

**Θεραπευτική Ιατρική μέσω Βοτάνων**

**1<sup>ο</sup> ΓΕΛ ΚΩ**

**ΙΠΠΟΚΡΑΤΕΙΟ**

**Επιβλέπουσα καθηγήτρια**

**Στεργίου Ευμορφία**

## Συμμετέχοντες μαθητές:

- Αντωνόπουλος Νικόλαος
- Βακουφάρη Δέσποινα
- Βογιατζόγλου Σεραφείμ
- Γιαννής Ιωάννης
- Θεοφιλίδη Διονυσία
- Καλυμιοναρή Χριστίνα
- Καλυμιοναρή Σεβαστιανός
- Σιακάρης Ηλίας
- Σκαρτάδου Μαρία
- Σταυρινούδη Αικατερίνη
- Σχουλλής Αλέξανδρος
- Τρακόσας Παντελής
- Τσιάμης Θεόδωρος
- Τσιβουράκη Σοφία
- Φερρού Γκράβεν Παράσχος
- Χανδάνος Μενέλαος
- Χατζαντώνης Στέργος
- Χρήστου Παντελεήμων Φραζής

## Τα βότανα σήμερα

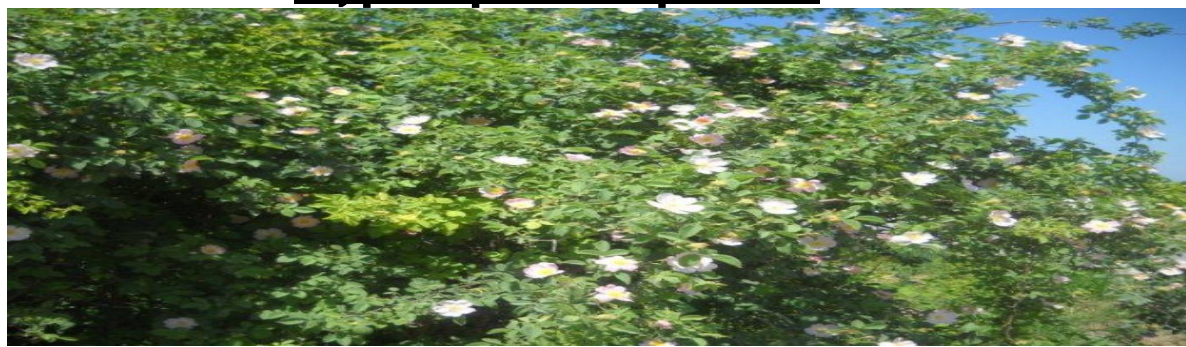
Τα βότανα διατηρούν και σήμερα, σε κάποιον βαθμό, τη σπουδαιότητα που είχαν στο παρελθόν. Τα φαρμακευτικά φυτά μπορούν και προκαλούν έντονα συναισθήματα, καθώς φέρνουν στο νου παιδικές αναμνήσεις κάποιων ξεχωριστών εκδρομών στην εξοχή, όπου τα χαμομήλια και οι παπαρούνες παρέα με άλλα αγριόχορτα γίνονταν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

Παρ' όλα αυτά στην καθημερινή μας ζωή αγνοούμε το ρόλο των φυτών. Έχουμε χάσει την αλλοτινή σχέση με αυτά 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», ας 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.

## Αγριοτριανταφυλλιά



Η Αγριοτριανταφυλλιά είναι θάμνος αυτοφυής σε πλαγιές και ξέφωτα. Ο βλαστός της είναι πολύκλαδος και αγκαθωτός, τα φύλλα της λογχοειδή και οδοντωτά, οι καρποί της κόκκινοι και ωσειδείς με πολλούς σπόρους, τα κυνόροδα, και άνθη λευκά ή ροζ. Ανθίζει την άνοιξη και χρησιμοποιούμενα μέρη είναι τα άνθη και οι καρποί.

Τα τελευταία περιέχουν μεγάλη ποσότητα βιταμίνης και για αυτό είναι πρώτης τάξεως αντισκορβουτικό και φάρμακο για το ραχιτισμό. Το αφέψημα θεωρείται ιδανικό τονωτικό σε λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος, στο συνάχι, την ατονία, την ανορεξία και τη δυσπεψία. Έχει στυπτικές ιδιότητες και βοηθά στην καταπολέμηση της διάρροιας και των κολικών των εντέρων. Επίσης θεωρείται πολύ αποτελεσματικό αντισηπτικό για μολύνσεις και ερεθισμούς των βλεφάρων και των οφθαλμών. Το αιθέριο έλαιο

θεωρείται πολύ αγνό και ασφαλές για χρήση αλλά σπάνια κυκλοφορεί ανόθευτο. Συμβάλλει στην ανάπλαση του δέρματος (κυτταρική αναπαραγωγή) και στην ελάττωση φλεγμονών και φαγούρας, ενώ ενυδατώνει την επιδερμίδα.

Σε παλαιότερες εποχές η αγριοτριανταφυλλιά είχε χρησιμοποιηθεί ως διατροφικό τσάι. Στην παραδοσιακή ιατρική του χθες και του σήμερα, είναι γνωστό ότι το τσάι αγριοτριανταφυλλιάς αυξάνει την ανοσία του σώματος. Συνιστάται σε περιπτώσεις κρυολογήματος, ουλίτιδας και πονόδοντους.

Οι σπόροι των καρπών της αγριοτριανταφυλλιάς έχουν διουρητική δράση. Το τσάι που γίνεται από αυτούς τους σπόρους βοηθά στη θεραπεία των νεφρών και της ουροδόχου κύστης. Η τονωτική δράση του τσαγιού δείχνει ότι είναι ένα φάρμακο για την αναιμία και επιπλέον συνιστάται για την απώλεια βάρους, δεδομένου ότι δρα ενάντια του ουρικού οξέος και των τοξινών.

## Άνηθος (Anithus graveolens)



Ο άνηθος είναι ένα μονοετές φυτό και μεγαλώνει περίπου στα 45-60 εκατοστά. Το συναντάμε σε περιοχές της Μεσόγειου και της μέσης Ανατολής. Το μέρος του φυτού που χρησιμοποιούμε είναι οι σπόροι και τα νεαρά φύλλα. Τα φύλλα του έχουν σχήμα φτερού και είναι τριγωνικά. Οι σπόροι του φτάνουν στα 2-4 χιλιοστά και έχουν γεύση γλυκόριζας και γλυκό άρωμα.

### **ΕΔΑΦΟΚΛΙΜΑΤΙΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ**

---

Ο άνηθος αποδίδει καλύτερα και είναι περισσότερο αρωματικός όταν αναπτύσσεται σε χαμηλές θερμοκρασίες, αλλά

είναι ευαίσθητος σε συνθήκες παγετού. Για τον λόγο αυτό, θα πρέπει να αποφεύγονται περιοχές με πολύ χαμηλές θερμοκρασίες το χειμώνα ή η καλλιέργεια να γίνεται την άνοιξη. Οι ιδανικές θερμοκρασίες για τη βλάστηση του σπόρου είναι 10-21°C. Οι επιλεγμένες τοποθεσίες για την καλλιέργεια του άνηθου πρέπει να είναι ηλιόλουστες. Το έδαφος πρέπει να είναι βαθύ, καλά αποστραγγιζόμενο με χημική αντίδραση από pH=5,5 - 6,5. Τα ιδανικότερα είναι τα αμμώδη, τα αμμοπηλώδη και τα οργανικά εδάφη.

### **ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ**

Πέρα από λαχανικό ή καρύκευμα έχει και θεραπευτικές ιδιότητες, οι οποίες δεν είναι καθόλου ευκαταφρόνητες. Περιέχει κάλιο, νάτριο, φώσφορο, ασβέστιο, σίδηρο, μαγνήσιο κ.α. Ο άνηθος είναι διουρητικός και βοηθά στην κατάποληση της παχυσαρκίας. Είναι φυτό τονωτικό και ορεκτικό. Βοηθά επίσης στην υδρωπικία, στην παιδική ανεμοβλογιά και την ιλαρά. Οι σπόροι του δρουν κατά των αερίων της κοιλιάς και των κολικών μικρών παιδιών.

### **ΚΟΥΖΙΝΑ**

Ο άνηθος χρησιμοποιείται συνήθως σε σαλάτες ,σούπες και ιδιαίτερα σε συνταγές με αυγολέμονο. Το αιθέριο έλαιο του χρησιμοποιείται στην ζαχαροπλαστική, στην αρτοποιία και στην παρασκευή ποτών.

## Άνθος αμπέλου



### **ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ**

Τα φύλλα του αμπελιού έχουν τη δυνατότητα να ρυθμίζουν καλύτερα την κυκλοφορία του αίματος και για τον λόγο αυτό είναι αποτελεσματικά στην αντιμετώπιση της φλεβίτιδας και των κιρσών. Ως αφέψημα βοηθούν στην καταπολέμηση της παχυσαρκίας. Τα «δάκρυα» του αμπελιού χρησιμοποιούνται σε περίπτωση εκζέματος και αιμορραγίας των εντέρων όταν είναι σύμπτωμα δυσεντερίας.

### **ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ**

Ο σχεδιασμός της φύτευσης νέου αμπελιού, πρέπει να είναι αντικείμενο εντατικής μελέτης του εδάφους και της εύρεσης της κατάλληλης ποικιλίας. Οι βασικές παράμετροι, που πρέπει να συνυπολογιστούν σε γενικές γραμμές, είναι οι ακόλουθες:

#### **1. Τοποθεσία**

Το αμπέλι πρέπει να είναι φυτεμένο σε τέτοια θέση, ώστε να δέχεται όλες τις ευεργετικές και ευνοϊκές επιδράσεις του ήλιου και του αέρα, να "εκμεταλλεύεται" δηλαδή το λεγόμενο «μικροκλίμα» της περιοχής. Επίσης να δίνεται προσοχή στην καλή αποστράγγιση του χωραφιού.

#### **2. Έδαφος**

Πρέπει να προηγηθεί μια εξέταση εδαφολογική ώστε να γνωρίζουμε την χημική σύσταση και σύνθεση του εδάφους το

«rh» που καθορίζει, αν το έδαφος είναι όξινο, ή αλκαλικό κοκ. Στα εδάφη που έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε χλωριούχο νάτριο δηλαδή τα αλμυρά εδάφη δεν ενδείκνυται η εγκατάσταση αμπελιού.

### 3. Διάταξη

Η διάταξη και ο προσανατολισμός του αμπελιού είναι σημαντικοί παράγοντες για την καλλιέργεια. Εξαρτώνται φυσικά από την τοποθεσία και το κλίμα της περιοχής. Το φύτεμα γενικά πρέπει να ακολουθεί όσο το δυνατόν ευθεία διάταξη σχηματίζοντας παραλληλόγραμμα, αναλόγως με τις αποστάσεις μεταξύ των φυτών και των γραμμών. Οι αποστάσεις φύτευσης εξαρτώνται από την σύσταση και το βάθος του εδάφους και την ποικιλία. Σε τοποθεσίες με συχνή ξηρασία (νησιά) και μικρό βάθος, οι αποστάσεις είναι μεγαλύτερες και αντίθετα. Γενικά η απόσταση μεταξύ των νέων φυτών είναι από 1 έως και 2 μέτρα, και η απόσταση μεταξύ των "γραμμών" φύτευσης από 2 έως 2,5 μέτρα. Στις μικρές καλλιέργειες που η άρωση γίνεται με μικρές φρέζες, η απόσταση των γραμμών μπορεί να είναι και μικρότερη.

### 4. Προετοιμασία

Η βαθειά άρωση είναι το πρώτο βήμα, ώστε να ξεριζωθούν τελείως οι θάμνοι και τα ζιζάνια. Μετά θα απλώσουμε καλά πολύ καλά χωνεμένη κοπριά, κατά προτίμηση αιγοπροβάτων, 500-1.000 κιλά το στρέμμα (προσοχή πολύ καλά χωνεμένη). Κατόπιν θα ισοπεδωθεί το χωράφι με φρέζα ώστε η κοπριά να "θαφτεί". Η χημική ανάλυση του εδάφους που προηγήθηκε, δίνει τα απαραίτητα οργανοληπτικά στοιχεία που πρέπει να προσθέσουμε στο έδαφος.

### 5. Επιλογή

#### ποικιλίας

Βασικό του αμπελουργού στο τέλος, είναι και η επιλογή του κατάλληλου «αμπελουργικού υλικού». Πρέπει να έχουμε υπόψη ποιες ποικιλίες ενδείκνυνται για την περιοχή, το αμπελουργικό ιστορικό της περιοχής, το τι αμπέλι επιθυμούμε να εγκαταστήσουμε και για ποιο ακριβώς λόγο π.χ αμπέλι για λευκό κρασί ή για ερυθρό ή και τα δυο ή για επιτραπέζια σταφύλια. Τα μοσχεύματα πρέπει να είναι ανθεκτικά στην φυλλοξήρα, στις ιώσεις που προσβάλλουν το αμπέλι και σε κάθε περίπτωση να είναι πιστοποιημένα.

## Φύτευση

Το φύτεμα των νέων αμπελιών συνιστάται να γίνεται μέχρι τον

Ιανουάριο ή Φεβρουάριο. Σημαδεύουμε τις γραμμές φύτευσης χρησιμοποιώντας ένα σκοινί "σημαδεμένο" με την απόσταση από κλήμα σε κλήμα και ενώ έχουμε ήδη υπολογίσει την απόσταση από γραμμή σε γραμμή. Στην θέση του κάθε κλήματος, μπορούμε να ρίξουμε λίγη «μαρμαρόσκονη», ώστε να είναι ευδιάκριτη η θέση φύτευσης, ακόμη και αν βρέξει ή φυσήξει. Κατά την φύτευση είναι υποχρεωτική η τοποθέτηση μικρού υποστυλώματος λ.χ καλάμι ή ξύλινο πασαλάκι και για να γνωρίζουμε την ακριβή θέση φύτευσης και αργότερα πάνω σε αυτόν, να προσδεθεί το κλήμα, για να αποκτήσει κορμό ευθυτενή μέχρι να δεθεί στα σύρματα αν πρόκειται για γραμμικό αμπέλι ή να αποκτήσει ανθεκτικούς και υψηλόκορμους βραχίονες αν πρόκειται για το παραδοσιακό σχήμα του «κύπελλου». Στις περιοχές με καλοκαιρινή ξηρασία, προσοχή στα συχνά ποτίσματα στα νέα φυτά τον πρώτο χρόνο.

# **Βασιλικός**

*(Ocimum basilicum)*



Ο βασιλικός είναι αρωματικό ετήσιο, ποώδες φυτό της οικογένειας των Χειλανθών και της τάξης των σωληνανθών. Η καταγωγή του είναι από την Ινδία και το Ιράν και σήμερα καλλιεργείται σε πολλές περιοχές του κόσμου.

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.

## **ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ**

Ευδοκμεί σε χωράφια μέσης σύστασης, πλούσια, ποτιστικά, με καλή αποστράγγιση. Ο βασιλικός, κατά την περίοδο του χειμώνα που οι θερμοκρασίες είναι χαμηλές, καταστρέφεται. Οι πιο ιδανικές θερμοκρασίες για την ανάπτυξή του είναι αυτές που κυμαίνονται γύρω στους 22°-30° Κελσίου.

## **ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ**

Χρησιμοποιείται στη λαϊκή φαρμακευτική ως βότανο, καθώς πιστεύεται πως είναι καλό διουρητικό, καταπραΰνει το στομαχόπονο και το πονοκέφαλο, ενώ στην αρχαιότητα τον χρησιμοποιούσαν ως επίθεμα μετά από δάγκωμα εντόμου, σκορπιού ή και φιδιού.

## **ΧΡΗΣΗ**

Χρησιμοποιείται ως τσάι (φρέσκος και ξηρός), στις σαλάτες(φρέσκος), και το αιθέριο έλαιό του στην αρωματοποιία, φαρμακοποιία και σαπωνοποιία.

## Βατόμουρο



Η βατομουριά είναι ένας μεγάλος θάμνος ή αναρριχώμενος που φτάνει σε ύψος τα 2-3μ. Έχει πολύ ελαφριά κλαδιά, με ή χωρίς αγκάθια, και μπορεί σε μικρό χρονικό διάστημα να καλύψει μεγάλες επιφάνειες.

Τα άγρια βατόμουρα έχουν αγκάθια στους βλαστούς τους. Κάποια φυτρώνουν άγρια και στη χώρα μας. Τα βρίσκουμε εύκολα στα δάση, στις άκρες των δρόμων, ιδίως των αγροτικών, σε ακαλλιέργητες εκτάσεις, ακόμη και μέσα στις πόλεις, γιατί εύκολα πολλαπλασιάζονται με τη βοήθεια των πουλιών που μεταφέρουν τους σπόρους τους.

Ακόμα, είναι ένα ανθεκτικό φυτό που αντέχει στις παγωνιές. Ανθίζει την άνοιξη και δίνει πολυάριθμους καρπούς με γλυκιά υπόξινη γεύση από Ιούνιο μέχρι Σεπτέμβριο. Το ριζικό του σύστημα είναι πολυετές ενώ οι κληματίδες είναι διετείς.

Επίσης τα βατόμουρα έχουν ευεργετικές για τον οργανισμό ιδιότητες και περιέχουν θρεπτικά συστατικά για την υγεία μας. Κάποιες από αυτές είναι :

1) Έχουν πολλή βιταμίνη C

Αρχικά, αποτελούν μια πηγή πλούσια σε βιταμίνη C, με διπλάσια περιεκτικότητα από το μύρτιλο. Όπως λέει η διατροφολόγος Ούρσουλα Άρενς, «η βιταμίνη C έχει πολλές σημαντικές λειτουργίες για το σώμα. Είναι ζωτικής σημασίας για το ανοσοποιητικό μας σύστημα και την καρδιαγγειακή υγεία, συμβάλλοντας στη μείωση

της αρτηριακής πίεσης. Επιπλέον, βοηθά στη βελτίωση της απορρόφησης του σιδήρου από άλλα τρόφιμα που καταναλώνονται την ίδια στιγμή, με αποτέλεσμα να μειώνει τον κίνδυνο αναιμίας».

## 2) Είναι πλούσια σε φυτικές ίνες

Η Άρενς κάνει λόγο και για το πεπτικό σύστημα λέγοντας ότι «τα βατόμουρα έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες σε σύγκριση με τα περισσότερα άλλα φρούτα. Οι φυτικές ίνες βοηθούν στη σωστή λειτουργία του εντέρου και στη διατήρηση ενός υγιούς βάρους, ενώ παράλληλα συμβάλλουν στη μείωση της χοληστερίνης».

## 3) Περιέχουν τις «σωτήριες» τανίνες

Ένα άλλο χαρακτηριστικό των βατόμουρων είναι ότι είναι πλούσια σε τανίνες, για τις οποίες η διατροφολόγος του νοσοκομείου Princess Grace στο Λονδίνο Σάρα Ουίλσον, ενημερώνει ότι «σε ενδεχόμενη επαφή τους με το δέρμα, σφίγγουν τους ιστούς, γεγονός που βοηθά στη συστολή των αιμοφόρων αγγείων και κατά συνέπεια στη μείωση της ελαφρούς αιμορραγίας. Οι τανίνες έχουν χρησιμοποιηθεί στην παραδοσιακή ιατρική και ως κατάπλασμα για την επούλωση πληγών».

## 4) Προστατεύουν και τα μάτια!

Επιπρόσθετα, η λουτεΐνη που περιέχουν προστατεύει το μάτι δημιουργώντας χρωστικές στην ωχρά κηλίδα, την ευαίσθητη περιοχή στο πίσω μέρος του αμφιβληστροειδούς χιτώνα, ενώ συμβάλλει και στην πρόληψη οφθαλμικών βλαβών που προκαλεί η υπερϊώδης ακτινοβολία.

## 5) Προσφέρουν μαγγάνιο για τα κόκαλα

Μία χούφτα βατόμουρα δίνει σχεδόν το μισό της συνιστώμενης ημερήσιας ποσότητας σε μαγγάνιο, το οποίο, όπως λέει η Ουίλσον, «βοηθά στη δημιουργία ενός συνδετικού ιστού, ζωτικής σημασίας για την ισχυρή δομή των οστών».

