

The book cover features a textured, painterly background. The top half is a deep blue sky with horizontal brushstrokes. The bottom half is a landscape of rolling hills in shades of yellow and green, also with visible brushstrokes. At the very bottom, there are small red and white floral elements.

# Το λεξικό των βοτάνων

Η ιστορία τους • Οι δαυματουργές τους δράσεις  
Οι αντενδείξεις και η σωστή χρήση τους

**ΟΙ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΑΠΟ ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ**

# Index



**Α**  
Αγγελική -  
Αψιθιά  
Σελ. 4-13



**Β**  
Βαλεριάνα -  
Βρώμη  
Σελ. 14-19



**Γ**  
Γαϊδουράγκαθο -  
Γλυκώριζα  
Σελ. 19-22



**Δ**  
Δάφνη -  
Δίκταμο  
Σελ. 23-24



**Ε**  
Εκουιζέτο -  
Εχινάκια  
Σελ. 25-27



**Ζ**  
Ζοχαδόχορτο  
Σελ. 28



**Θ**  
Θρούμπι -  
Θυμάρι  
Σελ. 28-29



**Ι**  
Ινούλα -  
Ιτιά Λευκή  
Σελ. 29-30



**Κ**  
Κάλαμος -  
Κυπριπέδιο  
Σελ. 30-38



**Λ**  
Λάμιο -  
Λυκίσκος  
Σελ. 38-40



**Μ**  
Μαϊντανός -  
Μύρο  
Σελ. 41-47



**Ν**  
Νεπέτα -  
Νταμιάνα  
Σελ. 47-48



**Π**  
Παριετάρια -  
Πριμούλα  
Σελ. 48-51



**Ρ**  
Ρείκι -  
Ρίγανη  
Σελ. 51-52



**Σ**  
Σαμπούκος -  
Στάχυς  
Σελ. 52-56



**Τ**  
Τανάσσετο -  
Τσουκνίδα  
Σελ. 56-59



**Υ**  
Υδρασίδα -  
Υσωπος  
Σελ. 60



**Φ**  
Φαιοφύκη -  
Φτελιά  
Σελ. 60-62



**Χ**  
Χαμομήλι -  
Χιονανθός  
Σελ. 62-63



Ειδική έκδοση **Το λεξικό των βοτάνων**

Διευθυντής: Αντώνης Μκ. Πρέκας  
Αρχισυντάκτης: Νίκος Βελετάκος  
Υπεύθυνη ύλης: Χριστίνα Κουμπάρου  
Κείμενα: Ελισα Συμεωνίδου

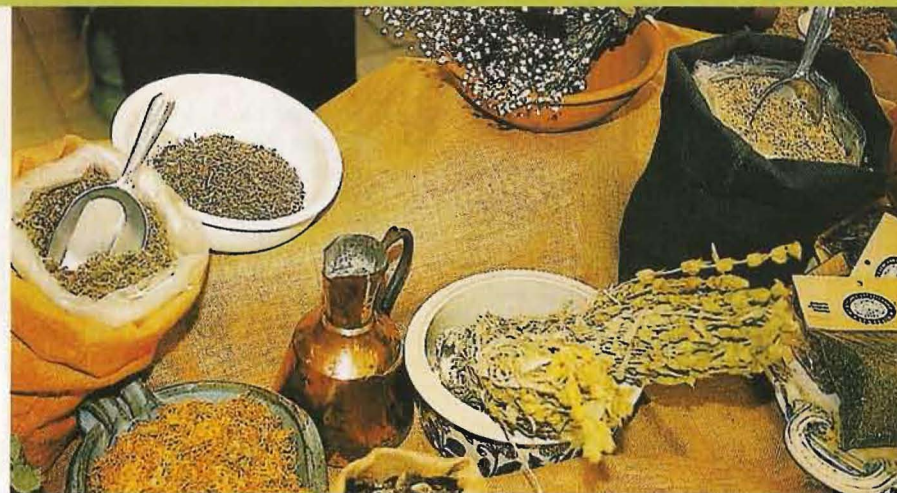
Διόρθωση: Μανώλης Λαμπράκης  
Δημιουργικό: Γιώργος Νικολάου

**ΕΘΝΟΣ**

Εκδότης: ΓΙΩΡΓΟΣ ΜΠΟΜΠΟΛΑΣ  
Διευθυντής: ΓΙΩΡΓΟΣ Α. ΧΑΡΒΑΛΙΑΣ

Εξώφυλλο: Λεπτομέρεια από τον πίνακα του Βίνσεντ βαν Γκογκ  
«Σταχοκάρφα κάτω από Συννεφιασμένο Ουρανό», 1890.

20 Απριλίου 2006 - Διανέμεται δωρεάν με το Έθνος



## Τα φάρμακα της φύσης

Τα βότανα ήταν τα πρώτα φάρμακα που χρησιμοποίησε ο άνθρωπος. Η μελέτη και η έρευνα γύρω από αυτά χάνεται στο πέρασμα των αιώνων. Ιδιαίτερη πρόοδο παρουσίασαν όμως κατά τους αρχαίους ελληνικούς και ρωμαϊκούς χρόνους. Ο Ιπποκράτης, ο Αριστοτέλης, ο Θεόφραστος, ο Διοσκουρίδης, ο Φάνιος, ο Πλίνιος και πολλοί άλλοι ήταν από τους ενδελεχέστερους μελετητές τους. Ο πατέρας της Ιατρικής, ο Ιπποκράτης, κατέγραψε περίπου 400 είδη βοτάνων των οποίων η χρήση τους ήταν γνωστή κατά τον 5ο αιώνα π.Χ. Αργότερα ο Διοσκουρίδης τον 1ο αιώνα μ.Χ. ανέφερε 600 φυτά που χρησιμοποιούνταν ως φάρμακα. Τα βότανα αποτέλεσαν για πολλά χρόνια το μόνο όπλο του ανθρώπου για να αντιμετωπίσει τον πόνο. Αργότερα τη θέση

τους την πήραν τα φάρμακα. Οι έρευνες όμως πάνω στα βότανα και στις θεραπευτικές τους ιδιότητες δεν σταμάτησαν. Η ελληνική γη είναι πλούσια σε βότανα και διαθέτει μεγάλη ποικιλία. Ακόμη και σήμερα σε πολλές περιοχές χρησιμοποιούν διάφορα φυτά σαν γιατροσόφι (και όχι μόνο) για την αντιμετώπιση κάποιων συμπτωμάτων. Στον οδηγό αυτό αναφέρονται τα γνωστότερα βότανα και οι θεραπευτικές τους ιδιότητες. Η χρήση τους πρέπει να είναι λελογισμένη. Σε καμία περίπτωση όμως όταν πάσχετε από κάποια ασθένεια δεν θα πρέπει να σταματήσετε τη φαρμακευτική σας αγωγή για να ακολουθήσετε κάποια θεραπεία με βότανα και σε κάθε περίπτωση θα πρέπει να ενημερώσετε τον γιατρό σας.

## Αγγελική

*Angelica archangelica* (νεροκάλυμο)



### Προφίλ:

Πρόκειται για ένα αρωματικό φυτό, με πολύ δυνατή και έντονη μυρωδιά. Το στέλεχος της είναι κυλινδρικό, γραμμωτό, σκεπασμένο με γαλάζια σκόνη και έχει μεγάλα αντικριστά φύλλα. Οι καρποί της είναι ωοειδείς, μακρουλοί και έχουν μεγάλους σπόρους.

Σύμφωνα με την παράδοση των λαών, η αγγελική οφείλει την ονομασία της στον αρχάγγελο Μιχαήλ, γιατί ανθίζει την 29η Σεπτεμβρίου, ημέρα που γιορτάζεται ο αρχάγγελος από τη Ρωμαιοκαθολική Εκκλησία.

Σύμφωνα με την παράδοση, ο αρχάγγελος παρουσιάστηκε στο όνειρο ενός μοναχού και του αποκάλυψε ότι αυτό το βότανο θεραπεύει την πανούκλα. Ο συσχετισμός του φυτού με τον αρχάγγελο ενισχύθηκε το 17ο αιώνα, όταν ο Αγγλος φυσιοδίφης Τζον Τράντεσκαντ επέστρεψε από ένα ταξίδι στη Ρωσία φέρνοντας δείγματα του φυτού που είχε συλλέξει από τη ρωσική πόλη Αρχάγγελος.

Ο βοτανολόγος του 17ου αιώνα Τζον Πάρκινσον πίστευε ότι η ονομασία του φυτού οφείλεται στις εξ ουρανού θεραπευτικές του ιδιότητες, η αλήθεια όμως είναι ότι η

ονομασία του προήλθε από την ελληνική λέξη Άγγελος, που σημαίνει αγγελιοφόρος.

**Προσοχή:** Οι διαβητικοί δεν πρέπει να τρώνε αγγελική, γιατί αυξάνει τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα.

**Δράση:** Ολόκληρο το φυτό -τα φύλλα, τα άνθη, οι βλαστοί, οι ρίζες και οι σπόροι- έχουν θεραπευτικές ιδιότητες. Η αγγελική αποτελούσε το κύριο συστατικό ενός «ελιξίριου νεότητας» που πίστευαν ότι επιμηκύνει τη ζωή. Είχε επίσης τη φήμη ότι βοηθούσε τους ανθρώπους να σταματήσουν την κατανάλωση οισοπνευματωδών, αλλά και το κάπνισμα. Είχε χρησιμοποιηθεί ακόμα και σε περιπτώσεις δαγκώματος από λυσοασμένο σκύλο. **Γενικά το συγκεκριμένο φυτό έχει τονωτικές ιδιότητες.**

Χρησιμοποιείται για τον βήχα, τη βρογχίτιδα και την πλευρίτιδα, ιδιαίτερα όταν συνοδεύονται από πυρετό, κρουαλόγημα ή γρίπη. Τα φύλλα της μπορούν να χρησιμοποιηθούν και σαν κομπρέσες σε φλεγμονές του στήθους. Λόγω της περιεκτικότητας σε άψυσο αιθέριο έλαιο ανακουφίζει από εντερικό κολικό και τυμπανισμό. Ακόμη επειδή ανοίγει την όρεξη έχει χρησιμοποιηθεί και σε περιπτώσεις νευρικής ανορεξίας. Επίσης βοηθά στην ανακούφιση των ρευματικών φλεγμονών, ενώ στην κυστίτιδα ενεργεί ως αντισηπτικό του ουροποιητικού συστήματος.

**Ρόφημα:** Ρίχνετε μια κουταλιά του τσαγιού κομμένη ρίζα σε ένα φλιτζάνι νερό και το βράζετε σε

χαμηλή φωτιά για δύο λεπτά. Στη συνέχεια το κατεβάζετε από τη φωτιά και το αφήνετε για 15 λεπτά. Μπορείτε να πίνετε ένα φλιτζάνι τρεις φορές την ημέρα.

## Αγκινάρα

*Cynara scolymus*

**Προφίλ:** Πέρα από εξαιρετικό λαχανικό, είναι και ένα πολύτιμο φάρμακο. Τα συστατικά της αγκινάρας είναι χολαγωγά και διουρητικά.

Στο εμπόριο συναντάμε φάρμακα που έχουν παρασκευασθεί με τα συμπυκνωμένα συστατικά της αγκινάρας (extrait de cynara), σε μορφή δισκίων και σε υγρή μορφή, σε σταγόνες ακόμα και σε αμπούλες για ενέσεις ενδοφλέβιες ή ενδομυϊκές. Σε αυτές τις μορφές είναι απαραίτητη η ιατρική υποδείξη.

Η αγκινάρα περιέχει βιταμίνες Α, Β, C, ασβέστιο και φώσφορο. Πράσινα φύλλα αγκινάρας με πολύ λίγο νερό που θα φθάσει στο σημείο του βρασμού (χωρίς να βράσει), για τρεις ώρες και εν συνεχεία θα σουρωθεί βοηθούν για την τόνωση των μαλλιών ( με μασάζ).

**Δράση:** Πιστεύεται ότι το ζουμί της βρασμένη αγκινάρας έχει την εξαιρετική ιδιότητα να ελαττώνει τα επίπεδα χοληστερίνης και τριγλυκεριδίων στο αίμα, κάτι που εξηγεί το γιατί στην Ευ-

ρώπη το φυτό χρησιμοποιείται ευρέως για τη θεραπεία της αρτηριοσκλήρυνσης.

Ωμή ή βρασμένη η αγκινάρα, είναι επίσης τονωτική, αντιπυρετική, καταπολεμά τις παθήσεις του συκωτιού και τους ρευματικούς πόνους.

Έχει επίσης ιδιότητες κατά της πέτρας των νεφρών, του ίκτερου και ακόμα είναι καρδιοτονωτική και καθαριστική του αίματος. Η αγκινάρα έχει επίσης διουρητικές ιδιότητες και χρησιμοποιείται κατά της νεφρίτιδας.

## Αγριάδα

*Agropyron repens* (αγρότιο)

**Προφίλ:** Πρόκειται για το γνωστό ζιζάνιο, που φυτρώνει παντού, στους κήπους των οπιτιών μας ακόμη και μέσα σε γλάστρες και «πνίγει» τα φυτά μας.

Το φυτό αυτό είναι γνωστό εδώ και αιώνες για τις διουρητικές του ιδιότητες. Κάτι που το γνωρίζουν καλά ακόμη και τα ζώα, γι' αυτό και σκύλοι ή γάτες τρώνε συχνά τα τρυφερά της φύλλα όταν έχουν συνήθως ενοχλήσεις στην κύστη.

**Δράση:** Η αγριάδα μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε ουρικές λοιμώξεις όπως είναι η κυστίτιδα, η ουρηθρίτιδα και η προστατίτιδα. Οι μαλακτικές της ιδιότητες καταπραΰνουν τον ερεθισμό και την φλεγμονή.



Είναι ευεργετικό σε περιπτώσεις διόγκωσης του προστάτη. Χρησιμοποιείται ακόμη για πέτρες και άμμο στα νεφρά.

**Ρόφημα:** Ρίχνετε 2 κουταλάκια του γλυκού ρίζας και φύλλων σε ένα φλιτζάνι νερό και το σιγοβράζετε για 10 λεπτά. Το ρόφημα αυτό μπορείτε να το πίνετε τρεις φορές την ημέρα.

### Αγριμόνιο

*agrimonia eupatoria* (φυνόχορτο)



#### Προφίλ:

Πρόκειται για ένα ποώδες, πολυετές φυτό της οικογένειας των «ροδωδών». Το βρίσκουμε σε μέρη κάπως υγρά. Ανθίζει το καλοκαίρι και τα άνθη του είναι μικρά λειπτά και κίτρινα. Οι καρποί του είναι τριχωτοί

και κολλάνε στα ρούχα, όταν τριφτούν. Μαζεύεται συνήθως τον Ιούνιο και τον Οκτώβριο και χρησιμοποιούνται τα φύλλα, τα άνθη, αλλά και τα στελέχη του.

**Δράση:** Θεωρείται σημαντικό φυτό για τον διαβήτη, κατά της διάρροιας και την επούλωση των πληγών. Επίσης λόγω της στυπτικότητας και των πικρών τονωτικών ιδιοτήτων του βοηθάει στη δυσπε-

ψία και στην κολίτιδα. Είναι γνωστό από τα παλιά χρόνια σαν «τονωτικό της άνοιξης». Έχει χρησιμοποιηθεί για την ακράτεια ούρων και στην κυστίτιδα. Σαν γαργάρες είναι ωφέλιμο για την ανακούφιση του λαιμού και της φαρυγγίτιδας. Έχει χρησιμοποιηθεί για τη θεραπεία των λίθων της χοληδόχου κύστης. Ακόμη βοηθά στις παθήσεις της σπλήνας, του συκωτιού, στους ρευματισμούς και στα βρογχικά. Σαν αλοιφή βοηθά στην επούλωση τραυμάτων και μωλώπων.

**Ρόφημα:** Σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό ρίχνετε δύο κουταλιές του γλυκού αγριμόνιο και το αφήνετε για 10-15 λεπτά. Το ρόφημα μπορείτε να το πίνετε τρεις φορές την ημέρα.

**Γαργάρες:** Σε ένα κιλό νερό ρίχνουμε 100 γραμμάρια ξερά φύλλα από το φυτό και 50 γραμμάρια μέλι και το σιγοβράζουμε για 10 λεπτά.

**Κατάπλασμα:** Παίρνετε φύλλα, ξίδι και πίτουρα σε ίσα μέρη και τα ζυμώνετε. Το υλικό αυτό μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν κατάπλασμα για πρηξιματα, μώλωπες και στραμπουλήγματα.

### Αιθάλα

*Althea officinalis* (Νερομολόχα)

**Προφίλ:** Είναι γνωστή ως δενδρομολόχα. Οι θεραπευτικές της ιδιότητες είναι πασίγνωστες. Χρησιμοποιούνται τα φύλλα, τα άνθη και οι ρίζες της. Η καλλιέργειά της με σπόρο είναι εύκολη την Άνοιξη.

**Δράση:** Η αθαία είναι ένα εξαιρετικό μαλακτικό που μπορεί να



χρησιμοποιηθεί οπουδήποτε χρειάζεται η ιδιότητα αυτή. Παρόλο που η ρίζα και τα φύλλα έχουν παρόμοιες επιδράσεις, η ρίζα χρησιμοποιείται κυρίως για πεπτικά προβλήματα, ενώ τα φύλλα χρησιμοποιούνται για τους πνεύμονες και το ουροποιητικό σύστημα. Η ρίζα συστήνεται ιδιαίτερα σε φλεγμονές

του πεπτικού σωλήνα, όπως φλεγμονές του στόματος, γαστρίτιδα, πεπτικό έλκος, εντερτίδα και κολίτιδα. Γενικά αυτό το φυτό είναι πολύ καταπραυντικό για οποιονδήποτε ερεθισμό. Επίσης χρησιμοποιείται και ως αντιβηχικό. Εξωτερικά η ρίζα ενδείκνυται για τις κισώδεις φλέβες και τα εξωτερικά έλκη, όπως τα αποστήματα.

**Ρόφημα:** Για αφέψημα από τη ρίζα ρίχνετε ένα κουταλάκι του γλυκού ψιλοκομμένη ρίζα σε ένα φλιτζάνι νερό και το σιγοβράζετε για 10-15 λεπτά. Το ρόφημα πίνεται τρεις φορές την ημέρα.

Για αφέψημα από τα φύλλα ρίχνετε δύο κουταλιές του γλυκού ξερά φύλλα σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό και το αφήνετε για 10

λεπτά. Κι αυτό μπορείτε να το πίνετε τρεις φορές την ημέρα.

**Κομπρέσα:** Η δοσολογία για το ρόφημα από τη ρίζα μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για κομπρέσα.

**Γαργάρες-πλύσεις:** Βράζετε 20 γραμμάρια ρίζας σε ένα λίτρο νερό.

### Αλόη

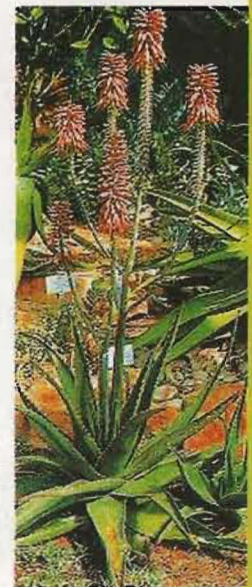
*Aloe vera* (πέροδικα)

**Προφίλ:** Πρόκειται για ένα καλλωπιστικό, αλλά και φαρμακευτικό φυτό. Έχει οδοντωτά φύλλα, που ξεκινάνε από τη βάση. Τα άνθη βγαίνουν στην κορυφή ενός κοτσανιού και οι καρποί του είναι τριγωνικοί.

**Δράση:** Μπορεί να χρησιμοποιηθεί εσωτερικά ως ισχυρό καθαρτικό. Σε μικρή δόση αυξάνει την έμμηνου ρύση.

Εξωτερικά, ο χυμός χρησιμοποιείται φρέσκος για ελαφρά εγκαύματα, ηλιακά εγκαύματα, τοιμήματα εντόμων.

**Ρόφημα:** Για εσωτερική λήψη μπορείτε να πάρετε 0,1 έως 0,3 γραμμάρια του χυμού. Για εξωτερική χρήση,



απλώστε μια ποσότητα φρέσκου χυμού στην προσβεβλημένη περιοχή.

**Προσοχή:** Επειδή η αλόη προκαλεί συσπάσεις της μήτρας πρέπει να αποφεύγεται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Επίσης, επειδή εκκρίνεται στο μητρικό γάλα, πρέπει να αποφεύγεται κατά τον θηλασμό, γιατί μπορεί να ενεργήσει ως καθαρτικό για το παιδί.

## Αδελμίδα

*Alchemilla vulgaris*

**Προφίλ:** Οι Λατίνοι πίστευαν ότι το συγκεκριμένο φυτό είχε μαγικές ιδιότητες. Το χρησιμοποιούσαν όμως και για την επούλωση των τραυμάτων.

**Δράση:** Βοηθά στη μείωση των πόνων που συνδέονται με την εμμηνόρροια και περιορίζει την υπερβολική αιμορραγία. Επίσης είναι στυπτικό, τονωτικό του πεπτικού σωλήνα και αντιμετωπίζει την διάρροια που οφείλεται στην γαστρεντερίτιδα.

**Ρόφημα:** Σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό ρίχνετε δύο κουταλάκια του γλυκού ξηρό βότανο και το αφήνεται για 15 λεπτά. Το ρόφημα αυτό πίνεται μέχρι και τρεις φορές την ημέρα.

## Αμαμέλις

*Hamamelis virginica*

**Προφίλ:** Είναι δέντρο που φθάνει τα έξι μέτρα και είναι το βότανο των Ινδιάνων της Βορείου Αμερικής. Προϊόντα που περιέχουν αμαμέλιδα είναι αποτελεσματικά κατά των αιμορροΐδων.

**Δράση:** Τα φύλλα του χρησιμοποιούνται κατά της φλεβίτιδας. Βοηθά στην αποσυμφόρηση των κισρών, των αιμορροΐδων και γενικά είναι αιμοστατικό, λειτουργεί κατά των αιμορραγιών. Είναι ένα καλό ανησθητικό στα κοψίματα, στις πληγές, στα ούλα που ματώνουν και στα τσιμπήματα. Σε μεγάλη ανάγκη, αν βάλουμε σε βαμβάκι λίγο φυτό Αμαμέλις, μπορεί να σταματήσει την αιμορραγία. Επίσης θεωρείται ιδανικό για τους μώλωπες.

**Ρόφημα:** Σε φλιτζάνι βραστό νερό ρίχνετε ένα κουταλάκι του γλυκού ξηρά φύλλα και το αφήνεται για 10 λεπτά. Το ρόφημα αυτό πίνεται μέχρι τρεις φορές την ημέρα. Η αμαμέλιδα μπορεί να γίνει και εξαιρετική αλοιφή.

## Ανεμώνη

*Anemone pulsatilla* (Πουλασίλλα)

**Προφίλ:** Η ανεμώνη είναι γνωστή

A



από την αρχαιότητα και χρησιμοποιούνταν για τις παθήσεις των ματιών. Η μυθολογία αναφέρει ότι το φυτό αυτό γεννήθηκε από τα δάκρυα της Αφροδίτης. Για πολλά χρόνια η ανεμώνη αποτελούσε «φάρμακο» για τη φλεγμονή του ματιού.

**Δράση:** Η ανεμώνη χρησιμοποιείται για προβλήματα που έχουν σχέση με τη νευρική ένταση και σπασμούς στο γεννητικό σύστημα.

Χρησιμοποιείται και για την ανακούφιση από τους πόνους της εμμήνου ρύσεως, των πόνων των ωοθηκών και προβλήματα των όρχεων.

**Βοηθά στην αύπνία και στη γενική υπερδραστηριότητα.** Χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση των λοιμώξεων που προσβάλλουν το δέρμα, για τις λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και του άσθματος.

**Προσοχή:** Πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο σύμφωνα με τις οδηγίες επαγγελματία βοτανολόγου. Το φρέσκο φυτό είναι δηλητηριώδες.

## Άνηθος

*Anethum graveolens*

**Προφίλ:** Ο άνηθος πρωτοαναφέρεται σε αιγυπτιακό πάπυρο με φάρμακα ηλικίας 5.000 ετών κι είναι γνωστό ότι χρησιμοποιή-

θηκε από τους αρχαίους λαούς για τις θεραπευτικές του ιδιότητες. Οι αρχαίοι Αιγύπτιοι τον χρησιμοποίησαν για να θεραπεύουν τον πονοκέφαλο, ενώ ως φάρμακο τον χρησιμοποιούσαν και οι αρχαίοι Έλληνες και Ρωμαίοι. Τόσο ο Πλίνιος όσο και ο Διοσκουρίδης αναφέρουν τις ηρεμιστικές ιδιότητες του άνηθου. Το καλλιέργησαν από την αρχαιότητα στην Παλαιστίνη και αναφέρεται και στην Αγία Γραφή. Οι Ρωμαίοι μετέφεραν το φυτό στη Βρετανία όπου η χρήση του διαδόθηκε γρήγορα. Για τους αρχαίους βοτανολόγους το βότανο βρισκόταν υπό την επιρροή του Ερμή.

Ο άνηθος θεωρούνταν πολύ καλό αφροδισιακό και έπιναν έγχυμά του σε κρασί για να τονώσουν το πάθος, επίσης το χρησιμοποιούσαν και στα ερωτικά φίλτρα. Από τα πανάρχαια χρόνια επίσης το χρησιμοποιούσαν στα νευρικά παιδιά για να ηρεμήσουν.

