

ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2011 - 2012
ΕΣΠΕΡΙΝΟ ΛΥΚΕΙΟ ΜΥΡΙΝΑΣ
ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ Β' ΤΕΤΡΑΜΗΝΟΥ
ΤΜΗΜΑ: Α1

«ΦΥΤΑ ΤΗΣ ΛΗΜΝΟΥ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗ»



Συντονιστής Ερευνητικού Προγράμματος: Φηγόπουλος Νικόλαος
Καθηγητές Προγράμματος: Σιοντόρου Βασιλική – Χριστίδου Κων/να

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

1. Εισαγωγή.....	σελ 3
2. Παρουσίαση του θέματος.....	σελ 4
2.1. Σκοπός εργασίας.....	σελ 4
2.2. Επιλογή του θέματος.....	σελ 5
2.3. Μεθοδολογία-Επιλογή ερευνητικών δραστηριοτήτων.....	σελ 5
3. Παρουσίαση ερευνητικής διαδικασίας.....	σελ 6
4. Ερευνητικό υλικό : Πληροφορίες για τα φυτά, τις ιδιότητες..... και τη χρήση τους	σελ 7
5. Απολογισμός – Τελικά συμπεράσματα.....	σελ 44
6. Βιβλιογραφία.....	σελ 45

1. Εισαγωγή

Τα φυτά αποτελούν ιστορικά τη σημαντικότερη πηγή για την ανίχνευση νέων φαρμακευτικών ουσιών. Τα αιθέρια έλαια έχουν αντιμικροβιακή, τονωτική, αντισηπτική δράση. Δεν έχουν άμεση δράση, όπως τα φάρμακα, και σκοπός τους είναι να επαναφέρουν τη φυσική ισορροπία των λειτουργιών του σώματος. Η χρήση τους στοχεύει κυρίως στα αίτια που προκαλούν την ασθένεια ή τη δυσλειτουργία του οργανισμού και όχι στην άμεση καταστολή τους. Έχουν καλύτερα αποτελέσματα από τα φάρμακα χωρίς να παρουσιάζουν παρενέργειες. Όσο αργά και να δρουν τα βότανα, η δράση τους είναι λιγότερο βίαιη και έχει μονιμότερα αποτελέσματα. Τα βότανα βοηθούν το σώμα μας να θεραπευτεί μόνο του.

Υπάρχουν 4000 βότανα στην Ελλάδα.

«Πήγανον, άνηθον, μάλαθρον βράσσον. Ζος πειν και ιάται. Μάσα και αγριοσταφίδα και μαστίχη και ιαθήσεται».

Η ύπαρξη ενός κόσμου ζώων – που περιλαμβάνει και τον άνθρωπο- θα ήταν αδύνατη χωρίς φυτά, επειδή αυτά παίζουν ένα ειδικό ρόλο στη ζωή του πλανήτη μας. Από όλους τους ζώντες οργανισμούς μόνο τα φυτά μπορούν να αποθηκεύσουν ηλιακή ενέργεια και να την χρησιμοποιήσουν για τη δημιουργία οργανικής ύλης από ανόργανες ουσίες.

Είναι τα φυτά που καθιστούν την ατμόσφαιρα κατάλληλη για αναπνοή. Είναι δύσκολο να αντιληφθεί κανείς τη σύγχρονη κοινωνία χωρίς φυτά που παράγουν τσάι, καφέ, κακάο, σταφύλια ή καπνό κ. ά. Πολλά φυτά είναι η κύρια πηγή βιταμινών και άλλα είναι πηγές για ενδιαφέροντα φαρμακευτικά σκευάσματα. Η βλάστηση δεν προμηθεύει μόνο οξυγόνο στην ατμόσφαιρα, γενικά δημιουργεί κατάσταση ευνοϊκή για τη ζωή όλων των οργανισμών στη γη.

Στην πορεία των αιώνων ο άνθρωπος έμαθε να καλλιεργεί εκτάσεις με βλάστηση και να αναπτύσσει πολυάριθμες μορφές φυτών για να ικανοποιήσει τις ανάγκες του. Η πολύ εντατική και άλογη δραστηριότητα έχει καταλήξει σε καταστροφή της βλάστησης σε τεράστιες εκτάσεις και έχει απειλήσει με εξαφάνιση πολλά φυτικά είδη.

Ο άνθρωπος, στην επαφή του με τη φύση, ανακάλυψε μόνος ή με την εμπειρία μέσα από διάφορες καταστάσεις πολλές από τις ιδιότητες των φυτών: την απολύμανση των πληγών, την ανακούφιση από κοιλιακές διαταραχές ή από τσιμπήματα εντόμων, τη διακοπή εγκυμοσύνης, την αντιμετώπιση της ζαλάδας κ.ά. Βρήκε το κατάλληλο φυτό για κάθε χρήση. Ίσως κάποιες φορές να ήταν και επικίνδυνο. Όμως σιγά σιγά και με τα χρόνια κατέληξε σε αυτά που τον βοηθούσαν σε κάθε περίπτωση. Αυτή η γνώση μεταφερόταν από γενιά σε γενιά. Σε ένα

ντοκυμαντέρ που αναφερόταν σε μια φυλή στον Αμαζόνιο έλεγε πως οι άνθρωποι εκεί είχαν για κάθε αρρώστια το κατάλληλο φυτό. Όμως η επαφή με τους «πολιτισμένους» τους έφερε αρρώστιες τις οποίες δεν ήξεραν να γιατρέψουν.

Τα φυτά δεν είναι μόνο φαρμακευτικά. Χρησιμοποιούνται στη μαγειρική σε πίτες, φαγητά, σαλάτες. Πάντα οι νοικοκυρές με λίγα έξοδα δημιουργούσαν υπέροχα πιάτα που θα ζήλευαν πολλοί σεφ σήμερα. Ήξεραν κάθε ταπεινό χορταράκι πώς να το χρησιμοποιήσουν. Τα γλυκά έμπαιναν στις πίτες, τα πικρά τα έκαναν σαλάτες και φαγητό, μόνα ή με άλλα υλικά όπως όσπρια, λαχανικά, ψάρια, κρέατα, αυγά. Η φαντασία περίσσευε και έκανε θαύματα.

Όμως και αποξηραμένα τα φυτά είναι χρήσιμα, έτσι μπορούμε να τα έχουμε όταν δεν υπάρχουν φρέσκα. Την κατάλληλη εποχή γίνεται η συγκομιδή ώστε το φυτό να έχει τα αιθέρια έλαια και έτσι μας δίνει τα πολύτιμα συστατικά του. Κάποια από αυτά γίνονται και τουρσί: κάπαρη, κρίταμα κ.ά.

Στη Λήμνο φυτά και βότανα φύονται σε αφθονία. Παλαιότερα μάλιστα οι κάτοικοι είχαν περισσότερες γνώσεις σχετικά με τις ιδιότητες και τις δυνατές χρήσεις του καθενός από αυτά. Εκτός από τη χρήση πολλών από αυτά τα φυτά στη μαγειρική, υπάρχει μία σειρά από παραδοσιακά γιατροσόφια και πρακτικούς τρόπους αντιμετώπισης κάποιων ασθενειών που χρησιμοποιούσαν, αλλά και συνεχίζουν να χρησιμοποιούν οι ηλικιωμένοι κυρίως κάτοικοι του νησιού.

2. Παρουσίαση του θέματος

2.1. Σκοπός εργασίας

Στα πλαίσια της παρούσης σχολικής χρονιάς μέρος του προγράμματος των μαθημάτων αποτελούσε και η Ερευνητική Εργασία (Project), η οποία ήταν υποχρεωτική και περιελάμβανε τη μελέτη ενός συγκεκριμένου θέματος μέσα από ομαδική έρευνα. Μέσα από την Ερευνητική Εργασία που πραγματοποιήσαμε επιδιώξαμε να γνωρίσουμε φυτά που βρίσκουμε στη Λήμνο καθώς και τις ιδιότητες και τις διάφορες χρήσεις τους. Οι άνθρωποι που ζούσαν σε παλιότερες εποχές χρησιμοποιούσαν πολλά από αυτά τα φυτά στην καθημερινή τους ζωή, είτε στη μαγειρική είτε για να αντιμετωπίσουν τα συμπτώματα από διάφορες ασθένειες και έτσι γνώριζαν πολύ περισσότερα πράγματα από εμάς σχετικά με αυτά.

2.2. Επιλογή του θέματος

Μετά από διεξοδική συζήτηση γύρω από μία σειρά διαφορετικών θεμάτων, καταλήξαμε να επιλέξουμε τη γνωριμία με τα φυτά του νησιού μας και να ανακαλύψουμε πληροφορίες για αυτά και τους τρόπους με τους οποίους μπορούμε να τα χρησιμοποιήσουμε στην καθημερινή μας ζωή..

Ο τίτλος στον οποίο καταλήξαμε μετά από πολλή σκέψη (μέσα από μία διαδικασία καταιγισμού ιδεών) και συζήτηση ήταν :

«Φυτά της Λήμνου: Ιδιότητες και χρήση»

Για μας θα ήταν μια ευκαιρία να εμπλουτίσουμε τις γνώσεις μας και να ανακαλύψουμε καινούριες σε ένα τομέα που θα μπορούσε να μας φανεί χρήσιμος και στην καθημερινότητά μας.

2.3. Μεθοδολογία-Επιλογή ερευνητικών δραστηριοτήτων

Οι τρόποι με τους οποίους αποφασίσαμε να μελετήσουμε το θέμα της εργασίας μας ήταν:

- Συλλογή, αναγνώριση, ταξινόμηση, αποξήρανση φυτών με σκοπό τη δημιουργία φυτολογίου
- Αναζήτηση και συλλογή πληροφοριών για τα φυτά που συναντούμε στη Λήμνο μέσα από σχετική με το θέμα μας βιβλιογραφία και το διαδίκτυο.

Μέσα από τις παραπάνω ερευνητικές δραστηριότητες προσπαθήσαμε να κατακτήσουμε το στόχο μας που ήταν η γνωριμία με μια ποικιλία φυτών που μπορούμε να βρούμε στο νησί μας και τη χρησιμότητά τους.

3. Παρουσίαση ερευνητικής διαδικασίας

Μετά την επιλογή του θέματος της Ερευνητικής Εργασίας και των τρόπων προσέγγισής του μπήκαμε στη φάση της οργάνωσης και του προγραμματισμού των ενεργειών μας.

Αρχικά ελέγξαμε τις ημερομηνίες για να δούμε πόσο χρόνο έχουμε στη διάθεσή μας με σκοπό να διαμορφώσουμε ένα χρονοδιάγραμμα που θα μας βοηθούσε να αξιοποιήσουμε το διαθέσιμο χρόνο με όσο το δυνατόν καλύτερο τρόπο.

Χωριστήκαμε σε τέσσερις ομάδες των τεσσάρων ατόμων για να μοιράσουμε τις αρμοδιότητες και να λειτουργήσει η ερευνητική εργασία με τρόπο συλλογικό. Κάθε ομάδα ανέλαβε να αναζητήσει, να συλλέξει και να συγκεντρώσει φυτά και πληροφοριακό υλικό. Μέσα από αυτή μας την αναζήτηση συνειδητοποιήσαμε πόσο ενδιαφέρον ήταν να καταγράψουμε και να αποτυπώσουμε τις γνώσεις και τις πληροφορίες για όσο το δυνατόν περισσότερα φυτά, τα οποία σε παλαιότερες εποχές οι άνθρωποι χρησιμοποιούσαν στην καθημερινότητά τους με πολύ μεγαλύτερη συχνότητα από ό,τι εμείς σήμερα.

Μεταφέραμε τα φυτά που κατάφερε η κάθε ομάδα να συλλέξει στη σχολική αίθουσα και συζητήσαμε ανταλλάσσοντας γνώσεις και πληροφορίες. Αφιερώσαμε δύο διδακτικές ώρες στην επισκόπηση και διαλογή του υλικού που είχαμε συγκεντρώσει. Αποξηράναμε τα φυτά που είχαμε συλλέξει με σκοπό να τα τοποθετήσουμε σε ένα φυτολόγιο.

Οι επόμενες διδακτικές ώρες ήταν αφιερωμένες στην αναζήτηση πληροφοριακού υλικού και φωτογραφιών στο διαδίκτυο για τα διάφορα φυτά που μας απασχόλησαν.

Στη συνέχεια, συζητήσαμε για τη μορφή και τον τρόπο παρουσίασης της εργασίας μας και καταλήξαμε σε ένα προσχέδιο – πλάνο συγγραφής ενός κειμένου. Εξετάσαμε επίσης το ενδεχόμενο να εκτυπώσουμε σε ένα μικρό φυλλάδιο μέρος από το υλικό που συγκεντρώσαμε και να δημιουργήσουμε ένα ψηφιακό δίσκο (cd) με όλες το υλικό της εργασίας μας.

Η ολοκλήρωση της Ερευνητικής Εργασίας πραγματοποιήθηκε με τη συγγραφή του τελικού κειμένου και την προσθήκη των φωτογραφιών και του πληροφοριακού υλικού για τα φυτά με τα οποία ασχοληθήκαμε.

4. Ερευνητικό υλικό : Πληροφορίες για τα φυτά, τις ιδιότητες και τη χρήση τους

Αγριομπίζελο ή Μπιζελιά



Αγριομπίζελο ή Μπιζελιά. Πώδες ετήσιο φυτό, νάνος ή αναρριχώμενο, της οικογένειας των λεγκουμινιδών, καταγόμενο από το Αφγανιστάν. Ανήκει στα χειμερινά ψυχανθή, είναι φυτό των υγρών και δροσερών περιοχών με υψηλή αντοχή στις χαμηλές θερμοκρασίες. Οι λαχανοκομικές ποικιλίες παρέχουν τους χλωρούς λοβούς για τη διατροφή του ανθρώπου. Οι κτηνοτροφικές ποικιλίες δίνουν καρπό ή σανό (ξηρή ή χλωρή τροφή).