## Δάφνη



Στην Ελλάδα το φυτό ήταν γνωστό από τα αρχαιότατα χρόνια και γίνεται μνεία γι' αυτό στον Όμηρο. Ήταν ιερό δέντρο, αφιερωμένο στο θεό Απόλλωνα. Πρώτα οι Έλληνες και έπειτα οι Ρωμαίοι συνήθιζαν να στεφανώνουν με κλαδιά δάφνης τους νικητές των αγώνων. Έτσι, ακόμα και σήμερα η δάφνη ταυτίζεται με τη δόξα, τη νίκη και την υπεροχή.

Στην αρχαιότητα ήταν επίσης γνωστές οι θεραπευτικές της ιδιότητες. Αναφέρεται ότι η Πυθία του Μαντείου των Δελφών πριν δώσει τον χρησμό της μασούσε φύλλα δάφνης.

Το βότανο (επιστ.: δάφνη η ευγενής, *laurus nobilis*) είναι αρωματικό της οικογένειας των δαφνοειδών. 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 όμως από την Ελλάδα εξάγονται περί τους 200 τόνους ετησίως.



Πρόκειται για θάμνο 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 τον Μάρτιο με Απρίλιο. Ο καρπός είναι δρύπη με σαρκώδες περικάρπιο και μεγάλο σπέρμα. Το χρώμα του είναι κυανόμαυρο ή μαύρο, όταν ωριμάσει, έχει σχήμα ωοειδές και μέγεθος μικρής ελιάς. Από τους καρπούς παράγεται το δαφνέλαιο, που έχει μορφή αλοιφής και στη συνηθισμένη θερμοκρασία είναι πράσινο.

Το φυτό ευδοκίμει σε ασβεστολιθικά και καλά αρδευόμενα εδάφη. Ο πολλαπλασιασμός του γίνεται με σπέρματα, τα οποία σπέρνονται σε σπορεία. Έπειτα από 3-4 μήνες τα φυτεύουν στο έδαφος και, όταν αναπτυχθούν αρκετά, τότε μεταφυτεύονται στην οριστική τους θέση. Εκτός αυτού, η δάφνη πολλαπλασιάζεται και με μοσχεύματα όπως και με παραφυάδες. 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.

---

## Δεντρολίβανο: Πόσο το χρησιμοποιείτε;



Επιστημονική ονομασία: *Rosmarinus officinalis*-Ροσμαρίνος ο φαρμακευτικός.

Οικογένεια: Χειλανθή (Labiatae).

Άλλα ονόματα: δεντρολίβανο, λιβανόδενδρο, διοσμαρίνι, λασμαρί, αρισμαρί, δουσμαρίνι, λεσμαρί, λιβανωτίς

### **ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ**

Πολυετής αειθαλής θάμνος που φθάνει, μέχρι το ενάμιση μέτρο ύψος. Τα φύλλα του είναι βελονοειδή, στενά, σκουροπράσινα και τα άνθη του μικρά ελαφρώς γαλάζια-μωβ.

### **ΦΥΣΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ & ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ**

Το φυτό είναι αυτοφυές στη νότια Ευρώπη και καλλιεργείται ως καλλωπιστικό σε όλο τον κόσμο. Πολλαπλασιάζεται με σπόρους αλλά πιο εύκολα με μοσχεύματα. Προτιμά τα θερμά, ξηρά κλίματα. Αντέχει εύκολα μέχρι -10 βαθμούς Κελσίου και είναι ανθεκτικό στη ζέστη και στους ανέμους.

### **ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕΝΑ ΜΕΡΗ**

Στη βοτανοθεραπευτική χρησιμοποιούνται τα φύλλα και τα ανθισμένα μέρη του και συλλέγεται κυρίως τους καλοκαιρινούς μήνες.

## **ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ**

Πτητικό έλαιο, φλαβονοειδή, ταννίνες, ροζμαρινικό οξύ, ροζμαρικήνη, διτερπένια.

## **ΙΣΤΟΡΙΑ & ΠΑΡΑΔΟΣΗ**

Σύμφωνα με τη λαογραφία, πήρε το όνομά του από τη Παναγία, η οποία άφησε το μανδύα της πάνω στο θάμνο. Μέχρι το επόμενο πρωί, τα λουλούδια του θάμνου είχαν γίνει μπλε και από τότε ονομάστηκε rose of Mary.

Οι αρχαίοι Έλληνες το θεωρούσαν δώρο της Αφροδίτης. Οι μαθητές φορούσαν στεφάνια από δεντρολίβανο όταν είχαν εξετάσεις, γιατί βοηθούσε την συγκέντρωση και την μνήμη.

Το δεντρολίβανο το χρησιμοποιούσαν παλιότερα ως λιβάνι για αυτό λεγόταν και λιβανόδενδρο.

Αναφέρεται ότι αφέψημα δενδρολίβανου, κέδρου και τερβινθίνης ήταν ένα ελιξίριο νεότητας, που ονομαζόταν το νερό της βασίλισσας της Ουγγαρίας.

Στα νοσοκομεία παλιά έκαιγαν δεντρολίβανο για να απολυμάνουν τον αέρα.

## **ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ & ΧΡΗΣΕΙΣ**

Το δεντρολίβανο είναι θερμαντικό και διεγείρει την κυκλοφορία του αίματος προς τον εγκέφαλο και βελτιώνει τη συγκέντρωση και τη μνήμη. Είναι χρήσιμο για τους νευρικούς πονοκεφάλους και τις ημικρανίες.

Ενισχύει την ανάπτυξη της τριχοφυΐας, ενισχύοντας την κυκλοφορία του αίματος στο τριχωτό της κεφαλής. Τα φύλλα του δεντρολίβανου, μαζί με ρίζες τσουκνίδας και ρίζες λάπατου, μουσκεμένες σε οινόπνευμα, βοηθούν να προκαλούν τριχοφυΐα κάνοντας εντριβές στο τριχωτό μέρος του κεφαλιού.

Ανεβάζει επίσης τη διάθεση και είναι χρήσιμο σε περιπτώσεις κατάθλιψης ήπιας έως μετρίως σοβαρής μορφής, ενώ τα μπάνια που γίνονται με αφέψημα δεντρολίβανου βοηθούν αυτούς που υποφέρουν από ρευματισμούς στις αρθρώσεις.

Είναι αποχρεμπτικό και βοηθάει στο βήχα στο άσμα σε βρογχίτιδες και στη γρίπη. Ταυτόχρονα η σκόνη από τα κονιοποιημένα φύλλα του δεντρολίβανου επουλώνει τις πληγές.

Το αφέψημα του δεντρολίβανου είναι και κατά της λιποθυμίας και των ζαλάδων. Κοπανισμένο φρέσκο δεντρολίβανο κάνουντάς το κατάπλασμα ξεραίνει τις αιμορροΐδες.

Παράλληλα βοηθάει στην υπερκόπωση και στην αδυναμία, ενώ βρασμένο δεντρολίβανο με κρασί βοηθάει στον ύπνο.

Γενικά θεωρείται αντιβακτηριδιακό, αντιμυκητιακό και αντιρρευματικό, τονωτικό της καρδιάς και της όρασης αλλά και κατά του διαβήτη.

## **ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΜΕΛΕΤΕΣ**

Το ενεργό συστατικό στο δεντρολίβανο, γνωστό ως carnosic acid (CA), μπορεί να προστατεύσει τον εγκέφαλο από το εγκεφαλικό και τη νευροεκφύλιση, που οφείλεται στα επιβλαβή χημικά και τους ελεύθερους ριζοσπάστες. Αυτοί οι ριζοσπάστες θεωρούνται ότι συμβάλουν όχι μόνο στα εγκεφαλικά αλλά και στις καταστάσεις νευροεκφύλισης όπως του Alzheimer, αλλά και στα άρρωστα συμπτώματα της κανονικής γήρανσης του εγκεφάλου.

Επίσης έχει τα οφέλη σαν μέσο πρόληψης του καρκίνου. Χρησιμοποιώντας δεντρολίβανο στα ψητά μπορεί να μπλοκάρει τις ενδεχομένως καρκινογόνες (HCAs) ενώσεις που μπορούν να σχηματιστούν, όταν μαγειρεύεται το κρέας σε υψηλές θερμοκρασίες. Η αντιοξειδωτική περιεκτικότητα σε δεντρολίβανο καθιστά αυτήν την μέθοδο πιθανή, λόγω της παρουσίας των φαινολικών ενώσεων. Οι ενώσεις rosmarinic οξύ, carnosic οξύ και carnosol μπλοκάρουν και εμποδίζουν τα HCAs προτού να μπορέσουν να διαμορφωθούν κατά τη διάρκεια της θέρμανσης.

## **ΑΛΛΕΣ ΧΡΗΣΕΙΣ**

Το δεντρολίβανο το χρησιμοποιούσαν παλιά στο κρασί για να μην χαλάσει και να του δώσει άρωμα. Το ίδιο και στη φέτα αλλά και στο κάπνισμα των κρεάτων τον χρησιμοποιούσαν για μυρωδιά αλλά και για τις αντιμικροβιακές του ιδιότητες.

Το φυτό διώχνει και αυτό τους σκόρους και τα διάφορα έντομα από τα διπλανά φυτά. Επιπλέον χρησιμοποιείται και στη μαγειρική για το αρωματισμό των ψαριών και του κρέατος ιδίως του αρνιού και του χοιρινού από τα παλιά χρόνια.

Ο Αγάπιος, ο μοναχός, γράφει για το πόσες χάρες έχει το δενδρολίβανο: **Βράσε τα άνθη δενδρολίβανου με νερό, έως να μείνει το μισό και πίνε το νερό εκείνο να σου γιατρεύσει ότι ασθένεια έχεις στα εντόσθια.**

**Κάψε το ξύλο του και κάνε τα κάρβουνα σκόνη, την οποία βάλε σε ένα κομμάτι ψιλό λινό πανί και τρίβε καλά τα δόντια σου να γίνουν άσπρα και να γιατρευτεί κάθε τους ασθένεια και αν έχουν σκώληκες ψοφάνε.**

**Βάλε τα φύλλα του στο στρώμα σου, να μην δεις κακό όνειρο.**

**Στούμπισε τα φύλλα του και βάλτο στην πληγή να την θεραπεύσεις.**

**Κάνε το ξύλο του αγγείο να τρωσ από αυτό, να μην σε βλάψει πράμα εναντίον σου.**

**Αν κάνεις φλασκή από αυτό, δεν χαλά ποτέ το κρασί, αλλά το φυλάει όπως το έβαλες, ούτε σε βλάπτει κανένα φάρμακο πίνοντας από το κρασί εκείνο.**

**Έτσι να βάλεις στο βαρέλι τα φύλλα του, δεν φοβάσαι να χαλάσει το κρασί.**

**Αν τα βάλεις στην πόρτα και μέσα σε δύο τρεις μεριές του σπιτιού σου, δεν σε βλάπτει φίδι, σκορπιός, ούτε άλλο ζώο θανάσιμο.**

**Μάλιστα αν είναι κανένα φίδι σε καμιά τρύπα, κάψε κομμάτι από αυτό εκεί δίπλα και νιώθοντας την μυρωδιά του ή βγαίνει να φύγει ή πεθαίνει.**

**Όποιος έχει καύση πολλή στο στομάχι και πολλή δίψα, ας το βράσει σε νερό, να το πίνει με χυμό του ροδιού και άλλες πολλές ασθένειες θεραπεύει θαυμασιώτατα.**

## **ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ**

Σαν έγχυμα ένα κουταλάκι δεντρολίβανο σε ζεστό νερό.

50 γρ. περίπου σε 1 κιλó βραστό νερό είναι καλό για μπάνια για τους ρευματισμούς.

## **ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ**

Δεν λαμβάνεται κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Σε πολύ μεγάλες ποσότητες μπορεί να προκαλέσει δηλητηριάσεις.

## Δυόσμος

Ο δυόσμος (επιστημονική ονομασία *Mentha spicata*, Μίνθη η σταχυώδης) είναι είδος μέντας, το οποίο είναι ιθαγενές της Ευρώπης και της Νοτιοδυτικής Ασίας. Το φυτό πέρα από τη χρήση του ως αντισπασμωδικό, τονωτικό και χωνευτικό βότανο, χρησιμοποιείται για να αρωματίσει διάφορα φαγητά. Στην εγκυκλοπαίδεια Ηλίου ο αναγνώστης παραπέμπεται στη λέξη ηδύοσμος, όπου και καταγράφονται 13 είδη και 9 παραλλαγές.



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. Στην αγορά πωλείται φρέσκος δυόσμος σε δεσμίδες, για παράδειγμα σε λαϊκές αγορές ή ακόμα και σε υπεραγορές, για όσους θέλουν να τον ξηράνουν για μελλοντική χρήση. Επίσης πωλείται αποξηραμένος σε δοχεία σφραγισμένα. Ο φρέσκος δυόσμος μπορεί να γίνει τσάι όπως και ο αποξηραμένος. Ο αποξηραμένος δυόσμος συχνά χρησιμοποιείται σε σαλάτες.



## Ευκάλυπτος (Eucalyptus Globulus)



### **Στοιχεία**

Ο ευκάλυπτος είναι αγγειόσπερμο, δικότυλο, ιθαγενές φυτό και ανήκει στην τάξη μυρτώδη και στην οικογένεια των Μυρτοειδών. Είναι ένα από τα πιο ψηλά δένδρα στον κόσμο. Μπορεί να ψηλώσει μέχρι τα 90 μέτρα με μικρά οβάλ φύλλα. Τα δένδρα κλαδεύονται ώστε τα κλαδιά να είναι πιο προσιτά.

Ο ευκάλυπτος κατάγεται από την Αυστραλία και την Τασμανία. Υπάρχουν πάνω από 700 διαφορετικά είδη ευκαλύπτου αλλά μόνο 500 δίνουν κάποιον τύπου αιθέριου ελαίου και μόνο 50 φυτρώνουν στις παράλιες χώρες της Μεσογείου. Το αιθέριο έλαιο που χρησιμοποιείται στην αρωματοθεραπεία εξάγεται από τον ευκάλυπτο της Αυστραλίας.

### **ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ**

Αιώνες τώρα το φυτό χρησιμοποιείται για εντριβές στο στέρνο, για να βελτιώσει την αναπνοή σε κρυολογήματα και ιγμορίτιδες και είναι εξάαιρετο αντιπυρετικό.

Το αιθέριο έλαιο του είναι αντιβιοτικό, αντισηπτικό των αναπνευστικών οδών, βαλσαμικό και δίνει την αίσθηση της δροσιάς. Στις βρογχίτιδες (οξείες και χρόνιες) και στις προσβολές άσθματος το ευκαλυπτέλαιο σταματά την υπερβολική έκκριση των βρόγχων. Καταπραΰνει το βήχα (κάνοντας ρευστά τα φλέγματα), τη γρίπη, τη φυματίωση.

Επίσης ιδανικό για τη θεραπεία της ιγμορίτιδας, της ρινικής απόφραξης, της καταρροής, και της ρινοφαρυγγίτιδας.

Είναι καλό για τη διάρροια, τις κυστίτιδες και ρευματοειδή αρθρίτιδα. Έχει υπογλυκαιμική δράση γι' αυτό είναι χρήσιμο στους διαβητικούς.

Στο δέρμα θεωρείται ιδιαίτερα καλό για δερματοπάθειες όπως φαγούρα, ψωρίαση, εκζέματα, ακμή. Επίσης καλό για πληγές, έλκη, πυόρροια και ελαφρά εγκαύματα.

Είναι ένα από τα αιθέρια έλαια που το άρωμά τους απωθεί τα έντομα (μύγες, κουνούπια, ψείρες και ψύλλους).

Το αιθέριο έλαιο του ευκαλύπτου είναι σπουδαίο αντισηπτικό και καθαριστικό, όταν καίγεται ή εξατμίζεται σε δωμάτια με αρρώστους, για να καθαρίσει τον αέρα και να επισπεύσει την ανάρρωση. Επίσης δρα τονωτικά στην αίσθηση εξάντλησης, στην συναισθηματική ένταση, στην δυσκολία συγκέντρωσης, στην συχνή αλλαγή διάθεσης, και τις συχνές εκρήξεις.

Δρα προληπτικά όταν χρησιμοποιείται στο σπίτι ή στο χώρο εργασίας κατά τη διάρκεια επιδημιών για να εμποδίσει την εξάπλωση της μόλυνσης.

## **ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ**

Είναι φυτό ευρείας προσαρμοστικότητας σε ποικίλες εδαφοκλιματικές συνθήκες και εκτείνεται από τις κρύες υγρές περιοχές των εύκρατων ζωνών έως και τις υποτροπικές ξηρές και υγρές δασικές ζώνες. Συνήθως απαντάται σε περιοχές με ετήσια βροχόπτωση και θερμοκρασία 800-1600 χιλ και 16-20°C αντίστοιχα, ενώ ιδανικές για την καλλιέργεια είναι οι συνθήκες που επικρατούν στα ήπια εύκρατα κλίματα όπως επίσης και σε ορεινές περιοχές. Ο ευκάλυπτος μπορεί να αναπτυχθεί σε υποβαθμισμένα, άγονα εδάφη, χωρίς εφαρμογή άρδευσης και φυτοπροστασίας. Εξαιτίας της μεγάλης απορρόφησης της διαθέσιμης εδαφικής υγρασίας, η καλλιέργεια ευκαλύπτου σε επικλινείς περιοχές μπορεί να προκαλέσει ακόμα και διάβρωση του εδάφους.

## Σπορά – Φύτευση

Ο ευκάλυπτος πολλαπλασιάζεται με σπόρους και με μοσχεύματα ηλικίας περίπου 6 μηνών. Δεδομένου ότι οι σπόροι που συλλέγονται από το ίδιο φυτό σε διάστημα τριάντα ημερών παρουσιάζουν μεγάλη διακύμανση βλαστικής ικανότητας (2-80%), ο έλεγχος τους καθίσταται απαραίτητος. Τα σποριόφυτα όπως και τα ώριμα φυτά είναι ευαίσθητα στην ξηρασία και στο ψύχος.

## Λίπανση – Άρδευση

Η ανταπόκριση του φυτού τόσο στην άρδευση όσο και στην λίπανση αναφορικά με την παραγωγή ξηρής βιομάζας είναι θετική αλλά δεν αποτελεί οικονομικά συμφέρουσα πρακτική. Σύμφωνα με πειραματικά δεδομένα η λίπανση συμβάλλει στην ταχύτερη παραγωγή βιομάζας, αφού παραγωγή 30 τόνων βιομάζας απαιτεί 4 και 9.5 έτη με και χωρίς εφαρμογή λίπανσης, αντίστοιχα.

## **ΠΡΟΙΟΝΤΑ ΠΟΥ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΙ**

Όπως έχει προαναφερθεί, μερικά από τα προϊόντα που παράγονται είναι:

- Ρινικά σπρέι
- Αιθέρια έλαια
- Σαπούνια
- Κρέμες

## Θυμάρι

Το θυμάρι είναι ένας μικρός αρωματικός θάμνος που ανήκει στα πολυετή φυτά, με διάρκεια ζωής γύρω στα 7 έτη. Ευδοκίμει τόσο σε περιοχές θερμές όσο και σε ψυχρές. Αναπτύσσεται σε περιοχές ηλιόλουστες έως μερικά σκιαζόμενες. Σε περιοχές με χαμηλό υψόμετρο και νότια έκθεση παρατηρείται υψηλότερη περιεκτικότητα αιθέριου ελαίου. Άριστη θερμοκρασία ανάπτυξης του φυτού είναι οι 17-22 Κελσίου. Καλύτερη απόδοση δίνει σε ασβεστούχα εδάφη με καλή αποστράγγιση γης, ενώ μπορεί να καλλιεργηθεί σε εδάφη φτωχά-μέτριας γονιμότητας. Είναι ξερική καλλιέργεια.