Οι μητέρες έτριβαν τα στήθη τους με χυμό άνηθου, ώστε τα μωρά τους να κοιμηθούν μετά τον θηλασμό. Ακόμα και σήμερα, ο άνηθος χρησιμοποιείται στα αφεψήματα που χορηγούνται στα παιδιά για να τα ανακουφίσουν από τους κολικούς.



Το φυτό χρησιμοποιείται από την αρχαιότητα μέχρι και σήμερα κατά της δυσπεψίας και των στομαχικών διαταραχών. Το αιθέριο έλαιο του φυτού χρησιμοποιείται σε αρκετά φάρμακα αλλά και στην αρωματοποίηση, τη ζαχαροπλαστική και την αρτοποιία (σε ποτά, λικέρ, τουρσιά).

**Δράση:** Ο άνηθος είναι διουρητικός και βοηθά στην καταπολέμηση της παχυσαρκίας. Οι σπόροι του χρησιμοποιούνται κατά των αερίων της κοιλιάς και των κολικών μικρών παιδιών. **Είναι εξαιρετικός για τον τυμπανισμό.** Χρησιμοποιείται και σαν αφέψημα και βοηθάει στον θηλασμό αλλά «απαγορεύεται» η χρήση του κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης γιατί μπορεί να προκαλέσει αποβολή. **Το μάσημα των σπόρων καθαρίζει την κοιλότητα της αναπνοής και του στόματος.** Το αφέψημα του άνηθου μπορεί να βοηθήσει στην αϋπνία.

**Ρόφημα:** Ρίχνετε 1-2 κουταλάκια σπόρων σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό και τους αφήνετε για 15 λεπτά. Για τη θεραπεία του τυμπανισμού πίνετε ένα φλιτζάνι πριν από τα γεύματα.

### Αραβόσιτος

*Zea mays* (καλαμπόκι)



**Προφίλ:** Πέρα από τροφή, το καλαμπόκι έχει επίσης και αξιόλογες θεραπευτικές ιδιότητες. Γάλλοι βοτανολόγοι το χρησιμοποιούν για να αραιώνουν τη χολή και να καλύτερευουν τη ροή της. Σε παρόμοια αποτε-

λέσματα κατέληξαν και οι έρευνες Κινέζων βοτανολόγων.

**Δράση:** Πρακτικά χρησιμοποιείται ευρέως ως διουρητικό. Σαν φάρμακο χρησιμοποιείται το δραστικό μέρος του καλαμποκιού, οι στύλοι (οι κλωστές). Οι στύλοι περιέχουν, ασβέστιο, κάλιο, γλυκίδες, στερόλες. **Το αφέψημά τους είναι εξαιρετικό διουρητικό. Συνιστούν επίσης και καλό φάρμακο κατά της λιθίας και της χρόνιας κυστίτιδας.** Επίσης οι βοτανολόγοι χρησιμοποιούν τους στύλους του καλαμποκιού για να ρίχνουν την υψηλή πίεση.

**Ρόφημα:** Ρίχνετε μία χούφτα κλωστές σε ένα φλιτζάνι νερό και το σιγοβράζετε για 10 λεπτά. Μπορείτε να πιείτε τρεις φορές την ημέρα.

### Άρκευθος

*Juniperus communis* (αγριοκυπαρίσι, κέθρο, κέντρο, κεδρόμηλα)

**Προφίλ:** Ο άρκευθος είναι γνωστός στις περισσότερες περιοχές και ως αγριοκυπαρίσι. Οι καρποί του όταν συλλέγονται πρέπει να είναι ώριμοι και να μην έχουν συρρικνωθεί.

**Δράση:** Έχει αντισπασμωδικές ιδιότητες γι' αυτό και χρησιμοποιείται για παθήσεις, όπως η κυστίτιδα.

Η πικρή του γεύση βοηθά στην πέψη. Χρησιμοποιείται επίσης στους ρευματισμούς και στην αρθρίτιδα.

**Εξωτερικά καταπραΰνει τον πόνο στις αρθρώσεις και τους μύς.**

**Ρόφημα:** Συνθλίβετε τους καρπούς του αγριοκυπαρισσιού και ρίχνετε ένα κουταλάκι του γλυκού σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό και το αφήνετε για 15-20 λεπτά.

**Προσοχή:** Η χρήση του θα πρέπει να αποφεύγεται όταν υπάρχει νεφρική πάθηση.

### Απήγανος

*Ruta graveolens*

**Προφίλ:** Ο απήγανος, εκτός από τη λαϊκή δοξασία που τον θέλει σαν άριστο «ξόρκι», είναι και φαρμακευτικό φυτό, έχει βαριά μυρωδιά που διώχνει όχι μόνον άνθρωπο, αλλά και το κακό ακόμα.



Γι' αυτό άλλωστε χρησιμοποιείται και ως ξόρκι από τον λαό.

Η ονομασία του προέρχεται από τη λατινική λέξη *roga* που σημαίνει πικρίλα, δυσαρέσκεια. Στη Ρωμαιοκαθολική Εκκλησία αποτελούσε παρά-

δοση το ράντισμα με το αγίασμα κατά τον Μεγάλο Αγιασμό να γίνεται με κλώνια απήγανου. Γι' αυτό και το φυτό έγινε γνωστό με τις ονομασίες «βοτάνι της μετάνοιας» και «βοτάνι της συγχώρεσης», ενώ ταυτίστηκε με τη συγχώρεση που ακολουθεί τη μετάνοια.

Και στην Ορθόδοξη Εκκλησία έχει χρησιμοποιηθεί σε αγιασμούς και γι' αυτό είναι γνωστός

και ως «ευλογημένο χόρτο». Ολόκληρος ο χριστιανικός και ισλαμικός κόσμος θεωρούσε ότι ο απήγανος είχε τη δύναμη να ξορκίσει τον διάβολο. Λέγεται πως τα μικρά φύλλα του απήγανου ενέπνευσαν το σχέδιο των σπαθιών στα τραπουλόχαρτα.

**Δράση:** Η κύρια χρήση του αφορά στη ρύθμιση του εμμηνορρυσιακού κύκλου, όπου χρησιμοποιείται για την επανέναρξη της ανασταλμένης ροής. Ο απήγανος έχει και αντισπασμωδική δράση γι' αυτό και χρησιμοποιείται για τη χαλάρωση των μυών, ιδιαίτερα του πεπτικού συστήματος.

Επίσης χρησιμοποιείται και για το σταμάτημα του σπασμωδικού βήχα. Ακόμη αυξάνει την περιφερειακή κυκλοφορία και μειώνει την αυξημένη αρτηριακή υπέρταση. **Το μάσημα των φρέσκων φύλλων ανακουφίζει από τους πονοκεφάλους που σφειλονται στην ένταση, τις ταχυπαλμίες και άλλα προβλήματα άγχους.**

**Ρόφημα:** Ρίχνετε μία κουταλιά του γλυκού απήγανου σε μισό κιλό νερό. Μπορείτε να πίνετε τρεις φορές την ημέρα.

**Προσοχή:** Το έλαιο του απήγανου είναι ισχυρό εκτριπτικό, γι' αυτό και πρέπει να αποφεύγεται γενικά η χρήση του κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

### Άρνικα

*Arnica montana*

**Προφίλ:** Η Άρνικα ευδοκμεί στη Βόρεια Ελλάδα. Το φυτό αυτό είναι διάσημο και ως βότανο και ως



ομοιοπαθητικό φάρμακο για τραύματα, μώλωπες, διαστρέμματα και άλλες κακώσεις. Ο ίδιος ο Γκαίτε έλεγε ότι είχε σωθεί χάρη σε αυτό το φυτό όταν είχε προσβληθεί από υψηλό πυρετό.

**Δράση:** Το συγκεκριμένο βότανο δεν πρέπει να λαμβάνεται εσωτερικά γιατί είναι ισχυρά τοξικό. Μπορεί όμως να χρησιμοποιηθεί για εξωτερική τοπική θεραπεία και βοηθά στην ανακούφιση από τους ρευματικούς πόνους, τον πόνο και τη φλεγμονή της φλεβίτιδας και άλλων παρόμοιων παθήσεων. Επίσης μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε κάθε περίπτωση στην οποία υπάρχει πόνος ή φλεγμονή του δέρματος, αρκεί να μην υπάρχουν εκδορές ή αμυχές στο συγκεκριμένο σημείο.

**Βάμμα:** Ρίχνετε μισό λίτρο αλκοόλης 70% σε 50 γραμμάρια φρεσκοκομμένων λουλουδιών. Σφραγίστε καλά το μείγμα σε ένα διαφανές γυάλινο δοχείο και αφήστε το τουλάχιστον μια εβδομάδα στον ήλιο ή σε ζεστό μέρος. Φιλτράρετέ το και είναι έτοιμο για χρήση.

**Προσοχή:** Δεν πρέπει να χρησιμοποιείται εσωτερικά.

## Αρτεμισία

*Artemisia vulgaris*  
(ψευδοαψιθιά, πικρόθανος, μελιτίνη)

**Προφίλ:** Καλλωπιστικό φυτό, το οποίο συναντάμε πολύ συχνά σε κήπους. Ποιάδες, πολυετές, με έντονη μυρωδιά. Φτάνει ίσα με μισό μέτρο. Τα φύλλα του είναι πολύ σχιστά και μοιάζουν με αυτά της φτέρης. Τα άνθη του είναι λευκά,

ενώ σε άλλες ποικιλίες είναι κίτρινα ή κόκκινα. Στη φαρμακευτική χρησιμοποιείται ολόκληρο το φυτό.

**Δράση:** Το αφέψημα ή το έγχυμά του τονώνει τη λειτουργία της καρδιάς και των νεφρών. Βοηθά στο άνοιγμα της όρεξης, όπως το χαμομήλι. Σταγόνες κρύου εκχυμάτος στα αυτιά πιστεύεται ότι βοηθούν στην καταπολέμηση των παθήσεών τους. Θεωρείται ευεργετικό φυτό για την καταπολέμηση της κολίτιδας και της δυσκοιλότητας. Καταπολεμά τους πόνους των ρευματισμών και της αρθρίτιδας. Χρησιμοποιείται και ως αντιπυρετικό. Καθαρίζει το λιπαρό δέρμα. Μειώνει την πίεση του αίματος και εμποδίζει τις θρομβώσεις.

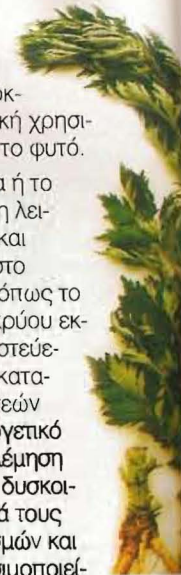
Με εντριβές στο κεφάλι εμποδίζει την τριχόπτωση (τονώνει τα μαλλιά). Θεραπεύει τα «σκασίματα» των χεριών. Βοηθά στην καλύτερη λειτουργία των αδένων και συντελεί στη διατήρηση του κανονικού βάρους του σώματος.

**Ρόφημα:** Ρίχνετε σε ένα φλιτζάνι ζεστό νερό 2 κουταλάκια του γλυκού αποξηραμένο βότανο και το αφήνετε για 15 λεπτά. Το ρόφημα αυτό μπορείτε να το πίνετε τρεις φορές την ημέρα.

## Αχιλλάδα ή χιλιόφυλλο

*Achillea millefolium* (αγριαψιθιά)

**Προφίλ:** Πρόκειται για ένα ποώδες πολυετές φυτό, με έντονη μυρωδιά, που το ύψος του φθάνει μέχρι το μισό μέτρο. Χρησιμοποι-



είται και ως μπορντούρα στους κήπους.

**Δράση:** Λέγεται ότι το όνομά της το πήρε από τον Αχιλλέα, επειδή το χρησιμοποιούσε για να επουλώσει τα τραύματα των συντρόφων του. Χρησιμοποιείται στους υψηλούς πυρετούς προ-

καλώντας εφίδρωση και βοηθά και στην κυκλοφορία του αίματος. Επίσης ενδείκνυται για λοιμώξεις, όπως είναι η κυστίτιδα.

Εξωτερικά βοηθά στην επούλωση των τραυμάτων. Θεωρείται ειδικό για τις θρομβωτικές καταστάσεις που σχετίζονται με την υψηλή πίεση του αίματος.

**Ρόφημα:** Ρίχνετε σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό 1-2 κουταλάκια του γλυκού ξηρό βότανο και αφήστε το για 10 λεπτά. Το ρόφημα αυτό πίνεται τρεις φορές την ημέρα.

## Αψιθιά

*Artemisia absinthium*

**Προφίλ:** Η αψιθιά συνδέεται με την Άρτεμη, τη θεά της αγνότητας, που φρόντιζε τις γυναίκες κατά τη γέννα και λέγεται πως χρησιμοποιούσε πολύ αυτό το βότανο. Οι αρχαίοι Έλληνες πί-

στευαν ότι λίγη αψιθιά στο κρασί το έκανε λιγότερο βλαβερό. Σύμφωνα με την παράδοση, η αψιθιά φύτευσε στο μονοπάτι που χάραξε ο όφις όταν διώχθηκε από τον παράδεισο.

Στη λαϊκή παράδοση η αψιθιά αναφέρεται ως σημαντικό απολυμαντικό για τους χώρους του νοικοκυριού.

**Δράση:** Παραδοσιακά η αψιθιά χρησιμοποιούνταν για ένα ευρύ φάσμα καταστάσεων και οι περισσότερες από αυτές τις χρήσεις έχουν επαληθευτεί από την ανάλυση των συστατικών του βότανου.

Χρησιμοποιείται κυρίως σαν πικρό βότανο κι επομένως διεγείρει και ενισχύει ολόκληρη την πεπτική διαδικασία. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε περιπτώσεις δυσπεψίας. Επίσης καταπολεμά τα σκουληκία (οξύουροι). Βοηθά τον οργανισμό να αντεπεξέλθει σε πυρετούς και λοιμώξεις. Έχει γενικά τονωτική δράση γι' αυτό και χρησιμοποιείται σε πολλές διαφορετικές καταστάσεις, γιατί ωφελεί γενικά τον οργανισμό.

**Ρόφημα:** Ρίξτε σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό 1-2 κουταλάκια του γλυκού αψιθιά και αφήστε το για 15 λεπτά. Το ρόφημα αυτό μπορείτε να το πίνετε τρεις φορές την ημέρα.



## Βαλεριάνα

*Valeriana officinalis* (αγριοζαμπούκος)

**Προφίλ:** Ήταν γνωστή και στους αρχαίους Έλληνες. Είναι φυτό πολυετές και βγαίνει σε ορεινά πετρώδη εδάφη. Τα άνθη της είναι μπουκετοειδή στην άκρη του στελέχους κι έχουν χρώμα άσπρο ή ρόδινο ή γαλαζωπό. Στη χώρα μας φυτρώνουν περίπου επτά είδη βαλεριάνας κυρίως στις ορεινές περιοχές.

**Δράση:** Η βαλεριάνα είναι ένα από τα πιο χρήσιμα χαλαρωτικά και νευροτονικά. Τα χαρακτηριστικά της αυτά έχουν αναγνωρισθεί κι από την ιατρική, γι' αυτό και περιλαμβάνεται σε πολλούς φαρμακευτικούς κώδικες ως ηρεμιστικό. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να μειωθεί η ένταση, το άγχος και η υπερδιέγερση, ενώ έχει χρησιμοποιηθεί και για την αντιμετώπιση των υστερικών καταστάσεων.

Είναι αποτελεσματική σαν βοήθημα για την αϋπνία. Σαν αντισπασμωδικό βοηθά να αντιμετωπιστούν οι κράμπες, αλλά και ο εντερικός κολικός. Βοηθά στους πόνους της περιόδου. Σαν αναλγητικό ενδείκνυται όταν ο πόνος συνδέεται με ένταση. Βοηθά ακόμη στις ημικρανίες

και στους ρευματικούς πόνους. Η βαλεριάνα ως ρόφημα βοηθά και στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας.

**Ρόφημα:** Ρίχνετε σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό 1-2 κουταλάκια του γλυκού ρίζα βαλεριάνας και το αφήνετε για περίπου 15 λεπτά. Για την παχυσαρκία ρίχνετε 30 γραμμάρια φύλλα βαλεριάνας σε ένα λίτρο νερό και το σιγοβράζετε.

**Προσοχή:** Δεν πρέπει να χρησιμοποιείται σε μεγάλες δόσεις ή για πολύ γιατί μπορεί να προκαλέσει πονοκεφάλους, μυϊκούς σπασμούς και ταχυκαρδία.

## Βαλεαρμόχορτο

*Hypericum perforatum*  
(Υπερικό το διάτρητο, βάλασμο, σπαθόχορτο, λειχνόχορτο, χελωνόχορτο, Προδρόμου βότανο, άσκυρον, περίκη)

**Προφίλ:** Είναι γνωστό από την αρχαιότητα. Ωστόσο χρησιμοποιήθηκε ευρύτατα κατά την εποχή του Μεσαίωνα για την επούλωση των πληγών. Για τον ίδιο λόγο χρησιμοποιείται ακόμη και σήμερα από πρακτικούς. Οι ιδιότητές του και κυρίως η αντιβακτηριακή του δράση επιβεβαιώνονται και από πρόσφατες έρευνες.

**Δράση:** Όταν ληφθεί εσωτερικά έχει ηρεμιστική και αναλγητική δράση. Χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση της νευραλγίας, της ανησυχίας, της έντασης και παρόμοιων προβλημάτων. Θεωρείται κατάλληλο και για τις αλλαγές της εμμηνόπαισης που δημιουργούν υπερευαισθησία και ανησυχία. Ωστόσο δεν θα πρέπει να χρησιμοποιείται σε

περιπτώσεις κατάθλιψης. Εκτός από τη νευραλγία καταπραΰνει την ισχιαλγία και τους ρευματικούς πόνους. Εξωτερικά χρησιμοποιείται ως επουλωτικό και αντιφλεγμονώδες βότανο. Σαν λοσιόν εππαχύνει την επούλωση τραυμάτων, κισρών, φλεβών και ελαφρών εγκαυμάτων.

**Ρόφημα:** Ρίχνετε δύο κουταλάκια του γλυκού σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό και το αφήνετε για 10-15 λεπτά. Το ρόφημα αυτό πίνεται τρεις φορές την ημέρα.

## Βασιλικός

*Ocimum basilicum*

**Προφίλ:** Ο βασιλικός είναι το φυτό που φύτευσε γύρω από τον τάφο του Ιησού μετά τον Θάνατο και την Ανάστασή Του. Η παράδοση επίσης λέει πως η βασιλική να φυτρώνει στον Γολγοθά στον τόπο της Σταύρωσης κι έφερε το φυτό στην Ελλάδα.

Στην Ινδία θεωρούσαν ανέκαθεν τον βασιλικό ιερό φυτό, μάλιστα στα δικαστήρια ορκίζονταν στον βασιλικό. Για τους Ρωμαίους ο βασιλικός ήταν το φυτό της γονιμότητας και πίστευαν ότι ευδοκίμοσε μόνο αν τον φρόντιζε μια νεαρή ανύπαντρη μητέρα.

**Δράση:** Το αιθέριο έλαιο του βασιλικού είναι αξιόλογο αντι-

σπασμωδικό. Το αφέψημά του, καταπραΰνει από τους πόνους της κοιλιάς. Είναι τονωτικό και διουρητικό, κατά της ζαλάδας και της νευρικής ημικρανίας. Βασιλικός κοπανισμένος στη μύτη βοηθά σε περιπτώσεις κρυολογήματος. Με κρασί, έχει εξαιρετικές τονωτικές και χωνευτικές ιδιότητες. Συμβάλλει ακόμα στην παραγωγή γάλακτος στις θηλάζουσες μητέρες.

**Ρόφημα:** Παίρνετε δύο κλαδιά βασιλικού ή ένα κουταλάκι του γλυκού αποξηραμένο για μία κούπα νερό και το σιγοβράζετε για περίπου 10 λεπτά.

## Βάτος

(βατομουριά)

**Προφίλ:** Είναι ο γνωστός μας αγκαθωτός θάμνος που τον βρίσκουμε παντού στους φράχτες, στα ρυάκια, στις άκρες των δρόμων και στα βουνά. Τόσο τα φύλλα του, όσο και οι καρποί του, τα βατόμουρα, έχουν πέρα από ευχάριστη και δροσιστική γεύση και εξαιρετικές θεραπευτικές ιδιότητες.

**Δράση:** Τα φύλλα της βατομουριάς βρασμένα με νερό είναι μαλακτικά, στυπτικά και βοηθούν στην αντιμετώπιση της αναιμίας και της διάρροιας, ενώ σταματούν και τον ιδρώτα. Το αφέψημά τους, βοηθά και στη διατήρηση του βάρους του σώματος. Πιστεύεται ότι συντελούν στη βελτίωση της διανοητικής κατάστασης. Θεωρείται επίσης ότι δρουν καταλυτικά στη λειτουρ-





γία των αδένων. Τα βατόμουρα έχουν αντισπασμωδική δράση, λειτουργούν ως καθαρτικό και σκοτώνουν τα σκουληκάκια (οξύουροι). Παράλληλα τονώνουν τον οργανισμό.

**Ρόφημα:** Δύο κλωνάρια βάλτου είναι αρκετά για ένα φλιτζάνι νερό. Τα σιγοβράζετε για περίπου 10 λεπτά. Οι καρποί τρώγονται όπως είναι ή πίνετε τον χυμό τους.

### Βελανιδιά

*Quercus robur* (Δρυς)

**Προφίλ:** Η βελανιδιά ήταν ιερό δέντρο των αρχαίων Ελλήνων και των Δρυίδων. Παλαιότερα ήταν πολύ γνωστή στην Ευρώπη, στη Βόρεια και Νότια Αμερική και στην Κίνα. Η βελανιδιά αποτελούσε ένα σύμβολο δύναμης και υγείας.

**Δράση:** Ο φλοιός της βελανιδιάς μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως αποτελεσματικό στυπτικό για τη διάρροια, τη δυσεντερία και τις αιμορροΐδες. Το αφέψημα μπορεί να χρησιμοποιηθεί για γαργάρες στην αμυγδαλίτιδα, φαρυγγίτιδα και λαρυγγίτιδα.

Εξωτερικά χρησιμοποιείται ως κρύα κομπρέσα για εγκαύματα και αμυχές.

**Ρόφημα:** Ρίχνετε ένα κουταλάκι του γλυκού για ένα φλιτζάνι του τσαγιού και το σι-

γοβράζετε για περίπου 10-15 λεπτά. Το ρόφημα πίνεται τρεις φορές την ημέρα.

### Βερβένα

*Verbena officinalis* (σταυροβότανο ή γοργογειάνι, σπιρόχορτο, σπληνόχορτο, ιεροβοτόνι)

**Προφίλ:** Πρόκειται για ένα πολυετές ποώδες φυτό που φθάνει τους 60 πόντους και κοσμεί ως καλλωπιστικό φυτό τους κήπους. Οι αρχαίοι το εκτιμούσαν πολύ αυτό το φυτό, ιδίως ο Διοσκουρίδης, και οι Δρυΐδες ιερείς τού αποδίδανε και μαγικές ιδιότητες.

**Δράση:** Η βερβένα είναι ένα βότανο που ενισχύει το νευρικό σύστημα και ταυτόχρονα χαλαρώνει από την ένταση και το στρες. Έχει χρησιμοποιηθεί για την κατάλιψη και τη μελαγχολία, ιδιαίτερα όταν εμφανίζονται μετά από κάποια πάθηση.

Μπορεί να χρησιμοποιηθεί και σε περιπτώσεις κρίσεων και υστερίας. Σαν εφιδρωτικό μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε χαμηλό πυρετό. Χρησιμοποιείται και για την αντιμετώπιση του ίκτερου, για πλύσεις του στόματος κατά της τερηδόνας και των παθήσεων των ούλων. Εξωτερικά χρησιμοποιείται σαν αντιση-



πτικό για τη θεραπεία τραυμάτων με κομπρέσες και καταπλάσματα από φρέσκα φύλλα. Οι καρποί του χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση του σακχαρώδους διαβήτη. Η ρίζα του χρησιμοποιείται για να κατεβάσει την πίεση.

**Ρόφημα:** Ρίχνετε σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό 2 κουταλάκια του γλυκού αποξηραμένα φύλλα ή ρίζα ή καρπούς και τα αφήνετε για 15 λεπτά. Το ρόφημα πίνεται τρεις φορές την ημέρα.

**Προσοχή:** Δεν πρέπει να χρησιμοποιείται κατά την εγκυμοσύνη γιατί διεγείρει τη μήτρα.

### Βερβερίδα

*Berberis vulgaris* (αξαγκάθα, στερογιάνι, ελλέβορος, βερβερίτσα, λουτσιά, ξαγκαθιά)

**Προφίλ:** Πρόκειται για ένα δεντράκι που το ύψος του φθάνει μέχρι τα δύο μέτρα, με οδοντωτά φύλλα, κίτρινα άνθη και κόκκινες ρόγες για καρπούς και συναντάται σε πολλές περιοχές της χώρας. Οι καρποί του γίνονται και καλοκαιρινό ποτό.

**Δράση:** Η βερβερίδα είναι από τα καλύτερα βότανα για τη διάθωση της λειτουργίας του ήπατος. Ενδείκνυται όταν υπάρχει φλεγμονή της χοληδόχου κύστης, πέτρες ή άμμος στη χολή. Χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις ίκτερου που οφείλεται σε παθήσεις του ήπατος. Σαν πικρό τονωτικό χρησιμοποιείται για την ενδυνάμωση αδύνα-

των και εξασθενημένων ατόμων. Δρα και κατά της ελονοσίας.