Αμυγδαλιά



Η Αμυγδαλιά (*Amygdalus communis*, συν. *Prunus amygdalus*), κατάγεται από τη νοτιοδυτική και κεντρική Ασία. Είδη και ποικιλίες της, ακόμη και σήμερα, αυτοφύονται στην Τουρκία, τη Συρία, την περιοχή του Καυκάσου καθώς και το Αφγανιστάν. Κάποιοι λένε πως στην Ελλάδα μεταφέρθηκε κατά τους προϊστορικούς χρόνους αν και μερικοί ισχυρίζονται ότι είναι ιθαγενές είδος (μάλλον αναφέρονται στην άγρια αμυγδαλιά-είδη *Prunus webbii* και *Amygdalus communis sylvestris*). Φαίνεται πάντως, από τα ευρήματα της Φράγχθης, ότι λίγο μετά το 10.000 π.Χ. τα άγρια αμύγδαλα αποτελούσαν κύριο είδος τροφής ενώ κατά τους κλασσικούς χρόνους, τα «αμύγδαλα της Νάξου» αποτελούσαν το δημοφιλέστερο ξηρό καρπό. Σε πολλά μέρη της Ανατολής η Αμυγδαλιά ήταν γνωστή με το όνομα «Αθασία» από όπου προέκυψε εκ παραφθοράς το όνομα της τιμώμενης από τους αρχαίους «Θασίας Αμυγδαλής». Όπως και να έχει πάντως, τα αμύγδαλα αποτελούν εξαιρετική τροφή εδώ κι χιλιάδες χρόνια τόσο για τους Άραβες, όσο και για τους Έλληνες, με εφαρμογές στη μαγειρική και τη ζαχαροπλαστική. Αναφορές υπάρχουν επίσης στο Κοράνι με συμβολισμούς παρόμοιους προς τους Αγιογραφικούς ενώ η Αμυγδαλιά, σαν δένδρο, αποτελεί αναπόσπαστο στοιχείο της αραβικής-περσικής κηποτεχνίας. Μάλιστα, στην πρώτη αναφορά για κήπο σε αρχαιοελληνικό κείμενο («Οικονομικός», Ξενοφώντας), η αμυγδαλιά αναφέρεται στον κήπο του Κύρου και έχει παρόμοιους συμβολισμούς με τους προαναφερόμενους. Μπορούμε λοιπόν να ισχυριστούμε ότι αποτελεί κοινό συμβολικό στοιχείο πολιτισμών και θρησκειών.

Μετρίου μεγέθους φυλλοβόλο δένδρο (ως 20 μέτρα ύψος). Τα φύλλα του είναι λεπτά, χρώματος πράσινου ανοικτού. Δεν είναι υπεραιώνιο όπως η Ελιά και η Συκιά. Επειδή είναι το πρώτο καρποφόρο δένδρο που ανθίζει, θεωρείται το σύμβολο της ανάστασης. Μάλιστα, ο Θεόφραστος αναφέρει ότι «...προανθεί δε των φύλλων και πρωιβλαστεί...». Τα άνθη, βγαίνουν αργά το χειμώνα, πριν την εμφάνιση των φύλλων. Επειδή μπορεί να ανθίσει ακόμη και στα τέλη Ιανουαρίου με αρχές Φεβρουαρίου, είναι πάρα πολλές φορές πιθανό να τη δούμε ανθισμένη ενώ χιονίζει. Εντός ενός μηνός από την άνθιση, αρχίζει η ανάπτυξη των πράσινων, χνουδωτών καρπών, των Αμυγδάλων.

Τα άνθη της είναι εντυπωσιακά, άσπρα με ευχάριστη οσμή και με πέταλα ελαφρά ρόδινα. Τα πέταλά της έχουν μικρό μίσκο και σχήμα λόγχης. Το εξωκάρπιο του καρπού της είναι γκριζοπράσινο σκεπασμένο με λεπτό χνούδι και περιέχει ένα ή δύο σπέρματα κλεισμένα σε ξυλώδες κέλυφος με πολλές μικρές τρύπες. Τα σπέρματα είναι άσπρα και έχουν γεύση γλυκειά ή πικρή ανάλογα με την ποικιλία. Τα γλυκά αμύγδαλα χρησιμοποιούνται σαν ξηροί καρποί, στην ζαχαροπλαστική και για την παραγωγή ελαίου. Τα πικρά χρησιμοποιούνται στη φαρμακευτική και στην αρωματοποιία.

Άνηθος



Ανήθον το βαρύοσμον, οικ. Σκιαδανθών (Umbelliferae).

Ο γνωστότατος άνηθος, τό λαχανευτικό και καρυκευματικό αυτό πολύτιμο φυτό, έχει και θεραπευτικές ιδιότητες όχι ευκαταφρόνητες. Ο άνηθος γενικότερα είναι φυτό τονωτικό και ορεκτικό. Συντελεί στην αύξηση της γαλακτοπαραγωγής. Είναι έμμηναγωγός (αφέψημα σπόρων) και διουρητικός. Επιδρά κατά της αύξησης του βάρους του σώματος και είναι κατά των στομαχικών και κοιλιακών παθήσεων, ακόμη κατά της κράμπας (τσάι). Επίσης ό άνηθος δίνει χρώμα στο πρόσωπο. Είναι κατά της ύδρωπικίας, κατά της ανεμοβλογιάς των παιδιών και κατά της Ιλαράς (40 -80 γρ. ρίζας δίνουν 80- 150 γρ. χυμό). Αλλά η χρήση του απαγορεύεται στις έγκυες γυναίκες γιατί μπορεί να προκαλέσει αποβολή. Οι σπόροι του άνηθου είναι κατά των αερίων της κοιλίας και κατά των κολικών των μικρών παιδιών. Φύλλα, άνθη και σπόροι ως κατάπλασμα ή με εντριβές είναι «διαλυτικά» (αποφρακτικά). Η χρήση του άνηθου γίνεται με έγχυμα (τσάι) - των σπόρων - 4 έως 8γγραμ. σε ένα λίτρο νερό. Χρησιμοποιείται ακόμη το αιθέριο έλαιο του κατά σταγόνες πάνω σε ένα κομμάτι ζάχαρη. Γίνεται και αφέψημα (8 γρ. ανά λίτρο νερού).

Άρνικα



Βοτανικό όνομα: Αρνακίς η ορεινή (*arnica montana*). Ανήκει στην οικογένεια των σύνθετων (*asteraceae*). Κατάγεται από την Ευρώπη και ευδοκίμει σε βουνά και χερσότοπους, σε ξερικά λιβάδια στα δάση και ως καλλιεργούμενο. Φτάνει σε ύψος μέχρι 6 εκ., έχει τριχωτούς βλαστούς, σχηματίζει άμισχη ροζέτα από φύλλα σε σχήμα δόρατος και κίτρινα άνθη. Ανθίζει από τον Ιούνιο έως τον Αύγουστο.

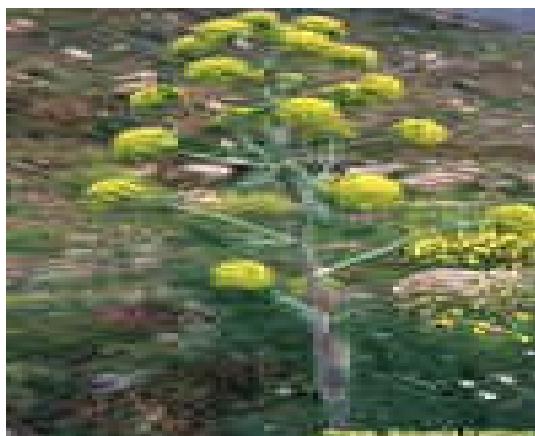
Η άρνικα χρησιμοποιείται εδώ και αιώνες ως αποτελεσματικό επουλωτικό μέσο. Θεωρούνταν τονωτικό για το κυκλοφορικό και πολύτιμο μέσο για τη θεραπεία της στηθάγχης (ακόμα και ο γερμανός ποιητής Γκαίτε έπινε στα γηρατιά του τσάι άρνικας για να καταπραΰνει τη στηθάγχη του), θεωρούνταν επίσης και διουρητική όπως και ευεργετική σε περίπτωση τυμπανισμού, χρησιμοποιούνταν δε και ως ανθελμινθικό (κατά των σκουληκιών) καθώς και για τη θεραπεία από δαγκώματα ζώων.

Χρησιμοποιούμενα μέρη του φυτού: Γίνεται χρήση μόνο των ανθών, π.χ. ως τσάι ή βάμμα.

Ιδιότητες: Η άρνικα έχει αντισηπτικές, αντιρρευματικές και αντιαρθρικές ιδιότητες. Οι αξιοσημείωτες θεραπευτικές επιτυχίες της άρνικας οφείλονται στα ποικίλα συστατικά της. Τα αιθέρια έλαια ενεργούν π.χ. απολυμαντικά, αναστέλλουν τις μολύνσεις και βοηθούν μάλιστα στην επούλωση των πληγών, τα δε φλαβονοειδή ενεργούν μαζί με άλλα συστατικά ευεργετικά στο κυκλοφορικό σύστημα.

Χρήση: Η αντισηπτική αλοιφή άρνικας ή τα ομοιοπαθητικά παρασκευάσματα άρνικας χρησιμοποιούνται στη θεραπεία θλάσεων, στραμπουληγμάτων, μυϊκών πόνων. Βελτιώνουν την κυκλοφορία του αίματος και επιταχύνουν τη θεραπεία. Οι πληγές που επουλώνονται δύσκολα, θεραπεύονται συχνά με χρήση άρνικας. Οι γαργάρες με άρνικα καταπραΰνουν τη στοματίτιδα και τη φαρυγγίτιδα. Λόγω της όχι ασήμαντης περιεκτικότητας σε δηλητήριο η άρνικα χρησιμοποιείται σήμερα μόνο εξωτερικά.

Άρτουκας ή νάρθηκας



Ανήκει στην οικογένεια των Σκιαδανθών (Umbelliferae). Φυτρώνει σε απόκρημνες ή πετρώδεις περιοχές. Στη Μάνη ονομάζεται και άρθουκας, ενώ εντυπωσιακή είναι η παρουσία του στο χωριό Μάραθος, όπου μαζί με το φυτό Μάραθος, έχει κατακλύσει τη περιοχή. Είναι πολυετής πόα, ύψους έως 3 μ. Τα φύλλα του είναι σκουροπράσινα όμοια με του Μάραθου αλλά μεγαλύτερα. Τα φύλλα στο κατώτερο τμήμα του βλαστού είναι μεγάλα και διαιρούνται 3-4 φορές σε λεπτούς, γραμμοειδείς λοβούς.

Στο ανώτερο τμήμα του βλαστού το μέγεθος του ελάσματος των φύλλων προοδευτικά μειώνεται και απομένουν μόνο οι διογκωμένοι κολεοί. Σχηματίζει μακριά, διακλαδισμένη ταξιανθία από πολυάριθμα, μεγάλα, σύνθετα σφαιρικά σκιάδια, με κίτρινα άνθη. Ο καρπός (σχιζοκάρπιο) είναι ελλειψοειδής, πεπλατυσμένος, μήκους 1-1,5εκ.

Ο βλαστός καίγεται εσωτερικά, χωρίς φλόγα, θεωρείται ότι μέσα σ' αυτόν έκρυψε ο Προμηθέας τη φωτιά για να τη μεταφέρει στους ανθρώπους. Το στέλεχός του είναι ευθυτενές, πολύ μεγάλο σαν κοντάρι. Συχνά χρησιμοποιείται σαν μπαστούνι, αφού το ξύλο του είναι πολύ ανθεκτικό και παράλληλα ελαφρό, ιδανικό για τους βοσκούς ή για πεζοπορία. Αποτελεί καλή τροφή για τα ζώα, ιδίως για τα κατσίκια και τα μοσχάρια ελευθέρως βοσκής που βρίσκονται στη Μέσα Μάνη.

Βρίσκεται σε μεσογειακούς θαμνώνες, λιβάδια, χέρσες εκτάσεις και άκρες δρόμων, σε χαμηλά υψόμετρα. Είναι μεσογειακό είδος, αρκετά διαδεδομένο σε παραλιακές περιοχές της Ελλάδας.

Αστοιβίδα



Ανήκει στην οικογένεια Rosaceae και είναι χαμηλός ημισφαιρικός πολύκλαδος θάμνος, ύψους 30-60 εκ. Σχηματίζει χαρακτηριστικούς γωνιώδεις κλαδίσκους που καταλήγουν σε αγκάθι. Τα φύλλα του είναι σύνθετα, με 9-15 μικροσκοπικά,

δερματώδη φυλλάρια που σύντομα πέφτουν. Τα άνθη φύονται σε κεφάλια μεγέθους 3 εκ. με τα θηλυκά στη κορυφή και τα αρσενικά περιφερειακά. Ο καρπός είναι κόκκινος σαρκώδης. Πρόκειται για τυπικό συστατικό των φρύγανων που συχνά σχηματίζει αμιγείς αποικίες. Είναι είδος της Α Μεσογείου που εξαπλώνεται δυτικά ως τη Σαρδηνία.

