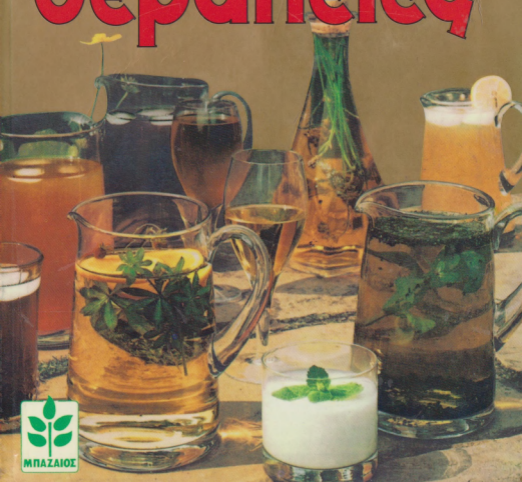


ΚΩΣΤΑΣ ΜΠΑΖΑΙΟΣ

ΞΑΝΑΓΡΑΜΜΕΝΟ ΚΑΙ ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΜΕΝΟ ΓΙΑ ΤΟΝ 21ο ΑΙΩΝΑ

100 βότανα 2.000 θεραπείες



Το θρυλικό βιβλίο

100 Βότανα

1.000 Θεραπείες

ξαναγραμμένο

από την πρώτη ως την τελευταία σελίδα

και συμπληρωμένο

για τον 21^ο αιώνα

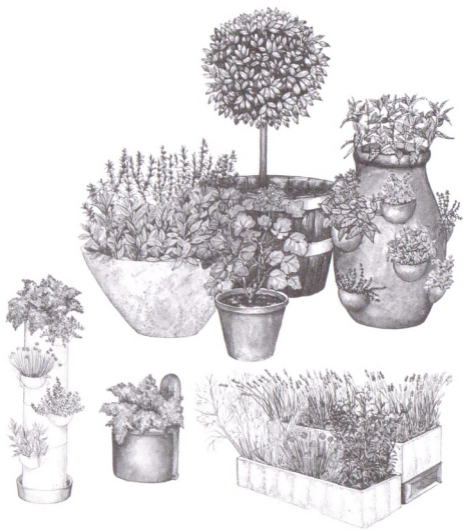
έγινε

100 Βότανα

2.000 Θεραπείες

Το βιβλίο αυτό
το ξανάγραψα από την αρχή
για να καλύπτει τις ανάγκες
των ανθρώπων του 21^{ου} αιώνα
και το αφιερώνω
σ' εσάς
που ενδιαφέρεστε,
που θέλετε να ξέρετε,
που το χρειάζεστε

και στη Βενετία, φυσικά...



Κώστα Μπαζαίου 100 Βότανα 2.000 Θεραπείες

Οι πιο σύγχρονες πρακτικές χρήσεις
των πανάρχαιων και πιο δοκιμασμένων
θεραπευτικών μεθόδων

Εκδόσεις
Διαγνώσι & Ο
Υγεία

36η έκδοση, 185.000 αντίτυπα μέχρι τώρα

Copyright © 1982-2003: «Εκδόσεις Διατροφή & Υγεία»

ISBN 960-7664-08-6

Απαγορεύεται η αναπαραγωγή κάθε τμήματος του βιβλίου με οποιοδήποτε μέσο (φωτοτυπία, εκτύπωση, μικροφίλμ, ή άλλη μηχανική ή ηλεκτρονική μέθοδο) χωρίς τη γραπτή άδεια του εκδότη

Πρώτη έκδοση της πρώτης μορφής του βιβλίου, σε δύο τόμους, Αύγουστος 1982

(10.000 αντίτυπα) Επανεκδόσεις: Σεπτέμβριος, Οκτώβριος, Νοέμβριος 1982

5η έκδοση, σε ενιαίο τόμο: Ιανουάριος 1984,

Επανεκδόσεις (καθεμία σε 6.000 ως 8.000 αντίτυπα): Μάρτιος 1985, Μάιος 1986,

Μάιος 1987, Οκτώβριος 1987, Ιούνιος 1988, Μάρτιος 1989, Νοέμβριος 1989,

Οκτώβριος 1990, Μάιος 1991, Ιανουάριος 1992, Μάιος 1992, Δεκέμβριος 1993,

Μάιος 1994, Μάρτιος 1995, 20ή έκδοση: Δεκέμβριος 1995, 21η έκδοση:

Δεκέμβριος 1996, 22η έκδοση: Φεβρουάριος 1998, 23η έκδοση: Μάιος 1998, 24η

έκδοση: Δεκέμβριος 1998, 25η έκδοση: Μάρτιος 1999, 26η έκδοση: Οκτώβριος

1999, 27η έκδοση: Μάιος 2000, 28η έκδοση: Σεπτέμβριος 2000, 29η έκδοση:

Φεβρουάριος 2001, 30η έκδοση: Ιούνιος 2001, 31^η έκδοση: Οκτώβριος 2001, 32^η

έκδοση: Φεβρουάριος 2002, 33^η έκδοση: Απρίλιος 2002, 34^η έκδοση: Νοέμβριος

2002, 35^η έκδοση, ξαναγραμμένη, συμπληρωμένη και βελτιωμένη: Σεπτέμβριος

2003, 36^η έκδοση, Απρίλιος 2004.



Εκδόσεις Γ Σεπτεμβρίου 83, Αθήνα, 10434

☎ (210) 883 4811 Fax: (210) 883 4811

Κεντρική Διάθεση: «Εκδόσεις Διατροφή & Υγεία», Γ Σεπτεμβρίου και

✓ Αθην. Χριστάκης Α.Ε., Ιπποκράτους 10, ☎ (210) 360 7876, 363 9336

Για την Αυστραλία Αποκλειστικός Αντιπρόσωπος: GENERAL EDUCATION BOOKS, PTY,

LTD, Theodoros Tsonis, 10 Belford Road, East Kew, 3102, Vic, tel (03) 9859 8318,

(03) 9859 3323, Melbourne, Australia.

Περιεχόμενα

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ στην 34 ^η έκδοση, του 2002: Γιατί ξανάγραψα αυτό το βιβλίο και τι άλλαξε.	13
Υγεία από το φαρμακείο της φύσης.	14
Χρωματιστές εικόνες των 100 πιο χρήσιμων βοτάνων και φυτών στις σελίδες	17 -40
Βότανα και φυτά που μπορούμε να βρούμε στην εξοχή, αρκεί να ψάξουμε λίγο	19 -29
Μπορούμε να φυτέψουμε στον κήπο, τη βεράντα, το μπαλκόνι	30 -34
Μπορούμε να βρούμε στα μανάβικα.	35 -37
Μπορούμε ν' αγοράσουμε εύκολα	38
Θα τα βρείτε σε πολλά φαρμακεία και σε βοτανοπώλες	39
Θα τα βρείτε στα καταστήματα μπαχαρικών.	40

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ

Πώς γράφτηκε αυτό το βιβλίο.	41
Πόσα πρέπει να γνωρίζετε αρχίζοντας	43
Από τον Ιπποκράτη ως την Ομοιοπαθητική. Μία σύντομη Ιστορία της Ιατρικής που γιατρεύει με βότανα	45
Η Ιατρική επιστρέφει στις ρίζες...	51
Η επιστήμη παραδέχεται τη θεραπευτική ικανότητα των βοτάνων	57
Δεν έχουν «μαγικές» ιδιότητες	58
Οι παλιές καλές συνταγές	60
Μερικά απλά μυστικά	61
Πώς γίνεται μία αλοιφή με βότανα	61
Πώς γίνονται το αφέψημα , και το έγχυμα	62
Τι πρέπει να ξέρουμε για τα βάμματα	63
Πώς γίνονται οι γαργάρες	64
Πώς γίνονται το εκχύλισμα , το έμβρεγμα και τα καταπλάσματα	64
Πώς γίνονται οι κομπρέσες , η λοσιόν και τα μπάνια με βότανα	66
Το καλύτερο σκεύος , η καλύτερη ώρα , η διάρκεια και η σωστή	

Θερμοκρασία για ποδόλουτρο ή χειρόλουτρο με βότανα	67
Πώς πρέπει να γίνονται οι πλύσεις του κόλπου και των μαστών	68
Πώς γίνονται το σιρόπι, η σκόνη και οι χυμοί από βότανα	69
Πώς να χρησιμοποιείτε τα αιθέρια έλαια	70
Να μαζεύουμε τα βότανα ή να τα αγοράζουμε;	73
Πώς να μαζεύουμε πώς να συνηρώμε τα βότανα	74
Τα γιατί και τα διότι	79
Τα λαχανικά θεραπεύουν και όταν ...τα τρώμε	82
Τα φρούτα και η υγεία	85

ΈΝΑ ΠΟΛΥ ΣΟΒΑΡΟ ΕΡΩΤΗΜΑ: Υπάρχουν ή θα υπάρξουν στο μέλλον και "βότανα Φραγκενστάϊν";	88
---	----

ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ

Τα 100 πιο χρήσιμα βότανα και οι 2.000 θεραπείες τους αναλυτικά, από τη σελίδα	99
Αγριάδα: Ένα φυσικό αντιβιοτικό και το πιο φημισμένο διουρητικό	99
Αγριμόνιο: Ένα φυτό που επουλώνει πληγές και κάνει καλό σε πολλές αρρώστιες	101
Αδιαντό: Ένα φυσικό τονωτικό των μαλλιών, χρήσιμο σε, ξερόβηχα άσθμα, βρογχικά	104
Άκορος: Ένα αρωματικό καλάμι που καταλύει το ουρικό οξύ	105
Αλθαία: Ένα καλό μαλακτικό για φλεγμονές, και πληγές	108
Αμυδαλιά: Μαλακτικό, καταπραϊντικό φάρμακο και καλλυντικό	110
Άνηθος: Για την κακοσμία του στόματος και τη δυσπεψία	115
Αντράκλα: Όχι μόνο για την όρεξη	117
Απήγανος: «Ξορκίζει» τις αμοιβάδες τα εντερικά σκουλήκια και τις δηλητηριάσεις	118
Αρχαγγελική: Ο πιο «γυναικείος» θάμνος	122
Αχιλλάια: Το χιλιόφυλλο τονωτικό για κουρασμένους	125
Απιθιά: Για επιληψία και διαταραχές των εμμηνών	128
Βαλεριάνα: Αντί για ηρεμιστικά χάπια	131
Βάλσαμο: Για την κατάθλιψη, το έλκος στομάχου, τις πληγές και, ίσως το ένις	134
Βασιλικός: Διώχνει τους νευρικούς πονοκέφαλους και ανοίγει την όρεξη	141
Βάτος: Για διάρροια, φαρυγγίτιδα, ουλίτιδα, άφθες	144
Βελανιδιά: Πολύτιμη για κισσούς, αιμορροΐδες, χιονίστρες	147

Γαϊδουράγκαθα: Για το συκώτι, την καρδιά, το στομάχι	151
Γαρίφαλα: Σταματούν τον πονόδοντο	154
Γενπανή: Ανοίγει την όρεξη και τονώνει τους εξαντλημένους	156
Γκι: Κατεβάζει την αρτηριακή πίεση	158
Γκίνσενγκ: Πανάκεια για κάθε αρρώστια ή...	161
Γλυκάνισο: Για δυσπεψία, αέρια, στομαχόπνους	170
Γλυκοκολοκυθιά: Για τα προβλήματα του προστάτη και τα σκουλήκια του εντέρου	173
Γλυκόριζα: Για το έλκος του στομάχου και τον βήχα	178
Δάφνη: Για τους πόνους των ρευματισμών και την αεροφαγία	181
Δεντρολίβανο: Πρώτη ύλη για το ελιξίριο της νεότητας	185
Δίκταμο: Καταπραύνει πόνους της κοιλιάς και του στομάχου	189
Δυόσμος - Μέντα: Τα πιο φυσικά αφροδισιακά	192
Ελιά: Για την υπέρταση αλλά και για το ανοσοποιητικό	195
Ευκάλυπτος: Για γρίπη, νευραλγίες, αλλά και για το «νέφος»	200
Ζαμπούκος (μαύρος): Για πονόλαιμο, αμυγδαλές, ξερόβηχα	204
Ηλιανθος: Για τη χοληστερίνη και την αρτηριοσκλήρωση	209
Θρούμπι: Φτιάχνει το στομάχι, και βελτιώνει την ακοή	212
Θυμάρι: Για την τριχόπτωση και διαύγεια πνεύματος	215
Ιπά: Φύλλα και φλούδα αντί για ασπιρίνη	221
Καλαμπόκι: Για ψαμμίαση και πέτρες στα νεφρά	223
Κανέλα: Τονωτικό, χωνευτικό και εμμηναγωγό	225
Κάππαρη: Ανοίγει την όρεξη και τονώνει	228
Κάρδαμο: Αφαιρεί φακίδες και πανάδες	230
Καρότα: Επουλώνουν πληγές και εγκαύματα	233
Καρπούζι: Για ψαμμίαση, αρθρικά και ρευματισμούς	237
Καρυδιά: Για χίλιες δυο χρήσεις, από το κεφάλι ως τα νύχια	239
Καστανιά: Για ξερόβηχα, διάρροια και... παρωνυχίδες	245
Κερασιά: Για αρθρικά, ρευματισμούς, ψαμμίαση	248
Κισσός: Διαλύει τις πέτρες της χολής	251
Κλήμα: Θεραπείες με κρασί, σταφύλια, και κληματόφυλλα	254
Κόλιαντρος: Για αεροφαγία και κακή χώνευση	258
Κολλπσίδα: Για ουρικό, πέτρες χολής και νεφρών και για έρπητα ζωστήρα	260
Κουκιά: Το ζουμί τους διώχνει τις χιονίστρες	264
Κουμαριά: Τονωτικό για κουρασμένους	266
Κουρκουμάς: Κάνει καλό στη χολή και στο συκώτι	269

Κρεμμύδι: Ένα αληθινό παμφάρμακο	270
Κριθάρι: Για... αρσενικό παιδί και τόνωση της καρδιάς	280
Κρόκος: Για τους πονοκέφαλους της κλιμακτηρίου	283
Κυδωνιά: Οι σπόροι «όπλο» ψαλτών, ρητόρων, τραγουδιστών	285
Κύμινο: Τονώνει την καρδιά και το στομάχι	288
Κυπαρίσσι: Για τριχόπτωση, αλλά και για μύγες και κουνούπια	290
Λάπαθα: Καταπολεμούν την αναιμία	293
Λάχανο: Για το άσθμα, τη βραχνάδα, τη βρογχίτιδα	295
Λεβάντα: Για κάθε πόνο, (και της καρδιάς)	299
Λεμονιά: Εμποδίζει την αρτηριοσκλήρωση	303
Λεύκα: Για αρθρικά, νεύρωση στομάχου, - ρευματισμούς	308
Λινάρι: Για τον ίκτερο και τις πέτρες στη χολή	310
Λουίζα: Για κάθε είδους πόνους	313
Μαϊντανός: Διώχνει πέτρες κι αρθρικά	316
Μαντζουράνα: Καταπολεμά άγχος και πονοκέφαλους	322
Μάραθο: Διαλύει τις πέτρες των νεφρών	325
Μαργαρίτα (άγρια): Για το άσθμα, το βήχα, τα βρογχικά	332
Μαρούλι: Για τις πέτρες νεφρών, την αύπνια, τις νευρασθένειες	334
Μελισσόχορτο: Για την υπέρταση και τα γεράτια	336
Μηλιά: Για τη φαρυγγίτιδα, τα νεφρά, τους ρευματισμούς και για αποτοξίνωση	341
Μολόχα: Για βήχα, σπυριά και επιληψία	345
Μοσχοκάρυδο: Για τις πέτρες της χολής	349
Μπόραγο: Για ψαμμίαση, πέτρες στα νεφρά και ρευματισμούς	351
Ξαγκαθιά: Προστατεύει από την αρτηριοσκλήρωση	353
Πατάτα: Για ρευματισμούς και ουρική αρθρίτιδα	357
Πεύκο: Για δερματικά προβλήματα	360
Πολύκομπο: Για τις αιμορραγίες	362
Πορτοκαλιά και Νεραντζιά: Για αποτοξίνωση, τόνωση, πρόληψη της γρίπης και λοιμωδών ασθενειών	363
Ραδίκια: Το καλύτερο φάρμακο για τη χολή	368
Ρίγανη: Για τους πόνους των δοντιών και των ρευματισμών	375
Ροδακινιά: Εκτός απ' όλα τα άλλα, δυναμώνει τα μαλλιά	378
Ροδιά: Όχι μόνο σκοτώνει τις αμοιβάδες και την ταινία, αλλά και σβήνει ρυτίδες	382
Ρολογιά: Καταπραυντικό, για άγχος και αύπνια	385
Σαπουνόχορτο: Ένα από τα πιο αποτελεσματικά χολαγωγά	388

Σέλινο: Για υπέρταση, ουρικό οξύ, ρευματισμούς, αρθρικά	390
Σινάπ: Όταν χρειάζεται να προκαλέσουμε υπεραίμια	393
Σκόρδο: Για κάθε πάθηση, από άσθμα και υπέρταση ως καρκίνο	397
Συκιά: Για το άσθμα, τη φαρυγγίτιδα, τις κρεατοελιές, τις «μυρμηγκιές» και τους κάλους	404
Τίλιο: Για τα νεύρα, τ' αρθρικά, τους ρευματισμούς,	409
Τριανταφυλλιά άγρια: Για τις άφθες, την αμυγδαλίτιδα, την αϋτία, τη διάρροια και τη δυσκοιλιότητα	412
Τριφύλλι: Για την αναιμία (πηγή πολλών βιταμινών)	416
Τσάι (Κεϋλάνης): Για τη μεσογειακή αναιμία, το «κριθαρακί» και για μια δόση ευεξίας	419
Τσουκνίδα: Ένα λαϊκό φάρμακο με απίθανες ιδιότητες	422
Φασκόμηλο: «Όποιος δεν θέλει να πεθάνει, να τρώει φασκόμηλο το Μάη...»	426
Φραουλιά: Για την αναιμία, την υπόταση, τις πέτρες στη χολή και στα νεφρά, τ' αρθρικά	431
Χαμομήλι: Χαλαρώνει κι ανακουφίζει τα φορτισμένα από συναισθηματικά προβλήματα άτομα	435
Χρυσάνθεμα: Για τα παράσιτα του εντέρου, τους ρευματισμούς και τη χρόνια καταρροή	438

ΜΕΡΟΣ ΤΕΤΑΡΤΟ **ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ** (Ευρετήρια).

ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΑΣΘΕΝΕΙΩΝ και ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΩΝ ιδιοτήτων (και των βοτάνων που χρειάζονται)	441
ΛΕΞΙΛΟΓΙΟ ΒΟΤΑΝΙΚΩΝ ΟΡΩΝ και ΙΔΙΟΤΗΤΩΝ	463
Οι ΑΛΛΕΣ ΧΡΗΣΕΙΣ των βοτάνων	474
Μέτρα και δόσεις	477
Αλφαβητικό ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ βοτάνων που βρίσκετε σε ΚΑΦΟΥΛΕΣ	478
ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ επιστημονικών ονομασιών των βοτάνων	484
ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ονομασιών με τις οποίες είναι γνωστά τα πιο χρήσιμα βότανα και φυτά σε κάθε περιοχή της Χώρας μας)	489
ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΒΡΙΣΚΕΤΕ τα 100 χρήσιμα βότανα και φυτά που περιγράφονται στο βιβλίο	494
Μερικοί ΒΟΤΑΝΟΠΩΛΕΣ	495
ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ ΥΠΕΙΝΩΝ ΤΡΟΦΩΝ	495
ΟΔΗΓΟΣ ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΩΝ ΦΑΡΜΑΚΕΙΩΝ	502
Βιβλιογραφία	516

ΠΡΟΛΟΓΟΣ
στην 35^η έκδοση

Γιατί ξανάγραψα αυτό το βιβλίο και τι άλλαξε

Το βιβλίο αυτό ευτύχησε να το αγαπήσουν πολύ 176.000 ελληνικές οικογένειες ως τώρα, την τελευταία 20ετία, τόσο που να το κάνουν δώρο οι αναγνώστες στους φίλους τους.

Ωστόσο, στα 20 χρόνια που πέρασαν από τότε που το έγραψα, δεν έπαψαν να γίνονται επιστημονικές έρευνες για τις θεραπευτικές και άλλες ιδιότητες των βοτάνων, ενώ και οι δικές μου γνώσεις έχουν αυξηθεί σημαντικά, ώστε αν το ξανάγραφα σήμερα θα μπορούσε να γίνει καλύτερο.

Οπότε, τώρα που μου ξανάρθε το κέφι να ολοκληρώσω το επόμενο βιβλίο βοτανοθεραπευτικής, που σας είχα υποσχεθεί από το 1982, ξαναδούλεψα από την αρχή το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας, διόρθωσα όσα χρειαζόταν προσθέτοντας ότι χρήσιμο από τις νέες γνώσεις, τόσο ώστε από «100 βότανα-1.000 θεραπείες» να είναι τώρα «100 βότανα-2.000 **θεραπείες**», και ενημερώνοντας τους καταλόγους και τα ευρετήρια, ώστε από την έκδοση αυτή να μπορεί να καλύπτει υπεύθυνα όλες τις ανάγκες των αναγνωστών του 21^{ου} αιώνα.

Υγεία από το φαρμακείο της φύσης

Ο άνθρωπος γεννιέται υγιής κι αν αποκλείσουμε τις βλάβες από τη γέννηση ή την κακή κληρονομικότητα θα μπορούσε να παραμένει για πάρα πολλά χρόνια υγιής, γράφουν οι Σοβιετικοί καθηγητές *Φ. Ρομάσωφ* και *Β. Φρόλωφ* στο βιβλίο τους «*Να ζούμε χωρίς φάρμακα*». Όπου περιγράφοντας την επίδραση των βλαβερών ερεθισμών καθώς και τις αντιδράσεις των αμυντικών και επανορθωτικών μηχανισμών του οργανισμού μας, («κατηγορούν») πολλά φαρμακευτικά παρασκευάσματα και αντιβιοτικά ως υπεύθυνα για πολλές αλλεργίες και ασθένειες.

Οι δύο έμπειροι αυτοί γιατροί βεβαιώνουν ότι, **αν αποφεύγαμε τα περισσότερα από τα φάρμακα που κυκλοφορούν θα αποφεύγαμε και τη γέννηση των περισσότερων ασθενειών.** (!...)

Αυτή η καταγγελία έρχεται να συμπληρώσει μια αλυσίδα διαπιστώσεων από γιατρούς, από τις οποίες ίσως η πιο ευκολοκατανόητη να είναι αυτή των 250 γνωστότερων γιατρών όλων των χωρών, που συγκεντρώθηκαν, αρχές του 1970 στο Πουατιέ της Γαλλίας και συζήτησαν για την μεγάλη πληγή της εποχής μας, την υπερκατανάλωση φαρμάκων.

Με πολύ απλά λόγια, από εκείνο το επιστημονικό συνέδριο βγήκαν διαπιστώσεις όπως αυτές:

«Με τα φάρμακα υπάρχει ο κίνδυνος να αρρωστήσει πιο πολύ ο ασθενής. Και συχνά το χειρότερο δεν είναι να αρρωστήσεις, αλλά να υποβληθείς σε θεραπεία».

Μία από τις πιο αποδείξεις, που δεν σηκώνουν συζήτηση δόθηκε το 1980, όταν 35 Ιάπωνες έπαθαν παράλυση κάτω άκρων και τύφλωση από φάρμακο για τη διάρροια.

Μη νομίζετε ότι αυτό ήταν μία σπάνια εξαίρεση.

«Τα περισσότερα φάρμακα, ακόμη κι αυτά που θεωρούνται αθώα, όταν τα παίρνουμε ανεξέλεγκτα, ενώ μπορεί να θεραπεύουν προσωρινά μία ασθένεια, προκαλούν μακροπρόθεσμα μία άλλη, που όχι σπάνια είναι πολύ πιο επικίνδυνη» .

Και να σκεφθεί κανείς ότι κάθε χρόνο ξοδεύουμε στην Ελλάδα πολλά δισεκατομμύρια για αντιβιοτικά και ιδιοσκευάσματα χωρίς καμιά ιδιαίτερη θεραπευτική αξία.

Ωστόσο, στο βιβλίο αυτό δεν ασχολούμαι με την μανία των νεοελλήνων για τα φάρμακα, τα αντιβιοτικά, τα ηρεμιστικά και τα κάθε είδους χαπάκια, ή ενέσεις. Αλλά σας καλώ να σκύψουμε μαζί προσεκτικά στη γη και να μαζέψουμε τα πιο πολύτιμα, τα πιο φθηνά και πάνω απ' όλα τα πιο αποτελεσματικά «φάρμακα» που έχει να μάς προσφέρει.

Γιατί σήμερα όλοι γνωρίζουν ότι στη φύση υπάρχει ένα «φαρμακείο», όπου τα «φάρμακα» (τα διάφορα φυτά, βότανα, χορταρικά, λαχανικά) έχουν πολύ πιο σίγουρη θεραπευτική επίδραση στον οργανισμό από τα κάθε λογής χάπια.

Μόνο που πολύ λίγοι έχουν τη διάθεση, τον χρόνο και την υπομονή να ψάξουν στα ποικίλα βοτανολογικά λεξικά για να αναζητήσουν μια λύση με βότανα, επειδή είναι πολύ πιο εύκολο να πάνε στο φαρμακείο και να πουν:

«Μου δίνετε κάτι για τη διάρροια;».

Ή, όταν πρόκειται για μία πιο δύσκολη ασθένεια παίρνουνε το βιβλιάριο υγείας και πάνε στο γιατρό που έχει κερδίσει την εμπιστοσύνη τους επειδή γράφει συνταγές με ακριβά φάρμακα.

Μην περιμένετε όμως να βρείτε στο βιβλίο αυτό καμιά επίθεση κατά της Ιατρικής ή των γιατρών, γιατί πιστεύω πως τη μεγαλύτερη ευθύνη για την κατάχρηση φαρμάκων την έχουν οι ίδιοι οι ασθενείς. Που τα ζητούν.

Έτσι, σε αυτό το βιβλίο ασχολούμαι:

Με τις σοφές θεραπείες που μας προσφέρει το φαρμακείο της φύσης. Όχι με τους κομπογιαννισμούς και τους τσαρλατανισμούς ούτε με τα «θαυματοουργά» μαντζούνια των παλιών γυρολόγων, αλλά με τις πιο δοκιμασμένες συνταγές που έχουν καταγραφεί από ειδικούς επιστήμονες με φαρμακευτικά ροφήματα, κομπρέσες και ιαματικά μπάδια με φυτά.

Με το απόσταγμα της πείρας ανθρώπων που ασχολήθηκαν μια ζωή με θεραπευτικά βότανα.

Με τις πιο ενδιαφέρουσες ιστορίες των θαυματοουργών ιδιοτήτων όσων βοτάνων άντεξαν στους αιώνες και έφθασαν ως εμάς δικαιωμένες, μια και η σύγχρονη φαρμακολογία χρησιμοποιεί ή μιμείται με χημικά παράγωγα ακριβώς αυτές τις ιδιότητες των φαρμακευτικών βοτάνων.

Με τα μυστικά των φυτών που χρησιμοποιούν οι βιομηχανίες καλλυντικών και μερικές φυσικές συνταγές ομορφιάς.

Ακόμη, στο βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας περιγράφω ορισμένα «γιατροσόφια» που πρέπει να τα αποφεύγετε, γιατί όχι μόνο είναι ξεπερασμένα, αλλά και επικίνδυνα.

Και τέλος, σας δίνω πρακτικές ιδέες που να βρίσκετε τα βότανα που σας ενδιαφέρουν και ποιος είναι ο πιο σωστός τρόπος να χρησιμοποιούμε το καθένα, με λεπτομέρειες που για να τις συγκεντρώσετε θα έπρεπε να διαβάσετε περισσότερα από 100 βιβλία...

Και τώρα ας δούμε στις επόμενες σελίδες τα 100 πιο χρήσιμα βότανα πολύχρωμα, για να τα αναγνωρίζουμε ευκολότερα.



Κρητικό άγριο δίκταμο



Μαργαρίτα



Άγρια τριανταφυλλιά
ζωγραφισμένη
από τη Νίκη Γουλανδρή



Λουλούδια, φύλλα, τσαγαλά
αμυγδαλιάς και ένα
ξεραμένο αμύγδαλο



Φύλλα και λουλούδια μηλιάς



Φύλλα και λουλούδια κερασιάς και
κεράσια με τα χρήσιμα κίτσανάκια τους



Κλαδί μηλιάς



Φύλλα, λουλούδια
και καρποί
λεμονιάς

Πορτοκαλιά



Βότανα και φυτά που μπορούμε να βρούμε στην εξοχή αρκεί να ψάξουμε λίγο

Κάτω ένα κλαδί Βάλσαμου (Υπερκίου) και στη βάση της σελίδας ένας ολόκληρος θάμνος για να τον γνωρίζετε



Αριστερά η Αρχαγγελική όπως θα τη βρήτε στη φύση και κάτω ένα κλαδί και η ρίζα της (Όπως βλέπετε δεν έχει σχέση με την Αγγελική).



Αριστερά λουλούδια Βάτου και κάτω ένα κλαδί με βατόμουρα



Δεξιά, επάνω και κάτω
δύο κλαδιά Μπορατζας
ένα σε φωτογραφία
και ένα σε
ζωγραφική

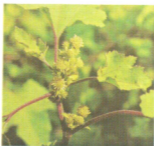


Αγριμόνιο
το Ευπατόριο



Κλαδί ανθισμένης
Ξαγκαθιάς
(Λέγεται και
Κράταιγος ή
Οξιάκανθος)

Τρεις τύποι
Κολλητρίδας:
Αριστερά το
Γάλο
Απαρίνη
Στο κέντρο
το Ξάνθο
και κάτω
η κοινή
Κολλητρίδα



Τσουκνίδα



Διάφοροι τύποι
Γαϊδουράγκαθων



Πολύκομπο



Λάπαθα





Χαμομήλι



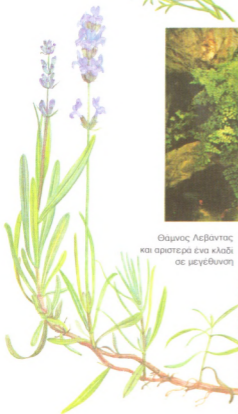
Κλαδί
Φασκόμηλου



Κλαδί
Φασκόμηλου



Αδιάντο
όπως θα το
συναντήσετε
σε υγρά μέρη
και δεξιά
ζυγαριασμένο
για να το
αναγνωρίζετε



Θάμνος Λεβάντας
και αριστερά ένα κλαδί
σε μεγέθυνση





Γλυκίριζα



Μολόχα



Ενα κλαδάκι
Λιναριού
ανθισμένου



Μαργαριτα
Λευκάνθεμμ



Χρυσάνθεμα
σε φωτογραφία
και ζωγραφική
αναπαράσταση





Τρεις τύποι ραδικιών με θεραπευτικές ιδιότητες



Αγριάδα
με την
ρίζα της



Ρίγανη
ανθισμένη

Επάνω και δεξιά
το Κιχώριο





Σαπουνόχορτο



Κλαδί
Σαπουνόχορτου
απο κοντα



Αχιλλέας
ο χιλιόφυλλος



Αιψιθιά (Αρτεμισία αιψιθία)



Ένα κλαδί
Αιψιθιάς



Ρίζα μαύρου
Ζαμπούκου
και ένα λουλουδί
σε μεγέθυνση





Ευκάλυτος



Κλαδι Βελανιδιάς



Βελανιδιά



Κλαδι ευκαλύπτου

Ίτιά



Φύλλα Ίτιάς



Κλαδι Κυπαρισσιού με κυπαρισσιόμηλο



Κανούργια
Φύλλα





Καρυδιά



Καστανιά



Κλαδί
Καρυδιάς και
ένας καρπός
με το κάλυμμά του



Ένα φρέσκο καρύδι



Φλαμουριά



Καστανιά



Φύλλα,
λουλουδια
και καρπός
αγριακαστανι



Λεύκα



Κουκουναρι



Πεύκο



Λουλουδια
πεύκου και
Πευκοβελόνες



Τίλιο



Διάφοροι τύποι
και ανθισμένα
κλαδιά Θυμαριού
και Θρουμπιού



Συκιά

Κυδωνιά, ανθισμένη



Ροδιά



Ροδιά

Λουλούδια,
φύλλα και
καρπός
Ροδακινιάς



Ροδακινιά



Λουλούδι
ελιάς

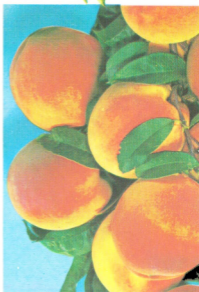
Κλαδί ελιάς



Φύλλα και λουλούδια
Κουμαριάς



Κουμαρα



Μπορούμε να φυτέψουμε στον κήπο, στην βεράντα, στο μπαλκόνι



Γκι



Κλαδιά Γκι φυτρωμένα
πάνω σε άλλα δέντρα



Καρδάμο



Αιθιόπος
ανθισμένος



Βαλεριάνα



Κάπαρη (δεξιά και πάνω)



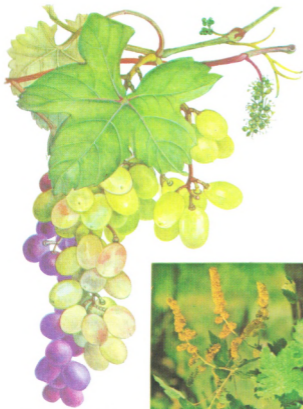
Φύλλα, λουλουδιά και καρπός Κουκιάς (κάτω)



Αντρακλα



Δαφνη και δαφνοκουκούτσα



Κλήμα. Καρπός, φύλλα



Κλήμα. Ανθοφόρα κλαδιά



Ήλιος

Φράουλα. Καρπός, φύλλα και λουλούδια





Άγριο
Τριανταφυλλο



Ανθισμένο
κλαδί και
καρπός
άγριας
Τριανταφυλλιάς



Ρολογιά
(Γιασφύρα)
Εικόνα από
το βοτανολογικό
περιοδικό Curtis
του 1787



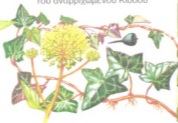
Δεντρολίβανο
ανθισμένο



Δυόσμος
Μέντα



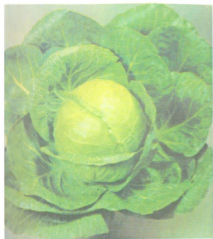
Τα φύλλα, τα λουλούδια
και οι μικροί καρποί
του αναρριχώμενου Κισσού



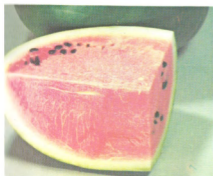
Κισσός ανθισμένος



Μπορούμε να βρούμε στα μανάβικα



Λάχανο



Καρπούζια με καρπουζόσπορους



Το λουλούδι της Πατάτας



Πατάτα:
Φυτό,
ρίζωμα
και κόνδυλοι



Σίναπι ανθισμένο
σε φωτογραφία
και σε ζωγραφική
απεικόνιση





Αριστερά:
λουλούδια
Κρεμμυδιού
και κάτω
οι δύο βασικοί
τύποι
Κρεμμυδιών

Οι σπόροι του
Σέλινου
προσθέτουν μία
πικαντική γεύση
στις σούπες



Σέλινο
αποξηραμένο
και τριμμένο
και κάτω
ένα ολόκληρο
Σέλινο χωρίς
τη ρίζα του



Σκόρδο



Μαιντανός

Στην κορυφή
του καλαμποκιού
φαινονται καθαρά
τα «γένια» του



Καρότα



Καλαμπόκια



Ανηθος:
φυτό και
σπόροι



Μαρούλι



Ανθισμένο κλαδί
Μάραθου

Σπόροι
και (κατω)
ρίζες
Μάραθου



Μπορούμε ν' αγοράσουμε εύκολα



Τσάι Κεϋλανής
(δηλαδή Καμέλια)



Αθήναι



Γλυκάνισο



Λουλουδιά Καμέλιας
(δηλαδή του τσαγιού
της Κεϋλανής)



Σπόροι Γλυκάνισου



Κόλιαντρο
ανθισμένο
οι καρποί του
ολόκληροι
και τριμμένοι



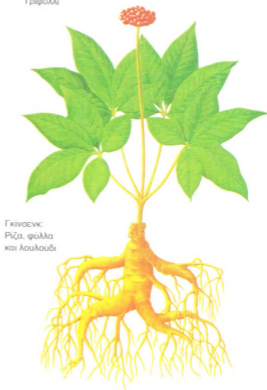
Θα τα βρήτε
σε πολλά
φαρμακεία
και βοτανοπώλες



Γεντιανή του Κωχ



Άκορος
Κάλαμος



Γκίνσενγκ:
Ρίζα, φύλλα
και λουλούδι

Θα τα βρήτε στα καταστήματα μπαχαρικών

Λουλουδια Κρόκου και δεξιά
οι ξηρές «κηλίδες» (τα νήματα)
των λουλουδιών του



Φύλλα και
καρπός
Μοσχοκάρυδου
με το
περιβλήμα του
φρέσκο
και ξερό



Μοσχοκάρυδο



Φλούδα Κανέλλας, φρέσκια και ξερή



Ρίζα Κουρκουμά ολόκληρη και τριμενή



Γαριφαλλα

Καρποί Κύμινου, ολόκληροι και τριμενή



Πώς γράφτηκε αυτό το βιβλίο

Το βιβλίο αυτό είναι στην πραγματικότητα ένας «Πανδέκτης» γνώσεων, όπου έχουν καταγραφεί τα πιο ενδιαφέροντα στοιχεία για τα 100 πιο σημαντικά βότανα και τις θεραπευτικές τους ιδιότητες. Όλα τα στοιχεία που περιέχει, προέρχονται από έρευνα, διάβασμα, συλλογή, μελέτη, διασταύρωση, κατάταξη.

Χρειάστηκε να διαβαστούν προσεκτικά και ν' αποθησαυριστούν όλα τα βιβλία που έχουν γραφτεί για τα βότανα στην Ελλάδα καθώς και τα πιο σπουδαία βιβλία από την Γαλλία, την Ιταλία, τη Γερμανία, την Τσεχοσλοβακία, την Πορτογαλία, την Αμερική και την Αγγλία. Κάθε βιβλίο είχε κάτι παραπάνω από το άλλο. Κι όλα μαζί έδωσαν τα στοιχεία που κατέληξαν σε αυτή τη μορφή, που ελπίζω να σας διευκολύνει ιδιαίτερα.

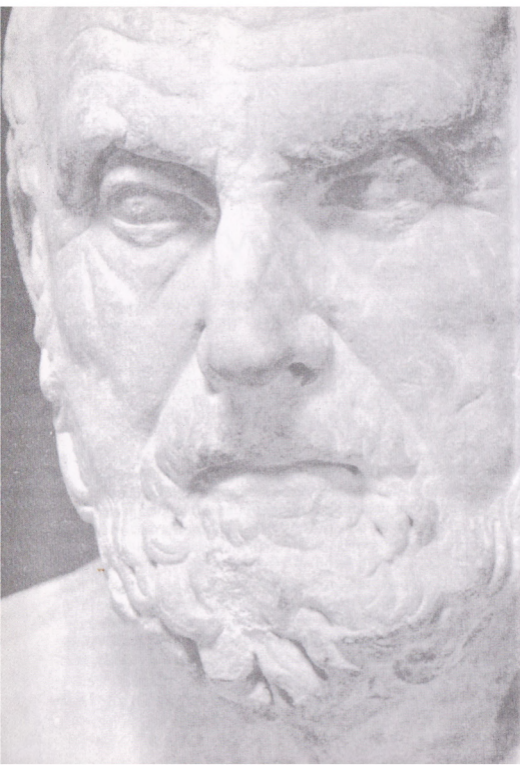
Τη βασική ιδέα για την κατάταξη μου έδωσε η συγκριτική μελέτη των βιβλίων «*Traitement des maladies par les legumes, les fruits et les céréales*» του Γάλλου γιατρού *Jean Valnet*, οι αγγλικές εκδόσεις «*A Modern Herbal*» της *M. Grievie*, «*A garden of pleasant flowers*» του *John Parkinson*, της πλήρους «*Βοτανολογίας*» του *Καλπέτερ*, ο Ελβετικός «*Οδηγός των φαρμακευτικών φυτών*», η γερμανική «*Pflanzenkunde*», η ιταλική «*Botanica farmaceutica*». Και για τη βασική τεκμηρίωση στηρίχτηκα στα «*Μαθήματα Φαρμακογνωσίας*» του Καθηγητή *Παν. Κρητικού*, στις *Φαρμακολογίες των Καθηγητών Ιωακείμογλου, Σπ. Δοντά και Ν. Κωστή*, στο «*Εγκόλπιο των Ιατρών*» του παλιού ιατροδιδάσκαλου *Πύρρου του Θετταλού* και σε πολλά άλλα βιβλία, που τα αναφέρω όταν μόνον εκείνοι έχουν περιγράψει μία χρησιμότητα των βοτάνων. (Θα τα βρείτε στο ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ, στις τελευταίες σελίδες).

Αλλά παρόλο που χρησιμοποίησα μερικά εξαιρετικά αρχαία συγγράμματα, και παλιές κλασικές Φαρμακολογίες πανεπιστημιακών διδασκάλων, όλα αυτά τα απλοποίησα στη σημερινή γλώσσα, ώστε να μην υπάρχουν προβλήματα κατανόησης.

Πόσα πρέπει να γνωρίζετε αρχίζοντας

Τώρα που η Επιστήμη παραδέχεται τη θεραπευτική ικανότητα των βοτάνων, είναι καιρός να γνωρίσετε κι εσείς: τις φαρμακευτικές ιδιότητες του βασιλικού, την ευεργετική του επίδραση στο άγχος, την αύπνια, ότι τα κουκούτσια των βερίκοκων είναι πολύτιμα όταν έχουμε αναιμία ή διάρροια ή καρκίνο, ότι η βελανιδιά γιατρεύει κισσούς κι αιμορροΐδες, ότι ο άνηθος είναι πολύτιμος για την υγεία μας, ότι οι φράουλες κάνουν τα δόντια πιο άσπρα: ότι αν αντί για οδοντόκρεμα τρίψουμε τα δόντια με φρέσκα φύλλα φασκόμηλου, θα δυναμώσουν τα ούλα. Κι ότι αν τα δόντια μας είναι κιτρινωμένα μπορούμε να τα ασπρίσουμε αν βράσουμε φύλλα φασκόμηλου με θαλασσινό αλάτι, μετά τα ξεράνουμε στο φούρνο τα τρίψουμε σε σκόνη και την χρησιμοποιούμε με την οδοντόβουρτσα.

Τώρα που έχετε στα χέρια σας αυτό το βιβλίο, θα γνωρίσετε όχι μόνον αυτά τα λίγα χρήσιμα «ψυστικά» υγείας, αλλά πολλά, πάρα πολλά, οπωσδήποτε πολύ περισσότερα από τα 2.000 που υπόσχεται ο τίτλος...



Από τον Ιπποκράτη ως την Ομοιοπαθητική

Μία σύντομη ιστορία της Ιατρικής που γιατρεύει με βότανα

Εδώ και χιλιάδες χρόνια, έχουν χρησιμοποιηθεί μια μεγάλη ποικιλία βοτάνων από ζώα και ανθρώπους. Από την ιστορία της κινέζικης ιατρικής μαθαίνουμε ότι, τα βότανα χρησιμοποιούνται εδώ και 4.700 χρόνια, ως φάρμακα. Και το πρώτο βιβλίο βοτανολογίας της Κίνας, που γράφτηκε γύρω στα 2700 π.Χ., αναφέρει 365 φυτά που χρησιμοποιήθηκαν για φαρμακευτικούς λόγους.

Από τους πρώτους λαούς που έκαναν χρήση βοτάνων ήταν και οι Σουμέριοι, ενώ οι Αιγύπτιοι του 2700 π.Χ. καλλιεργούσαν αμπέλια, μέντα, ελιές, ροδιές, συκίες, σκόρδα κ.α. και η Παλιά Διαθήκη αναφέρει τη χρήση του σιταριού, του μανδραγόρα, της βρώμης, του κριθαριού.

Ο αρχαίος πάπυρος που ανακάλυψε ο αιγυπτιολόγος Έμπερς στη νεκρούπολη των Θηβών, περιέγραφε 700 φυτά, όπως την αλόη, τη γεντιανή, τον κρόκο, την αλισφακιά, τα κρεμμύδια κ.α.

Οι Σουμέριοι χρησιμοποιούσαν εγχύματα φυτών, ενώ ο Κώδικας του βασιλιά της Βαβυλωνίας Χαμουραμπί (2.250 π. Χ.) είναι μία ενδιαφέρουσα συλλογή νόμων και βοτανοσυνταγών. Ωστόσο η ιατρική επιστήμη είχε την αρχή της στην Αίγυπτο. Στην εποχή του Μωϋσή ήταν φημισμένη η αιγυπτιακή γνώση για την ιατρική. Ο Κύρως αργότερα έφερε την ιατρική στην Ελλάδα. Ο μαθητής του Ασκληπιός την συνέχισε και ο Ιπποκράτης την προχώρησε τόσο, που με τις θεραπείες του αναγνωρίστηκε ως ο «πατέρας της Ιατρικής».

Στο σημείο αυτό θα βρω την ευκαιρία να σας πω άλλη

μία φορά, ότι όλες οι συνταγές του *Ιπποκράτη*, όπως άλλωστε και του *Ασκληπιού* και όλων των αρχαίων γιατρών βασίζονταν από τότε στα βότανα και οι βασικότερες συμβουλές τους ήταν για υγιεινή ζωή. Φυσικά, τότε δεν υπήρχαν φαρμακοβιομηχανίες, ούτε διαφημιστές κι ο άνθρωπος έπρεπε να ψάχνει γύρω για τις θεραπείες του. Έτσι ο *Ιπποκράτης* δοκίμασε τις ιδιότητες των φυτών που υπήρχαν στον τόπο του, απάλλαξε την ιατρική από την δεισιδαιμονία και την μαγεία και στις διδασκαλίες του ανέφερε 236 φυτικά φάρμακα.

Αλλά στην ίδια περίοδο έζησε και ο *Αριστοτέλης*, που έγινε ο πρώτος θεμελιωτής των Φυσικών Επιστημών (ανάμεσα στα άλλα βιβλία του έγραψε και δύο *Περί Φυτών ιστορίες*). Και ο *Θεόφραστος* πατέρας της Βοτανικής και της Ορυκτολογίας και πρόδρομος της *Φαρμακογνωσίας* που στα 9 βιβλία του περιγράφει τα φυτά και τις φαρμακολογικές ιδιότητές τους.

Ύστερα ήρθε ο *Διοσκουρίδης* από την Κιλικία, που περιόδευε σε όλο τον τότε γνωστό κόσμο (40-90 μ.Χ.) για να μελετήσει τα διάφορα φαρμακευτικά βότανα και φυτά, που τα κατέταξε σε 5 βιβλία, με γενικό τίτλο *Περί Ύλης Ιατρικής* που από τότε αποτελούν βασικό σύγγραμμα, στο οποίο βασίστηκαν όσοι ασχολήθηκαν με τη θεραπευτική ως τον 16ο αιώνα.

Άλλοι σπουδαίοι για τις θεραπείες τους με βότανα γιατροί της αρχαιότητας ήταν ο *Γαληνός* και ο *Κέλσος*.

Στο μεταξύ με τη μεγάλη ανάπτυξη του εμπορίου, τα βότανα και τα καρυκεύματα ήταν τα πρώτα εμπορεύματα που άρχισαν να «κυκλοφορούν» από τόπο σε τόπο. Μόνο που οι γνώσεις πώς να τα ξεχωρίζουν και πώς να τα χρησιμοποιούν ήταν προνόμιο των μάγων και των ιερέων.

Αυτές οι θεραπείες άλλωστε έγιναν απία να αποδοθούν υπερφυσικές ιδιότητες σε πολλά βότανα, ενώ από την άλλη μεριά, ο λαός πίστευε ότι οι ιερείς είναι ερμηνευτές της θέλησης των θεών, (αφού μόνο σε αυτούς αποκάλυπταν τα μυστικά τους...) Γι' αυτό, το Μεσαίωνα η Χριστιανική Εκκλησία



Παλιό ελαιοτριβείο του 16^{ου} αιώνα.

αποθάρρυνε τη χρήση των βοτάνων στην ιατρική, επειδή είχαν συνδεθεί με τη μαγεία. Προτιμούσε να ενθαρρύνει τον κόσμο στην πίστη για τη θεραπεία ασθενειών.

Απ' όσα έγιναν τα σκοτεινά εκείνα χρόνια κι αμέσως μετά αξίζει να σταθούμε μία στιγμή στον *Θεόφραστο Χόχερινχάϊν*, που σπούδασε ιατρική, αλλά όταν βρέθηκε στα ανθρακωρυχεία του Τυρόλου έμεινε εκστατικός βλέποντας τα μέταλλα που καθαρίζονταν από άλλα μέταλλα και συνέλαβε την ιδέα να καθαρίσει και τα ανθρώπινα σώματα με τον ίδιο τρόπο. Άρχισε λοιπόν να δίνει στους αρρώστους του μέταλλα ως φάρμακα, δεν κράτησε όμως αρχεία κι έτσι τα αποτελέσματα δεν έγιναν γνωστά. Ο Θεόφραστος εκείνος πέθανε σε ηλικία 50 χρόνων και μετά το θάνατό του πολλοί ακολούθησαν τις μεθόδους θεραπείας του. Από εκεί προήλθε η συμβατική ιατρική που ασκείται ως σήμερα.

Ύστερα ήρθε ο *Παράκελσος*, που πρώτος έφερε, τον 16ο αι-

ώνα, τη χημεία στην Ιατρική και ήταν τόσο αντίθετος στις θεραπείες με βότανα, ώστε έκαψε διάφορα βιβλία που έγραφαν για τις θεραπευτικές τους ιδιότητες και γέμισε τον κόσμο με τις δικές του ιδέες για τη χημική ιατρική, που στις ημέρες μας έχει πάρει πολύ μεγάλη θέση στη ζωή μας.

Αυτός ο άνθρωπος ισχυρίστηκε ότι βρήκε το ελιξίριο της ζωής, που θα μας έκανε αθάνατους. Αλλά ...πέθανε πολύ νέος -40 χρόνων- ενώ οι ασθενείς που χρησιμοποιούσαν βότανα αντί φαρμάκων έζησαν ως τα βαθιά γεράματα.

Ωστόσο αυτός ο φανφαρόνος (όπως τον χαρακτήριζε ο καθηγητής της φαρμακογνωσίας *Παν. Κρητικός*), ήταν ο πρώτος που υποστήριξε ότι σε κάθε βότανο, υπάρχει ένα τουλάχιστον *δραστικό συστατικό* που ενεργεί και δίδαξε τους φοιτητές του πώς να εκχυλίζουν τα βότανα με νερό, ή οινόπνευμα και να παρασκευάζουν βάμματα και εκχυλίσματα, που έχουν την *πεμππουσία* των συστατικών τους.

Σημαντικός ήταν και ο ρόλος του Σουηδού καθηγητή της ιατρικής *Κάρολου Λινάιου*, που έζησε τον 18ο αιώνα και θεωρείται θεμελιωτής της Βοτανικής. Και φυσικά, υπήρξαν σε όλες τις χώρες πολλοί σημαντικοί ερευνητές των βοτάνων, αλλά δεν θα σας κουράσω, όπως σας κουράζανε μέχρι τώρα οι διάφορες βοτανολογίες που έγραφαν ότι *Το ώκιμον ανήκει στην οικογένεια των Χειλαυθών*, αντί να λένε ότι ο Βασιλικός (όπως τον λέει όλος ο κόσμος) κάνει καλό στους νευρικούς πονοκεφάλους και στις πεπτικές ανωμαλίες...

Τα τελευταία 70 χρόνια οι χημικοί προσπαθούν να απομονώσουν τα *δραστικά συστατικά* των βοτάνων και φτιάχνουν φάρμακα σαν αυτά. Που δεν έχουν όμως τα ίδια αποτελέσματα. Έτσι και σήμερα, τα βότανα εξακολουθούν να παίζουν σπουδαίο ρόλο στη ζωή μας, ως φάρμακα.

Ευτυχώς, στην Ευρώπη, παρά τη μεγάλη χρήση της χημικοθεραπείας, βρήκαν καλό έδαφος τόσο οι βοτανοθεραπείες όσο και η Ομοιοπαθητική, που θεραπεύει με τη βοήθεια *αραιωποιημένων και δυναμοποιημένων ουσιών* που



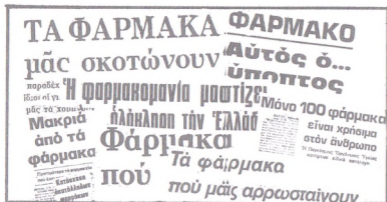
Ο βοτανολόγος-θεραπευτής ήταν πάντα ένα πολύ αγαπητό πρόσωπο στην Ιταλία. Κι έτσι έμεινε στην ιστορία. Η παλιά αυτή χαλκογραφία δίνει μια χαρακτηριστική εικόνα, πώς τον φανταζόταν ο λαός.

υπάρχουν στη φύση. Η Ομοιοπαθητική πιστεύει στις εσωτερικές δυνάμεις του οργανισμού, που μπορούν να τον βοηθήσουν να ξεπεράσει μία αρρώστια. Στην τόνωση του αμυντικού συστήματος στοχεύει και η βοτανολογική, μόνο που γι' αυτή την τόνωση πρέπει να συνδυάζονται δίαιτες αποτοξίνωσης, άσκηση, καθαρός αέρας, ήλιος, καθαρό νερό και σωστή διατροφή.

Τα βότανα είναι και τροφή και φάρμακο. Περιέχουν βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και πολλές φυτοχημικές ουσίες που τώρα ερευνώνται στα εργαστήρια. Όμως, πολλά βότανα είναι αποτελεσματικά στην υγεία του ανθρώπου μόνον όταν είναι φρέσκα, ενώ άλλα ωφελούν το ίδιο και ως αποξηραμένα.



Μεταφορά πολύτιμων
θεραπευτικών βοτάνων,
τον 6ο π.Χ. αιώνα.
Απεκόνιση σε αρχαίο
Ελληνικό βάζο



Οι καταγγελλείς κατά των φαρμάκων έχουν κατακλύσει εφημερίδες και περιοδικά. Άλλοτε μεταφέροντας κι άλλοτε επιτείνοντας την αγωνία του καταναλωτή. Οι γιατροί διαπιστώνουν και καταγγέλλουν ότι με τα φάρμακα υπάρχει κίνδυνος να αρρωστήσει πιο πολύ ο ασθενής. Η βοτανοθεραπευτική προτείνει μία άλλη διέξοδο. Από ένστικτο, όλο και περισσότεροι άνθρωποι στρέφονται στα πράσινα φύλλα ή βότανα, όταν αρρωστήσουν!

Η Ιατρική επιστρέφει στις ρίζες...

Τα 2.500 τελευταία χρόνια, από την εποχή του Ιπποκράτη μέχρι τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο, τα βότανα ήταν τα φάρμακα με τη μεγαλύτερη διάδοση, για τις περισσότερες αρρώστιες. Και τα φάρμακα που πουλούσαν οι *φαρμακοτρίφτες*, όπως έλεγαν παλιά τους φαρμακοποιούς, στηρίζονταν στα βότανα και στα αποστάγματα τους. Γι' αυτό και τα πανεπιστημιακά συγγράμματα φαρμακογνώσιας μέχρι το 1940, περιέγραφαν τις κατηγορίες και τη δράση των φαρμάκων που μπορούσαν να παραχθούν από βότανα, ρίζες, φύλλα και σπόρους, με απλές επεξεργασίες.

Φυσικά δεν θ' ακούγατε κανένα γιατρό, ούτε φαρμακοποιό να λένε τα βότανα με τα ονόματα που τα γνωρίζει όλος ο κόσμος. Γιατί είχαν σπουδάσει χημεία και φαρμακολογία. Έτσι μιλούσαν για φάρμακα με *θειώδη ετεροσίδια*, *επτανόλες* και σε αυτά περιλάμβαναν το σκόρδο, το κρεμμύδι, το πράσο, τη ρέβα, το κάρδαμο, το ραπανάκι, το σινάπι, τη βρούβα.

Μιλούσαν για *Βλεννοπηκτίνες* και *Γλυκίδια* και εννοούσαν τα συστατικά της αλθαίας, της κυδωνιάς, του κριθαριού, του μπόραγου. Έπαιρναν τις *θρεπτικές ουσίες* από τα καρότα, το τριφύλλι, το μαϊντανό, το σπανάκι, τις ρητίνες και τα αιθέρια λάδια από την Αχιλλέα τη χιλιόφυλλη, την Αγγελική την αρχαγγελική, από την Αρτεμισία την δρακόντιο (που την ονόμαζαν *Εστραγκόν*), από το *Νεκρολούλουδο* (Καλέντουλα), το Καναβούρι, τα Χρυσάνθεμα.

Μόνο που χρησιμοποιούσαν τις λατινικές τους ονομασίες.

Μέχρι που ήρθε ο μεγάλος πόλεμος, με τα εκατομμύρια των νεκρών και των τραυματιών και την παράλληλη άνθηση των χημικών βιομηχανιών. Για να προλαβαίνουν τη ζήτηση φούντωσε η παραγωγή φαρμάκων με συνθετικές πρώτες ύλες (όπως άλλωστε στον πόλεμο αυτό άνθισε και η βιομηχανία τροφίμων με τις κονσέρβες, τα υποκατάστατα, τις συνθετικές τροφές, που από τότε αντικατέστησαν τις φυσικές τροφές...) Κι όσο γιγαντώνονταν οι χημικές βιομηχανίες και φούντωνε ο συναγωνισμός μεταξύ τους, τόσο φούντωνε κι η πολυφαρμακία. Τα φάρμακα από μερικές εκατοντάδες που ήταν, έγιναν χιλιάδες.

Το ίδιο όμως κι οι αρρώστιες...

Έτσι η ανάγκη επιστροφής στη φύση έγινε τόση, ώστε γρήγορα οι οπαδοί της έγιναν εκατομμύρια σε όλες τις χώρες, με πρώτη την Αμερική (που ήταν ως τότε το μεγαλύτερο θύμα της πολυφαρμακίας). Και τα βότανα, που είχαν εξαφανιστεί από την αγορά και από την κουζίνα μας, γιατί αυτοί που είχαν συμφέροντα μας έμαθαν να τα περιφρονούμε, ξανάπαιρναν σιγά-σιγά τη θέση που τους ανήκε.



Παλιά χαλκογραφία που απεικονίζει συμβολικά, μέσα σε «νομίσματα» όλους τους μεγάλους της βοτανοθεραπείας: τον Παράκελσο, τον Διοσκουρίδη, τον Ιπποκράτη, τον Κέλσο, τον Γαλιήνο, τον Αβέντα, που τους αναφέρουμε συχνά σ' αυτό το βιβλίο. Ξυλογραφία από την *Pharmacosopoeia Wirtenbergica*, Stuttgartiae, Impensis Haeredum Joannis Chrsophori Eithardi, MDCCCLXXXVI).

Κι αρχίσαμε να ξαναμαθαίνουμε τα απλά πράγματα, που για χρόνια τα περιφρονούσαμε.

Όπως απέδειξε η πείρα αιώνων, πολλά φυτά ρίζες φύλλα και πολλοί σπόροι διαθέτουν πιο δραστικές θεραπευτικές ιδιότητες από τα φάρμακα και φέρνουν πολύ πιο σίγουρα αποτελέσματα από εκείνα. Και χωρίς παρενέργειες.

Αυτή την παρακαταθήκη μας έχουν αφήσει οι γενιές και γενιές που τα δοκίμασαν χιλιάδες χρόνια και τα βρήκαν αποτελεσματικά, ιδιαίτερα τα βότανα που χρησιμοποιούνται ως διουρητικά, χωνευτικά, καταπραϋντικά, ηρεμιστικά, τόνωτικά και διεγερτικά.

Υπάρχει μια έμφυτη σοφία να χρησιμοποιούμε τα φυτά.

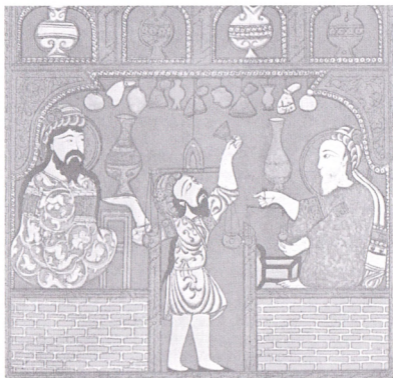
Είναι κάτι το συγκινητικό να διαλέγεις μία θεραπεία από τον κήπο, από το βουνό, από τα χωράφια, αντί να εμπιστευθείς την υγεία σου σε μία απρόσωπη, απομονωμένη χημική ουσία.

Αλλά δεν είναι μόνον οι οπαδοί της «επιστροφής στη φύση», που εμπιστεύονται τη βοτανοθεραπευτική. Και το ίδιο το ιατρικό κατεστημένο έχει αρχίσει να στρέφεται ξανά στα φυτά με την ελπίδα να βρει νέες ουσίες, με τις οποίες θα καταπολεμήσει τις μοντέρνες ασθένειες, που πολλές από αυτές δημιουργήθηκαν από την πολυφαρμακία και από την μόλυνση της ατμόσφαιρας και σκοτώνουν τόσο κόσμο.

Και όσο οι επιστήμονες επανεξετάζουν τις θεραπευτικές ιδιότητες των φυτών, τόσο βεβαιώνονται για την αποτελεσματικότητά τους.

Έτσι φθάσαμε, σήμερα που αμφισβητούνται τα πάντα, όχι μόνο να μην αμφισβητείται η πατροπαράδοτη πείρα, που θεωρεί αποτελεσματικά τα βότανα για χιλίες-δυο αρρώστιες, αλλά όσο περισσότερο έρχονται τα βότανα κάτω από το μικροσκόπιο ή ερευνάται πού οφείλεται η αποτελεσματικότητά τους, τόσο περισσότερο να καταφεύγουμε στις θεραπευτικές τους ιδιότητες, για να γλιτώσουμε από τις παρενέργειες των φαρμάκων.

Παράλληλα, τα τελευταία χρόνια πλουτίζουν το βοτανολογικό «οπλοστάσιο» και κυκλοφορούν στα φαρμακεία σε **κάψουλες**, αρκετά αρχαία αλλά άγνωστα στους πολλούς βότανα, πλήρους ισχύος και πιλοδοτημένα, που προέρχονται από φυτά άγρια, ή οργανικής καλλιέργειας, όπως τα *Aloe Vera*, *Agnius Cactus*, *Anthocyanidin*, *Astragalus*, *Burdock*, *Bilberry* (*Vaccinium myrtillus*), *Butcher's broom* (*Ruscus aculeatus*) *Cat's claw*, *Cranberry* (*Vaccinium macrocarpon*) *Dandelion*, *Devil's claw*, (*Harpagophytum*) *Dong Quai*, *Echinacea*, *Elderberry Berry*



Φαρμακείο του 13ου αιώνα στη Βαγδάτη. Τα βότανα-φάρμακα είναι τοποθετημένα σε βάζα και σε δερμάτινα σακούλακια...

extract (μαύρος ζαμπούκος), *Eyebright*, *Evening Primrose Oil* (λάδι σπόρων νυκτολούλουδου), *Fenugreek* (*Trigonella foenum graecum*), *Feverfew* (*Tanacetum parthenium*), *Macca*, *Rose Hips*, *Ginger* (*Zingiber officinalis*), *Γκίνγκγο μιλόμπα*, *Golden Seal* (*Hydrastis canadensis*), *Gotu Kola* (*Centella asiatica*, *Hydrocotyle asiatica*), *Grape Seed*, *Green Tea* (*Camelia sinensis*), *Hawthorne Berry extract* (*Crataegus oxyacantha*), *Herbal Female complex* και *Herbal Male complex*, *Hypericum* (*perforatum*) με την ονομασία *St. Johns Wort*, *Kava- Kava* (*Piper methysticum*) που είναι σπουδαίος αντι-αγχωτικός παράγοντας, *Licorice* (*Glycyrrhiza glabra*), *Linseed oil*, *Milk Thistle* (το γνωστό γαϊδουράγκαθο), *Pau d'arco* (*Tabebuia avelledae*), *Sarsaparilla* (*Smilax ornata*, *Smilax officinalis*), *Saw Palmetto*, *Scutellariae*, *Spirulina*, *Valerian* (*Valerian officinalis*) *Vegetal silica* (*Equisetum arvense*), *Wormwood* (αψιθιά), *Yucca*...

...που επειδή τα περισσότερα δεν περιλαμβάνονται στα 100 γνωστότερα βότανα, γράφω μερικές λεπτομέρειες για τη χρήση τους σε ειδικό κεφάλαιο στο ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ, με τη σημείωση ότι ενώ τα βότανα δρουν αποτελεσματικά, τα φάρμακα που παράγονται με βάση μια μόνο θεραπευτική ουσία του φυτού, προκαλούν παρενέργειες. Όταν, λ.χ. οι Ινδοί μασούσαν τη ρίζα του φυτού *ραουβόλφια*, ηρεμούσαν τα νεύρα τους. Όταν όμως οι βιομηχανίες φαρμάκων απομόνωνσαν από αυτό την ουσία *αλσεροξυλόν*, τα φάρμακα που κατασκεύασαν προκαλούσαν κατάθλιψη!

Η Επιστήμη παραδέχεται τη θεραπευτική ικανότητα των βοτάνων

Όταν τον Νοέμβριο του 1980 το Υπουργείο Κοινωνικών Υπηρεσιών ανακοίνωσε ότι: «*Η θεραπευτική ικανότητα των βοτάνων είναι επιστημονικά αποδεκτή, με την προϋπόθεση ότι δεν μπορούν σε καμιά περίπτωση ν' αντικαταστήσουν τα φάρμακα*», την επομένη δημοσιεύτηκαν στις εφημερίδες πληροφορίες ότι αρκετοί γιατροί έχουν θορυβηθεί από την τάση του κοινού να καταφεύγει σε «*μη παραδοσιακούς τρόπους θεραπείας*» καθώς «*και σε άλλους, που δεν θεωρούνται επιστημονικοί*». Λες και δεν είναι τα βότανα παραδοσιακοί και επιστημονικοί τρόποι θεραπείας, με παράδοση χιλιάδων χρόνων... (Αυτές οι αντιδράσεις δεν είναι δυνατόν να πιστέψουμε ότι οφείλονται σε βλακεία. Αλλά στις δημόσιες σχέσεις των φαρμακοβιομηχανιών, που πολεμούν κάθε τι που μπορεί να μειώσει τα τεράστια, έτσι κι αλλιώς, κέρδη τους.)

Παράλληλα όμως, ενώ φυτρώνουν περισσότερα από 4.000 χρήσιμα φαρμακευτικά φυτά στην Ελλάδα, το κράτος τα αντιμετωπίζει, από άγνοια, πάντα σαν «*βότανα της μάγισσας*». Γι' αυτό επιχορηγούνται μόνον οι καλλιεργητές φυτών και βοτάνων που χρησιμοποιούνται στη μαγειρική, όπως ο δυόσμος, η ρίγανη, ο βασιλικός, η μέντα, το γλυκάνισο, ενώ η αγριάδα αντιμετωπίζεται ως παράσιτο πού πρέπει να εξοντώνεται με φυτοφάρμακα, και όχι ως μία ενδιαφέρουσα συναλλαγματοφόρα πηγή.

Αντίθετα, στην Αγγλία, στη Γερμανία, στη Γαλλία, την Ελβετία και την Ιταλία υπάρχουν πολλές βιομηχανίες που τυ-

ποποιοούν και συσκευάζουν βότανα (τα οποία αγοράζουν από διάφορες χώρες) και τα πουλάνε σε όλες τις αγορές της Ευρώπης) καθώς και πολλές ωραιότητες «*Χερμποϊ-στερλ*» μαγαζιά που πουλάνε κάθε είδους βότανα. (Ένα μυστικό που το ξέρουν όλοι: Οι ξένοι που έρχονται σαν τουρίστες, ενώ στην πραγματικότητα καταληστεύουν τους βυθούς μας από τα αρχαία δεν είναι παρά μία μικρή μειονότητα, μπροστά σ' εκείνους που μαζεύουν βότανα, που τα πουλάνε πανάκριβα στις χώρες τους).

Δεν έχουν «μαγικές» ιδιότητες

Το μεγαλύτερο σουξέ στην εποχή μας έχουν τα βότανα που αδυνατίζουν. Είναι διάφοροι συνδυασμοί από βότανα, που συνοδεύονται, βέβαια, με μία λίστα των τροφών που πρέπει ν' αποφεύγει όποιος θέλει ν' αδυνατίσει.

Φυσικά οι καλοφαγάδες θα προτιμούσαν να τρώνε και να πίνουν όσο θέλουν και μετά να πίνουν ένα βότανο, με το οποίο να γλιτώνουν (με μαγικό τρόπο) από τις συνέπειες της λαιμαργίας τους. Αλλά αυτό κανένας δεν μπορεί να ορκιστεί ότι το πέτυχε.

Τα βότανα βοήθησαν τον άνθρωπο να θεραπευθεί από πολλές νευρικές καταστάσεις. Έχουν ήπια και καταπραϋντική δράση. Είναι ακίνδυνα και δεν προκαλούν κατάθλιψη, ούτε έχουν τις παρενέργειες των φαρμάκων.

Τα περισσότερα βότανα περιέχουν ουσίες που επιδρούν σε όλο τον ανθρώπινο οργανισμό (στο αίμα, στον μεταβολισμό και στις αναγκαίες για τη ζωή λειτουργίες).

Φυσικά δεν πρέπει να περιμένετε να δράσουν τα βότανα αμέσως, όπως κάνουν τα φάρμακα. Αυτό που κάνουν τα

βότανα είναι να επαναφέρουν, αργά αλλά σταθερά, με συσσωρευτική δράση, τη φυσική ισορροπία των λειτουργιών του σώματος κι αυτό έχει ως αποτέλεσμα την υγεία. Μόνο που τα περισσότερα βότανα έχουν τα αποτελέσματα που θέλουμε όταν τα παίρνουμε καθημερινά για αρκετές βδομάδες. Και η αποτελεσματικότητά τους εξαρτάται πολύ και από το είδος της ζωής και διατροφής μας.

Η θεραπευτική αγωγή με τα βότανα πρέπει να συνεχίζεται για βδομάδες ή και μήνες, επειδή συνήθως καταφεύγουμε σε βότανα για να γιαιτρευτούμε από χρόνιες παθήσεις, που δεν μπορούν να εξαφανιστούν από τη μία μέρα στην άλλη, όπως δεν δημιουργήθηκαν από τη μία μέρα στην άλλη...

Όσο αργά όμως κι αν δρουν τα βότανα, η δράση τους είναι λιγότερο βίαιη από τα φάρμακα και έχει μονιμότερα αποτελέσματα. Άλλωστε το σπουδαιότερο που προσφέρουν τα βότανα (αυτό τουλάχιστον περιμένουμε από αυτά) είναι ότι, βοηθούν το σώμα μας να αυτοθεραπευτεί. Κι αυτού του είδους η θεραπεία παίρνει χρόνο.

Και μη σας φανεί παράξενο αν αποφασίσετε να παίρνετε ένα βότανο για κάποιο σκοπό και ανακαλύψετε ότι ωφελεί και σε άλλο (λ.χ. στη γενική υγεία). Στην πραγματικότητα όλα τα βότανα που θεωρούνται τονωτικά το κατορθώνουν αυτό. Επειδή περιέχουν φυτοχημικά, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία που οικοδομούν τον οργανισμό μας.

Όλα αυτά, βέβαια, αφορούν τα «καλά» βότανα. Γιατί υπάρχουν και αρκετά που έχουν πολύ δυσάρεστα αποτελέσματα και ορισμένα που είναι δραστικά δηλητήρια.

Φυσικά, σ' αυτό το βιβλίο περιγράψω μόνο τα πιο καλά, τα πιο χρήσιμα τα πιο αποτελεσματικά και κυρίως όσα μπορείτε να βρίσκετε εύκολα στη φύση και στα φαρμακεία, στα καταστήματα υγιεινών τροφών και σε κάθε βοτανοπώλη.

Ενώ στο επόμενο βιβλίο μου για τα βότανα, που ακολουθεί, χρησιμοποιώ πολύ περισσότερα βότανα, που μπορείτε να τα βρίσκετε και σε κάψουλες.

Οι παλιές καλές συνταγές

Μία παλιά καλή συνταγή, από τις πάμπολλες του δεύτερου βιβλίου μου για τα βότανα δίνει, ανάμεσα σε πολλές άλλες, αυτή την εύκολη λύση σε όσους έχουν πρόβλημα με τη **μυρωδιά της αναπνοής** τους: Βάλτε σε ένα νεροπότηρο τσέρι, ως τη μέση, και μία κουταλιά της σούπας γαρίφαλα και μοσχοκάρυδο, κοπανισμένα σε σκόνη καθώς και λίγη κανέλλα και κύμινο. Ρίχτε τα όλα μαζί σε ένα μπουκάλι, κλείστε το καλά και 2-3 φορές την ημέρα αναταράξτε το μείγμα. Ύστερα από μερικές μέρες βάλτε λίγες σταγόνες (μα πολύ λίγες) σε λίγο νερό και με αυτό κάντε γαργάρες. Η αναπνοή σας θα είναι αρωματισμένη για ώρες.

Με την ευκαιρία, πρέπει ν' απαντήσω σε μία απορία που έχουν μερικοί αναγνώστες, γιατί κατατάσσονται στα βότανα: Σπόροι, ρίζες, φύλλα, φλούδες, λουλούδια, καρποί...

-Γιατί η ονομασία ισχύει για οποιοδήποτε φυτό ή δέντρο, που ολόκληρο ή ένα μέρος του χρησιμοποιείται για θεραπευτικούς σκοπούς.

Παλιά ξυλογραφία που απεικονίζει παραγωγή φαρμάκων από βότανα.





Νικόλαος Καλπέπερ, ένας από τους διασημότερους
Αγγλους βοτανολόγους, του 17^{ου} αιώνα,
που οι συνταγές του εφαρμόζονται και σήμερα.

Μερικά απλά μυστικά

Ένα από τα πρώτα πράγματα που πρέπει να μάθετε για τις θεραπευτικές ιδιότητες των βοτάνων είναι πώς να τις αξιοποιείτε. Γιατί δεν μας δίνουν όλα τα μέρη των φυτών με τον ίδιο τρόπο την ωφέλεια που περιμένουμε. Άλλα χρειάζεται να τα βράζουμε, άλλα να τα μουσκεύουμε κι άλλα να τα χρησιμοποιούμε με άλλους τρόπους.

Ποιοι τρόποι είναι αυτοί; Περιγράψω εδώ τους σπουδαιότερους, για να τους μάθετε μια και καλή. Όστε όταν θα λέμε *αφέψημα* ή *έγχυμα* κλπ., να μην χρειάζεται να εξηγώ τα ίδια πράγματα κάθε φορά. Και κυρίως να μπορείτε να εξασφαλίζετε ό,τι καλύτερο προσφέρουν τα βότανα.

Η **αλοιφή** μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για εξωτερική



χρήση και ο τρόπος που θα την φτιάξετε θα είναι αναγκαστικά, εμπειρικός και ανάλογος με το βότανο και τη χρήση για την οποία προορίζεται. Πάντως, γενικά, οι αλοιφές γίνονται με πρώτη ύλη το *έγχυμα*, το *αφέψημα*, το χυμό, τη σκόνη του βοτάνου, που τα δουλεύουμε με κερί ή βούτυρο ή και με αλεύρι, μέχρι να γίνουν ένα ομοιογενές μείγμα και τα διατηρούμε μέσα σε βαζάκι.

Το **αφέψημα** είναι ότι λέει η λέξη: αφήνω να ψηθεί.

Παίρνουμε δηλαδή το θεραπευτικό μέρος του φυτού και το βράζουμε με νερό. Συνήθως βράζουμε σκληρά τμήματα του φαρμακευτικού φυτού -ρίζες, φλούδες, κοτσάνια, σπόρους. Αν είναι ψιλοκομμένα χρειάζονται να βράσουν μόνο 5 λεπτά. Αν είναι σκληρές ρίζες ή φλούδες πρέπει να τις βράζουμε 15 ως 20 λεπτά, για να μας δώσουν όλες τις ευεργετικές τους ιδιότητες.



Γενικά, για όποια βότανα δεν θα βρείτε στους **τρόπους χρήσης** τους διαφορετικές οδηγίες ο χρόνος που τα βράζουμε εξαρτάται από την αντοχή των ιστών του φυτού στη θερμότητα. Συνήθως βράζουμε 3 κουταλιές σε 2 φλιτζάνια νερό. Το σουρώνουμε και πρέπει να το πιούμε, με δόσεις, μέσα σε 12 ώρες, γιατί μετά αλλοιώνεται και χάνει τη θεραπευτική του δύναμη.

Το **έγχυμα** είναι η καλύτερη μέθοδος για να πάρουμε τις φαρμακευτικές ιδιότητες των ευαίσθητων μερών των φυτών, των λουλουδιών και των φύλλων τους. Μόλις αρχίσει να βράζει το νερό το κατεβάζουμε από τη φωτιά και ρίχνουμε



μέσα το θεραπευτικό μέρος του βοτάνου. Το αφήνουμε εκεί από 10 μέχρι 20 λεπτά και μετά το σουρώνουμε και το χρησιμοποιούμε. Ή μπορούμε να ρίξουμε βραστό νερό πάνω στα βότανα, σε μία τσαγιέρα που κλείνει καλά, και μετά τα 10-20 λεπτά το φιλτράρουμε και το πίνουμε (Δεν διατηρείται). Οι συνηθισμένες αναλογίες (όπου δεν υπάρχουν ειδικές οδηγίες για ένα βότανο, είναι από 1 μέχρι 3 κουταλάκια του γλυκού για κάθε φλιτζάνι νερό.

Το **Βάμμα**: Εδώ χρησιμοποιείται ως διαλυτικό στοιχείο το οινόπνευμα, που διαλύει τα συστατικά χωρίς θέρμανση ή βρασμό. Το βάμμα διατηρείται σε γυάλινο, καλά κλεισμένο δοχείο, μακριά από ζέστη, φως, αέρα.

Για να φτιάξουμε το βάμμα παίρνουμε το θεραπευτικό μέρος του βοτάνου και το βάζουμε σε ένα μπουκάλι, μαζί με οινόπνευμα, σε αναλογία, γενικά, 5 μέρη λευκού οινόπνευματος 70 βαθμών για κάθε μέρος φυτού (που θα έχουμε κοπανήσει σε γουδί ή αλέσει σε μικρό μίξερ). Τα αφήνουμε να μουλιάσουν για 5 ως 15 μέρες, αναταράζοντας συχνά το δοχείο. Μετά φιλτράρουμε το βάμμα με ένα διηθητικό χαρτί ή με καθαρό στυπόχαρτο ή με το ειδικό χάρτινο φίλτρο για τους σουρωτούς καφέδες και το βάζουμε σε άλλο μπουκάλι, όπου μπορούμε να το διατηρήσουμε αρκετό καιρό. (Πάντως, τώρα μπορείτε να βρείτε βάμματα κάθε βοτάνου στα φαρμακεία που σας γράφω τις διευθύνσεις τους στις τελευταίες σελίδες.) Αλλά τα βάμματα πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο σε ορισμένες περιπτώσεις ή μόνο για εξωτερική χρήση.

Οι **γαργάρες** για ερεθισμούς στο στόμα, τις αμυγδαλές, τον φάρυγγα και το λαρυγγί γίνονται με έγχυμα ή αφέψημα, αλλά δεν πρέπει να είναι πολύ ζεστές, για να έχουν τα επιθυμητά αποτελέσματα.

Το **εκχύλισμα** γίνεται όταν εξατμισθεί ένα μέρος διαλύματος των συστατικών, δηλαδή, αφού βάλουμε φαρμακευτικά φυτά να μουλιάσουν σε νερό ή οινόπνευμα, τα συμπυκνώνουμε με εξάτμιση, τα φυλάμε σε γυάλινο μπουκαλάκι κι όταν θέλουμε να τα χρησιμοποιήσουμε ρίχνουμε ένα κουταλάκι του γλυκού σε ένα φλιτζάνι νερό.

Το **έμβρεγμα** είναι το διάλυμα των συστατικών που παίρνουμε μουσκεύοντας ένα φυτό από μία μέρα σε νερό μέχρι δεκαπέντε μέρες σε οινόπνευμα. Μερικά σκληρά μέρη των βοτάνων (όπως οι ρίζες και οι φλούδες) είναι καλύτερο να τα μουλιάζουμε πρώτα κι ύστερα να τα βράζουμε. Αλλά να μη μουλιάζουμε κανένα βότανο στο νερό περισσότερο από 12 ώρες, αλλιώς θ' αναπτυχθούν διάφορα βακτηρίδια. (Και τα διαλύματα μπορείτε να τα βρίσκετε στα φαρμακεία που γράφω τις διευθύνσεις τους στις τελευταίες σελίδες, όταν δεν μπορείτε να τα φτιάξετε μόνοι σας.)

Τα **καταπλάσματα** χρησιμοποιούνται για εξωτερική χρήση, κατευθείαν πάνω στο δέρμα, όπου τα δένουμε με ένα ύφασμα, για μερικά λεπτά, ανάλογα με τις οδηγίες για κάθε βότανο και κάθε χρήση. Αν το φυτό έχει ήπια δράση (παράδειγμα ένα κοπανισμένο φύλλο λάχανου) το ακουμπάμε κατευθείαν στο δέρμα. Αν όμως έχει ερεθιστική ή όξινη δράση (όπως οι σπόροι του σιναπιού) πρέπει να το απλώνουμε σε βαμβακερό ύφασμα, που θα ακουμπήσουμε μετά (όχι πολύ σφιχτά) στο δέρμα μας, για να ελαττώσουμε έτσι τη δράση του.

Σημαντικό είναι να ξέρουμε και τι θερμοκρασία πρέπει να έχει το κατάπλασμα. Γιατί στους 50 βαθμούς χάνονται οι περισσότερες αντιφλογιστικές και σπασμολυτικές ιδιότητες

των φυτών. Δηλαδή, πρέπει να το **ζεσταίνουμε** (άλλο βουτώντας το σε καυτό νερό, άλλο σιδερώνοντάς το σκεπασμένο με βαμβακερό πανί) και να το ακουμπάμε στο άρρωστο σημείο μέχρι 5 λεπτά κι αλλάζοντάς το, συνέχεια (όχι να τ' αφήνουμε για πολλή ώρα...)



Στην παλιά αυτή αγγλική ξυλογραφία βλέπουμε γιατί οι παλιοί φαρμακοποιοί ονομάζονταν φαρμακοτρίφτες.

Οι **κομπρέσες**: Για να κάνουμε μία κομπρέσα βουτάμε ένα κομμάτι ύφασμα ή βαμβάκι σε έγχυμα, αφέψημα, βάμμα αραιωμένο, λοσιόν κ.α. και το ακουμπάμε στο μέρος που θέλουμε, για 5 μέχρι 15 λεπτά, ανάλογα με τις ιδιότητες του φυτού και τη σοβαρότητα του προβλήματος υγείας, που μας κάνει να χρησιμοποιούμε την κομπρέσα.

Η **λοσιόν** γίνεται όπως το έγχυμα ή το αφέψημα και χρησιμοποιείται εξωτερικά, στο μέρος που χρειάζεται θεραπεία, με απαλές κινήσεις μασάζ, για να την απορροφήσει το δέρμα. Μπορούμε ακόμη με τη λοσιόν να κάνουμε εντριβές για τη θεραπεία δερματοπαθειών και για το τριχωτό μέρος του κεφαλιού (παράδειγμα, για την πιτυρίδα ή την τριχόπτωση).



Τα **μπάνια** με βότανα είναι συνήθως πολύ αποτελεσματικά μέσα θεραπευτικής αγωγής, γιατί επιτρέπουν στις θεραπευτικές ιδιότητες των φυτών και βοτάνων να έχουν άμεση επαφή με το πονεμένο μέρος. Αν όμως κάτι μας εμποδίζει να μπούμε και να μείνουμε ολόκληροι για κάμποση ώρα μέσα στο μπάνιο, τότε μπορούμε να βυθίσουμε μόνο τα χέρια ή μόνο τα πόδια στο βοτανόνερο και να κερδίσουμε από αυτό όλα όσα θα κερδίζαμε κι από το λουτρό ολόκληρου του σώματος.

Να ένας πρακτικός τρόπος για να ετοιμάζετε **ποδόλουτρο** ή **χειρόλουτρο**: Βράζετε δύο λίτρα νερό. Το βγάζετε από τη φωτιά, βάζετε τα βότανα και περιμένετε όσο περισσότερη ώρα γίνεται (μέχρι 4 ή 5 ώρες).

Όταν μετά απ' αυτό θελήσετε να κάνετε το ποδόλουτρο ή το μπάνιο στα χέρια σας βράζετε άλλα 2 λίτρα νερό, το προσθέτετε στο έγχυμα των βοτάνων που έχετε έτοιμο και κάνετε το ποδόλουτρο ή χειρόλουτρο. Το νερό αυτό μπορείτε να το διατηρήσετε στο ψυγείο μία βδομάδα, ζεσταίνοντάς το κάθε μέρα (αλλά χωρίς να το ξαναβράζετε).

✓ **Το καλύτερο σκεύος** γι' αυτή τη δουλειά (και γενικά για την ετοιμασία κάθε εγχύματος είναι ένα δοχείο ή λεκάνη από πορσελάνη, ή εμαγιέ. Το πλαστικό είναι απλά ανεκτό, αν δεν διαθέτουμε κάτι καλύτερο. ✓ **Η καλύτερη ώρα** για το ποδόλουτρο είναι το πρωί, με άδειο στομάχι. ✓ **Η σωστότερη διάρκεια** είναι από 5 μέχρι 10 το πολύ λεπτά. Και ✓ **η σωστότερη θερμοκρασία** είναι όσο πιο ζεστό μπορούν να το ανεχθούν τα πόδια (ή τα χέρια) μας. ✓ Για το **μπάνιο των χεριών** η καλύτερη ώρα είναι το βράδυ, πριν το φαγητό. ✓ Για **μπάνιο ολόκληρου του σώματος** στη μπανιέρα είναι πολύ καλή κι η μέθοδος της γιαγιάς μου: Που έβραζε για 20 λεπτά τα βότανα και σούρωνε το βοτανόνερο πάνω από τη μπανιέρα, που ήταν ήδη γεμάτη με πολύ ζεστό νερό, όσο πιο ζεστό το ανέχεται το σώμα. (Μεταξύ μας, η γιαγιά μου δεν είχε μπανιέρα. Σκάφη χρησιμοποιούσε, αλλά η διαδικασία είναι η ίδια.)

Τέλος υπάρχει και η αγγλική μέθοδος, που συνιστά να βάζουμε τα βότανα σ' ένα μικρό σακούλι από άσπρο, λινό πανί και να το δένουμε κάτω από τη βρύση της μπανιέρας, έτσι που όταν ανοίξουμε το καυτό νερό για να γεμίσει η μπανιέρα να περνάει το νερό, υποχρεωτικά από το σακούλι με τα βότανα. Και οι τρεις μέθοδοι είναι καλές.

Οι **πλύσεις** του **κόλπου** με εγχύματα ή αφεψήματα είναι συνήθως σωτήριες για τις γυναίκες που υποφέρουν από πόνους, τις μέρες που περιμένουν την περίοδό τους, ή από κολπίτιδες ή ελαφριές τοπικές μολύνσεις.

Μία κολπική πλύση την ημέρα είναι συνήθως αρκετή (και σε περίπτωση επίμονων μολύνσεων δύο), αλλά δεν πρέπει να επαναλαμβάνονται συχνά, γιατί μπορεί να δημιουργηθεί εθισμός ή, το χειρότερο, να μειώσουν την ευαισθησία του λεπτού αυτού γυναικείου οργάνου. Γι' αυτό πρέπει να προσέχουμε και τη θερμοκρασία του εγχύματος ή αφεψήματος (να μη ξεπερνάει τους 37 βαθμούς, δηλαδή τη θερμοκρασία του σώματος).

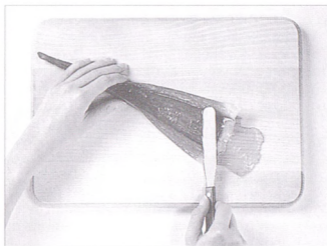
Καλό είναι λοιπόν να αγοράσουμε από το φαρμακείο ένα ειδικό θερμόμετρο για το λουτρό, (αν και στο λουτρό η καλύτερη θερμοκρασία είναι αυτή που ζητάει και ανέχεται το σώμα μας) και ένα ειδικό όργανο (πλουάρ) για τις κολπικές πλύσεις, που πρέπει να το απολυμαίνουμε κάθε φορά με βραστό νερό, πριν το χρησιμοποιήσουμε.

Οι **πλύσεις** των **ματιών** πρέπει να γίνονται προσεκτικά και με ελαφριές δόσεις καταπραϊντικών φυτών (όπως είναι το χαμομήλι) γιατί τα μάτια είναι τα πιο ευαίσθητα εξωτερικά όργανά μας. Ο σωστός τρόπος πλύσης είναι ν' αφήσουμε πρώτα να χλιαρύνει το έγχυμα και μετά να βουτάμε σ' αυτό ένα κομμάτι βαμβάκι, που το στύβουμε σιγά-σιγά επάνω στα μάτια.

Στο **σιρόπι** χρησιμοποιείται ζάχαρη για να το πιουν ευκολότερα τα παιδιά. Το φτιάχνουμε προσθέτοντας εκχύλισμα του φαρμακευτικού φυτού ή βοτάνου που μας ενδιαφέρει σε ένα σιρόπι, από λιωμένη ζάχαρη -που χρησιμεύει και ως συντηρητικό- σε διπλάσια ποσότητα ζεστού νερού. (Για παράδειγμα, σε 100 ml νερό θα λιώσουμε 200 γραμμάρια ζάχαρης).

Η **σκόνη**: Ξεραίνουμε το βότανο ή τη ρίζα του στη σκιά και μετά το κοπανάμε σε γουδί ώσπου να γίνει σκόνη. Τη σκόνη αυτή την φυλάμε σε γυάλινο δοχείο σκούρου χρώματος, καλά κλεισμένο κι όταν τη χρησιμοποιούμε σε αφέψημα ή έγχυμα δεν χρειάζεται να το φιλτράρουμε. Μερικοί προτιμούν να βάζουν τη σκόνη των κοπανισμένων φυτών στη γλώσσα τους και να την καταπίνουν μαζί με το σάλιο τους, γιατί έτσι ενεργεί πιο γρήγορα. Επειδή όμως τα θεραπευτικά συστατικά είναι συμπυκνωμένα πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνον οι ακριβείς ποσότητες που συνιστώνται. Όχι «αφού μισή κουταλιά ενεργεί, μία κουταλιά θα ενεργεί καλύτερα...».

Οι **χυμοί**: Εκτός από τους γεμάτους βιταμίνες χυμούς, που παίρνουμε από τα φρούτα μπορούμε να παίρνουμε χυμούς και από μερικά (φρέσκα) βότανα και φυτά, με τον αποχυμωτή ή κοπανώντας τα στο γουδί. Καμιά φορά και με ένα μαχαίρι. Ένα κουταλάκι του γλυκού με χυμό βοτάνου είναι συνήθως αρκετό. Και δεν πίνεται μονάχα αλλά μπορεί να χρησιμοποιηθεί και εξωτερικά, ως κομπρέσα.



Πώς να χρησιμοποιείτε τα αιθέρια έλαια

Που τώρα μπορείτε να τα βρίσκετε εύκολα

Εκτός από τις εκατοντάδες προσθήκες που έκανα στα βότανα και τις θεραπείες αυτής της ανανεωμένης έκδοσης δεν μπορούσα να μην προσθέσω και πολλές λεπτομέρειες για την χρήση των βασικών αιθέριων ελαίων των βοτάνων, που τώρα μπορείτε να τα βρίσκετε εύκολα στα ειδικευμένα φαρμακεία (θα βρείτε τις διευθύνσεις τους στο Παράρτημα) και που όταν χρησιμοποιούνται με τον κατάλληλο τρόπο έχουν θαυμάσια αποτελέσματα και ως καταπραϋντικά και ως διεγερτικά και δίνουν μια υπέροχη αίσθηση φρεσκάδας επειδή είναι πολύ πτητικά και αυτό τους το προτέρημα προσφέρει κάτι παραπάνω στο διανοητικό-συναισθηματικό επίπεδο του ανθρώπου.

Μια από τις σημαντικότερες για τον άνθρωπο ιδιότητες των βασικών αιθέριων ελαίων είναι ότι μπορούν να διεγείρουν τις φυσικές δυνάμεις άμυνας του οργανισμού εναντίον οποιασδήποτε μόλυνσης και γι' αυτό χρησιμοποιούνται όχι μόνο για να βοηθήσουν στη διατήρηση ενός ψηλού επιπέδου αντίστασης αλλά και για θεραπεία μολύνσεων.

Μάλιστα, τα περισσότερα αιθέρια έλαια (και ειδικά του περγαμόντου, του χαμομηλιού και της λεβάντας) έχουν την ιδιότητα να διεγείρουν την παραγωγή των λευκών αιμοσφαιρίων όταν τρίβονται στο δέρμα ή εισπνέονται.

Εδώ όμως, οφείλω να διευκρινίσω ότι **ποτέ δεν πρέπει να τρίβονται απευθείας στο δέρμα** σε μασάζ, γιατί είναι ΠΟΛΥ ΔΥΝΑΤΑ και αν χρησιμοποιηθούν σκέτα είναι δυνατό να δημιουργήσουν προβλήματα.

Γι αυτό διαλύονται πάντα σε οποιοδήποτε φυτικό λάδι, όταν χρησιμοποιούνται για μασάζ (και μάλιστα τότε απορροφούνται καλύτερα από το δέρμα).

Χρησιμοποιούνται επίσης σε ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΑ ΛΟΥΤΡΑ (λίγες σταγόνες στο νερό του μπάνιου, ηρεμούν ή διεγείρουν, ανάλογα με το αιθέριο έλαιο).

Μια άλλη βασική μέθοδος εφαρμογής είναι η λήψη από το στόμα. Αρκούν **δύο-τρεις σταγόνες** σε ένα κουταλάκι μέλι ή σε ένα κύβο ζάχαρης, οπότε χρησιμοποιούνται όπως τα βότανα για να θεραπεύσουν κάθε τύπο παράπινων για την υγεία – σωματικά ή διανοητικά.

Και βέβαια, δεν πρέπει να παραλείψω τις χρήσεις των αιθέριων ελαίων σε ένα πλήθος προϊόντα και θεραπευτικές μεθόδους ομορφιάς. Για παράδειγμα το αιθέριο έλαιο λεβάντας είναι πολύ καλό για όσες έχουν λιπαρό δέρμα, το λάδι σανταλόξυλου για ξηρό δέρμα και το λάδι χαμομηλιού για ερεθισμένο ή ευαίσθητο δέρμα (επειδή το λάδι του χαμομηλιού περιέχει αζουλένη, η οποία είναι ένας γνωστός αποτελεσματικός, αντιφλεγμονώδης παράγοντας, γι αυτό χρησιμοποιείται από χρόνια σε αρκετές φαρμακευτικές και καλλυντικές κρέμες και λοσιόν).

ΚΑΙ ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ ΜΕ «ΥΓΡΕΣ ΔΟΝΗΣΕΙΣ»

Για κάποιους που θα ήθελαν να δουν τα βότανα και από άλλη σκοπιά, υπάρχουν σήμερα και αιθέρια έλαια βοτάνων, που ονομάζονται «υγρές δονήσεις» και καθένα έχει ορισμένη λεπτομέρεια που αντιστοιχεί με ένα ιδιαίτερο χρώμα ή ήχο. Το έλαιο κανέλλας, για παράδειγμα, αντιστοιχεί στο πορτοκαλί χρώμα, που συνδέεται με τον ήλιο. Ο ήλιος υπόκειται στο στοιχείο της φωτιάς και με όρους ανατολικής φιλοσοφίας, η κανέλλα είναι αιθέριο έλαιο «γιάνγκι». Αυτή η εικόνα αντιστοιχεί με το γεγονός ότι η κανέλλα είναι θερμαντική, διεγερτική για την καρδιά και την κυκλοφορία του αίματος και προκαλεί ελαφρά αύξηση της θερμοκρασίας.

Μια παρόμοια αντιστοιχία μπορεί να παρατηρηθεί με κάθε αιθέριο έλαιο και μ' αυτόν τον τρόπο χρησιμοποιούνται όπως τα χρώματα στη χρωματοθεραπεία για να θεραπεύσουν σε ένα επίπεδο σχετικό με το σώμα του ασθενή. Λ.χ. η αζουλένη όπως λέει και το όνομά της, έχει σκούρο μπλε χρώμα (μπλε είναι το χρώμα που χρησιμοποιείται στη χρωματοθεραπεία για τη φλεγμονή.)

ΜΕΡΙΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΑ ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ

Επειδή έχω δοκιμάσει και πιστεύω τις δυνατότητες των εναλλακτικών θεραπευτικών μεθόδων όπως αυτές, σας δίνω εδώ και μερικές ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ οδηγίες για να μπορείτε, αν θελήσετε να δοκιμάσετε κι εσείς κάποιες συνταγές με αιθέρια έλαια που μπορούν να εφαρμοστούν εύκολα στο σπίτι, τα αποτελέσματά όμως εξαρτώνται πολύ από: το αν είναι δυσσπασταγμένα, αν είναι συσκευασμένα σε μπουκαλάκια από σκούρο γυαλί, (για να μην αλλοιώνονται). Και καλά θα κάνετε να τα φυλάτε σε δροσερό μέρος (αλλά όχι στο ψυγείο, γιατί οι πολύ χαμηλές θερμοκρασίες, όπως και οι πολύ υψηλές καταστρέφουν τα αρωματικά μόρια).

Κι ένα ακόμη μυστικό για να κάνετε σωστά τη επιλογή σας.

Αν η βασική ανάγκη σας είναι η **χαλάρωση**, μην ασχοληθείτε τόσο με τις θεραπευτικές δυνατότητες κάθε αιθέριου λαδιού, αλλά διαλέξτε αυτό που έχει το πιο ελκυστικό για σας άρωμα. Αλλιώς, ακολουθήστε τις λίγες οδηγίες που σας δίνω εδώ και τις περισσότερες θα τις βρείτε στο επόμενο σχετικό βιβλίο μου, για τις **βοτανοθεραπείες**.

ΓΙΑ ΚΡΥΟΛΟΓΗΜΑΤΑ, ΓΡΙΠΗ, ΙΓΜΟΡΙΠΙΔΑ

Το αιθέριο έλαιο κανέλλας ενδείκνυται για οποιαδήποτε κατάσταση **γρίπης** από **κρυολόγημα**. Και για γενική **ατονία**. Για τις περιπτώσεις αυτές προσθέτετε 6-8 σταγόνες στο πολύ ζεστό νερό του μπάνιου και παράλληλα τρίβετε λίγο αιθέριο έλαιο κανέλλας στους κροτάφους στην περιοχή των ιγμόρκειων, τέσσερις φορές την ημέρα.

Επίσης, βοηθάει μια εισπνοή ατμού που πρέπει να την επαναλαμβάνετε τρεις φορές την ημέρα, όταν είσαστε πολύ «μπουκωμένοι» από τη γρίπη, και μια φορά την ημέρα όταν νοιώθετε καλύτερα, ώσπου να γίνετε τελείως καλά.

Οι «εισπνοές» γίνονται, αν ρίξετε δύο σταγόνες λαδιού (πάντα με το σταγονόμετρο) σε ένα μπολ με πολύ ζεστό νερό που αχνίζει και εισπνέετε τους ατμούς για λίγα λεπτά. Το ίδιο πάνω-κάτω γίνεται και με το λάδι ευκαλύπτου, αν μπορείτε να το βρείτε ευκολότερα. Βάζετε 1-2 σταγόνες στο μπολ και εισπνέετε τους ατμούς για 10 λεπτά, επαναλαμβάνοντάς το 3-4 φορές την ημέρα.

Μια άλλη θεραπεία για τη γρίπη και για το «χάζεμα» που προκαλεί είναι η εντριβή των κροτάφων και του μετώπου με δυο σταγόνες του αιθέριου ελαίου κανέλλας, ανακατεμένου με 10 σταγόνες ηλιέλαιου.

Να μαζεύουμε τα βότανα ή να τα αγοράζουμε;

Ενώ όμως για τα αιθέρια έλαια είναι μονόδρομος, να τα αγοράζουμε από τα φαρμακεία, ή από τα καλά καταστήματα υγιεινών τροφών, για τα ίδια τα βότανα το θέμα σηκώνει συζήτηση.

Για ποιο λόγο νομίζετε ότι σας περιγράφω σε κάθε βότανο πώς να το αναγνωρίζετε, ποια είναι τα χρήσιμα μέρη του, ποια είναι η καταλληλότερη εποχή για να το κόβετε, πώς να τα φυλάτε και όλες τις άλλες σχετικές οδηγίες; Γιατί αν τα συλλέξετε εσείς και αν βάλετε σε κάθε γυάλινο βάζο που θα τα φυλάτε μια αυτοκόλλητη ετικέτα, όπου θα

γράφετε τι βότανο είναι και πότε το μαζέψατε, θα κάνετε πολύ καλύτερα τη δουλειά σας.

Ενώ αν πάτε τον Ιανουάριο να αγοράσετε χαμομήλι, πότε νομίζετε ότι θα έχει συλλεχθεί; Το νωρίτερο πέρασι την άνοιξη. Τα βότανα όμως δεν διατηρούν επι' άπειρον τις θεραπευτικές τους ιδιότητες. Αλλά μόνο για ένα χρόνο.

Και βέβαια αν τα μαζέψετε εσείς δεν φαντάζομαι ότι θα τα αναζητήσετε στο πλάι ενός πολυσύχναστου δρόμου, οπότε θα είναι γεμάτα καυσαέρια. Ούτε θα συλλέξετε τα βότανά σας από κάποιο χωράφι που καλλιεργείται -και γι' αυτό θα είναι παστωμένα από κατάλοιπα φυτοφαρμάκων.

Λοιπόν, τι λέτε;

Χρειάζεται πολλή συζήτηση το τι είναι καλύτερο για εσάς;

Πώς να μαζεύουμε και πώς να συντηρούμε τα βότανα

Στην περιγραφή κάθε βοτάνου γράφω αρκετές χρήσιμες λεπτομέρειες που θα σας βοηθήσουν να τα βρείτε, να τα μαζέψετε και να τα συντηρήσετε. Αλλά πολλά βασικά σημεία, είναι κοινά για όλα τα βότανα ή για ορισμένα απ' αυτά. Έτσι, για να μην τα επαναλαμβάνω όλη την ώρα, τα συγκέντρωνα σ' αυτό το κεφάλαιο, σαν γενικές αρχές.

Ας δούμε, πρώτα λοιπόν **πώς να τα μαζεύουμε**:

Τα περισσότερα βότανα είναι προτιμότερο να τα κόβουμε λίγο πριν ανθίσουν, με εξαίρεση το *δεντρολίβανο*, το *θυμάρι* και το *χαμομήλι*, που τα κόβουμε όταν τα άνθη τους έχουν ανοίξει για τα καλά.

Μια βασική συμβουλή: Αποφεύγετε να μαζεύετε άγρια χόρτα από τις άκρες πολυσύχναστων δρόμων, που είναι εκτεθειμένα στα καυσαέρια των αυτοκινήτων.

Αποφεύγετε επίσης να τα μαζεύετε από αγρούς και χωράφια όπου έχουν χρησιμοποιηθεί φυτοφάρμακα και μη ψάχνετε άδικα για βότανα σε χωράφια όπου έχουν ρίξει ζιζανιοκτόνα.

Όπως έλεγε ο διάσημος Άγγλος βοτανολόγος του 17^{ου} αιώνα *Νικόλας Καλπέπερ*, πρέπει να μαζεύουμε τα βότανα όταν θα τα έχει δει αρκετά ο ήλιος εκείνη τη μέρα, για να είναι στεγνά. Γιατί αν τα μαζέψουμε πολύ πρωί, πριν στεγνώσει η πρωινή δροσιά που κάθεται πάνω τους δεν θα διατηρηθούν για καιρό.

Μια άλλη βασική συμβουλή για να μη γίνουμε αιτία να εξαφανιστούν τα θαυματουργά βότανα από την ελληνική γη είναι να μη κόβουμε ταυτόχρονα όλα τα βλαστάρια, όλα τα φύλλα ή όλες τις κορυφές από ένα βότανο. Αλλά αφού κόψουμε μερικά, να το αφήνουμε να «αναρρώσει».

Και καλά θα κάνουμε να έχουμε πάντα στο αυτοκίνητο ένα κοφτερό μαχαίρι ή ένα μικρό ψαλίδι κηπουρικής, για να μη τα μωλωπίζουμε και να μη ταλαιπωρούμαστε κι εμείς.

Μην κόβετε πολλά βότανα ταυτόχρονα ούτε σε μεγάλες ποσότητες, για να μπορείτε να τα ξεράνετε εύκολα και γρήγορα μια και ο χρόνος και οι συνθήκες που τα ξεραίνουμε παίζουν σπουδαίο ρόλο στη διατήρηση του αρώματος και των θεραπευτικών ιδιοτήτων τους.

Αφού τα κόψετε γρήγορα και χωρίς να τα ζουλάτε, τα πλένετε με χλιαρό νερό, τα στραγγίζετε και τα δένετε σε ματσάκια (όχι σφιχτά) που τα κρεμάτε σε ένα σκιερό μέρος να ξεραθούν. (Εξαιρείται και σ' αυτό το χαμομήλι, που δεν πρέπει να πλένεται ποτέ. Το μόνο που πρέπει να φροντίζουμε με αυτό το τόσο χρήσιμο βότανο είναι να μη προέρχεται

από πολυσύχναστο μέρος. Όσο πιο απάτητο και μακριά από δρόμους τόσο καλύτερα).

Ας δούμε τώρα με ποιους τρόπους μπορούμε να τα ξεραίνουμε καλύτερα:

Είπαμε πριν λίγο ότι μπορούμε να τα δένουμε σε ματσάκια και να τα κρεμάμε σε ένα σκιερό μέρος με καλό αερισμό, κι αυτή είναι η πιο απλή λύση για ανθρώπους που δεν θέλουν να κάνουν πολύπλοκη τη ζωή τους. Αν όμως εσείς είσαστε από εκείνους ή εκείνες που θέλουν να τα κάνουν όλα τέλεια, να λίγες ειδικές γνώσεις, που θα σάς επιτρέψουν να κάνετε όσο πιο τέλεια γίνεται κι αυτή τη δουλειά (ή ας πούμε και πιο μερακλίδικα).

Αφού δέσετε τα ματσάκια από τα κλωνάρια βρείτε ένα σκοτεινό μέρος που να αερίζεται καλά και να μην έχει ούτε χαμηλή θερμοκρασία ούτε πολύ ψηλότερη από τη θερμοκρασία της ατμόσφαιρας (γιατί τότε τα φύλλα θα ζαρώσουν, θα χάσουν το άρωμά τους και θα πάρουν καφέ χρώμα). Μια αποθήκη, μια σοφίτα, ένα υπόγειο ή κι ένα ντουλάπι μισάνοιχτο είναι κατάλληλα μέρη, αν αερίζονται αρκετά. Αρκεί στα μέρη αυτά να μη βλέπει ο ήλιος τα βότανά μας κι έτσι οι ακτίνες του να μη εξατμίζουν το αιθέριο λάδι που περιέχουν, ούτε να αλλοιώνουν το χρώμα των βοτάνων, μια και οι ουσίες που δίνουν το χρώμα στα φυτά έχουν σχέση με τις φαρμακευτικές ιδιότητές τους.

Σκεπάστε τα με ένα χαρτί ή με ένα καθαρό λινό ύφασμα, για να μη γεμίσουν σκόνη και ξεχάστε τα για δύο-τρεις μέρες ως δύο βδομάδες. Συνήθως στα πιο ζεστά σημεία της χώρας μας τα βότανα ξεραίνονται αμέσως, ενώ στα πιο βόρεια, χρειάζονται περισσότερες μέρες.

Και πότε είναι έτοιμα πια για φύλαξη;

Όταν δεν έχουν πια ίχνος υγρασίας πρέπει να τρίβονται εύκολα με τα δάχτυλα, σαν να ήταν φρυγανισμένα.

Όσα ματσάκια με κορυφές βοτάνων έχουν σπόρους, καλύτερα να τα βάζετε σε χάρτινη σακούλα, που ν' αφήνει

όμως στο πάνω μέρος να μπαίνει αέρας. Έτσι όταν ξεραθούν οι σπόροι θα πέσουν μέσα στη σακούλα και θα τους φυλάξετε κι αυτούς μια και συχνά είναι πιο πολύτιμοι από τα φύλλα.

Τους σπόρους τους απλώνετε, καλυμμένους με χαρτί, να ξεραθούν τέλεια άλλες 15 μέρες.

Τα ξεραμένα βότανα πρέπει να φυλάγονται ένα-ένα σε δοχεία γυάλινα ή ξύλινα που κλείνουν καλά, σε σκοτεινό μέρος (ας πούμε σ' ένα κλειστό ντουλάπι) για να διατηρηθούν περισσότερο καιρό τις θεραπευτικές τους ιδιότητες. (Μη φυλάτε ποτέ διαφορετικά βότανα στο ίδιο δοχείο).

Μπορείτε έτσι να τα έχετε το πολύ για ένα χρόνο. Μόλις βγουν τα καινούρια πετάξετε τα γιατί στο μεταξύ θα έχουν χάσει τις θεραπευτικές ιδιότητές για τις οποίες τα φυλάξατε ή βάλτε τα στον κήπο για κοπριά.

Αν τέλος θελήσετε να συντομεύσετε το χρόνο κρεμάστε τα ματσάκια σε ένα καλά αεριζόμενο μέρος, κοντά στην ηλεκτρική κουζίνα (όχι από πάνω της) κι αν έχετε να ξεράνετε μαϊντανό, άνηθο, μάραθο, κρεμμύδι ή πολύ ευαίσθητα λουλούδια, βάλτε τα στο σβησμένο φούρνο, επάνω σε ένα λαδόχαρτο, όταν πια η θερμοκρασία του φούρνου θα έχει κατέβει στους 30 βαθμούς Κελσίου κι αφήστε ανοιχτή την πόρτα του. (Γενικά, να μην έρχονται ποτέ τα βότανα σε επαφή με μέταλλα).

Υπάρχει όμως άλλη μία **άλλη μέθοδος να φυλάξετε βότανα για καιρό**, χρησιμοποιώντας την κατάψυξη του ψυγείου σας (ή ειδικό καταψύκτη). Αυτή η διαδομένη στη Γαλλία, την Αγγλία και την Αμερική μέθοδος είναι πολύ απλή και ενδιαφέρουσα γι' αυτό την περιγράφω για όσους θα ήθελαν να τη δοκιμάσουν:

Δένουμε τα βότανα σε ματσάκια, τα ξεπλένουμε ελαφρά αν χρειάζεται, και τα στραγγίζουμε καλά, αφού πρώτα βάλουμε σε μία κατσαρόλα νερό να βράσει (και τη βγάλαμε από τη φωτιά) και σε μία άλλη παγωμένο νερό. Ρίχνουμε τα

βότανα σε βραστό νερό και με μία ξύλινη κουτάλα τα κρατάμε κάτω από την επιφάνεια του νερού για ένα λεπτό, με το ρολόι. Ύστερα τα βγάζουμε με την κουτάλα ή με μία τσιμπίδα της σαλάτας και τα ρίχνουμε στο παγωμένο νερό, όπου τα αφήνουμε για δύο λεπτά. Τα βγάζουμε κι από εκεί, τα στραγγίζουμε καλά, γιατί δεν πρέπει να είναι καθόλου βρεγμένα όταν μπουν στην κατάψυξη, τα βάζουμε σε σακουλάκια από πολυαιθυλένιο, στα οποία έχουμε κολλήσει αυτοκόλλητες ετικέτες όπου γράψαμε τι θα περιέχει και την ημερομηνία που τα καταψύξαμε κι αφού δέσουμε το άνοιγμα κάθε σακούλας τα βάζουμε στην κατάψυξη.



Όταν πια θα έχετε συνηθίσει να λατρεύετε τα βότανα κι αν σας αρέσουν οι «**αλλιώτικες**» ιδέες, δοκιμάστε να ψιλοκόψετε όποια αρωματικά βότανα σας αρέσουν, βάλτε τα σε παγοθήκες, γεμίστε τις με νερό και βάλτε τις στην κατάψυξη. Όταν θα χρησιμοποιείτε τα παγάκια σε αναψυκτικά, σουπές και φαγητά, θα με θυμάστε...

Καλό είναι, επίσης, να έχετε πάντα στην κουζίνα σας μερικούς σπόρους, σε μικρά γυάλινα βαζάκια, που έχουν πολλαπλές χρήσιμες ιδιότητες. Οι πιο χρήσιμοι είναι οι σπόροι του γλυκάνισου, του κάρδαμου, του σέλινου, του μάραθου, του κύμινου, του άνηθου και το σουσάμι.

Και κάτι ακόμη: Αν θελήσετε να **φυτέψετε** στον κήπο σας αρκετά βότανα πρέπει να τους εξασφαλίσετε τις φυσικές, εδαφολογικές συνθήκες στις οποίες αναπτύσσονται τα αυτοφυή. Γιατί αν, ας πούμε, προσπαθήσετε να φυτέψετε ένα ξερικό βότανο σε μέρος που ποτίζεται συχνά ή αν μεταφέρετε στην πόλη ένα φυτό από μεγάλο υψόμετρο, ακόμη κι αν «**πιάσει**», τα συστατικά του δεν θα έχει σχέση με των αυτοφυών.

Πάνω από όλα όμως να θυμάστε πάντα ότι οι θεραπείες με φαρμακευτικά βότανα πρέπει να συνεχίζονται για αρκετό χρόνο, μέχρι να μάς δώσουν ό,τι ευεργετικό για την υγεία έχουν να μας δώσουν. Γι' αυτό καλό είναι να εφαρμόζετε μία γενική αρχή:

Δηλαδή να χρησιμοποιείτε μία μέση δόση, 3 φλιτζάνια τη μέρα, όπου δεν υπάρχουν διαφορετικές οδηγίες και να τα πίνετε με μικρές γουλιές, που να μένουν λίγη ώρα στο στόμα πριν καταπιείτε.

Κάθε δύο βδομάδες κάνετε μία διακοπή μιας βδομάδας, για να αποφύγετε τον εθισμό.

Αν το βρίσκετε απαραίτητο να γλυκάνετε το αφέψημα ή έγχυμα μη χρησιμοποιείτε ζάχαρη αλλά λίγο μέλι.

Τα γιατί και τα διότι

Για να μπίτε πιο εύκολα στα μυστικά του βιβλίου που κρατάτε στα χέρια σας και να μπορείτε να το εκμεταλλευτείτε όσο περισσότερο γίνεται, πρέπει να σας εξηγήσω ότι:

1) Τα βότανα και φυτά που περιγράφονται αλφαβητικά, είναι όσα διάλεξα επειδή έχουν τα εξής προσόντα:

Υπάρχουν (φυτρώνουν ή πουλιούνται) στην Ελλάδα

Μπορούν να βρεθούν και να αναγνωριστούν εύκολα ή μπορούμε να τα βρούμε στα φαρμακεία που διαθέτουν και βότανα ή στους απλούς βοτανοπώλες.

Παρ' όλα αυτά στην περιγραφή καθενός θα βρείτε λεπτομέρειες και για το θέμα αυτό και στο τέλος του βιβλίου υπάρχει ειδικό κεφάλαιο με διαλεγμένες διευθύνσεις, όπου μπορείτε να βρείτε κάθε τι που περιγράψω.

2) Στα ευρητήρια των τελευταίων σελίδων αναφέρονται οι θεραπευτικές ιδιότητες κάθε βοτάνου και η σελίδα στην

οποία θα βρείτε την έγχρωμη φωτογραφία του για να τα αναγνωρίζετε εύκολα.

3) Εκτός από αυτό, στα ευρετήρια των τελευταίων σελίδων θα βρείτε πολλές ενδιαφέρουσες λεπτομέρειες. Ανακαλύψτε τις.

4) Επειδή τα περισσότερα βότανα έχουν πολλές ονομασίες κι ο καθένας μας γνωρίζει, όσα γνωρίζει, με διάφορα ονόματα, προτίμησα για καθένα βότανο το πιο γνωστό του όνομα, αλλά σε ένα κατατοπιστικό ευρετήριο στο *Παράρτημα*, καταγράφονται **όλα τα διαφορετικά ονόματα** κάθε βοτάνου, για να βρίσκετε εύκολα αυτό που θέλετε. Φυσικά, επειδή δεν απευθύνομαι στους ελάχιστους ειδικούς, αλλά έγραψα ένα βιβλίο, που να μπορούν να το χρησιμοποιούν όλοι οι Έλληνες, παρέλειψα τις γεωπονικές ειδικές εκφράσεις και τις φυτολογικές περιγραφές που τόσο μας κούραζαν στο σχολείο και γράψω μόνο ό,τι έχει πρακτικό ενδιαφέρον και βασίζομαι στις ζωντανές εικόνες κάθε φυτού για να το γνωρίσετε καλύτερα.

Για να είναι ακόμη πιο πρακτικό το ευρετήριο, έχει **με μαύρα γράμματα** τις κύριες ονομασίες κάθε βοτάνου και με λευκά όλες τις άλλες, αλλά οι αριθμοί των σελίδων σας στέλνουν, έτσι κι αλλιώς εκεί που πρέπει.

5) Στην περιγραφή κάθε βοτάνου οι **θεραπευτικές ιδιότητες** γράφονται με πλάγια γράμματα ενώ οι αρρώστιες για τις οποίες είναι κατάλληλο το βότανο γράφονται με **τέτοια μαύρα** γράμματα. Έτσι μπορείτε να βρείτε αυτό που θέλετε ακόμη και με μια γρήγορη ματιά.

6) Όπου, πλάι σε μία ιδιότητα, ένδειξη, περιγραφή, θα δείτε μέσα σε παρενθέσεις *(έτσι)* ένα όνομα ή ένα τίτλο βιβλίου, αυτό σημαίνει ότι αυτός ο ειδικός ή αυτό το βιβλίο αναφέρει αυτή την ιδιότητα ή ένδειξη, οπότε αν σας ενδιαφέρουν περισσότερες λεπτομέρειες μόνον αυτός ή αυτό

μπορεί να σας δώσει. (Στο Παράρτημα, αναφέρονται οι περισσότεροι συγγραφείς και τα κυριότερα βιβλία που μελέτησα προσεκτικά και –κυρίως– συγκριτικά).

7) Στα περισσότερα βότανα, εκεί που περιγράφω τις ιδιότητες και τις ενδείξεις τους θα βρείτε και αναλυτικές **οδηγίες χρήσης**.

Σε μερικά οι οδηγίες χρήσης περιγράφονται στα ειδικά κεφάλαια που έχουν τον τίτλο **Πώς χρησιμοποιείται**. Και όπου στις οδηγίες γράφω μουλιάζουμε ή βράζουμε κλπ σε πρώτο πληθυντικό πρόσωπο εννοώ ότι αυτές τις οδηγίες τις έχω εφαρμόσει σε δικά μου πρόσωπα και έχω εξακριβώσει τα αποτελέσματά τους. Ενώ όπου γράφω μουλιάζετε ή βράζετε κλπ σε δεύτερο πληθυντικό τις μεταφέρω όπως τις βρήκα, βελτιώνοντας μόνο το στυλ.

Υπάρχουν όμως και μερικές ενδείξεις ή ιδιότητες που δεν συνοδεύονται από ειδικές οδηγίες χρήσης. Γι' αυτά ισχύουν οι γενικές οδηγίες χρήσης. (Για περισσότερες λεπτομέρειες ανατρέξτε στο κεφάλαιο **Μερικά απλά μυστικά**, όπου περιγράφω πώς γίνεται ένα καλό έγχυμα, αφέψημα κλπ και τι ποσότητες μπορείτε να χρησιμοποιείτε.)

8) Επειδή μερικά βότανα μπορεί να δημιουργούν ορισμένες **παρενέργειες**, τις αναφέρω όλες, ώστε να μπορείτε να πάρετε τις **προφυλάξεις** σας, αν χρειάζονται.

Θα πρόσθετα πως όσο πιο πολύ «ψειρίζει» ένας συγγραφέας τις λεπτομέρειες κάθε σελίδας, τόσο πιο ξεκούραστα διαβάζεται. Γι' αυτό το ξανάγραψα από την αρχή όλο το βιβλίο αυτό, ελπίζοντας ότι όλες οι λεπτομέρειες που φρόντισα για χάρη σας το κάνουν όσο πιο χρήσιμο γίνεται και γι' αυτό θα το χρησιμοποιείτε αποτελεσματικά πολλές φορές στη ζωή σας.

Τα λαχανικά θεραπεύουν και όταν τα τρώμε

Στο βιβλίο αυτό περιγράφονται οι **άλλες** χρήσεις των λαχανικών και των χορταρικών για την υγεία μας. Δεν πρέπει όμως να ξεχνάμε και ότι αν παραλείψουμε να τρώμε τακτικά τα λαχανικά και τα χορταρικά της εποχής, είτε ωμά -σε σαλάτες- είτε ατμόβραστα, είτε βραστά -ως γαρνιτούρα- έχουμε ως συνέπεια μια σειρά από προβλήματα, που ξεκινούν από **δυσκοιλιότητα** και **αιμορροΐδες** και φθάνουν μέχρι τον **καρκίνο**. Γι' αυτό βρίσκω χρήσιμο να σας θυμίσω ότι δεν μπορούμε να μένουμε ήσυχοι ότι είμαστε καλυμμένοι από θρεπτικά στοιχεία όταν τρώμε **τηγανητά** κολοκυθάκια ή **πιπεριές** ή **μελιτζάνες** ή όταν τρώμε και τον χειμώνα **ντομάτες** -θερμοκηπίου- ή όταν απλά συνοδεύουμε με **ραδίκια** τα **τηγανητά** ψάρια που τρώμε.

Κι αυτό γιατί **1)** κάθε χορταρικό και λαχανικό μας δίνει τα δικά του πολύτιμα θρεπτικά στοιχεία, γι' αυτό καλό είναι να τρώμε αυτά που υπάρχουν κάθε εποχή στο μανάβη. **2)** γιατί στο βράσιμο σε πολύ νερό -που στη συνέχεια το πετάμε στο νεροχύτη- καταστρέφονται οι περισσότερες υδατοδιαλυτές βιταμίνες που περιέχουν. Και **3)** γιατί αυτή η καταστροφή βιταμινών συμβαίνει και στα κατεψυγμένα, αφού για να καταψυχθούν χρειάζεται προηγουμένως να ζεματιστούν σε πολύ υψηλές θερμοκρασίες. Κι' ας μην μιλήσουμε καλύτερα για τα λαχανικά που πωλούνται σε κονσέρβα. Γιατί στο βιβλίο αυτό μιλάμε για υγεία.

Αξίζει να σας θυμίσω εδώ ότι τα περισσότερα χορταρικά που χρησιμοποιούνται **ωμά**, υπάρχουν όλο τον χρόνο, αν και είναι πιο εύκολο να βρεθούν τους ανοιξιάτικους και καλοκαιρινούς μήνες. Για να ετοιμάσετε τα ωμά λαχανικά ή

χορταρικά, τα καθαρίζετε, ξεπλένετε και τα στραγγίζετε. Βάλτε σε τρυπητό ντυμένο με κερωμένο χαρτί (που πωλείται στα σουπερμάρκετ, στο ίδιο ράφι με το αλουμινοχαρτό) για να γίνουν τραγανά μέχρι την ώρα που θα τα χρησιμοποιήσετε για σαλάτα. Ανακατέψτε τη σαλάτα με λάδι και λεμόνι ακριβώς πριν τη σερβίρετε.

Τα χορταρικά που μαγειρεύονται είναι φύλλα παντζαριών, ραδίκια, σινάπι, σπανάκι, λαχανίδα, σέσκουλο, φύλλα ρέβας. Με εξαίρεση το σέσκουλο, τα φρέσκα χορταρικά που **μαγειρεύονται** συχνότερα υπάρχουν αφθονότερα την άνοιξη, το φθινόπωρο και τον χειμώνα. Το σέσκουλο προσφέρεται περισσότερο τους καλοκαιρινούς μήνες.

Πολλά άγρια φυτά προτιμώνται όταν είναι στην εποχή τους ως μαγειρεμένα χορταρικά: Φτέρες, τσουκνίδες, αγριοραδίκια, ζοχοί, βρούβες, παπαρούνες κ.ά. Θα πρέπει να μαζεύονται όταν είναι τρυφερά και να τρώγονται όσο γίνεται πιο σύντομα μετά το μάζεμα.

Οδηγός αγοράς: Διαλέγετε αυτά που έχουν τρυφερά φύλλα, χωρίς πολλή βρωμιά. Αποφεύγετε τα ξερά, κιτρινωπά φύλλα ή τα φύλλα που είναι μαραμμένα και πλαδαρά. Η παρουσία βλαστών με σπόρους φανερώνει ότι το χορταρικό είναι γέρικο, οπότε θα είναι σκληρό.

Θρεπτικές αξίες: Τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά είναι οι καλύτερες πηγές βιταμίνης Α, που σχηματίζεται στα φύλλα και συνδέεται με το ζωηρό πράσινο ή κίτρινο χρώμα. Τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά είναι σημαντικές πηγές μετάλλων και βιταμινών, ειδικά σιδήρου, ασβεστίου και ριβοφλαβίνης και δίνουν πολύ λίγες θερμίδες. Τα ωμά λαχανικά, είναι το ίδιο καλή πηγή βιταμίνης C με τα εσπεριδοειδή φρούτα.

Πόσο διατηρούνται: Αν δεν πρόκειται να τα φάτε την ώρα που τα κόψατε ή την ημέρα που θα τα αγοράσετε, καλό είναι να κόβετε και να αφαιρείτε τα φύλλα που έχουν χάσει το χρώμα τους. Πλένετε καλά με τρεχούμενο νερό.

Στραγγίστε τα και αφήστε τα σε χαρτί κουζίνας που θα απορροφήσει το νερό. Φυλάτε τα στο ψυγείο, στα κάτω ράφια των λαχανικών ή σε πλαστική σακούλα. Έτσι μπορούν να διατηρηθούν στο ψυγείο, τυλιγμένα: 3-8 ημέρες. Στο τμήμα κατάψυξης του ψυγείου, βρασμένα και σκεπασμένα: μέχρι δύο μήνες. Ενώ σε καταψύκτη, βρασμένα, έτοιμα για κατάψυξη: έναν χρόνο. (Μην καταψύχετε όμως ωμά χορταρικά. Θα τα καταστρέψετε.)

Βασικές προετοιμασίες: Πλένετε καλά όλα τα χορταρικά για να φύγει το χώμα και πετάξτε τα μαραμένα φύλλα. Για να ετοιμάσετε μια **ωμή σαλάτα** λαχανικών μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κάθε συνδυασμό χορταρικών, αλλά διαλέξτε δύο ή περισσότερα, όπως μαρούλι και κάρδαμο ή ρόκα. Πλύνετε προσεκτικά για να φύγει το χώμα και σκουπίστε απαλά με απορροφητικό χαρτί κουζίνας. Απλώστε τα σε άλλο στεγνό χαρτί κουζίνας, τυλίγοντας χαλαρά και βάλτε τα στο ψυγείο μέχρι την ώρα που θα κάνετε τη σαλάτα.

Ακριβώς πριν σερβίρετε, σπάστε τα χορταρικά σε κομμάτια μεγέθους μπουκιάς και βάλτε τα σε μπολ για σαλάτα. Προσθέστε άνηθο και κρεμμυδάκια καθώς και ελαιόλαδο και χυμό λεμονιού, ανακατέψτε ελαφρά με πιρούνι και κουτάλι μέχρι να αλειφτούν καλά τα χορταρικά με τη σάλτσα. Σερβίρετε αμέσως.

Για να ετοιμάσετε **βραστά** λαχανικά, προσθέστε όσο το δυνατόν λιγότερο νερό. Προσθέστε λίγο αλάτι. Βράστε τα μέχρι να μαλακώσουν. Στραγγίστε χρησιμοποιώντας το υγρό για να ετοιμάσετε σούπες, αφού είναι πλούσιο σε βιταμίνες και μέταλλα και δεν πρέπει να πτάει χαμένο.

Τα φρούτα και η υγεία

Το ίδιο συμβαίνει και με τα φρούτα. Από τα πορτοκάλια και τα μήλα ως τις ντομάτες είναι όλα φρούτα, που περιλαμβάνουν κουκούτσια -το αναπαραγωγικό σώμα των σπόρων. Πέρα από τις υγιεινές τους ιδιότητες είναι τα συναρπαστικότερα από τα προϊόντα της φύσης στις αισθήσεις της όσφρησης και της γεύσης. Και, ευτυχώς για εμάς, φρούτα υπάρχουν όλο το χρόνο αν και κάθε εποχή έχει τα δικά της, εκτός από τις μπανάνες, τους ανανάδες κλπ εξωτικά, που εισάγονται όλο τον χρόνο από τροπικά κλίματα.

Αξίζει λοιπόν να σας δώσω μερικές γενικές οδηγίες που θα σας βοηθούν να εξασφαλίσετε όσο περισσότερα οφέλη γίνεται για την υγεία σας τρώγοντας τα σωστά φρούτα.

Οδηγός αγοράς: Όταν αγοράζετε φρέσκα φρούτα της εποχής, διαλέγετε σφιχτά, με ζωηρό χρώμα φρούτα και στιλπνή επιφάνεια. Το χρώμα και ο επιθυμητός βαθμός ωριμότητας εξαρτώνται από τον τύπο του φρούτου. Τα μεγάλα με τα τέλεια, ομοιόμορφα σχήματα, μπορεί να μην είναι η καλύτερη αγορά, ενώ τα μικρά φρούτα με λεκέδες ή τσιμπήματα εντόμων που δεν επηρεάζουν την ποιότητα ή τη γεύση, είναι πάντα καλύτερη αγορά. Και βέβαια πρέπει να τα χειρίζεστε με προσοχή γιατί τραυματίζονται και χαλάνε εύκολα.

Θρεπτικές αξίες: Τα φρέσκα ωμά φρούτα είναι πλουσιότερα σε βιταμίνες -Α, Β και C- και μέταλλα -ασβέστιο, φώσφορο, μαγγάνιο, χαλκό και σίδηρο- από όσο τα φρούτα σε κονσέρβα. Τα ξερά φρούτα που είναι συμπυκνωμένα είναι πλουσιότερα σε θερμίδες, μέταλλα και βιταμίνες από τα φρέσκα φρούτα.

Βασική προετοιμασία: Πλένετε πάντα τα φρέσκα φρούτα πολύ καλά για να απομακρύνετε τα χημικά σπρέι και τη σκόνη.

Συντήρηση: Τα φρέσκα φρούτα πρέπει να αποθηκεύονται σε δροσερό ξηρό μέρος ή στο ψυγείο. Πετάτε τα χτυπημένα ή χαλασμένα φρούτα. Μην τα πλένετε πριν τα αποθηκεύσετε γιατί αυτό αυξάνει την πιθανότητα να χαλάσουν. Τα άγουρα φρούτα πρέπει να αφήνονται να ωριμάσουν σε θερμοκρασία δωματίου. Όσο για τους χρόνους αποθήκευσης, ισχύουν οι εξής οδηγίες:

Τα φρέσκα **μαλακά** φρούτα διατηρούνται σε θερμοκρασία δωματίου 1 ως 4 ημέρες, σε ψυγείο 3 ως 14 ημέρες, στο τμήμα κατάψυξης του ψυγείου 2 ως 3 μήνες και σε καταψύκτη μέχρι ένα χρόνο.

Τα φρέσκα **σκληρά** φρούτα διατηρούνται σε θερμοκρασία δωματίου 1 ως 4 ημέρες, σε ψυγείο 1 ως 2 μήνες, στο τμήμα κατάψυξης του ψυγείου 2 ως 3 μήνες και σε καταψύκτη μέχρι ένα χρόνο.

Τα βρασμένα φρούτα (**κομπόστα**) διατηρούνται σε ψυγείο 4 ως 5 ημέρες, στο τμήμα κατάψυξης του ψυγείου 2 ως 3 μήνες και σε καταψύκτη μέχρι ένα χρόνο.

Και τέλος τα **αποξηραμένα** φρούτα διατηρούνται σε θερμοκρασία δωματίου 6 ως 8 μήνες.

Ειδικά για τα αποξηραμένα φρούτα -μήλα, βερίκοκα, μπανάνες, σταφίδες, χουρμάδες, σύκα, ροδάκινα, δαμάσκηνα- υπάρχουν αρκετές χρήσιμες λεπτομέρειες που αξίζει να γνωρίζετε. Κυρίως γιατί τα ξερά φρούτα έχουν μια μεγάλη ποικιλία χρήσεων. Μπορούν να φαγωθούν όπως είναι, μαγειρεμένα και να χρησιμοποιηθούν ως σάλτσα, σε πίτες, σε γεμίσεις ή και σερβιρισμένα ως συνοδευτικό κρέατος.

Θρεπτικές αξίες: Επειδή κατά την αποξήρανση αφαιρείται περισσότερο από το 50% του νερού, αλλά όλα τα θρεπτικά στοιχεία τους παραμένουν, τα ξερά φρούτα περιέχουν αρκετές βιταμίνες και μέταλλα, αλλά μας δίνουν 4 μέχρι 5 φορές περισσότερες **θερμίδες** από όσο τα αντίστοιχα φρέσκα.

Δηλαδή, τα αποξηραμένα φρούτα αποδίδουν:

- Μήλα, ένα φλιτζάνι = 315 θερμίδες
- Δαμάσκηνα (μέτρια), ένα φλιτζάνι = 375 θερμίδες
- Αχλάδια, ένα φλιτζάνι = 405 θερμίδες
- Βερίκοκα, Ροδάκινα, ένα φλιτζάνι = 423 θερμίδες
- Σύκα, ένα φλιτζάνι = 453 θερμίδες
- Χουρμάδες, ένα φλιτζάνι = 505 θερμίδες
- Κορινθιακή σταφίδα, ένα φλιτζάνι = 536 θερμίδες

Όταν μαγειρεύεται το φρούτο ξαναποκτά πολύ από το χαμένο νερό και προσεγγίζει το φρέσκο φρούτο σε σύνθεση.

Βασική προετοιμασία: Αν θέλετε να δοκιμάσετε στη μαγειρική σας αποξηραμένα φρούτα πρέπει να μουλιάζουν μόνο μία ώρα σε καυτό νερό και μετά να βράζονται για λίγα λεπτά. Το πολύωρο μούλιασμα σε νερό τα κάνει νερουλά και άνοστα. Όταν τα βράζετε για να τα χρησιμοποιήσετε σε πουρέ, βάλτε περισσότερο νερό, βράστε τα περισσότερο και μετά περάστε τα από τρυπητό.

Αν βράσετε **σταφίδες** ή ξερά **βερίκοκα** ή ξερά **σύκα**, ή **δαμάσκηνα**, διπλασιάζονται σε όγκο. Ρίξτε ένα φλιτζάνι νερό για κάθε φλιτζάνι φρούτου. Σκεπάστε και σιγοβράστε για 10 λεπτά τις σταφίδες ή για 25 λεπτά τα σύκα ή τα βερίκοκα, ενώ τα δαμάσκηνα σιγοβράστε τα για 45-60 λεπτά.

Αν βράσετε ξερά **μήλα**, αυξάνουν μέχρι 5 φορές τον αρχικό τους όγκο. Σκεπάστε με νερό και σιγοβράστε, με σκεπασμένη την κατσαρόλα για 40 λεπτά.

Αν βράσετε ξερά **ροδάκινα** ή **αχλάδια**, τριπλασιάζονται σε όγκο όταν βράζουν. Σκεπάστε με νερό και σιγοβράστε με το καπάκι, για 40 λεπτά.

Οι σταφίδες, οι χουρμάδες, η κορινθιακή σταφίδα και τα σύκα συνδυάζονται καλύτερα με άλλα υλικά αν τα βάλετε πρώτα σε βραστό νερό για 5 λεπτά και μετά τα στραγγίξετε.

Υπάρχουν ή θα υπάρξουν
στο μέλλον και
**«βότανα
Φραγκενστάϊν»;**

Όταν, στις αρχές της δεκαετίας του '90 έμαθα για το «πείραμα» που έκανε ένας συνεργάτης του περιοδικού «*The New Yorker*», που έριξε μια μεταλλαγμένη ντομάτα από ύψος δύο μέτρων σε τσιμεντένιο πάτωμα χωρίς να προκληθεί από την πτώση κανένα χτύπημα στο σκληρό της περιβλημά, ένιωσα τέτοιο φόβο για το τι πάνε να μας αναγκάσουν να τρώμε, που δε σκέφτηκα καθόλου αν κινδυνεύουν να γίνουν αύριο μεταλλαγμένα και τα **βότανα** από τα οποία περιμένουμε να μας θεραπεύουν. Γιατί μπορεί οι ορμόνες και η βιοτεχνολογία να μας προσφέρουν πολύ εμφανίσιμες ντομάτες όλο το χρόνο, αλλά

τι γεύση έχουν;

Και τι μυρίζουν;

Πού είναι οι σπόροι τους; (Πρέπει άραγε να σας πω ότι στα θερμοκήπια δεν χρησιμοποιούν μόνον ορμόνες, αλλά και υβρίδια αντί για σπόρους, ή το ξέρετε;)

Οι κύριες εταιρείες βιοτεχνολογίας, η αμερικανική *Monsanto*, η ελβετική *Nouartis* και η γερμανική *AgrEvo* έχουν ήδη

καταφέρει να παίρνουν εύκολα άδειες στην Αμερική, και σε ένα πλήθος άλλες κύριες παραγωγούς χώρες για νέα προϊόντα αγροτεχνολογίας, αλλά οι εσωτερικές αγορές της Ευρωπαϊκής Ένωσης παραμένουν ένα οχυρό, όπου μόνο τρεις γενετικά μεταλλαγμένες φυτικές τροφές επιτρέπεται προς το παρόν να καλλιεργούνται μέσα στην Ε. Ε.: η μια είναι ένα ανθεκτικό στα παράσιτα **καλαμπόκι** που χρησιμοποιεί γονίδια, η δεύτερη ένα ανθεκτικό στα ζιζανιοκτόνα **καλαμπόκι**, ενώ το τρίτο **καλαμπόκι** είναι ανθεκτικό και στα παρασιτοκτόνα και στα ζιζανιοκτόνα.

Αντίθετα, οι ποικιλίες γενετικά μεταλλαγμένων έχουν ήδη ξεπεράσει το 40% του **καλαμποκιού** και το 60% της **σόγιας** που καλλιεργούνται στις ΗΠΑ και το 70% της παραγωγής **κραμβέλαιου** στον Καναδά. Ενώ από το 1997 ως τώρα φυτεύτηκαν εκατομμύρια εκτάρια με γενετικά τροποποιημένους σπόρους και στην Αυστραλία, την Αργεντινή και το Μεξικό.

Σήμερα, σε ερευνητικά κέντρα στις ΗΠΑ και αλλού, ο «γενετικός χειρισμός» δημιουργεί **φασόλια** και **δημητριακά** με περισσότερη πρωτεΐνη και σπέρματα **καφέ** χωρίς καφεΐνη, **φράουλες** με περισσότερα σάκχαρα και **πατάτες** με ρυθμιζόμενη σύνθεση αμύλων, που υπόσχονται να απορροφούν στο τηγάνισμα λιγότερο λίπος.

Και για να ξεπεράσουν τις αμφιβολίες και τις αντιρρήσεις των νουνεχών καταναλωτών οι βιοτεχνολόγοι υπόσχονται **μπανάνες** που θα εμβολιάζουν κατά της ηπατίτιδας Β και **ντομάτες** που θα περιέχουν μια πρωτεΐνη που μειώνει τη χοληστερίνη! (άσχετα που και οι φυσικές ντομάτες το κάνουν αυτό.)

Οι εταιρείες που αναπτύσσουν τέτοια τέρατα ισχυρίζονται ότι οι ανησυχίες μας είναι ανόητες. Αυτό που κάνουν οι γενετικοί μηχανικοί στην αναδιαμόρφωση του DNA των γεωργικών προϊόντων, μεταφέροντας χαρακτηριστικά

ανάμεσα σε οργανισμούς, υπόσχονται ότι θα προάγει την παραγωγή, και θα παρατείνει τη ζωή των τροφών στα ράφια των καταστημάτων. Ποιος θα τους πιστέψει όμως και ότι θα βελτιώσει τις υγιεινές τους ιδιότητες;

Μη βιαστείτε να πείτε κανείς, γιατί οι Αμερικανοί καταναλωτές που αγοράζουν -και καταπίνουν- οτιδήποτε διαφημίζεται αντιπροσωπεύουν μια από τις πλευρές μιας σκληρής αλήθειας.

Μόνο που, στο μεταξύ ξέσπασε ο πανικός για τη νόσο των **τρελών αγελάδων** στο μοσχάρισιο κρέας, που έκανε τους ευρωπαίους καταναλωτές και τους νομοθέτες πιο ευαίσθητους όσον αφορά στις τροφές. Έτσι, στη δεύτερη, παράλληλη πλευρά, βρίσκονται οι οικολόγοι, που έχουν ανοίξει πόλεμο κατά των εργαστηριακών φυτών και οι «καθημερινοί άνθρωποι» κάτοικοι της Ευρώπης, που δυσκολεύονται να δεχτούν τα καινούρια είδη καρπών που επεξεργάζεται η βιοτεχνολογία. Και ζητούν να αναφέρεται στην ετικέτα των προϊόντων αν περιέχουν ή όχι γενετικά μεταλλαγμένα συστατικά (G.M.O.S.) για να έχουν τη δυνατότητα να τα αποφεύγουν.

Και κάπως έτσι φθάσαμε να μην ανησυχούν πλέον μόνον οι οικολόγοι, αλλά λίγο-πολύ όλοι οι άνθρωποι για τους κινδύνους που θα προκύψουν από τη μεταφορά των γονιδίων σε εντελώς άσχετα είδη. Στο κάτω-κάτω όλοι καταλαβαίνουμε καλά ότι οι εταιρείες που επενδύουν δισεκατομμύρια δολάρια στη βιοτεχνολογία δεν το κάνουν «για να θρέψουν τους πεινασμένους λαούς», όπως λένε, ούτε για να βελτιώσουν το περιβάλλον, αλλά για να βελτιώσουν το ισοζύγιό τους και τα κέρδη των μετόχων.

Ας δούμε λοιπόν τώρα γιατί πρόσθεσα αυτό το κεφάλαιο, μαζί με τόσες άλλες συμπληρώσεις και βελτιώσεις που έκανα σ' αυτό το βιβλίο, για να κυκλοφορεί

τον 21^ο αιώνα ενημερωμένο και σύγχρονο, όπως ήταν οι προηγούμενες εκδόσεις του στον 20^ο αιώνα:

Γιατί η καλπάζουσα ανάπτυξη των γενετικά τροποποιημένων τροφών έχει ήδη προκαλέσει στους ειδικούς οικολόγους πολλές ανησυχίες για τις ευρύτερες συνέπειες στη φύση, όταν εξακρίβωσαν ότι η ανθεκτική στα ζιζανιοκτόνα σόγια μπορεί να γονιμοποιήσει γειτονικά άγρια φυτά να παράγουν "**υπερζιζάνια**" ενώ το καλαμπόκι που περιέχει το δικό του εντομοκτόνο μπορεί να καταστρέψει τα ευεργετικά έντομα και να προκαλέσει πρωτοφανείς συνέπειες στην αλυσίδα τροφής από τα πουλιά και τα τρωκτικά και ούτω καθ' εξής.

Όταν επίσης άλλοι ειδικοί της γεωργίας, όπως ο γερμανικός οργανισμός επαγρύπνησης *Bundinis 90 / The Greens*, φοβάται ότι οι μεταλλαγμένες τροφές ενδέχεται να εκθέσουν τους καταναλωτές σε άλλα **αλλεργιογόνα**, και να διαταράξουν την ισορροπία των μικροοργανισμών που ζουν φυσικά στο ανθρώπινο έντερο και βοηθούν στην πέψη ή ότι μία τοξίνη στο μεταλλαγμένο καλαμπόκι φαίνεται σε εργαστηριακά τεστ να είναι θανατηφόρος για έντομα πειραματόζωα αναρωτιούνται τι μπορεί να επέλθει από τη γονιμοποίηση μεταξύ των G.M.O. με τα γειτονικά τους φυτά.

Όταν επίσης η συνήγορος των Ελβετών καταναλωτών ανέφερε ότι η εισαγωγή γονιδίων είναι «*μια πολύ επικίνδυνη πρακτική, επειδή μπορεί να δημιουργήσει ανοσία στα αντιβιοτικά*». Και όταν το γερμανικό *Eco-Institute* λέει ότι: «*τα τεστ απέδειξαν τελεσίδικα ότι οι μεταλλαγμένοι γονότυποι μπορεί πράγματι να αναπαραχθούν εξωγαμικά*»...

...πώς εγώ κι εσείς, που δεν είμαστε ειδικοί, αλλά χαιρόμαστε που υπάρχουν τα μικρά οικογενειακά κτήματα που μας εξασφαλίζουν τη γευστική αφθονία, με τροφές

όσο το δυνατό πιο κοντά στη φύση, να μην παραμένουμε ευαίσθητοι ως προς την γενετική επιστήμη που θέλει να επηρεάσει αυτό που φτάνει στο πιάτο τους και στο στόμα μας και να μη σκεπτόμαστε ότι:

Επειδή η Κυβέρνησή μας (μιλάω για το 2002, που ξαναγράφτηκε το βιβλίο) είναι πολύ ενδοτική στα οποιαδήποτε κελεύσματα -και- του διευθυντηρίου της Ευρωπαϊκής Ένωσης, που έχει τη δική του λογική και τα δικά του συμφέροντα, οπότε οι πιέσεις είναι τεράστιες, έχει ήδη πει το «*να*» στα γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα με στυλ Πόντιου Πιλάτου: «*Αν η Ε.Ε. δώσει το πράσινο φως θα αναγκαστούμε να ακολουθήσουμε*», (αλλά αυτό είναι άλλο ένα ψέμα δημοσίων σχέσεων, όπως θα δείτε πιο κάτω)

- Για μεν τα τρόφιμα που περιέχουν ήδη ή θα περιέχουν από αύριο γενετικά τροποποιημένα συστατικά, η μόνη μας άμυνα είναι **να πιέσουμε** το κράτος -και τους εκπροσώπους μας στην Ευρωπαϊκή Ένωση- να το αναφέρουν υποχρεωτικά στις ετικέτες, για να έχουμε το δικαίωμα να αποφασίζουμε εμείς αν θα τα εμπιστευτούμε ή όχι.
- και για το αν θα επιτραπεί ή όχι να εισαχθούν και να χρησιμοποιηθούν στη μικρή χώρα μας, με τις μικρές -ευτυχώς- καλλιέργειες, γενετικά τροποποιημένοι σπόροι, να αντισταθούμε σθεναρά, υπερασπιζόμενοι τη μοναδικότητα της χώρας μας στον πλούτο και την ποικιλία των ελληνικών βοτάνων, που στο κάτω-κάτω μπορούν να εξελιχθούν στη μεγαλύτερη εξαγωγική μας δυνατότητα, καθώς **τα ελληνικά βότανα θεωρούνται από τα καλύτερα του κόσμου**, όταν δεν έχουν κατάλοιπα φυτοφαρμάκων, που μπορεί να προέρχονται όχι μόνον από τους ψεκασμούς του κάθε καλλιεργητή, αλλά και από τους ψεκασμούς των γειτόνων του,



Η φωτογραφία είναι από συγκέντρωση κατά των μεταλλαγμένων στο Εδιμβούργο.

όταν μάλιστα η χρήση των παρασιτοκτόνων δεν μολύνει μόνον τα προϊόντα που παράγονται αλλά και όλο το οικοσύστημα...

Καταλαβαίνετε βέβαια ότι, αν στη θέση των φυτοφαρμάκων από τις γειτονικές καλλιέργειες, αρχίσουν να καλλιεργούνται και στη χώρα μας με τις διάσπαρτες καλλιέργειες, γενετικά τροποποιημένοι σπόροι, το τι μπορεί να συμβεί από μια πολύ πιθανή μεταφορά μεταλλαγμένων χαρακτηριστικών από τα γενετικά τροποποιημένα στα γειτονικά τους φυτά) όταν το σοβαρό γερμανικό ινστιτούτο *Eco* λέει ότι «*οι μεταλλαγμένοι γονότυποι μπορεί πράγματι να αναπαραχθούν εξωγαμικά*»

Όταν μάλιστα υπάρχουν ήδη έρευνες δύο επιστημόνων από το πανεπιστήμιο *Purdue* των ΗΠΑ, που απέδειξαν ακόμη μεγαλύτερο κίνδυνο εξαφάνισης ειδών, λόγω απελευθέρωσης γενετικά τροποποιημένων οργανισμών

στο περιβάλλον. Ο *Γουίλιαμ Μιρ*, καθηγητής ζωολογίας και ο *Ρίτσαρντ Χάουαρντ*, καθηγητής βιολογίας στο ίδιο πανεπιστήμιο, χρησιμοποίησαν υποθετικά μοντέλα σε ηλεκτρονικούς υπολογιστές και με στατιστική ανάλυση διερεύνησαν τους κίνδυνους που μπορεί να προκαλέσουν οι γενετικά τροποποιημένοι οργανισμοί όταν αφεθούν ελεύθεροι ανάμεσα σε πληθυσμούς ζωικών ή φυτικών ειδών.

Η έρευνα αυτή μάλιστα αποκάλυψε τρία ακόμη σενάρια εξαφάνισης των ειδών αυτών, αφού όπως παραδέχτηκαν οι ίδιοι, φαίνεται πως **ο κίνδυνος είναι τελικά πολύ μεγαλύτερος από όπι φανταζόμασταν** καθώς όπως είπαν χαρακτηριστικά, *(έρχεται από εκεί που δεν το περιμένεις)*.

Με άλλα λόγια, οι περιβαλλοντικοί κίνδυνοι είναι ανυπολόγιστοι και μη ανατρέψιμοι. Γιατί περιλαμβάνουν την αλλοίωση της βιοποικιλότητας, τη γενετική ρύπανση από τη μεταφορά γονιδίων σε άλλα βιολογικά είδη, την απελευθέρωση στο περιβάλλον οργανισμών που θα μπορούν να παραγκωνίσουν φυσικά συγγενικά είδη, την αύξηση αντοχής ζιζανίων και εντόμων και την αύξηση της χρήσης ζιζανιοκτόνων.

Και φυσικά δεν μπορούσα να μην σας πω την αγωνία μου, για να συνειδητοποιήσετε τι καινούρια δεινά κατεργάζονται για την πλάτη μας τα μεγάλα οικονομικά συμφέροντα, ώστε καθένας, στο μέτρο των δυνάμεών του, να ξεσηκωθεί και να αντιδράσει, πριν να είναι αργά...

Στο κάτω-κάτω, όπως λέει ο καθηγητής βιολογίας και γενετικής της Ιατρικής Σχολής του Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου κ. *Τάσος Κουράκης*, που είναι μέλος της Επιτροπής που συνέστησε ο Ιατρικός Σύλλογος Θεσσαλονίκης για την εκτίμηση των πιθανών επιπτώσεων των γενετικώς τροποποιημένων οργανισμών στην υγεία του ανθρώπου *«δεν μπορούμε να σιωπούμε όταν ακούγονται από επίσημα χείλη ότι τα μεταλλαγμένα δεν δημιουργούν κανένα πρόβλημα*

στη δημόσια υγεία) στην περίπτωση των μεταλλαγμένων δεν μπορούμε να πούμε «συγγνώμη, λάθος, τα ξαναμαζεύουμε» όπως με κάποιο φάρμακο που προκαλεί παρενέργειες.»

Άλλωστε υπάρχουν πολύ καλύτεροι τρόποι για την ανάπτυξη της ελληνικής γεωργίας και ο Καθηγητής κ. Κουράκης υποδεικνύει τον καλύτερο, που είναι «*μια στροφή στις βιολογικές καλλιέργειες, που θα μπορούσε να έχει εξαιρετικά αποτελέσματα στο ελληνικό τοπίο, όπου η εντατική γεωργία δεν μπορεί να λειτουργήσει αποδοτικά στον ελληνικό χώρο, με τις σχετικά μικρές καλλιέργειες, πόσο μάλλον όταν οι μεταλλαγμένες καλλιέργειες παράγουν σοβαρές απειλές για τη δημόσια υγεία.*»

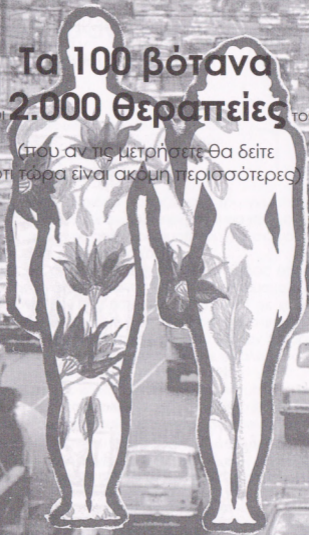
Όσο για το πώς να αντιδράσει κάποιος που δεν έχει «μπάρμπα στην Κορώνη» για να τον πιέσει, ε, υπάρχουν η «Greenpeace» και η «Ε.Κ.Ποι.Ζω», όπου μπορείτε να γραφτείτε μέλη, για να τους συνδράμετε στους αγώνες τους, τόσο για να μεταφέρουν στα αρμόδια όργανα της Ευρωπαϊκής Ένωσης τους προβληματισμούς και την αγωνία σας για το θέμα αυτό, όσο και για να ενισχυθούν στην προσπάθειά τους να ενημερώνουν τους νουνεχείς Έλληνες.

Η διεύθυνση της «Greenpeace» είναι
Ζωοδόχου Πηγής 52
και το τηλεφωνικό της κέντρο 210-3838990
λειτουργεί κάθε μέρα από τις 11 ως τις 4.

Η διεύθυνση της «Ε.Κ.Ποι.Ζω» είναι
Βαλτετσίου 43-45
και το τηλεφωνικό της κέντρο 210-330 4444

Τα 100 βότανα και οι 2.000 Θεραπείες τους

(που αν τις μετρήσετε θα δείτε
ότι τώρα είναι ακόμη περισσότερες)



Αγριάδα

Ένα φυσικό αντιβιοτικό και το πιο φημισμένο διουρητικό



Άλλα ονόματα: Αγρόπυρο το έρπον, Τριπικότο έρπον, Αγλωσσο, Αούστας, Αγρωστη, Κύνοδον δάκτυλο. Μερικοί τη λένε και Σκυλόχορτο.

Επιστημονική ονομασία: *Agropyron repens*.

Ιστορίες για την αγριάδα: Τα ριζώματα του γνωστού ζιζανίου κάθε κήπου και αγρού φημίζονται για την διουρητική τους ενέργεια, γι' αυτό χρησιμοποιούνται σε ψαμμίαση και πέτρα στο νεφρό ή τη χολή.

Οι σκύλοι και οι γάτες τρώνε φύλλα αγριάδας όταν νιώθουν την ανάγκη να κάνουν εμετό ή όταν δυσκολεύονται να ενεργηθούν. Αν δείτε άρρωστο σκυλί σε χωριό να τρέχει στα χωράφια, μάλλον για αγριάδα θα ψάχνει...

Παλιότερα, σε εποχές έλλειψης σταριού έκαναν αλεύρι από ρίζες αγριάδας και το ανακάτευαν με το αλεύρι του σταριού ή του κριθαριού για να κάνουν ψωμί.

Αν ανακατωθεί με κριθάρι δίνει πολύ καλή μπύρα, ενώ με ζύμωση ρίζας αγριάδας μπορεί να παραχθεί οινόπνευμα, άμυλο και μία ουσία που μυρίζει σαν βανίλια.

Χρήσιμα μέρη: Τα ριζώματά του (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 24)

Πού τη βρίσκουμε: Η αγριάδα φυτρώνει απρόσκλητη σε κάθε χωράφι στο οποίο δεν έριξαν ζιζανιοκτόνα φάρμακα. Μπορούμε να ξεριζώσουμε όση θέλουμε Μάρτιο, Απρίλιο και Σεπτέμβριο - Οκτώβριο. Την πλένουμε για να καθαρίσει από τα χώματα, κόβουμε τα ριζώματα, τα δένουμε σε ματσάκια και τα κρεμάμε να ξεραθούν. Φυσικά μπορούμε και να αγοράσουμε ριζώματα αγριάδας από βοτανοπώλη ή φαρμακείο που διαθέτει βότανα.

Δραστικές ουσίες: Υδρογονάνθρακες 5%, Τριπκίνη (πολυσακχαρίτης), αιθέριο έλαιο με Αγροπυρίνη, Γλυκοβανιλίνη και Ανόργανα άλατα.

Ιδιότητες - Ενδείξεις

Επειδή η Αγροπυρίνη που περιέχει η αγριάδα είναι φυσικό αντιβιοτικό και μαλακτικό, χρησιμοποιείται με επιτυχία σε φλογώσεις των ουροποιητικών οδών, όπως είναι η **κυστίτιδα**, η **ουρηθρίτιδα** κλπ.

Ως αντιφλογιστικό κάνει καλό στον **ίκτερο** στην **ηπατίτιδα**, τους πόνους των **αρθρικών**, σε προβλήματα του στομαχίου και του εντέρου.

Η σημαντικότερη όμως χρήση της αγριάδας είναι η διουρητική. Ο *Διοσκούριδης*, ο *Culpepper* και άλλοι τη συνιστούν για τις **πέτρες των νεφρών**, την **ολιγουρία**, τα **αρθρικά**.

Το έγχυμα της ρίζας συνιστάται από τον *Boerhaave* για τον **καρκίνο του ήπατος**.

Το **αφέψημα** της καθαρίζει το αίμα (*M. Griew*) Μαζί με γλυκόριζα είναι αντιπυρετικό

Σύμφωνα με τον Γάλλο γιατρό *Jean Valnet* η αγριάδα έχει ευεργετική επίδραση στην έκκριση της χολής. Γι' αυτό την συνιστά στη **χολοκυστίτιδα** και την **χολαγγειίτιδα** (οπότε προσθέτουμε στο αφέψημα και γλυκόριζα).

Ανθελμινθικό (σκοτώνει παράσιτα του εντέρου).

Πώς χρησιμοποιείται:

Οποιαδήποτε ποσότητα κι αν βράσουμε δεν είναι επικίνδυνη. Ωστόσο έχει αποδειχθεί ότι οι καλύτερες αναλογίες είναι αυτές που περιγράφω εδώ: Βράζουμε 30 γραμ. ριζώματα σε ένα λίτρο νερό. Το αφήνουμε να κρυώσει. Σουρώνουμε και πίνουμε από ένα ποτήρι ή φλιτζάνι, πρωί, μεσημέρι και βράδυ, σκέτο, με άδειο στομάχι.

Άλλος τρόπος: Μαζί με τα ριζώματα βράζουμε και ίδια ποσότητα μουστάκια καλαμποκιού.

Άλλος τρόπος: βράζουμε 30 γραμμάρια ριζώματα σε νερό για ένα λεπτό (μετράμε από τη στιγμή που θα αρχίσει να κο-

χλάζει), χύνουμε το νερό, κόβουμε τα ριζώματα σε κομματάκια και τα ξαναβράζουμε σε ένα λίτρο νερού μέχρι να εξατμισθεί ένα 20%. Τότε προσθέτουμε και 10 γραμ. γλυκόριζα, αφήνουμε να κρυώσει, σουρώνουμε και το πίνουμε από μία μέχρι 3 φορές την ημέρα, νηστικοί.

Αν οι πέτρες έχουν κατέβει από τα νεφρά στην ουροδόχο κύστη, αφού βράσουμε τα ριζώματα της αγριάδας 15-20 λεπτά προσθέτουμε λίγη ρίζα από φραουλιά, ξινολάπαθο και μερικά φύλλα αγριμόνιου, τ' αφήνουμε να βράσουν άλλα 5 λεπτά και όταν κρυώσουν σουρώνουμε.

Για τις **φλογώσεις του ουροποιητικού συστήματος** βράζουμε από 20 γραμμάρια αγριάδας και γλυκόριζας για 20 λεπτά κι αφού κρυώσει και το σουρώσουμε πίνουμε τρία ποτήρια τη μέρα, πριν φάμε.

Αγριμόνιο

Ένα φυτό που επουλώνει
πληγές και αρρώστιες

Άλλα ονόματα: Ασπροζάκι. Φωνόχορτο. Αγροϊμιά.

Επιστημονική ονομασία: *Agritmonia Eupatoria*.

Ιστορίες για το αγριμόνιο, πρώτο εξαδελφάκι της τριανταφυλλιάς: Στην Αίγυπτο, σύμφωνα με ένα πάπυρο 26 αιώνων πριν την κοινή μας χρονολογία, το χρησιμοποιούσαν σε ασθένειες των ματιών.

Ο *Διοσκουρίδης* βάφτισε το αγριμόνιο *εύπατόριο*,



για να τιμήσει τον βασιλιά του Πόντου *Μιθριδάτη τον Ευπάτορα*, που είχε πολλές γνώσεις βοτανοθεραπευτικής. Τα χρόνια εκείνα το χρησιμοποιούσαν σε ασθένειες του ήπατος και για δαγκώματα φιδιών.

Αργότερα η λαϊκή θεραπευτική χρησιμοποίησε το αγριμόνιο για την επούλωση ανοιχτών πληγών.

Σήμερα χρησιμοποιείται σε χρόνιες **χολοκυστίδες** που συνδεύονται από ξνίλες του στομαχιού.

Χρήσιμα μέρη: Στη φαρμακοποιία χρησιμοποιείται ολόκληρο το φυτό και ιδιαίτερα τα (στενόμακτρα οδοντωτά) φύλλα του και τα (κίτρινα) λουλούδια του. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 20)

Πού το βρίσκουμε: Συλλέγουμε ολόκληρο το φυτό ή τις ανθισμένες κορυφές το καλοκαίρι, από Ιούνιο μέχρι Σεπτέμβριο, που είναι ανθισμένο. (Πιο αποτελεσματικά δρα όταν είναι φρέσκο. Ακόμη καλύτερα την ίδια μέρα που το μαζεύουμε από τα χωράφια). Επειδή δεν θα βρείτε εύκολα αγριμόνιο σε βοτανοπώλες, καλό είναι να μαζέψετε μόνοι σας ανθισμένες κορυφές στις καλοκαιρινές διακοπές. Φυτρώνει παντού, σε όλα τα ηλιόλουστα εδάφη και σε χωράφια, φράχτες, στο πλάι των αγροτικών δρόμων. Τις ξεραίνουμε σε σκιά και τις φυλάμε μέχρι το επόμενο καλοκαίρι, σε γυάλινο βάζο που κλείνει.

Δραστικές ουσίες: Αιθέριο λάδι, Τανίνη, Φυτοστερίνη, Γόμμα.

Ιδιότητες - ενδείξεις:

Με εσωτερική χρήση κάνει καλό στα **αρθρικά** και στους **ρευματισμούς**. Επίσης είναι:

Διουρητικό (γι' αυτό πολύτιμο για όσους υποφέρουν από τα **νεφρά**, με **πέτρες** και κρίσεις **κολικών**).

Αποσυμφορητικό σε φλεγμονές (λχ. **αμυγδαλίτιδα**, **λαρυγγίτιδα**) σε **βήχα**, **συνάχι** κλπ. **Αντιδιαβητικό**.

Καταπολεμά το **άσθμα**, την **ημικρανία**, τη **δυσπεψία**, τη **διάρροια** την διόγκωση του **σπλήνας**, την **ηπατίτιδα**, την **λευκωματουρία**, αλλά και τη χρόνια **φαρυγγίτιδα** και τις αιμοπτυσεις, αιματεμέσεις της **φυματίωσης**.

Επειδή είναι **στυπτικό** βοηθάει στην επούλωση πληγών στην πλύση **τσιμπημάτων εντόμων**, σε **δαγκώματα φιδιών** και

όταν θέλουμε να βγάλουμε ένα **αγκάθι** από το δέρμα. Διαλύει τα **αποστήματα**.