Το φυτό χρειάζεται πότισμα κατά την εγκατάσταση στο χωράφι της καλλιέργειας. Αν υπάρχει δυνατότητα άρδευσης, τότε είναι καλό να ποτιστεί το χωράφι ύστερα από τη συγκομιδή, ώστε να αντεπεξέλθουν τα φυτά καλύτερα μετά το σοκ. Ο πολλαπλασιασμός γίνεται με σπόρο: ο οποίος είναι πολύ μικρός και σπέρνεται σε σπορεία -όπως ο καπνός-, που ετοιμάζονται είτε τέλη Ιουλίου με αρχές Αυγούστου, είτε μέσα Ιανουαρίου με αρχές Φεβρουαρίου.



Το θυμάρι και το θρούμπι είναι δύο διαφορετικά φυτά. Ενώ οι

διαφορές τους είναι δυσδιάκριτες, οι μελισσοκόμοι διακρίνουν εύκολα τα δύο φυτά επί τόπου, με δυσκολία όμως από φωτογραφίες. Πρόκειται για τα πιο κοινά αλλά και τα πιο σημαντικά από όλα τα αρωματικά φυτά, αφού είναι υπεύθυνα για το σημαντικότερο και γνωστότερο από την αρχαιότητα προϊόν το μέλι.

Εκτός από σημαντικό αρωματικό και μελισσοκομικό φυτό, το θυμάρι είναι και φαρμακευτικό (τονωτικό, αντισηπτικό, απολυμαντικό, βοηθητικό για αναπνευστικά προβλήματα και σε περιπτώσεις γρίπης). Το αιθέριο έλαιο που περιέχει χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία και για την αντιμετώπιση ασθενειών των φυτών.

### **ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ**

*Thymus capitatus*, Θύμος ο κεφαλωτός

### **ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ**

Labiatae

### **ΚΥΘΗΡΑΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ**

Θυμάρι, Θρούμπι, Θρύμπι

### **ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΣΕ ΑΛΛΑ ΜΕΡΗ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ**

Θυμάρι, Θρούμπι, Θρουμπί, Θύμπρι, Θύμπρος, Μελιτζίνι

### **ΣΥΛΛΟΓΗ**

Το βρίσκουμε σε όλες τις ξερές και άγονες εκτάσεις. Συλλέγουμε τις ανθισμένες κορυφές του, από το Μάιο μέχρι και τον Οκτώβριο.

### **Ιδιότητες:**

Είναι διεγερτικό, καταπολεμά το άγχος, την κατάθλιψη και την ατονία. Η ουσία θυμόλη βοηθάει στην πέψη των λιπαρών.

## Ιεροβότανο



Γνωστό βότανο από την αρχαιότητα. Ο Διοσκουρίδης αναφέρει ότι το χρησιμοποιούσαν ως έγχυμα για να ενισχύουν την έκκριση των γαλακτικών αδένων και για τις επούλωτικές, καθαρτικές και τονωτικές ιδιότητές του. Το θεωρούσαν ευεργετικό για τις λεχώνες. Στην αρχαία Ελλάδα το χρησιμοποιούσαν για να καθαρίζουν τον βωμό του βασιλιά των Θεών Δία. Σε όλη την Ελληνολατινική επικράτεια στεφάνωναν πρεσβευτές και προκρίτους και οι Δρυάδες απόδιδαν στο φυτό μαγικές ικανότητες και υποστήριζαν ότι τι φυτό γιάτρευε τους πληγωμένους του πολέμου και έκανε αθάνατους τους γενναίους. Θεωρούσαν ακόμη ότι το βότανο αυτό ξυπνούσε τα πάθη και άντρες και γυναίκες το έβαζαν κρυφά στο ποτό εκείνων που αγαπούσαν.

Σήμερα βέβαια γνωρίζουμε ότι το βότανο δρα κύρια για την βελτίωση της πέψης, την αντιμετώπιση στομαχικών διαταραχών και την διάρροια. Πως λοιπόν κέρδισε στο παρελθόν την φήμη αυτή είναι περίεργο τουλάχιστον.

Η ελληνική χλωρίδα περιλαμβάνει δύο είδη: την βερβένα την υπτίαν, η οποία πιθανώς είναι η ιεροβοτάνη του Διοσκουρίδη και την βερβένα την φαρμακευτική, που είναι η πραγματική ιεροβοτάνη το κοινώς σταυροβότανο ή γοργόγιαννη.

Είναι φυτό φαρμακευτικό, μελισσοκομικό, κοσμητικό και καλλιεργείται στους κήπους με τη διαφορά ότι τα φυτά τα οποία καλλιεργούνται είναι νόθα, διαφόρων άλλων ειδών. Φυτρώνει σε χερσαίους τόπους, σχεδόν σε όλη την Ελλάδα.

Εξωτερικά χρησιμοποιείται υπό μορφή κομπρέσων και για πλυσίματα σε αθεράπευτα έλκη, πρήξιμο λεμφαδένων, θρομβοφλεβίτιδα, χρυσή, έκζεμα, φαγούρα, σπυριά δέρματος, νευραλγίες, ουλίτιδα και αμυγδαλίτιδα σαν αντιφλεγμονώδες και παυσίπονο μέσο.

Μαζί με το Χαμομήλι και το Τίλιο συνθέτει το <<ρόφημα της ευτυχίας>>. Παλιά άλλωστε το Ιεροβοτάνη το πίνανε σαν τσάι ομορφιάς  
κάθε βράδυ.  
Τα στεγνωμένα φύλλα του βοτάνου χρησιμοποιούνται ως μαλακτικά για το στομάχι και βελτιώνουν την κατάσταση της επιδερμίδας. Συνδυάζεται καλά με την Σκουτελλάρια και τη Βρώμη σε περιπτώσεις κατάθλιψης.

## Κανέλα



Η Κανέλα ή Κανέλλα, (ή σύμφωνα με τον Γ. Μπαμπινιώτη καννέλα) είναι ένα μπαχαρικό που βρίσκεται στο εσωτερικό του φλοιού αρκετών δέντρων από το γένος Κιννάμωμον (*Cinnamomum*) που χρησιμοποιείται τόσο στη μαγειρική όσο και στη ζαχαροπλαστική. Ενώ το κιννάμωμον το γνήσιον (*Cinnamomum verum*) θεωρείται μερικές φορές να είναι η "αληθινή κανέλα", η περισσότερη κανέλα στο διεθνές εμπόριο προέρχεται από συγγενή είδη, τα οποία αναφέρονται επίσης ως "*cassia*" που τα ξεχωρίζει από την "αληθινή κανέλα".

Η κανέλα είναι το όνομα για ίσως μια ντουζίνα είδη δέντρων και εμπορικών προϊόντων μπαχαρικών. Όλα είναι μέλη του γένους Κιννάμωμον (*Cinnamomum*) της οικογένειας των δαφνοειδών (*Lauraceae*). Μόνο λίγα από αυτά καλλιεργούνται για εμπορικούς σκοπούς ως μπαχαρικό.

### **ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ**

Η παγκόσμια ετήσια παραγωγή της κανέλας και κάσσιας ανέρχεται στους 27.500-35.000 τόνους. Το *Cinnamomum verum* αριθμεί 7,500-10,000 τόνους της παραγωγής, με το υπόλοιπο να παράγεται από άλλα είδη.

Η Σρι Λάνκα παράγει το 80-90% της παγκόσμιας προσφοράς αλλά αυτό είναι το μόνο είδος που καλλιεργούνται εκεί, ενώ η *C. verum* επίσης καλλιεργείται σε εμπορική κλίμακα, στις Σεϋχέλλες και

στη Μαδαγασκάρη. Η παγκόσμια παραγωγή των άλλων ειδών κυμαίνεται στους 20.000-25.000 τόνους, εκ των οποίων η Ινδονησία παράγει περίπου τα δύο τρίτα του συνόλου, με σημαντική παραγωγή στην Κίνα. Η Ινδία και το Βιετνάμ είναι ακόμα παραγωγικοί ήσσονος σημασίας.

Η κανέλα καλλιεργείται με την ανάπτυξη του δέντρου για δύο χρόνια και στη συνέχεια κόβονται τα κοτσάνια στο επίπεδο του εδάφους. Το επόμενο έτος, νέοι βλαστοί περίπου μια δωδεκάδα θα σχηματιστούν από τις ρίζες, σε αντικατάσταση εκείνων που κόπηκαν. Ένας αριθμός των παρασίτων όπως *Colletotrichum gloeosporioides*, *Diplodiaspp* και *Stripe canker* (*Phytophthora cinnamomi*) μπορούν να επηρεάσουν τα αναπτυσσόμενα φυτά που μερικές φορές οδηγούνται στο θάνατο.

Τα στελέχη πρέπει να υποβάλλονται σε επεξεργασία αμέσως μετά τη συγκομιδή, ενώ ο εσωτερικός φλοιός είναι ακόμα υγρός. Τα κομμένα κοτσάνια επεξεργάζονται με την απόξεση του εξωτερικού φλοιού, χτυπώντας με ένα σφυρί το κλαδί ομοιόμορφα, για να χαλαρώσει τον εσωτερικό φλοιό, ο οποίος στη συνέχεια αποκολλάται σε μακρύς κυλίνδρους. Μόνο το 0,5 mm (0,02) του εσωτερικού φλοιού χρησιμοποιείται, το εξωτερικό, ξυλώδες τμήμα απορρίπτεται, αφήνοντας λωρίδες κανέλας μήκους ενός μέτρου που κατασαρώνουν σε κυλίνδρους ("μασούρια") κατά την ξήρανση.

Ο επεξεργασμένος φλοιός θα στεγνώσει εντελώς σε τέσσερις έως έξι ώρες, υπό την προϋπόθεση ότι είναι σε καλά αεριζόμενο χώρο και σε σχετικά ζεστό περιβάλλον. Μόλις στεγνώσει, ο φλοιός κόβεται σε τεμάχια μήκους των 5 έως 10 εκατοστών (2 έως 4 ) προς πώληση. Ένα περιβάλλον ξήρανσης λιγότερο του ιδανικού, ενθαρρύνει την εξάπλωση των παρασίτων στο φλοιό, οι οποίοι μπορεί να απαιτήσουν θεραπεία με υποκαπνισμό. Ο φλοιός που έχει υποστεί την παραπάνω δοκιμασία δεν θεωρείται ότι είναι της ίδιας υψηλής ποιότητας, όπως ο ανεπεξέργαστος φλοιός.

Η κανέλα της Σρι Λάνκα (*Cinnamomum verum*) έχει ένα πολύ λεπτό, λείο φλοιό με ένα ελαφρύ-κιτρινωπό καφέ χρώμα και μια ιδιαίτερα αρωματική οσμή. Τα τελευταία χρόνια, οι μηχανικές συσκευές στη Σρι Λάνκα, έχουν αναπτυχθεί για να εξασφαλίσουν την ποιότητα και την ασφάλεια των εργαζομένων και την υγιεινή, ακολουθώντας μεγάλη έρευνα από τα πανεπιστήμια αυτής της χώρας, υπό την ηγεσία του *University of Ruhuna*.

## **ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ**

Η κανέλα εκτός από την χρήση της στη μαγειρική και την ζαχαροπλαστική, χρησιμοποιείται για φαρμακευτικούς λόγους. Κυρίως όταν συνδυάζεται με μέλι δημιουργούν την τέλεια θεραπεία για πολλές ασθένειες. Τα φάρμακα μπορεί ο καθένας να τα φτιάξει μόνος του στο σπίτι του. Ακολουθεί μια λίστα ασθενειών και συνταγών για την καταπολέμηση τους.

### **Καρδιοπάθεια**

Κάντε μια πάστα από μέλι και κανέλα σε σκόνη, απλώστε την πάνω στο ψωμί, αντί για μαρμελάδα και να την τρώτε τακτικά για το πρόγευμα. Μειώνει τη χοληστερόλη στις αρτηρίες και σώζει από καρδιακή προσβολή. Επίσης όσοι είχαν ήδη μια καρδιακή προσβολή, αν κάνουν αυτή τη διαδικασία καθημερινά, θα τους βοηθήσει να μην υποτροπιάσουν. Η τακτική χρήση της πιο πάνω διαδικασίας βοηθά στη σωστή λειτουργία της αναπνοής και δυναμώνει τους παλμούς της καρδιάς. Όσο μεγαλώνουμε, οι αρτηρίες και οι φλέβες χάνουν την ευελιξία τους και φράζουν. Το μέλι και η κανέλα αναζωογονούν τις αρτηρίες και τις φλέβες.

### **Αρθρίτιδα**

Ασθενείς με αρθρίτιδα, μπορούν να λαμβάνουν καθημερινά, πρωί και βράδυ, ένα φλιτζάνι ζεστό νερό με δύο κουταλιές μέλι και ένα μικρό κουταλάκι του γλυκού σκόνη κανέλας. Εάν λαμβάνεται τακτικά, ακόμη και οι χρόνιες αρθρίτιδες μπορεί να θεραπευτούν. Σε μια πρόσφατη έρευνα που διεξήχθη στο Πανεπιστήμιο της Κοπεγχάγης, διαπιστώθηκε ότι, όταν οι γιατροί φρόντιζαν τους ασθενείς τους με ένα μείγμα από μια κουταλιά της σούπας μέλι και μισό κουταλάκι του γλυκού κανέλα σε σκόνη πριν από το πρωινό, μέσα σε μια εβδομάδα, από τα 200 άτομα που είχαν υποστεί την φροντίδα, σχεδόν 73 ασθενείς είχαν εντελώς απαλλαγεί από τον πόνο και μέσα σε ένα μήνα, κυρίως όλοι οι ασθενείς που δεν μπορούσαν να περπατήσουν ή να μετακινηθούν, εξαιτίας της αρθρίτιδας, άρχισαν να περπατάνε χωρίς πόνο.

### **Κυστίτιδα**

Πάρτε δύο κουταλιές της σούπας σκόνη κανέλας και ένα κουταλάκι του γλυκού μέλι σε ένα ποτήρι χλιαρό νερό και πιείτε το. Καταστρέφει τα μικρόβια στην ουροδόχο κύστη.

### **Πονόδοντος**

Κάντε μια πάστα από ένα κουταλάκι του γλυκού κανέλα σε σκόνη και πέντε κουταλάκια του γλυκού μέλι και απλώστε την στο δόντι που σας πονάει. Μπορείτε να το απλώνετε τρεις φορές την ημέρα μέχρι το δόντι να σταματήσει να σας πονά.

### **Χοληστερόλη**

Δύο κουταλιές της σούπας μέλι και τρία κουταλάκια του γλυκού κανέλα σε σκόνη, αναμιγμένα σε 4,5,6 γραμμάρια νερού τσαγιού, που χορηγείται σε έναν ασθενή χοληστερόλης, έδειξε ότι μειώνει το επίπεδο της χοληστερόλης στο αίμα κατά 10% μέσα σε δύο ώρες. Όπως αναφέρεται και στους ασθενείς αρθρίτιδας, εάν λαμβάνεται τρεις φορές την ημέρα, κάθε χρόνο χοληστερόλη θεραπεύεται. Σύμφωνα με τις πληροφορίες στο εν λόγω περιοδικό, το αγνό μέλι όταν λαμβάνεται με φαγητό ανακουφίζει από την χοληστερόλη.

### **Κρυολόγημα**

Αυτοί που πάσχουν από κοινά ή σοβαρά κρυολογήματα πρέπει να λαμβάνουν μια κουταλιά της σούπας χλιαρό μέλι με 1/4 κουτάλι κανέλα σε σκόνη καθημερινά, για τρεις ημέρες. Η διαδικασία αυτή θα θεραπεύσει περισσότερο τον χρόνιο βήχα, το κρυολόγημα και θα καθαρίσει τα ιγμόρεια.

### **Διαταραχές**

### **στομάχου**

Όταν το μέλι λαμβάνεται με σκόνη κανέλας θεραπεύει τον πόνο στο στομάχι και επίσης καθαρίζει τα έλκη του στομάχου από τη ρίζα.

### **Αέρια**

### **στομάχου**

### **(φουσκώματα)**

Οι μελέτες που έγιναν στην Ινδία και την Ιαπωνία, έδειξαν ότι, αν το μέλι λαμβάνεται με κανέλα σε σκόνη, το στομάχι απαλλάσσεται από τα αέρια.

### **Ανοσοποιητικό**

### **σύστημα**

Καθημερινή χρήση του μελιού και σκόνης κανέλας δυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα και προστατεύει τον οργανισμό από βακτήρια και ιούς. Οι επιστήμονες διαπίστωσαν ότι το μέλι έχει διάφορες βιταμίνες και σίδηρο σε μεγάλες ποσότητες. Η συνεχής χρήση του μελιού δυναμώνει τα λευκά αιμοσφαίρια του αίματος για την καταπολέμηση των βακτηριδίων και των ιών.

### **Δυσπεψία**

Κανέλα σε σκόνη αναμιγμένη με δύο κουταλιές της σούπας μέλι, όταν ληφθεί πριν το φαγητό, ανακουφίζει και χωνεύεται το βαρύ γεύμα.

### **Γρίπη**

Ένας επιστήμονας στην Ισπανία απόδειξε ότι το μέλι περιέχει ένα φυσικό συστατικό το οποίο σκοτώνει τα μικρόβια γρίπης και σώζει τον ασθενή από γρίπη.

### **Μακροβιότητα**

Τσάι με μέλι και λίγη κανέλα σε σκόνη, όταν λαμβάνεται τακτικά, προλαμβάνει τη φθορά του γήρατος. Πάρτε τέσσερις κουταλιές μέλι, ένα κουτάλι σκόνη κανέλας και τρία φλιτζάνια χλιαρό νερό. Πίνετε 1/4 φλιτζανιού, τρεις με τέσσερις φορές την ημέρα..

### **Ακμή**

Τρεις κουταλιές της σούπας μέλι και ένα κουταλάκι του γλυκού κανέλα σε σκόνη πάστα. Εφαρμόστε αυτήν την πάστα για τα σπυράκια πριν από τον ύπνο και ξεπλύνετε το επόμενο πρωί με χλιαρό νερό. Εάν γίνεται καθημερινά για δύο εβδομάδες, αφαιρεί τα σπυράκια από τη ρίζα.

### **Παθήσεις**

### **του**

### **δέρματος**

Εφαρμόστε μέλι και κανέλα σε σκόνη σε ίσα μέρη στις περιοχές που χρήζουν θεραπείας. Θεραπεύονται εκζέματα, λειχίνες και όλοι οι τύποι των λοιμώξεων του δέρματος.

## **Αδυνάτισμα**

Καθημερινά το πρωί, μισή ώρα πριν από το πρωινό με άδειο στομάχι και το βράδυ, πριν τον ύπνο, πιείτε μέλι και κανέλα σε σκόνη βρασμένα σε ένα φλιτζάνι νερό. Εάν λαμβάνεται τακτικά, μειώνει το βάρος ακόμη και στο πιο παχύσαρκο άτομο. Επίσης, πίνοντας αυτό το μίγμα τακτικά, δεν επιτρέπει στο λίπος να συσσωρευτεί στο σώμα, ακόμη και αν κάποιος ακολουθεί διατροφή πλούσια σε θερμίδες.

## **Καρκίνος**

Πρόσφατη έρευνα στην Ιαπωνία και την Αυστραλία έδειξε ότι προχωρημένες μορφές καρκίνου του στομάχου και των οστών έχουν θεραπευτεί επιτυχώς. Οι ασθενείς που πάσχουν από αυτά τα είδη καρκίνου θα πρέπει να λαμβάνουν καθημερινά μια κουταλιά της σούπας μέλι με ένα κουταλάκι του γλυκού κανέλα σε σκόνη για ένα μήνα τρεις φορές την ημέρα.

## **Κούραση**

Πρόσφατες μελέτες έχουν δείξει ότι η περιεκτικότητα σε σάκχαρα του μελιού είναι πιο χρήσιμα παρά επιβλαβή στην αντοχή του σώματος. Ηλικιωμένοι που παίρνουν μέλι και κανέλα σε σκόνη σε ίσα μέρη, έχουν μεγαλύτερη εγρήγορση και ευελιξία. Ο Δρ. Milton, ο οποίος έχει κάνει την έρευνα, λέει ότι η μισή κουταλιά της σούπας μέλι που λαμβάνεται σε ένα ποτήρι νερό και πασπαλισμένα με λίγη κανέλα σε σκόνη, που λαμβάνονται καθημερινά μετά το βούρτσισμα των δοντιών και το απόγευμα, περίπου στις 15:00 μ.μ. όταν η ζωτικότητα του σώματος αρχίζει να μειώνεται, αυξάνει τη ζωτικότητα του σώματος μέσα σε μια εβδομάδα.

