

## **ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

### **ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΒΟΤΑΝΑ ΚΑΙ ΟΙ ΧΡΗΣΕΙΣ ΤΟΥΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΑΛΛΕΣ ΧΡΗΣΕΙΣ ΠΙΘΑΝΕΣ ΧΡΗΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΗ ΤΟΠΙΟΥ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΑΝΘΟΚΟΜΙΑ**



**ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ : ΛΕΝΕΤΗ ΕΛΕΝΗ  
ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΑ : ΛΙΕΠΟΥΡΗ ΕΛΕΝΗ**

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

|                                                                                   | Σελίδα |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------|
| ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ.....                                                                  | 1      |
| ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....                                                                     | 3      |
| ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....                                                                     | 4      |
| ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ.....                                                                  | 5      |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι . ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ.....                                               | 6      |
| Α. Αρχαίες αναφορές σχετικές με τα βότανα.....                                    | 7      |
| Β. Οι σημαντικότεροι βοτανολόγοι και ιατροί από την αρχαιότητα<br>έως σήμερα..... | 13     |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ . ΒΟΤΑΝΑ.....                                                         | 21     |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ . ΕΔΑΦΟΚΛΙΜΑΤΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ.....                                    | 23     |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙV . ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ.....                                                    | 24     |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ V . ΠΟΛΛΑΠΛΑΣΙΑΣΜΟΣ.....                                                 | 26     |
| Α. Εγγενής πολλαπλασιασμός.....                                                   | 26     |
| Β. Αγενής πολλαπλασιασμός.....                                                    | 27     |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ VI . ΕΧΘΡΟΙ ΚΑΙ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ.....                                           | 30     |
| Α. Εχθροί.....                                                                    | 30     |
| Β. Ασθένειες.....                                                                 | 32     |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ VII . ΚΑΛΩΠΙΣΤΙΚΗ ΑΞΙΑ.....                                              | 34     |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ VIII . ΧΡΗΣΕΙΣ.....                                                      |        |
| Α. Χρήση ή πιθανή χρήση στην αρχιτεκτονική τοπίου.....                            | 35     |
| Β. Χρήση ή πιθανή χρήση στην ανθοκομία.....                                       | 35     |
| Γ. Θεραπευτική χρήση.....                                                         | 36     |
| 1. Συλλογή βοτάνων.....                                                           | 36     |
| 2. Ξήρανση βοτάνων.....                                                           | 37     |
| 3. Αποθήκευση - διατήρηση βοτάνων.....                                            | 38     |
| 4. Μέθοδοι λήψεως βοτάνων.....                                                    | 39     |
| 5. Δράσεις των βοτάνων.....                                                       | 49     |
| Δ. Άλλες χρήσεις.....                                                             | 52     |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙX . ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΚΥΡΙΟΤΕΡΩΝ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ.....                         | 54     |
| ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ.....                                                                | 55     |
| ΚΥΡΙΟΤΕΡΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΒΟΤΑΝΑ ΚΑΙ ΟΙ ΧΡΗΣΕΙΣ ΤΟΥΣ.....                                |        |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι . ΚΥΡΙΟΤΕΡΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΒΟΤΑΝΑ.....                                       | 56     |
| 1. Αγριάδα.....                                                                   | 56     |
| 2. Βαλεριάνα η φαρμακευτική.....                                                  | 59     |
| 3. Βασιλικός (Ωκυμον το βασιλικόν).....                                           | 63     |
| 4. Γλυκάνισο (Πιμπινέλλα το άνισο).....                                           | 67     |
| 5. Δάφνη του Απόλλωνος.....                                                       | 70     |
| 6. Δενδρολίβανο.....                                                              | 74     |
| 7. Δίκταμνος (Ορίγανο ο δίκταμνος).....                                           | 78     |
| 8. Θύμος ο κοινός.....                                                            | 82     |

|                                            | Σελίδα |
|--------------------------------------------|--------|
| 9. Λεβάντα.....                            | 86     |
| 10. Μαϊντανός.....                         | 90     |
| 11. Μαντζουράνα (Ορίγανο το αμάραντο)..... | 94     |
| 12. Μάραθο (Φοινίκουλο το κοινό).....      | 98     |
| 13. Μελισσόχορτο (Μελιττίς).....           | 101    |
| 14. Μέντα.....                             | 105    |
| 15. Μολόχα (Μαλάχη η άγρια).....           | 109    |
| 16. Ρίγανη (Ορίγανο το κοινό).....         | 112    |
| 17. Ταραξάκο το φαρμακευτικό.....          | 116    |
| 18. Τίλιο.....                             | 119    |
| 19. Τσουκνίδα (Κνίδη η δίοικος).....       | 123    |
| 20. Υπερικό.....                           | 126    |
| 21. Φασκόμηλο.....                         | 130    |
| 22. Φλόμος.....                            | 134    |
| 23. Χαμομήλι το κοινό (Χαμαίμηλο).....     | 138    |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ II . ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟ ΥΛΙΚΟ.....       | 141    |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ III . ΣΧΕΔΙΑ - ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ.....     | 149    |
| A. Σχέδιο.....                             | 149    |
| B. Προτάσεις.....                          | 150    |
| ΕΠΙΛΟΓΟΣ.....                              | 151    |
| ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....                          | 152    |

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η εργασία αυτή γίνεται με σκοπό να δώσει έμφαση και να εστιάσει στην συνύπαρξη και στην συνεργασία μεταξύ ανθρώπου και φύσεως αφού παράγει και από μόνη της η γη διάφορα βότανα.

Η βοτανολογία βασίζεται επάνω σε σχέσεις. Αυτές είναι η σχέση ανάμεσα στο φυτό και στον άνθρωπο, στο φυτό και στον πλανήτη, στον άνθρωπο και στον πλανήτη. Όταν χρησιμοποιεί ο άνθρωπος βότανα, μέσα στα πλαίσια της ιαματικής διεργασίας, λαμβάνει μέρος στον οικολογικό κύκλο. Αυτό δίνει στον άνθρωπο την ευκαιρία να είναι συνειδητά παρών στο ζωντανό ζωτικό κόσμο του οποίου αποτελεί μέρος. Τα βότανα συνδέουν τον άνθρωπο με το ευρύτερο πλαίσιο της πλανητικής ολότητας και της υγείας. Ενώ αυτά εκπληρώνουν το φυσικό - ιαματικό σκοπό τους, βοηθά και εκείνος στην εκπλήρωση της αναπτύξεως των διασυνδέσεων και αμοιβαίων σχέσεων οι οποίες υπάρχουν.

Στην σύγχρονη εποχή η πλειοψηφία των ανθρώπων απομακρύνθηκε από το φυσικό τρόπο ζωής και αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να απειλούν όλους οι ασθένειες. Καλό θα ήταν ο κόσμος να στραφεί και πάλι προς την φύση, να εφαρμόζει τους φυσικούς νόμους και ο καθένας να πάρει την ευθύνη για την υγεία του στα χέρια του. Πολλά από τα φάρμακα τα οποία χρησιμοποιούνται σήμερα έχουν σαν βάση τις ουσίες κάποιων βοτάνων σε συνδυασμό με νέες χημικές ουσίες.

Η συνεχής χρήση φαρμάκων προκαλεί συχνά τέτοιες παρενέργειες ώστε αυτή να προκαλεί μεγαλύτερο κακό παρά καλό. Σε τέτοιες περιπτώσεις η χρήση βοτάνων, η σωστή διατροφή στην οποία περιλαμβάνεται και η αλλαγή των διατροφικών συνηθειών, η σωστή διαβίωση, η άσκηση και η λουτροθεραπεία βοηθούν την θεραπευτική δύναμη του οργανισμού να ενεργοποιηθεί και να πετύχει την ίαση πολύ καλύτερα από τα δραστικά φάρμακα.

Βέβαια τα τελευταία χρόνια υπάρχει ένα συνεχώς αυξανόμενο διεθνές ενδιαφέρον για τα ελληνικά φαρμακευτικά φυτά και τις δεκάδες χρήσεις τους. Οι Έλληνες, σε όλη την χώρα, απολαμβάνουν τα θεραπευτικά οφέλη της πλούσιας σε βότανα ελληνικής χλωρίδας τα οποία υπήρξαν επί αιώνες και υπάρχουν ακόμη στο σύγχρονο σπίτι.

Με την τάση επιστροφής στις παραδοσιακές αξίες, όλο και περισσότεροι άνθρωποι επανέρχονται στα φυσικά προϊόντα ως απαραίτητα στοιχεία της καθημερινής ζωής τους και ανακαλύπτουν ξανά θεραπείες οι οποίες πηγάζουν από τα βάθη του χρόνου και των αιώνων.

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Όλοι οι λαοί της γης από την Ευρώπη έως την Αμερική και την Ανατολή, μακριά από ιατρικές γνώσεις και επιστημονική θεώρηση των ασθενειών, εχρησιμοποιούσαν τα τοπικά βότανα για την θεραπεία αυτών, την καταπολέμηση του πόνου και στις γέννες των γυναικών, πάντα μέσα από την εμπειρία και την γνώση την οποία έπαιρναν από την φύση και τις παραδόσεις τους.

Τα βότανα αποτελούν ένα μεγάλο μέρος του φυτικού βασιλείου. Είναι το σημείο επαφής μέσα στο σώμα της «Γαίας». Ένας κόμβος επικοινωνίας ανάμεσα σε δύο βασίλεια της φύσεως, όπου συναντιούνται η ανθρωπότητα και τα φυτά, με την δημιουργία και την ανταλλαγή μιας συνεργάσιμης ενέργειας. Έτσι υπάρχει μια οικολογικά ολοκληρωμένη διεργασία που παράγεται από ένα εξωτερικό εναρμονισμένο περιβάλλον, την φύση, η οποία θεραπεύει και εναρμονίζει το εσωτερικό περιβάλλον, δηλαδή το ανθρώπινο σώμα.

Η παράδοση της θεραπευτικής τέχνης των βοτάνων και γενικότερα των φυτών χάνεται στο αρχέγονο παρελθόν. Τα φυτά εξελίχθηκαν μέσα στα πλαίσια ενός οικολογικού συνόλου και όχι σαν μεμονωμένα όντα. Εξελίχθηκαν μέσα στο σύστημα, στο οποίο ζούσαν, όπου η γρήγορη διαφοροποίηση έγινε μέσα από την αλληλεπίδραση φυτών και εντόμων. Το οικοσύστημα μπορεί να γίνει κατανοητό μόνο σαν ολότητα, ως μια ενιαία και αυτοσυντηρούμενη μονάδα. Όλα όσα χρειάζονται για την συντήρηση οποιουδήποτε μέρους, του όλου, παρέχονται από την ίδια ολότητα. Αν το σύστημα δεν φρόντιζε τον εαυτό του δεν θα ήταν βιώσιμο και δεν θα μπορούσε να επιβιώσει. Έτσι, οι άνθρωποι, τρώγοντας τα φυτά, συνδέονται με το κυκλοφορικό σύστημα της βιόσφαιρας και με την ενεργειακή πηγή του ηλίου αφού τα φυτά συνθέτουν τα θρεπτικά συστατικά τους μέσω του ηλιακού φωτός.

Κάθε πολιτισμός είχε μια βασική θεραπευτική χλωρίδα από την οποία επέλεγε τα ιάματά της. Αυτό το φάσμα των φυτών ποικίλλει από περιοχή σε περιοχή, ανάλογα με το τοπικό σύστημα. Η «Γαία» παρέχει ένα γενικό πλαίσιο θεραπείας με την βοήθεια των βοτάνων. Το οικοσύστημα πλέον δεν είναι τοπικό, όπως ακριβώς και ο ανθρώπινος πολιτισμός και η συνειδητότητα δεν έχουν πλέον τοπικό χαρακτήρα. Στην σημερινή εποχή η τροφή την οποία καταναλώνει ο καθένας μπορεί να προέρχεται από οποιοδήποτε μέρος του κόσμου, ενώ η σύγχρονη τεχνολογία της πληροφόρησης ανοίγει τους ορίζοντες των ανθρώπων σε ένα ευρύ φάσμα επιρροών.

Τα βότανα και οι ουσίες που περιέχουν αποτελούν αντικείμενα συγχρόνων επιστημονικών μελετών, οι οποίες επιβεβαιώνουν πολλές από τις θεραπευτικές ιδιότητες τις οποίες τους απέδιδαν εμπειρικά στο παρελθόν. Για τον λόγο αυτό η χρήση τους στην φαρμακευτική και στην βιομηχανία καλλυντικών ολοένα αυξάνεται.

# ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι . ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Οι αρχαίοι Έλληνες, όπως και όλοι οι λαοί, χρησιμοποιούσαν τα φάρμακα - βότανα για να θεραπεύουν ασθένειες ή για να ανακουφίζονται από διάφορες επώδυνες καταστάσεις, αλλά ορισμένα από αυτά δρουν ως δηλητήρια σε μεγάλες δόσεις. Στο παρελθόν πολλοί χρησιμοποιούσαν είτε ορισμένα βότανα για το δηλητήριο τους είτε για την επούλωση των πληγών των πολεμιστών είτε για τους ήρωες.

Γενικότερα οι ιδιότητές τους επηρέασαν την πρωτόγονη σκέψη των ανθρώπων καθώς πίστευαν ότι η χρήση τους μπορούσε να επιφέρει ακόμη και θαυματουργά ή μαγικά αποτελέσματα. Κυρίως στην διάρκεια του μεσαίωνα τα βότανα συνεδέθηκαν με τις μάγισσες και έτσι αν κανείς ήθελε να κάνει κακό σε κάποιον ή ήθελε να πετύχει κάτι από αυτόν κατέφευγε σε κάποια μάγισσα για να προμηθευθεί το καταλληλότερο «βοτάνι».

Στο πέρασμα των εποχών, πίστευαν ότι το βότανο εθεράπευε το ερωτικό πάθος ή αντίθετα το εδημιουργούσε εκεί όπου δεν υπήρχε, ότι επροκαλούσε το θάνατο ή εξησφάλιζε την αθανασία και πολλά άλλα. Όμως τα βότανα με τις εντυπωσιακές αυτές ιδιότητες εσπάνιζαν. Ο μοναδικός τρόπος ανευρέσεώς τους ήταν η παρακολούθηση των ζώων τα οποία τα ανεγνώριζαν. Τέτοια ζώα με δαιμονικές όπως πίστευαν δυνάμεις ήταν το φίδι, ο σκαντζόχοιρος κ.ά. Η παράδοση για το λεγόμενο «βότανο της ζωής» αναφέρει ότι κάποια βασίλοπούλα το ευρήκε αφού πρώτα παρακολούθησε φίδια τα οποία το χρησιμοποίησαν για να αναστήσουν ένα νεκρό φίδι. Η βασίλοπούλα χρησιμοποίησε τότε το βότανο αυτό για να αναστήσει τον αγαπημένο της. Κατά την αρχαία ελληνική μυθολογία, ο μάντης Πολύιδος ανέστησε τον μινωίδη Γλαύκο με βότανο το οποίο επήρε και αυτός από φίδια.

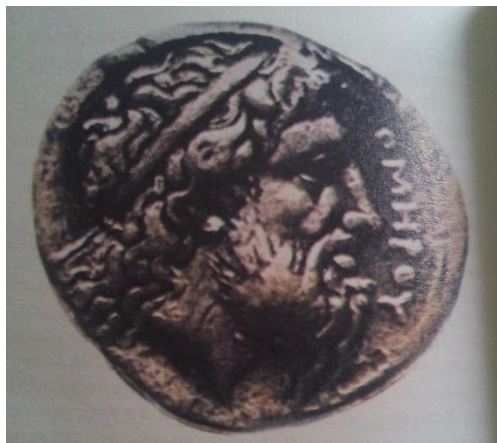
Τα κυριότερα μέρη των φυτών τα οποία χρησιμοποιούσαν για θεραπευτικούς σκοπούς στην αρχαία Ελλάδα ήταν τα άνθη, οι καρποί, οι ρίζες, και τα φύλλα. Επειδή τότε τα πράγματα ήταν περισσότερο απλοϊκά, χωρίς την χρήση της τεχνολογίας, οι άνθρωποι υπέβαλλαν αυτά σε απλές επεξεργασίες όπως στην ανάμειξη με άλλες ουσίες όπως για παράδειγμα με μέλι, στο βράσιμο σε νερό ή σε κρασί, στην κονιοποίηση, στην ξήρανση και στην πολτοποίηση.

## **A. Αρχαίες αναφορές σχετικές με τα βότανα**

Πολλές γνώσεις για τα βότανα, οι οποίες ευρίσκονταν σε διάφορες γραφές και βιβλία, εδιασώθησαν και συνεγκεντρώθηκαν. Έτσι μπόρεσαν να γίνουν γνωστές οι πληροφορίες οι οποίες είχαν ήδη συλλεχθεί εδώ και χιλιάδες χρόνια. Στην συνέχεια αναγράφονται κάποιες αξιοσημείωτες σχετικές αναφορές. Αυτές είναι οι εξής :

### **1. Ομηρικά έπη**

Στα «Ομηρικά έπη» αναφέρονται αρκετά φυτά με ατελείς περιγραφές και ίσως αυτό μπορεί να οφείλεται στο γεγονός ότι ο Όμηρος ήτο τυφλός. Υπήρχαν τα «ανδροφόνα» ή «θυμοφθόρα βότανα» τα οποία ήταν δηλητηριώδη και με αυτά επάλειφαν τα βέλη ή εδηλητηρίαζαν την τροφή. Τα «ήπια» ή «οδυνήφατα βότανα» ήταν τα λεγόμενα παυσίπονα, ενώ τα «λυγρά» ή «κακά βότανα» ήταν αυτά τα οποία προκαλούσαν την αμνησία. Πρόκειται για δρόγες με αντιχολινεργική δράση και εντονότατη ψυχολογική επίδραση. Οι αρχαίοι Έλληνες όπως φαίνεται εγνώριζαν από την προκλασσική εποχή την επίδραση, επί του ψυχισμού, των φυτών τα οποία προκαλούσαν αμνησία και παραλήρημα. Επιπλέον υπάρχουν αναφορές για χρήση βοτάνων για θεραπευτικούς σκοπούς ή για δηλητηριάσεις, χωρίς να αναφέρεται πάντα το συγκεκριμένο βότανο ή να περιγράφεται με λεπτομέρεια. Για παράδειγμα αν ανατρέξει κάποιος στους ένδοξους ήρωες της μυθολογίας θα δει πως όταν ετραυματίσθηκε ο Μενέλαος στον Τρωικό πόλεμο τότε ο ιατρός Μαχάων τραβώντας το βέλος ετοποθέτησε στην πληγή «ήπια» βότανα, για την ακρίβεια φάρμακα μαλακτικά, τα οποία κάποτε τα εχάρισε στον πατέρα του τον Ασκληπιό ο Χείρων για να τον θεραπεύσει. Παρόμοια στην «Ιλιάδα» όταν ετραυματίσθηκε ο Ευρύπυλος ο φίλος του, ο Πάτροκλος, επασπάλισε την πληγή με «πραϋντικά» φάρμακα τρίβοντάς την με ρίζα η οποία ήτο πικρή και εσταματούσε τους πόνους.



Εικ. 1

Ο ποιητής Όμηρος στην αρχαιότερη απεικόνισή του

Ένας από τους παλαιούς θεούς - ιατρούς, όπως εδιηγείτο ο Όμηρος, ήτο ο Παιήων ο οποίος εθεράπευσε στον Όλυμπο τον θεό Άρη (τον οποίο είχε τραυματίσει ο Διομήδης) με βότανα παυσίπονα, δηλαδή «οδυνήφата». Μετά από αυτό οι αρχαίοι έδωσαν το όνομα «παιωνία» στο θεραπευτικό φυτό, το οποίο είχε και αιμοστατικές ιδιότητες.

Στην «Οδύσσεια» αναφέρεται η δράση της Κίρκης η οποία εχρησιμοποιούσε «λυγρά φάρμακα» φτιάχνοντας αυτά με τα μαγικά της βότανα. Εκατασκεύαζε ένα χυλώδες ρόφημα, τον κυκεώνα, μαζί με μέλι προκαλώντας έτσι αμνησία και παραλήρημα. Ένα άλλο φυτό γνωστό και αυτό από την «Οδύσσεια» ήτο το νηπενθές το οποίο, εκτός της έντονης φαρμακοδυναμικής του δράσεως σε συνέργεια με το κρασί, ήτο κατευναστικό και παυσίλυπο. Περιγράφεται ως φάρμακο το οποίο προκαλούσε αμνησία καθώς καταργούσε την συνειδησιακή επαφή με τα εξωτερικά ερεθίσματα και την μνημονική ανάπλαση των γεγονότων. Αυτό το αιγυπτιακό «βοτάνι» έδωσε η Ελένη στους φίλους του Οδυσσέα για να απαλύνει την θλίψη τους για τον υποτιθέμενο χαμό του, καθώς και η Πηνελόπη το έδωσε στον γιό της τον Τηλέμαχο για να πάψει να λυπάται για την κατάσταση με τους μνηστήρες στο σπίτι τους.



Εικ. 2

Οδυσσέας και Κίρκη



Εικ. 3

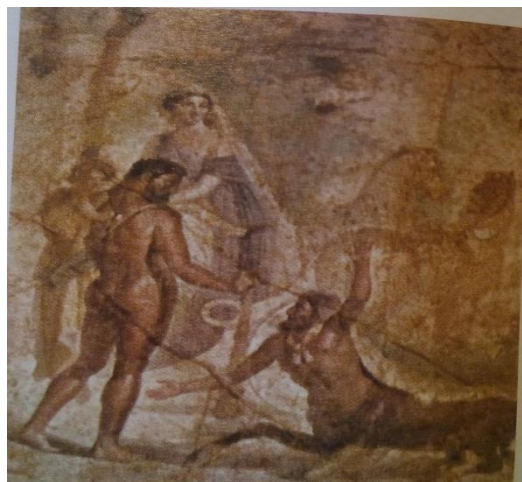
Η Πηνελόπη και ο Τηλέμαχος σε αγγείο του 5<sup>ου</sup> αιώνα π.Χ

## 2. Ηρακλής και Δηιάνειρα

Εκτός όμως από όλα τα προαναφερθέντα, υπάρχει και μια άλλη χρήση των βοτάνων μέσα στην αγάπη ή την φιλία των Ελλήνων. Ο έρωτας εξεφράζετο μέσα από ξόρκια και μαγικές πρακτικές σχεδιασμένες για να βλάψουν ή να δεσμεύσουν. Ο γόητας - μάγος επικαλείτο την Αφροδίτη, την Εκάτη, τον Έρωτα ή τον Πάνα και όσοι ε γνώριζαν, εχρησιμοποιούσαν τα βότανα για να ωθήσουν τον άπιστο εραστή να επιστρέψει ή να αποκαταστήσουν την αρμονία μιας δυσλειτουργικής σχέσεως. Το ίδιο έγινε και όταν η Δηιάνειρα εχρησιμοποίησε και άλειψε με το αίμα του κενταύρου Νέσσου το ένδυμα του Ηρακλή, ασκώντας έτσι μια πρακτική της φιλίας, ώστε να αποτρέψει τον Ηρακλή να την εγκαταλείψει για την νέα του ερωμένη την Ιόλη.



Εικ. 4  
Η τρίμορφη Εκάτη



Εικ. 5  
Η Δηιάνειρα με τον Ηρακλή και τον κένταυρο Νέσσο  
σε τοιχογραφία της Πομπηίας

### 3. Ιάσων και Μήδεια

Ένα άλλο παράδειγμα είναι η Μήδεια η οποία αναφέρεται και ως βάρβαρη μάγισσα - φαρμακίδα η οποία είχε προδώσει την οικογένεια της για να βοηθήσει τον εραστή της, τον Ιάσονα. Σύμφωνα με μια εκδοχή του μύθου, όταν η Μήδεια εταξίδευε στις πεδιάδες της Θεσσαλικής γης το σακούλι με τα βότανά της έσπασε σκορπίζοντας τους μαγικούς και θεραπευτικούς σπόρους στην Θεσσαλία. Ο μύθος του Ιάσονος και της Μήδειας, θεωρούμενος από την οπτική γωνία της ανθρωπολογίας της μαγείας, υπονοεί την ανατολική βοτανική παράδοση η οποία έφθασε ως εδώ από την Ανατολή. Η Μήδεια ήτο θεραπεύτρια και μάγισσα η οποία έφερε μαζί της τις αρχαίες γυναικείες παραδόσεις των βοτάνων και της μαγείας από την πατρίδα της την Κολχίδα της Μικράς Ασίας στο Πήλιο της Θεσσαλίας, γνωστής ακόμη και σήμερα ως «γη των μαγισσών».



Εικ. 6

Λεπτομέρεια από παράσταση αττικού αγγείου  
στην οποία η Μήδεια δείχνει στον Πελία και στις κόρες του  
πώς μπορεί να ξανανιώσει έναν κριό·  
ο Πελίας επείσθηκε αλλά, αντί να ξανανιώσει, πέθανε

#### 4. Ηρόδοτος - Άσκηση ιατρικών και θεραπευτικών δραστηριοτήτων

Όπως ισχύει και για όλους τους λαούς σε αντίστοιχες ιστορικές περιόδους, στην αρχαία Ελλάδα αυτοί οι οποίοι εκτελούσαν ιατρικές - θεραπευτικές δραστηριότητες ανήκαν σε διαφορετικές κατηγορίες. Στο τέλος της προ - ιπποκρατικής περιόδου η θεραπευτική έπαυσε να ασκείται μόνο από τους ιερείς καθώς ξεκίνησαν και οι φιλόσοφοι να ασχολούνται μαζί της, δημιουργώντας τους φιλόσοφους - ιατρούς.

Σύμφωνα με τον Ηρόδοτο υπήρχαν «Ιατρικές Σχολές» και πριν από την ιπποκρατική περίοδο (Κνίδου, Κρότωνα, Κυρήνης, Ρόδου, κ.ά) στις οποίες οι Ασκληπιάδες εδίδασκαν μυστικά στους απογόνους τους την ιατρική. Οι ασθενείς οι οποίοι προσήρχοντο στα «Ασκληπεία» για θεραπεία ακολουθούσαν διαδικασίες οι οποίες περιελάμβαναν δεήσεις, ακροάσεις μουσικών εκτελέσεων ή θεατρικών παραστάσεων, λουτρά, δίαιτα κ.λ.π. Το τελικό στάδιο ήτο η «εγκοίμηση» κατά την οποία ο ασθενής κοιμάτο μέσα σε ειδικό χώρο του Ασκληπείου και στον ύπνο του ενεφανίζετο ο θεός ή κάποια άλλη μορφή η οποία εκτελούσε την θεραπεία ή έδινε στον ασθενή θεραπευτικές οδηγίες. Σε αυτό το θεραπευτικό όνειρο ενεφανίζετο ο θεός ο οποίος είτε έδινε μερικές φορές στον ασθενή κάποιο φάρμακο είτε συγκεκριμένο γνωστό φυτό είτε π.χ του έδινε να πει ένα ιαματικό ποτό σε ένα κύπελλο. Άλλοτε πάλι του έδινε εντολή να χρησιμοποιήσει κάποιο φάρμακο όταν ξυπνήσει.

Η θεραπευτική εδιδάσκετο επίσης από τους περιοδευτές, οι οποίοι ήταν πλανόδιοι θεραπευτές και από τους ιατροσοφιστές. Ακόμη υπήρχαν οι στρατιωτικοί ιατροί, οι μειγματοπώλες οι οποίοι εμπορεύοντο φάρμακα (δηλητήρια, καλλυντικά κ.λ.π), οι φαρμακείς ή φαρμακίδες οι οποίες ήταν γυναίκες οι οποίες ασχολούνταν με την συλλογή βοτάνων, οι μυροπώλες (πωλούσαν μύρα, αλοιφές, θυμιάματα κ.λ.π) και οι μαίες, οι οποίες ήταν γυναίκες καταγόμενες συνήθως από την Φρυγία και την Θεσσαλία και οι οποίες, εκτός των άλλων, ησυχολούντο και με τα εκτριωτικά φάρμακα.



Εικ. 7

Στην ινδική παράδοση οι θεραπευτές εχρησιμοποιούσαν τον διαλογισμό και τα μάντραμ και για να «ενεργοποιήσουν» τα φάρμακα - βότανα

## **5. Ορφικά έπη**

Αναφορές φυτών υπάρχουν και στα «Ορφικά έπη» (6<sup>ος</sup> π.Χ αιών) στα οποία αναφέρονται η αγχούσα, η ανεμώνη, ο κέδρος, ο κνίκος, ο μανδραγόρας, το ψύλλιον κ.ά. Στην «Θεογονία» του Ησίοδου (8<sup>ος</sup> π.Χ αιών), υπάρχει η πρώτη γραπτή αναφορά για την μήκωνα. Ήτο γνωστή η χρήση του οπίου, όπως μαρτυρεί και το αγαλματίδιο της Θεάς των Μηκώνων.

## **6. Πλάτων και Λυσίας**

Ένα θανατηφόρο βότανο το οποίο έγινε γνωστό στην ιστορία από τον τρόπο θανάτου του Σωκράτη είναι το κώνειο. Το φυτό αυτό, το οποίο ομοιάζει με το πετροσέλινο και λέγεται και «βρωμόχορτο» ή «μαγκούτα», ευρίσκεται διάσπαρτο σε όλη την Αττική. Τα σπέρματά του είναι πολύ δηλητηριώδη, αλλά μέχρι και σήμερα χρησιμοποιούνται στην φαρμακευτική. Παρά το ότι η δηλητηριώδης δύναμη του κωνείου ήτο γνωστή από αρχαιοτάτων χρόνων, η χρήση του για την θανάτωση των καταδίκων εισήχθη το 404 - 403 π.Χ επί τριάκοντα (30) τυράννων. Πρώτος στην Ελλάδα ο οποίος ήπια το κώνειο αναφέρεται ο στρατηγός και πολιτικός Θηραμένης, κατά την εποχή των τριάκοντα (30) τυράννων, όταν κατεδικάσθηκε σε θάνατο (404 π.Χ). Δεύτερος θανατωθείς αναφέρεται ο Πολέμαρχος, χωρίς μάλιστα να γνωσθεί η αιτία της καταδίκης του, όπως αναφέρει ο Λυσίας.

## **7. Διοσκουρίδης**

Σύμφωνα με τους θεραπευτές - ιατρούς και συγγραφείς το κώνειο είναι δηλητήριο. Ο Διοσκουρίδης το εθεωρεί θανάσιμο δηλητήριο και αναφέρει ότι το κώνειο όταν το πιει κάποιος προκαλεί σκοτοδίνες και θαμπώματα ώστε να μη βλέπει κανείς ούτε λίγο, λόξιγκα και παράκρουση του νου και πάγωμα των άκρων. Στο τέλος οδηγεί σε ασφυξία με σπασμούς καθώς σταματά ο αέρας στην τραχεία. Για τις θεραπευτικές του ενδείξεις αναφέρει πως, αφού ξηρανθεί, έχει πολλές χρήσεις αναμειγνυόμενο για παυσίπονα κολλύρια, ενώ σαν εκχύλισμα ή κατάπλασμα βοηθά στον έρπητα και στο ερυσίπελας. Ο Γαληνός το συγκαταλέγει στα ψυχρά δηλητήρια, τα φονεύοντα δια καταψύξεως της καρδιάς και ο Πλίνιος περιγράφοντας το φυτό σημειώνει την ισχύ του δηλητηριώδους του σπέρματος.

## **Β. Οι σημαντικότεροι βοτανολόγοι και ιατροί από την αρχαιότητα έως σήμερα**

Στα αρχαία χρόνια πίστευαν πως ο **Προμηθέας** ήτο αυτός ο οποίος edίδαξε τους ανθρώπους πως να χρησιμοποιούν τα βότανα για θεραπευτικούς σκοπούς. Ο βαθύτερος γνώστης όμως των βοτάνων ήτο ο κένταυρος **Χείρων**. Βότανα όπως το «Κενταύριον» και το «Χειρώνιον» φέρουν ακόμη το όνομά του.

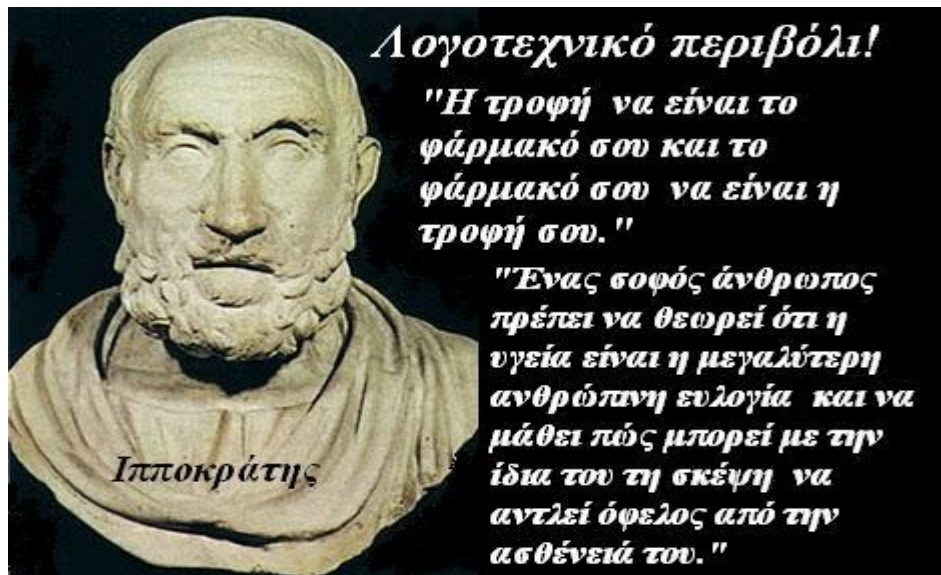
### **1. Ιπποκράτης**

Ο **Ιπποκράτης**, έζησε από το 460 (Κως) έως το 370 με 377 (Λάρισα) π.Χ περίπου. Ήτο και είναι ο πατέρας της «Ιατρικής» αφού εθεωρείτο μία από τις πλέον εξέχουσες προσωπικότητες στην ιστορία της «Ιατρικής». Η παρατηρητικότητα του και η κρίση του ήταν αυτά τα οποία τον ανέδειξαν στον σπουδαιότερο ιατρό της αρχαιότητας. Έζησε την περίοδο κατά την οποία εμεσουράνησε ο ελληνικός πολιτισμός και χάριν στο έργο του η θεραπευτική απέκτησε δική της υπόσταση ως ανεξάρτητη επιστήμη. Έτσι έγινε ο θεμελιωτής της επιστημονικής εκφράσεως της «Ιατρικής» και της «Φαρμακευτικής» σε όλο τον αρχαίο κόσμο, αλλά και με προεκτάσεις στον σημερινό επιστημονικό γίγνεσθαι. Έδωσε στην ιατρική παγκόσμια και διαχρονική αξία, αλλά και διάρκεια.

Με τον όρο «Ιπποκρατική ιατρική» δηλώνεται όχι μόνο η ιατρική του Ιπποκράτη, αλλά και των μαθητών και των οπαδών του οι οποίοι εργάσθηκαν εμπνευσμένοι από το παράδειγμα και την διδασκαλία του. Ο Ιπποκράτης κατέγραψε περίπου 400 είδη βοτάνων των οποίων η χρήση τους ήτο γνωστή κατά τον 5<sup>ο</sup> αιώνα π.Χ. Συνεκέντρωσε σε αρκετά συγγράμματά του πολυάριθμα θεραπευτικά φυτά και μέσα σε αυτά αναφέρονται οι θεραπευτικές τους ιδιότητες. Απεμάκρυνε την θεραπευτική από την μαγεία και την δεισιδαιμονία και την εστήριξε μέσα από την παρατήρηση και το πείραμα. Ταξινόμησε σε κατηγορίες όλες τις τροφές και τα βότανα ανάλογα με την θεμελιώδη τους ιδιότητα (θερμό, ψυχρό, ξηρό και υγρό).

Εθεώρησε την ασθένεια ως φυσική συνέπεια, δίνοντας μεγάλη σημασία στον τρόπο διατροφής και πως αυτός επηρεάζει την ανθρώπινη υγεία. Ο Ιπποκράτης πίστευε ότι η καλή υγεία διατηρείται όταν οι ιδιότητες αυτές είναι σε ισορροπία, καθώς επίσης και με την φυσική άσκηση και τον άφθονο καθαρό αέρα.

Επίσης πίστευε πως αν οι άνθρωποι εζούσαν σωστά και ετρέφοντο σωστά τότε δεν θα υπήρχε η ιατρική επειδή δεν θα υπήρχαν οι ασθένειες. Τέλος οι δρόγες - φάρμακα τις οποίες κατέγραψε στις σειρές των βιβλίων του, τα οποία ήταν αποτελούμενα από φυτά (άνθη, ρίζες, φύλλα), ζωικά φάρμακα και λοιπά, δεν είχαν κάποια περιγραφή (δηλαδή μορφολογικά στοιχεία). Παραθέτει ονόματα χωρίς να εξηγεί και να περιγράφει τα φυτά και για τον λόγο αυτό μέχρι σήμερα παραμένει η δυσκολία αναγνωρίσεως τους.



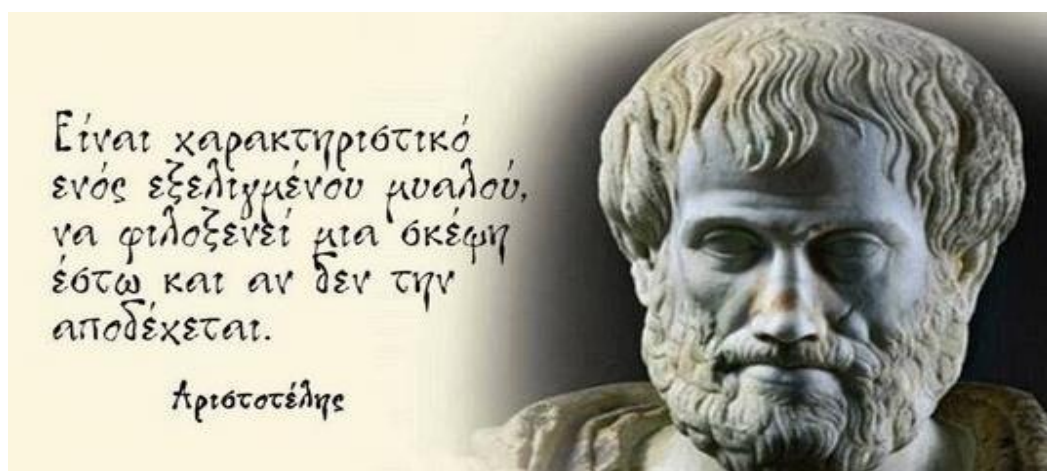
Εικ. 8

Ο Ιπποκράτης και η φιλοσοφία του

## 2. Αριστοτέλης

Την ίδια εποχή με τον Ιπποκράτη έζησε και ο **Αριστοτέλης** από το 384 (Στάγειρα) έως το 322 (Χαλκίδα) π.Χ. Εθεωρείτο ο θεμελιωτής των θετικών επιστημών. Είχε πλούσιο βοτανικό υλικό της Ελλάδος, αλλά και της Ασίας, οφειλόμενο στον Μέγα Αλέξανδρο μέσω των εκστρατειών του.

Έχοντας τον τίτλο του βοτανολόγου έγραψε το έργο «Περί Φυτών» του οποίου μόνο αποσπάσματα διεσώθησαν. Στην συνέχεια υπήρξαν οι μαθητές του, ο Φανίας ο οποίος έγραψε τα «Φυτικά» ή «Περί Φυτών» (το σύγγραμμα του οποίου εχάθηκε) και ο Θεόφραστος ο Ερέσιος. Επιπλέον ίδρυσε τον Βοτανικό Κήπο στον Ιλυσό στον οποίο, κατά τον Διογένη Λαέρτιο, υπήρχαν εποπτικά μέσα διδασκαλίας της «Βοτανικής» και του οποίου την διεύθυνση είχε ο μαθητής του ο Θεόφραστος.



Εικ. 9

Αριστοτέλης

### 3. Διοσκουρίδης

Τον 1<sup>ο</sup> αιώνα μ.Χ έρχεται και κάνει λεπτομερή περιγραφή στα φυτά ο μαθητής του Ιπποκράτη, ο **Διοσκουρίδης**. Ο Πεδάνιος Διοσκουρίδης (40 - 90 μ.Χ) εγεννήθηκε στην Ανάζαρβο της Κιλικίας και ήτο ο θεμελιωτής της «Φαρμακολογίας». Ήτο σημαντικός ιατρός (ιατρός του Καίσαρα και της Κλεοπάτρας), φαρμακολόγος και βοτανολόγος, γνωστός για το πεντάτομο έργο του «Περί Ύλης Ιατρικής», έργο με την μεγαλύτερη επιρροή στην φαρμακολογία μέχρι το 1600 μ.Χ. Περιελάμβανε επάνω από 600 θεραπευτικά φυτά και παρέμεινε σαν ένα πρότυπο εγχειρίδιο, συγκεκριμένα, για 1500 χρόνια. Οι γνώσεις του για την θεραπευτική δράση των φυτών δεν ξεπεράσθηκαν για αιώνες. Υπάρχουν πολλά αντίγραφα του έργου του. Εθεωρείτο ο μεγαλύτερος φαρμακολόγος της αρχαιότητας και η επιστημονική προσφορά του εθεωρείτο εφάμιλλη με εκείνη του Θεοφράστου στην Βοτανική.



Εικ. 10

Μικρογραφία του 15<sup>ου</sup> αιώνα από το έργο του ιατρού Διοσκουρίδη «Περί ύλης ιατρικής» η οποία αναπαριστά την Σοφία να δείχνει ένα φυτό, ένα ζωγράφο να το απεικονίζει και τον Διοσκουρίδη να γράφει

Σήμερα όσοι ασχολούνται, θεραπευτικά ή ερευνητικά, με τα φάρμακα τον συμβουλευούνται μέσα από τα χειρόγραφα του (αριστουργήματα με περιγραφές - χρήσεις - δόσεις - παρενέργειες κ.λ.π), ιδιαίτερα από τα παλαιότερα όπως είναι ο κώδικας της μονής Μέγιστης Λαύρας του Αγίου Όρους και της Κωνσταντινουπόλεως του 4<sup>ου</sup> μ.Χ αιώνα ο οποίος ευρίσκεται στην βιβλιοθήκη της Βιέννης, του Μίτσιγκαν και της Νάπολης. Αυτοί οι κώδικες παρουσιάζουν ιδιαίτερο ενδιαφέρον καθώς αντλούνται πολύτιμες πληροφορίες και για την ανακάλυψη νέων φαρμάκων.

Διακρίνει ήδη κανείς την κατάταξη των φυτών σύμφωνα με τις ενεργές ύλες και τις θεραπευτικές ικανότητες του καθενός. Οι ασθένειες του ανθρώπου τις οποίες διαχωρίζει ο Διοσκουρίδης περνούν τις 50 (πονοκέφαλος, ίκτερος, παθήσεις σπληνός, νεφρίτιδα, έλκος στομάχου κ.ά). Αποδίδει σε κάθε φάρμακο κάποιες δυνάμεις. Για τον λόγο αυτό για κάθε μια από αυτές τις ασθένειες έχει και μία κατάλληλη συνταγή. Τα περισσότερα εκ των 65 βοτάνων είναι αντιβηχικά, ενώ άπειρα άλλα τα συνιστά για τις γυναικείες παθήσεις, για την θεραπεία των τραυμάτων και σαν αντίδοτα στο δηλητήριο των φιδιών. Επίσης πολλές από τις δράσεις των βοτάνων είναι οικείες έως και σήμερα με την χρήση του μαϊντανού, του μαράθου, του μαρουβίου και τόσων άλλων.

Οι ελληνικές ιατρικές θεωρίες έφθασαν στην Ρώμη γύρω στο 100 π.Χ και με τον καιρό έγιναν περισσότερο μηχανιστικές, παρουσιάζοντας το σώμα σαν μηχανή η οποία πρέπει να επιδιορθωθεί, σε πλήρη αντίθεση με ό,τι πίστευε ο Ιπποκράτης.



Εικ. 11  
Πεδάνιος Διοσκουρίδης

#### 4. Θεόφραστος ο Ερέσιος

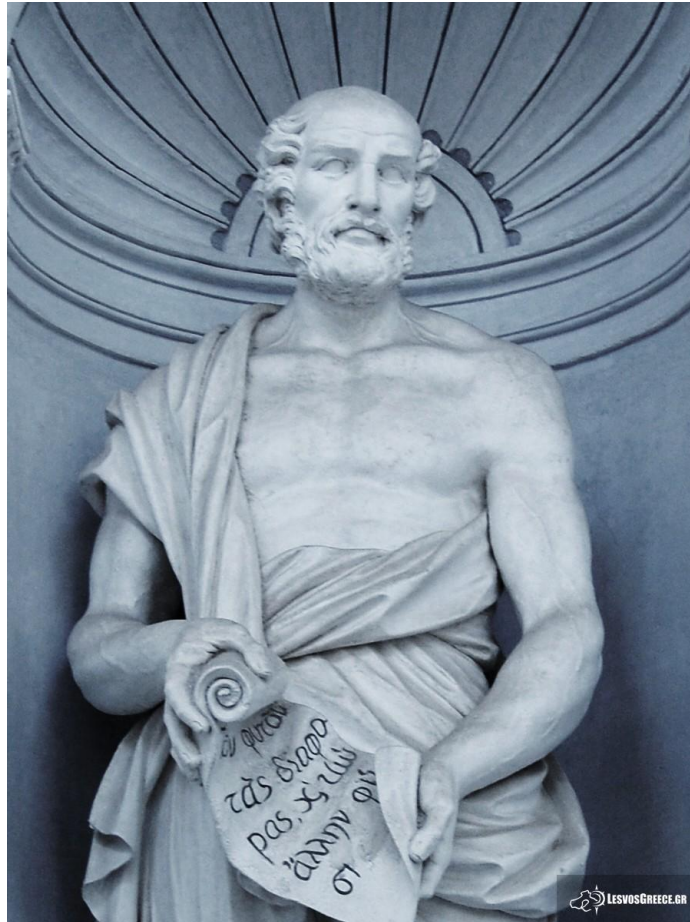
Ο **Θεόφραστος ο Ερέσιος** (372 - 287 π.Χ) γεννήθηκε στην Ερεσό της Λέσβου. Υπήρξε μαθητής του Αριστοτέλη, καθώς και συνεχιστής του έργου του, τον οποίο και διεδέχθηκε στην διεύθυνση της «Περιπατητική Σχολής» του. Ήτο ο πρώτος και ο πλέον ολοκληρωμένος γνώστης της «Βοτανικής». Εθεωρείτο ο πατέρας της «Βοτανικής» και πρόδρομος της φαρμακογνωσίας, όμως μετά τον θάνατό του η βοτανολογία για πολλά χρόνια παρέμεινε στάσιμη.

Ακολούθησε καθαρά βιολογικές μεθόδους για την περιγραφή του κόσμου των φυτών, αλλά και των φαρμακολογικών ιδιοτήτων τους. Έγραψε εννέα βιβλία περί φυτών (ιστορία, ανάπτυξη - καλλιέργεια, μορφολογία και γεωγραφική προέλευση). Επίσης περιγράφει την ιαματική δύναμη των φαρμάκων. Σήμερα σώζονται κυρίως αποσπάσματα του έργου του, αλλά και ορισμένα πλήρη κείμενα τα οποία είναι τα εξής : «Περί Φυτών Ιστορίας» (είναι εννιά βιβλία, τα οποία συγκεκριμένα έχουν σωθεί και σε αυτά θεμελιώνονται οι βάσεις της Βοτανικής), τα «Περί Φυτών Αιτιών» (έξι βιβλία), καθώς και το πλέον γνωστό του έργο, οι «Χαρακτήρες». Τα δύο πρώτα έργα αποτελούν μάλλον τα πρώτα συγγράμματα στον τομέα της Βοτανικής και συνεκέντρωσε σε αυτά όλες τις περί φυτών γνώσεις της εποχής του από την εποχή της αρχαιότητας και μέχρι την εποχή του. Επιπλέον στα συγγράμματα αυτά περιλαμβάνονται οι παρατηρήσεις των ριζοτόμων, ιατρών και εμπείρων αγροτών, αλλά και όλες οι γνώσεις των δικών του παρατηρήσεων. Η εξέταση των φυτών είναι λεπτομερής και χωρίς τις προκαταλήψεις της εποχής του, πολλές δε περιγραφές ευρίσκονται στο ύφος των καλύτερων νεωτέρων περιγραφών. Μια σημαντική παρακαταθήκη του στην Βοτανική είναι ότι έχει βαπτισθεί σήμερα προς τιμήν του ο ενδημικός φοίνικας της Νότιας Ελλάδας, ως φοίνικας του Θεοφράστου (*Phoenix theophrastii*), καθώς εκείνος ήτο ο οποίος αναφέρθηκε πρώτος και έντονα για την ύπαρξη αυτού του φυτού στον ελλαδικό χώρο, μέσα στο έργο του.

Ο αριθμός των φυτών τα οποία αναφέρονται στα ανωτέρω έργα ανέρχεται σε 550. Η διαίρεση των φυτών γίνεται σε δένδρα, θάμνους, φρύγανα και πόες. Οι πόες διακρίνονται σε λαχανευόμενες (ή άγρια φυτά), κοσμητικές και φαρμακευτικές. Στο 3<sup>ο</sup> βιβλίο περιγράφει περί τα 50 είδη δασικών δένδρων λεπτομερώς, ενώ στο 4<sup>ο</sup> βιβλίο την φυτογεωγραφία, την μακροβιότητα και τα νοσήματα των δένδρων. Στο 5<sup>ο</sup> βιβλίο εξετάζει όλες τις ποιότητες των ξύλων. Στο 6<sup>ο</sup> βιβλίο εξετάζει τα φρυγανώδη φυτά. Στο 7<sup>ο</sup> βιβλίο και 8<sup>ο</sup> περιγράφει τα εκχυλίσματα των φυτών, την ρητίνη, την πίσσα, τα έλαια και την θεραπευτική δύναμη των βοτάνων και των ριζών.

Είναι ο ιδρυτής πολλών βοτανικών όρων όπως ανθήλη, βούρον, κόρσιον, κρίνον, πέτασος, πέρσιον, μαστίχη και άλλων. Ήτο ο πρώτος ο οποίος διέκρινε κάτω από τον φλοιό των φυτών το κάμβιο (είναι το ζωντανό κομμάτι του κορμού στο οποίο γίνονται όλες οι διεργασίες όπως η κυταρροδιαίρεση, η μεταφορά θρεπτικών στοιχείων κ.ά). Επίσης διέκρινε ότι όλα τα φύλλα συντελούν στην θρέψη των φυτών, καθώς επίσης και ότι κάθε φυτό έχει

συγκεκριμένη περιοχή εξαπλώσεως. Πολύ αργότερα κατά τον μεσαίωνα οι τότε βοτανολόγοι, οι οποίοι δεν το εγνώριζαν αυτό, προσπαθούσαν να προσομοιάσουν την χλωρίδα της Μέσης Ευρώπης με τα φυτά τα οποία είχε περιγράψει ο Θεόφραστος.



Εικ. 12  
Θεόφραστος ο Ερέσιος

## 5. Γαληνός

Στους πρωτοπόρους ιατρούς των τελευταίων χρόνων της αρχαιότητας ανήκει και ο **Γαληνός** καθώς ήτο ο δεύτερος σπουδαιότερος Έλληνας ιατρός της αρχαιότητας μετά τον Ιπποκράτη και ο τελευταίος χρονικά από όλους τους σημαντικούς ιατρούς του ελληνορωμαϊκού κόσμου.

Ο Κλαύδιος Γαληνός (Πέργαμος 129 μ.Χ - Ρώμη 199 μ.Χ), εμελέτησε την φιλοσοφία του Αριστοτέλη και του Θεοφράστου. Αργότερα εστράφη στην ιατρική με σκοπό να εμπλουτίσει περαιτέρω τις γνώσεις του και έτσι επήγγε για σπουδές στην Σμύρνη, στην Κόρινθο και στην Αλεξάνδρεια. Με εκτενείς ανατομικές και χειρουργικές γνώσεις εταξίδεψε και edίδαξε σε όλη την Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία ώσπου εγκαταστάθηκε στην Ρώμη και έγινε ο ιδιωτικός ιατρός του Μάρκου Αυρηλίου.

Εσυστηματοποίησε μια εκλογικευμένη ιατρική πρακτική η οποία πατούσε στην κληρονομιά του Ιπποκράτη. Ανέπτυξε την βοτανική ιατρική βασισμένος στην θεωρία του Ιπποκράτη για τους τέσσερεις χυμούς. Οι τέσσερις χυμοί του Ιπποκράτη αντιστοιχούν όπως υποστήριζε σε τέσσερις χαρακτηριστικούς ανθρώπινους τύπους δηλαδή στον αιματώδη τύπο (αίμα), στον φλεγματικό τύπο (φλέγμα), στον χολερικό τύπο (κίτρινη χολή) και στον μελαγχολικό τύπο (μαύρη χολή), ο οποίος κατά την άποψή του προδιαθέτει στην ανάπτυξη καρκίνου. Οι δύο αυτοί σπουδαίοι ιατροί εθεώρησαν πως η καλή υγεία διατηρείται όταν οι ιδιότητες αυτές είναι σε ισορροπία μέσω των θεραπευτικών τροφών, καθώς και με την φυσική άσκηση και τον άφθονο καθαρό αέρα. Ο Γαληνός ισχυρίσθηκε ότι το πνεύμα διακρίνεται σε «ψυχικό» με έδρα τον εγκέφαλο, σε «ζωτικό» με έδρα την καρδιά και σε «φυσικό» με έδρα το ήπαρ.