Βοηθάει στα **πρηξίματα**, στους **μώλωπες**, στα **στραμπουλήγματα** και στις **θλάσεις** των μυών, καθώς και στη θεραπεία των **εξανθημάτων**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν **αφέψημα**: βράζουμε 30 ως 50 γραμ. σε ένα λίτρο νερό και πίνουμε τρεις φορές την ημέρα από ένα φλιτζάνι, ανάμεσα στα γεύματα, όπως συνιστά ο Γάλλος γιατρός *Ζαν Βαλιέ*, ο οποίος θεωρεί πιθανό να έχει και **αντικαρκινικές ιδιότητες**. Πάντως σίγουρα προφυλάσσει από **συνάχι**.

Σαν **έγχυμα**: ρίχνουμε σε ένα λίτρο βρασμένο νερό ένα-δύο κουταλάκια του τσαγιού φύλλα αγριμόνιου και τα αφήνουμε 15 λεπτά. Το πίνουμε χωρίς να το γλυκάνουμε, για **γαστρεντερίδα**, **κυστίτιδα** και προβλήματα **νεφρών** ή **συκωτιού**.

Αν αφήσουμε ρίζα να μουλιάσει στο νερό και το πιούμε φέρνει ανακούφιση στη **δυσκοιλιότητα** και τονώνει το συκώτι. Για **εξωτερική χρήση** (γαργάρες και επιθέματα) βράζουμε για τρία λεπτά, τρεις χούφτες αγριμόνιου σε ένα λίτρο νερό.

Για τις **ημικρανίες**, τις **νευρίτιδες** και τις **θλάσεις** κάνουμε ζεστά **καταπλάσματα**.

Μερικά φύλλα αγριμόνιου στο νερό του μπάνιου ανακουφίζουν το πονεμένο από μεγάλη **κούραση** κορμί.



Ο Gerard

Αδιδαντο

Ένα φυσικό τονωτικό των μαλλιών, χρήσιμο σε ξερόβηχα, άσθμα, και βρογχικά



Άλλα ονόματα: Κόμη της Αφροδίτης. Πολυτριχι. Ψαλιδόχορτο. Μαλλιόχορτο. Πηγαδόχορτο.

Επιστημονική ονομασία: *Adiantum capillus - veneris*

Το πολυτριχι ή πηγαδόχορτο, (όπως λένε σε πολλά μέρη τη φτέρη αυτή, που μοιάζει με τον μασίντανό) έχει όμορφη μυρωδιά και πικρή γεύση, ονομάζεται αδιδαντο επειδή δεν μουσκεύεται στο νερό.

Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα του αλλά και ολόκληρο το φυτό, εκτός από τις ρίζες. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 22)

Δραστικές ουσίες: Αιθέριο λάδι. Τανίνη. Άζωτο. Πικρές ουσίες. Γαλλικό οξύ.

Πού το βρίσκουμε: Φυτρώνει σε σπηλιές, πηγάδια και όπου υπάρχει υγρασία. Μπορείτε να τη μαζέψετε από Ιούνιο μέχρι Σεπτέμβριο και να την ξεράνετε ή να ξεριζώσετε μια-δυο ρίζες και να τις φυτέψετε σε γλάστρα, που θα ποτίζετε καθημερινά. (έχει ωραία εμφάνιση).

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Αποχρεμπτικό (Διευκολύνει τα φλέματα του ξερόβηχα), ανακουφίζει σε **βρογχίτιδες** ή **τραχειίτιδες**, **καταρροή**, **κρυολογήματα**) και είναι εφιδρωτικό. Μαλακτικό.

Στυπτικό (χρήσιμο σε **φλεγμονές** της ουρικής οδού)

Διουρητικό (καλό στην **ψαμμίαση**, ενώ για τις **πέτρες των νεφρών** καλύτερα να χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με αγριάδα, γένια καλαμποκιού και άλλα διουρητικά φυτά)

Είναι τονωτικό των μαλλιών και **σταματάει την τριχόπτωση** (*Genard*) και την **πιτυρίδα**. (*Λιευκιστάπουλος*)

Θεωρείται και εμμηναγωγό χρήσιμο σε **δυσμηνόρροια**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν **αφέψημα**: Υπολογίστε ένα κουταλάκι αδιάντο ξερό για κάθε φλιτζάνι. Το βράζουμε και μετά από μισή ώρα το σουρώνουμε. Ο γιατρός *Βαλνέ* συνιστά τρία φλιτζάνια τη μέρα, ανάμεσα στα γεύματα.

Σαν **έγχυμα**: Μουσκεύουμε 50 γραμμάρια ξερά φύλλα ή 20 γραμμάρια νωπά φύλλα σε ένα λίτρο νερό.

Για την **πιτυρίδα** κάνουμε κάθε βράδυ, επί δύο εβδομάδες, εντριβή στις ρίζες των μαλλιών με κρύο **αφέψημα** αδιάντου.

Άκορος

Το αρωματικό καλάμι
που καταλύει το ουρικό

Άλλα ονόματα: Άκορος κάλαμος.

Επιστημονική ονομασία: *Acorus calamus*.

Ιστορίες για τον άκορο: Δεν μιλάμε εδώ για κάθε καλάμι, αλλά για ένα ειδικό αρωματικό, που υπάρχει και σε άγρια κατάσταση και καλλιεργημένο, με πικρή γεύση αλλά με αρωματικές ρίζες, από το οποίο παίρνουμε ένα πολύ χρήσιμο αρωματικό λάδι, που θυμίζει πορτοκάλι και μανταρίνι.

Στα αρχαία χρόνια, όπως αναφέρουν οι *Πλίνιος*, *Θεόφραστος* και *Διοσκουρίδης* χρησιμοποιούσαν αυτό το καλάμι για την παρασκευή του «*Ακορίτη οίνου*», που έμεινε στην ιστο-



για τις τονωτικές και διεγερτικές του ιδιότητες. Με αυτό θεράπευαν στα αρχαία χρόνια την αλωπεκία, με αυτό οι Αφρικανοί αγρότες προστατεύονται σήμερα από την ουλίπδα και με αυτό σταματάει η μεγάλη έξοδος αερίων από το έντερο...

Η Ελληνική Μυθολογία περιγράφει το καλάμι σαν γιο του ποταμού *Μαιάνδρου*, ο οποίος, λέει, μεταμορφώθηκε σε φυτό γιατί δεν μπορούσε να υποφέρει το πνίξιμο του φίλου του *Κάρπου* στο ποτάμι. (Για τη Μυθολογία δεν μπορεί κανείς να είναι σίγουρος αν εννοούσε το συγκεκριμένο καλάμι, αλλά για τις θεραπευτικές του ιδιότητες καταγράφω με ακρίβεια τις πιο σημαντικές, από όσες αποθησαύρισα από τα πιο αναγνωρισμένα διεθνώς βιβλία βοτανολογίας).

Χρήσιμα μέρη: Το ριζωμά του (Έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 39)

Πού το βρίσκουμε: Επειδή ευδοκίμει σε αρκετές περιοχές (σε λίμνες, ποτάμια και υγρά μέρη), τα πιθανότερα μέρη για να βρείτε ριζώματα άκορου είναι τα ειδικευμένα φαρμακεία, που δημοσιεύω τις διευθύνσεις τους σε όλη την Ελλάδα -στις τελευταίες σελίδες- και οι ελάχιστοι καλοί βοτανοπώλες που υπάρχουν. Φυλάξτε τα σε γυάλινα δοχεία.

Δραστικές ουσίες: Στο ριζώμα του αρωματικού καλαμιού υπάρχει ένα αιθέριο λάδι που περιέχει *Τανίνη* και *Ασαρόνη* (μία ελαφρά τοξική ουσία, με αντιβιοτικές ιδιότητες) καθώς και *Ζαχαρόζη*, *Μηλικό Οξύ*, *Πυριτικό Νάτριο*, *Ακορίνη*, *Καλαμίνη*, *Χολίνη*, *Μεθυλαμίνη*

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Χωνευτικό σε περιπτώσεις **δυσπεψίας**, ξινίλας, **γαστρίτιδας**.

Τονωτικό και ανθελμινθικό (για **παράσιτα** του εντέρου)

Διουρητικό, καταλύει το **ουρικό οξύ**. Βοηθάει σε **ολιγουρία**.

Αντιφυσητικό (προλαβαίνει και ανακουφίζει από **τον τυμπανισμό της κοιλιάς** - σταματάει την έξοδο των αερίων)

○ *Waller* λέει στο *British Herbal* «*Οι ρίζες του άκορου κάλαμου κάνουν καλό σε όλες τις νευρικές καταστάσεις, πονοκέφαλο, υποχονδρία και σε χρόνια καταρροή*».

Χρήσιμο σε όποιον πάσχει από **ρευματισμούς** ή **αρθρίτιδα**. Η σκόνη του έχει χρησιμοποιηθεί και σαν φάρμακο εμετικό.

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν **αφέψημα** (για **ξνίλα**, **αεροφαγία**, **ρευματικούς** και **αρθρικούς πόνους**) βράζουμε 50 γραμ. σε ένα λίτρο για 3 λεπτά. Σουρώνουμε ύστερα από 10-15 λεπτά. Επειδή αυξάνει την διούρηση το πίνουμε μόνο πρωί και μεσημέρι. Όχι βράδυ.

Σαν **χολαγωγό**, βράζουμε 3 κουταλιές ψιλοκομμένες ρίζες σε ένα λίτρο νερού μέχρι να μείνει το ένα τρίτο. Το σουρώνουμε και πίνουμε ένα φλιτζάνι το πρωί κι ένα το βράδυ, για 10 μέρες. (Κάθε μέρα βράζουμε καινούργιο, γιατί άμα μείνει βρωμάει)

Σαν **βάμμα** (20-30 στάλες σε λίγο νερό ή σε έγχυμα) δυο φορές την ημέρα για την **αναιμία**, για τα **αέρια** και για επάλειψη των ούλων σε **ουλίτιδα**.

Σαν **κατάπλασμα** με οινόπνευμα και ψιλοκομμένο σκόρδο καταπραΰνει τους πόνους των **ρευματισμών** και των **αρθρικών** και τους πόνους από **διαστρέμματα**. (Α. Σπίρου)

Επίσης μπορούμε να μασάμε τη ρίζα ωμή. (Στην Τουρκία μασάνε ζαχαρωμένη ρίζα για την πρόληψη του **βήχα**).

Άλλες εφαρμογές:

Στις αραβικές χώρες χρησιμοποιείται ως **αφροδισιακό**.

Χρησιμοποιείται ως **«αντιγαλακτικό»** όταν η γυναίκα δεν θέλει να θηλάσει το μωρό της.

Στις αφρικανικές χώρες οι αγρότες μασάνε ρίζα άκορου καλαμιού για να καθαρίζουν τα δόντια τους, ιδίως όταν έχουν **ουλίτιδα**.

Ο **Διοσκούριδης** έλεγε ότι ο άκορος θεραπεύει και την αλωπεκία, αλλά δεν ξέρουμε πώς τον χρησιμοποιούσε.

Το αρωματικό λάδι του άκορου χρησιμοποιείται για να αρωματίσει φάρμακα, προϊόντα αρτοποιίας, ζυμαρικά, και ποτά (*Βενεδικτίνη*, *Σαρτρέζ*, *Σαρσπαρίλλα*, *Τζιτζμπίρα*, *Ρούτμητσαρ* και *μπίρα Σημύδας*).

Αλθαία

Ένα καλό μαλακτικό
για φλεγμονές, πληγές



Άλλα ονόματα: Αλθαία η φαρμακευτική,
η Ροδανθής, Αλθεία, Δεντρομολόχα,
Νερομολόχα, Άγρια Κάνναβη.

Επιστημονική ονομασία: *Althaea officinalis*

Ιστορίες για την αλθαία: Ο Ιπποκράτης, ο Διοσκουρίδης, ο Γαληνός γνώριζαν την αλθαία. Στα χρόνια της Τουρκοκρατίας οι πρακτικοί «γιατροί» τη χρησιμοποιούσαν στις παθήσεις των πνευμόνων και τις εντερικές φλεγμονές (1. Σπίρου)

Σήμερα οι εφαρμογές της αλθαίας είναι πολλές:

Με τα φύλλα, τις ρίζες και τα άνθη της γίνεται μια αλοιφή για τους «καλόγηρους» (δοθιήνες) και τα αποστήματα.

Καταπλάσματα με ρίζες ή άνθη αλθαίας μαλακώνουν πληγές. Αν μασούν ξερή ρίζα τα παιδιά σε ηλικία οδοντοφυΐας βγάζουν γερά δόντια. (Η ρίζα δεν κομματιάζεται εύκολα).

Οι πλύσεις με έγχυμα ξεκουράζουν τα κουρασμένα μάτια.

Πιο χρήσιμα μέρη: Οι ρίζες και τα λουλούδια της. Αλλά χρησιμοποιούνται και τα φύλλα της. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 38)

Πού τη βρίσκουμε: σε ομοιοπαθητικά φαρμακεία, σε υγιεινές τροφές και σε βοτανοπώλες. Αν μαζέψετε μόνοι σας, η καλύτερη εποχή είναι Αύγουστο και Σεπτέμβριο. Ξεφλουδίζετε τις ρίζες, τις ξεραίνετε σε σκιά, τις κόβετε κομματάκια και τις φυλάτε σε γυάλινο βάζο.

Δραστικές ουσίες: Άμυλο 37%, βλεννώδεις ουσίες 36%, Ασπαραγίνη 2%, Αλθεΐνη, Βεταΐνη, ανόργανα άλατα, σάκχαρα, πηκτίνη.

Ιδιότητες - ενδείξεις:

Αντιβηχική. Ιδιαίτερα χρήσιμη για τη **βρογχίτιδα**, τη **στηθάγχη** και τον κοινό **βήχα**.

Μαλακτική. Καταπραΐνει τη **λαρυγγίτιδα** τη **στοματίτιδα**, τη **φαρυγγίτιδα**, καθώς και την **κυστίτιδα**, την **ψαμμίαση** και χαλαρώνει τους κολικούς από τις **πέτρες στα νεφρά**.

Με γαργάρες ωριμάζουν τα αποστήματα των δοντιών, βελτιώνονται η **ουλίτιδα** και οι **άφθες** των παιδιών και με επιθέματα ωριμάζουν τα αποστήματα και οι **δοθιήνες**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν **αφέψημα**. Βράζουμε (για ένα λεπτό) ένα κουταλάκι ξερά άνθη ή φύλλα για κάθε φλιτζάνι. Τα σουρώνουμε μετά από 10 λεπτά. Μπορούμε να προσθέσουμε λίγο μέλι. Πίνουμε 3 φλιτζάνια την ημέρα, για **βήχα**, **στηθάγχη**.

Ένα πιο δυνατό αφέψημα, για έντονες **φλεγμονές**, γίνεται με 100 γραμ. ρίζας που βράζουμε σε 10 φλιτζάνια νερό, μέχρι να μείνουν 6 φλιτζάνια. Το ίδιο αφέψημα εξαφανίζει **μώλωπες** και ανακουφίζει από **πόνους των μυών** και των **τενόντων** (με συνεχείς ζεστές, τοπικές επαλείψεις).

Σαν **έγχυμα**, για **ψαμμίαση**, βάζουμε σε μια τσαγιέρα φύλλα και λουλούδια αλθαίας (ένα κουταλάκι για κάθε τσαγιέρα (αν είναι χωρίς καπάκι την σκεπάζουμε με πανί). Το αφήνουμε 3 ώρες για να γίνει δυνατό. Πίνουμε 4 μέρες ένα φλιτζάνι την ημέρα. Σταματάμε 4 μέρες και ξαναρχίζουμε.

Για γαργάρες και πλύσεις πληγών βράζουμε μια χούφτα κομμένες ρίζες σε ένα λίτρο νερό, για 10 λεπτά.

Ειδικά για τη **δυσκοιλιότητα** φτιάχνουμε φακελάκια με σκόνη από 2 γραμ. ρίζα αλθαίας και 1 γραμ. γλυκόριζα (Κάθε πρωί μόλις ξυπνήσουμε πίνουμε ένα φακελάκι με νερό.

Για ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ, γαργάρες, πλύσεις, επιθέματα, βράζουμε 10 λεπτά μία χούφτα ψιλοκομμένη ρίζα, σ' ένα λίτρο νερό.

Αν προσθέσουμε στο νερό του μπάνιου αφέψημα αλθαίας έχει καταπραΐντική επίδραση, σε **ερεθισμούς**. Και αν αντί να τις βράσουμε μουσκεύουμε ρίζες αλθαίας μια ώρα σε 10 φορές περισσότερο νερό για ένα υγρό πιο διαυγές.

Αμυγδαλιά

Καταπραϋντικό, μαλακτικό φάρμακο και καλλυντικό



Επιστημονική ονομασία: *Prunus amygdalus*

Ιστορίες για την αμυγδαλιά, που δεν έχει

άλλα ονόματα. Είναι γνωστή παντού με το δικό της. Κι ήταν γνωστή από τα αρχαία χρόνια.

Ο *Ιπποκράτης* τη χρησιμοποιούσε στη θεραπευτική του. Για τους αρχαίους Έλληνες, η αμυγδαλιά ήταν σύμβολο γονιμότητας και για τους Μωαμεθανούς το σημάδι της ουράνιας ελπίδας.

Τα αμύγδαλα έχουν περισσότερη πρωτεΐνη από τους περισσότερους ξηρούς καρπούς. Είναι επίσης μια εξαιρετική μη γαλακτοκομική πηγή ασβεστίου: 30 γραμ. (μια χούφτα) αμύγδαλα παρέχουν το 10% της ημερήσιας ανάγκης.

Δεν έχουν μόνο τα γλυκά αμύγδαλα θεραπευτικές και άλλες χρήσιμες ιδιότητες αλλά και τα πικραμύγδαλα. Εδώ όμως δεν μιλάμε μόνο για τους καρπούς αλλά και για τις φλούδες και τα φύλλα και τα λουλούδια τους.

Με αμυγδαλόλαδο ανακατεμένο σε ίσα μέρη με ασβεστόνερο, έκαναν παλιά στην Κρήτη επάλειψη στις χιονίστρες.

Ένα άλλο είδος γαλακτώματος, η σουμάδα ανακουφίζει τους καρδιοπαθείς που υποφέρουν από **αρρυθμία**.

Μία καλή όσο και απλή συνταγή για αποτελεσματικό καλλυντικό κατά των **ρυτίδων** γίνεται με αμυγδαλέλαιο, που το ανακατεύουμε με ελαιόλαδο, σε δόσεις δύο προς ένα.

Καταπλάσματα από πικραμύγδαλα κατευνάζουν το **ερεθισμένο δέρμα** και τη **φαγούρα** της **ψωρίασης**.

Άλλες εφαρμογές των πικραμυγδάλων: Χρησιμοποιούνται για τον αρωματισμό ποτών (*Μαρασκινό*), παγωτών, ζαχαρωτών, γλυκών, τσίχλας, ζελέ κ.ά. αφού τα αποστάξουν για να απομακρυνθεί το υδροκυανικό τους οξύ. Το αμυγδαλέλαιο χρησιμοποιείται από τις βιομηχανίες καλλυντικών για την παρασκευή ακριβών γαλακτωμάτων. Με φύλλα αμυγδαλιάς, που τα βράζουν με στύψη βάφουν ανεξίτηλα κίτρινα τα νήματα του αργαλειού.

Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα και τα λουλούδια της αμυγδαλιάς καθώς και ο καρπός και οι φλούδες του. (Έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 18). Τα ασπρισμένα αμύγδαλα μπορούν να χωριστούν στα δυο, να κοπούν σε κομματάκια ή ν' αλεστούν, αλλά τότε πρέπει να φυλάγονται σε σφραγισμένο δοχείο, επειδή ταγκίζουν αν εκτεθούν στον αέρα λόγω των λιπαρών που περιέχουν.

Πού τα βρίσκουμε: Μη περιμένετε να βρείτε σε φαρμακεία ή βοτανοπώλες φύλλα και λουλούδια αμυγδαλιάς. Είναι τόσο κοινά σε κάθε εξοχή, που δεν είναι εμπορεύσιμο είδος. Μπορείτε μόνοι σας να μαζέψετε μερικά ανθισμένα κλωνάρια από τα μέσα Ιανουαρίου (που είναι ακόμη μπουμπούκια) μέχρι τις αρχές του Μαρτίου, να τα ξεράνετε σε σκιά και να τα φυλάξετε σε ένα μεγάλο γυάλινο βάζο. Αμύγδαλα μπορείτε να αγοράσετε παντού. Προτιμήστε τα φρέσκα (φετινά). Αν διαβάζοντας αυτές τις σελίδες δείτε ότι σας χρειάζονται και οι φλούδες των αμυγδάλων, κοπανίστε μερικές στο γουδί και φυλάξτε τις χωριστά, σε ένα βάζο.

Δραστικές ουσίες: Αμυγδαλέλαιο (περιέχουν μέχρι 65% τα γλυκά αμύγδαλα και μέχρι 50% τα πικραμύγδαλα). Εμουλσίνη (Συναπτάζη), Μαγνήσιο, Στεατίνη, Βιταμίνη Ε, σάκχαρο, Ασβέστιο, Φώσφορο, Σίδηρο, Κόμμι, Κάλιο, Νάτριο. Και στα πικραμύγδαλα: Κυανιούχα και Αμυγδαλίνη (γλυκοζίδια - τοξική ουσία). 50 ως 60 πικραμύγδαλα αρκούν για να σκοτώσουν ένα ενήλικο. Νεώτερες παρατηρήσεις μας βεβαιώνουν ότι για τα παιδιά είναι αρκετά και μόνο 4 ως 6 πικραμύγδαλα για να φέρουν τον θάνατο.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Με φύλλα και άνθη αμυγδαλιάς γίνεται ένα αντιβηχικό έγχυμα αποτελεσματικό για τον **κοκίτη** και για την **ηπατική ανεπάρκεια**.

Μαλακτικό (το αμυγδαλόλαδο, συνιστάται και σε **εγκαύματα** πρώτου βαθμού)

Διουρητικό Το αφέψημα των φύλλων είναι καθαρτικό (αλλά δεν πρέπει να γίνεται κατάχρηση).

Αντιδιαβητικό Ανθελμινθικό (Για **παράσιτα στο έντερο**, ένα μείγμα από αμυγδαλόλαδο ή έγχυμα από άνθη αμυγδαλιάς, με ένα κρόκο φρέσκου αυγού και λίγο νερό. Το ίδιο έγχυμα συνιστάται και για τον ξερό σπασμωδικό βήχα του **κοκίτη**. (Πιρνέας-Σφρακιανίτσας)

Αντιπυρετικό (το γάλα των γλυκών αμυγδάλων -σουμάδα- είναι καταπραϋντικό σε **πυρετούς, φλεγμονές** του ουροποιητικού, δερματικούς ερεθισμούς και ηρεμιστικό σε **νευρική υπερδιέγερση**. Είναι πιο αποτελεσματικό αν προσθέσουμε και λίγο σιρόπι αλθαίας)

Και μολονότι τα αμύγδαλα έχουν 43% λιπαρά είναι καλά για την **καρδιά**, καθώς μια μελέτη σε 26.000 άτομα, έδειξε ότι εκείνοι που έτρωγαν αμύγδαλα και καρύδια 6 φορές την εβδομάδα, είχαν μέσο όρο διάρκειας ζωής επτά χρόνια περισσότερο και χαμηλότερο ποσοστό καρδιακών προσβολών. Είναι επίσης πλούσια σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα -όπως και το ελαιόλαδο- που μειώνουν τη **χοληστερίνη** και προστατεύουν από καρδιοπάθεια.

Τα αμύγδαλα είναι επίσης πλούσια σε **βιταμίνη Ε**, έναν άλλο «προστάτη» της καρδιάς.

Τέλος, το αμυγδαλέλαιο έχει απαλυντικές ιδιότητες στο δέρμα, είτε το αλείφουμε μόνο του τα βράδια, είτε το συνδυάζουμε με λίγη βιταμίνη Ε.

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν έγχυμα. Ρίχνουμε βραστό νερό πάνω σε φύλλα και άνθη αμυγδαλιάς, μέσα σε ένα δοχείο που κλείνει καλά (ένα φλιτζάνι για κάθε δύο κουταλάκια άνθη) και τα αφήνουμε για 5-15 λεπτά. Ύστερα φιλτράρουμε και το πίνουμε ζεστό. 3 φλιτζάνια την ημέρα για τον έντονο **βήχα**.

Ένα άλλο ισχυρό αποχρεμπτικό και κατευναστικό φάρμακο για τον **κοκίτη** είναι το αφέψημα με φλούδια αμυγδάλων:

Βράζουμε δυο χούφτες σε ένα λίτρο νερό 20 λεπτά και αφού φιλτράρουμε με διπλό βαμβακερό ύφασμα δίνουμε στο παιδί να πίνει, μικρά φλιτζανάκια, μερικές φορές κάθε μέρα. Το ρόφημα αυτό χρησιμοποιείται και για την καλοήγη **υπερτροφία του προστάτη**.

Για να κατέβει το επίπεδο του σακχάρου των **διαβητικών** η Λαϊκή Φαρμακολογία χρησιμοποιεί την εξής απλοϊκή μεθοδο, που έχει λογική βάση: Βάζουμε από βραδύς στο νερό σπασμένα πικραμύγδαλα, τα ξεφλουδίζουμε το πρωί και καταπίνουμε νηστικοί, ένα πικραμύγδαλο το πρώτο πρωί, 2 το δεύτερο πρωί, 3 το τρίτο πρωί, 4 το τέταρτο και 5 το πέμπτο πρωί. Ύστερα αρχίζουμε να τα λιγοστεύουμε. Έτσι το έκτο πρωί καταπίνουμε 5, το έβδομο 4, το όγδοο 3, το ένατο 2 και το δέκατο πρωί 1. Διακόπτουμε 20 ημέρες και ξαναρχίζουμε.

Η **σουμάδα**, το σιρόπι που χρησιμοποιείται στις μεσογειακές χώρες ως δροσιστικό ποτό όταν αναμιγνύεται με νερό ή ως γευστικό για γκλάσο ή γεμίσεις, αρχικά γινόταν από κριθάρι και αμύγδαλα, αλλά σήμερα το σιρόπι γίνεται από ένα γαλάκτωμα αμυγδάλων με ζάχαρη και λίγο πρόσθετο ροδόνερο ή νερό από άνθη πορτοκαλιάς και πωλείται εμφιαλωμένη στα καταστήματα γαστρίμαργίας. Μπορείτε όμως να φτιάξετε και μόνοι σας σουμάδα, που είναι πολύ χρήσιμη στους **καρδιοπαθείς** πολτοποιώντας ξεφλουδισμένα αμύγδαλα μαζί με λίγο νερό. Όταν γίνει μια μάζα την περνάτε από τουλπάνι. Προσθέτετε νερό και λίγη ζάχαρη κι η σουμάδα είναι έτοιμη.

Ένα καλό ποδόλουτρο ή μπάνιο χεριών, πολύτιμο σαν καταπραυντικό σε **εμπύρετες** καταστάσεις ή σε ενοχλήσεις του **ήπατος** γίνεται με μια χούφτα άνθη και φύλλα

αμυγδαλιάς, που τα μουλιάζουμε μαζί με 10 κουταλάκια κοπανισμένες φλούδες αφράτων αμυγδάλων σε ζεστό νερό, δύο φορές την ημέρα.

Για να ασπρίσετε αμύγδαλα Σκεπάστε με νερό που βράζει. Αφήστε τα να μείνουν για τρία λεπτά και μετά δοκιμάστε να δείτε αν οι φλούδες γλιστράνε εύκολα. Βγάζετε τα αμύγδαλα από το νερό ένα κάθε φορά, αφαιρείτε τη φλούδα και αφήστε το να στεγνώσει σε χαρτί κουζίνας, για αρκετές ώρες.

Προφυλάξεις: Αν φάει 50-60 πικραμύγδαλα ένας ενήλικος ή 4-6 ένα παιδί μπορεί να δηλητηριαστεί θανατηφόρα, καλό είναι να ξέρετε πώς να αντιδράσετε σε μια τέτοια περίπτωση: Το πιο δραστικό αντίδοτο είναι ή ...ζάχαρη και βέβαια να προκαλέσουμε αμέσως εμετό, πλύση του στομαχιού και μία ένεση Ατροπίνης. Επειδή όμως η τοξική δόση είναι διαφορετική για κάθε άνθρωπο, γι' αυτό καλύτερα να μην τρώμε πικραμύγδαλα.

Αλλά όπως αναφέρει η Φαρμακολογία *N. Κωστή* και γλυκά αμύγδαλα αν φάμε πολλά μαζεμένα, μπορεί να μας φέρουν δυσπεψία, ενώ η φλούδα τους προκαλεί **ναυτία, εξανθήματα**, φαγούρα (ουρτικάρια), μπορούμε να τα μουςκέψουμε ή να τα ρίξουμε για ένα λεπτό της ώρας σε ζεστό νερό και αμέσως μετά να τα ξεφλουδίσουμε, οπότε δεν δημιουργούν δυσπεψία ούτε άλλη παρενέργεια.

Πιο αποτελεσματικά είναι τα φρέσκα αμύγδαλα, που η σάρκα τους είναι άσπρη και άοσμη, ενώ όταν πολυκαιρίσουν κιτρινίζουν και αρχίζουν να ταγκίζουν.

Τα πικραμύγδαλα όταν βρεθούν σε νερό παράγουν υδροκυάνιο και μυρμηκικό οξύ. Όπως περιγράφει ο *Διοσκουρίδης*, με πικραμύγδαλα δηλητηρίαζαν τις αλεπούδες.

Ένα καλό γαλάκτωμα **ντεμακιγιάζ** γίνεται όταν κοπανίσουμε 10 πικραμύγδαλα και τα βράσουμε σε μια κούπα νερό.

Άνηθος

Για την κακοσμία στόματος και δυσπεψία

Άλλα ονόματα: Άνηθον το βαρύοσμον.

Επιστημονική ονομασία: *Anethum graveolens*



Το αρωματικό αυτό φυτό έχει μακρόχρονη

ιστορία στη θεραπευτική όπως και στην κουζίνα.

Χρησιμοποιείται πολύ στις σαλάτες και σε όλα τα φαγητά με ψάρι ή με ρύζι, όχι μόνο γιατί τα αρωματίζει αλλά και γιατί βοηθάει τη χώνεψη. Αλλά να προσθέστε άνηθο στα φαγητά σας αφού τελειώσει το μαγείρεμα, γιατί ο βρασμός το καταστρέφει.

Επίσης οι σπόροι του άνηθου είναι αποτελεσματικοί, ως *αφέψημα*, για την ελευθέρωση αερίων του εντέρου.

Παλιότερα θεωρούσαν ότι έχει και αντι-επιληπτικές ιδιότητες.

Οι σπόροι του άνηθου, που είναι ένα από τα αγαπημένα βότανα των Ελλήνων, χρησιμοποιούνται στα προϊόντα γλυκόριζας, σε αρώματα ποτών, παγωτών, τσικλών, γλυκών, προϊόντων αρτοποιίας.

Χρήσιμα μέρη: Σπόροι, φύλλα, άνθη, ρίζες. (Εγχρωμη εικόνα σελ. 37)

Πού τα βρίσκουμε: Τα κλωνάρια με φύλλα άνηθου πουλιούνται στα μανάβικα και στις λαϊκές αγορές.

Τους σπόρους άνηθου ΔΕΝ πρέπει να τους αγοράζουμε από καταστήματα γεωργικών ειδών, γιατί θα είναι ραντισμένοι με φυτοφάρμακα. Τους αγοράζουμε από το τμήμα μπαχαρικών στα σουπερμάρκετ.

Για να έχετε άνθη (από Ιούλιο μέχρι Οκτώβριο) και ρίζες όλες τις εποχές, μπορείτε να φυτέψετε σε μία-δυο γλάστρες. Αν θέλετε να ξεράνετε κλωνάρια άνηθου με φύλλα, για μελλοντική χρήση κόψτε τα και ξεράνετέ τα πριν ανθίσει.

Δραστικές ουσίες: Αιθέριο λάδι (ανηθέλαιο), Λεμονένιο, *τερπένες*

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Ανακουφίζει το στομάχι (ιδιαίτερα τις **στομαχικές διαταραχές των παιδιών**). Όταν το προσθέτουμε ωμό στα φαγητά τα κάνει πιο εύπεπτα και καταπολεμά τη **δυσπεψία**.

Βοηθάει στον θηλασμό, (αυξάνει το γάλα, πολύ περισσότερο μάλιστα σε συνδυασμό με μάραθο, κόλιαντρο και γλυκάνισο) αλλά **απαγορεύεται για τις εγκύους**.

Ρυθμίζει τα έμμηνα σε περιπτώσεις **δυσμηνόρροιας**.

Είναι **σπασμολυτικό** και **ηρεμιστικό**. Ιδιαίτερα χρήσιμο σε **λόξυγκα**, στην **αεροφαγία** και στους **νευρικούς εμετούς**.

Για την **κακοσμία του στόματος** μασάτε σπόρους άνηθου

Τέλος, θεωρείται καλό για την **αϋπνία** και για τους **κολικούς του εντέρου (κολίπδα)**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν **αφέψημα**: βράζουμε δύο κουταλάκια σπόρους σε ένα λίτρο νερό για 10-15 λεπτά. Πίνοντας μισό φλιτζάνι, 1-2 φορές την ημέρα, με μικρές γουλιές καταπραΰνει το **λόξυγκα**, τα **αέρια** και την **τάση για εμετό**.

Σαν **έγχυμα** μουλιάζουμε ανθισμένα κλωνάρια άνηθου όλη τη νύχτα σε **αποσταγμένο νερό** (από το φαρμακείο) και πίνουμε ένα-δυο φλιτζάνια τη μέρα.

Μία ωραία ιδέα: Σε ένα μπουκάλι παρθένο ελαιόλαδο βάλτε ένα κλωνάρι δεντρολίβανου και 3 κλωνάρια άνηθου και αφήστε τα αρκετές μέρες. Ύστερα χρησιμοποιήστε το λάδι αυτό στα μαρινάτα ή ψητά ψάρια και σε σαλάτες.

Προφυλάξεις: Οι εγκύες δεν επιτρέπεται να πίνουν **αφεψήματα** ή **εγχύματα** άνηθου γιατί μπορεί να προκαλέσουν **αποβολή**. Δεν απαγορεύεται όμως να τρώνε άνηθο.

Επίσης, λέγεται ότι η **συνεχής** χρήση **αφεψήματος** με σπόρους άνηθου μπορεί να εξασθενίζει την **όραση**.

Αντράκλα

Όχι μόνο για την όρεξη

Άλλα ονόματα: Γλιστρίδα, Ανδράχνη, Πορτουλάκη, Λυτική ή λαχανώδης, Χοιροβότανο.

Επιστημονική ονομασία: *Portulaca oleracea*

Υπάρχει άγρια και καλλιεργημένη. Περιέχει πολλές βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία. Έχει χρησιμοποιηθεί για πολλές ενοχλήσεις (κυρίως φρέσκια, αλλά τα φύλλα της μπορούν να ξεραθούν και να φυλαχτούν για τσάι).

Η αντράκλα κάνει πιο νόστιμη οποιαδήποτε σαλάτα.

Δραστικές ουσίες: Μηλικό ασβέστιο, βιταμίνες, μεταλλικά άλατα και ιχνοστοιχεία (έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 32).

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Η αντράκλα περιέχει περισσότερα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα και βιταμίνη Ε από κάθε άλλο φυτό που έχει μελετηθεί. Και τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα και η βιταμίνη Ε μπορεί να προσφέρουν προστασία από τον **καρκίνο**, την **καρδιοπάθεια** και τις φλεγμονώδεις νόσους, όπως η **αρθρίτιδα**, οι **ρευματισμοί** κ.ά.

Διουρητικό, **ανθελμινθικό** και **ταμιοκτόνο** (σκοτώνει τα **σκουλήκια** και τα άλλα παράσιτα του εντέρου και την **ταινία** όταν βράσουμε και πιούμε σπόρους)

Τωνωτικό, **Ορεκτικό**. (Μάλιστα φέρνει τέτοια όρεξη ώστε να λέμε «Γλιστρίδα έφαγε αυτός και δεν χορταίνει!»).

Θεωρείται ευεργετική για όσους υποφέρουν από **κολίτιδα**, από **αμοιβάδες** καθώς και από **πέτρες στη χολή**.

Ο βοτανολόγος Έντουαρντ Μπαχ έλεγε ότι αν τρώμε συχνά σαλάτα με αντράκλα, τα καλοκαίρια, χαμηλώνει την υψηλή **πίεση** του αίματος.



Ο φρέσκος χυμός του φυτού, με λίγο μέλι ανακουφίζει από **βήχα**, από **δύσπνοια** και γίνεται λοσιόν για **φλογώσεις, πληγές**. Σταματά τον **πονοκέφαλο** που έχει σαν αιτία την δίψα ή την ζέστη. Σταματάει επίσης την **αιμορραγία**.

Ακόμη, θεωρείται και αφροδισιακή.

Ο χυμός αντράκλας μαζί με ροδέλαιο συνιστάται για **πληγές στο στόμα, φλεγμονές των ούλων**, εύσειστα, χαλαρά **δόντια**.

Πώς χρησιμοποιείται: Εκτός από τις οδηγίες, που γράφω πιο πάνω, υπάρχει μία γενική οδηγία: Τα κλωνιά και τα φύλλα της, φρέσκα ή ξερά καθώς και οι σπόροι της, γίνονται *αφέψημα*.

Απήγανος

«ξορκίζει» τις αμοιβάδες,
τα εντερικά σκουλήκια
και τις δηλητηριάσεις

Άλλα ονόματα: Ρητή η βαρύσομος. Σιδερόχορτο.
Βρωμοπήγανος Πήγαντο. Πεγάνι. Πηγάνι. Πηγουινιά.

Επιστημονική ονομασία: *Ruta graveolens*

Ιστορίες για τον απήγανο, που είναι γνωστός από τα αρχαία χρόνια, αναφέρεται και στην Αγία Γραφή και τα χλωρά φύλλα του, που μοιάζουν με φτέρη έχουν μία ανυπόφορη μυρουδιά και γι' αυτό ο λαός λέει «*ξορκισμέως με τον απήγανο*»



Είναι γνωστό ως αντίδοτο στις δηλητηριάσεις. Μάλιστα όπως έγραφε ο *Αθήναιος*, στα αρχαία χρόνια ο *Κλέαρχος*, τύραννος της Ηρακλείας του Πόντου καλούσε, τους αξιωματούχους του στα ανάκτορα και για να διασκεδάσει, τους έδινε να πίνουν δηλητήρια που παρασκεύαζε ο ίδιος. Όταν τα θύματά του σφάδαζαν αυτός ξεσπούσε σε ακράτητα γέλια. Εκείνοι όμως, γνωρίζοντας το βίσιο του, έτρωγαν πριν πάνε απήγανο, ως αντίδοτο των δηλητηρίων, υποκρίνονταν ότι υπέφεραν και όταν αυτός τους νόμιζε νεκρούς κι απομακρυνόταν, οι δηλητηριασμένοι γύριζαν σπίπ τους, ζωντανοί. (*Πιρρέος – Σαρακηνικός*)

Φυσικά αυτού του είδους η χρήση δεν είναι η μόνη.

Ο *Ιπποκράτης* τον συνιστούσε, και ήταν το κύριο συστατικό του αντίδοτου στο δηλητήριο του *Μιθριδάτη*. Οι αρχαίοι Έλληνες θεωρούσαν ότι ο απήγανος θεράπευε τη νευρική δυσσπεψία που πάθαιναν όταν έτρωγαν μπροστά σε ξένους (θεωρούσαν ότι τους μάτιαζαν)

Αργότερα, το 1625, ο *Piperino*, ένας γιατρός της Νάπολης, συνιστούσε τον απήγανο κατά της *επιληψίας* και των *ιλίγγων*, ενώ ο *Πλίνιος* αναφέρει ότι ο απήγανος έχει τέτοια επίδραση στην καλή όραση ώστε οι ζωγράφοι της εποχής του καταβρόχιζαν μεγάλες ποσότητες από το φυτό (Οι Ιταλοί τον τρώνε και σήμερα στις σαλάτες). Παλιά είχε τη φήμη ότι καθαρίζει και οξύνει την όραση των κουρασμένων ματιών (*John Evelyn*).

Η λαϊκή ιατρική έχει χρησιμοποιήσει κατά καιρούς τον απήγανο για τις πιο απίθανες περιπτώσεις: *Φυματίωση*, *σύνφιλη*, *λύσσα*, *φαρυγγίτιδα*, *ψώρα*, *στερματόροια* κ.ά.

Το αιθέριο λάδι του χρησιμοποιείται σε αρωματισμό ποτών, παγωτών, γλυκών, με μέγιστο όριο χρήσης 2 μέρη στο εκατομμύριο (*ITM*)

Χρήσιμα μέρη: Όλο το φυτό εκτός από ρίζες. Κυρίως φύλλα και σπόροι

Πού τον βρίσκουμε: Αν πηγαίνετε σε εξοχές και δεν σας αρέσουν τα πολυσύχναστα μέρη, αλλά προτιμάτε έναν περίπατο σε άγρια και κατοτρόχαλα τοπία, τότε παρατηρήστε προσεκτικά την έγχρωμη εικόνα του απήγανου, στη σελίδα 31 για να τον αναγνωρίσετε και θα

τον μαζέψετε μια μέρα, από τον Μάιο μέχρι το Σεπτέμβριο, που είναι ανθισμένος. Ξεράνετε τον σε σκιά και φυλάξτε τον σε γυάλινο βάζο. Αν δεν είναι ο τύπος σας να ψάχνετε στην εξοχή, πηγαίνετε σε ένα γεωργικό κατάστημα που πουλάει λουλούδια κι αγοράστε ένα ήμερο σε γλόστρα, που μπορείτε να έχετε στον κήπο ή στη βεράντα (όχι κοντά στην κρεβατοκάμαρα, γιατί μυρίζει βαριά). Άλλη λύση: Ζητήστε ξεραμένο φυτό σε ειδικευμένα φαρμακεία και βοτανοπώλες. Τα περισσότερα θα το έχουν.

Δραστικές ουσίες: Αιθέριο λάδι, που περιέχει κετόνες, αλκοόλες, Εστέρες, τερπένια, Ρουτικό οξύ, Ρουτίνη, δηλαδή βιταμίνη Ρ. Ινουλίνη.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Ο απήγανος έχει χρησιμοποιηθεί από τη λαϊκή θεραπευτική για τις πιο απίθανες χρήσεις, όπως λ.χ. ως:

Εμμηναγωγό και εκτρωτικό (αλλά χρειάζεται φοβερή προσοχή, γι αυτό δεν το συνιστώ.)

Αντίδοτο σε **δηλητηριάσεις**.

Φάρμακο κατά της **υστερίας** και της **επιληψίας**.

Κατά των **αμοιβάδων** και άλλων **παρασίτων του εντέρου** (κι ίσως αυτή να είναι η πιο σημαντική χρήση του).

Καθαρίζει **πληγές** και **έλκη** (σαν έμπλαστρο).

Εξοντώνει διάφορα **παράσιτα, σκώρο, ψείρες**, κλπ. (Οι *Πρι-νέας-Σφακιανάκης* ανέφεραν ότι μία γυναίκα απαλλάχθηκε από φοβερή **φθειρίαση**, φορώντας ένα πουκάμισο που είχε βραστεί με απήγανο).

Καταπραΰνει τους πόνους των **ρευματικών - αρθρικών**, της **φλεβίτιδας** και των **κισρών**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Ένα φλιτζανάκι **αφέψημα** από φύλλα απήγανου, χλιαρό, το πρωί κι ένα το βράδυ, με άδειο στομάχι, για τα παράσιτα του εντέρου (**σκουλήκια, λεβίθες**) καθώς και για ρύθμιση των εμμήνων σε **δυσμηνόρροια**. (Αλλά μόνο για 3-4 μέρες. Περισσότερο μπορεί να γίνει επικίνδυνο).

Για **ρευματισμούς, αρθρική, κίρσους** και για **φλεβί-
δα** μπορείτε να πίνετε έγχυμα με 2 κουταλάκια απήγα-
νου σε ένα φλιτζάνι καυτό νερό. Το αφήνετε για 10-12
λεπτά. Πίνετε 2-3 φλιτζάνια την ημέρα.

Κοπανισμένα μαζί με δαφνόφυλλα γίνεται κατάπλασμα σε
πρήξιμο των όρχεων *(Ιγν. Ζαχαριάπουλος)*

Για την **υστερία** χρησιμοποιείται με κλύσμα *(Haller)* και ως αφέ-
ψημα των φύλλων του.

Βαμβάκι με ζουμί απήγανου, αραιωμένο με νερό έχει χρησι-
μοποιηθεί σε αυτιά γερόντων για θεραπεία **βαρηκοΐας**
(Πιρνεάς - Σαρακινάκης)

Αφέψημα φύλλων του μαζί με ελαιόλαδο έχει χρησιμοποιηθεί
αποτελεσματικά σαν φάρμακο για τις **αιμοβάνες**.

Άλλες χρήσεις:

Σκόνη, ένα γραμμάριο τη μέρα.

Εσσάνς από μία μέχρι 10 σταγόνες σε ένα φλιτζανάκι νερό.

Σιρόπι, μισή κουταλιά για τους **κολικούς των βρεφών**.

Προφυλάξεις:

Αν πιούμε περισσότερες από 3 μέρες ρόφημα απήγα-
νου φέρνει λιποθυμίες ή και **δηλητηρίαση**.

Αν φάμε χλωρά φύλλα απήγανου μπορεί να πάθουμε
διάρροια, σίγουρα όμως θα πρηστεί η γλώσσα.

Αν συνθλίψουμε χλωρά φύλλα και άνθη στη χούφτα
μας, θα δημιουργηθούν **φλύκταινες** με δυνατή φα-
γούρα κι αν μασήσουμε 25 γραμ. χλωρά φύλλα θ'
αρχίσουν να τρέχουν τα σάλια μας, να αραιώνουν
οι σφυγμοί και μπορεί να πρηστεί η γλώσσα μας ή
ακόμα και να πεθάνουμε *(Φαρμακολογία Αφεντούλη)*

Αν οι γυναίκες πουν απήγανο χωρίς να συμβου-
λευτούν γιατρό μπορεί να πάθουν **μητρορραγία**.

Αρχαγγελική

Ο πιο «γυναικείος» θάμνος



Άλλα ονόματα: Αγγελική αρχαγγελική,
Α. θεραπευτική, Α. άγρια, νεροκάλαμο.

Επιστημονική ονομασία: *Angelica archangelica*

Ιστορίες για την αγγελική, που είναι ένα πολυετές φυτό με πολλά φύλλα και άνθη λευκά, με απόχρωση πράσινη ή γαλαζωπή, με πολύτιμες ιδιότητες για τις γυναίκες που υποφέρουν από προεμμηνορρυσιακά προβλήματα.

Ο Τζον Πάρκινσον στο βιβλίο «*Paradise in Sole*» (1629) βάζει την αρχαγγελική στην κορυφή των φαρμακευτικών φυτών.

Στις βόρειες χώρες της Ευρώπης πιστεύεται ότι η αρχαγγελική προστατεύει από τις μεταδοτικές αρρώστιες και ότι θεραπεύει όλες τις αρρώστιες. Έχει γραφτεί μάλιστα ότι κάποιος *Ανίβας Καμού*, που πέθανε 120 χρονών το 1759, μάζαγε αδιάκοπα ξερές ρίζες αρχαγγελικής:

Έχει όμως και άλλες χρήσεις και εφαρμογές. Να μερικές:

Το λάδι της ρίζας χρησιμοποιείται για να αρωματισθούν διάφορα ποτά (ειδικά τζιν και ρούμι), παγωτά, γλυκά, προϊόντα αρτοποιίας, ζελέ, ζαχαρωμένα φρούτα, τσίχλες και λικέρ. Το εκχύλισμα του σπόρου ως άρωμα μαρμελάδων με βατόμουρα και σφένδαμο, και γλυκών. Το εκχύλισμα της ρίζας σε αρώματα λικέρ, (*Βενεδικτίνη*, *Σφιρέζ* κ.α.), κρασιών και σε φαρμακευτικά σιρόπια.

Χρήσιμα μέρη: Η ρίζα, που πουλιέται στο εμπόριο είναι παχιά μακρουλή, πολύκλαδη, απ' έξω καφετιά και από μέσα λευκή. Ευωδιάζει αλλά η γεύση της είναι πικρή. Τα μεγάλα, πράσινα φύλλα της. Τα μικρά, πρασινωπά και κιτρινωπά άνθη της. Οι σπόροι.

Πού τη βρίσκουμε: Μπορούμε να την κόψουμε τον Σεπτέμβριο και Οκτώβριο για να πάρουμε τις ρίζες της πλάι στα ρυάκια όπου φυ-

τρώνει η άγρια, ή να φυτέψουμε μία σε μεγάλη γλάστρα στη βεράντα (Τα άνθη και τα φύλλα μαζεύονται όταν ανθίσει και οι σπόροι όταν ωριμάσουν). Ή μπορούμε να αγοράσουμε ρίζες της από τα ειδικευμένα φαρμακεία και τους βοτανοπώλες. Αν μαζέψουμε ρίζες καλό είναι να βρούμε παλαιά φυτά και να τα ξεράνουμε. Αν οι ρίζες είναι παχιές τις κόβουμε σε μακρόστενα κομμάτια. Αν τις βάλουμε σε αεροστεγές δοχείο διατηρούνται χρόνια.

Δραστικές ουσίες: Η ρίζα της αρχαγγελικής περιέχει: Αιθέριο λάδι, κουμαρίνη (αγγελικίνη), *τερπίνη*, φελλανδρένιο, οργανικά οξέα. Οι σπόροι της περιέχουν φουρανοκουμαρίνες, *ιμπερατορίνη*, (βεργαππίνη. Οι δραστικές ουσίες της διαλύονται σε νερό και σε οινόπνευμα. Αλλά όταν έχουν αποξηραθεί τα φύλλα και τα λουλούδια της αρχαγγελικής χάνουν τις ιδιότητές τους. Μόνον η ρίζα τις διατηρεί και αποξηραμένη. (Έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 32).

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Η αγγελική είναι ένα πολύτιμο φυτά, με πολλές χρήσεις:

Τονωτική (σε γενική κόπωση, σε **ατονία** του πεπτικού συστήματος, σε **αναιμία** και σε **ανεπάρκεια του συκωτιού**) αλλά και σε **μελαγχολία**.

Ορεκτική

Χωνευτική (διευκολύνει την πέψη λιπαρών τροφών, σταματάει την ξινίλα του στομαχιού)

Σπασμολυτική (καταπολεμά τους σπασμούς του στομάχου και του εντέρου, την **αεροφαγία**, τους **τυμπανισμούς** της κοιλιάς από αέρια, σταματάει το ρέψιμο, τους σπαστικούς εμετούς και τις **ημικρανίες**).

Διουρητική, Εφιδρωτική.

Εμμηναγωγή (και μαλακώνει τους **πόνους των εμμήνων**, περιορίζει τη **λευκόρροια**).

Αποχρεμπτική (Διευκολύνει τον **βήχα**, τονώνει τον βλεννογόνο υμένα των βρόγχων σε χρόνιες **βρογχίτιδες**, **πλευρίτιδα**, **κρουόλημα**).

Καρδιοτονωτική: Τονώνει τους μυς της καρδιάς, γι' αυτό συνιστάται σε αθλητές και σε μαθητές πριν από εξετάσεις.

Καταπραϋντική (σε γαστρική **οξύτητα**, **κολίτιδα**, **άσθμα**).

Επουλωτική. Το αφέψημα φρέσκων φύλλων σε επιθέματα επουλώνει τις πληγές και το αφέψημα της ρίζας αναπλάθει κατεστραμμένους ιστούς.

Επίσης χρησιμοποιείται ως αντιδοτο σε **δηλητηρίαση** από κώνειο, μπελαντόνα ή σκυλοβότανο.

Πώς χρησιμοποιείται:

Σε όλες τις περιπτώσεις βράζουμε ένα κουταλάκι ρίζες ή σπόρους για κάθε φλιτζάνι νερό και αφού το αφήσουμε για 10-15 λεπτά σουρώνουμε και πίνουμε ένα φλιτζάνι μετά το φαγητό, 1-2 φορές κάθε μέρα.

Ή μπορούμε να χρησιμοποιούμε **αιθέριο λάδι** αρχαγγελικής πίνοντας 20 σταγόνες σε νερό, πριν από το φαγητό.

Σε **ρευματισμούς, αρθρικά, δερματοπάθειες** και σε **θλάσεις μυών**, εξωτερική χρήση με επιθέματα και με εντριβές (σε μορφή πομάδας ή επαλείψεις με βάμμα.

Αν προσθέσουμε κοτσάνια ή ρίζα αρχαγγελικής στο μπάνιο ανακουφίζει από τους πόνους των **ρευματισμών** και ξεκουράζει τα τεντωμένα **νεύρα**. (Το ίδιο πετυχαίνει και το ποδόλουτρο) .

Προφυλάξεις: Σε μεγάλες δόσεις μπορεί να έχει άσχημη επίδραση στην **πίεση**, στην **καρδιά** και στην **αναπνοή**. Γι' αυτό να εφαρμόζετε ακριβώς τις δόσεις, να πίνετε αφέψημα μόνο για δύο βδομάδες και να κάνετε άλλες τόσες διακοπή. Και το μπάνιο ή ποδόλουτρο με αρχαγγελική, δεν πρέπει να διαρκεί πάνω από 3 λεπτά, για να μην ερεθίσει το δέρμα.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Ο χυμός της και κάθε υγρό με αρχαγγελική δεν πρέπει να έρθει σε επαφή με τα μάτια.

Αχιλλαιία

Το χιλιόφυλλο τονωτικό για κουρασμένους

Άλλα ονόματα: Αχιλλείος, Αχιλλεία Κρητική, Χιλιόφυλλο, Μιλφειγ, Αγριαψιθιά, Λέγεται και Λάζαρος (γιατί με τα λουλούδια της στολίζονται τα παιδιά που ψάλλουν τον Λάζαρο το Μεγ. Σάββατο).

Επιστημονική ονομασία: *Achillea millefolium*



Ιστορίες για την αχιλλαιία: Μπορείτε να φαντασθείτε ότι ένα φυτό είναι σε θέση να ανοίγει την όρεξη, να τονώνει, να καμάρει γυναικολογικά προβλήματα, να ρυθμίζει την περίοδο, να ανακουφίζει τους πόνους από κισσούς, αιμορροΐδες, αρθριτικά, ρευματισμούς, να επουλώνει πληγές, να είναι διουρητικό, να καθαρίζει το λιπαρό δέρμα και να βοηθάει να περιοριστεί η τριχόπτωση;

Κι όμως, αυτές είναι μερικές από τις ιδιότητες της αχιλλαιίας, του πικρού και στυφού, αλλά ορεκτικού και τονωτικού φυτού, που φυτρώνει σε 24 ποικιλίες στη χώρα μας.

Το όνομα της το οφείλει βέβαια στον Αχιλλέα, που όταν τραυματίστηκε από το δηλητηριασμένο δόρυ του Πάρι στον πόλεμο της Τροίας, η θεά Αφροδίτη τον συμβούλεψε να δέσει την πληγή με αυτό το φυτό για να ανακουφιστεί.

Και πραγματικά η αχιλλαιία θεραπεύει τις πληγές που έγιναν από αστάλι. Γι' αυτό, αργότερα, ο Διοσκουρίδης τη χρησιμοποίησε ως αιμοστατικό κι οι στρατιώτες στον Α' Παγκόσμιο πόλεμο για πρώτη βοήθεια στα τραύματα.

Άλλες εφαρμογές: Συχνά έχει φέρει καλά αποτελέσματα σε διαλείποντες πυρετούς από ελονοσία και με πλύσεις σε βλεννόρροια. Οι σπόροι της έχουν χρησιμοποιηθεί για να δια-

τηρούνται τα κρασιά. Ένα φακελάκι εμποδίζει την αλλοίωση ενός βαρελιού κρασιού, ή αντικαθιστά το λυκίσκο στην παρασκευή σπιτικής μπίρας.

Χρήσιμα μέρη: Όλα τα υπέργεια μέρη του φυτού. Ιδιαίτερα οι ανθισμένες κορυφές και τα φύλλα. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 25).

Πού την βρίσκουμε: Στα ειδικευμένα φαρμακεία και στους βοτανοπώλες. Μπορείτε και να ψάξετε σε λιβάδια, από το Μάιο μέχρι τον Οκτώβριο. Ξεραίνεται στη σκιά και φυλάγεται σε γυάλινο βάζο.

Δραστικές ουσίες: Αρωματικό απόσταγμα, Κινεόλη, Προαζουλένη, Τανίνη, Αχιλλεΐνη (η πικρή ουσία του), ρητίνες, οργανικά οξέα και άλατα.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Χρησιμοποιείται για να καλμάρει πολλές γυναικολογικές ανωμαλίες (**δυσμηνόρροια, αμηνόρροια** από τρόμο ή από κρύο, διαταραχές στην **εμμηνόπαυση** και **σπασμούς της μήτρας**) και ως ρυθμιστικό της περιόδου. Η Φαρμακολογία *N. Κωστή* συνιστά να πίνουν οι νέες κοπέλες με άτακτο ρυθμό εμμήνων εγχύματα με συνδυασμό **αχιλλαιάς, χαμομηλιού και μελισσόχορτου.**

Είναι **Ορεκτικό** και **τονωτικό**. Επειδή ανοίγει την όρεξη είναι χρήσιμο στους κουρασμένους και ταλαιπωρημένους.

Το έγχυμα και το αφέψημά της είναι **αντιπυρετικό** φάρμακο για το δυνατό **κρυολόγημα.**

Χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις **ακμής** και **έρπητα.**

Συνιστάται ως **αντισπασμωδικό** και **σπασμολυτικό** για τα **αέρια**, τους **νευρικούς σπασμούς**, αλλά και σε **άσθμα**, σε **κολίπα** και σε άλλες **νευρικές γαστροπάθειες**, που χρειάζονται χαλάρωση των λείων μυϊκών ινών.

Διουρητικό και χολαγωγό, ιδιαίτερα αποτελεσματικό όταν χρησιμοποιείται μαζί με αγριάδα και «μουστάκια» καλαμποκιού, ενώ θεωρείται αποτελεσματικό (ως σκόνη) και στην **ακράτεια ούρων των παιδιών.**

Μαλακώνει τους πόνους από **αρθρικά** και **ρευματισμούς**. Ανακουφίζει **κισσούς**, **φλεβίτιδα** και **αιμορροΐδες**.

Σε όλες αυτές τις περιπτώσεις καθώς και ως ανθελμινθικό (για **παράσιτα του εντέρου**) η χρήση της αχιλλαίας γίνεται εσωτερικά με αφεψήματα, χυμούς ή βάμμα.

Ακόμη, με ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ, ως αλοιφή, πολτός ή σκόνη:

Εμποδίζει την **τριχόπτωση** (κάνουμε συχνά εντριβές με αφέψημα αχιλλαίας).

Επουλώνει τις **πληγές**, τις **ραγάδες** της θηλής του μαστού και των χεριών ή ποδιών, τις **αιμορροΐδες**, τις **λειχήνες**, τη **φλεγμονή** του δέρματος και άλλες δερματοπάθειες.

Καθαρίζει σε βάθος το λιπαρό δέρμα (με ατμόλουτρο).

Πώς χρησιμοποιείται:

Ως **αφέψημα**, βράζουμε 10 λεπτά ένα κουταλάκι σε ένα μπρίκι νερό ή 25-30 γραμ. (μία χούφτα) σε ένα λίτρο νερό. Πίνουμε 3 φλιτζάνια την ημέρα για καιρό για να έχει αποτελέσματα, ως **σπασμολυτικό**. Το ίδιο αφέψημα χρησιμοποιείται και για πλύσεις του δέρματος, κομπρέσες και πλύσεις του κόλπου.

Ως **έγχυμα**, μουλιάζουμε ένα μέρος αχιλλαίας σε 10 μέρη βρασμένου νερού για 15 λεπτά ή 2 κουταλάκια σε ένα φλιτζάνι νερό για 10 λεπτά. Πίνουμε ζεστό σε δόσεις κρασσοπότηρου, 2-3 φορές την μέρα, για **πόνους περιόδου**, **δυσπεψία** ή άλλες στομαχικές ανωμαλίες.

Αλοιφή για εξωτερική χρήση (εντριβές) μπορείτε να ζητήσετε από ένα γνωστό σας φαρμακοποιό να σας φτιάξει με:

10 γραμ. αιθέριο έλαιο αχιλλαίας, 20 γραμ. καμφορά και 25 γραμμάρια λανολίνη.

Για **κομπρέσες** ή για εντριβή μαλλιών αν έχετε **τριχόπτωση** βράστε 10 λεπτά μία χούφτα φυτού σε ένα λίτρο νερού.

Αν ρίξετε **αφέψημα** στο νερό του μπάνιου είναι κατευναστικό και θα σας ξεκουράσει.

Το ατμόλουτρο με αχιλλαία ανοίγει και καθαρίζει τους πόρους του δέρματος, ενώ για εισπνοές που καλμάρουν μια **φλεγμονή του αναπνευστικού συστήματος**, βράζουμε μία χούφτα φυτό σε δύο λίτρα νερό και εισπνέουμε τον ατμό για μερικά λεπτά.

Αψιθιά

Για επιληψία και διαταραχές εμμήνων

Άλλα ονόματα: Αρτεμισία ασπίνθιον,

α. η λεπτόφυλλος, α. η αρωματική,

α. η Κίνα, α. η Πεδινή, Αγραψιθιά, Αψιφία,

Αμπισθιά, Απιστιά, Γένια του γέρου, Πέλινο,

Μελίτινη, Πετραία, Μυρμηγκοβότανο, Λεβιθόχορτο,

Σαντονίνη, Δρακόντιον, Στραχούρι, Τραχούρι,

Καμφορόσμον, Σεμισφύτο, Αβροτονίνη, α. η θαμνώδης,

Επιστημονική ονομασία: *Artemisia Absinthium*.

Ιστορίες για την αψιθιά: Ένα από τα γνωστότερα πικρά και αρωματικά φαρμακευτικά φυτά, από την εποχή του *Ιπποκράτη*. Οι Αρχαίοι Έλληνες την ονόμαζαν *Αρτεμισία*, την είχαν αφιερώσει στη Θεά *Άρτεμη* και όπως φαίνεται τη χρησιμοποιούσαν για εμμηναγωγό. Ήταν επίσης γνωστή στους Αιγυπτίους και στους Κέλτες. Σύμφωνα με τον Άραβα *Αβικένα*, την έπιναν για ορεκτικό.

Τον 14ο αιώνα οι γιατροί της Σχολής του Σαλέρνο το συνιστούσαν για τη ναυτία, για ρευματισμούς, χολέρα, σκορβούτο, ίκτερο, αμυγδαλές, πονόδοντο, ωτίτιδα, μαγουλά-



δες αλλά και για να διώξουν τις μύγες και τις... κακές και οξύθυμες γυναίκες (Αυτό το αναφέρω για να σχολιάσω ότι δεν παίρνω στα σοβαρά κάθε χρήση που έκαναν στα βότανα οι παλιοί γιατροί, απλά και μόνον επειδή ήταν γιατροί...)

Στην ίδια κατηγορία πληροφοριών πρέπει να κατατάξουμε και την δοξασία ότι αν βάλεις τη νύχτα φύλλα αψιθιάς μέσα στα παπούτσια το πρωί μπορεί να περπατήσεις χιλιόμετρα χωρίς να κουραστείς.

Σήμερα το εκχύλισμα της χρησιμοποιείται για να δώσει γεύση σε ποτά και λικέρ, το πράσινο σκούρο λάδι της χρησιμοποιείται από τη φαρμακοβιομηχανία και από τις αρτοβιομηχανίες.

Και πριν δούμε τις φαρμακευτικές της ιδιότητες, να και μία πολύτιμη συμβουλή για τα καλοκαίρια στην εξοχή: Αν ρίξουμε φύλλα αψιθιάς σε αναμμένα κάρβουνα (ας πούμε πριν ψήσουμε μπριζολάκια στην εξοχή) η βαριά μυρωδιά τους διώχνει τα **κουνούπια**.

Χρήσιμα μέρη: Οι ανθισμένες κορυφές, τα φύλλα και οι ρίζες της. (Έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 25)

Πού τη βρίσκουμε: Σε ξερά εδάφη, σε άκρες εξοχικών δρόμων, τον Ιούλιο και Αύγουστο που είναι ανθισμένη. Κόψτε ανθισμένα κλωνάρια (μαζί με τα φύλλα) και δέστε τα χαλαρά, σε ματσάκια με έξι κλωνάρια καθένα. Κρεμάστε τα κάπου έξω μια ηλιόλουστη μέρα, αλλά σε σκιερό μέρος (όχι στον ήλιο γιατί θα χάσουν ένα μέρος από το άρωμά τους). Μόλις ξεραθούν φυλάξτε τα σε αεροστεγή γυάλινα δοχεία, για να μην πιάνουν υγρασία.

Δραστικές ουσίες: Αιθέριο λάδι που περιέχει ενώσεις όπως: Αμινθόλη (πολύ τοξική ουσία), Θουγιόνη, Τουγιόλη, Αρταψίνη, Προαξουλένη. Το γλυκοζίδιο Αμινθίνη, Τερπενική, Λακτόνη, Ρητίνη, Τανίνη.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Τωνωτική, ιδιαίτερα την άνοιξη, ανοίγει την όρεξη. Καταπολεμά ορισμένα **επιληπτικά** συμπτώματα, που εμφανίζονται σε κορίτσια πριν από την εφηβεία.

Σπασμολυτική, ειδικά σε παιδικούς **σπασμούς** και σε **ζαλάδες** και **λιποθυμίες**.

Εμμηναγωγό σε **αμηνόρροια** από αναιμία, χλώρωση και **νευραλγίες** σχετικές με διαταραχή των εμμηνών.

Ανθελμινθική (για τα **σκουλήκια** του εντέρου). Αντιπυρετική
Αυξάνει την παραγωγή χολής, διευκολύνει τη **χώνευση** των
λιπαρών, διώχνει τη **δυσπεψία** και βοηθά το **αδυνάτισμα**.
Θεωρείται φάρμακο για την **διάρροια**, τους **στομαχόπο-
νους** και τους χρόνιους νευρικούς **εμετούς**.
Ακόμη είναι ένα από τα καλύτερα τονωτικά, για την **ανεπάρ-
κεια του ήπατος**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν **αφέψημα**: 10 γραμμάρια κορυφές με άνθη σε ένα λίτρο νερού. Το σουρώνουμε σε 15 λεπτά. Πίνουμε τρία φλιτζάνια την ημέρα, ανάμεσα στα γεύματα, με μέλι γιατί είναι πολύ πικρό. Καλύτερος είναι ο συνδυασμός με φλισκού-νι). Για την **αμηνόρροια** αρχίζουμε να το πίνουμε 10 μέρες πριν την έναρξη των εμμήνων.

Σαν **έγχυμα**: Μουλιάζουμε μισό ως ένα κουταλάκι αψιθιά για 10 λεπτά σε ένα φλιτζάνι νερό. Πίνουμε από ένα φλιτζάνι 2-3 φορές τη μέρα για **δυσπεψία**, **ανορεξία**.

Για την **επιληψία** ο γιατρός *Βαλνέ* συνιστά 4 κουταλάκια την ημέρα από ένα παρασκεύασμα, που φτιάχνουμε ανακατεύοντας 50 γραμ. σκόνη ρίζας αψιθιάς με 50 γραμ. μέλι.

Ο ίδιος συνιστά κατά της **αμηνόρροιας** ένα **αφέψημα** με κοτσάνια από αψιθιά, χαμομήλι, μελισσόχορτο, σπήγανο και χρυσάνθεμο, λίγο από καθένα σε ένα λίτρο νερού. Τρία φλιτζάνια την ημέρα, ανάμεσα στα γεύματα.

Ζεστά καταπλάσματα από βρασμένα άνθη και φύλλα στο υπογάστριο (σε συνδυασμό με ένα φλιτζάνι αφέψημα αψιθιάς) εξομαλύνουν τα **δύσκολα έμμηνα**.

Για τις **νευρικές παραχές** σκονάκια από ρίζα (2 ως 4 γραμμάρια την ημέρα, σε ζεστό ρόφημα).

Με ένα φλιτζανάκι του καφέ **αφέψημα** σπασμένων κουκουτσιών αψιθιάς κάθε βράδυ, έχουμε ένα ρόφημα κατά της **αϋπνίας** καλύτερο από τα οποιαδήποτε χάπια.

Προφυλάξεις: Όσο καλό κι αν κάνει το αφέψημα της αψιθιάς δεν πρέπει να το πίνουμε για πολλές μέρες, γιατί τότε προκαλεί **ζαλάδες** και **πονοκέφαλο**. Ιδιαίτερα οι **έγκυες**, οι **θηλάζουσες** και τα **ευέξαπτα άτομα** καθώς και όσοι υποφέρουν από **στομάχι** και **εντερικά** δεν πρέπει να χρησιμοποιούν αψιθιά.

Τα πυκνά αφεψήματα αψιθιάς της λαϊκής θεραπευτικής για αντισύλληψη και ως **εκτρωτικό** (*Γιατρός Ι. Χαβίσις*) μπορεί να προκαλέσουν θανατηφόρες δηλητηριάσεις.

Όσο για το **Αψέντι** (λικέρ της αψιθιάς) έχει τοξική δράση στο κεντρικό νευρικό σύστημα. Προκαλεί **εκφυλισμό των νευρώνων** και σοβαρές ψυχικές διαταραχές, (*Schauenberg -Paris*) ή σε **γαστρεντερικές διαταραχές** και **θάνατο** (*Ruth Winter*). Ενώ στη Φαρμακολογία Σπ. *Δοντά* αναφέρεται ότι η αψινθόλη του αιθέριου έλαιου αψιθιάς και του αψεντιού προκαλεί **παράλυση της καρδιάς** και εκφύλιση άλλων οργάνων.

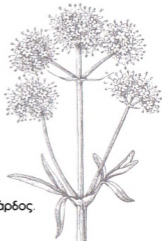
Βαλεριάνα

Αντί για ηρεμιστικά

Ονόματα και είδη: Βαλεριανή η φαρμακευτική. Μυριστική. Ασπρόφυλλος. Αλλιαριίφυλλος. Κέντρανθος. Αλεναία. Βιρτισκεία. Ανάλατος. Διοσκουριδείος. Μοσχολιός. Σιβθόρπειος. Ερπίνη. Μακροσίφων, Αγριοζαμπουόκος, Νάρδος.

Επιστημονική ονομασία: *Valeriana officinalis*.

Ένα από τα πιο γνωστά φαρμακευτικά βότανα, που παρουσιάζει ενδιαφέρον για όσους θα ήθελαν να το καλλιεργήσουν. Είναι ένα από τα πρώτα σε ζήτηση βότανα



που μαζεύουν οι Γερμανοί τουρίστες, γιατί πουλάνε ακριβά τις ρίζες όταν γυρίζουν στη χώρα τους.

Οι γάτες τρώνε τα φύλλα της βαλεριάνας για να καθαρίζουν το στομάχι τους όταν έχουν προβλήματα. (Στη Γαλλία το φυτό λέγεται και «Γατοβότανος»).

Χρήσιμα μέρη: Η ρίζα, αλλά σε μερικές περιπτώσεις και ολόκληρο το φυτό. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 31)

Πού τη βρίσκουμε: Στα ορεινά της Θεσσαλίας, της Ηπείρου και της Μακεδονίας όπου ευδοκimei μπορούμε να μαζέψουμε ανθισμένες κορυφές το καλοκαίρι και ρίζες της το φθινόπωρο. Την έχουν τα ειδικευμένα σε βότανα φαρμακεία και οι βοτανοπώλες. Μπορούμε να φυτέψουμε 2-3 φυτά στον κήπο ή σε γλάστρες στο μπαλκόνι.

Δραστικές ουσίες: Άρωμα (Βορνεόλη, Τερπίνη), Βαλεριανικό οξύ, ένα πτητικό λάδι, ρετσίνι, γόμμα.

Ιδιότητες-Ενδείξεις:

Η ρίζα της Βαλεριάνας χρησιμοποιείται:

Για **νευρασθένεια, νευρώσεις, υστερία, εξάψεις, υπερδιέγερση νευρικούς σπασμούς** και σε κάθε άλλη περίπτωση που χρειάζεται καταπράυνση των νεύρων. Γι' αυτό πολλά φάρμακα για τις αρρώστιες αυτές περιέχουν βαλεριάννα (λχ. *Βιλαμίνη, βαλιζάνα, βαλύλη, βαρνυβάλ, βαλοφίν, απεριτόλ, γκινοβάλ κ.ά.*)

Σε μικρές δόσεις το **αφέψημα** και το **έμβρεγμα** βαλεριάνας ανακουφίζουν από **πονοκέφαλο** και ηρεμούν το νευρικό σύστημα. Αλλά μεγάλες δόσεις φέρνουν κακοδιαθεσία.

Σε καούρες και **παράσιτα του εντέρου** (είναι ελαφρό ανθελμινθικό - παρασιτοκτόνο) και σε **παιδικούς σπασμούς** (κάνουμε στο βρέφος μπάνιο με βρασμένη ρίζα).

Σε **λόξυγκα** και σε **νευρικό άσθμα** (είναι αντισπασμωδικό)

Στην **πολυδιψία** των διαβητικών.

30 γραμμάρια φύλλα βαλεριάνας σε ένα λίτρο νερό κάνουν ένα **αφέψημα** κατά της **παχυσαρκίας**. (Δεν αρκεί όμως να το πιούμε μια φορά, ούτε γίνεται να τρώμε όλη την ώρα ότι βρούμε μπροστά μας και μετά να περιμένουμε

από τη βαλεριάνα ή οποιοδήποτε άλλο καλό βότανο να ...κάνει το θαύμα του)

Μουλιάζοντας 8 ώρες ρίζες βαλεριάνας σε νερό αποκτάμε ένα εξαιρετο ρόφημα κατά της **αϋπνίας**.

Σε **επιληψία** χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με βρωμιούχο κάλιο. Από το 1592 που ο *Φάμπιος Κολούμα* θεραπεύτηκε από την επιληψία πίνοντας αφεψήματα βαλεριάνας, το βότανο πήρε μόνιμη θέση στα αντι-επιληπτικά φάρμακα.

Για το **βήχα** ο *Καλτέπερ* συνιστούσε αφέψημα με ρίζα βαλεριάνας, γλυκόριζα και γλυκάνισο σε ίσα μέρη (*M. Grisee*)

Πώς χρησιμοποιείται:

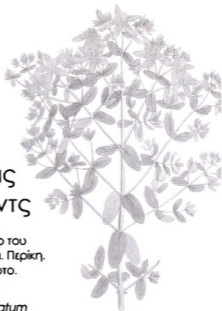
Η χρήση της βαλεριάνας πρέπει να γίνεται για μια βδομάδα και να ακολουθεί διάλειμμα δύο-τριών εβδομάδων. Εκτός από τις ειδικές οδηγίες για τη χρήση της, που περιγράφω πιο πάνω, υπάρχουν και αυτές οι γενικές οδηγίες:

Σαν **αφέψημα** (βράζοντας 10 γραμ. σε ένα λίτρο νερού)

Σαν αιθέριο λάδι (5-10 σταγόνες σε λίγο νερό)

Σαν **έμβρεγμα** (μουσκεύοντας 100 γραμ. ρίζας σε ένα λίτρο νερού - για 12 ώρες) έχει αηδιαστική μυρωδιά, αλλά είναι αποτελεσματικό όταν πίνουμε 2-3 φλιτζάνια κάθε μέρα ανάμεσα στα γεύματα. (Για να βελτιωθεί η μυρωδιά και γεύση μπορούμε να μουσκεύουμε μαζί και λίγη μαντζουράνα).





Βάλσαμο

Για την κατάθλιψη,
το έλκος στομάχου, τις
πληγές και ίσως το ξϊντς

Άλλα ονόματα: Υπερικό το διάτρητο. Βότανο του Προδρόμου. Βαλασαμόχορτο Βαλασαμάκι. Περικη. Λειχηνόχορτο. Ψειροβότανο. Χελωνόχορτο. Σπαθόχορτο. Κοψοβότανο. Κουκτσούδι.

Επιστημονική ονομασία: *Hypericum perforatum*

Ιστορίες για το βάλσαμο, το υπερικό, που έχει χρησιμοποιηθεί στη βοτανοθεραπευτική περισσότερα από 2.000 χρόνια, κυρίως γιατί επιταχύνει την επούλωση τραυμάτων.

Τα φύλλα και τα λουλούδια του βάλσαμου περιέχουν ειδικούς αδένες που αποδεσμεύουν ένα κόκκινο έλαιο όταν σπάζουν. Οι πρώτοι Χριστιανοί ονόμασαν το φυτό Βότανο του Προδρόμου προς τιμήν του *Ιωάννη του Βαπτιστή*, επειδή πίστευαν ότι αποδέσμευε το σαν αίμα έλαιο στις 29 Αυγούστου, ημέρα της γιορτής του Αγίου.

Τον πρώτο αιώνα, ο ρωμαίος *Πλίνιος* χορηγούσε βάλσαμο σε κρασί ως θεραπεία για τα δαγκώματα δηλητηριωδών φιδιών. Και ο Έλληνας γιατρός *Διοσκουρίδης* το συνιστούσε εξωτερικά για εγκαύματα και εσωτερικά ως διουρητικό για την θεραπεία της ελονοσίας.

Οι αρχαίοι Έλληνες και οι Ρωμαίοι πίστευαν ότι το βότανο προστάτευε από τα μάγια.

Τον μεσαίωνα οι Χριστιανοί υιοθέτησαν την παγανιστική πεποίθηση ότι το βάλσαμο απωθούσε τα κακά πνεύματα και το έκαιγαν την παραμονή της γιορτής του Αγ. Ιωάννη για να εξαγνίσουν τον αέρα, να διώξουν τα κακά πνεύματα και να εξασφαλίσουν υγιείς σοδειές.

Τον 16ο αιώνα ο *Τζον Γκέραρντ* το συνιστούσε ως πολύτιμο φάρμακο *«για τα βαθιά τραύματα»*.

Είναι ένα φυτό με πικρή, στυφή γεύση, αλλά επουλώνει πληγές και θεραπεύει το έλκος του στομάχου.

Αρχές καλοκαιριού μάζευαν παλιά βάλαμο, το πολτοποιούσαν και με το ζουμί που φύλαγαν, άλειφαν τους πεθαμένους, να μη μυρίζουν. Γι' αυτό η ταρίχευση ονομάστηκε *βαλσάμωμα*.

Αξιζει να αναφέρω επίσης ότι, αν και το φυτό χρησιμοποιείται με ασφάλεια στη βοτανοθεραπευτική για περισσότερο από 2.000 χρόνια, επειδή στην Αμερική κάποιοι κτηνοτρόφοι παρατήρησαν πως όταν τα βοοειδή τους έτρωγαν μεγάλες ποσότητες βαλσαμόχορτου γίνονταν υπερβολικά ευαίσθητα στον ήλιο (φωτοευαισθησία) και ανέπτυσσαν εγκαύματα με φουσκάλες, ο Οργανισμός Φαρμάκων και Τροφίμων FDA το ανακήρυξε ως επικίνδυνο για ζωοτροφή (αλλά επιτρέπει να χρησιμοποιείται στα βερμούτ! Ίσως γιατί δεν τα πολυτινούν οι Αμερικανοί.)

Αντίθετα, από το 1989, ερευνητές έχουν στοιχεία για πιθανή αποτελεσματικότητα του βοτάνου ως διεγερτικού του ανοσοποιητικού συστήματος και μάλιστα κατά του ιού HIV, που προκαλεί το σύνδρομο επίκτητης ανοσολογικής ανεπάρκειας (**έπζ**).

Συγκεκριμένα, μια μελέτη που δημοσιεύτηκε στο *Proceedings of the National Academy of Sciences* δείχνει ότι η υπερικίνη που περιέχει το βάλαμο *«έχει εντυπωσιακή δραστηριότητα και μικρή τοξικότητα»* κατά των ιών όπως του έπζ, σε δοκιμαστικό σωλήνα και σε πειράματα σε ζώα. Αρχικά μόλυναν ποντίκια με ιούς που προκαλούν **λευχαιμία** και μετά τους χορήγησαν μια μοναδική ένεση εκχυλίσματος βάλαμου που *«τρόλαβε απολύτως την νόσο»*. Στη συνέχεια, προκαταρκτικά εργαστηριακά πειράματα υπέδειξαν πα-

ρόμοια δράση κατά του ιού HIV. Το βότανο επίσης διαπερνά το φράγμα αίματος / εγκεφάλου, κάτι που είναι σημαντικό στη θεραπεία του **έπζ**, επειδή ο ιός συχνά προσβάλλει τον εγκέφαλο.

Από το 1989 το ενημερωτικό έντυπο *AIDS Treatment News* δημοσιεύει αναφορές περιστατικών ασθενών με έπζ, σύμφωνα με τις οποίες μερικοί από τους ασθενείς έχουν βιώσει «**σημαντική βελτίωση**» με τη χρήση βάλαμου, όπως βελτιωμένη όρεξη, αυξημένη ανοσολογική λειτουργία, αύξηση βάρους και περισσότερη ενέργεια.

Οι ασθενείς με έπζ που παίρνουν μέρος στα πειράματα χρησιμοποιούν ένα «**τυποποιημένο εκχύλισμα**» γιατί η τυποποίηση είναι βασική για την επιστημονική αποδοχή των αποτελεσμάτων της έρευνας. Πάντως, όσο ενθαρρυντικές κι αν είναι οι αναφορές, μέχρι να ολοκληρωθούν οι επιστημονικές μελέτες, το βάλαμο δεν μπορεί να θεωρείται θεραπεία για το έπζ.

Από τις επιστημονικές έρευνες που γίνονται στη Γερμανία και στην πρώην Σοβιετική Ένωση βρέθηκε μέχρι τώρα ότι το βάλαμο περιέχει υψηλές συγκεντρώσεις φλαβονοειδών, που θεωρούνται ρυθμιστικά της ανοσίας, καθώς και υπερικίνη, που έχει αντιϊώδη και αντικαταθλιπτική δράση. Άλλες μελέτες δείχνουν αντιβακτηριδικές, αντιμυκητιακές και αντιφλεγμονώδεις επιδράσεις.

Από το βάλαμο βγαίνουν και δύο χρώματα (κίτρινο και κόκκινο) που χρησιμοποιούνται στη βαφή μάλλινων και μεταξωτών κλωστών.

Χρήσιμα μέρη: Οι φρέσκες ανθισμένες κορυφές του (όταν πολυκαίρουν τα άνθη χάνουν τις ιδιότητές τους) και ολόκληρο το φυτό. Το φρέσκο φυτό είναι πιο αποτελεσματικό από το ξεραμένο. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 19).

Πού το βρίσκουμε: Σε καλλιεργημένους ξερούς και ηλιόλουστους τοπούς και σε χέρσους αγρούς, σε καπνοχώραφα, σε δάση και στις άκρες αγροτικών δρόμων, από Ιούνιο μέχρι Σεπτέμβριο που είναι ανθισμένο. Και, φυσικά, σε βοτανοπώλες.

Δραστικές ουσίες: Ίχνη αιθέριου ελαίου, Υπερικίνη (γλυκοζίδιο). Υπεροσίδη (ένα φλαβονικό, πολυφαινολικό παράγωγο) (Shauenberg-Paris)

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Αντικαταθλιπτικό που παρεμβαίνει στον οργανισμό όπως ακριβώς η χημική οξειδάση μονοαμίνης (ΜΑΟ), μια μεγάλη κατηγορία αντικαταθλιπτικών φαρμάκων. Φέρνει σημαντική ανακούφιση, αυξημένη όρεξη, μεγαλύτερο ενδιαφέρον για τη ζωή, βελτιωμένα αισθήματα αυτοεκτίμησης και φυσιολογικό ύπνο. Μόνο που η επίδραση του βάλαμου δεν γίνεται φανερή αμέσως, αλλά μετά από δυο ή τρεις μήνες χρήσης του βοτάνου.

Καταπραύνει πνευμονικές ενοχλήσεις όπως **σπασμωδικό βήχα, βρογχίτιδα, άσθμα και κολικούς**.

Εμμηναγωγό (και ρυθμιστικό των εμμήνων αν προσθέσετε έγχυμα από φύλλα του στο νερό του μπάνιου).

Διουρητικό (σε προβλήματα της κύστης και γενικά του ουροποιητικού συστήματος)

Σπασμολυτικό (κυρίως σε **υστερία, νευρική κατάθλιψη**)

Μια καλή ιδέα: Γεμίστε ένα μαξιλάρι με φύλλα βάλαμου. Η μυρωδιά τους βοηθάει να σταματήσουν οι αϋπνίες.

Τονωτικό και διεγερτικό (για εξασθενημένα σώματα, που βρίσκονται σε ανάρρωση) και σε **ίκτερο**.

Χωνευτικό (σε **δυσπεψία**)

Αντιφυσητικό (για τα αέρια του στομαχιού)

Ανθελμινθικό (**παράσιτα του εντέρου**)

Αντιφλογιστικό και επουλωτικό (με το λάδι που περιγράφω πιο κάτω την παρασκευή του, επουλώνονται **εγκαύματα, πληγές και έλκος του στομάχου** και επιταχύνεται η εξαφάνιση των σπυγμάτων της **λευκόρροιας** αλλά και σκληρών καλοήθων όγκων του δέρματος.

Αντισηπτικό (σε **δαγκώματα εντόμων, πληγές**)

Πώς χρησιμοποιείται:

Το καλοκαίρι που ανθίζουν κόβουμε φρέσκες κορυφές και κλωνάρια και γεμίζουμε ένα βάζο με φαρδύ στόμιο, συμπληρώνοντας τα κενά με παρθένο ελαιόλαδο (όχι ραφινέ ή κουπέ και άλλα τέτοια βιομηχανοποιημένα λάδια). Το ταπώνουμε και το αφήνουμε 3 εβδομάδες στον ήλιο. Τότε αποκτάει κόκκινο χρώμα κι έχουμε ένα καλό φάρμακο, που επουλώνει εξωτερικές και εσωτερικές **πληγές** (ελαφρά **εγκαύματα, έλκος του στομάχου**).

Με 5-10 σταγόνες από το βαλσαμέλαιο σε λίγο νερό πηγής, λιγοστεύουν οι πόνοι της **αεροφαγίας** και οι **ξινίλες**.

Χρησιμοποιείται και εξωτερικά, με **επταλείψεις** σε **αρθρικά, ρευματισμούς** και σε **πληγές**.

Το βαλσαμέλαιο γίνεται και σήμερα όπως συμβούλευε το 1618 η πρώτη *London Pharmacopoeia*: κόβουμε τα κίτρινα άνθη σε μικρά κομματάκια, τα μουλιάζουμε σε ελαιόλαδο και βάζουμε το μίγμα στον ήλιο για τρεις εβδομάδες ως 40 ημέρες. Το κόκκινο βάμμα που γίνεται έτσι θεωρείται αποτελεσματική αγωγή για έλκη, τραύματα και μώλωπες.

Για ένα έγχυμα που βοηθά σε **κατάθλιψη** και ίσως διεγείρει το **ανοσοποιητικό** σύστημα μουλιάστε ένα-δύο κουταλάκια ξερό βότανο σε ένα φλιτζάνι βρασμένου νερού, για 10-15 λεπτά. Πίνετε μέχρι τρία φλιτζάνια την ημέρα. Το βάμμα έχει αρχικά γλυκιά γεύση, μετά πικρή και στυφή.

Έγχυμα: Μουλιάζουμε δύο κουταλάκια φιλοκομμένο φυτό ή φύλλα σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό. Πίνεται ζεστό. (Ιδιαίτερα χρήσιμο για τα παιδιά που παθαίνουν **ακράτεια** τη νύχτα. Ένα φλιτζάνι πριν πάνε για ύπνο, αλλά να μη πίνουν άλλο νερό το βράδυ.

Αφέψημα: Βράζουμε ένα κουταλάκι για κάθε φλιτζάνι, και πίνουμε 2 με 3 φλιτζάνια την ημέρα.

Κρύο απόσταγμα: Μουλιάζουμε δύο κουταλάκια φύλλα σε ένα φλιτζάνι νερό. Το πίνουμε ύστερα από 8 ως 12 ώρες.

Για **επούλωση τραυμάτων**, μπορείτε να εφαρμόσετε λιωμένα φύλλα και άνθη στην προσβεβλημένη περιοχή αφού την καθαρίσετε με σαπούνι και νερό, ή μπορείτε να κάνετε καθημερινές επαλείψεις με βαλσαμέλαιο.

Ειδικά για τα **σκουλήκια** και τα **παράσιτα** του εντέρου ο Γάλλος γιατρός **Βαλνέ** συνιστά ένα φλιτζάνι **αφέψημα** κάθε πρωί, με άδειο στομάχι, για 3 συνεχόμενες μέρες, στη χάση του φεγγαριού.

Για **επούλωση τραυμάτων**, μπορείτε να εφαρμόσετε λιωμένα φύλλα και άνθη στην προσβεβλημένη περιοχή αφού την καθαρίσετε με σαπούνι και νερό, ή μπορείτε να κάνετε καθημερινές επαλείψεις με βαλσαμέλαιο.

Ανακατεύοντας **σκόνη** από ξεραμένα κλωνιά βαλσαμόχορτου με ξερά λουλούδια άσπρου κρίνου και λίγο παρθένο ελαιόλαδο γίνεται αλοιφή για **πληγές** και εξανθήματα

Σε **βάμμα**, χρησιμοποιήστε 30 σταγόνες μέχρι ένα κουταλάκι δύο ως τρεις φορές την ημέρα.

Για όλες τις άλλες χρήσεις ένα φλιτζάνι **αφέψημα** μετά το γεύμα.

Προφυλάξεις: Φυσικά, όπως τα περισσότερα βότανα, το **βάλσαμο** απαγορεύεται στις έγκυες, και τις θηλάζουσες γυναίκες καθώς και σε παιδιά κάτω των 2 ετών.

Αν η λήψη βάλσαμου από το στόμα προκαλέσει πονοκέφαλο ή ναυτία, μειώστε τις δόσεις ή διακόψτε τη χρήση.

Αν το βάλσαμο χρησιμοποιείται στις ποσότητες που αναφέρω για κάθε περίπτωση από υγιείς κατά τα άλλα ενήλικες που δεν έχουν υπέρταση και δεν παίρνουν αναστολείς ΜΑΟ ή φάρμακα που αλληλεπιδρούν, με παρενέργειες όπως τα ΜΑΟ, θεωρείται ασφαλές. (Οι φαρμακευ-

τικοί αναστολείς ΜΑΟ μπορεί να προκαλούν, σε συνδυασμό με ορισμένες τροφές και φάρμακα αυξημένη πίεση αίματος, με συμπτώματα όπως πονοκέφαλο, αυχενικό σύνδρομο, ναυτία, εμετό και υγρό δέρμα.) Τέτοια συμπτώματα δεν προκαλεί το βάλαμο στις συνιστώμενες δόσεις. Καλό είναι όμως αν χρησιμοποιείτε το βάλαμο εσωτερικά να τηρείτε ορισμένες προφυλάξεις:

Δηλαδή να μην παίρνετε αμφεταμίνες, χάπια δίαιτας, τα αμινοξέα τρυπτοφάνη ή τυροζίνη, εισπνοές για αναπνευστικά προβλήματα, ρινικά αποσυμφορητικά ή φάρμακα για το κρυολόγημα ή τον πυρετό του χόρτου ή ναρκωτικά. Και να μην πίνετε μπίρα, κρασί ή καφέ, να μην τρώτε καπνιστά αλλαντικά, σοκολάτα, τουρσί, ούτε κουκιά.

Αποφύγετε τον ήλιο Αφού σε ζώα εκτροφής που τρώνε βαλσαμόχορτο συγκεντρώνεται κοντά στο δέρμα τους και προκαλεί ηλιακό έγκαυμα με φουσκάλες καλό είναι τα άτομα με πολύ λευκό δέρμα, που έχουν φωτοευαισθησία, να προσπαθούν να μη μένουν στον ήλιο, όπως και τα άτομα που παίρνουν το αντιβιοτικό τετρακυκλίνη.

Ασθενείς με **έπζ** που παίρνουν βάλαμο στα πειράματα αναφέρουν ότι το βότανο δεν είναι τοξικό, αλλά μερικοί έχουν αναφέρει υπνηλία, ευαισθησία στον ήλιο, ναυτία ή διάρροια.

Βασιλικός

Διώχνει νευρικούς πονοκεφάλους και ανοίγει την όρεξη



Άλλα ονόματα: Ώκιμο το βασιλικό. Βασιλιτσά. Βασιλιτσα.

Επιστημονική ονομασία: *Ocimum basilicum*

Ιστορίες για τον βασιλικό: Ποιος δεν γνωρίζει την χαρακτηριστική και ευχάριστη μυρωδιά του βασιλικού, πλατύφυλλου ή μικρόφυλλου, ή άλλης ποικιλίας από τις 500 που υπάρχουν στη γη, ανάλογα με το μέγεθος των φύλλων του. Λίγοι όμως κάτοικοι των πόλεων ξέρουν τις φαρμακευτικές του ιδιότητες, την ευεργετική του επίδραση στο στομάχι, το άγχος, την αϋπνία κι ακόμα λιγότεροι, θα έχουν προσέξει ασφαλώς, ότι αν έχουν γλάστρες με βασιλικό στα παράθυρα ή στο μπαλκόνι ή στη βεράντα, τους επισκέπτονται λιγότερες μύγες...

Το γνωστό μας αρωματικό φυτό, που όλοι είχαμε ή έχουμε σε γλάστρες στη βεράντα ή τον κήπο, δεν μας δίνει μόνο θαυμάσιο αιθέριο έλαιο, αλλά και τις πολύ χρήσιμες ιδιότητές του, τόσο για την υγεία μας, (καταπολεμά τη δυσκοιλιότητα, ο *Διοσκουρίδης* το συνιστούσε για τη *δυσουρία*, την *επίσχεση* ούρων και για πολλά άλλα,) όσο και για τη βελτίωση της γεύσης μας.

Έτσι, τα νωπά φύλλα του χρησιμοποιούνται για να νοστιμίσουν φαγητά με ντομάτα και χρησιμοποιούνται στην κόκκινη σάλτσα για τα μακαρόνια και για το κρέας. Ο βασιλικός συνδυάζεται με σκόρδο, δεντρολίβανο, φασκόμηλο και ωμό ελαιόλαδο και βελτιώνει την γεύση σε ψάρια, λαχανικά, αυγά, και κοτόπουλα.

Ο βασιλικός μπορεί να αντικαταστήσει σαν άρτυμα το θυμάρι.

Και χρησιμοποιείται για τον ραντισμό του αγιασμού επειδή, λέγεται,

φύτρωνε εκεί που ήταν καταχωμένος ο τίμιος Σταυρός και από το φυτό οδηγήθηκε η Αγία Ελένη να τον ανακαλύψει.

Χρήσιμα μέρη: Ολόκληρο το φυτό. Ιδιαίτερα όμως οι ανθισμένες κορφές και το αιθέριο λάδι του. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 30).

Πού τον βρίσκουμε: Σε κάθε βοτανοπώλη, και στα σουπερμάρκετ, αλλά γιατί να μην έχουμε 2-3 γλάστρες στα παράθυρα ή στη βεράντα; Δεν χρειάζεται παρά ήλιο, προφύλαξη από τον αέρα και την παγωνιά και τακτικό πότισμα. (Αν κόβουμε συχνά τις κορφές, φουρνώνει). Ανθίζει από Ιούλιο μέχρι Σεπτέμβριο και μπορούμε να ξεράνουμε τις ανθισμένες κορφές και τα φύλλα και να τα φυλάξουμε.

Δραστικές ουσίες: Το αιθέριο λάδι του, που περιέχει ελαιορητίνη, Εστραγόλη, Κινεόλη, Καμφορά, Λιναρόλη και Τανίνη στα φύλλα του.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Επειδή έχει τονωτικές ιδιότητες ο βασιλικός χρησιμοποιείται σε **ασθένειες των νεύρων**, σε **πνευματική υπερκόπωση** και για τον **φλοιό των επνεφριδίων**, που οι ορμόνες τους επιδρούν στον μεταβολισμό των ιχνοστοιχείων (*Valnet*)

Καλό είναι όσοι έχουν **νευρικούς πονοκεφάλους**, να πίνουν τα βράδια ένα φλιτζάνι με έγχυμα βασιλικού.

Έχει σπασμολυτικές ιδιότητες γι' αυτό είναι χρήσιμος σε **άγχος**, **νευρική αϋπνία**, **ζαλάδα** και στον βήχα του **κοκίτη**.

Ενεργεί επίσης σπασμολυτικά στο στομάχι, και ως αντισηπτικό του εντέρου, σε **γαστρίτιδα**, **δυσπεψία**, **δυσκοιλιότητα**, **γαστρικούς σπασμούς**, **εντερικές διαταραχές**.
Ενώ όταν χρησιμοποιείται στα φαγητά ανοίγει την όρεξη.

Διεγείρει την παραγωγή και **έκκριση γάλακτος** στις λεχώνες.

Είναι **εμμηναγωγό** και ανακουφίζει τον **τυμπανισμό**.

Το **αφέψημα** του είναι πολύτιμο διουρητικό σε **ψαμμίαση**.

Για τους **πόνους στα αυτιά** αρκούν συχνά 2-3 αχνίσματα από βρασμένο βασιλικό. Όταν βράσει κατεβάζουμε το νερό από τη φωτιά και βάζουμε το πονεμένο αυτί στον αχνό. Μετά ξαπλώνουμε και σκεπαζόμαστε, για να μη πάθουμε ψύξη.

Ακόμα ο βασιλικός εθεωρείτο κάποτε ως βοηθητικό φάρμακο σε **επιληψία** (*Πλίτος*) σε **παράλυση** και **αρθριτικά**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν **έγχυμα**: Ρίχνουμε νερό που βράζει πάνω σε ένα κουταλάκι ξηρού βασιλικού για κάθε φλιτζάνι, κλείνουμε το καπάκι της τσαγιέρας και περιμένουμε 5 λεπτά να βγουν οι δραστικές ουσίες. Πίνεται ζεστό. (Πολύ καλός είναι και ο συνδυασμός με **μαντζουράνα** και **τίλιο**. Αν το πίνετε για βήχα γλυκάνετε τον με μέλι.

Σαν **αφέψημα χωνευτικό**, βράζουμε ένα κουταλάκι βασιλικό σε ένα φλιτζάνι νερό και το πίνουμε μετά το γεύμα. (γουλιά-γουλιά, κρατώντας τη λίγο στο στόμα).

2 μέχρι 5 σταγόνες αιθέριο λάδι βασιλικού σε ένα κουταλάκι μέλι διώχνει τον **πονοκέφαλο** (κυρίως όταν προέρχεται από **πεπτικές ανωμαλίες**).

Για τις άλλες αρρώστιες τρεις φορές την ημέρα

Αν τρίψουμε ξερά φύλλα και τα κάνουμε σκόνη μπορούμε με αυτή να προκαλούμε φτάρνισμα που γιατρεύει την ελάττωση της όσφρησης και την **χρόνια ρινίτιδα**.

Προφυλάξεις: Το συχνό μάσημα χλωρών φύλλων και η καθημερινή χρήση ροφημάτων βασιλικού μπορεί να προκαλέσει λήθαργο.



Βάτος

Για τη διάρροια,
τη φαρυγγίτιδα, την
ουλίτιδα, τις άφθες



Άλλα ονόματα: Βατομουριά, Ρούβος ή Ρούμπος
ο Θαμνώδης, Βασιλιά, Αγριόβατος, Βάτινα,
Βάτια, Βάτος η Ιδαία, Μοραντζίδα.

Επιστημονική ονομασία: *Rubus fruticosus*

Ιστορίες για τις βατομουριές: Όποιος πέρασε τα παιδικά του χρόνια σε χωριό γνωρίζει καλά τους πασιγνωστούς θάμνους με τους γλυκόνινους καρπούς και έχει δοκιμάσει την ευχάριστη και δροσιστική γεύση τους. Όποιος μεγάλωσε σε πόλη έχει δοκιμάσει τη γεύση του βατόμουρου από τα διάφορα φάρμακα για παιδιά. Εδώ όμως θα ασχοληθούμε με τις θεραπευτικές ιδιότητες του, για τις οποίες ο *Θεόφραστος* και ο *Διοσκουρίδης* έχουν πει πολλά.

Τα βατόμουρα χρησιμοποιούνται στη ζαχαροπλαστική, στην αρτοποιία, γίνονται μαρμελάδες (*Φραμτουάζ*) και ζελέδες με ωραία γεύση. Επίσης από τα βατόμουρα παράγεται κρασί και ξίδι.

Χρήσιμα μέρη: Τα βλαστάρια, τα φύλλα τα λουλούδια, οι καρποί και οι ρίζες. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 19)

Πού τον βρίσκουμε: Αυτός ο θάμνος που πολλοί Έλληνες χωρικοί τον θεωρούν ζιζάνιο των αγρών, ενώ στη Γαλλία, στη Γερμανία και στην Αγγλία καλλιεργείται συστηματικά για τα βατόμουρα του, ευδοκίμει στους φράχτες των αγροκτημάτων και σε χέρσους αγρούς. Τα φύλλα του, τα βλαστάρια και τις ρίζες τα μαζεύουμε την άνοιξη και τους καρπούς το καλοκαίρι (Προσοχή στα αγκάθια). Ένας καλός τρόπος για να μαζέψετε βατόμουρα είναι να βάλετε ένα πλαστικό φύλλο ή ένα ύφασμα γύρω από τη βάτο και να την κουνήσετε για να πέσουν τα βατόμουρα. Τα μπουμπούκια μπορούμε να τα μαζέψουμε την άνοιξη, να τα βάλουμε σε γυάλινο

βάζο και να το εκθέσουμε στον ήλιο, ώσπου να χύσουν ένα χυμό σαν σιρόπι, που μπορούμε να το χρησιμοποιούμε στις πληγές (είναι παυσίπονο και τις επουλώνει) και για γαργάρες σε επίμονο ξερόβηχα (κυνάγχη). Για να αποξηράνετε βατόμουρα και να τα χρησιμοποιείτε το χειμώνα, απλώστε μια μονή στρώση σε ένα δίσκο στον ήλιο την ημέρα και βάζετε τον σε ζεστό δωμάτιο τη νύχτα μέχρι να ξεραθούν και να σκληρύνουν.

Δραστικές ουσίες: Κιτρικό, Μηλικό, Ηλεκτρικό, Οξαλικό, και Γαλακτικό οξέα, Τανίνη, Πηκτίνη, Ιμβερτοσάκχαρο, Ινοσίνη.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Τα φύλλα του βατόμουρου όπως και τα τρυφερά κλαδιά και τα «μπουμπούκια» χρησιμοποιούνται από τη λαϊκή Φαρμακευτική για γαργάρες, ή με λίγο μέλι σε **πονόλαιμο, στοματίδα, φαρυγγίδα, ουλίδα, άφθες, πονόδοντο.**

Θεωρείται αντιδιαβητικό.

Τα βατόμουρα περιέχουν ανθοκυανιδίνες που βοηθούν να σταματήσει η **διάρροια.**

Η αιμοστατική τους ιδιότητα τα κάνει πολύτιμα σε **μητροραγίες**, ενώ πιστεύεται ότι το **αφέψημα** των φύλλων διευκολύνει τη γέννα, αν πίνει η έγκυος από τον 6ο μήνα ένα φλιτζάνι την ημέρα.

Ακόμη, θεωρείται καλό εμμηναγωγό.

Έχουν διουρητική δράση γι' αυτό είναι πολύτιμα για όσους έχουν **πέτρες στα νεφρά** ή **ολιγουρία**, ή **αρθρικά** ή **ρευματισμούς** λόγω αυξημένου **ουρικού οξέος.**

Το **αφέψημα** τους κάνει καλό και στις **αιμορροΐδες** αλλά και σε **δυσπεψίες, ξινίλες** και **φλόγωση του στομάχου** (είναι αντιφλογιστικό και το πίνουν οι έγκυοι για να αποφεύγουν **αποβολή** και οι λεχώνες για να **αυξηθεί το γάλα** τους).

Έχουν επίσης τονωτική ιδιότητα, σε **αναιμία.**

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν αφέψημα 25 γραμ. σε ένα λίτρο νερό, χρησιμοποιείται για γαργάρες (σε **ουλίδα** και **κυνάγχη**) και για ξέπλυμα

πληγών (βοηθάει να επουλωθούν), για **κολπικές εγχύσεις** (σε **λευκόρροια**). Ενώ αν βράσουμε, 20 κορυφές βατομουριάς σε ένα λίτρο νερό μέχρι να μείνει το μισό κι αφού το περάσουμε από τουλπάνι το δίνουμε (από μισό κρασοπότηρο - πρωί-βράδυ) στις κοπέλες σαν **εμμηναγωγό**, στις γυναίκες, σε **μητρορραγίες**, **δυσμηνόρροιες** και σε οποιοδήποτε υποφέρει από **πέτρες στα νεφρά**, **αρθρικά** και **ρευματισμούς** (γιατρός *I. Χαβίκης*)

Το αφέψημα της **ρίζας** χρησιμοποιείται ως **στυπτικό**, σε **διάρροια** και σε **υπέρταση** (ρίχνει απότομα την πίεση). Στις δύο αυτές περιπτώσεις, πλένουμε καλά τη ρίζα, τη βράζουμε και πίνουμε 2 ρακοπότηρα τη μέρα. *(Εκλογιλία Κ Φραγκούκη)* Κι επειδή το αφέψημα της ρίζας αφήνει κατακάθι πρέπει να αναταράζεται πριν από κάθε χρήση

Σαν **έγχυμα** για να κατέβει το επίπεδο του **διαβήτη**. Ρίχνουμε ένα λίτρο νερό που βράζει σε 25 γραμμάρια, φύλλα και ρίζες βατομουριάς και τα αφήνουμε γύρω στα 10 λεπτά. Το πίνουμε όσο ακόμα είναι ζεστό.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Και το **αφέψημα** και το **έγχυμα** **πρέπει να σουρώνονται** με τουλπάνι, για να μη περάσουν **αγκαθάκια**.

Ρόφημα από μια χούφτα φύλλα σε ένα λίτρο νερό που βράζει δύο λεπτά και μετά παραμένουν 10 λεπτά στο νερό πριν σουρωθούν, είναι κατάλληλο να το πίνει όποιος πάσχει από **αιματοουρίες**, **δυσπεψία**, **διαβήτη**.

Για τον **διαβήτη** ο Γάλλος γιατρός *Βαλνέ* συνιστά 30-50 σταγόνες από υγρό εκχύλισμα βατομουριάς πριν από κάθε γεύμα. (Αντιδιαβητικά θεωρούνται και το αγριμόνιο, ο ευκάλυπτος, η καρυδιά, η ελιά και άλλα, που μπορούν να συνδυάζονται με τη βατομουριά).

Εκτός από τους διαβητικούς όλοι οι άλλοι μπορούν να γλυκαίνουν τη στυφή γεύση φύλλων και βλασταριών με μέλι.

Μπορούμε να ετοιμάσουμε ένα **σιρόπι** που επουλώνει **πληγές** και τις κάνει να μη πονούν, αν μαζέψουμε την άνοιξη

μπουμπούκια βατόμουρων, τα βάλουμε σε ένα μπουκάλι, χωρίς νερό ή άλλο υγρό και τα αφήσουμε στον ήλιο.

Για να φτιάξετε *σιρόπι* για τις **διάρροιες** βράστε 7 μέρη χυμό φρέσκων βατόμουρων με 10 μέρη καφέ ζάχαρη ώσπου να σοροπιάσει.

Οι καρποί (τα βατόμουρα) είναι *δροσιστικοί, εύπεπτοι, κατάπραϋντικοί* και *στυπτικοί*.

Βελανιδιά

Πολύτιμη για κίρσους,
αιμορροΐδες, χιονίστρες



Άλλα ονόματα και είδη: Δρυς, Δρυγιάς, Νιτρυγιάς, Γλυκοδρυγιάς, Ρουμπάκι, Ρένια, Ροτσόκι, Βαλανιδιά, Ατζίλακας, Μαλωτή ή Αγριοβελανιδιά, Κατσοπρίνι.



Επιστημονική ονομασία: *Quercus robur*

Ιστορίες για τη βελανιδιά: Το γνωστό δέντρο δίνει εκτός από την θαυμάσια ξυλεία του και μερικές ουσίες (που περιγράφω πιο κάτω) με πολύ ενδιαφέρουσα φαρμακευτική δράση κι ακόμη: Το βρύο της χρησίμευε στην αρχαία Αίγυπτο για μαγιά του ψωμιού. Στην Τουρκία και τις αραβικές χώρες παραχώνουν για μερικές μέρες βελανιδία στη γη, να χάσουν την πικράδα τους κι ύστερα τα ξεραίνουν, τα καθουρντίζουν και μαζί με ζάχαρη και αρωματικά φυτά φτιάχνουν τον «Παλαμούδ» και τον «Ρακαχού», καφέδες που είναι πολύ εύπεπτοι.

Στη Γαλλία, επίσης φτιάχνουν «καφέ γλυκοβελανιδιών» που τον χρησιμοποιούν σε **κακή χώνεψη** και σε **διάρροιες**.

Το λάδι των βελανιδιών καθαρίζει τις **φακίδες** του προσώπου. Η βελανιδιά είναι πολύ χρήσιμη και ως πρώτη ύλη φυτικών χρωμάτων, ενώ μία από τις πιο φανταχτερές ιδιότητες της είναι ότι τα κηκίδια της βάφουν τα μαλλιά με ένα μαύρο (κορακίσιο) χρώμα.

Χρήσιμα μέρη: Τα βελανίδια, η φλούδα των κλαριών, τα φύλλα, τα κηκίδια. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 26).

Πού τη βρίσκουμε: Όταν πάμε διακοπές σε δάση που έχουν βελανιδιές δεν είναι δύσκολο να γνωρίσουμε τα μεγαλύτερα αυτά δέντρα (που ευδοκούν σε φτωχά εδάφη με αρκετή υγρασία κι ανθίζουν Απρίλιο και Μάιο). Φλούδα από τα νεαρά κλαριά τους είναι καλύτερα να μαζέψουμε τον Μάιο, ενώ βελανίδια τον Οκτώβριο. Όσο για τα κηκίδια αν δεν μάθετε να τα ξεχωρίζετε στα δέντρα (λεπτομέρειες πιο κάτω) θα καταφύγετε σε παλιούς βοτανοπώλες). Καλύτερα θεωρούνται τα τουρκικά και ειδικά όσα προέρχονται από το Χαλέπι, γιατί είναι σκληρότερα και πιο ευκολοτρόπητα.

Δραστικές ουσίες: Στη φλούδα Τανίνη (7% μέχρι 20%), Κερκιτρίνη (πικρή και λίγο ερεθιστική ουσία) Γαλλικό οξύ, Πηκτίνη. Στα φύλλα γλυκοζίδια: Κερκιτρίνη και Κερσετόλη. Τα βελανίδια περιέχουν άμυλο, γόμμα, τανίνη, ρητίνη, ιχνοστοιχεία Καλίου, Ασβεστίου, Αλουμινίου. Διάφοροι ερευνητές έχουν ανακαλύψει κι ονομάσει διάφορες ουσίες και χρήσεις, από τις οποίες η πιο σημαντική αφορά τα κηκίδια, που είναι τα νοσηρά οξείδια που δημιουργούνται πάνω στα φύλλα της βελανιδιάς από κεντήματα ενός εντόμου. Επειδή το κηκιδικό οξύ, που διαλύεται στο οινόπνευμα βάφει τα μαλλιά του κεφαλιού με κατάμαυρο χρώμα) τα κηκίδια πουλιούνται στο εμπόριο, αν και για να τα βρείτε χρειάζεται ψάξιμο.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Η φλούδα των κλαριών της βελανιδιάς είναι εξαιρετικά **στυπτική** και **τονωτική**. Φτιάχνουμε με αυτήν **έγχυμα** (ρίχνοντας ένα λίτρο βραστό νερό πάνω σε 3 κουταλιές της σούπας ξερή φλούδα και το αφήνουμε για 10-15 λεπτά, με κλειστό το καπάκι του δοχείου, για να βγάλει τις δραστικές ουσίες). Το έγχυμα αυτό το χρησιμοποιούμε πίνοντας το ή με κλύσμα για **αιμορροΐδες**, για άλλα προβλήματα του πρωκτού και των **εμμήνων**.

Με έγχυμα βελανιδιάς ο ιατροδιδάσκαλος *Διονύσιος Πύρρος ο Θεσσαλός* γιάτρευε τον 19^ο αι. εκτός από τις αιμορροΐδες, τη **διάρροια** και τις **διαλείπουσες θέρμες** (*Εγκύλιον των Ιετρών*)

Ωφέλιμο στις **αιμορραγίες** (αιμοπτώσεις από **φυματίωση** ή άλλη αιτία) **εντερικές** και τις **μητρορραγίες**.

Το **αφέψημα** της φλούδας χρησιμοποιείται για **γαργάρες**, για **πλύσιμο** ή για **εσωτερική χρήση** κατά των παθήσεων του **σπλήνα** και της **εντεροκολίτιδας** (*Shauenberg-Paris*) καθώς και για την **βρογχοκλήη**.

Οι **γαργάρες** επίσης χρησιμοποιούνται σε ερεθισμένες **αμυγδαλές**, σε **χαλάρωση των ούλων** και σε **στοματίτιδα**.

Με **εσωτερική** και **εξωτερική**, ταυτόχρονα, χρήση η φλούδα της βελανιδιάς είναι άριστο φάρμακο για τους **κισσούς**.

Για τον **πονεμένο λαιμό** κάνουμε **γαργάρες** με **αφέψημα** φύλλων βελανιδιάς, (που αν το πιούμε **χαμηλώνει τον πυρετό**).

Επειδή έχει **αντισηπτικές** ιδιότητες το **αφέψημα** της χρησιμοποιείται και για **πλύσιμο πληγών** ή ερεθισμών του δέρματος. Ο *Γαληνός* συνιστούσε τη φλούδα βελανιδιάς ως **αιμοστατικό φάρμακο** και κατά της **λευκόρροιας**. (Και σήμερα το **αφέψημα** της φλούδας χρησιμοποιείται για τη **λευκόρροια** και τη **βλεννόρροια**, με πλύσεις της ουρήθρας και του κόλπου).

Αφέψημα από 25 γραμ. φλούδας βελανιδιάς σε ένα λίτρο νερό, που βράζει μέχρι να εξατμισθεί το ένα τρίτο και τότε του προσθέτουμε **λίγη στύψη** (από **φαρμακείο**), **θεραπεύει σύντομα** με **επαλείψεις** τις **χιονίστρες!**

Καβουρντισμένα βελανίδια, **αλεσμένα** και **βρασμένα**, χρησιμοποιούνται για τον **κοκίτη**. Άλλες ενδείξεις, κατά τον *Γάλλο* γιατρό *Zan Balné* είναι η **ακράτεια ούρων** των παιδιών, **οι ελώδεις πυρετοί** και η **σπληνομεγαλία**.

Πώς χρησιμοποιείται: Εκτός από τις χρήσεις που περιέγραψα, οι πιο διαδομένοι τρόποι χρήσης της βελανιδιάς είναι οι εξής:

Έγχυμα: Μουλιάζουμε μια κουταλιά σούπας φύλλα σε ενάμισι ποτήρι) καυτό νερό για 10 λεπτά και σουρώνουμε. Το χωρίζουμε σε 3 φλιτζάνια και πίνουμε πρωί - μεσημέρι - βράδυ (σε **διάρροια, ακράτεια ούρων, λευκόρροια**).

Αφέψημα: 5 γραμ. φλούδας βράζει 10 λεπτά σε ένα λίτρο νερό. 3 φλιτζάνια τη μέρα (σε **φυματίωση**) ένα φλιτζάνι τη μέρα για τις υπόλοιπες αρρώστιες που απαριθμώ.

Το αφέψημα και το έγχυμα χρησιμοποιούνται και εξωτερικά για τοπικά λουτρά (μπιντέ) σε **αιμορροΐδες, ραγάδες** του πρωκτού, **λευχήνες, δερματοπάθειες**).

Ενώ το ζεστό ποδόλουτρο για 20-30 λεπτά της ώρας κάθε μέρα, καταπολεμά τις **χιονίστρες** και την **δυσσοσμία των ποδιών** που ιδρώνουν.

Τέλος το αφέψημα φλούδας στο μπάνιο τονώνει όποιον υποφέρει από γενική **αδυναμία** ή **ραχιισμό**. (Valnet)

3-4 σταγόνες του λαδιού που βγαίνει από βελανίδια καταπραΰνουν τους πόνους των **αυτών** και με επάλειψεις στις **φακίδες**, τις εξαφανίζει. (Ξεν. Αυσηλασπίουλας)

Όσο για το μαύρισμα των μαλλιών, χρησιμοποιούμε τα κηκίδια βράζοντας τα με βρόχινο νερό και ξίδι.

Προφυλάξεις: Επειδή η φλούδα της βελανιδιάς, έχει πολύ στυπτικές ιδιότητες δεν επιτρέπεται να γίνεται συχνή και μεγάλη χρήση της, γιατί μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό ή πόνο του στομαχιού, εμετούς, δυσκοιλιότητα. Μετρημένη χρήση λοιπόν, εσωτερικά.



Γαϊδουράγκαθα

Για το συκώτι,
την καρδιά,
το στομάχι



Άλλα ονόματα: Κουφάγκαθο. Αγκάβατος.
Ονόπορδο. Αγιάγκαθο. Κνίκος. Καλάγκαθο.
Κορδοσέντο. Καρδισάντο. Άθαφτος. Κορνηλιά.

Επιστημονικές ονομασίες: *Silybum marianum*.
Onopordon. *Centaurea benedicta*. *Cnicus benedictus*.

Στη γενική ονομασία γαϊδουράγκαθα ανήκουν αρκετά αυτοφυή «αδελφάκια» με τις ίδιες ιδιότητες, από τις οποίες περιγράφω τις σπουδαιότερες.

Χρήσιμα μέρη: Φύλλα, κλαδιά, λουλούδια, διαφόρων χρωμάτων από βυσσινιά μέχρι κιτρινόλευκα, και σπόροι, ρίζες. (Έγχρωμες εικόνες των κύριων τύπων γαϊδουράγκαθων - αγιάγκαθου στη σελίδα 21)

Πού τα βρίσκουμε: Κάθε ακολλιέργητη περιοχή με ξερό, απότιστο έδαφος έχει αρκετά γαϊδουράγκαθα (αντίθετα, στις καλλιεργημένες περιοχές τα φυτοφάρμακα και τα ζιζανιοκτόνα κάνουν τέτοια καταστροφή σε όλα τα βότανα, που κινδυνεύουμε από ευλογημένη χώρα των βοτάνων να μεταβληθούμε σε χώρα ηλιθίων, όταν θ' αναγκαστούμε να εισάγουμε ακόμα και χαμομήλι... Όπου βρείτε πάντως γαϊδουράγκαθα πριν ξεσταχιάσουν, από Απρίλιο μέχρι Αύγουστο, κόψτε μερικά (με ψαλίδι) πιάστε τα με γάντια, ξεράνετε τα στη σκιά και φυλάξτε τα σε μεγάλο γυάλινο βάζο.

Δραστικές ουσίες: Οι σπόροι τους περιέχουν φλαβονικά γλυκοσιδία, Σιλυμαρίνη, Τυραμίνη, Ισταμίνη, αιθέριο λάδι, Κινκίνη, άλατα μηλικού οξέος, Νιτρικό κάλιο, Χλωροφύλλη και διάφορα ιχνοστοιχεία.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Χολαγωγό, που συνιστάται σε κάθε αρρώστια του ήπατος:
Ηπατίτιδα, ίκτερο, πέτρες στη χολή. Πικρό ορεκτικό (αλλά

- σε μεγάλες δόσεις μπορεί να προκαλέσει διάρροια) και τονωτικό για **εξασθενημένους** από **διαλείποντες πυρετούς**. Είναι αιμοστατικό σε **ρινορραγία, βαριά έμμηνα, πληγές**.
- Στα Ομοιοπαθητικά φαρμακεία θα βρείτε βάμματα από σπόρους γαϊδουράγκαθων για παθήσεις του ήπατος, **ίκτηρο, ηπατίτιδα χολολιθίαση** και για **πλευριτίδες, αρθρικά, περιτονίτιδα, βρογχίτιδα, βήχα**, κ.α.
- Στη Γερμανία χρησιμοποιείται για τη θεραπεία **ίκτηρου** και σε **πλευριτίδα** και με ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ σε **χιονίστρες** και **πληγές**.
- Η Λαϊκή Θεραπευτική χρησιμοποιεί το σφέψημα του αγιάγκαθου (*cnicus benedictus*), με ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ ως αποχρεμπτικό, εμετικό, εφιδρωτικό, αντιπυρετικό, και ταινιοκτόνο.
- Gerard γράφει για το γαϊδουράγκαθο ότι «ιδιώχνει τη **μελαγχολία** κι όλες τις αρρώστιες που έχουν σχέση με αυτήν».
 - *Culprepper* συνιστούσε το έγχυμα από φρέσκια ρίζα και σπόρους γαϊδουράγκαθου για τον θρυμματισμό και την απομάκρυνση της **πέτρας ουρικού οξέος** από τα νεφρά και για την **υδρωπικία** (με εσωτερική και εξωτερική ταυτόχρονα χρήση). Δηλαδή να πίνουμε έγχυμα και να το βάζουμε ως κομπρέσα στο δεξιό μέρος της κοιλιάς, όπου βρίσκεται το συκώτι. Επίσης συνιστούσε να τρώμε την άνοιξη βραστά γαϊδουράγκαθα για αποτοξίνωση του οργανισμού.
 - *M. Μεσσεγκέ* το θεωρεί αποτελεσματικό φάρμακο για πολλά είδη **αλλεργίας**, για τη **ναυτία** σε πλοίο, σε αεροπλάνο, σε αυτοκίνητο, για το **άσθμα**, για την **αλλεργική καταρροή** που φέρνει η γύρη. «*Καμιά απ' αυτές τις ενοχλήσεις*» λέει «*δεν αντέχει για πολύ τη συστηματική χρήση αγιάγκαθου*».
 - Οι *Mettheolus* και *Fuschius* έγραψαν ότι «το *Cnicus benedictus* δυναμώνει τα κύρια όργανα του σώματος **μυαλό, καρδιά, νεφρά, συκώτι, στομάχι, πνεύμονες**. Προκαλεί εφίδρωση, καθαρίζει τον οργανισμό από μολυσματικούς παράγοντες».

Πώς χρησιμοποιείται:

Τα φύλλα του ξεραμένα και σε μορφή σκόνης συνιστώνται στις **μητέρες που θηλάζουν** (για περισσότερη γαλακτοφορία) και στα παιδιά με **παράσιτα εντέρου** (να πίνουν τη σκόνη με λίγο νερό)

Ως **αφέψημα** βράζουμε 30 γραμ. σε ένα λίτρο νερό. Για **ικτερο** 50 ως 100 γραμ. σε ένα λίτρο νερό, (3 φλιτζάνια τη μέρα). Το ίδιο για γαργάρες, πλύσεις και επιθέματα σε **έλκη και πληγές**.

Σαν **έγχυμα**: μουλιάζουμε 30 γραμ. ξεραμένο αγιάγκαθο σε 4 φλιτζάνια νερό που πίνουμε σε δόσεις κρασοπότηρου, είναι τονωτικό καθαρίζει το αίμα, κατεβάζει τον **πυρετό**.

Μπορείτε επίσης να φτιάξετε **έγχυμα** ή **αφέψημα** φύλλων αγιάγκαθου για τονωτικό, καθαρτικό του αίματος, διουρητικό και αντιπυρετικό με μια χούφτα φρέσκα φύλλα και μισή χούφτα ξερά σε δυόμισι φλιτζάνια νερό. Το μοιράζετε στα δύο και τα πίνετε πριν τα γεύματα.

Για **ασθένειες του ήπατος** ή για **κυκλοφορικά** προβλήματα, βράζουμε ένα φύλλο αγιάγκαθου ή μια μικρή ρίζα ή 3 πρέζες σπόρους (μια πρέζα είναι όσο πιάνουμε από το σωρό με τον δείκτη και τον αντίχειρα) σε ένα λίτρο νερό. Πίνουμε 2-3 φλιτζάνια τη μέρα.

Για **ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ** κοπανίζουμε ξεραμένα γαϊδουράκανθα με κίτρινα λουλούδια, να γίνει σκόνη και τη βάζουμε σε **πληγές και καρκινικά έλκη** (M Grievé). (γιατρός I. Χαβίκης)

Για τον **ψευδάνθρακα** («κακό σπυρί») οι πρακτικοί βοτανολόγοι κοπανάνε ρίζες γαϊδουράγκαθων, τις βάζουν στο σπυρί, το δένουν με γάζα 4-5 ώρες, για να ωριμάσει και ν' ανοίξει.

Γαρίφαλα

Σταματούν τον πονόδοντο



Άλλα ονόματα: Μοσχοκάρφια. Ευγένια καρυόφυλλος. Διόσανθος. Αγριομοσχοκάρφι. Καρδιόφυλλος.

Επιστημονική ονομασία: *Eugenia aromatica*.

Ιστορίες για τα γαρίφαλα: Όλοι γνωρίζουμε και χρησιμοποιούμε λίγο-πολύ τα γαρίφαλα (μοσχοκάρφια) σε γλυκά, σε λικέρ, σε είδη αρτοποιίας, σε φαγητά. Ελάχιστοι όμως γνωρίζουν ότι το μπαχαρικό αυτό έχει και θεραπευτικές ή ανακουφιστικές ιδιότητες. Τα γαρίφαλα όχι μόνο σταματούν τον πονόδοντο αλλά θεωρούνται και ασπίδα για τον καρκίνο. Και είναι ένα από τα πιο δυνατά αντισηπτικά. Παλαιότερα μάλιστα τα χρησιμοποιούσαν για απολύμανση πριν τις εγχειρήσεις.

Η γαριφαλιά που βγάζει τα μοσχοκάρφια δεν έχει σχέση με το γνωστό μας καλλωπιστικό λουλουδί. Είναι ένα μικρό δεντράκι που φυτρώνει κυρίως σε τροπικές χώρες, αλλά ο γιατρός Λ. Σπύρου λέει ότι φυτρώνει και στην Αμοργό. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 40).

Χρήσιμα μέρη: Τα μπουμπούκια των λουλουδιών (μοσχοκάρφια) και το γαριφαλέλαιο που παίρνουμε από την απόσταξη με ατμό.

Πού το βρίσκουμε: Τα μοσχοκάρφια στα σουπερμάρκετ και στα καταστήματα μπαχαρικών. Το γαριφαλέλαιο στα φαρμακεία.

Δραστικές ουσίες: Τανίνη, Καρυοφυλλίνη, γόμα, Γαριφαλέλαιο, Ευγενόλη, Αστετευγενόλη, Φουρφιρόλη (Πινένη, βανιλίνη).

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Το γαριφαλέλαιο σταματάει τον **πονόδοντο** όταν βάλουμε μια σταγόνα με λίγο βαμβάκι στο χαλασμένο δόντι.

Αν πιούμε λίγες σταγόνες γαριφαλέλαιο σε νερό σταματούν τον **εμετό** και τη **ναυτία**.

Είναι δυνατό αντισηπτικό, 4 φορές δυνατότερο από τη Φαινόλη) όταν βάζουμε μια-δυο σταγόνες γαριφαλέλαιου σε **πληγές**. Γι' αυτό χρησιμοποιείται από πολλές μαμμές για το δέσιμο του ομφάλιου λώρου. Δεν είναι τοξικό, ούτε ερεθιστικό και έχει αναλγητική ιδιότητα. (H. Leclerc)

Είναι και τονωτικό της μήτρας κατά τον **τοκετό** (Valnet)

Όταν μασάμε γαρίφαλα φέρνουν αφροδισιακή ενέργεια. (Γι' αυτό συνιστάται κατά της **ανικανότητας**)

Αντινευραλγικό, Σπασμολυτικό

Ανθελμινθικό (παρασιτοκτόνο)

Χρήσιμο στις **δυσπεψίες**, τις **διάρροιες** και τον **τυμπανισμό**.

Θεωρείται αντικαρκινικό

Με επαλείψεις κάνει καλό στην **ψωρίαση**

Πώς χρησιμοποιείται:

Εκτός από τις χρήσεις που περιγράψω πιο πάνω, στις υπόλοιπες περιπτώσεις μπορούμε να στάξουμε 2-3 σταγόνες γαριφαλέλαιου σε ένα κουταλάκι μέλι, που το τρώμε.

Για ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ (**πληγές**, αντισηψία, κομπρέσες) χρησιμοποιούμε **αφέψημα** από μοσχοκάρφια.

Στους ερεθισμούς από **τσιμπήματα εντόμων** μία σταγόνα γαριφαλέλαιου είναι θαυματουργή.

Άλλες εφαρμογές: Η μυρωδιά του διώχνει τα κουνούπια και τους σκώρους. (Χρησιμοποιούμε ένα πορτοκάλι ή μήλο τρυπημένο με μοσχοκάρφια).

Πριν από το 1920 ο W.A. Briggs συνιστούσε τις αντισηπτικές ιδιότητες του γαριφαλέλαιου για την απολύμανση των χεριών των γυναικολόγων πριν τους τοκετούς και των χειρουργών πριν τις εγχειρήσεις. Οι Γερμανοί έχουν ένα γενικό αναισθητικό με βάση το γαρίφαλο, που καταργεί τις ενέσεις με φάρμακα πριν την εγχείρηση και επιτρέπει στον εγχειρημένο να ξαναβρεί τις αισθήσεις του 15 ως 20 λεπτά μετά την αναισθησία (κατά τη γνώμη των *Καντέακ* και *Μενιέ* το μύρο του γαριφαλού είναι προικισμένο με ναρκωτικές ικανότητες. Δεν ξέρω αν αυτό το αναισθητικό είχε βγει στο εμπόριο.

Χρησιμοποιείται επίσης σε λικέρ, στην αρωματοποίηση, σε βερνίκια.

Γεντιανή

Ανοίγει την όρεξη και τονώνει τους εξαντλημένους



Άλλα ονόματα: Γεντιανή η ωχρή, του Κώχ, η Κίτρινη.

Επιστημονικές ονομασίες: *Gentiana Kochiana*, *Gentiana Lutea*.

Υπάρχουν 180 είδη Γεντιανής, που φυτρώνουν σε όλα τα κλίματα και σε όλες τις περιοχές. Στην Νότια Αμερική και τη Ν. Ζηλανδία το χρώμα των λουλουδιών της είναι κόκκινο, ενώ στην Ευρώπη μπλε (υπάρχουν και άσπρα και κίτρινα αλλά είναι σπάνια). Το όνομά της το πήρε από τον *Γέντιο*, έναν αρχαίο βασιλιά της Ιλλυρίας (180-167 π.Χ.) ο οποίος, σύμφωνα με τον *Πλίνιο* και τον *Διοσκουρίδη*, ανακάλυψε την φαρμακευτική της αξία. Στον Μεσαίωνα χρησιμοποιήθηκε ως αντίδοτο σε δηλητήρια. Εδώ εξετάζουμε την κίτρινη, που ανθίζει μετά τα 10 της χρόνια και ζει περισσότερο από 50 χρόνια) και την ωχρή, του Κώχ.

Χρήσιμα μέρη: οι ανθισμένες κορυφές και η ρίζα (εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 39)

Πού τη βρίσκουμε: Η Γεντιανή του Κώχ και η κίτρινη φυτρώνουν σε ορεινούς βοσκότοπους, σε ηλιόλουστες πλαγιές με όξινο έδαφος, φωτό σε ασβέστιο (τέτοια μέρη υπάρχουν στον Παρνασσό, στον Όλυμπο, στην Οίτη στην Θεσσαλία, την Ήπειρο και τη Μακεδονία)

Η ωχρή που βγάζει κυανά λουλούδια, ανθίζει από Απρίλιο μέχρι Ιούνιο. Τις ανθισμένες κορυφές της είναι καλύτερο να τις κόβουμε τις απογευματινές ώρες και να τις απλώνουμε στη σκιά για να ξεραθούν. Η Γεντιανή έχει πικρή γεύση, αλλά και τονωτικές ιδιότητες.

Από την κίτρινη γεντιανή χρησιμοποιούμε φαρμακευτικά τη παχιά ρίζα της, που τη μαζεύουμε το φθινόπωρο, την κόβουμε μακρόστενα, και την αποξηραίνουμε αργά, στη σκιά, για να μη χαλάσει.

Αν θελήσετε να φυτέψετε γεντιανή σε κήπο με σκληρό ή αμμουδερό έδαφος δοκιμάστε με ρίζα, όχι με σπόρο.

Δραστικές ουσίες: Στα λουλούδια και στις ρίζες: *Γεντιοπικροσίδη* από την οποία βγαίνει με υδρόλυση η *Γεντιογενίνη*. Οι ρίζες της (είναι ό,τι πιο πικρό υπάρχει στη φύση) περιέχουν *Γεντιοπικροσίδη*, *Γεντιομαρίνη* και *Αμαρογεντίνη*, Πηκτίνη και αιθέριο λάδι.

Ιδιότητες-Ενδείξεις:

Οι πικρές ουσίες της γεντιανής τονώνουν το πεπτικό σύστημα, ιδιαίτερα των εξαντλημένων από χρόνια αρρώστια του πεπτικού, γι αυτό χρησιμοποιούνται ως ορεκτικό αλλά και ως χωνευτικό σε περιπτώσεις **δυσπεψίας**, **ξινίλας**, **ρεψιμάτων**. Είναι επίσης πολύτιμες σε **υστερία**.

Αυξάνει ελαφριά την πίεση του αίματος, σε **αναιμία**.

Άριστο φάρμακο για τον **ίκτερο**.

Χολαγωγό. Αλλά και Εμμηναγωγό

Μειώνει τούς πόνους των **ρευματισμών**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν έγχυμα: Μουλιάζουμε 10 λεπτά 2 κουταλάκια ανθισμένες κορυφές σε ένα λίτρο νερό για την **ανορεξία**.

Ή μουλιάζουμε ένα κουταλάκι ψιλοκομμένη ρίζα σε ένα λίτρο νερό για 8 ως 12 ώρες, το φυλάμε στο ψυγείο και πίνουμε ένα φλιτζάνι μισή ώρα πριν φάμε (για **ανορεξία**, **δυσπεψία**, **διάρροια**, **χρόνια γαστρίτιδα** και **αναιμία**)

Σαν αφέψημα: βράζουμε ρίζες.

Στην Ήπειρο βάζουν για τούς **ρευματικούς** πόνους κομπρέσες με ρίζες γεντιανής κοπανιστές με σκόρδο και λάδι (Α. Σπύρου)

Ένα καλό τονωτικό για το στομάχι γίνεται με 60 γραμ. ρίζα γεντιανής, 30 γραμ. φλούδες πορτοκαλιού και 15 γραμ. πολτοποιημένους σπόρους κάρδαμου. Όλα αυτά τα βάζουμε σε ένα φλιτζάνι με κονιάκ. Ένα κουταλάκι ανοίγει την όρεξη και βοηθάει την πέψη. Ίσως γι' αυτό στη Γερμανία και στην Ελβετία χρησιμοποιείται η ρίζα της γεντιανής στην παραγωγή αλκοολούχων λικέρ.

Γκι

Κατεβάζει την αρτηριακή πίεση



Άλλα ονόματα: Μελιός, Ιξός, Γκύ.

Επιστημονική ονομασία: *Viscum album*

Ιστορίες για το γκι, ένα παράξενο θάμνο που φυτρώνει παρασιτικά πάνω σε κλαριά πολλών δέντρων (σε μηλιές, βελανιδιές, λεύκες, φλαμουριές, έλατα, καστανιές) και θεωρείται από τα αρχαία χρόνια ιερό φυτό από τους Γερμανούς και τους Γάλλους.

Το συνιστούσαν οι *Ιπποκράτης*, *Διοσκουρίδης*, *Γαληνός*, *Παράκελσος*, *Πλίνιος* και άλλοι για να ελαττώνει τον αριθμό κρισεων της **επιληψίας**. Αργότερα χρησιμοποιήθηκε για την ίδια αρρώστια, σε *αφειψήματα* με συνδυασμό ίσων ποσοτήτων γκι και ρίζας βαλεριάνας.

Όσοι έχουν διαβάσει κόμικ με τις περιπέτειες του *Αστερίξ* θα έχουν προσέξει ότι οι *Δρυίδες* (σοφοί γιατροί-μάγοι) των αρχαίων Γαλατών μάζευαν κάθε χρόνο με ειδική ιεροτελεστία το μαγικό τους βότανο. Ε, λοιπόν, το βότανο αυτό ήταν το γκι, που ανατάραζαν με αυτό το νερό μιας ιερής δεξαμενής. Ύστερα το νερό μοιραζόταν στους πιστούς χωρικούς για τη θεραπεία κάθε αρρώστιας.

Όσοι μεγάλωσαν σε χωριά θα θυμούνται ότι από τους καρπούς του γκι έπαιρναν την κολλώδη ουσία που έβαζαν στις ξόβεργες, για να πιάνουν πουλιά, αλλά βέβαια, μπήκε στα 100 πιο χρήσιμα βότανα και φυτά επειδή έχει μερικές καλές θεραπευτικές ιδιότητες.

Χρήσιμα μέρη: Η φλούδα και τα φύλλα (**Πετάξτε τους άσπρους καρπούς του**, γιατί είναι επικίνδυνοι). Έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 31 (για να μη παραξευτείτε που στη σελίδα αυτή είναι τα φυτά που μπορούμε να

φυτεύουμε, ενώ αυτό φυτρώνει μόνο του στα κλαδιά μεγάλων δέντρων, διευκρινίζω ότι απλά δεν υπήρχε χώρος σε άλλη σελίδα...)

Που το βρίσκουμε: Όσοι κατοικούν κοντά σε περιοχές όπου υπάρχει γκι καλό είναι να μαζέψουν μερικά κλαριά στο τέλος του φθινοπώρου. (Καλύτερο θεωρείται το γκι που φυτρώνει πάνω στα κλαδιά της βελανιδιάς). Όσοι δεν πάνε μακρινές εκδρομές, μπορούν να το αγοράσουν τις παραμονές των Χριστουγέννων, (μια και τότε πουλιούνται κλαριά μυρτιάς, γκι και ου) Κόβουμε τα φύλλα και τη φλούδα, τα πλένουμε, τα καθαρίζουμε, τα αφήνουμε να ξεραθούν στη σκιά και τα κλείνουμε σε γυάλινο ή πήλινο βάζο.

Δραστικές ουσίες: Περιέχει τριτερπένια: Βισκόλες Α και Β και ένα γλυκοζίδιο της σαπωνίνης και Βισκοτοξίνη. Τα κλαδιά του γκι είναι άοσμα και στυφά όσο είναι φρέσκα και πικρίζουν όταν ξεραθούν. Οι περισσότερες δραστικές ουσίες βρίσκονται στη φλούδα.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Το εκχύλισμα του γκι θεωρείται από την Ανθρωποσοφική Ιατρική, του Ρούντολφ Στάινερ, ως ένα αποτελεσματικό του ανοσοποιητικού συστήματος, που παρεμποδίζει την ανάπτυξη **καρκινικών όγκων**. (Για το πώς θα βρείτε πολλές λεπτομέρειες στο επόμενο βιβλίο μου βοτανοθεραπευτικής). Και παλαιότερα, πάντως, ο *Διοσκούριδης* και ο *Γαληνός* διέλυσαν με γκι **αποστήματα** αλλά δεν υπάρχουν λεπτομέρειες για τον παλαιό τρόπο χρήσης.

Το γκι είναι αποτελεσματικό **υποταστικό**. Σε μικρές δόσεις προκαλεί ελάτωση της **αρτηριακής πίεσης** και των συμπτωμάτων **αρτηριοσκλήρωσης** (**ημικρανίες, ιλιγγούς, δύσπνοια, μούδιασμα, θόλωμα των ματιών, βόμβους** στα αυτιά). Τονώνει τον καρδιακό μυ και σε άλλους εξαφανίζει τα συμπτώματα, σε άλλους φέρνει σημαντική βελτίωση. Σε μεγάλη δόση όμως είναι τοξικός.

Περιφερικό αγγειοδιασταλτικό, καρδιοτονωτικό και σπασμολυτικό χρήσιμο σε παροξυσμούς **άσθματος**.

Φημισμένο φάρμακο για τις **νευρώσεις** και την **υστερία**, το ίδιο αποτελεσματικό με τη βαλεριάνα και συνδυάζεται με αυτήν. Επίσης ωφέλιμο σε συμπτώματα της **κλιμακτη-**

ρίου, όπως είναι οι **εξάψεις**, η **δύσπνοια**, η **οξυθυμία**, η **μελαγχολία** κ.α.

Διουρητικό, πολύτιμο σε **νεφρίτιδες**, καθώς και στην **ουραιμία** και στη **λευκωματουρία** που συνοδεύουν συνήθως την **ψαμμίαση**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Γκι περιέχουν αρκετά γαληνικά φαρμακοσκευάσματα που μπορεί να σας συστήσει ένας γιατρός που ξέρει. Αλλά μπορείτε και μόνοι σας να δοκιμάσετε μερικές απλές συνταγές, όπως αυτές:

Παίρνετε 150 γραμ. φρέσκα φύλλα και βλαστάρια γκι, τα κοπανάτε ή τα κόβετε σε πολύ μικρά κομμάτια και τα μουλιάζετε σε δύο λίτρα νερό, για 12 ώρες. Από αυτό πίνετε ένα κουταλάκι την ημέρα.

Έγχυμα ή αφέψημα φύλλων και βλασταριών για κομπρέσες σε **ρευματισμούς** και **νευρίτιδα** γίνεται με μισή χούφτα φύλλα σε ένα λίτρο νερό.

Βάζουμε 30 γραμμάρια γκι σε ένα λίτρο άσπρο αρετσίνωτο κρασί και ύστερα από 10 μέρες μπορούμε να αρχίσουμε να πίνουμε ένα κρασοπότηρο την ημέρα (αν δεν μάς πειράζει το κρασί, βέβαια).

Βράζουμε 30 γραμμάρια κοπανισμένο φυτό σε ένα φλιτζάνι νερό και πίνουμε μια κουταλιά της σούπας, μερικές φορές τη μέρα.

Για την **επιληψία** και τις **νευρικές παθήσεις** ξεραίνουμε γκι το κάνουμε σκόνη και παίρνουμε μία δόση 30 κόκκων κάθε 6 ώρες, (*Cazin*) με λίγο νερό.

Προφυλάξεις: Το γκι σε μεγάλες δόσεις είναι τοξικό.

Προσβάλει το νευρικό σύστημα και προκαλεί απώλεια των αισθήσεων. Γι' αυτό επιτρέπεται να το χρησιμοποιούμε μόνον στις δόσεις που περιγράφω.

Γκίνσενγκ

Πανάκεια για κάθε αρρώστια ή...



Άλλα ονόματα: Τζίνσενγκ. Ελευθερόκοκκος. Πάναξ ο πεντάφυλλος. (Η ονομασία αυτή προέρχεται από τις αρχαίες ελληνικές λέξεις Παν-Αξος που σημαίνουν: τα πάντα θεραπεύει - πανάκεια)

Επιστημονική ονομασία: *Panax Ginseng*.

Ιστορίες για το γκίνσενγκ: Ο Πάναξ, όπως είναι το βοτανολογικό όνομα του γκίνσενγκ θεωρείται στην Κίνα εδώ και 5.000 ή ίσως και 7.000 χρόνια κάτι σαν πανάκεια, που ξαναφέρνει τη χαμένη ζωτικότητα. Και είναι αλήθεια ότι δεν υπάρχει άλλο φυτό που να αντιμετωπίζεται με τόσο δέος από τους λαούς της Ανατολής όσο αυτό.

Μια και τα τελευταία χρόνια έπαψε να είναι υπόθεση των Κινέζων και πουλιέται σε όλες τις χώρες - και στην Ελλάδα - καλό είναι να γνωρίσουμε τις ιδιότητες που του αποδίδονται, καθώς και τα «ΥΠΕΡ» και τα «ΚΑΤΑ» του. Και το πρώτο που πρέπει να μάθουμε είναι ότι όλα όσα θαυματουργά λέγονται για το «γκίνσενγκ» αφορούν τις ρίζες άγριων πολύχρονων φυτών και όχι τις καλλιεργημένες που κυκλοφορούν.

Σήμερα το Γκίνσενγκ καλλιεργείται σε μεγάλες ποσότητες στην Κορέα, στην Κίνα, στην Αμερική και στη Ρωσία και στέλνεται σε όλο τον κόσμο.

Στις χώρες της πρώην Σοβιετικής Ένωσης το γκίνσενγκ (που εκεί ονομάζεται Ελευθερόκοκκος) χρησιμοποιείται από τους αθλητές και τους αστροναύτες. Η πίστη για τις ικανότητες του φυτού ενισχύθηκε από τα πειράματα που

έγιναν από τον καθηγητή *Israel Brekhman*, στο Βλαδιβοστόκ, στις αρχές της δεκαετίας του 1970. Ο καθηγητής αυτός έδωσε γκίνσενγκ σε 50 νεαρούς στρατιώτες και σε άλλους 50 έδωσε μια παραπλανητική ουσία. Οι στρατιώτες έτρεξαν σε έναν αγώνα 3 χιλιομέτρων κι ο *Brekhman* παρατήρησε ότι εκείνοι που πήραν γκίνσενγκ ήταν κατά 53 δευτερόλεπτα πιο γρήγοροι.

Ο καθηγητής *Sand Gery* του Πανεπιστημίου της Ουσάλα, στη Σουηδία, βρήκε το γκίνσενγκ αποτελεσματικό στην απόδοση των φοιτητών του Πανεπιστημίου. Οι συνεργάτες του στην έρευνα βρήκαν ότι η επίδραση του γκίνσενγκ μοιάζει με αυτή της καφεΐνης. Τα αποτελέσματα του γκίνσενγκ που δόθηκε σε νοσοκόμες, οι οποίες έκαναν νυχτερινή βάρδια, ήταν σχεδόν όμοια. Αισθάνονταν πιο ενεργητικές, έκαναν καλύτερα την δουλειά τους πιο γρήγορα. Δεν μπόρεσαν όμως να κοιμηθούν την επομένη μέρα.

Κατόπιν, άλλοι γιατροί στο πανεπιστήμιο Τουρκού της Φινλανδίας ανακάλυψαν ότι η διεγερτική επίδραση του γκίνσενγκ στο νευρικό σύστημα οφείλεται στην επίδραση των Σαπωνινών που περιέχει και διεγείρουν τον φλοιό των επινεφριδίων, που παράγει κορτιζόνη και θηλυκές η αρσενικές ορμόνες. Η φυσική αυτή κορτιζόνη είναι απαραίτητη για να αντιμετωπίζουμε το στρες.

Ωστόσο πρέπει να διαβάσετε πολύ προσεκτικά κάθε λεπτομέρεια που σας δίνω πριν ενθουσιαστείτε και τρέξετε να γίνετε θερμοί καταναλωτές του γκίνσενγκ.

Θρύλος και αλήθεια: Η ρίζα του άγριου γκίνσενγκ, που φυτρώνει στα απόκρημνα βουνά της Άπω Ανατολής είναι το πιο πολύτιμο φυτικό εμπόρευμα. *«Θεωρείται τόσο θαυματουργό ιατρικό βότανο»* όπως γράφει ο καθηγητής Ουίλλιαμ Εμπόλντεν, *«ώστε έχουν ξεσπάσει πόλεμοι για το ποιος θα έχει την ιδιοκτησία του εδάφους που φυτρώνει»*. Όσο για τις τιμές που πουλιούνται οι γνήσιες άγριες ρίζες άριστης ποιότητας, είναι να σου σηκώνονται οι τρίχες.

Ένας Κινέζος φαρμακοποιός στη Νέα Υόρκη πούλησε μία ρίζα γκίνσενγκ προς 10.000 δολάρια (τόσα, πάνω-κάτω ευρώ). Και στη Μόνιμη Γεωργική Έκθεση της Ρωσίας εκτίθεται μια ρίζα με αξία που υπολογίζεται σε 20.000 ευρώ.

Όταν ακούς αυτές τις τιμές για μία ρίζα καταλαβαίνεις γιατί λένε στη Μαντζουρία: *«Φάε γκίνσενγκ κι ας γίνεις φτωχός»*.

Στην Κίνα οι γεροντότεροι επενδύουν τα χρήματά τους αγοράζοντας τις ακριβότερες ρίζες γκίνσενγκ, που πουλιούνται σε μικρά ξύλινα κιβώτια, τα οποία μερικές φορές είναι ντυμένα με μόλυβδο *«για να διατηρηθούν οι ακτινοβολίες που φεύγουν από τη ρίζα»*. Άλλοι διατηρούν τη ρίζα τυλιγμένη σε αλουμινόχαρτο, ενώ άλλοι τη διατηρούν μέσα σε μπράντι και η οικογένεια πίνει λίγο σε ειδικές περιπτώσεις ή προσφέρουν στους πιο τιμώμενους επισκέπτες.

Οι Κινέζοι αφηγούνται περιπτώσεις που διάφορα άτομα ενώ ήταν στα τελευταία τους έγιναν καλά με το γκίνσενγκ και ξαναγύρισαν στη δουλειά. Αυτό συνοψίζει παραστατικά ο σερ Εντβιν Άρνολντ, στο βιβλίο *«Το φως της Ασίας»*:

«Σύμφωνα με τους Κινέζους το ασιατικό γκίνσενγκ μπορεί κάλλιστα να ξαναδώσει τις χαμένες δυνάμεις μας και να μας τονώσει. Δίνει υγεία στην καρδιά και προσθέτει δέκα χρόνια στον άνθρωπο. Είναι δυνατόν όλα αυτά τα εκατομμύρια ανθρώπων της Ανατολής που για γενεές τώρα βράζουν το φυτό αυτό σε ασημένια δοχεία και ευχαριστούν τον ουρανό για τις θαυματουργικές του ιδιότητες να κάνουν όλοι λάθος; Μπορεί ποτέ όλος ο κόσμος να κάνει λάθος όταν ο μισός πιστεύει σε κάτι που δεν τον έκανε ακόμη να χάσει την εμπιστοσύνη του;»

Άλλοι όμως έχουν αντίθετη γνώμη. Μία έκθεση του Ινστιτούτου «Σμιθσόνιαν» αναφέρει ότι:

«Το Γκίνσενγκ δεν έχει καμιά αξία κατά την κρίση της Δυτικής ιατρικής. ...Τα δήθεν θεραπευτικά του αποτελέσματα είναι ψυχολογικά... Ωστόσο έχουμε μόνο «ξύσει» την επιφάνεια της Κινέζικης ιατρικής».

Χρήσιμα μέρη: Η ρίζα του. Η μακριά, ευλύγιστη ρίζα του άγριου γκίνσενγκ έχει συνήθως δύο παχιά σκέλη από τα οποία ξεπηδούν πολλά μικρά ριζώματα. Στην κορυφή της ρίζας υπάρχει ο «λαιμός», που στην πραγματικότητα είναι ένα μικρό ριζώμα. Πολλές ρίζες έχουν σχήμα ανθρώπου: (Εγχρωμή εικόνα στη σελίδα 39). Η γεύση της ρίζας είναι ελαφρά πικρή με κάποια αρωματική γλυκόδα.

Καθώς μεγαλώνει κάθε χρόνο, στην προσπάθεια να χωθεί βαθιά στο χώμα αφήνει κι από μια ρυτίδα στο «λαιμό» κι από αυτές βρίσκουν την ηλικία του. Ένας Ρώσος υποστηρίζει ότι βρήκε μία ρίζα που οι ρυτίδες της έδειχναν ότι είχε ζήσει 400 χρόνια. Η άγρια ρίζα είναι διαφορετική από του γκίνσενγκ που καλλιεργείται. Μπορεί να λυγίσει ώστε να διπλωθεί στα δύο χωρίς να σπάσει, έχει δυνατό άρωμα και διαφορετική γεύση, ενώ του καλλιεργημένου είναι κοινόχοντρη και λιπόσαρκη. Φυσικά πολλοί προσπάθησαν να καλλιεργήσουν σε δάση για να βγουν άγρια, αλλά χωρίς επιτυχία.

Πού το βρίσκουμε: Ευδοκίμει στα απάτητα δάση των βουνών της βόρειας εύκρατης ζώνης της Άπω Ανατολής, ανάμεσα στον 35ο και τον 45ο παράλληλο της Γης, όπου υπάρχουν αρκετοί συλλέκτες, που ζουν με την ελπίδα ότι και μία μόνο άγρια ρίζα αν βρουν θα σωθούν για όλη τους τη ζωή από τα λεφτά που θα πάρουν. Αυτό που κυκλοφορεί στην Ευρώπη προέρχεται από την Κορέα, (που καλύπτεται από καλλιέργειες γκίνσενγκ). Πωλείται στα φαρμακεία και στα καταστήματα υγιεινών τροφών, συσκευασμένο σε φακελάκια, πακετάκια και μπουκαλάκια, τεμαχισμένο και τριμμένο, έτοιμο να γίνει έγχυμα και σε κομματάκια που μασιούνται...

Δραστικές ουσίες: Γκινσενγκοσίδια ή Παναξοσίδια (δηλαδή Τριπερπενικά σαπωνοσίδια), Παναξατριόλη, αιθέριο λάδι και σαπωνίνες.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Στην Κίνα το γκίνσενγκ θεωρείται προληπτικό και θεραπευτικό, αλλά κυρίως τονωτικό.

Συμπληρώνει τις θεραπείες σε ασθένειες της **καρδιάς**, των **νεφρών**, των **νεύρων** και του **κυκλοφορικού** συστήμα-

τος. Θεραπεύει τις **σεξουαλικές δυσλειτουργίες των γερόντων** και λύνει τα συνηθισμένα προβλήματα της **εμμηνόπαυσης**.

Χρησιμοποιείται για να προληφθούν η **κούραση**, η **εξάντληση**, ο **πονοκέφαλος**, αλλά και η **αμνησία** και οι άλλες συνέπειες των γερατειών.

Οι **δυναμωτικές** και **τονωτικές** του ιδιότητες το κάνουν πολύτιμο τονωτικό του κεντρικού νευρικού συστήματος. Εξαιλεί την αίσθηση της κούρασης και βοηθά όσους πάσχουν από **αναιμία**, **αδυναμία**, **εξάντληση**, **ανορεξία**, **κατάθλιψη**.

Στις χώρες της πρώην Σοβιετικής Ένωσης οι γιατροί το χρησιμοποιούν ως **τονωτικό**, **διεγερτικό** και **διουρητικό**.

Ακόμη, το γκίνσενγκ έχει τη φήμη ότι δρα αμέσως κατά του **άγχους**. Γι' αυτό τα κινέζικα και τα βιετναμικά στρατεύματα κουβαλούσαν μαζί τους πάντα ρίζες γκίνσενγκ, για να αποτρέψουν το σοκ σε περίπτωση που θα τραυματίζονταν στη μάχη. Ενώ οι διπλωμάτες που έχουν περάσει από την Ανατολή το παίρνουν για να παραμείνουν ξάγρυπνοι όλη νύχτα στις μαραθώνιες συζητήσεις. Ο Χ. *Κίσιγκερ* το έπαιρνε για να καταπολεμά το στρες (μήπως δεν πετύχουν οι μηχανοραφίες του:).

Ακόμη συνιστάται για την εξισορρόπηση της καμπύλης του σακχάρου στο αίμα των **διαβητικών** και για άλλες μεταβολικές ασθένειες.

Χρησιμοποιείται στη θεραπεία της **νευρασθένειας**, της **αναιμίας**, της **γαστρίτιδας** σε συνδυασμό με άλλα βότανα.

Αν δηλαδή το Γκίνσενγκ κάνει ένα μέρος απ' όσα ισχυρίζονται, πρέπει να είναι αντάξιο της φήμης του, αλλά...

Το Γκίνσενγκ είναι ένα ακριβό προϊόν, που αν δεν συνοδεύεται από τη φήμη ότι γιατρεύει τα πάντα πώς θα πουλιόταν; Δηλαδή, χωρίς να κατηγορούμε τους διαφημιστές του, έχουν κάθε συμφέρον να φουσκώνουν τα πράγματα.

Πού βρίσκεται η αλήθεια;



Χαρακτηριστικό σχόλιο για το Γκίνσενγκ από το περιοδικό της Γαλλικής Ένωσης Προστασίας Καταναλωτών *Que Choisir*.

Με άλλα λόγια μπορούμε να πούμε ότι **δεν γιατρεύει αλλά τονώνει**. Όλες αυτές οι χρήσεις του γκίνσενγκ είναι «ανοικοδομητικές» και όχι θεραπευτικές. Όπως είπε μάλιστα ένας εκπρόσωπος του Βρετανικού Υπουργείου Υγείας σε μεγάλο αγγλικό περιοδικό, τον Αύγουστο του 1980 «είναι άχρηστο ως θεραπευτικό φάρμακο, βρίσκεται όμως στη σύνθεση πολλών παρασκευασμάτων για τη θεραπεία διαφόρων ασθενειών». Γι' αυτό χρησιμοποιείται κυρίως για να δώσει δύναμη στα εξασθενημένα από την ασθένεια όργανα και να επισπεύσει την ανάρρωση. Ο *Chieh-pin Chang* περιέγραφε σε βιβλίο γραμμένο 1.000 χρόνια πριν περί τις 500 θεραπείες που περιείχαν γκίνσενγκ για κάθε ασθένεια.

Υπάρχουν όμως περιορισμοί ως προς το στάδιο της αρρώστιας για το πότε θα δοθεί γκίνσενγκ. Αν δοθεί χωρίς η ενέργειά του θα δώσει δύναμη στην αρρώστια αντί στο ανοσοποιητικό σύστημα.

Η παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική λέει ότι το Γκίνσενγκ «ξαναφέρει πίσω τις τυχόν χαμένες πέντε αισθήσεις, τονώνει την ψυχή, αυτομακρύνει τον φόβο και τις τοξικές ουσίες, καθαρίζει τα μάτια, ανοίγει την καρδιά, καλυτερεύει τη σκέψη. Η συνεχής χρήση του δυναμώνει το σώμα και παρατείνει τη ζωή». Στην Κινέζικη φαρμακοποιία *Pentsha* ο *Kang nu* λέει ότι «το Γκίνσενγκ σε συνδυασμό με το *Cimicifuga heracleifolia* δυναμώνει τους πνεύμονες, μαζί με το τζίντζερ δίνει δύναμη, σε συνδυασμό με το γλυκάνισο γεμίζει τον οργανισμό με ενεργητικότητα».

Το γκίνσενγκ υπάρχει ως συστατικό σε περισσότερα από 100 ανατολικά φάρμακα γι' αυτό οι δυτικές χώρες του έδωσαν τέτοια φήμη. Αλλά κανένας Κινέζος γιατρός δεν έχει πει ότι το γκίνσενγκ γιατρεύει τα πάντα.

Ποιοι μπορούν να παίρνουν γκίνσενγκ, πότε και γιατί:

Αν αποφασίσετε να παίρνετε Γκίνσενγκ, πάρτε το μόνο για ένα μήνα. Κάνετε διακοπή δύο μηνών και μετά πάρτε το ξανά για άλλο ένα μήνα. Εξαιρεση αποτελούν όποιοι έχουν κάποια χρόνια αρρώστια. Αυτοί μπορούν να το παίρνουν συνέχεια.

Εκείνοι που υποφέρουν από **στρες, αδυναμία** κλπ μπορούν να το παίρνουν μόνο για δύο μέρες κάθε τόσο.

Τα **υπερενεργητικά, νευρικά, τεντωμένα, υστερικά, ή σχιζοφρενικά** άτομα **δεν πρέπει να παίρνουν γκίνσενγκ.**

Τα νεαρά και «ζωντανά» άτομα δεν έχουν να κερδίσουν τίποτα παίρνοντας γκίνσενγκ.

Δεν πρέπει ποτέ να το παίρνουν άτομα που έχουν πολύ ή λίγο **πυρετό.**

Επίσης, **δεν πρέπει ποτέ** να το παίρνει κάποιος που χρησιμοποιεί **διεγερτικά** (στα οποία συμπεριλαμβάνεται και ο **καφές**) ή κατά την περίοδο που κάνει κάποια θεραπεία με **ορμόνες** ή **αντι-αγχωτικά** φάρμακα, γιατί τότε θα εκδηλωθούν όλες οι πιθανές παρενέργειες των φαρμάκων.

Δεν έχει αποδειχθεί ότι έχει παρενέργειες όταν το παίρνετε μαζί με άλλου είδους φάρμακα αλλά καλύτερα να συνεννοηθείτε με τον γιατρό σας.

Και πώς (πρέπει να) χρησιμοποιείται:

Σαν **αφέψημα**, σαν **έγχυμα**, σαν **βάμμα** (το ανακατεύουμε με αρωματικά ελιξίρια ή με δυναμωτικά κρασιά). Πιο άμεσο αποτέλεσμα όμως έχουμε όταν μασάμε μικρά κομμάτια ρίζας ή βάζουμε λίγη σκόνη κάτω από τη γλώσσα.

Προφυλάξεις: Αν όσα είπαμε σας ενθαρρύνουν να παίρνετε γκίνσενγκ για μεγάλο χρονικό διάστημα δεν θα είναι δική μας η ευθύνη. Οι πιο κοινές παρενέργειες που έχουν καταγραφεί από μακροχρόνια λήψη είναι:
διάρροια και δερματοπάθειες και αϋπνία και νευρικότητα και υπέρταση.

Αν θέλετε περισσότερες λεπτομέρειες, όπως διάβασα σε άρθρο των «*Κυριακάτικων Τάμις*» ο Δρ. *R. Siegel*, του τμήματος ψυχολογίας του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνιας στο Λος Άντζελες ανέφερε τα αποτελέσματα έρευνας σε άτομα που το πήραν για ένα μήνα ή περισσότερο:
Ο ένας στους τρεις παρουσίασε **διάρροια** το πρωί, ένας στους τέσσερις **δερματοπάθειες**, και ένας στους πέντε παρουσίασε **αϋπνία** και **νευρικότητα**. Επίσης το ένα από τα πέντε άτομα υπέφερε από μεγάλη **πίεση** του αίματος, πράγμα πολύ επικίνδυνο για ένα άτομο που και χωρίς το γκίνσενγκ είχε ήδη υψηλή πίεση.

Δεξιά: Σελίδα από βοτανολογικό βιβλίο του 16ου αιώνα



PARADISI IN SOLE
Paradisus Terrestris.

- A Garden of all sorts of pleasant flowers which our English ayre will permitt to be nourshed wth;*
A Kitchen garden of all manner of herbes, rootes, &c. fruites, for meate or sause wth wth;
An Orchard of all sorte of fruitbearing Trees and shrubbes fit for our Land together

With the right orderinge planting & preserving of them and their uses & vertues
 Collected by John Parkinson,
 Gentleman.



Γλυκάνισο

Για δυσπεψία, αέρια,
στομαχόπνους



Άλλα ονόματα: Άνισο. Άνισο το τράγιο.
Πιμπινέλλα. Γλυκανθίς. Καυκαλίδα. Πιμπενέλη η κοινή.

Επιστημονική ονομασία: *Pimpinella anisum*

Ιστορίες για το γλυκάνισο, που οι σπόροι του δεν δίνουν μόνο το θαυμάσιο άρωμά τους στα φαγητά και τα είδη αρτοποιίας, αλλά και μερικές αξιόλογες θεραπευτικές τους ιδιότητες, που έχουν σχέση με τη χώνευση. Δηλαδή βοηθούν στην αφομοίωση των τροφών από τον οργανισμό και στην αποβολή των αερίων που φουσκώνουν το στομάχι ή το έντερο.

Αυτές τις ιδιότητες τις εκτιμούσαν ιδιαίτερα οι Ρωμαίοι, γι' αυτό συνήθιζαν να τρώνε, μετά τα πλουσιοπάροχα γεύματα τους ένα κέικ που περιείχε γλυκάνισο!

Στην Αυστρία και σε άλλες ευρωπαϊκές χώρες χρησιμοποιούν το γλυκάνισο στα κέικ, στο ψωμί, σε διάφορα φαγητά και γλυκά και ιδιαίτερα σε χριστουγεννιάτικες λιχουδιές.

Με σπόρους γλυκάνισου αρωματίζουν το ούζο, διάφορα λικέρ και τονωτικά φάρμακα. Με το αιθέριο λάδι του αρωματίζονται μερικά σαπούνια πολυτελείας και οδοντόκρεμες. Με φύλλα αρωματίζουμε σουπές, σαλάτες, χορτόπιτες και κάθε είδους πίτες.

Χρήσιμα μέρη: Κυρίως οι σπόροι. Αλλά και τα φύλλα του. Και το αιθέριο λάδι του. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 38).

