

ΤΕΙ ΗΠΕΙΡΟΥ
ΣΧΟΛΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΓΕΩΠΟΝΙΑΣ
ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ ΑΝΘΟΚΟΜΙΑΣ-ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΗΣ ΤΟΠΟΥ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΚΑΙ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΦΥΤΑ ΚΑΛΛΙΕΡΓΟΥΜΕΝΑ ΓΙΑ ΟΙΚΙΑΚΗ, ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΚΑΙ ΑΝΘΟΚΟΜΙΚΗ ΧΡΗΣΗ



ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ : ΛΕΝΕΤΗ ΕΛΕΝΗ
ΣΠΟΥΔΑΣΤΗΣ : ΤΣΙΡΚΑΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ
Α.Μ. :13907

ΑΡΤΑ ΜΑΡΤΙΟΣ 2015

Φωτογραφία εξώφυλλου : perierga.gr

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	1
ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	5
ΜΕΡΟΣ Α	6
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	7
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1	
ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ.....	9
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2	
ΕΛΑΦΟΚΛΙΜΑΤΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ.....	12
2.1 ΕΔΑΦΟΣ	12
2.2 ΚΛΙΜΑ	14
2.2.1 ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ.....	14
2.2.2 ΦΩΣ	14
2.2.3 ΕΝΤΑΣΗ ΑΝΕΜΩΝ	14
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3	
ΚΑΛΛΙΕΡΓΗΤΙΚΕΣ ΦΡΟΝΤΙΔΕΣ	15
3.1 ΦΥΤΕΥΣΗ-ΜΕΤΑΦΥΤΕΥΣΗ.....	15
3.1.1 ΦΥΤΕΥΣΗ ΦΥΤΩΝ ΣΤΟ ΕΔΑΦΟΣ	15
3.1.2 ΦΥΤΕΥΣΗ ΦΥΤΩΝ ΣΕ ΓΛΑΣΤΡΑ.....	15
3.2 ΑΡΔΕΥΣΗ	16
3.3 ΛΙΠΑΝΣΗ	16
3.4 ΚΛΑΔΕΜΑ	17
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4	
ΠΟΛΛΑΠΛΑΣΙΑΣΜΟΣ	18
4.1 ΠΟΛΛΑΠΛΑΣΙΑΣΜΟΣ ΜΕ ΣΠΟΡΟ	18
4.2 ΠΟΛΛΑΠΛΑΣΙΑΣΜΟΣ ΜΕ ΜΟΣΧΕΥΜΑ	18
4.3 ΠΟΛΛΑΠΛΑΣΙΑΣΜΟΣ ΜΕ ΠΑΡΑΒΟΛΑΔΕΣ, ΚΑΤΑΒΟΛΑΔΕΣ	19
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5	
ΣΥΓΚΟΜΙΔΗ, ΑΠΟΞΗΡΑΝΣΗ-ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ, ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ	20
5.1 ΣΥΓΚΟΜΙΔΗ	20

5.2 ΑΠΟΞΗΡΑΝΣΗ-ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ	20
5.3 ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ.....	21
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6	
ΤΡΟΠΟΙ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ	22
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7	
ΕΧΘΡΟΙ, ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ, ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ.....	23
7.1 ΕΝΤΟΜΑ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΖΗΜΙΕΣ	24
7.1.1 ΑΦΙΔΕΣ Η ΜΕΛΙΓΚΡΕΣ	24
7.1.2 ΤΕΤΡΑΝΥΧΟΣ	24
7.1.3 ΠΡΑΣΙΝΟ ΣΚΟΥΛΗΚΙ Η ΚΑΜΠΙΕΣ ΛΕΠΙΔΟΠΤΕΡΩΝ	25
7.1.4 ΑΛΕΥΡΩΔΗ.....	25
7.1.5 ΝΗΜΑΤΩΔΕΙΣ.....	26
7.2 ΜΥΚΗΤΕΣ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΖΗΜΙΕΣ	26
7.2.1 ΠΕΡΟΝΟΣΠΟΡΟΣ.....	26
7.2.2 ΑΛΤΕΡΝΑΡΙΩΣΗ	26
7.2.3 ΒΟΤΡΥΤΗΣ Η ΦΑΙΑ ΣΥΨΗ.....	26
7.2.4 ΩΙΔΙΟ.....	27
7.2.5 ΑΔΡΟΜΥΚΩΣΕΙΣ.....	27
7.3 ΦΥΣΙΚΑ ΣΠΙΤΙΚΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ ΓΙΑ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΦΥΤΩΝ	27
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8	
ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΙΘΑΝΕΣ ΑΙΤΙΕΣ.....	29
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9	
ΧΡΗΣΕΙΣ.....	32
9.1 ΓΕΝΙΚΕΣ ΧΡΗΣΕΙΣ.....	32
9.2 ΑΣΤΙΚΗ ΧΡΗΣΗ.....	32
ΜΕΡΟΣ Β	
ΚΥΡΙΟΤΕΡΑ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ-ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΦΥΤΑ ΓΙΑ ΟΙΚΙΑΚΗ, ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΚΑΙ ΑΝΘΟΚΟΜΙΚΗ ΧΡΗΣΗ.....	34
1. ΑΝΗΘΟΣ.....	35
2. ΑΡΚΕΥΘΟΣ.....	36
3. ΑΧΙΛΛΕΙΑ.....	38
4. ΑΛΟΗ	40

5. ΑΓΓΕΛΙΚΗ.....	43
6. ΑΓΡΙΜΟΝΙΟ.....	44
7. ΑΠΗΓΑΝΟΣ.....	46
8. ΑΨΙΘΙΑ	48
9. ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ.....	50
10. ΒΑΛΣΑΜΟ.....	52
11. ΒΑΛΕΡΙΑΝΑ.....	54
12. ΓΛΥΚΑΝΙΣΟ	56
13. ΓΛΙΣΤΡΙΔΑ.....	58
14. ΓΕΡΑΝΙ.....	59
15. ΔΑΦΝΗ.....	61
16. ΔΑΤΟΥΡΑ.....	63
17. ΔΕΝΔΡΟΛΙΒΑΝΟ	65
18. ΔΙΚΤΑΜΟΣ	68
19. ΕΧΙΝΑΚΕΙΑ.....	70
20. ΘΥΜΑΡΙ.....	72
21. ΘΡΟΥΜΠΙ.....	74
22. ΙΠΠΟΦΑΕΣ	76
23. ΚΑΛΕΝΤΟΥΛΑ	78
24. ΚΑΡΔΑΜΟ.....	81
25. ΚΟΡΙΑΝΔΡΟΣ.....	83
26. ΚΑΠΠΑΡΗ.....	85
27. ΛΑΔΑΝΙΑ.....	87
28. ΛΕΒΑΝΤΑ	89
29. ΛΟΥΙΖΑ	91
30. ΜΑΡΑΘΟΣ.....	93
31. ΜΑΝΤΖΟΥΡΑΝΑ	95
32. ΜΑΙΝΤΑΝΟΣ.....	97
33. ΜΕΛΙΣΣΟΧΟΡΤΟ.....	99
34. ΜΕΝΤΑ	101
35. ΡΕΙΚΙ.....	103
36. ΡΙΓΑΝΗ	106

37. ΣΕΛΙΝΟ	108
38. ΣΥΜΦΥΤΟ	109
39. ΤΣΑΙ ΤΟΥ ΒΟΥΝΟΥ	111
40. ΦΑΣΚΟΜΗΛΙΑ	113
41. ΦΛΙΣΚΟΥΝΙ	117
42. ΧΑΜΟΜΗΛΙ	119
ΜΕΡΟΣ Γ	122
ΟΔΗΓΟΣ ΥΓΕΙΑΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΗΝ ΑΣΘΕΝΕΙΑ.....	123
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	126
ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ-ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ	127

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Τα αρωματικά φυτά αποτελούν μια ομάδα φυτών που παρουσιάζουν ιδιαίτερο ενδιαφέρον όχι μόνο για την αισθητική τους αξία ως φυτά κηποτεχνίας αλλά και για τη χρήση τους στην πρακτική ιατρική και στη μαγειρική. Απαιτούν ένα ιδιαίτερο περιβάλλον ανάπτυξης, καθώς και συγκεκριμένες καλλιεργητικές φροντίδες ώστε να αποδώσουν σε ικανοποιητικό βαθμό τις ιδιότητες για τις οποίες συνήθως καλλιεργούνται σε έναν βοτανόκηπο. Η ποώδης συνήθως ανάπτυξή τους τα καθιστά ιδανικά για την καλλιέργειά τους σε αστικούς κήπους, σε φυτεμένα δώματα ή στο μπαλκόνι και η καλλιέργεια τους μπορεί να γίνει σε γλάστρες, σε ζαρντινιέρες, σε τελάρα ή ακόμα και σε βαρέλια.

Η χώρα μας είναι ένα ιδανικό μέρος για την καλλιέργεια αρωματικών-φαρμακευτικών φυτών και έχουν καταγραφεί περίπου 2000 είδη φυτών που παράγουν αιθέρια έλαια. Παρόλα αυτά η εξάπλωση της καλλιέργειάς τους είναι περιορισμένη και έχει περισσότερο τοπική σημασία. Τα πιο διαδεδομένα καλλιεργήσιμα φυτά είναι το θυμάρι, η ρίγανη, η μαντζουράνα, ο βασιλικός, το δεντρολίβανο, η λεβάντα, η λουίζα, η αρμπαρόριζα, η μέντα και ο δυόσμος.

Η δομή της παρούσας πτυχιακής εργασίας είναι κατά σειρά η εξής : Στο πρώτο μέρος ο αναγνώστης μέσω ιστορικής αναδρομής ανακαλύπτει την σπουδαιότητα τους και παραθέτονται οι εδαφοκλιματικές απαιτήσεις, οι κυριότερες καλλιεργητικές φροντίδες, οι μέθοδοι πολλαπλασιασμού, οι εχθροί-ασθένειες, η φυσική τους αντιμετώπιση και οι τρόποι παρασκευής και χρήσης. Στο δεύτερο μέρος προτείνονται ορισμένα δημοφιλή αρωματικά φυτά με θεραπευτικές ιδιότητες που μπορούν να καλλιεργηθούν εύκολα σε περιορισμένο αστικό χώρο και στο τρίτο μέρος παρουσιάζεται ένας συνοπτικός οδηγός υγείας με βάση την ασθένεια.

Το συμπέρασμα της εργασίας είναι πως ο καθένας μας ερασιτεχνικά μπορεί στο χώρο του να δημιουργήσει τη δική του πράσινη γωνιά με αρωματικά φυτά τα οποία χάρη στις μοναδικές τους ιδιότητες μπορούν να χρησιμοποιηθούν είτε στην μαγειρική, είτε ως αφεψήματα για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος ή απλά για να ανανεώνουν τη διάθεση μας, βλέποντάς τα να μεγαλώνουν μέρα με τη μέρα γεμίζοντας το χώρο ευωδιές και χρώματα.

ΜΕΡΟΣ Α

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Παγκοσμίως υπάρχουν 350.000 είδη διαφορετικών φυτών, 18.000 είδη αρωματικών και 60.000 είδη φαρμακευτικών. Η χλωρίδα της Ελλάδας αριθμεί πάνω από 6.000 είδη ανώτερων φυτών τα 700 είδη χαρακτηρίζονται ως ενδημικά και 500 έως 600 είδη χαρακτηρίζονται ως αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά (Παπαναγιώτου κα 2001, Σκρουμπής 1998). Πολλά από τα είδη των φυτών που δεν αναφέρονται ως αρωματικά και φαρμακευτικά δεν έχουν ερευνηθεί ως προς τις φαρμακευτικές ιδιότητες των συστατικών τους.

Η χώρα μας έχει το κατάλληλο ξηροθερμικό κλίμα για την ανάπτυξη των αρωματικών φυτών. Έτσι, η ελληνική χλωρίδα είναι πλουσιότερη σε είδη, αυτοφυή (πολλά από τα οποία σπάνια) και καλλιεργούμενα. Η πλειονότητα τους ανήκει στις οικογένειες *Apiaceae*, *Asteraceae*, *Lamiaceae*, *Lauraceae*, *Myrtaceae*, *Pinaceae*, από τις οποίες η πιο ενδιαφέρουσα μπορεί να θεωρηθεί αυτή των *Lamiaceae* (ή αλλιώς *Labiatae*), που είναι η οικογένεια των χειλανθών φυτών, με μεγάλη σημασία στη ποιότητα και ποσότητα των αιθέριων ελαίων, του βασιλικού, της ρίγανης, του δενδρολίβανου, της λεβάντας, της μέντας, της μαντζουράνας, του φασκόμηλου.

Τα σημαντικότερα αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά που καλλιεργούνται σήμερα στην Ελλάδα είναι τα εξής :

1. *Coriandrum sativum* (Κορίανδρος)
2. *Crocus sativus* L. (Κρόκος)
3. *Cuminum cyminum* (Κύμινο)
4. *Foeniculum vulgare* (Μάραθος)
5. *Humulus lupulus* L. (Λυκίσκος)
6. *Laurus nobilis* L. (Δάφνη)
7. *Lavandula angustifolia* Miller (Λεβάντα)
8. *Matricaria recutita* L. (Χαμομήλι)
9. *Melissa officinalis* (Μελισσόχορτο)
10. *Mentha* spp. (Μέντα, Δυόσμος)
11. *Ocimum basilicum* L. (Βασιλικός)
12. *Origanum dictamnus* L. (Δίκταμος)
13. *Origanum vulgare* L. (Ρίγανη)
14. *Pimpinella anisum* L. (Γλυκάνισο)
15. *Pistacia lentiscus* L. (Μαστίχα)
16. *Salvia fruticosa* Miller (Φασκόμηλο)
17. *Sideritis* L.spp. (Τσάι του βουνού)

Στη βοτανολογία το βότανο είναι ένα πράσινο φυτό χωρίς ξυλώδη μίσχο. Στην ιατρική ο όρος έχει διερευνηθεί και περιλαμβάνει οποιοδήποτε φυτό και μέρος του φυτού που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να γίνει θεραπευτικό βότανο. Ο όρος «βότανο» περιλαμβάνει και τα φύκια, τα λουλούδια, τις ρίζες, τους βολβούς, τον φλοιό, τους σπόρους, τα φύλλα, τα μπαχαρικά και πολλά φρούτα και λαχανικά.

Ο όρος αρωματικά χρησιμοποιείται για φυτά που έχουν ευχάριστη οσμή για τον άνθρωπο και οι χρήσεις τους συνδέονται με την παρασκευή αρωμάτων και άλλων εύοσμων προϊόντων. Η έντονη οσμή των αρωματικών φυτών οφείλεται στην παρουσία αιθέριων ελαίων τα οποία είναι πολυσύνθετα μίγματα οργανικών ενώσεων (τερπενίων) που βρίσκονται σε ειδικούς αδενικούς σχηματισμούς είτε εξωτερικά είτε σε εσωτερικούς ιστούς του φυτού και μπορεί να εντοπίζονται σε όλα τα φυτικά όργανα ή σε κάποιο από αυτά. Έτσι χρησιμοποιούνται ρίζες και βολβοί (αγγελική,

πιπερόριζα), φλοιοί (κανέλα, κασσία), φύλλα (μαϊντανός, μαντζουράνα, φασκόμηλο, δάφνη), άνθη και τμήματα ανθού (λεβάντα, κάππαρη, γαρίφαλο, ζαφορά), γαλακτώδεις χυμοί (ασάντι), καρποί (πάπρικα, ταμάρινδος, λιμετία, σουμάκι), σπόροι ή περιβλήματα σπόρων (μάραθος, πιπέρι, κάρδαμο, μοσχοκάρυδο ή μόσχανθος), ιδιαίτερα τροπικών ή υποτροπικών φυτών. Πολλές φορές το αιθέριο έλαιο μπορεί να διαφέρει ως προς τη χημική του σύσταση μεταξύ των διαφόρων οργάνων του ίδιου φυτού όπως η κανέλα όπου τα φύλλα είναι πλούσια σε ευγενόλη, οι ρίζες πλούσιες σε βορνεόλη και ο φλοιός πλούσιος σε κινναμωμική αλδεΐδη.

Ο όρος φαρμακευτικά αποδίδεται στα φυτά που παράγουν χημικές ενώσεις με θεραπευτική για τον άνθρωπο δράση. Στα περισσότερα είδη η φαρμακευτική τους χρήση προηγήθηκε της αρωματικής.

Όλα τα αρωματικά φυτά είναι και φαρμακευτικά, ενώ όλα τα φαρμακευτικά δεν είναι αρωματικά, όπως για παράδειγμα η δακτυλίτιδα η οποία είναι φαρμακευτικό φυτό αλλά όχι αρωματικό. Τα αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά ταξινομούνται σε περίπου πενήντα οικογένειες με κυριότερες (Abietaceae, Apiaceae, Asteraceae, Geraniaceae, Lamiaceae, Labiatae, Rutaceae, Iridaceae, Rosaceae κλπ.).

Ο όρος μπαχαρικά «από την τουρκική λέξη bahar» είναι η γενική ονομασία για προϊόντα που προέρχονται από ορισμένα φυτά, έχουν αρωματική μυρωδιά ή πικάντικη γεύση και χρησιμοποιούνται στη μαγειρική ως καρυκεύματα. Μπορεί να είναι φρέσκα ή αποξηραμένα, ολόκληρα, τριμμένα ή αλεσμένα, ψεκασμένα (για την προστασία από παράσιτα και την εξολόθρευση μικροοργανισμών) και να έχουν υποβληθεί σε ακτινοβολία. Τα μπαχαρικά έχουν αυξημένη περιεκτικότητα στα ακόλουθα συστατικά:

α) Αιθέρια έλαια. Είναι στην πλειονότητα τους καθαρές αρωματικές ύλες, ενώ σε κάποιες περιπτώσεις έχουν καυστική δράση (θυμάρι ή θρούμπι) ή ψυκτική ή δροσιστική. Το ζεστό ή καυτό κλίμα ευνοεί τη δημιουργία των αρωματικών ελαίων τα οποία διαλύονται σε λίπη και άλλα έλαια όχι όμως και στο νερό. Γνωρίζουμε περισσότερα από 1.500 διαφορετικά αιθέρια έλαια από τα οποία έχουν αναλυθεί περισσότερες από 1.000 χημικές ουσίες σε καθαρή μορφή.

β) Καυτερές ουσίες. Η πικάντικη, καμιά φορά καυτερή -μεταλλική γεύση οφείλεται στα αιθέρια έλαια (π.χ. έλαιο σιναπιού ή σκόρδου) ή στα αλκαλοειδή (πιπερίνη στο πιπέρι, καφαϊκίνη στο τσίλι). Οι καυτερές ύλες διευκολύνουν με τη διαλυτική τους δράση την πέψη τροφών που είναι λιπαρές και δύσπεπτες και λειτουργούν ως βακτηριοκτόνα.

γ) Πικρές ουσίες. Αποτελούνται κυρίως από τερπένια λακτοδακτυλίους που σημαίνει πως είναι δεμένες ως σακχαρώδη. Είναι υδατοδιαλυτές, ανθεκτικές στην θερμότητα και προκαλούν μέσω αντανάκλαστικών έκκριση σιελού, χολής και γαστρικών υγρών. Έτσι επιταχύνουν την πέψη, βελτιώνουν την απορρόφηση των τροφών και τονώνουν στομάχι και νευρικό σύστημα.

δ) Δεψικές ουσίες. Έχουν την ιδιότητα να αφομοιώνουν πρωτεΐνες, δηλαδή να δημιουργούν σταθερές ενώσεις με πρωτεϊνικά σωματίδια. Οι ύλες αυτές έχουν στυφή γεύση, είναι υδατοδιαλυτές και ανθεκτικές στην θερμοκρασία. Λειτουργούν ως συντηρητικά και απολυμαντικά, αποτρέποντας ή σκοτώνοντας βακτήρια.

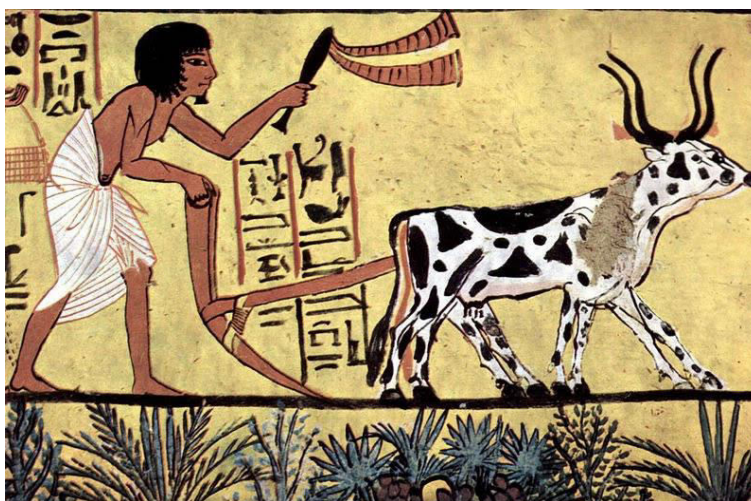
ε) Οργανικά οξέα. Όταν παράγονται μπορεί να είναι φυσικά οξέα φρούτων (λεμόνι) ή ζυμωτικά οξέα (κρασί ή ξύδι). Η όξινη γεύση είναι εντονότερη με ζεστά φαγητά. Το ξινό επενεργεί δροσιστικά και αναζωογονητικά με το να ξαλαφρώνει και να τονώνει το συκώτι.

ζ) Βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία. Εμπεριέχονται σε μεγάλη ποσότητα και σχεδόν χωρίς θερμίδες.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Ο άνθρωπος από αρχαιοτάτων χρόνων ανακαλύπτει τα μυστικά των φυτών και τα χρησιμοποιεί για την υγεία του γνωρίζοντας τις ευεργετικές τους ιδιότητες. Τα αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά κατείχαν και κατέχουν εξέχουσα θέση ανάμεσα στους πολιτισμούς όλων των λαών κι όλων των εποχών. Τα πιο ακριβά λουλούδια προσφέρονταν στους θεούς και στις θεές σαν θυσία. Σε όλο τον κόσμο μέχρι την σύγχρονη εποχή, διαφορετικές κουλτούρες έχουν ανακαλύψει πολλά κοινά σημεία όπως και ποικίλες χρήσεις για βότανα και αιθέρια έλαια. Οι μύθοι, οι θρύλοι, η παράδοση και η ιατρική αντικατοπτρίζουν αυτές τις γνώσεις.

Η λεκάνη της Μεσογείου υπήρξε από τις σπουδαιότερες εστίες πολιτισμού, και ίσως γι' αυτό τα φυτά της είχαν την τύχη να μελετηθούν και να αξιολογηθούν πολύ νωρίτερα απ' ότι φυτά άλλων περιοχών του πλανήτη. Από την αρχαία Αίγυπτο ως την Μικρά Ασία και από τον Όμηρο ως τους αρχαίους Έλληνες φιλοσόφους βρίσκουμε αναφορές στη μεσογειακή χλωρίδα και πλήθος στοιχείων που πολλές φορές ανακατεύουν την ιστορία με το μύθο, την ιατρική με την μαγεία, την φύση με την τέχνη. Κανείς δεν γνωρίζει πότε συλλέχθηκαν για πρώτη φορά βότανα, άγρια από την φύση, ή πότε καλλιεργήθηκαν για πρώτη φορά, ωστόσο αναφορές από τους αρχαίους Αιγυπτίους δείχνουν τα βότανα να συνιστούνται σαν φάρμακα και να χρησιμοποιούνται σαν φαγητό, σαν καλλυντικά, σαν αρώματα και σαν βαφές. Σίγουρα η ιστορία τους αρχίζει με τις «πρωτόγονες φυλές», όπως μαρτυρούν οι αποστακτήρες, τα μυροδοχεία και τα άλλα αρωματικής χρήσης σκεύη που έχουν έρθει στο φως με τις ανασκαφές. Οι πρώτες μαρτυρίες για χρήση τους έρχονται από τους πολιτισμούς των Ασσύριων και των Σουμερίων με πρώτη γνωστή γραπτή αναφορά για θεραπευτικά φυτά από τους τελευταίους το 2200 π.Χ. Οι Αιγύπτιοι κατέγραψαν σε πάπυρους ότι χρησιμοποιούσαν τα έλαια για θεραπευτικούς σκοπούς και για βαλσάμωση διαφόρων ζώων αλλά και των ίδιων των Φαραώ. Οι γνώσεις αυτές πέρασαν στους Έλληνες και στους Ρωμαίους οι οποίοι χρησιμοποιούσαν όλα σχεδόν τα γνωστά αρωματικά φυτά, τόσο για αρτύματα (μπαχαρικά) που ήταν αναπόσπαστο τμήμα της ζωής των πλούσιων, όσο και για το αρωμάτισμα των κρασιών.



(φωτ. www.stougiannidis.gr)

Ο Ελλαδικός χώρος λόγω της συστάσεως του εδάφους, της φυσικής του διαμόρφωσης, αλλά και του κλίματός του, διέθετε πλουσιότατη χλωρίδα από την αρχαιότητα, με την Κρήτη να αποτελεί έναν βοτανολογικό παράδεισο. Οι Μινωίτες (2500-1400 π.Χ.) γνώριζαν τις φαρμακευτικές και αρωματικές ιδιότητες των φυτών και εκμεταλλεύονταν την πλούσια βλάστηση του νησιού για την παρασκευή αρωμάτων, αλοιφών, καλλυντικών και φαρμάκων. Στις πήλινες πινακίδες μάλιστα της γραμμικής Β περιλαμβάνονται διάφορα φαρμακευτικά και αρωματικά φυτά, όπως ο κορίανδρος (κόλιαντρο), η κύπερις, το σφάκον ή αλελίσφακον του Διοσκουρίδου (φασκομηλιά), το κρίταμον ή Κρίθμον το παράλιον, η μαστίχη από τη ρητίνη της τερεμίνθου, το φοινίκιον ή λάδανον από το φυτό Κίστος ο κρητικός (αγριοροδανιά ή μεταξόχορτο). Επίσης οι Μινωίτες χρησιμοποιούσαν τον κρόκο τον ήμερο, τον κρίνο, τη μυρτιά, την ίριδα, τη μαντζουράνα, το μάραθο, τον άνηθο, τον ασπάλαθο, τη Μήκωνα την υπνοφόρο, τον Στύρακα τον φαρμακευτικό, τον κέδρο, το κυπαρίσσι, το ελαιόλαδο και πολλά άλλα. Οι Μυκηναίοι μεταξύ άλλων χρησιμοποιούσαν την κύπερη, το φασκόμηλο, το κύμινο, τον κορίανδο, την ίριδα, το μάραθο, τη μαντζουράνα, το γλυκάνισο, τη μυρτιά, και το ελαιόλαδο. Ο Όμηρος αναφέρει το νηπενθές, με φαρμακοδυναμική δράση, ως κατευναστικό και παυσίλυπον, καθώς και ένα είδος γάζας η ονομαζόμενη σφενδόνη από καλοστριμμένο μαλλί προβάτου για να περιδέονται τα τραύματα και φάρμακα ανδροφόνα ή θυμοφθόρα, δηλαδή δηλητηριώδη βότανα με τα οποία επάλειψαν τα βέλη ή δηλητηρίαζαν την τροφή, φάρμακα ήπια ή οδυνήφατα τα οποία ήταν παυσίπονα. Στην Οδύσσεια επίσης αναφέρεται πως η Κίρκη έριξε μέσα στο κρασί των συντρόφων του Οδυσσέα μαζί με άλλα συστατικά και διάφορα κακά βότανα, τα λυγρά φάρμακα, τα οποία προκαλούσαν αμνησία, για να τους κάνει να λησμονήσουν την πατρίδα τους, ενώ με φάρμακο άλειψε τους συντρόφους για να τους επαναφέρει πάλι στην ανθρώπινη μορφή τους.

Ο Θεόφραστος συγκέντρωσε όλες τις περί φυτών γνώσεις της εποχής του σε δύο περισπούδαστα έργα με τους τίτλους "Περί Φυτών Ιστορία" και "Περί Φυτών Αιτίαι" γι αυτό δικαίως θεωρήθηκε ο πατέρας της Βοτανικής. Στα συγγράμματα αυτά περιλαμβάνονται όχι μόνο οι παρατηρήσεις των ριζοτόμων, ιατρών και έμπειρων αγροτών, αλλά και όλες οι γνώσεις των ειδικών του παρατηρήσεων σε σχέση με τη ευεργητική τους δράση. Αρχαίοι συγγραφείς, όπως ο Ηρόδοτος, ο Ιπποκράτης, ο Διοσκουρίδης, ο Γαληνός και άλλοι αναφέρουν λεπτομέρειες σε σχέση με αρώματα, αλοιφές, καλλυντικά και φάρμακα των οποίων η παρασκευή στηρίζονταν σε φαρμακευτικά και αρωματικά φυτά και βότανα. Η πιο ολοκληρωμένη εργασία προέρχεται από τον Ιπποκράτη, που στα 400 π.Χ. δίνει μια λίστα με περισσότερα από 400 φάρμακα που βασίζονταν στις θεραπευτικές ιδιότητες των βοτάνων και ο Διοσκουρίδης κατά τον πρώτο μ.Χ. αιώνα έγραψε μια βοτανική χρησιμοποιώντας 600 φυτά. Αυτά τα έργα ήταν βάση για πολλές μεταγενέστερες βοτανικές έρευνες.

Οι Ρωμαίοι κατά την ακμή της αυτοκρατορίας τους εμπορεύονταν μεγάλες ποσότητες μπαχαρικών και αρωματικών φυτών, η διακίνηση των οποίων μειώθηκε κατά τη διάρκεια του μεσαίωνα για να αποτελέσει το κλειδί της ανάπτυξης του διεθνούς εμπορίου στα χρόνια της αναγέννησης, όπου το εμπόριο μπαχαρικών αποτέλεσε ένα από τους λόγους της εξερεύνησης του κόσμου τον 15ο και το 16ο αιώνα και κατ' επέκταση ένα από τα αίτια της ανακάλυψης του νέου κόσμου και της Αμερικής ενώ ο έλεγχος νησιών πλούσιων σε αρωματικά φυτά αποτέλεσε αιτία διαμαχών μεταξύ Ισπανών, Πορτογάλων, Αγγλων και Ολλανδών για περισσότερα από 200 χρόνια.

Η βοτανική επιστήμη άρχισε να αναπτύσσεται αλματωδώς χάρη στον μεγάλο Σουηδό φυσιολόγο Κάρολο Λινναίο, που θεωρείται πατέρας της συστηματικής. Από

τον Λιναίο και έπειτα, άρχισε μια συστηματική μελέτη της χλωρίδας που συνεχίζεται ως σήμερα. Φυσικά, τα αρωματικά φυτά επανήλθαν στο προσκήνιο και σήμερα πλέον η μελέτη τους αποτελεί ολόκληρο κλάδο της βοτανικής.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 ΕΛΑΦΟΚΛΙΜΑΤΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ

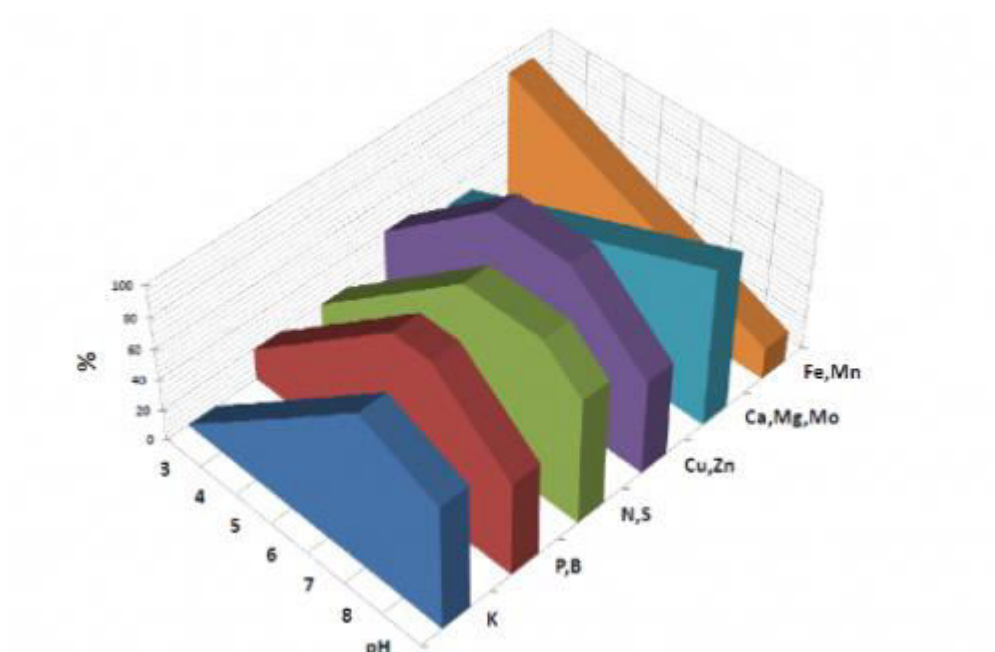
2.1 Έδαφος

Το έδαφος αποτελεί κυριολεκτικά το θεμέλιο της σωστής ανάπτυξης ενός φυτού. Τα φυτά για να αναπτυχθούν έχουν την ανάγκη θρέψης σε μεγάλες ποσότητες από τρία συστατικά (μακροστοιχεία), το άζωτο (N), τον φώσφορο (P) και το κάλιο (K) πρωτευνώντας και από δεκατρία (ιχνοστοιχεία), τον Άνθρακα (C), το ασβέστιο (Ca), το υδρογόνο (H), το θείο (S), το μαγνήσιο (Mg), το οξυγόνο (O), το χλώριο (Cl), το σίδηρο (Fe), το μαγγάνιο (Mn), το ψευδάργυρο (Zn), το χαλκό (Cu), το βάριο (Bo) και το μόλυβδο (Mo) δευτερευόντως.

Το πόσο γόνιμο ή όχι είναι ένα έδαφος δεν εξαρτάται μόνο από την ποσότητα αυτών των στοιχείων στη σύσταση του, αλλά και από την ευκολία της πρόσληψης τους από το φυτό η οποία εξαρτάται από τους εξής παράγοντες :

α) Το pH

Το pH (potential Hydrogen ions) του εδάφους είναι μονάδα μέτρησης της οξύτητας ή αλκαλικότητας του εδάφους και ορίζεται σε κλίμακα από 1 έως το 14. Τιμή του pH κάτω από 7,0 υποδηλώνει όξινο έδαφος, πάνω από 7,0 αλκαλικό έδαφος και ίση με 7,0 ουδέτερο έδαφος. Η πλειοψηφία των φυτών προτιμά να αναπτύσσεται σε έδαφος που είναι ουδέτερο (pH=7) ή ελαφρά όξινο (pH<7) από 5,4 έως 6,4. Το παρακάτω γράφημα, δείχνει το ποσοστό συγκέντρωσης των κυριότερων συστατικών του εδάφους σε σχέση με την τιμή pH του εδάφους.



Το pH καθορίζεται από

1) Την αλκαλικότητα του νερού που στην ουσία είναι το ποσό αλάτων CaCO_3 και MgCO_3 που περιέχει και το ύψος των βροχοπτώσεων στη φύση διότι το βρόχινο νερό που περνά μέσα από το έδαφος, εκπλένει από το έδαφος βασικά θρεπτικά συστατικά όπως το ασβέστιο και το μαγνήσιο. Τα συστατικά που έχουν εκπλυθεί, αντικαθίστανται από όξινα συστατικά όπως το αλουμίνιο και ο σίδηρος. Για το λόγο

αυτό, τα εδάφη που βρίσκονται σε μέρη που βρέχει πολύ είναι πιο όξινα από αυτά που βρίσκονται σε μέρη ξερικά ή που δε βρέχει πολύ.

2) Τα υλικά του εδαφικού μίγματος. Ο περλίτης είναι ουδέτερο υλικό και δεν επιδρά καθόλου στην τιμή του pH σε αντίθεση με την Τύρφη (όσο πιο πολύ έχει αποσυντεθεί τόσο υψηλότερο pH έχει), το ερεικόχωμα, το καστανόχωμα την αχώνευτη κοπριά και γενικά την αχώνευτη οργανική ουσία που κατεβάζουν την τιμή του και διάφορα φυλλοχώματα την χωνεμένη κοπριά και γενικά την χωνεμένη οργανική ουσία που ανεβάζουν την τιμή του.

3) Τον τύπο του λιπάσματος. Τα αμμωνιακά λιπάσματα (NH_4NO_3) και η φωσφορική Ουρία (15-5-15) κατεβάζουν το pH ενώ το $\text{Ca}(\text{NO}_3)_2$ (Νιτρικό ασβέστιο) το ανεβάζουν.

β) Την ηλεκτρική αγωγιμότητα (E.C.)

Εκφράζει έμμεσα την συγκέντρωση των διαλυτών αλάτων στο εδαφικό διάλυμα, δηλαδή εκφράζει την αλατότητα. Τα ιόντα είναι συνήθως Na, Cl ή $\text{Ca}, \text{Mg}, \text{SO}_4, \text{HCO}_3$ που περιέχονται σε λιπάσματα. Κάθε φυτό έχει την δική του αντοχή στην αλατότητα η οποία ανεβαίνει από υπερβολική λίπανση ή πότισμα με υψηλής αλατότητας νερό. Αν ξεπεραστούν τα όρια αντοχής τότε το φυτό «καίγεται» γιατί αδυνατεί να απορροφήσει νερό από το εδαφικό διάλυμα λόγω αυξημένης οσμωτικής πίεσης αυτού (η κίνηση του νερού γίνεται πάντοτε από χαμηλότερη Ω.Π. εδαφ. διαλύματος προς υψηλότερη Ω.Π. ρίζας άρα όταν Ω.Π.εδαφ.διαλύματος > Ω.Π. ρίζας φεύγει νερό από τη ρίζα).

γ) Τα παθογόνα του εδάφους και τα ζιζάνια. Είναι ευνόητο ότι ένα μίγμα πρέπει να είναι απαλλαγμένο από παθογόνα και σπόρους ζιζανίων και τα συνηθισμένα μίγματα (περλίτη- τύρφη) είναι απαλλαγμένα ενώ όταν χρησιμοποιούνται στα φυσικά χώματα ή κοπριά πρέπει να απολυμαίνονται.

δ) Την φαινόμενη πυκνότητα.

Ορίζεται η μάζα ενός πληθυσμού σωματιδίων ανά μονάδα όγκου. Στην ουσία δείχνει αν ένα μίγμα είναι ελαφρύ ή όχι. Επιζητούμε μίγματα ελαφρά, ώστε να «δουλεύονται» εύκολα (ανάδευση, πλήρωση γλαστρών, μετακινήσεις κλπ). Τα μίγματα από περλίτη και τύρφη είναι ιδανικά γι' αυτό το σκοπό αλλά στις περιπτώσεις που υπάρχουν μεγάλα φυτά δεν προσφέρουν ικανοποιητική στήριξη και ευστάθεια γι αυτό ένα μέρος του περλίτη αντικαθίσταται με άμμο ή μέρος της τύρφης με ανάλογα φυτοχώματα.

ε) Την ομοιομορφία.

Το ριζικό σύστημα των φυτών πρέπει να βρίσκεται όλο σε ίδιες εδαφικές συνθήκες (πορώδες, θρεπτικά στοιχεία, pH, κλπ). Σε αντίθετη περίπτωση θα έχουμε όχι μόνο ανομοιομορφη θρέψη, αλλά και δημιουργία ακατάλληλων συνθηκών ανάπτυξης του ριζικού συστήματος.

στ) Το πορώδες

Ονομάζεται ο λόγος του όγκου των κενών πόρων προς τον συνολικό όγκο του εδάφους $e = \text{V}_{\text{κενών}} / \text{V}_{\text{εδαφους}}$ και ρυθμίζει την υδατοϊκανότητα και αεροπερατότητα του μίγματος, δηλαδή την παροχή H_2O και O_2 . Όσο πιο κοντά είναι τα τοιχώματα των πόρων, τόσο μεγαλύτερες οι δυνάμεις (συνοχής και συνάφειας) που συγκρατούν το νερό. Για να διορθώσω την αεροπερατότητα προσθέτω χονδρόκοκκα υλικά π.χ. περλίτη, άμμο, ελφρόπετρα και για να διορθώσω την υδατοϊκανότητα προσθέτω άργιλο. Υλικά με καλή αναλογία πόρων είναι η τύρφη, η κοπριά, το φυτόχωμα κ.α.

2.2. Κλίμα

Οι κυριότεροι κλιματικοί παράγοντες που επηρεάζουν τα φυτά είναι οι εξής :

2.2.1 Η θερμοκρασία

Οι υψηλές θερμοκρασίες του καλοκαιριού αυξάνουν την εξάτμιση του νερού από τα φύλλα και άρα τη ζήτηση νερού, αυξάνουν τη φωτοσύνθεση άρα πρέπει να εξασφαλίζεται επαρκής φωτισμός και αυξάνουν την διαπνοή άρα χρειάζεται ιδανική σχετική υγρασία. Οι χαμηλές θερμοκρασίες του χειμώνα είναι βασικός παράγοντας για την επιβίωση ενός φυτού. Όλα τα φυτά κάτω από κάποια θερμοκρασία παγώνουν, όμως αυτή από είδος σε είδος μπορεί να κυμαίνεται ακόμη και στους 50°C.

2.2.2 Το φως

Το ποσό του ημερήσιου φωτός είναι από τους καθοριστικούς παράγοντες που επηρεάζουν την ανάπτυξη αλλά και τη μορφή των φυτών. Για παράδειγμα, τα περισσότερα φυτά με έγχρωμο φύλλωμα σε συνθήκες σκίασης θα χάσουν το χρώμα του φυλλώματος τους. Σε άλλες περιπτώσεις πάλι, σε συνθήκες σκίασης φυτά που είναι ελκυστικά λόγω της συμπαγούς της και κοντής τους κόμης θα έχουν αραιότερο φύλλωμα και ψηλά κλαδιά που θα αναζητούν το φως. Αντίστοιχα, σκιοφύτα είδη σε άπλετο φως θα παρουσιάζουν εγκαύματα στα φύλλα τους και χαρακτηριστικά μαρασμού. Γενικά τα φυτά που έχουν άνθη απαιτούν μεγαλύτερη ένταση φωτός και όσο περισσότερο φως τόσο περισσότερη κατανάλωση σε λίπασμα και νερό.

2.2.3 Ένταση ανέμων

Δυνατοί άνεμοι σε συνδυασμό με ακραίες θερμοκρασίες είναι πάντα καταστροφικοί. Οι δυνατοί άνεμοι αυξάνουν την εξάτμιση των φυτών και τη ζήτηση του νερού από αυτά, ενώ σε υγρά εδάφη προκαλούν ανεμορριπίες σε επιπολαιόρριζα είδη. Για τον έλεγχο των δυνατών ανέμων στην περίπτωση που τα φυτά μας είναι φυτεμένα σε κήπο δημιουργούμε στην πλευρά του δυνατότερου ανέμου τεχνητό η φυσικό ανεμοφράκτη.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 ΚΑΛΛΙΕΡΓΗΤΙΚΕΣ ΦΡΟΝΤΙΔΕΣ

3.1 Φύτευση Μεταφύτευση

Κατ' αρχήν επιλέγω φυτά από το φυτώριο ή το κατάστημα προσέχοντας να μην έχουν προσβληθεί από εχθρούς-ασθένειες, χωρίς κίτρινα φύλλα, έντομα, κηλίδες με καλή διάμετρο βλαστών, πυκνό φύλλωμα και καλή εγκατάσταση στη γλάστρα. Η μεταφορά τους είναι καλό να μην γίνεται πολύ θερμές ή ψυχρές μέρες.

3.1.1. Φύτευση φυτών στο έδαφος

Ανοίγουμε λάκκο φύτευσης όσο δύο φορές τη διάμετρο του ριζικού συστήματος του φυτού που θα φυτεύσουμε και βάθος όσο το ύψος του ριζικού συστήματος του φυτού και επιπλέον 20-30cm. Στη βάση του λάκκου τοποθετούμε χώμα πλήρωσης και σε πάχος 10-20cm. Στο κέντρο του λάκκου τοποθετούμε το φυτό ώστε το πάνω μέρος της ρίζας του να είναι 5-10cm κάτω από το επίπεδο του εδάφους. Συμπληρώνουμε το υπόλοιπο του λάκκου με χώμα πλήρωσης και πατάμε καλά ώστε να έρθει σε άριστη επαφή το έδαφος με το φυτό και να μην μείνουν κενά αέρος.

3.1.2 Φύτευση φυτών σε γλάστρα.

Επιλέγω καλύτερα ένα πήλινο φυτοδοχείο ώστε να προσφέρει θερμική μόνωση ώστε να μην παγώνει ή καίγεται το ριζικό σύστημα. Η γλάστρα δεν θα πρέπει να είναι μικρή ώστε να μην μπορεί να θρέψει το φυτό ούτε δυσανάλογα μεγάλη. Πρέπει να είναι 5-6cm μεγαλύτερη σε διάμετρο από την παλιά διότι αν είναι πολύ μεγάλη μέρος του μίγματος θα μείνει αχρησιμοποίητο και αυτό έχει ως αποτέλεσμα τη συγκέντρωση αλάτων και την συγκράτηση υγρασίας δηλαδή περιβάλλον για ανάπτυξη παθογόνων αλλά και δημιουργία υψηλής ωσμωτικής πίεσης. Θεμελιώδους σημασίας για τη μετέπειτα ανάπτυξη των φυτών είναι η καλή στράγγιση του φυτοδοχείου. Γι αυτό πρέπει να ανοίξουμε τουλάχιστον μια ευμεγέθη τρύπα στη βάση και μετά να τοποθετήσουμε σε πάχος 5cm διάφορα τεμαχισμένα αδρανή υλικά όπως κεραμίδι, κροκάλες, χαλίκια κ.α. ώστε το νερό να κινείται ελεύθερα και να μην κινδυνεύσουμε να έχουμε απόφραξη των οδών. Τοποθετούμε λίγο φυτόχωμα επάνω από το αδρανές υλικό και στη συνέχεια ακολουθούμε την ίδια διαδικασία που ακολουθούμε για τη φύτευση των φυτών στο έδαφος.



(φωτ. www.olyplant.gr)

3.2 Άρδευση.

Δεν αρκεί να εφοδιάζουμε τα φυτά με το απαραίτητο για αυτά νερό, αλλά απαιτείται να τηρούμε και κάποιους κανόνες, γιατί διαφορετικά μπορεί να επιτύχουμε τα αντίθετα αποτελέσματα από τα επιθυμητά. Μερικοί από τους κανόνες είναι οι ακόλουθοι:

α) Δεν αρδεύουμε ποτέ όταν ο ήλιος είναι καυτός και επικρατούν υψηλές θερμοκρασίες. Σε αυτή τη περίπτωση το νερό θα εξατμιζόταν αμέσως και δε θα αποθηκευόταν στο έδαφος, το νερό πάνω στα φύλλα θα λειτουργούσε σαν μεγεθυντικός φακός που θα έκαίγε τα φύλλα, ενώ τέλος τα στόμια των φύλλων θα άνοιγαν, θα είχαμε μεγάλη εξάτμιση νερού από τα φύλλα και τα φυτά θα μαραίνονταν.

β) Εάν είναι απαραίτητο να ποτίσουμε το χειμώνα λόγω παρατεταμένης ανομβρίας αυτό πρέπει να γίνει λίγο πριν το μεσημέρι, ώστε ο πιθανός παγετός το βράδυ να μη βρεί περίσσεια νερού που θα πάγωνε τα φυτά.

γ) Δεν καταβρέχουμε σχεδόν ποτέ το φύλλωμα των φυτών, γιατί δημιουργεί συνθήκες ανάπτυξης μυκητολογικών ασθενειών, προσβολές από έντομα, αλλά και κάψιμο των φύλλων τις θερμές ημέρες.

δ) Ποτίζουμε πάντα με χαμηλή πίεση και μακριά από το ρίζωμα, γιατί διαφορετικά μπορεί να διαβρωθεί το έδαφος και να ξεριζωθούν τα φυτά.

ε) Ποτίζουμε σε αραιά διαστήματα με πολύ νερό και όχι σε τακτά με λίγο. Αυτό αναγκάζει τα φυτά στην ανάπτυξη βαθύτερου ριζικού συστήματος, σκλήρυνσης των φυτών και άρα στην εκμετάλλευση μεγαλύτερου εδαφικού όγκου και νερού, ενώ η τακτή άρδευση των φυτών δε βοηθά στην ανάπτυξη ριζών και έτσι τα φυτά είναι πολύ ευπαθή στην έλλειψη νερού.

στ) Δεν ποτίζω ποτέ με κρύο νερό, στα φυλλώδη δίνω συχνότερα ποτίσματα από αυτά που θέλουμε το άνθος τους και αδειάζω πάντα το πιατάκι αν το φυτό βρίσκεται σε γλάστρα γιατί δημιουργούνται ασφυκτικές συνθήκες στη ρίζα.

3.3 Λίπανση.

Η παροχή θρεπτικών συστατικών σε τακτά διαστήματα και στην κατάλληλη περίοδο είναι πολύ βασικός παράγοντας για τη σωστή ανάπτυξη, υγεία και μακροζωία των φυτών. Πρέπει πάντοτε να ακολουθούμε κάποιους κανόνες που συνοψίζονται ως εξής:

α) Πρέπει να εφοδιάζουμε με άζωτο τα φυτά κάθε μήνα από τη έναρξη της βλαστικής περιόδου ως το τέλος του καλοκαιριού. Το άζωτο (N) προσδίδει ανάπτυξη και το πράσινο χρώμα στο φύλλωμα των φυτών. Ξεπλένεται εύκολα από το έδαφος και για αυτό απαιτείται τακτική λίπανση με αυτό. Δεν πρέπει να λιπαίνουμε το φθινόπωρο και το χειμώνα, γιατί τότε τα φυτά θα αναπτύσσονταν και θα ήταν ευαίσθητα στους παγετούς. Μετακινείται εύκολα μέσα στο έδαφος και για αυτό λιπαίνουμε επιφανειακά. Μετά τη λίπανση παρέχουμε πολύ νερό στα φυτά, ώστε να διαλυθεί το άζωτο και να μην «κάψει» τα φυτά.

β) Ο φώσφορος (P) και το κάλιο (K) βοηθούν στην ανάπτυξη καλού ριζικού συστήματος και αντοχής στις ασθένειες και τις προσβολές από έντομα. Είναι δυσκίνητα μέσα στο έδαφος και για αυτό θα πρέπει να εφοδιάζουμε επαρκώς με αυτά πριν τη φύτευση των φυτών (βασική λίπανση).

γ) Τουλάχιστον δύο με τρεις φορές το χρόνο κατά τη λίπανση με άζωτο, φώσφορο και κάλιο επιλέγουμε ένα λίπασμα που να περιέχει και ιχνοστοιχεία.

δ) Για οξύφιλα είδη απαιτείται η λίπανση με θειικά λιπάσματα που κατεβάζουν το pH του εδάφους.

ε) Δεν λιπαίνω κατά τη διάρκεια του χειμώνα διότι το φυτό δέχεται λιγότερο φως, οι θερμοκρασίες είναι χαμηλές και το φυτό δεν αναπτύσσεται άρα από την άνοιξη έως το πολύ το μήνα Νοέμβριο.

στ) Υπερβολική λίπανση ή λίπανση όταν δεν χρειάζεται το φυτό έχει ως αποτέλεσμα τη συσσώρευση αλάτων, έτσι αυξάνεται η ωσμωτική πίεση στο εδαφικό διάλυμα και δυσκολεύει τη λήψη νερού.

ζ) Δεν λιπαίνουμε ποτέ απότιστα φυτά γιατί μπορεί να «καούν». Ποτίζω και μετά από δύο μέρες λιπαίνω. Όταν το φυτό βρίσκεται σε γλάστρα την ξεπλένω με νερό διπλάσιο του όγκου της όταν αγοράζω το φυτό και κάθε 4-6 μήνες.

η) Γενικά το καλύτερο λίπασμα θεωρείται το βραδείας απελευθέρωσης θρεπτικών στοιχείων γιατί εξασφαλίζει επαρκή θρέψη για μακρά περίοδο και μειώνεται η συχνότητα εφαρμογής του κατά 50% σε σχέση με το υδατοδιαλυτό. Αν έχω υδατοδιαλυτό σε γλάστρα αφήνω πάντα να βγαίνει στο πιάτο της το 10-20% της ποσότητας νερού.

3.4 Κλάδεμα

Τα φυτά εντάσσονται σε δύο κατηγορίες, όσα ανθίζουν την άνοιξη και όλα τα υπόλοιπα. Τα φυτά που ανθίζουν την άνοιξη ανθοφορούν πάνω σε διετή κλαδιά, τα κλαδιά δηλαδή που ανέπτυξαν την προηγούμενη χρονιά, ενώ τα υπόλοιπα ανθοφορούν πάνω σε ετήσιους βλαστούς που ανέπτυξαν δηλαδή την τρέχουσα περίοδο. Για την αύξηση της ανθοφορίας εφαρμόζουμε τις ακόλουθες τεχνικές :

Για τα φυτά με εαρινή ανθοφορία η αφαίρεση κλαδιών στο τέλος του χειμώνα θα σήμαινε και αφαίρεση ανθέων. Έτσι περιμένουμε να ανθίσουν και κλαδεύουμε το καθένα είδος ξεχωριστά αμέσως μετά το τέλος της ανθοφορίας του την άνοιξη. Το κλάδεμα δεν είναι αυστηρό. Αφαιρούμε τα καχεκτικά, τα ξερά κλαδιά και αυτά που ξεφεύγουν από το σχήμα του φυτού. Αντίθετα, για τα φυτά που δεν έχουν εαρινή ανθοφορία το κλάδεμα γίνεται στο τέλος του χειμώνα. Είναι αυστηρό ώστε να δώσει πλούσια ανάπτυξη βλαστών την άνοιξη που σημαίνει και πλούσια ανθοφορία το καλοκαίρι, το φθινόπωρο και το χειμώνα.

Οι τομές των κλαδιών πρέπει να γίνονται με καλοακονισμένα εργαλεία, ώστε να είναι λείες. Μη οξείες και οριζόντιες τομές δίνουν τη δυνατότητα συγκράτησης νερού και άρα την ανάπτυξη μυκήτων ή και την προσβολή εντόμων.

Η κοπή των παραβλαστημάτων και γενικά κάθε ανεπιθύμητου βλαστού γίνεται με τομή όσο το δυνατόν εγγύτερα στον κορμό του φυτού ώστε να μην εναπομείνουν άλλοι οφθαλμοί που θα ξαναδώσουν άλλους βλαστούς. Στις περιπτώσεις στις οποίες εμφανίζονται μια ή περισσότερες κορυφές, η ανάπτυξη των οποίων θα είχε ως αποτέλεσμα την πρόωρη διακλάδωση, επιλέγουμε τον δυνατότερο υγιέστερο και ευθυτενή βλαστό για να κόψουμε από τη βάση του τους υπόλοιπους μόλις αυτοί εμφανισθούν. Στις περιπτώσεις όπου επιθυμούμε την ανάπτυξη περισσότερων του ενός βλαστών σε ένα φυτό για να φτιάξουμε έναν πιο συμπαγή θάμνο κλαδεύουμε με γνώμονα πως η διακλάδωση θα ξεκινήσει από τους 3-4 προηγούμενους οφθαλμούς.

Η αφαίρεση των ξερών ανθέων είναι επιβεβλημένη για δύο κυρίως λόγους. Πρώτα γιατί αφαιρούμε τις αντιαισθητικές υπερώριμες ταξιανθίες και δεύτερον, γιατί στα επόμενα στάδια το άνθος θα μετατραπεί σε καρπό και θα δαπανηθούν γι' αυτό χυμοί και θρεπτικά συστατικά, με αποτέλεσμα τη μείωση της ανθοφορίας. Στις περιπτώσεις μεγάλων τομών ή στις περιπτώσεις που τα κλαδιά έχουν «τρύπα» καλό είναι να κάνουμε επάλειψη των τομών με ειδική αλοιφή του εμπορίου που εμποδίζει την είσοδο του νερού.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 ΠΟΛΛΑΠΛΑΣΙΑΣΜΟΣ

Αν έχουμε κάποιο φυτό στον κήπο μας ή σε κάποια γλάστρα, στη βεράντα ή στο εσωτερικό της οικίας μας και θέλουμε να το πολλαπλασιάσουμε μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε διάφορες μεθόδους όπως εγγενώς με σπόρο και αγενώς με μοσχεύματα, με διαίρεση, με αποθηκευτικά όργανα, με εμβόλια και με καταβολάδες.

4.1 Πολλαπλασιασμός με σπόρο.

Ο αρχαιότερος τρόπος πολλαπλασιασμού είναι με σπόρο και ο κυριότερος σήμερα για φυτά μεγάλης καλλιέργειας. Αρκετά είδη έχουν δυσφυείς σπόρους οι οποίοι χρειάζονται μια προκαταρκτική διαδικασία για να φυτρώσουν. Υπάρχουν δύο κύριοι λόγοι που δεν φυτρώνουν οι σπόροι. Ο πρώτος είναι πως η εξωτερική τους μεμβράνη είναι πολύ σκληρή και δεν διαρρηγνύεται ώστε να επιτραπεί η είσοδος του νερού. Στην περίπτωση αυτή η φύτευση διευκολύνεται με τη διάλυση της ή με σπάσιμο, ή με τρίψιμο με κάποιο υλικό (π.χ. υαλόχαρτο) ή με εμβάπτιση σε αραιό θειικό οξύ. Ο δεύτερος λόγος είναι πως κάποιοι σπόροι πρέπει να περάσουν ένα διάστημα λήθαργου που τελειώνει μετά από μια περίοδο ψύχους. Για να επιτύχουμε τη φύτευση τοποθετούμε τους σπόρους σε υγρό και ψυχρό μέρος και όταν έρθει η περίοδος της σποράς που είναι συνήθως νωρίς την άνοιξη και μερικές φορές το φθινόπωρο σε θερμοκρασία από 20-25°C ακολουθούμε την εξής διαδικασία. Βάζουμε τους σπόρους για 24 ώρες σε μια λεκάνη με νερό. Αυτό θα διευκολύνει την απορρόφηση του νερού και θα διαχωρίσει τους κούφιους-χαλασμένους από τους υγιείς οι οποίοι βυθίζονται. Έπειτα τους βάζουμε σε φωτεινό μέρος σε έδαφος ελαφρύ που δεν κρατάει πολύ νερό και τους σκεπάζουμε σε βάθος όσο 2-3 φορές η διάμετρος τους. Ποτίζοντας καθημερινά 1-2 φορές τα αποτελέσματα θα είναι ορατά από 5-6 ημέρες για τους ευκολότερους σπόρους έως ένα μήνα και περισσότερο για τους δυσκολότερους.