Εγνώριζε την άδηλη αναπνοή, στην οποία οι αναπνευστικές κινήσεις γίνονται με την βοήθεια θωρακικών και μεσοπλευρίων μυών και του διαφράγματος και μεταξύ πολλών άλλων εγνώριζε το άσθμα, την αφωνία και την πνευμονία. Επιπλέον εχαράκτήρισε την πνευμονική φυματίωση σαν μια νόσο μεταδοτική για την θεραπεία της οποίας συνιστούσε διαιτητική αγωγή και αλλαγή κλίματος. Ο Γαληνός έδωσε πολλά σκευάσματα προερχόμενα από φυτά και βότανα τα οποία χρησιμοποιούνται μέχρι σήμερα από την βοτανική ιατρική. Τα φάρμακα για τον Γαληνό είναι σπουδαία βοηθήματα στην ιατρική. Στα συγγράμματά του αναφέρει 304 απλά φάρμακα από τον κόσμο των φυτών και 155 άλλες ύλες από την φύση. Ο φαρμακευτικός αυτός θησαυρός εμπλουτίζεται από ένα σωρό πολύπλοκα σύνθετα φάρμακα τα οποία ανταποκρίνονται στις διάφορες ασθένειες. Τα φυσικά θεραπευτικά σχήματα τα οποία παρεσκεύασε ονομάσθηκαν «Γαληνικά» και η αντίστοιχη φαρμακοτεχνία ονομάσθηκε «Γαληνική φαρμακευτική» και αυτά ίσχυαν έως τον 18<sup>ο</sup> αιώνα.

Συνέγραψε 300 περίπου βιβλία, σε ένα από τα οποία τα φυτά ήταν με αλφαβητική σειρά. Προτείνει τον τρόπο συλλογής των φυτών (κατάλληλη ημέρα, μήνα, ώρα), τον τρόπο παρασκευής, την διατήρηση και την δοσολογία, καθώς και τις θεραπευτικές χρήσεις.

Σώζονται περί τις εκατό μελέτες του οι οποίες επρωώθησαν σημαντικά την ιατρική επιστήμη. Το βιολογικό του δόγμα, ο «Γαληνισμός», επεκράτησε στην ευρωπαϊκή ιατρική επί δεκατέσσερις αιώνες. Κατά τον Μεσαίωνα και στον αραβικό κόσμο. Οποιαδήποτε παρατήρηση ήρχετο σε αντίθεση με την διδασκαλία του Γαληνού απερρίπτετο. Από το 1540 και μετά ξεκίνησε να αντικαθίσταται ο «Γαληνισμός».



Εικ. 13

Ο περίφημος ιατρός της αρχαιότητας Γαληνός  
σε μικρογραφία η οποία κοσμεί μετάφραση έργων του στα αραβικά

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ II . ΒΟΤΑΝΑ

Ως «**βότανα**» ορίζονται όλα τα φυτά τα οποία μπορεί να χρησιμοποιηθούν είτε στην μαγειρική είτε και στην ιατρική. Είναι άνθη, καρποί, φλοιοί, ρίζες ή φύλλα φυτών και δένδρων, έτσι όπως λαμβάνονται από την ίδια την γη.

Οι αρχαίοι αποκαλούσαν «βότανα» όλα τα φαρμακευτικά φυτά τα οποία κατά την μάσηση παρουσίαζαν πικράδα, γλυκάδα ή και αρωματική γεύση. Τις ιδιότητες αυτές οι πρώτοι άνθρωποι τις απέδιδαν σε μαγικές ικανότητες οι οποίες είχαν την δύναμη όταν εισέλθουν στον οργανισμό, ενός πάσχοντος, να τον ανακουφίσουν ή και να τον θεραπεύουν από οποιαδήποτε ασθένεια. Από την άλλη ορισμένοι έδιναν την ονομασία των «βοτάνων» με σύνθετες λέξεις όπως θερμοβότανο (σε περιπτώσεις κατά τις οποίες ο ασθενής έχει πυρετό), μυρμηγκοβότανο (για τις διαφορές δερματικές εκβλαστήσεις), σερνικοβότανο (το λαμβάνουν οι εγκυμονούσες γυναίκες οι οποίες επιθυμούν να κάνουν αγόρι), χελωνοβότανο (το εχρησιμοποιούν στις χοιραδώσεις) κ.ά. Βότανο επίσης θεωρεί ο λαός κάθε φυτό στο οποίο από πρόληψη αποδίδονται μαγικές δυνάμεις όπως το «βοτάνι της αγάπης» ή το «βοτάνι για το μάτι» και έτσι διέδιδαν πως για να έχουν δύναμη τα βότανα πρέπει να συλλέγονται την νύκτα και μάλιστα τα μεσάνυχτα, τις σκοτεινές βραδιές, με άδειο ή γεμάτο φεγγάρι, κάνοντας έτσι τους αφελείς να πιστεύουν πως η συγκομιδή τους πρέπει να γίνει στα σταυροδρόμια ή σε πυκνές δασώδεις περιοχές επειδή αυτή ήτο άφθονη και δραστική.

Τα φαρμακευτικά φυτά, γνωστά και ως «βότανα», αποτελούν ένα μεγάλο μέρος του φυτικού βασιλείου. Ορίζονται ως όλα εκείνα τα φυτά τα οποία διαθέτουν δραστικές ουσίες οι οποίες κατά την λήψη τους, από ζώντες οργανισμούς, παρουσιάζουν την ιδιότητα του φαρμάκου. Όλα τα μέρη του φυτού μπορεί να χαρακτηρισθούν φαρμακευτικά (άνθη, φύλλα, καρποί, φλοιός, ρίζες) όπως ήδη προαναφέρθηκε.

Γενικότερα τα βότανα λαμβάνουν τις ουσίες από την γη και τις μετατρέπουν σε βιταμίνες, ανόργανα άλατα, υδαάνθρακες, πρωτεΐνες και λίπη τα οποία το ανθρώπινο σώμα μπορεί να χρησιμοποιήσει για την θεραπεία και την τροφοδότηση. Σχεδόν 200 διαφορετικά χημικά στοιχεία περιλαμβάνονται σε κάθε αρωματικό φυτό. Καλύτερα αποτελέσματα υπάρχουν αν συνδυάζονται δύο ή και τρία μαζί βότανα. Μπορεί να ωφελήσουν τον οργανισμό μέσα από τις συνέργιες τις οποίες δημιουργούν οι θεραπευτικές ουσίες κάθε φυτού και σύμφωνα με την δράση τους λειτουργούν «συνεργιστικά» και του προσφέρουν την πλέον κατάλληλη βοήθεια για την αντιμετώπιση των ασθενειών. Θα πρέπει να ελέγχεται προσεκτικά ο συνδυασμός των δράσεων του ιδίου βοτάνου ή πολλών βοτάνων, μεταξύ τους, έτσι ώστε να δοθεί στο σώμα η καλύτερη δυνατή βοήθεια για την καταπολέμηση μιας ασθένειας.

Επιπλέον τα βότανα δεν μπορεί να αντικαταστήσουν ορισμένες τεχνικές όπως είναι η συμβουλευτική ψυχοθεραπεία ή ο διαλογισμός, βοηθούν όμως το

σώμα να είναι δυνατό, καθώς και να δέχεται και να ενισχύει τις πλέον λεπτές πλευρές της ανθρωπίνης ζωής.

Τα βότανα τα οποία συλλέγονται, για την σωστή χρήση τους στο μέλλον (αποφεύγεται η λήψη του ιδίου βοτάνου καθημερινά για διάστημα μεγαλύτερο των 3 εβδομάδων διότι υφίσταται ο κίνδυνος του εθισμού και η πιθανότητα να φέρει η θεραπεία τα αντίθετα από τα επιθυμητά αποτελέσματα), θα πρέπει να αποξηραίνονται σε μέρος σκιερό το οποίο δεν θα έχει υγρασία και θα διαθέτει κανονική θερμοκρασία. Ο ελληνικός λαός εθεωρούσε κατάλληλη ημέρα για την συλλογή των βοτάνων την παραμονή της γιορτής του Αγίου Ιωάννη του Προδρόμου. Βέβαια για την χρήση και τις ιδιότητές τους επικρατούν πολλές διαφορετικές αντιλήψεις οι οποίες, με την διαρκή άνοδο του μορφωτικού επιπέδου, τείνουν να εξαφανισθούν.

Σήμερα περίπου το 80% του παγκοσμίου πληθυσμού χρησιμοποιεί αποκλειστικά φαρμακευτικά φυτά, ενώ περίπου το 50% των φαρμάκων έχουν ως βάση κάποια φυσική ουσία. Τέλος τα βότανα θα πρέπει να χρησιμοποιούνται σε διάστημα λιγότερο των δώδεκα (12) μηνών, από την συλλογή τους, διότι χάνουν τις περισσότερες θεραπευτικές τους ιδιότητες.

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ . ΕΔΑΦΟΚΛΙΜΑΤΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ

Η Ελλάδα είναι η τρίτη σε βιοποικιλότητα χώρα στον πλανήτη και είναι κατάλληλη για την ανάπτυξη των βοτάνων διότι έχει ιδανικές εδαφοκλιματικές συνθήκες. Για τον λόγο αυτό μπορεί να φιλοξενήσει καλλιέργειες σε όλες τις περιοχές, δηλαδή ακόμη και σε ορεινές ή ημιορεινές. Οι κλιματολογικές και εδαφολογικές συνθήκες επιτρέπουν την ανάπτυξη των βοτάνων με την προϋπόθεση ότι ο καλλιεργητής γνωρίζει ορισμένα στοιχεία από την βιολογία του κάθε φυτού και τις συνθήκες κάτω από τις οποίες το φυτό αναπτύσσεται.

Τα περισσότερα από τα βότανα τα οποία αναπτύσσονται, σε αυτή την χώρα, προτιμούν τα ηλιόλουστα εδάφη με καλή στράγγιση. Άλλα προτιμούν πετρώδη ή χαλκώδη σημεία και άλλα αμμώδη, υγρά ή γόνιμα εδάφη. Επιπλέον κάποια από αυτά φυτρώνουν στους τοίχους, στα ερείπια κ.λ.π. Επομένως στην Ελλάδα δεν επικρατεί κανένα απολύτως πρόβλημα με τις εδαφοκλιματικές απαιτήσεις, αν κάποιος θελήσει να κάνει καλλιέργειες και να εισχωρήσει στον χώρο των βοτάνων, πρώτον λόγω της μεγάλης ηλιοφάνειας και της ποικιλίας των εδαφών και δεύτερον επειδή τα φυτά δεν έχουν πολλές απαιτήσεις και φυτρώνουν παντού.



Εικ. 14

Ανθισμένο χαμομήλι στην Σίνδο της Θεσσαλονίκης  
(Φωτογραφία : Λιέπουρη Ελένη)

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ IV . ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ

Η αυτοφυής χλωρίδα της Ελλάδας είναι από τις πλουσιότερες της Μεσογείου και των Βαλκανίων. Στην Ελλάδα έχουν καταγραφεί 6.000 είδη, από τα οποία 500 - 600 είναι αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά (ΑΦΦ). Υπάρχει μεγάλη παραγωγή φαρμακευτικών φυτών τα οποία είτε ευρίσκονται σε άγρια κατάσταση κυρίως στα βουνά είτε καλλιεργούνται από διάφορους παραγωγούς.

Αρχικά, πριν ξεκινήσει μια καλλιέργεια, πρέπει να γίνει όργωμα ή βαθύ όργωμα για βότανα τα οποία αναπτύσσουν βαθιές ρίζες. Αυτό γίνεται την περίοδο του καλοκαιριού ή του φθινοπώρου και είναι ο κύριος τρόπος καλλιέργειας του εδάφους ο οποίος καταστρέφει τα ζιζάνια και παραχώνει τα υπολείμματα των προηγούμενων καλλιεργειών. Έπειτα θα πρέπει στο έδαφος να προστεθεί οργανική ουσία όπως κοπριά και να ολοκληρωθεί με φρεζάρισμα με σκοπό να βελτιώσει την ανάπτυξη του φυτού.

Η χημική ανάλυση στο χώμα δεν είναι απαραίτητη διότι τα βότανα είναι αυτοφυή, αρκεί όμως εκεί όπου θα γίνει η καλλιέργεια να σπέρνονται - φυτεύονται φυτά τα οποία ευδοκιμούν στις αντίστοιχες περιοχές, δηλαδή τα κατάλληλα είδη και ποικιλίες φυτών. Επειδή όμως τα βότανα χρειάζονται προστασία από τους ανέμους, καλό είναι να τοποθετούνται με νότιο ή δυτικό προσανατολισμό για να προστατευθούν από τον βοριά. Καθώς είναι μεσογειακά φυτά είναι προσαρμοσμένα σε ορεινές ή και σε παραθαλάσσιες περιοχές. Βέβαια το καλό με τα βότανα είναι πως τα περισσότερα χρειάζονται άρδευση. Πάντα αυτή γίνεται μετά την φύτευση, ανά τακτά χρονικά διαστήματα. Αυτή εφαρμόζεται όταν είναι απαραίτητη και με όποιον τρόπο είναι δυνατό. Η στάγδην άρδευση πλεονεκτεί όλων των άλλων τρόπων καθώς δίνει ομοιόμορφη υγρασία στην περιοχή στην οποία εκτείνονται οι ρίζες των καλλιεργούμενων φυτών και όχι των ζιζανίων και προσφέρει οικονομία νερού.

Το καλά στραγγιζόμενο έδαφος και η ηλιοφάνεια βοηθούν το φυτό. Σε περίπτωση κατά την οποία το έδαφος κρατά νερό και είναι συχνά υγρό, για την δημιουργία ευνοϊκών συνθηκών, πρέπει αυτό να σκαφθεί και να ενσωματωθεί ποταμίσια άμμος στο χώμα ή να φυτευθούν εναλλακτικά τα φυτά με μείγμα από τύρφη ή περλίτη.

Επιπλέον κάποια ποσότητα από φυλλόχωμα βελτιώνει την υφή του εδάφους. Τέλος το κλίμα παίζει ιδιαίτερο ρόλο και για τον λόγο αυτό δεν πρέπει να θεωρείται πως τα ζεστά κλίματα προσφέρουν πάντα τις πλουσιότερες, σε ενεργά συστατικά, εσοδείες. Από την άλλη πλευρά είναι αλήθεια ότι στα πολύ κρύα κλίματα παράγονται εσοδείες κατώτερης ποιότητας. Το υψηλότερο περιεχόμενο ενεργών συστατικών επιτυγχάνεται στα φυτά τα οποία καλλιεργούνται κάτω από συνθήκες οι οποίες ομοιάζουν με αυτές του φυσικού τους περιβάλλοντος. Εξαίρεση αποτελεί η ομάδα των βοτάνων, στην οποία ανήκουν αυτά που περιέχουν αιθέρια έλαια, πολλά από τα οποία είναι πλουσιότερα σε περιεχόμενο όταν αναπτύσσονται σε ζεστά και ξηρά κλίματα,

παρά σε υγρά και κρύα περιβάλλοντα. Περισσότερο δραστικά είναι τα βότανα τα οποία συλλέγονται από τα βουνά, παρά από τα χαμηλά υψόμετρα. Ωστόσο το κάθε είδος φυτού έχει το δικό του υψόμετρο στο οποίο αναπτύσσεται.



Εικ. 15  
Καλλιέργεια λεβάντας

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ V . ΠΟΛΛΑΠΛΑΣΙΑΣΜΟΣ

Τα βότανα πολλαπλασιάζονται με διάφορους τρόπους. Οι μέθοδοι πολλαπλασιασμού των βοτάνων είναι με σπόρο, με διαίρεση, με μοσχεύματα, με παραφυάδες και με μικροπολλαπλασιασμό (*in vitro*). Με τα μοσχεύματα αποφεύγεται η παραλλακτικότητα αφού οι νέες φυτείες είναι ίδιες με την μητρική φυτεία. Η πλέον φθηνή μέθοδος πολλαπλασιασμού είναι συνήθως με σπόρο, ενώ η πλέον ακριβή είναι ο μικροπολλαπλασιασμός.

### A. Εγγενής πολλαπλασιασμός

Ο πολλαπλασιασμός με **σπόρο** είναι η κύρια μέθοδος με την οποία τα φυτά αναπαράγονται στην φύση, αλλά και ένας από τους πλέον αποτελεσματικούς και ευρέως διαδεδομένους τρόπους πολλαπλασιασμού φυτών. Ωστόσο, η δημιουργία σπόρων στην φύση είναι αποτέλεσμα της εγγενούς διαδικασίας. Αυτό σημαίνει ότι οι σπόροι οι οποίοι χρησιμοποιούνται για την απόκτηση νέων φυτών προέρχονται από την κυτταροδιαίρεση και την ανάπτυξη ενός αρχικού κυττάρου, δηλαδή του ζυγωτού, το οποίο σχηματίζεται μέσω της γονιμοποίησης δύο κυττάρων διαφορετικού γένους (θηλυκού - αρσενικού) και έτσι προκύπτει ο νέος οργανισμός.

Η εκτίμηση της ποιότητας του σπόρου γίνεται με βάση τα ποιοτικά χαρακτηριστικά αυτού τα οποία είναι η καθαρότητα, η βλαστικότητα, η ζωτικότητα, η μεστότητα, η υγιεινή κατάσταση, η ομοιομορφία και η ποικιλιακή καθαρότητα. Η ζωνρότητα - νεανικότητα και η μορφολογία της ρίζας δίνουν την ικανότητα γρηγορότερης αναπτύξεως στα πρώτα στάδια της ζωής των φυτών.

Η παραγωγή σπόρου σε επιχειρηματική κλίμακα αποτελεί εξειδικευμένη καλλιεργητική τεχνική η οποία είναι γνωστή με τον όρο «σποροπαραγωγή» καθώς ο πολλαπλασιασμός των φυτών με σπόρο λαμβάνει χώρα σε ειδικά διαμορφωμένους χώρους, τα λεγόμενα «σπορεία». Όμως για να είναι επιτυχημένος ένας πολλαπλασιασμός, εκτός από την παραγωγή σπόρου καλής ποιότητας, είναι αναγκαίο να γίνει με σωστό τρόπο και η σπορά. Τα φυτάρια τα οποία θα προκύψουν από το φύτεμα των σπόρων θα πρέπει να δεχθούν τις κατάλληλες καλλιεργητικές φροντίδες, ενώ η ανάπτυξή τους θα πρέπει να λάβει χώρα κάτω από κατάλληλες συνθήκες περιβάλλοντος στα σπορεία. Στην συνέχεια όταν αποκτήσουν το κατάλληλο μέγεθος το επόμενο βήμα είναι η μεταφύτευσή τους στην τελική θέση αναπτύξεως τους είτε στο έδαφος του θερμοκηπίου είτε στους υποδοχείς των υποστρωμάτων είτε στα φυτοδοχεία.

## **B. Αγενής πολλαπλασιασμός**

Στον αγενή πολλαπλασιασμό η αναπαραγωγή γίνεται από βλαστικά τμήματα υπαρχόντων φυτών. Σε αυτόν ανήκουν η διαίρεση, τα μοσχεύματα, οι παραφυάδες και ο μικροπολλαπλασιασμός.

### **α. Πολλαπλασιασμός με διαίρεση**

Ο πολλαπλασιασμός με **διαίρεση** είναι η πλέον απλούστερη μέθοδος. Εφαρμόζεται στα πολυετή φυτά τα οποία σχηματίζουν τούφα στον λαιμό (σε δύο ή περισσότερα μέρη) κοντά στο έδαφος. Σε ορισμένα φυτά η τούφα εμφανίζεται μετά από την ξήρανση της υπέργειας βλαστήσεως, ενώ στα υπόλοιπα εμφανίζεται παράλληλα με τους παλαιούς υπέργειους βλαστούς οι οποίοι παραμένουν. Η διαίρεση της τούφας γίνεται από τον φθινόπωρο έως την άνοιξη, αφού προηγουμένως ξεριζωθεί αυτή από το έδαφος και φυτεύεται κάθε αποσπώμενο τμήμα αυτής χωριστά σε γλάστρα ή σε άλλο ατομικό μέσο αναπτύξεως ή απ' ευθείας στο έδαφος.

### **β. Πολλαπλασιασμός με μοσχεύματα**

Ο πολλαπλασιασμός με **μοσχεύματα** αποτελεί ίσως τον πλέον ευρέως χρησιμοποιούμενο τρόπο αγενούς αναπαραγωγής στο σύνολο των παραγομένων φυτών. Αφαιρούνται τμήματα βλαστικών οργάνων από ένα μητρικό φυτό (βλαστός, ρίζα ή φύλλο) τα οποία, εφ' όσον τοποθετηθούν κάτω από ευνοϊκές συνθήκες περιβάλλοντος, αποκτούν νέες ρίζες και βλαστούς με συνέπεια την αυτόνομη εξέλιξη των φυτών. Στην ουσία είναι δυνατόν, από ένα μητρικό φυτό, να παραχθούν πολλά νέα θυγατρικά φυτά τα οποία είναι αυτότροφα και τελείως ανεξάρτητα από το μητρικό φυτό. Τα νέα φυτά τα οποία παράγονται γενετικά δεν διαφέρουν από το μητρικό φυτό δεδομένου ότι έχουν παραχθεί από σωματικά κύτταρα χωρίς να έχει μεσολαβήσει μειωτική διαίρεση και σχηματισμός νέου ζυγωτού κυττάρου και επομένως χωρίς να έχει προηγηθεί γενετικός συνδυασμός γονιδίων. Τα μοσχεύματα διακρίνονται σε μοσχεύματα βλαστών, σε μοσχεύματα φύλλων και σε μοσχεύματα φύλλου - οφθαλμού. Η επιλογή των μοσχευμάτων (τμήματα του φυτού τα οποία χρησιμοποιούνται ως μοσχεύματα) γίνεται με βάση ορισμένα κριτήρια προκειμένου τα φυτά τα οποία θα παραχθούν να είναι ζωηρά, εύρωστα, υγιή και να αναπαράγουν πιστά το μητρικό φυτό.

Η ριζοβολία γίνεται σε ειδικά διαμορφωμένα θερμοκήπια τα οποία ονομάζονται «φυτώρια». Τα φυτώρια πρέπει να διαθέτουν σύστημα υδρονέφωσης όπου αυτό είναι αναγκαίο για την ριζοβολία των περισσότερων μοσχευμάτων, κυρίως δε όσων είναι φυλλοφόρα. Επιπλέον πρέπει να διαθέτουν ξεχωριστά διαμερίσματα με πάγκους διότι μεταφέρονται εκεί τα μοσχεύματα μετά την ριζοβολία τους εφ' όσον δεν διατεθούν ή δεν χρησιμοποιηθούν αμέσως μετά την απομάκρυνσή τους από την υδρονέφωση.

Για να ριζοβολήσουν πριν τοποθετηθούν στο φυτώριο περνούν από μια ορισμένη επεξεργασία και μετά την τοποθέτησή τους εκεί οι συνθήκες περιβάλλοντος ρυθμίζονται κατάλληλα.

#### **γ. Πολλαπλασιασμός με παραφυάδες**

Είναι μια φυσική μέθοδος πολλαπλασιασμού και εφαρμόζεται στα φυτά τα οποία έχουν την τάση να σχηματίζουν παραφυάδες. Οι **παραφυάδες** είναι πλευρικοί βλαστοί οι οποίοι προέρχονται από τους οφθαλμούς του μητρικού φυτού και φέρονται είτε στο μέρος του λαιμού το οποίο ευρίσκεται κάτω από την επιφάνεια του εδάφους είτε στις ρίζες. Επειδή προέρχονται από καλυμμένους με χώμα οφθαλμούς, παράλληλα με την υπέργεια αύξησή τους, σχηματίζουν και το δικό τους αυτόνομο ριζικό σύστημα, μολονότι παραμένουν συνδεδεμένες και με το αγγειώδες σύστημα του μητρικού φυτού. Υπό φυσικές συνθήκες οι παραφυάδες συνήθως βλαστάνουν την άνοιξη ή το φθινόπωρο. Κάποια φυτά εξαναγκάζονται να σχηματίσουν παραφυάδες, σε συγκεκριμένη εποχή του έτους, με άφθονη άρδευση και υδρολίπανση εφ' όσον η θερμοκρασία του περιβάλλοντος είναι κατάλληλη για βλάστηση. Οι παραφυάδες αφαιρούνται μαζί με το ριζικό σύστημα το οποίο έχουν ήδη σχηματίσει και φυτεύονται είτε σε πάγκους είτε σε ατομικά μέσα αναπτύξεως είτε ακόμη και στην οριστική θέση φυτεύσεως τους.

Πριν την φύτευση των παραφυάδων, αφαιρείται μέρος του φυλλώματος με σκοπό τον περιορισμό της διαπνοής έτσι ώστε τα αυτόνομα φυτάρια να υποστούν λιγότερη δυνατή μεταφυτευτική καταπόνηση. Επιπλέον, για τον ίδιο λόγο, η εξαγωγή των παραφυάδων και η μεταφύτευσή τους γίνεται είτε τις απογευματινές ώρες είτε σε νεφосκεπείς ημέρες. Για την δημιουργία νέου πλουσίου ριζικού συστήματος σε κάποια είδη, πριν την φύτευσή τους, αυτά κλαδεύονται σε μικρότερη ή μεγαλύτερη έκταση. Τέλος μετά την φύτευση επακολουθεί άρδευση για την δημιουργία καλύτερης επαφής μεταξύ των ριζών του νέου φυτού και του χώματος.

#### **δ. Καλλιέργεια in vitro ή μικροπολλαπλασιασμός**

Ο **μικροπολλαπλασιασμός** θεωρείται ακριβή μέθοδος για την δημιουργία του συνόλου του πολλαπλασιαστικού υλικού των φαρμακευτικών ειδών. Ο κύριος σκοπός είναι η δημιουργία νέων φυτών από τμήματα φυτών ή φυτικών ιστών τα οποία, μέσω καταλλήλων εργαστηριακών χειρισμών καθίστανται ικανά να δώσουν βλαστούς ικανούς να ριζοβολήσουν. Αυτός συνίσταται στην λήψη μεριστωματικών ιστών του φυτού κάτω από ασηπτικές συνθήκες και στον πολλαπλασιασμό των φυταρίων κάτω από τις ίδιες συνθήκες. Χρησιμοποιούνται κατάλληλα θρεπτικά υποστρώματα (ανά τακτά χρονικά διαστήματα ανανεώνονται είτε με επανακαλλιέργεια του ίδιου φυτικού υλικού είτε με εγκατάσταση νέου) τα οποία όμως περιέχουν ανόργανα άλατα, μακροστοιχεία, βιταμίνες, σακχαρόζη και ορμόνες απαραίτητες για την

ανάπτυξη του φύτρου, καθώς και των ριζών. Μόνο ένα φυτό με άριστα χαρακτηριστικά, όταν πολλαπλασιασθεί, θα δώσει άριστα φυτάρια.

Ο μικροπολλαπλασιασμός είναι γνωστός και ως καλλιέργεια *in vitro*. Η καλλιέργεια λαμβάνει χώρα σε τεχνητούς θαλάμους αναπτύξεως με πλήρως ελεγχόμενες συνθήκες περιβάλλοντος (φωτισμός, θερμοκρασία, σχετική υγρασία κ.ά). Τα φυτικά τμήματα τα οποία χρησιμοποιούνται για την παραγωγή νέων φυτών, μέσω μικροπολλαπλασιασμού, καλούνται «έκφυτα». Διακρίνονται τέσσερεις μεθόδους πολλαπλασιασμού φυτών *in vitro*. Αυτές είναι η καλλιέργεια μεριστωμάτων, η σωματική εμβρυογένεση, η παραγωγή φυτών από διαφοροποίηση βλαστών και ριζών επάνω σε κάλλο και ο μικροεμβολιασμός ή εμβολιασμός *in vitro*.

Τα πλεονεκτήματα τα οποία παρουσιάζει ο μικροπολλαπλασιασμός είναι τα εξής :

- α) Δίνει την δυνατότητα αποκτήσεως σημαντικού αριθμού υγιών φυτών σε μικρό χρονικό διάστημα.
- β) Επιτυγχάνεται ταχύτατος πολλαπλασιασμός μιας νέας αξιόλογης ποικιλίας.
- γ) Τα παραγόμενα φυτά *in vitro* μπορεί να διατηρηθούν στο ψυγείο για πολύ καιρό έτσι ώστε να υπάρχει συνεχώς διαθέσιμο πολλαπλασιαστικό υλικό.
- δ) Έχουν μεγάλη παραγωγικότητα και δεν παρουσιάζουν τα μειονεκτήματα των φυτών τα οποία παράγονται με έρριζα μοσχεύματα χωρίς εμβολιασμό.

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ VI . ΕΧΘΡΟΙ ΚΑΙ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ**

Τα φαρμακευτικά φυτά συνήθως έχουν μικρές απαιτήσεις σε εισροές καθώς παρουσιάζουν ανθεκτικότητα σε εχθρούς και ασθένειες οπότε δεν χρειάζονται και ιδιαίτερη φροντίδα. Στην Ελλάδα, οι καλλιέργειες αυτές για την εφαρμογή βιολογικών μεθόδων παραγωγής είναι οι ιδανικότερες. Παρ' όλα αυτά υπάρχουν διάφοροι εχθροί (ζωικοί και φυτικοί) και ασθένειες που δημιουργούν κάποια προβλήματα στα φυτά αυτά.

### **A. Εχθροί**

Οι εχθροί οι οποίοι προσβάλλουν τα βότανα είναι κυρίως οι νηματώδεις, ο σιδηροσκώληκας, ο τετράνυχος και η ψύλλα όσο αφορά τους ζωικούς εχθρούς. Ένας άλλος εχθρός αυτών είναι τα ζιζάνια.

#### **α. Ζωικοί εχθροί**

##### **1. Νηματώδεις**

Οι νηματώδεις προκαλούν εξογκώματα και παραμορφώσεις στις ρίζες των φυτών.

Για την αντιμετώπισή τους το καλό όργωμα τους εκθέτει σε δυσμενείς συνθήκες (δηλαδή το καλοκαίρι). Είναι μια ενέργεια με την οποία αντιμετωπίζονται οι νηματώδεις. Επιπλέον εφαρμόζεται και η αύξηση της οργανικής ουσίας του εδάφους με προσθήκη κομπόστας. Αυξάνει αυτή τον αριθμό των ωφελίμων νηματωδών και μυκήτων (αρπακτικών των βλαβερών νηματωδών). Επίσης πρέπει να γίνεται απολύμανση των εργαλείων και εφαρμογή της αμειψισποράς.

##### **2. Σιδηροσκώληκας**

Ο σιδηροσκώληκας προσβάλλει, μέσω των νεαρών ατόμων τα οποία εισέρχονται στο εσωτερικό των ριζών, το ριζικό σύστημα.

Για την αντιμετώπιση του εχθρού αυτού εφαρμόζονται συχνά σκαλίσματα για να έρχονται οι σιδηροσκώληκες στην επιφάνεια του εδάφους.

##### **3. Τετράνυχος**

Ο τετράνυχος προσβάλλει τα φύλλα. Τα προσβεβλημένα από τον τετράνυχο φύλλα κιτρινίζουν και τελικά ξηραίνονται. Επάνω τους διακρίνονται πολύ μικρές κίτρινες ή κόκκινες κηλίδες. Οι τετράνυχος καταναλώνουν την χλωροφύλλη των φύλλων με άμεσα αποτελέσματα στην φωτοσύνθεση. Οι πληθυσμοί τους

αυξάνονται κατά πολύ όταν ανεβαίνει η θερμοκρασία. Τα ακάρεα αυτά διαχειμάζουν στο έδαφος.

Για την αντιμετώπιση, σε περίπτωση προσβολής, καταβρέχονται τα φυτά με πίεση για κάποιες ημέρες ώστε να μειωθεί ο πληθυσμός τους. Ο ψεκασμός των φυτών με εντομοκτόνο σαπούνι για τρεις φορές, ανά εβδομαδιαία διαστήματα, βοηθά στην καταπολέμηση των ακάρεων. Μπορεί ακόμη να χρησιμοποιηθούν άλλοι ωφέλιμοι τετράνυχτοι ή άλλα ωφέλιμα έντομα όπως οι πασχαλίτσες.

#### **4. Ψύλλα**

Τα ενήλικα άτομα της ψύλλας αφήνουν τα αυγά τους μέσα στα φύλλα. Οι προνύμφες ανοίγουν στοές και τρέφονται με το φύλλωμα.

Για την αντιμετώπιση του εχθρού εφαρμόζεται το φθινοπωρινό όργωμα με το οποίο έρχονται στην επιφάνεια του εδάφους οι μορφές του εντόμου και εκτίθενται στους εχθρούς τους. Επιπλέον γίνεται αμειψισπορά και χρησιμοποίηση κιτρίνων κολλητικών παγίδων τα οποία αποτελούν μέτρα για την μείωση του πληθυσμού του εντόμου.

#### **β. Ζιζάνια**

Για την αποφυγή των ζιζανίων, μετά την φύτευση ή την σπορά, εφαρμόζονται σκαλίσματα ή βοτανίσματα με μηχανήματα ή χειρωνακτικά ή γίνεται καταπολέμηση αυτών με την χρήση ζιζανιοκτόνων. Η καταστροφή των ζιζανίων, ειδικά τα πρώτα χρόνια της φυτείας, είναι ίσως η περισσότερο σπουδαία καλλιεργητική φροντίδα για την σωστή ανάπτυξη των φυτών. Η εργασία αυτή μπορεί να γίνει με μικρό φρεζάκι μεταξύ των γραμμών, αλλά σε αυτή την περίπτωση θα πρέπει να ληφθεί υπ' όψιν η επιφανειακή ανάπτυξη των ριζών των νεαρών φυτών και η πιθανή καθυστέρηση της εξελίξεως της καλλιέργειας λόγω της καταστροφής τους. Στα αρχικά στάδια γίνονται παρεμβάσεις με το χέρι (με τσάπα). Τα επόμενα χρόνια συνήθως τα αρωματικά φυτά αναπτύσσονται αρκετά με σκοπό να καλύψουν την επιφάνεια μεταξύ και επί των γραμμών φυτεύσεως και αποτρέπουν την ανάπτυξη των ζιζανίων.

Τα πρώτα έτη θα πρέπει να εφαρμόζεται συστηματική καταστροφή. Η καλύτερη πρακτική για την καταπολέμηση των ζιζανίων φαίνεται να είναι η καλλιέργεια του εδάφους με ειδικούς πολύ μικρούς γεωργικούς ελκυστήρες (τρακτέρ) μεταξύ των σειρών, κυρίως με καλλιεργητή και σπανίως με φρέζα, αναλόγως με τον αγρό. Εναλλακτικά προτείνεται η σπορά μεταξύ των γραμμών με κάποιο ψυχανθές (π.χ τριφύλλι έρπον) το οποίο αφ' ενός μεν δρα ανταγωνιστικά στα ζιζάνια, τα οποία δεν αφήνει να αναπτυχθούν και δημιουργεί χαμηλό χορτοτάπητα και αφ' ετέρου δεσμεύει το άζωτο εμπλουτίζοντας έτσι το έδαφος.

Η εδαφοκάλυψη συντελεί στην μείωση του κόπου καταστροφής των ζιζανίων, μπορεί όμως να αυξήσει το κόστος της καλλιέργειας. Για τον λόγο αυτό προηγουμένως πρέπει να προηγηθεί η σωστή εκτίμηση του κόστους παραγωγής πριν καλυφθεί ή όχι το έδαφος. Είναι κατάλληλη για είδη τα οποία μεγαλώνουν μονοστέλεχα ή διστέλεχα και όχι για εκείνα τα οποία με την πάροδο του χρόνου πυκνώνουν και γεμίζουν με παραφυάδες όλο το έδαφος (π.χ ρίγανη). Σε αυτή την περίπτωση μπορεί να στρωθεί ειδικό πανί μόνο για το πρώτο ή και για το δεύτερο έτος και στην συνέχεια να αφαιρεθεί και να τοποθετηθεί σε άλλο αγροτεμάχιο με νέα καλλιέργεια. Δεν θα πρέπει να εφαρμόζεται εδαφοκάλυψη με διαφανές πλαστικό, παρά μόνο με το ειδικό μαύρο ή άσπρο πανί ειδικής πλέξεως, διότι το πλαστικό μειώνει την βιολογική δραστηριότητα του φυτού επειδή ζεσταίνεται υπερβολικά το έδαφος και δεν επιτρέπει την αναπνοή του.

## **B. Ασθένειες**

Οι ασθένειες οι οποίες προσβάλλουν τα βότανα είναι κυρίως τα βακτήρια και οι μύκητες όπως είναι ο βοτρύτης, η σκληρωτίνια και το ωϊδίο.

### **α. Βακτήρια**

Τα βακτήρια προκαλούν σήψη (σάπισμα) σε ολόκληρο ή σε ένα μέρος του φυτού και αυτή ευνοείται κυρίως από συνθήκες υψηλής υγρασίας του εδάφους.

Για να αντιμετωπισθεί αυτή η ασθένεια αποφεύγεται η υπερβολική υγρασία του εδάφους. Η εφαρμογή διετούς ή τριετούς αμειψισποράς και η απομάκρυνση των προσβεβλημένων φυτών μειώνουν αρκετά την πιθανότητα εμφάνισης της ασθένειας.

### **β. Μυκητολογικές ασθένειες**

#### **1. Βοτρύτης**

Ο βοτρύτης προκαλεί μαλακή σήψη στα παλαιά φύλλα, αυτά τα οποία ευρίσκονται κοντά στην επιφάνεια του εδάφους. Συνήθως εκδηλώνεται καστανέρυθρη μαλακή σήψη στην περιοχή του λαιμού του φυτού.

Για την αντιμετώπιση της ασθένειας αυτής μειώνονται οι αρδεύσεις ώστε να περιορισθεί η υπερβολική υγρασία στο έδαφος και λαμβάνονται μέτρα για την καλύτερη στράγγιση του εδάφους. Η απομάκρυνση των προσβεβλημένων φυτών και η καταστροφή των υπολειμμάτων της καλλιέργειας μειώνουν αρκετά την πιθανότητα εμφάνισης της ασθένειας.

## **2. Σκληρωτίνια**

Η σκληρωτίνια προκαλεί σήψη (σάπισμα) στην περιοχή του λαιμού των φυτών. Το παθογόνο εισέρχεται στο εσωτερικό του φυτού και προκαλεί μαλακή σήψη στους μίσχους των φύλλων. Στα σημεία προσβολής και κάτω από συνθήκες υπερβολικής υγρασίας σχηματίζεται περιοχή λευκού χρώματος (το μυκήλιο) με μαύρα στίγματα (σπόρια του μύκητα).

Για την αντιμετώπισή της σκληρωτίνιας αποφεύγεται η υπερβολική υγρασία του εδάφους. Η εφαρμογή τριετούς ή τετραετούς αμειψισποράς και η απομάκρυνση των προσβεβλημένων φυτών μειώνουν αρκετά την πιθανότητα εμφάνισης της ασθένειας. Η εδαφοκάλυψη με μαύρο πλαστικό ή η «συμπύεση» του εδάφους, σε περιόδους κατά τις οποίες δεν υπάρχει καλλιέργεια στο έδαφος, βοηθά στην καταπολέμηση της ασθένειας.

## **3. Ωΐδιο**

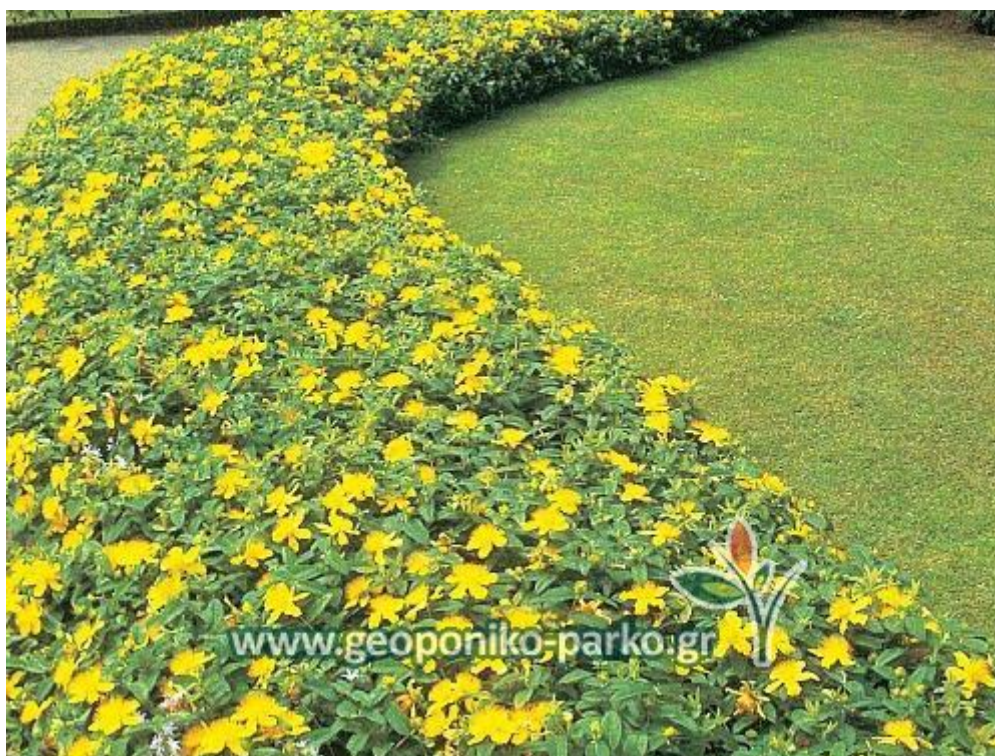
Το ωΐδιο είναι μια μυκητολογική ασθένεια. Από συμπτώματα εμφανίζονται μικρές και λευκές κηλίδες στην επάνω και στην κάτω επιφάνεια των φύλλων και δημιουργείται ανάπτυξη αλευρωδών εξανθήσεων επάνω σε αυτές (το μυκήλιο). Η προσβολή μπορεί να καταλάβει ολόκληρη την επιφάνεια του ελάσματος. Σπάνια όμως ο μύκητας δημιουργεί σοβαρά προβλήματα στην καλλιέργεια.

Για την αντιμετώπιση της ασθένειας απομακρύνονται τα προσβεβλημένα φύλλα και τα τυχόν υπολείμματα της καλλιέργειας. Σε έντονες προσβολές εφαρμόζονται ψεκασμοί με θειούχα σκευάσματα.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ VII . ΚΑΛΩΠΙΣΤΙΚΗ ΑΞΙΑ

Η καλλωπιστική αξία των βοτάνων οφείλεται στην ευχάριστη ευωδία την οποία αφήνουν τα περισσότερα από αυτά τα θεραπευτικά φυτά. Τα βότανα αφήνουν στο περιβάλλον οσμηρές ουσίες, δηλαδή «αρώματα». Αυτές, πέραν του ότι βελτιώνουν την αίσθηση του χώρου, εισπνεόμενες εισέρχονται στον μεταβολισμό του οργανισμού και επιδρούν στην λειτουργία των συστημάτων. Για παράδειγμα η μυρωδιά του βασιλικού, του δενδρολιβάνου και του μελισσοκόρτου βελτιώνουν την λειτουργία του εγκεφάλου και βοηθούν ιδιαίτερα τους πνευματικά εργαζομένους ανθρώπους. Το άρωμα του θυμαριού, της ρίγανης και άλλων βοτάνων βοηθούν στο στρες και στην ατονία η οποία επέρχεται από κόπωση. Χαρίζουν αρώματα και ενέργεια στην ατμόσφαιρα.

Επίσης η καλλωπιστική αξία μπορεί να οφείλεται στο σχήμα και γενικότερα στην μορφή των βοτάνων, στο χρώμα και στην υφή τους. Επιπλέον τα άνθη των βοτάνων μπορεί να έχουν ιδιαίτερη καλλωπιστική αξία όχι μόνο για το άρωμά τους, αλλά και για την μορφή και το χρώμα τους.



Εικ. 16

Χρήση υπερίκου ως χαμηλό πλαίσιο

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ VIII . ΧΡΗΣΕΙΣ**

### **A. Χρήση ή πιθανή χρήση στην αρχιτεκτονική τοπίου**

Στην αρχιτεκτονική τοπίου τα βότανα χρησιμοποιούνται κυρίως για την δημιουργία βραχοκήπου. Τα περισσότερα από αυτά επειδή είναι ξηρικά φυτά δεν έχουν ανάγκη από συχνές αρδεύσεις καθώς μπορεί να φυτευθούν σε περιοχές με φυσική κλίση στις οποίες το νερό δύσκολα συγκρατείται.

Όλοι οι βοτανικοί κήποι έχουν στην συλλογή τους βότανα τα οποία αυτοφύονται στις ανάλογες περιοχές. Στις κυριότερες πόλεις οι βοτανικοί κήποι συμβάλλουν στην διατήρηση της χλωριδικής βιοποικιλότητας, αλλά και στην περιβαλλοντική πληροφόρηση, στην ευαισθητοποίηση, στην εκπαίδευση και στην αναψυχή των πολιτών. Ένα επιπλέον στοιχείο είναι ότι αποτελούν και μια ανάσα δροσιάς.

Τα βότανα εχρησιμοποιούντο από τα παλαιότερα χρόνια στους κήπους των μοναστηριών καθώς όσοι κατοικούσαν σε αυτά συνιστούσαν ακριβώς ποια φυτά επέτρεπετο να φυτευθούν για να χρησιμοποιηθούν μετά ως θεραπευτικά μέσα και μέσα από αυτά έκαναν την χρήση τους και στο φαγητό.

Τα βότανα είναι ιδανικά για φυτεύσεις κάτω από μεγάλα δένδρα. Επίσης φυτεύονται και ως καλλωπιστικά φυτά και διατηρούνται ως αρωματικοί θάμνοι ή ως χαμηλά πλαίσια. Στα χαμηλά πλαίσια διαχωρίζουν τους ανθώνες με στόχο την αποφυγή εστίασης των διαφόρων σημείων.

Οι φυτεύσεις θα πρέπει να προφυλάσσονται από τον αέρα. Αυτές γίνονται και σε παρτέρια ή και ανάμεσα στα πλακόστρωτα για να εξαπλωθούν γρηγορότερα.

Στον αστικό χώρο μπορεί να γίνουν φυτεύσεις με βότανα σε διάφορους χώρους όπως στα πάρκα, σε ζαρντινιέρες σε μπαλκόνια, στις πράσινες στέγες και αλλού. Επίσης μπορεί να δημιουργηθούν σχολικοί κήποι στους οποίους οι μαθητές θα ενημερώνονται για την σημασία των φυτών, θα έρχονται σε επαφή και θα συμβάλουν στην φροντίδα και στην ανάπτυξή τους.

### **B. Χρήση ή πιθανή χρήση στην ανθοκομία**

Στον αρχαίο ελλαδικό χώρο ανέκαθεν σε κάθε οικία δεν ήταν ελλιπής η παρουσία κάποιου βοτάνου όπως ο βασιλικός, η ρίγανη κ.ά. Έτσι σήμερα στο μπαλκόνι ή στον κήπο μπορεί ο καθένας ερασιτεχνικά να δημιουργήσει τον δικό του κήπο διότι τα περισσότερα βότανα αφ' ενός μεν έχουν περιορισμένες ανάγκες σε νερό και αφ' ετέρου μπορεί να καλλιεργηθούν και σε πτωχό έδαφος καθώς έχουν σχετικά και γρήγορη ανάπτυξη.

Τα βότανα μπορεί να χρησιμοποιηθούν και ως γλαστρικά φυτά σε μπαλκόνια ή σε άλλα σημεία. Φυτεύονται σε γλάστρες διαφόρων μεγάλων και σχημάτων, σε ζαρντινιέρες και σε τελάρα, ακόμη και σε βαρέλια.

## Γ. Θεραπευτική χρήση

Πριν αναφερθούν οι θεραπευτικές χρήσεις με τις δράσεις των βοτάνων, θα πρέπει να αναλυθούν τα προηγούμενα στάδια τα οποία είναι η συλλογή και η ξήρανση των βοτάνων, καθώς και η αποθήκευση - διατήρησή τους και οι τρόποι των θεραπευτικών χρήσεων αυτών.

### 1. Συλλογή βοτάνων

Η **συλλογή** των βοτάνων είναι μια υπέροχη ασχολία και δεν πρέπει αυτά να μαζεύονται όπως τύχει (λάχει). Η φύση προσφέρει βότανα όλες τις εποχές, αλλά αυτό δεν σημαίνει πως όλα είναι διαθέσιμα καθ' όλη την διάρκεια του έτους (χρόνου). Υπάρχουν πολλά χρήσιμα φυτά τα οποία δεν επιτρέπεται να λαμβάνονται απ' ευθείας από την φύση. Επίσης υπάρχουν αναρίθμητα βότανα τα οποία ομοιάζουν εκπληκτικά μεταξύ τους και έτσι εύκολα μπορεί να γίνει λάθος και να ληφθούν βλαβερά και τοξικά. Η συλλογή βοτάνων μπορεί να είναι ένας διαλογισμός ή μια τελετουργική επιβεβαίωση του ρόλου των ανθρώπων ως συνδημιουργών μέσα στην φύση.

Σύμφωνα με μελέτες έχει αποδειχθεί ότι οι παλαιές παραδόσεις σχετικά με το πότε είναι η κατάλληλη εποχή για την συλλογή κάθε φυτού έχουν γερές βάσεις στην χημεία των φυτών. Τα δραστικά συστατικά εμφανίζονται σε διαφορετικές ποσότητες ανάλογα με την ώρα της ημέρας, τον μήνα και με τον κύκλο αναπτύξεως του φυτού. Η ποσότητα των δραστικών συστατικών είναι μεγαλύτερη στο τέλος της πλέον εντατικής περιόδου αναπτύξεως του φυτού. Για τον λόγο αυτό τα βότανα πρέπει να συλλέγονται λίγο πριν την άνθιση.

Τα φύλλα και γενικά τα βότανα πρέπει να κόβονται με κοπτερό μαχαίρι ή με κλαδευτήρι διότι αν αυτά κοπούν τραβώντας με το χέρι καταστρέφονται οι τρυφεροί μίσχοι των φυτών με αποτέλεσμα την επιβράδυνση της αναπτύξεως νέων φύλλων και βλαστών ή την διευκόλυνση της προσβάσεως μυκήτων και εντόμων στους τραυματισμένους ιστούς. Κανονικά μαζεύονται τα καθαρά και υγιή φυτά ή μέρη των φυτών. Αυτό σημαίνει ότι μαζεύονται άνθη φρέσκα, βλαστοί τρυφεροί και όχι σκληροί ή ινώδεις, εκτός αν χρειάζονται τέτοιοι ή άκρες βλαστών και μόνο τα περισσότερο πράσινα φύλλα και με το καλύτερο σχήμα καθώς πετιούνται όσα είναι μαραμένα, δαγκωμένα από έντομα ή εμφανίζουν κηλίδες.

Η καλύτερη ώρα συλλογής των βοτάνων είναι το πρωί ή ύστερα από βροχή, αν και στις βροχερές ημέρες αποφεύγεται η συλλογή των παχιών και τριχωτών φύλλων επειδή αυτά διατηρούν την υγρασία και μουχλιάζουν, ενώ οι ρίζες συλλέγονται την άνοιξη ή το φθινόπωρο εποχές κατά τις οποίες τα στοιχεία τους είναι περισσότερο δραστικά. Επίσης η πολλή ζέστη στεγνώνει τα έλαια των φύλλων. Σε καμιά περίπτωση δεν πρέπει να κοπεί όλο το φυτό. Αποφεύγονται με αυτό τον τρόπο η καταστροφή της ρίζας, ενώ αφήνεται κάποιος βλαστός με λίγα φύλλα τα οποία θα βοηθήσουν το φυτό να αναβλαστήσει (ξαναβλαστήσει). Μόνο έτσι είναι σίγουρο ότι το φυτό θα

μπορέσει να δυναμώσει ξανά. Αν ένα άνθος κρατά την ανθοφορία του πολύ καιρό δεν θα πρέπει να καθυστερήσει η συλλογή των ανθέων του διότι τα πρώτα άνθη έχουν και τα περισσότερα δραστικά συστατικά.

Τα φύλλα και τα άνθη δεν θα πρέπει να στοιβάζονται το ένα επάνω στο άλλο ούτε να τοποθετούνται μέσα σε σακιά. Επίσης δεν θα πρέπει να τοποθετούνται σε πλαστικά κουτιά ή θήκες επειδή τα τρυφερά φυτά μαραίνονται πολύ γρήγορα, αλλά σε καλάθια τα οποία μένουν τοποθετημένα αραιά και αερίζονται καλά. Επιπλέον δεν πρέπει μαζί με την συλλογή να γίνεται πλύσιμο των φυτών ή των μερών των φυτών που συλλέγονται επειδή με την υγρασία θα καθυστερήσει η ξήρανση ή θα αναπτυχθούν μούχλες.

Αποφεύγεται η συλλογή βοτάνων στις άκρες των δρόμων, στα πεζοδρόμια ή στις εθνικές οδούς όπου υπάρχουν σκόνες. Επίσης θα πρέπει να αποφεύγεται η συλλογή αυτών στα λασπώδη μέρη, στους αγρούς οι οποίοι έχουν ραντισθεί με γεωργικά φάρμακα και στους λιπασμένους με κοπριά νωπούς αγρούς. Στους αγρούς τα φυτά (βότανα) είναι περισσότερο αδύνατα σε δραστικά στοιχεία.