Πού το βρίσκουμε: Καλλιεργείται σε όλες τις μεσογειακές χώρες. Στην Ελλάδα φυτρώνει μόνο του σε όλα σχεδόν τα νησιά μας αλλά και εισάγονται σπόροι του. Το πιο πρακτικό είναι να φυτέψετε λίγους σπόρους σε δύο γλάστρες, την άνοιξη. Το φυτό είναι πολύ αρω-

ματικό, ανθίζει το καλοκαίρι και ζει ένα χρόνο. Μπορείτε να κόψετε και να ξεράνετε τα φύλλα του πριν ανθίσει για να τα έχετε τον χειμώνα. Όσο για τους σπόρους πρέπει να τους μαζέψετε το φθινόπωρο και να τους φυλάτε σε ξηρό μέρος, μέσα σε γυάλινο δοχείο χρωματιστό, ή μακριά από φως. Να προτιμάτε να φυλάτε άσπαστους σπόρους και να τους αλέθετε σε μίξερ μπαχαρικών όταν τους χρησιμοποιήσετε. Σπόρους θα βρείτε στα μαγαζιά που πουλάνε μπαχαρικά.

Δραστικές ουσίες: Οι σπόροι του γλυκάνισου περιέχουν Χολίνη και αιθέριο λάδι, το οποίο αποτελείται από Ανεθόλη, ρητίνες, Εστραγόλη, αζωτούχες ουσίες, Μεθυλχαβικόλη, Ανισοκετόνη, Τερπίνη.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Πάνω από όλα το γλυκάνισο χρησιμοποιείται για να βοηθάει την πέψη, να διώχνει τη **δυσπεψία**, να προλαβαίνει και να ανακουφίζει από τον τυμπανισμό της κοιλιάς, γι' αυτό θεωρείται από την Ιατρική ως ένα από τα αποτελεσματικότερα **αντιφουσητικά**. Και βέβαια σταματάει το **στομαχόπονο**, την **αεροφαγία** και τους **νευρικούς εμετούς**.

Χρησιμοποιείται επίσης στους **παιδικούς κολικούς**.

Θεωρείται **διεγερτικό** της καρδιάς, του συκωτιού, των πνευμόνων, του μυαλού και μαζί **καταπραυντικό**.

Στις **λεχώνες** δίνουν πρωί και βράδυ να πιουν ένα πυκνό **αφέψημα** με ένα κουταλάκι σπόρους κοπανισμένους, για να κατεβάσουν **περισσότερο γάλα**.

Είναι επίσης **διουρητικό** και **σπασμολυτικό**. Έτσι λιγοστεύει τους **πόνους** των **εμμήνων**, καταπραΰνει το **βήχα** και τις κρίσεις **άσθματος**.

Καταπολεμά την **ψυχρότητα** και **ανικανότητα**.

Πολύ χρήσιμο: Αν ρίξετε σπόρους γλυκάνισου σε ένα δοχείο με ταγκό λάδι, διώχνουν μέσα σε 3-4 μέρες την ταγκή μυρωδιά και γεύση.

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν **αφέψημα**: Για τα προβλήματα του **στομαχιού** βράζουμε ένα κουταλάκι φύλλα ή σπόρους γλυκάνισου σε ένα

φλιτζάνι νερό και αφού σουρώσουμε, πίνουμε το αφέψημα ζεστό δύο φορές την ημέρα.

Ή μπορούμε να πιούμε 2-3 σταγόνες αιθέριου ελαίου γλυκάνισου σε μία κουταλιά μέλι.

Για τους **κολικούς**, βράστε ένα κουταλάκι σπόρους σε ένα ποτήρι γάλα για 10 λεπτά. Στραγγίστε το και πιείτε το.

Για τον **βρογχικό κατάρρου** βράζουμε μαζί με γλυκάνισο και μάραθο.

Σαν έγχυμα: Ρίξτε 1 κουταλιά τσαγιού σπασμένους σπόρους γλυκάνισου σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό. Αφήστε το για 10 λεπτά και μετά στραγγίστε το. Πίνετε ένα με ενάμισι φλιτζάνι την ημέρα. Εκτός από άλλα ανακουφίζει κι από τις κρίσεις **άσθματος**.

Για την **αϋπνία** πιείτε λίγο πριν πάτε για ύπνο ένα ποτήρι ζεστό γάλα, στο οποίο θα έχετε μουλιάσει λίγους σπόρους γλυκάνισου.

Όταν **πονούν τα δόντια** ρίξτε 2-3 σταγόνες αιθέριο έλαιο γλυκάνισου σε νερό, όσο ένα μικρό φλιτζανάκι του καφέ και κάνετε μπουκώματα.

Ένα χωνευτικό λικέρ (που ανακουφίζει και από την **αεροφαγία**) γίνεται αν βάλουμε για έξι βδομάδες σε ένα λίτρο ρακής 500 γραμ. ζάχαρη, 40 γραμμάρια σπόρους γλυκάνισου κοπανισμένους και ένα γραμμάριο κανέλλα. Ύστερα το φιλτράρουμε.

Προφυλάξεις: Αν το πάρουμε σε μεγάλες δόσεις και για πολύ καιρό γίνεται ναρκωτικό με αποτελέσματα από επιβράδυνση της κυκλοφορίας του αίματος μέχρι εγκεφαλική συμφόρηση (*Candace και Meunier*)

Γλυκοκολοκυθιά

Για τα προβλήματα του προστάτη και τα σκουλήκια του εντέρου



Άλλα ονόματα: Κοκκινοκολοκύθα.
Κολοκύθα. Κουκούρβιτα η κολοκύνθη.
Κολοκούθι. Κουκούρβιτα η μεγίστη.
Ασπροκολαστά.

Επιστημονική ονομασία: *Cucurbita pepo*. *Cucurbita maxima*.

Ιστορίες για τη γλυκοκολοκύθα: Μπορεί πολλοί να έχουν συνδέσει στο μυαλό τους τα κολοκυθάκια με τη φτώχεια και την αρρώστια, ώστε όταν λένε: «Έφαγα κολοκυθάκια νερόβραστα» να εννοούν «είμαι νηστικός». Ή να λένε: «μόνο κολοκυθάκια νερόβραστα του επέτρεψε ο γιατρός να τρώει» και να εννοούν «φαντάσου πόσο άρρωστος είναι ο καημένος», αν και τα κολοκύθια είναι το πιο εύπεπτο χορταρικό και σαν φαγητό δεν είναι ευκαταφρόνητο και έχουν σημαντικές θεραπευτικές ιδιότητες. Κανείς όμως δεν μπορεί να αρνηθεί ότι οι μεγάλες χειμωνιάτικες γλυκοκολοκύθες με τη σκληρή πορτοκαλί ή πράσινη φλούδα και τη ζουμερή, πορτοκαλόχρωμη σάρκα έχουν υψηλή περιεκτικότητα νερού, είναι χαμηλές σε θερμίδες, καλή πηγή καροτίνης και δεν είναι μόνο πρώτη ύλη για πίτες και γλυκά, αλλά έχουν και αξιόλογες θεραπευτικές τους ιδιότητες.

Οι σπόροι της γλυκοκολοκύθας έχουν πολλαπλή χρησιμότητα. Η πιο γνωστή είναι ότι τους ψήνουν, τους αλατίζουν και τους πουλάνε με το ιταλικό όνομα «πιασατέμπο»

(να περνάει ο καιρός). Η πιο σημαντική όμως ιδιότητα των κολοκυθόσπορων για τα παιδιά, είναι ότι σκοτώνουν την ταινία του εντέρου. Και η πιο σημαντική ιδιότητα για τους ενήλικες είναι ότι κάνουν καλό σε όσους αρχίζουν να έχουν προβλήματα με τον προστάτη τους.

Πώς τη διαλέγουμε: Θα πρέπει να φαίνεται βαριά για το μέγεθός της και να έχει σκληρή σκουροπράσινη γυαλιστερή φλούδα χωρίς χτυπήματα και κοψίματα. Μπορεί να έχει μερικές πορτοκαλί κηλίδες, αλλά αποφεύγετε εκείνες με μεγάλα πορτοκαλί μέρη, που υποδεικνύουν ότι παραγίνωσε.

Χρήσιμα μέρη: Οι σπόροι και η σάρκα της.

Δραστικές ουσίες: Οι ωμοί σπόροι της γλυκοκολοκύθας περιέχουν 45% λάδι, 32% άμυλο, αιθέριο λάδι, τη ρητίνη *Πεπορεγίνη* που έχει ταινιοκτόνες ιδιότητες. Περιέχουν όμως και *Κουκουρβιτασίνη*, μια ουσία που εμποδίζει τη διαίρεση των κυττάρων. Επίσης, οι κολοκυθόσποροι είναι πλούσιοι σε πολυακόρεστα λιπαρά, πρωτεΐνη, βιταμίνες του συμπλέγματος Β και σίδηρο.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Επειδή η χειμωνιάτικη γλυκοκολοκύθα περιέχει άφθονη βήτα-καροτίνη μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη διάφορων μορφών **καρκίνου**. Και να μειώσει τον κίνδυνο των **καπνιστών** για καρκίνο στους πνεύμονες.

Ακόμη, η βήτα-καροτίνη μπορεί να βοηθήσει στην **πρόληψη** της **αθηροσκλήρωσης** και της σκλήρυνσης των αρτηριών, βοηθώντας έτσι στη μείωση του κινδύνου για καρδιακή προσβολή και εγκεφαλικό.

Ορισμένοι γιατροί-ερευνητές προτείνουν να τρώνε άφθονους ωμούς ή ψημένους, αλλά ανάλατους κολοκυθόσπορους όσοι έχουν καλοήγη **υπερτροφία προστάτη**. Αλλά και το **έλαιο** των κολοκυθόσπορων είναι μια θαυμάσια πηγή **ψευδαργύρου** και **ακόρεστων λιπαρών οξέων** που μπορούν να βοηθήσουν σε κάθε είδους **προστατίτιδα**.

Μια δωδεκαετής μελέτη του Πανεπιστημίου του Χάρβαρντ σε νοσοκόμες έδειξε ότι όσες έτρωγαν φρούτα και λαχανικά πλούσια σε βήτα-καροτίνη είχαν 30% χαμηλότερο κίνδυνο για **καταρράκτη** από όσο εκείνες που δεν έτρωγαν. Οι γυναίκες που δεν εμφάνισαν καταρράκτη έτρωγαν σημαντικά περισσότερη χειμερινή κολοκύθα (καθώς και σπανάκι και γλυκοπατάτα).

Το περίεργο ήταν πως οι γυναίκες που έτρωγαν περισσότερα καρότα δεν είχαν μειωμένο κίνδυνο ανάπτυξης καταρράκτη.

Η πιθανή εξήγηση είναι ότι, αντίθετα με τα καρότα, η χειμερινή κολοκύθα είναι πολύ πλούσια σε κάλιο, που βοηθά στην πρόληψη της υψηλής πίεσης αίματος, που είναι ο άλλος υψηλός παράγοντας κινδύνου για ανάπτυξη καταρράκτη.

Οι κολοκυθόσποροι είναι ελμινθοκτόνοι. Σκοτώνουν την **ταινία** και βοηθούν να αποβληθούν τα **παράσιτα του εντέρου**. Και το σπουδαιότερο δεν έχουν καμιά τοξικότητα, γι' αυτό μπορούν να χρησιμοποιούνται άφοβα στα παιδιά (ωμοί ή ψημένοι, αλλά όχι αλατισμένοι) με τους τρόπους που περιγράφω στην επόμενη σελίδα.

Σε πολλά χωριά χρησιμοποιείται η «σάρκα» της γλυκοκολοκύθας, με επαλείψεις, για τη θεραπεία **πληγών**, **μικροεγκαυμάτων** και σε **σκασίματα του δέρματος**.

Η **ρίζα** της κολοκύθας μπορεί να χρησιμοποιείται σαν **αφέψημα** κατά της **δυσκοιλιότητας**.

Παλιότερα έχει χρησιμοποιηθεί χυμός κολοκυθιού σε **σταγόνες** στα **αφτιά που πονούσαν**.

Παλιότερα, επίσης, ξέραιναν τα λουλούδια της κολοκυθιάς, τα έκαναν σκόνη που την ρουφούσαν από τη μύτη, όσοι είχαν **πολύποδα** στη μύτη.

Πώς χρησιμοποιείται:

Για τα **παράσιτα** η Φαρμακολογία του Σπ. Δοντά συνιστούσε να δώσουμε στον άρρωστο 30 ως 60 γραμμάρια ωμών κολοκυθόσπορων (ανάλογα με την ηλικία) και μετά 2-3 ώρες, να πει καθαρτικό.

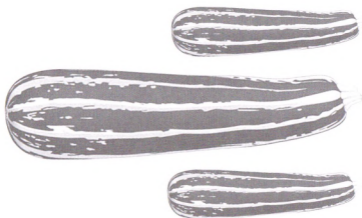
Μια άλλη καλή παραδοσιακή συνταγή για την **ταινία** και τα **παράσιτα** δισσώζει ο Ξεν. Αναγνωστόπουλος στο βιβλίο του για τα βότανα: «*Καθαρίζουμε*» λέει «*από τα φλούδια τους 60 ως 75 γραμ. κολοκυθόσπορους, τους βάζουμε σε ζεστό νερό να μαλακώσουν κι ύστερα τους χτυπάμε όπως τη σκορδαλιά, ρίχνοντας λίγο-λίγο νερό, ώσπου με το χτύπημα και το ανακάτωμα να γίνει το μείγμα σαν γάλα και τότε το δίνουμε να το πει (πρωί, νηστικός) ο άρρωστος σε δύο δόσεις, μία σήμερα μία αύριο. Και μία ώρα, αφού το πει, τη δεύτερη μέρα να πάρει καθαρτικό*» οπότε η **ταινία** ή τα άλλα **παράσιτα** θα φύγουν.

Η πιο πρακτική, όμως, εύκολη και σύγχρονη συνταγή είναι να σπάσουμε 100 ως 150 γραμ. κολοκυθόσπορους για το παιδί (ανάλογα με την ηλικία, από 3 ως 13 χρονών) ή 250 γραμ. κολοκυθόσπορους για τους ενήλικες, να τους ανακατέψουμε με λίγο μέλι και να τους φαι σε τρεις συνεχόμενες ημέρες όποιος υποφέρει από **σκουλήκια**, που όπως φαίνεται τρελαίνονται γι' αυτή την λιχουδιά αλλά κολλάνε στο μέλι και όταν μετά από 15 λεπτά πιούμε μια καθαρτική λεμονάδα παρασύρονται και φεύγουν, με την εκκένωση.

Για τις **ραγάδες του δέρματος** ή τις **πληγές** κοπανάμε μια ποσότητα ωμού κολοκυθόσπορου και τον πολτό τον βάζουμε κατάπλασμα. Ή βάζουμε καταπλάσματα από ζεστό πολτό γλυκοκολοκύθας.

Ένα καλό **καθαρτικό**, που δεν έχει παρενέργειες γίνεται αν βράσουμε 800 γραμ. σάρκα γλυκοκολοκύθας μαζί με 200 γραμ. μήλα (κομμένα σε μικρά κομμάτια) με ελάχιστο νερό και μόνο 2-3 κουταλιές ζάχαρη. Όταν βράσουν και

γίνουν πολτός τα περνάμε από λεπτό σουρωτήρι ή τρυπητό, ρίχνουμε και λίγο λεμόνι για να βελτιωθεί η γεύση και το τρώει όλο ο άρρωστος που πρέπει να ενεργηθεί. Εκτός όμως από τη γλυκοκολοκύθα καλό είναι να πω εδώ και δυο καλά λόγια για τα κολοκυθάκια:



Μία παλιά ενδιαφέρουσα χρήση των κολοκυθιών για **ευ-αίσθητο στομάχι** ήταν να ξεράνεις κολοκύθια στον ήλιο, να τα κάνεις σκόνη, στην οποία ανακάτευες κι ελάχιστο λάδι, όσο για να ζυμώνεται, για να τα πλάσεις σαν μανέστρα, όση το σπυρί του σταριού και κατόπινες τρία σπυριά την ημέρα, μετά το φαγητό. (Αλλά πιστεύω ότι ακόμη καλύτερα είναι να τρώει κανείς με το φαγητό του βραστά κολοκυθάκια με λάδι και λεμόνι...)

Με την ευκαιρία πρέπει να σας πω ότι τα κολοκυθάκια ευνοούν την αποτοξίνωση τον οργανισμού. (Φυσικά όχι όταν τα τρώμε τηγανητά). Και είναι πολύ **εύπειπτα**, ακόμη και για όσους υποφέρουν από **κολίπδα**. Ωφελούν τους **στομαχικούς** και τους **παχύσαρκους** (αλλά μόνον όταν είναι στην εποχή τους. Όχι των θερμοκηπίων).

Γλυκόριζα

Για το έλκος στομάχου και τον βήχα



Άλλα ονόματα: Γλυκορίζι. Γλυκύριζα η άτριχος, Γλυκύριζα η λεία. Αγλυκόριζα. Κολιά. Ρεγολίτσα.

Επιστημονική ονομασία: *Glycyrrhiza glabra*.

Ιστορίες για τη γλυκόριζα: Ο *Θεόφραστος* μίλησε τον 3ο αιώνα π.Χ. για την γλυκόριζα που καλλιεργούσαν οι Σκύθες και ήταν φάρμακο για το άσθμα, τον ξερόβηχα και τις ασθένειες του στήθους. Είναι το φυτό που από το συμπυκνωμένο χυμό της ρίζας του παρασκευάζεται η «*Γιαμπολη*», δηλαδή η πρώτη ύλη για τις μαύρες παστίλιες για το λαιμό και τον βήχα. Στην Ιταλία έχουν δημιουργηθεί εργοστάσια για την εκμετάλλευσή της και παράγουν διάφορα φάρμακα και καραμέλες.

Η γιάμπολη που βγαίνει από το εκχύλισμα της γλυκόριζας χρησιμοποιείται στη φαρμακοποιία για να γλυκαίνει τις θεόπικρες γεύσεις πολλών φαρμάκων, αλλά και στη ζαχαροπλαστική και την αρτοποιία (την προσθέτουν στις φρυγανιές για διαβητικούς). Ακόμη χρησιμοποιείται για την κατασκευή χρωμάτων, τσίχλας και σιροπιών. Επίσης η γλυκόριζα χρησιμοποιείται και σε μπίρες με σκούρο χρώμα. Κι όταν βγάλουν από αυτήν ό,τι έχουν να βγάλουν, πάλι δεν πετάνε ό,τι απομένει. Στην Αμερική χρησιμοποιούν τα κατάλοιπα της γλυκόριζας για κατασκευή κιβωτίων, γιατί βρέθηκε ότι είναι πολύ ανθεκτική πρώτη ύλη.

Και η Κίνα χρησιμοποιεί πολύ τη γλυκόριζα που παράγεται σε αφθονία σε βόρειες επαρχίες της, για ιατρικά παρασκευάσματα, που θεωρούνται όχι μόνο τονωτικά αλλά και ανανεωτικά του οργανισμού και θεραπευτικά.

Όταν μασάμε φρέσκια γλυκόριζα καθαρίζουν τα δόντια και καταστρέφονται τα μικρόβια που ζουν στις ρίζες τους. Αλλά έχει μείνει στην ιστορία ότι τα δόντια του Μεγάλου Ναπολέοντα είχαν μαυρίσει επειδή μασούσε όλη την ώρα κομμάτια γλυκόριζας.

Χρήσιμα μέρη: Η ρίζα της ωμή, είναι τοξική, αλλά όταν ξεραθεί στον ήλιο ή σε φούρνο χάνει την τοξικότητα της. Έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 23.

Πού τη βρίσκουμε: Είναι αυτοφυές φυτό, που αναπτύσσεται σε θερμές, αμμώδεις περιοχές και σε λιβάδια. Τις ρίζες τις παίρνουμε το φθινόπωρο από τα άγρια φυτά (πρέπει να είναι πάνω από 3 χρονών), αλλά το ίδιο κατάλληλα είναι και τα φυτά που μπορούμε να πάρουμε από το βοτανικό κήπο και να φυτέψουμε, αν μας κάνει κέφι. Αλλιώς πρέπει να αναζητήσουμε γλυκόριζα σε φαρμακεία, σουπερμάρκετ και βοτανοπώλες.

Δραστικές ουσίες: Η γλυκόριζα περιέχει Γλυκυριζίνη (ένα σαπωνοσίδιο 50-60 φορές γλυκύτερο από την κοινή ζάχαρη, Τανίνη, Γλυκόζη, Καλαμοσάκχαρο, Γλυκορριζικό οξύ, άλατα Ασβεστίου και Μαγνησίου, Ασπαραγίνη και στεροειδή (οιστρογόνα) που βοηθούν τη δραστηριότητα των ωοθηκών.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Οι κυριότερες δράσεις του μαύρου εκχυλίσματος γλυκόριζας που θα βρείτε σε φαρμακεία είναι: **αντιφλεγμονώδης, αποχρεμπτική, αντιβηχική και μαλακτική.** Γι' αυτό είναι πολύ χρήσιμη σε **πνευμονίες, βρογχίτιδες, βήχα, ρινοφαρυγγίτιδα και άσθμα.**

Η σύγχρονη θεραπευτική την χρησιμοποιεί για τη θεραπεία **γαστρικών ελκών**, γιατί επηρεάζει τις γαστρικές εκκρίσεις. Δύο από τα φάρμακα για το έλκος, το *Biogastron* και το *Duogastron* παρασκευάζονται με γλυκυριζίνη. Στη βασιλική φαρμακευτική Εταιρία του Λονδίνου υπάρχουν στοιχεία ότι η γλυκόριζα θεραπεύει **έλκη.**

Είναι **σπασμολυτική**, χρήσιμη σε **αεροφαγία.**

Και **διουρητική.** Γι' αυτό συνιστάται σε περιπτώσεις **πέτρας στο νεφρό** και σε **χολοκυστίτιδα.**

Αντιδιαβητική. Από την εποχή του *Ιπποκράτη* έδιναν γλυκόριζα σε όποιον υπέφερε από **υδρωπικία** (*M. Greise*)

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν ζεστό ρόφημα για το **βήχα**, τη **βραχνάδα** του λαιμού, για **κρυολογήματα** κ.ά.

Σκόνη γλυκόριζας, πίνουμε τρεις φορές την ημέρα από ένα κουταλάκι για το **έλκος του στομαχιού**.

Στο αφέψημά της μπορούμε να προσθέσουμε και λιναρόσπορους, για τη θεραπεία **επίμονου βήχα**, **πονεμένου λαιμού** και **λαρυγγίτιδας**. Τότε βράζουμε 25 ως 30 γραμ. ρίζα γλυκόριζας χωρίς φλούδα και 10 γραμ. λιναρόσπορους σε 2 φλιτζάνια νερό για λίγα λεπτά.

Ή, όπως συνιστά ο *Δρ. Malone*, βράζουμε ένα κουταλάκι λιναρόσπορους, 30 γραμ. γλυκόριζα και 100 γραμ. **σταφίδες** σε 2 λίτρα νερό, μέχρι να μείνει το μισό, του προσθέτουμε 100 γραμ. μέλι και μία κουταλιά χυμό λεμονιού ή ξίδι. Πίνουμε ένα φλιτζάνι λίγο πριν πάμε για ύπνο και αν ο βήχας επιμένει πίνουμε λίγο ακόμη.

Κρύο ρόφημα είναι καλό να πίνουν δύο φορές τη μέρα από ένα φλιτζάνι, όσοι πάσχουν από **βαριά μελαγχολία** κι όσοι έχουν **βραχνάδα**.

Προφυλάξεις: Μερικοί άνθρωποι που έτρωγαν τακτικά και σε μεγάλη ποσότητα γλυκόριζα απέκτησαν αυξημένη πίεση, πονοκέφαλους και **μυϊκή αδυναμία** (*Ruth Winter*). Γι' αυτό έχει καταγραφεί στον κατάλογο της αμερικανικής Υπηρεσίας Τροφίμων και Φαρμάκων για να μελετηθεί αν είναι ασφαλής η χρήση της.

Δάφνη

Για τους πόνους
των ρευματισμών
και την αεροφαγία



Άλλα ονόματα: Δάφνη του Απόλλωνα. Βάγια. Βαΐά.
Λάουρος ο ευγενής.

Επιστημονική ονομασία: *Laurus nobilis*.

Ιστορίες για τη δάφνη: Οι αρχαίοι Έλληνες και Ρωμαίοι είχαν αφιερώσει την δάφνη στο θεό *Απόλλωνα* και στον *Ασκληπιό*, θεό της Ιατρικής. Αργότερα πίστευαν ότι προστάτευε τον κόσμο από τον διάβολο(!) Από τα κλαριά της έφτιαχναν στεφάνια, για να τιμήσουν ήρωες και νικητές. Μάλιστα είχε συνδεθεί τόσο στενά με τη δόξα, την επιτυχία και την προστασία από κακό ώστε αν ξεραινόταν κάποιος θάμνος δάφνης πίστευαν ότι θα ερχόταν κάπιοιο κακό.

Παλιά χρησιμοποιούσαν το *δαφνόλαδο* για επαλείψεις στο δέρμα των ζώων τους για τις ψείρες και τα παράσιτα (*11. Γεννάδιος*), αλλά και για να τονώνουν και να σκουρύνουν το χρώμα των τριχών του κεφαλιού (και των βλεφαρίδων) ανδρών και γυναικών (βράζοντας μαζί φύλλα δάφνης και καρυδιάς και πλένοντας το κεφάλι τους).

Ο χυλός των φύλλων χρησιμοποιείται σε πολλά χωριά μαζί με *ρεβιθάλευρο* στο ζύμωμα του *εφτάζυμου* ψωμιού.

Το εκχύλισμα και το αιθέριο έλαιο φύλλων δάφνης (άγνωστης τοξικότητας κατά τη *Ρουθ Ουϊντερ*) χρησιμοποιείται σαν φυσικό άρωμα σε βερμούτ, παγωτά, γλυκά, προϊόντα αρτοποιίας, κονσέρβες κρέατος, σε σουπές, ζυμαρικά και σε ζαχαρωτά και σίτχλες.

Πολλοί χωρικοί πλένουν τα ζώα τους το καλοκαίρι με νερό, όπου έβρασαν *δαφνόφυλλα*, για να μη τα πλησιάζουν αλογόμυγες.

Οι βεδουίνοι βάζουν ένα φύλλο δάφνης στον καφέ τους για να τον αρωματίσουν και πολλοί χωρικοί μας βάζουν δαφνόφυλλα μέσα στα καλάρια και τις κουρούπτες, όπου φυλάνε τα σύκα και τις σταφίδες, για να τα αρωματίζουν και να μη πιάσουν σκουλήκια.

Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα κι οι καρποί (δίχως το κουκούτσι). Έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 32

Πού τη βρίσκουμε: Το καλύτερο που μπορούμε να κάνουμε είναι να έχουμε μια μεγάλη γλάστρα με δάφνη στο μπαλκόνι, στη βεράντα ή στον κήπο, μια και δεν είναι μόνο χρήσιμα τα φύλλα της, αλλά και ένα πολύ όμορφο, διακοσμητικό φυτό, που φυτεύεται και πιάνει εύκολα και δεν έχει ιδιαίτερη προτίμηση σε έδαφος ή κλίμα, αλλά θέλει συχνό πότισμα. Τα φύλλα της έχουν δυνατό άρωμα και μπορείτε να τα ξεραίνετε για μελλοντική χρήση (σε σκοτεινό μέρος, για να μη χάσουν το χρώμα τους). Τα ξεραμένα φύλλα έχουν πιο δυνατό άρωμα από τα φρέσκα. Μπορούμε να αγοράσουμε παντού δαφνόφυλλα (σε καταστήματα υγιεινών τροφών, σε φαρμακεία και βοτανοπωλεία). Όχι όμως δαφνοκούκουτσα, γιατί είναι τοξικά.

Δραστικές ουσίες: Οι καρποί περιέχουν σύμφωνα με διάφορες χημικές αναλύσεις αιθέριο λάδι, κερύ, ρητίνη, Κινεόλη, Γερανιόλη, Λινολόλη, Βασορίνη, Δαφνίνη ή δαφνοστεαρίνη, Δαφνόνη, Πινένη, Δαφνικό οξύ, Δαφνοξυλικό οξύ. Τα φύλλα περιέχουν πτηνικά λάδι, το οποίο αποτελείται από Νινεόλη Τανίνη και άλλες ουσίες.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Το αιθέριο λάδι της δάφνης καταπολεμά την **αεροφαγία** (τη συγκέντρωση αερίων στο στομάχι, την κοιλιά, το έντερο)

Είναι επίσης ανακουφιστικό σε πόνους **ρευματισμών** και **αρθρικών**. (Άλλωστε το **αφέψημα** των δαφνόφυλλων χρησιμοποιείται και ως διαλυτικό των αλάτων του οργανισμού, που συσσωρεύονται στις αρθρώσεις).

Γενικά, η δάφνη έχει πολλαπλή χρησιμότητα για όποιον έχει **γαστρίτιδα** ή άλλα προβλήματα με το στομάχι του, γιατί είναι **σπασμολυτική**, καταπολεμά τις **ατονικές δυσπεψίες** και τονώνει τις λειτουργίες της πέψης.

Θεωρείται αποτελεσματικό **αντισηπτικό**.

Λέγεται ότι η δάφνη έχει και **διουρητικές** ιδιότητες. Ενώ οι για-

τροί του 19^{ου} αιώνα τη χρησιμοποιούσαν σε **φαρυγγίτιδα** και **ιγμορίτιδα** (με εξωτερική χρήση - επιθέματα)
Τα φύλλα θεωρούνται **στυπτικά, αντιδιαρροϊκά, χολαγωγά**
και **ηπατικά, ιδρωτικά, εμμηναγωγά**.
Δυναμώνουν τα μαλλιά, τα σκουραίνουν και σταματούν
την **τριχόπτωση**.
Η σκόνη ξερών δαφνόφυλλων σταματάει τη **ρινόρραγια** (τη
βάζουμε τοπικά).
Μια αλοιφή με δαφνέλαιο και γλυκερίνη χρησιμοποιείται σε
εντριβές για **διαστρέμματα, θλάσεις** κλπ. (Φαρμακολογία Σ. Δοντά)
Το σφέψημα των φύλλων είναι αποτελεσματικό και κατά των
αμοιβάδων.

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν σφέψημα: Βράζουμε 2-3 φύλλα σε ένα φλιτζάνι νερό.
Ύστερα από 10 λεπτά το σουρώνουμε. Πίνουμε 2-3 φλιτζάνια την ημέρα ανάμεσα στα γεύματα. Ένα φλιτζάνι, μετά το δείπνο είναι χωνευτικό και υπνωτικό.

Σαν έγχυμα: Μουλιάζουμε 2-3 δαφνόφυλλα σε ένα λίτρο βρασμένο νερό για 8-10 λεπτά.

Για ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ: Μπορούμε να βράσουμε για 3 λεπτά 5 φύλλα για κάθε φλιτζάνι νερό, και να κάνουμε γαργάρες και πλύσεις του στόματος σε **πονόλαιμο** ή **στοματικές μολύνσεις**. Ή 10 φύλλα σε ένα φλιτζάνι νερό και να το βάζουμε ζεστές κομπρέσες σε **αποστήματα** ή σε **νευραλγίες** ή **κομπρέσες** στο μέτωπο και στα μέρη που πονάνε από **ιγμορίτιδα**. Ο Γάλλος γιατρός **Βαλνέ** συνιστά να μείνουν οι κομπρέσες όλη τη νύχτα.

Για τα μαλλιά που άρχισαν να ασπρίζουν και να πέφτουν, βράζουμε 150 γραμ. φρέσκα δαφνόφυλλα ή 80 γραμ. ξερά σε 6 λίτρα νερό και όταν κρυώσει λούζετε το κεφάλι σας κάθε βράδυ, για δύο βδομάδες. Για την ίδια δουλειά (περισσότερο όμως για να μην ασπρίσουν τα μαλλιά) χρησιμοποιούνται και οι καρποί της δάφνης: Βράζετε 150

ως 300 σπόρους, τους ξεφλουδίζετε και τους χτυπάτε σε ξύλινο γουδί, με ανάλογο παρθένο ελαιόλαδο. Το δουλεύετε να γίνει αλοιφή και με αυτή αλείφετε τα μαλλιά το βράδυ, πριν κοιμηθείτε.

Μία άλλη πρακτική συνταγή για όποιον θέλει να έχει γερά μαύρα γυαλιστερά μαλλιά, είναι αυτή που χρησιμοποιούν οι γυναίκες σε πολλά χωριά της Κρήτης: Κοπανάνε δαφνοκούκουτσα και τα ρίχνουν σε αγουρόλαδο, που το βάζουν στον ήλιο για 40 μέρες. Όταν θέλουν να το χρησιμοποιήσουν, σουρώνουν λίγο μέσα από λινό πανί και κάνουν εντριβή στις ρίζες των τριχών (Εν. Φραγκάλκη). Οι χρήσεις δαφνοκούκουτσων για τα μαλλιά είναι οι μόνες χωρίς παρενέργειες.

Προφυλάξεις: Αν χρησιμοποιηθεί σκέτο δαφνόλαδο σε επαλείψεις μπορεί να προκαλέσει εγκαύματα και κοκκινίλες στο δέρμα. Κι αν πιείτε έστω και 1-2 σταγόνες δαφνόλαδου είναι πιθανό να πάθετε ναυτία, εμετούς, κολικούς ή και εγκαύματα στον γαστρικό βλεννογόνο (γιατρός Ι. Χαβίκης).

Σε μεγάλες δόσεις τα δαφνόφυλλα προκαλούν **εμετό**. Όσο για τους καρπούς της δάφνης χρησιμοποιούνται για **διακοπή εγκυμοσύνης**. Αλλά επειδή δεν θέλω να *πάρω καμιά γυναίκα στο λαιμό μου*, από τυχόν παρενέργειες, μην περιμένετε να σας περιγράψω και πώς χρησιμοποιείται.



Δεντρολίβανο

Πρώτη ύλη για το ελιξίριο της νεότητας

Άλλα ονόματα: Ροσμαρίνος ο φαρμακευτικός, Διοσμαρίνι, Δουσμαρίνι, Αρισμαρί, Λεσμαρί, Λιβανόδεντρο, Λιβανωτίς.

Επιστημονική ονομασία: *Rosmarinus officinalis*.

Ιστορίες για το δεντρολίβανο, ένα από τα πιο γνωστά μυρωδικά φυτά που συγκεντρώνει πολύ ενδιαφέρουσες θεραπευτικές ιδιότητες ενώ η ιστορία αναφέρει ένα ονομαστό ελιξίριο νεότητας, που γίνεται με απόσταξη δεντρολίβανου, κέδρου και τερεβινθίνη, που λέγεται ότι μεταμόρφωσε μια πριγκίπισσα εβδομηντάρα, παράλυτη και με αρθρικά σε μια ελκυστική νεαρή κοπέλα, που τη ζήτησε σε γάμο ο βασιλιάς της Πολωνίας, το 1370. Πάντως, το ελιξίριο αυτό ονομαζόταν «*Το νερό της βασίλισσας της Ουγγαρίας*».

Παλιά πίστευαν ότι φύτρωνε μόνο στην αυλή των δίκαιων ανθρώπων (*Treasury of Botany*) και επειδή έχει την ικανότητα να δυναμώνει τη μνήμη έχει γίνει σύμβολο πιστότητας, φιλίας και ανάμνησης.

Το δεντρολίβανο συνηθίσαμε να το χρησιμοποιούμε στο αρνί και στα ψάρια. Και σαν αρωματικό των φαγητών που «σηκώνουν» κρασί και σκόρδο, ενώ οι χορτοφάγοι το χρησιμοποιούν για να δώσουν γεύση σε γεμιστά λαχανικά, ψητά με ξηρούς καρπούς, σάλτσες από ντομάτα ή φασόλια κατσαρόλας. Αλλά εδώ μας ενδιαφέρει περισσότερο επειδή περιέχει φυτοχημικά που λέγονται κινίνες, οι οποίες έχει δείχτει σε εργαστηριακές μελέτες ότι κα-



ταστέλλουν καρκινογόνα και συγ-καρκινογόνα (και μπορούν να τα απενεργοποιήσουν και συνεπώς να προλάβουν την έναρξη και την εξάπλωση του καρκίνου).

Μία άλλη ευεργετική επίδραση του δεντρολίβανου είναι ότι βοηθάει στην ανάπτυξη των μαλλιών.

Εκείνο που ελάχιστοι γνωρίζουν σήμερα είναι ότι οι αρχαίοι Έλληνες μαθητές φορούσαν στεφάνια από δεντρολίβανο στο κεφάλι όταν είχαν μελέτη για εξετάσεις. Γιατί αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος στο σημείο που το τοποθετούμε, επειδή έχει διεγερτικές ικανότητες. Για τον ίδιο λόγο, προσθέτουν δεντρολίβανο σε μερικά λικέρ και ποτά.

Παλιά υπήρχε η συνήθεια να καίνε δεντρολίβανο στους θαλάμους των νοσοκομείων. Αλλά και σήμερα σε μερικά Γαλλικά νοσοκομεία καίνε δεντρολίβανο μαζί με καρπούς κέδρου (αγριοκυπαρισσιού), για να απολυμάνουν τον αέρα και να προλάβουν τυχόν μολύνσεις.

Το δεντρολίβανο είναι επίσης ένα αρχαίο λαϊκό φάρμακο για τη βελτίωση της μνήμης και έχει χρησιμοποιηθεί από βοτανοθεραπευτές για τη θεραπεία της ζαλάδας λόγω διαταραχών του έσω αυτιού.

Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα κι οι ανθισμένες κορφές. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 34)

Πού το βρίσκουμε: Ευδοκίμει στις μεσογειακές χώρες, στη μεσημβρινή Ευρώπη και, φυσικά, στις χέρσες περιοχές της Ελλάδας, στα ίδια εδάφη όπου φυτρώνει θυμάρι, φασκόμηλο κλπ. Επειδή είναι όμορφο αρωματικό φυτό μπορούμε να το έχουμε σε μια μεγάλη γλάστρα στο μπαλκόνι ή τη βεράντα ή να φυτέψουμε 2-3 ρίζες στο κτήμα που ο καθένας έχει ή θέλει ν' αποκτήσει στην εξοχή. Αν φυτέψετε σπόρους θα αργήσει να γίνει μεγάλο φυτό γι' αυτό καλύτερα μεταφυτέψτε ένα κομμάτι του ή κι ένα κλαδί. Πιάνει ρίζες αρκετά εύκολα. Του αρέσει το φως κι ο ήλιος. Αν δεν θέλουμε να έχουμε δικό μας μπορούμε να αγοράσουμε δεντρολίβανο από όπου πουλάει βότανα. Το έχουν όλοι.

Δραστικές ουσίες: Αιθέριο λάδι, με Κινεόλη, Βορνεόλη, εστέρες, Πινένιο, Καμφένιο, Καμφορά, Τανίνη, πικρά στοιχεία, Σαπωνίνη, Πευκίνη.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Το δεντρολίβανο είναι εξαιρετο τονωτικό και διεγερτικό όπως και η μέντα, το θυμάρι, το φασκόμηλο, το μελισσόχορτο. Πολύτιμο σε σωματική και πνευματική **υπερκόπωση** που συνοδεύεται από αμνησία και σε **υπόταση**.

Καρδιοτονωτικό, υπερτασικό και ρυθμιστικό του περιβλήματος των επινεφριδίων αδένων.

Έχει επίδραση στην έκκριση της χολής γι' αυτό είναι χρήσιμο χολαγωγό σε περιπτώσεις **ηπατίτιδας, ίκτερου, χολοκυστίτιδας, χολολιθίασης, κ.ά.**

Επειδή είναι καλό αποχρεμπτικό (διευκολύνει τον βήχα) και αντισηπτικό των πνευμόνων χρησιμοποιείται σε χρόνιες **βρογχίτιδες, σε γρίπη, σε κοκίτη** αλλά και σε **άσθμα**.

Αντιδιαρροϊκό με σημαντική επίδραση σε **εντερικές διαταραχές, σε κολίπδα, σε διάρροια** αλλά και σε συγκέντρωση **αερίων** στην κοιλιά και στο έντερο (εξαλείφει τον τυμπανισμό).

Το έγχυμα των φύλλων του είναι χωνευτικό, σπασμολυτικό, **τονώνει την όραση.**

Αντιρρευματικό και αντινευραλγικό, **αντιαρθρικό.**

Ισχυρό εμμηναγωγό. Σε πολλές αγροτικές περιοχές το χρησιμοποιούν και για **διακοπή κύησης.**

Ευεργετικό σε διαταραχές του νευρικού συστήματος, σε **υστερία, ημικρανίες, ζαλάδες** και σε **επιληψία.**

Τονώνει το νευρικό σύστημα.

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν έγχυμα: Μουλιάζουμε ένα κουταλάκι φύλλα ή άνθη σε ένα φλιτζάνι ζεστό νερό. Σουρώνουμε και πίνουμε μετά από 10 λεπτά. Ένα φλιτζάνι τη μέρα λειτουργεί, ανάλογα, ως χωνευτικό, ή αντιδιαβητικό, ή σπασμολυτικό, ή αντι-ϋστερικό, ή καταπραϋντικό, ή αντιφυσητικό.

Σαν αφέψημα: Ένα κλαράκι με τρία λουλούδια που βράζει στο νερό ενός φλιτζανιού πίνεται ζεστό πριν τον βραδινό

ύπνο. Όποιος όμως έχει **αμοιβάδες** ή **ζαχαροδιαβήτη** να πίνει τη διπλάσια ποσότητα το πρωί με άδειο στομάχι. Τέλος οι γυναίκες που υποφέρουν από νευρικούς **πονοκεφάλους** θα γλυτώσουν αν λούζονται με αφέψημα.

Αιθέριο λάδι (με βάση τις 50 σταγόνες στο γραμμάριο) ρίχνουμε 3-4 σταγόνες δύο ή τρεις φορές τη μέρα σε ένα κουταλάκι μέλι (που το τρώμε).

Υγρό εκχύλισμα 3 ως 5 γραμμάρια τη μέρα.

ΜΕ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ για γενική **κόπωση** και αδυναμία (βράζουμε μία χούφτα σε ένα λίτρο νερό για 10 λεπτά και κάνουμε κομπρέσες ή μπάνιο) σε **μώλωπες**, **ρευματισμούς**, **μυϊκούς πόνους**, **στραμπουλήγματα** και **εκζέματα** ή για πλύση **πληγών**.

Με **γαργάρες αφεψήματος** εξαλείφει τις **άφθες** (*Shauenberg-Paris*).

Ακόμη, σύμφωνα με τον γιατρό **I. Χαβάκη**, αν επαλείψουμε καθημερινά στα επίμαχα σημεία του κεφαλιού το χυμό που βγάζουμε όταν πολτοποιήσουμε φρέσκα κλαδιά **δεντρολίβανου** σταματάει τον **τριχοφάγο (αλωπεκία)**.

Βράζουμε δύο χούφτες **δεντρολίβανου** σε δύο λίτρα νερού και τα ρίχνουμε στο ζεστό νερό του μπάνιου, για πόνους των **ρευματισμών** ή για **εξασθενημένη όραση**. Συχνά τέτοια μπάνια δυναμώνουν ένα **αδύναμο παιδί**.

Άλλες εφαρμογές:

Δυναμώνει την λειτουργία του μυαλού και της **μνήμης** αν λούζουμε με αυτό τακτικά το κεφάλι μας.

Ακόμη, το λούσιμο με νερό στο οποίο έχουμε μουσκέψει μερικές ώρες **δεντρολίβανο** βοηθάει στην ανάπτυξη των μαλλιών και σκουραίνει το χρώμα

Στην Ιταλία το **δεντρολίβανο** αρωματίζει όλα τα φαγητά με αρνί, ψάρι, βοδινό, κουνέλι και κοτόπουλο (που «σηκώνουν») κρασί και σκόρδο) καθώς και τα λαχανικά (ωμά και βραστά) και το ρύζι.

Το αιθέριο λάδι του **δεντρολίβανου**, χρησιμοποιείται σε αρώματα και καλλυντικά, σε τονωτικά κρασιά, γλυκά, προϊόντα αρτοποιίας.

Παλιά το έκαιγαν στο θυμιατήρι όταν δεν είχαν λιβάνι.

ΣΥΝΤΑΓΗ: Κόψτε πατάτες κατά μήκος, αλείψτε τις με λάδι, πασπαλίστε τις με δεντρολίβανο και ψήστε τις στον φούρνο. Είναι νοστιμότητες.

Προφυλάξεις: Αν πίνουμε συχνά αφεψήματα ή εγχύματα δεντρολίβανου μπορεί να είναι επικίνδυνο. Ιδιαίτερα το αιθέριο λάδι του, που ένα κουταλάκι του τσαγιού μπορεί να προκαλέσει αδιαθεσία σε ένα ενήλικο (ενώ μερικά κουταλάκια μαζεμένα μπορούν να προκαλέσουν και θάνατο). Φυσικά κανένας δεν έχει λόγο να πει ένα φλιτζάνι αιθέριου λαδιού ώστε να κινδυνέψει να πεθάνει, αλλά καλό είναι να θυμόμαστε πάντα ότι **κάθε υπερβολή είναι επικίνδυνη.**

Δίκταμο

Καταπραΐνει πόνους της κοιλιάς και του στομάχου



Άλλα ονόματα: Έροντας. Γέροντας. Αδίχταμος. Ατίταμος. Τίταμος. Στομαχόχορτο. Στοματόχορτο. Σταματόχορτο. Μαλλιάρόχορτο. Ορίγανο δίχταμο.

Επιστημονική ονομασία: *Origanum dictamnus*.

Ιστορίες για το δίκταμο: Ένα χορτάρι που μοιάζει με τον δυόσμο, αλλά φυτρώνει σε βράχους έχει την ιδιότητα να σταματάει το αίμα στις πληγές, να καταπραΐνει τους πόνους του στομαχιού και μερικές ακόμη ενδιαφέρουσες ιδιότητες, ανάμεσα στις οποίες πιο ελκυστική είναι ότι

θεωρείται θαυματουργό φάρμακο νεότητας και προκαλεί ερωτική διέγερση. Ίσως γι' αυτό πήρε το όνομα («*Εροντας*»), αν και υπάρχει κι άλλη ερμηνεία, όπως θα δείτε...

Πολλοί πιστεύουν πως αν ρίξουν στο ζεστό λουτρό τους φύλλα και άνθη δίκταμου τους προκαλεί ερωτική διέγερση και τους διατηρεί νέους.

Από τον Μεσαίωνα οι *Βενεδικτίνοι*, οι *Τραπλιστές* και άλλοι καλόγηροι χρησιμοποιούν το δίκταμο στα περίφημα λικέρ τους (το πιο γνωστό είναι η *Βενεδικτίνη*) που θεωρούνται σπουδαία ορεκτικά και χωνευτικά επιδόρπια.

Ενδιαφέρον έχει να δούμε πού οφείλονται μερικά από τα ονόματά του: Λέγεται *έροντας* γιατί όπως λει η *Ευαγγελία Φραγκάκι* η συλλογή (του άγριου) είναι δύσκολη και χρειάζεται του έρωτα τα βάσανα για να μαζευτεί. Αυτή είναι η δεύτερη ερμηνεία. *Στοματόχορτο* γιατί όταν μασάμε φύλλα του σταματά την κακοσμία του στόματος. *Στομαχόχορτο* γιατί βοηθάει στη χώνευση και καταπραΰνει τους πόνους του στομαχιού. *Σταματόχορτο* γιατί αν βάλουμε κοπανισμένα φύλλα σε πληγή σταματάει την αιμορραγία.

Χρήσιμα μέρη: τα φύλλα κι οι ανθισμένες κορφές της (τα φυλάμε σε γυάλινο δοχείο που σφραγίζει). Έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 17.

Πού το βρίσκουμε: Ευδοκμεί στα απόκρημνα βράχια της Δίκτης (σε αυτό, μάλλον, οφείλει και τ' όνομά του) και των Λευκών Ορέων στην Κρήτη. Τώρα όμως καλλιεργείται στις Αρχάνες και σε άλλες περιοχές και γίνονται μεγάλες εξαγωγές. (Αν και το καλλιεργημένο δεν έχει μεγάλη διαφορά από το θυμάρι.) Για τους τολμηρούς, που θα ήθελαν να κάνουν ορειβατική εκδρομή τον Ιούλιο για να κόψουν το αυθεντικό, θαυματουργό φυτό, που φυτρώνει άγριο σε ύψος γύρω στα 1400 μ. από τη θάλασσα, οι περιοχές που θα το βρουν είναι: οι βραχώδεις περιοχές του Παλαιοχωρίου Σελινίου, τα βράχια, οι πλαγιές της χερσονήσου Σπάθα, τα Λευκά Όρη, ο Κίσσαμος, το Σιρακάρι, Κουνένι, Σφηνάρι, Μαλεβίτσι, Κάτω Ασίτες, ο Ψηλορείτης, ο Μεσσαράς, Γιούχτα (όρος *Δίχτη*), Κουρταλιώτικο, Κοτσιφού, Αγία Γαλήνη, Σπήλι, Χουδέτσι, Εμπαρος. Ο βοτανολόγος *I. Πρινέας* είχε βρει δίκταμο και σε απόκρημνα βράχια των Κυθήρων.

Δραστικές ουσίες: Το αιθέριο λάδι του περιέχει Καρβακρόλη, Καμφορά και Θυμόλη. (Άλλα στοιχεία δεν υπάρχουν μέχρι τώρα).

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Από τα αρχαία χρόνια το δίκταμο αναφέρεται ως θεραπευτικό βότανο για πολλές παθήσεις. Λέγεται πως όταν τραυματίζονταν οι αίγαγροι και άλλα αγρίμια, έτρωγαν δίκταμο, για εππούλωση.

Αυτές οι επουλωτικές και συσπικτικές ιδιότητές του έχουν κάνει τον δίκταμο να θεωρείται **φάρμακο για το στομάχι**, αλλά και για **αποστήματα** και **σπυριά** (με καταπλάσματα).

Καταπραΐνει τους πόνους του στομαχιού και του εντέρου.

Σε **πονοκέφαλους** και **πονόδοντους** κάνει καλό όταν μασάει κανείς για πολλή ώρα φύλλα δίκταμου.

Το αφέψημα του είναι διουρητικό.

Φημίζεται ότι βοηθάει σε περιπτώσεις **αμηνόρροιας** ως εμμηναγωγό.

Συνιστάται για **νευρικές διαταραχές**.

Η πιο γνωστή χρήση ήταν να βοηθάει τις γυναίκες να γενούν πιο εύκολα πίνοντας συχνά αφεψήματα.

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν **έγχυμα**, 5-10 γραμμάρια σε ένα λίτρο βραστό νερό. Πίνουμε δύο φλιτζάνια την ημέρα.

Σαν **αφέψημα**, 10-15 γραμμάρια σε μισό λίτρο νερό. Το αφέψημα γίνεται και κατάπλασμα.

Τα ξερά φύλλα ως σκόνη βοηθούν την εππούλωση πληγών.

Σαν **βάμμα**, 15-20 γραμμάρια μέσα σε κρασί ή ρακί. Ύστερα από λίγες μέρες μπορεί να χρησιμοποιηθεί λίγο-λίγο (το πολύ ένα ρακοπότηρο την ημέρα, για 3-4 μέρες).

Προφυλάξεις: Δεν πρέπει να κάνουμε καθημερινή χρήση γιατί μπορεί να προκαλέσει τοξικές παρενέργειες. Επίσης πρέπει να το αποφεύγουν οι **έγκυες**, γιατί μπορεί να προκαλέσει **διακοπή της κύησης** (Edmund Launert).

Δυόσμος και Μέντα

Τα πιο φυσικά αφροδισιακά



Άλλα ονόματα και τύποι: Ηδύοσμος.

Αγριοδυόσμος. Αβάρσαμος. Βλήχρον.

Γλυφώνι. Βληχώνι. Βληχούνι, Γλυχούνι.

Φλησκούνι. Φλισκούνι. Φλασκούνι. Μίνθη.

Καλαμίθρα. Αγιασμός. Αβάρσαμος. Βάρσαμος.

Το χρησιμότερο όμως είδος είναι ο Ηδύοσμος ο πιπερώδης, ο φαρμακευτικός, δηλαδή η Μέντα.

Επιστημονική ονομασία: *Mentha piperita*, *Pulegius* και *Silvestris*.

Ιστορίες για τον δυόσμο και τη μέντα: Ασφαλώς έχετε ακούσει το γνωστό λογοπαίγνιο που λέει ότι «οι Ευαγγελιστές ήταν 3, οι εξής 2: Ιωάννης!» Ε, αυτό ακριβώς ταιριάζει στην περίπτωση του δυόσμου και της μέντας. Σε όποια βοτανολογία (ελληνική ή ξένη) κοιτάξεις, θα βρεις περιγράφωντας το δυόσμο να αναφέρονται και στα άλλα ονόματά του, δηλαδή μέντα, φλισκούνι κ.ά. Το ίδιο γίνεται και με τη μέντα. Έτσι, αν και στην πραγματικότητα είναι δύο αδέρφια της πολυμελούς οικογένειας των *χειλαιθών*, θεωρώ πιο πρακτικό να τα περιγράψω μαζί, σαν να ήταν το ίδιο φυτό, με τα κύρια χαρακτηριστικά αυτού που οι Άγγλοι ονομάζουν «*μέντα, η πιπεράτη*».

Δύο αρωματικά φυτά που ήρθαν στην Ευρώπη από την Ανατολή. Ανήκουν στην ίδια οικογένεια και έχουν τις ίδιες, πάνω-κάτω, ιδιότητες. Για αιώνες οι Άραβες πίνουν το τσάι δυόσμου ή μέντας, ως διεγερτικό της σεξουαλικής τους ικανότητας.

Ο δυόσμος ήταν ένα σπουδαίο αρωματικό φυτό για τους αρχαίους Αιγυπτίους, Έλληνες και Ρωμαίους. Ο *Διοσκουρίδης*, ο *Πλίνιος* και ο *Ιπποκράτης* το ανέφεραν συχνά ως φυτό με μεγάλη φαρμακευτική αξία και ωραιότατο άρωμα. Οι αρχαίοι Έλληνες έτριβαν τα τραπέζια τους με δυόσμο, πριν καθίσουν να φάνε. Επίσης τον μούσκευαν στο νερό του μπάνιου τους.

Από τον έκτο αιώνα στη Γαλλία και στην Αγγλία καθάριζαν τα δόντια τους με κρέμες αρωματισμένες με δυόσμο.

Το 1696 οι βρετανοί βοτανολόγοι συνιστούσαν δυόσμο για την διάρροια.

Το έγχυμα του δυόσμου μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν λουσιόν σε ένα προβληματικό δέρμα.

Ο δυόσμος χρησιμοποιείται πολύ στα φαγητά όλων των μεσογειακών χωρών, αρωματίζει σάλτσες, κεφτέδες, ξίδια, κρασιά.

Η μενθόλη ή μεντοκαμφφορά που περιέχουν ο δυόσμος και η μέντα χρησιμοποιεί για βελτιωτικό της μυρωδιάς και της γεύσης πολλών φαρμάκων. Με το αιθέριο λάδι τους αρωματίζονται μερικές παστίλιες μέντας που πουλιούνται στα φαρμακεία για τον λαιμό, ενώ οι διάφορες κοινές καραμέλες, τσίχλες κλπ. ζαχαρωτά που πουλιούνται σαν «μέντες», περιέχουν συνήθως λίγο συνθετικό άρωμα.

Πολλοί πιστεύουν ότι ένα ποτηράκι λικέρ μέντας τονώνει το νευρικό σύστημα, πράγμα που δεν έχει αποδειχθεί επιστημονικά. Αλλά και να είχε αποδειχθεί δεν θα είχαν καμιά σχέση με τα διάφορα χρωματισμένα και αρωματισμένα συνθετικά λικεράκια που κυκλοφορούν με την ονομασία «μέντα», ή παρόμοια.

Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα και οι ανθισμένες κορυφές. (Έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 34).

Πού τα βρίσκουμε: Όλα τα φυτά της οικογένειας αυτής είναι πολυετή και απλώνονται πολύ γρήγορα. Ευδοκιμούν όταν ποτίζονται πολύ. Ανθίζουν το καλοκαίρι, αλλά τα κόβουμε το φθινόπωρο. Ξερά φύλλα τους πωλούνται παντού.

Δραστικές ουσίες: Το Μινθέλαιο που περιέχει Μενθόλη, Μεντόνη, Ισαμόνη, Τανίνη, Αλκοόλες, Αλδεύδες και πικρές ουσίες. (Φυσικά κάθε τύπος και είδος δυόσμου ή μέντας περιέχει διαφορετικές ποσότητες κάθε ουσίας. Λχ. η νερομέντα δεν περιέχει καθόλου μενθόλη, ενώ η ιαπωνική μέντα περιέχει 92% μενθόλη!).

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Τα φρέσκα φύλλα ανακουφίζουν τους πόνους των **ρευματισμών**, αν τα τρίψουμε στις κλειδώσεις που πονάνε και τον **πονοκέφαλο** αν τα τρίψουμε στο μέτωπο.

Το αιθέριο λάδι χρησιμοποιείται για γαργάρες, σε **ουλίτιδα**, **αμυγδαλίτιδα**, **φλεγμονές** του ρινοφάρυγγα.

Κοπανισμένες κορυφές γίνονται κατάπλασμα σε **μαστιπίδες** (πρήξιμο από γάλα) και το **ερισύπελας**.

Ακόμη, έχουν τονωτικές ιδιότητες σε εξασθενημένους.

Έχουν αντισηπτική, ναρκωτική και στυπτική δύναμη.

Το «πσά» τους, **αφέψημα** ή **έγχυμα**, συνιστάται σε **δυσπεψία** και **διάρροια** ως σπασμολυτικό για να «στρώσει» το στομάχι μετά από έναν **εμετό**, ή για να καταπραΰνει τις **φλεγμονές του εντερικού συστήματος**.

Επίσης, είναι ό,τι πρέπει για να ηρεμήσει τα διάφορα επακόλουθα των **τεντωμένων νεύρων** (**αϋπνίες**, **κράμπες**, νευρικό **ξερόβηχα**, **λόξιγκα** κλπ.)

Μαλακώνει τους **πόνους** της **περιόδου**.

Η άλλη σημαντική ιδιότητά τους είναι ότι σε μεγάλες ποσότητες είναι φυσικό **αφροδισιακό**. (Αν όμως τρώμε φύλλα του καταπραΰνει τις ερωτικές ορμές και λιγοστεύει τους **πόνους των δοντιών**...)

Τέλος προκαλούν διούρηση, γι' αυτό κάνουν καλό και σε **κολικούς**.

Πώς χρησιμοποιούνται:

Εκτός από τις χρήσεις που περιέγραψα πιο πάνω, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον **δυόσμο** και τη **μέντα**:

Σαν **έγχυμα**: Μουλιάστε ένα κουταλάκι φύλλα σε ένα φλιτζάνι νερό, σε θερμοκρασία δωματίου, για μισή-μία ώρα. Ύστερα πίνετε από αυτό κάθε τόσο μία κουταλιά.

Σαν **αφέψημα**: Βράστε 10 γραμμάρια φύλλα σε ένα λίτρο νερό. Πίνετε 3 φλιτζάνια την ημέρα.

Σαν αιθέριο λάδι, με γερή αραιώση, για γαργάρες.

Όσοι υποφέρουν από την **χολή** τους μπορούν μετά από κάθε γεύμα να τρώνε 2-3 ωμά φύλλα δυόσμου ή να πίνουν από ένα φλιτζανάκι (μικρό), με έγχυμα δυόσμου.

Ο Άγγλος βοτανολόγος *Gerard* έλεγε ότι ο δυόσμος κοπανισμένος με αλάτι τοποθετείται πάνω στο **δάγκωμα** σκύλου ή σε **τσιμπήματα μελισσών** ή **σφήκας**.

Στην Κρήτη δένουν **επιθέματα** στο κούτελο με δυόσμο κοπανισμένο μαζί με φλούδα πράσινου λεμονιού για τον **πονοκέφαλο** (Ευ. Φραγκιάκη)

Άλλες εφαρμογές: Παλιά έτριβαν με φύλλα δυόσμου τα δόντια για να ασπρίσουν. Και κάτι ακόμη: Επειδή τα **ποντικά** δεν αγγίζουν ποτέ τρόφιμα που μυρίζουν δυόσμο, σκορπίστε φρέσκα ή ξερά φύλλα στο εξοχικό σας ή στο σπίτι σας αν ζείτε στην εξοχή (M. Grievé).

Ελιά

Για την υπέρταση
αλλά και για το
ανοσοποιητικό



Άλλα ονόματα: Ελαιία. Ληόδεντρο. Ασυουρλίδα.

Επιστημονική ονομασία: *Olea Europea / Sativa*

Ιστορίες για την ελιά: Γνωρίζουμε ότι το λάδι της ελιάς έχει ευεργετική επίδραση στην καρδιά. Ότι το παρθένο λάδι κι οι φρέσκες ελιές είναι τροφές πλούσιες σε ακόρεστα λιπαρά οξέα

και σε βασικά μέταλλα, άρα πολύτιμες στον οργανισμό μας. Εδώ συγκέντρωσα και περιγράψω τις φαρμακευτικές ιδιότητες που έχει το θαυματουργό δέντρο, με κυριότερη ότι ενισχύει το αμυντικό σύστημα, τόσο ώστε μπορεί ακόμη και να προλάβει ή να σταματήσει τον καρκίνο.

Οι Σουμέριοι χρησιμοποιούσαν ελαιόλαδο γύρω στα 3.000 π.Χ. στο μαγείρεμα και για να αλείφουν τα μαλλιά και το δέρμα τους. Και όπως γνωρίζουμε από αιγυπτιακές καταγραφές, ήταν ιερό όσο και το ψωμί, από τον 17ο αιώνα π.Χ. Στην Παλαιά Διαθήκη αναφέρεται ότι το περιστέρι που ανήγγειλε στο Νώε την υποχώρηση της πλημμύρας έφερε ένα φύλλο ελιάς στο ράμφος του.

Στην κλασική μυθολογία λέγεται ότι το ελαιόδεντρο δημιουργήθηκε όταν έπρεπε να πάρει το όνομά της μια καινούρια πόλη, οπότε αγωνίστηκαν για την τιμή να δώσουν στην πόλη ένα όνομα η *Αθηνά*, θεά της σοφίας και ο *Ποσειδώνας*, θεός της θάλασσας. Νικητής θα ήταν αυτός που θα έδινε το καλύτερο δώρο για την ευημερία της νέας πόλης. Ο Ποσειδώνας πρόσφερε το πολεμικό του άλογο, η Αθηνά ένα ελαιόδεντρο. Και η νέα πόλη πήρε το όνομα Αθήνα.

Τα ελαιόδεντρα δεν παράγουν καρπό πριν από το 8ο έτος της ηλικίας τους, οπότε ένας ελαιώνας αποτελούσε μια σημαντική επένδυση και επειδή ο πόλεμος κατέστρεφε τα ιερά δέντρα η ελιά θεωρείται το σύμβολο της ειρήνης.

Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα, η φλούδα, ο καρπός και το λάδι από τον καρπό. (Εγχρωμη εικόνα του φυτού στη σελίδα 29).

Πού τα βρίσκουμε: Δεν υπάρχει περιοχή έξω από την Αθήνα που να μην έχει τα ελαιόδεντρά της. Αλλά αυτός δεν είναι λόγος να επιπέσουμε σ' όποιο δέντρο βρούμε και ν' αρχίσουμε να το απογυμνώνουμε, χωρίς να ζητήσουμε την άδεια του ιδιοκτήτη... Αν θέλουμε να φυτέψουμε στον κήπο μας πουλιούνται έτοιμα δεντράκια σε τενεκές κι αν θέλουμε να αγοράσουμε (αράντιστα) φύλλα θα βρούμε στους καλούς βοτανοπώλες.

Δραστικές ουσίες: Τα φύλλα και η φλούδα έχουν γεύση στυφή. Περιέχουν Γαλλικό οξύ, Χλωροφύλλη, Μηλικό οξύ, μία πράσινη χρωστική ουσία, φυτικό κερι και μία κρυσταλλική ουσία που ονομάστηκε Ελαΐνη, Ασβέστιο, Φώσφορο, Μαγνήσιο, Θειάφι, Κάλιο, Σίδηρο, Χλώριο. (Valnet)

Αποθήκευση: Το φρέσκο, παρθένο, χωρίς κατεργασίες και προσμίξεις ελαιόλαδο πρέπει να φυλάγεται σε τενεκέδες, ή σκουρόχρωμα δοχεία. Οι ελιές σε κονσέρβα ή γυάλινο βάζο μπορούν να αποθηκευτούν κλειστές σε θερμοκρασία δωματίου για καιρό. Μόλις ανοιχθούν πρέπει να μπουν στο ψυγείο στο δικό τους υγρό. Αν σχηματιστεί άσπρη ουσία πάνω από το υγρό στο οποίο είναι συσκευασμένες, ξεπλύνετέ τις ελιές πριν τις φάτε.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Τα φύλλα είναι **αντισηπτικά, στυπτικά, ηρεμιστικά και αντιπυρετικά.**

Το **αφέψημα** των φύλλων και της φλούδας είναι αποτελεσματικό φάρμακο για τον **πυρετό** και αν το κάνουμε πιο πυκνό το πίνουμε για τους **πόνους των ρευματισμών** και των **αρθρικών.**

Το **έγχυμα** των φύλλων ηρεμεί τη **νευρική ένταση.**

Ηπατικό. Αμερικανοί, Γερμανοί, Αυστριακοί, Δανοί και Ελβετοί γιατροί χρησιμοποιούν το ελαιόλαδο ως **καταπραυντικό** και **σπασμολυτικό** σε **κολικούς** των νεφρών.

Η φρέσκια φλούδα της ελιάς και τα χλωρά φύλλα της βοηθούν να κατέβει η αρτηριακή πίεση (έτσι είναι πολύτιμα για όποιον έχει **υπέρταση**). Βράζουμε 50 γραμ. φλούδα ή 200 γραμ. φύλλα σε μισό λίτρο νερό, το σουρώσουμε, το αφήσουμε να κρυώσει και πίνουμε από ένα κρασποτότηρο τρεις φορές την ημέρα, μετά το φαγητό.

Το (παρθένο) λάδι της ελιάς είναι χολαγωγό. Αυξάνει την έκκριση **χολής** (όταν πίνουμε ένα κουτάλι της σούπας πρωί και βράδυ) και ανακουφίζει, βοηθώντας τις συστολές του εντέρου. Ρυθμίζει τα επίπεδα της **χοληστερίνης.** (Αν το ανακατέψουμε με λίγο χυμό λεμονιού πίνεται ευκολότερα).

Επίσης το παρθένο ελαιόλαδο περιορίζει τη **δυσκοιλιότητα** όταν πίνουμε κάθε πρωί, νηστικοί, ένα κουταλάκι.

Με **ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ** (τοπικές επαλειψεις) το ελαιόλαδο βοηθάει πολύ σε **εγκαύματα**, στις **ραγάδες** της **εγκυμοσύνης**, σε κάθε **μελάνιασμα** του δέρματος, σε **τσιμπήματα εντόμων** και για να καταπραΰνει τη **φαγούρα**.

Από ελαιόλαδο, ανακατεμένο με ίση ποσότητα οινόπνεύματος γίνεται ένα **τονωτικό των μαλλιών**, (αρκεί να το ανακινούμε καλά πριν από κάθε χρήση) και αν προσθέσουμε στο μείγμα λίγο αιθέριο έλαιο δεντρολίβανου (με αναλογία ένα προς 10, μας απαλλάσσει από **πιτυρίδα**).

Όσοι υποφέρουν από **υπερχλωρυδρία** μπορούν να ηρεμούν το στομάχι τους, την ώρα που πονάει από υπερέκκριση υδροχλωρικού οξέος, πίνοντας μια κουταλιά ωμό παρθένο ελαιόλαδο.

Πώς χρησιμοποιείται:

Εκτός από τους πρακτικούς τρόπους που περιγράφω πιο πάνω, μπορώ να σας δώσω τις εξής «οδηγίες χρήσης»:

Όταν πίνουμε ωμό ελαιόλαδο για θεραπευτική χρήση πρέπει να είναι άδειο το στομάχι μας.

Σαν **αφέψημα**: Βράζουμε 10-15 φύλλα σε ένα ποτήρι νερό, ώσπου να μείνει το μισό ή 50 γραμ. φύλλα σε ένα λίτρο νερό. Το σουρώνουμε μετά από 10 λεπτά και πίνουμε ζεστά 3 ή και περισσότερα φλιτζάνια τη μέρα (καλύτερα πριν από τα γεύματα).

Σαν **έγχυμα**: 1-2 κουταλάκια φύλλα για 10 λεπτά σε ένα φλιτζάνι νερό. Πίνετε το λίγο-λίγο 2-3 φορές.

Ο συνταξιούχος γιατρός **Δημ. Σ. Λαμπρόπουλος** λει ότι ίσως η σημαντικότερη χρήση των φρέσκων φύλλων της ελιάς να είναι αυτή που έχει περιγράψει ο ίδιος, με την οποία διεγείρει το ανοσοποιητικό σύστημα για να προλάβει ή να σταματήσει τον **καρκίνο**. Την περιγράφω μαζί με τις επικυλάξεις μου.

Σύμφωνα με τις οδηγίες του, πρέπει να μαζέψουμε μικρά φρέσκα φύλλα από άγριες ή και ήμερες, αράντιστες ελιές, που αφού τα βάλουμε πρώτα 10 λεπτά σε νερό, τα πλένουμε και τα ξανα-πλένουμε αρκετές φορές και μετά τα πολτοποιούμε ριχνοντας τα λίγα-λίγα στο μίξερ, μαζί με νερό, με αναλογία ένα κιλό φύλλα και δύο λίτρα νερό. Κάθε φορά δουλεύουμε τις λεπίδες του μίξερ για 3-4 λεπτά και σταματάμε, για να μην ζεσταθεί ο χυμός. Και εννοείται ότι κάθε φορά αδειάζουμε τον έτοιμο χυμό σε ένα μεγάλο, καθαρό γυάλινο δοχείο ή σε γυάλινες μπουκάλες, σουρώνοντας τα από τουλουπάνι (βαμβακερό ύφασμα).

Όταν τελειώσουν όλα τα φύλλα και το νερό στύβουμε καλά το τουλουπάνι και το πετάμε, ενώ τα μπουκάλια ή τον χυμό των φύλλων τα τοποθετούμε στο ψυγείο -όχι στην κατάψυξη- και αρχίζουμε να τα χρησιμοποιούμε ως εξής:

Κάθε πρωί, μεσημέρι και βράδυ πίνουμε όση ποσότητα χωράει ένα κρασοπότηρο, αφού πριν αναταράξουμε καλά το μπουκάλι με τον χυμό και αφού περιμένουμε μια ώρα, για να έρθει σε θερμοκρασία δωματίου. Καλύτερα να τον πίνουμε μισή ώρα πριν φάμε, αλλά δεν πειράζει κι αν τον πίνουμε με γεμάτο στομάχι. Αν ο χυμός μας φανεί πικρός μπορούμε να προσθέσουμε λίγο μέλι.

Η σταδιακή αναζωογόνηση, λει, αρχίζει σε δύο μήνες, αλλά για σοβαρές παθήσεις καλύτερα να το πίνει ο ασθενής καθημερινά, για δύο τουλάχιστον χρόνια.

Επειδή όμως ο φίλος μου ο Πάτροκλος, που συνηθίζει να εξετάζει τα πάντα με το μικροσκόπιό του, παρατήρησε στα εξονυχιστικά πλυμμένα φύλλα ελιάς που είχε μαζέψει από άγριες, αράντιστες ελιές κάποια μικροσκοπικά αβγούλακια και κινούμενους νηματοειδείς σχηματισμούς, λέω πως είναι καλύτερα να τα χρησιμοποιούμε ως *αφεψήματα*, με τις οδηγίες της σελίδας 198.

Ευκάλυπτος

Για γρίπη, νευραλγίες,
ρευματισμούς, αλλά
και για το «νέφος»



Άλλα ονόματα: Δεν έχει. Όλοι τον λένε Ευκάλυπτο.

Επιστημονική ονομασία: *Eucalyptus globulus*

Ιστορίες για τον ευκάλυπτο, που «κατάγεται»

από την Αυστραλία και την Τασμανία, αλλά γύρω στα 50 από τα 300 γνωστά είδη του φυτρώνουν στις Μεσογειακές χώρες και έχει εγκλιματισθεί σε όλες τις άλλες χώρες της Ευρώπης και στη Νότια Αμερική.

Στην Ελλάδα για πρώτη φορά φυτεύτηκε ευκάλυπτος στον Βοτανικό κήπο το 1864.

Όταν οι Ευρωπαίοι ανακάλυψαν την ιδιότητα του ευκαλύπτου να «τραβάει» πολύ νερό άρχισαν να φυτεύουν ολόκληρα δάση σε ελώδεις και βαλτώδεις περιοχές για να τις αποξηράνουν. Και τότε είδαν ότι όσο γιγαντώνονταν τα δέντρα, τόσο λιγόστευαν όχι μόνο οι βάλτοι αλλά και η ελονοσία. Αυτή την προσφορά του ευκαλύπτου στην υγεία ακολούθησαν αρκετές άλλες, το ίδιο σημαντικές ώσπου φθάσαμε στον πλούσιο κατάλογο θεραπευτικών ιδιοτήτων που ακολουθεί.

Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα του (και περισσότερο αυτά που βγαίνουν κλαδιά). (Εγχρωμη εικόνα του φυτού στη σελίδα 26).

Δραστικές ουσίες: Από τα φύλλα βγαίνει με απόσταξη το περίφημο αιθέριο λάδι του ευκαλύπτου που περιέχει Τανίνη, Ευκαλυπτόλη, Φελλανδρίνη, Αρωμενδρίνη, Ευδεσμόλη, Πευκίνη, Δειψικό και Γαλλικό οξύ, φλαβονική χρωστική, την ευκαλυπτίνη και άλλες ουσίες.

Πού τα βρίσκουμε: Ευκάλυπτοι υπάρχουν σε κάθε μέρος της Ελλάδας. Προτιμήστε δέντρα που βρίσκονται μακριά από τα πολλά καυσαέρια των δρόμων. Αποξηραμένα φύλλα θα βρείτε σε πολλά κατάστηματα.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Αντισηπτικό, αντιβιοτικό και βάλσαμο, πολύτιμο σε μολύνσεις πολλών ειδών, κυρίως όμως του ουροποιητικού και σε **ελονοσία, τύφο, ιλαρά, οστρακιά**, όπως αναφέρει ο Γάλλος γιατρός *Βαλνέ*.

Ο ευκάλυπτος είναι ιδιαίτερα χρήσιμος για μολύνσεις του αναπνευστικού: Καταπραύνει το **βήχα** (κάνοντας ρευστά τα φλέματα) και τις **βρογχίτιδες** (οξείες και χρόνιες), **γρίπη, φυματίωση, άσθμα, πονόλαιμο**.

Έχει επίσης υπογλυκαιμική δράση (σύμφωνα με τους *Faulds* και *Trabut*) γι' αυτό είναι χρήσιμο για τους **διαβητικούς**.

Αντιρευματικό και καλό για τις **νευραλγίες**.

Ανθελμινθικό: Διώχνει **εντερικά παράσιτα**, σκουλήκια και οξύουρους.

Κατεβάζει τον **πυρετό** και ηρεμεί τον **πονοκέφαλο**.

Επαλείψεις με αιθέριο λάδι ευκαλύπτου επουλώνουν **πληγές** και **έλκη**, κάνουν καλό στην **πυόρροια** και σε ελαφριά **εγκαύματα** (βοηθούν στο σχηματισμό του «καρκαδιού»).

Πώς χρησιμοποιείται:

Με αφεψήματα: 3 φύλλα (ή ένα κουτάλι σούπας αν είναι φιλοκομμένα) για κάθε φλιτζάνι νερό. Αφήνουμε να κοχλάσει το νερό για ένα λεπτό, το βγάζουμε από τη φωτιά και το αφήνουμε για 10 λεπτά, να βγάλει τις ουσίες του. Πίνουμε 3 φλιτζάνια την ημέρα.

Με έγχυμα: Μουλιάζουμε 25 γραμμάρια φύλλα σε ένα λίτρο ζεστό νερό, για 10 λεπτά. Πίνουμε 3-4 φορές την ημέρα.

Σιρόπια και **Φαρμακευτικές παστίλιες** για τον **βήχα**.

Μία καλή **ΣΥΝΤΑΓΗ** για εισπνοές σε περιπτώσεις **βρογχικών**

και **ιγμορίπιδας** είναι να ρίξετε σε νερό που βράζει μια αναλογία από ένα μέρος λεβάντας, δύο μέρη πευκοβελόνες και θυμάρι και τέσσερα μέρη φύλλων ευκαλύπτου. Με εφαρμογή 2-3 φορές το 24ωρο μπορεί σε μία ως δύο βδομάδες να δείτε θαυμαστά αποτελέσματα.

Αν ρίξουμε φύλλα ευκαλύπτου σε νερό που βράζει και τα αφήσουμε να γεμίσουν με ατμούς την ατμόσφαιρα του δωματίου όχι μόνο διευκολύνεται η αναπνοή του **γριπιασμένου** ή του **ασθματικού**, αλλά σκοτώνονται και τα περισσότερα μικρόβια **σταφυλόκοκκου** που βρίσκονται στον αέρα. Και προστατεύει από **μεταδοτικές αρρώστιες**.

Το ίδιο γίνεται αν ρίξουμε 10-15 σταγόνες αιθέριου λαδιού ευκαλύπτου σε μία κατσαρόλα με βραστό νερό.

Το σπουδαιότερο όμως για τους Αθηναίους είναι ότι οι ατμοί του ευκαλύπτου που βράζει **ιονίζουν** την ατμόσφαιρα του δωματίου και την κάνουν υποφερτή, όσο μολυσμένος κι αν είναι ο αέρας από το **(νέφος)**.

Έχει ευεργετικά αποτελέσματα για τους **κρυολογημένους** αν προσθέσουν στο μπάνιο νερό όπου έχουν βράσει μερικά φύλλα ευκαλύπτου.

Αν βράσουμε σε μία κατσαρόλα φύλλα ευκαλύπτου, μαζί με κλωνάρια δεντρολίβανου, θυμαριού και πευκοβελόνες και ρίξουμε το νερό αυτό στο νερό του μπάνιου, όχι μόνο βοηθάει να καταπραυνθούν τα νεύρα και να φύγει η **αϋπνία**, αλλά και να σταματήσουν οι πόννοι των **ρευματισμών**.

Άλλες εφαρμογές:

Άλλη παλιά συνταγή για όσους υποφέρουν από **δύσπνοια**: Έριχναν φύλλα ευκαλύπτου στα κάρβουνα που έκαιγαν και ανάπνεαν τον καπνό.

Μπορείτε να φτιάξετε μια καλή λοσιόν για να μη σας τσιμπάνε το καλοκαίρι τα **κουνούπια** με 50 ml αιθέριου ελαίου ευκαλύπτου και 50 ml μελισσόχορτου σε οινόπνευμα

κορεσμένο με 5 ή 6 στάλες φανικό οξύ. (Μπορεί να σας την φτιάξει ένας φαρμακοποιός). Αλείφετε με αυτήν τα ακάλυπτα μέρη του σώματος.

Επειδή απορροφάει την υγρασία ο ευκαλύπτος χρησιμοποιείται για την αποξήρανση ελών, βάλτων και εκτάσεων που μαστίζονται από ελονοσία, φυτεύοντας γύρω-γύρω μερικά δέντρα του.

Η ευκαλυπτόλη χρησιμοποιείται σε αρώματα μέντας, τζιτζμπίρας, παγωτών, γλυκών, λικέρ και προϊόντων αρτοποιίας.

Η φλούδα του ευκαλύπτου χρησιμεύει στη βυρσοδεψία, την κατασκευή ψαθιών, στη σχοινοποιία και στην χαρτοποιία και τα φύλλα στην φαρμακοποιία και την σαπωνοποιία.

Προφυλάξεις: Γενικά η ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ σε μεγάλες δόσεις ερεθίζει τα νεφρά. Κι αν πει κανείς 3-5 ml ευκαλυπτέλαιο μπορεί να πάθει ναυτία και επιγαστρικό άλγος ή και να πεθάνει μέσα σε δύο ώρες. Αντίθετα, έχουν αναφερθεί περιπτώσεις ατόμων που συνήλθαν μετά από δόση 20-30 ml. Δεν έχουν όμως ερευνηθεί αρκετά οι τυχόν παρενέργειες τόσο συμπυκνωμένων δόσεων.



Ζαμπούκος (μαύρος)

Για πονόλαιμο, αμυγδαλές, ξερόβηχα

Άλλα ονόματα: Σαμπούκος. Σάμβυξ. Κουφοξυλιά.
Αφροξυλιά. Φροξυνάνθι. Ακτή η μέλαινα.
Ακταία. Ακτέα. Νιπουζίκια. Βούζια.

Επιστημονική ονομασία: *Sambucus nigra*

Είναι ένα από τα σπάνια φυτά που είχε την ίδια αναγνώριση στα αρχαία χρόνια που έχει και στην εποχή μας για τις φαρμακευτικές του ιδιότητες. Με τα ξερά άνθη μπορούμε να φτιάχνουμε ένα αφέψημα σε περιπτώσεις **δυσπεψίας**. Μια ζεστή κομπρέσα από λιωμένα φύλλα ζαμπούκου ανακουφίζει τους **μώλωπες** και τα **διαστρέμματα**. Οι **Μοϊκανοί** χρησιμοποιούσαν τη φλούδα του κορμού ως **υπακτικό** και το αφέψημα από τα άνθη για τους **κολικούς των βρεφών**.

Όσο για τους καρπούς, τα μικρά μαύρα μούρα του ζαμπούκου, ενός άγριου θάμνου, με λευκά άνθη και μοβ-μαύρα ή κόκκινα μούρα, που βγαίνουν σε τσαμπιά στα τέλη Αυγούστου και τον Σεπτέμβρη, είναι από τα αφθονότερα, χρησιμότερα και υγιεινότερα άγρια φρούτα, ιδιαίτερα πλούσια σε βιταμίνη Α, C και βιταμίνες Β.

Βέβαια, όταν τρώγονται ωμά έχουν άσχημη γεύση και μυρωδιά. Όταν παρασκευάζουμε όμως μαρμελάδα ή ζελέ με την προσθήκη λεμονοχυμού, ξινόμηλων ή ξινών σταφυλιών είναι νοστιμότατα. Αλλά είναι γνωστότερα ως βασικό συστατικό για σπουδαία σπιτικά κρασιά.

Επίσης, οι καρποί του ζαμπούκου τρώγονται ψημένοι και χρησιμοποιούνται σε γλυκά. Τα λουλούδια του αρωματίζουν διάφορα λικέρ. Και οι χρωστικές ουσίες του ζαμπούκου



χρησιμοποιούνται για το βάψιμο νημάτων και υφασμάτων (Η ρίζα και η φλούδα χρησιμοποιούνται για μαύρη βαφή. Τα φύλλα δίνουν ένα ωραίο πράσινο χρώμα και οι καρποί μπλε ή μοβ.

Το *αφέψημα* των λουλουδιών ήταν η θαυματουργή λοσιόν των σημερινών Γαλλίδων γιαγιάδων, στα νιάτα τους. Έπλεναν με αυτό το πρόσωπο τους για να το κρατούν πιο άσπρο και χωρίς φακίδες.

Οι πιο περιέργες λαϊκές παραδόσεις ήθελαν στη Σκωτία να κρεμάνε κλαδιά στα παράθυρα και τις πόρτες για να κρατούν μακριά τα κακά πνεύματα και σε μερικά μέρη της Αμερικής να ρίχνουν ένα ξυλάκι ζαμπούκου στο τζάκι την παραμονή των Χριστουγέννων για να τους φανερώσει τις ...μάγισσες και τους μάγους της γειτονιάς!

Όσοι έζησαν τα παιδικά τους χρόνια σε ορεινά χωριά γνωρίζουν ότι τα κλαράκια του ζαμπούκου γίνονται θαυμάσια αεροβόλα, φυσοκάλαμα, νεροπίστολα και σφυρίχτρες όταν αφαιρεθεί το εσωτερικό τους και παραμείνει μόνον ο χοντρός σωλήνας, που με τις ανάλογες τρύπες γίνεται ό,τι παιχνίδι θέλεις.

Χρήσιμα μέρη: Τα λουλούδια, οι καρποί (μαύρες ρόγες) και η φλούδα του, από κλαδιά 1-2 χρονών. (Έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 25)

Πού τα βρίσκουμε: Σε αραιά δάση πλάι σε ρυάκια, χαράδρες (δηλαδή σε δροσερά μέρη) και σε κοιμητήρια. Για να το αναγνωρίσετε μελετήστε προσεκτικά την έγχρωμη εικόνα του θάμνου και των ρογών του, ώστε να μη κόψετε άλλα άγρια φυτά που μοιάζουν. Κόβεται από τον Απρίλιο μέχρι τον Ιούλιο που είναι ανθισμένος και ξεραίνεται στον ήλιο. Αν θέλετε να αγοράσετε **μαύρο** ζαμπούκο στην Αθήνα, δείτε στο ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ τον κατάλογο των καταστημάτων που μπορεί να έχουν.

Δραστικές ουσίες: Είναι το φυτό που περιέχει περισσότερο Νιτρικό Κάλιο (Ποτάσα) από κάθε άλλο. Επιπλέον τα λουλούδια του περιέχουν ένα πτητικό αιθέριο λάδι, Τανίνη, Βαλεριανικό οξύ, Σαμβουινγρίνη, βλενωδείς ουσίες, Κερσετρίνη, Τερπένια, γλυκοζίδια, Ρουτίνη. Οι καρποί είναι πλούσιοι σε βιταμίνη C και Σαμβουινγρίνη, Μηλικό, Οξικό, Τρυγικό, Κιτρικό, και Δεμικό οξύ, ρητινώδης ή χρωστικές ουσίες, κόμμι, ζάχαρα και αιθέριο λάδι. Η φλούδα του φυτού περιέχει βαλεριανικό οξύ, Τανίνη, ζάχαρα, κόμμι, πηκτίνη, άλατα. Γενικά ο ζαμπούκος περιέχει πολλές βιταμίνες.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Οι μαύρες ρόγες του ζαμπούκου θεωρούνται το καλύτερο αντι-φλογιστικό, αντι-φλεγμονώδες, αντι-ρευματικό, και αντι-νευραλγικό. (Χρησιμοποιείται σε **νευραλγίες**) αλλά και σε **δυσκοιλιότητα**.

Όταν τα λουλούδια του είναι φρέσκα έχουν υπακτικές (καθαρτικές) ιδιότητες που τις χάνουν όταν ξεραθούν, η φλούδα όμως παραμένει υπακτική.

Η φλούδα του Ζαμπούκου είναι και **αντι-επιληπτική**.

Το **αφέψημα** φρέσκων ή ξερών λουλουδιών ζαμπούκου βοηθάει τον άρρωστο να ιδρώσει (σε **κρυολογήματα**, **συνάχι**, **βρογχίτιδα** ή **πυρετούς**).

Αλλά τα λουλούδια χρησιμοποιούνται και σε: **άσθμα**, **ρευματισμούς**, εξανθηματικούς πυρετούς (στην **ιλαρά** και τη **σκαρλατίνα** βοηθούν να ωριμάσει γρήγορα το εξάνθημα), **δερματίτιδες**, **φυματίωση**, **παθήσεις των νεφρών**, **κυστίτιδα** και στον **πονόματο** (με εξωτερική χρήση)

Η λαϊκή θεραπευτική χρησιμοποιεί τα φύλλα και τα λουλούδια του ζαμπούκου σε **αφεψήματα** ως **αντισηπτικό** και **καταπραυντικό** για **γαργάρες** σε **αμυγδαλίτιδες**, **κυνάγχη** (ξερόβηχα) και **πονόδοντο**. (γιατίς Ι. Χαλκίσης)

Οι γαργάρες με **έγχυμα** ζαμπούκου θεραπεύουν τη **φαρυγγίτιδα** τον **πονόλαιμο** και την **στοματίτιδα** (Shauenberg-Paris)

Το **αφέψημα** των λουλουδιών συνιστάται την άνοιξη, κάθε πρωί με άδειο στομάχι, για 3-4 βδομάδες. Καθαρίζει το αίμα. (M. Grievé). Με το αφέψημα αυτό, επίσης, πλένονται οι **δερματικές φλεγμονές** και οι «**καλόγηροι**».

Λέγεται ότι εξαλείφει τις **φακίδες**, αλλά πουθενά δεν αναφέρεται πώς γίνεται αυτό.

Ακόμη ο ζαμπούκος έχει **διουρητικές** ιδιότητες γι' αυτό το **αφέψημα** λουλουδιών και φύλλων ή της φλούδας του είναι πολύ χρήσιμο σε κάθε είδους προβλήματα **νεφρών**, **ψαμμίαση** και **ανουρία**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Οι καρποί (μαύρες ρόγες): πίνουμε 20 - 30 γραμμάρια από το χυμό τους, το πρωί για **δυσκοιλιότητα, νευραλγίες**.

Η δεύτερη φλούδα του: **Αφέψημα** από 2 χούφτες σε ένα λίτρο νερό. Βράζει μέχρι να μείνει το μισό. Το πίνουμε στη διάρκεια της ημέρας (για **ρευματισμούς, αρθρικά**).

Για την **εκ γενετής επιληψία**: Έγχυμα με 50 γραμ. φλούδας σε 150 γραμ. ζεστό νερό. Να παραμείνει 48 ώρες (σκεπασμένο) Να το πίνει ο άρρωστος νηστικός, το πρωί μισό-μισό, με διάλειμμα 15 λεπτών της ώρας, μία φορά την εβδομάδα, επί δύο μήνες (*Γιατροί: J. Valnet*).

Έγχυμα με λουλούδια: Ρίχνουμε μία χούφτα σε ένα λίτρο βραστό νερό και τα αφήνουμε για 10 λεπτά. Πίνουμε όσο θέλουμε (για **βρογχίτιδα, ρευματισμούς και εξανθηματικούς πυρετούς**.)

ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ: Μουλιάζοντας 2 χούφτες λουλούδια, για 10 λεπτά σε ένα λίτρο βραστό νερό θα έχουμε ένα έγχυμα με το οποίο κάνουμε καταπραϋντικές κομπρέσες και ζεστά μπάνια σε **αρθρικά, ρευματισμούς και κρυολγήματα**, καθώς και μπάνιο ή κομπρέσες στα μάτια, σε **οφθαλμική μόλυνση**.

Τα κοπανισμένα φύλλα του μαύρου ζαμπούκου αναδίνουν μια μυρωδιά που κάνει τα περισσότερα **έντομα** να φύγουν μακριά. Έτσι αν τρίψετε το μέτωπο και σε ένα - δυο σημεία τα χέρια και τα πόδια σας πριν κοιμηθείτε το καλοκαίρι στην εξοχή, γλιτώνετε από πολλά τσιμπήματα... Αν το βρείτε πρακτικό οργανωθείτε καλύτερα ετοιμάζοντας έγχυμα με φρέσκα φύλλα. Βάλτε μία χούφτα σε ένα δοχείο και προσθέστε τους βραστό νερό. Αφήστε τα μερικές ώρες κι ύστερα, κρύο πια, το βάζετε σε ένα σκούρο μπουκάλι, που κλείνει καλά. Το διατηρείτε και αλείφετε με αυτό το γυμνό σας δέρμα (και / ή το δέρμα του παιδιού) πριν κοιμηθείτε.

Αν βάζουμε λουλούδια ζαμπούκου τυλιγμένα σε μουσελίνα, στη βρύση του μπάνιου και ξαπλώνουμε αρκετή ώρα στο νερό ανακουφίζονται **ερεθισμοί του δέρματος** και **νευρικές υπερδιεγέρσεις**.

Προφυλάξεις: Προσοχή. Σε μεγάλες δόσεις το φυτό αυτό γίνεται δηλητηριώδες (*Edmund Launert*)

Μία ενδιαφέρουσα ιδέα είναι να φτιάξετε, στο τέλος του καλοκαιριού μερικά κιλά **κρασί ζαμπούκου** που γίνεται πολύ απλά με τα εξής υλικά:

12 λίτρα βραστό νερό

τέσσερα λίτρα μούρα ζαμπούκου χωρίς κοτσάνια

6 και $\frac{3}{4}$ φλιτζάνια ζάχαρη

τρία κουταλάκια αλεσμένο ζιγγίβερι

8 ολόκληρα γαρίφαλλα

450 γραμμάρια σταφίδες χωρίς κουκούτσι

μπράντι (προαιρετικό)

ενεργό ξερή μαγιά ή συμπιεσμένη μαγιά

Αν θελήσετε να το δοκιμάσετε χύστε το βραστό νερό πάνω στα μούρα ζαμπούκου και αφήστε να μείνουν έτσι για 24 ώρες. Περάστε από υφασμάτινη χοντρή σακούλα στίβοντας και λιώνοντας τα μούρα για να βγάλουν όσο γίνεται περισσότερο χυμό. Προσθέστε τη ζάχαρη, το ζιγγίβερι, τα γαρίφαλλα και τις σταφίδες. Αφήστε να σιγοβράσουν για μία ώρα ξαφρίζοντας συχνά. Κρυώστε μέχρι να χλιάνουν. Μετρήστε αν χρησιμοποιήσετε μπράντι μισό φλιτζάνι για κάθε 4 λίτρα μίγμα. Προσθέστε μία δόση μαγιά για κάθε 16 λίτρα μίγμα. Αφήστε να μείνει για 2 εβδομάδες να ζυμωθεί. Μετά βάλτε σε μπουκάλια και διατηρήστε τα για αρκετούς μήνες σε δροσερό μέρος πριν πιείτε αυτό το κρασί. Βγαίνουν περίπου 8 λίτρα.

Ηλιανθος

Για τη χοληστερίνη και
την αρτηριοσκλήρωση



Άλλα ονόματα: Ήλιος, Ηλιοστρόφι,
Λιοδρόμι, Κονδυλόριζο, Ψευτοκολοκάτσι.

Επιστημονική ονομασία: *Helianthus annuus*.

Δεν υπάρχει, ασφαλώς κανείς, που να μη γνωρίζει το φυτό αυτό, που να μην έχει φάει τα «φτωχόσπορα» του και να μην έχει ακούσει ότι το ηλιέλαιο είναι χρήσιμο στους καρδιοπαθείς. Και σε αυτά ολοκληρώνονται οι γνώσεις των περισσότερων ανθρώπων για τον ηλιάνθο.

Χρήσιμα μέρη: Οι ωμοί σπόροι (όχι όμως οι ψημένοι και αλατισμένοι) και το λάδι του, κυρίως αν είναι ψυχρής πίεσης.

Πού τα βρίσκουμε: Ηλιανθους μπορούμε να φυτέψουμε ευκολότατα στον κήπο ή σε γλάστρες, για να έχουμε το καλοκαίρι όχι μόνο τα όμορφα λουλούδια τους αλλά και τους σπόρους ωμούς. (Για να τους αποξηράνετε χωρίς να τους φάνε τα πουλιά σκεπάστε τους, στο άπλωμα, με μία κουνοπιέρα). Άψητους σπόρους βρίσκουμε σε μαγαζιά ξηρών καρπών και σε καταστήματα υγιεινών τροφών. Μπορείτε να τους διατηρήσετε μέσα σε ψυγείο, σε μία πλαστική σακούλα ειδική για τρόφιμα ή σε γυάλινο βάζο. Στην κατάψυξη διατηρούνται ένα χρόνο. (Εγχρωμη εικόνα του φυτού στη σελ. 25).

Δραστικές ουσίες: Κουρσιμετρίνη, (ένα φλαβονικό γλυκοζίδιο) Ιστιδίνη και διάφορες χημικές ενώσεις. Οι σπόροι περιέχουν λάδι, λευκώματα, Χολίνη, Βεταΐνη και Τανίνη. Ασβέστιο, Σίδηρο, Κάλιο, Βιταμίνες Α, Β, C, E, F και Κ. Μεθειονίνη, Καθώς και Λεκιθίνη (αλλά όχι και Λινολενικό οξύ γι' αυτό το φυσικό λάδι του ταγκίζει εύκολα), Φθόριο, Μαγνήσιο, Ιώδιο, Μαγγάνιο, Χαλκό, Κυτταρίνη.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Οι άψητοι ηλιόσποροι είναι αποχρεμπτικοί και χρησιμοποιούνται με επιτυχία στη θεραπεία **ασθενειών των βρόγ-**

χων, του **λάρυγγα** καθώς και σε **βήχα**, **φαρυγγίτιδα** και σε **κρυολογήματα**.

Από ιατρικές μελέτες βρέθηκε ότι το ηλιέλαιο που βγαίνει με ψυχρή πίεση κατεβάζει τη **χοληστερίνη**, γιατί είναι μία από τις πιο πλούσιες πηγές λινολενικού οξέος. Επειδή εκτός από την άφθονη βιταμίνη E περιέχει Νιασίνη και βιταμίνη F (ένα από τα απαραίτητα λιπαρά οξέα) βοηθάει και στην προστασία από το σχηματισμό **πέτρας στα νεφρά** και στη **χολή** και στην καλή λειτουργία του **αναπαραγωγικού** μας συστήματος.

Από άλλες ιατρικές έρευνες βρέθηκε ότι οι ηλιόσποροι καλμάρουν τα **νεύρα**, καλύτερεύουν την **όραση** και ελαττώνουν τους πόνους των **αρθρικών**. (Στην πραγματικότητα τα νεύρα καλμάρουν από το Ασβέστιο και το Μαγνήσιο που περιέχουν).

Το λάδι που παράγεται από ηλιόσπορους με ψυχρή πίεση, είναι αποτελεσματικό στην πρόληψη της **αρτηριοσκλήρωσης**. Δυστυχώς όμως αυτό δεν αφορά και τα κοινά εξευγενισμένα ηλιέλαια.

Μισό φλιτζάνι άψητοι ηλιόσποροι δίνουν 280 θερμίδες, ενώ μας χορταίνουν. Γι' αυτό είναι θαυμάσια τροφή για όσους κάνουν **δίαιτα**. Και επειδή όταν ξεφλουδίζουμε και μασάμε ηλιόσπορους απασχολούμε για πολλή ώρα το στόμα και τα χέρια, αυτό μας βοηθάει να κόψουμε ή να περιορίσουμε το **κάπνισμα**.

Οι άψητοι σπόροι είναι πολύ χρήσιμη τροφή για τους **διαβητικούς** και για όσους υποφέρουν από **ουρία**, **προστατίτιδα**, **αρθρικά**, **ρευματισμούς**.

Σοβιετικοί ερευνητές ανακάλυψαν ότι οι ηλιόσποροι μας προστατεύουν από το ραδιενεργό **στρόντιουμ**.

Όσο για την ελάτπωση των αρθρικών πόνων, αυτή πρέπει να οφείλεται στα βασικά λιπαρά οξέα που περιέχουν, τα οποία προλαβαίνουν τα **έλκη**, την **ρευματοειδή αρθρίτιδα** και το **βρογχικό άσθμα**.

Σχετικά με την ιδιότητα να καλύτερεύουν την **όραση** η *Linda Clark* γράφει στο βιβλίο της *Get Well Naturally* «*Νόμιζα παραμύθι το ότι οι ηλιόσποροι βοηθούν στην όραση. Μιλώντας με ειδικούς άλλαξα γνώμη. Με πληροφόρησαν ότι όσοι τρώνε μια χούφτα ωμούς ηλιόσπορους κάθε μέρα δεν χρειάζονται πια σκούρα γυαλιά... Οι σπόροι αυτοί βοηθούν την όραση.*»

Επειδή περιέχουν και άφθονη κυτταρίνη είναι ευεργετικοί για το γαστρεντερικό σύστημα.

Πώς χρησιμοποιούνται:

Για να ωφεληθείτε περισσότερο από τους ηλιόσπορους να τους τρώτε ωμούς ή ελαφρά ψημένους αλλά ανάλατους και να τους μασάτε καλά.

Μπορείτε ακόμη να βρέχετε 2-3 μέρες ωμούς ηλιόσπορους ώσπου να βγάλουν φύτρα, που έχουν περισσότερη θρεπτική αξία. Εκτός των άλλων που περιέχονται στους σπόρους το άμυλό τους μετατρέπεται σε σάκχαρο, που χωνεύεται πολύ εύκολα.

Ένα έγχυμα με ψημένους στο φούρνο, ανάλατους ηλιόσπορους, ανακουφίζει τον **επίμονο βήχα**.

Ένα βουλγαρικό βιβλιάρaki, γραμμένο από Ρώσους ερευνητές γράφει ότι αν κάθε πρωί, πριν φάμε τίποτε, βάζουμε ένα κουταλάκι ηλιέλαιο στο στόμα και το κρατάμε για λίγο κάτω από τη γλώσσα μαζεύει εκεί όλες τις **τοξίνες** του οργανισμού, που τις διώχνουμε (φτύνοντας το) και αυτό μας προστατεύει από πολλές αρρώστιες.

Τους ηλιόσπορους μπορείτε να τους χρησιμοποιήσετε με διάφορους τρόπους στα ορεχτικά ή γλυκά ή ωμούς ή σε σαλάτες, ψωμί σούπες, μπισκότα.

Οι Ινδιάνοι της Αμερικής τους χρησιμοποιούν πολύ εδώ και αιώνες, όχι μόνο ως τροφή αλλά και για λάδι και φτιάχνουν από αυτούς σαπουνί. Μάλιστα τους κοπανίζουν, τους ανακατεύουν με σάρκα γλυκοκοκοκίθας και φτιάχνουν πιτούλες, που τις ψήνουν σε καυτές πέτρες.

Θρούμπι

Φτιάχνει το στομάχι,
βελτιώνει την ακοή

Άλλα ονόματα: Θύμβρα η ορεινή, Θύμπρος, Θρουμπί, Θρούμπα, Μελιτζνι, Τραγορίανη, Τραγόχορτο, Γεροντόχορτο, Αγριοτσάι κ.α.

Επιστημονική ονομασία: *Thymbra, Satureia Montana*



Ιστορίες για το Θρούμπι, που φυτρώνει άγριο στα ορεινά των μεσογειακών χωρών και στους αγρούς όπου αναπτύσσεται το θυμάρι. Αλλά καλλιεργείται και σε άλλες χώρες. Το φυτό αυτό αναφέρεται και περιγράφεται στις Φαρμακολογίες.

Παλιά όταν είχαν πληγές στο στόμα ή στο λαρύγγι έκαναν γαργάρες με *αφέψημα* από θρούμπι και κρασί (και μετά το κατάπιναν). Φυσικά οι γαργάρες με *αφέψημα* θρουμπιού βοηθούν και σήμερα τους πονεμένους λαιμούς.

Επίσης, όταν τους πονούσαν τα δόντια έτριβαν τα ούλα με λίγο αιθέριο λάδι του θρουμπιού και αν δεν υποχωρούσε ο πόνος έριχναν και μια σταγόνα στο αφτί.

Τα ομοιοπαθητικά φαρμακεία παρασκευάζουν από το φυτό ένα υγρό εκχύλισμα που καταπραΰνει τον βήχα.

Στο Μεσαίωνα ο *St. Hildegarde* το συνιστούσε για την ουρική αρθρίτιδα, τη διάρροια και την διακοπή των εμμηνών.

Με επαλείψεις αφεψήματος θρουμπιού οι χωρικοί της Κρήτης καταπολεμούν τις φθειριάσεις των ζώων τους και ξεπλένουν τα βαρέλια για να σκοτώσουν τους παραμύκητες, πριν βάλουν το καινούργιο κρασί. (Γιατρος Ι. Χαβίσης)

Οι αρχαίοι Έλληνες έφτιαχναν με θρούμπι τον *θρουμβίτη οίνο* και σε πολλές χώρες το προσθέτουν μέχρι σήμερα σε διάφορα χωνευτικά λικέρ. Το θρούμπι χρησιμοποιείται στη

μαγειρική και ιδιαίτερα στα σπιτεμένα κυνήγια, για τις αρωματικές και αντιποξικές ιδιότητές του, (κάνει ελαφρύτερα για το στομάχι και τα πιο βαριά φαγητά). Επίσης, σαν άρτυμα σε αμυλώδη φαγητά και σε ωμές σαλάτες.

Με αυτό αρωματίζουν και διατηρούν τη σταφίδα και τα σύκα που αποξηραίνονται καθώς και τις ελιές που διατηρούνται.

Χρήσιμα μέρη: Οι ανθισμένες κορυφές, ολόκληρο το φυτό και το αιθέριο λάδι του. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 28).

Πού το βρίσκουμε: Αν σε μια καλοκαιρινή εκδρομή για περπάτημα κάνουμε μια στάση σε ακαλλιέργητα εδάφη των βουνών και των λόφων, θα βρούμε άγριο θρούμπι (και ασφαλώς εκεί κοντά θα βρούμε και θυμάρι και λεβάντα και πολλά άλλα χρήσιμα βότανα. Αλλά δεν είναι σωστό να ξεπατώνουμε ό,τι βρούμε. Του χρόνου θα μαζέψουμε φρέσκο). Κόψτε μόνο ανθισμένες κορυφές, με τα μοβ-ροζ λουλουδάκια τους. Αν θέλετε να αγοράσετε θρούμπι θα βρείτε μόνο στους βοτανοπώλες.

Δραστικές ουσίες: Το αιθέριο λάδι του περιέχει *Τερπίνη, Πευκίνη, Καρβακρόλη, Κυμίνη, Κινεόλη* και *Θυμόλη*.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Χωνευτικό, σε περιπτώσεις **γαστρικής ατονίας**, ή **νευρικής δυσπεψίας**. Αυτό που λέει ο λαός «*φτιάχνει το στομάχι*». Χρήσιμο σε περιπτώσεις **ναυτίας** και **ξνίλας**.

Ανοίγει την όρεξη, τονώνει τον οργανισμό. Ένα αφέψημα τις βραδινές ώρες προκαλεί ευχάριστη διάθεση στους κουρασμένους οργανισμούς και τα φιλάσθενα παιδιά.

Διεγερτικό του εγκεφάλου και των επινεφριδίων. Χρήσιμο σε **πνευματική και σεξουαλική ατονία**.

Σπασμολυτικό (ιδιαίτερα σε **σπασμούς του εντέρου**) καταπραύνει τις **νευροπάθειες** και τις κρίσεις **άσθματος** και σε πολλές περιπτώσεις διώχνει την **αϋπνία**.

Για τις **στυπτικές** του ικανότητες είναι άριστο φάρμακο για τη **διάρροια**.

Διώχνει τις τοξίνες από τον οργανισμό, αν υποφέρετε από **αρθρικά, ρευματισμούς, ουρική αρθρίτιδα** ή από **πέτρες στα νεφρά**.

Έχει αντιβακτηριακές και αντιμυκητικές ικανότητες (χρησιμοποιήθηκε με επιτυχία σε πειράματα εναντίον 10 ποικιλιών **σταφυλόκοκκου** και 25 μυκήτων).

Το **αφέψημα** του καταπολεμεί την **αεροφαγία** (διώχνει τα αέρια) και θεραπεύει τα **κρυολογήματα του στομάχου**.

Αποχρεμπτικό (με ζεστά αφεψήματα, μαλακώνει και διευκολύνει το **βήχα**) γι' αυτό είναι πολύ χρήσιμο σε **βρογχίτιδες** και **άσθμα**. Σταματάει τους πόνους του **κολικού**.

Ο *Culpeper* έλεγε ότι αν στάξουμε στο μάτι χυμό από θρούμπι θα βλέπουμε καλύτερα.

Ανθελμινθικό (διώχνει τα **παράσιπα του εντέρου**)

Θεωρείται **αφροδισιακό**, με την έννοια ότι αν βράσουμε θρούμπι και το ρίξουμε στο νερό του μπάνιου ηρεμούν τα νεύρα και αναζωογονεί την λειτουργία των γεννητικών αδένων.

Με ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ είναι αντισηπτικό σε **πληγές** και **τσιμπήματα εντόμων**.

Τέλος, βοηθάει όσους **βαριακούνε**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν **έγχυμα**: μουλιάζουμε 2 κουταλάκια θρούμπι σε ένα φλιτζάνι ζεστό νερό, σουρώνουμε μετά από 10 λεπτά και πίνουμε ένα μέχρι 3 φλιτζάνια τη μέρα (μετά τα γεύματα)

Σαν **αφέψημα** βράζουμε 15 λεπτά 50 γρ. σε ένα λίτρο νερό.

Από το αιθέριο λάδι του στάζουμε 3-5 σταγόνες σε ένα κουταλάκι μέλι, και το τρώμε μετά τα γεύματα.

Για **εξωτερική** χρήση, **κομπρέσες** με **αφέψημα** (βράζουμε 25 γραμ. σε ένα λίτρο νερό).

Για την **βαρηκοΐα** ο γιατρός *Βαλνέ* συνιστά 3-4 στάλες από το χυμό του θρούμπιού στο κάθε αφτί, 3 φορές τη μέρα, από τις οποίες η μία το βράδυ, πριν το ξάπλωμα για ύπνο. Και για τις **εμβοές** μπορούμε να στάζουμε στο αφτί χυμό από θρούμπι ανακατεμένο με **ροδόνερο**. (*M. Griew*)

Θυμαρί

Για την τριχόπτωση και διαύγεια πνεύματος

Άλλα ονόματα: Θύμος ο κοινός. Θ. ο Ερπύλος.
Ρουχόθυμο. Γαϊδουρόθυμος.

Επιστημονική ονομασία: *Thymus vulgaris*

Ιστορίες για τα πάνω από 100 είδη θυμαριού,
που όλα είναι «παιδιά» του άγριου θυμαριού:

Παλιά οι Ρωμαίοι στρατιώτες έκαναν μπάνιο
σε νερό αρωματισμένο με θυμάρι για να τους δώσει
σφρίγος και ενεργητικότητα. Στο Μεσαίωνα οι κυρίες
κεντούσαν για τον ίδιο λόγο κλαριά θυμαριού και τα έδι-
ναν στους περιπλανώμενους ιππότες τους. Τον 16^ο αι-
ώνα ήταν πολύ διαδομένη μια συνταγή σούπας με θυ-
μάρι και μπίρα που τονώνει, λέει, την αυτοπεποίθηση.

Στη Φαρμακευτική είναι γνωστό ως το φυτό με τις περισ-
σότερες θεραπευτικές ιδιότητες. Αλλεπάλληλα πειράματα
από το 1887 έχουν αποδείξει τις βακτηριοκτόνες ιδιότητες
του θυμαριού σε μικρόβια και βακίλους. Πρώτος ο *Cham-
berland* απέδειξε, το 1887, την βακτηριοκτόνο ιδιότητα του
αιθέριου λαδιού του θυμαριού (Και ιδιαίτερα εναντίον του
βακίλου του άνθρακα). Οι *Candea* και *Meunier* το μελέ-
τησαν το 1889 στους βακίλους του τύφου και της κόρυ-
ζας, στον πολλαπλασιασμό των μικροβίων μέσα σε
ζουμί βραστόυ κρέατος, οι *Morel* και *Rochaix* το 1921-22
στον μηνιγγιτιδόκοκκο, στον βάκιλο του *Eberth* στο κορυ-
νοβακτηρίδιο της διφθερίτιδας και στον σταφυλόκοκκο.
Οι *Courmont*, *Morel* και *Bay* στο βακτηρίδιο της φυματί-
ωσης. Και το 1894 ο *Miquel* απέδειξε τη βακτηριοκτόνο



δύναμη των αιμών του θυμαριού. Σήμερα, που έχει εξακριβωθεί ότι το αιθέριο λάδι θυμαριού είναι 25 φορές πιο αντισηπτικό από τη φαινόλη, από το οξυγονούχο νερό (οξυζενέ) και από το υπερμαγγανικό κάλιο χρησιμοποιούνται διαλύματα θυμαριού με σαπούνι στα χειρουργεία για απολύμανση των χεριών.

Καλό είναι να ξέρετε ότι ένα ματσάκι φρέσκου θυμαριού στο δωμάτιο ενός αρρώστου αρωματίζει τον αέρα και προκαλεί ευεξία.

Ακόμη, το θυμάρι είναι άριστη τροφή των μελισσών. Και στις περισσότερες χώρες της Ε.Ε. κυκλοφορούν ιδιοσκευάσματα για το μπάνιο με αιθέριο λάδι θυμαριού. Μερικές ονομασίες: «*Algessenses*», «*Climarome*», «*Odaroma*». Επίσης χρησιμοποιείται για αρωματισμό κρεατοσκευασμάτων, ποτών, καρυκευμάτων κ.α.

Χρήσιμα μέρη: Οι ανθισμένες κορυφές (Εγχρωμη εικόνα στη σελ. 28).

Πού το βρίσκουμε: Στις ξερές κι άγονες εκτάσεις, που ούτε δέντρο δεν φυτρώνει αλλά μόνο θάμνοι και βότανα, όποιο Σαββατοκύριακο περάσετε, από Μάιο μέχρι Οκτώβριο που είναι ανθισμένο το θυμάρι, κόψτε μερικές κορυφές για τον χειμώνα. (Μη γεμίσετε το αυτόκινητο, αφήστε και για κανέναν άλλο...) Αν θελήσετε να αγοράσετε ήμερο, καλλιεργημένο, θα βρείτε μόνο συσκευασμένο. Άγριο θα βρείτε χύμα μόνο σε καλούς βοτανοπώλες (και μυρίζει υπέροχα).

Δραστικές ουσίες: Πικρές ουσίες, αντιβιοτικά Τανίνη και αιθέριο λάδι που περιέχει δύο φαινόλες (θυμόλη και Καρβακρόλη), Τερπινίνη, Κυμόλη, Κυμίνη, Μπορνεόλη, Λιναλόλη.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Γενικό διεγερτικό. Πολύτιμο για τη σωματική και την πνευματική κατάπτωση (**ατονία**), το **άγχος**, τη **νευρασθένεια**, την **κατάθλιψη**, αλλά και την **ημικρανία**.

Η θυμόλη που περιέχει άφθονη το άγριο θυμάρι βοηθάει την πέψη των λιπαρών τροφών.

Θεωρείται ότι αυξάνει την πνευματική **διαύγεια** (γιατρικός *Valnet*) και τόνώνει τα **νεύρα**.

Ανοίγει την όρεξη. Γι' αυτό είναι απαραίτητο για τους **υποτακούς** καθώς και για **αναιμικά παιδιά**.

Είναι **εμμηναγωγό** αν η **καθυστέρηση** είναι συμπτωματική.

Αντισηπτικό του εντέρου, του γεννητικού - ουρικού συστήματος και των πνευμόνων (**εντερικές μολύνσεις, λευκόρροια, πνευμονικές μολύνσεις, βρογχίτιδα, φυματίωση.**)

Ρυθμίζει τη λευκοκυττάρωση στις **μολυσματικές ασθένειες**.

Είναι **εφιδρωτικό** και ρυθμίζει τα **εκκρίματα** σε περιπτώσεις **γρίπης, συναχίου, κρυολογημάτων**. Πολύτιμο σε προβλήματα του λαιμού και των βρόγχων. Προληπτικό αντιβιοτικό σε **επιδημίες γρίπης**.

Διώχνει τα παράσιτα του εντέρου (**οξύουρους, ασκαρίδες, ταινία** κλπ)

Είναι **ελαφρό υπνωτικό**.

Εμποδίζει τις ζυμώσεις και τη συγκέντρωση **αερίων** στην κοιλιά και στο έντερο.

Σπασμολυτικό πολύτιμο για το **βήχα** του **κοκίτη** και το **άσθμα**.

Είναι **διουρητικό**.

Βοηθάει πολύ σε περιπτώσεις **κυκλοφορικής ανωμαλίας** και δυναμώνει την καρδιά.

Αλλά αν ο μακρύς αυτός κατάλογος των θεραπευτικών ιδιοτήτων του θυμαριού σας εντυπωσίασε, μέχρις εδώ περιέγραψα τι μπορεί να κάνει το θυμάρι, όταν το τρώμε ή το πίνουμε. Ας δούμε τώρα τι άλλες δυνατότητες έχει η **ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ** του θυμαριού (με **αλοιφές, διαλύματα, κομπρέσες, μπάνια**):

Σταματάει την **τριχόπτωση**.

Αντισηπτικό και βακτηριοκτόνο σε **δερματοπάθειες** και **λευκόρροια**, επουλώνει **πληγές, σπυριά** και **εγκαύματα**.

Θεραπεύει την **ψώρα** και τους **λειχήνες**.

Καταπολεμά τους πόνους των αρθρώσεων σε **αρθρικά** και **ρευματισμούς**.

Καθαρίζει το στόμα και τα δόντια καλύτερα από κάθε οδοντόκρεμα του εμπορίου. (Η θυμόλη που περιέχει χρησιμοποιείται σε οδοντόκρεμες και στοματικά διαλύματα).

Οι Κρητικοί τρίβουν με θυμάρι τα ούλα τους γιατί λένε πώς καταπολεμεί την **ουλίτιδα**. *(Ευαγγελία Κ Φραγκάκη)*

Και με ένα μπάνιο διώχνει την **κούραση**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Για **αφέψημα** θυμαριού βράζουμε ένα κλαδάκι για κάθε φλιτζάνι νερό. Μόλις αρχίσει ο βρασμός το βγάζουμε από τη φωτιά και περιμένουμε 10 λεπτά να κρυώσει, το σουρώνουμε και το πίνουμε σκέτο (είναι πικρούτσικο) ή με λίγο μέλι. Τρία φλιτζάνια την ημέρα, μετά τα γεύματα. Πιο γευστικό είναι να βράζει μαζί με άλλα βότανα...

Σε **στοματίτιδες** και **ερεθισμένες αμυγδαλές** κάνουμε γαργάρες με το σκέτο αφέψημα.

Αν χρησιμοποιήσουμε αιθέριο λάδι θυμαριού πρέπει να ρίχνουμε 3- 5 σταγόνες κάθε φορά σε λίγο μέλι, τρεις φορές τη μέρα. Για τον **κοκίτη** πιο αποτελεσματικός είναι ο συνδυασμός αιθέριου λαδιού θυμαριού και ευκαλύπτου.

Για το **συνάχι** και τον **πονόλαιμο** πιο είναι αποτελεσματικό να μασάμε θυμάρι. Η πικρίλα του υποφέρεται πολύ καλύτερα από ότι ο πονόλαιμος και η καταρροή.

Έγχυμα θυμαριού μπορούμε να φτιάχνουμε μουλιάζοντας 2 κουταλάκια σε ένα φλιτζάνι ζεστό νερό για 5-10 λεπτά.

ή να το χρησιμοποιούμε για **ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ**, ως **κομπρέσα** για τους **ρευματισμούς** ή για τους **πόνους των μυών** καθώς και κατά του **κοκίτη**, με άλειμμα στο στήθος.

Λίγες σταγόνες αιθέριου λαδιού θυμαριού σε ένα μικρό μπουκαλάκι παρθένο ελαιόλαδο είναι ό,τι πρέπει για **κομπρέσες** πάνω σε **πληγές** και **τσιμητήματα εντόμων**.

Ζωγραφική απεικόνιση θυμαριού από τη βοτανολογία του Gerard, 1632



Σαν κομπρέσα, κάνει καλό σε **μώλωπες** και **πονόδοντο**.

Για να σταματήσουμε την **τριχόπτωση** μπορούμε να βράσουμε μία χούφτα θυμάρι σε ένα λίτρο νερό, μέχρι να μείνει το μισό και με αυτό να αλείψουμε το κεφάλι. Καλύτερο είναι να λούσουμε πρώτα ένα χέρι το κεφάλι, μετά να κάνουμε μία εντριβή με το πυκνό υγρό του θυμαριού, να το αφήσουμε για 3-5 λεπτά και μετά να λούσουμε τα μαλλιά ένα τελικό χέρι.

Για τους πόνους των **ρευματισμών** ψιλοκόψτε θυμάρι, ζεστανέτε το με ελάχιστο νερό σε ένα κατσαρολάκι, βάλτε το ζεστό σε μια γάζα και ακουμπήστε το, ως κομπρέσα, στο πονεμένο μέρος.

Μία άλλη καλή συνταγή για **αρθρικό, ρευματισμούς, για κρυολόγημα, γρίπη, συνάχι**: βράστε μισό κιλό θυμάρι σε 4 λίτρα νερό και χύστε το στο νερό του μπάνιου.

Για να βοηθήσει τον ύπνο βάζουμε ένα ματσάκι κάτω από το μαξιλάρι.

Προφυλάξεις: Είναι τόσο ενδιαφέρουσες οι θεραπευτικές ιδιότητες του θυμαριού που φοβάμαι ότι διαβάζοντας το κεφάλαιο πολλοί θα σπεύσουν να καταργήσουν το πρωινό τους ρόφημα για να βάλουν στη θέση του ένα αφέψημα θυμαριού. Δεν θα συνιστούσα όμως. Γιατί όσο θαυματοργό κι αν είναι, η καθημερινή εσωτερική χρήση του μπορεί να οδηγήσει σε υπερλειτουργία του θυρεοειδούς αδένου και σε δηλητηρίαση, με συμπτώματα εμετό, διάρροια, ζαλάδες και καρδιακή κατάπτωση.

Άλλες εφαρμογές: Το άγριο θυμάρι έχει την φήμη ότι μπορεί να κάνει έναν **αλκοολικό** να κόψει το ποτό, προκαλώντας του εμετό, ναυτία, διάρροια, ιδρώτα, δίψα και αηδία για το αλκοόλ. Βέβαια, αυτή η «θεραπεία» χρειάζεται να συνεχιστεί για ένα χρονικό διάστημα. Να η συνταγή: Βάλτε μία χούφτα θυμάρι σε 3 φλιτζάνια νερό. Αφήστε το για μισή ώρα. Μία κουταλιά κάθε 15 λεπτά είναι αρκετή.

Μία απλή ΣΥΝΤΑΓΗ για μια πολύ αντρική **κολόνα**: Βάζουμε 10 γραμ. άνθη θυμαριού σε μπουκάλι με 250 γραμ. λευκό οινόπνευμα, κλείνουμε με φελλό, το αφήνουμε 20 ημέρες στον ήλιο το καλοκαίρι κι ύστερα σουρώνουμε.

Η πιο γνωστή και διαδομένη χρήση του θυμαριού είναι στην κουζίνα. Μία ενδιαφέρουσα συνταγή για τα **μαρινάτα φαγητά**: Μουσκεύουμε σε μισό λίτρο άσπρο κρασί ένα ματσάκι θυμάρι, 1 ματσάκι θρούμπι, 3-4 κεφάλια σκόρδο, 2 φύλλα δάφνης και μερικά μοσχοκάρφια. (Θα συνιστούσα και ένα κλαράκι δεντρολίβανο και στο σερβίρισμα να προσθέσετε λάδι και λεμόνι).

Ιτιά

Φύλλα και φλούδες αντί για ασπιρίνη



Άλλα ονόματα: Σάλιξ. Ιτέα λευκή. Σκλίαρως. Ετιά.

Επιστημονική ονομασία: *Salix alba / vulgaris*

Όλοι γνωρίζουμε το όμορφο ψιλόλιγνο δέντρο με τα ασημένια φύλλα, αλλά πόσοι γνωρίζουν από πόσο παλιά η Ιατρική χρησιμοποιούσε τις ιδιότητες της φλούδας της ιτιάς για τους πονοκέφαλους και για να κατεβάξει τον πυρετό, γιατί έχει τις ιδιότητες που σήμερα βρίσκουμε στην ασπιρίνη... (Ο Ιπποκράτης συνιστούσε για τους πονοκεφάλους: *Να πας στους Δελφούς και από εκεί να κατέβεις παραθαλάσσια, -στην Ιτέα- να κοιμηθείς 2-3 βράδια κάτω από τα δέντρα -τις ιτιές- και θα σου περάσουν».*)

Οι ιτιές που φυτρώνουν στις όχθες ποταμών τις σώζουν από το νεροφάγωμα. Επίσης οι ιτιές που φυτρώνουν σε έλη αποξηραίνουν και εξυγιαίνουν τα εδάφη.

Από τα κλαδιά της φτιάχνουν κοφίνια και καλάθια καθώς και κάρβουνα που χρησιμοποιούνται στο μπαρούφι. Αλλά εδώ μας ενδιαφέρουν μόνο οι θεραπευτικές της ιδιότητες.

Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα και η άοσμη, πικρή και λίγο στυφή φλούδα. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 26).

Πού τη βρίσκουμε: Ευδοκίμει στις όχθες των ποταμών και λιμνών και στα υγρά δάση. Ανθίζει την άνοιξη και η καλύτερη εποχή να κόψουμε τα φύλλα της είναι ο Μάιος και ο Ιούνιος, που είναι φρέσκα. Φλούδα πρέπει να κόβουμε με ένα μαχαίρι από Φεβρουάριο μέχρι Μάιο από παλιό δέντρο, 2 μέχρι 4 ετών. Φύλλα και φλούδα φυλάγονται σε γυάλινο βάζο που κλείνει καλά για να προστατεύονται από την υγρασία. Αν θελήσετε να αγοράσετε από φαρμακείο ή βοτανοπώλη, τηλεφωνήστε τους πριν πάτε, γιατί δεν έχουν όλοι.

Δραστικές ουσίες: Και η φλούδα και τα φύλλα της ιτιάς περιέχουν Σαλικίνη, Σαλικορτίνη, Τανίνη, Ιτεΐνη (χρωστική), Οξικό ασβέστιο.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Οι σπουδαιότερες ιδιότητες της ιτιάς είναι:

Αντι-πυρετικές (κυρίως σε **γρίπη** και **κρυολογήματα**)

Αντι-ρευματικές,

Τονωτικές,

Στυπτικές;

Σπασμολυτικές

Παρασιτοκτόνες (**έλμινθες, αμοιβάδες** κ.ά.)

Επίσης, η λαϊκή θεραπευτική χρησιμοποιούσε παλαιότερα σκόνη και αφεψήματα ιτιάς κατά της **ελονοσίας**, της **πέτρας στη χολή** και ως **επουλωτικά πληγών**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Αφέψημα: Βράζετε 50 γραμμάρια φύλλων σε ένα λίτρο νερό. Πίνετε 3 φλιτζάνια την ημέρα. Ή βράζετε ένα κουταλάκι φλούδα ψιλοκομμένη σε ένα φλιτζάνι νερό για ένα λεπτό και το αφήνετε 15 λεπτά πριν το σουρώσετε. Πίνετε ένα φλιτζάνι 2-3 φορές τη μέρα για κοινό **κρυολόγημα, πυρετό, νευραλγία, πονοκέφαλο, αρθρικά** ή **κυστίτιδα**.

2-3 γραμμάρια σκόνη από τη φλούδα της (όσο περίπου περιείχαν τα παλιά «κοκοράκια» όπως τα έλεγαν, που χρησιμοποιούσαμε πριν 50 χρόνια για τον πυρετό) μέσα σε ένα φλιτζανάκι του καφέ νερό. Μόνο που η φλούδα της ιτιάς είναι **πικρή** και **στυφή**.

Η φλούδα της ιτιάς, όσο είναι **χλωρή**, χρησιμοποιείται από τη λαϊκή θεραπευτική για τη **δυσκοιλιότητα** και για τονωτικό του στομαχιού. **Δοσολογία:** Βράζετε 40 γραμμάρια σε ένα μπρίκι που χωράει όσο ένα νεροπότηρο και το πίνετε κρύο, το βράδυ, μετά το φαγητό.

Καλαμπόκι

Για ψαμμίαση και πέτρες στα νεφρά

Άλλα ονόματα: Αραβόσιτος, Αραποσίτι, Αραπόσταρο, Ξενικό, Κορκοσίτερο.

Επιστημονική ονομασία: *Zea mays*

Ιστορίες για το καλαμπόκι, ένα από τα ελάχιστα χρήσιμα βότανα που ήταν άγνωστο στην αρχαία Ελλάδα, γιατί ήρθε πολύ αργότερα από την Αμερική. Εκτός από τις άλλες, γνωστές χρήσεις του είναι αποτελεσματικό φάρμακο για όσους υποφέρουν από ουρικό οξύ.

Από τους καρπούς του καλαμποκιού παράγεται λάδι, οινόπνευμα, αλεύρι για τη ζαχαροπλαστική και για παιδικές κρέμες και άμυλο που χρησιμοποιείται πολύ από τις βιομηχανίες έτοιμων τροφών. Μάλιστα όταν το προσθέτουν σε κάποια επιδόρπια που τα νομίζουμε για «γιαούρτι» η απορροφητική του ικανότητα είναι τέτοια που το πουλάνε για στραγγιστό, επειδή το «άνθος αραβοσίτου» δεν επιτρέπει να βγάλει νερό. Επίσης το άμυλο του χρησιμοποιείται ως κόλλα κολληρίσματος. Τώρα όμως τα περισσότερα εισαγόμενα καλαμπόκια είναι μεταλλαγμένα...

Το καλαμπόκι χρησιμοποιείται στη ζαχαροπλαστική, αλλά και στην κατασκευή χαρτιού. Ενώ στο Περού τα «μαλλιά» του καλαμποκιού χρησιμοποιούνται σαν παραισθησιογόνο. Εισπνέοντας τους καρπούς παθαίνουν μια διέγερση που φθάνει ως το παραλήρημα...

Χρήσιμα μέρη: Οι σπύλοι (νήματα) των θηλυκών λουλουδιών του (οι κλωστές, ή μαλλιά, ή μουστάκια, όπως τα λένε πολλοί), οι σπόροι, τα αραποσίτια, (Εγγερωμη εικόνα στη σελ. 37) και το λάδι του, όταν είναι ψυχρής πίεσης.



Που τα βρίσκουμε: Φυτεύουμε στον κήπο μας μερικά σπόρια ή αγοράζουμε μερικές «κούκλες» καλαμποκιού το καλοκαίρι ή το φθινόπωρο, βγάζουμε τα «μαλλιά» τους, τα ξεραίνουμε σε σκιά και τα φυλάμε σε γυάλινο βάζο που κλείνει καλά, ή αγοράζουμε «μαλλιά» καλαμποκιού από βοτανοπώλες.

Δραστικές ουσίες: Μαννίτης, Ασβέστιο, Κάλιο, γλυκίδια, κερύ, λιπαρά στερόλες, Αλλαντοΐνη, σαπωνίνες.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Πολύτιμο διουρητικό για όσους υποφέρουν από **πέτρες στα νεφρά** ή **ψαμμίαση**. Αποτελεσματικό για **πέτρες ουρικού οξέος**, αλλά και σε **ψαμμίαση** οξαλικού ασβεστίου.

Καταπραΰνει τις ερεθισμένες **ουροποιητικές** οδούς, την **κυστίδα**, τη **νεφρίδα**, την **πυελονεφρίδα** κλπ.

Είναι χολαγωγό, ιδιαίτερα χρήσιμο σε χρόνια **χολοκυστίδα**. Καταπολεμά την **ολιγουρία** από καρδιοπάθειες και μολύνσεις του **ουροποιητικού** συστήματος.

Χρήσιμο στη **λευκωματουρία** αλλά και στα **αρθρικά**.

Για όσους θέλουν να **αδυνατίσουν** το καλαμπόκι είναι μία χορταστική τροφή (όχι φυσικά κατεργασμένο σε μορφή ληχουδιάς ούτε αλατισμένο γιατί τότε αντίθετα παχαίνει και δημιουργεί κυτταρίτιδα). Ούτε μεταλλαγμένο, γιατί μόνον ο Θεός ξέρει, προς το παρόν, τι προβλήματα δημιουργεί (βλέπε και σελίδες 88-95).

Επίσης έχει χρησιμοποιηθεί και για τη **δυσκοιλιότητα**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Ως **αφέψημα**: Βράζουμε «μαλλιά» καλαμποκιού και πίνουμε ένα κρασοπότηρο κάθε πρωί, νηστικοί. Πιο αποτελεσματικό είναι αν τα βράζουμε μαζί με αγριάδα, γιατί με τον συνδυασμό αυτό δεν υπερλειτουργούν τα νεφρά. Βράζουμε μία χούφτα σε ένα λίτρο νερού για 10 λεπτά.

Μπορούμε να φτιάξουμε **έγχυμα** με ένα κουταλάκι μαλλιά καλαμποκιού σε μισό φλιτζάνι νερό. Σε 10 λεπτά το στραγγίζουμε. Πίνεται ζεστό, μία κουταλιά κάθε 2-3 ώρες.

Κανέλα

Τονωτικό, χωνευτικό
και εμμηναγωγό



Άλλα ονόματα: Κινάμωμο το Κεϋλανικό, Κασσιά.

Επιστημονική ονομασία: *Cinnamomum Zeylanicum*.

Ιστορίες για την κανέλα, που όσοι τη γνωρίζουν μόνον από την ορεκτική μυρωδιά της, η οποία θυμίζει διάφορες γλυκές γεύσεις, σμυρναίικα γλυκά, σπιτικούς χαλβάδες, μελομακάρονα, ρυζόγαλα, τέτοια πράγματα, θα δυσκολευτούν να βρουν τι σχέση έχει με την υγεία η ξερή αυτή φλούδα των κλαδιών ενός δέντρου. Τι θα έλεγαν όμως αν μάθαιναν ότι βοηθάει να φύγει ή να περάσει πιο ανώδυνα, η γρίπη κι ότι μαλακώνει τους πόνους της περιόδου ή ότι βοηθάει τις εγκύους να γεννήσουν πιο εύκολα; Κι ακόμη ότι τονώνει το κυκλοφορικό μας σύστημα και άλλα πολλά;...

Η γνήσια ευδοκίμει στην Κεϋλάνη, στις Ανατολικές Ινδίες, στις Αντίλλες, στην Ιάβα, στη Μαδαγασκάρη. (Υπάρχει κι ένα δεύτερης ποιότητας είδος -πιο κοκκινωπή, όχι καφετιά- που βγαίνει από την Κάσσια, δέντρο που φυτρώνει στη μεσημβρινή Κίνα και το Αννάμ). Κάθε δύο χρόνια κόβουν όσα κλαδιά έχουν 3 ως 5 εκατ. πλάτος, τα ξεφλουδίζουν, ξύνουν το εσωτερικό στρώμα (φελλό) και κρατούν τις λεπτές λουρίδες της φλούδας, που τις ξεραίνουν και γίνονται τα γνωστά ξυλάκια κανέλας (που πουλιούνται και ως τριμμένο μπαχαρικό, συχνά σε μείγμα με Κάσσια).

Και πολυάριθμα προϊόντα περιέχουν κανέλα, καθώς χρησιμοποιείται σε λικέρ, βερμούτ, γλυκά, καρυκεύματα, τσίχλες, οδοντόκρεμες κ.ά.

Χρήσιμα μέρη: Οι ξεραμένες φλούδες και το αιθέριο λάδι της, που βγαίνει από τις φλούδες και τα φύλλα, με απόσταξη σε ατμό.

(Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 40) Η κανέλλα πρέπει να φυλάγεται σε σφραγισμένο δοχείο, για να μην ξεθυμάνει το άρωμά της.

Πού τη βρίσκουμε: Σε καταστήματα μπαχαρικών, σε βοτανοπώλες και σε σουπερμάρκετ.

Δραστικές ουσίες: το αιθέριο λάδι της φλούδας είναι πολύ πλούσιο σε Κινναμική Αλδεύδη (65-75%) και σε άρωμα Ευγενόλης (4-10%) Τερπινικές αλκοόλες, Ι-Πινίνη, Κινεόλη, Φελλανδρίνη, Φουρφουρόλη, Κιμίνη, Λιναλόλη, Τανίνη, άμυλο, Μαννίτη κ.α. Το αιθέριο λάδι των φύλλων της κανέλας περιέχει 70-75% Ευγενόλη, 3% Κινναμική Αλδεύδη, βενζοϊκό βενζυλεστέρα, Σαφρόλη. (Η φλούδα της «κινέζικης κανέλας» δεν περιέχει ούτε ευγενόλη ούτε μεθυλαμυλική Κετόνη.)

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Τονωτικό σε περιπτώσεις **αδυναμίας**, διεγερτικό της κυκλοφορίας και των αναπνευστικών λειτουργιών.

Βοηθάει την **πέψη**, ιδιαίτερα σε περιπτώσεις **δυσπεψίας**.

Εμμηναγωγό **σε ανεπάρκεια** και **πόνους** των **εμμήνων**. Δίνεται επίσης στις έγκυες πριν από τη γέννα για να προκαλέσει συσπάσεις στη μήτρα. (Έχει όμως κατηγορηθεί και ως αιτία αποβολής).

Προκαλεί υπερλειτουργία ορισμένων αδένων (έκκριση σάλιου, μύξας και δακρύων).

Πρόσφατα πειράματα δείχνουν ότι η κανέλλα βοηθά στον έλεγχο των επιπέδων του **σακχάρου** στο αίμα, με αποτέλεσμα διαβητικοί που τρώνε ένα τέταρτο μικρού κουταλιού κανέλα την ημέρα να έχουν ευεργετική επίδραση στα επίπεδα σακχάρου του αίματός τους. Και αυτό μπορεί να τους προστατεύει από τη **στεφανιαία** νόσο και την υψηλή **πίεση** αίματος.

Εμποδίζει τη δημιουργία και διευκολύνει την αποβολή **αερίων**. Σταματάει τη **διάρροια** και τους **σπασμούς** του **στομάχου** και του **εντέρου**.

Είναι ελαφρά **στυπτικό**, **αιμοστατικό**, καθώς και **αντιεμετικό**. Αντισηπτικό (σκοτώνει τον βάκιλο του **τύφου** σε δόση 1/300) όπως αναφέρει ο Γάλλος γιατρός **Βαλνέ**.

Είναι ελαφρά αφροδισιακό και βοηθά στην **ανικανότητα**.
Επίσης, με ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ η κανέλα βοηθάει σε **ψώρα**,
δερματίτιδα και σε **τσιμπήματα** από **σφήκες**, καθώς και
σε **δαγκώματα φιδιών**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν **αφέψημα**: Βράζουμε 10 γραμ. φλούδας σε ένα λίτρο νερό (μπορούν να το πίνουν οι γυναίκες τις μέρες που έχουν περίοδο και όσοι έχουν προβλήματα πέψης ή θέλουν κάτι τονωτικό).

Για τη **δυσπεψία** μπορούμε να προσθέσουμε στο αφέψημα και 10 γραμμάρια φύλλα Κασσίας και ένα -δύο μοσχοκάρφια (γαρίφαλα)

Σαν **διυλισμένο νερό** 10 ως 50 γραμ. σε σιρόπι. Από το φαρμακείο.

Υπάρχει και σε **σκόνη** και σε **βάμμα** και σε **αιθέριο λάδι**. Η σκόνη χρησιμοποιείται εξωτερικά, στις **πληγές**. Με το **βάμμα** και το **λάδι** γίνονται **εντριβές** στα σημεία που πονούν από **ρευματισμούς**.

Μία παλιά δοκιμασμένη συνταγή κατά της **γρίπης** (και για τα πρώτα χειμωνιάτικα **κρυολογήματα**): Ανακατώνουμε μια κουταλιά σουπας μέλι και τον χυμό μισού λεμονιού σε ένα ποτήρι νερό, στο οποίο έχουμε βράσει για 2-3 λεπτά ένα κομμάτι φλούδα κανέλας και ένα μοσχοκάρφι και το αφήσουμε μετά το βράσιμο 20 λεπτά πριν το σουρώσουμε. Το πίνουμε ζεστό. Ή βράζουμε κανέλα, λίγα γαρίφαλα και ζάχαρη, τα ρίχνουμε σε κόκκινο κρασί κι από αυτό πίνουμε ένα κρασοπότηρο, ζεστό.

Μία συνταγή για τη **δερματίτιδα** και τη **ψώρα** γίνεται με μείγμα αιθέριων λαδιών κανέλας- θυμαριού- δεντρολίβανου- πεύκου (2,5 γραμ. από το καθένα) σε 90 γραμ. διάλυση Σουλφορικινάτ της Σόδας 30% (από φαρμακείο).

Προφυλάξεις: Το **αιθέριο λάδι** κανέλας είναι δυνατόν να προκαλέσει στο δέρμα και τοπική λευκοδερμία.

Κάππαρη

Ανοίγει την όρεξη και τονώνει



Επιστημονική ονομασία: *Capparis spinosa*

Η κάππαρη, που γνωρίζουμε σαν τουρσί σε ξίδι είναι το ανοιχτό μπουμπούκι (λουλούδι) του ομώνυμου φυτού, που ζει μόνο μία μέρα και μαραίνεται. Ο Έλληνας γιατρός *Διοσκουρίδης* συνιστούσε τα φύλλα και τη ρίζα του φυτού για τα πρηξίματα.

Δραστικές ουσίες: Έχει δυνατή μυρωδιά, που οφείλεται στο Καπρικό οξύ. Το αιθέριο λάδι της περιέχει Ρουτίνη και ένζυμα (Μυρονάσες), Καππαρίνη (ουσία που διεγείρει το στομάχι).

Χρήσιμα μέρη: τα μπουμπούκια του φυτού και η ρίζα (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 32).

Πού τη βρίσκουμε: Φυτρώνει σε πετρώδη, παραθαλάσσια, ακαλλιέργητα μέρη, σε βράχους που συγκρατούν υγρασία. Αν δεν πάτε σε νησιά από το Μάιο ως τον Αύγουστο που ανθίζει και συλέγεται συνεννοηθείτε με κάποιο μικρομάγαζο που φέρνει απ' ευθείας προϊόντα από την πατρίδα του (λ.χ. προϊόντα Κρήτης, Νάξου, κλπ.)

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Τα μπουμπούκια και η ρίζα της κάππαρης είναι απολυμαστικά των νεφρών και διουρητικά. Τονωτικά και Αντι-αρθριοκληρωτικά. Διεγείρουν την όρεξη (Ωμά όμως είναι δύσπεπτα). Και εμμηναγωγά και ελαφρά αφροδισιακά.

Πώς χρησιμοποιείται: Βράζουμε 20 γραμμάρια ρίζας σε ένα ποτήρι νερό και αφού το σουρώσουμε το πίνουμε νηστικοί το πρωί. Με τα μπουμπούκια του φυτού κάνουμε έγχυμα με τις ίδιες αναλογίες. Τα μπουμπούκια της κάππαρης τουρσί γαρνίρουν σαλάτες και φαγητά σαν ορεκτικά.



Ο Διοσκουρίδης που έζησε τον πρώτο μ.Χ. αιώνα θεωρείται πατέρας της βοτανοθεραπευτικής, γιατί περιόδευσε σε όλο τον τότε γνωστό κόσμο και μελέτησε τα φαρμακευτικά βότανα και φυτά, που κατέταξε σε 5 βιβλία με γενικό τίτλο «Περί Υγής Ιατρικής».

Κάρδαμο

Αφαιρεί φακίδες και πανάδες



Άλλα ονόματα: Αγριορόκα. Ρόκα του ποταμού. Νεροκάρδαμο. Καρδαμούρα. Καρδαμύδα. Καρδάμινο. Αγριοκάρδαμο. Ναστούρτιο το φαρμακευτικό. Τζουρκάς. Τραγιά. Κακουλές.

Επιστημονικές ονομασίες: *Lepidium sativum*, *Nasturtium officinalis* και *Cardamomum eleetaria*.

Οι δυναμωτικές ιδιότητες του κάρδαμου είναι γνωστές σε όλους, αφού έχουμε και ειδική έκφραση γι αυτούς που δυναμώνουν από κάποια αιτία. Λέμε «Αυτός καρδάμωσε». Εδώ θα δούμε ποιες είναι οι φυσικές ιδιότητες του κάρδαμου και του νεροκάρδαμου.

Χρήσιμα μέρη: Ολόκληρο το φυτό και οι σπόροι του (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 31).

Πού το βρίσκουμε: Το κάρδαμο και το νεροκάρδαμο φυτρώνουν στα περιβόλια που ποτίζονται καλά, σε όχθες, σε πηγές και ρυάκια. Το άγριο είναι πλουσιότερο σε συστατικά. Συλλέγεται την άνοιξη και τις αρχές καλοκαιριού. Δεν αξίζει να αποξηραθεί γιατί χάνει τις ιδιότητες του. Σπόρους βρίσκουμε σε καταστήματα με βότανα ή μπαχαρικά.

Δραστικές ουσίες: Αρωματικό θειο-αζωτούχο λάδι παρόμοιο με του σκόρδου. Ιώδιο, πικρό εκχύλισμα, Σίδηρος, φωσφορικά άλατα, Γλυκοτροπαιολίνη (που έχει αντιβιοτική δράση) και βιταμίνες C και E. Το Νεροκάρδαμο περιέχει και Γλυκοναστουρτοσίδη.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Επειδή περιέχει βιταμίνη C θεωρείται προληπτικό για κάθε αρρώστια.

Επίσης είναι: Ορεκτικό. Διεγερτικό του στομαχιού.

Βοηθά στη χώνεψη και στην απομάκρυνση των **αερίων**.

Διουρητικό. Αποχρεμπτικό. Θαυμάσιο σε **αναιμία**.

Αντισηπτικό στις **αιμορροΐδες**.

Άριστο για τους **διαβητικούς** γιατί περιέχει ελάχιστο σάκχαρο και αμυλούχες ουσίες.

Είναι καρδιοτονωτικό και μειώνει τους πόνους των **ρευματισμών**.

Αιμοστατικό και καθαρίζει το αίμα (θεραπεύει τους **δοθιήνες** – «καλόγηρους») και διευκολύνει την επούλωση των **τραυμάτων**).

Αφροδισιακό (ο χυμός κοπανισμένων φρέσκων μερών).

Με **εξωτερική χρήση**, σαν κατάπλασμα, επουλώνει τα **άτονα έλκη**.

Μείγμα από δύο κουταλιές χυμό κοπανισμένου κάρδαμου και μία κουταλιά μέλι, όταν το απλώσουμε σε ένα πανί και τρίβουμε με αυτό καθημερινά το πρόσωπο αφαιρεί τις **φακίδες** και τις **πανάδες**. Και αν βρείτε φρέσκο νεροκάρδαμο κοπανίστε τα φύλλα του να πολτοποιηθούν κι απλώστε το χυμό τους στα **σπυριά** ή τις **κηλίδες** που (τυχόν) έχετε στο πρόσωπο, το λιγότερο για 15 λεπτά την ημέρα, το πρόσωπο θα καθαρίσει (*Citrusperet*)

Παλιά ήταν **αντι-σκορβουτικό** φάρμακο, αλλά σήμερα κανείς δεν τρώει συνέχεια μόνο κονσέρβες για να πάθει σκορβούτο.

Πώς χρησιμοποιείται:

Το κάρδαμο και το νεροκάρδαμο τρώγονται στις σαλάτες αλλά η Φαρμακευτική παρασκευάζει από αυτά αιθέριο λάδι, βάμμα, χυμούς και σιρόπια.

Όταν μασάμε ωμά φύλλα κάνουν καλό σε **στοματίτιδα** και στα **ούλα**.

Μπορούμε επίσης να πίνουμε τρεις φορές την ημέρα από μισό κουταλάκι χυμό από φρέσκα κοπανισμένα κλωνάρια κάρδαμου ή νεροκάρδαμου.

Σαν **αφέψημα** σε περιπτώσεις **αιματοουρίας**, (επίσης ως διουρητικό και αποχρεμπτικό) βράζουμε 30 γραμμάρια κάρδαμου σε ένα λίτρο νερό και πίνουμε ένα ποτήρι κάθε δύο ώρες.

Σαν **έγχυμα** (μουσκεύουμε 2 κουταλάκια σε ένα φλιτζάνι ζεστό νερό) που το χρησιμοποιούμε πίνοντάς το για βρογχική **καταρροή**, **πέτρες** της **χολής** και των **νεφρών** και με καταπλάσματα ή κομπρέσες για χρόνιους ερεθισμούς του **δέρματος**.

Άλλες εφαρμογές: Άμα φάμε σκόρδο και μετά μασάμε κάρδαμο φεύγει η μυρωδιά.
Μερικοί βοτανολογοί λένε ότι οι καθημερινές επαλείψεις του κεφαλιού με χυμό κάρδαμου σταματούν την **τριχόπτωση**.

Προφυλάξεις: Αν κάθε μέρα τρώτε κάρδαμο ή πίνετε αφέψημα του, είναι δυνατόν να προκαλέσει **προβλήματα στα νεφρά** ή να ερεθίσει το στομάχι. Μη το τρώτε ή πίνετε λοιπόν καθημερινά και όχι περισσότερο από 4 εβδομάδες τον χρόνο, ακόμα και με διακοπές. Ο χυμός του πρέπει να αραιώνεται με νερό.

Το κάρδαμο απαγορεύεται να το τρώνε οι **έγκυες**.

Καλό είναι επίσης να το πλένουμε πολύ καλά για να φύγουν τα τυχόν παράσιτα, που κολλάνε επάνω του (καθώς βέβαια και τα παρασιτοκτόνα).



Καρότα

Επουλώνουν πληγές και εγκαύματα



Άλλα ονόματα: Δαύκος. Δαυκί. Βουτσι.
Χαβούτσι. Σταφυλίνος. Σταφυλιόνι. Γρεμπελίνα.
Παστανάγλα. Παστινάκλα.

Επιστημονική ονομασία: *Daucus carotta*.

Ιστορίες για τα καρότα, που είναι πολύτιμα για όσους πάσχουν από προβλήματα νεφρών και κύστης, βελτιώνουν την όραση, είναι δυναμωτικά, είναι ωφέλιμα κατά της αναιμίας...

Λίγο πολύ όλοι γνωρίζουμε μερικές από τις θεραπευτικές ιδιότητες των καρότων. Παρόλα αυτά όλοι έχουν να μάθουν καινούρια πράγματα διαβάζοντας με πόσους και ποιους τρόπους μπορούν να χρησιμοποιηθούν.

Στην Αμερική καλλιεργούν με διασταυρώσεις, όχι μόνο κιτρινο-πορτοκαλί καρότα αλλά και άσπρα, κόκκινα, βιολετιά... Εδώ γνωρίζουμε (ευτυχώς) μόνο τα πορτοκαλόχρωμα, που τα χρησιμοποιούμε στις σαλάτες, στις φασολάδες, στις χορτόσουπες και σε άλλα φαγητά, για να νοστιμίζουν και να τα γεμίζουν βιταμίνες.

Ο χυμός τους γίνεται αποτελεσματική μάσκα για το καθαρισμό του προσώπου και του δέρματος, γενικά.

Αλλά οι χρήσεις τους είναι αμέτρητες. Οι σπόροι τους χρησιμοποιούνται σε παραγωγή λικέρ, για το άρωμά τους. Με χρώμα από καρότο βάφονται τυριά και βούτυρα.

Τα καρότα αποξηραίνονται και χρησιμοποιούνται από βιομηχανίες φαγητών, ποτών, παρασκευασμάτων καφέ και ζελέ. Από τα καρότα είναι δυνατό να παραχθεί και οινόπνευμα και με ζύμωση ξίδι καλής ποιότητας. Αν αναμιχθεί αφέψημα καρότων με μπύρα, της δίνει πικάντικη γεύση.

Εδώ όμως περιγράφουμε μερικές άλλες σημαντικές χρήσεις τους, πολύ ενδιαφέρουσες, με θαυμαστά αποτελέσματα για την υγεία μας.

Χρήσιμα μέρη: Οι ρίζες και οι σπόροι (Εγχρωμη φωτογραφία στη σελίδα 37).

Πού τα βρίσκουμε: Τις ρίζες, τα γνωστά μας καρότα, στους μανάβηδες και στις λαϊκές Αγορές. (Αν μάλιστα έχουν διάφορα σχήματα και μεγέθη και έντονη μυρωδιά, τότε θα έχουν μεγαλώσει χωρίς χημικά λιπάσματα). **Και πώς τα διαλέγουμε:** Ψάχνετε για σφιχτά, λεία, σκουρόχρωμα καρότα. Τα λεπτότερα καρότα είναι συνήθως τρυφερότερα και πιο γλυκά. Αν βρείτε καρότα με το φύλλωμά τους αφαιρέστε το πριν τα φυλάξετε γιατί τα αποστραγγίζουν το λαχανικό από την υγρασία του. Αποφεύγετε όποια είναι πλαδαρά ή έχουν μαλακές κηλίδες ή βαθιές ρωγμές.

Δραστικές ουσίες: Περιέχουν μεγάλη ποσότητα Προβιταμίνης Α (Καροτίνη), βιταμίνες Β2 και C, Κάλιο, Νάτριο, Ασβέστιο, Φώσφορο, Θείο, Ιώδιο, Μαγγνήσιο, Χαλκό, Μαγγάνιο, Λεκιθίνη και άλλα ιχνοστοιχεία, Σάκχαρα (γλυκόζη, σακχαρόζη), Πηκτίνη και Μηλικό οξύ.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Είναι διουρητικά. Βοηθούν όσους πάσχουν από **ψαμμίαση** ή **πέτρες** στα νεφρά ή **υδρωπικία**.

Οι ωμοί σπόροι καρότου αυξάνουν το γάλα της μητέρας που θηλάζει.

Βελτιώνουν την **όραση**. Γι' αυτό πρέπει να τρώνε άφθονα καρότα και να πίνουν το χυμό τους τα παιδιά, οι ηλικιωμένοι και όσοι κάνουν πνευματική εργασία.

Ο χυμός τους είναι **δυναμωτικός** και ιδιαίτερα ωφέλιμος για όποιον ή όποια έχει **αναιμία**.

Επίσης ο χυμός τους θεωρείται φάρμακο για **νευροπαθείς**.

Ελμινθοκτόνα (μας απαλλάσσουν από τα διάφορα **παράσιτα** και **σκουλήκια** του εντέρου)

Αντιφυσητικά (ελαττώνουν τον **τυμπανισμό** της κοιλιάς)

Ο πολτός των καρότων καταπραΰνει τη **φαγούρα** και βοηθάει την επούλωση **πληγών**, **ελκών** και **εγκαυμάτων**

Περιορίζουν τους πόνους των **ρευματισμών** των **αρθρι-
κών**, και των **εκζεμάτων**.

Ακόμη, τα καρότα **αλκαλοποιούν** το αίμα και κάνουν καλό
στο συκώτι, στο έντερο, στο στομάχι.

Πώς χρησιμοποιούνται:

Οι *ρίζες* (τα γνωστά μας καρότα, που χρησιμοποιούμε στις σαλάτες και στη μαγειρική) τρώγονται ωμά, ή μπαίνουν στον αποχυμωτή και γίνονται ένας πολύ δυναμωτικός χυμός, οπότε είναι καλύτερο να τον συνδυάζουμε με χυμό μήλου (μισό-μισό) και με τον χυμό μισού λεμονιού. Έτσι γίνεται και πολύ νόστιμο αναψυκτικό. Πίνουμε για θεραπευτικούς σκοπούς και κυρίως για τόνωση του αμυντικού μας συστήματος 1-2 φλιτζάνια την ημέρα. Όχι όμως Ιούλιο και Αύγουστο

Το **αφέψημα** τους χρησιμοποιείται σαν φάρμακο για το **βή-
χα** και τον **ίκτερο** και στο **άσθμα** και στη **φυματίωση**.

Το **αφέψημα** σπόρων καρότου εκτός από γαλακταγωγό είναι και **αντιφυσητικό** (πολύ πικρό όμως) και πολύ **διου-
ρητικό** (πολύτιμο για όσους έχουν **πέτρες** στα νεφρά. Το ίδιο γίνεται με ένα δυνατό **αφέψημα** ολόκληρου του φυ-
του -ρίζας και φυλλώματος-.

Σαν **πολτός**, που γίνεται εύκολα στο μίξερ με ελάχιστο νερό.

Το **έγχυμα** ολόκληρου του φυτού θεωρείται δραστικό φάρ-
μακο κατά της **υδρωπικίας** και των προβλημάτων της **κύστης**. Γίνεται με 30 γραμμάρια φυτού σε 2 φλιτζάνια βραστό νερό για 10 λεπτά. Πίνουμε ένα κρασοπότηρο κάθε φορά.

Η **καροτόσουπα** είναι αποτελεσματικό φάρμακο όταν έχου-
με **διάρροια** και πολύ ευκολοχώνευτη για όσους υποφέ-
ρουν από το **στομάχι** ή από παθήσεις του **εντέρου**.
Βράζουμε μισό κιλό καρότα σε ένα φλιτζάνι νερό, μέχρι

να μαλακώσουν. Μετά τα πολτοποιούμε, ανακατώνοντας τα με το νερό που έβρασαν.

Για τις **ασκαρίδες** (τα νηματώδη σκουλήκια) και άλλα παράσιτα του εντέρου τρώμε 2-3 ωμά καρότα την ημέρα για μία-δυο βδομάδες.

Και μια ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ: Βράζουμε 4-5 καρότα για 15 λεπτά από τη στιγμή που θα αρχίσει να κοχλάζει το νερό. Κατόπιν (περνάμε) τα καρότα από ένα τουλιπάνι, συνθλιβοντάς τα και παίρνουμε το ζουμί τους. Προσθέτουμε νερό (δυο φορές όσο είναι το ζουμί) και το πίνουμε σε 2-3 δόσεις μέσα στην ημέρα. Αυτό το ζουμί θεραπεύει τις **άφθες** (αφθώδη στοματίπδα). Όσο για τον πολτό, μπορούμε να τον χρησιμοποιήσουμε με **καταπλάσματα σε εκζέματα, σπυριά, πληγές και εγκαύματα**.

Προφυλάξεις:

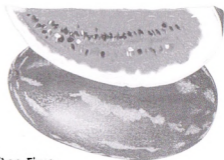
Προσοχή. Όσο πολλές βιταμίνες κι αν έχει το καρότο δεν πρέπει να κάνουμε κατάχρηση (το ίδιο ισχύει σε όλα τα πράγματα άλλωστε).

Η κατάχρηση ωμών καρότων μπορεί να προκαλέσει **καροτινικό ψευδίκτερο**. Οι γιατροί συνιστούν στους διαβητικούς να αποφεύγουν τα καρότα. Γενικά, αν φάμε ένα μήνα πολλά καρότα πρέπει τον άλλο μήνα να μη φάμε καθόλου, γιατί το περίσσειμα της βιταμίνης Α συσσωρεύεται στο συκώτι και το κουράζει.



Καρπούζι

Για ψαμμίαση, αρθρικά και ρευματισμούς



Άλλα ονόματα: Υδροπέπων, Κιρίλος, Σίκυς.

Επιστημονική ονομασία: *Citrullus vulgaris*.

Τα καρπούζια ήταν γνωστά στους αρχαίους. Ο *Ιπποκράτης* τα συνιστούσε ως διουρητικά και για τη δυσκοιλιότητα.

Χρήσιμα μέρη: Ολόκληρο το καρπούζι και οι σπόροι του (Εγχρωμη φωτογραφία στη σελίδα 35).

Πού το βρίσκουμε: Από τον Ιούνιο μέχρι το Σεπτέμβριο, που ωριμάζουν με φυσικό τρόπο τα βρίσκουμε παντού.

Όταν αγοράζετε ένα καρπούζι **να προτιμάτε τα στρογγυλά -γιατί τα μακρούλα γίνονται με διασταύρωση, σε ρίζες κολοκυθιάς γι' αυτό είναι πιο άνοστα-** και διαλέγετε ένα βαρύ ανάλογα με το μέγεθός του, ενώ στην περίπτωση που αγοράζετε ένα που έχει ήδη κοπεί, να αποφεύγετε εκείνο που έχει άσπρα κουκούτσια και άλλα σημάδια λευκού καρπού. Τότε, που τρώμε πολλά καρπούζια, μπορούμε να ξεραίνουμε στον ήλιο σπόρους και να τους φυλάμε σε γυάλινα βάζα που κλείνουν, γιατί το χειμώνα δεν θα βρούμε να τους πουλάνε πουθενά.

Δραστικές Ουσίες: Το καρπούζι περιέχει μεγάλη ποσότητα βιταμίνης Α και Καλίου. Περιέχει επίσης Φώσφορο, Ασβέστιο, Νάτριο και άλλα ιχνοστοιχεία καθώς και 5% οπρωσάκχαρο. Οι σπόροι περιέχουν 30% ή και περισσότερο λάδι, σάκχαρα, άμυλο και μία στυφή ρητίνη στην οποία οφείλεται η ελμινθοκτόνα δράση τους.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Επειδή η βιταμίνη C και η βήτα-καροτίνη που περιέχει το καρπούζι είναι αντιοξειδωτικά, βοηθούν στην πρόληψη της οξειδωσης της **χοληστερίνης LDL** που πιστεύεται ότι

- ευθύνεται για την **αθηροσκλήρωση**. Και το κάλιο βοηθά στη ρύθμιση της **καρδιακής λειτουργίας** και της πίεσης, = στην πρόληψη καρδιακής προσβολής και εγκεφαλικού.
- Οι **ίνες** του βοηθούν στη διατήρηση της τακτικότητας του εντέρου και προλαβαίνουν τον **καρκίνο** παχέος εντέρου.
- Το καρπούζι -όπως και το πεπόνι- είναι πολύ **διουρητικά**. Γι' αυτό πολύ ωφέλιμο γι' αυτούς που υποφέρουν από **ψαμμίαση, πέτρες στα νεφρά, αρθρικά, ρευματισμούς** και από προβλήματα του ουροποιητικού συστήματος.
- Στην Αίγυπτο πίνουν για τον **πυρετό** χυμό καρπουζιού με λίγο ροδόκερο.
- Οι **σπόροι** του είναι χρήσιμοι σε **προστατίτιδα** και **στραγογούρια** (δύσκολη ούρηση) ή άλλες φλεγμονές του ουροποιητικού συστήματος.
- Στις χώρες της πρώην Σοβιετικής Ένωσης χρησιμοποιούν τους σπόρους καρπουζιού στην **υδρωπικία** και στην **ηπατική συμφόρηση**.
- Οι σπόροι είναι και **ελμινθοκτόνοι**. (Θυμάμαι, όταν ήμασταν μικροί, μας έδιναν καρπουζόσπορους και κολοκυθόσπορους με μέλι, για να φύγουν τα **σκουλήκια** και **παράσιτα του εντέρου**, που είχαν όλα τα παιδιά).
- Πώς χρησιμοποιούνται:** Για να είναι πιο αποτελεσματικοί οι σπόροι πρέπει να είναι ώριμοι και καλύτερα όχι πιο παλιοί από ενός μήνα.
- Ένα έγχυμα με 30 γραμμάρια καρπουζόσπορους σε ένα ποτήρι βραστό νερό είναι δραστικό σε **ουρικές ενόχλησεις**. Η λαϊκή Κρητική Θεραπευτική χρησιμοποιεί τη φλούδα των καρπουζιών σε σκόνη (την ξεραίνουν στο φούρνο) σαν διουρητικό και ειδικότερα για την **καλοήγη υπερτροφία του προστάτη** (γιατρός *Ι. Χαβίκης*).
- Φέτες καρπουζιού παίρνουν τη φλόγωση από τα **ερεθισμένα** και κόκκινα **μάπα** (*Ευαγγελία Φραγκιάκη*).

Καρυδιά

Για 1002 χρήσεις,
από το κεφάλι
ως τα νύχια...



Άλλα ονόματα: Καρυά ή Γιούγκλανς, η βασιλική.

Επιστημονική ονομασία: *Juglans regia*

Ιστορίες για την καρυδιά, που είναι από τα πιο ευλογημένα δέντρα, με πλήθος θεραπευτικές αλλά και άλλες σωτήριες για τον άνθρωπο και τα ζώα ιδιότητες, όπως αυτές:

Αν πλένετε τα μαλλιά με νερό στο οποίο βράσατε φύλλα καρυδιάς αποκτούν ένα βαθύ μαύρο χρώμα.

Αν φάτε άγουρα καρυδιά λίγο πριν ωριμάσουν θα απαλλαγείτε από παράσιτα του εντέρου και από ταινία.

Το τσάι από φύλλα καρυδιάς καταπραΰνει τη δίψα των διαβητικών, βοηθάει να γλιτώσουμε από τις χιονίστρες και να πυκνώσουν τα φρούδια και τα τσίνορα μας.

Καταπλάσματα από φύλλα καρυδιάς θεραπεύουν την κασίδα, την ψωρίαση τα εξανθήματα και άλλες δερματικές ασθένειες, ενώ το συχνό πλύσιμο με αφέψημα από φύλλα καρυδιάς μας γλιτώνει από το ιδρώμα των ποδιών.

