

Βότανα

Επιλογές από το φαρμακείο
της φύσης



Βότανα

«Τα βότανα είναι ο φίλος των θεραπευτών και ο έπαινος των μαγείρων»

Καρλομάγνος (747 – 814 μ.Χ.)

«Σαν την υγείά σου έχασες και θες να την κερδίσεις μόνο με βότανα της γης θα την ξαναποκτήσεις»

Παλιά κρητική Μαντινάδα.

Βότανα

- Σύμφωνα με το λεξικό της Οξφόρδης, τα βότανα ορίζονται ως **χρήσιμα φυτά**, των οποίων τα φύλλα, τα λουλούδια και οι ρίζες λογίζονται ως **βρώσιμα ή φάρμακα** με κριτήριο τα οργανοληπτικά τους χαρακτηριστικά.
- Ο ορισμός αναφέρεται σε μια ευρεία ποικιλία φυτών που χρησιμοποιούνται ως συστατικά στα φαγητά, στα ποτά, στα καλλυντικά και στα φάρμακα.



Η ιστορία των βοτάνων

- Η χρήση των φυτών για φαρμακευτικούς σκοπούς είναι τόσο παλιά όσο και ο πολιτισμός και η πρώτη γνωστή γραπτή αναφορά για θεραπευτικά φυτά έρχεται από τους **Σουμέριους το 2200 π.Χ.**

- Ο πατέρας της Ιατρικής, ο Έλληνας **Ιπποκράτης** κατέγραψε περίπου 400 είδη βοτάνων που η χρήση τους ήταν γνωστή κατά τον 5ο αιώνα π.Χ. και ο **Διοσκουρίδης** κατά τον πρώτο μ.Χ. αιώνα έγραψε μια βοτανική χρησιμοποιώντας 600 φυτά.



Η ιστορία των βοτάνων

- Αυτό το έργο ήταν βάση για πολλές μεταγενέστερες βοτανικές έρευνες. Μια από τις πιο δημοφιλείς βοτανικές γράφτηκε από τον **Culpeper** το 17ο αιώνα.
- Σε όλο τον κόσμο, από την αρχαιότητα μέχρι την σύγχρονη εποχή, διαφορετικές κουλτούρες έχουν ανακαλύψει πολλά **κοινά σημεία** όπως και ποικίλες χρήσεις για βότανα και αιθέρια έλαια. Οι μύθοι, οι θρύλοι, η παράδοση και η ιατρική αντικατοπτρίζουν αυτές τις γνώσεις.

Λαϊκή Θεραπευτική

Με τον όρο λαϊκή θεραπευτική εννοούμε την πρωτόγονη εκδοχή της ιατρικής επιστήμης, η οποία διατηρήθηκε μέσα από την παράδοση, άγραφη και προφορική και διαδόθηκε από γενιά σε γενιά μαζί με τα ήθη, τα έθιμα, τα λαϊκά γνωμικά και τις σοφές παροιμίες του λαού μας.

Η λαϊκή θεραπευτική δεν στηρίζεται σε επιστημονικά δεδομένα (υπόθεση – πείραμα – απόδειξη), αλλά βασική πηγή και παρακαταθήκη της είναι η **λαϊκή παράδοση**.

Εθνοφαρμακολογία

Με τον όρο Εθνοφαρμακολογία, περιγράφεται η ειδικότητα της φαρμακευτικής, και ιδιαίτερα της φαρμακογνωσίας που ασχολείται με τη διεξοδική διερεύνηση των βιολογικά ενεργών ουσιών που παρατηρήθηκαν ή χρησιμοποιήθηκαν στα πλαίσια της παραδοσιακής κουλτούρας των λαών (Bruhn & Holmstedt, 1981).

Η Εθνοφαρμακολογία έχει σαν στόχο να μελετήσει την λαϊκή θεραπευτική για να δώσει στο εργαστήριο τη φυσική πρώτη ύλη από την οποία θα προκύψει το νέο φάρμακο.

Για να συμβεί αυτό οι εθνοφαρμακολόγοι επισκέπτονται τους ντόπιους πληθυσμούς και στην αναζήτηση της πρώτης αυτής ύλης χρησιμοποιούν ανθρωπολογικές, χημικές και βοτανικές μεθόδους.

Ο ρόλος των βοτάνων

Είναι αδιαμφισβήτητο γεγονός ότι η σύγχρονη φαρμακογνωσία επικεντρώνεται στη χημεία των φυσικών ή συνθετικών προϊόντων, δίνοντας ιδιαίτερο βάρος στη μελέτη των φαρμακολογικά δραστικών ουσιών.

Στη φαρμακευτική βιομηχανία τα βότανα αποτελούν σημαντικές πρώτες ύλες για την απομόνωση των φαρμακολογικά δραστικών ουσιών, που στη συνέχεια τυποποιούνται σε σκευάσματα και διατίθενται προς πώληση.

Ο ρόλος των βοτάνων

Πολλά από τα σπουδαιότερα και ευρέως χρησιμοποιούμενα φάρμακα είναι προϊόντα φυσικής προέλευσης, για αρκετά από τα οποία μάλιστα δεν υπάρχουν συνθετικά υποκατάστατα (π.χ. οι καρδιακοί γλυκοζίτες). **Υπολογίζεται ότι το 40% των σημερινών φαρμακευτικών σκευασμάτων είναι φυσικά προϊόντα ή προέρχονται από αυτά (Samuelsson, 1996).**

Η σημασία που προσδίδουν οι μεγάλες φαρμακευτικές εταιρείες στις παραδοσιακές μεθόδους θεραπείας είναι έκδηλη από τα κεφάλαια που επενδύονται ετησίως σε εθνοφαρμακολογικές έρευνες πεδίου.

Παραδείγματα α' ύλης δρογών

- Ένα πολύ σημαντικό φάρμακο για την θεραπεία της καρδιακής ανεπάρκειας και διαφόρων αρρυθμιών είναι η **δακτυλίτιδα διγοξίνη** (ίσως την ξέρετε με το εμπορικό όνομα digoxin).
- Ένα άλλο παράδειγμα είναι η **κολχικίνη**. Η κολχικίνη είναι το πιο παλιό φάρμακο που έχει δοθεί για τη θεραπεία της οξείας κρίσης της ουρικής αρθρίτιδας.
- Συνεχίζοντας την διερεύνηση αυτή των φαρμάκων ,συναντάμε το φυτό Atropa **Belladonna** .
- Η γνωστή σε όλους **ασπιρίνη** περιγράφηκε πρώτη φορά από τον Διοσκουρίδη , ως αφέψημα από φλοιό ιτιάς(Salix Alba).Στη σύγχρονη εποχή οι φαρμακοβιομηχανίες προσθέτοντας στο εργαστήριο , μια πλευρική αλυσίδα στο μόριο της ασπιρίνης, προερχόμενη από το περισπέρμιο του καρπουζιού, δημιούργησαν την **μελοξικάμη**, ένα ισχυρό μη στεροειδες αντιφλεγμονώδες (Movatec).

Ελληνική χλωρίδα

Με τον όρο χλωρίδα εννοούμε το σύνολο των διαφόρων ειδών φυτών που απαντούν σε μία περιοχή. **Η ελληνική χλωρίδα περιλαμβάνει περίπου 6.000 είδη και υποείδη φυτών, από τα οποία περίπου 1.100 είναι ενδημικά, δηλαδή δεν υπάρχουν πουθενά αλλού στη γη.** Είναι μοναδική στην Ευρώπη για τον πλούτο της, αλλά και για την μεγάλη αναλογία ενδημικών σε σχέση με την έκτασή της.

Ο συνδυασμός της **γεωγραφικής θέσης** της Ελλάδας μεταξύ τριών ηπείρων (Ευρώπη, Ασία, Αφρική), το ιδανικό μεσογειακό κλίμα, το έντονο ανάγλυφο, οι δαντελωτές ακρογιαλιές, τα χιλιάδες νησιά και η **πλούσια παλαιογεωγραφική ιστορία** του ελληνικού χώρου δημιούργησαν οικότοπους ζωτικής σημασίας στην Ευρώπη και τον κόσμο.

Για τους λόγους αυτούς η Εθνοφαρμακολογική καταγραφή της πλούσιας λαϊκής θεραπευτικής μας παράδοσης είναι πολύ σημαντική.