Βασιλικός-Ωκυμο το βασιλικό-Ocimum Basilicum



Φυτό ποώδες μονοετές καλλωπιστικό, πολύ δημοφιλές στην Ελλάδα με φύλλα ελλειπτικά και ωοειδή και άνθη άσπρα που σχηματίζουν στάχεις στις κορφές των βλαστών. Υπάρχουν δεκάδες ποικιλίες με διαφορές στο μέγεθος και στο χρώμα του φυλλώματος. Το φυτό το βρίσκουμε σε όλη την Ελλάδα σαν καλλιεργούμενο στους κήπους και στις γλάστρες των σπιτιών για την καλλωπιστική του αξία. Ανθίζει από την άνοιξη μέχρι το καλοκαίρι ανάλογα με την εποχή σποράς. Ο βασιλικός κατάγεται από την Ινδία όπου ήταν ιερό φυτό αφιερωμένο στον Κρίσνα και τον Βισνού. Ωστόσο από την αρχαιότητα μεταφέρθηκε στην Ευρώπη όπου έγινε πολύ δημοφιλής στην λεκάνη της Μεσογείου. Στην Ελλάδα το έφερε ο Μέγας Αλέξανδρος, όταν από την εκστρατεία του στις Ινδίες μεταξύ των άλλων έφερε και το του βασιλέως φυτό. Οι αρχαίοι Έλληνες δεν εκτιμούσαν το φυτό καθώς πίστευαν ότι οι σκορπιοί προτιμούσαν να φωλιάζουν κάτω από τις γλάστρες του και ότι η έντονη μυρωδιά του ήταν είδος κατάρας. Τον θεωρούσαν λοιπόν σημάδι θανάτου. Αντίθετα οι Ρωμαίοι τον θεωρούσαν ερωτικό φίλτρο, σημάδι αγάπης και φυλακτό. Οι Αιγύπτιοι τον χρησιμοποιούσαν μαζί με άλλα φυτά στις ταριχεύσεις και οι Γαλάτες το χρησιμοποιούσαν σε τελετές εξαγνισμού μαζί με νερό πηγής. Πιθανόν από εκεί να κρατάει τις ρίζες του και το χριστιανικό έθιμο του αγιασμού με τον βασιλικό. Οι

νεοέλληνες αντίθετα με τους προγόνους τους εκτιμούν το φυτό και πιστεύουν ότι απωθεί τα κουνούπια. Το χρησιμοποιούν μάλιστα πολύ στην μαγειρική. Ο βασιλικός χρησιμοποιείται στην κηπουρική, την αρωματοποιία, την μαγειρική, την ζαχαροπλαστική και σαν θεραπευτικό υλικό.

Η χρήση του είναι εσωτερική και εξωτερική.

Εσωτερική: το ρόφημα καταπραΰνει τους σπασμούς της κοιλιάς, τη νεύρωση στομάχου, τις ημικρανίες και βοηθά στη μνήμη. Τα φύλλα του φυτού βοηθούν στη δυσκοιλιότητα όταν φαγωθούν τρυφερά.

Τρόπος παρασκευής ροφήματος :

Αφέψημα: βράζουμε κλαδάκια και φύλλα βασιλικού και πίνουμε το αφέψημα χλιαρό.

Τρόπος παρασκευής σαλάτας

Παίρνουμε τρυφερά κλαδάκια φρέσκου βασιλικού τα κάνουμε σαλάτα με λάδι και τα τρώμε.

Εξωτερική: Γνωστό αντισηπτικό. Το βάψισμα των φύλλων μέσα στο νερό για αρκετή ώρα έχει σαν αποτέλεσμα να μη μουχλιάζει το νερό αυτό. Γι' αυτό και ο βασιλικός χρησιμοποιείται από την Εκκλησία για τον αγιασμό του νερού.

Βιολέτα



Είναι μονοετή ή πολυετή ποώδη φυτά ή σπάνια μικροί [θάμνοι](#). Στις περισσότερες περιπτώσεις δεν έχουν [βλαστό](#) ή είναι αποξυλωμένος στη βάση. Τα [φύλλα](#) είναι συνήθως απλά, έχουν πάντα παράφυλλα και αναπτύσσονται κατ'εναλλαγή στα είδη με βλαστό ή είναι παράρριζα στα είδη χωρίς βλαστό. Τα [άνθη](#) φύονται μοναχικά σε ψηλούς ποδίσκους και είναι συνήθως [μωβ](#), [μπλε](#), [άσπρα](#), [κίτρινα](#) και βαθυκόκκινα. Έχουν πέντε πέταλα εκ των οποίων τα τέσσερα διατάσσονται σε δύο ανόμοια ζεύγη, ενώ το πέμπτο πρόσθιο και κατώτερο είναι διαμορφωμένο στη βάση του σε

σακκοειδή αιχμηρή προσβολή στην οποία εισχωρούν δύο νεκταριογόνες αποφυάδες των δύο πρόσθιων [στημόνων](#). Αρκετές από τις βιολέτες έχουν δύο τύπους άνθων έναν γόνιμο και έναν στείρο. Τα χειμερινά ή ανοιξιάτικα άνθη είναι φανταχτερά με μεγάλα ωραία πέταλα και είναι συνήθως στείρα. Τα θερινά άνθη είναι μικροσκοπικά με δυσδιάκριτα ή καθόλου πέταλα, τελείως κλειστά και αυτογονιμοποιούμενα.

Τα γόνιμα άνθη εξασφαλίζουν την αύξηση του πληθυσμού. Φύονται συνήθως σε λιβάδια ή υγρά [δάση](#). Γενικά αναπτύσσονται καλύτερα στην [υγρασία](#) και τη σκιά.

Τα άνθη της βιολέττας αυτής είναι καταπραϋντικά, αντιβηχικά, μαλακτικά. Χρησιμοποιούνται κατά της καταρροής και του βρογχίτη. Είναι ακόμη επιδρωτικά και κατά των φλεγμονών των παθήσεων και ιδιαίτερα των εξανθηματικών πυρετών. Πιστεύεται ότι η βρώση φρέσκων φύλλων για πολύ καιρό διαλύει τα καρκινώματα του δέρματος και τα πιο εσωτερικά. Είναι φυτό αντιφλογιστικό (το «τσάι του»). Κατά των φλογώσεων των πνευμόνων και νεφρών (10 γρ. άνθη σε ένα κιλό νερό). Για εξωτερική χρήση 30 – 50 γρ. ξερά φύλλα σε ένα κιλό νερό («τσάι»). Είναι πολύ γνωστό το πόσο καλλιεργείται στην Ελλάδα η βιολέτα αυτή, υπάρχει όμως και αυτοφυής εδώ (πάντως περιορισμένα) και αυτή βέβαια είναι πιο δραστική. Φαρμακευτικώς γίνεται σιρόπι (30 - 50 γρ.).

Δάφνη



Είναι θάμνος ή μικρό δέντρο. Τα φύλλα του είναι εναλλασσόμενα, ακέραια, λογχοειδή, βαθυπράσινα με μικρό μίσχο και με ελαφρά κυματοειδή μορφή. Η οσμή τους είναι αρωματική και η γεύση τους είναι λίγο πικρή. Τα άνθη βγαίνουν το Μάρτιο με Απρίλιο. Το χρώμα του καρπού του είναι κυανόμαυρο ή μαύρο όταν ωριμάσει, το σχήμα του ωοειδές και έχει μέγεθος μικρής ελιάς. Από τους καρπούς παράγεται το δαφνέλαιο, που έχει μορφή αλοιφής και στη συνηθισμένη θερμοκρασία είναι πράσινο

Χρήσεις:

Τα φύλλα του φυτού χρησιμοποιούνται ως άρτυμα στη [μαγειρική](#) (νοστιμίζει φαγητά όπως τα [όσπρια](#)) και στη συσκευασία ξηρών καρπών, όπως [σύκα](#) ή [σταφίδες](#). Το [αιθέριο έλαιο](#) που έχουν τα φύλλα και οι καρποί (δαφνέλαιο) χρησιμοποιείται για την παρασκευή [εντομοκτόνων](#) και παρασιτοκτόνων. Ένα αραιό αφέψημα από αυτά χρησιμοποιείται ως παρασιτοκτόνο οργανισμών που παρασιτούν σε [άλογα](#)

Δεντρολίβανο-Ροσμαρίνος ο φαρμακευτικός



Φυτό θαμνώδες πολυετές, φρυγανώδες και αειθαλές. Τα κλαδιά του είναι ξυλώδη στη βάση και τρυφερά στις κορυφές. Τα φύλλα του είναι πυκνά, άμισχα, γραμμωτά σαν βελόνες έλατου. Τα άνθη του βγαίνουν στις μασχάλες των φύλλων και είναι σε ανοιχτό γαλάζιο χρώμα και σπάνια λευκό. Το φυτό το βρίσκουμε σε όλη την Ελλάδα σαν καλλιεργούμενο στους κήπους και σε πάρκα. Υπάρχει και αυτοφυές σε ορεινές περιοχές συνήθως στην Πελοπόννησο, την Εύβοια και τα νησιά. Ανθίζει άνοιξη - καλοκαίρι. Οι αρχαίοι Έλληνες πίστευαν ότι είναι τονωτικό του εγκεφάλου. Οι νεαροί σπουδαστές συνήθιζαν να φορούν γιρλάντες από δεντρολίβανο στον λαιμό ή να πλέκουν κλαδιά στα μαλλιά τους όταν είχαν εξετάσεις για να διεγείρουν τη μνήμη τους. Το δεντρολίβανο είναι ένα από τα φυτά που χρησιμοποιεί η εκκλησία μας στους αγιασμούς. Είναι πολύ διαδεδομένο σαν συστατικό της ελληνικής κουζίνας. Το δεντρολίβανο χρησιμοποιείται στην κηπουρική, την αρωματοποιία, την μαγειρική, την ζαχαροπλαστική και σαν θεραπευτικό υλικό.

Η χρήση του είναι εσωτερική και εξωτερική.

Εσωτερική: το ρόφημα καταπραΰνει τους σπασμούς της κοιλιάς, και είναι αντιδιαβητικό και κατά του άσθματος. Το κρασί είναι τονωτικό για την καρδιά και την όραση.

Τρόπος παρασκευής ροφήματος

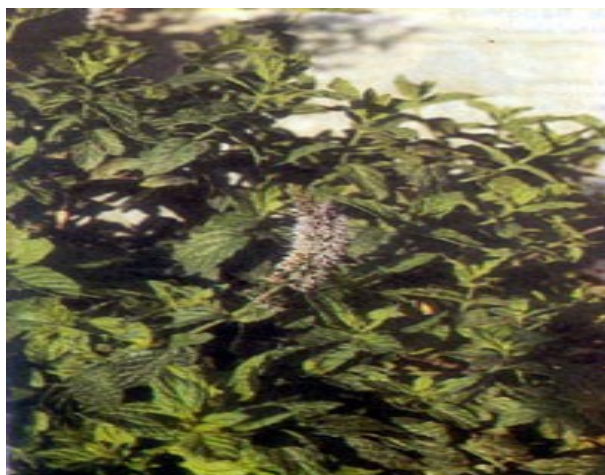
Αφέψημα: βράζουμε άνθη και φύλλα δεντρολίβανου μια κουταλιά του γλυκού σε ένα φλιτζάνι νερό και πίνουμε 2 φορές την ημέρα.

Τρόπος παρασκευής κρασιού

Βάζουμε σε ένα μπουκάλι λευκό κρασί μερικά κλωνάρια δεντρολίβανου και τα αφήνουμε για αρκετές μέρες. Πίνουμε 1 ποτήρι την ημέρα.

Εξωτερική: Αντισηπτικό για πληγές. Ρίχνουμε επάνω στην πληγή σκόνη από τριμμένα φύλλα δεντρολίβανου. Μπάνιο σε αφέψημα δεντρολίβανου καταπραΰνει τους ρευματισμούς. Επίσης σε συνδυασμό με άλλα βότανα είναι αποτελεσματικό κατά της τριχόπτωσης.

Δυόσμος ο πιπερώδης



Φυτό με βλαστούς και φύλλα πράσινα. Τα φύλλα είναι ωειδή. Τα άνθη του είναι μικρά ρόδινα ή μωβ ανοιχτό. Βγαίνουν πολλά μαζί σε στάχεις στις κορυφές των βλαστών. Είδος πασίγνωστο στην Ελλάδα όπου καλλιεργείται στις αυλές και στους κήπους και χρησιμοποιείται στο φαγητό. Όταν το πιάσουμε βγάζει ωραίο ευχάριστο άρωμα. Υπάρχει παντού σαν καλλιεργούμενο και μαζεύεται όλο το χρόνο. Μπορούμε να τον έχουμε πάντα φρέσκο σε μια γλάστρα ή να τον ξεράνουμε και να τον φυλάξουμε σε ένα βάζο.

Στην αρχαιότητα τον χρησιμοποιούσαν στην κατασκευή μύρου αλλά και για φαρμακευτικούς σκοπούς. Ο Διοσκουρίδης, ο Ιπποκράτης και ο Πλίνιος το ανέφεραν συχνά ως φυτό με μεγάλη φαρμακευτική αξία και ωραιότατο άρωμα. Οι αρχαίοι Έλληνες έτριβαν το τραπέζι τους με δυόσμο, πριν καθίσουν να φάνε.

Η χρήση του είναι εσωτερική και εξωτερική.

Εσωτερική: είναι τονωτικό, χωνευτικό, καταπραϋντικό του στομάχου, αντισπασμωδικό, εναντίον του λόξιγκα, βοηθά στις ημικρανίες και στον πονόδοντο, αν μασήσουμε τα φύλλα. Τα φύλλα του χρησιμοποιούνται επίσης στη μαγειρική (κεφτέδες, σάλτσες, ξίδια κ.λπ.).

Τρόπος παρασκευής ροφήματος: για αφέψημα βράζουμε λίγα λεπτά μερικά φύλλα σε ένα μπρίκι νερό, το σουρώνουμε και το πίνουμε ζεστό με μέλι. Για έγχυμα βάζουμε ένα κουταλάκι του γλυκού σε ένα μπρίκι καυτό νερό και το αφήνουμε μισή ώρα.

Εξωτερική: ανακούφιση προσφέρουν τα φρέσκα φύλλα, αν τα τρίψουμε στις κλειδώσεις που πονάνε, καθώς και στο μέτωπο σε περιπτώσεις πονοκεφάλου. Σε αποστήματα βάζουμε σκόνη από τριμμένα φύλλα. Ο δυόσμος χρησιμοποιείται επίσης στη σαπωνοποιία, τη μυροποιία, τη ζαχαροπλαστική κ.λπ.