Ο *Γάιος Πομπήιος* βρήκε ανάμεσα στους θησαυρούς του *Μιθριδάτη*, βασιλιά του Πόντου, ένα χειρόγραφο του που περιέγραφε ένα αντίδοτο για τα δηλητήρια και τις μολύνσεις (και ο Μιθριδάτης ήταν «πατέρας» των δηλητηριών). Το φάρμακό του ήταν: *Πάρτε δύο καρυδιά, δύο σόκα, είκοσι φύλλα απήγανου και είκοσι καρπούς αγριοκυπαρισσιού, χτυπήστε τα όλα μαζί, με λίγο αλάτι και να το πίνετε πρωί-πρωί. Έτσι, έλεγε, δεν φοβάστε μην σας δηλητηριάσουν την υπόλουτη μέρα...*

Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα, τα λουλούδια, ο καρπός, το λάδι του, η «επι-
δερμίδα» του καρυδιού, η φλούδα των κοτσανιών και της ρίζας του
δέντρου. (Έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 27).

Πού τα βρίσκουμε: Αν στα μέρη που πάμε εκδρομή υπάρχουν καρυ-
διές ζητάμε την άδεια του ιδιοκτήτη και κόβουμε λουλούδια το Μάιο,
φύλλα από την άνοιξη μέχρι το Σεπτέμβριο και εξωτερικές «επιδερ-
μίδες» που περικλείουν τα καρύδια (παρατηρήστε την έγχρωμη
εικόνα της σελίδας 19 και θα καταλάβετε) τον Ιούλιο. Αν μπορείτε
να βρείτε νωπά φύλλα και φλούδα καρυδιάς ξεράνετε τα μέσα στο
στιπί, σε ένα ηλιόλουστο μέρος, ανοίγοντας πόρτα και παράθυρο
για να μπαίνει αέρας. Όταν ξεραθούν κλείστε τα σε ξύλινα ή τε-
νεκεδένια κουτιά ή σε γυάλινα βάζα που κλείνουν καλά και φυλάξτε
τα σε ξηρό μέρος, για να μη μαζέψουν υγρασία. Στην Αθήνα θα
βρείτε φύλλα και «επιδερμίδες» καρυδιών στα ειδικευμένα σε βότανα
ομοιοπαθητικά φαρμακεία και σε καταστήματα που πουλάνε
βότανα.

Δραστικές ουσίες: Η γεύση των φύλλων και των λουλουδιών είναι λίγο
πικρή. Τα φύλλα περιέχουν αιθέριο λάδι, Καρυδίνη, Γιουγλανδίνη,
Οξαλικό ασβέστιο, Ινοσίτη, Τανίνη, Νουκιτανικό οξύ.

Η πράσινη φλούδα (επιδερμίδα) που τυλίγει τα καρύδια περιέχει
Άμυλο, Χλωροφύλλη, Καρυδίνη, Μηλικό και Κιτρικό οξύ. Αιθέριο
λάδι, Ινοσίτη. Μεταλλικά άλατα και ιχνοστοιχεία.

Το καρύδι περιέχει λιπαρές ουσίες, Καρυδίνη, Τανίνη, αζωτούχες και
εκχυλισματικές ουσίες, Γιουγκλόνη, Ναφθοκινίνη, Βιταμίνη C.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Τα φύλλα και η φλούδα της καρυδιάς έχουν ανακουφιστι-
κές, στυπτικές και τονωτικές ιδιότητες. Χρησιμοποιούνται
για τη θεραπεία του **λυμφατισμού**, της **αδονοπάθειας** και
των **λειχήνων**. (Jusin).

Θεραπεύουν **εκζέματα**, **έρπη**, **άτονα** (ανώδυνα) **έλκη**.

Τα φύλλα της καρυδιάς, όπως και τα άγουρα καρύδια (πριν
ωριμάσουν) σκοτώνουν την **ταινία** και τα **παράσιτα του
εντέρου**.

Διεγείρουν το **συκώτι** και το **πάγκρεας**.

Έχουν αντιδιαβητική δράση.

Άλλες αρρώστιες για τις οποίες τα φύλλα της καρυδιάς

έχουν θεραπευτικές ιδιότητες είναι: **αναιμία, αδυναμία, φυματίωση, χρόνιες βρογχίτιδες, αρθρικά, διάρροια και ρευματισμοί.**

Επίσης είναι αποτελεσματικά με εξωτερική χρήση σε: **ξηρό-βηχα, κυνάγχη, λευκόρροια, υπερβολικό ιδρώτα** σε παλάμες και πατούσες, **αποστήματα, άνθρακα** (σπυρί) και άλλες δερματοπάθειες.

Πώς χρησιμοποιείται:

Για ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ μπορούν να χρησιμοποιηθούν:

Σαν **αφέψημα**: Βράζουμε για 15 λεπτά μία χούφτα φύλλα σε ένα λίτρο νερό. Πίνουμε 3 ποτήρια την ημέρα, νηστικοί, σε **φυματίωση, λυμφατισμό, ραχιτισμό, κόρυζα**. Το αφέψημα αυτό καταπραΰνει και τη δίψα των **διαβητικών**.

Σαν **έγχυμα**. Μουλιάζουμε σε μια τσαγιέρα 30 γραμμάρια ξερή φλούδα ή φύλλα σε μισό λίτρο νερό, για έξι ώρες, το στραγγίζουμε και πίνουμε τρεις φορές την ημέρα από ένα κρασοπότηρο, ή πλένουμε με αυτό τα **αποστήματα, σπυριά, λειχήνες** και άλλες **δερματοπάθειες**. Ακόμη και επίμονα **έλκη** μπορούν να θεραπευτούν αν τα αλείψουμε συχνά με έγχυμα φύλλων καρυδιάς.

Το δυνατό έγχυμα από φλούδα καρυδιάς που έχουμε ξεράνει και κάναμε σκόνη στο φούρνο είναι και **καθαρτικό**.

Ένα ελαφρό έγχυμα γίνεται με 2 κουταλάκια φύλλα καρυδιάς σε ένα φλιτζάνι βρασμένο νερό, για 10 λεπτά πριν το πιούμε. Μπορούμε να πιούμε 2-3 φλιτζάνια τη μέρα.

Η πράσινη φλούδα του καρυδιού είναι **εφιδρωτική**. Επίσης, όταν την ξεράνουμε, την κάνουμε σκόνη και τη βράσουμε, είναι φάρμακο για τους **κολικούς**. Αν προσθέσουμε λίγο μέλι γίνεται γαργάρα για τον **φλογισμένο λαιμό**.

Τα αγουρωπά καρύδια γίνονται **αντισκορβουτικό τουρσί**, ενώ το ξίδι με πράσινα καρύδια γίνεται γαργάρα για τον **πονεμένο λαιμό**.

Για τους **φυμαπικούς**, ο Γάλλος γιατρός *Jean Valnet*: συνιστά μια συνταγή με 60 ml έγχυμα από φύλλα καρυδιάς, 120 γραμ. γλυκερίνη και 300 ml αποσταγμένο νερό, από την οποία να πίνουν ένα κουταλάκι μετά τα γεύματα.

Για να ετοιμάσετε ένα τονωτικό **κρασί** μουσκεύετε 50 γραμ. φρέσκα φύλλα καρυδιάς σε ένα λίτρο κρασί για 8 μέρες και από αυτό πίνετε ένα ποτηράκι του λικέρ στα γεύματα, σε **αδυναμία**. (Η συνταγή αυτή δεν είναι για παιδιά).

ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ: Το καρυδέλαιο είναι με εξωτερικές επαλείψεις αποτελεσματικό σε **δερματοπάθειες** και **πληγές**.

Βράζουμε δυο χούφτες φύλλα ή πράσινες φλούδες καρυδιάων 15 λεπτά σε δυο λίτρα νερού και το χρησιμοποιούμε:

Για πλύσεις (σε **διάρροιες** ή **δυσεντερία**).

Σε εντριβές για τη διατήρηση των **μαλλιών** (τα κάνει απαλά και γυαλιστερά και τα σκουραίνει λίγο).

Κολπικά εγχύματα (σε **λευκόρροια**, **έλκος του τράχηλου**).

Γαργάρες (για τον **πονόλαιμο**).

Πλύσεις και κομπρέσες σε **εκζέματα**, **ψώρα**, **λειχήνες**, άτονα **έλκη**.

Ποδόλουτρα (σε **υπερίδρωση**).

Επίσης τα βραστά φύλλα μπορούμε να τα χρησιμοποιήσουμε για να πυκνώσουν τα **φρύδια** και τα **τσίνορά** μας, αν τα βρέχουμε καθημερινά με τη λοσιόν που γίνεται όταν προσθέσουμε στο **αφέψημα** φύλλων ή φλούδας μια στάλα σουλφάτ της κινίνης (από το φαρμακείο). Χρειάζεται τόσο μόνο όσο ένα κεφαλάκι καρφίτσας.

Για τα **νεύρα**, την **ατονία**, τη **ραχίτιδα** ή τις **λειχήνες** μπορούμε να προσθέτουμε στο μπάνιο μας μια δυνατή διάλυση από 500 γραμ. φύλλα καρυδιάς βρασμένα σε 5 λίτρα νερό και δυο κιλά αλάτι.

Συχνό πλύσιμο με **αφέψημα** από φύλλα καρυδιάς και πουδράρισμα με σκόνη από λυκοπόδιο (φυτικό θειάφι) περιορίζει το **ιδρώμα** των ποδιών.

Φύλλα καρυδιάς βρασμένα σε λίγο νερό κάνουν ένα θαυμάσιο κατάπλασμα για **ψώρα** και **άτονα έλκη**.

Σε περιπτώσεις **υγρού εκζέματος** βράζουμε 25 γραμ. φύλλα καρυδιάς, μαζί με 25 γραμ. φλούδα βελανιδιάς σε δυο λίτρα νερό και εκθέτουμε το έκζεμα στον ατμό, την ώρα που βράζουν.

Σύμφωνα με παλιά συνταγή, αν ψιλοκόψουμε **μίσχους** από μικρά κλαδάκια καρυδιάς και τους δέσουμε σε κατάπλασμα, πάνω σε **κάλους** και **κρεατοειλίες**, τα εξαφανίζουν.

Για **νευραλγία** ή **ισχιαλγία** μπορούμε να βάζουμε καταπλάσματα από το πράσινο φλούδι που τυλίγει τα καρύδια, ψιλοκομμένο. Ακόμη, τη φλούδα αυτή (την πράσινη και μαλακιά που τυλίγει το φρέσκο καρυδότσουφλο όσο είναι στο κλαρί) μπορούμε να τη μασάμε όταν έχουμε **πονόδοντο** ή **παράσιπα** του εντέρου.

Καταπλάσματα με βρασμένα φύλλα καρυδιάς και πλύσεις με πυκνό **αφέψημα** μπορούν να γιατρέψουν την **κασίδα** (*Dubois*). Άλλοι γιατροί έχουν θεραπεύσει **ψωρίαση**, τριβοντας τα εξανθήματα και τις φουσκάλες με **πολυτοποιημένα** φύλλα καρυδιάς.

Σε πυώδη **αμυγδαλίδα** μπορεί να γίνονται επαλείψεις με **εκχύλισμα** φλούδας καρυδιάς σε αποσταγμένο νερό.

Ένα κομμάτι από την **πράσινη φλούδα** που τυλίγει τα φρέσκα καρύδια, μέσα σε ένα κούφιο δόντι, ανακουφίζει από τον **πονόδοντο**.

Το πυκνό **αφέψημα** φύλλων καρυδιάς χρησιμοποιείται σαν αποτελεσματική λοσιόν για το **μαύρισμα των μαλλιών**.

Άλλες εφαρμογές:

Αν τρίψουμε τα χέρια και το πρόσωπό μας με φύλλα καρυδιάς, αποφεύγουμε τα **τσιμπήματα** εντόμων. Και αν κρεμάσουμε φύλλα καρυδιάς στο σπίτι μας απομακρύνουμε τις **μύγες** τα **κουνούπια** και τους **κοριούς**.

Αν θέλετε να απαλλάξετε το σκύλο σας από τους **ψύλλους**

ανακατώστε στα άχυρα του «στρώματός» του φύλλα καρυδιάς.

Αν βράσουμε φύλλα καρυδιάς και με το νερό αυτό πλένουμε τα ζώα τα προστατεύουμε από τις **αλογόμυγες**

Κι αν πλύνουμε με το νερό αυτό τα ράφια της κουζίνας γλιτώνουμε από τα **μυρμήγκια**.

Ακόμη, αξίζει να γνωρίζετε ότι το καρυδέλαιο έχει την ίδια θρεπτική αξία με το ελαιόλαδο και το βούτυρο, αλλά ταγκίζει εύκολα. Όταν ταγκίσει, χρησιμοποιείται για να γυαλίζει τα έπιπλα και για να αραιώνει τα χρώματα των ζωγράφων.

Τα καρύδια, λίγο πριν ωριμάσουν, γίνονται γλυκό του κουταλιού.

Από τη ρίζα των δέντρων και από την εξωτερική επιδερμίδα των καρπών βγαίνουν πυρόξανθες και καστανές **βαφές** για υφάσματα και δέρματα.

Το ξύλο της καρυδιάς είναι από τα ακριβότερα στην επιπλοποιία. Και από τα τσόφλια των καρυδιών βγαίνει το καρυδί χρώμα με το οποίο βάφουν τα ξύλα της καρυδιάς για να πάρουν το ωραίο χαρακτηριστικό χρώμα τους.

Από την πράσινη φλούδα του καρυδιού παρασκευάζεται και το γνωστό **λικέρ, «Ratafia»**

Προφυλάξεις:

Αν μαζεύοντας την άνοιξη πράσινες φλούδες καρυδιών σχηματιστούν από το άγγιγμά τους κηλίδες κιτρινοκαφέ στο δέρμα σας, όμοιες με αυτές που σχηματίζει το ιώδιο, μη φοβηθείτε. Θα φύγουν...

Εξάλλου, αν τα φάμε καρύδια περισυνής σοδειάς, που έχουν κιτρινίσει, ζαρώσει, ταγκίσει και απέκτησαν δριμεία γεύση, ερεθίζουν τον λαιμό, προκαλούν βήχα και καμιά φορά δυνατούς κολικούς.

Καστανιά

Για ξερόβηχα,
διάρροια και...
παρωνυχίδες



Επιστημονική ονομασία:
Aesculus Hippocastanum

Ιστορίες για την καστανιά: Τα φύλλα,

η φλούδα και ο καρπός της καστανιάς έχουν αρκετά σημαντικές θεραπευτικές ιδιότητες. Είναι αποτελεσματικά σε βήχα, κοκίτη, ρίχνουν τον πυρετό, σταματούν τη διάρροια, τους πόνους των αιμορροϊδων και ηρεμούν τις οδυνηρές παρωνυχίδες.

Τα κάστανα παρέχουν λιγότερο λίπος από τους άλλους ξηρούς καρπούς και γι αυτό έχουν λιγότερες θερμίδες.

○ *Θεόφραστος* έγραψε ότι στον Όλυμπο, την κατοικία των θεών, αφθονούσαν οι καστανιές. Οι Ρωμαίοι εισήγαν τις καστανιές τους από το Καστάνιο της Μικράς Ασίας και από εκεί πήρε το βοτανικό όνομά του το φυτό.

Σήμερα βλέπουμε το κάστανο σαν μια φθινόπωρινή λιχουδιά, αλλά για αιώνες ήταν βασικό είδος διατροφής, όπως σήμερα είναι το σάρι και το καλαμπόκι. Οι Έλληνες, Ιταλοί, Ισπανοί και Γάλλοι χωρικοί πήγαιναν στη δουλειά με την τσέπη γεμάτη κάστανα για να τρώνε όσο δούλευαν σκληρά. Και σε εποχές κακής εσοδείας, βασιζονταν στα κάστανα, τα οποία άλεθαν και τα έκαναν αλεύρι για ψωμί, κουλούρια ή έκαναν μ' αυτά σουπτα.

Οι παλιοί κτηνοτρόφοι δίνουν στις αγελάδες όταν πάθουν διάρροια βραστά κάστανα ή τσάι φύλλων, μαζί με ρύζι.

Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα, η φλούδα του δέντρου, τα καλύμματα των καρπών που μοιάζουν με αχινούς και φυσικά ο καρπός. (Ρίξτε μια ματιά στις χρωματιστές τους φωτογραφίες στη σελίδα 27).

Πού το βρίσκουμε: Οι καστανιές ευδοκίμουν σε ορεινά μέρη, συχνά κοντά σε βελανιδιές. Έχω δει πολλές στο Πήλιο, στη Χαλκιδική και στην Κρήτη, αλλά, ασφαλώς, υπάρχουν κι αλλού. Αν περάσετε από κοντά τους το καλοκαίρι μπορείτε να γεμίσετε άνετα μια σακούλα με φύλλα και καλύμματα καρπών από αυτά που υπάρχουν πάντα πεσμένα γύρω στη ρίζα τους. Αλλιώς μπορείτε να αγοράσετε από τα καταστήματα που πουλάνε βότανα.

Δραστικές ουσίες: Τα φύλλα της καστανιάς περιέχουν Καστανίνη, Τανίνη, Εσκουλίνη, σαπωνίνες. Τα κάστανα περιέχουν υδατάνθρακες, αζωτούχες ουσίες, ίνες, μεταλλικά άλατα (κυρίως Κάλιο, Μαγνήσιο και Ασβέστιο.)

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Τα φύλλα της καστανιάς έχουν αποχρεμπτικές ιδιότητες. Το έγχυμα και το εκχύλισμά τους χρησιμοποιούνται κατά του **κοκίτη** και σε **βρογχικά**.

Τα κάστανα, ωμά ή ψητά και το αφέψημα των αγκαθωτών καλυμμάτων τους σταματούν τη **διάρροια** (ευκοιλιότητα)

Η φλούδα, όπως και τα φύλλα του δέντρου, είναι **στυπτικά** και **αντιπυρετικά**, γι' αυτό χρησιμοποιούνται σε **πυρετούς** και σε **θέρμες**.

Τα φύλλα είναι πολύτιμα και για τους **ρευματισμούς**. Το αφέψημα των φύλλων είναι **ορεκτικό**, **τονωτικό**, **δυναμωτικό** και βοηθάει στη **χώνεψη**.

Βρασμένα φύλλα χρησιμοποιούνται σε **επιθέματα** σαν φάρμακο στις **αιμορροΐδες** (γιατρός Ι. Χαβίκης).

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν έγχυμα: Μουλιάζουμε 25 με 30 γραμμάρια φύλλα καστανιάς σε ένα ποτήρι βραστό νερό για 10 λεπτά και μετά το σουρώνουμε. Πίνουμε ανάλογα με την κατάσταση από μία κουταλιά σούπας μέχρι ένα κρασοπότηρο, 3 φορές την ημέρα.

Σαν **αφέψημα**. Καλό είναι να βράζουμε λίγα φύλλα ή πολύ μικρή ποσότητα φλούδας γιατί αν γίνει πυκνό μπορεί να προκαλέσει γαστρεντερικές διαταραχές. Πίνουμε 2-3 φορές την ημέρα, σε δόση κρασοπότηρου.

Το **αφέψημα** είναι καλό και για **πλύσιμο των ματιών** που υποφέρουν.

Ένα κρασοπότηρο με **αφέψημα** φύλλων καστανιάς πριν το φαγητό ανοίγει την **όρεξη**.

Συνταγή του *Culpeper* (17^{ος} αιώνας) για ένα απλό φάρμακο κατά του **βήχα** και της **αιμόπτυσης**: Ξεραίνουμε ξεφλουδισμένα κάστανα, τα κάνουμε σκόνη, την ανακατεύουμε με μέλι και φυλάμε το μείγμα σε γυάλινο βάζο για όταν το χρειαστούμε.

Νερό στο οποίο έχουμε βράσει φλούδες καστανιάς έχει χρησιμοποιηθεί σαν φάρμακο σε **δυσεντερίες** (2-3 κρασοπότηρα την ημέρα).

Άλλες χρήσεις:

Να και μία παλιά παράξενη συνταγή για τις **παρωνυχίδες** των χεριών και των ποδιών, που διέσωσε ο **Ξεν. Αναγνωστόπουλος**, στη *«Λαϊκή Φαρμακολογία»* του: βράζουμε μισό ως ένα κιλό κάστανα, τα ξεφλουδίζουμε και τα ξαναρίχνουμε στο βρασμένο νερό. Τα λιώνουμε να γίνουν χυλός και βάζουμε μέσα τα δάχτυλα με τις παρωνυχίδες. Τα αφήνουμε ως μια ώρα και οι παρωνυχίδες πέφτουν χωρίς τους γνωστούς πόνους.

Κερασιά

Για αρθρικό, ρευματισμούς, ψαμμίαση...



Άλλα ονόματα και είδη: Κέρασος η όξύχυμος, Προύνος η πηνόφιλος, Βυσσιανά.

Επιστημονικές ονομασίες: *Prunus cerasus*, *Prunus dulcis*, *Prunus avium*.

Ιστορίες για την κερασιά: Τα κεράσια ήταν γνωστά κι αγαπητά τουλάχιστον από το 300 π.Χ., που τα περιέγραψε ο *Θεόφραστος*, ο Έλληνας πατέρας της βοτανολογίας.

Ίσως να μη σας ενδιαφέρει ιδιαίτερα αλλά, όπως αναφέρει ο *Πλίνιος*, ο *Λούκουλλος*, γνωστός αρχαίος λάτρης των ωραίων φαγητών, μετά τη νίκη του κατά του *Μιθριδάτη*, πήρε μαζί του από την Κερασούντα (απ' όπου πήραν το όνομά τους) τα κεράσια ως κάτι πολύ σημαντικό.

Έτσι κι αλλιώς είναι δέντρα με ευεργετικές για την υγεία μας ιδιότητες. Από τα κεράσια γίνονται φαρμακευτικά σιρόπια, βυσσινάδες, το διάσημο σε όλες τις χώρες λικέρ *Τσέρι* και το γερμανικό *Κίρσβαερ*. Από τα κουκούτσια των κερασιών εκχειλίζεται μια φυσική αρωματική ύλη, που χρησιμοποιείται σε αρώματα κερασιού για ποτά και παγωτά.

Χρήσιμα μέρη: Η φλούδα του δέντρου, τα κοτσανάκια των κερασιών, τα ίδια τα κεράσια, τα κουκούτσια και τα φύλλα τους. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 18). Καθώς και το κόμμα του κορμού.

Πού το βρίσκουμε: Τα κεράσια φυτρώνουν σε πολλές περιοχές της χώρας μας. Αν έχετε εξοχικό σπίτι με κήπο μπορείτε εύκολα να φυτέψετε και σεις μία κερασιά. Ανθίζει Απρίλιο και Μάιο. Αλλιώς, το καλοκαίρι που τρώτε αρκετά να θυμάστε να φυλάτε τα κοτσανάκια

και τα κουκούτσια κάθε κερασιού και όσα φύλλα βρίσκετε στα καφάσια κι όταν ξεραθούν ρίχνετε τα σε ένα γυάλινο βάζο (με καπάκι που κλείνει καλά) και φυλάζετε τα για το χειμώνα.

Δραστικές ουσίες: Στη φλούδα του δέντρου Φλωριδιξίνη και Κερασίνη (ένα είδος κόμμι καλύτερης ποιότητας από το Αραβικό). Ο καρπός περιέχει κυανιούχα, βιταμίνες Α και C και μερικά χρήσιμα ιχνοστοιχεία, κυρίως Κάλιο, Ασβέστιο και Φώσφορο.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Πρόσφατα, οι ερευνητές έχουν ανακαλύψει ότι τα κεράσια περιέχουν μια ισχυρή ένωση γνωστή ως *ελλαγικό οξύ*, το οποίο εξουδετερώνει τα συνθετικά και φυσικά **καρκινογόνα**, πριν επιτεθούν στα υγιή κύτταρα και τα μετατρέψουν σε καρκινικά.

Τα κοτσανάκια των κερασιών (οι «ουρές» κάθε κερασιού) καθώς και τα κουκούτσια είναι διουρητικά. Το αφέψημά τους συνιστάται στην **ψαμμίαση** και σε μολύνσεις των ουροφόρων οδών, **κυστίτιδες, αρθρικά**.

Στυπτικά, δροσιστικά.

Υπακτικά, με άμεση δράση στη **δυσκοιλιότητα**.

Τα κεράσια έχουν **αντισηπτικές** και **χωνευτικές** ιδιότητες.

Είναι επίσης άριστη τροφή όταν έχουμε **αρτηριοσκλήρωση, αρθρικά, ρευματισμούς, λευχαιμία, πέτρα στα νεφρά, καρδιοπάθειας ή δυσκοιλιότητα**.

Τα φύλλα επουλώνουν τα **εγκαύματα**, με **εξωτερική** χρήση.

Πώς χρησιμοποιούνται:

Χρειάζεται άραγε να σας θυμίσω, όταν τα πλένετε και τα τρώτε, να φυλάτε τα κοτσανάκια και τα κουκούτσια τους, μαζί με όσα φύλλα βρίσκετε, πάνω σε ένα άσπρο χαρτί, ώσπου να ξεραθούν και μετά να τα φυλάτε σε γυάλινο βάζο για να τα βράζετε το χειμώνα και να πίνετε το ζουμί τους για την **ψαμμίαση**, τις **κυστίτιδες**, τα **αρθρικά**:

Σαν αφέψημα: Βράζουμε 100 γραμ. κοτσανάκια σε ένα λίτρο νερό για 10 λεπτά. Όταν το κοτσάνια είναι ξερά τα μουσκεύουμε 12 ώρες στο νερό πριν τα βράσουμε. Πίνουμε ένα με δύο ποτήρια τη μέρα (το πρώτο με άδειο στομάχι, το πρωί, είναι πολύ διουρητικό).

Για το **άσθμα** βράζουμε 100 γραμ. φλούδες σε μισό λίτρο νερό μέχρι να εξατμιστεί το μισό. Όταν κρυώσει προσθέτουμε μέλι και πίνουμε από μια κουταλιά, πρωί, μεσημέρι και βράδυ, μετά το φαγητό.

Βράζουμε γόμα της κερασιάς (τα «δάκρυα» του κορμού της) και πίνουμε το ζουμί της όταν έχουμε **διάρροια**.

Βράζουμε φύλλα κερασιάς ξερά ή χλωρά σε αρεσίνωτο κρασί, και αφού κρυώσει ρίχνουμε πίτουρα ώσπου να γίνει χυλός. Με αυτόν αλείφουμε τα **εγκαύματα**.

Σαν έγχυμα: Μουλιάζουμε για 20 λεπτά 2-3 γραμ. φύλλα και κοτσανάκια σε ένα φλιτζάνι νερό και το πίνουμε.

Το **σιρόπι** ώριμων κερασιών πίνεται όπως η βυσσινάδα από όσους έχουν προβλήματα **χολής**.

Όταν τρώμε μισό κιλό (ωμά) την ημέρα βοηθούν στη ρύθμιση της λειτουργίας του **εντέρου** και προκαλούν άφθονη **διούρηση**.

Η φλούδα της κερασιάς χρησιμοποιείται αντί για κίνα σε ορισμένες σπεσιαλιτέ.

Γαληνός (130-202 μ.Χ.). Ένας από τους πιο σπουδαίους γιατρούς της αρχαιότητας.



Κισσός

Διαλύει τις πέτρες της χολής

Άλλα ονόματα: Κισσός αναρριχώμενος.
Μπρουνοβαλιά. Μπρουσκελί. Κίνσερας.
Κλειδώνας. Τσέτος.

Επιστημονική ονομασία: *Hedera Helix*.



Ιστορίες για τον κισσό: Όταν οι αρχαίοι Έλληνες μετείχαν στις οργιαστικές τελετές του Διόνυσου στεφανώνονταν με κλαδιά κισσού, μασούσαν τρυφερά κλαδιά και φύλλα κισσού και έπιναν κρασί αραιωμένο με *αφεψήματα* κισσού, με αποτέλεσμα να μεθούν και να βλέπουν ψυχεδελικές παραστάσεις.

Την ίδια εποχή χρησιμοποιούσαν παρασκευάσματα από κισσό για τους πονοκέφαλους, για τις *ψείρες* και για την *κασίδα*.

Πριν από πολλούς αιώνες ο *Κέλσος* θεράπευε το *ερυσίπελας* (*ανεμοπύρωμα*) με *αφέψημα* κισσού με κρασί

Σήμερα χρησιμοποιούνται από τη βοτανοθεραπευτική τα φύλλα ή ολόκληρο το φυτό ανθισμένο, με *καταπλάσματα* βρασμένων φύλλων σε εγκαύματα πρώτου και δεύτερου βαθμού.

Χρήσιμα μέρη: Ολόκληρο το φυτό, ανθισμένο (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 26). Όχι οι καρποί.

Πού το βρίσκουμε: Όλοι γνωρίζουμε τον κισσό που στολίζει τους φράχτες των εξοχικών σπιτιών ή σφιχταγκαλιάζει τα δέντρα. Μόνο που αν βγειτε σε αναζήτηση (η καλύτερη εποχή είναι Αύγουστος - Σεπτέμβριος) πρέπει να έχετε δει προσεκτικά την εικόνα στη σελίδα 26, γιατί τα άλλα είδη και οι μη αναρριχώμενοι κισσοί μπορεί να είναι επικίνδυνοι. Φυσικά μπορείτε να φυτέψετε και σεις σε γλάστρα

στο μπαλκόνι, στη βεράντα ή στον κήπο. Κι αν θελήσετε να αγοράσετε ξερά φύλλα, θα βρείτε σε αρκετούς βοτανοπώλες.

Δραστικές ουσίες: Αιθέριο λάδι, Ρητίνη Χεδερίνη, που λειτουργεί σαν οιστρογόνο (λέγεται και γόμα του Κισσού) και Μηλικό οξύ.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Ο αναρριχώμενος κισσός είναι σπασμολυτικό του αναπνευστικού συστήματος και αποχρεμπτικό. Χρησιμοποιείται σε **κοκίτη**, χρόνια **βρογχίτιδα**, **τραχειίτιδα**, και σε **λαρυγγίτιδα**.

Είναι χολαγωγός. Βοηθάει να διαλυθούν οι **πέτρες της χολής**, όταν είναι μικρές.

Καταπολεμά τη **δυσμηνόρροια**, διευκολύνει την **κύηση**.

Με ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ είναι αντνευραλγικό, αποσυμφορητικό. Δηλαδή επιδρά ευνοϊκά σε: **αρθρίτιδα**, **κυτταρίτιδα**, **νευραλγίες**, **ρευματισμούς**, **εγκαύματα** πρώτου και δεύτερου βαθμού, **πληγές**, **κισσούς** - **φλεβίτιδα**, **πολύποδα** της μύτης, και σε **κάλους**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν **αφέψημα**: Βράζετε 3 κουτάλια σούπας ψιλοκομμένα φύλλα σε ένα λίτρο νερό. Τα αφήνετε 10 λεπτά, μετά σουρώνετε και πίνετε 3 φλιτζάνια την ημέρα (για **τραχειίτιδα**, **βρογχίτιδα**, **λαρυγγίτιδα**, ή για **πέτρες** στη χολή και για **δυσμηνόρροια**).

Μία χούφτα ξερά φύλλα σε ένα λίτρο νερό, βράζουν 10 λεπτά, για εξωτερική χρήση σε **ρευματισμούς**, **νευρίτιδες**.

Για την **κυτταρίτιδα** μουσκέψτε ένα πανί σε **αφέψημα** κισσού (που γίνεται όταν βράσετε μια χούφτα φρέσκα φύλλα σε ένα λίτρο νερό) και βάζετέ το σαν **κατάπλασμα** στα σημεία που έχετε κυτταρίτιδα.

Για την ίδια αιτία και για **ισχιαλγία** βάζετε τοπικά **επιθέματα** με φρέσκα φύλλα κισσού, αλλά να τα ανανεώνετε μόλις αρχίσουν να ξεραίνονται.

Τα **επιθέματα** φρέσκων φύλλων στα **εγκαύματα** βοηθούν να διαλυθεί το πύο. Στους **κάλους** μπορούμε να βάλουμε επιθέματα φύλλων μουσκεμένα σε ξίδι ή καθαρό βάμμα.

Φύλλα κισσού στο ζεστό νερό του μπάνιου είναι αντινευραλγικά. Ανακουφίζουν από διάφορους **πόνους** (Το ίδιο κάνουν και οι γαργάρες και το κατάπλασμα).

Σαν **βάμμα**: 5 ως 10 σταγόνες κάθε φορά, (20-30 σταγόνες τη μέρα) ανάλογα με την ηλικία, για τον **κοκίτη**.

Άλλες εφαρμογές: Αν κάψετε φύλλα κισσού σε μέρος που υπάρχουν **νυχτερίδες** η μυρωδιά τις διώχνει.

Προφυλάξεις: Ο μαύρος κισσός, που δεν αναρριχάται, αλλά παραμένει θάμνος είναι τοξικός και μπορεί να προκαλέσει **δηλητηρίαση** αν χρησιμοποιήσετε φύλλα του με τους τρόπους που περιέγραψα για τα φύλλα του αναρριχώμενου κισσού. Μάλιστα ο Γάλλος βοτανολόγος *Maurice Messegue*, έχει γράψει ότι πρέπει να γίνεται μόνον εξωτερική χρήση του κισσού, γιατί εύκολα ένας ανίδεος μπορεί να πάθει διάρροια, εμετό ή ερεθισμό του εντέρου, αν δεν ακολουθήσει πιστά όλες τις οδηγίες και δεν χρησιμοποιήσει φύλλα αναρριχώμενου, αλλά άλλου είδους κισσού. Έτσι κι αλλιώς **χρησιμοποιούμε μόνο τα φύλλα** και όχι τους καρπούς.



Κλήμα

Θεραπείες με κρασί σταφύλια, και κληματόφυλλα



Άλλα ονόματα: Αμπέλι, κληματαριά.
Άμπελος οينوφόρος.

Επιστημονική ονομασία: *Vitis vinifera*.

Τι πρέπει να ξέρετε: Η σταφυλοθεραπεία είναι από πολλά χρόνια μία από τις πιο γλυκές θεραπευτικές αγωγές, αφού όπως αναφέρει η Παλαιά Διαθήκη, στη σταφυλοφαγία οφειλόταν η απίστευτα μεγάλη ηλικία πολλών πατριαρχών. Κι ας μη ξεχνάμε ότι το κλήμα πρέπει να είναι το πρώτο φυτό που καλλιέργησε ο άνθρωπος. Σήμερα καλλιεργείται σε περισσότερες από 3.000 ποικιλίες.

Γίνεται πολύς λόγος τελευταία για το πώς όποιοι πίνουν 1-2 ποτηράκια κόκκινο κρασί παθαίνουν λιγότερα εμφράγματα και ζουν περισσότερο. Η προστατευτική επίδραση του κρασιού στο καρδιαγγειακό σύστημα έχει αποδοθεί σε μια ένωση που λέγεται *ρεσβερατρόλη*, η οποία όπως έδειξαν ιάπωνες ερευνητές, μετά ένας επιστήμονας από το Πανεπιστήμιο Κορνέλ, ο δρ *Λιρόι Κρίζι* και πρόσφατα (καλοκαίρι του 2002) στο Συμπόσιο «Οίνος και Υγεία» ο Καθηγητής της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Κρήτης κ. *Ηλίας Καστανάς*, μπορεί να προλάβει όχι μόνο την αθηροσκλήρωση και τις **καρδιοπάθειες**, αλλά και τον **καρκίνο** του μαστού και του προστάτη.

Θα χαρείτε αν σας πω ότι και ο χυμός κόκκινων σταφυλιών έχει τα ίδια καλά αποτελέσματα όσο πολλά κρασιά. Και

βέβαια ο σταφυλοχυμός δεν μεθάει και είναι ασφαλής ακόμη και για τα παιδιά.

Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα, και τα σταφύλια (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 33, αν και όλοι τα γνωρίζετε).

Πού το βρίσκουμε: Ε, καλά, δεν υπάρχει άνθρωπος που να μη ξέρει πού να βρει κληματόφυλλα και σταφύλια...

Δραστικές ουσίες: Τα σταφύλια Τρυγικό - Ταρταρικό και Μηλικό οξύ, Τανίνη, Τρυγικά άλατα, σάκχαρα (Δεξτρόζη και Φρουκτόζη), Πηκτίνη, βιταμίνες Α και C, Ινοσίτης, Κυανιδίνη, χρωστικές ουσίες, Ξανθοφύλλη, Καροτίνη, Κάλιο, Μαγνήσιο και Ασβέστιο. Τα κληματόφυλλα περιέχουν Τανίνη, Σακχαρόζη, Δεξτρόζη, Χολίνη, Ινοσιτόλη, Βιταμίνη C, Χλωροφύλλη, χρώμα, Κυανιδίνη.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Τα σταφύλια είναι υπακτικά. Συνιστώνται κατά της **παχυσαρκίας** γιατί προκαλούν μεγάλες καύσεις, αρκεί να τα τρώμε για μερικές μέρες σαν φαγητό και όχι πριν ή μετά.

Είναι διουρητικά γι' αυτό συνιστώνται για την ψαμμίαση και τις **πέτρες στα νεφρά**.

Είναι δυναμωτικά όταν τα τρώμε.

Τα «δάκρυα» του αμπελιού (που περιέχουν τις ίδιες ουσίες με τα σταφύλια) χρησιμοποιούνται σε **εκζέματα**, σε παθήσεις των **ματιών** και σε **αιμορραγίες** του εντέρου από **δυσεντερία**.

Ο φρέσκος χυμός των σταφυλιών εξυμνήθηκε τόσο στις αρχές του 20ού αιώνα για τις αποτοξινωτικές και τονωτικές του ιδιότητες ώστε από το 1920 καθιερώθηκε και διαδόθηκε η **σταφυλοθεραπεία** (με αποκλειστική τροφή για δύο εβδομάδες).

Η σταφυλοθεραπεία αυξάνει τη διούρηση κατεβάζει το **ουρικό** οξύ (αυξάνοντας την απέκκρισή του), **αλκαλοποιεί** το αίμα, **διευκολύνει** το έντερο (τόσο που σε άτομα με ευαίσθητο έντερο προκαλεί **διάρροιες**). Ωστόσο καλό είναι **να την αποφεύγουν** όσοι υποφέρουν από **ποδάγρα** (ουρική αρθρίτιδα) **διαβήτη** ή **φυματίωση**.

Σαν υπακτικό χρησιμοποιείται επίσης η τρυγία (πέτρα) που σχηματίζεται στα τοιχώματα των βαρελιών του κρασιού.

Τα φύλλα του κλήματος είναι συτυπτικά (Χρήσιμα στη **διάρροια** και στις **αιμορροΐδες**).

Ρυθμίζουν την κυκλοφορία του αίματος, γι' αυτό είναι πολύτιμα σε **φλεβίτιδες**, **κίρσους** και διαταραχές του **κυκλοφορικού**. (Και επειδή δεν υπάρχουν όλες τις εποχές στα φύλλα, μπορείτε, τους μήνες που δεν υπάρχουν σταφύλια να χρησιμοποιείτε τις κάψουλες *Proanthokyanidine complex* της *Solgar* με τα ίδια καλά αποτελέσματα.

Σε **μητρορραγίες**, **προεμμηνορροισιακούς** πόνους και διαταραχές στην **εμμηνόπαυση**.

Το **αφέψημα** κληματοφύλλων βοηθά στην καταπολέμηση της **παχυσαρκίας**, αρκεί ταυτόχρονα να αποφεύγετε να τρώτε ανεξέλεγκτες ποσότητες λιπαρών τροφών.

Παλιά χρησιμοποιούσαν κληματοφύλλα στα χωριά, στις αλλαγές των **πληγών**, αντί για γάζα.

Γενικά τα κρασιά έχουν χρησιμοποιηθεί σαν **αντισηπτικά**, σε πλύσιμο **πληγών** και **δερματοπάθειες**.

Οι **μαύρες σταφίδες** κοπανισμένες μαζί με τα κουκούτσια γίνονται εξωτερικά επιθέματα στον **πονόλαιμο** και για τη διάνοιξη των **δοθιήνων**.

Το δυνατό ξίδι χρησιμοποιείται στις **λιποθυμίες** (δίνουν στον άρρωστο να μυρίσει και του τρίβουν τα μηλίγγια) και σε **πυρετό** (βρέχουν πανιά με ξιδόνερο για επιθέματα στο μέτωπο *Ε. Φρηγκάκι*)

Με κρασί πλένουν στα χωριά τα **μάτια** τους όταν τσούζουν από το θειάφι, τον καιρό που θειαφίζουν τα αμπέλια.

Πώς χρησιμοποιείται:

Όταν τρώμε σταφύλια με άδειο στομάχι οι θεραπευτικές τους ιδιότητες είναι πιο αποτελεσματικές.

Βράζουμε δυο χούφτες κληματοφύλλα σε ένα λίτρο νερό για 15 λεπτά και το προσθέτουμε στο ποδόλουτρο ή στο

νερό του μπάνιου. Με αυτό τον τρόπο βελτιώνεται η **κυκλοφορία του αίματος** και υποβοηθούνται τα **έμμηνα**.

Βράζουμε 3 κουτάλια της σούπας κομμένα φύλλα σε 3 φλιτζάνια νερού για 10 λεπτά και τα πίνουμε ανάμεσα στα γεύματα.

Άλλου είδους **αφέψημα**, που γίνεται με 15-20 γραμ. φύλλων σε ένα λίτρο νερό, χρησιμοποιείται για πλύσιμο των κουρασμένων **ματιών**.

Άλλος τρόπος για **πονεμένα μάτια**: Κόβουμε χλωρές κληματόβεργες την άνοιξη και μαζεύουμε το χυμό, στάλα-στάλα, σε ένα μπουκαλάκι κι από αυτό στάζουμε λίγες σταγόνες στο μάτι. Επίσης, για τα **κουρασμένα μάτια** και τα **πρησμένα βλέφαρα** μπορούμε να κάνουμε κομπρέ-σες με χυμό σταφυλιού (βρέχοντας λίγο βαμβάκι).

Η **σταφυλοθεραπεία** μπορεί να γίνει εύκολα κι αποτελεσματικά όταν τρώμε μόνο σταφύλια (μία βδομάδα είναι καλά για πρώτη φορά) μέχρι 2 κιλά την ημέρα. Μόνο που πρέπει να καταπίνουμε και τα κουκούτσια (άλλωστε τα σταφύλια με κουκούτσια είναι τα μόνα που ωριμάζουν χωρίς ορμόνες). Και για να μην ερεθίζονται τα ούλα μας πρέπει να ξεπλύνουμε το στόμα μας μετά από κάθε γεύμα με νερό και λίγη μαγειρική σόδα.

Προφυλάξεις: Η σταφυλοθεραπεία **δεν κάνει καλό** σε άτομα πολύ **ηλικιωμένα**, σε **καρδιοπαθείς** και σε όσους πάσχουν από **χρόνια αναπνευστικά νοσήματα**.

Σε περίπτωση **ζαχαροδιαβήτη** και **κολίτιδας** δεν επιτρέπεται να τρώμε σταφύλια, ούτε να πίνουμε τους χυμούς του σταφυλιού.

Κόλιαντρος

Για αεροφαγία και κακή χώνευση

Άλλα ονόματα: Κόλιαντρο το εδώδιμο. Κοριάνδρος, Κουτβαράς, Κοριός (νωπός ο καρπός του μυρίζει, πραγματικά, σαν κοριός. Αλλά όταν ξεραθεί έχει πολύ ευχάριστο άρωμα και γεύση).

Επιστημονική ονομασία: *Coriandrum sativum*



Ιστορίες για τον κόλιανδρο, που είναι ένα

από τα γνωστότερα καρυκεύματα σε όλο τον κόσμο: Λέγεται ότι τον καλλιεργούσαν στους κήπους της Βαβυλωνίας. Άλλωστε αναφέρεται στην Παλαιά Διαθήκη (εξοδος 16:31) Σήμερα φυτρώνει σε όλες τις Μεσογειακές χώρες αλλά καλλιεργείται και σε πολλές άλλες.

Στο Μεσαίωνα ήταν απαραίτητο καρυκεύμα στην κουζίνα. Τριμμένος Κόλιαντρος μέσα σε ξίδι ήταν συντηρητικό για το κρέας. Τον χρησιμοποιούσαν σε ερωτικά ποτά και για να θεραπεύσουν τα σπυράκια. Τον 17^ο αιώνα τα μπισκότα με κόλιαντρο ήταν η πιο νόστιμη λιχουδιά που πρόσφεραν με το κρασί ή το τσέρι.

Σήμερα δεν είναι πια περιζήτητος (άγνωστο γιατί) αλλά βρίσκεται ακόμα σε κάποια μανάβικα. Έχει ωραίο άρωμα. Στην Ινδία τον χρησιμοποιούν στη σάλτσα κάρυ και στην Γερμανία σε λουκάνικα. Μπορείτε να χρησιμοποιείτε τον κόλιαντρο στα γλυκά ή στα μπισκότα σας, στο ψωμί ή στα φαγητά.

Τη μεγαλύτερη φήμη του απέκτησε ο κόλιαντρος όταν χρησιμοποιήθηκε από τους Καρμελίτες μοναχούς, το 17^ο αιώνα στο «Νερό της Καρμέλι» που έγινε διάσημο.

Τον κόλιαντρο ή κοριάνδρο τον χρησιμοποιούν για άρτυμα και στη ζυθοποιία για να αρωματίσουν τη μπίρα. Πολυάριθμα ορεκτικά

ποτά (σπεριτίφ) και λικέρ καθώς και το γερμανικό ούζο περιέχουν κόλιαντρο. Στη Φαρμακευτική χρησιμοποιείται για βελτιωτικό της γεύσης. Στο Αλγέρι καλύπτουν με κόλιαντρο – πιπέρι- και- αλάτι τα κρέατα που θέλουν να διατηρήσουν. Ταιριάζει πολύ, γευστικά, σε φαγητά όπως οι αγκινάρες και τα μανιτάρια.

Χρήσιμα μέρη: Οι καρποί του, που κακώς λέγονται σπόροι (Δείτε την έγχρωμη εικόνα τους στη σελίδα 38) και το αιθέριο λάδι (που βγαίνει με απόσταξη κοπανισμένων καρπών στον ατμό).

Πού το βρίσκουμε: Θα το ανακαλύψετε στους αγρούς από τη μυρωδιά. (Αν αγοράσετε καρπούς φυτεύονται εύκολα). Καρπούς θα βρείτε στα φαρμακεία που έχουν συλλογή βοτάνων και σε καλούς βοτανοπώλες (θα βρείτε διευθύνσεις στις πίσω σελίδες του βιβλίου)

Δραστικές ουσίες: Κοριανδρόλη, Γερανιόλη, Πινίνη, Κινεόλη, Τερπινίνη, Τερπένια και Μπορνεόλη.

Ιδιότητες - Ενδείξεις: (Ανάλογες με του γλυκάνισου και του κύμινου)
Χωνευτικό, κατάλληλο για όσους βιάθουν την ώρα της πέψης **πόνους στο στομάχι**.

Κατά της **αεροφαγίας**. Βοηθάει να φύγουν τα αέρια από την κοιλιά και το έντερο.

Διεγερτικό. Παλιά του απέδιδαν αφροδισιακές ιδιότητες. Το βέβαιο είναι ότι βοηθάει σε **νευρική ανορεξία** και σε **νευρική κόπωση**. (Πάντως σε μερικά μέρη θεωρείται και σήμερα **αφροδισιακός**).

Σπασμολυτικό.

Σε **ρευματισμούς** και **πόνους των αρθρώσεων** (με εξωτερική χρήση).

Ο κόλιαντρος έχει χρησιμοποιηθεί από την Ιατρική σε παθήσεις του εντέρου, σε **υστερίες** και σε **πυροκέφαλους**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν **αφέψημα**, για το στομάχι και την **αεροφαγία**. Βράζετε ένα κουταλάκι καρπούς σε ένα φλιτζάνι νερό, το σουρώνετε μετά από 10 λεπτά και πίνετε ένα φλιτζάνι μετά από κάθε γεύμα

Σαν έγχυμα. Δυο κουταλάκια καρπούς κόλιαντρου την ημέρα σε ένα φλιτζάνι νερό.

Σε σκόνη. Πίνεται με λίγο νερό από ένα τέταρτο μέχρι μισό κουταλάκι τη φορά.

Σε βόμμα (από το φαρμακείο) 10 ως 20 σταγόνες μετά τα γεύματα.

Αιθέριο λάδι. 1 ως 3 σταγόνες 2 με 3 φορές την ημέρα, με λίγο μέλι, μετά τα γεύματα.

ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ, σε αλοιφές για τους ρευματικούς πόνους. (Να δούμε πότε θα βρεθούν αρκετοί μερακλήδες φαρμακοποιοί που δεν θα αρκούνται να κατεβάζουν κουτάκια με σπασιαλιτέ από τα ράφια αλλά θα βοηθούν ουσιαστικά τους πελάτες τους να γλιτώσουν από το χαζό κυνήγι των ακριβών φαρμάκων και να αναζητούν το ΣΩΣΤΟ βοτανικό φάρμακο).

Κολλιτσιίδα

Για ουρικό, πέτρες
χολής και νεφρών και
για έρπητα ζωστήρα

Άλλα ονόματα και είδη: Άρκειον. Αγγατολάπαθο.
Άρκειον Λάππα. Πλατομαντήλα. Καβαλλαριά.
Κολλιτσόχορτο. Κολλιτσάνι. Ασπράγκαθο.

Επιστημονικές ονομασίες: *Galium aparine*.
Arctium Lappa. *Xanthium*. *Lappa minor*.



Ιστορίες για την κολλιτσίδα: Στην Ουκρανία χρησιμοποιούσαν την κολλιτσίδα κατά της λύσσας και ο *Παύλος Αιγινήτης* την συνιστούσε, βρασμένη, σε καταπλάσματα για τα καρκινικά έλκη. Η ρίζα της, στο πάχος δαχτύλου, είναι γκριζωπή από έξω και λευκή από μέσα, με στυφή γεύση. Η Φαρμακολογία *N. Κωστή* αναφέρει ότι η κολλιτσίδα ενεργεί κυρίως στα νεφρά και στο δέρμα.

Λένε ότι οι ρίζες της κολλιτσίδας θεράπευσαν τον *Ερρίκο τον 3^ο* από τη σύφιλη.

Αν καβουρντιστούν σπόροι κολλιτσίδας παίρνουν γεύση και μυρωδιά όμοια με καφέ.

Η ρίζα της περιέχει μία χρωστική ουσία που βάφει τα υφάσματα με φυσικό χρώμα. Λένε επίσης ότι παχαίνει τα κοτόπουλα (*l. Ηρόντιος*).

Η πιο χρήσιμη όμως για τον περισσότερο κόσμο, θεραπευτική ιδιότητα της είναι ασφαλώς ότι μειώνει το ουρικό οξύ και την ψαμμίαση και βοηθάει να μην αποκτήσουμε πέτρα στο νεφρό. Αν όμως έχουμε ήδη πέτρα στο νεφρό που προέρχεται από συσσώρευση ουρικού οξέος, είναι σχετικά εύκολο να διαλυθεί.

Χρήσιμα μέρη: Όλο το φυτό. Φύλλα, σπόροι και ρίζα (που όταν ξεραθεί είναι σχεδόν άχρηστη). Έγχρωμες εικόνες στη σελίδα 21.

Πού το βρίσκουμε: Αυτά τα αγριόχορτα φυτρώνουν στους ακαλλιέρητους αγρούς, στα ξέφωτα των δασών, σε χαλάσματα και σε σκουπιδότοπους. Ανθίζουν τον Ιούλιο και τα μαζεύουμε από Μάιο ως Σεπτέμβριο. Τα ξεραίνουμε σε σκιά και τα φυλάμε σε βάζα. Τα έχουν οι περισσότεροι βοτανοπώλες.

Δραστικές ουσίες: Η ρίζα της περιέχει μια χρωστική ουσία που βάφει το νερό κόκκινο (*l. Ηρόντιος*) ή κίτρινο (*l. Χαλκίωςκ*). Αρωματικό λάδι, Τανίνη, Άλατα Καλίου, Ασβεστίου και Μαγνησίου, ένα αντιβιοτικό στοιχείο σαν την πενικιλίνη, και Ινσουλίνη. Οι σπόροι περιέχουν Αρκτινίνη. Τα φύλλα ανθρακικά και νιτρικά άλατα του Καλίου (*Guibourt*).

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Η κολλιτσίδα χρησιμοποιείται σαν:

Διουρητικό που μειώνει το **ουρικό οξύ**, γιατρεύει την **ψαμμίαση** και βοηθάει να μη μεταβληθεί σε πέτρα στο νεφρό.

Ορεκτικό, Εφιδρωτικό, Καθαρτικό, Υπακτικό.

Ένα από τα είδη κολλιτσίδας, το *Galium aparine* αυξάνει και την περιεκτικότητα σακχάρου στο αίμα. Είναι δηλαδή πολύτιμο σε όσους έχουν **υπόταση**. Αυτό όμως σημαίνει ότι δεν πρέπει να το τρώνε, ούτε να πίνουν το αφέψημά του οι **διαβητικοί**. (Είναι η κολλιτσίδα με τα πολλά φυλλαράκια της έγχρωμης φωτογραφίας στη σελίδα 29.)

Χολαιρετικό, Χολαγωγό. Διαλύει τις πέτρες της χολής.

Μικροβιοκτόνο. Αντιβιοτικό κατά των βακτηριδίων σε θετικό Γκραμ (Ξανθό **σταφυλόκοκκο**, **πνευμονόκοκκο**) για **αποστήματα** -«καλόγηρους», **άνθρακα**.

Επίσης θεωρείται από παλιά ως **αντισυφιλιδικό**.

Φάρμακο κατά των **δηλητηριάσεων**. Για **δάγκωμα** από **φίδια** και μάλιστα από **έχιδνα**.

Για τους **ρευματισμούς** και τα **αρθρικά**.

Για πυώδεις **δερματοπάθειες** (κι ασθένειες που έχουν σχέση με τον ιδρώτα), **ακμή**, **λειχήνες**, **εκζέματα**, **έρπητα**, **ιλαρά**.

Ακόμη είναι επουλωτικά και αντιφλογιστικά. Οι πλύσεις με αφέψημα ή έγχυμα κολλιτσίδας αφαιρούν ή απαλύνουν τις **φακίδες** και επουλώνουν τα **ηλιοεγκαύματα**. Πολλοί χωρικοί χρησιμοποιούν κολλιτσίδα για περιποίηση **πληγών**.

Πώς χρησιμοποιείται: (Καλύτερα νωπή)

Σαν αφέψημα από νωπές ρίζες. Βράζουμε 40 γραμ. σε ένα λίτρο νερό, για 10 λεπτά. Για την **ιλαρά** πίνουμε ένα κουταλάκι κάθε 5 λεπτά. Το «ξέσπασμα» του εξανθήματος συμπληρώνεται μέσα σε δυο ώρες. Η θεραπεία χρειάζεται τρεις μέρες (προσοχή όμως στα ρεύματα του αέρα).

Για τις **πέτρες στα νεφρά** και τις περισσότερες άλλες παθήσεις που αναφέρω πίνουμε 2 με 3 φλιτζάνια αφέψημα την ημέρα.

Για τα **αρθρικά** ένα αφέψημα από 60 γραμ. νωπές ρίζες σε ένα λίτρο νερό, να βράσει 5 λεπτά. Πίνουμε δυο λίτρα την

- ημέρα, ανάμεσα στα γεύματα (το ένα ποτήρι το πρωί, με άδειο στομάχι).
- Για διουρητικό ένα αφέψημα από 4 με 5 γραμμάρια σπόρια, που τα βράζουμε σε ένα λίτρο νερό και πίνουμε τρία φλιτζάνια την ημέρα.
- Για την **αϋπνία** πρέπει να πίνουμε το έγχυμα που γίνεται με 30 γραμ. ξερή κολλιτσίδα σε 2 φλιτζάνια νερό.
- Τις **φακίδες** και τα **εγκαύματα** από τον ήλιο τα πλένουμε με έγχυμα ή αφέψημα φρέσκου φυτού, με τη βοήθεια φυσικού σφουγγαριού.
- Στα δαγκώματα **φιδιών** βάζουμε **επιθέματα** με φιλοκομμένα φρέσκα φύλλα κολλιτσίδας.
- Σε χρόνιες **πνευμονικές παθήσεις, συνάχι** διαρκείας και για τους πόνους των **ρευματισμών** ή της **αρθρίτιδας** βάζουμε **καταπλάσματα** με φρέσκα φύλλα πάνω στο στήθος.
- Καταπλάσματα** από ψημένα φύλλα ή φύλλα κοπανισμένα με λάδι γίνονται αλοιφή για τους αρθρικούς πόνους.
- Φύλλα κολλιτσίδας μαλαγμένα σε ελαιόλαδο βοηθούν να επουλωθούν τα **έλκη στις γάμπες**. Ο γιατρός *Jean Valnet* λέει ότι είναι δυνατό να χρησιμοποιηθούν και για τους **ελκώδεις καρκίνους**.
- Αν βράσουμε τρεις χούφτες φρέσκες ρίζες κολλιτσίδας σε ένα λίτρο νερό για 20 λεπτά είναι καλή λοσιόν για την **τριχόπτωση**. Βρέχουμε με αυτήν τακτικά το κεφάλι και κάνουμε εντριβή στο τριχωτό μέρος. Το αφέψημα αυτό είναι κατάλληλο και για πλύσιμο **δερματικών παθήσεων** όπως η **ακμή**, και οι **λειχήνες**.
- Αν βράσουμε **ρίζες** κολλιτσίδας, τις κάνουμε **πολύ** και τον βάλουμε **κατάπλασμα** στους **δοθιήνες** μαλακώνουν, ανοίγουν και φεύγει το πύο. (Το κατάπλασμα αυτό κάνει καλό και στον κοινό **έρπητα** και στην **ψωρίαση**).

Κουκιά

Το ζουμί της διώχνει τις χιονίστρες



Άλλα ονόματα: Κύαμος

Επιστημονική ονομασία: *Nicia faba*

Ιστορίες για την κουκιά: Μπορείτε να φανταστείτε ότι ακόμα και τα φτωχότερα όσπρια έχουν τόσες θεραπευτικές ιδιότητες ώστε να θεωρούνται φάρμακο από τη Λαϊκή Θεραπευτική; Κι όμως... Τα κουκιά ήταν γνωστά από τα αρχαία χρόνια και ο Διοσκουρίδης τα περιέγραψε σαν «*όσπρια πνευματώδη, φυσώδη, δύσπεπτα και δυσόνειρα*». Αλλά σήμερα έχει βρεθεί ότι διαθέτουν και κάποιες χρήσιμες ιδιότητες, όπως ότι κατεβάζουν το σάκχαρο, ότι κάνουν καλό σε όσους υποφέρουν από ψαμμίαση, χολή και άλλα.

Τα λουλούδια και ο καρπός της κουκιάς θεωρούνται φάρμακο του ουροποιητικού συστήματος. Αλλά και σε χιονίστρες και σε ανεμοπύρωμα είναι χρήσιμα καθώς και ως τροφή των διαβητικών.

Χρήσιμα μέρη: Τα λουλούδια και ο καρπός (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 32).

Πού τα βρίσκουμε: Φρέσκα κουκιά έχουν όλοι οι μανάβηδες τον Απρίλιο και Μάιο. Ξερά έχουν τα παντοπωλεία, όλο το χρόνο. Κορυφές του με λουλούδια μπορείτε να έχετε μόνον αν φυτέψετε μερικά.

Δραστικές ουσίες: υδατάνθρακες, αζωτούχες ουσίες, Βιταμίνες Α, Β, C, Σίδηρος, Ασβέστιο.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Καταπραϋντικά των ουροφόρων και των ηπατικών οδών, χρήσιμα σε **ουρολοιμώξεις** κ.α.

Σε ρευματισμούς-αρθρικά, αυξημένο **ουρικό οξύ**, προβλήματα **νεφρών** και κύστης και σε **υδρωπικία**, βοηθούν όταν ανακατεύουμε στα **αφεψήματα** άλλων βοτάνων και ξερά κουκιά, κοπανισμένα.

Διουρητικά. Χρήσιμα για όσους υποφέρουν από **κολικούς νεφρών**, ή από **αρθρικά** ή **ρευματισμούς**. Τα φρέσκα κουκιά κατεβάζουν το **σάκχαρο** του αίματος γι' αυτό μπορούν να τα τρώνε οι **διαβητικοί**, με καθοδήγηση του γιατρού (μια τέτοια δίαιτα θα απαιτούσε 5 ως 8 κιλά φρέσκα κουκιά την εβδομάδα, μαγειρευτά).

Κλείνουν τις πληγές από **εγκαύματα** και στεγνώνουν το ανεμοπύρωμα (**ερυσίπελας**)

Βοηθούν στη **χολοκυστίδα** και στη **χολολιθίαση**.

Επειδή είναι **διεγερτικά** έχουν θεωρηθεί από τα παλιά χρόνια ως **αφροδισιακά**.

Το νερό από το πρώτο βράσιμο των κουκιών μπορείτε να το χρησιμοποιείτε σε **ποδόλουτρα** και **χειρόλουτρα**, αν υποφέρετε από **χιονίστρες**, και ο χυλός από ξερά κουκιά, που βράσατε πάνω από 5 ώρες είναι φάρμακο για τη **διάρροια**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν **αφέψημα**: Βράζετε 30 γραμ. λουλούδια ή 30-50 γραμ. ανθισμένες κορυφές του φυτού σε ένα λίτρο νερό. Πίνετε 3 φλιτζάνια την ημέρα, ανάμεσα στα γεύματα, για **ημικρανίες**, **ισχιαλγίες**, **λουμπάγκο** και **κολικούς νεφρών**

Το ίδιο αφέψημα είναι διουρητικό χρήσιμο σε όσους υποφέρουν από **αρθρικά**, **ρευματισμούς**, **ισχιαλγία**, **κολικούς των νεφρών**, **μολύνσεις νεφρών** και **βήχα**).

Οι άρρωστοι με προβλήματα **χολής** μπορούν να πίνουν το πρωί, νηστικοί, ένα αφέψημα από ξεραμένα λουλούδια κουκιάς.

Το ζουμί από βρασμένα φύλλα κουκιάς (30 γραμμάρια σε ένα λίτρο νερό) το πίνουμε σε **λευκωματουρία**.

Στην **ψαμμίαση** βοηθά ιδιαίτερα αν πίνετε κάθε πρωί σε λίγο νερό ένα-δύο γραμμάρια σκόνη από κουκιά που ξεράνατε σε φούρνο και τα κοπανίσατε.

Τα **εγκαύματα** και το **ανεμοπύρωμα** μπορείτε να τα πασπαλίζετε με αλεύρι από κουκιά.

Άλλες εφαρμογές: Ξερά και αποφλοιωμένα τρώγονται σαν πουρές (φάβα). Τα καβουρντισμένα κουκιά θεωρούνται στην Ανατολική Κρήτη άριστος μεζές για τη ρακή.

Προφυλάξεις:

Πολλά παιδιά που έφαγαν ωμά φρέσκα κουκιά έπαθαν **δηλητηρίαση**, συχνά **θανατηφόρα**, που λέγεται **κυάμωση**.

Θεωρείται πιθανό ότι η δηλητηρίαση παρουσιάζεται όταν φάμε εκτός από τα φρέσκα κουκιά και γαλακτερά προϊόντα ή πιούμε γάλα. (Η ιατρική θεωρεί ως αιτία της κυάμωσης την κληρονομική έλλειψη ενός ενζύμου από τον οργανισμό).

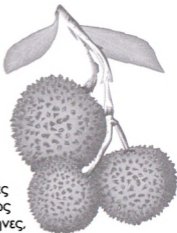
Κουμαριά

Για κουρασμένους

Άλλα ονόματα: Αγριοκουμαριά, Κόμαρος, Κουραμιά, Λαγομηλιά.

Επιστημονική ονομασία: *Arbutus unedo*

Οι κουμαριές που φυτρώνουν στα περισσότερα βουνά, ήταν γνωστές ως καλλωπιστικό φυτό αλλά και ως **αιμοστατικό** στους αρχαίους Έλληνες.



που μας έχουν αφήσει περιγραφές του. Οι καρποί τους όταν ωριμάσουν είναι γλυκοί, παρόλο που είναι γεμάτοι με σκληρούς σπόρους. Στα χωριά κοντά στον Πλαταμώνα φτιάχνουν μια δυνατή ρακή από τα κούμαρα. Στα απομνημονεύματα του *Μακρυγιάννη* βλέπουμε ότι οι πρακτικοί γιατροί, στην Επανάσταση του '21 καθάριζαν τις πληγές των τραυματιών με κρασί στο οποίο είχαν βράσει κούμαρα.

Χρήσιμα μέρη: Τα Φύλλα και ο καρπός (Εγχρωμη εικόνα στη σελ. 29).

Πού το βρίσκουμε: Σε πολλά βουνά της χώρας μας. Φύλλα μπορούμε να συλλέξουμε όλο το χρόνο. Κούμαρα μόνο στο τέλος του καλοκαιριού και το φθινόπωρο. Μπορούμε να φυτέψουμε μια κουμαριά σε μεγάλη γλάστρα ή σε κήπο. Αρκετοί βοτανοπώλες θα φέρουν φύλλα και καρπούς αν υπάρξει ζήτηση...

Δραστικές ουσίες: Γαλλικό οξύ. Ουρσόνη, Ρεικολίνη, Αρμπουστερίνη, Αρμπουτοσίδη, Αρμπουτίνη, (τα ονόματα προέρχονται από την επιστημονική ονομασία του φυτού).

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Τα φύλλα της κουμαριάς είναι διουρητικά, και αντισηπτικά.

Καταπραϋντικά σε φλογώσεις των ουροφόρων οδών (**κυστιτίδα, πυελονεφρίτιδα, υπερτροφία του προστάτη** με πυόρροια, **βλεννοροϊκή ουρηθρίτιδα** και σε άλλες χρόνιες παθήσεις της κύστης).

Στυπτικά, Αιμοστατικά. Συνιστώνται σε **αιματουρίες** και σε **αιμορραγίες της μήτρας**.

Λιθοτριπτικά, πολύ αποτελεσματικά σε **μολυσματική ουρική λιθίαση**. Συνιστώνται σε **διάρροια, εντεροκολίτιδα, ευερέθιστο έντερο, σπαστική κολίτιδα**. Αλλά και σε **ενοούρηση** και **δυσούρηση**. Και σε **λευκόρροια**.

Για τους «**καλόγηρους**» (δοθιήνες), τα **αποστήματα** και τα **σπυριά** που έχουν **σταφυλόκοκκο** μπορείτε να παρασκευάσετε μία αντιφλεγμονώδη αλοιφή, δουλεύοντας σε γουδί 10-15 κούμαρα με λίγο παρθένο ελαιόλαδο και αγνό κερί, ώσπου να γίνουν πηχτός χυλός.^(Γιατρός Σπύρου)

Ο ώριμος καρπός συνιστάται σε **δυσκοιλιότητα** και σε **αεροφαγία** (προκαλεί περιστολή στο έντερο και βοηθάει να φύγουν τα **αέρια**.)

Πώς χρησιμοποιούνται:

Σαν **αφέψημα**: Βράζουμε μια χούφτα φύλλα ή καρπούς σε ένα λίτρο νερό. Μετά το βράσιμο τα αφήνουμε 15 λεπτά μέσα στο νερό. Σουρώνουμε και το πίνουμε σε τρεις δόσεις, μέσα σε 24 ώρες από τη στιγμή που έβρασε.

Για **κυστίτιδα** και **πυελονεφρίτιδα** βράζουμε για 15 λεπτά δυο κουταλάκια φύλλα σε ένα φλιτζάνι νερό και το πίνουμε δυο φορές την ημέρα. Αλλά, προσοχή: Αυτή η θεραπεία πρέπει να γίνεται με παρακολούθηση γιατρού και για μικρά χρονικά διαστήματα, γιατί μπορεί να προκαλέσει ναυτία και εμετό.

Όταν χρειάζεται να κάνουμε πιο δυνατό το **αφέψημα** το βράζουμε ώσπου να μείνει το μισό και πίνουμε τρία φλιτζάνια την ημέρα.

Σε **σκόνη** (αν τη βρείτε σε κάποια φαρμακεία): μπορείτε να διαλύετε 2 μέχρι 5 γραμμάρια την μέρα σε λίγο νερό και να την πίνετε.

Άλλες χρήσεις:

Ένα **τονωτικό** για εξασθενημένους οργανισμούς γίνεται αν διαλύσετε ώριμα κούμαρα σε σπιτικό κρασί (χωρίς φάρμακα και συντηρητικά) και προσθέσετε ένα φλιτζάνι νερό στο οποίο θα έχετε βράσει κανέλα και ζάχαρη. Μπορείτε να πίνετε ένα κρασοπότηρο με το βραδινό φαγητό.

Αν κάνει εντριβή ένας γριπιασμένος με **ρακή** από αυτήν που βγάζουν από κούμαρα στον Πλαταμώνα, (ή πει λίγη από αυτή, ανακατεμένη με κανέλα και μέλι) προκαλεί **υπερθέρμανση**, ιδρώτα και υποχώρηση του **πυρετού**. (Η διαφορά της ρακής αυτής από τις άλλες είναι μια κάποια λιπαρότητα, που δεν την αφήνει να εξατμιστεί αμέσως.)

Κουρκουμάς

Κάνει καλό στη χολή και στο συκώτι



Επιστημονική ονομασία: *Curcuma longa*

Το πικάντικο μπαχαρικό που μαζί με πιπέρι, κόλιαντρο, (κορίανδρο) κανέλλα, γαρίφαλα, κάρδαμο, κύμινο, αποτελούν το μείγμα «*κάρου*» που χαρακτηρίζει τα ινδικά φαγητά, έχει πολύτιμες ιδιότητες για τη χολή και το συκώτι. Αλλά δεν πρέπει να χρησιμοποιείται από όσους υποφέρουν από το στομάχι τους. Και η συχνή χρήση του μπορεί να προκαλέσει από ξινίλες ως έλκος και σε όσους δεν υποφέρουν από το στομάχι τους.

Χρήσιμα μέρη: Το ριζωμά του (ολόκληρο και τριμμένο). Έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 40.

Πού το βρίσκουμε: Όπου πουλάνε βότανα και μπαχαρικά.

Δραστικές ουσίες: Κουρκουμίνη (Χολαγωγό) αιθέριο λάδι, Καμφορά.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Το έγχυμα ριζών κουρκουμά χρησιμοποιείται για τις παθήσεις του **ήπατος** και της **κύστης**, όπως η **ανεπάρκεια** και η **συμφόρηση του ήπατος** από ελονοσία, ο **ίκτερος** και οι **ουρολοιμώξεις**.

Το **αιθέριο λάδι** του είναι χρήσιμο για **χολόλιθους**, **παρακράτηση χολής**, **χολοκυστίδα**, **χολαγγειίδα υπερχοληστεριναιμία**).

Σπασμολυτικός, χωνευτικός και βακτηριοκτόνος.

Με **ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ** βοηθά σε **κρυολογήματα** και **πόνους των οστών**.

Πώς χρησιμοποιείται: Ως **αφέψημα**. Βράζουμε 5 γραμ. σε ένα ποτήρι νερό και το πίνουμε, λίγο-λίγο όλη την ημέρα.

Και υγρό έγχυμα: 20 σταγόνες μέσα σε λίγο νερό, ή σε χυμό, ή σε τσάι, πριν από τα γεύματα.

Προφυλάξεις: Η χρήση του κιτρινίζει την επιδερμίδα.
Η συχνή χρήση του προκαλεί ξνίλες στο στομάχι.
Η μεγάλη χρήση του προκαλεί έλκος στο στομάχι.

Κρεμμύδι

Ένα παμφάρμακο

Άλλα ονόματα: Κρόμμυον. Άλλιον το κοινό.
Άλλιο το κρόμμυο.

Επιστημονική ονομασία: *Allium cepa*

Ιστορίες για το κρεμμύδι, που ήταν γνωστό στην αρχαία Κίνα και την αρχαία Αίγυπτο εδώ και πολλές χιλιάδες χρόνια. Ήταν επίσης γνωστό στην αρχαία Ελλάδα ως αρτυματικό. Αναφορές βρίσκουμε στον Όμηρο, στον Ηρόδοτο, στο Θεόφραστο, στο Διοσκουρίδη.

Ο πατέρας της Ιατρικής Ιπποκράτης δήλωνε ότι τα κρεμμύδια είναι καλά για την όραση. Στον Μεσαίωνα τα κρεμμύδια χρησιμοποιούνταν για τα δαγκώματα σκυλιών, οχιάς και τα τσιμπήματα εντόμων.

Σήμερα ο περισσότερος κόσμος το γνωρίζει για τις χρήσεις του στην κουζίνα, όπου δίνει ορεκτική γεύση στα φαγητά, στις σαλάτες, στις σάλτσες και λιγότεροι το γνωρίζουν ως φάρμακο. Περιέχει όμως γλυκοσιδία παρόμοια με το λάδι του σιναπιού, μια φυτική ορμόνη όπως η ιουλίνη, μεγάλη ποσότητα βιταμίνης C και άλλες βιταμίνες.



μέταλλα και ιχνοστοιχεία, που απαριθμώ στο βιβλίο «Οι τροφές που χαρίζουν υγεία».

Το κρεμμύδι είναι παράγοντας υγείας και μακροζωίας. Οι Βούλγαροι που τρώνε πολλά κρεμμύδια έχουν τους περισσότερους αιωνόβιους. Και στην Τρανσυλβανία όπου τρώνε πάρα πολλά κρεμμύδια ο καρκίνος είναι άγνωστος.

Όταν τρώμε καθημερινά κρεμμύδι προλαβαίνουμε τον βήχα και τα κρυολογήματα. Κι ακόμη η κρεμμυδοφαγία τονώνει την κυκλοφορία, μειώνει την πίεση του αίματος, ανοίγει την όρεξη και δυναμώνει την καρδιά και τους αδένες.

Παρ' όλα αυτά το κρεμμύδι δεν το δέχονται όλοι οι οργανισμοί. (Και σε όσους όμως οργανισμούς προκαλεί φούσκωμα ή αδιαθεσία στο στομάχι όταν τρώγεται ωμό, δεν προκαλεί κανένα πρόβλημα αν το φάνε βρασμένο.)

Όσο για τις διουρητικές του ιδιότητες, έχει μείνει σαν ανέκδοτο στην ιατρική βιβλιογραφία η ιστορία ενός Γάλλου υπουργού, που ύστερα από μία συζήτηση ήπτε μερικές σταγόνες από αφέψημα κρεμμυδιού για να αποδείξει στους συνομιλητές του ότι «περιφρονεί κάτι τέτοιες δοξασίες». Αμέσως μετά είχε να προεδρεύσει σε ένα συμβούλιο, που αναγκάστηκε να το εγκαταλείψει βιαστικά πέντε φορές μέσα σε δυο ώρες. Και στο διάστημα αυτό «κατουρήθηκαν» και οι συνομιλητές του... από τα γέλια.

Από το 1989, που το *Journal of the National Cancer Institute* δημοσίευσε μια κινέζικη μελέτη η οποία ανέφερε ότι όσοι έτρωγαν μεγάλες ποσότητες φυτών του γένους *άλλιον* είχαν χαμηλότερα ποσοστά καρκίνου του στομάχου, το κρεμμύδι προσέλκυσε την προσοχή πολλών σοβαρών ερευνητών και ήδη πολλές άλλες μελέτες έχουν δείξει ότι διάφορα χημικά στα κρεμμύδια μπορούν να καταστείλουν την ανάπτυξη καρκινικών κυττάρων σε δοκιμαστικούς σωλήνες και σε πειραματόζωα.

Η χημεία του κρεμμυδιού έχει τόσο πολύπλοκες δομές, με πάνω από 100 θειούχες ενώσεις, που αφήνει άναυδους

τους χημικούς. Και είναι πλούσιο σε φλαβονοειδή όπως η *κερσετίνη*, που έχει δείχτει ότι απενεργοποιεί αρκετά καρκινογόνα και παρεμβαίνει στην ανάπτυξη ευαίσθητων σε οιστρογόνα κυττάρων, που ενέχονται στον καρκίνο του μαστού.

Εξάλλου μια θειούχος ένωση που ανακαλύφθηκε πρόσφατα στο κρεμμύδι από τον δρα *Έρικ Μπλοκ* του Πανεπιστημίου της Ν. Υόρκης, προλαβαίνει το άσθμα και τις φλεγμονικές αντιδράσεις, επιβεβαιώνει την από αιώνες παραδοσιακή χρήση του κρεμμυδιού ως φάρμακο για τις αναπνευστικές νόσους.

Ακόμη, το κρεμμύδι έχει θετική επίδραση και στη χοληστερίνη, καθώς, σύμφωνα με μελέτες, οι άνθρωποι που τρώνε ένα κρεμμύδι την ημέρα αυξάνουν την HDL (την «καλή» τους χοληστερίνη) βοηθούν τη μείωση της πίεσης αίματος και προλαβαίνουν τους θρόμβους αίματος.

Σήμερα το κρεμμύδι είναι ένα από τα 500 φυτά του γένους *Allium*, που περιλαμβάνει το σκόρδο, τα φρέσκα κρεμμυδάκια και το πράσο, που ερευνώνται από το Εθνικό Αντικαρκινικό Ινστιτούτο των ΗΠΑ για τις ιδιότητες του που καταπολεμούν τον καρκίνο.

(Και κάτι από τη Λαογραφία, που έχει συχνά επαληθευτεί: Λένε πως όσα περισσότερα «καλύμματα» έχει το κρεμμύδι τόσο πιο κρύος θα είναι ο χειμώνας).

Χρήσιμα μέρη: ο βολβός και ο χυμός του. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 36).

Δραστικές ουσίες: Ένα πτητικό και δακρυγόνο λάδι, βιταμίνες Α, Β, C, μεταλλικά άλατα. (Νάτριο, Κάλιο, Φώσφορο, Ασβέστιο, Σίδηρο, Ιώδιο, Θείο, Πυριτικά, Φωσφορικά και Κετονικά οξέα), Σάκχαρα, Γλυκοκκίνη, Φλαβόνες, ένζυμα και Αλλυλοπροπυλικό δισουλφίδιο.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Το κρεμμύδι έχει τόσο πολλές θεραπευτικές ιδιότητες ώστε ο σύντομος κατάλογος που ακολουθεί είναι μόνον ενδεικτι-

- κός. Είναι αντι-σηπτικό, διουρητικό, αποχρεμπτικό, αντι-τοξικό, σπασμολυτικό, τονωτικό, αντι-σκορβουτικό, αντι-ρευματικό, χωνευτικό, αντι-σκληρωτικό και αντι-θρομβωτικό, αφροδισιακό και άλλα, όπως θα δούμε αναλυτικά:
- Το ωμό κρεμμύδι ανοίγει την όρεξη και διεγείρει την λειτουργία της πέψης (ωστόσο όσοι υποφέρουν από το στομάχι τους καλύτερα να αποφεύγουν το ωμό κρεμμύδι).
- Ο χυμός ωμών κρεμμυδιών κατεβάζει το σάκχαρο στους **διαβητικούς** που πίνουν μισό φλιτζάνι του καφέ κάθε πρωί, νηστικοί κι αμέσως μετά λίγες σταγόνες λεμονιού για να φτιάξει τη γεύση τους.
- Είναι γενικό ρυθμιστικό του νευρικού, του ηπατικού και του νεφρικού συστήματος.
- Δυνατό διουρητικό που διαλύει την **ουρία**. Πολύτιμο σε **ολιγοουρία** και κατακράτηση υγρών (και σε **πλευρίδα**, **περικαρδίδα**) σε **αζωθαιμία** και **χλωραιμία**.
- Αντισηπτικό, βακτηριοστατικό, αντιμολυσματικό, αντιβιοτικό, (ιδιαίτερα αποτελεσματικό στον **σταφυλόκοκκο**).
- Θεραπεύει **δερματίτιδες**.
- Αντιρευματικό, γι' αυτό δεν πρέπει να λείπει -όχι, βέβαια τσιγαριστό- από τα φαγητά όποιου υποφέρει από **ρευματισμούς - αρθρικά**.
- Χολαγωγό και χωνευτικό, τονώνει την **πέψη**, καθαρίζει το έντερο από τις αχώνευτες τροφές.
- Κατεβάζει την **υψηλή πίεση**.
- Βοηθάει σε περιπτώσεις **αναιμίας** και σε σωματική και πνευματική **υπερκόπωση**.
- Προκαλεί **εφίδρωση**, διώχνοντας τις **τοξίνες** από τον οργανισμό γι' αυτό είναι χρήσιμο σε μολυσματικές ασθένειες.
- Πιστεύεται ότι έχει αφροδισιακές **ιδιότητες**, ίσως επειδή τονώνει όλες τις λειτουργίες του οργανισμού.
- Καθαρίζει με καταπληκτικό τρόπο το δέρμα και δίνει ένα ρόδινο χρώμα στα μάγουλα (Να ένα φυσικό καλλυντικό).

Όσο για τη μυρωδιά, δείτε πιο κάτω τους τρόπους να την εξαφανίσετε).

Διώχνει τα **παράσιπα του εντέρου)**

Ενισχύει την **τριχοφυΐα**, με εξωτερική χρήση.

Πολύτιμο για πρόληψη γεροντικής **άνοιας, προστατίτιδας, ανικανότητας, αρτηριοσκλήρωσης και θρόμβωσης.**

Η Λαϊκή Θεραπευτική χρησιμοποιεί τον χυμό του κρεμμυδιού για τη **φαρυγγίτιδα** και τον **πονόλαιμο**, για κάθε αναπνευστική αρρώστια (**συνάχι, βρογχίτιδα, άσθμα, λαρυγγίτιδα...**) και το **πολτοποιημένο κρεμμύδι**, σε **επιθέματα**, για **μωλωπισμούς, πληγές, έλκη, καψίματα και θλάσεις μυών** καθώς και σε **αποστήματα** και **δοθήνες** (καλόγηρους), **σκασίματα** του δέρματος από κρύο, **κρεατοελιές**, νευραλγικό **πονόδοινο**, **εμβοές.**

Αλλά και η κλασική ιατρική δέχεται ότι το κρεμμύδι έχει **μαλακτικές ιδιότητες** και την ικανότητα να **διαλύει τα πρηξίματα.**

Τα αποτελέσματα των ερευνών του σοβιετικού καθηγητή *N. Khzrchenco*, διευθυντή του τμήματος της Φαρμακολογίας στο Ιατρικό Ινστιτούτο του Χάρκοβου πάνω στα κρεμμύδια που διάρκεσαν 10 χρόνια, απέδειξαν ότι, το κρεμμύδι, εκτός από τις βιταμίνες Β και C και την αντιβιοτική του ικανότητα έχει ιδιότητες: **πεπτικές, αντι-αρτηριοσκληρωτικές, αντι-χοληστερολικές, καρδιοτονωτικές** (προφυλακτικές και θεραπευτικές) και **αντι-υποτασικές.**

Ακόμη ο καθηγητής *N. Khzrchenco* ανακοίνωσε ότι ο φρέσκος χυμός κρεμμυδιού σκοτώνει το κορυνοβακτηρίδιο της **διφθερίτιδας** και της **φυματίωσης**, ενώ σε εξωτερική χρήση θεραπεύει **κακοφορμισμένες πληγές** και μαζί με γλυκερίνη χρησιμεύει για τη θεραπεία των **τριχομονάδων.**

Τέλος, αφού συνιστά το χυμό κρεμμυδιού για την **γρίπη**, το **συνάχι** και την **πνευμονία** προσθέτει **«είναι σημαντικό για τη διατροφή των ηλικιωμένων ανθρώπων και ένα φθινό φάρμακο».**

Το πόσο σημαντικό όμως «*σταμφάρμακο*» είναι το κρεμμύδι το βλέπουμε και από το πλήθος των «*οδηγιών χρήσης*» που βρήκα σε κάθε βιβλίο Φαρμακογνωσίας και Λαϊκής Φαρμακευτικής, Βοτανολογίας, Λαϊκής Ιατρικής, στην αγγλική, στη γαλλική, στη γερμανική και στην ιταλική, όπως και στην ελληνική γλώσσα.

Πώς χρησιμοποιείται:

Από τους πάμπολλους τρόπους θεραπευτικής χρήσης του κρεμμυδιού περιγράψω εδώ τους πιο σημαντικούς. Και πρώτα όσους εφαρμόζονται **ΕΣΩΤΕΡΙΚΑ**:

Αν *μουλιάσουμε* από το βράδυ ως το πρωί (ή περισσότερο) μερικά κρεμμύδια σε *παρθένο ελαιόλαδο* το χρησιμοποιούμε σε ωμές ή βραστές σαλάτες και σε σουπές (για όλες τις αρρώστιες που αναφέρω πιο πάνω).

Αν δώσουμε *πράσινα φύλλα κρεμμυδιού* να τα μασήσει ένα μικρό παιδί σε ηλικία οδοντοφυΐας, θα βγάλει τα δοντάκια του γρήγορα και χωρίς πόνους.

Αν οι *διαβητικοί* τρώνε αρκετά φρέσκα κρεμμυδάκια *κατεβαίνει* ο δείκτης του σακχάρου τους. Το ίδιο μπορούν να πετύχουν αν *στύβουν* στον αποχυμωτή *ξερά κρεμμύδια* και πίνουν το πρωί, νηστικοί, *μισό φλιτζανάκι*.

Αν τρίψουμε ένα κοπανισμένο κρεμμύδι στη μύτη ενός **μεθυσμένου**, ξεμεθάει.

Αν όσοι *εργάζονται πνευματικά* τρώνε κάθε μέρα κρεμμύδια, ο *φώσφορος* που περιέχουν τους κάνει πιο αποδοτικούς, τους βοηθάει να σκέπτονται, να συγκεντρώνονται και να θυμούνται καλύτερα.

Για τη **γρίπη**, *μουλιάζετε* δύο κρεμμύδια, κομμένα σε φέτες, μέσα σε *μισό λίτρο νερό*. Από αυτό πίνετε ένα ποτήρι ανάμεσα στα γεύματα και ένα πριν πλαγιάσετε. Το ξαναφτιάχνετε και πίνετε συνέχεια μία εβδομάδα. Ή, μπορείτε να τρώτε βραστά κρεμμύδια (που ανακουφίζουν και το βήχα).

Για τους **ρευματισμούς**, βράζουμε για 15 λεπτά τρία κρεμμύδια με τις φλούδες τους, αλλά κομμένα στα 4, σε ένα λίτρο νερό. Τα σουρώνουμε και πίνουμε νηστικοί το πρωί ένα ποτήρι, και ένα ποτήρι το βράδυ, πριν κοιμηθούμε.

Για να κατεβάζουν πολύ **γάλα** οι λεχώνες πρέπει να τρώνε κάθε μέρα βρασμένα κρεμμύδια.

Και για τους **υστερόπονους** της γέννας κοπανίζουμε κρεμμύδια, τα περνάμε χωρίς λάδι από το τηγάνι και ζεστά τα επιθέτουμε στην κοιλιά, κάτω από τον αφαλό.

Για την **ουρία**, βράζουμε κάθε μέρα ένα κιλό κρεμμύδια σε ένα λίτρο νερό ώσπου να χυλώσουν, τότε ρίχνουμε λάδι και αυτή τη σούπα την τρώμε σε δύο δόσεις πριν το φαγητό, μεσημέρι-βράδυ. Σε ένα μήνα κατεβαίνουν στο φυσιολογικό τα επίπεδα της ουρίας, (αλλά αργότερα, πρέπει να το επαναλαμβάνουμε για να μη ξανανέβουν).

Για την **υδρωπικία** συνιστάται να τρώμε ως αποκλειστική τροφή για μία εβδομάδα τρεις σούπες την ημέρα από γάλα με ένα τριμμένο κρεμμύδι. Στο τέλος της εβδομάδας φαίνεται καθαρά η βελτίωση. Τα ούρα είναι άφθονα για 15 μέρες...

Για το **βήχα**, το βράχνιασμα, τη **φαρυγγίτιδα** είναι πολύ μαλακτικός ο χυμός κρεμμυδιού με λίγο μέλι. Πίνουμε 3-4 κουταλάκια τη μέρα.

Για το **συνάχι** θεωρείται αποτελεσματικό ένα **σιρόπι** από κρεμμύδια. Το φτιάχνουμε κόβοντας τα κρεμμύδια σε ροδέλες, τις απλώνουμε σε ένα πιάτο, τις πασπαλίζουμε με ζάχαρη και τις αφήνουμε να μουλιάσουν 24 ώρες. Από το **σιρόπι** που φτιάχνουμε έτσι πίνουμε 2 ως 5 κουτάλια της σούπας κάθε μέρα.

Για την **δυσπεψία** και τους **μετεωρισμούς** η κρεμμυδόσουπα κάνει θαύματα, γι' αυτό είναι καλό να την τρώμε την επομένη ενός γερού φαγοποτιού.

Για **ανοιξιάτικη αποτοξίνωση** βράζουμε δυο μεγάλα κρεμμύδια σε ένα λίτρο νερό και το πίνουμε σε 3-4 ημέρες.

Για την ίδια δουλειά (και για τα **παράσιπα του εντέρου**) βράζουμε 4-5 κρεμμύδια σε ένα λίτρο νερό. Το γλυκαίνουμε με μέλι και πίνουμε 3 φλιτζάνια την ημέρα.

Πολύτιμες είναι και οι λαϊκές φαρμακευτικές συνταγές για ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ, όπως αυτές:

Αν σας έχει **δαγκώσει σφήκα** ή **μέλισσα** βάλτε στο δαγκωμένο σημείο ένα κρεμμύδι κομμένο κοντά στη ρίζα, αφού πρώτα βγάλετε το κεντρί με ένα τσιμπιδάκι.

Ο Γάλλος γιατρός **Valnet** συνιστά για **βοηθητική θεραπεία** κατά της **εγκεφαλικής συμφόρησης** και της **μηνιγγιτιδας**, το τρίψιμο ενός ώμου κρεμμυδιού στα μηνίγγια και τύλιγμα των ποδιών μέσα σε δυο κιλά τριμμένα κρεμμύδια (να μείνουν τυλιγμένα για 8-10 ώρες).

Στα **αποστήματα**, **δοθιήνες** («καλόγηρους»), **αιμορροΐδες** κάνουμε **καταπλάσματα** με κομμένα κρεμμύδια. (Ένα κρεμμύδι ψημένο στο φούρνο μαραΐνει τα **αποστήματα**, **σπυριά** ή **φλεγμονές**, στα οποία θα το βάλουμε **κατάπλασμα** για λίγες ώρες).

Για τις **κρεατοελιές** μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ένα **μίγμα** από ίσα μέρη κρεμμύδια, **άργιλο** και **θαλασσινό αλάτι** και με το ζουμί που θα πάρουμε να τρίβουμε την κρεατοελιά πρωί και βράδυ. Αλλά και όταν τρίβουμε καθημερινά μια **κρεατοελιά** με μια φέτα κρεμμυδιού, αρχίζει να μικραίνει, μέχρι που θα μαραθεί και θα εξαφανιστεί.

Ο λιγότερο οδυνηρός τρόπος για να απαλλαγούμε από μια **παρωνυχίδα** είναι να την τυλίξουμε με μια φέτα κρεμμύδι και από πάνω να δέσουμε μια πετσέτα ολονυχτίς.

Μια **κρίση νεύρων** μπορεί να σταματήσει αν κόψουμε στα δυο ένα κρεμμύδι και κάνουμε δυνατές **εισπνοές** με αυτό στη μύτη.

Ένα καλό **κατάπλασμα** που μπαίνει σε **αιμορροΐδες** (και σε **σπυριά** που πρέπει να ανοίξουν) γίνεται με βρασμένα κρεμμύδια, πασπαλισμένα με ζάχαρη.

Για **κρουολογήματα** και **ραγάδες** του δέρματος, *κομπρέσες* με χυμό κρεμμυδιού.

Ένα καλό αντισηπτικό *επίδεσμο* για **πληγές**, **έλκη**, **καψίματα** και **κοψίματα**, είναι η λεπτή μεμβράνη που χωρίζει κάθε φύλλο κρεμμυδιού, που το βάζουμε πάνω στην πληγή και το δένουμε μια γάζα.

Για **ρευματισμούς** ήταν πάντα επιτυχημένοι οι *σιναπτισμοί* με ωμά κρεμμύδια και σκόρδο.

Για την **ολιγουρία** και το κράτημα των ούρων *καταπλάσματα* λίγο πιο κάτω από την κοιλιά με ωμά κρεμμύδια κομμένα και χτυπημένα.

Για τη **νευραλγία των δοντιών**, βάζουμε στην τρύπα του δοντιού λίγο βαμβάκι ποτισμένο με κρεμμυδόζουμο.

Αν τα αυτιά σας υποφέρουν από **εμβοές** μπορείτε να τους βάζετε ένα βαμβάκι ποτισμένο με κρεμμυδόζουμο.

Υπάρχει και μια συνταγή για όσους **βαριακούνε** (όχι βέβαια για τελείως κουφούς, ούτε για όσους έχουν κάνει εγχείρηση στα αυτιά): Ανακατώνουμε 30 ml χυμό κρεμμυδιού με 30 ml ρακής και αφού ζεστάνουμε το μείγμα ρίχνουμε 3-4 σταγόνες στο αυτί, 3 φορές την ημέρα (τη μια την ώρα που ξαπλώνουμε για ύπνο).

Άλλες εφαρμογές:

Ένα κρεμμύδι φρεσκοκομμένο στα δύο, δίπλα στο κρεβάτι διώχνει τα **κουνούπια**.

Αν στο σπίτι υπάρχει άρρωστος με **μολυσματική ασθένεια** βάζετε στο δωμάτιό του κομμένα κρεμμύδια, που «τραβάνε» τα μικρόβια να μην κινδυνεύουν τα άλλα άτομα που μένουν στο σπίτι.

Οι ταχυδακτυλουργοί που βάζουν στο στόμα τους αναμμένα κάρβουνα ή κεριά, κάνουν προηγουμένως γαργάρες με ζουμί από ξερά κρεμμύδια για να μην καίγονται.

Αν ακουμπήσουμε στα πέλματα των ποδιών ενός **ασθματικού** ή ενός **καρδιοπαθούς** ένα κρεμμύδι ψημένο στο

- φούρνο, θα τους ανακουφίσουμε (παλιά λαϊκή συνταγή)
- Η Ιατρική Σχολή του Σαλέρνο επαινούσε πολύ το χυμό του κρεμμυδιού σαν φάρμακο για την **αλωπεκίαση**.
- Το ζουμί του κρεμμυδιού είναι γνωστό και σαν «**ασόρατο μελάνι**». Βέβαια χρειαζόμαστε μια πέννα για το γράψιμο και δεν πουλάνε κοντυλοφόρους όλα τα χαρτοπωλεία σήμερα. Αλλά αν γράψετε χρησιμοποιώντας κρεμμυδόζουμο αντί για μελάνι, το γράμμα σας μπορεί να διαβαστεί μόνον αν μπει κοντά σε φωτιά ή αν το σιδερώσετε (το ίδιο γίνεται και με χυμό λεμονιού).
- Για να ξαναδώσουμε λάμψη σε μια **δερμάτινη τσάντα** ή **ζώνη** την τρίβουμε με κομμένο κρεμμύδι. Και μπορούμε να καθαρίσουμε τις **δαχτυλιές** από τις πόρτες και τα παράθυρα τρίβοντας με ένα κρεμμύδι κομμένο στα δυο (το ίδιο κάνει και η πατάτα).
- Για να καθαρίσουμε τις **ακαθαρσίες από τις μύγες** στα μπρούντζινα τις βρέχουμε με χυμό κρεμμυδιού κι ύστερα από λίγο τις τρίβουμε με ένα ξεσκονόπανο.
- Μπορούμε επίσης να σκοτώσουμε τα **σαράκια του ξύλου** αν τρίβουμε με μισό κρεμμύδι για 10-15 μέρες τα σημεία που έχουν προσβληθεί.
- Τα **νύχια που σπάζουν** δυναμώνουν εύκολα αν τα τρίβουμε με ωμό κρεμμύδι κάθε μέρα.
- Για να φεύγει η **μυρωδιά από τα χέρια** σας (όχι μόνο στην περίπτωση αυτή, αλλά κάθε φορά που πιάνετε κρεμμύδια) τρίψτε τα με αλατόνερο και χυμό λεμονιού ή με νερό στο οποίο θα έχετε ρίξει λίγη αμμωνία (2 κουτάλια της σούπας στο λίτρο).
- Και τέλος, για να μη **μυρίζει το στόμα** σας, μετά την κρεμμυδοφαγία μπορείτε να μασήσετε λίγο μαϊντανό ή λίγο σέλινο, ή ένα μήλο, ή λίγα φρέσκα φύλλα δυόσμου ή 2-3 «κουκιά» καφέ. Ένα κλαράκι μαϊντανού βοηθά να καθαρίσει η αναπνοή από τη μυρωδιά του κρεμμυδιού. Και από τα χέρια μπορεί να φύγει η μυρωδιά αν τα τρίψετε με αλάτι, λεμόνι ή αλάτι σέλινου.
- Ενώ η μυρωδιά από το μαχαίρι που κόψατε πολλά κρεμμύδια μπορεί να απομακρυνθεί αν το τρίψετε σε ωμή πατάτα.

Κριθάρι

Για...αρσενικό παιδί και τόνωση της καρδιάς



Άλλα ονόματα: (Μόνο το καθαρευουσιάνικο: Κριθή)

Επιστημονική ονομασία: *Hordeum vulgare / sativum*

Ιστορίες για το Κριθάρι, που ήταν γνωστό για τρεις κύριες χρήσεις εδώ και 3500 τουλάχιστον, χρόνια. Σαν φαγητό, σαν ποτό και σαν... διαγνωστικό της εγκυμοσύνης.

Πραγματικά, όπως αναφέρουν οι αρχαίοι συγγραφείς, ποιητές και γιατροί (σύμφωνα με περιγραφή του γιατρού *I. Χαβάκη*) κι όπως έγραφε ένας πάπυρος της 15ης Αιγυπτιακής Δυναστείας, ο πάπυρος *Μπερόλ*, που βρίσκεται σε Μουσείο του Βερολίνου, 1350 χρόνια προ Χριστού χρησιμοποιούσαν τους κόκκους του κριθαριού και του σταριού για τη βιολογική διάγνωση της εγκυμοσύνης και του φύλου του παιδιού που θα γεννιόταν. Τους τοποθετούσαν σε πήλινο δοχείο και τους πότιζαν κάθε μέρα με τα ούρα της εγκύου. Αν φύτρωνε πρώτο το κριθάρι το παιδί που θα γεννιότανε θα ήταν αρσενικό. Αν φύτρωνε πρώτο το στάρι θα ήταν θηλυκό. Κι αν δε φύτρωνε ούτε κριθάρι ούτε στάρι; Τότε η γυναίκα δεν ήταν έγκυος...

Ο έλεγχος της μεθόδου αυτής από τους βοτανολόγους *Hoffman* και *Menger* απέδειξε τη διεγερτική δράση των ούρων της εγκύου σε σπόρους αλλά δεν απέδειξε και το αλάθητο της μεθόδου.

Χρήσιμα μέρη: ο καρπός

Πού το βρίσκουμε: Στα χωριά και στις μικρές πόλεις όλοι ξέρουν που να βρουν κριθάρι. Στην Αθήνα στα καταστήματα τροφίμων της οδού Ευριπίδου. Πουλιέται επίσης σε μερικά καταστήματα υγιεινών.

Δραστικές ουσίες: Το κριθάρι περιέχει άφθονο άμυλο, *πρωτεΐνη*, γλουτένη, κυπαρίνη, ανόργανα άλατα και ένζυμα. Το φύτρο του είναι πλούσιο σε βιταμίνες, κυρίως Β, και Ε. Οι φυτρωμένοι κόκκοι περιέχουν στα ριζίδια την πολύτιμη ορδενίνη.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Η *ορδενίνη* που υπάρχει στο μόλις φυτρωμένο κριθάρι είναι ένα εξαιρετικά χρήσιμο αλκαλοειδές με δράση ανάλογη με της *αδρεναλίνης*. Η σπουδαιότερη ιδιότητα της είναι η τόνωση της κυκλοφορίας του αίματος, επειδή προκαλεί ελαφρά σύσπαση των αγγείων (*Schauenberg-Paris*). Η ορδενίνη του κριθαριού είναι αποτελεσματική και στην αντιμετώπιση του **βρογχικού άσθματος**.

Η βύνη που βγαίνει από το κριθάρι έχει τονωτικές ιδιότητες.

Οι αρχαίοι Έλληνες γιατροί χρησιμοποιούσαν τις βλεννώδεις ουσίες του κριθαριού για να θεραπεύσουν τους ερεθισμούς του πεπτικού.

Το *αφέψημα* κριθαριού θεωρείται άριστο διουρητικό, αλλά και ανακουφίζει από την **καταρροή** του αναπνευστικού συστήματος.

Το κριθαρόνερο χρησιμοποιείται για να αραιώνεται το αγελαδινό γάλα που δίνεται στα μικρά παιδιά, για να μην πήξει στο στομάχι τους.

Επίσης σε **διάρροια** και σε **άφθες** του στόματος.

Ακόμη, το κριθαρόνερο κάνει καλό στο **συνάχι**, στα **βρογχικά**, στην **υδρωπικία**, στη **φαρυγγίτιδα**, στην **ιλαρά** και ρίχνει τον **πυρετό**.

Η βύνη βοηθάει τη χώνευση των αμυλούχων τροφών.

Πώς χρησιμοποιείται:

Για να φυτρώσει κριθάρι και να το φάμε μόλις φυτρωμένο, μουςκεύουμε μια χούφτα σπόρους σε μια κούπα νερό για 12 ώρες και μετά τους βάζουμε σε ένα σουρωτήρι και τους καταβρέχουμε 2-3 φορές την ημέρα. Σε τρεις-

τέσσερις μέρες πετάνε ρίζες και τότε είναι η κατάλληλη στιγμή για να τους φάμε. (Φυσικά, πρέπει να τους καθαρίζουμε από το άγανο, δηλαδή τις σκληρές φλούδες των κόκκων).

Το **κριθαρόνερο** γίνεται αν βράσουμε μια χούφτα κριθάρι σε ένα λίτρο νερό, μέχρι να σκάσουν οι σπόροι ή αλλιώς βράζουμε ένα μέρος κριθαριού σε 10 μέρη νερό για 20 λεπτά. Πίνεται χλιαρό, τρεις φορές τη μέρα από ένα φλιτζάνι. Ξινίζει όμως εύκολα και δεν πρέπει να φυλάγεται δεύτερη μέρα.

Άλλες Εφαρμογές:

Παλιά με ένα κόκκο Κριθαριού γιάτρευαν το κριθαράκι των ματιών. (Εσκιζαν το σπιρτι κι έβγαине το πύο).

Στην αρχαία Ελλάδα εκτός από πλιγούρι, κουρκούτι και ψωμί έφτιαχναν από κριθάρι και ένα δροσιστικό ποτό, το *Μέθυ* ή *βρήτο* ή... *ζύθο*, που έπιναν πολύ και μεθούσαν. (Μόνο που σήμερα το κριθάρι παίζει πια πολύ μικρότερο ρόλο στην παραγωγή της μπύρας, τουλάχιστον για τις ποιότητες που παράγονται στην Ελλάδα).

Από κριθάρι που καβουρντίζεται γίνεται κι ένα ελαφρό υποκατάστατο του καφέ, χωρίς καφεΐνη.



Κρόκος

Για πονοκεφάλους της κλιμακτηρίου



Άλλα ονόματα: Σαφράν. Σαφράνι. Σαφράνα.

Κρόκος ο εδώδιμος. Ζαφορά. Μαμελούκος

Επιστημονική ονομασία: *Crocus sativus*

Ιστορίες για τον κρόκο ή ζαφορά ή σαφράνι ή...: Ο κρόκος είναι ένα είδος κρίνου, που περιέχει μια χρωστική ουσία τόσο δυνατή, ώστε ένα γραμμάριό της αρκεί για να κιτρινίσει 100 κιλά νερό. Άλλωστε το κίτρινο χρώμα του που έχει χρησιμοποιηθεί σε βυζαντινές αγιογραφίες παραμένει ανεξίτηλο. Γι' αυτό μερικοί τον έχουν χρησιμοποιήσει για να φανεί ότι τάχα υποφέρουν από... ίκτερο.

Ο κρόκος δεν έχει πολλές φαρμακευτικές ιδιότητες και είναι πολύ ακριβός. Επί πλέον μπορεί να γίνει τοξικός, να προκαλέσει βίαιες αιμορραγίες ακόμη και να γίνει θανατηφόρος (όλα αυτά αν οι δόσεις ξεπεράσουν τις κανονικές).

Χρησιμοποιείται κυρίως για το χρωματισμό τροφίμων και για διορθωτικό της γεύσης ιδιαίτερα στη μακαρονοποιία, στην τυροκομία, στη ζαχαροπλαστική, την ποτοποιία και στην φαρμακευτική (πολλά κίτρινα τυριά και βούτυρα, όπως και πολλά μακαρόνια χρωστάνε το χρώμα τους στον κρόκο κι όχι στο γάλα ή στα αυγά, όπως θέλουν να μας κάνουν να νομίζουμε.)

Ωστόσο οι έστω και λίγες θεραπευτικές ιδιότητές του είναι σημαντικές. Το ίδιο φυτό μετέχει στην παρασκευή του σύνθετου μπαχαρικού που κυκλοφορεί με το όνομα κάρυ και δίνει πικάντικη γεύση στα φαγητά

Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα και οι ρίζες του, αλλά περισσότερο τα αποξηραμένα κόκκινα στίγματα του άνθους. (Δείτε την έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 40).

Πού τον βρίσκουμε: Φυτρώνει άγριος στον Υμηττό, σε πολλά νησιά

των Κυκλάδων και στην Κρήτη και καλλιεργείται συστηματικά κυρίως στο νομό Κοζάνης αλλά και στη Μακεδονία, στην Ήπειρο, στη Θράκη, από όπου οι μεγαλύτερες ποσότητες εξάγονται κι αφού κατεργαστούν εισάγονται και εδώ σαν... ξένο προϊόν. Η ευκολότερη λύση είναι να αγοράσουμε, όποτε τον χρειαστούμε από τα ειδικευμένα σε βότανα φαρμακεία και από τους βοτανοπώλες που θα βρείτε στον σχετικό πίνακα των τελευταίων σελίδων.

Δραστικές ουσίες: Τα στίγματα των λουλουδιών, όταν ξεραθούν περιέχουν την *πικροκροκίνη*, που σχηματίζει τη Σαφρανάλη και τη χρωστική *Κροκίνη*

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Εμμηναγωγό, Εκτρωτικό, Σπασμολυτικό, Διουρητικό.

Ορεκτικό, τονωτικό και ευστόμαχο (ανοίγει την **όρεξη** και διευκολύνει τη **χώνεψη**, όταν βράσουμε ή μουσκέψουμε 3 γραμμάρια σε ένα λίτρο νερό)

Σταματάει τους πόνους της κοιλιάς και τους **κολικούς** πόνους των νεφρών *(γιατρός Α Σπύρου)*.

Το αφέψημά του χρησιμοποιείται για τη θεραπεία **βρογχικών** και **πνευμονικών παθήσεων**

Πώς χρησιμοποιείται:

Εκτός από *αφέψημα* (επειδή είναι δύσκολο να βρούμε φύλλα και ρίζες) μπορούμε να εφαρμόσουμε την εξής συνταγή: Βράζουμε 10 (πανάκριβα) γραμ. σιγμάτων σε ένα λίτρο νερό ώσπου να μείνει το μισό. Το σουρώνουμε, προσθέτουμε λίγη ζάχαρη και το ξαναβράζουμε για 15 λεπτά. Πίνουμε 2-3 κουταλάκια την ημέρα.

Σαν *έγχυμα*, μουλιάζουμε 10 γραμμάρια σε ένα λίτρο καυτό νερό για 10 λεπτά.

Άλλες εφαρμογές: Πριν διαδοθεί η χρήση των συνθετικών χρωμάτων ο κρόκος χρησιμοποιήθηκε πολύ για να χρωματίσει και να νοστιμίσει διάφορα τρόφιμα. Και τώρα χρησιμοποιείται για την ίδια δουλειά, αλλά λιγότερο. Στα παλιότερα χρόνια οι κρητικοπούλες έβαφαν τα μαλλιά τους με ζαφορά (κρόκο) που τα κρατούσε κατασρωμένα και κολλητά. *(Ι. Χαγιάτζης)*

Κυδωνιά

Οι σπόροι «όπλο»
ψαλτών, ρητόρων
και τραγουδιστών



Άλλα ονόματα: Τσιντόνια, Μηλοκυδωνιά.

Επιστημονικές ονομασίες: *Pyrus cydonia*, *Cydonia vulgaris*.

Ιστορίες για την κυδωνιά: Ποιος μπορεί να φανταστεί σήμερα ότι από τα κουκούτσια των κυδωνιών έφτιαχναν παλιότερα ένα είδος μπριγιαντίνης για να γυαλίζουν τα μαλλιά ή ένα παρασκεύασμα για να κρατούν τσιγκελωτά τα μουστάκια και τα μαλλιά στους κροτάφους;

Και ποιος ήξερε ότι οι γαργάρες με σπόρους κυδωνιού είναι το μυστικό όπλο τραγουδιστών, ψαλτών και ρητόρων;

Οι αρχαίοι Έλληνες θεωρούσαν τον καρπό της κυδωνιάς έμβλημα της ευτυχίας και τον είχαν αφιερώσει στην Αφροδίτη. Οι παλιές Φαρμακολογίες που διδάσκονταν στους γιατρούς περιέγραφαν διάφορες θεραπευτικές χρήσεις των κουκουτσιών του κυδωνιού. Η Λαϊκή Θεραπευτική έχει χρησιμοποιήσει με πάμπολλους τρόπους τις στυπτικές και μαλακτικές ιδιότητες του καρπού, των κουκουτσιών και των φύλλων του κυδωνιού.

Χρήσιμα μέρη: Οι καρποί (τα κυδώνια), τα κουκούτσια τους και τα φύλλα του δέντρου. (Αν θέλουμε να φυλάξουμε κυδώνια για καιρό χωρίς να σαπίσουν πρέπει να τα δέσουμε από τους μίσχους και να τα κρεμάσουμε σε ξηρό μέρος). Έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 29.

Πού τη βρίσκουμε: Ανθίζει τον Απρίλιο και Μάιο. Επειδή δεν είναι άγριο δέντρο, όταν βρούμε μια κυδωνιά πριν κόψουμε φύλλα ή καρπούς καλό είναι να ζητήσουμε την άδεια από τον ιδιοκτήτη... Αν έχετε κήπο αξίζει να φυτέψετε. Αν όχι αγοράστε φύλλα και σπόρους όπου πουλάνε βότανα.

Δραστικές ουσίες: Τα κυδώνια περιέχουν άφθονη Πηκτίνη και Τανίνη, αζωτούχες ουσίες, διάφορα άλατα, Μηλικό οξύ καθώς και υδατάνθρακες, ζάχαρα. Τα κουκούτσια τους περιέχουν «Κυδωνίνη» και άλλες βλέννες, όπως η Αραβινόζη και η ξυλόζη. Τα φύλλα του δέντρου περιέχουν Κυανυδρικό γλυκοζίτη

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Παλιά έδιναν ζουμί από βρασμένα κουκούτσια κυδωνιού σε παιδιά που είχαν **διάρροια, δυσεντερία** ή **εμετούς** (Εβραζαν ένα κυδώνι ή το έψηναν στα κάρβουνα, το έστυβαν και έδιναν στον άρρωστο από δυο κουτάλια, δύο φορές τη μέρα). Το ίδιο αποτελεσματικό είναι το **σιρόπι** των ψητών κυδωνιών (χωρίς πρόσθετη ζάχαρη).

Στην Κρήτη χρησιμοποιούν το **αφέψημα** από 25 γραμ. κουκούτσια κυδωνιών με 2 ξερά σύκα σε ένα ποτήρι νερό ως φάρμακο για το **βήχα**, **μαλακτικό** και **αποχρεμπτικό**.

Το ίδιο **αφέψημα** είναι κατάλληλο και για τον **πονοκέφαλο** (από ένα φλιτζάνι του καφέ 2-3 φορές την ημέρα).

Το κυδώνι θεωρείται **αφροδισιακό** για τις γυναίκες. (Έχει χρησιμοποιηθεί επίσης κυδωνόκρασο σε πλύσεις του κόλλπου, που έχει **χαλαρώσει** από τις γέννες).

Όσοι υποφέρουν από **αϋπνία** μπορούν να πίνουν ένα φλιτζάνι του τσαγιού κρύο **αφέψημα** από βρασμένα φύλλα κυδωνιάς χλωρά ή αποξηραμένα, το βράδυ πριν κοιμηθούν.

Το **σιρόπι** του ψητού κυδωνιού είναι **στυπτικό** και **μαλακώνει** τον **πονόλαιμο** και το **βράχνιασμα**.

Η βλέννα των κουκουτσιών βοηθάει στη θεραπεία των **χιονιστρών** (με επαλείψεις) και το **αφέψημα** των κουκουτσιών είναι ευεργετικό αν πλένουμε με αυτό τις **ραγάδες** του δέρματος και τα **εγκαύματα**.

Η Φαρμακολογία του **Σπ. Δοντά** (8^{ος} τόμος, σελ 9) συνιστούσε διάλυση ενός μέρους (κοπανισμένων) σπερμάτων κυδωνιού σε 50 μέρη νερού ή τριανταφυλλόνερου για πλύσεις των ερεθισμένων **ματιών** και για **γαργάρες**, σε ερε-

θισμό του στόματος και του λαιμού, **φαρυγγίτιδες** κλπ. (Οι γαργάρες αυτές είναι το μυστικό όπλο πολλών επαγγελματιών τραγουδιστών, ψαλτών και ρητόρων).

Η παλιά Φαρμακολογία Ν. Κωστή περιγράφει ένα «γλί-σχρομα» που χρησιμεύει ως κολλύριο και ως μαλακτικό του δέρματος. Γίνεται άμα βάλουμε σπόρους κυδωνιού σε αποσταγμένο νερό και το αναταράζουμε τακτικά.

Το έγχυμα από σπόρους που έχουν μείνει για 3 μέχρι 6 ώρες σε νερό είναι φάρμακο για τον **βήχα**, την **δυσκοιλιότητα**, τις **κολίτιδες** και άλλα προβλήματα του εντέρου. Το ίδιο έγχυμα, όπως και το αφέψημα των κουκουτσιών χρησιμοποιείται, εξωτερικά, σε **ραγάδες**, **μικροεγκαύματα** και ξέπλυμα **ματιών** που υποφέρουν.

Έγχυμα φύλλων κυδωνιάς (5 μέρη σε 100 ml αποστειρωμένου νερού) χρησιμοποιείται ως καταπραυντικό σε **νευρασθένεια**, **νευρική ταχυπαλμία**, **αϋπνία**, σε **επιμονο βήχα**, **κοκίτη**. Επίσης είναι δραστικό και ως αντιπυρετικό.

Καταπλάσματα ψητού κυδωνιού χρησιμοποιεί η Λαϊκή Θεραπευτική για τους πόνους των **αιμορροϊδων**.

Ευστόμαχο είναι και το ψητό στο φούρνο κυδώνι.

Προφυλάξεις: Οι σπόροι δεν πρέπει ποτέ να τρώγονται γιατί μπορεί να προκαλέσουν **δηλητηρίαση** (Edmund Launert).

Άλλες εφαρμογές:

Το **λικέρ** που γίνεται με κομμάτια κυδωνιού, ζάχαρη και οινόπνευμα, σε ίσια μέρη, θεωρείται καλό κατά της **δυσπεψίας** και της **ξινίλας** του στομαχιού.

Από τα κυδώνια παράγονται ακόμη: κρασί (κυδωνίτης οίνος), λικέρ (κυδωνόνερο), αιθέριο λάδι, ζελές, (κυδωνόπαστο), πελτές από κομπόστα, τριφτό και γλυκό κουταλιού.

Το **κυδωνόκρασο** γίνεται όταν βάλουμε κυδώνια κομμένα σε μικρά κομμάτια μέσα σε καλό άσπρο κρασί (φτιαγμένο χωρίς φάρμακα). Συνηθίζεται σαν τονωτικό στην Περσία, στον Καύκασο και στην Ουκρανία.

Κύμινο

Τονώνει την καρδιά και το στομάχι

Επιστημονική ονομασία: *Cuminum cyminum*.



Ήταν τόσο γνωστό από τα αρχαία χρόνια ώστε αναφέρεται και στην Παλαιά Διαθήκη. Όπως και μερικά άλλα μπαχαρικά, το κύμινο έχει ευεργετικά αποτελέσματα στο στομάχι, ανοίγοντας την όρεξη και βοηθώντας την πέψη (το πιπέρι δεν ανήκει στην ίδια κατηγορία, ανήκει όμως η γλυκιά πιπεριά). Έχει επίσης πολλές άλλες ενδιαφέρουσες φαρμακευτικές ιδιότητες.

Χρήσιμα μέρη: Οι αποξηραμένοι ώριμοι σπόροι του. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 40).

Πού το βρίσκουμε: Ευδοκμεί σε ορεινά λιβάδια και βοσκότοπους. Μπορούμε ν' αγοράσουμε σπόρους σε καταστήματα μπαχαρικών και σε πολλούς βοτανοπώλες.

Δραστικές ουσίες: Το πτητικό, άχρωμο μέχρι ανοιχτοκίτρινο αιθέριο λάδι του και η Κυμινόλη που περιέχει.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Ήπιο **αντιφυσητικό**. Για τα **αέρια** του στομαχιού (αεροφαγία, **μετεωρισμός**). Ένα ως δύο γραμμάρια αιθέριου λαδιού σε λίγο νερό διαλύουν τα αέρια του εντέρου.

Καρδιοτονωτικό πολύτιμο σε **ταχυπαλμίες**. Βράζουμε 5 γραμ. σπόρους σε ένα ποτήρι νερό ώσπου να μείνει σχεδόν μισό και όταν κρυώσει το πίνουμε σε δυο δόσεις (μεσημέρι-βράδυ) μετά το φαγητό. **ΠΡΟΣΟΧΗ** όμως, δεν επιτρέπεται το ρόφημα αυτό να το πίνουμε περισσότερο από 3-4 μέρες συνέχεια (γιατί θα φέρει ζαλάδες. Πρέπει να διακόπτεται η χρήση για μια βδομάδα.

Διουρητικό.

Αποχρεμπτικό.

Εμμηναγωγό. Διευκολύνει τα έμμηνα να έρθουν.

Για την **ορχίδα** χρησιμοποιείται κατάπλασμα από πολλά σπόρων κύμινου.

Για την **βαρηκοΐα** γίνονται πλύσεις με έγχυμα κύμινου (2-5 γραμμάρια σπόρων σε ένα λίτρο νερό).

Ευστόμαχο. Έχει ευεργετικά αποτελέσματα στην **ανορεξία** και στη **δυσπεψία**. Και το σπουδαιότερο, ηρεμεί ένα στομάχι που αναστατώθηκε μετά από χάπια ναυτίας καθώς και, γενικότερα, από **γαστρικούς σπασμούς**.

Σπασμολυτικό. Το αφέψημα του ανακουφίζει από **κολικούς** (και των μωρών).

Γαλακταγωγό. Αυξάνει την έκκριση γάλακτος στο θηλασμό.

Μια παλιά καλή παραδοσιακή συνταγή χρησιμοποιεί το κύμινο για τις **χιονίστρες** που έχουν ανοίξει. (Κοπανάμε σπόρους κύμινου, πασπαλίζουμε με αυτούς φέτες από νεράντζι, τις ψήνουμε στα κάρβουνα και τις βάζουμε πάνω στις χιονίστρες).

Πώς αλλιώς χρησιμοποιείται:

Εκτός από τις χρήσεις που περιγράψω πιο πάνω μπορούμε να μασάμε σπόρους ή να τους ετοιμάζουμε με τους ακόλουθους τρόπους:

Σαν **έγχυμα**. Μουλιάζουμε ένα κουταλάκι σπόρους σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό 10 λεπτά και το πίνουμε μετά από κάθε γεύμα. Όταν χρειάζεται **δυνατή δόση** βάζουμε τρία κουταλάκια αλεσμένους σπόρους σε ένα φλιτζάνι νερό.

Σαν **αφέψημα**. Βράζουμε ένα κουταλάκι σπόρους σε μισό φλιτζάνι νερό. Το αφήνουμε 10 λεπτά μακριά από τη φωτιά (σκεπασμένο το μπρίκι). Σουρώνουμε και πίνουμε ένα με ενάμισι φλιτζάνι τη μέρα.

Σε **σκόνη**. Παίρνουμε ένα τέταρτο μέχρι μισό κουταλάκι του γλυκού με λίγο νερό, 2-3 φορές τη μέρα.

Όταν μασάμε τους σπόρους, είναι γενικό τονωτικό του πεπτικού συστήματος και του συκωτιού. Ανακουφίζει από τα **αέρια**.

Μπορούμε να προσθέτουμε τα φύλλα του στις σαλάτες (αν φυτέψουμε κύμινο σε γλάστρα).

Άλλες εφαρμογές: Το αιθέριο λάδι του κύμινου χρησιμοποιείται σαν άρωμα για προϊόντα αρτοποιίας, γλυκά, παγωτά και ποτά. Οι σπόροι του χρησιμοποιούνται σαν μπαχαρικά.

Ένα **χωνευτικό ποτό** με καταπληκτική γεύση γίνεται αν βάλουμε 40 γραμμάρια σπόρους κύμινου και 200 γραμμάρια ζάχαρη σε ένα λίτρο οινόπνευμα 45 βαθμών να μουσκέψουν για 10 μέρες και μετά το σουρώσουμε. Ένα ποτηράκι του λικέρ από αυτό (για όσους πίνουν οινόπνευματώδη) μετά το γεύμα, είναι χωνευτικό

Κυπαρίσσι

Για την τριχόπτωση,
αλλά και για μύγες
και κουνούπια

Επιστημονική ονομασία: *Cupressus sempervirens*.

Ο **Κυπάρισσος** (λέει η μυθολογία) ήταν ένας νέος από την Τζιά, που όταν πέθανε, θλιμμένος γιατί χωρίς να το θέλει σκότωσε το αγαπημένο του ελάφι, παρακάλεσε τον



Απόλλωνα να διατηρήσει αθάνατη την ανάμνηση της λύπης του, κι εκείνος τον άκουσε και τον μεταμόρφωσε σε δέντρο... Αυτή είναι μία ενδιαφέρουσα εξήγηση γιατί φυτεύουμε τα κυπαρίσσια στα νεκροταφεία. Στο κεφάλαιο αυτό όμως θα βρείτε και μερικές άλλες ενδιαφέρουσες εξηγήσεις: Όπως το γιατί μερικοί πλένουν τα μαλλιά τους με νερό από κυπαρισσόμηλα ή γιατί άλλοι κρεμούν κλαδιά έξω από την πόρτα τους...

Χρήσιμα μέρη: Τα κουκουάρια (κυπαρισσόμηλα) τα φύλλα, τα μικρά κλωνάρια και το αιθέριο λάδι κυπαρισσόμηλων. (Εγχρωμη εικόνα στη σελ. 26).

Πού τα βρίσκουμε: Κυπαρίσσια υπάρχουν παντού. Μπορούμε να μαζέψουμε κλαράκια με φύλλα όλες τις εποχές του χρόνου. Αλλά τα κυπαρισσόμηλα πρέπει να κόβονται όσο είναι πράσινα. Τα έχουν πολλοί βοτανοπώλες. Αιθέριο λάδι και βάμμα θα βρρίσκετε φαντάζομαι, στα φαρμακεία αν υπάρχει ζήτηση...

Δραστικές ουσίες: Τανίνες ανάλογα με τη φλούδα, ένα αιθέριο λάδι: D-Πινίνη, D-Καμπίνη, D-Συλβεστρίνη, Κυμίνη, μία Κετόνη, Σαμπινόλη, Οινόπνευμα, Βαλεριανικό οξύ, Ρητίνη και Καμφορά του κυπαρισσιού.

Ιδιότητες - Ενδείξεις και τρόποι χρήσης:

Το αφέψημα των πράσινων κυπαρισσόμηλων σταματάει την **τριχόπτωση** και **σκουραίνει** το χρώμα των μαλλιών. (Το χρησιμοποιούμε στο λούσιμο, μαζί με ξίδι).

Αγγειοπλαστικό και τονωτικό των **φλεβών** (Ο *Leclerc* το θεωρεί ανώτερο από το χαμομήλι). Πολύτιμο για **αιμορροΐδες** και **κισσούς** (30-60 σταγόνες βάμμα κυπαρισσιού πριν από τα δυο κύρια γεύματα της ημέρας).

Αντισπασμωδικό (σε **κοκίτη** και **σπασμωδικό βήχα** στάζουμε στη μαξιλαροθήκη λίγες σταγόνες αιθέριο λάδι κυπαρισσιού, 4-5 φορές την ημέρα).

Τα καβουρντισμένα σαν καφές **κυπαρισσόμηλα**, είναι **αντιδιαρροϊκά**.

Εφιδρωτικό σε **γρίπη** βράζουμε ξύλο ή κλαρί κυπαρισσιού και πίνουμε 3 φλιτζάνια την ημέρα.

Διουρητικά (με ζουμί βρασμένου φύλλου ή κλαριού).

Από τις σημαντικότερες χρήσεις του γίνεται σε **δυσμηνόρροια**, **μητρορραγία** και στην **εμμηνόπαυση** (με 30-60 σταγόνες βάμμα κυπαρισσιού πριν το φαγητό).

Με **ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ** είναι **στυπτικό**, ιδιαίτερα χρήσιμο για τους **φυματικούς** (30-60 σταγόνες βάμμα κυπαρισσιού πριν το φαγητό, δυο φορές την ημέρα).

Και **αποσμητικό** (όταν ιδρώνουν και **μυρίζουν** άσχημα τα **πόδια**, τα πλένουμε με έγχυμα κυπαρισσόμηλων - 25 γραμμάρια για κάθε λίτρο νερού).

Πλύσεις με έγχυμα κυπαρισσόμηλων ανακουφίζουν τις **αιμορροΐδες**. Για θεραπευτική αγωγή χρειάζονται κάθε μέρα 30 σταγόνες βάμμα κυπαρισσιού, πριν από τα δυο κύρια γεύματα (*lectere*)

Άλλες εφαρμογές:

Βράζουμε μια χούφτα **πριονΐδια** από κυπαρισσόξυλο σε ένα λίτρο νερού. Αν πλύνουμε με το νερό αυτό το πρόσωπο μας θα **καθαρίσει** βαθιά, θα γίνει πιο τρυφερό και θα λάμπει. Ωραία αποτελέσματα έχει το νερό αυτό και αν το χρησιμοποιήσουμε στο λούσιμο.

Αν ριξουμε στο νερό του μπάνιου μια κατσαρόλα νερό όπου βράσαμε 5-6 κυπαρισσόμηλα, θα νιώσουμε **ευεξία**.

Σε πολλά χωριάτικα σπίτια θα δείτε να κρέμονται από τις στέγες κλωνιά κυπαρισσιών, για να διώχνουν τις μύγες και τα **κουνούπια**.

Το **αιθέριο λάδι** βγαίνει με απόσταξη, αλλά μπορούμε να φτιάξουμε «κυπαρισσόλαδο» με την εξής απλή μέθοδο: Σ' ένα μπουκάλι με φαρδύ στόμιο (ή γυάλινο βάζο που κλείνει καλά) βάζουμε ελαιόλαδο, τεμαχισμένα κυπαρισσόμηλα μαζί με φύλλα και τρυφερά βλαστάρια και το αφήνουμε 20 μέρες στον ήλιο. Ύστερα μπορούμε να το χρησιμοποιούμε σε επαλείψεις για **αντινευραλγικό** και **αντιρρευματικό**.

Λάπαθα

Για την αναιμία

Άλλα ονόματα: Αγριολάπαθα, Λάπατα, Σιδερολάπαθα, Νερολάπαθα, Λάμπαθα, Ρούμεξ (κοινό και σγουρό)

Επιστημονική ονομασία: *Rumex*



Τι είναι: Οι ρίζες των λάπαθων, των κοινών χόρτων που φυτρώνουν παντού όλες τις εποχές, έχουν την ικανότητα να απορροφούν τον Σίδηρο από το χώμα.

○ *John Evelyn* έγραψε το 1720: «*Τα λάπαθα ανοίγουν την όρεξη, δροσίζουν το σκώπι, δυναμώνουν την καρδιά, είναι αντισκορβουπικά*». Οι γιατροί του 16^{ου} και του 17^{ου} αιώνα θεωρούσαν τα λάπαθα θαυματουργά για περιπτώσεις μόλυνσης, πυρετού και δηλητηρίασης.

○ *Culprepper* λέει ότι τα λάπαθα «*κάνουν καλό σε όλες τις αρρώστιες που προκαλούν πυρετό, σε αδυναμία, ξεδιψάνε, προφυλάσσουν από τη σήψη του αίματος, σκοτώνουν τα σκουλήκια στο έντερο, είναι καρδιοτονωτικά. Κι ολόκληρο το φυτό είναι ισχυρό αντίδοτο στο δηλητήριο του σκορπιού*»

Χρήσιμα μέρη: Ολόκληρο το φυτό, τα φύλλα και οι ρίζες. Καλύτερα είναι τα φυτά που μαζεύονται Αύγουστο-Σεπτέμβριο. Τα ξεραίνουμε στον ήλιο και τα φυλάμε σε γυάλινο βάζο, ολόκληρα ή κομμένα σε κομμάτια. (Έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 21).

Πού τα βρίσκουμε: Σε εξοχές που δεν καλλιεργούνται (και δεν έχουν χρησιμοποιηθεί ζιζανιοκτόνα). Για να τα ξεχωρίζετε, κοιτάξτε την έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 21. Ρίζες πουλάνε αρκετοί παλιοί βοτανοπώλες.

Δραστικές ουσίες: Οι ρίζες των λάπαθων περιέχουν Θείο, Ρητίνη, Ρουμικίνη, άλατα, Λαπαθικό οξύ, Φωσφορικούς συνδυασμούς.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Οι ρίζες των λάπαθων είναι τονωτικές. Ανοίγουν την όρεξη, καταπολεμούν την **αναιμία** (υψώνουν το δείκτη της αιμοσφαιρίνης), καθαρίζουν το αίμα.

Ολόκληρο το φυτό είναι καθαρτικό, αλλά χρησιμοποιείται και σε **διάρροιες** και **δυσεντερίες**.

Χρησιμοποιείται στο **διαβήτη**, στην **ηπατίτιδα**, στον **ίκτερο** και στις **νεφροπάθειες**.

Στη **φυματίωση** και στη **χλώρωση**. Στις **αιμορροίδες**.

Σε χρόνιους **ρευματισμούς**.

Και σε **δερματίτιδες**, **έρπη ζωστήρα**, **λειχήνες**, **έκζεμα**, **ψώρα**.

Είναι **διουρητικό**, καθαρίζει τον οργανισμό. Κατεβάζει τον **πυρετό**. Συνιστάται για προβλήματα του **ουροποιητικού** και του **πεπτικού** συστήματος και για **έλκη** του στόματος.

Με **ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ** στη **λευκόρροια** και στα **άτονα έλκη**.

Παλιότερα χρησιμοποιούσαν τα λάπαθα σε **δηλητηριάσεις**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Ως **αφέψημα**: Βράζουμε 30 γραμμάρια **ρίζες**, κομμένες σε κομμάτια, σε ένα λίτρο νερό και τις αφήνουμε 10 λεπτά στο βραστό νερό, πριν σουρώσουμε. Το ζουμί γίνεται πικρό, αλλά είναι αποτελεσματικό. Πίνουμε δυο φορές την ημέρα, από ένα φλιτζανάκι.

Το **αφέψημα** με φύλλα για εσωτερική χρήση γίνεται με μια χούφτα φρέσκα φύλλα σε ένα λίτρο νερό. Το βράζουμε για 10-15 λεπτά και πίνουμε ένα φλιτζάνι την ημέρα.

Το **αφέψημα** φύλλων για **ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ** γίνεται βράζοντας δυο χούφτες φύλλα σε ένα λίτρο νερό.

Με νερό στο οποίο έχουμε βράσει ρίζες λάπαθων κάνουμε **πλύσεις** του κόλπου για τη **λευκόρροια**.

Στα **έλκη** βάζουμε **κατάπλασμα** με νωπή ρίζα ή φρέσκα φύλλα.

Σε μερικά νησιά (Κρήτη, Κύθηρα) όταν είχαν **πυρετό** έβραζαν

δου χούφτες ρίζας σε μισό κιλό ρακή, ώσπου να μείνει το ένα τρίτο και έπιναν από λίγο.

Η πιο απλή λύση όμως είναι να βράζουμε ολόκληρα λάπαθα με τις ρίζες τους και να πίνουμε το ζουμί (2-3 κρασσοπότηρα την ημέρα).

Στις **αιμορροΐδες** βάζουμε **επίθεμα** με πολτοποιημένα φύλλα λάπαθων.

Φύλλα λάπαθων χτυπημένα με ελαιόλαδο μπορούμε να χρησιμοποιούμε ως **μαλακτικά επίθεματα** σε **αποστήματα** και πυώδη **σπυριά**.

Λάχανο

Για άσθμα και
βραχνάδα και
βρογχίτιδα



Άλλα ονόματα: Κράμβη.

Επιστημονική ονομασία: *Brassica oleracea*.

Τι είναι: Δεν υπάρχει αρρώστια για την οποία να μη χρησιμοποιήθηκε το λάχανο σαν φάρμακο από την πρακτική ιατρική. Και μόνον όσοι υποφέρουν από το συκώτι τους πρέπει να το αποφεύγουν, για το αρσενικό που περιέχει.

Οι αρχαίοι Έλληνες και Ρωμαίοι δεν χρησιμοποιούσαν το λάχανο σαν τροφή αλλά μόνο σαν φάρμακο για ένα πλήθος αρρώστιες. Έτσι ο Έλληνας γιατρός *Χρυσύππος* αφιέρωσε τη δουλειά του ειδικά στο λάχανο, ο *Πυθαγόρας*

αναφέρει τις μαλακτικές ιδιότητες των καταπλασμάτων με λάχανο. Ο *Κάτων* θεωρούσε το λάχανο αντικαρκινικό και θεραπευτικό για πληγές, έλκη, αποστήματα αλλά και για την *αϋπνία* και την *μελαγχολία*. Έλεγε μάλιστα ότι οι Ρωμαίοι έζησαν για χρόνια χωρίς γιατρούς, βασισμένοι στα λάχανα, που τα ονόμαζαν «*το φάρμακο του φτωχού*»

Δεν είναι ίδιες όλες οι ποικιλίες λάχανου. Άλλο χρησιμοποιείται για σαλάτα, άλλο για ντολμάδες, άλλο για τουρσί. Και υπάρχει και το κινέζικο λάχανο (*Μποκ τσσί*) που είναι μακρινός συγγενής του, που οι μακρουλοί, σφιχτοί «βλαστοί» του μοιάζουν με διασταύρωση μεγάλου μαρουλιού και σέλινου, με χρώμα ανοιχτό πράσινο προς το άσπρο και κλειστά, πλατιά, τραγανά φύλλα, το οποίο χρησιμοποιείται στην κινέζικη μαγειρική. Το κινέζικο λάχανο είναι πλούσιο σε βήτα-καροτίνη, σε βιταμίνη C, πολύ πλούσιο σε κάλιο και καλή πηγή ασβεστίου, καθώς ένα φλιτζάνι ψιλοκομμένο έχει περίπου την ίδια ποσότητα ασβεστίου με μισό φλιτζάνι γάλα.

Αλλά το σημαντικό είναι ότι το κινέζικο λάχανο περιέχει, όπως όλα τα μέλη της οικογένειας των σταυρανθών, τα φυτοχημικά *ινδόλες*, που πιστεύεται ότι απενεργοποιούν τα οιστρογόνα που διεγείρουν την ανάπτυξη των **όγκων**, ιδιαίτερα στον μαστό κι αυτό έδωσε αφορμή στο Εθνικό Αντικαρκινικό Ινστιτούτο των ΗΠΑ να ερευνά τώρα όλα τα σταυρανθή για πιθανές αντικαρκινικές τους ιδιότητες.

Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα και το ζουμί τους. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 35).

Πού το βρίσκουμε: Το μόνο εύκολο είναι να βρεις λάχανα, από τον Οκτώβριο μέχρι τον Μάρτιο. Τους άλλους μήνες δεν μπορούμε να τα χρησιμοποιήσουμε γιατί δεν διατηρούνται φρέσκα, ούτε κατεψυγμένα.

Δραστικές ουσίες: Βιταμίνες A, C, Φολικό οξύ, Φώσφορο, Θείο, Ιώδιο, Κάλιο, Νάτριο, Μαγνήσιο, Μαγγάνιο και ίχνη Αρσενικού που τονώνουν το δέρμα.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Το λάχανο χρησιμοποιείται ως φάρμακο και ως θεραπευτική τροφή ωμό, βρασμένο (ή το ζουμί του) σε πολλές αρρώστιες. Οι πιο γνωστές πρακτικές συνταγές είναι:

Όποιος υποφέρει από **άσθμα** μπορεί να τοποθετεί στο λαιμό του φύλλα λάχανου που έχει ζεστάνει στο φούρνο ή βουτώντας τα σε βραστό νερό (όχι βρασμένα).

Οι ψάλτες και οι τραγουδιστές που βράχνιασαν μπορούν να διώξουν τη **βραχνάδα** τρώγοντας βρασμένο λάχανο (μόλις βράσει, όχι χθεσινό...) και χρησιμοποιώντας ένα-δύο ζεστά φύλλα του σαν **κατάπλασμα** στο λαιμό.

Αν βγάλουμε **ζουμί** λάχανου (με αποχυμωτή) και το ζεσταίνουμε μαζί με λίγο μέλι, πίνουμε 6 ως 8 κουταλιές τη μέρα για τη **φωνή** και για να μην πονάνε οι **αμυγδαλές**.

Τα φύλλα του θεωρούνται φάρμακο για τους **ρευματισμούς**, την **ουρική αρθρίδα** (ποδάγρα) και τις **ισχιαλγίες**. Ζεσταίνουμε 1-2 φύλλα στο φούρνο ή σιδερώνοντάς τα και τα δένουμε με ένα επίδεσμο στις κλειδώσεις που πονάνε. Το ίδιο μπορούμε να κάνουμε και με ένα **τραύμα**, που έχει **πύο**.

Το ζουμί του βρασμένου λάχανου είναι φάρμακο για το **βήχα** και τη **βρογχίτιδα**.

Το λάχανο είναι από τα πιο δυνατά φάρμακα κατά της **νευρικής διαταραχής** και κατά της **αϋπνίας**. Όσοι υποφέρουν από **άγχος**, όσοι πρόκειται να δώσουν εξετάσεις, όσοι πάσχουν από **μελαγχολία**, οι **νευρασθενικοί**, όσοι πάσχουν από **χρόνια κόυραση** ή από **οισοφαγίτιδα** θα ωφεληθούν ιδιαίτερα τρώγοντας άφθονο ωμό και βραστό λάχανο και πίνοντας μεγάλες ποσότητες χυμού (που μπορούν να βγάζουν με τον αποχυμωτή).

Στα **εγκαύματα** μπορούμε να βάζουμε ωμά λαχανόφυλλα, που να τα αλλάζουμε κάθε 3-4 ώρες, ξεπλένοντας την πληγή με ζουμί από κοπανισμένα λαχανόφυλλα.

Σαν κομπρέσα όχι μόνο θεραπεύει σοβαρές **πληγές** και **έλκη** αλλά και είναι άριστο φάρμακο για τα **τσιμπήματα** της **μέλισσας**, της **σφήκας** και της **αράχνης**.

Οι **διαβητικοί** και όσοι υποφέρουν από **αϋπνίες** ή **έλκος** του στομάχου ωφελούνται πολύ πίνοντας μια κουταλιά ζουμί (από αποχυμωτή) πριν το φαγητό τρεις φορές τη μέρα.

Στους **πρησμένους αδένες** μπορούμε να χρησιμοποιούμε **καταπλάσματα** από λαχανόφυλλα.

Οι γυναίκες που έχουν **καθυστέρηση** στην περίοδο μπορούν να πίνουν για 2-3 μέρες, δυο ποτηράκια με 2 μέρη ζουμί από βρασμένο λάχανο με 1 μέρος γλυκό κρασί.

Όταν τρώμε άφθονο λάχανο ωμό και βρασμένο καθαρίζει το **αίμα** και τα **νεφρά** μας.

Αν φάει ένας **μεθυσμένος** αρκετό ωμό λάχανο ξεμεθάει.

Αν φάτε **δηλητηριώδη μανιτάρια** πρέπει να πιείτε αρκετό λαχανόζουμο (3 ποτήρια την ημέρα για 2-3 μέρες).

Το ζουμί από βρασμένα λάχανα είναι **διουρητικό**.

Οι γιατροί του **Σαλέρνο** υποστήριζαν ότι ο χυμός του λάχανου είναι **υπακτικός** και οι ιστοί του **στυπτικοί**. Και ότι όσοι το τρώνε δεν υποφέρουν από **δυσκολιότητα** (*Ι. Χατζίκος*).

Παλιά βάζανε στα παιδιά που πάθαιναν **ιλαρά**, ή **ευλογιά**, χλιαρά **καταπλάσματα** από βρασμένα λαχανόφυλλα για να γίνουν ελαφρότερα τα σημάδια (*Ξ. Αναγνωστόπουλος*).

Για ανοιξιάτικη **αποτοξινωτική** διαίτα 7 ημερών, μπορείτε να βράζετε κάθε μέρα δυο φρέσκα φύλλα σε ένα λίτρο νερό και να το πίνετε σε 4-5 δόσεις, για να καθαρίσει το **αίμα**.

Ακόμη το λάχανο χρησιμοποιείται: Στις **αιμορροΐδες** (με **επιθέματα** ψημένων λαχανόφυλλων αλειμμένων με λάδι).

Στην **ποδάγρα** (με ποδόλουτρα ζουμιού από το βράσιμο λάχανου).

Στην **ψωρίαση** (με **καταπλάσματα**).

Σαν **διουρητικό** και **αποτοξινωτικό** (πίνουμε τον χυμό του).

Λεβάντα

Για κάθε πόνο, (και της καρδιάς)



Άλλα ονόματα: Λαβάντα, Αγριολεβάντα, Λαμπρή, Χαμολιβανο,

Επιστημονική ονομασία: *Lavandula officinalis*

Τι είναι: Οι θεραπευτικές ιδιότητες της λεβάντας την κατατάσσουν ανάμεσα στα 20 πιο σημαντικά βότανα, άσχετα που αλφαβητικά βρίσκεται στη μέση του βιβλίου. Και η ζήτησή της είναι τόσο μεγάλη σε όλες τις χώρες ώστε στη Γαλλία παράγονται κάθε χρόνο με απόσταση πάνω από ενάμισι εκατομμύριο κιλά αιθέριο λάδι της λεβάντας.

Η λεβάντα είναι γνωστή εδώ και πολλούς αιώνες. Οι αρχαίοι Λίβυοι και Ρωμαίοι την χρησιμοποιούσαν στο μπάνιο τους. Από την Ιστορία ξέρουμε ότι την χρησιμοποιούσαν και για να αρωματίζουν τα ρούχα τους (έραβαν ανθισμένα κλαράκια λεβάντας ανάμεσα στη φόδρα και στο ύφασμα). Εκτός από το άρωμά της όμως έχει και γλυκιά, αρωματική γεύση και ηρεμιστική επίδραση. Τόσο που αρκεί να εισπνεύσουμε βαθιά μερικές φορές το άρωμά της για να καλμάρουν τα νεύρα μας και να μας φύγει η κατάθλιψη. Και δεν σταματούν εδώ οι ευεργετικές ιδιότητες της λεβάντας, όπως θα δείτε...

Χρήσιμα μέρη: Τα λουλούδια, τα φύλλα της (έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 22) και το αιθέριο λάδι της.

Πού τη βρίσκουμε: Φυτρώνει σε θερμά ηλιόλουστα και ξερά χώματα σε υψώματα και βουνά από 700 μέχρι 1.400 μέτρα, αλλά μπορούμε και να τη φυτέψουμε σε κήπο, που έχει ανάλογο χώμα. Ανθίζει από Απρίλιο μέχρι Αύγουστο και πρέπει να μαζέψουμε τις ανθισμένες κορυφές της όταν είναι ανθισμένη. Την ίδια εποχή υπάρχουν 2-3 πλανόδιοι, που πουλάνε φρέσκα ματσάκια που μοσχομυρίζουν.

Φυσικά, θα τη βρείτε κι όπου πουλάνε βότανα. Βάλτε από ένα-δυο κλαριά στις ντουλάπες να προστατεύουν τα ρούχα από σκώρο και φυλάξτε τα υπόλοιπα σε γυάλινα βάζα που κλείνουν καλά.

Δραστικές ουσίες: Αιθέριο λάδι, Βουτυρικοί και Βαλεριανικοί αιθέρες της Λιναλλύλης και της Γερανύλης, Γερανιόλη, Κινόλη, Λιναλόλη, Κινεόλη, D-Μιπορνεόλη, Λινονίνη, L-Πινένιο, Καρσοφυλλίνη, Τανίνη...

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Το αφέψημα με φύλλα και λουλούδια λεβάντας ανακουφίζει από **ημικρανίες, πονοκέφαλους, ιλιγγούς, λιποθυμία** και διώχνει την **αϋπνία**. Οι ιδιότητες της όμως είναι πολλές κι ευεργετικές και πέρα από τα ψυχοσωματικά, όπως δείχνει ο μακρύς κατάλογος που ακολουθεί (ανθολογία από τα πειράματα και τα βιβλία όλων των χωρών):

Αναλγητική (καταπραΰνει την εγκεφαλονωτιαία σπαστικότητα, σύμφωνα με τους *Candea* και *Meunier*). Το αφέψημα της σταματάει όχι μόνο τους πονοκέφαλους, αλλά και τους **πονόδοντους**.

Ηρεμιστική (σε ευερεθιστικότητα, **μελαγχολία, νευρασθένεια, ναυτία, νευρώσεις**). Το αφέψημα της τονώνει τα νεύρα.

Σπασμολυτική (για **σπασμούς**, αϋπνίες, αναπνευστικά προβλήματα, **κοκίτη, άσθμα, γρίπη, βρογχίτιδα, φυματίωση**) τόσο με τη μυρωδιά της όσο και με εντριβή.

Αντισηπτική και βακτηριοκτόνα (*Marsant-Forgue-Neuris*). ΜΕ ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ επουλώνει **πληγές** (απλές, άτονες, μολυσμένες, **συρίγγια**, χρόνια **εκζέματα, εγκαύματα, ακμή, δερματίτιδες, ψώρα**, αλλά και **αλωπεκία**)

Με εσωτερική χρήση είναι βακτηριοκτόνα σε **κυστίτιδες**.

Επίσης το αφέψημα της σφίγγει τα **ούλα**.

Εμμηναγωγό (σε **δυσμηνόρροια**).

Υποτασική («κατεβάζει» την **υψηλή πίεση**).

Αντιφυσητική (διώχνει τα **αέρια** του εντέρου).

Αποχρεμπτική. (Ρυθμίζει τις εκκρίσεις των βρόγχων).

Τονωτική, καρδιοτονωτική, διεγερτική-και καταπραϋντική.

Ρυθμίζει το **κυκλοφορικό**. Ένα φλιτζάνι τσάι λεβάντας πριν τον βραδινό ύπνο λιγοστεύει την **ταχυπαλμία**.

Ανθελμινθική (Σκοτώνει τα παράσιτα των εντέρων).

Αυξάνει την έκκριση γαστρικών υγρών και την **κινητικότητα** του εντέρου σε **γαστρική ατονία, μετεωρισμό, δυσπεψία**.

Αντίδοτο (βοηθητικό) σε **δηλητηριάσεις, σε δαγκώματα ζώων ή φιδιών** και σε **τσιμπήματα εντόμων**. Οι κυνηγοί στις Άλπεις, όταν δαγκώσει φίδι το σκυλί τους, τρίβουν την πληγή με λεβάντα και εξουδετερώνουν το δηλητήριο.

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν **αφέψημα**, ανακουφίζει από **πονοκέφαλους** που προέρχονται από **αδυναμία** ή από υπερβολική **κούραση**: Βράζουμε μια κουταλιά λουλούδια σε ένα φλιτζάνι νερό, περιμένουμε 10 λεπτά και πίνουμε 3 φλιτζάνια την ημέρα, με μικρές γουλιές, ανάμεσα στα γεύματα.

Αιθέριο λάδι λεβάντας σε δόση 0,2 στα χίλια σκοτώνει το βάκιλο της **φυματίωσης** (*Καθηγητής Courtmont, Morfel Bay, 1928*). Οι ατμοί του λαδιού καταστρέφουν τον **αιμολυτικό στρεπτόκοκκο** και τον **πνευμονόκοκκο** σε 12 ως 24 ώρες.

Για ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ ως αντισηπτικό, αντιρρευματικό κλπ), βράζουμε 10 λεπτά μια χούφτα λουλούδια σε ένα λίτρο νερό. Για πλύσεις κόλπου σε **λευκόρροια** προσθέτουμε άλλο ένα λίτρο νερό.

Για **δερματικές παθήσεις** και **ξερό έκζεμα** κάνουμε μια αλοιφή βάζοντας στον ατμό (*μπαίν μαρί*) 30 γραμ. λουλούδια λεβάντας και 500 ml *παρθένο ελαιόλαδο*. Τα αφήνουμε να μουσκέψουν όλη τη νύχτα και σουρώνουμε.

Για πλύσιμο **πληγών** και **εγκαυμάτων** μπορούμε να φτιάξουμε σε φαρμακείο μια καλή σύνθεση με 10 γραμ. αιθέριο λάδι λεβάντας με *τερπίνη* και 90 γραμ. *Sulfoncinat de Soude* (33%). Με την ίδια σύνθεση μπορούμε να *ψεκάζουμε* μια κλειστή αίθουσα (π.χ. κινηματογράφου ή σχολείου) σε περίοδο που σέρνεται **γρίπη**...

Σε περίπτωση **λποθυμίας** ή **πονοκέφαλου** χρησιμοποιούμε **αφέψημα** σε κρύες κομπρέσες στους κροτάφους.

Με **λεβάντα** μαζί με άλλα βότανα και φύλλα ευκαλύπτου κάνουμε αναζωογονητικό **ατμόλουτρο** στο πρόσωπο.

Για την **ψώρα** μπορούμε να ζητήσουμε από φαρμακοποιό να μας φτιάξει την αλοιφή του *Helmerich*, που γίνεται με αιθέρια λάδια **λεβάντας**, **λεμονιού**, **μέντας**, **γαρίφαλου** και **κανέλας** (από ένα ml), γόμα **τραγακανθική** (ένα γραμ.), **ποτάσα** (*Sous-carbonate*) 50 γραμμάρια, **θειάφι σουπλιμέ** (100 γραμ.) και **γλυκερίνη** (200 γραμ.). Αν δεν τα έχει ο δικός σας φαρμακοποιός, θα μπορεί ένα από τα ομοιοπαθητικά φαρμακεία (Διευθύνσεις στο Παράρτημα).

Το αποσταγμένο νερό **λεβάντας** χρησιμοποιείται ως **γαργάρα** σε **βραχνιασμένο** λαιμό.

Άλλες εφαρμογές:

Όσοι έχουν **πυριδα** ας δοκιμάσουν να λουστούν μερικές φορές με νερό στο οποίο έχουν βράσει **λεβάντα**. Συνήθως είναι πολύ αποτελεσματικό.

Το υγρό που εκχειλίζεται από τις φρέσκες, ανθισμένες **κορυφές** **λεβάντας** χρησιμοποιείται ως **αρωματικό μέσον** (για **καλλυντικά**, **ποτά**, **παγωτά**, **γλυκά**, **είδη αρτοποιίας**.)

Προφυλάξεις:

Σε μεγάλες (τοξικές) δόσεις είναι ερεθιστική. Ειδικά απαγορεύεται να κάνουν οποιαδήποτε εσωτερική χρήση **λεβάντας**, όποιοι έχουν στομαχικά προβλήματα. Επίσης το **αιθέριο λάδι** της σε μεγάλες δόσεις είναι **ναρκωτικό**, που μπορεί να προκαλέσει **θάνατο**. Γι' αυτό είναι καλύτερα να χρησιμοποιείται **μόνον εξωτερικά**. Τέλος, **δεν πρέπει να πίνουμε** πολύ συχνά **έγχυμα** **λεβάντας** γιατί μπορεί να προκαλέσει **κολικό**.

Λεμονιά

Εμποδίζει την αρτηριοσκλήρωση



Επιστημονική ονομασία: *Citrus medica sativa*.

Ιστορίες για τα λεμόνια: Οι αρχαίοι έλεγαν τον καρπό της «Περσικό μήλο», επειδή πρωτοήρθε στην Ελλάδα από την Περσία.

Λέγεται ότι η συμβουλή που έδινε στις ερωμένες του ο Καζανόβα, όταν εκείνες διαμαρτύρονταν για τον καρπό του έρωτα τους, ήταν να χρησιμοποιούν χυμό λεμονιού ως αντισυλληπτικό.

Στον Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο οι Σοβιετικοί έδιναν στους στρατιώτες τους που μάχονταν μέσα στα χιόνια λεμόνια σε σκόνη για δυναμωτικό.

Πολλά επιστημονικά πειράματα από το 1950 μέχρι σήμερα απέδειξαν ότι οι *φλαβόνες* που περιέχονται στη φλούδα, στον χυμό και στα λουλούδια του λεμονιού (όπως και του πορτοκαλιού) προστατεύουν τα αιμοφόρα αγγεία.

Στο λεμόνι οφείλουν την απέραντη αντοχή που χρειάστηκαν ο *Χίλλαρν* και ο *Τένσιγκ* για να αναρριχηθούν ως την ψηλότερη κορυφή του Έβερεστ.

Όπως όλα τα εσπεριδοειδή, τα λεμόνια περιέχουν *φλαβονοειδή* που βοηθούν τον οργανισμό να καταπολεμήσει τους ιούς και να εξαλείψει αλλεργικές αντιδράσεις, *λιμονίνη* και *τερπένες*, ουσίες που ελέγχουν την παραγωγή χοληστερίνης και βάζουν σε κίνηση μια αλυσιδωτή αντίδραση που μπλοκάρει ορισμένα καρκινογόνα. Έχει δείχτει ότι αποτρέπει την ανάπτυξη καρκινικών όγκων σε ζώα.

Χρήσιμα μέρη: Τα λουλούδια, τα φύλλα, η φλούδα, ο χυμός, οι σπόροι. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 18).

Πού τη βρίσκουμε: Οι λεμονιές ευδοκιμούν σε όλα σχεδόν τα παραθαλάσσια εδάφη, σε ήπια κλίματα και σε μικρό υψόμετρο. Εύκολα μπορείτε στις εκδρομές σας να εξασφαλίσετε λουλούδια και φύλλα. Αλλά και ο μανάβης σας, αν του ζητήσετε, μπορεί να σας εξασφαλίσει. Και φυσικά μπορείτε να φυτέψετε μια λεμονιά ακόμα και σε βεράντα (μέσα σε βαρέλι). Ξεράνετε στον ίσκιο φύλλα και λουλούδια και φυλάξτε τα σε γυάλινο βάζο.

Δραστικές ουσίες: Στον χυμό του λεμονιού, το *Κιτρικό οξύ* (Βιταμίνη C), *Μηλικό οξύ*, *Κιτρικό κάλιο*, *Κιτρικό ασβέστιο*, Σάκχαρα, *Θερμίδες*, *υδατόνθρακες*, *πρωτεΐνες* και τα *μεταλλικά άλατα*: *Κάλιο*, *Φώσφορος*, *Ασβέστιο*, *Μαγνήσιο*, *Νάτριο*, *Πυρίτιο* και *Βιταμίνη Ρ* (*Εσπεριδίνη*). Στα *κουκούτσια* (σπόρους) *κυανιούχα* σε μικρή ποσότητα, *Λιμονίνη*. Στη *φλούδα* του λεμονιού *αιθέριο λάδι*, *Πηκτίνη* και *δυνατό άρωμα*. Στο *χυμό*, στη *φλούδα*, στα *φύλλα* και στα *κουκούτσια* υπάρχουν *φλαβόνες*, *πολύτιμες* στη *θεραπευτική*.

Ιδιότητες-Ενδείξεις:

Το λεμόνι είναι το αποτελεσματικότερο *αντι-σκορβουτικό* φάρμακο, με *μεγάλη αντι-μολυσματική* ικανότητα. Γενικά είναι *θαυμάσιο αντι-βακτηριακό* και *σπολυμαντικό*, *στυπτικό* και *αντι-σηπτικό*. Γι' αυτό τα *βρετανικά πλοία* υποχρεώνονται από το νόμο να είναι πάντα *εφοδιασμένα* με *αρκετή ποσότητα λεμονιών*. Και *κάθε ναυτικός* που ταξιδεύει *πάνω από 10 μέρες* πρέπει να *καταναλώνει 30 γραμμάρια χυμό λεμονιού* κάθε μέρα.

Διουρητικό. Συνιστάται σε **οξείες ρευματισμούς**.

Βοηθάει την πέψη, *διώχνει τη δυσπεψία*.

Καθαρίζει και αλκαλοποιεί το αίμα. Έχει *τονωτική επίδραση*.

Κατεβάζει τον δείκτη του διαβήτη.

Διαλύει τις πέτρες των νεφρών όταν προέρχονται από **ουρικό οξύ**. Ο *χυμός του θεραπεύει κρουολογήματα*, *βήχα*, *πινόλαιμο*.

Κατευνάζει το κεντρικό νευρικό σύστημα.

Εμποδίζει την αρτηριοσκλήρωση, τη *θρόμβωση* των *αρτηριών*, τη *συσσώρευση αλάτων* στον *οργανισμό* και τα **αρθρικά**.

Κατεβάζει τον **πυρετό** (ακόμη και τον τυφοειδή) και κόβει τη **δίψα**.

Σταματάει την **ευκοιλιότητα**.

Σκοτώνει τα **παράσιτα** του εντέρου.

Ανακουφίζει τις **αιμορροΐδες**

Κάνει καλό στον **ίκτερο** και σε άλλες αρρώστιες του ήπατος.

Προλαβαίνει τις **δηλητηριάσεις**, ιδιαίτερα από **οστρακοειδή** και ενεργεί ως **αντίδοτο**.

Το **αφέψημα** φύλλων λεμονιάς ανακουφίζει τους **πόνους** της **περιόδου**.

Το λεμόνι έχει επίσης αποτελεσματική **αντισυλληπτική** δράση, και ίσως είναι μέγας εχθρός του θανατηφόρου ιού του έιτζ, όπως βεβαιώνει ο Δρ *Ρότζερ Σορτ* του Πανεπιστημίου της Μελβούρνης: λίγες σταγόνες λεμονιού μπορεί να είναι η πιο εύκολη προσστατευτική λύση για τις γυναίκες που θέλουν να αποφύγουν μια ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη. Σύμφωνα με τις ιατρικές οδηγίες, αρκεί ο εμποτισμός ενός μικρού σφουγγαριού ή βαμβακιού με χυμό λεμονιού και η τοποθέτησή του στον κόλπο. Ο χυμός του λεμονιού σκοτώνει αμέσως το ανδρικό σπέρμα (και παράλληλα τον ιό του έιτζ).

ΕΞΩΤΕΡΙΚΑ, ο χυμός του λεμονιού χρησιμοποιείται αποτελεσματικά σε **εγκαύματα** από τον ήλιο,

σε **χιονίστρες**,

σε **κάλους**,

σε **ψωρίαση**,

στο ξέβγαλμα των μαλλιών (για την **πιτυρίδα** και την **τριχόπτωση**)

ως **καλλυντικό**,

αλλά και για να διώξει τον **πονοκέφαλο** (ακόμα και τη **νευραλγία του τριδύμου**) με τοπικές **εντριβές**,

για να σταματήσει την **ρινορραγία**,

για να εξαφανίσει τις **φακίδες** από το πρόσωπο (Όσο παράξενο κι αν φαίνεται, στις περισσότερες περιπτώ-

σεις εξαλείφονται οι φακίδες αν τις τρίβουμε κάθε βράδυ, πριν κοιμηθούμε, με φέτες λεμονιού). Επίσης καθαρίζει και λευκαίνει το δέρμα, κλείνει τους **ανοιχτούς πόρους** του

και με γαργάρες καταπραΰνει τον **πονεμένο λαιμό**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Τον χυμό του λεμονιού μπορούμε να τον πιούμε σκέτο ή ανακατεμένο με (5 φορές περισσότερο) νερό, αλλά δεν πρέπει να του προσθέτουμε ζάχαρη, όταν τον χρησιμοποιούμε για θεραπευτικό σκοπό. Για τον **βήχα** και τα **κρυολογήματα** μπορούμε να προσθέσουμε μέλι. Αν είσαστε κρυωμένοι πιείτε πριν κοιμηθείτε ένα φλιτζάνι με ζεστό νερό, χυμό ενός λεμονιού, και μια κουταλιά μέλι και το πρωί θα νιώθετε καλύτερα.

Αν έχετε επίμονο βήχα βάλτε στο στόμα κάθε τόσο ένα κουταλάκι μέλι με χυμό λεμονιού και καταπίνετε το σιγά-σιγά. Καλό είναι να κάνετε και γαργάρες με χυμό λεμονιού.

Ο χυμός λεμονιού σε λίγο ζεστό νερό ανακουφίζει το στομάχι όταν σφίγγεται από **άγχος**.

Αν έχετε **βαρυστομαχιάσει** και νιώθετε το στόμα σας το πρωί σαν «σαρούχι» πιείτε τον χυμό ενός λεμονιού σε ένα ποτήρι χλιαρό νερό. Θα αισθανθείτε πολύ καλύτερα. (Φυσικά δεν είναι λόγος αυτός για να βαρυστομαχιάζετε κάθε βράδυ αφού το πρωί θα διορθωθεί η κατάσταση. Στο κάτω-κάτω δεν πρέπει να πίνετε κάθε πρωί λεμόνι).

Αν πιούμε νηστικοί το πρωί, για 3-4 μέρες, από μια κουταλιά της σούπας χυμό λεμονιού θα απαλλαγούμε από την **ψαμμίαση**, μπορεί και από τις **πέτρες από ουρικό οξύ**, που έχουν μαζευτεί στα νεφρά μας. (Αν δεν απαλλαγούμε αμέσως απ' αυτές, κάνουμε διακοπή μιας εβδομάδας και το επαναλαμβάνουμε για 3-4 ημέρες). Το ίδιο μπορούν να κάνουν και οι **διαβητικοί** για να κατέβει ο **δείκτης** του σακχάρου τους.

Ο χυμός ενός λεμονιού σε ζεστό νερό γίνεται ανακουφιστικό **μπάνιο**, όταν έχουμε κρίση **αιμορροΐδων**.

Την επόμενη φορά που θα υποφέρετε από **πονοκέφαλο** και θα βρίσκεστε στο σπίτι δοκιμάστε να κόψετε ένα λεμόνι σε φέτες, να ξαπλώσετε και να τις βάλετε στο μέτωπο.

Όταν τρέχει **αίμα** από τη **μύτη** και ρουφήξουμε χυμό λεμονιού από το ρουθούνι, θα σταματήσει η αιμορραγία.

Συχνά όταν έχουμε **καούρες** στο στομάχι, αρκεί να πιούμε λίγο νερό με μια κουταλιά χυμό λεμονιού και σταματούν.

Για τα **παράσιτα του εντέρου** πίνουμε ένα μείγμα από κοπανισμένα κουκούτσια λεμονιού με ζάχαρη.

Όταν έχουμε **πυρετό**, όπως κι όταν έχουμε **ευκοιλιότητα** πίνουμε μια κουταλιά χυμού λεμονιού στην οποία έχουμε ρίξει και λίγο καφέ καβουρντισμένο (εκτός βέβαια αν ακολουθούμε την Ομοιοπαθητική Ιατρική, οπότε ο καφές ανενδεικνύεται).

Για την **πιτυρίδα** κάνουμε εντριβές με χυμό λεμονιού.

Τα φύλλα του λεμονιού (σε **έγχυμα**, που το πίνουμε νηστικοί το πρωί) είναι αντι-σπασμωδικά.

Όσοι έχουν λόγους να τρώνε κονσέρβες ή σιτεμένο κρέας, καλό είναι να τους ρίχνουν άφθονο χυμό λεμονιού.

Να κι ένας απλός τρόπος να φτιάξετε μόνοι σας **αιθέριο λάδι λεμονιού**: Στύψτε φλούδες απέναντι σε ένα καθαρό θαλασσινό σφουγγάρι, ώστε να εκτοξεύεται προς το σφουγγάρι το αιθέριο λάδι που βγαίνει με το στύψιμο...

Άλλες εφαρμογές: Το λεμόνι χρησιμοποιείται σε λεμονάδες, παγωτά, σιρόπια, γλυκά, καραμέλες, ποτά, αρώματα, για ν. αρωματίζει το τσάι και σε πολλές άλλες χρήσεις. Το εκχύλισμα της φλούδας του χρησιμοποιείται σε φάρμακα, σε ποτά και στη ζαχαροπλαστική.