4.2 Πολλαπλασιασμός με μοσχεύματα.

Η πιο συνηθισμένη πολλαπλασιαστική διαδικασία είναι η τεχνική με μοσχεύματα από ιστούς του φυτού, όπως είναι τα φύλλα ή ο βλαστός του. Στην πρώτη περίπτωση αφαιρούμε κάποιο φύλλο από το μητρικό φυτό μας, το βουτάμε σε ορμόνη ριζοβολίας και το τοποθετούμε στο εδαφικό υπόστρωμα ή στο χώμα ενός δοχείου. Με αυτό τον τρόπο το μόσχευμα θα αναπτύξει ρίζες στην κάτω επιφάνειά του δημιουργώντας ένα νέο θυγατρικό φυτό.

Για τα μοσχεύματα βλαστών υπάρχουν δύο τρόποι ανάπτυξης του νέου φυτού. Αρχικά κόβουμε κάποιο κορυφαίο κομμάτι του βλαστού-κλαδιού (περίπου 10-15cm) το οποίο να φέρει πάνω του απαραίτητα, οφθαλμούς και φύλλα. Στη συνέχεια αραιώνουμε τα φύλλα εκτός από 1-2 που βρίσκονται στην κορυφή (περιορισμός απώλειας ύδατος λόγω διαπνοής), βουτάμε το μόσχευμά μας σε ορμόνη ριζοβολίας και το τοποθετούμε στο χώμα, σε βάθος όπου θα καλύπτεται τουλάχιστον ένας οφθαλμός του. Για μεγαλύτερη προστασία και καλύτερα αποτελέσματα, μπορούμε να καλύψουμε το χώρο του μοσχεύματος με κάποιο διαφανές υλικό, το οποίο θα έχουμε φροντίσει να αερίζεται επαρκώς (άνοιγμα οπών στην επιφάνεια του), ώστε να μην σαπίσει το νέο μας φυτό. Ο δεύτερος τρόπος περιλαμβάνει περιπτώσεις όπου το υπόστρωμα δεν είναι στερεό αλλά υγρό. Η διαδικασία που ακολουθείται είναι η ίδια,

μόνο που το μόσχευμα τοποθετείται σε κάποιο δοχείο (βάζο) με νερό, σταθεροποιημένο σε μια ορισμένη θέση (μέσα από κάποιο χαρτονένιο κομμάτι ή με μανταλάκι), έτσι ώστε να αποφεύγεται η επαφή του με τον πυθμένα του δοχείου. Εν συνεχεία συμπληρώνουμε τακτικά με νερό για να βοηθήσουμε στην ανάπτυξη ενός υγιούς ριζικού συστήματος.



(φωτ.dimos-elefsinas-geoponika-nea.blogspot.gr)

4.3 Πολλαπλασιασμός με παραφυάδες, καταβολάδες.

Σε είδη που έχουν πολλές παραφυάδες, μπορεί να γίνει απλά και γρήγορα ο πολλαπλασιασμός τους, με διαχωρισμό των παραφυάδων, οι οποίες αποτελούν έτοιμα, ολοκληρωμένα φυτά με ρίζα και βλαστό. Μια δυσκολότερη τεχνική αποτελεί και η μέθοδος ανάπτυξης νέων φυτών με καταβολάδα (κλαδί φυτού) που τοποθετείται στο εδαφικό υπόστρωμα χωρίς να αποκοπεί από το μητρικό φυτό. Το κλαδί λυγίζεται στο έδαφος και παραμένει σε αυτή τη θέση μέχρι να αποκτήσει το νέο φυτό τις δικές του ρίζες ώστε να είναι ικανό να σταθεί ως μια ανεξάρτητη μονάδα. Το σημείο καμψής στερεώνεται μέσα στο έδαφος με τη βοήθεια συρμάτινης, ανάποδης διχάλας, φροντίζοντας ώστε το τμήμα που φέρει τα φύλλα να βρίσκεται έξω από το χώμα. Στη συνέχεια στηρίζουμε (με ξύλινο υποστήριγμα) σε ορθή θέση το ευαίσθητο, τρυφερό σημείο του βλαστού μας και ποτίζουμε τακτικά, ώστε να αναπτυχθούν νέες ρίζες στο εδαφικό υπόστρωμα πριν προβούμε στην απελευθέρωσή του από το μητρικό που βρίσκεται αρκετά κοντά του.

Ιδανικότερη περίοδος για πολλαπλασιασμό των φυτών μας θεωρείται η αρχή της άνοιξης και σε ορισμένες περιπτώσεις τα τέλη του φθινοπώρου. Ανάλογα με το κάθε είδος και το χώρο όπου είναι τοποθετημένο εφαρμόζουμε και τη μέθοδο πολλαπλασιασμού που θα επιφέρει τα καλύτερα και πιο άμεσα αποτελέσματα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

ΣΥΓΚΟΜΙΔΗ, ΑΠΟΞΗΡΑΝΣΗ-ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ, ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ

5.1 Συλλογή

Συλλέγουμε ένα βότανο όταν το γνωρίζουμε καλά, την κατάλληλη εποχή. Όταν συλλέγουμε βότανα, προσέχουμε να μην καταστρέφουμε τα φυτά. Συλλέγουμε μόνο τα μέρη και την ποσότητα που μας χρειάζεται. Δεν ξεριζώνουμε τα φυτά, αλλά κόβουμε με ψαλίδι τα θεραπευτικά του μέρη και όχι όλα, για να αφήσουμε τη δυνατότητα στο φυτό να συνεχίσει την ανάπτυξή του. Η εντατική συλλογή και ιδιαίτερα των αναπαραγωγικών μερών του φυτού (ανθέων, καρπών, σπόρων, βολβών, ριζωμάτων), μπορεί να οδηγήσει στην εξαφάνιση του.

5.2 Αποξήρανση-διατήρηση

Η χρησιμοποίηση των φρέσκων βοτάνων φέρνει καλύτερα αποτελέσματα. Επειδή όμως πολλές φορές τα φρέσκα είναι δυσεύρετα, συνήθως τα αποξηραίνουμε και τα αποθηκεύουμε σωστά (δεν τα αφήνουμε μέσα σε πλαστικές σακούλες). Πριν από την αποξήρανση πλένουμε τα βότανα (εκτός από το χαμομήλι) αν υποψιαζόμαστε ότι δεν είναι καθαρά. Τα στραγγίζουμε, τα απλώνουμε σε ύφασμα ή λευκό χαρτί ή τα δένουμε ματσάκια και τα αφήνουμε σε σκιερό και καλά αεριζόμενο χώρο μέχρι να στεγνώσουν εντελώς, για να μπορέσουμε να τα τρίψουμε σε σκόνη. Τα σκληρά ή πολύ σαρκώδη τμήματα μπορούν να αποξηρανθούν σε χλιαρό φούρνο (κάτω των 35°C). Προσέχουμε να γίνεται σε μέρος απάνεμο, στεγνό και σκιερό, ώστε να διατηρηθούν ατόφια τα αιθέρια έλαια. Δένουμε τα βότανα σε ματσάκια και τα κρεμάμε ανάποδα έτσι ώστε οι σπόροι που πέφτουν να μπορούν να μαζευτούν. Οι μίσχοι με τους σπόρους τοποθετούνται για την αποξήρανση σε σακουλάκια από αραιό βαμβακερό πανί. Τα ξερά φύλλα τα κόβουμε από τα κοτσάνια και τα διατηρούμε, κατά προτίμηση, ολόκληρα. Τις ρίζες τις αφήνουμε πρώτα να μαραθούν προτού κοπούν σε μικρά κομμάτια και αποξηρανθούν. Το βότανο που θέλουμε να δια



(φωτ. nikow-ant.blogspot.gr)

τηρήσουμε δεν πρέπει να έχει καθόλου υγρασία. Φυλάσσεται σε γυάλινο βάζο, σε χώρο μη φωτιζόμενο. Διατηρείται το πολύ ένα χρόνο γιατί μετά χάνει τη θεραπευτική του αξία.

Ένας άλλος τρόπος διατήρησης είναι η κατάψυξη του φρέσκου βοτάνου. Αφού το πλύνουμε και το στραγγίσουμε καλά το τοποθετούμε σε σακουλάκια όπου σημειώνουμε το όνομα του και την ημερομηνία κατάψυξης. Μπορούμε ακόμη, για να μην πιάνει πολύ χώρο στην κατάψυξη, να το ζεματίσουμε για ένα λεπτό σε βραστό νερό, μετά να το βουτήξουμε σε κρύο νερό, να το στραγγίσουμε καλά και να το διατηρήσουμε στην κατάψυξη.

Άλλοι τρόποι συντήρησης είναι το πάστωμα, το μαρινάρισμα σε λάδι, ξίδι, αλάτι και το τύλιγμα σε άμμο. Για το μαρινάρισμα τους σε λάδι ή σε ξίδι, ορισμένα βότανα πρέπει να είναι στεγνά. Μετά τη συγκομιδή ξεπλένονται μονάχα σε περίπτωση κατά την οποία αναπτύσσονται σε μέρος όπου μπορεί να είναι ακάθαρτα όπως για παράδειγμα κοντά σε δρόμους από τα καυσαέρια, αν έχει βρέξει λάσπη ή χρησιμοποιήθηκαν φυτοφάρμακα.

5.3 Αποθήκευση

Η επίδραση του φωτός, του αέρα και της υγρασίας, περιορίζει την καρυκευτική δυνατότητα και συνεπώς πρέπει να αποφεύγεται. Γι αυτό, διατηρούμε τα μπαχαρικά σε απάνεμο, σκοτεινό ή τουλάχιστον σκιερό χώρο και αν γίνεται σε σημείο που να έχουμε άμεση-γρήγορη πρόσβαση όταν μαγειρεύουμε.

Ο χώρος πάντως κοντά στη μαγειρική εστία είναι ακατάλληλος για τα μπαχαρικά, εξαιτίας των ατμών. Όταν καρυκεύουμε καυτά φαγητά, δεν πρέπει να κρατάμε τα βαζάκια με τα μπαχαρικά πάνω από την κατσαρόλα που βράζει ούτε να πιάνουμε τα μπαχαρικά με βρεγμένα δάχτυλα.

Τέλος δεν πρέπει να κρατάμε τα μπαχαρικά για ένα περισσότερο από ένα χρόνο διότι χάνουν την φρεσκάδα τους. Ιδιαίτερα τα βότανα, ύστερα από μακροχρόνια αποθήκευση, αποκτούν εύκολα ένα αχυρώδες άρωμα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

ΤΡΟΠΟΙ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

Παρακάτω περιγράφονται οι κυριότεροι τρόποι χρήσης των βοτάνων.

Αφέψημα : Βράζουμε 5 λεπτά τα θεραπευτικά μέρη του φυτού, αν είναι μαλακά (φύλλα, άνθη) και ψιλοκομμένα αν είναι σκληρά (μίσχοι, ρίζες, σπόροι), 10-20 λεπτά. Τα σουρώνουμε και πίνουμε το αφέψημα σε δόσεις, σύμφωνα με τη δοσολογία, στις επόμενες 12 ώρες. Αν δεν υπάρχει δοσολογία, βράζουμε 3 κουταλιές της σούπας βότανο σε 2 φλιτζάνια νερό.

Έγχυμα (τσάι) : Ρίχνουμε βραστό νερό στα θεραπευτικά μέρη του βοτάνου (1 κουταλάκι του γλυκού αποξηραμένο βότανο για κάθε φλιτζάνι νερό) και τα αφήνουμε 10-15 λεπτά. Τα σουρώνουμε και πίνουμε το έγχυμα εκείνη την στιγμή. Κατ' άλλους, για τα φρέσκα βότανα αρκεί πολύ λιγότερος χρόνος (μισό λεπτό) για να βγάλουν τις ουσίες τους, ενώ για τα αποξηραμένα χρειάζονται 1-2 λεπτά. Γενικά ο χρόνος εξαρτάται από την σκληρότητα του βοτάνου. Το χρώμα του τσαγιού πρέπει να είναι ανοιχτό κίτρινο ή ανοιχτό πράσινο. Μπορούμε να παρασκευάσουμε την ποσότητα τσαγιού της ημέρας, να τη διατηρήσουμε σε θερμός και να πίνουμε λίγο-λίγο κατά την διάρκεια της μέρας. Το αφέψημα και το έγχυμα καλό είναι να πίνονται χωρίς ζάχαρη ή αν δεν μπορούμε να το πίνουμε σκέτο προσθέτουμε λίγο μέλι.

Εκχύλισμα : Προέρχεται από την συμπύκνωση του εγχύματος ή του αφεψήματος του βοτάνου αν αφήσουμε να εξατμιστεί ένα μέρος του νερού που περιέχει. Το διατηρούμε σε γυάλινο μπουκάλι και το αραιώνουμε σε νερό (1κ.γ. σε φλιτζάνι νερό). Εκχύλισμα γίνεται και από τον φρέσκο χυμό του φυτού αν αφήσουμε να εξατμιστεί το νερό του.

Έμβρεγμα (μούλιασμα) : Παρασκευάζεται από το μούλιασμα του φυτού σε κρύο νερό για αρκετές ώρες (όχι πάνω από 12) στον ήλιο ή σε ζεστό μέρος, ή σε οινόπνευμα για πολλές μέρες (ως 15 μέρες).

Βάμμα : Τοποθετούμε τα θεραπευτικά μέρη του φυτού σε καθαρό οινόπνευμα 70 βαθμών (αν είναι σκληρά, κοπανισμένα ή αλεσμένα) μέσα σε γυάλινο δοχείο και τα ανακατεύουμε κατά διαστήματα επί 5 ως 15 μέρες. Το φιλτράρουμε και διατηρούμε το υγρό σε γυάλινο δοχείο καλά κλεισμένο, σε δροσερό και σκιερό μέρος. Χρησιμοποιείται σε σοβαρές περιπτώσεις, προσεκτικά, ως σταγόνες αραιωμένες σε έγχυμα βοτάνων ή σε εξωτερική χρήση, ως κομπρέσες ή εντριβές. Αντί για οινόπνευμα μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τσίπουρο (38-40 βαθμών σε οινόπνευμα), βότκα ή άλλο καθαρό απόσταγμα φρούτων ή δημητριακών.

Χυμοί : Γίνονται σε αποχυμωτή. Βάζουμε τα μαλακά, νωπά, θεραπευτικά μέρη του φυτού, φύλλα ρίζες, καρπούς στον αποχυμωτή. Παίρνουμε και πίνουμε το χυμό τους αμέσως μετά την παρασκευή, γιατί αλλιώς χάνει τα θρεπτικά συστατικά του.

Σιρόπια : Χρησιμοποιούμε το εκχύλισμα ή το χυμό του φυτού. Διαλύουμε σε ζεστό νερό διπλάσια ποσότητα ζάχαρης, το βράζουμε και προσθέτουμε το χυμό ή το εκχύλισμα του βοτάνου.

Κομπρέσες : Βουτάμε ένα κομμάτι ύφασμα ή βαμβάκι σε έγχυμα, αφέψημα ή βάμμα του θεραπευτικού φυτού και το ακουμπάμε εξωτερικά στην επιφάνεια του σώματος όπου υπάρχει το πρόβλημα για 5 έως 15 λεπτά, ανάλογα με τις οδηγίες.

Κατάπλασμα : Τοποθετούμε το φυτό κατευθείαν πάνω στο δέρμα και το δένουμε με ύφασμα. Ο χρόνος είναι ανάλογος με τις ιδιότητες του φυτού. Αν ερεθίζει το δέρμα, δεν το τοποθετούμε κατευθείαν αλλά μέσα σε βαμβακερό ύφασμα και το αφήνουμε για λίγο. Καλό είναι το κατάπλασμα να είναι ζεστό αλλά όχι καυτό γι αυτό το σκεπάζουμε με μάλλινο ύφασμα. Μπορούμε πρώτα να μαλακώσουμε τα βότανα στον ατμό.

Λουτρό : Μουλιάζουμε τα βότανα (6-8 λίτρα, δηλαδή έναν κουβά φρέσκα βότανα ή 200γρ. αποξηραμένα) σε κρύο νερό. Το πρωί τα ζεσταίνουμε, τα στραγγίζουμε και προσθέτουμε το υγρό στο νερό του μπάνιου. Μένουμε στο μπάνιο 20 λεπτά και η περιοχή της καρδιάς πρέπει να είναι έξω από το νερό. Ένας άλλος τρόπος είναι να βράσουμε το βότανο 15-20 λεπτά, να τα σουρώσουμε και να ρίξουμε το αφέψημα στο νερό του μπάνιου. Τέλος, μπορούμε να τοποθετήσουμε το βότανο σε ένα σακουλάκι από λεπτό ύφασμα και να το βάλουμε ή κάτω από την βρύση του ζεστού νερού όταν γεμίζουμε την μπανιέρα ή μέσα στο ζεστό νερό του μπάνιου. Μετά το μπάνιο τυλιγόμαστε με μπουρνούζι ή ζεστό ρούχο και ξαπλώνουμε μισή ώρα για να ιδρώσουμε. Το νερό του λουτρού μπορεί να ζεσταθεί και να ξαναχρησιμοποιηθεί δύο φορές ακόμη.

Ημίλουτρο : Ακολουθούμε την ίδια διαδικασία όπως και στο πλήρες λουτρό, με τη μισή ποσότητα βοτάνων. Το νερό του ημίλουτρο πρέπει να καλύπτει την περιοχή των νεφρών.

Αλοιφή : Ζεσταίνουμε μισό κιλό ζωικό λίπος και προσθέτουμε 4 χούφτες ψιλοκομμένα βότανα. Τα ανακατεύουμε λίγο, όσο είναι ζεστό το λίπος, να σοταριστούν (τσιγαριστούν). Αποσύρουμε από τη φωτιά, σκεπάζουμε και αφήνουμε το μείγμα όλη τη νύχτα να κρυώσει. Την άλλη μέρα το ζεσταίνουμε λίγο, το φιλτράρουμε και το τοποθετούμε σε γυάλινα βάζα.

Λάδι : Γεμίζουμε αραιά ένα γυάλινο δοχείο με τα κατάλληλα βότανα και ρίχνουμε μέσα ελαιόλαδο ψυχρής έκθλιψης, μέχρι να υπερκαλύψει τα βότανα κατά δυο δάχτυλα. Αφήνουμε το δοχείο στον ήλιο ή κοντά σε θερμαντικό σώμα για 14 μέρες.

Σκόνη : Κοπανίζουμε το αποξηραμένο βότανο μέχρι να γίνει σκόνη. Τη χρησιμοποιούμε σύμφωνα με τις οδηγίες που δίνονται για κάθε βότανο.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

ΕΧΘΡΟΙ – ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΚΑΙ ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

Περιμένοντας να μεγαλώσουν τα φυτά μας θα συναντήσουμε σε αρκετές περιπτώσεις εχθρούς και ασθένειες που εμφανίζονται τους καλοκαιρινούς μήνες και ζημιώνουν την παραγωγή μας.

Πολύ σημαντικό στην ανάπτυξη υγιών και εύρωστων φυτών παίζει η προμήθεια υγιούς σπόρου ή νεαρών σπορόφυτων, η σωστή προετοιμασία του εδάφους, πριν από τη φύτευση με την προσθήκη καλά χωνεμένης κοπριάς, η απομάκρυνση και η καταστροφή των φυτικών υπολειμμάτων που έχουν παραμείνει στο έδαφος από τις προηγούμενες φυτεύσεις και η εξολόθρευση (π.χ. κάψιμο, ξερίζωμα) των αγριόχορτων. Επίσης επαρκείς αποστάσεις φύτευσης θα εξασφαλίσουν στα φυτά καλές συνθήκες φωτισμού και αερισμού, προϋποθέσεις που είναι απαραίτητες για τον περιορισμό των εχθρών και των ασθενειών. Τέλος η εναλλαγή των καλλιεργούμενων ειδών αποτελεί μια πολύ καλή πρακτική που βοηθάει για αυτό να αποφεύγουμε να φυτεύουμε στο ίδιο μέρος κάθε χρόνο ίδια ή συγγενή βοτανικά είδη.

7.1 Έντομα που προκαλούν ζημιές

7.1.1 Αφίδες ή μελίγκρες (τάξη Ημίπτερα)

Στη φύση υπάρχουν πολλά είδη αφίδων (κίτρινη, πράσινη κ.λ.π.) τα οποία προσβάλλουν την άνοιξη και το καλοκαίρι όπου επικρατούν θερμοκρασίες μέχρι τους 35°C.

Σύμπτωμα-αιτία

Είναι πολύ μικρά έντομα που συναντάμε κυρίως στην κάτω επιφάνεια των φύλλων και στους νεαρούς βλαστούς σε αποικίες, όπου τρέφονται απομυζώντας φυτικούς χυμούς, προκαλώντας σε μεγάλες προσβολές ξήρανση των φυτών. Οι μελίγκρες ευθύνονται για την εμφάνιση μελιτωμάτων, πάνω στα οποία αναπτύσσονται διάφοροι μύκητες όπως η καπνιά.

Αντιμετώπιση

Περιορίζουμε εύκολα τις μελίγκρες ψεκάζοντας τα φυτά με φυσικό πύρεθρο ή με κάποιο σκεύασμα που περιέχει άλατα λιπαρών οξέων καλίου. Για μικρές προσβολές παρασκευάζουμε ένα φυτοπροστατευτικό διάλυμα προσθέτοντας 2 κουταλιές της σούπας τριμμένο σαπούνι και 1 κουταλιά της σούπας μπλε οινόπνευμα σε 1 λίτρο νερό, με το οποίο διαβρέχουμε το φύλλωμα.

7.1.2 Τετράνυχος (τάξη Ακάρεα)

Πρόκειται για μια πολύ μικρή αράχνη που ανήκει στα ακάρεα (φαίνεται με μεγεθυντικό φακό).

Σύμπτωμα-αιτία

Εντοπίζεται στην κάτω επιφάνεια των φύλλων, τα οποία τρυπά και ρουφά τους χυμούς τους. Συχνά στην κάτω επιφάνεια σχηματίζονται αραχνοειδείς ιστοί, ενώ στην πάνω επιφάνεια συναντάμε κίτρινες κηλίδες. Σε έντονη προσβολή τα φύλλα ξεραίνονται και πέφτουν.

Αντιμετώπιση

Επειδή ο τετράνυχος μπορεί να προκαλέσει σε ευνοϊκές καιρικές συνθήκες μεγάλες ζημιές πρέπει να ψεκάσουμε μόλις τον αντιληφθούμε άμεσα με φυσικό πύρεθρο,

φροντίζοντας να καλυφθεί καλά και η κάτω επιφάνεια των φύλλων. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και θειάφι, όταν όμως η θερμοκρασία είναι κάτω από τους 30°C.



(φωτ.zhsefysika.blogspot.gr)

7.1.3. Πράσινο σκουλήκι και κάμπιες λεπιδόπτερον (τάξη Λεπιδόπτερα)

Πρόκειται για μεγάλες πράσινες κάμπιες που τρέφονται κυρίως με τα φύλλα των νεαρών φυτών.

Σύμπτωμα-αιτία

Μπορούν σε πολύ σύντομο χρονικό διάστημα (1-2 ημέρες) να καταστρέψουν και τους ανώριμους καρπούς στους οποίους προκαλεί τρύπες.

Αντιμετώπιση

Χρειάζεται συχνός έλεγχος προκειμένου να εντοπίσουμε εγκαίρως την ύπαρξη τέτοιων εχθρών. Στη συνέχεια μπορούμε να ψεκάσουμε με κάποιο σκεύασμα που περιέχει το ωφέλιμο βακτήριο βάκιλος Θουριγγίας.

7.1.4. Αλευρώδης (τάξη Ημίπτερα)

Είναι από τους συχνότερους εχθρούς και πρόκειται για ένα πού μικρό έντομο που προκαλεί άμεσες και έμμεσες ζημιές.

Σύμπτωμα-αιτία

Τρυπά τα νεαρά κυρίως φύλλα και απομυζεί πολύ φυτικό χυμό, τραυματίζοντας τα φύλλα και καταστρέφοντας την ικανότητα τους να φωτοσυνθέτουν. Συγχρόνως εκκρίνει κολλώδες μελίτωμα, πάνω στο οποίο αναπτύσσονται διάφοροι μύκητες όπως η καπνιά.

Αντιμετώπιση

Κάνουμε επίπαση (σκόνισμα) του φυτού με θειάφι ή ψεκάζουμε με φυσικό πύρεθρο όταν η θερμοκρασία είναι μέχρι τους 30°C. Κατά τη διάρκεια του ψεκασμού προσέχουμε ώστε να καλυφθεί καλά και η κάτω επιφάνεια όπου συνήθως βρίσκεται και τρέφεται το έντομο.

7.1.5. Νηματώδεις

Είναι νηματοειδείς οργανισμοί (μοιάζουν με μικροσκοπικά σκουλήκια), που ζουν στο έδαφος.

Σύμπτωμα-αιτία

Προκαλούν εξογκώσεις ή σκούρους χρωματισμούς στις ρίζες και τα φυτά παρουσιάζουν μειωμένη ανάπτυξη και έντονα συμπτώματα μαλασμού. Συχνότερα το πρόβλημα παρουσιάζεται σε περιοχές με αμμώδη και υγρά εδάφη.

Αντιμετώπιση

Προμηθευόμαστε υγιή φυτά ή απολυμασμένους σπόρους. Περιορίζουμε την υγρασία του εδάφους (αποφυγή υπερβολικών ποτισμάτων) και αν γίνεται φυτεύουμε κατιφέδες (έχουν απωθητικές ιδιότητες). Εκκρίζουμε και καταστρέφουμε τα προσβεβλημένα φυτά και προσθέτουμε στο έδαφος οικολογικά σκευάσματα που περιέχουν ωφέλιμους ακτινομύκητες, οι οποίοι προστατεύουν το ριζικό σύστημα.

7.2 Μύκητες που προκαλούν ζημιές

7.2.1 Περονόσπορος (κλάση Φυκομύκητες)

Σύμπτωμα-αιτία

Σε φύλλα, βλαστούς και καρπούς σχηματίζονται κίτρινες κηλίδες (πρώτα στα κατώτερα φύλλα). Σε συνθήκες αυξημένης υγρασίας, στην κάτω επιφάνεια των φύλλων εμφανίζεται ένα υπόλευκο εξάνθημα σαν χνούδι. Στους καρπούς συναντάμε συνήθως γκριζοπράσινες ελαφρώς βυθισμένες περιοχές. Αναπτύσσεται όταν η θερμοκρασία κυμαίνεται στους 17-27°C και υπάρχει υψηλή ατμοσφαιρική υγρασία.

Αντιμετώπιση

Ψεκάζουμε προληπτικά με χαλκούχα σκευάσματα όταν οι συνθήκες είναι ευνοϊκές για την ανάπτυξη του μύκητα. Αν χρειαστεί επαναλαμβάνουμε την διαδικασία ανά 7-10 ημέρες.

7.2.2 Αλτερναρίωση (κλάση Αδηλομύκητες)

Σύμπτωμα-αιτία

Συναντάμε στα κατώτερα φύλλα κυκλικές ή γωνιώδεις καστανές κηλίδες, με ομόκεντρους κύκλους, που εξαπλώνονται σε όλο το φυτό. Οι κηλίδες μοιάζουν με του περονόσπορου, αλλά οι δεύτερες είναι πιο μεγάλες, γκριζοπράσινες και ευνοούνται από υην υψηλή υγρασία. Εμφανίζεται όταν επικρατεί ξηρός και θερμός αέρας.

Αντιμετώπιση

Προληπτικά απομακρύνουμε και καταστρέφουμε υπολείμματα προηγούμενων φυτεύσεων, χρησιμοποιούμε υγιή φυτά ή σπόρους και ψεκάζουμε με χαλκούχο σκευάσμα ανά 7-10 ημέρες.

7.2.3 Βοτρύτης ή Φαιά σύψη (κλάση Αδηλομύκητες)

Σύμπτωμα-αιτία

Παρατηρείται σήψη σε φύλλα, άνθη, καρπούς και ρίζες, που στην αρχή έχει ανοικτό πράσινο χρώμα και στη συνέχεια γίνεται καστανή. Οι προσβεβλημένοι ιστοί είναι μαλακοί και καλύπτονται από γκρίζο χνούδι. Η εμφάνιση του μύκητα ευνοείται από την υψηλή ατμοσφαιρική υγρασία, τις βροχοπτώσεις και θερμοκρασίες άνω των 23°C. Μεταφέρεται με τον αέρα, τη βροχή αλλά και με τα προσβεβλημένα υπολείμματα καλλιέργειας από την προηγούμενη χρονιά.

Αντιμετώπιση

Απομακρύνουμε και καταστρέφουμε τα υπολείμματα προηγούμενων φυτεύσεων, προμηθευόμαστε υγιή σπορόφυτα ή σπόρους και τηρούμε τις σωστές αποστάσεις φύτευσης, για να αερίζονται καλά τα φυτά. Όταν επικρατούν ευνοϊκές συνθήκες για την εξάπλωση του μύκητα, ψεκάζουμε προληπτικά, ανά 7-10 ημέρες.

7.2.4 Ωίδιο (κλάση Αδηλομύκητες)

Σύμπτωμα-αιτία

Κυρίως στην επάνω επιφάνεια των φύλλων θα δούμε κιτρινοπράσινες ή κίτρινες κηλίδες ακανόνιστου σχήματος, οι οποίες αποκτούν ένα λευκό χνούδι και στις δύο επιφάνειες των φύλλων. Προσβάλλονται και οι μίσχοι, τα άνθη και οι καρποί. Ευνοείται με ζέστη έως τους 35°C, υψηλή υγρασία, σκίαση και κακό αερισμό των φυτών ενώ μπορεί να εμφανιστεί και σε συνθήκες ξηρασίας.

Αντιμετώπιση

Ο καλός αερισμός και η ηλιόλουστη θέση των φυτών δυσχεραίνουν την ανάπτυξη του μύκητα. Μόλις εμφανισθούν τα πρώτα συμπτώματα, θειαφίζουμε (με σκόνη ή βρέξιμη μορφή), αλλά όταν η θερμοκρασία δεν ξεπερνά τους 30°C για να αποφύγουμε εγκαύματα στα φυτά.

7.2.5 Αδρομυκώσεις (κλάση Αδηλομύκητες)

Σύμπτωμα-αιτία

Τα φυτά μαραίνονται, τα φύλλα τους κιτρινίζουν και τελικά το φυτό ξεραίνεται. Παρατηρείται γκριζος μεταχρωματισμός στο εσωτερικό των στελεχών αν κάνουμε επιμήκη τομή. Οφείλονται σε μύκητες που επιβιώνουν στο έδαφος και στα φυσικά υπολείμματα για καιρό.

Αντιμετώπιση

Απομακρύνουμε υπολείμματα προηγούμενων φυτεύσεων και προμηθευόμαστε υγιή φυτά ή σπόρο. Σε έντονη προσβολή, εκριζώνουμε και καταστρέφουμε τα ασθενή φυτά. Η προσθήκη στο έδαφος σκευασμάτων με ωφέλιμους ακτινομύκητες κάνει τα φυτά πιο ανθεκτικά.

7.3 Φυσικά σπιτικά παρασκευάσματα για ασθένειες φυτών

Πάντα είναι προτιμότερο όσο είναι δυνατό να αποφεύγουμε να χρησιμοποιούμε χημικά παρασκευάσματα για την αντιμετώπιση των εχθρών στα φυτά μας. Αυτό όχι μόνο επειδή είναι πολύ βλαβερά για την φύση, αλλά είναι εξίσου βλαβερά και για εμάς που τα εισπνέουμε. Υπάρχουν διάφορες συνταγές από σπιτικά παρασκευάσματα για τους διάφορους εχθρούς, που αξίζει να δοκιμάσουμε πριν ψεκάσουμε με χημικά. Σε πολλές περιπτώσεις έχει παρατηρηθεί πλήρης καταπολέμηση.

Τα κύρια συστατικά που έχει διαπιστωθεί ότι διώχνουν τους εχθρούς είναι το σκόρδο, ο βασιλικός, η τσουκνίδα, η νικοτίνη, το ξύδι, το υγρό σαπούνι πιάτων, το φωτιστικό πετρέλαιο, το λάδι μηχανής, το οινόπνευμα. Μπορούμε να κάνουμε διάφορες δοκιμές συνδυασμών. Συνηθισμένες πρακτικές είναι οι παρακάτω :

α) Ξύδι : Χρησιμοποιούμε ξύδι για τη θεραπεία πολλών ασθενειών των φυτών, συμπεριλαμβανομένης της σκωρίασης, του μελανού σημείου και της μυκηττίασης (περονόσπορου). Αναμειγνύουμε 1 κουταλιά φυσικό ξύδι σε 1 λίτρο νερό. Ψεκάζουμε με το διάλυμα στις άρρωστες περιοχές των φυτών νωρίς το πρωί ή το

βράδυ, όταν οι θερμοκρασίες είναι χαμηλές και δεν υπάρχει άμεσο φως. Επαναλαμβάνουμε μέχρι η ασθένεια να θεραπευτεί.

β) Μαγειρική σόδα (όξινο ανθρακικό νάτριο)-Μυκητοκτόνο : Χρησιμοποιούμε αυτό το φάρμακο για τη θεραπεία μυκήτων των φυτών. Ανακατεύουμε 1 κουταλιά σούπας και 1 κουταλιά φυτικό λάδι σε ένα 4 λίτρα νερό. Προσθέτουμε μερικές σταγόνες υγρό ή εντομοκτόνο σαπουνι στο μίγμα για να βοηθήσει να εξαπλωθεί πιο ομοιόμορφα στα φύλλα. Ψεκάζουμε τα μολυσμένα φυτά, συμπεριλαμβανομένων και των κάτω φύλλων. Το όξινο ανθρακικό κάλιο επίσης αντιμετωπίζει μύκητες και δεν προσθέτει άλατα (νατρίου) στο έδαφος.

γ) Γάλα : Το γάλα είναι ένα πολύ καλό όπλο για τους μύκητες και τους ιούς των φυτών. Για την πρόληψη των μυκήτων, πασπαλίζουμε 2 κουταλιές γάλα σε σκόνη στο έδαφος γύρω από τα φυτά μας νωρίς στην περίοδο πριν εμφανιστούν οι ασθένειες. Αν δούμε μύκητες στα φύλλα της τομάτας, των τριανταφυλλιών, ή άλλων φυτών, ψεκάζουμε με αραιωμένο μείγμα γάλακτος (1 μέρος γάλα με 1 μέρος νερό) άμεσα στα μολυσμένα φύλλα. Μπορούμε ακόμη να χρησιμοποιήσουμε το γάλα που έχει ξινίσει.

δ) Υπεροξειδίου του υδρογόνου : Οι ρίζες απαιτούν οξυγόνο και τα χαμηλά επίπεδα προκαλούν τις περισσότερες ασθένειες των ριζών. Περισσότερο πότισμα στα φυτά προκαλεί την ανάπτυξη της σήψης της ρίζας. Όταν υπάρχει πολύ νερό στο έδαφος, οι αεροφόροι οδοί κλείνουν με νερό και οι ρίζες χρησιμοποιούν το λίγο οξυγόνο που είναι διαθέσιμο. Τα φυτά δεν είναι σε θέση να απορροφήσουν τα θρεπτικά συστατικά από το έδαφος και οι ρίζες μπορούν να αρχίσουν να πεθαίνουν μέσα σε 24 ώρες. Τα φυτά θα αρχίσουν να μαραίνονται και να μοιάζουν σαν να μην έχουν αρκετό νερό. Είναι εύκολο να γίνει ένα μοιραίο λάθος η προσθήκη περισσότερου νερού. Το νερό αποτελείται από υδρογόνο και οξυγόνο. Το υπεροξειδίου του υδρογόνου (H_2O_2) έχει ένα επιπλέον άτομο οξυγόνου. Όταν τα φυτά ποτιστούν με υπεροξειδίου του υδρογόνου, το οξυγόνο απελευθερώνετε στο έδαφος γύρω από τις ρίζες, με αποτέλεσμα την ταχεία ανάπτυξη μιας υγιούς ρίζας. Χρησιμοποιούμε το φθινό 3% υπεροξειδίου του υδρογόνου, που μπορεί κανείς να αγοράσει σε ένα φαρμακείο. Αναμειγνύουμε 2 κουταλάκια του γλυκού σε 4 λίτρα νερό.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΙΘΑΝΕΣ ΑΙΤΙΕΣ

Παρακάτω παρατίθενται τα πιο συχνά προβλήματα και οι πιθανές αιτίες τους :

Οι άκρες των φύλλων γίνονται καφέ και ξεραίνονται

- Υπερβολική θερμοκρασία αέρα
- Χαμηλή σχετική υγρασία

Γρήγορη και απότομη πτώση φύλλων

- Απότομη αλλαγή θερμοκρασίας
- Απότομη μεταφορά του φυτού από φωτεινό σε σκιερό μέρος
- Πιθανή παροχή υπερβολικού νερού ποτίσματος, που προκαλεί σήψεις στο Ριζικό σύστημα

Σταδιακή πτώση φύλλων (τα κατώτερα φύλλα κιτρινίζουν και πέφτουν)

- Πιθανή παροχή υπερβολικού νερού ποτίσματος, που προκαλεί ασφυξία στο ριζικό σύστημα
- Πιθανή παροχή πολύ λίγου νερού ποτίσματος, που δεν μπορεί να υποστηρίξει όλη τη φυλλική επιφάνεια
- Έλλειψη φωτός
- Έλλειψη θρεπτικών στοιχείων (λίπασμα)

Τα ανθοφόρα φυτά δεν ανθίζουν

- Έλλειψη φωτός
- Ελλιπές πότισμα
- Υπερβολική λίπανση

Ασημί ή κοκκινωπές κηλίδες στα φύλλα

- Υπερβολικός φωτισμός (απ' ευθείας πτώση ηλιακού φωτός)

Πτώση των μπουμπουκιών

- Ακραίες διακυμάνσεις θερμοκρασίας
- Ύπαρξη ρευμάτων αέρα
- Χαμηλή σχετική υγρασία

Νέα βλάστηση με όψη ασθενική, μαραμμένη ή καμένη

- Υπερβολική λίπανση (ξέπλυμα υποστρώματος)
- Ψυχρά ή ζεστά ρεύματα
- Χαμηλή σχετική υγρασία
- Απ' ευθείας πτώση ηλιακού φωτός
- Υπερβολική θερμοκρασία αέρα
- Πιθανή ζημία από πολύ χαμηλή θερμοκρασία

Μάρανση ολόκληρου του φυτού

- Υπερβολική λίπανση (απαιτείται ξέπλυμα υποστρώματος)
- Πολύ χαμηλή θερμοκρασία

- Πιθανή παροχή υπερβολικού νερού ποτίσματος, που προκαλεί σήψεις στο ριζικό σύστημα
- Απότιστο φυτό

Κηλίδες στα φύλλα

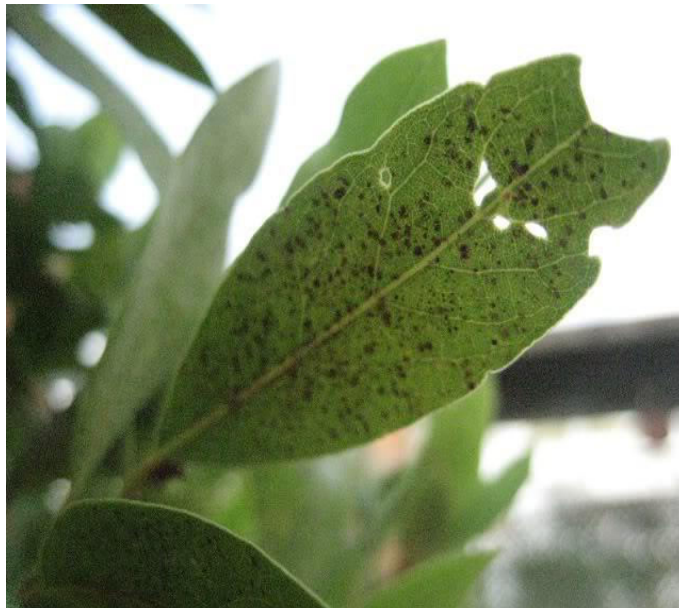
- Πιθανή παροχή υπερβολικού νερού ποτίσματος, που προκαλεί σήψεις στο ριζικό σύστημα
- Κάψιμο από απ' ευθείας ηλιακή ακτινοβολία
- Πτώση κρύου νερού στα φύλλα
- Μυκητολογική προσβολή
- Ρύποι στο περιβάλλον (γκάζι, καπνός κλπ)

Φύλλωμα ξεθωριασμένο – κιτρινωπό και αδύναμο – λεπτό

- Χαμηλός φωτισμός
- Χαμηλή σχετική υγρασία
- Έλλειψη θρεπτικών στοιχείων

Οι άκρες ή το περίγραμμα των φύλλων γίνονται καφέ

- Χαμηλή σχετική υγρασία
- Υπερβολική λίπανση (E.C.)
- Ακατάλληλο νερό ποτίσματος (υψηλή E.C., Χλώριο κλπ)
- Ζημιά από ψεκασμούς (φυτοφάρμακα, γυαλιστικά κλπ)
- Άστοχο pH
- Ρύποι στο περιβάλλον (γκάζι, καπνός κλπ)



(φωτ.fyta.createforumhosting.com)

Μη αναπτυσσόμενα φυτά

- Υπερβολική λίπανση (E.C.)
- Πιθανή παροχή υπερβολικού νερού ποτίσματος, που προκαλεί σήψεις στο ριζικό σύστημα
- Έλλειψη νερού

Το νέο φύλλωμα είναι μικρό, ωχρό και αδύναμο

- Έλλειψη φωτός
- Ξερό υπόστρωμα

Κιτρίνισμα φύλλων ανάμεσα στις νευρώσεις

- Άστοχο pH
- Έλλειψη σιδήρου ή μαγνησίου

Συνεχή πτώση φύλλων. Δημιουργία νέων φύλλων στην κορυφή, αλλά μικρών και συνεστραμμένων

- Ρύποι στο περιβάλλον (γκάζι, καπνός κλπ)
- Ρύποι από υγρά καθαρισμού
- Πιθανή προσβολή αφίδων ή τετρανύχων

Μικροσκοπικές λευκές κηλίδες στα φύλλα

- Πιθανή προσβολή τετρανύχων

Βαμβακώδεις συγκεντρώσεις στους βλαστούς ή στρογγυλά ή οβάλ εξογκώματα

- Πιθανή προσβολή αλευρώδη

Κολλώδεις ουσίες στο φύλλωμα

- Πιθανή προσβολή αλευρώδη

Μικρά καφέ εξογκώματα στα φύλλα και τον βλαστό

- Κοκκοειδή

Γκρίζα μούχλα που καλύπτει φύλλα, άνθη και βλαστό

- Βουτιάς ή άλλη μυκητολογική ασθένεια. (Υπερβολική σχετική υγρασία και ανεπαρκής αερισμός)

Γενική μάρανση του φυτού

- Σήψη ριζικού συστήματος (υπερβολικό πότισμα συνήθως τον χειμώνα, που το φυτό βρίσκεται σε περίοδο λήθαργου)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9 ΧΡΗΣΕΙΣ

9.1 Γενικές χρήσεις

Ο άνθρωπος πρωτίστως μπορεί να επωφεληθεί με τη χρήση των αρωματικών φυτών και βοτάνων, καθώς αυτά αξιοποιούνται στη διατροφή του ως καρυκεύματα στη μαγειρική, προσδίδοντας πολύτιμες βιταμίνες και ιχνοστοιχεία στον οργανισμό του. Οι βαφικές τους ιδιότητες προσδίδουν τον χρωματισμό τροφών όπως στην περίπτωση του κρόκου Κοζάνης που δίνει ένα πορτοκαλί χρώμα στο ρύζι κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος. Οι χρωστικές τους ουσίες χρησιμοποιούνται και για τη βαφή των δερμάτων ενώ στη προστασία των φυτών, χρησιμοποιούνται ως εντομοαπωθητικά και μυκητοκτόνα σε διάφορες καλλιέργειες. Στη γεωργία η χρήση των αρωματικών φυτών δεν σταματά στους δυο ρόλους αυτούς, αλλά έπειτα από έρευνες που έχουν διεξαχθεί στο Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών, βρέθηκε ότι εκχυλίσματα από τα φυτά ρίγανης, θυμαριού και θρούμπι συντελούν στη μείωση των ανεπιθύμητων γειτονικών φυτών τα λεγόμενα ζιζάνια που απορροφούν πολλά από τα θρεπτικά στοιχεία των καλλιεργούμενων φυτών, μειώνοντας δραματικά την ανάπτυξή τους. Χρησιμοποιούνται ακόμη στη κοσμετολογία, για τη παρασκευή καλλυντικών από βότανα, αφού καταπραΰνουν το δέρμα και τα μαλλιά από ξηροδερμίες. Τέλος, αξιοποιούνται στη παρασκευή φαρμάκων, ως πρώτες ύλες. Για παράδειγμα η ασπιρίνη, ένα από τα γνωστότερα παυσίπονα, δημιουργήθηκε από το βότανο *Filipendula ulmaria*, το 1838, ενώ πολλά βότανα έχουν αντιβακτηριδιακές, αντιμυκητικές, αντικαταθλιπτικές και άλλες ιδιότητες και επιδρούν θετικά στο ανθρώπινο σώμα όπως θα δούμε εκτενώς παρακάτω.

9.2 Αστική χρήση

Στον αστικό χώρο μπορούν να γίνουν φυτεύσεις με αρωματικά φυτά και βότανα σε διάφορους χώρους, παραδείγματος χάρη σε πάρκα, σε κήπους, σε βεράντες ή σε μπαλκόνια αλλά ακόμα και στις ταράτσες των σπιτιών πρασινίζοντας τα δώματα. Στα πλαίσια της περιβαλλοντικής εκπαίδευσης θα μπορούσαν να δημιουργηθούν σχολικοί κήποι, όπου οι μαθητές θα ενημερώνονται για τη σημασία αυτών των φυτών και θα έχουν την ευκαιρία να συμβάλουν στη φροντίδα και ανάπτυξή τους. Επιπλέον, και άλλα εκπαιδευτικά ιδρύματα διαφόρων βαθμίδων εκπαίδευσης μπορούν να διατηρούν κήπους με βότανα και λαχανικά. Ήδη, έχουν πραγματοποιηθεί από πρωτοβουλίες πολιτών αστικοί κήποι με αρωματικά, καθώς και λαχανόκηποι σε διάφορες περιοχές της Αθήνας, όπως η περίπτωση του αυτοδιαχειριζόμενου αγρού στο Ελληνικό.

Στο μπαλκόνι ή στον κήπο μπορεί ο καθένας μας ερασιτεχνικά να δημιουργήσει τη δική του πράσινη γωνιά. Βλέποντάς τα μεγαλώνουν μέρα με τη μέρα γεμίζοντας το χώρο ευωδιές και χρώματα η διάθεση μας βελτιώνεται. Είναι σημαντικό το ότι πολλά φυτά δεν έχουν ανάγκη από μεγάλη ποσότητα νερού και φροντίδα. Έτσι, είναι μια πολύ καλή ευκαιρία να ξεκινήσουμε με τη καλλιέργεια φυτών, όπως ο βασιλικός, ο δυόσμος, η αρμπαρόριζα, το δενδρολίβανο, το θυμάρι, ο μαϊντανός, η μαντζουράνα, η ρίγανη και το φασκόμηλο.

Η καλλιέργεια μπορεί να γίνει σε γλάστρες, σε ζαρντινιέρες, σε τελάρα ή ακόμα και σε βαρέλια. Συνήθως, φυτεύονται μικρά σπορόφυτα (δηλαδή μικρά φυτά), αντί

κατευθείαν σπορά στη γλάστρας μας. Αυτό γιατί οι σπόροι τους είναι ιδιαίτερα μικροί και δύσκολα φυτρώνουν. Έτοιμα σπορόφυτα μπορούμε να βρούμε σε γεωπονικά καταστήματα, φυτώρια και σε άλλα σημεία πώλησής τους.

Οι ταράτσες των σπιτιών μπορούν να μετατραπούν σε πράσινους χώρους αναψυχής και οικογενειακής συγκέντρωσης. Δεδομένου, του λιγοστού κενού χώρου για φυτεύσεις στην πόλη, οι ταράτσες ως μια εναλλακτική μπορούν να βελτιώσουν το μικρόκλιμα της περιοχής, αν γίνει συλλογικά από ένα μεγάλο αριθμό κατοίκων. Η θερμοκρασία στη πολυκατοικία μπορεί να μειωθεί, αφού τα φυτά αντανακλούν την ηλιακή ακτινοβολία. Τα φυτεμένα δώματα εφαρμόζονται στο εξωτερικό, με προεξέχουσα χώρα τη Γερμανία, όπου και έχει μεταφερθεί η τεχνογνωσία τους. Για να πρασινίσουν οι ταράτσες απαιτούν κατάλληλη υποδομή για σωστή εγκατάσταση του αρδευτικού και αποστραγγιστικού συστήματος και της αντιριζικής μεμβράνης. Γενικά, θα πρέπει να λαμβάνεται μέριμνα για την αποφυγή συγκέντρωσης στάσιμου νερού στο σύστημα αποστράγγισης. Η συγκέντρωση στάσιμου νερού και η υπεράρδευση δημιουργούν συνθήκες ασφυξίας στις ρίζες των φυτών και μπορεί να οδηγήσουν στην αποτυχία της εγκατάστασης βλάστησης στο δώμα. Κύρια κριτήρια για την επιλογή των φυτικών ειδών είναι οι κλιματικές συνθήκες που επικρατούν στην περιοχή, το πάχος και το είδος του υποστρώματος ανάπτυξης των φυτών ανάλογα με τον τύπο του φυτεμένου δώματος που θα κατασκευαστεί, η δυνατότητα των φυτών για προσαρμογή και ανάπτυξη στο συγκεκριμένο περιβάλλον που δημιουργείται, το επιδιωκόμενο αισθητικό αποτέλεσμα και τον τύπο του φυτεμένου δώματος. Επίσης, η αντοχή των φυτικών ειδών στις υψηλές θερμοκρασίες και στην ένταση του ανέμου, καθώς και η δυνατότητα αυτών για προσαρμογή. Για αυτό τον τρόπο τα αρωματικά φυτά και βότανα είναι κατάλληλα σε ταρατσόκηπους μιας και χαρακτηρίζονται από μεγάλη προσαρμοστικότητα σε ποικίλα περιβάλλοντα. Αδιαμφισβήτητα, τα πράσινα δώματα (φυτεμένες ταράτσες) είναι μια καλή λύση για την αλλαγή του αστικού τοπίου, τη διατήρηση και δημιουργία νέων ελεύθερων χώρων, αλλά και της μείωσης των «θερμικών νησίδων», δηλαδή της υψηλότερης θερμοκρασίας, τόσο το καλοκαίρι, όσο και το χειμώνα, που παρουσιάζει μια πυκνοκατοικημένη περιοχή σε σχέση με τα απομακρυσμένα προάστια της.

Στον κήπο επιλέγονται περιοχές προφυλαγμένες από τον αέρα και τοποθετούνται σε παρτέρια, ή ανάμεσα σε πλακόστρωτο για να εξαπλωθούν πιο εύκολα. Μπορούν να διαχωριστούν από τα υπόλοιπα φυτά ανθοκομικά, κηπευτικά, με απλά υλικά όπως σανίδες, ή από άλλα ψηλότερα φυτά προς αποφυγή κατοικίδιων ζώων σε αυτά καθώς έχουν μαλακούς και εύθραυστους βλαστούς.

Στην αρχιτεκτονική τοπίου χρησιμοποιούνται στη δημιουργία βραχόκηπων. Καθότι τα πιο πολλά ξηρικά φυτά δεν έχουν ανάγκη από συχνά ποτίσματα και μπορούν να φυτευτούν σε περιοχές με φυσική κλίση, όπου το νερό δύσκολα συγκρατείται. Κάθε ένας βοτανικός κήπος έχει στη συλλογή του αρωματικά φυτά και βότανα, που αυτοφύονται στη περιοχή. Στις κυριότερες πόλεις οι βοτανικοί κήποι αποτελούν μια ανάσα δροσιάς συντελώντας παράλληλα στη διατήρηση της χλωριδικής βιοποικιλότητας, αλλά και την περιβαλλοντική πληροφόρηση, ευαισθητοποίηση, εκπαίδευση και αναψυχή των πολιτών. Κάθε ενδιαφερόμενος πολίτης μπορεί να πληροφορηθεί για τα είδη που αυτοφύονται στην ελληνική χλωρίδα, αλλά και τα ξενικά, δηλαδή είδη που έχουν προσαρμοστεί στο διάβα του χρόνου. Η αξιοποίηση των βοτανικών κήπων με επισκέψεις σχολείων, φορέων, συλλόγων και πολιτών είναι μια από τις κυριότερες δράσεις που οδηγεί στη προστασία και ανάδειξη του κάθε τόπου προσελκύνοντας ακόμα και τουρίστες στη περιοχή.

ΜΕΡΟΣ Β

**ΚΥΡΙΟΤΕΡΑ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΚΑΙ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΓΙΑ ΟΙΚΙΑΚΗ
ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΚΑΙ ΑΝΘΟΚΟΜΙΚΗ ΧΡΗΣΗ**

1. ΑΝΗΘΟΣ

Άνηθον το βαρύοσμον
Οικογένεια Umbelliferae (Σκιαδοφόρα)
Γένος *Anethum*
Είδος *graveolens*
Αγγλικό όνομα : Dill
Κοινή ονομασία : Άνηθος

Ιστορία : Ο άνηθος ήταν γνωστός στην Αρχαία Ελλάδα με τις ονομασίες άνηθον και άνησον. Από τα άνηθα του παρασκευάζονταν άρωμα, που το πρόσθεταν σε διάφορα κρασιά με την ονομασία ανηθίτης οίνος, στεφάνωναν τους νικητές με ανθισμένα κλαδιά άνηθου και με το αιθέριο έλαιο των καρπών του άλειψαν το σώμα τους οι αθλητές γιατί το θεωρούσαν χαλαρωτικό και τονωτικό των μυών.



(φωτ. www.tzambaspiti.gr)

Περιγραφή : Είναι ποώδες, ετήσιο, αρωματικό φυτό με βλαστό κοίλο, γραμμωτό που φτάνει σε ύψος τα 20-80cm. Τα φύλλα του είναι σύνθετα με φυλλάκια γραμμοειδή. Τα άνθη του είναι κίτρινα γυαλιστερά σε ταξιανθίες σαν ομπρέλες που αναπτύσσονται στις κορυφές του βλαστού, ακολουθούμενα από αυγοειδείς μυτερούς και αρωματικούς καστανούς σπόρους.

Εδαφοκλιματικές συνθήκες : Ο ήλιος και η ζέστη είναι απαραίτητα για την ανάπτυξη του με θερμοκρασία ανάπτυξης 18-25°C. Αποδίδει καλά σε εδάφη μέσης σύστασης, πλούσια σε οργανική ουσία, καλά στραγγιζόμενα, με καλό πορώδες και pH 5,5-6,5.

Πολλαπλασιασμός : Με σπόρους που φυτεύονται απευθείας από τον Απρίλιο μέχρι τον Μάιο. Για μια γλάστρα χρειάζεται μια πρέζα δηλαδή περίπου μισό γραμμάριο σποράκια.

Συγκομιδή : Σε 70-80 μέρες από την στιγμή της σποράς και δύο με τρεις φορές τον χρόνο με ψαλίδι σε ύψος 2cm από το χώμα και αν γίνεται να μην πλένεται για να διατηρεί τα αρωματικά του έλαια.

Καλλιεργητικές φροντίδες : Η ρίζα του είναι πασσαλώδης και μακριά, γι' αυτό είναι προτιμότερο να τον φυτέψουμε σε βαθιά γλάστρα. Έχει ανάγκη από συχνά ποτίσματα και να μη μετακινείται η γλάστρα, γιατί το φυτό θα ξεραθεί. Είναι αποδεδειγμένο ότι μεγαλώνει καλύτερα και πιο γρήγορα, δίπλα σε κολιάνδρο.

Εχθροί-ασθένειες : Ο άνηθος γενικά δεν παρουσιάζει ευαισθησία σε εχθρούς και ασθένειες.

Συστατικά : Το ανηθέλαιο είναι αιθέριο έλαιο που έχει χρώμα ανοιχτό κίτρινο, έντονη οσμή και γλυκιά καυστική γεύση που περιέχει 40-65% ένα δραστικό συστατικό την καρβόνη. Περιέχει ακόμη βιταμίνη C, κάλιο, ασβέστιο, φωσφόρο και μαγνήσιο.

Αποξήρανση-διατήρηση : Όταν οι σπόροι αρχίσουν να αλλάζουν χρώμα προς το γκρι-πράσινο, έχει φτάσει η ώρα της συγκομιδής. Κόβονται από τη ρίζα και κρεμιόνται ανάποδα σε ένα ξηρό μέρος. Απλώνουμε από κάτω ένα πανί ή φύλλα εφημερίδας για να τους μαζέψουμε καθώς θα πέφτουν. Τους κλείνουμε σε χάρτινα σακουλάκια και τους αφήνουμε να στεγνώσουν σε καλά αεριζόμενο χώρο. Αποθηκεύονται κλεισμένοι αεροστεγώς και θα κρατήσουν το άρωμα τους μέχρι και 2 χρόνια. Για αφέψημα βράζουμε 2κ.γ. σπόρους σε 1 λίτρο νερό για 10-15λεπτά.

Χρήσεις : α) Οικιακή. Στη μαγειρική χρησιμοποιούμε και τον σπόρο και τα φύλλα του. Τον χρησιμοποιούμε για καρύκευμα σε σάλτσες για ψάρι, καβούρια και όστρακα και σε σαλάτες με αγγούρι, μαρούλι, ντομάτες και πατάτες. Τον προσθέτουμε λίγο πριν τελειώσει το μαγείρεμα γιατί ο βρασμός τον καταστρέφει.

β) Θεραπευτική. Το αφέψημα και το ανηθέλαιο έχουν διουρητικές, χωνευτικές και ορεκτικές ιδιότητες και χρησιμοποιείται σε κολικούς και εμετούς. Ανακουφίζει το στομάχι, ιδιαίτερα στις στομαχικές διαταραχές των παιδιών και όταν το προσθέτουμε ωμό στο φαγητό καταπολεμά τη δυσπεψία. Διεγείρει την όρεξη και είναι ιδιαίτερα χρήσιμο στον λόξυγκα και την αεροφαγία. Οι σπόροι του είναι χρήσιμοι στην κακοσμία του στόματος και το αφέψημα τους είναι καλό αντιβηχικό και καταπραϊντικό του στομάχου και των εντέρων. Αυξάνει τη ροή του γάλακτος στις μητέρες που θηλάζουν.