Αιθέριο έλαιο: δύο με τρεις σταγόνες ανακουφίζουν με εντριβή τους πόνους των ρευματισμών. Μερικές σταγόνες επίσης σε χλιαρό νερό γίνονται γαργάρα σε περιπτώσεις αμυγδαλίτιδας, ουλίτιδας και φλεγμονών του ρινοφάρυγγα.

Νάρκισσος ο Ταζέτιος



Ο Νάρκισσος ο Ταζέππιος αποτελεί ένα ιδιαίτερα όμορφο είδος Ναρκίσσου με ξεχωριστά αρωματικά μονά ή διπλά άνθη. Αποτελεί ίσως ένα εκ των ομορφότερων και πιο αρωματικών ειδών το οποίο μάλιστα φύεται στην χώρα μας ως άγριο. Στην αγορά ωστόσο το φυτό πωλείται σε ήμερη κατάσταση δηλαδή σε καλλιεργήσιμη μορφή. Η φροντίδα που απαιτεί είναι όμοια όχι μόνο με αυτή των υπόλοιπων ειδών Ναρκίσσου αλλά και ενός τυπικού βολβού. Θα πρέπει λοιπόν να προσέξουμε ιδιαίτερα την συχνότητα των ποτισμάτων καθώς σαν βολβώδες φυτό κινδυνεύει ιδιαίτερα από σάπισμα. Σχετικά με την λίπανση είναι σωστό να γίνεται ακόμα και μετά την άνθιση ώστε να αποκτήσει αποθησαυριστικές ουσίες κάτι το οποίο γίνεται για 6 εβδομάδες μετά το τέλος της ανθοφορίας! Στο τέλος των 6 εβδομάδων τα φύλλα μπορούν να αποκοπούν ώστε να μεγαλώσει ο υπόγειος βλαστός.

Λίγος ήλιος ή μια φωτεινή θέση στην σκιά είναι οι κατάλληλες θέσεις για τον Νάρκισσο. Είναι φυτό εύκολης καλλιέργειας και δεν είναι απαιτητικό και μάλιστα είναι ικανό όχι μόνο να επιζήσει αλλά και να πολλαπλασιαστεί μόνο του αν αφηθεί στο σημείο φύτευσης χωρίς καμιά φροντίδα. Σημειώνεται επίσης πως μπορεί να φυτευτεί στο γρασίδι χωρίς κανένα πρόβλημα. Ο πολλαπλασιασμός του μπορεί να γίνει πολύ εύκολα κυρίως με διαίρεση των βολβιδίων που βγάζει μέσα στο έδαφος.

[Προσοχή: Μην ξεριζώνετε φυτά που βρίσκονται σε άγρια κατάσταση. Το φυτό αν και υπάρχει άφθονο στην ελληνική φύση ως άγριο, μπορείτε να το βρείτε σε καλλιεργήσιμη μορφή στο εμπόριο!]

Ζόχος



Ο ζοχός ή ζοχιά (λέγεται σε πολλές περιοχές της Ελλάδας και τζοχός, ντζοχός ή σφογκός), είναι [φυτό](#) μονοετές, διετές ή πολυετές και έχει όρθιο [βλαστό](#) και χυμό σαν γάλα. Η επιστημονική του ονομασία είναι *Sonchus oleraceus* (Ζοχός ο λαχανώδης). Τα φύλλα του είναι απλά και πτερωτά και η βάση τους περιβάλλει το βλαστό. Έχει μικρά και κίτρινα άνθη, συγκεντρωμένα σε κεφάλια που περιβάλλονται από επιμήκη βράκτια. Το γνωστότερο είδος είναι ο Ζοχός ο λαχανώδης, ο οποίος έχει πτερόλοβα και οδοντωτά φύλλα. Το ύψος του φθάνει το 1 μ.

Είναι φυτό γνωστό από τα αρχαία χρόνια, με το όνομα σόγχος (σόγχος του [Θεόφραστου](#)). Αναγνωρίστηκε κυρίως η φαρμακευτική του αξία. Οι ιθαγενείς της [Χιλής Μαπούτσε](#) χρησιμοποιούσαν το ζοχό ως αντιπυρετικό και αιμοκαθαρτικό.

Στην [Ελλάδα](#) υπάρχουν συνολικά πέντε είδη και συλλέγονται όταν είναι τρυφερά. Ο καρπός του λέγεται ζοχί, ζωχί, ζώχι - πληθυντικός ζοχιά ή ζώχια, είναι εδωδιμος (για τον άνθρωπο και, όταν ξεραθεί, για τα πτηνά) και πολύ θρεπτικός. Τα ζοχιά μαγειρεύονται συνήθως μαζί με άλλα άγρια [χόρτα](#).

Θυμάρι



Θάμνος ποώδης πολυετής με φύλλα σχεδόν άμισχα, πράσινα, λογχοειδή με τα άκρα κουλουριασμένα προς τα κάτω. Άνθη ακραία σε χρώμα μπλε ανοικτό με ραβδωτό κάλυκα. Φυτρώνει σε άγονους τόπους σε όλη την Ελλάδα και ανθίζει Ιούνιο με Ιούλιο. Είναι το φυτό από το οποίο οι μέλισσες κάνουν το πιο ονομαστό μέλι. Η χρήση του είναι γνωστή από την αρχαιότητα. Οι αρχαίοι Αιγύπτιοι το χρησιμοποιούσαν σαν βαλσαμωτικό και αρωματικό. Οι αρχαίοι Έλληνες σαν απολυμαντικό για διάφορες ασθένειες. Οι Ρωμαίοι στρατιώτες συνήθιζαν να κάνουν μπάνιο σε νερό αρωματισμένο με θυμάρι, για να αποκτήσουν σφρίγος και ενεργητικότητα. Στη φαρμακευτική είναι γνωστό ως το φυτό με τις περισσότερες θεραπευτικές ιδιότητες.

Η χρήση του είναι εσωτερική και εξωτερική.

Εσωτερική: συνιστάται σε προβλήματα στομάχου και εντέρων, στην ανακούφιση από το βήχα, από το συνάχι και τη γρίπη, στην τόνωση του νευρικού συστήματος και ως καταπραϋντικό. Επίσης, στις περιπτώσεις πνευματικής κατάπτωσης και στο άγχος. Χαρίζει πνευματική διαύγεια και τονώνει τα νεύρα. Χρησιμοποιείται στη μαγειρική και ως αρωματικό στις ελιές.

Τρόπος παρασκευής ροφήματος: βάζουμε ένα κουταλάκι του γλυκού θυμάρι σε ένα μπρίκι νερό και, μόλις αρχίσει να βράζει, το κατεβάζουμε και το αφήνουμε δέκα λεπτά επιπλέον. Το σουρώνουμε και το πίνουμε ζεστό με μέλι.

Εξωτερική: χρησιμοποιείται στο λουτρό για ρευματικές παθήσεις και για ξεκούραση. Βράζουμε 100γρ. θυμάρι σε ένα λίτρο νερό, το σουρώνουμε και το ρίχνουμε στο νερό της μπανιέρας. Βοηθά στην αντιμετώπιση της τριχόπτωσης, εξαιρετικό για τον καθαρισμό των δοντιών (οι Κρητικοί τρίβουν τα ούλα τους με θυμάρι για την αντιμετώπιση της ουλίτιδας). Στοματίτιδες και ερεθισμένες αμυγδαλές αντιμετωπίζονται με γαργάρες με αφέψημα (χωρίς μέλι).

Καλεντούλα



Ανήκει στην οικογένεια των Συνθέτων. Είναι φυτό ετήσιο και το γνωρίζουμε όλοι. Η καταγωγή του είναι από την Αίγυπτο και το καλλιεργούμε συχνά στους κήπους. Υπάρχουν πολλές ποικιλίες με άνθη κίτρινα ή ζωηρά πορτοκαλιά, απλά ή διπλά, με φύλλα μεγάλα, στενά στη βάση, φαρδύτερα και στρογγυλεμένα στην κορυφή. Για θεραπευτικούς σκοπούς χρησιμοποιούνται τα άνθη του φυτού.

Θεραπευτικές Ιδιότητες: Η καλεντούλα δρα ως αντιφλεγμονώδες, αντισηπτικό, στυπτικό, επουλωτικό, αντιμυκητιακό, εμμηναγωγό. Είναι ένα από τα καλύτερα βότανα για τη θεραπεία δερματικών προβλημάτων που οφείλονται σε μόλυνση ή φυσική βλάβη. Χρησιμοποιείται επίσης σε κάθε εξωτερική αιμορραγία, τραύμα, μωλωπισμό ή διάστρεμμα. Είναι ευεργετική για τα τραύματα που επουλώνονται αργά και για δερματικά και κισώδη έλκη. Είναι ιδανική ως πρώτη βοήθεια σε ελαφρά εγκαύματα. Χρησιμοποιείται για την θεραπεία γαστρικών και δωδεκαδακτυλικών ελκών. Σαν εμμηναγωγό βοηθά σε περιπτώσεις καθυστέρησης και επώδυνης εμμηνορροής. Σαν χολαγωγό βοηθά σε προβλήματα της χοληδόχου κύστης και σε ασαφή πεπτικά προβλήματα που χαρακτηρίζουμε ως δυσπεψία.

Χρήση: Την παρασκευάζουμε ως έγχυμα (ρίχνουμε σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό 1-2 κουταλάκια του τσαγιού και το αφήνουμε για 10-15 λεπτά). Για τοπική θεραπεία μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως κατάπλασμα ή κομπρέσα.

Κάππαρη Κάππαρις η αγκαθωτή



Η Κάππαρη ανήκει στην οικογένεια των Καππαριδών (Capparaceae) και είναι πολύ γνωστή. Η κάππαρη συγκαταλεγόταν στα ορεκτικά των Αρχαίων Ελλήνων. Τρωγόταν μόνη της, με ξίδι ή νοστίμιζε φαγητά. Της αποδόθηκαν και θεραπευτικές ιδιότητες, ότι γιατρεύει τη σπλήνα, τα σκουλήκια του εντέρου, τις αιμορροΐδες. Τα πολλά είδη και οι ποικιλίες της είναι εξαπλωμένες σε όλο σχεδόν τον κόσμο, από το Αφγανιστάν και τη Βόρεια Ινδία μέχρι τη Νοτιοδυτική Μεσόγειο και την Αμερική.

Φυτρώνει σε πετρώδη, παραθαλάσσια ακαλλιέργητα μέρη και σε βράχους που συγκρατούν υγρασία. Είναι τρυφερός, πολυετής θάμνος που μπορεί να φτάσει τα το 1μ. ύψος και το 1,5μ. πλάτος. Οι ρίζες της δεν προχωρούν βαθιά στο έδαφος, διακλαδίζονται όμως πολύ.

Οι βλαστοί της έχουν μικρά, γυρτά, κιτρινωπά αγκάθια. Τα φύλλα της είναι λεία, έχουν μίσχο, είναι κυκλικά ωοειδή και γκριζοπράσινα. Ανθίζει το Μάη και τα άνθη της έχουν ζωή μόνο μιας μέρας, γιατί το βράδυ μαραίνονται. Τα άνθη της είναι εντυπωσιακά, βγαίνουν μεμονωμένα, σε μακριούς ποδίσκους έχουν διάμετρο 5-7 εκατ., 4 κοκκινωπά σέπαλα, 4 λευκά μεγάλα πέταλα, πολλούς μακριούς, βιολετί στήμονες με λευκούς ανθήρες και μακρύ ύπερο.

Οι καρποί της είναι μικροί, μακρόστενοι, με πολλά σπέρματα, μοιάζουν με αγγουράκια. Φυτρώνει σε παραθαλάσσια μέρη στο χώμα ή και πάνω σε βράχους μέχρι και σε βουνά. Θα την συναντήσουμε σε άγονα, ξηρά εδάφη, ακόμα και σε ερείπια, αυτό που χρειάζεται πολύ είναι ο ήλιος. Μαζεύονται οι τρυφεροί βλαστοί της, τα μπουμπούκια της και λιγότερο οι καρποί της, από τον Απρίλιο μέχρι και τον Αύγουστο. Πολλαπλασιάζεται με σπόρους ή με μοσχεύματα τρυφερών βλαστών



Η κάπαρη θεωρείται ορεκτικό και διουρητικό βότανο. Χρησιμοποιούνται ο φλοιός της ρίζας της και τα μπουμπούκια της ως αφέψημα, ακόμα και σε παθήσεις του δέρματος. Για μαγειρική χρήση, οι καρποί της μαζεύονται μετά την ανθοφορία, τα μπουμπούκια όμως πριν ανοίξουν και ξεπικρίζονται για μια εβδομάδα σε νερό, που θα πρέπει να αλλάζει συχνά. Μετά, διατηρούνται σε άλμη ή σε άλμη και ξίδι. Λιγότερο χρησιμοποιούνται οι καρποί της και τα τρυφερά βλαστάρια της, που μαζεύονται πριν βγάλουν αγκάθια και τρώγονται ωμά σε καλοκαιρινές σαλάτες. Με τη κάπαρη γίνονται σάλτσες, αρωματίζεται λάδι, ξίδι ή βούτυρο, προστίθεται σε τυριά, γαρνιτούρες ή γίνονται τουρσιά και πίκλες.

Ο αρχαίος γιατρός Διοσκουρίδης συνιστούσε τα φύλλα και τη ρίζα του φυτού για να εξαφανίζονται τα πρηξίματα. Στη φαρμακευτική χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις αδυναμίας, ως διεγερτικό της κυκλοφορίας και των αναπνευστικών λειτουργιών. Χρησιμοποιείται ακόμα σε περιπτώσεις ανεπάρκειας, πόνων και εμμήνων. Δίνεται στις έγκυες πριν από τη γέννα για να προκαλέσει συσπάσεις στη μήτρα. Σταματά τη διάρροια και τους σπασμούς στο στομάχι και τα έντερα, ενώ χρησιμοποιείται και κατά της ανικανότητας και των τσιμπημάτων από σφήκες και δαγκώματα φιδιών.