Λεύκα

Για τα αρθρική, τη νευρώση του στομάχου και τους ρευματισμούς

Άλλα ονόματα: Λεύκη, Καβάκι, Αίγειρος.

Επιστημονική ονομασία: *Populus nigra*.

Ιστορίες για τις λεύκες: Οι αρχαίοι Έλληνες γνώριζαν και χρησιμοποιούσαν τις λεύκες με πολλούς τρόπους. Και η Μυθολογία τις περιγράφει σαν αδελφές του Φαέθωνα που έκλαιγαν αδιάκοπα για το θάνατο του αδελφού τους κι ο Δίας που δεν άντεχε να τις ακούει (βλέπετε, εκείνος είχε ρίξει τον κεραυνό στον Φάεθωνα), τις μεταμόρφωσε σε δέντρα. ... Εδώ όμως μιλάμε για θεραπευτικές ιδιότητες.

Χρήσιμα μέρη: Η φλούδα, τα φύλλα και τα τρυφερά βλαστάρια με «μάτια» (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 27).

Πού τη βρίσκουμε: Σε υγρά μέρη, πλάι σε ποτάμια, κοντά σε πηγάδια, σε χώματα που ποτίζονται καλά. Η άνοιξη είναι η καλύτερη εποχή για να πάρουμε τα χρήσιμα μέρη της. Τα ξεραίνουμε και τα φυλάμε σε γυάλινο βάζο, με καπάκι.

Δραστικές ουσίες: Η φλούδα είναι άοσμη με πικρή γεύση. Περιέχει Σαλικίνη (άλλοι την ονομάζουν Τείνη) και Ποπουλίνη. Τα φύλλα και τα βλαστάρια περιέχουν επίσης οξύ και διάφορα αλκάλια. Τα «μάτια» των βλασταριών περιέχουν Κομεορητίνη με βαλσαμικές ιδιότητες.

Ιδιότητες - Ενδείξεις: Η Λαϊκή Θεραπευτική χρησιμοποιεί σε αρκετές περιπτώσεις τις ιδιότητες της λεύκας, με ικανοποιητικά αποτελέσματα. Έτσι:



Η φλούδα θεωρείται αντι-πυρετικό φάρμακο (προκαλεί εφίδρωση).

Έχει επίσης τονωτικές ιδιότητες.

Συνιστάται και ως διουρητικό, για διαταραχές του ουροποιητικού συστήματος, και για **γονόρροια** και **βλενόρροια**.

Τα «μάτια» της λεύκας χρησιμοποιούνται και κατά της **πολυαρθρίτιδας** και των **ρευματισμών**.

Τα φύλλα της, όταν βράσουν με ξίδι, χρησιμοποιούνται σε ζεστά καταπλάσματα στην ποδάγρα (**ουρική αρθρίτιδα**)

Το έγχυμα της φλούδας βοηθάει στη χρόνια **διάρροια**.

Το αφέψημα βλαστών και φύλλων λεύκας επουλώνει με καταπλάσματα τις **πληγές** και έχει καταπραυντικές ιδιότητες.

Για τη **νεύρωση του στομάχου** μπορούμε να κάνουμε σκόνη τον καρπό της λεύκας και να διαλύουμε ένα κουταλάκι του γλυκού από τη σκόνη αυτή σε μισό ποτήρι νερό. Πίνουμε από ένα φλιτζανάκι του καφέ κάθε μεσημέρι και βράδυ.

Πώς αλλιώς χρησιμοποιείται:

Το έγχυμα φύλλων της (μουλιάζοντας 2-3 κουταλάκια σε ένα φλιτζάνι ζεστό νερό, για 8 ως 10 λεπτά) πίνεται 2-3 φορές τη μέρα για τα **ρευματο-αρθρικά**, τη **βρογχίτιδα**, και την **πνευμονία**.

Με το αφέψημα της (βράζουμε 3 κουταλάκια σε δυο φλιτζάνια νερό για 5 λεπτά) κάνουμε τοπικές πλύσεις στις **αιμορροΐδες**.



Λινάρι

Για τον ίκτερο και τις πέτρες στη χολή



Επιστημονική ονομασία: *Linum usitatissimum*

Ιστορίες για το λινάρι: Το λινάρι καλλιεργείται ως φαρμακευτικό φυτό, επειδή περιέχει άφθονα ακόρεστα λιπαρά, αλλά το λάδι των σπόρων του, το λινέλαιο, έχει την ιδιότητα να απορροφάει αστραπιαία το οξυγόνο από τον αέρα και σχηματίζει ένα σκληρό διάφανο βερνίκωμα. Γι' αυτό χρησιμοποιείται πολύ στις καλές τέχνες και για βερνίκωμα ξυλοκατασκευών.

Ακόμη χρησιμοποιείται στην παραγωγή καλλυντικών, στην υφαντουργία και τα υπολείμματα της κατεργασίας (οι λινόπιτες) γίνονται πλούσια ζωοτροφή για τα γαλακτοπαραγωγά ζώα.

Εννοείται ότι εδώ μιλάμε μόνο για τις θεραπευτικές ιδιότητες του καθαρού, δυσσπασταγμένου λινέλαιου που πουλιέται στα φαρμακεία.

Χρήσιμα μέρη: Οι σπόροι (Εγχρωμη εικόνα του φυτού στη σελίδα 15).

Πού το βρίσκουμε: Η ευκολότερη λύση είναι να αγοράσουμε σπόρους από ένα κατάστημα υγιεινών τροφών. Αλλά τώρα υπάρχουν και κάψουλες (*Linseed oil*, της *Solgar*) στα Ομοιοπαθητικά φαρμακεία, με καθαρό λινέλαιο.

Δραστικές ουσίες: Οι λιναρόσποροι περιέχουν άφθονες κολλώδεις ουσίες, Πηκτίνη και Λινέλαιο, (που περιέχει βιταμίνη F, Λινομαρίνη και το ένζυμο Λινομαράση) Πρωτεΐνες, Κερί, Φωσφατίδια, Οξικό οξύ, Φωσφορικά άλατα.

Ιδιότητες-Ενδείξεις:

Ο λιναρόσπορος είναι μια από τις πλουσιότερες πηγές της φύσης σε *λιγνάνες* (που βρίσκονται και στο φαγόπυρο και απενεργοποιούν τα ισχυρά οιστρογόνα που ευθύνου-

νται όλο και πιο συχνά για ανάπτυξη καρκινικών **όγκων**, στο **μαστό**, στο **αναπαραγωγικό** σύστημα και στο **παχύ έντερο**) και σε ωμέγα-3 πολυακόρεστα λιπαρά οξέα (που βρίσκονται κυρίως στα λιπαρά ψάρια και όχι στα... γιαούρτια, όπως πάνε να σας κάνουν να πιστέψετε κάποιοι έξυπνοι διαφημιστές).

Έτσι ο λιναρόσπορος βοηθάει στην πρόληψη της **καρδιοπάθειας** μειώνοντας τη **χοληστερίνη** και τα **τριγλυκερίδια** σε ανθρώπους με αυξημένα **λιπίδια αίματος** και μπορεί να προλάβει τους **θρόμβους** αίματος, που αυξάνουν τον κίνδυνο καρδιακής προσβολής και εγκεφαλικού). Γι' αυτό το Εθνικό Αντικαρκινικό Ινστιτούτο των ΗΠΑ εξετάζει τώρα το λινάρι για να επιβεβαιώσει ή όχι όλες αυτές τις επιδράσεις του.

Ειδικότερα, τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα πιστεύεται ότι βοηθούν: στην πρόληψη της **καρδιοπάθειας** μειώνοντας τη **χοληστερίνη** και τα **τριγλυκερίδια** σε ανθρώπους με αυξημένα λιπίδια αίματος,

μπορεί να προλάβουν τους **θρόμβους**, οι οποίοι αυξάνουν το κίνδυνο καρδιακής προσβολής και εγκεφαλικού.

και προστατεύουν από φλεγμονικές νόσους όπως η **αρθρίδα**, ο ερυθματώδης **λύκος** και η **ψωρίαση**, μεταβάλλοντας το χημικό μονοπάτι που προωθεί την έξαρση αυτών των καταστάσεων.

Πολτοποιημένοι η βρασμένοι σπόροι λιναριού κάνουν ένα θαυμάσιο **κατάπλασμα** για πυώδη σπιυριά και **δοθίνες**.

Επίσης, οι σπόροι είναι **καθαρτικοί** (Για τη **δυσκοιλιότητα** βράζουμε 10 γραμ. λιναρόσπορους-ένα κουταλάκι- σε δύο ποτήρια νερό μέχρι να μείνει το μισό και το πίνουμε).

Το ίδιο **αφέψημα** κάνει καλό στα **βρογχικά**, στην **πνευμονία**, στους **ρευματισμούς**. Καθώς και σε κάθε είδους φλεγμονές. Ιδιαίτερα του πεπτικού και του ουροποιητικού συστήματος (**κυστίτιδα**, **πυελίτιδα**, **βλεννόρροια**)

Οι φυτοκάψουλες, που ανέφερα στη σελίδα 310 είναι πολύτιμες για όποιον υποφέρει από **διόγκωση του προστάτη** ή από αυτοάνοσες ασθένειες, όπως η **σκληροδερμία**, ο **ερυθηματώδης λύκος** κ.α.

Στις **αιμορροΐδες** χρησιμοποιούμε καταπλάσματα από 50 γραμ. λιναρόσπορου βρασμένου σε ένα λίτρο γάλα.

Για τον **ίκτερο** βράζουμε 15-20 γραμμάρια σπόρων σε ένα λίτρο νερό και πίνουμε τρία φλιτζανάκια την ημέρα.

Για **ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ**, μουσκεύουμε όλη τη νύχτα 3 κουταλιές σουπας σπόρους σε ένα λίτρο νερού και πίνουμε 3 φλιτζάνια την ημέρα.

Για **αφέψημα** βράζουμε μια κουταλιά σπόρους σε ένα φλιτζάνι νερό μέχρι να μείνει το μισό και το πίνουμε όταν θα είναι χλιαρό.

Ένα κουταλάκι καθαρό λινέλαιο από το φαρμακείο σκοτώνει τα **σκουλήκια** και **παράσιπα** του εντέρου και μειώνει το **βήχα** στη **βρογχίτιδα**. (επειδή έχει φρική γεύση πιείτε μαζί και λίγο χυμό λεμονιού).

Για να ελαττώσετε τις **πέτρες στη χολή** (αν είναι μικρές) πιείτε 1 ½ ως 2 κουταλιές της σουπας λινέλαιο (από φαρμακείο) και ξαπλώστε μισή ώρα στο αριστερό πλευρό.

Αν πάσχετε από **δυσκοιλιότητα** τρώτε τακτικά μια κουταλιά σουπας λιναρόσπορους, αφού πρώτα τους πλύνετε με άφθονο νερό.

Για **ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ** μπορούμε να κάνουμε μαλακτικά καταπλάσματα με αλεύρι λιναριού για **πρηξίματα αδένων** και **αποστήματα** καθώς και για τους πόνους των **ρευματισμών**. Βράζουμε 20-25 γραμμάρια φρεσκοαλεσμένο αλεύρι, (αλλιώς ταγκίζει το λάδι που περιέχει και μπορεί να προκαλέσει δερματίτιδες) σε μισό λίτρο αποσταγμένο νερό μέχρι να πήξει. Το αδειάζουμε σε ένα βαμβακερό πανί και το τοποθετούμε στο σημείο που χρειάζεται ζεστό (τόσο όσο το δέχεται ο οργανισμός σας).

Άλλος τρόπος για κατάπλασμα: Βράζουμε τους λιναρόσπορους ώσπου να μαλακώσουν και να κολλάνε άμα τους αγγίζουμε. Τους αδειάζουμε σε ένα καθαρό βαμβακερό πανί και τους βάζουμε (όσο ζεστούς τους δέχεται το μέρος που θέλουμε.)

Προφυλάξεις: Ο λιναρόσπορος ταγγίζει πολύ γρήγορα και μπορεί να παρέμβει στην ικανότητα του οργανισμού να χρησιμοποιήσει τη βιταμίνη Β₆. Γι' αυτό μη τον χρησιμοποιείτε αν ταγκίσει.

Λουίζα

Για κάθε είδους πόνους

Άλλα ονόματα: Λεμονόχορτο. Σταυροβότανο. Γοργογιάννης. Βερβένα. Λιππιά. Αλουσία. Ελοίζα.

Επιστημονικές ονομασίες: *Vervena citriodora*.
Vervena officinalis.

Ιστορίες για την Λουίζα, που τη γνώριζαν και την χρησιμοποιούσαν από τα αρχαία χρόνια όλοι οι λαοί, σε «μαγικές» αλοιφές, σαν καλλυντικό και για 30 περίπου προβλήματα υγείας. Μάλιστα ήταν ένα από τα πιο γνωστά φάρμακα για τον πονοκέφαλο (την κοπάνιζαν και άλειφαν στο λαιμό) και για τον πονόματο (Αγίτιος ο Κρης •Γεωποικιλία*) και για κάθε άλλο πόνο, αφού υπάρχει και σχετικό λαϊκό δίστιχο στην Κρήτη, που λέει «Εγώ 'μαι χόρτο του Θεού. Με λένε Γοργογιάννη κι όποιος με βράσει και με πει όπου πονεί θα γάνει» (Γ. Χαβίσης). Έχει πικρή γεύση αλλά με λίγο μέλι πίνεται εύκολα.



Χρήσιμα μέρη: Ολόκληρο το φυτό, ανθισμένο (Φύλλα, κλωνάρια, λουλούδια).

Πού τη βρίσκουμε: Φυτρώνει στις άκρες των εξοχικών δρόμων, σε αναχώματα, στα πετρώδη εδάφη πολλών νησιών μας, στην Πελοπόννησο και στην Κρήτη και σε κτήματα που δεν ποτίζονται συχνά. Μοιάζει με λεπτό μακρύ στάχυ που βγάζει μικρά λουλουδάκια σε χρώμα λιλά και τριονωτά φυλλαράκια. Αναγνωρίστε τη παρατηρώντας προσεκτικά την έγχρωμη εικόνα της σελίδας 30. Ανθίζει από τον Ιούνιο ως το Σεπτέμβριο και τότε είναι η εποχή να μαζέψετε μερικές ανθισμένες κορυφές, να τις κάνετε ματσάκια κι αφού τις ξεράνετε να τις φυλάξετε σε γυάλινο βάζο που κλείνει καλά, για να διατηρήσουν και το υπέροχο άρωμά τους. Και βέβαια μπορείτε να φυτέψετε μια-δυο σε γλάστρες στη βεράντα.

Δραστικές ουσίες: Περιέχει Βερβεναλίνη και Βερβενίνη, αιθέριο λάδι, βλέννα και μία πικρή ουσία (Schauinsberg-Puris) και μια παράξενη Τανίνη που δεν έχουν ακόμη ερευνηθεί οι ιδιότητές της (M. Grieve)

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Διώχνει τον **πονοκέφαλο** (με επαλείψεις κοπανισμένων φρέσκων φύλλων στο μέτωπο), τον **πονόματο** (πλύσιμο με αφέψημα ή έγχυμα), τον **πόνο του αυτιού** (με άχνισμα του αυτιού πάνω από το μπρίκι που βράζει το αφέψημα), ανακουφίζει από τους πόνους των **ρευματισμών** (με αφέψημα και πλύσεις).

Το αφέψημα και το έγχυμα της Λουίζας διεγείρουν το γενικό μεταβολισμό, είναι τονωτικά, σπασμολυτικά, βοηθούν σε **στομαχικές ανωμαλίες**, στις **ξνίλες** καθώς και στα **αέρια**, είναι αντιδιαρροϊκά, κάνουν πιο αποτελεσματικές τις **διαπτες αδυνατίσματος**, πολεμούν την **αϋπνία** που προέρχεται από **νευρική κούραση**.

Οι διουρητικές της ιδιότητες κάνουν τη λουίζα πολύ χρήσιμη σε όσους «μαζεύουν» **πέτρες στα νεφρά**.

Είναι γαλακτοφόρο, πολύτιμο για τις **λεχώνες** που θέλουν να θηλάσουν το μωρό τους (και δεν επιτρέπουν στους μειωτήρες να τους δώσουν το χαπάκι, που δήθεν κόβει, τους υστερόπονους, ενώ στην πραγματικότητα υποδου-

λώνει όλες τις μητέρες στις πολυεθνικές εταιρείες που πουλάνε τα ειδικά γάλατα για βρέφη -τα οποία δεν είναι ότι καλύτερο για την υγεία του παιδιού).

Είναι *εμμηναγωγό*, *στυπτικό*, *εππουλωτικό*, *χωνευτικό*, (σε **δυσπεψίες** και **νευρώσεις του στομάχου**), *Αντι-πυρετικό*, *Αντι-διαβητικό*.

Με ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ ωφελεί στους **ρευματοπόνους**, στις **δερματοπάθειες**, στον **πονόματο**, *εππουλώνει πληγές* και **έλκη**, *μαλακώνει* τους πόνους των **αιμορροΐδων**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν *έγχυμα*. Μουλιάζουμε 1-2 κουταλάκια σε ένα φλιτζάνι ζεστό νερό για 10-12 λεπτά, σουρώνουμε και το πίνουμε. Ένα μέχρι τρία φλιτζάνια την ημέρα για **αϋπνία** (σκέτο ή με ζεστό γάλα), **νευρική κούραση**, **πέτρες στα νεφρά**, για τις **λεχώνες** που θέλουν να θηλάσουν, ενισχυτικό σε **δίαιτες αδυνατίσματος** (ένα φλιτζάνι δροσερό κάθε βράδυ, πριν τον ύπνο.)

Σαν *αφέψημα* βράζουμε 30 γραμμάρια λουίζας σε ένα φλιτζάνι νερό, για **στομαχόπονους**, **κολίδα**, **διαβήτη**.

Για ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ πλένουμε με ζεστό *αφέψημα*, το **πονεμένο μάτι**, τις **αιμορροΐδες**, τον κόλπο που υποφέρει από **κολπίδα**, τις **πληγές**, τα **έλκη**, τα **τραύματα**

Στις πληγές που πυορροούν βάζουμε σκόνη από κοπανισμένη ξερή λουίζα, ενώ στον **πονοκέφαλο** και σε **πυρετό** κάνουμε τοπικές *επαλείψεις* με πολύ από κοπανισμένα φρέσκα φυτά.



Μαϊντανός

Διώχνει πέτρες και αρθρικό



Άλλα ονόματα: Πετροσέλινο, Περσέμολο, Μακεδονίσι.

Επιστημονικές ονομασίες: *Petroselinum sativum*,
Apium petroselinum.

Ιστορίες για τον μαϊντανό που η οικογένεια του περιλαμβάνει πολλά βότανα και καρυκώματα, όπως το γλυκάνισο, τον άνηθο, την αγγελική, τον φραγκομαϊντανό, το κύμινο, το κόλιαντρο, τον μάραθο και το σέλινο:

Οι περισσότεροι Έλληνες τον θεωρούν σαν ένα καλό καρυκώμα για τη σαλάτα και τα μαρινάτα ψάρια, ενώ σε όλες τις άλλες ευρωπαϊκές χώρες ο μαϊντανός είναι από τα γνωστότερα αρωματικά και θεραπευτικά φυτά, επειδή είναι πλούσιος σε άλατα ιχνοστοιχείων και σε προβιταμίνη Α. Η θρεπτική του αξία είναι τόσο σημαντική ώστε θα ήταν θαυμάσιο για την υγεία μας αν το βάζαμε συχνά στο τραπέζι μας, σε σαλάτες, σουπές και σάλτσες (αν και δεν πρέπει να τρώμε μεγάλες ποσότητες, ούτε κάθε μέρα).

Λέγεται πετροσέλινο, από την αρχαία ελληνική λέξη που σημαίνει «σέλινο που φυτρώνει σε πέτρες» επειδή συχνά φυτρώνει εκεί και χρησιμοποιούνταν πλατιά στον αρχαίο κόσμο για άλλους λόγους εκτός από μαγειρικούς.

Οι αρχαίοι Αιγύπτιοι για παράδειγμα πασπάλιζαν με μαϊντανό τους τάφους των νεκρών τους. Αυτή η σχέση με τον νεκρό συνεχίστηκε στις ελληνικές και ρωμαϊκές εποχές που στόλιζαν έτσι τα σώματα των αγαπημένων.

Οι αρχαίοι Έλληνες δεν τον έτρωγαν. Αλλά κανείς Έλληνας

ή Ρωμαίος δεν τολμούσε να κάνει ένα μεγάλο συμπόσιο χωρίς ένα στεφάνι μαϊντανού στο κεφάλι για να απορροφά τις αναθυμιάσεις του κρασιού (...ώστε να μπορούν να πιουν περισσότερο...).

Χρήσιμα μέρη: Ολόκληρο το φυτό, η ρίζα και οι σπόροι του (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 28).

Δραστικές ουσίες: Η ρίζα του μαϊντανού περιέχει αιθέριο λάδι, Απιίνη, άμυλο, κολλώδη ουσία και σάκχαρο. Τα κλωναράκια και τα φύλλα περιέχουν Προβιταμίνη Α, άλατα μετάλλων, Πινένιο. Οι σπόροι του μαϊντανού περιέχουν αιθέριο λάδι σε μεγαλύτερη ποσότητα απ' ότι στη ρίζα, τερπένια, Απιόλη, Απιίνη, Ρετσίνη και μια κολλώδη ουσία. Όταν τρώγεται σε ποσότητα είναι καλή πηγή βιταμίνης Α και C.

Πού τον βρίσκουμε: Ανθίζει το καλοκαίρι, αλλά οι ρίζες του μαζεύονται για φαρμακευτική χρήση το φθινόπωρο (και μόνο από φυτά δυο χρόνων). Τον βρίσκουμε στα μανάβικα ή αν έχουμε κήπο μπορούμε να φυτέψουμε λίγο σε μια άκρη όπως πολλοί φυτεύουν ντομάτες, μαρούλια, κρεμμυδάκια. (Πιάνει σε όλα τα εδάφη). Την εποχή που υπάρχει άφθονος και με μικρά κλωναράκια, μπορούμε να δέσουμε μερικά κλωνιά σε ματσάκια, να τα κρεμάσουμε στη σκιά να ξεραθούν και να τα φυλάξουμε σε γυάλινο βάζο που κλείνει. Μπορούμε ακόμη να βάλουμε ένα ματσάκι σε ένα σκουρόχρωμο μπουκάλι με παρθένο ελαιόλαδο και να το έχουμε για τα ψητά ψάρια.

Για να τον διατηρήσουμε: Πλένουμε, πινάζουμε καλά να φύγει το νερό από τα φύλλα και τα φυλάμε σε καλά κλεισμένο δοχείο στο ψυγείο. Διατηρείται σε ψυγείο: τρεις μέχρι 8 ημέρες, σε κατάψυξη ψυγείου: δύο μέχρι τρεις μήνες και σε καταψύκτη: έναν χρόνο.

Για να καταψύξουμε: Διαλέγουμε τρυφερά κλωναράκια μαϊντανού. Τα πλένουμε αλλάζοντας αρκετές φορές το νερό. Κόβουμε τα χοντρά κοτσάνια. Βάζουμε τα φύλλα μαϊντανού ή τον λεπτοκομμένο μαϊντανό σε δοχεία κατάψυξης αφήνοντας από πάνω 12 χιλιοστά κενό. Τον συσκευάζουμε σε μικρές μερίδες, αρκετές για ένα φαγητό η καθεμιά, γιατί ο κατεψυγμένος μαϊντανός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για μαγείρεμα.

Για να αποξηράνουμε: Κόβουμε μπουκετάκια μαϊντανού από βαριά κοτσάνια. Τα βυθίζουμε σε νερό που βράζει για 30 δευτερόλεπτα. Σουρώνουμε. Απλώνουμε τα φύλλα σε δικτυωτή σχάρα ή σε χοντρό αλουμινοχαρτο που το έχουμε τρυπήσει πολύ παντού με

πιρούνι. Βάζουμε τη σχάρα ή το αλουμινόχαρτο σε προθερμασμένο χαμηλό φούρνο μέχρι να γίνουν κριτσανιστά τα φύλλα και να στεγνώσουν, με την πόρτα του φούρνου ανοιχτή. Τα φυλάμε σε αεροστεγές δοχείο.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Μερικές από τις βιολογικά ενεργές ουσίες στον μαϊντανό, που ερευνώνται (κι αυτές) από το Εθνικό Αντικαρκινικό Ινστιτούτο των ΗΠΑ λόγω των πιθανών αντικαρκινικών τους ιδιοτήτων περιλαμβάνουν:

Τις **κουμαρίνες** που βοηθούν στην πρόληψη των **θρόμβων** αίματος και πιστεύεται ότι έχουν αντικαρκινικές ιδιότητες.

Τα **πολυακετυλένια** που μπλοκάρουν τη σύνθεση προσταγλαδινών οι οποίες μπορεί να προωθήσουν τον **καρκίνο**.

Τις **μονοτερπένες**, αντιοξειδωτικά που βοηθούν στην καταπολέμηση του καρκίνου και στη μείωση της **χοληστερίνης**.

Τα **φλαβονοειδή** που δρουν ως αντιοξειδωτικά, ή απενεργοποιούν τις **ορμόνες** που μπορεί να προκαλέσουν την ανάπτυξη όγκων.

Ο μαϊντανός έχει **τονωτικές, διεγερτικές και ορεκτικές** ιδιότητες. Χρησιμοποιείται όμως μέχρι τώρα κυρίως σαν διουρητικό. Ένα δυνατό αφέψημα από ρίζα, κλωνάρια και φύλλα μαϊντανού προσφέρει πολλά σε περιπτώσεις **πέτρας** στα νεφρά, **ικτερου** και **υδρωπικίας**.

Επειδή **καθαρίζει τον οργανισμό από τις τοξίνες** ο *Messegue* τον συνιστά για αρρώστιες του **ήπατος, έκζεμα, κυτταρίτιδα, ουρική αρθρίτιδα**.

Τα φύλλα και η ρίζα συνιστώνται ιδιαίτερα για **οίδημα, κυκλοφορικά προβλήματα, δυσπεψία, δερματοπάθειες και πόνους περιόδου**.

Όσοι έχουν **ψαμμίαση ή πέτρες** στα νεφρά μπορούν να βράσουν 300 γραμ. μαϊντανού σε ένα λίτρο νερού μέχρι να εξατμιστεί το ένα τρίτο του νερού και να πίνουν ένα ποτηράκι (του κρασιού) κάθε πρωί, νηστικοί, (σε θερμοκρασία δωματίου).

- Το **αφέψημα** των σπόρων του διώχνει τα **αέρια** της κοιλιάς.
- Όσοι υποφέρουν από το **στομάχι** τους μπορούν να αποξηράνουν φύλλα μαϊντανού, να τα κάνουν σκόνη και να πίνουν κάθε πρωί μια κουταλιά της σούπας με λίγο νερό. Αλλά και όταν τρώνε λίγο ωμό μαϊντανό στη σαλάτα βοηθάει πολύ στη χώνευση.
- Κάνει καλό στους **ρευματισμούς** και στα **αρθρικά**.
- Η **Απιόλη**, το λάδι που υπάρχει στους σπόρους θεωρείται ασφαλές **εμμηναγωγό** (πίνοντας 5-15 σταγόνες σε λίγο νερό). Σε μεγαλύτερη δόση όμως μπορεί να προκαλέσει πρόωρη αποβολή.
- Οι κοπανισμένοι σπόροι γίνονται **κατάπλασμα** για διαλείπτοντες **πυρετούς**.
- Μία παλιά πρακτική συνταγή, για όσους έχουν υψηλά επίπεδα **λευκώματος**, λέει να βράσουμε το βράδυ μισό κιλό μαϊντανό σε ένα λίτρο νερού κι ύστερα να ρίξουμε στο ζουμί ένα σταρένιο παξιμάδι, που το αφήνουμε όλη τη νύχτα και το πρωί, νηστικός, να πει ο άρρωστος ένα **ποτήρι** από το ζουμί αυτό.
- Είναι **σπασμολυτικός** και **αποχρεμπτικός**.
- Πλύσιμο των ματιών με τον χυμό φρέσκου μαϊντανού έχει θεραπεύσει **βλεφαρίτιδες** και **επιπεφυκίτιδες**.
- Με **ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ** (λούσιμο) το αφέψημα με τσακισμένους σπόρους μαϊντανού σκοτώνει τις **ψείρες** και τις **κόνιδες** τους, καθώς και τους **ψύλλους**.
- Ακόμη θεραπεύει τους **μώλωπες**, το **τσούξιμο** και τις **μολύνσεις** των **ματιών**.
- Προλαβαίνει τις **μαστιπίδες** κατά το θηλασμό (τότε βάζουμε **καταπλάσματα** με **πολυτοποιημένο φρέσκο μαϊντανό** στο στήθος της λεχώνας).
- Σαν **λοσιόν** προλαβαίνει την **τριχόπτωση** και είναι άριστη πρώτη βοήθεια στα **τσιμπήματα εντόμων**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Οι σπόροι και οι ρίζες του είναι το δυνατότερο φαρμακευτικό μέρος του φυτού. Εκτός από τους άλλους τρόπους που περιγράφω πιο πάνω ο καλύτερος τρόπος να παίρνουμε τις καλές ιδιότητες του μαϊντανού και να αποφεύγουμε τις παρενέργειες του, είναι το *έγχυμα*: Μουλιάζουμε ένα-δυο κλωνάρια σε ένα φλιτζάνι καυτό νερό για 20 λεπτά. Το πίνουμε χλιαρό.

Για ένα καλό γευστικό *αφέψημα* γεμάτο βήτα-καροτίνη, σπυδαίο για τα **κρυολογήματα** βάλτε 10 κοτσάνια μαϊντανό στο τσαγιερό, γεμίστε το με καυτό νερό και αφήστε τον να μουλιάσει 10 λεπτά. Δώστε γεύση με λίγο μέλι ή λεμόνι.

Άλλος τρόπος για να κάνουμε *έγχυμα*: Μουλιάζουμε ένα κουταλάκι ξερό μαϊντανό ή φρέσκο ψιλοκομμένο σε μισό φλιτζάνι νερό, 20 ως 30 λεπτά και το πίνουμε χωρίς να το γλυκάνουμε.

Ένα καλό *έγχυμα* για τη **χώνευση** γίνεται με μια χούφτα φύλλα σε ένα λίτρο νερό. Πίνουμε 2 φλιτζάνια τη μέρα μετά τα γεύματα.

Αφέψημα ρίζας σαν διουρητικό: Βράζουμε 5 λεπτά μια χούφτα φρέσκιας ρίζας σε ένα λίτρο νερό και πίνουμε 2 φλιτζάνια την ημέρα.

Αφέψημα σπόρων σαν διουρητικό και για το **στομάχι**: Βράζουμε για 5 λεπτά 30 σπόρους σε ένα λίτρο νερό. Πίνουμε 2 φλιτζάνια την ημέρα.

Αφέψημα σπόρων για τη ρύθμιση των **εμμήνων**: Βράζουμε μια χούφτα σπόρους σε ένα λίτρο νερό. Πίνουμε ένα φλιτζάνι την ημέρα.

Χυμό μαϊντανού (από αποχυμωτή) μπορούμε να πιούμε ένα φλιτζάνι του καφέ την ημέρα (αλλά όχι κάθε μέρα).

Αφέψημα ή έγχυμα για ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ (για **δέρμα, μάτια και μαλλιά** σαν σαμπουάν) γίνεται με μια γεμάτη χούφτα φρέσκα φύλλα σε ένα λίτρο νερού.

Άλλες χρήσεις: Λεπτοκομμένος φρέσκος ή ξερός μαϊντανός χρησιμοποιείται για να δώσει γεύση σε σούπες, φαγητά με κρέας, σε γεμίσεις ψαριού, σε σάλτσες, σε μαρινάτες και σε σαλάτες λαχανικών.

Προφυλάξεις: Τα συχνά αφεψήματα σπόρων ή και φύλλων μαϊντανού μπορεί να προκαλέσουν **ιλίγγους, εντερορραγία**, ελάτωση των παλμών της καρδιάς ή, το λιγότερο, να κουράσουν το παχύ έντερο. (Γι' αυτό καλό είναι να μη τα πίνουμε περισσότερο από τρεις ημέρες στη σειρά), ιδιαίτερα αν έχουμε ερεθισμένα νεφρά ή κυκλοφορικά προβλήματα.

Λέγεται ότι το φυτό είναι θανατηφόρο για τα μικρά πουλιά όπως για τον παπαγάλο, επικίνδυνο για πάπιες, φασιανούς, κότες κλπ. Οι λαγοί και τα κουνέλια αντίθετα μπορεί να κάνουν χιλιόμετρα για να τον ανακαλύψουν. Τα πρόβατα τον αγαπούν επίσης και αν τους δίνεται σε αρκετή ποσότητα τα προστατεύει από την παρωνυχία (μια μεταδοτική ασθένεια των ποδιών των προβάτων).

Τώρα, αν έχετε προσέξει ότι σε άλλες οδηγίες χρήσης γράφω **μουλιάζουμε ή βράζουμε κλπ** σε πρώτο πληθυντικό πρόσωπο, ενώ σε άλλες οδηγίες γράφω **μουλιάζετε ή βράζετε κλπ** σε δεύτερο πληθυντικό και δεν θυμάστε τι γράφω στους προλόγους (σελίδα 81) η διαφορά είναι ότι άλλες οδηγίες τις έχω εφαρμόσει σε δικά μου πρόσωπα και έχω εξακριβώσει τα αποτελέσματά τους, ενώ άλλες τις μεταφέρω όπως τις βρήκα.

Μαντζουράνα

Καταπολεμεί άγχος και πονοκεφάλους

Άλλα ονόματα: Σάψυχο. Ορίγανο το αμάραντο.
Ορίγανο το αμάρακο

Επιστημονική ονομασία: *Origanum Majorana*.

Ιστορίες για τη μαντζουράνα: Το *Αμαρακτιόν*,

ένα άρωμα που έφτιαχναν οι αρχαίοι Σύριοι από τη μαντζουράνα, ήταν όπως αφηγείται ο *Θεόφραστος* στο βιβλίο «*Περί οσμών*» τόσο δυνατό ώστε προκαλούσε πονοκέφαλο. Αν όμως βράσουμε το φυτό και πιούμε το αφέψημά του γιατρεύει τον πονοκέφαλο. Γι' αυτό πολλοί διατηρούν μια-δυο γλάστρες στο μπαλκόνι ή μερικές ρίζες στον κήπο.

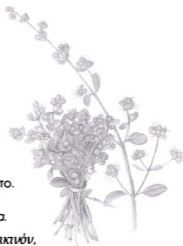
Η μαντζουράνα ήταν γνωστή από τα πολύ παλιά χρόνια. Οι Αιγύπτιοι και οι Άραβες τη χρησιμοποιούσαν ως φαρμακευτικό φυτό. Οι ιδιότητές της είναι ίδιες με του θυμαριού και της μέντας, αλλά είναι ανώτερες όταν χρησιμοποιείται σε τονωτικά μπάνια.

Οι τροβαδούροι και οι τραγουδιστές όλων των εποχών για να διατηρήσουν τη φωνή τους έπιναν αφέψημα μαντζουράνας με μέλι.

Με μαντζουράνα μπορούμε να αρωματίσουμε τα φαγητά, τα ντουλάπια και συρτάρια και ολόκληρο το σπίτι. Αλλά οι σημαντικότερες χρήσεις της είναι το έγχυμα και το αφέψημά της. Συνιστώνται για τη δυσπεψία, την ανορεξία, τον πονοκέφαλο και για ήσυχο ύπνο.

Χρήσιμα μέρη: Οι ανθισμένες κορυφές (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 30) και το αιθέριο λάδι της.

Πού τη βρίσκουμε: Ευδοκίμει στα βουνά και σε γκρεμούς αλλά και σε



γλάστρες. Ανθίζει από τον Ιούλιο ως τον Οκτώβριο οπότε μαζεύουμε τις κορυφές της. Αλλά είναι καλύτερα να κόψουμε κλαδιά πριν ανθίσουν τελείως. Τα ξεραίνουμε στη σκιά και τα φυλάμε σε γυάλινο βάζο. Φυσικά την έχουν και οι βοτανοπώλες.

Δραστικές ουσίες: Το αιθέριο λάδι που περιέχει αποτελείται από καμφορά, Τανίνες, Τερπένια, Μπορνεόλη, Τερπινεόλη και Σαμπνίνη.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Αποχρεμπτικό, σε **νευρικό βήχα, κόρυζα**, βοηθάει να βγουν τα φλέματα. Θα λέγαμε, μεταφορικά, ότι «ξεμπλοκάρει το αναπνευστικό σύστημα». Και επειδή είναι και **εφιδρωτικό**, θεωρείται καλό φάρμακο και για **κρουολόγημα, αμυγδαλίτιδα, βρογχικά και άσθμα**.

Χωνευτικό. Βοηθάει την πέψη των τροφών.

Σπασμολυτικό. Αντι-εμετικό.

Διουρητικό. Βοηθάει τον οργανισμό να διώξει τις **τοξίνες**.

Διευκολύνει την αποβολή των αερίων, σε περιπτώσεις **αεροφαγίας / μετεωρισμού**.

Αγγειοδιασταλτικό. Καταπραϋντικό σε **αρτηριακό σύνδρομο**

Σταματάει την **υπερευαισθησία**. Σε μεγάλες δόσεις είναι ναρκωτικό (*Candace και Meunier*). Αυξάνει τον τόνο του παρασυμπαθητικού και λιγοστεύει τον τόνο του συμπαθητικού (**νευρασθένειες, ψυχική αστάθεια**). Χρήσιμη για **άγχος, αϋπνίες και ημικρανίες**.

Αντι-διαβητικό (με αφέψημα σκέτο χωρίς μέλι ή ζάχαρη)

Διεγείρει τα κουρασμένα όργανα του σώματος, ιδιαίτερα το **συκώτι και τη σπλήνα**.

Έχει χρησιμοποιηθεί από τη **Λαϊκή Θεραπευτική σε ημιπληγίες, ιλιγγούς, επιληψία**, αλλά δεν γνωρίζουμε με ποιους τρόπους.

Πώς χρησιμοποιείται:

Με ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ επουλώνει **πληγές**, είναι παυσίπονο σε πόνους **ρευματισμών** (τοπική εντριβή με αιθέριο λάδι) και σε **πονόδοντο** και τονωτικό σε περιπτώσεις αδυναμίας (με μπάνια).

Σαν **αφέψημα**: Βράζουμε μια κουταλιά φυτό για κάθε φλιτζάνι νερό. Πίνουμε 2-3 φλιτζάνια την ημέρα. Αν βράσουμε κλαριά μαζί με (πλυμένες) φλούδες λεμονιού, το πίνουμε σαν αντι-εμετικό φάρμακο. Για **νευρασθένεια** το αφέψημα πίνεται κρύο.

Αιθέριο λάδι: 3-4 σταγόνες σε μια κουταλιά μέλι, 2-3 φορές την ημέρα.

Σαν **έγχυμα**: Σε περιπτώσεις **σπασμών, κολικού, δυσπεψίας** και νευρικού **πονοκέφαλου**.

ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ: Σε περίπτωση **κόρυζας, σπασμωδικού βήχα** ή **κοκίτη**, παίρνουμε βαθιές εισπνοές πάνω από το μπρίκι που βράζει το αφέψημα.

Για τους **ρευματικούς** πόνους βάζουμε κομπρέσες με ζεστό αφέψημα μαντζουράνας ή κάνουμε εντριβές με αιθέριο λάδι. Το ίδιο κάνουμε στα **πρηξίματα** που πονάνε, καθώς και σε **κολικούς**.

Το **τονωτικό μπάνιο** με βρασμένη μαντζουράνα στο νερό του λουτρού είναι ανώτερο από το μπάνιο με αφέψημα θυμαριού. Κατά τον Γάλλο γιατρό *Jean Valnet*, το αιθέριο λάδι μαντζουράνας σε δόση 0,4% εξουδετερώνει τον βάκιλο της **φυματίωσης**.

Αν τοποθετήσουμε σε ένα χαλασμένο **δόντι** λίγο βαμβάκι με μερικές σταγόνες αιθέριο λάδι μαντζουράνας θα ανακουφιστούμε αμέσως από τον πόνο (όπως και με το γαριφαλέλαιο).

Γι' αυτό καλό είναι να έχετε στο σπιτικό φαρμακείο σας, ως είδη πρώτης ανάγκης, και αιθέριο έλαιο μαντζουράνας και γαριφαλέλαιο (και στην κουζίνα σας να έχετε πάντα κρεμμύδια, σκόρδα, μαϊντανό, μαζί με όσα άλλα έχετε ήδη χρησιμοποιήσει και έχετε δει τα αποτελέσματά τους.)

Μάραθο

Διαλύει τις πέτρες των νεφρών

Άλλα ονόματα: Μάλαθρο. Μάραθος.
Φινόκιο, Μάραζα. Αμαραθιά. Αγριομάραθο.

Επιστημονικές ονομασίες: *Foeniculum officinalis*.
Foeniculum vulgare. *Anethum foeniculum*.



Ιστορίες για τον μάραθο: Εδώ και χιλιάδες χρόνια το μάραθο ήταν γνωστό στους αρχαίους πολιτισμούς της Κίνας, της Ινδίας και της Αιγύπτου σαν ένα αρωματικό φυτό πολύ χρήσιμο στα φαγητά, που διαθέτει και διάφορες θεραπευτικές ιδιότητες. Παλιά οι Κινέζοι και οι Ινδοί θεωρούσαν το μάραθο ως αντίδοτο για τα δαγκώματα των φιδιών και για κάθε είδους δηλητηρίαση. Στην αρχαία Ελλάδα ήταν σύμβολο επιτυχίας και φαίνεται ότι οφείλει το όνομά του στη μνήμη της νίκης κατά των Περσών στο Μαραθώνα, το 490 π.χ.

Ο Πλίνιος του αποδίδει 22 θεραπευτικές ιδιότητες και λέει ότι τα φίδια τρώνε μάραθο όταν πρόκειται να αλλάξουν δέρμα και ο Διοσκουρίδης το περιγράφει ως αποτελεσματικό διουρητικό «για όσους ουρούν σταγόνα-σταγόνα».

Τελευταία, εξακριβώθηκε ότι το μάραθο ουδετεροποιεί το δηλητήριο των επικίνδυνων μανιταριών και θεωρείται, εξακριβωμένα, εξαιρετο φάρμακο για τα προβλήματα του ουροποιητικού συστήματος. Είναι επίσης φάρμακο με πολλές άλλες εφαρμογές. Αρωματίζει θαυμάσια το στόμα (όταν μασήσουμε λίγους σπόρους ή πιούμε μια σταγόνα αιθέριου λαδιού. Οι σπόροι του μπορούν να

αρωματίζουν το νερό που δίνουμε στα μωρά και τα βοηθάει στην πέψη).

Το 1640, όπως γράφει ένα βοτανολογικό σύγγραμμα εκείνης της εποχής, το μάραθο συνόδευε στην Ιταλία το κρέας και το ψάρι κάνοντας τα πιο ευκολοχώνευτα.

Στη Γαλλία και στην Ιταλία χρησιμοποιούν πολύ το μάραθο στις σαλάτες, σε φαγητά με κρέας ή ψάρι, σε σουπές και ψωμιά. Το αιθέριο λάδι του μάραθου χρησιμοποιείται σε λικέρ (ιδιαίτερα στο Αμπέντι των Άλπεων (*Genepi*), στο Ρατάφια (λικέρ από φρούτα), στη σκόνη του «Κοντέξ» μαζί με γλυκόριζα, σαν καρύκευμα και σε αρώματα βατόμουρου, φρούτων, άνηθου, γλυκόριζας, κάρδαμου, σε οδοντόκρεμες, προϊόντα αρτοποιίας και κρεατοπαρασκευάσματα.

Χρήσιμα μέρη: Ρίζα, φύλλα, κοτσάνια, σπόροι (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 37) και το αιθέριο λάδι που βγαίνει από τους κοπανισμένους σπόρους του.

Πού το βρίσκουμε: Τώρα που θα μάθετε πόσο χρήσιμες ιδιότητες έχει το μάραθο ασφαλώς θα αρχίσετε να το θυμάστε τακτικά στις προμήθειές σας, όταν είναι καιρός βέβαια. Γιατί αποξηραμένο δεν κυκλοφορεί. Εκτός βέβαια από σπόρους. Φυτρώνει σε ηλιόλουστα χέρσα εδάφη. Ανθίζει τον Ιούλιο και Αύγουστο και μπορούμε να το κόψουμε Αύγουστο και Σεπτέμβριο.

Δραστικές ουσίες: Το αιθέριο λάδι του, που περιέχει Ανηθόλη, Φενχόνη και άλλες 10 περίπου ενώσεις (πινένια, φελανδρένια, Ανισαλδεΐδη, Ανισοκετόνη, Ανισοκαμφορά κ.α.).

Ιδιότητες-Ενδείξεις:

Πολλές από τις ιδιότητες του μάραθου είναι όμοιες με του γλυκάνισου, και του κόλιαντρου.

Οι σύγχρονοι βοτανοθεραπευτές συνιστούν καταπλάσματα και επιδέσμους μάραθου για τη θεραπεία **τραυμάτων, δοθιγών και εξανθημάτων**. Λένε ότι οι ζεστές γαργάρες με μάραθο καταπραΰνουν τον **πονόλαιμο** και συνιστούν αφεψήματα για θεραπεία του **βήχα** και της **βρογχίτιδας**.

Σε μελέτες με πειραματόζωα, το μάραθο βοηθά στη μείωση των επιπέδων **χοληστερίνης** και τώρα μελετάται αν μπορεί να έχει παρόμοια οφέλη για τους ανθρώπους.

Βέλγοι ερευνητές έχουν ανακαλύψει ότι το μάραθο έχει ήπια αντιφλεγμονώδη δράση, που επιβεβαιώνει την παραδοσιακή της χρήση στην **αρθρίτιδα** και άλλες φλεγμονές.

Μελέτες σε ζώα δείχνουν ότι το μάραθο μειώνει τα επίπεδα **σακχάρου** του αίματος. Η επίδραση δεν έχει αποδειχτεί σε ανθρώπους.

Διουρητικό. Μάλιστα ο *Culpepper* έλεγε τον 17ο αιώνα ότι, όχι μόνο προάγει την διούρηση (προκαλεί αύξηση των ούρων) αλλά και ανακουφίζει τα **νεφρά** από τους πόνους όταν έχουμε **πέτρα** και βοηθάει να διαλυθεί. Πολύτιμο σε περιπτώσεις **ολιγουρίας, κυστίτιδας** και **αρθρικών** (με 3 αφεψήματα της ρίζας καθημερινά).

Ανοίγει την **όρεξη**. Τονώνει τον οργανισμό.

Χωνευτικό. Επιταχύνει την **πέψη** των **λιπαρών** τροφών κι έτσι βοηθάει εκείνους που θέλουν ν' **αδυνατίσουν** και όσους υποφέρουν από **ατονία** του πεπτικού συστήματος.

Γαλακταγωγό: Διευκολύνει τη **γαλουχία** με διέγερση της παραγωγής και της έκκρισης γάλατος στις λεχώνες.

Σπασμολυτικό σε **πονόκοιλους**.

Όσοι έχουν προβλήματα **χολής** ωφελούνται πίνοντας το ζουμί από βρασμένα μάραθα.

Αποχρεμπτικό: Διευκολύνει την αποβολή των εκκρίσεων. Προφυλάσσει από τη γρίπη.

Ανθελμινθικό: Σκοτώνει τα **σκουλήκια** και **παράσιτα** του εντέρου.

Προλαβαίνει κι ανακουφίζει τον **τυμπανισμό** (μετεωρισμό) και την **αεροφαγία**.

Αφροδισιακό: Αυξάνει τη σεξουαλική δραστηριότητα.

Όταν το **στόμα μυρίζει άσχημα** τρώμε επί δυο βδομάδες ωμό μάραθο και βελτιώνεται η κατάσταση.

Με ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ κάνει καλό στη **βαρηκοΐα**, στην **ουλίτιδα**, στα **πρηξίματα** και τις **εκχυμώσεις**. Και με **επιθέματα** ωμού, κοπανισμένου μάραθου, στη **μαστίτιδα**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Κατ' αρχήν το μάραθο τρώγεται ωμό, ή το ψιλοκόβουμε στις σαλάτες, ή μπορούμε να το προσθέτουμε σχεδόν σε κάθε φαγητό.

Για την **χώνευση** ή τα **αέρια** βοηθάει το αιθέριο λάδι του μάραθου με 1 ως 5 σταγόνες σε μία κουταλιά μέλι, που το τρώμε 2-3 φορές τη μέρα.

Για **στομαχικές διαταραχές, ναυτία, ανορεξία ή κοιλιακούς πόνους των παιδιών** χρησιμοποιείται το αφέψημα των σπόρων και των ανθισμένων κορυφών (15 γραμμάρια σπόροι ή 30 γραμ. φύλλα σε ένα λίτρο νερό). Ένα ποτήρι πριν το γεύμα, μεσημέρι-βράδυ (γιατρός Α. Σπίρου) ή ένα φλιτζάνι μετά από κάθε γεύμα (γιατρός Jean Valnet)

Στα **πρηξίματα, εκχυμώσεις** και στους **ρευματισμούς** μπορούμε να κάνουμε εντριβή με αιθέριο λάδι μάραθου. Και στα **χτυπήματα, αποστήματα, δοθιήνες, μελανιές**, βάζουμε κατάπλασμα με φύλλα ή κοπανισμένους σπόρους.

Για τα **αέρια** του εντέρου μπορούμε να κοπανίσουμε μια μικρή κουταλιά σπόρους και να τους βράσουμε σε μισό ποτήρι νερό. Το πίνουμε κρύο, μετά το βραδινό φαγητό.

Ένα καλό διουρητικό έγχυμα γίνεται αν μουλιάσουμε για 10 λεπτά σε ένα λίτρο βραστό νερό από μια-δυο ρίζες μάραθου, μαϊντανού, σπαραγγιού, σέλινου και ου (χαμοδάφνης). Πίνουμε ένα φλιτζάνι του καφέ την ημέρα.

Το αφέψημα των φύλλων του είναι φάρμακο για τα **πεπτικά προβλήματα**. Σε **στομαχικούς πόνους** βράζουμε ένα κουταλάκι σπόρους μάραθου σε ένα φλιτζάνι γάλα για πέντε λεπτά κι αφού τους σουρώσουμε πίνουμε ζεστό το γάλα (Dr. Bach). Επίσης οι σπόροι του μάραθου είναι ιδιαίτερα χρήσιμοι σε παχύσαρκους που κάνουν **διαίτα** ως αφέψημα ή αν τους τρώνε ωμούς.

Για τις **πέτρες στα νεφρά** μπορούμε να βράσουμε για 1 λεπτό «μουστάκια» καλαμποκιού σε ένα λίτρο νερού κι

- ύστερα από 5-10 λεπτά να προσθέσουμε δυο κουταλάκια σπόρους μάραθου. Όταν κρυώσει σουρώνουμε και πίνουμε όσο θέλουμε.
- Ακόμη, για τις **πέτρες στα νεφρά** μπορούμε να βράσουμε σε δυο ποτήρια νερό μια κουταλιά της σούπας σπόρους μαζί με 5-10 φύλλα πορτοκαλιάς (καλοπλυμένα από τυχόν ραντίσματα) και να πίνουμε κάθε πρωί, νηστικοί, ένα ποτήρι του κρασιού (μισό ποτήρι νερού).
- Για **ολιγουρία** ή **αρθρικά** μπορούμε να βράζουμε για δυο λεπτά 25 γραμ. ρίζας σε ένα λίτρο νερού. Το αφήνουμε 10 λεπτά και μετά πίνουμε 3 φλιτζάνια τη μέρα.
- Για ορεκτικό και τονωτικό μπορούμε να βράζουμε δυο κουταλιές της σούπας σπόρους με μισό λίτρο κόκκινο ξερό (αρετσίνωτο) κρασί και πίνουμε από μισό ποτηράκι του κρασιού, με το φαγητό.
- Προφυλακτικό για τη **γρίπη**: Μασάμε σπόρους μάραθου.
- Σαν **αφέψημα** το μάραθο καταπραΰνει τον **πονόλαιμο**, επιφέρει **εμμηνόρροια** ή ίσως και να βοηθά τη θεραπεία της **αρθρίτιδας**.
- Μπορείτε επίσης να τη δοκιμάστε για να μειώσετε τη **χοληστερίνη** σας ή να βοηθήσετε στον έλεγχο των επιπέδων του **σακχάρου**, σιγοβράζοντας για 10 λεπτά ένα κουταλάκι λιωμένων σπόρων για κάθε φλιτζάνι νερού. Πίνετε μέχρι 3 φλιτζάνια την ημέρα. Για να βελτιώσετε την πικρή γεύση, προσθέτετε γλυκάνισο ή δυόσμο, μέλι και λεμόνι.
- Σε βάμμα, χρησιμοποιήστε 30 σταγόνες 3 φορές την ημέρα.
- Ένα καλό τονωτικό, που βοηθάει την κερατινοποίηση των **ούλων** και που μπορεί και να αντικαταστήσει την οδοντόκρεμα, γίνεται με ίσα μέρη σκόνης από **μαραθόσπορους**, **φυτοκαρμπόν** και **γκρίζας κίνας** (από το φαρμακείο).
- Για την **βαρηκοΐα** μπορούμε να βράζουμε φύλλα, ρίζες, σπόρους και 5-6 σταγόνες αιθέριο λάδι μάραθου και **αχνίζουμε** το αυτί με ένα χωνί πάνω από τον ατμό.

Τσάι-έγχυμα με σπόρους μάραθου
Μουλιάστε ένα κουταλάκι σπόρους μάραθου σε ένα λίτρο βραστό νερό για 5 λεπτά. Μετά προσθέστε ένα κουταλάκι μέλι σε κάθε φλιτζάνι. Βγαίνουν 4 φλιτζάνια.

Φύλλα ή σπόροι μάραθου βρασμένα σε νερό όπου βράσατε κριθάρι βοηθούν τις μητέρες που **θηλάζουν** να κατεβάσουν περισσότερο γάλα. Το ίδιο πετυχαίνετε ρίχνοντας 10 σταγόνες αιθέριου ελαίου μάραθου σε ένα λίτρο νερού που πίνει η λεχώνα.

Για τα **πονεμένα μάτια** μπορείτε να βράσετε μισό κουταλάκι σπόρους μάραθου σε ένα λίτρο νερό και με αυτό, χλιαρό, να πλένετε τα μάτια τρεις φορές τη μέρα.

Προφυλάξεις:

Το μάραθο περιλαμβάνεται στη λίστα βοτάνων FDA που θεωρούνται ασφαλή σε τυπικά συνιστώμενες δόσεις. Αλλά δεν πρέπει να λαμβάνεται από έγκυες, επειδή μπορεί να διεγείρει τη μήτρα.

Αν το βότανο προκαλέσει καμιά ασήμαντη δυσφορία, όπως στομαχική αναστάτωση ή διάρροια, ή αν δεν βελτιώνονται σημαντικά σε δύο εβδομάδες τα συμπτώματα για τα οποία το χρησιμοποιείτε παίρνετε λιγότερο ή διακόψτε τη χρήση του.



Μαργαρίτα (άγρια)

Για το άσθμα, το βήχα,
τα βρογχικά

Άλλα ονόματα: Χρυσάνθεμο το λευκάνθεμο.
Ανθεμής η Χία. Μαντηλίδα.

Επιστημονική ονομασία: *Chrysanthemum
leucanthemum*.

Ιστορίες για τα χρυσάνθεμα: Κάθε άνοιξη οι άγριες μαργαρίτες πλημμυρίζουν κάθε αγρό, λιβάδι, ανάχωμα στις ίδιες εξοχές όπου φυτρώνει και το χαμομήλι, με το οποίο έχει πολλές κοινές ιδιότητες, αν και δεν είναι τόσο αποτελεσματικές όσο εκείνο. Μόνο που οι μαργαρίτες έχουν μία επιπλέον ιδιότητα: Ότι τρώγονται βρασμένες σε σαλάτες και πίτες. Πάντως η μαργαρίτα δεν χρησιμοποιείται πολύ στη θεραπευτική επειδή πιο εύκολα βρίσκουμε το χαμομήλι.

Οι αρχαίοι Έλληνες είχαν αφιερώσει τη μαργαρίτα στη θεά *Άρτεμη* και τη θεωρούσαν θεραπευτικό φυτό για τα γυναικεία μικροπρόβλήματα. Σύμφωνα με τον *Λημνίο* οι κασίκες, τα άλογα και τα πρόβατα τις τρώνε, ενώ τα γουρούνια και οι αγελάδες δεν τις πλησιάζουν, γιατί η γεύση τους είναι κάπως στυφή.

Αν και στην Ελλάδα τις θεωρούμε χωρίς σημασία, στην Αγγλία, στην Αμερική και στη Γαλλία θεωρούν τις μαργαρίτες πολύ χρήσιμες.

Χρήσιμα μέρη: Ολόκληρο το φυτό και ιδιαίτερα τα λουλούδια του αλλά και οι ρίζες (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 17).

Πού τη βρίσκουμε: Φυτρώνει όπου και το χαμομήλι, σε ακαλλιέργητες περιοχές που δεν ραντίζονται με ζιζανιοκτόνα. Τη μαζεύουμε Μάιο με Ιούνιο, την ξεραίνουμε στον ήλιο και τη φυλάμε σε γυάλινο βάζο



που κλείνει. (Το Μάιο και τον Ιούνιο τις χρησιμοποιούμε, φρέσκες, και σε πίτες.)

Δραστικές ουσίες: Οι ρίζες της Μαργαρίτας περιέχουν τανίνες.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Σπασμολυτικό και αποχρεμπτικό, με έγχυμα ή αφέψημα για τον **δυνατό** και το **χρόνιο βήχα**, το **άσθμα**, τις **νευρικές διεγέρσεις** και τη **βρογχική καταρροή**.

Επιδρωτικό. Τονωτικό. Διουρητικό.

Αντιπυρετικό. Ο Άγγλος Δρ. *Hill* συνιστούσε το 1771 το έγχυμα των φύλλων ως αποτελεσματικό φάρμακο για τον **πυρετό**.

Πεπτικό: Το **αφέψημά** της κάνει καλό στο **στομάχι** και στα **εντερικά προβλήματα**.

Ο *Gerard* έλεγε ότι βοηθάει σε κάθε είδους **πόνους**.

Για τον **πονόδοντο** μασάμε φύλλα άγριας μαργαρίτας και τα αφήνουμε λίγη ώρα πάνω στα δόντια ώσπου να ηρεμήσει ο πόνος.

Ηρεμεί το συκώτι. Οι Άγγλοι μάλιστα συνήθιζαν παλιά να πίνουν ένα **αφέψημα** μαργαρίτας με μπίρα, για θεραπεία του **ίκτερου**.

Εφιδρωτικό: Στην Αμερική χρησιμοποιούν 15 ως 60 σταγόνες **απόσταγμα** ρίζας μαργαρίτας για τον έλεγχο του νυχτερινού ιδρώτα των **φυματικών**. Το ίδιο απόσταγμα χρησιμοποιείται εξωτερικά από τους Αγγλοσάξονες σε **πληγές, έλκη, μώλωπες** κλπ. (*Culpepper*)

Με ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ γίνεται **κατάπλασμα** στους **κάλους**.

Πώς αλλιώς χρησιμοποιείται:

Σαν **έγχυμα**. Μουλιάζουμε μια κουταλιά λουλούδια σε ένα φλιτζάνι καυτό νερό και πίνουμε ένα φλιτζάνι την ημέρα.

Σαν **αφέψημα**. Βράζουμε φύλλα, κοτσάνια και λουλούδια και με λίγο μέλι είναι ό,τι πρέπει για το **βήχα** και τη βρογχική **καταρροή**.

Μαρούλι

Για τις πέτρες νεφρών,
την αϋπνία και
τις νευρασθένειες



Επιστημονική ονομασία: *Lactuca Sativa*.

Οι Έλληνες, όπως και οι Πέρσες βασιλείς, έτρωγαν το μαρούλι από το 300 π.Χ. Αργότερα οι Άραβες, που καταναλώνουν πολύ μαρούλι, ανέπτυξαν πολλές ποικιλίες. Αλλά ξεγελάμε τους εαυτούς μας αν τρώμε μόνο τα εσωτερικά, λευκά φύλλα του και πετάμε τα σκληρότερα πράσινα, εξωτερικά, στα οποία βρίσκονται οι βιταμίνες.

Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα του, ο χυμός τους και ο χυμός του άσπρου, σκληρού «κορμού». (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 37, αν και δεν υπάρχει κανείς που δεν το γνωρίζει).

Πού το βρίσκουμε: Στα μανάβικα και στις λαϊκές Αγορές από τον Οκτώβριο ως το Μάιο. Καλό είναι να μην διαλέγετε τα μεγαλύτερα κι ούτε όσα έχουν πολύ σκληρά τα εξωτερικά πράσινα φύλλα τους.

Δραστικές ουσίες: Προβιταμίνη Α, Βιταμίνες Β και C, Φολικό οξύ, άφθονος Σίδηρος, Κάλιο, Λακτουκάριο (το γαλακτώδες υγρό του), Λακτουπκρίνη, Λακτουσίνη, Ασπαραγίνη, Μανίτης, Ρητίνη και αιθέριο λάδι. Μια μαρουλοσαλάτα περιέχει τουλάχιστον 2.000 IU βήτα-καροτίνης και τις διπλάσιες ίνες (1 γρ.) και το διπλάσιο κάλιο (180 mg) από τη «σαλάτα», που πουλιέται σαν μαρούλι.

Ιδιότητες-Ενδείξεις:

Η βήτα-καροτίνη που περιέχει βοηθά στην πρόληψη πολλών μορφών **καρκίνου** και **καρδιοπάθειας** και οι ίνες διατηρούν την τακτικότητα του εντέρου.

Ευεργετικό για το **συκώτι**, ιδιαίτερα σε **ίκτηρο**. Καθαρίζει το **αίμα**, ελαττώνει την **πίεση**.

Αντισπασμωδικό, ιδιαίτερα χρήσιμο στους **ασθματικούς**.
Διουρητικό. Χρήσιμο σε όσους υποφέρουν από **πέτρες στα νεφρά** αλλά και από **αρθριτικά** και **ρευματισμούς**.
Ηρεμιστικό. Ο γαλακτώδης χυμός του έχει **ναρκωτική δράση**, πράγμα που κάνει το μαρούλι κατάλληλο φάρμακο για την **αϋπνία** και διάφορες **νευρασθένειες**.
Αποχρεμπτικό. Κατευνάζει τον **βήχα** σε βρογχικά και **γρίπη**.
Χωνευτικό και πολύ χρήσιμο σε **δυσκοιλιότητα**.
Το κατάπλασμα του θεραπεύει το **ερυσίπελας**, τα **αποστήματα** και τα **ελαφριά εγκαύματα**.
Ο χυμός του διώχνει τα **εξανθήματα** (Και χρησιμοποιείται ως καλλυντικό, για να μαλακώνει το δέρμα. Το ίδιο και το αφέψημα των φύλλων του, που είναι ό,τι πρέπει για να πλένετε πρόσωπο, λαιμό, χέρια, σώμα).

Πώς αλλιώς χρησιμοποιείται:

Αν και τα μαρούλια που βρίσκουμε στην Αγορά κόβονται πριν προλάβει να εμφανιστεί ο γαλακτώδης χυμός τους, που έχει τη υπνωτική δράση, αν τρώτε λίγα φύλλα πριν κοιμηθείτε, βοηθούν στις **αϋπνίες**. Πιο δραστικός είναι ο συνδυασμός με ζουμί από 10 αποξηραμένα φύλλα, που βράζουμε σε μισό λίτρο νερού. Το ίδιο κάνει καλό και στη **δυσκοιλιότητα**.

Προφυλάξεις: Επειδή το μαρούλι χάνει πολύ γρήγορα τις περισσότερες θεραπευτικές του ιδιότητες (σχεδόν αμέσως μόλις κοπεί), γι αυτό διαλέγετε τα πιο φρέσκα που μπορείτε να βρείτε. (Άλλα χρήσιμα στοιχεία για το μαρούλι, όπως και για πολλά άλλα φυτά, που χρησιμεύουν στη διατροφή μας, έχω περιλάβει στο βιβλίο «Οι τροφές που χαρίζουν υγεία»)

Μελισσόχορτο

Για την υπέρταση και τα γερατειά

Άλλα ονόματα: Μέλισσα η φαρμακευτική.
Αγριομέλισσα. Μελισσόκι. Μελισσοβότανο.

Επιστημονική ονομασία: *Melissa officinalis*.

Ιστορίες για το μελισσόχορτο, ένα φυτό που μοιάζει με τη μέντα και μυρίζει σαν το λεμόνι, αλλά προσελκύει τις μέλισσες και σ' αυτό οφείλει το όνομά του:

Η Φαρμακευτική, όπως και η Λαϊκή Θεραπευτική, χρησιμοποιούν τις ιδιότητες του μελισσόχορτου σε πλήθος περιπτώσεις. Ο Πλίνιος και ο Διοσκουρίδης έγραψαν ότι το μελισσόχορτο κλείνει τις πληγές. Τα φύλλα, αφού μουλιάσουν σε κρασί, μπαίνουν ως κατάπλασμα πάνω σε δαγκώματα σκορπιού ή φιδιού, και το κρασί πίνεται.

Οι βοτανολογοί του Μεσαίωνα υιοθέτησαν τη χρήση του μελισσόχορτου από τους Άραβες για τη νευρική κατάσταση και το άγχος, αλλά γενίκευσαν τις χρήσεις του συνιστώντας το για: αϋπνία, αρθρίτιδα, πονοκέφαλους, πονόδοντο, πληγές, εμμηνορροϊκές κράμπες, πεπτικά προβλήματα. Και έγινε δημοφιλές ως ηρεμιστικό και καταπραϋντικό το νερό από μελισσόχορτο, ή *Eau de Melisse*.

Στο βιβλίο βοτανολογίας του, ο Άγγλος Νικόλαος Κάλτεπερ τον 17ο αι. και αργότερα ο John Evelyn έγραψαν ότι: «Το μελισσόχορτο αποτρέπει τις στενόχωρες έγνοιες και σκέψεις που προκαλεί η μελαγχολία» και το συνιστούσαν για την πέψη και για εμμηνορροϊκό.



Λέγεται ότι κάποιος *John Hussey*, που έζησε στην Αγγλία ως την ηλικία των 116 χρόνων, έπινε κάθε πρωί σε όλη του τη ζωή τσάι από μελισσόχορτο, που το γλύκαινε με μέλι.

Σημαντικό είναι επίσης ότι οι Αγγλοσάξονες έχουν επωνομάσει το μελισσόχορτο ως **βάλσαμο**, ενώ οι άλλοι λαοί ονομάζουμε έτσι το βάλσαμο το υπερικό.

Χρήσιμα μέρη: Οι ανθισμένες κορυφές, το αιθέριο λάδι που περιέχουν και τα φύλλα.

Πού το βρίσκουμε: Φυτρώνει σε πολλές ακαλλιέργητες περιοχές και σε καλλιεργημένους αγρούς. Το αναγνωρίζουμε εύκολα, αν μελετήσουμε λίγο την έγχρωμη εικόνα του φυτού στη σελίδα 30. Το μαζεύουμε από τον Ιούνιο ως το Σεπτέμβριο. Καλύτερα να τα κόβουμε λίγες μέρες πριν ανθίσουν και σε μέρα με ξάστερο ουρανό, γιατί αν έχουν υγρασία όταν κοπούν θα μαυρίσουν όταν ξεραθούν.

Δραστικές ουσίες: Περιέχει αιθέριο λάδι, Λιναλόλη, Τανίνη, Γερανιόλη, Αλδεύδες, Κιτρινελλάλη, Κιράλη, Καμφορά, Γλυκόνη.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Οι σύγχρονοι βοτανοθεραπευτές χρησιμοποιούν το μελισσόχορτο εκτός από τις παραδοσιακές χρήσεις του και για να προκαλεί **εφίδρωση** και **εμμηνόρροια** και για τη θεραπεία **πονοκεφάλων, τυμπανισμού, στρες, υπέρτασης, βρογχίτιδας, άσθματος** και **κολικού** των βρεφών.

Διεγερτικό σωματικό και πνευματικό (στοιχείο μακροζωίας).

Τονωτικό για την καρδιά, τον εγκέφαλο, το πεπτικό σύστημα, τη μήτρα, σε περιπτώσεις **πνευματικής κατάπτωσης, αμνησίας, αναιμίας, μελαγχολίας.**

Οι ερευνητές έχουν ανακαλύψει ότι το αιθέριο έλαιο μελισσόχορτου έχει ηρεμιστικές, χαλαρωτικές ιδιότητες. Στη Γερμανία, το χρησιμοποιούν πλατιά ως ηρεμιστικό και καταπραυντικό.

Καταπραυντικό και σπασμολυτικό ιδιαίτερα χρήσιμο σε **νευρικές κρίσεις, νευρασθένεια, υστερία, σπασμούς επιληψίας, ζαλάδες, εμβοές, άσθμα, νευραλγίες** προσώπου, δοντιών και αυτιών.

Ρυθμίζει τα έμμηνα σε **δυσμηνόρροια** και πόνους. Επίσης το μελισσόχορτο συνιστάται ως διεγερτικό της μήτρας για την προώθηση της **εμμηνόρροιας** και για την θεραπεία των εμμηνορροϊκών **κραμπών**.

Εφιδρωτικό.

Αντιφυσητικό: Προλαβαίνει και ανακουφίζει τον **τυμπανισμό**.
Χώνευτικό, ιδιαίτερα σε **κακή χώνευση** από νευρική νόσηση.

Γερμανοί ερευνητές έχουν ανακαλύψει ότι χαλαρώνει τον ιστό του λείου μυός του πεπτικού σωλήνα υποστηρίζοντας έτσι την χρήση του ως πεπτικού βοηθήματος.

Ανθελμινθικό, ιδιαίτερα χρήσιμο σε **αμοιβάδες**.

Με ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ διώχνει τους **πόνους** και τη **φλόγωση** από **τσιμπήματα σφήκας** και άλλων εντόμων. Για την ίδια δουλειά χρησιμοποιείται και ο χυμός του φρέσκου μελισσόχορτου, ενώ τα **καταπλάσματα** μαλακώνουν τους **πόνους των αρθρώσεων**.

Το μελισσόχορτο βοηθά επίσης στη θεραπεία των **μαγουλάδων**, του **έρπητα** και άλλων **ιολοιμώξεων**. Στη Γερμανία, όπου εμπιστοστεύονται πολύ τη βοτανική ιατρική, το εκχύλισμα μελισσόχορτου είναι ένα ενεργό συστατικό στην αλοιφή *Lamaherpan Creme*, που χρησιμοποιείται για τις **λειχήνες** και τον **έρπητα** γεννητικών οργάνων.

Το νερό από φύλλα βρασμένα, όταν το προσθέσουμε στο μπάνιο, είναι **καταπραυντικό των νεύρων**.

Κομπρέσες με φύλλα μελισσόχορτου για πρήξιμο μαστού ή για εκχυμώσεις.

Στη θεραπεία **τραυμάτων** βοηθά στην καταπολέμηση του στρεπτόκοκκου και των **μυκοβακτηριδίων**, που προκαλούν μόλυνση. Και η **ευγενόλη** που περιέχει είναι ένα αναισθητικό που ανακουφίζει τον πόνο των πληγών.

Πώς χρησιμοποιείται:

Ως **έγχυμα**. Τρία κουταλάκια ανθισμένες κορυφές σε ένα φλιτζάνι νερό, σε θερμοκρασία δωματίου ή χλιαρό. Το

αφήνουμε 10 λεπτά. Πίνουμε 2-3 φλιτζάνια τη μέρα για **νευρική ένταση, αϋπνία, πονοκέφαλο, στομαχόπονο και δυσπεψία.**

Για ένα ελαφρύ έγχυμα με γεύση λεμονιού που βοηθά στην καταπράυνση του **στομάχου**, στην καταπολέμηση της **μόλυνσης** ή στην ανακούφιση του **πόνου των εμμηνών** μουλιάζουμε για 10-20 λεπτά δύο κουταλάκια φύλλα μελισσόχορτου σε ένα φλιτζάνι νερού και πίνουμε μέχρι τρία φλιτζάνια την ημέρα.

Για ένα πιο δυνατό έγχυμα (που το προσθέτετε στο νερό του μπάνιου αν υποφέρετε από **νευρικές παθήσεις ή δυσμηγόρροια**) μουλιάζετε δυο φλιτζάνια μελισσόχορτου σε ένα λίτρο νερό για 10 λεπτά.

Ως **αφέψημα** βράζετε μια κουταλιά φύλλα και λουλούδια σε ένα ποτήρι νερό για 2-3 λεπτά. Πίνετε 3 φλιτζάνια τη μέρα.

Σε **βάμμα**, χρησιμοποιήστε 30 σταγόνες σε λίγο νερό μέχρι τρεις φορές την ημέρα.

Αιθέριο λάδι. Μερικές σταγόνες σε λίγο νερό βοηθούν στη χώνευση και στις περιπτώσεις που πρέπει να χρησιμοποιηθεί ως καταπραϋντικό και σπασμολυτικό. Με εντριβή σταματάει τους πόνους **ρευματισμών** και τις **ημικρανίες.**

Για την **υπέρταση** ένα κρασοπότηρο αφέψημα μελισσόχορτου τρεις φορές τη μέρα μετά το φαγητό.

Σε **αμοιβάδες** και άλλα παράσιτα του εντέρου, ένα ποτήρι δροσερό **αφέψημα** με ίσα μέρη μελισσόχορτου και φτέρης νηστικοί, το πρωί.

Για ένα χαλαρωτικό μπάνιο, βάζουμε μια χούφτα μελισσόχορτου σε ένα υφασμάτινο σακουλάκι και αφήνουμε το νερό του μπάνιου να τρέξει πάνω του.

Για την **επούλωση τραυμάτων**, φτιάχνουμε μια κομπρέσα με αφέψημα μελισσόχορτου, βράζοντας για 10 λεπτά 2 κουταλιές φύλλα σε ένα φλιτζάνι νερού, το σουρώνουμε και εφαρμόζουμε με ένα καθαρό πανί.

Για να θεραπευτεί ένα ασημαντο **κόψιμο**, μπορείτε να λιώσετε λίγα φρέσκα φύλλα μελισσόχορτου που θα τα βάλετε τα απευθείας στο τραύμα.

Ένα καλό παλιό σπασμολυτικό και ηρεμιστικό, που χρησιμοποιείται και με **επταλείψεις** σε **πληγές** και **κοψίματα** είναι το **μελισσόνερο**, που έφτιαχναν το 17^ο αιώνα οι Καρμελίτες μοναχοί. Να πώς γίνεται: βάζουμε σε μια κεραμική στάμνα 3 λίτρα οινόπνευμα 33 βαθμών, ή δυνατό λευκό κρασί, 500 γραμ. φύλλα και λουλούδια μελισσόχορτου, 16 γραμ. ξερές ρίζες αγγελικής, 125 γραμ. φλούδας και χυμό λεμονιού. Κλείνουμε καλά τη στάμνα και τις επόμενες 9 ημέρες την ταρακουνάμε κάθε μέρα. Ύστερα σουρώνουμε το μείγμα και το ξαναβάζουμε στη στάμνα, προσθέτοντας 200 γραμ. κόλιανδρου, 40 γραμ. κοπανισμένου μοσχοκάρυδου, 4 γραμ. τριμένης κανέλας και 2 μοσχοκάρφια. Κλείνουμε πάλι τη στάμνα καλά και επί 8 μέρες την ταρακουνάμε κάθε μέρα. Μετά περνάμε το περιεχόμενο από τουλουπάνι, προσθέτουμε 350 γραμ. αποσταγμένο νερό και το αφήνουμε 24 ώρες, το σουρώνουμε και το βάζουμε σε μπουκάλια που κλείνουν καλά. Πίνουμε ένα ρακοπότηρο, αλλά ποτέ σε πολλή ζέστη ούτε με μεγάλη δίψα. Επίσης το χρησιμοποιούμε **ΕΞΩΤΕΡΙΚΑ** σε πληγές, εκδορές και κοψίματα.

Μηλιά

Για τη φαρυγγίτιδα,
τα νεφρά, τους
ρευματισμούς και
για αποτοξίνωση



«Ένα μήλο την ημέρα, τον γιατρό τον κάνει πέρα»
(Λαϊκή παροιμία, σε όλες τις γλώσσες)

Επιστημονικές ονομασίες: *Pyrus nalis*. *Malus communis*.

Ιστορίες για τη μηλιά: Τα μήλα έχουν παίξει τον ρόλο τους στη **μυθολογία**, (μην ξεχνάτε τον *Κήρπο της Εδέμ* ή τον άθλο του *Ηρακλή* να αποκτήσει τα χρυσά μήλα των *Εσπερίδων* που φρουρούνταν καλά επειδή έδιναν την αθανασία σε όποιον τα είχε) την **επιστήμη**, (αφού λέγεται ότι ο *Νεύτων* ανακάλυψε τον νόμο της βαρύτητας όταν έπεσε ένα μήλο στο κεφάλι του) την **τέχνη** (τόσοι και πόσοι ζωγράφοι έχουν χρησιμοποιήσει μήλα στους πίνακές τους νεκρής φύσης) και την **ιστορία**.

Οι αρχαίοι Ρωμαίοι γνώριζαν 22 ποικιλίες μήλων. Σήμερα, υπάρχει ο εκπληκτικός αριθμός των 6.500 ειδών μήλου.

Θεραπευτική χρήση δεν έχουν μόνον οι καρποί του δέντρου, τα μήλα, για τα οποία έχω γράψει πολλά στο βιβλίο «*Οι τροφές που χαρίζουν υγεία*», αλλά και τα φύλλα, τα λουλούδια και η φλούδα του δέντρου. Και ιδιαίτερα της άγριας μηλιάς, καθώς τα αγριόμελα είναι αποτελεσματικό φάρμακο για τις διάρροιες, τη βραχνάδα και έχουν ευνοϊκή επίδραση στους ρευματισμούς. Κι ακόμη εδώ περιγράφω μερικούς άλλους τρόπους να πάρουμε από τα μήλα τις θεραπευτικές τους ιδιότητες.

Στον μεσαίωνα ο *St. Hildegarde* συνιστούσε τα λουλούδια και τα φύλλα της μηλιάς για ανωμαλίες και πόνους των ματιών, τα φρέσκα βλαστάρια για την ουρική αρθρίτιδα και τα μπουμπούκια για τον πονοκέφαλο, τη δυσπεψία, τις ξινίλες του στομαχιού, τη δυσκοιλιότητα, αλλά και για τον ίκτερο και τους κολικούς.

Η Λαϊκή Θεραπευτική συνιστά ένα κατάπλασμα με πολύ από βρασμένα μήλα στα πονεμένα μάτια.

Ακόμη έχουν καταγραφεί τόσο πολλές θεραπευτικές χρήσεις τους που πρέπει να θεωρήσουμε ότι τα μήλα είναι χρήσιμα σε κάθε άνθρωπο, όποια κι αν είναι η ηλικία του και η κατάσταση της υγείας του.

Χρήσιμα μέρη: Φαρμακευτική χρήση έχουν τα φύλλα, τα μπουμπούκια, τα λουλούδια, η φλούδα του δέντρου και οι καρποί, τα μήλα. (Έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 18).

Πού τη βρίσκουμε: Η μηλιά καλλιεργείται και ευδοκίμει παντού. Τα καλύτερα μήλα όμως βγαίνουν σε ορεινές περιοχές (φημισμένα στην Ελλάδα τα φρικία Βόλου και τα μήλα Τριπόλεως και τελευταία τα γνήσια, ώριμα αχλαδόμηλα «πασσα-Κρασάνα»). Αγριομηλιές υπάρχουν μέσα σε αραιά δάση και σε ακαλλιέργητους αγρούς. Τα άγρια μήλα είναι μικρά, ξινά και όταν ωριμάζουν παίρνουν κίτρινο χρώμα. Καλό είναι λοιπόν να μαζέψετε, σε μια καλοκαιρινή εκδρομή σας μερικά φύλλα, λουλούδια και κανένα κομμάτι φλούδας (χωρίς να τραυματίσετε το δέντρο), που θα τα ξεράνετε και θα τα φυλάξετε σε γυάλινο βάζο που κλείνει, γιατί δύσκολα θα τα βρείτε σε βοτανοπώλες. Αν και πιστεύω πως αν υπάρξει ζήτηση θα φροντίσουν κι αυτοί να έχουν...

Δραστικές ουσίες: Πηκτίνη, Μηλικό και Κιτρικό οξύ, Τανίνη, Άμυλο, σάκχαρα, ένζυμα, Αραβάνη, Γαλακτάνη, Κερσετίνη, Ζελατίνη, Κυτταρόζη, Πεντοζάνη, Βιταμίνες Α, C, Κάλιο, Φώσφορος, Ασβέστιο, Μαγνήσιο, και άλλα βασικά ιχνοστοιχεία.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Το μήλο είναι πλούσιο σε πηκτίνη, μια μορφή διαλυτών ινών που μειώνει την «κακή» **χοληστερίνη**, το είδος που φράζει τις αρτηρίες και εμποδίζει το αίμα να φτάσει σε ζωτικά

όργανα όπως ο εγκέφαλος και η καρδιά. Ένα μέτριο μήλο με τη φλούδα παρέχει 3,5 γραμ. ίνες, χωρίς την φλούδα, το μήλο 2,7 γραμ. ίνες).

Η φλούδα του δέντρου είναι **τονωτική** και **κατεβάζει τον πυρετό**.

Τα φύλλα, τα μπουμπούκια και τα ανοιχτά λουλούδια είναι **διουρητικά**. Με ένα μείγμα από αυτά τα τρία ο *Messegue* θεράπευσε ασθενή από **νεφρίτιδα** οξείας μορφής. Το ίδιο μείγμα κάνει καλό σε προβλήματα **κύστης** και σε πέτρες στα **νεφρά**.

Όσο για τα μήλα διεγείρουν την πεπτική λειτουργία (αλλά πρέπει να τα τρώμε πάντα μισή-μία ώρα **πριν από το φαγητό**) βοηθούν σε **ρευματισμούς, ουρική αρθρίτιδα**, κακή λειτουργία των **νεφρών** και του **συκωτιού**, αλλά και **παχυσαρκία, αρτηριοσκλήρωση, αιμορροΐδες** και σε **έκζεμα** και άλλες δερματοπάθειες. Πιο αναλυτικά τα μήλα είναι:

Στυπτικά: Χρησιμοποιούνται κατά της **διάρροιας** και σε γαργάρες για τη **φαρυγγίτιδα**.

Ο **μηλοχυμός** είναι θαυμάσιο αναψυκτικό, ξεδιψαστικό και γεμάτο **βιταμίνες**.

Σε **εντερικές διαταραχές** συνιστώνται **τριμμένα μήλα**.

Παράλληλα, μια **δίαιτα** μίας ή δύο ημερών με μήλα βοηθάει τον οργανισμό να **αποτοξινωθεί**, καθαρίζει το **αίμα**, ανακουφίζει το **πεπτικό** σύστημα, το **συκώτι**, τα **νεφρά**. Αυτές τις δύο μέρες τρώμε μόνο ενάμισι κιλό μήλα κάθε μέρα και πίνουμε νερό. Δεν τρώμε ούτε πίνουμε τίποτε άλλο. Την τρίτη μέρα ξαναγυρίζουμε στην κανονική μας διατροφή και νιώθουμε άλλοι άνθρωποι...

Τα μήλα είναι επίσης καλά για τους **διαβητικούς**, επειδή οι διαλυτές ίνες τους βοηθούν στη ρύθμιση του σακχάρου στο αίμα, προλαβαίνοντας την απότομη αύξηση ή πτώση των επιπέδων του σακχάρου στον ορό αίματος.

Το **μηλόξιδο**, που είναι λιγότερο ξινό από άλλα ξίδια ήταν ένα αρχαίο φάρμακο που όπως αναφέρει ο *Γαληνός* χρησιμοποιήθηκε σχεδόν για κάθε αρρώστια. (Και σήμερα το μεταχειρίζονται πολύ οι Άγγλοι και οι Γερμανοί, αναμιγμένο με νερό ή με μέλι, χρησιμοποιώντας ένα κουταλάκι του διαλυμένο σε ζεστό νερό ή στα αφεψήματα βοτάνων, τρεις φορές την ημέρα, γιατί βοηθάει στο αδυνάτισμα και μειώνει τους πόνους των αρθρικών. Ενώ οι Σουηδέζες προσθέτουν μια κουπά μηλόξιδου στο μπάνιο για να διατηρούν τρυφερό το δέρμα τους.

Παράλληλα, μια *δίαιτα* μίας ή δύο ημερών με μήλα βοηθάει τον οργανισμό να **αποτοξινωθεί**, καθαρίζει το **αίμα**, ανακουφίζει το **πεπτικό** σύστημα, το **συκώτι**, τα **νεφρά**.

Αυτές τις δύο μέρες τρώμε μόνο ενάμισι κιλό μήλα κάθε μέρα και πίνουμε νερό. Δεν τρώμε ούτε πίνουμε τίποτε άλλο. Την τρίτη μέρα ξαναγυρίζουμε στην κανονική μας διατροφή και νιώθουμε άλλοι άνθρωποι...

Αν θέλουμε ένα ήπιο ανακουφιστικό τρώμε ολόκληρα τα μήλα, χωρίς να τα ξεφλουδίσουμε και με τους σπόρους (Φυσικά πρέπει πρώτα να τα σαπουνίζουμε από έξω).

Μήλα κομπόστα ανακατεμένα με λίγο βούτυρο, είναι ένα καλό καθαρτικό για όσους υποφέρουν από **αιμορροΐδες** και όσους ζουν πολύ **καθιστική ζωή**.

Πώς αλλιώς χρησιμοποιούνται: Εκτός από τους τρόπους που περιγράψω πιο πάνω, για όλες τις άλλες περιπτώσεις, μπορούμε να χρησιμοποιούμε τα **μπουμπουκία**, τα **λουλούδια** και τα **φύλλα** του δέντρου σε **έγχυμα** ή τη **φλούδα** του δέντρου σε **αφέψημα**, με αναλογία 3 χούφτες ενός από αυτά (ή μίγματος) σε ένα λίτρο νερό. Πίνουμε 2-3 φλιτζάνια την ημέρα.

Καλό είναι όταν καθαρίζουμε τα μήλα (όχι τα άγρια αλλά αυτά που τρώμε) να φυλάμε τις φλούδες τους και να τις ξεραίνουμε. Με αυτές μπορούμε να φτιάχνουμε ένα σφέ-ψημα που ανακουφίζει από τους **ρευματισμούς**, τη **βραχνάδα** και τα ερεθισμένα νεφρά.

Προφυλάξεις:

Προσοχή, είναι επικίνδυνο να τρώμε σκέτους σπόρους μήλου. Σε βρετανική βοτανολογία αναφέρεται ότι κάποιος μάζευε σπόρους μήλου σε ένα φλιτζάνι κι όταν το γέμισε τους έφαγε όλους μαζί, με αποτέλεσμα να πεθάνει. Αντίθετα, ο *Dr Walter Kampher*, καθηγητής Ιατρικής στο Πανεπιστήμιο *Duke* λέει ότι είναι ωφέλιμοι όταν τρώμε τους σπόρους **μαζί με το μήλο.**

Μολόχα

Για βήχα, σπυριά,
και επιληψία...

Άλλα ονόματα: Μαλάχη. Μουλούχα. Μουλάγκα.

Επιστημονική ονομασία: *Malva silvestris*.

Ιστορίες για τις μολόχες: Ποιος ένωσε, όταν ήταν παιδί, τσούξιμο και φαγούρα, αγγίζοντας χωρίς να το θέλει μια τσουκνίδα και δεν αναζήτησε εκεί κοντά ένα φύλλο μολόχας να τρίψει το ερεθισμένο του δέρμα για να πάψει να πονάει; Θυμάμαι ότι ήταν το πιο



απλό φάρμακο στην εξοχή, μαζί με το ξίδι και την αμμωνία, για κάθε είδους τσιμπήματα ή δαγκώματα...

Όπως έμαθα από τις μελέτες μου για την πρώτη γραφή του βιβλίου, οι θεραπευτικές, μαλακτικές και καταπραϋντικές ιδιότητες της μολόχας οφείλονται στις άφθονες βλέννες που περιέχει. Και θαύμασα τη σοφία της φύσης, μια και η μολόχα φυτρώνει στα ίδια μέρη με την τσουκνίδα.

Η μολόχα είναι γνωστή και αγαπητή από το 700 π.Χ. Ο *Πυθαγόρας* και ο *Πλάτων* την επαίνεσαν. Οι Ρωμαίοι τη θεωρούσαν λιχουδιά στα τραπέζια τους. Ο *Κικέρων* και ο *Οράτιος* αναφέρουν τις θεραπευτικές της ιδιότητες. Ο *Πλίνιος* μάλιστα έλεγε ότι αν τρώμε μια χούφτα μολόχα την ημέρα δεν θα μας βρει καμιά αρρώστια.

Οι φτωχοί Φελάχοι, που τις περισσότερες μέρες της εβδομάδας ζουν με χόρτα, φτιάχνουν ένα νόστιμο φαγητό με μολόχες (βράζουν τις ρίζες τους και μετά τις τηγανίζουν μαζί με κρεμμύδια).

Στα χωριά της Γαλλίας προσθέτουν συχνά στις πατάτες τους τις τρυφερές κορυφές και τα φύλλα της μολόχας, γιατί διευκολύνουν τη λειτουργία των νεφρών. Και οι πρακτικοί θεραπευτές της Αγγλίας και της Γαλλίας φτιάχνουν μια γλυκιά πάστα από ρίζες μολόχας, που είναι μαλακτική για τον πονεμένο λαιμό το βήχα και τη βραχνάδα.

Χρήσιμα μέρη: Τα λουλούδια, τα φύλλα και η ρίζα της.

Έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 23.

Πού τη βρίσκουμε: Παντού, όπου υπάρχουν τσουκνίδες, στις άκρες των εξοχικών δρόμων, σε ακαλλιέργητα χωράφια. Ανθίζει το καλοκαίρι κι οι καλύτεροι μήνες για να μαζέψουμε είναι από τον Ιούνιο ως το Σεπτέμβριο. Την ξεπλένουμε να φύγουν οι σκόνες και τη δένουμε σε δεμάτια, που τα κρεμάμε σε σκιερό μέρος ώσπου να ξεραθούν. Φυλάμε τα δεμάτια σε γυάλινο βάζο σκεπασμένο. Αν θελήσουμε ν' αγοράσουμε, τη βρίσκουμε εύκολα στους βοτανοπώλες, στα φαρμακεία και σε καταστήματα υγιεινών τροφών.

Δραστικές ουσίες: Βλέννες, ίχνη Βιταμινών Α, Β1, Β2 και C, Μαλβαδόλη, Γλυκόζη, Οξαλικό ασβέστιο, ρητίνες.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Μαλακτική. Το έγχυμα από ξεραμένη ρίζα μολόχας ανακουφίζει από προβλήματα στο στήθος και στο λαιμό, **βρογχικά, λαρυγγίτιδα, βήχα.** Γι' αυτό θεωρείται και:

Αποχρεμπτική και αντιβηχική.

Καταπραϋντική. Το ίδιο έγχυμα κάνει καλό σε **εντερικά** και **γαστρίτιδα**, στην **κυστίτιδα** και σε **κολικούς**, σε **εμετό** και **διάρροια** (ειδικά στα παιδιά). Αποτελεσματική και με εξωτερική χρήση.

Καθαρτική: Αν πίνουμε μεγάλες δόσεις αφέψηματος με μέλι, διώχνει τις **τοξίνες** από τον οργανισμό μας.

Ο χυμός και το έγχυμα της μολόχας θεωρούνται αποτελεσματικά για την **επιληψία**. Όπως γράφει ο γιατρός *I. Χαβάκης* στα «*Φυτά και βοτάνια της Κρήτης*» ένα μεγάλο φλιτζάνι πρωί και βράδυ κάθε μέρα, με βαρύ αφέψημα μολόχας αραιώνει τις κρίσεις επιληψίας.

Από τη ρίζα της μολόχας γίνονται **αλοιφές** και **καταπλάσματα** για **πληγές, εγκαύματα, σπυριά, «καλόγηρους»** και **εξανθήματα**.

Το κατάπλασμα μολόχας μαλακώνει και τους **κάλους** (αν μείνει όλη τη νύχτα πάνω τους) και βοηθάει να τους αφαιρέσουμε εύκολα.

Το αφέψημα μολόχας σταματάει τους πόνους των **αυτιών** (βράζουμε 100 γραμμάρια ρίζες σε ένα ποτήρι νερό μέχρι να μείνει το ένα τρίτο κι όταν κρυώσει σταλάζουμε μ' ένα σταγονόμετρο 3-4 σταγόνες στο πονεμένο αυτί).

Πώς αλλιώς χρησιμοποιείται: (Πρόσθετες οδηγίες, εκτός από τους τρόπους που περιγράφω πιο πάνω).

Ως έγχυμα για τις παθήσεις του **πεπτικού** και του **ουροποιητικού** συστήματος.

Για υπακτικό μαζί με μέλι.

Για αντιβηχικό χρησιμοποιούμε ρίζες ή φύλλα και λουλούδια μολόχας μαζί με ξερά σύκα.

Το ίδιο έγχυμα χρησιμοποιείται και για πλύσεις των φλεγμονών του δέρματος, για κολπικές πλύσεις, για **κυστίτιδα** και **ουρηθρίτιδα**, και για γαργάρες, σε φλεγμονές των **βλεννογόνων**. Αλλά δεν πρέπει να βράζουμε τα φύλλα μολόχας, γιατί χάνουν τις περισσότερες ιδιότητές τους.

Ένα καλό έγχυμα γίνεται όταν μουλιάζουμε 3 κουταλάκια τριμμένη ή ψιλοκομμένη ρίζα ή φύλλα ή κορυφές μολόχας σε ένα φλιτζάνι δροσερό νερό για 8 ώρες (αφού σκεπάσουμε το φλιτζάνι για να μη γεμίσει σκόνες) και μετά στραγγίζουμε το νερό. Πριν το χρησιμοποιήσουμε, το ζεσταίνουμε λιγάκι, ώστε να γίνει χλιαρό.

Μπορούμε όμως να βράσουμε ρίζες της για να χρησιμοποιήσουμε το ζουμί σε μώλωπες, **στραμπουλήγματα** και **μυϊκούς πόνους**. Τότε βράζουμε 250 γραμμάρια ξερής ρίζας σε 5 φλιτζάνια νερό μέχρι να μείνουν 3 φλιτζάνια και με αυτό βρέχουμε βαμβακερό πανί και το δένουμε πάνω στο μέρος που πονάει.

Για το **βήχα** και την **καταρροή** είναι πολύ αποτελεσματικό το «**Νερό μολόχας**», μια παραλλαγή του εγχύματος. (Μουλιάζουμε 30 γραμ. ρίζας μολόχας, που την έχουμε ξεφλουδίσει και κόψει κομματάκια, σε ένα λίτρο κρύο νερό για δυο ώρες. Το «νερό της μολόχας» χρησιμοποιείται χλιαρό και με μια κουταλιά μέλι).

Ο χυμός μολόχας ανακατεμένος με λίγο παρθένο ελαιόλαδο θεραπεύει τα **τσιμπήματα μέλισσας** και **σφήκας**. Αλλά μπορούμε και να τρίψουμε φρέσκα φύλλα στα τσιμπήματα άλλων εντόμων ή τσουκνίδας και να φύγει ο πόνος και το πρήξιμο.

Για τα **σπυριά**, τους «**καλόγηρους**», τα **εξανθήματα** δουλεύουμε τριμμένη ρίζα μολόχας με μέλι. Απλώνουμε το μείγμα σε ένα ύφασμα και το ζεσταίνουμε σ' ένα ταψί, πάνω από νερό που βράζει. Βάζουμε το πανί, όσο πιο καυτό το αντέχουμε, πάνω στον «καλόγηρο» ή σε άλλο **σπυρί** με πύο και το σφίγγουμε. Κάθε 2-3 ώρες αλλάζουμε μείγμα.

Ειδικά για την **ψαμμίαση** βάζουμε κορυφές μολόχας με φύλλα και λουλούδια σε μια γυάλινη κανάτα. Προσθέτουμε ζεστό νερό (κι ένα μεγάλο κουτάλι, για να μη σπάσει η κανάτα) και τη σκεπάζουμε με ένα πανί. Τα αφήνουμε για 3 ώρες και σουρώνουμε. Πίνουμε κάθε πρωί για τέσσερις μέρες από ένα φλιτζάνι. Σταματάμε για λίγες μέρες και ξαναρχίζουμε.

Μοσχοκάρυδο

Για πέτρες της χολής

Άλλα ονόματα: Μυριστικό

Επιστημονική ονομασία: *Myristica fragrans*.

Ιστορίες για το μοσχοκάρυδο: Μπορεί να μην καλλιεργούνται στη χώρα μας, τα μοσχοκάρυδα όμως που εισάγονται και πωλούνται σαν μπαχαρικά έχουν μερικές πολύ ενδιαφέρουσες για την υγεία μας ιδιότητες, πολύτιμες σε πολλές περιπτώσεις. Αλλά θα άξιζε να το περιγράψουμε ακόμη και μόνο αν είχε μια από αυτές. Δηλαδή να διαλύει τις πέτρες της χολής.

Όσο για το βούτυρο του μοσχοκάρυδου χρησιμοποιείται από τις φαρμακοβιομηχανίες στις αντιρρευματικές αλοιφές και το αιθέριο λάδι του στις αλοιφές για πόνους.

Άλλες εφαρμογές: Το «βάλσαμο» (*Baume neural*) για τους πόνους των ρευματισμών είναι ένα μείγμα από αιθέρια λάδια δεντρολίβανου, γαρίφαλου και βούτυρου μοσχοκάρυδου.



Το αιθέριο λάδι του μοσχοκάρυδου χρησιμοποιείται στα ορεκτικά ποτά (απεριτίφ) και λικέρ: *Vermouth, Raspail, Genepi*.

Χρήσιμα μέρη: Ολόκληρος ο σπόρος (καλύτερα όταν τον χρησιμοποιούμε φρεσκοαλεσμένο, δηλαδή το αλέθουμε μόνοι μας).

Πού το βρίσκουμε: Στα καταστήματα μπαχαρικών, σε βοτανοπώλες και στα σουπερμάρκετ. Να προτιμάτε να αγοράζετε ολόκληρο το σπόρο, ανόθευτο κι όχι τριμμένο (δείτε τον στην έγχρωμη εικόνα της σελίδας 40).

Δραστικές ουσίες: Βούτυρο του μοσχοκάρυδου, Μυριστίνη, Ολείνη, Βουτυρίνη, Παλμπίνη, Στεατίνη. Το αιθέριο λάδι του περιέχει Πινένη, Καμφεΐνη και αλκοόλες; Λιναλόλη, Μπορνεόλη, Ευγενόλη, Τερπινόλη, Γερανιόλη, Μυριστικίνη.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Το μοσχοκάρυδο χρησιμοποιείται ΕΣΩΤΕΡΙΚΑ ως:

Αντισηπτικό του εντέρου (σε **μολύνσεις**, και σε χρόνιες **διάρροιες**).

Χωνευτικό (σε χρόνιες **δυσπεψίες**).

Αντιφυσητικό (σε **τυμπανισμό** στομαχίου και εντέρου).

Διαλυτικό των **χολόλιθων**.

Τονωτικό, ρυθμιστικό **εγκεφάλου** και **κυκλοφορικού**.

Εμμηναγωγό.

Βελτιώνει τη μυρωδιά του χνώτου σε **κακοσμία του στόματος**.

Με ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ είναι αναλγητικό σε **ρευματικούς πόνους** και **νευραλγίες των δοντιών**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Ως έγχυμα: Μουλιάζουμε μισό κουταλάκι σε ένα φλιτζάνι νερό για 10 λεπτά. Σουρώνουμε και το πίνουμε.

Το αιθέριο λάδι 2-3 σταγόνες σε μέλι η σε αφέψημα άλλων βοτάνων, 2 με 3 φορές την ημέρα (*H. Lecterc*)

Με ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ: μπορούμε να κάνουμε επαλείψεις με βούτυρο μοσχοκάρυδου (από ομοιοπαθητικά φαρμακεία) ως αλοιφή για **ρευματικούς πόνους** και για **νευραλγίες**.

Προφυλάξεις:

ΠΡΟΣΟΧΗ! Η *μυριστικήνη* που περιέχει το μοσχοκάρυδο προκαλεί ωοθυλακιορρηξία και έναρξη τοκετού στις **έγκυες**, που πρέπει να το αποφεύγουν μέχρι να έρθει η ώρα της γέννας.

Όταν πάρουμε μεγάλη δόση (μισό καρύδι), είναι δυνατό να καταπραΰνει τους πόνους των **κολικών του νεφρού**, με κίνδυνο όμως να προκαλέσει σπασμούς (*Schauenberg-Paris*).

Σε μεγάλες δόσεις (από 7 γραμμάρια και πάνω) το αιθέριο λάδι του μοσχοκάρυδου ναρκώνει το μυαλό και σταματάει την κυκλοφορία του αίματος.

Δηλαδή θέλει υπευθυνότητα και προσοχή όταν χρησιμοποιούμε αιθέρια λάδια.

Μπόραγο

Για ψαμμίαση,
πέτρες στα νεφρά
και ρευματισμούς

Άλλα ονόματα: Βόραγο το φαρμακευτικό.
Βοράσινο. Μποράντζα. Μπουράντζα.
Μπουράσινο. Μπορατσένα. Αρμπέτα.

Επιστημονική ονομασία: *Borago officinalis*.

Ιστορίες για το μπόραγο: Αν πιστέψουμε τις περιγραφές του *Πλίνιου* και του *Διοσκουρίδη*,



πρέπει να ήταν το "*Νηπενθέσ*), που όπως λέει ο *Όμηρος*, έδωσαν μέσα σε κρασί να πει η ωραία *Ελένη*, για να ξεχάσει τα πάντα... Από τότε το φυτό αυτό, έχει χρησιμοποιηθεί με πολλούς τρόπους κι όταν το μούσκευαν σε νερό ξεδίψαγε όποιον το έπινε και όταν το έβαζαν στο κρασί έδιωχνε τη μελαγχολία κι έφερνε χαρά. Αλλά έχει κι άλλες χρήσιμες ιδιότητες.

Το φυτό αυτό μυρίζει σαν αγγούρι και είναι πολύ δροσιστικό (παλιά το έβαζαν σε νερό ή κρασί το καλοκαίρι για να ξεδιψάνε). Ο *Πλίνιος* μάλιστα το ονόμαζε «*Ευφρόσυνο*», γιατί έβρισκε ότι κάνει τον άνθρωπο χαρούμενο.

Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα, τα βλαστάρια, τα λουλούδια, οι καρποί. Δηλαδή ολόκληρο το φυτό εκτός από τις ρίζες.

Πού το βρίσκουμε: Φυτρώνει στους λαχανόκηπους και στα καλλιεργημένα χωράφια. Για να το αναγνωρίζετε δείτε την έγχρωμη εικόνα της στη σελίδα 20. Ανθίζει από Μάιο μέχρι Σεπτέμβριο και πρέπει να το κόβουμε όταν αρχίσει ν' ανθίζει. Καλύτερα να μαζεύουμε μόνο φυτά με ακηλίδωτα φύλλα κι όχι μισοφαγωμένα από έντομα. Τα ξεραίνουμε σε σκιά και τα φυλάμε σε γυάλινο βάζο, όπου φυλάμε και τα βότανα που αγοράζουμε από βοτανοπώλες, φαρμακεία, καταστήματα υγιεινών (διευθύνσεις στις τελευταίες σελίδες).

Δραστικές ουσίες: Βλάννες, Τανίνη, Αιθέριο λάδι, μεταλλικά άλατα Καλίου και Ασβεστίου.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Τα λουλούδια του μπόραγου είναι μαλακτικά και καταπραϋντικά. Το έγχυμά τους είναι ευεργετικό σε **κρουολόγημα** και **βρογχικά**. Στη Γαλλία χρησιμοποιείται για **πυρετούς** και **πνευμονία**. Είναι και:

Εφιδρωτικό.

Αντιφλεγματικό, για το **συκώτι** και τη **χολή**.

Ορεκτικό.

Καρδιοτονωτικό.

Τα βλαστάρια, τα φύλλα και οι καρποί του μπόραγου είναι διουρητικά (εξαιτίας των αλμυρών συστατικών του αυξά

νει τη λειτουργικότητα των νεφρών). Επίσης είναι ιδιαίτερα χρήσιμα για τους **ρευματισμούς**, την **ψαμμίαση** και τις **πέτρες στα νεφρά**.

Πώς χρησιμοποιείται: (το φρέσκο φυτό είναι πιο αποτελεσματικό από το ξηρό).

Ως **έγχυμα**: Μουσκεύουμε 30 γραμ. σε 2 ποτήρια νερού και το πίνουμε όλη την ημέρα σε δόσεις κρασοπότηρου.

Ως **αφέψημα**, με τις ίδιες αναλογίες (μόνο που αντί να τα μουσκεύουμε τα βράζουμε.)

Ως **καταπλάσματα** (καυτά, βρασμένα φύλλα μαζί με κοπτανισμένα κρεμμύδια) για τους πόνους των **ρευματισμών**, τις **αιμορροΐδες** και σε **οιδήματα**.

Το αποσταγμένο νερό του είναι φάρμακο για κουρασμένα **μάτια**.

Ξαγκαθιά

Προστατεύει από την
αρτηριοσκλήρωση

Άλλα ονόματα: Κράταιγος ο οξυάκανθος, Λευκάκανθα, Μουμουτζελιά, Μουρτζά, Μουτζελιά, Μπουρμπουτζελιά, Λουτσά, Σταφύλι βλάχικο, Τρικούκιά, Κακτισιά, Ακακτισιά, Τροκτιά, Μυλκινιά, Μυλκίνι, Βερβερις η κρητική, Κοτσιγομοσφυλλιά.

Επιστημονική ονομασία: *Crataegus oxyacantha*,
Berberis cretica.

Ιστορίες για την ξαγκαθιά, που είναι η αγαπημένη τροφή προβάτων και κασικίων, αλλά και γνωστό από αιώνες



ως καρδιοτονωτικό. Ο *Διοσκουρίδης* την ανέφερε ως θεραπευτικό φυτό, εδώ και 1.800 χρόνια. Οι Έλληνες και οι Ρωμαίοι τον συνέδεαν με την ελπίδα, τον γάμο και τη γονιμότητα, αλλά επειδή τα άνθη του έχουν μυρωδιά σαν του σάπιου κρέατος, θεωρήθηκε ότι το ακάνθινο στέμμα του Χριστού ήταν από κράταιγο και αυτή η φήμη το μετέτρεψε σε σύμβολο θανάτου.

Αλλά από τότε που -πριν από 90 χρόνια- διαπιστώθηκε η θεραπευτική αξία της από Αμερικανούς γιατρούς, χρησιμοποιείται πλατιά σε όλη την Ευρώπη ως ένα πολύ ισχυρό καρδιοτονωτικό για τη θεραπεία της καρδιοπάθειας, που είναι η πρώτη αιτία θανάτου και ως το πιο αποτελεσματικό φυσικό φάρμακο για την αρτηριοσκλήρωση, την υπόταση, την υπέρταση, την ταχυπαλμία, αλλά και για την ουρική αρθρίτιδα. Αρκεί να τη χρησιμοποιούμε καθημερινά, περισσότερο από δυο μήνες.

Τα σύγχρονα βιβλία βοτανοθεραπευτικής συμφωνούν με τον άγγλο βοτανοθεραπευτή του 17ου αιώνα *Νικόλα Κάλπερερ* που εγκωμιάζε τον κράταιγο ως *ιμωναδικό φάρμακο για τις πέτρες των νεφρών και αποτελεσματικό για τη συμφορητική καρδιακή ανεπάρκεια*. Και θεωρούν ότι είναι όχι μόνον ένα από τα καλύτερα και πιο ακίνδυνα καρδιοτονωτικά φάρμακα για μακροχρόνια θεραπεία της υπέρτασης και της στηθάγχης, αλλά και για τις πέτρες στα νεφρά και για τη χρόνια αϋπνία.

Ο κράταιγος βοηθά με αρκετούς τρόπους τους καρδιοπαθείς: διαστέλοντας τις στεφανιαίες αρτηρίες και βελτιώνοντας την αιμάτωση της καρδιάς τους, περιορίζοντας την χοληστερίνη που επικάθεται στα αρτηριακά τοιχώματα και εξαλείφοντας μερικούς τύπους αρρυθμίας.

Στη Γερμανία, όπου είναι ευρύτατα διαδομένη η βοτανική ιατρική, υπάρχουν τρία φάρμακα για την καρδιά με βάση τον κράταιγο. Οι γερμανοί γιατροί τα χορηγούν, ως μέρος του γενικού πλάνου θεραπείας, για να ομαλοποιήσουν τον καρδιακό ρυθμό, να μειώσουν την πιθανότητα

και ένταση των κρίσεων στηθάγχης και για να προλάβουν τις καρδιακές επιπλοκές σε ηλικιωμένους ασθενείς με γρίππη και πνευμονία. Προειδοποιούν όμως ότι ο κράταιγος δεν είναι μαγικό φάρμακο. Δεν αντικαθιστά τη νιτρογλυκερίνη για να σταματήσει άμεσα μια κρίση στηθάγχης, αλλά έχει μακροχρόνια διαρκή επίδραση και είναι ασφαλής χωρίς τοξικές επιδράσεις για μακροχρόνια χρήση, με τη συνήθη θεραπευτική δοσολογία.

Χρήσιμα μέρη: Ο βότος, τα λουλούδια, οι καρποί, η φλούδα.

Πού την βρίσκουμε: Στους φράχτες και στα καλλιέργητα εδάφη. Δείτε την έγχρωμη εικόνα του θάμνου στη σελίδα 20, για να τον αναγνωρίσετε. Ανθίζει από τον Απρίλιο ως τον Ιούνιο και τότε κόβουμε όση χρειαζόμαστε. Την ξεραίνουμε στη σκιά και τη διατηρούμε σε γυάλινα βάζα που κλείνουν. Μπορείτε να την αγοράσετε σε μερικά φαρμακεία και σε βοτανοπώλες.

Δραστικές ουσίες: Περιέχει Φλαβονοειδή (Υπεροσίδη, Βιτεξινραμνοσίδη), Λευκοανθρακυανιδίνες και Τριτερπενικά παράγωγα (Κρταιογολακτόνη με Κρταιολογικό, Ουρσολικό και Ολεανολικό οξύ).

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Η ξαγκαθιά συνιστάται ιδιαίτερα σε όσους έχουν πεσμένη ενεργητικότητα, **κοιμούνται άσχημα**, έχουν **αναπνευστικά προβλήματα**, υποφέρουν από **ιλιγγους, άγχος, νευρικότητα, βουητά** στ' αυτιά...

Συγκεκριμένα, με τα λουλούδια της γίνεται ένα ισχυρό καρδιοτονωτικό έγχυμα, που επιτρέπει την αποκατάσταση κάθε ανωμαλίας, δηλαδή και της **υπέρτασης** αλλά και της **υπότασης** και της **ταχυπαλμίας** και της **αρρυθμίας**. Επίσης είναι πολύτιμο για την **ουρική αρθρίτιδα**.

Και επειδή το έγχυμα αυτό διαστέλλει τα αιμοφόρα αγγεία, είναι πολύ χρήσιμο στην **αρτηριοσκλήρωση**.

Είναι επίσης σπασμολυτικό.

Το αφέψημα της φλούδας είναι αντιπυρετικό και ελαφρά υπνωτικό, ιδιαίτερα στις **αϋπνίες της εμμηνόπαυσης** που συνοδεύονται από **άγχος, ζαλάδες, εμβοές** (ιατρός Valnet).

Το έγχυμα του βάτου είναι **στυπτικό σε διάρροιες και δυσεντερία** και χρήσιμο για τον **πονεμένο λαιμό**. Αλλά και αποτελεσματικό **διουρητικό**, που διαλύει τις **πέτρες των νεφρών** και της **χολής**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Οι γερμανοί γιατροί χορηγούν ένα κουταλάκι βάμμα κράταιγου το πρωί και ένα κουταλάκι πριν τη βραδινή κατάκλιση, για αρκετές εβδομάδες. Και επειδή έχει πικρή γεύση μπορείτε να το αναμίξετε με ένα μίγμα βοτάνων.

Ή μπορείτε να πίνετε 2 φλιτζάνια έγχυμα την ημέρα, μουλιάζοντας για 20 λεπτά δυο κουταλάκια λιωμένα φύλλα ή καρπούς σε ένα φλιτζάνι ζεστού νερού.

Ένα πιο εύκολο έγχυμα γίνεται όταν μουλιάσουμε 15 λεπτά ένα ως δυο κουταλάκια λουλούδια για κάθε φλιτζάνι νερό. Πίνουμε 2-3 φλιτζάνια τη μέρα. Είναι αποτελεσματικό μόνον όταν το πίνουμε συνέχεια για περισσότερο από δυο μήνες. (Δεν έχει παρενέργειες).

Ως **αφέψημα**: Βράζουμε 15 γραμ. κλωνάρια ξαγκαθιάς σε ένα λίτρο νερού, για 3 λεπτά. Πίνουμε 2-3 φλιτζάνια τη μέρα, τουλάχιστον για δυο μήνες.

Αφέψημα των καρπών (10 γραμ. σε ένα λίτρο νερό, που βράζουν για 10 λεπτά) είναι πολύ αποτελεσματικό για τον **πονόλαιμο**.

Προφυλάξεις:

Τα παιδιά και οι έγκυες και θηλάζουσες μητέρες δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούν κράταιγο. Και οι ενήλικες που έχουν διαγνωστεί ότι υποφέρουν από στηθάγχη, καρδιακές αρρυθμίες ή συμφορητική καρδιακή ανεπάρκεια δεν πρέπει να χρησιμοποιούν κράταιγο σε μεγαλύτερες ποσότητες από αυτές που περιγράφονται εδώ.

Πατάτα

Για ρευματισμούς και ουρική αρθρίτιδα



Άλλα ονόματα: Γεώμηλο.

Επιστημονική ονομασία: *Solanum tuberosum*.

Ιστορίες για τις πατάτες, που σήμερα δεν λείπουν από το φαγητό μας, ενώ τις πρωτο-γνώρισαμε στην Ελλάδα πριν 170 περίπου χρόνια, όταν ο Καποδίστριας, που ήξερε τι στραβόξυλα είμαστε φοβήθηκε πως θα πάει χαμένο το φορτίο που έφερε αν προσπαθούσε να μας μάθει τη χρήση τους. Κι' έτσι, έκανε κάτι πολύ αποτελεσματικό για τη διάδοσή τους. Τις ξεφόρτωσε σε ένα κεντρικό σημείο και έβαλε φρουρούς να τις φυλάνε, δίνοντάς τους οδηγίες να κάνουν τα στραβά μάτια. Και αφού ήταν κάτι απαγορευμένο, πολλοί φρόντισαν να κλέψουν από λίγες, τις δοκίμασαν, τις βρήκαν νόστιμες, τις φύτεψαν, κι από τότε γίναμε και εμείς πατατοφάγοι, όπως όλος ο κόσμος.

Τις πατάτες τις πρωτοκαλλιέργησαν οι Ινδιάνοι του Περού από τους οποίους πήραν μερικές οι Ισπανοί γύρω στο 1550 και τις έφεραν στην Ευρώπη.

Οι πατάτες δεν είναι οι ρίζες του φυτού, αλλά κόνδυλοι, προεκτάσεις των ριζών, όπου αποθηκεύεται άμυλο για μελλοντική χρήση του φυτού. Αν δεν δει ήλιος τους κόνδυλους πριν ωριμάσουν είναι χρήσιμοι όχι μόνο ως τροφή αλλά και για τις πολλές θεραπευτικές τους ιδιότητες. Αντίθετα, όσο είναι πράσινες οι πατάτες είναι γεμάτες σολανίνη και έχουν ναρκωτικές και δηλητηριώδεις ιδιότητες (ανήκουν στην οικογένεια των στρυχνωδών). Η σο-

λανίνη υπάρχει και στη φλούδα της πατάτας αλλά αδρανοποιείται με το ψήσιμο ή το βράσιμό της.

Παλιά πίστευαν ότι έχοντας κάποιος μια πατάτα στην τσέπη δεν κινδύνευε να πάθει ρευματισμούς (πράγμα που μετά από έρευνες έχει μια κάποια επιστημονική βάση). Δεν είναι παράξενο, λοιπόν, που οι κυρίες περασμένων εποχών είχαν ειδικές θήκες, όπου έβαζαν μία ωμή πατάτα, για να αποφεύγουν τους ρευματισμούς...

Χρήσιμα μέρη: Οι ώριμοι κόνδυλοι (έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 35).

Πού τη βρίσκουμε: Ε, καλά, είναι η γνωστή πατάτα που τρώμε. Έτσι δεν χρειάζεται να σας πούμε πού θα τη βρείτε.

Δραστικές ουσίες: Ο κόνδυλος περιέχει *Τανίνη*, *Βιταμίνες C, Β1, Β2, Β6*, *Βιταμίνη Ρ*, *άμυλο*, *οργανικά οξέα* και *Ακετυχολίνη*. Έχει επίσης μια εντυπωσιακή ποσότητα 844 mg καλίου, σχεδόν το διπλάσιο από όσο η μπανάνα! Όσο όμως είναι πράσινη κι όταν πετάξει φύτρο περιέχει και *Σολανίνη*, που είναι ένα δηλητήριο.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Πολλά πετυχημένα πειράματα έγιναν τελευταία για τη θεραπεία των **ρευματισμών** και της **ουρικής αρθρίτιδας** με παρασκευάσματα από χυμό ωμής πατάτας.

Το ζεστό νερό πατάτας θεωρείται θαυμάσιο φάρμακο για μερικά είδη **ρευματισμών**, και **πρηξιμάτων**. Το νερό αυτό γίνεται όταν βράσουμε σε 4 φλιτζάνια νερό μισό κιλό πατάτες με τις φλούδες τους, (αφού τις πλύνουμε καλά) ώσπου να μείνουν δυο φλιτζάνια. Το νερό αυτό το βάζουμε με **επιθέματα στα πονεμένα μέρη**.

Στραμπουλήγματα / **διαστρέμματα** και **μώλωπες** έχουν θεραπευτεί με ωμό χυμό πατάτας.

Ο χυμός που βγαίνει από την πίεση πατατών (από τον αποχυμωτή) είναι **σπασμολυτικός** και **αντιόξινος** (για τις **ξνίλες** του στομάχου όταν πίνουμε μια κουταλιά τη μέρα και για το **έλκος** δυο κουταλιές νηστικοί κάθε πρωί).

Επιθέματα ωμής πατάτας, καθαρισμένης και κοπανισμένης σε γουδί, βοηθούν στην επούλωση ενός **εγκαύματος**.

Η ψητή πατάτα, ζεστή και δουλεμένη με λάδι (σαν πουρές) με **επιθέματα** στο στήθος θεραπεύει τα **κρυολογήματα**. Και μια καυτή βρασμένη πατάτα πάνω σε **κάλους** βοηθά να αφαιρεθούν εύκολα.

Ψημένη ελαφρά και χλιαρή πατάτα, όταν την κάνουμε κατάπλασμα, «ανοίγει» **σπυριά** και **αποστήματα**.

Μια φέτα ωμής πατάτας στο μέτωπο είναι **αντιφλογιστική**.

Αν βάλουμε σε μια **πληγή** κατάπλασμα ωμής πατάτας κοπανισμένης τη βοηθάει να κλείσει εύκολα ή σε ένα **εξάνθημα** το θεραπεύει πολύ γρήγορα.

Ο χυμός πατάτας είναι θαυμάσιο αντιόξινο για **δυσπεψία**. Για να φτιάξουμε χυμό πατάτας, καθαρίζουμε μια-δύο πατάτες και τις βάζουμε στον αποχυμωτή.

Οι **διαβητικοί** μπορούν να αντικαταστήσουν το ψωμί με ψητή ή βραστή πατάτα, που περιέχει το μισό άμυλο.

Στους **κισσούς** βάζουμε **καταπλάσματα** με ζεστό πουρέ.

Τρίβοντας φέτες ωμής πατάτας στο **δέρμα** το φρεσκάρει (ύστερα από λίγο ξεπλένουμε με βρεγμένο μπαμπάκι) και με **επιθέματα** στο μέτωπο ανακουφίζει από **πονοκέφαλο**.

Συμβουλή: Μην τρώτε την πατάτα με τη φλούδα, γιατί μάλλον είναι ψεκασμένη με έναν καταστολέα φυτρώματος που μπορεί να σας προκαλέσει γαστρεντερικά -και άλλα- προβλήματα. Καθαρίζετε τις πριν τις μαγειρέψετε. Και όταν τις ψήνετε στο φούρνο, τυλιγμένες σε αλουμινόχαρτο, μη την καταστρέψετε με πλούσια σε λιπαρά γαρνιρίσματα. χρησιμοποιείτε ελαιόλαδο με λίγο μαϊντανό και φρέσκα κρεμμυδάκια.

Προφυλάξεις: Οι πατάτες με φύτρα δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως φάρμακο, ούτε βέβαια στη μαγειρική, γιατί η σολανίνη που αναπτύσσουν μέσα τους προκαλεί γαστρεντερικές διαταραχές και δηλητηρίαση.

Πεύκο

Για δερματικά προβλήματα



Επιστημονική ονομασία: *Pinus silvestris*.

Όλοι το ξέρουμε ως δέντρο που η αναπνοή του καθαρίζει τον αέρα και τον κάνει πιο υγιεινό, αν και από κάτω του δύσκολα φυτρώνει οπιδήποτε, εκτός από γεράνια. Εδώ όμως περιγράφω και μερικές ακόμα ευεργετικές για την υγεία μας ιδιότητες του πεύκου.

Χρήσιμα μέρη: Τα βελονωτά φύλλα του, το ρετσίνι, τα κουκουνάρια και τα φρέσκα κλαράκια με τα «μπουμπούκια» του. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 27).

Πού το βρίσκουμε: Σε όλη την Ελλάδα είναι πολύ κοινό δέντρο, κατάπρασino όλες τις εποχές. Ανθίζει από το Μάιο ως τον Ιούνιο και αυτή την εποχή η γύρη του προκαλεί σε πολλούς αλλεργικές φλύκταινες και φαγούρα. Μαζέψτε μερικά τρυφερά (νέα) κλαριά με «μπουμπούκια» και «φύλλα» (βελόνες) την άνοιξη και φυλάξτε τα σε γυάλινο βάζο ή ξύλινο κουτί.

Δραστικές ουσίες: Αιθέρια λάδια, Ρητίνες, Εστέρες, Πινένιο, γλυκοσιδία, Τερεβινθίνη, Φελλανδρένιο κ.α.

Ιδιότητες - Ενδείξεις και τρόποι χρήσης:

Από το πεύκο βγαίνει το *ρετσίνι* και από αυτό, με απόσταξη, το *τερεβινθέλαιο* (νέφτι) και το *κολοφώνιο*, που χρησιμοποιούνται σε αλοιφές για **ρευματισμούς**, **έμπλαστρα** και ως συστατικά διάφορων φαρμάκων, ιδιαίτερα για μώλωπες.

Ο Γερμανός γιατρός του 19^{ου} αιώνα *Zimmerman* συνιστούσε το *ρετσίνι* για τη θεραπεία της **φυματίωσης**. Επειδή ενεργοποιεί τους ενδοκρινείς αδένες και διεγείρει τις εκκρίσεις.

Σήμερα όμως γνωρίζουμε ότι έχει επίσης θετικό αποτέλεσμα σε όλα σχεδόν τα όργανα του σώματος. Έτσι χρησιμοποιείται στη χρόνια και στην οξεία **βρογχίτιδα**, στην **πνευμονία** και στην **πλευρίτιδα**, καθώς και σε ανωμαλίες του ουροποιητικού συστήματος, **κυστίτιδα**, **πέτρες στην κύστη**, **κολπικές υπερεκκρίσεις**.

Ακόμη, το ρετσίι είναι **αντίδοτο** στη **δηλητηρίαση** από φώσφορο (Να το θυμάστε όσοι γειτονεύετε με εργοστάσιο φωσφορικών λιπασμάτων. Αλλά να θυμάστε και ότι το πολύ ρετσίι προκαλεί ναυτία).

Το **αφέψημα** του κουκουναριού του ήμερου πεύκου, με μέλι, θεωρείται πολύ **δυναμωτικό**.

Παλιά έβραζαν δυο ανοιχτές κουκουναρές ήμερου πεύκου σε μισό λίτρο νερού και το έπιναν για το **λουμπάγκο**.

Τα **φρέσκα βλαστάρια** με τα κίτρινα «μπουμπούκια» μπορούμε να τα χρησιμοποιούμε για εισπνοές (πάνω από βραστό νερό) σε **βρογχικά**, **βήχα** και **καταρροή** ή τα ρίχνουμε στο ζεστό νερό του μπάνιου, οπότε μας ξεκουράζουν (Όσοι έχουν **εξανθήματα** και διάφορα δερματικά προβλήματα ωφελούνται πολύ από μερικά τέτοια μπάνια. Περισσότερο αν βράσουν φύλλα και τα ρίξουν στο μπάνιο τους). Ακόμη, έχουν άριστα αποτελέσματα στη θεραπεία του **σκορβούτου** και ηρεμούν τους πόνους στους **κολικούς** του εντέρου.

Τα **μπάνια** με «μπουμπούκια» πεύκου θεραπεύουν την **ακμή** και ανακουφίζουν όσους έχουν **κατάθλιψη**, **νευρασθένεια**, ή υπερφορτωμένο (κουρασμένο) **συκώτι**.

Τα **ατμόλουτρα** με μπουμπούκια πεύκου κάνουν καλό στα **αναιμικά** και **ραχιτικά** παιδιά.

Το νέφτι (τερεβινθέλαιο) χρησιμοποιείται (μόνον) **εξωτερικά** για εντριβές σε **ρευματισμούς** και **πλευρίτιδα**.

Προφυλάξεις: Όσοι υποφέρουν από τα νεφρά τους καλύτερα να μη χρησιμοποιούν το πεύκο.

Πολύκομπο

Για τις αιμορραγίες

Άλλα ονόματα: Πολύγωνα πτηνόψιλο.
Ψηδόχορτο.

Επιστημονική ονομασία: *Polygonum vulgare/aviculare*.

Τι είναι: Το πολύκομπο είναι ένα άγριο χορταράκι που φυτρώνει παντού, κάθε κλωνάρι του έχει πολλούς κόμπους, οι καρποί του αρέσουν στα πουλιά και είναι γνωστό ως αποτελεσματικό φάρμακο για τους πόνους των ρευματισμών, για τις αιμορραγίες, τη διάρροια και για αρκετές άλλες περιπτώσεις.

Χρήσιμα μέρη: Ολόκληρο το φυτό, όταν είναι ανθισμένο.

Πού το βρίσκουμε: Φυτρώνει μόνο του, παντού, σε όλα τα ξερά εδάφη (δείτε την έγχρωμη εικόνα του στη σελίδα 21). Ανθίζει από τον Ιούνιο ως το Νοέμβριο. Το μαζεύουμε, το ξεραίνουμε σε σκιά και το διατηρούμε σε γυάλινο βάζο που κλείνει. Πολύκομπο έχουν οι περισσότεροι βοτανοπώλες, αλλά και αρκετά φαρμακεία και κατάστημα υγιεινών τροφών.

Δραστικές ουσίες: Πυρίτιο, Τανίνη και φλαβονικά παράγωγα, Σαπωνίνη, κολλώδεις ουσίες.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Έχει **στυπτικές** ιδιότητες (σε **εντερικά**)

Απομακρύνει τις **πέτρες** από τα **νεφρά**.

Το **αφέψημα** του σκοτώνει τα **παράσιτα** του εντέρου.

Το **έγχυμα** του είναι φάρμακο για **διάρροια** και **δυσεντερία**.

Αιμοστατικό. Με **έγχυμα** ή με φρέσκο χυμό του φυτού σταματάει η **αιμορραγία** της μύτης, των **αιμορροΐδων** και κάθε **αιμορραγία**.



Είναι καλό διουρητικό, όταν η ούρηση είναι επώδυνη.

Επουλωτικό, σε πληγές και δερματικά έλκη.

Με καταπλάσματα πρωί-βράδυ μειώνει τους πόνους των ρευματισμών (αρκεί να πίνουμε και 2-3 φλιτζάνια έγχυμα πολύκομπου την ημέρα).

Το αφέψημα του είναι φάρμακο για τους κολλικούς.

Πώς χρησιμοποιείται:

Ως έγχυμα: Μουλιάζουμε 5 λεπτά ένα ως δύο κουταλάκια φυτού για κάθε φλιτζάνι ζεστού νερού. Πίνουμε 3 φλιτζάνια την ημέρα.

Ως κατάπλασμα σε «καλόγηρους», παρωνυχίδες, πληγές χρησιμοποιούμε πολύ ή κομπρέσα ποτισμένη σε εκχύλισμα ή πυκνό έγχυμα.

Πορτοκαλιά (και Νεραντζιά)

Για αποτοξίνωση, τόνωση,
πρόληψη της γρίπης και
λοιμωδών ασθενειών



Επιστημονικές ονομασίες: *Citrus sinensis*. *Citrus aurantium*.

Ιστορίες για τα πορτοκάλια που όλοι ξέρουμε ότι είναι το πιο φυσικό αντιγριπικό κι αυτό που ενεργεί πιο γρήγορα, όταν χρειαζόμαστε αποτοξίνωση ή τόνωση. Ακόμη, συντελεί

στην πτώση της πίεσης σε υπερτασικούς, καταπολεμά την αρτηριοσκλήρωση, ωφελεί τους διαβητικούς, βοηθά τους νευρασθενικούς και όσους έχουν ψαμμίαση ή πέτρες στα νεφρά (βλέπε περισσότερα στο βιβλίο μου «Οι τροφές που χαρίζουν υγεία»)

Μπορείτε επίσης να παρασκευάζετε με τα λουλούδια της πορτοκαλιάς, της λεμονιάς, της μανταρινιάς, της νεραντζιάς και του γκρεϊπφρουτ («πορτοκαλόνερο»), για καταπραϋντικό και αντιεμετικό φάρμακο και για βελτιωτικό της γεύσης άλλων βοτανοπαρασκευασμάτων.

Επειδή η πορτοκαλιά παράγει ταυτόχρονα φύλλωμα, άνθη και καρπούς και γι αυτό θεωρείται σύμβολο μεγάλης γονιμότητας, έχει συνδεθεί από παράδοση, με τον γάμο. Οι νύφες φορούν άνθη πορτοκαλιάς για να είναι ευτυχισμένος και γόνιμος ο γάμος.

Ύστερα από μία αλυσίδα πειραμάτων που καταγράφηκαν τον Αύγουστο του 1954 στο *Lancet*, το νούμερο 1 ιατρικό περιοδικό, έχει βρεθεί ότι ο χυμός και η φλούδα των εσπεριδοειδών μας προφυλάσσουν από λοιμώδεις αρρώστιες, εμποδίζουν ή επουλώνουν γρήγορα τις παρενέργειες από τις ακτινοβολίες των κακόηθων όγκων.

Τώρα, επειδή περιέχουν πολλές σημαντικές χημικά ενεργές ουσίες, όπως τη *λιμονίνη*, τα *φλαβονοειδή* και οι *τερπένες*, που έχει δείχτει ότι συρρικνώνουν τους μαστικούς όγκους σε αρουραίους και προλαβαίνουν την ανάπτυξη νέων όγκων σε πειραματόζωα, το Εθνικό Αντικαρκινικό Ινστιτούτο των ΗΠΑ ερευνά αν θα έχουν την ίδια θετική επίδραση στους ανθρώπους.

Επειδή αυτοί που δεν τρώνε ολόκληρο το πορτοκάλι, αλλά πίνουν το χυμό του είναι τρεις φορές περισσότεροι, πρέπει να σας πω ότι ο χυμός -και μάλιστα από κατεψυγμένο, συμπυκνωμένο, εισαγόμενο, δηλαδή πολλαπλά κατεργασμένο χυμό- δεν αντικαθιστά τα φρούτα και είναι πολύ πλούσιος σε ζάχαρη.

Της ίδιας οικογένειας είναι και τα μανταρίνια, που περιέχουν ένα πλήθος αντιοξειδωτικών φυτοχημικών, όπως τα *φλα-*

βονοειδή, τα οποία βοηθούν στην πρόληψη του πρόωρου γήρατος, προστατεύουν από τον καρκίνο και ίσως σταματούν την εξάπλωση των κακόηθων κυττάρων, και τις *τερπένες* που παράγουν ένζυμα που απενεργοποιούν τα καρκινογόνα, αλλά και περιορίζουν την παραγωγή χοληστερίνης, ίσως προλαβαίνουν τη στεφανιαία νόσο.

Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα, τα λουλούδια, ο καρπός, η φλούδα του καρπού. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 18).

Που τα βρίσκουμε: Πορτοκαλεώνες υπάρχουν σε πολλά παραθαλάσσια μέρη. Όσο για τις νεραντζές φυτρώνουν σε πολλά πεζοδρόμια της Αθήνας, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι πρέπει να τις ξεγυμνώσουμε όπου τις βρούμε... Ευτυχώς, σε πολλούς μονάβηδες πουλιούνται πορτοκάλια μαζί με μερικά φύλλα τους (για απόδειξη ότι δεν είναι του ψυγείου). Μερικές πρακτικές ιδέες για να έχετε πάντα φυλαγμένα για ώρα ανάγκης φλούδες, φύλλα και λουλούδια θα βρείτε καθώς θα προχωράτε στο διάβασμα.

Δραστικές ουσίες: Αιθέριο λάδι, φλαβονοειδή, Αρωματικό εκχύλισμα, Λιμονίνη, Ναριγκίνη, Αουραντιαμαρίνη, Βιταμίνη C, A, B, P, οργανικά άλατα, Ασβέστιο, Κάλιο, Φώσφορο, Μαγνήσιο, Νάτριο, Σίδηρο.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Το αφέψημα με φύλλα και λουλούδια πορτοκαλιάς είναι τονωτικό της καρδιάς, εφιδρωτικό, σπασμολυτικό, καταπραϋντικό, κάνει καλό σε **πονοκέφαλο**, σε **υστερία**, στον **βήχα**, καταπραϋνει τη **νευρικήτητα**, πολεμάει την **αιϋπνία**, κάνει καλό στη **βρογχοκήλη**.

Τα πορτοκάλια και τα νεράντζια είναι πολύτιμα για τους **διαβητικούς** κι όσους υποφέρουν από **αρθρικά**, Ιδιαίτερα όταν τα τρώμε ή πίνουμε το φρεσκοστυμμένο χυμό τους το πρωί, με άδειο στομάχι (χωρίς ζάχαρη, εννοείται, αλλά με δύο δάχτυλα νερό).

Η φλούδα του πορτοκαλιού ανοίγει την **όρεξη** και ζαχαρωμένη καταπολεμά τη **δυσκοιλιότητα**. Το ίδιο και το σιρόπι και το σπιτικό γλυκό με νεραντζάκι.

Ο χυμός του πορτοκαλιού όχι μόνο μας προφυλάσσει από τη **γρίπη**, αλλά και σφίγγει τα ούλα όσων υποφέρουν από **ουλίπδα** μετά από την τοπική θεραπεία, αλλά 2-3 λεπτά αφού τον πιούμε (φρεσκοστυμμένο και χωρίς ζάχαρη, αλλά με προσθήκη 2 δάχτυλων νερού) πρέπει να πλένουμε καλά το στόμα με νερό γιατί αλλιώς κινδυνεύει να χαλάσει το σμάλτο των δοντιών.

Το λάδι που βγαίνει από τα φύλλα, τα λουλούδια και τα τρυφερά βλαστάρια της πορτοκαλιάς είναι πολύτιμο για τη χρόνια **βρογχίτιδα** (και δεν ερεθίζει τα νεφρά).

Η φλούδα του πορτοκαλιού αποξηραμένη και κονιοροποιημένη (σε μύλο ή μιζεράκι του καφέ) είναι ένα θαυμάσιο τονωτικό και αντιγριπικό, γεμάτο βιταμίνη C.

Το πορτοκαλέλαιο (που βγαίνει κι αν στύψουμε φλούδα μπροστά σε ένα καθαρό φυσικό σφουγγάρι και μετά το στύψουμε) είναι θαυμάσιο αποχρεμπτικό.

Τα φύλλα και τα λουλούδια της νεραντζιάς είναι χωνευτικά, σπασμολυτικά, εφιδρωτικά.

Ακόμη, το αφέψημα της νεραντζιάς μαλακώνει το **βήχα** και τον **στομαχόπονο** διώχνει την **αϋπνία**, τα **αέρια**, καταπραΰνει τα **νεύρα** και κατεβάζει το δείκτη του **σακχάρου** στους διαβητικούς (δηλαδή και η νερατζιά έχει παραπλήσιες θεραπευτικές δυνατότητες με τα φύλλα και τα λουλούδια της πορτοκαλιάς).

Το σπιτικό γλυκό με λουλούδια νεραντζιάς βοηθάει τους **δυσκοίλιους** (δεν χρειάζονται περισσότερο από δύο κουταλάκια τη μέρα).

Με τα ώριμα νεράντζια γιάτρευαν παλιά τις **χιονίστρες** και την **αμυγδαλίπδα**. Κόβοντάς τα σε φέτες, τις πασπάλιζαν με κύμινο, τις έψηναν στα κάρβουνα και τις έβραζαν πάνω στις χιονίστρες ή γύρω στο λαιμό.

Αν βράσουμε ολόκληρα νεράντζια και πιούμε το ζουμί τους βελτιώνεται η **υπέρταση** (το γλυκαίνουμε με λίγο μέλι).

Πώς χρησιμοποιούνται: Εκτός από τις χρήσεις που περιέγραψα ως τώρα:

Το **αφέψημα** και το **έγχυμα** λουλουδιών και φύλλων γίνεται βάζοντας μία χούφτα τους σε ένα λίτρο νερό. (Αλλά στο αφέψημα τα βράζουμε, ενώ στο έγχυμα τα μουλιάζουμε για 20 τουλάχιστον λεπτά.)

Καλό είναι να προσθέτουμε 2-3 φύλλα και λουλούδια πορτοκαλιάς ή νεραντζιάς σε κάθε αφέψημα άλλου βοτάνου για να πετύχουμε συνδυασμό και δυνάμωμα των θεραπευτικών τους ιδιοτήτων.

Για τη **δυσκοιλιότητα**, μπορούμε να χρησιμοποιούμε το χυμό ενός πορτοκαλιού, με άλλο τόσο χλιαρό νερό και μία κουταλιά μέλι, νηστικοί το πρωί, για μερικές μέρες.

Για τα **νεύρα** και την **αϋπνία** κάνουμε αφέψημα με λουλούδια και φύλλα πορτοκαλιάς ή νεραντζιάς, προσθέτουμε μία κουταλιά μέλι και πίνουμε τρεις φορές τη μέρα από ένα φλιτζανάκι κρύο.

Για να κατέβει ο δείκτης του σακχάρου ενός **διαβητικού** μπορεί να βράσει 2-3 πράσινα (άγουρα) νεράντζια, ύστερα να τα στύψει και να πίνει από ένα φλιτζανάκι, πριν το φαγητό, 2-3 φορές τη μέρα.

Μία αποτελεσματική θεραπεία για την **ουλίπδα** γίνεται όταν μασάμε αρκετή ώρα το άσπρο της φλούδας των πορτοκαλιών.

Καθαρίζουμε τη φλούδα των πορτοκαλιών κυκλικά, σαν κορδέλες και τις κρεμάμε για να ξεραθούν σε κλειστό χώρο. Ύστερα τις φυλάμε σε γυάλινα βάζα και όταν χρειαστούμε βράζουμε ένα κομμάτι για ένα αφέψημα τονωτικό, χωνευτικό και θερμαντικό.

Ραδίκια

Το καλύτερο φάρμακο για τη χολή

Άλλα ονόματα: Ταράξακο. Πικροράδικο. Πικραλίδα. Πικρομάρουλα. Πικροφάκι. Πικροκόλλα. Πίκρα. Παπουλιά. Κιχώρι.

Επιστημονικές ονομασίες: *Cichorium intibus*.
Taraxacum officinalis.



Ιστορίες για τα ραδίκια: Πρώτα από όλα, υπάρχουν αρκετά είδη και ποικιλίες χόρτων με το όνομα αυτό. Εδώ όμως περιγράφω τις φαρμακευτικές και άλλες ιδιότητες που έχουν τα πικροράδικα, τα άγρια ραδίκια, οι πικραλίδες, το κιχώρι, το ταράξακο, σαν να είναι το ίδιο φυτό (είναι και δεν είναι.)

Τα ραδίκια ήταν πολύ γνωστά στους αρχαίους Έλληνες, Αιγυπτίους και Ρωμαίους (Ο Βιργίλιος, ο Οράτιος, ο Οβίδιος και ο Πλίνιος τα ανέφεραν. Και ο Γαληνός τα χαρακτήριζε ως φίλο του συκωτιού και του στομαχιού). Τα έτρωγαν, όπως και εμείς σήμερα, βραστά (αλλά και ωμά) το χειμώνα και ο Διοσκουρίδης τα συνιστούσε ως χωνευτικά.

Οι κινέζοι γιατροί συνιστούσαν από τους αρχαίους χρόνους αγριораδίκι για θεραπεία κρυολογημάτων, πνευμονίας, ηπατίτιδας, δοθιήνων, ελκών, και παχυσαρκίας.

Οι παραδοσιακοί Ινδοί γιατροί της Αγιουρβέδα χρησιμοποιούσαν ένα κατάπλασμα από λεπποκομμένο αγριораδίκι για τη θεραπεία του καρκίνου του μαστού.

Οι Αραβες γιατροί του 10ου αι. ήταν οι πρώτοι που αναγνώρισαν ότι το αγριораδίκι είναι διουρητικά.

Στη διάρκεια του Μεσαίωνα, οι Ευρωπαίοι πίστευαν στην

- ιδέα ότι η εξωτερική εμφάνιση του φυτού αποκαλύπτει τη θεραπευτική του αξία. Δηλαδή οτιδήποτε κίτρινο συνδέονταν με την κίτρινη χολή του ήπατος και θεωρούνταν φάρμακό της. Έτσι το αγριοραδίκι θεωρήθηκε στην Ευρώπη ως φάρμακο για τον ίκτερο και τους χολόλιθους.
- Οι σύγχρονοι βοτανολογοί συνιστούν το αγριοραδίκι ως διουρητικό, για την απώλεια βάρους, τις εμμηνορροϊκές δυσφορίες και την υψηλή πίεση αίματος.
 - Οργανισμός Φαρμάκων και Τροφίμων (FDA) των ΗΠΑ θεωρεί ότι το αγριοραδίκι είναι, απλώς, ένα ζιζάνιο, αν και ζιζάνιο είναι, κατά τον *Ραλφ Έμερσον*, ένα φυτό που οι αρετές του δεν έχουν ακόμη ανακαλυφθεί.
- Μελέτες σε πειραματόζωα δείχνουν ότι πράγματι το αγριοραδίκι έχει διουρητική δράση και μπορεί να ανακουφίσει το αίσθημα φουσκώματος του προεμμηνορροϊκού συνδρόμου. Και ότι τα ζώα που έτρωγαν αγριοραδίκι έχασαν μέχρι 30% του βάρους τους.
- Μόνο που το βάρος που χάνεται με τη χρήση διουρητικών επιστρέφει, επειδή ο οργανισμός αντιλαμβάνεται έλλειψη υγρών και τη ρυθμίζει μειώνοντας την αποβολή ούρων. Και επειδή η μακροχρόνια χρήση διουρητικών εξαντλεί τον οργανισμό από κάλιο, όποιος παίρνει διουρητικά πρέπει να τρώει τροφές πλούσιες σε κάλιο, όπως οι μπανάνες και το πεπόνι.
- Μια μερίδα ωμά φύλλα αγριοραδικιών περιέχει πολύ περισσότερες διεθνείς μονάδες βιταμίνης Α από τη Συνιστώμενη Διατροφική Δόση και οι βιταμίνη Α είναι αντιοξειδωτική, δηλαδή βοηθά στην πρόληψη των κυτταρικών βλαβών που τελικά προκαλούν καρκίνο.
- Μια άλλη μελέτη δείχνει ότι τα αγριοραδικία προλαβαίνουν την ανάπτυξη του μύκητα *Candida albicans* που ευθύνεται για τις κολπικές μυκητιάσεις.
- Όμως, πάνω από όλα τα πικροράδικα θεωρούνται ένα από τα καλύτερα χολαγωγά φάρμακα. Και δύο γερμανικές

μελέτες υποδεικνύουν ότι το αγριοραδίκι διεγείρει τη ροή της χολής που βοηθά την πέψη των λιπαρών. Στη Γερμανία, όπου είναι πιο διαδομένη η βοτανική ιατρική, πολλοί γιατροί χρησιμοποιούν αγριοραδίκι για να βοηθήσουν στη διέγερση της ροής της χολής και να προλάβουν τους χολόλιθους, με το σκεύασμα *Chol-Grandelat*, που είναι συνδυασμός *αγριοραδικιού-milk thistle- ραβεντιού*.

Σήμερα, εκτός από τις άλλες ιδιότητες και χρήσεις τους, οι ρίζες ενός ειδικού τύπου ραδικιού καβουρντίζονται και μας δίνουν καφέδες «τσίκορν» (ή *κιχώρι*) χωρίς καφεΐνη.

Χρήσιμα μέρη: Όλο το φυτό και η ρίζα του. (Εγχρώμες εικόνες ραδικιών με θεραπευτικές ιδιότητες θα βρείτε στη σελίδα 24).

Πού τα βρίσκουμε: Τα άγρια πικρά ραδίκια του βουνού φυτρώνουν σαν παράσιτα και καλλιεργούνται σε χέρσους τόπους, στα αμπέλια και σε πολλά χωράφια. Στους μανάβηδες και στις λαϊκές αγορές μπορείτε να βρείτε τους δυο-τρεις σημαντικότερους τύπους. Αν έχετε κήπο, μπορείτε να φυτέψετε, οπότε θα μαζέψετε τις κορυφές τους, από Απρίλιο ως Ιούνιο, όταν είναι ανθισμένες, για να τις ξεράνετε. Ρίζες μπορείτε να βγάλετε κάθε εποχή του χρόνου. Τις πλένετε, τις στεγνώνετε, τις κόβετε κομμάτια κι όταν ξεραθούν τις φυλάτε σε γυάλινο βάζο που κλείνει. Μπορείτε να αγοράσετε ρίζες και φύλλα σε αρκετές από τις διευθύνσεις στις τελευταίες σελίδες.

Δραστικές ουσίες: Ινουλίνη, Ιντυβίνη, σάκχαρα, Ασκορβικό οξύ, Καουτσούκ, Χλωροφύλλη, Λακτουπικρίνη και τανίνες (πικρές ουσίες), Φώσφορο, Νάτριο, Ασβέστιο, Βιταμίνες C και E.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Οι παλιοί βοτανολόγοι έλεγαν ότι τα **πολτοποιημένα φύλλα** της πικραλίδας είναι κατάλληλο **κατάπλασμα** για **πονεμένα μάτια**, και **ερεθισμούς του δέρματος**. Τα φύλλα βρασμένα σε ζωμό κρέατος κάνουν ένα **δυναμωτικό φαγητό** για όσους υποφέρουν από **καούρες στο στομάχι** ή έχουν ευαισθητο, αδύνατο στομάχι.

Το **σφέψημα** του φρέσκου φυτού καθαρίζει τον οργανισμό από την **τοξίνωση** και συνιστάται ιδιαίτερα στην **ψαμμί-**

αση. Είναι καλό διουρητικό και αντισηπτικό του ουροποιητικού συστήματος.

Και το έγχυμά του όμως, όταν πίνεται για καιρό, έχει τονωτικές επιδράσεις στο ουροποιητικό σύστημα και ανακουφίζει από τους **πόνους των ρευματισμών.**

Συνιστάται σε όσους υποφέρουν από τη **σπλήνα** τους.

Ο χυμός των φύλλων ή το αφέψημα με ανθισμένες κορυφές πικροράδικου αυξάνει την παραγωγή χολής και ελαττώνει τη **χολολιθίαση.**

Ο γαλακτώδης χυμός της φρέσκιας ρίζας κάνει καλό σε **ϊκτερο, ουρική αρθρίτιδα και ρευματισμούς.**

Ένα έγχυμα 30 γραμ. ρίζας σε 2 φλιτζάνια ζεστό νερό, που πίνεται συχνά, είναι ευεργετικό στους αρρώστους από **υπερτροφικό συκώτι, ικτερο, ρευματισμούς,** αλλά και για όποιον υποφέρει από **αιμορροΐδες,** καθώς και στους **διαβητικούς.**

Ανοίγει την **όρεξη,** και τονώνει τον οργανισμό.

Ανακουφιστικό και χωνευτικό, διευκολύνει την πέψη, διεγείρει την έκκριση γαστρικών υγρών και **χολής** και καταπολεμά τους γαστρικούς **πονοκέφαλους** και τη **δυσκοιλιότητα.**

Το σιρόπι της πικραλίδας είναι άριστο **καθαρτικό** φάρμακο για παιδιά, χωρίς να τους προκαλεί ερεθισμούς. Κατεβάζει τον **πυρετό.**

Πώς χρησιμοποιείται:

Αν χρησιμοποιείτε το αγριοραδίκι ως διουρητικό, παίρνετέ το ως έγχυμα φύλλων, αφέψημα ρίζας ή βάμμα. Ως έγχυμα μουλιάζετε για 10 λεπτά 30 γραμμάρια ρίζας σε 2 φλιτζάνια βραστό νερό. Πίνετε ένα φλιτζάνι το μεσημέρι και ένα το βράδυ. Τονώνει τα **νεφρά** κι ανακουφίζει από τις **πέτρες** της ουροδόχου **κύστης.**

Ως αφέψημα: Βράζετε για 5 λεπτά μία κουταλιά σούπας ψιλοκομμένες

ανθισμένες κορυφές ή ρίζες πικροραδικού για κάθε φλιτζάνι νερό. Πίνετε 2-3 φορές τη μέρα για προβλήματα της **χοληδόχου** κύστης, **πέτρες** στη χολή, **δυσπεψία**, **αιμορροΐδες**.

Σήμερα έχουμε συνεχώς νέα στοιχεία ότι τα αγριοραδίκια μπορεί να έχουν ευεργετική επίδραση στην ηπατική λειτουργία και γνωρίζουμε ότι αυτό το φυτό, που οι βοτανοθεραπευτές χρησιμοποιούσαν για αιώνες ως θεραπεία για τις ηπατικές νόσους και ως τονωτικό του ήπατος, είναι πλούσιο σε λεκιθίνη, που οι ερευνητές την ερευνούν τώρα ως μια πιθανή θεραπεία για την κίρρωση του ήπατος, καθώς και σε άλλες ενώσεις που έχει δείχτει ότι διεγείρουν την παραγωγή χολής πράγμα που βοηθά το ήπαρ να κάνει τη δουλειά του πιο αποδοτικά.

Για ένα **αφέψημα** ρίζας αγριοραδικών, σιγοβράζουμε για 15 λεπτά δύο κουταλάκια σκόνη ρίζας για κάθε φλιτζάνι νερού. Περιμένουμε να κρυώσει και πίνουμε μέχρι τρία φλιτζάνια την ημέρα.

Σε **βάμμα**, πίνετε 30 σταγόνες μέχρι τρεις φορές την ημέρα.

Για τον **ικτερο** βράζουμε φύλλα φρέσκα ή αποξηραμένα και πίνουμε από ένα κρασοπότηρο 2-3 φορές κάθε μέρα. Αν προσθέσουμε στο **αφέψημα** και λίγη (μα πολύ λίγη, στην άκρη ενός κουταλιού τσαγιού) σόδα ανακουφίζει από **δυσκοιλιότητα**.

Τρώτε φρέσκα φύλλα ωμά ως σαλατικό ή βραστά ως λαχανικό.

Από τα λουλούδια του πικροραδικού βγαίνει με απόσταξη ένα νερό, που κάνει καλό στα **ερεθισμένα μάτια**. Αλλά χρειάζονται χημικές γνώσεις για να το φτιάξετε.

Ως ισχυρό βοήθημα που μπορεί να κρατήσει μακριά από
σας τις **κολπικές μυκητιάσεις** προσθέτετε μια-δυο χού-
φτες ξερά φύλλα και άνθη πικροράδικων στο νερό του
μπάνιου σας.



Φαρμακείο του 1500 μ.Χ.

Το σιρόπι από φρέσκο χυμό ραδικιού (με τον αποχυμωτή) είναι ανακουφιστικό και ελμινθοκτόνο για τα παιδιά. (Προσθέτουμε σε ένα ποτήρι φρεσκοστυμμένου χυμού ραδικιών 250 γραμ. ζάχαρη. Το σιγοβράζουμε στο μπρίκι για 5 ως 10 λεπτά από τη στιγμή που αρχίζει ο βρασμός και δίνουμε στα παιδιά δυο κουταλάκια του γλυκού κάθε μέρα, μέχρι να φύγουν τα **παράσιπα** από το έντερο.

Για τους δυνατούς **πόνους** του **συκωτιού**, όπως και για τον δυνατό **βήχα**, οι παλιοί θεραπευτές μάζευαν κλωνάρια και ρίζες ραδικιών, τα έκοβαν σε ψιλά κομμάτια, τα κοπάνιζαν σε γουδί και τα περνούσαν από τουλουπάνι. Το άσπρο ζουμί τους το άφηναν σε ένα ανοιχτό δοχείο, να ξεραθεί και να κιτρινίσει. Ύστερα το έκαναν σκόνη κι έδιναν στον άρρωστο να πίνει μισή κουταλιά του γλυκού, 3 φορές την ημέρα.

Για να φτιάξετε **καφέ** από ρίζα ραδικιού: αφού πλύνετε καλά τις ρίζες ψήστε τις σε σιγανό φούρνο για τέσσερις ώρες. Θα πρέπει να σπάζουν εύκολα και να δείτε ένα πολύ σκούρο καφετί εσωτερικό. Αλέστε και χρησιμοποιήστε τις όπως τον καφέ.

Προφυλάξεις:

Το αγριοραδίκι δεν πρέπει να δίνεται σε παιδιά κάτω των 2 ετών. Δεν έχει εμφανιστεί περίπτωση δηλητηρίασης από ραδίκια. Για τους κατά τα άλλα υγιείς ενήλικες και τις μη έγκυες, μη θηλάζουσες μητέρες που δεν παίρνουν άλλα διουρητικά,

το αγριοραδίκι θεωρείται ασφαλές στις συνιστώμενες ποσότητες. Ωστόσο τα πικρά ραδίκια δεν πρέπει να τρώγονται κάθε μέρα, γιατί μπορεί να προκαλέσουν προβλήματα στο πεπτικό σύστημα. Ε, υπάρχουν και τα άλλα χορταρικά και λαχανικά.

Ρίγανη

Για τους πόνους των δοντιών και των ρευματισμών



Άλλα ονόματα: Αγριορίγανη, Ρίανο, Ρούανο, Ορίγανος.

Επιστημονική ονομασία: *Origanum vulgare*.

Ιστορίες για τη ρίγανη: Οι Έλληνες ήξεραν εδώ και χιλιάδες χρόνια τη θεραπευτική αξία της ρίγανης και την χρησιμοποιούσαν εσωτερικά (πίνοντας το αφέψημά της) σε σπασμούς, δηλητηριάσεις, κολικούς και εξωτερικά για να ανακουφίζουν πρηξίματα που πονούσαν. Οι κυνηγοί όταν σκοτώσουν λαγό, βάζουν στην κοιλιά του μερικά κλωνάρια ρίγανη για να μη μυρίσει μέχρι να γυρίσουν σπίτι.

Η ρίγανη όμως έχει πολλές κι ενδιαφέρουσες ιδιότητες, που οι βοτανολόγοι κι οι γιατροί εξακρίβωσαν σιγά-σιγά και έτσι σήμερα γνωρίζουμε ότι το φυτό αυτό με την πικάντικη γεύση μας είναι πολύ χρήσιμο.

Χρήσιμα μέρη: Ολόκληρο το φυτό ανθισμένο (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 24) και το αιθέριο λάδι του.

Πού τη βρίσκουμε: Όλα τα ξερά, χέρσα, πετρώδη, άγρια τοπία είναι γεμάτα άφθονη ανθισμένη ρίγανη από το Μάιο ως τον Σεπτέμβριο και τότε είναι η κατάλληλη εποχή να τη μαζέψουμε, να την αφήσουμε στην σκιά να ξεραθεί και να τη φυλάξουμε σε γυάλινα βάζα που κλείνουν. Λέω βάζα και όχι βάζο, γιατί η ρίγανη έχει πολλές χρήσεις κι αν την αγαπήσετε θα χρησιμοποιείτε άφθονη όλο τον καιρό. Αν πάλι βαριέστε να μαζέψετε άγρια ρίγανη, θα βρείτε ήμερη καλλιεργημένη, σε όλα τα σουπερμάρκετ, τα φαρμακεία, τους βοτανοπώλες και τα καταστήματα υγιεινών τροφών. Μόνο που αν δοκιμάσετε μια φορά άγρια ρίγανη, θυμάρι και θρούμμι από μια θαμνώδη περιοχή θα σας φαίνεται μετά ανούσια η καλλιεργημένη.

Δραστικές ουσίες: Αιθέριο λάδι, Θυμόλη, Καρβακρόλη, Τανίνη, Οριγανένιο, γόμα, ρητίνη.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Τονωτικό, ορεκτικό, διεγερτικό.

Καταπραϋντικό και σπασμολυτικό σε πόνους των μυών και σε νοσήματα των **πνευμόνων**.

Πολύτιμο για πολλά προβλήματα του στομαχιού και ιδιαίτερα τη **γαστρική ατονία**. Επίσης σταματάει την **ευκοιλιότητα** αν πιούμε ένα ως δύο φλιτζανάκια του καφέ αφέψημα ρίγανης χωρίς μέλι.

Επίσης το αφέψημα ρίγανης, σε συνδυασμό με σπόρους γλυκάνισου, (βράζοντας μισό κουταλάκι από κάθε είδος και προσθέτοντας στο φλιτζάνι μισό κουταλάκι μέλι) είναι το πιο αποτελεσματικό φάρμακο όταν έχουμε **αεροφαγία, τυμπανισμό, αέρια** που δυσκολεύονται να βγουν.

Αναλγητικό σε οξείς ή χρόνιους **ρευματισμούς** σε πόνους **μυών** και **αρθρώσεων** (τότε πίνουμε 3 φλιτζάνια με εγχύματα την ημέρα και βάζουμε ζεστά καταπλάσματα) και σε **πονόδοντο** (με γαργάρες ή μασώντας ένα κλαράκι)

Αποχρεμπτικό (ρευστοποιεί τα φλέματα), γι' αυτό ιδιαίτερα χρήσιμο σε χρόνια **βρογχίτιδα** και **κοκίτη**).

Αντισηπτικό των αναπνευστικών οδών σε **άσθμα** και **φυματίωση** των πνευμόνων.

Στυπτικό, σε **εντερικές** διαταραχές και **πόνους** στην κοιλιά.

Εμμηναγωγό, σε περιπτώσεις **αμηνόρροιας** (μην το φοβάστε, δεν είναι εκτριωτικό).

Με ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ είναι παρασιτοκτόνο (σε **φθειρίαση**) και επουλωτικό (σε **πληγές** που πυορροούν).

Πώς χρησιμοποιείται:

Εκτός από τους τρόπους που περιέγραψα ήδη:

Σαν αφέψημα: Βράζουμε ένα κουταλάκι σε ένα μπτρικι νερό. Πίνουμε ένα φλιτζάνι σε κάθε γεύμα, πριν ή μετά.

Ειδικά για τα **αέρια** που δυσκολεύονται να βγουν πρέπει να βράζουμε μισό κουταλάκι ρίγανη και μισό κουταλάκι γλυκάνισο και να το πίνουμε όταν αρχίσει να χλιαραίνει προσθέτοντας στο φλιτζάνι μισό κουταλάκι μέλι. (ακόμη καλύτερα αν αμέσως μετά χαϊδεύουμε κυκλικά την κοιλιά μας με φορά αντίθετη από τη φορά των δεικτών του ρολογιού)

Αιθέριο λάδι: ρίχνουμε 2-3 σταγόνες σε μία κουταλιά μέλι, 2-3 φορές τη μέρα και το τρώμε.

Στο μπάνιο είναι καταπραϋντική και τονωτική, με όποιο τρόπο κι αν τη χρησιμοποιήσουμε, είτε ριξουμε κλαράκια στο ζεστό νερό του μπάνιου, είτε βράζοντας μια χούφτα (30 γραμμάρια) ρίγανη σε ένα λίτρο νερό και το ριξουμε στο ζεστό νερό του μπάνιου.

Για **πόνους των μυών** και των **αρθρώσεων**, μπορούμε να βάζουμε τοπικά ζεστά καταπλάσματα από βρασμένη ρίγανη, που τα σκεπάζουμε με ζεστά πτύουρα.

Μία πολύ καλή λοσιόν για τους **πόνους των ρευματισμών** και γενικά των **αρθρώσεων** μπορείτε να φτιάξετε με 5 ml αιθέριο λάδι ρίγανης και 95 ml αλκοόλης από δεντρολίβανο, που θα μπορούσε να σας ετοιμάσει ή να σας φέρει ένα Ομοιοπαθητικό φαρμακείο, αν το ζητήσετε. *(Σύνταξη του Γάλλου γιατρού Valnet).*

Ροδακινιά

Εκτός απ' όλα τα άλλα,
δυναμώνει τα μαλλιά

Επιστημονικές ονομασίες: *Amygdalus persica*. *Persica vulgaris*.

Ιστορίες για τη ροδακινιά, που καλλιεργείται για τα θαυμάσια φρούτα που μας δίνει, τους «μαστούς της Αφροδίτης», αλλά η λαϊκή Θεραπευτική χρησιμοποιεί για ιαματικούς σκοπούς όλα τα άλλα, εκτός από τους καρπούς.

Γιατί, βέβαια, η ροδακινιά δεν βγάζει μόνο ροδάκινα, αλλά και φύλλα, μπουμπούκια, και κουκούτσια. Κι όλα αυτά έχουν κάποιες θεραπευτικές ιδιότητες, καθώς και η φλούδα του δέντρου.

Παλιά μάλιστα στην Ευρώπη χρησιμοποιούσαν όλα τα άλλα που δίνει η ροδακινιά, εκτός από τους καρπούς της, που τους θεωρούσαν ύποπτους.

Ενώ σήμερα οι περισσότεροι άνθρωποι δεν γνωρίζουν καμιά από τις θεραπευτικές ιδιότητες της ροδακινιάς και τρώνε τους καρπούς της.

Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα, τα μπουμπούκια, τα λουλούδια, τα κουκούτσια των καρπών και η φλούδα του δέντρου (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 29).

Πού τη βρίσκουμε: Ροδακινιές καλλιεργούνται συστηματικά σε πολλές περιοχές της χώρας μας, ιδιαίτερα στη βόρεια Ελλάδα. Αλλά και σε όποιον κήπο εξοχικού σπιτιού φυτέψουμε μια-δυο θα πιάσουν και θα μας χαρίζουν σε 3-4 χρόνια όχι μόνο θαυμάσιους καρπούς, που δε θα έχουν βέβαια καμιά σχέση με τα ξινά, άνοστα τεράστια ροδάκινα που βρίσκουμε συνήθως στην Αγορά, αλλά και όλα τα άλλα χρήσιμα θερα



πυκνά συστατικά που μας χαρίζει το δέντρο αυτό, που πρέπει να τα μαζεύουμε από νεαρά δέντρα την άνοιξη και τα ξεραίνουμε στον ήλιο. Τα φύλλα τον Ιούνιο και Ιούλιο, τα κουκούτσια των ώριμων καρπών το καλοκαίρι. Τα φυλάμε σε γυάλινο βάζο που κλείνει. (Μην ξεχνάτε, αν αποφασίσετε να διατηρείτε πολλά βάζα, να γράψετε σ' ένα αυτοκόλλητο τι περιέχει καθένα...)