## **2. Ξήρανση βοτάνων**

Η **ξηράνση** των βοτάνων γίνεται γρήγορα και κατά το δυνατόν σε όχι μεγάλες θερμοκρασίες. Τα ξηραίνόμενα φυτά πρέπει να δέχονται την άνοδο της θερμοκρασίας βαθμιαία, σε περίπτωση θερμοθαλάμων, ώστε να μην χαθούν οι δραστικές ουσίες των φυτών. Βέβαια ορισμένα βότανα μετά την αποξηράνσή τους χάνουν τις θεραπευτικές τους ιδιότητες λιγότερο ή περισσότερο.

Για την ξήρανση των βοτάνων πρέπει να λαμβάνονται οι αναγκαίες προφυλάξεις. Έτσι δεν επιτρέπεται να εκτίθενται τα φυτά απ' ευθείας στον ήλιο (εκτός εξαιρέσεων) διότι ναι μεν θα ξηρανθούν, αλλά θα χάσουν ένα μεγάλο μέρος από τα συστατικά τους και την δραστικότητά τους. Συνιστούνται μέρη ζεστά, σκιερά και αεριζόμενα χωρίς σκόνες και υγρασία. Κατάλληλα μέρη είναι ένα υπόστεγο, ένα δωμάτιο, μία αποθήκη ή μια τέντα.

Τα βότανα ξηραίνονται απλώνοντάς τα το ένα δίπλα στο άλλο σε μονή στρώση επάνω σε επίπεδες στεγνές επιφάνειες. Οι συρμάτινες βάσεις οι οποίες χρησιμοποιούνται στην κουζίνα για να κρυώνουν οι κατσαρόλες και τα ταψιά είναι ιδιαίτερα κατάλληλες επειδή επιτρέπουν στον αέρα να κυκλοφορεί και κάτω από τα φυτά με αποτέλεσμα αυτά να στεγνώνουν γρηγορότερα. Επίσης είναι ότι πρέπει ένα κόσκινο ή ένα πλαίσιο με συρματοπλέγμα. Ο χρόνος ξηράνσεως εξαρτάται από το βότανο και το περιβάλλον στο οποίο αυτή γίνεται. Για τον λόγο αυτό πρέπει να ελέγχονται συχνά τα αποξηραίνόμενα βότανα ή μέρη των βοτάνων και να γυρίζονται όταν χρειάζεται για να ξηραίνονται ομοιόμορφα.

Τα φύλλα και τα άνθη απλώνονται προσεκτικά και αραιά για να κυκλοφορεί ο αέρας. Καλό είναι συχνά να γυρίζονται και να μετατοπίζονται για να βοηθηθεί έτσι η ξήρανση. Η ξήρανση των ανθέων είναι περισσότερο δύσκολη επειδή

πρέπει να διατηρηθούν το άρωμα και το χρώμα. Οι ανθισμένες κορυφές πρέπει να σκεπάζονται με χαρτιά για να προστατευθούν από το πολύ φως. Ο ανεπτυγμένος κάλυκας ορισμένων ανθέων πρέπει να αφαιρείται και τα άνθη να απλώνονται σε τεντωμένα πανιά. Εάν η υγρασία της ατμόσφαιρας είναι πολύ δυνατή και συνεχής μπορεί να χρειασθεί κάπως να ξηρανθεί προηγουμένως το μέρος στο οποίο τα φύλλα θα ξηρανθούν. Τα αρωματικά φυτά ολόκληρα, τα οποία έχουν ξηρανθεί από φυσικό τους στα μέρη τους, κρέμονται από τον μίσχο με τα άνθη προς τα κάτω, μακριά από σκόνες και καπνούς.

Οι σαρκώδεις καρποί (ξηραίνονται στον ήλιο) απλώνονται αραιά και στεγνώνονται τεχνικά σε μια θερμοκρασία κάτω από 50°C. Το ίδιο γίνεται και για τις ρίζες. Αυτές είναι δυνατόν να ξηρανθούν και στον ήλιο, αλλά όμως ξηραίνονται δυσκολότερα από κάθε άλλο μέρος του φυτού επειδή συνήθως είναι πολύ υγρές. Όταν το έδαφος είναι λασπώδες πρέπει αυτές να εξάγονται το φθινόπωρο. Οι ρίζες δεν θα πρέπει να συλλέγονται για θεραπευτικούς σκοπούς όσο τα φύλλα του φυτού είναι σε πλήρη ανάπτυξη επειδή τα δραστικά συστατικά δεν έχουν φθάσει ακόμη στην μέγιστη ποσότητα αφού ένα μέρος τους ευρίσκεται ακόμη στο μέρος του φυτού το οποίο είναι επάνω από το έδαφος. Με ένα μακρύ φτυάρι ή δικράνι βγαίνουν ολόκληρες. Πλένονται και καθαρίζονται με προσοχή. Έπειτα αφαιρούνται τα σάπια και χαλασμένα τμήματα, οι επάνω βλαστοί και τα ριζίδια. Χωρίζονται ακόμη και τα περισσότερα χονδρά μέρη για να στεγνώσουν καλά και ύστερα κόβονται σε τεμάχια (κομμάτια). Απλώνονται σε ράφια έτσι ώστε να μην αγγίζουν η μία την άλλη ή δένονται μία - μία με σπάγκο μέσα σε μια ζεστή παράγκα ή σε ένα θερμοκήπιο και αφήνονται γύρω στις δέκα ημέρες, ενώ γυρίζονται αυτές κάθε ημέρα. Όταν έχουν αρχίσει να ζαρώνουν, αρκετά, αποθηκεύονται επάνω από μια στόφα ή μέσα σε έναν κρύο φούρνο. Αυτό το στάδιο διαρκεί (κρατά) άλλες δέκα ημέρες περίπου. Οι ρίζες έχουν ξηρανθεί όταν είναι εύθραυστες.

Οι βολβοί δένονται σε μικρά ματσάκια και τοποθετούνται σε μια παράγκα για ξήρανση. Χρειάζεται παρακολούθηση και έλεγχος συνεχώς για το αν ξηραίνονται ομοιόμορφα. Οι σπόροι ξηραίνονται στην σκιά.

### **3. Αποθήκευση - διατήρηση βοτάνων**

Μετά την αποξήρανση των βοτάνων τα βάρη των φυτών έχουν πέσει πολύ κάτω (φθάνουν στο 1/5 των αρχικών) και για τον λόγο αυτό η διατήρηση των φυτών (βοτάνων) ή των μερών αυτών έχει μεγάλη σημασία. Πρέπει να τοποθετηθούν αυτά αμέσως μέσα σε ένα στεγνό δοχείο, προφυλάσσοντάς τα με αυτό τον τρόπο από την υγρασία, για την αποφυγή δημιουργίας της μούχλας η οποία θα λερώσει και θα μεταδώσει στα φυτά την οσμή της σαπίλας, ακόμη δε και την δυσάρεστη γεύση. Τα βότανα πρέπει να μεταχειρίζονται και να χειρίζονται με μεγάλη προσοχή επειδή όταν ξηρανθούν σπάζουν εύκολα. Επιπλέον φυτά τα οποία εξηράνθηκαν πολύ και έγιναν εύθραυστα, αφήνονται να μαλακώσουν λίγο με την υγρασία του αέρος.

Τα αποξηραμένα φυτά κοσκινίζονται με προσοχή για να φύγει η σκόνη και τα τυχόν αυγά εντόμων και φυλάσσονται σε μέρη χωρίς υγρασία, χωρίς ρεύματα, χωρίς μεγάλη ζέστη και φως. Οι φλοιοί πρέπει να διατηρούνται σε κατάσταση σκόνης σε καλά κλεισμένα κουτιά.

Τα βότανα τα οποία περιέχουν πτητικά έλαια δεν θα πρέπει να αποθηκεύονται σε συνηθισμένα πλαστικά δοχεία ή σακούλες επειδή τα έλαια του φυτού απορροφώνται από αυτά τα υλικά, βγαίνουν στην επιφάνεια τους και εξατμίζονται.

Τα καλύτερα δοχεία για την αποθήκευση των βοτάνων είναι τα εφυσωμένα κεραμικά, καθώς και τα μεταλλικά και τα υάλινα δοχεία από σκούρο γυαλί. Απαραίτητη προϋπόθεση είναι να έχουν σκέπασμα το οποίο να κλείνει καλά. Κατόπιν τα βότανα αποθηκεύονται σε στεγνό μέρος, μακριά από το φως του ήλιου και της ζέστης, σε δοχεία μαρκαρισμένα τα οποία αναγράφουν την ονομασία του φυτού και την ημερομηνία κατά την οποία αυτά τα βότανα συνελέγησαν. Παρ' όλες αυτές τις προφυλάξεις, τα φαρμακευτικά φυτά χάνουν με τον καιρό την αξία τους και την δραστηότητά τους. Για τον λόγο αυτό επιβάλλεται κάθε χρόνο η ανανέωσή τους.

#### **4. Μέθοδοι λήψεως βοτάνων**

Πριν αναλυθούν οι **τρόποι των θεραπευτικών χρήσεων των βοτάνων**, αναφέρονται λίγα λόγια για την προετοιμασία τους. Ένα μέρος της τέχνης της βοτανοθεραπείας είναι οι τεχνικές οι οποίες χρησιμοποιούνται για την παρασκευή των ιαμάτων. Με το πέρασμα των αιώνων έχουν αναπτυχθεί διάφορες μεθόδους για την χρήση των βοτάνων οι οποίες απελευθερώνουν τις θεραπευτικές τους ιδιότητες και τους επιτρέπουν να δράσουν μέσα στον οργανισμό. Ο πρώτος τρόπος με τον οποίο εχρησιμοποιούσαν τα βότανα οι πρόγονοι ήταν να τα τρώγουν φρέσκα. Βέβαια από τότε έχουν αναπτυχθεί διάφορες μεθόδους παρασκευής. Αν η μέθοδος παρασκευής, την οποία θα χρησιμοποιήσει κάποιος, καταστρέψει ή χάσει ένα μέρος του όλου χάνεται και ένα μεγάλο μέρος της θεραπευτικής δύναμης του φυτού. Για τον λόγο αυτό η προετοιμασία πρέπει να γίνεται με προσοχή και επίγνωση.

Οι μέθοδοι λήψεως των ιαμάτων είναι δύο. Αυτά λαμβάνονται είτε εσωτερικά οπότε λέγονται **ιάματα εσωτερικής χρήσεως** είτε εξωτερικά οπότε λέγονται **ιάματα εξωτερικής χρήσεως**.

##### **α. Ιάματα εσωτερικής χρήσεως**

Ο καλύτερος τρόπος χρήσεως των βοτάνων είναι η εσωτερική τους λήψη αφού η θεραπεία επιτυγχάνεται στο εσωτερικό του οργανισμού. Υπάρχουν τρία βασικά είδη παρασκευασμάτων για την εσωτερική λήψη. Αυτά είναι τα **υδατικά παρασκευάσματα**, τα **αλκοολούχα παρασκευάσματα** και τα **φρέσκα ή αποξηραμένα βότανα**.

## 1. Υδατικά παρασκευάσματα

Στα υδατικά παρασκευάσματα υπάρχουν δύο τρόποι παρασκευής υδατικών εκχυλισμάτων. Αυτά είναι τα **εγχύματα** και τα **αφέψημα**. Όταν το βότανο περιέχει σκληρό ξυλώδες υλικό χρησιμοποιείται το αφέψημα, διαφορετικά το έγχυμα.

### i. Έγχυμα

Το **έγχυμα** είναι ίσως η απλούστερη και συνηθέστερη μέθοδος λήψεως ενός βοτάνου και μπορεί να χρησιμοποιηθούν είτε φρέσκα είτε ξηρά βότανα. Στην περίπτωση κατά την οποία μια συνταγή αναφέρει ένα μέρος ξηρού βοτάνου μπορεί κανείς να το αντικαταστήσει με τρία μέρη φρέσκου βοτάνου. Η διαφορά οφείλεται στην μεγαλύτερη ποσότητα νερού την οποία περιέχει ένα φρέσκο φυτό. Ο καλύτερος τρόπος αποθηκεύσεως του εγχύματος είναι μέσα σε ένα μπουκάλι το οποίο να κλείνεται και η φύλαξη αυτού καλά στο ψυγείο.

Το έγχυμα δημιουργείται εάν μπει ένα μέρος θεραπευτικού φυτού ή βοτάνου σε δοχείο και πέσει επάνω του βραστό νερό. Αφήνεται για 10 με 15 λεπτά της ώρας και στην συνέχεια χρησιμοποιείται, αφού πρώτα σουρωθεί. Η διάρκεια ζωής του δεν είναι πολύ μεγάλη. Για τον λόγο αυτό αν παρατηρηθεί οποιαδήποτε ένδειξη ζυμώσεως ή αλλοιώσεως του εγχύματος πρέπει αυτό να πεταχθεί. Ακόμη ο χρόνος ζωής του εγχύματος διαρκεί λιγότερο για τα ευπαθή άνθη και για τα φύλλα τα οποία είναι περισσότερο πλούσια σε αιθέρια έλαια επειδή εξαερώνονται εύκολα τα πτητικά στοιχεία όπως για παράδειγμα της μαντζουράνας, του φασκόμηλου και του χαμομηλιού.

Τα εγχύματα είναι περισσότερο κατάλληλα για ορισμένα μέρη του φυτού όπως τα φύλλα, τα άνθη ή οι πράσινοι βλαστοί στα οποία οι απαραίτητες ουσίες είναι εύκολα διαθέσιμες. Αν θελήσει κάποιος να κάνει έγχυμα από τον φλοιό, την ρίζα, τους σπόρους ή την ρητίνη ενός φυτού είναι προτιμότερο να τα κονιοποιήσει πρώτα για να σπάσει ένα μέρος από τα κυτταρικά τους τοιχώματα ώστε τα συστατικά να είναι περισσότερο διαθέσιμα στο νερό και να μην χαθούν τα πτητικά έλαια κατά τον βρασμό.

Όταν χρησιμοποιούνται βότανα τα οποία είναι πολύ ευαίσθητα στην θερμότητα μπορεί να παρασκευάζονται σε κρύο έγχυμα. Η αναλογία του βοτάνου προς το νερό είναι ίδια, αλλά σε αυτή την περίπτωση πρέπει να μείνει το αφέψημα για έξι έως δώδεκα ώρες σε ένα καλά σφραγισμένο πήλινο δοχείο. Όταν το υγρό είναι έτοιμο αυτό στραγγίζεται και χρησιμοποιείται.

### ii. Αφέψημα

Το **αφέψημα** εφαρμόζεται όταν το βότανο, το οποίο θα χρησιμοποιηθεί, είναι σκληρό και ξυλώδες για να μπορέσουν τα διαλυτά συστατικά του βοτάνου να φθάσουν στο νερό. Οι ρίζες, τα ριζώματα, το ξύλο, ο φλοιός, οι ξηροί καρποί και μερικοί σπόροι είναι σκληροί και τα κυτταρικά τους τοιχώματα είναι πολύ

ανθεκτικά. Έτσι για να εξασφαλισθεί η μεταφορά των δραστικών συστατικών τους, στο νερό, χρειάζεται περισσότερη θερμότητα από ότι για τα εγχύματα. Για να επιτευχθεί αυτό βράζονται τα βότανα μέσα στο νερό. Το αφέψημα μπορεί να χρησιμοποιηθεί με τον ίδιο τρόπο όπως και το έγχυμα. Το δοχείο βρασμού πρέπει να είναι υάλινο, κεραμικό ή πήλινο. Δεν χρησιμοποιούνται ποτέ αλουμινένια σκεύη. Για να επιτευχθεί παίρνονται φύλλα, άνθη, μίσχοι, φλούδες, ρίζες ή σπέρματα, κοπανιούνται καλά σε γουδί, τοποθετούνται στο μπρίκι ή στην κατσαρόλα (ορισμένη ποσότητα και το ανάλογο νερό) και αυτό το μείγμα τοποθετείται επάνω στην φωτιά έως ότου αυτά βράσουν (δέκα λεπτά έως μισή ώρα) καλά και ξεχειλίσουν. Κατόπιν κατεβαίνει το μείγμα από την φωτιά, σουρώνεται και πίνεται αμέσως ως ζεστό εκείνη την στιγμή ή το πολύ μέσα σε μια ημέρα. Συνήθως η δόση είναι τρία φλιτζάνια νερό για μια κουταλιά της σούπας βότανα.

Όταν παρασκευασθεί ένα μείγμα το οποίο περιέχει και μαλακά και ξυλώδη βότανα είναι προτιμότερο να φτιαχθεί το έγχυμα και το αφέψημα ξεχωριστά ώστε να μην καταστραφούν τα συστατικά των περισσότερων ευαίσθητων βοτάνων. Στην περίπτωση αυτή, όπως και προηγουμένως, τα ξηρά βότανα πρέπει να κονιοποιούνται ή να σπάζονται σε μικρά κομμάτια, ενώ τα φρέσκα να κόβονται σε μικρά κομμάτια.

## **2. Αλκοολούχα παρασκευάσματα**

### **ι. Βάμματα με βάση την αλκοόλη**

Τα αλκοολούχα παρασκευάσματα ονομάζονται **βάμματα**. Ο όρος αυτός χρησιμοποιείται και για τα παρασκευάσματα τα οποία βασίζονται στην γλυκερίνη ή στο ξύδι. Σε γενικές γραμμές η αλκοόλη είναι καλύτερο διαλυτικό από το νερό για τα συστατικά των φυτών. Ένα μείγμα αλκοόλης και νερού διαλύει σχεδόν όλα τα ουσιώδη συστατικά ενός βοτάνου και ταυτόχρονα ενεργεί σαν συντηρητικό. Για κάθε βότανο χρησιμοποιούνται συγκεκριμένες αναλογίες νερού - αλκοόλης. Για την οικιακή χρήση το καλύτερο είναι η χρησιμοποίηση ενός αλκοολούχου αποστάγματος με περιεκτικότητα τουλάχιστον 30% (60 βαθμών) σε αλκοόλη όπως η βότκα, το τσίπουρο, η τεκίλα κ.ά. Αυτό είναι το ασθενέστερο μείγμα αλκοόλης - νερού με μακρόχρονη συντηρητική δράση.

Τα βάμματα είναι πολύ ισχυρότερα από τα εγχύματα και τα αφεψήματα. Για τον λόγο αυτό χρησιμοποιούνται σε πολύ μικρότερες δόσεις, από πέντε έως δεκαπέντε σταγόνες, ανάλογα με το βότανο. Χρησιμοποιούνται αυτά κατά διάφορους τρόπους. Μπορεί να ληφθούν μόνα τους ή αναμειγμένα με λίγο νερό ή ακόμη μπορεί να τοποθετηθούν σε ένα φλιτζάνι ζεστό νερό. Επιπλέον, μπορεί να χρησιμοποιηθούν μερικές σταγόνες βάμματος σε μια μπανιέρα με νερό ή σε μια λεκάνη για ποδόλουτρο. Για την εφαρμογή ενός βάμματος χρησιμοποιούνται εκατό γραμμάρια περίπου καθαρού οινοπνεύματος, προστίθενται σε αυτό δέκα γραμμάρια περίπου από το θεραπευτικό φυτό και

αφήνεται αυτό το μείγμα εκεί έως και δεκαπέντε ημέρες σε σκοτεινό και δροσερό μέρος. Στην συνέχεια στραγγίζεται και χρησιμοποιείται το υγρό αυτό για επάλειψη.

## ii. Βάμμα με βάση το ξύδι

Για το βάμμα με βάση το **ξύδι** καλό θα είναι να χρησιμοποιηθεί μηλόξυδο, το οποίο είναι εξαιρετικά ωφέλιμο για την υγεία. Δεν πρέπει να χρησιμοποιείται συνθετικό χημικό ξύδι. Η μέθοδος είναι ίδια όπως και στα αλκοολούχα βάμματα. Τα μουλιασμένα μπαχαρικά ή αρωματικά βότανα μέσα σε ξύδι προσφέρουν ένα αρωματικό ξύδι το οποίο είναι εξαιρετικό για την μαγειρική.

## iii. Βάμμα με βάση την γλυκερίνη

Τα βάμματα με βάση την **γλυκερίνη** έχουν το πλεονέκτημα ότι είναι περισσότερο ήπια για το πεπτικό σύστημα από τα αλκοολούχα βάμματα. Έχουν όμως το μειονέκτημα ότι δεν διαλύουν τόσο καλά τα ρητινώδη και ελαιώδη συστατικά. Παρ' όλα αυτά η γλυκερίνη σαν διαλυτικό είναι καλύτερη από το νερό, αλλά όχι τόσο καλή όσο η αλκοόλη. Για να φτιαχθεί ένα βάμμα γλυκερίνης δημιουργείται ένα μείγμα μισού λίτρου το οποίο αποτελείται από ένα μέρος γλυκερίνης και ένα μέρος νερού. Σε αυτό προστίθενται 100 γραμμάρια ξηρό αλεσμένο βότανο και αφήνεται μέσα σε ένα καλά κλεισμένο δοχείο για δύο εβδομάδες. Το μείγμα ανακινείται καθημερινά. Μετά από δύο εβδομάδες μπορεί αυτό να στραγγισθεί και πιεσθεί ή να στυφθεί το υπόλειμμα όπως ακριβώς γίνεται και στο αλκοολούχο βάμμα. Αν τα βότανα είναι φρέσκα, επειδή αυτά θα περιέχουν περισσότερο νερό, οι αναλογίες είναι 220 γραμμάρια σε ένα μείγμα 75% γλυκερίνη/25% νερό.

- Αν ένα υγρό φάρμακο (δηλαδή έγχυμα, αφέψημα ή βάμμα) έχει ιδιαίτερα δυσάρεστη γεύση είναι καλό να διορθώνεται και να βελτιώνεται κάπως η γεύση αυτή. Καλό είναι αυτή μερικές φορές να γίνεται περισσότερο ευχάριστη ανακατεύοντας το υγρό με κάποιο γλυκαντικό μέσο όπως είναι το **σιρόπι**. Για την δημιουργία απλής βάσης σιροπιού χρειάζεται μισό λίτρο βραστό νερό σε 1,1 κιλό ζάχαρης. Τοποθετείται το μείγμα στην φωτιά και ανακατεύεται μέχρι να διαλυθεί η ζάχαρη και να αρχίσει να βράζει. Τότε αυτό πρέπει να κατεβάζεται αμέσως από την φωτιά. Ο καλύτερος τρόπος χρήσεως αυτού του σιροπιού είναι σε συνδυασμό με ένα βάμμα. Ανακατεύεται ένα μέρος βάμματος με τρία μέρη σιροπιού και φυλάσσεται για μελλοντική χρήση. Σε περίπτωση ύπαρξης εγχύματος ή αφεψήματος αυτό είναι περισσότερο απλό επειδή η ζάχαρη πέφτει απ' ευθείας στο υγρό. Παραδείγματος χάριν για κάθε μισό λίτρο υγρού προστίθενται 350 γραμμάρια ζάχαρης και ζεσταίνεται το μείγμα σε χαμηλή φωτιά μέχρι να διαλυθεί. Αυτό στην συνέχεια, αφού κρυώσει, διατηρείται πολύ καλά στο ψυγείο. Ωστόσο καλύτερο είναι να χρησιμοποιείται μόνο για υγρά γαργαρισμών και για αντιβηχικά φάρμακα.

- Τέλος όταν ένα βότανο έχει πολύ έντονη γεύση, τότε η γεύση αυτή μπορεί να καλυφθεί με ένα «οξύμελι». Είναι ένα μείγμα το οποίο παρασκευάζεται με πέντε μέρη μελιού και ένα μέρος ξυδιού. Αυτό για να φτιαχθεί χρειάζεται να μπουν σε μια κατσαρόλα, εκτός από το βότανο, μισό λίτρο ξύδι και ένα κιλό μέλι. Αυτά βράζονται μέχρι το μείγμα να πάρει την πυκνότητα σιροπιού. Χρησιμοποιείται για γαργάρες ή γύρω στις δύο κουταλιές της σούπας εσωτερικά.

α. Αφέψημα



β. Έγχυμα



γ. Βάμμα



Εικ. 17

Μερικοί από τους τρόπους λήψεως των βοτάνων

### **3. Φρέσκα βότανα και ξηρά παρασκευάσματα**

#### **1. Φρέσκα βότανα**

Τα βότανα όπως ο βασιλικός, ο μαϊντανός και άλλα μπορεί να καταναλωθούν και ως νωπά χρησιμοποιούμενα παραδείγματος χάριν σε διάφορες σαλάτες ωμών λαχανικών. Επίσης χρησιμοποιούνται νωπά στην μαγειρική, στην ζαχαροπλαστική και στην ποτοποιία διάφορα τμήματα των βοτάνων.

#### **2. Ξηρά παρασκευάσματα**

Στα ξηρά παρασκευάσματα υπάρχει το πλεονέκτημα ότι το βότανο λαμβάνεται ολόκληρο χωρίς αυτό να γεύεται. Το κύριο μειονέκτημά τους είναι πως τα ξηρά βότανα δεν έχουν υποστεί καμία επεξεργασία και επομένως τα συστατικά του φυτού δεν απορροφώνται εύκολα από τον οργανισμό. Ένα δεύτερο μειονέκτημα των ξηρών παρασκευασμάτων όπως είναι οι κάψουλες έγκειται στο ίδιο το γεγονός, ότι δηλαδή δεν γεύονται από τον άνθρωπο τα βότανα. Για διάφορους λόγους τα πικρά βότανα, παρά το γεγονός ότι η γεύση τους δεν είναι ευχάριστη, λειτουργούν πολύ καλύτερα όταν γίνονται αντιληπτά από την γεύση επειδή η αποτελεσματικότητά τους εξαρτάται ακριβώς από την νευρολογική αντίδραση στην γεύση του πικρού. Αν τοποθετηθεί ένα πικρό βότανο σε κάψουλα ή σε χάπι μειώνεται ή μπορεί να χαθεί εντελώς η δραστηριότητά του. Βέβαια υπάρχουν αρκετοί τρόποι για να ληφθεί το βότανο σε ξηρή μορφή. Το βασικότερο σημείο είναι ότι το βότανο πρέπει να είναι κονιοποιημένο όσο περισσότερο γίνεται.

Η κονιοποίηση θραύει τα κυτταρικά τοιχώματα στο μεγαλύτερο μέρος τους και βοηθά στην πέψη και στην απορρόφηση των συστατικών του βοτάνου.



Εικ. 18

Γουδί και γουδοχέρι το οποίο βοηθά στην κονιοποίηση των βοτάνων

### ι. Κάψουλες

Οι **κάψουλες** ζελατίνης είναι ο ευκολότερος τρόπος για να ληφθεί εσωτερικά ένα κονιοποιημένο βότανο. Το μέγεθος εξαρτάται από την ποσότητα των βοτάνων η οποία ορίζεται για κάθε δόση και από τον όγκο του υλικού. Για την δημιουργία κάψουλας τοποθετούνται κονιοποιημένα βότανα σε ένα πιάτο και ανοίγεται η κάψουλα. Η σκόνη μπαίνει καλά μέσα στα δύο μισά της κάψουλας και ενώνονται πάλι τα δύο μισά αυτής.



Εικ. 19

Απεικόνιση του τρόπου και των διαφόρων σταδίων της δημιουργίας κάψουλας αφού πρώτα κονιοποιηθεί το βότανο

## ii. Χάπια

Στα **χάπια** υπάρχουν διάφοροι τρόποι κατασκευής, ανάλογα με τις τεχνικές ικανότητες τις οποίες διαθέτει ο καθένας. Ο απλούστερος τρόπος για να ληφθεί ένα φάρμακο με δυσάρεστη γεύση είναι να πλασθεί η σκόνη, με λίγο φρέσκο ψωμί, δημιουργώντας έτσι ένα χάπι. Το ψωμί μπορεί να αντικατασταθεί με ανθότυρο. Επίσης μπορεί κανείς να φτιάξει ένα χάπι το οποίο να αποθηκεύεται περισσότερο εύκολα κατασκευάζοντας παστίλιες (γίνεται συνδυασμός από κονιοποιημένο βότανο με ζάχαρη και πηκτή φυτική ουσία), οι οποίες καταπίνονται, ολόκληρες, αφού κοπούν στο σωστό μέγεθος.

### β. Ιάματα εξωτερικής χρήσεως

Στα ιαματικά εξωτερικής χρήσεως το σώμα μπορεί να απορροφήσει τα φυτικά συστατικά μέσα από το δέρμα και για τον λόγο αυτό έχουν αναπτυχθεί πολλές μέθοδοι και τεχνικές οι οποίες εκμεταλλεύονται αυτό το γεγονός. Οι κολλικές πλύσεις, αν και φαίνονται να είναι εσωτερικά ιάματα, θεωρούνται κατά παράδοση εξωτερικά.

#### 1. Λουτρό

Το **λουτρό** είναι ο καλύτερος και ο πλέον ευχάριστος τρόπος για να απορροφηθούν οι φυτικές ενώσεις, από το δέρμα, έχοντας προσθέσει στο νερό μισό λίτρο εγχύματος ή αφεψήματος. Μια άλλη λύση είναι η εφαρμογή ποδολούτρου ή χειρολούτρου. Σε αυτήν την περίπτωση το έγχυμα ή το αφέψημα το οποίο θα χρησιμοποιηθεί δεν αραιώνεται.

Κάθε βότανο, το οποίο μπορεί να ληφθεί εσωτερικά, μπορεί να χρησιμοποιηθεί και σε μπάνιο. Ορισμένες ιδέες οι οποίες είναι ιδιαίτερα ωφέλιμες για τέτοιες χρήσεις είναι οι εξής :

- Για ένα μπάνιο το οποίο χαλαρώνει και ταυτόχρονα έχει ένα υπέροχο άρωμα γίνεται έγχυμα από άνθη λεβάντας, μέλισσας ή φύλλα δενδρολιβάνου.
- Για ένα μπάνιο το οποίο θα φέρει έναν ήρεμο και θεραπευτικό ύπνο προστίθεται στο νερό ένα έγχυμα από βαλεριάνα ή τίλιο.
- Για παιδιά με προβλήματα ύπνου ή για μωρά τα οποία βγάζουν δόντια χρησιμοποιείται χαμομήλι ή άνθη τίλιου. Ένας άλλος τρόπος είναι να τοποθετηθεί μια χούφτα βοτάνων μέσα σε ένα σακουλάκι από μουσελίνα, το οποίο θα κρεμασθεί στην βρύση του ζεστού νερού ώστε το νερό να τρέχει επάνω του. Έτσι δημιουργείται ένα πολύ φρέσκο έγχυμα.

## 2. Κολπικές πλύσεις

Οι **κολπικές πλύσεις** εφαρμόζονται κατά κύριο λόγο σε περιπτώσεις τοπικών μολύνσεων. Όταν είναι δυνατό, ετοιμάζεται νέο έγχυμα ή αφέψημα για κάθε πλύση. Το υγρό αφήνεται να κρυώσει σε τέτοια θερμοκρασία ώστε να είναι ανεκτό εσωτερικά.

## 3. Αλοιφές

Οι **αλοιφές** είναι ημιστερεά παρασκευάσματα τα οποία μπορεί να χρησιμοποιηθούν στο δέρμα. Υπάρχουν αμέτρητοι τρόποι παρασκευής μιας αλοιφής καθώς αυτές οι αλοιφές ποικίλλουν στην σύσταση από πολύ λιπαρές μέχρι εκείνες οι οποίες γίνονται μια πηκτή πάστα, αναλόγως με την βάση. Ο απλούστερος τρόπος παρασκευής μιας αλοιφής είναι να χρησιμοποιηθεί βάση βαζελίνης ή κάποιο παρόμοιο ζελέ με βάση το πετρέλαιο. Οι βάσεις αυτού του είδους μειονεκτούν στο ότι έχουν ανόργανη προέλευση, αλλά διαθέτουν και ορισμένα πλεονεκτήματα επειδή η βαζελίνη είναι εύκολη στον χειρισμό και δεν απορροφάται από το δέρμα.

Για την δημιουργία αλοιφής λιώνεται η βαζελίνη σε χαμηλή φωτιά, προστίθενται τα άνθη και αφήνεται να βράσει το μείγμα. Σιγοβράζεται αυτό σε χαμηλή φωτιά, για δέκα λεπτά περίπου, ανακατεύοντας καλά. Διαφορετικά παίρνεται η σκόνη, ο πολτός ή ο χυμός του βοτάνου το οποίο θα χρησιμοποιηθεί και αναμειγνύεται με ίσα μέρη βαζελίνης ή βουτύρου. Μετά περνιέται από μια λεπτή γάζα και αφού πιεσθεί, για να φύγει όλο το υγρό, τοποθετείται σε ένα δοχείο, όπου σφραγίζεται μέχρι να κρυώσει. Χρησιμοποιείται για εξωτερική επιφανειακή επάλειψη του αρρώστου σημείου.

Σε περισσότερο παραδοσιακές αλοιφές, αντί για την χρήση της βαζελίνης, χρησιμοποιούσαν ένα συνδυασμό ελαίων το οποίο αποτελούσε τον φορέα των θεραπευτικών συστατικών και βοηθούσε να απορροφηθούν αυτά από το δέρμα. Στο μείγμα προσέθεταν και σκληρυντικές ουσίες για να πάρει την επιθυμητή πυκνότητα (π.χ λευκό κερί, λαρδί και αμυγδαλέλαιο).

## 4. Κομπρέσα ή επίθεμα

Η **κομπρέσα** ή το **επίθεμα** είναι ένας θαυμάσιος τρόπος για την χρησιμοποίηση ιάματος επάνω στο δέρμα. Για να φτιαχθεί χρησιμοποιείται ένα καθαρό πανί το οποίο θα μουλιάσει μέσα σε ένα ζεστό έγχυμα ή αφέψημα. Τοποθετείται η κομπρέσα στην προσβλημένη περιοχή όσο περισσότερο ζεστή γίνεται, διότι η θερμότητα ενισχύει την δράση των βοτάνων και για τον λόγο αυτό θα πρέπει είτε να αλλαχθεί η κομπρέσα όταν κρυώσει είτε να σκεπασθεί το ύφασμα με πλαστικό ή λαδόχαρτο (κηρόχαρτο) και να τοποθετηθεί επάνω του μια θερμοφώρα, η οποία θα αλλάζεται και αυτή όταν κρυώνει.

## 5. Κατάπλασμα

Το **κατάπλασμα** έχει όμοια δράση με εκείνη της κομπρέσας όμως, αντί να χρησιμοποιηθεί ένα υγρό εκχύλισμα, χρησιμοποιείται στερεό φυτικό υλικό. Αυτό μπορεί να γίνει είτε από φρέσκα είτε από ξηρά βότανα. Στην πρώτη περίπτωση τοποθετούνται κτυπημένα φύλλα ή ρίζες επάνω στο δέρμα είτε απ' ευθείας είτε βάζοντας ενδιάμεσα μια λεπτή γάζα. Τα ξηρά βότανα πρέπει να μετατραπούν σε πάστα, με την προσθήκη ζεστού νερού ή μηλόξυδου, μέχρι το μείγμα να πάρει την επιθυμητή πυκνότητα. Πολτοποιούνται τα φυτά και τοποθετούνται, ζεστά ή κρύα, εξωτερικά στο άρρωστο σημείο του σώματος μέσα σε διπλωμένη πετσέτα για να μην τρέξουν αυτά έξω. Για να είναι ζεστό το κατάπλασμα εφαρμόζεται ο ίδιος τρόπος όπως στις κομπρέσες, δηλαδή τοποθετείται μια θερμοφώρα επάνω του. Καλό είναι να αλείφεται πρώτα το δέρμα με λίγο λάδι, πριν έρθει σε επαφή το βότανο με αυτό, έτσι ώστε να προστατευθεί και να γίνει ευκολότερη η αφαίρεση του καταπλάσματος. Χρησιμοποιείται επίσης συχνά το κατάπλασμα για να τραβήξει το πύον από το δέρμα.

## 6. Χρίσματα ή υγρά εντριβής

Τα **χρίσματα** (υγρά εντριβής) είναι έτσι διαμορφωμένα ώστε να απορροφώνται εύκολα από το δέρμα επειδή χρησιμοποιούνται σε μασάζ τα οποία έχουν σκοπό να διεγείρουν τους μύες και τους συνδέσμους του σκελετού. Τα υγρά εντριβής, για να μεταφέρουν τα συστατικά των βοτάνων στους μύες και τους συνδέσμους, φτιάχνονται συνήθως από ένα μείγμα του βοτάνου με αλκοόλη ή μερικές φορές με μηλόξυδο. Σε μερικές περιπτώσεις προστίθενται και φυτικά έλαια. Ανακατεύονται καλά κονιοποιημένα βότανα με αλκοόλη και αφήνονται για επτά ημέρες, κουνώντας καλά το μείγμα κάθε ημέρα. Έπειτα αυτό μοιράζεται σε μπουκάλια και κλείνονται αυτά καλά με φελλό.

## 7. Γαλάκτωμα

Το **γαλάκτωμα** χρησιμοποιείται κυρίως για καλλωπιστικούς λόγους. Για να φτιαχθεί αναμειγνύεται πολτός από τα βότανα μέσα σε νερό, δημιουργώντας ένα γαλάκτωμα για εξωτερικές επαλείψεις. Τα γαλακτώματα παράγονται από βότανα τα οποία περιέχουν αιθέριο έλαιο.

## 5. Δράσεις των βοτάνων

Τα δραστικά συστατικά και ο τρόπος λειτουργίας των βοτάνων έχουν γίνει αντικείμενο εκτεταμένων φαρμακευτικών ερευνών. Μια πολύ παλαιότερη μέθοδος είναι να ταξινομούνται τα βότανα με βάση τα είδη των προβλημάτων τα οποία μπορεί να αντιμετωπισθούν με την βοήθεια τους. Ακολουθεί ένας κατάλογος δράσεων των βοτάνων και των προβλημάτων που αυτά αντιμετωπίζουν, καθώς και τα ονόματα των πλέον χρησίων εκπροσώπων της κάθε κατηγορίας, τα οποία είναι τα εξής :

1. Τα **αναλγητικά** : Αυτά μειώνουν τον πόνο και λαμβάνονται εξωτερικά ή εσωτερικά αναλόγως με την περίπτωση όπως π.χ η βαλεριάνα και το υπερικό.
2. Τα **αντιεμετικά** : Αυτά μειώνουν την αίσθηση της ναυτίας και βοηθούν στην ανακούφιση ή στην πρόληψη του εμετού όπως π.χ η λεβάντα, το μάραθο και το μελισσόχορτο.
3. Τα **αντικαταρροϊκά** : Αυτά βοηθούν το σώμα να αποβάλει τις καταρροϊκές εκκρίσεις στην περιοχή των παραρρινικών κόλπων ή σε άλλα μέρη του σώματος όπως π.χ το θυμάρι, η μέντα, το φασκόμηλο και ο φλόμος.
4. Τα **αντιλιθικά** : Αυτά προλαμβάνουν τον σχηματισμό λίθων ή άμμου στο ουροποιητικό σύστημα και μπορεί να βοηθήσουν το σώμα στην αποβολή τους όπως π.χ η αγριάδα.
5. Τα **αντιμικροβιακά** : Αυτά βοηθούν το σώμα να καταστρέψει ή να αντισταθεί σε παθογόνους μικροοργανισμούς όπως π.χ το γλυκάνισο, το δενδρολίβανο, το θυμάρι, η μέντα, η ρίγανη και το φασκόμηλο.
6. Τα **αντιπυρετικά** : Αυτά βοηθούν το σώμα να μειώσει τον πυρετό όπως π.χ το θυμάρι, το μελισσόχορτο, η μέντα και το φασκόμηλο.
7. Τα **αντισπασμωδικά** : Αυτά μπορεί να προλάβουν ή να καταπραΰνουν τους σπασμούς ή τις κράμπες στο σώμα όπως π.χ η βαλεριάνα, το θυμάρι, το τίλιο και το χαμομήλι.
8. Τα **αντιφλεγμονώδη** : Αυτά βοηθούν το σώμα να καταπολεμεί τις φλεγμονές όπως π.χ το υπερικό και το χαμομήλι.
9. Τα **αντιχολικά** : Αυτά βοηθούν το σώμα να αποβάλει την περισσή ποσότητα χολής και έτσι μπορεί να βοηθήσουν σε περιπτώσεις ικτέρου και άλλων χολικών καταστάσεων όπως π.χ το ταραξάκο.
10. Τα **αποχρεμπτικά** : Αυτά βοηθούν το σώμα να αποβάλει την υπερέκκριση της βλέννης από το αναπνευστικό σύστημα όπως π.χ το γλυκάνισο, το θυμάρι και ο φλόμος.
11. Τα **αρωματικά** : Αυτά έχουν μια δυνατή και συχνά ευχάριστη οσμή. Μπορεί να διεγείρουν το πεπτικό σύστημα και χρησιμοποιούνται για να προσθέσουν άρωμα και γεύση σε άλλα ιάματα. Τέτοια βότανα είναι π.χ η βαλεριάνα, ο βασιλικός, το γλυκάνισο, το δενδρολίβανο, το μάραθο, το μελισσόχορτο, η μέντα και το χαμομήλι.
12. Τα **αντιφυσητικά (άφυσα)** : Αυτά είναι πλούσια σε πτητικά έλαια και με την δράση τους διεγείρουν την περίσταση του πεπτικού συστήματος και χαλαρώνουν τον στομάχο (στομάχι). Ενισχύουν έτσι την πέψη και αποτρέπουν

τον σχηματισμό αερίων στον πεπτικό σωλήνα όπως π.χ η βαλεριάνα, το γλυκάνισο, το θυμάρι, το μάραθο, το μελισσόχορτο, η μέντα, το φασκόμηλο και το χαμομήλι.

13. Τα **γαλακταγωγά** : Αυτά βοηθούν την θηλάζουσα μητέρα αυξάνοντας την ροή του γάλακτος όπως π.χ το γλυκάνισο και το μάραθο.
14. Τα **γλισχρασματώδη** : Αυτά περιέχουν ζελατινοειδή συστατικά όπως π.χ η μολόχα.
15. Τα **διεγερτικά** : Αυτά επιταχύνουν και αναζωογονούν την φυσιολογική λειτουργία του σώματος όπως το δενδρολίβανο, η μέντα, το ταραξάκο και το φασκόμηλο.
16. Τα **διουρητικά** : Αυτά αυξάνουν την έκκριση και την αποβολή των ούρων όπως π.χ η αγριάδα, ο μαϊντανός, το ταραξάκο και το τίλιο.
17. Τα **εμετικά** : Αυτά προκαλούν εμετό μόνο όταν ληφθούν σε μεγάλη δόση όπως π.χ το μελισσόχορτο.
18. Τα **εμμηναγωγά** : Αυτά διεγείρουν και εξομαλύνουν την έμμηνη ροή. Ο όρος χρησιμοποιείται συχνά και με ευρύτερη έννοια, δηλαδή για ιάματα τα οποία δρουν σαν τονωτικά στο γυναικείο γεννητικό σύστημα όπως π.χ η βαλεριάνα, το δενδρολίβανο, το θυμάρι, ο μαϊντανός, η μέντα, το φασκόμηλο, το τίλιο, το υπερικό και το χαμομήλι.
19. Τα **εξομαλυντικά (καθαριστικά του αίματος)** : Αυτά βαθμιαία αποκαθιστούν την σωστή λειτουργία του σώματος και ενισχύουν την υγεία και την ζωτικότητα όπως π.χ η τσουκνίδα.
20. Τα **μαλακτικά του δέρματος** : Αυτά μαλακώνουν, καταπραΰνουν και προστατεύουν το δέρμα όπως π.χ η μολόχα και ο φλόμος.
21. Τα **επούλωτικά** : Αυτά χρησιμοποιούνται εξωτερικά και βοηθούν το σώμα στην επούλωση και στην θεραπεία των τραυμάτων και των αμυχών όπως π.χ το θυμάρι, το υπερικό και ο φλόμος.
22. Τα **εφιδρωτικά** : Αυτά βοηθούν το δέρμα στην αποβολή τοξινών και προάγουν την εφίδρωση όπως π.χ το θυμάρι, το μάραθο, η μέντα, το τίλιο και το χαμομήλι.
23. Τα **ηπατικά** : Αυτά τονώνουν, ενισχύουν και αυξάνουν την ροή της χολής από το συκώτι όπως π.χ το μάραθο, το μελισσόχορτο και το ταραξάκο.
24. Τα **ηρεμιστικά** : Αυτά καταπραΰνουν το νευρικό σύστημα και μειώνουν την ένταση (στρες) και την νευρικότητα σε όλο το σώμα όπως π.χ η βαλεριάνα, το υπερικό και το χαμομήλι.
25. Τα **μαλακτικά** : Αυτά καταπραΰνουν και προστατεύουν τους ερεθισμένους ή φλεγμένοντες εσωτερικούς ιστούς και είναι συνήθως πλούσια σε γλίσχρασμα όπως π.χ η αγριάδα, η μολόχα και ο φλόμος.
26. Τα **νευροτονωτικά** : Αυτά έχουν ευεργετική δράση στο νευρικό σύστημα, το τονώνουν και το ενισχύουν. Μερικά ενεργούν σαν διεγερτικά και μερικά σαν χαλαρωτικά όπως π.χ η βαλεριάνα, το δενδρολίβανο, το θυμάρι, η λεβάντα, το μελισσόχορτο, η μέντα, το τίλιο και το χαμομήλι.

27. Τα **πικρά** : Αυτά έχουν πικρή γεύση και δρουν αντανάκλαστικά, μέσω των γευστικών καλύκων, σαν διεγερτικά τονωτικά για το πεπτικό σύστημα όπως π.χ το χαμομήλι.
28. Τα **στηθικά** : Αυτά έχουν ενισχυτική και θεραπευτική δράση στο αναπνευστικό σύστημα όπως π.χ το γλυκάνισο και ο φλόμος.
29. Τα **στυπτικά** : Αυτά προκαλούν συστολή των ιστών επηρεάζοντας τις πρωτεΐνες και μπορεί έτσι να μειώσουν τις εκκρίσεις και τα αποκκρίματα. Τέτοια δράση έχουν π.χ το δενδρολίβανο, το υπερίκο, το φασκόμηλο και ο φλόμος.
30. Τα **τονωτικά** : Αυτά δυναμώνουν και αναζωογονούν συγκεκριμένα όργανα ή και ολόκληρο το σώμα όπως π.χ η αγριάδα, το γλυκάνισο, το θυμάρι, ο μαϊντανός, το μελισσόχορτο, το ταραξάκο, η τσουκνίδα, το τίλιο και το χαμομήλι.
31. Τα **υπακτικά** : Αυτά προάγουν την κένωση των εντέρων όπως π.χ το ταραξάκο.
32. Τα **υπνωτικά** : Αυτά φέρουν τον ύπνο όπως π.χ η βαλεριάνα.
33. Τα **φλογιστικά (ερεθιστικά του δέρματος)** : Αυτά όταν χρησιμοποιηθούν επάνω στο δέρμα προκαλούν ήπιο τοπικό ερεθισμό και διεγείρουν σε διαστολή τα τριχοειδή αγγεία, αυξάνοντας έτσι την κυκλοφορία του αίματος στο δέρμα. Το αίμα ανεβαίνει από τα βαθύτερα μέρη του σώματος στο δέρμα και έτσι συχνά ανακουφίζονται οι εσωτερικοί πόνοι. Τέτοια δράση έχουν π.χ το έλαιο του δενδρολιβάνου, το έλαιο της μέντας και η τσουκνίδα.
34. Τα **χολαγωγά** : Αυτά διεγείρουν την απελευθέρωση και την έκκριση χολής από την χοληδόχο κύστη, πράγμα το οποίο μπορεί να είναι ευεργετικό στα προβλήματα της χοληδόχου κύστεως. Επίσης έχουν υπακτική δράση στο πεπτικό σύστημα αφού αυξάνουν την ποσότητα της χολής στο δωδεκαδάκτυλο. Τέτοια δράση έχει π.χ το ταραξάκο.

## Δ. Άλλες χρήσεις

Ο άνθρωπος μπορεί να επωφεληθεί από την χρήση των βοτάνων διότι χάριν στις μοναδικές τους ιδιότητες μπορεί αυτά να χρησιμοποιηθούν είτε στην μαγειρική είτε ως αφεψήματα για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος είτε για τον καθαρισμό της οικίας.

Στην μαγειρική τα βότανα χρησιμοποιούνται για την διατροφή του ανθρώπου, χορηγούμενα ως καρυκεύματα, προσδίδοντας πολύτιμες βιταμίνες και ιχνοστοιχεία στον οργανισμό του. Με λίγα λόγια τα αρτύματα και τα καρυκεύματα είναι μια κατηγορία τμημάτων των φυτών τα οποία χρησιμοποιούνται πολύ στην κουζίνα για να προσθέσουν άρωμα και να βελτιώσουν την γεύση των τροφών. Συγχρόνως καθιστούν τις τροφές περισσότερο υγιεινές αφού περιέχουν ουσίες οι οποίες επηρεάζουν ευνοϊκά τον μεταβολισμό του οργανισμού. Επιπλέον άλλες χρήσεις των φυτών είναι οι βαφικές τους ιδιότητες στον χρωματισμό τροφών όπως στην περίπτωση του κρόκου Κοζάνης ο οποίος δίνει ένα πορτοκαλί χρώμα στο ρύζι κατά την διάρκεια του μαγειρέματος. Ωστόσο οι χρωστικές ουσίες των φυτών χρησιμοποιούνται και για την βαφή των δερμάτων.

Κάποια βότανα χρησιμοποιούνται και ως εντομοαπωθητικά για την προστασία των φυτών. Παραδείγματος χάριν λειτουργούν ως αντικουνουπικά βότανα όπως ο βασιλικός, το δενδρολίβανο, ο δυόσμος, η λεβάντα και το μελισσόχορτο. Επιπλέον χρησιμοποιούνται ως μυκητοκτόνα σε διάφορες καλλιέργειες βότανα όπως η τσουκνίδα το εκχύλισμα της οποίας χρησιμοποιείται για να αντιμετωπίσει τις μελίγκρες και λειτουργεί ως δυναμωτικό των καλλιεργούμενων φυτών, το χαμομήλι το εκχύλισμα του οποίου χρησιμοποιείται σαν δυναμωτικό λίπασμα στα κηπευτικά, σαν αντιμυκητικό φάρμακο και σαν ενισχυτικό για την χουμοποίηση της κοπριάς και το μελισσόχορτο το οποίο χρησιμοποιείται για την προστασία από ψείρες και μικρά έντομα. Το έμβρεγμα από μελισσόχορτο χρησιμοποιείται σαν λίπασμα και γενικά σαν δυναμωτικό. Επίσης τα βότανα έχουν και άλλες χρήσεις στην γεωργία. Έπειτα από έρευνες οι οποίες είχαν διεξαχθεί στο Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών ευρέθη ότι εκχυλίσματα από φυτά ρίγανης και θυμαριού συντελούν στην μείωση των ανεπιθυμητών γειτονικών φυτών, δηλαδή των λεγομένων ζιζανίων, τα οποία απορροφούν πολλά από τα θρεπτικά στοιχεία των καλλιεργουμένων φυτών και μειώνουν με αυτό τον τρόπο δραματικά την ανάπτυξή τους. Όλα αυτά οφείλονται στα αιθέρια έλαια των φυτών αυτών τα οποία αποθαρρύνουν την ανάπτυξη μυκήτων, βακτηρίων και εντόμων και επομένως συμβάλλουν στην υγιεινή του περιβάλλοντος.

Στην κοσμετολογία χρησιμοποιούνται τα βότανα για την παρασκευή καλλυντικών επειδή καταπραΰνουν το δέρμα και τα μαλλιά από ξηροδερμίες.

Τέλος τα βότανα αξιοποιούνται στην παρασκευή φαρμάκων ως πρώτες ύλες. Η ασπιρίνη είναι ένα από τα γνωστότερα παυσίπονα το οποίο εδημιουργήθηκε από το βότανο *Spiraea ulmaria* (*Filipendula ulmaria*), το 1838. Επιστημονικές μελέτες απέδειξαν ότι πολλά από τα βότανα έχουν αντιβακτηριδιακές,

αντικαταθλιπτικές, αντιμυκητιακές και άλλες ιατρικές ιδιότητες καθώς βοηθούν για παράδειγμα και στην μείωση της αρτηριακής πίεσεως ή επιδρούν θετικά στο ορμονικό σύστημα του σώματος.



Εικ. 20

Καλλιέργεια βασιλικού σε φυτώριο στα Χανιά της Κρήτης  
(Φωτογραφία : Ακρωτηριανάκη Αργυρώ)

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΧ . ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΚΥΡΙΟΤΕΡΩΝ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ

Η χλωρίδα της Ελλάδας είναι από τις πλουσιότερες στον κόσμο σε βότανα και μάλιστα βιολογικά λόγω των καταλλήλων εδαφοκλιματικών συνθηκών. Τα φυτά αυτά μπορεί να αξιοποιήσουν πολλές πεδινές και ορεινές ή ημιορεινές περιοχές οι οποίες δεν έχουν μεγάλες δυνατότητες να δώσουν ικανοποιητικό εισόδημα στους κατοίκους τους καλλιεργώντας άλλα φυτά.