**Ρόφημα:** Ρίχνετε ένα κουταλάκι του γλυκού σε ένα φλιτζάνι νερό και το βράζετε για 10-15 λεπτά. Το ρόφημα μπορεί να χρησιμοποιείται τρεις φορές την ημέρα.

**Προσοχή:** Πρέπει να αποφεύγεται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

### Βερμπάσκο

*Verbascum thapsus* (φλώμος, γλώσσα, σπλώνος, μελισσαρού, καλάνθρωπος, σκλώνος, λαμπάδα του Αγίου Ιωάννη)

**Προφίλ:** Το ίσιο χνουδωτό κοτσάνι του φτάνει περίπου το ένα μέτρο. Έχει μακριά, παχιά φύλλα, κίτρινα λουλούδια σε στάχυ και καρπό που μοιάζει με μυτερή κάψουλα.

**Δράση:** Το βερμπάσκο είναι ευεργετικό για το αναπνευστικό σύστημα και μπορεί να χρησιμοποιηθεί στα περισσότερα προβλήματα αυτού. Μπορεί να τονώσει τις βλεννογόνους μεμβράνες του αναπνευστικού, μειώνοντας τις φλεγμονές και διευκολύνοντας την απόχρεμψη. Χρησιμοποιείται για τη βρογχίτιδα, όταν υπάρχει έντονος βήχας με ερεθισμένο λαιμό. Επίσης χρησιμοποιείται ως καθαρτικό και καταπραύνει από το



**κρουολόγημα.** Εξωτερικά χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις εγκαυμάτων, εξανθημάτων ή ερεθισμών. Σαν κατάπλασμα με γάλα είναι μαλακτικό των αιμορροΐδων.

**Ρόφημα:** Ρίχνετε δύο κουταλάκια του γλυκού ξηρά φύλλα και άνθη σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό και το αφήνετε για 10-15 λεπτά. Το ρόφημα αυτό πίνεται τρεις φορές την ημέρα. Η ίδια αναλογία ισχύει και για τις κομπρέσες.

### Βήχιο

*Tussilago farfara* (Τζουσιλάγκο, χαμολεύκα)



**Προφίλ:** Το όνομά του υποδηλώνει και τη χρήση του. Το βήχιο από την αρχαιότητα ακόμη χρησιμοποιούνταν για την αντιμετώπιση του βήχα. Ακόμη και σήμερα χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση του βήχα, αλλά και των αναπνευστικών προβλημάτων.

**Δράση:** Το βήχιο συνδυάζει την καταπραϋντική και απο-

χρεμπτική του επίδραση με αντισπασμωδική δράση. Χρησιμοποιείται κατά της χρόνιας ή οξείας βρογχίτιδας, κατά του ερεθιστικού βήχα, του κοκίτη και του άσθματος.

Λόγω της καταπραϋντικής αποχρεμπτικής του δράσης χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση των

περισσότερων αναπνευστικών προβλημάτων. Ως ήπιο διουρητικό έχει χρησιμοποιηθεί για την κυστίτιδα.

Τα φρέσκα φύλλα χτυπημένα μπορούν να χρησιμοποιηθούν εξωτερικά σε αποστήματα και πυώδη έλκη.

**Ρόφημα:** Ρίχνετε σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό 1-2 κουταλάκια του γλυκού ξηρά άνθη και τα αφήνετε για 10 λεπτά. Το ρόφημα αυτό πίνεται ζεστό τρεις φορές την ημέρα.

### Βίγκα

*Vinca major* (αγριολίτσα)

**Προφίλ:** Η Βίγκα είναι γνωστή από την αρχαιότητα ως σύμβολο της παρθενίας. Είναι ένα εξαιρετικό στυπτικό γενικής χρήσης και μπορεί να χρησιμοποιηθεί είτε εσωτερικά, είτε εξωτερικά.

#### Δράση:

Χρησιμοποιείται κατά της έντονης αιμορραγίας στην έμμηνου ρύση ή στην εμμηνόπαυση.

Μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για την αντιμετώπιση άλλων προβλημάτων, όπως η κολίτιδα και η διάρροια.

Μπορεί να χρησιμοποιηθεί και σε



περιπτώσεις αιμορραγίας της μήτρας και των ούλων.

**Ρόφημα:** Ρίχνετε ένα κουταλάκι ξηρό βότανο σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό και το αφήνετε για δέκα λεπτά. Το βότανο αυτό πίνεται τρεις φορές την ημέρα.

### Βιρβούνιο το ερπυφύλλο

*Viburnum opulus* Βιρβούνιο το χιονανθές · *Viburnum prunifolium*

**Προφίλ:** Πρόκειται για δύο φυτά που μοιάζουν πολύ. Ανήκουν στην ίδια οικογένεια και η χρήση τους ως βότανα είναι όμοια. Το ύψος τους φθάνει μέχρι και τα τέσσερα με πέντε μέτρα και ευδοκούν σε πολλές περιοχές της χώρας μας. Χρησιμοποιείται μόνο ο φλοιός τους. Χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή γιατί οι φρέσκοι καρποί τους είναι δηλητηριώδεις.

**Δράση:** Είναι μυοχαλαρωτικά, κατάλληλα για πόνους που προέρχονται από σπασμούς. Χρησιμοποιούνται για τους πόνους της εμμήνου ρύσεως και για τον περιορισμό της υπερβολικής αιμορραγίας στην εμμηνόπαυση. Λόγω της χαλαρωτικής τους ιδιότητας χρησιμοποιούνται και για τη μείωση της πίεσης του αίματος.

**Ρόφημα:** Για ένα φλιτζάνι νερό ρίχνετε δύο κουταλάκια του γλυκού ξηρό φλοιό και το σιγοβράζετε για 10 λεπτά. Το ρόφημα πίνεται τρεις φορές την ημέρα.

### Βρώμη

*Avena sativa*

**Προφίλ:** Η βρώμη δεν είναι γνωστή μόνο για τη διατροφική της αξία, αλλά και για τη χρήση της στη βοτανολογία.

**Δράση:** Χρησιμοποιείται για προβλήματα του νευρικού συστήματος.

Θεωρείται ειδική σε περιπτώσεις νευρικής εξασθένησης και εξάντλησης, όταν συνοδεύεται με κατάθλιψη. Επίσης χρησιμοποιείται για τη γενική εξασθένηση του οργανισμού.

**Δοσολογία:** Η βρώμη μπορεί να ληφθεί με τη μορφή χυλού ή χοντροαλεσμένων σπόρων.

### Γαϊδουράγκαθο

*Silybum marianum* (κουφόγκαθο, αγκάβατος, σίλυβο)

#### Προφίλ:

Πρόκειται για πολύ γνωστό φυτό. Τα φύλλα του είναι μεγάλα, καταρατώ και έχουν άσπρες βούλες και αγκάθια. Τα άνθη του είναι κοκκινωπά.

**Δράση:** Χρησιμοποιείται για την παραγωγή γάλακτος και είναι ιδανικό για τις μητέρες που θηλάζουν. Χρησιμοποιείται για να αυξηθεί η έκκριση και η ροή της χολής από το ήπαρ και τη χοληδόχο κύστη, γι' αυτό και **χρησι-**



μποιείται σε όλα τα προβλήματα που συνδέονται με τη χολή.

**Ρόφημα:** Σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό ρίχνετε μία κουταλιά του γλυκού ξηρούς σπόρους και το αφήνετε για 10-15 λεπτά. Το ρόφημα αυτό πίνεται τρεις φορές την ημέρα.

### Γάλιο

*Galium aparine* (καβαλλαριά, κολλητοιδα, αγριορίζαρο)

**Προφίλ:** Πρόκειται για ένα πώδες μονοετές φυτό που αφθονεί στη χώρα μας. Έχει όμορφη μυρωδιά και κίτρινα άνθη και χρησιμοποιείται βιομηχανικά σαν αρωματικό και χρωστικό.

**Δράση:** Το γάλιο είναι πολύτιμο φυτό για την τόνωση του λεμφικού συστήματος. Σαν λεμφοτονωτικό με διουρητική δράση μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε ένα ευρύ φάσμα προβλημάτων που αφορούν στο λεμφικό σύστημα. Χρησιμοποιείται για προβλήματα ξηρότητας του δέρματος, όπως είναι η ψωρίαση. Βοηθάει στη θεραπεία της κυστίτιδας και άλλων καταστάσεων του ουροποιητικού συστήματος που συνοδεύονται από πόνο.

**Ρόφημα:** Ρίχνετε 2 κουταλάκια γάλιο σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό και το αφήνετε για 15 λεπτά. Το ρόφημα πίνεται 3 φορές την ημέρα.

### Γαρίφαλο

(μοσχοκάρφι, καρύφυλλο)

**Προφίλ:** Τα γαρίφαλα είναι τα άνθη του δέντρου που λέγεται γαριφαλόδεντρο. Και δεν είναι άλλο

από το γνωστό μπαχαρικό που δεν λείπει από κανένα σπίτι και χρησιμοποιείται ευρύτατα στη μαγειρική και στη ζαχαροπλαστική. Τα γαρίφαλα είναι γνωστά, από την αρχαιότητα ακόμη, για τις θεραπευτικές τους ιδιότητες αλλά και ως μπαχαρικό.

**Δράση:** Το γαρίφαλο μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη ναυτία, τον εμετό και τον τυμπανισμό και διεγείρει το πεπτικό σύστημα. Είναι ισχυρό τοπικό αντισπασμικό και ήπιο αναισθητικό και μπορεί να χρησιμοποιηθεί εξωτερικά για τον πονόδοντο.

**Ρόφημα:** Βάζουμε μερικά γαρίφαλα σε ένα φλιτζάνι ζεστό νερό και τα αφήνουμε για 10 λεπτά. Για τον πονόδοντο βάζετε ένα γαρίφαλο κοντά στο δόντι και το κρατάτε εκεί, εναλλακτικά μπορείτε να βάλετε λίγο γαριφαλέλαιο σε ένα βαμβάκι και το τοποθετείτε κοντά στο δόντι.

### Γεντιανή η κίτρινη

*Gentiana lutea*

**Προφίλ:** Το όνομά της το πήρε από τον Γέντιο, βασιλιά της Ιλλυρίας τον 1ο π.Χ. αιώνα, γιατί, όπως λέγεται, ανακάλυψε τις θεραπευτικές ιδιότητες του φυτού.

**Δράση:** Η Γεντιανή περιέχει μία από τις πιο πικρές ουσίες και όπως όλα τα πικρά βότανα ανοίγουν την όρεξη και βοηθούν την πέψη. Είναι ακόμη χρήσιμη στις γαστρεντερικές φλεγμονές και στον έλεγχο των πυρετών και ενισχύει τον οργανισμό.

**Ρόφημα:** Για ένα φλιτζάνι νερό



ρίχνετε μισό κουταλάκι του γλυκού τεμαχισμένη ρίζα και το βράζετε για πέντε λεπτά. Το ρόφημα πίνεται ζεστό μισή ώρα πριν από τα γεύματα ή όταν εμφανισθούν έντονοι πόνοι στο στομάχι που οφείλονται σε αίσθημα κορεσμού.

### Γέο

*Geum urbanum* (καρυοφύλλι)

**Προφίλ:** Πώδες πολύχρονο φυτό, με τρίλοβα φύλλα και μυρωδιά γαρίφαλου. Τα άνθη είναι κίτρινα.

**Δράση:** Το γέο είναι χρήσιμο σε πολλά εντερικά προβλήματα, όπως η διάρροια, η δυσεντερία, η βλενωδής κολίτιδα. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη ναυτία και τον εμετό. Βοηθάει στην αντιμετώπιση της ουλίτιδας και του ερεθισμένου λαιμού με γαργάρες. Επίσης μπορεί να χρησιμοποιηθεί για το κρουστικό και την καταρροή.

**Ρόφημα:** Ρίχνετε για ένα φλιτζάνι νερό μια κουταλιά του γλυκού ρίζα και το αφήνετε να σιγοβράσει για δέκα λεπτά. Το ρόφημα αυτό πίνεται τρεις φορές την ημέρα.

### Γεράνι αμερικάνικο

*Geranium maculatum*

**Προφίλ:** Πρόκειται για ένα θάμνο που το ύψος του φθάνει μέχρι το μισό μέτρο.

**Δράση:** Χρησιμοποιείται για τη

διάρροια, τη δυσεντερία και τις αιμορροΐδες. Επίσης για το γαστρικό έλκος, και την εμφάνιση αίματος στα κόπρανα.

Εξωτερικά η τριμμένη ρίζα μπορεί να χρησιμοποιηθεί για το σταμάτημα της αιμορραγίας.

**Ρόφημα:** Ρίχνετε ένα με δύο κουταλάκια του γλυκού ρίζα σε ένα φλιτζάνι νερό και το σιγοβράζετε για 10 λεπτά. Το ρόφημα πίνεται τρεις φορές την ημέρα.

### Γκαϊακό

*Guaiacum officinale*

**Προφίλ:** Πρόκειται για δέντρο που το ύψος του φτάνει τα 18 μέτρα. Την εποχή του Μεσαίωνα χρησιμοποιούνταν για την αντιμετώπιση της σύφιλης.

**Δράση:** Χρησιμοποιείται για ρευματικά προβλήματα, όπως είναι οι χρόνιοι ρευματισμοί και η ρευματοειδής αρθρίτιδα. Μπορεί να βοηθήσει και στην αντιμετώπιση της ουρικής αρθρίτιδας, ενώ χρησιμοποιείται και προληπτικά για να αποτραπεί η επανεμφάνιση της πάθησης.

**Ρόφημα:** Σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό ρίχνετε μία κουταλιά του γλυκού ξηρό βότανο και το αφήνετε για 15 λεπτά. Το ρόφημα αυτό πίνεται τρεις φορές την ημέρα.



## Γκαλιέγκα

*Galega officinalis* (ήμερο τριφύλλι)

**Προφίλ:** Εκτός από τροφή των ζώων είναι κι ένα από τα παλιότερα βότανα.

**Δράση:** Χρησιμοποιείται για την παραγωγή γάλακτος και για την ανάπτυξη των μαστικών αδένων. Επίσης έχει χρησιμοποιηθεί και για τη μείωση του σακχάρου στο αίμα.

**Ρόφημα:** Ρίχνετε σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό ένα κουταλάκι του γλυκού ξερά φύλλα και το αφήνετε για 15 λεπτά. Το ρόφημα αυτό πίνεται δύο φορές την ημέρα.

## Γλυκάνισος

*Pimpinella anisum*

**Προφίλ:** Οι αρχαίοι Έλληνες και οι Ρωμαίοι το θεωρούσαν μαγικό φυτό, επειδή πίστευαν ότι διατηρεί τη νεανικότητα και διώχνει τα κακά όνειρα όταν τοποθετείται κάτω από το μαξιλάρι.

Ο Ιπποκράτης το συνηθούσε για να σταματάει το φτάρνισμα.

**Δράση:** Χρησιμοποιείται για τον εντερικό κολικό και για τον τυμπανισμό.

Έχει ισχυρή αποχρεμπτική και αντιπασμωδική δράση και μπορεί να χρησιμοποιηθεί στη βρογχίτιδα, στον κοκίτη και στον επίμονο ερεθιστικό βήχα. Το έλαιο του γλυκάνισου βοηθά στον καθαρισμό από τις ψείρες.

**Ρόφημα:** Τρίβετε ή κοπανάτε για λίγο τους σπόρους του γλυκάνισου και στη συνέχεια παίρνετε 1-2

κουταλάκια του γλυκού και τα ρίχνετε σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό και το αφήνετε σκεπασμένο για 10 λεπτά.

Το ρόφημα αυτό πίνεται τρεις φορές την ημέρα. Για τον τυμπανισμό πίνουμε το ρόφημα αργά - αργά πριν από τα γεύματα.

## Γλυκόριζα

*Glycyrrhiza glabra*

**Προφίλ:** Από τον χυμό της ρίζας του συγκεκριμένου φυτού φτιάχνεται η αρωματική ουσία «γιάμπωλη» που τη μεταχειρίζονται πολύ στη φαρμακευτική, για να φτιάχνουν παστίλιες για τον βήχα, γιατί είναι πολύ μαλακτική.

**Δράση:** Χρησιμοποιείται για τη γαστρίτιδα, για τα έλκη του στομάχου και τον κοιλιακό πόνο, τον βήχα, και το κρουλόγημα, ενώ έχει και διουρητικές ικανότητες.

**Ρόφημα:** Ρίχνετε ένα κουταλάκι του γλυκού ρίζα γλυκόριζας σε ένα φλιτζάνι νερό και το βράζετε σε αιγανή φωτιά για 10 λεπτά.

Το ρόφημα πίνεται τρεις φορές την ημέρα.



## Δάφνη

*Laurus nobilis*

**Προφίλ:** Οι αρχαίοι χρησιμοποιούσαν τη δάφνη σε πολλές παγανιστικές τελετές. Ήταν το φυτό του Θεού Απόλλωνα, ο οποίος -λέει ο μύθος- ερωτεύτηκε τη νύμφη Δάφνη.

Για να γλιτώσει από την αγκαλιά του η νύμφη μεταμορφώθηκε σε δέντρο. Από τα κλαδιά του δέντρου ο θεός έφτιαξε ένα στεφάνι που φορούσε πάντα στο κεφάλι του σε ανάμνησή της και προέτρεψε τους πιστούς του να κάνουν το ίδιο, ως σύμβολο προστασίας ενάντια στις δυνάμεις του κακού.

Ο Απόλλωνας έχτισε επίσης ένα ναό στους Δελφούς από κλαδιά δάφνης.

Οι αρχαίοι Έλληνες πίστευαν πως το μαγικό αυτό φυτό μπορούσε να δείξει στους προφήτες τα μελλούμενα.

Η ιέρεια των Δελφών, η Πυθία, μασούσε φύλλα δάφνης ή ανέπνεε τον καπνό από την καμένη δάφνη για να πέσει σε έκσταση και να δώσει τους χρησμούς της.

Σήμερα η δάφνη αποτελεί σύμβολο διάκρισης στις τέχνες και

τα γράμματα.

Επίσης χρησιμοποιείται σαν καρύκευμα στη μαγειρική.

**Δράση:** Είναι τονωτικό του στομάχου, ενώ από τους καρπούς της γίνονται φαρμακευτικά σκευάσματα για εντριβές κατά των ρευματισμών. Τα φύλλα της χρησιμοποιούνται για την ενδυνάμωση των μαλλιών.

## Δενδρολίβανο

*Rosemarinus officinalis* (ροσμαρίνι)

**Προφίλ:** Οι αρχαίοι Έλληνες το χρησιμοποιούσαν σε δημόσιες και θρησκευτικές τελετές και το έκαιγαν ως θυμίαμα. Οι Ρωμαίοι το προσέφεραν στις προστάτιδες θεότητες του οίκου τους και το έκαιγαν για να εξαγνίσουν με τον καπνό του τα κοπάδια τους.

Στην αρχαία Ελλάδα οι σοφοί το έπλεκαν στα μαλλιά τους και έτριβαν το αιθέριο έλαιο του στο μέτωπό τους γιατί πίστευαν ότι δυναμώνει τη μνήμη.

Οι Άραβες γιατροί το εκτιμούσαν πολύ γιατί πίστευαν ότι αποκαθιστούσε τη ζωτικότητα, τη μνήμη και την ομιλία. Σε πολλές λαϊκές παραδόσεις το δενδρολίβανο συνδέεται με την Παναγία.

Η παράδοση θέλει το δενδρολίβανο να έχει αρχικά



λευκά άνθη. Όμως κατά τη φυγή της από την Αίγυπτο άπλωσε το μπλε πανωφόρι της σε ένα θάμνο δενδρολίβανου. Όταν το μάζεψα τα λουλούδια του φυτού είχαν πάρει ένα μπλε χρώμα προς τιμή της Παρθένου.

Λέγεται μάλιστα ότι το δενδρολίβανο γίνεται τόσο ψηλό όσο ήταν ο Ιησούς και πως όταν γίνεται 33 ετών, στην ηλικία του Ιησού όταν σταυρώθηκε, είτε σταματά να μεγαλώνει, είτε μαραίνεται. Σε πολλές περιοχές πίστευαν ότι το δενδρολίβανο ευδοκίμει μόνο κοντά σε ενάρετους και το θεωρούσαν σύμβολο της Γέννησης του Χριστού.

Το θεωρούσαν ως ένα από τα δύο φυτά που πήραν οι πρωτόπλαστοι μαζί τους όταν εκδιώχτηκαν από τον παράδεισο. Γι' αυτό λέγεται και ο θεός έδωσε στο βότανο αυτό ιδιαίτερες θεραπευτικές ιδιότητες, ώστε να τους ανακουφίζει.

**Δράση:** Το δενδρολίβανο ενεργεί ως διεγερτικό του κυκλοφορικού συστήματος και των νεύρων. Επιπλέον ασκεί τονωτική και ηρεμιστική δράση στο πεπτικό σύστημα, γι' αυτό και χρησιμοποιείται όταν υπάρχει ψυχολογική ένταση και το πρόβλημα εκδηλώνεται με μορφή δυσπεψίας που συνοδεύεται από τυμπανισμό, πονοκεφάλους ή κατάρλιψη.

Εξωτερικά μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την ανακούφιση του μυϊκού πόνου, της ισχιαλγίας και της νευραλγίας.

Ενεργεί σαν διεγερτικό στους θύλακες των τριχών και μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε περιπτώσεις

πρόωρης φαλάκρας.

**Ρόφημα:** Παίρνετε 30 γραμμάρια ανθισμένες κορυφές και τις βράζετε σε ένα λίτρο νερό. Το ρόφημα αυτό πίνεται τρεις φορές την ημέρα.

Για τα μαλλιά παίρνετε 50 γραμμάρια ανθισμένες κορυφές και τις βράζετε σε ένα λίτρο νερό για μισή ώρα. Στη συνέχεια πλένετε τα μαλλιά σας με αυτό για μία εβδομάδα πρωί και βράδυ. Το αιθέριο έλαιό του διώχνει τον σκόρο, ενώ αν προσθέσετε μερικές σταγόνες από αιθέριο έλαιο δενδρολίβανου στη γεμάτη ζεστό νερό μπανιέρα θα απαλλαγείτε αμέσως από την κούραση.

### Δίκταμο

(*origanum dictamnus*)

#### Προφίλ:

Το φρυγανώδες, αειθαλές και πολύχρονο φυτό ευδοκίμει σε βράχια και χαράδρες στην Κρήτη. Σήμερα καλλιεργείται και σε άλλα μέρη της χώρας μας.

Το συγκριμένο βότανο εξάγεται και στην Ευρώπη. Είναι ένα από τα σπουδαιότερα αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά των αρχαίων Ελλήνων που πίστευαν ότι θεραπεύει όλες τις παθήσεις.



Ο Ιπποκράτης το χρησιμοποιούσε κατά των παθήσεων του στομάχου και του πεπτικού συστήματος, της σπλήνας, στους ρευματισμούς, στα αρθρικά κι αλλού. Θεωρούνταν επίσης επουλωτικό παυσίπονο και επουλωτικό πληγών. Πίστευαν ακόμη πως τα αγριοκάτσικα όταν πληγώνονταν από τα τόξα των κυνηγών, έτρεχαν να φάνε δίκταμο για να θεραπεύσουν τις πληγές τους.

**Δράση:** Θεωρείται από τα πολυτιμότερα φαρμακευτικά φυτά και ήταν γνωστό από την αρχαιότητα σαν θεραπευτικό και καταπραυντικό για τις πεπτικές διαταραχές, αλλά και για τη γρίπη και το κρυολόγημα. Είναι αντισπασμωδικό τονωτικό και βοηθά στην επούλωση των πληγών (με καταπλάσματα).

**Ρόφημα:** Ρίχνετε 1-2 κουταλάκια του γλυκού δίκταμο για ένα φλιτζάνι νερό και το βράζετε για περίπου 5-10 λεπτά.

### Εκουιζέτο

(*Equisetum arvense*)  
(πολυκόμμι, ιπιουρίδα των αγρών)

**Προφίλ:** Φυτό των υγρών κι αμμουδερών τόπων, χωρίς άνθη, αλλά μόνο με ρίζα, στέλεχος και φύλλα, πλουσιότατο σε πυρίτιο και άλατα καλίου.

**Δράση:** Το εκουιζέτο είναι εξαιρετικό συσπικτικό για το ουρογεννητικό σύστημα. Μειώνει την αιμορραγία και επουλώνει τα τραύματα χάρη στη μεγάλη του περιεκτικότητα σε διοξειδίο του

πυριτίου. Ενεργεί σαν ήπιο διουρητικό και η τονωτική, συσπικτική του δράση το καθιστούν πολύτιμο για τη θεραπεία της ακράτειας. Θεωρείται ειδικό για περιπτώσεις φλεγμονής ή διόγκωσης του προστάτη. Σε κάποιες περιπτώσεις μειώνει τον πόνο των ρευματισμών και επουλώνει τις χιονίστρες.

**Ρόφημα:** Σε ένα φλιτζάνι βραστό ρίχνετε 2 κουταλάκια του τσαγιού ξηρό βότανο και το αφήνετε για περίπου 15 λεπτά. Το ρόφημα πίνεται τρεις φορές την ημέρα.

**Λουτρό:** Μπορείτε να βράσετε 100 γραμμάρια ξηρό βότανο σε ένα λίτρο νερό το σουρώνετε και το ρίχνετε στο μπάνιο. Το λουτρό αυτό καταπραίνει από τους πόνους των ρευματισμών.