Δραστικές ουσίες: Αμυγδαλίνη, αιθέριο λάδι, Βιταμίνη Α, Κάλιο, Ασβέστιο, Φώσφορος, Μαγνήσιο.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Τα φύλλα είναι αντισπασμωδικά, με ανακουφιστική επίδραση στον **κοκίτη, στο άσθμα, στις νεφροπάθειες, και στις κυστίτιδες.**

Είναι επίσης **αποχρεμπτικά.**

Ελαφρά υπακτικά σε **δυσκοιλιότητα.**

Διουρητικά. Αυξάνουν την ούρηση, βοηθώντας έτσι όσους έχουν **αρθρικά ή πέτρες στα νεφρά.**

Ανθελμινθικά (σκοτώνουν τα **παράσιτα του εντέρου**).

Ηρεμιστικά, καταπραυντικά. Μάλιστα όταν δίνουμε σε έναν έφηβο ένα φλιτζάνι κάθε βράδυ, έχουν την ιδιότητα να σταματούν τις **νυχτερινές ονειρώξεις** (ρεύσεις).

Ωστόσο η κατάχρηση των φύλλων της ροδακινιάς -και μάλιστα αν προέρχονται από δέντρα ραντισμένα με φυτοφάρμακα- είναι δυνατό να προκαλέσει **δηλητηρίαση.**

Η σκόνη από ξερά φύλλα χρησιμοποιείται ως επουλωτικό σε **εγκαύματα, πληγές και τραύματα.** Σταματάει τις **αιμορραγίες** που προέρχονται από τις πληγές και τις βοηθάει να επουλωθούν πιο γρήγορα.

Με ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ τα φύλλα, τα μπουμπούκια και τα λουλούδια κοπανισμένα, χρησιμοποιούνται ως κατάπλασμα σε **κολικούς και στομαχόπονους.**

Η φλούδα του δέντρου είναι **αντιπυρετική,** όταν βράσει μέσα σε άσπρο κρασί.

Ως κομπρέσα, ποδόλουτρο ή μπάνιο των χεριών ανακου-

φίζουν από τους πόνους των **ρευματισμών**, του **έρπητα ζωστήρα** και από **φαγούρα**. Επίσης είναι ευεργετικά για τα **μαλλιά**, ακόμη και σε **αρχή κασίδας**.

Πώς αλλιώς χρησιμοποιούνται:

Ως αφέψημα. Βράζουμε ένα ως δυο κουταλάκια λουλούδια, ανάλογα με την ηλικία, για κάθε φλιτζάνι. Πίνουμε 1-2 φλιτζάνια την ημέρα.

Ως έγχυμα. Μουλιάζουμε για 10 λεπτά σε ζεστό νερό ένα ως δυο κουταλάκια λουλούδια ροδακινιάς για κάθε φλιτζάνι, και πίνουμε 1 ως 3 φλιτζάνια την ημέρα. Είναι ανθελμινθικό πολύτιμο σε **νεφρίτιδες** αλλά και για την **καταρροή**.

Ως έγχυμα, μπορούμε επίσης να μουλιάζουμε για 20 λεπτά 60 γραμμάρια λουλούδια ή φύλλα σε ένα λίτρο ζεστό νερό για υπτακτικό και διουρητικό, κατάλληλο τόσο για παιδιά όσο και για μεγάλους.

Αν βράσουμε για 10 λεπτά 30 γραμμάρια φλούδας από κλαδιά ροδακινιάς σε ένα λίτρο νερού είναι ένα καλό ρόφημα για τη **χρόνια βρογχίτιδα** και τον **παροδικό βήχα** (πίνουμε από μια κουταλιά ως ένα κρασοπότηρο την ημέρα, ανάλογα με την ηλικία και την περίπτωση).

Το «δάκρυ» που βγάζει το δέντρο, αν το χαράξουμε, μπορούμε να το προσθέσουμε σε κρασί ή σε αφέψημα βοτάνων και να το χρησιμοποιούμε όταν έχουμε **βήχα** ή **βραχνάδα**. Το ίδιο καθαρίζει και δυναμώνει τους πνεύμονες των **φυματικών**.

Για ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ σε **εγκαύματα** μπορούμε να κάνουμε **καταπλάσματα** με φύλλα ροδακινιάς, ψιλοκομμένα μαζί με ίση ποσότητα **μαϊντανού** και **ελαιόλαδου**.

Αφέψημα για κομπρέσα: Βράζουμε μισή χούφτα φρέσκα ή ξερά φύλλα σε ένα λίτρο νερό.

Για ανακουφιστικό **μπάνιο ποδιών** και **χεριών** βράζουμε δυο χούφτες φύλλα και λουλούδια σε ένα λίτρο νερό κι αυτό

το ρίχνουμε στη λεκάνη που θα κάνουμε το τοπικό λουτρό.

Σύμφωνα με μια συνταγή του *Culpepper*, (17^{ος} αιώνας) αν θρυμματίσουμε κουκούτσια και τα βράσουμε σε ξύδι μέχρι να γίνουν πολτός και τον απλώσουμε σε ένα κεφάλι με **αδυνατισμένα ή αραιωμένα μαλλιά**, θα δυναμώσουν και θα φυτρώσουν καινούρια.

Και μία παλιά ελληνική συνταγή λέει ότι όσοι παθαίνουν **κασίδα** (ένα είδος **ψώρας** που κάνει τα μαλλιά να πέφτουν τούφα-τούφα κι αφήνει το κεφάλι γουλι) μπορούν να προλάβουν το κακό στην αρχή του βράζοντας λουλούδια ροδακινιάς και πλένοντας συχνά το κεφάλι τους με το αφέψημα.

Μπορείτε επίσης να φτιάχνετε ένα σιρόπι υπακτικό και καταπραϋντικό για παιδιά με 50 γραμ. έγχυμα από άνθη ροδακινιάς και 950 γραμμάρια σιρόπι ροδακινιάς, που γίνεται αν μουσκέψουμε 100 γραμμάρια λουλούδια και 100 γραμμάρια ζάχαρη επί 12 ώρες σε 1 λίτρο νερό.

Ύστερα βράζουμε ελαφρά, για 5 λεπτά, μαζί το έγχυμα και το σιρόπι, το σουρώνουμε περνώντας με πίεση από βαμβακερό τουλουπάνι και όταν κρυώσει το φυλάμε σε σκούρο γυάλινο μπουκάλι μέσα στο ψυγείο.

Δίνουμε 1-3 κουταλάκια του γλυκού πριν τον ύπνο (καλό είναι να πλένουν μετά τα δοντάκια τους).

Ροδιά

Όχι μόνο σκοτώνει
τις αμοιβάδες και
την ταινία αλλά
και σβήνει ρυτίδες



Άλλα ονόματα: Πουνίκη, Ροιά, Ρογδιά, Ρωβηά.

Επιστημονική ονομασία: *Punica granatum*

Ιστορίες για τη ροδιά: Οι καρποί της θεωρούνται από τα αρχαία χρόνια, σύμβολο γονιμότητας.

Ο σοφός *Σολομών* περιέγραψε τα ρόδια στο

«*Άσμα Ασμάτων*» ως σύμβολο των ωραίων

αισθημάτων που κρύβονται κάτω από τραχύ κάλυμμα.

Αλλά τα λουλούδια του δέντρου έχουν θεραπευτικές ιδιότητες και μάλιστα τις ίδιες κι όταν είναι φρέσκα όπως κι όταν ξεραθούν (κάτι που λίγα άλλα φυτά και βότανα το μπορούν).

Και η φλούδα της ρίζας, τα κλαδιά και τα λουλούδια έχουν μερικές αποτελεσματικές θεραπευτικές ιδιότητες, όταν χρησιμοποιούνται κάτω από ορισμένες προφυλάξεις.

Η φλούδα της ρίζας και η φλούδα του καρπού της ροδιάς έχουν μεγάλη ιστορία σαν ταινιοκτόνο και παρασιτοκτόνο του εντέρου και το συνιστούσαν εδώ και πολλούς αιώνες ο *Κέλσος*, ο *Διοσκουρίδης* και ο *Πλίνιος*...

Όσοι εργάζονται πνευματικά καλό είναι να τρώνε αρκετά ρόδια όταν είναι η εποχή τους.

Χρήσιμα μέρη: Τα λουλούδια, τα φύλλα, η φλούδα, τα σπέρματα του καρπού, η φλούδα της ρίζας, των κλαδιών και του καρπού. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 29).

Πού τη βρίσκουμε: Ροδιές καλλιεργούνται σε όλη την Ελλάδα. Μπορείτε να βρείτε εύκολα κι όσοι έχουν εξοχικό σπίτι με κήπο αξίζει να φυτέψουν μία. Ρόδια βρίσκουμε σε καλά μανάβικα το χειμώνα.

Δραστικές ουσίες: Τα λουλούδια έχουν στυφή γεύση, όπως και η φλούδα του καρπού. Περιέχουν *Πελεπερίνη*, *Τανίνη* (ένα αλκαλοειδές που μπορεί να γίνει επικίνδυνο), *Πουνικίνη*, *Μεθύλιο*, *Ισοπελεπερίνη*, *Ψευδοπελεπερίνη*, *Ελλαγικό* και *Γρανατοτανικό οξύ*, *Μαννίτη*, *Κάλιο*, *Φώσφορο* κ.ά.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Η φλούδα σκοτώνει την **ταινία** και τα άλλα σκουλήκια του εντέρου με **αφέψημα**, που γίνεται βράζοντας 60 γραμ. φλούδες σε μισό λίτρο (δυο ποτήρια) νερού, μέχρι να μείνει το μισό και πίνουμε ένα ποτήρι κρασιού τη φορά κάθε 15 λεπτά. Επειδή προκαλεί ναυτία και εμετό, μπορούμε να το αρωματίσουμε με μέντα και να του βάλουμε λίγη ζάχαρη. Μετά από μιάμιση ώρα κάνουμε ένα κλύσμα.

Επίσης, η φλούδα σκοτώνει τις **αμοιβάδες**, με **αφέψημα**, αφού προηγηθεί **αυστηρή διαίτα**. Εκτός από το **αφέψημα** πρέπει να πίνουμε το πρωί, με άδειο στομάχι δύο-τρεις κουταλιές χυμό από φρέσκο ρόδι και μετά μια ώρα άλλο τόσο παρθένο ελαιόλαδο.

Πίνοντας κάθε πρωί, με άδειο στομάχι δύο-τρεις κουταλιές χυμό από φρέσκο ρόδι σταματάμε την **ευκοιλιότητα**.

Επειδή η φλούδα είναι και **στυπτική** χρησιμοποιείται στην Ινδία σε **διάρροιες** και χρόνια **δυσεντερία**.

Στυπτικά είναι και τα λουλούδια της ροδιάς, γι' αυτό μπορούμε να τα χρησιμοποιούμε με πλύσεις για τη **λευκόρροια**, τη **βλεννόρροια**, τις **αιμορροΐδες** για τους **διαλειπόντες πυρετούς** και με γαργάρες για τον πονεμένο λαιμό και τις **πυώδεις αμυγδαλές**.

Ο χυμός από τα σπέρματα του ροδιού χρησιμοποιήθηκε από τον *Ιπποκράτη* κι αργότερα από τη Λαϊκή Θεραπευτική σαν **ευστόμαχος** και **αφροδισιακός**.

Αν δουλέψουμε χυμό ροδιού με ίση ποσότητα παρθένου ελαιόλαδου φτιάχνουμε ένα γαλάκτωμα που διώχνει τις **κηλίδες του δέρματος** και σβήνει πολλές **ρυτίδες**. (Αλλά πρέπει να το διατηρούμε στο ψυγείο, γιατί δεν έχει τα συνηθή συντηρητικά).

Πώς χρησιμοποιείται:

Τις φλούδες της ρίζας και του καρπού της ροδιάς πρέπει να τις κόβουμε σε μικρά κομμάτια πριν αποξηρανθούν. Την ξερή φλούδα πρέπει να τη μουσκεύουμε 24 ώρες πριν τη βράσουμε.

Σαν **αφέψημα** στις περισσότερες περιπτώσεις βράζουμε 30-50 γραμμάρια φλούδα του καρπού σε ένα λίτρο νερού. Πίνουμε 2-3 **κρασοπότηρα** την ημέρα.

Για **ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ**, πλύσεις του κόλπου σε **λευκόρροια** ή **επιθήματα** και πλύσεις σε **αιμορροΐδες** βράζουμε 300 γραμμάρια φύλλα σε ένα λίτρο νερό ή κάνουμε **έγχυμα** μουλιάζοντας τα φύλλα για 20 λεπτά σε ένα λίτρο ζεστό νερό.

Προφυλάξεις:

Τις συνταγές με φλούδες ροδιού δεν πρέπει να τις χρησιμοποιείτε σε παιδιά μικρότερα από 5 χρόνων, ούτε σε έγκυες και σε πολύ νευρικά άτομα.

Πιθανές παρενέργειες: Οι μεγάλες δόσεις φλούδας ίσως προκαλέσουν εμετό.



Ρολογιά

Καταπραϋντικό, για άγχος και αϋπνία



Άλλα ονόματα: Πασιφλόρα, Παθανθές, Πάθη του Χριστού, Τεφερλίκι.

Επιστημονική ονομασία:
Passiflora incarnata / coerulea.

Τι είναι: Αυτό το όμορφο αναρριχώμενο φυτό, που τα λουλούδια του ακολουθούν την πορεία του ήλιου και οι στήμονές του μετακινούνται ανάλογα θυμίζει τα ηλιακά ρολόγια που υπάρχουν στον Εθνικό Κήπο (γι' αυτό ονομάστηκε ρολογιά). Βγάζει ένα καρπό που τρώγεται και έχει μερικές φαρμακευτικές ιδιότητες που χρησιμοποιούνται πολύ από την ιατρική και σε αρκετά φάρμακα.

Αυτό το βότανο είναι ένα ήπιο ηρεμιστικό και καταπραϋντικό και μπορεί να είναι καλό για την αντιμετώπιση της στενοχώριας, του στρες, της αϋπνίας και ίσως για την πρόληψη του εμφράγματος. Εξάλλου, οι Ίνκας χρησιμοποιούσαν θρυμματισμένα φύλλα της ρολογιάς σε καταπλάσματα πάνω σε κοψίματα και μώλωπες.

Την ονομασία «Πάθη του Χριστού» την οφείλει στον δρ Νικόλα Μονάρντες της Σεβίλλης που υπέφερε από τύψεις συνειδήσεως για την σφαγή των Ίνκας που είχαν διαπράξει οι πατριώτες του Ισπανοί το 1550 στις περουβιανές Άνδεις. Κατ' αυτόν οι τρεις στύλοι του ύπερου του φυτού αντιπροσώπευαν τα τρία καρφιά του Σταυρού. Η ωοθήκη του έμοιαζε με σφυρί. Η στεφάνη του θύμιζε το ακάνθινο στεφάνι. Και τα 10 πέταλα του παρέπεμπαν στους 10

αποστόλους, εκτός του *Ιούδα* του προδότη και του *Πέτρου* που αρνήθηκε τον *Χριστό*.

Χρήσιμα μέρη: Όλα τα τμήματα του φυτού εκτός από τις ρίζες. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 34).

Πού τη βρίσκουμε: Αξίζει να φυτέψουμε μια σε μεγάλη γλάστρα, γιατί είναι και όμορφο φυτό. Μπορούμε όμως και να αγοράσουμε εύκολα ξεραμένα φυτά σε πολλές από τις διευθύνσεις που σας δίνω στις τελευταίες σελίδες.

Δραστικές ουσίες: Η ρολογιά περιέχει ισχυρά ηρεμιστικές ουσίες (ματρόλη, αιθυλοματρόλη και φλαβονοειδή) καθώς και ουσίες που είναι ισχυρά διεγερτικές (χημικά χαρμала). Καθώς και Πασιφλορίνη, Αρμίνη και Αρμόλη. Το βότανο έχει «σύνθετη δραστηριότητα» στο κεντρικό νευρικό σύστημα με ήπια ηρεμιστική / καταπραϋντική επίδραση παρά την παρουσία διεγερτικών.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Σπασμολυτικό, Καταπραϋντικό των νεύρων, που καταπολεμά αποτελεσματικά το **άγχος** και την **αϋπνία**, την **υστερία**, την **επιληψία** και κάθε **νευρασθένεια**. Είναι το κυριότερο φυτό στα διάφορα μείγματα βοτάνων που κυκλοφορούν τελευταία για την αϋπνία και το **στρες**, μαζί με χαμομήλι και άλλα καταπραϋντικά βότανα.

Ως **πεπτικό** βοήθημα η ρολογιά / πασιφλόρα μπορεί να ηρεμήσει τον λείο μυ που επενδύει τον πεπτικό σωλήνα, γι' αυτό θεωρείται παραδοσιακά ως ένα **σπασμολυτικό πεπτικό** βοήθημα.

Και επειδή η σπασμολυτική δράση της ρολογιάς δεν χαλαρώνει μόνο τον πεπτικό σωλήνα αλλά και άλλους λείους μύες, όπως η μήτρα, χρησιμοποιείται παραδοσιακά και για **εμμηνορροϊκές δυσφορίες**.

Ηρεμιστικό και τονωτικό σε **υπερκόπωση** και σε **ψυχονευρωτικές** καταστάσεις που δημιουργούνται συχνά την περίοδο της **εμμηνόπαυσης** και από **δυσμηνόρροια**.

Υπάρχουν επίσης μελέτες που έδειξαν ότι η ρολογιά βοηθά στην ανακούφιση του πόνου ότι σκοτώνει πολλούς πα-

θογόνους **μύκητες** και **βακτηρίδια** και ότι οι Ίνκας που την χρησιμοποιούσαν για την **επούλωση τραυμάτων** ήξεραν τι έκαναν.

Ο καρπός της ρολογιάς είναι διουρητικός. Ελαττώνει ελαφρά την **αρτηριακή πίεση** και αυξάνει την αναπνοή. Χρησιμοποιείται επίσης στη **διάρροια**, σε **δυσεντερία** και στις **νευραλγίες**.

Όσο για το αν τα χημικά *harmala* στη ρολογιά, που διαστέλλουν και τις στεφανιαίες αρτηρίες των ανθρώπων, όπως έγινε σε μελέτες με ζώα, είναι μια γοητευτική πιθανότητα που ίσως να βοηθήσει την **πρόληψη εμφραγμάτων**, όταν θα έχουν γίνει αρκετά διπλά - τυφλά πειράματα, ώστε να την αποδεχθεί και η κλασική ιατρική.

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν **έγχυμα**: Μουλιάζουμε για 8 λεπτά 20 γραμμάρια φύλλα και λουλούδια ρολογιάς σε ένα λίτρο ζεστού νερού.

Για την **αϋπνία**, πίνουμε ένα φλιτζάνι έγχυμα πριν πάμε για ύπνο. Για τις περισσότερες άλλες χρήσεις, πίνουμε μέχρι 3 φλιτζάνια την ημέρα.

Σαν **αφέψημα**: Βράζουμε 20 γραμμάρια ξερά φύλλα και λουλούδια ρολογιάς σε ένα λίτρο νερό. Πίνουμε 2-3 ποτήρια την ημέρα.

Σε **βάμμα**, χρησιμοποιούμε 30 σταγόνες σε μισό ποτήρι νερό μέχρι τρεις φορές την ημέρα.

Για πρώτη βοήθεια σε ασήμαντα **κοψίματα** ή **γδαρσίματα**, αφού τα πλύνουμε τα επιδένουμε με 2-3 θρυμματισμένα φύλλα και άνθη ρολογιάς.

Προφυλάξεις: Δεν πρέπει να δίνουμε ούτε **αφέψημα** ούτε **βάμμα** ρολογιάς σε μικρά παιδιά κάτω των 2 ετών.

Σαπουνόχορτο

Ένα από τα πιο αποτελεσματικά χολαγωγά

Άλλα ονόματα: Σαπωναρία η φαρμακευτική, Σαπωνόφυτο, Τσουένι, Χαλβαδόριζα, Σαπουνόριζα, Σαπνιά.

Επιστημονική ονομασία: *Saponaria officinalis*.

Τι είναι: Από τις ρίζες του θάμνου αυτού παρασκευάζεται το τσουένι. Επειδή περιέχουν σαπωνίνη μπορούν να χρησιμοποιηθούν στο πλύσιμο μεταξωτών και μάλλινων ρούχων (Ένα χιλιοστό της φθάνει για να κάνει σαπουνάδα στο νερό). Έχει όμως το σαπουνόχορτο και μερικές πολύ χρήσιμες θεραπευτικές ιδιότητες.

Χρήσιμα μέρη: ριζώμα, λουλούδια, φύλλα.
(Εγχρωμη εικόνα στη σελ. 25).

Πού το βρίσκουμε: Σε πολλούς εξοχικούς φράχτες στις άκρες των δρόμων, σε θαμνώδεις, άγονες περιοχές. Ανθίζει από Ιούνιο μέχρι Σεπτέμβριο και συλλέγεται από το Μάιο μέχρι τον Οκτώβριο. Η ρίζα της ξεραίνεται και πουλιέται σε κυλινδρικά κομμάτια, από πολλούς βοτανοπώλες.

Δραστικές ουσίες: Σαπωνίνη, Σαπορουμπίνη, Βιτεξίνη, γόμα, Σαπωνορίνη, Βιταμίνη C, ρεσίνι, κ.ά.

Ιδιότητες - ενδείξεις:

Χολαγωγό.

Κάνει καλό στον **ίκτερο**.

Προκαλεί υπερεκκρίσεις των αδένων. Βοηθάει τη **χώνευση**.

Διουρητικό, ιδιαίτερα καλό για όσους υποφέρουν από **ρευματισμούς, αρθρίτικα** κι από **παθήσεις των νεφρών**.



Καθαρτικό. Αποχρεμπτικό. Αντιρρευματικό.

Τονωτικό και ορεκτικό. Ρίχνει τον **πυρετό** (εφιδρωτικό).

Το **αφέψημα** των ριζών του σαπουνόχορτου είναι αποτελεσματικό σε **δερματίτιδες**, «**καλόγηρους**», **εκζέματα**, **ακμή**, και σε **λειχήνες**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν ελαφρό **αφέψημα**: Βράζουμε 15 γραμμάρια ριζώματος σε ένα λίτρο νερό για δύο λεπτά και σουρώνουμε ΑΜΕΣΩΣ. Πίνουμε ένα φλιτζάνι πριν από κάθε κύριο γεύμα, για **ικτερο**, αρρώστιες των σπλάχνων (**ειλεό**) και για το «πιάσιμο» από **ρευματισμούς**.

Για μια πιο αποτελεσματική χρήση μουλιάζουμε 2 κουταλιές της σούπας ψιλοκομμένη ρίζα ή 3-4 κουταλιές αποξηραμένο φυτό, για 6 ως 8 ώρες, σε ένα λίτρο νερό. Ύστερα το βράζουμε, το αφήνουμε να κρυώσει και το σουρώνουμε. Αν το προσθέσουμε στο νερό του μπάνιου βοηθάει στη θεραπεία του **εκζέματος** και αρκετών άλλων ελαφρών δερματοπαθειών.

Ένα αποτελεσματικό **σιρόπι** για τον **έρπητα ζωστήρα** μπορούμε να κάνουμε με έγχυμα από ενάμισι γραμ. φύλλα σαπουνόχορτου, 5 γραμ. φύλλα βοϊδόγλωσσας (λέγεται και **άγχουσα** η φαρμακευτική), 3 γραμ. λάπαθο, 40 γραμ. γλυκερίνη και 200 ml νερό. Πίνουμε ένα κουταλάκι πριν από τα δύο κύρια γεύματα.

Ένα **αφέψημα** με 125 γραμ. ρίζες σε ένα φλιτζάνι νερό που το ανακατεύουμε με ένα λίτρο τυρόγαλα (το ζουμί που βγαίνει από το τυρί κι από το γιαούρτι) γίνεται καλή λοσιόν για την **ακμή** και τις **λειχήνες** (γιατρός Valnet).

ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ: Το πλύσιμο των μαλλιών με **αφέψημα** (βράζοντας 70 γραμμάρια ανθισμένες κορυφές σε ένα λίτρο νερό) μειώνει την **τριχόπτωση**.

Οι **ανθισμένες κορυφές** τοποθετούνται πάνω σε **λειχήνες**, **εκζέματα**, **έρπητα ζωστήρα** (Αλμυέρ-Καζίν).

Σέλινο

για την υπέρταση, το ουρικό
οξύ, τους ρευματισμούς,
τα αρθρικά...

Άλλα ονόματα: Άπιο το βαρύοσμο. Κερεβύζι.

Επιστημονικές ονομασίες: *Apium graveolens*. *Apium sativum*.

Όλοι το ξέρουμε, αλλά...: Το σέλινο το χρησιμοποιούσαν στα γλέντια τους οι αρχαίοι Έλληνες για να μη μεθάνε. Έκαναν στεφάνια σέλινου που τα έβαζαν στο κεφάλι τους. Σήμερα το βάζουμε στη φασολάδα αλλά βοηθάει και στο **ξεμέθυσμα** και στ' **αρθρικά** και σε άλλα...

Είναι κατάλληλο για τους διαβητικούς και για όσους πρέπει να μην τρώνε το αλάτι. Αλλά δεν πρέπει να τρώνε πολύ όσοι έχουν πέτρες οξαλικού ασβεστίου στα νεφρά τους.

Ενώ το σέλινο χρησιμοποιείται περισσότερο από 2.000 χρόνια από τους Κινέζους θεραπευτές για τη θεραπεία της υπέρτασης, οι δυτικοί γιατροί συνιστούν στους ασθενείς να αποφεύγουν το σέλινο επειδή, λέει, είναι πλούσιο σε νάτριο σε σύγκριση με άλλα λαχανικά -0,35 του γραμμαρίου το κοτσάνι- μην τους αυξήσει την **πίεση***.

Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα, οι ρίζες και οι σπόροι. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 36). Υπάρχουν δύο είδη: Το κοινό και το γογγυλόριζο.

Πού το βρίσκουμε: Στα μονάβικα και τις λαϊκές αγορές. Σπόρους μπορούμε να χρησιμοποιούμε μόνο από σέλινο που φυτέψαμε σε



δικό μας κήπο, γιατί οι σπόροι που πουλάνε στα γεωργικά είδη έχουν περαστεί από τέτοια και τόσα φάρμακα, για να διατηρούνται, που είναι τελείως ακατάλληλοι για θεραπευτική χρήση (θα πετύχαιναν να μας αρρωστήσουν αντί να μας κάνουν καλά). Υπάρχει και το αγριοσέλινο, που φυτρώνει σε παραθαλάσσια εδάφη με βαλτόνερα.

Δραστικές ουσίες: Στους σπόρους και στα φύλλα αιθέριο λάδι, ένας φλαβονικός γλυκοζύτης, Βεργαππίνη, Νιτρικό κάλιο, Απιίνη, Μανιτίνη, Βιταμίνες Α, C, Φολικό οξύ και ιχνοστοιχεία (Κάλιο, Νάτριο, Ασβέστιο, Φώσφορος κ.α.) που κάνουν το αποξηραμένο σέλινο κατάλληλο για υποκατάστατο αλατιού.

Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα, οι ρίζες και οι σπόροι. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 28). Υπάρχουν δύο είδη: Το κοινό και το γογγυλόριζο.

Ιδιότητες - ενδείξεις:

Οι ερευνητές στο Πανεπιστήμιο του Σικάγο ανακάλυψαν πρόσφατα ένα χημικό στο σέλινο που λέγεται *3-βουτυλοφθαλίδη*, το οποίο μειώνει την πίεση αίματος σε αρουραίους χαλαρώνοντας τον λείο μυ που επενδύει τα αιμοφόρα αγγεία, που έτσι διαστέλλονται. Όταν τους έδιναν καθημερινά μια δόση ισόποση με αυτή που υπάρχει σε 4 κοτσάνια σέλινο, εκδηλωνόταν πτώση 13% στην πίεση των αρουραίων και πτώση 7% στη χοληστερίνη τους.

*Αν η 3-βουτυλοφθαλίδη λειτουργεί με τον ίδιο τρόπο στους ανθρώπους -και γιατί όχι;- αυτό σημαίνει ότι οι Κινέζοι θεραπευτές είχαν δίκιο να παραβλέπουν τα κλασικά φάρμακα για την πίεση αίματος για χάρη του σέλινου, το οποίο μπορεί να παρέχει το ίδιο όφελος χωρίς καμιά από τις παρενέργειες που παρέχουν τα φάρμακα, όπως η σεξουαλική ανικανότητα, η ζαλάδα κλπ.

Η ρίζα είναι διουρητική όταν πίνουμε το *αφέψημα* της και *εμμηναγωγό* (αλλά αν το πιουν μητέρες που θηλάζουν θα τους κοπεί το γάλα).

Η Λαϊκή Θεραπευτική χρησιμοποιεί το σέλινο για τους **ρευματισμούς** και τα **αρθρικά** καθώς και σε **βρογχίτιδες**, **πυρετό** και για τις **χιονίστρες**.

Είναι **αντιμετεωρικό** (κατά των **αερίων**) και **αντιδιαβητικό**.

Οι σπόροι του σέλινου είναι **ορεκτικοί** και **διεγερτικοί** κι αν μασήσει μερικούς (ένα κουταλάκι του γλυκού) ένας **μεθύσιμος** θα ξεμεθύσει. Και όταν μασήσουμε χλωρά φύλλα μειώνει την **κακοσμία** του στόματος.

Αφροδισιακό: Αυξάνει τη σεξουαλική όρεξη.

Το σέλινο περιέχει επίσης ενώσεις που λέγονται **ψωραλένες** οι οποίες ίσως βοηθούν στην πρόληψη της **ψωρίασης**, μιας χρόνιας δερματικής κατάστασης που χαρακτηρίζεται από κόκκινους λεκέδες και λέπια.

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν **αφέψημα** για τα **αρθρικά**, τη **διάρροια** και **διουρητικό**. Βράζουμε 30 γραμ. φύλλα και κλωνάρια ή ρίζα σέλινου σε ένα λίτρο νερό, το φυλάμε στο ψυγείο και πίνουμε επί μία εβδομάδα ένα ποτήρι, νηστικοί το πρωί, αφού το ξεπαγώσουμε για μια ώρα.

Το ζεστό **αφέψημα** 25-30 γραμμαρίων φύλλων μέσα σε φρέσκο γάλα, όταν το πίνουμε νηστικοί έχει **ευεργετική δράση** σε **καταρροή** και σε **υγρό άσθμα** (γιατρός Α. Σπύρου), κατεβάζει την **υπέρταση** και το **ουρικό** οξύ και ηρεμεί τις κρίσεις των **αρθρικών**.

Σαν **αφροδισιακό** χρησιμοποιούμε το λάδι των σπόρων του ή μπορούμε να βάλουμε μία κουταλιά σπόρους (όχι όμως σπόρους αγορασμένους από γεωργικά είδη, όπως ξαναείπαμε) σε ένα φλιτζάνι ζεστό νερό για μισή ώρα και πίνουμε από μία κουταλιά της σούπας κάθε 4 ώρες. Αν βρούμε αιθέριο λάδι, είναι αρκετές 2 σταγόνες κάθε φορά σε μία κουταλιά νερό. Αλλιώς μασάμε 2-3 ωμά κλωνάρια.

Για τις **χιονίστρες** μπορούμε να βράσουμε μισό κιλό σέλινο σε 2 λίτρα νερό κι όπως είναι ζεστό να το βάζουμε σε μία λεκάνη και να κάνουμε χειρόλουτρο ή ποδόλουτρο, που πρέπει να επαναληφθεί μερικές ημέρες για να είναι αποτελεσματικό.

Προφυλάξεις:

Αν παίρνετε φάρμακα για υψηλή πίεση αίματος, μη τα διακόψετε για να δοκιμάσετε το σέλινο ή όποιο άλλο φάρμακο χωρίς να συμβουλευτείτε τον γιατρό σας. Εκτός αν έχετε ελαφρώς υψηλότερη από τη φυσιολογική πίεση και δεν παίρνετε φάρμακα, οπότε μπορείτε να τρώτε για μια εβδομάδα 4 κοτσάνια σέλινο την ημέρα, να δείτε αν σας βοηθάει.

Σινάπι

Όταν χρειάζεται να προκαλέσουμε υπεραιμία



Άλλα ονόματα: Λαψάνα, Λαψανόβρουβα, Αγριόβρουβα, Βρούβα, Σινιούρι.

Επιστημονικές ονομασίες: *Sinapis alba* (το άσπρο), *Sinapis nigra* (το μαύρο) *Sinapis arvensis* (το άγριο).

Ιστορίες για το σινάπι, που χρησιμοποιείται από την εποχή του *Ιπποκράτη*. Το καλλιεργούσαν το Μεσαίωνα στην Ευρώπη για λόγους φαρμακευτικούς και ως συντηρητικό των τροφών, γιατί σταματάει τη δράση των βακτηριδίων.

Οι περισσότεροι Έλληνες γνωρίζουν το σινάπι σαν ένα χορταρικό που αρχίζει από Σ, και άρα απαγορεύεται σε όσους έχουν προβλήματα με τα νεφρά τους και σαν πρώτη ύλη της μουστάρδας. Εδώ θα δούμε όλες τις άλλες ιδιότητες των δύο κύριων ειδών που καλλιεργούνται, (λευκού και μαύρου), που έχουν πολλαπλές χρήσεις.

Από την Ιατρική χρησιμοποιούνται κυρίως οι άσπροι-κιπρινωποί σπόροι και μόνο για εξωτερική χρήση. Στην κουζίνα χρησιμοποιείται το άσπρο και το άγριο. Στη Φαρμακοποιία το μαύρο.

Το σινάπι μας παρέχει θρεπτικά στοιχεία που καταπολεμούν την καρδιοπάθεια και τον καρκίνο. Περιέχει *ινδόλες*, τις φυτοχημικές ενώσεις, οι οποίες σύμφωνα με τελευταίες ανακαλύψεις απενεργοποιούν τα ισχυρά οιστρογόνα που διεγείρουν την ανάπτυξη όγκων.

Είναι επίσης γεμάτο σημαντικές βιταμίνες και μέταλλα. Ένα πιάτο μαγειρεμένο σινάπι παρέχει 60 mg βιταμίνη C, και άφθονη βήτα-καροτίνη, τα αντιοξειδωτικά που μπορούν να προλάβουν διάφορες μορφές καρκίνου και την καρδιοπάθεια και φαίνεται να βοηθούν το ανοσοποιητικό σύστημα να καταπολεμά τις λοιμώξεις. Περιέχει επίσης περισσότερο από 10% της ημερήσιας ανάγκης μας για σίδηρο, που προστατεύει από την αναιμία, καθώς και ασβέστιο που βοηθά στην κατασκευή γερών οστών και προστατεύει από την οστεοπόρωση.

Χρήσιμα μέρη: Οι σπόροι (από τους οποίους γίνεται η μουστάρδα) και τα φρέσκα φύλλα του (που είναι και πολύ εύγευστο χορταρικό).

Πού το βρίσκουμε: Το άσπρο σινάπι ευδοκίμει σε ηλιόλουστα ασβεστώδη εδάφη κι όπου βρέχει ελάχιστα. Το μαύρο θέλει πολλή υγρασία. Θα τα βρείτε σε πολλά χωράφια, σε ερειπωμένους τοίχους, σε σκουπιδότοπους και σαν ζιζάνια στους σπαρμένους με σάρι αγρούς (Εγχρωμη εικόνα του στη σελίδα 35). Ανθίζει Ιούνιο και Ιούλιο. Σιναπόσπορο πουλάνε όλοι όσοι ασχολούνται με βότανα (διευθύνσεις θα βρείτε στις τελευταίες σελίδες του βιβλίου).

Δραστικές ουσίες: Σιναλμπίνη. Σιναμικό οξύ. Μυροζίνη. αιθέριο λάδι. Μεγάλη ποσότητα βιταμίνης Α. Κάλιο. Ασβέστιο. Φώσφορος. Νάτριο και Μαγνήσιο.

Ιδιότητες- Ενδείξεις και πώς το χρησιμοποιούμε:

Το άσπρο σινάπι έχει διεγερτική επίδραση σε όλες τις λειτουργίες του οργανισμού και δίνει μια αίσθηση ευεξίας.

- Το μαύρο με την πικάντικη γεύση είναι θεραπευτικό μόνο με εξωτερική χρήση.
- Το έγχυμα των άσπρων σπόρων σιναπιού ανακουφίζει από χρόνια **βρογχίτιδα** και **ρευματισμούς** και με γαργάρα ανακουφίζει τον **πονεμένο λαιμό**. Δεν πρέπει όμως να χρησιμοποιήσουμε ποτέ περισσότερα από 10 γραμμάρια γιατί θα προκαλέσει φλεγμονή του εντέρου.
- Επίσης συνιστάται ιδιαίτερα σε **χρόνια δυσκοιλιότητα**. Η τοπική σπασμολυτική του ενέργεια το κάνει πολύτιμο σε μια **εγκεφαλική συμφόρηση** καθώς και στους **ρευματισμούς** (με ποδόλουτρο, ρίχνοντας 30-40 γραμμάρια αλεσμένο σιναπόσπορο σε δύο λίτρα ζεστό νερό).
- Οι μαύροι σπόροι σιναπιού είναι **διεγερτικοί, διουρητικοί** και **εμετικοί**. Με αυτούς γίνονται καλοί **σιναπισμοί** (τους χτυπάμε και βάζουμε τον πολτό τους εξωτερικά) σε **πνευμονία, βρογχίτιδα, πλευρίτιδα, ρευματισμούς, νευραλγίες**, για να δημιουργήσουν τοπική υπεραιμία. Αντί για σπόρους μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και πολτοποιημένα φύλλα σιναπιού.
- Το αιθέριο έλαιο σιναπιού είναι πολύ ερεθιστικό. Σε μείγμα με οινόπνευμα ή με καμφορά (για να μην κάνει εγκαύματα στο δέρμα) είναι κατάλληλο για εντριβή σε **ρευματισμούς** (ένα μέρος λάδι σε 40 μέρη οινόπνευμα ή καμφορά).
- Αν σε κοπανισμένους σπόρους ρίξουμε ζεστό νερό έχουμε ένα καλό ποδόλουτρο, που μας ανακουφίζει από **κρυολόγημα** και **πονοκέφαλους**. Το ίδιο γίνεται με 100 γραμ. κοπανισμένους σπόρους σιναπιού σε μιά πάνινη σακουλίτσα, που τη βάζουμε 5 λεπτά στο νερό του ποδόλουτρου. Μπορούμε επίσης να ρίξουμε στο νερό του μπάνιου 200 γραμμάρια σκόνης σιναπιού.
- Το αλεύρι των σπόρων είναι άριστο **αντισηπτικό** και **αποσμητικό**. Αν έχετε **πονόδοντο** μασήστε μερικούς **ασπρόκίτρινους** σιναπόσπορους.

Σπασμένοι σιναπόσποροι, ανάμεικτοι με μέλι τοποθετούνται σαν αλοιφή σε **μώλωπες** και τους εξαφανίζουν.

Στο μεγάλο κρύο, μπορεί να ρίξει κανείς μέσα στις κάλτσες του μια **πρέζα** από σκόνη σιναπόσπορου για να δημιουργηθεί **υπεραιμία**. Αλλά αυτό δεν επιτρέπεται να γίνεται συχνά, γιατί η υπεραιμία μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα, αν έχουμε προδιάθεση για καρδιακή πάθηση.

1-2 σβολαράκια από σκόνη λευκών σιναπόσπορων με μέλι το πρωί, με άδειο στομάχι, καθαρίζει τη φωνή. (Συνιστάται στους **ψάλτες** και στους **τραγουδιστές**).

Το **κατάπλασμα** με βρασμένο σιναπόσπορο ανακουφίζει όλα τα είδη **ρευματισμών**. Όποιος έχει ευαίσθητο δέρμα πρέπει να προσθέσει στο κατάπλασμα κι ένα ασπράδι αυγού, για να αποφύγει τον ερεθισμό.

Το ζουμί από βρασμένα σινάπια (χόρτα) κάνει καλό σε **γρίπη**, **βρογχίτιδα** ή σε **ψύξη** με **πονοκεφάλους**.

Προφυλάξεις:

Αποφεύγετε να πιείτε σκέτο σιναπόσπορο. Μπορεί να είναι πολύ επικίνδυνο γιατί είναι πολύ καυστικός. Επίσης ποτέ μη χρησιμοποιήσετε αδιάλυτο λάδι σιναπιού στο δέρμα σας γιατί θα καείτε. Μπορείτε να αναμείξετε ένα μέρος αιθέριο λάδι με 40 μέρη οινόπνευμα (αυτή η συνταγή είναι πολύτιμη για **ρευματισμούς** και **λουμπάγκο**). Τέλος καλύτερα οι **υπερτασικοί** να αποφεύγουν κάθε χρήση του σιναπιού, γιατί μπορεί να τους ανεβάσει περισσότερο την πίεση του αίματος.

Σκόρδο

Για κάθε πάθηση, από
άσθμα και υπέρταση
μέχρι καρκίνο!

Άλλα ονόματα: Άλλιο το εδάδιμο.

Επιστημονική ονομασία: *Allium sativum*.

Ιστορίες για το σκόρδο, που έχει τόσες
θεραπευτικές ιδιότητες ώστε, όπως
γράφω στο βιβλίο «Οι τροφές που χαρίζουν
υγεία», κάνει καλό σε όλες τις παθήσεις,
από άσθμα μέχρι καρκίνο.

Οι αρχαίοι Αιγύπτιοι το θεοποίησαν. Οι
εργάτες που έχτισαν τις Πυραμίδες
έπαιρναν κάθε πρωί μια σκελίδα
σκόρδο για τονωτικό και αντισηπτικό
και τοποθέτησαν πηλίνα κεφάλια
σκόρδου στον τάφο του *Τουταγχαμών*.

Για τονωτικό το έπαιρναν στην αρχαία Ελλάδα και οι αθλη-
τές πριν τους Ολυμπιακούς Αγώνες.

Ο *Ιπποκράτης*, ο πατέρας της ιατρικής, χρησιμοποιούσε ανα-
θυμιάσεις σκόρδου για τον καρκίνο του τραχήλου.

Ο περίφημος γιατρός *Διοσκουρίδης* έγραψε τον πρώτο αιώ-
να ότι το σκόρδο «καθαρίζει τις αρτηρίες και ανοίγει τις κύριες
φλέβες». Και οι έρευνες του 20ού αιώνα επιβεβαίωσαν ότι
το σκόρδο μειώνει την LDL (την «κακή») χοληστερίνη, λει-
τουργώντας όπως τα ανιχοληστερινικά φάρμακα, χω-
ρίς τις δυσάρεστες παρενέργειες τους.

Οι Έλληνες, οι Ρωμαίοι, οι Εβραίοι το θεωρούσαν «πανά-
κεια». Και η εκτίμηση προς αυτό παραμένει και σήμερα.



Στον Μεσαίωνα, οι μοναχοί μασούσαν σκόρδο για να προστατευτούν από την πανώλη.

Κατά τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο, που τα αντιβιοτικά ήταν σπάνια, τοποθετούσαν σκόρδο στα τραύματα για να μη μολυνθούν. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 36).

Πάνω από 1.000 βιβλία έχουν γραφτεί σε διάφορες χώρες, για τις θεραπευτικές ιδιότητες του σκόρδου. Από αυτές τις μελέτες γνωρίζουμε ότι ✓ η *αλλισίνη*, μια ένωση στο φρέσκο σκόρδο, έχει αντιβιοτικές και αντιμυκωτικές ιδιότητες. Οι ερευνητές αρχίζουν επίσης να ξετυλίγουν τη σύνθετη χημεία του σκόρδου. Ανάμεσα σε μερικά από τα σημαντικά ευρήματα: ✓ Το *διαλλυλικό σουλφίδιο* ένα συστατικό του σκορδέλαιου έχει δείξει ότι απενεργοποιεί τα ισχυρά καρκινογόνα σε μελέτες με ζώα και μείωσε τον μεταβολισμό από το ήπαρ ενός θανατηφόρου καρκινογόνου, της *νιτροσαμίνης*. ✓ Επίσης καταστέλλει την ανάπτυξη όγκων. ✓ Οι ενώσεις του σκόρδου διεγείρουν το σχηματισμό *γλουταθειόνης*, ενός αμινοξέος που λειτουργεί ως ισχυρό αντιοξειδωτικό.

Ίσως όμως το πιο σημαντικό να είναι ότι η επιστημονική κοινότητα έχει τώρα επικεντρώσει την προσοχή της στο σκόρδο, με αποτέλεσμα να είναι πρώτο στη λίστα των τροφών που ερευνώνται από το Εθνικό Αντικαρκινικό Ινστιτούτο των ΗΠΑ για τις δυνατότητές του κατά διάφορων μορφών **καρκίνου** και συγκεκριμένα αν μπορεί να απενεργοποιήσει τα καρκινογόνα, προλαβαίνοντας την ανάπτυξη καρκινικών όγκων, επειδή η χημεία του σκόρδου μεταβάλλεται ανάλογα με το πώς χρησιμοποιείται. Όταν λιώνεται, απελευθερώνει θειοσουλφινικά, όπως η *αλλισίνη*, στα οποία οφείλεται η μυρωδιά του. Αν ατμοβραστεί ή το βράσουμε, απελευθερώνει διαφορετικά χημικά.

Και ο ερευνητής *Έρικ Μπλοκ* έχει ανακαλύψει μια ένωση στο σκόρδο που λέγεται *αγιοένη*, που είναι το φυσικό αραιωτικό αίματος το οποίο βοηθά στην πρόληψη του σχηματισμού θρόμβων αίματος και μας προστατεύει από την καρδιακή προσβολή και το εγκεφαλικό.

Χρήσιμα μέρη: Οι σκελίδες του βολβού και το αιθέριο λάδι του.

Πού το βρίσκουμε: Σκόρδα βρίσκετε σε όλα τα μανάβικα, στα σουπερ-μάρκετ και στις λαϊκές Αγορές. Η καλύτερη εποχή τους είναι από τον Απρίλιο ως τον Ιούνιο, που βγαίνουν τα φρέσκα. Αν θέλετε να διατηρηθούν για μήνες πάρτε μια πλεξάνα και κρεμάστε την. Τώρα μπορείτε να αγοράσετε και σκόρδο σε χάπια. (Όχι πως δεν μυρίζουν. Μόνο που δεν μένουν στη γεύση).

Δραστικές ουσίες: Αιθέριο λάδι με αντιβιοτικές ιδιότητες (περιέχει Αλισίνη και Γκαρλισίνη) Θειάφι, Ιώδιο, Πυρίτιο, Σελήνιο, Μαγνήσιο, Αλλισατίνες που νικούν το Σταφυλόκοκκο κ.ά.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Αντισηπτικό του εντέρου σε **διάρροια** και **δυσεντερία** (*Μαρκσκότσι*) και των πνευμόνων, σε **βρογχίτιδες**, **φυματίωση**, **γρίπη**.

Βακτηριοστατικό, **Βακτηριοκτόνο** και **αντιβιοτικό** με εσωτερική και εξωτερική χρήση (σύμφωνα με τις εργασίες των *Torochev* και *Filatova*). Σε χώρες που ο **τύφος** και η **χολέρα** βρίσκονται συχνά σε έξαρση, οι κάτοικοι τρώνε πάντα σκόρδα με το φαγητό τους για πρόληψη.

Τονωτικό για την **καρδιά**, τις **κυκλοφορικές** ανωμαλίες, μεγάλη **πηκτικότητα** του αίματος, **ταχυκαρδίες** (επιβραδύνει το σφυγμό), **αιμορροΐδες**, και σε **αρτηριοσκλήρωση**.

Ευεργετικό για τους **υπερτασικούς**, γιατί διαστέλλει τα αγγεία των αρτηριδίων και των τριχοειδών αγγείων (*Λικρεζ*). Αντισκληρωτικό, που διαλύει το **ουρικό οξύ** και χαλαρώνει τους **κίρσους**. Σπασμολυτικό, σε **άσθμα**, **κοκίτη** κ.ά.

Προλαβαίνει τα **αρθρικά** και τη δημιουργία **πέτρας** νεφρών.

Αντιφυσητικό (ελαττώνει τον **τυμπανισμό**, διώχνει τα **αέρια** από το στομάχι και το έντερο).

Είναι ορεκτικό και τονώνει τη λειτουργία της πέψης, σε **δυσπεψία** (αν και υπάρχουν στομάχια που δεν αντέχουν την ερεθιστική του επίδραση στο βλεννογόνο), βοηθάει να χωνευτούν οι γλοιώδεις και ιξώδεις τροφές. Μας προφυλάσσει από **δυσκοιλιότητα**, διεγείροντας την έκκριση πεπτικών υγρών.

Είναι αποτελεσματικό όπλο κατά της **νικοτινίας** (Κάτι που πρέπει να μάθουν οι καπνιστές) και κατά της μόλυνσης του ατμοσφαιρικού αέρα (ελπίζω να μην πει κανείς το φθινό καλαμπούρι πως... και η μυρωδιά του μολύνει τον αέρα).

Προλαβαίνει την **αμοιβαδική δυσεντερία**, τον **τυφοειδή** πυρετό και πολλές άλλες **μολυσματικές αρρώστιες** (γι' αυτό είναι πολύτιμο για **προφύλαξη** και **θεραπεία** μεταδοτικών νοσημάτων -επιδημίες **γρίπης**, **διφθερίτιδας**, **τύφου** κλπ.)

Αντιδιαβητικό. Ρυθμίζει την ποσότητα γλυκόζης στο αίμα.

Χολαγωγό και χολαιρετικό.

Ανθελμινθικό (για **παράσιτα** του εντέρου, **ασκάρια**, **ταινία**, **οξύουρους**).

Διουρητικό, πολύτιμο σε **ολιγουρία**, **υδρωπικία**.

Αντικαρκινικό του παχέος εντέρου (*l. Linnæi*) χάρη στις **αντισαπτρικές** για το έντερο ιδιότητές του.

Το 1914 έγιναν στο Μητροπολιτικό Νοσοκομείο της Ν. Υόρκης πειράματα σε 1.000 περιπτώσεις **φυματίωσης**. Από τα 56 είδη θεραπειάς που εφαρμόστηκαν τα καλύτερα αποτελέσματα είχαν η κούρα με τα σκόρδα, σε συνδυασμό με δίαιτα πλούσια σε φρέσκα λαχανικά και φρούτα.

Με **ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ** εξαφανίζει **κάλους** και **κότσια**. Επουλώνει **πληγές**, διαλύει **πρηξίματα**, **αποστήματα**, **κύστες**.

Επίσης χρησιμοποιείται σε μολυσμένες **ελκώδεις πληγές**, σε **πόνους** των **αυτιών**, σε **τσιμπήματα** από σφήκες, κουνούπια, σκορπιούς και σε **νευραλγίες** από **ρευματισμούς**.

Σύμφωνα με τα πειράματα στο στρατιωτικό Νοσοκομείο της Φουκουγιόμα, στην Ιαπωνία, υπήρξαν ευεργετικά αποτελέσματα 86% σε **λουμπάγκο** και **αρθρικούς πόνους**, χάρη στην **αλλιστατίνη** που περιέχει.

Πώς χρησιμοποιείται:

Ωμό στις σαλάτες και μαζί με όσα φαγητά ταιριάζει.

Μια σκελίδα σκόρδου το πρωί (αρκεί να το αντέχει το στομάχι μας) και μια με κάθε γεύμα, κάθε μέρα, μας προστατεύουν από τα **αρθρικά**.

Μπορούμε να κοπανίζουμε δυο σκελίδες και να αλείφουμε με αυτές και με λίγο παρθένο ελαιόλαδο και ψιλοκομμένο μαϊντανό μια λεπτή φέτα ψωμί (που θα το τρώμε).

Για τα **παράσιτα του εντέρου** ψιλοκόβουμε 3 σκελίδες σκόρδου σε ένα φλιτζάνι ζεστό γάλα ή νερό. Το αφήνουμε να μουσκέψει όλη τη νύχτα και το πίνουμε το πρωί νηστικοί για 20 μέρες. Άλλος τρόπος: Βράζουμε 3 σκελίδες σκόρδου σε δυο ποτήρια νερό και το πίνουμε σε δυο δόσεις. Το επαναλαμβάνουμε 3 μέρες κάθε μήνα.

Ένα αποτελεσματικό αγγειο-ευρυντικό, αντι-σκληρωτικό, αντι-ρευματικό και αντι-ασθματικό **βόμμα** μπορούμε να φτιάξουμε με 50 γραμ. ψιλοκομμένες σκελίδες σκόρδου και 250 ml οινόπνευμα 60 βαθμών.

Ξεφλουδίζουμε και ψιλοκόβουμε τις σκελίδες και τις ρίχνουμε να μουσκέψουν 10 μέρες στο οινόπνευμα, κουνώντας κάθε μέρα το μπουκάλι.

Τόσο για τους πόνους των **ρευματισμών**, όσο και για την **αρτηριοσκλήρωση** και για τις **κρίσεις άσθματος** χρησιμοποιούμε λίγες σταγόνες σε μια κουταλιά μέλι ή σε ένα κομμάτι ζάχαρης. Για τις άλλες χρήσεις, μερικές σταγόνες στο νερό.

Ένα άλλο πολύ αποτελεσματικό **βάμμα** μπορούμε να ετοιμάσουμε από τον Απρίλιο ως τον Ιούνιο, που υπάρχουν φρέσκα σκόρδα, οπότε βγάζουμε τα χλωρά φλούδια από τις σκελίδες τριών σκόρδων, κόβουμε τις σκελίδες σε κομμάτια και τις αφήσουμε να μουσκέψουν 10 ημέρες μέσα σε 250 ml άσπρο οινόπνευμα 45 βαθμών κουνώντας τακτικά το μπουκάλι κι ύστερα φιλτράρουμε και πίνουμε μερικές σταγόνες για **αντι-σηπτικό, αγγειο-διασταλτικό και για αρτηριοσκλήρωση και ρευματισμούς.**

Μία ακόμη πρακτική συνταγή για τα **αρθρικά**: Κοπανάμε τις σκελίδες δύο-τριών σκόρδων, ρίχνουμε τον πολτό σε ένα λίτρο άσπρο οινόπνευμα, το βουλώνουμε καλά και το εκθέτουμε 15 μέρες στον ήλιο. Ύστερα κάνουμε με αυτό *επαλείψεις* στα σημεία που πονάνε, αφού κουνήσουμε πρώτα καλά, κάθε φορά, το μπουκάλι.

Για την **ταινία** ψιλοκόβουμε ή τρίβουμε όλες τις σκελίδες ενός σκόρδου. Τις βράζουμε 20 λεπτά σε γάλα. Το πίνουμε νηστικοί το πρωί και δεν τρώμε τίποτε ως το μεσημέρι. Το επαναλαμβάνουμε μερικές φορές μέχρι να πέσει η ταινία.

Πολλές είναι όμως και οι **ΕΞΩΤΕΡΙΚΕΣ ΧΡΗΣΕΙΣ** του σκόρδου. Να οι πιο σημαντικές:

Μείγμα από ένα μέρος κοπανισμένου σκόρδου (ή σκορδέλαιου) και δυο μέρη καμφορέλαιου χρησιμοποιείται σε *εντριβές* (κατά μήκος της ραχοκοκαλιάς) για τη **γενική ατονία** και σε **ρευματισμούς**, κυρίως το φθινόπωρο και την άνοιξη, που πονάνε περισσότερο.

Για τους **κάλους**, κοπανάμε μια σκελίδα σκόρδου (ή κόβουμε στη μέση μια σκελίδα) και τη βάζουμε *κατάπλασμα* επί 3 λεπτά κάθε βράδυ, για δυο βδομάδες. (Αν το αφήσου-

με επάνω στον κάλο περισσότερη λεπτά μπορεί να πονέσουμε, γιατί το λάδι του σκόρδου είναι πολύ καυστικό.

Σε **τσιμπήματα** από **έντομα**, **σφήκες** κ.ά. βγάζουμε το κεντρί και αλείφουμε την πληγή με κοπανισμένο σκόρδο.

Αν κοπανίσουμε σκόρδο και το ζυμώσουμε με βαζελίνη ή λίπος και λάδι, κάνουμε μια αλοιφή που τη λένε στη Γαλλία «**μουστάρδα του διαβόλου**». Με αυτή διαλύονται οι **μώλωπες** και τα **πρηξίματα**, που δεν είναι μελανιασμένα.

Για μια αποτελεσματική θεραπεία της **ψώρας** χρησιμοποιούμε ένα μείγμα από ένα μέρος κοπανισμένου σκόρδου και δυο μέρη καμφορέλαιου (κάνουμε εντριβές). Το ίδιο γίνεται και με **αφέψημα** σκόρδου (βράζουμε 5-6 σκελίδες σε ένα λίτρο νερό).

Για τους **πόνους** των **αυτιών** βάζουμε στο αυτί μια μικρή γάζα (αρκετά μακριά, για να είναι δυνατόν να τραβηχτεί), που την έχουμε μαλαξει με τριμμένο σκόρδο (γιατρός *J. Valnet*).

Στις **κρεατοελιές** τρίβουμε ένα κοπανισμένο σκόρδο μερικές φορές κάθε μέρα κι ύστερα από μια βδομάδα σταματάμε και βάζουμε έμπλαστρα από άργιλο.

Αν βάλουμε φρέσκια φλούδα σκόρδου στο **κριθαράκι** του ματιού, θα εξαφανιστεί χωρίς να μαζέψει πύο.

Για να εξουδετερώσουμε τη μυρωδιά του σκόρδου μασάμε 2-3 κόκκους καφέ ή μερικούς σπόρους γλυκάνισου ή ένα κλωναράκι **μαϊντανό** ή ένα **μήλο**, ή **κάρδαμο**.

Προφυλάξεις:

Αν κάποιος ερεθίζεται από το σκόρδο, να μην το χρησιμοποιεί. Και να ξέρετε ότι το σκόρδο απαγορεύεται στις μητέρες που θηλάζουν (γιατί προκαλεί κολικούς στο μωρό).

Συκιά

Για τη φαρυγγίτιδα, το άσθμα,
τις κρεατοελιές,
τις «μυρμηγκιές» και τους κάλους

Άλλα ονόματα: Συκή η καρική. Ορνιά. Ορνός. Ρινός.

Επιστημονικές ονομασίες: *Ficus communis*. *F. carica*.

Η συκιά καλλιεργείται από τους αρχαιότετους χρόνους. Πέρα από την αξία της ως ένα δέντρο τροφής, έχει θεωρηθεί ιερή από πολλούς. Οι αρχαίοι Εβραίοι θεωρούσαν τη συκιά σύμβολο ειρήνης και αφθονίας. Η συκιά είναι το πρώτο δέντρο που αναφέρεται στη Βίβλο (Γένεση 3:7) «έραβαν φύλλα συκής μεταξύ τους και έφτιαχναν ποδιές». Και οι Μωαμεθανοί την αποκαλούσαν δέντρο του Παραδείσου.

Η πρώτη συκιά που αναφέρεται στην Ελληνική Ιστορία φυτεύτηκε 700 χρόνια πριν το Χριστό στην Πάρο, αλλά οι Αθηναίοι ασχολήθηκαν με μεγαλύτερη επιτυχία με την καλλιέργεια της συκιάς. Φαίνεται μάλιστα ότι τα αθηναϊκά σύκα ήταν τόσο φημισμένα, ώστε ίσως η εκστρατεία του Ξέρξη κατά της Ελλάδας να είχε σκοπό την κατάκτηση των συκεώνων της Αττικής. Οι Συκίες όμως δεν δίνουν μόνο νόστιμα και θρεπτικά φρούτα, αλλά είναι και φάρμακο με πολλές θεραπευτικές ιδιότητες.



Από τα πιο άσπρα ως τα πιο μοβ ως μαύρα και από τα πιο μεγάλα και στρογγυλά ως τα μακρουλά (γιατί υπάρχουν πάνω από 600 ποικιλίες) τα σύκα είναι διάσημα και πολύ αγαπητά, τόσο για τις χωνευτικές -υπακτικές ιδιότητές τους, («διευκολυντικές») του εντέρου) το καλοκαίρι, όσο και για τις θερμαντικές τους ιδιότητες, όταν τα τρώμε αποξηραμένα το χειμώνα.

Σας φαίνεται παρατραβηγμένο ότι σε όλες τις χώρες υπάρχουν παραδόσεις ότι τα σύκα καταπολεμούν ακόμη και τον **καρκίνο**;

Γιατί; Μήπως δεν αναφέρει η Παλαιά Διαθήκη για τον κάποτε βασιλιά των Ισραηλιτών *Ιεζεκία* ότι ανέρρωσε τρώγοντας σύκα;

Τα καλά νέα είναι ότι Ιάπωνες επιστήμονες στο Ινστιτούτο Σωματικής και Χημικής Έρευνας του Ινστιτούτου Ανθρώπινων Επιστημών *Mitsubishi-Kasei* στο Τόκιο, έχουν απομονώσει από τα σύκα μια ουσία κατά του καρκίνου, την οποία χρησιμοποίησαν για να θεραπεύσουν ασθενείς. (Αφού πρώτα εισήγαγαν αδενοκαρκινώματα σε ποντίκια, τους έκαναν ένεση με απόσταγμα από κατεψυγμένα σύκα ομογενοποιημένα με νερό, που συρρίκνωσαν τους όγκους κατά 39% κατά μέσο όρο. Οι Ιάπωνες επιστήμονες αναγνώρισαν την ενεργή ουσία των σύκων κατά του καρκίνου ως τη *βενζαλδεϋδη*.

Ενθαρρυμένοι έκαναν ενέσεις με τη χημική ουσία των σύκων σε ανθρώπους, με θεαματικά αποτελέσματα:

Το 55% των ασθενών με προχωρημένο καρκίνο βελτιώθηκε όταν τους έκαναν τις ίδιες ενέσεις.

7 ασθενείς ανάρρωσαν ολοκληρωτικά και άλλοι 29 μερικά. Γενικά οι ασθενείς στους οποίους δόθηκε η ουσία αυτή έζησαν περισσότερο.

Δεν χρειάζεται ασφαλώς να σας πω ότι βοηθούν τη χώνευση και έχουν ήπιες καθαρτικές ιδιότητες. Ίσως όμως δεν γνωρίζετε ότι είναι ευεργετικά για τις παθήσεις του **συκωτιού** και των **νεφρών** αλλά και στην **αρθρίτιδα**.

Χρήσιμα μέρη: Οι καρποί, τα φύλλα και τα βλαστάρια. (Χρωματιστή εικόνα στη σελίδα 29).

Πού θα τη βρείτε: Ευδοκμεί στα θερμά παραθαλάσσια μέρη, αλλά δεν υπάρχει περιοχή της χώρας μας όπου δεν φυτρώνουν συκιές. Σε αυτές θα βρείτε φύλλα και βλαστάρια, γιατί δεν πουλάνε οι βοτανοπώλες. Όσο για σύκα, μπορείτε ν' αγοράσετε ευκολότατα το κατακαλόκαιρο. Ποτέ μην προτιμάτε όμως τα πρώιμα. Γιατί θα είναι ορμονιασμένα. Όσο για ξερά σύκα, είναι καλύτερα (αν βρείτε) αυτά που δεν έχουν απεντομωθεί στο ψήσιμο, ούτε έχουν λευκανθεί, αλλά τα αποξηραμένα στα κλαριά τα φυλάνε για το σπιί τους όσοι μερακλήδες τα φτιάχνουν.

Δραστικές ουσίες: Βιταμίνες Α, C, Κάλιο, Ασβέστιο, Φώσφορος, Μαγνήσιο, Φρουκτοζάχαρο (τα ξερά σύκα έχουν περισσότερο Κάλιο, Ασβέστιο και Σίδηρο), αζωτούχε ς ουσίες, Χλωρίο.

Ο καλύτερος τρόπος να ξεράνει τα σύκα ένας μερακλής είναι η αρχαία ελληνική συνταγή, με την οποία έκαναν τα *καπύρια* σύκα:
Όταν είναι ώριμα τα σκίζουμε στη μέση, τα τοποθετούμε σε καθαρά σανίδια και τα αφήνουμε σε σκιερό μέρος που αερίζεται καλά, για 4-5 μέρες. Ύστερα τα ενώνουμε το ένα με τ' άλλο, βάζοντας ανάμεσά τους σουσάμι, αμύγδαλα, καρύδια, τα δένουμε σε δεματάκια 10-10 και τα φουρνίζουμε σε χαμηλή θερμοκρασία, όταν έχει τελειώσει το μαγείρεμα του φαγητού μας. Ύστερα, για να μην πιάσουν έντομα και για να μυρίζουν όμορφα, τα βάζουμε σε πλήλινο κιούπι σκεπάζοντάς τα με φύλλα Δάφνης.

Ιδιότητες - Ενδείξεις και πώς χρησιμοποιούνται:

Τα φρεσκοκομμένα φύλλα και κλωνάρια της συκιάς, καθώς και τα σύκα βγάζουν μόλις κοπούν ένα γαλακτώδες υγρό, που μαραίνει τις **μυρμηγκιές** και τις **κρεατοελιές**, και τους **κάλους**, όταν τα αλείψουμε μερικές μέρες. Το ίδιο υγρό εξουδετερώνει το **δηλητήριο του σκορπιού** και μια σταγόνα του λέγεται ότι σταματάει τον **πονόδοντο**.

Τα σύκα διεγείρουν έντονα τα όργανα του **πεπτικού** συστήματος και είναι ωφέλιμα στην έκκριση της **χολής**, στις ασθένειες του **ήπατος** και συνιστούνται για τις νεφρικές διαταραχές και τις **αιμορροΐδες**.

Τα φύλλα της συκιάς έχουν δοκιμαστεί και για το **άσθμα**, με άριστα αποτελέσματα. (Η ΣΥΝΤΑΓΗ: βράζουμε ένα μεγάλο φρέσκο φύλλο ή δυο μικρά σε δυο φλιτζάνια νερό, ώσπου να μείνει το μισό και το πίνουμε το βράδυ πριν τον ύπνο ή το πρωί - νηστικοί).

Επίσης, φύλλα της συκιάς βρασμένα μαζί με **δυόσμο** σταματούν τη **διάρροια**.

Με φύλλα βρασμένα με γάλα κάνουμε **επαλείψεις** στα σημεία που πάσχουν από **ρευματισμούς** ή **αρθρίτικα**.

Τα ξερά φύλλα τα έψηναν παλιά στο φούρνο, τα κοπάνιζαν, τα έκαναν **σκόνη**, και όταν κάποιος είχε **ρινορραγία** ρουφούσε λίγη από τη μύτη, για να σταματήσει το αίμα.

Τα φρέσκα σύκα είναι πολύ πλούσια σε ασβέστιο (γι' αυτό είναι πολύτιμα για όσους έχουν έλλειψη του ενζύμου **λακτάση** και δεν μπορούν **να χωνέψουν** το **γάλα** και όλα τα γαλακτοκομικά).

Τα σύκα είναι **καθαρτικά**, ιδιαίτερα για τα **παιδιά** και για ευαίσθητα άτομα.

Τα φρέσκα σύκα κομμένα στα δυο και ψητά στο φούρνο γίνονται **κατάπλασμα** για «**καλόγηρους**» (**δοθιήνες**), **αποστήματα** και για **οιδήματα**.

Το σφέψημα των σύκων χρησιμοποιείται ως φάρμακο σε **καταρροϊκές μολύνσεις** της μύτης και του λαιμού. Γι' αυτό είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικό σε **φαρυγγίτιδα, βήχα** και **ουλίτιδα**.

Γάλα βρασμένο με σύκα χρησιμοποιείται σε γαργάρες για τον **πονόλαιμο** και τη **στοματίτιδα**.

Άλλες εφαρμογές:

Ο *Πλίνιος* αναφέρει ένα είδος κρασιού από ώριμα σύκα που γίνεται ακόμη και σήμερα σε μερικές περιοχές. Όπως άλλωστε σε μερικές περιοχές, όταν δεν έχουν πυτιά, πηάζουν το τυρί με λίγο συκόγαλα.

Αν βάλουμε ένα κλαδάκι συκιάς στην κατσαρόλα όπου βράζουμε κρέας, θα βράσει πιο γρήγορα και θα γίνει πιο τρυφερό. Το ίδιο τρυφερό γίνεται αν το ψήσουμε στο φούρνο σκεπασμένο με φύλλα συκιάς.

Φύλλα συκιάς χρησιμοποιούν σε πολλά χωριά οι κοπέλες, την παραμονή του Κλήδονα (23 Ιουνίου), για να μαντέψουν το πρόσωπο που θα παντρευτούν. (Βρέχουν μερικά συκόφυλλα, τα πασπαλίζουν με αλάτι και τα εκθέτουν στα άστρα, μελετώντας έναν άντρα από όσους έχουν στο νου τους για κάθε φύλλο. Το φύλλο που δεν θα μαραθεί υποτίθεται ότι φανερώνει τον «εκλεκτό») (Είσηγ: Κ. Φραγκιάκι)

Προφυλάξεις:

Επειδή τα σύκα περιέχουν και αρκετό οξαλικό οξύ, πρέπει να τα αποφεύγουν όποιοι έχουν πέτρες οξαλικού ασβεστίου στα νεφρά.



Τίλιο

Για τα νεύρα, τα αρθριτικά, τους ρευματισμούς

Άλλα ονόματα: Φλαμούρι. Φλαμουριά. Φιλουργιά.
Σφεντάμι. Φιύρα. Φιούρα. Λίπα. Τίλια.

Επιστημονικές ονομασίες: *Tilia platyphyllos*. *T. cordata*.

Το 1940, που όλοι οι κατεχόμενοι από τους Ναζί λαοί πέθαιναν από αστία, στη Γαλλία έφτιαχναν ένα «πράσινο αλεύρι» γεμάτο βιταμίνες και ζωή ανακατεύοντας κοπανισμένα ξερά φύλλα τίλιου με αλεύρι από κριθάρι-καλαμπόκι. (Στην Ελλάδα, τα χρόνια της Κατοχής οι αρτοποιοί ανακάτευαν καρπούς του σόρβου / σκουπόχορτου με ότι αλεύρι βρισκόταν, για να φάμε κάποιο ψωμί, που το παίρναμε «με το Δελτίο».

Το τίλιο είναι τα καρδιάσχημα φύλλα της φλαμουριάς και έχει αρκετές και σημαντικές θεραπευτικές ιδιότητες. Οι αρχαίοι γιατροί χρησιμοποιούσαν τους καρπούς ως φάρμακο κατά των αέριων της κοιλιάς. Ο *Διοσκουρίδης* έλεγε ότι ο χυμός των φύλλων και τα φύλλα σε *επιθέματα* θεραπεύουν δαγκώματα φιδιών, ενώ ο *Πλίνιος* συμπλήρωσε ότι τα φίδια δεν τολμούν να πλησιάσουν ούτε στη σκιά του δέντρου. Κι ακόμη, πολλοί χωρικοί διατηρούν τους καρπούς της φλαμουριάς σε ξίδι κι αλάτι και τους τρώνε όπως την Κάπαρη.



Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα, τα λουλούδια, οι καρποί και η φλούδα του δέντρου (χρωματιστή εικόνα στη σελίδα 27). Οι καρποί θεωρούνται από μερικούς βοτανολόγους πίο δραστικοί από τη φλούδα και τα φύλλα.

Πού το βρίσκουμε: Είναι ένα ψηλό όμορφο δέντρο, με γκριζα φλούδα και πορφυρόχρωμα λουλούδια. Φλούδα μπορούμε να πάρουμε λίγη από τον κορμό του δέντρου ή από μια ρίζα του το **χειμώνα** (αφού καθαρίσουμε καλά τις φελλώδεις ουσίες που έχουν επικαθίσει). Φύλλα και λουλούδια μπορούμε να μαζέψουμε τον Ιούνιο και Ιούλιο, που είναι ανθισμένο το δέντρο. Τα ξεραίνουμε καλά, τα τρίβουμε να γίνουν σκόνη και τα φυλάμε σε γυάλινο βάζο που κλείνει καλά. Μπορείτε όμως και ν' αγοράσετε όλες τις εποχές από τις διευθύνσεις που θα βρείτε στις τελευταίες σελίδες του βιβλίου κι από καθέναν, σχεδόν, που ασχολείται με τα βότανα.

Δραστικές ουσίες: Αιθέριο λάδι, με Φαρνεζόλη, Φλαβονικά γλυκοζίδια, Κερσιπροσιδία και Ταννίνη. Πολυφαινόλες και Κουμαρίνες.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Η φλούδα της φλαμουριάς είναι **στυπτική και τονωτική**.

Το **αφέψημά** της (άοσμο και λίγο πικρό) χρησιμοποιείται σε **ρευματισμούς και αρθρικά** (διαλύει το ουρικό οξύ), αλλά και σε **υδροπικία, κυστίτιδα, δυσκοιλιότητα, δυσπεψία**, στην **απόφραξη της σπλήνας** και του **ήπατος**. Τα φύλλα της είναι ελαφρά διουρητικά και αντιπυρετικά.

Το **έγχυμα** των φύλλων πίνεται λίγο-λίγο, όλη τη μέρα.

Το **αφέψημα** των φύλλων, που γίνεται με άσπρο ξερό κρασί, έχει τη ψήμη ότι διαλύει τις **πέτρες των νεφρών** και διώχνει τις **ημικρανίες**.

Οι **καρποί** της φλαμουριάς είναι πίο «δραστικοί» από τη φλούδα και τα φύλλα κατά των **αέριων**, ενώ παράλληλα έχουν και **αντιβηχικές και εφιδρωτικές ιδιότητες**.

Το **έγχυμα** και το **αφέψημα** των φύλλων είναι **καταπραυντικά** και ελαφρά υπνωτικά για **νευρασθενικούς, υστερικούς, υποχονδριακούς**.

Είναι και **σπασμολυτικά**, σε **ημικρανίες, νευρικούς εμετούς**.

Εκτός από χολαγωγό, ένα ποτήρι **αφέψημα** φλούδας κάθε πρωί έχει καλά αποτελέσματα κατά της **ουρίας των διαβητικών**, της **αρτηριοσκλήρωσης**, της **ισχυαλγίας** και του **λουμπάγκο**.

ΕΞΩΤΕΡΙΚΕΣ ΧΡΗΣΕΙΣ: Με **αφέψημα** φύλλων και λουλουδιών πλένουμε τις **φακίδες** και τις **ρυτίδες** του προσώπου, για να εξαλειφθούν και τα **μαλλιά** (τα τονώνει και βοηθάει την ανάπτυξή τους).

Για **νευρική κόπωση** και **παιδικούς σπασμούς** προσθέτουμε στο μπάνιο ένα-δυο λίτρα δυνατό **αφέψημα** λουλουδιών φλαμουριάς.

Πώς αλλιώς χρησιμοποιείται:

Το πιο συνηθισμένο **αφέψημα** γίνεται με 15 ως 30 γραμμάρια φύλλα τίλιου σε ένα λίτρο νερού (πίνουμε 2-3 φλιτζάνια την ημέρα) ή με ένα κουταλάκι φλούδα σε ένα φλιτζάνι νερό. Μόλις αρχίζει να βράζει το βγάζουμε από τη φωτιά και το αφήνουμε για 8-10 λεπτά πριν το πιούμε, για **πυρετό**, ή πριν το χρησιμοποιήσουμε ως κατάπλασμα σε **πληγές**, **γδαρσίματα** και **κοψίματα**.

Το **έγχυμα** γίνεται μουλιάζοντας 30 γραμμάρια φύλλα φλαμουριάς /τίλιου σε μισό λίτρο βραστό νερό ή με ένα κουταλάκι φύλλα σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό. Το αφήνουμε 5 λεπτά και μπορούμε να πίνουμε από ένα φλιτζάνι, 3 φορές την ημέρα, για **δυσκοιλιότητα**, **αρθρικά**, **ρευματισμούς**, **υδρωπικία**, **κυστίτιδα**.

Για τις **νευρικές διαταραχές**, το **άσθμα**, το σπασμωδικό **βήχα**, τους **σπασμούς**, τις **ημικρανίες**, τους νευρικούς **εμετούς**, είναι πιο αποτελεσματικό το **αφέψημα** να γίνεται με συνδυασμό (μισά-μισά) φύλλων τίλιου και πορτοκαλιάς.

Τριανταφυλλιά άγρια

Για τις άφθες, την αϋπνία, τη διάρροια, τη δυσκοιλιότητα και την αμυγδαλίτιδα

Επιστημονικές ονομασίες: *Rosa canina*. *R. gallica*.

Ιστορίες για τα άγρια τριαντάφυλλα, που ήταν γνωστά από τα αρχαία χρόνια και τόσο αγαπητά, ώστε οι περισσότεροι λαοί έχουν φτιάξει γι' αυτά συναρπαστικές ιστορίες. Στην ελληνική μυθολογία θα τα βρείτε να φυτρώνουν από το νέκταρ των θεών του Ολύμπου, που έχυσε κατά λάθος στη γη ο μικρός θεός *Πόθος* ενώ χόρευε. Ο χριστιανισμός τα ήθελε σύμβολο της αγνότητας, αφιερωμένα στην *Παναγία*, ενώ οι Τούρκοι έχουν να λένε ότι τα γέννησε ο ιδρώτας του *Μωάμεθ*, όταν έσταξε στη γη.

Γι' αυτό όλοι οι λαοί έχουν δημιουργήσει διάφορους τρόπους χρήσης, από τις θρησκευτικές τελετουργίες ως την αρωματοποίηση και την ζαχαροπλαστική. Και γι' αυτό σε αρκετά ελληνικά μοναστήρια παράγουν ροδοζάχαρη και γλυκά κουταλιού που τα πουλάνε, ενώ στη Χίο παράγουν με απόσταξη ροδόσταγμα.

Όμως ο *Διοσκουρίδης* και ο *Πλίνιος* συνιστούσαν την τριανταφυλλιά ως θεραπευτικό μέσο, οι Άραβες γιατροί σταματούσαν την αιμόπτυση με ζελέ από τριαντάφυλλο κι από τότε μέχρι σήμερα έχουν ανακαλυφθεί πολλές άλλες φαρμακευτικές χρήσεις της τριανταφυλλιάς.

Από τα 100 περίπου είδη τριαντάφυλλων, έχουν μεγαλύτερη θεραπευτική αξία οι καρποί και τα πέταλα της άγριας (το κυνόροδο, που μένει όταν πέσουν τα φύλλα).



Τριαντάφυλλα, σχεδιασμένα το 1629 (Από το βιβλίο *Paradisus in Sole*).

Χρήσιμα μέρη: τα αραιά φύλλα της, πριν μαδήσουν και ο καρπός της, γνωστός ως «κυνόροδο». Προσοχή όμως. Δεν μιλάμε για κάθε είδος τριανταφυλλιάς, αλλά για την άγρια, που θα δείτε στην έγχρωμη εικόνα των σελίδων 17 (που ζωγράφησε η κ. Νίκη Γουλιανδρή) και 34.

Πού τη βρίσκουμε: Φυτρώνει μόνη της σε ξέφωτα, σε πλαγιές γεμάτες θάμνους, σε φράχτες. Ανθίζει τον Ιούνιο και Ιούλιο. Τους καρπούς (κυνόροδα) τους μαζεύουμε από Αύγουστο μέχρι Οκτώβριο. Αξίζει να φυτέψουμε 2-3 μεγάλες γλάστρες ή στον κήπο, όσοι έχουν. Τελευταία σε ορισμένα καταστήματα υγιεινών τροφών πουλιέται και ροδόνερο Βουλγαρίας, που θεωρείται ανώτερης ποιότητας.

Δραστικές ουσίες: Το κυνόροδο, ο καρπός της άγριας περιέχει μεγάλη ποσότητα βιταμίνης C, αιθέριο λάδι, τανίνη, γαλλικό οξύ, αντιβιοτικά στοιχεία, Κυανιδόλη, Κερσιτρίνη, Γερασιόλη, Κιτρινελλόλη, Φαιυλαλκοόλη, Γερανύλιο.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Τα ροδοπέταλά του είναι **στυπτικά**, σε **λευκόρροια**, **άφθες**, **διάρροια** (και των παιδιών) και σε **πυώδη αμυγδαλίπδα** (με γαργάρες).

Επουλωτικά: Το αφέψημα από ροδοπέταλα θεραπεύει πληγές στο στόμα (**άφθες**).

Τονωτικό σε **φυματίωση**.

Για **πονοκέφαλο** και **ζαλάδες** μπορούμε να πίνουμε ένα έγχυμα από ξεραμένα ροδοπέταλα. Αν του προσθέσουμε μέλι γίνεται ένα άριστο τονωτικό της **καρδιάς** και των **νεύρων**. Κι αν προσθέσουμε λουλούδια πορτοκαλιάς ή κλωνάρια βασιλικού, γίνεται ηρεμιστικό σε **αϋπνία**.

Υπακτικό σε **δυσκοιλιότητα** παιδιών, γέρων και αρρώστων που βρίσκονται σε ανάρρωση.

Με ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ (βραδινές πλύσεις, πριν τον ύπνο, με ροδόνερο ή με αφέψημα) ηρεμούν τα ερεθισμένα **βλέφαρα** και ξεκουράζουν το **δέρμα** προσώπου και λαιμού.

Μια δροσερή κομπρέσα με ροδόνερο ή κρύο αφέψημα στο μέτωπο ανακουφίζει από τον **πονοκέφαλο**.

Οι γυναίκες που έχουν ανωμαλίες στα **έμμηνα** ανακουφίζονται αν βάλουν στο μπάνιο τους άφθονα ροδοπέταλα.

Πώς χρησιμοποιείται:

Ως **έγχυμα**: Μουλιάζουμε 2 κουταλάκια ροδοπέταλα σε ένα φλιτζάνι ζεστό νερό ή 30 γραμμάρια σε ένα λίτρο για 10 λεπτά. Πίνουμε 3 φλιτζάνια την ημέρα πριν το φαγητό.

Ως **αφέψημα**, με τις ίδιες αναλογίες. Τα κυνόροδα τα χρησιμοποιούμε, βράζοντάς τα, σε **αφέψημα**.

Ροδόνηρο: Βράζουμε φρέσκα ροδοπέταλα.

Για να φτιάξουμε **ροδομέλι** βάζουμε φρέσκα ροδοπέταλα σε λίγο βραστό νερό για 10 λεπτά. Φιλτράρουμε και ξαναζεσταίνουμε το νερό. Μόλις αρχίσει να βράζει το βγάζουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε μέλι όσο χρειάζεται η γεύση μας. Είναι **δυναμωτικό** όπως το γλυκό με ροδοπέταλα και χρήσιμο όταν έχουμε **δυσκοιλιότητα**.

Για το πλύσιμο **ερεθισμένων ματιών**, πλύσεις στόματος με **άφθες**, πλύσιμο του κόλπου (σε **λευκόρροια**) και κομπρέσες (σε **πληγές**) βάζουμε για 10 λεπτά 2 κουταλάκια ροδοπέταλα σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό.

Για να φτιάξουμε **ροδόξυδο** ρίχνουμε 60 γραμμάρια ξερά πέταλα κόκκινου τριαντάφυλλου σε 750 γραμ. κόκκινο ξύδι για μια εβδομάδα και το κουνάμε λίγο κάθε μέρα. Ύστερα φιλτράρουμε και είναι έτοιμο για χρήση:
✓ Για γαργάρες 1-2 κουτάλια σούπας σε ένα ποτήρι βραστό νερό. ✓ Για την περιποίηση του δέρματος ανακατεμένο με νερό. ✓ Για πλύσεις του κόλπου ένα κουτάλι της σούπας σε ένα λίτρο χλιαρό νερό.

Τριφύλλι

Για την αναιμία

(είναι πηγή πολλών βιταμινών)



Άλλα ονόματα (και ποικιλίες): Αγριο τριφύλλι. Μηδική. Γλυκό Τριφύλλι. Αλφάλφα. Τριφύλλι του νερού.

Επιστημονικές ονομασίες και είδη: *Medicago sativa*. *Menyanthes trifoliata*. *Trifolium pratense*.

Ιστορίες για το τριφύλλι: Το αρωματικό αυτό αγριοβότανο καλλιεργείται συστηματικά για τροφή των ζώων. Στην Ευρώπη όμως το χρησιμοποιούν σαν πηγή βιταμινών και καρύκευμα φαγητών κατσαρόλας. Στην Αγγλία και στην Αμερική τα φύτρα των σπόρων τριφυλιού μπαίνουν σε κάθε σαλάτα ακόμη και στα σάντουιτς, γιατί έχουν άφθονες βιταμίνες και γιατί ύστερα από τελευταία πειράματα θεωρούνται προληπτικό του καρκίνου. Και στην Ελβετία αρωματίζουν με τους σπόρους και τα λουλούδια του τη γραβιέρα.

Το άρωμά του θυμίζει άχυρο και είναι πιο ευδιάκριτο όταν το φυτό ξεραθεί. Τα φύλλα του έχουν σχήμα οβάλ και τα άνθη του είναι κίτρινα ή άσπρα με μιά γλυκιά μυρωδιά. Τα λουλούδια περιέχουν ένα είδος μέλι και όταν ξεραθούν έχουν πιο δυνατή μυρωδιά, που οφείλεται στην *κουμαρίνη*.

Χρήσιμα μέρη: Ολόκληρο το φυτό και οι σπόροι του (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 38).

Πού το βρίσκουμε: Το αγριο τριφύλλι (που έχει περισσότερες θεραπευτικές ιδιότητες από την καλλιεργημένη Μηδική) ευδοκίμει σε ξηρούς αγρούς, στα πλάγια των εξοχικών δρόμων και των σιδηροδρομικών σταθμών. Ανθίζει από τον Ιούλιο ως το Σεπτέμβριο. Καλό είναι να μαζεύετε μόνοι σας μερικά φυτά, να τα ξεράνετε και να τα φυλάξετε σε ένα γυάλινο βάζο που κλείνει καλά, γιατί προς το παρόν μόνο σε ελάχιστα καταστήματα υγιεινών τροφών θα βρείτε σπό-

μόνο σε ελάχιστα καταστήματα υγιεινών τροφών θα βρείτε σπόρους χωρίς τα φυτοφάρμακα, που βάζουν γιά να συντηρούν αυτούς που πουλάνε στα καταστήματα γεωργικών ειδών. Επειδή το φυτό αυτό έχει περισσότερες θεραπευτικές ιδιότητες όσο είναι φρέσκο, στην Αγγλία και στην Αμερική υπάρχουν επιχειρήσεις που συσκευάζουν σπόρους *αλφάλφα* χωρίς φυτοφάρμακα κι έτσι σύνομα, φαντάζομαι, κάποιος θα εισάγει κι αυτούς (οπότε θα μπορούμε να τους βρέχουμε 4-5 μέρες και να έχουμε και εδώ τη δυνατότητα να τρώμε τα φύτρα τους).

Δραστικές ουσίες: Μεννανθίνη, Μεννανθόλη Μηλιστίνη, Κουμαρίνη, ΠροβιταμίνηΑ, βιταμίνες C,D,E,K, ανόργανα άλατα, Αζωτο, Ασβέστιο, Κάλιο, Σίδηρος, Μαγνήσιο και Φώσφορος.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Ολόκληρο το φυτό ξεραίνεται και χρησιμοποιείται για φαρμακευτικούς σκοπούς (απ' αυτό βγάζουν τη *Χλωροφύλλη* και τη *Βιταμίνη Κ*). Τα φρέσκα φύλλα μπορούμε να τα τρώμε την άνοιξη σε σούπες, σαλάτες και μαζί με βραστά άγρια χόρτα.

Έχει χωνευτικές και καθαρτικές ιδιότητες (σε **δυσπεψία** και **δυσκοιλιότητα**).

Είναι ορεκτικό και τονωτικό σε **ανορεξία, αναιμία, ραχισμό**. Σπασμολυτικό.

Διεγερτικό του Συμπαθητικού και του Παρασυμπαθητικού.

Καθαρίζει το **αίμα**, απομακρύνει τις **τοξίνες** του οργανισμού. Αντισκορβουτικό.

Βραστή σαλάτα με φρέσκο τριφύλλι και λάδι αυξάνει την έκκριση γάλατος στις **μητέρες που θηλάζουν**.

Αποχρεμπτικό. Ανακουφίζει από **καταρροή**.

Αντιπυρετικό.

Το φυτό γινόταν παλιά (αλλά και σήμερα γίνεται) κατάπλασμα σε **πρηξίματα**, πιασμένες **κλειδώσεις**, **αρθρικά, ρευματισμούς, γδαρσίματα, πληγές**.

Ο Gerard έλεγε ότι διώχνει τον **πονοκέφαλο** και τον **πόνο των αυτιών**.

Παλιά πίστευαν ότι ο χυμός του φυτού κάνει τα μάτια να βλέπουν καλύτερα. Τα τελευταία χρόνια οι ειδικοί επιστήμονες ερευνούν (με καλά αποτελέσματα) τη δράση του εγχύματος και του αφεψήματος τριφυλλίου στην **αρτηριοσκλήρωση** και στο **διαβήτη**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Για την **αϋπνία**, τη **θρόμβωση**, τη **νευρική ένταση**, τα **αέρια**, τους **κισσούς**, και τις **εντερικές** ανωμαλίες μπορείτε να φτιάχνετε ένα **έγχυμα**, μουλιάζοντας δυο κουταλάκια γλυκού φυτό σε ένα φλιτζάνι νερό και να το πίνετε 2-3 φορές την ημέρα.

Στις άλλες περιπτώσεις μουλιάζετε ένα κουταλάκι σε ένα φλιτζάνι νερό. Στραγγίζετε το μετά από 10 λεπτά και πίνετε ένα φλιτζάνι πριν από κάθε γεύμα.

Για ένα **αφέψημα εφιδρωτικό**, που κατεβάζει τον **πυρετό** (και κάνει καλό στους **ρευματισμούς**): Βράζουμε 30 γραμμάρια τριφύλλι σε ένα λίτρο νερού και το πίνουμε χωρίς να το γλυκάνουμε.

Για **ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ** (μπάνιο ή κομπρέσα) βράζουμε 3 κουταλάκια τριφύλλι σε 3 φλιτζάνια νερό για 2 λεπτά. Αφού το κατεβάσουμε από τη φωτιά, περιμένουμε 30 λεπτά. Μετά μπορούμε να το χρησιμοποιήσουμε για **μπάνιο ή κομπρέσα** σε **μώλωπες**, **κοψίματα**, **γδαρσίματα** και μικροανωμαλίες του δέρματος (*Lanunest*).



Τσάι (Κεϋλάνης)

Για τη μεσογειακή αναιμία,
το «κριθαρακι»
και για μια δόση ευεξίας...

Επιστημονική ονομασία: *Camellia sinensis*.

Ιστορίες για το τσάι: Εκτός από το τσάι του βουνού, δηλαδή το φλισκούρι, είναι πολύ γνωστό για τις τονωτικές ιδιότητες και το τσάι που καλλιεργείται στην Κεϋλάνη, στην Ιαπωνία, στην Ιάβα και στις άλλες εκεί γύρω χώρες.

Είναι τα φύλλα ενός θάμνου που οι Κινέζοι τα έκαναν έγχυμα από το 2.700 π.Χ., δηλαδή εδώ και 4.500 χρόνια.

Εδώ και 180 χρόνια ο λόρδος Άρλιγκτον έπεισε το βασιλιά της Αγγλίας για τις σημαντικές ιδιότητες του τσαγιού και από τότε η χρήση του διαδόθηκε σε όλη την Ευρώπη. Στην Ελλάδα έρχεται το τσάι Κεϋλάνης από την Αγγλία.

Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα του έρχονται εδώ αποξηραμένα (Δείτε ολόκληρο το φυτό στη σελίδα 38).

Πού το βρίσκουμε (και πώς να το διαλέγεται): Τσάι πουλιέται παντού. Αλλά υπάρχουν πολλές ποιότητες και αυτό που κυκλοφορεί σε ατομικά φακελάκια είναι το κατώτερης ποιότητας (είναι στην ουσία η σκόνη και τα τρίματα που βγαίνουν από το κοσκίνισμα των μεγάλων και καλών φύλλων). Τα καλύτερα τσάγια κυκλοφορούν σε τενεκεδένια κουτιά με μεγάλα κομμάτια φύλλων.

Δραστικές ουσίες: Περιέχει Καφεΐνη, Ταννίνη, Αιθέριο λάδι, Τείνη, Θεοφυλλίνη, Θεοβρομίνη, Παντοθενικό οξύ και μεταλλικά άλατα.



Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Σε μεγάλες ποσότητες το τσάι κουράζει τον οργανισμό, δίνει αίσθημα αδυναμίας, φέρνει συμπτώματα νευρικής φύσης και δυσπεψία. Σε λογική ποσότητα όμως...

... Είναι διεγερτικό και τονωτικό του σώματος και του **εγκεφάλου**. Επιδρά επίσης στο νευρικό σύστημα δίνοντας ένα αίσθημα ευεξίας

Και είναι αγγειοδιασταλτικό (πολύτιμο σε **στεφανιαία νόσο**).

Αντι-αρτηριοσκληρωτικό (Προφυλάει από **αρτηριοσκλήρωση**). Το έγχυμά του ανακουφίζει από τους νευρικούς **πονοκέφαλους**.

Στυπτικό: Κατά της **ευκοιλιότητας**.

Το «**κριθαράκι**» φεύγει από τα μάτια με πλύσεις τσαγιού.

Όπως εξακριβώσαν οι γιατροί του «Κέντρου Συρακουσών» στην Νέα Υόρκη, ένα φλιτζάνι τσάι βοηθάει να περιοριστούν οι μοιραίες επιπλοκές της **μεσογειακής αναιμίας** (Τα άτομα αυτά εμφανίζουν διαταραχές των ερυθρών αιμοσφαιρίων και πρέπει να τους γίνονται μεταγγίσεις αίματος. Ετσι ο οργανισμός τους συσσωρεύει υπερβολική ποσότητα σιδήρου). Οι γιατροί λοιπόν διαπίστωσαν ότι ένα φλιτζάνι τσάι με το βραδινό φαγητό μειώνει σημαντικά την ποσότητα του σιδήρου που απορροφάει ο οργανισμός των ασθενών. Αυτό φυσικά δείχνει ότι είναι δυνατό να γίνει το τσάι επικίνδυνο για όσους άλλους πάσχουν από αναιμία (δηλαδή έλλειψη σιδήρου).

Πώς χρησιμοποιείται: Ο πιο σωστός τρόπος να φτιάξουμε καλό τσάι είναι να χρησιμοποιούμε μια τσαγιέρα βερνικωμένη με πορσελάνη, στην οποία ρίχνουμε βραστό νερό, την ταρακουνάμε για να ζεσταθεί όλη, περιμένουμε ένα λεπτό και την αδειάζουμε. Ύστερα βάζουμε μέσα τη δόση του τσαγιού ανάλογα με τον αριθμό των φλιτζανιών (1 κουταλάκι του γλυκού, κοφτό, για κάθε άτομο και

ακόμα 1 για το τσαγιερό, όπως λένε οι Εγγλέζοι). Πάνω από το τσάι ρίχνουμε λιγάκι βραστό νερό, τη σκεπάζουμε και την αφήνουμε 3 λεπτά, ύστερα προσθέτουμε το υπόλοιπο βραστό νερό και σερβίρουμε αμέσως (Αλλιώς πρέπει να σουρώσουμε). Αν είναι πολύ βαρύ, ρίχνουμε λίγο βραστό νερό στο φλιτζάνι. Αν παραμείνει λίγη ώρα και αρχίσει να κρυώνει, αλλοιώνεται.

Σημειώνω ότι οι δύο καλύτεροι τύποι τσαγιού είναι το χοντροκομμένο της Κεϋλάνης και το τσάι γιασεμιού της Κίνας.

Προφυλάξεις:

Σε λογικές ποσότητες (ένα τσάι την ημέρα) και σε υγιή άτομα είναι ακίνδυνο.

Σε μεγαλύτερη ποσότητα όμως και σε συχνότερη χρήση φέρνει συμπτώματα νευρικής φύσης (προκαλεί αίσθημα **αδυναμίας, υπερδιέγερση, πονοκέφαλους** και **αϋπνία** στους νευρικούς) και **δυσπεψία**.

Και επειδή περιέχει σημαντική ποσότητα καφεΐνης πρέπει να το αποφεύγει όποιος ακολουθεί την Ομοιοπαθητική Ιατρική.



Τσουκνίδα

Ένα λαϊκό φάρμακο με απίθανες ιδιότητες

Άλλα ονόματα: . Άγρια τσουκνίδα. Αγκινίδα. Ατζκνίδα. Αγγριζα. Κνίδα.
Κνίθη. Ακαλήφθη. Αδικη. Τσούχνα.

Επιστημονική ονομασία: *Urtica urens*. *Urtica dioica*.

Ιστορίες για τις τσουκνίδες: Μην πείτε πώς δεν έχετε αναρωτηθεί και σεις, όταν κάποτε ακουμπήσετε απρόσεκτα σε τσουκνίδα, γιατί αυτό το αγριόχορτο φυτρώνει στους πιο απίθανους τόπους...

Και όμως, αυτό το περιφρονημένο φυτό, που όλοι προσπαθούμε να φύγουμε μακριά του όταν το συναντάμε στην εξοχή, έχει ένα πλήθος θεραπευτικές ιδιότητες και (όσο κι αν φανεί παράξενο σε πολλούς) μεγάλη θρεπτική αξία. Περιέχει βιταμίνες, Άζωτο, Χλωροφύλλη, Σίδηρο κι άλλα σημαντικά ιχνοστοιχεία. Γι' αυτό στα χρόνια της γερμανικής κατοχής βοήθησε κόσμο και κοσμάκη που λιμοκτονούσε στην Αθήνα να επιζήσει. τρώγοντας πότε λαχανίδα, πότε βραστές τσουκνίδες και ψωμί από σόρβο και καλαμπόκι...

Και βέβαια η τσουκνίδα ήταν γνωστή εδώ και χιλιάδες χρόνια. Ο Πλίνιος και ο Διοσκουρίδης αναφέρουν τις θεραπευτικές της ιδιότητες και σε πολλά χωριά συνηθίζουν να τη βράζουν και να την τρώνε. Έχω δει μάλιστα σε Λαχαναγορά μικρής πόλης της Ιταλίας να πουλάνε τσουκνίδες, που τις διαφήμιζαν ως «καθαρτική σαλάτα που κάνει καλό και στη σεξουαλική ανικανότητα».



Χρήσιμα μέρη: Ολόκληρο το φυτό, τα φύλλα, η ρίζα και οι σπόροι (τα αγκάθια της καταστρέφονται με το βρασμό και όταν αποξηράνουμε το φυτό). Χρωματιστή εικόνα στη σελίδα 21.

Πού τη βρίσκουμε: Αυτό το παρεϊσακτο αγριόχορτο είναι «κοσμοπολίτικο». Το βρίσκουμε στα καλλιεργημένα και στα ακαλλιεργητα χωράφια, στο πλάι των δρόμων, σε χαλάσματα, σε σκουπιδότοποις, σε κοπριές... (Η παρουσία τσουκνίδας φανερώνει ότι το έδαφος είναι πλούσιο σε άζωτο). Φυτρώνει με τα πρωτοβρόχια του Οκτωβρίου και διατηρείται τρυφερή ως τον Απρίλιο ή Μάιο, ανάλογα με τον καιρό. Τον Ιούνιο ξεραίνεται.

Αν τη θέλουμε μόνο για φαρμακευτική χρήση, την κόβουμε Μάιο με Ιούνιο, που έχει ξεραθεί. Αν θέλουμε να τη δοκιμάσουμε και ως τροφή (μια και έχει πολύ ενδιαφέροντα αποτελέσματα), την κορφολογούμε φορώντας γάντια, από τον Οκτώβριο ως τον Απρίλιο.

Δραστικές ουσίες: Γαλλικό οξύ, καυστικό Μυρμηκικό οξύ (στη βάση των βελονών του), Τανίνη, Πυρίτιο, Χλωροφύλλη, Προβιταμίνη Α, Μεταλλικά άλατα και ιχνοστοιχεία (Ασβέστιο, Κάλιο, Μαγγάνιο.)

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Καταλύει το **ουρικό οξύ**. Πολύτιμο σε **νεφρίτιδα, κυστίτιδα, πέτρες** στη χολή και στα νεφρά.

Και κατά της **βραδινής ενούρησης**.

Αντιδιαβητικό. Διουρητικό.

Αιμοστατικό. Σε **αιμορραγίες, αιμοπτώσεις** φυματίωσης, **μητρορραγία, αιματουρία, αιμοφιλία**. Αν βάλουμε στο ρουθούνη που έχει **ρινορραγία** ένα κομμάτι βαμβάκι βουτηγμένο σε χυμό τσουκνίδας, το αίμα σταματάει.

Αντι-αναιμικό, αντι-ραχητικό, τονωτικό. Δηλαδή πολύτιμο σε **αναιμία, ραχητισμό, γενική ατονία του σώματος**.

Καθαρτικό.

Στυπτικό. Πολύ χρήσιμο σε **αιμορροΐδες** και σε περιπτώσεις **έμμηνης ροής με πολύ αίμα**.

Γαλακταγωγό. Ο φρέσκος χυμός και το έγχυμα τσουκνίδας **αυξάνει το γάλα** μιας μητέρας που θηλάζει.

Αγγειοσυσταλτικό. βελτιώνει τη λειτουργία των αγγείων.

Αντι-ρευματικό. Σε **αρθρικά, ισχιαλγία** και χρόνιους **ρευματισμούς** και προληπτικό (ελαττώνει τις πιθανότητες προσβολής από ρευματισμούς). Μία αποτελεσματική αλλά οδυνηρή θεραπεία είναι οι τοπικές εντριβές με τσουκνίδα (και λίγο μετά με μολόχα για τον πόνο), μόνο που χρειάζεται πολύ κουράγιο.

Σπασμολυτικό. Αν χτυπηθεί το σώμα ή ένα μέρος του με ένα ματσάκι τσουκνίδες προκαλείται υπεραιμία που βοηθάει σε **ρευματισμούς, αποπληξια, παράλυση** (γιατρός: Jean Valnet), **Ευστόμαχο**. Με ένα φλιτζάνι έγχυμα τσουκνίδας πρωί και βράδυ για όποιον πρέπει (ή θέλει) ν' αποφεύγει το αλάτι, επειδή περιέχει πολλά μέταλλα και ιχνοστοιχεία, που δεν βαραίνουν τον οργανισμό.

Αντιδιαρροϊκό. Σε **διάρροιες** και **εντερικά προβλήματα**, ένα έγχυμα τσουκνίδας κάνει καλό.

Εννοείται ότι μετά χρειάζεται επάλειψη με μολόχες.

Αφροδισιακό. Οι βραστές τσουκνίδες θεωρούνται διεγερτικές για τις γυναίκες.

Ένα φλιτζάνι με έγχυμα τσουκνίδας πρωί- βράδυ τονώνει τη λειτουργία του **συκωτιού**, της **χολής**, του **εντέρου**.

Για **τα μαλλιά που πέφτουν** συνιστάται τακτικό πλύσιμο και ελαφρό μασάζ (με τα μαλακά άκρα των δαχτύλων) με αφέψημα ή έγχυμα από ρίζα τσουκνίδας.

Πώς αλλιώς χρησιμοποιείται:

Ως έγχυμα: Μουλιάζουμε 2-3 κουταλιές φύλλα και σπόρους τσουκνίδας σε ένα φλιτζάνι νερό για 10 λεπτά. Το πίνουμε σε τρεις δόσεις από 2 κουταλιές της σούπας, κάθε μέρα.

Ως αφέψημα αντιρευματικό, καθαρτικό και αντιδιαρροϊκό: Βράζουμε για 2-3 λεπτά 50 γραμ. φύλλα και ρίζα σε ένα λίτρο νερό, περιμένουμε 20 λεπτά. Ύστερα το βάζουμε σε ένα μπουκάλι και πίνουμε όποτε θέλουμε.

Χυμός νωπός: 100-125 γραμ. την ημέρα σε τρεις δόσεις είναι αιμοστατικό.

Για **χρόνιους ρευματισμούς**, βράζουμε μία χούφτα (30 γραμ.) ρίζες και φυτό σε ένα λίτρο νερό για 10 λεπτά και το πίνουμε μέσα σε 48 ώρες, ανάμεσα στα γεύματα.

Για το **έλκος του στομάχου** μπορούμε να βράζουμε ένα μείγμα από ίση ποσότητα ρίζες τσουκνίδας, αρνόγλωσσου, κέδρου και θυμαριού και να πίνουμε 1-2 γουλιές κάθε φορά, πολλές φορές τη μέρα.

Για να μη μουσκεύουν το κρεβάτι τα παιδιά στον ύπνο τους από **βραδινή ενούρηση**, παίρνουμε 15 γραμ. κοπανισμένους σπόρους τσουκνίδας και 60 γραμ. αλεύρι σίκαλης, τα κάνουμε μια πάστα με νερό και μέλι και τα χωρίζουμε σε έξι γλυκίσματα, που τα ψήνουμε στο φούρνο. Αυτό γίνεται 2-3 βδομάδες και κάθε βράδυ δίνουμε στο παιδί να φάει από ένα γλυκάκι.

Για τις **πέτρες στα νεφρά** και **στην κύστη** οι παλιοί πρακτικοί γιατροί της Ηπείρου κοπάνιζαν ένα κουταλάκι σπόρους τσουκνίδας, τους έβραζαν σε ένα μεγάλο φλιτζάνι νερό και το έπινε ο άρρωστος κάθε πρωί, νηστικός (Α. Σπίγκου).

Μία άλλη συνταγή λέει να μαζέψουμε τσουκνίδες, να τις κοπανίσουμε, να τις βράσουμε σε ελαιόλαδο και αυτό το λάδι, το σουρώνουμε, το φυλάμε σε μπουκάλι, για να τρίβουμε το χειμώνα τις κλειδώσεις, αν υποφέρουμε από **ρευματισμούς, αρθριτικά, οσφυαλγίες**. Κι όσοι έχουν **κρύα πόδια** να τα τρίβουν μια φορά την εβδομάδα.

Δύο άλλες συνταγές για την **τριχόπτωση** που βοηθούν να φυτρώσουν νέα μαλλιά: 1) Βράζουμε φύλλα και ρίζες τσουκνίδας και θυμαριού ή 2) Μουσκεύουμε σε ένα λίτρο ρακή από 50 γραμ. δεντρολίβανο και ρίζες τσουκνίδας. Τα χρησιμοποιούμε για να τρίβουμε μ' αυτά τακτικά το τριχωτό δέρμα του κεφαλιού.

Για **άφθες** και **μολύνσεις του στόματος** ή του **λάρυγγα** κάνουμε γαργάρες και πλύσεις του στόματος με αφέψημα από τσουκνίδες, που βράζουμε σε νερό.

Φασκόμηλο

« Όποιος δεν θέλει να πεθάνει, να τρώει
φασκόμηλο το Μάη...»
(Παλιά αγγλική παροιμία)

Άλλα ονόματα (και είδη με τις ίδιες ιδιότητες): Αλισφάκα, Σάλβια, Σφάκα, Χαμοσφάκα, Μηλοσφακιά, Φουσκομηλιά, Σαρκοθρόφι, Καυλόχορτο, Μοσχοκίδι, Ελελίφασκος, Βουτυρόχορτο κ.α.

Επιστημονική ονομασία: *Salvia officinalis*.

Ιστορίες για το φασκόμηλο, που είναι γνωστό

σε όλο τον κόσμο, με διάφορα ονόματα.

Οι αρχαίοι Έλληνες το χρησιμοποιούσαν

στα δαγκώματα των φιδιών, αλλά και

ως γενικό τονωτικό του μυαλού και

του σώματος. Ο *Διοσκουρίδης* το

συνιστούσε για αιμορραγίες, ή

άτακτη έμμηνη περίοδο. Οι Ρωμαίοι

το ονόμαζαν «*ερό φυτό*» και οι γιατροί

της σχολής του *Σαλέρνο* πίστευαν

ότι «*όποιος έχει στο σπίτι του φασκόμηλο*

δεν φοβάται το θάνατο».



○ *Καρλομάγνος* βοήθησε θετικά την καλλιέργεια

του αρωματικού αυτού φυτού (όπως και

πολλών άλλων). Στο Μεσαίωνα το χρησιμοποιούσαν

κατά της δυσκοιλιότητας, της χολέρας, των κρυολογη-

μάτων, των πυρετών, σε προβλήματα του συκωτιού και

σε *επιληψία*. Μάλιστα στη μεγάλη επιδημία πανούκλας,

που είχε ξαπλώθει στην Τουλούζη το 1630, μερικοί έξυ-

πνοι κλέφτες καταλήστευαν τα πτώματα όσων πέθαιναν

απ' αυτή τη μεταδοτική αρρώστια, χωρίς να φοβούνται

μήπως κολλήσουν κι αυτοί. Όταν τελικά τους συνέλαβαν

οι δικαστές τους χάρισαν τη ζωή, με αντάλλαγμα το μυ-

στικό που τους έκανε να μην κολλάνε πανούκλα. Και το μυστικό ήταν ότι είχαν ανοσοποιηθεί, αλείφοντας το σώμα τους με *αφέψημα* φασκόμηλου, θυμαριού, λεβάντας και δεντρολίβανου. Έναν αιώνα αργότερα κάποιοι άλλοι κλέψτες τους μιμήθηκαν, προσθέτοντας στο απολυμαντικό αυτό *αφέψημα* και σκόρδο. Το *αφέψημα* αυτό ονομάστηκε «*ξύδι των 4 κλεφτών*» και οι βοτανολόγοι το χρησιμοποιούσαν σε κάθε επιδημία μολυσματικής αρρώστιας. Αργότερα το φασκόμηλο έγινε το πιό αγαπημένο βότανο για τσάι στην Κίνα.

Σήμερα οι ανθισμένες κορυφές και τα φύλλα του φασκόμηλου χρησιμοποιούνται σε φάρμακα, σε αρώματα, καρυκεύματα και σε πολλές αρρώστιες.

Οι ιδιότητες της σγουρή φασκομηλιάς θεωρούνται ανώτερες από της πλατύφυλλης.

Χρήσιμα μέρη: Μόνο τα φύλλα και τα λουλούδια του (χρωματιστή εικόνα στη σελίδα 22). Θα πρέπει να φυλάγεται σε σφραγισμένο δοχείο για να διατηρεί το άρωμά του. Δεν πρέπει να πιούμε ποτέ το αιθέριο λάδι του, γιατί είναι δυο φορές πιο **τοξικό** από το αψέντι και ακόμη και σε μικρή δόση είναι δυνατό να προκαλέσει επιληψία και τοξίνωση στο νευρικό σύστημα.

Πού το βρίσκουμε: Το φασκόμηλο υπάρχει άφθονο στις μεσογειακές χώρες και ιδιαίτερα στην Ελλάδα, στην Αλβανία, στη Γιουγκοσλαβία και στην Ιταλία, όπου φυτρώνει παντού, χωρίς ιδιαίτερες προτιμήσεις σε έδαφος. Ωστόσο το πιο δυνατό και το πιο μυρωδάτο φυτρώνει σε άγριες, ακαλλιέργητες περιοχές. Για να διατηρήσει το χρώμα και το άρωμά του, πρέπει να το κόψουμε τον Ιούνιο και να το ξεράνουμε σε σκιερό μέρος και μετά να το φυλάξουμε σε γυάλινα βάζα που κλείνουν καλά. Αν θελήσετε να αγοράσετε ανθισμένες κορυφές του, θα βρείτε στις διευθύνσεις που σας δίνω στις τελευταίες σελίδες του βιβλίου και σε κάθε άλλο πιθανό ή απίθανο σημείο όπου πουλάνε βότανα χύμα.

Δραστικές ουσίες: Αιθέριο λάδι, Γαλλικό οξύ, Πινένιο, Κινεόλη, Μπορνεόλη, Σαλβιόλη, (η καμφορά του φασκόμηλου) Τανακελτόνη, Τανίνη, Πικροσαλβίνη.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Ανυψώνει όλες τις δυνάμεις του οργανισμού:

Ορεκτικό που διεγείρει και τονώνει τα νεύρα και τα επινεφρίδια σε **αδυναμία** και σε ασθενείς σε ανάρρωση.

Ηρεμιστικά. (Δυο κουταλιές φασκόμηλο και μισή κουταλιά βασιλικός κάνουν ένα αφέψημα που ηρεμεί τα **νεύρα** ή μια κρίση **βρογχικών**). Βοηθάει ιδιαίτερα σε **νευρωτικές καταστάσεις**, σε **κατάθλιψη**, **δυσμηνόρροια** κ.α.

Γαργάρες με αφέψημα φασκόμηλου ωφελούν στη **φαρυγγίτιδα** και στο **βράχνιασμα**.

Εμποδίζει την **εφίδρωση**, δύο ώρες αφού πιούμε ένα αφέψημα ή έγχυμα, και η επίδραση κρατάει μέρες. Γι' αυτό είναι πολύτιμο για το νυχτερινό ιδρώτα των **φυματικών**, αλλά και για όσους **ιδρώνουν πολύ** στα **χέρια** και στις **μασχάλες**.

Σπασμολυτικό. Ισορροπεί το παρασυμπαθητικό σύστημα των νεύρων.

Υπερτασικό για όσους έχουν **υπόταση**.

Τα **χλωμά** (όπως και τα **μελαγχολικά** και **νευρωτικά**) άτομα συνιστάται να πίνουν τακτικά έγχυμα φασκόμηλου. Αντίθετα, δεν συνιστάται σε άτομα με ροδοκόκκινο πρόσωπο, γιατί προκαλεί στο πρόσωπο μεγαλύτερη συσσώρευση αίματος.

Όσοι έχουν **κυκλοφορικά** προβλήματα ωφελούνται όταν πίνουν τακτικά ένα έγχυμα με φασκόμηλο, μέντα, γλυκάνισο, βασιλικό και λουίζα.

Σε δυσπεψία από ατονία του γαστροεντερικού συστήματος.

Έχει οιστρογόνο **επίδραση** και **σταματάει το γάλα** στις γυναίκες που θηλάζουν.

- Επειδή είναι **στυπτικό**, συνιστάται σε **διάρροια**, **γαστρίτιδα** και **εντερικές** παθήσεις. Ως γαργάρα είναι ό,τι χρειάζεται σε **λαρυγγίτιδα** και ερεθισμένες **αμυγδαλές**.

Ευστόμαχο και Καθαρτικό.

Εμμηναγωγό. Σε πειράματα δόθηκε φιλτραρισμένο έγχυμα φασκόμηλου με ένεση σε ποντίκια και προκάλεσε μεταβολισμούς σαν αυτούς που προκαλεί η Φολλικουλίνη (Valnet, Kroszcymski, Byszowska).

Αντισηπτικό.

Αντιδιαβητικό: Όταν πίνουμε τακτικά αφέψημά φασκόμηλου (παράλληλα με μια σωστή διαίτα), επανέρχεται γρήγορα στο κανονικό το **σάκχαρο** του αίματος.

Διουρητικό: Όσοι υποφέρουν από **αρθρικά** ωφελούνται πολύ όταν πίνουν τακτικά ένα έγχυμα με φασκόμηλο και μέντα.

Αντικαρκινικό. Κυρίως ως προληπτικό.

Αντιφυσητικό: Για **τυμπανισμό** από **αέρια**.

Με ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ είναι τονωτικό, στυπτικό, αντισηπτικό, επουλωτικό και αντι-ρευματικό (με μπάνια).

Είναι επίσης θαυμάσιο καλλυντικό. Διατηρεί το δέρμα σε υγεία, τονώνει το τριχωτό μέρος του κεφαλιού και σταματάει την **τριχόπτωση**.

Όταν σας τσιμπήσουν έντομα (**κουνούπια, σφήκες**) τρίψτε, σαν πρώτη βοήθεια, το πονεμένο μέρος με φρέσκα φύλλα φασκόμηλου.

Πώς αλλιώς χρησιμοποιείται:

Ως έγχυμα: Μουλιάζουμε 20 γραμμ. φύλλα και λουλούδια φασκόμηλου σε ένα λίτρο ζεστό νερό για 10 λεπτά και πίνουμε 3 φλιτζάνια τη μέρα, πριν ή μετά το φαγητό.

Σε σκόνη (τριμμένο ξερό φασκόμηλο) πίνουμε 1 ως 3 γραμμάρια την ημέρα με λίγο νερό.

Για όσους έχουν πάθει πνευματική ή σωματική **υπερκόπωση**, ο **H. Leclerc** συνιστά ένα διεγερτικό κρασί (που γίνεται αν μουλιάσουμε 80 γραμ. φύλλα φασκόμηλου σε ένα λίτρο καλό μαύρο κρασί για μια βδομάδα). Πίνοντας ως

τρεις κουταλιές σούπας μετά το φαγητό είναι επίσης κατάλληλο για **νευρασθένεια** και **ατονία** του νευροφυτικού συστήματος μετά από μακροχρόνια αρρώστια.

Κατά του **ιδρώματος** είναι και το **σιρόπι** που γίνεται με έγχυμα 50 γραμμαρίων φασκόμηλου, 30 γραμμάρια σιρόπι από λουλούδια πορτοκαλιάς και 150 ml νερό (πίνουμε μια κουταλιά της σούπας πριν τον ύπνο. Το ίδιο σιρόπι, με την ίδια δοσολογία, είναι κατάλληλο και για **φυματίωση** και για τις γυναίκες που μόλις μπήκαν στην **εμμηνόπαυση**.

Για ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ (πλύσιμο του στόματος σε **στοματίτιδα**, **άφθες**, **έγχυση** στον κόλπο, σε **λευκόρροια**, **κομπρέσες** σε **εκζέματα** και **δερματίτιδες**) χρησιμοποιούμε **αφέψημα** από μια χούφτα φασκόμηλο, αφού βράσει για 10 λεπτά σε ένα λίτρο νερό.

Όταν μια **ετοιμόγεννη** γυναίκα παίρνει ένα μήνα πριν από τον τοκετό τακτικά **αφέψημα** φασκόμηλου, θα έχει λιγότερους πόνους στη γέννα (*Valnet*).

Για την **τριχόπτωση** χρησιμοποιούμε όταν λούζουμε το κεφάλι μας, νερό στο οποίο έχουμε μουλιάσει φασκόμηλο για μια ώρα.

Άλλες εφαρμογές: Μπορούμε να απολυμάνουμε ένα δωμάτιο όπου έμεινε για πολύ καιρό κάποιος βαριά άρρωστος, καίγοντας φύλλα φασκόμηλου σε κάρβουνα (**μαγκάλι**, **μπάρμπεκιου**).

Προφυλάξεις:

Δεν πρέπει να πίνουμε κάθε μέρα (ούτε πολύ) φασκόμηλο, γιατί μπορεί να πάθουμε **ελαφριά δηλητηρίαση** και **ταχυπαλμία** ή πονοκέφαλο.

Απαγορεύεται να πίνουν φασκόμηλο οι γυναίκες που **θηλάζουν**, γιατί θα γίνει πικρό το γάλα τους.

Φραουλιά

Για την αναιμία, την υπόταση,
τα αρθριτικά, τις πέτρες
στη χολή και στα νεφρά...

Άλλα ονόματα: Χαμοκερασιά. Κουκουμαριά. Κερασούλια.

Επιστημονική ονομασία: *Fragaria vesca*.

Ο καρπός, τα φύλλα και οι ρίζες της φραουλιάς χρησιμοποιούνται ως φάρμακα εδώ και χιλιάδες χρόνια. Μάλιστα ο *Culpeper* έλεγε ότι η φραουλιά είναι ένα φυτό πολύτιμο για όλες τις αρρώστιες.

Χρήσιμα μέρη: Οι καρποί, τα φύλλα, οι ρίζες (χρωματιστή εικόνα στη σελίδα 33).

Πού τη βρίσκουμε: Δεν μιλάμε φυσικά για τις άθλιες,

τεράστιες, ανούσιες, καλλιεργημένες φράουλες, που πουλάνε οι 9 στους 10 μανάβηδες, αλλά για τις άγριες φράουλες κι αυτές που μπορεί ο καθένας να φυτέψει, ακόμη και σε δυο μέτρα γης κι όποιος τις δοκιμάσει δεν μπορεί πιά να ξαναβάλει στο στόμα του τις φράουλες του εμπόριου (που τους λείπουν όχι μόνο το άρωμα και η γεύση, αλλά και οι περισσότερες θεραπευτικές ιδιότητες).



Μπορείτε όμως εύκολα να φυτέψετε μερικές ακόμη και στη βεράντα. Ο καλύτερος τρόπος είναι σε ένα μικρό παλιό βαρέλι (ή και σε ένα τενεκέ) όπου, αφού ανοίξετε τρύπες 2-3 εκατοστών γύρω-γύρω και σε διάφορα σημεία, θα βάζετε στις τρύπες τους σπόρους σε βάθος 1-2 εκατ. Ποτίζετε συχνά και όταν φυτρώνουν θα κρέμονται κι έτσι δεν θα σαπίζουν από το συχνό πότισμα που χρειάζονται. Ακόμη, αν θελήσετε



Άγριες και καλλιεργημένες

να συνδυάσετε το χρήσιμο με το όμορφο, μπορείτε ν' αναζητήσετε στα κανατάδικα του Μαρουσιού ή των νησιών μια μεγάλη παραδοσιακή νησιώτικη γλάστρα με «μπαλκονάκια» γύρω-γύρω και να στολίσετε με αυτήν θαυμάσια τη βεράντα σας (τον υπόλοιπο χρόνο φυτεύετε άλλα λουλούδια, που όταν είναι η εποχή της φρούλας τα μεταφυτεύετε σε γλάστρες...)

Ανθίζει από το Μάιο ως τον Ιούλιο. Οι καρποί ωριμάζουν το καλοκαίρι. Τα φύλλα μπορούμε να τα κόβουμε την άνοιξη ή το καλοκαίρι, όταν κόψουμε και τους καρπούς και τις ρίζες οποιαδήποτε εποχή του χρόνου τις χρειαστούμε, αν και καλύτερα είναι να τις βγάζουμε το φθινόπωρο, να τις ξεραίνουμε και να τις φυλάμε.

Δραστικές ουσίες: Ταννίνη, Σαλικυλικό και Γαλλικό οξύ, Φραγκαριανίνη, Σάκχαρα, Ασβέστιο, Φώσφορο, Θείο, Ιώδιο, Σίδηρος, Μαγνήσιο, Διοξειδίο του πυριτίου και Βιταμίνη C.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Τα φύλλα και η ρίζα είναι διουρητικά (γι' αυτό χρήσιμα σε **κυστίτιδα, πέτρες στα νεφρά, κολικούς, αρθρικά, και ρευματισμούς**).

Είναι επίσης **στυπτικά** και το **αφέψημά τους** χρησιμοποιείται σε **διάρροια, δυσεντερία, εντεροκολίτιδα, λευκόρροια** και (με γαργάρα) για τον **πονόλαιμο**.

Ακόμη έχουν **τονωτική** και **ορεκτική** ιδιότητα. Είναι πολύτιμα για τα **αναιμικά παιδιά** και τους **υποτασικούς**.

Είναι καλά **καθαρτικά**.

Και είναι **αιμοστατικά** (σε **αιματουρία, εντερική αιμορραγία** και **μητρορραγία**).

Καθαρίζουν το αίμα. **Ρυθμιστικά του ήπατος** (σε **ίκτερο** και **ηπατίτιδα**).

Ανακουφίζουν τους ερεθισμούς της **χοληδόχου** κύστης.

Κοπανισμένοι **σπόροι** φραουλιάς γίνονται αποτελεσματικό **κατάπλασμα** σε **έλκη** και **μολυσμένες πληγές**.

Αντιρρευματική.

Το **αφέψημα** των φύλλων και της ρίζας της χρησιμοποιείται για **επαιλήμεις** σε **χιονίστρες**.

Πολύτιμη σε κρίσεις **άσθματος**.

Ο καρπός της (οι φράουλες) όχι μόνο είναι θρεπτικός, δροσιστικός, μαλακτικός, αλλά και συνιστάται ιδιαίτερα σε όσους υποφέρουν από **ηπατικά προβλήματα, αναιμία, νεύρα, ρευματισμούς, αρθρικά και ποδάγρα**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Ως **αφέψημα**: Βράζουμε μια χούφτα φύλλα φραουλιάς σε μισό λίτρο νερό (δυο ποτήρια) και τα πίνουμε, μεσημέρι και βράδυ σε **διάρροια, ίκτερο και κολικό** των νεφρών.

Για τις **παιδικές διάρροιες** κάνουμε αραιότερο αφέψημα, βράζοντας 20 γραμμάρια ρίζας σε ένα λίτρο νερό.

Για **αρθρικά**, διαταραχές του **ουροποιητικού** συστήματος, **αρτηριοσκλήρωση, υπέρταση**, βράζουμε 30 γραμμάρια ρίζας σε ένα λίτρο νερό και μετά περιμένουμε για 10 λεπτά πριν σουρώσουμε.

Για τους **ασθματικούς** ένα καλό αφέψημα γίνεται με ίση ποσότητα ρίζας φράουλας και γλυκόριζας. (Όταν χρησιμοποιείτε ρίζες, μην τρομάξετε που θα χρωματιστούν τα κόπρανα κόκκινα και τα ούρα ρόζ. Είναι φυσικό).

Για **πονόλαιμο** μπορούμε να κάνουμε γαργάρες με αφέψημα φύλλων φραουλιάς.

Άλλες εφαρμογές:

Ο χυμός της φρέσκιας φράουλας **ασπρίζει τα δόντια** (όχι βέβαια όταν μασάμε τσίκλες που δήθεν έχουν φράουλα, αλλά όταν αφήνουμε για 5 λεπτά στο στόμα αληθινό χυμό -από αληθινές φράουλες, στην εποχή τους- και μετά τα ξεπλένουμε με ζεστό νερό, στο οποίο έχουμε προσθέσει λίγη κοινή ανθρακική -μαγειρική- σόδα).

Μία άλλη χρήσιμη ιδιότητα που έχουν οι φράουλες είναι ότι βοηθούν να μην τσουύζει το πρόσωπό σας αν το παρακάψει ο ήλιος το καλοκαίρι και πάθετε **εγκαύματα**. Αρκεί να το τρίψετε με φράουλες και να αφήσετε το χυμό να

ενεργήσει για μισή ώρα, πριν ξεπλυθείτε με χλιαρό νερό. Άλλωστε, δεν είναι τυχαίο ότι φράουλες δουλεμένες με αποσταγμένο νερό καθαρίζουν (με συχνές επαλείψεις) τις **πανάδες**.

Προφυλάξεις:

Όσοι έχουν **εκζέματα** ή κάποια **αλλεργία** που εκδηλώνεται με **φαγούρα**, δεν πρέπει να τρώνε φράουλες, ούτε να χρησιμοποιούν τα φύλλα και τις ρίζες τους ως φάρμακο, γιατί κινδυνεύουν από **αναφυλαξία** και βλατιδώδη **εξανθήματα**.
Ακόμη, οι φράουλες προκαλούν σε μερικά ευαίσθητα άτομα αλλεργία, που εμφανίζεται σαν έκζεμα. (Πιστεύω όμως ότι δεν ευθύνονται σ' αυτό όλες οι φράουλες, αλλά μόνο οι πρώιμες και οι τεράστιες που ωριμάζουν με χημικά φάρμακα. Ίσως όμως και να είναι τα σπυράκια της αλλεργίας τοξίνες του οργανισμού, που προσπαθούν να βρουν έξοδο με τη βοήθεια της φράουλας...).



Χαμομήλι

Χαλαρώνει κι ανακουφίζει τα φορτισμένα από συναισθηματικά προβλήματα άτομα

Άλλα ονόματα: Χαμόμηλο, Χαμμήλο, Καμηλάκι, Λουλουδάκι του Αγίου Γεωργίου.

Επιστημονική ονομασία: *Matricaria chamomilla*.

Το χαμομήλι είναι ένα βότανο με πολύπλευρη δράση. Οι αρχαίοι Αιγύπτιοι το χρησιμοποιούσαν ως αντιπυρετικό και στους διαλείποντες πυρετούς (*Ιλιηώς*), ο *Διοσκουρίδης* το θεωρούσε εμμηναγωγό και ο *Ιπποκράτης* το συνιστούσε σε υστερικές κρίσεις και σε λευκόρροια. Συνιστάται σχεδόν για κάθε οργανική ανωμαλία, αν και η σπουδαιότερη ικανότητά του είναι να χαλαρώνει άτομα φορτισμένα από συναισθηματικά προβλήματα. Η δράση του είναι αντισπασμωδική. Και σπασμός είναι το αποτέλεσμα μιας έντασης, φυσικής ή πνευματικής.

Πολλά πειράματα στη Γερμανία, στη Γαλλία και στη Βρετανία έδειξαν ότι το χαμομήλι έχει την ικανότητα να θεραπεύει φλεγμονές του δέρματος, εκζέματα, αναφυλαξίες, κυστίτιδες, χρόνιες γαστρίτιδες και άλλες αρρώστιες.

Χρήσιμα μέρη: Τα λουλούδια (Χρωματιστή εικόνα στη σελίδα 22) και το αιθέριο λάδι.



Πού το βρίσκουμε: Σε όποια εξοχή βρεθούμε την άνοιξη και το καλοκαίρι. Η καλύτερη όμως εποχή για να μαζέψουμε φρέσκο χαμομήλι είναι μετά τη γιορτή του Αγίου Γεωργίου. Όχι για θρησκευτικούς λόγους, αλλά γιατί τότε πρωτανθίζει και είναι πιά σίγουρο ότι δεν έχει ακόμη κακοπάθει από σκυλιά, φυτοφάρμακα και καυσαέρια. Χαμομήλι πουλιέται παντού, αλλά καλό είναι να το αγοράζετε μόνο από μαγαζιά που έχουν μεγάλη κίνηση στα είδη αυτά για να έχετε μια σιγουριά ότι είναι φετεινό. Μόλις περάσει χρόνος ξεθυμαίνει και χάνει κάθε σπουδαία ιδιότητά του.

Δραστικές ουσίες: Το αιθέριο λάδι του χαμομηλιού περιέχει Χαμαζουλίνη (που είναι αντιφλογιστική και αντιαλλεργική), Βιζαβολόλη, Φαρμεζίνη. Η σπασμολυτική δράση των λουλουδιών του οφείλεται σε ένα δικυκλικό αιθέρα. Ακόμη περιέχει Ανθεμιδίνη, Απγενίνη, Χολίνη, Ινοσίτη, Ταροξαστερόλη, Φυτοστερίνη, Πυριτίο, Κερσιτρίνη, άλατα Ασβεστίου, Μαγνησίου και Καλίου.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Σπασμολυτικό, ηρεμιστικό των νεύρων (**ημικρανίες, νευραλγίες, ζαλάδες, αϋπνίες, υστερία, παροξυσμό άσθματος**)

Επουλωτικό (**εγκαύματα, σπυριά, λειχήνες, εκζέματα**)

Καταπραυντικό, αναλγητικό, παυσίπονο, αντιφλογιστικό (σε **οδυνηρή οδοντοφυΐα παιδιών, διαταραχές της εμμηνοπαύσης, κυστιτίδες, πόνους των ρευματισμών, βήχα, νευραλγία του τριδύμου**).

Ανθελμινθικό (σκοτώνει **ασκαρίδες, οξύουρους**).

Αντιαλλεργικό (**αναφυλαξία, φαγούρα**).

Ορεκτικό, διεγερτικό.

Χωνευτικό, αντι-φουσητικό (κατά του **τυμπανισμού**) και αντι-διαρροϊκό.

Ανακουφίζει φλογισμένες **αιμορροΐδες, κράμπες και πόνους των αυτιών**.

Εφιδρωτικό, αντι-πυρετικό, σε **κρυολογήματα**.

Χολαγωγικό (**πρήξιμο ήπατος και σπλήνας**).

Βακτηριοκτόνο, σε **πληγές στο στόμα, άφθες** (με γαργάρες), προβλήματα του δέρματος (με κομπρέσες).

Εμμηναγωγό (σε **δυσμηνόρροια** από νευρικές διαταραχές).
Η Ομοιοπαθητική Ιατρική χρησιμοποιεί το χαμομήλι σε **υπερ-ευαίσθητα άτομα** από κατάχρηση ναρκωτικών και καφέ, σε **νευρικά παιδιά**, σε νεογέννητα και σε νήπια στην περίοδο **οδοντοφυΐας**, σε **πόνους**, σε **διάρροια** (από κρύο, οργή ή θλίψη) με **δύσοσμες κενώσεις** και σε έντονους **ρευματοπόνους**.

Με ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ, το αιθέριο λάδι του τονώνει τα **άρρωστα μαλλιά**, ενώ το αφέψημά του ανακουφίζει τους **πονόδοντους** (με μπουκώματα) και τον **πονόματο** (με πλύσιμο), καταπραΰνει την **παρωτίδα** (με καταπλάσματα,) τα **νεύρα** των μεγάλων και ηρεμεί τα μωρά (με ζεστό μπάνιο). Τέλος ξανθαίνει τα μαλλιά (με συχνό λούσιμο).

Πώς χρησιμοποιείται:

Ως έγχυμα πυκνό. Μουλιάζουμε μια κουταλιά σε ένα φλιτζάνι ζεστό νερό, για 10 λεπτά, σουρώνουμε και πίνουμε ένα φλιτζάνι χωρίς ζάχαρη ή μέλι μακριά από ώρες γευμάτων (είναι λίγο πικρό, αλλά αποτελεσματικό, και κατά της **παχυσαρκίας**, αν πίνουμε για ένα μήνα ένα φλιτζάνι νηστικοί το πρωί κι ένα το βράδυ πριν τον ύπνο).

Ως αφέψημα: Βράζουμε 4-5 λουλουδάκια για κάθε φλιτζάνι πριν από κάθε γεύμα, για την **ανορεξία**. Αν το πιούμε μπορούμε να προσθέσουμε λίγο μέλι, ενώ για πλύσεις, καταπλάσματα, μπάνια κλπ. το χρησιμοποιούμε σκέτο.

Για το μπάνιο: Βράζουμε 10 λεπτά 300 γραμ. χαμομήλι ή ίδια ποσότητα (συνολικά) από διάφορα αρωματικά βότανα (μάραθο φασκόμηλο, δεντρολίβανο, δυόσμο, κ.α.) σε μια κατσαρόλα νερό. Τα σουρώνουμε και ρίχνουμε το νερό στο μπάνιο. Ηρεμεί και ξεκουράζει και το πιο φορτωμένο από στρες νευρικό σύστημα.

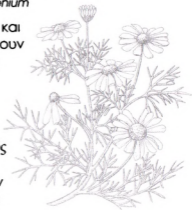
Προφυλάξεις: Η κατάχρηση χαμομηλιού, χωρίς διακοπές, είναι δυνατό να προκαλέσει πονοκέφαλους, ζαλάδες, ναυτία, τρεμούλα στα χέρια και άλλες παρενέργειες.

Χρυσάνθεμα

Για τα παράσιτα του εντέρου,
τους ρευματισμούς και
τη χρόνια καταρροή

Επιστημονική ονομασία: *Chrysanthemum vulgare*, *Chrysanthemum parthenium*, *Matricaria parthenium*

Ιστορίες για τα Χρυσάνθεμα που τα λένε και Παρθενούλι, ή Παρθένιο και φυτρώνουν παντού, στις άκρες των δρόμων, στις εξοχές και μοιάζουν με μεγεθυμένο χαμομήλι. Μερικές ιδιότητές τους είναι ίδιες με του χαμομηλιού, άλλες όχι. Οι αρχαίοι γιατροί μεταξύ των οποίων και ο *Διοσκουρίδης* και ο *Γαληνός* χρησιμοποιούσαν το ελληνικό του όνομα, παρθένιον και το χορηγούσαν για προβλήματα σχετικά με τα έμμηνα και τη γέννα.



Τον 17ο αιώνα ο άγγλος *Τζον Πάρκινσον* ισχυρίστηκε ότι το παρθενούλι «είναι πολύ αποτελεσματικό για όλους του πόνους του κεφαλιού». Και 100 χρόνια αργότερα, ο *Τζον Χιλ* έγραψε: «Στον χειρότερο πονοκέφαλο αυτό το βότανο υπερέχει οποιονδήποτε άλλων γνωστών».

Αλλά οι περισσότεροι βοτανοθεραπευτές κόλλησαν στις παραδοσιακές γυναικολογικές χρήσεις του φυτού. Ο άγγλος βοτανοθεραπευτής του 17ου αι. *Νίκολας Καλτέπερ* το αποκάλεσε «γενικό δυναμωτικό της μήτρας» και το χορηγούσε σε αφέψημα για κρυολογήματα και θωρακική συμφόρηση.

Η ρίζα του χρυσάνθεμου έχει την πολύ σημαντική ιδιότητα να αυξάνει την έκκριση σάλιου. Γι' αυτό η Βρετανική Φαρμακοποιία την κάνει παστίλιες που ανακουφίζουν από τον πονόδοντο.

Χρήσιμα μέρη: Τα κεφάλια των λουλουδιών και οι ρίζες (Χρωματιστή εικόνα στη σελίδα 23).

Πού τα βρίσκουμε: Τα χρυσάνθεμα φυτρώνουν στις περισσότερες εξοχές της χώρας μας. Είναι εύκολο να τα ξεχωρίζετε από τις μαργαρίτες, αν συγκρίνετε τις χρωματιστές εικόνες τους στις έγχρωμες σελίδες του βιβλίου. Μπορείτε να μαζέψετε ανθισμένες κορυφές σε μια εκδρομή σας, από τον Ιούνιο ως το Σεπτέμβριο.

Δραστικές ουσίες: Το αιθέριο λάδι του, Θουϊόνη, Καμφφορά, Ρητίνη, Μπορνεόλη.

Ιδιότητες - ενδείξεις και χρήσεις:

Το έγχυμα των λουλουδιών του χρυσάνθεμου είναι ανθελμινθικό (σκοτώνει τις **ασκαρίδες** και τους **οξύουρους** του εντέρου).

Το αιθέριο λάδι του χρησιμοποιείται για τοπικές επαλείψεις σε **ρευματισμούς**. Και η κομμένη σε φέτες ρίζα προκαλεί υπεραιμία όταν κάνουμε εντριβή στις **αρθρώσεις**.

Το έγχυμα της ρίζας χρησιμοποιείται ως γαργάρα για τη **μερική παράλυση της γλώσσας** και των **χειλιών**.

Όσοι θέλουν να ανακουφιστούν από χρόνιους **ρευματισμούς** ή **νευραλγίες** στο κεφάλι πρέπει να μασσάνε κάθε μέρα, για μερικούς μήνες, ρίζα χρυσάνθεμου.

Στην Ινδία το έγχυμα της ρίζας χρησιμοποιείται ως τονωτικό. Αν εισπνεύσουμε μερικές φορές ρίζα σε μορφή σκόνης, θεραπεύει τη **χρόνια καταρροή**, ανακουφίζει από τον **πονοκέφαλο** και **προκαλεί διαύγεια** (καθαρίζει το μυαλό, όπως λέει ο λαός).

Το έγχυμα γίνεται μουλιάζοντας 3 κουταλάκια χρυσάνθεμα σε δυο φλιτζάνια δροσερό νερό, για μια ώρα. Μπορούμε να το γλυκάνουμε με λίγο μέλι.

Παράρτημα

Όπου θα βρείτε πολλές χρήσιμες
λεπτομέρειες, για να αξιοποιείτε
καλύτερα όσα έχει να σας
προσφέρει αυτό το βιβλίο



Ευρετήριο ασθενειών και θεραπευτικών ιδιοτήτων των βοτάνων

ΠΟΥ ΣΥΜΠΛΗΡΩΝΕΤΑΙ ΜΕ ΕΝΑ ΚΑΤΑΤΟΠΙΣΤΙΚΟ

ΛΞΙΛΟΓΙΟ ΒΟΤΑΝΙΚΩΝ ΟΡΩΝ

ΜΕ ΤΙΣ ΛΞΕΙΣ-ΚΛΕΙΔΙΑ ΠΟΥ ΕΞΗΓΟΥΝ ΟΣΑ ΠΡΕΠΕΙ
ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΓΙΑ ΤΙΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ

Καθώς θα ερευνάτε στα ευρετήρια για τα συμπτώματα και τις παθήσεις που σας απασχολούν κάθε φορά σας συνιστώ να έχετε κατά νου ότι οι θεραπευτικές ιδιότητες των βοτάνων είναι επαρκείς όταν αφορούν τα προβλήματα της καθημερινής ζωής, αλλά όπως εγώ είμαι πολύ προσεκτικός όταν γράφω τι μπορούν να κάνουν για τις σοβαρές παθήσεις, -καρκίνο, ίνις, φυματίωση, καρδιοπάθειες και άλλες- όπου δεν περιμένουμε τη θεραπεία αλλά τη **βελτίωση των συμπτωμάτων**, έτσι κι εσείς πρέπει να βλέπετε τις δυνατότητες των βοτάνων ως **συμπληρωματικές** της οποιας άλλης αγωγής σας συστήσει ο γιατρός που θα διαλέξετε και θα εμπιστευτείτε.

Αγκάθι στο δέρμα: Αγριμόνιο 103.

Άγχος: Βασιλικός 142, Γκίνσενγκ 166, 168, Θυμάρι 216, Λάχανο 297, Λεμονιά 306, Μαντζουράνα 323, Μελισσόχορτο 336, 337, 339, Ξαγκαθιά 355, Ρολογιά 385, 386, Χαμομήλι 437.

Αδενοπάθεια: Καρυδιά 240.

Αδυναμία: Γκίνσενγκ 166, 168, Δεντρολίβανο 189, Κανέλα 226, Καρυδιά 241, 242, Μαντζουράνα 323, / γενική: Βελανιδιά 150, / παιδιού: Δεντρολίβανο 189.

ΑΕΡΙΑ στην κοιλιά και στο έντερο –**Αεροφαγία, μετεωρισμός** (βότανα που εμποδίζουν τη δημιουργία και προκαλούν περιστολή στο έντερο διευκολύνοντας την αποβολή τους): Άκορος 106, 107, Αρχαγγελική 123, Αχιλλαία 126, Βάλσαμο 138, Γλυκάνισο 171, 172, 173, Γλυκόριζα 180, Δάφνη 183, Δεντρολίβανο 188, Βάλσαμο 137, Άνηθος 115, Θρούμπι 214, Θυμάρι 217, Κανέλα 226, Κάρδαμο 231, Κόλιαντρος 259, Κουμαριά 268, Κρεμμύδι 276, Κύμινο 288, 290, Λεβάντα 300, 301, Λουίζα 314, Μαϊντανός 318, Μαντζουράνα 323, Μάραθο 328, Πορτοκαλιά 366, Ρίγανη 376, Σέλινο 392, Σκόρδο 399, Τίλιο 409, Τριφύλλι 418, Ρίγανη 377, / **τυμπανισμό στομαχικού και εντέρου:** Άκορος 106, Αρχαγγελική 123, Βασιλικός 142, Γαρίφαλα 155, Δεντρολίβανο 188, Μάραθο 327, Μελισσόχορτο 337, 338, Μοσχοκάρυδο 350, Ρίγανη 376, Σκόρδο 399.

Αζωθαιμία: Κρεμμύδι 273.

Αθηροσκληρώση: Γλυκοκολοκυθιά 175, Καρπούζι 238, Κλήμα 254.

Αιματοουρία: Βάτος 146, Κάρδαμο 232, Κουμαριά 267, Τσουκνίδα 423, Φραουλιά 432.

Αιμοπτύσεις - αιματιέσεις φυματώσης ή άλλη αιτία: Αγριμόνιο 102, Βελανιδιά 149, Καστανιά 247.

Αιμοπτύσεις φυματώσης: Τριανταφυλλιά άγρια 412, Τσουκνίδα 423.

ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑ: Αντράκλα 118, Δίκταμο 191, Αχιλλαία 127, Πολύκομπο 362, Τσουκνίδα 423, / **εντέρου** από **δυσεντερία:** Κλήμα 255, / **μήτρας:** Κουμαριά 267, / **Αιμορραγία πληγής:** Ροδακινιά 379.

Αιμορροΐδες: Βάτος 145, Βελανιδιά 148, Βελανιδιά 150, Κάρδαμο 231, Καστανιά 246, Κλήμα 256, Κρεμμύδι 277, Κυδωνιά 287, Κυπαρίσι 291, 292, Λάπαθα 294, 295, Λάχανο 298, Λεμονιά 305, 306, Λεύκα 309, Λινάρι 312, Λουίζα 315, Μηλιά 343, 344, Μπόραγο 353, Πολύκομπο 362, Ραδίκια 371, 372, Ροδιά 383, 384, Σκόρδο 399, Σικιά 407, Τσουκνίδα 423, Χαμομήλι 436, (Βλέπε και **ΑΝΤΙΣΗΠΤΙΚΑ** σε αιμορροΐδες)

Αιμοφιλία: Τσουκνίδα 423.

Ακμή: Αχιλλαία 126, Κολλιτσίδα 262, 263, Λεβάντα 300, Πεύκο 361, Σαπουνόχορτο 389.

Ακοής προβλήματα: Θρούμπι 212.

ΑΚΡΑΤΕΙΑ ούρων: Βελανιδιά 150, / **παιδιού** τη νύχτα: Βάλσαμο 138, Βελανιδιά 149, Αχιλλαία 126.

Άλατα του οργανισμού στις αρθρώσεις: Δάφνη 183, (βλέπε και Πόνος αρθρώσεων...)

Αλλεργίες: Γαϊδουράγκαθα 152, Λεμονιά 303.

Αλλεργική καταρροή από γύρη: Γαϊδουράγκαθα 152.

Αλωπεκία: Δεντρολίβανο 189, Κρεμμύδι 279, Λεβάντα 300.

Αμηνόρροια: Αψιθιά 130, Δίκταμο 192, Ρίγανη 376, / **από αναιμία:** Αψιθιά 129, από τρόμο ή από κρύο: Αχιλλαία 126.

Αμνησία: Γκίνσενγκ 166, Μελισσόχορτο 337.

Αμοιβάδες: Αντράκλα 117, Απήγανος 118, 120, 121, Δάφνη 184, Δεντρολίβανο 189, Μελισσόχορτο 338, 339, Ροδιά 383.

ΑΜΥΓΔΑΛΠΙΔΑ: Αγριμόνιο 102, Βελανιδιά 149, Δυόσμος και Μέντα 195, Ζαμπουκόκ (μαύρος) 205, 207, Θυμαρί 218, Λάχανο 297, Νεράντζα 366, Φασκόμηλο 428, / **πυώδη:** Καρυδιά 243, Μαντζουράνα 323, Ροδιά 383, Τριανταφυλλιά άγρια 414.

ΑΝΑΙΜΙΑ: Άκωρος 107, Αρχαγγελική 123, Βάτος 145, Γεντιανή 157, Γκίνσενγκ 166, Κάρδαμο 231, Καρότα 233, 234, Καρυδιά 241, Κρεμμύδι 273, Λάπαθα 293, 294, Μελισσόχορτο 337, Σινάπι 394, Τριφύλλι 416, 417, Τσουκνίδα 423, Φραουλιά 433, / **Αναιμικά και ραχτικά** παιδιά: Θυμαρί 217, Πεύκο 361, Φραουλιά 432.

Αναπαραγωγικού συστήματος καλή λειτουργία: Ηλιανθος 210.

Αναπνευστικά προβλήματα: Κρεμμύδι 272, Ξαγκαθιά 355.

Αναφυλαξία: Χαμομήλι 435, 436.

Ανεμοπύρωμα (ερυσίπελας): Δυόσμος και Μέντα 195, Κουκιά 264, 265, 266, Μαρούλι 335.

Ανεπάρκεια ήπατος: Αψιθιά 130, Αρχαγγελική 123, **Ανεπάρκεια και/ή συμφόρηση του ήπατος** από **ελονοσία:** Κουρκουμάς 269.

Άνθρακα (σπιρτί): Καρυδιά 241, Κολλιτσίδα 262.

Ανικανότητα: Γαρίφαλα 155, Γλυκάνισο 172, Κανέλα 227, Κρεμμύδι 274.

Ανοιξιάτικη αποτοξίνωση: Κρεμμύδι 276, Λάχανο 298.

Ανοχητοί πόροι: Λεμονιά 305.

Ανορεξία: Αντράκλα 117, Αχιλλαία 125, Αψιθιά 130, Βασιλικός 142, Γεντιανή 156, 157, Γκίνσενγκ 166, Θρούμπι 213, Θυμαρί 217, Κάππαρη 228, Καστανιά 247, Κρεμμύδι 271, 273, Κρόκος 284, Κύμινο 289, Μάραθο 327, 328, Πορτοκαλιά 365, Ραδικία 371, Τριφύλλι 417, Χαμομήλι 437.

Ανουρία: (βλέπε: Ολιγουρία)

Αποπληξία: Τσουκνίδα 424.

ΑΠΟΣΠΗΜΑΤΑ: Αγριμόνιο 103, Αλθαία 108, 109, Δάφνη 184, Δίκταμο 192, Καρυδιά 241, Κολλιτσίδα 262, Κουμαριά 267, Κρεμμύδι 274, 277, Λάπαθα 295, Λινάρι 312, Μάραθο 328, Μαρούλι 335, Πατάτα 359, Σκόρδο 400, Ξυκιά 407, / **δοντών:** Αλθαία 109.

ΑΡΘΡΙΠΙΔΑ: Αγριάδα 100, Αγριμόνιο 102, Άκωρος 107, Αντράκλα 117, Απήγανος 120, Αρχαγγελική 124, Βάλσαμο 138, Βασιλικός 143, Βάτος 145, 146, Γαϊδουράγκαθα 152, Ελιά 198, Ζαμπουκόκ (μαύρος) 208, Ηλιανθος 210, Θρούμπι 213, Θυμαρί 220, Ιπά 222, Καλαμπόκι 224, Καρπούζι 238, Καρυδιά 241, Καστανιά 247, Κισσός 252, Κολλιτσίδα 262, Κουκιά 265, Κρεμμύδι 273,

Λεύκα 308, 309, Λινάρι 311, Μάραθο 327, Μελισσόχορτο 336, Μαϊντανός 319, Μάραθο 327, 329, Μαρούλι 335, Πορτοκαλιά 365, Ροδακινιά 379, Σπουνόχορτο 388, Σέλινο 391, 392, Σκόρδο 399, Σκόρδο 402, Συκιά 406, 407, : Τίλιο 411, Τριφύλλι 417, Τσουκνίδα 424, 425, Φραουλιά 432, 433, Σκόρδο 401, (διαλύει το **ουρικό** οξύ): Τίλιο 409.

Αρρυθμίες: Αμυγδαλιά 110, Ξαγκαθιά 354, 355.

Αρτηριακή πίεση: Γκι 159,

Αρτηριακό σύνδρομο: Μαντζουράνα 323.

Αρτηριοσκλήρωση: Γκι 159, Ηλιανθος 209, 210, Καστανιά 247, Λεμονιά 303, Μηλιά 343, Ξαγκαθιά 354, 355, Πορτοκαλιά 364, Σκόρδο 399, 401, 402, Τίλιο 411, Τριφύλλι 417, Φραουλιά 433.

ΑΣΘΜΑ: Αγριμόνιο 102, Αδιαντο 104, Αρχαγγελική 123, Αχιλλαία 126, Βόλασμο 137, Γαϊδουράγκαθα 152, Γκι 159, Γλυκάνισο 172, 173, Γλυκόριζα 180, Δεντρολίβανο 188, Ευκάλυπτος 202, 203, Ζαμπουκος (μαύρος) 207, Θρούμπι 213, 214, Θυμάρι 217, Καρότα 235, Κερασιά 250, Κρεμμύδι 272, 274, 278, Λάχανο 297, Λεβάντα 300, Μαντζουράνα 323, Μαργαρίτα (άγρια) 333, Μαρούλι 335, Μελισσόχορτο 337, Ρίγανη 376, Ροδακινιά 379, Σκόρδο 399, Συκιά 407, Τίλιο 411, Φραουλιά 433, / **βρογχικό άσθμα:** Ηλιανθος 210, Κριθάρι 281, , **υγρό άσθμα:** Σέλινο 392.

Ασθματικές κρίσεις: Σκόρδο 401, Χαμομήλι 436.

Ασκαρίδες (τα νηματώδη σκουλήκια) και άλλα παράσιτα του εντέρου: Θυμάρι 217, Καρότα 236, Χαμομήλι 436, Χρυσάνθεμα (Παρθενούλι) 439.

Άτονα (ανώδυνα) **έλκη:** (βλέπε Έλκη)

ΑΤΟΝΙΑ του **νευροφυτικού** συστήματος μετά από μακροχρόνια αρρώστια: Θυμάρι 216, Καρυδιά 242, Σκόρδο 402, Τσουκνίδα 423, Φασκόμηλο 430, / **Ατονία πεπτικού:** Αρχαγγελική 123, Δάφνη 183, Μάραθο 327.

ΑΥΠΝΙΑ: Άνηθος 116, Αψιθιά 130, Βαλεριάνα 133, Γλυκάνισο 173, Ευκάλυπτος 203, Δυόσμος και Μέντα 195, Θρούμπι 213, Θυμάρι 220, Κολλιτσίδα 263, Κυδωνιά 286, 287, Λάχανο 297, Λεβάντα 300, Λάχανο 298, Λουίζα 314, 315, Μαντζουράνα 323, Μαρούλι 335, Μελισσόχορτο 336, 339, Ξαγκαθιά 354, 355, Πορτοκαλιά 365, 366, 367, Ρολογιά 385, 386, 387, Τριανταφυλλά άγρια 414, Τριφύλλι 418, Χαμομήλι 436, / της **εμμηνόπαυσης:** Ξαγκαθιά 355.

Αυτού πόνοι: (βλέπε Πόνοι αυτιών)

Άφθες (αφθώδη στοματίτιδα): Βάτος 144, Βάτος 145, Δεντρολίβανο 189, Καρότα 236, Κριθαρόννερο 281, Τριανταφυλλά άγρια 414, 415, Τσουκνίδα 425, Φασκόμηλο 430, Χαμομήλι 436, / **παιδιών:** Αλθαία 109.

Βακτηρίδια: Ρολογιά 387,

Βαρηκοΐα: Απήγανος 121, Θρούμπι 214, Κρεμμύδι 278, Κύμινο 289, Μάραθο 327, 329.

Βαρυστομαχιά: (βλέπε Δυσπεψία)

Βελώνουν την όραση: Καρότα 233, 234.

ΒΗΧΑ: Αγριμόνιο 102, Άκωρος 107, Αλθαία 108, 109, Αντράκλα 118, Αρχαγγελική 123, Βαλεριάνα 133, Γαϊδουράγκαθα 152, Γλυκάνισο 172,

- Γλυκόριζα 180, 181, Ευκάλυπτος 202, Ηλιανθος 210, Θρούμπι 212, 214, Καρότα 235, Καστανιά 247, Κουκιά 265, Κρεμμύδι 271, 276, Κυδωνιά 286, 287, Λάχανο 297, Λιμονιά 304, 305, Πεύκο 361, Πορτοκαλιά 365, 366, Ραδίκια 374, Ροδακινιά 380, Σικιά 408, Χαμομήλι 436, / **Βήχα έντονο**: Αμυγδαλιά 112, Μαργαρίτα (άγρια) 333, / **Βήχα επίμονο**: Κυδωνιά 287, / **Βήχα του κοκίτη**: Αμυγδαλιά 112, Θυμάρι 217, / **Βήχα σπασμοδικό**: Βάλσαμο 137, Μαντζουράνα 324, Λινάρι 312, Μάραθο 326, Μαρούλι 335, Μολόχα 346, 347, 348, Ψίλο 411.
- Βλεννόρροια**: Αχιλλαία 125, Βελανιδιά 149, Λεύκα 309, Λινάρι 311, Ροδιά 383, / **βλεννοροϊκή ουρηθρίτιδα**: Κουμαριά 267.
- Βλέφαρα ερεθισμένα**: Κλίμα 257, Τριανταφυλλιά άγρια 414.
- Βλεφαρίδα**: Μαϊντανός 319.
- Βραδινή ενούρηση**: Τσουκνίδα 423, 425.
- Βραχνάδα**: Γλυκόριζα 181, Κρεμμύδι 276, Κυδωνιά 286, Λάχανο 297, Λεβάντα 302, Μηλιά 345, Μολόχα 346, Ροδακινιά 380, Φασκόμηλο 428.
- ΒΡΟΓΧΙΚΑ - ΒΡΟΧΙΠΙΔΑ**: Αδύανιο 104, Αλθαία 108, Αρχαγγελική 123, Βάλσαμο 137, Γαϊδουράγκαθα 152, Γλυκόριζα 180, Δεντρολίβανο 188, Ευκάλυπτος 202, Ζαμπούκος (μαύρος) 207, 208, Ηλιανθος 209, Θρούμπι 214, Θυμάρι 217, Καστανιά 246, Κισσός 252, Κριθάρι 281, Κρόκος 284, Κρεμμύδι 274, Λάχανο 297, Λεβάντα 300, Πεύκο 361, Πορτοκαλιά 366, Σέλινο 391, Σινάπι 396, Σκόρδο 399, Φασκόμηλο 428, / **Βρογχική καταρροή**: Γλυκάνισο 173, Κάρδαμο 232, Μαργαρίτα (άγρια) 333, / **χρόνια**: Καρυδιά 241, Κισσός 252, Λεύκα 309, Λινάρι 311, 312, Μαντζουράνα 323, Μάραθο 326, Μαρούλι 335, Μελισσόχορτο 337, Μολόχα 347, Μπόραγο 353, Ρίγανη 376, Ροδακινιά 380, Σινάπι 395.
- Βρογχοκήλη**: Βελανιδιά 149, Πορτοκαλιά 365.
- ΓΑΣΤΡΙΠΙΔΑ**: Άκορος 106, Βασιλικός 142, Γκίνσενγκ 166, Δάφνη 183, Βασιλικός 142, Μολόχα 347, Φασκόμηλο 428, Χαμομήλι 435, / **γαστρική σπινία**: Θρούμπι 213, Λεβάντα 301, Ρίγανη 376, / **γαστρεντερίδα**: Αγριμόνιο 103, / **γαστρικά έλκη**: Γλυκόριζα 180, / **γαστρική οξύτητα** (υπερέκκριση γαστρικών υγρών): Αρχαγγελική 123, / **γαστρικοί σπασμοί μετά από χάπα ναυτίας**: Κύμινο 289, / **γαστρικά υγρά**, (διευκολύνει την έκκριση): Ραδίκια 371, / **χρόνια**: Γεντιανή 157.
- Γδαρσίματα**: (αμυχές) Ρολογιά 387, Ψίλο 411, Τριφύλλι 417, 418.
- Γέννα με λιγότερους πόνους**: Φασκόμηλο 430.
- Γονόρροια**: Λεύκα 309.
- Γρίπη**: Δεντρολίβανο 188, Ευκάλυπτος 202, 203, Θυμάρι 217, 220, Κανέλα 225, 227, Κουμαριά 268, Κρεμμύδι 274, 275, Κυπαρίσσι 291, Λεβάντα 300, 301, Μαρούλι 335, Πορτοκαλιά 366, Σινάπι 396, Σκόρδο 399, 400.
- ΔΑΓΚΩΜΑΤΑ ζώων**: Λεβάντα 301, / **σκύλου**: Δυόσμος και Μέντα 196, / **φιδιού**: Αγριμόνιο 102, Λεβάντα 301, Φασκόμηλο 426.
- ΔΕΡΜΑ ερεθισμένο**: Κάρδαμο 232, Ραδίκια 370, / **δέρμα ευαίσθητο**: Σινάπι 396, / **δερματικές κηλίδες**: Ροδιά 384, / **Δερματικές φλεγμονές**: Ζαμπούκος 207.

ΔΕΡΜΑΤΙΤΙΔΕΣ: Αρχαγγελική 124, Βελανιδιά 150, Ζαμπούκος (μαύρος) 207, Κανέλα 227, Καρυδιά 242, Κλήμα 256, Κρεμμύδι 273, Λάπαθα 294, Λεβάντα 300, 301, Λουίζα 315, Μαϊντανός 318, Σαπουνόχορτο 389, Φασκόμηλο 430. / **πυώδεις:** Κολλιτσιδα 262.

Δηλητηριάσεις: Απήγγανος 118, Κολλιτσιδα 262, Λεβάντα 301, / **ιδιαίτερα από οστρακοειδή:** Λεμονιά 305.

Δηλητήριο του σκορπού: Συκιά 407.

ΔΙΑΒΗΤΗ (εκτός από την ειδική διατροφή που απαιτείται): Αμυγδαλιά 113, Βάτος 145, 146, Ευκάλυπτος 202, Ηλιανθος 210, Κανέλα 226, Κάρδαμο 231, Κουκιά 264, 265, Κρεμμύδι 273, 275, Λάπαθα 294, Λάχανο 298, Λεμονιά 304, 306, Λουίζα 315, Μάραθο 327, 329, Μηλιά 343, / **Διαβητική δίαιτα:** Βαλεριάνα 132, Καρυδιά 239, 241, Πορτοκαλιά 364, 365, 366, 367, Ραδίκια 371, Τριφύλλι 417, Φασκόμηλο 429, / **εξοσορόρηση της καμπύλης του σακχάρου:** Γκίνσενγκ 166, (βλέπε και **Αντι-διαβητικά**)

Διαλείποντες πυρετοί από ελονοσία: Αχιλλαία 125, Μαϊντανός 319, Ροδιά 383.

ΔΙΑΡΡΟΙΑ: Αγριμόνιο 102, Αψιθιά 130, Βάτος 144, 145, 146, 147, Βελανιδιά 147, 150, Γαρίφαλα 155, Γεντιανή 157, Δεντρολίβανο 188, Δυόσμος και Μέντα 194, 195, Θρούμπι 213, Κανέλα 226, Καρότα 235, Καρυδιά 241, 242, Καστανιά 246, Κερασιά 250, Κλήμα 256, Κουκιά 265, Κουμαριά 267, Κριθαρρόντρο 281, Κυδωνιά 286, Λάπαθα 294, Μηλιά 343, Ξαγκαθιά 356, Πολύκομπο 362, Ροδιά 383, Ρολογιά 387, Σέλινο 392, Σκόρδο 399, Συκιά 407, Τσουκνίδα 424, Φασκόμηλο 428, Φραουλιά 432, 433, / **Διάρροια παιδιών:** Μολόχα 347, Τριανταφυλλιά άγρια 414, Φραουλιά 433, / **χρόνια:** Λεύκα 309, Μοσχοκάρυδο 350, (βλέπε και Ευκαλιτότητα)

Διαστρέμματα: Ακωρος 107, Δάφνη 184, Ζαμπούκος (μαύρος) 205, Πατάτα 358.

Διαταραχές εμμήνων: Αψιθιά 128.

Διαταραχές έσω αυτού: Δεντρολίβανο 187.

Διφθερίδα: Κρεμμύδι 274, Σκόρδο 400.

Δοθήνες - «καλόγηροι» (διάνοιξη): Αλθαία 108, 109, Ζαμπούκος (μαύρος) 207, Κάρδαμο 231, Κλήμα 256, Κολλιτσιδα 263, Κουμαριά 267, Κρεμμύδι 274, 277, Λινάρι 311, Μάραθο 326, 328, Μολόχα 348, Πολύκομπο 362, Ραδίκια 368, Σαπουνόχορτο 389, Συκιά 407.

Δόντια εύσυστα, χαλαρά: Αντράκλα 118

Δυσεντερία: Καρυδιά 242, Καστανιά 247, Κυδωνιά 286, Λάπαθα 294, Ξαγκαθιά 356, Πολύκομπο 362, Ροδιά 383, Ρολογιά 387, Σκόρδο 399, Φραουλιά 432.

ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑ: Αγριμόνιο 103, Αλθαία 109, Βασιλικός 142, Γλυκοκολοκυθιά 176, Ελιά 199, Ζαμπούκος (μαύρος) 207, 208, Ίπα 222, Καλαμπόκι 224, Καστανιά 247, Κουμαριά 268, Κυδωνιά 287, Λάχανο 298, Λινάρι 311, 312, Μαρούλι 335, Πορτοκαλιά 365, 366, 367, Ραδίκια 371, 372, Ροδακινιά 379, Σκόρδο 400, Ψίλο 409, 411, Τριανταφυλλιά άγρια 415, Τριφύλλι 417, / **χρόνια:** Ξινάπι 395.

ΔΥΣΜΗΝΟΡΡΟΙΑ από νευρικές διαταραχές: Αδιάντο 105, Άνηθος 116, Αρχαγγελική 122, Αχιλλαία 126, Βάτος 146, Βελανιδιά 148, Κισσός 252.