Τα κυριότερα ελληνικά βότανα τα οποία μπορεί να αναπτυχθούν με σημαντικές προοπτικές κέρδους είναι τα εξής:

1. Αγριάδα
2. Βαλεριάνα η φαρμακευτική
3. Βασιλικός (Ωκυμον το βασιλικόν)
4. Γλυκάνισο (Πιμπινέλλα το άνισο)
5. Δάφνη του Απόλλωνος
6. Δενδρολίβανο
7. Δίκταμνος (Ορίγανο ο δίκταμνος)
8. Θύμος ο κοινός
9. Λεβάντα
10. Μαϊντανός
11. Μαντζουράνα (Ορίγανο το αμάραντο)
12. Μάραθο (Φοινίκουλο το κοινό)
13. Μελισσόχορτο (Μελιττίς)
14. Μέντα
15. Μολόχα (Μαλάχη η άγρια)
16. Ρίγανη (Ορίγανο το κοινό)
17. Ταραξάκο το φαρμακευτικό
18. Τίλιο
19. Τσουκνίδα (Κνίδη η δίοικος)
20. Υπερικό
21. Φασκόμηλο
22. Φλόμος
23. Χαμομήλι το κοινό (Χαμαίμηλο)

**ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ**  
**ΚΥΡΙΟΤΕΡΑ**  
**ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΒΟΤΑΝΑ**  
**ΚΑΙ**  
**ΟΙ ΧΡΗΣΕΙΣ ΤΟΥΣ**

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι . ΚΥΡΙΟΤΕΡΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΒΟΤΑΝΑ

### 1. Αγριάδα

*Agropyron repens* ή *Cynodon dactylon*

Οικογένεια : Graminaceae, Poaceae

(κοινό όνομα : Άγριο έρι, αγρόπυρο, αγρωστίς, σκυλόχορτο)

**Καταγωγή :** Κατάγεται από την Μεσόγειο.



Εικ. 21

Αγριάδα χρησιμοποιούμενη σαν εδαφοκάλυψη διάσπαρτη με άλλα φυτά στον Σκουτάρο της Λέσβου  
(Φωτογραφία : Λιέπουρη Ελένη)

**Βοτανική περιγραφή :** Είναι ένα ευρέως διαδεδομένο πολυετές ποώδες αγριόχορτο, το οποίο με τους γυμνούς και λείους βλαστούς του φθάνει μέχρι και το 1 μέτρο σε ύψος. Το φυτό αυτοφύεται σε όλη την Ελλάδα και έχει διάφορες ονομασίες ανά τόπους. Έχει ρίζωμα διακλαδισμένο το οποίο έχει χρώμα κιτρινόλευκο, διαμέτρου 1 έως 3 χιλιοστών, με λεπτές φούντες ριζικών τριχιδίων. Αναπτύσσεται την άνοιξη και το καλοκαίρι. Τα φύλλα του είναι κοντά, λεπτά, τραχιά, γκριζοπράσινα ή γαλαζοπράσινα και το πλάτος τους σπάνια ξεπερνά τα 15 χιλιοστά. Οι λεπτεπίλεπτοι και ροζιασμένοι μίσχοι πάντα είναι όρθιοι και συνήθως φαλακροί, χωρίς τρίχες, καθώς φέρουν πλατιά και νευρώδη φύλλα.

Τα άνθη του φυτού εγκλείονται σε χαλαρή και ισόπεδη θήκη η οποία ευρίσκεται επάνω σε ένα πολύκομπο μίσχο. Τα άνθη του φυτού σχηματίζονται από ένα σημείο στην κορυφή του βλαστού. Το ανθίδιο με ένα τέλειο άνθος και βράκτια έχει 2 χιλιοστά μήκος. Τα χαμηλότερα βράκτια φύλλα του είναι ελαφρώς μικρότερα από τα επάνω. Ανθίζει από τον Ιούνιο έως τον Οκτώβριο.

Ο καρπός του φυτού είναι χωρίς χνούδι, στενόμακρος και συμπιεσμένος από την μια πλευρά. Το ανθοφόρο στάχυ του έχει ανοικτό πράσινο χρώμα.

**Ιστορία του φυτού :** Είναι ένα ξεχασμένο θεραπευτικό φυτό το οποίο παραδοσιακά χρησιμοποιείτο για μια πλειάδα ασθενειών, δηλαδή από βρογχίτιδα μέχρι προβλήματα στην έμμηνο ρύση. Ο Διοσκουρίδης χρησιμοποιούσε ήδη την αγριάδα για να διευκολύνει την εκκένωση των ούρων, να διαλύσει τους ουρόλιθους και να θεραπεύσει τις φλεγμονές της ουροδόχου κύστεως.

**Εδαφοκλιματικές απαιτήσεις :** Αφθονεί στα χέρσα εδάφη. Είναι πολύ ανθεκτικό στην ξηρασία και φυτρώνει τόσο σε αμμώδη όσο και σε αργιλώδη εδάφη. Έχει μεγάλη αντοχή σε υφάλμυρα εδάφη, καθώς και σε νερά από γεωτρήσεις με υψηλή αγωγιμότητα. Αναπτύσσεται σχετικά γρήγορα μετά την εγκατάσταση του διά σποράς.

Δεν αντέχει στο κρύο και έτσι τον χειμώνα το υπέργειο τμήμα ξηραίνεται. Δεν αντέχει στην σκιά αναζητώντας μεγάλη ηλιοφάνεια, αλλά παρουσιάζει ιδιαίτερη αντοχή στο πάτημα και στην ξηρασία.

### **Καλλιέργεια**

**α) Φύτευση :** Είναι από τα ελάχιστα είδη το οποίο πολλαπλασιάζεται με σπόρο. Για τον λόγο αυτό η ιδανική σπορά επιτυγχάνεται με την ισομερή κατανομή της προβλεπόμενης ποσότητας σπόρου ανά μονάδα επιφάνειας. Το βάθος σποράς πρέπει να κυμαίνεται σε λιγότερο από τα 0,5 εκατοστά για να επιτύχει το ταχύ, ομοιόμορφο και ασφαλές φύτρωμα του φυτού.

**β) Άρδευση :** Μετά την σπορά εφαρμόζεται απ' ευθείας άρδευση υπό μορφή ψιλής και ομοιόμορφης κατανομής διαβροχής. Παρ' όλο που το φυτό έχει μεγάλη αντοχή στην ξηρασία, αν βρει λίγη υγρασία ριζώνει αρκετά γρήγορα. Η σωστή άρδευση εξασφαλίζει ένα υγιές φυτό και δημιουργεί ανάπτυξη νέων σπόρων. Τέλος χρειάζεται επιπλέον άρδευση σε περιόδους ακραίων συνθηκών (δηλαδή ξηρασίας ή καυσώνων) διότι το φύλλωμα προσλαμβάνει καφέ απόχρωση και η χλόη έχει πολύ αργό ρυθμό ανάπτυξης.

**Πολλαπλασιασμός :** Πολλαπλασιάζεται με σπόρο ο οποίος σπέρνεται αργά την άνοιξη. Πολλαπλασιάζεται και με αγενή τρόπο (ριζώματα, τούφες, φρεζάρισμα κ.λ.π).

**Εχθροί και ασθένειες :** Επειδή είναι ζιζάνιο δεν επηρεάζεται από εχθρούς ή ασθένειες. Όταν χρησιμοποιείται σε μείγματα συνήθως επικρατεί των υπολοίπων αγρωστωδών κατά την θερμή περίοδο.

**Συλλογή :** Το ρίζωμα του φυτού (εκεί ευρίσκονται οι θεραπευτικές του ιδιότητες) συλλέγεται είτε στην αρχή του έτους (προτού αναπτυχθούν οι καρποί) είτε την άνοιξη είτε στις αρχές του φθινοπώρου. Πρέπει να γίνεται καλή αποξήρανση της ρίζας στον ήλιο ή στην σκιά για δύο εβδομάδες αφού πρώτα αυτή πλυθεί με προσοχή.

**Καλλωπιστική αξία :** Οφείλεται στην ικανότητα για γρήγορη, χωρίς κενά και με μεγάλη αντοχή εδαφοκάλυψη .

### **Χρήσεις**

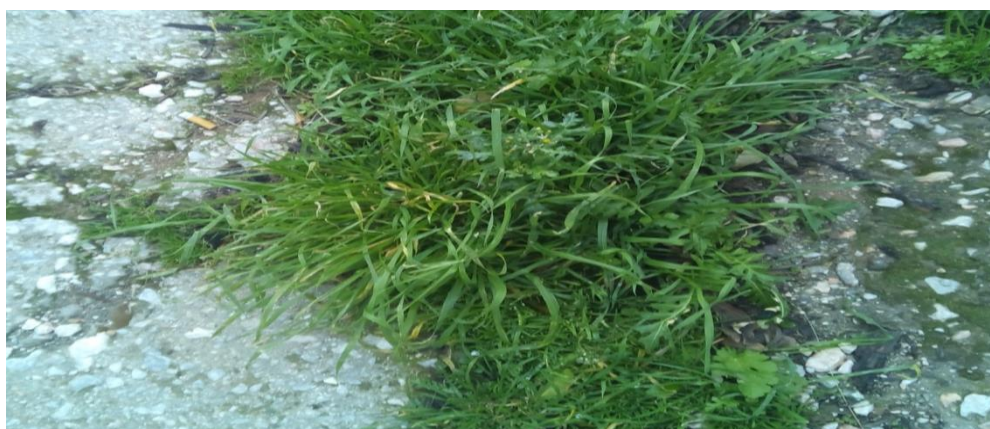
**α) Χρήση στην αρχιτεκτονική τοπίου :** Στην αρχιτεκτονική τοπίου η αγριάδα χρησιμοποιείται κυρίως ως φυτό εδαφοκαλύψεως. Επιπλέον μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε διάφορα μείγματα χλοοταπήτων και στην αντικατάσταση τμημάτων ενός κατεστραμμένου χλοοτάπητα.

**β) Χρήση στην ανθοκομία :** Στην ανθοκομία χρησιμοποιείται ως γλαστρικό φυτό.

**γ) Χρήση θεραπευτική :** Χρησιμοποιείται ως ελαφρύ διουρητικό, μαλακτικό, αντιμικροβιακό και καταπραϋντικό φάρμακο για τις φλεγμονώδεις παθήσεις του ουροποιητικού συστήματος όπως π.χ σε ουρικές λοιμώξεις όπως η κυστίτιδα, η ουρηθρίτιδα και η προστατίτιδα. Η θεραπευτική χρήση για περισσότερες εβδομάδες απομακρύνει τις τοξικές ουσίες από το σώμα μέσω της αύξησης της ποσότητας των ούρων. Είναι ευεργετικό σε περιπτώσεις διογκώσεως του προστάτη αδένος. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ακόμη και για νεφρόλιθους και ψαμμίαση (άμμο στα νεφρά). Σαν τονωτικό διουρητικό, μπορεί να χρησιμοποιηθεί μαζί με άλλα βότανα στην θεραπεία των ρευματισμών. Καλά αποτελέσματα έχει στις περιπτώσεις της ποδάγρας. Επίσης έχει αποδειχθεί χρήσιμο και ως συνοδευτική θεραπεία για την καταρροή της άνω αναπνευστικής οδού. Γενικότερα οδηγεί στην βελτίωση της σωματικής καταστάσεως και στην αίσθηση ευεξίας.

Χρησιμοποιείται κυρίως ως αφέψημα (χρήσιμο κατά του υψηλού πυρετού), ως βάμμα και ως αλοιφή - κρέμα στο δέρμα, στα μαλλιά, στα νύχια και στους συνδετικούς ιστούς λόγω των βιταμινών τις οποίες έχει.

Η ονομασία «σκυλόχορτο» οφείλεται στο γεγονός ότι τα σκυλιά μασούν το φυτό προκειμένου να κάνουν εμετό.



Εικ. 22

Αγριάδα φυτρωμένη στις ρωγμές ενός δρόμου στην Κερατέα Αττικής  
(Φωτογραφία : Λιέπουρη Ελένη)

## 2. Βαλεριάνα η φαρμακευτική *Valeriana officinalis*

**Οικογένεια : Valerianaceae**

(κοινό όνομα : Άγριος ζαμπούκος, αλεναία, ανάλατος, ασπρόφυλλος, βαλεριάνα, βαλεριανή, βιρτισκεία, βότανο της γάτας, διοσκουρίδειος, ερπίνη, κέντρανθος, μακροσίφων, μοσχολιός, μυριστική, νάρδος, σιβθόρπειος)

**Καταγωγή :** Κατάγεται από την Ευρώπη και την Ασία.



Εικ. 23  
Βαλεριάνα ανθισμένη

**Βοτανική περιγραφή :** Είναι αειθαλής πολυετής πόα με εύρωστο ρίζωμα το οποίο παράγει υπόγειες παραφυάδες. Έχει όρθιο βλαστό ο οποίος έχει έντονες αυλακώσεις και δεν έχει χνούδι. Μπορεί να φθάσει σε ύψος μέχρι το 1 ή και το 1,5 μέτρο περίπου. Κατά την αποξήρανση γίνεται κοίλος και δύσσομος. Από την ρίζα του φυτού φυτρώνουν πολυάριθμοι διακλαδισμένοι βλαστοί με όρθια και πλούσια φύλλα. Η ρίζα έχει πάχος 2 εκατοστά και φέρει διάφορες μικρότερες ρίζες οι οποίες έχουν πάχος 2 έως 3 χιλιοστά και μήκος 10 έως 20 εκατοστά. Οι ρίζες του φυτού είναι καφετιές (σκούρο χρώμα εξωτερικά και άσπρο εσωτερικά), σκληρές και αρωματικές. Όταν αυτές αποξηρανθούν αποκτούν μια χαρακτηριστική δυσάρεστη οσμή (μυρωδιά). Αναδίδουν μια μυρωδιά η οποία σε κάποιους θυμίζει κάπως αυτή των ούρων της γάτας. Οι λεπτοί και σκληροί μίσχοι της βαλεριάνας έχουν φύλλα χωρισμένα σε τμήματα πλαισιωμένα από στρογγυλεμένα δόντια. Τα φύλλα της είναι πτεροειδή,

αντίθετα και έχουν πριονωτή περιφέρεια. Αποτελούνται από 7 έως 21 λογχοειδή φυλλάρια.

Τα ανθοφόρα στελέχη του φυτού προβάλλουν τον δεύτερο ή τον τρίτο χρόνο. Είναι στρογγυλά, ραβδωτά και φθάνουν το 1,5 μέτρο σε ύψος περίπου. Τα άνθη έχουν ροζ ή άσπρο χρώμα και είναι μικρά έως 5 χιλιοστά. Έχουν σωληνοειδή στεφάνη με τρεις στήμονες, παράξενο άρωμα και είναι διατεταγμένα σε σκιάδια - ομάδες. Η περίοδος ανθίσεως ξεκινά από τον Ιούνιο και φθάνει έως τον Αύγουστο.

Ο καρπός του είναι ωοειδής και λείος. Τον χειμώνα όλο το υπέργειο τμήμα ξηραίνεται, αλλά αναβλαστάνει ενωρίς την άνοιξη.

**Ιστορία του φυτού :** Το όνομα «Βαλεριάνα» προήλθε από την λατινική λέξη «valere» η οποία σημαίνει υγεία ή δύναμη και αναφέρεται στην θεραπευτική χρήση του φυτού, αν και υποστηρίζεται ότι μπορεί να αναφέρεται και στην δυνατή του οσμή. Η ιστορία του φυτού ξεκινά από την αρχαιότητα κατά την οποία εχρησιμοποιείτο ευρέως. Ο Ιπποκράτης περιγράφει τις ιδιότητες της βαλεριάνας, ο Διοσκουρίδης το αναφέρει ως φυτό με την χαρακτηριστική δυσοσμία και ο Γαληνός την χρησιμοποιεί αργότερα ως θεραπεία για την αϋπνία. Κατά την μεσαιωνική εποχή εχρησιμοποιείτο σχεδόν για τα πάντα όπως για τον μετεωρισμό, το άσθμα, την βελτίωση της οράσεως, τον καθαρισμό της ουροποιητικής οδού, την ρύθμιση της εμμήνου ρύσεως, τις κεφαλαλγίες, τον πυρετό και τους τραυματισμούς, αλλά και ως ανθελμινθικό. Επίσης εχορηγείτο για την πανώλη και την επιληψία. Οι γάτες δείχνουν ιδιαίτερη προτίμηση στο φυτό διότι τρώγουν τα φύλλα της βαλεριάνας όταν αντιμετωπίζουν στομαχικές διαταραχές και για τον λόγο αυτό ονομάζεται και «βότανο της γάτας».

**Εδαφοκλιματικές απαιτήσεις :** Ευδοκιμεί τόσο σε ψυχρές όσο και σε θερμές περιοχές. Αναπτύσσεται σε σκιαζόμενες περιοχές και σε γόνιμα, αμμώδη, ασβεστούχα και με καλή αποστράγγιση εδάφη. Βέβαια στα γόνιμα και υγρά εδάφη αποδίδει καλύτερα. Είναι αυτοφυής πέρα στην Βόρεια και Ηπειρωτική Ελλάδα. Αυτό σημαίνει ότι ταιριάζει στο κλίμα της. Στην Νότια πεδινή Ελλάδα η βαλεριάνα μπορεί να καλλιεργηθεί, αλλά χρειάζεται άρδευση το καλοκαίρι.

### **Καλλιέργεια**

**α) Φύτευση :** Οι αποστάσεις μεταξύ των γραμμών φυτεύσεως είναι 50 εκατοστά, ενώ επί της γραμμής είναι 30 εκατοστά.

**β) Άρδευση :** Η βαλεριάνα είναι αρδευόμενη καλλιέργεια. Την περίοδο της συγκομιδής, αλλά και κατά την διάρκεια της αναπτύξεως του φυτού, απαιτείται αρκετή ποσότητα νερού.

**Πολλαπλασιασμός :** Πολλαπλασιάζεται με σπόρο και με παραφυάδες.

**Εχθροί και ασθένειες :** Προσβάλλεται συνήθως από ασθένειες όπως είναι οι σηψιρριζίες οι οποίες παρουσιάζονται συνήθως σε εδάφη με κακή στράγγιση ή όταν γίνεται συχνή άρδευση με πολύ νερό. Επίσης άλλες ασθένειες οι οποίες παρατηρούνται είναι το ωΐδιο, η σκληρωτίνια και οι σκωριάσεις. Επιπλέον αναπτύσσονται και ζιζάνια.

**Συλλογή :** Οι ρίζες συλλέγονται από τον 2<sup>ο</sup> χρόνο καλλιέργειας στα τέλη του φθινοπώρου. Αμέσως μετά την συλλογή τινάζεται το επιπλέον χώμα από τις ρίζες, ξεπλένονται, καθαρίζονται και ξηραίνονται ή στην σκιά ή με θερμό αέρα σε θερμοκρασία η οποία δεν πρέπει να ξεπερνά τους 40°C. Ο διαχωρισμός της ρίζας και το σπάσιμο σε μικρότερα κομμάτια είναι απαραίτητο για την ομοιόμορφη ξήρανση.

**Καλλωπιστική αξία :** Είναι αρωματικό φυτό, αλλά όταν ξηρανθεί έχει άσχημη οσμή (μυρωδιά).

### **Χρήσεις**

**α) Χρήση στην αρχιτεκτονική τοπίου :** Χρησιμοποιείται στον κήπο μόνο του ή σε συνδυασμό με άλλα φυτά.

**β) Χρήση στην ανθοκομία :** Στην ανθοκομία μπορεί να χρησιμοποιηθεί και ως γλαστρικό φυτό.

**γ) Χρήση θεραπευτική :** Η βαλεριάνα λειτουργεί ως ηρεμιστικό, υπνωτικό, αντισπασμωδικό, υποτασικό και άφυσο. Η βαλεριάνα είναι ένα από τα πλέον χρήσιμα χαλαρωτικά νευροτονωτικά βότανα. Είναι καταπραϋντική σε περιπτώσεις νευρικότητας, εκνευρισμού, χρήσιμη σε ταχυκαρδίες, τικ, σε περιπτώσεις αισθήσεως πνιγμού, κρίσεων άσθματος και συσπάσεων του στομάχου. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί με ασφάλεια για να μειώσει την ένταση και το άγχος, την υπερδιέγερση και τις υστερικές καταστάσεις. Είναι αποτελεσματική, σαν βοήθημα για την αϋπνία, για να φέρει ένα φυσικό θεραπευτικό ύπνο.

Σαν αντισπασμωδικό βοηθά στην απαλλαγή από τις κράμπες και τον εντερικό κολικό. Είναι επίσης χρήσιμη για τις κράμπες και τους πόνους της περιόδου.

Σημαντικό είναι επίσης ότι, σε αντίθεση με τα συνθετικά φάρμακα, ούτε προκαλεί εξάρτηση ούτε επηρεάζει την διάθεση και την συγκέντρωση κατά την διάρκεια της ημέρας, αλλά αντιθέτως μπορεί να ληφθεί όταν πρόκειται κάποιος να οδηγήσει ή να χειρισθεί βαριά μηχανήματα. Η βαλεριάνα ευρίσκει εφαρμογή σε όλες τις περιπτώσεις στις οποίες ο άνθρωπος θέλει να λειτουργήσει ισορροπημένα. Η διεγερτική δράση του φυτού είναι σημαντική επειδή βοηθά την όρεξη.

Σαν αναλγητικό ενδείκνυται όταν ο πόνος συνδέεται με ένταση. Επιπλέον βοηθά στις ημικρανίες, στους ρευματικούς πόνους, στις δηλητηριάσεις, στις

καούρες, στην παχυσαρκία και στην μείωση της υπέρτασης. Ωστόσο οι μεγάλες δόσεις βαλεριάνας προκαλούν κακοδιαθεσία. Η χρήση της πρέπει να γίνεται για μία εβδομάδα μόνο με διάλειμμα, στην συνέχεια, δύο ή τριών εβδομάδων.

Χρησιμοποιείται κυρίως ως έγχυμα, βάμμα, αφέψημα, κομπρέσα και ως κατάπλασμα. Επίσης μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε αφρόλουτρα, στην αρωματοθεραπεία και στην ατμοθεραπεία.

### 3. Βασιλικός (Ωκυμον το βασιλικόν)

*Ocimum basilicum*

Οικογένεια : **Labiatae, Lamiaceae**

(κοινό όνομα : Βασιλικός)

**Καταγωγή :** Κατάγεται και είναι ιθαγενές φυτό των τροπικών χωρών της Ασίας, της Αφρικής και των νησιών του Ειρηνικού Ωκεανού, καθώς και των χωρών της Μεσογείου.



Εικ. 24

Βασιλικός πλατύφυλλος στην Κερατέα Αττικής  
(Φωτογραφία : Λιέπουρη Ελένη)

**Βοτανική περιγραφή :** Ο βασιλικός, ο οποίος έχει πολλά είδη, είναι φυτό ποώδες και μονοετές. Η πλέον εμπορική ποικιλία η οποία καλλιεργείται στην Ελλάδα και εξάγεται ως φρέσκος (νωπός) βασιλικός είναι ο βασιλικός ο πλατύφυλλος ο γλυκός (*Ocimum basilicum* «*Latifolia*»). Έχει βλαστό πολύκλαδο και τετραγωνικό ο οποίος φθάνει σε ύψος από 20 εκατοστά έως 80 εκατοστά περίπου. Τα φύλλα του βασιλικού είναι ανοιχτόχρωμα πράσινα, αντίθετα, πλατιά και μεγάλα μήκους έως 8 εκατοστά. Είναι γυαλιστερά, ωοειδούς σχήματος και αγκαθωτά στο περίγραμμά τους.

Τα άνθη του βασιλικού είναι μικρά. Έχουν συνήθως λευκό χρώμα, μπορεί όμως να είναι και ροζ ή κόκκινα και φέρονται σε ακραία στάχυα. Ανθίζει την

περίοδο του καλοκαιριού, από τον Ιούνιο έως τον Αύγουστο και μπορεί αυτή η άνθιση να κρατήσει μερικές φορές μέχρι και τον Σεπτέμβριο.

Οι σπόροι του είναι μικροί και μαύροι.

**Ιστορία του φυτού :** Το όνομά του προέρχεται από την λέξη «Βασιλεύς» και φανερώνει την εκτίμηση την οποία έτρεφον για αυτόν οι αρχαίοι λαοί. Στην Ελλάδα είναι γνωστό φυτό από αρχαιοτάτων χρόνων καθώς εθεωρείτο ιερό. Κανένα φυτό δεν έχει αγαπηθεί τόσο πολύ από τον λαό όσο ο βασιλικός διότι κατά την παράδοση εφύτρωσε στο μέρος στο οποίο είχε ταφεί ο Τίμιος Σταυρός και με το άρωμά του οδήγησε την Αγία Ελένη στην ανακάλυψή του. Ο λαός τον ύμνησε με πολλά δημοτικά τραγούδια και παροιμίες. Μερικοί λαοί τον συνδέουν με το μίσος και την ατυχία, ενώ άλλοι τον θεωρούν σημείο αγάπης.

Ο βασιλικός χρησιμοποιείται ως φάρμακο ήδη από την αρχαιότητα. Σύμφωνα με τον Διοσκουρίδη ανακούφιζε από τα τσιμπήματα σκορπιού καθώς αναφέρει ότι είναι αρωματικό και είναι γνωστό για τις θεραπευτικές του ιδιότητες. Το φυτό αυτό εύρισκε εφαρμογή κυρίως στον μετεωρισμό και στις διαταραχές του στομάχου, αλλά και για την καταπολέμηση των δηλητηριάσεων και την διέγερση της γαλουχίας στις λεχώνες.

**Εδαφοκλιματικές απαιτήσεις :** Αναπτύσσεται σχεδόν σε όλα τα εδάφη, αλλά ευδοκίμει σε εδάφη μέσης συστάσεως, σε ελαφρά, θερμά, ηλιαζόμενα, εμπλουτισμένα με αρκετή οργανική ουσία (κοπριά) και αρδευόμενα με καλή αποστράγγιση. Ωστόσο μπορεί να καλλιεργηθεί τόσο σε θερμές όσο και σε ψυχρές περιοχές, προτιμά όμως αυτές οι οποίες έχουν ήπιο και βραχύ χειμώνα και δροσερό καλοκαίρι. Στις περιοχές αυτές η διάρκεια της βλαστικής περιόδου είναι μεγαλύτερη με αποτέλεσμα μεγαλύτερη παραγωγή αφού συγκομίζονται τα μέρη του φυτού περισσότερες φορές.

### **Καλλιέργεια**

**α) Φύτευση :** Τα νεαρά φυτά φυτεύονται σε γραμμές οι οποίες απέχουν 30 εκατοστά μεταξύ τους και έχουν απόσταση επί των γραμμών 25 έως 30 εκατοστά.

**β) Άρδευση :** Απαιτεί αρδεύσεις το φυτό διότι θεωρείται αρδευόμενη καλλιέργεια. Αρδεύεται, αναλόγως με το έδαφος και το κλίμα, κάθε 10 με 12 ημέρες. Οι αρδεύσεις πρέπει να διακόπτονται 4 έως 5 ημέρες πριν από κάθε συγκομιδή των φυτών. Το καλοκαίρι η άρδευση εφαρμόζεται περισσότερο συχνά.

**Πολλαπλασιασμός :** Πολλαπλασιάζεται με σπόρο και με παραφυάδες.

**Εχθροί και ασθένειες :** Αντέχει στις προσβολές από τους μύκητες, αλλά προσβάλλεται από τις αφίδες. Αυτές καταπολεμούνται οικολογικά ή με το σαπούνι Σαβόνα ή ελευθερώνοντας πασχαλίτσες στην καλλιέργεια, οι οποίες

τις τρώγουν ή με το εκχύλισμα της τσουκνίδας. Όσον αφορά τα ζιζάνια, τα οποία αναπτύσσονται στις καλλιέργειες, εφαρμόζονται σκαλίσματα. Επειδή ο βασιλικός έχει επιπόλαιες ρίζες μερικές φορές αποφεύγονται τα σκαλίσματα για να μην καταστραφεί το ριζικό του σύστημα και έτσι χρησιμοποιούνται προφυτρωτικά ζιζανιοκτόνα.

**Συλλογή :** Ο βασιλικός είναι φυτό με μεγάλη αναβλαστική ικανότητα. Για τον λόγο αυτό γίνονται αρκετές συλλογές τον χρόνο. Το φυτό όταν συλλέγεται για ξηρή δρόγη (φύλλα, άνθη κ.λ.π) πρέπει να ευρίσκεται στην πλήρη άνθιση. Κόβοντας μόνο τις ανθοφόρες κορυφές το φυτό χρησιμοποιείται για την παραγωγή αιθερίων ελαίων και γίνονται 6 έως 7 συλλογές τον χρόνο, ενώ για το φύλλωμα γίνονται 3 έως 4 συλλογές τον χρόνο και ξηραίνονται τα συλλεχθέντα τμήματα σε σκιερό μέρος. Όταν το φυτό συλλέγεται ως φρέσκο (νωπό) τότε η συλλογή γίνεται προτού αρχίσει η ανθοφορία.

**Καλλωπιστική αξία :** Οφείλεται στο άρωμα το οποίο αναδίδει ολόκληρο το φυτό, καθώς και στο όμορφο και πλούσιο φύλλωμά του.

### **Χρήσεις**

**α) Χρήση στην αρχιτεκτονική τοπίου :** Χρησιμοποιείται στον κήπο μόνο του ή σε συνδυασμό με άλλα φυτά ακόμη και σε βραχόκηπους οι οποίοι δημιουργούν φυσική αρμονική αρχιτεκτονική σχημάτων και αρωμάτων.

**β) Χρήση στην ανθοκομία :** Γενικά η καλλιέργεια του βασιλικού είναι κατάλληλη για τους εσωτερικούς χώρους και τις βεράντες των πολυκατοικιών. Χρησιμοποιείται ως γλαστρικό φυτό για εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους.

**γ) Χρήση θεραπευτική :** Λειτουργεί ως αντισπασμωδικό, αντιεμετικό, αρωματικό, άφυσο, διεγερτικό, εξομαλυντικό και ηρεμιστικό. Θεωρείται αντισπασμωδικό και το αρωματικό έγχυμά του είναι αποτελεσματικό κατά κύριο λόγο διότι ενδείκνυται για τον μετεωρισμό και τους σπασμούς του στομάχου, μπορεί όμως να χρησιμοποιηθεί και για τους κολικούς και τις άλλες σπασμοειδείς διαταραχές του πεπτικού συστήματος όπως η ναυτία και ο εμετός. Οι καταπραϋντικές του ιδιότητες είναι χρήσιμες για το άγχος, αλλά και σε περιπτώσεις ιλίγγου και ημικρανιών νευρικής προελεύσεως, ενώ ενδείκνυται και για την νευρική υπερκινητικότητα, τα προβλήματα στον ύπνο (αϋπνία) και την βελτίωση της διαθέσεως. Επιπλέον βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος και είναι ιδανικό για προβλήματα μνήμης, ατονίας, γαστραλγίας, δυσκοιλιότητας, για ζαλάδες, για σπασμούς και για τον τέτανο. Επίσης βελτιώνει τις ρυτίδες.

Εξωτερικά χρησιμοποιείται στην αρωματοθεραπεία το αιθέριο έλαιο, το οποίο βγαίνει από τα φύλλα του φυτού, για διεγερτικό μασάζ για την κατάθλιψη και ως λουτρό για να χαλαρώνει το σώμα. Τα φύλλα του φυτού βοηθούν στην

δυσκοιλιότητα όταν φαγωθούν τρυφερά. Επίσης οι εισπνοές από αιθέριο έλαιο μειώνουν την πνευματική κούραση.

Χρησιμοποιείται κυρίως ως έγχυμα, αφέψημα, αλοιφή, κατάπλασμα και για λουτρά.

**δ) Χρήση στην μαγειρική :** Χρησιμοποιείται για να νοστιμίσει σάλτσες, κρέατα κ.λ.π. Γενικότερα ο βασιλικός προσθέτει άρωμα και βελτιώνει την γεύση πολλών τροφίμων.



Εικ. 25

Ανθισμένος πλατύφυλλος βασιλικός στον Σκουτάρο της Λέσβου  
(Φωτογραφία : Λιέπουρη Ελένη)

#### 4. Γλυκάνισο (Πιμπινέλλα το άνισο)

*Pimpinella anisum*

Οικογένεια : Umbelliferae, Apiaceae

(κοινό όνομα : Άνισο, γλυκανθής)

**Καταγωγή :** Κατάγεται από την Ανατολική Μεσόγειο, αλλά ύστερα έγινε επέκταση του φυτού στην Ασία και σε άλλες χώρες.



Εικ. 26

Γλυκάνισο ανθισμένο

**Βοτανική περιγραφή :** Το γένος *Pimpinella* περιέχει 23 είδη. Καλλιεργείται κυρίως στην λεκάνη της Μεσογείου. Είναι μονοετές ποώδες φυτό με λεπτή πασσαλώδη ρίζα και όρθιο αυλακωμένο στέλεχος. Το ύψος του φυτού φθάνει έως τα 60 εκατοστά υπό κανονικές συνθήκες. Το φυτό καλύπτεται με τρίχες. Τα φύλλα στην βάση του φυτού, χωρίζονται σε τρία μακρόστενα δαντελωτά φυλλαράκια κατά μήκος του μίσχου και στην συνέχεια κόβονται σε μακρόστενα τμήματα στην κορυφή του. Γενικότερα τα κατώτερα φύλλα είναι στρογγυλά ή νεφρόσχημα, απλά και μονόφυλλα. Τα μεσαία είναι τρισχιδή με τμήματα σφηνοειδή, πτερόλοβα και γραμμοειδή. Τα ανώτερα χωρίζονται σε 2 ή 3 λοβούς το καθένα με μυτερή κορυφή. Αυτό σημαίνει ότι τα φύλλα στο επίπεδο του εδάφους είναι στρογγυλά, ενώ προς τα επάνω γίνονται όλο και περισσότερο μικροσκοπικά και άφθονα.

Τα άνθη του εμφανίζονται υπό μορφή ομπρέλας, με διάμετρο 3 χιλιοστά, κατά τα μέσα του καλοκαιριού. Είναι μικρά και λευκά ή ανοικτού κιτρίνου χρώματος. Φέρονται σε λεπτά σκιάδια (6 - 12 ακτίνες) τα οποία έχουν ένα ή και

κανένα βράκτιο φύλλο. Η περίοδος ανθίσεως του ξεκινά από τον Ιούλιο και φθάνει έως τον Σεπτέμβριο.

Οι καρποί του φυτού είναι στρογγυλοί ή ωοειδείς, σε σχήμα σχιζοκαρπίου, με 4 χιλιοστά μήκος. Οι πρασινωποί και φουσκωτοί καρποί του φυτού έχουν γλυκό άρωμα και γλυκειά γεύση, ενώ οι ώριμοι καρποί έχουν χρώμα καστανό - καφεγκρί με ευδιάκριτα νεύρα.

**Ιστορία του φυτού :** Όλοι οι αρχαίοι πολιτισμοί της Ανατολικής Μεσογείου είχαν ανακαλύψει τις χρήσιμες ιδιότητες του σπόρου αυτού του φυτού και άρχισαν να το χρησιμοποιούν σε βασικά είδη της διατροφής τους. Ο Διοσκουρίδης εθεωρούσε ότι διευκολύνει την αναπνοή, την αποβολή των ούρων, την ανακούφιση από τον πόνο και την δίψα. Οι Έλληνες το εχρησιμοποιούσαν επίσης για την κατευναστική επίδρασή του στο πεπτικό σύστημα και για την παρασκευή ποτού.

Στην μοναστηριακή ιατρική έπαιζε σημαντικό ρόλο καθώς εκαλλιεργούσαν το γλυκάνισο ευρέως και δη κατόπιν ειδικού νόμου. Μέχρι σήμερα είναι γνωστή η παρασκευή οينوπνευματωδών ποτών με γλυκάνισο.

**Εδαφοκλιματικές απαιτήσεις :** Απαιτεί το φυτό ζεστό κλίμα και χωρίς παγετό την περίοδο της αναπτύξεως του. Προτιμά εδάφη καλά στραγγισμένα, ελαφρά, γόνιμα και ασβεστούχα. Μπορεί να καλλιεργηθεί σε όλα τα πεδινά και ημιορεινά μέρη της Ελλάδας. Μπορεί να καλλιεργηθεί και σε ξηρικούς και σε αρδευόμενους αγρούς.

### **Καλλιέργεια**

**α) Φύτευση :** Η καλλιέργεια γίνεται την άνοιξη σε σειρές με 30 εκατοστά απόσταση μεταξύ τους.

**β) Άρδευση :** Αν δεν βρέξει χρειάζονται τρεις αρδεύσεις (μία μετά την σπορά, μία πριν την άνθιση και τέλος μία μία εβδομάδα μετά το πέρας της ανθίσεως).

**Πολλαπλασιασμός :** Πολλαπλασιάζεται με σπόρο.

**Εχθροί και ασθένειες :** Οι κυριότερες ασθένειες είναι ο περονόσπορος του αμπελιού και η σκληρωτίνια. Αυτές αντιμετωπίζονται κυρίως με χαλκούχα σκευάσματα. Ο γλυκάνισος προτείνεται να καλλιεργείται μαζί με άλλα είδη επειδή απομακρύνει τις αφίδες και το σκουλήκι του λαχάνου.

**Συλλογή :** Συλλέγονται οι ώριμοι ξηροί καρποί από τον Ιούλιο μέχρι τον Σεπτέμβριο, διαφορετικά συλλέγεται ολόκληρο το φυτό και αποξηραίνεται μέχρι να μείνουν μόνο οι σπόροι του.

**Καλλωπιστική αξία :** Οφείλεται στην χαρακτηριστική γλυκιά αρωματική οσμή (μυρωδιά) την οποία αναδίδει ολόκληρο το φυτό, καθώς και στα όμορφα και διαφόρων μορφών φύλλα του.

### **Χρήσεις**

**α) Χρήση θεραπευτική :** Λειτουργεί ως αποχρεμπτικό, αντισπασμωδικό, άφυσο, παρασιτοκτόνο και αρωματικό. Είναι καλό αντισπασμωδικό το οποίο ηρεμεί τους πόνους του στομαχίου και την δύσκολη περίοδο. Χρησιμοποιείται κατά των δυσπεψιών (ίλιγγοι, ταχυπαλμίες και αίσθημα βάρους, αεροφαγία). Το πτητικό έλαιο το οποίο περιέχεται στον γλυκάνισο αποτελεί την βάση για την εσωτερική χρήση του ιάματος για τον κολικό πόνο, τον εντερικό κολικό και τον τυμπανισμό. Έχει ισχυρή αποχρεμπτική και αντισπασμωδική δράση και μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην βρογχίτιδα, στην τραχειίτιδα όταν υπάρχει επίμονος ερεθιστικός βήχας, στο άσθμα και στον κοκκύτη. Αυξάνει το γάλα στις τροφούς και ηρεμεί τους κολικούς των βρεφών. Επιπλέον το χρησιμοποιούν ενάντια στην κόπωση η οποία συνοδεύεται κυρίως από πονοκεφάλους και εγκεφαλική αδυναμία.

Εξωτερικά το έλαιο μπορεί να συνδυασθεί με μία βάση αλοιφής για την θεραπεία της ψώρας. Το γλυκανισέλαιο βοηθά στην αποβολή των ψειρών.

Από την άλλη πλευρά το αιθέριο έλαιο του γλυκανίσου μπορεί να προκαλέσει σοβαρά νευρικά προβλήματα, ιδιαίτερα σπασμούς, λόγω της ανεθόλης την οποία περιέχει. Το μείγμα ανεθόλη - αιθυλικό οινόπνευμα το οποίο περιέχουν τα απεριτίφ με γλυκάνισο είναι σε υπερβολική δόση επιβλαβές για το νευρικό σύστημα.

Χρησιμοποιείται κυρίως ως έγχυμα.

**β) Χρήση στην μαγειρική και στην ζαχαροπλαστική :** Χρησιμοποιείται σαν αρωματικός παράγων στην ζαχαροπλαστική ή στην κουζίνα κυρίως σε επιδόρπια, καραμέλες, κέικ, σούπες και ψωμιά. Επιπλέον χρησιμοποιείται για τον αρωματισμό ποτών όπως ούζου και τσίπουρου, καθώς και σε μη οينوπνευματώδη ποτά.

**γ) Άλλες χρήσεις :** Στην κοσμετολογία και στην φαρμακευτική το αιθέριο έλαιο του γλυκανίσου χρησιμοποιείται σαν αντισηπτικό, στις οδοντόκρεμες, για στοματικές πλύσεις, σαπούνια, λουσίων και άλλα.

**5. Δάφνη του Απόλλωνος**  
**Laurus nobilis**  
**Οικογένεια : Lauraceae**  
(κοινό όνομα : Βάγια)

**Καταγωγή :** Κατάγεται από την Μεσόγειο.



Εικ. 27

Ανθισμένη δάφνη στην Κερατέα Αττικής  
(Φωτογραφία : Λιέμπουρη Ελένη)

**Βοτανική περιγραφή :** Είναι αιθαλής θάμνος ή δένδρο ζωηρής αναπτύξεως με κωνικό σχήμα, το οποίο φθάνει σε ύψος τα 7 έως 10 μέτρα (σε μεγάλη ηλικία περίπου 30 έτη). Συνήθως όμως διατηρείται στα 2 έως 4 μέτρα. Το πλάτος του είναι 1 με 2 μέτρα. Η βλάστησή του είναι ζωηρή και πυκνή. Λόγω της ισχυρής και κατακόρυφης αναπτύξεως του, το φυτό αποκτά σχήμα στενού κυλίνδρου. Ο κορμός του έχει σκούρο φλοιό. Τα φύλλα είναι απλά, επαλλάσσοντα, δερματώδη, λογχοειδή με οξύ άκρο, γυαλιστερά, σκληρά και κυματοειδή περιφερειακά με μήκος 7 έως 9 εκατοστά και πλάτος 3 έως 4 εκατοστά. Έχουν σκούρο πράσινο χρώμα και είναι πολύ αρωματικά.

Τα άνθη του είναι λευκοκίτρινα και αρωματικά. Η περίοδος ανθίσεως του είναι ενωρίς, κατά τον Μάρτιο - Απρίλιο και μπορεί να κρατήσει περίπου έως τον Ιούνιο.

Ο καρπός του είναι δρύπη, ωοειδής και σχετικά μεγάλη. Ομοιάζει με ελιά και ωριμάζει τον φθινόπωρο οπότε από πράσινο χρώμα αποκτά μαύρο.

**Ιστορία του φυτού :** Στην Ελλάδα η δάφνη ήτο γνωστή από τα αρχαιότατα χρόνια και γίνεται μνεία για αυτήν στον Όμηρο. Ήταν ιερό δένδρο αφιερωμένο στον θεό Απόλλωνα. Ένας αρχαίος ελληνικός μύθος λέει ότι η Δάφνη ήταν μια όμορφη νύμφη, κόρη του ποταμού Πηνειού. Ζούσε στα δάση, ήταν κυνηγός και είχε αφιερωθεί στην θεά Αρτέμιδα. Ήτο πολύ όμορφη και είχε πολλούς θαυμαστές, αλλά τους απέρριπτε όλους. Ένας από αυτούς ήταν και ο θεός

Απόλλων, ο οποίος ερωτεύθηκε την Δάφνη και την κυνήγησε. Αυτή τότε έτρεξε κοντά στον πατέρα της και του ζήτησε να την προστατέψει. Τότε ο Πηνειός την μεταμόρφωσε σε φυτό και ρίζωσε κοντά στις όχθες του. Όταν ο Απόλλων διεπίστωσε ότι η αγαπημένη του έγινε δένδρο έκοψε μερικά κλαδιά και έπλεξε ένα στεφάνι στην μνήμη της. Έκανε την δάφνη ιερό φυτό του και την καθιέρωσε ως έπαθλο στους πρωταθλητές. Έτσι οι Έλληνες εσυνήθιζαν και συνηθίζουν ακόμη να στεφανώνουν με κλαδιά δάφνης τους νικητές των εθνικών αγώνων και του στίβου.

Ακόμη και σήμερα η δάφνη ταυτίζεται με την δόξα, την νίκη και την υπεροχή. Η ιστορική αυτή δάφνη αποκαλείτο και αποκαλείται και από τους ξένους ακόμη «ελληνική δάφνη» για να διακρίνεται εύκολα από τα πολυάριθμα άλλα φυτά τα οποία είναι γνωστά ως δάφνες. Τα δάφνινα στεφάνια επίσης επιστεύετο ότι απέτρεπαν την μέθη. Ιδιαίτερα σε παθήσεις του πεπτικού συστήματος η δάφνη προσέφερε ανακούφιση, ενώ η τοποθέτηση των φύλλων της σε τσιμπήματα εντόμων έφερνε γρήγορη θεραπεία.

Στην αρχαία Ελλάδα ήτο επίσης φυτό αφιερωμένο και στον θεό Ασκληπιό (τον θεό της Ιατρικής). Η δάφνη ήταν από τότε γνωστή για τις αντισηπτικές, αντιφλεγμονώδεις και καταπραϋντικές ιδιότητες των φύλλων και των καρπών της. Οι Έλληνες ιατροί εχρησιμοποιούσαν ευρέως τα φύλλα και τους καρπούς της δάφνης, τα οποία ήταν γνωστά για τις τονωτικές τους ιδιότητες στο στομάχι και στην ουροδόχο κύστη. Ο Ιπποκράτης την χορηγούσε ως αναλγητικό μετά τον τοκετό, σε διάφορα γυναικολογικά προβλήματα και για πλύσεις της κεφαλής. Με το δαφνέλαιο εθεράπευε την στειρότητα. Ο Διοσκουρίδης εχρησιμοποιούσε τον φλοιό της για να διαλύσει τις πέτρες των νεφρών και να ανακουφίσει τους ασθενείς από τις λοιμώξεις του ήπατος. Επίσης συνιστούσε το αφέψημά της σε παθήσεις της κύστεως και της μήτρας, τους λιωμένους καρπούς της στο άσθμα και στην φυματίωση και το χυμό τους σε περιπτώσεις βαρηκοΐας και κοπώσεως.

**Εδαφοκλιματικές απαιτήσεις :** Αναπτύσσεται σχεδόν σε όλα τα εδάφη, προτιμά όμως τα σχετικώς πλούσια, αρδευόμενα και καλά αποστραγγιζόμενα. Αναπτύσσεται καλά σε ηλιαζόμενα, αλλά και σε ελαφρώς σκιαζόμενα μέρη. Αντέχει στις καταπονήσεις. Είναι ανθεκτική στην ξηρασία, στα υδροσταγονίδια της θάλασσας και στις χαμηλές θερμοκρασίες έως -5°C.

### **Καλλιέργεια**

**α) Φύτευση :** Μεταφυτεύεται όλες τις εποχές με μπάλα χώματος. Οι αποστάσεις φυτεύσεως μεταξύ των φυτών είναι 3 μέτρα επί της γραμμής και 3 μέτρα μεταξύ των γραμμών.

**β) Αρδευση :** Αν η καλλιέργεια είναι αρδευόμενη το φυτό ευνοείται πολύ και παρουσιάζει αύξηση όσον αφορά το μέγεθος των φύλλων, ενώ αν η καλλιέργεια είναι ξηρική 2 - 3 αρδεύσεις τον μήνα θα είναι ευεργετικές για το φυτό.

**Πολλαπλασιασμός :** Πολλαπλασιάζεται με σπόρο, με μοσχεύματα και με παραφυάδες.

**Εχθροί και ασθένειες :** Οι πολύ νέοι βλαστοί προσβάλλονται κατά καιρούς, την άνοιξη, από αφίδες οι οποίες καταπολεμούνται με βιολογικό τρόπο με την εφαρμογή του Σαβόνα (σαπουνι) ή ακόμη και βιολογικά με την χρήση πασχαλιτσών οι οποίες τρώγουν τις αφίδες ή με το εκχύλισμα της τσουκνίδας. Ένας άλλος εχθρός του φυτού είναι τα ζιζάνια τα οποία αναπτύσσονται.

**Συλλογή :** Τα φύλλα συλλέγονται τέλη καλοκαιριού με αρχές φθινοπώρου, μεταξύ Αυγούστου και Σεπτεμβρίου και ξηραίνονται σε θερμοκρασία χαμηλότερη από 35°C. Οι σπόροι μαζεύονται όταν ωριμάσουν και αποκτήσουν μαύρο χρώμα μετά το φθινόπωρο.

**Καλλωπιστική αξία :** Οφείλεται στην ωραία οσμή (μυρωδιά) την οποία αναδίδουν τα φύλλα και τα άνθη του φυτού, καθώς και στο όμορφο και γυαλιστερό φύλλωμά του.

### **Χρήσεις**

**α) Χρήση στην αρχιτεκτονική τοπίου :** Είναι κατάλληλο φυτό για την αρχιτεκτονική τοπίου των εκκλησιών, καθώς και ιερών και αρχαιολογικών χώρων. Μπορεί να φυτευθεί είτε μόνη της και να δημιουργηθούν ελκυστικές δενδροστοιχίες στους δρόμους των πόλεων είτε σε συνδυασμό με άλλα φυτά. Μπορεί να διατηρηθεί ως δένδρο ή ως θάμνος σε οποιοδήποτε σχήμα επειδή η δάφνη είναι αρκετά κατάλληλο φυτό για την διαμόρφωση σχημάτων λόγω των ισχυρών βλαστών του και των σκληρών φύλλων του. Ωστόσο μπορεί να πάρει πολλά σχήματα, ιδιαίτερα όμως αυτά των υψηλών κυλίνδρων. Ακόμη είναι φυτό κατάλληλο για πλαίσια και για μπορντούρες.

**β) Χρήση στην ανθοκομία :** Μπορεί να καλλιεργηθεί σε φυτοδοχεία για την διακόσμηση εξωστών και καθιστικών κήπου.

**γ) Χρήση θεραπευτική :** Λειτουργεί ως άφυσο, αποχρεμπτικό, αντιπυρετικό, εφιδρωτικό και χολαγωγό. Η δάφνη έχει χωνευτικές ιδιότητες. Η γνωστότερη εφαρμογή του τσαγιού από δάφνη είναι εναντίον παθήσεων του στομάχου διότι δρα καταπραϋντικά και βοηθά στην παραγωγή των στομαχικών εκκρίσεων, ενώ ανοίγει την όρεξη και καταπολεμά τις ζυμώσεις. Η αντισηπτική δράση της δικαιολογεί την χρήση της σε μαρινάδες. Επίσης συνιστάται ως αποχρεμπτικό και είναι πολύτιμη κατά των κρυολογημάτων και της βρογχίτιδας. Η σκόνη των φύλλων δάφνης έχει αντιπυρετικές ιδιότητες (βοηθά να πέσει ο πυρετός), ενώ χρησιμοποιείται τοπικά για το σταμάτημα της αιμορραγίας από την μύτη.

Εξωτερικά το έλαιο (λάδι), το οποίο προέρχεται από τους καρπούς της δάφνης και φιλτράρεται προσεκτικά, αποτελεί ένα δημοφιλές φάρμακο για την εντριβή στους καρπούς και στα άκρα. Γενικότερα χρησιμοποιείται για την

αντιμετώπιση των ρευματικών πόνων. Το έλαιο αυτό το οποίο παράγεται από την εμβάπτιση των καρπών του φυτού σε ελαιόλαδο και ονομάζεται «δαφνέλαιο» λειτουργεί ως αντιρευματικό, για θλάσεις των μυών και εναντίον της αρθρίτιδας (δεν χαλαρώνει μόνο τους μύες, αλλά και σε ψυχολογικό επίπεδο δρα κατά της μελαγχολίας) και είναι πολύ καλό για να προσδίδει λάμψη στα μαλλιά. Η παραγωγή δαφνελαίου από τα φύλλα δεν είναι τόσο καλής ποιότητας σε σχέση με αυτό που φτιάχνεται από τους καρπούς της. Πρέπει να αποφεύγεται η χρησιμοποίηση από έγκυες και να αποφεύγονται γενικά οι επαλείψεις με σκέτο δαφνέλαιο (δαφνόλαδο) καθώς μπορεί να προκαλέσει εγκαύματα και κοκκινίλες στο δέρμα.

Χρησιμοποιείται η δάφνη κυρίως ως έγχυμα, βάμμα, αλοιφή, κατάπλασμα και για λουτρά.

**δ) Χρήση στην μαγειρική :** Στην μαγειρική προσθέτει άρωμα και βελτιώνει την γεύση των τροφίμων.

**ε) Άλλες χρήσεις :** Το δαφνέλαιο χρησιμοποιείται και για την παρασκευή εντομοκτόνων και παρασιτοκτόνων.



Εικ. 28

Φυτό δάφνης με καρπούς στην Κερατέα Αττικής  
(Φωτογραφία : Λιέπουρη Ελένη)

**6. Δενδρολίβανο**  
**Rosmarinus officinalis**  
**Οικογένεια : Labiatae, Lamiaceae**  
(κοινό όνομα : Δυοσμαρίνη, ροσμαρίνι)

**Καταγωγή :** Κατάγεται από την Μεσόγειο.



Εικ. 29

Δενδρολίβανο στην αρχή της ανθίσεως του στην περιοχή της Κερατέας Αττικής  
(Φωτογραφία : Λιέπουρη Ελένη)

**Βοτανική περιγραφή :** Είναι χαμηλός αειθαλής φουντωτός θάμνος με αρωματικά φύλλα, βλαστούς και άνθη. Το ύψος του σε μεγάλη ηλικία μπορεί να φθάσει το 1 έως 1,5 μέτρο με λεπιδόμορφο φλοιό στο ανώτερο μέρος. Το πλάτος του είναι περίπου 1 μέτρο. Το σχήμα του είναι κυλινδρικό και ελαφρώς πεπλατυσμένο. Η βλάστησή του είναι ορθόκλαδη, ζυγρή και πυκνή. Οι βλαστοί του είναι κατακόρυφοι, ξυλώδεις και πυκνά διατεταγμένοι. Τα φύλλα του είναι δερματώδη, επιμήκη, λεπτά, μήκους 2 έως 3 εκατοστών και πλάτους 3 έως 4 χιλιοστών. Ομοιάζουν με τις βελόνες του πεύκου και είναι βαθυπράσινα στην επάνω επιφάνεια και λευκοπράσινα στην κάτω.