### Ερυθράια

(*Erythraea centaureum*)  
(θερμόχορτο, ριγόχορτο, άγρια κίνα, πόα κενταυρίου, κενταύρια)

**Προφίλ:** Σημαντικής αξίας φαρμακευτικό φυτό, με όρθιο βλαστό και ινώδεις μικρές ρίζες, με αντικριστά, ωοειδή, κιτρινοπράσινα φύλλα. Είναι αρκετά πικρό, αλλά πολύ χρήσιμο.

**Δράση:** Το αφέψημά του έχει τονωτικές ιδιότητες και κάνει καλό



στο συκώτι, καθαρίζει το αίμα, βοηθά στην καταπολέμηση των πόνων της περιόδου και έχει καρκτικές ιδιότητες. Βοηθά σημαντικά στις παθήσεις του στομάχου και τη δυσπεψία. Ανοίγει την όρεξη.

Πρέπει να αποφεύγονται οι μεγάλες δόσεις γιατί προκαλούν δυσάρεστα αποτελέσματα (στομαχόπονος, εμετούς και διάρροια).

**Ρόφημα:** Χρησιμοποιούνται οι ανθισμένες κορυφές. Βράζετε 10 γραμμάρια σε ένα λίτρο νερό.

## Ευκάλυπτος

*Eucalyptus globulus*

**Προφίλ:** Φυτό αρωματικό, φαρμακευτικό και μελιοσοτροφικό. Χρησιμοποιείται ευρέως στη λαϊκή θεραπευτική. Οι ευκάλυπτοι αποστραγγίζουν τα υγρά εδάφη με την πολύ μεγάλη εξάτμισή τους καθαρίζοντας τον αέρα και εξυγιάνοντας τον τόπο.

**Δράση:** Ο ευκάλυπτος έχει αντισηπτικές ιδιότητες στους πνεύμονες όταν βράζει μέσα σε νερό και χρησιμοποιείται για εισπνοές. Έχει αντιπυρετικές ιδιότητες. Επίσης έχει εξαιρετικά αποτελέσματα στη βρογχίτιδα, τις πνευμονικές παθήσεις, τη γρίπη. Κομπρέσες από φύλλα ευκαλύπτου βοηθούν στην επούλωση των πληγών.

**Εισπνοές:** Βράζετε μία κουταλιά ευκαλύπτου ή λίγες σταγόνες αιθέριου ελαίου ευκαλύπτου για μία κούπα νερό.

**Προσοχή:** Ο ευκάλυπτος δεν χρησιμοποιείται εσωτερικά.

## Ευφράσια

*Euphrasia officinalis*

**Προφίλ:** Φυτό που ζει πολλά χρόνια, παρασιτικά, στις ρίζες άλλων φυτών. Δεν ξεπερνά σε ύψος τα 20 εκατοστά. Θεωρείται ειδικό για την αντιμετώπιση των προβλημάτων των ματιών.

**Δράση:** Βοηθά να αντιμετωπιστεί η ρινική καταρροή και η ιγμορίτιδα. Είναι περισσότερο γνωστή για τη χρήση της σε παθήσεις των ματιών, όπου βοηθά σε οξείες ή χρόνιες φλεγμονές, στο τσούξιμο και στο δάκρυσμα των ματιών, καθώς και στην υπερευαισθησία στο φως. Υπάρχει η αντίληψη ότι το αφέψημα της ευφράσις συντελεί και στην ενίσχυση της μνήμης.

**Ρόφημα:** Ρίχνετε μία κουταλιά του γλυκού αποξηραμένο βότανο σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό και το αφήνετε για 5-10 λεπτά. Το ρόφημα πίνεται τρεις φορές την ημέρα.

**Κομπρέσα:** Ρίχνετε ένα κουταλάκι του γλυκού αποξηραμένο βότανο σε μισό λίτρο και το βράζετε για 10 λεπτά. Στη συνέχεια το αφήνετε να κρυώσει. Υγραίνετε την κομπρέσα στο χλιαρό υγρό και βάλτε τη στα μάτια.

## Εφέδρα

*Ephedra sinica* (κρεμαστήρα)

**Προφίλ:** Χρησιμοποιείται εδώ και χιλιάδες χρόνια στην Κίνα. Κυρίως



στα πρώτα στάδια ενός κρυολογήματος ή μιας γρίπης. Ωστόσο το βότανο αυτό θα πρέπει να αποφεύγεται σε περιπτώσεις υπέρτασης, γλαυκώματος, υπερθυρεοειδισμού, στεφανιαίας νόσου και κατάθλιψης.

**Δράση:** Χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση του άσθματος, της βρογχίτιδας, τον κοκίτη και τις αλλεργίες.

**Ρόφημα:** Ρίχνετε 1-2 κουταλάκια του γλυκού ξηρό βότανο σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό και το αφήνετε για 10-15 λεπτά. Το ρόφημα πίνεται τρεις φορές την ημέρα.

## Εχινάκια

*Echinacea angustifolia*

**Προφίλ:** Παλαιότερα χρησιμοποιούνταν για το δάγκωμα των φιδιών και την απολύμανση των πληγών. Πρωτοχρησιμοποιήθηκε από τους Ινδιάνους. Υπάρχουν περισσότερα από 40 είδη στην Ευρώπη, τη Δυτική Ασία, Βόρεια και Νότια Αφρική.

**Δράση:** Είναι το κυριότερο βότανο που μπορεί να βοηθήσει το σώμα να απαλλαγεί από μικροβιακές λοιμώξεις. Είναι αποτελεσματική τόσο για τα βακτήρια όσο και για τους ιούς. Σε συνδυασμό με άλλα βότανα μπορεί να χρησιμοποιηθεί για κάθε μόλυνση σε οποιοδήποτε σημείο του σώματος. Είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για λοιμώξεις του αναπνευστικού, όπως λαρυγγίτιδα, αμυγδαλίτιδα και για καταρροϊκές καταστάσεις της μύτης, των παραρινικών κόλ-

πων, των πνευμόνων, αλλά και του πεπτικού σωλήνα. Χρησιμοποιείται επίσης για πλύσεις του στόματος για την αντιμετώπιση της ουλίτιδας. Εξωτερικά χρησιμοποιείται σαν λοσιόν για τη θεραπεία τραυμάτων και αμυχών. Μία πλύση με εχινάκια μπορεί να συντελέσει στην ανακούφιση της φαούρας, ενώ είναι κατάλληλη και για τα τσιμπήματα των εντόμων.

Η αντιβιοτική της δράση έχει επαληθευτεί και επιστημονικά. Η φήμη της ως διεγερτικού του ανοσοποιητικού συστήματος δεν είναι αστήρικτη. Έρευνες απέδειξαν πως διεγείρει την παραγωγή λευκών αιμοσφαιρίων, που εμποδίζουν τις λοιμώξεις και πως η πολυσακχαρίνη της έχει αντιβιοτική δράση. Γι' αυτό και το φυτό μπορεί να χρησιμοποιείται στη θεραπεία ιώσεων, όπως ο αδενικός πυρετός (μονοπυρήνωση). Ακόμη υπάρχουν ενδείξεις για την αντιαλλεργική της δράση.

**Ρόφημα:** Ρίχνετε 1-2 κουταλάκια του γλυκού σε ένα φλιτζάνι νερό και το σιγοβράζετε για 10-15 λεπτά. Το ρόφημα μπορεί να πίνεται τρεις φορές την ημέρα. Επίσης μπορεί να ιδιο αφέψημα να χρησιμοποιηθεί και για λοσιόν.



2

## Ζοχαδόχορτο

*Ranunculus ficaria* (μικρό χελιδόνη, φυκαρία, συκάρριζα, σφουρδάκλα, σφουρδακέλα)



**Προφίλ:** Το όνομα του το πήρε από τις ζοχάδες, που σημαίνει αιμορροΐδες και το βότανο αυτό είναι ειδικό για την αντιμετώπιση τους, ενώ οι βολβοί του φυτού μοιάζουν με τις αιμορροΐδες.

**Δράση:** Χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση των αιμορροΐδων, είτε εσωτερικά ως ρόφημα, είτε εξωτερικά σαν αλοιφή.

**Ρόφημα:** Ρίχνετε σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό δύο κουταλιές του γλυκού ξηρό βότανο και το αφήνετε για 10 λεπτά. Το ρόφημα αυτό πίνεται τρεις φορές την ημέρα.

## Θρούμη

*Satureia* (θρύμβια, μελιτόνι, θύμπρι)



**Προφίλ:** Μικρός θάμνος που ευδοκμεί στις πλαγιές των ελληνικών βουνών, γνωστός από την αρχαιότητα. Το χρησιμοποιούσαν για να αρωματίσουν το κρασί. Έχει σκληρά φύλλα με μαύρες βούλες, ροζ ή άσπρα άνθη και καστανούς σπόρους, που μυρίζουν ευχάριστα. Οι Ρωμαίοι πιθανολο-

γείται ότι είναι οι πρώτοι που χρησιμοποίησαν το συγκεκριμένο φυτό.

**Δράση:** Είναι ένα καλό ορεκτικό με ευεργετική επίδραση στην αδυναμία και ατονία του στομαχιού. Βοηθάει τη χώνεψη. Λειτουργεί σαν καταπραϋντικό των ρευματικών αρθρικών πόνων. Γενικά έχει δυναμωτική επίδραση στην κράση του ατόμου.

**Ρόφημα:** Ρίχνουμε 1 κουταλάκι του γλυκού σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό και το αφήνουμε για 10-15 λεπτά.

## Θυμάρι

*Thymus vulgaris*

**Προφίλ:** Σύμφωνα με τον θρύλο το θυμάρι ήταν ένα από τα αρωματικά βότανα που πάνω τους ξάπλωσε η Παναγία για να γεννήσει τον Χριστό.

Σύμφωνα με τη βοτανολογική παράδοση, το θυμάρι φύτρωσε από τα δάκρυα της Ωραίας Ελένης. Στην πραγματικότητα όμως το βότανο ήταν γνωστό πολύ πριν τον Τρωικό Πόλεμο και ήταν ένα από τα βότανα που έκαigan ως θυμίαμα στους βωμούς των θεών οι αρχαίοι Έλληνες και Ρωμαίοι. Οι Ρωμαίοι στρατιώτες έκαναν μπάνιο σε νερό αρωματισμένο με θυμάρι για να αποκτήσουν δύναμη, θάρρος και ενεργητικότητα. Για τους αρχαίους Έλληνες το θυ-



μάρι συμβόλιζε επίσης τη γενναιότητα. Στον Μεσαίωνα οι γυναίκες κεντούσαν κλαδιά θυμαριού για τους περιπλανώμενους ιππότες τους για τον ίδιο λόγο. Οι αρχαίοι Αιγύπτιοι χρησιμοποιούσαν το θυμάρι στα υλικά με τα οποία έκαναν τις μούμιες.

**Δράση:** Έχει ανησθητικές, απολυμαντικές και κατευναστικές ιδιότητες στη βρογχίτιδα, τον κοκίτη, το άσθμα και γενικότερα στον επίμονο βήχα.

Οι γαργάρες με θυμάρι βοηθούν στη λαρυγγίτιδα, την αμυγδαλίτιδα και τον ερεθισμένο λαιμό. Βοηθά στον ύπνο, ενώ σε ένα δωμάτιο αρρώστου δροσίζει τον αέρα. Χρησιμοποιείται σαν αφέψημα κατά της απονίας του πεπτικού συστήματος και βοηθά στην καταπολέμηση της χρόνιας καταρροής. Το αιθέριο έλαιο του θυμαριού χρησιμοποιείται για τον κατευνασμό των πόνων των δοντιών καθώς και για μασάζ, σε μύϊκούς και ρευματικούς πόνοους. Το θυμάρι βοηθά και στην αντιμετώπιση του κρουολογήματος, της γρίπης και του βήχα.

**Ρόφημα:** Ρίχνετε δύο κουταλάκια του γλυκού θυμάρι σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό και το αφήνετε για 10 λεπτά. Το ρόφημα πίνεται τρεις φορές την ημέρα.

## Ινούδα

*Inula helenium* (κόνυζα, κονυζός, ακόνιζα, ψιλόχορτο, ψιλλίστρα, ώμονο)

**Προφίλ:** Πρόκειται για ένα φυτό που χρησιμοποιείται από την αρχαιότητα. Λέγεται, μάλι-

στα, ότι το όνομά του το πήρε από την Ωραία Ελένη, γιατί φύτρωσε από τα δάκρυά της. Στο παρελθόν το βότανο χρησιμοποιήθηκε για την αντιμετώπιση της φυματίωσης.

**Δράση:** Χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση του βρογχικού βήχα, ενώ μπορεί να χρησιμοποιηθεί και όταν υπάρχει έντονη καταρροή. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για το άσθμα, αλλά και για τη φυματίωση. Το πικρό του στοιχείο διεγείρει την πέψη και ανοίγει την όρεξη.

**Ρόφημα:** Σε ένα φλιτζάνι κρύο νερό ρίχνετε ένα κουταλάκι του γλυκού τεμαχισμένη ρίζα και το αφήνετε για 8-10 ώρες. Στη συνέχεια το ζεσταίνετε και το πίνετε τρεις φορές την ημέρα.

## Ιξός

*Viscum album* (ιξίός, ιξιά, μελιός, μελάς, μπλιός, ελατένιο, βίσκο, γκι)

**Προφίλ:** Το φυτό φτάνει περίπου το ένα μέτρο και έχει κατηγορηθεί για τοξική επίδραση το σукώτι. Ωστόσο πρόσφατες έρευνες έδειξαν ότι έχει κάποια αντικαρκινική δράση.

**Δράση:** Είναι χαλαρωτικό, νευροτονωτικό και ενδείκνυται σε πολλές περιπτώσεις. Καταπραΐνει και



τονώνει το νευρικό σύστημα. Μειώνει την πίεση του αίματος και βοηθά στην αρτηριοσκλήρυνση. Ανακουφίζει από τους πονοκεφάλους που οφείλονται σε υπέρταση.

**Ρόφημα:** Σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό ρίχνετε 1-2 κουταλάκια του γλυκού ξηρό βότανο και αφήστε το για 10-15 λεπτά. Το ρόφημα αυτό πίνεται τρεις φορές την ημέρα.

## Ιριδα

*Iris versicolor* (γαλάζιος κρίνος)

**Προφίλ:** Το φυτό είναι γνωστό και ως «γαλάζιος κρίνος».

Είναι ένα πολύ εντυπωσιακό φυτό, που το ύψος του μπορεί να φθάσει το ένα μέτρο και παλαιότερα χρησιμοποιούνταν κυρίως ως καθαρτικό.

**Δράση:** Χρησιμοποιείται για τις δερματικές παθήσεις, όπως τα εξανθήματα, το έκζεμα, τα στίγματα και τα σπυράκια. Επίσης χρησιμοποιείται για προβλήματα του στομάχου, όπως η δυσπεψία και το φούσκωμα, αλλά και σε πονοκεφάλους.

**Ρόφημα:** Βράζετε μισό κουταλάκι του γλυκού αποξηραμένη ρίζα για μία κούπα νερό για 10 λεπτά. Το ρόφημα πίνεται τρεις φορές την ημέρα.

**Προσοχή!** Φρέσκια ρίζα μπορεί να προκαλέσει ναυτία και εμετό.

Γι' αυτό και συνιστώνται μικρές δόσεις αποξηραμένης ρίζας.

## Ιτιά Λευκή

*Salix alba*

**Προφίλ:** Χρησιμοποιείται εδώ και χιλιάδες χρόνια για την αντιμετώπιση του υψηλού πυρετού, αλλά και για προβλήματα του στομάχου. Επιστημονικές έρευνες επιβεβαίωσαν τις θεραπευτικές ιδιότητες που του είχαν αποδοθεί.

**Δράση:** Έχει αντιπυρετικές και αναλγητικές ιδιότητες. Χρησιμοποιείται στην αρθρίτιδα και στους ρευματισμούς, ενώ

βοηθά και στην καούρα και γενικά στις στομαχικές διαταραχές.

Οι γαργάρες βοηθούν στον πονόλαιμο.

**Ρόφημα:** Βράζετε 1-2 κουταλάκια του γλυκού αποξηραμένο φλοιό σε μία κούπα νερό για 10 λεπτά. Το ρόφημα πίνεται τρεις φορές την ημέρα.

## Κάλαμος

*Acorus calamus* (άκορος)

**Προφίλ:** Τον κάλαμο τον έφεραν στην Ευρώπη οι Τάταροι τον 13ο

αίωνα. και από τότε χρησιμοποιείται για τις θεραπευτικές του ιδιότητες, κυρίως για στομαχικές διαταραχές.

**Δράση:** Κάνει καλό στο στομάχι και στα έντερα και ανακουφίζει από την καούρα, το φούσκωμα και τη δυσπεψία.

Ανοίγει την όρεξη και βοηθά τον οργανισμό όταν υπάρχει ατονία που οφείλεται σε προβλήματα του πεπτικού σωλήνα.

Συστήνεται για τον πονόδοντο και για το κόψιμο του καπνίσματος.

**Ρόφημα:** Σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό ρίχνετε δύο κουταλάκια του γλυκού αποξηραμένη ρίζα και το αφήνετε για 10-15 λεπτά.

Πίνεται τρεις φορές την ημέρα μισή ώρα πριν τα γεύματα.

## Καλέντουλα

*Calendula officinalis* (κίτρινη μαργαρίτα, κίτρινολούδο, αδράχτι της γριάς, οστήρ ο αττικός)

**Προφίλ:** Οι αρχαίοι Έλληνες στόλιζαν με γιρλάντες από λουλούδια καλεντούλας στις γαμήλιες τελετές.

Σε πολλές περιοχές υπήρχε πάντα στο σπίτι γιατί θεωρούσαν ότι έφερνε καλοτυχία.

Πίστευαν επίσης ότι εμφάνιση του βοτάνου αυτού στον ύπνο σήμαινε καλοτυχία, ευημερία και επιτυχία στον γάμο.

Οι αρχαίοι Ινδοί στόλιζαν με καλεντούλα τις νεκρικές πυρές,

Ως νεκρολούλουδο είναι γνωστό και στο Μεξικό, ενώ έτσι το αναφέρει και ο Σαίξπηρ.

Από παλιά πίστευαν πως η καλεντούλα μπορούσε να διώξει τις κακές σκέψεις από το μυαλό.

Το βότανο αναφέρεται σε χειρόγραφο του 13ου αιώνα και φαίνεται ότι εκείνη την εποχή το χρησιμοποιούσαν κατά της πανούκλας.

Ακόμη παλαιότερα όμως η καλεντούλα είχε χρησιμοποιηθεί για την αντιμετώπιση του πονόδοντου, των κισρών, ως παυσίπονο στα εγκαύματα και τοιμητήματα εντόμων, καθώς και βοηθητικό της πέψης.

Το χορηγούσαν επίσης και κατά της ευλογιάς και της ιλαράς.

Κατά τον Αμερικάνικο

Εμφύλιο Πόλεμο χρησιμοποιούσαν τα φύλλα και τον χυμό του φυτού για τον καθαρισμό και την επίδεση των τραυμάτων,

αλλά και για να σταματήσουν την αιμορραγία από βαριά τραύματα. Στον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο τα φύλλα και τα λουλούδια της καλεντούλας χρησιμοποιήθηκαν

ως νεκρολούλουδο είναι γνωστό και στο Μεξικό, ενώ έτσι το αναφέρει και ο Σαίξπηρ.





ως επιδρωτικά για τη θεραπεία των βρογχικών νοσημάτων. Επίσης χρησιμοποιούνταν για τους πόνους της περιόδου.

**Δράση:** Η καλεντούλα χρησιμοποιείται για τη θεραπεία των δερματικών προβλημάτων, αλλά και σε εξωτερική αιμορραγία, τραύμα, μώλωπα ή διάστρεμμα. Επίσης βοηθά και στην αντιμετώπιση των δερματικών ελκών. Χρησιμοποιείται και σαν πρώτη βοήθεια σε ελαφρά εγκαυμάτα, αλλά και σε τσιμπήματα από έντομα. Βοηθά ακόμη στην αντιμετώπιση της φλεβίτιδας.

Ο χυμός των κοτσανιών χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση των κρεατοελιών και των κάλων.

Λόγω της αντιμικητιακής της δράσης χρησιμοποιείται και κατά της στοματίτιδας. Εσωτερικά ενδείκνυται για φλεγμονές και έλκη του πεπτικού συστήματος όπως είναι η γαστρίτιδα, το έλκος του δωδεκαδακτύλου και το έλκος στομάχου. Δρα και ως χωνευτικό. Η καλεντούλα βοηθά σε περιπτώσεις της καθυστέρησης ή και της επώδυνης εμμήνου ρύσεως.

**Ρόφημα:** Σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό ρίχνετε 1-2 κουταλάκια του γλυκού και το αφήνετε για 10-15 λεπτά. Το ρόφημα πίνεται τρεις φορές την ημέρα. Το αφέψημα αυτό μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε και για κομπρέσες εξωτερικής χρήσης.

### Κανέλα

*Cinnamomum zeylanicum*

**Προφίλ:** Προέρχεται από το δέντρο «Κιννάμωμον το αρωματικό

και συναντάται κυρίως στην Κεϋλάνη, την Ιάβα, την ανατολική Ασία, τη Βραζιλία και την Αυστραλία. Το μπαχαρικό προέρχεται από τη φλούδα των κλαδιών. Η κανέλα εκτιμάται ως αρωματικό μπαχαρικό, αλλά και ως βότανο για την αντιμετώπιση του κρουρολογήματος, του φουσκώματος και την τόνωση της πέψης από την αρχαιότητα.

**Δράση:** Η κανέλα χρησιμοποιείται συνήθως με άλλα βότανα. Ανακουφίζει τη ναυτία και τον εμετό και χρησιμοποιείται και κατά της διάρροιας.

**Ρόφημα:** Ο φλοιός της κανέλας τριμμένος μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε διάφορα μείγματα, αλλά και ροφήματα.

### Κάρφι

*Carum Carvi* (κάρως, αγριοκύμινο)

**Προφίλ:** Είναι περισσότερο γνωστό ως αγριοκύμινο. Πιθανολογείται ότι πρωτοχρησιμοποιήθηκε από τους λαούς της Μεσογείου εδώ και χιλιάδες χρόνια. Οι θεραπευτικές του ιδιότητες ήταν γνωστές και στους Αραβες γιατρούς. Αργότερα έγινε γνωστό σε ολό-



κληρη την Ευρώπη.

**Δράση:** Χρησιμοποιείται ως ηρεμιστικό βότανο για να καταπραύνη τη δυσπεψία και τον εντερικό κολικό και τη διάρροια.

Ανοίγει την όρεξη. Μπορεί ακόμη να χρησιμοποιηθεί για τη βρογχίτιδα, το βρογχικό άσθμα και τη λαρυγγίτιδα, για τους πόνους της εμμήνου ρύσεως και για την αύξηση γάλακτος.

**Ρόφημα:** Σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό ρίχνετε ένα κουτάλι του γλυκού κοπανισμένους σπόρους και τους αφήνετε για περίπου 10-15 λεπτά. Το ρόφημα μπορείτε να το πίνετε τρεις φορές την ημέρα.

### Κάρδαμο

*Elattaria cardamomum*  
(καρδάμωμο, κακούλες)

**Προφίλ:** Το κάρδαμο είναι γνωστό από την αρχαιότητα ως το φυτό που ανοίγει την όρεξη.

**Δράση:** Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη δυσπεψία και την ανακούφιση των κολικών πόνων. Επίσης ανοίγει την

όρεξη, είναι διουρητικό, καθαριστικό του αίματος και ευεργετικό στο συκώτι.

**Ρόφημα:** Ρίχνετε σε ένα φλι-



τζάνι βραστό νερό μία κουταλιά του γλυκού κοπανισμένους σπόρους και το αφήνετε για 10-15 λεπτά. Το ρόφημα πίνεται τρεις φορές την ημέρα μισή ώρα πριν από τα γεύματα.

### Καφέλα

*Capsella bursa-pastoris* (αγριοκάρδαμουδα, αγριοκάρδαμο, τζουρκάς, τσουρκιάς, τρανιά, θλάψη)

**Προφίλ:** Η καφέλα ονομάστηκε έτσι από το μικρό σακίδιο που βρίσκονται μέσα οι σπόροι της. Τα φύλλα της τρώγονται σε πολλές περιοχές ως λαχανικό.

**Δράση:** Το φυτό χρησιμοποιείται για τη διάρροια, την αιμορραγία των τραυμάτων, τη ρινορραγία και την αιμορραγία κατά την έμμηνο ρύση. Επίσης ενδείκνυται και για τις λοιμώξεις του ουροποιητικού, τις αιμορροΐδες και τη φλεβίτιδα.

**Ρόφημα:** Σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό ρίχνετε 2 κουταλάκια του γλυκού ξηρό βότανο και αφήστε το για 10 λεπτά. Το ρόφημα πίνεται τρεις φορές την ημέρα.

### Κενταύρια

*Centaureum erythraea* (θερμοβότανο, Άγρια Κίνα, Κινινόχορτο, ρινόχορτο, ερυθραία)

**Προφίλ:** Η κενταύρια έχει παρόμοιες ιδιότητες με τη γενιά-



νη. Χρησιμοποιείται από την αρχαιότητα, ενώ πιθανολογείται ότι πρώτα το χρησιμοποίησαν οι Αρχαίοι Αιγύπτιοι.

Γρήγορα όμως έγινε γνωστό και στην Ευρώπη.