Καυκαλήθρα



Ανήκει στην οικογένεια των Σκιαδανθών (Umbelliferae) και άλλες ονομασίες του είναι: Καυκαλίδα, αγριοκουτσουνάδα, μοσχολάχανο. Είναι από τα σημαντικότερα αρωματικά χόρτα της χώρας μας, που φυτρώνει κυρίως σε καλλιεργημένα και μη χωράφια. Εκτός από το *Tordylium arulium*, συναντούμε και άλλα είδη της όπως τα *T. Aegyptiacum* και *T. Maximum*, που διαφέρουν κυρίως ως προς το μέγεθος. Είναι μικρό ετήσιο φυτό, που φτάνει σε ύψος τα 15 εκ.

Τα φύλλα φυτρώνουν στους βλαστούς με αντίθετη διάταξη, είναι απλά και διαιρούνται σε λοβούς. Τα άνθη του βγαίνουν την Άνοιξη και είναι λευκά σε "σκιάδιο" και έχουν πέντε πέταλα. Ο καρπός του μοιάζει με φασόλι, σκεπασμένο με αγκαθάκια που κολλούν στα ρούχα και με δυσκολία ξεκολλούν ένα - ένα. Όταν ξεραθούν αγκυλώνουν και εμποδίζουν το θερισμό. Σε όλα τα μέρη του φυτού και στους καρπούς υπάρχουν ελαιοφόροι αδένες, που εκκρίνουν αρωματικό αιθέριο έλαιο. Τη βρίσκουμε το χειμώνα και την άνοιξη σε χωράφια, λιβάδια και χέρσες περιοχές. Η καυκαλήθρα θεωρείται από τους γεωργούς κακό βότανο ή ζιζάνιο, ιδιαίτερα όταν ο καρπός της ξεραίνεται. Μπορεί να καλλιεργηθεί σε κήπο και τη μαζεύουμε όταν τα φύλλα της είναι ακόμα μικρά.

Τρώγεται ωμή ή βρασμένη μαζί με άλλα χορταρικά, ως σαλάτα. Κυρίως όμως προστίθεται σε μικρή ποσότητα στο μείγμα των χόρτων για χορτόπιτες, στις οποίες χαρίζει ξεχωριστή γεύση και το εξαιρετο άρωμά της. Ως μυρωδικό χόρτο χρησιμοποιείται στη φασολάδα, στον ωμό μαριναρισμένο με ξύδι και χοντρό αλάτι γάυρο, σε κεφτέδες από φάβα και σε ωμές σαλάτες. Ζωογονεί το νευρικό σύστημα και είναι ένα αξιόλογο θεραπευτικό κατά της μελαγχολίας.

Λεβάντα



Η λεβάντα είναι ένα δικότυλο φυτό που ανήκει στο γένος *Lavandula*, το οποίο περιλαμβάνει περίπου 28 είδη φυτών που αυτοφύονται στις Παραμεσόγειες περιοχές, τη δυτική Ασία και την Ινδία. Είναι φυτά αειθαλή, φρυγανώδη και ιδιαίτερα αρωματικά.

Τα πιο γνωστά είδη είναι η *Lavandula spica* (Λεβάντα η σταχυώδης), *L. stoechas* (Λεβάντα η στοιχάς) ή, *L. vera* (Λεβάντα η γνήσια).

- Τα κλαδιά της εκπτύσσονται από τη βάση σε αστεροειδή διάταξη, έχουν όρθια ανάπτυξη και καλύπτονται από τριχίδια.
- Τα φύλλα είναι γραμμοειδή ή προμήκη, ακέραια ή με χείλη.
- Τα άνθη της είναι κυανά- μωβ και φύονται επάκρια στον βλαστό σε ταξιανθία στάχτους. Η ανθοφορία εμφανίζεται τέλος Άνοιξης με αρχές καλοκαιριού.
- Φυτό μέτριου ρυθμού ανάπτυξης, που ευδοκιμεί σε ηλιόλουστες θέσεις
- Προτιμά χώμα με καλή αποστράγγιση και Ph 6,5- 7,5. Δεν ευδοκιμεί σε εδάφη με πολλή υγρασία, ενώ είναι ανθεκτική στην έλλειψη νερού. Ωστόσο δεν αντέχει συνθήκες ολοσχερούς ξηρασίας.
- Η παρουσία ασβεστίου στο χώμα αυξάνει το άρωμα των ανθών.
- Φυτεύετε το φθινόπωρο ή την άνοιξη και κάθε καλοκαίρι μετά το πέρας της ανθοφορίας κλαδεύετε τους βλαστούς κατά το 1/3 του μήκους τους.
- Πολλαπλασιάζεται με μόσχευμα 10-12 εκ. τον Αύγουστο και μεταφυτεύεται ως νεαρό φυτό την επόμενη Άνοιξη.
- Καλλωπιστική χρήση: για χαμηλούς φράχτες, για ασβεστούχα χαλικιώδη εδάφη που δεν είναι εκμεταλλεύσιμα, για αρωματικούς κήπους.

Μαϊντανός



Περιγραφή: Διετές φυτό με διαιρεμένα, κατσαρά ή επίπεδα φύλλα που ανάλογα με τον τύπο έχει χοντρή ρίζα και χαρακτηριστική μυρωδιά. Δίκαια ονομάστηκε «φυτό της υγείας» γιατί περιέχει πολύτιμες και πλούσιες βιταμίνες. Υπάρχει σε κάθε σπίτι.

Θεραπευτικές Ιδιότητες: Ο Μαϊντανός έχει τονωτικές, διεγερτικές, ορεκτικές, ανακουφιστικές και καθαρτικές ιδιότητες. Χρησιμοποιείται κυρίως σαν διουρητικό. Έχει εξαιρετικές αντισηπτικές ιδιότητες, δυναμώνει γενικά το ανοσοποιητικό σύστημα και ενισχύει τη νεφρική λειτουργία με μία ήπια διουρητική δράση, "καθαρίζοντας" το αίμα.

Χρήση: Ο νωπός χυμός του μαϊντανού κάνει καλό στον πυρετό, το βήχα, τη γρίπη καθώς και σε όλες τις πνευμονικές παθήσεις. Το αφέψημά του έχει αντίστοιχες ιδιότητες και παράλληλα βοηθάει την καλή κυκλοφορία του αίματος και ρυθμίζει την πίεση.

Θεραπείες

- Πέτρες στα Νεφρά

Μάραθος



Το μάραθο είναι πολυετές φυτό που φτάνει τα δύο μέτρα ύψος με μαλακό και πολύ αρωματικό φύλλωμα και με μεγάλη ρίζα.

Το Μάραθο δρα ως αρωματικό, αντισπασμωδικό, διεγερτικό, γαλακταγωγό, φλογιστικό και αποχρεμπτικό.

Είναι ένα εξαιρετικό ίαμα για το στομάχι και τα έντερα, που ανακουφίζει από τον τυμπανισμό και τον κολικό, ενώ ταυτόχρονα διεγείρει την πέψη και ανοίγει την όρεξη. Έχει ηρεμιστική δράση παρόμοια με του Γλυκάνισου στη βρογχίτιδα και

το βήχα. Μπορεί έτσι να χρησιμοποιηθεί για να βελτιώνει τη γεύση σε διάφορα ιάματα για το βήχα. Το Μάραθο επίσης αυξάνει τη ροή του γάλακτος στις θηλάζουσες μητέρες και μέσω αυτού βοηθά να ανακουφιστούν οι κολικοί των βρεφών. Εξωτερικά το αιθέριο έλαιο ανακουφίζει τους μυϊκούς και ρευματικούς πόνους. Το έγχυμα μπορεί να χρησιμοποιηθεί ακόμη για τη θεραπεία της επιπεφυκίτιδας και της φλεγμονής των βλεφάρων με κομπρέσες. Είναι επίσης καλό για την κακοσμία του στόματος όταν κάνουμε μπουκώματα με αυτό ή απλά αν το μασήσουμε. Συνδυάζεται καλά με το Χαμομήλι, το Γεράνι και το Θυμάρι για πεπτικές διαταραχές. Για αδυνάτισμα στη παχυσαρκία συνδυάζεται καλά με τον Φράξο και την Τσουκνίδα.

. Χρησιμοποιείται στην μαγειρική και ειδικά στην παραδοσιακή κουζίνα στις αγκινάρες, τους ντολμάδες, στο χταπόδι, στις χορτόπιτες και σε ωμές σαλάτες για το εξαιρετικό άρωμα που τους προσδίδει. Με μάραθο αρωματίζονται οι ελιές, τα τουρσιά και το ξύδι που φτιάχνονται στο σπίτι, ενώ ο μαραθόσπορος μπορεί να προστεθεί στο ψωμί, αλλά και στο γαρνίρισμα φαγητών. Στη φαρμακευτική χρησιμοποιείται για τον πόνο των ματιών, της κυστίτιδας, των αρθρικών. Προφυλάσσει από τη γρίπη, το βήχα, τον κοκίτη, το άσθμα, τις στομαχικές διαταραχές, τη ναυτία, τους κοιλιακούς πόνους των παιδιών. Οι σπόροι του μπορούν ν' αρωματίζουν το νερό που δίνουν στα μωρά και τα βοηθά στην πέψη. Είναι ευεργετικός στα μαλλιά και αντιρυτιδικός. Λέγεται ότι αυξάνει το γάλα στις θηλάζουσες μητέρες, ενώ χρησιμοποιείται για τον καθαρισμό και τον αρωματισμό του στόματος. Το αιθέριο έλαιο των σπόρων του, που περιέχει 6% αιθέρια έλαια ανηθόλης και μαραθόλης, χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία, ποτοποιεία (ιδιαίτερα σε λικέρ όπως στο Αψέντι των Άλπεων) και στη βιομηχανία καλλυντικών.

Μεγαλόκαρπη κολλιτσίδα



Όνομα ζιζανίου: Μεγαλόκαρπη κολλιτσίδα, *Gallium aparine* L.

Μονοετές, αλλά μπορεί και διετές, χειμερινό ζιζάνιο, αναρριχώμενο, αναπαράγεται με σπόρο, με σκληρή και κολλώδη υφή. Προτιμά τα πλούσια, γόνιμα, αφράτα, πηλώδη, αργιλώδη εδάφη με πολλή οργανική ουσία. Είναι ένα από τα πιο διαδεδομένα ζιζάνια των καλλιεργούμενων εκτάσεων. Είναι ένα ετήσιο δικοτυλήδονο ζιζάνιο με σχήμα T2.

Περίοδος βλάστησης: Φθινόπωρο-άνοιξη. Έχει ακανόνιστη βλάστηση των σπόρων, βλαστάνει σε μικρό βάθος 1-2 εκ / αλλά μπορεί να βλαστήσει και στα 10 εκ. όλο το χρόνο. Τα αχαινία διατηρούν τη βλαστικότητα τους 2-8 χρόνια.

Κοτυληδόνας: Σαρκώδης, τραχιές, ελλειπτικές-οβάλ, μπλε-πράσινες, με μαζεμένη κορυφή.

Φύλλωμα: λογχοειδές, φαρδύ μπροστά, με λεπτή βάση, συγκρατούνται σε ελικοειδές σχήμα στις ενώσεις του βλαστού και με αγκάθια που έχουν κατεύθυνση προς τα κάτω.

Φυτό: έρπων ή αναρριχώμενο, με μήκος μέχρι 120 εκ. τετράγωνο, με πολλές διακλαδώσεις, γωνίες και τριχοειδή εξαρτήματα αναρρίχησης που έχουν κατεύθυνση προς τα κάτω.

Άνθος: Μικρό, λευκό, με 4 αναδιπλώσεις, 2-5 άνθη σε κάθε μασχαλιαία κυματώδη ταξιανθία, οι κορυφαιοί ποδίσκοι συνήθως φέρουν 3 άνθη.

Περίοδος άνθησης: Τέλος άνοιξης- φθινόπωρο.

Σπόροι ανά φυτό: 350(ποικίλουν από 100 με 500), το πολύ σκληρό περισπέρμιο του σπόρου εμποδίζει κατά πολύ την βλάστηση του, δεν παρατηρείται αύξηση του αριθμού των σπόρων από χρονιά σε χρονιά, το 25% αχαινίων μετακινείται στην επιφάνεια του εδάφους κάθε χρόνο.

Κρίταμο



Μικρό φυτό που φυτρώνει σε παραθαλάσσια και αμμουδερά μέρη. Τα φύλλα του έχουν ασπροπράσινο χρώμα, είναι λεία, επιμήκη και σαρκώδη. Τα άνθη του βγαίνουν το καλοκαίρι και σχηματίζουν "σκιάδιο". Ο βλαστός και τα φύλλα του όταν τα τρίψει κανείς αναδίδουν μια ευχάριστη μυρωδιά. Στη Μάνη φυτρώνει στις πολλές βραχώδεις παραθαλάσσιες περιοχές, στα κοιλώματα των θαλασσινών απότομων βράχων και στις διαβρωμένες πέτρες της ακτής. Στη παραλία «Πανταζί» του Αγίου Νικολάου στο Δήμο Λεύκτρου, η παρουσία του φυτού είναι εντυπωσιακή αφού φύεται στους βράχους στην άκρη της αμμουδεράς παραλίας, όπως και στη παραλία του «Φονέα», κοντά στην Καρδαμύλη.