## **Άσχημη**

## **αναπνοή**

Οι άνθρωποι της Νότιας Αμερικής, το πρώτο πράγμα που κάνουν το πρωί, είναι γαργάρες με ένα κουταλάκι του γλυκού μέλι και κανέλα σε σκόνη αναμεμιγμένα με ζεστό νερό. Έτσι διατηρούν την αναπνοή τους φρέσκια όλη την ημέρα.

## **Ρύθμιση του σακχάρου στο αίμα**

Σε μια έρευνα που διεξήχθη υπό την αιγίδα του αμερικανικού

υπουργείου Γεωργίας, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι το πλούσιο σε αντιοξειδωτικά εκχύλισμα κανέλας βοηθούσε στη μείωση των παραγόντων κινδύνου που σχετίζονται με την εμφάνιση διαβήτη και καρδιακών ασθενειών, μειώνοντας τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα.

### **Προστασία έναντι του διαβήτη**

Η κανέλα βελτιώνει την αποτελεσματικότητα ή την ευαισθησία στην ινσουλίνη, ενώ σύμφωνα με μια έρευνα από το πανεπιστήμιο της Τζόρτζια στις ΗΠΑ, βοηθά και στην πρόληψη της καταστροφής των ιστών και των φλεγμονών που προκαλούνται από τα υψηλά επίπεδα σακχάρου στο αίμα.

### **Καλύτερη εγκεφαλική λειτουργία**

Και μόνο η μυρωδιά της κανέλας ενισχύει τη γνωστική επεξεργασία, ενώ η κατανάλωσή της βελτιώνει σημαντικά τη λειτουργία του εγκεφάλου. Ερευνητές από το πανεπιστήμιο Wheeling Jesuit αναφέρουν, ότι οι τσίχλες με γεύση κανέλας επιταχύνουν τις οπτικές/κινητικές αποκρίσεις και βελτιώνουν τις επιδόσεις, σε σχέση με τις τσίχλες με γεύση μέντα ή γιασεμί, σημειώνει το ίδιο δημοσίευμα. Σύμφωνα με μία άλλη έρευνα από το Agricultural Research Service, το εκχύλισμα κανέλας εμποδίζει το πρήξιμο των κυττάρων μετά του εγκεφάλου, που παρατηρείται μετά από κάποιο τραυματισμό ή εγκεφαλικό επεισόδιο.

### **Τριχόπτωση**

Η τριχόπτωση μπορεί να είναι μια τρομακτική εμπειρία, άσχετα από την αιτία που την προκαλεί. Ένας τρόπος για να τονώσετε την ανάπτυξη των μαλλιών, είναι να χρησιμοποιείτε μία εβδομαδιαία μάσκα με βάση την κανέλα. Ανακατέψτε δύο κουταλιές της σούπας κανέλα και μέλι σε μισό φλιτζάνι ζεστό ελαιόλαδο. Προσθέστε ένα αυγό για να πυκνώσει η μάσκα. Χτενίστε τα μαλλιά σας, αφού έχετε εφαρμόσει τη μάσκα σε βρεγμένα μαλλιά για 10 έως 15 λεπτά. Ξεπλύνετε με ένα σαμπουάν. Προσοχή, απευθυνθείτε στον δερματολόγο σας πριν χρησιμοποιήσετε τη μάσκα.

**Προσοχή:** Το κοινό συστατικό και η μεγάλη διαφορά των δυο ποικιλιών κανέλας βρίσκεται στην κουμαρίνη. Η ουσία αυτή είναι ένα φυσικό, φυτικό συστατικό που έχει ισχυρές

αντιπηκτικές ιδιότητες. Επειδή το αίμα μας πρέπει να διατηρήσει την ικανότητα του να πήξει σε περιόδους τραυματισμού, η υπερβολική πρόσληψη της κατά τη διάρκεια μιας παρατεταμένης χρονικής περιόδου μπορεί να δημιουργήσει κινδύνους για την υγεία. Το επίπεδο φυσικής κουμαρίνης στην Κανέλα Κεϋλάνης είναι σε χαμηλότερο ποσοστό μόλις στο 0,4% σε σχέση με το ποσοστό που περιέχεται στην Κανέλα Κασσία που φτάνει το 5%. Η κατανάλωση σε μεγάλη ποσότητα και για μεγάλο χρονικό διάστημα κανέλας κασσίας μπορεί να προκαλέσει βλάβη στα νεφρά και στο ήπαρ. Γι' αυτό θα πρέπει για τις παραπάνω συνταγές να προμηθευόμαστε την αληθινή κανέλα (*Cinnamomum verum*).

## Κυδώνι



Γνωστό και ως «χρυσό μήλο», αλλά και ως σύμβολο του έρωτα, το κυδώνι αποτελεί έναν από τους πιο σημαντικούς συμμάχους της υγείας μας από την οικογένεια των φρούτων και όχι μόνο .

Σύμφωνα με τη μυθολογία, το κυδώνι συνδέεται με την Αφροδίτη, τη θεά της ομορφιάς και του έρωτα, ενώ συχνά αναφέρεται ότι το χρυσό μήλο που της έδωσε ο Πάρις με αντάλλαγμα την ωραία Ελένη, ήταν κυδώνι, γι' αυτό και θεωρείται ο καρπός της ομορφιάς και του έρωτα. Οι αρχαίοι Έλληνες το είχαν συνδέσει με τη γονιμότητα και είχε, μάλιστα, εξέχουσα θέση στους γάμους, όπου προσφερόταν ως δώρο, ενώ το χρησιμοποιούσε και η νύφη για να φρεσκάρει την αναπνοή της πριν το μυστήριο.

Η καταγωγή του είναι από την περιοχή του Καυκάσου, η κυδωνιά, όμως (φυλλοβόλο δέντρο, που φτάνει τα 8 μέτρα σε ύψος,) , αυτοφύεται στις μεσογειακές χώρες μεταξύ των οποίων και στην Ελλάδα και η εποχή του είναι το τέλος του φθινοπώρου, οπότε βρισκόμαστε στην καλύτερη περίοδο για να το προσθέσουμε στη διατροφή μας.

Πέρα όμως από την εντυπωσιακή ιστορία του έχει και μια σημαντική διατροφική αξία :

Έχει υψηλή περιεκτικότητα σε νερό, όπως και κάλιο, ενώ περιέχει επίσης βιταμίνη C, A και βιταμίνες του συμπλέγματος B. Περιέχει διαιτητικές ίνες σε γενναιόδωρες ποσότητες, ενώ ανάμεσα στα θρεπτικά συστατικά του βρίσκεται ο φώσφορος και ο σίδηρος. Επίσης, το φρούτο αυτό περιέχει, μεγάλες ποσότητες τανίνης που έχει ισχυρή αντιοξειδωτική δράση και λιθώδη κύτταρα, ενώ οι θερμίδες που αποδίδει στα 100 γραμμάρια του ανέρχονται στις 60.

Έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε πεκτίνη (διαλυτή φυτική ίνα, η οποία βοηθά στον έλεγχο των επιπέδων χοληστερίνης στο αίμα και αποτρέπει τη δυσκοιλιότητα, βοηθώντας κατά πολύ όσους προσπαθούν να χάσουν βάρος

Η πεκτίνη τους είναι επίσης σημαντική για αυτούς που πάσχουν από διαβήτη τύπου 2, καθώς επιβραδύνει την απορρόφηση των σακχάρων, ενώ μπορεί να βελτιώσει και τα επίπεδά τους στο αίμα, γι' αυτό κιόλας κρίνεται απαραίτητο, όσοι πάσχουν από διαβήτη να ακολουθούν διατροφή πλούσια σε φυτικές ίνες.

Η υψηλή περιεκτικότητά τους σε βιταμίνη C (ένα μέτριο φρούτο παρέχει περίπου το 1/3 της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης της βιταμίνης) τονώνει το ανοσοποιητικό μας. Υψηλή δόση βιταμίνης C λαμβάνουμε, όμως, όταν καταναλώνουμε τα κυδώνια ωμά, καθώς όταν τα μαγειρεύουμε χάνεται μεγάλο μέρος της βιταμίνης.

Η υψηλή περιεκτικότητά τους σε κάλιο κάνει καλό στην καρδιά και σύμφωνα με έρευνες, μια διατροφή πλούσια σε κάλιο μας προστατεύει από καρδιακές παθήσεις, μειώνοντας ταυτόχρονα τον κίνδυνο εμφάνισης υψηλής αρτηριακής πίεσης, αλλά και των υψηλών επιπέδων χοληστερίνης.

Οι βιταμίνες και τα αντιοξειδωτικά του συμμετέχουν μαζί με όλα τα αντιοξειδωτικά που λαμβάνουμε από τη διατροφή μας, στην καταπολέμηση των ελευθέρων ριζών που βλάπτουν τα κύτταρα και μας καθιστούν επιρρεπείς σε σοβαρές ασθένειες όπως καρκίνο.

Ταυτόχρονα τα κυδώνια έχουν αντιγηραντική δράση και πάλι λόγω των αντιοξειδωτικών τους.

Το κρασί που παράγεται από κυδώνι θεωρείται πολύ ωφέλιμο για όσους πάσχουν από άσθμα.



## Κύμινο

---



Το κύμινο (γνωστό και ως *αρτυσιά*) είναι η κοινή ονομασία του φυτού Κούμινον το κύμινον (*Cuminum cyminum*). Επίσης αναφέρεται και στους αποξηραμένους καρπούς του φυτού που χρησιμοποιούνται, είτε ολόκληροι είτε σε σκόνη, για να δώσουν άρωμα σε χρήση στη μαγειρική. Το φυτό είναι ετήσιο ποώδες, μικρού μεγέθους, ισχνό και ανήκει στην τάξη σκιαδανθή, οικογένεια σκιαδοφόρα (Umbelliferae). Τα φύλλα του είναι πολυσχιδή και τα άνθη του είναι λευκά ή ρόδινα. Η προέλευσή του είναι από την Μεσόγειο, όμως πλέον καλλιεργείται και στην Ινδία, την Κίνα και το Μεξικό.



Οι αποξηραμένοι καρποί είναι λεπτοί, επιμήκεις, ωσειδείς, καστανοκίτρινοι, με δυνατό και βαρύ άρωμα. Η έντονη γεύση θυμίζει τη γεύση του Κάρυ. Το κύμινο αποτελεί σημαντικό συστατικό σε μείγματα καρυκευμάτων όπως το κάρυ και οι σάλτσες τσάτνεϋ. Είναι δημοφιλές στις κουζίνες της Ασίας, της Αφρικής και της Λατινικής Αμερικής.

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

## Κώνειο



Το κώνειο (αγγλ. poison hemlock) είναι φυτικό δηλητήριο. Οφείλει την ονομασία του στο ρήμα "κωνάω", που σημαίνει "περιστρέφω" (αρχ. ελλ. παράγωγο "κώνος" = σβούρα). Ταξινομείται στα δικότυλα, της οικογένειας των Σκιαδοφόρων (Umbelliferae). Η δραστική ουσία του κώνειου είναι το αλκαλοειδές κωνεΐνη (αναλγητικές ιδιότητες). Θεωρείται, μαζί με την νικοτίνη, το ισχυρότερο των φυτικών δηλητηρίων. Η παραπάνω ουσία, όπως και η νικοτίνη, συγκαταλέγονται στα γαγγλιοπληγικά φάρμακα.

### **ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ**

Φυτό ποώδες, λείο σχεδόν χωρίς τρίχες, μεγάλο, με ύψος από 50cm έως 2,5m, μονοετές ή διετές. Ο βλαστός είναι ισχυρός, ορθός,

διακλαδιζόμενος, συνήθως με ερυθροκαστανές κηλίδες προς το κάτω μέρος, κούφιος εσωτερικά, γραμμωτός κατά μήκος εξωτερικά. Τα φύλλα του είναι έμμισχα, αντίθετα, τα κατώτερα μεγάλα μέχρι 50x40cm με το περίγραμμα τους τριγωνικό, σύνθετα, 2-4 φορές πτεροειδή, μαλακά, χωρίς τρίχες. Με τμήματα λογχοειδή έως δελτοειδή, πτεροσχιδή, χνουδωτά.

Φύλλα περιβλήματος: μόνιμα βράκτια, βραχέα κατανεύοντα 0-5-6 στενά τριγωνικά έως ωοειδή-λογχοειδή φύλλα, με άκρα που γυρνούν προς τα κάτω, ξηρής μεμβρανώδους υφής.

Ταξιανθίες είναι σύνθετα σκιάδια, με 10-20 ακτίνες, στην άκρη και σε μασχάλες του βλαστού, με άνθη μικρά, λευκά χωρίς σέπαλα, που αναπτύσσονται συνήθως τον δεύτερο χρόνο. Πέταλα αντρωοειδή, με κορυφή κυρτή προς τον άξονα.

Η ρίζα είναι σαν του φυτού *Pastinaca* (*parsnip*) και διακλαδιζόμενη

Οσμή: Το φυτό έχει βαριά και δυσάρεστη οσμή που γίνεται εντονότερη με την σύνθλιψη των φύλλων των βλαστών και των καρπών. Οσμή σαν από ούρα ποντικών. Η γεύση των καρπών είναι πικρή και προκαλεί ναυτία.

## **ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ**

Το κώνειο είναι αυτοφυές κατά μήκος των αγροτικών δρόμων, σε φράκτες, ακαλλιέργητες εκτάσεις, υγρούς και σκιερούς τόπους, ερείπια, απορρίμματα. Βρίσκεται σε όλη την Ελλάδα. Ο γνωστός βοτανικός Χελδράιχ βεβαιώνει πως φύτρωνε ακόμα και στις αυλές των σπιτιών. Φύεται σχεδόν σε όλη την Ευρώπη εκτός από τον μακρινό έσχατο βορρά, την Ασία την Νότιο Αφρική. Εξαπλώνεται και στην Αμερική από το Κεμπέκ μέχρι την Φλώριδα, καθώς και στις δυτικές πολιτείες των ΗΠΑ και την Χιλή.

Καλλιεργείται με σπόρους που σπέρνονται νωρίς την άνοιξη. Το Μάιο τα νεαρά φυτά μεταφυτεύονται σε έδαφος λίγο υγρό και θρεπτικό, κατά προτίμηση αργιλοασβεστούχο και πλούσιο σε αμμωνιακά άλατα. Τα φύλλα συλλέγονται τον δεύτερο χρόνο όταν αρχίζει η άνθιση (Ευρώπη: Ιούνιο, Ιούλιο) και οι καρποί όταν σχεδόν ωριμάσουν.

Η συλλογή γίνεται σε ημέρα ηλιόλουστη, (στην Ευρώπη: Οκτώβριο - Νοέμβριο) ξηρή διότι τότε έχουμε την μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε δραστικά συστατικά. Αμέσως μετά, ξηραίνονται σε μέτρια θερμοκρασία γρήγορα και φυλάσσονται μακριά από το

φως και τον αέρα. Όλες οι ανωτέρω εργασίες πρέπει να γίνονται μακριά από τα άλλα φαρμακευτικά φυτά

## **ΧΡΗΣΕΙΣ**

Γνωστό από πολύ παλιά, φημολογείται ότι χρησιμοποιήθηκε πριν από τους ιστορικούς χρόνους για την θανάτωση των γερόντων των ανικάνων προς εργασία, των αναπήρων και των αρρώστων Κείων (νήσος Κέα = Τζιά).

Γνωστός φιλόσοφος της Αρχαίας Αθήνας που καταδικάστηκε σε θάνατο με αυτόν τον τρόπο ήταν ο Σωκράτης. Το κώνειο της Αττικής και ιδιαίτερα των Μεγάρων θεωρείτο δραστικότερο. Επίσης προτιμούσαν το φυόμενο σε μέρη ψυχρά και σκιερά όπως αυτό της Λούσης πλησίον της Μαντινείας.

Ο Ιπποκράτης σε πολλά σημεία των συγγραμμάτων του αναφέρει το σπέρμα του κώνειου ως ναρκωτικό, σε καταπλάσματα, υπόθετα και υποκαπνισμούς.

Ποτέ δεν είναι επικίνδυνο σε πολύ μικρές συχνά επαναλαμβανόμενες και σταδιακά αυξανόμενες δόσεις. Είναι επίσης ένα αποτελεσματικό ανώδυνο, αναλγητικό και αντισπασμωδικό χρήσιμο στο να μετριάξει τον πόνο σε οξείες ασθένειες, όπως καρκίνο, επιληψία, μανία, σύφιλη κλπ. Αλλά σε όλες αυτές τις περιπτώσεις δρα σαν φάρμακο που μετριάξει τον πόνο σαν το όπιο από το οποίο είναι προτιμότερο διότι δεν προκαλεί δυσκοιλιότητα.

Στο επώδυνο τικ έχει βοηθήσει ή θεραπεύσει όταν τίποτε άλλο δεν μπορούσε να βοηθήσει. Εκθειάζονται πολύ οι αρετές του κώνειου στον ίκτερο, απομακρύνοντας την κιτρινίλα και να θεραπεύει γρήγορα την ασθένεια αν δεν είναι πολύ πολύπλοκη.

Ο καλύτερος τρόπος χορήγησης είναι τα κονιοποιημένα φύλλα αρχίζοντας με δόση 2-3 grains και αυξάνοντας την δόση σταδιακά. Τα φύλλα πρέπει να διατηρούν το πράσινο χρώμα για να είναι δραστικά. Το εκχύλισμα των σπερμάτων λέγεται ότι είναι ισχυρότερο και προκαλεί ζάλη πολύ γρήγορα. Εξωτερικά έχει χρησιμοποιηθεί σε καρκινώματα, σύφιλη, λέπρα, και αποφράξεις. Το ξύδι και ο χυμός λεμονιού είναι αντίδοτα της δηλητηριάσεως και των υπερβολικών δόσεων.

Δρα ειδικά στο νευρικό σύστημα ηρεμώντας τα νεύρα, προκαλεί ύπνο και μειώνει την δράση της καρδιάς. Είναι χρήσιμο σε καρδιακή μεγαλία, ταχυπαλμία, ερεθισμό του οργάνου μετριάζοντας την δράση αυτού του οργάνου.

Τα φύλλα, όταν συνθλίβονται, και ο χυμός θα βοηθήσουν τα μάτια που τρέχουν και το ερυσίπελας. Αν ένα κορίτσι τρίψει τα στήθη της με τον χυμό θα σταματήσει η ανάπτυξη, και αν πάει πάνω στις θηλές τότε θα ξηραθεί το γάλα σε αυτά.

Στα γεννητικά όργανα του ανδρός, όταν τοποθετείται ο καρπός, διώχνει την επιθυμία για γυναίκες. Το κώννιο καθαρίζει την μήτρα, όταν είναι να συλλάβει και εμφανίζεται η περίοδος. Συνθλιβόμενο με υδράργυρο και ζωικό λίπος βοηθά στα προβλήματα των ποδιών.

Επίσης δίνεται για την υπερκινητικότητα των σκελών, την υπερευαισθησία του δέρματος και των αισθητηρίων, όταν μάλιστα πάσχουν τα αισθητικά και κινητικά νεύρα στην περιφέρεια αλλά και τα στελέχη και ο νωτιαίος μυελός.

Δίνεται σε νευραλγίες του προσώπου (τριδύμου) θωρακικά άλγη και σπαστικό βήχα, σε υπερευαισθησίες των οφθαλμών των αυτιών και άλλα άλγη του σώματος που προέρχονται από έλκη και όγκους.

Εσωτερικά και εξωτερικά βοηθά στα άλγη από καρκίνους. Πιστεύεται μάλιστα ότι έχει ειδική ικανότητα κατ' αυτών και των νεοπλασμάτων και ότι προκαλεί την διάλυση και την ατροφία κατά των κακοηθών όγκων, εάν επιτεθεί δια επίμονης και δια χρόνου.