Η πικρή του γεύση το καθιστά ένα εξαιρετικό χωνευτικό και τονωτικό.

Γι' αυτό και χρησιμοποιείται και στην παρασκευή κάποιων λικέρ. Η κενταύρια εκτός από χωνευτικό χρησιμοποιούνταν και για την αντιμετώπιση της μελαγχολίας και της υπέρτασης.

**Δράση:** Χρησιμοποιείται για τη δυσπεψία για την ανορεξία και σε προβλήματα του συκωτιού και της χολής.

**Ρόφημα:** Ρίχνετε σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό ένα κουταλάκι του γλυκού ξηρό βότανο και το αφήνετε για 5-10 λεπτά.

**Κιγχόνη κόκκινη και κίτρινη**  
*Cinchona succirubra* και *calisaya*

**Προφίλ:** Η κιγχόνη εισήχθη στην Ευρώπη από τους Ιησουίτες τον 17ο αιώνα

Ο φλοιός της κιγχόνης και ένα αλκαλοειδές απόσταγμα, η κινίνη, είναι ίσως το πιο διάσημο φάρμακο κατά της ελονοσίας.

**Δράση:** Χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση των εμπύρετων καταστάσεων, ιδιαίτερα όταν έχουν περιοδική μορφή, όπως ο πυρετός της ελονοσίας.

Μπορεί να χρησιμοποιηθεί όμως για όλους τους πυρετούς.

Η πικρή του δράση διεγείρει το πεπτικό σύστημα και βοηθά ολόκληρη τη διαδικασία της πέψης.

Επίσης λειτουργεί και ως τονωτικό. Ηρεμεί την καρδιά, μειώνοντας την ταχυπαλμία.

**Ρόφημα:** Ρίχνετε σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό ένα κουταλάκι του γλυκού αποξηραμένο βότανο και το αφήνετε για περίπου μισή ώρα.

### Κνίκος

*Sanicus benedictus* (αγιάγκαθο, καλάνγκαθο, καρδοσάτος)

**Προφίλ:** Τα φύλλα του καταλήγουν σε αγκάθια και τα άνθη του είναι κίτρινα. Ευδοκίμει στις περισσότερες περιοχές της χώρας μας.

**Δράση:** Χρησιμοποιείται για την ανορεξία, τη δυσπεψία, τον τυμπανισμό, τον κολικό και τη διάρροια.

**Ρόφημα:** Ρίχνετε σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό ένα κουταλάκι του γλυκού ξηρό βότανο και το αφήνετε για 10-15 λεπτά. Το ρόφημα πίνεται τρεις φορές την ημέρα.

### Κολλιτσίδα

*Arctium lappa* (άρκτιο, πλατομαντύλα)

**Προφίλ:** Το φυτό είναι γνωστό σχεδόν σε ολόκληρο τον κόσμο κυρίως για την αντιμετώπιση των δερματοπαθειών.

Χρησιμοποιείται στη φαρμακολογία, ενώ έρευνες έδειξαν ότι μπο-



ρεί να ελαττώσει και το σάκχαρο. Η ιδιότητά του αυτή οφείλεται στην ινσουλίνη που περιέχει. Επίσης χρησιμοποιούνταν και σε περιπτώσεις ανορεξίας.

**Δράση:** Χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση των δερματοπαθειών, ακόμη και της ψωρίασης και των εκζεμάτων. Είναι χρήσιμη και για την αντιμετώπιση των ρευματικών προβλημάτων, ιδιαίτερα εκείνων που συνδέονται με την ψωρίαση. Βοηθά επίσης στην πέψη και στην ανορεξία.

Έχει χρησιμοποιηθεί και σε περιπτώσεις νευρικής ανορεξίας. Επίσης βοηθά στη λειτουργία των νεφρών και στην κυστίτιδα. Επίσης λόγω της ινσουλίνης που περιέχει χρησιμοποιείται και για την ελάττωση του σακχάρου.

**Ρόφημα:** Ρίχνετε ένα κουταλάκι του γλυκού αποξηραμένη ρίζα σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό και το αφήνετε για 10-15 λεπτά. Το ρόφημα πίνεται τρεις φορές την ημέρα.

Επίσης μπορείτε να κάνετε και κομπρέσες για εξωτερική χρήση.

### Κολοκύδα

*Cucurbita pepo* (κολοκυθιά, γλυκοκολοκύθα)

**Προφίλ:** Πρόκειται για τη γνω-

στή σε όλους μας κολοκύθα, από την οποία χρησιμοποιούνται οι σπόροι που βρίσκονται στο εσωτερικό της, οι οποίοι πρέπει να συλλεχθούν στα τέλη του καλοκαιριού.

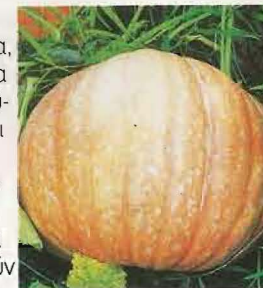
**Δράση:** Οι σπόροι αυτού του φυτού χρησιμοποιούνται από πολύ παλιά για τα παράσιτα των εντέρων. Οι σπόροι πρέπει να χρησιμοποιούνται ώριμοι και φρέσκοι.

**Δοσολογία:** Χτυπάτε 60 γραμμάρια σπόρους μαζί με ζάχαρη ή μέλι και με όσο γάλα χρειάζεται για να γίνει το μείγμα μισό λίτρο. Το μείγμα αυτό παίρνουμε τρεις φορές την ημέρα.

### Κοριανδρος

*Coriandrum sativum* (κόλιανδρος, κουσβαράς, κόριον)

**Προφίλ:** Ο κοριανδρος φυτρώνει στις χώρες της Μεσογείου και της ανατολικής Ευρώπης. Είναι επίσης γνωστός ως κινέζικος μαϊντανός και χρησιμοποιείται στη κινεζική, ινδική, γενικά στην ανατολίτικη κουζίνα αλλά και στην ευρωπαϊκή.



Κ

**Δράση:** Το βότανο αυτό βοηθά το πεπτικό σύστημα να απαλλαγεί από αέρια και καταπραΰνει τον κοιλικό πόνο που τα συνοδεύει κάποιες φορές. Επίσης ανοίγει την όρεξη.

**Ρόφημα:** Σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό ρίχνετε 1 κουταλάκι του γλυκού κοπανισμένους σπόρους και το αφήνετε για περίπου πέντε λεπτά. Το ρόφημα πίνεται πριν από τα γεύματα.

### Κράταιγος

*Crataegus oxyacantha* (μπιουρμουτζελιά, μουρτζιά, τρικοκκιά)

**Προφίλ:** Ο κράταιγος θεωρείται ένα από τα πλέον πολύτιμα βότανα για την καρδιά και το κυκλοφορικό σύστημα.

Τις ιδιότητές του αυτές επιβεβαιώνουν και επιστημονικές έρευνες, οι οποίες έδειξαν ότι μπορεί να βοηθήσει και στη μείωση της αρτηριακής πίεσης.

Έχει χρησιμοποιηθεί και για την αντιμετώπιση της δυσπεψίας αλλά και της διάρροιας.

Το φυτό είναι γνωστό στην Ευρώπη και στην Ασία εδώ και πολλά χρόνια.

**Δράση:** Χρησιμοποιείται για την καλή λειτουργία της καρδιάς, του κυκλοφορικού συστήματος, της

ταχυπαλμίας, της στηθάγχης και της αρτηριοσκλήρυνσης.

Επίσης χρησιμοποιείται για την υπέρταση, τη δυσπεψία και τη διάρροια.

**Ρόφημα:** Ρίχνετε σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό δύο κουταλάκια του γλυκού ξηρό βότανο και το αφήνετε για 15 λεπτά. Το ρόφημα πίνεται τρεις φορές την ημέρα και για μεγάλο χρονικό διάστημα.

### Κρόκος

*crocus sativus* (σαφράνι, ζαφρό)

**Προφίλ:** Ο κρόκος ή σαφράνι έχει χαρακτηριστεί και ως το χρυσάφι της ελληνικής γης και συγκαταλέγεται στα πολύτιμα μπαχαρικά των αρχαίων πολιτισμών, για το άρωμα, το χρώμα, τις φαρμακευτικές, αλλά και τις αφροδισιακές του ιδιότητες. Εμφανίζεται σε ζωγραφιές της μινωικής Κρήτης του 1600 π.Χ.

Η Κλεοπάτρα το χρησιμοποιούσε στα καλλυντικά της, οι αρχαίοι Φοίνικες στις προσφορές τους στη θεά Ασάρτη.

Ο Όμηρος το αναφέρει στα κείμενά του, ενώ το συναντάμε και στην Παλαιά Διαθήκη. Η ιστορία του στη νεότερη Ελλάδα ξεκινάει όταν οι Κοζανίτες έμποροι το μετέφεραν από την Αυστρία τον 17ο αιώνα. Για τριακόσια χρόνια ο κρόκος καλλιεργείται στην Κοζάνη.

Τα λουλούδια του συλλέγονται το φθινόπωρο και αποξηραίνονται προσεχτικά μέχρι να γίνουν βαθυκόκκινα λεπτά νήματα.

Χρειάζονται περίπου 50.000 στίγματα για να προκύψουν 100 γραμμάρια κόκκινου κρόκου.

Ο κρόκος ή ελληνική ζαφορά, ανήκει στην καλύτερη ποιότητα στον κόσμο.

**Δράση:** Χρησιμοποιείται ως στομαχικό αντισπασμωδικό και αφροδισιακό. Σήμερα έχουν αποδειχθεί οι αντιθρομβωτικές του ιδιότητες στο αίμα, ενώ σε μικρές δόσεις καταπραΰνει τους πόνους των νεφρών, ανοίγει την όρεξη και διευκολύνει την πέψη. Χρησιμοποιείται επίσης για τις λοιμώξεις του ανώτερου αναπνευστικού και στην κατάθλιψη, ενώ θεωρείται και ηρεμιστικό.

### Κυδωνιά

*cydonia vulgaris*

**Προφίλ:** Οι σπόροι της κυδωνιάς χρησιμοποιούνται εδώ και χρόνια για διάφορες παθήσεις, αλλά κυρίως για την αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας.

**Δράση:** Εκτός από τη δυσκοιλιότητα χρησιμοποιείται και στην γαστρίτιδα και την εντερίτιδα. Επίσης καταπραΰνει και τις φλεγμονές της στοματικής κοιλότητας και τον ερεθιστικό βήχα.

**Ρόφημα:** Οι σπόροι πρέπει να μουλιάσουν για περίπου πέντε ώρες. Το ρόφημα αυτό πίνεται τρεις φορές την ημέρα.

### Κυνόροσα

*Rosa canina* (αγριοτριανταφυλλιά)

**Προφίλ:** Είναι το γνωστό σε όλους αγριοτριαντάφυλλο, το οποίο εκτός από καλλωπιστικό φυτό, έχει και σημαντικές θεραπευτικές ιδιότητες. Χρησιμοποιείται στη ζαχαροπλαστική, ενώ τα φύλλα του γίνονται και ρόφη-

μα. Είναι πλούσιο σε βιταμίνη C γι' αυτό και έχει χρησιμοποιηθεί για το κρυολόγημα, αλλά και για τη δυσκοιλιότητα.

**Δράση:** Μπορεί να χρησιμοποιηθεί όταν υπάρχει έλλειψη βιταμίνης C. Βοηθά την άμυνα του οργανισμού στις λοιμώξεις, και ιδιαίτερα στα κρυολογήματα. Είναι τονωτικό και βοηθά στις περιπτώσεις γενικής εξασθένησης και εξάντλησης. Βοηθούν επίσης σε περιπτώσεις δυσκοιλιότητας.

**Ρόφημα:** Ρίχνετε 2-3 κουταλάκια του γλυκού κομμένους καρπούς σε ένα φλιτζάνι νερό και το βράζετε σε σιγανή φωτιά για 10 λεπτά. Το ρόφημα πίνεται τρεις φορές την ημέρα.

### Κυπριπέδιο

*Cypripedium pubescens*

**Προφίλ:** Καλλιεργείται στις χώρες της Ανατολικής Ευρώπης και τείνει προς εξαφάνιση, γι' αυτό και συγκαταλέγεται στα σπάνια φυτά. Είναι γνωστό εδώ και πολλά χρόνια και χρησιμοποιούνταν ως παυσίπονο και καταπραΰντικό.

**Δράση:** Χρησιμοποιείται ως νευροτονικό, κατά του στρες και της συναισθηματικής έντα-



K

σης και ανησυχίας, αλλά και της κατάθλιψης. Επίσης καταπραΰνει τον νευρικό πόνο και βοηθά στην αύπνια.

**Ρόφημα:** Ρίχνετε σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό ένα με δύο κουταλάκια του γλυκού ρίζα του βοτάνου και το αφήνετε για περίπου 15 λεπτά. Το ρόφημα πίνεται όταν χρειάζεται.

### Λάμιο

*Lamium album*



**Προφίλ:** Πρόκειται για ένα πολυετές χνουδωτό φυτό που πολλαπλασιάζεται με ριζώματα και χρησιμοποιούνται τα άνθη του.

**Δράση:** Χρησιμοποιείται ως τονωτικό για την αύπνια, τη νευρώση, την αναιμία, ενώ τακτοποιεί την περίοδο των γυναικών.

**Ρόφημα:** Βράζετε 10 γραμμάρια ξηρά άνθη σε ένα λίτρο νερό. Το ρόφημα αυτό πίνεται δύο φορές την ημέρα από μία κούπα. Επίσης μπορεί να χρησιμοποιηθεί και ως κομπρέσα σε πληγές, σε αποστήματα και στους κισσούς.

### Λάχανο

*Brassica oleravea*

**Προφίλ:** Το λάχανο εκτός από τις βιταμίνες που περιέχει (Α, Β, C) και χρησιμοποιείται ως λαχανικό από όλους, θεωρείται και εξαιρετικό βότανο.

**Δράση:** Χρησιμοποιείται κατά του βήχα, της βρογχίτιδας και της βραχνάδας. Επίσης ανακουφίζει

από τον πονοκέφαλο και χρησιμοποιείται και για την αντιμετώπιση του άσθματος, των νευραλγιών, των ρευματισμών και της αρθρίτιδας.

**Ρόφημα:** Το ζουμί βρασμένου λάχανου χρησιμοποιείται για το βήχα, τη βραχνάδα και τη βρογχίτιδα. Τα φύλλα του ψημένα τοποθετούνται στο στήθος και ανακουφίζουν από προβλήματα του αναπνευστικού, στο κεφάλι ανακουφίζουν από τον πονοκέφαλο. Επίσης μπορούν να χρησιμοποιηθούν και στη νευραλγία προσώπου, την αρθρίτιδα και τους ρευματισμούς.

### Λεβάντα

*Lavendula officinalis*

**Προφίλ:** Λεβάντα καλλιεργούσαν οι αρχαίοι Αιγύπτιοι. Παρασκεύαζαν από αυτό το φυτό ένα θεραπευτικό αρωματικό υγρό, το οποίο χρησιμοποιούσαν στη μουμιοποίηση. Ακόμη από τη λεβάντα παρασκεύαζαν ένα πανάκριβο άρωμα. Δοχεία με άρωμα λεβάντας τοποθετούσαν και στους τάφους των νεκρών. Κατά τις ανασκαφές στον τάφο του Τουταγχαμών, το άρωμα της λεβάντας στον σφραγισμένο τάφο ήταν ακόμα έντονο, μετά από 3.000 χρόνια.

Στην αρχαία Ελλάδα οι παρθένες κοπέλες που θυσιάζονταν στους



θεούς ήταν στολισμένες με άνθη λεβάντας. Οι εταίρες χρησιμοποιούσαν λεβάντα για να έχουν δροσερή αναπνοή. Οι αρχαίοι Έλληνες και οι Ρωμαίοι από την αρχαιότητα χρησιμοποιούσαν λεβάντα στο λουτρό τους. Πολύλες λαϊκές παραδόσεις υποστηρίζουν ότι η Παναγία έπλυνε τις φασκίες του Ιησού με νερό αρωματισμένο με λεβάντα.

**Δράση:** Είναι αποτελεσματική στους πονοκεφάλους, ιδιαίτερα όταν συνδέονται με το στρες. Βοηθάει στην κατάθλιψη, ενώ χρησιμοποιείται και ως ήπιο τονωτικό του νευρικού συστήματος και στις καταστάσεις εξάντλησης. Χρησιμοποιείται και για την αύπνια. Το αιθέριο έλαιο της μπορεί να χρησιμοποιηθεί στους πόνους των ρευματισμών.

**Ρόφημα:** Σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό ρίχνετε ένα κουταλάκι του γλυκού και το αφήνετε για 10 λεπτά. Το ρόφημα πίνεται τρεις φορές την ημέρα. Το αιθέριο έλαιο δεν πρέπει να λαμβάνεται εσωτερικά, μπορεί όμως να χρησιμοποιηθεί για εισπνοές και για εντριβές στο δέρμα ή στο νερό του μπάνιου.

### Λεύκη

*Populus tremuloides*  
(Λεύκα ή τρέμουσα)

**Προφίλ:** Η χρήση της είναι παρόμοια με αυτή της Μαύρης Ιτιάς. Χρησιμοποιείται μόνο ο φλοιός της, ο οποίος συλλέγεται με προσοχή για να μην πληγωθεί το δέντρο.

**Δράση:** Χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση της αρθρίτιδας και των ρευματισμών, ιδιαίτερα όταν υπάρχει οίδημα και πόνος. Επίσης χρησιμοποιείται και σε λοιμώξεις, όπως η κυστίτιδα και κρουρολογήματα.

**Ρόφημα:** Σε ένα φλιτζάνι νερό ρίχνετε 1-2 κουταλάκια του γλυκού ξηρό φλοιό και το βράζετε για 10-15 λεπτά. Το ρόφημα πίνεται τρεις φορές την ημέρα.

### Λινάρι

*Linum usitatissimum*

**Προφίλ:** Το λινάρι καλλιεργούνται από την αρχαιότητα και ήταν περισσότερο γνωστό για τις ίνες παρά για τις θεραπευτικές του ιδιότητες. Το φυτό καλλιεργούνται και χρησιμοποιούνται από τους αρχαίους Αιγυπτίους και Έλληνες για την κατασκευή υφάσματος. Το έλαιο από τους σπόρους του, το λινέλαιο, χρησιμοποιείται στη βιομηχανία για την παρασκευή βερνικιών.

**Δράση:** Το λινάρι μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε λοιμώξεις των πνευμόνων, ιδιαίτερα στη βρογχίτιδα, όταν συνοδεύεται με έντονη καταρροή. Συχνά χρησιμοποιείται σαν κατάπλασμα στην πλευρίτιδα, στον έρπη ζωστήρα και στην ψωρίαση. Επίσης χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας.

**Ρόφημα:** Ρίχνετε σε ένα φλι-



τζάνι βραστό νερό 2-3 κουταλάκια του γλυκού σπόρους λιναριού και τους αφήνετε για 10-15 λεπτά. Το ρόφημα πίνεται δύο φορές την ημέρα το πρωί και το βράδυ.

## Λουίζα

*Lippia citriodora* (λεμονόχορτο)

**Προφίλ:** Η λουίζα, ή αλλιώς λεμονόχορτο, είναι γνωστή κυρίως λόγω της χαρακτηριστικής μυρωδιάς λεμονιού που έχει.

Αν και το φυτό κατάγεται από την Αμερική, έχει πλήρως εγκλιματιστεί στη χώρα μας.

### Δράση:

Το αφέψημά του έχει μια πολύ ευχάριστη γεύση και

θεωρείται πολύ

υγιεινό. Χρησιμοποιείται ως βοηθητικό

αδυνατίσματος, αντιπυρετικό, τονωτικό αλλά και καταπραϋντικό.

**Ρόφημα:** Ρίχνετε 1-2 κουταλάκια του γλυκού σε ένα ποτήρι βραστό νερό και το αφήνετε για 10-15 λεπτά. Το ρόφημα πίνεται τρεις φορές την ημέρα.

## Λυκίσκος

*Humulus lupulus*

**Προφίλ:** Ο λυκίσκος έγινε γνωστός ως το φυτό ζιζάνιο που παρεμπόδιζε την ανάπτυξη άλλων φυτών και κυρίως της ιτιάς.

Παρόλο που ήταν γνωστό στους Ρωμαίους δεν το χρησιμοποιούσαν για τις θεραπευτικές του ιδιότητες αλλά μόνο στην ποτοποιία για τη διαδικασία της ζύμωσης.

Οι θεραπευτικές του ιδιότητες έγιναν γνωστές αργότερα και χρησιμοποιήθηκε κυρίως για την αντιμετώπιση της αϋπνίας.

Επιστημονικές έρευνες επιβεβαίωσαν τις χαλαρωτικές του ιδιότητες αλλά και την αντιμικροβιακή του δράση.

**Δράση:** Τα άνθη του είναι γνωστά για τις υπνωτικές και τις ηρεμιστικές του ιδιότητες.

Σύγχρονες έρευνες επιβεβαιώνουν τις χαλαρωτικές του ιδιότητες στους μυς.

Ο λυκίσκος μαζί με άλλα βότανα χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση του συνδρόμου του ευερέθιστου εντέρου.

Επίσης χάρη στις καταπραϋντικές και χαλαρωτικές του ιδιότητες κατευνάζει παθήσεις του στομάχου.

Έχει διουρητικές ιδιότητες και λειτουργεί και ως αφροδισιακό στους άνδρες.

**Ρόφημα:** Ρίχνετε 1-2 κουταλάκια του γλυκού σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό αποξηραμένους στροβίλους και το αφήνετε για 10 λεπτά. Το ρόφημα πίνεται τρεις φορές την ημέρα.



## Μαϊντανός

*Petroselinum officinale*

**Προφίλ:** Ο μαϊντανός χρησιμοποιείται στη λαϊκή ιατρική από τους αρχαιοελληνικούς και ρωμαϊκούς χρόνους.

Οι Ρωμαίοι πίστευαν ότι ο μαϊντανός μπορούσε να προκαλέσει αποβολή στις εγκύους και η πεποποίηση αυτή πιθανώς εξηγήει γιατί σε μεταγενέστερες περιόδους οι γυναίκες που ήθελαν να διακόψουν μία ανεπιθύμητη κύηση έτρωγαν πολύ μαϊντανό.

Ο αυτοκράτορας Καρλομάγνος έτρωγε τυρί αρωματισμένο με σπόρους μαϊντανού, ενώ στον Ερρίκο Η' άρεσε τα πιάτα με κρέας και ψάρι να έχουν μαϊντανό. Οι αρχαίοι Έλληνες συνέδεαν τον μαϊντανό με ευχάριστα γεγονότα και στεφάνωναν με αυτόν τους παράνυφους σε γαμήλιες τελετές.

**Δράση:** Είναι ισχυρό διουρητικό, κατάλληλο για τη θεραπεία λοιμώξεων του ουροποιητικού και για τις πέτρες στα νεφρά. Χρησιμοποιείται και σαν εμμηνογωγό διεγείροντας την εμμηνορρυσιακή λειτουργία.

Γι' αυτό και συνιστάται να μη χρησιμοποιείται σε μεγάλες ποσότητες κατά την εγκυμοσύνη γιατί μπορεί να προκαλέσει υπερβολική διέγερση της μήτρας.

Επίσης ανακουφίζει από τον τυμπανισμό και τους κολικούς πόνο που μπορεί να τον συνοδεύουν.

**Προσοχή:** Δεν χρησιμοποιείται μαϊντανός ως θεραπευτικό βότανο κατά την εγκυμοσύνη

**Ρόφημα:** Σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό ρίχνετε 1-2 κουταλάκια του γλυκού φύλλα μαϊντανού και τα αφήνετε για 10 λεπτά. Το ρόφημα πίνεται τρεις φορές την ημέρα.

## Μαντζουράνα

*Origanum Majorana*

**Προφίλ:** Στην Ελλάδα υπάρχει σαν αυτοφυές, ωστόσο συνηθίζεται να καλλιεργείται από την αρχαιότητα.

Οι αρχαίοι Έλληνες το εκτιμούσαν πολύ και γνώριζαν τις φαρμακευτικές του ιδιότητες. Ο Ιπποκράτης το χρησιμοποιούσε σαν αντισηπτικό. Η μαντζουράνα χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία, τη μαγειρική, τη ζαχαροπλαστική και σαν θεραπευτικό υλικό.

**Δράση:** Το ρόφημα καταπραΐνει πονοκεφάλους, ιλιγγούς, βοηθά στις νευρικές παθήσεις, καταπραΐνει τον βήχα και τον πόνο των δοντιών, βοηθά σε πόνους ρευματισμών, σε εντερικές διαταραχές και πόνο της κοιλιάς.

**Ρόφημα:** Βράζουμε λίγα λεπτά ένα κουταλάκι του γλυκού μαντζουράνα σε ένα φλιτζάνι νερό. Το σουρώνουμε και το πίνουμε ζεστό με μέλι.



## Μάραθο

*Foeniculum vulgare* (φαινικόκιο)

**Προφίλ:** Το μάραθο, γνωστό και ως φαινικόκιο, είναι ένα από τα πιο χρήσιμα αρωματικά φυτά της κουζίνας. Το μάραθο ήταν γνωστό στην αρχαία Ελλάδα και την Αίγυπτο και γρήγορα εξαπλώθηκε σχεδόν σε όλο τον κόσμο, χάρη στο καταπληκτικό του άρωμα.