Τα άνθη του είναι ανοικτού μπλε, γαλάζιου και μωβ χρώματος. Φέρονται σε ομάδες, ανά 2 έως 10, στις μασχάλες των φύλλων. Έχουν γύρω στο 1 εκατοστό μήκος και εκφύονται επάνω σε διετείς ή πολυτείς βλαστούς μεταξύ

των φύλλων. Η περίοδος ανθίσεως του φυτού είναι από τον Μάρτιο έως τον Ιούνιο.

Ο καρπός του φυτού είναι τετραχαίνιο. Είναι μικρός και λείος με καφετί χρώμα.

**Ιστορία του φυτού :** Η ονομασία του δενδρολίβανου προέρχεται από τα αρχαία λατινικά από τις λέξεις «Ros marinus», δηλαδή «δροσιά της θάλασσας» και συνδέεται με τον μύθο ότι το φυτό αναδύθηκε από την θάλασσα. Με λίγα λόγια πήρε αυτή την ονομασία επειδή ευρέθη για πρώτη φορά στις ακτές της Μεσογείου και συνεδέθη έτσι με την θαλασσινή δροσιά (η αλήθεια του μύθου επιβεβαιώνεται από την συχνή παρουσία του δενδρολίβανου σε παραθαλάσσιες περιοχές).

Σύμφωνα με τον μύθο λοιπόν, η θεά Αφροδίτη κατά την γέννησή της από την μήτρα του Ουρανού και αναδυόμενη από την θάλασσα φορούσε στον λαιμό της ένα κολιέ το οποίο ήτο φτιαγμένο από ανθισμένο δενδρολίβανο. Οι αρχαίοι Έλληνες το εθεωρούσαν δώρο της θεάς Αφροδίτης. Επίστευαν ότι ήταν τονωτικό του εγκεφάλου και πως ενισχύει την μνήμη και οι μαθητές έβαζαν, επάνω στο κεφάλι τους, άνθη δενδρολίβανου για να ενισχύσουν την ικανότητά τους για απομνημόνευση. Το χρησιμοποιούσαν σαν βότανο και σαν θυμίαμα, αλλά και αυτούσιο. Στις τελετουργίες των αρχαίων συμβόλιζε τον γάμο, την αγάπη και την φιλία. Από την άλλη πλευρά οι χριστιανοί πιστεύουν ότι ήτο ο αγαπημένος θάμνος της Παναγίας η οποία εκάθετο για να αναπαυθεί επάνω σε αυτόν. Ο μύθος λέει ότι όταν η Παναγία εκάθετο στον θάμνο αυτός άνθιζε και έβγαζε άσπρα λουλούδια (άνθη).

Παρά το γεγονός ότι το δενδρολίβανο χρησιμοποιήθηκε ως θεραπευτικό φυτό από την αρχαιότητα, αυτό εκτιμήθηκε ιδιαίτερα κατά την εποχή της μοναστηριακής ιατρικής. Έκτοτε χρησιμοποιήθηκε ως «γιατρικό» για τα πάντα με βάση την θεραπευτική του δράση, ενώ όλο και περισσότερες θεραπευτικές εφαρμογές του από το παρελθόν πλέον επιβεβαιώνονται και επιστημονικά.

**Εδαφοκλιματικές απαιτήσεις :** Ευδοκίμει σε όλα τα εδάφη σε μια μεγάλη κλίμακα εδαφικού pH. Καλύτερη απόδοση και περισσότερο άρωμα παρατηρήθηκε σε εδάφη με ουδέτερο pH, αλλά με υψηλή περιεκτικότητα σε ασβέστιο, όμως αναπτύσσεται καλύτερα στα ηλιαζόμενα και καλά αποστραγγιζόμενα εδάφη. Αντέχει σε χαμηλές θερμοκρασίες έως -10°C όταν είναι καλώς εγκατεστημένο. Έχει αποδειχθεί ότι όταν το δενδρολίβανο καλλιεργείται κοντά σε φασκόμηλο ευνοείται η ανάπτυξή του. Αν επικρατούν ιδιαίτερα χαμηλές θερμοκρασίες τότε είναι καλό να καλύπτονται τα φυτά με φύλλα και κλαδιά για να μην παγώσουν. Αναπτύσσεται από πεδινές περιοχές έως τα 600 μέτρα υψόμετρο. Αντέχει σε καταπόνηση ξηρασίας (αλλά όπως είναι φυσικό σε τέτοιες συνθήκες δεν αναπτύσσει πολλούς νέους βλαστούς), αναπτύσσεται όμως σχετικά γρήγορα μετά από βροχή ή από άρδευση.

## **Καλλιέργεια**

**α) Φύτευση :** Οι αποστάσεις φυτεύσεως είναι 1 έως 1,4 μέτρα μεταξύ των γραμμών και 50 έως 70 εκατοστά επί της γραμμής.

**β) Άρδευση :** Άρδεύεται κυρίως 3 έως 4 φορές το καλοκαίρι, αν είναι απαραίτητο.

**γ) Λίπανση :** Προσθήκη καλά χωνευμένης κοπριάς κρίνεται απαραίτητη, τουλάχιστον σε ξηρικές καλλιέργειες, επειδή αυξάνεται στο έδαφος η ικανότητα συγκρατήσεως θρεπτικών στοιχείων και νερού.

**Πολλαπλασιασμός :** Πολλαπλασιάζεται εύκολα με μοσχεύματα, μήκους 8 έως 10 εκατοστών, στην υδρονέφωση και με παραφυάδες. Πολλαπλασιάζεται επίσης και με σπόρο, αλλά αυτός ο τρόπος πολλαπλασιασμού δεν είναι διαδεδομένος διότι ο σπόρος υβριδίζεται, δεν δίνει φυτά όμοια με το μητρικό και απαιτεί μέχρι 4 εβδομάδες για να βλαστήσει.

**Εχθροί και ασθένειες :** Είναι φυτό το οποίο αντέχει στις εντομολογικές και μυκητολογικές προσβολές. Σπανίως μπορεί να προσβληθεί από ωίδιο. Αναπτύσσονται και δημιουργούν προβλήματα στο φυτό μόνο ζιζάνια.

**Συλλογή :** Τα φύλλα συλλέγονται όλο το καλοκαίρι, αλλά η καλύτερη εποχή είναι η περίοδος της ανθοφορίας. Αυτά ξηραίνονται σε θερμοκρασία χαμηλότερη των 35°C.

**Καλλωπιστική αξία :** Οφείλεται σε ολόκληρο το φυτό το οποίο αναδίδει μια αρωματική οσμή (μυρωδιά), η οποία θυμίζει ταυτόχρονα καμφορά και λιβάνι.

## **Χρήσεις**

**α) Χρήση στην αρχιτεκτονική τοπίου :** Είναι κατάλληλο φυτό για πλαίσια τα οποία καθορίζουν τα όρια τμημάτων κήπων και πάρκων. Το δενδρολίβανο είναι ιδανικό για φυτεύσεις σε βραχόκηπους και σε εισόδους κτηρίων λόγω των αρωματικών του ανθέων και φύλλων. Επιπλέον είναι κατάλληλο για φυτεύσεις σε κήπους εκκλησιών και μονών όπου πολλές φορές, λόγω των αρωματικών ανθέων και φύλλων του, χρησιμοποιείται στις λατρευτικές τελετές. Τέλος επειδή αντέχει πολύ στην ξηρασία συνιστάται η φύτευσή του σε αρχαιολογικούς χώρους και μουσεία.

**β) Χρήση στην ανθοκομία :** Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως γλαστρικό φυτό εξωτερικού ή εσωτερικού χώρου.

**γ) Χρήση θεραπευτική :** Λειτουργεί ως άφυσο, αρωματικό, αντισπασμωδικό, αντικαταθλιπτικό, αντισηπτικό, φλογιστικό και παρασιτοκτόνο. Έχει αποδειχθεί επιστημονικά η αποτελεσματικότητά του δενδρολίβανου σε παθήσεις της

χολής και του πεπτικού συστήματος, στους ρευματισμούς και σε κάποιες παθήσεις οι οποίες προκαλούν σπασμούς. Το δενδρολίβανο ενεργεί σαν διεγερτικό του κυκλοφορικού συστήματος και των νεύρων. Επιπλέον ασκεί τονωτική και ηρεμιστική δράση στο πεπτικό σύστημα για τον λόγο αυτό χρησιμοποιείται όταν υπάρχει ψυχολογική ένταση. Το πρόβλημα εκδηλώνεται για παράδειγμα, με την μορφή δυσπεψίας η οποία συνοδεύεται από τυμπανισμό, πονοκέφαλους ή κατάθλιψη (σε ελαφρές περιπτώσεις καταθλίψεως μπορεί να βελτιώσει την διάθεση) που συνδέεται με γενική εξασθένηση. Έτσι επειδή δρα θετικά εναντίον της κεφαλαλγίας τάσεως, συνιστάται για τους πονοκεφάλους, για τις διαταραχές της εμμήνου ρύσεως και για τα προβλήματα της κλιμακτηρίου.

Γενικότερα ενδείκνυται για τα σημάδια κοπώσεως ύστερα από κάποια ασθένεια, για το έντονο στρες και για την μειωμένη κυκλοφορία του αίματος, καθώς επίσης ενισχύει και την δυνατότητα συγκεντρώσεως. Επίσης θεωρείται ότι καθαρίζει το αίμα και είναι ευεργετικό στα προβλήματα της αναπνοής και του άσθματος.

Εξωτερικά μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την ανακούφιση του μυϊκού πόνου, της ισχιαλγίας και της νευραλγίας, καθώς και για τις δυναμωτικές πλύσεις για παιδιά και άτομα στην ανάρρωση. Ενεργεί σαν διεγερτικό στους θύλακες των τριχών και μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε περιπτώσεις πρόωρης φαλάκρας.

Χρησιμοποιείται κυρίως ως έγχυμα, αφέψημα, βάμμα, κατάπλασμα, αιθέριο έλαιο, αλοιφή, κομπρέσα και για λουτρά.

**δ) Χρήση στην μαγειρική :** Στην μαγειρική προσθέτει άρωμα και βελτιώνει την γεύση των τροφίμων όπως π.χ των κρεάτων.



Εικ. 30

Δενδρολίβανο σε σχήμα πλαισίου στα Σπάτα  
(Φωτογραφία : Λιέπουρη Ελένη)

## 7. Δίκταμνος (Ορίγανον ο δίκταμνος)

*Origanum dictamnus*

**Οικογένεια : Labiatae, Lamiaceae**

(κοινό όνομα : Αδίταμος, δίκταμος, έρωντας, κρητικός δίκταμος, μαλιαρόχορτο, στοματόχορτο)

**Καταγωγή :** Κατάγεται και είναι ενδημικό φυτό μόνο στα βουνά της Κρήτης.



Εικ. 31

Ανθισμένος δίκταμνος σε περιοχή της Κρήτης

**Βοτανική περιγραφή :** Είναι μικρός αειθαλής, πολυετής και αρωματικός θάμνος με ανακαμπτόμενους βλαστούς οι οποίοι καλύπτονται από τρίχωμα. Φθάνει σε ύψος 35 εκατοστών περίπου. Έχει μικρά και στρογγυλά ή ωοειδή φύλλα. Αυτά είναι γκριζοπράσινα, βαμβακερά, χνουδωτά και ασπριδερά.

Τα άνθη του είναι ανοικτά ρόδινα, μικρά, σακκοειδή, πορφυρά, δίχειλα και αναπτύσσονται σε ταξιανθία. Οι ανθοταξίες του φυτού έχουν πρασινωπά βράκτια τα οποία είναι χαλαρά και κρέμονται. Η περίοδος ανθίσεως είναι από τον Μάιο - Ιούνιο έως τον Οκτώβριο.

Ο καρπός του έχει σχήμα καρυδιού, με τέσσερα μελανά και γυαλιστερά σπέρματα.

**Ιστορία του φυτού :** Στην αρχαιότητα ο δίκταμνος ήταν διάσημος. Τον εχρησιμοποιούσαν ακόμα και οι ίδιοι οι θεοί, καθώς στην Μινωική Κρήτη και στην Αρχαία Ελλάδα ήτο ένα από τα σπουδαιότερα φαρμακευτικά φυτά. Οι αρχαίοι τον εγνώριζαν ως «δίκταμνο», το αρωματικό φυτό το οποίο τονώνει τον εγκέφαλο και ενισχύει την μνήμη. Σύμφωνα με τον μύθο, αυτό το βότανο έσπευσε να φέρει από το όρος Δίκτη της Κρήτης η Αφροδίτη για να γλιτώσει τον λαβωμένο Αινεία. Η Άρτεμις, θεά του κυνηγιού, φορούσε στο κεφάλι της ένα στεφάνι από δίκταμνο.

Στην Κρήτη η παράδοση λέει ότι όποιος ήθελε να δηλώσει τον παράτολμο και χωρίς όρια έρωτά του εκρέμετο δεμένος στις απόκρημνες βουνοπλαγιές, επάνω από τα φαράγγια, για να κόψει ένα μάτσο «έρωντα» (όπως λένε οι κρητικοί το φυτό) και να τον προσφέρει στην εκλεκτή της καρδιάς του.

Ο Ιπποκράτης το εχρησιμοποιούσε κατά των παθήσεων του στομάχου και του πεπτικού συστήματος, στους ρευματισμούς, στα αρθρικά, ως επουλωτικό, εμμηναγωγό, τονωτικό και αντισπασμωδικό, ενώ οι Έλληνες γενικότερα τον εχρησιμοποιούσαν στις γέννες και για να προκαλέσουν την περίοδο. Στην λαϊκή παράδοση είναι γνωστό και ως «στοματόχορτο» και «στομαχοβότανο».

**Εδαφοκλιματικές απαιτήσεις :** Είναι τοπικό ενδημικό φυτό της Κρήτης και αυτοφύεται σε σχισμές βράχων, συνήθως σε υψόμετρο από 500 έως 1.800 μέτρα. Ευδοκίμει σε δροσερές, ημιορεινές και πεδινές περιοχές και σε αγρούς πτωχούς έως μέτριας γονιμότητας, ξηρικούς ή αρδευόμενους και καλά αποστραγγιζόμενους. Πρέπει να αποφεύγονται περιοχές στις οποίες φυσούν δυνατοί άνεμοι, ενώ αντέχει στις χαμηλές θερμοκρασίες του χειμώνα. Έχει απαιτήσεις σε υψηλή ένταση φωτός και υψηλή θερμοκρασία κατά την διάρκεια του καλοκαιριού.

Παρότι παλαιότερα επιστεύετο ότι ο δίκταμνος είναι ένα φυτό με χαμηλή προσαρμοστικότητα, τελευταία τα αποτελέσματα πειραματικών καλλιεργειών οι οποίες εγκαταστάθηκαν και εμελετήθηκαν σε διάφορες περιοχές έδειξαν πολύ καλή προσαρμογή σε ποικιλία εδαφών, αντοχή σε χαμηλές, αλλά και σε υψηλές θερμοκρασίες και προσαρμογή σε ξηροφυτικές συνθήκες. Ωστόσο αναπτύσσεται σε αλκαλικά εδάφη και δίνει καλύτερες αποδόσεις σε εδάφη με ουδέτερο pH, αλλά με υψηλή περιεκτικότητα σε ασβέστιο.

### **Καλλιέργεια**

**α) Φύτευση :** Οι αποστάσεις φυτεύσεως είναι 30 έως 40 εκατοστά μεταξύ των φυτών επί της γραμμής και 50 έως 60 εκατοστά μεταξύ των γραμμών.

**β) Άρδευση :** Το δίκταμο προσαρμόζεται σε ξηρική καλλιέργεια, ωστόσο η άρδευση παρέχει δυνατότητα για την συνεχή ανθοφορία κατά την διάρκεια του καλοκαιριού. Αν το φυτό αρδευθεί, η χρήση του νερού οφείλει να είναι περιορισμένη.

**Πολλαπλασιασμός :** Πολλαπλασιάζεται με σπόρο, με μοσχεύματα και με παραφυάδες.

**Εχθροί και ασθένειες :** Είναι ανθεκτικό φυτό στους εχθρούς και στις ασθένειες. Αναπτύσσονται και δημιουργούν προβλήματα στο φυτό μόνο ζιζάνια.

**Συλλογή :** Από το φυτό συλλέγονται κυρίως οι ανθισμένες κορυφές και η συγκομιδή τους γίνεται στο πρώτο στάδιο της ανθίσεως, με την κοπή όλου του υπεργείου τμήματος. Το υπέργειο τμήμα του φυτού συλλέγεται σε πλήρη άνθιση. Όσο υπάρχει επαρκής υγρασία, τα φυτά εκπύσσουν συνεχώς ανθοφόρους βλαστούς. Από τον 2<sup>ο</sup> χρόνο και μετά μπορεί να γίνουν δύο ή περισσότερες συγκομιδές ανά έτος. Αποφεύγεται όμως η συγκομιδή τις μεσημβρινές ώρες και όταν ο καιρός είναι υγρός.

**Καλλωπιστική αξία :** Οφείλεται στην οσμή (μυρωδιά) του φυτού η οποία είναι πολύ αρωματική. Στην Κρήτη καλλιεργείται για τις ιατρικές ιδιότητές του και σε άλλες περιοχές ως διακοσμητικό φυτό.

### **Χρήσεις**

**α) Χρήση στην αρχιτεκτονική τοπίου :** Ο δίκταμνος μπορεί να χρησιμοποιηθεί στον κήπο μόνο του ή σε συνδυασμό με άλλα φυτά και είναι ιδανικό φυτό για βραχόκηπους.

**β) Χρήση θεραπευτική :** Λειτουργεί ως τονωτικό, εμμηναγωγό, διουρητικό, αντισπασμωδικό, αντιμικροβιακό και επουλωτικό. Το δίκταμο, ακόμη και σήμερα, θεωρείται ότι θεραπεύει το κρύωμα. Δρα σπασμολυτικά και συμβάλλει στην πρόληψη και στην αντιμετώπιση των κυκλοφορικών και καρδιολογικών προβλημάτων, ανακουφίζει από πονοκεφάλους, από τις στομαχικές διαταραχές, από πονόδοντους και αποστήματα και βοηθά στον βήχα. Συνιστάται σε νευρικές διαταραχές, σε νευρικούς πονοκεφάλους και σε άλλα νοσήματα του νευρικού συστήματος.

Συχνά χρησιμοποιείται κατά της αμυγδαλίτιδος και για τον πονόλαιμο, αλλά και ως χωνευτικό. Χρησιμοποιείται ως καταπραϋντικό του πεπτικού συστήματος, καθώς και κατά της γρίπης και του κρυολογήματος. Ως εμμηναγωγό φημίζεται ότι βοηθά σε περιπτώσεις αμηνόρροιας η οποία προέρχεται από την εξάντληση του οργανισμού. Ως διουρητικό βοηθά τα νεφρά, ενώ η χρήση του έχει προταθεί παραδοσιακά και για ασθένειες του ήπατος και σε περιπτώσεις διαβήτη και παχυσαρκίας. Ως αντιμικροβιακό, καταπολεμά την κακοσμία του στόματος και βοηθά στην αντιμετώπιση της ουλίτιδος. Ενεργεί επίσης ως αντιδιαβητικό.

Εξωτερικά χρησιμοποιείται ως επουλωτικό για τις πληγές και τους μώλωπες. Πρόσφατες έρευνες αποκάλυψαν ότι κάποιες ουσίες του φυτού έχουν μακροπρόθεσμα αντικαρκινική δράση.

Χρησιμοποιείται κυρίως ως έγχυμα, αφέψημα, βάμμα, σκόνη και ως κατάπλασμα.

**γ) Άλλες χρήσεις :** Το αιθέριο έλαιο του φυτού χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία και στον αρωματισμό διαφόρων ποτών.



Εικ. 32  
Δίκταμνος Κρήτης

**8. Θύμος ο κοινός**  
**Thymus vulgaris**  
**Οικογένεια : Labiatae, Lamiaceae**  
(κοινό όνομα : Θρουμπί, θυμάρι, μελιντζίνι, φινοκάλι)

**Καταγωγή :** Κατάγεται από την Μεσόγειο και απαντάται ως αυτοφυές κυρίως στην Βόρεια Ελλάδα.



Εικ. 33

Θυμάρι στην Κερατέα Αττικής  
(Φωτογραφία : Λιέπουρη Ελένη)

**Βοτανική περιγραφή :** Είναι αδύνατο θαμνώδες φυτό με ύψος 10 έως 40 εκατοστά περίπου. Οι βλαστοί του είναι μικροί, ξυλώδεις και όρθιοι με πολυάριθμα κοντά και φουντωτά φύλλα. Τα φύλλα του έχουν μήκος 4 έως 10 χιλιοστά. Είναι μικρά, αντίθετα (το ένα απέναντι στο άλλο), γραμμικά ή ελλειπτικά ή στρογγυλά, σχεδόν άμισχα και ελαφρώς ανεστραμμένα με φωτεινό γκριζοπράσινο χρώμα. Η επάνω επιφάνειά τους είναι ελαφρά τριχωτή και η κάτω έχει επίπεδες τρίχες (σχεδόν χνουδωτή).

Τα άνθη του έχουν μήκος 3 έως 7 χιλιοστά και είναι απαλά ροζ ή λιλά. Φέρονται σε κυκλικές ταξιανθίες οι οποίες φύονται στις μασχάλες των ανωτέρων φύλλων και ανθίζουν σε μικρές ομάδες. Η περίοδος ανθίσεως είναι από τον Μάιο έως τον Σεπτέμβριο.

Οι σπόροι του είναι στρογγυλοί και αρκετά μικροί. Η βλαστικότητα των σπόρων, κάτω από κατάλληλες συνθήκες, μπορεί να διατηρηθεί έως και για τρία χρόνια.

**Ιστορία του φυτού :** Το όνομα του φυτού έχει την ρίζα του στην λέξη «θυμός», το οποίο πιθανόν σημαίνει δύναμη λόγω των ισχυρών ιδιοτήτων του φυτού ή στην λέξη θύω (θυσιάζω, προσφέρω). Η φαρμακευτική του χρήση είναι γνωστή στους αρχαίους ιατρούς. Ο Θεόφραστος και ο Διοσκουρίδης το αναφέρουν ως «θύμο». Ο Αριστοφάνης στους «Αχαρνείς» αναφέρεται στην «Αττική γη», στο λιγοστό έδαφος της οποίας φυτρώνει κυρίως θυμάρι και φασκόμηλο.

Το καλλιεργούμενο θυμάρι ήτο πολύ δημοφιλές στην αρχαία Ελλάδα, ενώ είχε ξεχωριστή θέση στους μοναστηριακούς κήπους καθώς εχρησιμοποιείτο επί αιώνες. Δεν έπαιζε σημαντικό ρόλο μόνο για τις θεραπευτικές του ιδιότητες όπως π.χ για τον βήχα, για τις διαταραχές του πεπτικού συστήματος, για την ρύθμιση της εμμήνου ρήσεως και για την ελμινθίαση, αλλά και ως ένα δημοφιλέστατο μπαχαρικό.

Ο «Κυκεώνας» ήτο ένα ρόφημα των αρχαίων Ελλήνων από βρασμένο θυμάρι, αρωματισμένο με μέντα (ή σουσάμι), γάλα και χλιαρό νερό με μέλι. Από το ανακάτεμα (ανάμειξη) αυτών των υλικών διατηρείται μέχρι σήμερα η λέξη «Κυκεώνας» η οποία χρησιμοποιείται σε αντίστοιχες μπερδεμένες καταστάσεις.

**Εδαφοκλιματικές απαιτήσεις :** Είναι αυτοφυές φυτό στην Ελλάδα. Απαντάται κυρίως σε ηλιόλουστες περιοχές, σε χαμηλά υψώματα, σε ξηρά ζεστά και πετρώδη εδάφη, κυρίως δε σε ασβεστώδη με καλή αποστράγγιση. Σε κρύα κλίματα το θυμάρι είναι μονοετές βότανο.

### **Καλλιέργεια**

**α) Φύτευση :** Συνήθως το φυτό αναπτύσσεται από σπόρους οι οποίοι φυτεύονται σε σειρές οι οποίες απέχουν 25 εκατοστά και μετά αραιώνονται τα φυτά σε 25 εκατοστά απόσταση μεταξύ τους. Ωστόσο όταν γίνονται οι φυτεύσεις με διαφορετικό τρόπο οι αποστάσεις φυτεύσεως είναι 70 εκατοστά έως 1 μέτρο μεταξύ των γραμμών και 25 εκατοστά έως 35 εκατοστά επί των γραμμών.

**β) Άρδευση :** Χρειάζεται άρδευση κατά την εγκατάσταση στον αγρό της καλλιέργειας. Αν υπάρχει δυνατότητα αρδεύσεως τότε είναι προτιμότερο να αρδευθεί ο αγρός, ύστερα από την συγκομιδή, ώστε να αντεπεξέλθουν τα φυτά καλύτερα έπειτα από το σοκ το οποίο θα υποστούν μετά την συγκομιδή.

**Πολλαπλασιασμός :** Πολλαπλασιάζεται με σπόρο, με παραφυάδες και με μοσχεύματα.

**Εχθροί και ασθένειες :** Το θυμάρι συνήθως δεν προσβάλλεται από έντομα επειδή το πτητικό έλαιο του λειτουργεί σαν εντομοαπωθητικό. Ωστόσο έχουν παρατηρηθεί προσβολές από αλευρώδη και τετράνυχο για την καταπολέμηση των οποίων γίνεται χρήση βιολογικών μεθόδων και σκευασμάτων.

Επίσης το θυμάρι δεν παρουσιάζει γενικά προβλήματα από ασθένειες. Ωστόσο σε περιοχές με υψηλό ποσοστό βροχοπτώσεων και σε εδάφη με κακή αποστράγγιση προσβάλλεται από ασθένειες της ρίζας και του λαιμού, αλλά και του υπεργείου τμήματος. Οι μύκητες οι οποίοι έχουν εντοπισθεί στην καλλιέργεια ανήκουν στα γένη *Armillaria* και *Rhizoctonia*, αλλά και στο *Botrytis*. Η προμήθεια υγιούς πολλαπλασιαστικού υλικού, η εφαρμογή καταλλήλων γεωργικών πρακτικών, η έγκαιρη ανίχνευση του προβλήματος στην καλλιέργεια, η ορθή διάγνωση των ασθενειών σε συνδυασμό με την χρήση των καταλλήλων βιολογικών σκευασμάτων έχουν καλά αποτελέσματα στην πρόληψη των ασθενειών.

Το φυτό έχει επίσης ως εχθρούς κυρίως ζιζάνια τα οποία καταπολεμούνται συνήθως με σκαλίσματα.

**Συλλογή :** Μετά το 2<sup>ο</sup> έτος γίνεται η συγκομιδή. Τα φυτά συλλέγονται πριν ανθίσουν μόνο αν χρειάζονται τα φύλλα, διαφορετικά συλλέγονται όταν ανθίσουν. Αποξηραίνονται σε σκιά σε θερμοκρασία χαμηλότερη από 35°C. Οι ανθοφόροι βλαστοί συλλέγονται από τον Ιούνιο μέχρι τον Αύγουστο, σε ξηρή και ηλιόλουστη ημέρα. Αφαιρούνται έπειτα τα φύλλα από τους ξηρούς βλαστούς.

**Καλλωπιστική αξία :** Οφείλεται στην ευχάριστη χαρακτηριστική οσμή (μυρωδιά) του φυτού η οποία θυμίζει το δροσερό άρωμα του λεμονιού (απαλό και ταυτόχρονα έντονο). Επίσης οφείλεται στο όμορφο χρώμα και στο στενό σχήμα των φύλλων του, αλλά και στα άνθη του.

### **Χρήσεις**

**α) Χρήση στην αρχιτεκτονική τοπίου :** Είναι ιδανικό φυτό για χρήση σε βραχόκηπους. Μπορεί να φυτευθεί σε κήπους μόνο του ή σε συνδυασμό με άλλα φυτά και χρησιμοποιείται αρκετά σε μοναστηριακούς κήπους.

**β) Χρήση στην ανθοκομία :** Στην ανθοκομία χρησιμοποιείται ως γλαστρικό φυτό εσωτερικού ή εξωτερικού χώρου.

**γ) Χρήση θεραπευτική :** Το θυμάρι είναι φυτό εδώδιμο, μελισσοτροφικό, φαρμακευτικό και αρωματικό. Λειτουργεί ως άφυσο, αντιμικροβιακό, αντισπασμωδικό, αποχρεμπτικό, στυπτικό, αντιπυρετικό βακτηριοκτόνο και ανθελμικό.

Οι φαρμακευτικές και αρωματικές ιδιότητες του θυμαριού οφείλονται στο «θυμέλαιο», ένα αρωματικό αιθέριο έλαιο, το οποίο παραλαμβάνεται από τις ανθισμένες κορυφές του φυτού με απόσταξη. Με την υψηλή περιεκτικότητα σε πτητικό έλαιο είναι ένα εξαιρετικό άφυσο για περιπτώσεις δυσπεψίας και «νωθρή» πέψης. Είναι τονωτικό διότι αυξάνει την ενέργεια και την φυσική δύναμη, αναπτερώνει το ηθικό και διευκολύνει την λειτουργία του πεπτικού συστήματος. Χρησιμοποιείται στις ασθένειες του νευρικού συστήματος, στην

κόπωση και στην κατάπτωση, καθώς και στην αναιμία των νεαρών κοριτσιών την περίοδο της εφηβείας.

Το αιθέριο έλαιο, δηλαδή το θυμέλαιο είναι επίσης μια ισχυρή αντισηπτική ουσία, πράγμα το οποίο εξηγεί πολλές από τις χρήσεις του θυμαριού. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί εξωτερικά σαν λοσιόν για μολυσμένα τραύματα και να ανακουφίσει τους νευραλγικούς πόνους, αλλά και εσωτερικά χρησιμοποιείται για τις αναπνευστικές και τις πεπτικές λοιμώξεις. Χρησιμοποιείται ακόμη για γαργαρισμούς στην λαρυγγίτιδα και στην αμυγδαλίτιδα καταπραΰνοντας τον ερεθισμένο λαιμό και τον έντονο βήχα. Είναι εξαιρετικό ίαμα για τον βήχα επειδή προκαλεί απόχρεμψη και μειώνει τους περιττούς σπασμούς. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην βρογχίτιδα, στον κοκκύτη και στο άσθμα.

Το αντισηπτικό έγχυμα χρησιμοποιείται ενάντια στο έλκος, στους ερεθισμούς και στην λευκόρροια. Λόγω της ήπιας στυπτικής του δράσεως είναι χρήσιμο στην παιδική διάρροια και στην νυκτερινή ενούρηση.

Χρησιμοποιείται κυρίως ως έγχυμα, σιρόπι ή βάμμα, κατάπλασμα, κομπρέσα, λοσιόν, για λουτρά και ως τονωτικό του τριχωτού της κεφαλής.

**δ) Χρήση στην μαγειρική :** Στην μαγειρική προσθέτει άρωμα και βελτιώνει την γεύση σε μεγάλες ποικιλίες τροφίμων όπως π.χ σε ψάρια, σε κρέατα, σε σαλάτες, σε σάλτσες κ.ά.

**ε) Άλλες χρήσεις :** Το θυμέλαιο χρησιμοποιείται και στα ασηπτικά μείγματα και σε σαπούνια.



Εικ. 34

Καλλιέργεια θυμαριού σε γλάστρες σε φυτώριο στα Ιωάννινα  
(Φωτογραφία : Ακρωτηριανάκη Αργυρώ)

**9. Λεβάντα**  
**Lavandula vera (L. officinalis και L. angustifolia)**  
**Οικογένεια : Labiatae, Lamiaceae**  
(κοινό όνομα : Λαβάντα)

**Καταγωγή :** Κατάγεται από την δυτική πλευρά της Μεσογείου.



Εικ. 35  
Λεβάντα στην Κερατέα Αττικής  
(Φωτογραφία : Λιέπουρη Ελένη)

**Βοτανική περιγραφή :** Είναι φρυγανώδες φυτό με πολλούς βλαστούς του οποίου το ύψος κυμαίνεται από 30 έως 60 εκατοστά. Το πλάτος του φυτού είναι ίδιο περίπου με το ύψος του. Έχει σχήμα σφαιρικό με πυκνή και συμπαγή βλάστηση. Οι βλαστοί του είναι ημιξυλώδεις, απλοί και χωρίς διακλαδώσεις. Τα φύλλα του είναι αντίθετα, επιμήκη, ωοειδή ή λογχοειδή και ακέραια, μήκους από 3 έως 5 εκατοστά. Είναι ανοικτού στακτοπράσινου χρώματος και αρκετά αρωματικά.

Τα άνθη του είναι κυανού - βιολετί χρώματος και μήκους 6 έως 10 χιλιοστών. Φέρονται ανά 6 έως 10 σε μια ροζέτα (σε ταξιανθία στάχυος) και είναι πολύ αρωματικά. Όταν κάποιος θέλει να σχηματίσει πλαίσιο, το οποίο να είναι καλά διατηρημένο, δεν πρόκειται να εμφανισθούν άνθη διότι αυτά εμφανίζονται μόνο όταν δεν κλαδευθεί το φυτό και συνήθως κλαδεύεται στα 20 έως 25 εκατοστά. Η περίοδος ανθίσεως είναι από τον Ιούνιο έως τον Σεπτέμβριο.

Ο καρπός της λεβάντας είναι τετραχαίνιο με τέσσερις λείους καφεγκρί σπόρους.

**Ιστορία του φυτού :** Η λεβαντίς ή λαβατίς ή στοιχάς, δηλαδή η λεβάντα, έγινε αρχικά γνωστή επειδή φύτευε πλούσια στις Στοιχάδες νήσους, κοντά στην ελληνική τότε Μασσαλία, όπως αναφέρεται στα Αργοναυτικά των «Ορφικών». Η λέξη «λαβαντίς» προέρχεται από την λέξη λόφω, δηλαδή λούω, κάνω λουτρό. Η λέξη διατηρεί μέχρι και σήμερα την αρχική της έννοια, δηλαδή είναι ένα φυτό με χαλαρωτικές ιδιότητες όπως ένα καλό λουτρό. Ο Διοσκουρίδης, αναφέρει ότι απ' αυτό παρασκεύαζαν τον «στοιχαδίτη οίνο» και το «στοιχαδικό όξος».

Η μοναστηριακή ιατρική ήτο η πρώτη η οποία διέδωσε την χρήση της λεβάντας ως φαρμάκου. Παρά το γεγονός ότι η κυριότερη περίπτωση εξωτερικής χρήσεως της ήταν η αντιμετώπιση των ψειρών, άρχισε να χρησιμοποιείται για την θεραπεία των πόνων στους καρπούς, τον πονόδοντο, την αποπληξία, τις λιποθυμίες, τις ταχυκαρδίες και τον ίκτερο. Τονωτική και καρδιοτονωτική σε υψηλές δόσεις, η λεβάντα συνιστάται για τις λοιμώξεις των γαγγλίων οι οποίες οφείλονται στην φυματίωση, για την αναιμία η οποία οφείλεται σε έλλειψη σιδήρου και για την λευκόρροια. Σύμφωνα με την λαϊκή δοξασία η λεβάντα έδιωχνε τους δαίμονες.

**Εδαφοκλιματικές απαιτήσεις :** Αφθονεί στις ασβεστολιθικές πλαγιές, σε υψόμετρο από 400 έως 2.000 μέτρα. Αναπτύσσεται σχεδόν σε όλα τα εδάφη, αλλά προτιμά τα ηλιαζόμενα και καλά αποστραγγιζόμενα. Οι ημιξυλώδεις βλαστοί κάνουν το φυτό περισσότερο ανθεκτικό στην ξηρασία. Αντέχει και στις χαμηλές θερμοκρασίες έως -20°C και στους ανέμους.

### **Καλλιέργεια**

**α) Φύτευση :** Η φύτευση γίνεται σε αποστάσεις 1,20 έως 1,50 μέτρο μεταξύ των γραμμών και 80 εκατοστά έως 1,00 μέτρο επί των γραμμών.

**β) Άρδευση :** Αν δεχθεί το φυτό μερικές αρδεύσεις κατά το καλοκαίρι τότε διατηρεί ζωηρό το φύλλωμά του. Η καλλιέργεια επιβιώνει και σαν ξηρική, όμως για υψηλές αποδόσεις καλό θα ήταν να υποβοηθείται με άρδευση κατά τους ξηρούς μήνες. Η άρδευση είναι κρίσιμη μετά την συγκομιδή (Ιούλιο - Αύγουστο) καθώς θα καθορίσει την ανάπτυξη του φυτού για το επόμενο έτος.

**Πολλαπλασιασμός :** Πολλαπλασιάζεται με σπόρο, με παραφυάδες και με μοσχεύματα.

**Εχθροί και ασθένειες :** Δεν προσβάλλεται συχνά από έντομα ή μύκητες. Παρουσιάζονται ως εχθροί μόνο ζιζάνια.

**Συλλογή :** Τα άνθη πρέπει να συλλέγονται λίγο πριν ανοίξουν, από τον Ιούνιο μέχρι τον Σεπτέμβριο και να ξηραίνονται στην σκιά με θερμοκρασία η οποία δεν θα πρέπει να ξεπερνά τους 35°C.

**Καλλωπιστική αξία :** Οφείλεται στην ευωδία την οποία αναδίδει ολόκληρο το φυτό και στα λογχοειδή βαθυπράσινα φύλλα του, αλλά και στις όμορφου χρώματος ταξιανθίες των ανθέων του.

### **Χρήσεις**

**α) Χρήση στην αρχιτεκτονική τοπίου :** Η λεβάντα είναι από τα πλέον κατάλληλα φυτά χαμηλών πλαισίων για την οριοθέτηση ανθώνων, αλλά μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί και σαν εδαφοκάλυψη στα επικλινή εδάφη. Λόγω του αρωματικού φυλλώματος είναι κατάλληλη για φύτευση σε εισόδους οικιών και κτηρίων. Χρησιμοποιείται αρκετά σε κήπους εκκλησιών και μοναστηριών. Επιπλέον θεωρείται κατάλληλο φυτό για βραχόκηπους, για χαμηλούς φράκτες, για πάρκα, για αρχαιολογικούς χώρους και για μουσεία.

**β) Χρήση στην ανθοκομία :** Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως γλαστρικό φυτό για εξωτερικούς χώρους.

**γ) Χρήση θεραπευτική :** Η λεβάντα λειτουργεί ως άφυσο, αντισπασμωδικό, αντικαταθλιπτικό και φλογιστικό. Αυτό το θαυμάσιο βότανο έχει πολλές χρήσεις είτε αυτές είναι μαγειρικές είτε αισθητικές είτε ιατρικές. Είναι αποτελεσματικό για τους πονοκεφάλους, ιδιαίτερα όταν συνδέονται με το στρες. Η λεβάντα είναι ευεργετική στην απαλλαγή από την κατάθλιψη, ειδικά αν χρησιμοποιηθεί σε συνδυασμό με άλλα ιάματα. Σαν ήπιο ενισχυτικό τονωτικό του νευρικού συστήματος μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε καταστάσεις νευρικής εξασθενήσεως και εξαντλήσεως. Είναι ήπιο διουρητικό, δρα στο έντερο και βοηθά στην πέψη, καταπολεμά δε τους κολικούς και το φούσκωμα. Οι κυριότερες περιπτώσεις στις οποίες ενδείκνυται η χορήγηση λεβάντας είναι η υπερκινητικότητα, η δυσκολία στον ύπνο (γαληνεύει τον οργανισμό και φέρνει τον ύπνο), οι λειτουργικές διαταραχές του στομάχου και το νευρικό έλκος, το σύνδρομο Ρόουμχελντ, ο μετεωρισμός και οι παθήσεις του εντέρου. Επίσης μπορεί να βοηθήσει άτομα με λειτουργικές διαταραχές του κυκλοφορικού συστήματος, ενώ ενδείκνυται και για τα άτομα με υπόταση.

Εξωτερικά το αιθέριο έλαιο των ανθέων μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν διεγερτικό υγρό εντριβής για τους πόνους των ρευματισμών και σαν αντισηπτικό και αντιβακτηριδιακό αφού χρησιμοποιείται στις πληγές, στα εγκαύματα, στα τσιμπήματα των εντόμων και στην αντιμετώπιση του κνησμού.

Χρησιμοποιείται κυρίως ως έγχυμα, ως αιθέριο έλαιο για μασάζ, για λουτρά και ως αλοιφή, κατάπλασμα και βάμμα, καθώς και ως φυσικό αντισκωρικό (για τους σκόρους).

**δ) Χρήση στην μαγειρική :** Στην κουζίνα προσθέτει άρωμα και βελτιώνει την γεύση των τροφίμων.



Εικ. 36

Καλλιέργεια λεβάντας σε φυτώριο στα Ιωάννινα  
(Φωτογραφία : Ακρωτηριανάκη Αργυρώ)

**10. Μαϊντανός**  
***Petroselinum crispum* (*Petroselinum sativum*)**  
**Οικογένεια : Umbelliferae**

Το φυτό αυτό έχει πολλά κοινά ονόματα όπως κουδουμέντο, μακεδονήσιο ή μακεδονήσι, μανδανός ή μαϊδανός, μαντανός, μυρωδιά, περσέμολο και περσίμολο ή περσίμολο. Στην Ήπειρο μανδανίζι και στην Κεφαλληνία περσίμολο. Εκ των ανωτέρω η αρχαία εξ αυτών πετροσέλινο, διεσώθη στην Ήπειρο. Το μακεδονήσιο ή μακεδονήσι ονομάσθη έτσι από τον τόπο διότι αυτό της Μακεδονίας εθεωρείτο ως άριστο, όπως μαρτυρεί ο Διοσκουρίδης.

**Καταγωγή :** Κατάγεται από τον Μεσόγειο χώρο και σήμερα καλλιεργείται ευρέως σε ολόκληρο τον κόσμο.



Εικ. 37

Καλλιέργεια μαϊντανού στο έδαφος στον Σκουτάρο της Λέσβου  
(Φωτογραφία : Λιέπουρη Ελένη)

**Βοτανική περιγραφή :** Είναι διετές ποώδες φυτό το οποίο μπορεί να φθάσει σε ύψος μέχρι το 1 μέτρο. Τον πρώτο χρόνο δημιουργείται στην βάση του φυτού ένας ρόδακας από φύλλα και τον δεύτερο χρόνο το ανθοφόρο στέλεχος το οποίο είναι διακλαδισμένο στο επάνω μέρος. Κατά την διάρκεια της αναπαραγωγικής φάσεως ο βλαστός επιμηκύνεται και σχηματίζεται το ανθικό στέλεχος, το οποίο φθάνει σε ύψος από 80 εκατοστά έως 1,2 μέτρα. Το ρίζωμα είναι χονδρό και πασσαλώδες. Σχηματίζεται κοντά στην επιφάνεια του εδάφους και έχει λίγα ριζικά τριχίδια. Έχει μήκος 20 εκατοστά και 2 εκατοστά πλάτος.

Υπάρχουν δύο τύποι μαϊντανού οι οποίοι διαφέρουν ως προς τα χαρακτηριστικά των φύλλων. Ο ένας τύπος είναι το *Petroselinum crispum* spp. *crispum* του οποίου το φύλλωμα είναι πολύ κατσαρό και με μίσχο σχετικά κοντό. Ο άλλος είναι το *Petroselinum crispum* spp. *tuberosum* του οποίου τα φύλλα είναι πλατιά, πτεροειδή και με μακρύ μίσχο. Τα φύλλα των φυτών του μαϊντανού τα οποία είναι σε άγρια κατάσταση είναι τριγωνικά, δίπτερα ή

τρίπτερα, με τμήματα ακανόνιστα οδοντωτά. Με επιλογή τα καλλιεργούμενα φυτά έχουν περισσότερο βαθιές εγκοπές και περισσότερο εύθραυστα φύλλα.

Τα άνθη του φυτού είναι μικρά, κιτρινοπράσινα και φέρονται σε ταξιανθίες σκιαδιών ανά 10 έως 20. Η περίοδος ανθίσεως είναι από τον Ιούνιο έως Ιούλιο.

Οι καρποί έχουν μήκος 2 έως 3 χιλιοστά και χρώμα καφέ - γκρι. Είναι ωοειδή και με δυνατή μυρωδιά.

**Ιστορία του φυτού :** Κατά την περίοδο της αρχαιότητας ο μαϊντανός χρησιμοποιείτο ευρέως ως θεραπευτικό μέσο, ενώ και η μοναστηριακή ιατρική τον είχε σε εκτίμηση. Οι αρχαίοι Έλληνες εσέβοντο ιδιαίτερα τον μαϊντανό στέφοντας τους νικητές των «Ισθμιακών αγώνων», αλλά και στολίζοντας τους τάφους των νεκρών τους με στεφάνια μαϊντανού.

Ωστόσο ο μαϊντανός εθεωρείτο από τους Έλληνες άρτυμα, αλλά και φάρμακο. Τον μεσαίωνα τον χρησιμοποιούσαν αποκλειστικά στην μαγειρική. Ο Ιπποκράτης τον χρησιμοποιούσε σε διάφορα αντιρρευματικά, αντίδοτα δηλητηρίων και τονωτικά, αλλά και σε διάφορες συνταγές όπως για την θεραπεία των πετρών και των κύστεων των νεφρών. Παλαιότερα τον χρησιμοποιούσαν ως διουρητικό και ρυθμιστικό της εμμήνου ρύσεως. Επίσης εχρησίμευε ως φάρμακο για την αποβολή, αλλά και για την ενίσχυση της ανδρικής γονιμότητας.

**Εδαφοκλιματικές απαιτήσεις :** Στην Ελλάδα ο μαϊντανός είναι αυτοφυής και μπορεί με τους σπόρους του να εξαπλωθεί. Το έδαφος πρέπει να συγκρατεί ικανοποιητική υγρασία, να είναι μέσης συστάσεως, αμμώδες, γόνιμο, πλούσιο και καλής ποιότητας. Οι τοποθεσίες πρέπει να είναι ηλιόλουστες. Ο μαϊντανός είναι φυτό ανθεκτικό στον παγετό. Οι χαμηλές θερμοκρασίες είναι απαραίτητες για την καλή ανάπτυξη του φυλλώματος, ενώ οι υψηλές θερμοκρασίες χρειάζονται κατά την διάρκεια της αναπαραγωγικής φάσεως (ανάπτυξη ανθικού στελέχους).

### **Καλλιέργεια**

**α) Φύτευση :** Η καλλιέργεια γίνεται σε γραμμές οι οποίες απέχουν μεταξύ τους περίπου 20 με 25 εκατοστά.

**β) Άρδευση :** Οι αρδεύσεις πρέπει να γίνονται συχνά, τουλάχιστον κάθε εβδομάδα, για την διατήρηση αρκετής υγρασίας στο έδαφος. Τα αμμώδη εδάφη χρειάζονται περισσότερες αρδεύσεις για την καλή ανάπτυξη των φυτών.

**Πολλαπλασιασμός :** Πολλαπλασιάζεται με σπόρο.

**Εχθροί και ασθένειες :** Ο μαϊντανός προσβάλλεται από κάποιες ασθένειες όπως από το ωΐδιο, την σκληρωτίνια και την τεφρά σήψη. Επίσης προσβάλλεται και από εχθρούς όπως από τον σιδηροσκώληκα, τους νηματώδεις και την ψύλλα. Ένας άλλος εχθρός είναι τα ζιζάνια.

**Συλλογή :** Τα φύλλα του πρώτου χρόνου συλλέγονται από τον Ιούλιο έως τον Αύγουστο, ενώ τα φύλλα του δεύτερου χρόνου συλλέγονται την άνοιξη και μέχρι να ανθίσει το φυτό. Οι ρίζες συλλέγονται από τον Οκτώβριο έως τον Νοέμβριο από τα φυτά του πρώτου χρόνου και οι καρποί στο τέλος του δεύτερου. Ξηραίνονται σε θερμοκρασία χαμηλότερη από τους 40°C.

**Καλλωπιστική αξία :** Οφείλεται κυρίως στην έντονη οσμή (μυρωδιά) την οποία αναδίδει το φυτό.

### **Χρήσεις**

**α) Χρήση στην αρχιτεκτονική τοπίου :** Είναι φυτό κατάλληλο για βραχόκηπους και χρησιμοποιείται αρκετά σε κήπους εκκλησιών και μονών.

**β) Χρήση στην ανθοκομία :** Χρησιμοποιείται ως γλαστρικό φυτό για εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους.

**γ) Χρήση θεραπευτική :** Λειτουργεί κυρίως ως διουρητικό, αποχρεμπτικό, εμμηναγωγό, άφυσο και υποτιθέμενο αφροδισιακό. Το φρέσκο βότανο, το οποίο χρησιμοποιείται τόσο πολύ στην μαγειρική, είναι μια από τις πλουσιότερες πηγές βιταμίνης C. Έχει τρεις κύριους τομείς θεραπευτικής χρήσεως. Η πρώτη του χρήση είναι σαν αποτελεσματικό διουρητικό το οποίο βοηθά τον οργανισμό να αποβάλει την περίσσια του νερού. Η δεύτερη χρήση του είναι σαν εμμηναγωγό διότι διεγείρει την εμμηνορρυσιακή λειτουργία. Η χρήση του απαγορεύεται στην διάρκεια της εγκυμοσύνης, αν υπάρχουν νεφρικά προβλήματα και μπορεί να προκαλέσει υπερβολική διέγερση της μήτρας. Επίσης και οι μεγάλες δόσεις καρπών μπορεί να είναι τοξικές και να προκαλέσουν προβλήματα στους νεφρούς και καρδιακές αρρυθμίες. Η τρίτη χρήση του μαϊντανού είναι σαν άφυσο το οποίο ανακουφίζει τον τυμπανισμό και τους κολικούς πόνους οι οποίοι μπορεί να τον συνοδεύσουν. Σε μικρές δόσεις αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος στον βλεννογόνο, στο πεπτικό σύστημα και στην μήτρα της οποίας ρυθμίζει την λειτουργία της, αλλά σε μεγάλες δόσεις είναι δηλητηριώδης και προκαλεί αιμορραγίες και ίλιγγο.

Για εξωτερική χρήση χρησιμοποιούνται τα φύλλα τα οποία έχουν διαλυτικές ιδιότητες. Αυτά εχρησιμοποιούνται από παλαιά στην λαϊκή ιατρική για να διαλύουν τα γαλακτώδη εμπόδια και να στεγνώνουν το γάλα στις τροφούς, αλλά και για να ανακουφίζουν από τσιμπήματα εντόμων, από ερεθισμούς στο δέρμα, από μώλωπες και από εκχυμώσεις. Επίσης είναι ένα φυτό το οποίο χρησιμοποιείται και για την ομορφιά διότι χαρίζει λάμψη στο δέρμα και αφαιρεί τις κοκκινίλες.

Χρησιμοποιείται κυρίως ως αφέψημα, έγχυμα, κατάπλασμα και βάμμα.

**δ) Χρήση στην μαγειρική :** Ο μαϊντανός προσθέτει άρωμα και βελτιώνει την γεύση αρκετών τροφίμων.



Εικ. 38

Μαϊντανός φυτρωμένος σε γλάστρα στον Σκουτάρο της Λέσβου  
(Φωτογραφία : Λιέπουρη Ελένη)

**11. Μαντζουράνα (Ορίγανο το αμάραντο)**  
**Origanum majorana**  
**Οικογένεια : Labiatae, Lamiaceae**  
(κοινό όνομα : Ματζουράνα, ορίγανο το αμάρακο, σάψυχο)

**Καταγωγή :** Κατάγεται από την Μεσόγειο.



Εικ. 39

Μαντζουράνα σε γλάστρα στην Κερατέα Αττικής  
(Φωτογραφία : Λιέπουρη Ελένη)

**Βοτανική περιγραφή :** Είναι πολυετές φρύγανο της οικογένειας των χειλανθών. Έχει βλαστό λεπτό, σκληρό, τετραγωνικό, πολύκλαδο, κοκκινωπό και τριχωτό ή σχεδόν λείο ο οποίος μπορεί να φθάσει σε ύψος τα 50 έως 60 εκατοστά. Το φυτό έχει στακτοπράσινο χρώμα. Οι μίσχοι του έχουν μικρά, στρογγυλά, ωοειδή, μαλακά, αρωματικά και γκριζοπράσινα φύλλα, φερόμενα το ένα απέναντι στο άλλο (αντίθετα). Τα φύλλα όταν τριφθούν ανάμεσα στα δάκτυλα δίνουν μια ιδιαίτερη βαλσαμώδη οσμή (μυρωδιά). Η γεύση τους είναι πικρή και στυφή. Από την μασχάλη των φύλλων φυτρώνουν πολλοί μικροί ξυλώδεις βλαστοί με τετράγωνο σχήμα και λίγο χνουδωτοί.