2. ΑΡΚΕΥΘΟΣ

Γιουνίπερος ο κοινός ή Άρκευθος η κοινή.

Οικογένεια Cupressaceae (Κυπαρισσίδες)

Γένος *Juniperus*

Είδος *communis*

Αγγλικό όνομα : Juniper

Κοινή ονομασία : Κέθρο ή Κέντρο, Βένη ή Βένια, Κεδροκούκουτσα, Κεδρόμηλα, Αγριοκυπάρισσο

Ιστορία : Η κοινή άρκευθος συγκαταλέγεται στα κωνοφόρα και συναντάται σε ολόκληρη την Ευρώπη. Φυτρώνει άγρια σε υψόμετρο ως και 2.500 μέτρα και μεγαλώνει αργά. Είναι γνωστό από την αρχαιότητα για τις θεραπευτικές του ιδιότητες στις οποίες έδιναν ξεχωριστή σημασία κυρίως γιατί πίστευαν ότι αντιπροσωπεύει το φυτό της μακροζωίας



(φωτ.apeldoorn.groei.nl)

Περιγραφή : Πρόκειται για αειθαλές δενδρύλλιο με ύψος 1-3m και με κλαδιά απλωτά ή όρθια. Τα φύλλα του είναι κοντά και αγκαθωτά. Τα άνθη είναι κίτρινα πολύ μικρά διακρίνονται σε θηλυκά και αρσενικά και φυτρώνουν σε διαφορετικά φυτά (δίοικο). Ο καρπός (κυπαρισσόμηλο) μοιάζει κατά τον πρώτο χρόνο με πράσινη ράγα και κατά τον δεύτερο με μαύρη-κυανωπή. Στην Ελλάδα συναντάται στην Ήπειρο, τη Μακεδονία και τη Θεσσαλία.

Εδαφοκλιματικές συνθήκες : Είδος φωτόφυτο έως ημισκιάφυτο, ανθεκτικό σε ξηρασία, παγετούς, αλατότητα, δυνατούς ανέμους και ρύπανση. Αναπτύσσεται σε περιοχές με ελάχιστη ηλιοφάνεια και πολύ βροχή, σε ερεικώνες, σε χερσότοπους. Παρά το ότι είναι ιδιαίτερα ανθεκτικό στις χαμηλές χειμερινές θερμοκρασίες, εν τούτοις σε νεαρή ηλικία δεν αντέχει τους όψιμους παγετούς. Συναντάται σε ασβεστούχες άδεντρες λοφώδεις εκτάσεις και σε όξινη τύρφη. Συχνά είναι το κυρίαρχο είδος σε ασβεστόλιθο και σχιστόλιθο. Προτιμά τα ξηρά ή νωπά οποιουδήποτε τύπου εδάφη, ελαφριά, μέτρια, έως και πολύ βαριά πηλώδη, αρκεί να έχουν καλή αποστράγγιση. Επιβιώνει σε φτωχά εδάφη και επίσης σε πολύ όξινα έως και πολύ αλκαλικά (pH από 4 μέχρι και 8).

Πολλαπλασιασμός : Πολλαπλασιάζονται με σπόρους και μοσχεύματα. Στη φύση με τα πουλιά που τρώνε τους κώνους και το αφοδεύουν κάπου αλλού, όπως και στα υπόλοιπα είδη του γένους.

Συγκομιδή : Οι καρποί από τον δεύτερο χρόνο.

Καλλιεργητικές φροντίδες : Χρειάζεται άπλετο ηλιακό φως έχει μικρές απαιτήσεις σε νερό και πολύ καλή αποστράγγιση.

Εχθροί-ασθένειες : Γενικά τα περισσότερα είδη αντέχουν και ευδοκιμούν στη ζέστη και ξηρασία το καλοκαίρι και στο πολύ κρύο το χειμώνα. Γενικά δεν προσβάλλονται εύκολα από ασθένειες. Το ξύλο τους δε είναι εξαιρετικά ανθεκτικό στους μύκητες και στα έντομα.

Συστατικά : Οι καρποί περιέχουν ένα αιθέριο έλαιο πλούσιο σε αλφαπινίνη, καδιμίνη, καμφένιο και τερπινεόλη. Επιπλέον οι ράγες περικλείουν οργανικά οξέα, 30% σάκχαρα, ρητίνες, δεψικές και πικρές ουσίες.

Αποξήρανση-διατήρηση : Απλώνουμε σε μια στρώση και αποξηραίνουμε τα φρεσκοτρυγημένα «μήλα» της αρκεύθου.

Χρήσεις : α) Οικιακή. Στη μαγειρική λιώνουμε τα μήλα της και τα βράζουμε μαζί με το φαγητό. Έχουν έντονη πικάντικη κι ελαφρώς πικρή γεύση και

χρησιμοποιούνται ως καρύκευμα σε οινοπνευματώδη ποτά όπως στο τζιν και σε σάλτσες, όπου λανθασμένα αποκαλούνται καρποί κέδρου (juniper berries).

β) Θεραπευτική. Ο χυμός των καρπών με εντριβές ανακουφίζει τους πόνους των αρθρώσεων από ισχιαλγία. Οι καρποί του φυτού που καίγονται μαζί με φύλλα δεντρολίβανου απολυμαίνουν το δωμάτιο αρρώστου. Διεγείρει την όρεξη, είναι διουρητικό, καθαρίζει το αίμα και το έγχυμα των ραγών απολυμαίνει τις οδούς του ουροποιητικού συστήματος (κυστίτιδα). Το έλαιο του άρκευθου έχει βρεθεί χρήσιμο σε περιπτώσεις οιδημάτων, συναισθηματικής ισορροπίας, διαβήτη, αρθρίτιδας και αποτοξίνωσης. Ο άρκευθος, λέγεται ότι μειώνει την κυτταρίτιδα επειδή αποτοξινώνει και επιτρέπει στο σώμα, να αποβάλει τις τοξίνες που συσσωρεύονται εξαιτίας της σύγχρονης ζωής. Βοηθάει στον καθαρισμό και στο άνοιγμα των πόρων της επιδερμίδας, επιτρέποντας έτσι να λειτουργήσει πιο αποδοτικά στην αποβολή των τοξινών. Μεγάλες εντούτοις δόσεις είναι τοξικές.

γ) Καλλωπιστική. Τα φυτά του γένους είναι συμμετρικά, πυκνά και συμπαγή και γι' αυτό χρησιμοποιούνται εκτενώς ως καλλωπιστικά. Το μόνο αρνητικό είναι η αργή τους ανάπτυξη, που θα είναι πρόβλημα εάν φυτευθούν κάπου που θα χρειαστεί το φυτό να μεγαλώσει γρήγορα, και η εχθρική τους αγκαθωτή υφή. Από τα κοινότερα είδη που καλλιεργούνται είναι τα δύο της Ελλάδας (*communis* και *oxycedrus*). Είναι επίσης τα καταλληλότερα κωνοφόρα για μπονσάι.

3. ΑΧΙΛΛΕΙΑ

Αχίλλεια η χιλιοφύλλη.

Οικογένεια Compositae (Σύνθετα)

Γένος *Achillea*

Είδος *millefolium*

Αγγλικό όνομα : Yarrow, Milfoil

Κοινή ονομασία : Χιλιοφύλλο, Αγριαψιθιά, Σεμεσάντα, Λάζαρος

Ιστορία : Φυτό γνωστό από την αρχαιότητα χρησιμοποιούνταν από τον Διοσκουρίδη ως αιμοστατικό. Στις βόρειες χώρες το φυτό αντικαθιστούσε το λυκίσκο στην Παρασκευή μπίρας. Σύμφωνα με την μυθολογία, ο Αχιλλέας κατά την διάρκεια του Τρωικού πολέμου περιποιόταν τις πληγές των στρατιωτών του με την Αχίλλεια.



(φωτ.phyto.gr)

Εδαφοκλιματικές συνθήκες : Τα καταφέρνει σε όλα τα εδάφη και τα φτωχά αλλά προτιμά αυτά που στραγγίζουν καλά. Αντέχει ακόμα και στα παραθαλάσσια μέρη. Προτιμά ηλιόλουστα μέρη αλλά αντέχει και στη σκιά. Αντέχει μέχρι -25°C και μόλις αναπτυχτεί αρκετά αντέχει πολύ και στη ξηρασία.

Πολλαπλασιασμός : Πολλαπλασιάζεται με σπόρους και ριζώματα από τη δεύτερη χρονιά. Σπείρετε την άνοιξη ή νωρίς το φθινόπωρο.

Συγκομιδή : Η εποχή της άνθησης είναι Μάιος-Οκτώβριος, η συλλογή γίνεται κατά τη διάρκεια της άνθησης και χρησιμοποιούμενα μέρη είναι ολόκληρο το φυτό χωρίς τις ρίζες.

Καλλιεργητικές φροντίδες : Δεν χρειάζεται πολύ φροντίδα. Η σπορά πρέπει να είναι επιφανειακή στους 20°C με ελαφρώς κάλυψη και φως. Για να βλαστήσει χρειάζεται περίπου δυο εβδομάδες.

Εχθροί-ασθένειες : Απειλείται κυρίως από τους μύκητες σε ζεστές και στεγνές συνθήκες.

Συστατικά : Το αιθέριο έλαιο της, το οποίο έχει μπλε χρώμα, περιέχει την αζουλίνη έως 51% η οποία έχει ισχυρές αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες. Περιέχεται ακόμα στο αιθέριο έλαιο βορνεόλη, τερπινεόλη, λιναλοόλη, σαβινένιο, χαμαζουλένιο που είναι αντιφλεγμονώδη και αντιαλλεργικό, η γνωστή καμφορά, σινεόλη, ισοαρτεμισία κετόνη και ίχνη θουξόνης.

Αποξήρανση-διατήρηση : Όταν είναι ανθισμένη τότε βρίσκεται στο άριστο δυνατό όριο των συστατικών της (καλοκαίρι). Επίσης καλό είναι να την συλλέγουμε το πρωί γιατί τότε έχει το περισσότερο αιθέριο έλαιο από ότι τις υπόλοιπες ώρες. Την αποξηραίνουμε σε σκιερό μέρος καλά αεριζόμενο και σε θερμοκρασία κάτω από 40°C . Για να καταλάβουμε αν η αποξήρανση έχει ολοκληρωθεί, ελέγχουμε αν τα φύλλα θρυμματίζονται και οι βλαστοί σπάνε και δεν λυγίζουν. Το βότανο αποθηκεύεται σε γυάλινο αεροστεγώς κλεισμένο βάζο σε σκοτεινό χωρίς υγρασία μέρος. Η διάρκεια ζωής είναι πέντε χρόνια αν μείνει καλά κλεισμένο.

Χρήσεις : α) Οικιακή. Οι σπόροι της είναι κάπως πικροί και καυτεροί και στη μαγειρική χρησιμοποιούνται περισσότερο μαγειρεμένοι. Τα φρέσκα φύλλα μπορούν να αλειφτούν με βούτυρο στο ψωμί και να προστεθούν σε σαλάτες. Ωμή η αχίλλεια κάνει πιο εύπεπτα τα φαγητά στα οποία προστίθεται.

β) Θεραπευτική. Γενικά ενδυναμωτικό εφόσον δρα απευθείας στον μυελό των οστών και διεγείρει την ανανέωση του αίματος. Τονωτικό στο αγγειακό

σύστημα, βελτιώνει τις κυκλοφοριακές διαταραχές όπως για παράδειγμα τους κισσούς και τις αιμορροΐδες. Εξαιρέτο λάδι για το γυναικείο αναπαραγωγικό σύστημα αφού υπάρχουν ενδείξεις ορμονικής δράσης. Διεγείρει την έκκριση των γαστρικών και εντερικών αδένων και βελτιώνει τη δυσπεψία. Από νευρολογική άποψη ισορροπεί την πέψη, βελτιώνοντας την απορρόφηση των τροφών και τις πεπτικές εκκρίσεις, αρωγός στον κολικό και τον μετεωρισμό. Επίσης, διεγείρει την έκκριση χολής βοηθώντας στην πέψη των λιπών και είναι και ορεκτικό. Οι στυπτικές της ιδιότητες βοηθούν επίσης στον περιορισμό της διάρροιας. Βοηθάει στα εμπύρετα κρυώματα και την συμφόρηση. Προάγει την εφίδρωση διεγείροντας τους αδένες και προκαλώντας καθαριστική και δροσιστική δράση. Λέγεται ότι έχει εξισορροπητική επίδραση στη διούρηση, χρήσιμο τόσο για την ουρολοίμωξη όσο και για την ακράτεια των ούρων. Οι αναλγητικές της ιδιότητες μπορούν να φανούν χρήσιμες σε πόνους της μέσης, ρευματικούς πόνους και πονοκεφάλους. Τέλος, λέγεται ότι απωθεί τα κουνούπια.

γ) Καλλωπιστική. Σαν όμορφο λουλούδι στο κήπο μας. Το φυτό είναι ελκυστικό για τις μέλισσες και τα ωφέλιμα έντομα για το νέκταρ τους, απωθεί τα σκαθάρια, τα μυρμήγκια και τις μύγες. Τα φύλλα μαζί με νερό αφού αφεθούν σε νερό 1-2 βδομάδες μπορούν να χρησιμοποιηθούν σαν υγρό λίπασμα και είναι ιδανικό για συγκαλλιέργεια γιατί δυναμώνει τα φυτά. Χρησιμοποιείται σαν χλοοτάπητας γιατί πολλαπλασιάζεται εύκολα από τις ρίζες της και είναι ανθεκτική στα πατήματα και κάνει το έδαφος πιο γόνιμο.

4. ΑΛΟΗ

Αλόη η γνήσια

Οικογένεια Liliaceae (Λειριώδη ή Λιλιίδες)

Γένος *Aloe*

Είδος *vera ή vulgaris*

Αγγλικό όνομα : *Aloe vera*

Κοινή ονομασία : Κινέζικη αλόη, Ινδική αλόη, Αληθινή αλόη, Αλόη Μπαρμπάντος

Ιστορία : Η ονομασία της προέρχεται από το αραβικό όνομα *alloe* και είναι γνωστή τουλάχιστον από το 400π.χ. Οι Έλληνες και οι Ρωμαίοι χρησιμοποιούσαν την αλόη τη γνήσια για τη θεραπεία πληγών. Κατά τον Μεσαίωνα το κίτρινο υγρό που βρίσκεται μέσα στα φύλλα χρησιμοποιούνταν ως καθαρτικό). Οι Αιγύπτιοι την χρησιμοποιούσαν στο βαλσάμωμα των νεκρών.



(φωτ.fytognoseis.blogspot.gr)

Περιγραφή : Είναι φυτό ποώδες, πολυετές, ιθαγενές της Αφρικής. Στην Ελλάδα έχει εγκλιματιστεί και φυτρώνει αυτοφυές σε αγρούς ή καλλιεργείται σε κήπους και γλάστρες ως διακοσμητικό. Μοιάζει πολύ με τον αθάνατο, τα φύλλα της είναι μεγάλα, αγκαθωτά, πλατιά στη βάση, στενότερα και μυτερά στην κορυφή που φτάνουν στα 60 έως 100cm. σε ύψος με λευκά στίγματα και άνθη κίτρινα. Όταν τεμαχιστεί εκκρίνει δύο υγρά, τα οποία έχουν διαφορετικές επιδράσεις και ιδιότητες. Ο κιτρινο-πράσινος χυμός ο οποίος ως επί το πλείστον εκκρίνεται όταν κοπεί η πράσινη επιφάνεια του φύλλου είναι ερεθιστικός. Αυτός περιέχει την αλοΐνη η οποία έχει όμοια σύνθεση με το κόμμι. Από την άλλη, το διαφανές υγρό που εκκρίνεται από το εσωτερικό του φύλλου, είτε αυτό τεμαχιστεί ή συνθλιβεί, είναι καταπραυντικό.

Εδαφοκλιματικές συνθήκες : Η αλόη μπορεί να φυτρώσει και να αναπτυχθεί και σε πετρώδη και ξηρά εδάφη, ωστόσο συνίσταται η καλλιέργεια της σε εδάφη που αποστραγγίζονται εύκολα, λόγω του ότι πρόκειται για φυτό που προέρχεται από ημιορημικά κλίματα. Το καλύτερο είδος εδάφους για την καλλιέργεια της αλόης είναι αυτό με ελαφρώς αλκαλικό pH, γιατί αν το έδαφος είναι πολύ όξινο η ανάπτυξη του φυτού θα είναι πιο περιορισμένη και αργή. Σύμμαχοι του φυτού είναι ο ήλιος και το εύκρατο κλίμα, ενώ δεν αντέχει τις χαμηλές θερμοκρασίες και την υπερβολική υγρασία. Το χρώμα του φυτού είναι καφετί όταν έχει πολύ ήλιο και λίγο νερό και καθαρό πράσινο όταν έχει λίγο ήλιο.

Πολλαπλασιασμός : Ο πολλαπλασιασμός της γίνεται αρκετά εύκολα με παραβλαστήματα. Τα παραβλαστήματα είναι νέοι βλαστοί που φυτρώνουν περιμετρικά του φυτού. Τους κόβουμε όταν φτάνουν 10 με 15cm. και τους φυτεύουμε αλλού για να πολλαπλασιάσουμε τις αλόες μας αλλά και για να μην αποδυναμωθεί το μητρικό φυτό. Σε άριστες συνθήκες έχει την τρομερή ιδιότητα να πολλαπλασιάζεται με εκπληκτικούς ρυθμούς αφού μία ώριμη αλόη δύναται να «γεννήσει» και 30 νέα φυτά τον χρόνο.

Συγκομιδή : Αν και οι περισσότεροι επαγγελματίες καλλιεργητές της αλόης θεωρούν ότι τα φύλλα πρέπει να έχουν μήκος περίπου 90cm. έτσι ώστε οι θεραπευτικές τους ιδιότητες να είναι πράγματι αποτελεσματικές, τα οικιακά φυτά μπορούμε να αρχίσουμε να τα χρησιμοποιούμε όταν το μήκος των φύλλων φτάσει τα 30cm. αφού αν το φυτό βρίσκεται σε γλάστρα, το μέγεθός του θα είναι πάντα μικρότερο από το μέγεθος των φυτών που μεγαλώνουν στο έδαφος. Αυτό το ιδανικό

μήκος επιτυγχάνεται συνήθως μετά το τρίτο έτος, όταν το φυτό είναι ήδη ώριμο και η σύνθεση του ζελέ του έχει φτάσει στο κατάλληλο επίπεδο.

Καλλιεργητικές φροντίδες : Το χώμα φύτευσης πρέπει να είναι αμμώδες ή αρκετά πορώδες και τα φυτά να μη φυτεύονται πυκνά σε γλάστρες που έχουν διάμετρο τουλάχιστον ίση με το μισό του μήκους των φύλλων. Για παράδειγμα, αν έχουμε ένα φυτό με φύλλα 40cm, η διάμετρος της γλάστρας πρέπει να είναι τουλάχιστον 20cm. Η ιδανική θερμοκρασία για τη σωστή ανάπτυξη και εξέλιξη του φυτού είναι μεταξύ 20°C και 25°C, ενώ πρέπει να αποφεύγονται όσο είναι δυνατό οι απότομες αλλαγές θερμοκρασίας μεταξύ ημέρας και νύχτας. Για να διασφαλιστεί τη σωστή ανάπτυξη του φυτού πρέπει να προστατεύεται από ρεύματα αέρα που θα μπορούσαν να σπασούν το βλαστό του. Είναι πολύ ανθεκτική στην έλλειψη νερού, οπότε δε χρειάζεται τακτικά ποτίσματα. Ποτίζουμε, αφού το χώμα της έχει στεγνώσει καλά. Αραιά το χειμώνα και πιο συχνά άνοιξη και το καλοκαίρι.

Εχθροί-ασθένειες : Το φυτό δεν απειλείται από ασθένειες ενώ οι μοναδικοί φυσικοί εχθροί του είναι το σαλιγκάρι και οι χαμηλές θερμοκρασίες (<0°C).

Συστατικά : Η αλόη περιέχει περί τα 200 πολύτιμα συστατικά, μεταξύ των οποίων απαραίτητα αμινοξέα, ένζυμα, σάκχαρα, στερόλες, μηλικό οξύ, λιγνίνη, Β-καροτίνη, χολίνη, βιταμίνες Α και Β1, Β2, Β6, Β12, C, E, φυλλικό οξύ, ασβέστιο, κάλιο, μαγνήσιο, νάτριο, χαλκό, σίδηρο, ψευδάργυρο, μαγγάνιο κ.α.

Αποξήρανση-διατήρηση : Όπως και στις φυτείες ή στις μεγάλες καλλιεργητικές εκτάσεις, το μάζεμα των φύλλων γίνεται με τα χέρια. Πρέπει πάντα να θυμόμαστε ότι δεν πρέπει να κόβουμε όλα τα φύλλα, γιατί τα φύλλα διατηρούν το νερό και τα θρεπτικά συστατικά όταν οι περιβαλλοντικές συνθήκες δεν είναι ευνοϊκές για το φυτό. Γι' αυτό το λόγο, το υπερβολικό κόψιμο μπορεί να είναι σε βάρος της επιβίωσης του φυτού. Κόβουμε πρώτα τα φύλλα που βρίσκονται πιο χαμηλά γιατί είναι μεγαλύτερα και περιέχουν περισσότερο χυμό. Το ζελέ μπορούμε να τον διατηρήσουμε για αρκετό καιρό στο ψυγείο αρκεί αν τον αποθηκεύσουμε σε βάζο που κλείνει καλά.

Χρήσεις : α) Θεραπευτική. Είναι πολύ υγιεινό για το στόμα και τα ούλα, βοηθάει στη πέψη, ρυθμίζει το βάρος και τα επίπεδα ενέργειας, επιδιορθώνει το κολλαγόνο και την ελαστίνη και έχει ορεκτικές και χωνευτικές σε μικρή δόση ιδιότητες. Ενισχύει την ανάπτυξη νέων κυττάρων, βελτιώνει τη λειτουργία των ιστών και επουλώνει τα τραύματα. Έχει αντιβιοτική, αντιμυκητιακή και αντιφλεγμονώδη δράση, τονώνει το ανοσοποιητικό, ηρεμεί το νευρικό σύστημα, καθαρίζει τα έντερα και αποτοξινώνει τον οργανισμό. Θεωρείται αποτελεσματική θεραπεία για την αντιμετώπιση της ακμής, επιβραδύνει τη γήρανση του δέρματος και καταπολεμά τη φαγούρα, τις δερματικές αλλεργίες, τα τσιμπήματα των εντόμων, τα εκζέματα και τις μυκητιάσεις, ενώ μπορεί να περιορίσει ακόμη και την ψωρίαση. Η δράση της δεν είναι μόνο εξωτερική, αλλά και εσωτερική. Φαίνεται να μειώνει τον κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων, να περιορίζει τους μυϊκούς και σκελετικούς πόνους, τους κολλικούς και τις κρίσεις άσθματος. Επίσης, τονώνει την πεπτική λειτουργία και καταπολεμά διαταραχές, όπως η δυσκοιλιότητα και η δυσπεψία, ενώ ενισχύει και το ανοσοποιητικό, γι' αυτό και έχει χρησιμοποιηθεί σε ασθενείς με AIDS και καρκίνο.

5. ΑΓΓΕΛΙΚΗ

Αγγελική η αρχαγγελική
Οικογένεια Umbelliferae (Σκιαδοφόρα)
Γένος *Angelica*
Είδος *archangelica*
Αγγλικό όνομα : Angelica
Κοινή ονομασία : Αγγελική, Αγγελόχορτο

Ιστορία : Είναι γνωστή από τον Μεσαίωνα και σύμφωνα με τον μύθο, ένας άγγελος αποκάλυψε σε κάποιον καλόγερο τις θεραπευτικές ιδιότητες της εναντίον της πανούκλας και εκεί οφείλει το όνομα της.



(φωτ. www.matzounia.com)

Περιγραφή : Πολυετές ποώδες φυτό με ύψος 1,40m έως 2,30m ρίζα πασσαλώδη, πολύ χοντρή, ατρακτοειδής, σκεπασμένη με μερικές κλωστές εξωτερικά σκούρες και εσωτερικά ασπριδερές. Το στέλεχος της είναι όρθιο κυλινδρικό, γραμμωτό, κούφιο εσωτερικά, διακλαδισμένο, σκεπασμένο με γαλάζιο χνούδι. Τα φύλλα του είναι μεγάλα, σύνθετα, ανοιχτοπράσινα, διπλά και τριπλά, φτεροειδή. Τα άνθη του είναι κατά το καλοκαίρι, άσπρα-πρασινωπά και σχηματίζουν μεγάλα σκιάδια, σχεδόν σφαιρικά. Οι καρποί του είναι ωοειδείς, μακρουλοί με μεγάλους σπόρους.

Εδαφοκλιματικές συνθήκες : Θέλει χώμα καλό, δροσερό, πλούσιο και έκθεση μεσημβρινή.

Πολλαπλασιασμός : Με σπόρους.

Συγκομιδή : Η εποχή της άνθησης είναι Ιούνιος-Αύγουστος. Συλλέγονται τα ανθισμένα άνθη της τα φύλλα, οι ώριμοι σπόροι και η ρίζα της με κατάλληλη εποχή τον μήνα Σεπτέμβριο.

Καλλιεργητικές φροντίδες : Προτιμά το βαθύ και υγρό έδαφος, την πλήρη ηλιοφάνεια και ευδοκιμεί καλά δίπλα σε βρύσες.

Εχθροί-ασθένειες : Δεν απειλείται γενικά από ασθένειες.

Συστατικά : Περιέχει αιθέρια έλαια, ρητίνες και είναι ολόκληρη αρωματικότατη, με δυνατή και επίμονη μυρωδιά. Όλα τα όργανα του φυτού περικλείουν αιθέριο έλαιο

(ιδιαίτερα η ρίζα του, σε ποσότητα 1%), αποτελούμενο από φελλανδρίνη, οργανικά οξέα και μια κουμαρίνη την αγγελικίνη. Οι σπόροι περιέχουν φουρανοκουμαρίνες, όπως ιμπερατορίνη και βεργαπτένη. Η χημική σύνθεση της ρίζας είναι λάδι πτητικό ανάμεικτο με ένα πτητικό οξύ, κερύ, ρετσίνι, τανίνη, μηλικό οξύ, ζάχαρη, κόμμι, άμυλο και πρωτεΐνες.

Αποξήρανση-διατήρηση : Αν κόψουμε ρίζες αρχαγγελικής και είναι παχιές τις κόβουμε σε μάκρος και τις ξεραινουμε. Μετά τις βάζουμε σε γυάλινα αεροστεγή δοχεία για να διατηρηθούν. Αν όλα είναι σωστά μπορεί να τις διατηρήσουμε για χρόνια.

Χρήσεις : α) Οικιακή. Το λάδι που έχει η ρίζα της και τα κοτσάνια της χρησιμοποιούνται σε μαρμελάδες, τσίγλες και σε ποτά ενώ τα στελέχη του κορμού χρησιμοποιούνται στη ζαχαροπλαστική. Το λικέρ βενεδικτίνη οφείλει το άρωμα του σε αυτήν.

β) Θεραπευτική. Θεωρείται πολύ καλό τονωτικό σε περίπτωση αναιμίας, ατονίας, ενώ δρα και κατά της μελαγχολίας. Επιπλέον καταπολεμά τους σπασμούς του στομάχου και του εντέρου. Έχει αποχρεμπτικές ιδιότητες, γι' αυτό χρησιμοποιείται σε βρογχίτιδες, πλευρίτιδες και κρυολογήματα. Είναι καταπραΰντική σε περιπτώσεις νευρικού άσθματος και έχει χρησιμοποιηθεί πολύ στο παρελθόν από γυναίκες αφού βοηθά στους πόνους της περιόδου και συμβάλλει στο να διορθωθούν ανωμαλίες της έμμηνου ρήσης. Καταπολεμά τους σπασμούς του στομάχου, διευκολύνει την πέψη των λιπαρών τροφών, καταπολεμά τις ημικρανίες, τονώνει τους μύες της καρδιάς χρησιμοποιείται σαν αντίδοτο σε δηλητηριάσεις από μελαντόνα και σκυλοβότανο και θεωρείται επουλωτική και διουρητική. Το ποδόλουτρο ή το μπάνιο με αγγελική δεν πρέπει να ξεπερνά τα 3 με 4 λεπτά γιατί αλλιώς προκαλεί ερεθισμούς στα μάτια και στο δέρμα. Ακόμη χρειάζεται να μένετε «πιστοί» στη εκάστοτε δοσολογία καθώς η υπερκατανάλωση μπορεί να προκαλέσει διαταραχές στην πίεση και την αναπνοή. Γενικά προτείνεται η αγωγή να μην ξεπερνά σε διάρκεια τις δύο εβδομάδες.

6. ΑΓΡΙΜΟΝΙΟ

Αγριμόνια η ευπατόρια

Οικογένεια Rosaceae (Ροδίδες)

Γένος *Agrimonia*

Είδος *eupatoria*

Αγγλικό όνομα : Agrimony

Κοινή ονομασία : Φωνόχορτο, Ασπροζάκι, Αγριμαία, Ασπροζάνη

Ιστορία : Ο Πλίνιος ο Πρεσβύτερος και ο Διοσκουρίδης ανέφεραν ότι το βότανο αυτό το χρησιμοποιούσαν για την θεραπεία του ήπατος ενώ χρησιμοποιούνταν για την επούλωση πληγών, του συκωτιού, στο δάγκωμα φιδιών αλλά και σε ασθένειες των ματιών με βάση τους αρχαίους Έλληνες. Επίσης, σύμφωνα με παλιά έγγραφα, προκαλούσε βαθύ ύπνο όταν το έβαζαν κάτω από το μαξιλάρι.



(φωτ. www.imageria.com)

Περιγραφή : Είναι πολυετές, ποώδες φυτό που φτάνει σε ύψος τα 70cm., με δυνατό ρίζωμα. Στέλεχος όρθιο, τριχωτό, με λίγες διακλαδώσεις. Βασικά φύλλα αντίθετα, διαταγμένα σε ρόδακα. Κατά μήκος του στελέχους, αναπτύσσονται κατά αποστάσεις τα φύλλα που είναι ακανονίστως πτεροειδή. Άνθη μικρά, χρυσοκίτρινα, διατεταγμένα σε επιμήκη βότρυ. Οι καρποί της είναι τριχωτοί και κολλούν στα ρούχα όταν τριφτούν.

Εδαφοκλιματικές συνθήκες : Αναπτύσσεται σε όλα τα κλίματα και φυτρώνει σε υγρές τοποθεσίες, δάση, ορεινά χωριά, δασικούς δρόμους, σε όλη την ηπειρωτική Ελλάδα.

Πολλαπλασιασμός : Με σπόρους που μαζεύονται στο τέλος του καλοκαιριού.

Συγκομιδή : Μπορεί να γίνει τον Ιούνιο (τα φυτά να χρησιμοποιηθούν την ίδια μέρα) και τον Οκτώβριο (όταν θέλουμε να συντηρήσουμε τα φυτά).

Καλλιεργητικές φροντίδες : Μπορεί να καλλιεργηθεί παντού αρκεί να είναι πλούσιο το χώμα, μέρος κάπως υγρό και με ήλιο.

Εχθροί-ασθένειες : Δεν απειλείται γενικά από ασθένειες.

Συστατικά : Η αγριμόνια περιέχει τανίνες, γλυκοσιδικά πικρά στοιχεία, νικοτινικό οξύ, πυριτικό οξύ, σίδηρο, βιταμίνες Β και Κ και αιθέριο έλαιο. Έχει δροσερό, ξηραντικό και έχει πικρή και στυφή γεύση.

Αποξήρανση-διατήρηση : Χρησιμοποιούνται τα φύλλα και στελέχη, κυρίως οι ανθισμένες κορυφές. Μετά την αποξήρανση χάνουν τη γεύση και την οσμή τους.

Χρήσεις : α) Θεραπευτική. Ως θεραπευτικό βότανο για τις βλεννογόνιες μεμβράνες και με στυπτικές ιδιότητες για το σταμάτημα της αιμορραγίας. Δρα ως στυπτικό, τονωτικό, διουρητικό, επουλωτικό και χολαγωγό. Ο συνδυασμός της στυπτικότητας και των πικρών στοιχείων κάνει το αγριμόνιο ένα πολύτιμο ίαμα ιδιαίτερα όταν χρειάζεται στυπτική δράση στο πεπτικό σύστημα. Είναι ειδικό ίαμα για την παιδική διάρροια. Μπορεί να βοηθήσει σημαντικά σε περιπτώσεις βλενωδους κολίτιδας και αποτελεί πρώτη επιλογή μεταξύ των βοτάνων για την σκωληκοειδίτιδα. Χρησιμοποιείται στην δυσπεψία και ενδείκνυται για την ακράτεια ούρων και την κυστίτιδα. Σαν γαργάρες είναι ωφέλιμο για την ανακούφιση του πονεμένου λαιμού, την λαρυγγίτιδα και την καταρροή. Σαν αλοιφή βοηθά στην επούλωση των τραυμάτων και των μωλώπων. Μπορεί να συνδυαστεί με άφουσα βότανα για τα προβλήματα της πέψης. Ρυθμίζει καταπληκτικά το ζάχαρο χωρίς να το ρίχνει στα βάθη και σε υπογλυκαιμίες. Ανακουφίζει από τον πόνο και ρίχνει τον

πυρετό ενώ παρέχει και ανοσοενισχυτικές ιδιότητες. Ενισχύει τα λευκά αιμοσφαίρια για να αντιμετωπίσει τα μικρόβια και θεωρείται επίσης πολύ αποτελεσματικό στους πόνους της περιόδου.

7. ΑΠΗΓΑΝΟΣ

Ρούτα η βαρύοσμη

Οικογένεια Rutaceae (Ρουτίδες)

Γένος *Ruta*

Είδος *graveolens*

Αγγλικό όνομα : Rue, Herb of grace

Κοινή ονομασία : Σιδερόχορτο, Πήγανος, Πεγάρι, Πηγάρι, Πηγουριά, Πήγαντο, Βρομοπήγανος

Ιστορία : Οι αρχαίοι Έλληνες ήξεραν καλά τα αποτελέσματα της χρήσης του. Ήταν φημισμένος ως αντίδοτο για τα δαγκώματα των φιδιών και άλλων δηλητηριάσεων, ενώ ο Διοσκουρίδης το αναφέρει και ως φάρμακο για την δύσπνοια. Οι Ιπποκράτειοι χρησιμοποιούσαν τον απήγανο κατά της υστερίας και οι ζωγράφοι και γλύπτες έβαζαν στο φαγητό τους για να διατηρήσουν τα μάτια τους γερά.



(φωτ.adinatisma.net)

Περιγραφή : Ποώδες, πολυετές φυτό, ύψους 40-60cm, συνήθως, ενώ μερικές ποικιλίες του φτάνουν τα 150cm. Το στέλεχος του είναι όρθιο, διακλαδισμένο. Τα φύλλα του είναι πράσινα, κυανά, σύνθετα, με φυλλάκια ωοειδή. Τα άνθη του είναι λεπτά και κίτρινα και ανθίζουν από τον Μάιο έως τον Οκτώβριο. Κατά τους μήνες

Ιούνιο και Ιούλιο δημιουργούν κάπουλες μεγέθους 2mm με μεγάλους, ημισεληνοειδείς μαύρους σπόρους.

Εδαφοκλιματικές συνθήκες : Μέτρια αντοχή στο κρύο. Πολύ καλή αντοχή στη ξηρασία και στη ζέστη και κατάλληλο για παραθαλάσσιες φυτεύσεις. Προτιμά έδαφος με άριστη στράγγιση και ασβεστούχο και ηλιοφάνεια.

Πολλαπλασιασμός : Πολλαπλασιάζεται με σπόρο πολύ εύκολα ακόμα και μόνος του ή με μοσχεύματα. Η καλύτερη σπορά γίνεται όταν ο σπόρος είναι ώριμος, σε ψυχρή σέρα, μπορεί επίσης να φυτευτεί στις αρχές ή στη μέση της άνοιξης σε ψυχρή σέρα. Όταν είναι αρκετά μεγάλα τα σπορόφυτα, τα βάζουμε σε ξεχωριστές γλάστρες και τα μεγαλώνουμε σε θερμοκήπιο το πρώτο χειμώνα. Τα φυτεύουμε στις μόνιμες θέσεις τους προς το τέλος της άνοιξης ή την αρχή του καλοκαιριού, μετά δηλαδή και από τα τελευταία κρύα. Για πολλαπλασιασμό με μοσχεύματα, κόβουμε τις κορυφές.

Καλλιεργητικές φροντίδες : Στη γλάστρα αναμειγνύουμε χώμα εξωτερικού χώρου με λίγη ελαφρόπετρα. Κλαδεύουμε ελαφρά μετά την άνθιση για να διατηρείται το φυτό συμπαγές και να ανανεώνεται η βλάστηση. Μπορούμε να αναβάλλουμε το κλάδεμα για 3-4 εβδομάδες, ώστε να μαζέψουμε πρώτα τους άφθονους σπόρους που παράγει. Η επαφή με τα φύλλα μπορεί να προκαλέσει δερματικά εξανθήματα σε ευαίσθητους ανθρώπους γι αυτό είναι χρήσιμα τα γάντια. Δεν καλλιεργείται με βασιλικό και φασκόμηλο.

Εχθροί-ασθένειες : Προσβάλλεται από φυλλοφάγες κάμπιες οι οποίες είναι ικανές να εξαφανίσουν τα φύλλα.

Συστατικά : Το φυτό περιέχει αιθέριο έλαιο διαυγές, με χρώμα κίτρινο, με οσμή δυνατή και επίμονη, γεύση δριμεία και πικρή, λίγο διαλυτό στο οινόπνευμα. Αυτό είναι και το πιο δραστικό υλικό του φυτού, που περιλαμβάνει μια δεκάδα ουσιών (κετόνες, αλκοόλες, εστέρες, τερπένια), από τις οποίες σημαντικότερη είναι μεθυλνονυλκετόνη. Επιπλέον, περιέχει ένα γλυκοσίδιο, τη ρουτίνη ή ρουτοσίδη η οποία έχει παρόμοια δράση με τη βιταμίνη Ρ καθώς και λάδι πτητικό, πρωτεΐνες, χλωροφύλλη, κόμμι, άμυλο, ινσουλίνη κ.λ.π. Γενικά το φυτό, του οποίου χρήσιμα μέρη είναι τα φύλλα και τα σπέρματα, έχει οσμή δυνατή, ιδιάζουσα διαπεραστική, σχεδόν ναρκωτική, ενώ η γεύση του είναι δηκτική.

Αποξήρανση-διατήρηση : Τα φύλλα του σε γυάλινο αεροστεγώς κλεισμένο βάζο σε σκοτεινό χωρίς υγρασία μέρος ή μέσα σε λάδι. Αν φάμε χλωρά φύλλα απήγανου μπορεί να πάθουμε διάρροια, σίγουρα όμως θα πρησθεί η γλωσσά μας.

Χρήσεις : α) Οικιακή. Φυτεμένο ή αποξηραμένο το φυτό μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να απωθήσει έντομα. Πιο χρήσιμο αποδεικνύεται όταν φυτρώνει κοντά σε τριανταφυλλίες και σμέουρα. Το αποξηραμένο βότανο μπορεί επίσης να τοποθετηθεί στις ντουλάπες για να απωθήσει το σκόρο. Φυτεμένο το φυτό λέγεται ότι απωθεί τις γάτες. Επίσης από το φυτό παίρνουμε μια κόκκινη χρωστική ουσία. Ένα αιθέριο έλαιο παράγεται από τα φύλλα και τους νεαρούς σπόρους, το οποίο χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία και ως καρύκευμα στα φαγητά όπως σε πουρέ τομάτας, ως συστατικό λιπαρών φαγητών, σε μαγιονέζες, μυρωδικά λάδια και λικέρ.

β) Θεραπευτική. Ο απήγανος χρησιμοποιείται κυρίως ως εμμηναγωγό. Διεγείρει τους μυς της μήτρας και προκαλεί την έμμηνη ροή. Στην ευρωπαϊκή βοτανολογία, ο απήγανος χρησιμοποιείται επίσης στη θεραπεία παθήσεων πολύ διαφορετικών μεταξύ τους, όπως η υστερία, η επιληψία, ο ίλιγγος, οι κολικοί, οι σκώληκες των εντέρων, η δηλητηρίαση και τα προβλήματα των ματιών. Το έγχυμά του χρησιμοποιούμενο ως οφθαλμολούτρο επιφέρει γρήγορη ανακούφιση στα κουρασμένα μάτια και βελτιώνει την όραση. Ο απήγανος έχει χρησιμοποιηθεί στη θεραπεία πολλών άλλων παθήσεων, συμπεριλαμβανομένων της σκλήρυνσης κατά πλάκας και της παράλυσης του Bell. Η ανακούφιση από τους σπασμούς το κάνει

χρήσιμο στο σταμάτημα του σπασμωδικού βήχα. Η ριτίνη που περιέχει το φυτό, χρησιμοποιείται στη θεραπεία αγγειακών παθήσεων, ως σπασμολυτικό, καθώς και για τη μείωση της αρτηριακής πίεσης. Η χρήση του πρέπει να γίνεται με σύνεση γιατί το αιθέριο έλαιο του προκαλεί τοπικούς ερεθισμούς και φλύκταινες.

8. ΑΨΙΘΙΑ

Αρτεμισία το αφίνθιο

Οικογένεια Compositae (Σύνθετα)

Γένος *Artemisia*

Είδος *absinthium*

Αγγλικό όνομα : Wormwood

Κοινή ονομασία : Αψιθία, Αγραψιθιά, Πέλινο, Πισιδία, Μελιτίνη, Απιστιά, Μυρμηγκοβότανο, Λεβιθόχορτο, Τραχούρι, Δρακόντιο

Ιστορία : Το φυτό καλλιεργείται από τα βιβλικά χρόνια, για την αντιμετώπιση των επιδημιών και σαν έντομο-απωθητικό. Ο Ιπποκράτης την χρησιμοποιούσε σαν σκόνη και θεωρούσαν ότι δυναμώνει την μνήμη και την λογική. Βοηθά στους πόνους στους μύες, αρθρώσεις και συνδετικούς ιστούς, δυναμώνει την όραση, βαθαίνει τον ύπνο. Εξ αιτίας της τελευταίας ιδιότητας στα χωριά γέμιζαν τα μαξιλάρια με αψιθιά. Σε περιόδους επιδημιών χολέρας και πανώλης κρέμαγαν το φυτό στις κατοικίες και κάπνιζαν τους χώρους καίγοντας βλαστούς Αψιθιάς. Ο Διοσκουρίδης γράφει για την αψιθιά «...όταν ανακατεύεις το μελάνι με έγχυμα αψιθιάς τα ποντίκια δεν αγγίζουν τους πάπυρους».



(φωτ.imathiasvotana.blogspot.gr)

Περιγραφή : Πολυετής αειθαλής πόα πολύ αρωματική που φθάνει μέχρι ένα μέτρο ύψος με γκριζοπράσινους μίσχους και φύλλα. Το στέλεχος και τα φύλλα καλύπτονται

από άσπρο αργυρόχρωμο χνούδι. Τα άνθη σχηματίζουν μικρά κίτρινα κεφάλια. Τα φύλλα είναι διπλά ή τριπλά φτεροειδή. Βρίσκεται αυτοφυής σε ξερά εδάφη, αιχμηρές πλαγιές και στις άκρες των δρόμων. Στην Ελλάδα υπάρχουν 7 αυτοφυή είδη σε δάση στην Μακεδονία, Ήπειρο, Θεσσαλία αλλά χρησιμοποιούμενο στην θεραπευτική είναι μόνο το είδος *Artemisia absinthium*.

Εδαφοκλιματικές συνθήκες : Αγαπά την ηλιοφάνεια αντέχει την ξηρασία και όλες τις ποιότητες χώματος, ακόμα και σε φτωχά πετρώδη εδάφη.

Πολλαπλασιασμός : Με σπόρους την άνοιξη, καταβολάδες ή διαίρεση ριζών. Πιο εύκολο είναι να κόψουμε ένα κλωνάρι με τη ρίζα της και το μεταφυτέψουμε το φθινόπωρο.

Συγκομιδή : Χρησιμοποιούνται τα φύλλα, οι ανθισμένες κορυφές που συλλέγονται το καλοκαίρι και οι ρίζες του το φθινόπωρο. Για θεραπευτικούς σκοπούς χρησιμοποιούνται τα φύλλα και οι ανθοφόρες κορυφές του φυτού τα οποία συλλέγουμε στο τέλος της περιόδου ανθοφορίας.

Καλλιεργητικές φροντίδες : Είναι ασύμβατο με οποιοδήποτε είδος φυτευτεί κοντά του. Έχει μικρές απαιτήσεις σε νερό και μπορεί να φυτευτεί ιδανικά σε γλάστρες. Δεν έχει απαιτήσεις σε νερό (δύο φορές την εβδομάδα πότισμα το καλοκαίρι είναι αρκετό) και λίπασμα, μόνο την σωστή αποστράγγιση. Κλαδεύεται δραστικά για να διατηρήσει το σχήμα της, αναπτύσσεται όμως και πάλι με ταχείς ρυθμούς, αποκτώντας περισσότερο όγκο και όταν ανθίσει, περισσότερα λουλούδια.

Εχθροί-ασθένειες : Δεν έχουν παρατηρηθεί προβλήματα. Εκτός από μικρές προσβολές μελίγκρας, που αντιμετωπίζονται εύκολα.

Συστατικά : Το φυτό περιέχει αιθέριο έλαιο με ουσίες όπως αψινθόλη, θουγιόνη, τουγιόλη, αρταμίνη, προαξουλίνη, τενακετόνη, διοξειδίο του πυριτίου ρητίνη, μαλικό οξύ, άλλα οξέα, δεσικές και άλλες πικρές ουσίες.

Αποξηράνση-διατήρηση : Σε φούρνο ή ξηραντήριο.

Χρήσεις : α) Οικιακή. Στην μαγειρική τα φρέσκα, κατά προτίμηση ολόκληρα ή τα αποξηραμένα φύλλα μαγειρεύονται μαζί με το φαγητό και αφαιρούνται πριν το σερβίρισμα. Ταιριάζει σε βαριά φαγητά με κρέας αλλά η χρήση της πρέπει να γίνεται με φειδώ γιατί έχει πικρές ουσίες και σε μεγάλη ποσότητα είναι τοξική. Από την αψιθιά παράγεται το δημοφιλές ποτό απέντι που είναι τοξικό του κεντρικού νευρικού συστήματος και η παρατεταμένη χρήση του προκαλεί εκφυλισμό των νεύρων (αψεντισμό), για αυτό και το ποτό αυτό έχει απαγορευτεί σε πολλές χώρες. Ο αψεντισμός προκαλείται από ένα αιθέριο έλαιο του αψινθίου, το θούιον, που είναι δηλητηριώδες. Κατά το παρελθόν, η αψιθιά ήταν ένα από τα κύρια αρωματικά συστατικά του βερμούτ (το *vermut* προέρχεται από τη γερμανική λέξη για την αψιθιά. Οι φρέσκοι ή αποξηραμένοι βλαστοί και τα ξεραμένα φύλλα της όταν τοποθετηθούν στα ρούχα αποκρούουν τους σκώρους. Βοηθάει αποτελεσματικά στον έλεγχο του πληθυσμού αρκετών εχθρών όπως μελίγκρες, μύγες, μυρμήγκια, ακάρεα, καρπόκαψα, γυμνοσάλιαγκες, σαλιγκάρια, μαύρα σκαθάρια, ψύλλοι, σκώροι λάχανων, πράσινη κάμπια του λάχανου, μπρόκολου, μαρουλιού, ρόκας, ιτιάς ποντίκια κ.λ.π. Ιδανικά προστατεύει καρποφόρα δένδρα όπως αχλαδιές, μηλιές, δαμασκηγιές, κερασιές κ.α. με συνδυασμό ψεκασμού ως εξής: 80γρ φρέσκιας τσουκνίδας και 40 φρέσκιας αψιθιάς σε ένα λίτρο καυτό νερό μακριά από τη φωτιά. Το αφήνουμε ένα τέταρτο και μετά το ρίχνουμε στον ψεκαστήρα, αφού σουρώσουμε.

β) Θεραπευτική. Είναι διεγερτικό του πεπτικού, δηλαδή εξαιρετικά χρήσιμο φάρμακο για αυτούς που έχουν κακή πέψη. Αυξάνει την οξύτητα του στομάχου και την παραγωγή της χολής και βελτιώνει την πέψη και την απορρόφηση των θρεπτικών ουσιών, βοηθώντας έτσι σε άλλες παθήσεις. Γενικά, το φυτό σε μέτριες δόσεις, ερεθίζει το στομάχι, αυξάνει την όρεξη, διευκολύνει την πέψη,

επιταχύνει την κυκλοφορία του αίματος, προκαλεί εκκρίσεις, συντελεί στο αδυνάτισμα και χωνεύει τα λίπη. Συνιστάται για την αποβολή των πετρών από το ουρικό σύστημα ενώ από την αρτεμισίνη παράγουν το φάρμακο κατά της ελονοσίας. Σαν λαϊκό φάρμακο, η αψιθιά έχει μεγάλη φήμη ως τονωτικό, εναντίον της φυματίωσης, της αναιμίας, της αρθρίτιδας και των σκωλήκων των εντέρων και από αυτό πήρε το αγγλικό όνομα wormwood (σκουληκόξυλο). Τα τελευταία χρόνια χρησιμοποιήθηκε κατά της χολικής ανεπάρκειας και κατά του σακχαρώδη διαβήτη.

9. ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ

Ωκιμο το βασιλικό

Οικογένεια Labiatae (Χειλανθή)

Γένος *Ocimum*

Είδος *basilicum*

Αγγλικό όνομα : Basil

Κοινή ονομασία : Βασιλικός

Ιστορία : Κατάγεται από την Ινδία όπου ήταν ιερό φυτό αφιερωμένο στον Κρίσνα και τον Βισνού ωστόσο από την αρχαιότητα μεταφέρθηκε στην Ευρώπη όπου έγινε πολύ δημοφιλής στην λεκάνη της Μεσογείου. Οι αρχαίοι Έλληνες δεν εκτιμούσαν το φυτό καθώς πίστευαν ότι οι σκορπιοί προτιμούσαν να φωλιάζουν κάτω από τις γλάστρες του και ότι η έντονη μυρωδιά του ήταν είδος κατάρας. Το βάψιμα των φύλλων μέσα στο νερό για αρκετή ώρα έχει σαν αποτέλεσμα να μη μουχλιάζει το νερό αυτό γι' αυτό και ο βασιλικός χρησιμοποιείται από την Εκκλησία για τον αγιασμό του νερού.



(φωτ. www.protypafytoria.gr)

Περιγραφή : Είναι φυτό μονοετές, ποώδες, (υπάρχουν όμως είδη πολυετή και θαμνώδη) ύψους 30-40cm, με στέλεχος που έχει πολλά κλαδιά και πυκνό φύλλωμα φωτεινού, πράσινου χρώματος. Πολλές φορές τα φυτά μοιάζουν με στρογγυλούς θάμνους. Τα φύλλα είναι μονά, αντίθετα, ωοειδή, με περιθώριο ακέραιο ή ελάχιστα οδοντωτό. Τα λουλούδια είναι διαταγμένα σε χαλαρούς σπονδύλους και σχηματίζουν μασχαλιαίους στάχεις, χρώματος άσπρου, κόκκινου ή ιώδους, ανάλογα με την ποικιλία, είναι αρωματικά, πλούσια σε νέκταρ και προσελκύουν τις μέλισσες. Ανθίζει από τον Ιούνιο ως τον Οκτώβριο.

Εδαφοκλιματικές συνθήκες : Είναι φυτό με μεγάλη βλαστητική ανάπτυξη γι αυτό έχει συνέχεια ανάγκη από λιπαντικά στοιχεία και υγρασία στο έδαφος, παρόλο που αντέχει και σε πιο αντίξοες συνθήκες, οπότε, φυσικά, το φυτό δεν αναπτύσσεται τόσο πολύ. Χρειάζεται ένα μέσης συστάσεως έδαφος (pH=5,5-7), που πρέπει να είναι καλά λιπασμένο, κυρίως, σε ότι αφορά το κάλιο. Στα αργιλώδη εδάφη, δεν αναπτύσσεται καλά, ενώ στα πολύ ελαφρά υποφέρει από έλλειψη υγρασίας. Ο βασιλικός θέλει πολύ ήλιο, για να αποκτήσει το γνωστό, χαρακτηριστικό του άρωμα (όσο περισσότερος ήλιος, τόσο πιο έντονο είναι το άρωμα) και απάνεμο μέρος. Η ιδανική θερμοκρασία για την ανάπτυξη του είναι από 22-30°C.

Πολλαπλασιασμός : Ο πολλαπλασιασμός του βασιλικού γίνεται κυρίως με σπόρους (ρίχνουμε 5-10 σποράκια απευθείας στη γλάστρα), από τον Φεβρουάριο-Μάρτιο μέχρι την αρχή του καλοκαιριού, ανάλογα με το κλίμα της περιοχής όπου σπέρνεται αλλά και με μοσχεύματα (τοποθετούμε τον κομμένο βασιλικό μέσα σε νερό για τουλάχιστον δύο εβδομάδες έως ότου εμφανισθούν ρίζες). Η θερμοκρασία δεν πρέπει να είναι χαμηλότερη από τους 10-12°C. Το σπορείο εγκαθίσταται έξω, στο έδαφος ή σε κασόνι και τα φυτά μεταφυτεύονται στην οριστική τους θέση μόλις βγάλουν 4-5 φύλλα. Η μεταφύτευσή του γίνεται Απρίλιο-Μάιο. Μπορεί να καλλιεργηθεί και σε θερμοκήπιο εάν υπάρχει αρκετό φως, ξεκινώντας από τον Οκτώβριο.

Καλλιεργητικές φροντίδες : Δεν χρειάζεται πολύ μεγάλη φροντίδα. Απλώς απαιτεί φως, χωρίς να είναι εκτεθειμένος απευθείας στον ήλιο, ο οποίος μαραίνει τα φύλλα του. Αγαπά το δροσερό έδαφος, γι' αυτό πρέπει να ποτίζεται, ιδιαίτερα το καλοκαίρι, σε καθημερινή βάση. Για να παρατείνεις τη διάρκεια της ζωής του, να ψαλιδίζεις τα άνθη του. Επίσης, όταν συλλέγεις φύλλα για κατανάλωση, καλύτερα να κόβεις τις κορυφές έτσι ώστε να αναπτύσσονται και οι πλάγιοι βλαστοί.

Εχθροί-ασθένειες : Είναι ευαίσθητος στην αδρομύκωση η οποία προκαλεί μάρανση και στην συνέχεια ξήρανση του φυτού πριν ολοκληρώσει την ανάπτυξή του. Από τα έντομα ζημιές μπορεί να προκαλέσουν οι αφίδες και το πράσινο σκουλήκι.

Συστατικά : Όλο το φυτό αναδίδει μια ευχάριστη ευωδία (την διατηρεί και αποξηραμένο), η οποία οφείλεται στο αιθέριο έλαιο προερχόμενο από την απόσταξη των φύλλων και των ανθισμένων κορυφών. Είναι έντονα αρωματικό και περιέχει 57% εστραγόλη, λιναρόλη, κινεόλη, ενώ τα φύλλα του περιέχουν τανίνη.

Αποξήρανση-διατήρηση : Τα φύλλα και οι ανθισμένες κορυφές του συλλέγονται κατά το διάστημα της άνθισης, ξεραίνονται στη σκιά, γίνονται στη συνέχεια σκόνη και φυλάγονται τελικά μέσα σε κουτιά.

Χρήσεις : α) Οικιακή. Στη μαγειρική χρησιμοποιούνται κυρίως αποξηραμένα φύλλα της πλατύφυλλης ποικιλίας το άρωμα των οποίων μοιάζει λίγο με αυτό του γλυκάνισου. Αρωματίζει διάφορα ψητά, σαλάτες, βραστά, κοκκινιστά, σουπες κ.τ.λ. ενώ ταιριάζει πολύ σε σάλτσες που έχουν ως βάση τη φρέσκια ντομάτα. Στην Ιταλική κουζίνα, η σάλτσα ζυμαρικών πέστο (pesto) έχει για βάση της το βασιλικό. Τέλος απωθεί τα κουνούπια.

β) Θεραπευτική. Διεγείρει το στομάχι, τον οργανισμό γενικότερα, ως τονωτικό και αυξάνει τη θερμοκρασία (όπως όλα τα χειλανθή, φασκόμηλο, ρίγανη κ.λ.π.). Είναι αντιγονορροικό, εφιδρωτικό, αντισηπτικό, αποχρεμπτικό, σπασμολυτικό του πεπτικού, αντιφυσητικό και γαλακτοπαραγωγικό. Καταπραύνει τους κοιλιακούς σπασμούς, είναι διουρητικό, αξιόλογο κατά της ζαλάδας και της νευρικής ημικρανίας και τονώνει την αναπνοή. Τέλος η σκόνη των φύλλων του θεωρείται ένα από τα καλύτερα φτερνιστικά και δρα κατά της χρόνιας ρινίτιδας (κόρυζας).

10. ΒΑΛΣΑΜΟ

Υπέριχο το διάτρητο

Οικογένεια Hypericaceae (Υπερικίδες)

Γένος *Hypericum*

Είδος *perforatum*

Αγγλικό όνομα : St.John's wort

Κοινή ονομασία : Βάλσαμο, Βαλσαμόχορτο, Βάρσαμο, Λειχνόχορτο, Περίκη, Βότανο του Προδρόμου, Σπαθόχορτο (Ηπειρος), Χελωνόχορτο (Κεφαλλονιά), Άσκυρον, Υπέρικον

Ιστορία : Η ονομασία “βότανο του Προδρόμου” ετυμολογείται από το ότι το φυτό βρίσκεται σε πλήρη ανθοφορία στις 24 Ιουνίου, την ημέρα μνήμης του Ιωάννη του Προδρόμου. Με το λιώσιμο των ανθών εμφανίζεται ένας κατακόκκινος χυμός, που έχει δώσει τροφή σε θρύλους κάθε είδους και έτσι θεωρείται ότι συμβολίζει το χυμένο αίμα του Χριστού. Οι γιατροί της κλασικής Ελλάδας και της Ρώμης χρησιμοποιούσαν το βάλσαμο για την θεραπεία των τραυμάτων. Στο μεσαίωνα έχαιρε μεγάλης εκτίμησης. Ο Παράκλεσος γράφει ενθουσιασμένος: “Δεν είναι δυνατόν να βρεθεί καλύτερο φάρμακο για τις πληγές σε όλες τις χώρες.”