Οι αρχαίοι Έλληνες, ειδικά μετά από τη μάχη του Μαραθώνα, όπου απετέλεσε το σύμβολο της επιτυχίας τους, το χρησιμοποιούσαν για να αρωματίσουν το ψωμί, τις ελιές, τα όσπρια, τις σάλτσες, τα ποτά, κλπ.

Το ρόφημα από μάραθο είναι καλό για τους κολλικούς των βρεφών και βοηθά στην ροή του μητρικού γάλακτος. Γι' αυτόν το σκοπό το συνιστούσε ο Ιπποκράτης.

**Δράση:** Είναι πολύ καλό διουρητικό, ενώ παράλληλα ανακουφίζει τα νεφρά αυτών που έχουν πέτρα διότι βοηθάει στο να διαλυθεί.

Έχει ήπια αντιφλεγμονώδη δράση και χρησιμοποιείται τόσο στους ρευματισμούς και στην αρθρίτιδα, όσο και στα πρηξίματα και τις εκχυμώσεις γενικότερα.

Το μάραθο επιταχύνει την πέψη των λιπών, βοηθώντας κατά αυτόν τον τρόπο στη χώνεψη, ενώ παράλληλα χρησιμοποιείται για τον τυμπανισμό και τον πονόκοιλο.

**Ρόφημα:** Σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό ρίχνετε 1-2

κουταλάκια κοπανισμένους σπόρους και τους αφήνετε για 10 λεπτά. Το ρόφημα πίνεται τρεις φορές την ημέρα.

## Μαρούλι

*Lactuca sativa*

**Προφίλ:** Στους αρχαίους Έλληνες το μαρούλι ήταν γνωστό ως «θρίδαξ», στους δε Βυζαντινούς ως «μαϊούνιο», και ήταν επίσης γνωστό ότι τα φύλλα και οι βλαστοί του περιέχουν έναν γαλακτώδη χυμό με φαρμακευτικές ιδιότητες. Περιέχει βιταμίνες Α, Β, C και Ε, αλλά και υψηλά ποσοστά ασβεστίου. Όπως όλα τα φυλλώδη λαχανικά έχει επίσης λόγω της χλωροφύλλης και των ανθοκυανιδινών που περιέχει, αντικαρκινικές ιδιότητες και αυξάνει τις δυνάμεις του ανοσοποιητικού συστήματος.

**Δράση:** Είναι και κατευναστικό. Ξεκουράζει και φέρνει ύπνο σε όσους νιώθουν εξάντληση και αδυναμία. Επίσης θεωρείται ότι κατευνάζει το νευρικό σύστημα και το σκώτι και αντιμετωπίζει την αϋπνία.

**Ρόφημα:** Κοπανάτε το μαρούλι με διπλάσια ποσότητα νερού και το βάζουμε σε χαμηλή φωτιά, ώσπου να μείνει το ένα τρίτο. Το ρόφημα πίνεται πριν την κατάκλιση.

## Μαργαρίτα

*Bellis perennis* (ασπρολούλουδο, αστρούλακι, λευκάνθεμο)

**Προφίλ:** Η μαργαρίτα φυτρώνει σε ολόκληρη τη χώρα και τα άνθη

της συλλέγονται από τον Μάρτιο μέχρι και τον Οκτώβριο.

**Δράση:** Η μαργαρίτα χρησιμοποιείται για τον βήχα και την καταρροή. Επίσης έχει τη φήμη ότι βοηθάει στην αρθρίτιδα και στους ρευματισμούς, όπως επίσης και στα προβλήματα του ήπατος και των νεφρών. Ακόμη είναι χρήσιμη για τη διάρροια.

**Ρόφημα:** Σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό ρίχνετε ένα κουταλάκι του γλυκού ξηρά άνθη και τα αφήνετε για 10 λεπτά. Το ρόφημα πίνεται τρεις φορές την ημέρα.

## Μέλισσα

*Melissa officinalis* (μελισσόχορτο, μελισσαβότανο, αγριομέλισσα, μελίτις)

**Προφίλ:** Είναι γνωστό εδώ και πάρα πολλά χρόνια. Η χρήση του όμως διαδόθηκε περισσότερο την εποχή του Μεσαίωνα. Η Μέλισσα είχε χαρακτηριστεί ως το φυτό της ευχάριστης διάθεσης, γι' αυτό και χρησιμοποιείτο κατά της κατάθλιψης και της αϋπνίας.

**Δράση:** Ανακουφίζει από τους σπασμούς του πεπτικού σωλήνα και χρησιμοποιείται για τη δυσπεψία. Λόγω των αντικαταλιπτικών της ιδιοτήτων, ενδείκνυται κυρίως όταν υπάρχει δυσπεψία που συνδέεται με ανησυχία και ένταση. Επίσης ανακουφίζει από την ένταση και το στρες. Ασκεί τονωτική επίδραση στην καρδιά και το κυκλοφορικό σύστημα, προκαλώντας

διαστολή των περιφερειακών αγγείων και μειώνοντας την πίεση του αίματος. Χρησιμοποιείται και σε εμπύρετες παθήσεις, όπως η γρίπη.

**Ρόφημα:** Ρίχνετε 2-3 κουταλάκια του γλυκού ξηρό βότανο σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό ή 4-6 χλωρά φύλλα και το αφήνετε για 15 λεπτά. Το ρόφημα πίνεται πρωί και βράδυ.

## Μενεξές

*Viola odorata* (βιόλα, άγριος πανσές, βιολέτα, μανουσάκι, γιούλι, ίον το εύσομο)

**Προφίλ:** Οι μενεξέδες που είναι επίσης γνωστοί σαν βιολέτες, μανουσάκια ή γιούλια, καλλιεργούνται για τα πολύ ωραία τους άνθη και την ευωδιά τους και έχουν εμπνεύσει πολλούς καλλιτέχνες και ποιητές.

Οι αρχαίοι τους ονόμαζαν «ια» και επειδή στην Αθήνα, τα παλαιότερα χρόνια, τα βουνά της είχαν ένα μενεξεδένιο χρώμα, την ονόμαζαν «ιοστέφανον άστυ».

Λέγεται, μάλιστα, πως στεφάνια από μενεξέδες πουλιόνταν στην αγορά των Αθηνών κατά τον χειμώνα. Ακόμα και σήμερα τα μπουκετάκια με τους μενεξέδες που τριγυρίζουν και πουλάνε σε κέντρα ή σε γωνιές δρόμων οι μικροπωλητές είναι μια παράδοση και θεωρούνται σύμβολο κατά της λησμονιάς.

**Δράση:** Χρησιμοποιείται για τον βήχα και ιδιαίτερα για τη βρογχίτιδα, αλλά και για τον ερεθισμένο λαιμό και τα ούλα με γαργά-



ρες και στοματικές πλύσεις. Μπορεί ακόμη να χρησιμοποιηθεί για την καταρροή και για τις δερματοπάθειες, όπως το έκζεμα, αλλά και σε μακρόχρονη αγωγή κατά των ρευματισμών. Ενδείκνυται και για τις ουρικές λοιμώξεις. Επίσης έχει τη φήμη του αντικαρκινικού βοτάνου. Τα άνθη του φυτού έχουν τη φήμη του ήπιου ηρεμιστικού, που βοηθά στην αύπνία και στο άγχος. Επίσης χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση των πονοκεφάλων μετά από μεθύσι, καθώς και στην ημικρανία.

**Ρόφημα:** Ρίχνετε σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό ένα κουταλάκι του γλυκού ξηρό βότανο και το αφήνετε για 10-15 λεπτά. Το ρόφημα πίνεται τρεις φορές την ημέρα.

## Μέντα

*Mentha piperita*

**Προφίλ:** Οι ιδιότητες και οι χρήσεις της μέντας ήταν γνωστές από την αρχαιότητα. Οι αρχαίοι Έλληνες γνώριζαν πολύ καλά τις ιδιότητές της. Χρησιμοποιούσαν τη μέντα για δαγκώματα φιδιών, σκορπιών, τσιμπήματα εντόμων, κολικούς, βήχα, εμετούς, κάθε είδους προβλήματα του ουροποιητικού, ιλίγγους, πονοκεφάλους, σεξουαλική ανικανότητα. Τον Μεσαίωνα, οι γιατροί ανακάλυψαν κι άλλες σημαντικές ιδιότητες του φυτού όπως το ότι καταπολεμούσε τον πυρετό, τόνωνε το στομάχι, και το έντερο, καλμάριζε τα νεύρα, θέραιπε προβλήματα όρασης, πρηξι-

ματα και γενικότερα ανακούφιζε κάθε πόνο.

**Δράση:** Η μέντα είναι από τα πιο γνωστά βότανα. Έχει χαλαρωτική δράση στους σπλαχνικούς μυς, διεγείρει την έκκριση της χολής και άλλων πεπτικών υγρών κι έτσι βοηθά στην ανακούφιση του εντερικού κολικού, της δυσπεψίας και άλλων παρόμοιων καταστάσεων. Το αιθέριο έλαιό της ενεργεί σαν ήπιο αναισθητικό στα τοιχώματα του στομάχου και περιορίζει την αίσθηση της ναυτίας και την τάση για εμετό. Επίσης βοηθά στους εμετούς της εγκυμοσύνης, αλλά και της ναυτίας από τα ταξίδια. Χρησιμοποιείται για τη θεραπεία της εκκώδους κολίτιδας και των πυρετών, ιδιαίτερα από κρουολόγημα και γρίπη. Για τις ρινικές καταρροές χρησιμοποιούνται εισπνοές. Όταν υπάρχουν ημικρανίες που συνοδεύονται με προβλήματα πέψης βοηθά στην αντιμετώπισή τους. Σαν νευροτοντικό, βοηθά το νευρικό σύστημα και ανακουφίζει από το άγχος και την ένταση. **Εξωτερικά μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την ανακούφιση από τον κνησμό (φαγούρα) και τις φλεγμονές.**

**Ρόφημα:** Σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό ρίχνετε 1-2 κουταλάκι του γλυκού μέντα και το αφήνετε για 10-15 λεπτά. Το ρόφημα πίνεται όσο συχνά θέλετε.

## Μολόχα

*Malva sylvestris*

**Προφίλ:** Η Μολόχα είναι γνωστή από το 700 π.Χ. Ο Πυθαγόρας και ο Πλάτωνας την επαίνεσαν. Οι Ρωμαίοι τη θεωρούσαν λιχουδιά στα



τραπέζια τους. Ο Κικέρων και ο Οράτιος αναφέρουν τις ανακουφιστικές της ιδιότητες. Ο Πλίνιος μάλιστα έλεγε ότι αν τρώμε μια χούφτα μολόχα τη μέρα δεν θα μας βρει καμία αρρώστια.

**Ο Καρλομάγνος είχε διατάξει να καλλιεργείται μολόχα σ' όλους τους αυτοκρατορικούς κήπους. Οι φτωχοί Φελάχοι, που τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας ζουν με**

χόρτα, φτιάχνουν ένα νόστιμο φαγητό από μολόχες (βράζουν τις ρίζες και τις τηγανίζουν μαζί με κρεμμύδια). Τον 16ο αιώνα θεωρούσαν ότι θεραπεύει τα πάντα, εξαιτίας της ήπιας καθαρτικής δράσης της, που πίστευαν ότι απαλλάσσει το σώμα από τις αρρώστιες. Στη Μάνη είναι πολύ γνωστή γιατί φυτρώνει στα χωράφια μέχρι τα χαλάσματα και από τους κήπους μέχρι τους δρόμους και τα πετρώδη εδάφη. Ο καρπός της είναι μεριστόκαρπος, που το λένε «ψωμάκι», επειδή μοιάζει με σπιτίσιο ψωμί. Παλιά τα μικρά παιδιά τον μάζευαν και τον έτρωγαν. Πλαισίωνε το στεφάνι της Πρωτομαγιάς. Με τους κλώνους της φτιάχνουν επίσης δακτυλίδια και βραχιόλια για να υποδεχθούν την Άνοιξη. Με τα φύλλα της ακόμα δίπλωναν ντολμάδες ή τα έβραζαν για γατρικό. **Αν πονούσε κάποιον ο λαιμός του, έβραζαν μολόχα, έσταζαν μέσα μέλι και του το έδιναν να κάνει γαργάρες.**

**Δράση:** Έχει μαλακτικές και αποχρεμπτικές ιδιότητες. Χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας αλλά και στομαχικών διαταραχών. Επίσης βοηθά στην αντιμετώπιση της γαστρίτιδας, των ελκών του στομάχου, της λαρυγγίτιδας, της φαρυγγίτιδας, της βρογχίτιδας και της καταρροής. Τα φύλλα της χρησιμοποιούνται σε φλεγμονές του δέρματος και των βλεννογόνων, ως κατάπλασμα. Ακόμη μαλακώνει τους κάλους αν μείνει όλη τη νύχτα, ενώ **ανακουφίζει κι από τα τσιμπήματα των εντόμων.**

**Ρόφημα:** Σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό ρίχνετε ένα κουταλάκι του γλυκού ξηρό βότανο και το αφήνετε για 15 λεπτά. Το ρόφημα πίνεται τρεις φορές την ημέρα.

**Κομπρέσα:** Για ένα φλιτζάνι νερό ρίχνετε ένα κουταλάκι του γλυκού ξηρό βότανο και το σιγοβράζετε για 15 λεπτά. Το αφέψημα αυτό μπορεί να χρησιμοποιηθεί για κομπρέσα.

## Μοσχοκάρυδο

*Myristica fragrans*

**Προφίλ:** Είναι γνωστό από τη Ρωμαϊκή εποχή, όπου χρησιμοποιήθηκε κυρίως ως απολυμαντικό. Ωστόσο πιθανολογείται ότι έφθασε στην Ευρώπη από τους Αραβες.

Το μοσχοκάρυδο χρησιμοποιείται κυρίως στην ανατολική κουζίνα. Επίσης χρησιμοποιείται και για τον τυμπανισμό.



**Δράση:** Βοηθάει την πέψη και την απορρόφηση των θρεπτικών ουσιών, ειδικά των πλούσιων σε άμυλο και λίπος τροφών.

Πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο σε σκόνη και μάλιστα σε μικρή ποσότητα.

Βοηθάει την έκκριση γαστρικών υγρών, καταπολεμά τον μετεωρισμό και τα αέρια της κοιλιάς και γενικά «ανοίγει» την όρεξη.

Επίσης ανακουφίζει από το φούσκωμα, τον εμετό και τη ναυτία.

**Ρόφημα:** Προσθέτουμε μία πρέζα σκόνη από φρεσκοτριμμένο μοσχοκάρυδο σε ρυζόνερο ή σε κάποιο άλλο ρόφημα. Επίσης χρησιμοποιείται και στη μαγειρική ως μπαχαρικό.

**Προσοχή:** Το μοσχοκάρυδο είναι τοξικό και πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο σε μικρές ποσότητες.

### Μοσχοκάρυδο

*Pimento officinalis* (μπαχάρι)



**Προφίλ:** Πολύτιμο συστατικό της ελληνικής κουζίνας που συνδυάζει αρωματικούς τόνους πιπεριού, κανέλας, μοσχοκάρυδου και γαρίφαλου. Είναι ο καρπός ενός δέντρου που φθάνει τα 12 μέτρα. Κύρια χώρα παραγωγής είναι η Τζαμάικα. Ο καρπός του έχει συνδέσει δύο διαφορετικές κουλτούρες, τη δυτική και την ανατολίτικη κουζίνα.

**Δράση:** Καταπραΰνει από τον τυμπανισμό και τον πόνο από δυσπεψία.

**Χρήση:** Μπορεί να χρησιμοποιη-

θεί σε μικρή ποσότητα σε άλλα ροφήματα.

### Μπετόνικα

*Betonica officinalis* (στάχυς, βετονίκη, πριονίτης, μπιτόγκα)

**Προφίλ:** Στην Κεφαλονιά είναι γνωστή ως μπετόνικα, ενώ στη Λακωνία ως πριονίτης. Φυτό πολυετές, που φθάνει σε ύψος τα 60 εκατοστά.

**Δράση:** Πιστεύεται ότι η μπετόνικα μπορεί να «ρίξει» τον πυρετό και θεωρείται ότι έχει αναλγητική δράση στους ρευματικούς πόνους. Επίσης δυναμώνει το κεντρικό νευρικό σύστημα και έχει ηρεμιστική δράση. Ανακουφίζει από τους πονοκεφάλους και τη νευραλγία, όταν αυτά έχουν νευρική προέλευση. Κατάπλασμα του φυτού αυτού στη μύτη μπορεί να βοηθήσει στο σταμάτημα της αιμορραγίας.

**Ρόφημα:** Ρίχνετε σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό 1-2 κουταλάκια του γλυκού ξηρό ρόφημα και το αφήνετε για 10-15 λεπτά. Το ρόφημα πίνεται τρεις φορές την ημέρα.

### Μυρική

*Myrica cerifera* (μύρτο, μυρτιά)

**Προφίλ:** Είναι η γνωστή σε όλους μυρτιά. Γνωστή εδώ και πολλά χρόνια για τις στυπτικές της ιδιότητες. Χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων του κρουολόγηματος. Η μυρτιά παράγει κι ένα λίπος που χρησιμοποι-



είται στην κατασκευή κεριών.

**Δράση:** Η μυρτιά χρησιμοποιείται ως διεγερτικό της κυκλοφορίας του αίματος, κατά της διάρροιας, της δυσεντερίας, της βλενώδους κολίτιδας. Οι γαργάρες με μυρτιά βοηθούν τον ερεθισμένο λαιμό, αλλά και το κρουολόγημα.

**Ρόφημα:** Ρίχνετε για ένα φλιτζάνι νερό ένα κουταλάκι του γλυκού φλοιό από μυρτιά, το βράζετε και το αφήνετε για 10-15 λεπτά. Το ρόφημα πίνεται τρεις φορές την ημέρα.

### Μύρο

*Commiphora molmol* (μύρρα, σμύρνα, βδέλιο, μύρρον)

**Προφίλ:** Το μύρο κατά την αρχαιότητα ήταν το εξαγνιστικό μέσο του βοτανολόγου, που εξουδετέρωνε τη σήψη και τα δηλητήρια μέσα στο σώμα.

**Δράση:** Το μύρο χρησιμοποιείται ως αντιμικροβιακό, γι' αυτό και ενισχύει τη φυσική άμυνα του οργανισμού. Χρησιμοποιείται σε λοιμώξεις του στόματος, σε προβλήματα καταρροής, όπως η φαρυγγίτιδα και η ιγμορίτιδα, ενώ βοηθά και στη λαρυγγίτιδα, καθώς και σε προβλήματα του αναπνευστικού συστήματος. Χρησιμοποιείται επίσης στο κρουολόγημα, ενώ εξωτερικά λειτουργεί ως αντισηπτικό σε τραύματα.

**Ρόφημα:** Σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό ρίχνετε ένα κουταλάκι του γλυκού σκόνη μύρρου και το αφήνετε για 15 λεπτά. Το ρόφημα

πίνεται τρεις φορές την ημέρα.

### Νεπέτα

*Nepeta cataria* (νεπέτη, καλαμίθρα, καλλογιάνι)

**Προφίλ:** Είναι ένα παραδοσιακό βότανο για τη γρίπη και το κρουολόγημα. Επίσης έχει χαλαρωτικές ιδιότητες και βοηθά το νευρικό σύστημα.

**Δράση:** Χρησιμοποιείται για τη γρίπη και το κρουολόγημα. Είναι ισχυρό εφιδρωτικό γι' αυτό και χρησιμοποιείται σε εμπύρετες καταστάσεις και ιδιαίτερα στη βρογχίτιδα. Ανακουφίζει τις στομαχικές διαταραχές, τη δυσπεψία, τον τυμπανισμό και τον κολικό, ενώ χρησιμοποιείται και για την αντιμετώπιση της διάρροιας. Επίσης έχει χαλαρωτικές ιδιότητες.

**Ρόφημα:** Σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό ρίχνετε δύο κουταλάκια του γλυκού ξηρό βότανο και το αφήνετε για 10-15 λεπτά. Το ρόφημα πίνεται τρεις φορές την ημέρα.

### Νταριάνα

*Turnera aphrodisiaca*

**Προφίλ:** Από την αρχαιότητα ακόμα έχει τη φήμη του αφροδισιακού φυτού. Πίστευαν ότι επιδρά ιδιαίτερα θετικά στους άνδρες, γεγονός που το έκανε ιδιαίτερα δημοφιλές φυτό.

**Δράση:** Χρησιμοποιείται για την ενίσχυση του νευρικού συστήματος και για την τόνωση του οργανισμού. Πιστεύεται ότι έχει μία





δράση παρόμοια με αυτή της τεστοστερόνης, μίας κατεχοχίν ανδρικής ορμόνης. Εκεί οφείλεται και η φήμη της ως αφροδισιακό, ιδιαίτερα στους άνδρες. Επίσης χρησιμοποιείται σαν αντικαταθλιπτικό και σε περιπτώσεις ανισυχίας.

**Ρόφημα:** Σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό ρίχνετε ένα κουταλάκι του γλυκού ξηρά φύλλα και τα αφήνετε για 10-15 λεπτά. Το ρόφημα πίνεται 3 φορές την ημέρα.

## Παριετάρια

*Parietaria diffusa* (ανεμόχορτο, ανεμοκλείτι, ανεμολύτι, ανεμόκλαδο, ελξίνη, περδικάκι, περδικόχορτο, περδικούλι, περδίκι, περθενούδι, παρθένιο)

**Προφίλ:** Το φυτό φυτρώνει σε χαλάσματα και τοίχους και σε αυτήν την ιδιότητά του οφείλει και το όνομά του. Είναι γνωστό στη χώρα μας αλλά και σε όλη την Ευρώπη. Χρησιμοποιείται κυρίως για τις διουρητικές του ιδιότητες.

**Δράση:** Χρησιμοποιείται για τη θεραπεία των φλεγμονών του ουροποιητικού συστήματος και ιδιαίτερα στις περιπτώσεις που χρειάζεται μαλακτική δράση. Ενδείκνυται στις περιπτώσεις κυστίτιδας και πνευλίτιδας. Είναι διουρητικό και χρησιμοποιείται για την κατακράτηση υγρών, αλλά και για τις πέτρες στα νεφρά.

**Ρόφημα:** Σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό ρί-



χνετε ένα κουταλάκι του γλυκού ξηρό βότανο και το αφήνετε για 15 λεπτά. Το ρόφημα πίνεται τρεις φορές την ημέρα.

## Πασσιφλόρα

*Passiflora incarnata* (παθανθές, ρολογιά, ρολόι)

**Προφίλ:** Η πασιφλόρα ήρθε στην Ευρώπη από τη Νότια Αμερική τον δέκατο όγδοο αιώνα, κυρίως από τους Ισπανούς, και τώρα είναι διαδεδομένη σε πολλά μέρη του κόσμου, από την Αφρική και την Ασία μέχρι την Αυστραλία και τη Βόρεια Αμερική. Είναι γνωστό και ως λουλούδι του πάθους. Το 1609 στη Ρώμη, ο Jacopo Bosio έδωσε ερμηνείες που αντιστοιχούσαν διάφορα στοιχεία της Σταύρωσης, όπως τα πέντε πέταλα και τα πέντε σέπαλα (που ήταν οι δέκα Απόστολοι, εκτός από τον Ιούδα και τον Πέτρο), τα εσωτερικά πέταλα σε σχήμα φράντζας (το αγκάθινο στεφάνι), οι πέντε στήμονες (οι πέντε πληγές του Χριστού) και το στίγμα του ύπερου με το κωνικό σχήμα (τα καρφιά). Αυτός ο συμβολισμός δεν είναι παγκόσμια αποδεκτός, ενώ στην Ιαπωνία είναι γνωστό σαν «φυτό ρολόι», όπως και στην Ελλάδα που λέγεται «ρολογιά». Η πασιφλόρα ήταν αρκετά δημοφιλής στο Ηνωμένο Βασίλειο κατά την Βικτοριανή εποχή, και λιγότερο στον 20ο αιώνα. Σήμερα όμως, υπάρχει παγκόσμιο ενδιαφέρον γι' αυτό και σαν εμπορικό προϊόν με συνεχώς νέες ποικιλίες να γίνονται γνωστές, αλλά και σαν ένα εξωτικό διακοσμητικό για τους κήπους και τα θερμοκήπια.

Επίσης η ποικιλία *P. incarnata* χρησιμοποιείται από βοτανολόγους σαν ήπιο καταπραυντικό και ίσως υπάρχουν περαιτέρω ιατρικές χρησιμότητες σε άλλες ποικιλίες.

**Δράση:** Χρησιμοποιείται για την επίμονη αϋπνία. Υποστηρίζεται πως βοηθά σε έναν ήρεμο και ξεκούραστο ύπνο, χωρίς καμία ναρκωτική παρενέργεια. Επίσης χρησιμοποιείται για τους νευρικούς πόνους, όπως είναι η νευραλγία. Γενικά ηρεμεί και βοηθά στην αντιμετώπιση του άγχους και της νευρικότητας. Γι' αυτό και χρησιμοποιείται και κατά της υπέρτασης.

**Ρόφημα:** Σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό ρίχνετε ένα κουταλάκι του γλυκού ξηρό βότανο και το αφήνετε για 15 λεπτά. Για την αϋπνία πίνετε ένα φλιτζάνι πριν από τον ύπνο και για άλλες περιπτώσεις δύο φορές την ημέρα.

## Πεύκο

*Pinus silvestris*

**Προφίλ:** Το γνωστό σε όλους μας δασικό πεύκο, που ευδοκίμει σε ολόκληρη τη χώρα, χρησιμοποιείται και ως βότανο για διάφορες παθήσεις.