Τροφιμα, βοτανα ή φαρμακα;



Π.χ., το **ραδίκι** (*Cichorium intybus* L.) αποτελεί ένα από τα γνωστότερα χόρτα που πωλούνται στις λαϊκές αγορές σε όλη την Ελλάδα. Παράλληλα τα αποξηραμένα φύλλα του χρησιμοποιούνται στην παρασκευή εξαιρετικού αφεψήματος για παθήσεις του ήπατος.

Παρόμοια παραδείγματα υπάρχουν σε πολλές παραδοσιακές ιατρικές, όπως η χρήση του αποξηραμένου **ginseng** (ren shen, *Panax ginseng* C.A. Meyer) σαν βασικό συστατικό αλκοολούχων ποτών στην Κίνα ή η συνήθης χρήση της αποξηραμένης ρίζας dang sheng [*Codonopsis pilosula* (Franch.) Nannf.] στην κινεζική κουζίνα.

Πώς είναι δυνατή η διάκριση μεταξύ των χρήσεων αυτών; Ακόμη και στην υποτιθέμενη περίπτωση όπου μια ακραία νομοθεσία θα επέβαλε περιορισμούς στην ελεύθερη πρόσβαση των καταναλωτών σε αυτά τα βότανα πώς θα ήταν εφικτή η εφαρμογή της; Παρόλο που το ραδίκι χρησιμοποιείται εκτεταμένα, τόσο σε χλωρή, όσο και σε αποξηραμένη μορφή, ένα σκεύασμα ραδικιού (εκχύλισμα, χάπι, βάμμα κλπ.) θα πρέπει να περιμένει την έκδοση της μονογραφίας του από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή Φαρμάκων Φυτικής Προέλευσης (αφού αυτή τη στιγμή βρίσκεται ακόμη στο στάδιο της συζήτησης), ώστε να καταστεί δυνατή η εύκολη αδειοδότηση του σαν Παραδοσιακό Φάρμακο Φυτικής Προέλευσης.

Πόσο μακριά πραγματικά βρίσκονται από πλευράς ασφαλείας του καταναλωτή τα ραδίκια της λαϊκής, τα αποξηραμένα φύλλα ραδικιών ή το χάπι από αυτά;

Οι μορφές τους

Κατάπλασμα: γιατρικό που παρασκευάζεται με κοπανισμένα φρέσκα βότανα (χυμός) ή συνδυασμό με αλοιφή ή ολόκληρα φύλλα φυτών. Έχει γενικευμένη χρήση και συνιστάται σε μώλωπες, τραυματισμούς, πρηξίματα, έλκη, πόνους, ρευματικά.

Παράδειγμα συνταγής: Παίρνουμε μισή οκά φύλλα αγκινάρας, τα κοπανίζουμε σαν λάσπη, κατόπιν τα ζυμώνουμε με βούτυρο και τα δένουμε κατάπλασμα στο λαιμό για δυο βραδιές. Βοηθάει στον πονόλαιμο.

Οι μορφές τους



Αφέψημα: λαμβάνεται κατόπιν βρασμού του φυτού σε νερό επί 10' έως 30' της ώρας. Υπό μορφή αφεψήματος χρησιμοποιούνται τα φυτικά μέρη που δύσκολα αποδίδουν τα δραστικά τους συστατικά π.χ. φλοιός, ρίζα, σπόρος. Όλα τα αφεψήματα παρασκευάζονται σε αναλογία 10-15 γραμ. φυτικής ύλης σε 1 λίτρο νερό για εσωτερική χρήση. Δοσολογία: 1 – 4 φλιτζάνια την ημέρα.

Παράδειγμα συνταγής: Βράζουμε φύλλα πεντάνευρου (αρνόγλωσσου) με αρισμαρί (ακρόβλαστα δεντρολίβανου). Βοηθά σε θεραπεία ισχιαλγίας που προκλήθηκε από απότομη κίνηση στη μέση

Οι μορφές τους



Αλοιφή: παρασκευάζεται από ίσα μέρη βαζελίνης ή νωπού βουτύρου ή λίπους χοίρου ή κεριού ή χυμού ή σκόνης του φυτού, τα οποία κατεργάζονται σε γουδί, ώστε να γίνουν μια ομοιογενής μάζα. Κατόπιν, το μείγμα ζεσταίνεται σε μπεν μαρί με ανάδευση και το αφήνουμε να κρυώσει. Η αλοιφή είναι έτοιμη. Προορίζεται αποκλειστικά για εξωτερική χρήση.

Παράδειγμα συνταγής: Αναμειγνύουμε $\frac{1}{2}$ ουγγιά (ουγγιά = 30 γραμ. περίπου) λάδι μυρτιάς, μια ουγγιά λάδι κυδωνιού και κεριό. Κατασκευάζεται έτσι μια αποτελεσματική αλοιφή με καταπραϋντικές ιδιότητες.

Οι μορφές τους

Έμβρεγμα: είναι υγρό παρασκεύασμα και δημιουργείται εμβαπτίζοντας τα φαρμακευτικά μέρη του φυτού σε κρύο νερό μέχρι και 6-12 ώρες. Η συνήθης αναλογία είναι 30-50 γραμ. φυτικής ύλης σε 1 λίτρο νερό. Συνίσταται πριν τη χρήση να φιλτράρουμε. Δοσολογία: 1 – 3 φλιτζάνια την ημέρα.

Παράδειγμα συνταγής: Βάζουμε 13 φύλλα Αιγύπτου σε ένα ποτήρι νερό, το αφήνουμε μέχρι το βράδυ, οπότε και πετάμε τα φύλλα και με το βραδινό φαγητό πίνουμε το νερό. Βοηθά στη δυσκοιλιότητα.

Οι μορφές τους

Επίθεμα (κομπρέσσα ή έμπλαστρο): φτιάχνεται με τον εμβαπτισμό γάζας σ' ένα σκεύασμα (π.χ. αφέψημα, έγχυμα, χυμό), η οποία τοποθετείται στην πάσχουσα περιοχή. Τα επιθέματα μπορεί να είναι υγρά, στεγνά, θερμά ή ψυχρά ανάλογα με τις περιπτώσεις.

Παράδειγμα συνταγής: Παίρνουμε 1 κουταλιά της σούπας αρνίκη (άνθη), ετοιμάζουμε το εκχύλισμα περιχύνοντας το βότανο με 1/4 του λίτρου βραστό νερό, το αφήνουμε για 30' και φιλτράρουμε.

Χρησιμοποιείται σε κομπρέσες στην άρθρωση που πάσχει. Βοηθά σε διαστρέμματα και μώλωπες.

Οι μορφές τους

Έγχυμα (τσάι): λαμβάνεται χύνοντας πάνω στο βότανο (φύλλα, άνθη) βραστό νερό (ως διαλύτη) ή εμβαπτίζοντας τα φαρμακευτικά μέρη του φυτού (δρόγη) σε βρασμένο νερό, οπότε αποδίδονται καλύτερα οι δραστικές ουσίες του βοτάνου. Τα διατηρούμε επί 10 λεπτά περίπου.

Χρησιμοποιείται κυρίως σε βότανα που οι ιδιότητες και οι δραστικές τους ουσίες αλλοιώνονται λόγω βρασμού. Η συνηθισμένη δοσολογία για ένα έγχυμα είναι μια κουταλιά αποξηραμένου βοτάνου σ' ένα φλιτζάνι νερό. Πριν τη χρήση προηγείται φιλτράρισμα. Δοσολογία: 1 – 4 φλιτζάνια την ημέρα.

Παράδειγμα συνταγής: Αναμειγνύουμε 1 χούφτα φλισκούνι (ανθισμένες κορυφές) με 1 χούφτα καπουτσίνο (ανθισμένες κορυφές). Πάνω σε μια κουταλιά της σούπας από το μείγμα περιχύνουμε ένα φλιτζάνι βραστό νερό και αφού το αφήσουμε για 5' φιλτράρουμε 1 φλιτζάνι. Πίνουμε 1 φλιτζάνι την ημέρα. Βοηθά στα πνευμόνια.