Στα χρόνια του Ιπποκράτη πίστευαν πολύ στην ικανότητα να διαλύει τους πρησμένους αδένες για τα όργανα αδενώδη: ήπαρ, μήτρα, ωοθήκες, όρχεις και μαστούς.

Για τις φυματιώσεις των πνευμόνων θεωρείται αγαθό φάρμακο, διότι συνεργεί στην ατροφία των φυματοειδών εξιδρωμάτων, όταν είναι στους αδένες των βρόγχων αλλά και για να καταπραΰνει το βήχα που ακολουθεί τη νόσο. Πρέπει όμως να προσέξουμε να μην πειράξουμε την πέψη και τα όργανα της που ερεθίζονται με υπεραιμία. Συνηθίζουμε να δίδουμε τα σπέρματα του κώννιου 4-8-10 grains ημερησίως σε γάλα για τον τραχύ βήχα των φυματικών και βλέπουμε καλυτέρευση.

Επίσης στις συφιλιδικές εξοστώσεις και στις ρευματικές ψευδοαγκυλώσεις και εν γένει όπου υπάρχουν χρόνια εξιδρώματα που δεν φλεγμαίνουν, στους μαστούς, τους όρχεις, το γόνατο. Δεν έλειψαν οι απόπειρες να δοθεί το φάρμακο κατά των σπασμών του τετάνου και φέρονται παραδείγματα ιάσεως τραυματικού τετάνου.

Με περισσότερη επιτυχία θεραπεύονται μερικοί σπασμοί της μήτρας, της κύστης, της ουρήθρας και οι σχετικές σατυριάσεις, νυμφομανίες, και ο σπασμώδης βήχας του θώρακα και ο κοκκίτης, όχι μόνο γιατί καταλύεται η σπαστική δύναμη των μυϊκών ινών,

αλλά διότι καταλύεται η υπερευαισθησία του πνευμονογαστρικού κατά του λάρυγγα και των πνευμονικών κυστίγγων.

Ενδείκνυνται κατά της υπερευαισθησίας και των σπασμών των χοιραδικών και οι προκαλούμενοι από τα εξιδρώματα συφιλιδικοί και ρευματικοί σπασμοί.

Σε κατάλληλες δόσεις, με την οδηγία του ιατρού, το κώννιο αναισθητοποιεί τα αισθητήρια νεύρα (όπως η νικοτίνη και το κουράριο) και μειώνει τους μυϊκούς πόνους σε όλα τα όργανα. Είναι εξ ίσου χρήσιμο στη θεραπεία του άσθματος. Σε μεγαλύτερη δόση ευθύνεται για πονοκεφάλους και θανατηφόρες δηλητηριάσεις.

Εξωτερικά χρησιμοποιείται για την παρασκευή αλοιφών και αναλγητικών υπόθετων δραστικών κατά των πόνων του προστάτη, όγκων και νευρικών παθήσεων.

Τα φύλλα του κώννιου παλαιότερα χρησιμοποιούντο σαν εκχύλισμα σε καταπότια ως αναλγητικό και αντισπασμωδικό. Υπόθετα ή αλοιφή που περιέχει 7% εκχυλίσματος χρησιμοποιήθηκε σαν καταπραϋντικό σε αιμορροΐδες και άλλες καταστάσεις ερεθισμού του πρωκτού.

## **ΠΩΣ ΕΝΕΡΓΕΙ ΩΣ ΔΗΛΗΤΗΡΙΟ**

Φαίνεται από τη χρήση του ότι κατ' εξοχήν παθαίνει το νευρικό σύστημα, προπαντός τα νεύρα των κινητικών μυών, πρώτα τα περιφερειακά και ύστερα τα στελέχη τελευταία του νωτιαίου μυελού.<< Ο δε Σωκράτης, επειδή βαρύνεσθαι έφη τα σκέλη, κατεκλίθη ύπτιος» (Φαίδων Κεφ.66)>>. Οι ίνες των μυών δεν έχουν την συνήθη ερεθιστικότητα ούτε ο νωτιαίος μυελός την αντανακλαστική δύναμη. Γι' αυτό προ του θανάτου συμβαίνουν πολλές φορές σπασμοί και βαθύ κώμα. Αφού οι σπασμοί δεν σταματάνε με την τεχνητή αναπνοή δεν είναι αποτέλεσμα της άπνοιας αλλά συνέπεια του ερεθισμού του νωτιαίου μυελού αλλά όμως στο τέλος παραλύει και ο νωτιαίος μυελός.

Στις μέρες μας η χρήση του κώννιου στην κλασική θεραπευτική έχει εγκαταλειφθεί, λόγω ίσως της μεγάλης τοξικότητας του και της ανακάλυψης άλλων μοντέρνων θεραπευτικών. Παραμένει η χρήση του, συχνά σε σπάνιες και δύσκολες καταστάσεις, στην ομοιοπαθητική θεραπευτική, όπου εδώ

για τις απειροελάχιστες δόσεις έχει λυθεί το πρόβλημα της τοξικότητας.

## Λεβάντα



### **ΣΤΟΙΧΕΙΑ**

Η λεβάντα είναι αιθαλής, πολυετής θάμνος με πολλά κλαδιά. Οι βλαστοί της είναι όρθιοι και ελαφρώς πλαγιαστοί, με ύψος που ποικίλει από 30-70 εκ. Τα φύλλα της έχουν μήκος 5 εκ., είναι στενόμακρα, λογχοειδή, μαλακά, με γκριζοπράσινο ή αργυροπράσινο χρώμα, ανάλογα και με την ποικιλία. Αναλόγως και των κλιματολογικών συνθηκών, ανθίζει έντονα από Μάιο μέχρι και Αύγουστο, με μικρά μοβ ή βιολετί λουλουδάκια.

Αν και οι πληροφορίες για την προέλευσή της είναι συγκεχυμένες, πιστεύεται ότι κατάγεται από τη Μεσόγειο. Το όνομά της, προέρχεται από τη λατινική λέξη «lavare», που σημαίνει πλένω, γιατί οι Ρωμαίοι τη χρησιμοποιούσαν στα λουτρά τους. Το Μεσαίωνα χρησιμοποιούσαν τη λεβάντα για να περιποιηθούν τραύματα και πληγές στο δέρμα.

### **ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ**

Η λεβάντα αναδίδει ένα πολύ ευχάριστο, χαλαρωτικό άρωμα, το οποίο οφείλεται στα πολλά αιθέρια έλαια που περιέχει. Διώχνει τους πονοκεφάλους, τονώνει το νευρικό σύστημα, βοηθά στην καλή λειτουργία του εντέρου και του στομάχου, ενώ καταπολεμά τις αϋπνίες. Η λεβάντα έχει και αντισηπτικές ιδιότητες. Για να απολαύσετε ένα χαλαρωτικό μπάνιο, ρίξτε μερικές σταγόνες αιθέριο έλαιο στο νερό της μπανιέρας. Εναλλακτικά μπορείτε να κάνετε έγχυμα λεβάντας (50 γρ. άνθη, σε 1 λίτρο νερό) και να το προσθέσετε στο νερό της μπανιέρας. Το αιθέριο έλαιό της

χρησιμοποιείται ευρέως σε χαλαρωτικά μασάζ.

## **ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ**

Η λεβάντα ίσως είναι από τα φυτά που όλοι, κηπουροί και μη, θέλουν να έχουν στον κήπο ή στη βεράντα τους, γιατί συνδυάζει εκπληκτικό άρωμα, μοναδική ομορφιά και ιδιότητες που μόνο καλό μπορούν να μας κάνουν. Το εκπληκτικό είναι ότι μπορεί να υπάρξει τόσο σε παραδοσιακά όσο και σε μοντέρνα σπίτια.

### **Έδαφος**

Η λεβάντα χρειάζεται χώμα με πολύ καλή αποστράγγιση, γιατί διαφορετικά κινδυνεύουν να σαπίσουν οι ρίζες της. Ακόμη και αν είναι φτωχό σε θρεπτικά συστατικά, δεν έχει κανένα πρόβλημα, αρκεί να μη λιμνάζουν νερά. Οπότε με καλή αποστράγγιση και μπόλικο ήλιο, η λεβάντα σας θα νιώθει υπέροχα. Δεν της αρέσει καθόλου το όξινο χώμα και προτιμά αυτά που είναι ελαφρώς ασβεστώδη, γιατί έχουν το πλεονέκτημα ότι δεν διατηρούν υπερβολική υγρασία στη ρίζα της.

### **Κλίμα**

Αντέχει το κρύο. Επίσης, οι ζέστες του καλοκαιριού δεν της κάνουν κακό, αρκεί να ποτίζεται σωστά. Χρειάζεται οπωσδήποτε άφθονο ήλιο, για να έχει πλούσιο φύλλωμα και να ανθίζει πολύ και με διάρκεια. Θα πρέπει να την έχετε σε σημείο προστατευμένο από δυνατούς ανέμους, για να μη σπάνε τα κλαδιά και τα άνθη της.

### **Λίπανση – Άρδευση**

Λιπαίνετε το φυτό την άνοιξη, προτού ξεκινήσει η ανάπτυξή της με πλήρες λίπασμα, για να τη βοηθήσετε. Σίγουρα θα σας ανταμείψει με πολλά, πανέμορφα άνθη που θα έχουν και έντονο άρωμα. Είναι αρκετά ανθεκτικό φυτό στην έλλειψη νερού, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι πρέπει να παραμελείτε το πότισμά της. Δεν θέλει σχεδόν καθόλου πότισμα το χειμώνα, αραιό την άνοιξη και το φθινόπωρο και πιο συχνό το καλοκαίρι. Έτσι το καλοκαίρι αλλά και σε περιόδους ξηρασίας, ποτίζετε περίπου κάθε 3 μέρες, ανάλογα και

με το σημείο που βρίσκεται. Το χώμα θα πρέπει οπωσδήποτε να στεγνώνει μεταξύ των ποτισμάτων.  
Προσοχή: Δεν πρέπει να βρέχετε τα φύλλα της

## Λουίζα



Η Λουίζα με επίσημη ονομασία *lippia citriodora* ή *Aloysia citrodora* είναι φυλλοβόλος θάμνος με ύψος ανάμεσα στο 1,5m με 2m και ανήκει στην οικογένεια των *verbenacea*. Η προέλευση της είναι από τη Λατινική Αμερική από όπου τη μετέφεραν στην Ευρώπη τον 17ο αιώνα μ.Χ. Ισπανοί εξερευνητές.

Το φυτό θεωρείται φαρμακευτικό και αρωματικό με πολλές χρήσεις από τη μαγειρική έως των καλλωπισμό. Τα φύλλα της είναι λογχοειδή και τα άνθη ποικίλλουν σε χρωματισμούς και είναι μικρά με χαρακτηριστικό έντονο άρωμα που θυμίζει λεμόνι. Ανθίζει τους καλοκαιρινούς μήνες που είναι και η ιδανική περίοδος συλλογής της. Από αρχαιότατους χρόνους χρησιμοποιούνταν στην καταπολέμηση διάφορων τύπου πόνων.



## Λωτός



---

Ο λωτός ήταν γνωστός στην αρχαιότητα, στους μετέπειτα χρόνους σχεδόν λησμονήθηκε, και άρχισε να γίνεται ευρύτερα γνωστός και πάλι μόλις τα τελευταία χρόνια. Χάρη στη λεπτή και χαρακτηριστική γεύση του, έχαιρε μεγάλης εκτίμησης από τους αρχαίους λαούς. Είχε ονομαστεί και η «τροφή των θεών», ενώ πατρίδα του είναι η Κίνα, όπου ονομαζόταν και «μήλο της Ανατολής».

Ο λωτός είναι μια εξαιρετική πηγή β-καροτίνης, βιταμίνης C και καλίου. Πράσινος είναι πλούσιο σε τανίνες που του δίνουν μια ισχυρή στυπτική γεύση, έτσι ώστε να τρώγεται μόνο όταν ωριμάσει πλήρως. Όταν ωριμάσει, ο καρπός είναι πολύ γλυκός και περιέχει μεγάλη ποσότητα σακχάρων σε γλυκόζη και πρωτεΐνη.

Έχει διουρητικές και καθαρτικές ιδιότητες. Αντίθετα, λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς του σε σάκχαρα, απαγορεύεται σε εκείνους που πάσχουν από διαβήτη ή που υποφέρουν από παχυσαρκία.

Είναι γνωστό από τα αρχαία χρόνια ότι οι Έλληνες και οι Ρωμαίοι το χρησιμοποιούσαν στη μαγειρική, ενώ οι Κινέζοι για φάρμακο.

Είναι ένα έντονα αρωματικό φυτό με σκληρό βλαστό, ρίζες σαρκώδεις και ινώδεις, φύλλα με διαιρεμένο έλασμα, ενώ οι μίσχοι κυρτωμένοι δημιουργούν αυλάκι. Το ύψος του φτάνει τα 90 εκατοστά και τα σπόρια του είναι αρωματικά, με ίδιο άρωμα με αυτό του φυτού αλλά με πικρότερη και πιο καυστική γεύση.

Περιέχει σίδηρο, ασβέστιο, φώσφορο και βιταμίνες C, B1, B2 και K. Θεωρείται ότι έχει φαρμακευτικές ιδιότητες και μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε παθήσεις των νεφρών και της ουροδόχου κύστης καθώς και κατά των αρθριτικών παθήσεων.

## ΜΑΝΔΡΑΓΟΡΑΣ



Ο Μανδραγόρας είναι φυτό του γένους των δικοτυληδόνων της οικογένειας των σολανιδών. Περιλαμβάνει λίγα είδη πολυετών ποωδών φυτών με τοξικές και φαρμακευτικές ιδιότητες, ιθαγενή των παραμεσογείων περιοχών. Στην Ελλάδα βρίσκεται σε περιοχές της Θεσσαλίας, της Πελοποννήσου, στη Στερεά και στα νησιά του Αιγαίου, όπου είναι γνωστά με διάφορες κοινές ονομασίες, όπως καλάνθρωπος, αρκάνθρωπος, μανδραγούδα, αβγουδάτσα μεγαλοβοτάνι και άλλες.

### **ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ**

Έχουν κοντό βλαστό, ύψος 10-25 εκ. με παράρριζο ρόδακα από μεγάλα, ωοειδή, ακέραια φύλλα, με κυματοειδές κράσπεδο. Τα άνθη τους είναι κωνοειδή, λευκοπράσινα, ιώδη, μοβ ή πορφυρόχροα, τοποθετημένα πάνω σε κοντούς μίσχους.

Ο μανδραγόρας χαρακτηρίζεται κυρίως από τη μεγάλη σαρκώδη ρίζα του, η οποία μπορεί να φτάσει το 1 μ. μέσα στο έδαφος και συχνά μοιάζει με ανθρωπόμορφο ξόανο· αυτό

συνετέλεσε στην δημιουργία διαφόρων παραδόσεων και μύθων σχετικά με το φυτό αυτό. Η μορφή και η υφή της ρίζας ωστόσο, μπορεί να διαφέρει από φυτό σε φυτό όντας ενιαία ή διαχωρισμένη που μας επιτρέπει να τα διαχωρίζουμε σε 'αρσενικό' και 'θηλυκό'. Το χρώμα είναι από καστανό έως μαύρο, ενώ το εσωτερικό είναι λευκό και κολλώδες με πικρή γεύση. Ο καρπός είναι σφαιρική σαρκώδης ράγα, κίτρινου ή πορτοκαλί χρώματος, όταν ωριμάσει.

## **ΕΙΔΗ**

Γνωστότερα είναι τα είδη *Mandragora autumnalis*, με μοβ άνθη τα οποία εμφανίζονται το φθινόπωρο και *Mandragora officinarum*, με λευκοπράσινα άνθη τα οποία εμφανίζονται τη άνοιξη.

## **ΤΟΞΙΚΟΤΗΤΑ**

Η τοξικότητά του οφείλεται στην παρουσία των αλκαλοειδών σκοπολαμίνη, υοσκαμίνη και ατροπίνη. Οι ουσίες αυτές που περιέχονται σε μεγαλύτερο ποσοστό στη ρίζα είναι πολύτιμες από φαρμακευτική άποψη. Οι αρχαίοι Έλληνες και οι Ρωμαίοι χρησιμοποιούσαν τον μανδραγόρα ως υπνωτικό, αναλγητικό και ηρεμιστικό, ενώ κατά τον μεσαίωνα χρησιμοποιήθηκε ως αναισθητικό σε εγχειρήσεις. Βρέθηκε στους τάφους των βασιλέων των Θηβών της Αιγύπτου (1800 π. Χ.) και αναφέρεται από τον Θεόφραστο και τον Διοσκουρίδη. Στη Βίβλο επίσης αναφέρονται οι γονιμοποιείς και αφροδισιακές ιδιότητές του. Έχει χρησιμοποιηθεί κατά τον 18ο αιώνα έναντι της κατάθλιψης, των σπασμών των ρευματικών πόνων και των χοιραδικών όγκων. Σε μεγάλες ποσότητες μπορεί να διεγείρει μανία και παραλήρημα στον ασθενή, καθώς πρόκειται για οπιούχο φυτό με θανατηφόρο δράση σε μη ελεγχμένες δόσεις.

## **ΜΥΣΤΗΡΙΟΔΕΙΣ      ΥΠΕΡΦΥΣΙΚΕΣ      ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ      ΚΑΙ ΔΕΙΣΙΔΑΙΜΟΝΙΕΣ**

Ο μανδραγόρας, λόγω των υπνωτικών ιδιοτήτων και της ανθρωπόμορφης ρίζας του, έχει περιβληθεί από την αρχαιότητα με μυστηριώδεις, υπερφυσικές ιδιότητες και δεισιδαιμονίες. Τον χρησιμοποιούσαν ως φυλαχτό για την προστασία από τον θάνατο και την ασθένεια. Θεωρούσαν, επίσης, ότι η παρουσία του οφειλόταν σε φαινόμενα μετεμψύχωσης ατόμων που είχαν αυτοκτονήσει και ότι, όταν ξεριζωθεί, βγάζει μια δυνατή κραυγή, η οποία μπορεί να προκαλέσει τη τρέλα ή τον θάνατο σε όσους την ακούσουν.

Για αυτό ξερίζωναν τους μανδραγόρες νύχτα με πανσέληνο, με τη συνοδεία προσευχών και ιεροτελεστιών και με τη βοήθεια ενός μαύρου σκύλου δεμένου πάνω στο φυτό με σκοινί.

Ακόμη θεωρούνταν μεταγενέστερα ότι αν πεις το αφέψημα της ρίζας του θα κάνεις αρσενικά παιδιά, εξ ου και η ονομασία του σερνικοβότανο.

## MENTA



Η μέντα (*Mentha*) είναι ποώδες αρωματικό φυτό της οικογένειας των χειλανθών των εύκρατων περιοχών. Έχει άνθη ευδιαστά, λευκά ή ιώδη, που σχηματίζουν ταξιανθία στάχους. 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 αρωματοποίησης και σαπωνοποίησης.

Η ελληνική χλωρίδα περιλαμβάνει διάφορα είδη μέντας, όπως: μίνθη η χνοώδης (*Mentha rubescens*), μίνθη η μακρόφυλλος, υποείδος η μακρόφυλλος συν. μίνθη η μελανίζουσα (*Mentha longifolia* subsp. *longifolia* syn. *Mentha nigrescens* K.Koch), μίνθη η στρογγυλόφυλλος (*Mentha rotundifolia*), ο κοινός αγριόδουσμος, μίνθη η αρουραία ποικ. η αρουραία συν. μίνθη η μικρόφυλλος, (*Mentha arvensis* var. *arvensis* syn. *Mentha parvifolia*), μίνθη η πυραμιδοειδής συν. μίνθη η ρεβερχόνειος (*Mentha × pyramidalis* Ten. συν. *Mentha × reverchonii* Briq.), μίνθη η πολιά, μίνθη η σταχυώδης συνών. μίνθη η πράσινη (*Mentha spicata* syn. *Mentha*

viridis) (δυόσμος), μίνθη η φίλυδρος (*Mentha aquatica*) και μίνθη η πουλέγιος.