(φωτ. www.aromaticplantskilkis.blogspot.gr)

Περιγραφή : Είναι φυτό πολυετές, ποώδες, που φυτρώνει σε όλη την Ευρώπη, στην Ασία, στη βόρεια Αφρική κ.α. Απαντάται συχνά και στη χώρα μας σε καλλιεργημένους και μη τόπους. Φτάνει σε ύψος τα 30-60cm και μερικές ποικιλίες του τα 80cm. Το στέλεχος του είναι στέρεο, όρθιο, κυλινδρικό, με δυο γραμμές που εξέχουν κατά μήκος. Τα φύλλα του είναι πολύ μικρά, ωοειδή, επιμήκη, διαφανή, ωχροπράσινα, με πολλά σκούρα στίγματα στις άκρες. Τα άνθη είναι χρυσοκίτρινα, σε τσαμπί σύνθετο (φόβη). Η εποχή της άνθησης είναι Ιούνιος-Σεπτέμβριος, της συλλογής Ιούλιος-Αυγустος.

Εδαφοκλιματικές συνθήκες : Αναπτύσσεται σε ηλιόλουστες περιοχές και σε υψόμετρο από το επίπεδο της θάλασσας έως 2.500m. Προτιμά εδάφη με καλή αποστράγγιση αλλά μπορεί να αναπτυχθεί και σε εδάφη ξηρικά, πτωχά-μέτριας γονιμότητας. Από άποψη pH όξινα προς ουδέτερα έως και pH=8. Ως αυτοφυές προτιμά ηλιόλουστες θέσεις και εδάφη που σχηματίστηκαν από ασβεστολιθικά πετρώματα. Οι καλλιέργειες αποδίδουν καλά και σε ελαφρώς όξινα εδάφη μέχρι pH 6, αρκεί να στραγγίζουν καλά. Δεν έχει ιδιαίτερες απαιτήσεις σε θρεπτικά στοιχεία και νερό.

Πολλαπλασιασμός : Με σπόρο, μοσχεύματα και ριζώματα. Ο σπόρος που σπέρνεται σε θερμοκήπιο από 15 Ιανουαρίου έως αρχές Φεβρουαρίου και σπόρο ακάλυπτο στο σπορείο. Η μεταφύτευση γίνεται μετά από 10-12 εβδομάδες αρχές με μέσα Μαρτίου σε αποστάσεις 60-80cm μεταξύ των φυτών και 20-30cm μεταξύ των γραμμών. Με μοσχεύματα είναι ο ιδανικότερος τρόπος πολλαπλασιασμού και ο χρόνος λήψης των μοσχευμάτων είναι είτε Οκτώβριο είτε Μάρτιο. Με ριζώματα η ρίζα τεμαχίζεται σε μήκη, που ποικίλλουν μεταξύ 5-15cm και διαμέτρου 0,6-1,2cm. Τοποθετούνται σε αβαθή αυλάκια, στο έδαφος και καλύπτονται με 5-7,5cm χώματος. Δημιουργεί περιορισμένο αριθμό φυτών και δεν ενδείκνυται για εκτατική καλλιέργεια. Μεταφύτευση στην ύπαιθρο γίνεται στις αρχές με μέσα Μαρτίου σε αποστάσεις 20-30cm μεταξύ των φυτών και 60-80cm μεταξύ των γραμμών.

Συγκομιδή : Χρησιμοποιείται όλο το φυτό. Πλήρη παραγωγή το 2ο έτος. Το φυτό καλλιεργείται για τη δρόγη του που αποτελείται από τις αποξηραμένες ανθοφόρες κορυφές και τα φύλλα του φυτού. Η καλλιέργεια φθάνει σε πλήρη απόδοση το δεύτερο έτος. Η συλλογή του υπέργειου τμήματος των φυτών γίνεται στο στάδιο ανθοφορίας και ακολουθεί η ξήρανση σε ξηραντήρια με ελεγχόμενες συνθήκες και συσκευάζονται σε μορφή αποξηραμένης δρόγης.

Καλλιεργητικές φροντίδες : Το βάλαμο είναι ξηρική καλλιέργεια. Σε περιόδους παρατεταμένης ξηρασίας χρειάζεται 2-3 ποτίσματα.

Εχθροί-ασθένειες : Η καταπολέμηση των ζιζανίων γίνεται είτε με σκαλίσματα ή με πλαστική εδαφοκάλυψη.

Συστατικά : Το φυτό περιέχει ίχνη από ένα αιθέριο έλαιο και ένα γλυκοσίδιο, την υπερικίνη (που είναι κόκκινη χρωστική), καθώς και ένα φλαβονικό, πολυφαινολικό παράγωγο, την υπεροσίδη. Η μυρωδιά του φυτού, όταν τριφτεί ανάμεσα στα δάχτυλα, είναι αρωματική και ρητινώδης, ενώ η γεύση του είναι πικρή, στυφή και υφάλμυρη.

Αποξήρανση-διατήρηση : Τα άνθη πρέπει να χρησιμοποιούνται φρέσκα ή αποξηραμένα, αλλά όχι ύστερα από μακροχρόνια φύλαξη. Όταν μείνουν πολύ καιρό τα φύλλα κιτρινίζουν, τα άνθη αποχρωματίζονται, όλο το φυτό παίρνει καστανό χρώμα και μειώνονται οι θεραπευτικές του ιδιότητες.

Χρήσεις : α) Οικιακή. Οι Γάλλοι χωρικοί με το έγχυμα του φυτού σε οινόπνευμα παρασκευάζουν ένα είδος ηδύποτου (ratafia) ενώ οι Ελβετοί παρασκευάζουν το περίφημο ερυθρό απόσταγμα ή κόκκινη ρακή (eau de vie rouge).

β) Θεραπευτική. Θεωρείται εξίσου δραστικό φάρμακο με την παροξετίνη που συνταγογραφείται για την κατάθλιψη και τις νευραλγίες. Είναι διουρητικό, αιμοστατικό, κατά των θρομβώσεων, κατά των ελωδών πυρετών, κατά της αϋπνίας καθώς και αποχρεμπτικό. Επιπλέον θεωρείται χρήσιμο κατά του χρόνιο κατάρρου, της οδονηρής πέψης, της ξινίλας και ευεργητικό για την συγκράτηση της χολής για τον επιχειλίο έρπητα ή ζωστήρα για εκζέματα και το έλκος στομάχου. Συστήνεται κατά των ρευματισμών και των αιματώσεων, θεωρείται στυπτικό και το τσάι του καταπραΰνει τους σπασμούς της γυναικείας περιόδου. Καταπραΰνει τη συνδετικήτιδα, την ισχιαλγία και τους ρευματικούς πόνους. Εξωτερικά είναι ένα πολύτιμο επουλωτικό και αντιφλεγμονώδες βότανο. Σαν λοσιόν επιταχύνει την επούλωση των τραυμάτων, μωλωπισμών κηρσών φλεβών και εγκαυμάτων. Το έλαιο του είναι ιδιαίτερα χρήσιμο για ηλιακά εγκαύματα και παρασκευάζεται από τις ανθοφόρες κορυφές του βοτάνου. Έχει ένα έντονο κόκκινο χρώμα και είναι εξαιρετικά αποτελεσματικό σε προβλήματα φλεγμονών του δέρματος, των μυών και του συνδετικού ιστού. Σε ορισμένα δέρματα μπορεί να προκαλέσει αντίδραση φωτοευαισθησίας και φωτοδερματίτιδα, που εκδηλώνεται με δερματικούς ερεθισμούς, περιλαμβανομένου του στόματος, της μύτης και των αυτιών. Δεν πρέπει μετά τη χρήση του να ακολουθεί έκθεση στο φως.

11. ΒΑΛΕΡΙΑΝΑ

Βαλεριάνα η φαρμακευτική

Οικογένεια Hypericaceae (Υπερικίδες)

Γένος *Valeriana*

Είδος *officinalis*

Αγγλικό όνομα : *Valeriana officinalis*

Κοινή ονομασία : Νάρδος, Αγριοζαμπούκος, Διοσκουρίδειος, Αλεναία, Ασπρόφυλλος, Κέντρανθος

Ιστορία : Η βαλεριάνα ήταν γνωστή από την αρχαιότητα και αναφέρεται από τον Πλίνιο και τον Διοσκουρίδη. Οι Έλληνες και οι Ρωμαίοι τη χρησιμοποιούσαν σαν παυσίπονο, διουρητικό, αντιβηχικό και κατά του άσθματος. Από τον 18^ο αιώνα μέχρι σήμερα χρησιμοποιείται σαν ηρεμιστικό του νευρικού συστήματος. Το όνομα "Βαλεριάνα" προήλθε από τη λατινική λέξη *valere* που σημαίνει "υγεία ή δύναμη" και αναφέρεται στην θεραπευτική χρήση του φυτού, αν και υποστηρίζεται ότι μπορεί να αναφέρεται και στη δυνατή του οσμή. Στη Γαλλία η βαλεριάνα αποκαλείται και «γατοβότανο» από τη συνήθεια που έχουν οι γάτες να τρώνε φύλλα βαλεριάνας όταν αντιμετωπίζουν στομαχικές διαταραχές.



(φωτ. www.votanaikaifisi.blogspot.gr)

Περιγραφή : Η Βαλεριάνα είναι πολυετές φυτό που μένει ζωντανό όταν ξεραίνονται οι βλαστοί και τα φύλλα. Είναι γηγενές στην Ευρώπη και την βορειοδυτική Ασία. Στην Ελλάδα είναι αυτοφυής θάμνος κυρίως στη βόρεια και ηπειρωτική χώρα με μέγιστο ύψος που δεν ξεπερνά το 1,5m. Τα άνθη της είναι μικρά ροζ έως λευκά ανάλογα από την ποικιλία, σε σχηματισμό «ομπρέλας» στην κορυφή του φυτού, ενώ ο βλαστός σωληνοειδής και χνουδωτός. Η ρίζα το μέρος του φυτού με τις κυριότερες και σημαντικότερες θεραπευτικές ιδιότητες, είναι ινώδης με έντονο άρωμα. Η γεύση της είναι έντονη, ξηρή και ελαφρώς πικρή.

Εδαφοκλιματικές συνθήκες : Προτιμά εδάφη υγρά, γόνιμα και ηλιόλουστα.

Πολλαπλασιασμός : Με σπορά ή ριζώματα. Φυτεύουμε με σπόρους την άνοιξη Μάρτιο με Απρίλιο σε βάθος φύτευσης 0,5cm και πολλαπλασιάζουμε με ριζώματα το Φθινόπωρο όταν έχει φτάσει τα 5 με 10cm. Βλασταίνει από 3-4 εβδομάδες.

Συγκομιδή : Η άνθιση της βαλεριάνας διαρκεί από το Μάιο έως τον Αύγουστο. Οι ανθισμένες κορυφές συλλέγονται το καλοκαίρι, ενώ η ρίζα συλλέγεται το φθινόπωρο από Σεπτέμβριο μέχρι Οκτώβριο και αποκτά δυσάρεστη χαρακτηριστική οσμή όταν ξεραθεί. Κατά τη συγκομιδή τινάζουμε το επιπλέον χώμα από τη ρίζα, κατόπιν την πλένουμε για να απομακρύνουμε όλο το χώμα. Διαχωρισμός της ρίζας και σπάσιμο σε μικρότερα κομμάτια είναι απαραίτητο για την ομοιόμορφη ξήρανση.

Καλλιεργητικές φροντίδες : Ο σπόρος της βαλεριάνας χάνει γρήγορα τη βιωσιμότητά του, για αυτό πρέπει να χρησιμοποιούμε όσο πιο πρόσφατο σπόρο. Για τη λίπανση απαιτείται συνήθως 10-15 μονάδες N, P 10 και 20 K.

Εχθροί-ασθένειες : Προσβολή από τους μύκητες *Phoma ssp.* και *Sclerotinia ssp.*

Συστατικά : Τα κυρίως συστατικά και δραστικές ουσίες είναι, σάκχαρα, άμυλο, ρητίνες, αιθέριο έλαιο (0,5-0,15%), οργανικά οξέα, αζωτούχες ενώσεις, βαλεριανικό οξύ, πτητικό έλαιο, ρετσίνι και γόμμα.

Αποξήρανση-διατήρηση : Η ρίζα του φυτού, πρέπει να αποξηραθεί προσεκτικά, (σε θερμοκρασία χαμηλότερη των 40°C).

Χρήσεις : α) Θεραπευτική. Χρησιμοποιείται κυρίως ως ηρεμιστικό για την νευρική υπερένταση, την αϋπνία και το άγχος. Επίσης σπασμολυτικό κατά της νευρικής δυσπεψίας, της κράμπας του στομαχιού και του εντέρου, των σπασμών της έμμηνου ρύσης, ευεργητική για τους πονοκεφάλους, την υπερένταση, την ταχυκαρδία, κατά της επιληψίας, της νευρασθένειας, της υστερίας, του βήχα και του άσθματος ενώ

διεγείρει αυτούς που πάσχουν από κόπωση. Τέλος είναι ελαφρό ανθελμινθικό και παρασιτοκτόνο.

β) Άλλες χρήσεις. Ως φυτό για συγκαλλιέργεια και για προσέλκυση ωφέλιμων εντόμων στον κήπο μας λόγω της δυνατότητάς της να ανακατώσει και να αυξήσει τη δραστηριότητα του φωσφόρου στο χώμα γύρω από αυτήν αλλά και επειδή προσελκύει τους γαιοσκώληκες. Στο ψάρεμα το ίδιο το φυτό προσελκύει τα ψάρια στα δίχτυα μας.

12. ΓΛΥΚΑΝΙΣΟ

Άνισο το κοινό ή Πιμπινέλλα το άνισο
Οικογένεια Umbelliferae (Σκιαδοφόρα)

Γένος *Anisum* ή *Pimpinella*

Είδος *vulgare* ή *anisum*

Αγγλικό όνομα : Anise

Κοινή ονομασία : Γλυκανθίς, Καυκαλίδα, Άνισο, Άνισο το τράγιο, Πιμπινέλλα

Ιστορία : Βότανο γνωστό από την αρχαιότητα. Ο Ιπποκράτης (460-370π.Χ.) πίστευε ότι ο γλυκάνισος σταματούσε το φτάρνισμα. Θεόφραστος και Διοσκουρίδης το αναφέρουν ως άνισον, ενώ ο Πλίνιος αναφέρεται στη θετική δράση των σπόρων σε προβλήματα στομάχου. Στην Κίνα το χρησιμοποιούν εδώ και χιλιετίες για φουσκώματα και καθαρή αναπνοή.



(φωτ.emprosdrama.blogspot.gr.)

Περιγραφή : Το γλυκάνισο είναι ένα μονοετές φυτό που στη χώρα μας είναι αυτοφυές κυρίως στα νησιά μας. Έχει βλαστό όρθιο ύψους 50-80cm. με κατώτερα

φύλλα απλά, τα μεσαία τρισχιδή και τα ανώτερα τρίβολα ή τρισχιδή με τμήματα γραμμοειδή. Άνθη λευκά ή λευκο-κιτρινωπά σε χαλαρό σκιάδιο με 6-12 ακτίνες. Καρποί ωοειδείς ή επιμήκεις 3-5mm, τριχωτοί, έντονα αρωματικοί. Υπάρχουν 4 ποικιλίες, με καλύτερη την ισπανική λόγω του δυνατού αρώματός της. Ο γλυκάνισος δεν έχει καμιά σχέση με το «αστεροειδές άνισον» που είναι θάμνος καλλιεργούμενος στις Ιαπωνία, Κίνα και έχει αιθέριο έλαιο με την ίδια περίπου σύσταση.

Εδαφοκλιματικές συνθήκες : Ο γλυκάνισος απαιτεί ζεστό κλίμα και χωρίς παγετό την περίοδο ανάπτυξης του. Καλύτερο pH ανάπτυξης 6,3-7,3. Προτιμά εδάφη καλά στραγγιζόμενα, ελαφρά, γόνιμα και ασβεστούχα.

Πολλαπλασιασμός : Πολλαπλασιάζεται με σπόρο και γίνεται σε ξηρό, θερμό και ελαφρύ χώμα στις αρχές του Απρίλη. Χρειάζονται 14 μέρες για να βλαστήσει ο σπόρος και πρέπει να είναι της προηγούμενης καλλιεργητικής περιόδου γιατί η βλαστική ικανότητά του είναι της τάξης του 70%. Σπόροι 3 ετών δεν βλασταίνουν. Καλύτερη θερμοκρασία εδάφους για τη βλάστηση είναι από 18-21°C.

Συγκομιδή : Ανθίζει τον Ιούλιο, ωριμάζει τον φθινόπωρο, οπότε γίνεται και η συγκομιδή του. Γίνεται παραλαβή του σπόρου και αυτοί αφήνονται να ξηραθούν σε ημισκιά. Τα πράσινα μέρη συλλέγονται πριν την άνθηση η οποία γίνεται Ιούλιο-Αύγουστο, ενώ οι σπόροι αργότερα, αφού δέσουν και αρχίσουν να μαυρίζουν. Οι καρποί δίνουν το άρωμα.

Καλλιεργητικές φροντίδες : Οι απαιτήσεις σε λίπανση είναι μέτριες.

Εχθροί-ασθένειες : Οι κυριότερες ασθένειες που προσβάλλουν τον γλυκάνισο είναι ο περονόσπορος του αμπελιού και η σκληροτινίαση οι οποίες αντιμετωπίζονται με χαλκούχα σκευάσματα.

Συστατικά : Περιέχει στεαρίνη, ρητίνη, αιθέριο έλαιο (ανισέλαιο), καθώς και αρκετό ασβέστιο. Στους σπόρους, ειδικότερα υπάρχει 2-6% αιθέριο έλαιο που περιέχει 90% ανιθόλη και εστραγόλη (μεθυλχαβικόλη), καθώς και 30% λιπαρό έλαιο και χολίνη.

Χρήσεις : α) Οικιακή. Τυπικό αρωματικό στην μαγειρική για γλυκά, κέικ, ως καρύκευμα ψωμιού κ.α. Χρησιμοποιείται για τον αρωματισμό ποτών ιδιαίτερα του ούζου και του τσίπουρου.

β) Θεραπευτική. Είναι ένα θερμαντικό, διεγερτικό χόρτο, το οποίο βοηθάει την πέψη πάνω απ όλα, και την δυσπεψία. Ανακουφίζει από τον τυμπανισμό της κοιλιάς, τον στομαχόπονο, την αεροφαγία και τους νευρικούς εμετούς. Ανακουφίζει επίσης τους παιδικούς κολικούς, δρα ευεργετικά στο συκώτι και το κυκλοφοριακό σύστημα και έχει αποχρεμπτική και οιστρογονική δράση. Είναι αρκετά αποτελεσματικό μέσο ενάντια στους σπασμούς-κολικούς των εσωτερικών μυών (του στομάχου και των εντέρων), αυξάνει την αποβολή αερίων των εντέρων και την περισταλτικότητα τους, χρησιμοποιείται ενάντια στο άσθμα, στον βήχα και τον ερεθισμό των άνω αναπνευστικών οδών, στην βραχνάδα της φωνής, σαν εφιδρωτικό και αντιπυρετικό μέσο. Συστήνεται στις μητέρες που θηλάζουν γιατί αυξάνει το γάλα αλλά και σαν διουρητικό μέσο στις ασθένειες των νεφρών, του συκωτιού και του παγκρέατος. Εξωτερικά μπορεί να χρησιμοποιηθεί κατά της ψώρας.

13. ΓΛΙΣΤΡΙΔΑ

Πορτουλάκα η λαχανευτική
Οικογένεια Portulacaceae (Πορτουλάκιδες)

Γένος *Portulaca*

Είδος *oleracea*

Αγγλικό όνομα :

Κοινή ονομασία : Αντράκλα, Γλιστρίδα, Βιστρίδα, Αντρικλίδα, Τρέβλα, Ανδράχλη, Σκλιμίτσα, Τρέβα, Χοιροβότανο

Ιστορία : Ο Θεόφραστος ο πατέρας της βοτανικής, σύστηνε τη γλιστρίδα ως φάρμακο για την καρδιακή ανεπάρκεια, το σκορβούτο, τον πόνο στα αφτιά, τον πονόλαιμο, το οίδημα στις αρθρώσεις και την ξηροδερμία. Ο Διοσκουρίδης το χρησιμοποιούσε για θεραπεία πονοκεφάλων, δυσεντερίας, δάγκωμα φιδιών και σαυρών, για την θεραπεία του ουροποιητικού και πεπτικού συστήματος, ως αναλγητικό καταπραυντικό, αντιπυρετικό και αντιυπερτασικό.



(φωτ. glystrida.blogspot.gr)

Περιγραφή : Είναι ένα εύκολα αναγνωρίσιμο φυτό και θεωρείται από πολλούς ζιζάνιο. Είναι μονοετές μέσου ύψους 40cm. Οι βλαστοί του συχνά γέρνουν προς τα κάτω, είναι λείοι και σαρκώδεις με βλενώδη χυμό (ίσως απ' αυτό οφείλεται το όνομα “γλιστρίδα”, κοκκινωποί εν μέρει ή ολόκληροι και διακλαδιστοί. Τα μικρά φύλλα φύονται εναλλάξ, είναι ωσειδή, και πυκνότερα στις διακλαδώσεις και στα άκρα των βλαστών. Τα άνθη φύονται στις κορυφές των βλαστών, είναι κίτρινα και μικροσκοπικά και διαρκούν μόνο λίγες ώρες το πρωί, απ' αυτά σχηματίζεται ο καρπός, μια ξηρή κάψα που όταν ωριμάζει ανοίγει απελευθερώνοντας τους σπόρους οι οποίοι είναι εξαιρετικά ανθεκτικοί και μπορούν να μείνουν σε νάρκη στο έδαφος για πολλά χρόνια περιμένοντας τις κατάλληλες συνθήκες για να βλαστήσουν. Το φυτό ανθίζει και καρποφορεί καθ' όλη τη διάρκεια της ανάπτυξής του. Εκτός από την άγρια μορφή του, υπάρχουν και περίπου 40 καλλιεργημένες ποικιλίες. Παρόλο που δεν είναι η πατρίδα του στην Ελλάδα απαντάται αυτοφυές σε πολλά μέρη όπως υγρούς τόπους, ρυάκια κ.α.

Εδαφοκλιματικές συνθήκες : Οποιοδήποτε ανοιχτό μέρος με απευθείας ήλιο και σχετικά ξηρό έδαφος είναι κατάλληλο. Το φυτό αναπτύσσεται ταχύτατα και μπορείτε να μαζεύετε πολλές φορές το χρόνο. Το ιδανικό έδαφος βέβαια είναι υγρό και τυρφώδες χαρακτηριστικότερο των δασών.

Πολλαπλασιασμός : Το φυτό πολλαπλασιάζεται με σπόρο ή μοσχεύματα. Ο σπόρος σπέρνεται την άνοιξη σε ανοιχτό μέρος στην επιφάνεια του εδάφους, γιατί η γλιστρίδα χρειάζεται φως για να βλαστήσει. Τα μοσχεύματα φυτεύονται οριζοντίως και σε μερικές μέρες ριζώνουν. Η γλιστρίδα εξαπλώνεται πολύ εύκολα χάρη στους μικροσκοπικούς κι ανθεκτικούς σπόρους της και μπορεί να φυτρώνει σε μέρη που δεν τη θέλουμε. Γι' αυτό συλλέγουμε τα φυτά πριν ανθίσουν από τα ανεπιθύμητα μέρη για να περιορίσετε την εξάπλωση του φυτού.

Συγκομιδή : Πολλές φορές το χρόνο όλο το φυτό εκτός από τις ρίζες.

Συστατικά : Τα σαρκώδη φύλλα της περιέχουν πολύ νερό (95%) και πολλές θρεπτικές ουσίες: μεταλλικά στοιχεία (ασβέστιο, μαγνήσιο, σίδηρο, φώσφορο, χαλκό), ω-3 λιπαρά οξέα (το λαχανικό με την υψηλότερη περιεκτικότητα), βιταμίνες C, E, A, K και κόμμι (πολυσακχαρίτης που απορροφάται κυρίως από το παχύ έντερο και διατηρεί υγιή τη χλωρίδα του). Τα αλκαλοειδή χρώματα που χρησιμοποιεί, η β-κυανίνη για το κοκκινωπό και η β-ξανθίνη για το κίτρινο έχουν αντιοξειδωτική δράση.

Χρήσεις : α) Οικιακή. Τρώγεται ωμό ή βρασμένο κυρίως σε σαλάτες και χρησιμοποιείται ως υλικό και σ' άλλα φαγητά, όπως σούπες. Ωμό έχει μια χαρακτηριστική αλμυρόξινη γεύση ενώ βρασμένο είναι σαν τα βρασμένα χόρτα.

β) Θεραπευτική. Ο Γαληνός τη χορηγούσε για οδοντικές και στοματικές παθήσεις. Είναι δροσιστικό, κατευναστικό, διουρητικό και ελμινθοκτόνο (ανθελμινθικό). Συστήνεται κατά της χολολιθίασης, είναι ευεργητικό στην κολίτιδα και τις αμοιβάδες και θεωρείται αφροδισιακό. Σύμφωνα με νέες μελέτες ανταγωνίζεται στον τομέα της πρόληψης εμφάνισης στεφανιαίας νόσου και εγκεφαλικών επεισοδίων (ω-3 λιπαρά οξέα) τα ψάρια. Η κατανάλωσή του τέλος είναι αποτελεσματική κατά του λειχήνα του στόματος.

14. ΓΕΡΑΝΙ

Γεράνιο το ροβερτιανό

Οικογένεια Geraniaceae (Γερανίδες)

Γένος *Geranium*

Είδος *robertianum*

Αγγλικό όνομα : Herb robert

Κοινή ονομασία : Γεράνι, Βρωμοσαρδέλλα, Ψαρόγαλο, Αρμπαρόριζα, Πελαργόνιο

Ιστορία : Από πολύ παλιά το χρησιμοποιούσαν σε γαργαρισμούς για τις αμυγδαλές, σε καταπλάσματα σε περιπτώσεις έμφραξης των μαστών και κατά της

διάρροιας. Σε περιπτώσεις ελαφρών πληγών τοποθετούσαν κοπανισμένα φύλλα πάνω στις πληγές, γιατί το θεωρούσαν εξαιρετικό επούλωτικό και απόφευγαν τα σημάδια. Χρησιμοποιήθηκε στη θεραπεία του πονόδοντου και σε αιμορραγία της μύτης.



(φωτ.melissokomiarodou.blogspot.gr)

Περιγραφή : Είναι μονοετές ή διετές φυτό που συναντούμε σε Ευρώπη, Ασία και Βόρεια Αφρική. Είναι κοινό σε βραχώδη εδάφη, παλιούς τοίχους, χαράδρες και παρυφές δασών και το ύψος του φτάνει τα 15 με 40cm. Είναι χνουδωτό, συχνά κοκκινωπό, με βαριά χαρακτηριστική μυρουδιά (σαν ανθρώπινα ούρα). Αυτό το κάνει όμως εξαιρετικό εντομοαπωθητικό. Τα φύλλα του είναι τριγωνικά, σχιστά φτεροειδή, διαιρεμένα σε 3-5 λοβούς και το μήκος φτάνει περίπου τα 10-11cm. Τα άνθη είναι βιολετί, ρόδινα ή λευκά, με 5 πέταλα (μήκους 9-13mm) και διάμετρο 2cm.

Εδαφοκλιματικές συνθήκες : Θέλει άριστη στράγγιση και επιτυγχάνεται εύκολα στην γλάστρα βάζοντας λίγη ελαφρόπετρα. Το πότισμα πρέπει να γίνεται μόνο όταν το χώμα είναι εντελώς στεγνό και να αποφεύγουμε το κατάβρεγμα των φύλλων. Για να μας δώσει άφθονα άνθη χρειάζεται τουλάχιστον 8 ώρες έκθεση στον ήλιο την ημέρα.

Πολλαπλασιασμός : Αν κόψουμε βλαστούς μπορούμε να τους χρησιμοποιήσουμε σαν μοσχεύματα. Πρέπει να είναι σε τμήματα μήκους 10-15cm αφού αφαιρέσουμε τα μισά φύλλα ξεκινώντας από το κάτω μέρος. Τα αφήνουμε κατά μέρος περίπου για δύο ώρες για να επούλωθούν οι πληγές και έπειτα τα φυτεύουμε. Σε 5 εβδομάδες τα μοσχεύματα θα έχουν βγάλει ρίζες. Πολλαπλασιάζεται βέβαια και με σπόρους.

Συγκομιδή : Ανθίζει από Απρίλιο μέχρι Ιούνιο και συλλέγεται από Μάιο μέχρι και Αύγουστο. Για θεραπευτικούς σκοπούς χρησιμοποιείται ολόκληρο το φυτό.

Καλλιεργητικές φροντίδες : Κλαδεύουμε στο τέλος του χειμώνα.

Συστατικά : Το βότανο περιέχει γερανίνη η οποία είναι πικρή ουσία, αιθέριο έλαιο, σημαντικά ποσά βιταμινών Α, Β και C και μεταλλικά στοιχεία όπως ασβέστιο, κάλιο, μαγνήσιο, σίδηρο, φώσφορο, γερμάνιο, τανίνες, μηλικό οξύ και φαινόλες (που δρουν ενάντια στους ιούς). Οι βλαστοί έχουν γεύση υπόπικρη και λίγο στυφή.

Αποξήρανση-διατήρηση : Τα φύλλα κυρίως.

Χρήσεις : α) Θεραπευτική. Δρα κύρια ως στυπτικό, διουρητικό, επούλωτικό και αντιρρευματικό. Έχει ακόμη αντιβιοτικές ιδιότητες και δρα εναντίον των ιών. Σήμερα χρησιμοποιείται ελάχιστα. Οι τανίνες που περιέχει το βότανο του προσδίδουν

στυπτικές ιδιότητες και περιστασιακά χρησιμοποιείται για να σταματήσει την αιμορραγία ή σε πρόβλημα υπερβολικής απώλειας αίματος κατά την εμμηνόρροια. Χρησιμοποιείται για να θεραπεύσει τη διάρροια (ιδίως σε ηλικιωμένους και παιδιά). Τα φύλλα είναι αντιρρευματικά, στυπτικά, απαλά διουρητικά και επουλωτικά. Σύγχρονες έρευνες δείχνουν ότι μπορούν να χαμηλώσουν το ζάχαρο του αίματος. Σε δωδεκαδακτυλικό και γαστρικό έλκος που αιμορραγεί μπορεί να βοηθήσει σε συνδυασμό με άλλα βότανα και ωφελεί στις αιμορροΐδες. Εξωτερικά σε πλύσεις ή κατάπλασμα ανακουφίζει το πρησμένο και επίπονο στήθος, τις ρευματικές αρθρώσεις ρευματικές, μώλωπες, αιμορραγίες. Θεωρείται πως δρα κατά της στειρότητας. Χρησιμοποιείται σε γαργάρες για πονόλαιμους και στοματικές πλύσεις σε ουλίτιδα και περιοδοντίτιδα. Στην ομοιοπαθητική το χρησιμοποιούν για περιποίηση οφθαλμών, των σπυριών του δέρματος, των λειχήνων και τις φλεγμονές του στόματος και γενικά δεν έχει αναφερθεί τοξικότητα μέχρι σήμερα.

15. ΔΑΦΝΗ ΑΠΟΛΛΩΝΟΣ

Λάουρος ο ευγενής

Οικογένεια Lauraceae (Δαφνίδες)

Γένος *Laurus*

Είδος *nobilis*

Αγγλικό όνομα : Laurel

Κοινή ονομασία : Δάφνη, Βάγια, Βαγιά, Δάφνυ του Απόλλωνα, Δαφνολιά, Φυλλάδα

Ιστορία : Οι αρχαίοι Έλληνες είχαν αφιερώσει τη δάφνη στον Απόλλωνα, τον θεό των καλών τεχνών και από τότε μέχρι σήμερα ένα δάφνινο στεφάνι αποτελεί έπαθλο για τους νικητές των αγώνων. Ως αυτοφυής απαντάται σε διάφορα μέρη της χώρας.



(φωτ. www.28910.gr)

Περιγραφή : Η δάφνη Απόλλωνος είναι αειθαλής θάμνος με ιδιαίτερα πλούσια ανάπτυξη όπου με το κατάλληλο κλάδεμα μπορεί να αναπτυχθεί και ως δέντρο. Στην οικογένεια Lauraceae στην οποία ανήκει περιλαμβάνει περισσότερα από 2500 είδη των τροπικών και υποτροπικών περιοχών. Ανήκει στο γένος *Laurus* όπου ταξινομούνται μόνο τρία είδη δαφνών. Το *L. novocanariensis*, το *L. nobilw* και το *L. azorica*. Σε ύψος μπορεί να φτάσει τα 10-15m, αν το βάλουμε στον κήπο μας όμως δύσκολα θα ξεπεράσει τα 5m. Έχει γρήγορη ορθόκλαδη ανάπτυξη, με πυκνή και ζωηρή βλάστηση. Έχει αρωματικά άνθη, λογχοειδή, οξύληκτα με σκούρο πράσινο χρώμα. Τα άνθη του αναπτύσσονται ξεχωριστά τα αρσενικά με τα θηλυκά. Ανθίζει Απρίλιο με Μάιο. Το φθινόπωρο στα θηλυκά εμφανίζονται οι καρποί που παίρνουν μια σκουρόχρωμη απόχρωση.

Εδαφοκλιματικές συνθήκες : Καθόλου απαιτητικό φυτό αφού φυτεύεται σε όλες τις περιοχές της χώρας μας. Αντέχει στις υψηλές όσο και στις χαμηλές θερμοκρασίες αρκετά αφού παγώνει στους -10°C. Σε ηλιόλουστες τοποθεσίες γενικά αλλά και σε ημισκιερές. Μπορεί να φυτεύεται σε παραθαλάσσιες περιοχές, ενώ είναι ανθεκτικό στην ατμοσφαιρική ρύπανση. Αναπτύσσεται σε όλα σχεδόν τα εδάφη, προτιμότερο βέβαια θα ήταν να φυτεύεται σε πλούσια, ασβεστολιθικά, και καλά αποστραγγιζόμενα.

Πολλαπλασιασμός : Η δάφνη μπορεί να πολλαπλασιαστεί με σπόρους, με μοσχεύματα, με τις παραφυάδες του θάμνου και με καταβολάδες. Ο σπόρος συλλέγεται το φθινόπωρο. Φυτεύεται σε παλέτες με υπόστρωμα τύρφης και περλίτη σε προστατευμένο όμως χώρο. Μετά από 2 μήνες θα αρχίσουν να βλαστάνουν. Με μοσχεύματα ημιώριμων βλαστών, μήκους 15cm, που κόβονται στο τέλος του καλοκαιριού και φυτεύονται κι αυτά σε υπόστρωμα τύρφης και περλίτη (αναλογία 1:1).

Συγκομιδή : Συλλέγονται οι καρποί και τα φύλλα Αύγουστο-Σεπτέμβριο με κλάδεμα των κορυφών των βλαστών. Ακολουθεί αποφύλλωση και ξήρανση (φυσική ή τεχνητή). Η επιτρεπόμενη υγρασία είναι $\leq 13\%$. Η καλή ποιότητα φαίνεται στα καθαρισμένα από τα κοτσάνια φύλλα που δεν έχουν υποστεί φθορές και είναι ανοιχτοπράσινα.

Καλλιεργητικές φροντίδες : Στη αρχή της άνοιξης κάνουμε ένα κλάδεμα με σκοπό την αφαίρεση ξεραμένων κλαδιών και τον περιορισμό του μεγέθους. Στην περίπτωση που το έχουμε φυτέψει σε γλάστρα θα πρέπει να κλαδεύεται αρκετά τουλάχιστον 2 φορές το χρόνο από την άνοιξη μέχρι το τέλος καλοκαιριού. Από τις αρχές της άνοιξης μέχρι τα μέσα φθινοπώρου λιπαίνουμε μια φορά το μήνα με κάποιο πλήρες ή οργανικό λίπασμα. Κάνουμε κανονικό πότισμα και τους καλοκαιρινούς μήνες λίγο πιο τακτικά ποτίσματα. Σε γλάστρα στο μπαλκόνι μας πιο συχνά ποτίσματα.

Εχθροί-ασθένειες : Δεν προσβάλετε από ασθένειες. Παρόλο αυτό, διάφορα κοκκοειδή και τετράνυχοι φωλιάζουν επάνω στον κορμό και κάτω από τα φύλλα, αν και δεν δημιουργούν πρόβλημα στο ίδιο το φυτό.

Συστατικά : Οι ράγες περιέχουν 25% λιπαρό πρασινόχρωμο έλαιο, μέχρι 3% πτητικό έλαιο (που αποτελείται από κινεόλη, γερανιόλη, και λιναλόλη), καθώς και ρευστό λάδι το δαφνέλαιο (που βγάζουν οι καρποί έπειτα από έκθλιψη) μεγάλης πυκνότητας και ανάμειχτο με ποσότητα πτητικού ελαίου σε ποσοστό 1:90 περίπου. Τα φύλλα είναι πλούσια σε πτητικό έλαιο που περιέχει 45% κινεόλη, μια πικρή ουσία και τανίνη. Τέλος σύμφωνα με ανάλυση του Bonastre οι καρποί περιέχουν ακόμα δαφνίνη, δαφνόνη, κερί, ρητίνη, κομμιώδες εκχύλισμα, βασορίνη, λευκωματίνη σάκχαρο και άμυλο.

Αποξήρανση-διατήρηση : Το δεύτερο χρόνο της ζωής της θα έχουμε την ευκαιρία να μαζέψουμε τα ώριμα φύλλα και να τα αφήσουμε να αποξηραθούν σε σκοτεινό και ξηρό μέρος για λίγες μέρες. Μόλις ξεραθούν θα ελευθερώσουν τα αρώματα τους και τότε είναι καλό να τα αποθηκεύσουμε σε ένα βάζο για να τα χρησιμοποιήσουμε όταν θέλουμε.

Χρήσεις : α) Οικιακή. Στην μαγειρική προσθέτουμε φύλλα και αφαιρούνται πριν το σερβίρισμα σε ζωμούς κρέατος, σούπες, φαγητά κατσαρόλας, σε αρωματικό ξύδι ή λάδι, στις φακές καθώς και σε σάλτσες.

β) Θεραπευτική. Χρησιμοποιούνται τα φύλλα και οι καρποί της, χωρίς τα κουκούτσια που θεωρούνται τοξικά. Εκχύλισμα δάφνης βοηθά στην καλή λειτουργία του στομάχου είναι αντισηπτική, πολύτιμη για το συνάχι και τη βρογχίτιδα. Το δαφνέλαιο θεωρείται ως αντιρρευματικό, για θλάσεις μυών βοηθάει στους πιασμένους μύες και ειδικά στην τενοτίντιδα, στην αρθρίτιδα τους ρευματισμούς, το διάστρεμμα και στις θλάσεις. Το χρησιμοποιούσαν επίσης για να τονώσουν τα μαλλιά αλλά και να σκουραίνουν το χρώμα τους (και των βλεφαρίδων) βράζοντας μαζί φύλλα δάφνης και καρυδιάς. Το αιθέριο έλαιο, που παράγεται από την απόσταξη των φύλλων, είναι αντισηπτικό, πολύτιμο για το συνάχι και τη βρογχίτιδα. Οι Βυζαντινοί αρωμάτιζαν το κρασί τους και τη χρησιμοποιούσαν σαν κατευναστικό. Η σκόνη των δαφνόφυλλων χρησιμοποιείται τοπικά για το σταμάτημα της αιμορραγίας από τη μύτη. Το εκχύλισμα της δάφνης καταπολεμά τα φουσκώματα, ανοίγει την όρεξη και τονώνει τα τεμπέλικα στομάχια.

γ) Άλλες χρήσεις. Το αιθέριο έλαιο που έχουν τα φύλλα και οι καρποί (δαφνέλαιο) χρησιμοποιείται για την παρασκευή εντομοκτόνων και παρασιτοκτόνων, σε αρώματα, κεριά και σαπούνια.

16. ΔΑΤΟΥΡΑ

Δατούρα η στραμώνια

Οικογένεια Solanaceae (Σολανίδες ή Στρυχνώδη)

Γένος *Datura*

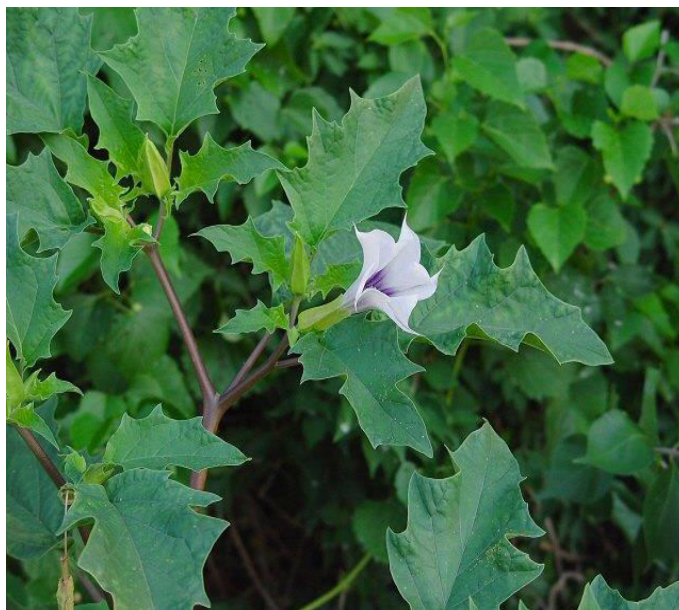
Είδος *stramonium*

Αγγλικό όνομα : Thorn-apple

Κοινή ονομασία : Στρυμώνιο, Τάτλας, Τάτουλα, Πορδόχορτο, Βρωμόχορτο, Ντάτουλα, Ακανθόμηλο, Μαγιόχορτο, Διαβολόχορτο(inoxia), Αγριομπάμια, Ντάτουρας, Ζουρνάς, Τρομπέτα του Αρχάγγελου, Στραμώνιο

Ιστορία : Η Δατούρα είναι από τα πιο φημισμένα μαγικά βότανα του Μεσαίωνα. Η δηλητηριώδης δράση του φυτού ήταν καλά γνωστή στους αρχαίους Έλληνες. Ο Θεόφραστος γράφει για αυτήν « Τα 3/20 της ουγγιάς είναι αρκετά ώστε ο ασθενής να αισθάνεται δυναμωμένος και ευδιάθετος, δηλαδή να κάνει καλή παρέα. Δύο φορές τη δόση αυτή θα τρελαθεί και θα έχει παραισθήσεις. Τρεις φορές τρελαίνεται για πάντα. Τέσσερις φορές πεθαίνει». Ο Storck χρησιμοποίησε πρώτος τη Δατούρα το 1763 κατά της επιληψίας. Αρχαίες ινδιάνικες αναφορές την φέρουν σαν υλικό

χρησιμοποιούμενο από τους Σαμάνους, τους οποίους βοηθούσε να "εισχωρήσουν" σε άλλους κόσμους της ύπαρξης.



(φωτ.bolko.wordpress.com)

Περιγραφή : Η Δατούρα (Datura) γνωστή και σαν διαβολόχορτο είναι ένα πολύ διαδεδομένο φυτό. Είναι ένας απλωτός, ποώδης θάμνος, με αρωματικά λευκά άνθη 10cm σε σχήμα τρομπέτας που στέκονται όρθια, 60-1,20 ψηλό, με λίγα κλαδιά και φύλλα και με αγκαθωτούς μακρόστενους καρπούς 5cm. Τα κοτσάνια είναι αγκαθωτά και σχετικά λεπτά συγκρινόμενα με το υπόλοιπο φυτό. Τα φύλλα είναι πλατιά ωοειδή 5-20cm. χωρίς ιδιαίτερα χαρακτηριστικά βασικά ωοειδή και μερικές φορές με πολλές γωνίες. Μερικές δατούρες είναι μονοετείς και μερικές πολυετείς. Υπάρχουν τουλάχιστο 15 διαφορετικά είδη του φυτού με πολλές ποικιλίες το καθένα καθώς οι Δατούρες καλλιεργήθηκαν εδώ και αιώνες για τα εντυπωσιακά τους λουλούδια και για τις φαρμακευτικές τους ιδιότητες. Βρίσκονται σ' όλον τον κόσμο και καλλιεργούνται πολύ εύκολα. Έχει οσμή αηδή και προκαλεί ναυτία. Η γεύση του είναι πικρή και δηκτική.

Εδαφοκλιματικές συνθήκες : Οι δατούρες χρειάζονται ένα ανοιχτό μέρος, με ελαφρύ και σχετικά ξηρό έδαφος. Αυτές που κατάγονται από το Μεξικό θα αντέξουν περισσότερη ξηρασία.

Πολλαπλασιασμός : Οι δατούρες συνήθως καλλιεργούνται από σπόρο νωρίς την άνοιξη. Πρέπει να σπαρθούν σε εσωτερικό χώρο μέσα σε δοχεία ή στην τελική τους θέση σε ζεστότερες περιοχές. Οι πολυετείς συνήθως αναπτύσσονται κάθε χρόνο από χοντρές, κονδυλώδεις ρίζες. Αυτές σε βόρειες περιοχές μπορούν να ξεθαφτούν και να φυλαχτούν σε ξηρό, δροσερό σημείο μέχρι την επόμενη άνοιξη. Οι σπόροι που θα χρησιμοποιηθούν για φύτεμα θα πρέπει να μαζευτούν όταν οι καρποί είναι ξεροί, αλλιώς θα πρέπει να μαζευτούν και να στεγνώσουν στον ήλιο, όταν είναι άγουροι.

Συγκομιδή : Τα φύλλα και οι κορυφές μπορούν να κοπούν οποιαδήποτε στιγμή, όταν το φυτό βρίσκεται σε ανθοφορία. Ανθίζει από τον Ιούλιο έως τον Οκτώβριο. Για θεραπευτικούς σκοπούς χρησιμοποιούνται φύλλα, άνθη και οι σπόροι τα οποία συλλέγονται από τον Ιούνιο έως τον Αύγουστο.

Συστατικά : Όλα τα μέρη του φυτού περιέχουν δραστικά χημικά. Τα λουλούδια είναι γενικά τα πιο αδύνατα ενώ αυξημένη δράση έχουν τα φύλλα, τα κλαδιά, οι ρίζες, οι καρποί και οι σπόροι. Η στραμάνιος είναι φυτό πλούσιο σε αλκαλοειδή (

υοσκυαμίνη, σκοπολαμίνη, ατροπίνη). Επίσης περιέχει φλαβονοειδή, δεσικές ουσίες, λιπαρόν έλαιον και άλλα.

Αποξήρανση-διατήρηση : Τα φύλλα του, τα οποία ξηραίνονται και χρησιμοποιούνται αντί καπνού, για την κατασκευή σιγαρέτων, για τους πάσχοντες από άσθμα.

Χρήσεις : α) Θεραπευτική. Στη φαρμακευτική χρησιμοποιούνται κυρίως τα φύλλα (αλκαλοειδή 0,2-0,6%) και τα σπέρματα αυτού. Τα σπέρματα έχουν μικρότερη περιεκτικότητα σε ολικά αλκαλοειδή, αλλά είναι πιο πλούσια σε σκοπολαμίνη, η οποία δρα ως ηρεμιστικό του νευρικού συστήματος και γι αυτό χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις υπερδιέγερσης, πάρκινσον, κωλικών και σε συνδυασμό με την μορφίνη, για προνάρκωση. Είναι φυτό πολύ δηλητηριώδες, ανάλογο στην ενέργεια του με την μελαντόνα αλλά δραστικότερο από αυτήν. Βέβαια περιέχει και κάποια χημικά που είναι χρήσιμα αν χορηγηθούν στον άνθρωπο υπό ιατρική επίβλεψη όπως η ατροπίνη. Η ατροπίνη, όπως και η σκορπολαμίνη, η υοσκίνη και η υοσκιαμίνη χρησιμοποιούνται στην ιατρική και συγκεκριμένα έχουν οφθαλμολογικές και νευρολογικές χρήσεις. Το βάμμα του φυτού χρησιμοποιείται εναντίον του βήχα, της χρόνιας λαρυγγίτιδας και του άσθματος. Τα αλκαλοειδή του φυτού χαλαρώνουν τους σπασμούς των βρόγχων κατά τη διάρκεια μιας ασθματικής κρίσης. Σε θεραπευτικές δόσεις χρησιμοποιείται για τον έλεγχο των σπασμών της ασθένειας Πάρκινσον, στον πριαπισμό και στην νυμομανία. Χρησιμοποιείται από τους τοξικομανείς με τα εξής αποτελέσματα: Παραγή, έντονη ναυτία, διαστολή της κόρης των ματιών, θολούρα και κακή εστίαση στην όραση, ταχυπαλμία, έντονος αποπροσανατολισμός, απώλεια μνήμης, απώλεια χρόνου, ντελίριο, ευαισθησία στο φως και στο θόρυβο, ξηρό στόμα και μάτια, ρινορραγία, απώλεια ελέγχου του σώματος. Ουσιαστικά δημιουργούνται και άλλα πολλά παραισθησιογόνα αποτελέσματα και αυτή είναι η αιτία που το φυτό χρησιμοποιείται. Ωστόσο τα παραισθησιογόνα ταξίδια της δατούρας είναι συχνά θανατηφόρα καθώς ο χρήστης βρίσκεται εκτός ελέγχου.

β) Άλλες χρήσεις. Καλλιεργείται κυρίως καλωπιστικό φυτό. Έχουν δημιουργηθεί αρκετές ποικιλίες με διπλά ή διαφόρων χρωμάτων άνθη. Τα άνθη της είναι αρωματικά.

17. ΔΕΝΔΡΟΛΙΒΑΝΟ

Ροσμαρίνος ο φαρμακευτικός
Οικογένεια Labiateae (Χειλανθή)

Γένος *Rosmarinus*

Είδος *officinalis*

Αγγλικό όνομα : Rosmarin

Κοινή ονομασία : Δεντρολίβανο, Αρισμάρες, Διοσμαρίνι, Λιβανόδεντρο, Λεσμαρί, Λιβανωτίς

Ιστορία : Γνωστότατο στους αρχαίους και ιδιαίτερα στους Έλληνες και στους Ρωμαίους. Λέγεται ότι προς τιμή Παναγίας της πήρε τη λατινική του ονομασία “Rose of Mary”, δηλαδή το «Ρόδο της Παναγίας». Κατ’ άλλους, προέρχεται από τις λατινικές λέξεις “ros” και “marinus” που σημαίνουν «δροσιά της θάλασσας». Τον μεσαίωνα για να προστατευθούν από την πανούκλα, κουβαλούσαν παντού μαζί τους δεντρολίβανο σε μικρά σακίδια και το εισέπνεαν όταν περνούσαν από μέρη μολυσμένα από την ασθένεια. Μετέπειτα χρησιμοποιήθηκε και ως φάρμακο κατά του τύφου.



(φωτ. www.fytognoseis.blogspot.com)

Περιγραφή : Είναι πυκνόφυλλος και πολύκλαδος θάμνος με ύψος που δε ξεπερνά τα 2 μέτρα. Τα φύλλα του είναι δερματώδη, μικρά, γραμμοειδή και μοιάζουν με πευκοβελόνες. Η πάνω επιφάνεια των φύλλων έχει χρώμα σκούρο πράσινο και η κάτω επιφάνεια είναι ελαφρώς χνουδωτή με χρώμα λευκό ή αχνά γκριζωπό. Τα άνθη βρίσκονται κατά ομάδες και βγαίνουν στις μασχάλες των φύλλων. Το χρώμα τους είναι μοβ, κυανόλευκο ή και λευκό. Δεν έχει ιδιαίτερη ανάγκη από πότισμα και μπορεί να φυτρώσει και σε βραχώδεις ορεινές περιοχές. Οι βλαστοί έχουν ένα ευχάριστο άρωμα που μοιάζει με αυτό του τσαγιού και η γεύση τους είναι ελαφρώς πικρή και λίγο καυτερή.

Εδαφοκλιματικές συνθήκες : Προτιμά τα θερμά, ξηρά κλίματα. Αντέχει εύκολα μέχρι -10°C και είναι ανθεκτικό στη ζέστη και στους ανέμους. Προτιμήστε θέσεις που είναι πλούσιες σε ήλιο. Δεν αναπτύσσεται καλά σε βαριά αργιλώδη εδάφη.

Πολλαπλασιασμός : Το δεντρολίβανο πολλαπλασιάζεται με σπόρους, μοσχεύματα, καταβολάδες ή με διαίρεση των ριζών. Ο πολλαπλασιασμός με σπόρο είναι εφικτός πλην όμως χρονοβόρος. Ο πολλαπλασιασμός με μοσχεύματα προτιμάται. Μοσχεύματα μήκους 10-15cm. λαμβάνονται από βλαστούς μητρικής φυτείας, στα οποία αφαιρούνται τα 2/3 των φύλλων και στην συνέχεια κατά το ήμισυ έως τα δύο τρίτα του μήκους τους, φυτεύονται σε κατάλληλο υπόστρωμα στο ριζωτήριο. Ορμόνη ριζοβολίας σε συνδυασμό με τις κατάλληλες συνθήκες ριζωτηρίου θα βοηθήσει στον σχηματισμό ρίζας σε 2-4 εβδομάδες.

Συγκομιδή : Στη βοτανοθεραπευτική χρησιμοποιούνται τα φύλλα και τα ανθισμένα μέρη του και συλλέγεται κυρίως τους καλοκαιρινούς μήνες. Μπορεί να γίνει από το πρώτο έτος, ωστόσο καλύτερα είναι να γίνεται από το δεύτερο. Για την παραγωγή αιθέριου ελαίου υψηλότερης ποιότητας, τα φυτά θα πρέπει να συλλέγονται

όταν είναι σε άνθιση και μόνο τα άνθη θα πρέπει να συλλέγονται για απόσταξη. Για ξηρά δρόγη κόβεται συχνά πριν από την έναρξη της ανθοφορίας, καθώς το αποξηραμένο προϊόν περιέχει μόνο τα φύλλα.

Καλλιεργητικές φροντίδες : Το δενδρολίβανο δεν θα αντιμετωπίσει ιδιαίτερα προβλήματα και σε ημισκιερά μέρη αλλά θέλει ιδιαίτερη προσοχή με το πότισμά του. Εάν έχετε δυνατό αέρα στο μπαλκόνι σας, τότε είναι ένα βότανο που σίγουρα ταιριάζει αφού φημίζετε για τις αντοχές του. Αυτό που του αρέσει όμως είναι το χώμα να στραγγίζει καλά και επομένως να μην αποθηκεύεται περιττό νερό στη γλάστρα άρα ποτίζεται όταν στεγνώνει το χώμα. Για λίπανση προτιμούμε οργανικά λιπάσματα με περισσότερο άζωτο.

Εχθροί-ασθένειες : Το «αγαπάει» πολύ ένα έντομο που λέγεται «χρυσολίνα αμερικάννα», η οποία καταπολεμάται με φυσικό πύρεθρο και επίσης είναι ευάλωτο στον τετράνυχο, στις αφίδες, σε διάφορους αλευρώδεις και στους θρύπες.

Συστατικά : Το φυτό σκορπίζει μια δυνατή μυρωδιά καμφοράς, ενώ η γεύση του είναι καυστική, θερμαίνουσα και υπόστυφη. Τα φύλλα και τα άνθη περιέχουν τανίνη, κάποια πικρή ουσία και ως κύρια ουσία ένα αιθέριο έλαιο (rosmarini) πλούσιο σε τερπένια (κινεόλη, βορνεόλη, εστέρες και πινένιο), που λαμβάνεται με απόσταξη, είναι πολύ αρωματικό και μετέχει σήμερα, όπως και άλλοτε στη σύνθεση του «νερού της Κολωνίας».

Αποξήρανση-διατήρηση : Η συλλογή νωπού δενδρολίβανου γίνεται νωρίς το πρωί, το συλλεγόμενο προϊόν πριν από τη συσκευασία ψύχεται και διατηρείται στους 5°C. Στην θερμοκρασία αυτή το συγκομιζόμενο προϊόν μπορεί να διατηρηθεί για 2-3 εβδομάδες, λαμβάνοντας υπόψη και την απώλεια υγρασίας του προϊόντος. Για καλύτερη διατήρηση των αποξηραμένων προϊόντων δενδρολίβανου και με μεγαλύτερη διάρκεια η αποθήκευση γίνεται σε σκουρόχρωμες αεροστεγείς γυάλινες συσκευασίες και σε θερμοκρασίες αποθήκευσης κάτω των 18°C.

Χρήσεις : α) Οικιακή. Στην μαγειρική οι τρυφεροί βλαστοί και τα φύλλα του δενδρολίβανου χρησιμοποιούνται ως αρωματικό σε πολλά φαγητά. Στα ψητά δίνει μία ιδιαίτερη γεύση. Στη ζαχαροπλαστική το χρησιμοποιούν κυρίως στα γλυκά του κουταλιού.

β) Θεραπευτική. Το δενδρολίβανο είναι θερμαντικό και διεγείρει την κυκλοφορία του αίματος προς τον εγκέφαλο και βελτιώνει τη συγκέντρωση και τη μνήμη. Είναι χρήσιμο για τους νευρικούς πονοκεφάλους και τις ημικρανίες. Ανεβάζει τη διάθεση και είναι χρήσιμο σε περιπτώσεις κατάθλιψης ήπιας έως μετρίως σοβαρής μορφής. Τα μπάνια που γίνονται με αφέψημα δενδρολίβανου βοηθούν αυτούς που υποφέρουν από ρευματισμούς στις αρθρώσεις. Είναι αποχρεμπτικό και βοηθάει στο βήχα στο άσμα σε βρογχίτιδες και στη γρίπη. Η σκόνη από τα κονιοποιημένα φύλλα του δενδρολίβανου επουλώνει τις πληγές. Το αφέψημα του δενδρολίβανου είναι και κατά της λιποθυμίας και των ζαλάδων. Κοπανισμένο φρέσκο δενδρολίβανο κάνουντάς το κατάπλασμα ξεραίνει τις αιμορροΐδες. Βοηθάει στην υπερκόπωση και στην αδυναμία. Βρασμένο δενδρολίβανο με κρασί βοηθάει στον ύπνο. Γενικά θεωρείται αντιβακτηριδιακό, αντιμυκητιακό και αντιρρευματικό, χολαγωγό, χωνευτικό, τονωτικό της καρδιάς του στομαχιού και της όρασης αλλά και κατά του διαβήτη.