Οι μορφές τους



Σκόνη: κονιοποιούνται τα αποξηραμένα φαρμακευτικά μέρη του φυτού σε γουδί (φύλλα, ρίζες, σπόροι κ.τ.λ.). Η σκόνη για εσωτερική εφαρμογή διαλύεται στο νερό προ της λήψεως και χορηγείται σε δόση 0,5-1 γραμ. την ημέρα. Εξωτερικώς, εφαρμόζεται δι' επιπάσεως.

Παράδειγμα συνταγής: Παίρνουμε φύλλα παπαρούνας (κουτσουνάδα), τα αποξηραίνουμε και τα κάνουμε σκόνη (γουδί). Δοσολογία: 1,5 δράμι (δράμι=4 γραμμ.) με νερό βοιδόγλωσσου. Βοηθά στον πλευρίτη.

Οι μορφές τους

Χυμός: γίνεται με σύνθλιψη φύλλων, ανθέων, βλαστών κ.λ.π., σε γουδί, δηλαδή πολτοποίηση φρέσκων βοτάνων και μετά φιλτράρισμα (σούρωμα). Ο χυμός χρησιμοποιείται νωπός. Η δόση ποικίλει αναλόγως το είδος και την ασθένεια.

Παράδειγμα συνταγής: Παίρνουμε 1/4ο του κεφαλιού λάχανο, 2 κλωνάρια σέλινο και 1 φλιτζάνι μάραθο. Πλένουμε τα υλικά, ανακατεύουμε, αποχυμώνουμε και έχουμε έτοιμο χυμό για σερβίρισμα. Βοηθά σε βρογχίτιδα, αρθρίτιδες (ποδάγρα) κ.α.

Ελληνική χλωρίδα

Στην Ελλάδα, τα αυτοφυή φαρμακευτικά φυτά που συλλέγονται είναι συνήθως: **ο δυόσμος, ο μάραθος, η αλθαία, ο μαϊντανός, η βαλεριάνα, η ρίγανη, το μελισσόχορτο, το τίλιο ή φλαμούρι, ο σαμπούκος, το πεντάνευρο, ο απήγανος κ.ά.**

Στην Κρήτη πιο προσιτά είναι: **ο δίκταμος, η λαδανιά, το θυμάρι, το φλισκούνι, η μαντζουράνα, ο αρισμαρίς (δενδρολίβανο), η μαλοτήρα (τσάι, ο σιδερίτης), η αμολοχία, η αντωναΐδα, η δρακωδιά και πολλά άλλα.**

Στη συνέχεια θα δούμε τις ιδιότητες πολλών από τα φυτά αυτά ξεκινώντας από την Ελληνική χλωρίδα. Για τις ιδιότητες αυτές έχει ληφθεί υπόψη τόσο η **λαϊκή θεραπευτική παράδοση** όσο και οι **μονογραφίες του EMA** για τα φυτά που έχουν μελετηθεί.

Αμυγδαλιά



Η Αμυγδαλιά, παράγει δυο ποικιλίες.

Την ποικιλία με γλυκούς καρπούς και αυτήν με τους πικρούς καρπούς Γενικά, τα αμύγδαλα περιέχουν ασβέστιο, χλώριο, κοβάλτιο, σίδηρο, μαγνήσιο και φώσφορο.

Είναι γνωστά τα παρασκευάσματα **καλλυντικών** που γίνονται με το γλυκό αμυγδόλαδο. Με βάση τη λαϊκή θεραπευτική τα φρέσκα φύλλα της αμυγδαλιάς **καταπραΰνουν τους πόνους των ελκών και των εγκαυμάτων** ενώ αφέψημα των φύλλων είναι εξαιρετικό **καθαρτικό**.

Το γαλάκτωμα πικρών αμυγδάλων βοηθά στις **παθήσεις του αναπνευστικού συστήματος**. Τα πικρά αμύγδαλα έχουν επίσης και ιδιότητες **αντισπασμωδικές**. Αιθέριο έλαιο πικρών αμυγδάλων συνιστάται κατά της κακοσμίας των ποδιών και των μασχαλών.
(*Prunus amygdalus*)

Άνηθος



Με βάση τη λαϊκή θεραπευτική είναι φυτό τονωτικό και ορεκτικό. Ο άνηθος είναι διουρητικός και βοηθά στην καταπολέμηση της παχυσαρκίας. Βοηθά επίσης στην ανεμοβλογιά των παιδιών και κατά της ιλαράς. Οι σπόροι του είναι κατά των **αερίων της κοιλιάς** και των **κολικών μικρών παιδιών**. Το φυτό έχει μονογραφία WHO. (*Anethum graveolens* L.)

Βασιλικός



Ο βασιλικός καλλιεργείται σε γλάστρες σε όλα σχεδόν τα ελληνικά σπίτια. Σήμερα υπάρχουν στον κόσμο πάνω από 150 είδη βασιλικών. Στην Ελλάδα είναι γνωστές οι ποικιλίες "πλατύφυλλος", "μικρόφυλλος", "σγουρός", "μαυρομάτικος" κ.ά.

Έχει ευχάριστο άρωμα που οφείλεται στα αιθέρια έλαια που περιέχει. Χρησιμοποιείται στην **αρωματοποιία**. Με βάση τη λαϊκή θεραπευτική είναι **άριστο εντομοαπωθητικό**, είναι **αναλγητικό** και **θεραπεύει τη φλεβική ανεπάρκεια**. (*Ocimum basilicum*)

Γλυκάνισος



Σύμφωνα με τη λαϊκή θεραπευτική, από τα φύλλα του φτιάχνεται ρόφημα που το πίνουν οι μητέρες στις γαλουχίες για ν' ανακουφίζονται από τους κολικούς πόνους των μωρών. Με βάση την επίσημη μονογραφία του βοηθάει στο πεπτικό σύστημα καθώς επίσης και σε **προβλήματα των ούλων**, σε γαργάρες, καθώς και στον **ερεθισμένο λαιμό**. Χρησιμοποιείται επίσης και σαν **αποχρεμπτικό στο βήχα που προκαλεί το κοινό κρυολόγημα**. (*Pimpinella anisum* L., fructus)

Δάφνη



Η δάφνη φυτρώνει μόνη της μέσα σε δάση, κοντά σε ρυάκια, αλλού σχηματίζει μικρά δάση, όπως στη Φθιώτιδα. Επίσης άφθονη υπάρχει στη Μακεδονία και στον Άθω. Σε πολλά μέρη τη φυτεύουν στους κήπους.

Ο καρπός της μοιάζει με κεράσι και απ' αυτόν παρασκευάζεται το δαφνόλαδο. Οι μοναχοί του Αγίου Όρους βγάζουν σημαντική ποσότητα απ' αυτό. Μ' αυτό φτιάχνονται σαπούνια για το **δέρμα και τα μαλλιά**. Με βάση τη λαϊκή θεραπευτική από τα φύλλα της φτιάχνεται ρόφημα που θεραπεύει τους **ρευματισμούς** και τις **αρθρίτιδες**. Τα φύλλα της χρησιμοποιούνται επίσης για αρωματισμό φαγητών και για τη φύλαξη των ξερών καρπών από τα έντομα, κυρίως των σύκων και σταφίδων. (Laurus nobilis)

Δενδρολίβανο



Με βάση την επίσημη μονογραφία του βοηθά στην καταπολέμηση των **σπασμωδικών παθήσεων του στομάχου** και έχει τονωτικές ιδιότητες. (τονώνει την κυκλοφορία του αίματος). Σύμφωνα με τη λαϊκή θεραπευτική, βοηθά στην **επούλωση των πληγών** και είναι **αντισηπτικό**. Θεωρείται κατάλληλο φυτό για την καταπολέμηση των **νευρικών πονοκεφάλων**.

'Ανθη δενδρολίβανου και τα φύλλα του, είναι κατά του **άσθματος, κατά του κοκίτη, της γρίπης**. Πιστεύεται επίσης ότι η σκόνη των φύλλων του, συντελεί στην **επούλωση των πληγών**. Το αιθέριο έλαιο του **διώχνει το σκόρο**. **Ευεργετικό στην αναπνοή**. Το βότανο αυτό είναι αντιοξειδωτικό, αντιμικροβιακό και τονωτικό της καρδιακής λειτουργίας. Βοηθά στην νοητική διαύγεια και την μνήμη και στην αποτοξίνωση του συκωτιού. Θεωρείται ότι προλαμβάνει στην αρτηριοσκλήρωση, ενώ χρησιμοποιείται και από άτομα τα οποία πάσχουν από υπέρταση.(*Rosmarinus officinalis*)

Δύοσμος



Σύμφωνα με τη λαϊκή θεραπευτική, θεωρείται πολύτιμο σαν φάρμακο λόγω των πολλαπλών ιδιοτήτων του. Είναι **τονωτικό, χωνευτικό, αποχρεμπτικό, καταπραϋντικό, διουρητικό**. Χρησιμοποιείται επίσης για **χολολιθίαση, λαρυγγίτιδα, νευραλγία**.