Είναι φυτό γνωστό από την αρχαιότητα για τις θεραπευτικές του ιδιότητες. Οι σπόροι του φυτού έχουν μεγάλη ομοιότητα με το κριθάρι, γι' αυτό οι αρχαίοι Έλληνες το ονόμαζαν «κρίθμον». Ο Διοσκουρίδης και ο Πλίνιος είχαν σε μεγάλη εκτίμηση το κρίταμο, που περιέχει αιθέρια έλαια, μεταλλικά άλατα, ιώδιο και βιταμίνες, συστατικά ορεκτικά, τονωτικά, ότι πρέπει για μια ωραία σαλάτα. Ακόμη και σήμερα, όπως και στην αρχαία Ελληνική κουζίνα, το κρίταμο σεργίρεται στις παραθαλάσσιες περιοχές, συνήθως με το όνομα «αρμύρα». Γίνεται επίσης τουρσί, μέσα σε ξίδι και άλμη και συνοδεύει ευχάριστα τα θαλασσινά μεζεδάκια.

Στη φαρμακευτική χρησιμοποιείται ως ορεκτικό, διουρητικό, καθαρυστικό του αίματος και ευεργετικό στο συκώτι.

ΛΥΧΝΑΡΑΚΙ



Λυχνάρaki ή Φυτιλάκι ή Αλουμινάκι, Βαλλωτή η οξυβαφώδης, Φουφουλιά (Τήνος),

Φάσσα (Αίγινα), Νεροβαμβακιά (Πελοπόννησος), Μαυρομάργο (Αττική), Μαυρομάρκος (Κύθνος), Αποπουλιά, Οικονομία, Καντηλιανούτρα (*Ballota acetabulosa*).

Πολυετής πόα με ξυλώδη βάση, αρωματικό,, ύψους έως 60 εκ. και φύλλα καρδιόσχημα. Χνουδωτά, απαλά, με χρώμα ελαφρά πράσινο. Άνθη, κοκκινωπά με διάρκεια άνθησης από τον Ιούλιο έως τον Αύγουστο. Οι καρποί είναι μαύροι και μάλλον μικροσκοπικοί κρυμμένοι στη βάση ενός κάλυκα που μοιάζει με χωνί. Ενδημικό της Ελλάδας και της Τουρκίας. Φυτρώνει κυρίως, σε σκιερά μέρη και μέσα ή στη βάση των τοίχων.

Οι αποξηραμένοι κάλυκες του φυτού, σχήματος χωνιού τοποθετούνται ανά δύο, αφού πρώτα αφαιρούσαν το σπόρο από τον ένα και τους τοποθετούσαν ανεστραμμένους μέσα σε λάδι και τους άναβαν. Η φλόγα κρατούσε αναμμένη όλη τη νύχτα και δεν δημιουργούσε κάπνα.

Είναι προφανές ότι η χρήση του επηρέασε το όνομα του. Ενδιαφέρον αποτελεί το πώς η τεχνολογία όταν γίνει αποδεκτή εκτοπίζει συνήθειες (αρκετά αναμενόμενο όταν δεν έχουν πια λόγο ύπαρξης) άλλα και ονομασίες ακόμα και όταν ή παλιά συνυπάρχει με την καινούρια άλλα η καινούρια τεχνολογία έχει εμπορική διάδοση, άσχετα με το αν ή όχι η χρήση της παλιάς έχει αλλάξει και η τεχνολογία της λειτουργεί το ίδιο καλά όπως πάντα και πιθανόν καλύτερα από την καινούρια.

Μαντζουράνα



Φυτό ποώδες με πολλές παραφυάδες, με φύλλα μικρά και μυρωδάτα, συγγενικό της ρίγανης. Τα άνθη της είναι φαιά με λέπια. Ανθίζει από Ιούλιο μέχρι Σεπτέμβριο. 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 αρωματοποίηση, την μαγειρική, την ζαχαροπλαστική και σαν θεραπευτικό υλικό.

Η χρήση του είναι εσωτερική και εξωτερική.

Εσωτερική: το ρόφημα καταπραΰνει τους πονοκεφάλους, ιλίγγους, βοηθά στις νευρικές παθήσεις, καταπραΰνει το βήχα και τον πόνο των δοντιών, βοηθά σε πόνους ρευματισμών, σε εντερικές διαταραχές και πόνους της κοιλιάς.

Εξωτερική: βοηθά στην αντισηψία των τραυμάτων. Αφέψημα μαντζουράνας στο νερό του μπάνιου καταπραΰνει και τονώνει (βράζουμε 100γρ. ρίγανης σε 1 λίτρο νερό).

Το ρόφημα καταπραΰνει τους πονοκεφάλους, ιλίγγους, βοηθάει στις νευρικές παθήσεις, καταπραΰνει το βήχα και τον πόνο των δοντιών, βοηθάει σε πόνους ρευματισμών, σε εντερικές διαταραχές και πόνους της κοιλιάς. Βοηθάει στην αντισηψία των τραυμάτων. Αφέψημα μαντζουράνας στο νερό του μπάνιου καταπραΰνει και τονώνει (βράζουμε 100γρ. ρίγανης σε 1 λίτρο νερό). Αφέψημα: Βράζουμε λίγα λεπτά ένα κουταλάκι του γλυκού μαντζουράνα σε ένα μπρίκι νερό. Το σουρώνουμε και το πίνουμε ζεστό με μέλι. έγχυμα: Ένα κουταλάκι του γλυκού μαντζουράνα σε ένα μπρίκι με καυτό νερό. Το αφήνουμε 10 λεπτά, το σουρώνουμε και το πίνουμε ζεστό με μέλι

ΜΟΛΟΧΑ



Περιγραφή: Μονοετής πόα, 70-120 εκ., χνουδωτή. Φύλλα ημικυκλικά έως ελαφρώς καρδιοειδή. Πέταλα λεία, 10-12χιλ., ανοιχτά λιλά, χωρίς νεύρα. Τα πέταλα είναι 12-30 χιλ., ροζ-μωβ, με σκούρες γραμμές, σαν νεύρα.

Θεραπευτικές Ιδιότητες: Η μολόχα χρησιμοποιείται σε αρκετά φαρμακευτικά σκευάσματα. Από τη ρίζα της, παράγονται αλοιφές και καταπλάσματα για πληγές, εγκαύματα και εξανθήματα. Χρησιμοποιείται επίσης ως μαλακτικό, καταπραυντικό και αντιβηχικό αλλά και για την αντιμετώπιση παθήσεων του πεπτικού και του ουροποιητικού συστήματος (περιπτώσεις κολικού, κυστίτιδας, γαστρίτιδας) και εντερικών διαταραχών.

Χρήση: Απολαύστε το ως αφέψημα με μέλι αφού καθαρίζει τον οργανισμό από τις τοξίνες. Χρησιμοποιείται και ως έγχυμα. Μουλιάζουμε 3 κουταλάκια από ψιλοκομμένα φύλλα, άνθη ή ρίζα μολόχας σε ένα φλιτζάνι νερό για 8 ώρες και στραγγίζουμε.

ΜΕΝΤΑ



Η μέντα είναι ποώδες αρωματικό φυτό της οικογένειας των χειλανθών των εύκρατων περιοχών. Έχει άνθη ευωδιαστά, λευκά ή βιολέ, που ενώνονται σε στάχια.

Θεραπευτικές Ιδιότητες: Είναι φυτό τονωτικό, στομαχικό, χωνευτικό, αντισπασμωδικό. Τονώνει την λειτουργία του συκωτιού, κατά του κατάρρου και της μητραλγίας. Επιταχύνει τους παλμούς της καρδιάς και αυξάνει τη θερμοκρασία. Το λάδι της μέντας είναι κατά των νευραλγιών και του πονοκεφάλου. Είναι δροσιστικό της αναπνοής ενώ συνιστάται για λιπαρά μαλλιά.

Χρήση: Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως συστατικό του τσαγιού και είναι αρκετά αναζωογονητικό έγχυμα για μπάνιο.

ΞΙΝΗΘΡΑ



Το όνομα της ετυμολογείται από τα αρχαία ελληνικά: οξύς (= ξινός) και άλας (= αλάτι). Παρότι το φύλλωμα της είναι τρίφυλλο ή τετράφυλλο δεν έχει καμιά συγγένεια με το γνωστό μας τριφύλλι. Τη νύχτα τα φύλλα της διπλώνουν και κλείνουν. Έχει ανάγκη από μια θέση με φως και δροσιά όλο το χρόνο. Από το Μάιο ως το φθινόπωρο μπορείτε να βγάλετε το φυτό έξω. Πριν την πρώτη παγωνιά, μεταφέρετε τους βολβούς σε κρύο και ξηρό μέρος για φύλαξη. Ο λήθαργος διαρκεί μέχρι την άνοιξη. Κατά την περίοδο της ανάπτυξης, θέλει κάθε βδομάδα λίπασμα και όχι πολύ πότισμα, εκτός αν έχει πολλή ζέση. Πολλαπλασιάζεται με βολβίδια.

ΠΑΠΑΡΟΥΝΑ



Ανήκει στην οικογένεια Παπαβερίδες (Papaveraceae) και περιλαμβάνει πολυάριθμα είδη (υπάρχουν δέκα ποικιλίες παπαρούνας στην Ελλάδα). Πιο διαδεδομένη είναι η Μήκων η Ροιάς, η κόκκινη παπαρούνα των λιβαδιών, που έχει στεφάνη έντονου κόκκινου χρώματος (σπανιότατα λευκό). Αρκετά συγγενικά είδη αυτοφύονται στην

Ελλάδα όπως τα: Π. η Αργεμώνη, Π. το υβρίδιο, Π. η μελανοβαφής, Π. το Άπουλο κλπ. Το είδος Π. η υπνοφόρος σε άλλες χώρες καλλιεργείται για την παραγωγή οπίου. Το όνομά της όπως λέει ο Διοσκουρίδης το πήρε γιατί ρίχνει γρήγορα το άνθος της. Ο Θεόφραστος προσθέτει ότι φυτρώνει ανάμεσα στα κριθάρια σαν παράσιτο.

Η παπαρούνα ήταν ιερό φυτό της θεάς Δήμητρας, καθώς σαν παράσιτο των σιτηρών συμβόλιζε με την παρουσία της τη Δήμητρα, στα ανοιξιάτικα σπαρτά. Απαραίτητη στα Ελευσίνια Μυστήρια όπου οι πομπές στόλιζαν τα αγάλματα της θεάς με άνθη παπαρούνας. Οι αρχαίοι γνώριζαν καλά τις υπνωτικές και ναρκωτικές ιδιότητες του φυτού, καθώς οι γιοι του Άδη ο Ύπνος και ο Θάνατος παριστάνονταν να κρατούν παπαρούνες στα χέρια τους. Είναι προφανής ο συμβολισμός της χρήσης του φυτού καθώς από τον ύπνο που μπορεί να προκαλέσει η κοινή παπαρούνα.

Η παπαρούνα υπάρχει αυτοφυής σε χέρσα, ηλιόλουστα χωράφια, σε βοσκότοπους, σε παρυφές δρόμων, αλλά και σε καλλιεργημένους αγρούς, όπου θεωρείται ζιζάνιο. Προτιμά υγρά, συνεκτικά εδάφη. Τα φυτά που αυτοφύονται σε καλλιεργούμενους και χέρσους αγρούς, συλλέγονται όταν είναι νεαρά, από το τέλος του φθινοπώρου μέχρι την άνοιξη πριν ανθίσει, βράζονται και προσφέρονται ως σαλάτα, μόνα τους ή μαζί με άλλα χόρτα ή προσθέτονται σε χορτόπιτες, με άλλα μυρωδικά χόρτα, όπως καυκαλήθρες και μυρώνια. Στην αρχαιότητα οι σπόροι της χρησιμοποιούνταν στην παρασκευή ψωμιών τους «μακωνίδες άρτους». Σήμερα σε ορισμένες περιοχές, μαζεύονται οι σπόροι της το καλοκαίρι, που προστίθενται σε ψωμί ή παξιμάδια.

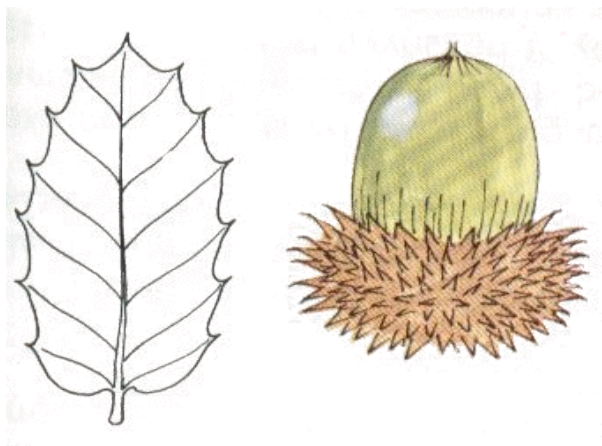
ΠΟΥΡΝΑΡΙ



Από τα χαρακτηριστικότερα και τα πιο διαδομένα φυτά της Ελλάδας ο πρίνος, είναι ένα είδος της δρυάς (“δρυς η κοκκοφόρος” και “δρυς η πρίνος”), που φυτρώνει συνήθως με θαμνώδη μορφή, σχηματίζοντας εκτεταμένα δάση, είτε μόνο από πουρνάρι, είτε με άλλα δένδρα και θάμνους. Άλλοτε ορθώνεται ασκητικό, παίρνοντας

τη μορφή και τις διαστάσεις δένδρου. Είναι το πασίγνωστο πουρνάρι, ονομάζεται όμως από το λαό και πιρνάρι, λινόπρινο, απρινιά, κασόπρινος, κασιπρίνος, κασιπρινίδα, κασιδοπούρναρο. Είναι το αφθονότερο είδος των αιθαλών φυτών σ' όλη την Ελλάδα και φυτρώνει παντού, από τις ακτές μέχρι την ζώνη του ελατιού, σε υψόμετρο χιλίων και παραπάνω μέτρων. Σκεπάζει τις βουνοπλαγιές, "διασίζει" τους γυμνούς κάμπους, στολίζει σταυροδρόμια και κυρίως τα γραφικά ξωκλήσια, και είναι κατ' εξοχή δένδρο της στάνης.

