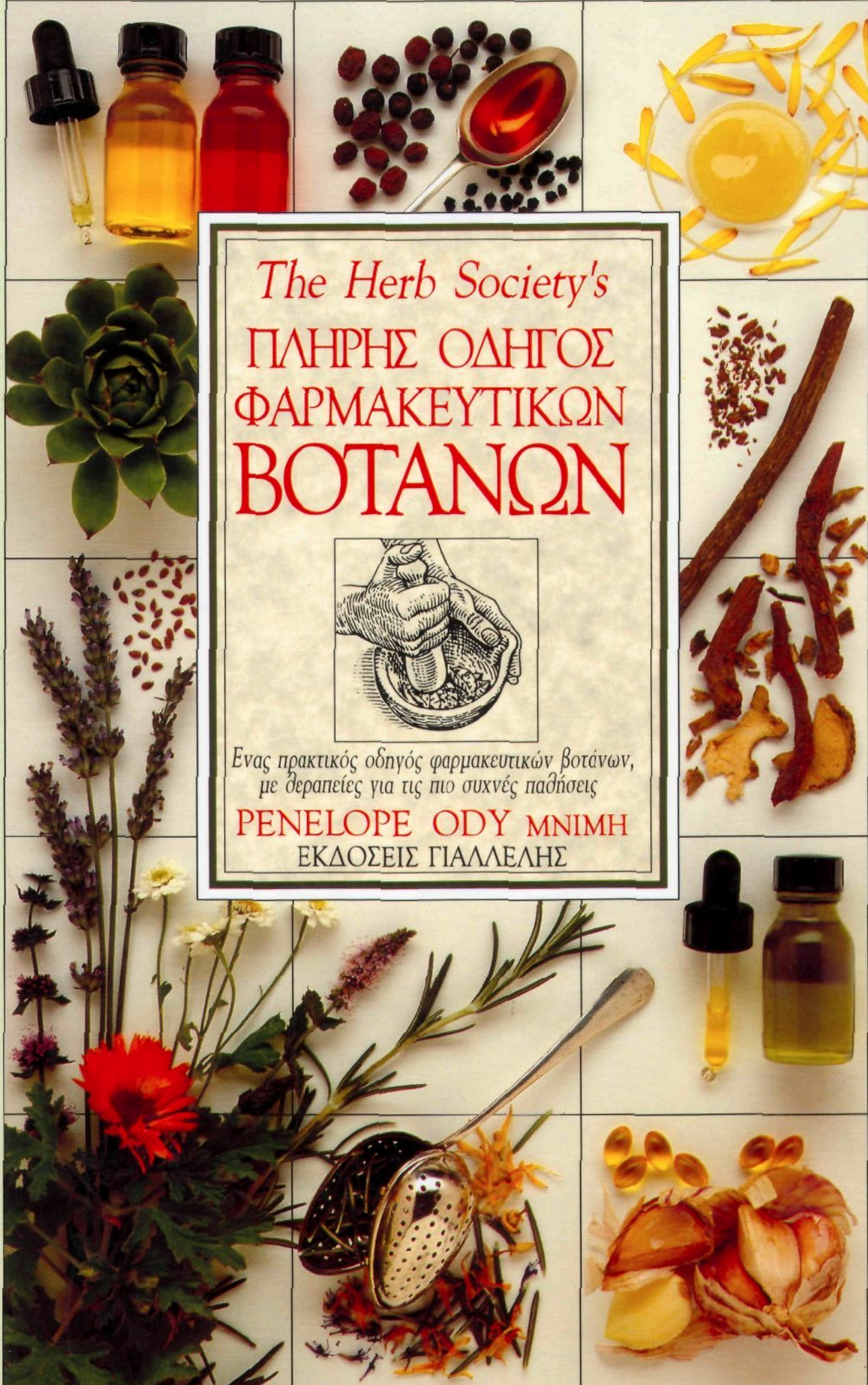


ΒΑΜΜΑ · *Rosmarinus officinalis* · ΑΙΘΕΡΙΟ ΕΛΑΙΟ ·

ΑΦΕΨΗΜΑ · *Arctium lappa* · ΕΙΓΧΥΜΑ · *Sambucus nigra* · ΣΙΡΟΠΙ · *Artemisia*

Calendula officinalis · ΚΑΤΑΓΓΙΛΑΣΜΑ · *Mentha piperita* · ΕΙΣΠΝΟΗ · *Achillea millefolium*



The Herb Society's
 ΠΛΗΡΗΣ ΟΔΗΓΟΣ
 ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ
 ΒΟΤΑΝΩΝ



Ενας πρακτικός οδηγός φαρμακευτικών βοτάνων,
 με θεραπείες για τις πιο συχνές παθήσεις
ΡΕΝΕΛΟΡΕ ΟΔΥ ΜΝΙΜΗ
 ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΓΙΑΛΛΕΛΗΣ

· *Eucalyptus* · ΑΛΟΙΦΗ · *Chamomile* · ΚΟΜΠΡΕΣΣΑ ·

Της Εταιρείας Βοτάνων
(The Herb Society's)

ΠΛΗΡΗΣ ΟΔΗΓΟΣ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ





Της Εταιρείας Βοτάνων
(The Herb Society's)

ΠΛΗΡΗΣ ΟΔΗΓΟΣ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ



ΠΗΝΕΛΟΠΗ ΟΝΤΙ ΜΝΙΜΗ



ΓΙΑΛΛΕΛΗΣ - DORLING KINDERSLEY



A DORLING KINDERSLEY BOOK

Καλλιτεχνική επιμέλεια
Tina Hill

Υπεύθυνος σχεδιασμού εκδόσεως
Tanya Hanes

Βοηθός σχεδιάστρια
Kate Sarluis

Βοηθός σύνταξης
Blanche Sibbald

Γενική διευθύντρια σύνταξης
Daphne Razazan

Καλλιτεχνική διεύθυνση
Carole Ash

Διεύθυνση παραγωγής
Maryann Rogers

Διεύθυνση φωτογραφίας
Steve Gordon

ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΣΗΜΕΙΩΣΗ

Οι συστάσεις και πληροφορίες που συμπεριλαμβάνονται στο παρόν βιβλίο είναι κατάλληλες για τις περισσότερες περιπτώσεις. Ωστόσο, οι συμβουλές που το βιβλίο περιέχει είναι γενικές, και όχι ειδικές σε ατομικό επίπεδο και στις ιδιαιτερότητες της κατάστασης κάθε ατόμου. Οποιαδήποτε φυτική ουσία, είτε χρησιμοποιείται ως τροφή είτε ως φάρμακο, εσωτερικά ή εξωτερικά, μπορεί να προκαλέσει αλλεργική αντίδραση σε ορισμένους ανθρώπους. Ούτε η συγγραφέας ούτε οι εκδότες μπορεί θεωρηθούν υπεύθυνοι για τυχόν αξιώσεις που προέκυψαν από λανθασμένη αναγνώριση κάποιου φυτού ή από την ακατάλληλη χρήση κάποιου γιατρικού ή θεραπείας. Μην αποπειραθείτε να κάνετε μόνοι σας τη διάγνωση ή τη θεραπεία για βαριές ή μακροχρόνιες παθήσεις χωρίς να συμβουλευτείτε έναν επαγγελματία ιατρό ή αναγνωρισμένο βοτανολογικό θεραπευτή. Μην αρχίσετε από μόνοι σας οποιαδήποτε θεραπεία ενώ ήδη ακολουθείτε φαρμακευτική θεραπεία που σας έχει χορηγηθεί με συνταγή, χωρίς πρώτα να αναζητήσετε τη συμβουλή επαγγελματία ιατρού. Πρέπει πάντα να αναζητείτε τη συμβουλή ιατρού όταν τα συμπτώματα επιμένουν.

ORIGINAL TITLE: THE HERB SOCIETY'S COMPLETE MEDICINAL HERBAL.

Copyright © : 1993 Dorling Kindersley limited, London

Text copyright © : 1993 by Penelope Ody

Copyright ©: 1994, 1998, 2000. Διον. Γαλλελής & Σια Ε.Ε. για την Ελληνική γλώσσα

Αποκλειστική διάθεση: Δημ. Κυριόπουλος & Σια Ο.Ε.

Μαυρομιάλη 3 - 106 79 - Αθήνα,

τηλ: 3641.120 - 3641.249 - FAX: 5241.890

Απαγορεύεται η μερική ή η ολική αναπαραγωγή του βιβλίου ή η μετάδοσή του με οποιονδήποτε ηλεκτρικό, μηχανικό, φωτοτυπικό ή άλλο μέσο, χωρίς την γραπτή άδεια των ιδιοκτητών του Copyright.

ISBN: 960 - 7555 - 03 - 1



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ 6

ΒΟΤΑΝΑ ΣΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ ΚΑΙ ΣΤΟ ΠΑΡΟΝ 8

- Αρχές της Δυτικής Βοτανοθεραπευτικής 10
- Μία Επιστήμη της Ζωής 12
- Κινέζικη Βοτανοθεραπευτική 14
- Από το Μεσαίωνα και Μετά 18
- Παραδόσεις της Βόρειας Αμερικής 20
- Από τα φυτά στα χάπια 22
- Φαρμακευτικά Γεύματα 24

Α-Ω ΤΩΝ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ 29

Ταξινομημένα σύμφωνα με τα λατινικά τους ονόματα, παρουσιάζονται πάνω από 120 βότανα, σ'ένα εικονογραφημένο ευρετήριο που δείχνει τα διάφορα τμήματα των φυτών, που χρησιμοποιούνται στη Φαρμακευτική και περιγράφει και τις παραδοσιακές και τις σύγχρονες χρήσεις τους.

ΓΙΑΤΡΙΚΑ ΑΠΟ ΒΟΤΑΝΑ 117

- Συλλογή και ξήρανση βοτάνων 118
- Παρασκευή γιατρικών από βότανα 120
- Πρώτες βοήθειες από βότανα 126

ΣΠΙΤΙΚΑ ΓΙΑΤΡΙΚΑ 128

- Άλγη και πόνοι 130 • Πονοκέφαλοι και ημικρανίες 132 • Λοιμώξεις 134
- Προβλήματα του αναπνευστικού 136 • Αυτιά, μάτια, στόμα και λαιμός 140
- Δέρμα και μαλλιά 144 • Καρδιά, αίμα και κυκλοφορία 148 • Πεπτικά προβλήματα 152
- Αλλεργικές καταστάσεις 156 • Διαταραχές του ουροποιητικού 158
- Προβλήματα των ποδιών 160 • Νευρικές διαταραχές 162 • Γυναικολογικά προβλήματα 166
- Εγκυμοσύνη και τοκετός 170 • Προβλήματα των ηλικιωμένων 172
- Προβλήματα των παιδιών 174 • Τονωτικά βότανα 178

ΑΛΛΑ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΒΟΤΑΝΑ 180

ΔΩΔΕΚΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΒΟΤΑΝΑ 186

ΖΗΤΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΒΟΤΑΝΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗ 192

ΓΛΩΣΣΑΡΙΟ 193

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ 195

ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ 196



ΕΙΣΑΓΩΓΗ



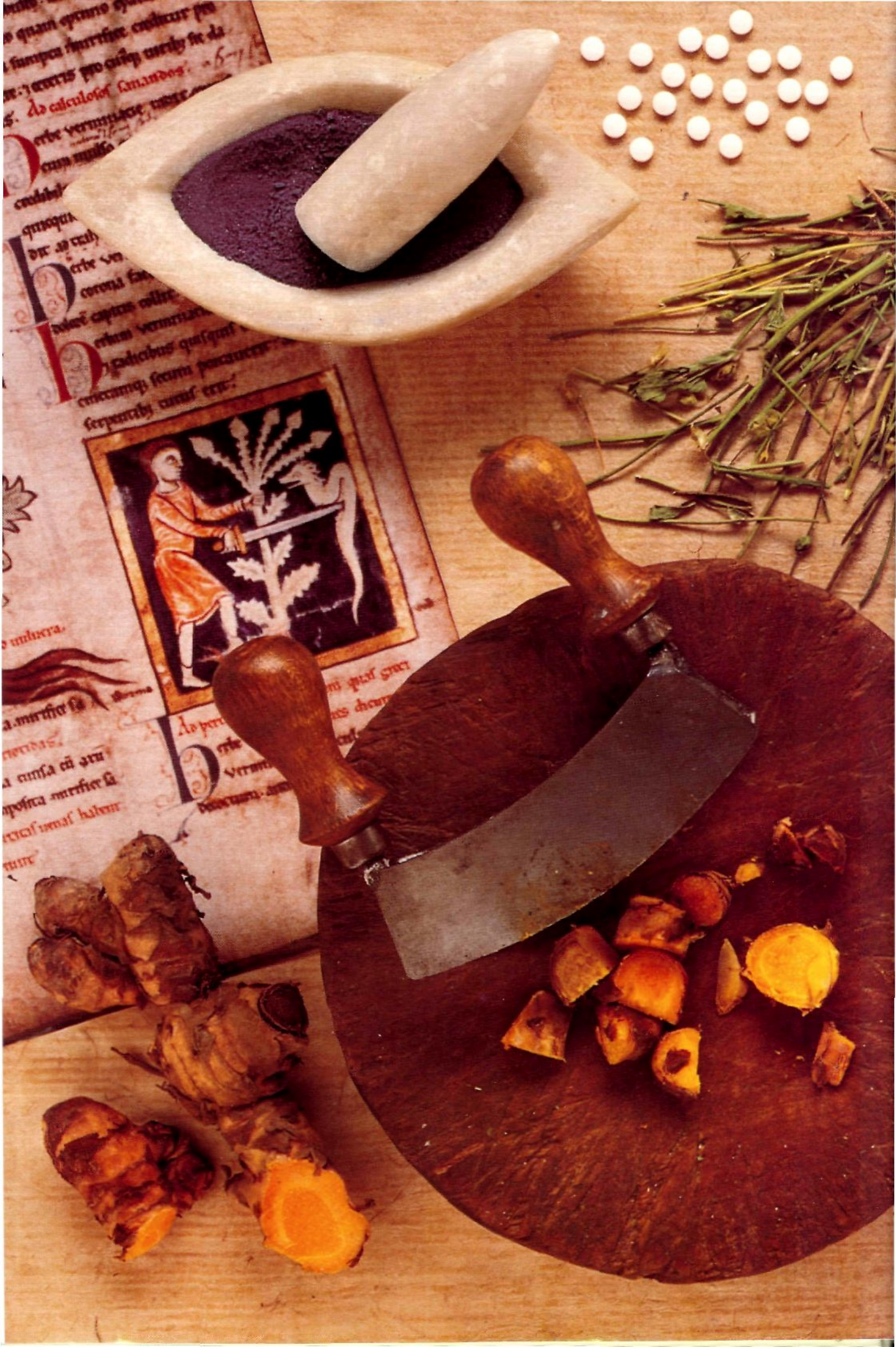
ΕΝΑ ΑΠΟ ΤΑ ΠΡΩΤΑ Κινέζικα βιβλία για βότανα -το *Classics of Materia Medica*, (Κλασικά των Θεραπευτικών Ουσιών) που χρονολογείται στον πρώτο ή δεύτερο αιώνα μ.Χ. καταγράφει 365 θεραπευτικές συνταγές που οι περισσότερες παρασκευάζονται με φυτά αλλά συμπεριλαμβάνουν και μερικά μέταλλα και ουσίες εξαγόμενες από ζώα. Ο Έλληνας γιατρός Διοσκορίδης, γράφοντας τον πρώτο αιώνα μ.Χ., αναφέρει 400 περίπου βότανα. Σήμερα, ο κατάλογος των φυτών με γνωστές φαρμακευτικές ιδιότητες είναι αρκετά μεγαλύτερος: 5.800 περίπου στο κινέζικο *Materia Medica*, 2.500 στην Ινδία, τουλάχιστον 800 που συλλέγονται από τα τροπικά δάση της Αφρικής, σχεδόν 300 που περιγράφονται λεπτομερώς για χρήση στην ιατρική στη Γερμανία -που είναι μέχρι σήμερα η μόνη Δυτική χώρα με επίσημες βοτανολογικές μονογραφίες- και πολλές ακόμα χιλιάδες που γνωρίζουν μόνο οι παραδοσιακοί θεραπευτές στις πιο απομακρυσμένες γωνιές του κόσμου. Ενα πραγματικά πλήρες βιβλίο για φαρμακευτικά βότανα θα γέμιζε πολλούς τόμους και θα χρειαζόνταν αρκετές γενιές συγγραφέων για να ολοκληρωθεί. Παρ'όλα αυτά, παρά την αποθαρρυντική στρατιά φαρμακευτικών φυτών, ο μέσος δυτικός βοτανολόγος διαπιστώνει γενικά ότι η λειτουργική γνώση 150 ως 200 φυτών είναι παραπάνω από αρκετή για την αντιμετώπιση των περισσότερων ασθενειών του ανθρώπου. Ως βότανα ορίζονται όλα τα φυτά που μπορούν να χρησιμοποιηθούν στη μαγειρική ή στην ιατρική, και συμπεριλαμβάνουν εκείνα που συνδέουμε με ορθόδοξα φάρμακα, όπως η δακτυλίτις και η υπνοφόρος παπαρούνα καθώς και κοινά φυτά όπως το σκόρδο ή το φασκόμηλο. Τα βότανα που περιλαμβάνει το βιβλίο αυτό αποτελούν ένα αντιπροσωπευτικό συνδυασμό των δραστικών αυτών φυτών, από τα εξωτικά ανατολικά βότανα όπως το ma huang και το ginseng ως τα κοντινά μας μήλα και λάχανα, μιας και συχνά ξεχνάμε πως πολλές από τις γνωστές μας τροφές έχουν σημαντικές θεραπευτικές ιδιότητες που συνήθως υποτιμούμε. Εκδηλώνεται σε όλο τον κόσμο αυξανόμενο ενδιαφέρον για τα βοτανικά φάρμακα. Στη Δύση, οι άνθρωποι συχνά αναφέρουν τον κίνδυνο παρενεργειών από τα ορθόδοξα φάρμακα ως λόγο για την επιστροφή στα ηπιότερα φυτικά φάρμακα. Στον υπό ανάπτυξη κόσμο, η έλλειψη σκληρού νομίσματος για την πληρωμή των εισαγόμενων φαρμάκων ενθαρρύνει την αναζωπύρωση της εκτίμησης στα παραδοσιακά λαϊκά γιατρικά. Η τάση αυτή προς πιο φυσικά φάρμακα έχει κερδίσει έδαφος και λόγω της αυξανόμενης ευαισθητοποίησης σχετικά με περιβαλλοντικά ζητήματα, όπως η καταστροφή των τροπικών δασών και η εξαφάνιση σπάνιων ειδών. Αν και οι θεραπευτικές επιδράσεις πολλών βοτάνων δεν έχουν αποδειχτεί επιστημονικά, συνεχίζεται πάντα η έρευνα για να μάθουμε πως λειτουργούν τα φυτά αυτά, και για να αναγνωρίσουμε τα δραστικά συστατικά στα οποία οφείλουν τις θεραπευτικές τους ιδιότητες. Οι επιστήμονες ελπίζουν ότι η έρευνα αυτή μπορεί να αποκαλύψει νέα δραστικά φυτικά συστατικά που ίσως αποτελέσουν τη βάση για τη μάχη εναντίον του AIDS ή του καρκίνου· τα φάρμακα αυτά θα προστεθούν στα χιλιάδες άλλα ευρέως χρησιμοποιούμενα συνθετικά θεραπευτικά μέσα που αρχικά προήλθαν από τα φαρμακευτικά βότανα. Όταν παραλαμβάνουμε τα χημικά συστατικά των φυτών και προσπαθούμε να μετατρέψουμε τη "δρόγη" (το τμήμα του φυτού που χρησιμοποιείται ως φάρμακο), που είναι φτιαγμένη για να βοηθήσει το σώμα να θεραπευτεί μόνο του, σε δραστικά χημικά φάρμακα για να εκμηδενίσουμε τα συμπτώματα της ασθένειας, ξεχνούμε μία από τις βασικές αρχές της παραδοσιακής θεραπευτικής: ότι προσπαθεί κανείς να αντιμετωπίσει την αιτία της δυσαρμονίας και της "ασθένειας" μάλλον, παρά τις επιδράσεις της. Ξεχνούμε ακόμα ότι η παραδοσιακή φροντίδα της υγείας αφορά τόσο στην πρόληψη της νόσου όσο και στη θεραπεία της, και ότι η καλή υγεία είναι ευθύνη τόσο του ασθενή όσο και του γιατρού. Ο Έλληνας φιλόσοφος Ιπποκράτης συμβούλευε καθαρό αέρα, καλή διατροφή και άσκηση· οι θεμελιωτές της Αγιουρβέδα, της κλασικής Ινδικής σχολής ιατρικής, τόσο στην προσωπική υγιεινή και στη σωστή διατροφή όσο και στα αφεψήματα βοτάνων· και στην Κίνα, τα παλιά

κείμενα είναι γεμάτα σχόλια που διέπονται από το πνεύμα του ότι "ο καλός γιατρός φροντίζει να διατηρεί την καλή υγεία των ανθρώπων, ενώ ο κατώτερος φροντίζει μόνο αυτούς που είναι άρρωστοι".

Η χρήση απλών βοτανικών γιατρικών μπορεί να μας ενθαρρύνει να αναλάβουμε και πάλι την ευθύνη της ίδιας μας της υγείας. Αντί να προσπαθούμε να εξαλείψουμε τα συμπτώματα όταν γίνουν βαριά, εκείνο που χρειαζόμαστε είναι να είμαστε συντονισμένοι με το σώμα μας έτσι ώστε να μπορούμε να αναγνωρίζουμε τα συμπτώματα αυτά καθώς αναπτύσσονται και να αντιμετωπίζουμε τις πιθανές αιτίες τους -είτε είναι φυσικές είτε συναισθηματικές ή πνευματικές- για να αποκαταστήσουμε την ουσιαστική ενέργεια και ισορροπία. Στο βιβλίο αυτό δεν σκοπεύω απλώς να δώσω ένα πλήθος λεπτομερειών για ένα περιορισμένο αριθμό φυτών ή να προσφέρω καταλόγους με γιατρικά "διά πάσαν νόσον" που μπορούν να μετριάσουν τα παθολογικά συμπτώματα. Προσπάθησα να δώσω μία εικόνα του πως μερικά βότανα χρησιμοποιήθηκαν από τους παραδοσιακούς θεραπευτές πολλών πολιτισμών, και πως πρότειναν μία θεραπευτική προσέγγιση για τις διάφορες ασθένειες που εστιάζει στον άνθρωπο ως σύνολο. Για κάποιους αναγνώστες, οι προτάσεις αυτές μπορεί να αντιπροσωπεύουν μία αποτελεσματική λύση. Για άλλους, δε θα είναι παρά το σημείο εκκίνησης για μία ευρύτερη εξερεύνηση της θεραπευτικής δύναμης των βοτάνων.

Penelope Oddy







ΒΟΤΑΝΑ ΣΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ ΚΑΙ ΣΤΟ ΠΑΡΟΝ

Από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα, τα βότανα έχουν παίξει και παίζουν ζωτικό ρόλο στην παραδοσιακή ιατρική πολλών πολιτισμών. Στην ενότητα αυτή παρουσιάζονται τα κυριότερα βοτανικά συστήματα σε διάφορα μέρη του κόσμου διά μέσου των αιώνων. Κάποια από αυτά μπορεί να φαίνονται ακατανόητα για μας που ζούμε στη σύγχρονη Δυτική κοινωνία, αλλά ο εναλλακτικός τρόπος αντιμετώπισης της φροντίδας της υγείας που αντιπροσωπεύουν έχει και σήμερα την αξία που είχε και πριν 5.000 χρόνια.

ΟΙ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΔΥΤΙΚΗΣ ΒΟΤΑΝΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ

Ο ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΕΡΑ ΓΝΩΣΤΟΣ ως πατέρας της ιατρικής, αλλά για αιώνες η τιμή αυτή ανήκε στον Γαληνό, ένα γιατρό του 2ου αιώνα, που έγραψε εκτεταμένα για τις τέσσερις "διαθέσεις" -αίμα, φλέγμα, μαύρη χολή και κίτρινη χολή- και ταξινόμησε τα βότανα σύμφωνα με τις ουσιώδεις τους ιδιότητες ως: θερμά ή ψυχρά, ξηρά ή υγρά. Οι θεωρίες αυτές επεκτάθηκαν αργότερα από Άραβες ιατρούς



του 7ου αιώνα, όπως ο Αβισέννα, και σήμερα οι θεωρίες του Γαληνού επικρατούν ακόμα στην ιατρική *Γιουνάνι* (*Upani*, λέξη των ισλαμικών λαών που σημαίνει "ελληνικός"), που εξασκείται στον ισλαμικό κόσμο και στην Ινδία. Οι περιγραφές του Γαληνού για τα βότανα όπως, για παράδειγμα, "θερμό στον τρίτο βαθμό" ή "υγρό στον δεύτερο" χρησιμοποιούνται ακόμα και στον 18ο αιώνα.

Αρχαίοι Πολιτισμοί

ΒΟΤΑΝΑ ΣΕ ΠΑΠΥΡΟΥΣ

Αιγυπτιακοί παπύροι που χρονολογούνται γύρω στο 1700 π.Χ. μαρτυρούν ότι πολλά κοινά βότανα, όπως το σκόρδο και το κέντρο, χρησιμοποιούνται στην ιατρική εδώ και 4.000 περίπου χρόνια. Στην εποχή του Ραμοσή III, η κάνναβη χρησιμοποιούνταν για παθήσεις των ματιών, όπως και σήμερα χορηγείται για το γλαύκωμα, ενώ το εκχύλισμα παπαρούνας χρησιμοποιούνταν για να συχάσει το κλάμα των μωρών.

Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΣΥΜΒΟΛΗ

Μέχρι την εποχή του Ιπποκράτη (468-377 π.Χ.) η Ευρωπαϊκή βοτανολογική

παράδοση είχε ήδη απορροφήσει ιδέες από την Ασσυρία και την Ινδία, με τα βότανα της Ανατολής, όπως ο βασιλικός και το τζίντζερ, έχαιραν ιδιαίτερης εκτίμησης, και η πολύπλοκη *θεωρία των διαθέσεων και των ουσιωδών υγρών του σώματος* είχε ήδη αρχίσει να διαμορφώνεται. Ο Ιπποκράτης ταξινόμησε σε κατηγορίες όλες τις τροφές και τα βότανα ανάλογα με την θεμελιώδη τους ιδιότητα -θερμό, υγρό, ξηρό ή υγρό- και θεωρούσε ότι η καλή υγεία διατηρείται όταν οι ιδιότητες αυτές είναι σε ισορροπία, καθώς και με την φυσική άσκηση και τον άφθονο καθαρό αέρα.

Ο Πεδάνιος Διοσκορίδης έγραψε το κλασικό του κείμενο *De Materia Medica* γύρω στο 60 μ.Χ. και το βιβλίο αυτό παρέμεινε το πρότυπο εγχειρίδιο για 1.500 χρόνια. Λέγεται ότι ο Διοσκο-

Το Ελληνικό Μοντέλο

Για τους προσωκρατικούς Έλληνες ο κόσμος αποτελούνταν από τέσσερα στοιχεία: γη, αέρας, φωτιά και νερό. Τα στοιχεία αυτά συνδέονταν με τις εποχές, με τις τέσσερις θεμελιώδεις ιδιότητες, με τα τέσσερα σωματικά υγρά ή διαθέσεις και με τις τέσσερις ιδιοσυγκρασίες. Θεωρούσαν ότι κατά κανόνα μία διάθεση κυριαρχεί σε κάθε άνθρωπο επηρεάζοντας και την προσωπικότητα και την υγεία του.





Το βοτανολόγο του Διοσκορίδη με την ταξινόμηση των βοτάνων καλύπτει 600 περίπου 'φαρμακευτικά δένδρα'. Αυτά είχαν ομαδοποιηθεί ανάλογα με το χαρακτήρα τους - αρωματικά ή 'βότανα με οξεία ποιότητα' - ανάλογα με την εμφάνιση ή το χρησιμοποιούμενο τμήμα - 'ρίζες', 'βότανα' και 'δένδρα της γης' (ποώδη φυτά με φύλλα όπως των δένδρων). Σε αυτή την έκδοση του βοτανολογίου του Διοσκορίδη του 13ου αιώνα, φαίνεται ένας ισλαμιστής βοτανοθεραπευτής που παρασκευάζει τα γαιτρικά του.

ρίδης ήταν είτε ο γιατρός του Καίσαρα και της Κλεοπάτρας είτε, πιο πεζά, στρατιωτικός γιατρός κατά τη βασιλεία του Αυτοκράτορα Νέρωνα. Πολλές από τις δράσεις των βοτάνων που περιγράφει ο Διοσκορίδης μας είναι οικείες σήμερα: ο μαϊντανός ως διουρητικό, το μάραθο ως γαλακταγωγό, το μαρρούβιο αναμιγμένο με μέλι ως αποχρεμπτικό.

ΡΩΜΑΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ

Οι ελληνικές ιατρικές θεωρίες έφτασαν στη Ρώμη γύρω στο 100 π.Χ. Με τον καιρό έγιναν πιο μηχανιστικές, παρουσιάζοντας το σώμα σαν μηχανή που πρέπει να επιδιορθωθεί δραστικά αντί, σύμφωνα με την επιταγή του Ιπποκράτη

να αφεδούν οι νόσοι να θεραπευθούν μόνες τους. Η ιατρική έγινε μία προσοδοφόρος επιχείρηση με πολύπλοκα, ακριβά γαιτρικά από βότανα. Αντίθετος με την πρακτική αυτή ήταν ο Κλαύδιος Γαληνός (131-199 μ.Χ.) που γεννήθηκε στην Πέργαμο της Μικράς Ασίας και ήταν γιατρός της αυλής του αυτοκράτορα Μάρκου Αυρηλίου. Ο Γαληνός ξαναδούλεψε πολλές από τις παλιές ιδέες του Ιπποκράτη και διατύπωσε τις θεωρίες των διαδόσεων. Τα βιβλία του έγιναν γρήγορα τα πρότυπα ιατρικά εγχειρίδια όχι μόνο στη Ρώμη, αλλά και για τους μεταγενέστερους Άραβες και μεσαιωνικούς γιατρούς και οι θεωρίες του επιζούν ακόμα σήμερα στην ιατρική Γιουνάνι.

GALIEN



Ο "Πρίγκιπας της Φυσικής Διάπλασης" Τα γραπτά του Γαληνού άσκησαν την επιρροή τους για αιώνες, η ξυλογραφία αυτή χρονολογείται στο 1542.

Ισλαμικές Επιρροές

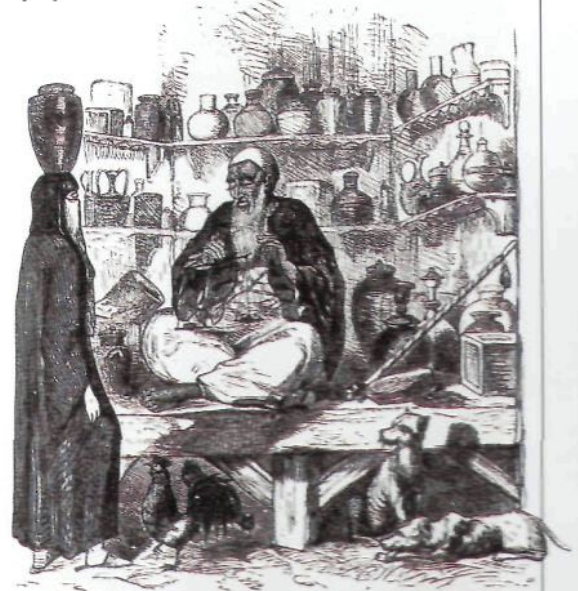
Ο ΑΡΑΒΙΚΟΣ ΚΟΣΜΟΣ

Με την πτώση της Ρώμης τον 5ο αιώνα, το κέντρο της κλασικής γνώσης μεταφέρθηκε στην Ανατολή και κέντρο της μελέτης της Γαλήνιας ιατρικής έγιναν η Κωνσταντινούπολη και η Περσία. Ο Γαληνισμός υιοθετήθηκε από τους Άραβες και συγχωνεύθηκε και με τις λαϊκές παραδόσεις και με την Αιγυπτιακή γνώση που επιζούσε από την αρχαιότητα. Ήταν το μίγμα αυτό βοτανολογικών ιδεών, πρακτικής και παραδόσεων που ξαναμπήκε στην Ευρώπη με τις εισβολές των Αραβικών στρατών. Το πιο σημαντικό ίσως έργο της εποχής ήταν το *Κιτάμπ αλ-Κανούμ* (Kitab al-Qanum) ή Κανόνας της Ιατρικής, από τον

Αβισέννα. Το κείμενο αυτό βασιζόταν σταθερά στις Γαλήνιες αρχές και μέχρι τον 12ο αιώνα είχε μεταφραστεί στα λατινικά και γύρισε πίσω στη Δύση για να γίνει ένα από τα πρώτα εγχειρίδια στις Δυτικές ιατρικές σχολές.

Ανατολικά μπαχαρικά

Οι Άραβες, μεγάλοι έμποροι, εισήγαγαν πολλά εξωτικά βότανα από την Ανατολή, όπως η κανέλλα, το σαφράνι και η σένα, στα φαρμακευτικά υλικά του Διοσκορίδη και του Γαληνού. Στην εικόνα, ένας υπαίθριος έμπορος του Καΐρου εκθέτει τα εμπορεύματά του.



ΜΙΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

Ο ΟΡΟΣ ΑΓΙΟΥΡΒΕΔΑ προέρχεται από δύο ινδικές λέξεις: *ayur*, ή ζωή, και *veda*, ή γνώση. Η ιατρική της Αγιουρβέδα περιγράφεται έτσι ως "γνώση του πώς να ζεις", δίνοντας έμφαση στο ότι η καλή υγεία είναι προσωπική ευθύνη του κάθε ανθρώπου. Στην ιατρική της Αγιουρβέδα η ασθένεια θεωρείται έλλειψη ισορροπίας και τα βότανα και ο έλεγχος της διαίτας χρησιμοποιούνται για να αποκαταστήσουν την ισορροπία. Τα πρώτα κείμενα της Αγιουρβέδα χρονολογούνται γύρω στο 2.500 π.Χ., ενώ διαδοχικοί εισβολείς πρόσδεσαν νέες βοτανολογικές



παραδόσεις: οι Πέρσες γύρω στο 500 π.Χ., οι Μογγόλοι τον 14ο αιώνα που έφεραν την ιατρική του Γαληνού και του Αβισέννα (γνωστή ως *Γιουνάνι*) και οι Βρετανοί, που έκλεισαν τις σχολές της Αγιουρβέδα στο 1833, αλλά ευτυχώς δεν εξάλειψαν τελείως όλη την αρχαία γνώση. Η Οιθιβατική ιατρική έχει πολλά κοινά με την Αγιουρβέδα, αλλά είναι απείρως πολυπλοκότερη, έχοντας 15 υποδιαιρέσεις για τις διαθέσεις και δίνοντας μεγάλη έμφαση στην επίδραση των περασμένων ζώων -*κάρμα* (karma)- στην υγεία της τωρινής ζωής.

Ο Δρόμος της Αγιουρβέδα

ΜΙΑ ΑΠΟΨΗ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ

Όπως η Αρχαία Ελληνική και η παραδοσιακή Κινέζικη ιατρική, το μοντέλο της Αγιουρβέδα συνδέει τον μικρόκοσμο του ατόμου με τον κόσμο. Στην καρδιά του συστήματος είναι οι τρεις πρωταρχικές δυνάμεις: *prāna* (prana), η αναπνοή της ζωής *āgni* (agni), το πνεύμα του φωτός ή της φωτιάς και *sōma* (soma), μία εκδήλωση αρμονίας, συνοχής και αγάπης. Υπάρχουν επίσης πέντε στοιχεία από τα οποία αποτελείται όλη η ύλη: χώμα, νερό, φωτιά, αέρας και αιθέρας (ένα νεφελώδες στοιχείο που γεμίζει όλο το διάστημα και ήταν επίσης γνωστό στους Αρχαίους Έλληνες).

ΕΞΙΣΟΡΡΟΠΙΣΗ ΤΩΝ ΔΙΑΘΕΣΕΩΝ

Τα πέντε παγκόσμια στοιχεία μετατρέπονται από το *āgni*, τη φωτιά που πέπτει, σε τρεις διαθέσεις που επηρεάζουν την υγεία και την ιδιοσυγκρασία του ατόμου και μερικές φορές ονομάζονται υποπροϊόντα της πέψης. Αν η πέψη ήταν τέλεια δεν θα υπήρχε ανισορροπία των διαθέσεων, αλλά επειδή δεν είναι, μπορεί να προκληθεί έλλειψη ισορροπίας και κακή υγεία. Ο αέρας και ο αιθέρας δίνουν το *vāta* (vata, άνεμος), η φωτιά παράγει τη διάθεση *pīta* (pitta, φωτιά ή χολή), ενώ το χώμα και το νερό συνδυάζονται για να δώσουν το *kāpha* (karpha, φλέγμα). Η διάθεση που επικρατεί ελέγχει το χαρακτήρα του ατόμου: ο τύπος *vāta* συμφωνεί σε αδρές γραμμές με τη μελαγχολική προσωπικότητα του Γαληνού, ο τύπος *pīta* ταιριάζει με τον χολερικό τύπο και τα άτομα τύπου *kāpha* θυμίζουν το φλεγματικό τύπο. Η τροφή, το ποτό, η ικανοποίηση του αισθήσεων, το φως, ο καθαρός αέρας και οι πνευματικές δραστηριότητες χρησιμοποιούνται για να "ταΐσουν" την πεπτική φωτιά και να παράγουν το σωστό μίγμα διαθέσεων.

Τσάκρα της κορυφής

Συνδέεται με τον αδένα της επίφυσης το βοηθάνε βότανα όπως η *gotu kola* και το *μοσχοκάρυδο*.

Τσάκρα του μετώπου (τρίτο μάτι)

Συνδέεται με τον αδένα της υπόφυσης το υποστηρίζουν το *σα-νταλόξυλο* και η *ινούλα*.

Τα τσάκρα (chakras)

Η Αγιουρβέδα τονίζει την ανάγκη να δυναμώσουν τα τσάκρα, ή ενεργειακά κέντρα, του σώματος. Αυτά μπορεί να διεγερθούν με την εφαρμογή ορισμένων βοτάνων στα ενεργειακά σημεία, ή να δυναμώσουν με την εσωτερική λήψη άλλων βοτάνων. Οι σύγχρονοι θεωρητικοί συνδέουν σήμερα τα τσάκρα με διάφορα όργανα και αδένες.

Τσάκρα του λαιμού

Συνδέεται με τον θυρεοειδή αδένα· δυναμώνει με βότανα όπως το *μοσχοκάρφι* και το *σταυροβότανο*.

Τσάκρα της καρδιάς

Συνδέεται με τον θύμο αδένα και με την καρδιά το βοηθούν βότανα όπως το *σαφράνι* (ζαφορά) και το *τριαντάφυλλο*.

Τσάκρα του ηλιακού (κοιλιακού) πλέγματος

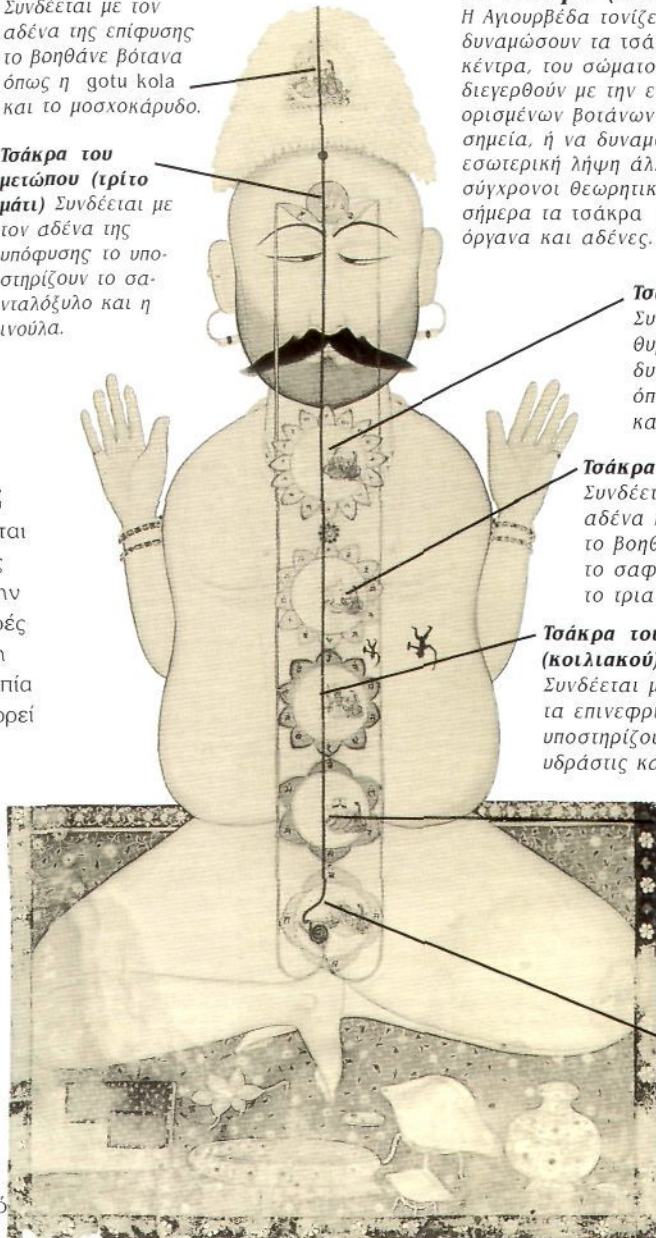
Συνδέεται με το ήπαρ και με τα επινεφρίδια το υποστηρίζουν βότανα όπως η *υδράστις* και το *μελισσόχορτο*.

Τσάκρα της σπλήνας

Συνδέεται με τους όρχεις και τις ωοθήκες. Το δυναμώνουν βότανα όπως ο *κορίανδρος* και το *μάραθο*.

Τσάκρα της ρίζας

Συνδέεται με τη μήτρα και τον προστάτη αδένα δυναμώνει με βότανα όπως το *ασγουαγκάντα* ή *χαριτάκι*.





واسهال را باند دو الله اعلم
غریب درختی بود که پادشاه
 اورا سپیدار خواند شیخ زین
 گفته چوب اورا بسوزانند
 و سب که سرشت کند تا ایل را
 خشک کند و پوست این درخت
 در خضاب سوی داخل شود و
 فایده نیک کند برک اورا بسایند

و بر زخماهای تازه کنند بصلاح آرد و غیر شیخ گفته چون جلو جملگی کسی او بخند باشد شیخ برک
 اورا بیا شامندزایل کند کل او تار یکی چشم را نافع بود و صمغ اورا بر بیشتر پرون آرد از آن صمغ
 بومرق نیک پختا شود مس خورد بز و تار یکی چشم را نافع بود این همه از شیخ دینس مردیست

فاوانیا درخت عود صلیب بود
 بعضی از آن در می باشد و بعضی از آن در
 شیخ رئیس گفته چوب او نشانهای سیاه
 از بدن دور سازد و نفوس و صرع را نفع کند
 تا با و بخند او نیز بدستی چوب اورا بر
 صاحب صرع او بخند بود ند میداند
 که مر صرع را نافع شد بجهتیتی که مر صرع
 آمد چون آنچه را از آن شخص در کرد



Ενα πρόβλημα υγείας που συνδέεται με υπεράφθονο φλέγμα, όπως ο κατάρρους, με οίδημα ή κατακράτηση νερού, για παράδειγμα, θα αντιμετωπιζόταν με δερμές, ελαφρές, ξηρές τροφές, νηστεία και αποφυγή των κρύων ποτών που θα αύξαναν το *κάφα*. Οι βοτανοθεραπείες

μπορεί να συμπεριλάμβαναν καυτερά μπαχαρικά, όπως τα καγιέν, ριρραϊ, και κανέλλα· πικρά βότανα όπως η αλοή ή η χρυσόρριζα (κουρκούμη η επιμήκη)· τονωτικά με αγιά γεύση, όπως το σαφράνι και διεγερτικά βότανα που καθαρίζουν το μυαλό, όπως το *gotu kola*, το *guggal*,

Ινδικό βοτανολόγιο της εποχής των Μογγόλων στα περσικά. Οι Ελληνικές και Αραβικές ιδέες είχαν επισκιάσει την παράδοση της Αγιουρβέδα.

και το μύρρο, όλα σχεδιασμένα έτσι ώστε να ξηραίνουν το υπεράφθονο νερό ή το φλέγμα. Στη θεωρία της Αγιουρβέδα, η γεύση είναι σημαντική: οι αγιές, πικρές και στυφές γεύσεις μπορεί να βοηθήσουν στη μείωση του *κάφα*, έτσι στη διαίτα θα προτιμούνταν έναντι των γλυκών, αλμυρών ή ξινών γεύσεων. Η θεραπεία μπορεί επίσης να συμπεριλάμβανε μασάζ με έλαια από βότανα, όπως ο εκάλυπτος, κάμμο θυμιάματος, όπως το λιβάνι και ο πάσχω των ενδαρρυνόταν να φορά φωτεινά, ζεστά κόκκινα και κίτρινα χρώματα αντί για τα γυχρά μπλε και λευκά.

ΑΛΛΕΣ ΑΡΧΕΣ

Η ιατρική της Αγιουρβέδα δίνει έμφαση στην "ολιστική" προσέγγιση, θεραπεύοντας το άτομο ως σύνολο με κατάλληλα γιατρικά για το μυαλό, το σώμα και το πνεύμα. Η θεραπεία μπορεί να συμπεριλαμβάνει διαλογισμό, φυσική άσκηση ή βότανα που η δράση τους εστιάζεται σε κάποια ιδιαίτερη πλευρά της ύπαρξης. Τα προβλήματα της καρδιάς, για παράδειγμα, θεωρούνται τόσο πνευματικό ζήτημα όσο και παθολογικό, αφού η καρδιά είναι η δέση του *ατμάν*, ή θείου εαυτού. Τα κατάλληλα βότανα μπορεί να είναι η *αρτζούνα*, ένα τονωτικό της καρδιάς, με έλαιο από σανταλόξυλο ένα κατευναστικό έλαιο μασάζ για να ηρεμήσει και να ανορθωθεί η ψυχική διάθεση και να ενδαρρυνθεί το συναίσθημα της χαράς. Η ουσιά της ενέργειας του σώματος (*ότζας*, ανάλογη με το κινέζικο *κί*) μπορεί να δυναμώσει με τονωτικά βότανα, όπως τα *ασγουαγκάντα*, *σαβατάρι* ή *γκουμπούτσι*. Όπως το *wei qítων* Κινέζων, το *ότζας* συνδέεται με το ανοσοποιητικό σύστημα και τα βότανα που το δυναμώνουν είναι συνήθως διεγερτικά του ανοσοποιητικού.

Θιβετανική Βοτανοθεραπευτική

ΤΕΛΕΤΕΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΙΑ

Πριν την εισβολή των Κινέζων το 1959, η ιατρική στο Θιβέτ ήταν ως επί το πλείστον υπό τον έλεγχο των λάμα και στενά συνδεδεμένη με τη θρησκεία. Οι φοιτητές της ιατρικής απομνημόνευαν τέσσερα πολύπλοκα "τάντρα" που εξηγούσαν την αιτία και την πρόοδο της νόσου με τη βοήθεια "εικονογραφημένων δένδρων της ιατρικής". Οι γιατροί χρησιμοποιούσαν το διαλογισμό και τα μάντρα για να "ενεργοποιήσουν" τα φάρμακα και να αυξήσουν την αποτελεσματικότητά τους και ο χρόνος της συλλογής βοτάνων καθοριζόταν προσεκτικά ώστε να χρησιμοποιηθούν όλες οι ενεργητικές αστρολογικές επιρροές.



Δένδρα της ιατρικής
 Κάθε φύλλο του 'εικονογραφημένου δένδρου' αντιπροσώπευε μία αιτία νόσου ή μία διάθεση ή μία επιρροή στην έκβαση (ηλικία του ασθενή, το κάρμα του, η εποχή της νόσου και ούτω καθ' εξής).

ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΒΟΤΑΝΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ

Η ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ είναι ένα αρχαίο θεραπευτικό σύστημα με αρχές χιλιάδες χρόνια πριν, περίπου στο 2500 π.Χ. Τα κείμενα που γράφτηκαν τότε μελετώνται ακόμα και εφαρμόζονται από τους επαγγελματίες ιατρούς, και ενώ έχουν γίνει πολλές προσθήκες στη βασική φιλοσοφία, πολύ λίγα έχουν αφαιρεθεί. Στην Κινέζικη ιατρική, η ασθένεια θεωρείται σημείο δυσαρμονίας σε ένα άτομο ως σύνολο, έτσι το έργο που καλείται να επιτελέσει ο Κινέζος γιατρός είναι



πάντα η αποκατάσταση της αρμονίας και της ισορροπίας ώστε να επιτραπεί στους θεραπευτικούς μηχανισμούς να λειτουργήσουν πιο αποδοτικά. Τα βότανα κατέχουν κεντρική θέση στη θεραπεία, βοηθούμενα από άλλες θεραπείες όπως ο βελονισμός ή η εξειδικευμένη χειρομάλαξη. Τα τελευταία χρόνια, η Δύση εξοικειώθηκε περισσότερο με τις Κινέζικες βοτανικές παραδόσεις που χρησιμοποιούνται σήμερα από πολλούς κατάλληλα εκπαιδευμένους επαγγελματίες ιατρούς.

Οι Αρχές της Κινεζικής Ιατρικής

Η ΘΕΩΡΙΑ ΤΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ

Όπως και η παλιά Ελληνική Φιλοσοφία, η Κινέζικη παράδοση βασίζεται στην θεωρία των στοιχείων (που είναι πέντε στο μοντέλο αυτό, ενώ τα Ελληνικά είναι τέσσερα) που χρησιμοποιείται για να εξηγήσει κάθε αλληλεπίδραση μεταξύ του ανθρώπου και του περιβάλλοντός του. Τα στοιχεία αυτά, που είναι το ξύλο, η φωτιά, η γη, το μέταλλο και το νερό, θεωρείται ότι σχετίζονται, με το ξύλο να ενθαρρύνει τη φωτιά, τη φωτιά να αναλύεται στη γη, τη γη να δίνει μέταλλο και το μέταλλο να παράγει νερό (δηλαδή όπως υδροποίηση σε μία γυαρή μεταλλική επιφάνεια) και το νερό δίνει γένεση στο ξύλο προωθώντας την ανάπτυξη της βλάστησης.

Κάθε στοιχείο συνδέεται με ορισμένα σύνολα, που εκτείνονται από τα μέρη του ανθρώπινου σώματος και τα συναισθήματα ως τους ανθρώπινους ήχους, τις εποχές, τα χρώματα και τις γεύσεις, και όλες αυτές οι συνδέσεις στηρίζονται σε μία απλή λογική. Το ξύλο, για παράδειγμα, σχετίζεται με την άνοιξη και το πράσινο χρώμα· η φωτιά με το καλοκαίρι και το νερό με τους νεφρούς. Για να επικρατεί καλή υγεία, τα στοιχεία πρέπει να βρίσκονται σε αρμονία· αν ένα στοιχείο αποκτήσει υπερβολική βαρύτητα, μπορεί να προκληθεί κάποια ασθένεια.

Οι Κινέζοι επαγγελματίες ιατροί συχνά γάχνουν για την αιτία μιας αρρώστειας στο στοιχείο με το οποίο σχετίζεται: μία ηπατική νόσος (ξύλο), για παράδειγμα, μπορεί να οφείλεται σε ανεπάρκεια των νεφρών (νερό). Το ευαίσθητο στομάχι (γη) μπορεί να προκληθεί από υπερλειτουργικό συκώτι (ξύλο) που δεν είναι δυνατό να ελεγχθεί από τους ελαττωματικούς πνεύμονες.

Τα πέντε στοιχεία

Τα στοιχεία σχηματίζουν ένα πλέγμα σχέσεων: τα κόκκινα τόξα στο διάγραμμα δείχνουν πως από το ένα στοιχείο προκύπτει το άλλο τα γκρι τόξα δείχνουν πως το ένα στοιχείο ελέγχει το άλλο. Τα βότανα συνδέονται με το μοντέλο αυτό με ποικίλους τρόπους. Η γεύση ενός βότανου, για παράδειγμα, μπορεί να υποδεικνύει πιο όργανο του σώματος επηρεάζει το φυτό.



Τα ζυνά βότανα όπως το shan zhu yu και το wu wei zi είναι γενικά στυπτικά και χρησιμοποιούνται για απεκρίματα, αιμορραγίες, επιδρωση ή διάρροια. Δρουν κυρίως στο συκώτι και στην χοληδόχο κύστη.

Τα αλμυρά βότανα, όπως τα hai zao, qing dai και qian cao, γενικά μειώνουν το πρήξιμο και είναι δροσιστικά. Δρουν στα νεφρά και στην ουροδόχο κύστη.

ΓΙΝ, ΓΙΑΝΓΚ & ΚΙ

Η Κινέζικη θεωρία των αντιθέτων - γιν (*yin*) και γιανγκ (*yang*) - συμπληρώνει το βασικό μοντέλο των πέντε στοιχείων. Σύμφωνα με τη θεωρία αυτή κάθε τι στον κόσμο και περιέχει και συμπληρώνεται από το πολικό αντίθετό του. Το γιν θεωρείται θηλυκό, σκοτεινό και υγρό, ενώ το γιανγκ χαρακτηρίζεται ως αρσενικό, φωτεινό και θερμό.

Στην παραδοσιακή Κινέζικη ιατρική, για να διατηρηθεί η υγεία, το γιν

και το γιανγκ πρέπει να βρίσκονται σε ισορροπία και πολλές ασθένειες μπορούν να αποδοθούν στην έλλειψη ή στην περίσσεια του ενός ή του άλλου παράγοντα.

Στα διάφορα μέρη του σώματος επίσης έχουν κυρίως γιν ή κυρίως γιανγκ χαρακτήρα: τα σωματικά υγρά, για παράδειγμα, είναι κυρίως γιν ενώ το κι (*qi*), η ζωτική ενέργεια, τείνει να είναι γιανγκ. Το κι θεωρείται ότι ρέει σε ένα δίκτυο καναλιών ή ισθμερινών σε όλο το σώμα και μπορεί να διεγερθεί με τον βελονισμό.

ΑΡΧΑΙΑ ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ

Οι αρχές της Κινέζικης βοτανοθεραπευτικής χάνονται στα βάθη του μύθου. Ο θρυλικός Shen Nong, ο "θεϊκός καλλιεργητής" που "ανακάλυψε" την γεωργία, αναγνώρισε πολλά φαρμακευτικά φυτά. Λεγόταν ότι ο Shen Nong "δοκίμασε εκατοντάδες βοτάνια και ήπιε νερό από πολλές πηγές και πηγάδια ώστε να μπορούν οι άνθρωποι να ξέρουν ποια ήταν γλυκά και ποια πικρά". Λέγεται ότι ανακάλυψε πως πίνεται το τσάι, όταν μερικά φύλλα τεϊόδενδρου έπεσαν σε ένα τσουκάκι με νερό που έβραζε δίπλα. Το όνομα του Shen Nong δόθηκε σε ένα Κινέζικο βιβλίο βοτανολογίας που γράφτηκε γύρω στο 200 π.Χ.

Πατέρας της Κινέζικης ιατρικής θεωρίας είναι ο Κίτρινος Αυτοκράτορας, που λέγεται ότι έζησε γύρω στο 2.500 π.Χ. Το κλασικό κείμενο, που φέρει το όνομά του, το *Huang Ti Nei Ching Su Wen* ή *Κανόνας Εσωτερικής Παθολογίας του Κίτρινου Αυτοκράτορα* χρονολογείται γύρω στο 1.000 π.Χ., μπορεί, ωστόσο, να αποτελεί γραπτή απόδοση της παλιάς προφορικής παράδοσης. Όπως και στη Δύση, η ιατρική της εποχής ήταν αξεχώριστη από τη φιλοσοφία και την παράδοση, και το *Nei Ching* είναι ένα σημαντικό Ταοϊστικό κείμενο πλούσιο σε πνευματική σοφία.

Ιστορικά, υπήρξαν πολλές διαφορετικές ιατρικές φιλοσοφίες και τεχνικές στην Κίνα, που ασκούσαν περιοδεύοντες ιατροί, βοτανοθεραπευτές ή σαμάνοι των χωριών. Οι Ταοϊστές φιλόσοφοι - γιατροί έγραψαν κλασικά ιατρικά κείμενα - σε αυτούς προσέτρεχε η αριστοκρατία σε περίπτωση αρρώστειας.

ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ

Παρόλο που μέχρι το 19ο αιώνα τα νοσοκομεία των Δυτικών ιατρικών αποστολών είχαν αρχίσει να καθιερώνονται ως εναλλακτική επιλογή, η παλιά ιατρική πρακτική επέζησε, αλλά δεν αναγνωρίστηκε ως εθνικό πρότυπο ιατρικό σύστημα παρά μόνο στην δεκαετία του 1960 όταν ο Μάο Τσετούνγκ ίδρυσε πέντε κολλέγια παραδοσιακής Κινέζικης ιατρικής.

Σήμερα, την θεραπευτική παράδοση ακολουθούν παραδοσιακοί Κορεάτες, Βιετναμέζοι και Ιάπωνες γιατροί, καθώς και οι παλιές Κινέζικες ιατρικές οικογένειες, πολλές από τις οποίες έχουν μεταναστεύσει στο Χόνγκ Κόνγκ, στη Σιγκαπούρη και στο Σαν Φρανσίσκο.

**ΦΩΣΙΑ**

ΕΠΟΧΗ: ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ
ΓΕΥΣΗ: ΠΙΚΡΗ
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ: ΧΑΡΑ
ΜΕΡΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ:
ΚΑΡΔΙΑ, ΛΕΠΤΟ ΕΝΤΕΡΟ,
ΓΛΩΣΣΑ, ΑΙΜΟΦΟΡΑ ΑΓΓΕΙΑ.



Dan shen



Τα πικρά βότανα, όπως το shen και το da huang είναι γενικά δροσιστικά και μπορούν να κατευθύνουν το κι προς τα κάτω. Είναι χρήσιμα για τον βήχα και την δυσκοιλιότητα και η δράση τους εστιάζεται στην καρδιά και στο λεπτό έντερο.



Da huang

Gou qi zi

**ΓΗ**

ΕΠΟΧΗ: ΚΑΤΑΚΑΛΟΚΑΙΡΟ
ΓΕΥΣΗ: ΓΛΥΚΙΑ
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ: ΣΤΕΝΟΧΩΡΙΑ
ΜΕΡΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ:
ΣΠΛΗΝΑ, ΣΤΟΜΑΧΙ,
ΣΤΟΜΑ, ΜΥΣ.

Τα γλυκά βότανα, όπως το gou qi zi και το gan cao είναι θρεπτικά και τονωτικά και επηρεάζουν το στομάχι και την σπλήνα. Χρησιμοποιούνται σε περιπτώσεις θρεπτικών ελλείψεων.



Gan cao

Bo he



Ban xia

**ΜΕΤΑΛΛΟ**

ΕΠΟΧΗ: ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ
ΓΕΥΣΗ: ΔΡΙΜΕΙΑ
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ: ΛΥΠΗ
ΜΕΡΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ: ΠΝΕΥΜΟΝΕΣ, ΠΑΧΥ ΕΝΤΕΡΟ, ΜΥΤΗ, ΔΕΡΜΑ.

Τα βότανα με δριμύ χαρακτήρα, όπως το bo he και το ban xia έχουν την ιδιότητα να διασκορπίζουν και να κινητοποιούν. Κινούν το κι και το αίμα και επηρεάζουν κυρίως τους πνεύμονες και το παχύ έντερο.

Η Πρακτική της Κινεζικής Ιατρικής

ΘΕΡΜΑΝΣΗ ΕΝΑΝΤΙ ΨΥΞΗΣ

Η Κινεζική ιατρική αναγνωρίζει πέντε γεύσεις που χαρακτηρίζονται ως θερμές ή ψυχρές: οι πικάντικες και γλυκές γεύσεις θεωρούνται θερμές ενώ οι ξινές, πικρές και αλμυρές γεύσεις είναι πιο ψυχρές. Μερικά βότανα συνδυάζουν διαφορετικές γεύσεις: το όνομα *wu wei zi* (*Schisandra chinensis*) κυριολεκτικά σημαίνει "καρπός των πέντε γεύσεων". Τα χαρακτηριστικά αυτά

καθορίζουν και το μέρος του σώματος στο οποίο δρα το βότανο. Τα θερμά αντικείμενα, για παράδειγμα, ανυψώνονται ή επιπλέουν και έτσι τα πικάντικα και τα γλυκά βότανα επηρεάζουν τα ανώτερα και τα εξωτερικά μέρη του σώματος. Τα κρύα αντικείμενα βυθίζονται και έτσι τα ξινά, τα πικρά και τα αλμυρά βότανα είναι πιο δραστικά για το κάτω μισό ή για το εσωτερικό του σώματος. Έτσι στα γιατρικά για την αρθρίτιδα, οι Κινέζοι προσδέτουν στο

μίγμα *giang huo* αν πονάνε τα χέρια, ενώ προτιμούν το *du huo* αν πονάνε οι γοφοί ή τα γόνατα, και αν έχει προσβληθεί όλο το σώμα βάζουν και τα δύο αυτά βότανα.

Οι καυτερές γεύσεις είναι διεγερτικές, οι ξινές προκαλούν συστολή, οι γλυκές είναι τονωτικές, οι πικρές στέλνουν το κι προς τα κάτω, ενώ οι αλμυρές είναι μαλακτικές.

Το *Gui zhi* ή κλαδί κανέλλας είναι ο Υπουργός ή το υποστηρικτικό βότανο που είναι εφιδρωτικό και ανακουφίζει τους πόνους στα πλευρά.



Το **Ma huang** είναι ο Αυτοκράτορας, ή το πρωτεύον θεραπευτικό βότανο που ανακουφίζει το βήχα και διευκολύνει τη ροή του κι.

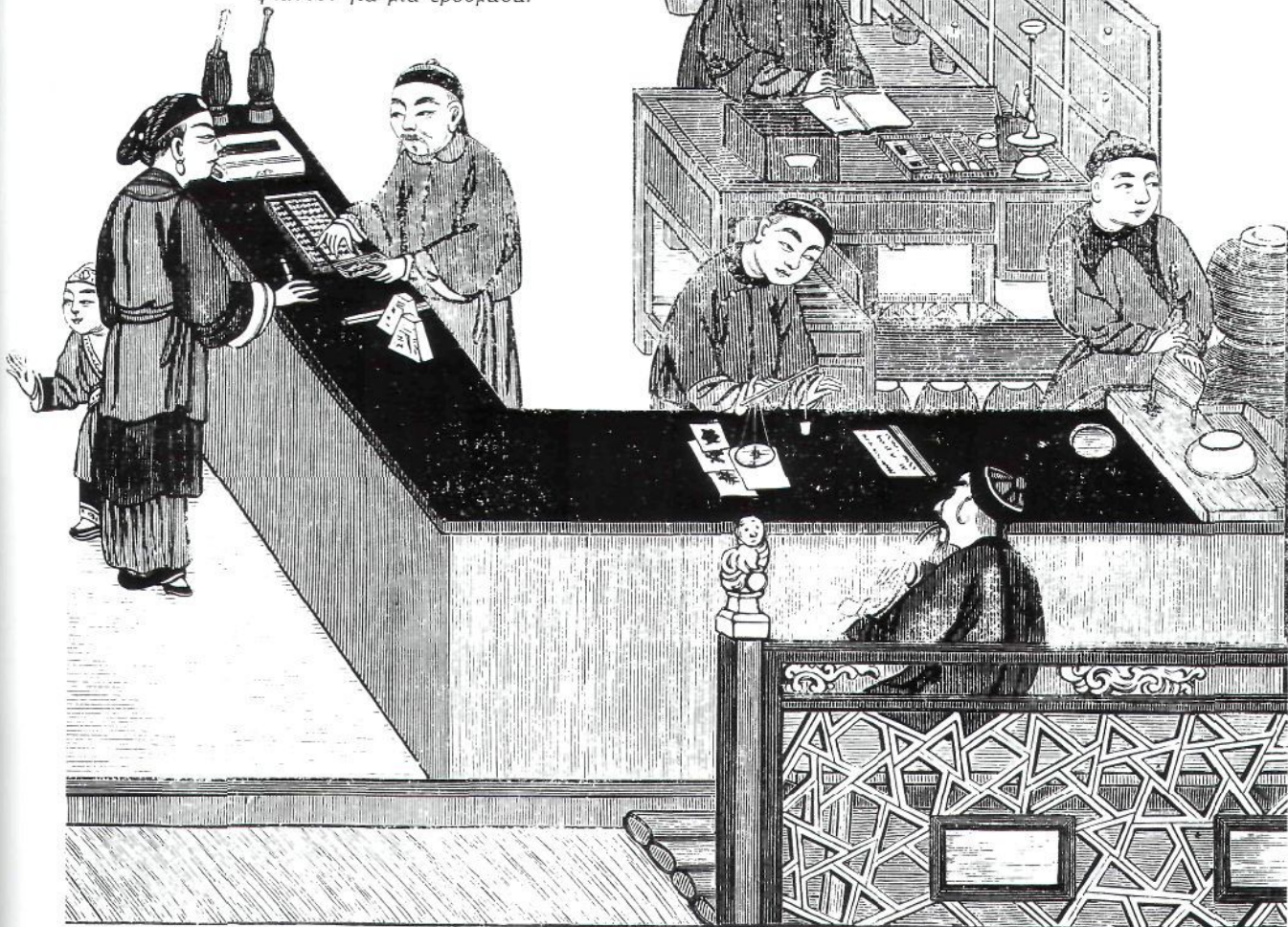
Κινεζική συνταγή για το *ma huang tang*

Το τυπικό αυτό Κινεζικό αφέψημα χρησιμοποιείται για κοινά κρυολογήματα. Οι συνταγές περιέχουν πάντα ιδιαίτερες κατηγορίες συστατικών με ειδική δράση. Τους έχουν ανατεθεί 'ονόματα', ή ρόλοι που παίζουν στον οργανισμό.

Το **Gan cao**, ή ρίζα γλυκόριζας, δρα ως Εναρμονιστής, βοηθώντας στην μίξη των συστατικών της συνταγής και ως Αγγελιαφόρος κατευθύνοντας τις δράσεις των άλλων βοτάνων στους κατάλληλους ισθημερινούς.

Διάθεση των βοτάνων

Τα παραδοσιακά Κινέζικα διανεμητήρια βοτάνων λίγο έχουν αλλάξει στο πέρασμα των αιώνων. Τα βότανα ζυγίζονται και χωρίζονται σε ημερήσιες δόσεις και παραδίνονται στους ασθενείς σε χάρτινους σάκους γεμάτους βότανα που φιάνουν για μία εβδομάδα.

**ΠΩΣ ΧΟΡΗΓΟΥΝΤΑΙ ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ**

Οι Κινέζοι συνήθως χορηγούν τα βότανα σε πρότυπες συνταγές (οι έν χρήσει συνταγές είναι μερικές χιλιάδες) που προσαρμόζονται με μικρές αλλαγές στο ειδικό πρόβλημα κάθε ασθενή. Οι συνταγές μπορεί να περιέχουν μόνο δύο ή μέχρι και είκοσι βότανα και οι αλληλεπιδράσεις μεταξύ των διαφορετικών φυτών είναι τόσο σημαντικές όσο και οι ιδιότητες του καθενός ξεχωριστά. Το αποτέλεσμα είναι συχνά ένα ισχυρό μίγμα με θεραπευτικές δράσεις, που όμως γενικά δεν επιδέχονται επιστημονική εξήγηση.

Τα βότανα γενικά χορηγούνται σε χάπια, σκόνη ή, συνηδέστερα, στην μορφή αφεγμήματος ή "σούπας" που οι ασθενείς βράζουν στο σπίτι για μία ώρα περίπου σε ειδικά πλύνια τσουκάλια που φυλάσσονται για το σκοπό αυτό. Μερικές φορές μαγειρεύεται θεραπευτικός χυλός, σαν πόριτζ, με βότανα και ρύζι.

ΒΟΤΑΝΑ ΣΕ ΒΟΤΑΝΟΛΟΓΙΑ

Στα παραδοσιακά Κινέζικα βοτανολογία, στα χαρακτηριστικά ενός φυτού συμπεριλαμβάνονται πάντα η γεύση, η κυρίαρχη θερμοκρασία και γενικά κάποια ένδειξη του οργάνου και των ισχυμικών στους οποίους δρα. Μερικές φορές είναι προφανές το πως σχετίζονται τα χαρακτηριστικά αυτά: Το Κινέζικο *huang lian*, (*Coptis chinensis*), για παράδειγμα, είναι ένα πολύ πικρό βότανο: είναι υυχρό και συνδέεται με την καρδιά - χαρακτηριστικά σύμφωνα με το μοντέλο των πέντε στοιχείων. Χρησιμοποιείται σε καταστάσεις που συνδέονται με υπερβολική θερμότητα στην καρδιά που στην παραδοσιακή Κινέζικη ιατρική οδηγεί σε αύπνία, ταχυπαλμίες και ερυθρίαση του προσώπου.

Το *Bai shao yao* είναι ζινό και χρησιμοποιείται ευρέως για ηπατικά προβλήματα - που και τα δύο χαρακτηρίζουν το στοιχείο ζύλο- ενώ πολλά δρεπτικά βότανα όπως το ρύζι ή η βρώμη και τα κύρια τονωτικά όπως το gingseng, χαρακτηρίζονται ως γλυκά και κάνουν καλό στο στομάχι και στον σπλήνα.

Το **Xing ren**, ή σπόρος βερύκοκου, δρά ως βοηθός, ενισχύοντας στον αερισμό των πνευμόνων.

ΑΠΟ ΤΟΝ ΜΕΣΑΙΩΝΑ ΚΑΙ ΜΕΤΑ

ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΠΤΩΣΗ ΤΗΣ ΡΩΜΗΣ, η Ευρωπαϊκή Βοτανολογική παράδοση δεν καταπνίγηκε τελείως από τον Μεσαίωνα που ακολούθησε. Οι "βάρβαροι" έφεραν μαζί τους τα δικά τους βοτανικά θεραπευτικά έδιμα που προστέθηκαν στις Ρωμαϊκές μεθόδους και επιβίωσαν. Με την εξάπλωση του Χριστιανισμού οι δύο παραδόσεις αντάλλαξαν και



τα φάρμακα και δοκιμασμένες θεραπείες. Σε όλο το Μεσαίωνα η Εκκλησία έπαιξε σημαντικό ρόλο και στην καλλιέργεια φυσικών κήπων και στην εισαγωγή νέων βοτάνων. Με την έλευση της τυπογραφίας, η Κλασική γνώση ξέφυγε από τους τοίχους των μοναστηριών και εξαπλώθηκε συμπληρώνοντας την λαϊκή ιατρική και οι σπιτικές βοτανολογικές θεραπείες πέρασαν από γενιά σε γενιά.

Η Ανάπτυξη της Ευρωπαϊκής Βοτανολογίας

ΑΓΓΛΟΣΑΞΩΝΙΚΑ ΒΟΤΑΝΟΛΟΓΙΑ

Το πιο παλιό ευρωπαϊκό γραπτό που διασώζεται στη λαϊκή αγγλική γλώσσα, το *Το Πατρικό Βιβλίο του Φαλακρού*, χρονολογείται στο πρώτο μισό του 10ου αι. και περιλαμβάνει θεραπείες που έστειλε ο Πατριάρχης Ιεροσολύμων στον βασιλιά Αλφρέδο. Περιγράφονται πολυάριθμες θεραπείες για ασθένειες που προκαλούνται από το "ιπτάμενο δηλητήριο" και από "βόλια ζωτικών" που πιστευόταν ότι ήταν υπεύθυνα για πολλές αιφνίδιες ή

φθισικές αρρώστιες. Μεταξύ των πιο δημοφιλών βοτάνων στην Σαξονική εποχή ήταν η μπετόνικα, το σταυροβότανο, η αρτεμισία (*Artemisia vulgaris*), το πεντάνευρο και η αγριαγιδιά που ήταν συστατικά πολλών φαρμάκων αλλά που πιο συχνά τα φορούσαν σαν φυλαχτά για να ξορκίσουν το κακό μάτι.

Αν και οι ιατρικές σχολές εξαπλώθηκαν σε όλη την Ευρώπη (η πιο διάσημη, στο Σαλέρνο, ιδρύθηκε στις αρχές του 10ου αιώνα και δίδασκε τις αρχές του Ιπποκράτη για καλή διατροφή, άσκηση

και καθαρό αέρα), η θεραπευτική και η βοτανολογία βρίσκονταν κυρίως στα χέρια της Εκκλησίας, όλα τα μοναστήρια καλλιεργούσαν βότανα και η φροντίδα των ασθενών ήταν Χριστιανικό τους καθήκον. Η θεραπεία ήταν τόσο ζήτημα προσευχής όσο και ιατρικής και στα πρώτα βοτανολογία τα εγχύματα συχνά συνδυάζονταν με εξορκισμούς με την επωδό ότι ο ασθενής θα θεραπευόταν με τη "βοήθεια του Θεού".

Μεσαιωνικά φάρμακα

Για τον μεσαιωνικό γιατρό η ανάλυση ούρων, συχνά δοκιμάζοντάς τα, ήταν τόσο σημαντική όσο είναι σήμερα η μέτρηση της πίεσης. Διάφορα είδη ούρων, μάλιστα, χρησιμοποιούνταν ως φάρμακα.



ΠΑΡΑΚΕΛΣΟΣ

Καθώς η μάθηση βγήκε από τα μοναστήρια άρχισε πάλι να δίνεται έμφαση στη θεραπευτική τέχνη και στις επιστημονικές αρχές που διδάσκονταν κάποτε στη σχολή του Σαλέρνο. Στη δεκαετία του 1530 ο Παράκελσος (γεννήθηκε με το όνομα Philippus Theophrastus Bombastus von Hohenheim, κοντά στη Ζυρίχη το 1439) έφερε επανάσταση στις Ευρωπαϊκές απόψεις για τη φροντίδα της υγείας. Ήταν αλχημιστής και γιατρός και επέμενε να διδάσκει στα Γερμανικά και όχι στα Λατινικά όπως συνηθιζόταν τότε. Θεωρούσε τους περισσότερους φαρμακοποιούς και γιατρούς ανέντιμους συνωμότες με κύριο σκοπό να αρμέγουν το λαό καταδικάζοντας τα πολύπλοκα και συχνά θανατηφόρα καθαρτικά και εμετικά που χορηγούσαν, υποστήριζε την επιστροφή στα πιο απλά φάρμακα εμπνευσμένος από τη θεωρία της Φυσιογνωμικής.



Η θεωρία της Φυσιογνωμικής
Ο Παράκελσος υποστήριξε τη θεωρία της Φυσιογνωμικής σύμφωνα με το οποίο η εξωτερική εμφάνιση ενός φυτού είναι ενδεικτική των ασθενειών που θεραπεύει. Σε μερικές περιπτώσεις η θεωρία αποδείχτηκε απρόσμενα ακριβής. Παρόμοιες θεωρίες επικρατούν ακόμα στην Αφρική.

Τα φύλλα της πνευμονικής λεγόταν ότι μοιάζουν με τους άρρωστους πνεύμονες και έτσι το φυτό χρησιμοποιούνταν για τη βρογχίτιδα και τη φυματίωση.

Πολλά φυτά με κίτρινα άνθη συνδέονταν με τον ίκτερο και έτσι η λινάρια, το κελιδόνι και η πιεραλίδα χρησιμοποιούνταν για τις διαταραχές του ήπατος.

Οι μικροσκοπικοί ελαιοφόροι θύλακοι στα φύλλα του βάλσαμου μοιάζουν με τρύπες, ενώ το απόσταγμα του φυτού έχει το κόκκινο χρώμα του αίματος.



Τα μοσχοκάρυδα και τα καρύδια παρομοιάζονταν με τον εγκέφαλο και πιστευόταν ότι ενίσχυαν τις πνευματικές δραστηριότητες.



Τα στρογγυλά φύλλα της Αλχεμίλλης παρομοιάζονταν με τον τράχηλο της μήτρας.

Εικονογραφημένα Βοτανολόγια

ΒΟΤΑΝΟΛΟΓΙΚΟΣ ΠΟΛΕΜΟΣ

Τον Παράκελσο ακολούθησαν γιατροί όπως ο William Turner, που έγραψε στα Αγγλικά ώστε "οι φαρμακοποιοί και οι γιατρίσσες που μαζεύουν βότανα να καταλαβαίνουν ποιά φυτά εννοούνται με τα λατινικά ονόματα στις συνταγές και να μην βάζουν σε κίνδυνο τη ζωή πολλών καλών ανθρώπων από άγνοια." Ο Nicholas Culpeper (1615-54) υιοθέτησε αργότερα παρόμοιες απόψεις και επέσυρε την οργή του νεοϊδρυμένου Κολλεγίου των Ιατρών μεταφράζοντας την Pharmacopoeia στα αγγλικά για να μπει ο απλός λαός να βρει τα βοτανικά φάρμακα στην εξοχή αντί να πληρώνει υπέρογκους λογαριασμούς στους φαρμακοποιούς. Οι μάχες μεταξύ γιατρών, φαρμακοποιών και βοτανοθεραπευτών μαινόταν σε όλο το 17ο και το 18ο αιώνα καθώς οι ακαδημαϊκοί γιατροί έπαιρναν τον

έλεγχο των φαρμάκων, ενώ οι φαρμακοποιοί ρύθμιζαν αυστηρά τη διάθεσή τους. Έδιναν έμφαση στα ακριβά και πολύπλοκα γιατροσόφια με υλικά όπως ο υδράργυρος και το αντιμόνιο.

ΓΙΑΤΡΙΚΑ ΑΠΟ ΜΑΚΡΙΝΟΥΣ ΤΟΠΟΥΣ

Μέχρι την εποχή των μεγάλων βοτανολογιών των Gerard (1597), Parkinson (1640) και Culpeper (1653) είχαν έρθει πολλά νέα βότανα από τις Ανατολικές Ινδίες και την Βόρεια Αμερική. Φυτά όπως η κορώνα, το νεροκάρδαμο και το μοσχοκάρυδο συχνά συνοδεύονταν από φανταστικές εφαρμογές και επιβεβαιώσεις για τις φαρμακευτικές τους ιδιότητες. Το ίδιο είναι κλασικό παράδειγμα: τον 17ο αιώνα διακυρυσσόταν ως πανάκεια και σήμερα για τους περισσότερους δεν είναι παρά ένα δημοφιλές ρόφημα.



Φαρμακευτικοί κατιφέδες
Ο Gerard περιγράφει 10 τύπους κατιφέδων στους οποίους συμπεριλαμβάνεται και ο 'διπλός χρυσός κατιφές'. Συνιστούσε την προληπτική χρήση σιροπιού κατιφέ 'σε επιδημίες πανώλης'.

ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ ΤΗΣ ΒΟΡΕΙΑΣ ΑΜΕΡΙΚΗΣ

ΟΙ ΠΡΩΤΟΙ ΕΥΡΩΠΑΙΟΙ ΕΠΟΙΚΟΙ που έφτασαν στην Βόρεια Αμερική έφεραν μαζί τους τα θεραπευτικά φυτά της πατρίδας τους: τον πανσέ και το πεντάνευρο, που επίσης ήταν γνωστό ως "πόδι του λευκού" επειδή κατάφερνε να εγκατασταθεί γρήγορα οπουδήποτε εισέδυναν οι έποικοι.



Αφομοίωσαν επίσης και μερικές από τις θεραπευτικές παραδόσεις των Ιθαγενών Αμερικάνων, ανακαλύπτοντας νέα βότανα όπως το "βότανο που βάζει τα οστά στη θέση τους" (Ευπατόριο), το "μωβ λουλούδι κώνος" (Εχινάτσα),

η υδράστις (κίτρινη ρίζα) και ο πιλόκαρπος. Αρκετές από τις Αμερικάνικες φυλές χρησιμοποιούσαν πολύ και τα δωμάτια εφίδρωσης τύπου σάουνα και η ιδέα της θερμότητας ως θεραπευτικής τεχνικής υιοθετήθηκε από τον Samuel Thomson (βλέπε παρακάτω). Καρπός της συγχώνευσης αυτής των παραδόσεων ήταν η δημιουργία των σχολών Φυσιοιατρικής και των Εκλεκτικών που αργότερα εισήχθηκαν στην Ευρώπη και άφησαν τη σφραγίδα τους στην Ευρωπαϊκή βοτανολογία.

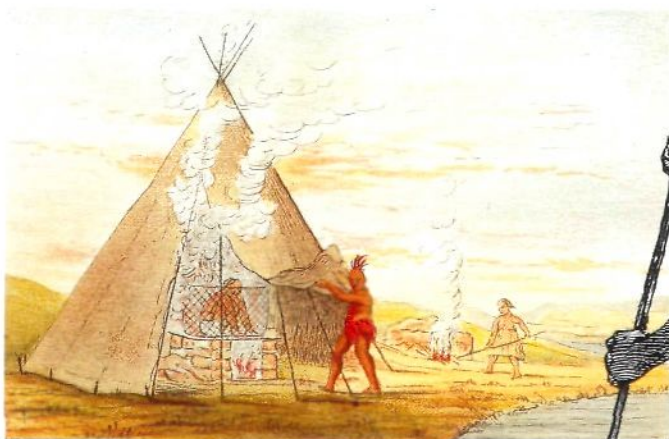
Τελετουργική Βοτανολογία

ΜΑΓΕΙΑ ΚΑΙ ΙΑΤΡΙΚΗ

Η βοτανολογία των Ιθαγενών Αμερικάνων ήταν σαμάνιστική - με κέντρο τον γιατρό της φυλής ή σαμάνο. Χτυπώντας τύμπανα και κρόταλα και καπνίζοντας μίγματα καπνού ή πεγιότι, ο σαμάνος περνούσε σε εκστατική κατάσταση που επέτρεπε στο πνεύμα του να "ταξιδέψει" και να συναντήσει την ψυχή του ασθενή για να τη θεραπεύσει. Σήμερα, οι σαμάνοι στην Νότια Αμερική χρησιμοποιούν ακόμα εκχυλίσματα από ένα αναρριχητικό

φυτό -που στην Κολομβία είναι γνωστό με το όνομα γιέπτζ (yage) και στο Περού και στο Εκουαδόρ με το όνομα *αγιαχουάσκα* (ayahuasca)- ακριβώς όπως οι σαμάνοι στη Σιβηρία μπορούσαν να "ταξιδεύουν" τρώγοντας το μανιτάρι (*Amanita muscaria*) ή οι Ευρωπαίοι μάγισσες να πετάνε με την βοήθεια της μπελλαντόνα, του υοσκιάμου, της ντατούρα ή του μανδραγόρα. Η ιατρική ρόδα ήταν μέρος της τελετουργίας των Ιθαγενών Αμερικάνων. Είχαν αναδέσει από ένα ζώο

τοτέμ σε κάθε ένα από τα τέσσερα κύρια σημεία του ορίζοντα που τα εξίσωναν και με διαφορετικές προσωπικότητες, πνευματικές ενέργειες, νόσους και δε-ρατευτικά βότανα. Έτσι, ο Νότος συμβολιζόταν με το κογιότι και τις ενέργειές της αύξησης και της ευσπλαχνίας ενώ ο αετός και οι δυνάμεις της σοφίας και της πνευματικής φώτισης ήταν σύμβολα της Ανατολής.



Το σπίτι του ιδρώτα

Στα "σπίτια του ιδρώτα" των Ιθαγενών Αμερικάνων που έμοιαζαν με σάουνες, ο ασθενής ωθούνταν να ιδρώσει για να απαλλαγεί το σώμα του από τις τοξίνες και από τα βακτήρια.

Ο σαμάνος

Ο γιατρός, ή σαμάνος, ταξίδευε με το πνεύμα του στις συμβολικές κατευθύνσεις της ιατρικής ρόδας για να αναζητήσει τις ψυχές των αρρώστων και να βρεί πνευματική βοήθεια για τη θεραπεία.



Σοφιώνευση των Πρακτικών

ΦΥΣΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ

Πριν τις μάχες για την κατοχή της γής με τις φυλές των πεδιάδων, οι πρώτοι πιονέροι και οι Ιθαγενείς Αμερικάνοι μοιράζονταν τις παραδοσιακές βοτανολογικές τους γνώσεις. Από τους πρώτους διασώτες της ανταλλαγής αυτής, ο Samuel Thomson, ίδρυσε το κίνημα της Φυσικής Ιατρικής. Γεννήθηκε στο New Hampshire το 1769, και διδάχτηκε παιδιά ακόμα από τη Χίρα Benton, που θεράπευε με ρίζες και βότανα και συνδύαζε την τέχνη των Ιθαγενών Αμερικάνων με τον παραδοσιακό ρόλο της γιάτρισσας του χωριού.

Ο Thomson πίστευε ότι οι γονείς ήταν υπεύθυνοι για την υγεία την δική τους και των παιδιών τους και βασική του θεωρία ήταν ότι "όλες οι νόσοι προκαλούνται από κρυολογήματα," άποψη κάλλιστα ακριβής στους δρυμείς χειμώνες της Νέας Αγγλίας. Μέχρι τα τέλη της δεκαετίας του 1830 είχε τρία εκατομμύρια οπαδούς.



Η μαύρη ρίζα
χρησιμοποιείται ως
χαλαρωτικό του συκωτιού.



Ο ινδιάνικος καπνός
είναι ένα σημαντικό χα-
λαρωτικό της Φυσικής Ιατρικής.



Ο φλοιός του χιόνανθου είναι
χαλαρωτικό και διεγερτικό του
συκωτιού και της κοληδόχου κύστης.



Η τοιμφούγκα ή μαύρο cohosh είναι
διεγερτικό και χαλαρωτικό για
το νευρικό σύστημα.



Το μπλε cohosh
(*Caulophyllum*
thalicroides)
είναι χαλαρω-
τικό για τα ανα-
παραγωγικά όρ-
γανα της γυναίκας.

Ιδρυτής της Φυσικής Ιατρικής

ο Samuel Thomson άρχισε να χρησιμο-
ποιεί τα θεραπευτικά βότανα και τις θερα-
πειές με επιδύρωση στα είκοσί του, όταν
η ορθόδοξη ιατρική βοήθησε "να εγκατα-
λείψει εσπευσμένα η μητέρα του τον κόσμο
μέσα σε εννιά εβδομάδες." Χρησιμοποίησε
πολλά από τα βότανα των Ιθαγενών Αμερι-
κάνων που παρουσιάζονται εδώ.

Το καγιέν ταξινομείται
ως διεγερτικό.



Η ρίζα του
"γνήσιου
μονόκερου"
(*Aletris farinosa*)
είναι ένα διεγερ-
τικό της μήτρας.

ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ

Κεντρικό δόγμα στη Φυσική Ιατρική ήταν η πεποίθηση ότι η "ζωτική ενέργεια του σώματος" ενισχύεται με τη διατήρηση της ισορροπίας των ιστών και του νευρικού συστήματος. Κλειδί της θεραπευτικής αγωγής ήταν η χαλάρωση ή συστολή των ιστών και κατόπιν η διέγερση ή καταστολή των νευρών. Την ισορροπία αυτή επιτύγχαναν με κατάλληλα βότανα, ταξινομημένα ως διεγερτικά ή κατασταλτικά και ως χαλαρωτικά ή συσφικτικά. Έτσι το σύνδρομο ευερέδιστου εντέρου αντιμετωπιζόταν με χαμομήλι για καταστολή του νευρικού συστήματος και χαλάρωση των ιστών του πεπτικού, ενώ μετά ένα στυπτικό, όπως το αγριμόνιο, και ένα διεγερτικό, όπως το τζίντζερ, ενδάρρυναν τη ζωτική δύναμη ανεβάζοντας πάλι τα εσωτερικά επίπεδα ενέργειας.

ΕΚΛΕΚΤΙΣΜΟΣ

Από τα "βοτανολογικά" συστήματα, που ακολούθησε, η σχολή των Εκλεκτικών ιδρύθηκε από τον Δρ. Wooster Beech στη δεκαετία του 1930. Όπως και οι οπαδοί του Thomson, οι Εκλεκτικοί χρησιμοποιούσαν θεραπείες με βότανα και μεθόδους των Ιθαγενών Αμερικάνων, αλλά τις συνδύαζαν με πιο ορθόδοξες τεχνικές ανάλυσης των νόσων. Στο ζενίθ του, ο Εκλεκτισμός είχε στις τάξεις του πάνω από 20.000 επίσημους ιατρούς στις Ηνωμένες Πολιτείες και αποτελούσε σοβαρό αντίπαλο της κανονικής ιατρικής μέχρι το 1907 οπότε οι φιλόδημοι Αντριου Κάρνεγκυ και Τζον Τ. Ρόκφελ-λερ αποφάσισαν την οικονομική υποστήριξη μόνο των ορθόδοξων ιατρικών σχολών.

Η ΚΙΝΗΣΗ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ

Τη Φυσική Ιατρική του Thomson έφερε στη Βρετανία το 1838 ο Δρ. Albert Isaiah Coffin που ίδρυσε ένα παρόμοιο "σύστημα" γιατρικών και οδηγών για την αυτοδιάγνωση. Ο Wooster Beech ακολούθησε στα 1850 διδάσκοντας μήνυμα των Εκλεκτικών με μεγάλη απήχηση στις περιοχές της εργατικής τάξης όπου έμεινε δημοφιλής, ιδιαίτερα στο Νότο, μέχρι και στα 1930. Το 1864, οι διάφορες ομάδες συγχωνεύτηκαν στην Εθνική Εταιρεία Βοτανολόγων Ιατρών, που σήμερα συνεχίζει να ευδοκίμει ως Εθνικό Ινστιτούτο Βοτανολόγων Ιατρών -το παλαιότερο επίσημο σώμα ειδικών βοτανολόγων ιατρών στην Ευρώπη.

ΑΠΟ ΤΑ ΦΥΤΑ ΣΤΑ ΧΑΠΙΑ

ΑΝ ΚΑΙ ΕΚΧΥΛΙΣΜΑΤΑ όπως τα αιθέρια έλαια παρασκευάζονται από διάφορα φυτά εδώ και αιώνες, η παραδοσιακή βοτανική θεραπευτική συνδυάζει πάντα τα βότανα για να τροποποιήσει τις επιδράσεις στον οργανισμό θεωρώντας το σύνολο πιο σημαντικό από τα μέρη που τα απαρτίζουν. Η κίνηση για την αναγνώριση του κάθε δραστικού συστατικού και η χρήση του ως ενός απλού φαρμάκου άρχισε τον 18ο αιώνα και σήμερα είναι γνωστά πολλές χιλιάδες συστατικά. Οι χημικές αυτές ουσίες



παρουσιάζουν αρκετά διαφορετικές ιδιότητες από τα βότανα από τα οποία προήλθαν αρχικά. Στην αρχή τα φάρμακα μπορούσαν μόνο να εξαχθούν από εκχυλίσματα αλλά αργότερα αναγνωρίστηκε η χημική δομή πολλών εκχυλισμάτων και τα φάρμακα φτιάχνονται σήμερα συνθετικά. Κατά τη μετάβαση από τη χρήση μη επεξεργασμένων φυτών στα κλινικά χάπια, η σύγχρονη ιατρική έχασε την τέχνη του συνδυασμού βοτάνων για την τροποποίηση της τοξικότητας και της χρήσης ολόκληρων φυτών για τη μείωση των παρενεργειών.

Τα Βότανα στη Σύγχρονη Ιατρική

Η ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΕ ΔΑΚΤΥΛΙΤΙΔΑ

Σύμφωνα με την παράδοση, ένας γιατρός, ο William Withering δεν κατάφερε παρά τις επίμονες προσπάθειές του να βελτιώσει την κατάσταση ενός ασθενή που υπέφερε από βαριά υδρωπικία που είχε προκληθεί από καρδιακή ανεπάρκεια. Ξαφνικά, ο ασθενής άρχισε να αναρρώνει. Οι συγγενείς του παραδέχτηκαν ότι του είχαν χορηγήσει ένα ρόφημα από βότανα που έφτιαζαν σύμφωνα με μία παλιά οικογενειακή συνταγή και, το 1775, ο Withering άρχισε να πειραματίζεται με τα διάφορα βότανα που περιείχε για να αναγνωρίσει τελικά τη δακτυλίτιδα (χελιδονόχορτο) ως το πιο σημαντικό. Το 1785, δημοσίευσε *Έκθεση για τη Δακτυλίτιδα και Μερικές Από τις Φαρμακευτικές της Χρήσεις*. Στο βιβλίο δίνεται λεπτομερής περιγραφή 200 περιστατικών υδρωπικίας και καρδιακής ανεπάρκειας που είχε αντιμετωπίσει με επιτυχία με το βότανο αυτό, μαζί με σημειώσεις από την έρευνά του σχετικά με τα μέρη του φυτού που προκαλούν τις ισχυρότερες επιδράσεις και με το πότε πρέπει να γίνεται η συλλογή για την επίτευξή τους.

Ο Withering αντιλήφθηκε επίσης ότι η θεραπευτική δόση της δακτυλίτιδας είναι πολύ κοντά στην ποσότητα στην οποία αναπτύσσονται τοξικές παρενέργειες και ότι, συνεπώς, χρειάζεται μεγάλη προσοχή στη χορήγησή της. Ακολούθησε περαιτέρω ανάλυση και τελικά έγινε εξαγωγή των γλυκοσίδων διγοξίνη και διγίτοξίνη. Οι ενώσεις αυτές χρησιμοποιούνται ακόμα και σήμερα στην θεραπεία των καρδιακών νόσων.

Ο William Withering

Πριν δημοσιεύσει την πρωτοπόρα εργασία του, ο Withering ξόδεψε 10 χρόνια μελετώντας τις παρενέργειες της δακτυλίτιδας και προσδιορίζοντας τη βέλτιστη δόση του φυτού.



Χελιδονόχορτο και χάπια.
Η κοινή δακτυλίτιδα χρησιμοποιείται και σήμερα για την παραγωγή διγίτοξίνης.

ΦΑΡΜΑΚΑ ΑΠΟ ΦΥΤΑ

Ένα από τα πρώτα σύγχρονα φάρμακα που απομονώθηκαν από φυτά ήταν η μορφίνη που πρώτος αναγνώρισε το 1803 ο Friedrich Sertuner στη Γερμανία. Εβγαλε λευκούς κρυστάλλους από το φυτό της υποφούρου παπαρούνας. Με παρόμοιες τεχνικές έγινε γρήγορα παραγωγή ακονιτίνης από το ακόνιτο, εμετίνης από ιπεκακουάνα, ατροπίνης από μπελλαντόνα και κινίνης από φλοιό κιγχόνης. Όλες αυτές οι ενώσεις, που ανήκουν στα αλκαλοειδή, είναι εξαιρετικά ισχυρές και μπορούσαν να αποκτιδούν μόνο από τα ωπά φυτά μέχρι να καταφέρουν οι επιστήμονες να τις παράγουν συνθετικά.

ΣΥΝΘΕΣΗ ΟΥΣΙΩΝ

Η καινοτομία έγινε το 1852 όταν η σαλικίνη, που αναγνωρίστηκε ως ένα από τα ενεργά συστατικά του φλοιού της λυγαριάς παρασκευάστηκε συνθετικά για πρώτη φορά. Η σύνθεση αυτή τροποποιήθηκε αργότερα ώστε να ερεθίζει λιγότερο το στομάχι και το ακετυλοσαλικυλικό οξύ διατέθηκε στο εμπόριο το 1899, ως ασπιρίνη από τη φαρμακευτική εταιρεία Bayer. Σε λιγότερο από 100 χρόνια, τα εκχυλίσματα φυτών έχουν γεμίσει τα ράφια των φαρμακείων. Υπάρχουν

πολλά παρασκευάσματα εφεδρίνης από *ma huang*, για παράδειγμα, που διατίθενται με ή χωρίς συνταγή ιατρού, που χρησιμοποιούνται κυρίως για το βήχα, την καταρροή, τον αλλεργικό πυρετό και το άσθμα. Η πιλοκαρπίνη που παραλαμβάνεται από το "ζαμποράντι" χρησιμοποιείται για την θεραπεία του γλαυκώματος· η βινκριστίνη, από τη βίνκα της Μαδαγασκάρης, χρησιμοποιείται για τη λευχαιμία· ενώ η στροφανθίνη από το *Strophanthus kombé*, που συναντάται στην τροπική Αφρική και χρησιμοποιείται στην αιχ-

μή των δηλητηριασμένων βελών, χορηγείται για βαριά καρδιακά προβλήματα.

Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΩΝ ΧΗΜΙΚΩΝ ΕΝΩΣΕΩΝ

Οι χημικές ενώσεις που εξάγονται από φυτά μπορεί να είναι συχνά εξαιρετικά ισχυρές και να προκαλέσουν επιδράσεις που ήταν άγνωστες όταν χρησιμοποιούνταν ολόκληρο το φυτό. Η ινδική φιδόριζα, *Raufofolia serpentina*, για παράδειγμα, χρησιμοποιείται εδώ και αιώνες στην ιατρική της Αγιουρβέδα για αρκετές νοσηρές καταστάσεις όπως δάγκωμα φιδιού, πονοκέφαλος, άγχος, πυρετός και πόνος στην κοιλιά. Λέγεται ότι ο Μαχάτμα Γκάντι έπινε τσάι από ρίζα φιδιού όταν βρισκόταν σε υπερδιέγερση. Στη Δύση, η φιδόριζα θεωρούνταν πολύτιμο ηρεμιστικό και χρησιμοποιούνταν για την υψηλή πίεση του αίματος· την χορηγούσαν επίσης στην θεραπεία της σχιζοφρένειας και των νυχώσεων. Το 1947, η CIBA εκχύλισε το αλκαλοειδές ρεζερπίνη από την ρίζα φιδιού και διέδωσε στο εμπόριο το φάρμακο Σερπαζιλ για τη θεραπεία της υπέρτασης. Η ρεζερπίνη όμως έχει αρνητικές παρενέργειες όπως βαριά κατάθλιψη και μη φυσιολογική επιβράδυνση της καρδιακής συχνότητας. Από το 1960, το βότανο αυτό χορηγείται μόνο με συνταγή ιατρού στη Βρετανία και η χρήση του στη βοτανοθεραπεία έχει περιοριστεί δραστικά. Ωστόσο, μέχρι σήμερα η φιδόριζα χρησιμοποιείται ακόμα ευρέως σε άλλα μέρη της Ευρώπης και της Ασίας και πολλοί τη χρησιμοποιούν ως καταπραυντικό ηρεμιστικό.

Βοτανοθεραπευτική Υψηλής Τεχνολογίας
Στην κεντρική Ευρώπη, οι βοτανικές θεραπείες χρησιμοποιούνται ευρέως στη συμβατική ιατρική. Έχουν μπει στη γραμμή παραγωγής με κλινικά πρότυπα όπως γίνεται και σε όλες τις σύγχρονες φαρμακοβιομηχανίες.

Βοτανικά χάπια
Καθαρικά όπως η κασκάρα σαγράδα ήταν μεταξύ των πρώτων γιατρικών που μπηκαν σε μαζική παραγωγή.



ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΓΕΥΜΑΤΑ

Η ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΔΙΑΚΡΙΣΗ ΤΩΝ ΦΥΤΩΝ σε βότανα, λαχανικά, φρούτα και ακόμα και "ζιζάνια" είναι μία πρόσφατη επιινόηση. Για τον μάγειρα του 17ου αιώνα, το λάχανο, τα καρότα και τα αγγούρια ήταν όλα "βότανα της κουζίνας", το ίδιο με τον κατηφέ και τη μαντζουράνα. Συχνά ξεχνάμε, επίσης, ότι τα ενεργά συστατικά, όπως τα αλκαλοειδή ή οι σαπωνίνες, δεν περιορίζονται στα φυτά που ονομάζουμε "βότανα": τα φρούτα και τα λαχανικά μπορούν επίσης να είναι και θερα-

πευτικά ή, σε υπερβολικές ποσότητες, βλαβερά. Οι παλαιοί πολιτισμοί ταξινομήσαν τις τροφές ανάλογα με τη θερμοκρασία ή τη γεύση, σε αναλογία με τις ανάγκες του σώματος ώστε να διατηρείται η ισορροπία: ο Ιπποκράτης παρατήρησε ότι τα φρέσκα τρόφιμα "δίνουν περισσότερη δύναμη" επειδή είναι πιο ζωντανά, ενώ η Θιβετανική ιατρική θεωρεί ότι τα κατεγυγμένα τρόφιμα είναι ψυχρότερα και σχηματίζουν περισσότερη βλέννη από ότι τα αντίστοιχα φρέσκα.

Ετοιμασία Γεύματος κατά τον Γαληνό

"Μια παλιά, καλή συνήθεια που δεν έχει ακόμα εγκαταλειφθεί, είναι να βράζει το ψάρι με μάραθο: γιατί το μάραθο αναλώνει τη φλεγματική διάθεση που σε τόση αφθονία διαθέτει το ψάρι και που ενοχλεί το σώμα, αν και είναι λίγοι εκείνοι που το χρησιμοποιούν και ξέρουν το γιατί."
Nicholas Culpeper, 1653.

Ταξινόμηση των τροφών

Ο Ιπποκράτης πρώτος ταξινόμησε τις τροφές σε θερμές, ψυχρές, ξηρές ή υγρές, γύρω στο 420 π.Χ. (Μερικά παραδείγματα παρουσιάζονται στην εικόνα.) Αργότερα, ο Γαληνός και άλλοι επέκτειναν τις ιδέες αυτές σε μία πολύπλοκη ταξινόμηση στην οποία πολλές τροφές θεωρείται ότι ανήκουν σε περισσότερες από μία κατηγορίες: τα μήλα, για παράδειγμα, είναι και ψυχρά και υγρά.







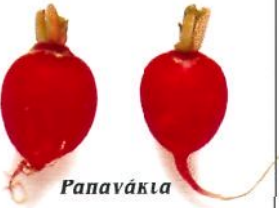






ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ

Ο Γαληνός και οι οπαδοί του χαρακτήρισαν ως θερμά ή ψυχρά, ξηρά ή υγρά όχι μόνο τα, εκείνα που εμείς θεωρούμε, "βότανα", αλλά και τις "τροφές". Στο Γαλήνιο σύστημα, το κρέας ήταν συνήδως θερμαντικό, το γάδι ήταν υγρό, τα φρέσκα φασόλια και τα μήλα ψυχρά και υγρά, το σιτάρι γενικά θερμό και υγρό και ούτω καθ' εξής.

Η λήψη τροφής θεωρούνταν ότι είχε άμεση δράση στις τέσσερις διαθέσεις: αίμα, φλέγμα, κίτρινη χολή και μαύρη χολή. Για παράδειγμα, η κατανάλωση πολλών ψυχρών, υγρών τροφών θα ενδάρρυνε τη φλεγματική διάθεση και αυτό θα μπορούσε να οδηγήσει σε κατάρρου. Πολλές καυτές, ξηρές τροφές,

από την άλλη μεριά, θα ενδάρρυναν τη χολερική διάθεση (κίτρινη χολή), προκαλώντας ηπατικά και δερματικά προβλήματα.

Η νοικοκυρά του μεσαιώνα θα εξισορροπούσε αυτόματα το χαρακτήρα των διαφόρων συστατικών, μαγειρεύοντας το ψάρι με "καυτό και ξηρό" μάραθο ή προσθέτοντας πιπεριά στα "ψυχρά και υγρά" φασόλια, και θα έβρισκε αποκρουστική τη σκέψη να σερβίρει φράουλες στη μέση του χειμώνα, όπως κάνουμε σήμερα ένα τέτοιο ψυχρό φρούτο θα οδηγούσε αναπόφευκτα σε κρύωμα στο στομάχι αν τρωγόταν χειμωιάτικα. Σήμερα, έχουμε απωλέσει την αίσθηση αυτή ισορροπίας και καταναλώνουμε οποιαδήποτε τρόφιμα ανεξάρτητα από την εποχή του χρόνου και το κλίμα.

ΘΕΡΜΑ	ΞΗΡΑ	ΥΓΡΑ	ΨΥΧΡΑ
			
			
			
			

Η Γεύση της Υγείας

'Από την τροφή γεννιούνται όλα τα πλάσματα, που ζούνε με τροφή και μετά το θάνατό τους επιστρέφουν στην τροφή. Η τροφή είναι πρώτη μεταξύ των όλων πραγμάτων. Λέγεται, λοιπόν, ότι είναι το φάρμακο για όλες τις νόσους του σώματος.' Ουπανισάδ, περίπου 500 π.Χ.

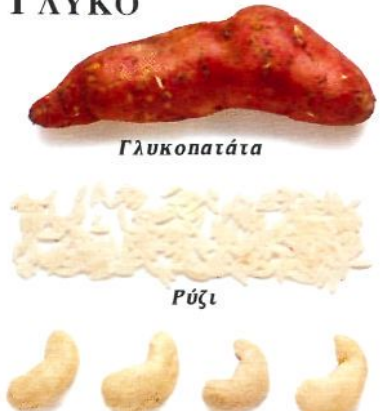
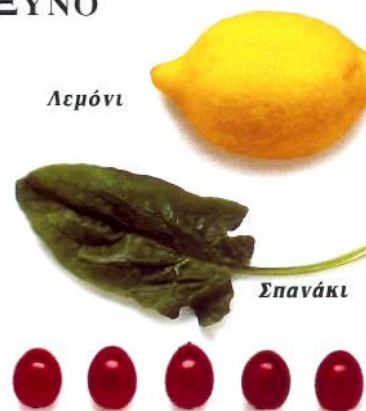




Οι έξη γεύσεις

Στην Αγιουρβέδα, όλες οι τροφές και τα βότανα ιαζινομούνται με βάση τις έξη γεύσεις. Στην εικόνα παρακάτω παρουσιάζονται επιλεγμένα παραδείγματα κάθε κατηγορίας.

ΕΙΣΟΡΡΟΠΙΣΗ ΤΩΝ ΓΕΥΣΕΩΝ

Στην ιατρική της Αγιουρβέδα, η γεύση έχει μεγάλη σημασία και τα διάφορα τρόφιμα διακρίνονται σε κατηγορίες ανάλογα με τις έξη ορισμένες γεύσεις. Αυτές πιστεύεται ότι δρουν στο σώμα αυξάνοντας ή μειώνοντας τις τρεις διαδέσεις: *κάφα* (νερό ή φλέγμα), *πίτα* (φωτιά ή χολή) και *βάτα* (αέρας ή άνεμος). Οι διαδέσεις θεωρούνται υποπροϊόντα της πέψης -συνεπώς, αν η τροφή που καταναλώνεται κλίνει υπερβολικά προς

κάποια από τις διαδέσεις, θα ακολουθήσουν έλλειψη ισορροπίας και αρρώστεια. Η συννηθισμένη διαίτα πρέπει να περιέχει και τις έξη γεύσεις σε καλή αναλογία, ενώ στην ασθένεια δίνεται έμφαση σε συγκεκριμένες γεύσεις ώστε να αποκατασταθεί η ισορροπία. Ο σωστός συνδυασμός γεύσεων θεωρείται επίσης ότι παίζει τόσο ουσιώδη ρόλο στην ανάπτυξη και στην ομαλή εξέλιξη. Έτσι στα παιδιά δίνονται σε τακτική βάση ειδικά χάπια από βότανα που περιέχουν και τις έξη γεύσεις.

<p>ΓΛΥΚΟ</p>  <p>Γλυκοπατάτα</p> <p>Ρύζι</p> <p>Κάρνα του ακαζού (ανακάρδιον το δυτικόν)</p> <p>Οι γλυκές γεύσεις ή μανιούρα (madhura) αυξάνουν τις εκκρίσεις του σώματος, ιδιαίτερα το γάλα ή ο σπόρος και μειώνουν τα προβλήματα που συνδέονται με τη διάθεση πίτα, όπως οι τοξίνες. Οι γλυκές γεύσεις πρέπει να αποφεύγονται όποτε υπάρχει περίσσεια κάφα, όπως στα κρυολογήματα, τις ψύξεις και μερικές ρευματικές παθήσεις.</p>	<p>ΕΥΝΟ</p>  <p>Λεμόνι</p> <p>Σπανάκι</p> <p>Ρόγες οξυκόκκου (Βακκίνιον το οξύκοκκον)</p> <p>Οι ξυνές γεύσεις ή άμλα (amla) μειώνουν τη διάθεση βάτα, ενώ αυξάνουν την κάφα ή την πίτα. Τέτοιες τροφές διεγείρουν την πέψη και συχνά χρησιμοποιούνται όταν ο οργανισμός είναι εξασθενημένος και σε νόσους που συνδέονται με περίσσεια πίτα, όπως τα έλκη και οι διαταραχές του ήπατος.</p>	<p>ΑΛΜΥΡΟ</p>  <p>Μεταλλικά άλατα</p> <p>Ψύκια</p> <p>Οι αλμυρές γεύσεις ή λαβάνα (lavana) αυξάνουν τη διάθεση πίτα και την κάφα. Βοηθούν στην κατακράτηση των υγρών και καθαρίζουν τους πόρους του σώματος προσελκύοντας το νερό και αραιώνοντας έτσι τις τοξίνες. Οι αλμυρές τροφές χρησιμοποιούνται ως αιμοκρεμικά. Η υπερβολική κατανάλωση τους μπορεί να οδηγήσει σε πρόωρη γήρανση, ανικανότητα ή δερματικά προβλήματα.</p>
<p>ΔΡΙΜΥ</p>  <p>Χρένο (Κοχλιάρια η αρμορακία)</p> <p>Βασιλικός</p> <p>Μοσχοκάρφι (γαρύφαλλο)</p> <p>Οι δριμεείς γεύσεις ή κάτου (katu) αυξάνουν την διάθεση βάτα και την πίτα και μειώνουν την κάφα. Τέτοιες τροφές είναι διεγερτικές και θερμαντικές, έτσι χρησιμοποιούνται για τις ψύξεις, το λήθαργο ή την κατάθλιψη· μπορούν επίσης να επιδιορθώσουν την παχυσάρκια. Η υπερβολή τους μπορεί να οδηγήσει σε αίσθημα καύσου, δίψα και νευρική εξάντληση.</p>	<p>ΠΙΚΡΟ</p>  <p>Πικρομάρουλο</p> <p>Χρυσόρριζα (κούρκουμα η μακρά)</p> <p>Αγκινάρα</p> <p>Η πικρή γεύση ή τίκτα (tikta) συντίθεται από τα στοιχεία του αέρα και του αιθέρα, έτσι αυξάνει τη διάθεση βάτα, ενώ μειώνει την πίτα και την κάφα. Τέτοιες πικρές τροφές διεγείρουν την πέψη ώστε να απορροφηθεί το φλέγμα και μπορούν επίσης να απομακρύνουν τις "τοξίνες της φωτιάς" από σώμα, ιδιότητα χρήσιμη για τον πυρετό ή τις δερματικές νόσους.</p>	<p>ΣΤΥΦΟ</p>  <p>Ψασκόμηλο</p> <p>Μύρτιλλο</p> <p>Αποξηραμένα φύλλα φραουλιός</p> <p>Οι στυφές γεύσεις ή κασάγια (kasaya) είναι ελαφρές, ψυχρές και ξηραντικές και αυξάνουν τη διάθεση βάτα, αλλά μειώνουν την πίτα και την κάφα. Τα στυφά -στυπικά- ματρικά χρησιμοποιούνται για τη διάρροια ή τη βαριά περίοδο. Οι πολλές στυφές τροφές προκαλούν υπερβολική ξηρότητα που οδηγεί σε δυσκοιλιότητα ή σε δυσκαμψία των αρθρώσεων.</p>

Εξισορρόπηση του γιν και του Γιανγκ

“Το να παίρνετε φάρμακα όταν είστε άρρωστοι είναι σαν να σκάβετε ένα πηγάδι μόνο όταν διψάτε -δεν είναι ήδη πολύ αργά.”
Chi 'i Po, περίπου 2.500 π.Χ.

ΕΝΑΡΜΟΝΙΣΗ ΤΩΝ ΕΝΕΡΓΕΙΩΝ




Μία ισορροπημένη διαίτα σύμφωνα με την κινέζικη λογική δεν χρειάζεται απαραίτητα να έχει τις σωστές ποσότητες πρωτεϊνών, βιταμινών, λιπών ή υδατανθράκων, αλλά να εξισορροπεί τις ενέργειες του σώματος και έτσι να εξασφαλίζει τη διατήρηση της σωστής σχέσης μεταξύ του γιν και του Γιανγκ. Οι τροφές ταξινομούνται βάσει του μοντέλου των πέντε στοιχείων (βλέπε σελ. 14-15), με πέντε γεύσεις -γλυκό, δριμύ, ξινό, πικρό και αλμυρό- και πέντε θερμοκρασίες: καυτό, υγρό, θερμό, δροσερό και ουδέτερο. Πολλές τροφές σχετίζονται έτσι με συγκεκριμένα όργανα και με τους μεσημβρινούς του βελονισμού, όπως ακριβώς και τα κινέζικα

βότανα. Οι δροσερές, πικρές και αλμυρές τροφές έχουν περισσότερο γιν χαρακτήρα, ενώ οι καυτές, γλυκές και αμυγδαλένιες τροφές είναι περισσότερο Γιανγκ. Τα περισσότερα φρούτα, για παράδειγμα, θεωρείται ότι έχουν έντονο γιν χαρακτήρα, ανάλογα με την κατηγορία “υγρό και υγρό” της Γαλήνιας Ιατρικής. Σε ένα ζεστό, ξηρό κλίμα, το γιν μπορεί να επηρεαστεί αρνητικά, έτσι η κατανάλωση επαρκούς ποσότητας φρούτων είναι ένας τρόπος τροφοδότησης της ενέργειας του τύπου αυτού. Οι τουρίστες από τον υγρό βορρά που πάνε στους τροπικούς στα βάρδια του χειμώνα είναι εξ' αρχής αρκετά γιν άτομα, αφού έρχονται από υγρά, υγρά κλίματα. Στις τροπικές θερμοκρασίες που δεν τις έχουν συνηθίσει, τέτοια άτομα μπορεί να μπουκώσουν στον πειρασμό να “δροσιστούν” τρώοντας πολλά μάνγκο, πεπόνια, παπάγια και πομέλο, που προκαλούν υπεραφθονία ενέργειας γιν με αποτέλεσμα τη διάρροια του υγρού-

υγρού τύπου που αμαυρώνει τόσες και τόσες διακοπές. Ακριβώς όπως τα συστήματα του Γαλήνιου και της Αγιουρβέδα, οι Κινέζοι διακρίνουν τους ανθρώπους σε κατηγορίες ανάλογα με τη φυσική τους διάπλαση -εκείνους που έχουν ιδιοσυγκρασία κυρίως θερμή ή υγρή, ξηρή ή υγρή. Για παράδειγμα, ένα “καυτό” άτομο, που ανοίγει όλα τα παράθυρα και σε μια υγρή φθινοπωρινή ημέρα βγαίνει έξω με το μπλουζάκι, μπορεί να διγιά και να είναι επιρρεπής σε δοθιήνες, ακμή, εξάψεις ή δυσκοιλιότητα: θα πρέπει να τρώει περισσότερες υγρές, πικρές τροφές (όπως το σέλινο) και να αποφεύγει τις δριμυιές τροφές (όπως τα κρεμμύδια) που τείνουν να είναι πιο θερμαντικές και ξηραντικές.

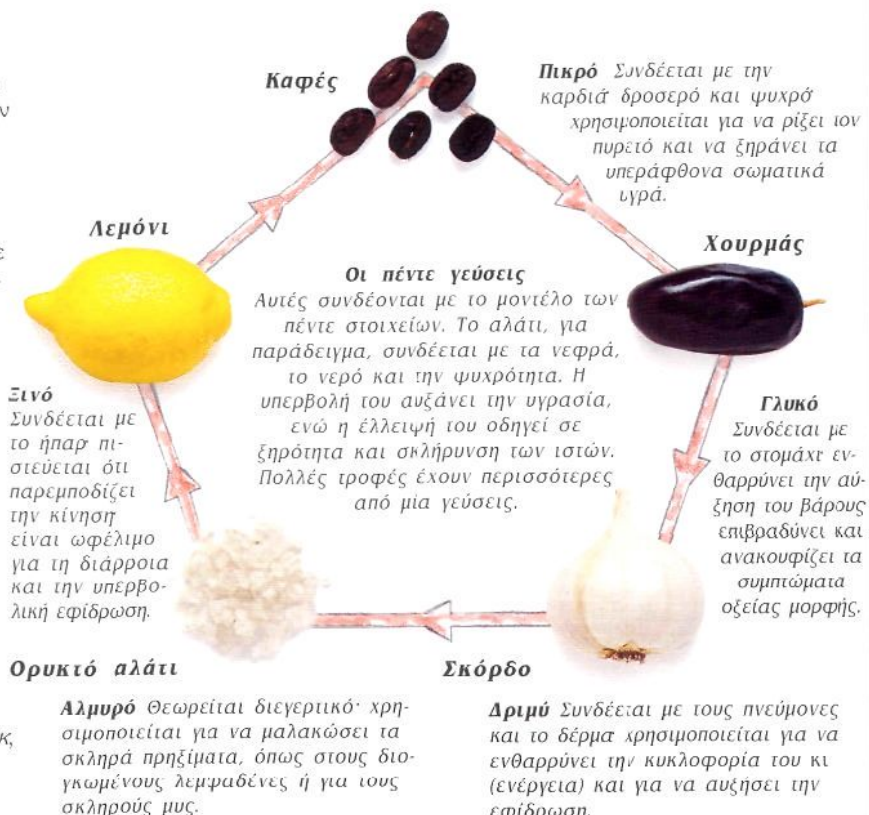
Η Θερμοκρασία των τροφών

Οι Κινέζοι αποδίδουν στις τροφές πέντε θερμοκρασίες ή ενέργειες. Οι καυτές τροφές, για παράδειγμα, ενθαρρύνουν τη θερμότητα, και, ενώ είναι κατάλληλες για τα “ψυχρά” άτομα, αντενδείκνυνται για εκείνους που τείνουν να έχουν “καυτό” χαρακτήρα από τη φύση τους.

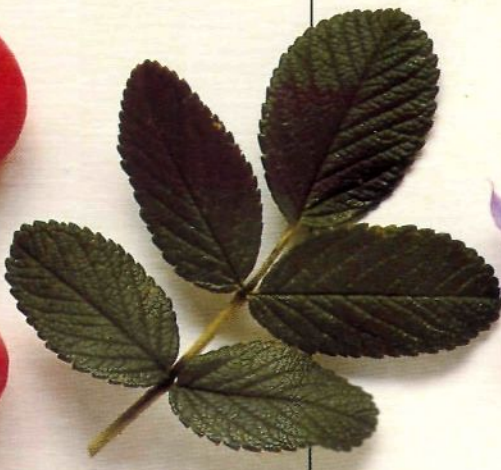
ΚΑΥΤΟ	ΘΕΡΜΟ	ΟΥΔΕΤΕΡΟ
 <p>Μαύρο πιπέρι</p> <p>Κανέλλα (ξυλαράκια)</p> <p>Αποξηραμένο τζίντζερ</p> <p>Πράσινες και κόκκινες πιπεριές</p>	 <p>Πράσσα</p> <p>Ηλιόσποροι</p> <p>Κουμ-κουάι</p> <p>Γάλα καρύδας</p>	 <p>Κινέζικο λάχανο</p> <p>Μανιτάρια shiitake</p>

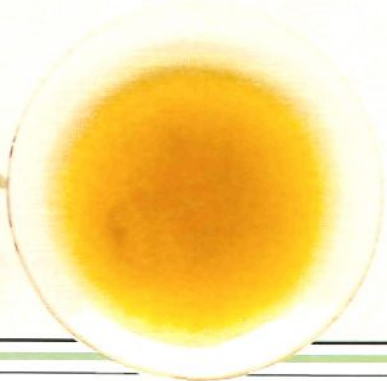
ΤΡΩΓΟΝΤΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Η αντίληψη των θερμών και ψυχρών τροφών διατηρείται ακόμα στην παραδοσιακή μαγειρική στην Κίνα, και σε όλη την Απω Ανατολή μπορεί κανείς να βρει θεραπευτικά εστιατόρια, όπου οι πελάτες έχουν τη δυνατότητα να επιλέξουν πιάτα τέτοια ώστε να εξισορροπήσουν τις ατομικές τους ενεργειακές ανάγκες. Δίνεται έμφαση στην κατανάλωση συγκεκριμένων τύπων τροφών ώστε να διατηρηθεί η ισορροπία και να προληφθεί η νόσος. Οι τροφές δεν είναι από τη φύση τους "καλές" ή "κακές": εκείνο που έχει σημασία είναι το πώς επηρεάζουν κάθε άνθρωπο. Στη Δύση, πολλές μοντέρνες "δίαιτες" θέτουν μεγάλο κίνδυνο ανισορροπίας καθώς οι φανατικοί της μόδας αποκλείουν ολόκληρες κατηγορίες τροφών από τη διατροφή τους, εξασθενώντας ορισμένες πλευρές των ζωτικών τους ενεργειών και των ουσιωδών τους στοιχείων. Το υπερβολικά λίγο κρέας, για παράδειγμα, μπορεί να εξασθενήσει τις ενέργειες *γιαγκ*, ενώ το υπερβολικά πολύ μπορεί να είναι πειστικό για το *γιν*.



ΔΡΟΣΕΡΟ	ΨΥΧΡΟ
<p>Ψυσίτκια</p> <p>Σύκο</p>	<p>Πήγμα φασολιού</p> <p>Μελιτζάνα</p> <p>Μπαντιάνα</p> <p>Καρπούζι</p> <p>Νεροκάστανα</p> <p>Ντομάτα</p>
<p>Βλαστήρια φασολιού</p> <p>Μανταρίνια</p>	





Α-Ω ΤΩΝ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ

Τα βότανα που συμπεριλαμβάνονται στον κατάλογο αυτό αποτελούν μία αντιπροσωπευτική συλλογή μεταξύ των χιλιάδων φυτών που έχουν φαρμακευτικές ιδιότητες, και δίνουν μία εικόνα του φάσματος των διαθέσιμων βοτανικών γιατρικών. Σε κάθε φυτό του καταλόγου δίνονται λεπτομέρειες σχετικά με τα χρησιμοποιούμενα τμήματα, τις δράσεις, τα ενεργά συστατικά και τον χαρακτήρα του βοτάνου βάσει της παραδοσιακής Δυτικής, της κλασσικής Ινδικής (Αγιουρβέδα) ή Κινέζικης ταξινόμησης. Περιγράφονται επίσης και προτεινόμενες εφαρμογές.

Πριν τις χρησιμοποιήσετε, αναφερθείτε στον οδηγό ανά πάθηση που περιλαμβάνονται στην ενότητα *Σηπικά Γατρικά* (σ. 128-179) ή στην κατάλογο των *Άλλων Φαρμακευτικών Βοτάνων* (σ. 180-185). Όλα τα παρασκευάσματα και οι δόσεις που αναφέρονται είναι οι πρότυπες (σ. 120-5), εκτός αν σημειώνεται διαφορετικά. Μην λαμβάνετε εσωτερικά τα αιθέρια έλαια, εκτός και αν δίνεται σαφώς τέτοια οδηγία. Για την ελληνική έκδοση σημειώθηκαν με μία σημαία όλα τα βότανα που απαντούν αυτοφυή στην Ελλάδα. Άλλα βότανα μπορεί να καλλιεργούνται ή να είναι διακοσμητικά ή να διατίθενται στο εμπόριο.



Achillea millefolium

(Αχιλλεία ή χιλιόφυλλος)

ΧΙΛΙΟΦΥΛΛΟ (αγριαψιθιά, σεμεσόντο)



‘Πολλοί λένε, ότι τα φύλλα, όταν τα μασήσεις και ιδιαίτερα αν είναι πράσινα, είναι γιατρικό για τον πονόδοντο’.
John Gerard, 1597.

ΤΟ ΛΑΤΙΝΙΚΟ όνομα του χιλιόφυλλου προέρχεται από τον Έλληνα ήρωα Αχιλλέα και ήταν ονομαστό για την χρήση του στην θεραπεία των πληγών στον Τρωϊκό πόλεμο. Το αγγλικό του όνομα, “nosebleed” (μάτωμα μύτης), επιβεβαιώνει την παραδοσιακή του χρήση ως στυπτικό για το επείγον σταμάτημα της αιμορραγίας. Σήμερα το χιλιόφυλλο θεωρείται πολύτιμο κυρίως για την δράση του στα κυκλοσώματα και στη γρίπη και για τις επιδράσεις του στο κυκλοφορικό, το πεπτικό και το ουροποιητικό σύστημα. Το φυτό βρίσκεται συνήθως μέσα στο χορτάρι σε λιβάδια.

Χαρακτήρας

Δροσερό, ξηρό-γλυκό, στυφό, ελαφρώς πικρή γεύση.

Συστατικά

Πτητικό έλαιο (και προαζουλένια), ισοβαλεριανικό οξύ, σαλικυλικό οξύ, ασπαραγίνη, στερόλες, φλαβονοειδή, πικρές ουσίες, ταννίνες, κουμαρίνες.

Δράσεις

Επίγια τμήματα: στυπτικό, διευκολύνει την εφίδρωση, χαλαρώνει τα περιφερικά αιμοφόρα αγγεία, διεγερτικό της πέψης, αποκαθιστά το εμμηνορροϊκό σύστημα, αντιπυρετικό. **Αιθέριο έλαιο:** αντιφλεγμονώδες, αντι-αλλεργιογόνο, σπασμολυτικό.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη του Φυτού

Ταξιανθία κεφάλιο

ΦΥΛΛΑ

Τα φύλλα ενδαρρύνουν την πήξη του αίματος, έτσι μπορούν να χρησιμοποιηθούν νοπά για την ρινορραγία. Αν όμως βάλετε ένα φύλλο στο ρουθούνι μπορεί και να αρχίσει την ρινορραγία! κάποτε χρησιμοποιούσαν την μέθοδο αυτή για την ανακούφιση της ημικρανίας. Συλλογή σε όλη τη διάρκεια της αυξητικής περιόδου.



Ξηρά επίγια τμήματα



Νωπά άνθη



Νωπά φύλλα

ΕΠΙΓΕΙΑ ΜΕΡΗ

Χρησιμοποιούνται για την κατάρροια, ως πικρό τονωτικό για την διέγερση της έκκρισης χολής, διεγείρουν την κυκλοφορία και μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την υψηλή πίεση του αίματος. Είναι επίσης χρήσιμα για τις εμμηνορροϊκές διαταραχές και ως μέσο εφίδρωσης για να πέσει ο πυρετός. Συλλογή κατά τη διάρκεια της άνθησης.

ΑΝΘΗ

Πλούσιο σε χημικά που μετατρέπονται με τον στυμό σε αντι-αλλεργιογόνες ενώσεις, τα άνθη χρησιμοποιούνται για διάφορα αλλεργικά καταρροϊκά προβλήματα, όπως το αλλεργικό συνάχι.

ΑΙΘΕΡΙΟ ΕΛΑΙΟ

Το σκούρο μπλε έλαιο που εξάγεται από απόσταξη των ανθέων με ατμό, χρησιμοποιείται γενικά ως αντιφλεγμονώδες ή για εντριβές του δώρακα για κυκλοσώματα και για τη γρίπη.

Εφαρμογές

ΑΝΘΗ



ΕΓΧΥΜΑ Πιείτε το για την κατάρροια του ανώτερου αναπνευστικού ή χρησιμοποιείστε το εξωτερικά για την πλύση κεφαλών.



ΕΙΣΡΟΦΗΣΗ Για τον αλλεργικό συνάχι και για το ήπιο άσθμα, χρησιμοποιείστε τα νοπά άνθη σε νερό που βράζει.

ΑΙΘΕΡΙΟ ΕΛΑΙΟ



ΛΑΔΙ ΜΑΣΑΣ Για φλεγμονές των αρθρώσεων διαλύστε 5-10 σταγόνες ελαίου αχιλλείας σε 25 ml έγχυμα ελαίου βάλαμου.



ΕΝΤΡΙΒΗ ΘΩΡΑΚΑ Για κυκλοσώματα του δώρακα και για γρίπη, συνδυάστε με έλαιο ευκάλυπτου, μέντας, ύσσωπου ή θυμαριού, διαλύοντας 20 σταγόνες ελαίου σε 25 ml αμυγδαλέλαιο ή ηλιέλαιο.

ΦΥΛΛΑ



ΝΩΠΑ Για το σταμάτημα της ρινορραγίας βάλτε ένα φύλλο μέσα στο ρουθούνι. **ΚΑΤΑΠΛΑΣΜΑ** Δέστε πλυμένα, νοπά φύλλα σε κομμάτια και σε γδαρσίματα.



ΕΠΙΓΕΙΑ ΜΕΡΗ



ΕΓΧΥΜΑ Χρησιμοποιείστε το για να ριζέτε τον πυρετό και ως πεπτικό τονωτικό.



ΒΑΜΜΑ Χρησιμοποιείστε το για διαταραχές του ουροποιητικού ή για εμμηνορροϊκά προβλήματα. Χορηγείται ως συνταγή για καρδιαγγειακά προβλήματα.



ΚΟΜΠΡΕΣΣΑ Βρέξτε ένα κομμάτι βαμβάκι στο έγχυμα ή αραιώστε το βάμμα για να ανακουφίσετε του κισσούς.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

• Σε σπάνιες περιπτώσεις, το χιλιόφυλλο μπορεί να προκαλέσει βαριά αλλεργικά δερματικά εξανθήματα· η παρατεταμένη χρήση μπορεί να αυξήσει την φωτοευαισθησία του δέρματος.

• Αποφύγετε τις μεγάλες δόσεις κατά την εγκυμοσύνη επειδή το βότανο αυτό είναι διεγερτικό της μήτρας.

Agrimonia spr.

ΑΓΡΙΜΟΝΙΟ

(φωνόχορτο)



Ίκι αν στο προσκεφάλι το βάλεις
ενός άντρα θα πέσει αυτός σε
ύπνο, σαν το θάνατο, δίχως κα-
θόλου να φοβάται μη ξυπνήσει.
Μέχρι μακριά του να το πάρεις.
Μεσαιωνικό ιατρικό χειρόγραφο.

ΣΗΜΕΡΑ ΕΚΤΙΜΑΤΑΙ ως θεραπευτικό βότανο για τις βλεννογόνιες μεμβράνες και με στυπτικές ιδιότητες για το σταμάτημα της αιμορραγίας. Το *A. eupatoria* χρησιμοποιείται από την Σαξωνική εποχή στην Αγγλία για τις πληγές. Στον 15ο αιώνα αποτελούσε το κύριο συστατικό του "νερού του αρκεβούζιου", ενός γιατρικού για τις πληγές από πυροβόλο στο πεδίο της μάχης. Η θεραπευτική του δύναμη αποδίδεται στην υψηλή περιεκτικότητα του βότανου σε πυρίτιο. Ένα συγγενικό είδος, το *A. pilosa*, γνωστό στην Κίνα ως χιαν he cao, χρησιμοποιείται με παρόμοιο τρόπο.

Χαρακτήρας

Δροσερό, ξηραντικό, πικρή, στυφή γεύση.

Συστατικά

Ταννίνες, πυρίτιο, αιθέριο έλαιο, πικρή βάση, φλαβίνες, μεταλλικά στοιχεία, βιταμίνες Β και Κ.

Δράσεις

Στυπτικό, διουρητικό, επουλωτικό των ιστών, σταματά την αιμορραγία, διεγείρει την έκκριση χολής και έχει αναφερθεί κάποια αντι-ιική δραστηριότητα. Το *A. pilosa* είναι επίσης αντι-παρασιτικό και αντιβακτηριακό.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη του Φυτού

ΕΠΙΓΕΙΑ ΜΕΡΗ

A. EUPATORIA

Δροσερά και στυπτικά, τα επίγεια μέρη μπορούν να χρησιμοποιηθούν για "καυτές" καταστάσεις, όπως διάρροια, βρογχίτιδα και λοιμώξεις του ουροποιητικού, για να καθαρίσουν τις φλεγμονές, τα φλέγματα και τις τοξίνες και για να προωθήσουν την θεραπεία.



Νωπά επίγεια
μέρη

Ξηρά επίγεια
μέρη

Βάμμα

Αποξηραμένα επίγεια μέρη



ΕΠΙΓΕΙΑ ΜΕΡΗ

A. pilosa

Εκτός του ότι σταματά την αιμορραγία, η Κινέζικη ποικιλία έχει αντιβακτηριακές και αντιπαρασιτικές ιδιότητες και χρησιμοποιείται για λοιμώξεις από *Trichomonas vaginalis*, ταινία, δυσεντερία και ελονοσία.

Εφαρμογές

ΕΠΙΓΕΙΑ ΜΕΡΗ/ΦΥΛΛΑ

A. eupatoria



ΕΓΧΥΜΑ Ηπιο γιατρικό, ιδανικό για τη διάρροια, ιδιαίτερα σε βρέφη και παιδιά. Η μητέρα που δηλάζει μπορεί πίνοντάς το η ίδια να το δώσει στο βρέφος.



ΒΑΜΜΑ Πιο δραστικό και ξηραντικό από το έγχυμα και αποτελεσματικό σε καταστάσεις με περίσσεια φλεγμάτων ή θλέννης. Χρησιμοποιήστε το για την κυστίτιδα, τις λοιμώξεις του ουροποιητικού, τη βρογχίτιδα και τη βαριά,εμμηνορροϊκή αιμορραγία.



ΚΑΤΑΠΛΑΣΜΑ Το κατάπλασμα από τα φύλλα βοηθά στην ημικρανία.



ΠΛΥΣΗ Χρησιμοποιήστε το έγχυμα για πληγές, ερεθισμούς, έκζεμα και κισώδη έλκη.



ΠΛΥΣΗ ΜΑΤΙΩΝ Χρησιμοποιήστε αραιό έγχυμα (10 g βότανου σε 500 ml νερό) για την επιπεφυκίτιδα.



ΓΑΡΓΑΡΑ Χρησιμοποιήστε το έγχυμα για τον ερεθισμένο λαιμό και τον ρινικό κατάρρου.

ΕΠΙΓΕΙΑ ΜΕΡΗ

A. PILOSA



ΑΦΕΨΗΜΑ Στην Κίνα το πίνουν για τη βαριά αιμορραγία της μήτρας, το αίμα στα ούρα, την δυσεντερία και για τα παράσιτα του πεπτικού.



ΚΟΜΠΡΕΣΣΑ Μουλιάστε ένα βαμβάκι στο αφέψημα και βάλτε το στους δοκίμους.



ΚΑΤΑΙΟΝΙΣΜΟΣ Κρυώστε και στραγγίστε το αφέψημα και χρησιμοποιήστε το για την *Trichomonas vaginalis*.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

- Επειδή το βότανο είναι στυπτικό, μην το πάρετε αν υποφέρετε από δυσκιλιότητα.

Alchemilla vulgaris

ΑΛΧΕΜΙΛΛΗ



Είναι ένα μοναδικό βότανο για τις πληγές και έτσι θεωρείται πολυτιμότεο και εκθειάζονται οι ιδιότητές του, μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε όλες τις πληγές, εσωτερικές και εξωτερικές." Nicholas Culpeper, 1653.

ΕΠΕΙΔΗ ΘΥΜΙΖΟΥΝ ΤΑ ΠΕΠΛΑ ΤΗΣ ΠΑΝΑΓΙΑΣ στους μεσαιωνικούς πίνακες, λέγεται ότι ήταν τα φύλλα με τα αχναδωτά άκρα που έδωσαν το όνομα στο φυτό. Όπως και πολλά βότανα που έχουν τις λέξεις "δέσποινα" ή "μπτέρα" στο όνομά τους, είναι ένα πολύτιμο βότανο για γυναικολογικά προβλήματα, ειδικότερα για τη βαριά αιμορραγία κατά την εμμηνορροσία και για τον κνησμό στον κόλπο. Επειδή είναι πολύ στυπτικό και πλούσιο σε ταννίνες, υπήρξε ένα από τα δημοφιλέστερα βότανα για πληγές στο πεδίο της μάχης τον 15 και 16ο αιώνα.

Χαρακτήρας

Δροσερή, ξηρή, πικρή, στυφή γεύση.

Συστατικά

Ταννίνες, σαλικυλικό οξύ, σαπωνίνες, φυτοστερόλες, πτητικό έλαιο, πικρές ουσίες.

Δράσεις

Στυφό, πεπτικό, τονωτικό, αντιφλεγμονώδες, ρυθμιστής της εμμηνορροσίας, επούλω-νει πληγές.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη του Φυτού

ΕΠΙΓΕΙΑ ΜΕΡΗ

Τα επίγεια τμήματα είναι καλά για τη γαστρεντερίτιδα και τη διάρροια. Οχι μόνο βοηθούν στον έλεγχο της βαριάς εμμήνου ρύσης αλλά μπορούν να χρησιμοποιηθούν και για τον πόνο της περιόδου, για τη ρύθμιση του κύκλου και για τις κοιλιακές εκκρίσεις. Είναι δροσερά και χρήσιμα για τις φλεγμονές και τις λοιμώξεις. Συλλέξτε τα όταν είναι σε άνδισιο το καλοκαίρι.

Νωπά
επίγεια
τμήματα



Βάμμα

Αποξηραμένα
επίγεια τμήματα

Αλοιφή

Εφαρμογές

ΕΠΙΓΕΙΑ ΜΕΡΗ



ΕΓΧΥΜΑ Χρησιμοποιείστε το για γαστρεντερίτιδα ή διάρροια: πάρτε το μέχρι και πέντε φορές την ημέρα για οξείας μορφής συμπτώματα.



ΒΑΜΜΑ Χρησιμοποιείστε το για τον πόνο της περιόδου, τις ανωμαλίες του κύκλου και τα προβλήματα της εμμηνορροσίας.



ΑΛΟΙΦΗ Για την ανακούφιση του κοιλιακού κνησμού συνδυάστε 50 mg βάσης για αλοιφή με περίπου 20 ml ροδόνηρο και 15 ml έγχυμα ή βάμμα, και χρησιμοποιείστε ημέρα και νύχτα.



ΠΛΥΣΗ Χρησιμοποιείστε το έγχυμα εξωτερικά πλένοντας το έκζεμα ή πληγές.



ΣΤΟΜΑΤΙΚΟ ΔΙΑΛΥΜΑ/

ΓΑΡΓΑΡΕΣ Χρησιμοποιείστε το έγχυμα για ερεθισμένο λαιμό, λαρυγγίτιδα και στοματικά έλκη.



ΚΑΤΑΙΟΝΙΣΜΟΣ Χρησιμοποιείστε το έγχυμα για κοιλιακές εκκρίσεις και φαγούρα.



ΥΠΟΘΕΤΑ Χρησιμοποιείστε τα για κοιλιακές εκκρίσεις και φαγούρα. Συνδυάστε 20 σταγόνες βάμματος με 20 g βούτυρο κακάο για να φτιάξετε 12-16 υπόθετα, ανάλογα με το μέγεθός τους.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

- Αποφύγετε το βότανο αυτό κατά την εγκυμοσύνη επειδή είναι διεγερτικό της μήτρας.
- Αναζητείστε επαγγελματικές συμβουλές για οποιαδήποτε αιφνίδια ή μη φυσιολογική μεταβολή της αιμορραγίας της μήτρας.



...σε καταθλιπτικούς ανθρώπους που υποφέρουν από μελαγχολία... στέλνει... στο νου πολλά περίεργα οράματα : συνεπώς, όταν κορηγείται εσωτερικά είναι καλύτερο να είναι μειωμένες οι δόσεις.
Nicholas Culpeper, 1653.

Allium sativum

(Αλλίο το εδιώδιμο)

ΣΚΟΡΔΟ

Η ΞΕΙΑ ΤΟΥ ΣΚΟΡΔΟΥ έχει αναγνωριστεί εδώ και 5.000 χρόνια τουλάχιστον και είναι γνωστό ότι μειώνει τα επίπεδα της χοληστερόλης του αίματος. Ακόμα και η ορθόδοξη ιατρική αναγνωρίζει ότι το σκόρδο μειώνει τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών στους καρδιακούς ασθενείς: είναι επίσης διεγερτικό του ανοσοποιητικού συστήματος και αντιβιοτικό. Η έντονη οσμή του σκόρδου οφείλεται κυρίως στις θειούχες ενώσεις που είναι υπεύθυνες για τις περισσότερες φαρμακευτικές του ιδιότητες: τα απαλλαγμένα από την οσμή παρασκευάσματα έχουν σημαντική μειωμένη αποτελεσματικότητα.

Χαρακτήρας

Πολύ καυτό, ξηρό, δριμύ.

Συστατικά

Πτητικά έλαια με θειούχες ενώσεις (με κυριότερες τις αλλισίνη, αλλιλίνη και ατζόνιο)· ένζυμα, βιταμίνες του συμπλέγματος Β, μέταλλα και φλαβονοειδή.

Δράσεις

Αντιβιοτικό, αποχρεμπτικό, προσθέει την εφίδρωση, μειώνει την πίεση του αίματος, αντιπηκτικό, μειώνει τα επίπεδα χοληστερόλης του αίματος, μειώνει το σάκχαρο του αίματος, αντιισταμινικό, αντιπαρασιτικό.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη του Φυτού

ΣΚΕΛΙΔΕΣ

Οι σκελίδες του σκόρδου χρησιμοποιούνται ευρέως για λοιμώξεις, ιδιαίτερα για προβλήματα του θώρακα, και του πεπτικού και για μυκητιακές λοιμώξεις όπως η μυκητιάση στοματίτιδα. Είναι άριστη μακροχρόνια θεραπεία για καρδιαγγειακά προβλήματα επειδή κατεβάζει τη χοληστερόλη και μειώνει τη αθηροσκλήρωση και τον κίνδυνο θρόμβωσης· επίσης μειώνει την πίεση του αίματος διαστέλλοντας τα περιφερικά αγγεία. Το σκόρδο μπορεί να είναι ευεργετικό στον όγκο διαβήτη επειδή βοηθά στη ρύθμιση του σακχάρου του αίματος. Τοπικά, το σκόρδο είναι αποτελεσματικό για την αντιμετώπιση των δερματικών μολύνσεων και της ακμής. Συνιστάται η χρήση νωπού σκόρδου.



Νωπές σκελίδες σκόρδου



Πολτοποιημένες σκελίδες σκόρδου

Βολβός



Εμβρέγμα σε κρύο νερό σκελίδων σκόρδου



Κουφέτα



Κάψουλες



Σκόνη

Εφαρμογές

ΣΚΕΛΙΔΕΣ



ΝΩΠΕΣ Τρίψτε τις στις περιοχές με ακμή, ή χρησιμοποιείστε τον πολτό σε κρεατοελιές ή κονδυλώματα και για την εξαγωγή κάλων. Προσδέτετε σκόρδο στα φαγητά τακτικά ως προφύλαξη εναντίον των λοιμώξεων, για τη μείωση των υψηλών επιπέδων χοληστερόλης, τη βελτίωση της ποιότητας του καρδιαγγειακού συστήματος και τη μείωση του σακχάρου του αίματος. Τρώτε κονιοτοποιημένες σκελίδες (3-6 ημερησίως σε οξείες καταστάσεις) για τις βαριές πεπτικές διαταραχές (γαστρεντερίτιδα, δυσεντερία, σκώληκες) και για τις λοιμώξεις.

ΧΥΜΟΣ Πιείτε τον για διαταραχές του πεπτικού και για λοιμώξεις ή εναντίον της αθηροσκλήρωσης.



ΕΜΒΡΕΓΜΑ (κρύο νερό) Διαβρέξτε 1-4 σκελίδες σκόρδου σε νερό ή γάλα όλη τη νύχτα και πιείτε το ποτό για εντερικά παράσιτα.



ΚΑΨΟΥΛΕΣ Με σκόνη σκόρδου μπορείτε να φτιάξετε αρωματικές κάψουλες αντί για τα "κουφέτα" του εμπορίου. Κλινικές μελέτες υποστηρίζουν ότι 2 g σκόνης σε κάψουλες ημερησίως μπορεί να προλάβουν τις επομενες καρδιακές προσβολές σε άτομα που έχουν ήδη υποστεί την πρώτη προσβολή. Η καθημερινή τους λήψη καταπολεμά λοιμώξεις όπως οι άφτρες.



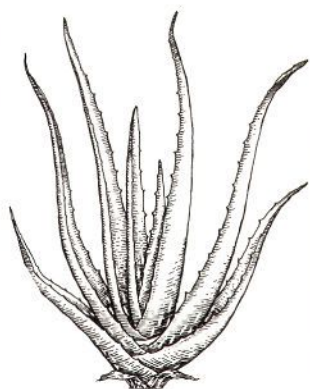
ΚΟΥΦΕΤΑ Χρησιμοποιείστε τις αντί για τις κάψουλες. Όσο λιγότερη οσμή έχουν τα κουφέτα τόσο λιγότερο δραστικά είναι.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

- Το σκόρδο είναι πολύ καυτό και μπορεί να ερεθίσει το στομάχι.
- Ενώ οι ποσότητες που χρησιμοποιούνται στο μαγείρεμα είναι γενικά ασφαλείς, μην παίρνετε σκόρδο σε θεραπευτικές δόσεις κατά την εγκυμοσύνη και κατά το θηλασμό· μπορεί να προκαλέσει πεπτικά προβλήματα όπως καούρες και η γεύση του στο μητρικό γάλα μπορεί να μην αρέσει στα παιδιά.
- Οι ισχυρές αρωματικές ενώσεις του σκόρδου εκκρίνονται μέσω των πνευμόνων και του δέρματος· το νωπό σέλινο μπορεί να μειώσει την οσμή στην αναπνοή.

Aloe vera

ΑΛΟΗ



“Οι χρήσεις της είναι πολλές αλλά η κυριότερη είναι για το χαλάρομα των εντέρων γιατί είναι το μόνο σχεδόν καθαρτικό που είναι και τονωτικό για το στομάχι...”
Πλίνιος, 77 μ.Χ.

Η ΑΛΟΗ ΚΑΤΑΓΕΤΑΙ από την Αφρική όπου συγγενικά της είδη χρησιμοποιούνται ως αντίδοτο στις πληγές από δηλητηριασμένα βέλη. Ήταν γνωστή στους Αρχαίους Έλληνες και στους Ρωμαίους που επίσης χρησιμοποιούσαν τη γέλη για τις πληγές: ο Πλίνιος συμβούλευε να τρίβονται φύλλα σε “ανδρικά γεννητικά όργανα με έλκη”. Η αλόη ήταν δημοφιλές καθαρτικό κατά το Μεσαίωνα. Στην Κίνα αναπτύχθηκαν χρήσεις παρόμοιες με της Δύσης, αν και εκεί χρησιμοποιείται μόνο η γέλη: στην Ινδία, η γέλη χαίρει εκτίμησης ως δροσιστικό τονωτικό. Η Αλόη έφτασε στις Δυτικές Ινδίες τον 16ο αιώνα και η καλλιέργειά της είναι πολύ διαδεδομένη.

Χαρακτήρας

Φύλλα: πικρά, θερμά, υγρά.
Ζελέ: αλμυρό, πικρό, δροσερό, υγρό.

Συστατικά

Γλυκοσίδες της ανθρακινόνης, ρητίνες, πολυσακχαρίδια, στερόλες, γελονίνες, χρωμόνες.

Δράσεις

Καθάρσιο, προωθεί τη ροή της χολής, επουλώνει πληγές, τονωτικό, μαλακτικό, αντιμυκητιακό, σταματά την αιμορραγία, αποβάλλει τους σκώληκες.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη των Φυτών

ΓΕΛΗ

Το παχύρευστο, γλισχρασματώδες πύκτωμα, η γέλη, είναι ιδανική πρώτη βοήθεια για εγκαύματα, πληγές και κάψιμο από τον ήλιο. Είναι επίσης χρήσιμη για την ξηροδερμία, ιδιαίτερα για το έκζεμα γύρω από τα μάτια και για το ευαίσθητο δέρμα του προσώπου. Χρησιμοποιείται ως θεραπεία μυκητιακών λοιμώξεων όπως η τριχοφυτία. Στην ιατρική της Αγιουρβέδα, η γέλη είναι τονωτικό για την υπερβάλλουσα *πίττα* (φωτιά).

Γέλη

Αλοιφή

Η γέλη χρησιμοποιείται συνήθως νωπή μπορεί να μετατραπεί σε αλοιφή για μακροχρόνια χρήση.

Νωπό φύλλο

ΦΥΛΛΑ

Με ισχυρές καθαρτικές ιδιότητες, τα φύλλα είναι καλά για τη χρόνια, έμμηνη δυσκοιλιότητα. Διεγείρουν την έκκριση χολής και μπορούν να βοηθήσουν στην ανορεξία. Εκχυλίσματα των φύλλων χρησιμοποιούνταν παλιότερα στα δάχτυλα των παιδιών για να τα εμποδίσουν να τα τρώνε. Η αλόη μπορεί να αναπτυχθεί ως οικιακό φυτό σε εύκρατα κλίματα.

Κονιορτοποιημένο φύλλο

Κάψουλες

Εφαρμογές

ΓΕΛΗ



ΝΩΠΗ Βάλτε το νωπό κομμένο φύλλο κατευθείαν σε εγκαύματα, πληγές, ξηρό δέρμα, μυκητιακές λοιμώξεις και δαγκώματα εντόμων. Πάρτε μέχρι και 2 κουταλιές της σούπας σε ένα ποτήρι νερό ή χυμό, τρεις φορές την ημέρα ως τονωτικό.



ΑΛΟΙΦΗ Κόψτε αρκετά φύλλα ώστε να συλλέξετε μεγάλη ποσότητα γέλης και βράστε τη μέχρι να γίνει πηχτή αλοιφή. Αποθηκεύστε τη σε καθαρά βάζα σε δροσερό μέρος και χρησιμοποιείτε τη όπως τα νωπά φύλλα.



ΤΟΝΩΤΙΚΟ ΚΡΑΣΙ Η γέλη της αλόης μετά από ζύμωση με μέλι και μπαχαρικά είναι γνωστή ως *κουμαρνασάβα* στην Ινδία και χρησιμοποιείται ως τονωτικό για την

αναιμία, την κακή λειτουργία του πεπτικού και τις διαταραχές του ήπατος.



ΕΙΣΠΝΟΗ Χρησιμοποιείτε τη γέλη για εισπνοές ατμού για την συμφόρηση των βρόγχων.

ΦΥΛΛΑ



ΒΑΜΜΑ: Χρησιμοποιείτε 1-3 ml ανά δόση ως διεγερτικό της όρεξης ή για την δυσκοιλιότητα. Η γεύση είναι δυσάρεστη.



ΣΚΟΝΗ: Χρησιμοποιείτε 100-500 mg ανά δόση ή σε κάψουλες ως καθαρτικό για την έμμηνη δυσκοιλιότητα και για τη διέγερση της έκκρισης χολής.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

- Αποφύγετέ τη στην εγκυμοσύνη επειδή οι γλυκοσίδες της ανθρακινόνης έχουν ισχυρές καθαρτικές ιδιότητες.

- Μεγάλες δόσεις των φύλλων μπορεί να προκαλέσουν εμετό.

Althaea officinalis

(*Αλθαία η φαρμακευτική*)

ΔΕΝΔΡΟΜΟΛΟΧΑ (νερομολόχα, βίσκος)



"... όποιος καταπίνει κάθε μέρα μισό κύπελλο από το χυμό της (της μολόχας) θα έχει ανοσία σε όλες τις νόσους..."
Πλίνιος, 77 π.Χ.

ΤΟ ΒΟΤΑΝΙΚΟ ΟΝΟΜΑ της μολόχας προέρχεται από την ελληνική λέξη *άλθω* που σημαίνει "θεραπεύω" και χρησιμοποιείται από την εποχή της Αρχαίας Αιγύπτου. Η ρίζα, πλούσια σε σάκχαρα, είναι γλισχρασματώδης και μαλακτική για τους ιστούς. Τα φύλλα δεν έχουν τόσο παχύρρευστο εσωτερικό όσο η ρίζα και χρησιμοποιούνται ως αποχρεμπτικό και ως μαλακτικό γιατρικό για το ουροποιητικό σύστημα. Και τα φύλλα και η ρίζα έχουν χρησιμοποιηθεί ως βρώσιμα λαχανικά. Όλα τα μέλη της οικογένειας της μολόχας έχουν παρόμοιες ιδιότητες και ποικιλίες όπως η αλθαία η ροδανθής και η κοινή μολόχα έχουν επίσης φαρμακευτική χρήση.

Χαρακτήρας

Δροσερή, υγρή, γλυκεία.

Συστατικά

Ανθη: γλίσχρασμα (πηκτωματώδης ουσία), φλαβονοειδή.
Φύλλα: γλίσχρασμα, φλαβονοειδή, κουμαρίνη, σαλικυλικό οξύ και άλλα φαινολικά οξέα.
Ρίζα: γλίσχρασμα, πολυσακχαρίδια, ασπαραγίνη, ταννίνες.

Δράσεις

Ανθη: αποχρεμπτικά
Φύλλα: αποχρεμπτικά, διουρητικά, μαλακτικά.
Ρίζα: μαλακτική, αποχρεμπτική, διουρητική, επουλώνει πληγές.

Χρησιμοποιούμενα Μέλη του Φυτού

ΑΝΘΗ

Αν και σπάνια διατίθενται στο εμπόριο, τα άνθη μπορούν να μαζευτούν από οικιακά φυτά και χρησιμοποιούνται κυρίως για την παρασκευή αποχρεμπτικών σιροπιών για το βήχα. Εναλλακτικά μπορούν να χρησιμοποιηθούν και τα άνθη της μολόχας της ροδανθούς. Μαζέψτε τα το καλοκαίρι.



Νωπά άνθη

ΦΥΛΛΑ

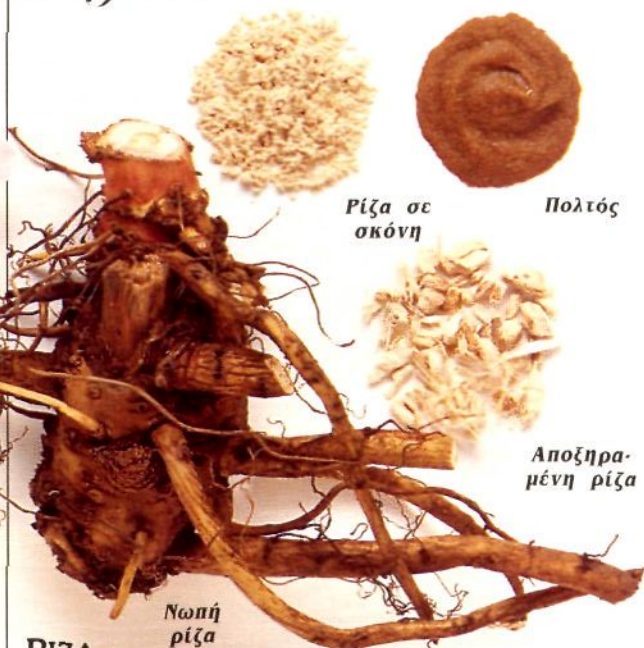
Ανακουφίζουν και θεραπεύουν διαταραχές των βρόγχων και του ουροποιητικού όπως βρογχίτιδα, βήχας και κυστίτιδα. Συλλέξτε μετά την άνθηση αργά το καλοκαίρι.



Αποξηραμένο φύλλο



Νωπό φύλλο



Νωπή ρίζα

ΡΙΖΑ

Εξωτερικά, η ρίζα χρησιμοποιείται για πληγές, εγκαύματα, δοθιήνες (καλόγερους) και δερματικά έλκη. Εσωτερικά, λαμβάνεται για φλεγμονές των βλεννογόνων: γαστρίτιδα, οισοφαγίτιδα, εντερίτιδα, έλκη του πεπτικού, για την ανακούφιση της διαφραγματοκίλης και για φλεγμονές του ουροποιητικού όπως η κυστίτιδα. Μαζέψτε τα το φθινόπωρο ή το χειμώνα.

Ρίζα σε σκόνη

Πολτός

Αποξηραμένη ρίζα

Εφαρμογές

ΑΝΘΗ

ΣΙΡΟΠΙ Χρησιμοποιείστε το σιρόπι από το έγχυμα για αντιβηχικό.



ΦΥΛΛΑ

ΕΓΧΥΜΑ Χρησιμοποιείστε το για διαταραχές των βρόγχων και του ουροποιητικού.



ΡΙΖΑ

ΑΦΕΨΗΜΑ Για φλεγμονές όπως η οισοφαγίτιδα και η κυστίτιδα, βάλτε 25 g ρίζας σε 1 λίτρο νερό και βράστε μέχρι να μείνουν περίπου 750 ml. Μπορεί να χρειαστεί παραπάνω αραίωση.



ΒΑΜΜΑ Χρησιμοποιείστε το για φλεγμονές των βλεννογόνων του πεπτικού και του ουροποιητικού συστήματος.
ΚΑΤΑΠΛΑΣΜΑ Χρησιμοποιείστε τη ρίζα ή τον πολτό της κονιορτοποιημένης ρίζας αναμειγμένο με νερό για φλεγμονές και έλκη του δέρματος.



ΑΛΟΙΦΗ Για πληγές, δερματικά έλκη ή για να βοηθήσετε την αφαίρεση θραυσμάτων λιώστε σε σιγανή φωτιά 50 g άνυδρης λαυολίνης, 50 g κηρού μελισσών και 300g μαλακής παραφίνης και κατόπιν θερμάνετε 100 g ρίζας μολόχας σε σκόνη στα υγρά αυτά λίπη για μία ώρα σε υδατόλουτρο. Όταν κρυώσει ρίξτε μέσα και ανακατέψτε 100 g κονιορτοποιημένου φλοιού φτελιάς.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

• Αν χρησιμοποιείτε το βάμμα για διαταραχές του πεπτικού ή του ουροποιητικού, χρησιμοποιείστε τη μέθοδο του καυτού νερού (σελ. 125) για να ελαττώσετε το οινόπνευμα.

Angelica s.p.

ΑΓΓΕΛΙΚΗ



Το φυτό αυτό είναι από τα βότανα που τρώγονται την άνοιξη για να γλυκάνουν και να καθαρίσουν το αίμα.
Nicholas Culpeper, 1653.

ΤΟ ΛΙΚΕΡ ΒΕΝΕΔΙΚΤΙΝΗ χρωστά το διακριτικό άρωμά του στην *A. archangelica*, ένα γυλό διετές φυτό. Τα ζαχαρωτά από βλαστούς ή από τη ρίζα ήταν ένα παραδοσιακό τονωτικό για την καταπολέμηση των λοιμώξεων και τη βελτίωση των ενεργειακών επιπέδων. Αρκετά άλλα είδη του γένους χρησιμοποιούνται στην ιατρική της Ανατολής. Η *A. sinensis* (*dang gui*), ένα από τα πιο σημαντικά Κινέζικα τονωτικά βότανα, χρησιμοποιείται σε πολλά φαρμακευτικά ιδιοσκευάσματα ως δρεπτικό τονωτικό του αίματος και για να ρυθμίσει τον εμμηνορροϊκό κύκλο. Στη Δύση διατίθενται πολλά χωρίς συνταγή φάρμακα με βάση το *dang gui*.

Χαρακτήρας

Γλυκεία, δριμεία, ζεστή, γενικά ξηραντική.

Συστατικά

Πτητικό έλαιο, πικρά ιριδοειδή, ρητίνη, κουμαρίνες, βαλεριανικό οξύ, ταννίνες, μπεργκαπτήνη στα κινέζικα είδη αναφέρονται και βιταμίνες Α και Β.

Δράσεις

A. ARCHANGELICA: καθαρτικό των αερίων, αντισπασμωδικό, βοηθά την εφίδρωση, τοπικό αντιφλεγμονώδες, αποχρεμτικό, διουρητικό, τινωτικό της πέψης, αντιρευματικό, διεγερτικό της μήτρας.
A. SINENSIS: τονωτικό αίματος, διεγερτικό της κυκλοφορίας, καθαρτικό.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη των Φυτών

ΦΥΛΛΑ

A. ARCHANGELICA

Χρησιμοποιείται κυρίως για τη δυσπεμία και για τα βρογχικά προβλήματα: τα φύλλα δευρώνται γενικά λιγότερο δερμαντικά και πιο ήπια από τη ρίζα. Συλλέξτε το καλοκαίρι.



Νωπά φύλλα

Αποξηραμένα φύλλα

Κρέμα



ΡΙΖΑ

A. ARCHANGELICA:

Χρησιμοποιείται για πεπτικά και βρογχικά προβλήματα για να διεγείρει την όρεξη και το ήπαρ, για την ανακούφιση των ρευματισμών και της αρθρίτιδας και για να βοηθήσει την εφίδρωση στα κρυολογήματα και στη γρίπη. Ως διεγερτικό της μήτρας, η ρίζα έχει χρησιμοποιηθεί στον παρατεταμένο τοκετό ή στην κατακράτηση του πλακούντα. Συλλέξτε το φθινόπωρο του πρώτου χρόνου.



Αποξηραμένη ρίζα

ΡΙΖΑ

A. SINENSIS:

Η ρίζα, το *dang gui* είναι πολύτιμη για την αναιμία, τους πόνους της περιόδου ή ως γενικό τονωτικό μετά τη γέννα. Καθαρίζει το ήπαρ (και ενεργειακά και για αποτοξίνωση), και μπορεί να ανακουφίσει τη δυσκοιλιότητα ιδιαίτερα στους ηλικιωμένους.

Αποξηραμένο *dang gui*.



Εφαρμογές

ΦΥΛΛΑ

A. ARCHANGELICA:



ΕΓΧΥΜΑ Λαμβάνεται τακτικά σε ορισμένες ποσότητες για τη δυσπεμία.

ΒΑΜΜΑ Πάρτε μέχρι και 3 ml, τρεις φορές την ημέρα, για τη βρογχίτιδα ή για το μετεωρισμό.

ΚΡΕΜΑ Βάλτε στο δέρμα για ερεθισμούς.

ΡΙΖΑ

A. ARCHANGELICA:



ΒΑΜΜΑ Πάρτε το για φλέγματα των βρόγχων, βήχα από το στήθος, πεπτικές διαταραχές ή ως διεγερτικό του ήπατος.



ΚΟΜΠΡΕΣΣΑ Μουσκεύτε μία πετσέτα σε καυτό αραιωμένο βάμμα ή έγχυμα και βάλτε τη στις αρθρώσεις που πονούν από ρευματισμούς ή αρθρίτιδα.



ΛΑΔΙ ΜΑΣΑΖ Διαλύστε μέχρι και 10 σταγόνες ελαίου αγγελικής σε 25 ml αμυγδαλέλαιου ή ηλιέλαιου για τους πόνους των ρευματισμών ή των αρθρικών.

ΡΙΖΑ

A. SINENSIS:



ΑΦΕΨΗΜΑ Πάρτε το για την αναιμία, την ακανόνιστη περίοδο, τους πόνους της περιόδου, την αδράνεια του ήπατος ή για την αδυναμία μετά από τη γέννα.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

- Αποφύγετε τις τακτικές ή μεγάλες δόσεις στην εγκυμοσύνη επειδή είναι διεγερτικό της μήτρας και στο διαβήτη (λόγω των σακχάρων που περιέχει).
- Η Αγγελική είναι "δερμαντική" και γι' αυτό μπορεί να αντιδράσει στις "θερμές" καταστάσεις.
- Το έλαιο μπορεί να αυξήσει την φωτοευαισθησία, έτσι αποφύγετε την υπερβολική έκθεση στο φως του ήλιου αν χρησιμοποιείτε την Αγγελική εξωτερικά.

Σ.Τ.Μ. Δεν πρέπει να συγχέεται η *Angelica* με τον διακοσμητικό δάμνο, το Πιπτόσπορο που λέγεται και Αγγελική.

Apium graveolens (Απιδιον το βαριόσπομον)

ΣΕΛΙΝΟ



‘Το φυτό αυτό είναι ένα από τα βότανα που τρώγονται την άνοιξη για να γλυκάνουν και να καθαρίσουν το αίμα.’

Nicholas Culpeper, 1653.

ΓΝΩΣΤΟ ΚΑΙ ΔΗΜΟΦΙΛΕΣ ΛΑΧΑΝΙΚΟ, το σέλινο είναι και φαρμακευτικό βότανο. Η ιατρική της Ανατολής το κατατάσσει στα γλυκόπικρα βότανα άρα είναι υγρό και δροσιστικό και συνεπώς κατάλληλο για να εξισορροπεί τα δερμά, πικάντικα φαγητά. Ολόκληρο το φυτό είναι ήπια διεγερτικό, θρεπτικό και βοηθά στην αποκατάσταση από την αδυναμία. Παλαιότερα, το σέλινο καλλιεργούνταν ως λαχανικό για το χειμώνα και τις αρχές της άνοιξης· λόγω των αντι-τοξικών του ιδιοτήτων ήταν ένα αποκαθαριστικό τονωτικό μετά την αδράνεια του χειμώνα. Το εκχύλισμα των σπόρων χρησιμοποιείται από την ομοιοπαθητική στη Γαλλία για να ανακουφίσει την κατακράτηση ούρων.

Χαρακτήρας

Ελαφρά δροσιστικό, υγρό, γλυκόπικρο.

Συστατικά

Πηκτικό έλαο, γλυκοσίδες, φουμαροκουμαρίνες, φλαβονοειδή.

Δράσεις

Αντιρευματικό, κατασταλτικό, αντισηπτικό του ουροποιητικού, αυξάνει τις εκκρίσεις ουρικού οξέος μειώνει την πίεση του αίματος και έχει αναφερθεί και κάποια αντιμυκητιακή δραστηριότητα.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη των Φυτών

ΣΠΟΡΟΙ

Οι σπόροι (σπέρματα) χρησιμοποιούνται κυρίως ως διουρητικά και βοηθούν στην αποβολή των τοξινών από το σύστημα και έτσι είναι ιδιαίτερα ευεργετικά για την ουρική αρθρίτιδα (ποδάγρα), στην οποία κρύσταλλοι ουρικού οξέος μαζεύονται στις αρθρώσεις, και για την αρθρίτιδα. Ελαφρά πικροί, δρουν ως ήπιο διεγερτικό της πέψης. Συλλέξτε αφού ανθίσει το φυτό για δεύτερη χρονιά.



Σπόροι



ΑΙΘΕΡΙΟ ΕΛΑΙΟ

Καθώς εκχυλίζεται από τους σπόρους, το αιθέριο έλαιο είναι πιο ισχυρό θεραπευτικό μέσο. Χρησιμοποιείστε το με προσοχή.

ΡΙΖΑ

Σήμερα χρησιμοποιείται σπάνια, αλλά είναι αποτελεσματικό διουρητικό και έχει χρησιμοποιηθεί για τους λίθους και για την άμμο του ουροποιητικού. Δρα επίσης ως πικρό γιατρικό του πεπτικού και ως διεγερτικό του συκωτιού.



Βάμμα

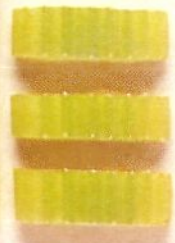


ΒΛΑΣΤΟΣ

Ο βλαστός μοιράζεται, αν και σε μικρότερο βαθμό, τις θεραπευτικές ιδιότητες του υπόλοιπου φυτού. Οι βλαστοί όταν τρώγονται νοπόι μπορούν να βοηθήσουν στη ροή του γάλατος μετά τη γέννα. Αν και το αγριοσέλινο είναι πιο αποτελεσματικό, μπορεί να χρησιμοποιηθεί και η ποικιλία που διατίθεται στο εμπόριο.



Βλαστός



Εφαρμογές

ΣΠΟΡΟΙ



ΕΓΧΥΜΑ Για τη ρευματική αρθρίτιδα και την ποδάγρα, αναμίξτε 2 κουταλιές σπόρων σέλινου με μία κουταλιά *lignum vitae*, και προσθέστε μισή κουταλιά σε μία κούπα με βραστό νερό.

ΑΙΘΕΡΙΟ ΕΛΑΙΟ



ΕΛΑΙΟ Για τους πόνους της ουρικής αρθρίτιδας στα πόδια ή στα δάχτυλα κάντε ποδόλουτρο με 15 σταγόνες λάδι σε ένα μπωλ χλιαρό νερό.



ΛΑΔΙ ΜΑΣΑΖ Διαλύστε 5-10 σταγόνες ελαίου σέλινου σε 20 ml αμυγδαλέλαιο ή ηλιέλαιο και κάντε μασάζ στις αρθρικές αρθρώσεις.



ΡΙΖΑ

ΒΑΜΜΑ Παλαιότερα χρησιμοποιούνταν κυρίως ως διουρητικό στην υπέρταση και στις διαταραχές του ουροποιητικού, ως συστατικό στα γιατρικά για τα αρθρικά ή ως ενεργειακό διεγερτικό των νεφρών και για την κάθαρσή τους.



ΟΛΟΚΛΗΡΟ ΦΥΤΟ

ΧΥΜΟΣ Υγροποιείστε ολόκληρο το νοπό φυτό (σπόρους, ρίζα, βλαστούς και φύλλα) και πιείτε το χυμό για φλεγμονές των αρθρώσεων και του ουροποιητικού όπως η ρευματοειδής αρθρίτιδα, η κυστίτιδα ή η ουρηθρίτιδα, για αδυναμία και για εξάντληση των νεύρων.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

- Το μπερκαπτένιο που υπάρχει στους σπόρους θα μπορούσε να αυξήσει τη φωτοευαισθησία, έτσι μην χρησιμοποιήσετε το αιθέριο έλαιο εξωτερικά σε δυνατό ήλιο.
- Αποφύγετε το έλαιο και τις μεγάλες δόσεις των σπόρων στην εγκυμοσύνη επειδή είναι διεγερτικό της μήτρας.
- Μην αγοράζετε επεξεργασμένους σπόρους του εμπόριου, γιατί έχουν μυκητοκτόνα.

Arctium lappa & lappa major (Άρκιουο ή Δανόβια)



“Δεν είναι παρά κολλητισίδες, ξάδερφε, που πέφτουν πάνω σου στη μέση της γιορτής” Όπως Σας Αρέσει.
William Shakespeare, 1599.

ΑΡΚΤΙΟ (πλατομαντήλα, κολλητισίδα)

ΚΑΠΟΤΕ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΝ για την κάθαρση του οργανισμού και είναι πασίγνωστα για τους σπόρους τους με τα άγκιστρα που κολλάνε στα ρούχα. Την ιδιότητα αυτή αντανακλά το βοτανικό όνομα του φυτού, από την ελληνική λέξη *άρκτος*, αρκούδα, που υπονοεί το τραχύ σπερματικό περιβλήμα και *λάππα*, αρπάζω. Το άρκτιο χρησιμοποιούνταν παραδοσιακά για να καθαρίζει το αίμα και συχνά το έβαζαν σε ροφήματα όπως στο χυμό αγριοραδικιού και στο κρασί από άρκτιο και ήταν δημοφιλές γιατρικό για τη δυσπεψία. Στην Κίνα, οι σπόροι, *niu bang zi*, χρησιμοποιούνται για να ζορκίσουν τους “δαίμονες του αέρα και της ζέστης”· επίσης χαμηλώνουν το σάκχαρο του αίματος.

Χαρακτήρας
Ρίζα/Φύλλα: δροσερά, ξηραντικά, πικρά η ρίζα είναι ελαφρώς γλυκιά.
Σπόροι: ψυχροί, καυτεροί, πικροί.
Συστατικά
Ρίζα/Φύλλα: γλυκοσίδες, φλαβονοειδή, ταννίνες, πτητικό έλαιο, πολυσακετυλένια, ρητίνη, γλίσχροσμα, ινουλίνη, αλκαλοειδή, αιθέριο έλαιο.
Σπόροι: βιταμίνες Α και Β.
Δράσεις
Ρίζα: αποκαθιστά τη λειτουργία του οργανισμού, ήπο καθαριστικό, αντιβιοτικό, διουρητική, ιδρωταγωγή, αντιρευματική.
Φύλλα: ήπο καθαριστικό, διουρητικά.
Σπόροι: αντιπυρετικοί, αντιφλεγμονώδεις, αντιβακτηριακοί.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη των Φυτών



Νωπό φύλλο

ΦΥΛΛΑ

Γενικά λιγότερο αποτελεσματικά από τη ρίζα, τα μεγάλα φύλλα μπορούν να χρησιμοποιηθούν με παρόμοιους τρόπους. Είναι ιδιαίτερα ευεργετικά για στομαχικά προβλήματα όπως η δυσπεψία και γενικά για την αδυναμία του πεπτικού. Συλλέξτε πριν ή κατά τη διάρκεια της πρώιμης ανθοφορίας.



Αποξηραμένο φύλλο

ΡΙΖΑ

Οι Δυτικοί βοτανολόγοι θεωρούν τη ρίζα το πιο σημαντικό τμήμα του άρκτιου και τη χρησιμοποιούν για την αποτοξίνωση όποτε έχουν συσσωρευτεί τοξίνες που οδηγούν σε δερματικά προβλήματα, βραδεία λειτουργία του πεπτικού ή αρθρικούς πόνους. Χρησιμοποιείται επίσης εξωτερικά για ερεθισμούς του δέρματος και μολύνσεις. Συλλέξτε τη το καλοκαίρι.



Αποξηραμένη ρίζα

ΣΠΟΡΟΙ

Οι Αμερικάνοι Εκλεκτικοί (βλ. σελ. 21) χρησιμοποιούσαν τους σπόρους για δερματικές νόσους κι ως διουρητικά. Στην Κίνα, οι σπόροι θεωρούνται κατάλληλοι για το κοινό κρυολόγημα με ερεθισμένο λαιμό και ξηρό (μη παραγωγικό) βήχα. Συλλέξτε τους όταν είναι ώριμοι, αργά το καλοκαίρι.



Niu bang zi

Εφαρμογές

ΡΙΖΑ



ΕΓΧΥΜΑ Χρησιμοποιείστε το για δερματικά προβλήματα, ιδιαίτερα για έμμοιους δοθίνες (καλόγερος) και για ξηρό, εφελκιδώδες έκζεμα.



ΒΑΜΜΑ Χρησιμοποιείστε το σε συνδυασμό με αρθρτικά και διουρητικά βότανα όπως το λάπαδο για την αποτοξίνωση του συστήματος και τη διέγερση της πέψης· επίσης για τους λίθους και την άμμο του ουροποιητικού.



ΚΑΤΑΠΛΑΣΜΑ Βάλτε το σε ερεθισμένο δέρμα και σε έλκη των ποδιών.



ΠΛΥΣΗ Χρησιμοποιείστε το έγχυμα για την ακμή και δερματικές μυκητιάσεις όπως το πόδι του αθλητή και η τριχοφυτία.

ΦΥΛΛΑ



ΕΓΧΥΜΑ Χρησιμοποιείστε το για τη δυσπεψία (ένα ποτήρι κρασί πριν τα γεύματα) και ως ήπο διεγερτικό της πέψης.



ΚΑΤΑΠΛΑΣΜΑ Βάλτε το σε μώλωπες (μελανιές) και σε δερματικές φλεγμονές όπως η ακμή.



ΕΛΑΙΟ Παρασκευάστε το με την μέθοδο έγχυσης εν θερμώ (βλ. σελ. 122) και χρησιμοποιείστε το για τους κισσούς.



ΣΠΟΡΟΙ

ΑΦΕΨΗΜΑ Πάρτε το για εμπύρετα κρυολογήματα με ερεθισμένο λαιμό και βήχα. Επίσης μαζί με άσμη βιόλα για δερματικά εξανθήματα.

Artemisia absinthium & Artemisia vulgaris

ΑΨΙΘΙΑ & ΑΡΤΕΜΙΣΙΑ Η ΚΟΙΝΗ



"...το πρεσβύτερο απ' τα βοτάνια... για το φαρμάκι το καλύτερο και να διώξεις τα κακά, και είναι μεγάλη η δύναμή του ενάντια στα μισιά..."
The Lanunga, 9ος αιώνας.

ΤΑ ΔΥΟ ΑΥΤΑ ΣΥΓΓΕΝΙΚΑ ΒΟΤΑΝΑ χαίρουν μεγάλης εκτίμησης ως φαρμακευτικά φυτά σε Ανατολή και Δύση. Οι Αγγλοσάξωνες περιλάμβαναν την Αρτεμισία την κοινή στα "εννέα ιερά βότανα" που έδωσε στον κόσμο ο θεός Γουόντεν. Λέγεται επίσης ότι οι Ρωμαίοι το φύτευαν στις άκρες των δρόμων και έβαζαν κλαδιά του στα σαντάλια τους για να μην πονούν τα πόδια τους στα μεγάλα ταξίδια. Και τα δύο βότανα είναι πικρά γιατρικά του πεπτικού, και πολλά πικρά ορεκτικά ποτά (απεριτίφ) όπως το βερμούτ περιέχουν αψιθιά ως διεγερτικό της πέψης. Όπως δείχνει το όνομά του χρησιμοποιούνταν και για να αποβάλει τους παρασιτικούς σκώληκες.

Χαρακτήρας

Πικρή, δριμεία, ξηραντική, αρκετά ψυχρή.

Συστατικά

Πτητικό έλαιο (σεσκιτερπένια, λακτόνες κα. θιμόνη), πικρή ουσία (γκριντελίνη), φλαβονοειδή, ταννίνες, πυρίτιο, αντιβιοτικό, πολυακετυλένια, ινουλίνη, υδροξυκουμαρίνες.

Δράσεις

A. ABSINTHIUM: πικρό πεπτικό τονωτικό, διεγερτικό της μήτρας, αποβάλλει τους σκώληκες, διεγερτικό της μήτρας, διεγερτικό της έκκρισης χολής, κατά των εντερικών ζυμώσεων, αντισηπτικό.

A. VULGARIS: πικρό πεπτικό τονωτικό, διεγερτικό της μήτρας, καταπραίνει το νευρικό σύστημα, ρυθμίζει την περίοδο, αντρευματικό.

*Χρησιμοποιούμενα
Μέρη του Φυτού*

Νωπά
επίγεια
τμήματα

**ΕΠΙΓΕΙΑ
ΤΜΗΜΑΤΑ***A. ABSINTHIUM*

Αποβάλλουν τα εντερικά παράσιτα, διεγείρουν την όρεξη και το σκώπη και επίσης και τη μήτρα και γι' αυτό χρησιμοποιούνταν παραδοσιακά στη γέννα. Περιέχουν τη θιμόνη που μπορεί να είναι εθιστική γεγονός που έδωσε στο αψιθιά την περιβόητη φήμη του. Συλλέξτε το αργά το καλοκαίρι.

Αποξηραμένα
επίγεια τμήματα

Νωπά
επίγεια
τμήματα

**ΕΠΙΓΕΙΑ
ΤΜΗΜΑΤΑ***A. VULGARIS*

Ηπια ρυθμιστικά της νευρικής και της περιόδου, βοηθούν στα προβλήματα της εμμηνόπαυσης και της περιόδου. Ως πικρό πεπτικό γιατρικό είναι κατάλληλα για κρυώματα και πυρετούς. Στην Ανατολή καθαρίζουν τις βελόνες του βελονισμού από το "κρύο" και την "υγρασία". Συλλέξτε τα κατά την ανθοφορία αργά το καλοκαίρι.

Αποξηραμένα
επίγεια τμήματα

Ραβδί μόζα

*Εφαρμογές***ΕΠΙΓΕΙΑ ΤΜΗΜΑΤΑ***A. ABSINTHIUM*

ΕΓΧΥΜΑ Πάρτε αραιό έγχυμα για τη (5-10 g βοτάνου σε 500 ml νερό) βραδεία πέψη, την ανορεξία και τη γαστρίτιδα. Χορηγείται για τον ίκτερο και την ηπατίτιδα και για να αποβάλλει τα εντερικά παράσιτα.



ΒΑΜΜΑ Χρησιμοποιείστε το όπως το έγχυμα, αλλά μην υπερβείτε τα 3 g την ημέρα.



ΚΟΜΠΡΕΣΑ Μουσκεύτε μία πετσέτα στο έγχυμα και ανακουφίστε τους μώλωπες και τα δαγκώματα.



ΠΛΥΣΗ Χρησιμοποιείστε το έγχυμα εξωτερικά για μολύνσεις όπως η ψώρα.

ΕΠΙΓΕΙΑ ΤΜΗΜΑΤΑ*A. VULGARIS*

ΕΓΧΥΜΑ Πάρτε το για το εμμηνόπαυσικό σύνδρομο ή χρησιμοποιείστε το ως τονωτικό για να δροσίσετε τον πεπτικό σωλήνα στην αντιμετώπιση του πυρετού.



ΑΦΕΨΗΜΑ Αναμίξτε 5 g με ίση δόση ξηρό ζιγγίβερι για να φτιάξετε ένα δερματικό τσάι για τους πόνους της περιόδου.



ΒΑΜΜΑ Πάρτε το για τους τόνους της περιόδου, την πνάνια εμμηνόρροια και την παρατεταμένη αιμορραγία. Χρησιμοποιείστε το διεγερτικό στην αδράνεια του σκώπου και του πεπτικού. Στη γέννα, χρησιμοποιείται για τον παρατεταμένο τοκετό και την κατακράτηση του πλακούντα.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

- Αποφύγετε και τα δύο βότανα κατά την εγκυμοσύνη (είναι διεγερτικά της μήτρας, και μπορεί να προκαλέσουν διαταραχές στο έμβρυο) και κατά το θηλασμό (η θιμόνη μπορεί να περάσει στο έμβρυο μέσα από το γάλα της μητέρας).
- Αν χρησιμοποιείτε το βάμμα από ένα από τα δύο βότανα για το σκώπη ή για πεπτικές διαταραχές, χρησιμοποιείστε τη μέθοδο με ζεστό νερό (βλ. σελ. 125) για να μειώσετε το οινόπνευμα.

Avena sativa (Αβένια η εδιώδικος)

ΒΡΩΜΗ



"...να τρώς βρώμη είναι σαν να κάνεις γενική επίσκεψη του σώματος, μέσα-έξω."
Peter Holmes, 1989.

Η ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΠΟΙΚΙΛΙΑ που καλλιεργείται στη Βόρεια Ευρώπη είναι μία ζεστή, γλυκειά, τροφή, ιδανική για τα υγυρά κλίματα. Το πόριζ που γίνεται από φάρο (αλεύρι βρώμης) είναι ένα θρεπτικό πρωινό. Για φαρμακευτικούς σκοπούς, γενικά χρησιμοποιείται ολόκληρο το φυτό και συλλέγεται όταν οι καρποί είναι ώριμοι. Το βότανο είναι τονωτικό των νεύρων, ιδανικό για την κατάθλιψη και την έλλειψη *κί* (ενέργεια). Πρόσφατες έρευνες απόδειξαν ότι τα πίτυρα βρώμης, και σε μικρότερο βαθμό το μπλιγουόρι, μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση των μη φυσιολογικών υψηλών επιπέδων χοληστερόλης.

Χαρακτήρας

Ζεστή, υγρή, γλυκειά.

Συστατικά

Σαπωνίνες, φλαβονοειδή, πολλά μέταλλα, αλκαλοειδή, στεροειδείς ενώσεις, βιταμίνες Β1, Β2, D, E, καροτένιο, πρωτεΐνη του σταριού (γλουτένη), άμυλο, λίπος.

Δράσεις

Φυτό: αποκαταστατικό, τονωτικό των νεύρων, ιδρωταγωγό, αντικαταθλιπτικό.

Σπόρος: αποκαταστατικό τονωτικό των νεύρων, αντικαταθλιπτικός θρεπτικός.

Πίτυρο βρώμης: αντιθρομβωτικό, μειώνει τα επίπεδα χοληστερόλης του αίματος.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη του Φυτού

ΦΥΤΟ

Εξαιρετο γενικό τονωτικό, χρησιμοποιείται και για φυσικές και για νευρικές ανεπάρκειες· είναι ιδανικό για την κατάθλιψη. Χρησιμοποιείται επίσης για το θυρεοειδή και την έλλειψη οιστρογόνων, για εκφυλιστικές νόσους όπως η πολλαπλή σκλήρωση και για κρυολογήματα, ιδιαίτερα αν υποτροπιάζουν ή είναι επίμονα. Η σοδειά θερίζεται όταν ωριμάσει ο σπόρος και ολόκληρο το φυτό αποξηραίνεται και κόβεται σε μικρά κομμάτια.



Αποξηραμένο
φυτό

Νωπή βρώμη



Κόκκοι



Το **πίτυρο βρώμης** παράγεται από τεμάχια του φλοιού (εξαρτήματα που περιβάλλουν τον σπόρο) και είναι καλό για τη μείωση των υψηλών επιπέδων χοληστερόλης.



Το **αλεύρι βρώμης**, από αδρομερώς αλεσμένους κόκκους, έχει υψηλή περιεκτικότητα σε πυρίτιο και μπορεί να βοηθήσει στα δερματικά προβλήματα όταν χρησιμοποιηθεί εξωτερικά.

ΚΟΚΚΟΙ

Οι κόκκοι (καρποί του φυτού του τύπου καρούγη) έχουν ιδιότητες παρόμοιες με εκείνες ολόκληρου του φυτού και μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τις ίδιες καταστάσεις. Συλλέγονται αργά το καλοκαίρι και αλέθονται για να δώσουν πίτυρο και αλεύρι βρώμης.



Ο Δρ. Bach συνιστά το γατρικό που παρασκεύασε από άνθη άγριας βρώμης για εποχές αβεβαιότητας και δυσάρεσκειας.

Εφαρμογές

ΟΛΟΚΛΗΡΟ ΦΥΤΟ



ΥΓΡΟ ΕΚΧΥΛΙΣΜΑ Πάρτε το σε δόσεις των 2-3 ml για την αυπνία, το άγχος και την κατάθλιψη. (Το βάμμα μπορεί να χρησιμοποιηθεί με ανάλογο τρόπο.) Είναι καλός ο συνδυασμός του με τη θερμηνά. Είναι επίσης κατάλληλη θρεπτική προσθήκη σε ιατρικά για κρυολογήματα για να βοηθήσει την εφίδρωση.



ΑΦΕΨΗΜΑ Φτιάξτε από ολόκληρο αποξηραμένο φυτό και χρησιμοποιήστε το για τις ίδιες παθήσεις με το υγρό εκχύλισμα.



ΠΛΥΣΗ Χρησιμοποιήστε το αφέψημα ως θεραπευτική πλύση για δερματικά προβλήματα.



ΚΟΚΚΟΙ

ΚΑΤΑΠΛΑΣΜΑ Χρησιμοποιήστε κατάπλασμα από άλευρο βρώμης για δερματικά προβλήματα όπως το έκζεμα, οι ερεθισμοί από το κρύο και ο έρπης ζωστήρας.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

• Για τα άτομα που είναι ευαίσθητα στη γλουτένη (όπως στις κοιλιακές νόσους), αφήστε το αφέψημα ή το βάμμα κατακαθίσει και μετά χρησιμοποιήστε μόνο το διαυγές υγρό.

Borago officinalis

(Βοράγο το φαρμακευτικό)

ΜΠΟΥΡΑΝΤΖΑ (βορατσίνα)



"...είναι γνωστές οι αρείες του στο να αναζωογονεί τους υποχονδριακούς και να φιάζει τη διάθεση εκείνων που μελετούν σκληρά."

John Evelyn, 1699.

Ο ΜΕΓΑΛΟΣ ΒΟΤΑΝΟΛΟΓΟΣ John Gerard, γράφοντας το 1597, αναφέρει το παλιό επίγραμμα *ego borago gaudia semper ago* ("Εγώ, το βοράγκο, δίνω πάντα κουράγιο"). Η σύγχρονη έρευνα έχει δώσει καινούργια έννοια στο ρητό αποκαλύπτοντας ότι το βότανο διεγείρει τους αδένες των επινεφριδίων προωθώντας την παραγωγή αδρεναλίνης, της ορμόνης που εκκρίνεται όταν επίκειται "μάχη ή φυγή" και εξοπλίζει το σώμα για δράση σε πιεστικές καταστάσεις. Τα μπλε άνθη προστίθενται στις σαλάτες από την Ελισαβετιανή εποχή για να "χαροποιήσουν το πνεύμα", μία πρακτική που μπορούν να ακολουθήσουν και οι σύγχρονοι μάγειροι.

Χαρακτήρας

Ψυχρή, υγρή, ελαφρώς γλυκειά.

Ευστατικά

Φύλλα/Άνθη: σαπωνίνες, γλισχορρασμα, ταννίνες, βιταμίνη C, ασβέστιο, κάλιο.

Σπόροι: απαραίτητα λιπαρά οξέα όπως το cis-λινολεϊκό και το γ-λινολενικό οξύ.

Δράσεις

Φύλλα/Άνθη: διεγερτικά των επινεφριδίων, προωθούν την έκκριση γάλακτος, αντιπυρετικά, αντιρευματικά, ιδρωταγωγά, αποχρεμπτικά.

Σπόροι: ανακουφίζουν το έκζεμα, αντιρευματικοί, ανακουφίζουν το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, ρυθμίζουν την περίοδο.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη των Φυτών

ΦΥΛΛΑ

Τα σαρκώδη, μάλλον τραχειά φύλλα χρησιμοποιούνται ως τονωτικό των επινεφριδίων για το στρες ή για να αντισταθμίσουν τις επιδράσεις της θεραπείας με στεροειδή. Χρησιμοποιούνται επίσης για τον ξηρό, ερεθιστικό βήχα ως γαλακταγωγά και στα πρώτα εμπύρετα στάδια της πλευρίτιδας ή του κοκκύτη. Συλλέξτε σε όλη την περίοδο αύξησης.

Ψιλοκομμένα φύλλα



Ο χυμός είναι χρήσιμος στην νευρική κατάθλιψη ή στην ψυχική οδύνη επίσης δίνει μία μαλακτική λωσιόν για τη ξηροδερμία με φαγούρα.

Νωπά άνθη



ΑΝΘΗ

Παραδοσιακά, τα έβαζαν στο κρασί για να "κάνουν εύθυμους τους ανθρώπους", και χρησιμοποιούνταν και στα σιρόπια για το βήχα.

ΣΠΟΡΟΙ

Το έλαιο που εξάγεται από τους σπόρους χρησιμοποιείται και ως εναλλακτικό αντί του ελαίου της οινोधήρας (*Oenothera biennis*) για τους ρευματισμούς ή τις διαταραχές της περιόδου και μπορεί να χρησιμοποιηθεί εξωτερικά για το έκζεμα. Διατίθεται και στο εμπόριο σε κάψουλες.



Σπόροι



Έλαιο από τους σπόρους και κάψουλες

Εφαρμογές

ΦΥΛΛΑ



ΕΓΧΥΜΑ Πάρτε το στα πρώτα στάδια των πνευμονικών διαταραχών ή σε εμπύρετα κρουολογήματα. Οι μητέρες σε γαλουχία μπορούν να το συνδυάσουν με μάραδο για να ενισχύσουν τη ροή του γάλακτος.



ΒΑΜΜΑ Πάρτε 10 ml, τρεις φορές την ημέρα, ως τονωτικό μετά από θεραπεία με στεροειδή και για το στρες.



ΧΥΜΟΣ Πιείτε 10 ml πολτό νωπών φύλλων, τρεις φορές την ημέρα, για την κατάθλιψη, την οδύνη ή το άγχος.



ΛΩΣΙΟΝ Διαλύστε το χυμό με ίσο όγκο νερού και χρησιμοποιήστε το για το ερεθισμένο, ξηρό δέρμα ή για νευρικά εξανθήματα.



ΣΠΟΡΟΙ

ΚΑΨΟΥΛΕΣ Πάρτε 500 mg ελαίου σε κάψουλα καθημερινά ως συμπληρωματικό της διατροφής για το έκζεμα ή για τη ρευματοειδή αρθρίτιδα. Το έλαιο βοηθά επίσης σε μερικές περιπτώσεις διαταραχών της περιόδου, στο σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου ή ως πρώτη βοήθεια για τις επιδράσεις της μέδης (πάρτε 1 g).

ΑΝΘΗ

ΣΙΡΟΠΙ Πάρτε το σιρόπι από το έγχυμα ως αποχρεμπτικό για το βήχα. Μπορεί να συνδυαστεί με το φλώμο και τα άνθη αλδίας.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

• Το βότανο είναι υπό περιορισμό στην Αυστραλία και στη Νέα Ζηλανδία.



“Το φάρμακο των φτωχών...”
Dr. Jean Valnet, 1967.

Brassica oleracea (Βρασική η Λαχανιώδης) ΛΑΧΑΝΟ (κρόμβη)

ΤΟ ΛΑΧΑΝΟ, ΠΟΥ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΤΑΙ στη Δύση από το 400 π.Χ. τουλάχιστον, είναι ένα πολύτιμο φάρμακο. Χρησιμοποιείται από τον καιρό του Διοσκορίδη ως γιατρικό του πεπτικού, τονωτικό των αρθρώσεων και για δερματικά προβλήματα και πυρετούς· οι επιρρεπείς στις κραιπάλες Ρωμαίοι έτρωγαν ωμά λάχανα για να μη μεθύσουν. Γνωστό ως λαχανίδα στη λαϊκή ιατρική, το λάχανο υπήρξε το οικογενειακό εφεδρικό γιατρικό για κάθε νόσο.

Χαρακτήρας
Ελαφρώς γλυκό, αμυρό, ξηραντικό, δροσερό.
Συστατικά
Μέταλλα, βιταμίνες Α, Β1, Β2, C, αμινοξέα, λιπαρά οξέα.
Δράσεις
Αντιφλεγμονώδες, αντιβακτηριακό, αντιρευματικό, επουλώνει τους ιστούς προωθώντας τον πολλαπλασιασμό των κυττάρων, αποσυμφορητικό του ήπατος.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη των Φυτών

ΦΥΛΛΑ

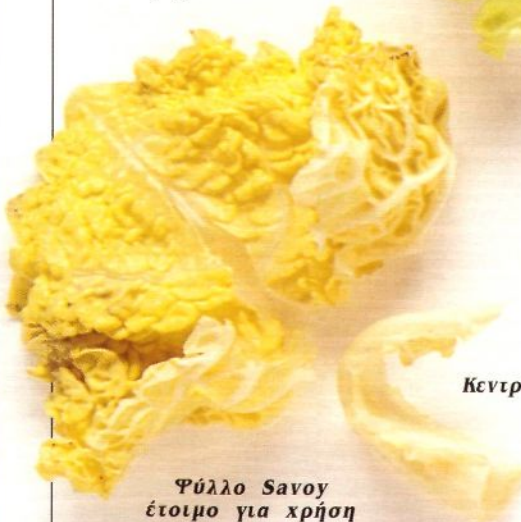
Εξωτερικά, τα φύλλα μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε πληγές, έλκη, φλεγμονές και για δερματικά προβλήματα, ιδιαίτερα για την ακμή. Στη λαϊκή ιατρική, χρησιμοποιούνται εσωτερικά για όλα σχεδόν τα προβλήματα υγείας, συμπεριλαμβανομένων των πνευμονικών διαταραχών, της ημικρανίας, της κατακράτησης υγρών και διάφορων πόνων. Πρόσφατες κλινικές μελέτες έχουν αποδείξει την αποτελεσματικότητά τους στην θεραπεία των στομαχικών ελκών.



Νωπό
πράσινο φύλλο



Νωπό κόκκινο φύλλο



Φύλλο Savoy
έτοιμο για χρήση



Κεντρικό νεύρο



Χυμός

Εφαρμογές

ΦΥΛΛΑ



ΝΩΠΑ Χρησιμοποιείστε τα απευθείας στις αρθρώσεις με αρθριτικά ή στραμπουλήγματα. Βγάλτε πρώτο το κεντρικό νεύρο και μετά χτυπήστε ελαφρά το φύλλο για να το μαλακώσετε πρώτα και δέστε το στην πονεμένη περιοχή με επίδεσμο. Βάλτε τέτοια φύλλα στο στήθος για τη μαστίτιδα ή για διογκωμένα στήθη.



ΑΦΕΨΗΜΑ Για την κολίτιδα, βράστε 60 g φύλλα σε μισό λίτρο νερό για μία ώρα και πείτε σε δόσεις ενός ποτηριού του κρασιού.



ΛΟΣΙΟΝ Για την ακμή, αναμίξτε 250 g νωπά φύλλα σε 1/4 λίτρου απόσταγμα λεπτοκαρυάς σε μπλέντερ. Στραγγίστε και προσθέστε δύο σταγ. έλαιο χυμού λεμονιού: χρησιμοποιείστε το πρωί και βράδυ.



ΧΥΜΟΣ Χορηγείται για γαστρικά ή δωδεκαδακτυλικά έλκη.



ΣΙΡΟΠΙ Πάρτε το σιρόπι που παρασκευάζεται από το αφέγημα σε δόσεις των 10 ml για το βήχα από το στήθος, το άσθμα και τη βρογχίτιδα.



"Μερικοί το χρησιμοποιούν για να κάνουν τα μαλλιά τους κίτρινα... γιατί δεν τους αρέσει το χρώμα τους."
William Turner, 1551.

Calendula officinalis

(Καλέντουλα η φαρμακευτική)

ΚΑΛΕΝΤΟΥΛΑ (νεκρολούλουδο)

ΤΑ ΧΡΥΣΑΦΕΝΙΑ ΤΗΣ ΑΝΘΗ είναι από τα αγαπημένα των βοτανολόγων. Στο βοτανολόγιο του, το 12ου αιώνα, ο Macer συμβουλεύει ότι και μόνο το να κοιτάξεις το φυτό βελτιώνει την όραση, καθαρίζει το μυαλό και χαρίζει καλή διάθεση. Στις μέρες του Culperper, έπαιρναν την καλέντουλα για να "δυναμώσουν την καρδιά", και τη θεωρούσαν ιδανική για την ευλογία και την ιλαρά. Σήμερα, χρησιμοποιείται πολύ σε ομοιοπαθητικά ιδιοσκευάσματα. Στην Ελλάδα απαντά η *C. arvensis* και καλλιεργείται η *C. officinalis*.

Χαρακτήρας

Ελαφρώς πικρή, δριμεία, ξηραντική, ήπια δροσερή.

Συστατικά

Σαπωνίνες, φλαβονοειδή, γλίσχροσμα, αιθέριο έλαιο, πικρή ουσία, ρητίνη, στεροειδείς ενώσεις.

Δράσεις

Στυπτικό, αντισηπτικό, αντιμυκητιακό, αντιφλεγμονώδες, επουλώνει πληγές, ρυθμιστικό της περιόδου, διεγείρει την παραγωγή χολής.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη των Φυτών

ΠΕΤΑΛΑ

Τα πέταλα χρησιμοποιούνται εξωτερικά για ένα ευρύ φάσμα δερματικών προβλημάτων και φλεγμονών αλλά λαμβάνονται και εσωτερικά για πολλές γυναικολογικές εμπύρετες ή τοξικές παθολογικές καταστάσεις και για να ενεργοποιήσουν το συκώτι. Η συλλογή αρχίζει από νωρίς το καλοκαίρι και συχνά φτάνει και μέχρι και αργά το φθινόπωρο.