Ευκάλυπτος



Σύμφωνα με τη λαϊκή θεραπευτική ο ευκάλυπτος έχει **αντισηπτικές ιδιότητες στους πνεύμονες**. Έχει επίσης **αντιπυρετικές ιδιότητες**. Χρησιμοποιείται και ως **αντισπασμωδικός** στις περιπτώσεις του βήχα των φυματικών. **Ανοίγει την όρεξη ενώ βοηθά και στη δυσπεψία**. Βοηθά επίσης στην **επούλωση των πληγών**. Σύμφωνα με την επίσημη μονογραφία του χρησιμοποιείται στο βήχα του κοινού κρυολογήματος και τοπικά στην ανακούφιση των συμπτωμάτων του μυϊκού πόνου.
(Eucalyptus Globulus Labill, aetheroleum)

Θυμάρι



Σύμφωνα με τη λαϊκή θεραπευτική από τα φύλλα του φτιάχνεται ρόφημα που έχει γεύση ρίγανης και ωφελεί το **πεπτικό σύστημα**, τα **νεφρά** και το **συκώτι**. Επίσης είναι **καρδιοτονωτικό** και **αντισηπτικό**. Με βάση την επίσημη μονογραφία του, το φυτό χρησιμοποιείται στο βήχα που προκαλεί το κοινό κρυολόγημα. (Thymus vulgaris L., herba)

Καστανιά



Με βάση τη λαϊκή θεραπευτική ο φλοιός του δέντρου έχει **αντιπυρετική δράση** ενώ τα φύλλα του χρησιμοποιούνται **κατά του κοκίτη**. Η καστανιά είναι **κατά της διάρροιας**. Τσάι από φύλλα καστανιάς είναι **εξαιρετικά τονωτικό**, έχει **αντιπυρετική** δράση και πιστεύεται ότι **ανοίγει την όρεξη**. Με πλύσεις είναι επίσης ευεργετικό στα μάτια. (*Castanea*)

Καρύδια



Με βάση τη λαϊκή θεραπευτική τα φύλλα και ο εξωτερικός φλοιός της καρυδιάς έχουν την τάση να **κατεβάζουν το ζάχαρο των διαβητικών**. Το τσάι των φύλλων της, **καθαρίζει το αίμα** ενώ κατάπλασμα τους, είναι **ευεργετικό στην επούλωση των πληγών**. Τσάι καρυδιάς μαζί με καστανιά **τονώνει τα μαλλιά**. Με βάση την πίσημη μονογραφία της χρησιμοποιείται σε φλεγμονώδεις παθήσεις του δέρματος καθώς και στην υπερβολική εφίδρωση του δέρματος των παλαμών και των πελμάτων. (*Juglans regia* L., folium)

Κισσός



Αναρριχητικό ξυλώδες φυτό που καλλιεργείται για το ωραίο φύλλωμά του. Είναι θάμνος αειθαλής που φυτρώνει μόνος του και ψηλώνει πολύ. Με βάση τη λαϊκή θεραπευτική ο κισσός έχει θεραπευτική δράση στις **ρευματοπάθειες**, τα **εγκαύματα** και άλλες **δερματικές παθήσεις**. Με βάση την επίσημη μονογραφία του τα φύλλα του κισσού έχουν αποχρεμτικές ιδιότητες και χρησιμοποιούνται στο βήχα που προκαλεί το κοινό κρυολόγημα. Σιρόπια για το βήχα που κυκλοφορούν φαρμακευτικές έχουν ως βάση τον κισσό. (Hedera helix L., folium)

Κρεμμύδι



Όταν το κρεμμύδι καταναλώνεται ως τρόφιμο, έχει ταυτόχρονα και φαρμακευτική δράση. Σύμφωνα με τη λαϊκή θεραπευτική είναι **διουρητικό** κατά της **υδρωπικίας και της κυρώσεως του ήπατος**. Είναι επίσης **αντιβακτηριακό, χωνευτικό** ενώ έχει ευεργετική δράση στο **αναπνευστικό σύστημα**. Πιστεύεται ότι καταπολεμά **το άσθμα, τη λαρυγγίτιδα, τη βρογχίτιδα και τη γρίπη**. Σε τσιμπήματα **σφήκας ή μέλισσας** και αφού αφαιρεθεί το κεντρί, το κρεμμύδι **καταπραΰνει τον πόνο**. Ωμό κρεμμύδι κοπανισμένο με αλάτι ως κατάπλασμα, είναι **κατευναστικό των πόνων από έγκαυμα**. Δεν έχει συνταχθεί ακόμη επίσημη μονογραφία για το κρεμμύδι αλλά με βάση μελέτες μεγάλη φαρμακευτική έχει κυκλοφορήσει φάρμακο για την πίεση με βάση το κρεμμύδι. (*Allium cepa* L., *bulbus*)

Λεβάντα



Η λεβάντα είναι ευρέως γνωστή εδώ και πάρα πολλά χρόνια για τις αρωματικές και θεραπευτικές της ιδιότητες. Τη χρησιμοποιούσαν στα μπάνια τους οι Ρωμαίοι, από όπου και πήρε το σημερινό της όνομα. (lavare στα ιταλικά σημαίνει πλένω)

Με βάση τη λαϊκή θεραπευτική το τσάι λεβάντας **τονώνει το νευρικό σύστημα**. Φυτό κατά των σπασμών, **δυναμωτικό** και **κατά της αδυναμίας των νεύρων**. Καταπραΐνει από τους **πονοκεφάλους και τους στομαχόπονους**. Κατά της **δυσπεψίας**.

Το φυτό, έχει σπασμολυτική, ήπια αντικαταθλιπτική και αγχολυτική δράση. Χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση της αϋπνίας, του υπερβολικού άγχους και του πονοκεφάλου, ενώ είναι αρκετά αποτελεσματικό για την δυσπεψία, τους κολικούς και της στομαχικές ενοχλήσεις νευρικής προέλευσης.

Με βάση την επίσημη μονογραφία της χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση της αϋπνίας και του υπερβολικού άγχους. (Lavandula angustifolia Mill., aetheroleum)

Μαϊντανός



Το επιστημονικό του όνομα είναι πετροσέλινο το ήμερο. Είναι αρωματικό μονοετές φυτό και ευδοκιμεί στις μεσογειακές χώρες. Χρησιμεύει ως καρύκευμα σε πολλά φαγητά. Λέγεται και μακεδονήσι.

Με βάση τη λαϊκή θεραπευτική από τα φύλλα του φτιάχνεται ρόφημα που είναι **διουρητικό** και **καθαρτικό**. Τα φύλλα του θεραπεύουν χρόνιες πληγές, δερματικά έλκη και τον καρκίνο του δέρματος. Χρησιμοποιείται σαν αρωματικό στη μαγειρική. Όταν όμως φαγωθεί σε μεγάλες ποσότητες μπορεί να προκαλέσει και δηλητηρίαση. (*Petroselinum crispum*)

Μέντα



Είναι φυτό ποώδες και πολυετές. Φτάνει σε ύψος 60-80 εκ. και έχει φύλλα αβγοειδή, οδοντωτά και πολύ μυρωδάτα. Καλλιεργείται συστηματικά διεθνώς (ΗΠΑ, Γαλλία, Αγγλία, Ιαπωνία, Ελλάδα κ.ά.), κυρίως για το αιθέριο έλαιο που δίνει. Η μέντα χρησιμεύει ακόμα στη μαγειρική και στη φαρμακοποιία σαν **διεγερτικό, ερεθιστικό, τονωτικό, χωνευτικό** κ.λπ.