Από τους βλαστούς του φυτού αναπτύσσονται τα άνθη τα οποία είναι μικρά και έχουν χρώμα φαιό, λευκό, μωβ ή ρόδινο. Ανθίζουν σε ομάδες και περιβάλλονται από χαρακτηριστικά στρογγυλεμένα βράκτια. Για τον λόγο αυτόν αποκαλείται και «μαντζουράνα με κέλυφος». Η περίοδος ανθίσεως ξεκινά από τέλη Ιουνίου και φθάνει έως τον Αύγουστο με Σεπτέμβριο.

Οι σπόροι του φυτού είναι πολύ μικροί, έχουν ωοειδές σχήμα και καφέ απόχρωση.

**Ιστορία του φυτού :** Στην Ελλάδα η μαντζουράνα είναι γνωστή από τα αρχαία χρόνια κατά τα οποία την εχρησιμοποιούσαν ως φάρμακο κατά στομαχικών και εντερικών ενοχλήσεων. Στις γαμήλιες τελετές τα νεαρά ζευγάρια εστεφανώνοντο με φυτά μαντζουράνας, η οποία είναι ένα από τα είδη «Οριγάνου», διότι πίστευαν ότι αυτά αναπτύχθηκαν από την Αφροδίτη η οποία όταν τα άγγιξε επήραν το άρωμά της. Έτσι, σύμφωνα με την ελληνική μυθολογία, η γλυκιά και πικάντικη ευωδία (μυρωδιά) της μαντζουράνας εδημιουργήθηκε από την θεά Αφροδίτη ως σύμβολο ευτυχίας. Για τον λόγο αυτό και στην αρχαία Ελλάδα τα νυφικά ζευγάρια εστέφοντο με γιρλάντες μαντζουράνας ή ρίγανης, ενώ ολόκληρα φυτά εφυτεύοντο στους τάφους προκειμένου να κατευοδώσουν ειρηνικά τους νεκρούς. Κατά την μυθολογία, ο Αμάρακος ήτο γιος του βασιλιά Κινάμου της Κύπρου. Παρασκεύαζε μυρωδικά και καθώς μετέφερε σε ένα αλαβάστρινο βάζο ένα από τα εκλεκτά του μύρα, του ξέφυγε αυτό από τα χέρια, έπεσε και έσπασε. Από την εκπληκτική ευωδία (μυρωδιά) η οποία ξεχύθηκε δεν κατάφερε να κρύψει το ατύχημά του. Οι «Θεοί» τον ετιμώρησαν για την αδεξιότητά του επειδή αυτό ήταν προσωπικό άρωμα της Αφροδίτης και έτσι ο απρόσεκτος αρωματοποιός ετιμωρήθηκε παίρνοντας την μορφή του φυτού. Η Αφροδίτη ήτο η πρώτη η οποία εφύτεψε το βότανο αυτό στον κήπο της.

Αναφορές στις ευεργετικές ιδιότητες της μαντζουράνας και ιδιαίτερα για τον στόμαχο (στομάχι) κάνει ο Θεόφραστος ο οποίος την ονομάζει «αμάρακος ο αείφυλλος», ο Διοσκουρίδης ο οποίος την αναφέρει ως «σάμψυχο», αλλά και ο Ιπποκράτης ο οποίος την αξιοποιεί ως αντισηπτικό. Ο Γαληνός προτρέπει την χρήση της ως χωνευτικού. Οι ιερείς την εχρησιμοποιούσαν κατά των ημικρανιών και της νευρικότητος. Κατά την περίοδο του Μεσαίωνα η μαντζουράνα επεριγράφετο ως φάρμακο το οποίο, μεταξύ άλλων, ανακούφιζε από τον πονόδοντο. Το πλέον καλό και το πλέον περιζήτητο άρωμα από μαντζουράνα ήτο αυτό της Μυτιλήνης και της Κύπρου στις οποίες το φυτό αφθονούσε.

**Εδαφοκλιματικές απαιτήσεις :** Ευδοκίμει σε ημιορεινές περιοχές και σε αγρούς πλούσιους με καλή αποστράγγιση, ξηρικούς ή αρδευόμενους. Προτιμά περιοχές με μάλλον ήπιο κλίμα. Παρουσιάζει μειωμένη αντοχή στο κρύο. Η φωτοπερίοδος επηρεάζει την ανάπτυξη του φυλλώματος των φυτών και την διαφοροποίηση της ταξιανθίας. Σε περιοχές με διάρκεια ημέρας 12 έως 16 ώρες την περίοδο της διαφοροποίησεως δημιουργεί φυτά με καλύτερο φύλλωμα. Σε γενικές γραμμές η μαντζουράνα είναι ξηρική καλλιέργεια.

### **Καλλιέργεια**

**α) Φύτευση :** Οι αποστάσεις φυτεύσεως είναι 50 έως 60 εκατοστά μεταξύ των γραμμών και 20 εκατοστά επί της γραμμής.

**β) Άρδευση :** Κατά τους πρώτους μήνες χρειάζεται το έδαφος να είναι συνεχώς υγρό. Μετά, από αυτή την περίοδο, η συχνότητα αρδεύσεως αραιώνεται. Γενικά όσο περισσότερο συχνά εφαρμόζονται οι αρδεύσεις τόσο μειώνεται η περιεκτικότητα σε αιθέριο έλαιο. Σε περίοδο ανομβρίας η μέτρια άρδευση συντελεί στην δημιουργία μεγαλύτερων ταξιανθιών και συνεπώς σε αυξημένη παραγωγή. Σε σχέση με την ρίγανη, έχει περισσότερες απαιτήσεις σε νερό.

**Πολλαπλασιασμός :** Πολλαπλασιάζεται με σπόρο και με παραφυάδες.

**Εχθροί και ασθένειες :** Η μαντζουράνα προσβάλλεται από την *Alternaria* (σήψη) και το *Fusarium* (μάρανση). Για την αποφυγή της σήψεως μειώνονται οι αρδεύσεις και σε περίπτωση μαράνσεως εφαρμόζεται λίπανση στην καλλιέργεια. Επιπλέον αναπτύσσονται ζιζάνια.

**Συλλογή :** Η συλλογή των ανθέων του φυτού γίνεται συνήθως από τα τέλη Ιουνίου έως τον Αύγουστο διότι τότε το φυτό είναι σε πλήρη ανθοφορία. Τα φύλλα συλλέγονται λίγο πριν την άνθιση και ξηραίνονται στην σκιά.

**Καλλωπιστική αξία :** Οφείλεται στην χαρακτηριστική οσμή (μυρωδιά) του φυτού, αλλά και στα χαρακτηριστικά αρωματικά και γκριζοπράσινα φύλλα του, καθώς και στα άνθη του.

### **Χρήσεις**

**α) Χρήση στην αρχιτεκτονική τοπίου :** Είναι φυτό κατάλληλο για κήπους και βραχόκηπους διότι είναι ένα ιδιαίτερο αρωματικό φυτό και μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο του ή σε συνδυασμό με άλλα φυτά.

**β) Χρήση στην ανθοκομία :** Χρησιμοποιείται κυρίως ως γλαστρικό φυτό για εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους.

**γ) Χρήση θεραπευτική :** Η μαντζουράνα λειτουργεί κυρίως ως αντισηπτικό, αντισπασμωδικό, αρωματικό, αναλγητικό, αποχρεμπτικό, τονωτικό, χωνευτικό και ηρεμιστικό. Η μαντζουράνα είναι ένα θαυμάσιο γενικό αντισηπτικό, τόσο εσωτερικά όσο και εξωτερικά. Ενδείκνυται για την θεραπεία ελαφρών παθήσεων του νευρικού συστήματος. Επίσης δρα ευεργετικά κατά των πονοκεφάλων, του άγχους και της αϋπνίας και έχει χρησιμοποιηθεί με επιτυχία στην αντιμετώπιση του ιλίγγου και της επιληψίας.

Είναι πολύ καλό αντισπασμωδικό. Χρησιμοποιείται ενάντια στην δυσπεψία λόγω νευρικής φύσης, στους κολικούς και στα φουσκώματα. Ανοίγει την όρεξη, ανακουφίζει από τους τυμπανισμούς και τους στομαχικούς πόνους, ενώ το όμορφο άρωμά της απομακρύνει την κατάθλιψη και το στρες.

Χρησιμοποιείται επίσης ενάντια στις ημικρανίες και στα τικ του προσώπου. Είναι πολύ αποτελεσματική κατά των αναπνευστικών παθήσεων (άσθμα,

βρογχίτιδα), του κρυολογήματος, της δυσμηνόρροιας, της δυσκοιλιότητας και των στοματικών ελκών. Χρησιμοποιείται για την τόνωση του δέρματος.

Το υπέργειο τμήμα του φυτού περιέχει αιθέριο έλαιο, το οποίο λαμβάνεται συγκεκριμένα από τα φύλλα και είναι κατάλληλο για την φαρμακοποιία και την αρωματοποιία. Για εξωτερική χρήση το αιθέριο έλαιο (λάδι) της μαντζουράνας, επιφέρει βελτίωση σε μώλωπες και σε δύσκολα επουλώσιμες πληγές καθώς αυτή έχει αποδείξει την χρησιμότητά της στην αντιμετώπιση των πόνων από ρευματισμούς και ισχιαλγίες. Ως απολυμαντικό χρησιμοποιείται για τα μαλλιά, την ακμή, τα τσιμπήματα και έχει πολλές άλλες σημαντικές φαρμακευτικές χρήσεις.

Φέρνοντας τα φύλλα της μαντζουράνας κοντά στην μύτη απελευθερώνεται η αναπνοή.

Χρησιμοποιείται κυρίως ως αφέψημα, έγχυμα, αλοιφή και κατάπλασμα.

**δ) Χρήση στην κουζίνα :** Οι νεαρές ανθισμένες κορυφές της μαντζουράνας χρησιμοποιούνται ως άρτυμα στην μαγειρική. Αυτές έχουν ευχάριστο πιπεράτο άρωμα και η γεύση τους είναι πικάντικη, αλλά είναι περισσότερο γλυκιές από την ρίγανη.

**ε) Άλλες χρήσεις :** Οι σπόροι του φυτού χρησιμοποιούνται επίσης ως μπαχαρικό στην αλλαντοποιία, στην αρτοποιία και στην ποτοποιία.

## 12. Μάραθο (Φοινίκουλο το κοινό)

*Foeniculum vulgare*

**Οικογένεια :** Umbelliferae, Apiaceae

(κοινό όνομα : Μάλαθρο, μάραθρο, φοινίκιο, φοινόκιο)

**Καταγωγή :** Κατάγεται από την ευρύτερη περιοχή της Μεσογείου.



Εικ. 40

Μάραθο το οποίο είναι φυτωμένο στο πεζοδρόμιο και αναβλαστάνει ξανά στην περιοχή της Κερατέας Αττικής  
(Φωτογραφία : Λιέπουρη Ελένη)

**Βοτανική περιγραφή :** Είναι πολυετές ποώδες φυτό. Έχει σαρκώδη σταθερή ρίζα κοίλου σχήματος με στρογγυλό και πρασινωπό - μπλε αυλακωμένο στέλεχος. Οι βλαστοί του έχουν πολλές διακλαδώσεις οι οποίες μπορεί να φθάσουν σε ύψος έως τα 2 μέτρα. Τα φύλλα του έχουν σκούρο πράσινο χρώμα. Είναι διπλά ή τετραπλά πτερωτά, πολύ στενά και συχνά νηματοιδή. Είναι χωρισμένα σε πολύ λεπτές λωρίδες, οι οποίες ομοιάζουν με πούπουλα και συγκρατούνται σε υψηλούς ευθυτενείς βλαστούς.

Τα άνθη του φέρονται σε μεγάλα σκιάδια. Παίρνουν το σχήμα τους τον δεύτερο χρόνο της αναπτύξεως τους και είναι μικρά και κίτρινα. Η περίοδος ανθίσεως είναι από τον Ιούλιο έως τον Σεπτέμβριο.

Ο καρπός του είναι φαιοπράσινος και έχει πέντε πλευρές.

**Ιστορία του φυτού :** Το μάραθο εχρησιμοποιήθηκε από τους αρχαίους Έλληνες στην μαγειρική για τις μαγειρικές του ιδιότητες, αλλά και ως φάρμακο. Η αρχαιότερη μορφή της λέξεως «μάραθο» είναι η λέξη «maratuwo», η οποία αναφέρεται σε πινακίδες της Γραμμικής Β' γραφής (17<sup>ος</sup> - 13<sup>ος</sup> αιώνας π.Χ.).

Κατ' άλλους, η ονομασία του φυτού προέρχεται από την λέξη «Μαραθώνας» και αναφέρεται στην μάχη των Ελλήνων κατά των Περσών στον Μαραθώνα, το 490 π.Χ. Λέγεται ότι ονομάσθηκε έτσι επειδή εφύετο στο πεδίο της μάχης. Σύμφωνα με την μυθολογία, ο Προμηθέας έκρυψε μέσα σε ένα «κοτσάνι μάραθου» την φωτιά την οποία έκλεψε από τους θεούς και στην συνέχεια την έδωσε στους ανθρώπους.

Οι αρχαίοι Έλληνες το έλεγαν «μάραθρον», το εθεωρούσαν σύμβολο επιτυχίας και το εχρησιμοποίησαν για στέφανο νίκης όταν επιβλήθηκαν των Περσών στον Μαραθώνα.

Με τους σπόρους του φυτού έφτιαχναν ακόμη και φυλακτά τα οποία τα εκρεμούσαν στην εξώπορτα για προστασία από μάγια κ.ά. Για την ακρίβεια τον 10<sup>ο</sup> αιώνα συνεδέθηκε με την μαγεία, ενώ τον Μεσαίωνα συνεδέθη με το αδυνάτισμα επειδή επιστεύετο ότι οι σπόροι του έκοβαν την όρεξη. Ωστόσο ήδη από τον Μεσαίωνα το μάραθο εκαλλιεργείτο στους κήπους των μοναστηριών και ήτο γνωστή η θεραπευτική δράση του. Παραδοσιακά εχρησιμοποιείτο για τα προβλήματα του στομάχου, του εντέρου και της αναπνευστικής οδού. Δεν είναι όμως δημοφιλές μόνο ως φάρμακο, αλλά και ως λαχανικό.

**Εδαφοκλιματικές απαιτήσεις :** Στην Ελλάδα φύεται σε ξηρούς τόπους. Αποδίδει καλύτερα και είναι περισσότερο αρωματικό το φυτό όταν αναπτύσσεται σε χαμηλές θερμοκρασίες, αλλά είναι ευαίσθητο σε συνθήκες παγετού. Για τον λόγο αυτό θα πρέπει να αποφεύγονται περιοχές με πολύ χαμηλές θερμοκρασίες τον χειμώνα. Για την καλλιέργεια απαιτούνται τοποθεσίες με ήπιες κλιματολογικές συνθήκες. Το έδαφος πρέπει να είναι βαθύ και καλά αποστραγγιζόμενο. Τα ιδανικότερα είναι τα αμμώδη, τα αμμοπηλώδη και τα οργανικά εδάφη.

### **Καλλιέργεια**

**α) Φύτευση :** Οι αποστάσεις φυτεύσεως των φυτών είναι 50 έως 60 εκατοστά μεταξύ των γραμμών και 25 έως 30 εκατοστά επάνω στην γραμμή φυτεύσεως.

**β) Άρδευση :** Η άρδευση γίνεται 1 έως 2 φορές την εβδομάδα και εφαρμόζεται ανάλογα με την εποχή και τον τύπο του εδάφους.

**Πολλαπλασιασμός :** Πολλαπλασιάζεται με σπόρο.

**Εχθροί και ασθένειες :** Οι ασθένειες οι οποίες προσβάλλουν το μάραθο είναι το ωϊδίο, η σκληρωτίνια και η τεφρά σήψη, ενώ οι εχθροί του είναι ο σιδηροσκώληκας, οι νηματώδεις και η ψύλλα. Επιπλέον αναπτύσσονται και ζιζάνια.

**Συλλογή :** Οι σπόροι πρέπει να συλλέγονται όταν ωριμάσουν και σκάσουν, δηλαδή τον φθινόπωρο. Αφαιρούνται (κόβονται) τα καφέ σκιάδια (ανθοταξίες).

Αφαιρούνται οι σπόροι και καθαρίζονται. Έπειτα ξηραίνονται ελαφρά στην σκιά.

**Καλλωπιστική αξία :** Οφείλεται στο γλυκό άρωμα το οποίο αναδίδει όταν τριφθεί το φυτό, αλλά και στα λεπττεπίλεπτα φύλλα του, καθώς και στα όμορφα σκιάδια με τα κίτρινα άνθη του.

### **Χρήσεις**

**α) Χρήση στην αρχιτεκτονική τοπίου :** Χρησιμοποιείται στον κήπο μόνο του ή σε συνδυασμό με άλλα φυτά. Είναι κατάλληλο φυτό για βραχύκηπους και χρησιμοποιείται αρκετά σε κήπους εκκλησιών και μοναστηριών.

**β) Χρήση στην ανθοκομία :** Στην ανθοκομία χρησιμοποιείται ως γλαστρικό φυτό εξωτερικών ή εσωτερικών χώρων.

**γ) Χρήση θεραπευτική :** Λειτουργεί ως άφυσο, αρωματικό, αντισπασμωδικό, διεγερτικό, γαλακταγωγό, φλογιστικό και αποχρεμπτικό. Το μάραθο είναι ένα εξαιρετικό ίαμα για τον στομάχο (στομάχι) και τα έντερα τα οποία ανακουφίζει από τον τυμπανισμό και τον κολικό, ενώ ταυτόχρονα διεγείρει την πέψη και ανοίγει την όρεξη. Έχει ηρεμιστική επίδραση, παρόμοια με του γλυκανίσου, στην βρογχίτιδα και στον βήχα. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να δώσει ευχάριστο άρωμα και γεύση σε ιάματα για τον βήχα. Αυξάνει την ροή γάλακτος σε θηλάζουσες μητέρες.

Η ρίζα του μαράθου είναι γνωστό διουρητικό και δρα κατά της κατακρατήσεως υγρών από τον οργανισμό. Ως εκ τούτου ανακουφίζει το πρήξιμο στους αστραγάλους, στα πόδια, στις γάμπες και στα βλέφαρα.

Εξωτερικά το αιθέριο έλαιο ανακουφίζει τους μυϊκούς και ρευματικούς πόνους. Το έγχυμα μπορεί να χρησιμοποιηθεί ακόμη για την θεραπεία της επιπεφυκίτιδος και της φλεγμονής των βλεφαρίδων (βλεφαρίτιδα) με κομπρέσες.

Χρησιμοποιείται κυρίως ως έγχυμα, αφέψημα, λοσιόν, βάμμα, κομπρέσα και κατάπλασμα.

**δ) Χρήση στην μαγειρική :** Στην μαγειρική προσθέτει άρωμα και γεύση στα τρόφιμα.

### 13. Μελισσόχορτο (Μελιττίς)

*Melissa officinalis*

**Οικογένεια : Labiatae, Lamiaceae**

(κοινό όνομα : Αγριομέλισσα, κιτροβάλσαμο, μέλισσα, μελισσάκι, μελισσοβότανο)

**Καταγωγή :** Κατάγεται από την περιοχή της Μεσογείου και από την Δυτική Ασία.



Εικ. 41

Μελισσόχορτο ανθισμένο

**Βοτανική περιγραφή :** Είναι πολυετές (μακρόβιο) ποώδες φυτό με στέλεχος τετραγωνικό και κάπως τριχωτό. Έχει βλαστούς οι οποίοι έχουν πολλές διακλαδώσεις. Είναι λίγο διακλαδισμένο στην αρχή και πολυκλαδισμένο στις ανθοφόρες περιοχές. Φθάνει σε ύψος μέχρι τα 70 εκατοστά. Οι πολλοί τετράγωνοι μίσχοι του έχουν μεγάλα οβάλ και κάπως τριχωτά και οδοντωτά φύλλα. Είναι αντίθετα, ωοειδή ή τριγωνικά με μήκος 3 έως 5 εκατοστά και φανερά μικρότερα στους ανθοφόρους βλαστούς.

Στους άξονες των φύλλων υπάρχουν μικρά λευκά ανθάκια με δύο χείλη, όπως στα στάχυα. Έχουν μήκος 8 χιλιοστά έως 1,5 εκατοστό και η στεφάνη τους είναι λευκή. Φέρονται σε ομάδες από 3 έως 6 σε μικρή ταξιανθία στις μασχάλες των φύλλων (κάτω από το φύλλο). Η περίοδος ανθίσεως αρχίζει από τον Ιούνιο και κρατά περίπου έως τον Σεπτέμβριο.

Οι καρποί του φυτού είναι ωοειδείς, γυαλιστεροί και μαύροι.

**Ιστορία του φυτού :** Οι επιστήμονες το ονόμασαν «μέλισσα η φαρμακευτική», ενώ ο λαός «μελισσοβότανο» και «κιτροβάλαμο». Στα συγγράμματα του Θεοφράστου και του Διοσκουρίδη αναφέρεται και ως «μελισσόφυλλον» και «μελιπτίς» με μια σειρά από θεραπευτικές ιδιότητες. Είναι ένα φυτό το οποίο μαζί με άλλα εκρησιμοποιείτο πολύ από τους αρχαίους Έλληνες.

Ειδικά για την μοναστηριακή ιατρική το φυτό αυτό έπαιξε σημαντικό ρόλο και εχορηγείτο σε μια πλειάδα ασθενειών, ξεκινώντας από τον απλό πονόδοντο μέχρι την μελαγχολία. Ξεχωριστή είναι η αποτελεσματικότητα του μελισσοχόρτου, όπως αποδεικνύουν κάποιες τοπικές λαϊκές ονομασίες του, στις λεγόμενες «γυναικείες ασθένειες» δεδομένου ότι μεταξύ άλλων ενισχύει την γονιμότητα, βοηθά στην ρύθμιση της εμμήνου ρύσεως και την είσοδο στην κλιμακτήριο.

**Εδαφοκλιματικές απαιτήσεις :** Αυτοφύεται σε υψόμετρα από 0 έως 900 μέτρα και απαντά σε δασικές εκτάσεις και θαμνοτόπους, σε ρυάκια και υγρές θέσεις σε πλευρές δρόμων και σε καλλιεργούμενες εκτάσεις. Ευδοκίμει σε περιοχές τόσο θερμές όσο και ψυχρές. Καταλληλότερες θεωρούνται οι ημιορεινές περιοχές με μεσημβρινό προσανατολισμό και με ετήσια μέτρια βροχόπτωση. Τα φυτά μεγαλώνουν καλύτερα σε περιοχές ηλιόλουστες, σε εδάφη γόνιμα μέσης συστάσεως με καλή αποστράγγιση. Δεν αναπτύσσεται σε εδάφη βαριά και υγρά (χωρίς καλή αποστράγγιση).

### **Καλλιέργεια**

**α) Φύτευση :** Οι αποστάσεις φυτεύσεως είναι συνήθως 30 έως 40 εκατοστά επί της γραμμής και 70 έως 80 εκατοστά μεταξύ των γραμμών σε μονές σειρές. Μπορεί όμως να γίνουν και διπλές σειρές με απόσταση των γραμμών επάνω στην διπλή σειρά 50 εκατοστά και μεταξύ των διπλών σειρών 90 εκατοστά.

**β) Άρδευση :** Η άρδευση εξαρτάται από την περιοχή καλλιέργειας. Γενικά το φυτό έχει αυξημένες ανάγκες νερού. Συνίσταται η φύτευση σε αρδευόμενα αγροτεμάχια και η φύτευση στην οποία η άρδευση γίνεται με σταλακτοφόρους σωλήνες. Άρδευση θα πρέπει να ακολουθήσει οπωσδήποτε μετά την πρώτη συγκομιδή. Σε πρακτική βάση, από τον Ιούλιο έως τον Αύγουστο, η καλλιέργεια απαιτεί 2 - 3 αρδεύσεις ανά 20 ημέρες σε περίπτωση ανομβρίας.

**Πολλαπλασιασμός :** Πολλαπλασιάζεται με σπόρους, με μοσχεύματα και με παραφυάδες.

**Εχθροί και ασθένειες :** Σπάνια προσβάλλεται από τετράνυχο ή ωΐδιο. Συνήθως αναπτύσσονται ζιζάνια.

**Συλλογή :** Τα φύλλα συλλέγονται 2 ή 3 φορές τον χρόνο από τον Ιούνιο μέχρι τον Σεπτέμβριο και συλλέγονται μέχρι να φθάσουν σε 30 εκατοστά ύψος. Βέβαια ορισμένες πηγές αναγράφουν ότι πρέπει να συλλέγονται τα φύλλα πριν

από την περίοδο της ανθίσεως διότι τότε έχουν περισσότερη θεραπευτική δύναμη, δηλαδή κάπου στα τέλη Μαΐου. Ξηραίνονται καλά στην σκιά, σε θερμοκρασία η οποία δεν πρέπει να ξεπερνά τους 35°C, όσο το δυνατόν γρηγορότερα επειδή τα φύλλα γίνονται καφέ αν ξηρανθούν πολύ αργά. Μπορεί να συλλέγονται από το φυτό για 4 έως 8 χρόνια.

**Καλλωπιστική αξία :** Οφείλεται στα άνθη και τα φύλλα του φυτού διότι βγάζουν μια πολύ δροσερή οσμή (μυρωδιά) η οποία θυμίζει λεμόνι.

### **Χρήσεις**

**α) Χρήση στην αρχιτεκτονική τοπίου :** Μπορεί να χρησιμοποιηθεί στον κήπο μόνο του ή σε συνδυασμό με άλλα φυτά. Είναι κατάλληλο φυτό για βραχόκηπους, για την δημιουργία μονοπατιών και χρησιμοποιείται αρκετά σε κήπους μοναστηριών.

**β) Χρήση στην ανθοκομία :** Στην ανθοκομία χρησιμοποιείται ως γλαστρικό φυτό εσωτερικών και εξωτερικών χώρων.

**γ) Χρήση θεραπευτική :** Τα τελευταία χρόνια, παρατηρείται διεθνώς αυξημένο ενδιαφέρον για το μελισσόχορτο λόγω των, επιστημονικά τεκμηριωμένων, πολλαπλών ιδιοτήτων του οι οποίες ωφελούν σε ένα ευρύ φάσμα προβλημάτων υγείας. Οι αντιοξειδωτικές, αντιφλεγμονώδεις, αντιμικροβιακές, αντιιικές, ηρεμιστικές αλλά και ρυθμιστικές του θυρεοειδή ιδιότητές του εξηγούν τον λόγο για τον οποίο το χρησιμοποιούν και οι φαρμακοβιομηχανίες. Για παράδειγμα το εκχύλισμα του μελισσοχορτού υπάρχει ως συστατικό σε κρέμες για την θεραπεία του έρπητος.

Κυρίως λειτουργεί ως άφυσο, αντισπασμωδικό, αντικαταθλιπτικό, εφιδρωτικό και υποτασικό. Το μελισσόχορτο είναι ένα εξαιρετικό άφυσο βότανο το οποίο ανακουφίζει τους σπασμούς του πεπτικού σωλήνος και χρησιμοποιείται στην φυσώδη δυσπεψία. Λόγω των αντικαταθλιπτικών ιδιοτήτων του ενδείκνυται κυρίως όταν υπάρχει δυσπεψία η οποία συνδέεται με ανησυχία ή κατάθλιψη επειδή τα ήπια ηρεμιστικά έλαια, τα οποία περιέχει, ανακουφίζουν την ένταση και το στρες μειώνοντας έτσι την κατάθλιψη. Αποδεδειγμένη είναι η αποτελεσματικότητα αυτού του φυτού στις ενοχλήσεις κατά τον ύπνο οι οποίες οφείλονται στην νευρική δραστηριότητα, αλλά και στην υπερκινητικότητα, ενώ ενδείκνυται και για τις διαταραχές στην περιοχή του στομάχου και του εντέρου οι οποίες προέρχονται από κάποια ασθένεια των οργάνων. Παραδοσιακά ενδείκνυται για την χαλάρωση, για καρδιακές διαταραχές οι οποίες οφείλονται στην νευρική δραστηριότητα και για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος.

Γενικά το μελισσόχορτο ασκεί τονωτική επίδραση στην καρδιά και στο κυκλοφορικό σύστημα προκαλώντας διαστολή των περιφερειακών αγγείων και μειώνοντας έτσι την πίεση του αίματος. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε εμπύρετες παθήσεις όπως η γρίπη. Συνιστάται για τον πονόδοντο, τον

πονοκέφαλο, το άσθμα, τον πυρετό, την επίπονη εμμηνόρροια και ισορροπεί την λειτουργία του θυρεοειδούς αδένος.

Χρησιμοποιείται κυρίως ως έγχυμα, ως βάμμα και για λουτρά.

**δ) Χρήση στην μαγειρική :** Στην μαγειρική χρησιμοποιείται κυρίως ως άρτυμα.



Εικ. 42  
Σπόροι μελισσοχόρτου



Εικ. 43  
Καλλιέργεια μελισσοχόρτου

**14. Μέντα**  
***Mentha x piperita***  
**Οικογένεια : Labiatae, Lamiaceae**  
(κοινό όνομα : Μίνθη, Φλισκούνι)

**Καταγωγή :** Κατάγεται από την Μεσόγειο, αλλά ευδοκimeί σε πολλές χώρες με ήπιο κλίμα.



Εικ. 44

Φυτό μέντας (*Mentha x piperita*) στην Κερατέα Αττικής  
(Φωτογραφία : Λιέπουρη Ελένη)

**Βοτανική περιγραφή :** Είναι πολυετές ποώδες φυτό με στελέχη τετραγωνικά, ύψους έως 80 εκατοστά, τα οποία στα κατώτερα μέρη δεν έχουν βλαστούς, είναι όμως πολυκλαδισμένα στο επάνω μέρος. Είναι υβρίδιο της πράσινης μέντας - δυόσμου (*Mentha spicata*) και της υδρόβιας - υδροχαρούς μέντας (*Mentha aquatica*). Η *M. spicata* ξεχωρίζει από το ζωηρό πράσινο χρώμα και την λιγότερο διαπεραστική οσμή (μυρωδιά) της, ενώ η *M. aquatica* είναι λευκή, βαμβακερή και πολύ αρωματική. Άλλες ποικιλίες είναι η *M. arvensis* (μέντα των αγρών) η οποία έχει ένα ελαφρύ και γλυκό άρωμα, η *M. pulegium* (η βλήχουσα μέντα ή αλλιώς φλισκούνι) με φύλλα σχεδόν ολοστρόγγυλα και ελάχιστα οδοντωτά και κυλινδρικό μίσχο με πολλές διακλαδώσεις, η *M. rotundifolia* (η μέντα με στρογγυλά φύλλα) και τέλος η *M. longifolia* (η μέντα με τα μακριά

φύλλα) οι οποίες δεν έχουν ιδιαίτερα ευχάριστη οσμή (μυρωδιά). Τα φύλλα ανάλογα με το είδος ποικίλλουν κάπως. Είναι οδοντωτά στο περίγραμμά τους, μακρόστενα, ωοειδή και βαθυπράσινα ή κοκκινοπράσινα. Είναι τοποθετημένα το ένα απέναντι στο άλλο και έχουν μήκος 4 έως 8 εκατοστά και πλάτος 1,5 έως 2,5 εκατοστά.

Τα άνθη του φυτού είναι μικρά με μήκος 8 χιλιοστά. Έχουν χρώμα ροζ, κόκκινο ή βιολετί και ομοιάζουν με ψιλόλιγνα στάχια. Η περίοδος ανθίσεως ξεκινά από τα τέλη Ιουνίου και κρατά έως τα τέλη Σεπτεμβρίου.

Οι καρποί του φυτού είναι μικροί, ωοειδείς και έχουν καφέ έως καφέ μαύρο χρώμα όταν ωριμάσουν.

**Ιστορία του φυτού :** Η κοινή μέντα προήλθε από δύο άλλα είδη μέντας (*Mentha spicata* και *Mentha aquatica*) και αναπτύχθηκε στα λιβάδια τον 17<sup>ο</sup> αιώνα. Στην πορεία όμως εξελίχθηκε σε «γιατρικό» για τα πάντα. Αυτό φαίνεται λογικό αν σκεφθεί κανείς πως τα άλλα είδη μέντας (π.χ ο δυόσμος), έπαιζαν σημαντικό ρόλο στην ιατρική από την αρχαιότητα καθώς εκαλλιεργούντο εντατικά στους κήπους των μοναστηριών.

Η μέντα ενδείκνυται μεταξύ άλλων για τον στομαχόπονο, τον βήχα, το βούισμα των αυτιών, την αιμόπτυση, τον ίκτερο, την ελμινθίαση και τα δαγκώματα από τα φίδια και άλλα ζώα.

Ο Ιπποκράτης και ο Γαληνός εχρησιμοποιούσαν το φυτό κατά της δυσπεψίας και της γαστρίτιδος, των νευρικών διαταραχών, των ιλίγγων και της αϋπνίας. Επίσης το συνιστούσαν για τον βήχα, τον πονόλαιμο, τον πονοκέφαλο και γενικότερα για την αντιμετώπιση των κρυολογημάτων. Ο Διοσκουρίδης το εχρησιμοποιούσε για τον στόμαχο (στομάχι). Επιπλέον ο Ιπποκράτης και ο Αριστοτέλης το εθεωρούσαν αναφροδισιακό, ενώ ο Διοσκουρίδης το αντίθετο.

Σύμφωνα με την μυθολογία η μίνθη, μέντα, εμφανίσθηκε για πρώτη φορά στο βουνό Μίνθη της Τριφυλίας ακολουθώντας την μοίρα αρκετών υποδεέστερων θεοτήτων οι οποίες μεταμορφώθηκαν σε φυτά επειδή «φύτρωσαν» εκεί που δεν έπρεπε. Συγκεκριμένα η νύμφη Μίνθη προκάλεσε άθελά της τον έρωτα του Άδη ο οποίος επιζήτησε να την κάνει ερωμένη του και η οργή της Περσεφόνης καταδίωξε την άμοιρη και την ποδοπάτησε. Κατά την διάρκεια του μαρτυρίου της ο Άδης δεν την βοήθησε καθόλου. Περιορίσθηκε μόνο να την μεταμορφώσει στο φυτό. Από τότε είναι αφιερωμένη στον θεό του σκότους.

**Εδαφοκλιματικές απαιτήσεις :** Η μέντα συνεχίζει να φυτρώνει μέχρι σήμερα σε υγρές περιοχές της Ελλάδας με υψόμετρο κάτω από τα 800 μέτρα, αναδίδοντας το πιπεράτο άρωμα της δροσερής αναζωογονήσεως. Καλλιεργείται τόσο σε θερμές όσο και σε ψυχρές περιοχές, κατά προτίμηση όμως σε αυτές οι οποίες έχουν εύκρατο κλίμα και δροσερό καλοκαίρι. Προτιμά δροσερά, βαθιά, εύφορα, αρδεύόμενα, καλά αποστραγγιζόμενα και πλούσια σε ασβέστιο εδάφη. Αναπτύσσεται ικανοποιητικά και σε ελαφρώς όξινα εδάφη.

## **Καλλιέργεια**

**α) Φύτευση :** Οι αποστάσεις φυτεύσεως είναι 60 έως 70 εκατοστά μεταξύ των γραμμών και 30 έως 40 εκατοστά επί της γραμμής.

**β) Άρδευση :** Η μέντα είναι αρδεύομενη καλλιέργεια και ανάλογα με την σύσταση του αγρού γίνονται αρδεύσεις κάθε 10 - 15 ημέρες. Όταν η μέντα δεν αρδευθεί ρίχνει τα κάτω φύλλα και μειώνεται έτσι η παραγωγή της. Απαιτεί τακτική άρδευση κυρίως κατά την διάρκεια του καλοκαιριού, τουλάχιστον κάθε δύο εβδομάδες, ιδιαίτερα μετά τις συγκομιδές.

**Πολλαπλασιασμός :** Πολλαπλασιάζεται με σπόρο, με μοσχεύματα και με παραφυάδες, καθώς και με μικροπολλαπλασιασμό.

**Εχθροί και ασθένειες :** Προσβάλλεται από μυκητιάσεις και βερτισιλλιώσεις. Επίσης αντιμετωπίζει προβλήματα από τα ζιζάνια τα οποία αναπτύσσονται.

**Συλλογή :** Τα εναέρια μέρη συλλέγονται πριν ανοίξουν τα άνθη και αποξηραίνονται όσο το δυνατόν γρηγορότερα σε θερμοκρασία χαμηλότερη από 35°C.

**Καλλωπιστική αξία :** Οφείλεται στην έντονη οσμή (μυρωδιά) του φυτού, αλλά και στο σχήμα, στο χρώμα και στο άρωμα των φύλλων του, καθώς και στο χρώμα και στην μορφή της ταξιανθίας του.

## **Χρήσεις**

**α) Χρήση στην αρχιτεκτονική τοπίου :** Είναι κατάλληλο φυτό για βραχόκηπους. Χρησιμοποιείται σε κήπους εκκλησιών και μοναστηριών. Επίσης μπορεί να φυτευθεί και σε κήπους, μόνο του ή σε συνδυασμό με άλλα φυτά.

**β) Χρήση στην ανθοκομία :** Χρησιμοποιείται ως γλαστρικό φυτό για εσωτερικούς ή εξωτερικούς χώρους.

**γ) Χρήση θεραπευτική :** Λειτουργεί ως άφυσο, αντισπασμωδικό, αρωματικό, εφιδρωτικό, αντιεμετικό, νευροτοντικό, αντισηπτικό και αναλγητικό. Η μέντα είναι ένα από τα καλύτερα άφυσα βότανα τα οποία υπάρχουν. Έχει χαλαρωτική επίδραση στους σπλαχνικούς μύες, αντιφυσιτικές ιδιότητες και διεγείρει την έκκριση χολής και άλλων πεπτικών υγρών. Όλα αυτά βοηθούν στο να εξηγηθεί η αξία της στην ανακούφιση του εντερικού κολικού, της φυσώδους δυσπεψίας και άλλων σχετικών καταστάσεων. Το αιθέριο έλαιο ενεργεί σαν ήπιο αναισθητικό στα τοιχώματα του στομάχου και έτσι περιορίζεται η αίσθηση της ναυτίας και η τάση για εμετό (βοηθά στην απαλλαγή των εμετών της εγκυμοσύνης και της ναυτίας στα ταξίδια).

Η μέντα χρησιμοποιείται στην θεραπεία της ελκώδους κολίτιδος και της νόσου του Crohn. Είναι επίσης πολύτιμη για την αντιμετώπιση πυρετών, ιδιαίτερα από τα κρυολογήματα και την γρίπη. Σαν εισπνοές, μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν πρόσκαιρη αγωγή κατά της ρινικής καταρροής. Επιπλέον όταν υπάρχουν και ημικρανίες, οι οποίες συνδέονται με προβλήματα πέψης, μπορεί αυτή να χορηγηθεί. Σαν νευροτονωτικό τονώνει το νευρικό σύστημα και ανακουφίζει από το άγχος, την ένταση, την κεφαλαλγία, την υστερία και άλλα. Στην δυσμηνόρροια ανακουφίζει τον πόνο και μειώνει την σχετική ένταση.

Εξωτερικά χρησιμοποιείται για την ανακούφιση από τον κνησμό και τις φλεγμονές. Επίσης μπορεί να εφαρμοσθεί και στην κοιλιά σε περιπτώσεις δυσπεψίας.

Χρησιμοποιείται κυρίως ως έγχυμα, βάμμα, κατάπλασμα, κομπρέσα, για λουτρά και για εισπνοές.

**δ) Χρήση στην μαγειρική :** Στην μαγειρική χρησιμοποιείται ως άρτυμα και μερικές φορές χρησιμοποιείται και στην ποτοποιία.



Εικ. 45

Μέντα (*Mentha x piperita*) ως γλαστρικό φυτό εξωτερικού χώρου σε αυλή στην Κερατέα Αττικής  
(Φωτογραφία : Λιέπουρη Ελένη)

### 15. Μολόχα (Μαλάχη η άγρια)

*Malva sylvestris*

Οικογένεια : Malvaceae

(κοινό όνομα : Αγριομολόχα, αμπελόχα, μαλάχη, μουλάγκα, μουλούχα)

**Καταγωγή :** Κατάγεται από την Ευρώπη και την Ασία.



Εικ. 46

Μολόχα με φύλλα στην Κερατέα Αττικής  
(Φωτογραφία : Λιέπουρη Ελένη)

**Βοτανική περιγραφή :** Είναι ένα όμορφο διετές ή πολυετές αυτοφυές ποώδες φυτό. Έχει πολύκλαδους, κυλινδρικούς και όρθιους βλαστούς. Αυτοί μπορεί να φθάσουν σε ύψος μέχρι το 1 μέτρο και καλύπτονται από μικρά τριχίδια. Έχει σκληρή πασσαλώδη ρίζα. Τα φύλλα του φυτού είναι χωρισμένα σε πέντε περίπου λοβούς (4 με 7). Είναι γυαλιστερά, πράσινα, χνουδωτά, διπλωμένα, παλαμοειδή, στρογγυλά ή καρδιόσχημα με οδοντωτή περιφέρεια και βγαίνουν από τον βλαστό με μικρό μίσχο.

Τα μεγάλα άνθη του φυτού βγαίνουν, 2 έως 5, μαζί στις μασχάλες των φύλλων. Έχουν διάμετρο περίπου 3 εκατοστά και έντονες γραμμές. Είναι δισχιδή στην κορυφή και έχουν τρία στρώματα. Αυτά είναι ένας επικάλυκας με τρεις προεξοχές οι οποίες δεν ενώνονται μεταξύ τους, ένας κάλυκας με πέντε σέπαλα και μια στεφάνη με 5 πέταλα μωβ - ροζ σε σχήμα καρδιάς. Στο κέντρο υπάρχουν οι στήμονες οι οποίοι ενωμένοι σχηματίζουν σωλήνα. Τα άνθη του φυτού παίρνουν μια μπλε απόχρωση όταν αυτά αποξηρανθούν. Η περίοδος ανθίσεως ξεκινά από τον Μάιο και φθάνει έως τον Σεπτέμβριο περίπου.

Οι καρποί είναι στρογγυλοί και μικροί. Αποτελούνται από πολλά καρπόφυλλα με 10 έως 12 μέρη, είναι ενωμένα μεταξύ τους και είναι 5 με 6 χιλιοστά σε διάμετρο. Είναι καφέ έως καφεπράσινοι όταν ωριμάσουν. Έχουν περίπου 2,5 χιλιοστά μήκος και πλάτος 5 με 7 χιλιοστά σε διάμετρο. Ομοιάζουν με μικρή κουλούρα (ψωμάκι) και στο εσωτερικό τους ευρίσκονται οι σπόροι. Κυρίως τα

παιδιά τα ονομάζουν ως «ψωμάκια», διότι ομοιάζουν με σπιτικό ψωμί και έτσι παλαιά τα μικρά παιδιά τους εμάζευαν και τους έτρωγαν.

**Ιστορία του φυτού :** Η μολόχα ήτο γνωστή από την αρχαιότητα για τις θεραπευτικές της ιδιότητες. Ο Ιπποκράτης την συνιστούσε κατά της δυσπεψίας σε άτομα τα οποία αντιμετώπιζαν προβλήματα πέψεως και παρασκεύαζε ένα κατάπλασμα με κρασί και μολόχα για να αντιμετωπίσει τα οιδήματα και τις φλεγμονές. Επίσης την συνιστούσε σαν αφέψημα εναντίον διαφόρων γυναικολογικών προβλημάτων, παρασκεύαζε δε με αυτή κολπικά υπόθετα τα οποία εχρησιμοποιούσε για να διευκολύνει τους τοκετούς και να μετριάσει τους πόνους.

Ο Διοσκουρίδης εκτιμούσε τις ιδιότητές της κατά της δυσκοιλιότητας. Ο Πυθαγόρας και οι μαθητές του είχαν προσέξει ότι το φυτό αυτό υποβοηθούσε την σκέψη επειδή ήτο ελαφρό στην πέψη και άφηνε ελεύθερο το πνεύμα. Ήταν ιδιαίτερα αγαπητή στους «Πυθαγόρειους» και επειδή τα άνθη της είναι στραμμένα πάντα προς τον ουρανό θεωρήθηκε ιερό βότανο. Στην αρχαία Ελλάδα εκαλλιεργούσαν την μολόχα μαζί με άλλα λαχανικά και βότανα στους κήπους τους και έλεγαν ότι σταματούσε την πείνα και την δίψα. Γενικότερα εχρησιμοποιείτο ευρέως από τους αρχαίους Έλληνες και τους Ρωμαίους σαν καθαρτικό, εναντίον της πνευμονικής φθίσεως, του πυρετού, των μολύνσεων των οφθαλμών (ματιών), της επιληψίας και πολλών άλλων ασθενειών. Παλαιότερα εδίνετο και στα βρέφη όταν έβγαζαν δόντια σαν μέσο ανακουφίσεως.

**Εδαφοκλιματικές απαιτήσεις :** Αυτοφύεται σε καλλιεργούμενα και χέρσα μέρη σε όλη την Ελλάδα και συναντάται σε υγρές περιοχές, στις άκρες των δρόμων, σε χαλάσματα και στους αγρούς. Ευδοκίμει σε πεδινές και ημιορεινές περιοχές και αναπτύσσεται σε κανονικά εδάφη ή σε αγρούς μέσης γονιμότητας, ξηρικούς ή αρδευόμενους. Επίσης αναπτύσσεται σε αμμώδη και σε αργιλώδη εδάφη με ουδέτερο pH ή αλκαλικά ή ακόμη και σε όξινα χωρίς να χρειάζεται ιδιαίτερη φροντίδα. Προτιμά κυρίως τα ηλιόλουστα και καλά αποστραγγιζόμενα εδάφη.

### **Καλλιέργεια**

**α) Φύτευση :** Οι αποστάσεις φυτεύσεως είναι 40 έως 50 εκατοστά μεταξύ των φυτών και 70 έως 80 εκατοστά μεταξύ των γραμμών.

**β) Αρδευση :** Δεν έχει ιδιαίτερες απαιτήσεις σε νερό όταν αναπτυχθεί, παρά μόνο στην αρχή έτσι ώστε να παραχθεί αρκετή υγρασία και να κορεσθεί το ριζικό σύστημα (δημιουργεί υγιή φυτά με ισχυρές βαθιές ρίζες) και μετά από κάθε συγκομιδή. Μπορεί να αντέξει σε μεγάλες περιόδους ξηρασίας χωρίς νερό.

**Πολλαπλασιασμός :** Πολλαπλασιάζεται με σπόρο και με παραφυάδες.

**Εχθροί και ασθένειες :** Δεν προσβάλλεται από κάποια ασθένεια ή εχθρό. Αναπτύσσονται στην καλλιέργεια μόνο ζιζάνια.

**Συλλογή :** Τα άνθη και τα φύλλα συλλέγονται και ξηραίνονται γρήγορα σε σκιά με προσοχή από τον Ιούνιο - Ιούλιο μέχρι τον Σεπτέμβριο. Η συλλογή των ριζών γίνεται τον φθινόπωρο. Τινάζεται το επιπλέον χώμα από την ρίζα και πλένεται για να απομακρυνθεί όλο το χώμα. Ο διαχωρισμός της ρίζας και το σπάσιμο σε μικρότερα κομμάτια είναι απαραίτητο για την ομοιόμορφη ξήρανση.

**Καλλωπιστική αξία :** Οφείλεται στην ομορφιά την οποία έχει το φυτό, δηλαδή στο όμορφο και ιδιαίτερο σχήμα των φύλλων του και στα όμορφα άνθη του.

#### **Χρήσεις**

**α) Χρήση στην αρχιτεκτονική τοπίου :** Εχρησιμοποιείτο από τα παλαιά χρόνια σε κήπους μόνο του ή σε συνδυασμό με άλλα φυτά.

**β) Χρήση στην ανθοκομία :** Στην ανθοκομία μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως γλαστρικό φυτό.

**γ) Χρήση θεραπευτική :** Λειτουργεί κυρίως ως μαλακτικό, αντιφλεγμονώδες, αποχρεμπτικό και στυπτικό. Τα φύλλα και τα άνθη της μολόχας είναι μαλακτικά. Καταπραΰνουν τον ερεθισμό των βλεννογόνων και κατά συνέπεια συνιστώνται για την βρογχίτιδα, τον ξηρό βήχα και τις φλεγμονές του λαιμού. Είναι ένα από τα επτά είδη φυτών με αντιβηχικές και μαλακτικές ιδιότητες. Καταπραΰνει τις φλεγμονές του εντέρου και έχει υπακτικές ιδιότητες.

Εσωτερικά μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να βοηθήσει στην ανάρρωση από γαστρίτιδα και έλκη του στομάχου, στην λαρυγγίτιδα και στην φαρυγγίτιδα, στην καταρροή του ανώτερου αναπνευστικού συστήματος και στην βρογχίτιδα.

Εξωτερικά μπορεί να χρησιμοποιηθεί προσθέτοντάς την στο νερό του μπάνιου ή σαν κομπρέσα για αποστήματα, δερματοπάθειες, δοθιήνες και ελαφρά εγκαύματα.

Χρησιμοποιείται κυρίως ως έγχυμα, αφέψημα, κομπρέσα, βάμμα, κατάπλασμα, λοσιόν, για στοματικές πλύσεις και για λουτρά.

**δ) Χρήση στην μαγειρική :** Στην μαγειρική από παλαιά χρησιμοποιούντο τα φύλλα και οι βλαστοί σε συνδυασμό με άλλες τροφές όπως π.χ με όσπρια, με κρέας, με ρύζι κ.ά. Επίσης και οι σπόροι του φυτού, οι οποίοι ομοιάζουν με ψωμί, εμαζεύοντο και ετρώγοντο από τα μικρά παιδιά.

**16. Ρίγανη (Ορίγανο το κοινό)**  
**Origanum vulgare**  
**Οικογένεια : Labiatae, Lamiaceae**  
(κοινό όνομα : Ρίγανη)

**Καταγωγή :** Κατάγεται κυρίως από την περιοχή της Μεσογείου, αλλά έχει εξαπλωθεί στην Ευρώπη και στην Ασία.



Εικ. 47

Ρίγανη αυτοφυόμενη ανάμεσα σε ξερολιθιά στα Κτσούρια της Λέσβου  
(Φωτογραφία : Λιέπουρη Ελένη)

**Βοτανική περιγραφή :** Είναι πολυετής πόα με ύψος 30 έως 80 εκατοστά και διάρκεια ζωής επάνω από 8 έτη. Σχηματίζει όμορφες τούφες σε ξηρούς και ανοικτούς χώρους και είναι διακλαδισμένη προς τα επάνω. Ολόκληρο το φυτό φέρει αδενώδεις τρίχες και έχει όρθιους κοκκινωπούς βλαστούς. Το φυτό την χειμερινή περίοδο ξηραίνεται και αναβλαστάνει την άνοιξη. Τα φύλλα του είναι οβάλ και φέρονται σε αντίθετη διάταξη. Είναι τριχωτά στην κάτω επιφάνεια. Ποικίλλουν στο μέγεθος. Τα κατώτερα είναι τα μεγαλύτερα (μέχρι 5 εκατοστά μήκος) και γίνονται όλο περισσότερο μικρά και ωοειδή προς την κορυφή. Είναι ωοειδή προς ελλειπτικά και λεία ή πολύ οδοντωτά.

Τα άνθη του φυτού έχουν μήκος 4 έως 7 χιλιοστά και είναι σφικτά συμπλέγματα μικρών ροζ προς κόκκινο, μωβ ή λευκού χρώματος ανθέων. Φέρονται σε ταξιανθίες (στάχεις) με δύο χείλη, τα οποία έχουν πολλά βράκτια και είναι σε μίσχους επάνω στους βλαστούς. Η περίοδος ανθίσεως ξεκινά από τον Ιούλιο και φθάνει έως τον Σεπτέμβριο.

Οι σπόροι του φυτού είναι πολύ μικροί, έχουν ωοειδές σχήμα και καφέ χρώμα.

**Ιστορία του φυτού :** Το όνομα «Ορίγανο» προέρχεται από τις λέξεις όρος, δηλαδή βουνό και γάνος (σημαίνει λαμπρότητα, ευφροσύνη), δηλαδή αυτό το οποίο λάμπει στα βουνά ή ίσως επειδή η ρίγανη προτιμά να φυτρώνει στα υψόμετρα της Μεσογείου, κάνοντάς τα ομορφότερα και αποτρέποντας ακόμη και σήμερα την διάβρωση του εδάφους. Οι αρχαίοι ετοποθετούσαν στους τάφους φυτά ρίγανης επειδή πίστευαν ότι ο νεκρός κοιμάται ήσυχα.

Ο Ιπποκράτης την εχρησιμοποιούσε για την θεραπεία της γαστραλγίας, των παθήσεων του αναπνευστικού συστήματος κ.ά. Πολλά αναφέρουν για το φυτό αυτό ο Θεόφραστος στο βιβλίο του «Περί φυτών ιστορίαι» και ο Διοσκουρίδης στο έργο του «Περί ύλης ιατρικής». Ο Αριστοτέλης ανέφερε ότι οι χελώνες, όταν καταπίνουν ένα φίδι, τρώγουν αμέσως ρίγανη για να μην πεθάνουν. Λόγω αυτού πίστευαν ότι ήτο αντίδοτο στο δηλητήριο και ο Διοσκουρίδης έλεγε ήδη ότι η ρίγανη ήταν ένα από τα καλύτερα φάρμακα για τα άτομα τα οποία είχαν χάσει την όρεξή τους. Είναι γεγονός ότι η ρίγανη είναι ένα ξεχωριστό ορεκτικό, ενώ ταυτόχρονα διευκολύνει την πέψη, διεγείρει τους νωθρούς στομάχους (τα νωθρά στομάχια) και καταπολεμά την δυσκοιλιότητα.