Τα σαρκώδη φύλλα του, που διατηρούνται στη ζωή για 2-3 χρόνια, είναι πλούσια σε θρεπτικές ουσίες, γι αυτό και το πυκνό, σταθερό και διαρκές φύλλωμα του αποτελεί πολύτιμη τροφή των γιδιών. Αντιπροσωπεύει μία από τις καλύτερες γιδοβοσκές. Αλλά και οι καρποί του πουρναριού, τα μικρά και θρεπτικότερα βαλανίδια, είναι εξαιρετη τροφή των χοίρων. Είναι όμως τα "πουρναροτόπια" άριστες βοσκές και των αγριόχοιρων, εκεί δε οι κυνηγοί συνηθίζουν να στήνουν το καρτέρι τους.



Είναι φυτό ασκητικό και ολιγαρκέστατο, ανθεκτικότερο στην ξηρασία, στη μεγάλη θερμοκρασία, στους ισχυρούς ξηρούς και διαρκείς ανέμους, στις επιθέσεις των εντόμων και στις επιδρομές των μυκήτων. Το ξύλο του είναι πολύ βαρύ και σκληρό. Αυτό είναι το περίφημο "σιδερόξυλο", πολύτιμο για πολυάριθμες περιπτώσεις, όπου απαιτείται δυνατή ξυλεία (αμαξοποιία, ναυπηγική, γεωργικά εργαλεία, κ.λ.π.). Παράγει έντονη, διαρκή και σταθερή θερμοκρασία και γι αυτό είναι το κατ' εξοχή "καυσόξυλο".



Ο λαός το ονομάζει “πρινοκόκκι” ή “κρεμεζί” και χρησιμοποιούνται ως χρωστική ύλη. Αυτής της ύλης άλλοτε γινόταν μεγάλη εξαγωγή στην Τύνιδα, για τα κόκκινα φέσια των Μωαμεθανών. Μια παροιμία έχει απομείνει στην Αρκαδία: “Δεν τον νοιάζει πόσο πάει το πρινοκόκκι” και λέγεται για άνθρωπο που έχει εξασφαλίσει τα “προς το ζην” και αδιαφορεί για την αβεβαιότητα του εμπορίου. Ο συλλέκτης και ο έμπορος του είδους αυτού λεγόταν πρινοκόκκος και τούτο ήταν το επώνυμο του τελευταίου υπερασπιστή του Καστριζίου, μικρού κάστρου βόρεια του Μυστρά. Ο Πρινοκοκκάς για την γενναία του άμυνα πιάστηκε από το Μωάμεθ, τον Ιούνιο του 1460 και κατά διαταγή του γδάρθηκε ζωντανός.

ΡΙΓΑΝΗ



Η ρίγανη (Ορίγανον το κοινόν, *Origanum vulgare*) είναι αρωματικό ποώδες, πολυετές, ιθαγενές και θαμνώδες φυτό της Μεσογείου και της Κεντρικής Ασίας. Ανήκει στο γένος Ορίγανο της τάξης των λαμιωδών [αγγειόσπερμων δικότυλων](#) φυτών.

Η Ελληνική [ρίγανη](#) (Greek Oregano) είναι φυτό πολυετή και ποώδες η ποιότητα της θεωρείται η καλύτερη παγκοσμίως. Η ρίγανη πέρα από το χαρακτηριστικό άρωμα και γεύση που αφήνει στο φαγητό έχει και πάρα πολλές φαρμακευτικές ιδιότητες. Είναι αντιδιαρροϊκή, αντιφλεγμονώδες, βακτηριοκτόνα. Υπό μορφή αφεψημάτων χρησιμοποιείται για την ατονία των εντέρων, αποχρεμπτικό για το βήχα, βοηθάει στην υπέρταση και την αρτηριοσκλήρυνση. Το αιθέριο έλαιο της ρίγανης (οριγανέλαιο) χρησιμοποιείται για τον πονόδοντο. Η ρίγανη έχει 12 φορές περισσότερη αντιοξειδωτική δράση από το πορτοκάλι, 30 από την πατάτα και 42 από

το μήλο. Επίσης με λίγη ρίγανη στην τροφή των πτηνών σας κρατάτε τις αρρώστιες μακριά τους.

Στην [Ελλάδα](#) η ρίγανη είναι αυτοφυής και βρίσκεται σε ορεινές και βραχώδεις περιοχές.

Χρησιμοποιείται ως [καρύκευμα](#) κυρίως στη [μαγειρική](#) αλλά και σπανιότερα ως αφέψημα, το οποίο αναφέρεται ως εξαιρετικό κατά του βήχα. Χρησιμοποιείται ιδιαίτερα στη [χωριάτικη σαλάτα](#).

Η συλλογή της ρίγανης γίνεται κατά την ανθοφορία του φυτού, τα άνθη αυτά ξεραίνονται σε ειδικά υπόστεγα ή ξηραντήρια και στη συνέχεια τρίβονται και κοσκινίζονται.

Είναι το βασικό [καρύκευμα](#) των χωρών της [Μεσογείου](#) και βασικό συστατικό της Ελληνικής, αλλά και της Ιταλικής κουζίνας.

Επειδή η συλλογή της απαιτεί αρκετά εργατικά χέρια, η έλλειψη τους οδήγησε σε οργανωμένη καλλιέργεια στις περιοχές των [Τρικάλων](#) και της [Καρδίτσας](#).

Στις [Η.Π.Α](#) η κατανάλωση της ρίγανης αυξήθηκε τα τελευταία χρόνια και έτσι άρχισε η καλλιέργεια της σε διάφορες περιοχές του νότου αλλά και στο [Μεξικό](#).

ΣΕΣΚΟΥΛΟ



Το σέσκουλο ή σέσκλο ή Βέτα η σικελική (*Beta vulgaris*, Βέτα η κοινή) είναι ποώδες, διετές συνήθως [φυτό](#) της οικογένειας των [Χηνοποδιοειδών](#) και ανήκει στο γένος Βέτα ή Μπέτα. Καλλιεργείται στις Μεσογειακές περιοχές, στη [Βόρεια Αφρική](#) και γενικά στις Εύκρατες περιοχές. Θεωρείται ότι κατάγεται από τα [Κανάρια Νησιά](#).

Τα φύλλα του είναι μεγάλα, γυαλιστερά, αρκετά σκληρά και γραμμωτά. Τα άνθη του έχουν πρασινωπό ή κοκκινωπό χρώμα και διατάσσονται κατά σωρούς στη μέση του

φυτού. Η αναπαραγωγή γίνεται με σπόρο. Το σέσκουλο αρέσκεται σε υγρά εδάφη και θέλει καλό πότισμα για να αναπτυχθεί. Όταν δεν υπάρχει αρκετή υγρασία στο έδαφος πραγματοποιείται ένα πότισμα μετά από το φύτευμα των μικρών φυταρίων. Στην [Ελλάδα](#) εκτός από το καλλιεργούμενο σέσκουλο υπάρχει και το αυτοφυές αγριοσέσκουλο που βρίσκεται σε παραθαλάσσιες κυρίως περιοχές.

Τα φύλλα του σέσκουλου γίνονται σαλάτες αλλά τρώγονται κυρίως μαγειρεμένα, ενώ οι ντολμάδες από σέσκουλα είναι παραδοσιακό πιάτο σε αρκετές περιοχές της Ελλάδας.

Στην [Κύπρο](#) το σέσκουλο αναφέρεται και ως λάχανο, και χρησιμοποιείται κατά κύριο λόγο ως συνοδευτικό στα φαγητά με όσπρια.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ:

- Ποικιλία κατάλληλη για φθινοπωρινή και χειμωνιάτικη καλλιέργεια.
- Το φυτό που παράγεται είναι ψηλό, ογκώδες με πλατύ στέλεχος, λευκού χρώματος.
- Το φύλλωμα του είναι σκούρο πράσινο και εξαιρετικά παραγωγικό

Σπαράγγι



Ο Διοσκουρίδης το ονόμαζε «πετραίο ασπάραγγο».

Συνιστούσε αφέψημα ρίζας σπαραγγιού για να βελτιωθεί η ροή των ούρων, για τη θεραπεία των προβλημάτων των νεφρών, του ίκτερου και της ισχιαλγίας. Οι Ιπποκρατικοί το συνιστούσαν ως συλληπτικό ή ως αντιδιαρροϊκό φάρμακο. Το σπαράγγι (*ASPARAGUS OFFICINALIS*) ήταν γνωστό στην αρχαία Αίγυπτο καθώς έχουν βρεθεί τοιχογραφίες στις πυραμίδες όπου πιστεύεται ότι χρονολογούνται γύρω στο 5000 π.χ. Όμως αυτό δεν σημαίνει ότι το καλλιεργούσαν, μπορεί να ήταν και αυτοφυές. Στην Μικρά Ασία πιστεύεται ότι καλλιεργήθηκε 2000

χρόνια πριν από την εποχή των Ρωμαίων, ήταν γνωστό φάρμακο για τον οδοντόπονο, καρδιοπάθεια, νύγματα εντόμων και άλλες περιπτώσεις. Από τη Μεσόγειο διαδόθηκε στη Βόρεια Ευρώπη και από εκεί στη Βόρεια Αμερική. Στη Βόρεια Ευρώπη διαδόθηκε η παραγωγή λευκών σπαραγγιών, ενώ στη Βόρεια Αμερική η καλλιέργεια πράσινου σπαραγγιού. Στην Ελλάδα εμφανίστηκε σαν άγριο, αυτοφυές φυτό σε πολλές υγρές, ημιορεινές περιοχές με την ονομασία "ΒΛΑΣΤΑΡΙΑ". Γρήγορα εκτιμήθηκε η αξία του για τις διάφορες φαρμακευτικές και διαιτητικές του ιδιότητες, γι' αυτό και άρχισε η εντατική καλλιέργεια του.

Το σπαράγγι ως τρόφιμο είναι προικισμένο με εξαιρετικές ιδιότητες. Έχει διαιτητικές και ιδιαίτερα διουρητικές ιδιότητες. Είναι υδατώδες λαχανικό και όταν είναι φρεσκοκομμένο περιέχει 90-95% νερό. Καταναλώνεται νωπό, κονσερβοποιημένο ή κατεψυγμένο και εκτιμάται ιδιαίτερα από το σύγχρονο καταναλωτή για τη θρεπτική και διαιτητική του αξία. Στην χώρα μας το σπαράγγι συσκευάζεται και διατίθεται στις αγορές του εξωτερικού νωπό για κατανάλωση. Ελάχιστες ποσότητες σπαραγγιού κονσερβοποιούνται ή καταψύχονται. Στο ψυγείο διατηρούνται το πολύ 3 ημέρες σε διάτρητο πλαστικό σάκο ή τυλιγμένα σε υγρή πετσέτα. Στην κατάψυξη αφού ζεματιστούν προηγουμένως, διατηρούνται αρκετούς μήνες. Βρασμένα διατηρούνται στο ψυγείο 2-3 ημέρες. Τα σπαράγγια αποτελούν ένα νοστιμότατο συμπλήρωμα στο καθημερινό τραπέζι είτε φρέσκα, είτε μαγειρεμένα. Τα συναντάμε σε σαλάτες, σε μακαρονάδες, σε ριζότο, σε τάρτες - πίτες.

Ταραξάκο το φαρμακευτικό. ΤΟ «ραδίκι»!



Πολύ γνωστό πολυετές ποώδες φυτό χωρίς στέλεχος, δηλ. όλα τα φύλλα του βγαίνουν παράρριζα (κατ' ευθείαν από τη ρίζα του). Γι' αυτό και όταν το συλλέγουμε,

το μαχαίρι μπαίνει λίγο πιο βαθιά στο έδαφος, αλλιώς θα μας μείνουν όλα τα φύλλα στο χέρι, εν αντιθέσει με την πρακτική που ακολουθούμε στα άλλα είδη ραδικιού, όπου για προστασία της χλωρίδας τα κόβουμε ψηλά στη ρίζα, ώστε μετά να πετάξει ξανά. Είναι χειμερινό φυτό, αρχίζουμε να το βλέπουμε από το φθινόπωρο μέχρι την άνοιξη. Πολλαπλασιάζεται και αγενώς (από τα ριζώματα του) αλλά και εγγενώς με σπόρους που ωριμάζουν ταχύτατα και μεταφέρονται με τον άνεμο σε μεγάλες αποστάσεις. Ανθίζει την άνοιξη, αλλά δεν αποκλείεται να δούμε άνθη και νωρίτερα ή και το φθινόπωρο. Τα κίτρινα άνθη του ανοίγουν το πρωί και κλείνουν το βράδυ. Μπορεί να παράγει άνθη χωρίς γονιμοποίηση.

Υπάρχει σε όλη την Ευρώπη, βόρεια Αμερική και την βόρεια Ασία, γενικά στο βόρειο ημισφαίριο, αν και πλέον έχει αποικήσει παντού σχεδόν στον κόσμο. Έχει παρά πολλές ποικιλίες που δυσκολεύουν την ταξινόμηση τους αλλά όλες έχουν τις ίδιες ιδιότητες (στην Ελλάδα έχουμε περίπου επτά). Έχει πολύ χαρακτηριστικά οδοντωτά φύλλα (εξ' ου και το όνομα του στην Αγγλία: «δόντι του λέοντα») ή με λοβούς, και στο κέντρο αναπτύσσει, περισσότερα από ένα, ανθικά στελέχη. Θα το βρούμε παντού, σε λιβάδια, ακαλλιέργητες εκτάσεις, σε βραχώδεις περιοχές, δίπλα στους δρόμους και ως ενοχλητικό «ζιζάνιο» σε χλοοτάπητες. Το ύψος του δεν ξεπερνά τα 25 εκατοστά. Συλλέγεται στο νεαρό στάδιο και είναι εξαιρετικής ποιότητας λαχανευόμενο φυτό και με πολύ αξιόλογες φαρμακευτικές ιδιότητες, γνωστές από την αρχαιότητα. Εκτός από βραστό (μπορούμε να βάλουμε και τις ρίζες, αφού αφαιρέσουμε το εξωτερικό τους), τρώγεται και ωμό σε σαλάτα. Ακόμα και τα πέταλα των λουλουδιών του τρώγονται. Επίσης χρησιμοποιούνται οι ρίζες αποξηραμένες, μόνες τους ή μαζί με το φυτό. Εκτός από τη βοτανοθεραπευτική της δράση τις χρησιμοποιούν και σαν υποκατάστατο του καφέ (μετά από ξήρανση). Θεωρείται ένα από τα καλύτερα χολαγωγά φυτά και επίσης είναι ένα εξαιρετικό διουρητικό. Επίσης είναι πολύ καλό τονωτικό, χωνευτικό και αποτοξινωτικό.