Κλήμα 256, 257, Κυτταρίοσι 292, Λάχανο 298, Λεβάντα 300, Μελισσόχορτο 337, 338, 339, Ραδίκια 369, Ρολογιά 386, Τριανταφυλλιά άγρια 415, Φασκόμηλο 428, Χαμομήλι 437, / **Έμμηνη ροή με πολύ αίμα:** Τσουκνίδα 423, / **Έμμηνορροϊκές κράμπες:** Μελισσόχορτο 336, 338, / **Έμμηνών** ρύθμιση: Μάϊντανός 320,

Δυσσομία ποδιών από ιδρώτα: Βελανιδιά 150,

Δυσούρηση: (βλέπε: Ολιγουρία)

ΔΥΣΠΕΨΙΑ: Αγριμόνιο 102, Άκορος 106, Άνηθος 115, 116, Αχιλλαία 127, Αμιβιά 130, Βάλσαμο 137, Βασιλικός 142, Βάτος 145, Βελανιδιά 147, Γαρίφαλα 155, Γεντιανή 157, Γλυκάνισο 171, 172, Δυόσμος και Μέντα 195, Ζαμπούκος 205, Θυμαρί 216, Κανέλα 226, 227, Κρεμμύδι 276, Κύμινο 289, Λεβάντα 301, Λεμονιά 304, 306, Λουίζα 315, Μάϊντανός 318, Μαντζουράνα 324, Μάραθο 327, 328, Μελισσόχορτο 339, Πατάτα 359, Ραδίκια 372, Σαπουνόχορτο 388, Σκόρδο 400, Συκιά 407, Τίλιο 409, Τριφύλλι 417, / **από σπινιά** του γαστροεντερικού συστήματος: Φασκόμηλο 428, / **χρόνια:** Μοσχοκάρυδο 350,

Δύσπνοια: Γκι 159, Ευκάλυπτος 205,

ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ ελαφριά: Ευκάλυπτος 202, / **A και B βαθμού:** Αμυγδαλιά 111, Βάλσαμο 137, Γλυκοκοκοκυθιά 176, Ελιά 199, Θυμαρί 217, Καρότα 236, Καστανιά 247, Κερασιά 250, Κισσός 251, 252, 253, Κουκιά 265, 266, Κρεμμύδι 274, 278, Κυδωνιά 286, 287, Λάχανο 297, Λεβάντα 300, 301, Μαρούλι 335, Μολόχα 347, Πατάτα 358, Ροδάκινα 379, 380, Χαμομήλι 436, / **από τον ήλιο:** Κολλιτσιίδα 262, 263, Λεμονιά 305, Φραουλιά 433,

Εγκεφαλική συμφόρηση: Κρεμμύδι 277, Σινάπι 395,

Ειλέο: Σαπουνόχορτο 389,

Έπζ: Βάλσαμο 135, 136, 140,

Εκδορές / κοψίματα: Μελισσόχορτο 340,

ΕΚΣΕΜΑΤΑ: Δεντρολίβανο 189, Καρότα 235, 236, Καρυδιά 240, 242, Κλήμα 255, Κολλιτσιίδα 262, Λάπαθα 294, Μάϊντανός 318, Μηλιά 343, Σαπουνόχορτο 389, Φασκόμηλο 430, Χαμομήλι 435, 436, / **Ξερά:** Λεβάντα 301, / **χρόνια:** Λεβάντα 300, / **υγρά:** Καρυδιά 243,

Έκκριση χολής: Αγριάδα 100, (βλέπε και Χολής προβλήματα, Χολοκυστιίδα Χολολιθίαση)

Εκχυμώσεις: Μάραθο 327, 328, Μελισσόχορτο 338,

ΈΛΚΗ: Απήγανος 120, Γαϊδουράγκαθα 153, Ευκάλυπτος 202, Κρεμμύδι 274, 278, Λάχανο 298, Λουίζα 315, Μαργαρίτα (άγρια) 333, Πατάτα 358, / **άπονα** (ανώδυνα): Ηλιανθος 210, Κάρδαμο 231, Καρυδιά 240, 242, Λάπαθα 294, 243, / **δερματικά:** Πολύκομπο 362, Ραδίκια 368, Φραουλιά 432, / **ελκώδεις πληγές** μολυσμένες: Σκόρδο 400, / **επίμονα:** Καρυδιά 241, / **σπς γάμπες:** Κολλιτσιίδα 263, / **στόματος:** Λάπαθα 294, / **στομάχου:** Βάλσαμο 134, 137, 138, Γλυκόριζα 181, Λάχανο 298, Τσουκνίδα 425, / **τράχηλου:** Καρυδιά 242,

Έλλειψη του ενζύμου λακτάση (δεν μπορούν να χωνέψουν το γάλα και τα γαλακτοκομικά): Συκιά 407,

Ελονοσία: Ευκάλυπτος 202, Ιπά 222.
Ελώδες πυρετοί: Βελανιδιά 149.
Εμβοές: Γκι 159, Θρούμπι 214, Κρεμμύδι 274, 278, Μελισσόχορτο 337, Ξαγκαθιά 355.
Εμειοί νευρικοί: Γαρίφαλα 154, Δυόσμος και Μέντα 195, Μολόχα 347, Τίλιο 411.
Εμμηνόπαυση με διαταραχές: Γκι 159, Γκίνσενγκ 166, Κλήμα 256, Κυπαρίσσι 292, Ρολογιά 386, Χαμομήλι 436.
Έμμηνορροϊκά προβλήματα: (βλέπε Δυσμηνόρροια)
Ενεργητικότητα πεσμένη: Ξαγκαθιά 355.
Ένταση: (βλέπε Αγχος)
Εντερικά παράσιτα / σκουλήκια: (βλέπε Παράσιτα εντέρου)
ΕΝΤΕΡΙΚΕΣ διαταραχές: Βασιλικός 142, Δεντρολίβανο 188, Καρότα 235, Μηλιά 343, Ρίγανη 376, Φασκόμηλο 428. / **εντερική αιμορραγία:** Φραουλιά 432, / **εντεροκολίδα:** Φραουλιά 432.
Εξανθήματα: Αγριμόνιο 103, Βάλαμο 139, Μάραθο 326, Μαρούλι 335, Καρυδιά 239, Μολόχα 347, 348, Πατάτα 359, Πεύκο 361.
Εξανθηματικούς πυρετούς: Ζαμπούκος (μαύρος) 208.
Εξάντληση: Γκίνσενγκ 166.
Εξόμεις: Βαλεριάνα 132, Γκι 159.
ΕΠΙΛΗΨΙΑ: Αψιθιά 128, 130, Βαλεριάνα 133, Βασιλικός 143, Γκι 159, 160, Δεντρολίβανο 188, Μελισσόχορτο 337, Μολόχα 347, Ρολογιά 386, / **εκ γενετής:** Ζαμπούκος (μαύρος) 208, / **Επιληπτικά συμπτώματα, σε κορίτσι** πριν την εφηβεία: Αψιθιά 129.
Επιπεφυκίτιδα ρυθμιστικό του περιβλήματος: Δεντρολίβανο 188.
Επιπεφυκίδα: Μαϊντανός 319.
Ερεθισμένα μάτια: Τριανταφυλλιά άγρια 415.
Ερεθισμένο δέρμα: Αμυγδαλιά 110, 112, Ζαμπούκος (μαύρος) 208.
Ερισύπελος: (βλέπε Ανεμοπύρωμα)
ΈΡΠΗΤΕΣ: Αχιλλασία 126, Καρυδιά 240, Κολλιτσιδα 260, 261, / **γεννητικών οργάνων:** Μελισσόχορτο 338, / **έρπη ζωστήρα:** Λάπαθα 294, Μελισσόχορτο 338, Ροδακινιά 380, Σαπουνόχορτο 389.
Ερυθματώδης λύκος (βλέπε Λύκος ερυθματώδης)
Ευερέθιστο έντερο / Σπαστική κολίδα: Αρχαγγελική 123, Βελανιδιά 149, Κουμαριά 267, Κυδωνιά 287.
Ευκολιότητα: Λεμονιά 305, 308, Ρίγανη 376, Ροδιά 383, Τσάι (Κεϋλάνης) 420, (βλέπε και Διάρροιες)
Ευλογιά: Λάχανο 298.
Έχιδνας δάγκωμα: Κολλιτσιδα 262.
Ζαλάδες: Αψιθιά 129, Βασιλικός 142, Δεντρολίβανο 187, 188, Μελισσόχορτο 337, Ξαγκαθιά 355, Τριανταφυλλιά άγρια 414, Χαμομήλι 436.
Ζαχαροδιαβήτη: Δεντρολίβανο 189, (βλέπε και Αντι-διαβητικά, Διαβήτη, Σάκχαρο)

Ηλιοεγκαύματα: (βλέπε Εγκαύματα ήλιου)

Ημικρανίες: Αγριμόνιο 102, 103, Αρχαγγελική 123, Γκι 159, Δεντρολίβανο 188, Μαντζουράνα 323, Μελισσόχορτο 339, Τίλιο 409, 411, Χαμομήλι 436.

ΗΠΑΤΙΚΑ προβλήματα: Αμυγδαλιά 113, Γαϊδουράγκαθα 153, Δάφνη 184,

Θυμάρι 216, Κουκιά 265, Λεβάντα 300, Φραουλιά 433, / **ηπατική ανεπάρκεια:** Αμυγδαλιά 111, / **ηπατομεγαλία** (διόγκωση του ήπατος): Ραδίκια 371, / **ηπατική συμφόρηση:** Καρπούζι 238, / **Ήπατος τονωτικό:** Ραδίκια 372.

Ηπατίδα: Αγριάδα 100, Αγριμόνιο 102, Γαϊδουράγκαθα 151, 152,

Δεντρολίβανο 188, Ελιά 198, Λάπαθα 294, Ραδίκια 368, Φραουλιά 432.

Θέρμες: Καστανιά 246.

Θλάσες μυών: Αγριμόνιο 103, Αρχαγγελική 124, Δάφνη 184, Κρεμμύδι 274,

Θόλωμα των ματιών: Γκι 159.

Θρομβοφλεβίδα: (βλέπε Κίρσοι)

Θρόμβωση: Κρεμμύδι 272, 274, Λινάρι 311, Τριφύλλι 418,

Ημιοπίδα: Δάφνη 184, Ευκάλυπτος 203.

ΙΔΡΩΜΑ (γυναίκες που μόλις μίλησαν στην εμμηνοπάυση): Φασκόμηλο 430, / **ιδρώτα υπερβολικό** σε παλιότερες και πατούσες: Καρυδιά 241,

Ίκτερο: Αγριάδα 100, Βάλασμο 137, Γαϊδουράγκαθα 151, 152, 153, Γεντιανή

157, Δεντρολίβανο 188, Καρότα 235, Κουρκουμάς 269, Λάπαθα 294,

Λεμονιά 305, Λινάρι 312, Μαιντανός 318, Μαργαρίτα (άγρια) 333, Μαρούλι

334, Ραδίκια 371, 372, Σαπουνόχορτο 388, 389, Φραουλιά 432, 433.

Ιλαρά: Ευκάλυπτος 202, Ζαμτιούκος (μιαύρος) 207, Κολλιτσιδα 262, Κριθάρι 281, Λάχανο 298.

Ίλγγοι: Γκι 159, Λεβάντα 300, Ξαγκαθιά 355.

Ιολοιμώξεις: Μελισσόχορτο 338.

Ισχυαλγία: Καρυδιά 243, Κισσός 252, Κουκιά 265, Λάχανο 297, Τίλιο 411,

Τσουκνίδα 424.

Κακοσμία στόματος: Άνηθος 115, 116, Δίκταμο 191, Μοσχοκάρυδο 350,

Σέλινο 392.

Καλόγηροι (βλέπε Δοθίνες)

Καλοήθεις δερματικοί όγκοι: Βάλασμο 137.

Κάλο: Καρυδιά 243, Κισσός 252, 253, Λεμονιά 305, Μαργαρίτα (άγρια) 333,

Μολόχα 347, Πατάτα 359, Σκόρδο 400, 402, Ξυκιά 407.

Candida albicans: (βλέπε Κολπικές μυκητιάσεις και Αντι-Μυκητική)

Καούρες: Βαλεριάνα 132, Λεμονιά 306, Ραδίκια 370.

Κάπνισμα: Ηλιανθος 210.

ΚΑΡΔΙΟΠΑΘΕΙΑ: Γκίνσενγκ 165, Καστανιά 247, Κλήμα 254, Λινάρι 311, Σινόπι 394, / **καρδιακή συμφορητική ανεπάρκεια:** Ξαγκαθιά 354.

ΚΑΡΚΙΝΟΣ: Ελιά 199-200, Ελιά 199, Σινόπι 394, Ξυκιά 405, / **ελκώδης:**

Γαϊδουράγκαθα 153, Κολλιτσιδα 261, 263, / **ήπατος:** Αγριάδα 100, / **μαστού:**

Κλήμα 254, Κινέζικο λάχανο 296, Λινάρι 311, Πορτοκαλιά 364, Ραδίκια 368, /

παχέος εντέρου: Καρπούζι 238. / **προστάτη:** Κλήμα 254. / **στομάχου:** Κρεμμύδι 271. / **τραχήλου:** Σκόρδο 397 (βλέπε και Αντι-Καρκινικά)

Καρκίνου πρόληψη: Αντράκλα 117, Γλυκοκολοκυθιά 175, Κερασιά 249, Κρεμμύδι 271, 272.

ΚΑΣΙΔΑ (ένα είδος ψώρας που κάνει τα μαλλιά να πέφτουν τούφα-τούφα κι αφήνει το κεφάλι γουλι, **σε αρχικό στάδιο**): Καρυδιά 239, 243, Ροδακινιά 380,381.

Κατάθλιψη: Βάλσαμο 134, 138, Γκίνσενγκ 166, Θυμαρί 216, Λεβάντα 299, Πεύκο 361, Φασκόμηλο 428. (βλέπε και Αντι-Καταθλιπτικά)

Κατακράτηση υγρών: Κρεμμύδι 273, Μαϊντανός 318, Μπόραγο 353, Συκιά 407.

Κατάπτωση σωματική και πνευματική: (βλέπε: Κόπωση / Κούραση)

Καταρράκτη: Γλυκοκολοκυθιά 176.

Καταρροή: Αδιαντό 104, Άκορος 106, Κριθάρι 281, Μολόχα 348, Πεύκο 361, Ροδακινιά 380, Σέλινο 392, Τριφύλλι 417. / **χρόνια:** Χρυσάνθεμα (Παρθενούλι) 439. / **Καταρροϊκές μολύνσεις** της μύτης και του λαιμού: Συκιά 408.

Καψίματα, μικροεγκαύματα: (βλέπε Εγκαύματα)

Κερατνοποίηση των ούλων: Μάραθο 329.

Κηλίδες στο πρόσωπο: Κάρδαμο 231.

Κισσοί / Φλεβίτιδα: Αχιλλαία 127, Βελανιδιά 149, Κισσός 252, Κλήμα 256, Κρεμμύδι 274, Κυπαρίσι 291, Πατάτα 359, Σκόρδο 399, Τριφύλλι 418.

Κλιμακτήριος: (βλέπε Εμμηνόπαυση)

Κοιλιακοί πόνοι παιδιών: Μάραθο 328.

Κοκίτ: Αμυγδαλιά 111, Βασιλικός 142, Βελανιδιά 149, Δεντρολίβανο 188, Θυμαρί 218, Καστανιά 246, Κισσός 252, 253, Κυδωνιά 287, Κυπαρίσι 291, Λεβάντα 300, Μαντζουράνα 324, Ρίγανη 376, Ροδακινιά 379, Σκόρδο 399.

ΚΟΛΙΚΟΙ: Βάλσαμο 137, Γλυκάνισο 173, Δυόσμος και Μέντα 195, Θρούμπι 214, Καρυδιά 241, Κρόκος 284, Μαντζουράνα 324, Μολόχα 347, Πεύκο 361, Πολύκομπο 362, Ροδακινιά 379, Φραουλιά 432 / **του βρέφους:** Απήγανος 121, Ζαμπούκος (μαύρος) 205, Κύμινο 289, Μελισσόχορτο 337. / **Κολικοί εντέρου (κολίτιδα):** Άνηθος 116, Αντράκλα 117, Αχιλλαία 126, Γλυκοκολοκυθιά 178, Δεντρολίβανο 188, Λουίζα 315. / **των νεφρών:** Αλθαία 109, Ελιά 198, Κουκιά 265, Φραουλιά 433. **Κολικοί παιδιών:** Αμυθιά 129, Βαλεριάνα 132, Γλυκάνισο 172.

ΚΟΛΠΙΚΕΣ μυκητιάσεις: Ραδικία 369, 373. / **κολπικές υπερεκκρίσεις:** Πεύκο 361. **Κολπίτιδα:** Λουίζα 315. (βλέπε και Candida albicans και Αντι-Μυκητικά)

Κόνιδες: Μαϊντανός 319.

Κονσέρβες (αν τρώτε συχνά): Λεμονιά 307.

Κόπωση / Κούραση σωματική και πνευματική: Αγγριμόνιο 103, Γκίνσενγκ 166, Δεντρολίβανο 189, Θυμαρί 216, 218, Κουμαριά 266. / **Κούραση χρόνια:** Λάχανο 297. (βλέπε και (βλέπε και Υπερόπωση, Διγεργικά, Τονωτικά)

Κόρυζα: Καρυδιά 241, Μαντζουράνα 323, 324.

Κότσια: Σκόρδο 400.

Κουνούπα: Φασκόμηλο 429. (βλέπε και στο κεφάλαιο Οι ΑΛΛΕΣ χρήσεις)

Κουρασμένα μάπα: Αλθαία 108.

Κοψίματα: Κρεμμύδι 278, Μελισσόχορτο 340, Ρολογιά 387, Τίλιο 411, Τριφύλλι 418.

Κράμπες: Δυόσμος και Μέντα 195, Χαμομήλι 436, Σκόρδο 403, Συκιά 407.

Κρεατοελιές: Καρυδιά 243, Κριμμύδι 274, 277.

Κριθαράκι μπιού: Κριθάρι 282, Σκόρδο 403, Τσάι (Κεϋλάνης) 420.

Κρίσεις αρθρικών: (βλέπε Αρθρίτιδα)

Κρύα πόδια: Τσουκνίδα 425.

Κρυολογήματα: Αδιαντό 104, Αρχαγγελική 123, Αχιλλαία 126, Γλυκόριζα 181, Ζαμπουόκος (μαύρος) 207, 208, Ηλιανθος 210, Θυμάρι 217, 220, Ιτιά 222, Μαντζουράνα 323, Κανίλι 227, Κουρκουμάς 269, Κρεμμύδι 271, 278, Λεμονιά 304, 305, Μπιόρτσιγο 353, Πατάτα 359, Ραδίκια 368, Σινάπι 395, / **στομάχου:** Θρούμπι 214.

Κυκλοφορικά προβλήματα: Γαϊθουράγκαθα 153, Θυμάρι 217, Κλήμα 256, Μαϊντανός 318, Σκόρδο 399, Φαισκόμηλο 428. (βλέπε και Καρδιοπάθεια)

Κυνάγχη (ξερόβηχα): Βάτος 145, Ζαμπουόκος (μαύρος) 207, Καρυδιά 241.

ΚΥΣΤΕΣ: Σκόρδο 400. / **κύστης προβλήματα - Κυστίδες:** Αγριάδα 100, Αγριμόνιο 103, Αλθαία 109, Ζαμπουόκος (μαύρος) 207, Ιτιά 222, Καλαμπόκι 224, Καρότα 235, Καστανιά 247, Κουκιά 265, Κουμαριά 267, 268, Λεβάντα 300, Λινάρι 311, Μάραθο 327, Μηλιά 343, Μολόχα 347, 348, Πεύκο 361, Ραδίκια 379, Τίλιο 409, 411, Τσουκνίδα 423, Φραουλιά 432, Χαμομήλι 435, 436.

Κυπαρίδα: Κισσός 252, Μαϊντανός 318.

Λαρυγγίδα: Αγριμόνιο 102, Αλθαία 109, Γλυκόριζα 181, Ηλιανθος 210, Κισσός 252, Κρεμμύδι 274, Μολόχα 347, Φασκόμηλο 428.

Λεβίθες: Απήγανος 120.

Λεχήνες: Αχιλλαία 127, Βελανιδιά 150, Θυμάρι 217, Καρυδιά 240, 241, 242, Κολλιτσίδα 262, 263, Λάπαθα 294, Μελισσόχορτο 338, Σαπουνόχορτο 389, Χαμομήλι 436.

Λευκοκυττάρωση: Θυμάρι 217.

Λευκόρροια: Αρχαγγελική 123, Βάλασμο 137, Βάτος 146, Βελανιδιά 149, 150, Θυμάρι 217, Καρυδιά 241, 242, Κουμαριά 267, Λάπαθα 294, Λεβάντα 301, Ραδία 383, 384, Τριανταφυλλιά 414, 415, Φασκόμηλο 430, Φραουλιά 432.

Λευκοματουρία: Αγριμόνιο 102, Γκι 159, Καλαμπόκι 224, Κουκιά 265.

Λευχαιμία: Βάλασμο 135, Καστανιά 247.

Λεχώνες: για περισσότερο γάλα: Γλυκάνισο 172.

Λιποθυμία: Αψιθιά 129, Κλήμα 256, Λεβάντα 300, 302.

Λοιμώξεις: Σινάπι 394.

Λόξιγκα: Ανηθος 116, Βαλεριάνα 132, Δυόσμος και Μέντα 195.

Λουμπάγκο: Κουκιά 265, Πεύκο 361, Σκόρδο 401, Τίλιο 411.

Λύκος ερυθρηματώδης: Λινάρι 311.

Λυμφασπίδος: Καρυδιά 240, 241.

Μαγουλάδες: Μελισσόχορτο 338.

ΜΑΛΛΙΑ αδυνασιμένα ή αραιωμένα: Ροδάκινα 380, 381, /τα τονώνα και βοηθάει την ανάπτυξη τους: Τίλιο 411.

Μανιάρια δηλητηριώδη: Λάχανο 298.

Μαστίδα (πρήξιμο από γάλα): Δυόσμος και Μέντα 195, Μάραθο 327.

ΜΑΤΙΑ τρεθισμένα- κόκκινα: Καρπούζι 238, Κλήμα 255, 257, Ροδίκια 370,372, Κυδωνιά 286, / **ματιών πλύσεις:** Καστανιά 247, / **πονεμένα:** Μάραθο 330, / **μάπα** που τσούζουν από το θειάφιμα: Κλήμα 256, / **τσούξιμο** και **μολύνσεις** των **ματιών:** Μαϊντανός 319.

Μεθύσι: Κρεμμύδι 275, Λάχανο 298, Σέλινο 392.

Μελαγχολία: Αρχαγγελική 123, Γαϊδουράγκαθα 152, Γκι 159, Γλυκώριζα 181, Λάχανο 297, Λεβάντα 300, Μελισσόχορτο 337.

Μελανιές: Ελιά 199, Μάραθο 328.

Μεσογασική αναιμία (βοηθεί να περιοριστούν οι μοιραίες επιπλοκές της): Τσάι (Κεϋλάνης) 420.

Μεταδοτικές αρρώστιες: Ευκάλυπτος 203, (βλέπε και Προφύλαξη από μεταδοτικά νοσήματα)

Μετωρισμό: (βλέπε Λέρια-Αεροφαγία, μετωρισμός)

Μηνιγγίτιδα: Κρεμμύδι 277.

Μητροραγίες (εκτός αν αφεύλονται σε πολύποδες): Βάτος 145, 146, Βελανιδιά 149, Κλήμα 256, Κυπαρίσσι 292, Τσουκνίδα 423, Φραουλά 432.

Μνήμη τόνωση: Δεντρολίβανο 189.

ΜΟΥΝΣΙΣΣΙΣ: Μελισσόχορτο 339, / **νεφρών:** Κουκιά 265, / **στόματος** ή **λάρυγγα:** Τσουκνίδα 425.

ΜΟΛΥΣΜΑΤΙΚΕΣ ασθένειες (για να μην κολλήσουν τα άλλα άτομα που μένουν στο σπίτι): Θυμάρι 217, Κρεμμύδι 278, / **Μολυσματική ουρική lithiasis:** Κουμαριά 267.

Μυικοί πόνοι: Αλθαία 109, Δεντρολίβανο 189, Μολόχα 348.

Μύκητες: (βλέπε Αντι-μυκητικά)

Μυρμηγκιάς: Ξυκιά 407.

Μώλωπες: Αγριμόνιο 103, Αλθαία 109, Δεντρολίβανο 189, Ζαμπούκος (μαύρος) 205, Θυμάρι 219, Κρεμμύδι 274, Μαϊντανός 319, Μαργαρίτα (άγρια) 333, Μολόχα 348, Πατάτα 358, Πεύκο 360, Σινάπι 396, Σκόρδο 403, Τριφύλλι 418.

Ναυτία σε πλοίο, σε αεροπλάνο, σε αυτοκίνητο: Γαϊδουράγκαθα 152, Γαρίφαλα 154, Θρούμπι 213, Λεβάντα 300, Μάραθο 328.

Νεύρα (τα καλμάρουν): Ηλιανθος 210, Θυμάρι 216, Καρυδιά 242, Πορτοκαλιά 366, 367.

ΝΕΥΡΑΛΓΙΕΣ: Δάφνη 184, Ευκάλυπτος 202, Ζαμπούκος (μαύρος) 207, 208, Ιτιά 222, Καρυδιά 243, Κισσός 252, Ρολογιό 387, Σινάπι 395, Σκόρδο 400, Χαμομήλι 436, Χρυσάνθεμα (Παρθενούλι) 439, / **αυτών:** Μελισσόχορτο 337, / **από διαταραχή εμμήνων:** Αψιθιά 129, / **δοντών:** Κρεμμύδι 278.

Μελισσόχορτο 337, Μοσχοκάρυδο 350, / **προσώπου**: Μελισσόχορτο 337, / **τριδύμου**: Λεμονιά 305, Χαμομήλι 436.

Νευροσθένεια: Βαλεριάνα 132, Βασιλικός 142, Γκίνσενγκ 166, Θυμάρι 216, Κυδωνιά 287, Λάχανο 297, Λεβάντα 300, Μαντζουράνα 323, 324, Μαρούλι 335, Μελισσόχορτο 337, Πεύκο 361, Ρολογιά 386, Φασκόμηλο 430.

ΝΕΥΡΙΚΕΣ διαταραχές: Αμυγδαλιά 130, Βαλεριάνα 132, Βάλσαμο 137, Βασιλικός 142, Γκι 160, Γκίνσενγκ 168, Δίκταμο 192, Κρεμμύδι 277, Λάχανο 297, Λουίζα 314, 315, Τίλιο 411, / **νευρικές κρίσεις**: Μελισσόχορτο 337, / **νευρική ένταση**: Αμυγδαλιά 112, Ελιά 198, Ζαμπουκός (μαύρος) 208, Τριφύλλι 418, / **νευρικοί σπασμοί**: Αχιλλασία 126, Βαλεριάνα 132.

Νευρική όλη: Μελισσόχορτο 336, ...εγκοθιά 355, Πορτοκαλιά 365.

Νευρίδα: Αγριμόνιο 103, Γκι 160, Κισσός 252.

Νευροπάθειες: Γκίνσενγκ 165, Θρούμπι 213, Καρότα 234.

ΝΕΥΡΩΣΕΙΣ: Βαλεριάνα 132, Γκι 159, Λιβάντα 300, / **νευρική ανορεξία**: Κόλιαντρος 259, Βασιλικός 142, / **γαστροπάθεια**: Αχιλλασία 126, / **δυσπεψία**: Θρούμπι 213, / **νευρικοί εμετοί**: Άνηθος 116, Γλυκάνισο 172, Τίλιο 409, / **του στομάχου**: Λεύκα 308, 309, Λουίζα 315.

Νεφροπάθειες: Γκι 159, Γκίνσενγκ 165, Ζαμπουκός (μαύρος) 207, Καλαμπόκι 224, Κουκιά 265, Λάπαθα 294, Μηλιά 343, Ροδακινιά 379, 380, Τσουκνίδα 423

Νικοπίαση: Σκόρδο 400.

Νιπροσαμίνη: Σκόρδο 398.

Νύχια που σπάζουν: Κρεμμύδι 279.

Νυχτερινές ονερώξεις (ρεύσεις): Ροδακινιά 379.

Ξερόβηχα: Αόιαντο 104, Δυόσμος και Μέντα 195, Ζαμπουκός (μαύρος) 205, Καρυδιά 241.

Ξνίλες στομάχου: Αγριμόνιο 102, Άκορος 106, 107, Αρχαγγελική 123, Βάλσαμο 138, Βάτος 145, Γενπανή 157, Θρούμπι 213, Λουίζα 314, Πατάτα 358.

Όγκοι μαστών: (βλέπε Καρκίνος)

Οδοντοφυία οδονηρή παιδιών: Άλθαία 108, Κρεμμύδι 275, Χαμομήλι 436.

Οιδήματα (βλέπε Κατακράτηση υγρών):

Οισοφαγίδα: Λάχανο 297.

Ολιγουρία: Αγριάδα 100, Άκορος 106, Βάτος 145, Ζαμπουκός (μαύρος) 207, Καλαμπόκι 224, Κρεμμύδι 273, 278, Μάραθο 327, 329, Κουμαριά 267, Σκόρδο 400.

Οξυθυμία: Γκι 159.

Οξύουροι: Ευκάλυπτος 202, Θυμάρι 217, Χαμομήλι 436, Χρυσάνθεμα (Παρθενοούλι) 439, (βλέπε και Παράσιτα του εντέρου)

Όραση εξασθενημένη: Δεντρολίβανο 189, Απήγανος 119, Ηλιανθος 210, 211.

ΌΡΧΕΩΝ πρήξιμο: Απήγανος 121, **Ορχίδα**: Κύμινο 289.

Οστεοπόρωση: Σνάπι 394.

Οστρακιά: Ευκάλυπτος 202.

Οσφυαλγίες: Τσουκνίδα 425.

Ούλα χαλάρα: Λεβάντα 300.

Ουλίδα: Άκορος 107, Αλθαία 109, Βάτος 144, 145, Δυόσμος και Μέντα 195, Ουμάρι 218, Κάρδαμο 231, Μάραθο 327, Πορτοκαλιά 366, Πορτοκαλιά 367, Ξυκιά 408.

Ουραιμία: Γκι 159.

Ουρηθρίδα: Αγριάδα 100, Μολόχα 348.

Ούρηση επώδυνη: Πολύκομπο 362.

ΟΥΡΙΑ: Ηλιάνθος 210, Κρεμμύδι 273, 276, / των **διαβητικών:** Τίλιο 411.

Ουρική αρθρίδα (ποδάγρα): Θρούμπι 213, Λάχανο 297, 298, Λεύκα 309, Μαϊντανός 318, Μηλιά 343, Ξαγκαθιά 354, 355, Πατάτα 357, 358, Ραδίκια 371, Φραουλιά 433.

Ουρικό οξύ: Άκορος 105, 106, Βάτος 145, Καλαμπόκι 224, Κλήμα 255, Κολλιτσίδα 261, Κουκιά 265, Σέλινο 392, Σκόρδο 399, Τσουκνίδα 423.

Ουρολιμώξεις: Καλαμπόκι 224, Κουκιά 264, Κουρκουμάς 269.

Οφθαλμική μόλυνση: Ζαμπούκος (μαύρος) 208.

Παιδικοί σπασμοί: Τίλιο 411.

Πανάδες: Κάρδαμο 231, Φραουλιά 434.

Παράλυση μερική της γλώσσας: Χρυσάνθεμα (Παρθενούλι) 439.

Παράλυση μερική των χελιών: Χρυσάνθεμα (Παρθενούλι) 439.

Παράλυση: Τσουκνίδα 424.

ΠΑΡΑΣΙΤΑ εντέρου: Αγριάδα 100, Άκορος 106, Αμυγδαλιά 112, Αντράκλα 117, Απήγανος 118, 120, Αψιθιά 130, Βαλεριάνα 132, Βάλσαμο 137, 139, Γαϊδουράγκαθα 153, Γλυκοκολοκυθιά 176, 177, Ευκάλυπτος 202, Ουμάρι 217, Καρπούζι 238, Καρυδιά 239, 240, 243, Κρεμμύδι 274, Λεμονιά 305, 306, Λινόρι 312, Μάραθο 327, Μελισσόχορτο 339, Πολύκομπο 362, Ραδίκια 374, Ροδιά 383, Σκόρδο 401. (Για Παράσιτα των **ζώων** βλέπε Οι άλλες χρήσεις των βοτάνων)

Παρωνυχίδες: Καστανιά 247, Κρεμμύδι 277, Πολύκομπο 362.

Παρωτίδα: Χαμομήλι 437.

Παχυσαρκία: Αψιθιά 130, Βαλεριάνα 132, Γλυκοκολοκυθιά 178, Ηλιάνθος 210, Καλαμπόκι 224, Κλήμα 255, 256, Μηλιά 343, Ραδίκια 368, Χαμομήλι 437.

Πεπτικά προβλήματα: (βλέπε Δυσπεψία)

Περικαρδίδα: Κρεμμύδι 273.

Περπινίδα: Γαϊδουράγκαθα 152.

ΠΕΤΡΕΣ νεφρών: Αγριάδα 99, 100, Αδιαντό 104, Αλθαία 109, Βάτος 145, 146, Γλυκώριζα 180, Ηλιάνθος 210, Θρούμπι 213, Καλαμπόκι 224, Καρότα 234, 235, Καστανιά 247, Κάρδαμο 232, Καρπούζι 238, Κλήμα 255, Κολλιτσίδα 262, Λουίζα 314, 315, Μαϊντανός 318, Μάραθο 327, 328, 329, Μαρούλι 335, Μηλιά 343, Μπόραγο 353, Ξαγκαθιά 354, 356, Πολύκομπο 362, Πορτοκαλιά 364, Ροδακινιά 379, Σκόρδο 399, Τίλιο 409, Τσουκνίδα 423, 425, Φραουλιά 432, / **ουρικού οξέος:** Γαϊδουράγκαθα 152, Κολλιτσίδα 261, Καλαμπόκι 224, Λεμονιά 304, 306.

Πέτρες στη χολή: Αγριάδα 99, Αντράκλα 117, Γαϊδουράγκαθα 151, Ηλιανθος 210, Ίπα 222, Κάρδαμο 232, Κισσός 251, 252, Κολλιτσιδα 262, Λινάρι 312, Ξαγκαθιά 356, Ραδίκια 372, Τσουκνίδα 423.

Πέτρες στην ουροδόχο κύστη: Πεύκο 361, Ραδίκια 371, Τσουκνίδα 425.

Πέψη των λιπαρών τροφών: (βλ. Δυσπεψία)

Πηκτικότητα του αίματος: μ. γάιλη: Σκόρδο 399.

Πίση αίματος /πίση υψηλή: (βλ. Υπέρταση)

Πυριίδα: Αδιαντο 105, Ελιά 199, Λεβάντα 302, Λεμονιά 305, 307.

Πλευρίδα: Αρχαγγελική 123, Γαϊδουράγκαθα 152, Κρεμμύδι 273, Πεύκο 361, Σινάπι 395.

ΠΛΗΓΕΣ (επούλωση απλών, έπινων, μολυσμένων, **συρηγίων**): Αλθαία 108, Αντράκλα 118, Απίγγανος, 120, Αχιλλασία 127, Βάλαμο 134, 137, 138, 139, Βάτος 146, Βελανιδιά 149, Γαϊδουράγκαθα 153, Γαρίφαλο 155, Γλυκοκολοκυθιά 176, 177, Λιτριολίβανο 189, Δίκταμο 192, Ευκάλυπτος 202, Θρούμπι 214, Θυμάρι 217, 218, Ίπα 222, Κανέλα 227, Καρότα 236, Καρυδιά 242, Κισσός 252, Κολλιτσιδα 262, Κρεμμύδι 274, 278, Λάχανο 298, Λεβάντα 300, 301, Λεύκα 309, Λουίζι 315, Μαντζουράνα 323, Μαργαρίτα (άγρια) 333, Μελισσόχορτο 336, 340, Μολόχα 347, Πατάτα 359, Πολύκομπο 362, Ρίγανη 376, Ροδακινιά 379, Σκόρδο 400, Τίλιο 411, Τριανταφυλλιά άγρια 415, Τριφύλλι 417, / **αντί για γάζα:** Κλήμα 256, / **Πληγές από αστάλι:** Αχιλλασία 125, / **Πληγές κακοφομισμένες:** Κρεμμύδι 274, / **μολυσμένες:** Φρασουλά 432, / **στο λαρύγγι:** Θρούμπι 212, / **στο στόμα:** Αντράκλα 118,

ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΑ εργαζόμενοι: Ροδιά 382, / **πνευματική και σεξουαλική ατονία - υπερκόπωση:** Βασιλικός 142, Θρούμπι 213, Μελισσόχορτο 337.

ΠΝΕΥΜΟΝΙΚΕΣ παθήσεις: Κολλιτσιδα 263, / **Πνευμονία:** Γλυκόριζα 180, Κρεμμύδι 274, Λεύκα 309, Λινάρι 311, Μπόραγο 353, Πεύκο 361, Ραδίκια 368, Σινάπι 395, / **Πνευμονόκοκκο:** Κολλιτσιδα 262, Λεβάντα 301.

Ποδάγρα (βλ. Ουρική αρθρίτιδα)

Πόδια που ιδρώνουν πολύ: Καρυδιά 239, 242.

Πολυαρθρίδα: Λεύκα 309.

Πολυδιψία διαβητικών: (βλ. Διαβήτη)

Πολύποδας στη μήτη: Γλυκοκολοκυθιά 176, Κισσός 252.

Πονόδοντο: Βάτος 145, Γαρίφαλο 154, Γλυκάνισο 173, Δίκταμο 192, Δυόσμος και Μέντα 195, Ζαμπουκός (μαύρος) 207, Θρούμπι 212, Θυμάρι 219, Καρυδιά 243, Κρεμμύδι 274, Λεβάντα 300, Μαντζουράνα 323, 324, Μαργαρίτα (άγρια) 333, Μελισσόχορτο 336, Ρίγανη 376, Σινάπι 395, Σικιά 407, Χαμομήλι 437.

ΠΟΝΟΙ αρθρώσεων από αρθρικά και ρευματισμούς: Αγριάδα 100, Αχιλλασία 127, Γεντιανή 157, Δάφνη 183, Δυόσμος και Μέντα 195, Ελιά 198, Ηλιανθος 210, Θυμάρι 217, Θυμάρι 219, Κάρδαμο 231, Καρότα 235, Κόλιαντρος 259, Κολλιτσιδα 263, Λινάρι 312, Μαντζουράνα 323, 324, Μελισσόχορτο 338, 339, Μοσχοκάρυδο 349, 350, Πολύκομπο 362, Κολλιτσιδα 263, Ραδίκια 371, Ρίγανη 376, 377, Χαμομήλι 436, Ρίγανη 377 Ροδακινιά 380, Σκόρδο 401, Χρυσάνθεμα (Παρθενούλι) 439.

ΠΟΝΟΙ αυτών: Βασιλικός 142, Βελανιδιά 150, Γλυκοκολοκυθιά 176, Λουίζα 314, Μολόχα 347, Σκόρδο 403, Σκόρδο 400, Τριφύλλι 417, Χαμομήλι 436, / **πονόκοιλοι:** Μάραθο 327, Ρίγανη 376, / **πόννοι μυικοί:** Θυμαρί 218, Ρίγανη 376, 377, / **πόννοι οστών** (αν δεν οφείλονται, βέβαια, σε καρκίνο): Κουρκουμιάς 269, / **πόννοι περιόδου:** Αχιλλαία 127, Γλυκάνισο 172, Δυόσμος και Μέντα 195, Κανέλα 225, 226, Λεμονιά 305, Μαϊντανός 318, Μελισσόχορτο 339, / **πόννοι στομάχου** την ώρα της πέψης: Δίκταμο 192, Κόλιαντρος 259, / **πόννοι συκωτού:** Ραδίκια 374, / **Πόννοι τενόντων:** Αλθαία 109.

Πόννοι ρευματισμών (βλέπε Πόννοι αρθρώσεων από αρθριτικά και ρευματισμούς)

ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΙ: Ακороς 106, Αντράκλα 118, Βαλεριάνα 132, Γκίνσενγκ 166, Δίκταμο 192, Δυόσμος και Μέντα 195, 196, Ευκάλυπτος 202, Ιτιά 221, 222, Κόλιαντρος 259, Κυδωνιά 286, Λεβάντα 300, 302, Λεμονιά 305, 306, Λουίζα 314, 315, Μελισσόχορτο 336, 337, 339, / από **αδυναμία** ή από υπερβολική **κούραση:** Λεβάντα 301, / **νευρικοί:** Δεντρολίβανο 189, Μαντζουράνα 324, / από προβλήματα **πέψης:** Βασιλικός 143, Πατάτα 359, Πορτοκαλιά 365, Σινάπι 395, Τριανταφυλλιά άγρια 414, Τριφύλλι 417, Χρυσάνθεμα (Παρθενούλι) 439, / από **ψύξη:** Σινάπι 396, / **γαστρικοί:** Ραδίκια 371, / **νευρικοί:** Τσάι (Κεϋλάνης) 420.

Πονόλαιμο: Βάτος 145, Βελανιδιά 149, Γλυκίριζα 181, Δάφνη 184, Ευκάλυπτος 202, Ζαμπούκος (μαύρος) 205, 207, Θρούμπι 212, Θυμαρί 218, Καρυδιά 241, 242, Κλήμα 256, Κρεμμύδι 274, Κυδωνιά 286, Λεμονιά 304, 305, Μάραθο 326, 329, Μολόχα 346, Ξαγκαθιά 356, Σινάπι 395, Σικιά 408, Φραουλιά 432, 433.

Πονόμαστο: Ζαμπούκος (μαύρος) 207, Λουίζα 314, 315, Χαμομήλι 437.

Πόνων καταπραϋντικό: Δίκταμο 190.

ΠΡΗΞΙΜΑΤΑ που δεν είναι **μελανιασμένα:** Αγριμόνιο 103, Μαντζουράνα 324, Μάραθο 327, 328, Πατάτα 358, Σκόρδο 400, Σκόρδο 403, Τριφύλλι 417, / **πρηξίμενοι αδένες:** Λάχανο 298, Λινάρι 312, / **πρήξιμο μαστού:** Μελισσόχορτο 338.

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ κύστης: Καρότα 233, / **νεφρών:** Αγριμόνιο 103, Καρότα 235, / **συκωτού:** Αγριμόνιο 103, / **χολής:** Μάραθο 327.

Προεμμηνορροιακά προβλήματα: Αρχαγγελική 122, Κλήμα 256.

ΠΡΟΣΤΑΤΗ καλοήγη **υπερτροφία:** Αμυγδαλιά 113, Γλυκοκολοκυθιά 175, Καρπούζι 238, Λινάρι 312, / με **πυόρροια:** Κουμαριά 267, / **Προστατίδα:** Γλυκοκολοκυθιά 175, Ηλιανθος 210, Καρπούζι 238, Κρεμμύδι 274.

Προφυλάξεις: Λινάρι 313, Μαϊντανός 321, Μάραθο 330, Μαρούλι 335, Μηλιά 345, Μοσχοκάρυδο 351.

Πυελονεφρίτιδα: Καλαμπόκι 224, Κουμαριά 267, 268, Λινάρι 311.

Πυόρροια: Ευκάλυπτος 202.

ΠΥΡΕΤΟ: Βελανιδιά 149, Γαϊδουράγκαθο 153, Ελιά 198, Ευκάλυπτος 202, Ζαμπούκος (μαύρος) 207, Ιτιά 222, Καρπούζι 238, Καστανιά 246, Κλήμα 256, Κουμαριά 268, Κριθάρι 281, Λάπαθα 294, Λεμονιά 307, Λουίζα 315, Μαργαρίτα (άγρια) 333, Μηλιά 343, Μπόραγο 353, Ραδίκια 371, Σέλινο 391.

- Τίλιο 411, Τριφύλλι 418. / (εφιδρωτικό): Σαπουνόχορτο 389. / **πυρετοι διαλείποντες**: Μαϊντανός 319.
- ΡΑΓΑΔΕΣ δέρματος**: Γλυκοκολοκυθιά 177, Κρεμμύδι 278, Κυδωνιά 286, 287. / **εγκυμοσύνης**: Ελιά 199. / **ραγάδες θηλής μαστού**: Αχιλλαία 127. / **ραγάδες πρωκτού**: Βελανιδιά 150.
- Ραχιτίδα**: Καρυδιά 241, 242, Τριφύλλι 417, Τσουκνίδα 423.
- Ρευματικοί πόνοι**: (βλέπε Πόνους αρθρώσεων από ρευματισμούς και Ρευματισμοί και Αντιρλεγμανώδη)
- ΡΕΥΜΑΤΙΣΜΟΙ**: Αγριμόνιο 102, Άκορος 107, Αντράκλα 117, Απήγανος 120, Αρχαγγελική 124, Βάλοισμο 138, Βάτος 145, 146, Για 160, Δεντρολίβανο 189, Ευκάλυπτος 203, Ζεμπουόκος, (μούρος) 207, 208, Ηλιανθος 210, Θρούμπι 213, Θυμάρι 218, Θυμάρι 220, Κανέλα 227, Καρπούζι 238, Καρυδιά 241, Καστανιά 246, Καστανιά 247, Κισσός 252, Κόλιαντρος 259, Κολλιτσίδα 262, Κουκιά 265, Κρεμμύδι 273, 276, 278, Λάπαθα 294, Λάχανο 297, Λεύκα 308, 309, Λινάρι 311, Λουίζι 314, 315, Μαϊντανός 319, Μάραθο 328, Μαρούλι 335, Μηλιά 343, 345, Μπόραγο 353, Πατάτα 357, 358, Πεύκο 360, 361, Ραδίκια 371, Ριγανή 376, Σαπουνόχορτο 388, 389, Σέλινο 391, Σινάπι 395, 396, Σκόρδο 400, 402, Σικιά 407, Τίλιο 409, 411, Τριφύλλι 417, 418, Τσουκνίδα 424, 425, Φραουλί 432, 433, Χρυσάνθεμα (Παρθενούλι) 439. (βλέπε και Πόνους αρθρώσεων από ρευματισμούς και Ρευματισμοί και Αντιρλεγμανώδη) / **οξείς**: Λεμονιά 304.
- Ρεύσεις** (βλέπε: Νυχτερινές ονειρώξεις)
- Ρυτίματα**: Γεντιανή 157.
- Ρνίτιδα χρόνια**: Βασιλικός 143.
- Ρινόραγία**: Πολύκομπο 362, Σικιά 407, Τσουκνίδα 423, Δάφνη 184, Λεμονιά 305, 306.
- Ρινοφαρυγγίδα**: Γλυκόριζα 180.
- Σάκχαρο του αίματος**: (βλέπε Διαβήτη, Αντι-διαβητικά)
- Σεξουαλικές δυσλεπουργίες της 3^{ης} ηλικίας**: Γκίνσενγκ 166.
- Σκαρλατίνα**: Ζαμπουόκος (μούρος) 207.
- ΣΚΑΣΜΑΤΑ του δέρματος**: Γλυκοκολοκυθιά 176. / **από κρύο**: Κρεμμύδι 274.
- Σκληροδερμία**: Λινάρι 312.
- Σκουλήκια του εντέρου**: (βλέπε Παράσιτα του εντέρου)
- ΣΠΑΣΜΟΙ**: Μαντζουράνα 324, Τίλιο 411. / **σπασμοί της μήτρας**: Αχιλλαία 126. / **σπασμοί του στομάχου και του εντέρου**: Βασιλικός 142, Θρούμπι 213, Θυμάρι 217, Κανέλα 226, Κόλιαντρος 259. / **Σπασμωδικό βήχα**: Κυπαρίσι 291.
- Σπλήνας απόφραξη**: Ραδίκια 371, Τίλιο 409.
- Σπληνομεγαλία**: Αγριμόνιο 102, Βελανιδιά 149.
- ΣΠΥΡΙΑ / ακαλόγηρους**: Μολόχα 347. / **σπυριά πυώδη**: Δίκταμο 192, Θυμάρι 217, Καρότα 236, Καρυδιά 241, Κρεμμύδι 277, Λάπαθα 295, Πατάτα 359, Χαμομήλι 436, Μολόχα 348. / **με σταφυλόκοκκο**: Ευκάλυπτος 203, Θρούμπι 214, Κολλιτσίδα 262, Κουμαριά 267, Κρεμμύδι 273. / **στο πρόσωπο**: Κάρδαμο 231.

- Ισθμιαία νόσος:** Κανέλα 226, Τσσί (Κεϋλάνης) 420.
- Ισηθάγχη:** Αλθαία 108, 109, Ξαγκαθιά 354.
- ΙΣΟΜΑ μυρική άσχημα:** Μάραθο 327, / **στοματικές μολύνσεις:** Δόφνη 184, / **Στοματίδα:** Αλθαία 109, Βάτος 145, Βελανιδιά 149, Ζαμπούκος (μαύρος) 207, Θυμάρι 218, Κάρδαμο 231, Συκιά 408, Φασκόμηλο 430.
- ΙΣΟΜΑΧΙΚΕΣ διαταραχές των παιδιών:** Άνηθος 116, Μάραθο 328, / **στομάχου ευαισθησία:** Γλυκοκολοκυθιά 178, / **στομαχόπονοι:** Αψιθιά 130, Γλυκάνισο 172, Λουίζα 315, Μάραθο 328, Μελισσόχορτο 339, Πορτοκαλιά 366, Ροδακινιά 379.
- Ισραγγουρία** (δύσκολη ούρηση): Καρπούζι 238.
- Ιστραμπούλλημα:** Αγριμόνιο 103, Δεντρολίβανο 189, Μολόχα 348, Πατάτα 358.
- Ιστροπόκοκκο αιμολυτικό:** Λεβάντα 301.
- Ιτρες** (βλέπε: Αγχος)
- Ιτρόνπουμ:** Ηλιανθος 210.
- Ιυνάχι:** Αγριμόνιο 102, 103, Ζαμπούκος (μαύρος) 207, Θυμάρι 217, 218, 220, Κολλιτσίδα 263, Κρεμμύδι 274, 276, Κριθαρόνερο 281.
- Ιφήκα:** (βλέπε Τσίμημα σφήκας)
- Ιχιζοφρένια:** Γκίνσενγκ 168.
- Ιανία:** Αντράκλα 117, Γλυκοκολοκυθιά 176, 177, Θυμάρι 217, Καρυδιά 239, 240, Ροδιά 382, 383, Σκόρδο 402.
- Ιάση για εμετό:** Άνηθος 116.
- Ιαχυπαλμίες** (επιβραδύνει το σφυγμό): Κυδωνιά 287, Κύμινο 288, Λεβάντα 301, Ξαγκαθιά 354, 355, Σκόρδο 399.
- Ιεντωμένα νεύρα:** Αρχαγγελική 124.
- Ιοξίνωση:** Ηλιανθος 211, Ραδίκια 370.
- ΙΡΑΥΜΑΤΑ:** Μάραθο 326, Μελισσόχορτο 338, Ροδακινιά 379, Ρολογιά 387, Σκόρδο 398. **Τραυμάτων επούλωση:** Βάλσαμο 139, Δίκταμο 192, Κάρδαμο 231, Μελισσόχορτο 339, / **Τραύμα, με πύο:** Λάχανο 297.
- Ιραχειίδα:** Αδιαντο 104, Κισσός 252.
- Ιριγλυκερίδια:** Λινάρι 311.
- Ιριχομονάδες:** Κρεμμύδι 274.
- ΙΡΙΧΟΠΤΩΣΗ:** Αδιαντο 105, Αχιλλαία 127, Δόφνη 184, Θυμάρι 215, 217, 219, Κάρδαμο 232, Κολλιτσίδα 263, Κρεμμύδι 274, Κυπαρίσις 291, Λεμονιά 305, Μαϊντανός 319, Σαπουνάχορτο 389, Τσουκνίδα 424, 425, Φασκόμηλο 429, 430, / **τριχοφάγος (αλωπεκία):** Δεντρολίβανο 189, (βλέπε και ενισχύει την τριχοφυΐα)
- Ισιμηήματα εντόμων:** (βλέπε στο κεφάλαιο Οι άλλες χρήσεις των βοτάνων)
- Ισιμηανισμό στομαχικού και εντέρου (μετεωρισμό):** Βλέπε ΑΕΡΙΑ στην κοιλιά και στο έντερο –Αεροφαγία, μετεωρισμός
- Ιύφος:** Ευκάλυπτος 202, Σκόρδο 399, 400.
- Ιύδρωκία:** Γαϊδουράγκαθο 152, Γλυκίριζα 181, Καρότα 234, 235, Καρπούζι 238, Κουκιά 265, Κρεμμύδι 276, Κριθάρι 281, Μαϊντανός 318, Σκόρδο 400, Τίλιο 409, 411.

- Υπερδιέγερση:** Βαλεριάνα 132.
- Υπερενεργητικά άτομα:** Γκίνσηγκ 168.
- Υπερευαισθησία:** Μαντζουράνα 323.
- Υπερκόπωση** πνευματική ή σεμπετική: Δεντρολίβανο 188, Κρεμμύδι 273, Ρολογιά 386, Φασκόμηλο 429. (βλέπε και Κόπωση)
- Υπέρταση** (Υψηλή πίεση αίματος): Αντράκλα 117, Βάτος 146, Ελιά 198, Κανέλα 226, Καρπούζι 238, Κριμμύδι 271, 272, 273, Λεβάντα 300, Μαρούλι 334, Μελισσόχορτο 337, Μελισσόχορτο 339, Ξαγκαθιά 354, 355, Πορτοκαλιά 364, Νεράντζια 366, Ραβέντα 369, Ρολογιά 387, Ξέλινο 390, 391, 392, Σκόρδο 399, Φραουλιά 433.
- Υπερχλωροδρία:** Ελιά 199, Κριμμύδι 273, Λάπαθα 294.
- Υπερχοληστεριναιμία:** Κοσμοκωμιάς 269.
- Υπόταση** (Χαμηλή πίεση αίματος): Δεντρολίβανο 188, Θυμάρι 217, Κολλιτσιδα 262, Κρεμμύδι 274, Ξαγκαθιά 354, 355, Φασκόμηλο 428, Φραουλιά 432.
- Υποχονδρία:** Άκορος 106, Τίλο 409.
- Υστερία:** Απήγανος 120, 121, Βαλεριάνα 132, Βάλασμο 137, Γκι 159, Γενπανή 157, Γκίνσηγκ 168, Δεντρολίβανο 188, Κόλιαντρος 259, Μελισσόχορτο 337, Πορτοκαλιά 365, Ρολογιά 386.
- Υστερόπονοι γέννας:** Κριμμύδι 276.
- Υψηλά επίπεδα λευκάματος:** Μανιανός 319.
- Υψηλά λιπίδια αίματος:** Λινάρι 311.
- Υψηλή πίεση αίματος:** (βλέπε Υπέρταση)
- ΦΑΓΟΥΡΑ:** Ελιά 199, Καρότα 234, Ροδακινιά 380, / **από τσουκνίδα:** Μολόχα 348, / **φαγούρα της ψωρίσης:** Αμυγδαλιά 110.
- Φακίδες:** Κάρδαμο 231, Κολλιτσιδα 262, 263, Λεμονιά 305, Τίλο 411.
- Φαρυγγίτιδα:** Αγριμόνιο 102, Αλθαία 109, Βάτος 144, 145, Δάφνη 184, Ζαμπούκος (μαύρος) 207, Ηλιανθος 210, Κρεμμύδι 274, 276, Κριθάρι 281, Κυδωνιά 287, Μηλιά 343, Συκιά 408, Φασκόμηλο 428.
- Φθερίωση:** Απήγανος 120, Ρίγανη 376.
- Φιλιάσθενα παιδιά:** Θρούμπι 213.
- ΦΛΕΓΜΟΝΕΣ:** Αλθαία 108, 109, Αντράκλα 118, / **αναπνευστικού:** Αχιλλασία 127, / **βλεννογόνων:** Μολόχα 348, / **δέρματος:** Αχιλλασία 127, Κρεμμύδι 277, Χαμομήλι 435, / **εντερικού συστήματος:** Δυόσμος και Μέντα 195, / **στομάχου:** Βάτος 145, / **ούλων:** Αντράκλα 118, / **ουροποιητικού:** Αγριάδα 100,101, Αδίαντο 104, Αμυγδαλιά 112, Καρπούζι 238, / **ρινοφάρυγγα:** Δυόσμος- Μέντα 195.
- ΦΥΜΑΤΙΩΣΗ:** Βελανιδιά 150, Ευκάλυπτος 202, Ζαμπούκος (μαύρος) 207, Θυμάρι 217, Καρότα 235, Καρυδιά 241, 242, Κρεμμύδι 274, Κυπαρίσις 292, Λάπαθα 294, Λεβάντα 300, 301, Μαντζουράνα 324, Πεύκο 360, Ρίγανη 376, Ροδακινιά 380, Σκόρδο 399, 400, Τριανταφυλλιά άγρια 414, / **νυχτερινό ιδρώτα:** Μαργαρίτα (άγρια) 333, Φασκόμηλο 428, 430.
- Φωτοευαισθησία:** Βάλασμο 135, 140.
- Χαλάρωση του κόλπου από τις γέννες:** Κυδωνόκρασο 286.

- ΧΙΟΝΙΣΤΡΕΙΣ:** Αμυγδαλιά 110, Βελανιδιά 149, Γαϊδουράγκαθα 152, Καρυδιά 239, Κουκιά 264, 265, Κυδωνιά 286, Λεμονιά 305, Νεράντζα 366, Σέλινο 391, 392, Φραουλιά 432, / **Χιονίστρες που έχουν ανοίξει:** Κύμινο 289.
- ΧΟΛΗΣ προβλήματα:** Δυσόσμος και Μέντα 196, Κερασιά 250, Ραδίκια 372, / **παρακράτηση:** Κουρκουμάς 269, **χολαγγειίτιδα:** Αγριάδα 100, Κουρκουμάς 269, / **χολοκυστίτιδα:** Αγριάδα 100, Αγριμόνιο 102, Γλυκίριζα 180, Δεντρολίβανο 188, Καλαμπόκι 224, Κουκιά 265, Κουρκουμάς 269, / **χολολιθίαση:** Γαϊδουράγκαθα 152, Δεντρολίβανο 188, Κουκιά 265, Κουρκουμάς 269, Μοσχοκάρυδο 350, Ραδίκια 370, 371.
- Χοληστερίνη:** Αμυγδαλιά 112, Ελιά 198, Ηλιανθος 209, 210, Καρπούζι 237, Κρεμμύδι 272, 274, Λεμονιά 303, Λινόρι 311, Μαϊντανός 318, Μάραθο 326, 329, Μηλιά 342, Ξαγκαθά 354, Πορτοκαλιά 365, Σέλινο 391, Σκόρδο 397.
- Χτυπήματα:** Μάραθο 328.
- Χωνευτικά:** Μάραθο 327, 328, Τριφύλλι 417, Πορτοκαλιά 366, Ραδίκια 371, Σικιά 405, Χαμομήλι 436.
- ΨΑΜΜΙΑΣΗ:** Αγριάδα 99, Αδιαντο 104, Αλθαία 109, Βασιλικός 142, Γκι 159, Ζαμπούκος (μαύρος) 207, Καλαμπόκι 224, Καρότα 234, Καρπούζι 238, Καστανιά 247, Κλήμα 255, Κολλιτσιδα 261, Κουκιά 264, 266, Λεμονιά 306, Μαϊντανός 318, Μολόχα 349, Μπόραγο 353, Πορτοκαλιά 364, Ραδίκια 370, / **οξαλικού ασβεστίου:** Καλαμπόκι 224.
- Ψευδάνθρακα (πικακό σπυρί):** Γαϊδουράγκαθα 153.
- Ψύξη με πονοκεφάλους:** Σινάπι 396.
- Ψυχική αστάθεια:** Μαντζουράνα 323.
- Ψυχρότητα:** Γλυκάνισο 172.
- Ψώρα:** Θυμάρι 217, Κανέλα 227, Καρυδιά 242, 243, Λάπαθα 294, Λεβάντα 300, 302, Σκόρδο 403.
- Ψωρίαση:** Γαρίφαλα 155, Καρυδιά 239, 243, Κολλιτσιδα 263, Λάχανο 298, Λεμονιά 305, Λινόρι 311.

ΚΑΙ ΕΝΑ ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ - ΚΑΤΑΤΟΠΙΣΤΙΚΟ ΛΕΞΙΛΟΓΙΟ ΒΟΤΑΝΙΚΩΝ ΟΡΩΝ

ΜΕ ΤΙΣ ΛΕΞΕΙΣ-ΚΛΕΙΔΙΑ ΑΥΤΟΥ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ
ΠΟΥ ΕΞΗΓΕΙ ΟΣΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΓΙΑ ΤΙΣ
ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΤΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ

Οι περισσότερες λέξεις που χρησιμοποιούνται όταν μιλάμε για βότανα σας είναι βέβαια γνωστές. Μερικές λέξεις όμως, όπως λ.χ. *Ανθελμινθικό* ή *Αντιφυσώδες* ή *Γαληνικό* και άλλες χρειάζονται μια επεξήγηση, γιατί υπάρχει κόσμος που δεν τις έχει ξανασυναντήσει. Γι' αυτό πιστεύω ότι χρειάζεται αυτό το «Γλωσσάριο» όπου εξηγούνται. Και στις επόμενες σελίδες θα βρείτε: τις ΑΛΛΕΣ ΧΡΗΣΕΙΣ των βοτάνων, ένα σύντομο ευρετήριο των βοτάνων που μπορείτε να αγοράσετε σε κάψουλες, ένα ευρετήριο των επιστημονικών ονομασιών των βοτάνων και ένα ευρετήριο βοτανοπωλών, καταστημάτων υγιεινών τροφών και των Ομοιοπαθητικών Φαρμακείων, όπου μπορείτε να βρείτε βότανα που χρειάζεστε.

Αγγειοδιασταλτικά (πολύτιμα σε **στεφανιαία** νόσο, γιατί διαστέλλουν και διευρύνουν τα αγγεία): Γκι 159, Σκόρδο 402, Τσάι Κεϋλάνης 420.

Αγγειοσυσταλτικά (Συστέλλουν και στενεύουν τα αιμοφόρα αγγεία): Τσουκνίδα 423.

Αιθέρια έλαια: Απόσταση πτητικών ελαίων από αρωματικά φυτά. Από τα αρωματικά φυτά, όπως η Μέντα ή το Θυμαρί, που συνδυάζουν μέχρι και 50 ή περισσότερα διαφορετικά έλαια για να δώσουν στα φυτά τη χαρακτηριστική οσμή τους, παράγονται τα αιθέρια ή αρωματικά έλαια, τα οποία μπορούν να χρησιμοποιηθούν για θεραπευτικούς σκοπούς, όπως και για την παραγωγή αρωμάτων. Το φάσμα των αρωματικών ελαίων είναι πολύ μεγάλο και το καθένα έχει τις δικές του μοναδικές ιδιότητες. Έχουν όμως και ορισμένες κοινές δράσεις που αξίζει να αναφέρουμε: ✓ Όλα τα αιθέρια έλαια είναι **αντισηπτικά**, όπως λ.χ. το έλαιο *ευκαλύπτου*, το έλαιο *σκόρδου* και το έλαιο *θυμαριού*. Όταν ληφθούν εσωτερικά ή επαλειφθούν

εξωτερικά, εμφανίζονται γρήγορα στο ουροποιητικό σύστημα, τους πνεύμονες και τους βρόγχους, καθώς και στον ιδρώτα, τα σάλια, τα δάκρυα, στα κολπικά υγρά, ακόμη και στο μητρικό γάλα ή να περάσουν μέσα από τον πλακούντα και να φθάσουν στο έμβρυο. ✓ Εκτός από την άμεση αντισηπτική τους δράση, διεγείρουν επίσης την παραγωγή λευκών αιμοσφαιρίων, ενισχύοντας έτσι το φυσικό αμυντικό σύστημα του οργανισμού. ✓ Τα πτητικά έλαια διεγείρουν τους ιστούς με τους οποίους έρχονται σε επαφή, προκαλώντας είτε μικρο-ερεθισμούς (όπως το έλαιο του σιναπιού) είτε ένα "μούδιασμα" (όπως η μινθόλη και η καμφορά). ✓ Βοηθούν την πέψη ενεργοποιώντας έτσι μια ανακλαστική λειτουργία του εντέρου, που αυξάνει την ποσότητα του γαστρικού υγρού και προκαλεί το αίσθημα:ης πείνας. ✓ Επίσης βοηθούν στην ανακούφιση των σπαστικών πόνων χαλαρώνοντας τις περισταλτικές κινήσεις του κάτω μέρους του εντέρου. ✓ Μερικά είναι χαλαρωτικά και καταπραυντικά, όπως το χαμομήλι, ενώ άλλα είναι διεγερτικά, όπως η μέντα. Όλα επιφέρουν μια εσωτερική ηρεμία και ευεξία. ✓ Όταν χρησιμοποιηθούν εξωτερικά, ένα μέρος της επίδρασής τους οφείλεται στην οσμή τους, γιατί τα οσφρητικά νεύρα τη μεταφέρουν στον εγκέφαλο, όπου προκαλεί διάφορες αντιδράσεις. ✓ Επειδή τα πτητικά έλαια εξατμίζονται πολύ εύκολα, τα βότανα που τα περιέχουν πρέπει να φυλάσσονται με προσοχή σε καλά σφραγισμένα δοχεία.

Αιμοστατικά (Σταματούν ή μειώνουν την αιμορραγία, και πολύ χρήσιμα σε **αιματουρία**, **εντερική αιμορραγία** και **μητρορραγία**): Βάτος 145, Γαϊδουράγκαθα 152, Κανέλα 226, Κάρδαμο 231, Κουμαριά 267, Πολύκομπο 362, Τσουκνίδα 423, 424, Φραουλιά 432, / σε **βαριά έμμηνα**: Γαϊδουράγκαθα 152, / σε **πληγές**: Γαϊδουράγκαθα 152, / σε **ρινορραγία**: Γαϊδουράγκαθα 152.

Αλκαλοειδή: Τα αλκαλοειδή είναι μία από τις ισχυρότερες ομάδες φυτικών συστατικών που επενεργούν στο σώμα και στον εγκέφαλο. Πολλά από τα πιο πολύτιμα βότανα περιέχουν αλκαλοειδή που επιδρούν στο συκώτι, στα νεύρα, στους πνεύμονες και στο πεπτικό σύστημα, αλκαλοποιούν **το αίμα**: Καρότα 235, Κλήμα 255.

Αλκοόλες: Οι αλκοόλες υπάρχουν σε διάφορες μορφές στα φυτά, συχνά ως συστατικά των πτητικών ελαίων ή ως στερόλες, λ.χ. η γερaniόλη στο αιθέριο έλαιο του τριαντάφυλλου.

Αμβλωπικά: Ουσίες που προκαλούν άμβλωση.

Αναβολικά: Κάθε ουσία που προωθεί την ανάπτυξη ιστού.

Ανακουφίζουν τους ερεθισμούς της **χοληδόχου** κύστης: Φραουλιά 432.

Αναλγητικά: Βότανα που μειώνουν τον πόνο (το άλγος): Γαρίφαλα 155, (καταπραύνουν την εγκεφαλονωπία σπαστικότητα): Λεβάντα 300.

- Χαμομήλι 436. / σε οξείες ή χρόνιους **ρευματισμούς**: Ρίγανη 376.
- Ανθελμινθικά** (Ουσίες που αποβάλλουν ή καταστρέφουν τα παρασιτικά σκουλήκια - έλμινθες, ασκάρια, ταινία, οξούρους, που ζουν, κάτω από ορισμένες συνθήκες, στο έντερο): Αγριάδα 100, Άκορος 106, Αμυγδαλιά 112, Ανιράκλα 117, Αχιλλαία 127, Αψιθιά 130, Βάλασμο 137, Ευκάλυπτος 202, Θρούμπι 214, Κρεμμύδι 277, Λεβάντα 301, Ροδακινιά 379, Σκόρδο 400, Χαμομήλι 436, Χρυσάνθεμα 439.
- Ανθρακνόνες**: Ουσίες που ερεθίζουν το εντερικό τοίχωμα προκαλώντας την κίνηση του εντέρου.
- Ανορεξία**: Έλλειψη όρεξης.
- Ανοσοδιεγερτικά**: Διεγείρουν τις ανοσοποιητικές άμυνες του οργανισμού για να καταπολεμήσουν μια λοίμωξη ή προσβολή του οργανισμού.
- Ανταπογόνα**: Βοηθούν τον οργανισμό να προσαρμοστεί στο στρες.
- Αντι-αλλεργικό** (σε **αναφυλαξία** με **φαγούρα**): Χαμομήλι 436.
- Αντι-Αναιμικό**: Τσουκνίδα 423.
- Αντι-Αρθρικά** (Βοηθούν να περιοριστούν οι πόνοι των αρθρώσεων, που προκαλούνται από τα αρθρικά): Δεντρολίβανο 188.
- Αντι-Αρτηριοκληρωπικά** (Προφυλάσσουν από **αρτηριοσκλήρωση**): Κάππαρη 228, Τσάι (Κεϋλάνης) 420.
- Αντι-ασθματικό βάμμα** (Πώς μπορείτε να το φτιάξετε): Σκόρδο 401.
- Αντι-Βακτηριακό**: Θρούμπι 214.
- Αντι-Βηχικά** (Καταπραίνουν, ανακουφίζουν και περιορίζουν το βήχα): Άλθαία 108, Αμυγδαλιά 111, Τίλιο 409.
- Αντιβιοτικά**: (Περιέχουν φυσικές ουσίες που καταστρέφουν ή καταστέλλουν τους μικροοργανισμούς): Αγριάδα 99, Κρεμμύδι 273, 274, Σκόρδο 398, 399, / κατά των **βακτηριδίων** σε θετικό Γκραμ (Ξανθό **σταφυλόκοκκο**, **πνευμονόκοκκο**): Κολλιτσίδα 262. / Αντιβιοτικό σε **επιδημίες γρίπης**: Θυμάρι 217.
- Αντιγριπικά**: Πορτοκαλιά 366.
- Αντι-διαβητικά** (Ρυθμίζουν την ποσότητα γλυκόζης στο αίμα): Αγριμόνιο 102, Αμυγδαλιά 112, Γλυκόριζα 181, Δεντρολίβανο 188, Καρυδιά 240, Λουίζα 315, Σέλινο 392, Σκόρδο 400, Τσουκνίδα 423, Φασκόμηλο 429.
- Αντι-διαρροϊκά**: Δάφνη 184, Δεντρολίβ. 188, Τσουκνίδα 424, Χαμομήλι 436.
- Αντίδοτα δηλητηρίων**: Απήγανος 119, 120, Αρχαγγελική 124, Καρυδιά 239. **Αντίδοτο στο δηλητήριο του σκορπιού**: Λάπαθα 293. / **Αντίδοτο στη δηλητηρίαση** από φώσφορο (Να το θυμάστε όσοι γειτονεύετε με εργοστάσιο φωσφορικών λιπασμάτων): Πεύκο 361.
- Αντι-εμετικά**: Βοηθούν να μειωθεί η αίσθηση της ναυτίας και ανακουφίζουν ή προλαβαίνουν τον εμετό: Κανέλα 226, Πορτοκαλιά 364.
- Αντι-επιληπτικά** (Βοηθούν να μειωθούν οι επιληπτικές κρίσεις):

- Ζαμπούκος (μαύρος) 207.
- Αντι-ερεθιστικό:** Επιφανειακό ερεθιστικό που χρησιμοποιείται για να ανακουφίσει ένα βαθύτερα εγκατεστημένο πόνο.
- Αντι-θρομβωτικό:** Κρεμμύδι 273.
- Αντι-καρκινικά:** (Μας προστατεύουν από τον καρκίνο) Γαρίφαλα 155, Δεντρολίβανο 187, Λεμονιά 303, / του **παχέος** εντέρου: Σκόρδο 400.
- Αντι-καρκινογόνα:** Βότανα που εξουδετερώνουν τις ουσίες οι οποίες προκαλούν καρκίνο. (βλέπε και Αντιοξειδωτικά)
- Αντι-καταθλιπτικά:** Βάλσαμο 137.
- Αντι-καταρροϊκά:** Τα βότανα που βοηθούν το σώμα να αποβάλλει τις καταρροϊκές εκκρίσεις.
- Αντι-μετεωρικό (κατά των αερίων):** Σέλινο 392.
- Αντι-μικροβιακά:** Τα βότανα που βοηθούν το σώμα να αντισταθεί σε παθογόνους μικροοργανισμούς ή και να τους καταστρέψει.
- Αντι-μυκητικά:** Τα βότανα που καταπολεμούν τις μυκητιάσεις. Θρούμπι 214, Ρολογιά 387, Σκόρδο 398.
- Αντι-νευραλγικά (Βοηθούν να περιοριστούν οι νευραλγικές κρίσεις):** Γαρίφαλα 155, Δεντρολίβανο 188, Ζαμπούκος (μαύρος) 207, Κισσός 253, Κυπαρίσι 292.
- Αντι-οξειδωτικά:** Ουσίες που υπάρχουν σε μερικά βότανα, οι οποίες, όπως οι αντιοξειδωτικές βιταμίνες (κυρίως E και C) προφυλάσσουν τους ιστούς του σώματος από την οξειδωση και κατάρρευση: Σκόρδο 398.
- Ανπόξνο:** Πατάτα 358.
- Αντιπηκτικά:** Προλαβαίνουν ή εμποδίζουν την πήξη του αίματος
- Αντι-πυρετικά (βοηθούν το σώμα να μειώσει τον πυρετό, χωρίς τις παρενέργειες των αντιβιοτικών):** Αγριάδα 100, Αμυγδαλιά 112, Αχιλλαία 126, Αψιθιά 130, Γαϊδουράγκαθα 152, Ελιά 198, Καστανιά 246, Κυδωνιά 287, Λουίζα 315, Ξαγκαθιά 355, Ροδακινιά 379, Τίλιο 409, Τριφύλλι 417, / σε **κρυολογήματα:** Χαμομήλι 436.
- Αντιφουσητικά:** Μελισσόχορτο 338, Μοσχοκάρυδο 350.
- Αντι-ραχητικά:** Τσουκνίδα 423.
- Αντι-ρευματικά (βοηθούν να περιοριστούν οι πόνοι των αρθρώσεων, που προκαλούνται από τους ρευματισμούς):** Δεντρολίβανο 188, Ζαμπούκος (μαύρος) 207, Κυπαρίσι 292, Σαπουνόχορτο 389, Τσουκνίδα 424, Φασκόμηλο 429, Φραουλιά 432, (βλέπε και Ρευματισμοί)
- Αντι-σαπρικό** για το έντερο: Σκόρδο 400.
- Αντισηπτικά (Τα βότανα που καταστέλλουν ή καταστρέφουν τους μικροοργανισμούς που προκαλούν μόλυνση):** Βάλσαμο 138, Γαρίφαλα 155, Δάφνη 183, Δυόσμος και Μέντα 195, Ελιά 198, Ζαμπούκος (μαύρος) 207, Κουμαριά 267, Κρεμμύδι 273, 278, Λεβάντα 300, Λεμονιά

- 304, Σκόρδο 402, Φασκόμηλο 429, / **εντέρου**: Βασιλικός 142, Σκόρδο 399, / **ουροποιητικού** συστήματος και **πνευμόνων**: Δεντρολίβανο 188, Θρούμπι 214, Θυμιάρι 217, Καστανιά 247, Κλήμα 256, Ραδίκια 371, Ρίγανη 376, / που σκοτώνει τον βράκιλο του **τύφου** σε δόση 1/ 302, Κανέλα 226, / σε **αιμορροΐδες**: Κάρδαμο 231, (βλέπε και Αιμορροΐδες)
- Αντι-σκληρωτικό**: Κρεμμύδι 273,
- Αντι-σκαρβουπικά**: Κρεμμύδι 273, Κάρδαμο 231, Λεμονιά 304, Τριφύλλι 417,
- Αντι-σπασμωδικά** (Τα βότανα που μπορούν να προλάβουν ή να καταπραΰνουν τους μυϊκούς σπασμούς ή κράμπες στο σώμα ή / και να μειώσουν τον μυϊκό τόνο): Αχιλλαία 126, Κυπαρίσσι 291, Λεμονιά 307, Ροδακινιά 379, Χαμομήλι 435,
- Αντι-συφιλιδικό**: Κολλιτσιδα 262,
- Αντι-τοξικό**: Κρεμμύδι 273,
- Αντι-υπερτασικό**: Δεντρολίβανο 188,
- Αντι-φλεγμονώδη** (Τα βότανα αυτά βοηθούν το σώμα να καταπολεμήσει τις φλεγμονές): Βάλσαμο 137, Ζαμπούκος (μαύρος) 207, Μάραθο 327, Κολλιτσιδα 262,
- Αντι-φλογιστική**: Πατάτα 359,
- Αντι-φουσηγικά** ή **Αντιφυσώδη** (Τα βότανα που διεγείρουν την περίσταση του πεπτικού συστήματος και χαλαρώνουν το στομάχι, ενισχύοντας έτσι την πέψη και αποτρέποντας το σχηματισμό αερίων στον πεπτικό σωλήνα, ελαπώνουν τον **τυμπανισμό**, διώχνουν τα **αέρια** από το στομάχι και το έντερο): Άκορος 106, Βάλσαμο 137, Δεντρολίβανο 188, Καρότα 234, 235, Κύμινο 288, Σκόρδο 399, Φασκόμηλο 429, Χαμομήλι 436,
- Αντι-θρομβωτικά**: Βότανα που περιέχουν **κουμαρίνες** (βλέπε λέξη) που έχουν ισχυρή αντιθρομβωτική δράση
- Αντι-χολικά**: Τα βότανα που βοηθούν το σώμα να αποβάλλει την περισσή ποσότητα χολής και έτσι βοηθούν σε περιπτώσεις ίκτερου και άλλων χολικών προβλημάτων. (βλέπε και Χολαγωγά και Ηπατικά).
- Απενεργοποιεί** ισχυρά **καρκινογόνα**: Σκόρδο 398,
- Απολυμαντικά**: Λεμονιά 304, / των **νεφρών**: Κάππαρη 228,
- Αποσμητικό** για **πόδια** που ιδρώνουν και **μυρίζουν**: Κυπαρίσσι 292,
- Αποσυμφορητικό** σε φλεγμονές: Αγριμόνιο 102,
- Αποτοξίνωση**: Η απομάκρυνση των τοξινών από το σώμα. **Αποτοξινωτικά**: Θρούμπι 213, Μηλιά 343, Πορτοκαλιά 363, Τριφύλλι 417,
- Αποχρεμπτικά** (Τα βότανα που διεγείρουν και διευκολύνουν το βήχα και τον ξερόβηχα για υπερέκκριση βλέννας από το αναπνευστικό σύστημα και ρευστοποιούν τα φλέματα, βοηθώντας έτσι να αποβληθούν από το λαιμό και το στήθος): Αδίσαντο 104, Αρχαγγελική 123, Γαϊδουράγκαθα 152, Δεντρολίβανο 188, Θρούμπι 214, Κάρδαμο

231, 232, Κισσός 252, Κρεμμύδι 273, Κυδωνιά 286, Κύμινο 289, Λεβάντια 300, Πορτοκαλιά 366, Ρίγανη 376, Ροδακινιά 379, Σπιρουνόχορτο 389, Τριφύλλι 417,

Αραιοτικά αίματος (προλαβαίνουν τον σχηματισμό θρόμβων και προστατεύουν από καρδιακή προσβολή και εγκεφαλικό): Σκόρδο,

Ασηπτικά: Χωρίς μόλυνση από βλαπτικά βακτηρίδια, μικρόβια, ιούς ή άλλους μικροοργανισμούς.

Αυξάνει την έκκριση σάλιου: Χρυσάνθεμα (Παρθενούλι) 439,

Αυτόνομο νευρικό σύστημα: Μέρος του νευρικού συστήματος που ελέγχει τις ασυνείδητες λειτουργίες του οργανισμού, όπως είναι οι παλμοί της καρδιάς, η εφίδρωση κλπ

Αφροδισιακά (Τα βότανα που διεγείρουν τη λίμπιντο και τη σεξουαλική όρεξη): Αντράκλα 118, Άκορος 107, Δυόσμος και Μέντα 193, Θρούμπι 214, Κανέλα 227, Κάππαρη 228, Μάραθο 327, Κάρδαμο 231, Κουκιά 265, Κρεμμύδι 273, Ροδιά 383, Σέλινο 392, / **Αφροδισιακά** για τις γυναίκες: Κυδωνιά 286, Τσουκνίδα 424,

Βακτηριοκτόνα: Θυμάρι 217, Κουρκουμάς 269, Κρεμμύδι 273, Λεβάντια 300, Λεμονιά 304, / για **βακίλους** του **άνθρακα**, του **τύφου**, της **κόρουζας**, του **Eberth**, για **μηνιγγιτιδόκοκκο**, κορυνοβακτηρίδιο της **διφθερίδας**, για **σταφυλόκοκκο**, για το βακτηρίδιο της **φυματίωσης**: Θυμάρι 215, / για **πληγές στο στόμα**, **άφθες** και προβλήματα του δέρματος: Σκόρδο 399, Χαμομήλι 436,

Βάμμα: Φυτικό φάρμακο που παρασκευάζεται από την εμβροχή του βότανου σε νερό και αλκοόλη

Γαλακταγωγά (Τα βότανα που αυξάνουν την έκκριση γάλακτος στις **μητέρες που θηλάζουν**): Άνηθος 116, Βασιλικός 142, Γαϊδουράγκαθο 153, Καρότα 234, 235, Κρεμμύδι 276, Κύμινο 289, Τριφύλλι 417, Τσουκνίδα 423,

Γαληνικό: Ένα φάρμακο σε σπάνταρ φόρμουλα, που παρασκευάζεται από φυτά

Γαργάρες: Βάτος 145, Βελανιδιά 149,

Γλισχρασματούδη: Τα βότανα που περιέχουν ζελατινοειδή συστατικά και συνήθως είναι εσωτερικά μαλακτικά και μαλακτικά του δέρματος.

Διαλείπων πυρετός: Πυρετός τύπου επαναλαμβάνεται τακτικά, όπως της ελονοσίας.

Διεγερτικά-Τονωτικά (Τα βότανα που επιταχύνουν και αναζωογονούν τη φυσιολογική λειτουργία του σώματος και του **εγκεφάλου**): Γκίνσενγκ 162, Δεντρολίβανο 188, Θυμάρι 216, Κόλιαντρος 259, / του **εγκεφάλου** και των **επινεφριδίων**: Θρούμπι 213, / της **πέψης**: Κάρδαμο 230, Κρεμμύδι 273, / **Διέγερση της ροής χολής**: Ραδίκια 370, Ρίγανη 376, Τσάι (Κεϋλάνης) 420, Χαμομήλι 436, / του **Συμπαθητικού** και του **Παρασυμπαθητικού**: Τριφύλλι 417,

- Διουρητικά** (Τα βότανα που αυξάνουν την έκκριση και αποβολή ούρων, χρήσιμα σε **κυστίτιδα**, **πέτρες** στα νεφρά, **κολικούς**, **αρθρικά**, **ρευματισμούς** και σε **ολιγουρία**, **υδρωπικία**): Αγριάδα 99, 100, Αγριμόνιο 102, Αδίσνιο 104, Άκωρος 106, Αμυγδαλιά 112, Αντράκλα 117, Αρχαγγελική 123, Βάλεριος 137, Βασιλικός 142, Για 159, Γλυκάνισο 172, Γλυκόριζα 180, Δίκταμο 192, Ζαμπουόκος (μαύρος) 207, Θυμαρί 217, Καλαμπόκι 224, Κάπνισμα 228, Κάρδαμο 231, 232, Καρότα 234, 235, Κερασιά 250, Κλήμα 255, Κολλιπίδα 261, 263, Κουκιά 265, Κουμαριά 267, Κρεμμύδι 271, 273, Κριθάρι 281, Κρόκος 284, Κύμινο 289, Κυπαρίσις 295, Λάπιθα 294, Λάχανο 298, Λεμονιά 304, Ξαγκαθιά 356, Πολύκομπο 362, Ραδίκια 368, 369, 371, Ροδακινιά 379, Ρολογιά 387, Σαπουνόχορτο 388, Σέλινο 391, 392, Σκόρδο 400, Τίλο 409, Τσουκνίδα 423, Φασκόμηλο 429, Φραουλιά 432.
- Δυναμωτικά**: Κάρδαμο 230, Καρότα 232, Κλήμα 255, Πεύκο 361, Ραδίκια 370. (βλέπε και *Διεγερτικά Τονωτικά*)
- Ελιξίριο**: Ένα υγρό βοτανικό παρασκεύασμα με ευχάριστη γεύση λόγω της προσθήκης μελιού ή ζάχαρης.
- Εμμηνοκτόνο για τα παιδιά**: Ραδίκια 374.
- Εμετικά**: Προκαλούν εμετό, κυρίως αν ληφθούν σε μεγάλη δόση.
- Εμμηναγωγά**: Βότανα που διεγείρουν και εξομαλύνουν την έμμηνη ροή, δρώντας ως τονωτικά του γυναικείου αναπαραγωγικού συστήματος. / (σε **δυσμηνόρροια** από νευρικές διαταραχές): Ρίγανη 376, Σέλινο 391, Φασκόμηλο 429, Χαμομήλι 437.
- Εμποδίζει την επιδρωση**. (πολύτιμο για όσους **ιδρώνουν πολύ** στα χέρια και στις **μασχάλες**): Φασκόμηλο 428.
- Ενισχύει την τριχοφυΐα**: Κρεμμύδι 274. (βλέπε και Τριχόπτωση)
- Ενίσχυση ανοσοποιητικού**: Σινάπι 394.
- Επουλωτικά**: Βότανα που χρησιμοποιούνται εξωτερικά και βοηθούν το σώμα στην επουλώση και θεραπεία των **αμυχών**, **τραυμάτων**, **πληγών** και **εγκαυμάτων**. Πολύκομπο 362, Ροδακινιά 379, Τριανταφυλλιά άγρια 414, Χαμομήλι 436. / σε **πληγές** που **πυορροούν**: Ρίγανη 376, Σκόρδο 400.
- Επουλώνουν** τις παρενέργειες από τις **ακτινοβολίες** των κακόηθων **όγκων**: Πορτοκαλιά 364.
- Ερυθροποιητικό**: Διεγείρει την αιμάτωση του δέρματος, προκαλώντας ερυθρήμα και θερμότητα.
- Ευγενόλη**: Πausiπovov έλαιο που υπάρχει στο γαρίφαλο και όπως η **θυμόλη** που υπάρχει στο έλαιο του θυμαριού, έχει παρόμοια επίδραση με το σαλικυλικό οξύ.
- Ευστόμαχο**: Τσουκνίδα 424, Φασκόμηλο 429.

Εφιδρωτικά: Βότανα που προάγουν την εφίδρωση, βοηθούν το δέρμα να αποβάλλει τις τοξίνες και κατεβάζουν τον **πυρετό**: Μελισσόχορτο 338, Πορτοκαλιά 365, 366, Τίλιο 409, Τριφύλλι 418, Χαμομήλι 436.

Ηπατικά: Τα βότανα που τονώνουν το ήπαρ (συκώτι) και αυξάνουν τη ροή χολής.

Ηρεμιστικά: Βότανα που καταπραΰνουν το νευρικό σύστημα σε **ημικρανίες, νευραλγίες, ζαλάδες, αϋπνίες, υστερία, παροξυσμό άσματος** και μειώνουν το **στρες** και τη **νευρική κατάσταση**, επιδρώντας έτσι σε ιστούς που έχουν ερεθιστεί από νευρικά προβλήματα: Ροδακινιά 379, Ρολογιά 386, Φασκόμηλο 428, Χαμομήλι 436.

Θερμαντικά: Σύκα αποξηραμένα 405.

Καθαρτικά: Τριφύλλι 417, Φασκόμηλο 429, Φραουλιά 432, Σαπουνόχορτο 389, Τσουκνίδα 423, / για τα **παιδιά** και για ευαίσθητα άτομα χωρίς να προκαλεί ερεθισμούς: Ραδίκια 371, Σικιά 407.

Καρδιοτονωτικά: Βότανα που βελτιώνουν την καρδιακή λειτουργία. Ξαγκαθιά 354, Πορτοκαλιά 365, Σκόρδο 399, Τριανταφυλλιά άγρια 414.

Καρκινογόνα: Κάτι που προκαλεί καρκίνο.

Κατάπλασμα: Βοτανικό παρασκεύασμα που συνήθως εφαρμόζεται ζεστό στην προσβεβλημένη περιοχή για να ανακουφίσει τον πόνο και να μειώσει το πρήξιμο

Καταπραϋντικά των νεύρων αναλγητικά, παυσίπονα, (σε **οδυνηρή οδοντοφυΐα** παιδιών, διαταραχές της **εμμηνοπαύσης, κυστίτιδες, πόνους των ρευματισμών, βήχα, νευραλγία του τριδύμου**): Πορτοκαλιά 364, 365, Ρίγανη 376, 377, Ροδακινιά 379, Ρολογιά 385, 386, Τίλιο 409, Χαμομήλι 436.

Κολικοί: Κοιλιακοί πόνοι που παράγονται από έντονες συσπάσεις του εντέρου ή της ουροδόχου κύστης

Κομπρέσα: Ένα κομμάτι βαμβακερό ύφασμα, μουλιασμένο σε ζεστό ή κρύο βοτανικό εκχύλισμα και εφαρμοσμένο στο δέρμα.

Καταστέλλει την ανάπτυξη όγκων: Σκόρδο 398.

Κουμαρίνες: Μια ομάδα αρωματικών ενώσεων, που έχουν περιορισμένη επίδραση στον οργανισμό, αλλά ένα από τα προϊόντα του μεταβολισμού της, η **δικουμαρόλη**, έχει ισχυρή αντιθρομβωτική δράση, γι' αυτό έχει χρησιμοποιηθεί από τη συμβατική ιατρική σαν βάση για την παρασκευή του αντιθρομβωτικού φαρμάκου **warfarin**.

Μαλακτικά: Βότανα, όπως η αγριάδα, η Γλυκόριζα, τα γένια του καλαμποκιού, οι λιναρόσποροι, η μολόχα, που είναι πλούσια σε γλίσχρασμα και γι' αυτό καταπραΰνουν και προστατεύουν, ανάλογα με την χρήση, τους ερεθισμούς και τις φλεγμονές του δέρματος ή τις γαστρικές βλεννογόνους μεμβράνες.

Νευραλγία: Πόνος που προέρχεται από ερεθισμό ή από φλεγμονή ενός νεύρου.

Οίδημα: Κατακράτηση υγρών.

Οιστρογονικά: Βότανα με ουσίες που έχουν παρόμοια δράση με εκείνη των οιστρογόνων, που υποστηρίζουν και διατηρούν την λειτουργία των θηλυκών αναπαραγωγικών οργάνων.

Ορεκτικά: Ρίγανη 376, Χαμομήλι 436.

Ορεκτικό που διεγείρει και τονώνει τα νεύρα και τα επινεφρίδια σε **αδυναμία** και σε ασθενείς σε ανάρρωση: Φασκόμηλο 428.

Παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα: Μέρος του νευρικού συστήματος που ενέχεται στις φυσικές λειτουργίες ειδικά της πέψης

Παυσίπωνα: Χαμομήλι 436.

Πικρά: Βότανα με ουσίες που διεγείρουν τις εκκρίσεις σάλιου και πεπτικών υγρών, αυξάνοντας έτσι την όρεξη.

Ποδόλουτρο ή μπάνιο χεριών, για εμπύρετες καταστάσεις: Αμυγδαλιά 113.

Προκαλεί διαύγεια: Χρυσάνθεμα (Παρθενούλι) 439.

ΠΡΟΛΑΒΑΙΝΕΙ εγκεφαλικό: Σκόρδο 399. / την **δυσεντερία από αμοιβάδες:** Σκόρδο 400. / τον σχηματισμό **θρόμβων:** Σκόρδο 399. / τον **τυφοειδή πυρετό** και άλλες μολυσματικές αρρώστιες: Σκόρδο 399, 400. / τα **εμφράγματα:** Ρολογιά 385, 387. / τον **καρκίνο:** Πορτοκαλιά 365, Τριφύλλι 416, Φασκόμηλο 429. / το πρόωρο **γήρας:** Πορτοκαλιά 365. / την **χολέρα:** Σκόρδο 399. / την **ψωρίαση:** Σέλινο 392.

Προσταγλαδίνες: Χημικά σε φυτά και στον οργανισμό μας που έχουν ορμονική δράση και επηρεάζουν, μεταξύ άλλων, τις φλεγμονές και τον πόνο.

ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΥΝ από αρτηριοσκλήρωση: Ξαγκαθιά 353. / από **δυσκοιλότητα**, διεγείροντας την έκκριση πεπτικών υγρών: Σκόρδο 400. / από **καρδιακή προσβολή:** Σκόρδο 399. / από **λοιμώδεις αρρώστιες:** Πορτοκαλιά 364. / από **μεταδοτικά νοσήματα-επιδημίες:** Σκόρδο 400. / από **πανούκλα:** Φασκόμηλο 426. / από **πανώλη:** Σκόρδο 398. / από **φίδια:** Τίλιο 409.

Προφυλάξεις από Παρενέργειες: Ξαγκαθιά 356, Πατάτα 359, Πεύκο 361, Ραδίκια 374, Ροδιά 384, Σέλινο 393, Σινάπι 396, Σκόρδο 403, Σικιά 408, Τσάι (Κεϋλάνης) 421, Φασκόμηλο 430. : Φραουλιά 434, Χαμομήλι 437.

Σπασμωδίες: Οι φαρμακοβιομηχανίες τις χρησιμοποιούν για τη σύνθεση κορτιζόνης και ορμονών του γεννητικού συστήματος. Αλλά οι σπασμωδίες που περιέχονται στα βότανα χρησιμοποιούνται από τον οργανισμό ως πρώτες ύλες για να συνθέσει τις κατάλληλες ενώσεις.

Σπασμολυπικά (Χαλαρώνουν τους μυς, ιδιαίτερα σε **σπασμούς του εντέρου**) αλλά καταπραύνουν και τις **νευροπάθειες**, την **αϋπνία** και τις κρίσεις **άσθματος:** Ξαγκαθιά 355, Πατάτα 358, Πορτοκαλιά 365, 366.

Ρίγανη 376, Ρολογιά 386, Σκόρδο 399, Τίλιο 409, Τριφύλλι 417, Τσουκνίδα 424, Χαμομήλι 436.

Σπασμολυτικό που ισορροπεί το παρασυμπαθητικό σύστημα των νεύρων: Φασκόμηλο 428.

Σταματάει το γάλα στις γυναίκες που θηλάζουν: Φασκόμηλο 428.

Στυπτικά: Τα στυπτικά βότανα περιέχουν τανίνες και όταν εφαρμόζονται τοπικά προκαλούν συστολή των βλεννογόνων μεμβρανών και έτσι μπορούν να μειώσουν τις εκκρίσεις και να σταματήσουν μια αιμορραγία. Αλλά και σταματούν αποτελεσματικά τη **διάρροια**: Ξαγκαθιά 356, Πολύκομπο 362, Τίλιο 409, Τριανταφυλλιά άγρια 414, Τσάι (Κεϋλάνης) 420, Φασκόμηλο 428, 429, Φραουλιά 432, / σε **αιμορροΐδες** και σε **έμμηνη ροή με πολύ αίμα**: Τσουκνίδα 423, / σε **εντερικές** διαταραχές και **πόνους** στην κοιλιά: Ρίγανη 376.

Συμπαθητικό νευρικό σύστημα: Μέρος του νευρικού συστήματος που ενέχεται στη διατήρηση της ετοιμότητας και του μυϊκού τόνου.

Σταφυλοθεραπεία: Κλήμα 254, 255, **πώς γίνεται:** Κλήμα 257.

Στεροειδή: Ενεργά χημικά ζωικής ή φυτικής προέλευσης με ισχυρές ορμονικές δράσεις

Τανίνες: Οι τανίνες που περιέχουν πολλά βότανα προκαλούν μια στυπτική δράση και σχηματίζουν ένα προστατευτικό στρώμα πάνω στο δέρμα και τις βλεννογόνους μεμβράνες. Έτσι μπορούν να "σφίξουν" τους ιστούς των εντέρων και να μειώσουν τη διάρροια ή την εσωτερική αιμορραγία. Εξωτερικά, είναι χρήσιμες για την αγωγή εγκαυμάτων, για την προστασία των τραυμάτων και για τη μείωση της φλεγμονής. Οι τανίνες βοηθούν επίσης στις λοιμώξεις του οφθαλμού (επιπεφυκίτιδα), του στόματος, του κόλπου, του τραχήλου της μήτρας και του πρωκτού.

Τερεπένες: Μόρια που σχηματίζουν τη βάση των περισσότερων συστατικών των πτηκτικών ελαίων

Τονωτικά (Οτιδήποτε ασκεί θρεπτική, δυναμωτική ή αναρρωτική δράση σε συγκεκριμένα όργανα ή σε ολόκληρο τον οργανισμό): Πορτοκαλιά 363, 366, Ραδίκια 371, Ρίγανη 376, 377, Σαπουνόχορτο 389, Τριανταφυλλιά άγρια 414, Τίλιο 409, Τσουκνίδα 423, Φασκόμηλο 426, 429, Χρυσάνθεμα (Παρθενούλι) 439, / σε **ανορεξία, αναιμία, ραχισμό**: Τριφύλλι 417, / για **αναιμικά παιδιά** και **υποτασικούς**: Φραουλιά 432, / των **νεύρων**: Τριανταφυλλιά άγρια 414, / σε **υπερκόπωση**: Ρολογιά 386, / σε **φυματίωση**: Τριανταφυλλιά άγρια 414.

Υπακτικά: Τα υπακτικά βότανα έχουν ήπια καθαρική δράση που προωθεί την κένωση των εντέρων / **υπακτικό σε δυσκοιλιότητα** παιδιών, γέρον και αρρώστων που βρίσκονται σε ανάρρωση: Ροδακινιά 379, Σικιά 405, Τριανταφυλλιά άγρια 414.

Υπακτικό σιρόπι (Πώς γίνεται): Ροδακινιά 381,

Υπερτασικό για όσους έχουν **υπόταση**: Φασκόμηλο 428,

Υπνωτικά: Τα βότανα που φέρνουν ύπνο

Υπογλυκαιμικά: Τα βότανα που μειώνουν τα επίπεδα γλυκόζης του αίματος.

Φλαβόνες και **Φλαβονοειδή Γλυκοσίδια**: Μία από τις πιο συνηθισμένες ομάδες ενώσεων που συναντάμε στα βότανα, έχουν ένα ευρύ φάσμα δράσεων, από αντισπασμωδικές και διουρητικές μέχρι κυκλοφορικές και καρδιοτονωτικές. Μερικές από αυτές τις ουσίες, όπως η ρουτίνη, η εσιπερίδινη και η βιοφλαβονοειδής βιταμίνη P, ισχυροποιούν τα τριχοειδή αγγεία και έτσι δυναμώνουν το κυκλοφορικό σύστημα και μειώνουν την υπέρταση. Ένα φλαβονοειδές, που υπάρχει στο Γαϊδουράγκαθο ευθύνεται για τη βήθεια που παρέχει αυτό το βότανο στο συκώτι.

Φλογιστικά (Ερεθιστικά του δέρματος): Τα φλογιστικά βότανα όταν χρησιμοποιηθούν πάνω στο δέρμα προκαλούν ήπιο τοπικό ερεθισμό και διαστέλλουν τα τριχοειδή αγγεία, αυξάνοντας την κυκλοφορία του αίματος στο δέρμα. Καθώς το αίμα ανεβαίνει από τα βαθύτερα μέρη του σώματος στο δέρμα συχνά ανακουφίζονται οι εσωτερικοί πόνοι. Τα πιο ερεθιστικά είναι: ο απήγανος, το γαρίφαλο, το έλαιο δενδρολίβανου, το έλαιο μέντας, το σινάπι, το σκόρδο, η τσουκνίδα.

Φωτοευαισθησία: Αυξημένη ευαισθησία στο ηλιακό φως.

Χαλαρώνει από **συναισθηματικά** προβλήματα: Χαμομήλι 435,

Χολαγωγά: Τα βότανα που διεγείρουν την απελευθέρωση και την έκκριση χολής από τη χοληδόχο κύστη. Έχουν επίσης **υπακτική** δράση αφού αυξάνουν την ποσότητα της χολής στο δωδεκαδάκτυλο: Ραβίγια 369, Σαπουνόχορτο 388, Σκόρδο 400, Τίλιο 411, Χαμομήλι 436.



ΟΙ ΑΛΛΕΣ ΧΡΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ

- Αιθέριο λάδι λεμονιού.** (Πώς να φτιάξετε μόνοι σας): Λεμονιά 307.
«Ακοριτής οίνος» (Πώς και γιατί να τον φτιάξετε): Άκορος 105.
Αλογόμυγες: Καρυδιά 242, Δάφνη 182, Καρυδιά 244.
Αμυγδάλων άσπρισμα: Αμυγδαλιά 114.
«Αόρατο μελάνι» (Πώς και γιατί να τον φτιάξετε): Κρεμμύδι 279.
Απολύμανση δωματίου όπου έμεινε για πολύ καιρό κάποιος βαριά άρρωστος:
Φασκόμηλο 430.
Απολύμανση του αέρα: Δεντρολίβανο 187.
Ασπρίζω τα δόντια: Φραουλιά 433.
Βαθύ μαύρο χρώμα στα μαλλιά: Καρυδιά 239.
Βαλασαμέλαιο (πώς γίνεται): σελ. 138.
Βαφές μαλλιών φυτικές: Βελανιδιά 148.
Βαφές πυρόξανθες και καστανές για υφάσματα και δέρματα: Καρυδιά 244.
Βάψιμο νημάτων και υφασμάτων, σε μαύρο, πράσινο, μπλε ή μοβ χρώμα:
Ζαμπούκος (μαύρος) 206.
Βλεφαρίδες, τόνωση χρώματος: Δάφνη 182.
Γαλακταγωγά: Λουίζα 314, Μάραθο 327, 330.
Γαλάκτωμα ντεμακιγιάζ: Αμυγδαλιά 114.
«Γατοβότανο»: Βαλεριάνα 132.
Για να **αποξηράνετε:** Μαϊντανός 317.
Για να **διατηρήσετε:** Μαϊντανός 317.
Για να **καθαρίσετε τις ακαθαρσίες από τις μύγες στα μπρούτζινα:** Κρεμμύδι 279.
Για να **καθαρίσετε τις δαχτυλιές** από τις πόρτες και τα παράθυρα: Κρεμμύδι 279.
Για να **καταψύξετε:** Μαϊντανός 317.
Για να **ξαναδώσετε λάμψη** σε μια **δερμάτινη τσάντα** ή **ζώνη:** Κρεμμύδι 279.
Για να **σκοτώσετε τα σαρακιά του ξύλου:** Κρεμμύδι 279.
Γιάμπολη: Γλυκόριζα 179.
Δέρμα το **φρεσκάρε:** Πατάτα 359.
Δηλητηρίαση από μανιτάρια: Μάραθο 325.
Διαγνωστικό εγκυμοσύνης: Κριθάρι 280.
Διάρροια αγελάδων: Καστανιά 245.
Διατήρηση σύκων και σταφίδων: Δάφνη 183.
Έντομα, πώς να φεύγουν μακριά: Ζαμπούκος (μαύρος) 208.
Επουλωτικά: Λουίζα 315, Μαργαρίτα (άγρια) 333.
Εφιδρωτικά: Μαργαρίτα (άγρια) 333, Μπόραγο 353.
Εφτάζυμο ψωμί: Δάφνη 182.

Έχιδνας δάγκωμα: Κολλιτσιίδα 262.
Ηρεμιστικά: Μαρούλι 335, Μιλιόσχορτο 336.
Καθαρίζει σε βάθος το δέρμα: Κυπαρίσσι 292.
Καθαρίζει σε βάθος το ΛΙΠΑΡΟ δέρμα: Αχιλλαία 127.
Καλλυντικό: Αμυγδαλιά 110.
Καπύρια σύκα, πώς να τα φτιάξετε: Συκιά 406.
Καφέ από ρίζα ραδικιού, Πώς να φτιάξετε: Ραδίκια 374.
Καφέδες «σπίκορου» (ή κιχώρι) χωρίς καφείνη: Ραδίκια 370.
Κοριοί: Καρυδιά 243.
Κουνούπα: Αψιθιά 129, Γαρίφαλα 155, Ευκάλυπτος 203, Καρυδιά 243, Κρεμμύδι 278, Κυπαρίσσι 292.
Κρασί ζαμπούκου. (Πώς να φτιάξετε 8 λίτρα): Ζαμπούκος (μαύρος) 208.
Κριθαρόνερο, πώς γίνεται: Κριθάρι 282.
Κυδωνόκρασο, πώς γίνεται: Κυδωνιά 287.
«Κυπαρισσόλαδο», (Πώς μπορείτε να το φτιάξετε): Κυπαρίσσι 292.
Λοσόν για άσπρο και χωρίς φακίδες πρόσωπο: Ζαμπούκος (μαύρος) 206.
Μαλλιά γερά μαύρα, γυαλιστερά: Δάφνη 185.
Μαλλιών μαύρισμα: Καρυδιά 243.
Μάσκα για καθάρισμα του προσώπου και του δέρματος: Καρότα 233.
Μάπα που τσούζουν από το θυάψισμα: Κλήμα 256.
Μέλισσα: Κρεμμύδι 277, (βλέπε και Τσιμπημα μέλισσας)
Μελισσόνερο: πώς να το φτιάξετε: 340.
Μηλόξυδο: Μηλιά 344.
Μπίρας σπηκής παρασκευή: Αχιλλαία 126.
Μπριγιαντίνη για τσιγκελωτά μουστάκια: Κυδωνιά 285.
Μύγες: Καρυδιά 243.
Μυρίζα κρεμμύδι το στόμα σας: 279.
Μυρμηγκία: Καρυδιά 244.
Μυρωδιά κρεμμυδιού στα χέρια: Κρεμμύδι 279.
«Νερό μολόχας», πώς γίνεται: Μολόχα 348.
«Νηπενθές»: Μπόραγο 352.
Νυχτερίδες (πες διώχνει): Κισσός 253.
Ξανθαίνει τα μαλλιά: Χαμομήλι 437.
Παραμύκητες βαρελιών κρασιού: Θρούμπι 212.
Παράσπα των ζώων: Δάφνη 182.
Παρασποκτόνα (έλμινθες, αμοιβάδες κ.ά.): Ιτιά 222.
Παρωνυχίδες: Καστανιά 247.
Παχαίνει τα κατόπουλα: Κολλιτσιίδα 261.
Πεπτικό: Μαργαρίτα (άγρια) 333.
Πηγή ασβεστίου: Αμυγδαλιά 110.
Πικάνηκη γεύση στη μπίρα (αν αναμιχθεί με αφέψημα καρότων): Καρότα 233.

Πικραμύγδαλα: Αμυγδαλιά 110,
Πλύσιμο μεταξωτών και μάλλινων ρούχων: Σαπουνόχορτο 388.
Ποντίκια: Δυόσμος και Μέντα 196,
Πορτοκαλέλαιο: Πορτοκαλιά 366,
Πορτοκαλόνερο: Πορτοκαλιά 364,
«Πράσινο αλεύρι»: Ψίλλο 409,
Πυκνώνει τα φρύδια και τα τσίνορα: Καρυδιά 239,
Ροδομέλι: Τριανταφυλλά άγρια 415,
Ροδόνερο: Τριανταφυλλά άγρια 415,
Ροδόξυδο Πώς να φτιάξουμε: Τριανταφυλλά άγρια 415,
Ρυτίδες: Αμυγδαλιά 110, Ροδιά 384, Ψίλλο 411,
Σκόρδο μυρωδιά: Σκόρδο 403,
Σκουραίνει το χρώμα των μαλλιών: Κυπαρίσι 291,
Σκώρους: Απήγανος 120, Γαρίφαλα 155,
Σουμάδα: Αμυγδαλιά 110,
Συκόγαλα για πήξιμο τυριού, αντί για πτυιά: Συκιά 408,
Συνταγή για αντρική καλόνια: Θυμαρί 220,
Συνταγή για πατάτες: Δεντρολίβανο 190,
Συντήρηση κρασιού: Αχιλλαία 126,
Συντήρηση σταφίδας, σύκων και ελιών: Θρούμπι 213,
Τρυφερό κρέας με ένα κλαδάκι συκιάς: 408,
Τσιμπήματα αράχνης: Λάχανο 298,
Τσιμπήματα μέλισσας: Δυόσμος και Μέντα 196, Κρεμμύδι 277, Λάχανο 298, Μολόχα 348,
Τσιμπήματα σφήκας (διώχνει τους πόνους και τη φλόγωση): Δυόσμος και Μέντα 196, Κανέλα 227, Κρεμμύδι 277, Λάχανο 298, Κρεμμύδι 277, Μολόχα 348, Φασκόμηλο 429, Σκόρδο 403,
Τσιμπήματα εντόμων (διώχνει τους πόνους και τη φλόγωση): Αγριμόνιο 102, Βόλσαμο 138, Γαρίφαλα 155, Ελιά 199, Θρούμπι 214, Θυμαρί 218, Καρυδιά 243, Λεβάντα 301, Μαϊντανός 319, Μελισσόχορτο 338, Σκόρδο 403, Φασκόμηλο 429,
Τσιμπήματα σκορπιού: Σκόρδο 400,
Υπακτικό: Μολόχα 347,
Φακίδες: Βελανιδιά 148, 150,
Φθερίωση των ζώων: Θρούμπι 212,
Φιδιού δάγκωμα: Αγριμόνιο 102, Κανέλα 227, Κολλιτσιδα 262, 263,
Φρύδια και τσίνορα αραιά: Καρυδιά 242,
Φυικά χρώματα: Βελανιδιά 148,
Φωνή ψαλτών, τραγουδιών, και ρητόρων (την καθαρίζει): Μαντζουράνα 322, Σινάπι 396,
Χαλαρωτικό μπάνιο: Μελισσόχορτο 339,
Χρώμα μαλλιών σκουραίνει: Δεντρολίβανο 189,

Χρώματος μαλλιών τόνωση: Δάφνη 182.

Χρωστική κίτρινη: Κρόκος 283.

Χρωστική που βάφει τα κφόσματα με φυσικό χρώμα: Κολλισίδα 261.

Χωνευτικά: Λουίζα 315, Μαϊντανός 319, 320, Μαντζουράνα 323, Μαρούλι 335.

Ψείρες: Μαϊντανός 319.

Ψύλλοι: Καρυδιά 243, Μαϊντανός 319.

Ψείρες των ζώων: Δάφνη 182.

Ωμέγα-3 λιπαρά οξέα: Αντράκλα 117.

Μέτρα και δόσεις

Τα μέτρα και οι δόσεις που χρησιμοποιώ στο βιβλίο είναι τα πιο απλά που ήταν δυνατό να δοθούν. Επειδή όμως μερικοί αναγνώστες με ρωτούν κατά καιρούς πόσο ακριβώς είναι το φλιτζάνι, η κουταλιά, το κουταλάκι κλπ, σας δίνω εδώ και έναν μικρό οδηγό, που θα διευκολύνει στην ακόμη μεγαλύτερη απλούστευση των δόσεων που πρέπει να χρησιμοποιούνται στις διάφορες συνταγές:

Σήμερα όλα τα υγρά μετριοούνται σε λίτρα. Βρείτε ένα μπουκάλι που γράφει ότι περιέχει ένα λίτρο και χρησιμοποιείτε το. Αλλά απλούστερο είναι να αγοράσετε μια μεζούρα υγρών, σαν αυτές που μετράμε το γάλα των μωρών.

Κατά τα άλλα, όπου γράφω φλιτζάνι, εννοώ το μεγάλο φλιτζάνι του τσαγιού.

Όπου γράφω φλιτζανάκι, εννοώ του μικρού ελληνικού καφέ.

Ποτήρι εννοώ του νερού και κρασοπότηρο εννοώ... κρασοπότηρο.

Κουταλιά εννοώ της σουπας
και κουταλάκι του γλυκού.

Όπου αλλού αναφέρω άλλα μέτρα, τα περιγράφω...

Αλφαβητικό ευρετήριο βοτάνων που βρίσκετε σε κάψουλες

Μια πρώτη, γρήγορη γνωριμία με τα **ΒΟΤΑΝΑ** πλήρους ισχύος και τιλοδοτημένα, που κυκλοφορούν σε κάψουλες, προέρχονται από άγρια φυτά, ή από φυτά οργανικής καλλιέργειας. Είναι προτιμότερο να λαμβάνονται ανάμεσα στα γεύματα, για καλύτερη αξιοποίηση. Και **ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ** να χρησιμοποιούνται από 🍌 εγκύους και θηλάζουσες.
(Περισσότερες λεπτομέρειες και οδηγίες χρήσης θα βρείτε στο επόμενο βιβλίο μου για τα βότανα)

Agnus Cactus Quest: Κάθε ταμπλέτα περιέχει 0,3 μg καμφοράς, από το ομώνυμο φυτό, που χρησιμοποιείται παραδοσιακά για **περιοδικές ανωμαλίες του έμμηνου κύκλου με πόνους**, για την **δυσμηνόρροια** αλλά και για τόνωση του **σπέρματος**.

Aloe Vera: Τα σκευάσματα του φυτού *Aloe Vera* ή *Aloe Barbakensis* χρησιμοποιούνται για εξωτερική και εσωτερική **επούλωση**, για **κοψίματα, καψίματα, έλκη** και έχουν **υπακτικές** ιδιότητες. **ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ:** 🍌 Η υπερβολική χρήση προκαλεί διάρροια, ή εντερικές διαταραχές. **ΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ:** *Aloe Vera Juice*, *Healig Jelly*, *Desert Dawn* (Quest), *Aloe Vera 520mg Soigal*, *Aloe Vera Juice*, Quest.

Astragalus 520mg, Soigal: Φυτοκάψουλες που διεγείρουν το **ανοσοποιητικό**, ανεβάζουν την δραστικότητα των λευκών αιμοσφαιρίων, μπορεί να ανεβάσουν την δραστικότητα της ιντερφερόνης, προστατεύουν από τα **κρυολογήματα**. Επίσης ανεβάζουν την αντοχή κατά την διάρκεια άσκησης, μειώνουν το στρες, τονώνουν το καρδιαγγειακό σύστημα.

Bilberry: Τα ενεργά ανθοκυανιδή Φλαβονοειδή του βοτάνου (*Vaccinium myrtillus*) δυναμώνουν όλους τους ιστούς των οφθαλμών και βελτώνουν την κυκλοφορία. Χρησιμοποιούνται σε: **αδύναμη όραση, ωχρά κηλίδα, καταρράκτη, γλαύκωμα, διαβητική αμφιβληστροειδοπάθεια**, αλλά και σε: κυκλοφορικές ανωμαλίες, όπως **κασώδης φλέβες**, επειδή εμποδίζει την συσσώρευση αιμοσφαιρίων. Έχει επίσης αντιφλεγμονώδη δράση σε **αρθρίτιδα, ουρική αρθρίτιδα** και ικανότητα **μείωσης του σπαιχάρου** του αίματος.

Bilberry -Ginkgo -Eyebright complex Soigal : Προστατεύουν από **ελεύθερες ρίζες** υπεροξειδίου, υδρογόνου, βαρέα μέταλλα και βελτώνουν την κυκλοφορία των **οφθαλμών**, προστατεύουν από τον **καταρράκτη**, βοηθούν στη διατήρηση της **όρασης**, είναι ισχυρό αποτοξινωτικό βαριών μετάλλων. (Περιέχουν *Bilberry*, *Ginkgo biloba*, *Eyebright*, Βήτα-Καροτίνη, Βιτ. C, A, E, Κυστίνη, Ψευδάργυρο και Ταυρίνη.)

Burdock 520mg Solgar: Το φυτό *Arctium Lappa* (μαλόχα) έχει αντιβακτηριαδικές και αντιβιοτικές ιδιότητες, οι **εκζέματα, εξανθήματα**, και **ψευδώνθρακες**.

Butcher's broom Solgar (*Ruscus aculeatus*) Τα Φλαβονοειδή που περιέχει το βότανο έχουν αγγειοσυσταλτική **ιδιότητες** και την ικανότητα να δυναμώνουν τα τοιχώματα των αιμοφόρων αγγείων. Χρησιμοποιούνται για **κίρσώδεις φλέβες** και **αιμορροΐδες** **ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ:** ☛ Σε ορισμένους είναι δυνατόν να έχει υπακτικές ιδιότητες.

Cal's claw 1000mg tabs, Solgar: Το φυτό *Ulexia tomentosa* περιέχει πολυακόρβια αλκαλοειδή, φαινόλες και φοινική στερόλη, γι αυτό διεγείρει το **ανοσοποιητικό** (αυξάνει την φαγοκυττάρωση), επίσης, έχει αντικλεγμονώδες **ιδιότητες** και παρεμποδίζει την συσσώρευση των αιχμηρών κελίων, για **αρθρίτιδες, καρδιαγγειακές παθήσεις** και **τόνωση του ανοσοποιητικού συστήματος**.

Citricidal Απόσταγμα σπόρων γκρέιπφρουτ, που έχει θαυμάσια αποτελέσματα ως αντιμικροβιακό, εσωτερικό εξωτερικό. Ανενεργοποιεί τους παθογόνους μικροοργανισμούς, εξουδετερώνει πολλά παράσιτα και είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικό κατά των *E. Colli, Candida, Staphylococcus, Streptococcus, Salmonella, Pseudomonas, Lactobacillus, Klebsiella, Shigella, Legionella, Chlamydia, Helicobacter, Herpes* και *Giardia lamblia*. Το σκεύασμα αποτελείται από 33% απόσταγμα σπόρων γκρέιπφρουτ και 67% φυτική γλυκερίνη. Δεν πρέπει να χρησιμοποιείται αδιάλυτο, αλλά να βάζουμε 5 ως 12 σταγόνες σε 180 ml νερό. **ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ:** ☛ **ΝΑ ΜΗ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΑΙ** ποτέ αδιάλυτο ☛ ποτέ στα μάτια ☛ από άτομα με αλλεργία στα κίτρικά. ☛ και δεν συνιστάται για μακροχρόνια εσωτερική χρήση σε μαρά και νήπια που δεν έχει ακόμη ενεργοποιηθεί το ανοσοποιητικό τους σύστημα.

Cranberry (Vaccinium macrocarpon) για **κυστίτιδες** και **μολύνσεις / φλεγμονές** της ουροδόχου κύστης. Τα φρούκτο-ολιγοσακχαρίδια που περιέχει εμποδίζουν τα παθογόνα βακτηρίδια να προσκολλώνται στα κυτταρικά τοιχώματα της ουροφόρου οδού, ενώ βοηθούν την ανάπτυξη των φιλικών βακτηρίδιων.

Dandelion root 520 mg Solgar (Taraxacum officinale): Οι ρίζες των ραδικιών έχουν την ιδιότητα να κινητοποιούν την δραστηριότητα της **χολής** στον **μεταβολισμό του λίπους** και δεν επιτρέπουν την συσσώρευση **λίθων** στη χολή. Χρησιμοποιείται επίσης ως **διουρητικό**, λόγω της περιεκτικότητας του σε κάλιο, αλλά και για τον **έλεγχο του βάρους**. ☛ **ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ:** ☛ Σύμφωνα με Κινέζους ερευνητές μπορεί να προκαλέσει σε μερικά άτομα αίσθημα πύρωσης στο στομάχι

Devil's claw (Harpagophytum procumbens): Είναι τακηρικωμένο αντικλεγμονώδες και αναλγητικό, που μεώνει το **ουρικό οξύ**. Χρησιμοποιείται σε: **ρευματοειδή αρθρίτιδα, οστεοαρθρίτιδα, ρευματισμούς** και **ουρική αρθρίτιδα**.

Dong Qual 520mg Solgar (Angelica sinensis, Angelica polymorpha): Η αρχαγγελική είναι γνωστό τονωτικό του γυναικείου αναπαραγωγικού συστήματος, που επηρεάζει θετικά την ισορροπία των οιστρογόνων, χρησιμοποιείται παραδοσιακά για: **προεμμηνορυσιακή ένταση**, ανώμαλη εμμηνορρυσία, συμπτώματα **εμμηνόπαυσης**, ανισορροπία ορμονών, ασταθή εμμηνόρροια.

εξάψεις, πόνους περιόδου, κόπωση, κατάθλιψη, κράμπες, αλλά και για χαλαρωτικό των νευρών σε **ένταση, ευερεθιστικότητα, άγχος.**

Echinacea: Τα σκευάσματα του βοτάνου *Echinacea purpurea* διεγείρουν το ανοσοποιητικό, ανεβάζουν την δραστικότητα των **λευκοκυττάρων** και τα επίπεδα **ιντερφερόνης**, αυξάνουν την παραγωγή αντισωμάτων, έχουν επίσης αντιβακτηριακές ιδιότητες, που ανταγωνίζονται τους **διηθητούς ιούς**, και είναι αποτελεσματικό αντικλημμονώδες, που βοηθάει σε: **γρίπη, κρυολογήματα** και γενικά μολύνσεις και σε **δερματικές παθήσεις (ακμή, εκζέματα και δοθήνες / δερματική λείψμανίαση.)** ΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ: **Echinacea 1.000 mg Lamberts, Echinacea purpurea, Quest, Echinacea 520 mg Solgar, Echinacea / Golden Seal / Cat's Claw Solgar, Echinacea root + Leaf extract SFP Solgar.** Ο συνδυασμός ρίζας Εχινάσια και φύλλων ελιάς με τα άλλα βότανα του μείγματος διεγείρουν το **ανοσοποιητικό** και αυξάνουν τις αντιβακτηριακές ιδιότητες της Εχινάσια

Bdberbery Berry extract SFP Solgar (μάκρας ζυμαρικός) είναι πολύ πλούσιο σε αντιοξειδωτικές πολυφαινόλες. (Για τη χρήση του βλέπε στις σελίδες 204-207.)

Evening Primrose Oil Το λάδι των σπόρων του *νικαυλάκου* είναι πλούσια πηγή γάμμα λινολεϊκού οξέος, πολύτιμο σε **προεμμηνορροσιακά** συμπτώματα, **αμηγνόπωση, ακζέματα** αλλά **ΑΝΤΕΝΔΕΙΚΝΥΤΑΙ** σε επιληπτικούς και όταν υπάρχουν νομυώματα. ΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ: **Evening Primrose Oil 1.000 mg, Lamberts, Evening Primrose Oil 500 mg, Lamberts, Evening Primrose Oil 500 mg, Solgar, Gamma Marine /Evening Primrose Oil Quest.**

Eyebright 520 mg Solgar (Euphrasia parthenium): Χάρη στην τανίνη που περιέχει είναι στυπτικό, τονωτικό, που χρησιμοποιείται σε **ερεθισμούς των οφθαλμών**

Fenugreek 520 mg Solgar, (Trigonella foenum graecum): Οι θερμαντικές ιδιότητες της τριγονέλας (μάραθου) την κάνουν πολύτιμη για τα **κρύα πόδια** (και τον **κρύο ποπό**). Μειώνει τη **χοληστερίνη**, τα **ολικά λιπίδια** και το **σάκχαρο** του αίματος. ☛ **ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΙΣ:** Στην κινέζικη ιατρική δεν χρησιμοποιείται σε όποιον παθαίνει αφυδάτωση από τη μεγάλη ζέστη.

Feverfew, (Tanacetum parthenium): Ελέγχει τη συσσώρευση προσταγλαδίνης και των αιμοπεταλίων. Χρησιμοποιείται σε **ημικρανίες, ρευματισμούς** και μείωση του **πυρετού**. **ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΙΣ:** ☛ Είναι δυνατόν να προκαλέσει σε ευαίσθητα άτομα **δερματικές αντιδράσεις**, ή και πληγές στο σώμα. ΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ: **Feverfew, Quest Feverfew / Willow complex SFP Solgar** Ο συνδυασμός **Feverfew** και **Willow** με τα άλλα βότανα που περιέχει αυτό το μείγμα εξασφαλίζουν άμεση θεραπεία του **πονοκέφαλου** και της **ημικρανίας**.

Garlic (Allium sativum) Τα σκευάσματα σκόρδου σε κάψουλες έχουν τις ίδιες χρήσεις με το φρέσκο σκόρδο και κάποιες επιπλέον: Το **Kyolic Liquid Quest** μπορεί να χρησιμοποιηθεί και τοπικά, λ.χ σε **φλεγμονές του τραχήλου**. ΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ: **Garlic oil** κάψουλες **Lamberts** (Κάθε κάψουλα με 2 mg έλαιο σκόρδου είναι ισοδύναμη με ένα γραμμάριο φρέσκου σκόρδου) **Kyolic Reserve 600mg Quest, Kyolic Liquid Quest** Μισό κουταλάκι αποδίδει 600 mg **Organic Garlic 500mg Solgar**

Ginger (*Zingiber officinale*) και **Ginger / Fennel complex SFP Solgar**. Το ζιγκίβερι κινητοποιεί το πεπτικό σύστημα, για καλύτερη **πέψη** και μειώνει τη **ναυτία**. Έχει επίσης θερμαντικές ιδιότητες, με καλά αποτελέσματα στην **καταρροή**. Οι σπόροι του μάρου και τα άλλα βότανα που περιέχει το μείγμα κάθε κάψουλας (αποστάγματα *ωόν βίρα, γαϊτανής, φύλλων πιπεριάς και μανθάνου*.) κινητοποιούν την χολή, αυξάνουν τον **μεταβολισμό των λιπαρών** και μειώνουν τους **σπασμούς** του στομάχου.

Ginkgo Biloba (*Ginkgo biloba*) Το γκίνγκγο μπλόμπο βελτιώνει την κυκλοφορία, ειδικά του εγκεφάλου, και τη νευροδιαβίβαση, με πολύ καλά αποτελέσματα σε **εξασθενημένη μνήμη**, **απώλεια εγρήγορης, εμβοές, κατάθλιψη, γεροντική άνοια**, και **κρύα άκρα**. **ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ**: ♣ Αν και σπάνια, η υπερβολική λήψη έχει προκαλέσει σε κάποια άτομα δερματίτιδα, ναυτία, ευερεθιστικότητα, πονοκέφαλο, ή διαταραχή της πέψης. **ΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ**: **Ginkgo Biloba extract 2000 mg** Lamberts **Ginkgo Biloba Quest** Κάθε ταμπλέτα αποδίδει 36 mg Flavone-glycosides, 4,5 mg Glycosides A, B και C και 3,8 mg Bilobalide. **Ginkgo Biloba 20GBE Solgar** Κάθε φυτοκάψουλα παρέχει 10 mg Flavone-glycosides. **Super Ginkgo Biloba 60GBE Solgar** Κάθε φυτοκάψουλα παρέχει 60 mg Flavone-glycosides.

Ginseng (*Panax quinquefolium*) Στην κινέζικη ιατρική θεωρείται σημαντικό φάρμακο, γιατί βελτιώνει την αντοχή στο **σωματικό** και στο **πνευματικό στρες**. Το κορεάτικο και της Σιβηρίας έχουν συχνά τονωτική επίδραση σε **κόπωση** και **αδυναμία**. **♣** **ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ**: Να μη χρησιμοποιείται από: όσους έχουν αυξημένη πίεση, ή υποφέρουν τακτικά από πονοκέφαλους, **♣** ούτε από γυναίκες με νομωμάτα, κύστες και όγκους των μαστών, ή με προβλήματα που σχετίζονται με υπερδραστικότητα των οιστρογόνων. **♣** οι υψηλές δόσεις είναι δυνατόν να προκαλέσουν νευρικότητα, ή πονοκέφαλους. **ΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ**: **Ginseng Korean 520mg Solgar** **Ginseng Siberian 100mg Quest**

Golden Seal 520mg Solgar (*Hydrastis canadensis*): Είναι πολύ ισχυρό βότανο, που αυξάνει τη δραστηριότητα των λευκοκυττάρων / **κινητοποιεί το αμυντικό σύστημα** σε **μολύνσεις, φλεγμονές**, δερματικές παθήσεις όπως **ακμή** και **έκζεμα**, είναι **αντιβακτηριακό / αντιβιοτικό / ανσηπτικό, αντιμυκητικό** και **καρδιάση** και τονώνει τη λειτουργία του **ήπατος** και της **χολής**.

Gotu Kola 520mg Solgar, (*Centella asiatica, Hydrocotyle asiatica*): Το βότανο αυτό έχει την ικανότητα να κινητοποιεί την **κυκλοφορία** στα **κάτω άκρα** και να δυναμώνει τα τοιχώματα των αιμοφόρων αγγείων. (**καρσώδης φλέβες, κακή κυκλοφορία** στα κάτω άκρα και **κωπαρίδα**.) **ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ**: ♣ Αν και δεν έχουν παρατηρηθεί σημαντικές παρενέργειες, συνιστά να διακόπτετε την χρήση για εβδομάδα κάθε μήνα.

Green Tea 520 mg, Solgar (*Camellia sinensis*): Το Green Tea παρέχει τις μεθυλοξανθίνες **θειοβρωμίνη** και **καφεΐνη**, που ανεβάζουν τη μεταβολική δραστηριότητα των καφέ λιπαρών κυττάρων και επιταχύνουν την **καύση του αποθηκευμένου κίτρινου λίπους**. (Για καλύτερα αποτελέσματα στον έλεγχο του βάρους να συνδυάζεται με σωματική άσκηση και με ικανοποιητική λήψη θρεπτικών μικροστοιχείων.) **ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ**: Όπως όλες οι πηγές καφεΐνης, απαγορεύεται **♣** σε άτομα με υψηλή πίεση **♣** σε άτομα που ακολουθούν

Ομοιοπαθητική θεραπεία, ❖ απαγορεύεται να λαμβάνεται το βράδυ γιατί είναι δυνατόν αν υπάρχουν προβλήματα αϋπνίας να τα επιτείνει

Hawthorne Berry extract SFP Solgar (*Crataegus oxyacantha*) Με μία φυτοκάψουλα κάθε πρωί μεσημέρι και βράδυ, με το φαγητό το φλαβονοειδή που περιέχει ο κράταιγος έχουν αγγειοδιασταλτικές ιδιότητες και δυναμωτική επίδραση στα τοιχώματα των αιμοφόρων αγγείων, στην βελτίωση της καρδιαγγειακής υγείας, στην **υψηλή πίεση** και στις **κισσώδεις φλέβες**.

Herbal Female complex SFP Solgar: Ο συνδυασμός των βοτάνων που περιέχει τονώνει τη φυσική κατάσταση, το αναπαραγωγικό σύστημα της γυναίκας, ευεργετικό τόσο για τα συμπτώματα του προεμμηνορρυσιακού συνδρόμου, όσο και για τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης, με παράλληλη μείωση του στρες. Κάθε φυτοκάψουλα περιέχει αποστάγματα *Agnus cactus*, *Dong Quai*, *Milk Thistle*, *Cohosh*, *Motherwort*, *Astragalus*, (βότανα τα οποία περιγράφω και συνιστώ στο επόμενο βιβλίο μου) και *Soy Isoflavone*

Herbal Male complex SFP Solgar: Ο συνδυασμός των βοτάνων που περιέχει τονώνει τη φυσική κατάσταση, το αναπαραγωγικό και ουροποιητικό σύστημα του άντρα, με παράλληλη μείωση του στρες. Κάθε φυτοκάψουλα περιέχει αποστάγματα *Saw Palmetto*, *Nettle*, *Astragalus*, *Panax Ginseng*, *Siberian Ginseng*, και *Soy Isoflavone*

Linseed oil Solgar: κάψουλες με **1250 mg** λιναρόσπορου κάθε μία.

Milk Thistle (*Silybum marianum*) Το γνωστό στην Ελλάδα ως γαϊδουράγκαθο περιέχει *Silymarin*, ένα φλαβονοειδές που **προστατεύει το ήπαρ**, επιταχύνει την αναγέννηση των κυττάρων του. Και είναι καλό **αντιφλεγμονώδες**.

ΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ: **Milk Thistle 100mg Solgar**, **Silymarin extract 100mg Lamberts**

Psyllium husks Solgar: Κάψουλες διαλυτών διατροφικών ινών που προκαλούν αίσθηση πληρότητας και μειώνουν την όρεξη, ενώ παράλληλα καθαρίζουν το έντερο χωρίς να το ερεθίζουν όπως τα πίτουρα των άλλων δημητριακών, και διατηρούν μαλακά τα κόπρανα.

Olive Leaf extract SFP Solgar: Κάψουλες με φύλλα (αράντιστης με φυτοφάρμακα) ελιάς περιέχουν ενεργά αντιμικροβιακά συστατικά.

Pau d'arco 520mg Solgar (*Tabebuia avellanae*, *Tabebuia impetiginosa*). Το *Lapachol* και τα άλλα ενεργά στοιχεία του βοτάνου έχουν ισχυρές αντιμυκητιακές ιδιότητες σε **μυκητιακές μολύνσεις**, **καντινίαση**.

(Advanced) **Proanthocyanidin complex 50mg Solgar**: Προάγουν την ελαστικότητα των ιστών, μειώνουν το πρήξιμο, προλαμβάνουν τους **μώλωπες**, ελαττώνουν την συσσώρευση των αιμοπεταλίων, δυναμώνουν τα αιμοφόρα αγγεία, βελτιώνουν τις **κισσώδεις φλέβες**, επιδιορθώνουν το κολλαγόνο και μειώνουν την παραγωγή ισταμίνης.

Sarsaparilla (*Smilax ornata*, *Smilax officinalis*): Γνωστό αποτοξινωτικό δηλητηριώδη, που βοηθάει στην υγεία του δέρματος και χρησιμοποιείται στην **ψωρίαση**, το **έκζεμα**, τις **δερματίτιδες**, την **ακροχορδόνωση**, και στις **ρευματοπάθειες**.

Saw Palmetto. Η σπουδαιότερη χρήση του βοτάνου αυτού γίνεται στην **καλοήγη υπερπλασία του προστάτη**, που εκδηλώνεται με **δύσκολη ούρηση**.

ή **συχνοουρία**, γιατί μειώνει την μετατροπή της τεστοστερόνης σε διυδροστερόνη, η οποία προκαλεί υπερβολικό πολλαπλασιασμό των κυττάρων του προστάτη. Επίσης, βοηθά σε περιπτώσεις **ανικανότητας** που σχετίζονται με υπερτροφία του προστάτη. ΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ: **Saw Palmetto Quest Saw Palmetto 520mg Solgar**, **Saw Palmetto Berry SFP Solgar**

Saw Palmetto / Pygeum / Lycopene complex Solgar, κάψουλες με εκχύλισμα του κάκτου Saw Palmetto, με ποικιλία από στερόλες και λιπαρά οξέα, λουλούδια του κέκκου *Chromola frutescens indica*, (που χρησιμοποιούνται με μεγάλη επιτυχία στην Ουρολογική κλινική Soroca Medical Center του Ισραήλ ως **αντικαρκινική**, για την **προστατίτιδα**, **υπερτροφία** προστάτη, **φλεγμονές** και **καρκίνο** προστάτη) Λυκοπίνη, Ψιυδάργυρο και Σελήνιο, (το οποίο καταπολεμά το τοξικό μέταλλο κάδμιο, που διογκώνει τους ιστούς του προστάτη.)

Scutellariae 520mg Solgar (*Scutellaria baicalensis*, *Chinese scullap*): Οι κάψουλες αυτές λειτουργούν χίλις, φορές ισχυρότερα από την Ιστομίνη ως **αντιαλλεργικό** (σε **πυρετό του χόρτου**, **τροφικές αλλεργίες**,) και ως **αντιφλεγμονώδες**, στην **αρθρίτιδα**. Η επίδρασή της είναι παρόμοια με των φαρμάκων *Indomethacin* και *Rheumatolizone*, αλλά χωρίς παρενέργειες.

Valerian (Valerian officinalis) Η Βαλεριάνα χαλαρώνει τα νεύρα και τους σπασμούς των μυών, λειτουργεί ηρεμιστικά σε **ένταση**, **αϋπνίες**, **άγχος** και **ευερεθιστικότητα**, χωρίς να προκαλεί αδυναμία στο βόδισμα, όπως τα ηρεμιστικά φάρμακα. ΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ: **Valerian Quest** που αποδίδει 250 μg Valerenic acid, **Valerian root 520mg Solgar**.

Vegetal silica 500 mg Solgar (Equisetum arvense): Είναι καλή πηγή οργανικού πυριτίου, που **δυναμώνει τα μαλλιά**, τα **ύψια** και το **δέρμα**, καθώς και τα οστά και τα αιμοφόρα αγγεία (κάτι σημαντικό στην **εμμηνόπαυση**.)
☛ **ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ**: όταν υπάρχει φλεγμονή στα νεφρά μπορεί να προκαλέσει ενοχλήσεις στην ουροφόρο οδό.

Yucca 520mg Solgar (Yucca schidigera, Yucca spp): Σύμφωνα με τελευταίες έρευνες η Γιούκα εξουδετερώνει ορισμένες βακτηριακές ενδοτοξίνες του εντέρου, οι οποίες σχετίζονται με την **αρθρίτιδα**. Χρησιμοποιείται στην **οστεοαρθρίτιδα** και στην **ρευματοειδή αρθρίτιδα**.

Ευρετήριο

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΩΝ ΟΝΟΜΑΣΙΩΝ των 100 βοτάνων

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ (Λατινική) ΟΝΟΜΑΣΙΑ

Achillea millefolium

Acorus calamus.

Adiantum capillus.

Aesculus Hippocastanum.

Allium sativum.

Allium cepa.

Althaea officinalis.

Amygdalus persica.

Anethum foeniculum.

Anethum graveolens.

Angelica archangelica

Agrimonia Eupatoria.

Agropyron repens.

Aprium graveolens.

Aprium sativum.

Aprium petroselinum.

Arbutus unedo.

Arctium Lappa.

Artemisia Absinthium.

ΚΩΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ με **μάυρα** γράμματα και
διάφορες ΤΟΠΙΚΕΣ ΟΝΟΜΑΣΙΕΣ με πλάγια

Αχιλλαία. Αχιλλείος, Αχιλλεία Κρητική,
Χιλόφυλλο, Μιλφέϊγ, Αγριασιθιά.

Άκορος. Άκορος κάλαμος, Καλάμι αρωματικό.

Αδιάντο. Κάμη της Αφροδίτης, Πολυτρίχι,
Βροντοτρίχι, Ψαλιδόχορτο, Μαλλιάχορτο,
Πηγάδοχορτο

Καστανιά. Καστανιά η κοινή, η εδώδιμη,
Αγριοκαστανιά.

Σκόρδο. Άλλιο το εδώδιμο.

Κρεμμύδι, **Κρόμμυον**, **Άλλιον το κοινό**, **Κρομμύδι**,
Άλλιο το κρόμμυο.

Άλθαία. Άλθαία η φαρμακευτική, η Ροδανθής,
Δεντρομολόχα, Νερομολόχα, Άγρια Κάνναβη,

Ροδακινιά.

Μάραθο. Μάλαθρο, Μάραθος, Μάραθρο,
Αγριομάραθο, Φινόκιο, Μάραζα, Αμαραθιά.

Άνηθος. Άνηθον το βαρύοσμον.

Αρχαγγελική. Αγγελική αρχαγγελική, Α. άγρια,
Α. φαρμακευτική, Α. θεραπευτική, νεροκάλαμο.

Αγριμόνιο. Ασπροζάκι, Φωνόχορτο,
Αγρομιά, Ασπροζάνη

Αγριάδα. Αγρόπυρο το έρπον, Σκυλόχορτο.

Ξέλινο, Άπο το βαρύοσμο, Αγριοσέλινο.

Κερεβύζι.

Μαϊντανός Πετροσέλινο, Περασέμολο, Μακεδονίσι,
Κουμαριά, **Αγριοκουμαριά**, **Κόμαρος**, **Κουραμιά**,
Λαγομηλιά.

Κολλιτσιδα, **Άρκειον**, **Άρκτηιον Λάππα**,
Αγγατολάπαθο, **Καβαλλαριά**.

Αψιθιά. Αψιθιά, Μυρμηγκοβότανο.

<i>Berberis cretica.</i>	Λεβιθόχορτο, Δρακόντιον, Στραχούρι Ξαγκαθιά. Κράταιγος ο οξυάκανθος, Οξυάκανθα, Λευκάκανθα, Μουμουτζελιά, Βερβερής η κρητική, Μυλκινιά.
<i>Borago officinalis.</i>	Μπόραγο. Βόραγο το φαρμακευτικό. Βοράτσινο. Μποράντζα. Μπουράντζα. Μπουράτσινο. Μπορατσάνα. Αρμπέτα.
<i>Brassica oleracea.</i>	Λάχανο. Κράμβη.
<i>Capparis spinosa.</i>	Κάιπαρη. Κάππαρις η αγκαθωτή
<i>Cardamomum eleltharia.</i>	Κάρδαμο. Καρδάμινο. Αγριοκάρδαμο. Κακουλιές. Ναστούρτιο το φαρμακευτικό. Τζουρκάς.
<i>Camelia sinensis.</i>	Τσαί (Κεϋλάνης)
<i>Chrysanthemum leucanthemum.</i>	Μαργαρίτα (άγρια). Χρυσάνθεμο το λευκάνθεμο. Ανθεμής η Χία. Μαντηλίδα.
<i>Chrysanthemum vulgare.</i>	Χρυσάνθεμα.
<i>Cichorium Intibus.</i>	Ραδίκια. Ταράξακο. Πικροράδικο. Πικραλίδα. Πικροφάκι. Πικροκόλλα. Πίκρα. Κιχώρι.
<i>Cinnamomum Zeylanicum.</i>	Κανέλα. Κινάμωμο το Κεϋλανικό. Κασσά.
<i>Citrullus vurgaris.</i>	Καρπούζι. Υδροπέπων. Κιτρίλος. Σίκυς.
<i>Citrus aurantium.</i>	Πορτοκαλιά (και Νεραντζιά)
<i>Citrus medica sativa. Citrus sinensis.</i>	Λεμονιά
<i>Coriandrum sativum.</i>	Κόλιαντρο. Κορίανδρος. Κουτβαράς. Κοριός
<i>Crataegus oxyacantha.</i>	Ξαγκαθιά. Κράταιγος ο οξυάκανθος, Οξυάκανθα, Λευκάκανθα, Μουμουτζελιά, Βερβερής η κρητική, Μυλκινιά.
<i>Crocus sativus.</i>	Κρόκος. Σαφράν. Σαφράνι. Σαφράνα. Κρόκος ο εδώδιμος. Σαφορά. Μαμελούκος
<i>Cucurbita pepo. / maxima.</i>	Γλυκοκολοκυθιά. Κολοκύθα. Γλυκοκολοκύθα. Κοκκινολοκούθα. Αστροκολατισιά.
<i>Cuminum cyminum.</i>	Κύμινο
<i>Cupressus sempervirens.</i>	Κυπαρίσι
<i>Curcuma longa.</i>	Κουρκουμάς.
<i>Cydonia vulgaris.</i>	Κυδωνιά. Τσιντόνια, Μηλοκυδωνιά.
<i>Coriandrum sativum.</i>	Κόλιαντρος. Κορίανδρος. Κουτβαράς. Κοριός
<i>Daucus carotta.</i>	Καρότα. Δαύκος. Δασκί. Βουτσιί. Χαβούτσι. Παστανάγλα. Παστινάκλα.
<i>Eucalyptus globules.</i>	Ευκάλυπτος.
<i>Eugenia aromatica.</i>	Γαρίφαλα. Μοσχοκάρφια. Ευγένια καρυόφυλλος.

Foeniculum officinalis.	Μάραθο, Αγριομάραθο , Φινόκιο, Αμαραθιά.
Ficus communis. F. carica.	Συκιά . Συκή η καρική. Ορνιά. Ορνός. Ρινός.
Fragaria vesca.	Φραουλιά , Χαμοκερασιά, Κουκουμαριά, Κερασούλια.
Galium aparine.	Κολλιτσίδα, Άρκειον , Άρκειον Λάππα , Αγγατολάπαθο , Πλατομαντήλα .
Gentiana Kochiana. Lutea.	Γεντανή Γεντιανή η ωχρή, του Κώχ, η Κίτρινη.
Glycythiza glabra.	Γλυκόριζα , Γλυκορίζ, Γλυκούριζα η άτριχος, Γλυκούριζα η λεία, Κολά, Ρεγολίτσα.
Hedera Helix.	Κισσός , Κ. αναρριχώμενος, Μπρουνοβαλιά, Μπρουσκέλι, Κίνσερας, Κλειδώνας, Τσέτος, Ηλιανθος, Ήλιος Λιοδρόμι , Ηλιοστρόφι .
Hellanthus annuus.	Κριθάρι
Hordeum vulgare / sativum.	Βάλσαμο , Υπερκό το διάτριχο, Βότανο του Προδρόμου, zβαλασαμόχορτο, Σπαθόχορτο.
Hypericum perforatum.	Καρυδιά, Καρυά ή Γιούγκλανς, η βασιλική, Μαρούλι .
Juglans regia.	Κολλιτσίδα, Άρκειον Λάππα , Αγγατολάπαθο , Πλατομαντήλα , Κολλιτσάνι , Ασπράγκαθο .
Lactuca Sativa.	Δάφνη , Δάφνη του Απόλλωνα, Βάγια, Βαϊά.
Lappa minor.	Λεβάντα, Λαβάντα , Αγριολεβάντα , Λαμπρή , Χαμολιβανο ,
Laurus nobilis.	Κάρδαμο Αγριορόκα , Ρόκα του ποταμού .
Lavandula officinalis.	Λινάρι.
Lepidium sativum,	Μηλιά.
Linum usitatissimum.	Μολόχα Μαλάχη , Μουλούχα , Μουλάγκα , Αμαλόχα , Αμπελόχη , Αμπελόχα .
Malus communis.	Χαμομήλι , Χαμόμηλο, Χαμαίμηλο, Καμηλάκι, Λουλουδάκι του Αγίου Γεωργίου.
Malvae silvestris.	Τριφύλλι , Άγριο τριφύλλι, Μηδική, Γλυκό Τριφύλλι, Αλφάλφα, Τριφύλλι του νερού.
Matricaria chamomila.	Μελισσόχορτο , Μέλισσα η φαρμακευτική, Μελισσοβότανο, Κπροβάλασμο.
Medicago sativa.	Δυόσμος – Μέντα , Ηδύοσμος ο πιπερώδης,
Melissa officinalis.	Τριφύλλι , Άγριο τριφύλλι, Μηδική, Γλυκό Τριφύλλι, Αλφάλφα, Τριφύλλι του νερού.
Mentha piperita.	Μοσχοκάρυδο , Μυριστικό
Menyanthes trifoliata.	Κάρδαμο, Νεροκάρδαμο , Καρδαμούρα .
Myristica fragrans.	Βασιλικός, Ωκιμο το βασιλικό , Βασιλτσά .
Nasturtium officinalis.	
Ocimum basilicum.	

Olea Europea / Sativa.

Origanum Majorana.

Origanum dictamnus.

Origanum vulgare.

Prunus avium.

Prunus cerasus.

Prunus dulcis.

Pulegius και Silvestris.

Panax Ginseng.

Passiflora incarnata.

Passiflora coerulea.

Persica vulgaris.

Petroselinum sativum.

Pinus silvestris.

Pimpinella anisum.

Polygonum vulgare.

Polygonum aviculare.

Populus nigra.

Portulaca oleracea

Punica granatum.

Pyrus cydonia.

Prunus amygdalus

Pyrus nalis.

Quercus robur.

Rosa canina. R. gallica.

Rosmarinus officinalis.

Λιβανωτός.

Rubus fruticosus.

Ελιά. Ελαία. Ληδόεντρο. Αγριολιά. Ασγουρλίδα.

Μαντζουράνα. Σάψυχο. Ορίγανο το αμόρανο.

Ορίγανο το αμόρακο

Δίκταμο. Έροντας. Στομαχόχορτο.

Στοματόχορτο. Ορίγανο δίχταμο.

Ρίγανη. Αγριορίγανη. Ρούανο. Ορίγανος.

Κερασιά. Κέρασος η όξυχυμος. Προύνος η πτηνόφιλος. Βασσιανά.

Κερασιά. Κέρασος η όξυχυμος. Προύνος η πτηνόφιλος. Βασσιανά.

Κερασιά. Κέρασος η όξυχυμος. Προύνος η πτηνόφιλος. Βασσιανά.

Δυόσμος - Μέντα. Ηδύσσιμος. Αγριοδυόσμος. Βίλχηρύνι. Φλασκούνι. Φλασκούνι. Αγασμός.

Γκίνσενγκ. Τζίνσενγκ. Ελευθερόκοκκος. Πάνας ο πεντάφυλλος.

Ρολογιά. Πασκρόρα. Παθανθές. Πάθη του Χριστού. Τεφερλίκι.

Ροδακινιά.

Μαϊντανός. Πετροσέλινο. Περασέμολο. Μακεδονίσι.

Πεύκο

Γλυκάνισο. Άνισο. Άνισο το τράγιο. Πιμπνέλλα.

Γλυκανθής. Καυκαλίδα. Πιμπνέλη η κοινή.

Πολύκομπο. Πολυκόμπη. Πολύγωνα το πτηνόψιλο. Ψηδόχορτο.

Λεύκα. Λεύκη. Καβάκι. Αίγυρος. Μαύρη λεύκα.

Αντράκλα. Γλιστρίδα. Ανδράχνη. Πορτουλάκη. Χοιροβότανο. Λυτική ή λαχανώδης.

Ροδιά. Πουνίκη. Ροιά. Ρογιά. Ρωβιά.

Κυδωνιά. Τσιτόνια. Μηλοκυδωνιά.

Αμυγδαλιά

Μηλιά.

Βελανιδιά. Δρυς. Δρυγιάς. Ρουμπάκι Ρένια. Ροτσόκι. Μαλωτή. Κατσιπρίνι.

Άγρια τριανταφυλλιά.

Δεντρολίβανο. Διοσμαρίνι. Δουσμαρίνι.

Αρισμαρί. Λεσμαρί. Λιβανόδεντρο.

Βάτος. Βατομουριά. Ρούβος ο θαμνώδης.

Rumex.	Βασιλιά, Αγριόβατος, Βάτος η Ίδαία.
Ruta graveolens.	Λάπαθα. Αγριολάπαθα, Σιδερολάπαθα, Νερολάπαθα, Λόπατα, Λάμπαθα, Ρούμεξ
Salvia officinalis.	Απήγανος, Ρητή η βαρούσμος, Σιδερόχορτο, Βρωμοπήγανος Πήγαντο, Πηγάνι, Πηγουνιά.
Sambucus nigra.	Φασκόμηλο. Αλισφάκα, Σάλβια, Σαρκοθρόφι, Καυλόχορτο, Ελελίφασκος, Βουτυρόχορτο
Saponaria officinalis.	Σαμπούκος (μαύρος) Σαμπούκος, Σάμβυξ, Κουφοξυλιά, Αφροξυλιά, Φροξυνάνθι.
Silybum marianum.	Σαπουνόχορτο, Τσουέι, Χαλβαδόριζα,
Onopordon.	Γαϊδουράγκαθα, Κουφάγκαθο, Αγκάβατος,
Centaurea benedicta.	Αγλάγκαθο, Κνίκος, Καλάγκαθο, Κορδοσέντο,
Cnicus benedictus.	Κορδοσάντο, Καρδισάντο, Αθαφτος,
Sinapis alba (το άσπρο).	Ονόπορδο, Κορνηλιά,
Sinapis nigra (το μαύρο).	Σινάπι, Βρούβα, Σικουρί, Αγριόβρουβα, Λαμάνα.
Sinapis arvensis (το άγριο).	Σινάπι, Βρούβα, Σικουρί, Αγριόβρουβα, Λαμάνα.
Tilia platyphyllos, T. cordata.	Τίλιο. Φλαμούρι, Σφεντάμι, Φιλύρα.
Solanum tuberosum.	Πατάτα, Γεώμηλο,
Taraxacum officinalis.	Ραβία. Ταράξακο, Πικροράδικο, Πικραλίδα, Πικρομάρουλα, Πίκρα, Παπουλιά, Κηχώρι.
Thymbra, Satureia Montana	Θρούμπι. Θύμβρα η ορενή, Θρουμπί, Θρούμπα, Τραγορίανη, Γεροντόχορτο, Αγριτσάκι κ.α.
Thymus vulgaris.	Θυμάρι, Θύμος ο κοινός, Θύμος ο Ερπύλος, Ρουχόθυμο, Γαϊδουρόθυμος,
Trifolium pratense.	Τριφύλλι. Άγριο τριφύλλι, Μηδική, Γλυκό Τριφύλλι, Αλφάλφα, Τριφύλλι του νερού.
Urtica urens, Urtica dioica.	Τσουκνίδα. Αγκνίδα, Ατζικνίδα, Αγγρίζα, Κνίδη, Κνίθη, Ακαλήφθη, Αδίκη, Τσουόχνα.
Valeriana officinalis.	Βαλεριάνα, Αγριοζαμπούκος,
Vervena citriodora.	Λουίζα. Βερβένα, Λεμονόχορτο, Σταυροβότανο,
Vervena officinalis.	Γοργόγιαννης, Λιππιά, Ελαιζα.
Vicia faba.	Κουιά. Κύαμος
Viscum album.	Γκι. Μελός, Μηλός, Ιξός, Ιξός, Γκού.
Vitis vinifera.	Κλήμα. Αμπέλι, κληματαριά, Άμπελος
Xanthium.	Κολλιτσιάδα, Άρκειον, Άρκτιον Λάππα, Αγγατολάπαθο, Καβαλλारी,
Zea mays.	Καλαμπόκι, Αραβόσπος, Αραποσίπ

Ευρετήριο ονομασιών

Με τις οποίες είναι γνωστά τα 100 πιο χρήσιμα βότανα και φυτά σε κάθε περιοχή της χώρας μας

Οι καθιερωμένες ονομασίες των βοτάνων και φυτών γράφονται με **μαύρα** γράμματα, ενώ οι άλλες ονομασίες, με τις οποίες είναι γνωστά γράφονται με λεπτά γράμματα.

Αβάρσμος: σελ. 192. * Αβροτονίνη: σελ. 128 * Αγγατολάπαθο: σελ. 260
Αγγρίζα: σελ. 422 * Αγγλική άγκρι: σελ. 122 * Αγγελική αρχαγγελική: σελ. 122 * Αγγελική Θεραπευτική: σελ. 122 * Αγιάγκαθο: σελ. 151 * Αγιασμός: σελ. 192 * Αγκάβατος: σελ. 151 * Αγκινίδα: σελ. 422 * Αγκυκάρizza: σελ. 178 * Αγκωσσο: σελ. 99 * Αγραπιθιά: σελ. 128 * Αγριόδα: σελ. 99 * Αγρια Κάνναβη: σελ. 108 * Αγρια τσουκνίδα: σελ. 422 * Αγραπιθιά: σελ. 128 * **Αγριμόνιο:** σελ. 101 * Αγριόβατος: σελ. 144 * Αγριοβελανιδιά: σελ. 147 * Αγριόβρουβα: σελ. 393 * Αγριοδύοσμος: σελ. 192 * Αγριοζαμπούκος: σελ. 131 * Αγριοκάρδαμο: σελ. 230 * Αγριοκουμαριά: σελ. 266 * Αγριολάπαθα: σελ. 293 * Αγριολεβάντα: σελ. 299 * Αγριομάραθο: σελ. 325 * Αγριομέλισσα: σελ. 336 * Αγριομοσχοκάρφι: σελ. 154 * Αγριορίγανη: σελ. 375 * Αγριορόκα: σελ. 230 * Άγριο τριφύλλι: σελ. 416 * Αγριοτσάι: σελ. 212 * Αγριομιά: σελ. 101 * Αγρόπυρο το έρπον: σελ. 99 * Αγρωστη: σελ. 99 **Αδίαντο:** σελ. 104, * Αδίχταμος: σελ. 189 * Αδίκη: σελ. 422 * Αθαφτος: σελ. 151 * Αίγειρος: σελ. 308 * Ακακισιά: σελ. 353 * Ακαλήφθη: σελ. 422 * Άκορος: σελ. 105 * Άκορος κάλαμος: σελ. 105 * Ακταία: σελ. 204 * Ακτία: σελ. 204 * Ακτή η μέλαινα: σελ. 204 * Αλεναία: σελ. 131 * Αλθαία: σελ. 108 * Αλθαία η Ροδανθής: σελ. 108 * **Αλθαία** η φαρμακευτική: σελ. 108 * Αλθέα: σελ. 108 * Αλληριφύλλος: σελ. 131 * Αλισφάκα: σελ. 426 * Άλλιο το εδώδιμο: σελ. 397 * Άλλιο το κοινό: σελ. 270 * Άλλιο το κρόμμυμο: σελ. 270 * Αλουσία: σελ. 313 * Αλφάλα: σελ. 416 * Αμαραθιά: σελ. 325 * Αμπέλι: σελ. 254 * Άμπελος οινόφορος: σελ. 254 * Αμπσθιά: σελ. 128 * **Αμυγδαλιά:** σελ. 110 * Ανάλατος: σελ. 131 * Ανδράχνη: σελ. 117 * Άνηθον το βαρύοσμον: σελ. 115 * Άνηθος: σελ. 115 * Ανθεμής η Χία: σελ. 332 * Άνισο: σελ. 170 * Άνισο το τράγιο: σελ. 170 * **Αντράκλα:** σελ. 117 * Αούστας: σελ. 99 * Απήγανος: σελ. 118, * Άπιο το βαρύοσμο: σελ. 390 * Απισιά: σελ. 128 **Αραβόσπος:** σελ. 223 * Αραποσίτι: σελ. 223 * Αραπόσταρο: σελ. 223 * Αρισμαρί: σελ. 185 * Αρκιον: σελ. 260 * Αρκιον Λάππα: σελ. 260 * Αρμπέτα: σελ. 351 * Αρτεμισία αμίνθιον: σελ. 128 * Αρτεμισία η αρωματική: σελ. 128 * Αρτεμισία η θαμνώδης: σελ. 128 * Αρτεμισία η Κίνα: σελ. 128 * Αρτεμισία η

Λεπτόφυλλος: σελ. 128 * Αρτεμισία η Πεδινή: σελ. 128 Ασγουρλίδα: σελ. 195
* Ασπράγκαθο: σελ. 260 * Ασπροζάκι: σελ. 101 * Ασπροκολοσιτά: σελ.
173 * Ασπρόφυλλος: σελ. 131 Ατζικνίδα: σελ. 422 * Ατζλακας: σελ. 147 *
Απίταμος: σελ. 189 **Αρχαγγελική: σελ. 122** Αφροξυλιά: σελ. 204 **Αχιλλαία:**
σελ. 125 * Αχιλλεία Κρητική: σελ. 125 * Αχιλλείος: σελ. 125 **Αψιθιά: σελ.**
128 * Αψιφιά: σελ. 128

Βάγια: σελ. 181 * Βαϊά: σελ. 181 * Βαλανιδιά: σελ. 147 * Βαλεριάνα: σελ.
131 * Βαλεριανή η φαρμακευτική: σελ. 131 * Βαλασαμάκι: σελ. 134 *
Βάλασμο: σελ. 134 * Βαλασαμόχορτο: σελ. 134 * Βόρσαμος: σελ. 192
* **Βασιλικός: σελ. 141** * Βασιλιτσά: σελ. 141 * Βασιλίτσα: σελ. 141 *
Βατομουριά: σελ. 144 * **Βάτος: σελ. 144** * Βάτια: σελ. 144 * Βάτινα: σελ.
144 * Βάτος η Ιδαία: σελ. 144 * Βασιναία: σελ. 144 **Βελανιδιά: σελ. 147** *
Βερβένα: σελ. 313 * Βερβερής η κρητική: σελ. 353 Βιρπιακεία: σελ. 131
Βλήχρον: σελ. 192 * Βληχούνι: σελ. 192 * Βληχώνι: σελ. 192 Βόραγο
φαρμακευτικό: σελ. 351 * Βοράτσινο: σελ. 351 * Βότανο του Προδρόμου:
σελ. 134 * Βούζα: σελ. 204 * Βουταί: σελ. 233 * Βουτυρόχορτο: σελ. 426
Βρούβα: σελ. 393 * Βρωμοπήγανος: σελ. 118 * Βυσαίνια: 248

Γαϊδουράγκαθο: σελ. 151 * Γαϊδουρόθυμος: σελ. 215 * **Γαρίφαλο: σελ.**
154 Γένια του γέρου: σελ. 128 * **Γεντιανή: σελ. 156** * Γεντιανή η Κίτρινη:
σελ. 156 * Γεντιανή η ωχρή: σελ. 156 * Γεντιανή του Κώχ: σελ. 156 *
Γέροντας: σελ. 189 * Γεροντόχορτο: σελ. 212 * Γεώμηλο: σελ. 357 **Γκι: σελ.**
158 * **Γκίνσενγκ: σελ. 161** * **Γκύ: σελ. 158** Γλιστρίδα: σελ. 117 *
Γλυκάνισο: σελ. 170 * Γλυκοδρυγιάς: σελ. 147 * **Γλυκοκολοκυθιά: σελ.**
173 * **Γλυκίριζα:** σελ. 178 * Γλυκοριζή: σελ. 178 * Γλυκό Τριφύλλι: σελ. 416
* Γλυκίριζα η άτριχος: σελ. 178 * Γλυκίριζα η λεία: σελ. 178 *
Γοργοάννης: σελ. 313 * Γλυφώνι: σελ. 192 * Γλυκανθίς: σελ. 170 *
Γλυχούνι: σελ. 192 * Γρεμπελίνα: σελ. 233

Δαυκι: σελ. 233 * Δαύκος: σελ. 233 * **Δάφνη: σελ. 181** * Δάφνη του
Απόλλωνα: σελ. 181 **Δεντρολίβανο: σελ. 185** * Δεντρομολόχα: σελ. 108
Δίκταμο: σελ. 189 * Διδόσανθος: σελ. 154 * Δισκουριδείος: σελ. 131
* Δισμαρινί: σελ. 185 Δουσαρινί: σελ. 185 Δρυγιάς: σελ. 147 *
Δρακόντιον: σελ. 128 * **Δρυς: σελ. 147** * **Δυόσμος: σελ. 192**

Ελαία: σελ. 195 * Ελελίφασκος: σελ. 426 * Ελευθερόκοκκος: σελ. 161 *
Ελιά: σελ. 195 * Ελοιζα: σελ. 313 Έροντας: σελ. 189 * Ερπίνη: σελ. 131 *
Επά: σελ. 221 Ευγένια καρυόφυλλος: σελ. 154 * **Ευκάλυπτος: σελ. 200**

Ζαμπούκος (μαύρος): σελ. 204 * Ζαφορά: σελ. 283

Ηδύοσμος: σελ. 192 * Ηδύοσμος ο πιπερώδης: σελ. 192 * Ηδύοσμος ο
φαρμακευτικός: σελ. 192 Ηλιάνθος: σελ. 209 * Ήλιος: σελ. 209 *
Ηλιοστράφι: σελ. 209

Θρούμπι: σελ. 212 • Θρούμπι: σελ. 212 • Θρούμπα: σελ. 212 • Θυμάρι: σελ. 215 • Θύμβρα η ερμινή: σελ. 212 • Θύμος ο κοινός: σελ. 215 • Θύμος ο Ερπύλος: σελ. 215 • Θύμπρι: σελ. 212 • Θύμπρος: σελ. 212

Ιβός: σελ. 158 • Ιξός: σελ. 158 • Ιτιά λευκή: σελ. 221 • Ιτιά: σελ. 221

Καβάκι: σελ. 308 • Καββαλιερής: σελ. 260 • Κακουλές: σελ. 230 • Κακτιά: σελ. 353 • Καλόγκαθα: σελ. 151 • Καλαμίθρα: σελ. 192 • Καλαμπόκι: σελ. 223 • Καμηλάκι: σελ. 435 • Καμφορόσμον: σελ. 128 • Κανέλα: σελ. 225 • Κάππαρη: σελ. 228 • Καρδιάφυλλος: σελ. 154 • Καρδισάντο: σελ. 151 • **Καρότα:** σελ. 233 • **Κάρδαμο:** σελ. 230 • Καρδαμούρα: σελ. 230 • Καρδαμόδα: σελ. 230 • Καρδάμινο: σελ. 230 • **Καρπούζι:** σελ. 237 • Καρυά η βασιλική: σελ. 239 • Καρυά η Γιούγκλανς: σελ. 239 • **Καρυδιά:** σελ. 239 • Κασσιά: σελ. 225 • **Καστανιά:** σελ. 245 • Κασιδόχορτο: σελ. 212 • Κατσοπρίνι: σελ. 147 • Κισκαλίδα: σελ. 170 • Καυλόχορτο: σελ. 426 • Κέντρανος: σελ. 131 • **Κερασιά:** σελ. 248 • Κέρασος η όξύχυμος: σελ. 248 • Κερασούλια: σελ. 431 • Κινάμωμο το Κεϋλανικό: σελ. 225 • Κίνσερας: σελ. 251 • Κισσός, αναρριχώμενος: σελ. 251 • **Κισσός:** σελ. 251 • Κιρίλος: σελ. 237 • Κιχάρι: σελ. 368 • Κιρεβύζι: σελ. 390 • Κλειδώνας: σελ. 251 • Κλήμα: σελ. 254 • Κλημειερής: σελ. 254 • Κνίδη: σελ. 422 • Κνίθη: σελ. 422 • Κνίκος: σελ. 151 • Κοκκινολοκάθα: σελ. 173 • Κολιά: σελ. 178 • Κόλιαντρος: σελ. 258 • Κόλιαντρο το εδάμινο: σελ. 258 • Κολιτσάνι: σελ. 260 • **Κολλιπίδα:** σελ. 260 • Κολλιτόχορτο: σελ. 260 • Κολοκούθι: σελ. 173 • Κολοκύθα: σελ. 173 • Κόμαρος: σελ. 266 • Κόμη της Αφροδίτης: σελ. 104 • Κονδυλόριζο: σελ. 209 • Κορδοσέντο: σελ. 151 • Κοριάνδρος: σελ. 258 • Κοριός: σελ. 258 • Κορκοσίτερο: σελ. 223 • Κορνηλιά: σελ. 151 • Κοταγινοσαφυλλιά: σελ. 353 • Κοψοβότανο: σελ. 134 • **Κουκιά:** σελ. 264 • Κουκουμαριά: σελ. 431 • Κουκισούδι: σελ. 134 • Κουκούρβιτα η κολοκύνθη: σελ. 173 • Κουκούρβιτα η μεγίστη: σελ. 173 • Κουμαριά: σελ. 266 • Κουραμιά: σελ. 266 • Κουρκομάς: σελ. 269 • Κουτβαρός: σελ. 258 • Κουφράγκαθο: σελ. 151 • Κουφοξυλιά: σελ. 204 • Κρόμβη: σελ. 295 • Κράταιγος ο οξυάκανθος: σελ. 353 • Κρεμμύδι: σελ. 270 • **Κριθάρι:** σελ. 280 • Κριθή: σελ. 280 • **Κρόκος:** σελ. 283 • Κρόκος ο εδάμιος: σελ. 283 • Κρόμμυον: σελ. 270 • Κύαμος: σελ. 264 • **Κυδωνιά:** σελ. 285 • **Κύμινο:** σελ. 288 • Κύνοδον δάκτυλο: σελ. 99 • **Κυπαρίσσι:** σελ. 290

Λαβάντα: σελ. 299 • Λαγομηλιά: σελ. 266 • Λάζαρος: σελ. 125 • Λάμπαθα: σελ. 293 • Λαμπρή: σελ. 299 • Λάουρος ο ευγενής: σελ. 181 • Λάπαθα: σελ. 293 • Λάπατα: σελ. 293 • **Λάχανο:** σελ. 295 • Λαψάνα: σελ. 393 • Λαψανόβρουβα: σελ. 393 • **Λεβάντα:** σελ. 299 • Λεβιτόχορτο: σελ. 128 • Λειχητόχορτο: σελ. 134 • **Λεμονιά:** σελ. 303 • Λεμονόχορτο: σελ. 313 • Λεσμαρί: σελ. 185 • **Λεύκα:** σελ. 308 • Λευκάκανθα: σελ. 353 • Λεύκη: σελ. 308 • Ληδόεντρο: σελ. 195 • Λιβανόεντρο: σελ. 185 • Λιβανωτής: σελ. 185 • Λινάρι: σελ. 310 • Λιοδρόμι: σελ. 209 • Λίπα: σελ. 409 • Λιπιά: σελ. 313 • **Λουίζα:** σελ. 313 • Λουλουδάκι του Αγίου Γεωργίου: σελ. 435 • Λουτσά: σελ. 353 • Λυτική ή λαχανώδης: σελ. 117

Μακροσίφων: σελ. 131 * **Μαλάχη:** σελ. 345 * **Μαλλινόχορτο:** σελ. 104 * **Μαϊντανός:** σελ. 316 * **Μαντηλίδα:** σελ. 332 * **Μαρούλι:** σελ. 334 * **Μακεδονία:** σελ. 316 * **Μάλαθρο:** σελ. 325 * **Μαλλιάρόχορτο:** σελ. 189 * **Μαλωτή:** σελ. 147 * **Μαμελούκος:** σελ. 283 * **Μαντζουράνα:** σελ. 322 * **Μάραζα:** σελ. 325 * **Μάραθο:** σελ. 325 * **Μάραθος:** σελ. 325 * **Μαργαρίτα (άγρια):** σελ. 332 * **Μελάς:** σελ. 158 * **Μελιάς:** σελ. 158 * **Μελιός:** σελ. 158 * **Μέλισσα η φαρμακευτική:** σελ. 336 * **Μελισσόκι:** σελ. 336 * **Μελισσόχορτο:** σελ. 336 * **Μελιπίνη:** σελ. 128 * **Μελιτζίνι:** σελ. 212 * **Μέντα:** σελ. 192 * **Μηλός:** σελ. 158 * **Μηλιά:** σελ. 341 * **Μηλοκυδωνιά:** σελ. 285 * **Μηλοσφακιά:** σελ. 426 * **Μιλκρέϊι:** σελ. 125 * **Μίνθη:** σελ. 192 * **Μολόχα:** σελ. 345 * **Μοσχοκάρυδο:** σελ. 349 * **Μοσχοκίδι:** σελ. 426 * **Μοραντζίδα:** σελ. 144 * **Μοσχοκάρφια:** σελ. 154 * **Μοσχολιός:** σελ. 131 * **Μουλάγκα:** σελ. 345 * **Μουλούχα:** σελ. 345 * **Μουμουτζελιά:** σελ. 353 * **Μουρτζά:** σελ. 353 * **Μουτζελιά:** σελ. 353 * **Μπάλασμο:** σελ. 134 * **Μπόραγο:** σελ. 351 * **Μποράντζα:** σελ. 351 * **Μπουράντζα:** σελ. 351 * **Μπορατσένα:** σελ. 351 * **Μπουράτσινο:** σελ. 351 * **Μπρουνοβαλιά:** σελ. 251 * **Μπρουσκέλι:** σελ. 251 * **Μπουρμπουτζελιά:** σελ. 353 * **Μυλκινιά:** σελ. 353 * **Μυλκίνη:** σελ. 353 * **Μυριστική:** σελ. 131 * **Μυριστικό:** σελ. 349 * **Μυρμηγκοβότανο:** σελ. 128

Νάρδος: σελ. 131 * **Ναστούρτιο το φαρμακευτικό:** σελ. 230 * **Νεραντζά:** σελ. 363 * **Νεροκάλαμο:** σελ. 122 * **Νεροκάρδαμο:** σελ. 230 * **Νερολάπαθα:** σελ. 293 * **Νερομολόχα:** σελ. 108 * **Νιπουζία:** σελ. 204 * **Νιρυγιά:** 147

Ξαγκαθά: σελ. 353 * **Ξενικό:** σελ. 223

Ονόπορδο: σελ. 151 **Ορνιά:** σελ. 404 **Ορνός:** σελ. 404 **Ορίγανο δίχταμο:** σελ. 189 **Ορίγανος:** σελ. 375 **Ορίγανο το αμάρακο:** σελ. 322 **Ορίγανο το αμάρντο:** 322

Παθανθές: σελ. 385 * **Πάθη του Χριστού:** σελ. 385 * **Πάναξ ο πεντάφυλλος:** σελ. 161 * **Παπουλιά:** σελ. 368 * **Παρθένιο:** σελ. 438 * **Πασικφόρα:** σελ. 385 * **Παστανάγλα:** σελ. 233 * **Παστινάκλα:** σελ. 233 * **Πατάτα:** σελ. 357 * **Πεγάνι:** σελ. 118 * **Πέλινο:** σελ. 128 * **Περίκη:** σελ. 134 * **Περσέμολο:** σελ. 316 * **Πετραία:** σελ. 128 * **Πετροσέλινο:** σελ. 316 * **Πεύκο:** σελ. 360 * **Πηγαδόχορτο:** σελ. 104 * **Πηγάνι:** σελ. 118 * **Πήγαντο:** σελ. 118 * **Πηγουνιά:** σελ. 118 * **Πικρα:** σελ. 368 * **Πικραλίδα:** σελ. 368 * **Πικροκόλλα:** σελ. 368 * **Πικρομάρουλα:** σελ. 368 * **Πικροράδικο:** σελ. 368 * **Πικροφάκι:** σελ. 368 * **Πιμπενέλη η καινή:** σελ. 170 * **Πιμπινέλλα:** σελ. 170 * **Πλατομανήτλα:** σελ. 260 * **Πολύγωνα πτηνόφιλο:** σελ. 362 * **Πολύκομπο:** σελ. 362 * **Πορτοκαλιά:** σελ. 363 * **Πολυτρίχη:** σελ. 104 * **Πορτουλάκη:** σελ. 117 * **Πουινική:** σελ. 382 * **Προύνος η πτηνόφιλος:** σελ. 248

Ραδίκια: σελ. 368 * **Ρεγολίτσα:** σελ. 178 * **Ρένια:** σελ. 147 * **Ρητή η βαρούσμος:** σελ. 118 * **Ρίγανη:** σελ. 375 * **Ρίανο:** σελ. 375 * **Ρνιός:** σελ. 404 * **Ρογδιά:** σελ. 382 * **Ροδακινιά:** σελ. 378 * **Ροδιά:** σελ. 382 * **Ροιά:** σελ.