**Δράση:** Χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις βρογχίτιδας, ιγμορίτιδας ή καταρροής. Βοηθά επίσης στο άσθμα. Η διεγερτική δράση του βοηθά στην αντιμετώπιση των ρευματισμών και της αρθρίτιδας. Επίσης χρησιμοποιείται ως αφύπνημα στο νερό του μπάνιου για την αντιμετώπιση της κόπωσης,

της νευρικής εξασθένησης και της αϋπνίας, καθώς επίσης και για την επούλωση αμυχών και την καταπραύνση δερματικών παθήσεων.

**Ρόφημα:** Σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό ρίχνετε ένα κουταλάκι του γλυκού πευκοβελόνες και το αφήνετε για 10 λεπτά. Το ρόφημα πίνεται τρεις φορές την ημέρα.

**Εισπνοές:** Σε ένα λίτρο νερό ρίχνετε δύο χούφτες πευκοβελόνες, όταν βράσουν κάνετε εισπνοές τους ατμούς για περίπου 15 λεπτά.

## Πλαντάγκο

*Plantago major* (αρνόγλωσσο, πεντάνευρο, επιτόνευρο, ψυλλόχορτο, νεροκονίζα)

**Προφίλ:** Υπάρχουν δύο κύρια είδη πλαντάγκο, το μεγάλο και αυτό με τα λογχοειδή φύλλα και τα δυο αυτά είδη έχουν τις ίδιες θεραπευτικές ιδιότητες.

**Δράση:** Λειτουργεί σαν ήπιο αποχρεμπτικό και ταυτόχρονα καταπραύνει από τον βήχα και την ήπια βρογχίτιδα. Επίσης βοηθά για την αντιμετώπιση της διάρροιας, των αιμορροΐδων και της κυστίτιδας.

**Ρόφημα:** Σε ένα φλιτζάνι βρα-



στό νερό ρίχνετε δύο κουταλάκια του γλυκού ξηρό βότανο και το αφήνετε για 10 λεπτά. Το ρόφημα πίνεται τρεις φορές την ημέρα.

### Πνευμονική

*Pulmonaria officinalis* (πουλμονάρια)



**Προφίλ:** Το όνομα του φυτού προδίδει και τη χρήση του. Χρησιμοποιείται κυρίως για προβλήματα του αναπνευστικού.

**Δράση:** Χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση του βήχα, της βρογχίτιδας, της καταρροής. Επίσης χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση της

διάρροιας και των αιμορροΐδων. Εξωτερικά χρησιμοποιείται για την επούλωση αμυχών και τραυμάτων.

**Ρόφημα:** Σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό ρίχνετε 1-2 κουταλάκια του γλυκού ξηρό βότανο και το αφήνετε για 10-15 λεπτά. Το ρόφημα πίνεται τρεις φορές την ημέρα.

### Πολύχονο

*Polygonum bistorta*  
(πολυκόμμι, πολυκόμιο)



**Προφίλ:** Βρίσκεται σε όλη την Ευρώπη. Είναι από τα φυτά που χρησιμοποιήθηκαν από την αρχαιότητα ακόμη, με τόσο μεγάλη ιστορία και ευρύ φάσμα ενδείξεων, που προκαλεί την ιδιαίτερη προσοχή των επιστημόνων.

**Δράση:** Χρησιμοποιείται για τη διάρροια και τη δυσεντερία και για τη βλεννώδη κολίτιδα. Επίσης είναι χρήσιμο για τη ρινική καταρροή σε συνδυασμό με άλλα βότανα. Χρησι-

μοποιείται για πλύσεις του στόματος όταν υπάρχουν φλεγμονές, ενώ οι γαργάρες βοηθούν στην αντιμετώπιση της λαρυγγίτιδας. Ακόμη βοηθά στην αντιμετώπιση των αιμορροΐδων και των ραγάδων.

**Ρόφημα:** Για ένα φλιτζάνι νερό ρίχνετε ένα κουταλάκι του γλυκού ξηρό βότανο και το σιγοβράζετε για 10 λεπτά. Το ρόφημα αυτό πίνεται τρεις φορές την ημέρα, ενώ το ίδιο ρόφημα μπορεί να χρησιμοποιηθεί για γαργάρες και για πλύσεις.

### Ποτεντίλλα

*Potentilla tormentilla* (πεντάφυλλο)

**Προφίλ:** Η ποτεντίλλα παλαιότερα λόγω της στυπτικότητάς της χρησιμοποιούνταν στη βυροοδεψία. Το φυτό ευδοκίμει στη χώρα μας και είναι γνωστό σε πολλές περιοχές. Φθάνει περίπου τους 30 πόντους και χρησιμοποιείται μόνο η ρίζα του.

**Δράση:** Χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση της διάρροιας και της κολίτιδας. Επίσης βοηθά στην αντιμετώπιση της λαρυγγίτιδας, της φαρυγγίτιδας, των στοματικών ελκών, την αιμορραγία των ούλων με γαργάρες και πλύσεις. Μπορεί να χρησιμοποιείται και ως λασιόν στις αιμορροΐδες.

**Ρόφημα:** Για ένα φλιτζάνι νερό ρίχνετε 1-2 κουταλάκια ξηρή ρίζα και το βράζετε σε σιγανή φωτιά για 10 λεπτά. Το ρόφημα πίνεται τρεις φορές την ημέρα, ενώ μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για γαργάρες.

### Πριμούδα

*Primula veris* (πασχαλούδα, παναγίτσα, πρανθές)

**Προφίλ:** Είναι ένα από τα πιο δη-



μοφιλή ετήσια φυτά, συνήθως πωλούνται ήδη ανθισμένες σε μικρά γλαστράκια. Οι πριμούδες έχουν μία τεράστια γκάμα χρωμάτων αλλά και δίχρωμες ποικιλίες. Το χρώμα των φύλλων τους είναι ανοιχτό πράσινο και μοιάζουν πολύ με τα φύλλα του μαρουλιού, σε μικρότερο βέβαια μέγεθος.

**Δράση:** Πρόκειται για ένα χαλαρωτικό και ηρεμιστικό βότανο. Βοηθά στην αντιμετώπιση του στρες και της έντασης και βοηθά για έναν ξεκούραστο ύπνο. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για την βρογχίτιδα, του κρουστικού βήχα. Επίσης ανακουφίζει από τους νευρικούς πονοκεφάλους και την αύπνια.

**Ρόφημα:** Σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό ρίχνετε δύο κουταλάκια του γλυκού πέταλα του φυτού και το αφήνετε για 15 λεπτά. Το ρόφημα πίνεται τρεις φορές την ημέρα.

### Ρείκι

*Calluna vulgaris* ή *Erica vulgaris*

**Προφίλ:** Θάμνος γνωστός στη χώρα μας με το όνομα ρείκια. Το ρείκι έχει μεγάλη ιστορία στην παραδοσιακή βοτανολογία, ενώ διαθέτει φήμη ήπιου ηρεμιστικού.

**Δράση:** Έχει διουρητικές και απολυμαντικές ιδιότητες του ουροποιογεννητικού συστήματος. Βοηθά στην καταπολέμηση των ρευματισμών και «ανοίγει» την όρεξη.



Έχει επίσης αντιβηχικές ιδιότητες και βοηθά στην αντιμετώπιση του κρουστικού βήχα, της γενικής κατάπτωσης, των νευρικών παθήσεων. Χρησιμοποιείται και για μπάνια τονωτικά των μυών. Ως αφέψημα με μέλι, βοηθά στην καταπολέμηση της αύπνιας.

**Ρόφημα:** Σε ένα λίτρο νερό βράζετε μια κουταλιά της σούπας λουλούδια από ερίκη για 10 λεπτά. Το ρόφημα πίνεται τρεις φορές την ημέρα. Για ένα τονωτικό μπάνιο βράζετε περίπου μισό κιλό αποξηραμένου φυτού σε 2-3 λίτρα νερό, το σουρώνετε και το ρίχνετε στο νερό της μπανιέρας.

### Ρίγανη

*Origanum vulgare*

**Προφίλ:** Η ρίγανη χρησιμοποιείται από την αρχαιότητα κυρίως ως φάρμακο για δηλητηριάσεις, σπασμούς, πρηξίματα κ.ά. Σε κάποια μέρη οι κυνηγοί συνηθίζουν όταν σκοτώνουν ένα θήραμα (π.χ. λαγό) να βάζουν στην κοιλιά του μερικά κλωνάρια ρίγανη για να μη μυρίσει μέχρι να φθάσουν σπίτι. Χρησιμοποιείται όλο το ανθισμένο φυτό, καθώς και το αιθέριο έλαιό του. Συλλέγεται τους μήνες της ανθοφορίας και διατηρείται σε κλειστά γυάλινα βάζα αφού αποξηραθεί. Κάποιοι συνιστούν σαν μια ιδιαίτερα ευχάριστη και ερωτική εμπειρία, ένα ζεστό μπάνιο με τον/ τη σύντροφό σας, αφού ρίξετε μια



χούφτα ρίγανη μέσα στο νερό.

**Δράση:** Χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση της γρίπης και του κρυολογήματος. Επίσης βοηθά στην αντιμετώπιση των στοματικών φλεγμονών και του ερεθισμένου λαιμού, όπως και στην επούλωση αμυχών και τραυμάτων. Επίσης χρησιμοποιείται στον κοκίτη και στους πονοκεφάλους όταν αυτοί οφείλονται σε ένταση. Το έλαιο της ρίγανης χρησιμοποιείται για εντριβές για μυϊκούς και ρευματικούς πόνους.

**Ρόφημα:** Σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό ρίχνετε ένα κουταλάκι του γλυκού ξηρό βότανο και το αφήνετε για 10-15 λεπτά. Το ρόφημα πίνεται τρεις φορές την ημέρα.

### Σαμπούκος

*Sambucus nigra* (ζαμπούλος, κουφοξυλιά, αφροξυλιά, αφροξυλάνθη, φροξυλιά, ακτή η μελανή)

**Προφίλ:** Ο Σαμπούκος από μόνος του είναι ένα πραγματικό «φαρμακείο της φύσης» κι από την αρχαιότητα ακόμη χρησιμοποιούνταν για τις θεραπευτικές του ικανότητες.

**Δράση:** Τα φύλλα του χρησιμοποιούνται για μώλωπες, διαστρέμματα, τραύματα, δερματικούς ερεθισμούς και χιονίστρες. Τα άνθη του χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση των κρυολογημάτων, της γρίπης, της καταρροής, του βήχα, του

πονόλαιμου, της αμυγδαλίτιδας, αλλά και σε πολλά άλλα προβλήματα του αναπνευστικού συστήματος. Επίσης χρησιμοποιείται και για την αντιμετώπιση των ρευματισμών και της ουρικής αρθρίτιδας.

**Ρόφημα:** Σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό ρίχνετε 2-3 κουταλάκια του γλυκού ξηρά φύλλα ή ξηρά άνθη και τα αφήνετε για περίπου 10 λεπτά. Το ρόφημα πίνεται τρεις φορές την ημέρα. Στο ρόφημα μπορεί να προστεθεί και μέλι.

### Σαπωνόχορτο

*Saponaria officinalis* (σαπωνόριζα, τσουένι, χαλβαδόριζα, στρουθίαν)

**Προφίλ:** Το όνομά του υποδηλώνει και τη χρήση του. Ήταν το βασικό υλικό για την παραδοσιακή μπουγάδα. Χρησιμοποιείτο παλαιότερα κυρίως για το πλύσιμο των ρούχων.

**Δράση:** Χρησιμοποιείται ως αποχρεμπτικό για την βρογχίτιδα και τον ξηρό βήχα. Επίσης έχει αναφερθεί ότι είναι αποτελεσματικό για τις πέτρες της χολής. Σε μεγάλες δόσεις χρησιμοποιείται και ως ισχυρό υπακτικό, αλλά μπορεί να προκαλέσει και στομαχικές διαταραχές. Εξωτερικά μπορεί να χρησιμοποιηθεί για πλύσεις του δέρματος, σε περιπτώσεις όπως το έκζεμα, η ψωρίαση, η ακμή.

**Ρόφημα:** Παίρνετε 4 κουταλιές της σούπας ξηρή ρίζα και τις αφήνετε για περίπου 5 ώρες σε ένα λίτρο νερό και στη συνέχεια το βράζετε σε σιγανή φωτιά για 10 λεπτά. Το ρόφημα πίνεται τέσσερις φορές την ημέρα.

### Σέλινο

*Apium graveolens*

**Προφίλ:** Γνωστό από την αρχαία Αθήνα και Ρώμη για τις αφροδισιακές και θεραπευτικές του ιδιότητες. Το σέλινο όμως είναι κυρίως συνδεδεμένο με την αρχαία Ελλάδα, όπου μεταξύ των άλλων χρησιμοποιούνταν και κατά της μέθης. Θεωρείται υποκατάστατο του αλατιού και χρησιμοποιείται και ως αφέψημα (αφού αποξηρανθεί).

**Δράση:** Οι σπόροι του σέλινου χρησιμοποιούνται κυρίως για τη θεραπεία των ρευματισμών, της αρθρίτιδας και της ουρικής αρθρίτιδας. Χρησιμοποιείται επίσης και ως αντισηπτικό του ουροποιητικού συστήματος.

**Ρόφημα:** Σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό ρίχνεται 1-2 κουταλάκια του γλυκού σπόρους σέλινου, τους οποίους όμως πριν έχετε συνθλίψει και τους αφήνετε για 10-15 λεπτά. Το ρόφημα πίνεται τρεις φορές την ημέρα.

### Σημύδα

*Betula pendula*

**Προφίλ:** Για τους λαούς της Σιβηρίας η σημύδα ήταν το Κοσμικό Δέντρο και για τους Ρώσους το σύμβολο της άνοιξης, οι Κέλτες το θεωρούσαν δέντρο των νεκρών και τους σκέπαζαν με τα φύλλα της, αλλά πάνω απ' όλα

ήταν σύμβολο μεταμόρφωσης, καθώς φυτρώνει στις πιο ψηλές πλαγιές απ' όλα τα φυλλοβόλα. Οι κελτικές παραδόσεις λένε ότι όποιος υποφέρει από ρευματισμούς μπορεί να ανακουφιστεί πολύ αν ξαπλώσει πάνω σε φύλλα σημύδας.

**Δράση:** Ο φλοιός της είναι πλούσιος σε ορυκτά άλατα, έχει διεγερτική και αντισπασμωδική ιδιότητα, ενώ τα φύλλα διουρητικές ιδιότητες γι' αυτό και χρησιμοποιείται για την κυστίτιδα.

Τα βλαστάρια, πάλι, χρησιμοποιούνται για να αυξηθεί η έκκριση της χολής και να βοηθηθεί η λειτουργία του συκωτιού. Επίσης βοηθά στην αντιμετώπιση της ουρικής αρθρίτιδας, των ρευματισμών, και για τους αρθρικούς και μυϊκούς πόνους.

**Ρόφημα:** Σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό ρίχνετε 1-2 κουταλάκια του γλυκού ξηρά φύλλα και τα αφήνετε για 10 λεπτά. Το ρόφημα πίνεται τρεις φορές την ημέρα.

### Σινάπι

*Sinapis arvensis*

**Προφίλ:** Το σινάπι είναι ένα μικρό φυτό με κίτρινα λουλούδια που ανθίζουν από τον Ιούνιο μέχρι το Σεπτέμβριο και ευδοκίμει σε χωράφια, ερειπωμένους τοίχους, σκουπιδότοπους και σαν ζιζάνιο στους σπαρμένους με σάρι



αγρούς. Το συναντάμε στην Ευρώπη και στην Ασία αλλά κυρίως στις Μεσογειακές χώρες. Είναι γνωστό επίσης και ως Λαψάνα ή Βρούβα. Από τους σπόρους του γίνεται η μουστάρδα.

Το σινάπι είναι γνωστό από την εποχή του Ιπποκράτη. Στον Μεσαίωνα το χρησιμοποιούσαν σαν συντηρητικό των τροφών γιατί σταματά τη δράση των βακτηριδίων.

**Δράση:** Η φλογιστική του δράση προκαλεί έναν ήπιο ερεθισμό του δέρματος, διεγείροντας την κυκλοφορία σε αυτή την περιοχή, ανακουφίζοντας έτσι από τους μυϊκούς και σκελετικούς πόνους. Επίσης βοηθά στην αντιμετώπιση του πυρετού, του κρυολογήματος και της γρίπης, αλλά και της βρογχίτιδας.

**Κατάπλασμα:** Το σινάπι χρησιμοποιείται κυρίως ως κατάπλασμα. Παίρνετε 100 γραμμάρια φρεσκοαλεσμένους σπόρους και τους ρίχνετε σε ζεστό νερό, τόσο όσο για να δημιουργηθεί ένας πυκνός πολτός. Τον πολτό αυτό τον απλώνουμε σε ένα πανί και στη συνέχεια τον βάζουμε πάνω στο σώμα μας. Το σημείο του σώματος που θα έρθει σε επαφή με το κατάπλασμα μπορεί να κοκκινίσει, αλλά όταν απομακρύνουμε το κατάπλασμα υποχωρεί και ο ερεθισμός. Μπορείτε την περιοχή που κοκκίνισε να την αλείψετε με ελαιόλαδο.

**Ρόφημα:** Σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό ρίχνετε ένα κουταλάκι του γλυκού σπόρους σιναπιού (αλεσμένους) και το αφήνετε για 5 λε-

πτά. Το ρόφημα πίνεται τρεις φορές την ημέρα.

## Σκόρδο

Allium sativum

**Προφίλ:** Πάρα την έντονη μυρωδιά του, το σκόρδο είναι ένα από τα πιο δημοφιλή μπαχαρικά-λαχανικά της ελληνικής κουζίνας και όχι μόνο. Χρησιμοποιείται εδώ και χιλιάδες χρόνια, όχι μόνο για να χαρίσει μία ξεχωριστή γεύση στα φαγητά μας, αλλά και ως «φάρμακο» για πολλές ασθένειες.

Το σκόρδο είναι γνωστό στην Αίγυπτο εδώ και πέντε χιλιάδες χρόνια. Σύμφωνα με τον Ηρόδοτο, οι σκλάβοι που έχτιζαν τις πυραμίδες έτρωγαν κάθε πρωί μία σκελίδα σκόρδο. Στην αρχαία Ελλάδα οι αθλητές πριν τους Ολυμπιακούς αγώνες το έτρωγαν ως τονωτικό, ενώ ο θεός Ερμής το σύστησε στον Οδυσσέα σαν ειδικό αντίδοτο στα μάγια της Κίρκης που είχε μεταμορφώσει τους συντρόφους του σε χοίρους. Οι σημαντικές θεραπευτικές ιδιότητες του σκόρδου είναι γνωστές από την αρχαιότητα. Ο Ρωμαίος γιατρός Πλίνιος απαριθμεί 16 ασθένειες που θα μπορούσαν να θεραπευθούν αποτελεσματικά με αυτό, ενώ ο Διοσκουρίδης αναφέρει ότι θεραπεύει ακόμα και το δά-



γκωμα του φιδιού. Κατά τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο τα ρωσικά στρατεύματα αντί πενικιλίνης που σπάνιζε, χρησιμοποιούσαν σκόρδο για την επώλωση των τραυματιών.

**Δράση:** Σύμφωνα με ιατρικές έρευνες, μειώνει την αρτηριακή πίεση, προστατεύει από καρδιοπάθειες και αρτηριοσκλήρυνση. Βοηθά στην πρόληψη του καρκίνου, του σακχαρώδους διαβήτη, της αναιμίας, των ρευματοπαθειών και στην αντιμετώπιση πολλών άλλων ασθενειών, όπως είναι η φυματίωση, η αρθρίτιδα, η βρογχίτιδα, το άσθμα, ο κοκίτης, η πνευμονία, η γρίπη, το κρυολόγημα, η δυσεντερία, η διάρροια, η ιοχιαλγία, η αύπνια, ενώ δρα και ως αφροδισιακό. Γενικά, θεωρείται μία βασική τροφή που ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα.

**Δοσολογία:** Μπορείτε να τρώτε μία σκελίδα σκόρδο την ημέρα. Αν και η οσμή δημιουργεί προβλήματα.

## Σπειραία

Filipendula ulmaria

**Προφίλ:** Πρόκειται για ένα θαμνώδες φυτό τα φύλλα του οποίου χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση του πυρετού και των μυϊκών πόνων. Η σπειραία έδωσε το όνομά της στην ασπιρίνη.

**Δράση:** Χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση της καούρας, της γαστρίτιδας, αλλά και για τη διάρροια. Η παρουσία ουσιών



παρόμοιων με αυτών της ασπιρίνης εξηγεί τη δράση της σπειραίας στη μείωση του πυρετού και στην ανακούφιση των ρευματικών πόνων στους μύς και στις αρθρώσεις.

**Ρόφημα:** Σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό ρίχνετε 1-2 κουταλάκια του γλυκού ξηρό βότανο και το αφήνετε για 10-15 λεπτά. Το ρόφημα πίνεται τρεις φορές την ημέρα.

## Σμεουριά

Rubus idaeus (σμεουριά, ομέουρα, φραμπουάζ, βατομουριά)

**Προφίλ:** Τα ομέουρα καλλιεργούνται από πολύ παλιά για τις μαγειρικές και ιατρικές τους ιδιότητες.

Στη Γαλλία φτιάχνουν λικέρ από ομέουρα, το φραμπουάζ. Ο καρπός του φυτού είναι πλούσιος σε βιταμίνες Α, Β, C και Ε γι' αυτό και αποτελεί μια πολύτιμη τροφή.

Οι Κινέζοι τα χρησιμοποιούν για την αντιμετώπιση των παθήσεων των νεφρών.

**Δράση:** Τα φύλλα του φυτού χρησιμοποιούνται σαν στυπτικό για την αντιμετώπιση της διάρροιας. Επίσης βοηθούν στον πονόλαιμο, ενώ χρησιμοποιούνται και για πλύσεις του στόματος, όταν υπάρχουν στοματικά έλκη ή αιμορραγία των ούλων και φλεγμονές.

**Ρόφημα:** Σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό ρίχνετε 2 κουταλάκια του γλυκού ξηρό βότανο και το αφήνετε για 15 λεπτά. Το ρόφημα πίνεται όσο συχνά θέλετε.

## Στάχυς

*Stachys palustris*



**Προφίλ:** Είναι γνωστό από την αρχαιότητα, ωστόσο στην εποχή του Μεσαίωνα χρησιμοποιήθηκε ως «φάρμακο» για την αντιμετώπιση των αιμορραγιών.

**Δράση:** Χρησιμοποιείται ως επουλωτικό τραυμάτων, ως αλοιφή ή ως κομπρέσα. Επίσης καταπραΰνει τις κράμπες και κάποιους πόνους των αρθρώσεων, ενώ ανακουφίζει τη διάρροια και τη δυσεντερία.

**Ρόφημα:** Σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό ρίχνετε ένα κουταλάκι του γλυκού ξηρό βότανο και το αφήνετε για 10-15 λεπτά. Το ρόφημα πίνεται τρεις φορές την ημέρα.

## Τανάτσετο

*Tanacetum vulgare* (αθανασία, κόστος, καρυοφύλλι)



**Προφίλ:** Είναι φυτό ποώδες, ετήσιο ή πολυετές και είναι γνωστό και με τα ονόματα κόστος ή βάλσαμο. Το ύψος του φθάνει τα 60 εκατοστά, έχει χαρακτηριστική μυρωδιά και τα φύλλα του είναι μακριά και οδοντωτά. Τα φύλλα του δίνουν και αιθέριο έλαιο. Χρησιμοποιείται και στη φαρμακοβιομηχανία.

**Δράση:** Από τα φύλλα του φτιάχνεται ρόφημα το οποίο χρησιμο-

ποιείται για το κρυολόγημα, αλλά και για τους ρευματισμούς. Το ρόφημα θεωρείται διεγερτικό και τονωτικό, ενώ σκοτώνει και τα σκουληκάκια του εντέρου. Επίσης αν τα φύλλα του τοποθετηθούν όπως είναι πάνω στην επιδερμίδα παρεμποδίζουν το μελάνιασμα από χτύπημα, βοηθούν στην επούλωση των πληγών, ενώ προστατεύουν από τα ηλιακά εγκαύματα και εξαφανίζουν τις φακίδες.

**Ρόφημα:** Ρίχνετε ένα κουταλάκι του γλυκού σε ένα φλιτζάνι νερό. Το βράζετε και το αφήνετε για περίπου 10 λεπτά.

**Κομπρέσα- κατάπλασμα:** Μπορείτε να βράσετε σε αναλογία ένα κουταλάκι του γλυκού αθανασία με ένα φλιτζάνι νερό και αφού το βράσετε να το αφήσετε για περίπου 15 λεπτά και στη συνέχεια να κάνετε κομπρέσες ή να σιγοβράσετε τα φύλλα για περίπου 10 λεπτά και να τα χρησιμοποιήσετε ως κατάπλασμα.

**Προσοχή:** Το τανάτσετο είναι ισχυρό εμμηναγωγό και δεν πρέπει να χρησιμοποιείται κατά την εγκυμοσύνη.

## Ταραξάκο

*Taraxacum officinalis* (πικραλίδα, αγριοράδικο)

**Προφίλ:** Το γνωστό σε όλους αγριοράδικο είναι ένα από τα σπουδαιότερα φάρμακα της φύσης και γνωστό εδώ και πάρα πολλά χρόνια. Στη βοτανολογία χρησιμοποιείται η ρίζα του φυτού, αλλά και τα φύλλα του που γίνονται σαλάτα έχουν πολύτιμες βιτα-



μίνες, όπως Α, Β C, D, κάλιο νάτριο και καροτενοειδή. Περιέχει μάλιστα περισσότερη βιταμίνη Α από ό,τι τα καρότα.