Οι αρχαίοι Έλληνες και οι ρωμαίοι το χρησιμοποιούσαν για τις φαρμακευτικές του ιδιότητες. Επίσης πολύ γνωστό στην κινέζικη ιατρική και στους Άραβες ιατρούς. Ευρεία χρήση είχε και στο μεσαίωνα. Παρασκευάζονται από αυτό εκχυλίσματα, βάμματα και διαλύματα. Το φυτό είναι πλούσιο σε βιταμίνη Α, C, D σίδηρο, κάλιο, μαγνήσιο, ασβέστιο. Το κάλιο που περιέχει έχει την αξία του διότι σαν διουρητικό που είναι δεν έχουμε απώλειες καλίου, καθώς τις αναπληρώνει με το κάλιο που περιέχει. Το φυτό περιέχει ένα λευκό γαλακτώδη χυμό (Latex). Η ρίζα και ο γαλακτώδης χυμός περιέχουν μια πικρή ουσία: τη λακτουπικρίνη (τερπενική λακτόνη), καθώς και τανίνες, ινουλίνη καουτσούκ, τριτερπένια, κουμαρίνες, καροτενοειδή και άλλα.

Οι πρωτόγονοι λαοί πίστευαν ότι η πικράδα έδινε δύναμη και ότι μπορούσαν να θεραπευθούν από μία ασθένεια πίνοντας ένα πικρό ποτό. Φυσιολογικά, αυτό που

συμβαίνει είναι ότι κάθε πικράδα δημιουργεί ένα ερέθισμα στον οργανισμό και αυτό έχει σαν επακόλουθο να λειτουργήσουν οι αδένες και να παράγουν υγρά, π.χ. ένα πικρό ορεκτικό ποτό, ανοίγει την όρεξη και θέτει σε κίνηση τη λειτουργία της πέψης. Το ταραξάκο διεγείρει τις εκκρίσεις της χολής.

ΤΡΙΦΥΛΛΙ



Μονοετές φυτό,

πυκνής

βλάστησης με όρθιο στέλεχος και εξαιρετική παραγωγή. Προσαρμόζεται σε όλα τα εδάφη, έχει καλή ανάπτυξη, γρήγορη αναβλάστηση. Δίνει 2-7 κοπές το χρόνο, ανάλογα με το πότισμα. Παρουσιάζει αντοχή στο κρύο και στις μυκητολογικές προσβολές. Πολύ εύγευστο και με πολλές πρωτεΐνες για τα ζώα. Σπέρνεται το Φθινόπωρο με 3-4 kgf σπόρου/στρέμμα. Το τριφύλλι, έκτος των άλλων είναι εξαίρετο καθαρυστικό του αίματος και δέν είναι απίθανο αυτή ή ιδιότητα του νά συντελεί στη θεραπευτική του επίδραση μαζί με τη μεγάλη διαιτητική αξία του. Καλή χρήση του, γίνεται όταν τρώγονται τὰ άνθη του ώμα — άφου πλυθούν καλά. Αλλά και ώς «τσάι» μέ ξερά άνθη του έχει νά προσφέρη πολλά.

ΤΣΟΥΚΝΙΔΑ



Η τσουκνίδα έχει συτυπικές, διουρητικές και τονωτικές ιδιότητες, καθαρίζει τον οργανισμό από τις τοξίνες, ελέγχει τις αιμορραγίες, αυξάνει την αιμογλομπίνη, ελέγχει

τα ερυθρά αιμοσφαίρια και τις πηκτικές ουσίες του αίματος, και σαν ρόφημα μπορεί να κατεβάσει την πίεση αλλά και το σάκχαρο στο αίμα. Χάρη σε αυτές τις ιδιότητες, η τσουκνίδα μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε μια μεγάλη γκάμα παθήσεων και ασθενειών. Έτσι από τα παλιά χρόνια μέχρι σήμερα έδιναν αφέψημα τσουκνίδας όταν κάποιος είχε αιμορραγία, διάρροια (ακόμη και εάν είχε διάρροια από χολέρα), όταν οι γυναίκες κατά την περίοδο πονούσαν ή είχαν υπερβολικά έμμηνα, για να ανακουφίσουν από τις αιμορροΐδες, από την ποδάγρα, από τα εκζέματα στο δέρμα και πολλά άλλα. Την έδιναν επίσης σαν ελαφρύ διουρητικό, για τα προβλήματα στα νεφρά αλλά και για τους ρευματισμούς.

Οι βρασμένοι σπόροι τσουκνίδας κάνουν καλό στο συκώτι στη χολή, στην αρτηριοσκλήρυνση, βοηθούν στη δυσκοιλιότητα ενώ λειτουργούν και σαν καθαρτικό. Επίσης όταν πονάει το στομάχι μας από γαστρίτιδα ή από υπερέκκριση πεπτικών υγρών το αφέψημα αυτό βοηθάει και ανακουφίζει.

Στην τσουκνίδα έχουν ανακαλυφθεί δραστικές βιολογικές ουσίες παρόμοιες με τις θηλυκές ορμόνες των γυναικών. Έτσι η τσουκνίδα, είναι ένα από τα καλύτερα φυσικά μέσα για την αντιμετώπιση των γυναικολογικών ασθενειών ή προβλημάτων (από την περίοδο μέχρι τις αιμορραγίες μετά τον τοκετό.) Μόνο σε περιπτώσεις αδενωμάτων της μήτρας ΔΕΝ συνίσταται να παίρνονται σκευάσματα τσουκνίδας.

Η τσουκνίδα, αυτό το ζιζάνιο που κάποτε το ξερίζωναν, είναι πλούσιο σε μεταλλικά άλατα σε ασβέστιο, χαλκό, χλώριο, κάλιο, πυρίτιο, νάτριο και σίδηρο. Το είδος που απαντάται στην χώρα μας θεωρείται εξαιρετικό, δεν είναι δηλητηριώδες και λειτουργεί εξαιρετικά σαν σύμμαχος κατά πολλών ασθενειών.

ΦΑΣΚΟΜΗΛΟ



Φυτό πολυετές με πολλά κλαδιά μέχρι 50 εκ. ύψος, ξυλώδη στη βάση τους και τρυφερά στις κορυφές. Τα φύλλα του είναι στενόμακρα μυτερά χνουδωτά και

γκριζοπράσινα. Κάθε χειμώνα βγάξει καινούριους τρυφερούς βλαστούς. Στο τέλος της άνοιξης βγαίνουν τα λουλούδια με χρώμα πολύ ανοιχτό βιολετί. Το φασκόμηλο κυρίως βρίσκεται στην Νότια Ελλάδα (Πελοπόννησο- Νησιά), αλλά γενικά στη χώρα μας υπάρχουν 20 είδη φασκόμηλου. Προτιμά ηλιόλουστες περιοχές και πετρώδη, άγονα εδάφη.

Οι Κινέζοι το ονομάζουν ελληνικό βραστάρι και το θεωρούν καλύτερο από το τσάι. Οι Γάλλοι το ονομάζουν ελληνικό τσάι και το χρησιμοποιούν όπως και οι υπόλοιποι Ευρωπαίοι όχι μόνο για φαρμακευτικούς αλλά και για μαγειρικούς σκοπούς. Οι Άραβες θεωρούσαν ότι μπορούσε να θεραπεύσει τα πάντα. Στην αρχαιότητα οι πρόγονοί μας το χρησιμοποιούσαν σαν πολυφάρμακο και έχει εκθειαστεί από τον Ιπποκράτη, τον Διοσκουρίδη τον Γαληνό και τον Αέτιο. Οι Λατίνοι το θεωρούσαν ιερό φυτό και το χρησιμοποιούσαν σε τελετές. Ήταν το φυτό της αθανασίας.

Η χρήση του είναι εσωτερική και εξωτερική.

Εσωτερική: είναι τονωτικό, βοηθά στην ατονία του στομάχου, στην ελάττωση μνήμης, στο κρυολόγημα, και στην έντονη εφίδρωση.

Τρόπος παρασκευής ροφήματος: για αφέψημα βράζουμε μια κουταλιά του γλυκού φρέσκα ή αποξηραμένα φύλλα σε ένα μπρίκι νερό, το σουρώνουμε και το πίνουμε ζεστό ή κρύο ανάλογα με την εποχή.

Εξωτερική: ανακούφιση προσφέρουν τα φρέσκα φύλλα, αν τα τρίψουμε σε περιοχές με τσιμπήματα εντόμων ή σε πληγές με πύο. Γαργάρες με το αφέψημα καταπραΰνουν τον ερεθισμό των ούλων και του λαιμού. Το συχνό λούσιμο με το αφέψημα είναι καλό για την τριχόπτωση, και οι επαλείψεις με ζεστό βραστάρι είναι τονωτικές για το δέρμα του προσώπου. Χρησιμοποιείται επίσης στην μαγειρική για να νοστιμίσει κυρίως φαγητά με κρεατικά. Στο είδος *Salvia* υπάρχουν και ποικιλίες που καλλιεργούνται για διακοσμητικούς σκοπούς.

ΦΛΙΣΚΟΥΝΙ



Το φλισκούνι είναι είδος συγγενές της μέντας και του δυόσμου και μπορεί να χρησιμοποιηθεί αντί γι' αυτά. Στην Κύπρο, όπου είναι γνωστό με το όνομα πριντζιόλλος, λένε ότι σε υψηλές δόσεις είναι αφροδισιακό και σε ένα παλιό Ιατροσοφικόν δίνεται η συνταγή: «χόχλασε νερόν 50 δρ., βάλε μέσα 5 κλωνιά γλεφόνι, σκέπασε το έως να γενή χλιαρόν και πίετο και ήνε ωφέλιμον». Το αιθέριο έλαιο χρησιμοποιείται και βιομηχανικά για την παραγωγή μινθόλης. Είδος με πολλές ποικιλίες και ποικίλους βιότοπους, απαντά σε όλη την Ελλάδα, συνήθως κοντά σε νερά αλλά και σε παραθαλάσσιες περιοχές.

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: άνθη, φύλλα, αιθέριο έλαιο (μινθέλαιο ή μαντόλ). Συλλογή ανθών από Ιούνιο ως Οκτώβριο.

Δράσεις: αποχρεμπτικό, μαλακτικό, καρδιοτονωτικό, σπασμολυτικό, κατά των νευρικών διαταραχών, κατά της ημικρανίας και των ιλίγγων, αντιεμετικό. Αφέμημα - έγχυμα: είναι χρήσιμο για την πλύση πληγών που πυορροούν. Πάρτε το πριν το ύπνο για τονωτικό και καταπραϋντικό· χρησιμοποιείται για τη βρογχίτιδα, την υπερχλωριδρία και τη διάρροια.

Κατάπλασμα: βάλτε το σε αποστήματα, μώλωπες, δοθιήνες.

Γαργάρες: Κάντε γαργάρες με το αφέψημα για παθήσεις του ρινοφάρυγγα, για το βήχα και γενικά για ασθματικές και γριππώδεις καταστάσεις.

Αιθέριο έλαιο: πάρτε 5-10 σταγόνες αιθέριο έλαιο για την αντιμετώπιση της νευραλγίας· κάντε γαργάρες με αραιωμένο αιθέριο έλαιο για τη λαρυγγίτιδα.

Νωπό βότανο: το μάσημα φύλλων δρα ως αντιεμετικό και είναι χρήσιμο για να απαλλαγεί κανείς από τη μυρωδιά του σκόρδου.

5. Απολογισμός – Τελικά συμπεράσματα

Μέσα από αυτή την Ερευνητική Εργασία, είχαμε την ευκαιρία να γνωρίσουμε φυτά τα οποία ούτε καν ξέραμε ότι υπάρχουν στη Λήμνο. Αυτό ήταν κάτι που μας εξέπληξε, καθώς συνειδητοποιήσαμε ότι η ποικιλομορφία της χλωρίδας του νησιού μας είναι πολύ μεγάλη.

Οι ευεργετικές ιδιότητες πολλών από αυτά τα φυτά ήταν επίσης μία πολύ σημαντική γνώση που αποκτήσαμε μέσα από την Ερευνητική Εργασία. Κάθε φτωχό και «ασήμαντο» φυτό αποδείχτηκε τελικά ένας θησαυρός, με ιδιότητες που δε γνωρίζαμε, γεγονός που μας εντυπωσίασε. Μετά το τέλος αυτής της εργασίας αλλάξαμε γνώμη για την αξία κάποιων φυτών. Είδαμε ότι «όλα εν σοφία εποίησε!».

Μέσα από τη γνωριμία με τη χλωρίδα του τόπου μας είχαμε την ευκαιρία να πληροφορηθούμε για τους υγιεινούς τρόπους αντιμετώπισης των ασθενειών, όπου αυτοί είναι αποτελεσματικοί.

6. Βιβλιογραφία

- Κώστας Μπαζαίος, *100 Βότανα 2000 θεραπείες*, Εκδόσεις Μπαζαίος, Αθήνα, Νοέμβριος 2010 (42^η Έκδοση)
- Πλήρης οδηγός για τα βότανα, Εκδόσεις Ψυχάλου, Αθήνα, 1999

Διαδίκτυο

- <http://www.winefest-dafnes.gr/botana.htm>
- www.valentine.gr/