γ) Άλλες χρήσεις. Απωθεί έντομα και κυρίως το σκόρο.

18. ΔΙΚΤΑΜΟΣ

Αμάρακος ο δίκταμνος ή Ορίγανον ο δίκταμνος

Οικογένεια Labiateae (Χειλανθή)

Γένος *Amaracus* ή *Origanum*

Είδος *dictamnus*

Αγγλικό όνομα : Dittany, Burnung bush

Κοινή ονομασία : Δίκταμος, Αδίχταμος, Έρωντας, Μαλλιαρό, Γέροντας, Στοματόχορτο, Τίταμος, Μαλλιαρόχορτο, Ορίγανο

Ιστορία : Ήταν γνωστός από την αρχαιότητα και θεωρούνταν πανάκεια για όλες τις παθήσεις καθώς και την επούλωση των τραυμάτων. Κατά τον μεσαίωνα το χρησιμοποιούσαν στην Παρασκευή ορεκτικών και χωνευτικών λικέρ όπως η βενεδικτίνη. Οφείλει το όνομα του σε δύο λέξεις «Δίκητη» και «θάμνος»= «δίκταμνος» δηλαδή ο θάμνος της Δίκτης.



(φωτ.to-perivoli-tis-kritis.gr)

Περιγραφή : Μικρή πολυετής (4-5 έτη), θαμνώδης πόα, με λευκό εριώδες τρίχωμα, φτάνει μέχρι τα 35cm σε ύψος. Ο βλαστός του φυτού είναι τετραγωνικός, πολύκλαδος και έχει φύλλα ωοειδή, με στρογγυλωμένη ή ελαφρώς καρδιόσχημη βάση, ακέραια, δικτυωτής νεύρωσης. Σε κάθε γόνατο του βλαστού του φέρει ένα ζευγάρι φύλλα, σταυρωτά τοποθετημένα ως προς τα υπερκείμενα και υποκείμενα ζευγάρια. Το φύλλο καλύπτεται από μεγάλο αριθμό μη αδενωδών οξύληκτων διακλαδισμένων τριχών. Σε αυτές οφείλεται η βελούδινη υφή του φύλλου. Ο ρόλος τους αυτών των τριχών είναι προστατευτικός. Η κατανομή τους στην επιφάνεια του φύλλου είναι ομοιόμορφη. Ο αριθμός τους όμως είναι μεγαλύτερος για την κάτω επιδερμίδα του φύλλου, γι' αυτό και φαίνεται ανοιχτότερου χρώματος από την επάνω. Το φύλλο φέρει επίσης αδενώδης τρίχες οι οποίες εμφανίζονται ως διαυγή σταγονίδια διασκορπισμένα σ' όλη την επιφάνεια του. Οι αδενώδεις τρίχες αριθμητικά υπολείπονται των μη αδενωδών τριχών. Οι αδενώδεις τρίχες θεωρούνται οι βασικές πηγές παραγωγής του αιθέριου ελαίου. Συναντάται κυρίως στην Κρήτη αλλά και στην Σάμο, Κάρπαθο και Σύμη.

Εδαφοκλιματικές συνθήκες : Θέλει έδαφος αμμοαργιλώδες με πολύ καλή στράγγιση και αντέχει στη ξηρασία. Στη φύση είναι είδος χασμόφυτο δηλαδή αρέσκεται να φυτρώνει στις σχισμές βράχων, σε δροσερές και σκιερές τοποθεσίες.

Πολλαπλασιασμός : Είναι πολύ εύκολος και γίνεται είτε με μοσχεύματα είτε με διαίρεση, «χωρίζοντας» δηλαδή τα στελέχη του φυτού, πάντα το χειμώνα. Στη δεύτερη περίπτωση, ο κάθε ανθικός άξονας θα έχει στο κάτω μέρος του ένα τμήμα του ριζικού συστήματος του φυτού. Η φύτευση των φυτών που προέρχονται από σπόρο, από μοσχεύματα ή παραφυάδες, γίνεται το φθινόπωρο (Οκτώβριο-Νοέμβριο) ή την άνοιξη (Φεβρουάριο-Μάρτιο).

Συγκομιδή : Η συλλογή για την αποξήρανση γίνεται την άνοιξη, μόλις αρχίσουν να εμφανίζονται οι ταξιανθίες με τα μπομπούκια και τα αποξηραίνουμε σε σκιερό μέρος. Έπειτα τα αποθηκεύουμε σε δοχεία. Συλλέγονται οι ανθοφόροι βλαστοί με τα λίγα φύλλα της βάσης τους και χωριστά τα υπόλοιπα μέρη του φυτού χωρίς να ξεριζώνεται το φυτό. Σε όλη τη βλαστική περίοδο γίνονται 2-4 συλλογές. Η πρώτη συλλογή γίνεται στο τέλος του Μαΐου και ένα μήνα αργότερα, μέχρι και Αύγουστο. Συνήθως τα φυτά με αιθέρια έλαια συλλέγονται το πρωί, καθώς η ζέστη της ημέρας εξατμίζει το αιθέριο έλαιο του φυτού. Αν το πρωινό είναι ιδιαίτερα υγρό, η συλλογή καλύτερα να γίνεται πριν τη δύση του ηλίου.

Συστατικά : Το φυτό δίκταμο (δίχταμος) περιέχει καμφορά, ενώ το βασικό συστατικό του αιθέριου ελαίου του είναι η καρβακρόλη. Η θυμόλη αποτελεί κύριο συστατικό του αιθέριου ελαίου σε ποσοστό 78% (v/v). Ακόμα, σε αυτό υπάρχουν τα 3-θουγένιο (0.3%), α-πινένιο (0.3%), β-πινένιο (0.3%), α-τερπινένιο (0.9%), π-κυμένιο (10.1%), γ-τερπινένιο (7.9%), β-καρυοφυλλένιο (0.4%), λιναλοόλη (0.4%) και τερπινεν-4-όλη (0.3%). Προσδιορίστηκαν και τα ακόλουθα συστατικά: τρικυκλένιο, σαβινένιο, λιμονένιο, λιναλοόλη και καμφορά. Επιπλέον, παρατηρήθηκε μια αύξηση στο ποσοστό του π-κυμενίου που συνοδευόταν από μια μείωση του ποσοστού της καρβακρόλης, ιδιαίτερα στα φύλλα, όταν χρησιμοποιούταν ο φώσφορος στο θρεπτικό υλικό, από ότι όταν χρησιμοποιούταν το άζωτο σε αυτό. Ακόμα, είναι αξιοσημείωτο ότι προέκυψαν συστατικά τα οποία δεν υπήρχαν όταν χρησιμοποιούταν το άζωτο, ή ο άγριος τύπος του φυτού, γεγονός που μπορεί να οφείλεται στο ότι η παρουσία φωσφόρου ενεργοποιούσε κατάλληλα βιοσυνθετικά ένζυμα τα οποία στις άλλες περιπτώσεις ήταν λιγότερο ενεργά.

Χρήσεις : α) Θεραπευτική. Ο δίκταμος είναι φυτό τονωτικό και διεγερτικό του πεπτικού συστήματος, σπασμολυτικό, στυπτικό, επουλωτικό, καταπραΰντικό των πόνων του στομαχίου της σπλήνας και των εντέρων. Είναι ακόμη διουρητικό, χολαγωγικό, εμμηναγωγό, καταπολεμά τις αμοιβάδες, καταπραΰνει τον πονοκέφαλο και τον πονόδοντο. Ευεργετικό σε περιπτώσεις νευρικών διαταραχών, στο σκορβούτο, σε διαλείποντες πυρετούς. Το δίκταμο έχει αντισηπτική δράση, τονωτική και αντισπασμωδική. Χρησιμοποιείται για την επούλωση των τραυμάτων, ως καταπραΰντικό του πεπτικού συστήματος, καθώς και κατά της γρίπης και του κρυολογήματος. Δρα σπασμολυτικά και συμβάλει στην πρόληψη και στην αντιμετώπιση των κυκλοφορικών και καρδιολογικών προβλημάτων, ανακουφίζει από πονοκεφάλους, και στομαχικές διαταραχές, πονόδοντους, ρευματισμούς, αρθριτικά και αποστήματα. Ενεργεί επίσης, ως αντιδιαβητικό, εμμηναγωγό αλλά και ως αφροδισιακό (στην Κρήτη το αναφέρουν και ως «έρωντα»).

19. EXINAKEIA

Εχινάτσα η στενόφυλλη

Οικογένεια Compositae ή Asteraceae (Σύνθετων ή Αστεριδών)

Γένος *Echinacea*

Είδος *angustifolia*

Αγγλικό όνομα : *Echinacea*

Κοινή ονομασία : Κωνολούλουδο, Εχινάτσα, Ρουνμπεκία, Ινδιάνικη φιδόρριζα, Μαυρομάτα, Χτενολούλουδο, Ινδιάνικο κεφάλι, Ποταπόριζα

Ιστορία Η εχινάκεια είναι ένα φυτό που ευδοκμεί στην Βόρειο Αμερική. Οι πρώτοι που την εκτίμησαν για τις θεραπευτικές ιδιότητες που διαθέτει ήταν οι Ινδιάνοι της Αμερικής. Δημιουργούσαν επιθέματα, στοματικά διαλύματα και ρόφημα με συστατικό το φυτό και τα χρησιμοποιούσαν για την αντιμετώπιση ποικίλων προβλημάτων υγείας από τσιμπήματα εντόμων μέχρι φλεγμονές και πονόδοντο. Από τον 19ο αιώνα η χρήση του φυτού διαδίδεται στην Ευρώπη και αρχίζει η καταγραφή της δράσης του.



(φωτ. www.superfoods.gr)

Περιγραφή : Είναι φυτό ποώδες, πολυετές, ύψους 60-180cm, με διακλαδισμένη ρίζα. Ο μίσχος είναι κάθετος, διακλαδιζόμενος, τριχωτός ή άτριχος, 60-180cm. ύψους. Φύλλα ωσειδή, λογχοειδή ή γραμμοειδή, οδοντωτά καλυμμένα με τρίχες. Κεφάλια πολύανθα, μεγάλα πάνω από 3,5cm. Τα άνθη είναι σαν του ηλίανθου. Περιφερειακά ανθίδια γλωσσοειδή σαρκόχροα ή με απόχρωση ερυθρό προς ροζέ, μωβ, λευκό ή ακόμα και κίτρινο, αρσενικά, τα του δίσκου αρσενοθηλυκά γόνιμα. Ανήκει στην ίδια οικογένεια που ανήκει και η μαργαρίτα, στην οικογένεια των Σύνθετων (Compositae) ή Αστεριδών (Asteraceae). Υπάρχουν 11 αναγνωρισμένα από τη διεθνή επιστημονική κοινότητα είδη εχινάκειας και από αυτά τα πιο σημαντικά από επιστημονικής και οικονομικής σκοπιάς είναι τα είδη *Echinacea purpurea*, *Echinacea angustifolia* και *Echinacea pallida*.

Εδαφοκλιματικές συνθήκες : Τα φυτά της *Echinacea* χρειάζονται περιοχές ηλιόλουστες, ενώ η *Echinacea purpurea* μπορεί να αντέξει πάνω από 50% σκίαση.

Τα φυτά της Echinacea αντέχουν σε θερμοκρασίες από -25°C έως και -40°C. Η εχινάτσα Είναι από τα καλλιεργούμενα είδη που προσαρμόζονται εύκολα σε ποικίλες εδαφοκλιματικές συνθήκες. Η *Echinacea purpurea* αναπτύσσεται σε pH από 6,5-7,2, ενώ η *E.angustifolia* σε πιο αλκαλικά εδάφη. Μπορεί να αναπτυχθεί και σε εδάφη με καλή αποστράγγιση, ενώ δεν μπορεί να αναπτυχθεί σε αργιλλώδη εδάφη.

Πολλαπλασιασμός : Με σπόρο που συλλέγονται μετά τη δεύτερη χρονιά συνήθως τέλη καλοκαιριού αρχές φθινοπώρου. Το πότισμα της καλλιέργειας πρέπει να σταματά όταν οι σπόροι ξεκινούν να ωριμάζουν. Κατά τη συγκομιδή οι σπόροι βρίσκονται σε λήθαργο. Για να φυτρώσουν θα πρέπει να τοποθετηθούν το χειμώνα σε αδρανές υλικό (π.χ. περλίτης). Ο σπόρος κατόπιν μεταφέρεται σε σπορείο και την άνοιξη γίνεται η εγκατάσταση των σπορόφυτων (η βλαστική ικανότητα των σπόρων κυμαίνεται γύρω στο 70% σε καλές συνθήκες). Με διαίρεση φυτών όπου η συλλογή γίνεται όταν τα φυτά είναι σε λήθαργο και όταν τα φύλλα γίνονται καφέ (συνήθως Οκτώβριο). Πλένουμε τις ρίζες και διαιρούμε τους βλαστούς με το τμήμα ρίζας και τα μεταφέρουμε αμέσως σε θερμοκήπιο. Αν πρόκειται να καθυστερήσουμε τη φύτευση τότε τοποθετούμε τα φυτά μέσα σε νερό, σε δροσερό και σκιερό μέρος. Για να βλαστήσει θέλει 10-21 ημέρες.

Συγκομιδή : Ολόκληρο το φυτό χρησιμοποιείται για φαρμακευτικούς κυρίως σκοπούς. Τα λουλούδια στην πλήρη ανθοφορία τους και οι ρίζες των φυτών που είναι τεσσάρων χρονών το Φθινόπωρο.

Καλλιεργητικές φροντίδες : Έχουν διαφορετικές αντοχή στην ξηρασία τα διάφορα είδη εχινάκας. Η *Echinacea purpurea* περιέχει μεγάλη ποσότητα υγρασίας στα φύλλα της σε σχέση με τη *E.angustifolia*, *E.pallida*, γι αυτό και όταν καλλιεργείται πρέπει να ποτίζεται τακτικά σε σχέση με τα άλλα είδη. Συνήθως απαιτείται λίπανση με P και K.

Συστατικά : Περιέχει αιθέριο έλαιο η χημική σύσταση του οποίου εξαρτάται από το τμήμα του φυτού που θα χρησιμοποιηθεί (φύλλα, άνθη, βλαστός και ρίζα), από το στάδιο ανάπτυξης, από τις συνθήκες ξήρανσης και αποθήκευσης και τη μέθοδο απόσταξης ή εκχύλισης που χρησιμοποιείται. Η φρέσκια δρόγη πιθανό να έχει καλύτερη απόδοση και χαρακτηριστικά από την αποθηκευμένη για μεγάλο χρονικό διάστημα γιατί μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια ή υποβάθμιση κάποιων σημαντικών συστατικών. Κύριο συστατικό της Echinacea είναι το cichoric acid και αυτό το συστατικό είναι αυτό που χρησιμοποιείται σαν δείκτης για χαρακτηρισμό του είδους. Επίσης περιέχει γλυκοζίδια, αντιβακτηριδιακές πολυακετυλίνες, ρητίνες, ιουλίνη, λακτόνες και αλκαμίδες, λιπαρά οξέα, σίδηρο, πρωτεΐνες, τανίνες και βιταμίνες A, C και E. Η μεγαλύτερη συγκέντρωση των δραστικών ουσιών του βοτάνου βρίσκεται στις μαύρες ρίζες του φυτού και αυτές χρησιμοποιούμε κατά κύριο λόγο. Η γεύση της είναι ελαφρώς πικρή.

Χρήσεις : α) Θεραπευτική. Χρησιμοποιείται πρωτίστως για την τόνωση του ανοσοποιητικού και του λεμφικού συστήματος, γι' αυτό και αποτελεί την πρώτη επιλογή όταν πρέπει να ενισχυθεί η άμυνα του οργανισμού έναντι των λοιμώξεων του αναπνευστικού (γρίπη, κρυολόγημα). Συχνά χρησιμοποιείται και για την καταπολέμηση φλεγμονών και μολύνσεων (ουρολοιμώξεις), κολικών και δερματικών παθήσεων (ψωρίαση, έρπης, έλκος, πληγές, εγκαύματα, ακμή). Με λίγα λόγια, το βότανο αυτό έχει αντιβιοτικές, αντιβακτηριακές, αντιφλεγμονώδεις και διεγερτικές ιδιότητες. Από κλινικές έρευνες που έχουν διεξαχθεί, φαίνεται πως η χρήση της εχινάκειας έχει την ιδιότητα να αυξάνει τον αριθμό των λευκών αιμοσφαιρίων στο αίμα. Τα λευκά αιμοσφαίρια είναι η κύρια "άμυνα" του οργανισμού έναντι παθογόνων σωματιδίων που εισέρχονται στο ανθρώπινο σώμα. Αν και η ευεργετική δράση της εχινάκειας οφείλεται σε συνδυασμό συστατικών που περιέχει το φυτό,

τελευταία στοιχεία δείχνουν πως οι πολυσακχαρίδες είναι σε μεγάλο βαθμό υπεύθυνες για την ενεργοποίηση του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι πολυσακχαρίδες παρουσιάζουν μεγάλη συγκέντρωση στα εναέρια τμήματα του φυτού και όχι στη ρίζα που "παραδοσιακά" χρησιμοποιείται σε διάφορα σκευάσματα.

β) Άλλες χρήσεις. καλλιεργείται ως καλλωπιστικό σε κήπους. Διατηρεί ένα ελκυστικό φύλλωμα όλο τον χρόνο και αντέχει σε ποικιλία συνθηκών.

20.ΘΥΜΑΡΙ

Θύμος ο κοινός

Οικογένεια Labiatae (Χειλανθή)

Γένος *Thymus*

Είδος *vulgaris*

Αγγλικό όνομα : Common Thyme or Garden Thyme

Κοινή ονομασία : Θυμαρί, Θύμος ο κοινός, Ρωμαϊκός έρπυλλος

Ιστορία : Θυμαρί είναι η γενική ονομασία των αυτόχθονων ποωδών φυτικών ειδών του γένους *Thymus* που απαντώνται στην Ευρώπη και την Ασία. Το θυμαρί είναι ιθαγενές φυτό της Δυτικής Μεσογείου. Ο Διοσκουρίδης το αναφέρει ως βότανο και ως φάρμακο ενώ οι Ρωμαίοι στρατιώτες έκαναν μπάνιο σε νερό με θυμαρί για να αποκτήσουν ενεργητικότητα. Το αιθέριο έλαιο του χρησιμοποιείται από τον 16^ο αιώνα.



(φωτ. www.kyttaroshop.gr)

Περιγραφή : Το Θυμαρί είναι ένας μικρός αιθαλής πολυετής θάμνος με γκριζωπό χρώμα, που σπάνια αυξάνεται περισσότερο από 40cm. ύψος. Η ανάπτυξη του είναι όρθια όσο και έρπουσα. Τα φύλλα του είναι πολύ μικρά, συνήθως 2,5 έως 5mm μήκος και διαφέρουν ανάλογα με το είδος και την ποικιλία σε σχήμα, στην κάλυψη από τρίχες, ακόμη και στο άρωμα και του *Thymus vulgaris* είναι ωσειδή έως στενόμακρα, ελαφρώς σαρκώδη κυρτά προς τα μέσα και ιδιαίτερα αρωματικά. Το

άρωμα των φύλλων του οφείλεται στην παρουσία του αιθέριου ελαίου. Τα άνθη του έχουν ένα απαλό μοβ, ρόδινο ή λευκό χρώμα και κάλυκα σωληνοειδή ραβδωτό που φέρει τρίχες. Τα στελέχη είναι ξυλώδη, ανορθωμένα, πολύ διακλαδισμένα, τετράγωνα. Τα φύλλα είναι μικρά, άμισχα, λογχοειδή, χνουδωτά, από κάτω. Το γένος *Thymus* περιλαμβάνει περίπου 215 είδη καθώς και πολλά υβρίδια. Διακρίνουμε τρεις κύριες ποικιλίες που καλλιεργούνται για χρήση, τις πλατύφυλλες, τις στενόφυλλες και τις *variegata*. Οι στενόφυλλες, έχουν μικρά γκριζοπράσινα φύλλα και είναι πιο αρωματικές από τις πλατύφυλλες. Είναι γνωστές με το όνομα γερμανικό θυμάρι. Το λεμονοθύμαρο (*Thymus citriodorus*) έχει μεγαλύτερα φύλλα από το κοινό θυμάρι, δεν είναι κυρτά προς τα μέσα και αποτελεί ποικιλία του *T. serpyllum* (άγριο θυμάρι). Το λεμονοθύμαρο θεωρείται μια από τις πιο ανθεκτικές ποικιλίες με το πιο έντονο άρωμα. Είναι γνωστό ότι το φυτό υβριδοποιείται εύκολα και έτσι είναι εύλογο να υπάρχουν και διαφορετικοί διαθέσιμοι τύποι.

Πολλαπλασιασμός : Πολλαπλασιάζεται με σπόρους, μοσχεύματα, παραφυάδες ακόμη και με διαίρεση. Οι σπόροι του είναι στρογγυλοί και πολύ μικροί. Η βλαστικότητα των σπόρων, κάτω από κατάλληλες συνθήκες, μπορεί να διατηρηθεί μέχρι και τρία χρόνια.

Συγκομιδή : Η εποχή της άνθισης είναι Μάιος-Οκτώβριος και χρησιμοποιούμενα μέρη οι ποώδεις, ανθισμένοι κλαδίσκοι (*herba thymi*). Η έναρξη της συγκομιδής γίνεται το δεύτερο έτος. Η γνώση του κατάλληλου χρόνου πραγματοποίησης της αποτελεί βασική προϋπόθεση για την παραγωγή τελικού προϊόντος με τα καλύτερα ποιοτικά χαρακτηριστικά. Για παραγωγή αιθέριου ελαίου και ξηρής δρόγης η συγκομιδή γίνεται στην έναρξη της ανθήσεως. Για διάθεση νωπού προϊόντος συλλέγουμε τις κορυφές των βλαστών (πριν την άνθηση) έτσι ώστε τα φυτά να παράγουν ισχυρή νέα βλάστηση.

Καλλιεργητικές φροντίδες : Αυξάνεται καλά σε εύκρατα κλίματα, σε ζεστές, ξηρές και ηλιόλουστες περιοχές. Είναι απαιτητικό σε φως γι αυτό και θα πρέπει να αποφεύγεται η καλλιέργεια του σε σκιαζόμενες θέσεις, ώστε να αποδίδει τα μέγιστα. Δεν προτιμά την υπερβολική υγρασία, λόγω της ευαισθησίας του στις ασθένειες που προκαλούν σηψιρριζίες. Προτιμά ελαφρά, καλά στραγγιζόμενα εδάφη με pH από 5,0 έως 8,0. Μπορεί να καλλιεργηθεί σε ποικιλία εδαφών, ειδικά σε ασβεστούχα ηλιαζόμενα και ξηρά εδάφη, ακόμη και σε βαριά υγρά, πλην όμως σε τέτοια εδάφη (βαριά και υγρά), η αρωματική του αξία μειώνεται. Κλάδεμα χρειάζεται μετά την ανθοφορία και αν είναι σε γλάστρα μεταφυτεύουμε μετά από 2-3 χρόνια. Το καλοκαίρι ποτίζεται έως 2 φορές την εβδομάδα και αφήνουμε το χώμα να στεγνώσει καλά.

Εχθροί-ασθένειες : Το θυμάρι συνήθως δεν προσβάλλεται από έντομα καθότι το πτητικό έλαιο του λειτουργεί απωθητικά. Ωστόσο έχουν παρατηρηθεί προσβολές από αλευρώδεις και τετράνυχο.

Συστατικά : Το θυμάρι περιέχει ταννίνη, θυμόλη, καρβακρόλη, τερπινίνη, κυμόλη, κυμίνη, μπορνεόλη, λιναλόλη.

Αποξήρανση-διατήρηση : Η θερμοκρασία είναι ο πιο σημαντικός παράγοντας για τη διατήρηση της ποιότητας νωπού προϊόντος μετά από τη συγκομιδή. Η βέλτιστη θερμοκρασία μετά τη συγκομιδή για το νωπό θυμάρι είναι 0°C. Στη θερμοκρασία αυτή το νωπό προϊόν μπορεί να διατηρηθεί από τρεις έως τέσσερις εβδομάδες (Cantwell και Reid 1986). Για την ξήρανση του θυμαριού υπάρχουν διάφορες μέθοδοι όπως η φυσική ξήρανση, η ξήρανση με ρεύμα ξηρού αέρα και η ξήρανση με βαθιά κατάψυξη (λυοφυλοποίηση). Η φυσική ξήρανση είναι αναμφίβολα η πιο παλιά και η πιο ευρέως χρησιμοποιούμενη μέθοδος επεξεργασίας. Χρειάζεται όμως προσοχή καθότι το θυμάρι πρέπει να ξηραίνεται σε θερμοκρασίες χαμηλότερες των

40°C ώστε το τελικό προϊόν, να διατηρεί το άρωμα του και το χρώμα του και να μην εξατμίζεται το αιθέριο έλαιο του. Μετά την ξήρανση, τα φύλλα διαχωρίζονται από τους μίσχους και ακολουθεί το κοσκίνισμα. Κατόπιν συσκευάζεται σε σκουρόχρωμες γυάλινες συσκευασίες και αποθηκεύεται σε κατάλληλους χώρους όπου η θερμοκρασία παραμένει κάτω από 18°C.

Χρήσεις : α) Οικιακή. Στην μαγειρική φρέσκο ή αποξηραμένο, προστίθεται στο φαγητό συνήθως κρεατικά πριν το τέλος του μαγειρέματος.

β) Θεραπευτική. Η θυμόλη είναι ισχυρό αντισηπτικό 25 φορές πιο δραστικό από τη φαινόλη, έναντι στην οποία υπερτερεί και γιατί ερεθίζει λιγότερο τους βλεννογόνους. Επίσης είναι αποτελεσματικό αποσμητικό και ανθελμινθικό φάρμακο, ιδιαίτερα για τις ακαρίδες και τους οξύουρους, καθώς και σπασμολυτικό και κατά των κολικών. Το αιθέριο έλαιο του είναι χωνευτικό και αντιφυσητικό. Στυπτικό εξάλλου, και πικρό καθώς είναι, θεωρείται τονωτικό και γενικότερα δυναμωτικό, ενώ χρησιμοποιείται και κατά της ατονίας του πεπτικού συστήματος, εναντίον της λευκόρροιας και της αμμηνόρροιας. Επιπλέον είναι φυτό κατά της δυσπεψίας και κατά των αερίων, απολυμαντικό, κατευναστικό, στη βρογχίτιδα, τον κοκκίτη, και γενικότερα κατά του επίμονου βήχα. Αυξάνει την πνευματική διαύγεια και τονώνει τα νεύρα. Ανακουφίζει από τους πονόδοντους, ενώ βοηθά τον ύπνο (λίγο θυμάρι κάτω από το μαξιλάρι) και δροσίζει τον αέρα στο δωμάτιο του αρρώστου.

γ) Άλλες χρήσεις. Το κύριο συστατικό του αιθέριου ελαίου του θυμαριού, η θυμόλη, χρησιμοποιείται ευρέως στην αρωματοποιία, στην κοσμετολογία καθώς και στην ποτοποιία (παραγωγή λικέρ) (de Rougemont, 1989). Βρίσκει εφαρμογή στην βιομηχανία τροφίμων και την ζαχαροπλαστική είτε ως αντιοξειδωτικό είτε για να προσδώσει άρωμα και εμφάνιση.

21. ΘΡΟΥΜΠΗ

Θρούμπη

Οικογένεια Labiatae (Χειλανθή)

Γένος *Satureja* ή *Savory*

Είδος *thymbra*

Αγγλικό όνομα : Savory

Κοινή ονομασία : Σατουρέια, καλοκαιρινό και χειμωνιάτικο θρούμπι, Ρίγανη η ετήσια, Θύμβα η ορεινή, Μελιτζίνι, Τραγορίγανη, Αγριοτσάι, Γεροντόχορτο, Θύμπρι ή Θύμβρον του Θεόφραστου

Ιστορία : Ο Ιπποκράτης το συνιστά στην αντιμετώπιση των πνευμονικών αποστημάτων και των “γυναικείων παθήσεων” (δυσμηνόρροιας). Ο Διοσκουρίδης αναφέρει τη χρήση του στην παρασκευή του “θύμβριτου οίνου”, κρασιού που αρωμάτιζαν με κλαδιά από το φυτό της θρούμπας, χρήση που έχει επιβιώσει μέχρι τις μέρες μας. Κατά την ρωμαϊκή εποχή, η χρήση της θρούμπας στη μαγειρική ήταν ευρεία



(φωτ. www.palo.gr)

Περιγραφή : Το θρούμπι (savory ή satureja) είναι ένα αυτοφυές φυτό (φρύγανο) που μοιάζει πολύ με το θυμάρι. Πρόκειται για μικρό θάμνο ύψους που ανθίζει την άνοιξη και το καλοκαίρι. Στη χώρα μας φύονται διάφορα είδη του γένους *Satureja* όπως το είδος *Satureja thymbra*, *Satureja spinosa*, *Satureja cretica* και άλλα. Ο κορμός του είναι ξυλώδης, με 2-4 άνθη ροδόχροα ή υπόλευκα και σπόρους μικρούς αυγοειδείς σε χρώμα καστανό ανοιχτό, με ευχάριστη οσμή. Φτάνει σε ύψος τα 30-50cm. Έντονη γεύση που θυμίζει θυμάρι και ρίγανη.

Εδαφοκλιματικές συνθήκες : Προτιμά τα ηλιόλουστα βραχώδη και ασβεστώδη εδάφη.

Πολλαπλασιασμός : Πολλαπλασιάζεται με σπόρους στα μέσα της Άνοιξης ή με διαίρεση των θυσάνων της βάσης του φυτού, πάλι την Άνοιξη, απ ευθείας στην οριστική τους θέση.

Συγκομιδή : Μπορούμε να συλλέξουμε τα ανθισμένα βλασταράκια του από τον Απρίλιο μέχρι και τον Ιούλιο.

Καλλιεργητικές φροντίδες : Αναπτύσσεται πολύ καλά σε γλάστρες. Προστατεύουμε το φυτό το χειμώνα από το κρύο το τοποθετούμε σε ηλιόλουστο μέρος και το ποτίζουμε με μικρές ποσότητες νερού.

Εχθροί-ασθένειες : Δεν παρουσιάζει προβλήματα.

Συστατικά : Περιέχει τερπίνη, πευκίνη, καρβακρόλη, κυμίνη, καρυοφυλλένη, κινεόλη, βορνεόλη, θυμόλη, λομονένη, φελανδρένη.

Αποξήρανση-διατήρηση : Αφαιρούμε τα φρέσκα ή ξερά φυλλαράκια από τα κοτσάνια, τα ψιλοκόβουμε ή τα θρυμματίζουμε.

Χρήσεις : α) Οικιακή. Η χρήση του βοτάνου στη μαγειρική είναι όπως της ρίγανης. Αρωματίζουμε με αυτό ξύδι, ελιές και αποξηραμένα σύκα. Συνδυάζεται με ψητά κρέατα (ιδιαίτερα το κυνήγι) όσπρια, μαρινάδες, σάλτσες, ομελέτες, άσπρα τυριά, σαλάτες, νερόβραστα χλωρά κουκιά και ωμά λαχανικά.

β) Θεραπευτική. Εκτός από τις αρωματικές του ιδιότητες έχει και αρκετές θεραπευτικές. Είναι ένα καλό ορεκτικό με ευεργετική επίδραση στο πεπτικό σύστημα, στην νευρική δυσπεψία, στην γαστρική ατονία, στην αεροφαγία, στους σπασμούς του εντέρου και τα κρυολογήματα του στομάχου, στη διάρροια και στους πόνους από κολικούς. Λειτουργεί ως καταπραϊντικό των ρευματικών και αρθρικών πόνων, διώχνει τις τοξίνες και είναι ευεργετικό στην ουρική αρθρίτιδα και στις πέτρες

στα νεφρά. Επίσης χρησιμοποιείται για νευροπάθειες, κρίσεις άσθματος, θεωρείται ότι βελτιώνει την ακοή αλλά και ως αφροδισιακό.

γ) Άλλες χρήσεις. Καλλωπιστικό, σε γλάστρα ή σε βραχόκηπους. Το Θρούμπι είναι μελισσοτροφικό φυτό. Στην βιομηχανία τροφίμων είναι βασικό συστατικό στην παρασκευή Σαλαμιών.

22.ΙΠΠΟΦΑΕΣ

Ιπποφαές το ραμνοειδές

Οικογένεια *Elaeagnaceae* (Ελαιαγνοειδή)

Γένος *Hippophae*

Είδος *rhamnoides*

Αγγλικό όνομα : sea-buckthorn

Κοινή ονομασία : Ιπποφαές

Ιστορία : Αν και στη σύγχρονη Ελλάδα το ιπποφαές (αρχ. ιπόφαος, ιπόφωος, ιπποφανής) χρησιμοποιείται τα τελευταία χρόνια, στην αρχαιότητα η χρήση του ήταν πολύ διαδεδομένη. Σχετικές αναφορές υπάρχουν σε κείμενα του Θεόφραστου, μαθητή του Αριστοτέλη, αλλά κυρίως του Διοσκουρίδη, του πατέρα της Φαρμακολογίας. Το όνομά στα στρατεύματα του Μεγάλου Αλεξάνδρου, που παρατήρησαν ότι τα άρρωστα και τραυματισμένα άλογα που έτρωγαν τα φύλλα και τους καρπούς του φυτού ανάρρωναν γρηγορότερα, αποκτούσαν περισσότερη δύναμη, ενώ το τρίχωμά τους δυνάμωνε και γινόταν πιο λαμπερό. Η ονομασία στα λατινικά του γένους *Hippophae* προέρχεται από τις λέξεις *ίππος* <ίππ(ο)- (άλογο) + -φαές, ουδ. του-φαής <φάος (φως, λάμψη), άρα σημαίνει φωτεινό, λαμπερό άλογο.



(φωτ.speakupforthevoiceless.org)

Περιγραφή : Υπάρχουν 6 είδη και 12 υποείδη αυτόχθονα σε μια ευρεία περιοχή της Ευρώπης και της Ασίας. Είναι φυλλοβόλος θάμνος που έχει πυκνά, σκληρά, πολύ ακανθώδη κλαδιά και μπορεί να φθάσει ύψος έως 4.00m. Τα φύλλα είναι ανοιχτόχρωμα αργυροπράσινα, λογχοειδή, μήκους 3-8cm και πλάτους λιγότερο από 7mm. Είναι δίοικο φυτό, με ξεχωριστά αρσενικά και θηλυκά φυτά. Το αρσενικό παράγει καφέ άνθη, τα οποία παράγουν γύρη προς γονιμοποίηση με τη βοήθεια του αέρα (ανεμόφιλο ή ανεμόγαμο φυτό). Τα θηλυκά φυτά παράγουν πορτοκαλοκίτρινους σαρκώδεις καρπούς με διάμετρο 6-9mm, μαλακούς, χυμώδεις και πλούσιους σε έλαια.

Εδαφοκλιματικές συνθήκες : Μπορεί να αναπτυχθεί σχεδόν οπουδήποτε αφού αντέχει στην ξηρασία, στο κρύο (έως -43°C), στα άλατα κ.λ.π. Ως αυτοφυές, το υποθαλάσσιο φύτεται σε ποικιλία εδαφών, ωστόσο προτιμά εδάφη ελαφρά, πλούσια σε θρεπτικά συστατικά και με σχεδόν ουδέτερη αντίδραση ($\text{pH}=6,5-7,5$). Καλύτερα αποτελέσματα παίρνουμε σε βαθιά, αμμοπηλώδη, καλά αποστραγγιζόμενα και πλούσια σε οργανική ουσία εδάφη. Τα πολύ ελαφρά, αμμώδη εδάφη δεν συγκρατούν μεγάλες ποσότητες νερού και είναι φτωχά σε θρεπτικά συστατικά, οπότε θα πρέπει να προηγείται της καλλιέργειας προσθήκη οργανικής ουσίας. Ακατάλληλα θεωρούνται τα βαριά, πηλώδη, με μεγάλη ικανότητα συγκράτησης νερού και μικρό πορώδες εδάφη και καλό θα είναι να αποφεύγονται.

Πολλαπλασιασμός : Ο πολλαπλασιασμός γίνεται εγγενώς με σπόρο ή αγενώς με μοσχεύματα, παραφυάδες ή με μικροπολλαπλασιασμό. Η χρήση σπόρων αποτελεί μια φτηνή και αρκετά αποτελεσματική μέθοδο πολλαπλασιασμού, καθώς η βλαστικότητα ανέρχεται στο 60%. Πριν την σπορά καλό είναι να γίνεται εμβάπτιση των σπόρων σε νερό για 48 ώρες. Η σπορά γίνεται την Άνοιξη στην ύπαιθρο, σε μικρό βάθος (περίπου ένα εκατοστό) και απαιτούνται 5-10 ημέρες για την βλάστηση. Μπορεί να γίνει σπορά σε σπορεία την περίοδο Ιανουαρίου-Φεβρουαρίου, όπου γίνεται χρήση ατομικών γλαστρών. Η χρήση μοσχευμάτων μας δίνει φυτά καθόλα όμοια με τα γονεϊκά, ενώ έχουμε είσοδο των φυτών στην παραγωγική φάση κατά 1-2 χρόνια νωρίτερα σε σχέση με τα φυτά που προκύπτουν με τον εγγενή πολλαπλασιασμό. Τα μοσχεύματα έχουν μήκος 15-20cm. και θα πρέπει να κόβονται από ξύλο της προηγούμενης περιόδου κατά την διάρκεια του λήθαργου, νωρίς την Άνοιξη. Τα μοσχεύματα εμβαπτίζονται κατά τα 2/3 του μήκους τους σε νερό θερμοκρασίας δωματίου και μέχρι να ξεκινήσει ο σχηματισμός ριζών. Μπορεί να γίνει επίσης εφαρμογή IBA ή ορμονών ριζοβολίας και ακολουθεί φύτευση σε γλάστρες που περιέχουν τύρφη και τοποθετούνται σε θερμοκρασίες $15-20^{\circ}\text{C}$. Τα μοσχεύματα μπορούν να μεταφυτευθούν στον αγρό όταν οι ρίζες τους αποκτήσουν μήκους 1-2 εκατοστά. Εκτός από μοσχεύματα παλαιού ξύλου μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και μοσχεύματα μαλακού ξύλου τα οποία λαμβάνονται πάλι από παραγωγικά φυτά των οποίων γνωρίζουμε το φύλλο, έχουν μήκος 15-20cm. και λαμβάνονται από βλαστούς που έχουν αρχίσει να ξυλοποιούνται. Μετά την κοπή τους, αφαιρούνται όλα τα κατώτερα φύλλα αφήνοντας 2-4 φύλλα στην κορυφή και εμβαπτίζονται σε ορμόνη ριζοβολίας πριν την τοποθέτησή τους σε υποστρώματα όπως είναι η άμμος ή ο περλίτης. Μετά την ριζοβολία, ακολουθεί μεταφύτευση σε γλάστρες.

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

Καλλιεργητικές φροντίδες : Μπορεί να αναπτυχθεί και χωρίς λίπανση και αξιοποιεί υποβαθμισμένα εδάφη εκεί που άλλα φυτά δεν μπορούν να καλλιεργηθούν.

Εχθροί-ασθένειες : Δεν υπάρχουν αρκετά δεδομένα για τους διάφορους εχθρούς και ασθένειες. Στην περίπτωση που τα φυτά προορίζονται για την χρήση των φύλλων σε αφεψήματα ή άλλες μορφές έχει ιδιαίτερη σημασία η καταπολέμηση εντόμων όπως η πράσινη αφίδα (*Capithophorus hipporphae*) και κάποια ακάρεα (*Aculus tibialis* και *aceria hipporphaena*). Ως προς τις ασθένειες σοβαρά προβλήματα μπορεί να δημιουργήσουν ασθένειες εδάφους όπως το βερτιτσίλιο, το φουσάριο ή οι τήξεις φυταρίων.

Συστατικά : Ο καρπός έχει υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη C περίπου 15-30 φορές περισσότερη από το πορτοκάλι και 5 φορές μεγαλύτερη του ακτινιδίου που κατατάσσει το ιπποφαές στις πιο πλούσιες πηγές, από τα φυτά, σε βιταμίνη C. Ο καρπός ωστόσο είναι πλούσιος σε καροτενοειδή, βιταμίνη E, K, αμινοξέα, μέταλλα, β-σιτοστερόλη και πολυφαινολικά οξέα. Το έλαιο των καρπών και σπόρων του είναι πλούσιο σε πολυακόρεστα δηλαδή σε αντιοξειδωτικές ουσίες όπως ω-3, ω-6, ω-7 αλλά και φλαβονοειδή, φυτοστερόλες, ανόργανα άλατα κ.λ.π.

Αποξήρανση-διατήρηση : Αξιοποιούνται οι καρποί, οι σπόροι, τα φύλλα και οι φλοιοί του.

Χρήσεις : α) Οικιακή. Οι καρποί του ιπποφαούς είναι εδώδιμοι και θρεπτικοί, αν και πολύ όξινοι (στυπτικοί) και ελαιώδεις, δυσάρεστοι αν φαγωθούν ωμοί, εκτός κι αν "υπερ-ωριμάσουν" (παγώσουν ώστε να μειωθεί η στυπτικότητα) και αν αναμειχθούν με γλυκύτερο χυμό από μήλο, σταφύλι κλπ.

β) Άλλες χρήσεις. Αποτελεί δημοφιλή επιλογή ως καλλωπιστικός θάμνος για την κηποτεχνία, καθώς και για τη δημιουργία προστατευτικών φρακτών, ενώ σε διάφορα μέρη του κόσμου αξιοποιείται λόγω του πλούσιου και δυνατού ριζικού συστήματός του για προστασία από τον αέρα και για τη σταθεροποίηση του εδάφους σε όχθες ποταμών και σε απότομες πλαγιές. Έχει ιδιαίτερη αξία για τα βορειότερα κλίματα, λόγω των κηποτεχνικών του ιδιοτήτων, καθώς οι ζωηρόχρωμες συστάδες των καρπών του διατηρούνται κατά τη διάρκεια του χειμώνα.

23.ΚΑΛΕΝΤΟΥΛΑ

Καλέντουλα η φαρμακευτική
Οικογένεια Compositae (Σύνθετα)

Γένος *Calendula*

Είδος *officinalis*

Αγγλικό όνομα : Marigold

Κοινή ονομασία : Νεκρολούλουδο, Κίτρινη μαργαρίτα, Της γριάς το αδράχτι, Λουλάκια, Κιτρινολούλουδο, Καλεντούλα, Πετεινόχορτο, Μοσχαρδίνι, Νεκράνθεμο

Ιστορία : Η καλέντουλα κατάγεται από την Αίγυπτο και είναι ένα από τα πιο γνωστά και πολλαπλώς χρησιμοποιημένα βότανα στη δυτική βοτανολογία. Το όνομα της χρονολογείται από το μεσαίωνα προέρχεται από τα λατινικά και σημαίνει την πρώτη μέρα του μήνα στο ρωμαϊκό ημερολόγιο.



(φωτ.mothernaturegr.blogspot.gr)

Περιγραφή : Η Καλέντουλα είναι ένα όμορφο αγριολούλουδο, πολύ συνηθισμένο στην Ευρωπαϊκή ύπαιθρο. Ανήκει στην οικογένεια των σύνθετων που αποτελούν την μεγαλύτερη οικογένεια στο φυτικό βασίλειο. Είναι συγγενικό φυτό με τη μαργαρίτα. Από τα περίπου 30 ετήσια είδη το πιο φημισμένο είναι η καλέντουλα η φαρμακευτική. Στη χώρα μας συναντάμε δύο είδη : τη φαρμακευτική *Calendula officinalis* ως καλλιεργούμενη και την αυτοφυή *Calendula arvensis* την οποία οι αγρότες θεωρούν αγριόχορτο. Υπάρχουν πολλές καλλιεργούμενες ποικιλίες με άνθη σε κεφάλια κίτρινα ή ζωηρά πορτοκαλιά, απλά ή διπλά και φύλλα μεγάλα στενά στη βάση φαρδύτερα και στρογγυλεμένα στη κορυφή, άμισχα, επιμήκη, μήκους 10 cm, που όταν τα τρίψει κανείς ξεραμένα δίνουν μια χαρακτηριστική ευχάριστη μυρωδιά. Μπορεί να είναι μονοετής διετής και πολυετής πόα, ύψους 20-60cm αλλά συνήθως καλλιεργείται μόνο τον πρώτο χρόνο. Ανθίζει το Μάιο. Ταξιανθικός δίσκος γυμνός, φυματώδης. Σπόροι ευμεγέθη μήκους 5-7mm που ωριμάζουν τον Αύγουστο. Η καλέντουλα των αγρών φτάνει τα 30cm σε ύψος, έχει κλαδιά απλωτά και χνουδωτά, φύλλα λογχοειδή και μικρά κεφάλια με ζωηρό πορτοκαλί χρώμα. Φυτρώνει μέσα σε αμπέλια και λιβάδια και έχει τις θεραπευτικές ιδιότητες με τη φαρμακευτική (γνωστή ως νεκρολούλουδο).

Πολλαπλασιασμός : Με σπόρο που είναι σχετικά μεγάλος (1gr = 50-60 σπόροι) και παρουσιάζει βλαστική ικανότητα 60-80%. Ο σπόρος τοποθετείται σε βάθος από 1-2cm και απαιτείται αρκετή υγρασία για να βλαστήσει. Σπέρνεται σε σπορεία όπως ο καπνός. Δημιουργία σπορείου είναι οι αρχές Μαρτίου. Μεταφύτευση στο χωράφι γίνεται με καπνοφυτευτική σε αποστάσεις φύτευσης 25-30cm μεταξύ των γραμμών και 50-60cm πάνω στη γραμμή.

Συγκομιδή : Συλλέγονται τόσο τα άνθη όσο και τα φύλλα. Η συλλογή πρέπει να γίνεται αργά το απόγευμα. Η πρώτη συλλογή των φύλλων γίνεται πριν την έναρξη της ανθοφορίας, κατόπιν ξαναβλαστάνουν και γίνεται η δεύτερη κοπή. Τα άνθη συλλέγονται διαρκώς όλο το χρόνο όταν είναι σε πλήρη άνθηση.

Καλλιεργητικές φροντίδες : Ευδοκίμει σε περιοχές θερμές και αντέχει στις πολύ υψηλές θερμοκρασίες αν το έδαφος κρατάει αρκετή υγρασία. Απαιτούνται εδάφη καλά αποστραγγιζόμενα. Καλύτερο pH ανάπτυξης 6,0-7,0. Ευδοκίμει τόσο σε γλάστρες όσο και σε χώμα ενώ ξεπερνά αλώβητη το κρύο του χειμώνα. Μοναδική της απαίτηση είναι να τοποθετηθεί σε ηλιόλουστο σημείο. (-15°C ως και πάνω από

35°C). Για να διασφαλίσουμε την πλούσια ανάπτυξη, την κορφολογούμε τόσο όταν βρίσκεται στο στάδιο των 8-10 φύλλων όσο και όταν βρίσκεται σε άνθιση.

Εχθροί-ασθένειες : Σπάνια προσβάλλεται από μυκητολογικές ασθένειες.

Συστατικά : Σαν γνήσιο μέλος της οικογένειας των Συνθέτων, περιέχει πικρές, βλεννώδεις χρωστικές, αιθέρια έλαια, σαπωνίνες, φλαβονοειδή, πεντακυκλικές αλκοόλες (καλεντουλαδιόλη), αλκαλοειδή, βιταμίνη C, ασβέστιο, καροτένια που είναι πρόδρομα μόρια της βιταμίνης A και σημαντικές ποσότητες πυριτίου. Τα κεφάλια των ανθών παράγουν ένα αιθέριο έλαιο που περιέχει καροτινοειδής ενώσεις (καροτίνη, καλεντουλίνη, που είναι και το πιο δραστικό συστατικό του φυτού και λυκοπίνη). Γενικά τα άνθη σε φρέσκια κατάσταση αναδύουν μια ευχάριστη δυνατή οσμή λίγο ναυτιώδη και δυσάρεστη και έχουν γεύση υπόστυφη. Η ρίζα είναι αρωματική και έχει δριμεία γεύση. Τα φύλλα έχουν γεύση δυσάρεστη, ενώ το έγχυμα τους αναδίδει μυρωδιά κρασιού.

Αποξήρανση-διατήρηση : Η εποχή της άνθισης και της συλλογής της είναι Μάιος-Οκτώβριος και χρησιμοποιούμενα μέρη είναι τα άνθη, που όταν ξεραθούν γίνονται ελαφρά, εύθραστα, χωρίς μυρωδιά και με γεύση ελαφρώς πικρή. Είναι καλύτερα να χρησιμοποιούνται φρέσκα γιατί αλλιώς χάνουν μεγάλο μέρος των ιδιοτήτων τους. Επίσης συλλέγονται οι σπόροι της καλεντούλας όταν το 60-80% των σπόρων είναι καφέ.

Χρήσεις : α) Οικιακή. Τα πέταλα της καλέντουλας είναι εδώδιμα και μπορούν να προστεθούν σε σαλάτες ή αποξηραμένα στο ρύζι και στα ζυμαρικά ή για να δοθεί κιτρινωπή απόχρωση και άρωμα σε κουλούρια, βούτυρο, τυριά, ως υποκατάστατο του σαφράν.

β) Θεραπευτική. Ο συνδυασμός πυριτίου και της προστατευτικής βλέννας που περιέχει το φυτό, η ικανότητά της να κρατά τον βλαστό και τα φύλλα της χυμώδη παρά τις διαφορές θερμοκρασίας, καθιστά την καλέντουλα το καλύτερο βότανο για τις πληγές του δέρματος, τοπικά δερματικά προβλήματα, για την ίαση των οποίων ο οργανισμός πρέπει να αναπλάσει καινούργιους ιστούς. Κατάλληλη σε εγκαύματα, εκζέματα, ερεθισμούς του δέρματος. Αυτό εξηγεί την ευρύτατη χρήση της στα καλλυντικά, καθώς διατηρεί τους κυτταρικούς χυμούς, δίνει ελαστικότητα στο δέρμα (προϊόντα για ραγάδες, αντιρυτιδικά), αλλά ακόμη και στα μαλλιά. Επιπλέον, οι πηκτίνες που υπάρχουν στα φύλλα την καθιστούν ενυδατικό παράγοντα. Χρήσιμη είναι επίσης και σε θεραπεία κισμών γι' αυτό και περιέχεται σε προϊόντα για μασάζ. Είναι χολαιρετικό, αποτελεσματικό εμμηναγωγό, σπασμολυτικό, αντιπυρετικό και αντιεξανθηματικό. Επίσης έχει ναρκωτική δύναμη ενώ έχει δοθεί με επιτυχία κατά των ιλλίγων, των διαλειπόντων πυρετών και κατά της χλώρωσης. Επιπλέον είναι εφιδρωτικό, αντισηπτικό, αποτελεσματικό για τις στοματίτιδες, τα τσιμπήματα της σφήκας και των μελισσών, αντιεμετικό και κατά τις αρθρίτιδας. Τα άνθη του που περιέχουν χοληστερίνη είναι καθαρτικά, εφιδρωτικά, τονωτικά, σπασμολυτικά, εμμηναγωγά και κατά του ίκτερου.

γ) Άλλες χρήσεις. Καλλωπιστική, το συναντάμε πολύ συχνά σε κήπους ή βεράντες λόγω της μεγάλης της ανθοφορίας που ξεκινά από την αρχή του χειμώνα και τελειώνει στο τέλος της άνοιξης.

24.ΚΑΡΔΑΜΟ

Λεπίδιο το ήμερο

Οικογένεια Brassicaceae (Κραμβοειδών)

Γένος *Lepidium*

Είδος *sativum*

Αγγλικό όνομα : Garden cress

Κοινή ονομασία : Κάρδαμο, Καρδαμύδα, Καρδαμούρα, Μαυρομυρωδιά

Ιστορία Το κάρδαμο αγαπήθηκε και χρησιμοποιήθηκε από διάφορους αρχαίους πολιτισμούς και για διάφορες χρήσεις. Στην αρχαία Αίγυπτο το χρησιμοποιούσαν για τη δημιουργία καλλυντικών και αρωμάτων και το μασούσαν για να καθαρίσουν τα δόντια τους. Στην αρχαία Ινδία, αποτελούσε φάρμακο για δερματικές παθήσεις, προβλήματα παχυσαρκίας και ούρησης. Οι αρχαίοι Έλληνες το χρησιμοποιούσαν ως φάρμακο, στη μαγειρική αλλά και στην παρασκευή αρωμάτων.



(φωτ.stone.underwoodgardens.com)

Περιγραφή : Υπάρχουν αρκετά είδη κάρδαμου. Τα πιο σημαντικά είναι: α) Κοινό κάρδαμο γνωστό και ως κάρδαμο της Ορλεάνης, επιστημονική ονομασία Λεπίδιο το ήμερο (*Lepidium sativum*). Μονοετές και ποώδες φυτό με καταγωγή από την Ασία, αναπτύσσεται εξαιρετικά γρήγορα. β) Νεροκάρδαμο. Έχει την επιστημονική ονομασία Ναστούρτιο το φαρμακευτικό (*Nasturtium officinale*). Πολυετές ποώδες φυτό με βλαστούς που έρπουν. Η καταγωγή του είναι από την Ευρώπη και σήμερα βρίσκεται σε πολλές περιοχές της γης κοντά σε λίμνες, ρυάκια ποταμούς και χαράδρες. Ως φρέσκο τρώγεται σε διάφορες σαλάτες ενώ βράζεται και τρώγεται ως λαχανικό, σε σούπες κ.λ.π. γ) Πικροκάρδαμο ή κάρδαμο των λιβαδιών. Χαμηλή πόα με λευκά ή ροζ άνθη. Βρίσκεται σε περιοχές του βόρειου ημισφαιρίου της γης. Τα φύλλα του είναι σαρκώδη και έχουν πικρή γεύση. Το ύψος του μπορεί να φτάσει μέχρι και 60cm., εάν δεν το μαζέψουμε. Όταν ωριμάσει το κάρδαμο βγάζει λευκά άνθη και έχει μακριά φύλλα κοντά στη ρίζα και πιο μικρά καθώς ανεβαίνουμε στην κορυφή. Το κάρδαμο είναι ένα μονοετές και συνήθως αυτοφυές φυτό, αλλά μπορούμε με ευκολία να το καλλιεργήσουμε στον κήπο μας ή σε γλάστρα. Τα Κάρδαμο είναι τροπικό φυτό, μονοετές ποώδες φυτό, αγγειόσπερμο, δικότυλο, αυτοφυές, αλλά και

καλλιεργούμενο σε όλο τον κόσμο, με χαρακτηριστική οσμή, λογχοειδή λεία φύλλα και λευκά μικρά λουλούδια. Τα φύλλα του φύονται κοντά στη βάση του και έχουν δυνατή πικάντικη γεύση. Φτάνει σε ύψος τα 20 με 30cm.

Πολλαπλασιασμός : Πολλαπλασιάζεται με σπόρους. Για μια γλάστρα θα χρειαστείτε μια πρέζα (περίπου μισό γραμμάριο) σποράκια. Η σπορά γίνεται από την άνοιξη έως το φθινόπωρο.

Καλλιεργητικές φροντίδες : Το κάρδαμο είναι πολύ εύκολο στην καλλιέργεια. Μπορεί να ευδοκιμήσει ακόμα και σε γλάστρα, σε ένα ηλιόλουστο σημείο στο παράθυρο της κουζίνας σας. Χρειάζεται ελαφρύ χώμα και αρκετό νερό. Οι σπόροι του κάρδαμου δεν πρέπει να φυτευτούν πολύ βαθιά και είναι καλό να μπουν σε σειρές με απόσταση 10cm. τών μεταξύ τους. Η καλύτερη εποχή για να τον φυτέψετε είναι η αρχή της άνοιξης και μπορείτε να ανακυκλώνετε τη σπορά κάθε 20 μέρες, εάν κουρευείτε τα φρέσκα φύλλα και το χρησιμοποιείτε σαν σαλατικό. Τα πρώτα φυτά θα εμφανιστούν σε 10 μέρες περίπου αναλόγως τις συνθήκες περιβάλλοντος. Αραιώστε τα φυτά σε περίπου 4cm. απόσταση το καθένα από το διπλανό του. Εάν επιλέξετε να το αφήσετε να μεγαλώσει, μπορείτε να αποξηράνετε τα άνθη του, αλλά και να μαζέψετε τους σπόρους του για μελλοντική χρήση. Χρειάζεται να τοποθετήσετε τη γλάστρα σε ένα σκιερό μέρος και να φροντίζετε ώστε το χώμα να έχει πάντα υγρασία. Επίσης θα πρέπει να ψεκάζετε τα φύλλα του με νερό. Το Κάρδαμο δεν αντέχει σε χαμηλές θερμοκρασίες. Το κάρδαμο δεν είναι δύσκολο να καλλιεργηθεί σαν φυτό, χρειάζεται σκιερό και υγρό περιβάλλον, και μπορούμε να το σπείρουμε στο περιβόλι ή στο μπαλκόνι μας, και να έχουμε σχεδόν όλο το χρόνο.

Συστατικά : Το φυτό περιέχει ένα αιθέριο έλαιο και ένα γλυκοσίδιο (τη γλυκοτροπαιολίνη) που σχηματίζει, ύστερα από υδρόλυση, ισοθειοκυανικό βενζύλιο. Ακόμη, περιέχει βιταμίνη C και άλατα (ιώδιο σίδηρο και ασβέστιο).

Χρήσεις : α) Οικιακή. Τα φύλλα του φύονται κοντά στη βάση του και έχουν δυνατή πικάντικη γεύση και χρησιμοποιούνται σε σαλάτες και διάφορα γαρνιρίσματα. Χρησιμοποιείται στη μαγειρική συχνά φρέσκο αλλά και αποξηραμένο. Μπορεί να καταναλωθεί ως αφέψημα και προστίθεται αρκετά συχνά σε τσάι. Το πιπεράτο φρέσκο κάρδαμο είναι η δική μας εκδοχή του γαλλικού cresson, ενώ τα φασολάκια του αρωματικού καρδάμωμου ανήκουν σε τελείως διαφορετικό φυτό της Άπω Ανατολής.