**Δράση:** Πρόκειται για ένα πολύ ισχυρό διουρητικό και ταυτόχρονα μια πλούσια φυσική πηγή καλίου (τα περισσότερα διουρητικά προκαλούν απώλεια καλίου στον οργανισμό) και χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις κατακράτησης ούρων, φλεγμονής του ήπατος, της χολής, σε μυϊκούς ρευματισμούς και στο ίκτερο. Επίσης χρησιμοποιείται για τη δυσκοιλιότητα, τη δυσπεψία, καθαρίζει το αίμα και τους ιστούς γι' αυτό και βοηθά και στην αντιμετώπιση των δερματοπαθειών.

**Ρόφημα:** Για ένα φλιτζάνι νερό ρίχνετε 2-3 κουταλάκια του γλυκού ξηρή ρίζα και το σιγοβράζετε για 10-15 λεπτά. Το ρόφημα πίνεται τρεις φορές την ημέρα. Επίσης τα φύλλα του γίνονται μία εξαιρετική σαλάτα.

## Τζίνσεγκ

*Panax ginseng*



**Προφίλ:** Το τζίνσεγκ είναι γνωστό από την αρχαιότητα με πολλές παραδόσεις γύρω από τη δράση του και τις χρήσεις

του. Τζίνσεγκ στα κινέζικα σημαίνει άνθρωπος-ρίζα και παλαιότερα η πολύ καλή ποιότητας ρίζα αυτού του φυτού είχε την αξία χρυσού. Το άγριο τζίνσεγκ, ειδι-

κά αυτό της Μαντζουρίας, θεωρείται το καλύτερο και είναι πανάκριβο. Πολλοί από τους ισχυρισμούς για το βότανο αυτό αποδείχθηκαν υπερβολικοί. Δεν θεραπεύει όλες τις ασθένειες σε περιπτώσεις μάλιστα οξέων λοιμώξεων ή βρογχίτιδας μπορεί να οδηγήσει σε επιδείνωση της κατάστασης. Επίσης η χρήση του μπορεί να προκαλέσει πονοκεφάλους. Έχει όμως την ικανότητα να ανεβάζει το άτομο στην κορυφή της απόδοσής του και να ενισχύει τον οργανισμό, όταν αυτός έχει εξασθενήσει.

**Δράση:** Αυξάνει τη ζωτικότητα και τη φυσική δύναμη, αλλά και τη μειωμένη πίεση του αίματος σε φυσιολογικά επίπεδα. Βοηθά στην κατάθλιψη και ιδιαίτερα όταν αυτή οφείλεται σε εξασθένηση και εξάντληση. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί και σε περιπτώσεις αδυναμίας, ενώ έχει και τη φήμη του αφροδισιακού.

**Ρόφημα:** Για ένα φλιτζάνι νερό ρίχνετε μισό κουταλάκι του γλυκού κοπανισμένη ρίζα και το σιγοβράζετε για 10 λεπτά. Το ρόφημα πίνεται τρεις φορές την ημέρα.

## Τζίντζερ

*Zingiber officinale*  
(πιπερόριζα, ζγγίβερι)

**Προφίλ:** Είναι γνωστό από τη χρήση του στη μαγειρική και τη ζαχαροπλαστική ιδιαίτερα στην Άπω Ανατολή. Τα τελευταία χρόνια όμως είναι πολύ διαδομένο και στην Ευρώπη.

**Δράση:** Χρησιμοποιείται για τις

Τ

χιονίστρες και τις κράμπες γιατί βελτιώνει την κακή κυκλοφορία. Σε εμπύρετες καταστάσεις λειτουργεί ως επιδρωτικό, ενώ χρησιμοποιείται και σε δυσπεψία, τυμπανισμό και ανακουφίζει τον ερεθισμένο λαιμό με γαργάρες.

**Ρόφημα:** Για ένα φλιτζάνι βραστό νερό ρίχνετε ενάμισι κουταλάκι κοπανισμένη ρίζα και το σιγοβράζετε για 10 λεπτά. Το ρόφημα πίνεται τρεις φορές την ημέρα.

## Τούγια

*Thuja occidentalis*



**Προφίλ:** Πρόκειται για δένδρο που φθάνει τα 10 μέτρα. Παλαιότερα χρησιμοποιείτο για διαταραχές της περιόδου αλλά και για την αντιμετώπιση της ψώρας.

**Δράση:** Η τούγια χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση της βρογχίτιδας και της καρροής. Εξωτερικά ενδείκνυται για την ψώρα, ενώ η ζεστή κομπρέσα καταπραΰνει τους ρευματισμούς.

**Προσοχή!** Να αποφεύγεται η χρήση της κατά την εγκυμοσύνη.

**Ρόφημα:** Ρίχνετε ένα κουταλάκι του γλυκού ξηρό βότανο σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό και το αφήνετε για 10 λεπτά. Το ρόφημα πίνεται τρεις φορές την ημέρα.

## Τιλιά

*Tilia eurropea* (Τιλιά, φλαμουριά, φλαμούρι, φιλύρα)

**Προφίλ:** Το δέντρο είναι γνωστό ως φλαμουριά και φθάνει μέχρι τα 40 μέτρα. Τα άνθη του γίνονται ένα εξαιρετικό ρόφημα, ενώ στη βοτανολογία χρησιμοποιείται και ο φλοιός.

**Δράση:** Είναι χαλαρωτικό και χρησιμοποιείται για τη νευρική ένταση. Έχει τη φήμη ότι προλαμβάνει την αρτηριοσκλήρυνση και την υπέρταση.

Η χαλαρωτική του δράση σε συνδυασμό με τη γενική του επίδραση στο κυκλοφορικό το κάνει χρήσιμο σε κάποιες μορφές ημικρανίας. Χρησιμοποιείται επίσης σε εμπύρετες καταστάσεις, στα κρυολογήματα και στη γρίπη.

**Ρόφημα:** Σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό ρίχνετε ενάμισι κουταλάκι του τσαγιού ξηρά άνθη και τα αφήνετε για 10 λεπτά. Το ρόφημα πίνεται όσο συχνά θέλετε.

## Τριγωνέλλα

*Trigonella foenum-graecum* (μοσχοσίταρο, τοιμένι, στροφύλι, τίλι, ντηντιλίνα, ντοντιλίνα)

**Προφίλ:** Είναι ένα βότανο που χρησιμοποιείται από την αρχαιότητα

ακόμη όχι μόνο ως καρύκευμα, αλλά και ως βότανο. Οι Άραβες



έψηναν τους σπόρους του και τους χρησιμοποιούσαν ως ένα είδος καφέ.

Στην Κίνα χορηγείται σε περιπτώσεις ανδρικής ανικανότητας και κατά την εμμηνοπαυση όταν υπάρχουν εξάψεις και κατάθλιψη.

Επίσης είναι μία πλούσια πηγή βιταμινών και μετάλλων, ιδίως ασβεστίου.

**Δράση:** Χρησιμοποιείται σε τραύματα, φλεγμονές και συρίγια. Βοηθά στην αντιμετώπιση της βρογχίτιδας και ανακουφίζει τον ερεθισμένο λαιμό. Επίσης βοηθά στις πεπτικές διαταραχές. Είναι ισχυρό διεγερτικό για την παραγωγή γάλακτος στις μητέρες και ενισχύει την ανάπτυξη μαστών.

**Ρόφημα:** Για ένα φλιτζάνι νερό ρίχνουμε ενάμισι κουταλάκι του γλυκού και το σιγοβράζετε για 10 λεπτά. Το ρόφημα πίνεται τρεις φορές την ημέρα.

## Τριφύλλι

*Trifolium pratense*

**Προφίλ:** Τα άνθη του γνωστού τριφυλλιού χρησιμοποιούνται κυρίως για αναπνευστικές και δερματικές παθήσεις.

**Δράση:** Χρησιμοποιείται για τον βήχα, τη βρογχίτιδα και τον κοκίτη. Επίσης βοηθά στην αντιμετώπιση του παιδι-



κού εκζέματος, αλλά και σε χρόνιες καταστάσεις ψωρίασης.

**Ρόφημα:** Σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό ρίχνετε 2-3 κουταλάκια του γλυκού ξηρό βότανο και το αφήνετε για 10 λεπτά. Το ρόφημα πίνεται τρεις φορές την ημέρα.

## Τσουκνίδα

*Urtica dioica*

**Προφίλ:** Αν και μπορεί να την αντιπαθούμε για τα τιμπήματά της είναι μία τροφή πλούσια σε βιταμίνες και μέταλλα.

Τα φρέσκα φύλλα της μαγειρεύονται και τρώγονται. Η τσουκνίδα αποτελεί ένα ισχυρό τονωτικό, λόγω της υψηλής διατροφικής της αξίας.

**Δράση:** Ενισχύει και τονώνει ολόκληρο τον οργανισμό. Χρησιμοποιείται για το παιδικό έκζεμα, αλλά και για το νευρικό έκζεμα.

Επίσης βοηθά στην ρινορραγία και ανακουφίζει από τα συμπτώματα της αιμορραγίας γιατί είναι πλούσια σε βιταμίνη C και εξασφαλίζει την απορρόφηση του σιδήρου.

**Ρόφημα:** Σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό ρίχνετε 2-3 κουταλάκια του γλυκού βότανο και το αφήνετε για 15 λεπτά. Το ρόφημα πίνεται τρεις φορές την ημέρα.



## Υδραστίδα

*Hydrastis canadensis*

**Προφίλ:** Πρόκειται για ένα θαμνώδες φυτό με πολλές θεραπευτικές ιδιότητες και ισχυρή τονωτική δράση. Χρησιμοποιείται κυρίως για πεπτικές διαταραχές και για παθήσεις της χολής.

**Δράση:** Είναι χρήσιμη σε όλα τα πεπτικά προβλήματα, όπως είναι η γαστρίτιδα, τα σηπτικά έλκη και η κολίτιδα, ενώ λόγω της πικρής της γεύσης χρησιμοποιείται και για την ανορεξία. Βοηθά επίσης στην καταρροή και στις αιμορραγίες. Εξωτερικά χρησιμοποιείται για το έκζεμα, την τριχοφυΐα, τον κνησμό, τον πόνο του αυτιού και την επιπεφυκίτιδα.

**Προσοχή:** Θα πρέπει να αποφεύγεται κατά την εγκυμοσύνη.

**Ρόφημα:** Σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό ρίχνετε ένα κουταλάκι του γλυκού κοπανισμένη ρίζα και την αφήνετε για 10 λεπτά. Το ρόφημα πίνεται τρεις φορές την ημέρα.

## Υσωπος

*Hyssopus officinalis*



**Προφίλ:** Το φυτό αυτό χρησιμοποιείται από την εποχή του Ιπποκράτη ενώ αναφέρεται συχνά και στη Βίβλο. Τις θεραπευτικές του ιδιότητες τις οφείλει στην πικρή του γεύση.

**Δράση:** Χρησιμοποιείται για τον βήχα, τη βρογχίτιδα, την

καταρροή, το κρυολόγημα και τη γρίπη. Χρησιμοποιείται και ως νευροτονικό σε καταστάσεις ανησυχίας και υστερίας.

**Ρόφημα:** Σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό ρίχνετε 2 κουταλάκια του γλυκού και το αφήνετε για 15 λεπτά. Το ρόφημα πίνεται τρεις φορές την ημέρα.

## Φαιοφύκη

*Fucus vesiculosus* (Φύκος)

**Προφίλ:** Το φυτό είναι γνωστό ως φύκος και είχε τη φήμη ότι βοηθά στην απώλεια βάρους.

**Δράση:** Εκτός από τη χρησιμότητά της στην υπολειπουργία του θυρεοειδή, έχει τη φήμη ότι ανακουφίζει από τους ρευματισμούς και τη ρευματοειδή αρθρίτιδα και τις φλεγμονές στις αρθρώσεις με εξωτερική χρήση.

**Ρόφημα:** Σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό ρίχνετε 2-3 κουταλάκια του γλυκού ξηρό βότανο και το αφήνετε για 10 λεπτά. Το ρόφημα πίνεται τρεις φορές την ημέρα.

## Φασκόμηλο

*Salvia officinalis* (φασκομηλιά, ολισφακιά, αλιφασκιά, φάσκος, σφράκα, αγριοφασκιά, ελελίφασκος, ελελίφασκος)

**Προφίλ:** Ήταν για τους λαούς της Γαλιτίας ένα είδος πανάκειας,



αφού οι Δρυίδες το χρησιμοποιούσαν για τον πυρετό, το βήχα, τους ρευματισμούς, ακόμα και για τα παράσιτα και την επιληψία.

Επιπλέον του απέδιδαν τη δύναμη να βοηθά τη σύλληψη και τον τοκετό. Οι Δρυίδες συνήθιζαν να το ρίχνουν στην εθνική κελτική «μπίρα» που έπιναν για να ενισχύσουν τις προφητικές τους ικανότητες.

Οι Κινέζοι ήταν ευτυχείς όταν κατάφερναν να ανταλλάξουν την τριπλάσια ποσότητα δικού τους τσαγιού με φασκόμηλο. Το βοτανολογικό του όνομα *Salvia* υποδηλώνει και τη σπουδαιότητά του, αφού *salvare* σημαίνει σώζω.

**Δράση:** Χρησιμοποιείται για τις φλεγμονές του στόματος, του λαιμού, των αμυγδαλών, αφού τα ιππητικά του έλαια καταπραΰνουν τις βλενογόνους μεμβράνες. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για πλύσεις στόματος όταν υπάρχει ουλίτιδα, στοματίτιδα, φλεγμονή γλώσσας και άφθες.

Επίσης βοηθά στη δυσπεψία, στη λαρυγγίτιδα, τη φαρυγγίτιδα, την αμυγδαλίτιδα, και σαν κομπρέσα στην επούλωση των τραυμάτων. Χρησιμοποιείται για τη μείωση του μητρικού γάλακτος και τονώνει το εξασθενημένο νευρικό σύστημα.

**Προσοχή:** Θα πρέπει να αποφεύγεται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης γιατί διεγείρει τους μύες της μήτρας.

**Ρόφημα:** Σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό ρίχνετε 2 κουταλάκια του γλυκού φασκόμηλο και το αφήνετε για 10 λεπτά. Το ρόφημα αυτό πίνεται τρεις φορές την ημέρα.

## Φλισκούνι

*Mentha pulegium* (φλεσκούνι, φλουσκούνι, γληφώνι, γληκούνι, βληκούνι, πριτζίολος)

**Προφίλ:** Η κύρια χρήση του ήταν να απωθεί τα έντομα και γι' αυτό έγινε και ευρύτατα γνωστό. Χρησιμοποιούνταν όμως από πολύ παλιά και για το κρυολόγημα και τη γρίπη.

**Δράση:** Ανακουφίζει από τον τυμπανισμό και τον κοιλιακό κολικό που οφείλεται σε αέρια. Χαλαρώνει τον σπασμωδικό πόνο και καταπραΰνει την ανησυχία. Η χρήση του όμως διεγείρει και ενισχύει τις συσπάσεις της μήτρας και σε μεγάλες δόσεις έχει χρησιμοποιηθεί και ως εκρωτικό (αμβλωτικό) βότανο.

Για τον λόγο αυτό πρέπει να αποφεύγεται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

**Ρόφημα:** Σε ένα φλιτζάνι



βραστό νερό ρίχνετε 1-2 κουταλάκια του γλυκού ξηρό βότανο και το αφήνετε για 10-15 λεπτά. Το ρόφημα πίνεται τρεις φορές την ημέρα.

## Φουμαριά

*Fumaria officinalis* (καπνόχορτο, καπνιά, καπνίτης, στάχτερη, χιονίστρα)



**Προφίλ:** Ονομάστηκε έτσι γιατί μοιάζει πολύ με το φυτό του καπνού και από πολύ παλιά χρησιμοποιούνταν για κάθε είδους δερματοπάθεια, γι' αυτό και έχει μεγάλη ιστορία σε αυτό τον τομέα.

**Δράση:** Χρησιμοποιείται για τις δερματοπάθειες, όπως το έκζεμα και η ακμή και η δράση της σε αυτές τις παθήσεις οφείλεται πιθανότατα στο γενικό καθαρισμό του οργανισμού μέσω των νεφρών και του ήπατος.

**Ρόφημα:** Σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό ρίχνετε 1-2 κουταλάκια του γλυκού ξηρό βότανο και το αφήνετε για 10 λεπτά. Το ρόφημα πίνεται τρεις φορές την ημέρα.

## Φτελιά

*Ulmus fulva* (φτελιός, καραγάτσι βρυσσός, βρυσσιά)

**Προφίλ:** Η σκόνη από τον φλοιό της φτελιάς αποτελεί μία θρεπτική τροφή που βοηθά πολύ κατά την ανάρρωση. Από το φυτό χρησιμοποιείται μόνο ο εσωτερικός φλοιός, ο οποίος αφαιρείται από τα δέντρα την άνοιξη και μόνο από δέντρα μεγαλύτερα από δέκα ετών. Μετά τη συλ-



λογή του εσωτερικού φλοιού το δέντρο καταστρέφεται. Λόγω της μεγάλης παγκόσμιας ζήτησης υπάρχει έλλειψη σκόνης του εσωτερικού φλοιού γι' αυτό και πολλές φορές χρησιμοποιείται και ο εξωτερικός φλοιός, ο οποίος όμως δεν έχει τις ίδιες θεραπευτικές ιδιότητες.

**Δράση:** Ο φλοιός της φτελιάς έχει καταπραυντικές, μαλακτικές, και θρεπτικές ιδιότητες. Χρησιμοποιείται για τη γαστρίτιδα, το γαστρικό έλκος, το έλκος δωδεκαδάχτυλου, την εντερίτιδα, την κολίτιδα και άλλες παρόμοιες καταστάσεις. Ενδείκνυται και ως τροφή κατά την ανάρρωση γιατί είναι πολύ θρεπτική και αφομοιώνεται εύκολα από το στομάχι. Ακόμη βοηθά στη διάρροια.

**Ρόφημα:** Χρησιμοποιείται ένα μέτρο σκόνης από τον φλοιό και οχτώ μέρη νερού. Τα ανακατεύετε καλά και τα σιγοβράζετε για 10-15 λεπτά. Πίνεται μισό φλιτζάνι τρεις φορές την ημέρα.

## Χαμομήλι

*Martcaria chamomilla*

**Προφίλ:** Το χαμομήλι πήρε το όνομά 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. Για τους αρχαίους Αιγυπτίους το χαμομήλι ήταν αφιερωμένο στους θεούς και στον ήλιο. Η χριστιανική παράδοση έχει αφιερώσει το χαμομήλι στον Άγιο Γεώργιο, προφανώς γιατί ανθίζει κοντά στην γιορτή του (23 Απριλίου). Το χαμομήλι ακόμη και σήμερα φημίζεται για τη

θεραπευτική του χρήση, ενώ επιστημονικές έρευνες επαληθεύουν τη χρησιμότητα σε ένα ευρύ φάσμα παθήσεων.

**Δράση:** Όπως έχει αποδειχθεί, δύο από τα συστατικά του αιθέριου ελαίου του το μπιζαμπολόλ και η χαμαζουλίνη, είναι ισχυρά αντισηπτικά. Η χαμαζουλίνη ανακουφίζει από τον πόνο και έχει αντιφλεγμονώδη και αντισπασμωδική δράση. Το μπιζαμπολόλ βοηθά στην επισύλωση ελκών και έχει και αντιμικροβιακή δράση. Για τον λόγο αυτό χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση της στοματίτιδας, αλλά και της ουλίτιδας. Το αιθέριο έλαιο με εντριβή ανακουφίζει από τους πόνους των ρευματισμών και της ποδάγρας. Επίσης κοιμητικές από άνθη χρησιμοποιούνται για την ισχιαλγία, τη φαγούρα και τις δερματικές παθήσεις.

Εισπνοές ατμού ανακουφίζουν από το συνάχι και καθαρίζουν το δέρμα, σε περιπτώσεις ακμής. Το ρόφημα του χαμομηλιού δρα ηρεμιστικά και χαλαρωτικά γι' αυτό και χρησιμοποιείται και κατά της αϋπνίας. Επίσης ανακουφίζει από τη δυσπεψία, τον τυμπανισμό, την καούρα, τη διάρροια και τις φλεγμονές, όπως είναι η γαστρίτιδα.

**Ρόφημα:** Σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό



ρίχνετε 2 κουταλάκια του γλυκού ξηρά άνθη χαμομηλιού και τα αφήνετε για 10 λεπτά. Το ρόφημα πίνεται όσο συχνά θέλετε. Το έγχυμα αυτό μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε και για πλύσεις στόματος. Για τις εισπνοές παίρνετε σε δύο λίτρα νερό, ρίχνετε μισό φλιτζάνι ξηρά άνθη και τα βράζετε.

## Χιονανθός

*Chionanthus virginicus*

**Προφίλ:** Το βότανο αυτό έφθασε στην Ευρώπη από τη Βόρεια Αμερική ως πικρό τονωτικό.

**Δράση:** Χρησιμοποιείται σε όλα τα ηπατικά προβλήματα, ιδιαίτερα όταν έχει εμφανιστεί ίκτερος. Χρησιμοποιείται επίσης στη φλεγμονή της χοληδόχου κύστης, αλλά και για τις πέτρες της χολής. Γενικά θεωρείται ένα καλό τονωτικό του οργανισμού, ιδιαίτερα όταν είναι εξασθενημένος.

**Ρόφημα:** Σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό ρίχνετε 2 κουταλάκια του γλυκού ξηρό φλοιό και το αφήνετε για 10 λεπτά. Το ρόφημα πίνεται τρεις φορές την ημέρα.

## Πιπέρις

«Πλήρης οδηγός για τα Βότανα».

Εκδόσεις: Ψύχαλου

«Οδηγός Βοτανοθεραπείας» του D. Hoffmann.

Εκδόσεις: Διόπτρα

«Μαγικά Βότανα» Margaret Picton

Εκδόσεις: Κοχλίας

-Οδηγός Πρακτικής Ιατρικής και Υγείας.

Εκδόσεις: ΤΕΛΕΘΡΙΟΝ

-Τα βότανα.

Εκδόσεις: Π. Κουτσούμπος Α.Ε



ΕΚΔΟΣΕΙΣ



ΨΥΧΑΛΟΥ

Ένας έγχρωμος οδηγός με αναλυτική παρουσίαση για περισσότερα από 230 βότανα που φυτρώνουν στην Ελλάδα και όλο τον κόσμο

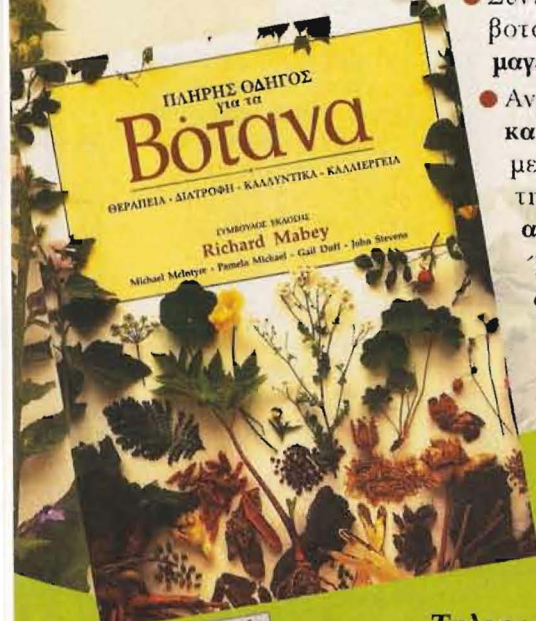
**Το βιβλίο περιλαμβάνει:**

- Φωτογραφικό οδηγό αναγνώρισης για όλα τα βότανα καθώς και την περιγραφή τους, τα χρήσιμα μέρη τους και τις ιδιότητές τους.
- Συμβουλές για τις **θεραπευτικές ιδιότητες** των βοτάνων και τη χρήση τους στην καθημερινή φροντίδα της υγείας.
- Μυστικά για τη χρήση των βοτάνων στη φροντίδα του δέρματος και την **παρασκευή φυσικών καλλυντικών** και λοσιών.

● Συνταγές για τη χρήση των βοτάνων στην **κουζίνα**, τη **μαγειρική** και το **νοικοκυριό**.

● Αναλυτικό οδηγό για τη **καλλιέργεια** των βοτάνων με επιπλέον συμβουλές για τη **συντήρηση** και τη **αποξήρασή τους**.

Ένα βιβλίο χρήσιμο για όλη την οικογένεια που δεν θα πρέπει να λείπει από κανένα σπίτι.



21x29εκ. 304 σελ.

Αποκτήστε το τώρα από τις  
«ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΑΛΟΥ»  
στην καταπληκτική τιμή των

**38€**

Τηλεφωνείστε στο 210 3301111  
ή στα καταστήματα των «ΕΚΔΟΣΕΩΝ ΨΥΧΑΛΟΥ»

ΚΕΝΤΡΙΚΟ: Χαρ. Τρικούπη 33 & Ναυαρίνου  
106 81 Αθήνα - Τηλ.: 210 38 27 278 & 210 33 01 111 - Fax: 210 38 34 254

ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑ: Πεσμαζόγλου 5 (Στοά του Βιβλίου)

104 64 Αθήνα - Τηλ.: 210 32 11 305

E-mail: info@psihalos.gr • www.psihalos.gr