Σύμφωνα με τη λαϊκή θεραπευτική είναι αντισηπτικό, χρησιμοποιείται **κατά του λόξυγκα** και για πολλές ακόμα δυσάρεστες καταστάσεις. Κατάπλασμα φύλλων χρησιμεύει **κατά του κοψίματος του γάλακτος στις μητέρες**. Σύμφωνα με την επίσημη μονογραφία του χρησιμοποιείται στο βήχα που προκαλεί το κοινό κρυολόγημα καθώς και τοπικά για την ανακούφιση των συμπτωμάτων του μυϊκού πόνου. (MENTHA x PIPERITA L., AETHEROLEUM)

Μολόχα



Στην παραδοσιακή ιατρική η χρήση της μολόχας μπορούσε να χρησιμοποιηθεί ως φαγώσιμο και ως θεραπευτικό φυτό. Στην αρχαία Ελλάδα την είχαν μεγάλη εκτίμηση (αναφέρεται από τον Πυθαγόρα και Πλάτωνα). Ο Αθήναιος στο Δειπνοσοφισταί (Βιβλ. Β΄) γράφει πως θεωρείται "λεαντική αρτηρίας" όπου μάλλον επειδή χρησιμοποιούνταν ως προφυλακτικό φάρμακο κατά της αρτηριοσκλήρυνσης.

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. (*Malva sylvestris*)

Νερομόλοχα



Σύμφωνα με τη λαϊκή θεραπευτική αλλά και με την επίσημη μονογραφία του, η ρίζα του φυτού έχει **μαλακτικές** και **αποχρεμπτικές** ιδιότητες. Χρησιμοποιείται για την **ανακούφιση από το βήχα**, ο οποίος προκαλείται από τον ερεθισμό του βλεννογόνου του φάρυγγα, των αμυγδαλών, της τραχείας κ.λπ. (ALTHAEA OFFICINALIS L., RADIX)

Πικροδάφνη

Διακοσμητικό, αειθαλές φυτό, Βρίσκεται σε όλη την Ελλάδα ως αυτοφυής θάμνος. Όλα τα μέρη του φυτού περιέχουν ένα γαλακτώδη χυμό με δραστικές ουσίες, που έχουν φαρμακευτικές ιδιότητες. Σύμφωνα με τη λαϊκή θεραπευτική χρησιμοποιείται για την παρασκευή **καρδιοτονωτικών ουσιών, θεραπεύει δερματοπάθειες, ψωριάσεις και τον έρπητα ζωστήρα.**
(*Nerium oleander*)



Ρίγανη



Πέρα από ευρέως διαδεδομένο καρύκευμα, η ρίγανη έχει και σπουδαίες θεραπευτικές ιδιότητες

Με βάση τη λαϊκή θεραπευτική η ρίγανη έχει ιδιότητες **τονωτικές, αποχρεμπτικές** και είναι κατάλληλη κατά της ατονίας του στομάχου. Δρα κατά του **άσθματος, της δυσμηνόρροιας, κατά των σπασμών** ενώ είναι και **εφιδρωτική**.

Χρησιμοποιείται **για την καταπολέμηση των χρόνιων ρευματισμών**. Το λάδι της ρίγανης, μπορεί να χρησιμοποιηθεί και ως κατευναστικό στους **πόνους των δοντιών**. (*Origanum vulgare*)

Σέλινο



Με βάση τη λαϊκή θεραπευτική είναι καλό **διουρητικό**, τονωτικό, διεγερτικό και έχει αντιπυρετικές ιδιότητες. Θεωρείται φυτό **κατάλληλο για τους διαβητικούς** και για εκείνους που πρέπει να αποφεύγουν το αλάτι. Πιστεύεται ότι είναι κατά των **ρευματικών**. Αφέψημα των σπόρων του, χρησιμοποιείται κατά της υπέρτασης. Ο χυμός του σέλινου, ωφελεί όλους όσοι εργάζονται πνευματικά. Είναι επίσης τονωτικό του στομαχιού και κατά της πέτρας των νεφρών. Οι σπόροι επίσης έχουν διουρητική και αντιφλεγμονώδη δράση, ενώ χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση των ρευματισμών. Λέγεται επίσης ότι μπορούν να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση της ποδάγρας, η οποία οφείλεται σε άλατα τα οποία συσσωρεύονται στα πόδια δημιουργώντας πόνους στο μεγάλο δάχτυλο. Δεν ενδείκνυται για άτομα τα οποία έχουν φλεγμονή στα νεφρά, γιατί πιθανώς να αυξήσει την φλεγμονή αυτή χάρη σε κάποια αιθέρια έλαια των σπόρων. (*Arium graveolens*)

Τσαΐ του βουνού



Από τα φύλλα του φτιάχνεται ρόφημα που με βάση τη λαϊκή θεραπευτική είναι εξαιρετικά αποτελεσματικό για την **αντιμετώπιση των κρυολογημάτων, των αναπνευστικών προβλημάτων και του επίμονου βήχα**. Ανακουφίζει από τη **δυσπεψία και το στομαχόπονο**. Είναι ακόμη **τονωτικό και διουρητικό** βοηθώντας στις περιπτώσεις **νεφρολιθίασης**. (Sideritis L.)

Τσουκνίδα



Φυτό της οικογένειας των κνιδιδών. Η οικογένεια περιλαμβάνει γύρω στα 30 είδη. Στη χώρα μας φυτρώνουν είδη μονοετούς τσουκνίδας. Τα φύλλα τους είναι οδοντωτά, συνήθως σε σχήμα αβγού, με λεπτές τρίχες και εκκρίνουν ένα ερεθιστικό υγρό που προκαλεί έντονη φαγούρα.

Στην πρακτική ιατρική χρησιμοποιείται για την **καταπολέμηση της αιμόπτυσης και των αιμορραγιών**. Το αφέψημά του θεωρείται **αντιρρευματικό και αντιασθματικό**. Χρησιμοποιείται επίσης με τη μορφή καταπλάσμάτων για τη **θεραπεία των ελκών και της γάγγραινας**. Τέλος, από τα σπέρματα της τσουκνίδας η φαρμακοποιία παρασκευάζει μαλακτικά ιδιοσκευάσματα για το βήχα.

Το δημοφιλές αυτό φυτό, έχει αντιρρευματική και αντιαλλεργική δράση. Η τσουκνίδα βοηθά επίσης στην αντιμετώπιση της αλλεργικής ρινίτιδας, τις οστεοαρθρίτιδας και τις ρευματοειδούς αρθρίτιδας. Χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση φλεγμονών του ουροποιητικού, ενώ τοπικά έχει επουλωτική δράση σε καψίματα και φλεγμονές του στόματος και του λάρυγγα.

Με βάση την επίσημη μονογραφία της χρησιμοποιείται σε ενοχλήσεις του ουροποιητικού συστήματος, σε ήπιους αρθρικούς πόνους καθώς και τοπικά ως ρυθμιστικό της σμηγματόρροιας στο δέρμα. (URTICA DIOICA L., HERBA)

Φασκόμηλο



Γένος φυτών της οικογένειας των χειλανθών. Περιλαμβάνει 500 είδη, 23 από τα οποία υπάρχουν και στην Ελλάδα. Το πιο γνωστό είδος είναι η σάλβια η φαρμακευτική, μικρός αρωματικός θάμνος με φαρμακευτικές ιδιότητες, που στην Ελλάδα ονομάζεται φασκομηλιά. Είναι **αντιδρωτικό**, γνωστό στο λαό μας από παλιά. Σύμφωνα με τη λαϊκή θεραπευτική οι ουσίες των φύλλων του έχουν **σπασμολυτικές και αντισηπτικές ιδιότητες**.

Έχει σπασμολυτική, στυπτική και αντιμικροβιακή δράση, βοηθά στην δυσπεψία και στην ανακούφιση από τον πονόλαιμο, ενώ περιορίζει την νυχτερινή εφίδρωση και τις εξάψεις που συνοδεύουν στην εμμηνόπαυση. Τοπικά, χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση φλεγμονών στο δέρμα και τη μύτη. Θα πρέπει να αποφεύγεται η χρόνια χρήση του, όπως επίσης και η κατανάλωσή του κατά τη διάρκεια της γαλουχίας, καθώς περιορίζει την παραγωγή γάλακτος στον μαστό.