Νωπό κεφάλι
(ταξιανθία)

Το αποξηραμένο βότανο που διατίθεται στο εμπόριο συμπεριλαμβάνει συνήθως ολόκληρα κεφάλια, τα πέταλα μόνα τους είναι καλύτερα.



Τα φύλλα χρησιμοποιούνται κάποτε σε καταπλάσματα για θερμά, οφειλόμενα σε ουρική αρθρίτιδα πρηξίματα



Κρέμα



ΑΙΘΕΡΙΟ ΕΛΑΙΟ

Το έλαιο, αποτελεσματικό αντιμυκητιακό για την μυκητίαση του κόλπου, βοηθά και στα δερματικά προβλήματα. Διατίθεται στο εμπόριο αλλά γενικά βρίσκεται δύσκολα: το αιθέριο έλαιο που παρασκευάζεται με την μέθοδο της έγχυσης εν ψυχρώ (βλέπε σελ. 122) είναι ένα καλό υποκατάστατο.

Εφαρμογές



ΠΕΤΑΛΑ

ΕΓΧΥΜΑ Πάρτε το για προβλήματα της εμμηνόπαυσης, πόνους της περιόδου, γαστρίτιδα και για φλεγμονές του οισοφάγου.



ΒΑΜΜΑ Πάρτε το για προβλήματα της στασιμότητας του ήπατος, συμπεριλαμβανομένης της αργής πέψης, και επίσης για εμμηνορροϊκές διαταραχές, ιδιαίτερα για ακανόνιστη ή επώδυνη εμμηνορροΐα.



ΚΟΜΠΡΕΣΑ Βάλτε ένα επίδεμα μουσκεμένο με το έγχυμα σε πληγές που επουλώνονται αργά ή σε κίρσώδη έλκη.



ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΠΛΥΣΗ Χρησιμοποιήστε το έγχυμα για στοματικά έλκη και για ασθένειες των ούλων.



ΚΡΕΜΑ Χρησιμοποιήστε τη για όλα τα προβλήματα με φλεγμονές ή ξηρό δέρμα: πληγές, ξηρό έκζεμα, ερεθισμένες θηλές στο θηλασμό ή για οποιαδήποτε εγκαύματα.



ΕΛΑΙΟ ΜΕ ΕΓΧΥΣΗ Χρησιμοποιήστε το για τις χιονίστρες, τις αιμορροΐδες και τα οπασμένα τριχοειδή.



ΑΙΘΕΡΙΟ ΕΛΑΙΟ

ΠΕΣΣΟΙ (κολπικά υπόθετα) Χρησιμοποιήστε πεσσούς με έλαιο καλέντουλας και έλαιο τσαγιού από 2-5 σταγόνες το καθένα, 1-2 φορές την ημέρα, για τη μυκητίαση του κόλπου.



ΕΛΑΙΟ Προσθέστε 5-10 σταγόνες στο νερό του μπάνιου για τη νευρική ανησυχία ή για την κατάθλιψη.

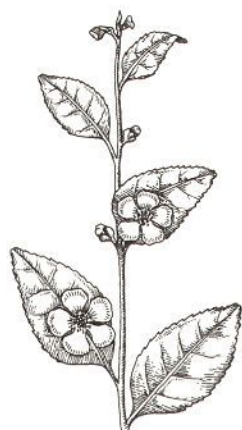
ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

• Μην συγχέεται το φυτό αυτό ή το αιθέριο έλαιο του με παρασκευάσματα που φτιάχνονται από τη Γαλλική καλέντουλα, *Tagetes patula*, και τα συγγενικά της είδη. Αυτά χρησιμοποιούνται για τις κρεατοελιές και ως εντομοκτόνα ή ζιζανιοκτόνα. Αντίθετα, η *Calendula arvensis*, το γνωστό νεκρολούλουδο έχει παρόμοιες ιδιότητες με την *C. officinalis*.

Camelia sinensis

(*Καμέλια η σινική*)

ΤΕΙΟΔΕΝΔΡΟ (τσάι)



‘Καλύτερα να στερηθώ για τρεις μέρες το φαί παρά για μια το τσάι.’
Αρχαίο Κινέζικο ρητό.

ΓΝΩΣΤΟ ΣΤΗΝ ΚΙΝΑ ως *τσα* (cha), το τσάι έχει γίνει ένα τόσο οικείο μας ποτό που ξεχνάμε ότι είναι και ισχυρό φαρμακευτικό βότανο. Οι Κινέζοι πίνουν τσάι από το 3000 π.Χ. περίπου και το θεωρούν καλό διεγερτικό, στυπτικό που καθαρίζει το φλέγμα και πεπτικό φάρμακο. Οι τρεις τύποι τσαγιού, πράσινο, μαύρο και οολόνγκ φτιάχνονται από τα φύλλα του ίδιου είδους φυτού. Οι έρευνες στην Απω Ανατολή φανερώνουν ότι μερικά από τα πράσινα τσάγια φαίνεται ότι μειώνουν το κίνδυνο για καρκίνο του στομάχου.

Χαρακτήρας

Πράσινο/οολόνγκ: γλυκόπικρο, ξηραντικό, δροσιστικό.
Μαύρο: γλυκόπικρο, ξηραντικό, θερμαντικό.

Συστατικά

Αλκαλοειδή (καφεΐνη, θεοβρωμίνη, κ.α.), ταννίνες (πολυφαινόλες), κατεχίνες, πτητικό έλαιο, φθόριο (σε μερικές ποικιλίες).
Δράσεις: Διεγερτικό, στυπτικό, αντιοξειδωτικό, αντιβακτηριακό, διουρητικό μείωση της χοληστερόλης (μερικές ποικιλίες) αναφέρθηκε δράση κατά των όγκων (πράσινο τσάι).

Χρησιμοποιούμενα Μέρη του Φυτού

ΦΥΛΛΑ

Τα νεαρά νωπά φύλλα και οι οφθαλμοί των φύλλων τοποθετούνται σε τηγάνι σε δυνατή φωτιά και μετά διπλώνονται ή ξηραίνονται για να φτιάξουν το πράσινο τσάι. Το τσάι οολόνγκ γίνεται με μερική ζύμωση φύλλων που έχουν μαραθεί στον ήλιο. Το μαύρο τσάι είναι η ποικιλία που προκύπτει από την πλήρη ζύμωση.

ΠΡΑΣΙΝΟ ΤΣΑΙ

Πλούσιο σε φθόριο, το πράσινο τσάι μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο τερηδόνας στα δόντια. Είναι επίσης χρήσιμο για τα σιμπήματα εντόμων και για να αναχαίτσει την αιμορραγία.

ΤΣΑΙ ΟΟΛΟΝΓΚ

Μερικοί τύποι όπως το *Pu erh*, είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικοί στη μείωση των επιπέδων χοληστερόλης μετά από λιπαρά γεύματα. Ιάπωνες ερευνητές υποστηρίζουν ότι το τσάι οολόνγκ μπορεί να μειώσει την υψηλή πίεση του αίματος και να περιορίσει τον κίνδυνο αρτηριακής νόσου.

ΜΑΥΡΟ ΤΣΑΙ

Το ρόφημά του είναι ευρύτατα διαδεδομένο στην Ευρώπη, την Ινδία και τη Βόρεια Αμερική και το μαύρο τσάι είναι πλούσιο σε ταννίνες και σε υψηλό βαθμό στυπτικό, έτσι είναι πολύ καλό γιατρικό για τη διάρροια.



Νωποί οφθαλμοί φύλλων

Νωπό φύλλο



Πράσινο τσάι



Τσάι οολόνγκ



Μαύρο τσάι

Εφαρμογές

ΠΡΑΣΙΝΟ ΤΣΑΙ



ΕΓΧΥΜΑ Πιείτε το μετά από τα γεύματα για να βοηθήσει στην προστασία από την τερηδόνα.



ΚΑΤΑΠΛΑΣΜΑ Βάλτε υγρά φύλλα πράσινου τσαγιού σε δαγκώματα εντόμων για να μειώσετε τη φαγούρα και τη φλεγμονή.



ΚΟΜΠΡΕΣΑ Χρησιμοποιείστε ένα επίδεμα μουσκεμένο σε αδύνατο πράσινο τσάι ως πρώτη βοήθεια για την ανακούφιση της αιμορραγίας από κοψίματα και εκδορές.

ΤΣΑΙ ΟΟΛΟΝΓΚ



ΕΓΧΥΜΑ Πιείτε το μετά από λιπαρά γεύματα για να μειωθεί η χοληστερόλη και ως προληπτικό για τις αρτηριακές νόσους.



ΜΑΥΡΟ ΤΣΑΙ

ΕΓΧΥΜΑ Πάρτε δυνατό έγχυμα συνθιδιασμένου τσαγιού (2 κουταλιές ανά κύπελο βραστό νερού, χωρίς γάλα ή ζάχαρη) για τη διάρροια, την τροφική δηλητηρίαση ή τη δυσεντερία. Το έγχυμα είναι επίσης παραδοσιακό Καντονέζικο γιατρικό για το μεθύσι.



ΚΑΤΑΠΛΑΣΜΑ Βάλτε για κατάπλασμα στα κουρασμένα μάτια χρησιμοποιημένα σακουλάκια τσαγιού. Τα υγρά φύλλα τσαγιού ανακουφίζουν τα δαγκώματα εντόμων.



ΠΛΥΣΗ Χρησιμοποιείστε ελαφρύ έγχυμα για δροσιστική πλύση μετά το κάψιμο από τον ήλιο.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

- Τα άτομα που υποφέρουν από ακανόνιστο καρδιακό παλμό, οι έγκυες και οι μητέρες κατά τη γαλουχία πρέπει να περιορίζουν την λήψη τσαγιού σε όχι περισσότερα από δύο κύπελα την ημέρα, επειδή τα υψηλά επίπεδα αλκαλοειδών τύπου καφεΐνης μπορεί να αυξήσουν την καρδιακή συχνότητα.
- Οι πάσχοντες από έλκος στομάχου πρέπει να αποφεύγουν την υπερβολική κατανάλωση επειδή η πικρή γεύση μπορεί να διεγείρει την παραγωγή γαστρικού οξέος.



‘Λίγα φυτά έχουν μεγαλύτερες αρετές από τούτο, κι’όμως δεν εκτιμάται καθόλου.’
Nicholas Culpeper, 1653.

Capsella bursa-pastoris (Καυέλλα, το βαλάντιον των ροσιμένων) ΚΑΥΕΛΛΑ (αγριοκαρδαμούρα, τρεγιά, τζουρκός)

ΑΝ ΚΑΙ ΣΥΧΝΟΤΕΡΑ ΘΕΩΡΕΙΤΑΙ ζιζάνιο παρά φαρμακευτικό φυτό, η καυέλλα έχει τη θέση της και στην Ανατολική και στη Δυτική Ιατρική. Οι καρδιόσχημοι καρποί μοιάζουν με τα δερμάτινα πουγγιά που είχαν κάποτε οι βοσκοί, και από εκεί προέρχεται και το όνομά του. Ένα άλλο κοινό αγγλικό όνομα είναι “καρδιές των μπτέρων” που υπενθυμίζει ότι το βότανο είναι χρήσιμο για γυναικολογικά πρόβλήματα. Η καυέλλα χρησιμοποιείται κυρίως ως στυπτικό για να μειώσει την αιμορραγία στην Κίνα, λέγεται ότι οι σπόροι βελτιώνουν την όραση.

Χαρακτήρας

Γλυκειά, ξηρή, δροσερή.

Συστατικά

Σαπωνίνες, έλαιο μουστάρδας, φλαβονοειδή, ρητίνη, μονοαμίνες, χολίνη, ακετυλοχολίνη, σιτοστερόνη, ακετυλοχολίνη, σιτοστερόλη και βιταμίνες Α, Β, και C.

Δράσεις

Στυπτικό, μειώνει την αιμορραγία, αντισηπτικό του ουροποιητικού, μειώνει την πίεση του αίματος.

Χρησιμοποιούμενα μέρη του φυτού

ΕΠΙΓΕΙΑ ΤΜΗΜΑΤΑ

Στην Ευρώπη, τα επίγεια τμήματα χρησιμοποιούνται για να σταματήσουν την εσωτερική ή την εξωτερική αιμορραγία, αλλά και για να διεγείρουν επίσης και τη μήτρα. Σε πολλά μέρη του κόσμου η καυέλλα είναι εδώδιμο λαχανικό. Στην Κίνα, η γλυκειά του γεύση θεωρείται καλή για την σπλήνα. Μαζέψτε τα νωπά όλο σχεδόν το χρόνο.

Νωπά
επίγεια
τμήματα



Αποξηραμένα
επίγεια τμήματα

Καρδιόσχημοι
καρποί

Νωπά
άνθη

ΑΝΘΗ

Στη Δυτική Ιατρική δεν διαχωρίζονται συνήθως από ολόκληρο το φυτό τα άνθη χρησιμοποιούνται ειδικά στη λαϊκή κινέζικη Ιατρική για δυσεντερία και αιμορραγία της μήτρας.

Εφαρμογές

ΕΠΙΓΕΙΑ ΤΜΗΜΑΤΑ

ΕΓΧΥΜΑ Πάρτε το για δύσκολες περιόδους, κυστίτιδα και χρόνια διάρροια. Καλύτερο είναι το δυνατό έγχυμα νωπών ή πρόσφατα αποξηραμένων φύλλων. Πιείτε γουλιές από καυτό έγχυμα κατά τον τοκετό για να διεγείρετε τις συστολές και μετά τον τοκετό για να ανακουφίσετε την επιτόκια αιμορραγία.

ΒΑΜΜΑ Πάρτε μέχρι και 10 ml, τρεις φορές την ημέρα για τις δύσκολες περιόδους, την κυστίτιδα και τη διάρροια.



ΚΑΤΑΠΛΑΣΜΑ Βάλτε το νωπό βότανο σε πηλές με αιμορραγία σαν πρώτη βοήθεια.



ΚΟΜΠΡΕΣΑ Βάλτε στα κομμάτια ένα επίθεμα μουσκεμένο στο έγχυμα. Για την αιμορραγία της μήτρας, μουσκέψτε ένα ζυλάκι με βερβάκι στο βάμμα και βάλτε το στο ρουδούνι.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

- Αποφύγετε το βότανο κατά την εγκυμοσύνη, εκτός από την ώρα του τοκετού, επειδή διεγείρει τις συστολές της μήτρας.
- Αν παρουσιαστεί οποιαδήποτε μεταβολή της εμμηνορροίας ή αίμα στα ούρα, αναζητήστε επαγγελματικές συμβουλές πριν αποπειραθείτε να τα αντιμετωπίσετε μόνοι σας.

Capsicum frutescens

ΚΑΓΙΕΝ (τσίλι)



"...έχει μέσα του μια διαβολική ιδιότητα που το κάνει εχθρό του συκωτιού και άλλων σπλάχνων...σκότωσε σκυλιά."
John Gerard, 1597.

ΤΟ ΚΑΥΤΕΡΟ ΚΟΚΚΙΝΟ ΤΣΙΛΙ ΚΑΓΙΕΝ έφτασε στη Δύση από την Ινδία το 1548 και ήταν γνωστό ως πιπεριά Τζίνι. Ο Gerard το περιγράφει ως "εξαιρετικά καυτό και ξηρό, ακόμα και στον τέταρτο βαθμό", και το συνιστά για τη χοιράδωση, μια διαδεδομένη λοίμωξη του λαιμού και του δέρματος, γνωστή στη χώρα του με το κοινό όνομα "Κακό του Βασιλιά". Το καγιέν ήταν δημοφιλές στους οπαδούς της Φυσικής Ιατρικής (βλέπε σελ. 20-21), που χρησιμοποιούσαν τις δερμαντικές του ιδιότητες για κρυολογήματα, ρευματισμούς και κατάθλιψη.

Χαρακτήρας

Πολύ καυτό, δριμύ, ξηραντικό.

Συστατικά

Αλκαλοειδή, λιπαρά οξέα, βιταμίνες Α, Β1, C, πτητικό έλαιο, σάκχαρα, καροτένιο.

Δράσεις

Διεγερτικό της κυκλοφορίας, ιδρωταγωγό, γαστρικό διεγερτικό, άφυσο, αντισηπτικό, αντιβακτηριακό, διεγερτικό των νεύρων τονωτικό.

Τοπικά: αντιμετωπίζει τους ερεθισμούς, αυξάνει τη ροή του αίματος σε μία περιοχή.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη του Φυτού

ΚΑΡΠΟΣ

Ισχυρό διεγερτικό για ολόκληρο το σώμα, αυξάνει τη ροή του αίματος, ανοίγει την όρεξη, ανακουφίζει τη δυσπεψία και ενεργοποιεί τις ενέργειες του γιάνγκ (βλέπε σελ. 14-15). Είναι ιδρωταγωγός και αντιβακτηριακός και έτσι είναι ιδανικός για τα κρυολογήματα. Είναι επίσης καλό για τα προβλήματα του λαιμού, όπως η αμυγδαλίτιδα, η λαρυγγίτιδα και η βραχνάδα. Πρόσφατες έρευνες υποστηρίζουν ότι το καγιέν μπορεί να ανακουφίσει τον δυνατό πόνο του έρπητα ζωστήρα και της ημικρανίας.



Νωπά τσίλι



Το έλαιο με έγχυση και η αλοιφή είναι λιγότερο καυτά και ερεθιστικά για το δέρμα από ότι οι ωμοί καρποί.



Αποξηραμένα τσίλι



Σκόνη



Αλοιφή

Εφαρμογές

ΚΑΡΠΟΣ



ΕΓΧΥΜΑ Φτιάξτε το έγχυμα με 1 κουταλιά σε 1 κούπα με βραστό νερό, κατόπιν αραιώστε 1 κουταλιά από το έγχυμα αυτό σε μία κούπα προσθέτοντας καυτό νερό μέχρι να γεμίσει και πιείτε γουλιές. Ιδανικό για κρυολογήματα και γύξεις, κρύα χέρια και πόδια, κλονισμό ή κατάθλιψη. Πάρτε 2-3 σταγόνες αδιάλυτο έγχυμα για να διεγείρετε την πεπτική λειτουργία.



ΒΑΜΜΑ Αραιώστε 5-10 σταγόνες σε μισή κούπα καυτό νερό και πιείτε το ως διεγερτικό της κυκλοφορίας και τονωτικό.



ΚΟΜΠΡΕΣΑ Χρησιμοποιείστε ένα επίδεμα μουσκεμένο στο έγχυμα για ρευματικούς πόνους, στραμπουλήγματα και μώλωπες.



ΑΛΟΙΦΗ Χρήσιμη για τις χιονίστρες αν δεν έχει λυθεί η συνέχεια του δέρματος.



ΓΑΡΓΑΡΑ Αραιώστε 5-10 σταγόνες βάμμα σε μισό ποτήρι ζεστό νερό για τα προβλήματα του λαιμού είναι ιδιαίτερα χρήσιμο σε καταστάσεις αδυναμίας και ελλείψεων.



ΕΛΑΙΟ ΜΕ ΕΓΧΥΣΗ Προσθέστε 25 g σκόνη σε μισό λίτρο ηλιέλαιο και θερμάνετε σε υδατόλουτρο για 2 ώρες. Βάλτε λίγο στο δέρμα γύρω από κηρώδη έλκη (όχι πάνω στο έλκος) για να απομακρύνετε το αίμα από την περιοχή.



ΛΑΔΙ ΜΑΣΑΣ Το έλαιο από έγχυση είναι καλό δερμαντικό λάδι μασάζ για τους ρευματισμούς, το λουμπάγκο και την αρθρίτιδα.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

- Οι σπόροι μπορεί να είναι τοξικοί, έτσι μην τους χρησιμοποιήσετε. Ακουθείστε τις προτεινόμενες δοσολογίες προσεκτικά ή υπερβολική κατανάλωση καγιέν μπορεί να οδηγήσει σε γαστροντερίτιδα και ηπατική βλάβη. Αποφύγετε τις θεραπευτικές δόσεις καγιέν κατά την εγκυμοσύνη και το θηλασμό.
- Μην αφήνετε την κομπρέσα πάνω στο δέρμα για μεγάλα χρονικά διαστήματα, ιδιαίτερα στο πολύ ευαίσθητο δέρμα, αλλιώς μπορεί να γίνουν φουσκάλες.
- Αποφύγετε να αγγίζετε τα μάτια ή τυχόν κοίματα όταν πιέσετε νωπά τσίλι.

Chamaemelum nobile & Chamomilla recutita

(Χαμομήδα ευρέως & Χαμομήδα

η περιμημένη)

ΧΑΜΟΜΗΛΟ (χαμομήλι)



‘Το χαμομήλι...ταιριάζει πολύ στη φύση του ανθρώπου, και ... είναι ευεργετικό εναντίον της κούρασης...’

William Turner, 1551.

ΟΙ ΑΡΧΑΙΟΙ ΕΛΛΗΝΕΣ το ονόμασαν “μήλο χαμαί” λόγω της μυρωδιάς του και το χαμόμπλο ήταν το “maythen” για τους Αγγλοσάξονες, ένα από τα εννιά ιερά βότανα που δώρισε στον κόσμο ο θεός Γουόντεν. Τα δύο φαρμακευτικά είδη -το Ρωμαϊκό χαμόμπλο (*C. nobile*) και το Γερμανικό χαμόμπλο (*C. recutita*)- έχουν ουσιαστικά όμοιες ιδιότητες και εφαρμογές. Στην Ελλάδα απαντά το είδος *Matricaria chamomilla*, με ανάλογες ιδιότητες, που το όνομά του υπενθυμίζει το ρόλο του ως γυναικολογικό βότανο.

Χαρακτήρας

Πικρό, κυρίως θερμό, υγρό.

Ευστατικά

Πτητικό έλαιο (περιέχει αζουλέν.α), φλαβονοειδή (περιέχει ρουτίνη), βαλεριανικό οξύ, κουμαρίνες, ταννίνες, σολικυλικά, κυανογόνα γλυκοσίδια.

Δράσεις

Αντιφλεγμονώδες, σπασμολυτικό, πικρό, κατασταλτικό (ηρεμιστικό), προλαμβάνει τον εμετό.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη του Φυτού

ΑΝΘΗ

Ενα μόνο αποξηραμένο στο σπίτι άνθος έχει περισσότερο άρωμα από ένα σακκουλάκι άνθη του εμπορίου. Οι βοτανολόγοι του μεσαίωνα ανέπτυξαν ποικιλίες με διπλό άνθος για να αυξήσουν την απόδοση των χρησιμοποιούμενων τμημάτων του φυτού.



Νωπά άνθη
(*C. recutita*)



ΑΙΘΕΡΙΟ ΕΛΑΙΟ

Αποστάζεται από τα νωπά άνθη από την εποχή του Μεσαίωνα και χρησιμοποιείται σε ευρύ φάσμα παθήσεων όπως το έκζεμα και το άσθμα. Το γνήσιο έλαιο χαμομηλιού είναι πολύ ακριβό και έχει βαθύ μπλε χρώμα λόγω του χαμαζουλένιου που περιέχει.



Αποξηραμένα άνθη



Αλοιφή



Ομοιοπαθητική

Τα δισκία χαμομηλιού ή το αραιωμένο βάμμα μπορούν να βοηθήσουν τα μωρά που βγάζουν δόντια ή έχουν κολικούς, τις οδυνηρές περιόδους ή κατά τον τοκετό.



Βάμμα

Εφαρμογές



ΑΝΘΗ

ΕΓΧΥΜΑ Πάρτε το για το σύνδρομο του ευερέθιστου εντέρου, την ανορεξία και τη δυσπεγία. Πιείτε μία κούπα το βράδυ για την αϋπνία, το άγχος και το στρες. Προσθέστε 200-400 ml στραγγισμένο έγχυμα στο νερό που πλένετε το μωρό το βράδυ για να βοηθήσετε να κοιμηθεί.



ΒΑΜΜΑ Χρησιμοποιείστε το για το σύνδρομο του ευερέθιστου εντέρου, την αϋπνία και την ένταση.



ΑΛΟΙΦΗ Χρησιμοποιείστε τη για δαγκώματα εντόμων, πληγές, έκζεμα με κνησμό και για τον ερεθισμό του τρωκτού ή του κόλπου.



ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΠΛΥΣΗ

Χρησιμοποιείστε το έγχυμα για στοματικές φλεγμονές.



ΠΛΥΣΗ ΜΑΤΙΩΝ Διαλύστε 5-10 σταγόνες βάμματος σε ζεστό νερό και χρησιμοποιείστε το για την επιπεφυκίτιδα ή για τα κουρασμένα μάτια.



ΕΙΣΠΝΟΗ Προσθέστε 2 κουταλιές άνθη σε μία λεκάνη με βραστό νερό για την καταρροή, τον αλλεργικό πυρετό, το άσθμα ή τη βρογχίτιδα.



ΑΙΘΕΡΙΟ ΕΛΑΙΟ

ΛΟΣΙΟΝ Για το έκζεμα χρησιμοποιείστε 5 σταγόνες έλαιο χαμομηλιού σε 50 ml αποσταγμένη αμυγλιάδα.



ΕΙΣΠΝΟΗ Για την βαριά ρινική καταρροή, το άσθμα ή (υπό ιατρική παρακολούθηση) τον κοκκύτη βάλτε 2-3 σταγόνες σε ένα πιατάκι ζεστό νερό και αφήστε το στο δωμάτιο το βράδυ.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

- Μην υπερβείτε τις δόσεις του βοτάνου που δίνονται και αποφύγετε τελείως το έλαιο στην εγκυμοσύνη επειδή είναι διεγερτικό της μήτρας.
- Το χαμομήλι μπορεί να προκαλέσει δερματίτιδα εξ επαφής, ιδιαίτερα αν κάνετε ηλιοθεραπεία σε υγρά λιβάδια χαμομηλιού.

Cinnamomum spp.

(Κινάμωμον)

ΚΑΝΕΛΛΑ



..Λένε μια ιστορία, ότι η κανέλλα φυτρώνει γύρω από έλη υπό την προστασία ενός φοβερού είδους αρουραίων ...επινοημένη από τους ντόπιους για να αυξήσουν την τιμή.
Πλίνιος, 77 μ.Χ.

ΔΡΙΜΕΙΑ ΚΑΙ ΘΕΡΜΑΝΤΙΚΗ, η κανέλλα είναι καλή για όλα τα είδη "υγρών" καταστάσεων, από το κοινό κρυολόγημα και το κρύωμα της κοιλιάς μέχρι την αρθρίτιδα και τους ρευματισμούς. Στη Δύση, χρησιμοποιούμε γενικά το φλοιό του *C. zeylanicum*, που πουλιέται σε ρολά, τα γνωστά ξυλαράκια κανέλλας. Οι Κινέζοι προτιμούν τη ντόπια ποικιλία, το *C. cassia*, και χρησιμοποιούν και το φλοιό (*rou gui*) και τους νεαρούς βλαστούς (*gui zhi*). Σύμφωνα με την παράδοση, ο φλοιός είναι καλύτερος για το στήθος, οι νεαροί βλαστοί για τα δάχτυλα των χεριών και των ποδιών. Η έρευνα αποκάλυψε υπογλυκαιμικές ιδιότητες χρήσιμες στο διαβήτη.

Χαρακτήρας

Φλοιός: δριμύς, γλυκός, πολύ καυτός.

Νεαροί βλαστοί: δριμείς, γλυκείς, λιγότερο καυτοί.

Συστατικά

Πτητικό έλαιο, ταννίνες, γλίσχρασμα, κόμμι, σάκχαρα, κουμαρίνες.

Δράσεις

Φλοιός και νεαροί βλαστοί: άφυσοι, ιδρωταγωγοί, θερμαντικό πεπτικό γαστρικό, σπασμολυτικοί, αντισηπτικοί, τονωτικοί, διεγερτικοί της μήτρας. **Αιθέριο έλαιο:** ισχυρό αντιβακτηριακό, αντιμυκητιακό, διεγερτικό της μήτρας.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη των Φυτών

ΦΛΟΙΟΣ

Στη Δύση ο εσωτερικός φλοιός χρησιμοποιείται κυρίως για πεπτικές διαταραχές: δυσπεγία, γενική αδράνεια, κολικός και διάρροια. Στην Κίνα, το *rou gui* θεωρείται πολύ θερμαντικό και τονωτικό για τα νεφρά, ενεργοποιητικό βότανο για καταστάσεις που συνδέονται με αδύναμο *κι* (ενέργεια) των νεφρών όπως το άσθμα και το εμμηνοπαυσικό σύνδρομο. Ο εσωτερικός φλοιός βοηθά στην εφίδρωση και μπορεί να χρησιμοποιηθεί για "υγρές" καταστάσεις.

Ξυλαράκια εσωτερικού φλοιού

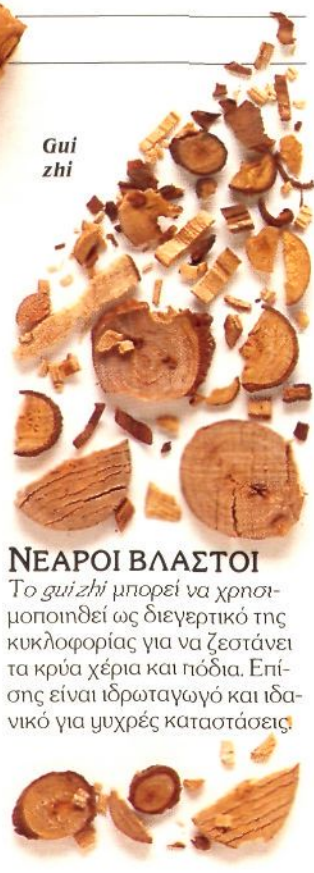


ΑΙΘΕΡΙΟ ΕΛΑΙΟ

Αποστάζεται από το φλοιό και χρησιμοποιείται σε πολλά μέρη του κόσμου για διάφορες χρόνιες λοιμώξεις.

Κονιορτοποιημένος φλοιός

Gui zhi



ΝΕΑΡΟΙ ΒΛΑΣΤΟΙ

Το *gui zhi* μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως διεγερτικό της κυκλοφορίας για να ζεστάνει τα κρύα χέρια και πόδια. Επίσης είναι ιδρωταγωγό και ιδανικό για υγρές καταστάσεις.

Εφαρμογές



ΦΛΟΙΟΣ

ΑΦΕΨΗΜΑ Χρησιμοποιείστε το για τη χρόνια διάρροια ή για παθήσεις που συνδέονται με το αδυνατισμένο *κι* (ενέργεια) των νεφρών. Χρησιμοποιείται για "υγρές" καταστάσεις.



ΒΑΜΜΑ Αραιώστε μέχρι 5 ml σε λίγο καυτό νερό για τα κρυολογήματα και τις υψείς.



ΣΚΟΝΗ/ΚΑΨΟΥΛΕΣ Χρησιμοποιείστε τις για "υγρές" καταστάσεις που επηρεάζουν τα νεφρά και την πέψη.

ΑΙΘΕΡΙΟ ΕΛΑΙΟ



ΕΙΣΠΝΟΗ Διαλύστε 5 σταγ. έλαιο σε βραστό νερό και εισπνεύστε τον ατμό για το βήχα και τον ερεθισμό του αναπνευστικού.



ΕΛΑΙΟ ΜΑΣΑΖ Διαλύστε 10 ml έλαιο κανέλλας σε 2 ml αμυγδαλέλαιο ή ηλιέλαιο και χρησιμοποιείστε το για κοιλιακούς κολικούς, κρύωμα της κοιλιάς ή διάρροια.



ΝΕΑΡΟΙ ΒΛΑΣΤΟΙ

ΑΦΕΨΗΜΑ Πάρτε το για κρυολογήματα, κρύωμα της κοιλιάς και ως διεγερτικό της κυκλοφορίας. Συνδυάζεται καλά με το τζίντζερ.



ΒΑΜΜΑ Διαλύστε μέχρι 5 ml στο αφέψημα ή αραιώστε το βάμμα για την ανακούφιση των αρθριτικών και ρευματικών πόνων.



ΚΟΜΠΡΕΣΑ Χρησιμοποιείστε ένα επίδεμα με αφέψημα ή σε διαλυμένο βάμμα για την ανακούφιση των αρθριτικών και ρευματικών πόνων.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

- Αποφύγετε τις θεραπευτικές δόσεις κανέλλας κατά την εγκυμοσύνη, ιδιαίτερα το αιθέριο έλαιο, καθώς το βότανο μπορεί να διεγείρει τη μήτρα.
- Χρησιμοποιείστε το βότανο με προσοχή σε καταστάσεις με υπερβολική θερμότητα ή εμπύρετες.

Citrus spp.

(Φυτεία)



ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΑ ΚΑΙ ΕΣΠΕΡΙΔΟΕΙΔΗ

ΕΝΑ ΠΟΛΥΤΙΜΟ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΟ ΒΟΤΑΝΟ, η πορτοκαλιά προέρχεται από την Κίνα και μέχρι το Μεσαίωνα ήταν η ευνοούμενη των Αράβων γιατρών. Το 16ο αιώνα, μία Ιταλίδα πριγκίπισσα, η Άννα Μαρία ντε Νερόλα λέγεται ότι ανακάλυψε ένα έλαιο που εξάγεται από τα άνθη και το χρησιμοποίησε για να αρωματίσει τα γάντια της· σήμερα το έλαιο νερόλι, όπως έγινε γνωστό, είναι απαγορευτικά ακριβό. Οι Κινέζοι παραμένουν οι φανατικότεροι οπαδοί των φαρμακευτικών πορτοκαλιών: χρησιμοποιούνται κυρίως τα πικρά πορτοκάλια της Σεβίλλης (*C. aurantium*) και τα πιο γλυκά μανταρίνια και σατσούμα (*C. reticulata*).

"Οι γλυκές ποικιλίες αυξάνουν τις εκκρίσεις των βρόγχων και η ξινή του γεύση είναι αποχρεμπτική. Ανακουφίζουν τη δίψα και είναι στομαχικά και φυσώδη." Li Shi Zhen 16ος αι.

Χαρακτήρας

C. AURANTIUM: Ξινή, πικρή, ελαφρώς ψυχρή.

C. RETICULATA: Θερμή, δριμεία, πικρή.

Συστατικά

Πτητικό έλαιο, βιταμίνες Α, Β, C, φλανοειδή, πικρές ουσίες.

Δράσεις

C. AURANTIUM: άφουσα, διεγερτικά της πέψης, νευρίνη, αυξάνουν την πίεση του αίματος, διουρητικά, αποχρεμπτικά, τονωτικά της ενέργειας.

ΕΛΑΙΟ ΝΕΡΟΛΙ: κατασταλτικό, τονωτικό, αντισπασμικό, σπασμολυτικό, αντικαταθλιπτικό.

C. RETICULATA: διουρητικό, γατρικό της πέψης, άφουσον.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη του Φυτού

ΚΑΡΠΟΣ

C. AURANTIUM

Στην Κίνα, χρησιμοποιούν και τον ώριμο και τον άγουρο καρμό, αλλά το άγουρο πικρό πορτοκάλι (*zhi shi*) είναι πιο ισχυρό από το ώριμο (*zhi ke*). Ο καρμός διεγείρει την πέψη και έτσι βοηθά στην δυσκοιλιότητα, κινεί και είναι ένα δροσιστικό αποχρεμπτικό για το βήχα, ιδιαίτερα όταν το φλέγμα είναι παχύ και κίτρινο. Επίσης ηρεμεί τα νεύρα και έτσι είναι χρήσιμο για την αϋπνία και τον κλονισμό.



ώριμο πικρό πορτοκάλι



Zhi ke



Zhi shi

ΕΛΑΙΟ ΝΕΡΟΛΙ

C. AURANTIUM

Εξάγεται από τα άνθη του πικρού πορτοκαλιού και είναι αντικαταθλιπτικό και ηρεμιστικό. Μπορεί επίσης να βοηθήσει στη διάρροια και είναι αντιφλογιστικό για το ξηρό δέρμα ή τις σπασμένες φλέβες.



ΦΛΟΥΔΙ

C. RETICULATA

Οι Κινέζοι χρησιμοποιούν δύο τύπους: το νωπό (*qing pi*) από τον άγουρο καρμό και το αποξηραμένο (*chen pi*) από τον ώριμο καρμό. Και τα δύο κινούν το αδρανές *κι* (ενέργεια) και βοηθούν την πέψη· το *chen pi* είναι καλό αποχρεμπτικό για το βήχα, ιδιαίτερα όταν παράγεται άφθονο, αραιό, υδαρές φλέγμα.

Συλλέγετε άγουρους ή ώριμους καρπούς και τους αποξηραίνετε.



Qing pi



Chen pi

Εφαρμογές

ΚΑΡΠΟΣ

C. AURANTIUM



ΑΦΕΨΗΜΑ Πάρτε το για την δυσπεγία, τη δυσκοιλιότητα ή το βήχα. Συνδυάστε το με *dang gui* για τον πόνο της περιόδου.



ΒΑΜΜΑ Πάρτε το σε σταγόνες για φόβο, κλονισμό ή αϋπνία.

ΕΛΑΙΟ ΝΕΡΟΛΙ

C. RETICULATA



ΚΡΕΜΑ Προσθέστε 1-2 σταγόνες σε κρέμα για το δέρμα και χρησιμοποιείστε το για όλα τα δερματικά προβλήματα.



ΕΛΑΙΟ ΜΑΣΑΖ Προσθέστε 1-2 σταγόνες σε 10 ml αμυγδαλέλαιο για τις νευρικές καταστάσεις και τις πεπτικές διαταραχές.



ΝΕΡΟ ΑΝΘΟΥ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΑΣ

Ενα δευτερεύον προϊόν της απόσταξης με αιμό: πάρτε το ως μαλακτικό άφουσο και για το φόβο, τον κλονισμό ή την αϋπνία. Προσθέστε 5-10 ml στο φαγητό του μαρού για τους κολικούς ή όταν δεν κοιμάται.

ΦΛΟΥΔΙ

C. RETICULATA



ΑΦΕΨΗΜΑ Χρησιμοποιείστε και τους δύο τύπους φλουδιού για τη δυσπεγία και το φούσκωμα της κοιλιάς. Πάρτε το *chen pi* για το βήχα.



ΣΙΡΟΠΙ Πάρτε 2-4 ml σιρόπι φτιαγμένο από *chen pi* για το βήχα.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

- Αν παρασκευάζετε το δικό σας *chen pi* από μανταρίνια του εμπορίου, χρησιμοποιείστε οργανικά φρούτα για να ελαχιστοποιήσετε την μόλυνση από παρασιτοκτόνα.
- Χρησιμοποιείστε το πικρό πορτοκάλι με προσοχή στην εγκυμοσύνη· μπορεί να προκαλέσει συστολές.

Commiphora molmol

(Κομμεορπτινή η ενώδης)

ΜΥΡΡΟ (συύρνα, βδέλλιο, μύρρα)



‘Οι θαυματουργές επιδράσεις που μπορεί να έχει στις καινούργιες και ανοιχτές πληγές, ήταν απτές και λαχταρούσα να τις καταγράψω...’

John Gerard, 1597.

ΗΛΕΛΑΙΟ-ΚΟΜΜΕΟΡΠΤΙΝΗ που συλλέγεται από τους βλαστούς των δάμνων που φυτρώνουν στην Αραβία και τη Σομαλία, το μύρρο, θεωρούνταν ένας από τους θησαυρούς της Ανατολής για χιλιετίριδες. Οι αρχαίες Αιγύπτιες νοικοκυρές έκαιγαν μύρρο για να ξεφορτωθούν τους γύλλους. Στη λαϊκή παράδοση το μύρο χρησιμοποιούνταν για μυϊκούς πόνους και σε έμπλαστρα για τους ρευματισμούς. Στην Κίνα ονομάζεται *mo yao* και χρησιμοποιείται από τον καιρό της Δυναστείας Τανγκ (60 μ.Χ.), κυρίως για τις πληγές και ως διεγερτικό του αίματος.

Χαρακτήρας

Καυτό, ξηρό, στυφό, πικρό.

Συστατικά

Πηκτικό έλαιο, ρητίνη, κόμμεα.

Δράσεις

Αντιμυκητιακό, αντισηπτικό, στυπτικό, διεγερτικό του ανοσοποιητικού, πικρό, αποχρεμπτικό, διεγερτικό της κυκλοφορίας, αντικαταρροϊκό.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη του Φυτού

ΡΗΤΙΝΗ

Από τους κομμένους βλαστούς εκκρέει ένα παχύρρευστο, ωχροκίτρινο υγρό. Όταν ξηραίνεται, σκληραίνει και γίνεται ένα κοκκινοκαφέ στερεό που μπορεί να διαλυθεί για την παρασκευή βάμματος και ελαίου. Η ρητίνη είναι στυπτική: χρησιμοποιείται στις πληγές και είναι εξαιρετική για τον ερεθισμένο λαιμό και τα στοματικά έλκη. Η έρευνα υποστηρίζει ότι μπορεί να μειώσει τα επίπεδα χοληστερόλης του αίματος. Στην Κίνα λαμβάνεται για να “κινήσει” το αίμα και να ανακουφίσει τα επώδυνα πρηξίματα. Η γεύση του μύρρου είναι ιδιαίτερα δειγματοειστή.



Σκόνη



ΑΙΘΕΡΙΟ ΕΛΑΙΟ

Το έλαιο του μύρου αποστάζεται από τη ρητίνη και χρησιμοποιείται από την εποχή της Αρχαίας Ελλάδας για την επούλωση πληγών. Θεωρείται γενικά ότι έχει χαρακτήρα *γίνγκ* αλλά είναι αντιφλεγμονώδες μάλλον παρά θερμαντικό. Είναι καλό ως αποχρεμπτικό και χρησιμοποιείται για εντριβές του στήθους για τη βρογχίτιδα και τα κρυολογήματα με κατάρρου.



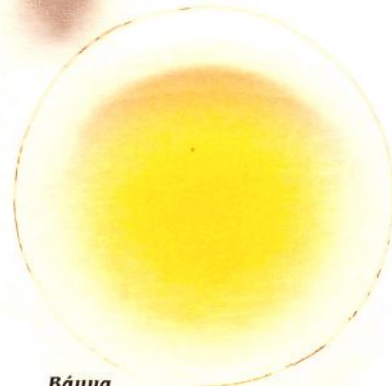
Μο yao



Στερεή ρητίνη



Κάψουλες



Βάμμα

Εφαρμογές



ΡΗΤΙΝΗ

ΒΑΜΜΑ Χρησιμοποιείστε το για λοιμώξεις και πυρετούς, από τα κρυολογήματα ως τον αλλεργικό πυρετό. Είναι ιδανικό για το κατάρρου του άνω αναπνευστικού και μπορεί να προστεθεί σε αποχρεμπτικά μίγματα. Πάρτε ως 5 ml την ημέρα σε δόσεις των 1-2 ml, καλά διαλυμένα με νερό.



ΚΑΨΟΥΛΕΣ Μία πιο εύγεστη εναλλακτική λύση αντί του βάμματος: πάρτε μία κάψουλα των 200 mg μέχρι 5 φορές την ημέρα.



ΓΑΡΓΑΡΑ/ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΠΛΥΣΗ

Διαλύστε 1-2 ml βάμμα σε μισό ποτήρι νερό για ερεθισμένο λαιμό και στοματικά έλκη.



ΚΑΤΑΙΟΝΙΣΜΟΣ Χρησιμοποιείστε το αραιωμένο βάμμα για τη μηκτώδη στοματίτιδα (άφτρες).



ΣΚΟΝΗ Στην Κίνα, το μύρρο (3-9 g) χρησιμοποιείται ως αναλγητικό, επιπασμένο με ζαφορά για τον κοιλιακό πόνο που συνδέεται με στάση του αίματος, όπως ο πόνος της περιόδου.



ΑΙΘΕΡΙΟ ΕΛΑΙΟ

ΕΛΑΙΟ Διαλύστε 10 σταγόνες σε 25 ml νερό, ανακινήστε καλά και χρησιμοποιείστε εξωτερικά σε πληγές και χρόνια έλκη ή σε λουσιόν για αιμορροΐδες.



ΕΝΤΡΙΒΗ ΣΤΗΘΟΥΣ

Χρησιμοποιείστε 1 ml έλαιο σε 15 ml αμυγδαλέλαιο ή ηλιέλαιο για την βρογχίτιδα, τα κρυολογήματα και το παχύρρευστο φλέγμα.



ΥΠΟΘΕΤΑ Προσδέστε 10 σταγόνες ελαίο σε 30 g λιωμένο βούτυρο κακάο: αφήστε το να καθίσει σε φόρμα 24 για υπόθετα. Χρησιμοποιείστε για τις άφτρες

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

• Αποφύγετέ το στην εγκυμοσύνη επειδή είναι διεγερτικό της μήτρας.



"Ο κράταιγος έγινε γρήγορα ένα από τα ευρύτερα χρησιμοποιούμενα γαιτρικά για την καρδιά."

Rudolf Weiss, 1985.

Crataegus sp.

ΚΡΑΤΑΙΓΟΣ

(μπουρμπουτζελιά, μουρτζιά, τρικοκκιά)

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΘΕΩΡΕΙΤΑΙ ΠΟΛΥΤΙΜΟΣ για τη στυπτικότητα του και χρησιμοποιούνταν για τη διάρροια, τη βαριά έμμηνη αιμοραγία και ως πρώτη βοήθεια στο βγάλσιμο δρασμάτων. Τον περασμένο αιώνα, αναγνωρίστηκε η αξιόλογη τονωτική δράση του στην καρδιά: σήμερα, είναι ένα από τα πιο δημοφιλή καρδιακά βότανα. Τα είδη που χρησιμοποιούνται κυρίως στη Δύση είναι ο *C. oxyacantha* και ο *C. monogyna*. Στην Κίνα οι καρποί του *C. pinnatifidus* τρώγονται ως πεπτικοί και διεγερτικοί της κυκλοφορίας.

Χαρακτήρας

Ανθοφόρα στελέχη: δροσερά: στυφή γεύση.

Καρποί: ξινοί, ελαφρώς γλυκείς, ζεστοί.

Συστατικά

Φλαβονοειδείς γλυκοσίδες, προκυανιδίνες, σαπωνίνες, ταννίνες, μέταλλα.

Δράσεις

Χαλαρώνει τα περιφερικά αιμοφόρα αγγεία, καρδιακό τονωτικό, στυπτικό.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη των Φυτών

ΑΝΘΟΦΟΡΑ ΣΤΕΛΕΧΗ

C. OXYACANTHA &
C. MONOGYNA

Τα άνθη χρησιμοποιούνται ευρέως ως τονωτικό της καρδιάς. Φαίνεται ότι βελτιώνουν τη στεφανιαία κυκλοφορία, μειώνοντας τον κίνδυνο της στηθάγχης και διατηρώντας πίεση του αίματος στο φυσιολογικό. Μεγάλες δόσεις, χορηγούμενες με ένεση, έχουν χρησιμοποιηθεί με επιτυχία για τον πολύ ακανόνιστο καρδιακό παλμό. Συλλέξτε νωρίς το καλοκαίρι.



Αποξηραμένα ανθοφόρα στελέχη

Νωπά
ανθοφόρα
στελέχη

ΚΑΡΠΟΙ *C. OXYACANTHA* & *C. MONOGYNA*

Σύμφωνα με την έρευνα οι καρποί μοιάζουν με ρόγες, αλλά είναι δρύι-
(πες) δεν περιέχουν τόσα δραστικά για την καρδιά συστατικά όσα τα άνθη, αν και οι Δυτικοί βο-
τανολόγοι χορηγούν και τα

Οι καρποί χρησιμοποιούνται και στη διάρροια. Συλλέξτε όταν είναι ώριμοι αργά το καλοκαίρι ή νωρίς το φθινόπωρο.



Αποξηραμένοι
καρποί

ΚΑΡΠΟΙ *C. PINNATIFIDA*

Στην Κίνα, οι καρποί που ονομάζονται *shan zha* και λαμβάνονται κυρίως για συμπτώματα που οφείλονται σε "λίμνασμα της τροφής", που μπορεί να σχετίζονται με φούσκωμα της κοιλιάς, δυσπεγία και μειωρισμό. Πιστεύεται ότι "κινούν" το αίμα και χρησιμοποιούνται για την ανακούφιση της αδράνειας του πεπτικού, ιδιαίτερα μετά τον τοκετό. Οι ελαφρώς καυλισμένοι καρποί είναι ένα σπυτικό γαιτρικό για τη διάρροια.



Αποξηραμένοι *shan zha*

Καυλισμένοι *shan zha*

Εφαρμογές

ΑΝΘΟΦΟΡΑ ΣΤΕΛΕΧΗ

C. OXYACANTHA / *C. MONOGYNA*



ΕΓΧΥΜΑ. Για τη βελτίωση της κακής κυκλοφορίας και ως τονωτικό για καρδιακά προβλήματα. Συνδυάστε το με αχιλλεία ή *ju hua* για την υπέρταση.



ΒΑΜΜΑ. Χορηγείται με άλλα καρδιακά βότανα για τη στηθάγχη, την υπέρταση και σχετικές διαταραχές.

ΚΑΡΠΟΙ

C. OXYACANTHA / *C. MONOGYNA*



ΑΦΕΨΗΜΑ. Χρησιμοποιείστε 30 g καρπούς σε 500 ml νερό και αφήστε το για 5 μόνο λεπτά. Πάρτε το για την διάρροια ή με το *ju hua* και το *gou zi* για την υπέρταση.



ΧΥΜΟΣ. Χρησιμοποιείστε το χυμό των νωπών καρπών ως καρδιακό τονωτικό: επίσης για τη διάρροια, την ανορεξία ή ως γενικό πεπτικό τονωτικό.

ΚΑΡΠΟΙ

C. PINNATIFIDA



ΑΦΕΨΗΜΑ. Χρησιμοποιείστε 10-20 g σε 500 ml νερό μαζί με *zhi ke* για το φούσκωμα της κοιλιάς ή συνδυάστε το με *dan shen* και *dan gui* για τους πόνους της περιόδου και του τοκετού.



ΚΑΨΟΥΛΕΣ. Χρησιμοποιείστε τους κονιορτοποιημένους καρπούς με σκόνη *san qi* για κοιλιακό πόνο οφειλόμενο σε στασιμότητα του αίματος ή για τον πόνο της στηθάγχης.

Dioscorea spp. (Διοσκореά)

ΓΙΑΜ (YAM)



...τα άγρια γιαμ περιέχουν διοσγενίνη, ένα πρόδρομο της προγεστερόνης και είναι η μόνη γνωστή διαθέσιμη πηγή...

Rudolf Weiss, 1985.

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ αντισυλληπτικών χαπιών όταν το εμπόριο δεν είχε να προτείνει τη συνθετική ορμόνη. Το μεξικάνικο άγριο γιαμ (*D. villosa*) περιέχει ορμονικές ουσίες πολύ όμοιες με την προγεστερόνη. Επίσης χαλαρώνει τους λείους μυς· σε αυτό οφείλει και το αγγλικό κοινό της όνομα, "ρίζα κολικών". Πολλά άλλα γιαμ χρησιμοποιούνται ως βάση για την παραγωγή υδροκορτιζονών για ορθόδοξες κρέμες για το έκζεμα. Αρκετά συγγενικά είδη είναι δημοφιλή στην Κίνα: Η *D. hypoglauca* χρησιμοποιείται για διαταραχές του ουροποιητικού, ενώ η *D. opposita* είναι σημαντικό τονωτικό της σπλήνας και του στομάχου.

Χαρακτήρας

Ουδέτερο ξηραντικό, πικρό (τα περισσότερα είδη) ή γλυκό (*D. opposita*).

Συστατικά

Αλκαλοειδή, στεροειδείς σαπωνίνες, ταννίνες, φυτοστερόλες, άμυλο.

Δράσεις

D. VILLOSA: χαλαρωτικό των λείων μυών, σπασμολυτικό, χολαγωγό, αντιφλεγμονώδες, ιδρωταγικό

D. OPPOSITA: αποχρεμπτικό, διεγείρει την πέψη, τονώνει τα νεφρά.

D. HYPOGLAUCA:

αντιβακτηριακό, αντιφλεγμονώδες, καταπραυντικό για τις ουρολοιμώξεις.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη των Φυτών

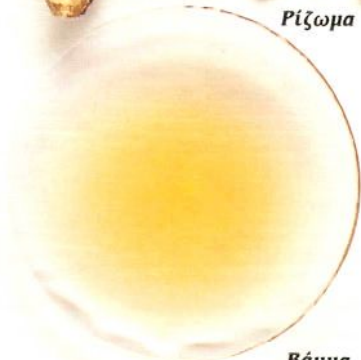
ΡΙΖΩΜΑ

D. VILLOSA

Το μεξικάνικο άγριο γιαμ είναι χαλαρωτικό των μυών και σπασμολυτικό, χρησιμοποιούμενο για τους κολικούς. Μπορεί επίσης να ληφθεί για οξείες ρευματικές καταστάσεις.



Ρίζωμα



Βάμμα



Shan yao



Bei xie

ΡΙΖΩΜΑ

D. OPPOSITA

Το κινέζικο γιαμ, το *shan yao*, είναι ένα σημαντικό τονωτικό βότανο στην Κινέζικη ιατρική. Η κύρια δράση του εντοπίζεται στα νεφρά, στους πνεύμονες και στο στομάχι και περιέχεται σε γιατρικά για το άσθμα, το εμμηνοπαυσικό σύνδρομο, τις διαταραχές του ουροποιητικού και την ασθενή ενέργεια των νεφρών.

ΡΙΖΩΜΑ

D. HYPOGLAUCA

Στην Κίνα, το *bei xie* (ή "επίπλοβο γιάμ") χρησιμοποιείται κυρίως για ουρολοιμώξεις όπως η κυστίτιδα. Αντιβακτηριακό και αντιφλεγμονώδες, ανακουφίζει τη ρευματοειδή αρθρίτιδα. Από το *bei xie* παραλαμβάνονται ορισμένα συστατικά των αντισυλληπτικών χαπιών.

Εφαρμογές

ΡΙΖΩΜΑ

D. VILLOSA



ΑΦΕΨΗΜΑ Χρησιμοποιείστε το για κολικούς που συνδέονται με το σύνδρομο ευερέδιστου εντέρου ή με την εκκοπλωμάτωση. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για τους πόνους της περιόδου ή κατά τον τοκετό. Φτιάξτε το αφέψημα μαζί με φλοιό ιτιάς για τους αρθρικούς πόνους.



ΒΑΜΜΑ Πάρτε 5-10 σταγόνες, όπως χρειάζεται, για τους πόνους του τοκετού ή μετά τον τοκετό. Μπορεί να συνδυαστεί με αρθρικά γιατρικά, όπως οι σπόροι σέλινου, η αγγελική, για τις οξείες φάσεις της ρευματοειδούς αρθρίτιδας.

ΡΙΖΩΜΑ

D. OPPOSITA



ΑΦΕΨΗΜΑ Συνδυάστε το με βότανα όπως τα *shu di huang, shan zhu yu, fu ling, gou qi zi* και τη γλυκίριζα για τα εμμηνογαστρικά συμπτώματα που συνδέονται με την έλλειψη γιν των νεφρών.



ΒΑΜΜΑ Χρησιμοποιείστε το για τον ξηρό ασθματικό βήχα.

ΡΙΖΩΜΑ

D. HYPOGLAUCA



ΑΦΕΨΗΜΑ Χρησιμοποιείστε το με *huai niu xi* για τους ρευματικούς πόνους.



ΒΑΜΜΑ Πάρτε μέχρι και 10 ml την ημέρα για τις λοιμώξεις του ουροποιητικού.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

- Αποφύγετε τις μεγάλες δόσεις της *D. villosa* στην εγκυμώση εκτός αν έχετε ιατρική παρακολούθηση· μπορεί ίσως να ληφθεί κατά τον τοκετό.

Echinacea ρ.ρ. ΕΧΙΝΑΤΣΕΑ



"Αποδείχτηκε χρήσιμο φάρμακο για τη βελτίωση της αντίστασης του ίδιου του σώματος στις μολυσματικές καταστάσεις όλων των ειδών..."

Rudolf Weiss, 1985.

ΟΙ ΙΘΑΓΕΝΕΙΣ ΑΜΕΡΙΚΑΝΟΙ χρησιμοποιούσαν την Εχινάτσεα για δαγκώματα φιδιών, πυρετούς και για παλιές επίμονες πληγές. Οι πρώτοι έποικοι γρήγορα υιοθέτησαν το φυτό ως σπιτικό γιατρικό για τα κρυολογήματα και τη γρίπη· έγινε δημοφιλής με τους Εκλεκτικούς του 19ου αιώνα (βλέπε σελ. 20-1). Τα τελευταία 50 χρόνια έχει κερδίσει παγκόσμια φήμη για τις αντι-ιογόνες, αντιμυκητιακές και αντιβακτηριακές ιδιότητές της και χρησιμοποιήθηκε και στη θεραπεία του AIDS. Το καλλιεργούμενο είδος είναι συνήδως η *E. purpurea*, αν και η *E. angustifolia* θεωρείται πιο ισχυρή από μερικούς ιατρούς.

Χαρακτήρας

Δροσερή, ξηρή, κυρίως δριμεία.

Συστατικά

Πτητικό έλαιο, γλυκοσίδες, αμίδες, αντιβιοτικά πολυακετυλένια, ινουλίνη.

Δράσεις

Αντιβιοτικό, διεγερτικό του ανοσοποιητικού, αντιαλλεργικό, τονωτικό του λεμφικού.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη του Φυτού

ΡΙΖΑ

Γενικά χρησιμοποιείται σε βάμματα ή σκόνες για σχεδόν όλους τους τύπους λοιμώξεων ή φλεγμονών μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για υποτροπιάζουσες λοιμώξεις των νεφρών καθώς και για την πιο συνηθισμένη κατάρροια και τα κρυολογήματα. Συλλέξτε μετά την άνδισή· πλύντε, γυλοκόψτε και αποξηράνετε.

Νωπή Ρίζα



Αποξηραμένη ρίζα



Σκόνη



Το άνθος χρησιμοποιείται λιγότερο συχνά από τη ρίζα στη σύγχρονη βοτανική ιατρική.



Κάψουλες

Εφαρμογές

ΡΙΖΑ



ΑΦΕΨΗΜΑ Πάρτε δόσεις των 10 ml κάθε 1-2 ώρες για τις οξείες φάσεις των λοιμώξεων.



ΒΑΜΜΑ Πάρτε δόσεις των 2-5 ml κάθε 2-3 ώρες για τη γρίπη, τις γύξεις και τις λοιμώξεις του ουροποιητικού τις πρώτες ημέρες των οξείας μορφής συμπτωμάτων. Για χρόνιες καταστάσεις χρησιμοποιείτε σταθερές δόσεις και συνδυάστε τη με άλλα κατάλληλα βότανα, όπως η *Barosma betulina* και η αγριάδα (*Elymus repens*) για τις λοιμώξεις των νεφρών ή το αγριορρίζαρο για τη λοιμώδη μονοπυρήνωση. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε δόσεις των 10 ml για τροφικές δηλητηριάσεις και δαγκώματα φιδιών.



ΠΛΥΣΗ Χρησιμοποιείτε το αφέγνημα ή αραιωμένο βάμμα για τις μολυσμένες πληγές. Πλένετε συχνά την προσβλημένη περιοχή.



ΓΑΡΓΑΡΑ Χρησιμοποιείτε 10 ml βάμμα σε ένα ποτήρι ζεστό νερό για τον ερεθισμένο λαιμό.



ΣΚΟΝΗ Χρησιμοποιείτε τη για επίπαση σε δερματικά προβλήματα όπως οι δοδιήνες (συνδυάστε με τη νερομόλοχα) και για το μολυσμένο έκζεμα.



ΚΑΨΟΥΛΕΣ Πάρτε κάψουλες των 200 mg μέχρι και 3 φορές την ημέρα κατά την έναρξη της οξείας φάσης λοιμώξεων όπως τα κρυολογήματα και η γρίπη και για λοιμώξεις των νεφρών και του ουροποιητικού.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

• Οι υψηλές δόσεις μπορεί μερικές φορές να προκαλέσουν ναυτία και ζάλη.

Ephedra sinica

(*Εφεδρα η σινική*)

MA HUANG (ΕΦΕΔΡΑ)



"Σαν σοφός άνδρας πήρα το σώμα, το γλυκό ποτό που δίνει δύναμη, και δανείζει αθάνατη ισχύ και ελευθερία στους θεούς."
The Rig Veda, περίπου 1000 π.Χ.

ΣΤΗΝ ΚΙΝΑ, Η ΕΦΕΔΡΑ, γνωστή ως Ma huang, χρησιμοποιείται ως αντιασθματικό εδώ και τουλάχιστον 5000 χρόνια. Το αλκαλοειδές εφεδρίνη που εξάγεται από το φυτό αναγνωρίστηκε για πρώτη φορά από Κινέζους επιστήμονες το 1924· δύο χρόνια αργότερα η φαρμακευτική εταιρεία Merck, παρήγαγε μία συνθετική παραλλαγή, που χρησιμοποιείται ακόμα στη θεραπεία του άσθματος. Η Ινδική *E. gerardiana* πιστεύεται ότι υπήρξε το πρωτεύον συστατικό του σώμα, ενός ισχυρού τονωτικού και ελιζήριου νεότητας. Στην Ελλάδα απαντά κυρίως η *E. fragilis ssp. campylopora* (κονδυλόχορτο).

Χαρακτήρας

Νεαροί βλαστοί: δριμείς, πικροί, ζεστοί.

Ρίζα: δριμεία, ουδέτερη.

Συστατικά

Αλκαλοειδή (περιέχει και εφεδρίνη), σαπωνίνες, αιθέριο έλαιο.

Δράσεις

Νεαροί βλαστοί: σπασμολυτικοί, αντιπυρετικοί, ιδρωταγωγοί.

διουρητικοί· αντιβακτηριακές και αντι-ιογόνες ιδιότητες αναγνωρίστηκαν στο αιθέριο έλαιο.

Ρίζα: αντιυδρωτική.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη του Φυτού

ΝΕΑΡΟΙ ΒΛΑΣΤΟΙ

Ανακουφίζουν τον βρογχόσπασμο στο άσθμα και φαίνεται επίσης ότι έχουν αντι-αλλεργικές ιδιότητες, χρήσιμες στον αλλεργικό πυρετό και στο τσίμπημα τσουκνίδας. Στην Κίνα χρησιμοποιούνται για κρυολογήματα, κεφαλαλγίες, άλγη και πόνους και για τον βήχα από το στήθος· χρησιμοποιούνται επίσης για την εξασθένιση των νεφρών.



Νεαροί βλαστοί



Βάμμα



Κονιορτοποιημένοι βλαστοί



Αποξηραμένες ρίζες

ΡΙΖΑ

Γνωστή στην Κίνα ως *ma huang gen*, η ρίζα χρησιμοποιείται για τις νυχτερινές εφιδρώσεις και γενικά για την υπερβολική εφίδρωση, η οποία στην παραδοσιακή Κινέζικη ιατρική συνδέεται με την έλλειψη *γιν*. Η ιδιότητα αυτή έρχεται σε έντονη αντίθεση με τους νεαρούς βλαστούς που υποβοηθούν την εφίδρωση.

Εφαρμογές

ΝΕΑΡΟΙ ΒΛΑΣΤΟΙ



ΒΑΜΜΑ Χορηγείται για το άσθμα, τον αλλεργικό πυρετό και τη βαριά γύζη. Συνδυάστε με βάμμα ρίζας πασχαλούδας και θυμαριού για βρογχικό άσθμα, εμφύσημα, κοκκύτη και άλλες βαριές παθήσεις του θώρακα. Στο Ηνωμένο Βασίλειο, η μέγιστη επιτρεπόμενη από το νόμο δόση είναι 2,5 ml βάμμα 1:4, τρεις φορές την ημέρα.



ΑΦΕΨΗΜΑ Χορηγείται για το κοινό κρυολογήμα, για βήχα, άσθμα και αλλεργικό πυρετό· επίσης ως διουρητικό στην αδυναμία των νεφρών. Στην Κίνα μπορούν να χρησιμοποιηθούν μέχρι και 6 g ανά δόση· η μέγιστη νόμιμη δόση στο Ηνωμένο Βασίλειο είναι 600 mg.



ΡΙΖΑ ΑΦΕΨΗΜΑ Οι Κινέζοι χρησιμοποιούν το αφέψημα όπου η εξασθένιση του *γιν* ή του *κι* (ενέργεια) οδηγεί σε ανεξέλεγκτη εφίδρωση.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

- Η χρήση του στο Ηνωμένο Βασίλειο περιορίζεται από τον Ιατρικό Νόμο του 1968 στους ασκούντες το ιατρικό επάγγελμα· νομικοί περιορισμοί ισχύουν και στην Αυστραλία και στην Νέα Ζηλανδία.
- Δεν πρέπει να χρησιμοποιείται από ασθενείς που παίρνουν αναστολείς της μονοαμινοξικής οξειδάσης (MAO) ως αντικαταθλιπτικά.
- Πρέπει να αποφεύγεται από τα άτομα με βαρύ γλαύκωμα, υπέρταση και δρόμωση των στεφανιαίων.



“Τόσο θαυματουργές είναι οι ιδιότητές του, που κι ένα άγγιγμά του μόνο φτάνει για να σταματήσει την αιμορραγία.”
Πλίνιος, 77 μ.Χ.

Equisetum arvense (Έκονιζέτω) ΠΟΛΥΚΟΜΠΗ (κοντυλόχορτο)

ΕΝΑ ΠΡΟΙΣΤΟΡΙΚΟ ΒΟΤΑΝΙΚΟ ΑΠΟΛΙΘΩΜΑ, το πολυκόμπη είναι στενός συγγενής των δένδρων που υπήρχαν στη γη πριν 270 εκατομμύρια χρόνια, στην Λιθανθρακοφόρο περίοδο, και είναι σήμερα η πηγή των σύγχρονων φλεβών άνδρακα. Οι αρθρωτοί βλαστοί του είναι πλούσιοι σε επολυωτικό πυρίτιο και από το καιρό των Αρχαίων Αιγυπτίων, το πολυκόμπη χρησιμοποιείται στις πληγές. Σήμερα θεωρείται ζιζάνιο. Οι Κινέζοι χρησιμοποιούν το *E. hiemale* ή *mu ze* ενώ στην Ελλάδα απαντά συχνά το *E. arvense*.

Χαρακτήρας

Δροσερό, ξηρό, ελαφρώς πικρό.

Συστατικά

Πυρίτιο, αλκαλοειδή (και νικοτίνη), σαπωνίνες, φλαβονοειδή, πικρή ουσία, μέταλλα (όπως κάλιο, μαγγάνιο, μαγνήσιο), φυτοστερόλες, ταννίνες.

Δράσεις

Στυπτικό, αιμοστατικό, διουρητικό, αντιφλεγμονώδες, επολυώνει τους ιστούς.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη των Φυτών

ΕΠΙΓΕΙΑ ΤΜΗΜΑΤΑ

E. ARVENSE

Οι στυπτικοί, επολυωτικοί βλαστοί σταματούν την αιμορραγία στις πληγές, στη ρινορραγία και στη βαριά εμμηνορροσία. Αποτελούν ισχυρό διουρητικό για τις διαταραχές του ουροποιητικού και του προστάτη, τονώνουν τις μεμβράνες του βλεννογόνου του ουροποιητικού, μπορούν να βοηθήσουν στον έλεγχο της νυχτερινής ακράτειας ούρων και επίσης είναι ευεργετικοί για τα δερματικά προβλήματα. Η άλλη κύρια χρήση τους είναι για βαριές βλάβες σε πνευμονικές νόσους. Συλλέξτε σε όλη την περίοδο αύξησης.

**Νωπά
επίγεια
τμήματα**

Αποξηραμένα
επίγεια τμήματα

Αποξηραμένοι
βλαστοί



ΕΠΙΓΕΙΑ ΤΜΗΜΑΤΑ

E. HIEMALE

Στην Κίνα, χρησιμοποιούνται κυρίως για να κατευνάσουν τον πυρετό και ως γιατρικό για φλεγμονές των ματιών, όπως η επιπεφυκίτιδα και οι διαταραχές του κερατοειδή χιτώνα.

Κάψουλες

Εφαρμογές

ΕΠΙΓΕΙΑ ΤΜΗΜΑΤΑ

E. ARVENSE



ΑΦΕΨΗΜΑ Χρησιμοποιείστε το για βαριά αιμορραγία στην περίοδο και για δερματικά προβλήματα όπως η ακμή και το έκζεμα: σιγοβράστε το για 3 ώρες τουλάχιστον για την εξαγωγή των κύριων συστατικών.

Χορηγείται για στομαχικά έλκη, φλεγμονές του ουροποιητικού, προστάτη και για διαταραχές των πνευμόνων.



ΚΑΤΑΠΛΑΣΜΑ Φτιάξτε αλοιφή από τη σκόνη και χρησιμοποιείστε τη για έλκη των ποδιών, πληγές, ερεθισμούς και χιονίστρες.



ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΠΛΥΣΗ/ΓΑΡΓΑΡΕΣ

Διαλύστε το αφέψημα και χρησιμοποιείστε το για λοιμώξεις του στόματος και των ούλων ή για φλεγμονές του λαιμού.



ΧΥΜΟΣ Ο χυμός των βλαστών είναι η καλύτερη μορφή του βοτάνου: πάρτε 5-10 ml, τρεις φορές την ημέρα για τις διαταραχές του ουροποιητικού. Για τη ρινορραγία, βάλτε στο ρουθούνι ένα ξυλάκι με βαμβάκι βουτηγμένο σε λίγο χυμό. Επίσης χορηγείται για μακροχρόνιες βλάβες των πνευμόνων.

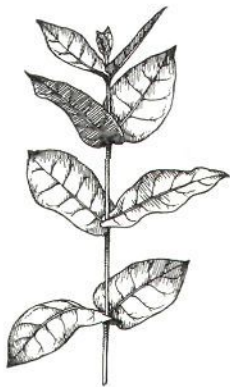


ΚΑΨΟΥΛΕΣ Οι κάψουλες με πολυκόμπη μπορεί να είναι πιο εύχρηστες από το αφέψημα ή το χυμό χρησιμοποιείστε τις για τα ίδια προβλήματα.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

• Αναζητείστε επαγγελματική ιατρική βοήθεια αν έχετε αίμα στα ούρα ή για αιφνίδιες μεταβολές της έμμηνης ροής που οδηγούν σε βαριά αιμορραγία.

Eucalyptus globulus (*Ευκαλύπτιος ο σφαιρικός*) ΕΥΚΑΛΥΠΤΟΣ



Τα όλων των ειδών της πληγές, ο πατέρας χρησιμοποιούσε φύλλα ευκαλύπτου, όπως του είχαν μάθει οι μαύροι.
May Gilmore, απόσπασμα αναφερόμενο στο *Folk medicine* του Bill Wannan.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΓΙΑΤΡΙΚΟ ΤΩΝ ΙΘΑΓΕΝΩΝ για τους πυρετούς, ο ευκαλύπτος ήρθε στη Δύση τον 19ο αιώνα από τον διευθυντή του Βοτανικών Κήπων της Μελβούρνης, και η καλλιέργεια του εξαπλώθηκε στη νότια Ευρώπη και στη Βόρειο Αμερική. Τα έλαια των διάφορων ειδών ευκαλύπτου έχουν μικρές διαφορές στις ιδιότητες τους αλλά είναι όλα ισχυρά αντισηπτικά. Σύμφωνα με Ρώσους ερευνητές μερικά είδη δρουν εναντίον των ιών της γρίππης· άλλα είναι αντιελονοσιακά ή ισχυρά αντιβακτηριδιακά..

Χαρακτήρας

Δροσερός, υγρός, δριμύς, πικρός.
Συστατικά
Πτητικό έλαιο, ταννίνες, αλδεΐδες, πικρή ρητίνη.

Δράσεις

Αντισηπτικό, σπασμολυτικό, διεγερτικό, αντιπυρετικό, αποχρεμπτικό, μειώνει το επίπεδο του σακχάρου στο αίμα, αποβάλλει τα σκουλήκια.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη των Φυτών

ΦΥΛΛΑ

Στην παραδοσιακή ιατρική των ιθαγενών τα φύλλα χρησιμοποιούνταν σε καταπλάσματα για όλους τους τύπους πληγών ή φλεγμονών, αν και δεν συνιστώνται για οικογενειακή χρήση σήμερα.



Νωπά Φύλλα



Αποξηραμένα φύλλα



ΑΙΘΕΡΙΟ ΕΛΑΙΟ

Το ευκαλυπτέλαιο παρασκευάζεται με απόσταξη των φύλλων σε ατμό και είναι ένα από τα ισχυρότερα βοτανικά αντισηπτικά. Χρησιμοποιείται για πολλές λοιμώξεις, όπως οστρακιά, γρίπη, ιλαρά και τυφοειδής πυρετός. Διατίθεται στο εμπόριο, αλλά μπορεί να παρασκευαστεί και στο σπίτι έλαιο με έγχυση, με παρόμοιες ιδιότητες αλλά λιγότερο ισχυρό (βλέπε σελ. 122).

Εφαρμογές

ΦΥΛΛΑ



ΕΙΣΠΝΟΗ Βάλτε βραστό νερό σε μερικά φύλλα και εισπνεύστε τον ατμό για τις λοιμώξεις του θώρακα.

ΑΙΘΕΡΙΟ ΕΛΑΙΟ



ΚΟΜΠΡΕΣΑ Μουσκεύτε ένα επίδεμα σε 2 ml έλαιο καλά δισπαρμένον σε 100 ml νερό, και βάλτε το σε φλεγμονές, επώδυνες αρθρώσεις και εγκαύματα.



ΓΑΡΓΑΡΑ Διαλύστε 5 σταγόνες έλαιο σε ένα ποτήρι νερό, αναμιξτε καλά και κάντε γαργάρα για τις λοιμώξεις του λαιμού.



ΕΝΤΡΙΒΗ ΘΩΡΑΚΑ Διαλύστε 0,5-2 ml έλαιο σε 25 ml αμυγδαλέλαιο για κρυολογήματα, άσθμα και τη γρίπη.



ΕΙΣΠΝΟΗ Προσθέστε 10 σταγ. έλαιο σε λίγο καυτό νερό και εισπνεύστε τον ατμό για τις λοιμώξεις του θώρακα.



ΕΛΑΙΟ Διαλύστε 2 σταγόνες έλαιο σε 10 ml ηλιελαίου ή βάση για αλοιφή και βάλτε το σε ερεθισμούς από το κρύο.



ΕΛΑΙΟ ΜΑΣΑΖ Συνδυάστε 10-20 σταγόνες ευκαλυπτέλαιου με 10-20 σταγόνες έλαιο δενδρολίβανου σε 20 ml ασκόφυλλο ή αμυγδαλέλαιο για τους πόνους των ρευματικών ή των αρθρικών.

Ευπατόριο (GRAVELROOT)



“Για το βήχα, κοπάνιστε το καννάβινο αγριμόνιο σε γουδί και αναμίξτε το χυμό με βραστό γάλα, στραγγίστε και χρησιμοποιείστε το.”
Remedy of the Physicians of Myddfai, Ουαλία, 13ος αι.

ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ ΤΩΝ ΙΘΑΓΕΝΩΝ ΑΜΕΡΙΚΑΝΩΝ, το ευπατόριο (*E. purpureum*) ήταν γνωστό ως αγριόχορτο του Joe-Pye, από ένα γιατρό της Νέας Αγγλίας που το χρησιμοποιούσε για τη θεραπεία του τύφου. Το *E. perfoliatum* (ευπατόριο το διατηρητόφυλλο) χρησιμοποιούνταν ανάλογα για τον “πυρετό των οστών”. Σήμερα, χορηγείται συχνά για τη γρίπη. Ενα συγγενικό Ευρωπαϊκό είδος, το *E. cannabinum*, που απαντά και στην Ελλάδα, γνωρίζει αναζωογονημένη δημοτικότητα επειδή αναγνωρίστηκαν συστατικά του διεγερτικά του ανοσοποιητικού, που αυξάνουν την αντίσταση στις ιογενείς λοιμώξεις.

Χαρακτήρας

Πικρό, δριμύ, ξηραντικό-δροσέρο ή ψυχρό, ανάλογα με το είδος.

Συστατικά

Ταννίνες, πικρή ουσία, φλαβονοειδή, σесκιτερπενικές λακτόνες.

Δράσεις

E. CANNABIUM: αντιπυρετικό, διουρητικό, προλαμβάνει το σκορβούτο, καθαρτικό, τονωτικό, χολαγωγό, αποχρεμπτικό, υποβοηθά την εφίδρωση, αντιρευματικό, διεγερτικό του ανοσοποιητικού. *E. PURPUREUM*: διουρητικό, αντιρευματικό, υποβοηθά την εμμηνορρυσία.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη του Φυτού

ΕΠΙΓΕΙΑ ΤΜΗΜΑΤΑ

E. CANNABIUM

Τα επίγεια τμήματα, που θεωρούνται γιατρικό για τα εμπύρετα κρυολογήματα, χρησιμοποιούνται επίσης για εξωτερικές πληγές με σημαμία. Πρόσφατα ανακαλύφθηκε ένα συστατικό του, που ονομάστηκε ευπατοριολικρίνη και που πιστεύεται ότι έχει δράση εναντίον των όγκων. Συλλέξτε κατά την άνδιση, το φθινόπωρο.



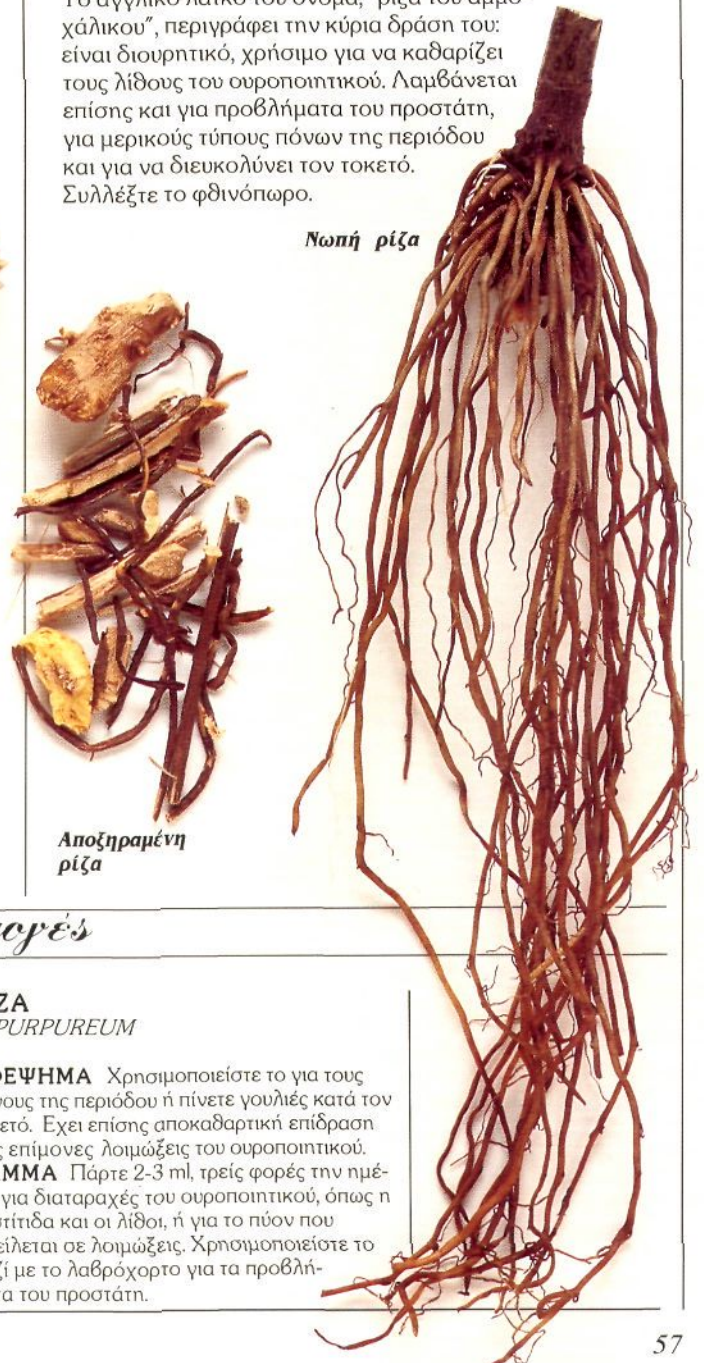
Νωπά επίγεια τμήματα

Αποξηραμένα επίγεια τμήματα

ΡΙΖΑ

E. PURPUREUM

Το αγγλικό λαϊκό του όνομα, “ρίζα του αμμοχάλικου”, περιγράφει την κύρια δράση του: είναι διουρητικό, χρήσιμο για να καθαρίζει τους λίθους του ουροποιητικού. Λαμβάνεται επίσης και για προβλήματα του προστάτη, για μερικούς τύπους πόνων της περιόδου και για να διευκολύνει τον τοκετό. Συλλέξτε το φθινόπωρο.



Νωπή ρίζα

Αποξηραμένη ρίζα

Εφαρμογές

ΕΠΙΓΕΙΑ ΤΜΗΜΑΤΑ

E. CANNABIUM



ΕΓΧΥΜΑ Πιείτε το για ρευματικούς πόνους και για την αρθρίτιδα. Το πιο δυνατό έγχυμα είναι καθαρτικό για το αδρανές σκώπη και για μερικούς τύπους δυσκοιλιότητας.



ΒΑΜΜΑ Πάρτε 5 σταγόνες, όπως χρειάζεται, για τα εμπύρετα κρυολογήματα και για τη γρίπη. Προσθέστε σε αντικαταρροϊκά μίγματα με βότανα όπως κουφοζυλιά και ο έρπων κισσός (*Glechona hederacea*).

ΡΙΖΑ

E. PURPUREUM



ΑΦΕΨΗΜΑ Χρησιμοποιείστε το για τους πόνους της περιόδου ή πινετε γουλιές κατά τον τοκετό. Έχει επίσης αποκαθαρτική επίδραση στις επίμονες λοιμώξεις του ουροποιητικού.



ΒΑΜΜΑ Πάρτε 2-3 ml, τρεις φορές την ημέρα, για διαταραχές του ουροποιητικού, όπως η κυστίτιδα και οι λίθοι, ή για το πύον που οφείλεται σε λοιμώξεις. Χρησιμοποιείστε το μαζί με το λαβρόχορτο για τα προβλήματα του προστάτη.



'...τα άνθη, αν τα βράσεις σε κρασί και τα πιείς, θα σε απαλλάξουν από τις κρίσεις του τεταρταίου πυρετού...'

John Gerard, 1597.

Filipendula ulmaria

ΦΙΛΙΠΕΝΤΟΥΛΑ (σπειραία)

ΔΗΜΟΦΙΛΕΣ ΑΡΤΥΜΑ ΤΗΝ ΕΠΟΧΗ ΤΗΣ ΕΛΙΣΑΒΕΤ, η φιλιπέντουλα χρησιμοποιούνταν και για να κατευνάσει τον πυρετό και τους πόνους. Στην δεκαετία του 1830, εκχυλίστηκαν για πρώτη φορά από το βότανο αντιφλεγμονώδεις χημικές ενώσεις, τα σαλικυλικά. Περίπου 60 χρόνια αργότερα, η φαρμακευτική εταιρεία Bayer παράγαγε συνθετικά μία παρόμοια ουσία, το ακετυλοσαλικυλικό οξύ. Ονόμασαν το νέο αυτό, "δουματοουργό φάρμακο" ασπιρίνη, από το *Spiraea ulmaria*, το παλιό λατινικό όνομα του φυτού.

Χαρακτήρας

Ψυχρή, στυφή γεύση και υγρή και ξηραντική.

Συστατικά

Σαλικυλικά, φλαβονοειδή, ταννίνες, πτητικό έλαιο, κίτρικο οξύ, γλίσχροσμα.

Δράσεις

Αντιφλεγμονώδεις, αντιρευματικό, μαλακτικό πεπτικό γαστρικό, διουρητικό, υποβοηθά την εφίδρωση.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη του Φυτού

ΕΠΙΓΕΙΑ ΤΜΗΜΑΤΑ

Τα δροσιστικά επίγεια τμήματα κατευνάζουν τις φλεγμονές και τον πυρετό, προστατεύουν τον πεπτικό σωλήνα και τροποποιούν την δράση του σαλικυλικού οξέος· η μακροχρόνια χρήση της ασπιρίνης μπορεί να οδηγήσει σε γαστρικά έλκη και αιμορραγίες, αλλά με τη φιλιπέντουλα δεν εμφανίζονται οι παρενέργειες αυτές, αφού στην πραγματικότητα είναι ένα ήπιο γαστρικό του πεπτικού για την οξύτητα και για μερικούς τύπους διάρροιας. Συλλέξτε κατά την άνδιση, το καλοκαίρι.

Νωπά
επίγεια
τμήματα



Αποξηραμένα
επίγεια τμήματα



Βάμμα

Εφαρμογές

ΕΠΙΓΕΙΑ ΤΜΗΜΑΤΑ



ΕΓΧΥΜΑ Πάρτε το για εμπύρετα κρυολογήματα ή για ρευματικούς πόνους. Κατευνάζει επίσης και τις στομαχικές διαταραχές των παιδιών.



ΒΑΜΜΑ Γενικά είναι ισχυρότερο από το έγχυμα. Προσδέστε το σε γιατρικά για τα γαστρικά έλκη ή για την υπερβολική οξύτητα, όπως η γλυκόριζα. Χρησιμοποιείτε το με βότανα όπως η



αγγελική ή η ιτιά για την αρθρίτιδα.

ΚΟΜΠΡΕΣΑ Μουσκέψτε ένα επίδεμα σε αραιωμένο βάμμα και βάλτε το σε επώδυνες αρθρικές και ρευματικές αρθρώσεις, ή χρησιμοποιείτε το για τη νευραλγία.



ΠΛΥΣΗ ΜΑΤΙΩΝ Κρυώστε και στραγγίστε το έγχυμα και χρησιμοποιείτε το για την επιπεφυκίτιδα και άλλα προβλήματα των ματιών.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

• Αποφύγετε το βότανο σε περιπτώσεις ευαισθησίας στα σαλικυλικά.

• Αν χρησιμοποιείτε το βάμμα για γαστρικά έλκη ή για υπερβολική οξύτητα, χρησιμοποιείτε τη μέθοδο του ζεστού νερού (βλέπε σελ. 125) για να μειώσετε το οινόπνευμα.



Foeniculum officinale

(Φοινίκουδο το φαρμακευτικό)

ΜΑΡΑΘΟ (μάλαθρο, μάραθρο, φοινόκιο)

...και τα σπέρματα, και τα φύλλα, και η ρίζα του Κηπευτικού Μάραθου του τόπου μας χρησιμοποιούνται πολύ σε ποτά και ζωμούς για εκείνους που παχαίνουν...
William Coles, 1650.

ΟΙ ΡΩΜΑΙΟΙ ΠΙΣΤΕΥΑΝ ότι τα ερπετά ρουφούν το χυμό του φυτού για να βελτιώσουν την όρασή τους και ο Πλίνιος συνιστά το βότανο για την "θολή όραση των ανθρώπων". Το μάραθο θεωρείται επίσης ότι βοηθά στο αδυνάτισμα λέγεται ότι το όνομά του, *μάραθρο*, προέρχεται από το ρήμα *μαραίνω* που σημαίνει "αδυνατιζώ". Στον μεσαίωνα, το μάσημα των σπόρων ήταν μία δημοφιλής μέθοδος για να σταματούν τα ρευγμάτα κατά την λειτουργία στην εκκλησία. Στην Ελλάδα καλλιεργείται το είδος *Foeniculum vulgare*.

Χαρακτήρας
Θερμαντικό, ξηραντικό, δριμύ, γλυκό.

Συστατικά
Πτητικό έλαιο (όπως οιστραγόλη, ανιθόλη), απαραίτητα λιπαρά οξέα, φλαβονοειδή (και ρουτίνη), βιταμίνες, μέταλλα.

Δράσεις
Αφρυσον, τονώνει την κυκλοφορία, αντιφλεγμονώδες, γαλακταγωγό, ήπιο αποχρεμπτικό, διουρητικό.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη του Φυτού

ΣΠΟΡΟΙ

Μαλακτικοί για την πέψη, επίσης βοηθούν το γάλα να τρέξει κατά το θηλασμό. Όταν οι μητέρες σε γαλουχία πίνουν το έγχυμα, βοηθά να ανακουφιστούν οι κολικοί των βρεφών. Στην Κινέζικη ιατρική, πιστεύεται ότι οι σπόροι (*hui xiang*) είναι τονωτικοί για την σπλήνα και τα νεφρά και χρησιμοποιούνται για διαταραχές του ουροποιητικού και του αναπαραγωγικού. Συλλέξτε το φθινόπωρο, όταν είναι ώριμο.



Σπόροι



Βάμμα



ΑΙΘΕΡΙΟ ΕΛΑΙΟ

Το έλαιο αποστάζεται από τους σπόρους και χορηγείται κυρίως για προβλήματα της πέψης και, ως ήπιο αποχρεμπτικό, για το βήχα και τα προβλήματα του αναπνευστικού.

ΡΙΖΑ

Οχι τόσο αποτελεσματική όσο οι σπόροι, η ρίζα χρησιμοποιούνταν κάποτε με παρόμοιους τρόπους. Σήμερα λαμβάνεται κυρίως για διαταραχές του ουροποιητικού. Συλλέξτε αργά το φθινόπωρο, όταν οι βολβώδεις βλαστοί συλλέγονται ως λαχανικά.



Εφαρμογές

ΣΠΟΡΟΙ



ΕΓΧΥΜΑ Χρήσιμο και εύγεστο γιατρικό του πεπτικού: πιείτε το μετά από τα γεύματα για μετεωρισμό, δυσπεψία, κολικούς και άλλες διαταραχές της πέψης. Μπορούν να το πάρουν και οι μητέρες που θηλάζουν για να αυξηθεί το γάλα ή για να ανακουφιστούν οι κολικοί του βρέφους.



ΑΦΕΨΗΜΑ Στην Κινέζικη ιατρική χρησιμοποιούνταν για κοιλιακούς πόνους, κολικούς και για το κρύωμα του στομαχιού.



ΒΑΜΜΑ Χρησιμοποιείστε το για πεπτικά προβλήματα· συνδυάστε το με καθαρτικά όπως ρίζα απο ραβέντι ή η κασσία για να εμποδίσετε το σφίξιμο του στομαχιού.



ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΠΛΥΣΗ/ ΓΑΡΓΑΡΑ

Χρησιμοποιείστε το έγχυμα για προβλήματα των ούλων, χαλαρά δόντια, λαρυγγίτιδα ή ερεθισμένο λαιμό.



ΑΙΘΕΡΙΟ ΕΛΑΙΟ

ΕΝΤΡΙΒΗ ΘΩΡΑΚΑ Διαλύστε συνολικά 25 σταγόνες έλαιο θυμαριού, ευκαλύπτου και μάραθου σε 25 ml ηλιέλαιο ή αμυγδαλέλαιο για τα προβλήματα του θώρακα.



ΡΙΖΑ

ΑΦΕΨΗΜΑ Χρησιμοποιείστε το για προβλήματα του ουροποιητικού, όπως άμμος ή λίθοι, ή για διαταραχές συνδεδεμένες με υψηλά επίπεδα ουρικού οξέος.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

• Το μάραθο είναι διεγερτικό της μήτρας, έτσι αποφεύγετε τις υψηλές δόσεις του κατά την εγκυμοσύνη· οι μικρές ποσότητες που χρησιμοποιούνται στο μαγειρέμα είναι ασφαλείς.

Φραγαρία vesca

(Φραγκάρια η Δειδιά)

ΦΡΑΟΥΛΙΑ (αγριοφράουλα)



"...το υγρό που αποστάζεται από τους καρπούς είναι καλό για τα πάθη της καρδιάς που προκαλούνται από διατάραξη του πνεύματος."

John Parkinson, 1640.

ΟΙ ΚΑΡΠΟΙ, ΤΑ ΦΥΛΛΑ ΚΑΙ Η ΡΙΖΑ της άγριας ή "ορεινής" φραουλιάς έχουν χρησιμοποιηθεί από την φαρμακευτική στο παρελθόν. Η ρίζα ήταν κάποτε δημοφιλές σπιτικό γιατρικό για τη διάρροια και οι βλαστοί χρησιμοποιούνταν για τις πληγές. Οι καρποί θεωρούνταν δροσιστικοί: σύμφωνα με τον Gerard, "σβίνουν τη δίψα, δροσίζουν το κάγμιμο του στομαχιού και τη φλεγμονή του συκωτιού". Ωστόσο, πιστευόταν ότι αν τις έτρωγες το χειμώνα ή με "κρύο στομάχι" κινδύνευες να αυξηθούν τα φλέγματα και οι πεπτικές διαταραχές.

Χαρακτήρας

Δροσερή, υγρή, γλυκειά και ξυνή.

Ευστατικά

Ταννίνες, γλίσχρασμα, σάκχαρα, οξέα, σαλικυλικά, μέταλλα, βιταμίνες Β, C, E.

Δράσεις

Στυπτικό, επολωτικό, διουρητικό, καθαρτικό, τονωτικό του συκωτιού, καθαριστικό.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη των Φυτών

ΦΥΛΛΑ

Ήπιο στυπικό για τη διάρροια και για τις πεπτικές διαταραχές και αποκαθαρτικό διουρητικό για τους ρευματισμούς, την ποδάγρα και την αρθρίτιδα. Συλλέξτε φύλλα από άγρια ή καλλιεργούμενα φυτά όλη την περίοδο αύξησης χρησιμοποιούνται νωπά ή αποξηραμένα.



ΚΑΡΠΟΣ

Εδώ και αιώνες οι φράουλες, είναι δημοφιλές καλλυντικό που λευκαίνει την επιδερμίδα και εξαλείφει τις φακίδες. Οι πολτοποιημένες φράουλες είναι καλές για το ήπιο κάγμιμο από τον ήλιο. Οι φράουλες είναι επίσης τονωτικό του συκωτιού. Ο χυμός τους έχει αντιβακτηριακές ιδιότητες και χρησιμοποιούνται στις επιδημίες τύφου στο παρελθόν. Συλλέξτε τον ώριμο καρπό το καλοκαίρι.

Εφαρμογές

ΦΥΛΛΑ



ΕΓΧΥΜΑ Πάρτε το για τη διάρροια, για γαστρικές φλεγμονές και λοιμώξεις και για τον ίκτερο· χρησιμοποιείστε το και για διεγερτικό της όρεξης. Συνδιάστε το με τη φιλιπέντουλα και το βάλασμο για ήπιους αρθρικούς πόνους ή με το σέλινο για την ποδάγρα.

ΚΑΡΠΟΣ



ΝΩΠΟΣ Φάτε φράουλες για τη γαστρίτιδα και ως τονωτικό του συκωτιού: είναι ωφέλιμες κατά την ανάρρωση από

την ηπατίτιδα. Είναι επίσης χρήσιμες και σε πυρετούς: και είναι δροσιστικές και απίδανο να προκαλέσουν ζύμωση στο στομάχι.



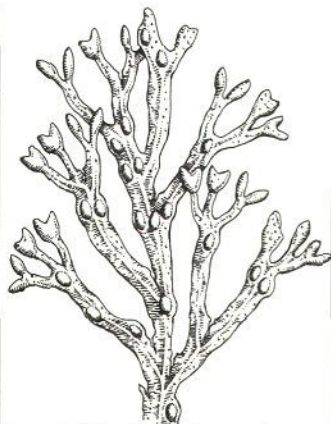
ΚΑΤΑΠΛΑΣΜΑ Βάλτε πολτοποιημένες φράουλες σε εγκαύματα από τον ήλιο ή σε άλλες φλεγμονές του δέρματος.



ΤΟΝΩΤΙΚΟ ΚΡΑΣΙ Ποτίστε τους καρπούς σε κρασί και παρασκευάστε ένα παραδοσιακό γιατρικό για να "αναζωπυρωθεί το πνεύμα και να γίνει χαρούμενη η καρδιά".

Fucus vesiculosus

ΦΟΥΚΟΣ



«...μιά άλλη δοκιμή του είχε αποτέλεσμα να θεραπευτούν μερικά άρρωστα άτομα, ενώ τα άλλα που έτρωγαν βρώμη δεν βρήκαν την υγεία τους.»
Maud Grieve, 1931.

ΑΡΚΕΤΕΣ ΠΟΙΚΙΛΙΕΣ ΤΟΥ ΦΥΚΙΟΥ αυτού έχουν χρησιμοποιηθεί θεραπευτικά. Στον 18ο αιώνα, απομονώθηκε ιώδιο με απόσταξη των μακριών ταινιών, ή δαλλών, και ο φούκος έγινε η κύρια πηγή του στοιχείου αυτού για περισσότερο από 50 χρόνια. Το βότανο χρησιμοποιούνταν ευρέως για τη θεραπεία της βρογχοκίλης, μιάς διόγκωσης του θυρεοειδή συνδεδεμένης με την έλλειψη ιωδίου. Στα 1860, υποστηρίχτηκε ότι ο φούκος, ως διεγερτικό του θυρεοειδή, αντιμετωπίζει την παχυσαρκία αυξάνοντας τον ρυθμό του μεταβολισμού. Από τότε, υπήρξε συστατικό πολλών απισχναντικών γιατρικών.

Χαρακτήρας

Αλμυρός, δροσερός, υγρός.

Συστατικά

Γλίσχρασμα, ιώδιο και άλλα μέταλλα, μανιτόλη και πτητικό έλαιο.

Δράσεις

Διεγερτικό του μεταβολισμού, θρεπτικό, τονωτικό του θυρεοειδή, αντιρευματικό, αντιφλεγμονώδες.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη του Φυτού

ΘΑΛΛΟΙ

Ως ήπιο διεγερτικό του μεταβολισμού, οι θαλλοί είναι χρήσιμοι σε περιόδους αδυναμίας και στην ανάρρωση. Εμφανίζουν επίσης αντιρευματικές ιδιότητες και όταν λαμβάνονται εσωτερικά και όταν εφαρμόζονται τοπικά. Ο φούκος είναι πλούσιος σε ιώδιο, το οποίο, αν λείπει από τη διαίτα, μπορεί να οδηγήσει σε ανεπάρκεια του θυρεοειδή. Συλλέξτε τον από τη θάλασσα, όταν είναι ζωντανός και δαλλερός, αντί να τον μαζέγετε από την παραλία.

Νωποί
θαλλοί



Αποξηραμένοι
θαλλοί



Βάμμα

Κάψουλες

Εφαρμογές

ΘΑΛΛΟΙ



ΒΑΜΜΑ Πάρτε το για την ανεπάρκεια του θυρεοειδή, ως ήπιο διεγερτικό του μεταβολισμού ή για ρευματικά προβλήματα.



ΕΓΧΥΜΑ Πάρτε το όπως το βάμμα. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε προγράμματα απώλειας βάρους, ιδιαίτερα αν η παχυσαρκία συνδέεται με βραδύ μεταβολισμό, αλλά δεν πρέπει να θεωρείται ως εύκολος τρόπος απώλειας βάρους.



ΔΙΣΚΙΑ/ΚΑΨΟΥΛΕΣ Πάρτε 3-6 την ημέρα ως διεγερτικό του μεταβολισμού. Μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της παχυσαρκίας που σχετίζεται με υπολειτουργία του θυρεοειδή.



ΕΛΑΙΟ ΜΕ ΕΓΧΥΣΗ Παρασκευάστε έμβρεγμα αφήνοντας για μια νύχτα 500 g φούκου σε 500 ml ηλιέλαιο. Θερμάνετε σε υδατόλουτρο για 2 ώρες και στραγγίξτε. Χρησιμοποιήστε το έλαιο εξωτερικά για τους αρθρικούς πόνους ή για τους ρευματισμούς.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

• Τα είδη του *Fucus* είναι θαλάσσια φύκη της ομάδας των φαιοφυκών. Όπως και πολλά άλλα πλάσματα της θάλασσας, ο φούκος κινδυνεύει από την μόλυνση από βαρέα μέταλλα. Μην τον συλλέγετε σε μέρη όπου είναι γνωστό ότι τα επίπεδα του καδμίου και του υδράργυρου είναι υψηλά.