β) Θεραπευτική. Το κάρδαμο είναι πλούσιο σε βιταμίνη C, αποτοξινωτικό, ανθελμινθικό και διουρητικό βότανο, καταπραΰνει τους ρευματικούς πόνους, ενώ βοηθά στην αντιμετώπιση της καταρροής. Χρησιμοποιείται ακόμη για τη θεραπεία του διαβήτη, ως καθαριστικό του αίματος και τονώνει το συκώτι. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη φυσώδη δυσπεψία και την ανακούφιση των κολικών πόνων. Διεγείρει την όρεξη και αυξάνει τη ροή σιέλου. Συχνά χρησιμοποιείται σαν άφυσο όταν χορηγούνται καθαρτικά. Έχει θερμαντική δράση και ηρεμεί. Βοηθάει την πέψη των γαλακτοκομικών προϊόντων και μειώνει την παραγωγή βλέννας μετά από την κατανάλωσή τους. Επίσης μειώνει την απότομη επίδραση που έχει ο καφές στο νευρικό σύστημα, είναι άριστο ορεκτικό και βοηθά στην μείωση των φακίδων και των πανάδων του δέρματος. Ερευνητές διαπίστωσαν ότι η καθημερινή κατανάλωση κάρδαμου ίσως να έχει αντικαρκινική δράση, επειδή φαίνεται πως παρεμβαίνει στην τροφοδοσία των όγκων με αίμα και οξυγόνο. Συγκεκριμένα ειδικοί από το Πανεπιστήμιο του Southampton διαπίστωσαν ότι ένα συστατικό του κάρδαμου (εκείνο που του δίνει την πιπεράτη γεύση) μπλοκάρει μια πρωτεΐνη που είναι ζωτικής σημασίας για την ανάπτυξη των καρκινικών κυττάρων γιατί χωρίς αυτή την πρωτεΐνη τα καρκινικά κύτταρα φαίνεται πως δεν αναπτύσσονται. Στην έρευνά τους έδιναν σε εθελοντές 80 γραμμάρια κάρδαμου την ημέρα (περίπου μια κούπα) και όταν έπαιρναν

αίμα αργότερα από αυτούς, διαπίστωναν ότι η κατανάλωση της σαλάτας ανέβαζε μέσα σε μία ώρα θεαματικά τα επίπεδα των φυσιολογικών αντικαρκινικών μορίων του οργανισμού τους. Το συστατικό που παίζει το ρόλο «κλειδί» φαίνεται πως είναι μια συγκεκριμένη ισοθειοκυανάτη (η ΡΕΙΤC). Αυτή η αντιλαμβάνεται κατά κάποιον τρόπο την ανάγκη των καρκινικών κυττάρων για αίμα και οξυγόνο και διακόπτει τη διαδικασία, κάνοντάς τα τρόπον τινά να λιμοκτονούν.

25.ΚΟΡΙΑΝΔΡΟΣ

Κορίανδρο το εδώδιμο

Οικογένεια Umbelliferae (Σκιαδοφόρα)

Γένος *Coriandrum*

Είδος *sativum*

Αγγλικό όνομα : Coriander

Κοινή ονομασία : Κόλιαντρο, Κορίαντρο, Κουτβαράς

Ιστορία Ο κορίανδρος καλλιεργούνταν από το 1000π.Χ. και κατάγεται από την ανατολική Μεσόγειο. Σύμφωνα με τους ειδικούς, ο κόλιανδρος μπορεί και να απαντάται γύρω στο 5000 π.Χ. Σπόροι κόλιανδρου βρέθηκαν και σε τάφους της 21ης δυναστείας των Αιγυπτίων (1085-945 π.Χ.).



(φωτ.agroepidotiseis.blogspot.gr)

Περιγραφή : Το γένος *Coriandrum* περιλαμβάνει καλλιεργούμενα φυτά *C.sativum* και αυτοφυή είδη του *C.tordylium*. Ο κορίανδρος είναι μονοετής πόα με έντονη οσμή. Την περίοδο της άνθησης τα φυτά μπορούν να φτάσουν σε ύψος 20-140cm. Ο βλαστός είναι όρθιος με χρώμα πράσινο ενώ την περίοδο της άνθησης γίνεται βιολετί ή και κόκκινο. Ο βλαστός των ώριμων φυτών είναι κούφιος, ενώ η διάμετρος του

βλαστού στη βάση της ρίζας είναι πάνω από 2cm. Φύλλα σύνθετα κατ' εναλλαγή, με τρία φυλλάρια έλλοβα ή και περισσότερους οδοντωτούς λοβούς. Τα φύλλα την περίοδο της άνθησης γίνονται βιολετί ή και κόκκινα. Η ταξιανθία είναι ένα σύνθετο σκιαδίο (umbel). Τα άνθη έχουν 5 πέταλα, χρώματος ροζ ή μερικές φορές λευκό. Ο καρπός είναι σφαιρικός ή οβάλ με διάμετρο πάνω από 6mm.

Εδαφοκλιματικές συνθήκες : Αναπτύσσεται σε κλίματα εύκρατα άλλα και ηπειρωτικά. Η καλλιέργεια του κοριάνδρου δεν επηρεάζεται από τη διάρκεια της μέρας. Προτιμά εδάφη γόνιμα, ενώ την πρώτη περίοδο ανάπτυξης του απαιτεί ικανοποιητική ποσότητα υγρασίας, μετά την ανάπτυξη του βλαστού όμως είναι πολύ ανθεκτική στην ξηρασία και θεωρείται ξηρική καλλιέργεια. Υψηλές θερμοκρασίες και ηλιοφάνεια την περίοδο της ανθοφορίας αυξάνουν την περιεκτικότητα σε αιθέριο έλαιο.

Πολλαπλασιασμός : Σπόρο: Πολλαπλασιάζεται με σπόρο με απευθείας σπορά στο χωράφι. Οι αποστάσεις φύτευσης 50-80 cm μεταξύ των γραμμών και 7-10cm πάνω στη γραμμή. Επομένως απαιτούνται από 300g (μικρόκαρπες) έως και 2kg (μεγαλόκαρπες) ανάλογα με το βάρος των καρπών. Σπέρνονται από μέσα Φεβρουαρίου έως μέσα Μαρτίου. Σε θερμοκρασία 15-17°C τα φυτά μπορούν να φυτρώσουν μέσα σε 2 βδομάδες.

Συγκομιδή : Τα φυτά συλλέγονται 1 βδομάδα πριν την πλήρη ωρίμανση και αφήνονται στο χωράφι να ξεραθούν (γιατί οι καρποί δεν ωριμάζουν ταυτόχρονα). Συνήθως η συγκομιδή γίνεται Ιούνιο. Η μέγιστη απόδοση σε καρπό φτάνει τα 300kg/στρ., ενώ η μέση απόδοση κυμαίνεται 150-200kg/στρ. Οι καρποί αποθηκεύονται όταν η υγρασία βρίσκεται περίπου στο 9%.

Καλλιεργητικές φροντίδες : Συνήθως η απόδοση της καλλιέργειας αυξάνεται με την προσθήκη P και K, ενώ το N δεν ασκεί ιδιαίτερη επίδραση στην απόδοση.

Εχθροί-ασθένειες : Ο κοριάνδρος δεν παρουσιάζει ευαισθησία σε εχθρούς και ασθένειες.

Συστατικά : Οι σπόροι περιέχουν αιθέριο έλαιο το λιναζόλ που αποτελείται από μια λιναζόλη, την κοριανδρόλη, σε ποσότητα 60-70%, καθώς και γερανιόλη, βορνεόλη και τερπένια. Το φυτό περιέχει ανόργανες ουσίες, άμυλο και λιπίδια.

Χρήσεις : α) Οικιακή. Οι τρυφεροί βλαστοί του χρησιμοποιούνται αρτυματικά σε σαλάτες και φαγητά και οι ελαφρά αρωματικοί του σπόροι αποτελούν ένα παραδοσιακό μπαχαρικό. Στην άπω ανατολή και στην κεντρική Αμερική χρησιμοποιούν το ξηρό πιπεράτο φρέσκο φυτό όπως εμείς τον μαιντανό. Τα φύλλα του κοριάνδρου λόγω της διαφορετικής σε σχέση με τους καρπούς και της ιδιαίτερης οσμής τους χρησιμοποιούνται σαν καρύκευμα σε ποικιλία πιάτων (σούπες, σαλάτες, ντρέσιγκ).

β) Θεραπευτική. Το «τσάι» των ξηρών σπόρων του κοριάνδρου έχει εφιδρωτική δράση και είναι ανακουφιστικό για το βήχα, την καταρροή και τον υψηλό πυρετό. Έχει διουρητικές και αποτοξινωτικές ιδιότητες και οι καρποί του είναι χωνευτικοί, σπασμολυτικοί και αντιφυσητικοί (αποβάλλουν τα αέρια από την κοιλιά). Τέλος χρησιμοποιείται στις παθήσεις των εντέρων, κατά της υστερίας και της κεφαλαλγίας.

γ) Άλλες χρήσεις. Τα αιθέρια έλαια του κοριάνδρου για τον αρωματισμό προϊόντων της βιομηχανίας τροφίμων και στην σαπωνοποιία. Η αρχική χρήση του στη βιομηχανία τροφίμων ήταν τα λικέρ, στη κόλα και στις σοκολάτες.

26.ΚΑΠΠΑΡΗ

Κάππαρις η αγκαθωτή

Οικογένεια *Capparaceae* (Καππαριδιίδες)

Γένος *Capparis*

Είδος *spinosa*

Αγγλικό όνομα : *Caper bush, flinders rose*

Κοινή ονομασία : Κάππαρη

Ιστορία : Η κάππαρη ήταν γνωστή από την αρχαιότητα και τρωγόταν σε σαλάτες και σάλτσες ως ορεκτικό όπως και σήμερα. Ο Διοσκουρίδης συνιστούσε τη ρίζα και τα φύλλα της για το πρήξιμο.



(φωτ. www.blogs.sch.gr)

Περιγραφή : Χαμηλός πολυετής θάμνος που φυτρώνει σε άγονα πεδινά εδάφη, κυρίως παραθαλάσσια. Έχει επιφανειακές ρίζες και φύλλα ωοειδή, καρδιοειδή, λίγο σαρκώδη, με δυο παράφυλλα αγκιστροειδή αγκαθωτά στη βάση τους. Ανθίζει από την Μάιο έως τον Αύγουστο και τα άνθη της είναι μεγάλα, μοναχικά, λευκά, με τέσσερα πέταλα και πολλούς στήμονες μακρείς και λεπτούς, με απόχρωση ιώδη στην άκρη τους. Οι καρποί της είναι ωοειδείς ή σφαιρικοί, πολύσπερμοι.

Εδαφοκλιματικές συνθήκες : Η κάππαρη δεν αναπτύσσεται σε εδάφη πολύ αργιλώδη ή αμμώδη. Προτιμά εδάφη μέσης σύστασης, καλά αποστραγγιζόμενα ασβεστώδη, χαλικώδη. Μπορεί να αναπτυχθεί και σε φτωχά εδάφη. Ευδοκίμει σε περιοχές με ήπιο χειμώνα. Τη συναντούμε από παραθαλάσσιες έως και σε υψόμετρο 900m. Αν φυτέψετε την κάππαρη σε γλάστρα, τα πρώτα 20 με 30cm. του χώματος θα πρέπει να είναι αργιλώδες, πετρώδες, έδαφος, πάρα πολύ απαστραγγιζόμενο. Μπορείτε να ανακατέψετε αυτή την επάνω στρώση με λίγο οργανικό λίπασμα, π.χ. κομπόστ. Η επόμενη στρώση, μπορεί να περιέχει χώμα ή κομπόστ. Αν φυτέψετε την κάππαρη στον κήπο, τότε, σε αντίθεση με ότι θέλουν τα λαχανικά και κηπευτικά, θα πρέπει να επιλέξετε ένα μέρος με αργιλώδες, πετρώδες έδαφος, πολύ καλά αποστραγγιζόμενο που το βλέπει ο ήλιος όλη την ημέρα. Η κάππαρη πρέπει να

βρίσκεται σε ένα μέρος όπου θα την βλέπει ο ήλιος όλες τις ώρες. Η κάπαρη αντέχει σε θερμοκρασίες πάνω από 40°C.

Πολλαπλασιασμός : Η κάπαρη πολλαπλασιάζεται με σπόρο ή με μόσχευμα. Παρότι η κάπαρη φυτρώνει εκεί που δεν την περιμένεις, οι δύο τρόποι πολλαπλασιασμού στην πράξη έχουν πολλές δυσκολίες. Οι σπόροι της κάπαρης έχουν μια εξωτερική φλούδα που είναι πολύ δύσκολο να διαπεραστεί από το νερό για να βλαστήσει το έμβρυο. Ακόμη κι όταν βλαστήσει ο σπόρος και βγει το φυτό βάζοντας τα στη τελική θέση αναμένουμε συνήθως στα τέσσερα φυτά να επιζήσει το ένα. Ο πολλαπλασιασμός με βλαστό που παίρνουμε από το φυτό έχει κι αυτός πολύ λίγες πιθανότητες να είναι επιτυχής ακόμη κι αν φανεί ότι αρχικά έχει πιάσει. Θα πρέπει να χρησιμοποιήσετε φρέσκους σπόρους κάπαρης. Το ποσοστό φυτρώτητας στους φρέσκους σπόρους αγγίζει το 95%. Οι σπόροι κάπαρης που είναι ένα χρόνο παλαιοί έχουν ποσοστό φυτρώτητας 75% με 80%. Αν οι σπόροι δεν είναι φρέσκοι τότε α) Ο σπόρος, καθαρίζεται, τοποθετείται σε Θευκό Οξύ (98%) για 15 λεπτά, μετά πλένεται σε άφθονο νερό και μετά μπαίνει σε διάλυμα γιββερελίνης για μια ώρα, β) Για να φυτρώσουν οι σπόροι μουσκεύονται για ένα 24ωρο σε νερό θερμοκρασίας 40°C και μετά τοποθετούνται στο ψυγείο για 2 μήνες τυλιγμένοι με βρεγμένο ύφασμα. Πριν σπαρθούν επανατοποθετούνται σε νερό για 12 ώρες. Με μοσχεύματα θεωρείται ο καλύτερος τρόπος πολλαπλασιασμού. Σαν μοσχεύματα επιλέγουμε χονδρά κλαδιά, πάχους 1,5 εκ. και άνω, που κόβονται τέλος φθινοπώρου έως το τέλος του χειμώνα και αμέσως μετά τοποθετούνται για ριζοβολία. Ριζοβολεί περίπου το 40%. Με τη χρήση ορμονών ριζοβολίας το ποσοστό μπορεί να φθάσει το 70%. Παίρνονται μοσχεύματα κατά Ιούλιο. Η εποχή φύτευσης της κάπαρης είναι η περίοδος Φεβρουαρίου-Μαΐου. Οι αποστάσεις φύτευσης είναι 2 m μεταξύ των γραμμών και 1-1,5m τα φυτά πάνω στη γραμμή.

Συγκομιδή : Ο θάμνος αρχίζει να παράγει τα μπουμπούκια του λουλουδιού (κάπαρη) κατά το τρίτο έτος της φύτευσης. Συνήθως, τα μικρά μπουμπούκια επιλέγονται και συλλέγονται με το χέρι, τις πρώτες πρωινές ώρες της ημέρας. Η κάπαρη καλλιεργείται για τα μπουμπούκια των ανθέων της, τα οποία συλλέγονται όταν έχουν μέγεθος από 7-15mm. Οι βλαστοί της κάπαρης δε συλλέγονται τον πρώτο. Η κάπαρη φθάνει στην πλήρη παραγωγή της τον τρίτο χρόνο. Το μάζεμα των βλαστών ξεκινάει από αρχές Απριλίου έως και τέλος Μαΐου, ενώ του καρπού αρχίζει από το Μάιο και διαρκεί μέχρι τον Αύγουστο. Γίνονται 9-12 συλλογές/8-12 μέρες. Καλό είναι οι κάπαρες να συλλέγονται καθημερινά, δεδομένου ότι οι νεότεροι οφθαλμοί ανθέων (μέγεθος περίπου όσο των μπιζελιών) έχουν καλύτερη ποιότητα. Οι κάπαρες αξιολογούνται ανάλογα με το πόσο μικρό είναι το μέγεθός τους. Οι τρυφεροί βλαστοί της κάπαρης, οι ανώριμοι οφθαλμοί και οι καρποί της διατηρούνται σε άλμη και ξίδι και χρησιμοποιούνται ως καρυκεύματα.

Καλλιεργητικές φροντίδες : Τα πρώτα δύο χρόνια η κάπαρη χρειάζεται αραιά αλλά σταθερά ποτίσματα. Στη συνέχεια, το φυτό χρειάζεται πρακτικά μηδενικό ή πολύ σπάνιο πότισμα. Πρακτικά έχει τις ίδιες απαιτήσεις σε πότισμα με τους κάκτους. Πρακτικά θέλει ελάχιστο, σχεδόν μηδενικό λίπασμα.

Εχθροί-ασθένειες : Προσβάλλεται συνήθως από το έντομο *Pieris brassicae*.

Συστατικά : Περιέχει καππαρικό οξύ, καππαρίνη, μυροσίνη, αιθέριο έλαιο με μυρωδιά σκόρδου, ρουτίνη, και ρουτινικό οξύ.

Αποξήρανση-διατήρηση : Σύντομα μετά τη συγκομιδή, τα μπουμπούκια πλένονται και μαραίνονται για λίγες ώρες στον ήλιο πριν να τοποθετηθούν σε βάζα και καλυφτούν με αλάτι, ξύδι, άλμη ή ελαιόλαδο. Η κάπαρη δεν καταναλώνεται νωπή.

Χρήσεις : α) Οικιακή. Η κάπαρη χρησιμοποιείται ως καρύκευμα σε διάφορες σαλάτες, σε ποικιλία από τουρσιά και σε σάλτσες. Η γεύση της είναι πικάντικη και ελαφρώς καυτερή. Αυτό οφείλεται στην ύπαρξη τού σιναπέλαιου που απελευθερώνεται από τους ιστούς του φυτού.

β) Θεραπευτική. Ο φλοιός της ρίζας χρησιμοποιείται στη θεραπεία διαφόρων παθήσεων όπως αρθρίτιδες, ρευματισμοί, πονόδοντοι και σε παθήσεις του δέρματος. Μειώνει τον μετεωρισμό (φούσκωμα) και έχει σημαντική αντιρευματική δράση. Στην αγιουβερδική ιατρική (σύστημα εναλλακτικής, παραδοσιακής ιατρικής από την Ινδία) καταγράφεται ως ηπατικό διεγερτικό και προστατευτικό, που βελτιώνει τη λειτουργία του ήπατος. Υπάρχουν επίσης αρκετές αναφορές στη δράση της κατά της αρτηριοσκλήρωσης, ως διουρητικό, απολυμαντικό νεφρών και ανθελμινθικό (για καταπολέμηση παρασιτικών σκουληκιών).

27.ΛΑΔΑΝΙΑ

Κίστος ο κρητικός

Οικογένεια Cistaceae (Κιστοειδή)

Γένος *Cistus*

Είδος *creticus* ή *Incanus*

Αγγλικό όνομα : Rock rose

Κοινή ονομασία : Κίστος, Κουνουκλιά, Λάδανος, Αλάδανος, Κιστάρι, Αγκίσαρος, Μειτζίνα, Ήμερο Κιστάρι, Ασκίστες

Ιστορία : Είναι ένα φυτό που ήταν γνωστό από την αρχαιότητα γιατί χρησιμοποιείται ως αλοιφή και ως θυμίαμα (άγιο μύρο). Συγκεκριμένα υπάρχουν αναφορές για αυτό από τους αρχαίους Αιγύπτιους, τους αρχαίους Έλληνες, απ' τον μινωικό πολιτισμό, τους Ρωμαίους κ.α. Το λάδανο ή ο αλάδανος είναι η αρωματική ρητίνη με έντονες φαρμακευτικές ιδιότητες η οποία μαζεύεται από τα φύλλα της λαδανιάς.



(φωτ. www.sbwildflowers.wordpress.com.gr)

Περιγραφή : Η Λαδανιά είναι ένας αυτοφυής χαμηλός, φρυγανώδης θάμνος που φύεται σε πολλά μέρη της Ελλάδας, αλλά κυρίως στην Κρήτη και στην Κύπρο. Τα φύλλα και οι βλαστοί του φυτού, κατά τους θερινούς μήνες, εκκρίνουν μια ρητινώδη ουσία, γνωστή με το όνομα αλάδανος ή λάδανο. Το λάδανο δεν πρέπει να συγχέεται με το λάυδανο, οποιούχο παρασκεύασμα (90% αλκοόλ και 10% όπιο) που χρησιμοποιείται ως κατευναστικό φάρμακο. Οι λαδανιές είναι φυτά αειθαλή, θαμνώδη πάνω από ένα μέτρο ύψος, με πολύκλαδο βλαστό και παχιά, ρυτιδωδή φύλλα. Τα φύλλα τους είναι συνήθως κυματοειδή, απλά αδιαίρετα, αντίθετα η κατ'εναλλαγή με παράφυλλα, απλές τρίχες αστεροειδείς ή σε δέσμες. Αυτά παρουσιάζουν διαφορετικής μορφής φύλλα ανάλογα με την εποχή (εποχιακός διμορφισμός). Μεγαλύτερη επιφάνεια φύλλων το χειμώνα-άνοιξη και μικρότερη το καλοκαίρι και το φθινόπωρο όπου υποτριπλασιάζεται (από 6 σε 2mm). Ωστόσο, κατά την ξηρή περίοδο έχουμε απόρριψη των φύλλων από τα φυτά που φθάνει ακόμη και το 100%. Η αναβλάστηση των φυτών παρατηρείται ένα μήνα μετά τις πρώτες φθινοπωρινές βροχές. Το άνθος είναι εφήμερο και φαίνεται ότι το μπουμπούκι διεγείρεται από το πρωινό φως. Τα πέταλα ανοίγουν και στη συνέχεια μέχρι το επόμενο πρωί τα σέπαλα κλείνουν απορρίπτοντας τα πέταλα και σχηματίζεται μια πεντάχωρη κάψα που περιέχει 80-130 σπέρματα. Τα άνθη έχουν 5 πέταλα ρόδιου ερυθρού χρώματος και 5 σέπαλα, πολλούς στήμονες με κίτρινα στίγματα πλούσια σε γύρη. Όλα τα είδη της λαδανιάς (*Cistus*) χαρακτηρίζονται ως πυρόφυτα, λόγω της ιδιότητάς τους να διεγείρεται το φύτρωμα των σπερμάτων τους και να αναβλαστάνουν αμέσως μετά την πυρκαγιά. Το φαινόμενο αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι τα σπέρματα τους καλύπτονται από μια αδιάβροχη μεμβράνη η οποία με την έκθεσή τους σε υψηλές θερμοκρασίες της πυρκαγιάς, διαρρηγνύεται επιτρέποντας την απορρόφηση νερού και το φύτρωμα του σπόρου. Χωρίς τη φωτιά η καταστροφή της πιο πάνω μεμβράνης γίνεται με βραδύ ρυθμό με την επίδραση των μικροοργανισμών του εδάφους. Η Λαδανιά ανθίζει Απρίλιο-Ιούνιο. Τα πανέμορφα ροζ άνθη που διαθέτει, εμφανίζονται κατά τα τέλη της Άνοιξης ως και τις αρχές του Καλοκαιριού. Το συγκεκριμένο φυτό, μας έχει συνηθίσει σε ιδιαίτερα δυναμικές ανθίσεις, ακόμα και όταν βρίσκεται φυτρωμένο στο άγονο, φυσικό του περιβάλλον.

Εδαφοκλιματικές συνθήκες : Η φυσική του θέση είναι σε ξηρές, πετρώδεις θέσεις, σε φρύγανα και σε διάκενα δασών, όπου μπορεί να καλύπτει μεγάλες εκτάσεις που ονομάζονται κιστώνες. Ακόμη, ευδοκμεί σε ξηρές ή και δροσερές ημιορεινές περιοχές, σε φτωχά ξηρικά και ασβεστώδη εδάφη και σχηματίζει αραιές ή πυκνές συστάδες.

Πολλαπλασιασμός : Ο πολλαπλασιασμός του φυτού γίνεται με σπόρους αλλά και με μοσχεύματα. Το φυτό αξίζει να σημειωθεί πως προσελκύει διάφορους επικονιαστές ενώ επίσης μπορεί να πολλαπλασιαστεί και να διαδοθεί μόνο του στον χώρο, δίχως ανθρώπινη παρέμβαση.

Συγκομιδή : Με μηχανικά μέσα κατά τις θερμές ώρες της ημέρας στην διάρκεια της θερινής περιόδου.

Καλλιεργητικές φροντίδες: Ο Κίστος είναι εκ φύσεως ένα φρυγανώδες φυτό. Με δεδομένο λοιπόν το παραπάνω, εύκολα μπορούμε να καταλάβουμε πως ο άφθονος ήλιος σε συνδυασμό με τα ξερά και άγονα εδάφη, αποτελούν τις ιδανικότερες συνθήκες ώστε να μεγαλώσει ευτυχισμένος. Οι φροντίδες που θα χρειαστεί μέσα στον κήπο είναι ελάχιστες αφού ως άγριο φυτό, τα καταφέρνει περίφημα έχοντας πολύ λίγες απαιτήσεις.

Συστατικά : Τα φύλλα και οι βλαστοί της λαδανιάς, κατά τον Ιούνιο και Ιούλιο, εκκρίνουν μια αρωματική ρητίνη γνωστή ως λάδανο ή λάβδανο που περιέχει αιθέριο

έλαιο με κύρια χημικά συστατικά του είναι πινένιο (α-pinene) και καμφένιο (camphene).

Χρήσεις : α) Θεραπευτική. Το λάδανο έχει αντιφλεγμονώδη και αντιδιαρροϊκή δράση, είναι σπασμολυτικό, αποχρεμπτικό και αντικαταρροϊκό. Έχει καταπραυντικές ιδιότητες και χρησιμοποιείται για την αϋπνία, τη διάρροια και τον πονόδοντο. Τα οφέλη του αιθερίου ελαίου του κίστου στη δερματολογία είναι πολλά. Βοηθά κατά της ακμής, της ροδόχρου ακμής, της υπεριδρωσίας, των σμηγματορροϊκών κυστών, σε μολυσμένες πληγές, σε πληγές από κατάκλιση, σε δερματικά έλκη, σε φλόγωση δέρματος.

28.ΛΕΒΑΝΤΑ

Λαβαντούλα η φαρμακευτική

Οικογένεια Labiateae (Χειλανθή)

Γένος *Lavandula*

Είδος *officinalis* ή *angustifolia*

Αγγλικό όνομα : Lavender

Κοινή ονομασία : Λαβάντα, Λαβαντούλα, Λαμπρή, Αγριολεβάντα, Χαμολίβανο, Μυροφόρα, Αβαγιανός

Ιστορία : Πιστεύεται ότι κατάγεται από τη Μεσόγειο. Το όνομά της, προέρχεται από τη λατινική λέξη «lanare», που σημαίνει πλένω, γιατί οι Ρωμαίοι τη χρησιμοποιούσαν στα λουτρά τους. Το Μεσαίωνα χρησιμοποιούσαν τη λεβάντα για να περιποιηθούν τραύματα και πληγές στο δέρμα.



(φωτ.elwikipedia.gr)

Περιγραφή : Πρόκειται για φυτό φρυγανώδες και πολύκλαδο, με όρθιους βλαστούς που φύονται από τη βάση. Είναι, συνεπώς, θάμνος με ύψος 30 έως 80cm. Έχει γκριζοπράσινα φύλλα, στενά ως λογχοειδή και ρίζα ξυλώδη. Τα φύλλα της είναι πολύ στενά, πράσινα-γκριζωπά, περισσότερο ή λιγότερο χνουδωτά, με μήκος 2-5cm. Τα άνθη είναι μικρά, κυανά, πολύ αρωματικά, σε επάκριο στάχυ. Υπάρχουν 48 είδη λεβάντας με εκατοντάδες γενότυπους που διαφοροποιούνται από το σχήμα τους μέχρι την περιεκτικότητα τους σε αιθέρια έλαια. Διακρίνουμε 3 κύρια είδη που παράγουν αιθέρια έλαια: *L.angustifolia* (γνήσια λεβάντα), *L.latifolia* (πλατύφυλλη λεβάντα), *L.angustifolia* x *L.latifolia* (η υβρική λεβάντα γνωστή ως *lavandin*).

Εδαφοκλιματικές συνθήκες : Η λεβάντα καλλιεργείται σε εδάφη πλούσια σε ασβέστιο, καθώς αυτό βελτιώνει την ποιότητα του αιθέριου ελαίου της και βοηθά την ανάπτυξη του φυτού. Προτιμά να είναι ελαφριά και χαλικώδη (χρειάζεται χώμα με πολύ καλή αποστράγγιση, γιατί διαφορετικά κινδυνεύουν να σαπίσουν οι ρίζες της) με pH 6,5-7,5. Δεν αγαπά, ιδιαίτερα την υγρασία, αλλά ούτε και την ολοσχερή ξηρασία. Ακόμη και αν το έδαφος είναι φτωχό σε θρεπτικά συστατικά, δεν έχει κανένα πρόβλημα, αρκεί να μη λιμνάζουν νερά ενώ αντέχει και το κρύο έως -28°C Θεραπευτική. Επίσης, οι ζέστες του καλοκαιριού δεν της κάνουν κακό, αρκεί να ποτίζεται σωστά. Χρειάζεται οπωσδήποτε άφθονο ήλιο, για να έχει πλούσιο φύλλωμα και να ανθίζει πολύ και με διάρκεια. Τέλος θα πρέπει να την έχουμε σε σημείο προστατευμένο από δυνατούς ανέμους, για να μη σπάνε τα κλαδιά και τα άνθη της.

Πολλαπλασιασμός : Πολλαπλασιάζεται με σπόρους, με μοσχεύματα και με παραφυάδες. Η πιο ενδεδειγμένη μέθοδος είναι με μοσχεύματα και παραφυάδες. Τα μοσχεύματα αφού ριζοβολήσουν φυτεύονται την άνοιξη ή και το φθινόπωρο. Για να φυτρώσει ο σπόρος της λεβάντας πρέπει να βρεθεί σε συνθήκες χαμηλών θερμοκρασιών, για να διακοπεί ο λήθαργος.

Συγκομιδή : Η συλλογή (συγκομιδή) γίνεται κατά το στάδιο πλήρους ανθοφορίας, οπότε και μπορεί να ληφθεί η μέγιστη ποσότητα (και ποιότητα) αιθέριου ελαίου δηλαδή Ιούλιος-Αύγουστος και χρησιμοποιούμενα μέρη είναι τα ανοιγμένα άνθη.

Καλλιεργητικές φροντίδες : Είναι αρκετά ανθεκτικό φυτό στην έλλειψη νερού, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι πρέπει να παραμελούμε το πότισμά της. Δεν θέλει σχεδόν καθόλου πότισμα το χειμώνα, αραιά την άνοιξη και το φθινόπωρο και πιο συχνό το καλοκαίρι. Έτσι το καλοκαίρι αλλά και σε περιόδους ξηρασίας, ποτίζουμε περίπου κάθε 3 μέρες, ανάλογα και με το σημείο που βρίσκεται. Το χώμα θα πρέπει οπωσδήποτε να στεγνώνει μεταξύ των ποτισμάτων. Δεν πρέπει να βρέχουμε τα φύλλα της, γιατί δεν της αρέσει καθόλου. Λιπαίνουμε την άνοιξη, προτού ξεκινήσει η ανάπτυξή της με πλήρες λίπασμα, για να τη βοηθήσουμε. Σίγουρα θα σας ανταμείψει με πολλά, πανέμορφα άνθη που θα έχουν και έντονο άρωμα. Σκαλίζουμε τακτικά το χώμα γύρω από τα φυτά, για να απομακρύνουμε τα αγριόχορτα. Κλαδεύουμε ελαφρά τέλη χειμώνα και αρχές άνοιξης για να διατηρήσει ωραίο και συμπαγές σχήμα και πιο χαμηλά μετά την άνθηση. Σε γενικές γραμμές είναι πολύ ανθεκτικό φυτό και δεν έχει ιδιαίτερα προβλήματα στην καλλιέργειά του, εφόσον του έχουμε εξασφαλίσει ήλιο, σωστό πότισμα, καλή στράγγιση και καλό αερισμό.

Εχθροί-ασθένειες : Εάν διατηρείται σε πολύ τρυφερή κατάσταση το φύλλωμα της (με τα τακτικές λιπάνσεις και ποτίσματα) μπορεί να προσβληθεί από αφίδες και κάμπιες. Πρέπει το έδαφος να στραγγίζει επαρκώς και να μην την ποτίζουμε υπερβολικά καθώς είναι ευπαθής σε ασθένειες του λαιμού και των ριζών που ευνοούνται από την περίσσεια υγρασίας. Προσβάλλεται από τα εξής γένη μυκήτων: *Botrytis*, *Phytophthora*, *Pythium*, *Rhizoctonia*, *Septoria* και *Xanthomonas*.

Συστατικά : Οι ανθισμένες κορυφές παράγουν ένα άχρωμο αιθέριο έλαιο, πολύ αρωματικό, που περιέχει οξική λιναλίνη και μια υδροξυκουμαρίνη, την ερνιαρίνη. Ακόμα, περιέχει ρητίνη, τανίνη και μια πικρή ουσία.

Αποξήρανση-διατήρηση : Κόβουμε με το κλαδευτήρι τα ανθοφόρα κλαδιά. Αφαιρούμε τα φύλλα και απομακρύνουμε τα σπασμένα κλαδιά. Κάνουμε ματσάκια περίπου με 15 κομμάτια. Τα τυλίγουμε με τούλι και τα δένουμε με ένα λάστιχο. Κρεμάμε τα ματσάκια ανάποδα σε μέρος δροσερό, ξηρό και σκοτεινό. Αφού αποξηραθεί, μπορούμε να τη βάλουμε σε υφασμάτινα πουργιά μέσα στις ντουλάπες για να τα αρωματίσουμε και να κρατήσουμε μακριά το σκώρο.

Χρήσεις : α) Οικιακή. Ιδιαίτερα στη γαλλική, ιταλική και στην ισπανική κουζίνα αποτελεί χαρακτηριστικό μυρωδικό για κρέας, ψάρι ελιές και τυρί. Τα μπουμπούκια και τα φυλλαράκια έχουν έντονο άρωμα με ελαφριά πικρή γεύση και μπορούν να καταναλωθούν είτε φρέσκα είτε αποξηραμένα.

β) Θεραπευτική. Αντιφλεγμονώδες, εντομοαπωθητικό, βοηθά στην καλή λειτουργία της χολής, διουρητικό, ηρεμιστικό, επουλωτικό, εφιδρωτικό, βοηθά στην αποβολή των εντερικών αερίων, απομακρύνει την πιτυρίδα καταπολεμάει το φούσκωμα. Οι πολυφαινόλες, που είναι ένα είδος αντιοξειδοτικών, που περιέχει η λεβάντα μειώνουν τα ποσοστά «κακών» βακτηριδίων στο στομάχι μας κάνοντάς μας να αισθανόμαστε πολύ πιο ανάλαφρες αλλά και μειώνοντας αισθητά το ενοχλητικό φούσκωμα. Επίσης Ανακουφίζει από την φαγούρα. Σε ανθρώπους που υποφέρουν από τα τσιμπήματα των κουνουπιών, αλλά και γενικώς έχουν ευαίσθητο δέρμα και υποφέρουν συχνά από κνησμό, το αιθέριο έλαιο της λεβάντας, μπορεί να τους σώσει. Επειδή το φυτό είναι φυσικό αντιφλεγμονώδες, βοηθάει στην μείωση της φαγούρας, της κοκκινίλας και του πρηξίματος στο δέρμα.

γ) Άλλες χρήσεις. Αποξηραμένα άνθη της *L.angustifolia* χρησιμοποιούνται για αρωματισμό κλειστών χώρων και την προστασία των μάλλινων ρούχων από το σκώρο. Η λεβάντα είναι επίσης μελισσοτροφικό φυτό, ενώ χρησιμοποιείται ευρύτατα και ως διακοσμητικό φυτό των κήπων, πάρκων και άλλων εξωτερικών χώρων και χρησιμοποιείται στην παρασκευή αρωμάτων-καλλυντικών.

29.ΛΟΥΙΖΑ

Λίπια η τρίφυλλος ή Λίπια η κίτροσμος

Οικογένεια Verbenaceae (Βερβενίδες)

Γένος *Lippia*

Είδος *triphylla* ή *citrodora*

Αγγλικό όνομα : *Aloysia citrodora*, Lemon berbena, Lemon beebrush

Κοινή ονομασία : Αλουίζα, Αλουσία, Ελοίζα, Λίπια, Λεμονόχορτο

Ιστορία : Η προέλευση της είναι από την Λατινική Αμερική απ' την οποία την μετέφεραν στην Ευρώπη τον 17ο αιώνα μ.Χ. Ισπανοί εξερευνητές. Έχει εγκλιματιστεί πλήρως στην χώρα μας που πολλοί νομίζουν ότι είναι γηγενές βότανο της Ελλάδας.



(φωτ.to-perivoli-tis-kritis.gr)

Περιγραφή : Η λουίζα είναι μικρός θάμνος που φτάνει σε ύψος 1-1,50m. Τα φύλλα της είναι μακρόστενα, λογχοειδή, ελαφρώς οδοντωτά και με το τρίψιμο αναδίδουν μυρωδιά λεμονιού. Τα άνθη είναι μικρά, λευκά ως ωχροπράσινα, σε λεπτούς σύνθετους στάχεις. Δεν πρέπει να μπερδεύεται με την βερβένα τη φαρμακευτική.

Εδαφοκλιματικές συνθήκες : Προτιμά τα καλώς στραγγιζόμενα, ελαφριά αλλά γόνιμα εδάφη με pH 6-7,8 πλούσιο σε οργανική ουσία.

Πολλαπλασιασμός : Ο πολλαπλασιασμός γίνεται με μοσχεύματα που παίρνονται αρχές Μαρτίου και η ριζοβολία ολοκληρώνεται εντός 4 εβδομάδων.

Συγκομιδή : Αρχίζει Ιούνιο μόλις ανθοφορήσουν τα φυτά και μπορεί να γίνει και δεύτερη προς Σεπτέμβριο, όχι όμως ίδιας ποιότητας. Γίνεται με κόψιμο των βλαστών κοντά στη βάση τους. Το φυτό δε φουντώνει αν κοπούν οι κορυφές του, επειδή τα μόνα μάτια που ενεργοποιούνται μετά το κόψιμο της κορυφής είναι εκείνα του αμέσως κατώτερου σπονδύλου φύλλων, οπότε η ανάπτυξη θα συνεχίσει πάλι αραιή. Το φυτό μπορεί να μειωθεί και στα 3/4, αυτό δεν πειράζει, γιατί θα επανέλθει αμέσως. Η πλήρης ανάπτυξη του είναι από το δεύτερο έτος.

Καλλιεργητικές φροντίδες : Οι απαιτήσεις της σε νερό είναι κανονικές, έχει μέτρια αντοχή στην ξηρασία, είναι ανθεκτική στο ψύχος μέχρι τους -12°C και θέλει πλήρη έκθεση στον ήλιο. Κλαδεύεται νωρίς το φθινόπωρο και εφαρμόζεται αυστηρό κλάδευμα στο 1/3 του συνολικού ύψους του φυτού και κατά την βλαστική περίοδο εφαρμόζεται ελαφρύ για την διαμόρφωση της κόμης. Μετά το τέλος της ανθοφορίας πρέπει να κόβονται τα ξερά λουλούδια.

Εχθροί-ασθένειες : Δεν αντιμετωπίζει ιδιαίτερα προβλήματα με ασθένειες και εχθρούς αλλά είναι ευπαθές στους δυνατούς παγετούς την ξηρασία και τα ζιζάνια.

Συστατικά : Περιέχει αιθέρια έλαια (0,2-0,4%), κιτρικά στοιχεία (citral, citronellal, citronellic acid, citrolnellol), σαπωνίνες.

Αποξήρανση-διατήρηση : Ανθίζει από τον Ιούνιο ως το Σεπτέμβριο και τότε είναι η εποχή να μαζέψουμε μερικές ανθισμένες κορυφές, να τις κάνουμε ματσάκια κι αφού τις ξεράνουμε να τις φυλάξουμε σε γυάλινο βάζο που κλείνει καλά, για να διατηρήσουν και το υπέροχο άρωμα τους.

Χρήσεις : α) Οικιακή. Η αποξηραμένη λουίζα είναι ιδανικό και απαραίτητο συστατικό για rotproutti. Τα φρέσκα φύλλα χρησιμοποιούνται στη μαγειρική, δίνουν

άρωμα στο νερό του μπάνιου και χρησιμοποιούνται για την παρασκευή σπιτικών καλλυντικών.

β) Θεραπευτική. Χρησιμοποιείται κυρίως ως ελαφρύ ηρεμιστικό και τονωτικό του νευρικού συστήματος, καθώς και για την αντιμετώπιση στομαχικών διαταραχών (καούρες, η κακή πέψη, οι κολικοί και η διάρροια). Το εξαίσιο άρωμα της λουίζας που οφείλεται στα πολλά αιθέρια έλαια που περιέχει το φυτό, θεωρείται πως έχει χαλαρωτική δράση τόσο στο σώμα όσο και στο πνεύμα. Σύμφωνα με κάποιες αναφορές μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως ελαφρύ ηρεμιστικό (κατά του stress) καθώς και για την αντιμετώπιση της αϋπνίας. Διώχνει τον πονοκέφαλο, τον πονόματο, τον πόνο του αυτιού και ανακουφίζει από τους πόνους των ρευματισμών. Πολεμά την αϋπνία που προέρχεται από νευρική κούραση. Οι διουρητικές της ιδιότητες κάνουν τη λουίζα πολύ χρήσιμη σε όσους «μαζεύουν» πέτρες στα νεφρά. Είναι γαλακτοφόρο, πολύτιμο για τις λεχώνες που θέλουν να θηλάσουν το μωρό τους, εμμηναγωγό, στυπτικό επουλωτικό, αντιπυρετικό, αντιδιαβητικό και καταπολεμά την κακοσμία του στόματος. Ωφελεί, στις δερματοπάθειες, επουλώνει πληγές και έλκη, μαλακώνει τους πόνους των αιμορροΐδων και βοηθά στην αποτοξίνωση και την αποβολή των περιττών υγρών από τον οργανισμό αλλά και την καύση της κυτταρίτιδας. Γι αυτό το λόγο είναι από τα πιο διάσημα βότανα για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας.

γ) Άλλες χρήσεις. Χρησιμοποιείται και στην κηποτεχνία για μεμονωμένες φυτεύσεις και βραχόκηπους.

30.ΜΑΡΑΘΟΣ

Φοινίκουλον το κοινό

Οικογένεια Umbeliferae (Σκιαδοφόρα)

Γένος *Foeniculum*

Είδος *vulgare*

Αγγλικό όνομα : Fennel

Κοινή ονομασία : Μάλαθρο, Αμαραθιά, Μάραθρο. Μαραθόριζα

Ιστορία : Οι Κινέζοι και οι Ινδοί χρησιμοποιούσαν το μάραθο για το δάγκωμα των φιδιών και των σκορπιών, αλλά και για τις δηλητηριάσεις. Η ρίζα του (το γνωστό φινόκιο) χρησιμοποιούνταν ως λαχανικό και φαρμακευτικό από την αρχαιότητα. Ο Ιπποκράτης και ο Διοσκουρίδης το συνιστούσαν ως διουρητικό και ως γαλακταγωγό. Είναι το φυτό που χρησιμοποίησε ο Προμηθέας για να κρύψει την φωτιά που έκλεψε από τους Θεούς για να την δώσει στους ανθρώπους.



(φωτ. www.haniotika-nea.gr)

Περιγραφή : Είναι διετές ή πολυετές φυτό ποώδες φυτό, αυτοφυές σε όλη την Ελλάδα που μπορεί να φτάσει σε ύψος τα 2m. Έχει φύλλα πολλαπλά πτεροσχιδή με νηματοειδείς καταλήξεις. Τα άνθη του είναι μικρά, κίτρινα, με μακριούς στήμονες και σχηματίζουν σκιάδια. Οι ώριμοι καρποί του έχουν μήκος 6-10mm και πλάτος 4mm και έχουν ευχάριστη καυστική ημίγλυκη γεύση, παρόμοια με του άνηθου.

Εδαφοκλιματικές συνθήκες : Ευδοκιμεί σε ηλιόλουστα ξερά εδάφη, αποδίδει καλά σε εδάφη μέσης σύστασης, πλούσια σε οργανική ουσία, καλά στραγγιζόμενα, με καλό πορώδες και pH 6-7 με καλύτερα τα οργανικά αλλά και τα αμμώδη ή αμμοπηλώδη. Οι απαιτήσεις σε θρεπτικά στοιχεία και νερό είναι μέτριες και είναι φυτό ευαίσθητο όταν επικρατούν συνθήκες παγετού (γενικά γίνεται πιο αρωματικός όταν επικρατούν χαμηλές θερμοκρασίες).

Πολλαπλασιασμός : Ο μάραθος πολλαπλασιάζεται με σπόρο. Ο σπόρος του φυτρώνει σε θερμοκρασίες 14-25°C. Η σπορά γίνεται συνήθως από τον Ιούλιο μέχρι τις αρχές της άνοιξης. Όταν γίνει τον Ιούλιο, η συγκομιδή γίνεται το φθινόπωρο ή στις αρχές του χειμώνα, τον Σεπτέμβριο για συγκομιδή στις αρχές της άνοιξης και στα τέλη του χειμώνα για συγκομιδή στις αρχές του καλοκαιριού.

Συγκομιδή : Ανθίζει τον Ιούλιο-Αύγουστο και συλλέγεται Αύγουστο-Σεπτέμβριο. Χρήσιμα μέρη είναι όλο το φυτό και οι σπόροι του. Τα φύλλα του μάραθου δεν συντηρούνται για πολλές ημέρες στο κοινό ψυγείο, ενώ οι ψευδοβολβοί του φινόκιο συντηρούνται μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

Καλλιεργητικές φροντίδες : Η καλλιέργεια διαρκεί περίπου 3-4 μήνες από τη σπορά μέχρι τη συγκομιδή (ανάλογα με την εποχή καλλιέργειας και την ποικιλία). Οι απαιτήσεις του φυτού σε θρεπτικά στοιχεία είναι μικρές. Κυρίως χρειάζεται άζωτο για την ανάπτυξη πλούσιου φυλλώματος. Το φινόκιο χρειάζεται έχει μεγαλύτερες ανάγκες σε κάλιο. Όταν σπέρνεται για το φύλλωμα αραιώνουμε τα φυτά αν είναι επιπλέον του ενός σε απόσταση τουλάχιστον 15cm.

Εχθροί-ασθένειες : Δεν παρουσιάζει ευαισθησία σε εχθρούς και ασθένειες.

Συστατικά : Το αιθέριο έλαιο του μάραθου περιέχει ανιθόλη, φευχόνη, πινένια, φελανδρένια, ανισοκετόνη, ανισοκαμπορά βιταμίνη C, φυτικές ίνες, μαγγάνιο, potassium, μαγνήσιο, ασβέστιο, σίδηρο, βιταμίνη B3 κ.α.

Χρήσεις : α) Οικιακή. Τα φύλλα και τα σχιζοκάρπια είναι χρήσιμα τόσο φρέσκα όσο και αποξηραμένα, ως μπαχαρικό. Το άρωμα του είναι γλυκό-καυτερό όμοιο του γλυκάνισου. Το φινόκιο αποτελείται από μια λευκή ή με ελαφρώς πράσινο χρώμα

ρίζα, τον βολβό του μάραθου από τον οποίο φυτρώνουν διατεταγμένα πράσινα στελέχη που μοιάζουν με του σέλερυ. Τα στελέχη καταλήγουν στο φύλλωμα του γνωστού μας μάραθου τα οποία πωλούνται συνήθως ξεχωριστά

β) Θεραπευτική. Προφυλάσσει από τη γρίπη, το βήχα (μαραθόμελο), τον κοκίτη, το άσθμα, τις στομαχικές διαταραχές, τη ναυτία, τους κοιλιακούς πόνους των παιδιών, την κακοσμία. Στη φαρμακευτική χρησιμοποιείται για τον πόνο των ματιών, της κυστίτιδας, και των αρθρικών.

γ) Άλλες χρήσεις. Ο σπόρος χρησιμοποιείται όπως και του γλυκάνισου για τον αρωματισμό του ούζου και του τσίπουρου, στην αρωματοποιία και την ποτοποιία (κυρίως σε λικέρ).

31.MANTZOYRANA

Ορίγκανουμ μαργιοράνα

Οικογένεια Laabiatae (Χειλανθή)

Γένος *Origanum*

Είδος *marjorana*

Αγγλικό όνομα : Marjoram

Κοινή ονομασία : Μαντζουράνα

Ιστορία : Στην Ελλάδα η μαντζουράνα υπάρχει σαν αυτοφυές φυτό και είναι γνωστή από τα αρχαία χρόνια όπου την χρησιμοποιούσαν ως φάρμακο κατά στομαχικών και εντερικών ενοχλήσεων. Ο Γαληνός προτρέπει την χρήση της ως χωνευτικού, Ο Ιπποκράτης την χρησιμοποιούσε σαν αντισηπτικό και οι Σύριοι κατασκεύαζαν ένα περίφημο άρωμα το «αμαράκινον» ή «σαμψύχινον».



(φωτ.elwikipedia.ogr)

Περιγραφή : Αγγειόσπερμο, δικότυλο, πολυετές ή διετές (ανάλογα με το είδος του) ποώδες φυτό με πολλές παραφυάδες, με φύλλα μικρά και μυρωδάτα, συγγενικό της ρίγανης. Τα άνθη της είναι μικρά φαιά λευκού ροζ ή μοβ χρώματος. Ανθίζει από Ιούλιο μέχρι Σεπτέμβριο. Ιθαγενές των χωρών της Μεσογείου με 6 είδη ποωδών φυτών. Το πιο σημαντικό είδος είναι η μαντζουράνα ορίγανο ή κοινή που το ύψος της φτάνει τα 60cm., ο βλαστός είναι τετραγωνικός και πολύκλαδος. Τα φύλλα της είναι μικρά, αντίθετα, χνουδωτά, ωοειδή και έχουν μία χαρακτηριστική όμορφη οσμή λεβάντας.

Εδαφοκλιματικές συνθήκες : Η μαντζουράνα ευδοκίμει σε εδάφη πλούσια που αποστραγγίζονται καλά. Προτιμά περιοχές με μάλλον ήπιο κλίμα. Παρουσιάζει μειωμένη αντοχή στο κρύο. Η φωτοπερίοδος επηρεάζει την ανάπτυξη της ταξιανθίας, των φυτών και την διαφοροποίηση της ταξιανθίας. Σε περιοχές με διάρκεια ημέρας 12-16 ώρες την περίοδο της διαφοροποίησης δημιουργεί φυτά με καλύτερο φύλλωμα. Καλύτερο pH ανάπτυξης το 6,8 αλλά αναπτύσσεται καλά και σε μεγαλύτερο pH, και σίγουρα μπορεί να αναπτυχθεί σε pH 4,9-8,7.

Πολλαπλασιασμός : Γίνεται με σπορά τον Ιούνιο σε ζεστό κλειστό ή ανοικτό χώρο και με παραφυάδες. Συγκεκριμένα: α) με σπόρο σε σπορείο: Εφαρμόζεται όταν πρόκειται να γίνει η εγκατάσταση σε βαρύ χωράφι που δημιουργεί στην επιφάνεια κρούστα. Το έδαφος που θα γίνει το σπορείο πρέπει να ψιλοχωματιστεί σε βάθος 15-20cm. Ρίχνουμε 18-20 λίτρα τύρφη και άμμο ή περλίτη/τετραγωνικό μέτρο και σε βάθος 8-10cm. και αναμιγνύεται. Βρέχεται ελαφρά το έδαφος και ισοπεδώνεται με σανίδα. Ρίχνουμε το σπόρο καλύπτουμε με λίγη ποταμίσις άμμο το πατάμε ελαφρά με σανίδα και το βρέχουμε με νερό. Τέλος, καλύπτουμε με πλαστικό το σπορείο. Σπορείο τέλη Ιουλίου με αρχές Αυγούστου ή εαρινή σπορά (αρχές Ιουνίου). β) απευθείας σπορά στο χωράφι: Χρειάζεται περισσότερη ποσότητα σπόρου σε σχέση με τη σπορά σε σπορείο. Εφαρμόζεται σε εδάφη ελαφρά. γ) με παραφυάδες: Τμήματα βλαστού με ριζικό σύστημα τα οποία αφαιρούνται από το μητρικό φυτό και φυτεύονται απευθείας στο χωράφι. Καλύτερη απόδοση έχουμε όταν υπάρχουν 8-10 φυτά/m². Αποστάσεις φύτευσης 50-60cm μεταξύ των γραμμών και 20cm μεταξύ των φυτών για να είναι πιο εύκολος ο χειρισμός των ζιζανίων. Η πυκνότητα φύτευσης επηρεάζει την απόδοση της καλλιέργειας. Η φύτευση των σπορόφυτων ή των παραφυάδων γίνεται Οκτώβριο ή σε περιοχές με μεγάλο υψόμετρο Μάρτιο. Συνήθως καλό είναι να καλλιεργείται η μαντζουράνα σε χωράφια που έχει καλλιεργηθεί πρώτα πατάτες ή ψυχανθή. Καλύτερη εποχή φύτευσης στο χωράφι μετά τον Νοέμβριο.

Συγκομιδή : Συλλογή συνήθως τέλη Ιουνίου-Αύγουστο όταν είναι σε πλήρη ανθοφορία.

Καλλιεργητικές φροντίδες : Επειδή είναι ευαίσθητο στο ψύχος καλλιεργείται κάθε χρόνο. Η χρήση αζωτούχου λίπανσης αυξάνει την παραγωγή φύλλων με ιδανικά 20-20-20 υδατοδιαλυτό. Μετά την ανθοφορία της κλαδεύουμε αυστηρά και αν φυτευτεί σε γλάστρα προσθέτουμε ελαφρόπετρα στον πυθμένα για καλή στράγγιση Άρδευση: Έχει περισσότερες απαιτήσεις σε νερό σε σχέση με την ρίγανη που σημαίνει 3 φορές την εβδομάδα το καλοκαίρι και 1-2 το χειμώνα.

Εχθροί-ασθένειες : Μεγάλο πρόβλημα από *Altenaria* και *Fussarium*.

Συστατικά : Πτητικά έλαια όπως (σαβινένιο, καρβακρόλη, λιναλοόλη), φλαβονοειδή, τριτερπενοειδή, σιδήρος, φωσφόρος, κάλιο, ασβέστιο, σίδηρος, ψευδάργυρος, μαγγάνιο, βιταμίνη C, νιασίνη, βιταμίνη B6, βιταμίνη A, φολικό οξύ, βιταμίνη K και β – καροτίνη.

Αποξήρανση-διατήρηση : Χρησιμοποιούμενα μέρη είναι τα φύλλα και οι ανθοφόροι βλαστοί που συλλέγονται την εποχή της άνθισης δηλαδή αργά το καλοκαίρι.

Χρήσεις : α) Οικιακή. Τα φύλλα της χρησιμοποιούνται ως μπαχαρικό, συνήθως στο κρέας και το ψάρι, αλλά και ως αφέψημα. Από τα φύλλα του φυτού λαμβάνεται αιθέριο έλαιο που χρησιμοποιείται ως αντισηπτικό και αντισπασμωδικό ενώ έχει χρήσεις και στην αρωματοποιία.

β) Θεραπευτική. Οι ιδιότητες της μαντζουράνας είναι ίδιες με αυτές του θυμαριού και της μέντας. Η μαντζουράνα είναι πιο γνωστή για τις στομαχικές της ιδιότητες ως χωνευτικό και καταπραϋντικό για τους στομαχόπονους. Είναι όμως και ηρεμιστικό και σε μεγάλες δόσεις ναρκωτικό. Είναι πολύ καλό αναλγητικό σε μυϊκούς πόνους, διαστρέμματα, στραμπουλήγματα και νευραλγίες. Επίσης είναι έξοχο αντίδοτο στα μικρόβια του τυφοειδούς πυρετού. Για τις παθήσεις του αναπνευστικού συστήματος θεωρείται αποχρεμπτικό, εφιδρωτικό και ευεργετικό για το νευρικό βήχα, το κρυολόγημα, τις αμυγδαλές, τη βρογχίτιδα, το άσθμα. Για τις ανωμαλίες του πεπτικού συστήματος είναι χωνευτικό, σπασμολυτικό, αντιεμετικό, ανακουφίζει από το μετεωρισμό και τη δυσπεψία, διεγείρει το συκώτι και τη σπλήνα. Είναι ακόμη διουρητικό, αγγειοδιασταλτικό, υποτασικό, αντιδιαβητικό, αλλά και ευεργετικό σε νευρικής φύσεως παθήσεις, υπερευαισθησία, νευρασθένεια, ψυχασθένεια, άγχος, αϋπνίες, ημικρανίες, ίλιγγο, επιληψία, απώλεια μνήμης. Σε εξωτερική χρήση είναι επουλωτικό, παυσίπονο σε ρευματισμούς και πονόδοντο.

γ) Άλλες χρήσεις. Χρησιμοποιείται ως καλλωπιστικό αλλά και για να απαλλαγούμε από τη φαγούρα και την ενόχληση από τα κουνούπια, τρίβοντας φύλλα φρέσκιας μαντζουράνας πάνω στα τσιμπήματα.

32.ΜΑΙΝΤΑΝΟΣ

Πετροσέλινο το ούλον

Οικογένεια Umbeliferae (Σκιαδοφόρα)

Γένος *Petroselinum*

Είδος *crispum*

Αγγλικό όνομα : Parsley

Κοινή ονομασία : Μαιντανός, Πετροσέλινο, Μακεδονίσι, Μανδανός ή Μαϊδανός, Περσέμολο, Περσίμολο, Κουδουμέντο, Μυρωδιά, Μακεδονήσιο, Μανδανίζι

Ιστορία : Στην αρχαιότητα το χρησιμοποιούσαν μόνο ως φαρμακευτικό φυτό ενώ στην μαγειρική εισάγεται τον μεσαίωνα. Οι Ρωμαίοι με αυτό εξαφάνιζαν την μυρωδιά του αλκοόλ και του σκόρδου και το έτρωγαν για να εμποδίζουν την γρήγορη μέθη.



(φωτ.el.wikipedia.org)

Περιγραφή : Είναι φυτό ποώδες, διαιτές, λείο, στίλβο και αρωματικό. Το στέλεχος του είναι ραβδωτό και κλαδώδες. Έχει φύλλα τριγωνοειδή, ζωηρού πρασίνου χρώματος, με πολλές διαιρέσεις, επάνθηση κατά πετάσσους, περικάλυμμα με 1-3 φυλλάκια, άνθη υποκύανα μικρά με μακρούς μίσχους, που φθάνουν σε ύψος 0.50-0.80cm. και καρπούς υποκίτρινους και υποστρόγγυλους. Η ρίζα είναι πασαλλώδης χοντρή και σχηματίζεται κοντά στην επιφάνεια του εδάφους.