Με βάση την επίσημη μονογραφία του εκτός των αντιδρωτικών και σπασμολυτικών ιδιοτήτων του αναφέρεται η συμβολή του σε φλεγμονές τόσο στο στόματος και του φάρυγγα όσο και του δέρματος. (SALVIA OFFICINALIS L., FOLIUM)

Χαμομήλι



Είναι μονοετές φυτό με όρθιο βλαστό και λουλούδια λευκά που έχουν σχετικά λεπτά πέταλα. Είναι αυτοφυές φυτό που συναντιέται σε όλη τη χώρα. Από τα ξεραμένα λουλούδια του φτιάχνουμε ρόφημα που έχει φαρμακευτικές ιδιότητες.

Το... ταπεινό χαμομηλάκι χρησιμοποιείται ως αντιφλεγμονώδες και σπασμολυτικό, δηλαδή χαλαρώνει τους μύες, αλλά και ως μαλακτικό για το στομάχι και τον λάρυγγα. Έχει ήπιες ηρεμιστικές ιδιότητες και χρησιμοποιείται επίσης σε φλεγμονές του γαστρεντερικού, δυσπεψία και «φούσκωμα». Τοπικά, βοηθά στην αντιμετώπιση του εκζέματος και είναι επουλωτικό για διάφορες πληγές και δερματικές φλεγμονές. Ανήκει και αυτό στην οικογένεια της μαργαρίτας, για όσους έχουν αλλεργία στο συγκεκριμένο φυτό.

Με βάση τη λαϊκή θεραπευτική βοηθά στις **παθήσεις του στομάχου, είναι απολυμαντικό, κατά του κρυολογήματος. Κατά των κολικών και των ρευματισμών. Σύμφωνα με τη λαϊκή θεραπευτική είναι τονωτικό, χωνευτικό και ενισχύει την όρεξη.** Με βάση την επίσημη μονογραφία του καταπραύνει φλεγμονές σε βλενογόννους όπως στο στόμα, στο φάρυγγα καθώς και στο δέρμα μετά από επίδραση μηχανικών παραγόντων ή ακτινοβολίας ακόμη και στις γεννητικές περιοχές. (*Matricaria recutita* L., flos)

Aloe Vera



Η γνωστή μας Αλόη σύμφωνα με τη λαϊκή θεραπευτική έχει αντι-ικές, μαλακτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες, ενώ τονώνει και το ανοσοποιητικό μας σύστημα. Επίσης, θεωρείται ότι έχει και αντιδιαβητική δράση σε διαβήτη τύπου II. Η Αλόη χρησιμοποιείται σε παράλληλη θεραπεία για αυτοάνοσα νοσήματα και πεσμένο ανοσοποιητικό, ενώ έχει φανεί ότι ρίχνει τα τριγλυκερίδια. Τοπικά, χρησιμοποιείται για την θεραπεία του έρπητα, για την ψωρίαση, την δερματίτιδα και τα εγκαύματα από τον ήλιο. Σύμφωνα με την επίσημη μονογραφία της χρησιμοποιείται για τη δυσκοιλιότητα. (ALOE BARBADENSIS MILLER)

Καλέντουλα



Με βάση τη λαϊκή θεραπευτική έχει μαλακτικές, αντιφλεγμονώδεις, στυπτικές («ξεραίνει» σπυριά δηλαδή), μηκυτοκτόνες και αντιμικροβιακές ιδιότητες και χρησιμοποιείται εσωτερικά για την αντιμετώπιση φλεγμονών στο στόμα και στον φάρυγγα. Τοπικά, ανακουφίζει από εγκαύματα και φλεγμονές, ενώ έχει και πηκτική δράση. Η καλέντουλα ανήκει στην οικογένεια της μαργαρίτας. Επομένως αν είστε αλλεργικοί σε αυτήν θα πρέπει να αποφύγετε την χρήση της.

Σύμφωνα με την επίσημη μονογραφία της χρησιμοποιείται σε **φλεγμονές του δέρματος** για την **επούλωση τραυμάτων** του δέρματος καθώς και των βλεννογόνων της στοματοφαρυγγικής κοιλότητας. (CALENDULA OFFICINALIS L., FLOS)

Σαμπούκος



Το βότανο αυτό σύμφωνα με τη λαϊκή θεραπευτική βοηθά στην εφίδρωση και είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικό στο να «ρίχνει» τον υψηλό πυρετό. Επίσης, φαίνεται ότι δρα κατά τις καταρροής και γι' αυτό χρησιμοποιείται στο κοινό κρυολόγημα, σε αλλεργίες και στην βρογχίτιδα.

Σύμφωνα με την επίσημη μονογραφία του χρησιμοποιείται για την **ανακούφιση των πρώτων συμπτωμάτων του κοινού κρυολογήματος.**
(SAMBUCUS NIGRA L., FLOS)

Μελισσόχορτο

Είναι σπασμολυτικό, ήπιο ηρεμιστικό, μαλακτικό, αντι-ιικό και βοηθά στην εφίδρωση.

Χρησιμοποιείται επίσης για την αντιμετώπιση της αϋπνίας και του άγχους, των παιδικών κολικών και της δυσπεψίας. Τοπικά με κομπρέσες, βοηθά στην αντιμετώπιση του έρπητα.

Σύμφωνα με την επίσημη μονογραφία του χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση της **αϋπνίας**, του **άγχους**, και της **δυσπεψίας**. (*Melissa officinalis*)



Τίλιο (Άνθος φιλύρας)



Με βάση τη λαϊκή θεραπευτική έχει σπασμολυτική και ήπια ηρεμιστική δράση, βοηθά στην εφίδρωση και είναι περιφερειακό αγγειοδιασταλτικό. Δηλαδή, όταν το πίνουμε «ανοίγουν» τα αγγεία στις περιφέρειες (χέρια, πόδια, κεφάλι), κάτι που μας ανακουφίζει και μας κάνει να νοιώθουμε πιο χαλαροί. Βοηθά στο κρύωμα και ανακουφίζει από τον βήχα, τον πονοκέφαλο και το συνάχι. Χρησιμοποιείται και από όσους έχουν υπέρταση και ταχυπαλμίες, χάρη στην αγγειοδιασταλτική του δράση.

Με βάση την επίσημη μονογραφία του χρησιμοποιείται στο **κοινό κρυολόγημα** και στο **mental stress**. (Tilia cordata Miller, Tilia Platyphyllos Scop., Tilia X Vulgaris Heyne or their mixtures, flos)

Σπαθόχορτο ή Υπέρικο ή βαλσαμο

Με βάση τη λαϊκή θεραπευτική είναι ήπιο αντικαταθλιπτικό, αντιϊικό και τονωτικό του νευρικού συστήματος. Χρησιμοποιείται σε ήπιες μορφές κατάθλιψης, στην αντιμετώπιση του άγχους και σε άλλα ψυχολογικά συμπτώματα τα οποία προκαλούνται από την εμμηνόπαυση. Πριν καταναλώσετε σπαθόχορτο, θα πρέπει να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας, καθώς το φυτό αυτό αντιδρά με πολλά φάρμακα για την καρδιά και την κατάθλιψη.



Με βάση την επίσημη μονογραφία του χρησιμοποιείται για την ανακούφιση της **προσωρινής πνευματικής εξάντλησης**, σε ήπιες **δερματικές φλεγμονές** και σε **δυσπεψία**. (*Hypericum perforatum*)

Πασιφλόρα ή Ρολογιά



Με βάση τη λαϊκή θεραπευτική χρησιμοποιείται ως αγχολυτικό, σπασμολυτικό και ήπιο ηρεμιστικό για την αντιμετώπιση της αϋπνίας και του πονοκέφαλου. Ενδείκνυται για τους πόνους περιόδου, το άσθμα και τον νευρικό βήχα.

Με βάση την επίσημη μονογραφία του χρησιμοποιείται για την ανακούφιση από τα συμπτώματα του **mental stress** και ως **υπναγωγό**. (*Passiflora incarnata* L., herba)

Αχίλλεια ή Αγριαψιθιά



Σύμφωνα με τη λαϊκή θεραπευτική τα άνθη και φύλλα της ενδείκνυνται στη λιπαρότητα του δέρματος, τη δυσπεψία, τον διαβήτη(έρευνα ΑΠΘ). Επιπλέον, η αχίλλεια η χιλιοφύλλη είναι «το βότανο των γυναικών». Βοηθά στον άστατο κύκλο, την εμμηνόπαυση, σε φλεγμονές των ωοθηκών, τα ινομώματα, τη λευκόρροια κ.ά.. Ως εφιδρωτική είναι χρήσιμη σε πυρετούς (κρυολογήματα, γρίπη) και σε ρευματισμούς. Βοηθά σε ατονία, κολίτιδα.