Galium aparine (Γάδιον η αραρίνη)

ΚΟΛΛΗΤΣΙΔΑ



‘Οι γυναίκες φτιάχνουν συνήθως ρόφημα από την κολλητσίδα.. για να προκαλέσουν απίσχνανση και για να αποφύγουν το πάχος.’
John Gerard, 1597.

ΔΗΜΟΦΙΛΕΣ ΒΟΤΑΝΟ στη λαϊκή ιατρική διά μέσου των αιώνων, η κολλητσίδα είναι ένα εύρωστο ζιζάνιο που τυλίγεται γύρω από τους φράχτες με δενδρύλλια ή από τους δάμνους των κήπων ξεπετώντας μακριούς, κολλώδεις βλαστούς. Οι νεαροί βλαστοί είναι από τα πρώτα ζιζάνια που βγαίνουν την άνοιξη, και δίνουν ένα εξαιρετικό καθαριστικό τονωτικό, που χρησιμοποιείται ευρέως στην κεντρική Ευρώπη και στα Βαλκάνια. Στην Ελλάδα χρησιμοποιείται και το *Galium verum* (αγριορίζαρο).

Χαρακτήρας

Ψυχρή, ελαφρώς ξηρή, αλμυρή.

Συστατικά

Κουμαρίνες, ταννίνες, γλυκοσίδες, κιτρικό οξύ.

Δράσεις

Διουρητικό, καθαρίζει τη λέμφο, ήπιο στυπτικό.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη του Φυτού

ΕΠΙΓΕΙΑ ΤΜΗΜΑΤΑ

Καλύτερα νωπά, τα επίγεια τμήματα είναι ένα ισχυρό διουρητικό και καθαρτικό για τη λέμφο, αποτελεσματικό σε πολλές περιπτώσεις διογκωμένων ή μεγενθυμένων λεμφαδένων. Συχνά περιγράφονται ως δρόγες που καθαρίζουν το αίμα και χρησιμοποιούνται για δερματικά προβλήματα και για άλλες καταστάσεις που προκαλούνται όταν το σώμα δεν καταφέρνει να απαλλαγεί από τις τοξίνες. Επίσης, μαγειρεύονται, με ελαφρύ σωτάρισμα, όπως το σπανάκι. Συλλέξτε από την άνοιξη μέχρι το φθινόπωρο.



Αποξηραμένα επίγεια τμήματα



Κρέμα

Νωπά επίγεια τμήματα



Χυμός

Εφαρμογές

ΕΠΙΓΕΙΑ ΤΜΗΜΑΤΑ



ΧΥΜΟΣ Αποχυμώστε ή πολτοποιήστε το νωπό φυτό για να παρασκευάσετε ένα αποτελεσματικό διουρητικό και καθαρτικό της λέμφου για ένα φάσμα παθολογικών καταστάσεων, όπως ο αδενώδης πυρετός, η αμυγδαλίτιδα και οι διαταραχές του προστάτη.



ΕΓΧΥΜΑ Γενικά λιγότερο ισχυρό από τον χυμό. Χρησιμοποιήστε το για προβλήματα του ουροποιητικού όπως η κυστίτιδα και οι λίθοι ή η άμμος· επίσης πάρτε το ως δροσιστικό για τον πυρετό.



ΒΑΜΜΑ Χρησιμοποιήστε το για τα ίδια προβλήματα όπως και το έγχυμα. Μπορεί να συνδυαστεί με άλλα λεμφατικά και αποτοξινωτικά βότανα όπως η αποξηραμένη φυτολάκκα ή το *lian qiao*.



ΚΟΜΠΡΕΣΑ Μουσκεύτε ένα επίδεμα στο έγχυμα και χρησιμοποιήστε το για εγκαύματα, γδαρσίματα, έλκη και άλλες φλεγμονές του δέρματος.



ΚΡΕΜΑ Χρησιμοποιήστε τη τακτικά για την ανακούφιση της γραφιάσης.



ΞΕΠΛΥΜΑ ΜΑΛΛΙΩΝ Χρησιμοποιήστε το έγχυμα για την πιτυρίδα ή για την απολέπιση του δέρματος του κεφαλιού.



"Λέγεται ότι είναι καλή για... εκείνους που έχουν προβληματικό συκώτι και στομάχι."

John Gerard, 1597.

Gentiana sp.

ΓΕΝΤΙΑΝΗ

ΛΕΓΕΤΑΙ ΟΤΙ ΤΟ ΒΟΤΑΝΟ ΑΥΤΟ πήρε το όνομά του από ένα βασιλιά της Ιλλυρίας που ανακάλυψε την ικανότητά του να ρίχνει τον πυρετό. Στον Μεσαίωνα, η γεντιανή ήταν συστατικό του ποτού των αλχημιστών *theriac*, ενός γιατρικού πάσας νόσου που η συνταγή του ήταν υγιής μυστικότητα. Η *G. lutea* (αγριοκαπνός) χρησιμοποιείται στη Δύση, ενώ οι Κινέζοι χρησιμοποιούν συνήθως είτε την γεντιανή με τα μεγάλα φύλλα, *G. macrophylla* (*qin jiao*), είτε τη *G. scabra* (*long dan cao*).

Χαρακτήρας

Πολύ πικρή, ψυχρή, στυπτική, ξηραντική.

Συστατικά

Πικροί γλυκοσίδες, αλκαλοειδή, φλαβονοειδή.

Δράσεις

Πικρό, τονωτικό, διεγερτικό της όρεξης και των γαστρικών υγρών, αντιφλεγμονώδες, αντιπυρετικό.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη του Φυτού

ΡΙΖΑ

G. LUTEA

Δυνατό πικρό διεγερτικό του πεπτικού, η ρίζα είναι αποτελεσματική για προβλήματα ανορεξίας και βραδείας πέψης. Χρησιμοποιείται επίσης για τον πυρετό, δροσιζοντας το σύστημα και διατηρώντας τις πεπτικές λειτουργίες, έτσι ώστε να μην προκαλείται στάση των περιεχομένων του στομάχου οδηγώντας σε περισσότερα προβλήματα υγείας. Συλλέξτε αργά το καλοκαίρι και το φθινόπωρο.



Αποξηραμένη ρίζα



Βάμμα

ΡΙΖΑ

G. MACROPHYLLA & G. SCABRA

Πικρά τονωτικά, οι ρίζες αυτές χρησιμοποιούνται για πυρετούς και προβλήματα της πέψης. Στην Κινεζική ιατρική, θεωρείται ότι "καθαρίζουν την ζέστη και την υγρασία" και χορηγούνται για μερικούς τύπους υπέρτασης που σχετίζονται με καύσο του συκωτιού ή για λοιμώξεις του ουροποιητικού και για ρευματικές διαταραχές.



Qin jiao
(*G. macrophylla*)



Long dan cao
(*G. scabra*)



Το *long dan xie gan wan* είναι ένα Κινέζικο ιδιοσκεύασμα που χρησιμοποιείται για τον καθαρισμό του συκωτιού και της χοληδόχου κύστης, όπου τα συμπτώματα μπορεί να συμπεριλαμβάνουν ερεθισμό των ματιών, πονοκέφαλο και δυσκοιλιότητα.

Εφαρμογές

ΡΙΖΑ

G. LUTEA



ΑΦΕΨΗΜΑ Χρησιμοποιείστε 10 g βότανο σε μισό λίτρο νερό και αφήστε να βράσει για 20 λεπτά. Πάρτε το πριν τα γεύματα για τη βαρυστομαχία και το στομαχόπονο.



ΒΑΜΜΑ Πάρτε μέχρι και 2 ml, 3 φορές την ημέρα ως διεγερτικό της πέψης ή σε σταγόνες για να κατευνάσετε τη λαχτάρα για γλυκά. Χορηγείται για ηπατικές νόσους, όπως ηπατίτιδα, φλεγμονές της χοληδόχου κύστης και ασθένειες που προκαλούν ίκτερο.

ΡΙΖΑ

G. MACROPHYLLA



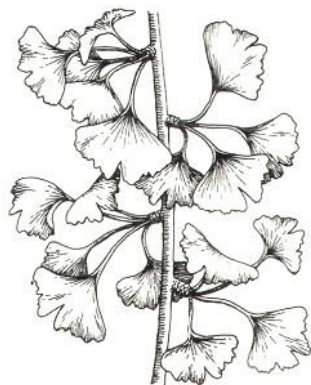
ΑΦΕΨΗΜΑ Χρησιμοποιείστε το σε συνδυασμό με άλλα βότανα, όπως το *du huo* και η κανέλλα για ρευματικούς πόνους και για αλλεργικές φλεγμονές.

ΡΙΖΑ

G. SCABRA



ΑΦΕΨΗΜΑ Χρησιμοποιείστε το σε συνδυασμό με άλλα βότανα, όπως τα *chai hu*, *zhi zi* και *huang qin* για διαταραχές του συκωτιού, υπέρταση και λοιμώξεις του ουροποιητικού.



Ginkgo biloba

(Γκιγκο η διδοβος)

ΓΚΙΓΚΟ

ΤΟ ΕΙΔΟΣ *Ginkgo biloba* έχει ηλικία 200 εκατομμυρίων ετών τουλάχιστον και μάλλον έχει εξαφανιστεί από το φυσικό περιβάλλον εδώ και αιώνες, αλλά επιβίωσε σε κήπους ιερών της Απω Ανατολής. Είναι δένδρο φυλλοβόλο με ξεχωριστά άρρενα και θήλεα άτομα στενός συγγενής των κωνοφόρων. Στην Ευρώπη ήρθε το 1730 και έγινε δημοφιλές διακοσμτικό φυτό. Από τη δεκαετία του 1980, το ενδιαφέρον της Δυτικής ιατρικής για το φυτό έχει αυξηθεί δραματικά καθώς αναγνωρίστηκαν οι έντονες δράσεις του στο καρδιαγγειακό σύστημα.

Χαρακτήρας
Γλυκιά, πικρή, στυπτική, ουδέτερη.

Συστατικά
Φύλλα: φλαβονογλυκοσίδες (και γκιγκολίδη), βιοφλαβίνες, σιτοστερόλη, λακτόνες, ανθοκυανίνη.

Σπόροι: λιπαρά οξέα, μέταλλα, βιοφλαβίνες.

Δράσεις
Φύλλα: χαλαρώνουν τα αιμοφόρα αγγεία, τονώνουν την κυκλοφορία.

Σπόροι: στυπτικοί, αντιμυκητιακοί, αντιβακτηριακοί.

‘Αναφέρθηκαν σημαντική βελτίωση της πνευματικής κατάστασης, της συναισθηματικής σταθερότητας, της μνήμης και μείωση της τάσης για εύκολη κόραση.’
Rudolf Weiss, 1985.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη του Φυτού

ΦΥΛΛΑ

Μπήκαν στο βοτανικό ρεπερτόριο μόνο από τη δεκαετία του 1980 και χρησιμοποιούνται για νόσους του κυκλοφορικού είναι ιδιαίτερα δραστικά στην βελτίωση της ροής του αίματος στον εγκέφαλο. Η έρευνα έχει αποδείξει ότι η γκιγκολίδη μπορεί να είναι τόσο αποτελεσματική όσο και τα πρότυπα φάρμακα για τη θεραπεία των αρρυθμιών. Τα φύλλα χρησιμοποιούνται επίσης και για τις κισώδεις φλέβες, τις αιμορροΐδες και τα έλκη των ποδιών. Συλλέξτε τα το καλοκαίρι.

Νωπά φύλλα



Βάμμα



Αποξηραμένα φύλλα

ΣΠΟΡΟΙ

Στην Κίνα, οι σπόροι, που ονομάζονται *bai gou*, θεωρείται ότι δρουν στον ισημερινό των πνευμόνων και των νεφρών και χρησιμοποιούνται παραδοσιακά για ασθματικές διαταραχές και για βήχα από το στήθος με παχύ φλέγμα. Είναι επίσης τονωτικά για το ουροποιητικό σύστημα και έτσι χρησιμοποιούνται για την ακράτεια ούρων και την υπερβολική ούρηση.



Οι σπόροι, *bai gou*, βρίσκονται μόνο στο θηλυκό φυτό.

Εφαρμογές

ΦΥΛΛΑ



ΥΓΡΟ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΜΑ Ένα παρασκεύασμα από νωπά φύλλα κυκλοφορεί στο εμπόριο στην Ευρώπη για τη θεραπεία της αρτηριοσκλήρωσης του εγκεφάλου και για νόσους της περιφερικής κυκλοφορίας.



ΒΑΜΜΑ Συνδυάστε το με άλλα καρδιαγγειακά φάρμακα, όπως η βίνκα και το κίτρο, για κυκλοφορικά προβλήματα, ή με το μελίλωτο για φλεβικές διαταραχές.



ΕΓΧΥΜΑ Παρασκευάστε το με 50 g αποξηραμένα φύλλα και πάρτε το για την αρτηριοσκλήρωση και τους κισούς. Χρησιμοποιείστε το για πλύση κισωδών ελκών ή αιμορροΐδων.

ΣΠΟΡΟΙ



ΑΦΕΨΗΜΑ Συνδυάστε το με βότανα όπως το *ma huang** (μόνο με συνταγή), την ινούλα ή τα φύλλα μουριάς για το άσθμα και για βαρύ ή επίμονο βήχα: 3-4 σπόροι είναι αρκετοί για 3 δόσεις.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

- Μην υπερβείτε την δόση που δίνουμε για τους σπόρους, γιατί αυτό μπορεί να οδηγήσει σε δερματικές διαταραχές και πονοκέφαλο.
- Έχουν αναφερθεί περιπτώσεις δερματίτιδας από επαφή με τον πολύ των καρπών (δεν χρησιμοποιείται φαρμακευτικά).

* Υπόκειται σε νομικό περιορισμό στην Αυστραλία και τη Νέα Ζηλανδία.

Glycyrrhiza ssp. (Γλυκόριζα η Δεία)

ΓΛΥΚΟΡΙΖΑ (ρεγολίτσα, αγλυκόριζα)



"...έχει την ιδιότητα να σβήνει τη δίψα όταν την κρατά κανείς στο στόμα..."
Θεόφραστος ο Λέσβιος, περίπου 30 π.Χ.

Η ΓΛΥΚΟΡΙΖΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΑΙ στη φαρμακευτική από το 500 π.Χ. τουλάχιστον, και συνεχίζει να έχει στην επίσημη φαρμακευτική το ρόλο του "φαρμάκου" για τα έλκη του στομάχου. Η *G. glabra* κατάγεται από τη Μεσόγειο και τη Μέση Ανατολή και καλλιεργείται στην Ευρώπη από το 16ο αιώνα. Στην Κίνα, χρησιμοποιείται η *G. uralensis* ή *gan cao*· ονομάζεται το "μεγάλο αποτοξινωτικό", και πιστεύεται ότι διώχνει τα δηλητήρια από το σώμα. Είναι επίσης σημαντικό τονωτικό και συχνά την αποκαλούν "ο παππούς των βοτάνων".

Χαρακτήρας

Πολύ γλυκειά, ουδέτερη, υγρή.

Συστατικά

Σαπωνίνες, γλυκοσίδες (και γλυκοριζίνη), ουσίες τύπου οιστρογόνων, κουμαρίνες, φλαβονοειδή, στερόλες, χολίνη, ασπαραγίνη, πτητικό έλαιο.

Δράσεις

Αντιφλεγμονώδες, αντιαρθρικό, διεγερτικό, τονωτικό του φλοιού των επινεφριδίων, καταβάζει τη χοληστερόλη, μαλακώνει τον γαστρικό βλεννογόνο, πιθανώς αντιαλλεργικό, δροσιστικό, αποχρεμπτικό.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη του Φυτού

ΡΙΖΑ

G. GLABRA

Η ρίζα περιέχει γλυκοριζίνη που είναι 5 φορές πιο γλυκειά από τη σακχαρόζη και ενθαρρύνει την παραγωγή ορμονών όπως η υδροκορτιζόνη. Αυτό εξηγεί και τις αντιφλεγμονώδεις ιδιότητές της και επίσης και το ρόλο της στη διέγερση των επινεφριδίων μετά από θεραπεία με στεροειδή. Η ρίζα μπορεί να θεραπεύσει τα γαστρικά έλκη και είναι επίσης ισχυρό αποχρεμπτικό.



Αποξηραμένη
ρίζα

Νωπή
ρίζα



Αποξηραμένη
ρίζα

ΡΑΒΔΟΙ ΧΥΜΟΥ

G. GLABRA

Το στερεοποιημένο προϊόν του φυτού, που πουλιέται σε ράβδους, αποτελεί τη βάση πολλών καθαρτικών ιδιοσκευασμάτων, διεγείροντας την έκκριση χολής και έχει ήπια δράση στη δυσκοιλιότητα.



Υγρό
Παρασκεύασμα

ΡΙΖΑ

G. URALENSIS

Τονωτικό της ενέργειας και ιδιαίτερα για την σπλήνα και το στομάχι, η ρίζα προστίθεται σε πολλές Κινέζικες συνταγές με βότανα για να εξισορροπήσει την δράση άλλων βοτάνων. Χρησιμοποιείται επίσης για τον ασθματικό βήχα, ως σπασμολυτικό και ως θεραπεία για τα έλκη και για να δροσίσει "θερμές" καταστάσεις. Η αποξηραμένη ρίζα τρώγεται σαν ζαχαρωτό και στην Κίνα τη δίνουν στα παιδιά για να προωθήσει την ανάπτυξη των μυών.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

- Αποφύγετε τη γλυκόριζα στην υπέρταση, επειδή πιστεύεται ότι προκαλεί κατακράτηση υγρών.
- Τα άτομα που κάνουν θεραπεία με φάρμακα με βάση τη διγοξίνη (διγitalίνη) δεν πρέπει να παίρνουν τη γλυκόριζα.

Εφαρμογές

ΡΙΖΑ

G. GLABRA



ΒΑΜΜΑ Χρησιμοποιείται ως αντιφλεγμονώδες για αρθρικές ή αλλεργικές καταστάσεις, και ως διεγερτικό της όρεξης ή για διαταραχές των πνευμόνων. Χορηγείται για τις γαστρικές φλεγμονές ή για να ενθαρρύνει τη λειτουργία των επινεφριδίων μετά από θεραπεία με στεροειδή. Είναι χρήσιμο για να σκεπάζει τη γεύση άλλων φαρμάκων.



ΑΦΕΨΗΜΑ Χορηγείται για να μειώσει την οξύτητα του στομάχου στο έλκος.
ΣΙΡΟΠΙ Πάρτε το σιρόπι από το αφέψημα ως μαλακτικό αποχρεμπτικό για το άσθμα και τη βρογχίτιδα.



ΥΓΡΟ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΜΑ

Αφήστε τις ράβδους του χυμού να διαλυθούν αργά σε ίσο όγκο νερού για να πάρετε ένα ισχυρό παρασκεύασμα που μπορεί να χρησιμοποιηθεί όπως το αφέψημα, το βάμμα ή το σιρόπι.



ΡΙΖΑ

G. URALENSIS

ΑΦΕΨΗΜΑ Συνδυάστε το με ginseng για ένα καθημερινό τονωτικό ποτό.

ΤΟΝΩΤΙΚΟ ΚΡΑΣΙ Μουσκεύτε τη ρίζα σε τζιν ή βότκα για μερικές εβδομάδες για να φτιάξετε τονωτικό κρασί: πιείτε σε μικρές δόσεις μετά από τα γεύματα.



Humulus lupulus

ΛΥΚΙΣΚΟΣ (ζυθοβότανο)



“Το ζυθοβότανο... διατηρεί το ποτό, αλλά ξεπληρώνει την ευχαρίστηση κατατρέχοντας τις αρρώστιες και μακραίνοντας τη ζωή.”
John Evelyn, 1670.

ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ, Ο ΛΥΚΙΣΚΟΣ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΑΙ στη ζυθοποιεία από τον 11ο αιώνα, αλλά ποτέ στον παραδοσιακό Αγγλικό ζύθο (ale). Στην αρχή, νόμιζαν ότι ενθαρρύνει τη μελαγχολική διάθεση και ότι ο πολύς λυκίσκος στη μύρα γερμανικού τύπου, όπως σημειώνει ο Gerard, ήταν “κακός για το κεφάλι”. Πιστευόταν, όμως, ότι ο λυκίσκος διώχνει τη χολερική διάθεση και την υπερβολική υπεραιμία και η μύρα θεωρούνταν πιο “φυσικό ποτό που κρατά το σώμα υγιές” από τον αγγλικό ζύθο. Ο λυκίσκος έχει μεγάλα ποσοστά οιστρογόνων, με αποτέλεσμα η υπερβολική κατανάλωση μύρας να μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια της λίμπιντο στους άνδρες.

Χαρακτήρας

Δροσερός, ξηρός πικρός, ελαφρώς δριμεία γεύση.

Συστατικά

Πτητικό έλαιο, βαλεριανικό οξύ, ουσίες τύπου οιστρογόνων, ταννίνες, πικρή ουσία, φλαβονοειδή.

Δράσεις

Κατασταλτικό, αναφροδισιακό, τονωτικό για το νευρικό σύστημα, πικρό πεπτικό τονωτικό, διουρητικό.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη του Φυτού

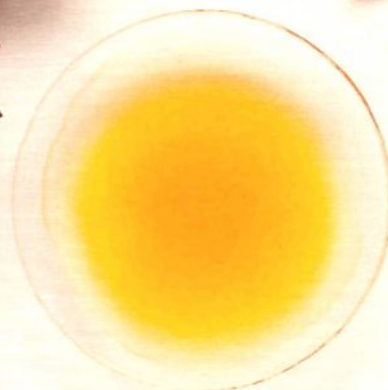
ΚΩΝΟΙ

Τα άνθη του δηλικού φυτού, γνωστά ως κώνοι, χρησιμοποιούνται στη φαρμακευτική. Ο χαρακτήρας του φυτού μεταβάλλεται σημαντικά με την ηλικία καθώς τα συστατικά του οξειδώνονται. Οι κώνοι είναι καλύτερο να χρησιμοποιούνται φρέσκοι για την αυπνία και οι αποξηραμένοι κώνοι που χρησιμοποιούνται στα μαζιλάρια για την έλλειψη ύπνου πρέπει να αντικαθιστώνται κάθε λίγους μήνες, επειδή οι παλαιοί αποξηραμένοι κώνοι μπορεί να είναι διεγερτικοί.

Νωποί κώνοι



Πρόσφατα αποξηραμένοι κώνοι



Βάμμα



Κάψουλες

Εφαρμογές

ΚΩΝΟΙ



ΕΚΧΥΜΑ Για την αυπνία προσδέστε 2 κουταλιές φρέσκους κώνους σε μία κούπα βραστό νερό και αφήστε το για 5 λεπτά. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε πρόσφατα αποξηραμένους ή κατεψυγμένους κώνους.



ΒΑΜΜΑ Πάρτε μέχρι και 2 ml, 3 φορές την ημέρα ως κατασταλτικό για τη νευρική ένταση και το άγχος. Συνδυάστε το με άλλα πεπτικά βότανα, όπως η αλδαία, το πεντάνευρο, το χαμομήλι και η μέντα για το σύνδρομο του ευερέθιστου εντέρου. Πάρτε 1,5 ml σε ένα κίβο ζάχαρης για το νευρικό



στομάχι. Χορηγείται για μερικά σεξουαλικά προβλήματα, όπως η πρόωρη εκσπερμάτωση.



ΚΟΜΠΡΕΣΑ Χρησιμοποιήστε ένα επίδεμα μουσκεμένο στο έγχυμα ή σε αραιωμένο βάμμα στα κίρσώδη έλκη.



ΠΛΥΣΗ Χρησιμοποιήστε το έγχυμα ή πρόσφατα αποξηραμένους κώνους για χρόνια έλκη, δερματικά εξανθήματα και πηλγές.

ΚΑΨΟΥΛΕΣ Διατίθενται στο εμπόριο· πάρτε 2 πριν τα γεύματα ως ορεκτικό. Μην χρησιμοποιείτε συνεχώς για περισσότερο από λίγες ημέρες.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

- Ο λυκίσκος δρα ως ήπιο κατασταλτικό στα υψηλά νευρικά κέντρα και πρέπει να αποφεύγεται στην κατάθλιψη. Μην υπερβαίνετε τις πρώτες δόσεις.

- Το ζωντανό φυτό μπορεί να προκαλέσει τοξική δερματίτιδα (εξ επαφής).

Hydrastis canadensis

ΥΔΡΑΣΤΙΣ



"Οι πληροφορίες μου λένε ότι οι Τσεροκί τον (καρκίνο) θεραπεύουν με ένα φυτό που πιστεύεται ότι είναι η Hydrastis canadensis."
Benjamin Smith Barton, 1798.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΒΟΤΑΝΟ των Ιθαγενών Αμερικάνων που μπήκε στο Ευρωπαϊκό βοτανικό ρεπερτόριο, η υδράστις χρησιμοποιούνταν από τους Τσεροκί για την δυσπεψία, τις τοπικές φλεγμονές και τη βελτίωση της όρεξης, ενώ οι Ιροκούα τη χρησιμοποιούσαν για τον κοκύτη. Το βότανο ήρθε στην Ευρώπη το 1760. Κατά το 19ο αιώνα, έγινε δημοφιλές στους οπαδούς του Thomson και στους Εκλεκτικούς γιατρούς (βλέπε σελ. 20-1) και συμπεριλαμβανόταν στην *Pharmacopoeia* των Ηνωμένων Πολιτειών μέχρι το 1926.

Χαρακτήρας

Δροσερή, στυπτική, ξηρή, επικρατεί ο ψυχρός χαρακτήρας.

Συστατικά

Αλκαλοειδή, πτητικό έλαιο, ρητίνες.

Δράσεις

Στυπτικό, τονωτικό και διεγερτικό της χολής, αντικαταρροϊκό, καθαρτικό, επούλνει τους γαστρικούς βλεννογόνους, ανυψώνει την πίεση του αίματος.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη του Φυτού

ΡΙΖΩΜΑ

Εξαιρετικό αντικαταρροϊκό γιατρικό για τους βλεννογόνους του γαστρικού, του άνω αναπνευστικού και τον κοιλιακό βλεννογόνο. Χρήσιμο για παθολογικές καταστάσεις όπως η βλεννώδης κολίτιδα, οι ρινικές φλεγμονές ή οι λοιμώξεις των αυτιών. Είναι καλό για γυναικολογικά προβλήματα, μπορεί να βοηθήσει στην μείωση των εμμηνοπαυσικών συμπτωμάτων και να ανακουφίσει τους πόνους της περιόδου ή τα συμπτώματα του προεμμηνορροϊκού συνδρόμου που συνδέονται με αδράνεια. Είναι δημοφιλές συστατικό γενικών τονωτικών ιδιοσκευασμάτων. Συλλέξτε το φθινόπωρο.



Αποξηραμένο ρίζωμα



Βάμμα



Κάψουλες



Σύνθετα δισκία

Εφαρμογές

ΡΙΖΩΜΑ



ΒΑΜΜΑ Πάρτε 0,5-2 ml, 3 φορές την ημέρα (οι μεγαλύτερες δόσεις είναι πιο καθαρτικές) για όλες τις καταρροϊκές καταστάσεις: ρινικός κατάρρου, βλεννώδης κολίτιδα, γαστρεντερίτιδα και κοιλιακές εκκρίσεις. Επίσης είναι καλό τονωτικό του σκελετού για τη βραδεία πέψη και για τα πεπτικά προβλήματα που προκαλεί η ευαισθησία σε τροφές ή η κατάχρηση αλκοόλ. Προσθέστε το σε φάρμακα για το ΠΕΣ ή για τη βαριά εμμηνορροσία.



ΠΛΥΣΗ Διαλύστε 2-3ml βάμμα σε νερό για την πλήση ερεθισμών του δέρματος από φλεγμονές, έκζεμα και ιλαρά.



ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΠΛΥΣΗ/ΓΑΡΓΑΡΑ Διαλύστε 2-3 ml βάμμα σε ένα ποτήρι χλιαρό νερό για τα στοματικά έλκη, την ουλίτιδα, τον ερεθι-



σμένο λαιμό και τον κατάρρου.
ΚΑΤΑΙΟΝΙΣΜΟΣ Χρησιμοποιείστε διαλυμένο βάμμα (2-3 ml σε νερό) για τις κοιλιακές απεκρίσεις και για μολύνσεις και για τις άφθρες. Για τη φαγούρα του κόλπου, διαλύστε 5 ml βάμμα σε 100 ml ροδόνερο.



ΚΑΨΟΥΛΕΣ Πάρτε κάψουλες των 200 mg, 3 φορές την ημέρα για τον κατάρρου και για λοιμώξεις του γαστρικού ή του αναπνευστικού. Συνδυάστε το με σκόνη από καρπούς λυγαριάς για να ανακουφίσετε τις εξάψεις και την εφίδρωση της εμμηνοπαύσεως και με ευφρασία για τον αλλεργικό πυρετό.



ΣΤΑΓΟΝΕΣ ΓΙΑ ΤΑ ΑΥΤΙΑ Διαλύστε 10ml βάμμα σε 100ml νερό για το "κολλώδες αυτί", τη συμφόρηση από κατάρρου και τα βουλωμένα αυτιά.



ΣΥΝΘΕΤΑ ΔΙΣΚΙΑ Τα δισκία που διατίθενται στο εμπόριο μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τις πεπτικές διαταραχές.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

- Η υδράστις είναι διεγερτικό της μήτρας, έτσι αποφύγετε τη στην εγκυμοσύνη.
- Το βότανο αυτό είναι υπερτασικό, έτσι αποφύγετε το σε περιπτώσεις υψηλής πίεσης του αίματος.
- Μην χρησιμοποιείτε τις σταγόνες για τα αυτιά αν υπάρχει πιθανότητα διάτρησης του ακουστικού τυμπάνου.
- Η κατανάλωση του φρέσκου φυτού μπορεί να προκαλέσει εξέλκωση των βλεννογόνων.

Hypericum perforatum

(Υπερικόν το διάρητον)

ΒΑΛΣΑΜΟ (βαλσαμόχορτο, λειχηνόχορτο, σπαθόχορτο, περίκη, προδρόμου βότανο)



Τις χιονίστρες βράστε τις ρίζες του υπερικού (Υπερικό το σύλον) και ρίξτε τις στη σιάλη. Μετά, ραντίστε με παλιό λαρδί και χρησιμοποιείτε τις για έμπλαστρο...
Γιατρικό των Γιατρών του Myddfai, Ουαλία, 13ος αιώνας.

ΛΕΓΕΤΑΙ ΟΤΙ ΠΗΡΕ ΤΟ ΟΝΟΜΑ προδρόμου βότανο, από τους Ιππότες του Αγίου Ιωάννου της Ιερουσαλήμ που θεράπευαν μ' αυτό τις πληγές στις μάχες των Σταυροφοριών. Πίστευαν επίσης ότι ξόρκιζε το κακό πνεύμα -γι' αυτό και οι τρελλοί υποχρεώνονταν συχνά να πίνουν το έγχυμά του. Όντας κίτρινο, συνδεόταν με τη "χολερική" διάθεση και το έδιναν για τον ίκτερο και την υστερία. Τα παλιά βοτανολόγια συχνά ανέφεραν το *tutsan* (*H. androsaemum* - Υπερικό το σύλον), από το γαλλικό *toutsain* ή "πανάκεια", που χρησιμοποιούνταν και για κακώσεις και φλεγμονές.

Χαρακτήρας

Γλυκόπικρο, ψυχρό, ξηραντικό.

Συστατικά

Γλυκοσίδες, φλαβονοειδή (και ρουτίνη), πτητικά έλαια, ταννίνες, ρητίνες.

Δράσεις

Στυπτικό, αναλγητικό, αντιφλεγμονώδες, κατασταλτικό, τονωτικό για την αποκατάσταση του νευρικού συστήματος.

Χρησιμοποιούμενα Μέλη των Φυτών

ΕΠΙΓΕΙΑ ΤΜΗΜΑΤΑ

Λαμβανόμενα εσωτερικά, τα επίγεια τμήματα μπορούν να αλαφρώσουν τη διάθεση και να ανορθώσουν το πνεύμα. Φτιάχνουν ένα τονωτικό για την αποκατάσταση των νεύρων, ιδανικό για το άγχος και την ευερεδιστότητα, ιδιαίτερα κατά την εμμηνόπαυση. Είναι επίσης καλά για χρόνιες, μακροχρόνιες καταστάσεις όπου παίζει ρόλο η εξάντληση των νεύρων. Μπορούν να ανακουφίσουν ποικίλους πόνους, όπως η ισχιαλγία και η νευραλγία. Συλλέξτε το καλοκαίρι.



Νωπά επίγεια τμήματα



Άνθη

ΑΝΘΟΦΟΡΕΣ ΚΟΡΥΦΕΣ

Χρησιμοποιούνται για την παρασκευή του ελαίου του βάλσαμου, ενός κόκκινου σαν αίμα ελαίου που παρασκευάζεται με εξανθοσμία, διαβρέχοντας τα άνθη σε έλαιο Κάρδαμου του βαφικού, καρυδιάς ή ηλιέλαιο περασμένου από ψυχρή πρέσσα και αφήνοντάς τα στον ήλιο για μερικές εβδομάδες. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί τοπικά για εγκαύματα, φλεγμονές (του δέρματος, των μυών και του συνδετικού ιστού) και για τη νευραλγία. Συλλέξτε στη μέση του καλοκαιριού.



Βάμμα



Αποξηραμένα επίγεια τμήματα.



Έλαιο με εξανθοσμία



Κρέμα

Εφαρμογές

ΕΠΙΓΕΙΑ ΤΜΗΜΑΤΑ



ΕΓΧΥΜΑ Χρησιμοποιείτε το για το άγχος, τη νευρική ένταση, την ευερεδιστότητα ή τις συναισθηματικές διαταραχές, ιδιαίτερα αν συνδέονται με την εμμηνόπαυση ή με το προεμμηνορροϊκό σύνδρομο.



ΒΑΜΜΑ Πάρτε το για 2 μήνες τουλάχιστον για τη μακροχρόνια νευρική ένταση που οδηγεί σε εξάντληση και κατάθλιψη. Στα παιδιά που βρέχουν το κρεβάτι, δώστε 5-10 σταγόνες το βράδυ.



ΠΛΥΣΗ Με το έγχυμα πλύντε πληγές, ερεθισμούς του δέρματος και μώλωπες.

ΑΝΘΟΦΟΡΕΣ ΚΟΡΥΦΕΣ



ΚΡΕΜΑ Χρησιμοποιείτε τη για εντοπισμένους πόνους των νεύρων, όπως ισχιαλγία, εξαρθρήματα και κράμπες, ή για να ανακουφίσετε τη διόγκωση του στήθους κατά τη γαλουχία. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί και ως αντισπασμικό και σπασμολυτικό σε εκδορές, ερεθισμούς και έλκη.



ΕΛΑΙΟ (εξανθοσμία) Χρησιμοποιείτε το σε εγκαύματα και φλεγμονές των μυών ή των αρθρώσεων όπως ο "αγκώνας του τέννις," οι νευραλγίες και η ισχιαλγία. Προσδέστε μερικές σταγόνες ελαίου λεβάντας για εγκαύματα, ή ελαίου αχιλλείας για φλεγμονές των αρθρώσεων.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

• Το βότανο μπορεί να προκαλέσει δερματίτιδα αν ληφθεί εσωτερικά και μετά εκθέσετε το δέρμα στον ήλιο. Τοξική δερματίτιδα μπορεί συνήδως να προκληθεί αν κορφολογείτε ή μαζεύετε το φυτό σε υγρασία αλλά με ήλιο.

Thymus officinalis

(Ψωμίδος ο φαρμακευτικός)

ΥΣΣΩΠΟΣ



‘Η ευωδιά ή ο αιμός του ύσσωπου διώχνουν τον αέρα μέσα από τα αυτιά αν τα κρατήσεις πάνω του.’

William Turnet, 1562.

Ο ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ ΧΟΡΗΓΟΥΣΕ τον ύσσωπο για την πλευρίτιδα και ο Διοσκορίδης τον συνιστούσε μαζί με απήγανο για το άσθμα και τον καταρράκτη. Το όνομά του βγαίνει από την ελληνική λέξη *azob*, ή άγιο βότανο, αν και ο ύσσωπος της Βίβλου ήταν πιθανότατα μία τοπική ποικιλία μαντζουράνας. Ο ύσσωπος είναι ένα από τα πιο σημαντικά μεταξύ των 130 βοτάνων που αρωματίζουν το λικέρ Chartreuse.

Χαρακτήρας

Πικρός, με δριμεία γεύση, ελαφρώς θερμαντικός.

Συστατικά

Πτητικό έλαιο, φλαβονοειδή, ταννίνες, πικρή ουσία (μαρρουβίνη).

Δράσεις

Αποχρεμπτικό, άφουσο, χαλαρώνει τα περιφερικά αιμοφόρα αγγεία, ιδρωταγωγό, τοπικό αντιφλεγμονώδες, αντι-ϊικό (εναντίον του ιού του απλού έρπητα), σπασμολυτικό.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη των Φυτών

ΕΠΙΓΕΙΑ ΤΜΗΜΑΤΑ

Κυρίως χρησιμοποιούμενα ως αποχρεμπτικό για τη βρογχίτιδα, τα κρυολογήματα του στήθους και το άσθμα, τα επίγεια τμήματα επίσης ανακουφίζουν τον μετεωρισμό και καταπραΰνουν τους πόνους από πιασίματα και, επίσης, ήταν κάποτε δημοφιλής σε συνδυασμό με τα σούκα για τη δυσκοιλιότητα. Ακόμα, υποβοηθούν την εφίδρωση στα κρώματα και στη γρίπη. Συλλέξτε κατά την ανθοφορία το καλοκαίρι.



Νωπά επίγεια
τμήματα

Βάμμα

Τα άνθη συλλέγονταν παραδοσιακά ξεχωριστά από τα φύλλα και χρησιμοποιούνταν για σιρόπια.

ΑΙΘΕΡΙΟ ΕΛΑΙΟ

Το έλαιο εντείνει την εγρήγορση και χρησιμοποιείται για ανορθωτικό και ήπιο χαλαρωτικό τονωτικό, κατάλληλο για τη νευρική εξάντληση ή για την κατάθλιψη. Μπορεί να βοηθήσει ιδιαίτερα στην ανακούφιση της ψυχικής οδύνης και των ενοχών.

Εφαρμογές

ΕΠΙΓΕΙΑ ΤΜΗΜΑΤΑ



ΕΓΧΥΜΑ Πιείτε το καυτό κατά τα πρώτα στάδια των κρυολογημάτων και της γρίπης. Πάρτε το επίσης για πεπτικές διαταραχές και για το νευρικό στομάχι.



ΒΑΜΜΑ Συνδυάστε το με άλλα αποχρεμπτικά βότανα, όπως η γλυκόριζα, η ινούλα και ο άνηθος, για τη βρογχίτιδα και τα επίμονα κρυολογήματα.



ΣΙΡΟΠΙ Για το βήχα, χρησιμοποιείστε σιρόπι παρασκευασμένο από το έγχυμα είτε των επίγειων τμημάτων είτε των ανθών. Συνδυάστε το με άνθη φλώμου ή

με γλυκόριζα για τον επίμονο βήχα και τους εξασθενημένους πνεύμονες.

ΑΙΘΕΡΙΟ ΕΛΑΙΟ



ΕΝΤΡΙΒΗ ΘΩΡΑΚΑ Διαλύστε 10 σταγόνες ελαίου ύσσωπου σε 20 ml αμυγδαλελαίου ή ηλιέλαιου για τη βρογχίτιδα και τα κρυολογήματα του στήθους. Συνδυάζεται καλά με το θυμάρι και τον ευκάλυπτο.



ΕΛΑΙΟ Προσθέστε 5-10 σταγόνες στο νερό του μπάνιου για τη νευρική εξάντληση, τη μελαγχολία ή τις λύπες.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

• Το αιθέριο έλαιο περιέχει την κετόνη πινο-κανφόνη, η οποία σε υψηλές δόσεις μπορεί να προκαλέσει σπασμούς. Μην πάρετε δόση μεγαλύτερη από τη συνιστώμενη.



'Inula campana reddidit praecordia sana (η ινούλα το πνεύμα θα στηρίξει).'
Παραδοσιακό Λατινικό ρητό.

Inula spp.

ΙΝΟΥΛΑ (ώμονο)

ΑΠΟ ΤΑ ΠΙΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ βότανα για τους Αρχαίους Έλληνες και τους Ρωμαίους, η ινούλα (*Inula helenium*) θεωρούνταν καθολικό γιατρικό για παθήσεις τόσο διαφορετικές όσο η υδρωπικία, οι πεπτικές και οι εμμηνορροϊκές διαταραχές και η ισχιαλγία. Για τους Αγγλοσάξονες ήταν τονωτικό, για δερματικές νόσους και τη λέπρα. Μέχρι το 19ο αιώνα χρησιμοποιούνταν για τη θεραπεία δερματικών νόσων, νευραλγιών, ηπατικών προβλημάτων και του βήχα, ενώ σήμερα, σχεδόν αποκλειστικά, για παθήσεις του αναπνευστικού. Στην Κίνα χρησιμοποιείται η *I. japonica*.

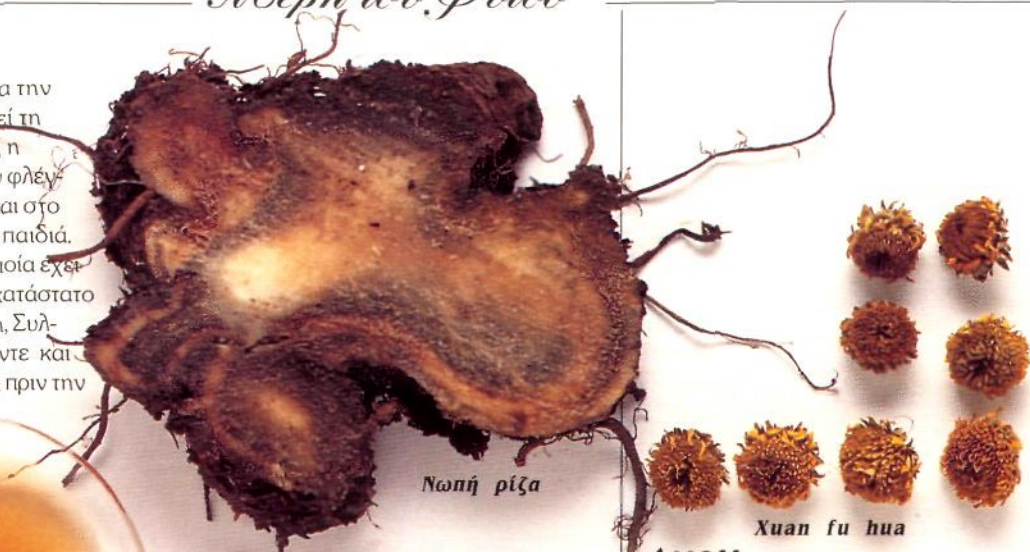
Χαρακτήρας
I. HELLENICUM: πικρή και ελαφρώς γλυκειά, θερμή, ξηρή.
I. JAPONICA: αλμυρή, θερμή.
Συστατικά
Γλίσχροσμα, πικρή ουσία, πτητικό έλαιο (και αζουλένια), ινουλίνη, στερόλες, πιθανώς αλκαλοειδή.
Δράσεις
Τονωτικό, διεγερτικό αποχρεμπτικό, ιδρωταγωγό, αντιβακτηριδιακό, αντιμυκητιακό, αντιπαρασιτικό, πεπτικό διεγερτικό.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη των Φυτών

ΡΙΖΑ

I. HELLENICUM

Εξαιρετικό τονωτικό, για την αδυναμία που ακολουθεί τη γρίπη ή τη βρογχίτιδα, η ρίζα διώχνει το επίμονο φλέγμα, βοηθάει στο βήχα και στο μούκωμα, ιδιαίτερα στα παιδιά. Περιέχει ινουλίνη, η οποία έχει χρησιμοποιηθεί ως υποκατάστατο της ζάχαρης στο διαβήτη. Συλλέξτε το φθινόπωρο, πλύντε και κόψτε σε μικρά κομμάτια πριν την ξηράνετε.



Νωπή ρίζα

Xuan fu hua

ΑΝΘΗ

I. JAPONICA

Στην Κίνα, τα άνθη, *xuan fu hua*, συνιστώνται για το άσθμα και για τη βρογχίτιδα με πολύ φλέγμα και επίσης για τους εμετούς και για την ανάρρωση. Η Κινεζική έρευνα απόδειξε τις ήπιες αντιβακτηριδιακές ιδιότητές τους και επίσης τη διεγερτική του δράση στο νευρικό σύστημα, την πέψη και τον φλοιό των επινεφριδίων.

Βάμμα

Αποξηραμένη ρίζα

Εφαρμογές

ΡΙΖΑ

I. HELLENICUM



ΑΦΕΨΗΜΑ Χρησιμοποιείστε το για τη βρογχίτιδα, το άσθμα, τον κατάρρου του άνω αναπνευστικού ή την ανακούφιση των συμπτωμάτων του αλλεργικού πυρετού. Παίρνετέ το τακτικά ως γενικό τονωτικό ή για μακροχρόνια προβλήματα του άνω αναπνευστικού. Επίσης δρα ως πεπτικό και ηπατικό τονωτικό.



ΒΑΜΜΑ Πάρτε το ως τονωτικό στην εξασθένιση και στα χρόνια προβλήματα του αναπνευστικού.



ΠΛΥΣΗ Χρησιμοποιείστε το αφέψημα ή το αραιωμένο βάμμα για το έκζεμα, τα εξανθήματα και τα κισώδη έλκη.



ΣΙΡΟΠΙ Πάρτε σιρόπι φτιαγμένο με το αφέψημα για το βήχα.

ΑΝΘΗ

I. JAPONICA



ΑΦΕΨΗΜΑ Πάρτε το για τη ναυτία, τους εμετούς ή το βήχα με άφθονο φλέγμα. Εναλλακτικά, συνδυάστε 10g ανθών με 10g νωπής ρίζας τζίντζερ, 10 ml *ban xia* και 5 ml γλυκόρριζας και πάρτε το για το πολύ φλέγμα στο στομάχι με ναυτία, κοιλιακή διάταση, μετεωρισμό και έμεση βλέννης.



ΣΙΡΟΠΙ Πάρτε σιρόπι φτιαγμένο με το έγχυμα σε δόσεις των 10-20 ml για το βήχα.



"Το έλαιο της καρυδιάς...κάνει απαλά τα χέρια και το πρόσωπο και διώχνει...τα μαύρα και μπλε σημάδια απ' τις μελανιές."

John Gerard, 1597.

Juglans ssp.

ΚΑΡΥΔΙΑ

ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΟ ΜΥΘΟ, όταν οι θεοί περπατούσαν στη γη, ζούσαν στις καρυδιές· από κει πήραν το όνομα *Juglans* ή *Jovis glans*. Το δένδρο καλλιεργείται στην Ευρώπη από τη Ρωμαϊκή εποχή για τα καρύδια· δίνουν ένα σημαντικό λάδι που περιέχει απαραίτητα λιπαρά οξέα, όπως το α-λινολενικό, που είναι ζωτικά για την υγιή κυτταρική λειτουργία και για την παραγωγή προσταγλανδινών. Το λευκό καρύδι από την καρυδιά την τεφρόχρου (*J. cinerea*), από την ανατολική Βόρειο Αμερική είναι χρήσιμο καθαρτικό.

Χαρακτήρας Πικρή, στυπτική, κυρίως θερμή, ξηραντική· το κωπό εξωκάρπιο είναι δροσιστικό.

Συστατικά Κινόνες, έλαια, ταννίνες· τα καρύδια περιέχουν απαραίτητα λιπαρά οξέα (π.χ., το α-λινο-λείκό και το α-λινολενικό).

Δράσεις *J. REGIA*: στυπτικό, αποθεί τους εντερικούς σκώληκες, σπασμολυτικό, πεπτικό τονωτικό το εξωκάρπιο είναι αντιφλεγμονώδες.

J. CINEREA: καθαριστικό, στυπτικό, χολαγωγό.

Χρησιμοποιούμενα Μέλη των Φυτών

ΦΥΛΛΑ

J. REGIA

Στην Ευρώπη, τα φύλλα καρυδιάς είναι δημοφιλές σπιτικό γιατρικό και για το έκζεμα και για τη βλεφαρίτιδα στα παιδιά. Πρόσφατες έρευνες υποστηρίζουν τις αντιμυκητιακές τους ιδιότητες καθώς και την αντισηπτική τους δράση· τα φύλλα χρησιμοποιούνται επίσης για τους εντερικούς σκώληκες και ως πεπτικό τονωτικό. Συλλέξτε σε όλη την αυξητική περίοδο.

Νωπά φύλλα



Το γιατρικό ανθέων του Bach από καρύδια συνιστάται για περιόδους μεταβολών όπως η εμμηνόπαυση ή η μετακόμιση.

ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΣ ΦΛΟΙΟΣ

J. CINEREA

Τα κομμάτια του εσωτερικού φλοιού είναι ένα από τα λίγα ισχυρά καθαρτικά που μπορούν να χρησιμοποιηθούν με ασφάλεια στην εγκυμοσύνη. Συλλέξτε νωρίς το καλοκαίρι.



Αποξηραμένος εσωτερικός φλοιός.



Ψυχα και εξωκάρπιο



Νωπό εξωκάρπιο

ΨΥΧΑ ΚΑΙ ΕΞΩΚΑΡΠΙΟ

J. REGIA

Το σαρκώδες πράσινο εξωκάρπιο του καρυδιού είναι πλούσιο σε καρπικά οξέα και μεταλλικά στοιχεία. Παραδοσιακά, το έγχυμα από το περίβλημα αυτό χρησιμοποιείται για να σκουρύνει τα μαλλιά. Το καρυδέλαιο περιέχει απαραίτητα λιπαρά οξέα, ζωτικά για πολλές λειτουργίες του σώματος. Συλλέξτε αργά το καλοκαίρι.

Εφαρμογές

ΦΥΛΛΑ

J. REGIA



ΕΓΧΥΜΑ Χρησιμοποιείστε το για δερματικά προβλήματα και φλεγμονές των ματιών και σαν πεπτικό τονωτικό για την ανορεξία.



ΠΛΥΣΗ Χρησιμοποιείστε το έγχυμα για το έκζεμα ή για πληγές και εκδορές.



ΠΛΥΣΗ ΜΑΤΙΩΝ Βάλτε καλά στραγγιγμένο έγχυμα ή 5 σταγόνες βάμμα σε νερό για την τύση των ματιών στην επιπεφυκίτιδα και στη βλεφαρίτιδα.

ΕΞΩΚΑΡΠΙΟ (ΝΩΠΟ ΦΛΟΥΔΙ)

J. REGIA



ΕΓΧΥΜΑ Χρησιμοποιείστε το για τη χρόνια διάρροια ή ως τονωτικό για την αναμία.



ΞΕΒΓΑΛΜΑ ΜΑΛΛΙΩΝ Ξεπλύνετε τα μαλλιά με το έγχυμα για την τριχόπτωση.

ΚΑΡΥΔΙ

J. REGIA



ΕΛΑΙΟ Πάρτε 2 κουταλιές ανεπεξέργαστο έλαιο καθημερινά ως συμπληρωματικό της διατροφής για τις εμμηνορροϊκές διαταραχές ή για το ξηρό, λεπιδώδες έκζεμα.

ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΣ ΦΛΟΙΟΣ

J. CINEREA



ΑΦΕΨΗΜΑ Χρησιμοποιείστε το για δυσκοιλιότητα, βραδεία πέψη για διέγερση του συκωτιού και για δερματικές νόσους.



ΒΑΜΜΑ Πάρτε μέχρι και 5 ml ημερησίως για τις ίδιες παθήσεις όπως το αφέψημα.



Ένα γατρικό για τη θεραπεία της ταινίας; 5 μέρη ραγοστρόβιλοι κέντρου, 5 μέρη λευκό έλαιο λαμβάνονται για μία μέρα. Αιγυπτιακό, περίπου 1550 π.Χ.

Juniperus communis

(Γιουννίπερος η κοινή)

ΚΕΝΤΡΟ (άρκευθος, κέδρο*)

ΑΠΟ ΠΑΛΙΑ, το κέντρο συνδεόταν με την τελετουργική κάθαρση και καιγόταν στα ιερά στις τελετές εξαγνισμού. Αρκετές φαρμακευτικές συνταγές που επιβίωσαν σε αιγυπτιακούς παπύρους χρονολογούνται στο 1550 π.Χ. Στην Κεντροευρωπαϊκή λαϊκή ιατρική, το έλαιο από τους ραγοστρόβιλους θεωρούνταν πανάκεια για τον τύφο, τη χολέρα, τη δυσεντερία, την ταινία και άλλες νόσους που συνδέονται με τη φτώχεια.

Χαρακτήρας Δριμεία γεύση, ελαφρώς γλυκόπικρη, καυτό, ξηρό.

Συστατικά Πηκτικό έλαιο, φλαβονοειδή, σάκχαρα, γλυκοσίδες, ταννίνες, ποδοφιλοτοξίνη (παράγοντας εναντίον των όγκων), βιταμίνη C.

Δράσεις Αντισηπτικό του ουροποιητικού, διουρητικό, άφυσιο, πεπτικό τονωτικό, διγερτικό της μήτρας, αντιρευματικό.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη των Φυτών

ΡΑΓΟΣΤΡΟΒΙΟΙ

Οι ώριμοι μπλε, "καρποί", οι ραγοστρόβιλοι, χρησιμοποιούνται κυρίως για λοιμώξεις του ουροποιητικού και χορηγούνται για να καθαρίσουν τα τοξικά απόβλητα από τον οργανισμό στην αρθρίτιδα και στην ποδάγρα. Μειώνουν τους κολικούς και το μετεωρισμό, διεγείρουν την πέψη και ενθαρρύνουν τις συστολές της μήτρας στον τοκετό. Μαζεύετε τους αφού το χρώμα τους από πράσινο γίνει μωβ-μπλε. η ωρίμανση μπορεί να πάρει δύο χρόνια.

ΑΙΘΕΡΙΟ ΕΛΑΙΟ

Το έλαιο, που παρασκευάζεται με απόσταξη με ατμό από τους ώριμους ραγοστρόβιλους, είναι δημοφιλές εξωτερικής χρήσης γιατρικό για τους μυϊκούς πόνους και την αρθρίτιδα. Όταν λαμβάνεται εσωτερικά, αυξάνει τη διήθηση των προϊόντων απέκκρισης από τα νεφρά και είναι δραστικό εναντίον πολλών βακτηρίων.



Νωποί ραγοστρόβιλοι

Βάμμα



Νωποί ραγοστρόβιλοι στο κλαδί

ΕΛΑΙΟ ΑΡΚΕΥΘΟΥ

Το έλαιο αρκεύθου, που παρασκευάζεται με ξηρή απόσταξη της καρδιάς του ξύλου διάφορων τύπων κέντρου Περιέχει φαινόλη και έχει ήπια απολυμαντική δράση. Όταν χρησιμοποιείται εξωτερικά είναι μη ερεθιστικό και χρησιμοποιείται κυρίως για χρόνιες δερματικές παθήσεις, όπως το λεπιδώδες έκζεμα και η γωρίαση.



Έλαιο αρκεύθου

Εφαρμογές

ΡΑΓΕΣ



ΕΓΧΥΜΑ Πιείτε γουλιές από αδύνατο έγχυμα (15 g ραγοστρόβιλοι σε 500 ml νερό) για στομαχικές διαταραχές και κρυώματα ή για τους πόνους της περιόδου.



ΒΑΜΜΑ Πάρτε 2 ml, 3 φορές την ημέρα για λοιμώξεις του ουροποιητικού, όπως η κυστίτιδα ή για τη διέγερση της πέψης.

ΑΙΘΕΡΙΟ ΕΛΑΙΟ



ΛΟΣΙΟΝ Προσθέστε 5 σταγόνες ελαίου σε 50 ml ίσων μερών ροδόκερου και αμαμπίδα για το λιπαρό δέρμα και την ακμή.



ΕΝΤΡΙΒΗ ΣΤΗΘΟΥΣ Διαλύστε 10 σταγόνες ελαίου κέντρου και 10 σταγόνες ελαίου θυμαριού σε 20 ml μινδαλέλαιου, και τρίψτε το στήθος για τον επίμονο βήχα.



ΕΛΑΙΟ Προσθέστε 5 σταγόνες στο νερό του μπάνιου για αρθρικά, ποδάγρα ή μυϊκούς πόνους.



ΕΛΑΙΟ ΜΑΣΑΣ Διαλύστε 10 σταγόνες ελαίου κέντρου σε 5 ml αμυγδαλέλαιου και κάντε μασάζ στις αρθρικές αρθρώσεις.

ΕΛΑΙΟ ΑΡΚΕΥΘΟΥ



ΑΛΟΙΦΗ Προσθέστε 10 σταγόνες σε 20 ml λιωμένης βάσης αλιφής. Αφήστε να κρυώσει και βάλτε το χρόνιο λεπιδώδες έκζεμα ή στην γωρίαση.



ΞΕΠΛΥΜΑ ΜΑΛΛΙΩΝ Για την γωρίαση του κεφαλιού, προσθέστε 10 σταγόνες σε 500 ml καυτό νερό και αναμείξτε καλά. Αφήστε το στα μαλλιά για 15 λεπτά τουλάχιστον και μετά ξεπλύντε καλά.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

• Αποφύγετε το βότανο στην εγκυμοσύνη επειδή είναι διεγερτικό της μήτρας, μπορείτε να το πάρετε κατά τον τοκετό.

• Το κέντρο μπορεί να ερεθίσει τα νεφρά όταν γίνεται μακροχρόνια χρήση, έτσι μην το πάρετε εσωτερικά για περισσότερο από 6 εβδομάδες χωρίς διακοπή, μην το πάρετε καθόλου αν ήδη υπάρχει βλάβη των νεφρών.

***Σημ.** Επειδή υπάρχει σύγχυση σχετικά με τα κοινά ονόματα, πρέπει να σημειωθεί ότι με το όνομα αρκεύθος ή αγριοκυπαρίσι είναι γνωστό στην Ελλάδα το *Juniperus drupacea*, ενώ τα άλλα είδη είναι γνωστά ως κέντρα ή κέδρα (καμία σχέση με τον κέδρο, *Cedrus spp.*)



“...ιδιαίτερα καλή για την ψυχική οδύνη και όλους τους πόνους του κεφαλιού και του μυαλού.”

John Parkinson, 1640.

Lavandula spp.

ΛΕΒΑΝΤΑ

ΑΠΟ ΤΑ ΠΙΟ ΔΗΜΟΦΙΛΗ φαρμακευτικά βότανα από την αρχαιότητα, η λεβάντα πήρε το όνομά της από το λατινικό *lavare*, πλένω. Στην Αραβική ιατρική, η λεβάντα χρησιμοποιείται ως αποχρεμπτικό και σπασμολυτικό, ενώ στην ευρωπαϊκή λαϊκή παράδοση θεωρείται χρήσιμο βότανο για πληγές και για τους σκώληκες στα παιδιά. Είδη με φαρμακευτική χρήση που απαντούν και στην Ελλάδα είναι η *L. angustifolia*, η *L. stoechas* και η *L. spica*.

Χαρακτήρας

Πικρή, ξηρή, κυρίως δροσιστική.

Συστατικά

Πηκτικό έλαιο, ταννίνες, κουμαρίνες, φλαβονοειδή, τριτερπενοειδή.

Δράσεις

Χαλαρωτικό, σπασμολυτικό, διεγερτικό της κυκλοφορίας, τονωτικό για το νευρικό σύστημα, αντιβακτηριδιακό, αναλγητικό, άφυσο, χολαγωγό, αντισηπτικό.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη των Φυτών

ΑΝΘΗ

Λιγότερο ισχυρά από το αιθέριο έλαιο, τα άνθη είναι χρήσιμα για τη νευρική εξάντληση, για τον πονοκέφαλο ή για τους κολλικούς και τη δυσπεγία. Συλλέξτε προς το τέλος της ανθοφορίας, όταν τα πέταλα έχουν αρχίσει να μαραίνονται. Ξηράνετε σε μικρά ματσάκια σκεπασμένα με χαρτοσακούλες για να μαζεύετε τα πέταλα που πέφτουν.



Βάμμα



Νωπά άνθη

Αποξηραμένα
άνθη



Κρέμα



ΑΙΘΕΡΙΟ ΕΛΑΙΟ

Ενα από τα δημοφιλέστερα αρωματικά έλαια, το έλαιο λεβάντας μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην θεραπεία μιας τεράστιας ποικιλίας παθήσεων και αποτελεί ουσιαστικής σημασίας μέλος όλων των σπιτικών φαρμακείων.

Εφαρμογές

ΑΝΘΗ



ΕΓΧΥΜΑ Πάρτε το για νευρική εξάντληση, πονοκεφάλους από ένταση ή κατά τον τοκετό, και επίσης για κολλικούς και δυσπεγία. Δώστε ελαφρύ έγχυμα (25% του κανονικού) στα βρέφη για κολλικούς, ευερεδιστότητα και υπερδιέγερση.



ΒΑΜΜΑ Πάρτε μέχρι 5 ml, 2 φορές την ημέρα για πονοκεφάλους και κατάθλιψη.



ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΠΛΥΣΗ Χρησιμοποιήστε για τη δυσσομία του στόματος.

ΑΙΘΕΡΙΟ ΕΛΑΙΟ



ΚΡΕΜΑ Προσθέστε μερικές σταγόνες ελαίου σε κρέμα χαμομηλιού για το έκζεμα.



ΛΟΣΙΟΝ Προσθέστε μερικές σταγόνες σε λίγο νερό για τα εγκαύματα από τον ήλιο ή από καυτό νερό.



ΕΝΤΡΙΒΗ ΣΤΗΘΟΥΣ Προσθέστε 1 ml ελαίου και 5 σταγόνες ελαίου χαμομηλιού σε 10 ml ελαίου-βάσης για τον ασθματικό και τον βρογχικό σπασμό.



ΞΕΠΛΥΜΑ ΜΑΛΛΙΩΝ Διαλύστε 5-10 σταγόνες ελαίου σε νερό για τις μείρες, ή βάλτε λίγο έλαιο στη χτένα για την κόνιδα.



ΕΛΑΙΟ ΜΑΣΑΖ Διαλύστε 1 ml ελαίου λεβάντας σε 25 ml ελαίου-βάσης και κάντε μασάζ στους μύς που πονάνε. Διαλύστε 10 σταγόνες σε 25 ml ελαίου-βάσης και κάντε μασάζ στους κροτάφους και στον αυχένα για τους πονοκεφάλους από ένταση ή στα πρώτα σημεία ημικρανίας.



ΕΛΑΙΟ Βάλτε το σκέτο σε δαγκώματα και κεντρίσματα εντόμων. Διαλύστε 10 σταγόνες ελαίου σε 25 ml ελαίου-βάσης για τη θερμότητα ή για να προλάβετε τα εγκαύματα. (Σημείωση: το διάλυμα αυτό δεν προστατεύει δραστικά από τον ήλιο).

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

• Αποφύγετε τις υψηλές δόσεις του βοτάνου κατά την εγκυμοσύνη επειδή είναι διεγερτικό της μήτρας.

*Leonurus srr.***ΛΕΟΝΟΥΡΟΣ (ο καρδιακός)**

'Δεν υπάρχει βότανο καλύτερο για να διώξει τα σύννεφα μελαγχολίας απ' την καρδιά, να της δώσει δύναμη και να κάνει την ψυχή ευτυχισμένη, εύθυμη και χαρωπή.'

Nicholas Culpeper, 1653.

Ο ΛΕΟΝΟΥΡΟΣ (*Leonurus cardiaca*) είναι σημαντικό καρδιακό βότανο από τα Ρωμαϊκά χρόνια και το όνομά του, που σημαίνει "ουρά λιονταριού", περιγράφει τα τριχωτά φύλλα του. Το αγγλικό κοινό του όνομα, "βότανο της μητέρας", υποδηλώνει μία φαρμακευτική του χρήση για τις γυναίκες που, με τα λόγια του Gerard, "έχουν δύσκολη γέννα". Τα πρώτα βοτανολόγια το συνιστούν και για την "κακή διάθεση". Οι Κινέζοι βοτανολόγοι χρησιμοποιούν το συγγενικό είδος *L. heterophyllus*, κυρίως για εμμηνορροϊκές διαταραχές.

Χαρακτήρας

Δριμεία γεύση, πικρός, ξηραντικός, δροσερός.

Συστατικά

Αλκαλοειδή (και σταχυδρίνη), πικροί γλυκοσίδες, πτητικό έλαιο, ταννίνες, βιταμίνη Α.

Δράσεις

Διεγερτικό της μήτρας, χαλαρωτικό, καρδιακό τονωτικό, άφροσο.

*Χρησιμοποιούμενα
Μέρη του Φυτού***ΕΠΙΓΕΙΑ ΤΜΗΜΑΤΑ****L. CARDIACA/HETEROPHYLLUS**

Χρήσιμα για τονωτικά και για την καρδιά, τα επίγεια τμήματα είναι χρήσιμα για τις ταχυπαλμίες με άγχος και νευρική ένταση. Τα αλκαλοειδή ενδαρύνουν και διευκολύνουν τις συστολές της μήτρας, έτσι είναι πολύτιμα και για τους πόρους της περιόδου και κατά τον τοκετό. Το βότανο είναι επίσης εμμηναγωγό. Στην Κίνα, ο *L. heterophyllus* (*yi mu cao*) χρησιμοποιείται και για το έκζεμα και για πληγές. Συλλέξτε το το καλοκαίρι.



Αποξηραμένα επίγεια τμήματα

ΣΠΟΡΟΙ**L. HETEROPHYLLUS**

Στην Κίνα, οι σπόροι, *chong wei zi*, χρησιμοποιούνται κυρίως για εμμηνορροϊκές διαταραχές και ως διεγερτικό της κυκλοφορίας. Οι Κινέζοι πιστεύουν ότι δρουν ειδικά στο συκώτι, και είναι, συνεπώς, ιδιαίτερα αποτελεσματικά για τα μάτια, για να "καθαρίσουν την όραση".



Chong wei zi



Βάμμα



Νωπά επίγεια τμήματα

*Εφαρμογές***ΕΠΙΓΕΙΑ ΤΜΗΜΑΤΑ****L. CARDIACA/L. HETEROPHYLLUS**

ΕΓΧΥΜΑ Χρήσιμο ως τονωτικό για το εμμηνοπαυσιακό σύνδρομο, το άγχος και την αδυναμία της καρδιάς ή τους πόνους της περιόδου. Προσθέστε 2-3 μισχοκάρφια και πιείτε το κατά τον τοκετό. Μετά τη γέννα, μπορεί να βοηθήσει στην αποκατάσταση της μήτρας και να μειώσει τον κίνδυνο επιλόχιας αιμορραγίας.



ΣΙΡΟΠΙ Παραδοσιακά, παρασκευάζεται σιρόπι από το έγχυμα για να καλυφτεί η γεύση. Χρησιμοποιείται με ανάλογο τρόπο.



ΒΑΜΜΑ Χρησιμοποιείστε το όπως το έγχυμα. Χορηγείται με βότανα όπως το μινγκέ και ο κραταίγιος ως καρδιακό τονωτικό.



ΚΑΤΑΙΟΝΙΣΜΟΣ Χρησιμοποιείστε το έγχυμα ή το αραιωμένο βάμμα για κοιλιακές λοιμώξεις και εκκρίσεις.

ΣΠΟΡΟΙ**L. HETEROPHYLLUS**

ΑΦΕΨΗΜΑ Χρησιμοποιείστε το για εμμηνορροϊκά προβλήματα.



ΠΛΥΣΗ ΜΑΤΙΩΝ Χρησιμοποιείστε αδύνατο έγχυμα για την επιπεφυκίτιδα ή για ερεθισμένα ή κουρασμένα μάτια.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

• Το βότανο είναι διεγερτικό της μήτρας, έτσι αποφεύγετέ το στην εγκυμοσύνη. Μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε κατά τον τοκετό.

Linum ssp.

ΛΙΝΑΡΙ



"Όπου ο λιναρόσπορος γίνεται μέρος της διατροφής ενός λαού, βελτιώνεται η υγεία του." Mahatma Gandhi.

ΩΣ ΠΗΓΗ ΤΗΣ ΙΝΑΣ ΤΟΥ ΛΙΝΑΡΙΟΥ, το *L. usitatissimum* καλλιεργείται από το 5000 π.Χ.· σήμερα το ίδιο πολύτιμο θεωρείται και το έλαιό του. Οι φαρμακευτικές ιδιότητες των σπόρων, του λιναρόσπορου, ήταν γνωστές στους Αρχαίους Έλληνες: Ο Ιπποκράτης τους συνιστούσε για φλεγμονές των βλεννογόνων. Στη Γαλλία του 8ου αιώνα, ο Καρλομάγνος επέβλεψε με νόμους την κατανάλωση του λιναρόσπορου, για την υγεία των υπηκόων του. Το συγγενικό *L. catharticum* ήταν κάποτε δημοφιλές καθαρτικό, αλλά σήμερα χρησιμοποιείται λίγο.

Χαρακτήρας

Υγρό, θερμό, γλυκό· το έλαιο είναι ξηραντικό.

Συστατικά

Γλίσχροσμα, κυανογόνοι γλυκοσίδες, πικρή ουσία· το λινέλαιο περιέχει cis-λινολεϊκό και α-λινολενικό οξύ, βιταμίνες Α, Β, D ΚΑΙ Ε, μεταλλικά στοιχεία και αμινοξέα.

Δράσεις

L. USITATISSIMUM: μαλακτικό, καταπραϊντικό αντιβηχικό, αντισηπτικό, αντιφλεγμονώδες, καθαρτικό.

L. CATHARTICUM: καθαρτικό, αντιρευματικό, διουρητικό.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη του Φυτού

ΛΙΝΑΡΟΣΠΟΡΟΣ

L. USITATISSIMUM

Οι ώριμοι σπόροι μπορούν να χρησιμοποιηθούν και ως χαλαρωτικό αποχρεμπτικό, διογκωτικό καθαρτικό και εκτεταμένα σε καταπλάσματα· είναι επίσης καταπραϊντικά για τη γαστρίτιδα και τον ερεθισμένο λαιμό. Το έλαιό του περιέχει cis-λινολεϊκό και α-λινολενικό οξύ, απαραίτητα για την παραγωγή προσταγλανδινών, που είναι ζωτικές για πολλές λειτουργίες του σώματος. Συλλέξτε όταν είναι ώριμοι.



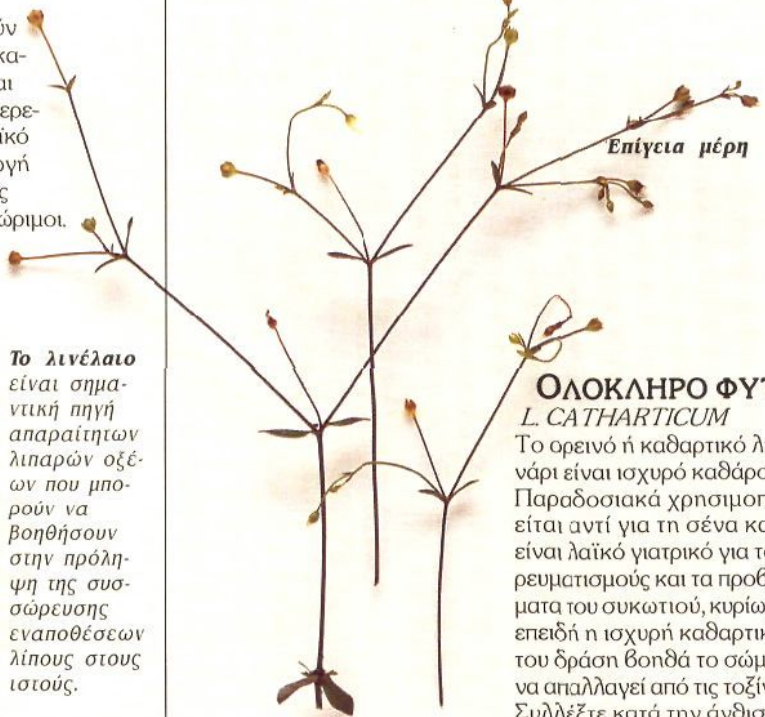
Λιναρόσπορος



Συνθλιμμένοι σπόροι



Το λινέλαιο είναι σημαντική πηγή απαραίτητων λιπαρών οξέων που μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψη της συσσώρευσης εναποθέσεων λίπους στους ιστούς.



ΟΛΟΚΛΗΡΟ ΦΥΤΟ

L. CATHARTICUM

Το ορεινό ή καθαρτικό λινάρι είναι ισχυρό καθάρσιο. Παραδοσιακά χρησιμοποιείται αντί για τη σένα και είναι λαϊκό γιατρικό για τους ρευματισμούς και τα προβλήματα του συκωτιού, κυρίως επειδή η ισχυρή καθαρτική του δράση βοηθά το σώμα να απαλλαγεί από τις τοξίνες. Συλλέξτε κατά την άνθιση.

Εφαρμογές

ΛΙΝΑΡΟΣΠΟΡΟΣ

L. USITATISSIMUM



ΣΠΟΡΟΙ Για τη δυσκοιλιότητα, φάτε 1 κουταλιά σπόρων και πιείτε μετά 1-2 ποτήρια νερό· οι σπόροι καθώς διογκώνονται στο έντερο δρουν ως ήπιο καθαρτικό. Αναμίξτε τους σπόρους με μούσλι, πόριτζ ή μέλι και μαλακό τυρί για πρωινό. Είναι σημαντικό να πίνετε ταυτόχρονα πολλά υγρά.



ΕΓΧΥΜΑ Χρησιμοποιείστε το για το βήχα και τον ερεθισμένο λαιμό· αρωματίστε το με μέλι και χυμό λεμονιού.



ΚΑΤΑΠΛΑΣΜΑ Συνθλίψτε τους σπόρους και βάλτε το σε δοθιμένες, αποστήματα και έλκη· χρησιμοποιείστε το τοπικά για πνευμονικούς πόνους.



ΕΜΒΡΕΓΜΑ Μουσκεύτε τους σπόρους σε νερό για να φτιάξετε ένα παχύ γλίσχροσμα που μπορείτε να πάρετε για φλεγμονές των βλεννογόνων, όπως η γαστρίτιδα και η φαρυγγίτιδα.



ΕΛΑΙΟ Τα απαραίτητα λιπαρά οξέα που περιέχει είναι ωφέλιμα για το έκζεμα, τις εμμηνορροϊκές διαταραχές, τη ρευματοειδή αρθρίτιδα και την αθηροσκλήρωση. Προσθέστε 2 κουταλιές φρέσκο λινέλαιο ή 1-2 κουταλιές φρέσκων συνθλιμμένων σπόρων στη διατροφή καθημερινά.

ΟΛΟΚΛΗΡΟ ΦΥΤΟ

L. CATHARTICUM



ΕΓΧΥΜΑ Πάρτε το ως βοτάνο για την δυσκοιλιότητα, τη συμφόρηση του συκωτιού και τους ρευματικούς πόνους.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

- Το λινέλαιο χαλαίει πολύ γρήγορα, γι' αυτό, να παρασκευάζετε φρέσκο κάθε φορά αν είναι δυνατό. Μη χρησιμοποιείτε το λινέλαιο των χρωμάτων εσωτερικά.
- Οι σπόροι περιέχουν ίχνη πρωικού οξέος που είναι δυνατό να είναι τοξικό σε μεγάλες ποσότητες. Αν και δεν έχουν ποτέ αναφερθεί περιστατικά δηλητηρίασης από λιναρόσπορο, μην υπερβείτε τις προτεινόμενες δόσεις.

Lonicera sp.

ΑΓΙΟΚΛΗΜΑ

(αγιόκλημα, αγριόκλημα, αξιόφυλλο, κοπερφόλιο)



‘Δεν ξέρω καλύτερο γιατρικό για το άσθμα απ’ αυτό...’
Nicholas Culpeper, 1653.

ΤΟ ΕΥΡΩΠΑΙΚΟ ΑΓΙΟΚΛΗΜΑ (*L. periclymenum*) χρησιμοποιούνταν κάποτε ευρέως για το άσθμα, τα προβλήματα του ουροποιητικού και στη γέννα. Ο Πλίνιος το συνιστούσε με κρασί για τα προβλήματα της σπλήνας. Σήμερα, χρησιμοποιείται συνήθως φαρμακευτικά το Κινέζικο αγιόκλημα (*L. japonica* ή *jih yih*). Αναφέρεται για πρώτη φορά στο *Tang Ben Cao*, που γράφτηκε το 659 μ.Χ., και είναι ένα από τα πιο σημαντικά κινέζικα βότανα την κάθαρση του σώματος από τη θερμότητα και τα δηλητήρια.

Χαρακτήρας

Γλυκό, ψυχρό.

Συστατικά

Ταννίνες, φλαβονοειδή, γλίσχρασμα, σάκχαρα βρέθηκε σαλικυλικό οξύ στα ευρωπαϊκά είδη.

Δράσεις

L. PERICLYMENUM: διουρητικό, σπασμολυτικό, αποχρεμπτικό, καθαρτικό, εμεταγωγό. *L. JAPONICA*: : αντιβακτηριακό, αντιπυρετικό, αντιφλεγμονώδες, ήπιο διουρητικό, σπασμολυτικό.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη των Φυτών

ΑΝΘΗ

L. PERICLYMENUM

Από τα άνθη του αγιοκλήματος φτιαχνόταν παραδοσιακά σιρόπι που χρησιμοποιούνταν ως αποχρεμπτικό για τον βαρύ βήχα και ως ήπιο διουρητικό. Χρησιμοποιούνται και σήμερα για το βήχα. Συλλέξτε το καλοκαίρι.

Νωπά άνθη



Νωπά φύλλα

ΚΛΕΙΣΤΑ ΑΝΘΗ

L. JAPONICA

Γνωστά ως *jih yih hua*, τα κλειστά άνθη χρησιμοποιούνται ευρέως για πυρετούς, ιδιαίτερα όταν οφείλονται στη “ζέση του καλοκαιριού”. Καθαρίζουν τις τοξίνες ή “δηλητήρια της φωτιάς” που κατά την παραδοσιακή κινέζικη θεωρία προκαλούν παθολογικές καταστάσεις όπως διοδήνες και δυσεντερία. Για τη θεραπεία ορισμένων τύπων διάρροιας, οι Κινέζοι δερμαίνουν ελαφρώς τα άνθη σε στεγνό τηγάνι. Συλλέξτε το καλοκαίρι.



Νωπά κλειστά άνθη



Αποξηραμένα κλειστά άνθη

ΒΛΑΣΤΟΙ

L. JAPONICA

Γνωστοί ως *jih yih teng* και *ren dong teng*, οι βλαστοί και τα κλαδιά χρησιμοποιούνται γενικά για να απομακρύνουν τη θερμότητα από τους ισθμεριούς του βελονισμού, διεγείροντας την κυκλοφορία του *κι* (ενέργεια). Χρησιμοποιούνται επίσης για τη θεραπεία εμπύρετων κρυολογημάτων και της δυσεντερίας, και ως δροσιστικό γιατρικό σε συνδυασμό με άλλα βότανα για την οξεία φάση της ρευματοειδούς αρθρίτιδας.



Νωποί βλαστοί

Εφαρμογές

ΑΝΘΗ

L. PERICLYMENUM



ΕΓΧΥΜΑ Συνδυστε το με άλλα αποχρεμπτικά βότανα, όπως η πασχάλουδα, η ινούλα ή η μουριά, για το βήχα και το ήπιο άσθμα



ΣΙΡΟΠΙ Πάρτε σιρόπι φτιαγμένο από το έγχυμα για το βήχα. Μπορεί να συνδυαστεί με άλλα αποχρεμπτικά άνθη, όπως ο φλώμος ή η αλδαία.

ΚΛΕΙΣΤΑ ΑΝΘΗ

L. JAPONICA



ΑΦΕΨΗΜΑ Πάρτε το στα πρώτα στάδια του εμπύρετου κρυολογήματος με πονοκέφαλο, δίαια και ερεθισμένο λαϊμό.

Χρησιμοποιείστε 10-15 g βότανου σε 600 ml νερό. Προσθέστε *huang lian* και *huang qin* για τον υψηλό πυρετό.



ΒΑΜΜΑ Χρησιμοποιείστε για τη διάρροια ή τη γαστρεντερίτιδα από τροφική δηλητηρίαση.

ΒΛΑΣΤΟΙ

L. JAPONICA



ΑΦΕΨΗΜΑ Φτιάξτε το με 15-30 g βότανου σε 600 ml νερό και χρησιμοποιείστε το όπως το αφέψημα των ανθέων, ιδιαίτερα σε πόνους αρθρώσεων, όπως στη γρίπη. Συνδυάστε το με άλλα δροσιστικά βότανα, όπως το *luo shi teng* ή το *shi hu*, για φλεγμονώδεις νόσους, όπως η ρευματοειδής αρθρίτιδα.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

• Μην χρησιμοποιείτε τους καρπούς του αγιοκλήματος επειδή είναι τοξικοί.

• Αν χρησιμοποιείτε το βάμμα για πεπτικές διαταραχές, χρησιμοποιείτε τη μέθοδο του θερμού νερού (βλέπε σελ. 125) για να μειώσετε το οινόπνευμα.

Malus sp.

ΜΗΛΙΑ



"Το σιρόπι τους είναι καλό τονωτικό για τη λιποθυμία, την ταχυπαλμία και τη μελαγχολία."
Nicholas Culpeper, 1653.

ΠΑΡΑ ΤΟ ΡΗΤΟ "ένα μήλο την ημέρα τον γιατρό τον κάνει πέρα", συχνά λησμονούνται οι φαρμακευτικές ιδιότητες του μήλου. Το δένδρο *M. communis* καλλιεργείται από τη Ρωμαϊκή εποχή, και τα ώριμα μήλα χρησιμοποιούνται ως καθαρτικά, ενώ τα ανώριμα εναντίον της διάρροιας. Στη Γαλλία ιατρική (βλέπε σελ. 24), τα μήλα ήταν δροσερά και υγρά· ο χυμός και το έγχυμα χρησιμοποιούνταν για τον πυρετό και τις λοιμώξεις των ματιών. Σύμφωνα με μία μελέτη του 1983 τα μήλα μπορούν να μειώσουν τα επίπεδα της χοληστερόλης.

Χαρακτήρας
Ωριμος καρπός: δροσερός, υγρός, γενικά γλυκός.
Ανώριμος καρπός & μερικές καλλιεργητικές ποικιλίες: δροσερός, υγρός, ξυνός.
Συστατικά
Σάκχαρα, οξέα του καρπού, πηκτίνη, βιταμίνες Α, Β1, C, μέταλλα
Δράσεις
Τονωτικό, πεπτικό και ηπατικό διεγερτικό, διουρητικό, αντιρευματικό, καθαρτικό, αντισηπτικό.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη του Φυτού

ΩΜΟΣ ΚΑΡΠΟΣ

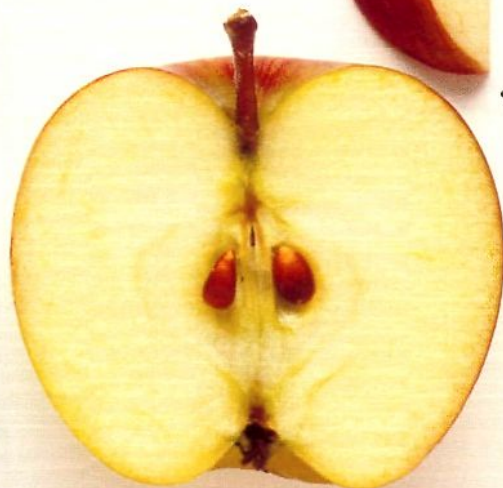
Τα φρέσκα μήλα καθαρίζουν τον οργανισμό, ιδιαίτερα αν φαγωθούν το πρωί, ενώ το βράδυ έχουν πιο καθαρτική δράση. Χρησιμοποιούνται επίσης παραδοσιακά σε καταπλάσματα για τις φλεγμονές του δέρματος.



Φρέσκες φέτες
μήλου



Αχνιστό μήλο



Φρέσκο μήλο



Η φλούδα χρησιμοποιούνταν στη Γαλλία σε παρασκευάσματα για τους ρευματισμούς και την ποδάγρα, και ως διουρητικό στις διαταραχές του ουροποιητικού.

ΑΧΝΙΣΤΟ ΜΗΛΟ

Τα αχνιστά (ψητά ή βραστά) μήλα παραδοσιακά χρησιμοποιούνται για τη διάρροια και τη δυσεντερία και μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμα για τα βρέφη και τα μικρά παιδιά. Μπορούν επίσης να δράσουν ως καταπραυντικά στην γαστρική εξέλκωση και ή στην εξελκωτική κολίτιδα.

Εφαρμογές

ΩΜΟΣ ΚΑΡΠΟΣ



ΝΩΠΟΣ Φάτε ώριμα μήλα για τη δυσκοιλιότητα που συνδέεται με υπερβολική θερμότητα στο στομάχι. Φάτε ξινά μήλα ως διουρητικά για την κυστίτιδα και άλλες λοιμώξεις του ουροποιητικού. Τα μήλα είναι επίσης καλή πηγή μετάλλων και βιταμινών στην αναμεία και την εξασθένιση.



ΕΓΧΥΜΑ Πιείτε έγχυμα από το φρέσκο, ωμό μήλο ως δερμαντικό ποτό για τους ρευματικούς πόνους και τους εντερικούς κολικούς και ως δροσιστικό για τα εμπύρετα κρυολογήματα.



ΧΥΜΟΣ Χρησιμοποιείστε το χυμό σκέτο ή αναμιγμένο με ελαιόλαδο ως σπιντικό γιατρικό για τα κοψίματα και τις εκδορές.

ΑΧΝΙΣΤΟΣ ΚΑΡΠΟΣ



ΝΩΠΟΣ Χρησιμοποιείστε τον για τη διάρροια και τις εντερικές λοιμώξεις.



ΚΑΤΑΠΛΑΣΜΑ Βάλτε το σε δερματικές λοιμώξεις όπως η γύφα.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

• Τα μήλα είναι "υγρός" καρπός, έτσι αν φάτε πολλά ή αν έχετε κρύωμα στο στομάχι μπορεί να οδηγήσουν σε πεπτικές διαταραχές και αέρια.

Melissa officinalis

(Μέλισσα η φαρμακευτική)

ΜΕΛΙΣΣΟΧΟΡΤΟ

(αγριομέλισσα, μελισσοβότανο, κιτροβάλσαμο)



"Το μελισσόχορτο είναι διαμάνι για τον εγκέφαλο, δυναμώνει τη μνήμη και διώχνει δραστικά τη μελαγχολία."

John Evelyn, 1679.

ΤΟ ΜΕΛΙΣΣΟΧΟΡΤΟ συνδέεται με τις μέλισσες από την αρχαιότητα. Το λαϊκό και το βοτανικό του όνομα, *Melissa*, αντανακλούν ότι έχει τις ίδιες ιδιότητες με το μέλι και τον βασιλικό πολτό. Ο Gerard έλεγε ότι "ανακουφίζει την καρδιά και διώχνει τη λύπη μακριά" και ήταν δημοφιλές μεσαιωνικό "ελιξήριο νεότητας". ο αλχημιστής Παράκελσος παρασκεύασε ένα φίλτρο με το όνομα *primum ens melissae*, που ακόμα και στον 18ο αιώνα πίστευαν ότι "ζαναφέρνει τη νιότη".

Χαρακτήρας

Ψυχρό, ξηρό, ξινό, ελαφρώς πικρό.

Συστατικά

Πτητικό έλαιο (και σιτρονέλλα), πολυφαινόλες, ταννίνες, πικρή ουσία, φλαβονοειδή, ροζμαρινικό οξύ.

Δράσεις

Κατασταλτικό, αντικαταθλιπτικό, πεπτικό διεγερτικό, χαλαρώνει τα περιφερικά αιμοφόρα αγγεία, ιδρωταγωγό, χαλαρώνει και αποκαθιστά το νευρικό σύστημα, αντι-ϊικό, αντιβακτηριδιακό, άφουσο, σπασμολυτικό.

*Χρησιμοποιούμενα
Μέρη του Φυτού***ΦΥΛΛΑ**

Ευεργετικά για την κατάθλιψη και την ένταση, τα φύλλα έχουν επίσης φρωδείς ιδιότητες, συνεπώς είναι ιδανικό για όσους υποφέρουν από πεπτικές διαταραχές όταν έχουν στεναχώρια ή άγχος. Το μελισσόχορτο είναι δροσιστικό και έτσι τα φύλλα του είναι καλά για τα εμπύρετα κρυολογήματα με τα ωπά φύλλα φτιάχνεται ένα δροσιστικό τσάι για το καλοκαίρι. Εξωτερικά, το βότανο μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε πληγές ή επώδυνα πρηξίματα. Συλλέξτε πριν την άνδιση.

Ωπά επίγεια
μήματα

Ωπά
φύλλα



Αποξηραμένα
φύλλα



Αλοιφή

**ΑΙΘΕΡΙΟ ΕΛΑΙΟ**

Το συμπυκνωμένο αιθέριο έλαιο του μελισσόχορτου έχει τις ίδιες ιδιότητες με τα φύλλα, αλλά είναι πολύ πιο ισχυρό: με λίγες σταγόνες φτιάχνεται ένα εξαιρετικό αντιόδοτο για την κατάθλιψη. Το αγνό αιθέριο έλαιο είναι δύσκολο να το βρείτε στο εμπόριο· συχνά νοθεύεται με έλαιο λεμονιού.

*Εφαρμογές***ΦΥΛΛΑ**

ΕΓΧΥΜΑ Πάρτε το για την κατάθλιψη, τη νευρική εξάντληση, τη δυσπεγία, τη ναυτία και τα πρώτα στάδια των κρυολογημάτων και της γρίπης. Παρασκευάστε το καλύτερα με φρέσκα φύλλα.



ΒΑΜΜΑ Έχει δράση ισχυρότερη αλλά ίδια με το έγχυμα. Παρασκευάστε το καλύτερα με φρέσκα φύλλα. Οι μικρές δόσεις (5-10 σταγόνες) είναι συνήθως πιο δραστικές.



ΚΟΜΠΡΕΣΣΑ Χρησιμοποιείστε ένα επίδεμα μουσκεμένο στο έγχυμα για να ανακουφίσετε επώδυνα πρηξίματα, όπως η ποδάγρα.



ΑΛΟΙΦΗ Χρησιμοποιείστε τη για ερεθισμούς, δαγκώματα εντόμων ή για να αποθώσετε τα έντομα.



ΕΛΑΙΟ Χρησιμοποιείστε έλαιο παρασκευασμένο με δερμοδιαβροχή ως αλοιφή ή ως ήπιο έλαιο μασάζ για την κατάθλιψη, την ένταση, το άσθμα και τη βρογχίτιδα.

**ΑΙΘΕΡΙΟ ΕΛΑΙΟ**

ΑΛΟΙΦΗ Συνδυάστε 5 ml ελαίου με 100 g βάσης για αλοιφή για τα δαγκώματα εντόμων ή ως εντομοαπωθητικό.



ΕΛΑΙΟ ΜΑΣΑΖ Διαλύστε 5-10 σταγόνες ελαίου σε 20 ml αμυγδαλέλαιου ή ελαιόλαδου και χρησιμοποιείστε για την ένταση ή για τα προβλήματα του στήθους.

Mentha spp.

MENTA



Τα να ονομάσει κάποιος ..όλες τις ιδιότητες της μέντας πρέπει να ξέρει πόσα φάρια κολυμπούν στον Ινδικό ωκεανό.'
Wilafried of Strabo, 2ος αι.

ΠΙΣΤΕΥΕΤΑΙ ΟΤΙ ΥΠΑΡΧΟΥΝ τουλάχιστον 30 είδη μέντας. Μέχρι τον 17ο αιώνα όλες οι μέντες χρησιμοποιούνταν με τον ίδιο λίγο-πολύ τρόπο, χωρίς προσπάθεια διαφοροποίησης μεταξύ των ποικιλιών. Σήμερα, η κοινή μέντα (*M. piperita*) προτιμάται φαρμακευτικά στη Δύση· οι Κινέζοι χρησιμοποιούν τη μέντα των αγρών (*M. arvensis*), γνωστή ως *bo he*. Στους κήπους καλλιεργείται συνήθως διόσμος (*M. spicata*). Οχι τόσο δυνατός όσο η μέντα, χρησιμοποιείται με παρόμοιους τρόπους και είναι καλός για τα παιδιά.

Χαρακτηίρας

Δριμεία γεύση, ξηρή, γενικά δροσιστική.

Συστατικά

Πτητικό έλαιο (κυρίως μινθόλαιο), ταννίνες, φλαβονοειδή, τοκοφερόλες, χολίνη, πικρή ουσία.

Δράσεις

Σπασμολυτικό, τονωτικό, αντιεμετικό, άψυσο, χαλαρώνει τα περιφερικά αιμοφόρα αγγεία, ιδρωταγωγό αλλά και δροσιστικό εσωτερικά, χολαγωγό, αναλγητικό.

Χρησιμοποιούμενα Μέλη των Φυτών

ΕΠΙΓΕΙΑ ΤΜΗΜΑΤΑ

M. PIPERITA

Χαλαρώνουν τους μυς της πεπτικής οδού και έτσι είναι καλά για τη δυσπεγία και το μετεωρισμό, τους κολλικούς και παρόμοιες καταστάσεις. Μειώνουν την ναυτία και μπορεί να βοηθήσουν στα ταξίδια· επίσης υποβοηθούν την εφίδρωση στον πυρετό και στη γρίπη. Συλλέξτε ακριβώς πριν την άνθιση.

Νωπά επίγεια τμήματα



Αποξηραμένα επίγεια τμήματα

ΑΙΘΕΡΙΟ ΕΛΑΙΟ

M. PIPERITA

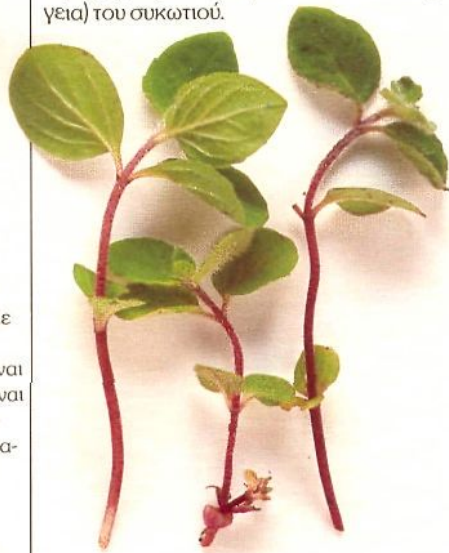
Το μινθόλαιο περιέχει μεγάλες ποσότητες μινθόλη (μεντόλη). Σε αρκετά υψηλές δόσεις, είναι αναλγητικό και ηρεμιστικό. Είναι επίσης δροσιστικό και έτσι είναι καλό για τα δερματικά προβλήματα, τον πυρετό ή τον πονοκέφαλο και την ημικρανία που συνδέονται με υπερ-δέρμανση. Αντιβακτηριδιακό, μπορεί να βοηθήσει στην καταπολέμηση των λοιμώξεων. Εισπνεόμενο, ανακουφίζει τη ρινική συμφόρηση.



ΕΠΙΓΕΙΑ ΤΜΗΜΑΤΑ

M. ARVENSIS

Οι Κινέζοι χρησιμοποιούν το *bo he* ως δροσιστικό γιατρικό για την υψή στο κεφάλι και τη γρίπη και επίσης για μερικούς τύπους πονοκέφαλου, για τον ερεθισμένο λαιμό και τις φλεγμονές των ματιών. Ως διεγερτικό του συκωτιού, προστίθεται σε φάρμακα για τις πεπτικές διαταραχές ή για την αδράνεια του κί(ενέργεια) του συκωτιού.



Νωπά επίγεια τμήματα

Εφαρμογές

ΕΠΙΓΕΙΑ ΤΜΗΜΑΤΑ

M. PIPERITA/ M. ARVENSIS



ΕΓΧΥΜΑ Πάρτε το για τη ναυτία, γενικά ή στα ταξίδια, τη δυσπεγία, το μετεωρισμό, τους κολλικούς, τους πυρετούς και την ημικρανία.



ΒΑΜΜΑ Χρησιμοποιείστε το για τα ίδια προβλήματα όπως το έγχυμα.



ΚΟΜΠΡΕΣΑ Μουσκεύτε ένα επίθεμα στο έγχυμα για να δροσίσετε φλεγμονές των αρθρώσεων ή για ρευματισμούς ή νευραλγίες.



ΕΙΣΠΝΟΗ Βάλτε μερικά φύλλα σε βραστό νερό και εισπνεύστε για να ανακουφίσετε το μπουκωμα της μύτης.

ΑΙΘΕΡΙΟ ΕΛΑΙΟ

M. PIPERITA



ΠΛΥΣΗ Χρησιμοποιείστε 2-3 σταγόνες ελαίου σε 10 ml νερού για δερματικούς ερεθισμούς, φαγούρα, εγκαύματα, φλεγμονές, γύρα και τριχοφυτία ή για να απωθήσετε τα κουνούπια.



ΕΙΣΠΝΟΗ Αφήστε στο δωμάτιο τη νύχτα ένα πιάτο με 2-3 σταγόνες ελαίου σε νερό για να μειώσετε τη ρινική συμφόρηση.



ΕΛΑΙΟ ΜΑΣΑΣ Αραιώστε 5-10 σταγόνες ελαίου μέντας σε 25 ml αμυγδαλέλαιου ή ηλιέλαιου για τον πονοκέφαλο, πυρετό ή πόνους της περιόδου, ή για να ανακουφίσετε τη διόγκωση κατά τη γαλουχία.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

- Αποφύγετε την παρατεταμένη χρήση του αιθέριου ελαίου για εισπνοές.
- Η μέντα μπορεί να ερεθίσει τους βλεννογόνους και δεν πρέπει να δίνεται στα παιδιά για περισσότερο από μια εβδομάδα χωρίς διακοπή. Μην δίνετε καμία μορφή μέντας άμεσα σε βρέφη.
- Η μέντα μπορεί να μειώσει τη ροή του γάλακτος, έτσι πάρτε τη με προσοχή κατά τη γαλουχία.



Morus nigra & M. alba

ΜΟΥΡΙΑ

ΣΤΟΝ 16ο ΑΙΩΝΑ, τα μούρα, ο φλοιός και τα φύλλα της μαύρης μουριάς (*M. nigra*) χρησιμοποιούνταν στη φαρμακευτική: τα μούρα για φλεγμονές και ως αιμοστατικά· ο φλοιός για πονόδοντο· και τα φύλλα για “δαγκώματα ερπετών” και ως αντίδοτο για τη δηλητηρίαση από ακόνιτο. Αν και η χρήση της στην ευρωπαϊκή *materia medica* σβήνει, η λευκή μουριά (*M. alba*) χρησιμοποιείται ακόμα ευρέως στην Κίνα για το βήχα, τα κρυολογήματα και την υψηλή πίεση του αίματος και ως τονωτικό του γιν.

“Η μουριά μαζί με το φαγητό...περνάει γρήγορα από το στομάχι...και βοηθά να περάσουν και τα άλλα φαγητά, όπως είπε ο Γαληνός.”
John Gerard, 1597.

Χαρακτήρας

Κυρίως γλυκιά, ψυχρή· τα φύλλα είναι και πικρά· οι κλάδοι πικροί και ουδέτεροι.