## ΙΣΤΟΡΙΑ

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 μέχρι 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 εμφανίζονται για πρώτη φορά 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 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.

## ΜΥΘΟΛΟΓΙΑ

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.

## ΕΙΔΗ ΜΕΝΤΑΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Η Μίνθη η πιπερώδης, (*Mentha x piperita*), είναι με δυνατή ευχάριστη μυρωδιά και αρωματική, πικάντικη γεύση. Φαίνεται ότι είναι προϊόν διασταύρωσης των ειδών: μέντα η πράσινη (δυόσμος) και μέντα η υδροχαρής, που σταθεροποιήθηκε εξαιτίας του πολλαπλασιασμού της με ριζώματα. Είναι φυτό πολυετές, ύψους μέχρι 80 εκατοστά. Έχει βλαστό όρθιο, τετραγωνικό, χνουδωτό. Τα φύλλα είναι ωοειδή - στρογγυλά, επιφυή, τεφρόασπρα, χνουδωτά στην κάτω επιφάνεια. Τα άνθη είναι σε ακραία στάχυα, χρώματος άσπρου ή ρόδινου. Είναι αυτοφυές σε υγρά μέρη και στις όχθες ποταμών και ρυακιών. Η άνθηση αρχίζει τον Ιούλιο και διαρκεί μέχρι και τον Σεπτέμβριο. Συλλέγεται το υπέργειο τμήμα του φυτού, όταν αυτό βρίσκεται σε πλήρη άνθηση. Από τα φύλλα και από τα άνθη παίρνουμε το λάδι που περιέχει μινθόλη και χρησιμοποιείται στη ζαχαροπλαστική, την ποτοποιία και την ιατρική.

Η Μίνθη η σταχυώδης, (*Mentha spicata*), κοινώς δυόσμος ή βάλσαμο, ονομάζεται η ρωμαϊκή μέντα και χρησιμοποιείται για αφεψήματα και σιρόπια.

Η Μίνθη η γλήχων, Μέντα η πουλέγιος (*Mentha pulegium*) κοινή ονομασία φλησκούνι, βληχώνι, φλεσκούνι ή βληχούνι. Χρησιμοποιείται κυρίως για να αρωματίζονται φαγητά. Είναι φυτό πολυετές ύψους μέχρι 20 εκατοστά. Έχει βλαστό όρθιο ή πλαγιαστό, λίγο τριχωτό ή σχεδόν λείο, πρασινωπό. Τα φύλλα είναι μικρά,

ωοειδή ή επιμήκη, με μικρό μίσχο. Τα άνθη βρίσκονται σε μασχαλιαίους σπονδύλους, χρώματος ρόδινου ή ιώδους. Η άνθηση αρχίζει τον Ιούνιο και διαρκεί μέχρι και τον Οκτώβριο.

Η Μίνθη η αρουραία (*Mentha arvensis*) είναι διαδεδομένη στους κάμπους και στους αγρούς.

Η Μίνθη η στρογγυλόφυλλος (*Mentha x rotundifolia*). Γνωστό επίσης και ως Γλήχων, Γλυφώνι ή Καλαμίθρα. Είναι φυτό πολυετές, ύψους μέχρι 70 εκατοστά. Έχει βλαστό όρθιο, με πολύ άσπρο χνούδι, τετραγωνικό. Τα φύλλα είναι επιφυή, ωοειδή - επιμήκη ή λογχοειδή, πριονωτά, άσπρα χνουδωτά τουλάχιστον στην κάτω επιφάνεια. Τα άνθη είναι σε ακραίους κυλινδρικούς βότρες, χρώματος ρόδινου ή ιώδους. Ανθίζει το καλοκαίρι αλλά συλλέγεται το φθινόπωρο. Είναι ποώδες ημιαυτόφυτο και συναντάται σε χέρσες περιοχές και αναχώματα ως αγριόχορτο, αλλά εύκολα καλλιεργείται επίσης και σε κήπους.

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

## **ΜΟΛΟΧΑ** (*Malva sylvestris*)



Η **μολόχα** ( λατινικά *Malva sylvestris*) 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 και άνθη κυρίως ρόδινα, που φύονται από τον βλαστό. Η περίοδος ανθοφορίας της περιλαμβάνει όλη την περίοδο της άνοιξης και το ξεκίνημα του καλοκαιριού. Υπάρχουν πάρα πολλά είδη μολόχας.

### **ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ**

Στην παραδοσιακή ιατρική η χρήση της μολόχας μπορούσε να χρησιμοποιηθεί ως φαγώσιμο και ως θεραπευτικό φυτό. Στην αρχαία Ελλάδα την είχαν σε μεγάλη εκτίμηση.

Στην πρόσφατη λαϊκή ιατρική, τα φύλλα της μολόχας τρίβονται σε μέρος που πονά από το άγγιγμα της τσουκνίδας. Όπως λέγεται, "καταλαγιάζει το τσούκνισμα". Το αφέψημα από τα άνθη της (μολοχάνθια) θεωρείται μαλακτικό, αποχρεμπτικό, κινητικό του εντέρου. Το ποδόλουτρο σε αφέψημα από μολοχάνθη ανακουφίζει από την κούραση. Το κατάπλασμα φύλλων μολόχας ανακουφίζει το έκζεμα και το πόνο από το τσιμπήματα εντόμων.

Ο **Ιπποκράτης με τη μολόχα** παρασκεύαζε α) ένα κατάπλασμα με κρασί και μολόχα για να αντιμετωπίσει τα οιδήματα και τις φλεγμονές β) τη συνιστούσε σαν αφέψημα εναντίον διαφόρων γυναικολογικών προβλημάτων γ) παρασκεύαζε με αυτή κολπικά υπόθετα τα οποία χρησιμοποιούσε για να διευκολύνει τους τοκετούς και να μετριάσει τους πόνους.

## **ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ**

Το φυτό διαθέτει **αιμολυτικές και αντιβηχικές ιδιότητες, αντιφλεγμονώδη καθώς και αποχρεμπτική και επούλωτική δράση.**

## **ΧΡΗΣΗ**

Ένα κουταλάκι από το βότανο σε ένα φλιτζάνι ζεστό νερό, αφημένο για 10 λεπτά καλά σκεπασμένο, για να μας προσφέρει όλες τις δραστικές του ουσίες με τις θεραπευτικές τους ιδιότητες. Για εξωτερική χρήση, οι αντιφλεγμονώδεις, μαλακτικές αλλά και στυπτικές ιδιότητες, την κάνουν ιδιαίτερα δημοφιλή σε περιπτώσεις **ουλίτιδας, ερεθισμού του δέρματος**, αλλά και για ανακούφιση από τις ενοχλητικές **αιμορροΐδες**. Σε μορφή κομπρέσσας από χλιαρό έγχυμα, έχει καταπληκτικά αποτελέσματα στην **ξηρότητα των δακρυϊκών πόρων**.

Στη διεθνή βιβλιογραφία έχει αναφερθεί ότι 2-3 φλιτζάνια μολόχα την ημέρα, μαζί με κομπρέσες από στραγγισμένα ζεστά φύλλα και άνθη στο στήθος το βράδυ, έχουν πολύ καλά αποτελέσματα στο εμφύσημα ή σε περιπτώσεις **δύσπνοιας**. Τέλος, τα λουτρά μολόχας βοηθούν να ανακουφιστούν τα πρησμένα πόδια ειδικά μετά από **κάταγμα**, μαλακώνει τους **κάλους** των ποδιών. Πιστεύεται ότι θεραπεύει την **επιληψία** και ότι ο χυμός της θεραπεύει από τα **τσιμπήματα της μέλισσας, της σφήκας η της τσουκνίδας**.

Χρησιμοποιείται ακόμα σε περιπτώσεις: **εντερικών προβλημάτων, κολικών, γαστρίτιδας, κυστίτιδας, διάρροιας, καταρροής, πνευμονίας, βραχνάδας, οξείας δυσεντερίας, κατακράτησης ούρων, αιματουρίας, φλεγμονών της ουροδόχου κύστης, προβλημάτων των νεφρών.**

## **ΣΥΝΤΑΓΗ Μολόχες με πατάτες**

Υλικά:

1 κιλό μολόχες (μόνο τα φύλλα χωρίς τα κοτσάνια)

1/2 ποτήρι λάδι

1 κιλό πατάτες

2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα

1/2 κιλό ντομάτες ψιλοκομμένες

μανιτάρια ψιλοκομμένα

αλάτι

πιπέρι

κύμινο

λεμόνι

Εκτέλεση:

Καθαρίζουμε τις μολόχες, τις πλένουμε, τις ραντίζουμε με χυμό λεμονιού και τις αφήνουμε μία ώρα. Βάζουμε όλα τα λαχανικά εκτός από τις πατάτες να βράσουν μαζί με δύο ποτήρια νερό. Αφού βράσουν για 10 λεπτά οι μολόχες προσθέτουμε τις πατάτες χοντροκομμένες και τα μπαχαρικά και αφήνουμε το φαγητό να ψηθεί και να πήξει η σάλτσα.

## ΜΥΡΤΙΑ



Η μυρτιά είναι είδος φυτού που ανήκει στο γένος μύρτος (*Myrtus*) και στην οικογένεια των Μυρτοειδών (*Myrtaceae*). Το γένος αυτό περιλαμβάνει γύρω στα 75 είδη, τα οποία ευδοκιμούν σε τροπικές και υποτροπικές περιοχές.

Στην Ελλάδα απαντάται ο Μύρτος ο κοινός (*Myrtus communis*), αυτοφυής ή διακοσμητικός. Καλλιεργείται στην ύπαιθρο, σε γλάστρες αλλά και σε θερμοκήπια. Χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία, στην παρασκευή καλλυντικών και στη φαρμακευτική. Από αυτό παράγεται το μυρτέλαιο. Το ανθεκτικό της ξύλο χρησιμοποιείται στη λεπτο-ξυλουργική και τα κλαδιά της στην καλαθοπλεκτική. Το φυτό ήταν γνωστό από τα αρχαία χρόνια και το αναφέρει ο Διοσκουρίδης.

### **ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ**

Η μυρτιά είναι αειθαλής θάμνος, με ύψος που μπορεί να φτάσει ως τα 5 μέτρα. Έχει λευκά άνθη με τον καρπό να είναι ράγα, σχεδόν

σφαιρική ή ελλειψοειδής. Τα φύλλα της είναι λογχοειδή, πτερόνευρα, οξύληκτα και αρωματικά. Πολλαπλασιάζεται με σπορά ή και με μοσχεύματα.

## **ΜΥΘΟΣ**

Οι μύθοι των αρχαίων Ελλήνων που συνδέονται με τη μυρτιά είναι πολυάριθμοι. Η μυρτιά ήταν το σύμβολο της ομορφιάς, του έρωτα και της νεότητας.

Η μυρτιά ήταν αφιερωμένη στη θεά Αφροδίτη της Πάφου, επειδή όταν η θεά αναδύθηκε από τη θάλασσα, έκρυψε την ακάλυπτη ομορφιά της πίσω από ένα θάμνο μυρτιάς. Τόσο ο γάμος, όσο και το φυτό μυρτιά έχουν ως προστάτιδα την Αφροδίτη και για τον λόγο αυτό οι νύφες φορούσαν, μέχρι και πρόσφατα, στεφάνια από μυρτιά. Η μυρτιά, ένα από τα φυτά που χρησιμοποιούνταν ευρύτατα γύρω από τους Ναούς της Αφροδίτης, ήταν και το σύμβολο της παρθενίας. Στη Μεσόγειο, η μυρτιά είναι σύμβολο αγάπης και αθανασίας. Το φυτό επίσης ήταν αφιερωμένο στην Αφροδίτη από τότε που βρήκε καταφύγιο από τους Σάτυρους σε μια συστάδα από Μυρτιές.

Σύμφωνα με άλλο μύθο, η Μύρα, μια Κύπρια πριγκίπισσα, ερωτεύτηκε τον πατέρα της και συνωμότησε για να τον αποπλανήσει μεταμφιεσμένη. Όταν αυτός διαπίστωσε το έγκλημά της, η Μύρα απέφυγε την οργή του, καθώς η Αφροδίτη τη μεταμόρφωσε σε μυρτιά. Ο Άδωνις εν συνεχεία γεννήθηκε από τον κορμό της.

Στην αρχαία Ελλάδα και Ρώμη το αιθέριο έλαιο της μυρτιάς χρησιμοποιούταν για την ετοιμασία ενός ειδικού νερού, αργότερα ονομάστηκε αγγελικό νερό (Angel water), το οποίο θεωρούταν ότι είχε την ιδιότητα να επαναφέρει τη φρεσκάδα και νεότητα του δέρματος. Ο Ιπποκράτης επίσης τη χρησιμοποιούσε για να διευκολύνει τον τοκετό.

Λέγεται πως η Αθηνά μεταμόρφωσε σε θάμνο την φίλη της την Μυρσίνη που ψυχορραγούσε. Οι αρχαίοι στεφανώνονταν συχνά με μυρτιές. Η χρήση στεφανιών μυρτιάς ήταν ιδιαίτερα διαδεδομένη στους αρχαίους Έλληνες (ακόμη και για την προστασία από τη μέθη), καθώς και στις θυσίες, ιδιαίτερα στην Αττική. Στην Αγορά των Αθηνών υπήρχε ειδική περιοχή “αι Μυρρίναι”, όπου εκεί έπλεκαν και

πουλούσαν αποκλειστικά στεφάνια μυρτιάς. Και οι περίφημοι χρυσοχόοι της αρχαιότητας είχαν ιδιαίτερη προτίμηση στην απομίμηση της μυρτιάς. Έφτιαχναν εξαιρετικά κοσμήματα σε σχήμα φύλλων και καρπών μυρτιάς. Ένα υπέροχο χρυσό στεφάνι από μυρτιά βρέθηκε στους μακεδονικούς βασιλικούς τάφους της Βεργίνας, από τον καθηγητή Μ. Ανδρόνικο το 1977.

Η Φαίδρα, σύζυγος του βασιλιά της Αθήνας Θησέα, ερωτεύτηκε το θετό γιο της Ιππόλυτο. Ο νέος δεν ανταποκρινόταν στον έρωτα της, κι αυτή, πάνω στην ταραχή της, τρυπούσε με μια βελόνα τα φύλλα ενός φυτού που ήταν αφιερωμένο στη θεά του έρωτα Αφροδίτη. Πρόκειται για τη μυρτιά (*Myrtus communis*) ή μυρσίνη. Αν δείτε το φύλλο του φυτού απέναντι από το φως, θα βεβαιωθείτε ότι είναι όλο γεμάτο μικροσκοπικές φωτεινές κηλίδες. Η αλήθεια είναι ότι στο μικρό λογχοειδές φύλλο της μυρτιάς οι τρύπες της Φαίδρας δεν είναι παρά οι αδένες που παράγουν το εύοσμο αιθέριο έλαιο του φυτού, που χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία, στη φαρμακευτική και στην παρασκευή καλλυντικών. Αυτό το αιθέριο έλαιο χρησιμοποιούσαν οι αρχαίες Ελληνίδες ως αποσμητικό και γι' αυτό η μυρτιά θεωρήθηκε «γυναικείο» φυτό. Σήμερα, οι αρχαιολόγοι, όταν ανασκάπτουν τάφους και βρίσκουν φύλλα μυρτιάς, είναι βέβαιοι ότι πρόκειται για γυναικείους τάφους. Αντίστοιχα, στους ανδρικούς τάφους βρίσκονται φύλλα ή κλαδιά βελανιδιάς.

## **ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ**

Η Μυρτιά, χάρη στις αποχρεμπτικές της ιδιότητες, ενδείκνυται για τη θεραπεία των μολύνσεων της αναπνευστικής οδού, αλλά επίσης και για τη θεραπεία γαστρικών πόνων. Η παραδοσιακή ιατρική τη χρησιμοποιεί επίσης για τη θεραπεία της λευκόρροιας, των προβλημάτων του νευρικού συστήματος και τις ηπατικές ασθένειες. Οι εξυγιαντικές ιδιότητες της Μυρτιάς χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία διαφόρων δερματικών παθήσεων και κυρίως της ψωρίασης.

### Γλυκόπικρο και μυρωδάτο λικέρ Μυρτιά

- Μισογεμίστε μια γυάλα του λίτρου με καρπούς από μυρτιά, αφού τους ξεπλύνετε και τους στραγγίσετε καλά. Προσθέστε 2-3 κουταλιές ζάχαρη και σχεδόν γεμίστε τη γυάλα με βότκα, κατά προτίμηση 80-90%. Η ρακή και περισσότερο το κονιάκ προσθέτουν τη δική τους λιγότερη ή περισσότερη γεύση κι είναι απόλυτα θέμα δικής σας επιλογής τι θα διαλέξετε.
- Κουνήστε καλά τη γυάλα και αφήστε την στον πάγκο της κουζίνας για να θυμάστε να την κουνάτε συχνά, για 3-4 βδομάδες ή περισσότερο. Δοκιμάστε για να δείτε πόσο έχει πάρει άρωμα και γεύση το αλκοόλ.
- Όταν θεωρείτε πως είναι αρκετά μυρωδάτο, φτιάξτε ένα σιρόπι για να το γλυκάνετε. Και εδώ δεν υπάρχουν απόλυτοι κανόνες. Θα έλεγα πως αν έχετε 3 φλιτζάνια αλκοόλ, προσθέστε 1 (ή 1½) φλιτζάνι σιρόπι.
- Οι κάτοικοι της Σαρδηνίας έκαναν παραδοσιακά σιρόπι με μέλι γι' αυτό το λικέρ και μπορείτε κι εσείς να κάνετε το ίδιο. Αλλά μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και το κλασικό σιρόπι με ζάχαρη. Ότι γλυκαντικό και να διαλέξετε, υπολογίστε 1 μέρος ζάχαρη ή μέλι, με 1½ νερό. Ζεστάνετε το μίγμα στη φωτιά και μόλις πάρει βράση, χαμηλώστε πολύ και βράστε 2-3 λεπτά.
- Σουρώστε τα μύρτα από το αλκοόλ και κρατήστε τα στο σουρωτήρι. Αφήστε κατά μέρος το αρωματισμένο αλκοόλ. Βάλτε το σουρωτήρι με τα μύρτα πάνω από καθαρή γαβάθα και περιχύστε τα με το καυτό σιρόπι. Αφήστε να στραγγίσουν και κατόπιν πετάξτε τα. Το σιρόπι, που κι αυτό πήρε γεύση και άρωμα, θα το αφήσετε να κρυσώσει τελείως προτού να το ανακατώσετε με το αλκοόλ. Θα πρότεινα να μη βάλετε μονοκοπανιά όλο το σιρόπι αλλά να το προσθέτετε σταδιακά στο αλκοόλ, δοκιμάζοντας για να γίνει το λικέρ τόσο γλυκό, ή πιο αψύ, όπως το θέλετε.
- Όταν πετύχετε τη δική σας αναλογία, περάστε το ξανά από σίτα ντυμένη με διπλό βρεγμένο τουλπάνι και βάλτε το λικέρ μύρτο σε μικρά όμορφα μπουκάλια

## Ρίγανη

*(Origanum vulgare)*



Η ρίγανη 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.

### **ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ**

- Θερμοκρασία: 18-22°C
- Επιβιώνει και σε χαμηλά επίπεδα φωτισμού, αλλά για να επιτευχθεί υψηλή περιεκτικότητα σε αιθέρια έλαια, το φως είναι απαραίτητο
- Η ρίγανη αντέχει στην ξηρασία και μπορεί να καλλιεργηθεί ως ξηρικό είδος.

## **ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ**

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.

## **ΧΡΗΣΗ**

Χρησιμοποιείται ως καρύκευμα κυρίως στη μαγειρική. Είναι το βασικό καρύκευμα των χωρών της Μεσογείου και βασικό συστατικό της Ελληνικής, αλλά και της Ιταλικής κουζίνας.