Με βάση την επίσημη μονογραφία της χρησιμοποιείται για να ανοίξει την **όρεξη**, σε ήπιες **ενοχλήσεις του γαστρεντερικού**, σε **ήπιους τραυματισμούς** και για την ανακούφιση των συμπτωμάτων των **σπασμών της περιόδου**. (*Achillea millefolium* L.)

Ρόδο



Με βάση τη λαϊκή θεραπευτική ο καρπός της ενδείκνυται σε καρδιαγγειακές νόσους, κρυολογήματα, οφθαλμοπάθειες (έρευνα ΑΠΘ). Επιπλέον, ο καρπός της *Rosa canina*, (αγριοτριανταφυλλιιάς) σε αφέψημα που έχει σιγοβράσει, περιέχει υψηλό ποσοστό βιταμίνης C και μεταλλικά άλατα. Τονώνει το ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού, βοηθά στην αντιμετώπιση των κρυολογημάτων και σε ημικρανίες.

Με βάση την επίσημη μονογραφία της χρησιμοποιείται σε **ερεθισμούς της στοματοφαρυγγικής κοιλότητας** καθώς και σε **ερεθισμούς του δέρματος**. (*Rosa gallica* L., *Rosa Centifolia* L., *Rosa damascena* Mill., flos)

Ελιά



Με βάση τη λαϊκή θεραπευτική ρίχνει την υψηλή πίεση, το σάκχαρο, τη χοληστερίνη, είναι αντιβιοτικό. Δυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα (φύλλα ελιάς). Είναι και αντιρρευματική. Ο φλοιός του καρπού της έχει αντιπυρετικές ιδιότητες.

Με βάση την επίσημη μονογραφία της είναι **διουρητικό** σε περιπτώσεις κατακράτησης ύδατος. (*Olea europaea* L., folium)

Κρόκος



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.

Γεγονός είναι ότι από την αρχαιότητα ακόμη δινόταν στον κρόκο αφροδισιακές ιδιότητες. Πολλοί συγγραφείς, η μυθολογία μας αλλά και αυτή η Παλαιά Διαθήκη, συνδέουν τον κρόκο με τον έρωτα και την γονιμότητα.

Σήμερα σε όλες τις οικονομικά ανεπτυγμένες χώρες και ιδιαίτερα της Ευρώπης, εξακολουθεί να χρησιμοποιείται σε μεγάλη έκταση σαν άρτυμα (μπαχαρικό) στα διάφορα φαγητά.

Στην Ινδία εξακολουθεί να χρησιμοποιείται σε μεγάλη έκταση και σαν θυμίαμα, καθώς και για βάψιμο των μανδυών των ιερέων, συνήθεια που την είχαν οι αρχαίοι Αιγύπτιοι και Ρωμαίοι.

Αντικαταθλιπτικές ιδιότητες, αντικαρκινική δράση, προστασία νευρικού συστήματος, μείωση κινδύνου μεταλλάξεων (*Crocus sativus* L.)

Μαστίχα



Οι πρώτες αναφορές για τις θεραπευτικές και καλλωπιστικές ιδιότητες της μαστίχας Χίου έγιναν από τον Ιπποκράτη (5ος αι. π.Χ.) και συνεχίζονται και στους επόμενους αιώνες από γιατρούς, φαρμακοποιούς και βοτανολόγους (Διοσκουρίδης Ορειβάσιος, Αέτιος Γαληνός, Πηλινός). Σήμερα, η διεθνής επιστημονική κοινότητα έρχεται να επιβεβαιώσει τις ιστορικά καταγεγραμμένες ιατροφαρμακευτικές ιδιότητες της μαστίχας της Χίου.

*Οι πολυφαινόλες και μερικά από τα τερπένια (που περιέχονται στη σύσταση του μαστιχόδενδρου) είναι **ισχυρές αντιοξειδωτικές ουσίες** και προστατεύουν τον οργανισμό από τις οξειδώσεις, ενώ το μαστιχέλαιο (αιθέριο έλαιο της μαστίχας) έχει **αντιφλεγμονώδη, αντιμικροβιακή και επουλωτική δράση**.

*Οι πολυφαινόλες της μαστίχας **μειώνουν επίσης τα επίπεδα σακχάρου και χοληστερόλης** στο αίμα και προστατεύουν τα επιθηλιακά κύτταρα του αναπνευστικού συστήματος.

*Στην ιατρική έχει ευρεία χρήση σε αλοιφές για εγκαύματα και δερματικές παθήσεις. Η μαστίχα και το παράγωγό της κολοφώνιο χρησιμοποιούνται και στη χειρουργική για την παρασκευή ραμμάτων, επιδέσμων και υλικών αντισηψίας.

*Στην οδοντιατρική το μάσημα της μαστίχας συμβάλλει στην καλή διατήρηση της υγείας των ούλων, στην καταπολέμηση της **κακοσμίας**, της **ξηροστομίας** και του **σχηματισμού πλάκας**. Επίσης αποτελεί πρώτη ύλη για την παρασκευή οδοντόκρεμας, διαλυμάτων πλύσης.

*Στην κοσμετολογία η μαστίχα χρησιμοποιείται σε κρέμες προσώπου, σε σαπούνια κ.ά., καθώς καθαρίζει σε βάθος την επιδερμίδα και της χαρίζει φυσική λάμψη.

Φάρμακο για τις πεπτικές παθήσεις , Ασπίδα στις καρδιοπάθειες (Pistacia lentiscus)

Ρόδια



Αποτελεί σύμβολο γονιμότητας και μακροζωίας για πολλούς πολιτισμούς. Το ρόδι, ο καρπός της υγείας, σύμφωνα με τη λαϊκή θεραπευτική έχει αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώδεις. Στις περιοχές της Ηπείρου χρησιμοποιούσαν τον χυμό του ροδίου καθώς ήταν ιδιαίτερα ευεργετικός και συνέβαλε στην αντιμετώπιση των νευρώσεων του στομάχου, των καρδιοπαθειών, των παθήσεων του ήπατος και της χολής. Διευκολύνει την πέψη, είναι διουρητικός, μειώνει τον κίνδυνο για εντερικές παθήσεις, άσθμα, στηθάγχη, αρτηριοσκλήρωση και αναιμίες.

Η έρευνα ωστόσο τα τελευταία χρόνια εστιάζεται στις μοναδικές ιδιότητες που έχει το ρόδι και χρησιμοποιούνται στον τομέα της **αντιγήρανσης** και της κοσμητικής ιατρικής. (*Punica granatum L.*)

Κράνα



Τα ενεργά στοιχεία του βοτάνου είναι ένα σύνολο φλαβονοειδών που έχουν μελετηθεί για τις θρεπτικές τους ιδιότητες και την αντιβακτηριακή τους δράση. Μελέτες έχουν δείξει ότι τα συγκεκριμένα φλαβονοειδή, που παράγονται από το Cranberry, εμφανίζουν ισχυρή αντιβακτηριακή δράση.

Το Cranberry περιέχει πολλά βιοενεργά συστατικά στα οποία περιλαμβάνονται τα αντιοξειδωτικά που είναι γνωστά ως προανθοκυανιδίνες/ανθοκυανιδίνες, ευεργετικά οργανικά οξέα, όπως το ελλαγικό, το κιτρικό, το μαλικό, το κινικό, το βενζοϊκό, το χλωρογενικό, το φερουλικό, ευγενολικό, καθώς και β-καροτένιο, λουτεΐνη και βαλανοκετόνη. Επίσης περιέχει θρεπτικά συστατικά όπως το ασβέστιο, το φυλλικό οξύ, ο σίδηρος, το μαγνήσιο, το μαγγάνιο, ο φώσφορος, το κάλιο, το σελήνιο, το θείο, ο ψευδάργυρος και οι βιταμίνες A, B1, B2, B3, B5, C και E. (Cranberry, *Vaccinium macrocarpon*)

Προσθέστε μπαχαρικά, κερδίστε υγεία!