Συστατικά

Φλαβονοειδή, κουμαρίνες, ταννίνες, σάκχαρα· τα μούρα περιέχουν και βιταμίνες Α, Β₁, Β₂ και C.

Δράσεις

Μούρα: τονωτικά, καθάρτικά.
Φύλλα: αντιβακτηριδιακά, ιδρωταγωγά, αποχρεμπτικά.
Κλάδοι: αντιρευματικοί, αντιυπερτασικοί, αναλγητικοί.
Φλοιός της ρίζας: κατασταλτικός, διουρητικός, αποχρεμπτικός, αντι-υπερτασικός.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη των Φυτών

ΜΟΥΡΑ

M. NIGRA & M. ALBA

Στην Κίνα, τα λευκά μούρα, ή *sang shen*, χρησιμοποιούνται ως τονωτικό του γιν για να δυναμώσουν το αίμα και τη “ζωτική ουσία”, και ως ήπιο καθαρτικό στη δυσκοιλιότητα. Στην ευρωπαϊκή παράδοση, τα μαύρα μούρα θεωρούνται και ως τονωτικό και λαμβάνονται για την αδυναμία. Συλλέξτε όταν είναι ώριμα.



Νωπό λευκό μούρο



Αποξηραμένο λευκό μούρο



Νωπό μαύρο μούρο



Συνθλιμμένο μαύρο μούρο

ΦΥΛΛΑ

M. NIGRA & M. ALBA

Στην Κίνα, χρησιμοποιούν τα φύλλα της λευκής μουριάς, *sang ye*, για πυρετούς, κρυολογήματα, πονοκέφαλο και ερεθισμένο λαιμό, για να δροσίσουν το αίμα και το σκώτι, που η υπερδέρμανσή του προκαλεί ερεθισμό στα μάτια και ευαιρεδιστότητα. Στην Ευρώπη, τα φύλλα της μαύρης μουριάς χρησιμοποιήθηκαν πρόσφατα για τη διέγερση της παραγωγής ινσουλίνης στο διαβήτη. Συλλέξτε το καλοκαίρι.



Νωπά φύλλα μαύρης μουριάς



Sang zhi

ΚΛΑΔΟΙ ΚΑΙ ΝΕΑΡΟΙ ΒΛΑΣΤΟΙ

M. ALBA

Εχει αποδειχτεί ότι τα *sang zhi* είναι αναλγητικά και μειώνουν την υψηλή πίεση του αίματος, αν και παραδοσιακά έχουν χρησιμοποιηθεί για ρευματικές διαταραχές. Οι Κινέζοι τα θεωρούν πιο κατάλληλα για πόνους του ανώτερου κορμού.



Sang bai pi

ΦΛΟΙΟΣ ΤΗΣ ΡΙΖΑΣ

M. ALBA

Το *sang bai pi* είναι καλό αποχρεμπτικό για βήχα συνδεδεμένο με “δερμές” καταστάσεις (που συνήθως χαρακτηρίζεται από πηχτό, κολλώδες, κίτρινο φλέγμα). Μπορεί να βοηθήσει στο άσθμα και είναι κατασταλτικός και καταπραυντικός.

Εφαρμογές

ΜΟΥΡΑ

M. NIGRA & M. ALBA



ΒΑΜΜΑ Πάρτε το ως τονωτικό για να δυναμώσει το αίμα και το γιν· συνδυάστε το με *wu wei zhi* ή *he shou wu*, ή απλώς φάτε τα φρέσκα φρούτα.



ΠΛΥΣΗ ΣΤΟΜΑΤΟΣ/ΓΑΡΓΑΡΕΣ

Συνθλίψτε φρέσκα μούρα και χρησιμοποιείστε το χυμό για στοματικά έλκη και για τον ερεθισμό του λαιμού.



ΦΥΛΛΑ (*M. NIGRA & M. ALBA*)

ΕΓΧΥΜΑ Πάρτε το για κρυολογήματα και υψέεις· συνδυάζεται καλά με άνθη κουφοξυλιάς και μέντα.



ΑΦΕΨΗΜΑ Πάρτε το για κρυολογήματα.



ΣΙΡΟΠΙ Πιείτε το σιρόπι φτιαγμένο από το αφέψημα για το βήχα.

ΝΕΑΡΟΙ ΒΛΑΣΤΟΙ

M. ALBA



ΑΦΕΨΗΜΑ Χρησιμοποιείστε το για ρευματικούς πόνους του ανώτερου κορμού: συνδυάστε το με βότανα όπως το *wei ling xian*, το *ginseng* της Σιβηρίας και τα *fang feng*, *gui zhi* ή *qin jiao*.

ΦΛΟΙΟΣ ΤΗΣ ΡΙΖΑΣ

M. ALBA



ΑΦΕΨΗΜΑ Χρησιμοποιείστε το για “δερμές” καταστάσεις που προσβάλλουν τους πνεύμονες, για το άσθμα, ή ως διουρητικό στο οίδημα (μαζί με *fu ling*, *chen pi* και μπιούκχου).

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

- Αποφύγετε την υπερβολική κατανάλωση μούρων αν υποφέρετε από διάρροια.
- Αποφύγετε τα φύλλα και το φλοιό αν οι πνεύμονες είναι αδύναμοι ή “υγχοί”· αν αμφισβητείτε αναζητήστε επαγγελματική συμβουλή.

Myristica fragrans

(Μυριουκή η ενώδης)

ΜΟΣΧΟΚΑΡΥΔΟ



"...σε μεγάλες ποσότητες μπορεί να επηρεάσει το κεφάλι και να εκδηλώσει ακόμα και υπνωτική δύναμη..."
Dr. E. Sibley, 1821.

ΤΟ ΜΟΣΧΟΚΑΡΥΔΟ ΠΡΩΤΟΗΡΘΕ στην Ευρώπη από τις Νήσους Μπάντα από Πορτογάλους ναύτες γύρω στο 1512, απόκτησε φήμη πανάκειας και το έτρωγαν πολύ για τονωτικό. Οι παραισθησιογόνες ιδιότητές του ανακαλύφθηκαν γρήγορα, καθώς έφερνε όσους το έτρωγαν σε "παραληρηματική μέθη". Χρησιμοποιήθηκε, εσφαλμένα, για να προκαλέσει αποβολές και ανακνήχτηκε θεραπεία της πανώλης. Στην Κίνα, γνωστό ως *rou dou kou*, χρησιμοποιείται από τον 7ο αιώνα για στομαχικά προβλήματα.

Χαρακτήρας

Δριμεία γεύση, θερμό.

Συστατικά

Πτητικό έλαιο (και βορνεόλη, ευγενόλη).

Δράσεις

Άφυσο, πεπτικό τονωτικό, σπασμολυτικό, αντιεμετικό, διεγερτικό της όρεξης, αντιφλεγμονώδες.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη του Φυτού

ΚΑΡΠΟΣ

Είναι γιατρικό του πεπτικού για τη ναυτία, τον εμετό, τη δυσπεγία και για τη διάρροια, ιδίως αν οφείλεται σε τροφική δηλητηρίαση. Κλινικές μελέτες απέδειξαν την επιτυχία του στη θεραπεία της νόσου του Crohn. Οι Κινέζοι παίρνουν το *rou dou kou* για να ζεστάνουν το στομάχι και να ρυθμίσουν τη ροή του *κι* (ενέργεια). Χρησιμοποιείται επίσης για την κλασική διάρροια κατά την πρωινή έγερση που συνδέεται με αδυναμία του *κι*.



Καρποί



Στην λαϊκή ιατρική, το εξωτερικό σαρκώδες κύπελλο του καρπού, το *μοσχομάκερ*, όπως το λένε οι ιθαγενείς, γίνονταν αλοιφή που χρησιμοποιούνται για τους ρευματισμούς.

Μοσχομάκερ

ΑΙΘΕΡΙΟ ΕΛΑΙΟ

Εξωτερικά, το έλαιο χρησιμοποιείται για ρευματικούς πόνους και, όπως το έλαιο από μοσχοκάρυδο, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως επείγουσα θεραπεία για να κατευνάσει τον πονόδοντο. Στη Γαλλία, χορηγείται σε σταγόνες σε μέλι για τις πεπτικές διαταραχές και χρησιμοποιείται για την κακοσμία του στόματος.



Τριμμένο μοσχοκάρυδο



Κάψουλες

Εφαρμογές

ΚΑΡΠΟΣ



ΑΦΕΨΗΜΑ Παρασκευάστε το αφέψημα με 5 g μαζί με 2 g τζίντζερ, 2 g γλυκόριζα, 5 g *wu wei zi*, 5 g *wu zhu yu* και 10 g *bu gu zhi* σε 600 ml νερό (3 δόσεις) και πάρτε μία δόση 3 φορές τήν ημέρα για τη διάρροια χωρίς το πρωί ή για τη χρόνια κολίτιδα.



ΚΑΨΟΥΛΕΣ Πάρτε 1-2 κάψουλες των 200 mg για την ναυτία, τη δυσπεγία, τις γαστρικές διαταραχές και τη χρόνια διάρροια.

ΑΙΘΕΡΙΟ ΕΛΑΙΟ



ΕΛΑΙΟ Βάλτε στα ούλα γύρω από το δόντι που πονάει 1-2 σταγόνες με ένα ξυλάκι με βαμβάκι μέχρι να βρείτε οδοντιατρική βοήθεια.



Βάλτε 3-5 σταγόνες σε ένα κουταλάκι μέλι για τη ναυτία, τη γαστρεντερίτιδα, τη χρόνια διάρροια και τη δυσπεγία.

ΕΛΑΙΟ ΜΑΣΑΖ Διαλύστε 10 σταγόνες σε 10 ml αμυγδαλέλαιου, και χρησιμοποιήστε το για μυϊκούς πόνους που συνδέονται με ρευματισμούς ή εξάντληση. Μπορεί επίσης να συνδυαστεί με αιθέριο έλαιο θυμαριού ή δεντρολίβανου. Για να προετοιμαστείτε για τη γέννα, κάντε καθημερινά μασάζ στην κοιλιά για τις τελευταίες τρεις εβδομάδες της εγκυμοσύνης με ένα μίγμα 5 σταγόνων έλαιου μοσχοκάρυδου και όχι περισσότερο από 5 σταγόνες ελαίου φασκομυλιάς σε 25 ml αμυγδαλέλαιου

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

• Οι μεγάλες δόσεις (7,5 g ή περισσότερο σε μία δόση) είναι επικίνδυνες, γιατί προκαλούν σπασμούς και ταχυπαλμία.

Ocimum basilicum

ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ



'Το βότανο αυτό και ο απήγανος δεν φυτρώνουν μαζί...και ξέρουμε ότι ο απήγανος είναι μεγάλος εχθρός του δηλητήριου, μέσα στον κόσμο των φυτών.'
Nicholas Culpeper, 1653.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΑΤΡΙΔΑ ΤΟΥ, ΤΗΝ ΙΝΔΙΑ, ο βασιλικός ήρθε στην Ευρώπη καιά την αρχαιότητα. Οι αιόγεις και οι παραδόσεις για το βότανο ποικίλλουν. Μερικοί λαοί τον συνδέδαν με το μίσος και την ατυχία· άλλοι τον δεωρούσαν σημείο αγάπης. Ο Διοσκορίδης είπτε ότι ποτέ δεν πρέπει να λαμβάνεται εσωτερικά, ενώ ο Πλίνιος συνιστούσε εισπνοή του σε ζίδι για τις λιποθυμίες. Στην ιατρική της Αγιουρβέδα, ο βασιλικός είναι γνωστός ως *tulsi* και γίνεται πλατειά χρήση του χυμού.

Χαρακτήρας

Γλυκός, με δριμεία γεύση, ελαφρός πικρός, πολύ θερμός, ξηρός.

Συστατικά

Πτητικό έλαιο (και οιστραγόλη), καμφορά.

Δράσεις

Αντικαταθλιπτικό, αντισηπτικό, διεγείρει το φλοιό των επινεφριδίων, εντιμετικό, τονωτικό, άφρσο, αντιπυρετικό, αποχρεμπτικό, καταπραύνει τη φαγούρα.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη των Φυτώ

ΦΥΛΛΑ

Τα φύλλα, που είναι καλά για τα τοιμπήματα εντόμων, μπορούν να χρησιμοποιηθούν και ως δερμαντικό και αντικαταθλιπτικό τονωτικό για την νευρική εξάντληση ή για οποιοδήποτε κρύωμα. Συλλέξτε πριν την άνδιση.



Νωπά επίγεια τμήματα

*Αποξηραμένα επίγεια τμήματα






ΑΙΘΕΡΙΟ ΕΛΑΙΟ

Στην αρωματοθεραπεία, το έλαιο που βγαίνει από τα φύλλα, συνδυάζεται συχνά με ύσσωπο, έλαιο ύσσωπου, περγαμόντου ή έλαιο γερανιού ως διεγερτικό μασάζ για την κατάθλιψη.

Στην ιατρική της Αγιουρβέδα, ο χυμός συνιστάται για τα δαγκώματα φιδιών, ως γενικό τονωτικό, για ψύξεις, βήχα, δερματικά προβλήματα και για τον πόνο του αυτιού. Στην Ινδία αποτελούσε 'απόρρητο φυτό'.

Εφαρμογές




ΦΥΛΛΑ

-  **ΝΩΠΑ** Τρίψτε τα σε δαγκώματα εντόμων για να μειώσετε τη φαγούρα και τη φλεγμονή.
-  **ΕΓΧΥΜΑ** Συνδυάστε το με λεόνουρο' και πιείτε το αμέσως μετά τη γέννα για προλάβετε την κατακράτηση του πλακούντα.
-  **ΒΑΜΜΑ** Συνδυάστε το με μπετόνικα και σκουτελλάρια για νευρικές καταστάσεις ή με ινούλα και με ύσσωπο για το βήχα και τη βρογχίτιδα.
-  **ΠΛΥΣΗ** Συνδυάστε το χυμό με ίση ποσότητα μελιού και χρησιμοποιήστε τον για την τριχοφυτία και τον κνησμό.
-  **ΧΥΜΟΣ** Αναμίξτε με αφέγημα από κανέλλα και μοσχοκάρφι για το κρύωμα.



- ΣΙΡΟΠΙ** Συνδυάστε το χυμό με ίση ποσότητα μελιού για το βήχα.
- ΕΙΣΠΝΟΗ** Χύστε βραστό νερό στα φύλλα και εισπνεύστε τον ατμό για το κρύωμα του κεφαλιού.

ΑΙΘΕΡΙΟ ΕΛΑΙΟ

-  **ΕΛΑΙΟ** Προσθέστε 5-10 σταγόνες στο νερό του μπάνιου για τη νευρική εξάντληση, την πνευματική κόπωση, τη μελαγχολία, ή το φόβο.
-  **ΕΝΤΡΙΒΗ ΣΤΗΘΟΥΣ** Διαλύστε 5 σταγόνες ελαίου σε 10 ml αμυγδαλέλαιου ή ηλιέλαιου για το άσθμα και τη βρογχίτιδα.
-  **ΕΛΑΙΟ ΜΑΣΑΖ** Χρησιμοποιήστε το αραιωμένο έλαιο για τη νευρική αδιαθεσία· χρησιμοποιείται επίσης ως εντομοαπωθητικό.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

- Μην χρησιμοποιείτε το αιθέριο έλαιο εξωτερικά (ή εσωτερικά) κατά την εγκυμοσύνη.

Ραεονία ερρ.

ΠΑΙΩΝΙΑ



‘Το φυτό αυτό επίσης εμπνέει τις χλευαστικές ψευδαισθήσεις που φέρνουν οι Φαύνοι στον ύπνο μας.’
Πλίνιος, 77 π.Χ.

ΑΝ ΚΑΙ ΣΗΜΕΡΑ ΣΤΗ ΔΥΣΗ δεν θεωρείται παρά διακοσμητικό φυτό, η παιωνία έχει μακριά παράδοση ως φαρμακευτικό βότανο και χρησιμοποιούνταν στο παρελθόν για τη θεραπεία νευρικών καταστάσεων όπως η επιληψία. Σήμερα, η Κινέζικη ιατρική θεωρεί ακόμα πολύτιμη τη ρίζα, και χρησιμοποιεί δύο είδη: την *P. lactiflora*, με κόκκινα και λευκά άνθη και την *P. suffruticosa*, τη δενδρώδη παιωνία. Το όνομα της λέγεται ότι το πήρε από τον Παιώνα, τον ιατρό των θεών της Ελληνικής Μυθολογίας.

Χαρακτήρας

P. LACTIFLORA: ξινή, πικρή, ψυχρή
P. SUFFRUTICOSA: πιο δριμύια γεύση

Συστατικά

Αλκαλοειδή, πτητικό έλαο, βενζοϊκό οξύ, ασπαραγίνη.

Δράσεις

P. LACTIFLORA: αντιβακτηριακό, σπασμολυτικό, αντιφλεγμονώδες, αναλγητικό, ηρεμιστικό, αντι-υπερτασικό.

P. SUFFRUTICOSA: αντιβακτηριακό, διεγείρει την κυκλοφορία, αντι-υπερτασικό, αντιφλεγμονώδες, αναλγητικό, κατασταλτικό.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη του Φυτού

ΡΙΖΑ

P. LACTIFLORA (ΚΟΚΚΙΝΗ)
Γνωστή ως *chi shao yao* στην Κίνα, η ρίζα της κόκκινης παιωνίας πιστεύεται ότι δροσίζει το αίμα, είναι αιματοαγωγή και ανακουφίζει τον πόνο. Πρόσφατα, χρησιμοποιήθηκε με επιτυχία σε συνδυασμό με άλλα κινέζικα βότανα για τη θεραπεία του εκζέματος της παιδικής ηλικίας στο Νοσοκομείο Great Osmond Street του Λονδίνου.

Chi shao yao



ΡΙΖΑ

P. LACTIFLORA (ΛΕΥΚΗ)
Η ρίζα της λευκής παιωνίας έχει πιο ειδική δράση στο συκώτι από την κόκκινη παιωνία, καταπραΰνοντας την ενέργεια του συκωτιού και βελτιώνοντας τη λειτουργία του. Στην Κινέζικη ιατρική, το *bai shao yao* θεωρείται ότι περισσότερο δυναμώνει το αίμα παρά το δροσίζει, και θεωρείται επίσης ότι είναι ένα από τα καλύτερα τονωτικά για τις γυναίκες, συχνά χρησιμοποιούμενο για εμμηνορροϊκές διαταραχές.



Bai shao yao

ΦΛΟΙΟΣ ΡΙΖΑΣ

P. SUFFRUTICOSA

Στην Κίνα, ο φλοιός της ρίζας της δενδρώδους παιωνίας, το *mu dan pi*, θεωρείται ότι δροσίζει το αίμα και έχει χρησιμοποιηθεί στο πρόγραμμα για το εκζέμα για τα παιδιά του Νοσοκομείου Great Osmond Street. Ο φλοιός της ρίζας είναι επίσης καλό αντιβακτηριακό, χρησιμοποιούμενο για δοδιήνες και αποστήματα.



Mu dan pi

Εφαρμογές

ΡΙΖΑ

P. LACTIFLORA (ΚΟΚΚΙΝΗ)



ΑΦΕΨΗΜΑ Χρησιμοποιείστε μέχρι και 45 g βοτάνου σε 600 ml νερό (αρκετό για 3 δόσεις) για όλα τα προβλήματα που σχετίζονται με υπερδέρμανση του αίματος, όπως μερικοί τύποι εκζέματος, δερματικές φλεγμονές, ρινορραγίες και πόνος συνδεδεμένος με κάκωση. Είναι καλύτερο σε συνδυασμό με βότανα όπως το *mu dan pi* (*P. suffruticosa*) και το *fang feng*.



Κινέζικη ιατρική θεωρείται ότι το *bai shao yao* μάλλον δυναμώνει το αίμα παρά το δροσίζει, και θεωρείται επίσης ότι είναι ένα από τα καλύτερα τονωτικά για τις γυναίκες, συχνά χρησιμοποιούμενο για εμμηνορροϊκές διαταραχές.

ΦΛΟΙΟΣ ΡΙΖΑΣ

P. SUFFRUTICOSA

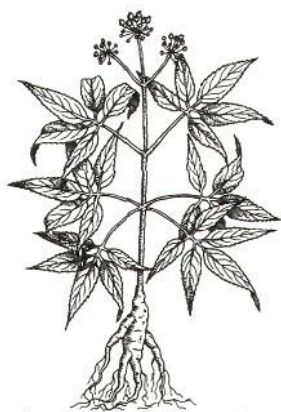


ΡΙΖΑ

P. LACTIFLORA (ΛΕΥΚΗ)

Η ρίζα της λευκής παιωνίας έχει πιο ειδική δράση στο συκώτι από την κόκκινη παιωνία, καταπραΰνοντας την ενέργεια του συκωτιού και βελτιώνοντας τη λειτουργία του. Στην

ΑΦΕΨΗΜΑ Χρησιμοποιείστε 30 g βοτάνου σε 600 ml νερό (αρκετό για 3 δόσεις) σε συνδυασμό με άλλα βότανα όπως το *sheng di huang* για εμπύρετες καταστάσεις με ρινορραγία ή προσδέστε το σε γιατρικά για το θερμό, ξηρό εκζέμα. Συνδυάστε το με *shu di huang*, *shan zhu yu*, *fu ling*, *ze xie* και *shao yao*, για τη δυσαρμονία του συκωτιού.



'Αυτό, για τους Κινέζους, είναι το άριστο βότανο, η ύψιστη λύση όταν όλα τα άλλα έχουν αποτύχει...'

G. Stuart, 1911..

Panax spp. GINSENG

ΤΟ GINSENG (*P. ginseng*) χρησιμοποιείται στην Κίνα πάνω από 5.000 χρόνια και ήταν γνωστό στους Αραβες γιατρούς του 9ου αιώνα. Ο Μάρκο Πόλο έγραψε για το θαυματουργό αυτό βότανο και, όταν μία αντιπροσωπεία του βασιλιά του Σιάμ επισκέφτηκε τον Λουδοβίκο 14ο, του δώρησε μία ρίζα *gintz-aen*. Από τότε, το ginseng διαδόθηκε στους πλούσιους Ευρωπαίους για την εξάντληση και την αδυναμία. Μέχρι το 18ο αιώνα, έγινε δημοφιλές και στην Αμερική, ιδιαίτερα όταν βρέθηκε το ιθαγενές *P. quinquefolius*.

Χαρακτήρας

Όλα τα είδη: Γλυκό, ελαφρώς πικρό.

P. GINSENG / *P. NOTOGINSENG*: θερμό.

P. QUINQUEFOLIUS: δροσερό.

Συστατικά

Στεροειδείς γλυκοσίδες, σαπωνίνες, πτητικό έλαιο, βιταμίνη D, ακετυλενικές ενώσεις, στερόλες.

Δράσεις

Τονωτικό, διεγερτικό, μειώνει το σάκχαρο του αίματος και τα επίπεδα χοληστερόλης, διεγείρει το ανοσοποιητικό σύστημα.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη του Φυτού

ΡΙΖΑ

P. GINSENG

Το Κορεάτικο και το Κινέζικο ginseng, *ren shen*, είναι εξαιρετικό και ακριβό βότανο. Είναι τονωτικό του *γιανγκ*, αναπληρώνει το *κι* (ενέργεια), ιδιαίτερα στην σπλήνα και στους πνεύμονες. Η σύγχρονη έρευνα έχει αναγνωρίσει στεροειδή συστατικά του, ανάλογα με τις ανδρικές γενετήσιες ορμόνες. Το *ren shen* ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και μειώνει την κόπωση.



Ren shen

Σκόνη

ΡΙΖΑ

P. QUINQUEFOLIUS

Το αμερικάνικο ginseng, το *xi yang shen*, είναι τονωτικό του *γιν*, και το παίρνουν στην Κίνα για τον πυρετό και, την εξάντληση που προκαλούν χρόνιες νόσοι όπως η φυματίωση. Βοηθά και στον βήχα που οφείλεται σε αδυναμία των πνευμόνων.



Xi yang shen

Σκόνη

ΡΙΖΑ

P. NOTOGINSENG

Το ψευδο-ginseng, γνωστό ως *san qi* στην Κίνα, χρησιμοποιείται ως αναλγητικό και για να σταματήσει την εσωτερική και εξωτερική αιμορραγία. Προστίθεται επίσης σε θεραπείες για την στεφανιαία νόσο και τη σπινθηχία. Το *san qi* χρησιμοποιήθηκε εκτεταμένα από του Βιετνάμ κατά τον πόλεμο του Βιετνάμ για να αυξήσει τα ποσοστά ανάρρωσης από πληγές από πολυβόλα όπλα.



San qi

Πέτες ρίζας

Εφαρμογές

ΡΙΖΑ

P. GINSENG

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Είναι συχνά καλύτερο να παίρνετε το ginseng για ένα μήνα το καλοκαίρι για να δυναμώσετε το σώμα για το χειμώνα. Αν παίρνετε το *P. ginseng* τακτικά να κάνετε διακοπή για τουλάχιστον 2-3 εβδομάδες κάθε δύο μήνες.



ΑΦΕΨΗΜΑ Πάρτε 3-10 g σε 500 ml νερό ως γενικό τονωτικό του *γιανγκ*.



ΒΑΜΜΑ Χρησιμοποιείστε το για την διάρροια που σχετίζεται με αδύναμη πεπτική λειτουργία. Για το άσθμα και το χρόνιο βήχα συνδυάστε το με καρύδι και τζίντζερ.



ΣΚΟΝΗ Χρησιμοποιείστε τη σε κάμουλες ή δισκία σε δόσεις των 500 mg ως 4 g, ως τονωτικό.

ΡΙΖΑ

P. QUINQUEFOLIUS



ΒΑΜΜΑ Πάρτε το ως τονωτικό ή συνδυάστε το με βότανα όπως η ινουλία και ο φλοιός μουριάς για το χρόνιο βήχα και τους αδύναμους πνεύμονες.



ΣΚΟΝΗ Χρησιμοποιείστε σε κάμουλες ή δισκία σε δόσεις των 1-2 g για την έλλειψη *γιν*.

ΡΙΖΑ

P. NOTOGINSENG



ΣΚΟΝΗ Χρησιμοποιείστε τη σε κάμουλες ή δισκία, σε δόσεις των 1-2 g για γληγές, αιμορραγία ή πόνο. Συνδυάστε τη με φτελιά για τους πόνους του γαστρικού έλκους.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

● Αποφύγετε το *P. notoginseng* κατά την εγκυμοσύνη μπορεί να επηρεάσει αρνητικά το έμβryo.

● Αν και το *P. ginseng* είναι γενικά ασφαλές, έχουν αναφερθεί παρενέργειες· αποφύγετε τις υψηλές δόσεις ή την παρατεταμένη χρήση κατά την εγκυμοσύνη ή στην υπέρταση.

● Αποφύγετε άλλα διεγερτικά όπως το τσάι, ο καφές και τα ποτά με κόλα όταν παίρνετε ginseng.

Phytolacca americana

(Φυτολάκκα η αμερικανική)

ΦΥΤΟΛΑΚΚΑ



Έχει χρησιμοποιηθεί ως εναλλακτική θεραπεία της σύφιλης, των ρευματισμών και των χρόνιων εξανθημάτων. Οι καρποί έχουν επίσης επαινεθεί για τη δράση τους στα ίδια προβλήματα. R. Eglesfiled Griggiths, 1859.

ΟΙ ΙΘΑΓΕΝΕΙΣ ΑΜΕΡΙΚΑΝΟΙ την αποκαλούσαν *ποκόν* και τη χρησιμοποιούσαν με δύο κυρίως τρόπους: ως εμετικό και εξωτερικά για δερματικές νόσους. Για τους Ινδιάνους Ντελαγουέαρ ήταν καρδιακό τονωτικό και στη Βιρτζίνια τη θεωρούσαν ισχυρό καθάρσιο. Ακόμα και σήμερα, οι κάτοικοι των δασών στα Απαλάτσια μασούν τους σπόρους και τις ράγες για την αρθρίτιδα -γεγονός αξιοσημείωτο, αφού το νωπό φυτό είναι πολύ τοξικό. Έφτασε στην Ευρώπη τον 19ο αιώνα και χρησιμοποιείται για την κάθαρση της λέμφου.

Χαρακτήρας

Δριμεία γεύση, ξηραντική, ελαφρώς ψυχρή.

Συστατικά

Σαπωνίνες, ταννίνες, αλκαλοειδή, λικρή ουσία, σάκχαρα.

Δράσεις

Αντιρευματικό, διεγερτικό, αντικαταρροϊκό, καθάρσιο, εμεταγωγό, αντιπαραστικό, αντιφλεγμονώδες, διεγερτικό του ανοσοποιητικού, διεγερτικό της λέμφου, ήπιο αναλγητικό.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη του Φυτού

ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΗ ΡΙΖΑ

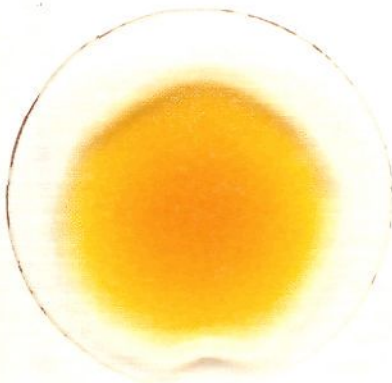
Αν και σήμερα χρησιμοποιείται για την κάθαρση της λέμφου, ιδιαίτερα για τον αδενικό πυρετό και για την αμυγδαλίτιδα, η ξηρή ρίζα μπορεί επίσης να είναι ωφέλιμη στη μαστίτιδα και προστίθεται στα γιατρικά για ρευματισμούς. Εξωτερικά χρησιμοποιείται περιστασιακά για δερματικές λοιμώξεις όπως η γώρα και η τριχοφυτία μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί σε καταπλάσματα για να καταπραΐνει τα έλκη, τις αιμορροΐδες και τις φλεγμονές των αρθρώσεων.



Αποξηραμένη ρίζα



Κονιοτοποιημένη ρίζα



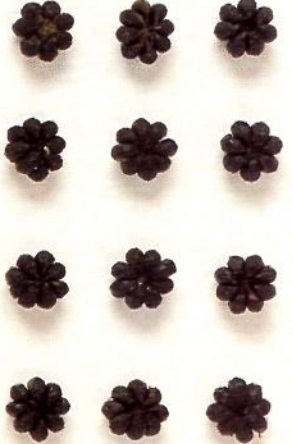
Βάμμα

Δισκία

Κάψουλες

ΡΑΓΕΣ

Γενικά η δράση των νωπών και των αποξηραμένων ραγών περιγράφεται ως "ηπιότερη" σε σύγκριση με της ρίζας και είναι τοξικές, συνεπώς δεν συνιστάται η πρακτική των κατοίκων των Απαλάτσια, που τη μασούσαν. Στο παρελθόν, χρησιμοποιούνταν εξωτερικά για δερματικά προβλήματα και σε καταπλάσματα για ρευματισμούς. Ο μη ιδιαίτερα δραστήσιμος χυμός χρησιμοποιούνταν για έλκη και όγκους.



Αποξηραμένες ράγες

Εφαρμογές

ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΗ ΡΙΖΑ



ΒΑΜΜΑ Χρησιμοποιείστε τη μέγιστη δόση του 1 ml (20 σταγόνες) για την οξεία συμφόρηση της λέμφου και λοιμώξη που προκαλείται από μαστίτιδα, αμυγδαλίτιδα, οστρακιά και αδενικό πυρετό. Συνδυάστε τη με βαπτισία, με εχινάτσα ή κολλητσίδα. Προσθέστε τη σε βοτανικά γιατρικά για τους ρευματισμούς και τη ρεματοειδή αρθρίτιδα. Μπορεί επίσης να προστεθεί σε γιατρικά που χρησιμοποιούνται για τη διέγερση του συκωτιού ή σε συνταγές για τα γαστρικά έλκη.



ΚΑΤΑΠΛΑΣΜΑ Βάλτε το σε φλεγμονές των αρθρώσεων, σε κίρσωδη έλκη και σε αιμορροΐδες.



ΛΟΣΙΟΝ Χρησιμοποιείστε το αραιωμένο βάμμα ή τη σκόνη σε νερό για τις λεμφικές διογκώσεις.



ΣΚΟΝΗ Πάρτε την εσωτερικά σε μικρές δόσεις (50-250 mg) για διαταραχές της λέμφου όπως η μαστίτιδα και η αμυγδαλίτιδα ή για τους ρευματισμούς. Επιπλάστε με λίγη σκόνη περιοχές με μυκητιακές δερματικές λοιμώξεις, ξηρό έκζεμα, γωρίαση και γώρα.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

- Όλα τα μέρη του νωπού φυτού είναι τοξικά και μπορούν να προκαλέσουν εμετό. Αποφύγετε να καλλιεργείτε τη φυτολάκκα στον κήπο αν έχετε μικρά παιδιά, επειδή έχουν αναφερθεί θανατηφόρα περιστατικά.
- Οι αποξηραμένες ράγες είναι τοξικές.
- Σε μεγάλες δόσεις, η αποξηραμένη ρίζα είναι εξαιρετικά βίαιο εμετικό και καθαρτικό. Μην υπερβαίνετε τις συνιστώμενες δόσεις.
- Αποφύγετε τη φυτολάκκα κατά την εγκυμοσύνη, επειδή μπορεί να προκαλέσει διαταραχές στο έμβryo.

Plantago sp.

(Πλαντάγινον)

ΠΕΝΤΑΝΕΥΡΟ



‘Και συ, πεντάνευρο, Μητέρα των βοτάνων, Ανοίξε από την Ανατολή, με τη Δύναμη που κρύβεις.’
The Lacnunga, 9ος αιώνας.

ΟΙ ΑΓΓΛΟΣΑΞΩΝΕΣ ΟΝΟΜΑΖΟΥΝ το πεντάνευρο (*P. major*) “άρτο του οδοιπόρου” και θεωρούνταν σημαντικό θεραπευτικό βότανο: ο Πλίνιος υποστηρίζει ότι αν βάλει κανείς κομμάτια σάρκας σε ένα δοχείο με πεντάνευρο, το βότανο θα τα ξαναενώσει. Σήμερα, αν και η βοτανοθεραπευτική χρησιμοποιεί κυρίως το Πλαντάγινο το λογχοειδές (*P. lanceolata*), το κοινό πεντάνευρο παίζει ακόμα το ρόλο πρώτων βοηθειών για τα τσιμπήματα μέλισσας. Οι σπόροι των συγγενικών ειδών χρησιμοποιούνται σε καθαρτικά ιδιοσκευάσματα.

Χαρακτήρας

Ελαφρώς γλυκό, αμυρό και πικρό, δροσερό, κυρίως ξηραντικό.

Συστατικά

Φύλλα: γλίσχρασμα, γλυκοσίδες, ταννίνες, μέταλλα.

Σπόροι: γλίσχρασμα, έλαια, πρωτεΐνες, άμυλο

Δράσεις

Φύλλα: χαλαρωτικά, αποχρεμπτικά, τονώνουν τους βλεννογόνους, αντικαταρροϊκά, σπασμολυτικά, τοπικά επουλωτικά.

Σπόροι: μαλακτικοί, καθαρτικοί.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη των Φυτών

ΦΥΛΛΑ

P. MAJOR & *P. LANCEOLATA*

Τα φύλλα καταπραΰνουν τις λοιμώξεις και τους ερεθισμούς του ουροποιητικού και ανακουφίζουν τον ξηρό βήχα. Όταν χρησιμοποιούνται εξωτερικά, και τα δύο είναι επουλωτικά για πληγές και ερεθισμούς. Τα φύλλα του λογχοειδούς πεντάνευρου (ή αρνόγλωσσου) είναι αντικαταρροϊκά, χρήσιμα στην αλλεργική ρινίτιδα, ενώ τα φύλλα του κοινού πεντάνευρου τείνουν να είναι πιο κατάλληλα για γαστρικές φλεγμονές. Συλλέξτε όλο το χρόνο.

Νωπό φύλλο
(*P. lanceolata*)



Αποξηραμένα
φύλλα
(*P. lanceolata*)



Νωπό φύλλο
(*P. major*)

ΣΠΟΡΟΙ

(*P. PSYLLIUM* & *P. LANCEOLATA*)

Οι μαύροι σπόροι του *P. psyllium* (γυλλόχορτο, βεντερουγόχορτο) και οι ρόδινοι του *P. ovata* φτιάχνουν διογκωτικά καθαρτικά για το αδρανές ή ευερέδιστο έντερο. Είναι επίσης επουλωτικοί για πληγές και δερματικές λοιμώξεις. Οι σπόροι χρησιμοποιούνται σε αρκετά καθαρτικά ιδιοσκευάσματα. Συλλέξτε όταν είναι ώριμοι.



Σπόροι
(*P. psyllium*)

Εφαρμογές

ΦΥΛΛΑ

P. MAJOR & *P. LANCEOLATA*



ΧΥΜΟΣ Αποχυμώστε τα νωπά φύλλα. Πάρτε 10 ml, 3 φορές την ημέρα, για φλεγμονές των βλεννογόνων στην κυστίτιδα, τη διάρροια και στις λοιμώξεις των πνευμόνων.



ΒΑΜΜΑ (*P. lanceolata*) Φτιάξτε τον από νωπά φύλλα, αν είναι δυνατό. Είναι καλός για καταρροές, όπως στην αλλεργική ρινίτιδα, ή όταν χρειάζεται κάποιο στυπτικό.



ΚΑΤΑΠΛΑΣΜΑ Βάλτε νωπά φύλλα σε τσιμπήματα εντόμων και σε πληγές που αργεί η επουλώσή τους.



ΑΛΟΙΦΗ (*P. major*) Βάλτε τη σε πληγές, εγκαύματα και αιμορροΐδες.



ΠΛΥΣΗ Χρησιμοποιείστε το χυμό για φλεγμονές, ερεθισμούς και πληγές.



ΓΑΡΓΑΡΑ Χρησιμοποιείστε το αραιωμένο χυμό για τον ερεθισμένο λαιμό και για φλεγμονές του στόματος ή των ούλων.



ΣΙΡΟΠΙ Πάρτε σιρόπι φτιαγμένο από το χυμό για το βήχα, ιδιαίτερα αν έχετε ερεθισμό ή φλεγμονή του λαιμού.

ΣΠΟΡΟΙ

(*P. PSYLLIUM* / *P. OVATA*)



ΕΓΧΥΜΑ Για τη δυσκοιλιότητα, χύστε μία κούπα βραστό νερού σε 1 κουταλιά σπόρους. Αφήστε το να κρυώσει και πιείτε το γλίσχρασμα και τους σπόρους το βράδυ.

Primula ssp.

(Πριμόνδα)

ΠΑΣΧΑΛΟΥΔΑ & ΗΡΑΝΘΕΣ

(παναγίτσες, δρακάκια)



"...οι κυρίες της πόλης μας γνωρίζουν πολύ καλά ότι η αλοιφή ή το απόσταγμα της βοηθούν την καλλονή."
Nicholas Culpeper, 1653.

ΟΙ ΠΑΣΧΑΛΟΥΔΕΣ (*P. veris*) πήραν το αγγλικό όνομά τους, *cowslips* (χειλή αγελάδας), από την αγγλοσαξωνική λέξη *cu-sloppre*, που θυμίζει τις μέρες που άνθιζαν στα λειβάδια ανάμεσα στις αγελάδες. Με τη σημερινή σπανιότητά τους, τα ηρανθή (*P. vulgaris*) θεωρούνται από παλιά καλή δεύτερη επιλογή, και τα δύο φυτά χρησιμοποιούνται σχεδόν εναλλακτικά. Οι ρίζες είναι πλούσιες σε σαπωνίνες, ερεθιστικές ενώσεις, με αποχρεμπτικές ιδιότητες. Είναι επίσης πλούσια πηγή σαλικυλικών, με δράση παρόμοια με τις σαπωνίνες.

Χαρακτήρας

Γλυκεία, ξηρή, ελαφρώς θερμή.

Συστατικά

Άνηθ: Πτητικό έλαιο, γλυκοσίδες, πικρές ενώσεις.

Ρίζα: Σαπωνίνες, γλυκοσίδες, πτητικό έλαιο, ταννίνη, φλαβονοειδή, σάκχαρα, σιλικικό οξύ.

Δράσεις

Άνηθ: κατασταλτική νευρίνη, ηρεμιστικά, στυπτικά, ιδρωταγωγά.

Ρίζα: διεγερτική αποχρεμπτική, σπασμολυτική, αντιφλεγμονώδης στυπτική.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη του Φυτού

ΑΝΘΗ

Μη περιέχοντας ούτε σαλικυλικά ούτε σαπωνίνες τα άνθη έχουν έντονα διαφορετικές ιδιότητες από τη ρίζα. Τα πέταλα είναι πολύ κατασταλτικά ιδανικά για καταστάσεις υπερδιέγερσης ή όπως τις περιέγραψε ο Gerard "παροξυσμικές". Είναι επίσης στυπτικά και εφιδρωτικά και μπορούν να χρησιμοποιηθούν για εμπύρετα κρυολογήματα με πονοκέφαλο και με ρινική συμφόρηση (μπούκωμα). Συλλέξτε την άνοιξη.



Νωπά πέταλα ηρανθούς.



Νωπά άνθη ηρανθούς.



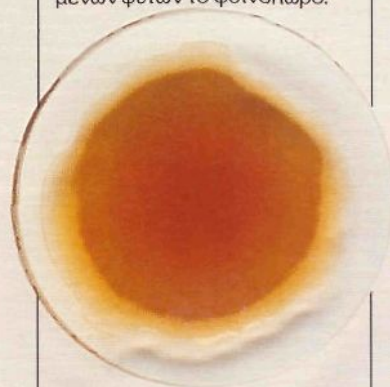
Αποξηραμένα άνθη ηρανθούς.



Αποξηραμένα άνθη πασχαλούδας.

ΡΙΖΑ

Κάποτε δημοφιλής στην Ευρώπη εφεδρεία για την αρθρίτιδα η ρίζα χρησιμοποιείται σήμερα για κρυολογήματα του στήθους, όπως η χρόνια βρογχίτιδα. Διεγείρει και δερμαίνει τους πνεύμονες και μπορεί να είναι πολύ αποτελεσματική όταν υπάρχει άφθονο κολλώδες λευκό φλέγμα, που είναι ενδεικτικό "μυχρής" κατάστασης. Συλλέξτε τις ρίζες εγκατεστημένων φυτών το φθινόπωρο.



Βάμμα

Εφαρμογές

ΑΝΘΗ



ΕΓΧΥΜΑ Πιείτε το αργά για πονοκεφάλους, εμπύρετα κρυολογήματα ή κρύωμα στο κεφάλι με κατάρρου.



ΒΑΜΜΑ Πάρτε 5-10 σταγόνες για την αυπνία, το άγχος ή την υπερδιέγερση.



ΚΟΜΠΡΕΣΑ Μουσκέψτε ένα επίδεμα στο καυτό έγχυμα και χρησιμοποιείτε το στη νευραλγία του προσώπου ή του τριδύμου.



ΑΛΟΙΦΗ Χρησιμοποιείτε τη για εγκαύματα από τον ήλιο και για κηλίδες του δέρματος.



ΑΙΘΕΡΙΟ ΕΛΑΙΟ Για την αυπνία χρησιμοποιείτε 5 σταγόνες στο νερό του μπάνιου το βράδυ.



ΕΛΑΙΟ ΜΑΣΑΖ Αραιώστε 5-10 σταγόνες ελαίου σε 25 ml αμυγδαλέλαιου ή ηλιελαίου. Κάντε μασάζ για πόνους των νεύρων ή στους κροτάφους για την ημικρανία.

ΡΙΖΑ



ΑΦΕΨΗΜΑ Πάρτε το για να καθαρίσετε το φλέγμα στον επίμονο βήχα. Μπορεί επίσης να ανακουφίσει την αρθρίτιδα και τους ρευματισμούς.



ΒΑΜΜΑ Πάρτε την πρότυπη δόση για να ανακουφίσετε την αρθρίτιδα και τους ρευματισμούς.



ΚΟΜΠΡΕΣΑ Μουσκέψτε ένα επίδεμα στο αφέψημα για τα τις επώδυνες αρθριτικές αρθρώσεις.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

- Αποφύγετε τη ρίζα αν έχετε ευαισθησία στην ασπρίνη.
- Μην παίρνετε υψηλές δόσεις κανενός από τα δύο βότανα κατά την εγκυμοσύνη επειδή μπορεί να είναι διεγερτικά της μήτρας.
- Κανένα από τα δύο βότανα δεν πρέπει να χρησιμοποιείται από ασθενείς που παίρνουν βαρφαρίνη ή άλλα φάρμακα για την αραιώση του αίματος.



...έχει τη ίδια χρήση με την *Ajuga reptans*, και δεν υπάρχουν σ'όλο τον κόσμο καλύτερα βότανα για τις πληγές, όπως έχει συχνά αποδειχτεί.
John Gerard, 1597.

Prunella vulgaris

ΒΟΥΤΥΡΟΧΟΡΤΟ (προυνέλλα)

ΕΥΡΩΠΑΙΚΟ ΒΟΤΑΝΟΓΙΑ ΠΛΗΓΕΣ που εκτιμάται ιδιαίτερα, το βουτυρόχορτο είναι διαδεδομένο αιμοστατικό. Παλιά, θεωρούσαν ότι οι ταξιανθίες μοιάζουν με το λαιμό και, με τη Θεωρία των Φυσιογνωμιστών, κατά την οποία τα φυτά γιατρεύουν το μέρος εκείνο του σώματος με το οποίο μοιάζουν περισσότερο, το βουτυρόχορτο χρησιμοποιούνταν και για φλεγμονές του λαιμού και του στόματος. Η Κινέζικη ιατρική χρησιμοποιεί τις ταξιανθίες, γνωστές ως *xia ku cao*, που σημαίνει "ξηρό βότανο του καλοκαιριού".

Χαρακτήρας

Ελαφρώς πικρό, με δριμεία γεύση, ψυχρό, ξηραντικό.

Συστατικά

Φλαβονοειδή (και ρουτίνη), βιταμίνες Α, Β, C, Κ, λιπαρά οξέα, πτητικό έλαιο, πικρή ουσία.

Δράσεις

Επίγεια τμήματα: αντιβακτηριδιακά, μειώνουν την πίεση του αίματος, διουρητικά, στυπτικά, επούλωσης πληγές.
Ταξιανθίες: διεγερτικό του συκωτού, μειώνουν την πίεση του αίματος, αντιβακτηριδιακές, δροσιστικές.

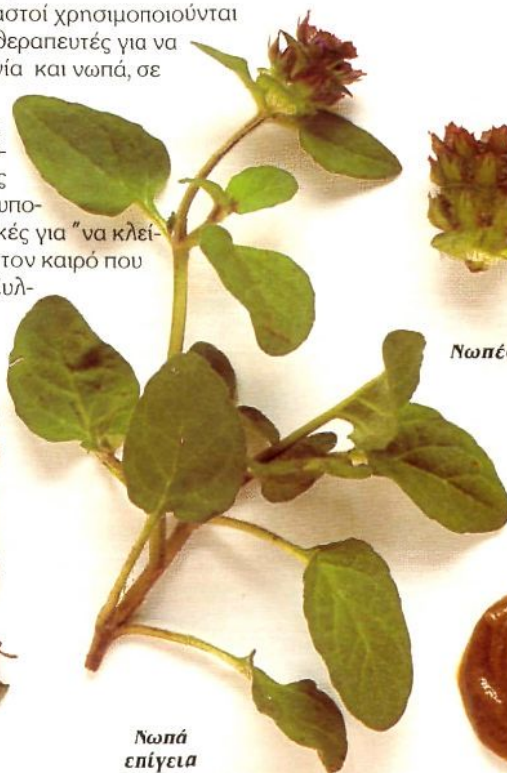
Χρησιμοποιούμενα Μέρη των Φυτών

ΕΠΙΓΕΙΑ ΤΜΗΜΑΤΑ

Τα φύλλα και οι νεαροί βλαστοί χρησιμοποιούνται από τους Δυτικούς βοτανολογούς για να σταματήσουν την αιμορραγία και νωπά, σε κατάπλασμα, χρησιμοποιούνται ως πρώτες βοήθειες σε καθαρά κοψίματα. Ο Culpeper τις συνιστούσε για τις "πράσινες" (νωπές) πληγές, υποστηρίζοντας ότι ήταν ιδανικές για "να κλείσουν τα χείλη της πληγής" τον καιρό που δεν υπήρχαν τα ράμματα. Συλλέξτε πριν την άνθιση.



Αποξηραμένα επίγεια τμήματα



Νωπά επίγεια τμήματα



Νωπές ταξιανθίες



Αποξηραμένες ταξιανθίες



Αλοιφή

ΤΑΞΙΑΝΘΙΕΣ

Στην Κίνα, τα *xia cu cao*, θεωρούνται ειδικά για το συκώτι και για τη χοληδόχο κύστη δροσιστικά για καταστάσεις υπερδέρμανσης και καταπραυντικά για τα μάτια, που στην παραδοσιακή Κινέζικη θεωρία συνδέονται με το συκώτι. Το "gung-ho" της αγγλικής αρχαίως προέρχεται από το Κινέζικο "φωτιά του συκωτιού": το βουτυρόχορτο είναι ιδανικό για να δροσίσει το "φούντωμα" αυτό.

Εφαρμογές

ΕΠΙΓΕΙΑ ΤΜΗΜΑΤΑ



ΒΑΜΜΑ Χρησιμοποιείται για όλα τα είδη αιμορραγίας, όπως η βαριά έμμηνη ρύση και το αίμα στα ούρα..



ΕΓΧΥΜΑ Χρησιμοποιείται το κρύο για τις ίδες παθήσεις με το βάμμα. Μπορεί να είναι χρήσιμο στυπτικό, πικρό βότανο για τη διάρροια και ως ανοιξιάτικο τονωτικό.



ΚΑΤΑΠΛΑΣΜΑ Βάλτε φρέσκα φύλλα σε καθαρές πληγές.



ΑΛΟΙΦΗ Βάλτε τη αιμορροΐδες που αιμορραγούν.



ΠΛΥΣΗ ΜΑΤΙΩΝ Χρησιμοποιείται πολύ αδύνατο, καλά στραγγισμένο έγχυμα για κουρασμένα μάτια που καίνε για την επιεφρυκτίδα.



ΠΛΥΣΗ ΣΤΟΜΑΤΟΣ/ΓΑΡΓΑΡΑ

Χρησιμοποιείται αδύνατο έγχυμα ή διαλυμένο βάμμα για ούλα που ματώνουν, φλεγμονές του στόματος και ερεθισμένο λαιμό.

ΤΑΞΙΑΝΘΙΕΣ



ΑΦΕΨΗΜΑ Στην Κίνα, χρησιμοποιείται για να καθαρίσει τη "φωτιά του συκωτιού" που συνδέεται με ευερεθιστότητα και θυμό, υπερδιέγερση, υψηλή πίεση του αίματος, πονοκεφάλους, υπερνευρητικότητα στα παιδιά, ή προβλήματα των ματιών. Συχνά συνδυάζεται με το *ju hua* (άνθη κινέζικου χρυσάνθεμου).

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

• Να ζητάτε πάντα επαγγελματική συμβουλή για μη φυσιολογική αιμορραγία της μήτρας ή για το αίμα στα ούρα.

Rheum palmatum (Ρίζο το βαδαμοειδές) ΡΑΒΕΝΤΙ



‘Είναι τόσο αποτελεσματικό για το συκώτι, που το ονομάζουν η ζωή, η ψυχή και η γλύκα του συκωτιού, γιατί καθαρίζει ...τη χολέρα, το φλέγμα και τα υγρά του σώματος.’
William Cole, 1656.

ΜΕ ΚΑΤΑΓΩΓΗ ΑΠΟ ΤΗ ΒΟΡΕΙΟ-ΔΥΤΙΚΗ Κίνα και το Θιβέτ, το ραβέντι χρησιμοποιείται στη φαρμακευτική για περισσότερο από 2.000 χρόνια.. Η χρήση του βαδαμιά εξαπλώθηκε μέσω της Ινδίας, φτάνοντας στην Ευρώπη κατά την Αναγέννηση μέσω της Μικράς Ασίας -από κει έρχεται και το όνομά του Τούρκικο ράμπαρμπ. Το φυτό ήταν δημοφιλές γιατρικό στους Πέρσες και Αραβες γιατρούς. Το ραβέντι που καλλιεργείται συνήθως για τη μαγειρική είναι το *R. rhabbarum*, μία ποικιλία του 18ου αιώνα.

Χαρακτήρας
Πικρό, ψυχρό, ξηρό.

Συστατικά
Ανθρακινόνες, ταννίνες, οξαλικό ασβέστιο, ρητίνες, μέταλλα.

Δράσεις
Υπακτικό, πεπτικό, γαστρικό, στυπτικό, αντιβακτηριδιακό.

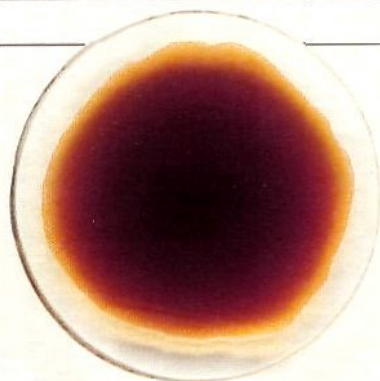
Χρησιμοποιούμενα Μέρη του Φυτού

ΡΙΖΑ

Η ρίζα είναι γνωστή στην Κίνα με το όνομα *da huang*, που σημαίνει “μεγάλο κίτρινο” - το χρώμα που έχουν το βάμμα και το αφέγημα. Χρησιμοποιείται με παρόμοιο τρόπο στην Ανατολή και στη Δύση, ως καθαρτικό και για την αποτοξίνωση του συκωτιού. Ο εγγενής του χαρακτήρας είναι “γυχρός”, και οι Κινέζοι το χρησιμοποιούν για να αντιμετωπίσουν τη “ζέστη” στο συκώτι, στο στομάχι και στο αίμα· πιστεύουν επίσης ότι απομακρύνει το στάσιμο αίμα. Συλλέξτε το καλοκαίρι.



Φέτες νωπής ρίζας



Βάμμα



Νωπή ρίζα



Κονιορτοποιημένη ρίζα



Αποξηραμένη ρίζα

Εφαρμογές

ΡΙΖΑ



ΒΑΜΜΑ Η δράση της ρίζας ποικίλλει αξιοσημείωτα ανάλογα με τη δόση. Οι μικρές δόσεις (5-10 σταγόνες) είναι στυπτικές και χρησιμοποιούνται για τη διάρροια. Μία ελαφρά μεγαλύτερη δόση (1 ml) δρά ως καλό διεγερτικό του συκωτιού και ως ήπιο καθαρτικό. Οι πολύ μεγάλες δόσεις (μέχρι και 2,5 ml) έχουν ισχυρή γυκτική και καθαρτική δράση. Χρησιμοποιείστε αυξανόμενες δόσεις (0,5 ως 2 ml) φυσσωδών φαρμάκων όπως το μάραθο ή η μέντα με τις μεγαλύτερες δόσεις ραβέντι για να προλάβετε τους κολλικούς πόνους.



ΑΦΕΨΗΜΑ Το αδύνατο αφέγημα (μέχρι και 0,5 g ρίζας ανά δόση) χρησιμοποιείται για τη διάρροια, ενώ το δυνατό αφέγημα (3 g ρίζας ανά δόση) είναι αποτελεσματικό για τη χρόνια δυσκοιλιότητα ή για τις κράμπες της περιόδου με την καθυστέρηση της εμμήνου ρύσης.



ΠΛΥΣΗ Η ρίζα είναι επίσης αντιβακτηριδιακή και στυπτική και το ισχυρό αφέγημα μπορεί να χρησιμοποιηθεί για δοθιήνες και για δερματικές νόσους.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

- Αποφύγετε το βότανο κατά την εγκυμοσύνη επειδή είναι ισχυρό καθαρτικό.
- Το ραβέντι περιέχει οξαλικά, και είναι καλύτερο να αποφεύγεται στα αρθρτικά και στην ουρική αρθρίτιδα (ποδάγρα).
- Μην χρησιμοποιείτε τα φύλλα, επειδή είναι δυνατό να είναι τοξικά και έχουν αναφερθεί θανατηφόρα περιστατικά.

Rosa spp. (Ροδιά) ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΙΑ



“...τα ξερά τριαντάφυλλα όταν τα βάλετε στη μύτη και τα μυρίσετε, ανακουφίζουν το μυαλό και την καρδιά και καταπραίνουν το πνεύμα.”
Βοτανολόγιο του Askham, 1550.

ΤΑ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΑ, λείει ένα ρητό, ωφελούν “το δέρμα και την ψυχή”, και έχουν μακριά παράδοση στη φαρμακευτική. Στη Ρωμαϊκή εποχή, συνιστούσαν το κυνόρροδο, καρπό άγριοτριανταφυλλιάς (*R. canina*), για δαγκώματα λυσσασμένων σκύλων. Η επίσημη φαρμακευτική χρησιμοποιούσε τα τριαντάφυλλα μέχρι και τη δεκαετία του 1930, όταν το βάμμα της *R. gallica*, χορηγούνταν για τον ερεθισμένο λαιμό. Σήμερα, τα τριαντάφυλλα θεωρούνται ακόμα πολύτιμα: το έλαιο, ένα από τα πιο σημαντικά έλαια στην αρωματοποιεία, είναι εξαιρετικά ακριβό. Η ιατρική της Αγιουρβέδα θεωρεί τα τριαντάφυλλα δροσιστικά και τονωτικά για το μυαλό.

Χαρακτήρας

Γλυκό, στυπτική, γενικά είτε ουδέτερη είτε ελαφρώς δροσιστική.

Συστατικά

Πτητικό έλαιο, βιταμίνες C, B, E, K, ταννίνες. Το ροδέλαιο περιέχει περίπου 300 χημικά συστατικά, από τα οποία, μέχρι τώρα, έχουν αναγνωρισθεί περίπου 100.

Δράσεις

Αντικαταθλιπτικό, σπασμολυτικό, αφροδισιακό, κατασταλτικό, διεγερτικό της πέψης, αυξάνει την παραγωγή χολής, σποχρεμπτικό, αντιβακτηριακό, αντι-ϊικό, αντισηπτικό, τονωτικό των νεφρών και του αίματος, ρυθμιστικό της περιόδου, αντιφλεγμονώδες.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη των Φυτών

ΚΑΡΠΟΙ

R. CANINA

Πολύτιμη πηγή βιταμίνης C, οι καρποί (συγκάρπια), χρησιμοποιούνται και σήμερα σε τσάγια του εμπορίου, σιρόπια και ποτά φρούτων. Τα φύλλα χρησιμοποιούνταν κάποτε ως υποκατάστατο του τσαγιού. Συλλέξτε το φθινόπωρο.



Αποξηραμένες κάψες



Jin ying zi

ΚΑΡΠΟΙ

R. LAEVIGATA

Στην Κίνα, οι κάψες (*jin ying zi*) χρησιμοποιούνται κυρίως ως τονωτικό του *κι* (ενέργεια) των νεφρών και χορηγούνται για τη δυσλειτουργία του ουροποιητικού. Όπως και άλλα γιατρικά από την τριανταφυλλιά, είναι στυπτικά και ωφέλιμα για τη χρόνια διάρροια. Συλλέξτε το καλοκαίρι. —

ΑΙΘΕΡΙΟ ΕΛΑΙΟ

R. CENTRIFOLIA

Το εκατόφυλλο αυτό ρόδο χρησιμοποιείται για την παραγωγή του Γαλλικού ροδέλαιου, που η σύνθεσή του είναι αρκετά διαφορετική από του Βουλγάρικου ροδέλαιου, και φημίζεται ως αφροδισιακό.



Νωπό άνθος
(*R. centifolia*)

Εφαρμογές

ΚΑΡΠΟΙ

R. CANINA



ΒΑΜΜΑ Πάρτε το ως στυπτικό για τη διάρροια, για να ανακουφίσετε τους κολλικούς ή ως συστατικό γιατρικών για τον βήχα.



ΣΙΡΟΠΙ Αρωματίστε με αυτό άλλα φάρμακα, προσδέστε το σε μίγματα για το βήχα ή παρτε το ως πηγή βιταμίνης C.

ΚΑΡΠΟΙ

R. LAEVIGATA



ΑΦΕΨΗΜΑ Πάρτε το μαζί με *dang shen*, *bai zhu* και *shan yao* για τη χρόνια διάρροια με εξασθενημένο στομάχι.

ΑΙΘΕΡΙΟ ΕΛΑΙΟ

R. CENTRIFOLIA / *R. DAMASCENA*



ΚΡΕΜΑ Προσδέστε μερικές σταγόνες ελαίου σε κρέμες για το ξηρό δέρμα ή για τις δερματικές φλεγμονές.



ΛΟΣΙΟΝ Βάλτε 1 ml βάμματος αλχεμύλλας σε 10 ml ροδόνερου για τον κνησμό του κόλπου. Ο ίδιος συνδυασμός μπορεί να γίνει σε κρέμα χρησιμοποιώντας μία κοινή βάση. Συνδυάστε το ροδόνερο με ίση ποσότητα απεσταγμένης αμαμυλίδας (“λεπτοκαρύ των μαγισσών”), και χρησιμοποιείστε τη ως δροσιστική, ενυδατική λοσιόν για τα δέρματα που έχουν τάση να κάνουν στίγματα ή ακμή..

Νωπό άνθος
(*R. rugosa*)

ΑΝΘΗ
R. RUGOSA

Οι Κινέζοι χρησιμοποιούν τα άνθη (*mei gui hua*) ως διεγερτικά του *κι* (ενέργεια) και ως τονωτικό του αίματος για την ανακούφιση της στάσης της ηπατικής λειτουργίας. Χρησιμοποιούνται για διαταραχές της πέψης, ή μαζί με λεόνουρο για τη βαριά περίοδο. Συλλέξτε κατά την άνδιση.

**Mei
gui
hua**

ΠΕΤΑΛΑ
R. GALLICA

Τα πέταλα του κόκκινου τριαντάφυλλου αναφέρονταν στον κατάλογο της Βρετανικής Φαρμακοποιίας μέχρι τη δεκαετία του 1930, και χρησιμοποιούνταν ευρέως ως ήπια στυπτικά και για να αρωματίσουν άλλα φάρμακα. Συλλέξτε το καλοκαίρι.

Νωπά πέταλα
(*R. gallica*)

ΑΙΘΕΡΙΟ ΕΛΑΙΟ

R. DAMASCENA

Η απριλιάτικη τριανταφυλλιά (ροδή η δαμασκηνή) ανθίζει μόνο για μια-δυό εβδομάδες. Τα πέταλα συλλέγονται και αποστάζονται με ατμό για την παραγωγή του Βουλγάρικου αιθέριου ελαίου, που χρησιμοποιείται στο 95% περίπου του συνόλου των γυναικείων αρωμάτων. Από φαρμακευτική άποψη, είναι είναι σημαντικό καταπραϊντικών νεύρων, που χρησιμοποιείται για την κατάθλιψη και το άγχος και πιστεύεται ότι βοηθά τους ανθρώπους που λείπει η αγάπη από τη ζωή τους. Μπορεί επίσης να προστεθεί σε δερματικά γιατρικά ή να ληφθεί για πεπτικά προβλήματα.



ΕΛΑΙΟ Προσθέστε 2 σταγόνες ελαίου στο νερό του μπάνιου για την κατάθλιψη, την νυχτική οδύνη ή την αϋνία.



ΕΛΑΙΟ ΜΑΣΑΖ Προσθέστε μέχρι και 2 ml ροδέλαιου σε 20 ml αμυγδαλέλαιου για να ανακουφίσετε την καταπόνηση και την εξάντληση ή για τη βραδεία πέψη.

ΑΝΘΗ
R. RUGOSA



ΑΦΕΨΗΜΑ Πάρτε το μαζί με λεόνουρο για τη βαριά εμμηνορροσία. Συνδυάστε το με *bai shao yao* και *xiang fu* για τη δυσλειτουργία του *κι* του σκωπιού.



Το **ροδόνηρο** είναι ένα υποπροϊόν της απόσταξης με ατμό του ελαίου βουλγάρικου τριαντάφυλλου, και είναι καλό γιατρικό για το δέρμα.

Εφαρμογές

ΠΕΤΑΛΑ
R. GALLICA



ΒΑΜΜΑ Πάρτε μέχρι και 3 ml τρεις φορές την ημέρα για τη διάρροια ή για τη βραδεία πέψη. Συνδυάστε το με αλχεμίλλα, λαβρόχορτο ή καγέλλα για την ακανόνιστη ή βαριά εμμηνορροσία.



ΓΑΡΓΑΡΑ Κάντε γαργάρα με το έγχυμα για τον ερεθισμένο λαιμό. Μπορεί να συνδυαστεί με το φασκόμυλο.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

- Επειδή το ροδέλαιο είναι πολύ ακριβό, είναι πολύ συχνή η νοθεία του. Για φαρμακευτική χρήση, χρησιμοποιείτε μόνο το καλύτερης ποιότητας, γνήσιο έλαιο.
- Το ροδέλαιο είναι μη-τοξικό και μπορεί να ληφθεί εσωτερικά, αλλά αναζητήστε επαγγελματική συμβουλή πρώτα αν είστε αρχάριος με τα βότανα.
- Χρησιμοποιείτε μόνο τα είδη τριανταφυλλιάς που καταγράφονται εδώ, και όχι τα κηπευτικά υβρίδια.

Rosmarinus officinalis

(Δενδρολίβανο το φαρμακευτικό)

ΔΕΝΔΡΟΛΙΒΑΝΟ

(λασμαρί, αρισμαρές, δυοσμαρίνι, λιβανόδενδρο)



‘Αν αισθάνεσαι αδύναμος βράσε τα φύλλα σε καθαρό νερό και πλύσου και μετά θα λάμπεις...μύρισέ το και θα νιώσεις νέος.’
Βοτανολόγιο του Banckes, 1525.

ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ ΒΟΤΑΝΟ, και στη φαρμακευτική και ως σύμβολο ενθύμησης, το δενδρολίβανο είναι ένας Μεσογειακός θάμνος που σταδιακά έχει εξαπλωθεί βόρεια, και λέγεται ότι πρώτη το φύτεψε στην Αγγλία η Philippra του Hainault, σύζυγος του Εδουάρδου του III, τον 14ο αιώνα. Το βότανο αυτό είναι εξαιρετικό τονωτικό και γενικό διεγερτικό και θεωρούνταν πάντα ότι ανεβάζει τη διάθεση και δίνει ενέργεια: ο Gerard είπε ότι “ανακουφίζει την καρδιά και την κάνει χαρούμενη”.

Χαρακτήρας

Θερμαντικό, ξηρό, με δριμεία γεύση, πικρό.

Ευστατικά

Πτητικό έλαιο, πικρή ουσία, ταννίνες.

Δράσεις

Επίγεια τμήματα: στυπτικά, πεπτικό γαστρικό, νευρίνη, άφουσα, αντισηπτικά, διουρητικά, ιδρωταγωγά, αντικαταθλιπτικά, διεγερτικά του κυκλοφορικού, σπασμολυτικά, αποκαθιστούν το νευρικό σύστημα, καρδιακό τονωτικό.
Αιθέριο έλαιο: Τοπικά: αυξάνει τη ροή του αίματος ανά περιοχή, αναιγητικό, αντιρρευματικό, διεγερτικό.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη των Φυτών

ΕΠΙΓΕΙΑ ΤΜΗΜΑΤΑ

Ιδανικά για την εξάντληση, την αδυναμία και την κατάθλιψη, τα επίγεια τμήματα αναζωογονούν την κυκλοφορία, διεγείρουν την πέψη και είναι καλά για τις “γυχρές” παθολογικές καταστάσεις, όπως τα κρυώματα και οι ρευματισμοί. Είναι χρήσιμα για τον πονοκέφαλο που ανακουφίζεται από θερμά επιδέματα μάλλον, παρά από παγοκύστες. Συλλέξτε το φρέσκο, όλο το χρόνο.



Νωπά επίγεια τμήματα

Βάμμα

ΑΙΘΕΡΙΟ ΕΛΑΙΟ

Με το έλαιο παρασκευάζεται διεγερτική εντριβή για τα αρθρικά και τονωτικό των μαλλιών, που ενδαρύνει την αύξηση και αποκαθιστά το χρώμα τους. Συχνά χρησιμοποιούνται προϊόντα του στα εμπορικά σαμπούνα.



Αποξηραμένα επίγεια τμήματα

Εφαρμογές

ΕΠΙΓΕΙΑ ΤΜΗΜΑΤΑ



ΕΓΧΥΜΑ Πιείτε το καυτό έγχυμα για κρυολογήματα, γρίπη, ρευματικούς πόνους και δυσπεψία επίσης ως διεγερτικό ποτό για την κόπωση ή τον πονοκέφαλο.



ΒΑΜΜΑ Πάρτε το ως διεγερτικό τονωτικό. Συνδυάστε το με βρώμη, σκουτελλάρια ή σταυροβότανο για την κατάθλιψη.



ΚΟΜΠΡΕΣΑ Μουσκεύτε ένα επίδεμα στο καυτό έγχυμα και χρησιμοποιείστε το για τα εξάρθρημα. Εναλλάσσετε στο εξάρθρημα την καυτή κομπρέσα για 2-3 λεπτά και μία παγοκύστη για άλλα 2-3 λεπτά.



ΞΕΠΛΥΜΑ ΜΑΛΛΙΩΝ

Χρησιμοποιείστε το έγχυμα στο τελευταίο ξέπλυμα για την πιτυρίδα.

ΑΙΘΕΡΙΟ ΕΛΑΙΟ



ΕΛΑΙΟ Προσδέστε 10 σταγόνες στο νερό του μπάνιου για να ανακουφίσετε τα πονεμένα άκρα ή για να δράσει διεγερτικά στη νευρική εξάντληση.



ΕΛΑΙΟ ΜΑΣΑΖ Διαλύστε 1 ml ελαίου δενδρολίβανου σε 25 ml ηλιέλαιου ή αμυγδαλέλαιου και κάντε μασάζ στις αρθρώσεις και στους μυς που πονάνε, στο κεφάλι για να διεγείρετε την αύξηση των μαλλιών ή στους κροτάφους για τον πονοκέφαλο.

Rubus idaeus

(Βάτος η ιδαία)

ΑΓΡΙΟΒΑΤΟΣ

(βάτος, μορατζίδα, βασινιά)



“Ο καρπός είναι καλός για εκείνους που έχουν ευαίσθητο στομάχι που ανακατεύεται εύκολα.”

John Gerard, 1597.

Ο ΒΑΤΟΣ ήταν παλιά δημοφιλές σπιτικό γιατρικό. Έπαιρναν το ζύδι από σμέουρα, τους καρπούς, για τον ερεθισμένο λαιμό και το βήχα· το έγχυμα των φύλλων για τη διάρροια ή σε κατάπλασμα για τις αιμορροΐδες· και το σιρόπι από σμέουρα για να προλαμβάνει τη συσώρευση τρυγίας στα δόντια. Ο Gerard θεωρούσε ότι επειδή έχει “μέτρια θερμότητα” είναι ηπιότερο για το στομάχι από τις φράουλες, που μπορούν να προκαλέσουν υπερβολικό φλέγμα και υΐξη. Σήμερα, χρησιμοποιούν ακόμα το τσάι από φύλλα βάτου στην προετοιμασία της γέννας.

Χαρακτήρας

Ξηρός, στυπτικός, δροσερός.

Συστατικά

Φύλλα: φραγκαρίνη (τονωτικό της μήτρας), ταννίνες, πολυπεπτιδία.

Καρπός: βιταμ. Α, Β, C, E, σάκχαρα, μέταλλα, πτητικό έλαιο.

Δράσεις

Φύλλα: στυπτικά, προπαρασκευαστικά για τη γέννα, διεγερτικά, τονωτικά.

Καρπός: διουρητικός, υπακτικός, εφιδρωτικός, οσποξινωτικός.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη του Φυτού

ΦΥΛΛΑ

Όταν χρησιμοποιούνται στα τελευταία στάδια της εγκυμοσύνης και στη γέννα, τα φύλλα αποτελούν δραστικό διεγερτικό της μήτρας. Είναι επίσης στυπτικά, έτσι είναι χρήσιμα για τη διάρροια, τις πληγές, τον ερεθισμένο λαιμό και τα στοματικά έλκη. Συμπεριλαμβάνονται στα γιατρικά για τους ρευματισμούς ως καθαρτικό διουρητικό, και στη Γαλλία θεωρούνται τονωτικά για τον αδέντα του προστάτη. Συλλέξτε το καλοκαίρι πριν ωριμάσουν οι καρποί.



Αποξηραμένα φύλλα

Νωπά φύλλα

ΚΑΡΠΟΙ

Τα σμέουρα χρησιμοποιούνται παραδοσιακά για τη δυσπεψία και για τους ρευματισμούς και είναι πλούσια σε βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία και έχουν μεγάλη θρεπτική αξία. Συλλέξτε τα όταν ωριμάσουν, το καλοκαίρι.



Φρέσκα σμέουρα

Ο χυμός έχει χρησιμοποιηθεί στη λαϊκή ιατρική ως δροσιστικό γιατρικό για τον πυρετό, τις παιδικές αρρώστιες και την κυστίτιδα.

Εφαρμογές

ΦΥΛΛΑ



ΕΓΧΥΜΑ Για να διευκολύνετε τη γέννα, πιείτε ένα φλυτζάνι την ημέρα κατά τις τελευταίες έξι ως οκτώ εβδομάδες της εγκυμοσύνης, και πίνετε άφθονο ζεστό τσάι κατά τον τοκετό. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για την ήπια διάρροια ή ως γαργάρα για τα στοματικά έλκη και τον ερεθισμένο λαιμό.



ΒΑΜΜΑ Πιο στυπτικό από το έγχυμα, το αραιωμένο βάμμα χρησιμοποιείται σε πληγές και φλεγμονές ή για στοματική πλύση για έλκη και φλεγμονές των ούλων



ΠΛΥΣΗ Με το έγχυμα πλύντε πληγές και βάλτε το τακτικά σε κισώδη έλκη και ερεθισμούς. Είναι επίσης καλό για καταπραϊντική πλύση των ματιών.

ΚΑΡΠΟΙ

ΞΥΔΙ Διαβρέξτε 500 gr καρπών σε 1 λίτρο ζύδι από κρασί για 2 εβδομάδες και μετά φιλτράρετε. Το παχύρρεστο κόκκινο αυτό υγρό προστίθεται σε μίγματα για το βήχα ή χρησιμοποιείται σε γαργάρες για τον ερεθισμένο λαιμό. Η ευχάριστη γεύση του καλύπτει το άρωμα άλλων αποχρεμπτικών βοτάνων.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

• Αποφύγετε τις υψηλές δόσεις φύλλων κατά τα πρώτα στάδια της εγκυμοσύνης, επειδή μπορεί να διεγείρουν τη μήτρα.

Salix alba (Ίτιά η λευκή)

ΙΤΙΑ (ετιά, σκλίαρος)



‘Τα φύλλα...συγκρατούν τη φλόγα του πάθους στον άνδρα ή στη γυναίκα και μπορούν να τη σβήσουν σχεδόν, αν χρησιμοποιηθούν για πολύ· οι σπόροι έχουν το ίδιο αποτέλεσμα.’
Nicholas Culpeper, 1653.

ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΒΟΤΑΝΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ, η λευκή ιτιά χρησιμοποιούνταν ευρέως για πυρετούς και άλλες “θερμές” καταστάσεις. Ήταν ένα από τα πρώτα βότανα που διερευνήθηκαν επιστημονικά και τον 19ο αιώνα, ο Γάλλος χημικός, Leroux εξήγαγε ένα ενεργό συστατικό που ονόμασε “σαλικίνη”. Το 1852 η χημική αυτή ένωση παραγόταν συνθετικά και το 1899 μία λιγότερο ερεθιστική και με λιγότερο δυσάρεστη γεύση παραλλαγή της (ακετυλοσαλικυλικό οξύ) μπήκε στη βιομηχανική παραγωγή και στο εμπόριο με την ονομασία ασπιρίνη, το πρώτο της σύγχρονης γενιάς προερχόμενων από φυτά φαρμάκων.

Χαρακτήρας

Δροσερή, ξηρή, ελαφρώς πικρή.

Συστατικά

Σαλικίνες, ταννίνες, φλαβονοειδή, γλυκοσίδες.

Δράσεις

Αντιρευματικό, αντι-φλεγμονώδες, μειώνει τη ζέση, αντι-ιδρωτικό, αναλγητικό, αντισηπτικό, στυπτικό, πικρό πεπτικό τονωτικό.

Χρησιμοποιούμενα Μέλη του Φυτού

ΦΛΟΙΟΣ

Στή σύγχρονη βοτανοθεραπευτική μόνο ο φλοιός έχει γενική χρήση. Χορηγείται για φλεγμονές, συμπεριλαμβανομένων των ρευματισμών και της αρθρίτιδας· βοηθά στον έλεγχο του πυρετού και ανακουφίζει τη νευραλγία, τον πονοκέφαλο και γενικά τους πόνους. Επειδή είναι ελαφρύ πικρό τονωτικό δρα ως ήπιο διεγερτικό της πέψης και χρησιμοποιείται στη γαστρεντερίτιδα και στη διάρροια που σχετίζεται με θερμότητα και φλεγμονή. Συλλέξτε το καλοκαίρι.



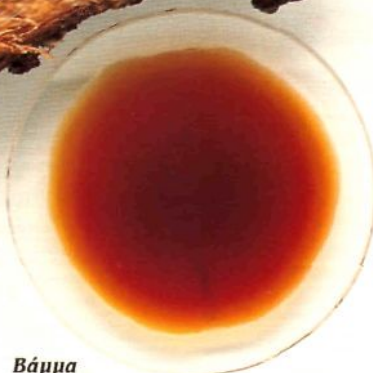
Αποξηραμένος φλοιός



Νωπός φλοιός



Κονιοποιημένος φλοιός



Βάμμα

ΦΥΛΛΑ

Στο παρελθόν τα φύλλα ήταν δημοφιλές σπιτικό γιατρικό και χρησιμοποιούνταν περίπου όπως ο φλοιός σήμερα. Έπαιρναν το τσάι από φύλλα ιτίας για πυρετούς ή κολικούς και συνιστούσαν το έγχυμα για την πιτυρίδα.



Νωπά φύλλα

Εφαρμογές

ΦΛΟΙΟΣ



ΥΓΡΟ ΑΠΟΣΤΑΓΜΑ Ισχυρότερο από το βάμμα· πάρτε το για ρευματισμούς, πονοκεφάλους και νευραλγίες.



ΒΑΜΜΑ Πάρτε μέχρι και 15 ml ανά δόση για τον πυρετό ή συνδυάστε το με ευπατόριο το διατηρητόφυλλο, κουφοξυλιά και πικρά γιατρικά όπως η γεντιανή. Χρησιμοποιείστε το με μαλακτικά βότανα όπως το πεντάνευρο για λοιμώξεις και γαστρικές φλεγμονές (πάρτε μη-αλκοολούχο βάμμα, βλέπε σελ. 125).



ΣΚΟΝΗ Πάρτε σε δόσεις μέχρι 10 g για πυρετούς και πονοκεφάλους· αναμίξτε με μια κουταλιά μέλι.



ΑΦΕΨΗΜΑ Πάρτε το για εμπύρετα κρώματα και πονοκεφάλους ή ως μέρος της θεραπείας για αρθριτικά.

ΦΥΛΛΑ



ΕΓΧΥΜΑ Πιείτε το μετά τα γεύματα για πεπτικά προβλήματα.

Salvia ssp. (Labiata)

ΦΑΣΚΟΜΗΛΟ (ελελίφασκος, αλισφακιά)



“Πώς να πεθάνει από αρρώστια ο άνθρωπος, όταν στον κήπο του μπορεί να έχει το φασκόμηλο.”

Βοτανολόγιο του Macer, 10ος αι

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΣΥΝΔΕΟΜΕΝΟ με τη μακροβιότητα, το φασκόμηλο έχει τη φήμη ότι αποκαθιστά την εξασθενημένη μνήμη των ηλικιωμένων. Όπως και άλλα βότανα που ενισχύουν τη μνήμη, το φύτευαν και στους τάφους. Λέγεται ότι όταν οι Βρετανοί άρχισαν να εισάγουν τσάι από την Κίνα, οι Κινέζοι εκτίμησαν το βότανο, τόσο που έδιναν δύο κάσες με τσάι για μία με αποξηραμένο φασκόμηλο. Στη φαρμακευτική χρησιμοποιείται η μωβ ποικιλία, *S. officinalis*, που είναι πιο δραστική από το κοινό πράσινο φυτό. Στην Κίνα, η ρίζα της συγγενικής *S. miltiorrhiza* (*dan shen*), χρησιμοποιείται ως τονωτικό βότανο.

Χαρακτήρας

Καυτερό, πικρό, δροσερό, ξηραντικό.

Συστατικά

S. OFFICINALIS: πτητικό έλαιο, πικρά διτερπένια, ταννίνες, τριτερπένια, ρητίνη, φλαβονοειδή, ουσίες τύπου οιστρογόνων, σαπωνίνες.
S. MILTIORRHIZA: βιταμίνη Ε.

Δράσεις

S. OFFICINALIS: άφροσσο, σπασμολυτικό, σπαστικό, αντισηπτικό, χαλαρώνει τα περιφερικά αιμοφόρα αγγεία, μειώνει την εφίδρωση, την παραγωγή σάλιου και γάλακτος, διεγερτικό της μήτρας, αντιβιοτικό, μειώνει τα επίπεδα του σακχάρου του αίματος, *χολαγωγό*.
S. MILTIORRHIZA: διεγερτικό της κυκλοφορίας, κατασταλτικό, ολομακρύνει τη θερμότητα.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη των Φυτών

ΦΥΛΛΑ

S. OFFICINALIS

Τα φύλλα έχουν ιδιαίτερη σχέση με το στόμα και τον λαιμό, έτσι είναι ιδανικά για γαργάρες και στοματικές πλύσεις. Καθώς είναι ξηραντικά και έχουν οιστρογόνο δράση, είναι χρήσιμα και για τα προβλήματα της εμμηνόπαυσης και κατά τον απογαλακτισμό. Με τα νωπά φύλλα παρασκευάζεται ένα πικρό διεγερτικό της πέψης. Συλλέξτε όλο το καλοκαίρι.



Νωπά επίγεια τμήματα



Αποξηραμένα επίγεια τμήματα

Dan shen



ΡΙΖΑ

S. MILTIORRHIZA

Στην Κίνα, η ρίζα χρησιμοποιείται κυρίως ως αιματοαγωγό, όπου υπάρχει στάση, όπως σε μερικούς τύπους πόνων περιόδου και σε καρδιακά προβλήματα. Το *dan shen* θεωρείται επίσης κατασταλτικό και δροσιστικό και χρησιμοποιείται για να μειώσει τη θερμότητα ιδιαίτερα στην καρδιά και στο συκώτι.

Εφαρμογές

ΦΥΛΛΑ

S. OFFICINALIS



ΕΓΧΥΜΑ Χρησιμοποιείστε 20 g φύλλων σε 50 ml νερό για ένα τονωτικό και διεγερτικό του συκωτού ή για να βελτιώσετε την πεπτική λειτουργία και την κυκλοφορία στην εξασθένιση. Μπορεί να μειώσει την παραγωγή γάλακτος στον απογαλακτισμό και να ανακουφίσει τις νυχτερινές εφιδρώσεις στην εμμηνόπαυση.



ΒΑΜΜΑ Χρησιμοποιείστε το για προβλήματα της εμμηνόπαυσης. Χορηγείται και για τη μείωση της παραγωγής σάλιου στη νόσο Πάρκινσον.



ΚΟΜΠΡΕΣΑ Βάλτε ένα επίδημα μουσκεμένο στο έγχυμα σε πληγές που αρνούν να επουλωθούν.



ΓΑΡΓΑΡΑ/ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΠΛΥΣΗ

Χρησιμοποιείστε αδύνατο έγχυμα για ερεθισμό του λαιμού, αμυγδαλίτιδα, στοματικά έλκη ή για την ουλίτιδα.



ΞΕΠΛΥΜΑ ΜΑΛΛΙΩΝ

Χρησιμοποιείστε το έγχυμα στο ξέβγαλμα για την πιτυρίδα ή για να αποκαταστήσετε το χρώμα των μαλλιών που γκρίζαρουν.

ΡΙΖΑ

S. MILTIORRHIZA



ΑΦΕΨΗΜΑ Χορηγείται για τους πόνους της περιόδου που προκαλούνται από στάση του αίματος· χορηγείται επίσης στην Κινέζικη ιατρική για τη στηθάγχη και τη στεφανιαία νόσο.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

- Αποφύγετε τις θεραπευτικές δόσεις κατά την εγκυμοσύνη. Οι μικρές ποσότητες φασκόμηλου που χρησιμοποιούνται στη μαγειρική είναι αρκετά ασφαλείς.
- Πάρτε το *dan shen* μόνο όταν το πρόβλημά σας προκαλείται από στάση του αίματος.
- Το φασκόμηλο περιέχει θυϊόνη η οποία μπορεί να πυροδοτήσει κρίσεις σε επιληπτικά άτομα, που πρέπει να αποφεύγουν το βότανο αυτό.

Sambucus nigra

(Σαμπουόκος ο μέλας)

ΚΟΥΦΟΕΥΛΙΑ

(σαμπούκος, αφοξυλιά, φροξυλιά, φροξινάνθι)



‘Το αφέψημα της ρίζας... θεραπεύει το δάγκωμα της οχιάς.’
Nicholas Culpeper, 1653.

ΠΛΟΥΣΙΑ ΛΑΙΚΗ ΠΑΡΑΔΟΣΗ συνοδεύει το φυτό αυτό, που συχνά περιγράφεται ως “πλήρες φαρμακείο” λόγω των αναριθμητων θεραπευτικών και προφυλακτικών του ιδιοτήτων. Ο Γαλλνός το χαρακτήριζε “καυτό και ξηρό” και χρησιμοποιούνταν για ψυχρές, υγρές καταστάσεις όπως ο κατάρρους ή η υπερβολική βλέννη. Το 17ο αιώνα, ήταν δημοφιλές γιατρικό για να “καθαρίσει το φλέγμα”, και ως αποχρεμπτικό για τον βήχα και ως διουρητικό και βίαιο καθαρτικό. Το απόσταγμα άνθους κουφοξυλιάς εκδειαζόταν τον 18ο αιώνα για την ικανότητά του να λευκαίνει το δέρμα και να σβήνει τις φακίδες.

Χαρακτήρας

Ανήθη/Καρποί: Πικρά, ξηραντικά, δροσερά, ελαφρώς γλυκά.
Φλοιός: καυτός, πικρός, ξηρατικός.

Συστατικά

Πτητικό έλαιο, φλαβονοειδή, γλίσχρασμα, τανίνες, βιταμίνες Α, C, κυανογόνες γλυκοσίδες, βιμπορνικό οξύ, αλκαλοειδή.

Δράσεις

Ανήθη: αποχρεμπτικά, αντικαταρροϊκά, διεγείρουν την κυκλοφορία, εφιδρωτικά, διουρητικά, αντιφλεγμονώδη.

Καρποί: εφιδρωτικοί, διουρητικοί, υπακτικοί.

Φλοιός: καθαρτικός, εμετοεργός, διουρητικός. **Τοπικά:** μολασπικός.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη του Φυτού

Νωπά κεφάλια
(ανθοφόρες
ταξιανθίες)



ΑΝΘΗ

Είναι αντικαταρροϊκά και ενδαρύνουν την εφίδρωση, έτσι είναι ιδανικά για εμπύρετα κρυολογήματα και τη γρίπη. Βοηθούν επίσης στον αλλεργικό πυρετό, αν ληφθούν προφυλακτικά για να δυναμώσουν το άνω αναπνευστικό σύστημα νωρίς, πριν αυξηθούν τα ποσοστά της γύρης στην ατμόσφαιρα.. Τοπικά, είναι αντιφλεγμονώδη και χρησιμοποιούνται για δερματικές κρέμες και για τις χιονίστρες. Συλλέξτε νωρίς το καλοκαίρι.

Τα φύλλα ήταν κάποτε δημοφιλή στην πράσινη αλοιφή κουφοξυλιάς που χρησιμοποιούνταν σε μώλωπες, πληγές και αιμορροΐδες.

ΚΑΡΠΟΙ

Οι ώριμοι καρποί είναι πλούσιοι σε βιταμίνες Α και C. Παλιά όταν δεν υπήρχαν χειμερινά φρούτα, τους έκαναν κρασιά και σιρόπια για την προφύλαξη από τα κρυολογήματα. Συλλέξτε το φθινόπωρο.



Αποξηραμένοι καρποί

ΦΛΟΙΟΣ

Με δερμαντικό χαρακτήρα, ο φλοιός είναι αποτελεσματικό διεγερτικό του συκωτιού και στον παρελθόν τον έπαιρναν για την επίμονη δυσκοιλιότητα και για τα αρθρικά. Σήμερα χρησιμοποιείται σπάνια.



Φλοιός

Εφαρμογές

ΑΝΘΗ



ΕΓΧΥΜΑ Πιείτε το καυτό για τις εμπύρετες και τις καταρροϊκές νόσους των πνευμόνων ή του άνω αναπνευστικού, συμπεριλαμβανομένου του αλλεργικού πυρετού. Μπορούν να συνδυαστούν με αχιλλαία, ευπατόριο το διάτρητο και μέντα.



ΒΑΜΜΑ Πάρτε το για κρυολογήματα και για τη γρίπη ή νωρίς την άνοιξη για να βοηθήσει να μειωθούν αργότερα τα συμπτώματα του αλλεργικού πυρετού.



ΚΡΕΜΑ Βάλτε τη σε σκασμένο δέρμα και σε ερεθισμούς στα χέρια ή σε χιονίστρες.



ΠΛΥΣΗ ΜΑΤΙΩΝ Χρησιμοποιείστε κρύο, στραγγισμένο έγχυμα για τη φλεγμονή ή τον ερεθισμό των ματιών.



ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΠΛΥΣΗ/ΓΑΡΓΑΡΑ

Χρησιμοποιείστε το έγχυμα για στοματικά έλκη, ερεθισμένο λαιμό και για την αμυγδαλίτιδα.

ΚΑΡΠΟΙ



ΣΙΡΟΠΙ Παρασκευάστε το από το αφέψημα και πάρτε το για προφύλαξη από τα κρυολογήματα του χειμώνα, ή σε συνδυασμό με άλλα αποχρεμπτικά βότανα όπως το θυμάρι για το βήχα.



ΒΑΜΜΑ Χρησιμοποιείστε το σε συνδυασμό με άλλα βότανα, όπως ο μινύθανθος ή η ιτιά για τους ρευματισμούς.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

- Μην χρησιμοποιήσετε κανένα μέρος της κουφοξυλιάς αν η κατάστασή σας θα μπορούσε να επιδεινωθεί με περαιτέρω ξήρανση ή εξάντληση υγρών.
- Μην χρησιμοποιήσετε το φλοιό στην εγκυμοσύνη επειδή είναι πολύ ισχυρό καθαρτικό.

Scrophularia srr.

ΣΚΡΟΦΟΥΛΑΡΙΑ

(χοιράδιο, βρωμόχορτο)



„απομακρύνει όλες τις κοκκινίλες, τα στίγματα και τις φακίδες του προσώπου, καθώς και την πιτυρίδα και όλες τις ρυπαρές παραμορφώσεις στο κεφάλι...“
Nicholas Culpeper, 1653.

ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΑΝΑΤΟΛΙΚΗ ΚΑΙ ΣΤΗ ΔΥΤΙΚΗ παράδοση, η σκροφουλάρια (*S. nodosa*) θεωρείται βότανο καθαρτικό και απολυμαντικό. Παλιά, ονομαζόταν χοιράδιο γιατί χρησιμοποιούνταν για τη θεραπεία αποστημάτων, πληγών με πυόρροια και της χοιράδωσης (*scrofula*, απ' όπου πήρε το λατινικό της όνομα), που είναι φυματίωση των λεμφαδένων του λαιμού. Γι' αυτό και ο Culpeper την ονομάζει “βότανο του λαιμού”. Στην Κίνα, το *xuan shen*, ρίζα της συγγενικής *S. ningpoensis*, είναι πρωτεύουσα θεραπεία για τα “πέντε δηλητήρια”, έμπυες καταστάσεις, του είδους εκείνων που συνδέονται με το βότανο στη Δύση.. Στην Ελλάδα απαντά η *S. peregrina* (βρωμόχορτο).

Χαρακτήρας

Πικρή, ψυχρή, ξηραντική αλμυρή (*S. ningpoensis*).

Συστατικά

S. NODOSA: σαπωνίνες, καρδιοενεργοί γλυκοσίδες, αλκαλοειδή, φλαβονοειδή, ιριδοειδή.
S. NINGPOENSIS: σαπωνίνες, φυτοστερόλες, απαραίτητα λιπαρά οξέα, ασπαραγίνη.

Δράσεις

S. NODOSA: διουρητικό, υπακτικό, διεγείρει την καρδιά και την κυκλοφορία, αντιφλεγμονώδες.
S. NINGPOENSIS: τονωτικό, δροσιστικό, αντιφλεγμονώδες, αντιβακτηριακό, καρδιοτονωτικό, αντι-υπερτασικό, κατασταλτικό.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη του Φυτού

ΕΠΙΓΕΙΑ ΤΜΗΜΑΤΑ

S. NODOSA

Γνωστότερα για τη χρήση τους στη θεραπεία δερματικών προβλημάτων, τα επίγεια τμήματα είναι κατάλληλα για όλα τα είδη κάθαρσης -για παράδειγμα, στις ρευματικές διαταραχές και στην ουρική αρθρίτιδα (ποδάγρα), σε στάση του λεμφικού συστήματος ή για βραδεία πέψη με δυσκοιλιότητα. Συλλέξτε μετά την άνθιση το καλοκαίρι.



Νωπά
επίγεια
τμήματα



Ανοθή



Αποξηραμένα επίγεια
τμήματα

ΡΙΖΑ

S. NINGPOENSIS

Η Κινέζικη ποικιλία χαλαρώνει την καρδιά, με μείωση της πίεσης του αίματος και ήπια καταστολή. Επίσης αναπληρώνει τα αποδέματα του *jing* (ζωτική ουσία).



Xuan shen

Εφαρμογές

ΕΠΙΓΕΙΑ ΤΜΗΜΑΤΑ

S. NODOSA



ΕΓΧΥΜΑ Χρησιμοποιείστε το όποτε έχουν συσσωρευθεί τοξίνες που πρέπει να απομακρυνθούν: για τους ρευματισμούς, τις λεμφικές διαταραχές ή για δερματικά προβλήματα όπως το έκζεμα και η γωρίαση.



ΒΑΜΜΑ Πάρτε το σε συνδυασμό με άλλα πεπτικά βότανα όπως η πικραλίδα, η λουτσιά ή η ρίζα από το ραβέντι για τη δυσκοιλιότητα και τη βραδεία πέψη, ή με βότανα όπως το λάπαθο, το κοκκορέλι ή τη κολλητσίδα, για δερματικά προβλήματα.



ΚΟΜΠΡΕΣΑ Μουσκέψτε ένα επίθεμα στο έγχυμα και βάλτε το σε επώδυνα πρηξίματα, πληγές και έλκη.
ΠΛΥΣΗ Χρησιμοποιείστε το έγχυμα για το έκζεμα και για μυκητιακές λοιμώξεις.



ΡΙΖΑ

S. NINGPOENSIS



ΑΦΕΨΗΜΑ Χρησιμοποιείστε το για προβλήματα του λαιμού, όπως οι πρησμένοι αδένες και η αμυγδαλίτιδα. Χορηγείται για βαθεία αποστήματα και για λεμφικές διογκώσεις. Καθώς είναι τονωτικό του γιν, στην Κίνα το παίρνουν με αλάτι.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

• Η *S. nodosa* διεγείρει την καρδιά, έτσι αποφυγέτε τη σε περιπτώσεις μη φυσιολογικά υψηλού καρδιακού παλμού.



“Η σκουτελλάρια είναι ίσως το ευρύτερα σημαντικό τονωτικό-καταπραυντικό των νευρών που διαθέτουμε στη φαρμακολογία.”
David Hoffman, The Holistic Herbal, 1983.

Scutellaria sp.

ΣΚΟΥΤΕΛΛΑΡΙΑ (σκαφίδιο)

ΝΙΟΦΕΡΤΗ ΣΤΟ ΕΥΡΩΠΑΙΚΟ βοτανολογικό ρεπερτόριο, η σκουτελλάρια της Βιρτζίνια χρησιμοποιούνταν από τους Ιθαγενείς Αμερικάνους για τη λύσσα και ως εμμηναγωγό. Οι καρποί της είναι χέδρωπες σε σχήμα σκούφου και τα άνθη βγαίνουν στην μία μόνο πλευρά του βλαστού· για αυτό και το βοτανικό της όνομα είναι *S. lateriflora* (“πλευρικά άνθη”). Σήμερα, είναι από τα καλύτερα βότανα για τη θεραπεία νευρικών διαταραχών. Η Κινέζοι χρησιμοποιούν τη συγγενική *S. baicalensis* ή *huang qin*. Στην Ελλάδα κυριώτερα είδη είναι η *S. orientalis* και η *S. alpina*.

Χαρακτήρας

Πικρή, ψυχρή, ξηραντική.

Συστατικά

S. LATERIFLORA: φλαβονοειδή, ταννίνες, πικτή ουσία, πτητικό έλαιο, μέταλλα.

S. BAICALENSIS: φλαβονοειδή, σιτοστερόλες.

Δράσεις

S. LATERIFLORA: χαλαρωτικό, τονωτικό των νευρών, σπασμολυτικό.
S. BAICALENSIS: αντιβακτηριακό, ψυκτικό, διουρητικό, σπασμολυτικό, χολαγωγό.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη των Φυτών

Νωπά επίγεια τμήματα

Αποξηραμένα επίγεια τμήματα

ΕΠΙΓΕΙΑ ΤΜΗΜΑΤΑ

S. LATERIFLORA

Καταπραυντικά για πολλές νευρικές διαταραχές, τα επίγεια τμήματα έχουν επίσης τονωτική δράση στο κεντρικό νευρικό σύστημα, έτσι είναι ιδανικά για τη νευρική εξάντληση. Μπορούν να βοηθήσουν στην προεμμηνορροϊκή ένταση και έχουν χρησιμοποιηθεί και για την επιληψία. Συλλέξτε αργά, προς το τέλος της ανθοφορίας, όταν οι χέδρωπες σε σχήμα καλότηας (σκούφος καθολικού κληρικού, “skullcap”, όπως και το αγγλικό κοινό της όνομα).



Βάμμα

ΡΙΖΑ

S. BAICALENSIS

Στην Κίνα, το *huang qin* χρησιμοποιείται κυρίως για να απομακρύνει τη θερμότητα από το αναπνευστικό και το πεπτικό σύστημα. Μπορεί να είναι ωφέλιμη σε λοιμώξεις του ουροποιητικού και του δέρματος και χρησιμοποιείται επίσης όπου η υψηλή πίεση του αίματος σχετίζεται με καταστάσεις υπερδέρμανσης.



Huang qin

Εφαρμογές

ΕΠΙΓΕΙΑ ΤΜΗΜΑΤΑ

S. LATERIFLORA



ΕΓΧΥΜΑ Φτιάξτε με φρέσκο, αν είναι δυνατό, βότανο καταπραυντικό τσάι για τη νευρική εξάντληση, την ευσυνγκινησία, την ανησυχία και την προεμμηνορροϊκή ένταση. Για την αϋπνία, πιείτε το βράδυ σκουτελλάρια σε συνδυασμό με ζωχό ή παθανθές.