Εδαφοκλιματικές συνθήκες : Είναι φυτό ανθεκτικό στο παγετό. Οι χαμηλές θερμοκρασίες είναι απαραίτητες για την καλή ανάπτυξη του φυλλώματος ενώ οι υψηλές θερμοκρασίες χρειάζονται κατά τη διάρκεια της αναπαραγωγικής φάσης (ανάπτυξη ανθικού στελέχους). Οι τοποθεσίες πρέπει να είναι ηλιόλουστες. Ιδανικές θερμοκρασίες για τη βλάστηση του σπόρου είναι 20-30°C και για την ανάπτυξη του φυτού 15-18,5°C. Το έδαφος πρέπει να συγκρατεί ικανοποιητική υγρασία, να είναι μέσης σύστασης, γόνιμο, πλούσιο σε ασβέστιο και με αρκετή οργανική ουσία. Το pH του εδάφους θα κυμαίνεται μεταξύ 6,0-7,0.

Πολλαπλασιασμός : Αυτός γίνεται διά της σποράς, ήτοι επιτυγχάνεται καθ' όλο το θέρος, συνήθως από Φεβρουάριο μέχρις Οκτώβριο, εφ' όσον δεν επικρατεί ψύχος, απ' ευθείας επί τόπου. Το φύτρωμα των σπόρων είναι αργό.

Συγκομιδή : Συλλέγουμε το στέλεχος, τα φύλλα, τους καρπούς και τη ρίζα. Εάν ή καλλιέργεια έχει ως σκοπό την παραγωγή φύλλων και ριζών, τότε η συγκομιδή αμφοτέρων τούτων λαμβάνει χώρα, περί το τέλος του φθινοπώρου. Αφ' ετέρου ή συλλογή των καρπών γίνεται κατά το επόμενο έτος, όταν αυτοί είναι ώριμοι, πρέπει όμως να τους συλλέγουμε ευθύς ως ωριμάσουν, διότι οι πρώτοι αναφαινόμενοι ωριμάζουν προ των άλλων.

Καλλιεργητικές φροντίδες : Τα ποτίσματα γίνονται συχνά (τουλάχιστον κάθε εβδομάδα). Για να διατηρείται αρκετή υγρασία σε εδάφη αμμώδη χρειάζονται περισσότερα ποτίσματα.

Εχθροί-ασθένειες : Περονόσπορος, Σεπτόρια, Κερκόσπορα, Σκληροτίνια, Ωίδιο, Νηματώδεις, Σιδηροσκώληκας, Τετράνυχος, Ψίλλα.

Συστατικά : Οι καρποί του αλλά και τα φύλλα του περιέχουν αιθέριο έλαιο που αποτελείται από απιολίνη, απιόλη, μεριστικήνη, πινένιο. Ακόμη περιέχουν γλυκοσίδιο, Βιταμίνες Α και C, σίδηρο, μαγγάνιο, ασβέστιο, φωσφόρο, φυτικές χρωστικές.

Αποξήρανση-διατήρηση : Τα φύλλα ψύχονται ή αποξηραίνονται, οι ρίζες βυθίζονται σε άμμο, ενώ κομμένες σε κύβους ψύχονται ή αποξηραίνονται. Βάζουμε το ματσάκι του μαϊντανού όπως είναι δεμένο κάτω από τρεχούμενο νερό για να

καθαρίσει από τις ξένες ουσίες και τις σκόνες. Τινάζουμε αρκετές φορές για να φύγει το περισσότερο νερό και κρεμάμε ανάποδα σε σκοτεινό δωμάτιο μέχρι να ξεραθεί καλά για να μπορούμε να το τρίβουμε εύκολα.

Χρήσεις : α) Οικιακή. Στη μαγειρική τα ψιλοκομμένα φρέσκα φύλλα χωρίς τα κοτσάνια, με τη στυφή πικάντικη γεύση, πασπαλίζονται πάνω από μαγειρεμένα και ωμά εδέσματα.

β) Θεραπευτική. Παράγει και καθαρίζει το αίμα (σε περιπτώσεις αναιμίας), εμπεριέχει πολλή βιταμίνη C (τα φύλλα), είναι διουρητικό βοηθάει σε παθήσεις ουροποιητικού συστήματος, στις πέτρες των νεφρών, την ουρηθρίτιδα ή τη στένωση της ουρήθρας, τη βλεννόρροια, στις ηπατικές παθήσεις, τα εκζέματα, την κυστίτιδα, την ουρική αρθρίτιδα. Είναι ευεργητικός στα κυκλοφορικά προβλήματα, το οίδημα, τη δυσπεψία, τις δερματοπάθειες, τη δυσμηνόρροια (πόνους περιόδου), τις δυσκολίες αναπνοής. Είναι αφροδισιακός, βοηθάει στους ρευματισμούς και τα αρθριτικά, είναι σπασμολυτικός, αποχρεμπτικός, τονωτικός, διεγερτικός και ορεκτικός.

33.ΜΕΛΙΣΟΧΟΡΤΟ

Μέλισσα η φαρμακευτική
Οικογένεια Labiatae (Χειλανθή)

Γένος *Melissa*

Είδος *officinalis*

Αγγλικό όνομα : Balm

Κοινή ονομασία : Κιτροβάλσαμο, Μελισσάκι, Μελισσοβότανο, Μελισσόχορτο, Αγριομέλισσα, Μέλισσα

Ιστορία : Οι αρχαίοι Έλληνες και οι Ρωμαίοι χρησιμοποιούσαν το μελισσόχορτο για τις πληγές και τα τσιμπήματα φιδιών ή σκορπιών. Ο Άραβας γιατρός Αβικένας έλεγε πως «κάνει την καρδιά ευτυχισμένη».



(φωτ.el.wikipedia.org)

Περιγραφή : Πολυετής πόα, αυτοφυής στην Ελλάδα, συναντάται σε θαμνότοπους και δάση, με τετραγωνικό πολύκλαδο βλαστό 40-80cm και χαρακτηριστική μυρωδιά λεμονιού. Η ρίζα του είναι κυλινδρική, σκληρή, ινώδης. Τα φύλλα είναι ανοιχτοπράσινα (πράσινα-κιτρινωπά), ωσειδή, οδοντωτά και στη βάση καρδίοσχημα. Τα άνθη, χαρακτηριστικά της οικογένειας των χειλανθών, είναι μικρά, λευκά, ρόδινα και βγαίνουν κατά τούφες στις μασχάλες των φύλλων.

Εδαφοκλιματικές συνθήκες : Ευδοκιμεί σε ημιορεινές και πεδινές περιοχές, σε πλούσια εδάφη, καλά στραγγιζόμενα. Το χειμώνα καταστρέφεται το υπέργειο τμήμα και αναπτύσσεται μόνο το υπόγειο. Η άριστη τιμή pH είναι 6-7. Αυτή η τιμή βοηθάει στην πρόσληψη του φωσφόρου από το έδαφος.

Πολλαπλασιασμός : Το μελισσόχορτο πολλαπλασιάζεται συνήθως με σπόρο, παραφυάδες και μοσχεύματα. Η εγκατάσταση της καλλιέργειας γίνεται την άνοιξη. Ο σπόρος σπέρνεται σε σπορεία το πρώτο δεκαπενθήμερο του Μαρτίου. Τα φυτά δέχονται εκεί όλες τις καλλιεργητικές φροντίδες μέχρι να αποκτήσουν ύψος 12-15cm. οπότε και μεταφυτεύονται στο χωράφι. Για κάθε στρέμμα που θα καλλιεργηθεί χρειάζονται 6m² σπορείου και 2 γραμμάρια σπόρου ανά m². Ο σπόρος καλύπτεται με άμμο ή τύρφη και πατιέται ελαφρά. Η μεταφύτευση των φυταρίων γίνεται σε καλά προετοιμασμένο χωράφι. Τα φυτάρια φυτεύονται σε αποστάσεις 75-80cm. μεταξύ των γραμμών και 35-40cm. επί της γραμμής. Η διάρκεια ζωής της φυτείας είναι 5-6 χρόνια. Η καταπολέμηση των ζιζανίων γίνεται με καλλιεργητικές φροντίδες.

Συγκομιδή : Η εποχή της άνθισης είναι Ιούλιος-Σεπτέμβριος και χρησιμοποιείται όλο το φυτό.

Καλλιεργητικές φροντίδες : Απαιτείται άζωτούχος λίπανση σε δύο δόσεις (περίπου 10-15 μονάδες), μια τον Φεβρουάριο πριν την έναρξη της βλάστησης και μια μετά την πρώτη κοπή. Οι απαιτήσεις σε θρεπτικά στοιχεία είναι κυρίως για άζωτο και ακολουθεί ο φώσφορος και το κάλιο.

Εχθροί-ασθένειες : Ανθεκτικό φυτό γενικά. Πιθανές προσβολές από αφίδες, ωίδιο και σηψιριζίες. Σε πιο ζεστές περιοχές προσβολές από τετράνυχο. Καταπολέμηση ζιζανίων με σκαλίσματα.

Συστατικά : Το μελισσόχορτο περιέχει πολλά ενεργά συστατικά όπως αιθέρια έλαια (0.02-0.3%), πολυφαινόλες (chlorogenic, ferulic και caffeic acids), φλαβονοειδή, μονοτερπένια (30-40% citronellal, citral a and b, methyl citronellate, ocimene, citronellol) και σεσκιτερπένια (10% beta-caryophyllene και germacrene D, eugenyl glucoside).

Χρήσεις : α) Θεραπευτική. Το μελισσόχορτο είναι γνωστό για την αντισπασμωδική, αντιφλεγμονώδη και αντιμικροβιακή του δράση. Παράλληλα, τονώνει την καρδιά και το κυκλοφορικό σύστημα, προκαλώντας διαστολή των αγγείων, με αποτέλεσμα να μειώνεται η πίεση του αίματος. Θεωρείται πολύ σημαντική η συμβολή του στην καταπολέμηση των ιών. Έρευνες επιβεβαιώνουν μάλιστα την αποτελεσματικότητά του σε περιπτώσεις επιχείλιου έρπητα και τον έρπη ζωστήρα (δεν έχει σχέση με το συνώνυμο σεξουαλικά μεταδιδόμενο νόσημα), αφού διαθέτει αντιβιοτικές ιδιότητες που δρουν κατά του ιού. Πρόκειται για φυτό εξαιρετικά αποτελεσματικό σε περιπτώσεις αϋπνίας, έντονου στρες, έντασης και ευερεθιστότητας, ενώ μπορεί να βοηθήσει ακόμα και άτομα με κατάθλιψη, χάρη στις καταπραυντικές και χαλαρωτικές του ιδιότητες. Ανάμεσα στις δράσεις του συγκαταλέγεται και η ανακούφιση από πεπτικές διαταραχές. Το βάλσαμο του μελισσόχορτου θεωρείται επίσης ότι ηρεμεί τον υπερκινητικό θυρεοειδή αδένα (νόσος Graves). Επιπλέον, επειδή το μελλισσόχορτο καθαρίζει το μυαλό, αυξάνει την αντίληψη και ενισχύει τη μνήμη και έχει αποδειχθεί βοηθητικό σε ασθενείς με Αλτσχάιμερ. Τέλος, χάρη στην ιδιότητά του να δρα κατά των πόνων στις νευρικές

απολήξεις, το μελισσόχορτο συστήνεται σε ανθρώπους με πονοκεφάλους, ημικρανίες και άλλους πόνους (π.χ. πόνοι περιόδου, πονόδοντος, εντερικοί κολικοί).

β) Άλλες χρήσεις. Όπως προδίδει και το όνομα του είναι μελισσοκομικό φυτό.

34.MENTA

Μέντα η πιπερώδης

Οικογένεια Labiatae (Χειλανθή)

Γένος *Mentha*

Είδος *pipperita*

Αγγλικό όνομα : Peppermint

Κοινή ονομασία : Μέντα άγιοσμος, ηδύοσμος

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



(φωτ. www.plantdatabase.co.uk)

Περιγραφή : Το γένος *Mentha* περιέχει σημαντικό αριθμό ειδών, υποειδών και υβριδίων. Τα σημαντικότερα είναι: *Mentha spicata* (δύσμος), *Mentha aquatica*, *Mentha suaveolens*, *Mentha pulegium*, *Mentha piperita* κ.α. Η τελευταία είναι υβρίδιο μεταξύ της *Mentha aquatica* και της *mentha spicata*, και λέγεται μέντα η πιπερώδης. Ημιαυτοφύεται σε χέρσους τόπους, αναχώματα, κοντά σε κήπους ενώ καλλιεργείται παντού. Στην Ελλάδα, σαν αυτοφύες εμφανίζεται σε υγρές περιοχές και υψόμετρο έως 800m. Πρόκειται για ποώδη, πολυετή πόα ύψους 30-90cm. με βλαστό τετράγωνο, χρώματος σκούρου ιώδους, φύλλα έμμισχα, λογχοειδή αντίθετα εκφυόμενα, με χαρακτηριστικό χνούδι πάνω στις νευρώσεις και σταχυόμορφη ταξιανθία με χρώμα άνθους ιώδες έως ελαφρά κοκκινωπό. Η γεύση της είναι θερμαντική, δροσιστική, πιπεράτη και αψιά. Η κλασική χαρακτηριστική γεύση της μέντας που είναι γνωστή σε όλους είναι αυτή της *mentha piperita*.

Εδαφοκλιματικές συνθήκες : Ευδοκιμεί σε περιοχές θερμές και ψυχρές. Καλύτερη ανάπτυξη σε περιοχές με εύκρατο κλίμα και δροσερό καλοκαίρι. Απαιτούνται εδάφη καλά αποστραγγιζόμενα, με αρκετή υγρασία, γόνιμα, πλούσια σε οργανική ουσία και μέσης σύστασης. Καλύτερο pH ανάπτυξης 6,5-7,5. Αναπτύσσεται ικανοποιητικά και σε ελαφρώς όξινα εδάφη.

Πολλαπλασιασμός : Δεν παράγει σπόρους και πολλαπλασιάζεται κυρίως με ριζώματα, βλαστοί υπόγειοι που αναπτύσσονται οριζόντια οι οποίοι φέρουν γόνατα, οφθαλμούς και φύλλα (σαν λέπια). Χρησιμοποιούνται ειδικές εκριζωτικές μηχανές για την εξαγωγή των ριζωμάτων. Μετά την εξαγωγή τους τεμαχίζονται σε μήκη 10-15cm και φυτεύονται σε βάθος 6-7cm. Η εγκατάσταση με ριζώματα γίνεται το μήνα Οκτώβριο. Με μοσχεύματα κόβοντας από το μητρικό φυτό πριν την άνθηση. Η ιδανική απόσταση φύτευσης είναι 60-80cm μεταξύ των γραμμών και 20-30cm μεταξύ των φυτών.

Συγκομιδή : Δύο συλλογές: η πρώτη συλλογή γίνεται με την έναρξη της άνθησης (συνήθως αρχές Ιουλίου) και η δεύτερη τον Σεπτέμβριο. Συλλέγεται μηχανικά και ξεραίνεται σε θερμοκρασία 45°C. Ο λόγος χλωρής προς ξηρής μάζα είναι (2,5-3):1.

Καλλιεργητικές φροντίδες : Περιλαμβάνουν όργωμα ακολουθούμενο από σβάρνισμα ή φρεζάρισμα με σκοπό να ψιλοχωματιστεί το έδαφος πριν την εγκατάσταση της καλλιέργειας. Απαιτεί συχνά ποτίσματα. Την περίοδο του καλοκαιριού μπορεί να χρειαστούν έως και 3 ποτίσματα την βδομάδα. Η χρήση αζωτούχου λίπανσης αυξάνει την παραγωγή φύλλων.

Εχθροί-ασθένειες : Σοβαρό πρόβλημα από βερτιλλιώσεις (*Verticillum ssp.*) και σκωριάσεις (*Puccinia mentha*). Υπάρχουν ποικιλίες όπως η "Mitcham" που μπορεί να καλλιεργηθεί μόνο για 2 χρόνια και κατόπιν τα ριζώματα πρέπει να μεταφερθούν και να εγκατασταθούν σε άλλο χωράφι.

Συστατικά : Το κύριο συστατικό των αιθέριων ελαίων από καλλιεργούμενους πληθυσμούς μέντας είναι η μινθόλη, ενώ των αυτοφυών πληθυσμών είναι η μινθόλη ή η μινθόνη ή η πουλεγόνη ή το μινθοφουράνιο. Η περιεκτικότητα σε αιθέριο έλαιο κυμαίνεται από 0,5-4% (ml/100gr ξηρού βάρους) και απαιτείται εμπορικά να περιέχει εστέρες 4,5-10% (π.χ. methyl acetate), αλκόολες (όχι λιγότερο από 44% (π.χ. menthol) και 15-32% κετόνες (π.χ. menthone). Περιέχει βιταμίνες Α και C και βιταμίνη Β2, σε μικρότερες ποσότητες και μαγγάνιο, σίδηρο, κάλιο και ασβέστιο.

Αποξήρανση-διατήρηση : Κόβω πολλά και γερά φύλλα από τις κορυφές των τρυφερών κλωναριών, τα πλένω και τα στεγνώνω πολύ καλά. Τα βάζω σε μια καθαρή και βαμβακερή μαξιλαροθήκη και την κρεμάω με ένα σχοινί με το άνοιγμα προς τα πάνω, στερεώνοντας με 2 μανταλάκια. Τη κρεμάω σε μέρος που να αερίζεται καλά, να είναι φωτεινό αλλά να μην το βλέπει απευθείας ο ήλιος. Αν η μαξιλαροθήκη

κουνιέται με κάθε φύσημα του αέρα, ακόμα καλύτερα. Σε ένα μήνα περίπου τα φύλλα θα έχουν ξεραθεί τελείως, θα θροΐζουν και θα είναι έτοιμα για φύλαξη, καλά θρυμματισμένα με τα δάχτυλά μου και φυλαγμένα σε αεροστεγές βάζο, σε σκοτεινό ντουλάπι.

Χρήσεις : α) Οικιακή. Τα αποξηραμένα φύλλα γίνονται αφέψημα. Γλυκά edésματα όπως κρέμες, παγωτά, καραμέλες, γλάσο, λικέρ αρωματίζονται με μέντα. Χρησιμοποιείται και στο δημοφιλές ποτό mojito.

β) Θεραπευτική. Το βασικό συστατικό της μέντας, η μενθόλη, βοηθά σημαντικά στα αναπνευστικά προβλήματα. Μειώνει τα συμπτώματα του ευερέθιστου εντέρου, χαλαρώνοντας τους μύες γύρω και μέσα στο έντερο, βοηθά στην αποβολή εντερικών αερίων, στην πέψη, είναι σπασμολυτικό, βοηθά στην σωστή λειτουργία της χολής και του ήπατος, καθώς επίσης και στα συμπτώματα του κρυολογήματος και της γρίπης. Εξωτερικά, η μενθόλη της μέντας βρίσκει εφαρμογή σε προϊόντα που προσδίδουν δροσερή αναπνοή όπως μαστίχες, καραμέλες και διαλύματα. Είναι αντιβακτηριδιακή και προστατεύει από τους έρπητες του στόματος και των γεννητικών οργάνων. Αλλά και ιατρικά, η μέντα φαίνεται να έχει προστατευτικές ιδιότητες σε ασθενείς με καρκίνο, που υποβάλλονται σε ακτινοβολία.

γ) Άλλες χρήσεις. Συστατικά της μέντας περιέχονται σε οδοντόπαστες, μαστίχες, σαπούνια, κρέμες, γλυκά και φάρμακα για τον βήχα.

35.ΡΕΙΚΙ

Ερείκη

Οικογένεια Ericaceae (Ερικοιδών)

Γένος *Erica*

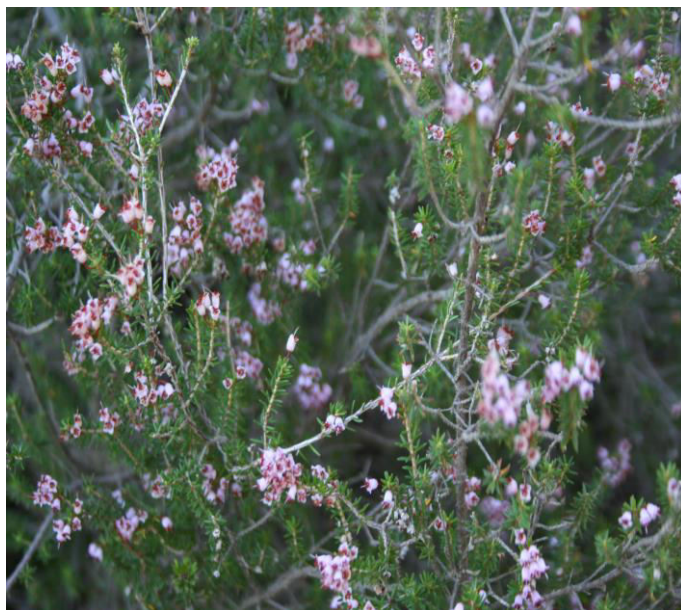
Είδος *carnea, manipuliflora*

Αγγλικό όνομα :

Κοινή ονομασία : Ρείκι, Ρείγκλα, Άγριο ρείκι, Σουσούρα

Ιστορία : Το Ρείκι έχει μακρά ιστορία στην παραδοσιακή βοτανολογία και έχει χρησιμοποιηθεί ευρέως σαν φαρμακευτικό φυτό στις ορεινές περιοχές της Ευρώπης, όπου υπάρχει αυτοφυές σε ολόκληρες εκτάσεις. Οι θεραπευτικές ιδιότητες του βοτάνου έχουν καταγραφεί ήδη από τον Μεσαίωνα. Αναφέρονται σε βιβλία του 7ου αιώνα μ.Χ. που περιγράφουν τις θεραπευτικές ιδιότητες των φυτών. Σε ένα γερμανικό βιβλίο του γράφτηκε το 1565 αναφέρει τον διάσημο γιατρό της εποχής Πάουλος Εγκινέτα ο οποίος χρησιμοποιούσε τα άνθη, τα φύλλα και τους μίσχους του φυτού για να θεραπεύσει τους ασθενείς του από όλους τους τύπους πληγών (έλκη εσωτερικά και εξωτερικά). Ο Φουκς έγραψε το 1543 ότι το φυτό ανακουφίζει από τα δαγκώματα

των εντόμων, ενώ ο σύγχρονός του Μάθιουλος το χρησιμοποιούσε για να θεραπεύει δαγκώματα φιδιών, μολύνσεις ματιών, ασθένειες της σπλήνας και για να διαλύει τον σχηματισμό λίθων στα εσωτερικά όργανα. Ο Νικόλας Αλεξάντερ, ένας Βενεδικτίνος μοναχός έγραψε ότι η κατανάλωση του εγγύματος ερείκης για τριάντα διαδοχικές μέρες πρωί και βράδυ ήταν επαρκής για να διαλύσει τις πέτρες από τους νεφρούς. Από τις αρχές του 20ου αιώνα η Ερείκη συνδέθηκε από τον ιατρικό κόσμο με την πρόληψη και θεραπεία των πετρών στην περιοχή των κύστεων και των νεφρών. Παραδοσιακά στη Βόρεια Ευρώπη έφτιαχναν ένα τσάι από τα άνθη του φυτού, μαζί με άνθη βάτου, φύλλα μύρτιλλου, βερόνικα, θυμάρι και άγρια φράουλα.



(φωτ.kentromeletisarxaiasthourias.wordpress.com)

Περιγραφή : Το γένος ερείκη περιλαμβάνει 530 περίπου είδη, από τα οποία τρία ευδοκίμουν στην ελληνική χλωρίδα και είναι γνωστά με το όνομα "ρείκια". Έχει πυκνούς βλαστούς και φύλλα γραμμοειδή, άμισχα, αυλακωτά στην κάτω επιφάνεια, τα οποία φέρονται ανά 4 δέσμες. Τα άνθη του εμφανίζονται στην αρχή του καλοκαιριού, αραδιασμένα σε ακρινά τσαμπιά. Σε κάθε άνθος σχηματίζονται 30 περίπου σπόροι του φυτού, πράγμα που σημαίνει ότι κάθε θάμνος παράγει κάθε έτος περισσότερους από 150.000 σπόρους. Έχουν χρώμα ανοιχτό ρόδινο μοιάζουν σαν μικροσκοπικές καμπάνες, επιφυή ωοθήκη, ανθήρες με κερατοειδείς αποφύσεις και η στεφάνη τους δεν πέφτει στο τέλος της άνθισης. Ο καρπός τους είναι κάψα. Τα τρία είδη είναι τα εξής: α) Ερείκη η δενδρώδης: Είναι θάμνος και το ύψος της φτάνει τα 3m. Τα άνθη της είναι μικρά, αρωματικά, έχουν χρώμα άσπρο, κωνοειδή μορφή και εκφύονται σε ταξιανθίες φόβες στα άκρα των βλαστών. Ευδοκίμει σε αργιλώδη και πυριτικά εδάφη. β) Ερείκη η σαρκόχρους (*carnea* ή *herbacea*): Είναι μικρός θάμνος και το ύψος της φτάνει τα 60cm. Φυτρώνει σε ασβεστούχα εδάφη, σε πετρώδεις ορεινές περιοχές και σε δάση της βόρειας Ελλάδας και έχει μικρά σωληνοειδή άνθη, που έχουν χρώμα ρόδινο και εκφύονται κατά πυκνούς βότρες. Τα φύλλα της είναι μικρά, γραμμοειδή, σπονδυλωτά, γυαλιστερά και έχουν χρώμα σκουροπράσινο. γ) Ερείκη η σπονδυλωτής (*manipuliflora*): Είναι θάμνος με ρόδινα άνθη.

Εδαφοκλιματικές συνθήκες : Γενικά σε ηλιόλουστες θέσεις όχι σε αλκαλικά και ασβεστούχα εδάφη (εξαιρέση η σαρκόχρους). Το Ph πρέπει να είναι κάτω από 6,5. Το κατάλληλο χώμα πρέπει να έχει περλίτη, τύρφη ή χούμο ώστε να διατηρεί καλή υγρασία και να έχει καλή αποστράγγιση. Σε γλάστρες ιδανικά χρησιμοποιούμε χώμα

για οξύφιλα φυτά (π.χ. καστανόχωμα) ανακατεμένο με περλίτη. Τέλος ευδοκίμει σε παραθαλάσσια μέρη.

Πολλαπλασιασμός : Πολλαπλασιάζεται με σπόρο αλλά κυρίως με ημιξυλώδη μοσχεύματα μήκους περίπου 4cm που παίρνουμε προς τα τέλη του καλοκαιριού. Βυθίζουμε το κάτω άκρο τους σε ορμόνη ριζοβολίας και τα φυτεύουμε σε γλαστράκια που περιέχουν τύρφη και άμμο.

Συγκομιδή : Ανθίζει Αύγουστο και Σεπτέμβριο. Χρησιμοποιείται ολόκληρο το ανθισμένο και αποξηραμένο φυτό σαν ρόφημα ή για εξωτερική χρήση. Συλλέγεται την εποχή της άνθισής του.

Καλλιεργητικές φροντίδες : Χρειάζονται λίπανση μόνο κατά τη φύτευση τους με ειδικό λίπασμα για οξύφιλα. Στη γλάστρα εφαρμόζουμε λίπασμα για ανθοφόρα (π.χ. 6-8-10) κάθε 20 ημέρες την άνοιξη. Είναι ανθεκτικό φυτό στην ξηρασία αλλά χρειάζονται τακτικά ποτίσματα τα πρώτα τρία χρόνια. Ειδικά τον πρώτο χρόνο ποτίζουμε μια φορά την εβδομάδα το φθινόπωρο και χειμώνα και ως τρεις φορές κατά τη ζεστή περίοδο. Κλαδεύουμε αυστηρά μετά το τέλος της ανθοφορίας αφαιρώντας τις μαραμμένες ταξιανθίες.

Εχθροί-ασθένειες : Τα ρείκια είναι πολύ ανθεκτικά φυτά και προσβάλλονται μόνο από μυκητολογικές ασθένειες, όπως το ωίδιο, τη σκωρίαση, και τη φυτοφθόρα.

Συστατικά : Το βότανο περιέχει αλκαλοειδή, αρμπουτίνη, κιτρικό και φουμαρικό οξύ, πτητικό έλαιο, τανίνη, φυτικές χρωστικές, καροτίνη.

Χρήσεις : α) Θεραπευτική. Είναι στυπτικό, ελαφρώς ηρεμιστικό και υπνωτικό βότανο, με διουρητικές, αποχρεμπτικές και εφιδρωτικές ιδιότητες. Δρα ως αντισηπτικό και αντιφλεγμονώδες ιδιαίτερα στο ουροποιητικό σύστημα. Το αφέψημα του φυτού δρα θετικά στις πέτρες που σχηματίζονται στο ουροποιητικό σύστημα, κολικούς νεφρών, χρόνια κυστίτιδα, προστάτη και οιδήματα. Βοηθά σε προβλήματα γαστρίτιδας με υπερέκκριση πεπτικών υγρών, κολικούς των εντέρων συνοδευόμενους από διάρροια, στις ασθένειες του συκωτιού και της χολής. Χάρη στις ηρεμιστικές του ιδιότητες όταν το πίνουμε βοηθά στη νευρική υπερδιέγερση, τη νευρική εξάντληση και την αϋπνία. Ως αντιφλεγμονώδες βοηθά στις φλεγμονές του λαιμού και της στοματικής κοιλότητας, στο βήχα και τα κρυολογήματα. Σε αρθρίτιδα, πολυαρθρίτιδα, ρευματισμό και ποδάγρα βοηθά τόσο το ρόφημα όσο και η εξωτερική χρήση με κομπρέσες και μπάνια.

β) Άλλες χρήσεις. Κατεξοχήν μελισσοκομικό φυτό. Οι ρίζες δενδρώδους της χρησιμοποιούνται για την κατασκευή πολύ καλών καπνοσυρίγγων. Ιδανικό στο να πλαισιώνει μονοπάτια, βραχόκηπους.

36.ΡΙΓΑΝΗ

Ορίγανον το κοινόν

Οικογένεια Labiatae (Χειλανθή)

Γένος *Origanum*

Είδος *vulgare*

Αγγλικό όνομα : Oregano

Κοινή ονομασία : Ρίγανη, Ριάνο, Ρούανο, Ρούβανο

Ιστορία : Η ρίγανη χρησιμοποιούνταν από τους αρχαίους Έλληνες ως αρωματικό, αρτυματικό και φαρμακευτικό φυτό («ορίγανον» κατά τον Θεόφραστο, «ηρακλειώτικο ορίγανον» κατά τον Διοσκουρίδη). Ήταν γνωστή και στους Αιγύπτιους. Στον Μεσαίωνα χρησιμοποιούνταν ως φάρμακο. Η ονομασία ορίγανος προέρχεται από τις λέξεις όρος και γάνος (λαμπρότητα, κάλλος, ευφροσύνη). Σημαίνει δηλαδή «αυτό που λάμπει στα βουνά».



(φωτ.ellinikanea.gr)

Περιγραφή : Η ρίγανη συναντάται ως αυτοφυές φυτό σε μεγάλη ποικιλία εδαφών και κλιμάτων από παραθαλάσσιες έως ορεινές περιοχές, στη νησιώτικη και την ηπειρωτική Ελλάδα, σε πλούσια και φτωχά εδάφη. Είναι αρωματικό ποώδες, πολυετές, ιθαγενές και θαμνώδες φυτό της Μεσογείου και της Κεντρικής Ασίας. Το φυτό έχει ύψος 20-80cm., έχει φύλλα αντίθετα μήκους 1-4cm. Τα άνθη της έχουν χρώμα άσπρο-μωβ και ανθίζει από Ιούνιο κυρίως μέχρι Αύγουστο αναλόγως της περιοχής.

Εδαφοκλιματικές συνθήκες : Αναπτύσσεται καλά σε εδάφη με pH 6-9 και μπορεί να εκμεταλλευτεί , όταν καλλιεργείται, ακόμα και πολύ φτωχά , ξηρικά και πετρώδη εδάφη. Η άριστη θερμοκρασία ανάπτυξης της ρίγανης κυμαίνεται από 18-22°C με όρια ανάπτυξης από 4 έως 33°C, ενώ το ριζικό της σύστημα σε καλά αναπτυγμένα φυτά αντέχει σε ακραίες θερμοκρασίες. Επιβιώνει και σε χαμηλά επίπεδα φωτισμού, αλλά για να επιτευχθεί υψηλή περιεκτικότητα σε αιθέρια έλαια, το φως είναι απαραίτητο.

Πολλαπλασιασμός : Η ρίγανη πολλαπλασιάζεται με μοσχεύματα, παραφυάδες με διαίρεση της ρίζας και σπόρο. Στην τελευταία περίπτωση η σπορά πρέπει να γίνει σε σπορείο περίπου δύο μήνες πριν την τελική θέση.

Συγκομιδή : Γίνεται όταν βρίσκεται σε πλήρη ανθοφορία, τον Ιούνιο κόβοντας το φυτό σε ύψος 4cm από το έδαφος και απαιτείται προσεκτική ξήρανση στη σκιά. Μόνο έτσι η περιεκτικότητα στο πολύτιμο ριγανέλαιο θα είναι υψηλή και το τελικό προϊόν(έπειτα από τρίψιμο και κοσκίνισμα ή δέσιμο σε μάτσα) θα μυρίζει δυνατά και θα έχει σκουροπράσινο χρώμα. Η απόδοση τον πρώτο χρόνο είναι μικρή αλλά μεγαλώνει πολύ μετά τον τρίτο.

Καλλιεργητικές φροντίδες : Οι απαιτήσεις σε λίπανση είναι πολύ μικρές και αντέχει πολύ στην ξηρασία και μπορεί να καλλιεργηθεί ως ξηρικό είδος. Σε περίπτωση παρατεταμένης ξηρασίας, ιδίως την περίοδο της άνοιξης, ένα ή και δύο ποτίσματα είναι ωφέλιμα, αυξάνοντας την απόδοση, χωρίς να μειώνεται ιδιαίτερα η ποιότητα.

Εχθροί-ασθένειες : Γενικά πολύ ανθεκτικό φυτό.

Συστατικά : Τα φύλλα και τα άνθη της έχουν χαρακτηριστική έντονη μυρωδιά και γεύση ελαφρώς πικρή. Περιέχουν αιθέριο έλαιο (οριγανέλαιο) με θυμόλη, ροσμαρινικό, λαδανικό, καφεϊκό και ουρσολικό οξύ, βιταμίνη Α, βιταμίνη C, τριτερπένια, κουμαρίνη κ.α. Η ποιότητα της ρίγανης καθορίζεται σε μεγάλο βαθμό από το συστατικό καρβακρόλη, που βρίσκεται στο ριγανέλαιο και κυμαίνεται από 70 έως 85%, ενώ σε αυτοφυείς πληθυσμούς, μπορεί να ξεπεράσει και το 90%. Πρέπει να σημειωθεί ότι η απόδοση σε ριγανέλαιο και το ποσοστό της καρβακρόλης έχουν σχέση με τον καλλιεργούμενο πληθυσμό, ποικιλία ή κλώνο, το κλίμα, το έδαφος, το υψόμετρο, καθώς και τις συνθήκες της καλλιέργειας (άρδευση, λίπανση κ.λπ.).

Χρήσεις : α) Οικιακή. Χρησιμοποιείται ευρέως στην Ελληνική, στην Γαλλική, στην Ιταλική και στην Μεξικανική κουζίνα. Καρυκεύουμε ψάρι, ψητό κρέας, σάλτσες με κιμά και τομάτα και σαλάτες.

β) Θεραπευτική. Η ρίγανη πέρα από το χαρακτηριστικό άρωμα και γεύση που αφήνει στο φαγητό έχει και πάρα πολλές φαρμακευτικές ιδιότητες. Ελευθερώνει από τους σπασμούς και τον λόξιγκα είναι αντιδιαρροϊκή (το αφέψημα της σταματάει την ευκοιλιότητα), αντιφλεγμονώδης, βακτηριοκτόνα. Υπό μορφή αφεψημάτων χρησιμοποιείται για την ατονία των εντέρων, αποχρεμπτικό για το βήχα, βοηθάει στην υπέρταση και την αρτηριοσκληρυνση. Το αιθέριο έλαιο της ρίγανης (οριγανέλαιο) χρησιμοποιείται για τον πονόδοντο. Η ρίγανη έχει 12 φορές περισσότερο αντιοξειδωτική δράση από το πορτοκάλι, 30 από την πατάτα και 42 από το μήλο. Μια άλλη κύρια χρήση της είναι κατά των χρόνιων ρευματισμών. Οι αρχαίοι Έλληνες γνώριζαν τη θεραπευτική της αξία και τη χρησιμοποιούσαν πίνοντας το τσάι της σε κολικούς και εξωτερικά σε πρηξίματα και για το στραβολαΐμισμα. Τέλος για την καταπολέμηση της πιτυρίδας λούζουμε τα μαλλιά μας και κάνουμε μασάζ στις ρίζες με αφέψημα ρίγανης. Στην σύγχρονη βοτανοθεραπεία η ρίγανη θεωρείται ότι ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα. Σύγχρονες μελέτες δείχνουν πως το φυτό διαθέτει συστατικά με ισχυρή αντιβακτηριακή και αντιοξειδοτική δράση. Οι ενεργές ουσίες thymol και carvacrol που περιέχει η ρίγανη παρουσιάζουν αντιμικροβιακές ιδιότητες και θεωρούνται ιδιαίτερα αποτελεσματικές στη καταπολέμηση λοιμώξεων του γαστρεντερικού συστήματος. Η ρίγανη διαθέτει ισχυρές αντιοξειδοτικές ιδιότητες. Πρόσφατες έρευνες υποστηρίζουν πως η αντιοξειδοτική δράση της ρίγανης είναι 42 φορές ισχυρότερη από εκείνη του μήλου, 30 φορές ισχυρότερη από εκείνη της πατάτας και 12 φορές ισχυρότερη από εκείνη του πορτοκαλιού. Η αντιοξειδοτική δράση της ρίγανης προστατεύει τον ανθρώπινο οργανισμό από ασθένειες και λοιμώξεις.

γ) Άλλες χρήσεις. Με λίγο ρίγανη στην τροφή των πτηνών σας κρατάτε τις αρρώστιες μακριά τους.

37.ΣΕΛΙΝΟ

Άπιον το βαρύοσμον

Οικογένεια Umbelliferae (Σκιαδοφόρα)

Γένος *Apium*

Είδος *graveolens*

Αγγλικό όνομα : Celery

Κοινή ονομασία : Σέλινο, Αγριοσέλινο, Ημεροσέλινο, Εχειοσέλινο, Κερεβύζι

Ιστορία : Το σέλινο το εκτιμούσαν πολύ οι αρχαίοι Έλληνες. Γνώριζαν από την εποχή εκείνη τις αντιμεθυστικές του ιδιότητες και για τον λόγο αυτό οι συνδαιτυμόνες στεφάνωναν με σέλινο τα κεφάλια τους ώστε να μην μεθάνε. Στη λαϊκή ιατρική το χρησιμοποιούσαν οι χωρικοί εναντίον των ρευματισμών και της αρθρίτιδας. Στην περιοχή της Ηπείρου, Μακεδονίας και Θράκης χρησιμοποιούσαν τα κοπανισμένα φύλλα με αλάτι και ξύδι για τη θεραπεία της ψώρας.



(φωτ. www.mdidea.com)

Περιγραφή : Φυτρώνει σε όλες τις Ηπείρους στις εύκρατες και υποτροπικές περιοχές. Υπάρχουν 2 βασικές ποικιλίες σέλινου : Η μία (var. rapaceum) με μεγάλη σαρκώδη ρίζα τη γνωστή σελινόριζα, που καλλιεργείται για αυτή και τρώγεται ωμή, σαλάτα, σε σούπες και μαγειρεμένη με διάφορους συνδυασμούς και η δεύτερη (var. dulce), η πιο κλασσική, με σαρκώδεις μεγάλους μίσχους που καλλιεργείται για τα φύλλα της και τρώγεται με τον ίδιο τρόπο γίνεται τουρσί ή χρησιμοποιείται και ως καρύκευμα. Είναι διαιτητικό φυτό το οποίο φτάνει σε ύψος από 30-100cm. και έχει χαρακτηριστική οσμή. Τα φύλλα του είναι πτεροειδή, γυαλιστερά, σκουροπράσινα και μοιάζουν με τα φύλλα του καλλιεργούμενου σέλινου. Τα άνθη του είναι λευκά, σε χαλαρά σκιάδια, μασχαλιαία και επάκρια.

Εδαφοκλιματικές συνθήκες : Χρειάζεται εύφορο έδαφος και ευήλια έως ημισκιερά μέρη.

Πολλαπλασιασμός : Πολλαπλασιάζεται με σπορά σε θερμοκήπια ή ειδικά σπορεία και στη συνέχεια μεταφυτεύεται σε μικρά σακουλάκια αφού περάσουν 5-7 εβδομάδες. Φυτεύουμε τους σπόρους από τον Απρίλιο έως το Μάιο σε βάθος από 0,5 έως 1,5cm. Για μια γλάστρα θα χρειαστούμε 30-40 σποράκια.

Συγκομιδή : Τα άνθη του βγαίνουν από Ιούλιο μέχρι Σεπτέμβριο. Χρησιμοποιούνται τα φύλλα, οι ρίζες και οι σπόροι. Οι ρίζες πρέπει να συλλέγονται τον δεύτερο χρόνο, γιατί είναι πλουσιότερες σε θεραπευτικά συστατικά από τις ρίζες του πρώτου χρόνου. Με την αποξήρανση χάνουν τη βαριά οσμή. Τα φύλλα χρησιμοποιούνται νωπά ενώ οι σπόροι πάντοτε ώριμοι. Τα φύλλα, ο βολβός και οι σπόροι είναι ιδιαίτερα πικάντικα και ελαφρώς γλυκά.

Καλλιεργητικές φροντίδες : Οι απαιτήσεις σε νερό είναι μεγάλες και το τακτικό πότισμα είναι απαραίτητο ενώ η λίπανση του εδάφους είναι αναγκαία και πρέπει να γίνεται είτε με κοπριά είτε με ειδικά λιπάσματα. Μαζέψτε πάντα μόνο τους εξωτερικούς βλαστούς ώστε να συνεχίσουν να αναπτύσσονται οι εσωτερικοί.

Συστατικά : Το σέλινο έχει οσμή αρωματική, γεύση δηκτική και τα συστατικά είναι περίπου όμοια με του καλλιεργούμενου. Περιέχει αιθέριο έλαιο με λεμονίνη και απιόλη, φλαβονοειδή γλυκοσίδια, μία φουρανοκουμαρίνη (βεργαπτένη), απιόνη, ελαιώδη ρητίνη, μέταλλα (νιτρικό κάλιο σε σημαντική ποσότητα και υδροχλωρικό κάλιο), βιταμίνη Β, C και Ε. Ιδιαίτερα η ρίζα περιέχει χολίνη, άμυλο και φυτικές κόλλες.

Αποξήρανση-διατήρηση : Τα φύλλα μπορούν να αποξηρανθούν, να μπουν σε άλμη ή να καταψυχθούν, ενώ οι βολβοί τοποθετούνται μέσα σε άμμο.

Χρήσεις : α) Οικιακή. Για σούπες αφήνουμε τα φύλλα και τους βολβούς ολόκληρα να μαγειρευτούν μαζί με το φαγητό. Για μπαχαρικά μίγματα λιανίζουμε τα αποξηραμένα φύλλα ή αλέθουμε τους σπόρους. Σαν μπαχαρικό το χρησιμοποιούμε για ζωμούς κρέατος, σάλτσες για κρέας, φαγητά κατσαρόλας και σούπες. Η σελινόρριζα μπορεί να μαγειρευτεί και να καταναλωθεί ως λαχανικό ή σαλατικό.

β) Θεραπευτική. Το βότανο είναι διουρητικό, διαλυτικό, αποχρεμπτικό, τονωτικό, διεγερτικό και αντιπυρετικό. Επιδρά στα νεφρά και την ουροδόχο κύστη. Οι σπόροι του έχουν δράση αντιρρευματική, διουρητική, άφυση και ηρεμιστική. Τους χρησιμοποιούμε για θεραπεία ρευματισμών, αρθρίτιδας και ουρικής αρθρίτιδας. Είναι ευεργετικοί στη ρευματοειδή αρθρίτιδα, όταν συνδέεται με κατάθλιψη. Λόγω της διουρητικής τους δράσης βοηθά στις ρευματικές καταστάσεις αλλά χρησιμοποιούνται επίσης σαν αντισηπτικό του ουροποιητικού συστήματος, κυρίως λόγω της απιόλης που περιέχεται στο πτητικό έλαιο. Ο χυμός των φύλλων θεωρείται άριστο φάρμακο για γαργαρισμούς. Από τη λαϊκή σοφία θεωρείται ότι έχει αφροδισιακές ιδιότητες (δράση της βιταμίνης Ε) ενώ βοηθά σε περιπτώσεις παχυσαρκίας.

38.ΣΥΜΦΥΤΟ

Σύμφυτο το φαρμακευτικό

Οικογένεια Boraginaceae (Βοραγινίδες)

Γένος *Symphytum*

Είδος *officinale*

Αγγλικό όνομα : Comfrey

Κοινή ονομασία : Στεκούλι, Χονδρούτσικο, Πηκτή

Ιστορία : Πρόκειται για ένα γνήσιο ελληνικό βότανο αφού ακόμα και το όνομά του προέρχεται από τα ελληνικά και σημαίνει αυτό που φύεται μαζί. Είναι γνωστό από αιώνες ότι το σύμφυτο μαγικά επιταχύνει την επούλωση καταγμάτων, εξάρθρωσεων, διαστρεμμάτων, τεντωμάτων των τενόντων. Οι Ρωμαίοι στρατιωτικοί γιατροί το εφάρμοζαν μετά από σοβαρούς τραυματισμούς στο πεδίο της μάχης. Η πρώτη λεπτομερής περιγραφή των ιδιοτήτων του βοτάνου βρέθηκαν στα ημερολόγια του Αβικέννα. Ο θεραπευτής αναφέρει ότι είναι μέσο επούλωσης των οστών και των μαλακών μοριών, για ανακούφιση του πόνου από άρθρωση, ρευματισμό, αρθρίτιδα.



(φωτ.common.wikimedia.org)

Περιγραφή : Είναι πολυετής πόα, αυτοφυής και στην Ελλάδα σε υγρά λιβάδια, κοντά σε νερά, σε φράχτες και στις άκρες των δρόμων. Η ρίζα του φυτού, με την πάροδο του χρόνου γίνεται σκούρα καφέ ως μαύρη εξωτερικά, υποκίτρινη εσωτερικά και είναι κολλώδης. Τα φύλλα του είναι τραχιά, λογχοειδή, με έντονη νεύρωση και τα μωβ άνθη του σε σχήμα καμπανούλας, σχηματίζουν ταξιανθίες βόστρυχους, γυριστούς προς τα κάτω. Είναι ένα πολύ γρήγορα αναπτυσσόμενο φυτό και παράγει πολλά φύλλα κατά την περίοδο ανάπτυξής του.

Εδαφοκλιματικές συνθήκες : Το σύμφυτο σπανίως βρίσκεται στην βόρεια και ηπειρωτική Ελλάδα, φύεται δε αυτοφυώς στην Ευρώπη. Μπορεί να καλλιεργηθεί στο κλίμα της Ελλάδας αλλά χρειάζεται πότισμα το καλοκαίρι. Προτιμά υγρά αλλά καλά στραγγιζόμενα εδάφη και ηλιόλουστα έως ημισκιερά μέρη.

Πολλαπλασιασμός : Με σπορά ή ριζώματα. Φυτεύουμε με σπόρους την άνοιξη Μάρτιο με Απρίλιο όταν οι θερμοκρασία είναι 20°C και πολλαπλασιάζουμε με ριζώματα νωρίς την άνοιξη. Η βλάστηση γίνεται από 10 έως 30 ημέρες.

Συγκομιδή : Ανθίζει άνοιξη-καλοκαίρι και τα φύλλα μαζεύονται Μάιο-Σεπτέμβριο. Οι ημέρες βλάστησης της είναι από 10-30.

Συστατικά : Το φυτό περιέχει αλλαντοίνη, τανίνη, αλκαλοειδή, ρητίνη, κόμμι, πτητικό έλαιο και γλίσχρομα.

Χρήσεις : α) Θεραπευτική. Έχει πολύτιμες επουλωτικές ιδιότητες, τόσο σε εξωτερική όσο και σε εσωτερική χρήση, πιθανώς χάρη στην αλλαντοίνη που περιέχει. Η ουσία αυτή διεγείρει τον πολλαπλασιασμό των κυττάρων και βοηθάει έτσι στην επούλωση των τραυμάτων. Σε εξωτερική χρήση, τα φύλλα και η ρίζα του (ζεστό κατάπλασμα) χρησιμοποιούνται σε μώλωπες, εξάρθρωσεις, διαστρέμματα, εξογκώματα στις αρθρώσεις, σε έλκη, ακρωτηριασμούς, περιοστίτιδα, κίρσους,

ρευματική μυοπάθεια, ποδάγρα, πόνους στον αυχένα, ακόμη και σε παραπληγία. Σε εσωτερική χρήση, βοηθάει στην αντιμετώπιση γαστρικού έλκους, του έλκους του δωδεκαδακτύλου, της φραγματοκήλης, της ελκώδους κολίτιδας. Έχει στυπτικές ιδιότητες και σταματάει την αιμορραγία. Είναι ευεργητικό στο βήχα και τη βρογχίτιδα και βοηθάει στην απόχρεμψη. Θεωρείται ότι έχει αντικαρκινική δράση. Το βάμμα του σε εντριβές ανακουφίζει από ρευματισμούς και αρθρίτιδα και ως κομπρέσα χρησιμοποιείται σε πληγές, κακώσεις, εκχυμώσεις κ.α.

β) Άλλες χρήσεις Το σύμφυτο είναι ένας εξαιρετικός αποταμιευτής μικροστοιχείων, ένα ολοκληρωμένο λίπασμα για τα φυτά. Τα φύλλα του είναι γεμάτα από άζωτο, πυρίτιο, ασβέστιο, σίδηρο, κάλιο και μαγνήσιο. Είναι από τα καλύτερα λιπάσματα για ντομάτες, πατάτες, πιπεριές, αγγούρια, φασόλια, μπιζέλια και κυρίως για αυτά που χρειάζονται περισσότερο μαγνήσιο.

39. ΤΣΑΪ ΤΟΥ ΒΟΥΝΟΥ

Οικογένεια Lamiaceae (Χειλανθή)

Γένος *Sideritis*

Είδος *athoa* Pap. & *Kokkini, clandestina* Chaub & Bory, *scardica* Gή seb, *raeseri* Boiss & Heldr, *syriaca* L. και *euboea* Heldz

Αγγλικό όνομα : Tea

Κοινή ονομασία : Τσαΐ, Τσαΐ του Μαλεβού, Τσαΐ του Ταϋγέτου, Τσαΐ του βουνού

Ιστορία : Το «τσαΐ του βουνού» προέρχεται από το φυτό *Sideritis* spp ή αλλιώς σιδερίτης του Διοσκουρίδη, το οποίο λέγεται ότι πήρε το όνομά του από την ελληνική λέξη «σίδηρος» χάρη στην επουλωτική δράση του φυτού έναντι πληγών που προκαλούνταν από σιδερένια όπλα. Στην Κρήτη είναι γνωστό και ως «μαλοτίρα», ονομασία που προέρχεται κατά την επικρατέστερη εκδοχή από τις ιταλικές λέξεις «male» (αρρώστια) και «tirare» (σύρω), επειδή στην Ενετοκρατούμενη Κρήτη το θεωρούσαν πανάκεια για τα κρυολογήματα και τις παθήσεις του αναπνευστικού.



(φωτ. www.west-crete.com)

Περιγραφή : Το γένος *Sideritis L.* περιλαμβάνει μια πληθώρα φυτικών ειδών αποτελούμενων από ποώδη ετήσια, ποώδη πολυετή καθώς και μικρούς θάμνους. Τα περισσότερα είδη αποτελούνται από πολυετή ποώδη φυτά, τα οποία αυτοφύονται σε χώρες της Μεσογείου, ενώ πολλά είδη του γένους αυτού υπάρχουν και στην Ασία. Στην περιοχή της Μεσογείου, όπου φαίνεται να είναι και το κέντρο καταγωγής του φυτού, έχουν καταγραφεί πάνω από 100 διαφορετικά είδη του γένους *Sideritis*. Η μεγαλύτερη ποικιλία ειδών συναντάται στην Ιβηρική Χερσόνησο, με 45 τουλάχιστον είδη τα περισσότερα των οποίων είναι ενδημικά, ενώ 14 από αυτά απειλούνται σήμερα με εξαφάνιση. Χώρες πλούσιες σε πληθυσμούς και ποικιλία ειδών είναι επίσης η Ελλάδα, η Ιταλία και χώρες των ακτών της βόρειας Αφρικής. Σε όλες σχεδόν τις Μεσογειακές χώρες είδη του γένους αυτού είναι γνωστά, σε τοπική κλίμακα, ως βότανα για διάφορες χρήσεις. Όμως χρήση για την παρασκευή τσαγιού γίνεται μόνο στην Ισπανία και κυρίως στην Ελλάδα, όπου έχουμε και τη μεγαλύτερη κατανάλωση. Μέχρι τώρα καλλιέργεια ειδών του φυτού, γίνεται μόνο στην Ελλάδα. Πρόκειται για πολυετές φυτό 15-40cm. με κιτρινωπό τρίχωμα και με κατώτερα φύλλα 25-50 x 8-20mm, επιμήκη-σπαθοειδή έως ωοειδή ακέραια ή με μικρή οδόντωση και μεσαία-ανώτερα φύλλα 30-70 x 6-12mm, επιμήκη-ελλειπτικά, ακέραια 4-10. Μεσαία βράκτια 10-20mm περιλαμβανομένης και της κορυφής, γενικά ωοειδή έως υποκυκλικά, κορυφή 4-10mm, με αραιό ή πυκνό, κάλυκας 9-11mm, οδόντες 3,5-4,5mm, ελαφρώς κοντύτεροι από το σωλήνα, στεφάνη 10-15mm, κίτρινη.

Εδαφοκλιματικές συνθήκες : Είναι φυτό των υψηλών βουνών και απαντάται ως αυτοφύες σε ανοικτές πετρώδεις τοποθεσίες, ρωγμές βράχων, σταθεροποιημένες σάρες, λιβάδια και σε διάκενα - ανοίγματα δασών ελάτης. Το είδος αυτό συναντάμε σε υψόμετρα από 1200 μέχρι τα 2000m περίπου, πάνω σε ασβεστόλιθους. Αναπτύσσεται καλά σε εδάφη με καλή στράγγιση και σε τοποθεσίες με ζεστό και ξηρό περιβάλλον.

Πολλαπλασιασμός : Πολλαπλασιάζεται κυρίως με σπόρο και καλλιεργείται σχετικά εύκολα. Καλλιεργείται για τα ανθοφόρα στελέχη του.

Συγκομιδή : Το μέρος του φυτού που συλλέγεται είναι η ταξιανθία σε πλήρη άνθηση μαζί με 5-6cm βλαστού. Καταλληλότερη εποχή συγκομιδής είναι το στάδιο της πλήρους άνθησης και όταν τα ανθοφόρα στελέχη αρχίζουν να ξυλοποιούνται δηλαδή τον μήνα Ιούλιο. Οι ανθοφόροι βλαστοί ξηραίνονται ώστε να μπορούν να διατηρηθούν για μεγάλο χρονικό διάστημα. Χρησιμοποιούνται επίσης τα κλαδιά με φύλλα και άνθη, ή ολόκληρη η πόα.

Καλλιεργητικές φροντίδες : Καλλιεργείται εύκολα χρησιμοποιώντας μίγμα εδάφους και χαλικιών ή ελαφρόπετρας σε ηλιόλουστες θέσεις. Πρέπει να δώσουμε προσοχή στην καλή στράγγιση του δοχείου, της γλάστρας ή του εδάφους όπου πρόκειται να καλλιεργηθεί. Οι απαιτήσεις του φυτού είναι ελάχιστες. Αντέχει στο ψύχος έως -20°C.

Εχθροί-ασθένειες : Έντομα, αφίδες.

Συστατικά : Τα κύρια συστατικά στο τσάι του βουνού είναι διτερπενοειδή, φλαβονοειδή και τα αιθέρια έλαιά του.

Αποξήρανση-διατήρηση : Μετά τη συγκομιδή τα ανθοφόρα στελέχη πρέπει να ξηραίνονται υπό σκιά ή σε ξηραντήρια. Δείκτης καλής ξήρανσης είναι το δυνατό, ευχάριστο άρωμα και το πρασινοκίτρινο χρώμα. Το κίτρινο χρώμα είναι δείκτης κακής ξήρανσης.

Χρήσεις : α) Οικιακή. Το τσάι του βουνού δε χρειάζεται καμία επεξεργασία, τα αποξηραμένα άνθη του φυτού γίνονται αφέψημα αφού βράσουν στο νερό για μερικά δευτερόλεπτα και είναι πολύ εύγευστο και αρωματικό, ενώ μπορεί να καταναλωθεί ζεστό ή κρύο, με ζάχαρη, μέλι.

β) Θεραπευτική. Έχει αντιφλεγμονώδεις, αντιοξειδωτικές και αγχολυτικές δράσεις. Το παρασκευαζόμενο αφέψημα με το όνομα «Τσάι του Βουνού» παρουσιάζει πολλές ευεργετικές ιδιότητες, οι οποίες οφείλονται στα συστατικά του αιθέριου ελαίου του, όπως για παράδειγμα στα φλαβονοειδή. Το αφέψημα από το φυτό προτιμάται πολύ από τους Έλληνες, ειδικά τους χειμερινούς μήνες, λόγω της ευεργετικής του επίδρασης σε κρυολογήματα και φλεγμονές του ανώτερου αναπνευστικού συστήματος, ιδιότητες που ενισχύονται με την προσθήκη μελιού και ως καταπραϊντικό, ηρεμιστικό, ευστόμαχο, αναλγητικό, αντιμικροβιακό, αντιφλεγμονώδες, ενώ βρίσκει χρήση σε περιπτώσεις οιδήματος, προστατεύει τα κύτταρα από τις ελεύθερες ρίζες, και βοηθάει στην κυκλοφορία του αίματος. Οι ευεργετικές επιδράσεις οφείλονται στην αντιφλεγμονώδη, βακτηριοστατική και αντιοξειδωτική δράση του. Ακόμη θεωρείται εφιδρωτικό, τονωτικό, αντιερεθιστικό και αντιαναιμικό διότι περιέχει Fe (Flocq et al 1981).