Οι Έλληνες και οι Ρωμαίοι αρωμάτιζαν με αυτό το φυτό το μπάνιο τους, το εχρησιμοποιούσαν στο λάδι του μασάζ και το εθεωρούσαν απολυμαντικό και συντηρητικό. Πιθανότατα σε εκείνους οφείλεται η εξάπλωση του φυτού σε ολόκληρη την Ευρώπη, στην οποία έγινε γνωστό ως «μαντζουράνα», όνομα το οποίο του έδωσαν οι άλλες χώρες.

**Εδαφοκλιματικές απαιτήσεις :** Η ρίγανη είναι αυτοφυές φυτό της ελληνικής υπαίθρου και φύτευται κυρίως σε άγονες περιοχές στις πλαγιές των βουνών ή σε πτωχούς βοσκοτόπους. Ευδοκimeί τόσο σε ψυχρές όσο και σε θερμές περιοχές, προτιμά όμως περιοχές ηλιόλουστες. Σε περιοχές με χαμηλό υψόμετρο και έντονη ηλιοφάνεια παρατηρείται υψηλότερη περιεκτικότητα αιθέριου ελαίου. Προσαρμόζεται καλά σε ποικίλα εδάφη, αλλά προτιμά τα ξηρικά, χαλικώδη, ασβεστούχα και καλά αποστραγγιζόμενα εδάφη.

### **Καλλιέργεια**

**α) Φύτευση :** Το ένα φυτό με το άλλο πρέπει να έχει σε κάθε γραμμή απόσταση 30 με 40 εκατοστά.

**β) Άρδευση :** Επειδή είναι ξηρική καλλιέργεια, χρειάζεται άρδευση κατά την εγκατάσταση στον αγρό της καλλιέργειας, αλλά και μετά την συγκομιδή ώστε να ανταπεξέλθουν τα φυτά καλύτερα στο σοκ. Γενικά όσο περισσότερο συχνά αρδεύεται το φυτό τόσο μειώνεται η περιεκτικότητά του σε αιθέριο έλαιο. Σε περίοδο ανομβρίας (έλλειψη βροχής), η μέτρια άρδευση συντελεί στην δημιουργία μεγαλύτερων ταξιανθιών και συνεπώς αυξάνεται η παραγωγή. Σε περίπτωση κατά την οποία επιθυμείται να ληφθεί και δεύτερη συγκομιδή είναι απαραίτητη η άρδευση αμέσως μετά την πρώτη συγκομιδή η οποία πραγματοποιείται τον Ιούλιο.

**Πολλαπλασιασμός :** Πολλαπλασιάζεται με σπόρο και αγενώς με διαίρεση, με μοσχεύματα και με παραφυάδες.

**Εχθροί και ασθένειες :** Δεν προσβάλλεται από κάποιους συγκεκριμένους εχθρούς ή ασθένειες. Υπάρχει μόνο η εμφάνιση των ζιζανίων τα οποία καταπολεμούνται με σκαλίσματα ή μετά την εγκατάσταση της καλλιέργειας εφαρμόζεται εδαφοκάλυψη με πλαστικό (η αποτελεσματικότερη και πλέον ακριβή μέθοδος) ή με άχυρο ή ακόμη με υπολείμματα φυτών.

**Συλλογή :** Η συγκομιδή ξεκινά από το 2<sup>ο</sup> έτος. Το βότανο συλλέγεται αμέσως μόλις ανθίσει και ξηραίνεται σε σκιά σε θερμοκρασία χαμηλότερη από 35°C. Αποφεύγονται οι μεγάλοι και χονδροί μίσχοι.

**Καλλωπιστική αξία :** Οφείλεται στο ευχάριστο άρωμα (ευχάριστη μυρωδιά) την οποία αναδίδει το φυτό, καθώς και στα όμορφα φύλλα και άνθη του.

### **Χρήσεις**

**α) Χρήση στην αρχιτεκτονική τοπίου :** Η ρίγανη είναι ιδανικό φυτό τόσο για βραχόκηπους όσο και για την δημιουργία μονοπατιών. Χρησιμοποιείται σε κήπους μόνο του το φυτό ή σε συνδυασμό με άλλα φυτά.

**β) Χρήση στην ανθοκομία :** Στην ανθοκομία χρησιμοποιείται ως γλαστρικό φυτό εσωτερικών ή εξωτερικών χώρων.

**γ) Χρήση θεραπευτική :** Λειτουργεί ως διεγερτικό εφιδρωτικό, αντισηπτικό, αποχρεμπτικό, εμμηναγωγό και φλογιστικό. Είναι βότανο ευρείας χρήσεως σε παραδοσιακά ιάματα και στην μαγειρική. Οι ανθισμένες κορυφές της ρίγανης φημίζονται για την δράση τους κατά της οξείας ή χρόνιας φλεγμονής των βρόγχων. Έχουν αποχρεμπτικές ιδιότητες, καταπραΰνουν τον βήχα και είναι μια από τις καλύτερες και πλέον ευχάριστες θεραπείες κατά των παθήσεων του αναπνευστικού συστήματος.

Σαν διεγερτικό εφιδρωτικό, χρησιμοποιείται συχνά στην θεραπεία των κρυολογημάτων και της γρίπης. Συνιστάται σε άτομα τα οποία υποφέρουν από κόπωση, αλλά και σε νεαρά κορίτσια καθώς διευκολύνει την έλευση της εμμήνου ρύσεως. Οι αντισηπτικές της ιδιότητες την κάνουν χρήσιμη σαν «στοματόπλυμα» στην θεραπεία προβλημάτων του στόματος όπως η φλεγμονή του στόματος και του λαιμού. Χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις οξέων και χρόνιων ρευματισμών, όχι μόνο ως ρόφημα (τσάι) αλλά και ως κατάπλασμα στα μέλη του σώματος τα οποία πάσχουν.

Εξωτερικά χρησιμοποιείται για μολύνσεις, αμυχές και τραύματα. Το έγχυμα χρησιμοποιείται για τον βήχα και τον κοκκύτη. Οι πονοκέφαλοι, ιδιαίτερα όταν οφείλονται σε ένταση, ανακουφίζονται με ένα ρόφημα από ρίγανη ή τρίβοντας το μέτωπο και τους κροτάφους με έλαιο. Το έλαιο χρησιμοποιείται ακόμη για εντριβές σε περιοχές μυϊκού και ρευματικού πόνου. Μπορεί επίσης να

παρασκευασθεί λοσιόν η οποία ανακουφίζει από τα τσιμπήματα και τα δαγκώματα διαφόρων εντόμων ή ζώων.

Χρησιμοποιείται κυρίως ως έγχυμα, αφέψημα, βάμμα, κατάπλασμα, έλαιο, για λουτρά και λοσιόν.

**δ) Χρήση στην μαγειρική :** Χρησιμοποιείται ευρύτατα στην μαγειρική διότι προσθέτει άρωμα και βελτιώνει την γεύση σε μεγάλες ποικιλίες τροφίμων όπως π.χ σε κρέατα, σε ψάρια, σε σάλτσες κ.ά.



Εικ. 48

Ρίγανη αυτοφυόμενη ανάμεσα και δίπλα σε βράχο στα Κτσούρια της Λέσβου  
(Φωτογραφία : Λιέπουρη Ελένη)

### 17. Ταραξάκο το φαρμακευτικό

*Taraxacum officinale*

**Οικογένεια : Compositae, Asteraceae**

(κοινό όνομα : Αγριομάρουλο, αγριοράδικο, δόντι του λιονταριού, πικραλίδα)

**Καταγωγή :** Κατάγεται από την Ευρώπη.



Εικ. 49

Ταραξάκο αυτοφυόμενο στα Κτσούρια της Λέσβου  
(Φωτογραφία : Λιέπουρη Ελένη)

**Βοτανική περιγραφή :** Το ταραξάκο (έτσι αναφέρεται από τον Θεόφραστο) είναι ένα πολυετές ποώδες φυτό. Μια δυνατή επικόρυφος ρίζα κρατά το φυτό σταθερά στο έδαφος. Έχει καφέ ρίζα η οποία ποικίλλει σε μήκος και είναι απλή ή και διακλαδισμένη. Τα φύλλα του έχουν μήκος 5 έως 25 εκατοστά. Είναι πράσινα, λογχοειδή, πολυποίκιλα, ανόμοια, αρκετά χωρισμένα, τριχωτά και λεία. Αναπτύσσονται σε ροζέτα, εξελίσσονται μακρόστενα στο σχήμα του νυστεριού και είναι πιασμένα βαθιά. Γενικότερα χωρίζονται σε μυτερούς και κάπως οδοντωτούς λοβούς με κατεύθυνση προς τα κάτω.

Από την μέση της ροζέτας φυτρώνουν οι μίσχοι των ανθέων, οι οποίοι μπορεί να φθάσουν σε ύψος τα 40 εκατοστά και όταν κόβονται εκκρίνουν ένα γαλακτώδες υγρό. Στην άκρη των ορθίων μίσχων ευρίσκονται τα άνθη τα οποία είναι κίτρινα. Αυτά ανοίγουν το πρωί, κλείνουν το βράδυ, ακτινοβολούν στην κορυφή του φυτού και είναι όλα γλωσσίδια. Η περίοδος ανθίσεως κορυφώνεται τον Απρίλιο και τον Μάιο, αλλά κυρίως από την αρχή του έτους έως το φθινόπωρο.

Οι καρποί του είναι μικροί, έχουν καφέ χρώμα και εξαπλώνονται ολόγυρα με το παραμικρό φύσημα του ανέμου.

**Ιστορία του φυτού :** Το λατινικό όνομα του φυτού «Taraxacum» προέρχεται από την ελληνική λέξη ταραχή. Οι πρωτόγονοι λαοί πίστευαν ότι η πικράδα έδινε δύναμη και ότι μπορούσαν να θεραπευθούν από μία ασθένεια πίνοντας ένα πικρό ποτό. Φυσιολογικά, αυτό το οποίο συμβαίνει είναι ότι κάθε πικράδα δημιουργεί ένα ερέθισμα στον οργανισμό και αυτό έχει σαν επακόλουθο να λειτουργήσουν οι αδένες και να παράγουν υγρά. Για παράδειγμα ένα πικρό ορεκτικό ποτό ανοίγει την όρεξη και θέτει σε κίνηση την λειτουργία της πέψης. Στα παλαιά τα χρόνια ο χυμός της πικραλίδος εθεωρείτο φάρμακο για τα προβλήματα της όρασης. Αυτό όμως δεν αποδείχθηκε ποτέ.

Στον ευρωπαϊκό χώρο χρησιμοποιείται από παλαιά για τις διαταραχές του ουροποιητικού συστήματος, τις παθήσεις του στομάχου, την μείωση του πυρετού, τις ενοχλήσεις στον ύπνο και την ρύθμιση της εμμήνου ρύσεως. Η λαϊκή ιατρική αναγνώρισε στον ταραξάκο την ιδιότητα ότι τονώνει τις ηπατικές λειτουργίες.

**Εδαφοκλιματικές απαιτήσεις :** Φυτρώνει παντού λόγω των καρπών οι οποίοι πετούν με το φύσημα του ανέμου. Φυτρώνει σε λιβάδια, σε ακαλλιέργητες εκτάσεις, σε βραχώδεις περιοχές, δίπλα στους δρόμους και ως ενοχλητικό ζιζάνιο σε χλοοτάπητες.

#### **Καλλιέργεια**

**α) Φύτευση :** Οι αποστάσεις φυτεύσεως μεταξύ των γραμμών είναι 30 εκατοστά και οι αποστάσεις επί της γραμμής είναι 10 εκατοστά.

**β) Άρδευση :** Η άρδευση γίνεται στην αρχή μετά την σπορά και μετά την συγκομιδή.

**Πολλαπλασιασμός :** Πολλαπλασιάζεται κυρίως με σπόρο, αλλά και από τα ριζώματά του.

**Εχθροί και ασθένειες :** Δεν παρατηρείται κάποια ορισμένη ασθένεια ή εχθρός.

**Συλλογή :** Οι ρίζες συλλέγονται, από τον Ιούνιο μέχρι τον Αύγουστο, όταν έχουν την περισσότερη πικρή τους γεύση και κόβονται κατά μήκος πριν εφαρμοσθεί η ξήρανση σε ήλιο ή σε σκιά. Τα φύλλα συλλέγονται οποιαδήποτε εποχή. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί και ολόκληρο το φυτό μαζί με τις ρίζες ή την άνοιξη το νεαρό φυτό.

**Καλλωπιστική αξία :** Οφείλεται στο έντονο και ευχάριστο κίτρινο χρώμα των ανθέων, καθώς και στο ασυνήθιστο σχήμα των φύλλων του φυτού.

### **Χρήσεις**

**α) Χρήση θεραπευτική :** Το ταραξάκο λειτουργεί ως διουρητικό, χολαγωγό, αντιρρευματικό, υπακτικό, τονωτικό και είναι πολύ ισχυρό διουρητικό. Η δράση του μπορεί να συγκριθεί με την δράση του φαρμάκου Frusemide. Αυτό είναι ένα φάρμακο το οποίο διεγείρει την λειτουργία των νεφρών και συνήθως έχει σαν αποτέλεσμα την απώλεια καλίου από τον οργανισμό, πράγμα το οποίο επιδεινώνει τα καρδιαγγειακά προβλήματα τα οποία μπορεί να υπάρχουν. Αντίθετα το ταραξάκο είναι μια από τις καλύτερες φυσικές πηγές καλίου. Έτσι είναι ένα ιδανικά εξισορροπημένο διουρητικό το οποίο μπορεί να χρησιμοποιηθεί με ασφάλεια όταν χρειασθεί κανείς διουρητική δράση, ακόμη και σε περιπτώσεις κατακρατήσεως υγρών λόγω καρδιακών προβλημάτων.

Σαν χολαγωγό μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε φλεγμονή και σε συμφόρηση του ήπατος και της χοληδόχου κύστεως. Είναι ένα ειδικό ίαμα για το συμφορητικό ίκτερο. Επιπλέον είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικό σαν μέρος μιας ευρύτερης αγωγής για τους μυϊκούς ρευματισμούς και την ποδάγρα. Το ταραξάκο ενδείκνυται μεταξύ άλλων για αποτοξίνωση, καθαρισμό, απώλεια της ορέξεως και προβλήματα του πεπτικού συστήματος όπως ο μετεωρισμός και η βαρυστομαχία. Είναι ένα εξαιρετικό φυσικό καθαρτικό διότι διευκολύνει την απομάκρυνση των τοξινών από τις τροφές και την ρύπανση. Είναι αποτελεσματικό σε περιπτώσεις δερματικών παθήσεων όπως είναι η ακμή, το έκζεμα και η ψωρίαση. Το βότανο αυτό είναι ένα πολύτιμο γενικό τονωτικό και ίσως το καλύτερο ευρείας εφαρμογής διουρητικό και τονωτικό του ήπατος.

Χρησιμοποιείται κυρίως ως αφέψημα ή χυμός, ως έγχυμα και ως βάμμα.

**β) Χρήση στην μαγειρική :** Χρησιμοποιείται στην μαγειρική για γέμιση πιτών ή ως λαχανικό το οποίο βράζεται μόνο του ή σε συνδυασμό με άλλα άγρια χόρτα.



Εικ. 50

Ταραξάκο κομμένο στον Σκουτάρο της Λέσβου  
(Φωτογραφία : Λιέπουρη Ελένη)

**18. Τίλιο**  
**Tilia sp.**  
**Οικογένεια : Tiliaceae**  
(κοινό όνομα : Φιλύρα, φλαμουριά)

**Καταγωγή :** Κατάγεται από την Ευρώπη.



Εικ. 51

Τίλιο το οποίο αναβλαστάνει  
στο Τ.Ε.Ι Ηπείρου στους Κωστακιούς Άρτας  
(Φωτογραφία : Λιέπουρη Ελένη)

**Βοτανική περιγραφή :** Περιγράφονται η φλαμουριά η πλατύφυλλος (*Tilia platyphyllos*) και η φλαμουριά η καρδιόφυλλη ή μικρόφυλλη (*Tilia cordata*). Τα δύο αυτά είδη είναι μεγάλα φυλλοβόλα δένδρα.

**α. Φλαμουριά η πλατύφυλλος**

Η φλαμουριά η πλατύφυλλος είναι δένδρο ευθύκορμο με ύψος 25 έως 35 μέτρα και πλάτος 20 έως 25 μέτρα. Έχει σχήμα σφαιρικό με την εξωτερική γραμμή του σχήματος να είναι κανονική. Η βλάστησή της είναι πυκνή, τα κλαδιά της έχουν χρώμα ερυθροκαστανό και είναι τριχωτά. Η ταχύτητα αναπτύξεως του φυτού είναι μάλλον γρήγορη και παρουσιάζει μεγάλη πρεμνοβλαστική ικανότητα. Αρχικά το ριζικό σύστημα έχει πασσαλώδη μορφή. Στην συνέχεια αποκτά ισχυρές πλάγιες και βαθιές, αλλά και επιπόλαιες ρίζες. Τα φύλλα του φυτού φέρονται κατ' εναλλαγή και είναι τοποθετημένα σε δύο σειρές. Είναι μεγάλα, κυκλικά καρδιοειδή έως ωοειδή, οξύληκτα, οδοντωτά -

πριονωτά και μήκους 8 έως 12 εκατοστά. Έχουν γυαλιστερό πράσινο χρώμα στην άνω και κάτω επιφάνεια, ενώ στην κάτω έχουν και μικρό χνούδι στις γωνίες τις οποίες σχηματίζουν τα νεύρα.

Τα άνθη του φυτού είναι αρρενοθήλεα. Φέρονται κατά ταξιανθία αποτελούμενη συνήθως από 3 άνθη. Κάθε ταξιανθία φέρεται επάνω σε ένα μακρύ ποδίσκο μαζί με τον οποίο συμφύεται (μέχρι το μέσον του) ένα πράσινο φυλλοειδές βράκτιο, το οποίο φθάνει έως την βάση του ποδίσκου. Τα άνθη είναι κίτρινα και αρωματικά. Η περίοδος ανθίσεως ξεκινά από τον Μάιο και φθάνει έως τον Ιούλιο.

Ο καρπός του φυτού είναι σφαιρικός και μονόσπερμος με στακτί χρώμα. Έχει 4 έως 5 προεξοχές και διάμετρο 6 χιλιοστά.

### **β. Φλαμουριά η καρδιόσχημη ή καρδιόφυλλη ή μικρόφυλλη**

Η καρδιόσχημη - καρδιόφυλλη ή μικρόφυλλη φλαμουριά φθάνει σε ύψος έως τα 30 μέτρα και τα 10 μέτρα σε πλάτος (σε 100 χρόνια). Έχει φύλλα μικροτέρου μεγέθους από την πλατύφυλλο τα οποία έχουν πορτοκαλί χνούδι στην κάτω επιφάνεια. Η ταξιανθία αποτελείται από 5 έως 7 άνθη. Ωστόσο το είδος αυτό δεν χρησιμοποιείται πολύ στην Ελλάδα όπως η πλατύφυλλος.

**Ιστορία του φυτού :** Σε παλαιότερες εποχές και ειδικά στα χωριά η φλαμουριά έπαιζε σπουδαίο ρόλο και ως τροφή, αλλά και ως σημείο συναντήσεως καθώς κάτω από τα φύλλα της ο κόσμος γευμάτιζε και διασκεδάζε. Παρά το γεγονός ότι τα άνθη, τα κλαδάκια, τα φύλλα και ο φλοιός του δένδρου εχρησιμοποιούντο παλαιότερα για την ποδάγρα και τις διαταραχές της πέψεως, υπάρχουν σχετικά λίγες αποδείξεις για τις θεραπευτικές ιδιότητες αυτού του φυτού.

Σύμφωνα με την μυθολογία η Νύμφη Φιλύρα ήτο η μητέρα του σοφού Κένταυρου Χείρωνα και προστάτιδα των αρωμάτων, της ευωδίας και της ανάρρωσης. Μεταμορφώθηκε στο ομώνυμο δένδρο για να κρύψει την ντροπή της όταν πιάσθηκε στα πράσα μαζί με τον Κρόνο από την σύζυγό του την Ρέα. Το παιδί του παρανόμου ζευγαριού είχε την παράδοση τύχη να γεννηθεί ως Κένταυρος επειδή ο Κρόνος μεταμορφώθηκε σε άλογο για να αποφύγει την συζήτηση. Όσο για την ερωμένη του, διάλεξε ένα φυτό το οποίο θα ασκούσε κατευναστική δράση στην εξοργισμένη θεϊκή σύζυγο. Από τα αρχαία χρόνια το τίλιο ήτο γνωστό για τις καταπραϋντικές και χαλαρωτικές του ιδιότητες.

**Εδαφοκλιματικές απαιτήσεις :** Απαιτεί έδαφος βαθύ, πλούσιο και προτιμά τις υγρές περιοχές των πεδιάδων και των λόφων για να μπορέσει να αναπτυχθεί το μεγάλο του ριζικό σύστημα. Αντέχει στο κρύο, στις παραθαλάσσιες περιοχές και στο ασβέστιο του εδάφους. Είναι ευαίσθητο φυτό στην ατμοσφαιρική ρύπανση. Αναπτύσσει πολλές παραφυάδες οι οποίες θα πρέπει να αφαιρούνται αμέσως μετά την εμφάνισή τους.

### **Καλλιέργεια**

**Άρδευση :** Τους θερμούς μήνες, επειδή το φυτό δεν αναπτύσσεται σε ξηρό έδαφος και σε ζεστή και ξηρή ατμόσφαιρα, επιβάλλεται να γίνεται άρδευση τουλάχιστον έως 5 φορές ανά μήνα.

**Πολλαπλασιασμός :** Πολλαπλασιάζεται με σπόρο, με μοσχεύματα και με παραφυάδες.

**Εχθροί και ασθένειες :** Μερικές φορές προσβάλλεται το φυτό από ανθράκωση η οποία καταπολεμάται με τα κατάλληλα διασυστηματικά μυκητοκτόνα.

**Συλλογή :** Τα άνθη πρέπει να συλλέγονται αμέσως μετά την ανθοφορία, στα μέσα του καλοκαιριού. Μαζεύονται μια ημέρα με ξηρασία και ξηραίνονται με προσοχή στην σκιά με θερμοκρασία κάτω από 35°C. Η φλούδα πρέπει να συλλέγεται από τον Απρίλιο έως τον Μάιο.

**Καλλωπιστική αξία :** Οφείλεται στα αρωματικά άνθη, στο όμορφο φύλλωμα και στο εντυπωσιακό μέγεθος του φυτού.

### **Χρήσεις**

**α) Χρήση στην αρχιτεκτονική τοπίου :** Η κόμη του φυτού δημιουργεί βαθιά σκιά. Είναι κατάλληλο φυτό για δένδροστοιχίες πόλεων και δημοσίων δρόμων. Φυτεύεται ακόμη μεμονωμένα στην χλόη στην οποία αναδεικνύεται το σχήμα του, αλλά μπορεί να φυτευθεί και κατά συστάδες σε πάρκα. Συνιστάται για πλατείες και πάρκα επειδή προσφέρει άρωμα κατά την ανθοφορία του και μεγαλοπρέπεια στο τοπίο.

**β) Χρήση θεραπευτική :** Λειτουργεί ως νευροτονωτικό, αντισπασμωδικό, εφιδρωτικό, διουρητικό και ήπιο στυπτικό. Το τίλιο είναι γνωστό σαν χαλαρωτικό ίαμα για χρήση στην νευρική ένταση. Έχει την φήμη ότι προλαμβάνει την δημιουργία αρτηριοσκληρύνσεως και υπερτάσεως. Θεωρείται ειδικό ίαμα για την θεραπεία της υπερτάσεως όταν αυτή συνδέεται με την αρτηριοσκλήρυνση και την νευρική ένταση. Η χαλαρωτική του δράση, σε συνδυασμό με την γενική του επίδραση επάνω στο κυκλοφορικό σύστημα, κάνει το τίλιο χρήσιμο σε μερικές μορφές ημικρανίας. Επίσης βοηθά στις διαταραχές κατά την διάρκεια του ύπνου, αλλά και στο άγχος.

Η εφίδρωση σε συνδυασμό με την χαλάρωση εξηγεί την αξία του για εμπύρετα κρυολογήματα και την γρίπη. Ωστόσο χορηγείται και στα απλά κρυολογήματα και στον βήχα. Ενδείκνυται για προληπτική χρήση στις πρώτες ενδείξεις ενός κρυώματος, χάριν στις ιδιότητές του, καθώς ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα.

Επιπλέον το έγχυμα από την λευκή ουσία, η οποία ευρίσκεται ανάμεσα στον κορμό και στο σώμα του δένδρου, είναι εξαιρετικό φυσικό στυπτικό του

οργανισμού αφού τον καθαρίζει σε βάθος. Τονώνει το συκώτι και ρυθμίζει την λειτουργία της χολής βελτιώνοντας την πέψη. Διαλύει το ουρικό οξύ το οποίο προκαλεί ποδάγρα και πέτρες στα νεφρά.

Χρησιμοποιείται κυρίως ως έγχυμα, αφέψημα, κομπρέσα, βάμμα, λουτρά και κατάπλασμα.



Εικ. 52

Αποξηραμένο φύλλο και άνθη τίλιου στην Κερατέα Αττικής  
(Φωτογραφία : Λιέπουρη Ελένη)

**19. Τσουκνίδα (Κνίδη η δίοικος)**

***Urtica dioica***

**Οικογένεια : Urticaceae**

(κοινό όνομα : Τσουκνίδα)

**Καταγωγή :** Κατάγεται από την Ευρώπη, αλλά γενικότερα ευρίσκεται σε όλη την Ελλάδα.



Εικ. 53

Τσουκνίδα αυτοφυόμενη στα Κτσούρια της Λέσβου  
(Φωτογραφία : Λιέπουρη Ελένη)

**Βοτανική περιγραφή :** Είναι πολυετής, ποώδης και αυτοφυόμενο φυτό με βλαστό βαθυπράσινο ισχυρό, ύψους μέχρι ένα μέτρο. Όλα τα μέρη του φυτού φέρουν κοίλες τρίχες οι οποίες περιέχουν οξύ. Σε αυτό το οξύ οφείλεται ο κνησμός τον οποίο αισθάνεται κανείς όταν ακουμπήσει τσουκνίδα. Βέβαια όπου υπάρχει τσουκνίδα πάντα δίπλα της φυτρώνει μολόχα, η οποία βοηθά όταν έρχεται σε επαφή με το χέρι στην αποφυγή της φαγούρας. Τα φύλλα του φυτού έχουν σχήμα καρδιάς με οδοντωτό περίγραμμα. Ευρίσκονται το ένα απέναντι από το άλλο και είναι χνουδωτά και από τις δύο πλευρές.

Τα άνθη του φυτού είναι μικρά, άοσμα και πράσινα. Ανθίζουν σε «τσαμπιά» επάνω στα φύλλα και χωρίζονται σε αρσενικά και θηλυκά. Η περίοδος ανθίσεως είναι από τον Μάιο έως τον Σεπτέμβριο.

Οι σπόροι του φυτού είναι μικροί με καφεπράσινο χρώμα.

**Ιστορία του φυτού :** Η χρήση της τσουκνίδας ως φαρμακευτικό φυτό χρονολογείται από την αρχαία Ελλάδα στην οποία εχρησιμοποιήθηκε ως διουρητικό και καθαρτικό. Στους αρχαίους χρόνους το εχρησιμοποιούσαν σε περιπτώσεις παραλυσίας, ληθάργου ή αποπληξίας. Ο Ιπποκράτης συνέστησε την τσουκνίδα για την θεραπεία 61 ασθενειών και την είχε εντάξει στα φυτά τα οποία κάνουν για όλες τις ασθένειες. Ο Γαληνός στο βιβλίο του «De Simplicibus Medicamentis ad Paternainum (espurio)» συνιστούσε την τσουκνίδα ως διουρητικό, καθαρτικό και για την θεραπεία των δαγκωμάτων από τους σκύλους, της γάγγραινας, των οιδημάτων, της ρινορραγίας, της υπερβολικής εμμηνόρροιας, των ασθενειών οι οποίες σχετίζονται με την σπλήνα, της πλευρίτιδος, της πνευμονίας, του άσθματος και των ελκών στο στόμα, καθώς και για την αντιμετώπιση της τριχοφυΐας.

**Εδαφοκλιματικές απαιτήσεις :** Φύεται σε χώμα πλούσιο σε άζωτο και είναι κοινό σε όλες τις περιοχές με ήπιο κλίμα. Συναντάται σχεδόν παντού σε ακαλλιέργητους και καλλιεργημένους τόπους.

**Πολλαπλασιασμός :** Πολλαπλασιάζεται με σπόρο.

**Εχθροί και ασθένειες :** Δεν έχει κάποια συγκεκριμένη ασθένεια ή εχθρό.

**Συλλογή :** Γενικά το βότανο πρέπει να συλλέγεται όταν είναι ανθισμένο. Τα φύλλα πρέπει να συλλέγονται από φυτά τα οποία έχουν ύψος 30 έως 50 εκατοστά και να ξηραίνονται στην σκιά σε θερμοκρασία χαμηλότερη από 35°C.

**Καλλωπιστική αξία :** Δεν είναι από τα φυτά τα οποία έχουν κάποια συγκεκριμένη καλλωπιστική αξία.

### **Χρήσεις**

**α) Χρήση θεραπευτική :** Η τσουκνίδα έχει ένα από τα ευρύτερα φάσματα εφαρμογής ανάμεσα στα βότανα και δρα θετικά σε ολόκληρο το σύστημα του μεταβολισμού. Ενισχύει και τονώνει όλο το σώμα. Λειτουργεί ως στυπτικό, διουρητικό, καθαρτικό και τονωτικό. Είναι ειδικό ίαμα για το παιδικό έκζεμα και ωφελεί σε όλες τις μορφές αυτής της παθήσεως και ιδιαίτερα στο νευρικό έκζεμα. Οι στυπτικές ιδιότητες της τσουκνίδας χρησιμοποιούνται για την ρινορραγία ή για να ανακουφίσει τα συμπτώματα της αιμορραγίας όπου και αν αυτή εμφανίζεται (π.χ στην αιμορραγία της μήτρας). Επιπλέον είναι αποτελεσματικό καθαρτικό και χρησιμοποιείται σε διάφορες δερματοπάθειες όπως είναι το έκζεμα, η ψωρίαση και οι λειχήνες. Τα νεαρά φύλλα περιέχουν

πολλές βιταμίνες, αλλά και τα μεγαλύτερα περιέχουν σημαντικά συστατικά, όπως και η ρίζα της τσουκνίδας. Επίσης η τσουκνίδα είναι χρήσιμη στην υγεία για την υπέρταση, τους ρευματισμούς, την αρθρίτιδα, την ποδάγρα, την παράλυση και για τις παθήσεις του ήπατος και της χολής.

Το φρέσκο φυτό εχρησιμοποιείτο σαν τονωτικό, διουρητικό και τονωτικό του αίματος, καθώς και για την ελάττωση της συγκεντρώσεως του σακχάρου στο αίμα. Όταν τα νεαρά φυτά ετρώγοντο, ως σαλάτα ή ως λαχανικό, εχρησιμοποιούντο ως τονωτικά για να διεγείρουν την εντερική δράση ή την έκκριση της ουρίας και σαν δυναμωτικό για τον διαβήτη και την αναιμία.

Τα ριζώματα της τσουκνίδας είναι αποτελεσματικά στην υπερπλασία του προστάτη. Αυξάνουν τον όγκο και την ροή των ούρων ώστε να αποβάλλονται ευκολότερα τα υπολείμματα από την ούρηση.

Τα φύλλα εχρησιμοποιούντο στους πόνους από ρευματισμούς, στην αρθρίτιδα και στις φλεγμονές του ουροποιητικού συστήματος επειδή έχουν αντιφλεγμονώδη δράση.

Με την τσουκνίδα φτιάχνονται διάφορες λοσιόν για το τριχωτό της κεφαλής οι οποίες βοηθούν στην ανάπτυξη των μαλλιών. Τα λουτρά με χυμό τσουκνίδας μπορούν να καθαρίζουν και να απομακρύνουν τους λεκέδες του δέρματος. Επιπλέον ετρώγετο ωμή ή μαγειρεμένη. Έχει πολύ σημαντική διατροφική αξία και είναι ωφελιμότερη από το σπανάκι επειδή δεν περιέχει οξαλικά οξέα.

Χρησιμοποιείται κυρίως ως αφέψημα, έγχυμα, χυμός, βάμμα, λοσιόν για τα μαλλιά και για λουτρά.

**β) Χρήση στην μαγειρική :** Στην μαγειρική χρησιμοποιείται κυρίως για την γέμιση πιτών ή καταναλώνεται ως λαχανικό. Οι νεαροί βλαστοί μπορεί να καταναλωθούν βραστοί ως λαχανικό, αλλά ποτέ ωμοί.



Εικ. 54  
Σπόροι τσουκνίδας

**20. Υπερικό**  
**Hypericum perforatum**  
**Οικογένεια : Hypericaceae**

(κοινό όνομα : Άσκυρον, βάλαμο, βαλασμόχορτο, βότανο του Ιωάννου  
Προδρόμου. λειχηνόχορτο, περίκη, σπαθόχορτο, χελωνόχορτο)

**Καταγωγή :** Κατάγεται από την Ευρώπη και την Ελλάδα, αλλά γενικότερα φυτρώνει σε αρκετές χώρες.



Εικ. 55  
Άνθη υπερικού

**Βοτανική περιγραφή :** Είναι ένα πολυετές ποώδες φυτό το οποίο φθάνει σε ύψος από 20 έως 80 εκατοστά και η διάρκεια ζωής του είναι 6 έως 7 χρόνια. Ο ευυτενής κυλινδρικός βλαστός του φυτού έχει διακλαδώσεις και διατρέχεται σε όλο το μήκος του από δύο έντονες γραμμές. Τα φύλλα του είναι μικρά, ωοειδή ή λογχοειδή, έχουν αντίθετη διάταξη και είναι άμισχα. Στην κάτω επιφάνεια των φύλλων υπάρχουν πολλά διαφανή και προς τα άκρα τους μελανά στίγματα. Όταν θρυμματίζονται τα φύλλα αναδύουν μια ευχάριστη ευωδία όμοια με θυμίαμα.

Τα άνθη του φυτού φέρονται κατά δέσμες και συγκεντρώνονται στην κορυφή των βλαστών. Έχουν πέντε μεγάλα πέταλα με προβαλλόμενους τους στήμονες, με έντονο κιτρινόχρσο έως πορτοκαλόχρσο χρώμα, με μαύρα στίγματα στα άνθη του και αναπτύσσονται με την μορφή ανθήλης. Η περίοδος ανθίσεως ξεκινά από τον Ιούνιο και φθάνει έως τον Σεπτέμβριο. Πιέζοντας τα άνθη παίρνονται λίγες σταγόνες από ένα κόκκινο μωβ υγρό.

Οι καρποί του φυτού είναι ξηρές κάψες, σπανιότερα σαρκώδεις και ραγόμορφοι. Έχουν μαύρο ή σκούρο καφέ χρώμα.

**Ιστορία του φυτού :** Το «βότανο του Προδρόμου» είναι στενά συνυφασμένο με την Χριστιανοσύνη. Όταν αποκεφαλίσθηκε ο Ιωάννης ο Βαπτιστής, το αίμα του έτρεξε επάνω στο φυτό. Αναφέρεται ήδη από την αρχαιότητα στις διάφορες γραφές.

Την εποχή των Δρυίδων το βάλσαμο εθεωρείτο ευλογημένο φυτό, το άρωμα του οποίου και μόνο ήτο αρκετό για να διώξει τα κακά πνεύματα. Για τον λόγο αυτό αποδόθηκαν στο φυτό μαγικές ιδιότητες, ιδιαίτερα μάλιστα αν η συλλογή του φυτού γινόταν στις 24 Ιουνίου, την ημέρα την οποία εορτάζεται η μνήμη του Ιωάννη του Προδρόμου.

Αποτέλεσε το περίφημο ίαμα των αρχαίων Σπαρτιατών, με το οποίο εθεράπευαν τις πληγές τους μετά τις μάχες, ενώ το επρότειναν οι θεραπευτές της εποχής για την αντιμετώπιση της καταθλίψεως και του έλκους του στομάχου. Το βάλσαμο είναι ένα θαυμάσιο φάρμακο για τα τραύματα. Η χρήση του ήταν και εσωτερική ως καρδιοτονωτικό και εξωτερική ως επουλωτικό των πληγών.

Ο Γαληνός και ο Διοσκουρίδης το επρότειναν ως διουρητικό, επουλωτικό, εμμηναγωγό και αιμοστατικό. Εκτός από την θεραπευτική του χρήση έχει χρησιμοποιηθεί και ως πρώτη ύλη για την παραγωγή κίτρινης και κόκκινης βαφής η οποία επροορίζετο για τον χρωματισμό μαλλίνων και μεταξωτών νημάτων. Τέλος αποτελούσε βασικό συστατικό στην διαδικασία ταριχεύσεως των νεκρών καθώς από εκεί προήλθε και η λέξη «βαλσάμωμα».

**Εδαφοκλιματικές απαιτήσεις :** Ως αυτοφυές φυτό προτιμά ηλιόλουστες θέσεις και εδάφη τα οποία εσχηματίσθηκαν από ασβεστολιθικά πετρώματα. Φύεται σε ξηρές περιοχές και στις άκρες των δρόμων. Οι καλλιέργειες αποδίδουν καλά και σε ελαφρώς όξινα εδάφη αρκεί αυτά να στραγγίζουν καλά. Μπορεί να αναπτυχθεί σε υψόμετρο από το επίπεδο της θάλασσας έως 2.500 μέτρα. Αναπτύσσεται σε ξηρικά, πτωχά και μέτριας γονιμότητας εδάφη με καλή αποστράγγιση.

### **Καλλιέργεια**

**α) Φύτευση :** Οι αποστάσεις φυτεύσεως μεταξύ των φυτών επάνω στις γραμμές πρέπει να είναι 30 έως 45 εκατοστά και 70 έως 75 εκατοστά μεταξύ των γραμμών. Τα φυτά ωριμάζουν και ανθίζουν στο δεύτερο έτος.

**β) Άρδευση :** Όσο αφορά την άρδευση, το φυτό ανέχεται την ξηρασία από την στιγμή κατά την οποία θα εγκατασταθεί στην καλλιέργεια. Πρέπει να αρδεύεται πριν και μετά την φύτευση των φυταρίων. Σε περιόδους παρατεταμένης ξηρασίας χρειάζεται 2 έως 3 αρδεύσεις.

**γ) Λίπανση :** Συνήθως για τις βιολογικές καλλιέργειες χρησιμοποιείται καλά χωνεμένη κοπριά ή σκευάσματα εγκεκριμένα για βιολογική γεωργία.

**Πολλαπλασιασμός :** Πολλαπλασιάζεται με σπόρο, με μοσχεύματα και με παραφυάδες.

**Εχθροί και ασθένειες :** Δεν έχει παρατηρηθεί προσβολή από κάποιους συγκεκριμένους εχθρούς ή ασθένειες. Τα 2 πρώτα έτη της αναπτύξεως του το φυτό αναπτύσσεται βραδέως και μπορεί εύκολα να κατακλυσθεί από τα ζιζάνια. Για τον λόγο αυτό θα πρέπει να καταπολεμηθούν τα ζιζάνια πριν, αλλά και κατά την διάρκεια της καλλιέργειας. Η χρησιμοποίηση των φυτών της χλωρής λιπάνσεως μειώνει τον αριθμό των ζιζανίων. Στην συνέχεια εφαρμόζονται είτε σκαλίσματα είτε βοτανίσματα είτε φρεζαρίσματα. Συνήθως κατά την διάρκεια του 3<sup>ου</sup> και 4<sup>ου</sup> έτους της αναπτύξεως του φυτού συνιστάται το βοτάνισμα και το σκάλισμα για την αντιμετώπιση των ζιζανίων. Η ζιζανιοκτονία ευνοεί την συγκομιδή ώστε να επιτυγχάνεται καθαρό προϊόν υψηλής ποιότητας.

**Συλλογή :** Ολόκληρο το εναέριο μέρος του φυτού συλλέγεται κατά την περίοδο την ανθοφορίας και ξηραίνεται όσο γρηγορότερα γίνεται.

**Καλλωπιστική αξία :** Οφείλεται στα όμορφα άνθη, στην μορφή και στο σχήμα των φύλλων του φυτού, καθώς και στην ευχάριστη ευωδία (μυρωδιά) των φύλλων, τα οποία και την αναδίδουν όταν θρυμματισθούν.

### **Χρήσεις**

**α) Χρήση στην αρχιτεκτονική τοπίου :** Είναι ιδανικό φυτό για βραχύκηπους, για την δημιουργία μονοπατιών και χαμηλών πλαισίων, καθώς χρησιμοποιείται και για φυτεύσεις σε κήπους μόνο του ή σε συνδυασμό με άλλα φυτά.

**β) Χρήση στην ανθοκομία :** Στην ανθοκομία χρησιμοποιείται ως γλαστρικό φυτό για εξωτερικούς και εσωτερικούς χώρους.

**γ) Χρήση θεραπευτική :** Το υπερικό λειτουργεί ως αντιφλεγμονώδες, στυπτικό, επουλωτικό, τονωτικό και ηρεμιστικό. Όταν ληφθεί εσωτερικά έχει ηρεμιστική και αναλγητική δράση. Χρησιμοποιείται στην θεραπεία της νευραλγίας, της ανησυχίας, της εντάσεως και παρομοίων προβλημάτων. Θεωρείται κατάλληλο σαν βότανο για τις αλλαγές της εμμηνοπαύσεως οι οποίες οδηγούν σε ευερεθιστότητα και ανησυχία. Ωστόσο συνιστάται να μη χρησιμοποιείται όταν υπάρχει έντονη κατάθλιψη. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για διάφορα προβλήματα νευρολογικής φύσεως τα οποία προκαλούν άγχος και αϋπνία. Εκτός από την νευραλγία, καταπραΰνει την συνδετικήτιδα, την ισχιαλγία και τους ρευματικούς πόνους. Επιπλέον είναι τονωτικό του ήπατος και της χολής. Θεωρείται ότι έχει θετική επίδραση στο προεμμηνορροϊκό σύνδρομο, αλλά και στα προβλήματα τα οποία σχετίζονται με την εμμηνόπαυση.

Εξωτερικά είναι ένα πολύτιμο επουλωτικό και αντιφλεγμονώδες βότανο. Σαν λοσιόν επιταχύνει την επούλωση των τραυμάτων και των μωλωπισμών, των φλεβικών κίρσων και των ελαφρών εγκαυμάτων. Το έλαιο είναι ιδιαίτερα χρήσιμο για τα ηλιακά εγκαύματα.

Χρησιμοποιείται κυρίως ως έγχυμα, ως συμπυκνωμένο αφέψημα, λοσιόν, έλαιο και βάμμα.



Εικ. 56  
Καρποί υπερικού

## 21. Φασκόμηλο

*Salvia officinalis*

**Οικογένεια : Labiatae, Lamiaceae**

(κοινό όνομα : Αγριοφασκιά, αλισφακιά, αλιφασκιά, ελελίφασκος, ελελίσφακος, σφάκα, φασκομηλιά, φάσκος)

**Καταγωγή :** Κατάγεται από την Ελλάδα, αλλά καλλιεργείται σήμερα σε πολλές χώρες με ήπιο κλίμα.



Εικ. 57

Καλλιέργεια φασκομήλου σε φυτώριο στα Χανιά της Κρήτης  
(Φωτογραφία : Ακρωτηριανάκη Αργυρώ)

**Βοτανική περιγραφή :** Είναι ημιθαμνώδεις πολυετές φυτό με διάρκεια ζωής έως και 15 έτη και το ύψος του κυμαίνεται από 30 έως 80 εκατοστά περίπου. Είναι ξυλώδεις στο κάτω μέρος του, ενώ στην άνω επιφάνεια των τετραγωνικών κλάδων αυτό καλύπτεται με βελούδινο τρίχωμα. Τα φύλλα του έχουν μήκος 3 έως 10 εκατοστά και 1,5 έως 5 εκατοστά πλάτος. Είναι μεγάλα, αντίθετα, ωοειδή και επιμήκη με γκριζοπράσινο χρώμα και βελούδινο τρίχωμα. Τα μακρόστενα ωοειδή φύλλα του είναι διατεταγμένα αντίθετα και έχουν γκριζοπράσινο χρώμα με λευκές τριχούλες.

Τα άνθη του φυτού είναι φωτεινά μπλε προς βιολετί με μήκος 2 έως 3 εκατοστά. Έχουν δύο χείλη από τα οποία μικρότερο είναι το ανώτερο και ανθίζουν στην κορυφή του μίσχου. Φέρονται σε κυκλική ταξιανθία σε ομάδες από 4 έως 8 και σχηματίζουν ένα απλό κορυφαίο βότρυ. Η περίοδος ανθίσεως είναι από τον Μάιο έως τον Ιούλιο.

Οι σπόροι του φυτού είναι ωοειδείς και έχουν καφέ - μαύρο χρώμα.

**Ιστορία του φυτού :** Είναι βότανο το οποίο απόδιωχνε τον θάνατο. Θεωρήθηκε ιερό βότανο από τους Έλληνες οι οποίοι το αφιέρωσαν στον Δία. Η λέξη «ελελίσφακος» αποτελείται από τα συνθετικά ελελίζω (αποσεύω) και σφάκος από το σφάκελος (νέκρωση). Με την χρήση του ως πολυφάρμακο ο Ιπποκράτης, ο Διοσκουρίδης, ο Θεόφραστος, ο Γαληνός και ο Αέτιος (οι οποίοι το εχρησιμοποιούσαν στα δαγκώματα των φιδιών, αλλά και γενικά ως τονωτικό του μυαλού και του σώματος) ενέπνευσαν τους Ρωμαίους να δώσουν την αντίστοιχη ονομασία «Salvia» από το ρήμα salvare (σώζω ζωές). Το μυστικό δεν διέφυγε από τους Άραβες οι οποίοι εθεωρούσαν ότι αν έχει, ο οποιοσδήποτε, στην οικία του φασκόμηλο, δεν έχει λόγο να φοβάται τον θάνατο. Όταν άνοιξε το εμπόριο με την Κίνα η συμφωνία ήτο δύο μάτσα κινέζικο τσάι για ένα μάτσο φασκόμηλο διότι και οι Κινέζοι εθεωρούσαν το ελληνικό βότανο ανώτερο από το δικό τους τσάι.

Οι γυναίκες στην αρχαία Ελλάδα υπεδέχοντο τους άνδρες από τον πόλεμο με ένα ρόφημα από φασκόμηλο για να «διεγείρουν» την γονιμότητα. Ο Διοσκουρίδης το συνιστούσε για τις αιμορραγίες και για την άτακτη περίοδο. Οι Δρυϊδες το εχρησιμοποιούσαν ενάντια στον πυρετό, στον βήχα, στους ρευματισμούς, στην παράλυση και στην επιληψία, αλλά και για να βοηθήσει στην σύλληψη και στην γέννα, ενώ εθεωρούσαν ότι μπορούσε να αναστήσει ακόμη και νεκρούς. Το προσέθεταν σε υδρόμελο ώστε να ενισχύσουν αυτή την πεποίθηση. Ωστόσο στο φυτό αποδίδονται σπουδαίες θεραπευτικές ιδιότητες κάποιες από τις οποίες έχουν βάση, ενώ άλλες είναι κάπως υπερεκτιμημένες. Επίσης η «αλιφασκία» εκαλλιεργείτο και στους κήπους των μοναστηριών με εντολή του Καρλομάγνου. Μολαταύτα δεν υπάρχει αμφιβολία πως αυτό το φυτό κατείχε δικαίως πολύ υψηλή θέση στην ιατρική της μεσαιωνικής περιόδου οπότε είχε βγει και ο εξής στίχος : Άνθρωπε γιατί πεθαίνεις αφού ανθίζει φασκόμηλο στον κήπο σου; Μεταξύ άλλων, εκτός από τον βήχα και την επιληψία που αναφέρονται παραπάνω, εχορηγείτο επίσης και για τον ίλιγγο, τον καθαρισμό των δοντιών και την κάθαρση του αίματος.

**Εδαφοκλιματικές απαιτήσεις :** Είναι αυτοφυές φυτό σε πετρώδεις περιοχές. Για την ανάπτυξή του απαιτεί εδάφη καλά αεριζόμενα. Αναπτύσσεται ικανοποιητικά τόσο σε ψυχρές όσο και σε θερμές περιοχές. Αντέχει σε χαμηλές θερμοκρασίες μέχρι -25°C. Μπορεί να καλλιεργηθεί τόσο σε πεδινές όσο και σε περιοχές με υψόμετρο μέχρι 1.400 μέτρα. Προτιμά εδάφη τα οποία ζεσταίνονται ενωρίς την άνοιξη όπως πηλώδη, χαλικώδη και ασβεστολιθικά με έκθεση στον ήλιο.

### **Καλλιέργεια**

**α) Φύτευση :** Οι αποστάσεις μεταξύ κάθε φυτού είναι ανά 40 με 50 εκατοστά. Στα αμμώδη εδάφη από άποψη μηχανικής συστάσεως δεν καλλιεργείται συνήθως επειδή καθυστερεί η ανάπτυξή του και επιπλέον επειδή η άμμος του εδάφους προσκολλάται στα κατώτερα φύλλα των φυτών με συνέπεια να υποβαθμίζεται η ποιότητά τους.

**β) Άρδευση :** Απαιτείται άρδευση μόνο κατά την εποχή εγκαταστάσεως των φυτών. Στην συνέχεια η καλλιέργεια αναπτύσσεται ως ξηρική χωρίς απαιτήσεις σε νερό.

**Πολλαπλασιασμός :** Πολλαπλασιάζεται με σπόρο, με παραφυάδες και με μοσχεύματα.

**Εχθροί και ασθένειες :** Δεν παρουσιάζει κάποιον συγκεκριμένο εχθρό ή ασθένεια. Μόνο ζιζάνια αναπτύσσονται, τα οποία μπορεί το φυτό να τα ανταγωνισθεί.

**Συλλογή :** Τα φύλλα συλλέγονται, όταν είναι ανθισμένο το φυτό, με ξηρό και ηλιόλουστο καιρό, Μάιο έως Ιούλιο. Ξηραίνονται σε σκιά με θερμοκρασία η οποία δεν πρέπει να ξεπερνά τους 35°C.

**Καλλωπιστική αξία :** Οφείλεται στην έντονη οσμή (μυρωδιά) η οποία αναδίδεται από τα φύλλα και τις ανθισμένες άκρες του. Οφείλεται επίσης στα όμορφα φύλλα του, καθώς και στις εύοσμες και ομόρφου χρώματος ανθοταξίες του.

### **Χρήσεις**

**α) Χρήση στην αρχιτεκτονική τοπίου :** Είναι κατάλληλο φυτό για φύτευση σε βραχόκηπους. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε κήπους μόνο του ή σε συνδυασμό με άλλα φυτά. Επίσης χρησιμοποιείται αρκετά σε κήπους μοναστηριών.

**β) Χρήση στην ανθοκομία :** Χρησιμοποιείται ως γλαστρικό φυτό για εξωτερικούς και εσωτερικούς χώρους.

**γ) Χρήση θεραπευτική :** Λειτουργεί ως άφυσο, σπασμολυτικό, αντισηπτικό, στυπτικό και αντιδρωτικό. Το φασκόμηλο είναι το κλασσικό ίαμα για φλεγμονές του στόματος, του λαιμού και των αμυγδαλών αφού τα πτητικά του έλαια καταπραΰνουν τις βλεννογόνους μεμβράνες. Επιπλέον μπορεί να χρησιμοποιηθεί εσωτερικά, αλλά και με την μορφή στοματοπλύματος, για την φλεγμονή και την αιμορραγία των ούλων (ουλίτιδα), την φλεγμονή της γλώσσας (γλωσσίτιδα) ή την γενικευμένη φλεγμονή του στόματος (στοματίτιδα). Είναι εξαιρετικά αποτελεσματικό για τα στοματικά έλκη (άφθες). Σαν γαργάρες βοηθά στην θεραπεία της λαρυγγίτιδος, της φαρυγγίτιδος, της αμυγδαλίτιδος και του περιαμυγδαλικού αποστήματος.

Είναι ένα πολύτιμο άφυσο το οποίο χρησιμοποιείται για την δυσπεψία. Μειώνει την εφίδρωση όταν λαμβάνεται εσωτερικά και μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να μειώσει την παραγωγή μητρικού γάλακτος. Είναι εξαιρετικό τονωτικό του πεπτικού και του νευρικού συστήματος διότι τονώνει τις λειτουργίες του στομάχου και του συκωτιού, καθώς ανακουφίζει από τους

πόνους και την ναυτία. Έχει καρδιοτονωτικές ιδιότητες, ενώ χρησιμοποιείται και κατά των νευραλγιών. Σαν κομπρέσα προάγει την επούλωση των τραυμάτων. Πρέπει να αποφεύγεται στην διάρκεια της εγκυμοσύνης διότι διεγείρει τους μύες της μήτρας.