ΒΑΜΜΑ Φτιάξτε το καλύτερα από νωπό βότανο. Είναι δραστικό καταπραυντικό των νευρών. Πάρτε 5ml ή συνδυάστε με 10 σταγόνες μελισσόχορτο για τη νευρική καταπόνηση ή την κατάθλιψη.

ΡΙΖΑ

S. BAICALENSIS



ΑΦΕΨΗΜΑ Χρησιμοποιείστε το σε συνδυασμό με άλλα ψυχρά, πικρά βότανα όπως το *huang lian* ή η υδράστis για να απομακρύνετε τη θερμότητα από τον οργανισμό στις γαστρικές, δωρακικές και ουροποιητικές λοιμώξεις, στις οποίες συμπεριλαμβάνονται διάρροια, ίκτερος, γαστρεντερίτιδα, βρογχίτιδα και κυστίτιδα. Συνδυάστε τη με βότανα όπως το *ju hua* για να μειώσετε την υψηλή πίεση του αίματος.



«...είναι καλό είτε πρόκειται για την ψυχή είτε για το σώμα του ανθρώπου είναι ασπίδα εναντίον των οραμάτων και των ονείρων.»
Herbarium Apuleii, Σαξωνική μετάφραση, περίπου 9ος αι.

Stachys officinalis

(*Στάχυς ο φαρμακευτικός*)

ΜΠΕΤΟΝΙΚΑ (βετονική, πριονίτης)

ΤΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΟ αγγλοσαξωνικό βότανο, η μπετόνικα είχε το λιγότερο 29 χρήσεις στη θεραπεία των νόσων του σώματος. Ήταν το δημοφιλέστερο ίσως βότανο για φυλαχτά που χρησιμοποιούνταν μέχρι και στον Μεσαίωνα για να διώξουν το κακό ή την κακοκεφιά. Ο Gerard, το 1597, δίνει ένα μακρύ κατάλογο εφαρμογών και προσθέτει ότι «βοηθά πολύ στην ενοούρηση». Σήμερα, η μπετόνικα έχει παραμεληθεί από πολλούς βοτανοθεραπευτές: αξίζει, ωστόσο, να ξαναανακαλυφθεί.

Χαρακτήρας

Δροσερή, ξηραντική, γλυκόπικρη.

Συστατικά

Αλκαλοειδή (και σταχυδρίνη και τριγονελλίνη), ταννίνες, σαπωνίνες.

Δράσεις

Κατασταλτικό, πικρό γιατρικό της πέψης, τονωτικό των νεύρων, ήπιο διουρητικό, τονωτικό της κυκλοφορίας, ιδιαίτερα της εγκεφαλικής κυκλοφορίας, στυπτικό.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη του Φυτού

ΕΠΙΓΕΙΑ ΤΜΗΜΑΤΑ

Χρησιμοποιούμενα κυρίως για πονοκεφάλους και νευρικές διαταραχές, τα επίγεια τμήματα αποτελούν και καλό πεπτικό γιατρικό, διεγείροντας και καθαρίζοντας το σύστημα, με ήπια διουρητική δράση. Συλλέξτε το καλοκαίρι κατά την άνθιση.



ΡΙΖΑ

Αν και δεν χρησιμοποιείται συχνά σήμερα, η ρίζα θεωρείται πιο πικρή και ειδική για το σκώτι με ήπια υπακτική δράση..

Εφαρμογές

ΕΠΙΓΕΙΑ ΤΜΗΜΑΤΑ



ΕΓΧΥΜΑ Πάρτε χαμηλές δόσεις (1 κουταλιά ανά κούπα) για γενική χρήση, ως χαλαρωτικό και τονωτικό βότανο. Πάρτε το σε θεραπευτικές δόσεις για πόνους της περιόδου, ημικρανίες και άλλους πονοκεφάλους, νευρική ένταση, ή ως διεγερτικό και καθαρτικό του πεπτικού. Κατά τον δύσκολο ή επώδυνο τοκετό, πιείτε καυτό έγχυμα.



ΒΑΜΜΑ Χρησιμοποιείστε όπως το έγχυμα. Βοηθά ιδιαίτερα στους νευρικούς πονοκεφάλους· συνδυάζεται καλά με τη λεβάντα. Επίσης χρήσιμο καθαρτικό βότανο σε τοξικές καταστάσεις και στα αρθρικά.



ΚΑΤΑΠΛΑΣΜΑ Βάλτε φρέσκο πολτοποιημένο βότανο σε πληγές και μώλωπες.



ΠΛΥΣΗ Πλύντε με το έγχυμα έλκη των ποδιών και μολυσμένες πληγές.

ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΠΛΥΣΗ/ΓΑΡΓΑΡΑ Χρησιμοποιείστε το έγχυμα για στοματικά έλκη, φλεγμονές των ούλων και ερεθισμένο λαιμό.



ΤΟΝΩΤΙΚΟ ΚΡΑΣΙ Αφήστε να μουλιάσουν 50 g μπετόνικας με ιεροβοτάνι και ύσσωπο, από 25 g το καθένα σε 750 ml λευκό κρασί για 2 εβδομάδες. Πάρτε το σε δόσεις ενός ποτηριού του λικέρ για νευρικούς πονοκεφάλους και ένταση.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

• Το βότανο είναι διεγερτικό της μήτρας, έτσι αποφύγετε τις υψηλές δόσεις κατά την εγκυμοσύνη· μπορείτε να το πάρετε κατά τον τοκετό.



„με μία λέξη, ανακουφίζει, διευκολύνει την πέψη, προφυλάσσει και επουλώνει πολύ αξιόλογα.“

John Gerard, 1597.

Stellaria s.p.

ΣΤΕΛΛΑΡΙΑ

ΣΤΙΣ ΜΕΡΕΣ ΤΟΥ GERARD, η στελλάρια (*S. media*) χορηγούνταν ως τονωτικό σε ωδικά πτηνά. Είναι ίσως το πιο κοινό βότανο, καθώς φυτρώνει σχεδόν σε κάθε γωνιά του κόσμου. Αντί να το ξεριζώνουμε, αξίζει να θυμόμαστε ότι τη στελλάρια παραδοσιακά την μάζευαν ως βρώσιμο λαχανικό. Χρησιμοποιούνταν επίσης στην επούλωση πληγών και σε καταπλάσματα για να μαραθούν οι δοδιήνες. Στην Κίνα, χρησιμοποιείται η ρίζα της *S. dichotoma*, ή *yin chai hu*.

Χαρακτήρας

Γλυκεία, υγρή, δροσερή.

Συστατικά

Γλίσχροσμα, σαπωνίνες, πηρύτιο, βιταμίνες, Α, Β και C, λιπαρά οξέα.

Δράσεις

Στυπτικό, αντιρευματικό, επουλώνει πληγές, μαλακτικό.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη του Φυτού

ΕΠΙΓΕΙΑ ΤΜΗΜΑΤΑ

S. MEDIA

Τα επίγεια τμήματα χρησιμοποιούνται ακόμα και σήμερα για το έκζεμα σε κρέμες και τους δερματικούς ερεθισμούς. Στην Κεντρική Ευρώπη, είναι παραδοσιακό λαϊκό γιατρικό που συνήθως λαμβάνεται εσωτερικά ως καθαρτικό διουρητικό και ως τονωτικό για τους ρευματικούς πόνους και την αδυναμία. Συλλέξτε κατά την αυξητική περίοδο.



ΡΙΖΑ

S. DICHOTOMA

Στην Κίνα, το *yin chai hu* χρησιμοποιείται ως δροσιστικό βότανο στον πυρετό και για να σταματήσει τη ρινορραγία και την βαριά εμμηνορροϊκή αιμορραγία. Χορηγείται επίσης ως τονωτικό για παιδιά με πλήμμελή δρέμνη· αυτό θυμίζει ότι παλιά, στις αγροτικές περιοχές της Ευρώπης, ήταν το "τζάμπα φαγητό" σε δύσκολους καιρούς.



Yin
chai
hu

Εφαρμογές

ΕΠΙΓΕΙΑ ΤΜΗΜΑΤΑ

S. MEDIA



ΑΦΕΨΗΜΑ Φτιάξτε με το βότανο φρέσκο, αν είναι δυνατό ένα αποτοξινωτικό, τονωτικό μίγμα για να ανακουφίσετε την κόπωση και την εξασθένιση. Βοηθά επίσης σε λοιμώξεις του ουροποιητικού, όπως η κυστίτιδα.



ΒΑΜΜΑ Προσθέστε το σε γιατρικά για τους ρευματισμούς.



ΚΑΤΑΠΛΑΣΜΑ Βάλτε το νωπό φυτό σε δοδιήνες και αποστήματα, και σε επώδυνες ρευματικές αρθρώσεις.



ΚΟΜΠΡΕΣΑ Μουσκέψτε ένα επίδημα σε καυτό αφέγνημα ή σε θάμνα αραιωμένο σε καυτό νερό, για τις επώδυνες ρευματικές αρθρώσεις.



ΚΡΕΜΑ Βάλτε στο έκζεμα, ιδιαίτερα αν προκαλεί φαγούρα. Χρησιμοποιήστε το για να τραβήξετε το κεντρί εντόμων ή δρασύματα και σε εγκαύματα ή καυήματα με καυτό νερό.



ΕΛΑΙΟ ΜΕ ΘΕΡΜΟΔΙΑΒΡΟΧΗ

(βλέπε σελ. 122), βάλτε το έλαιο αντί για τη κρέμα για ερεθιστικά δερματικά εξανθήματα, ή προσθέστε 1 κουταλιά στο νερό του μπάνιου για το έκζεμα.

ΡΙΖΑ

S. DICHOTOMA




ΑΦΕΨΗΜΑ Χρησιμοποιήστε το για "καυτούς" πυρετούς που οφείλονται σε αδυναμία ή σε χρόνιες νόσους.



"... το δίνουν εναντίον του πόνου της πλάτης που προκλήθηκε από βίαιες κινήσεις όπως η πάλη, ή από υπερβολική χρήση των γυναικών..."
John Gerard, 1597.

Symphytum officinale

(Σύμφυτον ια φαρμακευτικόν)

ΣΥΜΦΥΤΟ (στεκούλι, χονδρούτσικο) 

ΣΤΗΝ ΕΠΑΡΧΙΑΚΗ ΑΓΓΛΙΑ ονόμαζαν το σύμφυτο "knitbone" (δένει κόκκαλα) που θυμίζει την παραδοσιακή του χρήση για τη θεραπεία καταγμάτων. Το σύμφυτο περιέχει αλλαντοΐνη που ενδαρρύνει την αύξηση των οστών των χόνδρων και των μυϊκών κυττάρων. Όταν τοποθετηθεί το συνθλιμμένο βότανο πάνω στο πάσχον άκρο η αλλαντοΐνη απορροφάται μέσα από το δέρμα και επιταχύνει την επούλωση. Παλιά το μπάνιο με σύμφυτο ήταν δημοφιλές μέσο για την επισκευή του υμένα και συνεπώς την "αποκατάσταση της παρθενίας", πριν τον γάμο.

Χαρακτήρας

Δροσερό, υγρό, γλυκό.

Συστατικά

Γλίσχροσμα, μη στερεοειδείς σαπωνίνες, αλλαντοΐνη (κυρίως στις άνθοφóρες κορυφές), ταννίνες, πυρολιζιδίνη, αλκαλοειδή (κυρίως η ρίζα), ινουλίνη, βιταμίνη Β12, προτεΐνες.

Δράσεις

Προσθεί τον πολλαπλασιασμό των κυττάρων, στυπτικό, μαλακτικό, επουλώνει πληγές, αποχρεμπτικό.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη του Φυτού



ΡΙΖΑ

Η ρίζα έχει παρόμοιες ιδιότητες με τα φύλλα αλλά τείνει να είναι γυχρότερη με δρεπτική δράση. Χρησιμοποιείται για τα κισώδη έλκη. Συλλέξτε την άνοιξη ή το φθινόπωρο όταν τα επίπεδα αλλαντοΐνης είναι υψηλότερα.



Νωπή ρίζα



Αποξηραμένη ρίζα

ΕΠΙΓΕΙΑ ΤΜΗΜΑΤΑ

Πλούσια σε αλλαντοΐνη τα φύλλα και οι ανθοφόρες κορυφές χρησιμοποιούνται κυρίως εξωτερικά σε κρέμες και έλαια (παρασκευαζόμενα με δερμοδιαβροχή) για εξαρθήματα, αρθρικές αρθρώσεις και για άλλες κακώσεις. Το φυτό είναι το ίδιο επουλωτικό όταν λαμβάνεται εσωτερικά και χρησιμοποιείται για έλκη του πεπτικού. Συλλέξτε κατά τη διάρκεια της άνθισης νωρίς το καλοκαίρι.

Εφαρμογές

ΕΠΙΓΕΙΑ ΤΜΗΜΑΤΑ



ΒΑΜΜΑ Χορηγείται για γαστρικά έλκη ή για βλάβες του οισοφάγου.



ΚΑΤΑΠΛΑΣΜΑ Φτιάξτε πουρέ από τα φύλλα και βάλτε τον σε δευτερεύοντα κατάγματα που κανονικά δεν μπαίνουν σε γύο όπως κάταγμα στα δάχτυλα ποδιών ή στα πλευρά ή λεπτά ραγίσματα σε μεγάλα οστά.



ΚΡΕΜΑ Χρησιμοποιείστε τη για βλάβες των οστών ή των μυών όπως η οστεοαρθρίτιδα.



ΕΛΑΙΟ ΜΕ ΘΕΡΜΟΔΙΑΒΡΟΧΗ

Παρασκευάστε το με τη μέθοδο της έγχυσης εν θερμώ (βλέπε σελ. 122) και βάλτε το σε αρθρικές αρθρώσεις, μώλωπες, εξαρθήματα και άλλες τραυματικές κακώσεις επίσης σε φλεγμονές στα κότσια.

ΡΙΖΑ



ΑΦΕΨΗΜΑ Χορηγείται για φλεγμονές και έλκη του πεπτικού συστήματος.



ΚΑΤΑΠΛΑΣΜΑ Φτιάξτε πολτό ανακατεύοντας την κοριοτροποιημένη ρίζα με λίγο νερό και χρησιμοποιείστε τον σε κισώδη έλκη και σε άλλες επίμονες πληγές επίσης στις αιμορροΐδες που αιμοραγούν.



ΣΙΡΟΠΙ Πάρτε σιρόπι φτιαγμένο από το αφέψημα για τον ξηρό βήχα ή για επίμονο παχύρρευστο φλέγμα.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

- Αποφύγετε την υπερβολική εσωτερική κατανάλωση του βοτάνου λόγω των πυρολιζιδικών αλκαλοειδών που σε μερικές έρευνες συνδέθηκαν με καρκίνο του σκυκωτίου σε αρουραίους.
- Η τοπική χρήση είναι πιο ασφαλής και πιο αποτελεσματική για την αρθρίτιδα από ότι η εσωτερική χρήση.
- Αποφύγετε τη χρήση σε όχι καθαρές πληγές επειδή η ταχεία επούλωση μπορεί να παγιώσει ρύπους ή πύο.
- Το βότανο υπόκειται σε περιοριστικά μέτρα στην Αυστραλία και στη Νέα Ζηλανδία.



‘...το βότανο’ όταν το τρίψεις και το βάλεις στους καρπούς πριν σε πιάσει η κρίση’ μπορεί να προλάβει τα ρίγη.’
Nicholas Culpeper 1653.

Tanacetum parthenium

(Χρυσάνθεμον το παρθέσιον)

ΤΑΝΑΤΣΕΤΟ (παρθενούλι, βασκαντήρα)

ΠΡΟΣΦΑΤΑ ΤΟ ΤΑΝΑΤΣΕΤΟ χαιρειίστηκε ως “θεραπεία” και προφύλαξη για τις ημικρανίες. Παλιά το έπαιρναν και για πονοκεφάλους αλλά κυρίως χρησιμοποιούνταν εξωτερικά: το τανατσέτο θεωρούνταν πολύ πικρό και πιδανώς και καταστρεπτικό για εσωτερική χρήση. Παρ’ όλα αυτά, η χρήση του ήταν δημοφιλής στις γυναίκες για την αποβολή του πλακούντα μετά τη γέννα και για διάφορες διαταραχές της μήτρας. Στην Ελλάδα συναντάται αυτοφυές το *T. vulgare*, κοινώς καρνοφίλλι.

Χαρακτήρας

Πικρό, θερμό, ξηραντικό.

Συστατικά

Σεσκιτερπενικές λακτόνες, πτητικό έλαιο, πυρεθρίνη, ταννίνες.

Δράσεις

Αντιφλεγμονώδες, χαλαρώνει τα αιμοφόρα αγγεία, χαλαρωτικό, διεγερτικό της πέψης, αποβάλλει τα παράσιτα.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη του Φυτού



Αποξηραμένα
επίγεια τμήματα



Νωπά άνθη



Νωπά επίγεια
τμήματα



Βάμμα

ΕΠΙΓΕΙΑ ΤΜΗΜΑΤΑ

Εκτός από την παραδοσιακή χρήση τους σε κατάπλασμα για τους πονοκεφάλους χρησιμοποιούνταν και για “εισπνοές ανακούρκουδα”, για τις οποίες η γυναίκα καθόταν στις φτέρνες πάνω από μια λεκάνη με καυτό αφέψημα απορροφώντας τους ατμούς του στον κόλπο της. Σήμερα χρησιμοποιείται κυρίως για ημικρανίες, μετά από τον τοκετό και για την ανακούφιση του πόνου της περιόδου. Συλλέξτε λίγο πριν την άνδισι.

Εφαρμογές

ΕΠΙΓΕΙΑ ΤΜΗΜΑΤΑ



ΝΩΠΑ Φάτε ένα φύλλο την ημέρα ως προφύλαξη κατά της ημικρανίας.

ΕΓΧΥΜΑ Πιείτε αδύνατο έγχυμα (15 g βότανου σε 500 ml νερό) μετά τον τοκετό για να ενδαρρύνετε την κάθαρση της μήτρας και για να την τონώσετε: επίσης για πόνους της περιόδου συνδεδεμένους με βραδεία ροή και συμφόρηση.



ΒΑΜΜΑ Πάρτε 5-10 σταγόνες κάθε 30 λεπτά όταν αρχίζει η ημικρανία: είναι καλύτερο για τις ημικρανίες “γυχρού” τύπου που σχετίζονται με σφίξιμο των εγκεφαλικών αιμοφόρων αγγείων και

που ανακουφίζονται όταν βάλετε μία ζεστή πετσέτα στο κεφάλι. Για την οξεία φάση της ρευματοειδούς αρθρίτιδας προσθέστε μέχρι και 2 ml βάμματος τρεις φορές την ημέρα σε άλλα βότανα γιατρικά.



ΚΑΤΑΠΛΑΣΜΑ Τηγανίστε φρέσκο βότανο σε λίγο λάδι και βάλτε το καυτό στην κοιλιά για τους κολικούς.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

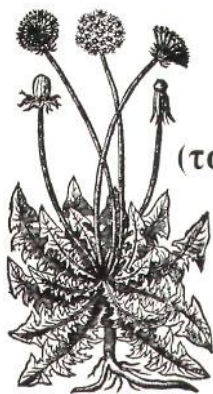
- Τα στοματικά έλκη είναι συχνή παρενέργεια της κατανάλωσης φρέσκων φύλλων: αν έχετε τέτοιο πρόβλημα δοκιμάστε να τηγανίσετε πρώτα τα φύλλα.
- Το βότανο πρέπει να αποφεύγεται από ασθενείς που παίρνουν βαρφαρίνη ή άλλα φάρμακα που αραιώνουν το αίμα επειδή μπορεί να επηρεάσει την ταχύτητα της πήξης του αίματος.

Taraxacum officinale

(Ταραξάκον το φαρμακευτικόν)

ΑΓΡΙΟΡΑΔΙΚΟ

(ταραξάκο, πικραλίδα, αγριομάρουλο, πικραφάκα)



“Είναι ψυχρό αλλά ξηραίνει περισσότερο και επίσης καθαρίζει και ανοίγει λόγω της πικράδας που το χαρακτηρίζει...”
John Gerard 1597.

ΣΧΕΤΙΚΑ ΠΡΟΣΦΑΤΗ ΠΡΟΣΘΗΚΗ στο φαρμακευτικό ρεπερτόριο, το αγριοράδικο δεν αναφερόταν στα Κινέζικα βοτανολόγια μέχρι τον 7ο αιώνα ενώ στην Ευρώπη πρωτοεμφανίστηκε στο *Ortus Sanitatis*, το 1485. Το αγγλικό όνομα “dandelion” φαίνεται ότι επισημάνθηκε από ένα χειρούργο του 15ου αιώνα που σύγκρινε το σχήμα των φύλλων με τα δόντια του λιονταριού ή *dens leonis*. Στη Δύση ξεχωρίζουμε τα φύλλα και τη ρίζα: οι Κινέζοι χρησιμοποιούν ολόκληρο το φυτό που ονομάζουν *pu gong ying*.

Χαρακτήρας

Ψυχρό, πικρό, γλυκό.

Συστατικά

Φύλλα: πικροί γλυκοσίδες, καροτενοειδή, τερπενοειδή, χολίνη, άλατα καλίου, σίδηρος, βιταμίνες Α, Β, C, D.

Ρίζα: πικροί γλυκοσίδες, ταννίνες, τριτερπένια, ατερόλες, πτητικό έλαιο, χολίνη, ασπαραγίνη, ινουλίνη.

Δράσεις

Φύλλα: διουρητικά τονωτικά του συκωτιού και του πεπτικού.

Ρίζα: τονωτική του συκωτιού, χολαγωγική, διουρητική, αντρευματική, ήπιο υπακτικό.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη του Φυτού

ΟΛΟΚΛΗΡΟ ΤΟ ΦΥΤΟ

Στην Κίνα τα άνθη, τα φύλλα, η ρίζα και τα κεφάλια των σπόρων είτε του κοινού αγριοράδικου είτε του Ανατολικού είδους “*T. mongolicum*” χρησιμοποιούνται ως διουρητικά και διεγερτικά του συκωτιού. Θεωρείται επίσης ότι απομακρύνουν τη δερμότητα και αποτοξινώνουν το αίμα και έτσι χρησιμοποιούνται γιας δοδιήνες και αποστήματα.

Νωπό άνθος



ΦΥΛΛΑ

Τα φύλλα, ένα δραστικό διουρητικό, είναι πλούσια σε κάλιο που γενικά έχει μεγάλες σπώλειες με τη συχνή διούρηση. Χρησιμοποιούνται για την κατακράτηση υγρών ιδιαιτέρως με τα καρδιακά προβλήματα και για άλλες διαταραχές του ουροποιητικού. Τα φύλλα είναι επίσης αποτελεσματικό τονωτικό του συκωτιού και του πεπτικού. Συλλέξτε σε όλη τη διάρκεια της αύξησης.

Νωπό φύλλο.

Νωποί σπόροι



Ο λευκός οπός από το βλαστό και τη ρίζα μπορεί να χρησιμοποιηθεί και ως τοπική θεραπεία για τις κρεατοελιές.

ΡΙΖΑ

Η ρίζα, που πολλοί βοτανοθεραπευτές προτιμούν ως διεγερτικό του συκωτιού, χρησιμοποιείται ως ήπιο αποτοξινωτικό τονωτικό για διάφορα προβλήματα, όπως ο ίκτερος και οι χολόλιθοι. Μπορεί να είναι ωφέλιμη και για τη δυσκοιλιότητα και σε χρόνιες καταστάσεις όπως η φλεγμονή των αρθρώσεων, το έκζεμα και η ακμή. Συλλέξτε το φθινόπωρο.

Νωπή ρίζα

Εφαρμογές

ΦΥΛΛΑ



ΝΩΠΑ Προσθέστε τα σε πράσινες ωμές σαλάτες ως καθαρτικό γιατρικό.



ΧΥΜΟΣ Φτιάξτε χυμό από τα φύλλα όταν χρειάζεστε διουρητική δράση. Πάρτε μέχρι και 20 ml χυμού 3 φορές την ημέρα.



ΕΓΧΥΜΑ Λιγότερο δραστικό διουρητικό από το χυμό, το έγχυμα αποτελεί καθαρτικό γιατρικό για τοξικές καταστάσεις όπως η ουρική αρθρίτιδα (ποδάγρα) και το έκζεμα. Χρησιμοποιείστε το επίσης και ως ήπιο διεγερτικό του συκωτιού και του πεπτικού. Φτιάξτε το με πρόσφατα αποξηραμένα φύλλα.



ΒΑΜΜΑ Προστίθεται συχνά σε γιατρικά για την καρδιακή ανεπάρκεια για να εξασφαλίσει την επαρκή λήψη καλίου.

ΡΙΖΑ



ΒΑΜΜΑ Χρησιμοποιείστε φρέσκια ρίζα για τοξικές καταστάσεις όπως η ποδάγρα το έκζεμα ή η ακμή. Χρησιμοποιείται επίσης και ως διεγερτικό του συκωτιού σε ηπατικές διαταραχές και στη σχετιζόμενη με αυτές δυσκοιλιότητα.



ΑΦΕΨΗΜΑ Χρησιμοποιείστε το για τις ίδιες καταστάσεις με το βάμμα.



Για τον πονοκέφαλο, βάζετε στους κροτάφους αφέψημα σε ζύδι...
Πλίνιος 77 μ.Χ.

Thymus serp.

(Θύμος)

ΘΥΜΑΡΙ

ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ απαντά ο Θύμος ο κεφαλωτός (**T. capitatus*) ενώ στη Δυτική Μεσόγειο το κοινό θυμάρι (*T. vulgaris*) είναι καλλιεργούμενη μορφή του άγριου θυμαριού (*T. serpyllum*). Το άγριο θυμάρι, που πήρε το λατινικό όνομά του από την έρπυσα (serpent-like) μορφή του αποκαλείται "θυμαρομάνα" μάλλον λόγω της χρήσης του στις εμμηνορρικές διαταραχές. Ο Πλίνιος το συνιστά ως αντίδοτο για τα δαγκώματα φιδιών, το "δηλητήριο των θαλάσσιων όντων" και για τον πονοκέφαλο. Οι Ρωμαίοι έκαιγαν το φυτό πιστεύοντας ότι ο καπνός του απωθεί τους σκορπιούς.

Χαρακτήρας

Δριμεία γεύση, ελαφρώς πικρό, θερμό, ξηραντικό.

Συστατικά

Πτητικό έλαιο, πικρή ουσία, σαπωνίνες, τριτερπένια, φλαβονοειδή, ταννίνες.

Δράσεις

Αντισηπτικό, αποχρεμπτικό, σπασμολυτικό, στυπτικό, αντιμικροβιακό, διουρητικό, μαλακώνει τον βήχα, αντιβιοτικό, επολυωτικό. Τοπικά: αυξάνει τη ροή αίματος προς μία περιοχή.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη του Φυτού

ΕΠΙΓΕΙΑ ΤΜΗΜΑΤΑ

T. VULGARIS

Αντισηπτικά και αποχρεμπτικά τα επίγεια τμήματα είναι ιδανικά για βαθεία εγκατεστημένες λοιμώξεις των πνευμόνων που χαρακτηρίζονται από παχύρρευστο, κιτρινωπό φλέγμα. Είναι επίσης χρήσιμο πεπτικό γιατρικό, και δερμαντικό για το κρύωμα της κοιλιάς και τη συνδεόμενη διάρροια. Συλλέξτε πριν την άνθιση και κατά τη διάρκεια της το καλοκαίρι απορρίψτε τους ξυλώδεις βλαστούς.

Νωπά επίγεια
τμήματα



Αποξηραμένα επίγεια
τμήματα

ΑΙΘΕΡΙΟ ΕΛΑΙΟ

T. VULGARIS

Εξαιρετικά ισχυρό αντιβακτηριδιακό και αντιμυκητιασικό, το θυμέλαιο διεγείρει επίσης το ανοσοποιητικό σύστημα. Καθώς είναι συμπυκνωμένη μορφή του βοτάνου είναι ωφέλιμο για αναπνευστικά και για τα πεπτικά προβλήματα. Στο εμπόριο διατίθενται αρκετές ποιότητες θυμέλαιου που έχουν όλες παρόμοιες δράσεις.



ΕΠΙΓΕΙΑ ΤΜΗΜΑΤΑ

T. SERPYLLUM

Τα φύλλα και τα άνθη του άγριου θυμαριού έχουν παρόμοιες δράσεις με εκείνες της καλλιεργούμενης ποικιλίας αλλά είναι ελαφρώς πιο διεγερτικά και αποτελεσματικά στην πρόληψη των σπασμών. Μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν για τους πόνους της περιόδου. Συλλέξτε πριν την άνθιση και κατά τη διάρκειά της.



Νωπά επίγεια
τμήματα

Εφαρμογές

ΕΠΙΓΕΙΑ ΤΜΗΜΑΤΑ

T. VULGARIS / *T. SERPYLLUM*



ΕΓΧΥΜΑ Χρησιμοποιείστε το για λοιμώξεις του θώρακα κρύωμα της κοιλιάς ή ευερέθιστο έντερο.



ΒΑΜΜΑ Χρησιμοποιείστε το για τη διάρροια που συνδέεται με κρύωμα της κοιλιάς ή ως αποχρεμπτικό σε λοιμώξεις του θώρακα.



ΣΙΡΟΠΙ Πάρτε σιρόπι φτιαγμένο από το έγχυμα για το βήχα και για τις λοιμώξεις των πνευμόνων.

ΑΙΘΕΡΙΟ ΕΛΑΙΟ



ΕΝΤΡΙΒΗ ΘΩΡΑΚΑ Διαλύστε 10 σταγόνες θυμέλαιου σε 20 ml αμυγδαλέλαιου ή ηλιελαίου για τις λοιμώξεις του θώρακα.



ΕΛΑΙΟ Διαλύστε 10 σταγόνες σε 20 ml νερό και βάλτε το σε δαγκώματα εντόμων και σε μολυσμένες πληγές.



ΕΛΑΙΟ ΜΑΣΑΖ Διαλύστε από 10 σταγόνες θυμέλαιου και ελαίου λεβάντας σε 25 ml αμυγδαλέλαιου ή ηλιελαίου για ρευματικούς πόνους ή για τραβήγματα των μυών.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

- Αποφύγετε τις θεραπευτικές δόσεις θυμαριού και θυμέλαιου σε οποιαδήποτε μορφή κατά την εγκυμοσύνη επειδή το βότανο είναι διεγερτικό της μήτρας.
- Το θυμέλαιο μπορεί να ερεθίσει τους βλεννογόνους γι' αυτό να το αραιώνετε πάντα καλά.

*ΣτΜ. Σήμερα το γενικό αποδεκτό λατινικό του όνομα είναι *Coridothymus capitatus*.

Trifolium pratense

(Τριφύλλου το Δειμόνιου)

ΤΡΙΦΥΛΛΙ



"Ο Πλίνιος έγραψε και βεβαίωσε ότι τα φύλλα πράγματι τρέμουν και στέκονται όρθια ενάντια στον ερχομό θύελλας ή καταιγίδας."
John Gerard, 1597.

ΤΟ ΚΟΙΝΟ ΚΟΚΚΙΝΟ ΤΡΙΦΥΛΛΙ που χρησιμοποιούμε σήμερα στη φαρμακευτική, καλλιεργούνταν παλιά για βόσκηψη. Ο Gerard το ήξερε ως τριφύλλι των αγρών ή "τρίφυλλο χόρτο", και οι Χριστιανοί συνέδεαν τα οικεία τρίλοβα φύλλα του με την Αγία Τριάδα. Οι Ρωμαίοι χρησιμοποιούσαν το τριφύλλι με φύλλα σε σχήμα φράουλας (*T. fragiferum*), ένα Μεσογειακό φυτό, που ο Θεόφραστος ονόμαζε λωτό και ο Πλίνιος πρότεινε για τους λίθους του ουροποιητικού και συνιστούσε τη ρίζα του για την υδρωπικία.

Χαρακτήρας

Ελαφρώς γλυκό, δροσερό.

Συστατικά

Φαινολικό γλυκοσίδες, φλαβονοειδή, σαλικυλικά, κουμαρίνες, κυανογόνοι γλυκοσίδες, οξέα, μετάλλων.

Δράσεις

Αποκαθιστά τον οργανισμό, σπασμολυτικό, διουρητικό, αντιφλεγμονώδες, πιθανή οιστρογόνος δραστηριότητα.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη του Φυτού

ΑΝΘΗ

Τα άνθη, που κυρίως χρησιμοποιούνται ως αποτοξινωτικά για δερματικές παθήσεις, είναι επίσης χρήσιμα και για το βήχα και χρησιμοποιούνται ευρέως για τη βρογχίτιδα και τον κοκκύτη. Στη δεκαετία του 1930, έγιναν δημοφιλή ως θεραπεία εναντίον του καρκίνου και μπορεί και σήμερα να χορηγηθούν σε άτομα που υποφέρουν από καρκίνο του μαστού, των ωοθηκών και των λεμφαδένων. Συλλέξτε κατά την άνδιση.

Νωπά άνθη

Βάμμα



Συθλιμμένο νωπό άνθος



Αλοιφή



Αποξηραμένα άνθη



Εφαρμογές

ΑΝΘΗ



ΝΩΠΑ Συνθλίψτε τα άνθη και βάλτε τα σε δαγκώματα και τσιμπήματα εντόμων.



ΒΑΜΜΑ Πάρτε το εσωτερικά για το έκζεμα και την ψωρίαση.



ΚΟΜΠΡΕΣΣΑ Χρησιμοποιείστε για αρθρικούς πόνους και για την ουρική αρθρίτιδα.



ΑΛΟΙΦΗ Για τη διόγκωση των λεμφαδένων καλύψτε τα νωπά άνθη με νερό και σιγοβράστε τα σε χαμηλή φωτιά για 48 ώρες. Στραγγίξτε, αφήστε το υπόλοιπο νερό να εξατμιστεί μέχρι να είναι σχεδόν, όχι τελείως, ξηρά και συνδυάστε με ίση ποσότητα βάσης για αλοιφή.



ΠΛΥΣΗ ΜΑΤΙΩΝ Χρησιμοποιείστε 5-10 σταγόνες βάμμα σε 20 ml νερό (πλήρης πλύση) ή καλά στραγγισμένο έγχυμα για την επιπεφυκίτιδα.



ΚΑΤΑΙΟΝΙΣΜΟΣ Χρησιμοποιείστε το έγχυμα για τη φαγούρα του κόλλπου.



ΣΙΡΟΠΙ Πάρτε σιρόπι φτιαγμένο από το έγχυμα για τον επίμονο, ξηρό βήχα.



Trigonella foenum-graecum

ΤΡΙΓΩΝΕΛΛΑ

(τήλι, μοσχοσίταρο, τηντιλίδα, τσιμένι)

‘Όταν τρίψεις μ’ αυτό το σώμα, το δέρμα γίνεται όμορφο χωρίς ελαττώματα.’
Αρχαία Αιγυπτιακή συνταγή για αλοιφή με τριγωνέλλα, περίπου 1500 π. Χ.

Η ΤΡΙΓΩΝΕΛΛΑ, ΠΟΥ ΕΚΤΙΜΟΥΣΕ πολύ ο Ιπποκράτης, είναι από τα παλαιότερα φαρμακευτικά βότανα. Στην Αρχαία Αίγυπτο, χρησίμευε για να διευκολύνει τον τοκετό και ως γαλακταγωγό· σήμερα οι Αιγύπτιες την παίρνουν για τους πόνους της περιόδου, και το τσάι της, το *hilba*, είναι δημοφιλές γιατρικό για τις κράμπες στο στομάχι από διάρροια, που παθαίνουν οι τουρίστες. Στην Κίνα, η τριγωνέλλα ή *hu lu ba* χρησιμοποιείται επίσης για τον κοιλόπονο. Η Δυτική έρευνα έδειξε πρόσφατα ότι έχει υπογλυκαιμικές ιδιότητες.

Χαρακτήρας
Πολύ θερμαντική, με δριμεία γεύση, πικρή.
Συστατικά
Στεροειδείς σαπωνίνες, αλκαλοειδή (με τριγωνελλίνη και γεντιανίνη), γλίσχροσμα, βιταμίνες Α, Β και C, μέταλλα.
Δράσεις
Σπόροι: Αντιφλεγμονώδεις, πεπτικοί τονωτικοί, γαλακταγωγοί, τοπικό μαλακτικό, διεγερτικοί της μήτρας, μειώνουν τα επίπεδα σακχάρου του αίματος, αφοροδισιακοί.
Επίγεια τμήματα: σπασμολυτικά.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη του Φυτού

ΣΠΟΡΟΙ

Παραδοσιακά αφοροδισιακοί, οι σπόροι είναι δερμαντικοί για τα νεφρά και για τα αναπαραγωγικά όργανα και στην Κίνα χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία της ανδρικής ανικανότητας. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τον πόνο της περιόδου και για τα εμμηνοπαυσικά προβλήματα που σχετίζονται με αδυναμία του *κι* (ενέργεια). Αποτελούν επίσης πικρό πεπτικό γιατρικό και μπορούν να χρησιμοποιηθούν στο διαβήτη και, εξωτερικά, για τις φλεγμονές του δέρματος. Συλλέξτε όταν είναι ώριμοι.



Σπόροι



Οι φυτρωμένοι σπόροι μπορούν να χρησιμοποιηθούν όπως τα επίγεια τμήματα.

Βάμμα



Κάψουλες



Νωπά
επίγεια
τμήματα

Αποξηραμένα επίγεια
τμήματα

ΕΠΙΓΕΙΑ ΤΜΗΜΑΤΑ

Στη μέση Ανατολή και στα Βαλκάνια, τα επίγεια τμήματα είναι λαϊκό γιατρικό για τις κοιλιακές κράμπες που συνδέονται με τον πόνο της περιόδου, με διάρροια ή γαστρεντερίτιδα. Χρησιμοποιούνται επίσης για να ανακουφίσουν τους πόνους του τοκετού. Συλλέξτε αργά το καλοκαίρι.

Εφαρμογές

ΣΠΟΡΟΙ



ΑΦΕΨΗΜΑ Πάρτε το ως δερμαντικό ποτό για τους πόνους της περιόδου, τις στομαχικές διαταραχές και, αν θηλάζετε, ως γαλακταγωγό. Καλύψτε την πικρή γεύση τους με λίγο μάραθο.



ΒΑΜΜΑ Πάρτε το για διαταραχές του αναπαραγωγικού και για καταστάσεις που χαρακτηρίζονται από αδυναμία του *κι* (ενέργεια). Χορηγείται με άλλα υπογλυκαιμικά βότανα για το διαβήτη.



ΚΑΨΟΥΛΕΣ Χορηγούνται για να βοηθήσουν στον έλεγχο του μεταβολισμού της γλυκόζης στο διαβήτη των ενηλίκων.



ΚΑΤΑΠΛΑΣΜΑ Φτιάξτε αλοιφή από κονιορτοποιημένο βότανο και βάλτε τη στους δοκίμους και για την κυτταρίτιδα.

ΕΠΙΓΕΙΑ ΤΜΗΜΑΤΑ



ΕΓΧΥΜΑ Πάρτε το για κοιλιακές κράμπες και για τους πόνους του τοκετού και της περιόδου. Μπορείτε να το φτιάξετε και από φυτρωμένους σπόρους.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

- Η τριγωνέλλα είναι διεγερτικό της μήτρας, έτσι αποφύγετέ τη στην εγκυμοσύνη. Τα επίγεια τμήματα μπορούν να χρησιμοποιηθούν κατά τον τοκετό.
- Οι ισοουλινοεξαρτώμενοι διαβητικοί πρέπει να αναζητήσουν επαγγελματική συμβουλή πριν χρησιμοποιήσουν την τριγωνέλλα ως υπογλυκαιμικό.

Tussilago farfara

(*Τουσιλάγκα*)

ΒΗΧΙΟ

(βηχάνι, χαμολεύκι, γλυκομάννα)

Ο ΕΛΛΗΝΑΣ ΓΙΑΤΡΟΣ Διοσκορίδης συνιστούσε την εισπνοή του καπνού του βήχιου για το βήχα και το άσθμα. Το λατινικό όνομα του φυτού σημαίνει "διώκτης του βήχα" και ακόμα και σήμερα, τα τσιγάρα από βότανα περιέχουν βήχιο. Το φυτό ανθίζει νωρίς την άνοιξη και τα φύλλα εμφανίζονται μόνο αφού μαραθούν τα άνθη· γι' αυτό και το παλιό όνομα του φυτού ήταν *filius ante patrem* ("ο γιός πριν τον πατέρα"). Στην Κίνα χρησιμοποιούνται μόνο τα άνθη, γνωστά ως *kuan dong hua*.

Χαρακτήρας

Θερμό, με δριμεία γεύση, ελαφρώς γλυκό.

Ευστατικά

Γλίσχρασμα, ταννίνες, πυρρολιζιδίνη, αλκαλοειδή, ινσουλίνη, ψευδάργυρος, πικρή ουσία, στερόλες, φλαβονοειδή (και ρητίνη), κάλιο, ασβέστιο.

Δράσεις

Χαλαρωτικό αποχρεπτικό, αντικαταρροϊκό, σπασμολυτικό, μαλακτικό. Τοπικά: επουλώνει τους ιστούς, μαλακτικό.



'Ο καπνός του λέγεται ότι θεραπεύει το βήχα, αν ξεραθεί το φυτό με τη ρίζα, και κάνει κανείς βαθιές εισπνοές με καλάμι καθώς καίγεται.' Πλίνιος, 77 π.χ.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη των Φυτών

ΑΝΘΗ

Μαλακτικά, αντικαταρροϊκά και σπασμολυτικά, τα άνθη είναι ιδανικά για ευρύ φάσμα παθήσεων του δώρακα όπως η βρογχίτιδα, το άσθμα και ο επίμονος ερεθιστικός βήχας. Στην Κινέζικη ιατρική χρησιμοποιούνται ειδικά για το χρόνιο βήχα με άφθονο φλέγμα και για να χαμηλώσουν το *κι* (ενέργεια) των πνευμόνων. Τα άνθη συλλέγονται νωρίς την άνοιξη.



Νωπά φύλλα

Νωπά κεφάλια

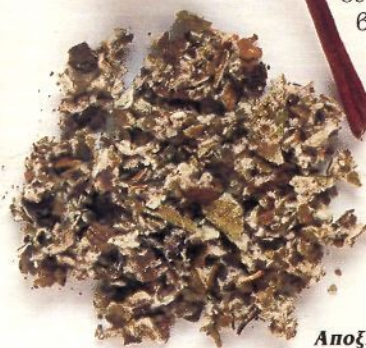
Νωπά κεφάλια και βλαστοί.

ΦΥΛΛΑ

Τα φύλλα, που χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία του βήχα, είναι επίσης πλούσια σε ψευδάργυρο που έχει μεγάλη επουλωτική ικανότητα και μπορούν να χρησιμοποιηθούν νωπά σε ερεθισμούς του δέρματος και σε χρόνιες πληγές. Συλλέξτε το καλοκαίρι.



Αποξηραμένα κεφάλια



Αποξηραμένα φύλλα

Εφαρμογές

ΑΝΘΗ



ΑΦΕΨΗΜΑ Χορηγείται για τον ερεθιστικό βήχα και τον κατάρρου· επίσης για το βήχα που συνδέεται με κρυολόγημα ή γρίπη.



ΒΑΜΜΑ Χορηγείται για το χρόνιο ή τον επίμονο βήχα· συνδυάζεται καλά με το θυμάρι και την ινούλα.



ΣΙΡΟΠΙ Χορηγείται για το βήχα· το σιρόπι από το αφέψημα είναι πιο νευρικό, για τον ξηρό, επίμονο βήχα από ότι το έγχυμα.

ΦΥΛΛΑ



ΑΦΕΨΗΜΑ Χορηγείται για τον βήχα και τον κατάρρου.



ΒΑΜΜΑ Χορηγείται για το χρόνιο επίμονο βήχα.



ΚΑΤΑΠΛΑΣΜΑ Βάλτε νωπά φύλλα εξωτερικά σε έλκη, ερεθισμούς και σε πληγές που επουλώνονται αργά.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

• Βότανο που υπόκειται σε περιορισμό στην Αυστραλία και στη Ν. Ζηλανδία. Στο Ηνωμένο Βασίλειο μπορεί να χρησιμοποιηθεί εσωτερικά μόνο υπό επαγγελματική παρακολούθηση. (Το βότανο περιέχει πυρρολιζιδινικά αλκαλοειδή που έχουν προκαλέσει ηπατική βλάβη σε αρουραίους. Το βότανο, ωστόσο, περιέχει ελάχιστες ποσότητες και έρευνες στη Σουηδία έδειξαν ότι στο βήχιο οι ενώσεις αυτές καταστρέφονται κατά την παρασκευή του αφεψήματος).

Urtica dioica

ΤΣΟΥΚΝΙΑΔΑ



"...καταναλώνουν την περίσσεια φλέγματος που αφήνει πίσω ο χειμώνας."
Nicholas Culpeper, 1653.

ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΗΝ ΠΑΡΑΔΟΣΗ, τα στρατεύματα του Καίσαρα εισήγαγαν τη Ρωμαϊκή τσουκνίδα (*U. pilulifera*) στη Βρετανία γιατί νόμιζαν ότι θα χρειαζόταν να δέρνονται με τσουκνίδες για να κρατηθούν ζεστοί και μέχρι πρόσφατα η "κνίδωση" ή χτύπημα με τσουκνίδες, ήταν λαϊκό γιατρικό για την αρθρίτιδα και τους ρευματισμούς. Οι τσουκνίδες χρησιμοποιούνται και στη φαρμακευτική και τα τρυφερά φύλλα τους είναι ένα αποτοξινωτικό ανοιξιάτικο τονωτικό και θρεπτικό σαλατικό.

Χαρακτήρας

Δροσερή, ξηρή, στυπτική, ελαφρώς πικρή γεύση.

Συστατικά

Ισταμίνη, φορμικό οξύ, ακετυλοχολίνη, σεροτονίνη, γλυκοκινόνες, πολλά μέταλλα (και πυρίτιο), βιταμίνες Α, Β, C, ταννίνες.

Δράσεις

Στυπτική, διουρητική, τονωτική, θρεπτική, αιμοστατική, διεγερτική της κυκλοφορίας, γαλακταγωγό, χαμηλώνει τα επίπεδα του σακχάρου του αίματος, προλαμβάνει το σκορβούτο.

Χρησιμοποιούμενα μέρη του φυτού

ΕΠΙΓΕΙΑ ΤΜΗΜΑΤΑ

Οι τσουκνίδες παίρνουν μέταλλα, συμπεριλαμβανομένου του σιδήρου, από το χώμα, και είναι καλό τονωτικό για την αναιμία ή υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη C στο φυτό εξασφαλίζει την απορρόφηση του σιδήρου από το σώμα. Καθαρίζουν το ουρικό οξύ από τον οργανισμό και έτσι ανακουφίζουν την ποδάγρα και την αρθρίτιδα και με τις στυπτικές τους ιδιότητες σταματούν την αιμορραγία. Οι τσουκνίδες "τσιμπούν" επειδή έχουν τρίχες με ισταμίνη και φορμικό οξύ που πυροδοτούν τη γνωστή αλλεργική αντίδραση. Συλλέξτε κατά την άνδιση.

Αποξηραμένα φύλλα και βλαστοί



Αλοιφή



Νωπά επίγεια τμήματα



Οι τρίχες είναι το μέρος του φυτού που τσιμπάει.

ΡΙΖΑ

Παραδοσιακά χρησιμοποιείται ως λουσιόν για τα μαλλιά που πέφτουν και για την πιτυρίδα. Συλλέξτε το φθινόπωρο.

Νωπή ρίζα



Εφαρμογές

ΕΠΙΓΕΙΑ ΤΜΗΜΑΤΑ



ΕΓΧΥΜΑ Πάρτε το για να τονώσετε την κυκλοφορία και για την αποτοξίνωση του οργανισμού στην αρθρίτιδα, τους ρευματισμούς, την ποδάγρα και το έκζεμα. Με τους νωπούς βλαστούς φτιάξτε ένα ανανεωτικό ανοιξιάτικο τονωτικό.



ΒΑΜΜΑ Χρησιμοποιείται σε συνδυασμούς για αρθρικές διαταραχές, δερματικά προβλήματα και για τη βαριά αιμορραγία της μήτρας.



ΚΟΜΠΡΕΣΣΑ Μουσκεύτε ένα επίθεμα με το βάμμα και βάλτε το σε επώδυνες αρθρικές αρρώσεις, στην ποδάγρα, σε στραμπουλήγματα και σε περιοχές με νευραγία, τενοντίτιδα και ισχυαλγία.



ΑΛΟΙΦΗ Βάλτε τη στις αιμορροΐδες.



ΠΛΥΣΗ Για πλύση εγκαυμάτων, δαγκωμάτων εντόμων και πληγών.



ΧΥΜΟΣ Φτιάξτε χυμό από ολόκληρο το φρέσκο φυτό: είναι καλό τονωτικό για την εξασθένιση και την αναιμία και για να καταπραΰνει τα τσιμπήματα από τσουκνίδα. Χορηγείται για την καρδιακή ανεπάρκεια με οίδημα.



ΣΚΟΝΗ Εισπνεύστε σκόνη από φύλλα για την αιμορραγία της μύτης.

ΡΙΖΑ



ΞΕΠΛΥΜΑ ΜΑΛΛΙΩΝ Χρησιμοποιήστε το αφέγμα στο ξέπλυμα για την πιτυρίδα, την πτώση των μαλλιών και ως γενικό τονωτικό.

Vaccinium myrtillus & V. vitis-idaea

ΜΥΡΤΙΛΛΟΣ



"...θεραπεύουν την έξαψη της εξέλιξης του θυμού..."
John Gerard, 1597.

ΒΑΚΚΙΝΙΟΝ Η ΑΜΠΕΛΟΣ ΤΗΣ ΙΔΗΣ

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΒΟΤΑΝΑ ΠΟΥ έχαιραν κάποτε υψηλής εκτίμησης, ο μύρτιλλος και η άμπελος της Ίδης είναι στενοί συγγενείς του αρκτοστάφυλου (*Arctostaphylos uva ursi*), ενός σημαντικού αντισηπτικού του ουροποιητικού και τα φύλλα τους χρησιμοποιούνταν με παρόμοιους τρόπους στη λαϊκή ιατρική. Οι Ελισσαβετιανοί φαρμακοποιοί έφτιαχναν από τους καρπούς ένα σιρόπι που ονομάζεται *rob* για τη θεραπεία της διάρροιας. Οι καρποί θεωρούνταν επίσης δροσιστικοί και χρήσιμοι για να απομακρύνουν τη χολερική διάθεση.

Χαρακτήρας

Ξυνά, στυπτικά, ψυχρά, ξηραντικά.

Συστατικά

Ταννίνες, σάκχαρα, οξέα των καρπών, γλυκοκινόνες, γλυκοσίδες. Τα φύλλα *V. vitis-idaea* περιέχουν αρμπουτίνη.

Δράσεις

Στυπτικά, μειώνουν τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα, τονωτικά, αντισηπτικά, προλαμβάνουν τον εμετό, αντισηπτικά του ουροποιητικού.

*Χρησιμοποιούμενα
Μέρη των Φυτών***ΚΑΡΠΟΣ***V. MYRTILLUS*

Ο καρπός του μύρτιλλου, το φίγγι, πιστεύεται ότι σκοτώνει τα βακτήρια ή αναστέλλει την αύξησή τους, έτσι είναι χρήσιμος για τη διάρροια που προκαλείται από μικροοργανισμούς, (π.χ., δυσεντερία). Οι φρέσκοι καρποί έχουν υπακτική δράση. Τα παιδιά το βρίσκουν εύγεστο. Συλλέξτε αργά το καλοκαίρι.



Νωποί καρποί (ράγες)



Κονιορτοποιημένοι καρποί

Νωπά επίγεια τμήματα

**ΦΥΛΛΑ***V. MYRTILLUS*

Τα φύλλα του μύρτιλλου μπορούν να μειώσουν τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα στον διαβήτη των ενηλίκων και η σύγχρονη έρευνα υποστηρίζει ότι αυξάνουν την παραγωγή ινσουλίνης. Συλλέξτε πριν ωριμάσουν οι καρποί.

Νωπά φύλλα

**ΦΥΛΛΑ***V. VITIS-IDAEA*

Καθώς περιέχουν μέχρι και 7% αρμπουτίνη, ένα αποτελεσματικό αντισηπτικό του ουροποιητικού, τα φύλλα χρησιμοποιούνται για παθήσεις όπως η κυστίτις. Φαίνεται επίσης ότι διεγείρουν την παραγωγή ινσουλίνης και μπορούν να χρησιμοποιηθούν στον διαβήτη. Συλλέξτε το καλοκαίρι.

Αποξηραμένα φύλλα.

*Εφαρμογές***ΚΑΡΠΟΣ***V. MYRTILLUS*

ΝΩΠΟΣ Φάτε ένα πιάτο με ολόκληρους, φρέσκους καρπούς (με ζάχαρη και γάλα ή κρέμα, αν προτιμάται) για την δυσκοιλιότητα.



ΧΥΜΟΣ Ο χυμός χωρίς ζάχαρη είναι πιο αποτελεσματικός για τη διάρροια: πιείτε σε δόσεις των 10 ml.



ΑΦΕΨΗΜΑ Πιείτε ένα ποτήρι την ημέρα για τη χρόνια διάρροια.

**ΠΛΥΣΗ ΣΤΟΜΑΤΟΣ**

Χρησιμοποιείτε αραιωμένο χυμό για έλκη και φλεγμονές των ούλων.



ΛΟΣΙΟΝ Διαλύστε το χυμό σε ίση ποσότητα λοσιόν από αμαμέλιδα για να φτιάξετε μία δροσιστική λοσιόν για τα εγκαύματα από τον ήλιο και τις δερματικές φλεγμονές.



ΣΚΟΝΗ Για τα βρέφη με διάρροια: αναμίξτε 150 mg ανά 1 κιλό βάρους στο φαγητό του μωρού.

ΦΥΛΛΑ*V. MYRTILLUS*

ΕΓΧΥΜΑ Πάρτε το επικουρικά για τον έλεγχο της διαίτας στον ινσουλινοεξαρτώμενο διαβήτη των ενηλίκων.



ΠΛΥΣΗ ΣΤΟΜΑΤΟΣ/ΓΑΡΓΑΡΕΣ Χρησιμοποιείτε το για έλκη και για φλεγμονές του λαιμού.

ΦΥΛΛΑ*V. VITIS-IDAEA*

ΕΓΧΥΜΑ Χρησιμοποιείτε δυνατό έγχυμα (40 g βότανο σε 500 ml νερό) για τις λοιμώξεις του ουροποιητικού ή για τη διάρροια.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

• Τα φύλλα χαμηλώνουν τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα, έτσι τα άτομα με ινσουλινοεξαρτώμενο διαβήτη των ενηλίκων δεν πρέπει να τα παίρνουν χωρίς επαγγελματική καθοδήγηση.

ΣτΜ. Στην Ελλάδα απαντά αυτοφυές το *V. myrtillus*, ενώ το *V. vitis-idaea* καλλιεργείται ως διακοσμητικό.

*Valeriana officinalis***ΒΑΛΕΡΙΑΝΑ** 

„για όσους υποφέρουν από κράμπες και άλλους σπασμούς καθώς και για όλους εκείνους που βασανίζονται από τα λάθη τους.“

John Gerard, 1597.

ΗΡΕΜΙΣΤΙΚΟ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ, η βαλεριάνα ηρεμεί τα νεύρα χωρίς τις παρενέργειες των ανάλογων ορθόδοξων φαρμάκων. Έχει έντονη, μάλλον δυσάρεστη μυρωδιά και ο Έλληνας γιατρός Γαλνός πολύ ταιριαστά την ονόμασε *φου*. Στα χρόνια μας έχει μελετηθεί αναλυτικά και παραλαμβάνονται από τη βαλεριάνα χημικές ενώσεις που ονομάζονται βαλποτριτικά. Οι ενώσεις αυτές φαίνεται ότι κατευνάζουν το νευρικό σύστημα, ενώ το νωπό φυτό έχει πιο κατασταλτική δράση.

Χαρακτήρας

Δριμεία γεύση, ελαφρώς πικρή, δροσερή, ξηρή.

Συστατικά

Πτητικό έλαιο (και ισοβαλερ-ανικό οξύ, βορενεόλη), βαλποτριτικά, αλκαλοειδή, ιριδοειδή.

Δράσεις

Ηρεμιστικό, σπασμολυτικό, διουρητικό, μειώνει την πίεση του αίματος, άφροσο, ήπιο αναλγητικό.

*Χρησιμοποιούμενα
Μέρη του Φυτού***ΡΙΖΑ**

Ωφέλιμη για τη νευρική ένταση, ιδιαίτερα για το άγχος και την αϋπνία, η ρίζα επίσης δυναμώνει την καρδιά και μπορεί μερικές φορές να μειώσει την υψηλή πίεση του αίματος. Ενθαρρύνει την επούλωση των πληγών και τα έλκη και είναι αποτελεσματική τοπικά, για τις μυϊκές κράμπες. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί ως αποχρεμπτικό και μπορεί να ανακουφίσει τον γαργαλιστικό, νευρικό βήχα. Συλλέξτε το φθινόπωρο.

*Εφαρμογές***ΡΙΖΑ**

ΕΜΒΡΕΓΜΑ Μουσκεύτε 2 κουταλιές υιλοκομμένης, κατά προτίμηση φρέσκιας ρίζας σε μία κύβη κρύο νερό. Χρησιμοποιήστε το ζουμί ως κατασταλτικό για το άγχος και την αϋπνία. Προσθέστε 2-3 σταγόνες νερού μέντας (διατίθεται στα φαρμακεία) για να καλύψετε τη γεύση.



ΕΓΧΥΜΑ Χρησιμοποιήστε το για το άγχος και την αϋπνία.



ΒΑΜΜΑ Χρησιμοποιήστε το ως κατασταλτικό και για την αϋπνία. Η δόση ποικίλλει ανάλογα με τα άτομα: μπορεί να χρειάζονται μέχρι και 5 ml, αλλά σε μερικά άτομα η δόση αυτή προκαλεί

πονοκέφαλο, έτσι, αρχίστε με χαμηλές δόσεις των 1-2 ml. Συνδυάστε με γλυκόριζα και άλλα αποχρεμπτικά όπως ο ύσσωπος για το βήχα. Μπορεί να προστεθεί σε μίγματα για την υψηλή πίεση του αίματος, όταν στις αιτίες της συμπεριλαμβάνονται το άγχος και η ψυχολογική πίεση.



ΚΟΜΠΡΕΣΣΑ Μουσκεύτε ένα επίδημα στο βάμμα για να ανακουφίσετε τις μυϊκές κράμπες.



ΠΛΥΣΗ Χρησιμοποιήστε το έγχυμα ή το έμβρεγμα για τα χρόνια έλκη και για τις πληγές και για να τραβάτε αγκάθια κλπ από το δέρμα.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

• Μην την παίρνετε για περισσότερο από 2-3 εβδομάδες χωρίς διακοπή, επειδή οι συνεχείς ή υψηλές δόσεις μπορεί να προκαλέσουν πονοκέφαλο. Η βαλεριάνα ενισχύει τη δράση των υπνωτικών φαρμάκων, έτσι αποφύγετε τον τύπο αυτό φαρμάκου. Μην τη συγχέετε με το φυτό των κήπων, την κόκκινη "αμερικάνικη" βαλεριάνα (*Centranthus ruber*), η οποία δεν έχει φαρμακευτικές ιδιότητες.

Verbascum thapsus

ΦΛΩΜΟΣ

(καλάνθρωπος, σπλόνος, μελισσαρού, γλώσσα)



"...τα υποζύγια που δεν υποφέρουν μόνο από βήχα, αλλά και έχουν σπασμένα πλευρά", ανακουφίζονται άμα πιούν λίγο..."
Πλίνιος, 77 μ.Χ.

ΟΙ ΨΗΛΟΙ ΒΛΑΣΤΟΙ ΤΟΥ ΦΛΩΜΟΥ, σκεπασμένοι με λεπτό χνούδι, καίγονταν κάποτε για κεριά στις νεκρώσιμες ακολουθίες. Ο Διοσκορίδης χρησιμοποιούσε το βότανο για δαγκώματα σκορπιών, παθήσεις των ματιών, πονόδοντο, αμυγδαλίτιδα και για το βήχα. Παραδοσιακά το έπαιρναν για μαραντικές νόσους, όπως η φυματίωση. Το έλαιο με έγχυση από τα άνθη ήταν γιατρικό σε πολλά μέρη της Ευρώπης για διάφορες παθήσεις, από τις αιμορροΐδες μέχρι τις λοιμώξεις των αυτιών.

Χαρακτήρας

Ελαφρώς γλυκός, δροσερός, υγρός.

Συστατικά

Γλίσχρασμα, σαπωνίνες, πτητικό έλαιο, φλαβονοειδή, πικροί γλυκοσίδες (και οκυβίνη).

Δράσεις

Αποχρεπτικό, μαλακτικό, ήπιο διουρητικό, κατασταλτικό, επουλώνει πληγές, στυπτικό, αντιφλεγμονώδες.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη του Φυτού

ΑΝΘΗ

Χαλαρωτικό αποχρεπτικό για τον ξηρό χρόνιο βήχα, όπως στον κοκκύτη, στο άσθμα και στη φυματίωση. Τα άνθη είναι επίσης αποτελεσματικά για τις φλεγμονές του λαιμού. Το έλαιο με έγχυση, που παρασκευάζεται και σήμερα, χρησιμοποιείται για να καταπραΰνει τις φλεγμονές, τις πληγές και τον πόνο των αυτιών. Συλλέξτε τα άνθη χωριστά.

Νωπό
ανθοφόρο
σιτέλεχος.

Νωπά άνθη

Έλαιο (με
έγχυση)

ΦΥΛΛΑ

Με τα φύλλα, που χρησιμοποιούνται κυρίως για διαταραχές του αναπνευστικού, έφτιαχναν κάποτε "καπνό" από βότανα και τον κάπνιζαν για το άσθμα και τη φυματίωση. Παραδοσιακά το φυτό θεωρούνταν αντισηπτικό και τύλιγαν τα μεγάλα φύλλα του, που τα βγάζει τη δεύτερη αυξητική περίοδο γύρω από τα φρούτα για να διατηρηθούν. Συλλέξτε πριν την άνθιση, τη δεύτερη χρονιά.

Νωπό
φύλλο.

Τα άνθη και τα φύλλα συχνά δεν είναι διαχωρισμένα στον αποξηραμένο φλώμο που διατίθεται στο εμπόριο τα φύλλα είναι γενικά περισσότερα.

Εφαρμογές

ΑΝΘΗ



ΒΑΜΜΑ Πάρτε μέχρι 20 ml την ημέρα για τον χρόνιο, ξηρό βήχα και για φλεγμονές του λαιμού.



ΓΑΡΓΑΡΑ Χρησιμοποιείτε το έγχυμα για φλεγμονές του λαιμού.



ΣΙΡΟΠΙ Πάρτε σιρόπι φτιαγμένο από το έγχυμα για το χρόνιο σκληρό βήχα.



ΕΛΑΙΟ (με εξανδισμία) Παρασκευάστε το με έγχυση εν υγρώ και χρησιμοποιείτε το σε σταγόνες για τον πόνο των αυτιών (μόνο αν είστε σίγουροι ότι δεν έχει γίνει διάτρηση τυμπάνου). Χρησιμοποιείτε το για αλοιφή σε πληγές, αιμορροΐδες, έκζεμα ή φλεγμονές στα βλέφαρα.

ΦΥΛΛΑ



ΕΓΧΥΜΑ Χρησιμοποιείτε δυνατό έγχυμα αποξηραμένου βοτάνου (50 g σε 500 ml νερό) για το χρόνιο βήχα και για φλεγμονές του λαιμού. Είναι επίσης ιδρωταγωγό, έτσι μπορεί να είναι πολύ χρήσιμο για εμπύρετα κρυολογήματα με σκληρό βήχα.



ΒΑΜΜΑ Χρησιμοποιείτε το για χρόνιες διαταραχές του αναπνευστικού· συνδυάστε με πολύ διεγερτικά αποχρεπτικά αν χρειάζεται, όπως με φλοιό μουριάς, ρίζα πασχλούδας, ινούλα, μενεξέ, γλυκάνισο ή θυμάρι.



Verbena officinalis

ΣΤΑΥΡΟΒΟΤΑΝΟ

(ιεροβοτόνη, γοργογιάννι, σπυρόχορτο, σπληνόχορτο)



«...οι Μάγοι λένε τα πιο τρελλά πράγματα για το φυτό αυτό: ότι οι άνθρωποι που τριφύηκαν μ' αυτό πραγματοποίησαν τις ευχές τους, ότι εξαφανίζει τον πυρετό...και θεραπεύει όλες τις νόσους.» Πλίνιος, 77 μ.Χ.

ΑΠΟ ΤΑ ΙΕΡΟΤΕΡΑ ΒΟΤΑΝΑ των Δρυϊδων, το σταυροβότανο ονομαζόταν *hiera botane* (ιερό βότανο) από τους Ρωμαίους, που το χρησιμοποιούσαν για να εξαγνίσουν σπίτια και ναούς. Ήταν ακόμα δημοφιλές για τη σχέση του με τη μαγεία και τις τελετές στον 17ο αιώνα και ο Gerard προειδοποιεί κατά της χρήσης για "μαγείες και βασκανίες". Παραδοσιακά έπαιρναν το βότανο για την υδρωπικία: τη χρήση αυτή υποστηρίζουν οι γλυκοσίδες με καρδιακή δράση που βρέθηκαν στο φυτό.

Χαρακτήρας

Δρμεία γεύση, πικρό, δροσερό.

Συστατικά

Πτητικό έλαιο (και κιτρόλη), πικροί γλυκοσίδες (και ιριδοειδή), ταννίνες.

Δράσεις

Χαλαρωτικό τονωτικό, γαλακταγωγό, ιδρωταγωγό, κατασταλτικό, σπασμολυτικό, αποκαθιστά το συκώτι, υπακτικό, διεγερτικό της μήτρας, διεγερτικό της χολής.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη του Φυτού

ΕΠΙΓΕΙΑ ΤΜΗΜΑΤΑ

Αποτελεσματικά τονωτικά των νεύρων, διεγερτικά του ήπατος, καθαρτικά του ουροποιητικού και αντιπυρετικά, τα επίγεια τμήματα είναι επίσης γαλακταγωγά και αν ληφθούν κατά τον τοκετό διεγείρουν τις συστολές. Έχουν αρκετές τοπικές χρήσεις για ερεθισμούς, πληγές και παθήσεις των ούλων. Στην Κίνα, το φυτό είναι γνωστό ως *ma bian cao*, και τα επίγεια τμήματα χρησιμοποιούνται κυρίως κατά του πυρετού στην ελονοσία και τη γρίπη. Συλλέξτε κατά την άνθιση, το καλοκαίρι.

Νωπά
επίγεια
τμήματα



Αποξηραμένα επίγεια τμήματα



Το σταυροβότανο είναι ένα από αρχικά 12 γατρικά ανθέων του Δρ. Bach και χρησιμοποιείται για τη διανοητική καταπόνηση και για την εξάντληση με σχετιζόμενη αϋπνία και αδυναμία χαλάρωσης.



Αλοιφή

Εφαρμογές

ΕΠΙΓΕΙΑ ΤΜΗΜΑΤΑ



ΕΓΧΥΜΑ Πάρτε το για την αϋπνία και τη νευρική ένταση ή ως εφιδρωτικό και διεγερτικό του ανοσοποιητικού στους πυρετούς. Χρησιμοποιείται επίσης ως διεγερτικό του συκωτιού για την ανορεξία και για να βελτιώσει την πεπτική λειτουργία. Κατά τον τοκετό βοηθά τις συστολές και κατά το θηλασμό διεγείρει τη ροή του γάλακτος.



ΒΑΜΜΑ Πάρτε το για τη νευρική εξάντληση και την κατάθλιψη (συνδυάζεται καλά με τη βρώμη) ως διεγερτικό του συκωτιού για τη βραδεία πέψη, για τοξικές καταστάσεις ή για τον ίκτερο και με άλλα βότανα του

ουροποιητικού για τους λίθους και για παθήσεις που σχετίζονται με περίσσεια ουρικού οξέως, όπως η ποδάγρα.



ΚΑΤΑΠΛΑΣΜΑ Βάλτε το σε δαγκώματα εντόμων, στραμπουλήγματα και μώλωπες.



ΑΛΟΙΦΗ Χρησιμοποιείστε τη στο έκζεμα και σε πληγές με πυόρροια. Επίσης για τις νευραλγίες.



ΠΛΥΣΗ ΣΤΟΜΑΤΟΣ

Χρησιμοποιείστε το έκζεμα για στοματικά έλκη και στα μαλακά, σπογγώδη ούλα.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

- Το βότανο είναι διεγερτικό της μήτρας, έτσι αποφύγετέ το κατά την εγκυμοσύνη, μπορείτε όμως να το πάρετε κατά τον τοκετό.
- Αν παίρνετε το βάμμα για ηπατικές διαταραχές, χρησιμοποιείστε τη μέθοδο με θερμό νερό (βλέπε σελ. 125) για να μειώσετε το αλκοόλ.

Viburnum ερρ.

(Βιβούρνο το χιονανθές και Β. το έρπον)

ΒΙΜΠΟΥΡΝΟ



"... για τις διαταραχές των συμπαθητικών καρδιακών νεύρων, το στομάχι και το νευρικό σύστημα, που είναι συχνά στις κυρίες..."
Finley Ellingwood, 1910.

ΤΟ ΒΙΜΠΟΥΡΝΟ ΤΟ ΧΙΟΝΑΝΘΕΣ (*V. opulus*) ονομάζεται και "φλοιός για κράμπες", όνομα που συνογίζει την κύρια φαρμακευτική του δράση ως χαλαρωτικού των μυών. Ο Chaucer, τον 14ο αιώνα, πρότεινε την κατανάλωση των καρπών του. Οι Ιθαγενείς Αμερικάνοι το έπαιρναν για τις μαγουλάδες και για άλλα πρηξίματα. Στενός του συγγενής, το Βιβούρνο το έρπον (*V. prunifolium*), μία ακόμα πιο σημαντική αμερικάνικη ποικιλία, είναι γνωστό ως χαλαρωτικό της μήτρας και δημοφιλές στους Εκλεκτούς του 19ου αιώνα στην Αμερική (βλέπε σελ. 20-21). Στην Ελλάδα είναι γνωστά τα είδη *V. lantana* (κλημαζίδα) και *V. tinus* (άγρια δάφνη).

Χαρακτήρας

Στυπτικό, πικρό, δροσιστικό, ξηρό.

Συστατικά

Πικρή ουσία (βιβουρνίνη), βαλεριανικό οξύ, ταννίνες, σαπωνίνες. Το *V. prunifolium* περιέχει και σκοπολετίνη (μία κουμαρίνη).

Δράσεις

Σπασμολυτικό, κατασταλτικό, στυπτικό, χαλαρωτικό των μυών, καρδιακό τονωτικό, χαλαρωτικό της μήτρας, αντιφλεγμονώδες.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη των Φυτών

ΦΛΟΙΟΣ

V. OPULUS

Ο φλοιός του βιμπούρνου χαλαρώνει τους μυς, καταστέλλει το νευρικό σύστημα και είναι χρήσιμος όταν συνδυάζονται φυσικές και συναισθηματικές εντάσεις: τα τυπικά συμπτώματα είναι οι σφιγμένοι, ανασπκωμένοι ώμοι και η σφιγμένη αναπνοή. Χαλαρώνει το καρδιαγγειακό σύστημα στην υπέρταση και ανακουφίζει τη δυσκοιλιότητα που συνδέεται με ένταση. Τοπικά, ανακουφίζει τις μυϊκές κράμπες. Αφαιρέστε το φλοιό από τους βλαστούς την άνοιξη πριν την άνθιση.



Βάμμα

Αποξηραμένος
φλοιός



Κρέμα

ΦΛΟΙΟΣ ΡΙΖΑΣ

V. PRUNIFOLIUM

Ισχυρό χαλαρωτικό των μυών, ο φλοιός του Β. του έρποντος έχει πολύ ειδική δράση στη μήτρα και είναι ένα από τα καλύτερα γιατρικά για τους πόνους της περιόδου. Μπορεί να είναι ωφέλιμο για τον πόνο και την αιμορραγία μετά τον τοκετό και για τη βαριά εμμηνορροσία που συνδέεται με το εμμηνοπαυσικό σύνδρομο. Μπορεί επίσης να βοηθήσει στη μείωση της υψηλής πίεσης του αίματος και να ανακουφίσει τις κράμπες. Ξεθάγτε τη ρίζα το φθινόπωρο και αφαιρέστε το φλοιό.



Αποξηραμένος
φλοιός ρίζας

Εφαρμογές

ΦΛΟΙΟΣ *V. OPULUS*



ΒΑΜΜΑ Πάρτε ως χαλαρωτικό για τεταμένα νεύρα ή μυς. Χρησιμοποιείστε το για κολλικούς των εντέρων, της χοληδόχου κύστης ή του ουροποιητικού. Προσθέστε το σε πεπτικά γιατρικά για το σύνδρομο του ευερέδιστου εντέρου ή συνδυάστε το με καρύδι ή ρίζα από ραβέντι για τη δυσκοιλιότητα που προκαλείται από ένταση.



ΚΡΕΜΑ Αναμίξτε το βάμμα με μία συνήθη βάση (όπως η γαλακτοματοποιητική αλοιφή) για να φτιάξετε την κρέμα και χρησιμοποιείστε τη για τις μυϊκές κράμπες ή για τους σφιγμένους ώμους.

ΦΛΟΙΟΣ ΡΙΖΑΣ *V. PRUNIFOLIUM*



ΒΑΜΜΑ Χρησιμοποιείστε το για τους πόνους της περιόδου ή για τον πόνο μετά τον τοκετό, είτε σε δόσεις των 1-2,5 ml κάθε 15-20 λεπτά ή σε μία δόση των 20 ml μόλις αρχίσουν οι μυϊκές κράμπες. Χρησιμοποιείστε τις πρότυπες δόσεις για άλλες εμμηνορροϊκές διαταραχές και για το εμμηνοπαυσικό σύνδρομο. Μπορεί να προστεθεί σε γιατρικά για την υψηλή πίεση του αίματος.
ΑΦΕΨΗΜΑ Λιγότερο αποτελεσματικό από το βάμμα. Πιείτε μία κούπα δυνατού αφεψήματος για τους πόνους της περιόδου.



Viola ssp.

(*Viola n. ενωμοσός και B. n. τριχρωμός*)

ΜΕΝΕΞΕΣ & ΠΑΝΣΕΣ



‘Η ουσία του είναι αρχοντική σμοιβή για τη μεγαλοπρέπεια και της γεύσης και των αρετών της.’

Bartholomeus Anglicus, περ.1250.

Ο ΜΕΝΕΞΕΣ ΚΑΙ Ο ΠΑΝΣΕΣ (*V. odorata* και *V. tricolor*) χρησιμοποιούνται στη φαρμακευτική από την αρχαιότητα: ο Όμηρος αναφέρει πως οι Αθηναίοι τα χρησιμοποιούσαν για να “μεριάσουν το θυμό”, ενώ ο Πλίνιος συνιστά μία γιρλάντα από μενεξέδες για την πρόληψη των πονοκεφάλων και της ζάλης. Παλιά, έβαζαν τον πανσέ σε φίλτρα αγάπης, γι αυτό και το αγγλικό του όνομα είναι *heartsease* (“ανακούφιση της καρδιάς”). Η συγγενική *V. yedoensis*, που χρησιμοποιείται παρόμοια στην Κίνα, ήταν ένα από τα βότανα που χρησιμοποιήθηκαν με επιτυχία στη θεραπεία του βαριού εκζέματος της παιδικής ηλικίας σε ένα νοσοκομείο του Λονδίνου.

Χαρακτήρας

Υγρά, δριμύια γεύση, ψυχρά, ελαφρώς πικρά.

Συστατικά

Σαπωνίνες, σαλικυλικά, αλκαλοειδή, φλαβονοειδή, πτητικό έλαιο.

Δράσεις

V. ODORATA: αντιφλεγμονώδες, διεγερτικό αποχρεμπτικό, διουρητικό, γιατρικό κατά των όγκων.
V. TRICOLOR: αποχρεμπτικό, αντιφλεγμονώδες, διουρητικό, αντιρρευματικό, υπακτικό, σταθεροποιεί τις μεμβράνες των αιμοφόρων τριχοειδών.
V. YEDOENSIS: αντιμικροβιακό, αντιφλεγμονώδες.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη των Φυτών

ΕΠΙΓΕΙΑ ΤΜΗΜΑΤΑ

V. TRICOLOR

Χρησιμοποιούνται για ευρύ φάσμα δερματικών διαταραχών, από το σύγκαμα στα βρέφια μέχρι τα κισώδη έλκη. Είναι καλό αποχρεμπτικό για το βήχα λόγω της μεγάλης περιεκτικότητάς τους σε σαπωνίνες.



Νωπά επίγεια τμήματα

Σκόνη

Αλοιφή

ΕΠΙΓΕΙΑ ΤΜΗΜΑΤΑ

V. ODORATA

Χρησιμοποιούνται για το βήχα, τη βρογχίτιδα και τον κατάρρου. Στην δεκαετία του '30, χρησιμοποιήθηκαν για τον καρκίνο του μαστού και των πνευμόνων, και συμπεριλαμβάνονται ακόμα σε εναλλακτικές θεραπείες, ιδιαίτερα μετά από χειρουργική επέμβαση για την πρόληψη δευτεροπαθών όγκων. Συλλέξτε την άνοιξη.



Αποξηραμένα φύλλα



Με τα άνθη συνηθίζουν κάποτε να φτιάχνουν σιρόπι που χρησιμοποιούνταν για μία μεγάλη σειρά διαταραχών.

Νωπά φύλλα

ΟΛΟΚΛΗΡΟ ΤΟ ΦΥΤΟ

V. YEDOENSIS

Στην Κίνα ονομάζεται *zi hua di ding* και χρησιμοποιείται κυρίως για λοιμώδεις δερματικές παθήσεις, συμπεριλαμβανομένων των δοδιθίων και για το δάγκωμα φιδιού. Το παίρνουν επίσης για τις φλεγμονές των λεμφαδένων και για τα αποστήματα των μαστών.



Zi hua di ding

Εφαρμογές

ΕΠΙΓΕΙΑ ΤΜΗΜΑΤΑ

V. ODORATA



ΣΙΡΟΠΙ Πάρτε σιρόπι φτιαγμένο από το έγχυμα για το βήχα.



ΠΛΥΣΗ ΣΤΟΜΑΤΟΣ Χρησιμοποιείτε το έγχυμα για λοιμώξεις του στόματος και του λαιμού.

ΕΠΙΓΕΙΑ ΤΜΗΜΑΤΑ

V. TRICOLOR



ΕΓΧΥΜΑ Πάρτε το για χρόνιες δερματικές παθήσεις και ως ήπιο διεγερτικό της κυκλοφορίας και του ανοσοποιητικού.



ΒΑΜΜΑ Χρησιμοποιείτε το για παθήσεις των πνευμόνων και του πεπτικού, για προβλήματα του ουροποιητικού και για τα εύδραστα αιμοφόρα τριχοειδή.



ΚΑΤΑΠΛΑΣΜΑ Φτιάξτε αλοιφή από κονιορτοποιημένο βότανο με νερό και βάλτε τη σε ερεθισμούς και έλκη του δέρματος.



ΚΡΕΜΑ Χρησιμοποιείτε τη για δερματικά εξανθήματα και για το ερεθιστικό έκζεμα.



ΠΛΥΣΗ Χρησιμοποιείτε το έγχυμα για το σύγκαμα και τη νινίδα των βρεφών, για πληγές με πυόρροια, για διαγκώματα εντόμων ή για τα κισώδη έλκη.

ΟΛΟΚΛΗΡΟ ΤΟ ΦΥΤΟ

V. YEDOENSIS



ΑΦΕΨΗΜΑ Πάρτε το σε συνδυασμό με δροσιστικά, αποτοξινωτικά βότανα όπως τα *chi shao yao* και *fung feng* για δερματικές νόσους και αποστήματα.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

• Αποφύγετε τις πολύ υψηλές δόσεις των φυτών γιατί περιέχουν σαπωνίνες που μπορεί να οδηγήσουν σε ναυτία και εμετό.

Zingiber officinalis (Ζιγγιβέρι το φαρμακευτικόν) ΤΖΙΝΤΖΕΡ (ζιγγιβέρι)



...έχει θερμαντικές και πεπτικές ιδιότητες και είναι ωφέλιμο για το στομάχι.
John Gerard, 1597.

ΜΕ ΚΑΤΑΓΩΓΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΡΟΠΙΚΗ ΛΣΙΑ, το τζίντζερ χρησιμοποιείται στη φαρμακευτική στη Δύση εδώ και 2000 χρόνια περίπου. Στην Αμερική το έφεραν οι Ισπανοί και σήμερα καλλιεργείται εκτεταμένα στις Δυτικές Ινδίες. Είναι καυτό και ξηρό βότανο, και παραδοσιακά το έπαιρναν για να θερμάνει το στομάχι και να διώξει τα κρυολογήματα. Στον 18ο αιώνα, το πρόσδεταν σε γιατρικά για να τροποποιήσουν τη δράση τους και να μειώσουν τις ερεθιστικές επιδράσεις στο στομάχι. Το τζίντζερ χρησιμοποιείται ακόμα στην Κίνα για να μειώσει την τοξικότητα ορισμένων βοτάνων,

Χαρακτήρας

Δριμεία γεύση, καυτό, ξηρό.

Συστατικά

Πτητικό έλαιο (και βορνεόλη, κιτράλη), φαινόλες, αλκαλοειδή, γλίσχροσμα.

Δράσεις

Διεγερτικό της κυκλοφορίας, χαλαρώνει τα περιφερικά αιμοφόρα αγγεία, εφιδρωτικό, αποχρεμπτικό, προλαμβάνει τον εμετό, άφυσο, αντισηπτικό. Τοπικά: αυξάνει τη ροή του αίματος σε μία περιοχή.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη των Φυτών

ΝΩΠΗ ΡΙΖΑ

Στην Κίνα, η νωπή ρίζα, *sheng jiang*, χρησιμοποιείται κυρίως ως εφιδρωτικό και ως αποχρεμπτικό για κρυολογήματα και γύξεις. Ψημένη σε ζεστή στάχτη χρησιμοποιείται για τη διάρροια και το σταμάτημα της αιμορραγίας. Εκτός του ότι χορηγούν τη νωπή ρίζα για τα κρυώματα, οι Δυτικοί βοτανολογικοί θεραπευτές τη θεωρούν καλό διεγερτικό της κυκλοφορίας.



Νωπή
ρίζα σε
φέτες

Νωπή ρίζα



Η επιδερμίδα της ρίζας, ή *jiang pi* χρησιμοποιείται στην Κίνα για τα σιδήματα και το φούσκωμα της κοιλιάς.

ΑΙΘΕΡΙΟ ΕΛΑΙΟ

Το έλαιο του τζίντζερ χρησιμοποιείται και στην Ανατολή και στη Δύση εδώ και 400 χρόνια περίπου. Στη Γαλλία, χορηγείται ακόμα σε σταγόνες πάνω σε κύβους ζάχαρης για το μετεωρισμό και τον πυρετό, και για να ανοίξει την όρεξη. Το έλαιο μπορεί να προστεθεί σε εντριβές για μασάζ για τους ρευματικούς πόνους και τις κακώσεις των οστών.



ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΗ ΡΙΖΑ

Η αποξηραμένη ρίζα, που στην Κίνα ονομάζεται *gan jiang*, χρησιμοποιείται κυρίως για να θερμάνει και να διεγείρει το στομάχι και τους πνεύμονες, και είναι αποτελεσματική για την αποκατάσταση του *γιανγκ*. Στη Δύση, χρησιμοποιείται για τη ναυτία στα ταξίδια σε πρόσφατες μελέτες χρησιμοποιήθηκε με επιτυχία για την πολύ βαριά ναυτία της εγκυμοσύνης.



Gan
jiang



Κάψουλες

Εφαρμογές

ΝΩΠΗ ΡΙΖΑ



ΑΦΕΨΗΜΑ Για γύξεις και για κρυολογήματα με κατάρρου, χρησιμοποιήστε 1-2 φέτες σε μία κύπα νερό και σιγοβράστε για 10 λεπτά. Μπορείτε να προσδέσετε μία πρέζα κανέλλα.



ΒΑΜΜΑ Χρησιμοποιήστε 1-2 σταγόνες ανά δόση για ένα θερμαντικό διεγερτικό της κυκλοφορίας· επίσης για τον μετεωρισμό, τη δυσπεψία και τη ναυτία.

ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΗ ΡΙΖΑ



ΚΑΨΟΥΛΕΣ Πάρτε 1-2 κάψουλες των 200 mg πριν το ταξίδι για τη ναυτία. Χρησιμοποιήστε σε δόσεις μέχρι 1 g για την πρωινή ναυτία στην εγκυμοσύνη.



ΑΦΕΨΗΜΑ Οι Κινέζοι χρησιμοποιούν αποξηραμένο τζίντζερ σε συνδυασμό με άλλα βότανα για την αποκατάσταση του *γιανγκ* ή της ενέργειας της σπλήνας, για το αίσθημα πληρότητας στην κοιλιά και για το υπεράφθονο φλέγμα.

ΑΙΘΕΡΙΟ ΕΛΑΙΟ



ΕΛΑΙΟ ΜΑΣΑΖ Προσθέστε 5-10 σταγόνες ελαίου τζίντζερ σε 25 ml αμυγδαλέλαιου για τους ρευματισμούς ή για την οσφυαλγία.



ΕΛΑΙΟ Χρησιμοποιήστε 1-2 σταγόνες σε ένα κύβο ζάχαρη ή σε μισό κουταλάκι μέλι για το μετεωρισμό, τις κράμπες της περιόδου, τη ναυτία ή τις στομαχικές διαταραχές.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

- Αποφύγετε τις υπερβολικές ποσότητες τζίντζερ αν το στομάχι σας είναι ήδη θερμό και υπερδιεγερμένο, όπως στα έλκη του πεπτικού.
- Χρησιμοποιήστε το τζίντζερ με προσοχή κατά την εγκυμοσύνη, αν και μπορείτε να το πάρετε με ασφάλεια στις δόσεις που συνηθίζονται.





ΓΙΑΤΡΙΚΑ ΑΠΟ ΒΟΤΑΝΑ

Σε πολλά μέρη του κόσμου, τα βότανα αποτελούν τη μόνη επιλογή για όλους τους τύπους προβλημάτων υγείας. Ενώ οι επαγγελματίες βοτανοθεραπευτές στη Δύση χρησιμοποιούν βότανα και για τα βαριά προβλήματα υγείας, υπάρχει επίσης ένα ευρύ φάσμα ηπιότερων γιατρικών, κατάλληλων για τη θεραπεία των συχνών συμπτωμάτων και παθήσεων στο σπίτι.

Η ενότητα αυτή περιλαμβάνει οδηγίες για την παρασκευή γιατρικών και ένα οδηγό για τη χρήση των βοτάνων σε κάθε πάθηση.

Εστιάζουμε στα βότανα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν με ασφάλεια στο σπίτι ως εναλλακτικές λύσεις έναντι των φαρμάκων που πωλούνται στα φαρμακεία άνευ συνταγής ιατρού.

Αλλα βότανα που χορηγούνται συχνά συμπεριλαμβάνονται όπου χρειάζεται.

ΣΥΛΛΟΓΗ ΚΑΙ ΞΗΡΑΝΣΗ ΒΟΤΑΝΩΝ

ΤΑ ΧΗΜΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ και συνεπώς και οι θεραπευτικές ιδιότητες των βοτάνων μπορεί να επηρεαστούν από το πότε ακριβώς συλλέγονται. Συλλέξτε τα βότανα μία ξηρή ημέρα, όταν βρίσκονται στο αποκορύφωμα της ωριμότητάς τους και η συγκέντρωση των ενεργών συστατικών είναι στο μέγιστό της. Ξηράνετέ τα γρήγορα, μακριά από το φως του ήλιου, για να διατηρήσετε τα αρωματικά συστατικά και να προλάβετε την οξειδωση άλλων χημικών. Για να εξασφαλίσετε την καλή κυκλοφορία του αέρα, αφήστε τα σε ένα ξηρό, ευάερο, θερμό μέρος. Ένα αεριζόμενο ντουλάπι με ανοιχτή την πόρτα είναι ιδανικό, το ίδιο και ένα ηλιόλουστο δωμάτιο. Επίσης κατάλληλο μπορεί να είναι ένα σπιτάκι του κήπου, χωρίς υγρα-

σία, με ένα ανεμιστήρα να γυρίζει αργά. Είναι δυνατό να ξηράνετε τελείως τα βότανα μέσα σε έξι ημέρες· όσο περισσότερο χρόνο παίρνει η ξήρανση τόσο πιο πιθανό είναι να αλλοιωθεί το χρώμα των φυτών και να χάσουν τη γεύση τους. Κρατήστε το δωμάτιο ξήρανσης σε θερμοκρασία μεταξύ 20-31° C (70-90° F). Όταν αποξηραθούν τα βότανα, αποθηκεύστε τα σε ξηρά σκουρόχρωμα γυάλινα ή πλίκινα σκεύη με αεροστεγές σκέπασμα, μακριά από το απευθείας φως του ήλιου. Αν αποθηκευτούν ενώ είναι ακόμα υγρά, τα βότανα θα μouxλιιάσουν. Στα αποξηραμένα βότανα πρέπει να βάσετε ετικέτες με το όνομα του φυτού και την ποικιλία, την προέλευσή του και την ημερομηνία συλλογής και αποθήκευσης: τα περισσότερα κρατάνε 12-18 μήνες.

Άνθη

Συλλέξτε τα αφού εξατμιστεί η πρωινή δροσούλα, όταν είναι τελείως ανοιχτά· μεταχειριστείτε τα προσεκτικά, γιατί καταστρέφονται εύκολα. Κόψτε τα άνθη από τους βλαστούς* και ξηράνετέ τα ολόκληρα σε δίσκους. Για τα μικρά άνθη, όπως της λεβάντας κάντε όπως για τους σπόρους· μαζέψτε τα πριν μαραθούν τελείως τα άνθη. Αν ο βλαστός είναι μεγάλος ή σαρκώδης, όπως ο φλώμος, απομακρύνετε τα άνθη ένα-ένα και ξηράνετέ τα ξεχωριστά.



1 Απομακρύνετε τις βρωμιές, το χρώμα και τα έντομα. Απλώστε τα άνθη να ξεραθούν σε δίσκο καλυμμένο με χαρτί ή εφημερίδα.



2 Όταν αποξηραθούν, αποθηκεύστε τα ολόκληρα σε ένα σκούρο, αεροστεγές δοχείο. Σε άνθη όπως οι κατηφέδες στην εικόνα, αφαιρέστε τα αποξηραμένα πέταλα και αποθηκεύστε τα ξεχωριστά, απορρίπτοντας το κεντρικό τμήμα του άνθους.



Λεβάντα-αποξηράνετε τα άνθη με το βλαστό σε μία χαρτοσακούλα ή πάνω από ένα δίσκο.

Επίγεια τμήματα και φύλλα

Τα μεγάλα φύλλα, όπως στο άρκτιο, συλλέξτε τα και αποξηράνετέ τα ξεχωριστά· τα μικρότερα φύλλα, όπως του μελισσόχορτου είναι καλύτερο να τα συλλέγετε μαζί με το βλαστό. Συλλέξτε τα φύλλα των φυλλοβόλων φυτών ακριβώς πριν την άνθιση και των αειθαλών, όπως του δενδρολίβανου, καθόλη τη διάρκεια του χρόνου. Αν χρησιμοποιείτε όλα τα επίγεια τμήματα, συλλέξτε τα στη μέση της περιόδου της άνθισης, παίρνοντας έτσι ένα μίγμα φύλλων, βλαστού, ανθών και σπόρων.



1 Δέστε σε μικρά ματσάκια, 8-12 περίπου βλαστούς μαζί, ανάλογα με το μέγεθος, κρεμάστε τους ανάποδα και αφήστε να ξεραθούν.

2 Όταν τα φύλλα γίνουν εύθρυπτα, αλλά όχι τόσο ξερά που να γίνονται σκόνη, αφαιρέστε τα από το βλαστό τρίβοντας πάνω από ένα χαρτί και απορρίψτε τα μεγαλύτερα κομμάτια. Αν πρόκειται να χρησιμοποιήσετε όλα τα επίγεια τμήματα, θρυμματίστε τα όλα μαζί.

3 Μεταφέρετε τα αποξηραμένα βότανα από το χαρτί, κύνονας ή με ένα κουτάλι, σε αεροστεγές δοχείο για την αποθήκευση.



Σπόροι

Συλλέξτε ολόκληρους τους καρπούς με τους σπόρους μαζί με 15-25 cm βλαστού όταν οι σπόροι έχουν σχεδόν ωριμάσει, πριν όμως διασκορπιστούν οι περισσότεροι από τον αέρα ή φαγωθούν από τα πουλιά. Κρεμάστε τα ματσάκια ανάποδα πάνω από ένα δίσκο στρωμένο με χαρτί ή μία χαρτοσακκούλα μακριά από το άμεσο φως του ήλιου· οι σπόροι θα πέσουν όταν ωριμάσουν.



Κρεμάστε τους βλαστούς με τους καρπούς ανάποδα σε μικρά ματσάκια· οι σπόροι χρειάζονται συνήθως 2 εβδομάδες για να αποξηραθούν.

Ρίζες

Συλλέξτε τις περισσότερες ρίζες το φθινόπωρο, όταν τα επίγεια τμήματα του φυτού έχουν μαραθεί και πριν η γη γίνει πολύ σκληρή και κάνει το σκάψιμο δύσκολο. Εξαιρέση αποτελεί η πικραλίδα, που οι ρίζες της πρέπει να συλλέγονται την άνοιξη. Μερικές ρίζες ξανα-απορροφούν υγρασία από τον αέρα και γίνονται μαλακές, οπότε πρέπει να τις πετάξετε.



1 Πλύνετε τις ρίζες καλά για να φύγουν το χώμα και οι βρώμες. Κόψτε τις μεγάλες ρίζες σε μικρά κομματάκια όταν είναι ακόμα νωπές, γιατί μπορεί να είναι δύσκολο να το κάνετε αυτό όταν ξεραθούν.



2 Απλώστε τα κομμάτια της ρίζας σε δίσκο στρωμένο με χαρτί και αφήστε τα 2-3 ώρες (4-6 ώρες τις μεγάλες ρίζες) σε δροσερό, ξηρό περιβάλλον (ή σε ξηραντήρα χαμηλής θερμοκρασίας). Μεταφέρετέ τις σε αεριζόμενο ντουλάπι ή σε ένα ζεστό, ηλιόλουστο δωμάτιο για να ολοκληρωθεί η αποξήρανση.



Οπός και ρητίνη

Συλλέξτε τον οπό (το χυμό του φυτού) από τα δένδρα όταν ρέει κάνοντας μία βαθιά τομή στο φλοιό ή ανοίγοντας μία τρύπα και μαζεύοντας τον οπό σε ένα δοχείο δεμένο στο δένδρο. Μερικές φορές χρειάζεται αρκετά μεγάλο δοχείο ή κουβάς· από τη σημύδα, για παράδειγμα, μπορεί να μαζευτεί μεγάλη ποσότητα οπού μέσα σε μία νύχτα, ορισμένες εποχές του χρόνου. Από τα φυτά με γαλακτώδη χυμό, όπως ο ζωχός και το χελιδόνιο βγάλτε τον οπό πιέζοντας πάνω από μία γαβάδα. Ο οπός πολλών φυτών είναι καυστικός, έτσι είναι καλό να φοράτε προστατευτικά γάντια.

1 Για την αλόη, σχίστε προσεκτικά κατά μήκος στη μέση του φύλλου και τραβήξτε προς τα πίσω τα άκρα.



2 Χρησιμοποιώντας την πλατιά μεριά του μαχαιριού, ξύστε τη γέλη από το φύλλο.

Σαρκώδεις καρποί

Συλλέξτε τις ράγες και άλλους σαρκώδεις καρπούς, μόλις ωριμάσουν, πριν μαλακώσουν πολύ και δεν μπορεί να γίνει καλά η αποξήρανση. Απλώστε τα να αποξηραθούν σε δίσκους. Είναι καλό να τα γυρνάτε συχνά ώστε η αποξήρανση να γίνει ομοιόμορφα. Πετάξτε τους καρπούς που έχουν έστω και ελάχιστη μούχλα.

Φλοιός

Συλλέξτε τον το καλοκαίρι όταν ρέει ο οπός ώστε να ελαχιστοποιήσετε την βλάβη που προκαλείται στο φυτό. Ποτέ να μην αφαιρείτε όλο το φλοιό -ούτε μία λωρίδα φλοιού σε όλη την περίμετρο του κορμού- εκτός αν επιθυμείτε να δυσιάσετε το φυτό χάριν της βοτανοθεραπείας. Τινάζτε ή σκουπίστε το φλοιό για να αφαιρέσετε τα βρύα ή τα έντομα: αποφύγετε να τον μουσκέψετε τελείως στο νερό. Σπάστε τον σε βολικά κομμάτια (τετράγωνα των 2-5 cm), απλώστε τον σε δίσκους και αφήστε τον να ξεραθεί.

Βολβοί

Συλλέξτε τους αφού μαραθούν τα επίγεια τμήματα. Μαζέψτε τους βολβούς του σκόρδου γρήγορα, γιατί τείνουν να βυθίζονται πιο βαθιά αφού μαραθούν τα φύλλα και μετά είναι δύσκολο να βρεθούν.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΓΙΑΤΡΙΚΩΝ ΑΠΟ ΒΟΤΑΝΑ

ΣΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΟΥ ΔΙΝΟΝΤΑΙ στην ενότητα αυτή χρησιμοποιούνται τυποποιημένες (πρότυπες) ποσότητες βοτάνων. Σε όλο το βιβλίο, όλες οι ποσότητες και οι δόσεις είναι οι πρότυπες, εκτός αν καθορίζεται διαφορετικά. Για τους συνδυασμούς βοτάνων, η συνολική ποσότητα για κάθε συγκεκριμένο γιατρικό δεν πρέπει να υπερβαίνει την πρότυπη ποσότητα. Για παράδειγμα, ένα έγχυμα για τα κρυολογήματα και τη γρίπη με χιλιόφυλλο, άνθη κουφοξυλιάς και μέντα πρέπει να περιέχει 10 g το καθένα για να δώσει την απαιτούμενη ποσότητα 30 g αποξηραμένο βότανο σε 500 ml νερό.

Έγχυμα

Το έγχυμα, ένας πολύ απλός τρόπος χρήσης των βοτάνων, παρασκευάζεται με τρόπο παρόμοιο με το τσάι. Χρησιμοποιείτε το νερό ακριβώς πριν βράσει, γιατί το νερό που κοχλάζει διασκορπίζει πολύτιμα πτητικά έλαια στον ατμό. Χρησιμοποιείτε τη μέθοδο αυτή για τα άνθη και τα φυλλώδη τμήματα των φυτών. Η πρότυπη αυτή ποσότητα πρέπει να παρασκευάζεται φρέσκια κάθε μέρα και επαρκεί για τρεις δόσεις. Πιείτε το ζεστό ή κρύο.

Πρότυπες ποσότητες
30 g αποξηραμ. βότανο ή 75 g
νωπό βότανο σε 500 ml νερό.

Πρότυπη δόση
1 φλυτζάνι τσαγιού ή 1 ποτήρι
κρασί, 3 φορές την ημέρα.