Πολλές έρευνες μέχρι τώρα υποδεικνύουν ότι τα μπαχαρικά είναι άριστη πηγή αντιοξειδωτικών στοιχείων, πολλές φορές ίδιας ή μεγαλύτερης αξίας από πολλά φρούτα και λαχανικά που θεωρούνται παραδοσιακά οι κυριότερες πηγές αντιοξειδωτικών. Ενδεικτικά, ½ κουταλάκι του γλυκού ρίγανη περιέχει όσα αντιοξειδωτικά περιέχονται σε 3 φλιτζάνια φρέσκου σπανακιού ενώ ½ κουταλάκι κανέλλα είναι ισάξιο με ½ φλιτζάνι ρόδι!

Θα πρέπει ωστόσο να σημειωθεί, ότι οι δράσεις που ακολουθούν έχουν κατά ένα μεγάλο μέρος τους βασιστεί σε μελέτες εργαστηρίου και σε πειραματόζωα, και ως εκ τούτου, δεν εξασφαλίζουν την ίδια δράση και στους ανθρώπους. Παρ' όλα αυτά, αποτελούν ενθαρρυντικά ευρήματα που χρήζουν περαιτέρω διερεύνησης.

Καλλυντική χρήση στα μαλλιά



½ φλ βότανα αποξηραμένα (1φλ φρέσκα)
1½ φλ Νερό

ΚΑΝΟΝΙΚΑ Δενδρολίβανο, Θυμαρί
ΛΙΠΑΡΑ Μέλισσα, Μέντα, Φασκόμηλο, Αχιλέα
ΞΗΡΑ Καλέντουλα, Χαμομήλι,
ΑΤΟΝΑ Τσουκνίδα,
ΠΙΤΥΡΙΔΑ Χαμομήλι, Τσουκνίδα, Φασκόμηλο

Άλλες χρήσεις:

Κατά του Σκόρου στις Ντουλάπες

½ φλυτζ. Αποξηραμένο Θυμαρί

½ φλυτζ. Ολόκληρα Γαρίφαλα ή Άνθη
λεβάντας

Ανακατεύουμε τα βότανα και γεμίζουμε μικρά
υφασμάτινα σακουλάκια τα οποία
τοποθετούμε στην ντουλάπα μας εκεί που
χρειάζεται.

Ρίγανη



Αντιμικροβιακός παράγοντας, μείωση φλεγμονής, αντικαταθλιπτικός παράγοντας, μείωση γλυκόζης αίματος, αντικαρκινική δράση

Κανέλα

Αντιδιαβητικός παράγοντας (μείωση γλυκόζης, μείωση ινσουλίνης). Συμβάλλει στη μείωση της χοληστερόλης, έχει αντιφλεγμονώδης δράση.

Το μυρωδάτο αυτό βότανο βοηθά στην χώνεψη και είναι μαλακτικό για το στομάχι. Χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση της δυσπεψίας και των «αερίων», ενώ έχει σπασμολυτική και αντιγριπική δράση. Βοηθά επίσης στην ανακούφιση από τη ναυτία και τη διάρροια, ενώ τονώνει το κυκλοφορικό σύστημα.



Γαρύφαλλο



Χρήση σε φαρμακευτικά προϊόντα ως αναλγητικό και τοπικό αναισθητικό, διαθέτει αντιφλεγμονώδη και αντιμικροβιακή δράση

Δενδρολίβανο



Αντικαρκινική δράση Μαύρο πιπέρι Διέγερση
γαστρεντερικής οδού, ήπια αύξηση
ενεργειακής κατανάλωσης, θεραπεία
δερματικών διαταραχών

Κόκκινη πιπεριά



Φυσικό παυσίπονο, ήπια αύξηση μεταβολικού ρυθμού και ενεργειακής κατανάλωσης (μείωση βάρους), αυξημένος κορεσμός, υπογλυκαιμικός παράγοντας, αντικαρκινικές ιδιότητες

Σκόρδο



Υπολιπιδαιμικός παράγοντας (μείωση χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων), ενίσχυση ανοσοποιητικού συστήματος, αντιδιαβητικός παράγοντας (μείωση γλυκόζης και ινσουλίνης μεταγευματικά), μείωση προϊόντων γλυκοζυλίωσης, μείωση κινδύνου για κάποια είδη καρκίνου

Τζίντζερ (πιπερόριζα)



Βελτίωση συμπτωμάτων ναυτίας και εμετού, κυρίως κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης, μείωση αρτηριακής πίεσης, υπογλυκαιμικός και υπολιπιδαιμικός παράγοντας, ανακούφιση αρθριτικών και μυικών ενοχλήσεων.

Άλλα ξεχωριστά προϊόντα του τόπου μας

- Η κορινθιακή σταφίδα,
- Ξερά σύκα Μεσσηνίας, Λακωνίας, Εύβοιας και Αττικής, τοματάκι της Σαντορίνης,
- Κουμ-κουάτ της Κέρκυρας,
- Πατάτες Νάξου,
- Πεπόνι της Μυτιλήνης,
- Καρπούζια της Μεσσηνίας,
- Μανταρίνι Καλύμνου,
- Νεροκρέμμυδο Ζακύνθου,
- Η οινοποιήσιμη ποικιλία βαρτζαμί της Λευκάδας,
- Φράουλες της Ηλείας,
- Κάστανα της Λακωνίας και της Αρκαδίας,
- Όσπρια της Δυτικής Μακεδονίας και του Εβρου,
- Πατάτες των Σερρών, της Δράμας του Αμυνταίου και της Πελοποννήσου, θερμοκηπιακές καλλιέργειες της Κρήτης και της Πρέβεζας,
- Οπωροκηπευτικά των Μεγάρων,
- Ακτινίδια της Πιερίας,
- Φάβα της Σαντορίνης,
- Αχλάδια της Λέσβου.



Επίλογος

- Προσοχή γιατί η διάκριση μεταξύ τροφίμου βοτάνου και φαρμακευτικής δρόγης δεν είναι σαφής και μπορεί κάτι που θεωρούμε τρόφιμο να έχει ιδιότητες φαρμάκου και μάλιστα ισχυρού. Η γνώση θα μας προφυλλάξει. Η πόρτα του φαρμακείου μας είναι ανοιχτή για συζήτηση!
- Είναι πολύ σημαντικό **να βοηθήσουμε στην καταγραφή των Ελληνικών φαρμακευτικών φυτών**. Η πόρτα του φαρμακείου είναι ανοιχτή για να μου πείτε στοιχεία της λαϊκής παράδοσης ασυνήθιστα που πιθανώς έχετε και να τα καταφράψουμε μαζί στο site sikalias.gr και να τα καταθέσουμε στην Εθνοφαρμακολογία προς μελέτη.

ΜΙΑ ΛΕΜΟΝΑΔΑ ΓΙΑ ΦΛΕΓΜΟΝΕΣ

Λεμονάδα Υλικά:

1 φλιτζάνι φρέσκο χυμό λεμονιού χυμό: (4 -6 λεμόνια)

4-6 φλιτζάνια καθαρό νερό (κατά βούληση)

1 κουταλάκι του εδάφους κουρκούμη

1 κουταλάκι του γλυκού κανέλα

Πρέζα ροζ αλάτι (Himalayan Αλάτι)

½ κουταλάκι του γλυκού υγρό στέβια (ή να το δοκιμάσετε)

Μερίδες: 4-6

Προαιρετικά: 1 κ.γ. / Φρέσκο τζίντζερ

1 κουταλιά της σούπας λάδι καρύδας και μια πρέζα μαύρο πιπέρι – αυτό θα βελτιώσει σημαντικά την απορρόφηση της κουρκούμης κουρκουμινοειδών που απορροφούν καλύτερα με καλά λίπη και πιπερίνη, η οποία είναι κύριο συστατικό σε μαύρο πιπέρι.

Οδηγίες Λεμονάδα:

Βάλτε όλα από τα ακόλουθα συστατικά σε ένα μπλέντερ για να μετατρέψει σε μέτρια κατάσταση μέχρι όλα να διαλυθούν και να αναμειγνύονται.



Σας ευχαριστώ πολύ για την προσοχή σας!

Στασινός Χρ.Σικαλιάς
φαρμακοποιός