Επίσης τα τελευταία επιστημονικά νέα για το φασκόμηλο είναι ότι επιβεβαιώθηκε πως ενισχύει την μνήμη καθώς διαπιστώθηκε ότι αυξάνει τα επίπεδα του νευροδιαβιβαστή ακετυλοχολίνη, ο οποίος διευκολύνει την μετάδοση των εγκεφαλικών μηνυμάτων.

Χρησιμοποιείται κυρίως ως αφέψημα, έγχυμα, βάμμα, λουτρά, κομπρέσα, λοσιόν και για πλύσεις στο στόμα.

**δ) Χρήση στην μαγειρική :** Χρησιμοποιείται σαν καρύκευμα στα φαγητά.



Εικ. 58  
Σπόροι φασκομήλου

## 22. Φλόμος

*Verbascum thapsus*

**Οικογένεια : Scrophulariaceae**

(κοινό όνομα : Βερμπάσκο, γλώσσα, καλάνθρωπος, λαμπάδα του Αγίου Ιωάννη, μελισσαντρού, σκλώνος, σπλώνος)

**Καταγωγή :** Κατάγεται από την Ευρώπη και την Ασία και κυρίως από την Μεσόγειο.



Εικ. 59

Φυτό φλόμου με φύλλα στον Σκουτάρο της Λέσβου  
(Φωτογραφία : Λιέπουρη Ελένη)

**Βοτανική περιγραφή :** Είναι ένα μεγάλο διετές ποώδες φυτό το οποίο μπορεί να φθάσει σε ύψος τα 2 μέτρα. Είναι πολύ κοινό φυτό σε ακαλλιέργητες εκτάσεις και σε βραχώδεις περιοχές. Ο μεγάλος μίσχος του καλύπτεται από άσπρες τρίχες. Τα φύλλα του είναι μεγάλα, μακρόστενα, ελαφρά, μαλακά, τριχωτά γκριζοπράσινα και χνουδωτά. Ευρίσκονται τοποθετημένα εναλλάξ μέχρι το σημείο στο οποίο ξεκινά το στέλεχος της ταξιανθίας. Είναι παχιά και με μεγάλη διακύμανση στο σχήμα μεταξύ των επάνω και των κάτω φύλλων, από λογχοειδή επιμήκη μέχρι οβάλ. Φθάνουν σε μήκος τα 50 εκατοστά και σε πλάτος τα 14 εκατοστά. Όσο περισσότερο υψηλά ευρίσκονται τα φύλλα τόσο μικρότερα γίνονται. Τον πρώτο χρόνο το φυτό σχηματίζει μόνο φύλλα.

Η ταξιανθία του φυτού είναι συμπαγής και σταθερή, μήκους 2 με 2,5 εκατοστών και περιστρεφόμενη διακλαδισμένη ακριβώς στην βάση της, συνήθως μετά από κάποια βλάβη. Τα άνθη έχουν έντονο κίτρινο χρώμα και είναι διατεταγμένα σαν στάχυα. Είναι πενταμερή με πέντε στήμονες συνήθως, ένα λοβωτό (με πέντε λοβούς) σωληνωτό κάλυκα και με στεφάνη από πέντε πέταλα. Το τελικό χρώμα τους είναι έντονο κίτρινο και φθάνουν τα 1,5 με 5 εκατοστά σε πλάτος. Είναι σχεδόν άμισχα με πολύ κοντούς μίσχους (2 χιλιοστών). Η περίοδος ανθίσεως ξεκινά από τον Ιούνιο και φθάνει έως τον Σεπτέμβριο.

Μετά την ανθοφορία και την απελευθέρωση των σπόρων το στέλεχος και οι καρποί συνήθως παραμένουν και τον χειμώνα, στεγνώνουν, γίνονται σκούροι καφέ με άκαμπτη πυκνή δομή, ωοειδές σχήμα και αποξηραμένες κάψουλες οι οποίες περιέχουν τους σπόρους.

**Ιστορία του φυτού :** Σύμφωνα με την ελληνική μυθολογία, οι θεοί έδωσαν στον Οδυσσέα ένα «κοτσάνι φλόμο» για να υπερασπισθεί τον εαυτό του ενάντια στα τεχνάσματα της Κίρκης, της μάγισσας η οποία μετέτρεψε τους συντρόφους του Οδυσσέα σε χοίρους μέσω μαγικού ποτού.

Ο Διοσκουρίδης αποκαλούσε το φυτό «βερμπάσκο το μέλαν» και το εχρησιμοποιούσε ενάντια στις λοιμώξεις του πνεύμονος. Οι αρχαίοι Έλληνες εχρησιμοποιούσαν την ρίζα του φυτού σε περιπτώσεις αναπνευστικών προβλημάτων, διάρροιας, κράμπας, φλεγμονών των οφθαλμών και ως επουλωτικό. Είναι αποχρεμπτικό φυτό, ανακουφίζει από τον βήχα και είναι αποτελεσματικό ηρεμιστικό για τους ασθματικούς.

Στην Κρήτη ονομάζεται «μελισσαντρού». Οι χωρικοί έλεγαν για το φυτό ότι «κλαίει η Μελισσαντρού» διότι έχει την ιδιότητα όταν κτυπιέται ο βλαστός από κάποιον με ένα ξυλαράκι, να ρίχνει τα άνθη του μέσα σε 30 έως 60 δευτερόλεπτα. Τα παιδιά χτυπούσαν το φυτό λέγοντας «Μελισσαντρού, Μελισσαντρού, Μέλισσα κακομοίρα, τον άντρα σου σκοτώσανε και τα παιδιά σου πήραν και συ φορείς τα κίτρινα, βγάλε τα κακομοίρα». Η πτώση των ανθέων είχε απασχολήσει την «Βοτανική Επιστήμη» από το 1824 όπως αναφέρει ο Σπ. Μηλιαράκης στο «Εγχειρίδιο Βοτανικής».

**Εδαφοκλιματικές απαιτήσεις :** Προτιμά τα αμμώδη κυρίως εδάφη, τα καλά φωτισμένα και χέρσα εδάφη όπου φυτρώνει εύκολα, μετά την άμεση έκθεση του εδάφους στο φως, από τους μακρόβιους σπόρους του οι οποίοι εξακολουθούν να υπάρχουν στο έδαφος. Παρ' όλα αυτά ευδοκιμεί και αναπτύσσεται σε αναχώματα, σε ξηρά λιβάδια, σε χαλάσματα, σε ερείπια, ανάμεσα σε βράχους και στις άκρες των αγροτικών δρόμων, καθώς επίσης και σε πεζοδρόμια, σε φράκτες και σε ξέφωτα. Είναι ένα κοινό ζιζάνιο, το οποίο ξεφυτρώνει από τους γόνιμους σπόρους τους οποίους παράγει, αλλά σπάνια γίνεται επιθετικά επεμβατικό αφού οι σπόροι του απαιτούν ανοικτό έδαφος για να βλαστήσουν. Δεν αντέχει στην σκιά άλλων φυτών και δεν μπορεί να επιβιώσει μετά το όργωμα.

**Πολλαπλασιασμός :** Πολλαπλασιάζεται εύκολα με σπόρο.

**Εχθροί και ασθένειες :** Δεν έχει κάποια συγκεκριμένη ασθένεια ή εχθρούς.

**Συλλογή :** Κανονικά συλλέγονται τα άνθη και τα φύλλα, αλλά αν κάποιος θελήσει συλλέγει και τις ρίζες διότι εκεί ευρίσκονται οι φαρμακευτικές ιδιότητες του φυτού. Τα φύλλα πρέπει να μαζεύονται στα μέσα του καλοκαιριού, πριν πάρουν καφέ χρώμα και να αποξηραίνονται στην σκιά. Τα άνθη πρέπει να

μαζεύονται στα διετή φυτά, από τον Ιούλιο μέχρι τον Σεπτέμβριο μόλις προβάλουν και σε περίοδο κατά την οποία δεν βρέχει. Αποξηραίνονται σε σκιά σε ξηρές εποχές, στον αέρα ή με τεχνητή θερμότητα στους 35° - 40°C. Σε περίπτωση υπαρκτής υγρασίας, τα άνθη γίνονται καφέ και παύουν να είναι αποτελεσματικά.

**Καλλωπιστική αξία :** Οφείλεται στα όμορφα άνθη του φυτού τα οποία αναδίδουν μια απαλή οσμή (μυρωδιά), αλλά και στο σχήμα των φύλλων του τα οποία είναι εντυπωσιακά.

### **Χρήσεις**

**α) Χρήση στην αρχιτεκτονική τοπίου :** Στην αρχιτεκτονική τοπίου θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί σε βραχόκηπους ή να φυτευθεί σε κήπους μόνο του διότι δεν αντέχει στην σκιά άλλων φυτών.

**β) Χρήση θεραπευτική :** Λειτουργεί ως αποχρεμπτικό, μαλακτικό, ήπιο διουρητικό, ήπιο ηρεμιστικό και επουλωτικό. Είναι εξαιρετικά ευεργετικό για το αναπνευστικό σύστημα και μπορεί να χρησιμοποιηθεί στα περισσότερα προβλήματα αυτού του ζωτικού συστήματος. Είναι ιδανικό για να τονώσει τις βλεννογόνους μεμβράνες του αναπνευστικού διότι μειώνει τις φλεγμονές και διεγείρει την παραγωγή υγρών, διευκολύνοντας έτσι την απόχρεμψη. Θεωρείται ειδικό ίαμα για την βρογχίτιδα, όταν υπάρχει έντονος βήχας με ερεθισμό του λαιμού. Οι αντιφλεγμονώδεις και μαλακτικές του ιδιότητες το κάνουν αποτελεσματικό σε περιπτώσεις φλεγμονής της τραχείας και άλλων παρομοίων καταστάσεων.

Για εξωτερική χρήση ένα εκχύλισμα του βοτάνου σε ελαιόλαδο είναι εξαιρετικό στο να καταπραΰνει και να θεραπεύει κάθε φλεγμένους επιφάνεια του δέρματος.

Τα άνθη έχουν μαλακτικές ιδιότητες και ενισχύουν την άμυνα του οργανισμού. Κάνουν θαύματα στις φλεγμονές του στήθους, του στόματος, στην καταρροή από έντονη ή χρόνια βρογχίτιδα και στην βραχνάδα. Οι μαλακτικές τους ιδιότητες, χάριν στην βλέννα την οποία περιέχουν, έχουν καλά αποτελέσματα στις εσωτερικές φλεγμονές οι οποίες προκαλούν πόνο στο έντερο.

Τα φύλλα του σε εξωτερική χρήση θεραπεύουν τις αιμορροΐδες, τις δερματικές παθήσεις (εγκαύματα, φαγούρα) και τις μολύνσεις.

Χρησιμοποιείται κυρίως ως έγχυμα, αφέψημα, κατάπλασμα, βάμμα και για λουτρά.

**γ) Άλλες χρήσεις :** Οι ψαράδες το εχρησιμοποιούσαν όταν εψάρευαν σε ήρεμα νερά και εξάλιζαν τα ψάρια επειδή αυτά είναι εξαιρετικά ευαίσθητα στις τοξικές σαπωνίνες τις οποίες περιέχουν οι καρποί και οι σπόροι του φλόμου.

Σε έγχυμα εχρησιμοποιείτο για κρυολογήματα στα βόδια, όπως επίσης για τα σκουλήκια (ταινία).

Τα φύλλα εχρησιμοποιούντο για να παχαίνουν τα πουλερικά. Τα μαλλιαρά φύλλα τα ετοποθετούσαν επίσης για ζέστη μέσα στις κάλτσες.

Επιπλέον σε έγχυμα εχρησιμοποιούσαν τα άνθη του φυτού για να βάψουν τα μαλλιά τους χρυσά. Οι στάκτες από τον φλόμο εχρησιμοποιούντο για να φτιάξουν σαπούνι το οποίο επαναφέρει το φυσικό χρώμα των μαλλιών. Τέλος τα φύλλα κομμένα σε λωρίδες παλαιά τα εχρησιμοποιούσαν για φυτίλια ή για να ανάβουν φωτιά.

**23. Χαμομήλι το κοινό (Χαμαίμηλο)**  
**Matricaria chamomilla**  
**Οικογένεια : Compositae, Asteraceae**  
(κοινό όνομα : Χαμομήλι, χαμομηλιά, χαμόμηλο)

**Καταγωγή :** Κατάγεται από την Ευρώπη και την Ασία.



Εικ. 60

Χαμομήλι κοινό ανθισμένο στην Κερατέα Αττικής  
(Φωτογραφία : Λιέπουρη Ελένη)

**Βοτανική περιγραφή :** Είναι ετήσιο ποώδες φυτό το οποίο φθάνει μέχρι 60 εκατοστά σε ύψος περίπου. Τα στελέχη του είναι όρθια, διακλαδισμένα και με χαρακτηριστικό λεπτό άρωμα. Τα φύλλα του είναι δίπτερα ή τρίπτερα. Τα τελικά τμήματά τους είναι βελονοειδή και μάλλον γυμνά.

Τα άνθη του φυτού ευρίσκονται στις άκρες με τα άσπρα πέταλά τους. Είναι σωληνωτά και στην μέση υπάρχει η κίτρινη γύρη. Η κεφαλή τελειώνει σε στενούς μίσχους και έχει 1 με 1,5 εκατοστά διάμετρο. Η περίοδος ανθίσεως του φυτού είναι από τον Μάιο έως τον Αύγουστο.

Οι σπόροι του φυτού είναι κιτρινωπά καφέ αχάινια και είναι μικροί.

**Ιστορία του φυτού :** Η λέξη «χαμομήλι» προέρχεται από τις ελληνικές λέξεις «χαμαί» δηλαδή κάτω από το έδαφος και «μήλον», με ευρύτερη έννοια το «μήλο του εδάφους». Το μήλον όμως στα αρχαία ελληνικά εσήμαινε και τον καρπό. Η χριστιανική παράδοση έχει αφιερώσει το χαμομήλι στον Άγιο Γεώργιο προφανώς επειδή ανθίζει κοντά στην εορτή του. Για τον λόγο αυτό το ονομάζουν και «λουλούδι του Αγίου Γεωργίου».

Το χαμομήλι χρησιμοποιείτο εδώ και πολλούς αιώνες σαν φάρμακο για τα πάντα και εκαλλιεργείτο πάντοτε στους μοναστηριακούς κήπους. Ο πρώτος ο οποίος αναφέρει τις ευεργετικές του ιδιότητες είναι ο Ιπποκράτης ο οποίος το συνιστούσε ως εμμηναγωγό και φάρμακο κατά της υστερίας, ενώ ο Διοσκουρίδης το αναφέρει ως αντιπυρετικό, παυσίπονο και διαλυτικό. Από την άλλη πλευρά ο Γαληνός, ο οποίος το αναφέρει με το όνομα «χαμαίμηλον», ήταν ο πρώτος στα μέσα του 2<sup>ου</sup> αιώνα ο οποίος χρησιμοποίησε το χαμομήλι κατά του πονοκεφάλου, των ημικρανιών και των νευραλγιών. Το χρησιμοποίησε επίσης κατά των κολικών και των ηπατικών παθήσεων. Ωστόσο το χαμομήλι δεν μπορεί να θεραπεύσει όλες τις ασθένειες για τις οποίες επιστεύετο πως ενδείκνυται. Παρ' όλα αυτά, η σύγχρονη επιστήμη έχει αποδείξει πως το χαμομήλι είναι αποτελεσματικό σε μια σειρά περιπτώσεων.

**Εδαφοκλιματικές απαιτήσεις :** Ευδοκίμει καλύτερα σε πεδινές περιοχές με εύκρατο κλίμα σε σχέση με τις ορεινές. Παρουσιάζει αντοχή σε χαμηλές θερμοκρασίες και δεν αναπτύσσεται ικανοποιητικά στις πολύ υψηλές θερμοκρασίες. Είναι ιδιαίτερα ευαίσθητο φυτό στους ανέμους, κυρίως την περίοδο της ανθίσεως του. Για τον λόγο αυτό θεωρείται απαραίτητη η τοποθέτηση ανεμοφράκτη ώστε να μειωθεί η ένταση του ανέμου.

Τα καλύτερα εδάφη είναι τα αμμοαργιλώδη με αρκετή οργανική ουσία. Στα αμμώδη εδάφη η ανάπτυξή του περιορίζεται και πολλές φορές από την μεγάλη ξηρασία δεν προλαβαίνει να ανθίσει. Ακατάλληλα επίσης είναι τα βαριά εδάφη με πολύ υγρασία

### **Καλλιέργεια**

**α) Φύτευση :** Για την φύτευση οι γραμμές πρέπει να απέχουν μεταξύ τους 40 έως 50 εκατοστά.

**β) Άρδευση :** Όσο αφορά την άρδευση, το φυτό σε γενικές γραμμές δεν έχει υψηλές απαιτήσεις σε νερό επειδή το χαμομήλι θεωρείται μία ξηρική καλλιέργεια. Η κανονική εδαφική υγρασία ευνοεί βέβαια την ανάπτυξή του.

**Πολλαπλασιασμός :** Πολλαπλασιάζεται με σπόρο.

**Εχθροί και ασθένειες :** Δεν παρουσιάζει ευαισθησία σε εχθρούς και σε ασθένειες. Αναπτύσσονται μόνο ζιζάνια τα οποία αποφεύγονται με σκαλίσματα και βοτανίσματα.

**Συλλογή :** Τα άνθη πρέπει να συλλέγονται από τον Μάιο μέχρι τον Αύγουστο. Δεν πρέπει να είναι υγρά από δροσιά ή βροχή. Ξηραίνονται με προσοχή σε σκιά και σε θερμοκρασία χαμηλότερη από 35°C.

**Καλλωπιστική αξία :** Οφείλεται στο κοίλο και όμορφο σχήμα των ανθέων του φυτού και στην ευχάριστη και ιδιαίτερη οσμή την οποία αυτά αναδίδουν, καθώς και στα λεπτεπίλεπτα φύλλα του.

### **Χρήσεις**

**α) Χρήση στην αρχιτεκτονική τοπίου :** Το χαμομήλι εκαλλιεργείται από παλαιά σε κήπους μοναστηριών. Μπορεί να φυτευθεί σε κήπους μόνο του ή σε συνδυασμό με άλλα φυτά.

**β) Χρήση στην ανθοκομία :** Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως γλαστρικό φυτό για εξωτερικούς ή εσωτερικούς χώρους.

**γ) Χρήση θεραπευτική :** Λειτουργεί κυρίως ως αντισπασμωδικό, άφυσο, αντιφλεγμονώδες, αναλγητικό, αντισηπτικό και επουλωτικό. Το χαμομήλι αναγράφεται επισήμως στην ευρωπαϊκή φαρμακοποιία ως ένα από τα πλέον καταξιωμένα ηρεμιστικά βότανα καθώς φημίζεται για τις θεραπευτικές και τις οικιακές του χρήσεις. Ο ατέλειωτος κατάλογος των προβλημάτων στα οποία μπορεί να βοηθήσει μπορεί να διαιρεθεί σε τομείς οι οποίοι αφορούν στην χαλαρωτική, άφυση και αντιφλεγμονώδη δράση του. Είναι ένα εξαιρετικό ήπιο ηρεμιστικό, χρήσιμο και ασφαλές και για τα παιδιά. Συνεισφέρει την χαλαρωτική του δράση σε κάθε συνδυασμό βοτάνων και έτσι χρησιμοποιείται για την ανησυχία και την αϋπνία. Συχνά ανακουφίζει από την δυσπεψία και τις φλεγμονές όπως η γαστρίτιδα.

Επίσης μπορεί να χρησιμοποιηθεί για πλύσεις του στόματος σε φλεγμονές όπως η ουλίτιδα και για πλύσεις των οφθαλμών (ματιών) όταν υπάρχει φλεγμονή και ερεθισμός. Καταπολεμά τις ναυτίες και τους εμετούς. Επιπλέον είναι εξαιρετικά αντισπασμωδικό και αντνευραλγικό διότι καταπραΰνει τους πονοκεφάλους, τους πόνους του προσώπου, τα πιασίματα και τους πονόδοντους καθώς είναι πραγματικό φάρμακο για τις κεφαλαλγίες και τις ημικρανίες, είτε αυτές οφείλονται σε κακή πέψη είτε σε ρινίτιδα είτε σε δυσμηνόρροια. Σαν γαργάρες βοηθά τον ερεθισμένο λαιμό. Σαν εισπνοές, από ατμόλουτρο, επιταχύνει την ανάρρωση από την ρινική καταρροή.

Εξωτερικά επιταχύνει την επούλωση των τραυμάτων, μειώνει το οίδημα από φλεγμονές, καταπολεμά τις φλεγμονές των βλεφάρων, τους ερεθισμούς του δέρματος και τους πόνους των ρευματισμών. Για δύσκολα επουλώσιμες πληγές και βακτηριδιακές παθήσεις του δέρματος συνιστώνται τα λουτρά και τα καταπλάσματα. Σαν άφυσο με χαλαρωτικές ιδιότητες ανακουφίζει τον τυμπανισμό και τον πόνο της δυσπεψίας.

Χρησιμοποιείται κυρίως ως έγχυμα, αφέψημα, βάμμα, σκόνη, έλαιο, κομπρέσα, κατάπλασμα, υγρό για πλύσεις, ατμόλουτρο και για λουτρά.

**δ) Άλλες χρήσεις :** Το αιθέριο έλαιο χρησιμοποιείται ευρύτατα στην αρωματοποιία, στην σαπωνοποιία και σε διάφορα προϊόντα ομορφιάς.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ II . ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟ ΥΛΙΚΟ



Εικ. 61

Ανθισμένη αγριάδα στην Κερατέα Αττικής  
(Φωτογραφία : Λιέπουρη Ελένη)



Εικ. 62

Δάφνη ως καλλωπιστικό φυτό στον Πειραιά  
(Φωτογραφία : Λιέπουρη Ελένη)



Εικ. 63

Ανθισμένο δενδρολίβανο στον Σκουτάρο της Λέσβου  
(Φωτογραφία : Λιέπουρη Ελένη)



Εικ. 64

Φυτά θυμαριού στην αρχή της ανθοφορίας τους στην Κερατέα Αττικής  
(Φωτογραφία : Λιέπουρη Ελένη)



Εικ. 65

Ανθισμένο θυμάρι στην Κερατέα Αττικής  
(Φωτογραφία : Λιέπουρη Ελένη)



Εικ. 66

Ανθισμένη λεβάντα στην Κερατέα Αττικής  
(Φωτογραφία : Ελένη Λιέπουρη)



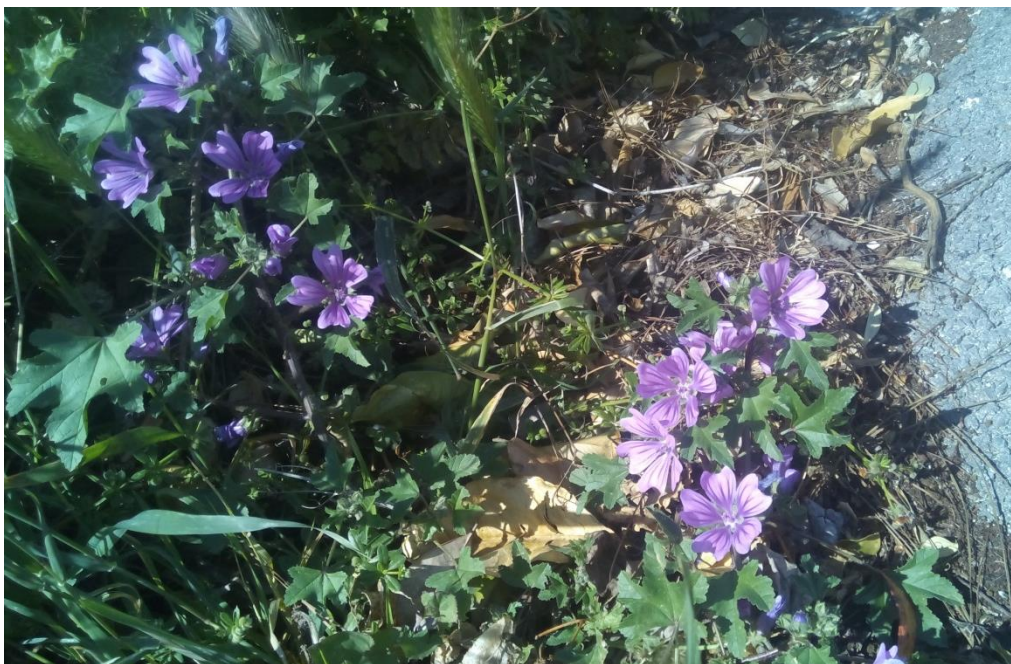
Εικ. 67

Μαντζουράνα ως γλαστρικό φυτό εξωτερικού χώρου  
στον Σκουτάρο της Λέσβου  
(Φωτογραφία : Λιέπουρη Ελένη)



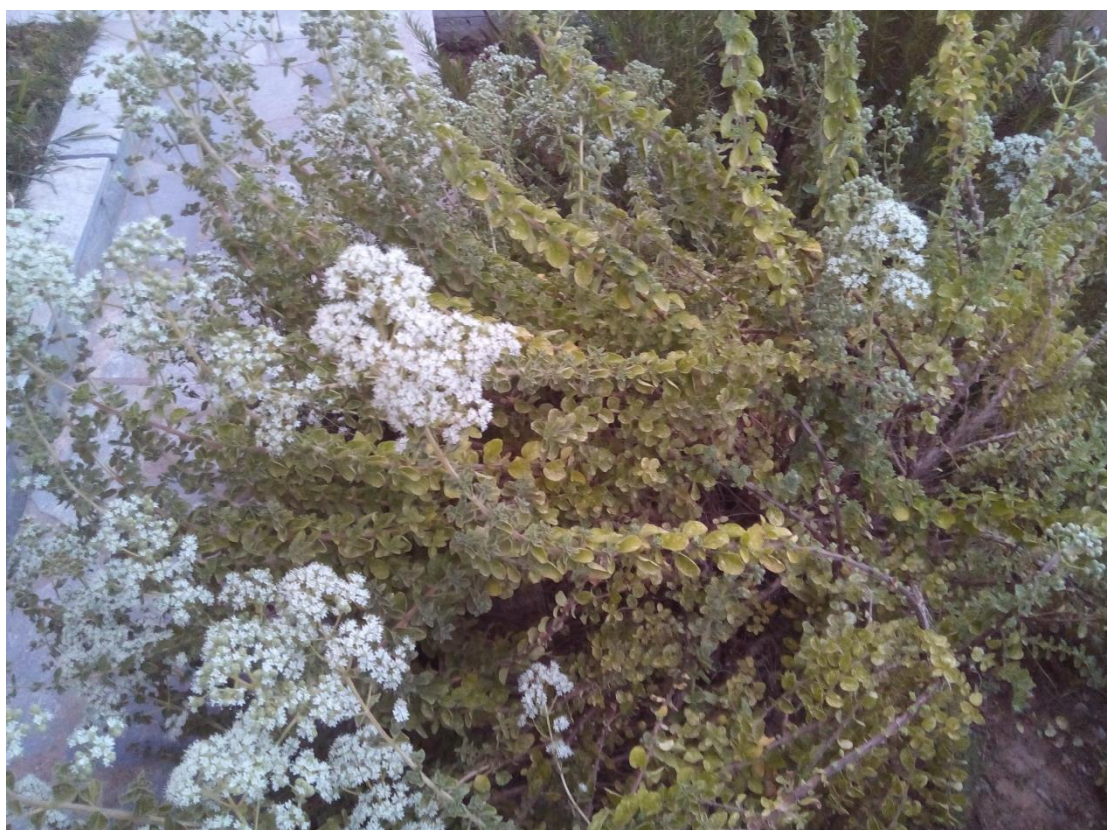
Εικ. 68

Μάραθο το οποίο αναβλαστάνει και είναι πλαισιωμένο από αγριάδα  
στην Κερατέα Αττικής  
(Φωτογραφία : Λιέπουρη Ελένη)



Εικ. 69

Ανθισμένη μολόχα στην Κερατέα Αττικής  
(Φωτογραφία : Λιέπουρη Ελένη)



Εικ. 70

Ανθισμένη ρίγανη στην Κερατέα Αττικής  
(Φωτογραφία : Λιέπουρη Ελένη)



Εικ. 71

Ρίγανη αυτοφυόμενη μέσα σε βράχο επάνω (δεξιά δίπλα) από το ποτάμι  
στα Κτσούρια της Λέσβου  
(Φωτογραφία : Λιέπουρη Ελένη)



Εικ. 72

Φυτό ταραξάκου με φύλλα στα Κτσούρια της Λέσβου  
(Φωτογραφία : Λιέπουρη Ελένη)



Εικ. 73  
Ανθισμένο τίλιο στην Λάρισα  
(Φωτογραφία : Λιέπουρη Ελένη)



Εικ. 74  
Φασκόμηλο το οποίο ξεκινά την ανθοφορία του  
σε φυτώριο στα Χανιά της Κρήτης  
(Φωτογραφία : Ακρωτηριανάκη Αργυρώ)



Εικ. 75

Φυτό φλόμου στα αρχικά στάδια αναπτύξεως του στον Σκουτάρο της Λέσβου  
(Φωτογραφία : Λιέπουρη Ελένη)



Εικ. 76

Χαμομήλι το οποίο είναι φυτρωμένο στις ρωγμές ενός πεζοδρομίου  
στην Κερατέα Αττικής  
(Φωτογραφία : Λιέπουρη Ελένη)

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ . ΣΧΕΔΙΑ - ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

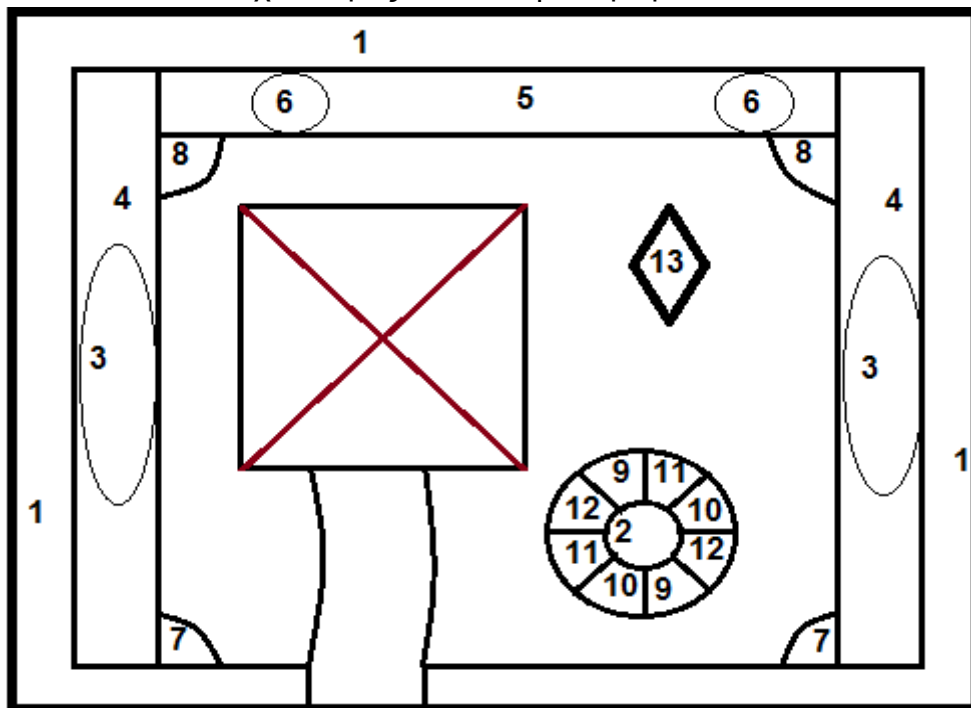
Τα βότανα είναι φυτά τα οποία, εκτός από την υγεία, προσφέρουν σε κάθε κήπο την δική τους ξεχωριστή καλλωπιστική αξία κυρίως λόγω της ευωδίας (μυρωδιάς) την οποία αναδίδουν. Γίνονται φοβεροί συνδυασμοί όπως παραδείγματος χάριν η ρίγανη με το θυμάρι. Τα περισσότερα από τα βότανα, τα οποία αναγράφονται στα προηγούμενα κεφάλαια, δεν έχουν μεγάλες απαιτήσεις όσον αφορά την άρδευση αρκεί τα εδάφη να είναι ηλιαζόμενα και να έχουν καλή αποστράγγιση. Ακόμη και αρκετός χώρος να μην υπάρχει σε κάθε κήπο, εκείνα αναπτύσσονται σε γλάστρες ή ζαρντινιέρες και είναι ιδανικά για φύτευση σε βραχύκηπους. Επιπλέον αρκετά είναι κατάλληλα φυτά για εδαφοκάλυψη όπως η αγριάδα. Ωστόσο υπάρχουν και αρκετές λύσεις ακόμη και για τις οικίες οι οποίες είναι σε πολυκατοικίες και έχουν μηδαμινό χώρο στο μπαλκόνι τους. Για παράδειγμα μπορεί να δημιουργηθεί ένας κάθετος κήπος από παλέτες (ο οποίος δημιουργεί και εξοικονόμηση χώρου) και να τοποθετηθούν είτε βασιλικός είτε δενδρολίβανο και άλλα φυτά βότανα τα οποία θα προσφέρουν και στην κουζίνα μια άλλη νότα ευωδίας.

Στο σχέδιο 1 έχει σχεδιασθεί και προτείνεται η διαμόρφωση ενός απλού κήπου.

#### Α. Σχέδιο

##### Σχέδιο 1

Σχεδιασμός απλού κήπου με βότανα



Ο κήπος ο οποίος σχεδιάσθηκε θα έχει μήκος 30 μέτρα και πλάτος 25 μέτρα, ενώ η οικία η οποία ευρίσκεται σε αυτόν θα έχει μήκος 8 μέτρα και πλάτος 8 μέτρα.

## **B. Προτάσεις**

Προτείνεται να φυτευθούν τα εξής βότανα : Στο 1 λεβάντα σε συνδυασμό με βαλσαμόχορτο, στο 2 με έρπον θυμάρι, στο 3 δάφνη του Απόλλωνος, στο 4 φασκόμηλο, στο 5 μαντζουράνα, στο 6 τίλιο, στο 7 τσουκνίδα, στο 8 βασιλικός, στο 9 ρίγανη, στο 10 θυμάρι, στο 11 δενδρολίβανο, στο 12 μέντα και στο 13 δίκταμνο και μάραθο.

Στο 2 προτείνεται να τοποθετηθεί και σιντριβάνι μαζί με το έρπον θυμάρι και στο 13 βραχόκηπος σε συνδυασμό με δίκταμνο και μάραθο.

## ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Η χρήση των βοτάνων ως φαρμάκων έχει τις ρίζες της στο μακρινό παρελθόν αφού ξεκινά μαζί με την εμφάνιση του ανθρώπου στην γη και για τον λόγο αυτό ίσως ενθαρρύνει τον καθένα να αναλάβει και πάλι την ευθύνη της ίδιας του της υγείας. Πρόκειται για μια πρακτική η οποία συνεχίσθηκε μέχρι πολύ πρόσφατα όταν η φαρμακοβιομηχανία άρχισε να παρασκευάζει χημικά φάρμακα για να αντικαταστήσει την βαλεριάνα, την μαντζουράνα και άλλα βότανα. Αυτά τα βότανα τα τελευταία χρόνια αρχίζουν να ξανακερδίζουν το ενδιαφέρον όχι μόνο των απλών ανθρώπων, αλλά και των επιστημόνων οι οποίοι αναζητούν τις θεραπευτικές ιδιότητες τις οποίες είχαν επισημάνει τόσο οι αρχαίοι Έλληνες όσο και πολλοί άλλοι ιατροί αργότερα.

Τα θεραπευτικά φυτά είναι η ίδια η φύση και όποιος τα λαμβάνει έχει μια εντελώς νέα αίσθηση του σώματός του. Χρειάζεται συντονισμός με το σώμα ώστε να αναγνωρισθούν τα συμπτώματά του και να αναπτυχθούν και να κατανοηθούν οι πιθανές αιτίες τους, είτε αυτές είναι φυσικές είτε συναισθηματικές είτε πνευματικές, με σκοπό να περιφρουρηθεί η ισορροπία της υπάρξεως του. Επίσης όσον αφορά το αρχιτεκτονικό κομμάτι είναι η χαρά κάθε οικίας (ιδιαίτερα της νοικοκυράς) διότι τα βότανα είναι ανθεκτικά φυτά και χρειάζονται ελάχιστες απαιτήσεις.

Τέλος δεν πρέπει να χρησιμοποιεί κανείς απρόσεκτα τα θεραπευτικά φυτά διότι περιέχουν ιδιαίτερος ισχυρά συστατικά, τα οποία μπορεί να προκαλέσουν παρενέργειες σε περίπτωση εσφαλμένης εφαρμογής ή λήψεως. Για τον λόγο αυτό καλό θα ήταν να παρθεί η γνώμη κάποιου ιατρού ή βοτανολόγου, ο οποίος έχει τις σχετικές ή απαραίτητες γνώσεις.

## **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

### **A . Ελληνική βιβλιογραφία**

1. Ανάσης Εμμανουήλ «Τα θεραπευτικά Βότανα Της Ελλάδος» - Τόμος Α΄ - Γ΄ Έκδοση - Εκδόσεις Μακρή - Αθήνα 1976.
2. Γεωργακοπούλου-Βογιατζή Χρυσόθεμις «Καλλωπιστικά Φυτά Εξωτερικών Χώρων» - Α΄ έκδοση - Εκδόσεις Γαρταγάνης - Θεσσαλονίκη 2009.
3. Γκίζας Γεώργιος «Φυλλοβόλα Καλλωπιστικά Φυτά» - Σημειώσεις Διάλεξης - Άρτα 2012.
4. Εγκυκλοπαίδειες
  - α. Εγκυκλοπαίδεια «Δομή» - Εκδόσεις Δομή Α.Ε - Αθήνα 2007.
  - β. Εγκυκλοπαίδεια «Σύγχρονη Εγκυκλοπαίδεια Ευρώπη - Ελλάδα - Κόσμος» - Τελευταία Έκδοση - Εκδόσεις Θ.Ν Χριστόπουλος Α.Β.Ε.Ε - Αθήνα 2001 - 2002.
5. Ζαχαρόπουλος Ιγνάτιος «Σύγχρονη πλήρης θεραπευτική με τα βότανα» - Γ΄ Έκδοση - Εκδόσεις Ψύχαλος - Αθήνα 2003.
6. Σάββας Δημήτριος «Γενική Ανθοκομία» - Α΄ Έκδοση - Εκδόσεις Έμβρυο - Αθήνα 2003.
7. Σάββας Δημήτριος «Δρεπτά Άνθη» - Σημειώσεις Διάλεξης - Άρτα 2003.
8. Σπαντιδάκης Γ. Ιωάννης «Χλοοτάπητες» - Εκδόσεις Σταμούλη Α.Ε. - Αθήνα 2011
9. Συλλογικό Έργο «Λεξικό των θεραπευτικών βοτάνων» - Εκδόσεις Καρακώτσογλου - Αθήνα 2008.

### **B . Ξένη βιβλιογραφία**

1. Gerard Debuigne & Francois Couplan «Petit Larousse - Θεραπευτικά Φυτά» - Α΄ Τόμος - Εκδόσεις Πεδίο Α.Ε - Αθήνα 2015.
2. Gerard Debuigne & Francois Couplan «Petit Larousse - Θεραπευτικά Φυτά» - Β΄ Τόμος - Εκδόσεις Πεδίο Α.Ε - Αθήνα 2015.
3. Gerard Debuigne & Francois Couplan «Petit Larousse - Θεραπευτικά Φυτά» - Γ΄ Τόμος - Εκδόσεις Πεδίο Α.Ε - Αθήνα 2015.
4. Hans Fluck «Τα φαρμακευτικά βότανα και οι χρήσεις τους» - Εκδόσεις Μπίμπης - Θεσσαλονίκη 1990.
5. David Hoffmann «Οδηγός Βοτανοθεραπείας» - Α΄ Έκδοση - Εκδόσεις Διόπτρα - Αθήνα 2001.
6. Gerhard William «Θεραπευτικά βότανα και υγεία» - Εκδόσεις Ντουντούμη - Αθήνα 2003.

### **Γ . Ιστοσελίδες**

1. <http://agrosimvoulos.gr/kalliergeia-thimari/>
2. <http://aromaticplantkilkis.blogspot.gr/2010/07/pimpinella-anisum-l.html>
3. <http://autochthonesellhnes.blogspot.gr/2014/10/urtica-dioica.html>

4. [http://back-to-nature.gr/2013/02/blog-post\\_2128.html](http://back-to-nature.gr/2013/02/blog-post_2128.html)
5. <http://beausillage.com/%CE%B2%CE%BF%CF%84%CE%B1%CE%BD%CE%B1-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CE%BA%CE%B1%CE%B8%CE%B1%CF%81%CE%B9%CF%83%CE%BC%CE%BF-%CF%84%CE%BF%CF%85-%CF%83%CF%80%CE%B9%CF%84%CE%B9%CE%BF%CF%85/>
6. <http://botanokipos.blogspot.gr/2011/12/taraxacum-officinale.html>
7. <http://dialogos.com.cy/blog/votana-ke-aromatika-fita-i-chrisi-tous-stin-architektoniki-topiou/#.VzMAY-beZaU>
8. <http://earthshareme.com/merika-apo-ta-kalytera-ellinika-botana/>
9. <http://feraspis.gr/viologikes-kalliergies/dafni/>
10. <http://feraspis.gr/viologikes-kalliergies/molocha/>
11. [http://greek1.blogspot.com/2014/09/blog-post\\_716.html#axzz3ppe859gc](http://greek1.blogspot.com/2014/09/blog-post_716.html#axzz3ppe859gc)
12. [http://herbaltherapies.blogspot.gr/2011/11/blog-post\\_08.html](http://herbaltherapies.blogspot.gr/2011/11/blog-post_08.html)
13. <http://ingolden.gr/in/μαντζουράνα-και-διώξτε-τον-πονοκέφαλ/#>
14. <http://ingolden.gr/in/μάραθο ή μάραθος/>
15. <http://ingolden.gr/in/μολόχα/>
16. [http://ixneytai.blogspot.gr/p/blog-page\\_28.html](http://ixneytai.blogspot.gr/p/blog-page_28.html)
17. [http://k-erymanthos-attiki.blogspot.gr/2012/09/blog-post\\_17.html](http://k-erymanthos-attiki.blogspot.gr/2012/09/blog-post_17.html)
18. [http://keritisriver.blogspot.gr/2012/11/blog-post\\_21.html](http://keritisriver.blogspot.gr/2012/11/blog-post_21.html)
19. [http://kpe-kastor.kas.sch.gr/biod\\_net/schools2/6-gymnasio-iraklio-programme.htm](http://kpe-kastor.kas.sch.gr/biod_net/schools2/6-gymnasio-iraklio-programme.htm)
20. [http://markos-arthra.blogspot.gr/2010/09/blog-post\\_24.html](http://markos-arthra.blogspot.gr/2010/09/blog-post_24.html)
21. [http://master-lista.blogspot.gr/2014/11/blog-post\\_51.html](http://master-lista.blogspot.gr/2014/11/blog-post_51.html)
22. <http://oikokyr.blogspot.gr/2013/05/16.html>
23. [http://periergaa.blogspot.com/2015/09/blog-post\\_249.html](http://periergaa.blogspot.com/2015/09/blog-post_249.html)
24. <http://phyto.gr/dafni/>
25. [http://pirforosellin.blogspot.gr/2015/10/blog-post\\_65.html](http://pirforosellin.blogspot.gr/2015/10/blog-post_65.html)
26. [http://thesecretrealtruth.blogspot.com/2012/11/blog-post\\_9138.html](http://thesecretrealtruth.blogspot.com/2012/11/blog-post_9138.html)
27. [http://thesecretrealtruth.blogspot.com/2013/02/blog-post\\_7623.html](http://thesecretrealtruth.blogspot.com/2013/02/blog-post_7623.html)
28. [http://thesecretrealtruth.blogspot.com/2013/02/blog-post\\_7852.html](http://thesecretrealtruth.blogspot.com/2013/02/blog-post_7852.html)
29. [http://thesecretrealtruth.blogspot.com/2014/07/blog-post\\_3945.html](http://thesecretrealtruth.blogspot.com/2014/07/blog-post_3945.html)
30. [http://thinkgreenhellas.blogspot.gr/2011/12/blog-post\\_15.html](http://thinkgreenhellas.blogspot.gr/2011/12/blog-post_15.html)
31. <http://users.sch.gr/chetzogian/globalsch-autosch/iware/?D=a4a598248ae2c5402447c68a580d76b8>
32. <http://users.sch.gr/gpantakis/?p=8916>
33. <http://www.althemis.gr/AEEE77E8.el.aspx>
34. <http://www.anassaorganics.com/αρωματικά-φυτά.html>
35. [http://www.anthorama.gr/files/cynodon\\_dactylon.htm](http://www.anthorama.gr/files/cynodon_dactylon.htm)
36. <http://www.athinorama.gr/umami/food/articles/?id=2004954>
37. <http://www.biosecrets.gr/index.php?option=24>
38. <http://www.captainspices.gr/encyclopedia/fennel.php>
39. <http://www.donkeyisland.gr/new/kipoi.html#.VjeO35etF-s>
40. [http://www.dwdekamhnes.gr/files/votana/files/rigani\\_istoria.htm](http://www.dwdekamhnes.gr/files/votana/files/rigani_istoria.htm)

41. <http://www.ecotimes.gr/6225/η-καλλιέργεια-του-ριζώδη-μαϊντανού/>
42. <http://www.ekivolos.gr/H%20mageia%20sthn%20arxaia%20Ellada.htm>
43. <http://www.ellinikabaharika.gr/τα-προϊόντα-μας/80-Επεξηγήσεις/1242-Τί-είναι-φαρμακευτικά-φυτά>
44. [http://www.esoterica.gr/articles/alt\\_med/plants/plants.htm](http://www.esoterica.gr/articles/alt_med/plants/plants.htm)
45. <http://www.e-zine.gr/modules.php?name=News&file=article&sid=156>
46. <http://www.fee.org.gr/articles-blog/311-medicine-ancient-greece.html>
47. [http://www.ftiaxno.gr/2013/01/blog-post\\_21.html](http://www.ftiaxno.gr/2013/01/blog-post_21.html)
48. <http://www.ftiaxno.gr/2013/06/flomos.html>
49. <http://www.ftiaxno.gr/2013/08/i-kalliergeia-kai-i-xrisi-toy-thimarioy.html>
50. <http://www.gaiapedia.gr/gaiapedia/index.php/Βαλεριάνα φυτό>
51. <http://www.gaiapedia.gr/gaiapedia/index.php/Βαλσαμόχορτο φυτό>
52. <http://www.gaiapedia.gr/gaiapedia/index.php/Βασιλικός φυτό>
53. <http://www.gaiapedia.gr/gaiapedia/index.php/Δενδρολίβανο φυτό>
54. <http://www.gaiapedia.gr/gaiapedia/index.php/Δίκταμος φυτό>
55. [http://www.gaiapedia.gr/gaiapedia/index.php/Εντομοαπωθητικά εκχυλίσματα\\_φυτών](http://www.gaiapedia.gr/gaiapedia/index.php/Εντομοαπωθητικά εκχυλίσματα_φυτών)
56. <http://www.gaiapedia.gr/gaiapedia/index.php/Εχθροί μαϊντανού>
57. [http://www.gaiapedia.gr/gaiapedia/index.php/Καλλιέργεια αρωματικών - φαρμακευτικών φυτών \(γενικά\)](http://www.gaiapedia.gr/gaiapedia/index.php/Καλλιέργεια αρωματικών - φαρμακευτικών φυτών (γενικά))
58. <http://www.gaiapedia.gr/gaiapedia/index.php/Καλλιέργεια βαλεριάνας>
59. <http://www.gaiapedia.gr/gaiapedia/index.php/Καλλιέργεια βαλσαμόχορτου>
60. <http://www.gaiapedia.gr/gaiapedia/index.php/Καλλιέργεια βασιλικού>
61. <http://www.gaiapedia.gr/gaiapedia/index.php/Καλλιέργεια δενδρολίβανου>
62. <http://www.gaiapedia.gr/gaiapedia/index.php/Καλλιέργεια δικτάμου>
63. <http://www.gaiapedia.gr/gaiapedia/index.php/Καλλιέργεια λεβάντας>
64. <http://www.gaiapedia.gr/gaiapedia/index.php/Καλλιέργεια μαϊντανού>
65. <http://www.gaiapedia.gr/gaiapedia/index.php/Καλλιέργεια μαντζουράνας>
66. <http://www.gaiapedia.gr/gaiapedia/index.php/Καλλιέργεια μαράθου>
67. <http://www.gaiapedia.gr/gaiapedia/index.php/Καλλιέργεια μελισσόχορτου>
68. <http://www.gaiapedia.gr/gaiapedia/index.php/Καλλιέργεια μέντας>
69. <http://www.gaiapedia.gr/gaiapedia/index.php/Καλλιέργεια ρίγανης>
70. <http://www.gaiapedia.gr/gaiapedia/index.php/Καλλιέργεια φασκόμηλου>
71. <http://www.gaiapedia.gr/gaiapedia/index.php/Καλλιέργεια χαμομηλιού>
72. <http://www.gaiapedia.gr/gaiapedia/index.php/Μαϊντανός φυτό>
73. <http://www.gaiapedia.gr/gaiapedia/index.php/Μαντζουράνα φυτό>
74. <http://www.gaiapedia.gr/gaiapedia/index.php/Μάραθος φυτό>
75. <http://www.gaiapedia.gr/gaiapedia/index.php/Μελισσόχορτο φυτό>
76. <http://www.gaiapedia.gr/gaiapedia/index.php/Μέντα φυτό>
77. <http://www.gaiapedia.gr/gaiapedia/index.php/Ρίγανη φυτό>
78. <http://www.gaiapedia.gr/gaiapedia/index.php/Φασκόμηλο φυτό>
79. <http://www.gaiapedia.gr/gaiapedia/index.php/Χαμομήλι φυτό>
80. <http://www.giantsakiplants.gr/Fyta/EksoterikouXorou/7Aromat/menta.php>
81. <http://www.giantsakiplants.gr/Fyta/EksoterikouXorou/7Aromat/rigani.php>

82. <http://www.green-works.gr/blog/184-ennea-fita-pou-dioxnoun-ta-kounoupia>
83. <http://www.mydiatrofi.gr/trofi/trofima/votana-baxarika/valeriana-idiotites-parenergeies-kai-dosologia>
84. <http://www.myhealthmarket.gr/baleriana-valeriana-officinalis.html>
85. <http://www.mylittlegreekfoodbook.com/el/%CF%81%CE%AF%CE%B3%CE%B1%CE%BD%CE%B7/>
86. [http://www.nafpaktianews.gr/Οι\\_θεραπευτικές\\_ιδιότητες\\_της\\_Βαλεριάνας](http://www.nafpaktianews.gr/Οι_θεραπευτικές_ιδιότητες_της_Βαλεριάνας)
87. <http://www.nantahala-farm.com/stinging-nettle-seeds-perennial-s.shtml>
88. [http://www.paleochori.gr/p/blog-page\\_9650.html](http://www.paleochori.gr/p/blog-page_9650.html)
89. <http://www.scribd.com/doc/77236611/%CE%98%CE%95%CE%A1%CE%91%CE%A0%CE%95%CE%99%CE%91-%CE%9C%CE%95-%CE%92%CE%9F%CE%A4%CE%91%CE%9D%CE%91>
90. <http://www.symagro.com/aromatika-fita/>
91. <http://www.symagro.com/valeriana-kalliergeia/>
92. <http://www.tropos-zois.gr/katastima/aromatotherapeia/aiueria-elaia/glikanisos-detail>
93. [http://www.valentine.gr/linkOfTheMonth\\_gr-october2015.php](http://www.valentine.gr/linkOfTheMonth_gr-october2015.php)
94. [http://www.valentine.gr/spring\\_gr.php](http://www.valentine.gr/spring_gr.php)
95. <http://www.womans-company.com/el/pages/595052>
96. <https://el.wikipedia.org/wiki/Γαληνός>
97. <https://el.wikipedia.org/wiki/Δίκταμο>
98. [https://el.wikipedia.org/wiki/Διοσκουρίδης\\_ο\\_Πεδάνιος](https://el.wikipedia.org/wiki/Διοσκουρίδης_ο_Πεδάνιος)
99. [https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%92%CF%8C%CF%84%CE%B1%CE%BD%CE%BF#.CE.A3.CF.84.CE.B7.CE.BD\\_.CE.B1.CF.81.CF.87.CE.B1.CE.B9.CF.8C.CF.84.CE.B7.CF.84.CE.B1](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%92%CF%8C%CF%84%CE%B1%CE%BD%CE%BF#.CE.A3.CF.84.CE.B7.CE.BD_.CE.B1.CF.81.CF.87.CE.B1.CE.B9.CF.8C.CF.84.CE.B7.CF.84.CE.B1)
100. [https://hippocratesmedicine.wordpress.com/2014/01/12/το\\_δενδρολίβανο-κατά-την-μυθολογία/](https://hippocratesmedicine.wordpress.com/2014/01/12/το_δενδρολίβανο-κατά-την-μυθολογία/)
101. <https://periplanomeno.wordpress.com/2011/09/05/μολόχα-μάλβα-ή-μαλάχη-η-αγρία-malva-silvestris/>
102. <https://www.c-gaia.gr/news/newscategories/entry/2013-12-06-13-13-18>