## Το ρόδι



Η Ροδιά είναι ένα φυτό στην οποία ο Έλληνας γιατρός-θεραπευτής Διοσκουρίδης αφιέρωσε πολλές σελίδες έρευνας και τιμών για τις θαυματουργικές ιδιότητές της. Ένα πραγματικά αξιοθαύμαστο βότανο που όμως δεν είναι γνωστό όπως θα 'πρεπε σήμερα.

Εκφύεται στα μεγάλα ύψη των αρκτικών και ορεινών περιοχών της Ευρώπης και της Ασίας. Δεν έχει καμία βιολογική συγγένεια με την κοινή τριανταφυλλιά, αλλά λόγω του παρόμοιου αρώματός της, έχει χρησιμοποιηθεί ως υποκατάστατο του ροδέλαιου των τριαντάφυλλων. Αν και ο Διοσκουρίδης χρησιμοποίησε πρώτος στην παγκόσμια ιστορία το φυτό, η χρήση του συνδέθηκε με τους Σκανδιναβούς και τη Ρωσία. Σουηδοί ερευνητές, παραδείγματος χάριν, θεωρούν ότι οι Βίκινγκς χρησιμοποιούσαν τακτικά την ροδιόλα. Πέρα από τις ιδιότητες του φυτού που θα αναλυθούν περισσότερο, πρέπει να αναφερθεί και ο ρόλος που έπαιξε στην ελληνική μυθολογία.

### **ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ**

Η βασική ιδιότητα του φυτού είναι η προσαρμοστικότητα! Έχει ταξινομηθεί σαν «προσαρμογόνο» φυτό από Ρώσους ερευνητές, λόγω της δυνατότητάς της να αυξάνει την αντίσταση του οργανισμού σε ποικίλους χημικούς, βιολογικούς και φυσικούς παράγοντες άγχους. Εμφανίζει μια σχεδόν απίστευτη καταπραϋντική, αντικαρκινική, καρδιοπροστατευτική, τονωτική δράση ή και ενδυναμωτική του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος. Η

έρευνα δείχνει μεγάλη χρησιμότητα σε διαφορετικές ασθενικές καταστάσεις (όπως πτώση στην απόδοση εργασίας, δυσκολίες ύπνου, μειωμένη όρεξη, οξυθυμία, υπέρταση, πονοκέφαλους, κόπωση από έντονη φυσική ή διανοητική δραστηριότητα). Η ροδιά έχει μελετηθεί εντατικά στη Σοβιετική Ένωση – Ρωσία και τις Σκανδιναβικές Χώρες για περισσότερο από 35 έτη.

Το φυτό είναι γνωστό ως η «χρυσή ρίζα» στη Ρωσία και την Ασία, όπου έχει χρησιμοποιηθεί από καιρό για τη θεραπεία της κατάθλιψης και της κούρασης. Έχει θεωρηθεί ως το συμπλήρωμα αντιγήρανσης του 21ου αιώνα, και η έρευνα δείχνει ότι μπορεί να βοηθήσει τη θεραπεία της κατάθλιψης, του καρκίνου, των καρδιαγγειακών παθήσεων και το σύνδρομο χρόνιας κόπωσης. Με απλά λόγια, η ροδιά βοηθά το σώμα να αντιδρά στο άγχος πιο αποτελεσματικά. Έχει επισημανθεί ως προσαρμογόνο, το οποίο στην προκειμένη περίπτωση σημαίνει ότι επιτρέπει στο σώμα να ξεκινά τη χημική διαδικασία που είναι απαραίτητη για την προσαρμογή σε στρεσογόνες καταστάσεις, αυξάνοντας τα επίπεδα των χημικών ουσιών καλής αίσθησης του εγκεφάλου, τις βήτα-ενδορφίνες. Ακόμη έχει αναφερθεί ότι βοηθά στην αύξηση της απόδοσης στην εργασία και στη μείωση των συμπτωμάτων που σχετίζονται με το άγχος, όπως η αϋπνία, η ευερεθιστότητα, η υπέρταση, η κατάθλιψη και οι πονοκέφαλοι. Σε μια μελέτη, τα δύο τρίτα των συμμετεχόντων που έπασχαν από κατάθλιψη είχαν πλήρη ύφεση των συμπτωμάτων τους και έγιναν πιο ενεργοί, πιο κοινωνικοί και πιο επινοητικοί, ενώ ένα ποσοστό της τάξης του 65% είχε πλήρη εξαφάνιση της κατάθλιψης. Μπορεί επίσης να βοηθήσει στην απώλεια βάρους ενεργοποιώντας στις αποθήκες του σώματος την λιποπρωτεΐνη λιπάση, που είναι ένα ένζυμο-κλειδί που βοηθά στην καύση του λίπους της. Η ροδιά ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, μειώνοντας την επίδραση του στρες, το οποίο είναι γνωστό ότι μειώνει την ικανότητα του σώματος να αμυνθεί έναντι της ασθένειας. Το φυτό έχει επίσης την ικανότητα να αυξάνει την αποτελεσματικότητα των φυσικών κυττάρων φονέων και τη βελτίωση της κυτταρικής ανοσίας, η οποία με τη σειρά της βοηθά το ανοσοποιητικό σύστημα να καταπολεμά τις λοιμώξεις και τις καρκινικές κυτταρικές αλλαγές. Η έρευνα δείχνει ότι η ροδιά είναι ακόμη πιο αποτελεσματική από ό,

τι το ginseng για την πρόληψη των μη φυσιολογικών μεταλλάξεων γονιδίων που μπορεί να οδηγήσουν σε καρκίνο. Μελέτες έχουν δείξει ότι η επίδρασή του μπορεί να είναι ιδιαίτερα ευεργετική για τους αθλητές, αφού φαίνεται ότι βοηθά στην ομαλοποίηση του καρδιακού ρυθμού μετά από έντονη άσκηση, και αυξάνει την πρωτεϊνική σύνθεση και τη ροή του αίματος σε όλο το σώμα. Μπορεί επίσης να μειώνει την πίεση του αίματος και να μειώνει το στρες που προκαλείται από αρρυθμία.

## ΣΑΜΠΟΥΚΟΣ



- **Οικογένεια:** Καπριφολίδες-Caprifoliaceae
- **Άλλα ονόματα:** κουφοξυλιά, αφροξυλιά, φροξυλιά, φροξινάνθι, αφροξυλάνθη

### **ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ**

Ο σαμπούκος είναι φυλλοβόλος θάμνος περίπου ενός μέτρου, που γίνεται και δενδρύλλιο σε καλά και υγρά εδάφη. Τα άνθη του είναι λευκά και οι καρποί του είναι μαύρες ρόγες. Το όνομά του κουφοξυλι-αφροξυλιά, το πήρε από την παχιά και ελαφριά ψίχα που υπάρχει εσωτερικά μέσα στους βλαστούς του.

### **ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ**

Η κουφοξυλιά είναι πολύτιμο βότανο για τους ιούς της γρίπης, τα κρυολογήματα και τις παθήσεις του στήθους. Οι ανθισμένες κορυφές είναι ιδανικές για το βήχα, τα κρυολογήματα και τη γρίπη.

Το έγχυμα είναι χαλαρωτικό και προκαλεί ήπια εφίδρωση, η οποία συντελεί στη μείωση του πυρετού.

Οι ανθοφόρες κορυφές του τονώνουν τους εσωτερικούς βλεννογόνους της μύτης και του λαιμού, αυξάνοντας την αντίστασή τους στις μολύνσεις. Ακόμη χορηγούνται για τη χρόνια καταρροή, τις μολύνσεις των αυτιών, τις αλλεργίες και την καντιντίαση. Με το να αυξάνουν την εφίδρωση και την παραγωγή ούρων, τα άνθη του σαμπούκου ενισχύουν την απομάκρυνση των άχρηστων προϊόντων του σώματος και χρησιμεύουν στις ρευματικές παθήσεις.

Τα μούρα του είναι πλούσια σε βιταμίνη C και λαμβάνονται για τους ρευματισμούς και τον ερυσίπελα. Είναι ήπια υπακτικά και βοηθούν στην διάρροια.

## **ΠΟΛΛΑΠΛΑΣΙΑΣΜΟΣ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ**

Πολλαπλασιάζεται πολύ εύκολα με ριζώματα το φθινόπωρο ή την άνοιξη. Σπέρνεται και με σπόρους νωρίς την άνοιξη. Αφού εγκατασταθεί στο χωράφι μας μετά πολλαπλασιάζεται πλέον εύκολα από μόνος του. Του αρέσουν τα υγρά και ηλιόλουστα μέρη, αλλά αντέχει και αρκετά την ξηρασία απλώς δεν μεγαλώνει πολύ στη προκειμένη περίπτωση. Το χειμώνα μαραίνεται και ξαναβγαίνει την άνοιξη και διατηρείται πράσινος όλη τη διάρκεια του καλοκαιριού.

## **ΕΠΟΧΗ ΣΥΛΛΟΓΗΣ**

Τα φύλλα και οι ανθισμένες ταξιανθίες του συλλέγονται αρχές με μέσα καλοκαιριού και οι καρποί του μαζεύονται Αύγουστο με Σεπτέμβριο.

## **ΑΛΛΕΣ ΧΡΗΣΕΙΣ**

- Ο Διοσκουρίδης μας πληροφορεί ότι στην εποχή του έβραζαν τα φύλλα και τα έτρωγαν σαν λαχανικό. Τα θεωρούσαν καθαρτικά του φλέγματος. Οι καρποί του τρώγονται ή χρησιμοποιούνται στην παρασκευή γλυκισμάτων (πάντα τους καρπούς τους βράζουμε ή τους μαγειρεύουμε, δεν τους τρώμε ωμούς).

- Ο χυμός των καρπών του είναι σκούρος μωβ και χρησιμοποιείται για τον χρωματισμό κρασιών, δερμάτων κ.α.
- Οι Καυκάσιοι οινοποιούν το μούστο βάζοντας άνθη σαμπούκου, οι Βούλγαροι φτιάχνουν ξύδι σαμπούκου και οι Σέρβοι μαρμελάδες. Στον Καύκασο, πάλι, αρωματίζουν τις κρέμες με σαμπούκο.
- Γενικά χρησιμοποιείται περισσότερο στη ζαχαροπλαστική, για να αρωματίσουμε κέικ, μπισκότα, γαλατόπιτες και γλυκές πίτες με τυρί. Επίσης μπορούμε να αρωματίσουμε ελαιόλαδο ή ξύδι.
- Η μπλε χρωστική ύλη από τους καρπούς μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως δείκτης, για να δοκιμαστεί αν κάτι είναι όξινο ή αλκαλικό. Γίνεται πράσινο σε ένα αλκαλικό διάλυμα και κόκκινο σε ένα όξινο διάλυμα.
- Επίσης είναι ένα από τα απαραίτητα φυτά στη δημιουργία του βιολογικού μας αγροκτήματος για την προσέλκυση ωφέλιμων εντόμων αλλά και για την δημιουργία καλύτερης κομπόστας μίας και είναι ένα από τα φυτά που φτιάχνουμε τον ενεργοποιητή κομπόστας.

## **ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ**

- Οι ανώριμοι ή αμαγείρευτοι καρποί του είναι τοξικοί. Μπορεί να προκαλέσουν ναυτία, εμετούς ή σοβαρή διάρροια. Μόνο τα μούρα χρώματος μπλε ή μαύρου του σαμπούκου είναι εδώδιμα. Λόγου του ότι το φυτό έχει πιθανόν και διουρητικές δράσεις χρειάζεται προσοχή όταν χρησιμοποιούνται ταυτόχρονα με φάρμακα που αυξάνουν τη διούρηση (διουρητικά). Το ίδιο ισχύει και για τα υποτασικά φάρμακα.
- Πάντα χρησιμοποιείτε τα βότανα ή φυσικά σκευάσματα υπό την επίβλεψη ενός ειδικού ιατρού και ποτέ μόνοι σας με δική σας πρωτοβουλία.
- Οι φυσικές θεραπείες δεν αποτελούν υποκατάστατο ιατρικής περίθαλψης. Παρακαλούμε συμβουλευτείτε απαραιτήτως τον ιατρό σας για οποιοδήποτε θέμα υγείας και πριν την χρήση οποιουδήποτε βοτάνου ή θεραπείας.

- Μην χρησιμοποιείτε ποτέ βότανα κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης μόνα τους ή σε συνδυασμό με άλλα φάρμακα, ακόμα και συμπληρώματα χωρίς την συνταγή ειδικού ιατρού.

## ΣΥΝΤΑΓΕΣ

### Γλυκό κουταλιού σαμπούκος

- Υλικά

480 γρ. σαμπούκος

680 γρ. ζάχαρη

3 κούπες νερό

χυμό ενός λεμονιού

- Εκτέλεση

Καθαρίζουμε και πλένουμε τον σαμπούκο (ΠΡΟΧΟΧΗ γιατί βάφει!) Βράζουμε το φυτό μαζί με τη ζάχαρη και το νερό για 10 λεπτά, ενώ ξαφρίζουμε το μίγμα προσεχτικά. Σβήνουμε τη φωτιά και αφήνουμε πάνω στο μάτι μέχρι την επόμενη μέρα.

Την επόμενη μέρα ξαναβράζουμε για 10-15 λεπτά μέχρι να δέσει το σιρόπι.

Προσθέτουμε το χυμό λεμονιού και φυλάμε σε καθαρά βάζα.



## Σαφράν (Κρόκος)



### **ΣΤΟΙΧΕΙΑ**

Η λέξη "κρόκος" αυτούσια ή σε παράγωγό της με την έννοια του φυτού, του άνθους της χρωστικής ουσίας, του μύρου ή του βοτάνου - φαρμάκου, μας είναι γνωστή από τα πρώτα ακόμα κείμενα του κόσμου. Τη συναντάμε αυτούσια στο βιβλίο παροιμιών και του άσματος Γ' της Παλαιάς Διαθήκης. Αυτούσια επίσης, με την σημασία του φυτού ή του χρωματισμού, τη βρίσκουμε στους Όμηρο, Σοφοκλή, Θεόφραστο, Αισχύλο, Αριστοφάνη και Στράβωνα. Στον Ιπποκράτη, Ασκληπιό, Διοσκουρίδη, Γαληνό και σε άλλους γιατρούς της αρχαιότητας, συναντάμε τη λέξη με την έννοια του φαρμάκου ή θεραπευτικού βοτάνου.

### **ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ**

Στη λαϊκή ιατρική χρησιμοποιείται σαν τέλειο εμμηναγωγό, άριστο στομαχικό, σαν αντισπασμωδικό και διεγερτικό. Από

πολλούς ειδικούς υποστηρίζεται ότι καταπραΰνει τους πόνους των νεφρών, σε μικρές δόσεις, διεγείρει την όρεξη και κυρίως διευκολύνει την πέψη. Ακόμη περιορίζει τις γαστραλγίες, τον υστερισμό, τους σπασμούς, τον κοκκύτη και τους νευρικούς κωλικούς. Εξωτερικά χρησιμοποιείται στο γιάτρεμα σπυριών, φλεγμονών και στις παθήσεις κυρίως του στήθους.

## **ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ**

### **Έδαφος**

Καλά χώματα για σαφράν είναι οι κοκκινιές που έχουν ασβέστη και αν έχουν και λίγη άμμο ή χαλίκια είναι πιο καλά. Για να δούμε αν ένα χώμα έχει ασβέστη χύνουμε κατά γης λίγο δυνατό ξύδι και κατά τον αφρό που θα κάνει θα καταλάβουμε αν έχει πολύ ή λίγο ασβέστη. Εκτός από τον ασβέστη πρέπει τα χώματα τους να είναι μπόσικα και το χωράφι μεσημβρινό και λίγο κατηφορικό για να στραγγίζουν τα νερά της βροχής.

### **Ετοιμασία χωραφιού – Λίπανση**

Το χωράφι που θα φυτέψουμε με ζαφορά το οργώνουμε 3-4 φορές βαθιά, το λιγότερο μια πιθαμή. Το φύτεμα γίνεται από το Μάη ως το Σεπτέμβριο. Στο τελευταίο όργωμα σβαρνίζουμε καλά το χωράφι και το χωρίζουμε σε βραγιές (πρασιές) δίνοντας σε κάθε μία φάρδος 1.20 – 1.50 μ. και μάκρος 8 - 22 μέτρα ή λιγότερο σαν τύχει να είναι στενόμακρο το χωράφι. Κατά μήκος κάθε βραγιάς φτιάχνουμε δρομάκι, μισή πιθαμή φαρδύ, για να πατάει ο εργάτης το ένα πόδι του απάνω σε αυτό και το άλλο στο σαμάρι (τοίχο) της βραγιάς όταν θα σκαλίσει ή βοτανίσει τα φυτά ή θα μαζέψει τα λουλούδια του κρόκου. Έτσι δεν μπορεί να κάνει ζημιά στα φυτά ή στα λουλούδια που εύκολα χαλούν και πρέπει να τα προσέχουμε.

Τις βραγιές αυτές κοπρίζουμε σκορπίζοντας σε κάθε στρέμμα 1.500 χωνεμένη κοπριά και 25 οκ. χημικό λίπασμα 0 - 12 - 6 που σπέρνουμε επάνω σε αυτή. Η λίπανση αυτή έχει δύναμη για 3 χρόνια. Όταν δεν έχουμε χωνεμένη κοπριά ρίχνουμε χημικό λίπασμα 5 - 8 - 8, 40 οκάδες στο στρέμμα. Και όταν δεν έχουμε ούτε χημικό λίπασμα

είναι πιο συμφέρον να αφήσουμε ακόπριστες τις βραγίες παρά να ρίξουμε αχώνευτη κοπριά που βοηθάει την αρρώστια.

## Σέλερι: το γνωρίζετε;



Το φυτό είναι γνωστό από παλιά, καθώς τα φύλλα του χρησιμοποιούνται στην κινεζική κουζίνα εδώ και χρόνια, για να δίνουν γεύση στα φαγητά. Επίσης προστίθεται συχνά σε κοκτέιλς, αλλά και σε σάντουιτς, σούπες και σαλάτες.

Εκτός όμως από τη γεύση και τη νοστιμιιά που προσδίδει στα φαγητά, το φυτό έχει και σημαντική διατροφική αξία, περιέχοντας ζωτικής σημασίας θρεπτικές ουσίες, όπως αμινοξέα, βόριο, ασβέστιο, φολικό οξύ, σίδηρο, μαγνήσιο, μαγγάνιο, φώσφορο, κάλιο, σελήνιο, ψευδάργυρο, βιταμίνη Α, αρκετές βιταμίνες του συμπλέγματος Β (Β1, Β2 και Β6), βιταμίνη C, βιταμίνη Κ και φυτικές ίνες, που έχουν τεράστια οφέλη για τον ανθρώπινο οργανισμό.

Ανήκει στην ίδια οικογένεια με το σέλινο, το μαϊντανό και το μάραθο. Το κοτσάνι του είναι λεπτό και τραγανό και χρησιμοποιείται κυρίως σε σούπες και σαλάτες. Επίσης αποτελεί ένα από τα βότανα που χρησιμοποιούν οι κινεζικές εναλλακτικές θεραπείες.

### **Δείτε τι προσφέρει το φυτό στην υγεία μας:**

- Χαμηλώνει την αρτηριακή πίεση

Περιέχει ενώσεις που συμβάλουν στη μείωση της συστολικής πίεσης του αίματος, χαλαρώνοντας τους μυς γύρω από τις αρτηρίες και επιτρέποντας στα αγγεία να διαστέλλονται. Σύμφωνα με μια μελέτη που έγινε σε πειραματόζωα, η αρτηριακή πίεση των ζώων μειώθηκε κατά 12 με 14%, όταν σε αυτά προστέθηκαν οι ενώσεις που περιέχει το σέλερι.

Επίσης περιέχει ένα φλαβονοειδές που ονομάζεται απιγενίνη. Σύμφωνα με αμερικανική έρευνα αυτή ενεργεί ως αντιφλεγμονώδης ουσία και συμβάλλει στην αντιμετώπιση του κυτταρικού οξειδωτικού στρες. Η μείωση του στο εσωτερικό των αρτηριών, βοηθά στη χαλάρωση των αρτηριών και μειώνει την αρτηριακή πίεση.