γ) Άλλες χρήσεις. Σαν καλλωπιστικό σε κήπους και βεράντες. Προσφέρει και "φυσική" προστασία από τα ζιζάνια (αγριόχορτα) γιατί λόγω της αντοχής στην ξηρασία μπορεί και τα ανταγωνίζεται αποτελεσματικά.

40.ΦΑΣΚΟΜΗΛΙΑ

Σάλβια η φαρμακευτική

Οικογένεια Labiatae (Χειλανθή)

Γένος *Salvia*

Είδος *officinalis*

Αγγλικό όνομα : Sage

Κοινή ονομασία : Φασκόμηλο, Ασφάκα, Αλιφασκιά, Αλιφακιά, Σφάκα, Χαμοσφάκα, Μοσχακίδι, Ελελίφασκος

Ιστορία : Το φασκόμηλο είναι πολυετές θαμνώδες φυτό, γνωστό από την αρχαιότητα. Οι αρχαίοι Έλληνες το χρησιμοποιούσαν ως πολυφάρμακο και έχει εκθειαστεί από τον Διοσκουρίδη, τον Γαληνό, τον Αέτιο και τον Ιπποκράτη. Οι Άραβες πίστευαν ότι μπορούσε να θεραπεύσει τα πάντα. Οι Γάλλοι το ονομάζουν «ελληνικό τσάι» και το χρησιμοποιούν όπως και οι υπόλοιποι Ευρωπαίοι τόσο στη μαγειρική, όσο και για τις θεραπευτικές του ιδιότητες. Οι Κινέζοι το αποκαλούν «ελληνικό βραστάρι» και το θεωρούν καλύτερο από το τσάι.



(φωτ.alekati.gr)

Περιγραφή : Ημιθαμνώδες, πολυετές είδος (έως και 15 έτη), αειθαλές, αυτοφυές στην Ήπειρο. Το ύψος του κυμαίνεται από 30-80cm. Τα άνθη του είναι μεγάλα 2-3cm, ιώχρωμα σε αραιούς σπονδύλους ανά 3-6 άνθη που σχηματίζουν ένα απλό κορυφαίο βότρυ. Ανθοφορία αρχίζει από Απρίλιο και τελειώνει το πρώτο δεκαήμερο του Μαΐου. Το φασκόμηλο (*Salvia fruticosa* ή *Salvia triloba*), είναι ένα πολυετές φυτό το οποίο είναι ενδημικό στην Ανατολική Μεσόγειο, το Ισραήλ, τα Κανάρια νησιά και τη Βορεια Αφρική. Φτάνει συνήθως σε ύψος τα 50cm. Τα φύλλα του είναι "χνουδωτά" αρωματικά, επιμήκη και παχιά, χρώματος λευκοπράσινου. Τα άνθη του φύονται κατά σπονδύλους, είναι χρώματος μοβ και ανθίζουν από το Μάιο ως τον Ιούνιο. Κάθε χειμώνα βγάζει καινούριους τρυφερούς βλαστούς. Στη χώρα μας παρουσιάζει περιορισμένη εξάπλωση ως αυτοφυές (συναντάται μόνο στην περιοχή της Ηπείρου).

Εδαφοκλιματικές συνθήκες : Ευδοκιμεί ακόμη και σε "άγονα" εδάφη, δείχνοντας μεγάλη αντοχή στη ξηρασία και προτιμά ηλιόλουστες περιοχές. Πολλοί το θεωρούν το ίδιο με το τσάι του βουνού, αλλά το λάθος είναι μεγάλο και σημαντικό, διότι οι ιδιότητές τους διαφέρουν, όπως άλλωστε και η γεύση τους. Για την ανάπτυξη του το φασκόμηλο απαιτεί εδάφη καλά αεριζόμενα με Ph ουδέτερο έως και αλκαλικό. Σε αμμώδη εδάφη από άποψη μηχανικής σύστασης δεν καλλιεργείται συνήθως γιατί καθυστερεί η ανάπτυξή του και επιπλέον η άμμος του εδάφους προσκολλάται στα κατώτερα φύλλα των φυτών με συνέπεια να υποβαθμίζεται η ποιότητά τους. Αναπτύσσεται ικανοποιητικά τόσο σε ψυχρές όσο και σε θερμές περιοχές. Αντέχει σε χαμηλές θερμοκρασίες μέχρι -25°C . Ανάλογα με το είδος, η *Salvia* μπορεί να καλλιεργηθεί τόσο σε πεδινές όσο και σε περιοχές με υψόμετρο μέχρι 1.400m.

Πολλαπλασιασμός : Ανάλογα με το είδος το φασκόμηλο μπορεί να καλλιεργηθεί είτε με σπόρο είτε με παραφυάδες είτε με μοσχεύματα. Με σπόρο σε γλαστράκια το πρώτο δεκαήμερο Αυγούστου 12-15gr σπόρου και σε σπορείο 25-30gr/σε 4-5m² σπορείου. Οι σπόροι πρέπει να είναι ετήσιοι. Με μοσχεύματα που συλλέγονται Ιούλιο και μεταφυτεύονται στο χωράφι μέσα Οκτωβρίου. Το μήκος των μοσχευμάτων είναι 10-12cm. Τα μοσχεύματα τοποθετούνται σε μίγμα κοπριάς άμμου 1:1 για να ριζοβολήσουν. Η ριζοβολία διαρκεί 70-75 μέρες και κατόπιν μεταφυτεύονται στο χωράφι. Αν θέλετε περισσότερα αρωματικά φασκόμηλα στον κήπο σας, ο πολλαπλασιασμός τους είναι αρκετά εύκολος. Η καλύτερη περίοδος για τον πολλαπλασιασμό είναι από Ιούλιο μέχρι Αύγουστο. Προσοχή, το φυτό δεν πρέπει να ανθίσει. Αν έχει ανθίσει θα πρέπει να αφαιρέσετε τα άνθη και τα μπουμπούκια.

Πρώτα απ' όλα χρησιμοποιήστε ένα αιχμηρό μαχαίρι για να κόψετε τα νέα βλαστάρια, περίπου έξι εκατοστά κάτω από την κορυφή του φύλλου. Έπειτα αφαιρέστε τα χαμηλότερα φύλλα ώστε το κομμένο βλαστάρι να μείνει με τουλάχιστον 3 ζευγάρια φύλλων. Στη συνέχεια φυτέψτε το βλαστάρι σε χώμα με compost και ποτίστε το προσεκτικά. Βεβαιωθείτε ότι το χώμα παραμένει πάντα νωπό. Επειδή το φυτό θα αναπτυχθεί γρηγορότερα αν υπάρχει υψηλή ποσότητα υγρασίας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα πλαστικό μπουκάλι σαν θερμοκήπιο και να το τοποθετήσετε επάνω από τη γλάστρα με το βλαστάρι. Αν το μπουκάλι γεμίσει υδρατμούς, ανοίξτε το καπάκι. Όταν το βλαστάρι αναπτύξει ρίζες και δυναμώσει, μπορεί να βγει από τη γλάστρα και να τοποθετηθεί στο χώμα. Εναλλακτικά, μπορείτε να τοποθετήσετε το βλαστάρι, αμέσως μετά την κοπή, σε ένα ποτήρι με νερό. Μετά από δύο εβδομάδες περίπου, το βλαστάρι θα έχει αναπτύξει αρκετές ρίζες ώστε να μπορεί να τοποθετηθεί απ' ευθείας στο χώμα.

Συγκομιδή : Τα φύλλα συλλέγονται και ξηραίνονται σε σκιερό μέρος ή σε τεχνητά χαμηλά θερμαινόμενο χώρο, έτσι ώστε να διατηρηθεί το χρώμα του φυτού και η ποιότητα του αιθέριου ελαίου. Αν παραμείνει αρκετή ώρα μαζί με τα φύλλα που έβρασαν, οι πικρές ουσίες μέσα στο αφέννημα αυξάνονται και η γεύση του γίνεται δυσάρεστη. Νωρίς την Άνοιξη, είναι μια καλή περίοδος για να κόψετε το φασκόμηλο. Αν τα φύλλα κοπούν πριν το Χειμώνα, το φυτό πιθανότατα να δυσκολευτεί να επιβιώσει. Το Φεβρουάριο ο βλαστός μπορεί να κοπεί μέχρι τα 5cm. Μετά την κοπή, όταν βελτιωθεί ο καιρός, το φασκόμηλο θα πετάξει νέα βλαστάρια και θα φουντώσει. Ωστόσο, αν τα νέα βλαστάρια έχουν ήδη εμφανιστεί, δε θα πρέπει να προχωρήσετε στη κοπή του φασκόμηλου.

Καλλιεργητικές φροντίδες : Αναπτύσσεται σε θερμοκρασίες 5-26°C, σε περιοχές με ετήσια βροχόπτωση 0,3-2,6m και σε εδάφη με pH 4,2-8,3. Καλύτερα σε χώμα αργιλικό, πλούσιο σε άζωτο και καλά φωτιζόμενο. Τα φυτά είναι ευαίσθητα σε μεγάλης διάρκειας υγρές περιόδους με εξαιρετικά υψηλές θερμοκρασίες. Έχει χαμηλές απαιτήσεις σε νερό είναι ξηρική καλλιέργεια και το λίπασμα πρέπει να ρίχνεται σε μικρές ποσότητες ώστε να αποφευχθεί η μεγάλη ανάπτυξη των φυτών που οδηγεί σε υποβάθμιση.

Εχθροί-ασθένειες : Σηψιρριζίες μπορούν να εμφανιστούν αν υπάρχει πρόβλημα στράγγισης στα εδάφη. Το φασκόμηλο αν και έχει έντομα-εχθρούς δεν προκαλούν μεγάλες ζημιές (μόνο μετά από βροχερό καιρό και ευνοϊκές συνθήκες). Το ίδιο ισχύει και με τα ακάρεα με τη διαφορά ότι αυτά ευνοούνται από την ξηρασία. Γενικά είναι πολύ ανθεκτικό.

Συστατικά : Περιέχει ως κύρια ουσία αιθέριο έλαιο, φασκομηλόλαδο, άχρωμο ή ερυθροκίτρινο, σαπωνίνες, πικρές ουσίες, τερπένια, ρητίνες, πικρά διτερπένια, ταννίνες, 30% θουιόνη, 1,25% καμφορά, βορνεόλη, 50% σαλβιόλη, τριτερπένια, φλαβονοειδή και θουγιόνη (thujone, μια μονοτερπενική κετόνη).

Χρήσεις : α) Οικιακή. Το φασκόμηλο χρησιμοποιείται σε λευκό και κόκκινο κρέας, ψάρι, ζυμαρικά, όσπρια, ψωμί. Επίσης, για τον αρωματισμό ζωμών, ξιδιού και λαδιού. Τα φύλλα πρέπει να χρησιμοποιούνται φειδωλά, λόγω των πικρών υλών που περιέχουν.

β) Θεραπευτική. Οι αρχαίοι Έλληνες χρησιμοποιούσαν το φασκόμηλο για την περιποίηση πληγών (φρέσκα φύλλα σε μορφή "κομπρέσας"), την αντιμετώπιση δαγκωμάτων φιδιών, την αύξηση της γυναικείας γονιμότητας και σε πολλές ακόμη περιπτώσεις. Στη σύγχρονη βοτανοθεραπεία, το φασκόμηλο χρησιμοποιείται ως γενικότερο τονωτικό του οργανισμού αλλά και για μία σειρά παθήσεων. Σύμφωνα με τους βοτανοθεραπευτές, το φασκόμηλο μπορεί να λειτουργήσει ως "δυναμωτικό", λόγω κυρίως του αιθέριου ελαίου που περιέχει, αλλά

και ως "τονωτικό", λόγω κυρίως των τανίνων που περιέχει. Θεωρείται πως βοηθάει σε περιπτώσεις ατονίας του στομάχου και των εντέρων (διεγείρει τη πέψη). Ενδέχεται να χρησιμοποιηθεί για τη τόνωση του νευρικού συστήματος και θεωρείται πως μπορεί να έχει θετική επίδραση σε περιπτώσεις νευρικών διαταραχών καθώς και στην μελαγχολία ή την κατάθλιψη. Γενικότερα το φασκόμηλο θεωρείται πως "τονώνει" ολόκληρο τον οργανισμό και θεωρείται ιδιαίτερα χρήσιμο στην αντιμετώπιση της έντονης εφίδρωσης, τόσο της έντονης νυχτερινής εφίδρωσης, όσο και εκείνης που εντοπίζεται στα χέρια και την περιοχή της μασχάλης. Για το λόγο αυτό θεωρείται ιδιαίτερα χρήσιμο για την αντιμετώπιση των εξάψεων της εμμηνόπαυσης. Πολλοί βοτανοθεραπευτές προτείνουν το φασκόμηλο για τη ρύθμιση της περιόδου καθώς θεωρείται πως έχει οιστρογονικές ιδιότητες και θετική επίδραση στη ρύθμιση τόσο της αμηνόρροιας όσο και της δυσμηνόρροιας. Ως αφέψημα θεωρείται πολύ αποτελεσματικό για την αντιμετώπιση των κρυολογημάτων, καθώς τα φαινολικά οξέα που περιέχει θεωρούνται αντιβακτηριακά και η θουξόνη ισχυρά αντισηπτική. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως στοματική πλύση κατά της ουλίτιδας και ως γαργάρα για την αντιμετώπιση του πονόλαιμου, της λαρυγγίτιδας, της φαρυγγίτιδας και της αμυγδαλίτιδας καθώς και των άφτρων, αλλά και διαφόρων τραυματισμών του στόματος. Έχει πολλές αντιβακτηριδιακές, αντισηπτικές, καρδιοτονωτικές, σπασμολυτικές και αντιδιαβητικές ιδιότητες. Η δε δράση του κατά του διαβήτη έκανε ορισμένους να δηλώσουν ότι, το φασκόμηλο είναι το φάρμακο για όλες τις ασθένειες. Επίσης, τονώνει το νευρικό σύστημα, αυξάνει τη μνήμη και ενεργοποιεί την κυκλοφορία του αίματος. Εάν κάνουμε πλύσεις με αφέψημα στα μέρη του σώματος που πάσχουν από κράμπες, θα ανακουφιστούν. Αντιμετωπίζονται τα τσιμπήματα από κουνούπια και σφήκες, τρίβοντας με τα φρέσκα φύλλα του φασκόμηλου το ερεθισμένο σημείο. Έτσι, χρησιμοποιείται στην αρωματοβιομηχανία και ως αρωματικό στα τρόφιμα. Συνάμα, η αντιοξειδωτική δράση το κάνει χρήσιμο στη βιομηχανία τροφίμων αφού είναι συντηρητικό και αντικαθιστά τα συνθετικά συντηρητικά, στις βιομηχανίες παραγωγής και συσκευασίας προϊόντων τυριών, λαχανικών, επεξεργασμένων τροφών και αναψυκτικών. Είναι ιδιαίτερα τονωτικό λόγω της τανίνης που περιέχει. Είναι καλό φάρμακο κατά της ατονίας του στομάχου και των εντέρων. Θεωρείται τονωτικό της μνήμης και καταπολεμά τη νωθρότητα. Το φασκόμηλο είναι ευεργετικό στα μαλλιά και στυπτικό με μάσκα στο πρόσωπο. Ανακούφιση προσφέρουν τα φρέσκα φύλλα, αν τα τρίψουμε σε περιοχές με τσιμπήματα εντόμων ή σε πληγές με πύο. Γαργάρες με το αφέψημα καταπραΰνουν τον ερεθισμό των ούλων και του λαιμού. Το συχνό λούσιμο με το αφέψημα είναι καλό για την τριχόπτωση, και οι με ζεστό βραστάρι είναι τονωτικές για το δέρμα του προσώπου. Χρησιμοποιούμε τα φύλλα για την παρασκευή εγχύματος με αντιδρωτικές, δροσιστικές, ηπατικές, διεγερτικές και χωνευτικές ιδιότητες. Τα φύλλα του τριβόμενα στα δόντια και στα ούλα έχουν αντισηπτικές και καθαρικές ιδιότητες. Έτσι είναι ιδανικά για γαργάρες και στοματικές πλύσεις. Επίσης, μαζί με τα φύλλα του δενδρολίβανου, προσδίδουν ένα ευχάριστο άρωμα σε πολλά φαγητά, όπως σούπες και πίτες. Είναι ακόμη μαλακτικό, στυπτικό, στομαχικό και αντιρευματικό, έχει επουλωτικές, τονωτικές και εμμηναγωγικές ιδιότητες, είναι φυσικό αντιβιοτικό και τονωτικό που βοηθά και στην δυσπεψία. Συνιστάται για την ακμή και τα σπυράκια, την τριχοφυία των πελμάτων, το κρυολόγημα (ως αφέψημα), τα καψίματα και τα τραύματα, τον πονοκέφαλο και την ημικρανία, τα έλκη του στόματος. Χρησιμοποιούμε εξωτερικά βοηθά για τη θεραπεία των κεντρισμάτων των εντόμων. Τέλος στη Κίνα θεωρείται ότι εκτός από τα φύλλα του και η ρίζα του φασκόμηλου έχει θεραπευτικές ιδιότητες. Ως καλλυντικό συνιστάται για λιπαρά δέρματα, ως μάσκα για βαθύ καθαρισμό του προσώπου και ως ατμόλουτρο.

γ) Άλλες χρήσεις Χρησιμοποιείται και στην ποτοποιία και είναι εντομοαπωθητικό φυτό. Μια γλάστρα με φασκομηλιά θα κρατήσει μακριά και, πάνω απ' όλα, με οικολογικό τρόπο μύγες, κουνούπια και άλλα ενοχλητικά έντομα, καθώς και τσιμπούρια, τα οποία είναι από τα πλέον σημαντικά είδη εντόμων που μεταδίδουν ασθένειες. Από το φασκόμηλο παράγεται εκλεκτής ποιότητας μέλι.

41.ΦΛΙΣΚΟΥΝΙ

Μέντα η υδροχαρής ή Μέντα η πουλέγια

Οικογένεια Labiatae (Χειλανθή)

Γένος *Mentha*

Είδος *aquatica* ή *pulegium*

Αγγλικό όνομα : Water mint

Κοινή ονομασία : Φλισκούνη, Φλουσκούνι, Αγιασμός, Γληφόνι ή Βληχόνι, Γληχούνι, Βρομοδυσμός, Γλυφονάκι, Φλεσκούνι (Κέρκυρα)

Ιστορία : Πρόκειται για το Γλήχων ή Βλήχρον του Διοσκουρίδη. Οι παλιοί γιατροί χρησιμοποιούσαν το άγριο φλισκούνη για κοκίτη και γενικότερα για παθήσεις των αναπνευστικών οργάνων. Θεωρούσαν το βότανο σπουδαίο αντιαρθρικό φάρμακο και για τον λόγο αυτό το ονόμαζαν και «μέντα ποδαγκράρια».



(φωτ. www.luontoportti.com)

Περιγραφή : Αυτοφύεται σε υγρά μέρη και σε όχθες ποταμών και ρυακιών και δείχνει την ύπαρξη νερού. Φυτρώνει κατά μήκος των ποταμών, ρυακιών, σε υγρούς τόπους και έλη. Είναι πολυετές με ποικιλία μορφών, με έμμισχα ωσειδή φύλλα,

οδοντωτά και επιμήκη. Στέλεχος όρθιο ή πλάγιο, πρασινωπό ή κοκκινωπό, χνουδωτό. Άνθη σε ακραίο, στρογγυλωπό κεφάλιο, χρώματος ερυθρού μέχρι ανοιχτού ιώδους, στις μασχάλες των φύλλων έχουν και τα δύο φυλετικά όργανα (αρσενικά και θηλυκά) και είναι εντομόφιλα. Αρχικά το Φλισκούνι σχηματίζει ένα μικρό φυτό που αναδίνει έντονο άρωμα μέντας. Κατά την διάρκεια του καλοκαιριού, οι μίσχοι αναπτύσσονται στητοί, σε ύψος 50cm περίπου και το ανώτερο ζευγάρι φύλλων περιβάλλεται από σπείρες λουλουδιών.

Εδαφοκλιματικές συνθήκες : Η αναφερόμενη θερμική ζώνη που ευδοκιμεί είναι από 7°C έως 26°C με ετήσια βροχόπτωση από 0,3 έως 1,2 μέτρα και σε pH 4,8 έως 8,3. Προτιμάει όλο το φάσμα εδαφών, «ελαφριά», «μεσαία» και «βαριά». Η άνθηση της αρχίζει τον Ιούνιο και διαρκεί μέχρι και τον Οκτώβριο. Συλλέγεται το υπέργειο τμήμα του φυτού, όταν αυτό βρίσκεται σε πλήρη άνθηση.

Πολλαπλασιασμός : Γίνεται με παραφυάδες το φθινόπωρο, σε γραμμές ανά 60cm.

Συγκομιδή : Ανθίζει από τον Ιούλιο έως τον Οκτώβριο. Για θεραπευτικούς σκοπούς χρησιμοποιούνται τα φύλλα και οι ανθισμένες κορυφές. Συλλέγεται κατά τη διάρκεια της ανθοφορίας.

Καλλιεργητικές φροντίδες : Έχει διαπιστωθεί ότι επιθυμητά εδάφη για τη καλλιέργεια της, είναι δροσερά, βαθιά και εύφορα ποτιστικά εδάφη, πλούσια σε ασβέστιο και καλά λιπασμένα. Παρόλο που τα φυτά χρειάζονται άφθονα ποτίσματα, δεν μπορούν να καλλιεργηθούν σε εδάφη που συγκρατούν πολύ υγρασία. Απαιτούνται εδάφη καλά αποστραγγιζόμενα, με αρκετή υγρασία, γόνιμα και μέσης σύστασης. Καλύτερο pH ανάπτυξης 6,5-7,5. Αναπτύσσεται ικανοποιητικά και σε ελαφρώς όξινα εδάφη. Το κάλιο προσδίδει στη μέντα ανθεκτικότητα σε μυκητολογικές ασθένειες. Οι κοπριές και τα οργανικά εμπορικά λιπάσματα ενδείκνυνται περισσότερο από τα ανόργανα. Επίσης εκτός από το πότισμα, η υψηλή παραγωγή αιθέριου ελαίου συνδέεται άμεσα με πλούσιες αζωτούχες λιπάνσεις.

Εχθροί-ασθένειες : Μεγάλο πρόβλημα από μυκητιάσεις. Σοβαρό πρόβλημα από βερτιλλιώσεις (*Verticillum ssp.*) και σκωριάσεις (*Puccinia mentha*).

Συστατικά : Τα φύλλα περικλείουν ένα αιθέριο έλαιο, τανίνη, ρητίνες και πικρή ουσία. Το αιθέριο έλαιο της μέντας αυτής μοιάζει πολύ με την καμπορά, δεν περιέχει όμως μεντόλη, όπως συμβαίνει με τη *mentha piperita*.

Χρήσεις : α) Θεραπευτική. Είναι αντιφυσηκτικό, χολαγωγό, αντιδιαρροϊκό και σπασμολυτικό. Συστήνεται ως αποχρεμπτικό κατά των βρογχικών καταρροών και χρησιμοποιείται ιδιαίτερα στη λαϊκή ιατρική κατά του άσθματος, ιδιαίτερα των γέρων, που τους «ανοίγει» όπως λέμε, τα αναπνευστικά όργανα (όπως άλλωστε και το έρπυλο, η φασκομηλιά, ο τραγορίγανος κ.λ.π.). Το άγριο φλισκούνι, εξάλλου, σύστηναν οι παλιοί γιατροί κατά του κοκκίτη και γενικότερα για τη θεραπεία των παθήσεων των αναπνευστικών οργάνων, ενώ θεωρείται πως το φυτό έχει εξαιρετικές εμμηναγωγές ιδιότητες. Ακόμα θεωρείται ως σπουδαίο αντιαρθρικό φάρμακο, γι αυτό το ονόμαζαν και «μέντα ποδαγκράρια». Τέλος θεωρείται ευστόμαχο, αντισπασμωδικό, αναισθητικό (σε περιπτώσεις γαστραλγιών, εντεραλγιών και οδονταλγιών), καθώς και αντιαιεροφαγικό, ανθελμινθικό, αντιγαλακταγωγικό, αντικαταροϊκό, αναφροδισιακό, κατά των νευρικών εμετών, κατά των μητροπόνων, των ιλίγγων, της ημικρανίας, αλλά και καρδιοτονωτικό.

β) Άλλες χρήσεις Το φυτό έχει χρησιμοποιηθεί και ως αποθητική ουσία για τα διάφορα έντομα, ψύλλους και άλλα παράσιτα.

42.ΧΑΜΟΜΗΛΙ

Χαμομήλα η περιτμημένη ή Ματρικάρια η χαμομήλα

Οικογένεια Compositae (Σύνθετα)

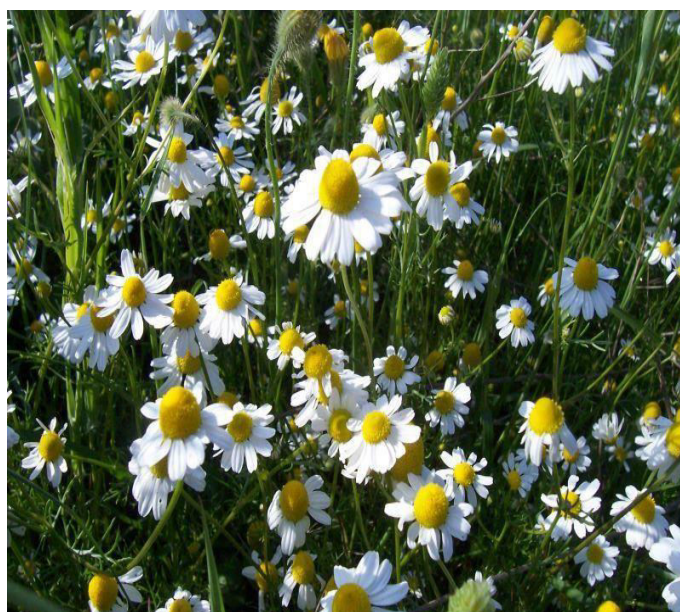
Γένος *Chamomilla* ή *Matricaria*

Είδος *recutita* ή *chamomila*

Αγγλικό όνομα : Camomille

Κοινή ονομασία : Χαμόμηλο, Καμηλάκι, Χαμοπούλα, Λουλουδάκι του Αγίου Γεωργίου

Ιστορία : Το χαμομήλι είναι γνωστό από την αρχαιότητα. Οι Αιγύπτιοι το είχαν αφιερώσει στο θεό Ήλιο που ήταν γιατρός των μολυσματικών νόσων. Το Χαμομήλι, ή Χαμοπούλα, πήρε το όνομα του από το άρωμά του (μήλο του εδάφους) και ο πρώτος που αναφέρει τις ευεργετικές του ιδιότητες είναι ο Ιπποκράτης που το θεωρούσε εμμηναγωγό και φάρμακο κατά της υστερίας. Η πιο γνωστή ποικιλία του χαμομηλιού που φύτεται και ευδοκίμει στην Μεσόγειο και ιδίως στην Πελοπόννησο, είναι η *Chamomilla recutita*.



(φωτ.el.wikipedia.org)

Περιγραφή : Το γερμανικό χαμομήλι (*Matricaria recutita* ή Ματρικάρια το χαμόμηλον), γνωστό στην Ελλάδα με την κοινή ονομασία χαμομήλι, είναι μία μονοετής πόα. Έχει λεπτά φύλλα, δις ή τρις πτεροσχιδή, σε προμήκη τμήματα, τα άνθη του σχεδόν τριχοειδή σχηματίζουν μοναχικά κεφάλια, με ανθίδια λευκά γλωσσοειδή, σχηματισμένα γύρω από το κεντρικό κίτρινο στέλεχος του άνθους, κωνικό προεξέχοντα ταξιανθικό τους δίσκο, που είναι σχηματισμένος από πολύ μικρά σωληνοειδή άνθη. Το χαμομήλι έχει επίσης ονομαστεί «γιατρός των φυτών», γιατί όπου φύτεται, το ριζικό του σύστημα βοηθάει όλα τα ασθενικά φυτά που φύονται μαζί του. Είναι φυτό που φθάνει σε ύψος από 0,05 έως και 0,60cm περίπου και αποτελείται από πολυκλαδικό όρθιο και λείο βλαστό.

Εδαφοκλιματικές συνθήκες : Μπορεί να καλλιεργηθεί σε διάφορους τύπους εδαφών, αλλά προτιμά τα καλώς αποστραγγιζόμενα αμμώδη εδάφη με pH 4,8 έως 8,3. Αντέχει σε μεγάλο βαθμό στην αλκαλικότητα των εδαφών. Έχουν αναφερθεί περιπτώσεις όπου η καλλιέργεια είχε πολύ καλά αποτελέσματα σε πολύ φτωχά εδάφη

με pH 9. Στην Ουγγαρία καλλιεργείται σε φτωχά ασβεστούχα εδάφη, ακατάλληλα για πολλές άλλες καλλιέργειες, με pH 9-9,2. Τα φυτά απορροφούν μεγάλες ποσότητες νατρίου (66mg/100gr ξηρού υλικού) βοηθώντας έτσι στην μείωση της επιφανειακής του συγκέντρωσης του. Για να αναπτυχθεί καλά απαιτεί δροσερές, εύκρατες συνθήκες και θερμοκρασίες από 7°C ως 26°C . Μπορεί να επιβιώσει στις κρύες νύχτες του χειμώνα ακόμη και σε θερμοκρασίες -12°C. Χρειάζεται ζεστές και μεγάλες σε μήκος ημέρες. Κάτω από τέτοιες συνθήκες παράγει άφθονα άνθη και φθάνει στην βέλτιστη απόδοση σε αιθέριο έλαιο.

Πολλαπλασιασμός : Γίνεται με σπόρο που σπέρνεται είτε απευθείας στο χωράφι είτε σε σπορεία επειδή το μέγεθος του σπόρου είναι μικρό. Μετά από 4-5 εβδομάδες τα φυτά που εκπτύσσονται στα σπορεία είναι έτοιμα προς μεταφύτευση.

Συγκομιδή : Τα τμήματα του φυτού που χρησιμοποιούνται είναι οι κεφαλίδες των ανθέων. Γίνεται στο στάδιο της πλήρους άνθησης σε θερμοκρασίες από 22°C έως 25°C και εκτείνεται σε μια περίοδο 3-6 εβδομάδων τους Μήνες Απρίλιο-Μάιο . Η άνθιση είναι έντονη και συνεχής και κάθε φορά συλλέγονται τα άνθη που έχουν ήδη αρχίσει να ανοίγουν.

Καλλιεργητικές φροντίδες : Δεν απαιτεί μεγάλες ποσότητες λιπασμάτων αλλά ανάλογα και με τα αποτελέσματα της εδαφικής ανάλυσης μικρές ποσότητες αζώτου, φωσφόρου, καλίου πρέπει να εφαρμόζονται πριν από τη φύτευση. Η επίδραση του αζώτου (N) στην παραγωγή ανθέων και αιθέριου ελαίου είναι μεγαλύτερη από αυτή του φωσφόρου (P) και του καλίου (K). Το άζωτο συμβάλει στην αύξηση των αποδόσεων αλλά η περίσσεια του έχει σημαντική επίδραση στην ποιότητα του παραγόμενου αιθέριου ελαίου.

Εχθροί-ασθένειες : Διάφοροι αλευρώδεις, θρύπες, τετράνυχτοι αφίδες και αγρότιδες είναι τα σημαντικότερα έντομα που προσβάλλουν την καλλιέργεια. Κάτω από συνθήκες υψηλής υγρασίας και μέτριας θερμοκρασίας έχουν αναφερθεί περιπτώσεις μυκητιάσεων από περονόσπορο και ωίδιο καθώς και σηψηριζίες από μύκητες του γένους *Alternaria*.

Συστατικά : Συστατικά του φυτού είναι κουμαρίνες, διάφορα φλαβονοειδή, αιθέρια έλαια, χαμαζουλένιο, αιθέρες, σεσκιτερπένια, κ.α.

Αποξήρανση-διατήρηση : Η άνθιση αρχίζει τον Απρίλιο και διαρκεί μέχρι και τον Ιούνιο. Από το φυτό συλλέγονται μόνον τ' άνθη, όταν ανοίξουν καλά και πριν αρχίσουν να πέφτουν τα πέταλά των. Στην συνέχεια αποξηραίνονται σε σκιερό ή σκοτεινό μέρος και συσκευάζονται συνήθως αεροστεγώς για να διατηρηθούν όσο το δυνατόν πιο περισσότερο οι ουσίες που περιέχονται στα συλλεγόμενα άνθη. Το αποξηραμένο προϊόν επίσης αποτελεί στόχο ορισμένων εντόμων και συγκεκριμένα προνυμφών διαφόρων λεπιδοπτέρων με αποτέλεσμα την ποιοτική υποβάθμιση του τελικού προϊόντος. Για το λόγο αυτό οι χώροι που αποθηκεύεται το αποξηραμένο προϊόν θα πρέπει να διατηρούνται αποκλεισμένοι, καθαροί χωρίς κρυφά σημεία, με σήτες στα παράθυρα και ηλεκτρικές παγίδες στην οροφή.

Χρήσεις : α) Θεραπευτική. Όσον αφορά στη χρήση του ως βοτάνου, το κοινό χαμομήλι αναφέρεται ότι έχει άφυσες, αντισπασμωδικές, ελαφρώς ηρεμιστικές, αντιφλεγμονώδεις, αντισηπτικές και αντικαταρροϊκές ιδιότητες. Επίσης, έχει χρησιμοποιηθεί σε περιπτώσεις φουσκώματος στο στομάχι (τυμπανισμός), ναυτίας του ταξιδιώτη, ρινικής καταρροής (συνάχι), διάρροιας, κόπωσης, αιμορροΐδων, μαστίτιδας, ελκών στα πόδια και ιδιαίτερα σε περιπτώσεις γαστρεντερικών ενοχλήσεων συνδυαζόμενες με νευρική κατάσταση σε παιδιά, σε περιπτώσεις φλεγμονών του δέρματος (εξωτερική επιφάνεια) και των βλεννοδών μεμβρανών καθώς και για την θεραπεία δερματικών ασθενειών που έχουν προκληθεί από διάφορα βακτήρια, συμπεριλαμβανομένων και της στοματικής κοιλότητας. Έχει αντιβακτηριδιακές και

αντιφλεγμονώδεις δράσεις και είναι το πιο χαλαρωτικό ρόφημα. Καταπολεμά τους κυρίως πολλούς ιούς και χρησιμοποιείται συνήθως κατά του έλκους του στομάχου. Έχει επίσης παρατηρηθεί ότι η συνεχής χρήση του μειώνει σημαντικά το ουρικό οξύ στο αίμα, γεγονός που πιθανόν να προσφέρει τις θεραπευτικές του ιδιότητες για ασθενείς πάσχοντες από podάγρα. Το ρόφημα του είναι καλό για τον βήχα, για τους πόνους της κοιλιάς και της εμμηνόρροιας (περιόδου) των γυναικών, για τον λαιμό και για την βραχνάδα. Η πιο διαδεδομένη ιδιότητα του χαμομηλιού είναι η ικανότητα του να ηρεμεί τα νεύρα και να ανακουφίζει και ηρεμεί από τα έντονα προβλήματα που μας απασχολούν καθώς επίσης μας βοηθάει να αντιμετωπίσουμε φυσικά την αϋπνία. Η καταπραϋντική του δράση βοηθάει στην ανακούφιση των παιδιών από τους πόνους της οδοντοφυΐας. Το τσάι από χαμομήλι έχει και αντιπηκτικές ιδιότητες. Μειώνει τη συγκόλληση των αιμοπεταλίων. Έχει συνεργατική δράση με φάρμακα που χορηγούνται σε ασθενείς με καρδιοπάθεια ή κίνδυνο για εγκεφαλικά επεισόδια και προσφέρει επιπρόσθετη αντιπηκτική δράση. Επίσης δρα σε συνέργια με ηρεμιστικά ή υπνωτικά φάρμακα. Για τους λόγους αυτούς οι γιατροί των ασθενών που παίρνουν αντιπηκτικά, υπνωτικά ή ηρεμιστικά φάρμακα πρέπει να γνωρίζουν εάν οι ασθενείς τους καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες από χαμομήλι.

ΜΕΡΟΣ Γ

ΟΔΗΓΟΣ ΥΓΕΙΑΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΗΝ ΑΣΘΕΝΕΙΑ

ΑΓΧΟΣ: Βαλεριάνα, Πασιφλώρα, Χαμομήλι, Τζινσενγκ, Τίλιο, Μελισσόχορτο, Μέντα, Λυκίσκος, Ιξός, Ανεμώνη, Σκουτελάρια, Βάλσαμο.

ΑΔΥΝΑΜΙΑ (ΑΤΟΝΙΑ): Αγγελική, Τσουκνίδα, Φασκόμηλο.

ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ: Λουίζα, Μάραθος, Αψιθιά

ΑΕΡΙΑ: Μαντζουράνα, Λουίζα, Μάραθος, Θρούμπι

ΑΙΜΟΡΡΟΙΔΕΣ: Αχιλλαία, Λάπαθο, Πολύκομπο, Τσουκνίδα.

ΑΚΡΑΤΕΙΑ ΟΥΡΩΝ: Έφεδρα, Εκουίζετο.

ΑΚΜΗ: Εχινάκια, Τίλιο, Φυτολάκα, Χαμομήλι

ΑΜΝΗΣΙΑ: Μελισσόχορτο, Τζινσενγκ, Θυμάρι, Μαντζουράνα.

ΑΜΟΙΒΑΔΕΣ: Σκόρδο, Απήγανος

ΑΜΥΓΔΑΛΙΤΙΔΑ: Γάλιο, Μύρο, Εχινάκια, Ύδραστις, Φασκόμηλο, Φυτολάκα, Αγριμόνιο.

ΑΝΑΙΜΙΑ: Τριφύλλι, Τσουκνίδα, Αγγελική, Λάπαθο, Κρόκος.

ΑΝΙΚΑΝΟΤΗΤΑ: Τζινσενγκ, Μελισσόχορτο, Δίκταμο, Κάρδαμο σπόρος.

ΑΝΟΡΕΞΙΑ: Αγκινάρα, Αγγελική, Αψιθιά, Γαϊδουράγκαθο, Γεντιανή.

ΑΡΘΡΙΤΙΚΑ: Φασκόμηλο, Τίλιο, Σημύδα, Σπειραία, Κριθάρι, Αγγελική.

ΑΡΡΥΘΜΙΕΣ: Βίσκος, Κράταιγος, Σκόρδο.

ΑΡΤΗΡΙΟΣΚΛΗΡΩΣΗ: Ιξός, Τίλιο, Κράταιγος, Σκόρδο.

ΑΣΘΜΑ: Βάλσαμο, Ευκάλυπτος, Γλυ-κόριζα, Ρίγανη, Λεβάντα, Λομπέλια, Εφέδρα, Ινούλα

ΑΨΗΝΙΑ: Βαλεριάνα, Πασιφλώρα, Τίλιο, Λυκίσκος, Χαμομήλι.

ΑΦΘΕΣ: Αλταία, Βάτος, Τσουκνίδα, Τριαντάφυλλο.

ΒΗΧΑΣ: Βήχιο, Ρίγανη, Τσάι Βουνού, Βερμπάσκο, Νεπέτα, Γλυκάνισο, Μαρούβιο, Πλάταγκο, Πριμούλα, Σύμφυτο, Ύδραστις, Ύσσωπος, Θυμάρι, Αλθαία, Ζαμπούκος, Φασκόμηλο, Πολυτρίχι.

ΒΡΟΓΧΙΤΙΔΑ: Αλθαία, Μολόχα, Βερμπάσκο, Μαρούβιο, Γλυκάνισο, Τουριλάγκο, Γλυκόριζα, Ευκάλυπτος, Θυμάρι, Κρόκος.

ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗ: Γαϊδουράγκαθο, Άνηθος, Μάραθος, Τριγωνέλλα.

ΓΑΣΤΡΙΤΙΔΑ: Αλθαία, Μολόχα, Γεράνιο, Φασκόμηλο, Σπειραία, Φτελιά, Σύμφυτο, Υδράστις, Χαμομήλι.

ΓΡΙΠΗ: Δυόσμος, Αχιλλαία, Εχινάκια, Καγιέν, Τσάι Βουνού, Ζαμπούκος, Σινάπι, Ύδραστις

ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΗ: Βασιλικός.

ΔΙΑΒΗΤΗΣ (ΣΑΚΧΑΡΟ): Αγκινάρα, Αγριμόνιο, Αμυγδαλιά, Καρυδόφυλλα, Αψιθιά, Λαγοκημηθιά, Τσουκνίδα, Μύρτιλλος, Φύλλα Ελιάς.

ΔΙΟΥΡΗΤΙΚΑ: Αγριάδα, Σκορπίδι, Γένια Καλαμποκιού, Τσουκνίδα, Λουίζα.

ΔΙΑΡΡΟΙΑ: Σπειραία, Αλχιμίλλα, Γόμα Αραβίας, Αψιθιά, Γεράνιο, Αγριμόνιο, Σύμφυτο, Τριαντάφυλλο.

ΔΥΣΕΝΤΕΡΙΑ: Βασιλικός, Καρυδόφυλλα, Λάπαθο.

ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑ: Φύλλα Αιγύπτου, Αψιθιά, Κόλιανδρος, Χαμομήλι, Μέντα, Δίκταμο, Δυόσμος, Κάρδαμο, Φασκόμηλο, Μάραθος, Γαϊδουράγκαθο, Τριφύλλι, Μελισσόχορτο, Πιπερόριζα, Άκορος.

ΔΥΣΠΝΟΙΑ: Ευκάλυπτος, Ζαμπούκος, Βασιλικός.

ΕΛΚΗ (ΣΤΟΜΑΧΙΚΑ): Μύρο, Φασκόμηλο, Χαμομήλι.

ΕΛΚΗ (ΔΕΡΜΑΤΟΣ): Καλέντουλα, Εχινάκια, Ύδραστις.

ΕΛΚΗ (ΠΕΠΤΙΚΑ): Αλθαία, Σπειραία, Χαμομήλι, Δίκταμο, Λουίζα.

ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ: Αμυγδαλιά, Λυγαριά.

ΕΚΖΕΜΑ: Άρκτιο, Γάλιο, Τίλιο, Ίριδα, Στελάρια, Τριφύλλι, Τσουκνίδα, Ύδραστις, Χαμομήλι.

ΕΜΕΤΟΣ: Βαλλωτή, Γαρύφαλλο, Δυόσμος, Σπειραία.

ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ: Κρόκος, Τσιμιτσιφούγκα, Λυγαριά, Βάλσαμο.

ΕΜΜΗΝΟΡΡΟΙΑ (ΕΠΩΔΥΝΗ): Ανεμώνη, Βαλεριάνα, Τσιμιτσιφούγκα, Πετασίτης, Σκουτελάρια, Τζινσενγκ.

ΕΜΜΗΝΟΡΡΟΙΑ (ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΗ): Απήγανος, Αχιλλαία, Λυγαριά, Φλισκούνη.

ΕΜΜΗΝΟΡΡΟΙΑ (ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ ΡΟΗ): Αλχημύλλη, Γεράνιο, Ύδραστις.

ΕΞΑΣΘΕΝΗΣΗ: Νταμιάνα, Τζίντζερ, Καγιέν, Ταραξάκο.

ΕΠΙΛΗΨΙΑ: Βαλεριάνα, Πασιφλώρα, Σκουτελλάρια, Ύσσωπος.

ΕΠΙΠΕΦΥΚΙΤΙΔΑ: Ευφραγία, Καλέντουλα, Χαμομήλι.

ΕΡΠΗΣ ΖΩΣΤΗΡ: Αχιλλαία, Ζαμπούκος, Ιξός, Πασιφλώρα, Βάλσαμο.

ΕΦΙΔΡΩΣΗ: Φασκόμηλο.

ΖΑΛΛΑΔΕΣ: Αψιθιά, Τριαντάφυλλο.

ΗΜΙΚΡΑΝΙΕΣ: Λεβάντα, Τίλιο, Χρυσάνθεμο.

ΗΠΑΤΟΣ (ΤΟΝΩΤΙΚΑ): Κενταύριο, Ταράξακο, Τριδα, Αμυγδαλιά.

ΗΠΑΤΙΤΙΔΑ: Γλυκάνισο, Γλυκόριζα.

ΘΡΟΜΒΩΣΕΙΣ: Αγγελική, Σκόρδο.

ΙΚΤΕΡΟΣ: Βερβένα, Βερβερίδα, Ταρά-ξακο, Λάπαθο, Γαϊδουράγκαθο, Λιναρόσπορος.

ΙΔΑΡΑ: Κολιτσίδα, Συκιά.

ΙΓΜΟΡΙΤΙΔΑ: Ζαμπούκος, Σολιντανγκο, Φυτολάκα, Χαμομήλι.

ΙΣΧΙΑΛΓΙΑ: Τσιμιτσιφούγκα, Βάλσαμο, Αχιλλαία, Μέντα.

ΙΛΙΓΓΟΣ: Μελισσόχορτο, Μαντζουράνα, Θρύμπα, Φασκόμηλο, Λεβάντα.

ΚΑΚΟΣΜΙΑ ΣΤΟΜΑΤΟΣ: Άνηθος, Μοσχοκάρυδο, Μάραθος

ΚΑΟΥΡΕΣ: Αλθαία, Σπειραία, Μολόχα, Σύμφυτο.

ΚΑΡΔΙΑ: Κράταιγος, Σκόρδο, Μελισσόχορτο.

ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ: Τζινσενγκ, Μελισσόχορτο, Βρώμη, Νταμιάνα, Σκουτελλάρια

ΚΙΡΣΟΙ: Κράταιγος, Καστανιά.

ΚΟΚΙΤΗΣ: Λομπέλια, Τουσιλάγκο, Τριφύλλι, Μάραθος, Ρίγανη.

ΚΟΛΙΚΟΙ: Αγγελική, Άνηθος, Βαλεριάνα, Πιπερόριζα, Μέντα, Κάρδαμο.

ΚΟΛΙΤΙΔΑ: Αγριμόνιο, Αλθαία, Σύμφυτο.

ΚΡΥΟΛΟΓΗΜΑ: Τσαΐ Βουνού, Αχιλλαία, Αγγελική, Ζαμπούκος, Ύσσωπος, Πιπερόριζα, Μέντα, Κάρδαμο.

ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑ ΑΙΜΑΤΟΣ: Πιπερόριζα, Καγιέν, Σινάπι.

ΚΥΣΤΙΤΙΔΑ: Αγριάδα, Αρктоστάφυλλος, Αχιλλαία, Τσουκνίδα.

ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ: Αγριάδα, Μαϊντανός, Κουμαριά.

ΛΑΡΥΓΓΙΤΙΔΑ: Μολόχα, Βελανιδιά, Θυμάρι, Εχινάκια, Φασκόμηλο, Χαμομήλι, Αλθαία.

ΛΕΙΧΗΝΕΣ: Αχιλλαία, Καρυδόφυλλα.

ΛΕΥΚΟΡΡΟΙΑ: Αλχημύλλη, Μύρο, Ξενέκιο, Ύδραστις, Θυμάρι, Τριαντάφυλλο.

ΜΗΤΡΟΡΡΑΓΙΑ: Αλχημύλλη, Γεράνιο, Ύδραστις.

ΜΥΚΗΤΩΣΕΙΣ: Καλέντουλα, Μύρο.

ΜΥΡΜΗΓΚΙΑ: Χελιδόνιο, Θούγια.

ΜΑΤΙΑ: Μποράντζα.

ΝΑΥΤΙΑ: Βαλλωτή, Μέντα, Δυόσμος, Μάραθος, Μελισσόχορτο.

ΝΕΥΡΑΛΓΙΑ: Βαλεριάνα, Ιξός, Τσιμιτσιφούγκα, Πασιφλώρα, Δενδρολίβανο, Χρυσάνθεμο, Βάλσαμο.

ΝΕΦΡΟΛΙΘΟΙ (ΠΕΤΡΑ): Αγριάδα, Αρктоστάφυλλο, Σκορπίδι, Γένια Καλαμποκιού, Αγριμόνιο, Πολυκόμπι, Αλθαία.

ΟΙΔΗΜΑ: Ζαμπούκος, Κανέλλα.

ΟΡΑΣΗ: Μάραθος, Καρότο.

ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ: Καγιέν, Σενέκιο.
ΟΥΡΗΘΡΙΤΙΔΑ: Αγριάδα, Γένια Καλαμποκιού.
ΟΥΡΙΚΟ ΟΞΥ: Αγριάδα, Βερμπάσκο, Γένια Καλαμποκιού, Τσουκνίδα.
ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ: Χαρούπια Σπόρος.
ΟΥΛΙΤΙΔΑ: Μύρο, Φασκόμηλο, Φυτολάκα, Εχινάκια.
ΠΟΝΟΔΟΝΤΟΣ: Γαρύφαλλο, Δίκταμο, Γλυκάνισο.
ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΣ: Δενδρολίβανο, Ρίγανη, Μέντα, Πράσινο Τσάϊ, Κολιανδρο, Σινάπι, Τριαντάφυλλο.
ΠΡΟΕΜΜΗΝΟΡΡΟΙΚΗ ΕΝΤΑΣΗ: Βαλεριάνα, Λυγαριά, Σκουτελάρια, Τίλιο.
ΠΡΟΣΤΑΤΗΣ: Αγριάδα, Νταμιάνα, Περδικάκι, Γένια Καλαμποκιού, Πολυτρίχι, Υδράγγεια, Σερενόα, Επιλάβιο, Αμυγδαλιά.
ΠΥΡΕΤΟΣ: Αγγελική, Πιπερόριζα, Νεπέτα, Αχιλλαία, Τριφύλλι, Αγριμόνιο, Χαμομήλι.
ΠΟΝΟΛΑΙΜΟΣ: Αγριμόνιο, Αχιλλαία, Ζαμπούκος.
ΠΙΤΥΡΙΔΑ: Δενδρολίβανο, Καρυδόφυλλα, Τσουκνίδα.
ΡΕΥΜΑΤΙΣΜΟΙ: Αγγελική, Άρκτιο, Άρνικα, Αχιλλαία, Ζαμπούκος, Σπειραία, Τίλιο, Τσουκνίδα, Τριφύλλι, Χρυσάνθεμα.
ΡΙΝΟΡΡΑΓΙΑ: Αλχιμίλλη, Καλέντουλα.
ΣΚΩΛΗΚΟΕΙΔΙΤΙΔΑ: Αγριμόνιο, Γεράνιο.
ΣΤΗΘΑΓΧΗ: Κράταιγος, Λεόνουρος.
ΣΥΚΩΤΙ: Αγκινάρα, Γαϊδουράγκαθο, Αψιθιά.
ΣΤΟΜΑΧΙ: Δίκταμο, Χαμομήλι, Μέντα, Λουΐζα, Γλυκάνισο, Κόλιανδρος, Δυόσμος, Κρόκος, Λουΐζα, Μάραθος.
ΣΤΡΕΣ: Ιξός, Χαμομήλι, Τίλιο, Σκουτελάρια, Πράσινο Τσάι.
ΤΑΧΥΠΑΛΜΙΑ: Βαλεριάνα, Λεόνουρος, Λεβάντα, Μελισσόχορτο.
ΤΡΙΧΟΠΤΩΣΗ: Δάφνη, Δενδρολίβανο, Καρυδιά, Τσουκνίδα, Φασκόμηλο, Κρεμμύδι.
ΤΥΜΠΑΝΙΣΜΟΙ: Γλυκάνισο, Δενδρολίβανο, Κάρδαμο, Κόλιανδρος, Μάραθος, Μέντα, Φλισκούνι.
ΤΡΑΥΜΑΤΑ: Καλέντουλα, Δίκταμο, Χαμομήλι, Ζαμπούκος, Σύμφυτο.
ΥΠΕΡΚΟΠΩΣΗ: Τζινσενγκ, Μελισσόχορτο, Θυμάρι, Δενδρολίβανο.
ΥΠΕΡΤΑΣΗ: Κράταιγος, Ιξός, Βαλεριάνα, Τίλιο, Φύλλα Ελιάς, Μελισσόχορτο, Σκόρδο.
ΥΠΟΤΑΣΗ: Κράταιγος, Πιπερόριζα, Κόκκινη Πιπεριά.
ΥΠΕΡΤΡΙΓΛΥΚΕΡΙΔΙΑ: Πράσινο Τσάϊ, Σκόρδο.
ΦΛΕΒΙΤΙΔΑ: Καστανιά, Ιξός, Κράταιγος, Τίλιο.
ΦΑΡΥΓΓΙΤΙΔΑ: Αγριμόνιο, Φασκόμηλο, Αλθαία, Ζαμπούκος.
ΦΥΜΑΤΙΩΣΗ: Καρυδόφυλλα, Λεβάντα, Ρίγανη, Λάπαθο.
ΧΟΛΗ: Γαϊδουράγκαθο, Αγκινάρα, Λινάρι, Βερβένα, Ταράξακο.
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ: Αγκινάρα, Ταράξακο, Φύλλα Ελιάς, Πράσινο Τσάϊ, Σκόρδο, Αντράκλα, Κιτρινόριζα.
ΨΩΡΑ: Γλυκάνισο, Λάπαθο, Κανέλα.
ΨΩΡΙΑΣΗ: Γαϊδουράγκαθο, Γάλιο, Ίριδα, Τριφύλλι, Άρκτιο, Λιναρόσπορος.
ΨΕΙΡΕΣ / ΨΥΛΛΟΙ: Σάσσαφρας.
ΩΤΙΤΙΔΑ: Αγκινάρα, Κισσός.
ΩΘΗΚΕΣ (ΠΟΝΟΙ): Ανεμώνη, Βαλεριάνα, Πασιφλώρα, Βάλσαμο.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ :

1. Πάτλης Γιάννης 2008, Κήπος και Φυτά, Εκδόσεις Σταμούλη.
2. Γκόλιου Ρούλα 2012, Μικρή Εγκυκλοπαίδεια Βοτάνων, Εκδόσεις Μαλλιάρη.
3. Καρράς Γιώργος & Καρρά Άννα 2006, Ετήσια, Πολυετή & Βολβώδη – Η παραγωγή, η φροντίδα και η χρήση τους στην κηποτεχνία, Εκδόσεις Αγροτύπος.
4. Καρράς Γιώργος 2008. Σημειώσεις Διαλέξεων Μαθήματος Γλαστρικών φυτών
Σχολής Τεχνολόγων Γεωπονίας-Τμήμα Ανθοκομίας & Αρχιτεκτονικής Τοπίου, Εκδόσεις Τ.Ε.Ι. Ηπείρου.
5. Μπόιτνερ Μπριγκίτε 2012, Τα δικά μου Μπαχαρικά, Εκδόσεις Ψύχαλου.
6. Βότανα τα θαύματα της Φύσης 2011, Εκδόσεις Μέλλον group.
7. Μυρωνίδου Ελένη 2013, Σημειώσεις Καλλιέργειας Βαλσαμόχορτου και Χαμομηλιού.
8. Περιοδικό Ερασιτέχνης Κηπουρός 2012, τεύχος 11
9. Περιοδικό Ερασιτέχνης Κηπουρός 2013, τεύχος 15
10. Περιοδικό Ερασιτέχνης Κηπουρός 2011, τεύχος 7
11. Περιοδικό Ερασιτέχνης Κηπουρός 2012, τεύχος 14
12. Περιοδικό Κτήμα & Κήπος 2012, τεύχος 6
13. Περιοδικό Κτήμα & Κήπος 2013, τεύχος 12
14. Περιοδικό Κτήμα & Κήπος 2014, τεύχος 14
15. Περιοδικό Γεωργία-Κτηνοτροφία 2008, τεύχος 8
16. Περιοδικό Ερασιτέχνης Κηπουρός 2014, τεύχος 23

ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ-ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ :

1. el.wikipedia.org
2. aromaticplantkilkis.blogspot.gr
3. www.esoterica.gr
4. eap-dem.pblogs.gr
5. www.herb.gr
6. www.fytokomia.gr
7. www.sensities.com
8. aroma-herbs.com
9. www.geoponoi.com
10. www.briefingnews.org
11. www.back-to-nature.gr
12. www.myhealthmarket.gr
13. www.paramedica.gr
14. nikosmanitariaelassonas.blogspot.gr
15. capitalinvest.gr
16. androni.blogspot.gr
17. www.agronews.gr
18. www.greensupport.gr
19. www.alekati.gr
20. www.econews.gr
21. petbirds.gr
22. www.proionta-tis-fisis.info
23. www.symagro.com
24. www.votana-olympos.gr
25. infomatics.aka.gr
26. www.agrotikabooks.gr
27. www.mariannavlachou.gr
28. www.solon.org
29. www.captain.spices.gr
30. texnologosgeoponos.blogspot.gr
31. www.valentine.gr
32. www.filagrogroup.com
33. www.kespy.gr
34. www.kalliergo.gr
35. www.iatronet.gr
36. envifriends.blogspot.gr
37. www.vysinimelissa.gr
38. www.anthokipos.gr
39. old.astrolife.gr
40. www.kipouroi.gr
41. www.queen.gr
42. pegasus_bio.gr
43. www.sfakianakis-plants.gr
44. www.kalliergia-fyton.gr
45. bolko.wordpress.com
46. www.cumaea.gr
47. e-geoponoi.gr
48. www.iama.gr
49. www.monastiriaka.gr
50. www.bioma.gr
51. spitikiposkaimpalkoni.blogspot.gr
52. www.rodiki.gr
53. www.olyplant.gr
54. www.newsn.wordpress.com
55. mhteragh.blogspot.gr
56. www.anthorama.gr
57. www.vita.gr
58. www.ftiaxno.gr
59. fouit.gr
60. kpemolaon.blogspot.com
61. www.botana-ygeia.com
62. www.ellinikabaharika.gr
63. www.herbstore.gr
64. botanologia.blogspot.gr
65. www.yperikon.gr
66. www.newsitamea.gr
67. imathiasvotana.blogspot.gr
68. fytoriakentia.gr
69. www.agrool.gr
70. www.agro-help.com
71. asxetos.gr
72. phyto.gr
73. www.ygeiaonline.gr
74. aloeveraplants.gr
75. www.cretalive.gr
76. biokipos.weebly.com
77. www.myworld.gr
78. www.matzounia.gr
79. www.stamoulis.gr
80. www.geoponiki.gr
81. monoprasino.blogspot.gr
82. www.mybonsai.gr
83. ozelenieterras.ru
84. glikiazoi.gr