382 * Ρόκα του ποταμού: σελ. 230 * **Ρολογιά: σελ. 385** * Ροσμαρίνος ο
φαρμακευτικός: σελ. 185 * Ροτσάκι: σελ. 147 * Ρούανο: σελ. 375 * Ρούβος
ή Ρούμπος ο θαμνώδης: σελ. 144 * Ρούμεξ (κινό και αγουρό): σελ. 293 *
Ρουμπάκι: σελ. 147 * Ρουχόθυμο: σελ. 215 * Ρωβή: σελ. 382

Σάλβια: σελ. 426 * Σάλις: σελ. 221 * Σάμβυξ: σελ. 204 * Σαμπούκος: σελ. 204
* Σαντονίνη: σελ. 128 * Σαπινιά: σελ. 388 * Σαπουνόριζα: σελ. 388
* Σαπουνόχορτο: σελ. 388 * Σαπωναρία η φαρμακευτική: σελ. 388
* Σαπωνόφυτο: σελ. 388 * Σαρκοθρόφι: σελ. 426 * Σαφρόν: σελ. 283
* Σαφράνα: σελ. 283 * Σαφράνι: σελ. 283 * Σάψυχο: σελ. 322 * **Σέλινο:**
σελ. 390 * Σεμισφότο: σελ. 128 * Σιβθόρπιος: σελ. 131 * Σιδερολάπαθα:
σελ. 293 * Σιδερόχορτο: σελ. 118 * Σίκυς: σελ. 237 * Σινάπι: σελ. 393 *
Σινιούρι: σελ. 393 * Σκλίκιος: σελ. 221 * **Σκόρδο: σελ. 397** * Σκυλόχορτο:
σελ. 99 * Σπαθόχορτο: σελ. 134 * Σταματοχορτο: σελ. 189 * Σταφυλίνος:
σελ. 233 * Σταυροβότανο: σελ. 313 * Σταφύλι βλάχικος: σελ. 353 * Σταφυ-
λιόνι: σελ. 233 * Στομαχόχορτο: σελ. 189 * Στραχούρι: σελ. 128 * Συκή η
καρική: σελ. 404 * **Συκά: σελ. 404** * Σφάκα: σελ. 426 * Σφεντάμι: σελ. 409

Ταράξικο: σελ. 368 * Τεφερλίκα: σελ. 385 * Τζινσενγκ: σελ. 161 * Τζουρκάς:
σελ. 230 * Τίλια: σελ. 409 * **Τίλιο: σελ. 409** * Τιταμος: σελ. 189 * Τραγιά:
σελ. 230 * Τραγορίανη: σελ. 212 * Τραγόχορτο: σελ. 212 *
Τριανταφυλλιά άγρια: σελ. 412 * Τριπκότο έρπον: σελ. 99 * **Τριφύλλι: σελ.**
416 * Τριφύλλι του νερού: σελ. 416 * Τραχούρι: σελ. 128 * Τρικουκιά: σελ.
353 * Τροκιά: σελ. 353 * **Τσάι (Κεϋλάνης): σελ. 419** * Τσέτος: σελ. 251 *
Ταιντόνα: σελ. 285 * Τσουένι: σελ. 388 * **Τσουκνίδα: σελ. 422** * Τσούχνα:
σελ. 422

Υδροπέπων: σελ. 237 * Υπερικό το διάτρητο: σελ. 134

Φασκόμηλο: σελ. 426. * Φιλούρα: σελ. 409 * Φιλουργιά: σελ. 409 * Φιλύρα:
σελ. 409 * Φινόκιο: σελ. 325 * Φλαμουριά: σελ. 409 * Φλασκούνι: σελ. 192
* Φλησκούνι: σελ. 192 * Φλασκούνι: σελ. 192 * Φλαμούρι: σελ. 409. *
Φουσκομηλιά: σελ. 426 * **Φραουλιά: σελ. 431** * Φροξυνάνθι: σελ. 204. *
Φωνόχορτο: σελ. 101

Χαβούτσι: σελ. 233 * Χαλβαδόριζα: σελ. 388 * Χαμαιμήλο: σελ. 435 *
Χαμοκερασιά: σελ. 431 * Χαμολίβανο: σελ. 299 * **Χαμομήλι: σελ. 435** *
Χαμόμηλο: σελ. 435 * Χαμοσφάκα: σελ. 426. * Χελωνόχορτο: σελ. 134
* Χιλιόφυλλο: σελ. 125 * Χαιροβότανο: σελ. 117 * **Χρυσάνθεμα:** σελ. 438
* Χρυσάνθεμο το λευκάνθεμο: σελ. 332

Ψαλιδόχορτο: 104 * Ψευροβότανο: 134 * Ψευτοκολοκάτα: 209 *
Ψηδόχορτο: 362

Ωκιμο το βασιλικό: σελ. 141

Πού μπορείτε να βρίσκετε τα 100 χρήσιμα βότανα και φυτά που περιγράφονται στο βιβλίο

Στην περιγραφή κάθε βοτάνου υπάρχουν πολλές πρακτικές ιδέες, που είναι δυνατό να σας διευκολύνουν. Και με το ευρετήριο που δημοσιεύεται εδώ θα μπορείτε να ανατρέχετε εύκολα στις οδηγίες που πρέπει να θυμάστε για την αναζήτηση κάθε βοτάνου.

ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΟΥΜΕ: Αγριάδα 99, Αγριμόνιο 102, Αδϊάντο 104, Ακορος 106, Αλθαία 108, Αμυγδαλιά 111, Άνηθο 115, Απήγανο 119, Αρχαγγελική 122, Αχιλλαία 126, Αψιθιά 129, Βαλεριάνα 132, Βάλασμο 136, Βασιλικό 142, Βάτο 144, Βελανιδιά 148, Γαϊδουράγκαθο 151, Γαρίφαλο 154, Γεντιανή 156, Γκι 158, Γκίνσενγκ 164, Γλυκάνισο 171, Γλυκώριζα 180, Δάφνη 183, Δεντρολίβανο 187, Δυόσμος και Μέντα 194, Ελιά 197, Ευκάλυπτος 202, Ζαμπούκος (μαύρος) 206, Ηλιανθο 209, Θρούμπι 213, Θυμαρί 216, Ίτιά 221, Καλαμπόκι 224, Κανέλα 226, Κάππαρη 228, Κάρδαμο 230, Καρότα 234, Καρπούζι 237, Καρυδιά 240, Καστανιά 246, Κερασιά 248, Κλήμα 255, Κόλιντρος 259, Κολλιτσίδα 261, Κουκιά 264, Κουμαριά 267, Κουρκουμά 269, Κριθάρι 280, Κρόκο 283, Κυδωνιά 285, Κύμινο 288, Κυπαρίσι 291, Λάπαθα 293, Λάχανο 296, Λεβάντα 299, Λεμονιά 303, Λεύκα 308, Λινάρι 310, Λουίζα 314, Μαϊντανός 317, Μαντζουράνα 322, Μάραθο 326, Μαργαρίτα (άγρια) 332, Μαρούλι 334, Μέλισσάχορτο 337, Μηλιά 342, Μολόχα 346, Μοσχοκάρυδο 350, Μπόραγο 352, Ξαγκαθιά 355, Πατάτα 358, Πολύκομπο 362, Πορτοκαλιά 365, Ραδίκια 370, Ρίγανη 375, Ροδακινιά 378, Ροδιές 383, Ρολογιά 386, Σέλινο 390, Σινάπι 394, Σκόρδο 399, Συκιά 406, Τίλιο 409, Τριανταφυλλιά άγρια 414, Τριφύλλι 416, Τσουκνίδα 423, Φασκόμηλο 427, Φραουλιά 431, Χαμομήλι 436, Χρυσάνθεμα (Παρθενούλι) 439. **Και πώς να διαλέγεται:** Τσαί (Κεϋλάνης) 419.

Αν όμως δεν θέλετε ή δεν μπορείτε να μαζέψετε στην εξοχή και να φυλάτε στο σπίτι σας τα βότανα που θα σας χρειαστούν, συγκέντρωσα εδώ μερικές χρήσιμες διευθύνσεις, στις οποίες θα μπορείτε να βρίσκετε αυτό που ζητάτε. Φυσικά, βότανα πουλάνε και πολλοί άλλοι που δεν αναφέρονται εδώ, γιατί δεν είναι στις φιλοδοξίες μου να μετατρέψω το βιβλίο σε "Χρυσό Οδηγό».

Τα περισσότερα, λοιπόν, αποξηραμένα βότανα θα τα βρείτε συγκεντρωμένα (εκτός από σπόρους γλυκοκοκοκυθιάς, Κάπαρη, Καρότα, Καρπουζόσπορους, Κληματόφυλλα, Κουκιά, Κουμαριά, Κρεμμύδι, Κριθάρι, Λάχανο, Λεμονιά, Λεύκα, Μαργαρίτα, Μαρούλι, Μηλιά, Πεύκο, Πορτοκαλιά, Ροδακινιά, Σέλινο, Πατάτα, Συκιά, Τριφύλλι, Φραουλιά και Χρυσάνθεμα) στις εξής διευθύνσεις:

Βοτανοπώλες:

Οι λίγοι που γνωρίζω στην Αθήνα είναι οι εξής:
Γεώργιος Λιανός, Κόνιτου 8, Άγιος Λουκάς, τηλ. 210 228.3739.
Ιωάννης Σταυρόπουλος, Σοφοκλέους 17, τηλ. 210 325.4076.
Γεώργιος Μπάχλας, Σοφοκλέους 25, τηλ. 210 321.8279
Βότανο, Έλενα Μιχαηλίδου, Πραξιτέλους 161, τηλ. 210 412.5639
Ματθαίος Μανωλέσσης, (Μιχαήλ) Ευριπίδου 31, τηλ. 210 321.7225

Και βέβαια σε κάθε περιοχή υπάρχει κι ένα κατάστημα που πουλάει βότανα κι εσείς μπορείτε να το ανακαλύψετε πολύ πιο εύκολα από εμένα.

Καταστήματα υγιεινών τροφών

Δεν έχουν βότανα όλα τα καταστήματα υγιεινών τροφών. Σε πολλά απ' αυτά όμως θα βρείτε από 30 έως 50 είδη βότανα. Σας δίνω λοιπόν εδώ τον ανανεωμένο κατάλογο με τις διευθύνσεις των καταστημάτων που λειτουργούν το 2003, κατ' αλφαβητική σειρά, που αν τα επισκέπτεστε θα βρίσκετε, ασφαλώς και άλλα ενδιαφέροντα προϊόντα:

ΑΤΤΙΚΗ

Αγ. Δημήτριος ΑΓ. ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ 90, «ΕΒΙΚ»

Αγ. Παρασκευή

ΑΓ. ΙΩΑΝΝΟΥ 43 & ΤΡΩΑΔΟΣ 2, ΜΟΥΤΖΟΥΡΙΔΗΣ,
ΑΙΓΑΙΟΥ ΠΕΛΑΓΟΥΣ 85, «ΝΑΡΑΓΙΕΝΑ»

Αθήνα, κέντρο

ΑΙΟΛΟΥ 102, «ΤΟ ΜΗΛΟ»

ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ 84, «ΕΒΙΚ»

ΓΕΛΩΝΟΣ 1 ΚΟΛΩΝΑΚΙ, ΚΑΜΙΝΕΛΛΗ ΦΩΤΕΙΝΗ

Σ. ΠΗΓΗΣ 67, ΣΑΚΑΛΙΑ ΗΛΕΚΤΡΑ

ΖΗΝΩΝΟΣ 18 ΟΜΟΝΟΙΑ, «ΣΤΥΔΙΟ ΥΓΕΙΑΣ - ΑΝΤΑ»

ΘΗΡΑΣ 81 ΠΑΤΗΣΙΑ, ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΠΟΥΛΟΣ Ι.

ΙΠΠΟΚΡΑΤΟΥΣ 188, «ΚΗΡΘΟΡΑ»
ΙΠΠΟΚΡΑΤΟΥΣ 204, ΧΑΣΑΝΔΡΑΣ Ι.
ΚΟΔΡΙΓΚΤΟΝΟΣ 36, «HEALTH HOUSE»
ΜΑΡΑΣΛΗ 3 ΚΟΛΩΝΑΚΙ, «ΦΥΣΙΚΗ ΔΙΑΒΙΩΣΗ»
ΜΑΥΡΟΚΟΡΔΑΤΟΥ & ΜΠΕΝΑΚΗ, ΤΕΛΙΟΣ ΑΘ.
ΟΛΥΜΠΙΑΣ 3 ΑΓ. ΝΙΚΟΛΑΟΣ, «ΚΑΡΙΤΕ»
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ 57 ΟΜΟΝΟΙΑ, «ΟΙΚΟΛΟΓΟΙ ΕΛΛΑΔΑΣ»
ΣΑΝΤΑΡΟΖΑ 3, «ΟΙΚΟΛΟΓΟΙ ΧΩΡΙΣ ΣΥΝΟΡΑ»
ΣΚΟΥΦΑ 52 ΚΟΛΩΝΑΚΙ, «ΕΒΙΚ»
ΣΟΛΩΝΟΣ 97, «ΑΙΩΝΙΟΣ ΗΝΙΟΧΟΣ»
ΣΤΟΥΡΝΑΡΑ 36, «ΒΙΟΖΗΝ»
ΧΑΡΗΤΟΣ 4, «ΠΡΑΣΙΝΟ ΚΑΤΣΙΚΙ»

Αιγάλεω Μ. ΜΠΟΤΣΑΡΗ 35, «ΕΜΠΟΡΙΚΟΝ»

Άλιμος Λ. ΚΑΛΑΜΑΚΙΟΥ 116, «ΑΡΤΟΛΙΦΕ»

Αμπελόκηποι ΜΑΚΡΥΝΙΤΣΑΣ 5-7, ΠΑΠΑΣΠΥΡΟΥ Ε.

Άνοιξη Λ. ΜΑΡΑΘΩΝΟΣ & ΑΓ. ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ, ΛΑΪΝΗΣ ΑΡΓΥΡΗΣ

Άνω Γλυφάδα ΑΡΧΙΠΕΛΑΓΟΥΣ 6, «ΦΙΛΟΪΚΟ»
ΣΚΙΑΘΟΥ 29, ΑΝΔΡΕΟΥ ΕΡΣΥ

Αργυρούπολη

ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ 43-47, ΕΝΤΟΣ ΑΒ, «ΛΕΩΝ»
ΚΥΠΡΟΥ 77, «ΠΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ»

Βάρη ΠΑΝΟΣ 12, ΙΩΑΚΕΙΜΙΔΗΣ ΙΩΝ.

Βάρκιζα ΑΠΟΛΛΩΝΟΣ 6, «ΑΓΝΗ ΓΗ»

Βριλήσσια Λ. ΠΕΝΤΕΛΗΣ 104, «ΑΓΝΗ ΓΗ»

Βύρωνας ΛΗΤΟΥΣ 3, ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΥ ΝΙΟΒΗ

Γαλάτσι ΠΑΠΑΦΛΕΣΣΑ 26 & ΤΡΑΛΛΕΩΝ, «ΘΗΣΑΥΡΟΣ ΥΓΕΙΑΣ»

Γέρακας Λ. ΜΑΡΑΘΩΝΟΣ 154, «ΑΓΝΗ ΓΗ»

Γλυφάδα ΑΡΤΕΜΙΔΟΣ 9 74, «ΚΑΜΠΟΣ ΒΙΟΡΜΑΚΕΤ»

Ζωγράφου

ΑΔ. ΠΙΕΡΡΑΚΟΥ 4, ΚΑΖΑΛΑΚΗΣ Χ.
ΑΛ. ΠΑΝΑΓΟΥΛΗ 25, «ΤΟ ΜΙΚΡΟ ΠΕΥΚΟΔΑΣΟΣ»
Γ. ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ 37, «ΤΟ ΣΤΑΧΥ»

Ηλιούπολη

ΒΥΡΩΝΟΣ 19 & ΘΕΤΙΔΟΣ 2, «ΕΒΙΚ»
Μ. ΑΝΤΥΠΑ 84, «ΦΙΛΟΪΚΟ»
ΠΡΩΤΟΠΑΠΑ 38, «ΝΕΑ ΖΩΗ»

Θησείο ΗΡΑΚΛΕΙΔΩΝ 56, ΒΡΑΪΛΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

Ίλιον ΠΑΡΙΔΟΣ 94, «ΦΥΣΗ & ΖΩΗ»

Ίλίσια ΠΑΠΑΔΙΑΜΑΝΤΟΠΟΥΛΟΥ 52, «ΑΛΟΗ»

Καλλιθέα

ΜΑΝΤΖΑΡΠΩΤΑΚΗ 50, «ΕΒΙΚ»
ΣΚΡΑ 82, ΜΑΡΙΝ ΑΝΔΡΙΑΝΝΑ
ΣΟΦΟΚΛΕΟΥΣ 147, ΠΑΤΡΙΚΙΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ
ΦΙΛΑΡΕΤΟΥ 58, ΝΙΛΙΑΣ Α ΜΑΡΓΚΑΡΕΤ
ΧΑΡΟΚΟΠΟΥ 36, «ΠΗΛΗ ΖΩΗΣ»

Καλλιπολη ΑΓΙΑΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ 66, «ΕΔΕΜ»

Κηφισιά

ΔΡΟΣΙΝΗ 7, ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΣ Δ,
ΦΡΑΓΚΟΠΟΥΛΟΥ 53, «ΒΙΟΤΟΠΟΣ»

Κουκάκι ΒΕΪΚΟΥ 68, ΜΥΣΗ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ

Κυψέλη ΑΓ. ΜΕΛΕΤΙΟΥ 12, «MIRABILIS»

Λαύριο ΦΛΕΜΙΝΓΚ 36, ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΕΛΕΝΗ

Μαρκόπουλο

ΕΡΜΟΥ 20, «ΕΝΤΟΠΙΑ»
ΠΑΠΑΒΑΣΙΛΕΙΟΥ 44 «ΕΒΙΚ»

Μαρούσι

ΔΙΟΝΥΣΙΟΥ 3, ΧΕΛΙΩΤΗ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ
Π. ΚΥΡΙΑΚΟΥ 18, ΠΙΕΡΡΙΝΑΚΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ
ΠΛ. ΕΥΤΕΡΠΗΣ 3, «ΒΙΟ-ΥΓΕΙΑ»

Μελίσσια Λ. ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ 2, ΣΙΓΟΥΤΙΔΗΣ-ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΣ

Νέα Ερυθραία ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΣ 17, ΜΟΡΦΕΑΣ ΕΜΜ.

Νέο Ηράκλειο

ΣΗΜΗΡΙΩΤΗ 5, «ΒΙΟ-ΥΓΕΙΑ»
ΣΤ. ΚΑΡΑΠΩΡΓΗ 7 & ΠΑΛΛΑΔΟΣ, «ΒΙΩΡΑΜΑ»

Νέα Ιωνία ΑΓ.ΙΣΟΦΙΑΣ 5, ΣΚΟΥΛΑΞΕΝΟΥ Ν.

Νέα Μάκρη ΜΑΡΑΘΩΝΟΣ 125, «HONEY ΒΕΕ»

Νέα Σμύρνη

ΕΛ. ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 51, «NATURE ET BIO»
ΙΩΝΙΑΣ 49 & ΣΑΡΔΕΩΝ, «NARAPIENA»
ΟΜΗΡΟΥ 71, «ΕΒΙΚ»
ΠΛΑΤΕΙΑ ΒΑΣ. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ 8, ΚΟΥΤΣΑ-ΜΕΛΑ

Νέα Φιλαδέλφεια

ΕΘΝ. ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΩΣ 109, ΙΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΥ Α,
ΠΙΝΔΟΥ 16, ΤΣΑΚΟΓΕΩΡΓΑ Δ.

Νίκαια

Π. ΤΣΑΛΔΑΡΗ 173, ΚΟΣΜΙΔΟΥ ΚΩΝ/ΝΑ
ΠΛ. ΔΑΒΑΚΗ 2, «ΤΟ ΠΕΡΙΒΟΛΑΚΙ»

Παγκράτι

ΑΛΚΕΤΟΥ 25, ΛΑΖΑΡΗ ΧΡΥΣΟΥΛΑ
ΑΣΠΑΣΙΑΣ 9, ΟΙΚΟΝΟΜΟΠΟΥΛΟΥ Α.

ΙΦΙΚΡΑΤΟΥΣ 33, ΖΑΧΑΡΙΟΥ Σ.
ΦΙΛΟΛΑΟΥ 88, «ΕΒΙΚ»

Παλαιό Φάληρο

ΑΓ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥ 48, «ΒΙΟΤΡΟ»
ΑΓ. ΒΑΡΒΑΡΑΣ 45, «ΕΒΙΚ»
ΑΧΙΛΛΕΩΣ 10, ΜΠΑΛΑΣΚΑΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ
Λ. ΑΜΦΙΘΕΑΣ & ΑΧΙΛΛΕΩΣ 72, «ΒΙΟΚΗΠΟΣ»
ΠΑΡΘΕΝΩΝΟΣ 24, «ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ»
ΤΡΙΤΩΝΟΣ 35-37 & ΑΓ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥ, «ΕΒΙΚ»

Παλλήνη ΑΛΑΜΑΝΑΣ 37, «ΟΙΚΟΛΟΓΟΙ ΕΛΛΑΔΑΣ»

Πειραιάς

Δ. ΓΟΥΝΑΡΗ 14^Α, «ΜΑΝΔΡΑΓΟΡΑΣ»
ΝΟΤΑΡΑ 58, ΚΑΡΑΣΑΚΑΛΗ ΟΛΓΑ
ΦΙΛΩΝΟΣ 49, «ΝΕΚΤΑΡ ΚΑΙ ΑΜΒΡΟΣΙΑ»

Περιστερί

ΒΑΣ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥ 116, «ΦΥΣΗ & ΖΩΗ»
ΔΗΜ. ΓΟΥΝΑΡΗ 9, «ΕΒΙΚ»
ΠΙΝΔΟΥ 15, «ΓΩΝΙΑ»

Πετρούπολη ΚΑΡΑΪΣΚΑΚΗ 27, «ΓΗ ΜΗΤΗΡ»

Πεύκη

ΑΘ. ΔΙΑΚΟΥ 7, ΣΚΟΥΡΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
ΕΛ. ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 4, «ΒΙΩΡΑΜΑ»

Χαϊδάρι

Γ. ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ 16, «ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ & ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ»
ΗΡ. ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟΥ 59, «ΒΙΟΣΗΝ»
Σ. ΚΑΡΑΪΣΚΑΚΗ 27, «ΑΜΡΙΤΑ»

Χαλάνδρι

ΘΕΜΙΣΤΟΚΛΕΟΥΣ 6, «ΑΜΑΡΑΝΤΟ»
Κ. ΒΑΡΝΑΛΗ 26, «ΕΒΙΚ»
Λ. ΠΕΝΤΕΛΗΣ 104, «ΠΑΚΟΕ»
ΠΑΠΑΓΟΥ 8, «ΒΙΟΚΟΣΜΟΣ»
ΠΕΝΤΕΛΗΣ 1 & ΑΡΙΣΤΕΙΔΟΥ, «ΑΜΑΡΑΝΤΟ»
ΡΟΔΟΠΗΣ 8^Α, «ΒΙΟΚΑΛΛΙΕΡΓΗΤΗΣ»

Χολαργός

ΑΝΑΣΤΑΣΙΩΣ 119, ΡΑΠΤΗΣ
ΠΕΡΙΚΛΕΟΥΣ 20, «ΕΒΙΚ»

ΣΕ ΟΛΗ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ (αλφabetητικό):

Αίγινα ΠΑΡΟΔΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟΥ, ΑΝΕΔΙΚ ΚΡΗΤΙΚΟΣ

Αίγιο

ΒΑΣ. ΚΩΝ/ΝΟΥ 18, ΚΟΥΚΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ
ΒΑΣ. ΚΩΝ/ΝΟΥ 90, ΑΝΔΡΙΤΣΟΣ Α.

Αργος ΠΑΣΧΑΛΙΝΟΠΟΥΛΟΥ 8, ΘΕΟΦΑΝΟΠΟΥΛΟΣ ΔΗΜ

Αργοστόλι ΔΡΑΚΟΠΟΥΛΟΥ 6, ΜΟΥΡΕΛΑΤΟΣ ΧΑΡ.

Βόλος ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥ 153, ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ ΘΑΛΕΙΑ
Γ. ΚΑΡΤΑΛΗ 97, ΦΟΥΚΗΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ

Γρεβενά ΜΑΚΕΔΟΝΟΜΑΧΩΝ 22, ΣΒΟΛΙΑΝΤΟΠΟΥΛΟΣ Γ.

Δράμα

ΑΜΥΝΤΑ 8, ΓΕΩΡΓΙΑΔΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ
ΠΡΟΥΣΣΗΣ 15, ΡΟΥΣΣΑΚΗΣ ΙΟΡΔΑΝΗΣ

Ηράκλειο

ΑΓ. ΛΑΥΡΑΣ 23, ΓΕΩΡΓΙΟΠΑΠΑΔΑΚΟΥ ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ
ΛΑΠΠΑ 2, ΧΑΧΛΑΚΙΩ ΜΙΧΑΗΛΗΣ
ΠΑΤΣΙΔΕΣ, «ΒΙΟ FORUM»
ΡΟΥΣΟΥ ΧΟΥΡΔΟΥ 1, ΒΛΑΣΣΟΠΟΥΛΟΣ ΔΗΜ.

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

ΒΑΣ.ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ 26, ΑΝΑΓΝΩΣΤΙΔΟΥ Α.
ΓΥΜ. ΔΗΜ. ΣΤΕΦΑΝΟΥ 13, ΣΙΟΪΤΙΟΥ ΙΩΑΝΝΗΣ
ΔΑΒΑΚΗ 37 ΚΑΛΑΜΑΡΙΑ, ΒΑΜΒΑΚΑ ΑΓΓΕΛΙΝΑ
ΔΗΜ. ΚΑΡΑΟΛΗ 9 ΘΕΡΜΗ, ΓΕΩΡΓΙΑΔΟΥ ΝΕΡΑΤΖΙΑ
ΕΘΝ.ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΩΣ 27, ΧΑΤΖΗΜΕΛΕΤΙΟΥ ΙΟΡΔΑΝΗΣ
ΕΠΙΔΑΥΡΟΥ 9 ΤΟΥΜΠΑ, ΚΑΚΑΜΟΥΚΑΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ
ΙΑΣΟΝΙΔΟΥ 4 ΠΑΝΟΡΑΜΑ, ΣΤΕΦΑΝΙΔΗΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ
ΙΟΥΣΤΙΝΙΑΝΟΥ 33, ΦΕΣΤΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
ΙΩΑΝΝΟΥ ΜΙΧΑΗΛ 4, ΔΕΛΗΧΑΤΣΙΟΥ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ
ΚΑΡΑΚΑΣΗ 27, ΛΕΠΙΔΑ ΠΗΝΕΛΟΠΗ
ΚΑΡΔΙΤΣΗΣ 8, ΚΑΡΑΣΙΔΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ
ΚΟΣΜΑ ΑΠΟΛΟΥ 14, «PROSEED ΕΠΕ»
Λ.ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ 19, ΛΑΖΙΔΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
ΜΗΤΡ. ΙΩΣΗΦ 5, ΚΟΝΤΟΠΟΥΛΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ
ΜΙΑΟΥΛΗ 27, ΚΑΤΕΜΙΔΟΥ ΚΑΤΕΡΙΝΑ
ΟΛΥΜΠΟΥ 13 ΑΝΩ ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ, ΣΠΑΘΟΠΟΥΛΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ
Π. ΙΩΑΚΕΙΜ 13, ΖΑΦΕΙΡΙΟΥ ΧΡΗΣΤΟΣ
ΠΑΤΡ. ΙΩΑΚΕΙΜ 4, «ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΥΓΕΙΑΣ»
ΠΙΠΤΑΚΟΥ 26, ΚΩΝΣΤΑ ΦΩΤΕΙΝΗ
ΠΛ. ΑΘΩΝΟΣ ΚΑΣΤΡΙΤΣΙΟΥ 1, ΡΙΖΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ
ΠΟΝΤΟΥ 91 ΚΑΛΑΜΑΡΙΑ, ΣΜΥΡΛ.-ΖΑΡΙΦΗΣ-ΚΩΣΤΙΔΗΣ

Θήβα ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΑΓΟΡΑ ΘΗΒΩΝ, ΒΑΛΜΑ ΟΡΣΑΛΙΑ

Ιεράπετρα

ΘΕΟΤΟΚΟΠΟΥΛΟΥ 7, ΜΙΧΕΛΙΝΑΚΗ ΡΟΔΑΝΘΗ
Κ. ΑΝΔΡΙΑΝΟΥ 1, ΒΙΑΝΝΙΤΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

Ιωάννινα ΝΑΠ. ΖΕΡΒΑ 53, ΚΟΥΡΟΣ ΠΑΝ.

Καβάλα

ΑΜΥΝΤΑ 26, ΑΛΤΙΝΟΓΛΟΥ ΝΙΚΟΛΕΤΑ
ΚΩΣΤΗ ΠΑΛΑΜΑ 10, ΘΕΟΔΩΡΙΔΟΥ ΚΥΡΙΑΚΗ

Καλαμάτα ΦΑΡΩΝ 4, ΣΠΗΛΙΩΤΗ & ΣΙΑ ΕΕ

Κάλυμνος ΑΓ. ΓΕΩΡΓΙΟΣ, ΚΡΑΜΒΟΥΝΣΙΑΝΟΥ ΣΕΒ.
Καρδίτσα ΔΗΜ. ΑΓΟΡΑ 16, ΣΠΥΡΙΔΗΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ
Κατερίνη ΠΑΝ. ΤΣΑΛΔΑΡΗ 8, «ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΟΛΥΜΠΟΥ»
Κέρκυρα
Ι. ΘΕΟΤΟΚΗ 104, «ΟΙΚΟΖΩΗ ΕΠΕ»
ΠΑΛΛΑΙΟΚΑΣΤΡΙΣΣΑΣ «ΧΑΡΔΑΚΗ ΤΑΤΙΑΝΝΑ»
Κοζάνη
ΟΛΥΜΠΟΥ 3, ΚΥΡΙΑΤΣΙΔΟΥ ΑΘΗΝΑ
ΦΟΝ ΚΟΖΑΝΗ 7, ΠΑΠΑΕΥΑΓΓΕΛΟΥ ΕΥΑ
Κομοτηνή ΠΛ. ΑΡΧ. ΧΡΥΣΙΑΝΘΟΥ 35, ΚΑΡΑΜΠΑΧΤΗ ΑΝΝΑ
Λάρισα
ΙΑΣΩΝΟΣ 13, ΝΤΑΛΑΡΙΖΟΥ ΦΑΝΗ
ΜΑΝΔΗΛΑΡΑ 13, ΕΥΑΓΓΕΛΟΥ ΜΑΡΙΑΝΝΑ
ΠΑΠΑΣΤΑΥΡΟΥ Ι, ΚΑΡΑΠΟΥΛΙΟΥ ΝΙΚΟΛΕΤΤΑ
Λιτόχωρο ΑΓ. ΝΙΚΟΛΑΟΥ 5, ΠΑΠΑΖΑΧΑΡΙΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ
Λουτράκι ΑΣΠΡΑ ΧΩΜΑΤΑ, ΦΟΥΦΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
Μύκονος Ν. ΚΑΛΟΓΕΡΑ 24, ΑΘΥΜΑΡΙΤΗΣ ΗΛΙΑΣ
Μυτιλήνη
ΑΓ. ΘΕΡΑΠΟΝΤΟΣ 22, ΠΡΙΜΠΑ ΜΥΡΣΙΝΗ
ΕΡΜΟΥ 251, ΚΑΡΥΩΤΗ-ΚΩΣΤΟΓΛΟΥ
ΧΡΥΣΟΜΑΛΛΑΥΣΣΗΣ 2^α, ΨΩΜΑ ΤΑΞΙΑΡΧΟΥΛΑ
Νέα Αρτάκη ΕΘΝ. ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΩΣ 115, ΑΪΒΑΖΙΔΗ ΣΟΥΛΤΑΝΑ
Ναύπακτος Μ. ΜΠΟΤΣΑΡΗ 50, ΓΚΕΚΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
Ξάνθη
28 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ, ΙΛΤΣΟΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ
ΔΑΓΚΛΗ & ΤΣΙΜΙΣΚΗ 5, ΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΥ ΒΑΣ.
Πάρος ΔΡΥΟΣ, ΑΝΟΥΣΙΑΚΗ ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ
Πάτρα
ΑΓ. ΝΙΚΟΛΑΟΥ 77, ΚΡΙΝΑ - ΠΑΠΑΧΡΙΣΤΟΠΟΥΛΟΣ
ΒΥΡΩΝΟΣ 26, ΑΓΓΕΛΑΚΟΠΟΥΛΟΣ, Φ.
Πύργος ΚΟΚΚΙΝΟΥ 15, ΒΛΑΧΟΣ ΔΙΟΝΥΣΗΣ
Ρόδος Π. ΜΕΛΑ 17, ΚΟΥΝΑΒΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
Σέρρες
Α. ΠΑΠΟΠΟΥΛΟΥ 24, ΚΑΛΠΑΧΤΗ ΔΗΜΗΤΡΑ
ΑΡΧ. ΜΑΚΑΡΙΟΥ 9, ΜΑΡΙΝΑΚΗΣ ΣΠΑΡΤΑΚΟΣ
Σητεία ΒΙΝΤΣΕΝΤΖΟΥ ΚΟΡΝΑΡΟΥ 110, ΑΥΓΟΥΣΤΑΚΗ Π.
Σκύρος ΑΓΟΡΑ ΧΩΡΑΣ, «ΘΗΣΑΥΡΟΣ ΥΓΕΙΑΣ II»
Σπάρτη ΓΚΟΡΤΣΟΛΟΓΟΥ 66, ΤΣΑΧΑΛΗ ΠΟΛΥΤΙΜΗ

Τρίκαλα ΑΠΟΛΛΩΝΟΣ 22, ΑΦΟΙΝΤΑΚΟΥ

Τρίπολη ΦΩΤΑΚΟΥ 4, ΚΟΥΤΣΟΥΚΟΣ - ΛΑΜΠΡΟΠΟΥΛΟΣ

Χαλκίδα ΙΣΣΑΙΟΥ 4, ΧΡΗΣΤΟΠΟΥΛΟΣ Γ.

Χανιά

ΔΗΜΗΤΡΑΚΑΚΗ 2, «ΓΑΙΑ ΕΠΕ»

ΚΥΔΩΝΙΑΣ 144, ΔΑΣΚΑΛΑΚΗΣ ΑΝΤΩΝΙΟΣ

ΠΕΡΙΔΟΥ 9 ΠΛΑΤΣΙΔΑΚΗ ΣΟΦΙΑ

Ωραιόκαστρο Λ. ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ 19, ΛΑΖΙΔΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

Άλλα καταστήματα

Στα περισσότερα σουπερμάρκετ θα βρείτε αρκετά βότανα
Φυτά και βότανα φυτεμένα σε γλάστρες, καθώς και αρκετά
χρήσιμα δέντρα, θα βρείτε:

Στη δημοτική αγορά φυτών και λουλουδιών, πλάι στην Αγία Ει-
ρήνη της οδού Αιόλου, στις διάφορες τοπικές Αγορές λου-
λουδιών, σε αρκετά καταστήματα γεωργικών ειδών (κυρίως
στα εξοχικά προάστια και στις εκτός από την Αθήνα πόλεις)
και στις Λαϊκές Αγορές.

Σπόρους για να φυτέψετε θα βρείτε στα καταστήματα γε-
ωργικών ειδών και εργαλείων

Άψητους ηλιόσπορους και κολοκυθόσπορους (και μάλιστα
καθαρισμένους) θα βρείτε στα περισσότερα καταστήματα
υγιεινών τροφών και σε καταστήματα ξηρών καρπών

Βάμματα και Αιθέρια λάδια αρκετών βοτάνων θα βρείτε στα
Ομοιοπαθητικά φαρμακεία, που τις διευθύνσεις τους θα
βρείτε στις επόμενες σελίδες.

Οδηγός ομοιοπαθητικών Φαρμακείων

όλης της χώρας, αλφαβητικά, όπου μπορείτε να
αναζητάτε βάμματα, αλοιφές ή άλλες μορφές βοτάνων

ΑΘΗΝΑ

Αμπελόκηποι: * ΑΓΓΕΛΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ, Πανόρμου 46 * ΑΣΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΚΑΛ., Τριφυλίας 53 * ΓΡΑΜΟΥΣΠΑΝΟΥ Μ. Φραγκοπούλου 31-33 * ΔΙΜΕΛΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ, Μεσογείων 5 * ΖΟΥΜΠΟΥΛΗΣ ΠΩΡΓΟΣ, Λ. Ριανκούρ 33 * ΚΑΛΑΜΠΟΥΚΑΣ ΔΗΜ., Λ. Ριανκούρ 22. * ΚΑΛΟΓΕΡΟΠΑΝΝΗΣ, Πανόρμου 71-73 * ΚΡΙΚΕΛΗ - ΠΕΤΡΟΓΓΟΝΑΣ, Μεσογείων 46 * ΚΩΝΣΤΑΝΤΑΚΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ, Λ. Ριανκούρ 57 * ΛΙΓΝΟΣ ΠΑΝΝΗΣ, Κηφισίας 46. * ΜΑΝΤΑ Γ. ΛΕΜΠΕΣΗ ΕΙΡ., Βοσ. Σοφίας 112 * ΜΗΤΣΙΟΥ-ΚΟΝΔΥΛΗ ΣΤ., Παπαδιαμαντοπούλου 73 * ΜΙΧΑΛΑΚΟΥ ΝΙΚΟΛΕΤΤΑ, Δημητσάνας 16. * ΠΑΠΑΣΙΛΕΚΑΣ ΔΗΜ., Σεβαστουπόλεως 127. * ΠΑΣΑΠΙΝΟΗΣ ΕΜ.ΝΙΚ., Π. Γρηγορίου Ε' 14 * ΠΕΧΛΙΒΑΝΟΥ-ΚΟΡΦΙΑΤΟΥ, Αμαλιάδος 17. * ΠΛΥΤΑΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ, Λ. Κηφισίας 129 * ΡΑΦΤΟΠΟΥΛΟΣ Γ., Κηφισίας 5 * ΣΤΑΣΙΝΟΠΟΥΛΟΥ ΑΥΔΙΑ, Αρκαδίας 16 * ΤΟΡΝΑΖΑΚΗΣ Αριστ., Λ. Αλεξάνδρας 217.

Γκόζη: ΠΑΠΑΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ Δ., Ραγκαβή 86. * ΣΙΑΦΛΑΣ ΒΑΣ., Λ. Αλεξάνδρας 91.

Εξάρχεια: * ΑΡΝΑΟΥΤΑΚΗΣ ΚΩΝΣΤ., Σόλωνος 92. ΠΑΝΝΟΠΟΥΛΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ, Σολωμού 2. * ΚΑΝΑΚΑΡΗΣ & ΚΑΡΟΥΖΑΚΗ, Κωλέττη 33 * ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΣΤΕΛΛΑ, Σόλωνος 54. * ΝΙΚΟΛΟΠΟΥΛΟΥ Ε - ΜΠΡΕΜΠΟΥ, Σόλωνος 97. * ΠΑΠΑΚΩΣΤΑ ΕΛΙΣΑΒΕΤ, Σόλωνος 132.

Ιλίσια: * ΑΡΓΕΝΤΟΥ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ Βακτριανής 46 ΚΩΣΤΑΚΙΩΤΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ Γρ. Αυξεντίου 166 * ΜΑΝΤΑ ΓΕΩΡΓΙΑ, Διοχάρους 26 ΜΕΛΛΙΣΟΥΡΓΑΚΗΣ ΕΜΜ. Γαλήνης 53 * ΠΑΠΑΣΙΔΕΡΗΣ-ΡΟΥΣΣΙΟΥ Παπαδιαμαντοπούλου 15

Κέντρο: * ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΟΥ-ΤΣΟΥΤΣΑΝΟΠΟΥΛΟΥ Μ., Ζωοδόχου Πηγής 132-134 * ΑΡΝΑΟΥΤΑΚΗΣ Κ. Σόλωνος 92 Αθήνα * ΔΑΜΒΕΡΓΗΣ ΑΝΑΣΤ. Πανεπιστημίου 6 * ΜΑΡΚΟΥ ΑΓΓΕΛΙΚΗ Περικλέους 61. * ΠΟΓΚΑΣ Γ. Ερμού 86. * ΣΑΡΤΖΑΚΗ ΑΝΤΩΝΙΑ Θέμιδος 1 * ΑΦΟΥΕΝΙΔΗ ΚΑΛΑΝΤΖΗ, Αριστοτέλους 59. * ΒΛΑΧΟΥ ΣΟΥΛΗ, Χαλανδρίου 10. * ΖΑΓΚΟΣ - ΒΑΪΔΑΚΗ ΟΕ, Κλισθέου 11. * ΚΑΛΥΒΑ ΒΑΣΙΛΙΚΗ, Ηρακλείου 4. * ΚΑΨΙΩΤΗΣ ΑΝΑΣΤ. Αβέρωφ 3. * ΚΙΟΥΠΗ Δ.-ΤΡΑΝΤΑΛΙΔΗ, Ι. Δραγαούμη. * ΚΟΤΣΕΡΩΝΗΣ Κ. - Δ., Ομήρου 21. * ΚΟΥΡΑΝΟΥ ΙΩΑΝΝΑ, Στοά Αρσακείου 6α. * ΚΡΙΕΜΠΑΡΔΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ, Αχαρνών 48. * ΚΥΡΙΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΧΡ, Μαϊνάνδρου 3. * ΛΕΛΑΚΗ Ε., Πανεπιστημίου 54 & Μπενάκη. * ΛΙΒΑΣ ΖΑΧΑΡΙΑΣ, Σοφοκλέους 18. * ΜΑΖΕΡΗ ΡΑΝΙΑ, Σπινθάρου 38. * ΜΑΝΙΑ ΚΑΛΛΙΟΠΗ, Μουσών 1α. * ΜΑΡΙΝΟΠΟΥΛΟΣ Π. Πατησίων 4. * ΜΑΤΣΙΟΥΚΑ ΜΑΡΚ. Σατωβριάνδου 5. * ΜΙΧΑΛΟΛΙΑΚΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ, Σπινθάρου 21. * ΜΠΑΚΟΥΡΗΣ ΚΩΝ., Περγάμου 4. * ΝΕΖΗΣ Γ. Λεωβαδίας 19α * ΟΙΚΟΝΟΜΑΚΗΣ ΙΩ. Πανεπιστημίου 39 * ΠΑΛΟΓΛΟΥ ΕΥΓΕΝΙΑ, Πανεπιστημίου 16 & Αμερικής. * ΠΑΡΑΣΚΕΥΟΠΟΥΛΟΣ ΑΡ.-Μ.Σ. ΟΡΙΕΤΤΑ, Αγησιόλου 48. * ΠΑΡΑΣΚΕΥΟΠΟΥΛΟΥ-ΚΡΕΚΑΣ, Ποταμιάνου 2. * ΠΕΡΙΣΤΕΡΑΚΗΣ ΧΡ., Ζήνωνος 6. * ΠΕΤΡΟΠΑΝΝΗΣ ΗΛ. Πανεπιστημίου 10. * ΠΕΤΣΙΑ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ, Αγ. Παρασκευής 19-21. * ΠΙΤΣΙΝΟΣ Ν. Βουλής 23. * ΣΑΚΕΛΛΑΡΗΣ Ν. Ερμού & Νίκης 3. * ΣΠΗΛΙΟΠΟΥΛΟΥ ΕΛΕΝΗ, Αριστοτέλους 35. * ΣΤΑΥΡΙΔΟΥ-ΑΓΓΕΛΑΚΟΥ, Πίνδου & Ισάθου 101. * ΣΤΕΛΛΑΚΗ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ, Πλατεία Μητροπόλεως 11. * ΤΖΑΜΑΛΟΥΚΑΣ - ΤΣΟΛΑΚΙΔΗΣ, Σταδίου 6. * ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ ΣΤ., Αύλου 103. * ΦΡΑΓΚΟΠΟΥΛΟΥ ΧΡΙΣΤ. Μαϊνάνδρου 3 * ΧΑΤΖΟΠΟΥΛΟΥ Α. - ΝΙΚΟΛΑΟΥ Σ. Σόλωνος 54.

Κολωνάκι: * ΑΓΓΕΛΗ ΤΣΙΚΙΡΙΤΣΗ ΜΑΡΙΑ, Ραβινέ 25, * ΒΥΖΑ ΑΝΝΑ, Καψάλη 3, * ΚΟΝΤΟΠΩΡΓΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, Μαρασλή 7, * ΠΑΠΑΔΑΚΟΣ ΑΠΟΣΤ. Καρνεάδου 12' * ΤΕΛΩΝΗΣ-ΠΑΠΑΠΑΝΝΗ, Μαρασλή 25 & Αλωπεκής.

Κολωνός: * ΚΟΥΤΕΛΙΔΗ ΝΙΚΟΛΑΟΣ, Λένορμαν 270, * ΜΕΣΣΙΝΗΣ ΘΕΟΔ., Πλ. Παναζόπουλου 9.

Κουκάκι: * ΕΡΩΤΟΚΡΙΤΟΥ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ, Γ. Ολυμπίου 17-19 * ΚΥΡΙΤΣΗ - ΚΥΡΙΤΣΗ ΟΕ, Δημητρακοπούλου 111-113 * ΠΑΣΠΑΡΑΚΗ Βάκου 40

Κυψέλη: * ΑΝΑΓΝΩΣΤΙΟΥ ΠΟΥΛΟΣ ΔΗΜ. Δροσοπούλου 71 * ΓΩΓΟΥ Κ. Κερκύρας 73 * ΔΗΜΟΠΟΥΛΟΥ ΙΩΑΝΝΑ Πεστών 10 * ΚΑΛΠΑΞΗ ΦΩΤΕΙΝΗ Αγίας Ζώνης 24 * ΚΑΜΜΙΛΑΤΟΥ ΑΝΝΑ Καλλιφρονά 21 * ΚΛΗΡ. ΦΑΡΜ. ΠΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΥ, Πυθίας 15, * ΟΙΚΟΝΟΜΕΑΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ, Φωκ. Νέγρη 76, * ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ ΣΤΑΥΡΟΣ Κυψέλης 106 * ΤΣΙΡΑΚΗΣ ΒΑΣ., Κυψέλης 80.

Μεταξουργείο: * ΖΑΡΚΑΛΗ ΙΟΥΛΙΑ Βιργινίας Μπενάκη 23

Νεάπολη: * ΔΗΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΥ ΠΑΠΑΠΑΝΝΗ, Ασκληπιού 126, * ΖΑΝΝΙΑΣ ΠΛΟΥΤΑΡΧΟΣ, Λ. Αλιζάνδρας 120, * ΘΕΟΦΙΛΟΠΟΥΛΟΣ ΠΑΝ., Χαρ. Τρικούτη 182, * ΠΑΠΑΙΩΑΝΝΟΥ Γ. Ασκληπιού 144 * ΠΑΠΑΘΑΝΑΣΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ, Καλλιδρομίου 89 * ΠΑΤΣΗ ΔΗΜ. Ιπποκράτους 111

Νέος Κόσμος: * ΣΕΠΙΑΣ ΣΩΤΗΡΙΟΣ, Αναπαύσεως 5

Παγκράτι: * ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ-ΚΩΣΤΟΠΑΝΝΗ, Πρατίνου 82 * ΕΥΣΤΑΘΙΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ, Σπ. Μερκούρη 22 * ΖΑΝΝΑΚΗΣ ΝΙΚ., Ερατοσθένους 22, Πλ. Πλαστήρα * ΘΕΟΦΑΝΗΣ Β. - ΜΠΑΜΠΟΥ Ε., Φορμιάνας 30 * ΚΟΝΤΟΥ ΣΟΦΙΑ, Βρυάξιδος 9 * ΚΟΡΡΕΣ ΓΙΩΡΓΟΣ, Ερατοσθένους 7 & Ιβύκου 8 * ΚΟΡΡΕΣ ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΣ, Δαμαγέτου 75, * ΠΑΠΑΔΟΠΩΡΓΑΚΗ Γ. ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ, Τιμοθέου 81, * ΠΑΠΑΙΩΑΝΝΟΥ ΧΑΡΙΑΛΟΣ, Μέλσσου 24 * ΣΒΙΡΑΔΑΚΗΣ ΧΑΡ., Σπ. Μερκούρη 62 * ΣΟΧΩΡΙΤΗ ΦΑΝΗ, Ευμήνου 13 * ΤΣΑΛΠΑΤΟΥΡΟΥ ΑΣΗΜΙΝΑ, Ιβύκου 8 * ΦΙΛΙΑΝΙΟΣ ΜΑΡΚΟΣ, Κρησίλα & Ευράνωρος * ΖΗΡΑ ΚΑΛΛΙΟΠΗ, Δαμάρεως 81

Πατήσια Άνω: * ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥ ΛΥΚΟΥΡΓΟΣ Ιακωβάτων 50 Αγ. Λουκάς * ΒΟΥΡΕΣΑΚΗ ΑΙΚΑΤ. Πατησίων 370 * ΠΑΝΝΙΤΣΗΣ Π. Πατησίων 294 Β, Αγίας Λουκάς * ΚΑΛΟΓΗΡΟΣ Ι ΠΕΤΡΟΣ Ορφανίδου 42 * ΛΕΚΑΤΣΑ ΜΕΛΠΩ Πατησίων 370 * ΜΑΡΚΑΔΑ-ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΙΔΟΥ - ΜΑΡΚΑΔΑΣ ΧΡ. Πατησίων 300 * ΜΠΟΥΓΙΟΥΚΑ ΕΥΔΟΚΙΑ, Πατησίων 246 * ΜΠΟΥΡΚΑ - ΚΥΡΚΟΥ, Πατησίων 362 * ΝΙΚΟΛΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Κ., Ιθάκης 32 * ΤΣΑΜΠΕΡΗΣ Σ. Χρ. Σμύρνης 45

Πατήσια Κάτω: * ΠΑΪΚΟΣ ΝΙΚ., Λ. Ιωνίας 174 * ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΑΓΓΕΛΙΚΗ, Ζυμηρακόκη 66 * ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ, Αγ. Δημητρίου Όπλων 82 * ΠΑΝΑΠΩΤΑ ΑΓΓΕΛΙΚΗ, Καυτατζόγλου 3 * ΡΟΥΣΟΠΟΥΛΟΣ Δ., Αχαρνών 170 & Κεφαλληνίας * ΦΑΡΜΑΚΗΣ ΧΡ. Αχαρνών 317

Περάλιωνα: ΖΗΡΙΝΗ ΕΥΦΗΜΙΑ, Κεριάδων 145

Πλατεία Αμερικής: * ΠΑΝΝΟΓΛΟΥ ΗΛΙΑΣ, Σταυροπούλου 44 * ΚΑΣΤΑΝΑ ΕΥΤΥΧΙΑ, Μεθύμνης 46 * ΚΟΡΩΝΙΟΥ-ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΑΙΚ., Γ' Σεπτεμβρίου 145 * ΓΑΡΔΙΚΗ Ρ.Ε. - ΤΣΕΛΕΠΗ Μ., Αγ. Μελετίου 80 * ΝΙΚΟΠΟΥΛΟΣ ΠΕΡΙΚΛΗΣ, Πατησίων 185, * ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ ΤΡ. ΔΙΟΜΒΙΑ, Λέλας Καραγιάννη 87, * ΠΕΛΤΕΚΟΣ ΒΥΡΩΝ, Πατησίων 182, * ΤΣΕΛΕΠΗ ΜΑΡΑ, Αγ. Μελετίου 80

Πλατεία Βικτωρίας: * ΑΦΟΥΞΕΝΙΔΗ ΚΑΛΑΝΤΖΗ, Αριστοτέλους 59 * ΠΑΝΝΙΟΥ ΚΩΝΣΤ., Ηπείρου 25 & Αριστοτέλους 41, * ΔΡΙΒΑΣ Ι. Ν. Γ' Σεπτεμβρίου 72 *

ΜΑΣΤΟΡΟΓΙΑΝΝΑΚΗ ΑΣΠΑ, Γ Σεπτεμβρίου 97 * ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΕΥΑ, Αριστοτέλους 91 * ΠΑΠΑΪΩΑΝΝΟΥ Γ. Κοδριγκτώνος 22.

Πλατεία Κολιάτσου: * ΜΠΟΓΡΗ ΕΥΑΓ, Σίφνου 9 * ΟΛΥΜΠΟΥ ΕΛΕΝΑ, Πατησίων 258, * ΣΑΚΑΡΕΛΟΥ ΟΛΥΜΠΙΟΥ ΕΛΕΝΗ, Πατησίων 258 * ΦΙΛΙΠΠΟΥ ΑΓΓΕΛΙΚΗ, Πατησίων 271

Πολύγωνο: ΜΠΑΤΑΝΑ-ΠΑΠΛΩΜΑΤΑ ΕΥΦΡ., Μητροπέτροβα 39

ΑΝΑΤΟΛΙΚΑ ΠΡΟΣΤΙΑ

Αγ. Παρασκευή: * ΑΓΟΓΛΩΣΣΙΑΚΗ ΧΡΥΣΙΑΝΘΗ, Θ. Σιώκου 2 & Ειρήνης, * ΑΝΑΓΝΩΣΤΙΟΥ ΚΩΝ., Ελ. Βενιζέλου 46β, * ΑΡΒΑΝΙΤΗ ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ, Αγ. Ιωάννου 75, * ΒΛΑΧΟΥ-ΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΥ, Πελοποννήσου 11, * ΕΡΜΙΔΟΥ Θ. - ΠΕΤΡΙΔΗ Σ., Μεσογείων 215 * ΕΥΣΤΑΘΙΟΥ ΙΩΑΝΝΗΣ, Αγ. Ιωάννου 14, * ΖΑΓΚΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ, Θεμιστοκλέους 3, * ΖΑΜΑΝΗΣ ΠΑΝΑΓ., Κορυτσάς 10, * ΖΑΧΑΡΑΚΗ ΑΝΘΗ, Έσρος 1, * ΖΗΡΑ ΧΛΑΜΠΕΑ ΙΩΑΝΝΑ, Μεσογείων 419, * ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΥ ΗΛΙΑΣ, Αγ. Ιωάννου 7, * ΚΑΨΟΚΕΦΑΛΟΥ ΕΦΗ, Γιαβάση 13, * ΛΕΚΚΑΣ ΚΩΝ., Αγ. Ιωάννου 25, ΜΗΤΣΕΑ ΕΙΡΗΝΗ, Γούναρη 42, * ΜΟΥΖΑ -ΚΟΚΚΑΛΑ ΑΙΚ., Αγίας Τριάδος 23, * ΠΑΥΛΙΔΗ - ΣΑΜΙΩΤΑΚΗ ΕΥΑΝΘΙΑ, Αγ. Τριάδος 47, * ΡΟΜΠΟΛΑ ΠΩΤΑ, Τρωάδος 8, * ΣΙΔΗΡΟΠΟΥΛΟΣ Β., Γούναρη 21, * ΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΥ-ΒΛΑΧΟΥ ΑΘ., Μεσογείων & Χαλανδρίου 1, * ΦΡΑΓΚΙΣΚΟΥ ΝΙΟΒΗ, Αγ. Ιωάννου 63, * ΧΟΥΝΤΑΣ Μ. ΝΙΚΟΛΑΟΣ, Μεσογείων 535

Βύρωνας: * ΒΟΝΑΠΑΡΤΗ ΣΟΥΖΥ, Ευαγγελικής Σχολής 11-13, * ΚΑΜΑΡΑΔΟΥ Π. ΚΥΡΙΑΚΗ, Κορυτσάς 50, * ΚΙΚΑΡΕΑ ΑΘΗΝΑ, Κολοκοτρώνη 46, * ΚΡΗΠΙΚΟΥ ΣΤΕΛΛΑ, Γ. Γεννηματά 46, * ΜΕΝΤΖΕΛΟΣ ΠΑΝ, Μυσίας 8, * ΣΑΛΛΑΒΟΥ ΧΡ. ΙΩΑΝΝΑ, Ν. Νικηφορίδη 14, * ΤΣΙΒΡΑ ΕΛΕΝΗ, Ηρώς Κωνσταντοπούλου 68,

Ζωγράφου: * ΑΠΕΡΓΗ ΜΑΡΙΑ, Γ. Παπανδρέου 7, * ΓΕΡΑΓΑ Γ. ΕΥΦΡΟΣΥΝΗ, Θεοδόμαντος 26, * ΓΚΑΡΑ ΕΥΔΟΞΙΑ, Σ. Παπακωνσταντίνου 20, * ΚΑΡΑΣΜΑΝΗΣ ΑΝΤΩΝΗΣ, Δαβάκη Πίνδου 11 & Ελ. Βενιζέλου, Ζωγράφου, * ΚΑΤΡΑΠΑΣ ΘΕΟΔΟΣΙΟΣ, Παπαδιαμαντοπούλου 49, * ΜΟΣΧΟΣ ΣΠΥΡΟΣ, Στρ. Παπάγου 143, ΧΡΙΣΤΟΠΟΥΛΟΣ ΧΡΗΣΤΟΣ, Κουσίδου 56,

Κασσαριανή: * ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ, Αντήνορος 24, * ΖΑΧΑΡΙΑΔΟΥ-ΡΩΣΣΙΟΠΟΥΛΟΥ ΣΟΦΙΑ, Ευφρονίου 66 * ΜΠΡΑΙΛΑ ΠΗΝΕΛ., Διοχάρους 26 * ΣΚΟΥΛΑΣ ΜΑΤΘ., Εθν. Αντιστάσεως 105

Παπάγου: * ΠΛΟΥΜΠΗ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ, Αναστάσεως 33

Χολαργός: ΑΠΟΣΤΟΛΟΠΟΥΛΟΥ, ΧΡΙΣΤΙΝΑ, Περικλέους 56 & Κεραμικού, * ΓΕΩΡΓΑΚΟΠΟΥΛΟΣ Ν. ΧΑΡ, Ασπασίας 95, Πλ. Φανερωμένης * ΓΕΩΡΓΙΟΥΛΑΚΗ ΑΙΚΑΤ., Υμηττού 74, * ΓΚΙΟΥΡΔΑ ΧΡΙΣΤΙΝΑ, Πλατεία Δημοκρατίας * ΕΡΜΙΔΟΥ Θ. - ΠΕΤΡΙΔΗ Σ., Μεσογείων 215 ΖΑΦΕΪΡΑΤΟΥ ΠΟΛΥΜΝΙΑ, Μεσογείων 165, * ΚΑΛΗΣΠΕΡΗ ΘΕΟΔΩΡΑ, Κιλκίς 26 * ΚΑΛΙΝΙΚΟΥ ΕΙΡΗΝΗ, Ξανθίππου 120 * ΞΙΦΑΡΑ ΞΕΝΙΑ, Θεμιστοκλέους 20 & Σύρου * ΤΑΜΠΟΥΡΟΠΟΥΛΟΥ ΙΩΑΝΝΑ, 17ης Νοεμβρίου 34 * ΤΟΡΑΚΗΣ ΠΩΡΓΟΣ, Πυθαγόρα 4,

ΒΟΡΕΙΑ ΠΡΟΣΤΙΑ

Βριλήσσια: * ΔΟΓΚΑ ΒΑΣΙΛΙΚΗ, Ομήρου 2, * ΕΥΤΥΧΙΑΔΟΥ ΜΑΡΙΑ, Λεωφ. Πεντέλης 69, * ΖΗΣΟΥ ΔΑΦΝΗ, Λ. Πεντέλης 7α, * ΚΑΡΒΟΥΝΗΣ ΝΙΚΟΣ, Ολύμπου 47 & Ροδόπης, * ΚΟΝΤΑΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ, 28ης Οκτωβρίου 64, * ΛΟΥΚΑΡΗ ΑΙΚ., Υμηττού 75, * ΣΕΛΛΙΑΝΑΚΗ ΦΩΤΙΝΗ, Θερμοπυλών 67 & Μπακογιάννη, * ΣΥΝΟΔΙΝΟΥ

ΜΑΡΙΑ, Αναλήψεως 4. * ΤΣΙΠΟΥΡΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, Αναπαύσεως 33, * ΤΣΟΥΤΣΙΑΣ ΠΑΝΝΗΣ, Ομήρου 2.

Γαλάτσι: * ΑΔΡΑΚΤΑ ΒΑΦΝΑ, Λεωφ. Γαλατσιού 67, * ΠΑΝΝΟΥΛΗ ΜΕΡΟΠΗ, Βείκου 57, * ΔΕΛΤΣΙΚΑΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ, Σαπφούς 4, * ΔΟΓΚΑ ΙΩΑΝΝΑ, Παπαφλέσσα 3, * ΙΑΚΩΒΙΔΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ, Αγ. Γλυκερίας 35, * ΚΟΝΤΟΠΟΥΛΟΣ ΣΑΡΑΝΤΗΣ, Τράλλων 129, * ΣΤΡΑΤΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΗΣ, Ψυχάρη 62-Πλ. Λιναρά.

Δόνουσος: ΝΑΚΑΣΗΣ ΠΑΝΙΕΛΗΣ, Πιπτακού 7

Κηφισιά: * ΔΕΛΑΠΟΡΤΙΑΣ ΣΠΥΡΟΣ, Κοραή 30, * ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΑ, Χαρ. Τρικούπη 200, * ΚΑΜΙΓΙΑΝΑΡΟΥ -ΣΚΟΥΡΤΕΛΛΗ ΑΝΤ., Τατοίου 111, * ΚΑΝΑΚΗ ΦΩΤΙΝΗ, Αδάμων 17, * ΠΑΠΑΔΑΚΗ ΕΥΑ, Κυριαζή 6-8, * ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΥ Κ. ΠΑΝΑΠΩΤΑ, Κοραή 30, * ΠΡΙΦΤΗ ΕΙΡΗΝΗ, Παπαδιαμάντη 7, * ΣΕΜΠΕΚΟΣ-ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΣ, Αργυρόπουλου 9, * ΣΚΟΥΡΤΕΛΛΗ-ΚΑΜΠΑΝΑΡΟΥ Α., Τατοίου 111, * ΤΕΜΠΙΟΝΕΡΑ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ, Χαρ. Τρικούπη 174, * ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΗ ΛΕΝΑ, Κηφισίας 281, * ΣΙΑΚΙΡΗ ΣΤΑΜΑΤΙΑ, Κηφισίας 232, * ΧΑΝΤΖΑΡΑ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ, Ηρώδου Αττικού 31.

Μαρούσι: * ΑΣΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΣ ΠΑΝΑΠΩΤΗΣ, Ιπποκράτους 19, * ΛΙΟΛΙΟΥ ΚΑΤΑΡΗ ΜΑΛΒΙΝΑ, Δημ. Ράλλη 2, * ΜΕΤΟΙΚΙΔΗΣ ΝΙΚ., Μεσογείων 84, * ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣ ΑΘΑΝ., Αγ. Κωνσταντίνου 40, * ΠΕΤΡΑΚΑΚΟΥ ΧΑΡΙΚΛ., Χαίμανα 32, * ΠΡΟΒΑΤΑ ΜΑΡΙΑ, Περικλέους 1, * ΡΟΜΠΟΤΗ ΣΟΦΙΑ, 28ης Οκτωβρίου 27, * ΦΡΑΓΚΟΣ-ΚΑΡΑΜΠΙΝΗ, Πλ. Ηλεκτρικού σταθμού, * ΧΑΤΗΡΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, Αγ. Ελεούσης 29 & Πυθαγόρα.

Μελίσσια: * ΑΘΑΝΑΣΑΚΗ ΙΩΑΝΝΑ, 17ης Νοέμβρη 6-10, * ΚΕΧΑΠΑ ΦΩΤΙΝΗ, Γράμμου & Μακεδονίας 1, * ΚΟΝΙΚΟΥ ΒΑΛΕΝΤΙΝΗ, Ελ. Βενιζέλου 3, * ΚΟΝΤΟΡΑΒΔΗ ΔΙΟΝΥΣΙΑ, Ελ. Βενιζέλου 27, * ΜΑΥΡΙΔΗΣ ΠΡΟΔΡΟΜΟΣ, Λ. Πηγής 53, * ΠΑΝΑΠΩΤΙΔΗΣ Σ. Α. Πηγής & 17 Νοέμβρη 2, * ΠΙΠΕΡΑΚΗ ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ, Λεωφ. Α. Παπανδρέου 4.

Μεταμόρφωση: * ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΠΟΥΛΟΣ ΜΑΝΟΣ, Χέρωνος 2 * ΠΑΠΠΑ ΧΡΥΣΟΥΛΑ, Δεξαμενής 80, * ΤΣΕΒΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ, Γ. Παπανδρέου 20.

Νέα Ερυθραία: * ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ ΝΙΚΟΣ, Χαρ. Τρικούπη & Πεντέλης 2, * ΚΟΥΤΣΙΑΝΑΣ Ν -ΣΤΑΘΟΠΟΥΛΟΣ Κ, Ελ. Βενιζέλου 126, * ΜΑΚΡΗ ΚΩΝ, ΟΕ. Ελ. Βενιζέλου 123, * ΧΑΤΖΟΠΟΥΛΟΣ ΚΩΝΣΤ., Αναξαγόρα 14.

Νέο Ηράκλειο: * ΑΥΠΔΟΥ ΑΛ. ΜΑΡΘΑ, Ανατολής 57, * ΘΕΟΔΟΣΙΟΠΟΥΛΟΥ Α. Πράσινο λόφου 12, * ΚΑΡΙΩΤΗ ΝΤΙΝΑ, Ηλέκτρας Αποστόλου 23, * ΚΑΣΦΙΚΗΣ ΧΑΡΙΛΑΟΣ, Αχαίων 5, * ΚΟΛΛΙΑ ΚΑΛ., Αυγής 35, * ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ ΑΓΓΕΛΙΚΗ, Βορείου Ηπείρου 42, * ΣΟΥΦΛΙΑ- ΔΗΜΑΚΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ, Αυγής 58 & Αγ. Λαύρας, * ΧΟΝΔΡΟΠΑΝΝΗΣ-ΣΕΡΕΤΗΣ, Αυγής 20.

Νέα Ιωνία: * ΜΟΣΧΟΒΗΣ ΧΑΡΑΛ., Ελ. Βενιζέλου 22, * ΠΕΡΓΑΝΤΑ ΙΩΑΝΝΑ, Μεσολογγίου 51, * ΠΙΤΣΕΛΗΣ ΖΗΣΗΣ, Παναγούλη 9.

Νέα Φιλαδέλφεια: * ΠΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΕΛΕΝΗ, Δεκέλειας 68-70, * ΤΣΑΚΑΛΟΥ Θ. ΑΝΤΩΝΙΑ, Παπάγου 24 & 25ης Μαρτίου.

Νέα Χαλκηδόνα: * ΜΠΟΥΡΓΑΝΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ, Νικ. Τρυπιά 3

Περικσός: * ΑΘΑΝΑΣΟΠΟΥΛΟΥ ΧΡ., Αμ. Γρεβενών 29, * ΒΑΝΔΩΡΟΣ ΣΠ., Αναγεννήσεως 28.

Πεντέλη Νέα: * ΝΤΑΒΑΡΙΝΟΥ - ΤΖΙΚΟΤΖΙΔΟΥ., Π.Π. Γερμανού 1.

Πεντέλη Παλαιά: * ΚΩΣΙΟΠΑΝΝΗ ΔΗΜΗΤΡΑ, Βασ. Γεωργίου 3.

Πεύκη Κάτω: * ΚΑΡΑΚΑΤΣΑΝΗ ΜΑΡΙΑ, Καποδιστρίου 52. * ΜΟΙΣΧΑ ΔΗΜΗΤΡΑ, Σοφούλη 3. * ΧΑΛΙΚΟΠΟΥΛΟΥ ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ, 25ης Μαρτίου 2.

Πολύδροσο: * ΣΟΥΛΙΟΣ ΔΗΜ. ΣΠΗΛΙΩΤΟΠΟΥΛΟΥ Γ., Ακακίων 52.

Φλοθής: * ΣΧΟΛΙΑΔΗ ΕΛΛΙΣΑΒΕΤ, Βασ. Γεωργίου Β'.

Χαλάνδρι: * ΑΝΤΩΝΙΟΥ ΚΩΝ/ΝΟΣ, Δουκίσσης Πλακεντίας 18. * ΑΡΒΑΝΗΤΗ - ΜΑΡΙΣΙΟΥΚΑ ΣΕΡΡΑ, Πλάτωνος 19. * ΗΛΙΟΠΟΥΛΟΥ ΚΑΤΕΡΙΝΑ, Κουντουρωτών 1α. * ΚΑΙΣΑΡΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, Καραολή 7 & Β.Κων/νου 8. * ΚΑΠΠΟΥ ΜΑΡΙΝΗ, Βάρναλη 56α. * ΚΑΤΣΑΝΤΩΝΗ ΕΛΕΝΗ, Ζωοδόχου πηγής 32. * ΚΑΦΡΙΤΣΑΣ ΣΤΕΛΙΟΣ, Νεφέλης 11 & Αριστοτέλους. * ΚΟΛΙΑΡΑΚΗ ΕΛΕΝΗ, Καρέλα 27. * ΚΟΥΣΟΥΡΗ ΓΕΩΡΓΙΑ, Ηρακλειδών & Αρτεμισίου. * ΜΑΖΗ ΧΡΥΣΟΥΛΑ, Μεταμορφώσεως 50. * ΜΑΝΤΗ ΕΛΕΝΗ, Αριστοφάνους 40. * ΜΟΙΣΧΟΝΑ ΠΑΝΩΡΑΙΑ-ΜΑΡΙΑ, Ομήρου 20. * ΜΠΕΜΠΗ ΦΑΙΔΡΑ, Λεωφ. Πεντέλης 120. * ΠΑΠΑΥΛΑ-ΕΥΑΓΓΕΛΟΥ, Βάρναλη 38. * ΠΑΠΑΠΕΤΡΟΥ ΒΑΣΙΛΗΣ, Λ. Πεντέλης 28. * ΠΡΩΤΟΠΑΠΠΑ - ΠΑΠΑΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ, Διονυσίου 4, Πλ. Κέννεντυ. * ΡΕΤΣΙΟΥ ΧΡΥΣΑΦ., Αριστοτέλους 35. * ΣΑΡΤΖΕΤΑΚΗ ΑΘΑΝΑΣΙΑ, Τυμφρησιού & Μεσσηνίας 31. * ΣΤΕΦΑΝΑΚΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ, Λοκρίδας 11 & Θεσσαλίας. * ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΥ ΛΩΡΗ, Βασ. Κων/νου 8. * ΧΡΗΣΤΑΚΟΣ ΝΙΚΟΣ, Ζαλοκώστα 2.

Χαλάνδρι Κάτω: * ΣΟΥΛΙΩΤΗ ΚΑΛΛΙΟΠΗ, Ηρώων Πολιτεχνείου 13

Ψυχικό Παλαιό: * ΤΡΑΝΟΥΔΗ Λ. 28ης Οκτωβρίου & Δοβάκη.

Ψυχικό Νέο: * ΑΘΑΝΑΣΟΠΟΥΛΟΥ Φ., Ευρώτα 9. * ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΣ Π.-ΓΡΑΜΟΥΣΙΑΝΟΥ ΜΑΡ.-ΤΖΑΝΗ, Φραγκαπούλου 33. * ΔΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΑΡΕΤΗ, Δροσίνη 1. * ΚΟΥΤΣΙΑΝΑ-ΠΑΝΟΤΟΠΟΥΛΟΥ ΝΙΚΗ, Πλατρία Αγίας Σοφίας, ΣΩΡΗ ΕΛΕΝΗ, 25ης Μαρτίου - Ξάνθου 1.

ΔΥΤΙΚΑ ΠΡΟΑΣΤΙΑ

Αγ. Ανάργυροι: * ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΠΟΥΛΟΣ ΠΩΡΓΟΣ, Σπ. Φωκά 5. * ΚΟΥΖΩΦ ΘΕΟΔΩΡΑ, Αγ. Αναργύρων 25. * ΜΑΤΖΑΚΟΥ-ΚΑΡΑΣΤΑΤΗΡΗ ΑΝ., Αγ. Αναργύρων 31. * ΜΑΤΣΙΑΓΓΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ, Αγ. Αναργύρων 31.

Αγία Βαρβάρα: * ΑΒΔΙΚΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ Π, Π. Γερμανού 34. * ΑΛΑΝΤΖΗΣ Ι. ΕΥΣΤΡΑΤΙΟΣ, Ελ. Βενιζέλου 55. * ΔΙΜΕΛΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ, Μεσαγείων 9. * ΣΠΑΝΟΠΟΥΛΟΣ - ΝΟΥΣΚΑ, Ελ. Βενιζέλου 134. * ΣΠΥΡΟΠΟΥΛΟΣ ΠΩΡΓΟΣ, Ελ. Βενιζέλου 82.

Αγ. Ιερόθεος: * ΤΣΙΡΟΠΟΥΛΟΥ ΣΟΦΙΑ, Σπερχαού 61.

Αγιάλεω: * ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΠΟΥΛΟΥ- ΣΙΓΑΛΑ ΔΙΟΝΥΣΙΑ, Μίνωος 53. * ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΕΥΤΥΧΙΑ, Αναγεννήσεως 2. * ΚΑΛΟΓΕΡΟΠΟΥΛΟΣ ΣΤ. Ιερά οδός 314. * ΚΑΛΟΜΕΝΙΔΟΥ ΕΥΤΥΧΙΑ, Εδέσσης 38. * ΚΑΡΑΓΚΟΥΝΗ ΜΑΡΙΑ, Θηβών 499. * ΛΙΓΟΥΤΣΙΚΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ, Κυπαρισσίας 25. * ΜΟΙΣΧΟΛΟΥ ΚΩΝ, Δημοκρατίας 77. * ΣΤΑΥΡΑΣ Σ. ΣΠΥΡΟΣ, Καραϊσκάκη 34. * ΣΤΑΥΡΙΑΝΟΥ ΜΑΡΙΛΕΝΑ, Κ. Βάρναλη 20. * ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΥΣ ΧΡΗΣΤΟΣ, Προύσης 87.

Ελευσίνα: * ΒΙΛΙΩΤΗΣ Ν. - ΜΑΝΓΚΑΝΙ ΤΖ., Πάγκαλου 81. * ΖΑΧΑΡΙΟΥ ΣΕΒ., Εθν. Αντιστάσεως 98.

Ζεφύρι: * ΚΕΧΑΠΑ ΓΕΩΡΓΙΑ, 17ης Νοεμβρίου 30. * ΡΕΙΣΒΑΝΗΣ ΝΙΚ., Παν. Γρηγορούσης 74

Ύμνος: * ΑΡΒΕΛΑΚΗ ΓΕΩΡΓΙΑ, Μενέλαου 151 & Ανδρομάχης, * ΒΑΒΟΥΛΗ Ν. ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ, Πετρουπολέως 97, * ΒΑΪΤΣΟΥ ΧΡΥΣΟΥΛΑ, Αλαμάνας 42, * ΚΑΤΣΙΚΟΝΟΥΡΗΣ ΑΘ. ΜΙΧΑΗΛ, Ελαίων 63, * ΚΟΛΟΚΟΤΣΑ ΒΑΣΙΛΙΚΗ, Φλοκλήτου 101, * ΚΡΗΤΙΚΟΥ ΕΥΓΕΝΙΑ, Ιλίου 12, * ΜΠΙΤΟΥΝΗΣ ΝΙΚ., Νέστορος 70 * ΠΡΟΚΟΠΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ, Πριάμου 1.

Καλλιθέα: * ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ ΠΕΛΑΠΑ, Μαντζαγκωτάκη 34, * ΒΑΘΗΣ ΕΜΜ, Σκρα 94, * ΒΑΡΣΙΟΥ-ΚΟΙΣΟ ΕΛΙΣΣΑΒΕΤ, Δημοσθένους 112, * ΒΛΑΣΙΟΠΟΥΛΟΣ Ν. - ΠΙΝΙΟΥ Δ., Ευαγγελιστρίας 72, * ΒΟΠΑΤΖΗ ΑΡΓΥΡΩ, Ξενοφώντος 90-92 * ΔΙΔΩ-ΝΑΚΗ ΒΙΡΗΝΗ, Σοφοκλέους 190, * ΚΟΥΤΡΟΥΛΙΑΣ ΔΙΟΝ., Σιβτανίδου 34, * ΜΑΛΕ-ΚΑΚΗΣ ΚΩΝ. Ηρακλείους 133, * ΜΠΑΡΤΖΗΣ ΠΑΡΙΣ, Θησέως 105, * ΜΥΛΩΝΑΚΗΣ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ, Δημοσθένους 30-32, * ΝΥΧΑΣ ΜΙΧΑΗΛΣ, Δοσβάκη 22, * ΠΑΝΑΓΟ-ΠΟΥΛΟΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ, Γράμμου 10, * ΡΗΓΟΠΟΥΛΟΣ ΘΕΟΔΟΣΙΟΣ, Σοφοκλέους 108, * ΣΤΑΣΙΝΟΠΟΥΛΟΣ ΔΗΜ. Ανδρομάχης 210, * ΣΤΕΦΑΝΙΔΗ ΝΙΚΟΛΕΤΤΑ, Γρυπάρη 114, * ΤΣΙΡΙΒΑΚΗΣ ΛΕΩΝΙΔΑΣ, Πλ. Δοσβάκη 75β, * ΤΣΙΡΙΒΑΚΟΥ ΑΙΚ. & ΑΘΑΝ. ΟΕ Σ/Φ, Δοσβάκη 61, * ΦΩΤΟΠΟΥΛΟΥ ΠΟΥΛΥΞΕΝΗ, Θησέως 267.

Καλογρέζα: * ΔΗΜΗΤΡΑΚΗ ΕΥΑΓΓΕΛ., Αλαμάνας 18.

Καματερό: * ΨΥΧΙΚΟΣ Μ. ΣΤΕΦ, Κωστή Παλαμά 50.

Λύσσα Άνω: * ΚΑΡΑΪΣΚΟΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ, Πηνειού 65

Μοσχάτο: * ΒΑΣΙΛΙΑΔΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, Μεταμορφώσεως 73, * ΖΑΖΑΝΗ ΑΓΓΕΛΙΚΗ Μακρυγιάννη 56, * ΜΠΟΤΣΙΝΗ ΚΥΡΙΑΚΗ, Σολωμού 80^ο.

Περάλωνα Άνω: * ΣΕΛΑΜΤΖΗ ΟΥΡΑΝΙΑ, Πλ. Κόλλης 15, * ΣΚΑΡΤΑΤΟΥ ΠΕΤΡΟΥΛΑ, Τριών Ιεραρχών 163.

Περάλωνα Κάτω: * ΓΟΝΑΤΟΥ ΑΙΚ., Πανδώρα 39, * ΘΕΟΔΟΣΙΑΔΟΥ ΜΑΡΙΑ, Αλκμήνης 2, * ΚΟΥΚΕΛΗ-ΣΚΑΡΙΠΑ ΑΘΗΝΑ, Πανδώρα 61, * ΟΡΙΕΤΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, Κυριαδών 52.

Πειραιάς: * ΔΙΑΜΑΝΤΟΠΟΥΛΟΣ ΔΙΟΝΥΣΙΟΣ, Θηβών 256, * ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΔΟΥ ΠΑΝΑΠΩΤΑ, Παύλου Μελά 57, * ΘΕΟΧΑΡΙΔΟΥ- ΜΑΝΔΡΩΝΗ, Πίνδου 15, * ΙΩΑΝΝΟΥ Α. Γ. ΚΤΕΝΑ, Σαρανταπόρου 59, * ΚΑΒΒΟΥΡΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, Παν. Τσαλδάρη 12, * ΚΑΡΑΜΠΟΥΛΑ ΑΓΓΕΛΙΚΗ, Λευκωσίας 20, * ΛΥΓΔΑΣ ΕΥΑΓ. ΝΙΚΟΛΑΟΣ, Π. Τσαλδάρη 37, * ΜΠΑΤΖΑΚΑΚΗ Μ, Σαρανταπόρου 6, * ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΑΡΙΣΤΕΑ, Τζων Κένεντυ 108α, * ΠΑΡΑΜΥΘΕΛΛΗ Μ. Αγ. Ελευθερίου 4 (δίπλα στο ΙΚΑ), * ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ, Θηβών 53, * ΠΕΤΡΟΠΟΥΛΟΣ ΚΩΣΤΑΣ, Θηβών 73, * ΠΕΤΡΟΥΛΑΚΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ, Εθνικής Αντιστάσεως 52, * ΡΙΖΟΥ-ΧΗΝΙΑΔΗ, Αιμ. Βεάκη 43, * ΣΙΚΑΛΙΑΣ ΣΤΑΣΙΝΟΣ, Σικάγου 4, * ΣΠΑΤΙΩΤΗΣ ΜΙΧΑΗΛΣ, Σαρανταπόρου 59.

Περούπολη: * ΒΙΤΖΗΛΑΙΟΥ -ΖΩΤΟΥ, 25ης Μαρτίου 124, * ΠΑΛΥΒΟΥ ΛΑΜΠΡΙΝΗ, Βούτσαλη 81.

Σπύλια: * ΜΙΧΑΗΛΙΔΗΣ ΚΩΣΤΑΣ, Κρέοντιος 159.

Ταύρος: * ΚΑΜΠΑΝΑΡΟΣ Δ., Μακεδονίας 39, * ΠΑΤΕΡΑΚΗΣ ΧΑΡ, Πειραιώς 209 & Λαμπράκη 6.

Τερμηθέα: * ΣΥΜΙΝΗ ΑΝΑΣΤ. Ελ. Ανθρώπου & Εύξ. Πόντου, * ΠΑΝΝΙΣΗ ΕΛΕΝΗ, Κ. Αθανάτου 25.

Χαϊδάρη: * ΜΗΤΡΟΚΩΣΤΑ ΔΗΜ. Καραϊσκάκη 44, * ΜΠΑΡΜΠΟΥΝΗ ΕΛ. Ηρώων Πολυτεχνείου 59.

ΝΟΤΙΑ ΠΡΟΑΣΤΙΑ

Αγ. Δημήτριος: * ΓΑΛΑΝΟΠΟΥΛΟΣ ΑΝΔΡ. Αγ. Δημητρίου 58, * ΔΟΡΙΖΑΣ ΝΙΚ. Κωστή Παλαμά 1, * ΖΟΥΡΤΣΙΑΝΟΣ ΣΠΥΡΟΣ, Μακρυγιάννη 47, * ΜΑΛΛΙΑΡΟΥ-ΠΑΠΑΔΑΤΟΥ ΕΥΑΓ, Αγ. Δημητρίου 144, * ΜΗΤΣΙΟΥ ΕΥΣΕΒΙΑ, Στρ. Παπάγου 43, * ΜΟΝΟΚΡΟΥΣΟΥ - ΚΑΤΣΠΟΔΗ, Φιλκής Εταιρίας 7, * ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ, Πλατεία ΕΑ, Βενιζέλου 4 * ΠΑΠΑΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ Ε. & ΣΙΑ, Καλαμακίου 116.

Άλιμος: * ΒΑΛΙΑΚΟΥ ΓΛΥΚΕΡΙΑ, Λεωφ. Ελευθερίας 34-36, * ΚΑΜΠΟΥΡΑΚΗ ΜΑΡΙΑ, Γωνίας 106, * ΧΡΥΣΙΟΔΑΚΤΥΛΟΥ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ, Βαλιανού 3.

Αμφιθέα: * ΜΑΡΚΑΚΗ ΜΑΡΙΑ, Ανδρομάχης 34.

Αργυρούπολη: * ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΠΟΥΛΟΥ Τ., Κύπρου 89, * ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΠΟΥΛΟΥ ΑΝΑΣΤ, Γ. Παπανδρέου 43, * ΝΙΚΟΛΟΠΟΥΛΟΣ ΣΩΤ, Φλέμιγκ 18, * ΠΑΠΑΝΑΣΤΑΣΙΟΥ ΙΩ. Κρώμνης 35 & Κων/τόλεως, * ΧΡΥΣΗΔΟΥ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΠΟΥΛΟΥ, Βουλαγαμένης - Αλίμου 130*

Βάρη: * ΣΤΕΡΠΟΥ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ, Πανός 8.

Βούλα: * ΓΕΡΑΚΙΟΥ ΚΟΥΤΣΟΒΟΛΟΥ ΤΖΟΥΛΙΑ, Πλαστήρα 12, * ΓΕΩΡΓΑΚΟΠΟΥΛΟΣ ΝΙΚ. Β. Παύλου 16, * ΚΟΥΤΣΟΠΟΥΛΟΥ - ΓΕΡΑΚΙΟΥ, Πλαστήρα 12, * ΜΑΔΟΥΡΟΥ ΙΩΑ, Παπάγου 26, * ΜΙΤΣΙΘΡΟΠΟΥΛΟΣ Γ. ΟΕ, Βασ. Παύλου 67, * ΣΑΚΕΛΛΑΡΙΟΥ ΕΛΕΝΗ, Δημοκρατίας 4, * ΣΤΕΡΠΟΥ ΕΛΕΥΘ., Σωκράτους 20, * ΣΙΧΙΖΑ Κ. Σωκράτους & Παπάγου.

Γλυφάδα: * ΒΑΞΕΒΑΝΑΚΗ-ΚΟΥΤΡΟΥΒΑΝΟΥ, Ιωάννου Μεταξά 37, * ΠΑΝΝΑΤΟΥ ΤΕΡΕΖΑ, Θησώως & Ήρας 2, * ΠΑΝΝΙΣΗ ΕΛΕΝΗ, Ελευθέρου Ανθρώπου 2, * ΘΕΟΔΟΣΙΟΠΟΥΛΟΣ ΣΤ. Ελευθέρου Ανθρώπου 49, * ΚΟΥΤΣΑΙΟΥ ΘΕΟΔΩΡΑ, Υμηττού 120, * ΚΟΥΝΤΖΑΚΗ-ΚΑΡΑΓΕΩΡΓΑ ΕΥΓ., Β. Ηπείρου & Λευκωσίας, Πλατεία Καραϊσκάκη, * ΛΕΚΑΤΣΙΣ ΖΩΗΣ, Πρ. Πέτρου 41, * ΛΙΑΠΗΣ ΔΗΜ, Ελευθέρου Ανθρώπου 1, * ΜΕΡΚΟΥΡΗ ΚΩΝ/ΝΑ, Κύπρου 61, * ΝΑΥΡΙΔΟΥ ΟΛΓΑ, Ξενοκρώντος 25, * ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΚΩΝ., Υμηττού 82, * ΠΑΝΟΥΤΣΟΠΟΥΛΟΥ-ΕΦΟΡΑΚΟΠΟΥΛΟΥ Μ., Λαζαράκη 33, * ΠΑΠΑ Σ. - Δ., Μαραγκού 21, * ΠΑΡΟΥΤΟΓΛΟΥ ΣΟΦΙΑ, Δούσμανη 13, * ΠΟΥΛΙΔΑ ΧΡΥΣ., Ζαμάνου 47, * ΣΤΟΥΡΝΑΡΑΣ Γ.-Δ., Αρτέμιδος 1, * ΦΩΤΙΔΟΥ ΣΟΦ, Γούναρη 190, * ΧΑΤΖΗΚΟΚΟΛΗ ΕΥΘ, Μεταξά 4.

Γλυφάδα Ανω: * ΔΑΝΕΖΗ ΣΟΦΙΑ, Γούναρη 83, * ΖΩΓΡΑΦΟΥ ΣΤΕΦ. ΕΛΕΝΗ, Γούναρη 168, * ΣΤΑΥΡΟΠΟΥΛΟΣ ΑΝΔ, ΤΡΥΦΩΝ, Μ. Ασίας 143 & Λευκωσίας, * ΣΥΜΙΝΗ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ, Όλγας & Νόξου 3.

Δόφνη: * ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΚΟΥ Δ. ΒΑΣΙΛΙΚΗ, Κανάρη 23 & Μυκηνών, * ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ-ΘΕΟΦΙΛΟΠΟΥΛΟΥ ΣΤ., Ηπείρου 16, * ΤΣΑΛΟΥΧΙΔΟΥ Θ., Γραβιάς 11, (Βουλαγαμένης 164)

Ελληνικό: * ΔΟΥΖΕΝΗ ΔΟΒΙΝΟΥ ΜΑΡΙΑ & ΣΙΑ ΟΕ, Ιασηνίδου 47.

Ηλιούπολη: * ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΠΟΥΛΟΥ ΤΑΤΙΑΝΑ, Σοφ. Βενιζέλου 61, * ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΣ ΚΩΝ, Μαρίνου Αντύπα 51, * ΑΡΓΥΡΙΟΥ ΑΦΡΟΔΙΤΗ, Αρχιμήδους 81, * ΓΚΟΝΤΖΟΥ ΕΡΙΦΥΛΗ, Πλ. Σικελιανού 5, * ΚΑΚΑΠΑΝΙΝΗΣ ΣΤ., Αρχιμήδους 60, * ΚΑΛΟΓΕΡΟΠΟΥΛΟΥ - ΠΑΝΤΑΖΟΠΟΥΛΟΥ ΦΩΤ., Σοφ. Βενιζέλου 28, * ΚΙΝΠΟΥ ΕΛΕΝΗ, Πλατεία Κάλβου 10, * ΚΟΥΛΟΥΡΗΣ ΠΑΤΡΟΣ, Κεφαλληνίας 58, * ΜΕΘΥΜΑΚΗΣ ΚΩΝ., 17ης Νοέμβρη 1, * ΜΟΣΧΟΥ ΑΛΕΞ, Κυπρίων Ηρώων 71, * ΠΑΠΑΛΕΞΗ ΠΟΛΥΞ, Κυπρίων Ηρώων 59, * ΠΑΠΑΠΕΤΡΟΥ Γ. Σοφ. Βενιζέλου 61, * ΤΡΟΥΔΑΚΗ-ΣΙΤΑΡΙΔΟΥ ΜΑΡΙΑ, Καραβαγγέλη 11, * ΧΡΗΣΤΟΥ ΕΛΕΝΗ, Αλ. Παναγούλη 61.

Καλαμάκι: * ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΠΟΥΛΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ, Θουκυδίδου 44, * ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΟΥ ΒΑΛΕΝΤΙΝΗ, Δαβάκη 2, * ΠΑΠΑΣΤΑΜΑΤΗ-ΡΟΚΟΥ ΑΙΚΑΤ., Ιωνίας 152 & Θεομήτορος, * ΠΡΟΥΥΤΖΟΠΟΥΛΟΥ ΑΡΤΕΜΙΣ, Θουκυδίδου 36, * ΤΖΙΒΑΝΙΔΗΣ, Καλαμακίου 29.

Καλαμάκι Άνω: ΣΑΜΟΛΙΔΗ ΑΝΤ, Ιωνίας 65.

Νέα Ξυδερή: * ΑΘΑΝΑΣΙΟΠΟΥΛΟΥ ΕΛΕΝΗ, Πλατεία Χρ. Σμύρνης 10, * ΙΟΡΔΑΝΙΔΗΣ ΚΩΝΣΤ., Ραιδεστού 23 25 & Επιτάλοφου, * ΚΑΣΤΡΙΩΤΗΣ ΗΛΙΑΣ, Παλαιολόγου 16, * ΚΟΥΡΟΥΣΙΑ ΒΑΣΙΛΙΚΗ, Ελ. Βενιζέλου 202, * ΚΟΥΤΡΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, Ελ. Βενιζέλου 169, ΚΡΙΚΕΤΟΥ ΑΓΓΕΛΙΚΗ, Στρ. Πλαστήρα & Περγάμου * ΜΟΣΧΟΝΑΣ ΝΙΚΟΣ, Μεγ. Αλεξάνδρου 30 32, Ν. Ξυδερή, * ΜΟΥΖΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, 25ης Μαρτίου 25, * ΜΠΑΛΑΣΚΩΝΗ ΑΓΓ., ΚΡΙΚΕΤΟΥ, Στρ. Πλαστήρα 73, * ΣΕΒΡΟΠΟΥΛΟΥ ΕΙΡΗΝΗ, Αγίας Σοφίας 39, * ΣΙΜΟΠΟΥΛΟΥ ΙΩΑΝΝΑ, Μήδσας 17, * ΣΤΑΪΚΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ, Αρτάκης 109, * ΣΙΑΚΙΡΪΛΟΥ ΙΩΑΝΝΑ, Ιωνίας 46, * ΤΥΛΛΙΑΝΑΚΗ ΔΑΝΑΗ, Πλαστήρα 21 & Περγάμου, * ΦΑΡΟΧ ΑΖΙΖΙ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, Πιπτακή 8.

Ν. Κόσμος: * ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΗ Δ. ΒΙΚΥ, Λυσιμαχίας 24-26, * ΠΑΚΑ-ΚΟΥΝΤΡΟΜΙΧΑΛΗ, Κασομούλη 21, * ΔΑΝΕΛΑΙΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ, Αγλαονίκης 22α, * ΔΑΦΕΡΕΡΑΣ Π. ΝΙΚΟΛΑΟΣ, Ρουμιτέση 62 & γ. Φωκά 2, * ΚΑΤΡΑΛΗ ΧΡΥΣΟΥΛΑ, Ρουμιτέση 36, * ΚΟΥΝΤΡΟΜΙΧΑΛΗ ΠΑΚΑ ΓΙΑΚΑΣ Ι., Κασομούλη 21, * ΛΟΛΑΚΑ Δ. ΒΑΣΙΛΙΚΗ, Βρεσθένης & Ευδόξου 1, * ΠΑΝΑΓΙΩΠΙΔΗΣ ΣΑΚΕΛΛΑΚΗΣ, Θ. Βρεσθένης 51-53.

Π. Φάληρο: * ΑΓΓΕΛΙΔΗΣ ΝΙΚΟΣ, Αγ. Αλεξάνδρου 8, * ΑΠΟΣΤΟΛΑΤΟΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ, Αγ. Βαρβάρας 20, * ΓΚΟΥΛΙΟΥΡΗ ΑΡΤΕΜΙΣ, Κων. Παλαιολόγου 8, * ΣΩΓΡΑΦΑΚΗ-ΜΑΡΙΝΑ, Αγ. Αλεξάνδρου 49, * ΚΙΚΙΔΟΥ ΔΕΣΠ., Αγ. Αλεξάνδρου 100, * ΜΑΡΚΑΚΗ ΑΙΚ., Σολωμού 3, * ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ, Αλκυόνης 23, * ΣΚΟΥΝΤΖΟΥ ΑΘΗΝΑ, Αχιλλέως 31, * ΤΟΠΑΛΟΓΛΟΥ - ΠΑΠΑΖΟΓΛΟΥ Φ., Αλκυόνης 85.

Βόρεια: * ΣΑΡΤΖΕΤΑΚΗΣ ΧΡ., Πλατεία Αγ. Ελεούσας.

Υμητός: * ΑΝΤΩΝΙΟΥ ΠΕΡΙΚΛΗΣ, Υμητού 151-153, * ΒΕΡΓΗ ΑΘΗΝΑ, Αλ. Παναγούλη 1, Πλατεία.

ΠΕΙΡΑΙΑΣ: * ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ ΑΡΣ., Ελ. Βενιζέλου & Βούλγαρη 95, * ΒΑΠΑΝΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, Μπουμπουλίνας 14, * ΒΑΤΙΚΙΩΤΗ ΜΑΡΙΝΑ, Μυρτιδιωτίσσης 8, * ΒΟΓΛΗ ΜΑΡΙΑΝΝΑ, Βασ. Γεωργίου Α΄ 9, * ΒΟΥΝΕΛΑΚΗΣ ΣΠΥΡ., Κορυτσάς 4, * ΒΡΑΔΗΣ ΣΤΑΥΡΟΣ, Ηρ. Πολυτεχνείου 28, * ΓΟΥΣΙΑΔΗ, Βασ. Γεωργίου Α΄ 16, * ΔΕΡΒΕΝΑΓΑΣ ΕΥΑΓ., Γρ. Λαμπράκη 142, * ΘΕΟΦΙΛΟΠΟΥΛΟΥ ΧΑΡΑ, Αφεντούλη 16, * ΚΑΝΕΛΟΠΟΥΛΟΥ Π. Ναβαρίνου 14, * ΚΥΤΑΡΑΖΗ ΑΝΝΑ, Υπαπαντής 171, * ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ ΣΤΥΛ., Φραγκάδων 1, * ΛΑΖΟΥ ΕΛΕΝΗ, Τσακόλαφ 60, * Μ. ΒΟΓΛΗ & ΣΙΑ Ο.Ε., Β. Γεωργίου 9α, * ΜΑΛΛΙΡΗ ΑΙΚΑΤ., Πραξιτέλους 144, * ΜΕΓΑ-ΜΑΝΙΟΥΔΑΚΗ ΚΑΒΙΩ, Ηρώων Πολυτεχνείου 3, * ΜΠΑΡΜΠΑΠΑΝΝΗ ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ, Μητρώου 66, * ΜΠΟΘΟΥ ΑΘ. ΔΕΣΠΟΙΝΑ, Μπουμπουλίνας 38, * ΠΑΠΑΔΟΠΟΥ-ΛΟΥ ΕΛΕΝΗ, Χριστοφορίδου 24 & Σάμου, * ΠΑΠΑΧΡΗΣΤΟΥ ΑΙΚΑΤ., Υπαπαντής 54, * ΤΖΑΡΑΤΖΟΥΡΗ ΚΑΜΠΑΝΗ ΜΑΡΙΑ, Γρ. Λαμπράκη 48, * ΧΑΡΑΛΑΜΠΑΚΗΣ ΙΩΑΝ., Κανάρη 6.

Αγ. Σοφία: * ΖΑΒΙΑΚΑ ΕΛΕΝΗ, Λακωνίας 30, * ΜΑΝΤΕΛΟΣ ΔΗΜ., Λακωνίας 1 & Παλαμηδίου, * ΜΠΕΓΛΗΣ ΜΙΧΑΗΛΗΣ, Τσαμαδού 21.

Δρατσώνα: * ΣΤΑΥΡΙΑΝΑΚΟΣ Σ.ΜΙΧ., Ελ. Βενιζέλου 72.

Καλλιπολη: * ΚΟΡΟΜΒΟΚΗΣ ΠΑΝ., Αγ. Παρασκευής 24.

Καρίνα: * ΤΣΙΑΚΟΥ ΤΕΝΤΟΛΟΥΡΗ Ε., Χίου 30.

Καστέλα: * ΒΑΚΑΛΗ ΚΛΕΙΩ, Βασ. Παύλου 67, * ΘΕΟΔΩΡΑΚΗ ΑΝΝΑ, Βασ. Παύλου & Γερμανού 1.

Κερασίνη: * ΜΑΡΤΙΚΑΣ ΠΑΝ, Ελ. Βενιζέλου 177, * ΜΠΟΥΜΠΟΥΚΑ ΧΡΥΣΑ, Π. Τσαλδάρη 42, * ΜΥΚΟΝΙΑΤΗ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ, Θυμ. Κατοχής 30, * ΡΗΝΙΩΤΗΣ ΜΙΧΑΗΛ, Τσαλδάρη 17.

Κοροδαλλός: * ΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΥ ΕΛΕΝΗ, Ηπείρου 143, * ΓΕΩΡΓΑΚΟΠΟΥΛΟΣ ΑΛΕΞ., Αθηνάς 79, * ΜΙΧΑΗΛ ΘΩΜΑΣ, Τζουμαγιάς 9.

Νίκαια: * ΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΣ-ΜΑΤΣΟΥΚΑ, Πλ. Αναλήψεως 14, * ΑΓΓΕΛΟΠΟΥΛΟΥ ΕΛ., Χίου 5, * ΒΟΥΠΟΥΚΛΑΚΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ, Μουγλών 34, * ΔΗΜΗΤΡΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ, Κουταΐση 31, * ΕΓΓΛΕΖΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ, Δ. Καρακουλουξη 64, * ΙΩΝΑ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ, Ν. Μπελογιάννη 8, * ΚΟΚΑΛΑ-ΜΑΜΙΔΗ ΑΝΝΑ, Ελλησπόντου 35, Νεάπολη, * ΚΟΚΑΛΑΣ ΝΙΚ. Μεσολογγίου 69, * ΚΟΥΡΕΤΑΣ Χ. - ΜΑΓΝΗΣΙΑ Η Α., Π. Τσαλδάρη 159, * ΚΟΥΤΕΤΕ ΔΑΦΝΗ, Πλ. Ράλλη 282, * ΜΟΥΠΑΠΙΣΤΟΓΛΟΥ ΗΛΙΑΣ, Ιωνίας 76, * ΜΟΥΤΑΦΙΔΗΣ ΠΩΡΓ. Ελλησπόντου 46, * ΠΛΑΚΑΣ ΧΡΗΣΤ. 28ης Οκτωβρίου 28, * ΣΑΡΡΗΣ ΝΕΣΤΩΡΑΣ, Μουσών 1, * ΧΙΩΤΗΣ ΓΕΩΡΓ. Π. Ράλλη 163.

Πέραμα: * ΛΙΑΚΟΥ ΓΡ.-ΘΕΟΔΩΡΟΥ Μ. ΛΙΑΚΟΥ, Ελευθερίας 25, * ΜΙΧΑ ΔΗΜΗΤΡΑ, Βάρναλη 12, * ΠΑΤΣΙΛΙΝΑΚΟΣ ΠΑΝΑΠΙΩΤΗΣ, Σοφ. Βενιζέλου 17.

Σαλαμίνα: * ΔΙΓΕΝΑΚΗΣ ΜΙΧΑΗΛ, Τελαμώνος 16 * ΜΠΕΓΓΗ ΙΩΑΝΝΑ, Λεωφ. Φανερωμένης 56, * ΜΥΛΩΝΑ ΜΑΡΙΑ, Πεισιστράτου 18.

ΑΤΤΙΚΗ

Άγιος Στέφανος: * ΣΤΑΪΚΟΓΛΟΥ - ΚΑΠΠΟΥ ΣΤΑΜ, Λεωφ. Μαραθώνος & Χρ. Σμύρνης.

Άνοιξη: * ΚΑΝΤΟΥΝΑ-ΠΕΡΡΩΤΗ, Πλατεία Ανοίξεως, * ΠΑΣΧΑΛΙΔΗΣ Ι. ΑΡΓΥΡΙΟΣ, Μεγ. Αλεξάνδρου 10.

Άχαρναί: * ΚΑΤΖΙΟΥ ΣΟΦΙΑ, Πάρνηθας 118, * ΚΑΤΣΑΝΔΡΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ, Δεκέλειας 10, * ΡΑΠΤΗ ΑΝ. ΣΤΑΜΑΤΙΝΑ, Λεωφ. Πάρνηθας 140.

Γέρακας: * ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ ΗΡ. Μαραθώνος 63, * ΠΙΣΣΑ ΕΙΡΗΝΗ, Θεσσαλονίκης 18.

Καπανδρίτι: * ΝΟΤΗΣ ΓΡΗΓΟΡΗΣ.

Καρέας: * ΣΤΑΜΑΤΑΚΗ ΦΡΑΝΤΖΕΣΚΑ, Λ. Καρέα 70

Κερατέα: * ΜΑΡΓΩΝΗ ΒΑΣΩ, Ιπποκράτους 13.

Κορωπί: * ΑΥΓΕΡΙΝΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ, Β. Κωνσταντίνου 138, ☎ 6020107 * ΜΑΧΑΙΡΑΣ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ, 2ο χλμ Λ. Μαρκόπουλου, * ΝΙΚΟΛΑΚΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ, Βασ. Κωνσταντίνου 133, * ΠΕΤΡΟΥΛΑΚΗΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ, Βασ. Κωνσταντίνου 119.

Λαγονήσι: * ΔΑΔΙΩΤΗΣ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ, Καλυβών 51.

Λούτσα: * ΑΝΔΡΙΑΝΟΠΟΥΛΟΣ Κ., Αρτέμιδος 95.

Μάνδρα: * ΛΟΥΚΟΠΟΥΛΟΣ ΣΩΤΗΡΗΣ, Στρατηγού Ρόκα 84.

Μαραθώνας: * ΧΑΤΖΗΙΩΑΝΝΟΥ ΕΛΕΝΗ, Λεωφ. Μαραθώνος 8.

Μαρκόπουλο: * ΒΕΡΓΙΝΗΣ ΠΑΥΛΟΣ, Πλατεία Μαρκόπουλου, * ΠΑΛΑΡΑΣ ΠΑΝΑΠΙΩΤΗΣ, Ευαγγελίστριας 29.

Μέγαρα: * ΘΕΟΔΟΣΙΟΥ ΑΘΗΝΑ, Χρ. Μωραϊτή 36, * ΚΟΡΟΒΕΣΗ ΑΔΑΜΑΝΤΙΑ,

28ης Οκτωβρίου 107 Ν. Πέργαμος, * ΧΑΡΤΟΦΥΛΑΚΑ ΕΛΕΝΗ, 28ης Οκτωβρίου 110, * ΧΑΤΖΗΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΚΩΝ., 28ης Οκτωβρίου 163.

Νέα Μάκρη: * ΝΙΚΟΛΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ, Λεωφ. Μαραθώνος 94-96, * ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ ΔΗΜΗΤΡΙΗ, Λυβησίας 28.

Νέα Παλάτι: * ΠΑΥΛΟΠΟΥΛΟΥ -ΦΩΤΟΠΟΥΛΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ, Μαρμαρά 3-5.

Παλλήνη: * ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ ΕΥΓΕΝΕΙΑ, Λεωφ. Μαραθώνος 28 * ΓΚΟΡΜΟΛΙΑ ΕΥΔΟΞΙΑ, Γρηγορίου Ε' 8, * ΜΟΥΡΑΙΗ ΒΙΚΥ, Ελ. Βενιζέλου 2, * ΠΑΝΩΡΙΟΣ ΓΡ. Μ. Αλεξάνδρου & Εθν. Αντιστάσεως.

Ραφήνα: * ΑΡΙΚΑ ΑΓΓΕΛΙΚΗ, Πρωτέως 5 & 94ης οδού, * ΔΙΑΚΑΚΗ-ΣΤΕΦΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΙΑ, Βασ. Γεωργίου 16, * ΤΑΒΟΥΛΑΡΗ ΕΥΦΡ. Λεωφ. Αρμαλίας Φλέμινγκ 48.

Σπάτα: * ΚΙΜΠΕΖΗ ΜΑΡΙΑ, Βασ. Παύλου 158

Σε όλη την Ελλάδα:

Ν. ΑΙΠΩΛΟΚΑΡΑΝΑΝΙΑΣ

Αγγίνα: * ΚΩΤΣΙΑ ΜΑΙΡΗ, Εθν. Αντιστάσεως 43, * ΣΑΜΠ ΣΑΝΤΖΟΥΚ, Πλ. Χατζοπούλου.

Μεσσολόγι: * ΚΑΚΟΣ ΧΡΗΣΤΟΣ, Νεοχώρι.

Ναύπακτος: * ΡΑΠΤΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, Τζαβέλα 31.

Ν. ΑΡΓΟΛΙΔΟΣ

Άργος: * ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΠΟΥΛΟΣ ΠΕΤΡΟΣ, Τσάκλη 32, * ΛΕΟΝΑΡΔΟΣ ΒΛΑΣΙΗΣ, Β. Σοφίας 19, * ΜΠΑΝΤΑΝΑΣ ΠΑΝ., Π. Τσαλδάρη 7, * ΜΥΤΤΑΣ ΠΑΝΗΣ, Ινάχου 57.

Κρανίδι: * ΚΟΝΤΟΒΡΑΚΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ.

Ναύπλιο: * ΚΑΠΟΠΑΝΝΗΣ-ΚΩΣΤΟΠΟΥΛΟΥ, Σ. Μεραρχίας & Ναυαρίνου

Ν. ΑΡΚΑΔΙΑΣ

Αστros: * ΚΑΡΑΠΑΝΝΗΣ Γ. ΚΩΝ.

Μεγαλόπολη: * ΣΑΒΒΟΠΟΥΛΟΥ ΣΩΗ, Παπαναστασίου 3.

Τρίπολη: * ΠΑΠΑΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΥ ΟΛΓΑ, Καλαβρύτων 11β.

Ν. ΑΡΤΑΣ, Άρτα: * ΚΑΛΟΜΠΑΤΣΟΥ ΑΘΗΝΑ, Αποκαύκου 4, * ΝΤΑΚΟΥΛΑΣ ΒΑΣΙΛΗΣ, Αράχθου 87.

Ν. ΑΧΑΪΑΣ, Αίγιο: * ΚΟΚΚΙΝΟΥ ΤΟΥΛΑ, Β. Γεωργίου 4.

Πάτρα: * ΑΘΑΝΑΣΟΠΟΥΛΟΥ ΚΛ. ΝΙΚΟΛΕΤΤΑ, Γούναρη 74, * ΒΑΡΔΟΥΛΑΚΗ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΑ, Ακρωτηρίου 36, * ΓΚΟΥΛΙΟΤΑ-ΖΑΦΕΙΡΟΠΟΥΛΟΥ, Αγ. Σοφίας 54-56, * ΖΑΦΕΙΡΟΠΟΥΛΟΣ ΤΑΚΗΣ, Ιωνίας 33, * ΚΑΛΛΙΒΩΚΑΣ ΑΝΔΡΕΑΣ, Κορίνθου 204, * ΚΑΡΑΓΕΩΡΓΟΠΟΥΛΟΣ Κ. Μ., Μαϊζώνος 57, * ΛΟΥΚΑΣ ΛΕΩΝΙΔΑΣ, Γούναρη & Αγ. Ανδρέου 53, * ΜΑΣΑΟΥΤΗ-ΘΕΟΦΙΛΑΤΟΣ, Κορίνθου 287, * ΠΑΣΛΗ ΕΛΙΣΑΒΕΤ, Πλατεία Αγίας Σοφίας 6, * ΠΡΟΣΕΛΕ-ΝΤΗΣ ΒΑΣΙΛΗΣ, Κορίνθου 69 & Κιλκίς, * ΦΙΛΙΠΠΑΚΟΠΟΥΛΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ, Αγ. Νικολάου 42, * ΧΙΟΝΗΣ-ΠΡΟΣΕΛΕΝΤΗΣ, Κορίνθου 61.

Ν. ΒΟΙΩΠΙΑΣ, Θήβα: * ΖΗΚΑΣ ΜΑΚΗΣ, Επαμεινώνδα 63.

Λιβαδιά: * ΜΕΛΕΤΗ ΛΙΤΣΑ, Γεωργαντά 24, * ΝΤΑΛΙΑΝΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ, Στρ. Ιωάννου 138, * ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ ΛΙΑΝΑ, Γεωργαντά 24.

Ν. ΓΡΕΒΕΝΩΝ, Γρεβενά: * ΣΩΤΗΡΗ ΑΙΚΑΤ., Δεσκάτη, Γρεβενά.

Ν. ΔΡΑΜΑΣ, Δράμα: * ΚΑΖΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ, Ερυθρού Σταυρού 4, * ΡΟΥΣΣΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, Σκρα & Προύσης 15

Ν. ΔΩΔΕΚΑΝΗΣΙΟΥ, Κως: * ΜΑΝΤΖΩΝΑΣ ΝΙΚΟΣ, Ελευθ. Βενιζέλου 42.

Ρόδος: * ΠΑΝΝΟΥΛΗ ΕΥΑΝΘΙΑ, Δαμασκηνού 48, * ΕΥΘΥΜΙΑΔΗΣ ΧΑΡΑΛ., Μηχ. Πετριδίδη 65, * ΚΑΣΑΠΗΣ ΚΥΡΙΑΚΟΣ, Ιερού Λόχου 11, * ΠΕΡΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, Φαληράκι, * ΠΕΣΤΛΙΚΗΣ ΗΛΙΑΣ, Αλ. Διάκου 22-24, * ΣΤΑΥΡΟΠΟΥΛΟΣ Χ.- ΠΑΠΠΟΥ ΕΥ., Πλατεία Ακαδημίας, * ΧΑΤΖΗΑΝΤΩΝΙΑΔΗΣ ΝΙΚΟΣ, Κάρπαθου 2, Φαληράκι * ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, Κολυμπιά Αφάντου.

Ν. ΕΥΒΟΙΑΣ, Βασιλικά: * ΤΣΙΟΠΟΥΛΟΥ ΘΑΛΕΙΑ.

Ερέτρια * ΚΟΥΚΗ ΕΛΕΝΗ, Αρχαίου θεάτρου 5.

Χαλκίδα: * ΒΑΘΗΣ ΒΑΓΓΕΛΗΣ, Φοβιέρου 40, * ΓΕΩΡΓΙΟΥΣΗΣ ΚΩΝ., Αβάντων 53, * ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ, Ελ. Βενιζέλου 77, * ΖΑΦΕΙΡΗ ΑΣΗΜΕΝΙΑ, Λιλαδίων 202, * ΜΠΟΝΑΣ ΘΑΝΑΣΗΣ, Μηχ. Κακαρα 4, * ΝΙΚΟΛΑΪΔΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ, Προαστίου 1 & Χαϊντα, * ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ ΑΓΓΕΛΟΣ, Παπασκιάδα 1, * ΡΟΖΕ ΛΙΛΙΑΝ, Μακαρίου 43, * ΣΠΥΡΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, Αντωνίου 14, * ΧΑΝΤΖΗΣ ΔΗΜ. Χαίνα 27.

Σύρα: * ΠΑΠΑΜΙΚΡΟΥΛΗ ΜΑΡΙΑ.

Ψαχνά: * ΡΟΥΣΣΟΔΗΜΟΥ ΠΑΝΝΟΥΛΑ, Αβάντων 34.

Ν. ΕΒΡΟΥ, Αλεξανδρούπολη: * ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΟΥ ΕΥΑΝΘΙΑ, 14ης Μαρτίου 53

Ν. ΕΥΡΥΤΑΝΙΑΣ, Καρπενήσι: * ΜΑΡΡΑ ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ, Κοσμά Αιτωλού 14

Ν. ΗΛΕΙΑΣ, Πύργος: * ΚΑΡΑΚΙΣΙΟΥ ΒΙΛΥ, Γερμανού 16 & Κανάρη, * ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ ΠΕΡΙΚΛΗΣ, 28ης Οκτωβρίου 86.

Ν. ΗΜΑΘΙΑΣ, Βέροια: * ΚΑΡΑΓΚΙΖΟΠΟΥΛΟΣ ΚΩΣΤΑΣ, Ελ. Βενιζέλου 4, * ΜΠΟΥΛΑΣΙΚΗ ΕΙΡΗΝΗ, Μεγάλου Αλεξάνδρου 15, * ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ, Βερμίου 16.

Νάουσα: * ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ, Βασ. Φωίτπου 13, * ΤΣΟΓΚΑ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ, Πλατεία Καρατάσου 16.

Ν. ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Θεσσαλονίκη: * ΑΓΓΕΛΑΚΗ ΠΑΝ., Αγγελάκη 33, * ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΑΡΗ ΜΑΡΙΑ, Εγνατία 13, * ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥ ΣΑΡΑΝΤΗΣ, Τσιμισκή 27, * ΑΝΔΡΕΟΥ ΕΙΡΗΝΗ, Διαλέτη 6, * ΒΑΡΒΟΓΛΗ-Αγγελόκη, Εγνατίας 92, * ΒΑΣΙΔΕΚΗ ΙΩΑΝΝΑ, Γαμβέτα 135, * ΒΕΡΔΟΥΚΑ ΜΑΡΙΑ, Βελσάρκου 6-Ευζώνων, * ΒΛΑΧΟΠΟΥΛΟΥ ΔΗΜ., Ευζώνων 9, * ΚΑΤΣΟΥΛΗ ΡΙΤΑ, Τσιμισκή 102, * ΓΚΟΥΒΑ-ΠΕΡΑΚΗ ΚΑΛ., Αγίος Σοφίας 110, * ΓΟΥΛΑ ΓΕΩΡΓΙΑ, Ανακρέοντος 10, * ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΟΠΟΥΛΟΣ ΔΗΜ., Μαρτίου 100, * ΓΩΓΚΟΣ ΗΛΙΑΣ, Γαμβέτα 120, * ΔΑΝΙΛΟΥΛΗΣ ΚΩΝΣΤ., Τσιμισκή 7, ΔΕΛΗΠΩΡΓΗ - ΤΣΙΑΝΤΑ ΦΩΤΕΙΝΗ, Αγ. Σοφίας 23, * ΕΥΣΤΡΑΤΙΟΥ Σ. - ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ, Παστέρ 5, ΖΑΧΑΡΑΚΗΣ ΔΗΜ. Πλάτωνος 13, * ΖΟΥΜΠΟΥΛΙΔΟΥ ΔΡΟΣΟΥΛΑ, 25ης Μαρτίου 66, * ΙΑΚΩΒΙΔΟΥ -ΨΑΘΑ, Νέα Άδυτος, * ΙΟΡΔΑΝΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ, Παπαφή 142, ΚΑΚΟΥΛΙΔΟΥ ΕΛΠΙΝΙΚΗ, Τυρολόης 21, * ΚΑΡΑΠΑΝΝΗ ΑΓΑΘΗ, 17 Νομβρίου 23, * ΚΑΡΑΤΖΙΚΑΚΗΣ ΚΩΣΤΑΣ, Πέτρου Συνδικαλ. 56, * ΚΑΡΟΥΣΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ, Τζουμαγιάς

19. * ΚΑΣΤΕΡΙΔΟΥ ΝΙΚΟΛΕΤΤΑ, Καρατάσου 27. * ΚΕΒΑΝΙΔΟΥ-ΔΕΛΙΑΛΗ, Αναλήψεως 30. * ΚΕΛΠΙΔΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ, Επιδάουρου 35γ. * ΚΟΥΛΟΥΜΠΡΙΔΗΣ-ΡΑΠΤΗ, Μπότσαρη 49. * ΚΟΥΤΟΥΡΟΥΣΗ Α, Εγνατίας 72. * ΚΥΖΙΡΟΓΛΟΥ ΟΛΓΑ, Γρ. Λαμπράκη 96. * ΚΩΝ/ΝΙΑΝΤΙΝΟΥ ΜΑΡΙΑ, Εγνατίας 10. * ΛΑΖΟΥ-ΚΥΖΙΡΟΓΛΟΥ ΟΛΓΑ, Γρ. Λαμπράκη 63. * ΜΑΚΡΙΔΗΣ ΑΝΑΣΤ., Εθν. Αμύνης 33. * ΜΑΛΛΑΘΟΥ-ΝΙΑΔΟΥ ΛΑΣΚΑΡΙΝΑ, Ήλ. Βι νι/λου 5. * ΜΑΜΜΟΣ ΖΑΦΕΙΡΙΟΣ, Μ. Ασίας 43. ΜΑΝΤΖΑΡΗ ΣΤΕΛΛΑ, Αναλήψεως 15. * ΜΑΝΤΖΟΥΚΑ ΙΩΑΝΝΑ, Βούλαρη 16. * ΜΑΡΓΑΡΙΠΔΟΥ ΒΑΣ., Χαλκιδικής 77. * ΜΠΑΞΕΒΑΝΗΣ ΣΥΜΕΩΝ, 25ης Μαρτίου 55. * ΠΑΚΑΣ Ζ. - ΣΑΒΒΑΡΙΗ Κ., Δελφών 17. * ΠΑΝΤΑΖΗ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ, Μητροπόλεως 18. * ΠΑΝΤΖΑΚΗ ΣΑΡΑΦΙΑΝΟΣ, Τσιμισκή 63. * ΠΑΠΑΪΩΑΝΝΟΥ-ΜΕΚΙΑ ΑΓΛΑΪΑ, Αναλήψεως 30. * ΠΑΠΑΝΑΓΙΑΣΙΟΥ ΙΩΑΝ. Κωνσταντινουπόλεως 80. * ΠΑΣΧΑΛΙΔΟΥ ΕΥΑΓ., Αλ. Πεττιναστασίου 160. * ΠΑΥΛΙΔΟΥ ΔΕΣΠΟΙΝΑ, Αντιγονίδων 15. * ΠΑΧΙΑ ΟΓΟΔΩΡΑ, Φαίδρας 5. * ΠΕΤΡΙΔΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ, Κ. Βάρναλη 39-41. * ΡΑΚΚΑ ΧΟΡΗ, Τσιμισκή 102. * ΡΑΠΤΗ Α., Μ. Μπότσαρη 49. * ΡΑΠΤΟΥΛΗ ΑΝΤΩΝΙΑ, Βουτιλιώ, Γεωργίου 9. * ΡΕΠΑΝΕΛΗ ΑΠ. ΜΑΡΙΑ, Ταρσεσία 3. * ΣΑΡΑΦΙΔΟΥ ΤΣΟΜΠΑΝΟΥ, Οημ. Σοφρούλη 57. * ΣΙΔΗΡΟΠΟΥΛΟΥ ΔΟΜΝΑ, Καραμπόλα 9. * ΣΟΥΒΑΤΙΛΙΔΗ ΚΩΝ/ΝΟΣ, Εγνατίας 114. * ΣΤΑΥΡΑΚΑΚΗ-ΣΥΛΛΙΓΝΑΚΗΣ, Εγνατίας 142. * ΙΑΧΤΑΛΙΔΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ, Γρηγορίου Ε' 26. * ΤΟΜΑΡΑ ΠΑΝΑΠΙΟΤΑ, ΙΟΝΙΚΑ ΒΑΡΒΑΡΑ, Δελφών 48. * ΤΣΙΑΠΡΑΝΤΑ Α - ΞΥΝΟΥ Ν., Εγνατίας 136. * ΤΣΙΡΟΥ ΓΛΕΝΗ, Ταβάκη 10. * ΤΣΟΜΠΑΝΟΥ ΜΑΡΙΑ, 25ης Μαρτίου 53. * ΦΙΛΟΟΦΟΥ ΑΝΔΡΕΑΣ, Αλ. Ξβώλου 32. Θέρμη * ΧΑΤΖΗΚΥΠΡΑΙΟΥ ΠΟΥΛΞΕΝΗ, Μητροπόλεως, 133.

Κ. Τούμπα: * ΑΓΓΕΛΑΚΗ ΚΑΛΛΙΟΠΗ, Αγ. Μαρίας 11-Α, ΖΑΧΑΡΗ ΛΑΜΠΡΙΝΗ, Θεογ. Χαρίση 113. * ΦΟΥΣΚΟΥ ΟΙ ΟΦΑΝΩ, Βιζύης 68. * ΕΥΣΤΡΑΤΙΟΥ ΣΟΦΙΑ, Λαμπράκη-Ευαγόρα 13.

Καλαμαριά: * ΑΡΓΥΡΙΟΥ ΕΛΙ ΎΧΙΡΙΑ, Ιριανταφυλλίδη 2. * ΓΑΓΑΛΗ ΠΕΛΑΠΙΑ, Σολωμού 3 & Αιγαίου. * ΓΕΩΡΓΙΑΔΙΔΗ Α. ΣΩΤΗΡ, Καλ. Γκόνη 24. * ΚΑΡΑΛΙΩΛΙΟΥ ΚΩΝ/ΝΑ, Δοβάκη 11. * ΜΑΥΡΟΜΑΤΗ ΑΝΔΡΟΜΑΧΗ, Μισούλη 6, Πλάγερη. * ΜΠΑΣΟΓΛΟΥ ΑΝΔΡΕΑΣ, Μακροχωρίου 2. * ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ Γ. / Α., Κορνητών 80. * ΠΑΠΑΘΕΟΔΩΡΟΥ Ε.Α. Σουμλά 30 Κορνητών. πεζ.. * ΣΟΥΛΤΟΠΑΝΝΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, Μεταμορφώσεως 13.

Νέα πόλη: * ΝΤΑΓΚΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, Ακτινελίος 23

Ξηροκρήνη: * ΜΑΝΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΑ, Βαϊνταρίου 1

Πλαγιάρι: * ΑΓΓΟΥΡΑ-ΜΠΟΥΖΟΥΚΑ ΑΡΕΤΗ

Πυλαία: * ΑΙΧΜΑΛΩΤΙΔΟΥ ΘΕΟΔΩΡΑ, Προφήτη Ηλία 71.

Πολίχνη: * ΟΥΖΟΥΝΙΔΗΣ ΑΝΕΣΤΗΣ, Αγνώστου Στρατιώτου 33. ΙΩΑΝΝΙΔΗΣ ΣΑΒΒΑΣ, Αγ. Παντελεήμονος 3.

Ψνδος: * ΑΝΔΡΟΝΙΚΙΔΗΣ ΙΩΑΝ., Λεωφ. Παπαναστασίου 12.

Ίταρούπολη: ΦΩΤΙΑΔΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ, Ωραιοκαστρου 56.

Συκιές: * ΒΟΛΑΚΗΣ ΚΩΝ, Ρήγα Φεραίου 58. ΚΟΚΚΙΝΗ ΦΩΤΕΙΝΗ, Επταπυργίου 57.

Τριανδρία: * ΚΑΡΑΠΑΝΝΗ ΦΡΟΣΩ, Βενιζέλου 9. * ΣΑΒΒΙΔΟΥ ΒΙΚΤΩΡΙΑ, Τρικούπη 33.

Ν. ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ, Ιωάννινα: * ΑΝΔΡΙΚΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ, Δωδώνης 26. * ΔΟΓΟΡΙΤΗΣ ΚΩΝ., Κεντρική Πλατεία 10. * ΖΑΡΑΧΗΣ Α., Κεντρικής Πλατείας 2. *

ΘΕΟΔΩΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ ΒΑΣ., Τρικούπη 21. * ΘΕΟΔΩΡΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ, Βλαχλίδη 7.

N. ΚΑΒΑΛΑΣ, Καβάλα: * ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ, Ομονοίας 69β. * ΠΑΤΕΡΑΚΗ-ΧΡΥΣΑΝΘΑΚΗΣ, Βενιζέλου 28.

N. ΚΑΡΔΙΤΣΑΣ, Καρδίτσα: * ΚΑΝΤΑΡΤΖΗ ΧΡΥΣΟΥΛΑ, Κουμουνδούρου 9. * ΚΕΦΑΛΑ ΣΙΔΟΓΓΟΥ ΝΤ., Δημ. Τερίτση 22.

N. ΚΕΡΚΥΡΑΣ, Κέρκυρα: * ΒΑΛΜΑ ΜΑΡΙΕΛΛΑ, Λεωφ. Αλεξάνδρος 32β. * ΒΡΕΠΤΟΥ ΧΡ., ΤΣΙΡΙΓΚΑΚΗΣ Χ, Πλατεία Θεοτόκη 9. * ΓΡΑΜΜΕΝΑΝΔΗ Κ., ΤΡΙΒΥΖΑΣ, Ν. Ε. Βουλγάρως 76. * ΚΟΣΚΙΝΑΣ Κ. Θεοτόκη 28. * ΜΠΟΥΖΟΥΚΗΣ ΗΛ. & ΑΝΝΑ, Στ. Δεσύλλα 16. * ΠΑΝΔΗ ΧΡΙΣΤ.-ΠΑΟΛΑ Κ., Σολωμού 2. * ΣΠΑΔΙΝΟΣ ΗΛ. Μοραίικα.

N. ΚΕΦΑΛΟΝΙΑΣ, Αργοστόλι: * ΠΑΥΛΑΚΟΥ ΚΑΛ. -ΛΑΖΑΡΗΣ ΝΙΚ., Χοϊδά 5.

N. ΚΙΛΚΙΣ, Κιλκίς: * ΑΓΑΘΟΠΟΥΛΟΣ ΔΗΜ. Αγ. Γεωργίου 5.

N. ΚΟΖΑΝΗΣ, Κοζάνη: * ΣΦΗΚΑ ΕΛΕΝΗ-ΛΑΜΠΡΕΤΣΙΑ ΕΛΛΗ, Πλατεία Λασάνη 16.

N. ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ, Βέλο: * ΚΑΡΑΜΑΝΕΑ ΕΛΕΝΗ

Κόρινθος: * ΜΑΜΑΛΟΥΚΑΣ Γ., Σπ. Πυλαρινού 72.

Κιάτο: * ΠΡΑΤΣΙΑ-ΖΑΧΑΡΙΔΟΥ ΜΑΡΙΑ, 28ης Οκτωβρίου 19.

Κρανίδι: * ΚΟΝΤΟΒΡΑΚΗ ΝΙΚ.

Νεμέα: * ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΚΩΝ/ΝΟΣ

N. ΚΥΚΛΑΔΩΝ:

Αμοργός: * ΠΡΕΒΕΝΙΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ, Κατάπολα.

Μύκονος: * ΘΕΟΧΑΡΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ, Ανδρόνικου 31.

Ιαντινή: * ΖΑΧΑΡΟΠΟΥΛΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ, Φηρά.

Σύρος: * ΡΟΥΣΣΙΟΣ ΜΑΡΙΟΣ, Βικέλας 3.

N. ΛΑΡΙΣΗΣ, Λάρισσα: * ΒΙΒΟΠΟΥΛΟΥ-ΓΑΤΟΥΔΗ, Αλ. Παναγούλη 21. * ΒΛΑΧΑΚΗΣ Ν. Καραολή 31. * ΒΟΥΛΓΑΡΑΚΗΣ Π. Κούμα 45. * ΚΑΜΠΕΛΗΣ ΗΛΙΑΣ ΚΟΕΝ, Ανθ. Γαζή 1. * ΚΟΕΝ ΡΑΣΕΛ, Τζαβέλα 24. * ΚΟΥΡΤΗΣ ΧΑΡ. Παπαναστασίου 69. * ΜΕΤΑΞΙΩΤΗΣ Γ., Ηρώων Πολυτεχνείου 112. ΜΠΑΡΜΠΟΥΤΗΣ ΔΗΜ. Βενιζέλου 10. * ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ Ν. 28ης Οκτωβρίου 5. ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ ΒΑΪΟΣ, Βενιζέλου 87. * ΠΑΠΑΤΟΛΙΑ ΕΥΗ, Χατζημιχάλη 50. ΠΟΥΡΙΚΑ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΕΥΑ, Κουμουνδούρου 1. * ΣΑΚΚΑ ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ, Καρδίτσης 54. * ΣΙΑΜΠΟΥΡΔΑΝΗΣ ΒΑΣ., Ασκληπιού 38. * ΦΡΙΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, Λευκωσίας 12. * ΜΑΡΓΑΡΙΤΗΣ ΜΙΧΑΗΛΗΣ, Φαλάκι.

Φάρσαλα: * ΘΕΟΧΑΡΟΠΟΥΛΟΣ ΝΙΚΟΣ, Μ. Ιεζικήλ 7.

N. ΛΕΥΚΑΔΟΣ, Λευκάδα: * ΚΟΛΥΒΑΣ ΑΛΕΞ., Μητροπόλεως 3.

N. ΛΕΣΒΟΥ, Μυτιλήνη: * ΘΕΟΔΩΡΟΥ-ΝΟΜΙΚΟΥ ΒΙΡΓ. Χρυσομαλλούσης & Πάχητος * ΛΑΜΠΟΥΣΗΣ Β., Αερ. Γιανναρέλη 28. * ΜΑΥΡΑΓΑΝΗ ΦΩΤ. & ΣΠ., Καβέτσου 5.

N. ΜΑΓΝΗΣΙΑΣ, Αλόνησος: * ΧΛΙΒΑΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ.

Βόλος: * ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΠΟΥΛΟΣ ΙΩΑΝ., Αναλήψεως 323α. * ΒΛΙΩΡΑ ΡΟΥΛΑ, Αντωνόπουλου 46. * ΔΡΙΚΑΚΗ ΚΟΝΔ, Γκλαβανή & Αλεξάνδρος 122. * ΚΥΡΚΟΥ-ΝΙΚΟΛΟΠΟΥΛΟΥ ΑΙΚ., Ιάσωνος 93. * ΜΑΡΚΑΚΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ, Κουντουριωτών 1. * ΜΕΤΣΟΒΙΤΟΥ, Ιωάννου 17. * ΜΠΑΤΖΙΑΚΑΣ ΚΩΝΣΤ. Δημητριάδος 233. *

ΠΑΝΑΠΩΤΟΠΟΥΛΟΥ ΑΣΠ. Ιωλκού 217. * ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ-ΛΙΑΠΗ ΟΛΥ, Αγ.
Δημητρίου 49. * ΡΟΥΣΣΙΟΥ ΕΡΙΦΥΛΛΗ, Πολυμέρη 72.

Ζαγορά: * ΑΓΓΕΛΕΤΟΥ ΜΠΑΡΟΥΤΑ ΕΛΕΝΗ

Ν. ΜΕΣΣΗΝΙΑΣ, Μεσσήνη: * ΠΑΝΝΑΡΗ ΣΟΦΙΑ, Όθωνος 37.

Καλαμάτα: * ΒΑΡΛΑΜΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ, Ευριπίδου 26. * ΔΗΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΣ
ΠΑΝΑΠΩΤΗΣ, Μακεδονίας 18. * ΜΑΥΡΟΥ ΑΝΝ.-ΜΠΟΖΙΑΝΗΣ Π., Νέδοντος 79. *
ΜΠΟΖΙΑΝΗ Π.-ΜΑΥΡΟΥ Α., Νέδοντος 79. * ΡΟΥΣΣΟΣ Ι. ΔΗΜ., Ξενοφάντος 10

Ν. ΞΑΝΘΗΣ, Ξάνθη: * ΑΛΑΤΖΑ - ΤΣΑΛΚΑΝΤΗ ΒΑΡΒΑΡΑ., Π. Τσαλδάρη 31.
ΑΝΤΩΝΙΑΔΗΣ Α. & ΑΛΚ., 28ης Οκτωβρίου 12. * ΣΟΥΡΓΚΟΥΝΗ ΕΜΜΥ, 28ης
Οκτωβρίου 110. * ΤΣΑΛΚΑΝΤΗ ΑΛΑΤΖΑ ΒΑΡΒΑΡΑ, Π. Τσαλδάρη 31.

Ν. ΠΙΕΡΙΑΣ, Κατερίνη: * ΜΙΛΙΑΡΜΠΕΡΗ ΑΡΕΤΗ, Κύπρου 9. * ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ ΝΙΚ.,
Αγ. Λαύρας.

Ν. ΠΡΕΒΕΖΗΣ, Πρέβεζα: * ΧΟΛΛΑΤΟΣ ΓΕΡ., 21ης Οκτωβρίου 41.

Ν. ΡΟΔΟΠΗΣ, Κομοτηνή: * ΠΙΛΙΓΕΖΟΠΟΥΛΟΥ Θ., Ηρώων 5. * ΜΩΙΔΟΥ ΣΥΡΜΩ, Φιλ.
Εταιρείας 57.

Ν. ΣΑΜΟΥ, Σάμος: * ΣΟΦΟΥΛΗΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ, Κοκκάρι. * ΤΖΑΡΑΣ ΝΙΚ.

Ν. ΣΕΡΡΩΝ, Σέρρες: * ΓΚΟΥΡΜΗΣ ΗΛΙΑΣ, Βενιζέλου 31. * ΚΑΡΑΜΠΕΛΑΣ ΗΛΙΑΣ, Β.
Βασιλείου 2. * ΚΑΣΑΓΗ, ΟΡΛΟΥΔΗ ΒΑΙΑ, Β. Βασιλείου 35.

Ν. ΤΡΙΚΑΛΩΝ, Τρίκαλα: * ΚΟΥΛΟΡΙΔΑΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ, Γαρβάλη 16. * ΜΑΚΡΗΣ
ΚΟΣΜΑΣ, Λαρίσης 11. * ΠΗΓΚΑ ΣΤΕΛΛΑ, Αθην. Διάκου 10.

Ν. ΦΘΙΩΤΙΔΟΣ, Λαμία: * ΔΕΛΗΠΑΝΝΗΣ ΗΛ, Αβέρωφ 40. * ΠΛΙΑΤΣΙΚΑΣ Γ, Πλ.
Πάρκου 4.

Στυλίδα: * ΓΚΛΕΤΣΟΣ ΑΘΑΝ, Λαμίας 2, Στυλίδα.

Ν. ΦΩΚΙΔΟΣ, Άμφισσα: * ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ ΔΗΜ., Πλατεία Κεχαγιά 4.

Ίπια: * ΛΑΪΝΗ ΠΑΝΑΓΩΤΙΑ, Μικρομικρνώστεως 14 & Καραϊσκάκη.

Ν. ΧΙΟΥΣ, Χίος: * ΒΑΣΙΛΑΚΗΣ ΑΓ ΑΓΙΠΙΟΣ. * ΜΑΡΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, Αλεξ. Πάχνου 11.
* ΜΙΧΑΛΙΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ, Ελ. Βενιζέλου 3. * ΤΣΟΥΡΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ, Αργέντη 11.

ΚΡΗΤΗ, * ΑΣΚΟΕΥΛΑΚΗΣ ΚΩΝ., Ι. Πετούρι 5, Κρισαά Κρήτης. * ΓΚΟΥΜΑ ΣΟΦΙΑ,
Κοντογιάννη 26. * ΧΑΡΑΛΑΜΠΑΚΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ, Ελ. Βενιζέλου 99, Χερσόνησος.

Ηράκλειο: * ΚΟΚΟΚΙΟΣ Κ., Λ. Καλοκαρρινού 211. * ΛΙΟΔΑΚΗΣ Γ. Εβανς 39-41 *
ΜΑΤΖΑΠΕΤΑΚΗΣ Ν., Πλ. Κορνάρου 45. * ΜΠΕΡΝΙΔΑΚΗΣ ΚΩΝ., Χρυσαστόμου 24.
* ΧΑΛΚΙΑΔΑΚΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ, Πλ. Κατέργων.

Ρέθυμνο: * ΚΑΛΛΑΪΤΖΑΚΗ ΜΑΡΙΑ, Μ. Πρεβελάκη 13. * ΚΑΛΟΘΕΙΔΑ-ΒΑΡΔΑΜΠΑΪΗ, Κ.
Γερακάρη, 72. * ΚΟΥΝΟΥΠΑΣ Ι., Μανουδακή 19. * ΦΡΑΓΚΙΑΔΑΚΗΣ Δ., Νικ.
Ασκούστη 2.

Χανιά: * ΑΡΕΤΑΚΗ-ΤΖΑΦΑΛΙΑ ΔΕΣΠΟΙΝΑ, Πλατεία Κοτζαμπάση. *
ΑΡΧΟΝΤΑΚΗΣ ΓΡΗΓ. & ΣΙΑ, Πλατεία Σοφ. Βενιζέλου. * ΒΑΣΙΛΟΜΑΝΩΛΑΚΗΣ
ΚΩΝ/ΝΟΣ, Ελ. Βενιζέλου 62. * ΔΕΡΜΙΤΖΑΚΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ, Αποκορώνου 56. *
ΚΑΤΣΑΝΤΩΝΗΣ ΝΙΚΟΣ, Ηρακλείου 19. * ΛΕΛΕΔΑΚΗ ΑΓΓΕΛΙΚΗ, Κ. Σφακιανάκη 18. *
ΜΟΥΝΤΑΚΗΣ Ι, Τσουδερών 35 * ΠΕΤΡΙΤΑΚΗ-ΚΑΡΤΣΑΚΗΣ, Πλ. Σοφ. Βενιζέλου 11. *
ΠΟΝΤΙΚΑΚΗΣ ΠΑΝ., Πλατανιάς.

ΚΥΠΡΟΣ * ΠΑΛΛΟΥΡΟΥ ΑΝΝΑ, Α. Κέννεντυ 22 δ. * ΚΤΕΝΑΣ, 14 Santa Rosa, *
ΜΑΛΛΙΚΙΔΟΥ ΠΙΣΤΑ, Πάφος

Βιβλιογραφία

Για να γραφτεί αυτό το βιβλίο χρειάστηκε να μελετηθούν περισσότερα από 280 βοτανολογίες και αρκετές εκατοντάδες άρθρα σε ειδικές εκδόσεις, εγκυκλοπαίδειες και περιοδικά, από διάφορες χώρες και γλώσσες, από επιτελείο συνεργατών. Από όλες αυτές τις πηγές, οι πιο αξιόλογες και αξιόπιστες, στις οποίες βασίστηκα, είναι οι πάνω από 100 που αναφέρω εδώ:

ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ:

- Airola Paavo: «The miracle of Garlic», Arizona, 1974
Arend O.: «Volkstümliche Anwendung der einheimischen Arzneipflanzen», Berlin, 1925
Atchley Shirley Clifford: «Wild flowers of Attica», Oxford, 1938
Bardeau Fabrice: «La Pharmacie du bon Dieu» Paris, 1973
Bellon Pietr.: «Les observations de plusieurs singularités trouvées en Grèce» Paris, 1553
Bezanger -Beauquesne L., Pinkas M., Torck M.: «Les Plantes dans la thérapeutique moderne», Paris, 1975
Barefoot A. Doctor's Manual: «The American Translation of the official Chinese Paramedical Manual», 1977.
Bolton Brett: «Οι μυστηρώδεις δυνάμεις των φυτών», Αθήνα, 1980.
Bouissou R. : «Histoire de la Médecine», Paris, 1967
Capo N.: «Misobservacionesclínicas sobre el limon», Barcelona
Carles P.: «Un dernier mot sur l'action diurétique de l'oignon», Bordeaux, 1912
Ceres: «Herbal Teas for health and Healing», London, 1976
Chirassi Ileana: «Elementi di culture precereali nei miti e riti Greci». Roma, 1968
Christopher, Dr. John A., «School of Natural Healing», 1976
Cifferi O.: «Botanica farmaceutica», 1951
Corsin Paul: «Flore Universelle», 1971
Culpeper Nicholas: «Culpeper's Complete Herbal», London, 1973
Czapek: «Biochemie der Pflanzen», Paris, 1922
David Elisabeth: «Spices, Salts and Aromatics in the English Kitchens», London, 1970
Debaigne Gerald (Dr): «Dictionnaire des Plantes qui guérissent», 1972, «Guérir par les plantes», Paris, 1973
Διοσκουρίδης: «The Greek Herbal of Dioscorides» Μετάφραση του De Materia Medica, 1ος μ.Χ. αιώνας, NewYork, 1968
Dowel Philip and Bailey Adrian: «The book of ingredients», London, 1980
Zanutto Gabrielle e Igidio: «Plante aromatische da cucina», Bologna, 1975

Filter Alastair: «An Atlas of the wild flowers of Britain and Northern Europe», 1972
Fluck H.: «Nos plantes médicinales»

Garland Sarah: «The Herb and Spice Book» London, 1979

Geuter, Maria: «Herbs in Nutrition», Bio-Dynamic Agricultural Association

Gerard John: «The Herbal of General History of plants», London, 1633, New York, 1975

Girre Loic: «Les plantes médicinales», Bretagne, 1979

Grieve M.: «A Modern Herbal», Dover Publications, 1931 London, 1931

Griggs, Barbara. Green Pharmacy, Norman & Hobhouse. 1981

Halacsy E.: «Conspectus Florae Graecae», 1900

Hall Dorothy: «The Book of Herbs», London, 1972

Harmer Juliet: «The Magic of Herbs and Flowers», 1980

Harrison S. G. - Masfield G.B. Wallis Michael - Nicholson B.E: «The Oxford Book of food plants» London, 1969

Hemphill Rosemary: «Herbs for all Seasons» 1972,

«Herbs and Spices», 1966

Hewlett J. - Parsons D. Sc.: «Herbs, Health and Healing», 1968

Hope H.A.: «Drogenkunde»

Humphries C. J. - Press J. R. - Sutton D.A. - Garrard I. - Hayward T. - More D.:

«Trees of Britain and Europe». London, 1981

Huxley Anthony: «Flowers in Greece», London, 1972

Θεόφραστος: «Περὶ φυτῶν ἰστορίαι καὶ περὶ φυτῶν αἰτίαι», 1527. «Enquiry into Plants and Minor Works on Odours and Weather Signs», αγγλική μετάφραση ἀπὸ τὴν «Historia Plantarum», ποὺ κυκλοφόρησε στὸ Amsterdam τὸ 1644, New York, 1916

Kadans M. Joseph: «Encyclopedia of Medicinal Herbs», 1979

Khan, S.I.: «Herbs, How to Grow and Use Them», 1979

Kybal Jan - Kaplicka Jirina: «Herbs and Spices», Prague, 1980, London, 1980

Lamery N.: «Dictionnaire Universel des Drogues Simples», 1698

Lapierre G.: «Plante aromatique medicinale ed industrialii», 1948

Launert Edmund: «Edible and Medicinal Plants of Britain and Northern Europe», London, 1981

Leclerc H.: «Les épices», 1929,

«Précis de Phytothérapie», 1954

Lembach Kurt: «Die Platzen bei Theokrit», Heidelberg, 1970

Leyel Mrs F.: «The Truth About Herbs», 1954

Lieutaghi P.: «Le livre des bonnes herbes»

Lonardoni A. R. - Lazzarini E.: «Elementi di Erboristeria. Le basi scientifiche per conoscere le erbe», Bologna, 1980

Lust John: «The Herb Book», Bantam Books, New York, 1974

Mc Clintock D. - Fitter R.S.R.: «Guide des plantes a fleurs»

Meraud A.: «Dictionnaire des Plantes Médicales», 1919

Messegue, Maurice: «*Health Secrets of plants and Herbs*», 1975.
«*Mon Herbiere de Santé*».
«*Des Hommes et des Plantes*» "Mon Herbiere de Beauté"

Parkinson: «*Paradise in Soles*», 1629

Perrot Emile - Paris Rene: «*Les plantes médicinales*», Paris, 1971

Pizzetti Ippolito: «*Flowers*»

Polumin Oleg: «*Pflanzen Europas*», Munchen, 1971.

«*Flowers of Greece and the Balkans*», Oxford, 1980

Pomini Luigi: «*Erboristeria Italiana*», 1959

Quartier A.: «*Bsume + Strucher «Guide des Arbes et Arbustes d' Europe»*»,
München, 1976

Richard: «*Elements d'histoire naturelle médicale*», 1849

Rivolier Jean et Caroline, ιατροί: «*Dictionnaire de la Santé*», 1977

Schmeil, Otto: «*Pflanzenkunde*», 1966

Selection du Reader's Digest: «*Secrets et vertus des plantes médicinales*»

Sheldrake, Rupert, A new science of Life. Blond & Briggs, 1988

Simons Paul: «*Garlic, the powerful Panacea*», Suffolk, 1980

Story Frantisek (Dr) - Jirasek Vaclav (Dr) - Severa Frantisek: «*Herbs*», Prague, 1973

Steinegger E. - Hausel R.: «*Lehrbuch der Pharmakognosie*»

Strange Richard Le: «*A history of herbal plants*», London, 1977

Thomson, William A.A., *Healing Plants*, Mc., Graw-Hill

Trier: «*Chemie der Pflanzenstoffe*», Berlin, 1942

Valnet Jean: «*Phytothérapie*», Paris, 1979, «*Aromathérapie*» *Traitement des
maladies par les essences des plantes*, Paris, 1964

Vander: «*Medicina natural*», Barcelona

Vetvicka Vaclav: «*Wild flowers*», Prague, 1979

Vetvicka Vaclav: Touseona Daniela: «*Wildflowers of held and woodland*»,
Prague, 1979

Vogel, V.J., «*American Indian Medicine*», Oklahoma Press

Winter Ruth: «*A Consumer's Dictionary of food Additives*», New York, 1978

Wong, Ming: «*La Médecine chinoise*», 1976

ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ:

Allen H.C.: *Materia Medica*. «Χαρακτηριστικά συμπτώματα κλειδιά των
ομοιοπαθητικών φαρμάκων» (Απόδοση Αρίστ. Τσαμασλίδη), 1977

Αναγνωστόπουλος Ξεν: «*Τα βότανα, Λαϊκή Φαρμακολογία και Θεραπευτική*»,
Αθήνα, 1961

Βαρώνος Δ.Δ.: «*Ιατρική Φαρμακολογία*», Αθήνα, 1971

Γεννάδιος Π.: «*Φυτολογικόν Λεξικόν*», 1914

Γουλιμής Κ.-Γουλιανδρή Νίκη «*Άγρια φυτά της Ελλάδος, Ορχεοειδή*», 1968

Διαπούλης Χ.: «*Ελληνική χλωρίς*», 1940,

«*Χλωρίς λιβαδιών*», 1940,

- «Συστηματική Βοτανική», Αθήνα, 1954
- Δοντάς Σπυρ.: «Φαρμακολογία»
- Ζαγανιάρης Δημ.: «Φαρμακευτικά φυτά της Ελλάδος», 1936.
«Κοινά φυτά της Ελλάδος»
- Ιωακείμογλου Γεώργιος: «Φαρμακολογία και Συνταγολογία»- Δύο τόμοι, 1949
- Ησυχίος: «Λεξικόν», 1858
- Καββάδας Δημ.: «Εικονογραφημένον Βοτανικόν, Φυτολογικόν Λεξικόν», 1956
- Κρητικός Παν.: «Μαθήματα Φαρμακογνωσίας», Αθήνα, 1958
- Λάνδος Αγάπιος, ο Κρής: «Γλωσσικόν»
- Μπαζαΐος Κώστας: «Οι τροφές που χαρίζουν υγεία», Αθήνα, 1981.
«Τα Βότανα και η Υγεία μας» Σειρά άρθρων στην
«Ελευθεροτυπία» από 31 Αυγούστου 1981 ως Μάρτιο 1982.
«Η Ιατρική στις ρίζες», Signature.: Απρίλιος 1982
- Μπρούσαλης Πέτρος: «Δέντρα των ελληνικών βουνών», Αθήνα, 1967
- Πουρναρόπουλος Γεώργιος: «Θεραπευτικά περιέργα του ΙΗ' αιώνας», 1933.
«Εμβολή εις την μελέτην της Αραβικής Ιατρικής».
«Τα Βότανα ως μέσα θεραπευτικά», 1930
- Πρινέας - Σφακιανάκης: «Βοτανοθεραπευτική», Αθήνα 1953
- Πύρρος Διονύσιος, ο Θεπιάλος, ιατροδιδάσκαλος: «Εγκόλπιον των ιατρών»,
τόμος Β', 1848.
- Schauenberg Paul - Ferdinand Paris: «Οδηγός των φαρμακευτικών φυτών»,
Μετάφραση: Μ. Μαρσέλλος, καθηγητής φαρμακολογίας και Σ.
Μαρσέλλος, γεωπόνος, Αθήνα, 1981
- Σπύρου Π. Λάμπρος: «Τα φαρμακευτικά βότανα και οι θεραπευτικές τους
ιδιότητες», Αθήνα
- Stid Ape: «Φυτά του Ολύμπου», Μουσείο Γουλανδρή Φυσικής Ιστορίας,
Αθήνα, 1981
- Φραγκάκι Ευαγγελία: «Η Δημώδης Ιατρική της Κρήτης», 1978 .
«Εμβολή εις την δημώδη ορολογίαν των φυτών», 1969
- Χαβάκης Ιωάννης: «Φυτά και Βοτάνια της Κρήτης».
«Ο Γιατρός, η Αρρώστια και τα Φάρμακα στην κρητική
μούσα».
«Οι γιατροί του Μεγάλου Κάστρου»
- Χαριστός Παύλος: «Η φαρμακευτική χλωρίς της Χαλκιδικής», Θεσσαλονίκη,
1968
- Χελντράιχ Θεόδωρος και Μηλιαράκης Σπ: «Λεξικό των δημωδών ονομάτων των
φυτών της Ελλάδος», 1909

Η ΝΕΑ ΜΟΡΦΗ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ
ΤΑ «100 ΒΟΤΑΝΑ - 2.000 ΘΕΡΑ-
ΠΕΙΕΣ» ΓΡΑΦΤΗΚΕ ΑΠΟ ΤΙΣ 6
ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2001 ΜΕΧΡΙ ΤΙΣ 5
ΙΟΥΛΙΟΥ 2003. ΠΗΡΕ ΤΟ ΝΕΟ
ISBN 960-7664-08-6. Η ΕΙΚΟΝΟ-
ΓΡΑΦΗΣΗ ΚΑΙ ΤΟ ΗΛΕΚΤΡΟ-
ΝΙΚΟ ΜΟΝΤΑΖ ΕΓΙΝΑΝ ΣΤΗ
REPROLINE, Η ΕΚΤΥΠΩΣΗ
ΣΤΗ ΓΡΑΦΙΚ'Α Μ. ΣΑΞΩΝΗ ΚΑΙ
Η ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΙΑ ΑΠΟ ΤΟΝ
ΓΩΡΙΟ ΜΗΕΤΣΩΡΗ

Όλα όσα πρέπει να γνωρίζει κάθε οικογένεια

για τις θεραπευτικές ιδιότητες των πιο χρήσιμων βοτάνων και φυτών,

Μια γοητευτική εξερεύνηση στο μαγικό κόσμο του Φαρμακείου της Φύσης

Σ' αυτό το γοητευτικό και πολύ πρακτικό βιβλίο, θα βρήτε, για πρώτη φορά, σε συγκεντρωμένες πρακτικά και υπεύθυνα τις πιο χρήσιμες πληροφορίες, για τα **100 σημαντικότερα για την υγεία μας βότανα και φυτά**. Πληροφορίες που έχουν αποθησαυριστεί από τα 117 σπουδαιότερα βιβλία, που έχουν γραφτεί σε κάθε χώρα με παράδοση στη βοτανολογία (Γερμανία, Ιταλία, Γαλλία, Ελβετία, Αγγλία, Τσεχοσλοβακία, Σοβιετική Ένωση, Αμερική) και στην Ελλάδα.

Με **όλα τα ονόματα** που τα γνωρίζουν σε κάθε μεριά της πατρίδας μας καθώς και με τις επιστημονικές ονομασίες τους, για όσους χρειάζονται περισσότερα στοιχεία. Τις πιο ενδιαφέρουσες λεπτομέρειες από την ιστορία των βοτάνων αυτών και τις χρήσεις που τους έκαναν οι διασημότεροι γιατροί και θεραπευτές όλων των αιώνων.

Θα μάθετε ποιά είναι τα **χρήσιμα μέρη** καθενός και ποιές είναι οι **δραστικές ουσίες** και οι σημαντικότερες **θεραπευτικές ιδιότητες**. Κι αν θέλετε να τα μαζεύετε μόνοι σας στις εκδρομές που πηγαίνετε θα σας βοηθούν να τ' αναγνωρίζετε εύκολα οι **ζωντανές έγχρωμες εικόνες** τους, που περιέχει το βιβλίο.

Ακόμη, στις σελίδες του θα βρήτε **λεπτομέρειες** για το **πού φυτρώνει καθένα, πώς να τ' αναγνωρίζετε, πώς και πότε να τα μαζεύετε, πώς να τα αποξηραίνετε, πώς να τα φυλάτε** αλλά και αρκετές **χρήσιμες διευθύνσεις**, όπου μπορείτε να τ' αγοράζετε, όσοι δεν έχετε κέφι και χρόνο να ψάχνετε.

Αλλά το σπουδαιότερο που σας προσφέρει αυτό το βιβλίο είναι οι **ακριβείς ενδείξεις** για **κάθε αρρώστια που γιατρεύει** ή ανακουφίζει κάθε βότανο (με ειδική στοιχειοθεσία για να διευκολύνει το διάβασμα και την αναζήτηση των ασθενειών που σας ενδιαφέρουν), ποιές ακριβώς είναι οι **επιδράσεις** τους στην υγεία μας και λεπτομέρειες για τους **τρόπους χρήσης** σε κάθε περίπτωση: Πώς να φτιάχνετε ένα καλό **έγχυμα, αφέψημα, κατάπλασμα, λουτρό κ.ά., ποιές άλλες εφαρμογές** έχουν κι ακόμη **ποιές παρενέργειες** μπορούν να δημιουργήσουν μερικά βότα και φυτά, αν δεν τα χρησιμοποιούμε σωστά.

Με δυο λόγια είναι **ΤΟ ΠΙΟ ΠΟΛΥΤΙΜΟ ΒΙΒΛΙΟ** για κάθε σπίτι και το πρώτο βιβλίο βοτανολογίας στην Ελλάδα που **γράφτηκε για να διαβάζεται**.