- Προάγει την υγεία των οστών

Το σέλερι είναι μια εξαιρετική πηγή βιταμίνης Κ και μια καλή πηγή ασβεστίου και μαγνησίου. Αυτές οι θρεπτικές ουσίες βοηθούν στο σχηματισμό ισχυρών οστών και σε υγιείς αρθρώσεις. Περιέχει επίσης πολυακετυλένιο, ένα αντιφλεγμονώδες συστατικό που μειώνει το πρήξιμο και τον πόνο γύρω από τις αρθρώσεις των οστών και γι' αυτό είναι χρήσιμο για άτομα που πάσχουν από αρθρίτιδα ή ουρική αρθρίτιδα. Οι διουρητικές του ιδιότητες βοηθούν στην απομάκρυνση των κρυστάλλων ουρικού οξέος από τις αρθρώσεις των οστών. Βοηθά επίσης στους κολικούς του νεφρού (ο πόνος που προκαλείται από τις πέτρες στους νεφρούς).

- Έχει αντικαρκινικές ιδιότητες

Σύμφωνα με ερευνητές του νοσοκομείου Brigham and Women, της ιατρικής σχολής του Χάρβαρντ και του Harvard School of Public Health, το σέλερι είναι αποτελεσματικό κατά του καρκίνου των ωοθηκών, καθώς περιέχει οκτώ διαφορετικές οικογένειες αντικαρκινικών ενώσεων που βοηθούν στην αποτοξίνωση των καρκινογόνων ουσιών. Επίσης βοηθάει στην πρόληψη των ζημιών που προκαλούνται στα κύτταρα από τις ελεύθερες ρίζες. Οι ακετυλενικές ενώσεις εμποδίζουν την περαιτέρω ανάπτυξη των όγκων, ενώ τα φαινολικά οξέα βοηθούν στο μπλοκάρισμα της δράσης των προσταγλανδινών (η οποία ενθαρρύνει την ανάπτυξη των καρκινικών κυττάρων) κι έτσι εμποδίζουν την ανάπτυξη του όγκου.



- Έχει διουρητικές ιδιότητες

Το κάλιο και το νάτριο που περιέχει το φυτό, του προσδίδουν διουρητικές ιδιότητες. Διεγείρουν την παραγωγή ούρων και ρυθμίζουν την ποσότητα των υγρών του σώματος, διώχνοντας τα περισσευούμενα υγρά.

- Λειτουργεί ως φυσικό καθαρτικό

Επιπλέον το φυτό έχει φυσικές καθαρτικές ιδιότητες και χαλαρώνει τα νεύρα που έχουν καταπονηθεί από άλλα τεχνητά καθαρτικά, καταπολεμώντας τη δυσκοιλιότητα με φυσικό τρόπο.

- Βοηθάει στον ύπνο

Περιέχει επιπλέον ανόργανα άλατα που συμβάλλουν σε έναν ποιοτικό ύπνο, ιδιαίτερα για τα άτομα που πάσχουν από αϋπνία. Αυτές οι ουσίες έχουν ηρεμιστική επίδραση στο νευρικό σύστημα και βοηθούν στην ανακούφιση του άγχους και στρες.

- Αναπληρώνει τους ηλεκτρολύτες

Το σέλερι έχει ηλεκτρολύτες κι έτσι λειτουργεί ως ένα καλό ρόφημα αναπλήρωσης ηλεκτρολυτών για τους αθλητές. Για αυτό είναι ωφέλιμο για την αποκατάσταση της ισορροπίας των ηλεκτρολυτών του σώματος σε περίπτωση διάρροιας, αδυναμίας και υποσιτισμού ή σε οποιαδήποτε άλλη δραστηριότητα που οδηγεί σε εξάντληση των μυών.

- Έχει αλκαλική δράση

Το αλκαλικά μεταλλικά στοιχεία που περιέχει βοηθούν στην ανακούφιση της οξύτητας, εξισορροπώντας το pH του αίματος και εξουδετερώνοντας τις όξινες συνθήκες.

- Μειώνει τη χοληστερόλη

Μελέτη που διενεργήθηκε σε ζώα που εκτρέφονται ειδικά για να έχουν υψηλή χοληστερόλη έδειξε ότι το σέλερι μπορεί να μειώσει σημαντικά την ολική χοληστερόλη, αυξάνοντας την έκκριση χολικού οξέος.

- Καταπολεμά τις φλεγμονές του εγκεφάλου

Μελέτη που έγινε στο πανεπιστήμιο του Ιλινόις, διαπίστωσε ότι μια ένωση (λουτεολίνη) που βρίσκεται στο σέλινο και στις πράσινες πιπεριές, μπορεί να βοηθήσει στην προστασία από φλεγμονώδεις παθήσεις του εγκεφάλου. Η λουτεολίνη είναι ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό γνωστό για τις αντιφλεγμονώδεις ιδιότητές του και ανήκει στα φλαβονοειδή. Προηγούμενες μελέτες έχουν δείξει ότι τα φλαβονοειδή μπορούν να συμβάλλουν στην αντιμετώπιση της άνοιας που προκαλείται από φλεγμονή του εγκεφάλου. Στο πλαίσιο της μελέτης, οι ερευνητές σημείωσαν ότι η λουτεολίνη μειώνει τις φλεγμονές στον εγκέφαλο, ειδικά στον ιππόκαμπο του εγκεφάλου, την περιοχή που σχετίζεται με τη μνήμη και τη μάθηση.

Όπως βλέπετε λοιπόν, δεν είναι πάντα τόσο δύσκολο να διατηρείτε μια καλή υγεία. Σημαντικά θρεπτικά συστατικά περιέχονται σε τρόφιμα που καταναλώνουμε καθημερινά, πολλά από τα οποία είναι ιδιαίτερα γευστικά. Όπως το σέλερι!

## Σκόρδο (Allium sativum)



### **ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ**

Σύμφωνα με τις αρχαϊκές δοξασίες, ορισμένα δέντρα, φυτά, βολβοί ή καρποί με έντονη οσμή διαθέτουν μαγική δύναμη, η οποία λειτουργεί σαν φυλακτήριο. Στα αρχαία χρόνια το είχαν ως φυλακτό ενάντια στα κακά δαιμόνια και τους βρικόλακες καθώς και κατά του ματιάσματος. Υπάρχουν πολλές λαϊκές παραδόσεις σχετικά με το σκόρδο. Έτσι μία πλεξούδα από σκόρδα σε ένα σπίτι ή χωράφι διώχνει το μάτιασμα. Άμα κάποιος θαυμάζει κάτι για να μη το ματιάξει συνηθίζεται η έκφραση «σκόρδα στα μάτια σου», έτσι αποτρέπεται το μάτιασμα. Στην έγκυο γυναίκα και στο νεογέννητο βρέφος τοποθετείται ένα σκόρδο για να φύγει το κακό μάτι. Την ημέρα της πρωτομαγιάς τρώνε σκόρδο για προληπτική εξουδετέρωση του κακού. Ακόμα και πλαστικά σκόρδα τοποθετούνται σε αυτοκίνητα για γούρι.

## **ΙΑΤΡΙΚΗ**

Χρησιμοποιείται παραδοσιακά ως αντισηπτικό, εφιδρωτικό, διουρητικό, αποχρεμπτικό και διεγερτικό, τονωτικό, καρδιοτονωτικό, αντικαταρροϊκό, αντιμεθυστικό, αντιπυρετικό, εναντίον της πίεσεως και άλλων παθήσεων, όπως είναι του αναπνευστικού συστήματος όπως το άσθμα, τον βήχα, την δυσκολία αναπνοής, την χρόνια βρογχίτιδα, τη λέπρα, την στροβιλιστική κατανάλωση, τον κοκκύτη, την επιληψία, τους ρευματισμούς και την υστερία. Μελέτες πάνω στο σκόρδο αποκαλύπτουν την ύπαρξη συστατικών που φαίνεται πως καθυστερούν τις καρδιοπάθειες, τα εγκεφαλικά, τον καρκίνο και μία τεράστια γκάμα λοιμώξεων.

## **ΤΟΞΙΚΟΤΗΤΑ**

Στην κατανάλωσή του πρέπει να υπάρχει μέτρο γιατί η υπερβολική χρήση προκαλεί πολλές ανεπιθύμητες παρενέργειες στο Πεπτικό, Αναπνευστικό και Νευρικό σύστημα.

## Σπανάκι



Το σπανάκι, καθυστερεί τον εκφυλισμό των εγκεφαλικών κυττάρων που έρχεται με το γήρας και καταπολεμά την αρθρίτιδα. Παράλληλα, δρα προληπτικά απέναντι στον καρκίνο του παχέως εντέρου, του οισοφάγου και των ωοθηκών, ενώ οι επιστήμονες αναφέρουν, πως θωρακίζει και την καρδιά απέναντι σε μια σειρά παθήσεων. Τέλος, διασφαλίζει την καλή υγεία των οστών ενώ οι αντιοξειδωτικές του ιδιότητες, καταπολεμούν τις ελεύθερες ρίζες στον οργανισμό και χαρίζουν λαμπερό δέρμα και μαλλιά.

## ΤΣΟΥΚΝΙΔΑ([Urtica dioica](#))



Είναι φυτό ποώδες (έχει δηλαδή μαλακό βλαστό), πολυετές, κοινό στην ελληνική ύπαιθρο. Αναπτύσσεται αυτοφυώς σε ορεινά μέρη, αρκεί να υπάρχει υγρασία. Ο βλαστός της φτάνει σε ύψος το 1 μέτρο, ενώ τα άνθη της είναι μικρά και άοσμα. Ολόκληρο το φυτό καλύπτεται από αδενώδεις τρίχες που κατά την επαφή τους με το δέρμα προκαλούν φαγούρα. Αυτό οφείλεται σε ένα δηλητηριώδες υγρό, που περιέχουν οι λεπτές βελόνες, οι οποίες όμως καταστρέφονται με το βράσιμο ή το ψήσιμο.

Φύεται σε ακαλλιέργητα χέρσα εδάφη πλούσια σε άζωτο. Φυτρώνει με τα πρωτοβρόχια του Οκτωβρίου και διατηρείται τρυφερή ως τον Απρίλιο-Μάιο που αρχίζει η ανθοφορία. Η τσουκνίδα κατάγεται από την Ευρώπη, αλλά επίσης βρέθηκε στις Ηνωμένες Πολιτείες και στον Καναδά

## ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Τα φύλλα της περιέχουν Βιταμίνη Α (πιο πολύ από το καρότο), Β1, Β2, Β3 και Β5, Κ, Ε, και πολύ C. Επίσης είναι καλή πηγή ασβεστίου, σιδήρου, φολικού οξέος, καλίου, μαγγανίου, μαγνησίου, φωσφόρου, σεληνίου και ψευδάργυρου και πολλά άλλα σημαντικά ιχνοστοιχεία. Τα φύλλα της περιέχουν μυρμηκικό οξύ, χλωροφύλλη, σεροτονίνη, ακετυλοχολίνη, γλυκοκινόνες, και τανίνες.

Η απουσία οξαλικού οξέος, την κάνει κατάλληλη για άτομα που πάσχουν από αναιμία, γιατί χωρίς το οξαλικό απορροφάται μεγαλύτερη ποσότητα σιδήρου. Επιπλέον, έχει μεγάλη περιεκτικότητα σε βιταμίνη C που βοηθά στην ακόμα καλύτερη απορρόφηση του σιδήρου.

## ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

- **Αντιδιαβητικό.**
- **Διουρητικό.** Διαλύει το ουρικό οξύ, είναι πολύτιμο σε κυστίτιδα, πέτρες στη χολή αλλά και κατά της βραδινής ενούρησης.
- **Αιμοστατικό.** Σταματά τις αιμορραγίες, αιμοπτύσεις, μητρορραγία, αιματουρία, αιμοφιλία, ρινορραγία.
- **Αντιαναιμικό, τονωτικό.**
- **Καθαρτικό.**
- **Στυπτικό (π.χ. κατά των αιμορροΐδων).**
- **Αγγειοσυσταλτικό.**
- **Αντιρρευματικό.** Βοηθά στην αντιμετώπιση αρθριτικών, ισχιαλγιών, χρόνιων ρευματισμών.
- **Αντιδιαρροϊκό.** Αντιμετωπίζει τις διάρροιες και την εντερίτιδα.

## **ΧΡΗΣΕΙΣ**

Εσωτερικά η τσουκνίδα χρησιμοποιείται για τη θεραπεία της υψηλής αρτηριακής πίεσης, της συμφορητικής καρδιακής ανεπάρκειας, του αλτσχάιμερ, 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, των πέτρων 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.

## **ΣΥΝΤΑΓΗ**

Πως φτιάχνουμε **ρόφημα (τσάι) τσουκνίδας?**

- 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.

## **Ο ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ**

Ο Ιπποκράτης (460-377 π.Χ) συνέστησε την τσουκνίδα για την θεραπεία 61 ασθενειών.

Ο Έλληνας ιατρός Γαληνός σε ένα βιβλίο του συνιστούσε την τσουκνίδα ως διουρητικό, καθαρτικό και για τη θεραπεία των δαγκωμάτων από τους σκύλους, της γάγγραινας, των οιδημάτων, της ρινορραγίας, της υπερβολικής

εμμηνόρροιας, για τις ασθένειες που σχετίζονται με την σπλήνα, της πλευρίτιδας, της πνευμονίας, του άσθματος, των έλκων στο στόμα και στην αντιμετώπιση της τριχοφυΐας

## Φασκόμηλο



### **ΣΤΟΙΧΕΙΑ**

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

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

Το φυτό έχει έντονη αρωματική οσμή και καλλιεργείται για τις φαρμακευτικές ιδιότητες του, ως αφέψημα και ως καρύκευμα. Τα φύλλα, που είναι και το κατεξοχήν χρησιμοποιούμενο μέρος του φυτού, συλλέγονται λίγο πριν ή κατά την αρχή της ανθοφορίας με ξηρό και ηλιόλουστο καιρό, το Μάιο ή τον Ιούνιο και ξηραίνονται στη σκιά.

### **ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΕΦΕΡΜΟΓΕΣ**

Το φασκόμηλο με τη μορφή αφεψήματος είναι ιδανικό για την θεραπευτική του στόματος σε περίπτωση τραυματισμών, άφτρων, φαρυγγίτιδας και κατά της ουλίτιδας. Ελαττώνει τα αέρια του εντέρου, είναι διουρητικό και εμμηναγωγό. Ακόμη είναι αιμοστατικό, και τοπικό αναισθητικό του δέρματος. Επίσης έχει αντιβιοτική, αντιμυκητική, αντισπασμωδική και υπογλυκαιμική δράση.

Στον αρχαίο κόσμο το χρησιμοποιούσαν για δαγκώματα φιδιών και εντόμων, για να αυξήσουν τη γονιμότητα των γυναικών

και για να διώχνουν τα κακά πνεύματα. Στις περιοχές της Μεσογείου αποξηραίνεται και πίνεται ως αφέψημα, το γνωστό φασκόμηλο.

## **ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ**

Η καλύτερη **εποχή φύτευσης της φασκομηλιάς** στο χωράφι είναι το φθινόπωρο, όμως μπορεί να γίνει και την άνοιξη. Οι αποστάσεις φύτευσης μεταξύ των γραμμών είναι 80-100 εκατοστά και των φυτών πάνω στις γραμμές 50-60 εκατοστά, περίπου 1700-2000 φυτά το στρέμμα.

Το φυτό ανθίζει από τον μήνα Απρίλιο έως τον Ιούλιο, ανάλογα με το υψόμετρο που βρίσκεται η καλλιέργεια. Η διάρκεια ζωής μιας καλλιέργειας φασκόμηλου ανέρχεται στα 13-15 χρόνια, όταν οι συνθήκες είναι κατάλληλες και γίνονται οι σωστές περιποιήσεις.

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 καλλιέργειες του φασκόμηλου, τον πρώτο χρόνο γίνεται μόνο μια συλλογή, ενώ από το δεύτερο έτος 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.

Βασική **καλλιεργητική φροντίδα** είναι η καταπολέμηση των ζιζανίων, η οποία γίνεται με σκαλίσματα, ξεβοτανίσματα και με τη χρήση ζιζανιοκτόνων.

### *Λίπανση – Άρδευση*

Οι ανάγκες σε **νερό** και **λιπάσματα** είναι πολύ περιορισμένες.

# Χαμομήλι:

## **Chamomilla recutita ή Matricaria chamomilla**

### **ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ**

Έχει αντιβακτηριδιακές και αντιφλεγμονώδεις δράσεις και είναι το πιο χαλαρωτικό ρόφημα. Καταπολεμά τους ιούς και χρησιμοποιείται συνήθως κατά του έλκους του στομάχου. Έχει επίσης παρατηρηθεί ότι η συνεχής χρήση του μειώνει σημαντικά το ουρικό οξύ στο αίμα. Το ρόφημα του είναι καλό για το στομάχι, για τον βήχα, για τους πόνους της κοιλιάς και της περιόδου των γυναικών, για τον λαιμό και για την βραχνάδα. Η περισσότερο διαδεδομένη ιδιότητα του χαμομηλιού είναι η ικανότητα του να ηρεμεί τα νεύρα και να ανακουφίζει και ηρεμεί από τα έντονα προβλήματα που μας απασχολούν καθώς επίσης μας βοηθάει να αντιμετωπίσουμε φυσικά την αϋπνία. Η καταπραϋντική του δράση βοηθάει στην ανακούφιση των παιδιών από τους πόνους της οδοντοφυΐας. Το χαμομήλι έχει και αντιπηκτικές ιδιότητες. Μειώνει τη συγκόλληση των αιμοπεταλίων. Έχει συνεργαστική δράση με φάρμακα που χορηγούνται σε ασθενείς με καρδιοπάθεια ή κίνδυνο για εγκεφαλικά επεισόδια και προσφέρει επιπρόσθετη αντιπηκτική δράση.

Όσον αφορά στη χρήση του το κοινό χαμομήλι αναφέρεται ότι έχει αντισπασμωδικές, ελαφρώς ηρεμιστικές, αντιφλεγμονώδεις, αντισηπτικές και αντικαταρροϊκές ιδιότητες. Επίσης, έχει χρησιμοποιηθεί σε περιπτώσεις φουσκώματος στο στομάχι (τυμπανισμός), ναυτίας του ταξιδιώτη, ρινικής καταρροής (συνάχι), διάρροιας, κόπωσης, αιμορροΐδων, μαστίτιδας, ελκών στα πόδια και ιδιαίτερα σε περιπτώσεις γαστρεντερικών ενοχλήσεων συνδυαζόμενες με νευρική κατάσταση σε παιδιά.

### **ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΑΝΑΠΤΗΞΗΣ**

Το χαμομήλι δεν είναι φυτό με ιδιαίτερες απαιτήσεις αφού προτιμά εδάφη μέσης γονιμότητας με ουδέτερα pH, ενώ αναπτύσσεται εξίσου καλά και ως ξερικό. Ευδοκίμει σε περιοχές με

ήπιο κλίμα. Για να αναπτυχθεί καλά απαιτεί δροσερές, εύκρατες συνθήκες και θερμοκρασίες από 7 ως 26 ° C. Μπορεί να επιβιώσει στις κρύες νύχτες του χειμώνα ακόμη και σε θερμοκρασίες -12 ° C. Χρειάζεται ζεστές και μεγάλες σε μήκος ημέρες. Κάτω από τέτοιες συνθήκες παράγει άφθονα άνθη και φθάνει στην βέλτιστη απόδοση σε αιθέριο έλαιο.

Στην καλλιέργεια του χαμομηλιού δεν παρουσιάζονται προβλήματα από εντομολογικές και μυκητολογικές προσβολές.

Η συγκομιδή γίνεται αμέσως μετά την ολοκλήρωση της άνθησης (Μάιο) με τσουγκράνες, χτένες ή συλλεκτικές μηχανές. Το συγκομισμένο τμήμα αποτελούν οι κεφαλίδες. Η συγκομιδή πρέπει να γίνεται μετά το πέρας της πρωινής δροσιάς. Ακολουθεί η ξήρανση σε ξηραντήρια με ελεγχόμενες συνθήκες ή υπό σκιά σε δικτυωτά πλαίσια.



## **ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ**

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.