Εξοπλισμός
Βραστήρας
Τσαγέρα ή κούπα για
αφεγήματα με καπάκι
Σουρωτήρι μεταλλικό ή νάιλον
Κούπα τσαγιού
Κανάτα με σκέπασμα για την
αποθήκευση



1 Βάλτε το βότανο σε ένα δοχείο που κλείνει καλά -η τσαγέρα είναι ιδανική-. Ρίξτε το νερό στο βότανο.

ΜΕΤΡΗΣΗ ΤΩΝ ΓΙΑΤΡΙΚΩΝ

Μπορείτε να χρησιμοποιείτε τυποποιημένα κουτάλια, σταγονόμετρα ή βαθμολογημένα δοχεία για τις δόσεις. Οι ποσότητες για τα εγχύματα και τα αφεγήματα πρέπει να χωρίζονται σε τρεις ίσες δόσεις.

δόσεις σε σταγόνες = 5-10 σταγόνες ανάλογα με την ηλικία ή την κατάσταση

1 ml = 20 σταγόνες

62,5 ml = 1 ποτήρι του λικέρ

5 ml = 1 κουταλάκι (τσαγιού)
20 ml = 1 κουταλιά (σούπας)

150 ml = 1 κούπα τσαγιού ή ένα
ποτήρι κρασιού

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:

Για τα παιδιά και τους ηλικιωμένους, οι δόσεις πρέπει να μειώνονται ανάλογα με το βάρος του σώματός τους (βλέπε σελ. 172-7). Στην εγκυμοσύνη, ή αν υποφέρετε από γαστρική ή ηπατική φλεγμονή ή για τα παιδιά, χρησιμοποιείτε μη αλκοολικά βάμματα (βλέπε σελ. 125)

2 Αφήστε το 10 λεπτά για να γίνει η έγχυση και μετά στραγγίστε το με το σουρωτήρι σε μία κούπα του τσαγιού· φυλάξτε το υπόλοιπο σε μία κανάτα σε δροσερό μέρος.



Αφέψημα

Με τη μέθοδο αυτή τα ενεργά συστατικά του φυτού παραλαμβάνονται με πιο δυναμικό τρόπο από ότι με το έγχυμα. Χρησιμοποιείται για ρίζες, φλοιούς, κλαδάκια και για μερικές ράγες. Θερμάνετε το βότανο σε κρύο νερό και αφήστε το να σιγοβράσει για 1 ώρα περίπου. Όπως και με το έγχυμα, η πρότυπη ποσότητα πρέπει να παρασκευάζεται φρέσκια, κάθε μέρα και επαρκεί για τρεις δόσεις. Πιείτε το ζεστό ή κρύο.

Πρότυπες ποσότητες
30 g αποξηραμένο βότανο
ή 60 g νωπό βότανο σε 750
ml νερό, που με τη
δέρμανση γίνονται 500 ml.

Πρότυπη δόση
Μία κούπα τσαγιού ή 1 ποτήρι
κρασιού, 3 φορές την ημέρα.

Εξοπλισμός
Κατσαρολάκι (κατά προτίμηση
πλίνο ή εμαγιέ)
Σουρωτήρι μεταλλικό ή νάιλον
Κανάτα με σκέπασμα για την
αποθήκευση



1 Βάλτε το βότανο σε ένα κατσαρολάκι και ρίξτε κρύο νερό. Βάλτε το να βράσει και μετά αφήστε το να σιγοβράσει για 1 ώρα, μέχρι ο όγκος του να μειωθεί κατά ένα τρίτο.



2 Στραγγίστε με νάιλον σουρωτήρι σε μία κανάτα ή σε μία κούπα. Φυλάξτε το σε δροσερό μέρος.

Βάμμα

Το βάμμα παρασκευάζεται εμβαπίζοντας το αποξηραμένο ή νωπό βότανο σε διάλυμα 25% αλκοόλης σε νερό (βλέπε δεξιά). Μπορεί να χρησιμοποιηθεί οποιοδήποτε μέρος του φυτού. Εκτός του ότι παραλαμβάνει τα ενεργά συστατικά του φυτού, η αλκοόλη δρα και ως συντηρητικό και μπορείτε να κρατήσετε το βάμμα για μέχρι και 2 χρόνια. Παρασκευάζετε το βάμμα κάθε βοτάνου χωριστά συνδυάστε μεταξύ τους τὰ έτοιμα βάμματα, όπως χρειάζεται. Στα βάμματα που διατίθενται στο εμπόριο χρησιμοποιείται αιθυλική αλκοόλη, αλλά για την οικιακή χρήση είναι κατάλληλα τα αραιωμένα οινοπνευματώδη ποτά. Η βότκα είναι ιδανική γιατί περιέχει πολύ λίγα πρόσθετα, αν και το ρούμι βοηθά να καλυφθεί η γεύση των λιγότερο εύγεστων βοτάνων.

Πρότυπες ποσότητες

200 g αποξηραμ. βότανο ή 600 g νωπό βότανο σε 1 λίτρο διαλύματος αλκοόλης/νερού 25% (π.χ. προσθέστε 75 ml νερό σε 25 ml αλκοόλη ή αραιώστε ένα μπουκάλι των 750 ml βότκα, αλκοόλ 37,5%, με 37,5 ml νερό).

Πρότυπη δόση

5 ml 3 φορές την ημέρα. Τα βάμματα πρέπει να χορηγούνται αραιωμένα σε νερό (λίγο μέλι ή φρουτοχυμός συχνά βελτιώνουν τη γεύση) για μη αλκοολούχα βάμματα βλέπε σελ. 125.

Εξοπλισμός

Μεγάλη γιάλα με βιδωτό καπάκι Σακούλα από ζελατίνα ή μουσελίνα Πρέσα κρασιού Μεγάλη κανάτα Σκούρα γυάλινα δοχεία με αεροστεγή καπάκια για την αποθήκευση. Χωνί (προαιρετικό)

ΠΡΟΦΥΛΑΞΗ

Μη χρησιμοποιείτε βιομηχανικά οινοπνευματώδη με μεθυλική αλκοόλη ή μπλε οινόπνευμα για ενριφές· είναι όλα εξαιρετικά τοξικά.



1 Βάλτε το βότανο σε μία μεγάλη γιάλα και καλύψτε το με το μίγμα βότκας/νερού. Σφραγίστε τη γιάλα, φυλάξτε τη σε δροσερό μέρος για 2 εβδομάδες και ανακατεύετε από καιρού εις καιρόν.



2 Εφαρμόστε μία ζελατινένια σακούλα γύρω από το χείλος ενός σταφυλοπιεστήριου (στερεώνοντάς τη, αν χρειάζεται). Ρίξτε το μίγμα μέσα από τη σακούλα.



3 Πιέστε το μίγμα μέσα στο σταφυλοπιεστήριο για να περάσει σε μία κανάτα. Με το υπόλειμμα μπορείτε να φτιάξετε πολύ καλή κομπόστα.



4 Χύστε το στραγγισμένο υγρό σε καθαρές μπουκάλες από σκούρο γυαλί, χρησιμοποιώντας χωνί, αν χρειάζεται.

Σιρόπι

Για να διατηρήσετε τα εγχύματα και τα αφεψήματα μπορείται να χρησιμοποιήσετε μέλι ή ακατέργαστη ζάχαρη.. Το σιρόπι είναι ιδανικό γιαιτρικό για το βήχα γιατί το μέλι είναι ιδιαίτερα μαλακτικό. Η επιπρόσθετη γλυκύτητα καλύπτει και την πιό δυσάρεστη γεύση βοτάνων όπως ο λένουρος. Τα σιρόπια μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν για να αρωματίσουν τα γιαιτρικά για παιδιά.

Πρότυπες ποσότητες

500 ml έγχυμα ή αφεψήμα
500g μέλι ή ακατέργαστη ζάχαρη

Πρότυπη δόση

5-10 ml, 3 φορές την ημέρα

Εξοπλισμός

Κατσαρόλα Ξύλινο κουτάλι Μπουκάλες από σκούρο γυαλί με βούλωμα από φελό για την αποθήκευση. Χωνί (προαιρετικό)

1 Θερμάνετε 500 ml πρότυπου εγχύματος ή αφεψήματος σε μία κατσαρόλα. Προσθέστε 500 g μέλι ή ακατέργαστη ζάχαρη ανακατεύοντας συνεχώς μέχρι να διαλυθούν.



2 Αφήστε το μίγμα να κρυώσει και βάλτε το σε μία μπουκάλα από σκούρο γυαλί. Σφραγίστε με φελό (ο φελός είναι σημαντικός, επειδή συχνά γίνεται ζυμώσεις στα σιρόπια και οι μπουκάλες με βιδωτό πώμα μπορεί να εκραγούν).

Έλαια με έγχυση

Τα ενεργά συστατικά των φυτών μπορούν να παραλαμβάνονται και σε έλαιο, για εξωτερική χρήση, για μασάζ, κρέμες και αλοιφές. Τα έλαια με έγχυση διατηρούνται μέχρι και 1 χρόνο αν φυλαχτούν σε δροσερό, σκοτεινό μέρος, αν και οι μικρότερες ποσότητες που χρησιμοποιούνται φρέσκιες είναι πάντα πιο ισχυρές. Υπάρχουν δύο μέθοδοι η μέθοδος εν θερμώ, ή θερμοδιαβροχή, κατάλληλη για το σύμφυτο, τη στελλάρια και το

δενδρολίβανο, και η μέθοδος εν ψυχρώ, ή εξανθοσμία, κατάλληλη για τον καπφέ και το βάλσαμο. Αν είναι δυνατό, για το έλαιο με εξανθοσμία επαναλάβετε την διαδικασία χρησιμοποιώντας νέα ποσότητα βοτάνου για το έλαιο που έχει υποστεί έγχυση ήδη μία φορά, αφήνοντάς το να σταθεί για μερικές ακόμη εβδομάδες πριν το στραγγίσετε.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο όρος έλαιο σημαίνει έλαιο με έγχυση, εκτός αν καθορίζεται διαφορετικά, π.χ., αιθέριο έλαιο με εκχύλιση.

ΘΕΡΜΟΔΙΑΒΡΟΧΗ

Πρότυπες ποσότητες
250 g αποξηραμ. βότανο ή 750 g
ωπό βότανο σε 500 ml ηλιέλαιο.

Εξοπλισμός

Γυάλινη λεκάνη και κατασρόλα ή διπλή κατασρόλα
Σταφυλοπιεστήριο
Σακούλα από ζελατίνη ή μουσελίνα
Μεγάλη κανάτα
Αεροστεγείς γυάλινες μπουκάλες
Χωνί (προαιρετικά)

2 Χύστε το μίγμα σε μία σακούλα από ζελατίνη ή μουσελίνα στερεωμένη καλά στο χείλος μιας πρέσσας κρασιού και στραγγίστε στην κανάτα.



3 Βάλτε το σε καθαρές, αεροστεγείς μπουκάλες για αποθήκευση χρησιμοποιώντας χωνί, αν χρειάζεται.



1 Βάλτε το έλαιο σε μία γυάλινη λεκάνη πάνω από μία κατασρόλα με νερό που βράζει και θερμάνετε ήπια για τρεις ώρες περίπου.



ΕΞΑΝΘΟΣΜΙΑ

1 Γεμίστε μέχρι πάνω μία μεγάλη γυάλα με το βότανο, παικώνοντάς το και καλύψτε το τελείως με έλαιο. Βάλτε το καπάκι και αφήστε σε ένα ηλιόλουστο παράθυρο ή σε θερμοκήπιο για 2 ως 3 εβδομάδες.

Πρότυπες ποσότητες

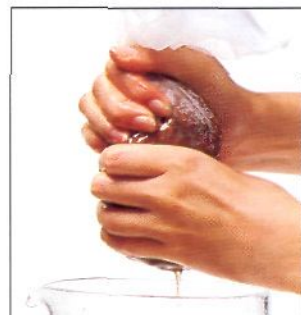
Αρκετά άνθη για να γεμίσει μία γυάλα.
1 λίτρο κρύο έλαιο από το σταφυλοπιεστήριο, ανάλογα με το μέγεθος της γυάλας

Εξοπλισμός

Σακούλα από ζελατίνη ή μουσελίνα.
Μεγάλη κανάτα
Αεροστεγείς γυάλινες μπουκάλες αποθήκευσης

2 Χύστε το μίγμα σε σακούλα από ζελατίνη ή από μουσελίνα (όπως φαίνεται στην διπλανή εικόνα) στερεωμένη καλά με σχοινί ή λαστιχάκι στο χείλος μιας κανάτας.

3 Στίψτε το λάδι πιέζοντας για να βγει μέσα από τη σακούλα. Επαναλάβετε τα βήματα 1 και 2 με νέο βότανο και με το έλαιο που έχει ήδη υποστεί έγχυση μία φορά. Μετά από μερικές εβδομάδες, στραγγίστε και πάλι και αποθηκεύστε το.



Κρέμα

Η κρέμα είναι μίγμα νερού με λίπη ή έλαια, που αναμιγνύεται με το δέρμα και το μαλακώνει. Μπορεί να παρασκευαστεί εύκολα με μία γαλακτωματοποιητική αλοιφή (διατίθεται στα περισσότερα φαρμακεία), η οποία είναι μίγμα ελαίων και κηρών που αναμιγνύονται με το νερό. Οι σπιτικές κρέμες διατηρούνται για αρκετούς μήνες, αλλά η ζωή τους παρατείνεται αν αποθηκευτούν σε ένα δροσερό κελάρι ή στο ψυγείο αφού προσθέσετε μερικές σταγόνες βάμμα βενζόνης ως συντηρητικό. Οι κρέμες που παρασκευάζονται από οργανικά λίπη και έλαια αλλοιώνονται πιο γρήγορα (βλέπε σελ. 125). Η μέθοδος που παρουσιάζεται παρακάτω είναι κατάλληλη για τα περισσότερα βότανα.

Πρότυπες ποσότητες

150 g γαλακτωματοποιητική αλοιφή
70 ml γλυκερίνη
80 ml νερό
30 g αποξηραμ. βότανο

Εξοπλισμός

Γυάλινη λεκάνη και κατσαρόλα ή διπλή κατσαρόλα
Ξύλινο κουτάλι ή σπάτουλα
Σταφυλοπιεστήριο
Σακούλα από ζελατίνη ή μουσελίνα
Λεκάνη
Μικρή μεταλλική σπάτουλα
Μικρά αεροστεγή βάζα για την αποθήκευση



2 Στερεώστε μία σακούλα από ζελατίνη στο χείλος ενός σταφυλοπιεστήριου. Στραγγίστε το μίγμα σε μία λεκάνη. Ανακατεύετε συνεχώς μέχρι να κρυώσει.



1 Λιώστε τα λίπη και το νερό σε μία λεκάνη πάνω από μία κατσαρόλα με νερό που βράζει ή σε διπλή κατσαρόλα. Προσθέστε το βότανο και θερμάνετε ήπια για 3 ώρες.



3 Χρησιμοποιείστε μία μικρή μεταλλική σπάτουλα για να γεμίσετε τα βάζα. Βάλτε λίγη κρέμα στα τοιχώματα του βάζου πρώτα και μετά γεμίστε το κέντρο.



Αλοιφή

Η αλοιφή περιέχει μόνο έλαια ή λίπη χωρίς νερό και, αντίθετα με την κρέμα, δεν αναμιγνύεται με το δέρμα, αλλά σχηματίζει ένα ξεχωριστό στρώμα πάνω του. Οι αλοιφές είναι κατάλληλες για τα σημεία όπου το δέρμα είναι ήδη εξασθενημένο και μαλακό ή όπου χρειάζεται προστασία από την επιπρόσθετη υγρασία, (όπως στο σύγκμα από τις πάνες των μωρών). Παλιότερα οι αλοιφές παρασκευάζονταν από ζωϊκά λίπη, αλλά εξ' ίσου αποτελεσματικές είναι η βαζελίνη και η παραφίνη.

Πρότυπες ποσότητες

500 g βαζελίνη ή μαλακό κερί παραφίνης
60 g αποξηραμένο βότανο

Εξοπλισμός

Γυάλινη λεκάνη και κατσαρόλα ή διπλή κατσαρόλα
Ξύλινο κουτάλι
Σακούλα από ζελατίνη ή μουσελίνα
Κανάτα
Γυάλινα βαζάκια με καπάκια



1 Λιώστε το κερί παραφίνης ή τη βαζελίνη σε μία λεκάνη πάνω από νερό που βράζει ή σε διπλή κατσαρόλα. Ρίξτε μέσα τα βότανα ανακατεύοντας και θερμάνετε για 2 περίπου ώρες ή μέχρι τα βότανα να γίνουν εύθρυπα.

2 Ρίξτε το μίγμα σε μία σακούλα από ζελατίνη ή μουσελίνα, στερεωμένη καλά με σχοινί ή λαστιχάκι στο χείλος μιας κανάτας.



3 Φορώντας λαστιχένια γάντια, γιατί το μίγμα είναι καυτό, στίψτε το μέσα από τη σακούλα στην κανάτα.



4 Γρήγορα βάλτε το στραγγισμένο μίγμα ενώ είναι ακόμα θερμό και λιωμένο σε καθαρά γυάλινα βάζα.

Σκόνες και κάψουλες

Τα βότανα μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε μορφή σκόνης, διαλυμένα σε νερό ή πασπαλισμένα στα φαγητά ή μέσα σε κάψουλες (οι τελευταίες προτιμώνται για τα βότανα με πιο δυσάρεστη γεύση και είναι βολικές στη μεταφορά). Είναι καλύτερο να χρησιμοποιείτε τις σκόνες που διατίθενται στο εμπόριο, τις οποίες μπορείτε να βρείτε σε εξειδικευμένους

προμηθευτές. Γιατί όταν αλέθονται τα βότανα σε οικιακή συσκευή άλεσης παράγεται θερμότητα, η οποία μπορεί να προκαλέσει χημικές μεταβολές στα βότανα. Ακόμα οι σκληρές ρίζες μπορεί να καταστρέφουν τη συσκευή. Κάψουλες με δύο μέρη διατίθενται σε εξειδικευμένους προμηθευτές, βλπε σελ. 192.

Πρότυπες ποσότητες

Οι κάψουλες μεγέθους 00 χωράνε 200-250 g βοτάνου σε σκόνη.

Πρότυπη δόση

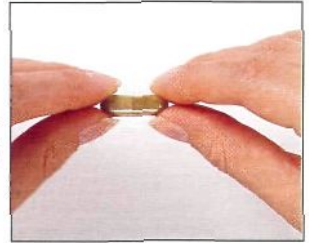
Γενικά, 2-3 κάψουλες, 2-3 φορές την ημέρα, 1/2-1 κουταλιά σκόνη σε μισό ποτήρι νερό 3 φορές την ημέρα.

Εξοπλισμός

Μικρός δίσκος ή πιατο επίπεδο πάτο
Κάψουλες
Βάζα αποθήκευσης από σκούρο γυαλί



1 Για να γεμίσετε τις κάψουλες, ρίξτε τη σκόνη του βοτάνου στο δισκάκι, ανοίξτε την κάψουλα στα δύο και γεμίστε τα μαζί σέρνοντάς τα στη σκόνη (βλ. ει-κόνα).



2 Κλείστε την κάψουλα. Αποθηκεύστε τις κάψουλες σε βάζα από σκούρο γυαλί σε δροσερό μέρος.

Κομπρέσσα

Οι κομπρέσες, που συχνά χρησιμοποιούνται για να επιταχύνουν την επουλώση πληγών ή την θεραπεία των μυϊκών κακώσεων, είναι απλώς ένα κομμάτι ύφασμα ή πετσέτα (επίδημα) μουσκεμένο στο βότανο το οποίο εφαρμόζεται στην πάσχουσα περιοχή. Η κρύα κομπρέσσα χρησιμοποιείται μερικές φορές για τούς πονοκεφάλους. Για την κομπρέσσα μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το έγχυμα, το αφέψημα και το βάμμα αραιωμένο σε νερό. (Χρησιμοποιήστε μαλακό βαμβάκερο ή λινό ύφασμα, βαμβάκι ή αποστειρωμένη γάζα).

1 Μουσκεψτε ένα καθαρό κομμάτι μαλακού υφάσματος σε καυτό έγχυμα ή αφέψημα ή αραιωμένο βάμμα. Στύψτε το υγρό που περισσεύει.

Πρότυπη εφαρμογή

Χρησιμοποιήστε το πρότυπο έγχυμα, αφέψημα ή 5-20 ml βάμμα σε 500 ml καυτό νερό (όπως καθορίζεται)

Εξοπλισμός

Επίδημα
Λεκάνη

Κατάπλασμα

Το κατάπλασμα έχει παρόμοια δράση με την κομπρέσσα, αλλά χρησιμοποιείται ολόκληρο το βότανο αντί για το υγρό εκχύλισμα. Τα κατάπλασματα συνήθως χρησιμοποιούνται ζεστά (όπως φαίνεται παρακάτω). Ψιλοκόψτε κωπά βότανα σε μίξερ για μερικά δευτερόλεπτα ή βράστε τα σε λίγο νερό για 2-5 λεπτά. Με τα αποξηραμένα βότανα μπορείτε να κάνετε αφέψημα ή να χρησιμοποιήσετε τη σκόνη αναμιγμένη με λίγο νερό για να γίνει αλοιφή.



Πρότυπη εφαρμογή

Χρησιμοποιήστε επαρκή ποσότητα βοτάνου ώστε να καλύπτεται η πάσχουσα περιοχή. Αντικαθιστάτε το κατάπλασμα κάθε 2-4 ώρες ή πιο συχνά, όπως χρειάζεται.

Εξοπλισμός

Κατσαρολάκι
Γάζα/Λωρίδες βαμβάκιου

1 Βράστε το κωπό βότανο, στύψτε το υπερβάλλον υγρό και απλώστε το στην πάσχουσα περιοχή. Απλώστε πρώτα λίγο λάδι στο δέρμα για να μην κολλήσει το βότανο.

2 Βάλτε τη γάζα ή λωρίδες με βαμβάκι πάνω από το βότανο για να κρατηθεί στη θέση του.



2 Κρατήστε το επίδημα πάνω στην πάσχουσα περιοχή. Όταν κρυώσει ή στεγνώσει, επαναλάβετε τη διαδικασία χρησιμοποιώντας καυτό υγρό.

ΑΛΛΑ ΓΙΑΤΡΙΚΑ ΑΠΟ ΒΟΤΑΝΑ

Έλαια για μασάζ

Τα περισσότερα αιθέρια έλαια ερεθίζουν το δέρμα και πρέπει να αραιώνονται σε ένα έλαιο-βάση πριν χρησιμοποιηθούν για μασάζ. Το αμυγδαλέλαιο και το σιταρέλαιο είναι τα καλύτερα έλαια-βάσεις, αλλά μπορεί να χρησιμοποιηθεί και ηλιέλαιο, αν είναι το μόνο που διαθέτετε. Γενικά, αρκούν 5-10 σταγόνες αιθέριου ελαίου σε 20 ml (1 κουταλιά) έλαιο-βάση. Όταν αραιωθούν με τον τρόπο αυτό, τα αιθέρια έλαια χαλάνε γρήγορα, έτσι είναι καλό να τα παρασκευάζετε όταν χρειάζονται. Το καλό μασάζ χρειάζεται δεξιοτεχνία και εξάσκηση, αλλά το έλαιο μπορεί να είναι κατάλληλο για χρήση στο σπίτι για εντοπισμένα προβλήματα όπως οι επώδυνες αρθρώσεις ή ο βήχας από το στήθος. Βάλτε 2-5 ml έλαιο στο χέρι σας και τρίψτε μαλακά την πάσχουσα περιοχή. Τα έλαια που παρασκευάζονται με έγχυση είναι επίσης κατάλληλα για μερικές περιπτώσεις, για παράδειγμα, το έλαιο σύμφυτου για διαστρέμματα και εξαρθρώσεις, το βάλασμο για φλεγμονές και ο φούκος για αρθρικές παθήσεις.

Κρέμες και αλοιφές από έλαια με έγχυση

Με τα έλαια που παρασκευάζονται με έγχυση εν θερμώ ή εν ψυχρώ μπορείτε να αναμίξετε κρέμ μελισσών και άνυδρη λανολίνη για να φτιάξετε αλοιφές, ή κρέμ μελισσών, άνυδρη λανολίνη και βάμμα από βότανα για να φτιάξετε κρέμες. Για μία κρέμα, λιώστε 25 g κέρμ με 25 g άνυδρη λανολίνη, προσθέστε 100 ml έλαιο με έγχυση και 50 ml βάμμα, μετά στραγγίστε, ανακατέψτε και αποθηκεύστε όπως περιγράφεται στη σελ. 123. Για την αλοιφή, λιώστε 25 g κέρμ με 25 g άνυδρη λανολίνη και μετά προσθέστε 100 ml έλαιο. Μοιράστε το σε καθαρά γυάλινα βάζα ενώ είναι ακόμα ζεστό και αφήστε το να κρυώσει.

Οργανικό εναλλακτικό παρασκευάσμα αντί της γαλακτωματοποιητικής αλοιφής

Αντί να χρησιμοποιείτε γαλακτωματοποιητική αλοιφή για την κρέμα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα συνδυασμό οργανικών ελαίων και κηρών. Ακολουθείστε τις οδηγίες της σελ. 123, αλλά λιώστε 25 g λευκού κεριού μελισσών και 25 g άνυδρη λανολίνη αντί για τη γαλακτωματοποιητική αλοιφή και μετά προσθέστε 100 ml ηλιέλαιο, 15 ml γλυκερίνη, 75 ml νερό και 50 g αποξηραμένο βότανο. Θερμάνετε και στραγγίστε όπως προηγουμένως, αλλά ρίξτε στο μίγμα που κρύνει ανακατεύοντας 5 σταγ. βάμμα βενζόνης για συντηρητικό.

Εισπνοές ατμού

Οι εισπνοές είναι ιδανικές για καταστάσεις όπως ο κатарρός, το άσθμα ή η κολπίτιδα. Τοποθετήστε 1-2 κουταλιές αποξηραμένο βότανο σε μία λεκάνη με καυτό νερό και εισπνεύστε για όσο μπορείτε να αντέξετε την ζέση ή μέχρι να κρυώσει το μίγμα. Αποφύγετε να βρεθείτε σε μυχρό περιβάλλον για τουλάχιστον 30 λεπτά αργότερα.

Μη αλκοολούχα βάμματα

Σε μερικές περιπτώσεις το βάμμα που γίνεται με αιθυλική αλκοόλη (οινόπνευμα) δεν είναι κατάλληλο για βοτανολογία, όπως, για παράδειγμα, στην εγκυμοσύνη, σε γαστρικές ή ηπατικές φλεγμονές ή όταν η θεραπεία προορίζεται για παιδιά ή για πρώην αλκοολικούς. Βάλτε μικρή ποσότητα σχεδόν βραστού νερού (25-50 ml) και μία δόση βάμμα (συνήθως 5 ml) σε μία κούπα και αφήστε να κρυώσει η περισσότερη αλκοόλη εξατμίζεται αποτελεσματικά.

Αναλογίες στα βάμματα

Μερικές φορές οι οδηγίες για τη χρήση του βάμματος δίνουν αναλογίες, για παράδειγμα, "πάρτε 5 ml βάμμα 1:4". Η αναλογία αυτή αφορά το βάρος ως προς το όγκο. Το βάμμα 1:4 μπορεί να γίνει με 1kg (ή 1 λίβρα) βότανο σε 4 λίτρα (ή 4 πίντες) μίγμα αλκοόλης νερού, ή με 1 g βότανο σε 400 ml μίγμα αλκοόλης νερού. Οι μονάδες που χρησιμοποιούνται δεν έχουν σημασία και μπορεί να είναι μεγάλες ή μικρές, ανάλογα.

Υγρά παρασκευάσματα

Τα υγρά παρασκευάσματα διατίθενται στο εμπόριο και γενικά δεν φτιάχνονται στο σπίτι γιατί είναι μετρημένα με ακρίβεια σε φαρμακευτικές ποσότητες. Χρησιμοποιούνται για να αυξήσουν την δύναμη ενός βοτανικού μίγματος όταν χρειάζεται επιπρόσθετη δράση.

Τονωτικό κρασί

Με την απλή αυτή μέθοδο γίνεται ευχάριστη η λήψη του γατρικού. Είναι ιδιαίτερα κατάλληλη για ρίζες όπως οι *he shou wu*, *dang gui* και το *ginseng*. Βάλτε 500g βότανο σε μία μεγάλη κανάτα και ρίξτε μέσα 2 λίτρα καλής ποιότητας, κατά προτίμηση κόκκινο κρασί. Βεβαιωθείτε ότι το κρασί σκεπάζει τελείως το βότανο, αλλιώς θα μouxλιάσει. Καλύψτε την κανάτα και αφήστε το για 2 εβδομάδες. Πάρτε σε δόσεις του 1 ποτηριού του λικέρ.

Εμβρεγμα

Για μερικά βότανα, όπως η ρίζα βαλεριάνας, είναι καλύτερο το έμβρεγμα από το έγχυμα ή το αφέψημα. Βάλτε 500 ml κρύο νερό σε 25 g αποξηραμένο βότανο και αφήστε το μίγμα σε δροσερό μέρος όλη τη νύχτα στραγγίστε με σουρωτήρι.

Κινέζικα αφεψήματα

Στην Κίνα, τα βότανα χορηγούνται κυρίως σε αφεψήματα. Χρησιμοποιούνται πολύ μεγαλύτερες ποσότητες από ότι στη Δύση, με μέχρι και 150 g αποξηραμένο βότανο σε 1 λίτρο νερό που με την εξάτμιση φτάνει στα 300-400 ml. Το μίγμα που προκύπτει είναι πολύ συμπυκνωμένο και μπορεί να χρειάζεται αραιώση με νερό για να ταριάζει με τη Δυτική γεύση.

Λοσιόν

Η λοσιόν είναι ένα μίγμα με βάση το νερό που απλώνεται στο δέρμα ως δροσιστικό και καταπραϊντικό γατρικό για να ανακουφίσει ερεθισμούς ή φλεγμονές. Μίγματα με αλκοολική βάση -όπως το βάμμα- μπορεί να προστεθούν στις λοσιόν για να αυξήσουν τη δροσιστική δράση. Τυπικά, μία λοσιόν για την ανακούφιση του δερματικού ερεθισμού, για παράδειγμα, μπορεί να περιέχει 40 ml ροδόκερο, 20 ml χυμό μποράντζα. Βάλτε τη λοσιόν με μπαμπάκι ή απορροφητική γάζα 2 ή 3 φορές την ημέρα. Αν η πάσχουσα περιοχή είναι μικρή, καλύψτε τη μετά με επίδεσμο.

Πλύση δέρματος

Με τα εγχύματα ή τα αραιωμένα βάμματα μπορείτε να πλύνετε πληγές, ερεθισμούς, εξανθήματα, έλκη ή άλλες δερματικές βλάβες. Μουσκεύετε ένα επίδεμα από μπαμπάκι στο υγρό και πλύνετε την πάσχουσα περιοχή από το κέντρο προς τα έξω. Εναλλακτικά, με πλαστικό γευστήρα, γεκάστε με το μίγμα των βοτάνων εξανθήματα ή κισώδη έλκη.

Πεσσοί και υπόδητα

Ατσάλινα καλούπια για να φτιάξετε μέχρι και 24 πεσσοί (κολπικά υπόδητα) και υπόδητα, καθώς και καλούπια μιάς χρήσης, διατίθενται σε ειδικούς προμηθευτές. Μπορείτε να φτιάξετε μόνοι σας καλούπια από αλουμινοχαρτό: πέστε το γύρω από ένα μικρό αντικείμενο με περίπου 1 cm διάμετρο και 2 cm μήκος -οι δακτυλίδες είναι ιδανικές. Πρώτα, λιπάνετε το καλούπι γεμίζοντάς το με μίγμα από 20 ml μαλακό σαπούνι, 100 ml γλυκερίνη και 80 ml οινόπνευμα. Μετά από μερικά λεπτά, χύστε το λιπαντικό και στραγγίστε καλά. Γεμίστε το καλούπι με μίγμα για υπόδητα που φτιάχνεται λιώνοντας 20 g βούτυρο κακάο σε διπλό κατσαρολάκι και ανακατεύοντας μέσα 10-20 σταγόνες (0,5-1 ml) αιθέριου έλαιο. Μπορείτε να φυλάξετε το λιπαντικό που έμεινε σε καθαρό γυάλινο μπουκάλι για να ξαναχρησιμοποιηθεί. Αλλιώς, θερμάνετε 15 g ζελατίνη με 20 ml γλυκερίνη και 30 ml έγχυμα ή αραιωμένο βάμμα. Χύστε το μίγμα σε καλούπι που έχετε λιπάνει και αφήστε το για 2 περίπου ώρες μετά ανοίξτε το καλούπι και αφαιρέστε το προσεκτικά. Αποθηκεύστε τα υπόδητα σε δροσερό μέρος.

Χυμοί

Οι χυμοί από βότανα παρασκευάζονται πολτοποιώντας το φυτό με μίξερ ή οικιακό αποχυμοτή. Για να πάρετε τον χυμό, περάστε τον πολτό από νάιλον σουρωτήρι ή ζελατινένια σκούλα. Χρησιμοποιούνται μεγάλες ποσότητες βοτάνου -ένας κουβάς 10 λίτρων με νερό βότανο μπορεί να δώσει μόνο 100 ml ή λιγότερο χυμό.

ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΑΠΟ ΒΟΤΑΝΑ

ΣΤΙΣ ΟΙΚΙΑΚΕΣ ΕΠΕΙΓΟΥΣΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ, έχουμε την τάση να χρησιμοποιούμε αντισηπτικά και παυσίπονα του εμπορίου αντί για φάρμακα από βότανα. Και όμως, τα βότανα έχουν τη δυνατότητα να μας δώσουν αποτελεσματικά εναλλακτικά γιατρικά αντί για πολλά από τα άνευ συνταγής ιατρού φάρμακα και μπορεί να είναι διαθέσιμα όταν το συνηδισμένο κουτί πρώτων βοηθειών δεν είναι -στην εξοχή για παράδειγμα. Για οικιακή χρήση, ιδιοσκευάσματα από βότανα μπορούν να συμπληρώσουν τα ωπά βότανα.



Γιατρικά του εμπορίου

Μπορείτε να αγοράσετε γιατρικά από βότανα σε μία ποικιλία τύπων, όπως κρέμες, αιθέρια έλαια και κάψουλες. Εδώ, παρουσιάζονται τα πιο χρήσιμα γιατρικά από βότανα, κατάλληλα για το οικιακό φαρμακείο.

ΚΟΥΤΙ ΠΡΩΤΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ

Φυλάξτε τα γιατρικά για τις πρώτες βοήθειες σε ένα κουτί σε δροσερό μέρος, που να μην το φτάνουν τα παιδιά.



ΓΙΑΤΡΙΚΟ S.O.S.
Τα Γιατρικά Ανθέων του Bach έχουν ισχυρή δράση στα συναισθήματα. Το γιατρικό S.O.S, που διατίθεται και σε κρέμα, είναι καλό για τον κλονισμό και τη νευρική διαταραχή.



ΚΡΕΜΑ ΚΑΤΙΦΕ

(Καλέντουλα)
Συχνά τη βρίσκετε με το όνομα Calendula και είναι αντισηπτικό και αντιμυκητιακό. Είναι χρήσιμο για όλων των ειδών τα κοψίματα και τις εκδορές.



ΑΛΟΙΦΗ ΣΥΜΦΥΤΟΥ

Επιταχύνει την επούλωση των πληγών προωθώντας την αύξηση των κυττάρων χρησιμοποιείστε τη μόνο σε καθαρές πληγές γιατί με την ταχεία επούλωση του δέρματος μπορεί να παγιδευτούν ακαθαρσίες.



ΚΡΕΜΑ ΣΤΕΛΛΑΡΙΑΣ

Πολύτιμο γιατρικό για πρώτες βοήθειες, για να βγάξετε σκληθρες κ.α., για δοθίνες και τοιμηματα εντόμων ή για εγκαύματα.



ΕΛΑΙΟ ΛΕΒΑΝΤΑΣ
Προσθέστε 2-3 σταγ. σε ένα κουταλάκι έλαιο-βάση και κάντε μασάζ στον αυχένα και στους κροτάφους με τα πρώτα σημεία ημικρανίας. Χρησιμοποιείστε το ίδιο μίγμα για να ανακουφίσετε ελαφρά εγκαύματα, από κάψιμο, ζεμάτισμα ή από τον ήλιο.



ΕΛΑΙΟ ΜΕΛΑΛΕΥΚΗΣ
Ισχυρό αντισηπτικό και αντιμυκητιακό για κοψίματα και εκδορές, καθώς και για σπύλους και έρπητα από κρυολόγημα (επιχειλίλιο).



ΚΡΕΜΑ ΑΡΝΙΚΑΣ

Αποτελεσματική για μώλωπες και στραμπουλήγματα. Μην τη χρησιμοποιείτε σε λύση της συνέχειας του δέρματος γιατί μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό.

ΔΙΣΚΙΑ ΑΡΝΙΚΑΣ 6x

Απαραίτητα για οικιακούς κλονισμούς ή ατυχήματα. Τα ομοιοπαθητικά αυτά δισκία μπορείτε να τα παίρνετε ανά 30 λεπτά μέχρι να αισθανθείτε καλύτερα.



ΚΑΨΟΥΛΕΣ ΟΙΝΟΘΗΡΑΣ

Χρήσιμο γιατρικό για μετά τη μέθη από αλκοόλ. Μια μεγάλη δόση (2-3 g) το 'επόμενο πρωινό' προσφέρει ταχεία ανακούφιση.



ΑΠΟΣΤΑΓΜΑ ΑΜΑΜΗΛΙΔΑΣ

Χρησιμοποιείστε το για ελαφρά εγκαύματα και για το έγκαυμα από τον ήλιο. Μουσκεψτε ένα ξυλαράκι με βαμβάκι στο απόσταγμα για να σταματήσετε τη ροή του αίματος στις πληγές και για να καταπραύνετε τα τοιμηματα εντόμων. Για μώλωπες και στραμπουλήγματα, φυλάξτε το απόσταγμα σε παγοθήκες, με ευκρινείς ετικέτες.

Σπιτικά γιατρικά

Τα κοινά υλικά που έχετε στο ντουλάπι της κουζίνας, όπως το σκόρδο, το τζίντζερ και τα ροφήματα από βότανα, παρέχουν μερικά από τα πιο χρήσιμα γιατρικά για πρώτες βοήθειες. Επιπλέον, μπορείτε να φτιάξετε έλαια με έγχυση από νωπά βότανα, με τη μέθοδο εν θερμώ ή εν ψυχρώ (οι συνταγές για τα σπιτικά έλαια που περιγράφονται εδώ, βρίσκονται στη σελ. 122).

Καφέλλα

Χιλιόφυλλο

Φύλλο λάπαθου

Geranium robertianum

Αποξηραμένα άνθη χαμομηλιού

Αποξηραμένα φύλλα μέντας

Έλαιο βάλσαμου

ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΑ ΒΟΤΑΝΑ

Έχετε πάντα μία ποικιλία αποξηραμένων βοτάνων ή ροφημάτων από βότανα σε σακουλάκια σε πρώτη ζήτηση για να φτιάξετε εγχύματα. Πιείτε έγχυμα ανθών χαμομηλιού για τον κλονισμό και τη νευρική διαταραχή· μάραθου ή μέντας για τη δυσπεψία· και λεβάντας για πονοκεφάλους και ημικρανίες.

ΕΛΑΙΑ ΜΕ ΕΓΧΥΣΗ

Χρησιμοποιείτε έλαιο βάλσαμου για εγκαύματα· έλαιο κατιφέ για εκδορές ή τριχοφυτία· έλαιο σύμφυτου για μώλωπες και στραμπουλήγματα· έλαιο μελισσόχορτου για τσιμπήματα εντόμων και για εντομοαπωθητικό.

ΣΚΟΡΔΟ

Τρίψτε τις αντισηπτικές σκελίδες σκόρδου στις φλύκταινες της ακμής και σε άλλα μολυσμένα στίγματα ή χρησιμοποιείστε πολτοποιημένο σκόρδο για να βγάλετε τους κάλους.

ΚΡΕΜΜΥΔΙ

Βάλτε φρέσκες φέτες σε δαγκώματα εντόμων φέρνουν άμεση ανακούφιση. Επίσης χρησιμοποιείστε το για να ανακουφίσετε τη φαγούρα από τσουκνίδα ή από κνίδωση που προκαλείται από αλλεργίες σε τρόφιμα.

ΣΤΗΝ ΥΠΑΙΘΡΟ

Σε επείγουσες καταστάσεις στην εξοχή, χρησιμοποιείστε χιλιόφυλλο για πληγές και ρινορραγίες τριμμένες μαργαρίτες για μώλωπες και στραμπουλήγματα· καφέλλα, βουτηρόχορτο, Stachys palustris, ή άγριο γεράνι ή Geranium Robertianum για να σταματήσετε την αιμορραγία φρέσκο πεντάνευρο ή μελισσόχορτο για τα τσιμπήματα εντόμων και βέβαια, λάπαθο για τα τσιμπήματα από τσουκνίδα.

ΤΖΙΝΤΖΕΡ

Μασείστε ένα κομμάτι κρυσταλλικού τζίντζερ για να ανακουφίσετε τη ναυτία ή για την προλάβετε στα ταξίδια.

ΑΛΟΗ

Για να καταπραύνετε ελαφρά εγκαύματα από κάψιμο, ζεμάτισμα ή από τον ήλιο, σπάστε ένα φύλλο αλόης, ανοίξτε το και βάλτε την πυκνή γέλη στην πάσχουσα περιοχή αμέσως.

ΣΠΙΤΙΚΑ ΓΙΑΤΡΙΚΑ

Η βοτανοθεραπευτική θεωρούνταν πάντα ή "ιατρική του λαού," απλά φάρμακα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν στο σπίτι για τα λιγότερο σοβαρά προβλήματα υγείας ή για να συμπληρώσουν πιο ισχυρά φάρμακα, που χορηγούνται από επαγγελματίες ιατρούς για χρόνιες και οξείες καταστάσεις. Με τα βότανα μπορεί κανείς απλά να φτιάξει ροφήματα, αν και μπορούν να παρασκευστούν στο σπίτι και πιο πολύπλοκα παρασκευάσματα (βλέπε σελ. 120-5) ή διατίθενται σε καταστήματα υγιεινών τροφών και σε φαρμακεία με τη μορφή ιδιοσκευασμάτων. Αν και τα περισσότερα βότανα είναι από την ίδια τη φύση τους ασφαλή πρέπει πάντα να αντιμετωπίζονται με σεβασμό: μην υπερβαίνετε τις δόσεις που δίνονται και μη συνεχίζετε να παίρνετε σπιτικά φάρμακα αν τα προβλήματα υγείας είναι επίμονα ή επιδεινώνονται και αν υπάρχουν αμφιβολίες για την ορθότητα της διάγνωσης.



ΠΩΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΤΗΝ ΕΝΟΤΗΤΑ ΑΥΤΗ

Στην ενότητα αυτή οι παθήσεις χωρίζονται σε ομάδες ανάλογα με τα συστήματα που επηρεάζουν, το στάδιο της ζωής που εμφανίζονται ή τις επιδράσεις τους. Τα προβλήματα υγείας που καλύπτονται εδώ είναι εκείνα για τα οποία τα σπιτικά γιαιτρικά είναι πιο κατάλληλα, αν και τα βότανα μπορούν, φυσικά, να χρησιμοποιηθούν και για πολλές άλλες παθήσεις. Ο κατάλογος των παθήσεων δεν αποσκοπεί στο να είναι πλήρης και τα βότανα που προτείνονται για κάθε πάθηση αντιπροσωπεύουν μία μικρή μόνο ομάδα των πολλών φυτών που θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν. Η προσωπική επιλογή φαρμάκων εξαρτάται συχνά από το ποιά είναι διαθέσιμα, αλλά είναι καλύτερο να διαλέγετε εκείνα που έχουν τις πιο σχετικές για κάθε περίπτωση δράσης: για τον βήχα, για παράδειγμα, χρειάζεστε ένα αποχρεμπτικό για να καθαρίσει τα φλέγματα, ένα κατασταλτικό για να ανακουφίσετε ένα επίμονο γαργάλημα, ένα αντιβακτηριακό για να καταπολεμήσετε μία λοίμωξη ή ένα τονωτικό για να δυναμώσετε τους αδύναμους πνεύμονες. Τα βότανα μπορούν να

δράσουν πολύ γρήγορα, ιδιαίτερα σε οξείες καταστάσεις. Ωστόσο, οι μακροχρόνιες, χρόνιες διαταραχές μπορεί να χρειάζονται θεραπεία για αρκετούς μήνες πριν επιτευχθούν σημαντικά αποτελέσματα. Γενικά, τα συμπτώματα θα μεταβάλλονται καθώς θα περνάνε οι εβδομάδες, έτσι να είστε έτοιμοι να εξετάσετε πάλι την επιλογή του κατάλληλου γιαιτρικού τουλάχιστον μία φορά το μήνα και να το τροποποιήσετε ώστε να ταιριάζει στις νέες καταστάσεις. Οι επαγγελματίες βοτανοθεραπευτές συχνά αναπροσαρμόζουν τα φάρμακα σε περιόδους μερικών εβδομάδων καθώς η υγεία και οι ενεργειακές ισορροπίες μεταβάλλονται. Για παθήσεις που δεν καλύπτονται από την ενότητα αυτή, ή για επίμονες καταστάσεις, ζητήστε επαγγελματική συμβουλή (βλ. σελ. 192). Λεπτομέρειες για προμηθευτές βοτάνων δίνονται στη σελίδα 204. Αν συλλέγετε βότανα στη φύση ή από κήπους, να συμβουλευείτε πάντα μία καλή κλειδα φυτών ή ένα καλό βοτανικό οδηγό για να εξασφαλίσετε ότι συλλέγετε σωστά τα φυτά.

* Αναζητήστε τα είδη βοτάνων που υπάρχουν στην Ελλάδα, με δράση ανάλογη με τα ξένα (σελ. 186-191).

Δείγμα καταχώρησης

Παθήσεις	ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟΥ		Χρήση
	ΕΠΙΣΤΑΣΗ	ΘΕΡΑΠΕΙΑ	
Βότανα	ΒΡΕΧΑΛ	ΕΛΙΣΙΟΝ	Συνδυασμοί
	ΕΠΙΣΤΑΣΗ ΚΑΘΩΣ	ΕΠΙΣΤΑΣΗ ΚΑΘΩΣ	
Δράσεις	ΚΑΤΑΡΡΟΙΣ	ΕΠΙΣΤΑΣΗ ΚΑΘΩΣ	Προφυλάξεις
	ΕΠΙΣΤΑΣΗ ΚΑΘΩΣ	ΕΠΙΣΤΑΣΗ ΚΑΘΩΣ	

ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΟΥ
Βασισμένο σε ένα αληθινό περιστατικό, παρουσιάζει τη χρήση των βοτάνων με άλλες θεραπευτικές μεθόδους όπως η δίαιτα, η γύμναση ή η χαλάρωση. Τα ονόματα και οι περιπτώσεις έχουν αλλάξει χάριν ανωνυμίας.

ΠΑΘΗΣΕΙΣ Σύντομη περιγραφή των αιτίων και μερικά συμπτώματα -κλειδιά.

ΒΟΤΑΝΑ Σε αλφαβητική σειρά, με το λατινικό και με το γνωστότερο κοινό τους όνομα. Τα σύμβολα δείχνουν ποιά μέρος του φυτού χρησιμοποιείται. Πριν χρησιμοποιήσετε ένα βότανο δείτε τις σελίδες που αναφέρονται σε παρένθεση.

ΔΡΑΣΕΙΣ Κύριες θεραπευτικές επιδράσεις του βοτάνου σχετικές με τις παθήσεις.

ΧΡΗΣΗ Πως θα χρησιμοποιήσετε κάθε βότανο. Δίνονται οι πρότυπες δόσεις για ενήλικες, εκτός αν διευκρινίζεται αλλιώς. Πριν παρασκευάσετε ή χρησιμοποιήσετε ένα γιαιτρικό αναφερθείτε στο *Παρά-*

σκευάζοντας Σπιτικά Γιαιτρικά, σελ. 120-125, για λεπτομέρειες σχετικά με τις πρότυπες συνταγές και δόσεις. **ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΙ** Τα περισσότερα βότανα δρουν καλύτερα σε συνδυασμό, αν και η επιλογή τους εξαρτάται από το κάθε άτομο, τα συμπτώματα και την ιδιοσυστασή του. Για κάθε πάθηση, προτείνουμε επιπρόσθετα βότανα για την ενίσχυση των θεραπευτικών δράσεων. Οι βοτανοθεραπευτές σπάνια συνδυάζουν βότανα σε ίσες ποσότητες, αν κάποια συμπτώματα είναι οξύτερα ή αν κάποια βότανα είναι σημαντικότερα για τη θεραπεία. Ωστόσο, τα βότανα που προτείνουμε χρησιμοποιούνται σε ίσες αναλογίες εκτός αν διευκρινίζεται διαφορετικά. Όταν χρησιμοποιείτε συνδυασμούς βοτάνων, το σύνολο δεν πρέπει να υπερβαίνει την πρότυπη δόση για ενήλικες που καθορίζεται στο *Παράσκευάζοντας Σπιτικά Γιαιτρικά*, σελ. 120-5. Για παράδειγμα, ένα πρότυπο έγχυμα (για

3 δόσεις) παρασκευάζεται με 30 g αποξηραμένο βότανο σε 500 ml νερό. Για συνδυασμό 3 βοτάνων βάλετε 10 g από το καθένα σε 500 ml νερό. Το βάμμα παρασκευάζεται μία φορά και μετά συνδυάζεται για μία καθορισμένη δόση.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ Πολλά βότανα περιέχουν εξαιρετικά ισχυρές χημικές ενώσεις και σε υπερβολική δόση μπορεί να είναι βλαβερά. Πριν πάρετε οποιοδήποτε βοτανικό γιαιτρικό συμβουλευτείτε τις προφυλάξεις (εδώ και στις σελίδες σε παρένθεση στη στήλη *Βότανα*). Για μερικά βότανα ο νόμος, ορίζει χορήγηση μόνο με συνταγή επαγγελματία ιατρού. Για τα βότανα σε συνδυασμούς, ελέγξτε τις προφυλάξεις στις σελίδες 180-2, ή στην ενότητα Α-Ω (σελ. 28-115).

ΠΡΟΤΥΠΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ Όλες οι πληροφορίες στη στήλη *Χρήση* αφορούν τις πρότυπες συνταγές και δόσεις που καταγράφονται στις σελ. 120-5, εκτός αν δηλώνεται διαφορετικά.










ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

Αν παίρνετε ένα φάρμακο για μία συγκεκριμένη πάθηση, συμβουλευτείτε πάντα τον γιατρό σας ή άλλον επαγγελματία θεραπευτή πριν αλλάξετε ή διακόψετε τις δόσεις του. Μερικά βότανα αλληλεπιδρούν με τα ορδόδοξα φάρμακα και χρειάζεται προσοχή. Αν ακολουθείτε θεραπεία σύμφωνα με οδηγίες ιατρού, ζητήστε επαγγελματική συμβουλή πριν χρησιμοποιήσετε τα βότανα. Σε οποιαδήποτε οξεία κατάσταση - πυρετό, βήχα, διαταραχές του πεπτικού, πονοκεφάλους - ζητήστε επαγγελματική βοήθεια αν δεν παρουσιαστεί βελτίωση μέσα σε λίγες μέρες ή αν επιδεινώνεται η κατάστασή σας. Στα παιδιά, δώστε ένα κλάσμα της δόσης των ενηλίκων, ανάλογα με την ηλικία τους (βλ. σελ. 175). Στους ηλικιωμένους, ο μεταβολισμός επιβραδύνεται βαθμιαία: μειώστε τις δόσεις των ενηλίκων όσο πιο εύδραστη είναι η υγεία τους ή όσο μεγαλύτερη η απώλεια βάρους. Τα αιθέρια έλαια είναι εξαιρετικά ισχυρά και πολλά από αυτά ερεθίζουν τους βλεννογόνους. Εκτός αν δηλώνεται διαφορετικά στους πίνακες, *μην πάρετε από το στόμα* τα αιθέρια έλαια χωρίς επαγγελματική ιατρική συμβουλή. Πριν την εξωτερική χρήση, διαλύστε το αιθέριο έλαιο σε ένα έλαιο-βάση (π.χ. αμυγδαλέλαιο ή ηλιέλαιο). Επειδή τα αιθέρια έλαια είναι ακριβά, προσφέρονται στο εμπόριο πολλά συνθετικά χημικά υποκατάστατα. Αγοράζετε πάντα μία καλή μάρκα, με εγγυημένη αγνότητα και ανόθευτη μην παρασύρεστε από φτηνά προϊόντα.

ΑΛΓΗ & ΠΟΝΟΙ

Η ΣΥΝΗΘΗΣΜΕΝΗ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ στους μυϊκούς πόνους είναι να πάρετε ένα παυσίπονο, όπως η παρακεταμόλη που γρήγορα θα νανουρίσει το σώμα επιστρέφοντάς το στην άνεση της απουσίας του πόνου. Ο πόνος, ωστόσο, είναι ένα σύμπτωμα μόνο ενός υποκείμενου προβλήματος: το τράβηγμα των μυών και το διάστρεμμα των τενόντων χρειάζονται περιορισμό της κίνησης για να θεραπευτούν, και ο πόνος μας υπενθυμίζει να περιορίζουμε τις κινήσεις στο ελάχιστο. Τα βοτανικά φάρμακα μπορούν να κάνουν περισσότερα από το να σταματήσουν απλώς τον πόνο: πολλά φυτά διορθώνουν τη βλάβη ή την κάκωση ή την εκφυλιστική νόσο και παρέχουν ανακούφιση των συμπτωμάτων μερικά έχουν μυοχαλαρωτική δράση, άλλα είναι σπασμολυτικά ή αντιφλεγμονώδη. Η

βοτανική μέθοδος θεραπείας της οστεοαρθρίτιδας, για παράδειγμα, μπορεί να περιλαμβάνει αλοιφή από σύμφυτο για να βοηθήσει στη διόρθωση των βλαβών των εκφυλιζόμενων οστών, μαζί με ανιφλεγμονώδη φάρμακα όπως η ιτιά, το *Harpagophyton procumbens* ή η φιλιπέντουλα για την ανακούφιση του πόνου, και με καθαριστικά φυτά όπως το λάπαδο ή οι σπόροι σέλινου για να απομακρύνουν τις τοξίνες που μαζεύονται στις αρθρώσεις και επιδεινώνουν τις ενοχλήσεις. Στην Κινέζικη ιατρική, τα αρθρικά και οι ρευματικοί πόνοι αποδίδονται σε εξωτερικά "κακά", όπως η ζέστη, η υγρασία ή το κρύο, και αντιμετωπίζονται με "θερμαντικά" ή "δροσιστικά" βότανα και ενεργειακά τονωτικά για να καταπολεμήσουν τις μελλοντικές προσβολές από τα "κακά" αυτά.

ΠΑΘΗΣΗ	ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ	
	Βότανα	Δράσεις
ΕΞΑΡΘΡΗΜΑΤΑ & ΔΙΑΣΤΡΕΜΜΑΤΑ Κακώσεις των αρθρώσεων και των μυών, συμπεριλαμβανομένων των διαστρεμμάτων της ράχης. ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΛΕΙΔΙΑ <ul style="list-style-type: none"> • Πόνος μετά από προφανή κάκωση ή καταβολή φυσικής προσπάθειας • Διογκωμένες αρθρώσεις ή άκρα • Μελανιές ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Αν υπάρχουν υποψίες για κατάγματα ή αν τα συμπτώματα επιμένουν για περισσότερο από μερικές ημέρες χωρίς βελτίωση, αναζητήστε επειγόντως επαγγελματική βοήθεια.	<i>Arnica montana</i> ΑΡΝΙΚΑ (βλέπε σελ. 180) 	Βοηθά στην επούλωση και έχει αντιβακτηριακή δράση· προκαλεί επαναπορρόφηση της εσωτερικής αιμορραγίας σε μελανιές και εξαρθήματα.
	<i>Symphytum officinale</i> ΣΥΜΦΥΤΟ (βλέπε σελ. 101) 	Ενθαρρύνει την νέα αύξηση κυττάρων στους συνδετικούς ιστούς και στα οστά· αποικοδομεί τα νεκρά ερυθρά αιμοσφαίρια στις μελανιές.
	<i>Thymus vulgaris</i> ΘΥΜΑΡΙ (βλέπε σελ. 104) 	Σπασμολυτικό· διεγείρει τη ροή του αίματος στους ιστούς, ενθαρρύνοντας την αποκατάστασή τους.
ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ & ΡΕΥΜΑΤΙΣΜΟΙ Δύο είναι οι κύριοι τύποι αρθρίτιδας: η οστεοαρθρίτιδα (ΟΑ) είναι πόνος και διόγκωση των αρθρώσεων, γενικά οφειλόμενη σε φθορές η ρευματοειδής αρθρίτιδα (ΡΑ) είναι φλεγμονή πολλών αρθρώσεων και απαιτεί επαγγελματική θεραπεία. Ο όρος "ρευματισμοί" χρησιμοποιείται γενικά για όλους τους μυϊκούς πόνους, ενώ το λουμπάγκο είναι πόνος χαμηλά στην πλάτη. Τα συμπτώματα συχνά επιδεινώνονται με τον υγρό καιρό.	<i>Angelica archangelica</i> ΑΓΓΕΛΙΚΗ (βλέπε σελ. 36) 	Θερμαντικό και διεγερτικό βότανο, καλό για τους "μυχρούς" τύπους οστεοαρθρίτιδας και για τους ρευματισμούς.
	<i>Harpagophytum procumbens</i> ΑΡΠΑΓΟΦΥΤΟΝ ΤΟ ΚΑΤΑΚΕΙΜΕΝΟ (βλέπε σελ. 180)  (κόνδυλος)	Ισχυρό αντιφλεγμονώδες· η δράση του παρομοιάζεται με της κορτιζόνης. Καλύτερο για την ΟΑ και για εκφυλιστικές καταστάσεις παρά για τη ΡΑ.
	<i>Menyanthes trifoliata</i> ΜΗΝΥΑΝΘΟΣ (βλέπε σελ. 183) 	Καθαριστικό, δροσιστικό και αντιφλεγμονώδες· χρήσιμο βότανο για "θερμότερους" τύπους αρθρίτιδας και μυϊκών πόνων.
	<i>Salix alba</i> ΙΤΙΑ (βλέπε σελ. 94) 	Πλούσιο σε σαλικυλικά (αντιφλεγμονώδη που δροσίζουν τις θερμές αρθρώσεις)· χρήσιμο στις οξείες φάσεις και για μυϊκούς πόνους.
ΠΟΔΑΓΡΑ (ουρική αρθρίτιδα) Γενικά συνδέεται με συσσώρευση ουρικού οξέος στις αρθρώσεις και σχετίζεται με υπερβολές στη διατροφή.	<i>Apium graveolens</i> ΣΕΛΙΝΟ (βλέπε σελ. 37) 	Καθαρίζει το ουρικό οξύ από τις αρθρώσεις, χρήσιμο για την ποδάγρα και για αρθρικά προβλήματα.
	<i>Teucrium chamaedrys</i> ΧΑΜΑΙΔΡΥΑ (βλέπε σελ. 185) 	Πικρό, πεπτικό, τονωτικό και διουρητικό.

ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΟΥ

Αρθριτικοί πόνοι

ΑΣΘΕΝΗΣ: Μαίρη, συνταξιούχος γραμματέας σχολείου, 66 ετών, ενδουσιώδης για τα χόμπυ της: πλέξιμο δαντέλας και κηπουρική.

ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΚΑΙ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ: Τα τρία τελευταία χρόνια η Μαίρη υπέφερε από πόνο και δυσκαμψία στα χέρια, τα γόνατα και τους γοφούς· επίσης κοβόταν η ανάσα της, είχε ταχυπαλμίες και ερεθισμό στα μάτια. Οι νοσοκομειακές εξετάσεις απέκλεισαν τη ρευματοειδή αρθρίτιδα, αλλά οι ακτινογραφίες αποκάλυψαν φθορά των αρθρώσεων. Η Μαίρη είχε ιστορικό νευρικών προβλημάτων και έπαιρνε αντικαταθλιπτικά και υπνωτικά χάπια για πέντε χρόνια. Ένα πρόσφατο πένθος είχε επιδεινώσει τα συμπτώματά της.

ΘΕΡΑΠΕΙΑ: Τα αντικαταθλιπτικά έφεραν τον κίνδυνο ηπατικής βλάβης και τα συμπτώματα της Μαίρης έδειχναν

σημφόρηση και αδυναμία του ήπατος, έτσι στη θεραπεία συμπεριλήφθηκαν βάμματα από *bai shao yao*, *huai piu xikai* μινύανθου, καθώς και ρίζα αγγελικής, φλοιό ιτιάς και *fang feng* (συνολικά 5 ml, 3 φορές την ημέρα). Προστέθηκαν λίγες σταγόνες από το γιατρικό ανδέων του Bach, το Αστέρι της Βηθλεέμ, για να τη βοηθήσουν να αντιμετωπίσει την πρόσφατη απώλεια. Το *Harpagophyton procumbens* (2 κάπουλες μέχρι 3 φορές την ημέρα) βοήθησε στην οξεία φάση των συμπτωμάτων, και επίσης χρήσιμο ήταν ένα λάδι μασάζ με αιθέριο έλαιο δενδρολίβανου και κέντρου (*Juniperus communis*) σε έλαιο φούκου.

ΕΚΒΑΣΗ: Ένα μήνα αργότερα, οι πόνοι των αρθρώσεων και ο ερεθισμός των ματιών της Μαίρης σταμάτησαν και τα χέρια δεν ήταν πια δύσκαμπτα. Αρχισε να παίρνει βοτανοθεραπεία για την αϋπνία και ο γιατρός της άλλαξε τα αντικαταθλιπτικά για να μειωθούν οι παρενέργειες.

ΚΛΕΙΔΑ



Επίγεια τμήματα



Φλοιός



Αιθέριο έλαιο



Ανθη



Φύλλα



Ρίζα



Σπόροι

ΠΡΟΤΥΠΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ
Όλες οι συνταγές και δόσεις είναι πρότυπες, εκτός αν δηλώνεται διαφορετικά βλέπε Παρασκευάζοντας Σπυτικά Πατρικά σελ. 120-5.

Χρήση	Συνδυασμοί	Προφυλάξεις
Βάλτε κρέμα στην πάσχουσα περιοχή, ή φτιάξτε κομπρέσσα με αραιωμένο βάμμα· πάρτε ομοιοπαθητική <i>άρνικα 6x</i> κάθε 1 ως 2 ώρες.	Χρησιμοποιείτε το μόνο του.	Μην το βάλετε σε λύση της συνέχειας του δέρματος· πάρτε εσωτερικά μόνο την ομοιοπαθητική <i>άρνικα</i> .
Κάντε εντριβή με κρέμα ή αλοιφή στην πάσχουσα περιοχή όσο συχνά χρειάζεται.	Προσθέστε 5-10 σταγόνες αιθερίων ελαίων, όπως θυμαριού, λεβάντας ή κέντρου, σε 25 ml έλαιο για να διεγείρετε τη ροή του αίματος και να ανακουφίσετε τον πόνο.	Βάλτε το μόνο αν η πληγή είναι καθαρή· δεν συνιστάται η μακροχρόνια χρήση.
Προσθέστε 10 σταγόνες ελαίου σε 20 ml νερό για μία κομπρέσα· ή προσθέστε 5 σταγόνες ελαίου σε καυτό μπάνιο.	Αναμίξτε το με 5-10 σταγόνες αιθερίων ελαίων, όπως λεβάντας, δενδρολίβανου ή φασκόμηλου, σε 25 ml αμυγδαλέλαιου ή πλιέλαιου για ένα έλαιομασάζ που διεγείρει την κυκλοφορία και ανακουφίζει τον πόνο.	Το μασάζ μπορεί να είναι βλαβερό αν γίνει πολύ χωρίς μετά την κάκωση.
Μουσκεύτε ένα επίδεμα σε αραιωμένο βάμμα ή αφέψημα για μία κομπρέσα· πάρτε ένα αφέψημα ή προσθέστε 5 σταγόνες ελαίου στο μπάνιο.	Προσθέστε σπόρους σέλινου ή <i>Zanthoxylum americanum</i> στο αφέψημα. Αναμίξτε έλαιο αγγελικής και δενδρολίβανου (5-10 σταγ. από το καθένα σε 25 ml ελαίου-βάσης) για μασάζ που ανακουφίζει τον πόνο.	Αποφύγετε στην εγκυμοσύνη.
Πάρτε 1 ως 3 g σκόνης την ημέρα σε κάουλα κατά την οξεία φάση· πάρτε μέχρι και 15 ml βάμματος την ημέρα, ή χρησιμοποιείστε το σε συνδυασμούς.	Συνδυάστε το με ίσες ποσότητες βάμματος από άλλα αντιγλεφμονώδη ή καθαριστικά βότανα, όπως αγγελική, βάλαμο, μινύανθο ή σπόρους σέλινου.	
Πάρτε μέχρι και 8 ml βάμματος 3 φορές την ημέρα· επίσης χρησιμοποιείστε το έγχυμα ή έμβρεγμα εν γυχνώ με 10 g βοτάνου σε 100 ml κόκκινο κρασί.	Αναμίξτε τσιμφούγκα ή σπόρους σέλινου στο έγχυμα, χρησιμοποιώντας 2 μέρη μινύανθου σε 1 μέρος των άλλων δύο· ή προσθέστε αντιφλεγμονώδη όπως η φιλιπέντουλα στο βάμμα.	
Πάρτε μέχρι και 5 ml υγρό απόσταγμα, 3 φορές την ημέρα ή χρησιμοποιείστε το σε συνδυασμό με άλλα βάμματα.	Προσθέστε βάμματα άλλων αντιρευματικών ή καθαριστικών βοτάνων, όπως αγγελική, τσιμφούγκα, γουαϊκάκη, λάπαδο ή άρκτιο.	
Πάρτε έγχυμα με 1 κουταλιά σε 500 ml νερό, ή συνδυάστε το με άλλα βάμματα.	Προσθέστε 1 μέρος <i>lignum vitae</i> σε 2 μέρη σπόρων σέλινου στο έγχυμα· χρησιμοποιείστε διουρητικά όπως η αχιλλαία ή το ευπατόριο στο βάμμα.	Χρησιμοποιείστε ανεπεξέργαστους σπόρους· όχι στην εγκυμοσύνη.
Πάρτε το έγχυμα ή χρησιμοποιείστε μέχρι και 15 ml βάμματος την ημέρα.	Συνδυάστε το με αχιλλαία και σπόρους σέλινου στο έγχυμα για να βοηθήσει την αποβολή του ουρικού οξέος.	Μην υπερβαίνετε τη δόση που δίνουμε.









ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΙ ΚΑΙ ΗΜΙΚΡΑΝΙΕΣ

Ο ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ο ίδιος μια αρρώστεια, αλλά σύμπτωμα μιας υποκείμενης "α-σθένειας". Οι πονοκέφαλοι από ένταση, για παράδειγμα, απαντούν στα καταπραϋντικά βότανα, αλλά οι πιο επίμονοι μπορεί να σημαίνουν ανάγκη χαλάρωσης, τεχνικών απαλλαγής από το στρες ή ριζικής αναδιάρθρωσης του τρόπου ζωής. Οι πονοκέφαλοι που οφείλονται σε κατάρροια ή κολπίτιδα ανακουφίζονται με αποσυμφορητικά βότανα, καθαρό αέρα και δάιτα χωρίς τροφές που σχηματίζουν βλέννη, όπως τα γαλακτοκομικά. Οι ημικρανίες μπορεί να σχετίζονται με δυσανεξία σε τροφές ή σε ρυπαντές. Οι "θερμές" ημικρανίες, που συνδέονται με συμφόρηση των αιμοφόρων αγγείων, ανακουφίζονται με παγοκύστες και δροσιστικά γιατρικά, οι "υυχρές", που σχετίζονται με διαστολή

των αιμοφόρων αγγείων, απαντούν σε μία καυτή πετσέτα στο μέτωπο και σε θερμά, διεγερτικά βότανα. Μερικές γυναίκες βρίσκουν ότι οι ημικρανίες συνδέονται με τον έμμηνο κύκλο τους, και εδώ μπορεί να βοηθήσουν τα ορμονικά βότανα. Τα πεπτικά γιατρικά, ιδιαίτερα τα βότανα που καθαρίζουν το συκώτι όπως το αγριμόνιο, μπορούν επίσης να διώξουν τον πονοκέφαλο. Στην Κινέζικη ιατρική, τα μάτια συνδέονται με το συκώτι, και η ημικρανία μπορεί να ταυτοποιηθεί με την περίσσεια κί (ενέργεια) του συκωτιού.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Αναζητείστε επαγγελματική συμβουλή για αιφνίδιους επίμονους πονοκεφάλους.

Βλέπε επίσης: πονοκέφαλοι από κολπίτιδα, σελ. 138-139· άγχος και ένταση, σελ. 162-3· ΠΕΣ, σελ. 166-7.

ΠΑΘΗΣΗ	ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ	
	Βότανα	Δράσεις
ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΙ ΑΠΟ ΕΝΤΑΣΗ Μπορεί να προκληθούν από τάση των μυών του αυχένα οφειλόμενη σε στρες. Τα συμπτώματα αποδράμουν με χαλάρωση. ΣΥΜΠΤΩΜΑ ΚΛΕΙΔΙ <ul style="list-style-type: none"> • Πόνος, συνήθως μετωπιαίος. 	<i>Scutellaria lateriflora</i>  ΣΚΟΥΤΕΛΛΑΡΙΑ (βλέπε σελ. 98)	Χαλαρώνει και αποκαθιστά το κεντρικό νευρικό σύστημα· κατασταλτικό· σπασμολυτικό
	<i>Stachys officinalis</i>  ΜΠΕΤΟΝΙΚΑ (βλέπε σελ. 99)	Κατασταλτικό· διεγείρει την εγκεφαλική κυκλοφορία· η νευρίνη είναι χρήσιμη για το άγχος και τις στεναχωρίες.
ΗΜΙΚΡΑΝΙΑ Δριμύς πονοκέφαλος, που μπορεί να συνδέεται με ευαισθησία σε τροφές ή ρυπαντές, με τον έμμηνο κύκλο ή με στρες. Συνδέεται με μεταβολές της τάσης μέσα στις αρτηρίες του εγκεφάλου. Χωρίς θεραπεία, τα συμπτώματα μπορεί να διαρκέσουν μερικά λεπτά ή αρκετές ημέρες. ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΛΕΙΔΙΑ <ul style="list-style-type: none"> • Διαταραχές της όρασης πριν τον πόνο. • Τσιμπήματα στα άκρα • Ναυτία και εμετοί • Ευαισθησία στο φως. 	<i>Gelsemium sempervirens</i>  ΚΙΤΡΙΝΟ ΓΙΑΣΕΜΙ (βλέπε σελ. 182)	Ισχυρό αναλγητικό και κατασταλτικό· χρήσιμο για τις ημικρανίες και τη νευραλγία.
	<i>Lavandula spp.</i>  ΛΕΒΑΝΤΑ (βλέπε σελ. 73)	Κατασταλτικό· αναλγητικό με σπασμολυτική δράση· δροσιστικό, πικρό τονωτικό· χρήσιμο για "θερμές" ημικρανίες.
	<i>Tanacetum parthenium</i>  ΤΑΝΑΤΣΕΤΟ (βλέπε σελ. 102)	Αντιφλεγμονώδες· διαστέλλει τα αιμοφόρα αγγεία του εγκεφάλου ανακουφίζοντας τις "θερμές" ημικρανίες που συνδέονται με συμφόρηση των αιμοφόρων αγγείων.
ΝΕΥΡΑΛΓΙΑ Βαρύς καυστικός ή σαν μαχαιριά πόνος συχνά ακολουθώντας την πορεία των προσωπικών νεύρων. Μπορεί να έπεται κώκωσης ή έκθεσης σε κρύο και ρεύματα ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΛΕΙΔΙΑ <ul style="list-style-type: none"> • Δριμύς, στενά εντοπιζόμενος πόνος • Οι γειτονικές περιοχές του δέρματος πολύ ευαίσθητες στην αφή • Τακτικές υποτροπές. 	<i>Citrus limon</i>  ΛΕΜΟΝΙΑ (βλέπε σελ. 183)	Δροσιστικό, στυπτικό· φημίζεται ως τονωτικό των νεύρων· αντιφλεγμονώδες.
	<i>Hypericum perforatum</i>  ΒΑΛΣΑΜΟ (βλέπε σελ. 68) (Ανθοφόρες κορυφές)	Διορθώνει τις βλάβες και αποκαθιστά το νευρικό σύστημα· αντιφλεγμονώδες.
	<i>Verbena officinalis</i>  ΣΤΑΥΡΟΒΟΤΑΝΟ (βλέπε σελ. 112)	Κατασταλτικό· σπασμολυτικό· αποκαθιστά το νευρικό σύστημα.

ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΟΥ*Πονοκέφαλοι από ένταση*

ΑΣΘΕΝΗΣ: Βέρα, παντρεμένη γραμματέας, 45 ετών, με δύο κόρες στην εφηβία· έχει στο σπίτι την πεθερά της.

ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΚΑΙ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ: Η Βέρα υπέφερε από πονοκεφάλους, μία ή δύο φορές την εβδομάδα και έπαιρνε αναλγητικά ιδιοσκευάσματα. Ο πόνος ήταν πάντα εντοπισμένος πάνω από το δεξί μάτι και συχνά κρατούσε για δύο ή τρεις ημέρες. Είχε επίσης συχνές κρίσεις διάρροιας. Είχε μία καταθλιπτική τάση και υπερβολική κόπωση και ποτέ δεν κατάφερε να βρει χρόνο για τον εαυτό της. Οι ιατρικές εξετάσεις δεν βρήκαν κάτι παθολογικό. Έβρισκε ότι οι κόρες της ήταν δύσκολες και η πεθερά της κουραστική. Η οικονομική στενότητα ήταν μόνιμη πηγή στεναχώριας.

ΘΕΡΑΠΕΙΑ: Χρειαζόταν λίγη φροντίδα για τον εαυτό της: έλαιο λεβάντας για το μπάνιο και πέντε λεπτά δικά της μετά

τη δουλειά. Η θεραπεία για την έλλειψη αντοχής στο στρες και για την κατάθλιψη περιλάμβανε χαλαρωτικά και τονωτικά των νευρών, που ανακούφισαν και την ένταση στο στομάχι. Τα γιατρικά ανθέων του Bach (Πιά και Οζυά) προστέθηκαν για να ενισχύσουν την αντοχή της. Πήρε επίσης θάμμα μπετόνικας, σταυροβότανου, μελισσόχορτου, βρώμης και ανεμώνης, σε δόσεις των 5 ml, 3 φορές την ημέρα και ginseng ως γενικό τονωτικό.

ΕΚΒΑΣΗ: Μετά από 2 μήνες οι πονοκέφαλοι της Βέρας έγιναν λιγότερο συχνοί. Διάφοροι οικογενειακοί καυγάδες τους επανέφεραν, αλλά η Βέρα είχε συνειδητοποιήσει πόσο στενά συνδεδεμένοι είναι με τα αισθήματά της και το άγχος του σπιτιού. Όταν η πεθερά της έφυγε για δύο εβδομάδες η Βέρα πέρασε ένα ανώδυνο 15ήμερο. Ένα ήμερο σπίτι θα έλυσε το πρόβλημα όμως και τα γιατρικά ανθέων του Bach πέτυχαν το ίδιο αποτέλεσμα.

<i>Χρήση</i>	<i>Συνδυασμοί</i>	<i>Προφυλάξεις</i>
Πάρτε έγχυμα ή θάμμα.	Αναμίξτε 45 ml θάμμα σκουτελάριας και 5 ml μελισσόχορτο και πάρτε μέχρι και 4 δόσεις των 5 ml την ημέρα, ως ηρεμιστική νευρίνη.	
Πάρτε έγχυμα ή θάμμα.	Προσθέστε κατασταλτικές νευρίνες, όπως η λεβάντα, το σταυροβότανο, το βάλαμο και η σκουτελλάρια στο έγχυμα ή στο θάμμα.	Αποφύγετε τις μεγάλες δόσεις στην εγκυμοσύνη.
Χρήση περιοριζόμενη σε επαγγελματίες ιατρούς στο Ηνωμ. Βασίλειο, την Αυστραλία και τη Νέα Ζηλανδία· μέγιστη ασφαλής δόση στο Ηνωμένο Βασίλειο 5 σταγόνες θάμμα σε νερό 1:10, μέχρι 4 φορές. Μέγιστη δόση 5 ml την εβδομάδα.	Χορηγείται μόνο του σε οξείας μορφής παθήσεις, αλλά μπορεί να συνδυαστεί με σταγόνες θάμματος πισκιδιάς (<i>Piscidia erythrina</i>) (μέχρι 20 σταγ., 3 φορές την ημέρα) και είτε με τσαΐ λεβάντας για "καυτές" ημικρανίες είτε με τσαΐ δενδρολίβανου για "γυαλές" καταστάσεις.	Χρησιμοποιείτε το μόνο σύμφωνα με τις οδηγίες· η υπερβολική δόση μπορεί να προκαλέσει ναυτία και διπλωπία.
Αραιώστε 10 σταγόνες ελαίου λεβάντας σε 25 ml ελαίου-βάσης και κάντε μασάζ στους κροτάφους μόλις εμφανιστούν τα συμπτώματα· πάρτε έγχυμα ανθέων.	Μετά το μασάζ πιείτε έγχυμα από άνηθ λεβάντας και σταυροβότανο (συνολικά 30 g βότανο σε 500 ml νερό) σε δόσεις 1 ποτηριού του κρασιού.	Αποφύγετε τις μεγάλες δόσεις στην εγκυμοσύνη.
Φάτε ένα φύλλο την ημέρα προφυλακτικά, ή πάρτε 5-10 σταγόνες θάμματος κάθε 30 λεπτά όσο διαρκούν τα συμπτώματα.	Συνδυάστε το με άλλα ηρεμιστικά και αναλγητικά, όπως το θάμμα βαλεριάνας ή πισκιδιάς, παίρνοντας μέχρι και 20 σταγ. 3 φορές την ημέρα.	Αποφύγετε το αν παίρνετε βαρφαρίνη· πιθανές παρενέργειες της βρώσης των φύλλων είναι τα στοματικά έλκη.
Τρίψτε μαλακά ένα κομμάτι φρέσκο λεμόνι ή λίγο χυμό στην πάσχουσα περιοχή, ή χρησιμοποιήστε καλά αραιωμένο έλαιο λεμονιού.	Για την ανακούφιση των συμπτωμάτων, χρησιμοποιήστε το μόνο του.	Το έλαιο μπορεί να είναι ερεθιστικό· μη χρησιμοποιήσετε πάνω από 5 σταγόνες σε 25 ml ελαίου-βάσης.
Πάρτε το έγχυμα· αλείψτε το έλαιο εξωτερικά στην πάσχουσα περιοχή.	Προσθέστε ηρεμιστικές νευρίνες, λεβάντα και σκουτελλάρια, στο έγχυμα.	Μπορεί να προκαλέσει δερματίτιδα αν το δέρμα εκτεθεί στο ηλιακό φως αφού το πάρετε εσωτερικά.
Μουσκέψτε ένα επίδημα στο αφέψημα και χρησιμοποιήστε το για κομπρέσα· βάλτε την αλοιφή· πιείτε το έγχυμα ή 5 ml θάμματος.	Προσθέστε λεβάντα ή βάλαμο στο θάμμα ή στο έγχυμα, ή μέχρι και 20 σταγ. θάμμα πισκιδιάς.	Αποφύγετε τις θεραπευτικές δόσεις στην εγκυμοσύνη.

ΚΛΕΙΔΙΑ

Επίγεια τμήματα



Αιθέριο έλαιο



Άνηθ



Καρπός



Ρίζα










ΠΡΟΤΥΠΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ
Όλες οι συνταγές και δόσεις είναι πρώτες, εκτός αν δηλώνεται διαφορετικά· βλέπε Παρασκευάζοντας Σπιτικά Πατρικά σελ. 120-5.

ΛΟΙΜΩΞΕΙΣ

Η ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗ αποδίδει τις λοιμώξεις σε βακτήρια και ιούς. Οι προηγούμενες γενιές θεωρούσαν υπεύθυνο το ιπτάμενο δηλητήριο, το "βόλι-ζωτικού" ή το κακό μάτι, ενώ η Κινέζικη ιατρική αποδίδει τα κρυώματα και τους πυρετούς στα "έξη κακά" που συνδέονται με κλιματικούς παράγοντες -άνεμος, κρύο, ζέστη, υγρασία, ξηρασία και φωτιά- και κατηγορεί την "λοιμώδη ικανότητα" για τις βαριές επιδημίες. Πολλά βότανα που χρησιμοποιούνταν παραδοσιακά για την καταπολέμηση των λοιμώξεων έχει αναγνωριστεί ότι είναι ισχυρά αντιβιοτικά και διεγερτικά του ανοσοποιητικού. Αντίθετα με τα ορθόδοξα αντιβιοτικά ευρέως φάσματος είναι εξειδικευμένα ως προς τα μικρόβια που καταπολεμούν, έτσι

έχουν μικρότερες επιπτώσεις στα φιλικά βακτήρια του εντέρου και έτσι μειώνουν τις πιθανότητες για τις πεπτικές διαταραχές που μπορεί να ακολουθούν τα ορθόδοξα φάρμακα. Τα βότανα μπορεί να βοηθήσουν στον έλεγχο της πορείας της νόσου καθώς το σώμα εργάζεται για την αποκατάσταση της ισορροπίας. Τα κοινά κρυολογήματα, για παράδειγμα, μπορεί να έχουν "θερμό" ή "υυχρό" χαρακτήρα, ή να εναλλάσσονται μεταξύ των δύο κατά την πορεία τους. Οι "υυχρές" καταστάσεις χρειάζονται θερμαντικά βότανα, όπως το τζίντζερ, το *qizhi* ή η αγγελική* οι "θερμές" λοιμώξεις μπορεί να δροσιστούν με τα ιδρωταγωγά βότανα, όπως το ευπατόριο, η καλαμίθρα, η μέντα ή τα φύλλα μουριάς.

Βλέπε επίσης: κατάρρους, σελ. 136-7, βήχας, σελ. 136-7, μυκητιακές λοιμώξεις, σελ. 146-7, καντιδίαση, σελ. 156-7.

ΠΑΘΗΣΗ	ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ	
	Βότανα	Δράσεις
ΚΡΥΟΛΟΓΗΜΑΤΑ & ΓΡΙΠΠΗ Τα κρυολογήματα και η γρίππη, που γενικά θεωρείται ότι οφείλονται σε ιογενείς ή βακτηριακές λοιμώξεις, συνδέονται συχνά με στρες, κόπωση, κατάθλιψη και υπερβολικό κρύο ή ζέστη. ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΛΕΙΔΙΑ <ul style="list-style-type: none"> • Πυρετός • Μυϊκός πόνος και/ή πονοκέφαλος • Ρινικός κατάρρους ή μπουκωμα • Βήχας • Ερεθισμένος λαιμός. 	<i>Allium sativum</i> ΣΚΟΡΔΟ (βλέπε σελ. 33)  (Βολβός)	Αντιμικροβιακό, αντιμυκητιακό κατάλληλο για ένα ευρύ φάσμα λοιμώξεων.
	<i>Cinnamomum cassia</i> GUI ZHI (ΚΑΝΕΛΛΑ)  (βλέπε σελ. 48)	Θερμαίνει τις υυχρές καταστάσεις, ιδρωταγωγό, αντιβακτηριδιακό.
	<i>Eupatorium perfoliatum</i> ΕΥΠΑΤΟΡΙΟ  (βλέπε σελ. 180)	Ιδρωταγωγό· μειώνει τον πυρετό· αποχρεμπτικό· καλό για θερμά, εμπύρετα κρυολογήματα και για τη γρίππη με μυϊκούς πόνους.
ΔΟΘΗΝΕΣ & ΑΠΟΣΤΗΜΑΤΑ Εντοπισμένες μολύνσεις, συχνά οφειλόμενες σε βακτήρια που μπαίνουν στον οργανισμό από τους δύλακους των τριχών ή από πληγές. Μπορεί να είναι ένδειξη εξασθενημένου ανοσοποιητικού. ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΛΕΙΔΙΑ <ul style="list-style-type: none"> • Ευαίσθητη, φλεγμονώδης περιοχή του δέρματος • Εμφανές πύο στους δοθίνες • Πόνος. ΕΞΑΣΘΕΝΗΜΕΝΟ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ Συνδέεται με εξάντληση, αλλεργία σε τροφές ή κατάθλιψη και κάνει το σώμα ευαίσθητο στις μολύνσεις. Μπορεί να είναι σημείο πιο βαριάς υποκείμενης διαταραχής. ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΛΕΙΔΙΑ <ul style="list-style-type: none"> • Επίμονα κρυολογήματα ή γρίππη • Συχνές λοιμώξεις του δέρματος • Χρόνια κόπωση. 	<i>Nepeta cataria</i> ΚΑΛΑΜΙΘΡΑ  (βλέπε σελ. 182)	Δροσίζει τον πυρετό, ιδρωταγωγό· στυπτικό για τον κατάρρου.
	<i>Forsythia suspensa</i> ΦΟΡΣΥΘΙΑ Η ΚΡΕΜΟΚΛΑΔΗΣ  (βλέπε σελ. 185)	Αντιβακτηριακό, αντιφλεγμονώδες· μειώνει τη ζέστη· θεραπεύει τους δοθίνες και τα αποστήματα· δροσίζει τον πυρετό.
	<i>Scrophularia spp.</i> ΒΡΩΜΟΧΟΡΤΟ και XUAN SHEN   (βλέπε σελ. 97)	Αντιφλεγμονώδες· αντιβακτηριακό· καθαριστικό, συνεπώς καλό για τοξικά προβλήματα.
	<i>Astragalus membranaceus</i> ΤΕΤΡΑΓΚΑΘΟ και HUANG QI  (Ρίζωμα) (βλέπε σελ. 184)	Αυξάνει την παραγωγή λευκών αιμοσφαιρίων και ενισχύει την ανοσοποιητική αντίδραση· αντιβακτηριακό· τονώνει την ενέργεια· δυναμώνει το <i>wei qi</i> , ή ενέργεια άμυνας.
<i>Echinacea spp.</i> ΕΧΙΝΑΤΣΕΑ  (βλέπε σελ. 53)	Αντιβακτηριακό, αντιικό· ενισχύει την αντίσταση στις λοιμώξεις· χρήσιμο για όλες τις σπυγαιμικές ή λοιμώδεις καταστάσεις.	

ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΟΥ

Υπερεξάντληση που οδηγεί σε εξασθένηση του ανοσοποιητικού συστήματος.

ΑΣΘΕΝΗΣ: Λούση, 35 ετών, μητέρα μιάς ενεργητικής τρίχρονης κόρης, ήταν πολύ απασχολημένη στην ανακαίνιση ενός παλιού αγροτικού σπιτιού με τον συζυγό της.

ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΚΑΙ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ: Τα 4 τελευταία χρόνια, η Λούση υπέφερε από συνεχή κρυολογήματα και από διάφορους τύπους. Τα προβλήματα είχαν αρχίσει κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, καθώς η Λούση εξάντλησε την ενέργειά της για να ανταπεξέλθει σε μία απαιτητική δουλειά στις εκδόσεις και για να περάσει στο καθεστώς της αποκλειστικής απασχόλησης ως μητέρα. Αν και η διαίτά της ήταν καλή και γυμναζόταν τακτικά, οι συνεχείς λοιμώσεις την είχαν εξαντλήσει και αισθανόταν κατάπτωση. Για 2 χρόνια, ο γιατρός της της είχε χορηγήσει αντικαταθλιπτικά καθώς και συνεχείς θεραπείες με αντιβιοτικά. Τα κρυολογήματα είχαν αυξηθεί από τότε που η κόρη της άρχισε να συμμετέχει σε παιχνίδια με άλλα παιδιά.

ΘΕΡΑΠΕΙΑ: Η βοτανοθεραπεία εστίασε σε διεγερτικά του ανοσοποιητικού και σε ανορθωτικά τονωτικά βότανα: *ling zhi, huang qi* σταυροβότανο, μελισσόχορτο και εχινάτσα, με κάγουλες από εχινάτσα ως επιπλέον ενίσχυση όταν άρχιζαν τα συμπτώματα του κρυολογήματος. Συμπληρώματα με *Lactobacillus acidophilus* και άλλα φιλικά βακτήρια βοήθησαν το πεπτικό σύστημα να αναρρώσει από τα υπερβολικά αντιβιοτικά. Τα συμπτώματα του κρυολογήματος αντιμετώπιστηκαν με τσάι από άνθη κουφοζυλιάς, αχιλλεία και μέντα, γαργάρες με φασκόμυλο και σιρόπια για το βήχα από σκυλόχορτο, θυμάρι και γλυκόριζα.

ΕΚΒΑΣΗ: Μετά από 4 μήνες τα υποτροπιάζοντα κρυολογήματα εξαφανίστηκαν και η Λούση άρχισε να αισθάνεται πιο ενεργητική και ξαναβρήκε τον ενδουσιασμό της για τη ζωή. Μετά από συζήτηση με το γιατρό της σταμάτησε βαθμιαία τα αντικαταθλιπτικά.

Υρίση	Συνδυασμοί	Προφυλάξεις
Φάτε μέχρι και έξι νωπές σκελίδες την ημέρα σε οξείες καταστάσεις, ή πάρτε τις κατάλληλες κάγουλες.	Καλύτερο μόνο του·περιορίστε την οσμή τρώγοντας σέλινο.	Αν ερεθίσει το στομάχι, πάρτε τζίντζερ ή τσάι μάραθου. Αποφύγετε τις θεραπευτικές δόσεις στην εγκυμοσύνη και στο θηλασμό.
Πάρτε το αφέψημα ή το βάμμα· χρησιμοποιήστε το φλοιό (<i>rou gui</i>) αν δεν έχετε <i>gui zhi</i> .	Για τις υύξεις, αναμίξτε το με λίγη νωπή ρίζα τζίντζερ.	Αποφύγετε στην εγκυμοσύνη. Όχι κατάλληλο για "δερμά" εμπύρετα κρυολογήματα.
Πάρτε το αφέψημα ή το βάμμα 3-4 φορές την ημέρα.	Για τα εμπύρετα κρυολογήματα και για τη γρίπη, συνδυάστε το με αχιλλεία, άνθη κουφοζυλιάς και μέντα.	Οι υψηλές δόσεις μπορεί να προκαλέσουν εμετό.
Πάρτε το αφέψημα ή το βάμμα 3-4 φορές την ημέρα.	Για τα εμπύρετα κρυολογήματα και για τη γρίπη, μπορεί να αναμιχτεί με αχιλλεία, άνθη κουφοζυλιάς, ευπατόριο, έρποντα κισσό, αγγελική ή φύλλα μουριάς για να ενισχύσετε ειδικές δράσεις.	
Πάρτε το αφέψημα.	Συνδυάστε το με δροσιστικά βότανα όπως το <i>jin yin hua</i> , σπόρους άρκτιου ή <i>huang yin</i> , ή με αντιβακτηριακά όπως η εχινάτσα σε κάγουλες.	Χρησιμοποιήστε το πριν αρχίσει η πυόρροια στους δοδίνες. Αποφύγετε το στη διάρροια.
Φτιάξτε κατάπλασμα από φύλλα σκροφουλάριας· πείτε αφέψημα από <i>xuan shen</i> ή ένα βάμμα.	Προσθέστε δροσιστικά βότανα όπως τα <i>lian qiao, jin yin hua</i> , υδράστις ή <i>huang yin</i> , και πάρτε αντιβακτηριακά όπως οι κάγουλες εχινάτσας.	Διεγερτικό της καρδιάς, έτσι αποφύγετε το σε διαταραχές του καρδιακού παλμού (ταχυκαρδία).
Πάρτε αφέψημα ή βάμα.	Για την αδυναμία, προσθέστε και άλλα ενεργειακά τονωτικά όπως η γλυκόριζα, το <i>dang gui</i> και το <i>bai zhu</i> .	Αποφύγετε το αν υπάρχει υπερβολική "ζέση" ή έλλειψη γιν.
Πάρτε 500 g ρίζας σε σκόνη σε κάγουλες ή 10 ml βάμματος. Επαναλάβετε μέχρι και 4 φορές την ημέρα.	Χρησιμοποιήστε το μόνο του ή προσθέστε αντικαταρροϊκά γιατρικά όπως τα άνθη κουφοζυλιάς και η καλαμίδρα ή αντιπυρετικά βότανα όπως η αχιλλεία ή το ευπατόριο, ανάλογα με τα συμπτώματα.	Οι υψηλές δόσεις μπορούν μερικές φορές να προκαλέσουν ναυτία και ζάλη.

ΚΛΕΙΔΑ

Επίγεια τμήματα



Καρπός



Φύλλα



Ρίζα



Συλλογία














ΠΡΟΤΥΠΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ
Όλες οι συνταγές και δόσεις είναι πρότυπες, εκτός αν δηλώνεται διαφορετικά βλέπε Παρασκευάζοντας Σπτικά Πατρικά σελ. 120-5.

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟΥ

Η ΟΛΙΣΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ της υγείας είναι ιδιαίτερα κατάλληλη για τα προβλήματα του αναπνευστικού. Κατηγορώντας τα συμπτώματα του στήθους σε λοιμώξεις, στην βιομηχανική ρύπανση ή σε καρδιακές παθήσεις, αντιμετωπίζουμε μέρος μόνο του προβλήματος: πρέπει να ληφθούν υπόψη και οι συναισθηματικοί και πνευματικοί παράγοντες. Στην Κινέζικη ιατρική, οι πνεύμονες συνδέονται με γυχνική οδύνη, και είναι αξιοσημείωτο ότι τα προβλήματα του αναπνευστικού συχνά ακολουθούν ένα πένθος ή άλλη λύπη, και ότι οι λοιμώξεις του στήθους τείνουν να χτυπούν όταν αισθανόμαστε κατάπτωση -ίσως αν η δουλειά μας δεν μας αρέσει ή αν είμαστε δυστυχισμένοι στο σπίτι. Τα βότανα δεν μπορούν πάντα να λύσουν τα υποκείμενα αυτά προβλήματα, αλλά τα τονωτικά που δυναμώνουν τους πνεύμονες όπως η ινούλα ή η πασχάλουδα, που επίσης δρουν στο νευρικό σύστημα, μπορεί να

βοηθήσουν. Η αναπνοή θεωρείται πολύ πιο σημαντική στα Ανατολικά συστήματα ιατρικής από ότι στο μηχανιστικό Δυτικό μοντέλο. Στην ιατρική της Αγιουρβέδα, για παράδειγμα, η αναπνοή θεωρείται η δύναμη της ζωής, και ο έλεγχος της αναπνοής είναι σημαντικός στην τέχνη της γιόγκα. Στην Κινέζικη ιατρική επίσης, η αναπνοή εξισώνεται με το *κι* (ζωτική ενέργεια) και ελέγχει τη ροή του: τα αναπνευστικά προβλήματα αντιμετωπίζονται όχι μόνο ως βλαβερά για τη ζωτική ενέργεια αλλά και ως ενδείξεις ότι υπάρχει εξασθένιση ή έλλειψη ισορροπίας του *κι*. Ένα ευρύ φάσμα των βοτανικών θεραπειών του αναπνευστικού μπορούν να ανακουφίσουν τα συμπτώματα και να αποκαταστήσουν την εσωτερική ισορροπία, ώστε να αντιμετωπιστεί η αιτία που βρίσκεται πίσω από την παθολογική κατάσταση.

Βλέπε επίσης: ερεθισμένος λαιμός, σελ. 142-3, αμυγδαλίτιδα, σελ. 142-3' αλλεργικός πυρετός, σελ. 156-7.

ΠΑΘΗΣΗ	ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ	
	Βότανα	Δράσεις
<p>ΒΗΧΑΣ Ο βήχας είναι ένας μυϊκός σπασμός που αποτελεί αντίδραση στον ερεθισμό ή τον αποκλεισμό των βρόγχων. Ο βήχας συχνά εμφανίζεται μαζί με λοιμώξεις όπως τα κρυολογήματα και η γρίπη, αλλά μερικές φορές συνδέεται με νευρική ένταση και δεν έχει παθολογική αιτία.</p> <p>ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΛΕΙΔΙΑ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ο παραγωγικός βήχας μπορεί να παράγει βλέννη που μπορεί να είναι από λεπτό, υδαρές έκκριμα μέχρι πράσινο φλέγμα • Ο μη παραγωγικός βήχας μπορεί να είναι πολύ ξηρός και ερεθιστικός. <p><i>ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Αναζητείστε επαγγελματική βοήθεια για επίμονο βήχα άγνωστης αιτίας.</i></p>	<p><i>Althaea officinalis</i>    ΑΛΘΑΙΑ (βλέπε σελ. 35)</p>	Μαλακτικό και αποχρεμπτικό μαλακώνει τις φλεγμονώδεις μεμβράνες των βλεννογόνων του αναπνευστικού.
	<p><i>Hyssopus officinalis</i>   ΥΣΣΩΠΟΣ (βλέπε σελ. 69)</p>	Θερμαντικό, αποχρεμπτικό, σπασμολυτικό· χρήσιμο για το λεπτό, υδαρές φλέγμα και το συνδεδεμένο με βρογχίτιδα βήχα.
	<p><i>Morus alba</i> ΔΕΥΚΗ ΜΟΥΡΙΑ και  SANG BAI PI (βλέπε σελ. 80)</p>	Δροισιτικό αποχρεμπτικό, αντιβηχικό· καλό για "θερμές" καταστάσεις.
	<p><i>Pimpinella anisum</i>   ΑΝΗΘΟΣ (βλέπε σελ. 180)</p>	Χαλαρωτικό αποχρεμπτικό, αντισπασμικό και άφυσ· καλό για ερεθιστικό ξηρό βήχα και βρογχικές λοιμώξεις.
	<p><i>Prunus serotina</i>  ΑΓΡΙΑ ΚΕΡΑΣΙΑ (βλέπε σελ. 180)</p>	Κατασταλτικό του βήχα· χρήσιμο για τον ξηρό, ερεθιστικό ή νευρικό βήχα.
<p>ΚΑΤΑΡΡΟΥΣ Ο κατάρρους, υπερβολικές εκκρίσεις από τις μεμβράνες του αναπνευστικού, μπορεί να είναι "γυχνός", με άφθονες υδαρείς εκκρίσεις, ή "θερμός", με παχύρρευστες, κίτρινες εκκρίσεις. Ο "γυχνός" κατάρρους συνδέεται συχνά με κατανάλωση υπερβολικών ποσοτήτων γλυκών και με αργό μεταβολισμό. Ο "θερμό" κατάρρους μπορεί να συνδέεται με νευρική προσωπικότητα και μπορεί να είναι επίμονος.</p> <p>ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΛΕΙΔΙΑ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μύτη που τρέχει μετά από κρυολογήμα • Ερεθιστικός βήχας • Φλεγμονή των ρινικών μεμβρανών • Πόνος των μετωπιαίων κόλπων στον "θερμό" τύπο. 	<p><i>Gnaphalium uliginosum</i>  ΓΝΑΦΑΛΙΟ (βλέπε σελ. 181)</p>	Αντιφλεγμονώδες· τονώνει το αναπνευστικό σύστημα.
	<p><i>Potentilla anserina</i>  ΑΡΓΥΡΕΙΑ (βλέπε σελ. 180)</p>	Στυπτικό και αντικαταρροϊκό· δροισιτικό για "θερμές" καταστάσεις με κατάρρου.
	<p><i>Sambucus nigra</i>  ΚΟΥΦΟΕΥΛΙΑ (βλέπε σελ. 96)</p>	Αντικαταρροϊκό, αντιφλεγμονώδες και αποχρεμπτικό· καλό για τον συνδεδεμένο με κρυολογήμα και τον αλλεργικό πυρετό, και τον κατάρρου του άνω αναπνευστικού.
	<p><i>Solidago virgaurea</i>  ΧΡΥΣΟΒΕΡΓΑ (βλέπε σελ. 185)</p>	Ξηραντικό, στυπτικό, αντικαταρροϊκό· αντιφλεγμονώδες για τις μεμβράνες των βλεννογόνων.

ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΟΥ

Επίμονος βήχας

ΑΣΘΕΝΗΣ: Ο Τζόν, 52 ετών, ήταν διευθυντής εξαγωγών σε μία εταιρεία και η δουλειά του είχε τακτικά ταξίδια στο εξωτερικό. Ήταν παντρεμένος με δύο έφηβους γιούς.

ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΚΑΙ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ: Ο Τζόν υπέφερε από ξηρό, ερεθιστικό βήχα για τουλάχιστον επτά χρόνια. Είχε αρχίσει μετά από ένα βαρύ κρυολόγημα, που συνεχίστηκε με τον επίμονο βήχα. Τα συμπτώματά του ήταν χειρότερα τη νύχτα και κρατούσαν αυτόν και τη γυναίκα του ξύπνιους. Αμέτρητες νοσοκομιακές εξετάσεις βγήκαν όλες αρνητικές, και η τελευταία θεωρία του γιατρού έριχνε την ευθύνη στα στομαχικά οξέα, για τα οποία χορήγησε αλκαλικά φάρμακα. Ωστόσο, τρεις μήνες της θεραπείας αυτής δεν έφεραν καμία βελτίωση και η γυναίκα του Τζόν τον έπεισε να δοκιμάσει την εναλλακτική ιατρική.

ΘΕΡΑΠΕΙΑ: Ούτε οι νοσοκομιακές εξετάσεις ούτε το ιατρικό ιστορικό έδειχναν προβλήματα με τα οξέα του στομάχου, αλλά ο Τζόν αισθανόταν πράγματι ζέστη και δίψα. Η θεραπεία περιλάμβανε ένα συνδυασμό ενυδατικών βοτάνων, όπως το πεντάνευρο, το *sang bai ri* και το σκυλόχορτο, με αγριοκέρασο για να καταστείλει το βήχα και ινούλα για τονωτικό των πνευμόνων. Προστέθηκε ζωχός στο μίγμα που έπινε τη νύχτα ως ισχυρότερο κατασταλτικό του βήχα.

ΕΚΒΑΣΗ: Μέσα σε τρεις εβδομάδες, οι κρίσεις του βήχα, που διέκοπταν τον ύπνο του κάθε νύχτα, συνέβαιναν μόνο μία ή δύο φορές την εβδομάδα. Το αγριοκέρασο βγήκε από τη θεραπεία, καθώς τα άλλα βότανα δυνάμωσαν και αποκατάστησαν τους πνεύμονες. Μετά από άλλους δύο μήνες, ο βήχας του Τζόν σταμάτησε οριστικά.

Υρίση	Συνδυασμοί	Προφυλάξεις
Πάρτε έγχυμα ή βάμμα, ή 5 ml σρόπι από φύλλα και άνθη.	Μπορεί να συνδυαστεί με αντικαταρροϊκά όπως ο έρπων κισσός ή με άλλα απεχρεμπτικά όπως ο φλοιός μουριάς ή το σκυλόχορτο.	
Πάρτε έγχυμα ή βάμμα, ή αναμίξτε 5 ml αιθέριο έλαιο σε 20 ml έλαιο-βάση για εντριβή του στήθους.	Συνδυάζεται καλά με βότανα που αποκαθιστούν το αναπνευστικό όπως η ινούλα και το σκυλόχορτο. Σε χρόνιες καταστάσεις χρησιμοποιείστε 2 μέρη ύσσωπου με 1 μέρος του άλλου βοτάνου.	
Πιείτε το αφέψημα ή το βάμμα.	Συνδυάστε το με καταπραϋντικά και δροσιστικά βότανα όπως τα φύλα μουριάς ή το πεντάνευρο, ή με θυμάρι, αν υπάρχει λοίμωξη.	
Πάρτε 1-2 ml βάμμα, 3 φορές την ημέρα ή αραιώστε 10 σταγ. αιθέριου ελαίου σε 25 ml έλαιο-βάση για εντριβή του στήθους.	Συνδυάστε το με 1-2 ml ζωχού για τον ερεθιστικό βήχα ή με 2-3 ml βάμμα θυμαριού ή υσώπου για τις λοιμώξεις. Προσθέστε 10 σταγόνες ελαίου ευκαλύπτου για εντριβή του στήθους.	
Πάρτε το έγχυμα ή το βάμμα σε δόσεις των 2 ml.	Συνδυάστε το με στυπτικά όπως ο φλώμος, τονωτικά όπως η ινούλα ή άλλα κατασταλτικά του βήχα όπως ο ζωχός σε βαριές περιπτώσεις.	Μπορεί να προκαλέσει νάρκη· αποφύγετέ το σε οξείες λοιμώξεις.
Πάρτε το έγχυμα ή το βάμμα.	Μπορεί να συνδυαστεί με αντικαταρροϊκά όπως τα άνθη κουφοξυλιάς, το <i>sang er zi</i> ή τη χρυσόβεργα, χρησιμοποιώντας δύο μέρη γναφάλιου με 1 μέρος των άλλων βοτάνων.	
Πάρτε το έγχυμα ή το βάμμα.	Συνδυάστε το με δροσιστικά και καταπραϋντικά αντικαταρροϊκά όπως το πεντάνευρο ή με αντιβακτηριακά όπως το σκόρδο.	
Πάρτε το έγχυμα ή το βάμμα.	Μπορεί να συνδυαστεί με άλλα ξηραντικά ή στυπτικά φάρμακα, όπως η αχιλλαία, ο έρπων κισσός, η χρυσόβεργα, το αγριμόνιο ή το πολύγωνο για να ενισχύσουν τη δράση του. Χρησιμοποιείστε 3 μέρη ανθών κουφοξυλιάς σε 1 μέρος άλλων βοτάνων.	
Πάρτε το έγχυμα ή το βάμμα.	Μπορεί να συνδυαστεί με άλλα αντικαταρροϊκά, όπως το γναφάλιο ή το <i>xin yi</i> , ή αντιβηχικά όπως το πεντάνευρο.	

ΚΛΕΙΔΑ



Επίγεια τμήματα



Φλοιός



Αιθέριο έλαιο



Ανθη



Φύλλα



Ρίζα















Φλοιός ρίζας



Σπόροι

ΠΡΟΤΥΠΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ
Όλες οι συνταγές και δόσεις είναι πρότυπες, εκτός αν δηλώνεται διαφορετικά· βλέπε Παρασκευάζοντας Σπτικά Πατρικά σελ. 120-5.

ΠΑΘΗΣΗ	ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ	
	Βότανα	Δράσεις
<p>ΚΟΛΠΙΤΙΔΑ Φλεγμονή ή λοίμωξη των μετωπιαίων κοιλιοτήτων. Συχνά ακολουθεί μετά από κρυολόγημα αλλά μπορεί να συνδέεται με προβλήματα των δοντιών, όπως ένα βαθύ απόστημα ρίζας. Τείνει να επηρεάζει ανθρώπους με υπερένταση που δεν εκφράζουν τα συναισθήματά τους και είναι απρόθυμοι να κλάμουν ή το βρίσκουν δύσκολο.</p> <p>ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΛΕΙΔΙΑ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πόνος στην περιοχή των μετωπιαίων κόλπων. • Πονοκέφαλοι, που μπορεί να είναι βαριοί • Κόλποι επωδονοι στην αφή • Ρινικά εκκρίματα, συχνά με αίμα. 	<p><i>Glenchoma hederacea</i> ΕΡΙΩΝ ΚΙΣΣΟΣ  (βλ. σελ. 181)</p>	Αντικαταρροϊκό και στυπτικό· κατάλληλο ξηραντικό για τον κατάρρου στους κόλπους και στους βρόγχους.
	<p><i>Hydrastis canadensis</i> ΥΔΡΑΣΤΙΣ (βλέπε σελ. 67)  (Ρίζωμα)</p>	Ισχυρό δροσιστικό στυπτικό και αντικαταρροϊκό.
	<p><i>Myrica cerifera</i> ΜΥΡΙΚΗ (βλέπε σελ. 183) </p>	Θερμαντικό και στυπτικό· διεγείρει το κυκλοφορικό σύστημα.
	<p><i>Xanthium sibiricum</i> ΞΑΝΘΙΟ ΤΟ ΣΙΒΗΡΙΚΟ  (βλέπε σελ. 183)</p>	Θερμαντικό αντικαταρροϊκό· χρήσιμο για πονοκεφάλους των μετωπιαίων κόλπων και για την αλλεργική αρθρίτιδα.
<p>ΒΡΟΓΧΙΤΙΔΑ Φλεγμονή των βρόγχων που μπορεί να οφείλεται σε λοίμωξη. Οι χρόνιες καταστάσεις συχνά επιδεινώνονται από κοινά κρυολογήματα που συνδέονται με το κάπνισμα ή με τη μόλυνση του περιβάλλοντος.</p> <p><i>ΣΗΜΕΙΩΣΗ:</i> Όλα τα βότανα που δίνονται για τη βρογχίτιδα είναι κατάλληλα και για ασθματικές καταστάσεις.</p> <p>ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΛΕΙΔΙΑ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Παραγωγικός βήχας, συχνά πυώδες φλέγμα • Αυξημένη θερμοκρασία • Πόνος στο στήθος και κομμένη ανάσα αν η κατάσταση είναι χρόνια. 	<p><i>Inula hellenium</i> ΙΝΟΥΛΑ (βλέπε σελ. 70) </p>	Τονωτικό των πνευμόνων και αποχρεμπτικό καλό για τους εξασθενημένους πνεύμονες και τον επίμονο βήχα.
	<p><i>Marrubium vulgare</i> ΣΚΥΛΟΧΟΡΤΟ  (βλέπε σελ. 182)</p>	Σπασμολυτικό, αντιβηχικό και αποχρεμπτικό· χαλαρώνει τους βρόγχους και ανακουφίζει τη συμφόρησή τους.
	<p><i>Primula veris</i> ΠΑΣΧΑΛΟΥΔΑ  (βλέπε σελ. 87)</p>	Ισχυρό αποχρεμπτικό, καλό για να βγάλει τα παλιά φλέγματα και για την ανακούφιση του επίμονου ξηρού βήχα.
	<p><i>Thymus vulgaris</i> ΘΥΜΑΡΙ  (βλέπε σελ. 104)</p>	Αντισηπτικό και αποχρεμπτικό· χρήσιμο για το παχύρρευστο φλέγμα των μολυσμένων πνευμόνων και για τον ξηρό, δύσκολο βήχα.
	<p><i>Chamaemelum nobile</i> ΡΩΜΑΙΚΟ ΧΑΜΟΜΗΛΙ  (βλέπε σελ. 47)</p>	Αντιαλλεργικό, αντιφλεγμονώδες και σπασμολυτικό· χρήσιμο για το αλλεργικό άσθμα.
<p>ΑΣΘΜΑ Σπασμός των βρόγχων (βρογχόσπασμος) που οδηγεί σε συρίπτυσσα αναπνοή και κομμένη ανάσα. Το άσθμα μπορεί να συνδέεται με άλλα αλλεργικά συμπτώματα, όπως η αλλεργικός πυρετός ή το έκζεμα και μπορεί να είναι κληρονομικό στην οικογένεια. Η Κινεζική ιατρική συχνά συνδέει το άσθμα με αδύναμη ενέργεια των νεφρών και με αποτυχία σωστής κυκλοφορίας του κί. Τονωτικά των νεφρών όπως το <i>gui zhi</i> μπορεί να αποτελούν κατάλληλη θεραπεία.</p> <p><i>ΣΗΜΕΙΩΣΗ:</i> Όλα τα βότανα που δίνονται για τη βρογχίτιδα είναι κατάλληλα και για ασθματικές καταστάσεις.</p> <p>ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΛΕΙΔΙΑ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Συριγγμός κατά την εκπνοή • Μεγάλη δυσκολία στην αναπνοή <p><i>ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:</i> Το βαρύ άσθμα μπορεί να απειλεί τη ζωή του ασθενή και απαιτεί επαγγελματική ιατρική βοήθεια. Οι χρόνιοι ασθματικοί πρέπει να αναζητούν επαγγελματική ιατρική συμβουλή πριν διακόψουν την ορθόδοξη θεραπεία.</p>	<p><i>Ephedra sinica</i> ΕΦΕΔΡΑ  (βλέπε σελ. 54)</p>	Χαλαρωτικό των βρόγχων και των αιμοφόρων αγγείων· δερμαντικό για όλες τις "γυχρές" καταστάσεις του στήθους.
	<p><i>Eucalyptus globulus</i> ΕΥΚΑΛΥΠΤΟΣ  (βλέπε σελ. 56)</p>	Αντισηπτικό, σπασμολυτικό και αποχρεμπτικό.
	<p><i>Grindelia camporum</i> ΓΡΙΝΔΕΛΙΑ  (βλέπε σελ. 181)</p>	Σπασμολυτικό και αποχρεμπτικό· ανακουφίζει τον βρογχόσπασμο.

Χρήση	Συνδυασμοί	Προφυλάξεις
Πάρτε το έγχυμα ή το βάμμα.	Μπορεί να χρησιμοποιηθεί με άλλα αντικαταρροϊκά όπως τα άνθη κουφοζυλίας και το αρνόγλωσσο. Χρησιμοποιήστε 2 μέρη έρποντος κισσού σε 1 μέρος των άλλων βοτάνων.	
Πάρτε μία ή δύο κάουλες σκόνης των 200 mg ή 1 ml βάμμα 3 φορές την ημέρα.	Προσθέστε σκόνη ευφράζιας στις κάουλες.	Αποφύγετε στην εγκυμοσύνη ή στην υψηλή πίεση του αίματος.
Ρουφήξτε με τη μύτη τη σκόνη, ή προσθέστε 5 ml βάμμα σε 20 ml αλοιφής-γαλακτωματοποιητικής και κάντε μασάζ στους κόλπους.	Προσθέστε 2-3 σταγόνες ελαίου ευκάλυπτου στην αλοιφή ως αντισηπτικό και σπασμολυτικό.	Αποφύγετε σε πολύ "καυτές" καταστάσεις.
Πάρτε αφέγυμα ή βάμμα.	Γενικά χρησιμοποιείται σε πολύπλοκους συνδυασμούς 2-3 άλλων βοτάνων για να επιτευχθούν ειδικές δράσεις. Για την κοιλίτιδα προσθέστε βότανα όπως τα <i>xin yi, lan qiao</i> ή ο φλοιός μουριάς.	Οι πολύ υψηλές δόσεις μπορεί να προκαλέσουν μεγάλη πτώση των σακχάρων του αίματος
Πάρτε αφέγυμα, βάμμα η σιρόπι.	Χρησιμοποιήστε το μόνο του ή προσθέστε 10 ml χυμού από πολυκόμμι για τη θεραπεία των πνευμονικών βλαβών άλλα βότανα που αποκαθιστούν τους πνεύμονες και μπορείτε να προσθέσετε είναι ο ύσσωπος, το μαρρούθιο και το γλυκάνισο.	
Πάρτε αφέγυμα, βάμμα η σιρόπι: πιπιλήστε καραμέλλες από σκυλόχορτο (διατίθεται στο εμπόριο).	Μπορεί να συνδυαστεί με τονωτικά όπως η ινούλα ή ο ύσσωπος ή με δερμαντικά αποχρεμπτικά, όπως η αγγελική. Χρησιμοποιήστε 2 μέρη μαρρούθιου με 1 μέρος επιπρόσδετων βοτάνων.	
Πάρτε αφέγυμα, βάμμα η σιρόπι.	Μπορεί να συνδυαστεί με ισχυρά αποχρεμπτικά όπως η αιματόρριζα (σανγκουϊνάρια) και με μαλακτικά όπως το αρνόγλωσσο ή η γλυκόρριζα. Χρησιμοποιήστε 2 μέρη πασχαλούδας με 1 μέρος επιπρόσδετων βοτάνων.	Μην παίρνετε υψηλές δόσεις κατά την εγκυμοσύνη. Αποφύγετε το αν παίρνετε βερφαρίνη.
Πάρτε αφέγυμα, βάμμα η σιρόπι για εντριβή του στήθους, αναμιξτε 10 σταγόνες αιθερίου ελαίου σε 20 ml αμυγδαλέλαιου.	Μπορείτε να προσθέσετε αποχρεμπτικά όπως ο φλοιός μουριάς ή επουλωτικά βότανα όπως το πολυκόμμι για τις βλάβες των πνευμόνων η εντριβή θώρακα μπορεί να ενισχυθεί με 5 σταγόνες αιθέριου έλαιο ύσσωπου ή μέντας.	Αποφύγετε τις θεραπευτικές δόσεις κατά την εγκυμοσύνη.
Προσθέστε το αιθέριο έλαιο σε εντριβές στήθους ή σε εισπνοές ατμού με τα πρώτα σημάδια προσβολής ριζίτε 1 κουταλιά άνθη σε ένα μπωλ με βραστό νερό και εισπνεύστε τον ατμό.	Υποστηρίξτε το με επιπρόσδετα βότανα, όπως τα βότανα για τη βρογχίτιδα παραπάνω.	Μην υπερβαίνετε την προτεινόμενη δόση. Μην χρησιμοποιείται το αιθέριο έλαιο κατά την εγκυμοσύνη.
Στο Ην. Βασίλειο, την Αυστραλία και τη Ν. Ζηλανδία, η χρήση του περιορίζεται στους επαγγελματίες ιατρούς. Η μέγιστη επιτρεπόμενη δόση στο Ην. Βασίλειο είναι 2,5 ml βάμμα 1:4, 3 φορές την ημέρα.	Μπορεί να χορηγηθεί σε συνδυασμό με έγχυμα μαρρούθιου ή ύσσωπου συχνά προστίθενται <i>"Euphorbia pillulifera"</i> (είδος γαλατσίδας) και γρινδέλια ως επιπρόσδετα σπασμολυτικά.	Πάρτε το μόνο σύμφωνα με τις οδηγίες. Αποφύγετε το στην υπέρταση, το γλαύκωμα ή αν παίρνετε αναστολείς της μονοαμινικής οξειδάσης.
Αναμιξτε 1-2 ml ελαίου σε 25 ml ελαίου-βάσης για εντριβή θώρακα βάλτε λίγες σταγόνες σε ένα μαξιλάρι ή μαντίλι για εισπνοές.	Προσθέστε 5-10 σταγόνες αιθερίων ελαίων θυμαριού, μέντας, μελισσόχορτου, γλυκάνισου ή μάραθου για να ενισχύσετε την αντισηπτική και αποχρεμπτική δράση.	
Εμβατίστε 15 g σε 500 ml νερό για το έγχυμα και πάρτε μέχρι και 5 ml την ημέρα σε δόσεις των 1-2 ml.	Συνδυάζεται με άλλα σπασμολυτικά όπως η <i>Euphorbia pillulifera</i> (είδος γαλατσίδας), μέχρι και 1 ml βάμμα ανά δόση, ή με άλλα αποχρεμπτικά, όπως η ινούλα και η πασχαλούδα.	Μην το παίρνετε αν έχετε χαμηλή πίεση του αίματος επειδή μειώνει την πίεση του αίματος. Οι υψηλές δόσεις μπορεί να ερεθίσουν τα νεφρά.

ΚΛΕΙΔΑ



Επίγεια τμήματα



Φλοιός



Αιθέριο έλαιο



Ανθη



Καρπός



Φύλλα



Ρίζα



Κλαδάκια









ΠΡΟΤΥΠΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ
Όλες οι συνταγές και δόσεις είναι πρότυπες, εκτός αν δηλώνεται διαφορετικά· βλέπε Παρασκευάζοντας Σπιντικά Παιρικά σελ. 120-5.

ΑΥΤΙΑ, ΜΑΤΙΑ, ΣΤΟΜΑ ΚΑΙ ΛΑΙΜΟΣ

ΑΝ ΚΑΙ Η ΣΥΓΧΡΟΝΗ ιατρική πρακτική τείνει σε μεγάλο ποσοστό να απομονώνει την όραση την ακοή και την ομιλία από το υπόλοιπό σώμα η υγεία των ματιών των αυτιών και του στόματος αντανακλά την κατάσταση του υπόλοιπου σώματος. Αναγνωρίζεται σήμερα ότι τα επίμονα προβλήματα στα όργανα αυτά συχνά σχετίζονται με άλλες συστηματικές διαταραχές: το "κολλώδες αυτί" στα παιδιά συνδέεται συχνά με αλλεργία στο γάλα και οι υποτροπιάζουσες πλεγές από το κρύο συνδέονται με κούραση καταπόνηση πίεση και εξαντλημένο ανοσοποιητικό σύστημα. Στην Κινέζικη ιατρική τα προβλήματα των ματιών σχετίζονται με έλλειψη ισορροπίας στο συκώτι· οι δυσκολίες στην ακοή και ο βόμβος μπορεί να σημαίνουν αδυναμία των νεφρών και τα

επίμονα προβλήματα στο στόμα ή τα σκασμένα χείλη μπορεί να είναι ενδείξεις υπερβολικής "νωθρότητας" στην σπλήνα. Τα βοτανικά γιατρικά είναι ιδανικά για τις παθήσεις αυτές καθώς προσφέρουν ανακούφιση των συμπτωμάτων αλλά και αντιμετωπίζουν την υποκείμενη αιτία. Σε μερικές περιπτώσεις οι μεταβολές στη διαίτα ή στον τρόπο ζωής αποτελούν κρίσιμο χαρακτηριστικό της θεραπείας. Τα κουρασμένα καταπονημένα μάτια για παράδειγμα μπορεί να ανακουφιστούν με ροδόνηρο ή με αδύνατο έγχυμα ευφράζιας, καλέντουλας, εχινάσσεας ή φύλλων φραουλιάς αλλά καλύτερα επίπεδα φωτισμού και συχνά διαλείμματα από την οδόνη του υπολογιστή μπορεί να αποτελούν τη μόνη αληθινή λύση.

Βλέπε επίσης: λοιμώξεις σελ. 134-5, καντινίαση σελ. 156-7.

ΠΑΘΗΣΗ	ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ	
	Βότανα	Δράσεις
<p>ΠΟΝΟΣ ΤΩΝ ΑΥΤΙΩΝ Μπορεί να συνδέεται με κατάρρου ή με λοιμώξεις.</p> <p>ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΛΕΙΔΙΑ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πόνος, συχνά δριμύς στο ένα ή και στα δύο αυτιά • Αίσθημα συμφόρησης στα αυτιά • Βούισμα ή κουδούνισμα στα αυτιά • Υπεράφθονα κηρώδη εκκρίματα • Πυρετός • Ίλιγος ή ναυτία σε λοίμωξη του έσω αυτιού. <p>ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Οι βαριές λοιμώξεις μπορεί να οδηγήσουν σε κώφωση έτσι αναζητείστε επαγγελματική ιατρική βοήθεια αν τα συμπτώματα επιμένουν.</p>	<p><i>Anemone pulsatilla</i> ΑΝΕΜΩΝΗ (Ανεμώνη η πρωϊκαρπος)(βλέπε επίσης σελ. 180) </p>	Κατασταλτική αναλγητική με κατευθυνόμενη στα αυτιά δράση.
	<p><i>Hydrastis canadensis</i> ΥΔΡΑΣΤΙΣ (βλέπε επίσης σελ. 67) </p>	Ισχυρό δροσιστικό στυπτικό με αντικαταρροϊκή δράση.
	<p><i>Plantago lanceolata</i> ΑΡΝΟΓΛΩΣΣΟ  (βλέπε επίσης σελ. 86)</p>	Τονώνει τους βλεννογόνους και ελέγχει τον κατάρρου· χρήσιμο για καταρροϊκές καταστάσεις του μέσου αυτιού.
	<p><i>Verbascum thapsus</i> ΦΛΩΜΟΣ  (βλέπε επίσης σελ. 111)</p>	Μαλακτικό και ήπια κατασταλτικό επουλωτικό βότανο.
<p>ΕΠΙΠΕΦΥΚΙΤΙΔΑ & ΒΛΕΦΑΡΙΤΙΔΑ Η επιπεφυκτίτιδα είναι φλεγμονή της μεμβράνης που καλύπτει το μάτι (επιφικώτας). Στη βλεφαρίτιδα, παρατηρείται φλεγμονή των άκρων των βλεφάρων. Και οι δύο μπορεί να προκληθούν από λοίμωξη, αλλεργία ή φυσικό ή χημικό ερεθισμό.</p> <p>ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΛΕΙΔΙΑ ΕΠΙΠΕΦΥΚΙΤΙΔΑ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αίσθημα "τριξίματος" στο μάτι • Αυξημένη ευαισθησία στο φως • Πόνος, ερεθισμός ή διόγκωση • Απεκκρίσεις που μπορεί να είναι υδαρείς ή να περιέχουν πύο. <p>ΣΥΜΠΤΩΜΑ ΚΛΕΙΔΙ ΒΛΕΦΑΡΙΤΙΔΑ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Κόκκινα λεπιδοειδή βλέφαρα. 	<p><i>Agrimonia eupatoria</i> ΑΓΡΙΜΟΝΙΟ  (βλέπε επίσης σελ. 31)</p>	Στυπτικό και επουλωτικό για τους βλεννογόνους· τονωτικό του ήπατος, που μπορεί να βοηθήσει τα μάτια.
	<p><i>Calendula officinalis</i> ΚΑΛΕΝΤΟΥΛΑ  (βλέπε επίσης σελ. 43)</p>	Αντιφλεγμονώδης, στυπτική, επουλωτικό βότανο, αντισηπτική· ωφέλιμη για τους τοπικούς ερεθισμούς.
	<p><i>Chrysanthemum morifolium</i> JU HUA  (Χρυσάνθεμον το μορεόφυλλον) (βλέπε σελ. 185)</p>	Αντιβακτηριδιακό αντιφλεγμονώδες και ηπατικό βότανο· ωφέλιμο για τα επίμονα προβλήματα των ματιών.
	<p><i>Euphrasia officinalis</i> ΕΥΦΡΑΖΙΑ  (βλέπε σελ. 181)</p>	Στυπτική αντικαταρροϊκή και αντιφλεγμονώδης.

ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΟΥ

Υπερβολικός κατάρρου που προκαλεί κώφωση

ΑΣΘΕΝΗΣ: Ρόμπερτ ένα δραστήριο 12χρονο αγόρι, που είχε αποτραβηχτεί και έμενε πίσω στο σχολείο.
ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΚΑΙ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ: Ο Ρόμπερτ υπέφερε από συνεχή κατάρρου από την νηπιακή ηλικία. Τα αυτιά του ήταν πάντα βουλωμένα και ευπαθή σε λοιμώξεις όταν ήταν νήπιο υπέφερε από έμμοιο "κολλώδες αυτί" είχε περάσει τρία στάδια ελαστικών κρίκων στα αυτιά και βρισκόταν τώρα στον τρίτο χρόνο που χρησιμοποιούσε σωλήνες Τ. Η ακοή του χειροτέρευε κάνοντας δύσκολη τη σχολική εργασία και τη συζήτηση στο παιχνίδι και παραπονοίαντα για ένα συνεχές βούσιμα στα αυτιά του. Όποτε πήγαινε για κολύμπι ήταν σίγουρο ότι θα ακολουθούσαν πόνο στα αυτιά και λοίμωξη. Η διαίτά του ήταν αρκετά τυπική για ένα 12χρονο αγόρι πολύ λίγα πράσινα λαχανικά και περισσότερο από μισό λίτρο γάλα την ημέρα.

ΘΕΡΑΠΕΙΑ: Τα βοτανικά φάρμακα ήταν χρυσόβεργα εχινάτσα και ανεμώνη (Λ. pulsatilla) σε μορφή βάμματος με κάουλες χρυσόβεργας. Για ένα δοκιμαστικό μήνα η μητέρα του Ρόμπερτ τροποποίησε τη διαίτά του αντικατέστησε το γάλα και όλα τα γαλακτοκομικά με γάλα από σόγια και συμπεριέλαβε περισσότερα πράσινα λαχανικά και γάρι για να ενισχύσει την πρόσληψη μετάλλων και βιταμινών.
ΕΚΒΑΣΗ: Μετά από δύο μόνο εβδομάδες βοτανοθεραπείας και δίαιτας χωρίς γαλακτοκομικά, η ακοή του Ρόμπερτ βελτιώθηκε. Μετά τρεις μήνες είχε κλείσει έξι εβδομάδες χωρίς λοιμώξεις και κατάρρου και μπορούσε να κολυμπήσει χωρίς να πάθει λοίμωξη. Οι δόσεις των βοτανικών γιατρικών μειώθηκαν σταδιακά και τρεις μήνες αργότερα, μετά από εξετάσεις στο Νοσοκομείο, αφαιρέθηκαν οι σωλήνες Τ. Σήμερα, ακολουθεί άνετα μία διαίτα με χαμηλά γαλακτοκομικά και αν τύχει να φάει ένα παγωτό οι επιπτώσεις είναι μικρές.

Χρήση	Συνδυασμοί	Προφυλάξεις
Πάρτε 1-2 ml βάμμα 3 φορές την ημέρα.	Συνδυάστε το με αντικαταρροϊκά όπως η υδράστις ή η ευφράζια. Χρησιμοποιήστε 10 σταγ. βάμμα από υδράστι ή μέχρι 5 ml βάμμα ευφραζίας ανά δόση.	
Πάρτε κάουλες των 200 mg ή 20 σταγόνες βάμμα 3 φορές την ημέρα ή φτιάξτε σταγόνες για τα αυτιά με 10 ml βάμμα σε 100 ml νερό (βλέπε προφυλάξεις για το φλόγιο παρακάτω).	Προσθέστε σκόνη από ευφραζία στις κάουλες ως επιπλέον αντικαταρροϊκό.	Αποφύγετέ τη στην εγκυμοσύνη ή αν έχετε υπέρταση· μην υπερβαινείτε τη συνιστώμενη δόση.
Χρησιμοποιήστε έλαιο παρασκευασμένο με εξαんどσμία σε σταγόνες για τα αυτιά.	Συνδυάστε το βάμμα με βάμμα κουφοζυλιάς ως αντικαταρροϊκό ή με 10 σταγόνες βάμμα ανεμώνης για να εστιάσετε τη δράση του στα αυτιά.	
Πιείτε το έγχυμα ή το βάμμα.	Υποστηρίχτε το με αντιβιοτικά βότανα όπως η εχινάτσα σε κάουλες και με αντικαταρροϊκά όπως το έγχυμα κουφοζυλιάς ή οι κάουλες από υδράστι.	Μη χρησιμοποιείτε σταγόνες για τα αυτιά αν υπάρχει κίνδυνος να έχει γίνει διάτρηση τυμπάνου.
Χρησιμοποιήστε ελαφρύ καλά στραγγισμένο έγχυμα (10 g βοτανο σε 500 ml νερό) για πλύση των ματιών.	Σε περίπτωση λοίμωξης υποστηρίξτε τη δράση του με αντιβακτηριακά όπως η εχινάτσα (εσωτερική χρήση).	
Μουσκέυτε ένα επίδεμα σε καλά αραιωμένο βάμμα και βάλτε το στα μάτια· για πλύση των ματιών χρησιμοποιήστε 5 ml βάμμα σε 30 ml νερό.	Χρησιμοποιήστε τη μόνη της.	
Πιείτε το έγχυμα ή το βάμμα.	Συνδυάστε το με αντικαταρροϊκά όπως το αγριμόνιο και το βουτηρόχορτο.	
Μουσκέυτε ένα επίδεμα στο έγχυμα και βάλτε το στα μάτια ή κάντε πλύση των ματιών με νερό με 5-3 σταγόνες βάμμα.	Αν υπάρχει μόλυνση ενισχύστε τη θεραπεία με αντιβιοτικά όπως η εχινάτσα από το στόμα.	

ΚΛΕΙΔΑ



Επίγεια τμήματα



Ανθη



Φύλλα
















Πέταλα



Ρίζωμα

ΠΡΟΤΥΠΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ
 Όλες οι συνταγές και δόσεις είναι πρότυπες, εκτός αν δηλώνεται διαφορετικά· βλέπε Παρασκευάζοντας Σπτικά Πατρικά σελ. 120-5.

ΠΑΘΗΣΗ	ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ	
	Βότανα	Δράσεις
<p>ΣΤΟΜΑΤΙΚΑ ΕΛΚΗ Επώδυνα έλκη στο στόμα, συχνά σχετιζόμενα με μυκητιακές ή βακτηριδιακές λοιμώξεις. Μπορεί να συνδέονται με υπερβολική κατανάλωση ζάχαρης ή άλλων τροφών που ενδραρύνουν τον πολλαπλασιασμό των μυκήτων. Όταν τα έλκη συνοδεύονται με σχισμένα ή σκασμένα χείλη μπορεί να υπάρχει έλλειψη βιταμινών.</p> <p>ΣΥΜΠΤΩΜΑ ΚΛΕΙΔΙ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Επώδυνες λευκές κατά τόπους βλάβες που μπορεί να είναι πολύ έμμενες. 	<p><i>Commiphora molmol</i> ΜΥΡΡΟ (βλέπε σελ. 50)  (Ρητίνη)</p>	Αντιμικροβιακό, στυπτικό βότανο που επούλωνει πληγές.
	<p><i>Polygonum bistorta</i> ΠΟΛΥΓΟΝΟ (βλέπε σελ. 184) </p>	Στυπτικό, μαλακτικό και αντιφλεγμονώδες· επίσης κατάλληλο και για άλλες φλεγμονές του στόματος.
	<p><i>Salvia officinalis var. purpurea</i> ΜΩΒ ΦΑΣΚΟΜΗΛΟ  (βλέπε σελ. 95)</p>	Αντισηπτικό και στυπτικό. Επίσης κατάλληλο για την ουλίτιδα και για τις παθήσεις των ούλων.
<p>ΕΡΠΗΤΑΣ ΚΡΥΟΛΟΓΗΜΑΤΟΣ Ομάδες από μικρές φουσκάλες στο πρόσωπο συνήθως γύρω από τα χείλια. Αμα πάθετε λσίμωξη από τον ιό του απλού έρπητα, ο έρπητας από κρυολόγημα τείνει να υποτροπιάζει οπότε το ανοσοποιητικό σύστημα είναι εξασθενημένο από λοιμώξεις, καταπόνηση ή κόπωση.</p> <p>ΣΥΜΠΤΩΜΑ ΚΛΕΙΔΙ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Περιοχή επώδυνη ή με αίσθημα μυρμηκίασης. 	<p><i>Lavandula spp.</i> ΛΕΒΑΝΤΑ (βλέπε σελ. 73) </p>	Τοπικό αντισηπτικό.
	<p><i>Melaleuka alternifolia</i> ΜΕΛΑΛΕΥΚΗ  (βλέπε σελ. 183)</p>	Αντιβιοτικό· διεγείρει το ανοσοποιητικό σύστημα.
<p>ΕΡΕΘΙΣΜΕΝΟΣ ΛΑΙΜΟΣ Το συνηθισμένο αυτό σύμπτωμα μπορεί να συνδέεται με λοίμωξη ή με χημικές ερεθιστικές ουσίες. Μπορεί να συνοδεύει την αμυγδαλίτιδα τη φαρυγγίτιδα ή τη λαρυγγίτιδα.</p> <p>ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΛΕΙΔΙΑ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πόνος στο λαιμό. • Δυσκολία στην κατάποση • Κόκκινος ερεθισμένος λαιμός • Βραχνή ή τραχειά φωνή • Μπορεί να εμφανιστούν συνδεδεμένος πυρετός ή κρυολόγημα. 	<p><i>Agrimonia eupatoria</i> ΑΓΡΙΜΟΝΙΟ  (βλέπε σελ. 31)</p>	Στυπτικό και επούλωτικό για τις μεμβράνες των βλεννογόνων.
	<p><i>Alchemilla vulgaris</i> ΑΛΧΕΜΙΛΛΗ Η ΚΟΙΝΗ  (βλέπε σελ. 32)</p>	Στυπτικό· καταπολεμά τις φλεγμονές· βοηθά στην λαρυγγίτιδα.
	<p><i>Echinachea spp.</i> ΕΧΙΝΑΤΣΕΑ  (βλέπε σελ. 53)</p>	Αντιβακτηριακό, στυπτικό· χρήσιμο για όλα τα προβλήματα του λαιμού συμπεριλαμβανομένης της αμυγδαλίτιδας.
	<p><i>Lythrum salicaria</i> ΣΑΛΙΚΑΡΙΑ  (βλέπε σελ. 184)</p>	Στυπτικό μειώνει τη φλεγμονή· χρήσιμο αν η κατάσταση συνδέεται με εμπύρετο κρυολόγημα.
<p>ΑΜΥΓΔΑΛΙΤΙΔΑ Η φλεγμονή των αμυγδαλών συνδέεται συνήθως με βακτηριδιακή ή ιογενή λοίμωξη.</p> <p>ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΛΕΙΔΙΑ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πολύ ερεθισμένος λαιμός • Δυσκολία στην κατάποση • Πυρετός • Κόκκινες διογκωμένες αμυγδαλές που μπορεί να εκκρίνουν πύο. <p>ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Το απόστημα στις αμυγδαλές (περιαμυγδαλική διαπύση) χρειάζεται φροντίδα ιατρού.</p>	<p><i>Baptisia tinctoria</i> ΒΑΠΤΙΣΙΑ Η ΒΑΦΙΚΗ  (βλέπε λ. 181)</p>	Αποκαθιστά τον οργανισμό· καθαρίζει το λεμφικό σύστημα· αντιμετωπίζει τις έμμενες λοιμώξεις.
	<p><i>Galium aparine</i> ΚΟΛΛΗΤΣΙΔΑ  (βλέπε σελ. 62)</p>	Αποκαθιστά και καθαρίζει το λεμφικό σύστημα· ωφέλιμο για όλα τα λεμφικά προβλήματα όπως ο αδενικός πυρετός και οι αδενοειδείς εκβλαστήσεις.
	<p><i>Gnaphalium uliginosum</i> ΓΝΑΦΑΛΙΟ  (βλέπε σελ. 181)</p>	Αντιφλεγμονώδες· τονώνει τους βλεννογόνους και είναι ωφέλιμο για τη λαρυγγίτιδα, τη φαρυγγίτιδα και την περιαμυγδαλική διαπύση.
	<p><i>Phytolacca americana</i> ΦΥΤΟΛΑΚΚΑ  (βλέπε σελ. 85)</p>	Αντικαταρροϊκό· καθαρίζει το λεμφικό σύστημα· αντιμετωπίζει τη διόγκωση των λεμφαδένων.

Χρήση	Συνδυασμοί	Προφυλάξεις
Προσθέστε 5-10 σταγόνες έλαιο ή 5 ml βάμμα σε ένα ποτήρι ζεστό νερό για στοματικές πλύσεις.	Προσθέστε 5 ml βάμμα φασκόμηλου ή δενδρολίβανου στη στοματική πλύση, ή μασείστε καρπούς μύρτιλλου μετά τη στοματική πλύση για να καλύψετε τη γεύση της.	Αποφύγετέ το στην εγκυμοσύνη.
Για στοματικές πλύσεις χρησιμοποιείστε το αφέγχιμα ή προσθέστε 5 ml βάμμα σε ένα ποτήρι νερό.	Προσθέστε επουλωτικά αντιβακτηριακά όπως το βουτηρόχορτο, το δενδρολίβανο, μύρτιλλο ή η βαππισία στη στοματική πλύση. Για τα επίμονα προβλήματα, κάντε εσωτερική χρήση εχινάτσεας ή σκόρδου.	
Για στοματικές πλύσεις χρησιμοποιείστε το έγχυμα ή προσθέστε 10 ml βάμμα σε ένα ποτήρι νερό.	Προσθέστε βάμμα δενδρολίβανου στη στοματική πλύση ή εχινάτσεα για να ενισχύσετε την αντιβακτηριδιακή δράση.	Αποφύγετε τις θεραπευτικές δόσεις στην εγκυμοσύνη.
Αναμίξτε 10 σταγόνες έλαιο σε 25 ml ελαίου-βάσης και βάλτε το με βαμβάκι στην πάσχουσα περιοχή πιέζοντας ελαφρά.	Χρησιμοποιείστε τη μόνη της αν ο ερεθισμός είναι προάγγελος κρυολογήματος κάντε εσωτερική χρήση εχινάτσεας ή σκόρδου.	
Αναμίξτε το αιθέριο έλαιο με δεκαπλάσιο όγκο ελαίου-βάσης και βάλτε το με βαμβάκι στην πάσχουσα περιοχή πιέζοντας ελαφρά, μόλις νιώσετε ερεθισμό.	Χρησιμοποιείστε τη μόνη της αν οι βλάβες από το κρύο υποτροπιάζουν συχνά, πάρτε <i>huang qi</i> για να ενισχύσετε το ανοσοποιητικό σύστημα ή πάρτε δισκία ιδιοσκευάσματος Σιβηριανού gingseng για να αυξήσετε την αντοχή στην καταπόνηση.	
Κάντε γαργάρες με έγχυμα ή με 10 ml βάμμα αραιωμένο σε ένα ποτήρι ζεστό νερό.	Χρησιμοποιείστε τη μόνη της ή προσθέστε βάμμα φασκόμηλου ή δενδρολίβανου στη γαργάρα.	
Κάντε γαργάρες με έγχυμα ή με 10 ml βάμμα αραιωμένο σε ένα ποτήρι ζεστό νερό.	Προσθέστε 5 ml δενδρολίβανο ή φασκόμηλο ή μέχρι 5 ml βάμμα καγιέν στη γαργάρα για τη λαρυγγίτιδα.	Αποφύγετέ τη στην εγκυμοσύνη.
Κάντε γαργάρες με έγχυμα ή με 10 ml βάμμα αραιωμένο σε ένα ποτήρι ζεστό νερό και καταπιείτε τη γαργάρα.	Χρησιμοποιείστε τη μόνη της.	Οι υψηλές δόσεις μπορεί να προκαλέσουν ναυτία και ζάλη.
Κάντε γαργάρες με έγχυμα ή με 10 ml βάμμα αραιωμένο σε ένα ποτήρι ζεστό νερό.	Μπορείτε να προσθέσετε στυπτικά αντικαταρροϊκά όπως η ποτεντίλλα ή το γναφάλις στη γαργάρα.	
Πάρτε 10-20 σταγόνες βάμμα 3 φορές την ημέρα.	Μπορεί να συνδυαστεί με άλλα αντιβακτηριακά όπως το βάμμα εχινάτσεα, αποξηραμένης φυτολάκκας ή θυμαριού σε δόσεις μέχρι και 5 ml.	Μην υπερβαίνετε τη συνιστώμενη δόση οι υψηλές δόσεις μπορεί να προκαλέσουν εμετό.
Πιείτε το έγχυμα ή 10 ml φρέσκο χυμού 3 φορές την ημέρα.	Μπορεί να συνδυαστεί με αντιβακτηριακά όπως η υδράστις (5-10 σταγ.), η εχινάτσεα (μέχρι 10 ml) ή η αποξηραμένη φυτολάκκα (10-20 σταγ.) που προστίθενται στο χυμό στη μορφή βάμματος υποστηρίξτε τη θεραπεία με γαργάρες, όπως για τον ερεθισμένο λαιμό (βλ παραπάνω).	
Κάντε γαργάρες με το έγχυμα ή με το βάμμα.	Συνδυάστε το με βάμμα κολληπτιόδας ή εχινάτσεας ως επιπρόσθετο αντιβακτηριακό και για τον καθαρισμό της λέμφου.	
Πιείτε 10-20 σταγόνες βάμμα φτιαγμένο από αποξηραμένη -και όχι από νωπή- ρίζα 3 φορές τη ημέρα. (Η νωπή ρίζα είναι τοξική).	Μπορεί να συνδυαστεί με βότανα που καθαρίζουν τη λέμφο όπως η κολληπτιόδα ή με δροσιστικά αντιβακτηριακά όπως η υδράστις, σε βάμμα μέχρι 5 ml.	Μην υπερβαίνετε τη συνιστώμενη δόση· αποφύγετέ τη στην εγκυμοσύνη.

ΚΛΕΙΔΑ



Επίγεια τμήματα



Αιθέριο έλαιο



Φύλλα



Ρίζα



Βλαστός



Ολόκληρο το βότανο.











ΠΡΟΤΥΠΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ
Όλες οι συνταγές και δόσεις είναι πρότυπες, εκτός αν δηλώνεται διαφορετικά βλέπε Παρασκευάζοντας Σπικικά Παιτρικά σελ. 120-5.

ΔΕΡΜΑ ΚΑΙ ΜΑΛΛΙΑ

Η ΒΟΤΑΝΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ στα δερματικά προβλήματα εστιάζει στην αποκατάσταση της εσωτερικής ισορροπίας χρησιμοποιώντας συχνά καθαρτικά ή δροσιστικά βότανα μάλλον παρά κρέμες που μπορεί να μετριάσουν τα συμπτώματα αλλά ελάχιστα αντιμετωπίζουν την αιτία του προβλήματος. Η ίδια έμφαση στην επαναφορά της ισορροπίας βρίσκεται στην ιατρική της Αγιοιουβέδα: υπερβολική *πίττα* (φωτιά) προκαλεί υπερδέρμανση του αίματος που είναι τοξική για το δέρμα υπερβολικός *βάτα* (αέρας) προκαλεί ξηρότητα και φαγούρα ενώ υπερβολική *κάφα* (υγρασία) οδηγεί σε εξιδρωματικά ή πυώδη έλκη. Η θεραπεία γίνεται με δροσιστικά ή ξηραντικά βότανα και κατάλληλη διαίτα. Οι Κινέζικη προσέγγιση συνδέει το δέρμα με τους πνεύμονες το *γουέη κι* (ενέργεια

άμυνας) και τα υγρά του σώματος. Θεραπείες που βασίζονται στη φιλοσοφία αυτή χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία του εκζέματος στα παιδιά σε ένα νοσοκομείο του Λονδίνου. Για το ξηρό, λεπιδώδες έκζεμα, που είναι δύσκολο να θεραπευτεί με την Δυτική ιατρική, έχουν αποδειχτεί ωφέλιμα τα κινέζικα βότανα που αυξάνουν τα υγρά του σώματος. Δοκιμές των βοτάνων σε νοσοκομεία έχουν δώσει εντυπωσιακά αποτελέσματα. Οι δερματικές παθήσεις και τα προβλήματα των μαλλιών που οφείλονται σε μύκητες ή παράσιτα μπορεί να σημαίνουν εξασθένηση του ανοσοποιητικού ή της ενέργειας και να αντιμετωπίζονται σε τονωτικά βότανα και διεγερτικά του ανοσοποιητικού.

Βλέπε επίσης: καντιδίαση, σελ. 156-7· σπίλοι και ακροχορδώνες, σελ. 160-1· κολπική μυκητίαση, σελ. 168-9· κόνιδα, σελ. 176-7

ΠΑΘΗΣΗ	ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ	
	Βότανα	Δράσεις
ΕΚΖΕΜΑ Φλεγμονή του δέρματος που μπορεί να συνδέεται με αλλεργίες, νευρική πίεση ή ερεθιστικές χημικές ουσίες ή μέταλλα. Μπορεί να είναι πολύ εντοπισμένη αν οφείλεται σε ερεθισμό από μεταλλικό λουράκι ρολογιού, για παράδειγμα, αλλά το αλλεργικό έκζεμα μπορεί να προσβάλλει όλα τα μέρη του σώματος. Συχνά προσβάλλονται πτυχές του δέρματος, όπως οι πτυχές στο μέσο μέρος των αγκώνων ή κάτω από τα στήθη.	<i>Arctium lappa</i> ΑΡΚΤΙΟ  (βλέπε σελ. 38)	Καθαρτικό, διουρητικό και υπακτικό· ωφέλιμο για όλες τις τοξικές δερματικές παθήσεις, ιδιαίτερα για το λεπιδώδες έκζεμα.
	<i>Fumaria officinalis</i> ΚΑΠΝΟΧΟΡΤΟ (καπνιά, χιονίστρα, φουμάρινα)  (βλέπε σελ. 182)	Καθαρτικό, διουρητικό και υπακτικό· αποτοξινώνει το αίμα από τις τοξίνες που επηρεάζουν το δέρμα.
	<i>Oenothera biennis</i> ΟΙΝΟΘΗΡΑ Η ΔΙΕΤΗΣ  (σελ. 183) (Σπορέλαιο)	Το σπορέλαιο περιέχει απαραίτητα λιπαρά οξέα που χρειάζονται για να διατηρηθούν υγιείς οι ιστοί.
	<i>Paeonia lactiflora</i> ΠΑΙΩΝΙΑ (CHI SHAO YAO)  (βλέπε σελ. 83)	Ψύχει το αίμα και διεγείρει τη ροή του· χρήσιμο για "καυτές" καταστάσεις.
	<i>Stellaria media</i> ΣΤΕΛΛΑΡΙΑ  (βλέπε σελ. 100)	Καταπραυντικό και ελαφρώς στυπτικό· επουλώνει πληγές, ανακουφίζει τους ερεθισμούς και βοηθά στην επούλωση των βλαβών.
	<i>Urtica dioica</i> ΤΣΟΥΚΝΙΔΑ  (βλέπε σελ. 108)	Στυπτικό, τονωτικό και διεγερτικό της κυκλοφορίας· χρήσιμο αν το έκζεμα συνδέεται με κακή κυκλοφορία.
	<i>Viola tricolor</i> ΠΑΝΣΕΣ  (βλέπε σελ. 114)	Αντιφλεγμονώδες, διουρητικό και υπακτικό· ιδιαίτερα ωφέλιμο για το εξιδρωματικό έκζεμα.
ΑΚΜΗ Φλεγμονή των σμηγματογόνων αδένων του δέρματος που μπορεί να αρχίσει με φαγέσωρες (μαύρα μπιμπίκια). Είναι ιδιαίτερα συχνή στους εφήβους.	<i>Allium sativum</i> ΣΚΟΡΔΟ  (βλέπε σελ. 33) (Βολβός)	Αντιβακτηριακό και αντιμυκητιακό· αντισηπτική δράση κατάλληλη για τις δερματικές παθήσεις.
	<i>Brassica oleracea</i> ΛΑΧΑΝΟ  (βλέπε σελ. 42)	Αντιβακτηριακό και αντιφλεγμονώδες· δρεπτικό και επουλωτικό.
	<i>Melaleuca alternifolia</i> ΜΕΛΑΛΕΥΚΗ  (βλέπε σελ. 183)	Ισχυρό αντιβακτηριακό για τις δερματικές παθήσεις με μόλυνση.

ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΟΥ

Εφηβική ακμή

ΑΣΘΕΝΗΣ: Έντουαρντ, 17 ετών, τυπικός έφηβος μαθητής.

ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΚΑΙ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ: Ο Έντουαρντ είχε ακμή με φλύκταινες γύρω από τη μύτη και τα μάγουλα. Το πρόβλημα είχε αρχίσει πριν 18 μήνες και επίσης, για ένα χρόνο, υπέφερε τον περισσότερο καιρό από βαρύ κατάρρου και υποτροπιάζοντα κρυολογήματα. Η διατροφή του απείχε πολύ από την ιδανική, με υπερβολική κατανάλωση σοκολατών, τσιπς και αναγλυκτικών. Παραδέχτηκε ότι του άρεσαν τα γλυκά, που για την μητέρα του σήμαινε τουλάχιστον δύο σοκολάτες την ημέρα και όσα μπισκότα έβρισκε όταν γύριζε σπίτι από το σχολείο.

ΘΕΡΑΠΕΙΑ: Ο Έντουαρντ δεν έβρισκε κεδόλου ευχάριστη την προοπτική να τρίβει το πρόσωπό του με σκόρδο κάθε βράδυ ή να το πλένει με λαχανόνερο· έτσι, αντί γι' αυτά, χρησιμοποιήθηκε έλαιο μελαλέυκης. Η θεραπεία με εσωτερική λήψη βοτά-

νων εστίασε στην κάθαρση της δερμότητας και της υγρασίας από τον οργανισμό και στη βελτίωση της ανοσίας. Τα στίγματα γύρω από τη μύτη ήταν ενδεικτικά υπερβολικής δερμότητας στους πνεύμονες, έτσι η θεραπεία συμπεριλάμβανε *huang qin* και *sang bai pi* μαζί με *chi shao yao* και πανσέ, λάπαδο (*Rumex crispus*) και εχινάτσα. Ο Έντουαρντ υποσχέθηκε επίσης να προσπαθήσει να λιγοστέψει τις σοκολάτες.

ΕΚΒΑΣΗ: Μετά από 6 εβδομάδες, η ακμή είχε μειωθεί σημαντικά και ο κατάρρου είχε εξαφανιστεί. Και τότε ήρθε η περίοδος των εξετάσεων. Στα διαλείμματα των εξαντλητικών επαναλήψεων, ο Έντουαρντ καταβρόχδιζε σοκολάτες και πριν περάσει πολύς καιρός τα στίγματα και ο κατάρρου επέστρεψαν. Ευτυχώς, αντιλήφθηκε ότι η αγάπη του για τα γλυκά ήταν ένας παράγοντας που συνέβαλε σ' αυτό και μετά από μία ακόμα θεραπεία με βότανα, καταφέρνει να αποφεύγει τις πολλές σοκολάτες.

Χρήση	Συνδυασμοί	Προφυλάξεις
Πάρτε το αφέγημα ή μέχρι 4 ml βάμμα, 3 φορές την ημέρα.	Μπορεί να συνδυαστεί με άλλα καθαρτικά βότανα όπως το λάπαδο, η σκροφουλάρια, η κολλητσιίδα, ο πανσές και το τριφύλλι. Προσθέστε άνηδη και φύλλα στο αφέγημα για 1-2 λεπτά μόνο.	
Πάρτε το έγχυμα ή μέχρι 4 ml βάμμα, 3 φορές την ημέρα.	Μπορεί να συνδυαστεί με βάμματα άλλων καθαρτικών βοτάνων όπως το άρκτιο, το λάπαδο και η κολλητσιίδα.	
Πάρτε 3 g την ημέρα σε κάγουλες (1-2 g την ημέρα για τα παιδιά).	Χρησιμοποιείτε τη μόνη της.	
Καλύτερα χρησιμοποιείτε σε συνδυασμούς· πάρτε το βάμμα ή το αφέγημα.	Συνδυάστε τη με δροσιστικά, καθαρτικά βότανα όπως τα <i>sheng di huang</i> , <i>mu dan pi</i> , <i>fang feng</i> και <i>mu tong</i> για να ενισχύσετε τη δράση της.	
Βάλτε αλοιφή ή κρέμα όπου χρειάζεται· προσθέστε 1 κουταλιά ελαίου (με δερμοδιαβροχή) στο νερό του μπάνιου.	Χρησιμοποιείτε τη μόνη της.	
Πάρτε το έγχυμα ή το βάμμα ή χρησιμοποιείτε το εξωτερικά σε αλοιφή ή κρέμα.	Χρησιμοποιείτε τη μόνη της ή προσθέστε καθαρτικά βότανα όπως ο πανσές, το τριφύλλι, η σκροφουλάρια ή η κολλητσιίδα στο έγχυμα ή στο βάμμα.	
Πάρτε το έγχυμα ή το βάμμα ή χρησιμοποιείτε το εξωτερικά σε αλοιφή ή κρέμα.	Χρησιμοποιείτε τον μόνο του εξωτερικά. Μπορεί να συνδυαστεί με την κολλητσιίδα, την τσουκνίδα, το τριφύλλι και το καπνόχορτο ως επιπρόσθετα καθαρτικά ή τονωτικά βότανα.	Αποφύγετε τις υψηλές δόσεις.
Τρίψτε την πάσχουσα περιοχή με μία κομμένη σκελίδα.	Χρησιμοποιείτε το μόνο του. Προσθέστε σκόρδο στα φαγητά. Περιορίστε την οσμή του σκόρδου με μαϊντανό.	Λόγω της οσμής, χρησιμοποιείτε το τη νύχτα.
Ρευστοποιείτε 250 g ωγιά φύλλα με 250 ml αποσταγμένης αμαμπλίδας, στραγγίστε, προσθέστε 2 σταγ. έλαιο λεμονιού και χρησιμοποιείτε το για λουσιόν.	Χρησιμοποιείτε το μόνο του, αλλά μπορείτε να πάρετε επιπρόσθετα καθαρτικά, όπως βάμμα κολλητσιίδας, λάπαδου και άρκτιου. Μειώστε τη ζάχαρη και τις όξινες τροφές.	
Προσθέστε 1 ml έλαιο μελαλέυκης σε 10 ml νερό ή σε ίσες ποσότητες ροδόνηρου και αποσταγμένης αμαμπλίδας. Χρησιμοποιείτε το για λουσιόν.	Χρησιμοποιείτε τη μόνη της, αλλά μπορείτε να πάρετε επιπρόσθετα καθαρτικά ή αντιβακτηριακά βότανα όπως η κολλητσιίδα, το λάπαδο, το άρκτιο ή η εχινάτσα.	

ΚΛΕΙΔΑ



Επίγεια τμήματα



Αιθέριο έλαιο

















Φύλλα



Ρίζα

ΠΡΟΤΥΠΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ
Όλες οι συνταγές και δόσεις είναι πρώτες, εκτός αν δηλώνεται διαφορετικά· βλέπε Παρασκευάζοντας Σπτικά Παιρικά σελ. 120-5.

ΠΑΘΗΣΗ	ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ	
	Βότανα	Δράσεις
<p>ΨΩΡΙΑΣΗ Οφείλεται σε υπερπαραγωγή κυττάρων της κερατίνης στιβάδας του δέρματος που δεν καταφέρνουν να ωριμάσουν σε φυσιολογική κερατίνη. Μπορεί να συνδέεται με δυσλειτουργία του ανοσοποιητικού και μπορεί να ακολουθήσει μετά από μόλυνση με στρεπτόκοκκο ή κάκωση της επιδερμίδας. Είναι κατάσταση που εμφανίζεται συχνά σε άτομα με τεταμένη, μοναχική προσωπικότητα και με απροθυμία να έρθουν κοντά στους άλλους ανθρώπους και μπορεί να επιδεινωθεί από το άγχος και τις στενοχωρίες. Η τάση για γωρίαση συχνά είναι οικογενειακό χαρακτηριστικό.</p> <p>ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΛΕΙΔΙΑ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Κατά τόπους κοκκινίλες, συχνά με ασημόχρωες φολίδες • Κύκλοι ύφεσης και υποτροπής. 	<p><i>Galium aparine</i> ΚΟΛΛΗΤΣΙΔΑ (βλέπε σελ. 62) </p>	Καθαρτικό, διουρητικό και στυπτικό· χρήσιμο για πολλούς τύπους δερματικών προβλημάτων.
	<p><i>Rumex crispus</i> ΛΑΠΑΘΟ (βλέπε σελ. 183) </p>	Καθαρτικό, διουρητικό και υπακτικό· χολαγωγό και αποτοξινωτικό.
	<p><i>Scrophularia nodosa</i> ΣΚΡΟΦΟΥΛΑΡΙΑ (βλέπε σελ. 97) </p>	Αντιφλεγμονώδες, καθαρτικό και διεγερτικό της κυκλοφορίας· ωφέλιμο για πολλές χρόνιες δερματικές παθήσεις.
	<p><i>Solanum dulcamara</i> ΚΟΚΚΟΡΕΛΙ (βλέπε σελ. 182) </p>	Αντιφλεγμονώδες και τονωτικό του συκωτιού· χρήσιμο όταν η γωρίαση συνδέεται με ρευματικές διαταραχές.
<p>ΜΥΚΗΤΙΑΣΕΙΣ Η τριχοφυτία, το πόδι του αθλητή και άλλες δερματικές λοιμώξεις προκαλούνται από μύκητες όπως οι <i>microsporum</i>, <i>trichophyton</i> και <i>epidermophyton</i>. Τα δάχτυλα των ποδιών και το δέρμα του κεφαλιού είναι οι περιοχές που προσβάλλονται συχνότερα.</p> <p>ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΛΕΙΔΙΑ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Κόκκινες, ερεθισμένες κατά τόπους περιοχές. • Δέρμα με φολίδες ή με ξεφλούδισμα. 	<p><i>Trifolium pratense</i> ΤΡΙΦΥΛΛΙ (βλέπε σελ. 105) </p>	Καθαρτικό και διουρητικό· χρήσιμο για πολλές δερματικές παθήσεις συμπεριλαμβανομένου του εκζέματος.
	<p><i>Aloe vera</i> ΑΛΟΗ (βλέπε σελ. 34)  (Γέλη)</p>	Μαλακτικό, δροσιστικό για το ερεθισμένο δέρμα, αντιπαρασιτικό· χρήσιμο για την γύρα.
	<p><i>Calendula officinalis</i> ΚΑΛΕΝΤΟΥΛΑ (βλέπε σελ. 43) </p>	Αντιμυκητιακό και στυπτικό· επουλώνει πληγές· καταπραϊντικό για το ξηρό δέρμα ή για φλεγμονές.
<p>ΑΠΩΛΕΙΑ ΤΡΙΧΩΝ (ΑΛΩΠΕΚΙΑ) Μπορεί να είναι καθολική ή κατά τόπους· στους άνδρες είναι συχνά κληρονομική. Η ήπια απώλεια μπορεί να οφείλεται σε έλλειψη βιταμινών.</p> <p>ΣΥΜΠΤΩΜΑ ΚΛΕΙΔΙ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Κατά τόπους φαλάκρα ή αραιές τρίχες. 	<p><i>Commiphora mohlmoii</i> ΜΥΡΡΟ (βλέπε σελ. 50)  (Ρητίνη)</p>	Αντιμυκητιακό, διεγερτικό του ανοσοποιητικού, στυπτικό.
	<p><i>Arnica montana</i> ΑΡΝΙΚΑ (βλέπε σελ. 180) </p>	Διεγείρει την κυκλοφορία του αίματος.
<p>ΠΡΩΩΡΟ ΑΣΠΡΙΣΜΑ ΤΩΝ ΜΑΛΛΙΩΝ Μπορεί να είναι κληρονομικό ή να συνδέεται με άγχος ή πρόωρη εμμηνόπαυση.</p> <p>ΣΥΜΠΤΩΜΑ ΚΛΕΙΔΙ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Τα μαλλιά αρχίζουν να ασπρίζουν από την ηλικία των 20 ή των 30 χρόνων. 	<p><i>Artemisia abrotanum</i> ΠΙΚΡΟΘΑΝΟΣ (βλέπε σελ. 184) </p>	Παραδοσιακό γιατρικό για τη διέγερση της τριχοφυτίας, αν και η φήμη του δεν στηρίζεται σε επιστημονική βάση.
	<p><i>Polygonum multiflorum</i> ΠΟΛΥΤΟΝΟΤΟ ΠΟΛΥΑΝΘΕΣ (βλέπε σελ. 184)  (Κόνδυλος)</p>	Τονωτικό των νεφρών που χρησιμοποιείται στην Κίνα για την πρόωρη εμμηνόπαυση και το πρόωρο άσπρισμα των μαλλιών.
<p>ΠΙΤΥΡΙΔΑ Μικρές φολίδες νεκρού δέρματος στο δέρμα του κεφαλιού. Μπορεί να συνοδεύεται από σμηγματορροϊκή δερματίτιδα και μπορεί να συνδέεται από μόλυνση με ζυμομύκητες.</p> <p>ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΛΕΙΔΙΑ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Τα μαλλιά αρχίζουν να ασπρίζουν από την ηλικία των 20 ή των 30 χρόνων. 	<p><i>Salvia officinalis</i> ΦΑΣΚΟΜΗΛΟ (βλέπε σελ. 95) </p>	
	<p><i>Quillaja saponaria</i> ΚΟΥΪΛΛΑΪΑ Η ΣΑΠΩΝΟΦΟΡΟΣ (βλέπε σελ. 182) </p>	Καθαρτικό και αντιφλεγμονώδες· πλούσιο σε σαπωνίνες.
<p>ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΛΕΙΔΙΑ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Εμφανής πιτυρίδα στα ρούχα. • Μαλλιά ξηρά και εύθραυστα ή λιπαρά με κίτρινες φολίδες. 	<p><i>Rosmarinus officinalis</i> ΔΕΝΔΡΟΛΙΒΑΝΟ (βλέπε σελ. 92) </p>	Στυπτικό, αντισπασμικό και διεγερτικό της κυκλοφορίας· χρήσιμο επίσης για την γωρίαση που προσβάλλει το δέρμα του κεφαλιού.

Χρήση	Συνδυασμοί	Προφυλάξεις
Πιείτε 10 ml φρέσκου χυμού ή έγχυμα 3 φορές την ημέρα: επίσης, χρησιμοποιείστε εξωτερικά την αλοιφή ή την κρέμα.	Συνδυάζεται καλά με το τριφύλλι για την μείωση της υπερπαραγωγής κυττάρων και με καθαρτικά διεγερτικά όπως η τσουκνίδα και η σκροφουλάρια. Χρησιμοποιείστε 3 μέρη κολλητσίδας με 1-2 μέρη των άλλων βοτάνων.	
Πιείτε το έγχυμα ή το βάμμα.	Συνδυάζεται καλά με το άρκτιο ως γενικό καθαρτικό. Προσθέστε κλήμα του Ορεγκον ή σκροφουλάρια για να βοηθήσετε την αποτοξίνωση και για να κρυσώσετε το ήπαρ.	
Πιείτε το έγχυμα ή το βάμμα.	Χρησιμοποιείστε τη με τριφύλλι ή πανσέ για να υποβοηθήσετε την φυσιολογική αύξηση των κυττάρων της επιδερμίδας ή με καθαρτικά βότανα όπως η κολλητσίδα και το λάπαδο.	Διεγερτικό της καρδιάς: αποφύγετέ το σε καρδιακές διαταραχές (ταχυκαρδία).
Πιείτε αφέγυμα φτιαγμένο με 15 g σε 500 ml νερό σε 3 φορές την ημέρα σε δόσεις 1 ποτηριού του κρασιού ή πάρτε μέχρι 7,5 ml βάμμα την ημέρα.	Χρησιμοποιείστε το μόνο του ή σε συνδυασμό με καθαρτικά βότανα όπως το λάπαδο και η σκροφουλάρια. Προσθέστε νευρίνες όπως η σκουτελλάρια αν το άγχος είναι σημαντικός παράγοντας για την πάθηση.	Οι υψηλές δόσεις μπορεί να προκαλέσουν ναυτία και ταχυπαλμία.
	Μπορεί να συνδυαστεί με αντιφλεγμονώδη και καθαρτικά βότανα όπως η κολλητσίδα, το κοκκορέλι, το λάπαδο ή με 10 σταγόνες βάμμα δούγκιας.	
Απλώστε τη γέλη από φρέσκα φύλλα στην προσβλημένη περιοχή: μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε την αλοιφή.	Χρησιμοποιείστε τη μόνη της.	
Χρησιμοποιείστε την αλοιφή ή την κρέμα, ή το έγχυμα για ποδόλουτρο ή για πλύση.	Προσθέστε 5 ml έλαιο μελαλεύκης σε 500 ml έγχυμα στην πλύση για να ενισχυθεί η αντιμυκητιακή δράση.	
Προσθέστε 10 σταγόνες έλαιο ή 10 ml βάμμα σε 100 ml νερό για πλύσεις: πάρτε επίσης 1 ml βάμμα, 3 φορές την ημέρα.	Χρησιμοποιείστε το μόνο του. Εξωτερικά, προσθέστε ίση ποσότητα δούγκιας ή προσθέστε μύρρο στην κρέμα καλέντουλας. Εσωτερικά, πάρτε κάγουλες εχινάτσας.	Αποφύγετε την εσωτερική λήψη στην εγκυμοσύνη.
Απλώστε την κρέμα ή την αλοιφή στις πάσχουσες περιοχές ή ξεπλύντε τα μαλλιά με καλά αραιωμένο βάμμα.	Υποστηρίξτε τη δράση του με νευρίνες (βλ. σελ. 166-5) και με συμπλήρωμα βιταμίνης Β. Πιείτε έγχυμα τσουκνίδας ή άρκτιου για αποτοξίνωση.	Μη τη χρησιμοποιήσετε σε λύση της συνέχειας του δέρματος μην την παίρνετε εσωτερικά.
Πάρτε 20 σταγόνες βάμμα μέχρι και 3 φορές την ημέρα: ξεπλύντε τα μαλλιά με το έγχυμα.	Υποστηρίξτε τη δράση του με νευρίνες και προσθέστε τσουκνίδα, δενδρολίβανο ή φασκόμηλο στο έγχυμα: πάρτε συμπληρώματα μετάλλων και βιταμίνης Β.	Μην την χρησιμοποιείτε καθόλου στην εγκυμοσύνη.
Πάρτε το αφέγυμα ή το έγχυμα (μέχρι 15 ml την ημέρα): διατίθενται ιδιοσκευάσματα στο εμπόριο.	Χρησιμοποιείστε το μόνο του ή συνδυάστε το με τονωτικά όπως τα <i>mu zhen zi, shu di huang</i> ή το μπιούγκου (buchu, <i>Barosma betulina</i>). Χρησιμοποιείστε 2 μέρη πολύγονου και <i>shu di huang</i> σε 1 μέρος άλλων βοτάνων.	Αποφύγετέ το αν υποφέρετε και από διάρροια.
Πιείτε το έγχυμα: ξεπλύντε τα μαλλιά με το έγχυμα.	Μπορείτε να προσθέσετε δενδρολίβανο και τσουκνίδα στο έγχυμα για το ξέπλυμα των μαλλιών για να βοηθήσετε να σκουρύνουν τα μαλλιά.	Αποφύγετε τις θεραπευτικές δόσεις στην εγκυμοσύνη και αν πάσχετε από επιληψία.
Αναμίξτε 15 ml αφέγυμα με 200 g μαλακό σαπούνι και χρησιμοποιείστε το για σαμπουάν.	Χρησιμοποιείστε τη μόνη της.	Για εξωτερική χρήση μόνο. Μην το παίρνετε εσωτερικά.
Ξεπλύντε τα μαλλιά με το έγχυμα: μουλιάστε 15 g βότανο σε 250 ml συνηθισμένο σαμπουάν για 2 εβδομάδες πριν το χρησιμοποιήσετε.	Προσθέστε ρίζα τσουκνίδας στο ξέπλυμα ως διεγερτικό της κυκλοφορίας και ως καθαρτικό τονωτικό.	

ΚΛΕΙΔΑ



Επίγεια τμήματα



Αιθέριο έλαιο



Ανθη



Εσωτερικός φλοιός.



Φύλλα



Πέταλα



Ρίζα



Φλοιός ρίζας



Βλασιός



Ξυλαράκια



Ολόκληρο βότανο.












ΠΡΟΤΥΠΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ
Όλες οι συνταγές και δόσεις είναι πρότυπες, εκτός αν δηλώνεται διαφορετικά: βλέπε Παρασκευάζοντας Σπτικά Πατρικά σελ. 120-5.

ΚΑΡΔΙΑ, ΑΙΜΑ & ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑ

ΟΙ ΑΡΧΑΙΕΣ ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ θεωρούσαν ότι η καρδιά ήταν πολύ παραπάνω από μία αντλία για την κυκλοφορία του αίματος. Στην ιατρική της Αγιουρβέδα, η καρδιά είναι η θέση της γυχής, ενώ σύμφωνα με την Κινέζικη ιατρική, αποθηκεύει *shen* (αίσθηση αποδεκτής και σωστής συμπεριφοράς). Αυτό που η Δυτική ιατρική μπορεί να θεωρεί πνευματική ή νευρική διαταραχή, η Κινέζικη ιατρική το αποδίδει σε δυσαρμονία του *shen*, και μπορεί να προτιμά βότανα όπως το *fu ling*, που καθαρίζει την υγρασία από την καρδιά και χρησιμοποιείται ως κατασταλτικό για να την "ειρνεύσει". Τα Δυτικά καρδιακά βότανα καυχώνται για πιο ορθόδοξες δράσεις. Από τότε

που η δακτυλίτις (*Digitalis purpurea*) αναγνωρίστηκε ως ισχυρό φάρμακο το 1768 οι επιστήμονες άρχισαν να μελετούν τα βοτανικά διαλύματα. Μερικά από αυτά είναι ακόμα σημαντικά στη σύγχρονη ιατρική. Αλλά είναι κατάλληλα για οικιακή χρήση: το τσάι κράταιγου και φλαμουριάς, για παράδειγμα, είναι αρκετά ασφαλή και στην εγκυμοσύνη. Τα βότανα μπορεί επίσης να βοηθήσουν στον έλεγχο του κακού δαίμονα των καιρών μας, της χοληστερόλης: πολλά είναι πολύ δραστικά στη μείωση της χοληστερόλης, βοηθώντας έτσι στην πρόληψη της αθηροσκλήρωσης.

Βλέπε επίσης: πληγές και αιμοραγία, σελ. 126-7· αιμορροΐδες, σελ. 154-5· κισώδη έλκη, σελ. 160-1· κισώδεις φλέβες, σελ. 160-1· βαριά περίοδος, σελ. 168-9.

ΠΑΘΗΣΗ	ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ	
	Βότανα	Δράσεις
<p>ΥΨΗΛΗ ΠΙΕΣΗ ΑΙΜΑΤΟΣ Ονομάζεται επίσης υπέρταση και πρέπει να θεωρείται ως σύμπτωμα έλλειψης ισορροπίας στο σώμα μάλλον, παρά ως ανεξάρτητη νόσος. Μπορεί να συνδέεται με αθηροσκλήρωση, καρδιακές διαταραχές και ηπατικές παθήσεις.</p> <p>ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΛΕΙΔΙΑ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πονοκέφαλοι • Προβλήματα στα μάτια • Κρίσεις ζάλης ή λιποθυμίας • Αυξημένη πίεση αίματος στην επαναληπτική εξέταση • Διαστολική πίεση αίματος (η χαμηλή πίεση) μεγαλύτερη από 95-105 mm Hg. <p>ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Μην αντικαθιστάτε τα ορθόδοξα φάρμακα με βότανα χωρίς τη συμβουλή του γιατρού σας.</p>	<p><i>Achillea millefolium</i> ΧΙΛΙΟΦΥΛΛΟ  (βλέπε σελ. 30)</p>	Χαλαρώνει τα περιφερικά αιμοφόρα αγγεία και βελτιώνει τη ροή του αίματος.
	<p><i>Chrysanthemum morifolium</i> ΧΡΥΣΑΝΘΕΜΟ (JU HUA)  (βλέπε σελ. 185)</p>	Διαστέλλει τις στεφανιαίες αρτηρίες και αυξάνει τη ροή του αίματος· επίσης απομακρύνει τον "ηπατικό καύσο" που μπορεί να προκαλέσει υπέρταση.
	<p><i>Crataegus spp.</i> ΚΡΑΤΑΙΓΟΣ   (βλέπε σελ. 51) (Ανθοφόρες κορυφές)</p>	Βελτιώνει τη στεφανιαία κυκλοφορία, δυναμώνει την καρδιά σταθεροποιεί την πίεση του αίματος βελτιώνοντας την καρδιακή λειτουργία.
	<p><i>Stachys officinalis</i> ΜΠΕΤΕΟΝΙΚΑ  (βλέπε σελ. 99)</p>	Τονωτικό της κυκλοφορίας, χαλαρωτικό και κατασταλτικό· ηρεμεί την καρδιά.
	<p><i>Tilia europea</i> ΦΛΑΜΟΥΡΙΑ  (βλέπε σελ. 184)</p>	Χαλαρώνει και θεραπεύει τα αιμοφόρα αγγεία· βοηθά στην πρόληψη της αθηροσκλήρωσης.
	<p><i>Viburnum opulus</i> ΒΙΜΠΟΥΡΝΟ  (βλέπε σελ. 113)</p>	Χαλαρωτικό των λείων μύων για το αγγειακό σύστημα· χαμηλώνει τη διαστολική πίεση του αίματος.
<p>ΧΑΜΗΛΗ ΠΙΕΣΗ ΑΙΜΑΤΟΣ Ονομάζεται και υπόταση και συχνά δεν θεωρείται σοβαρή από μερικούς γιατρούς, αλλά άλλοι πιστεύουν ότι είναι σημαντική.</p> <p>ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΛΕΙΔΙΑ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Γενική κόπωση • Αδύναμη κράση • Κρίσεις ζάλης και/ή λιποθυμίας • Ταχυπαλμίες και καρδιακές αρρυθμίες. <p>ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Αν η συστολική πίεση (η υψηλή πίεση) είναι σταθερά χαμηλότερη από 110 mm Hg, αναζητήστε επαγγελματική βοήθεια.</p>	<p><i>Convallaria majalis</i> ΚΟΜΒΑΛΛΑΡΙΑ (κρινάκι)  (βλέπε σελ. 182)</p>	Διεγείρει τις συστολές και βελτιώνει την απόδοση της καρδιάς· χρήσιμο για την αδύναμη και ανεπαρκή καρδιά των ηλικιωμένων.
	<p><i>Cytisus scoparius</i> ΚΥΤΙΣΟΣ Ο ΣΑΡΩΜΑΤΙΚΟΣ  (βλέπε σελ. 183) (Ανθοφόρες κορυφές)</p>	Ρυθμίζει το ρυθμό της καρδιάς σταθεροποιώντας τις αρρυθμίες που μπορεί να συνδέονται με χαμηλή πίεση του αίματος και με καρδιακή ανεπάρκεια.
	<p><i>Leonurus cardiaca</i> ΛΕΟΝΟΥΡΟΣ  (βλέπε σελ. 74)</p>	Μετριάζει τις ταχυπαλμίες και τις αρρυθμίες· αλλά έχει και διεγερτική δράση στην καρδιά.
	<p><i>Rosmarinus officinalis</i> ΔΕΝΔΡΟΛΙΒΑΝΟ  (βλέπε σελ. 92)</p>	Γενικό τονωτικό για το νευρικό και το κυκλοφορικό σύστημα· ωφέλιμο για τα άτομα που κουράζονται γρήγορα και για τους ηλικιωμένους και ανήμπορους.

ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΟΥ

Αυξημένη πίεση του αίματος με εμμηνοπαυσικά συμπτώματα

ΑΣΘΕΝΗΣ: Σάρα, 52 ετών, διαζευγμένη, με μία κόρη στο κολλέγιο. Μοίραζε τον χρόνο της στη φροντίδα των ηλικιωμένων και στη δουλειά της ως μουσικού.

ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΚΑΙ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ: Στη Σάρα είχε γίνει διάγνωση ελαφρώς αυξημένης πίεσης του αίματος πριν 10 χρόνια. Οι γιατροί χορήγησαν β-αναστολείς, αλλά δεν της άρεσε να παίρνει φάρμακα και γρήγορα εγκατέλειψε τα διοκία αντικαθιστώντας τα με διάφορα βοτανικά και ομοιοπαθητικά ιδιοσκευάσματα. Μετά από 8 χρόνια, μία άλλη εξέταση αποκάλυψε γλαύκωμα και πίεση του αίματος 180/110 mm Hg. Είχε επίσης εμμηνοπαυσικά συμπτώματα, πόνους χαμηλά στην πλάτη, ζάλη και τάση για βουΐσμα των αυτιών, ταχυπαλμίες και εζάψεις όποτε αισθανόταν συναισθηματική ταραχή ή έκανε κάποια έντονη δραστηριότητα. Ο γιατρός της την παρότρυνε να ξαναρχίσει να παίρνει β-αναστολείς.

ΘΕΡΑΠΕΙΑ: Προτιμήθηκαν τα βότανα που ενισχύουν την ενέργεια των νεφρών και δρέφουν το σκώπι, αντί για εκείνα που επιβραδύνουν την καρδιά. Σε αυτά συμπεριλήφθηκαν *shu di huang, shan zhu yu, mu dan pi* και *he shou wu*. Χορηγήθηκε επίσης τσάι από βότανα, με *ju hua*, κράταιγο και λεόνουρο.

ΕΚΒΑΣΗ: Μέσα σε ένα μήνα, οι εζάψεις της Σάρα εξαφανίστηκαν, είχε λιγότερες ταχυπαλμίες και περισσότερη ενέργεια χωρίς καμία ζαλάδα. Η πίεσή της έπεσε στα 155/95 mm Hg. Τα βότανα συνεχίστηκαν για 3 μήνες, οπότε η πίεση του αίματος είχε σταθεροποιηθεί στα 140/85 mm Hg και έτσι συνέχισε μόνο το τσάι. Έξι μήνες μετά σε μία εξέταση ρουτίνας, η πίεση του αίματος παρέμενε σταθερή και το γλαύκωμα είχε βελτιωθεί.

Χρήση	Συνδυασμοί	Προφυλάξεις
Φτιάξτε έγχυμα με 15 g βοτάνου σε 500 ml νερό· πάρτε μέχρι και 2,5 ml βάμμα 3 φορές την ημέρα	Μπορεί να συνδυαστεί με φλαμουριά (<i>Tilia europa</i>), αν υπάρχει πρόβλημα αθηροσκλήρωσης ή με καρδιακά τονωτικά όπως ο κράταιγος.	Αποφύγετε τις μεγάλες δόσεις κατά την εγκυμοσύνη.
Πάρτε το έγχυμα ή το βάμμα.	Μπορεί να συνδυαστεί με ηπατικά βότανα, όπως το <i>gou qi zi</i> , με διουρητικά, όπως το <i>fu ling</i> ή το φύλλο πικραλίδας, ή με κατασταλτικά, ανάλογα με την αιτία της υπέρτασης.	
Πάρτε το έγχυμα ή το βάμμα.	Μπορεί να συνδυαστεί με πικραλίδα και χιλιόφυλλο ή με βότανα όπως το βιμπούρνο για να χαλαρώσει τα αγγεία του αίματος.	
Πάρτε το έγχυμα ή το βάμμα.	Μπορεί να συνδυαστεί με την πικραλίδα ή το <i>fu ling</i> , ιδιαίτερα αν το στρες συμβάλλει στην πάθηση· συνδυάστε 2 μέρη μπετόνικας με 1 μέρος άλλων βοτάνων.	Αποφύγετε τις μεγάλες δόσεις κατά την εγκυμοσύνη.
Πάρτε το έγχυμα ή μέχρι και 10 ml βάμμα την ημέρα.	Συνδυάστε τη με κράταιγο, ως καρδιακό τονωτικό, ή με γκίγκο αν υπάρχει πρόβλημα αθηροσκλήρωσης.	
Πάρτε το αφέγμα ή το βάμμα.	Συνδυάστε το με καρδιακά τονωτικά όπως ο κράταιγος ή με κατασταλτικά όπως η βαλεριάνα αν παίζει σημαντικό ρόλο η ένταση.	
Στο Ην. Βασίλειο, Αυστραλία και Ν. Ζηλανδία η χρήση της περιορίζεται στους αναγνωρισμένους βοτανολογικούς. Η μέγιστη ασφαλή δόση στο Ην. Βασίλειο είναι μέχρι 1 ml βάμμα 3 φορές την ημέρα.	Πρέπει να χορηγείται μαζί με ένα διουρητικό όπως το φύλλο πικραλίδας ή με τονωτικά βοτάνων όπως ο κράταιγος και το γκίγκο, ανάλογα με την αιτία της πάθησης.	Πάρτε μόνο σύμφωνα με τις οδηγίες· οι υψηλές δόσεις προκαλούν βαρείς εμετούς.
Πιείτε έγχυμα φτιαγμένο με 15 g βότανο σε 500 ml νερό, ή πάρτε μέχρι και 5 ml βάμμα την ημέρα.	Χρησιμοποιείστε το με τονωτικά όπως ο κράταιγος (ή η κομβολάρια, αν χορηγείται από αναγνωρισμένο θεραπευτή), ανάλογα με τη βαρύτητα των συμπτωμάτων.	Αποφύγετε στην εγκυμοσύνη. Μην τον χρησιμοποιείτε αν είστε αρχάριος στα βότανα· βλ. σελ. 180.
Πάρτε το έγχυμα ή το βάμμα.	Συνδυάστε το με δενδρολίβανο και με <i>fu ling</i> για δράση και τονωτική και ηρεμιστική.	Αποφύγετε στην εγκυμοσύνη.
Πάρτε το έγχυμα ή μέχρι 10 ml βάμμα την ημέρα· κάντε μασάζ με αραιωμένο έλαιο στο στήθος πάνω από την καρδιά.	Μπορεί να συνδυαστεί με τονωτικά όπως η μπετόνικα και ο λεόνουρος.	

ΚΛΕΙΔΑ



Επίγεια τμήματα



Φλοιός



Ράγες

















Ανθη



Φύλλα

ΠΡΟΤΥΠΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ
Όλες οι συνταγές και δόσεις είναι πρότυπες, εκτός αν δηλώνεται διαφορετικά βλέπε Παρασκευάζοντας Σπιτικά Παιρικά σελ. 120-5.

ΠΑΘΗΣΗ	ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ	
	Βότανα	Δράσεις
<p>ΚΑΚΗ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑ Μπορεί να είναι σημείο πιο σοβαρών καρδιακών προβλημάτων, αλλά συχνά είναι μόνο μία κληρονομική τάση και δεν αποτελεί σοβαρό πρόβλημα.</p> <p>ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΛΕΙΔΙΑ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ιδιαίτερα κρύα χέρια και πόδια. • Τάση για χιονίστρες • Λευκά ή "νεκρά" δάχτυλα των χεριών (φαινόμενο Raynaud). 	<p><i>Capsicum frutescens</i> ΚΑΓΙΕΝ (βλέπε σελ. 46) </p>	Θερμαντικό (καυτό), εφιδρωτικό ισχυρό διεγερτικό της κυκλοφορίας.
	<p><i>Cinnamomum cassia</i> ΚΑΝΕΛΛΑ (GUI ZHI) (βλέπε σελ. 48) </p>	Θερμαντικό, εφιδρωτικό· ενδαρύνει την κυκλοφορία και του αίματος και του <i>κι</i> (ενέργεια).
	<p><i>Zanthoxylum americanum</i> ΞΑΝΘΟΞΥΛΟ Τ Ο ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΟ (βλέπε σελ. 183) </p>	Διεγερτικό της κυκλοφορίας, εφιδρωτικό· θερμαντικό για όλες τις "υυχρές" καταστάσεις.
	<p><i>Zingiber officinalis</i> ΤΖΙΝΤΖΕΡ (βλέπε σελ. 115) </p>	Ισχυρό διεγερτικό της κυκλοφορίας, χαλαρώνει τα αιμοφόρα αγγεία, εφιδρωτικό· πολύ θερμαντικό.
<p>ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ ΤΩΝ ΑΡΤΗΡΙΩΝ Συνδέεται με εναποθέσεις λίπους που συσσωρεύονται στα αιμοφόρα αγγεία, ίσως ως προστατευτικός μηχανισμός για την αντιμετώπιση του καπνίσματος ή άλλων ρυπογόνων. Αυξάνει τον κίνδυνο καρδιακών επεισοδίων.</p> <p>ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΛΕΙΔΙΑ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Υψηλή πίεση του αίματος • Τα υπλαφίσιμα αγγεία μπορεί να είναι σκληρά και σαν σωλήνες • Διαταραχές των ματιών • Αιφνίδιος, δριμύς πόνος στα πόδια στο περπάτημα (χωλότητα). <p>ΑΝΑΙΜΙΑ (οφειλόμενη σε έλλειψη σιδήρου) Χαμηλά επίπεδα αιμοσφαιρίνης που μπορεί να οφείλονται σε ανεπαρκή διατροφή, βαριές περιόδους ή πεπτικές διαταραχές.</p> <p>ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΛΕΙΔΙΑ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Λαχάνιασμα και/ή ταχυπαλμίες • Πολύ ωχρά νύχια ή έσω βλέφαρα • Πόνοι ρευματικού τύπου. 	<p><i>Ginkgo biloba</i> ΓΚΙΓΚΟ (βλέπε σελ. 64) </p>	Χαλαρώνει τα αιμοφόρα αγγεία και έτσι βελτιώνει τη κυκλοφορία, χρήσιμο στην αρτηριοσκλήρωση των εγκεφαλικών αγγείων και στην διαλειπούσα χωλότητα.
	<p><i>Vinca major</i> BINKA (η μεγάλη) (βλέπε σελ. 181) </p>	Περιέχει θινκαμίνη, που είναι αιματογωγή και χρήσιμη στην αρτηριοσκλήρωση των εγκεφαλικών αγγείων και μετά από εγκεφαλικό επεισόδιο· τονώνει τα εγκεφαλικά αρτηριόλια.
	<p><i>Viscum album</i> ΙΕΟΣ (βλέπε σελ. 182) </p>	Ενισχύει τα τοιχώματα των αιμοφόρων τριχοειδών, μειώνει τη φλεγμονή και ενδαρύνει την επιδιόρθωση τους· καρδιακό κατασταλτικό, επιβραδύνει την καρδιακή συχνότητα.
	<p><i>Angelica sinensis</i> ΑΓΓΕΛΙΚΗ (DANG GUI) (βλέπε σελ. 36) </p>	Θρέφει το αίμα και αναζωογονεί την κυκλοφορία· περιέχει βιταμίνη Β12 και φυλλικό οξύ, έτσι βοηθά στην πρόληψη της κακοήθους αναιμίας.
<p>ΥΨΗΛΗ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ Υψηλά επίπεδα λιπιδίων (όπως η χοληστερόλη) στο αίμα που μπορεί να οδηγήσουν σε αθηροσκλήρωση και να αυξήσουν τον κίνδυνο καρδιακού ή εγκεφαλικού επεισοδίου. Συνδέονται με υπερβολική ποσότητα κεκορεμένων λιπών στη διατροφή, αλλά μπορεί να είναι και κληρονομικά. Η χοληστερόλη χρειάζεται για πολλές λειτουργίες του σώματος και δεν είναι ενδογενώς βλαβερή.</p> <p>ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΛΕΙΔΙΑ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Οι εξετάσεις αίματος αποκαλύπτουν υψηλά επίπεδα λιπιδίων. 	<p><i>Urtica dioica</i> ΤΣΟΥΚΝΙΑΔΑ (βλέπε σελ. 108) </p>	Πλούσια σε σίδηρο και σε άλλα μέταλλα και βιταμίνες· υψηλής θρεπτικής αξίας.
	<p><i>Allium sativum</i> ΣΚΟΡΔΟ (βλέπε σελ. 33) </p>	Μειώνει τα επίπεδα της χοληστερόλης του αίματος· έχει αποδειχτεί ότι μειώνει τον κίνδυνο καρδιακής προσβολής και αθηροσκλήρωσης.
	<p><i>Avena sativa</i> ΒΡΩΜΗ (βλέπε σελ. 40) </p>	Μειώνει αποτελεσματικά τα επίπεδα της χοληστερόλης του αίματος, ιδιαίτερα των χαμηλής πυκνότητας λιποπρωτεϊνών.
	<p><i>Camelia sinensis</i> ΤΕΙΟΔΕΝΔΡΟ (τσάι τύπου oolong) (βλέπε σελ. 44) </p>	Περιέχει φαινόλες, οι οποίες αναστέλλουν την απορρόφηση χοληστερόλης· διεγερτικό της κυκλοφορίας και τονωτικό για τα αιμοφόρα αγγεία, βοηθά στην πρόληψη της αθηροσκλήρωσης.
<p>ΕΥΘΡΑΥΣΤΑ ΤΡΙΧΟΕΙΔΗ Αδυναμία των τοιχωμάτων των αιμοφόρων αγγείων.</p> <p>ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΛΕΙΔΙΑ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Τάση να γίνονται εύκολα μελανιές • Αιμορραγία του αμφιβληστροειδίου. 	<p><i>Fagopyrum esculentum</i> ΦΑΓΟΠΥΡΟ (βλέπε σελ. 184) </p>	Πλούσια σε ρουτίνη (τονώνει και επιδιορθώνει τα τοιχώματα των αρτηριολίων)· ειδική δράση στην αιμορραγία του αμφιβληστροειδίου.
	<p><i>Viola tricolor</i> ΠΑΝΣΕΣ (βλέπε σελ. 114) </p>	Περιέχει φλαβονοειδή που δυναμώνουν τα τοιχώματα των τριχοειδών.

ΚΛΕΙΔΑ



Επίγεια τμήματα



Φλοιός



Ράγες



Σπόροι



Φύλλα



Ρίζα



Ευλαράκια

Χρήση	Συνδυασμοί	Προφυλάξεις
Φτιάξτε έγχυμα με 30-50 g βότανο σε 500 ml νερό· πάρτε μέχρι και 1 ml βάμμα αραιωμένο 1:20 ανά δόση· κάντε μασάζ με έλαιο.	Πάρτε το με άλλα θερμαντικά διεγερτικά βότανα όπως το αφέψημα ρίζας αγγελικής ή προσθέστε 1-2 g μυρική στο έγχυμα.	Μην υπερβαίνετε τη συνιστώμενη δόση· αποφύγετε τις μεγάλες δόσεις στην εγκυμοσύνη.
Πάρτε το αφέψημα ή το βάμμα.	Συνδυάζεται καλά με λίγο τζιντζερ· αλλιώς προσθέστε γκίγκο ή δενδρολίβανο.	Αποφύγετε τις θεραπευτικές δόσεις στην εγκυμοσύνη.
Πάρτε αφέψημα φτιαγμένο με 15 g βότανο σε 600 ml νερό· πάρτε μέχρι και 5 ml βάμμα την ημέρα.	Μπορεί να συνδυαστεί με ρίζα αγγελικής ή δενδρολίβανο, ή προσθέστε μία πρέζα σκόνη κανέλλας στο αφέψημα.	
Φτιάξτε αφέψημα και ποδόλουτρο με 10 g ωπής ρίζας σε 600ml νερό· πάρτε μέχρι 10 σταγόνες βάμμα αραιωμένο 1:20 ανά δόση.	Συνδυάστε το με τονωτικά της κυκλοφορίας όπως το γκίγκο ή με θερμαντικά βότανα όπως το δενδρολίβανο ή το <i>gui zhi</i> .	
Πάρτε το έγχυμα ή το βάμμα.	Συνδυάστε το με μπετόνικα ως τονωτικό, ή προσθέστε φλαμουριά και κράταιγο για τα προβλήματα της κυκλοφορίας.	
Πάρτε το έγχυμα ή το βάμμα.	Συνδυάστε το βάμμα με τη συνιστώμενη δόση ιξού (βλ. παρακάτω) ή βάλτε φλαμουριά και μπετόνικα στο έγχυμα.	
Πάρτε 10-20 σταγόνες βάμμα 3 φορές την ημέρα.	Συνδυάστε τον με βάμμα βίνκας ή γκίγκο σε δόση μέχρι 5 ml. Πιείτε τον με έγχυμα φαγόπυρου ή φλαμουριάς για να βοηθήσετε στην επιδιόρθωση των αρτηριολίων.	Μην χρησιμοποιείτε τους καρπούς γιατί είναι τοξικοί· αποφύγετέ τον στην εγκυμοσύνη.
Πάρτε το αφέψημα ή το βάμμα. Διατίθενται πολλά ιδιοσκευάσματα στο εμπόριο.	Μπορεί να συνδυαστεί με <i>shu di huang</i> και με <i>he shou wu</i> . Τρώτε άφθονες πλούσιες σε σίδηρο τροφές όπως σικώτι, νεροκάρδαμο και βερούκοκα.	Αποφύγετε τις μεγάλες δόσεις στην εγκυμοσύνη.
Πιείτε 10 ml χυμού 3 φορές την ημέρα, ή πιείτε έγχυμα νεπού βοτάνου.	Χρησιμοποιείστε τη μόνη της, αλλά εμπλουτίστε τη διαίτα σας με τροφές πλούσιες σε σίδηρο όπως ο μαϊντανός, το νεροκάρδαμο και τα βερούκοκα.	
Φάτε μία σκελίδα την ημέρα· πάρτε 2 g σκόνη σκόρδου σε κάψουλες την ημέρα αν υπάρχει υψηλός κίνδυνος καρδιακής προσβολής.	Χρησιμοποιείστε το μόνο του, αλλά περιορίστε επίσης την κατανάλωση κεκορεμένων λιπών και τροφών πλούσιων σε χοληστερόλη.	Αποφύγετε τις θεραπευτικές δόσεις στην εγκυμοσύνη.
Προσθέστε 25 g πίτουρα βρώμης στα δημητριακά του πρωϊνού ή στο πόρριτζ.	Χρησιμοποιείστε το μόνο του, αλλά περιορίστε επίσης την κατανάλωση κεκορεμένων λιπών και τροφών πλούσιων σε χοληστερόλη.	Αν έχετε ευαισθησία στη γλουτένη, δείτε τις προφυλάξεις σελ. 40.
Φτιάξτε έγχυμα με 1 ως 2 κουταλιές σε κάθε κούπα με βραστό νερό.	Χρησιμοποιείστε το μόνο του. Το <i>pu erh</i> είναι η πιο αποτελεσματική ποικιλία τσαγιού oolong για τη μείωση της χοληστερόλης.	Περιορίστε τη δόση σε 2 κούπες την ημέρα στην υπέρταση και στην εγκυμοσύνη.
Πάρτε το έγχυμα ή το βάμμα.	Χρησιμοποιείστε το με 10 ml χυμού από πολυκόμμι σε κάθε δόση ή παίρνετε δισκία ρουτίνης κάθε μέρα.	
Πάρτε το έγχυμα ή το βάμμα.	Μπορεί να συνδυαστεί με 10 ml χυμού από πολυκόμμι σε κάθε δόση, αλλιώς χρησιμοποιείστε χιλιόφυλλο ή πεντάνευρο.	

ΠΡΟΤΥΠΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ
Όλες οι συνταγές και δόσεις είναι πρότυπες, εκτός αν δηλώνεται διαφορετικά βλέπε Παρασκευάζοντας Σπιτικά Πατρικά σελ. 120-5.










ΠΕΠΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

Η ΚΑΛΗ ΠΕΨΗ έχει κεντρική σημασία για την καλή υγεία: η δυσλειτουργία της, όχι μόνο στερεί το σώμα από τις θρεπτικές ουσίες, αλλά και οδηγεί στη συσσώρευση τοξινών. Η θεωρία της Αγιουρβέδα υποστηρίζει ότι τα προϊόντα αυτά είναι η πηγή των τριών διαδέσεων, *πίττα*, *βάτα*, και *κάφα*, οι οποίες, αν δεν βρίσκονται σε ισορροπία, μπορεί να είναι υπεύθυνες για τις περισσότερες νόσους. Στην Κινέζικη ιατρική, τα πεπτικά όργανα συνδέονται και με πολλά άλλα όργανα και λειτουργικές διαδικασίες του σώματος, όπως τα αποθέματα του σώματος, ή η κυκλοφορία της ενέργειας, η πνευματική δραστηριότητα και οι μυς και η έλλειψη ισορροπίας συνδέεται με ευρεία κλίμακα φυσιολογικών και συναισθηματικών συμπτωμάτων. Στη Δύση, επίσης, η βοτανική ιατρική έχει

από καιρό εστιάσει στην πεπτική λειτουργία. Τα βότανα παρέχουν μία εντυπωσική σειρά τονωτικών, διεγερτικών, άφουσων και χαλαρωτικών για να εξασφαλίσουν την υγιή λειτουργία του πεπτικού. Η καλή πέψη εξαρτάται επίσης, από το νευρικό σύστημα ώστε να διεγείρεται η παραγωγή οξέων ή ενζύμων και η κινητικότητα του εντέρου, και πολλά πεπτικά βότανα δρουν στο νευρικό σύστημα και μπορούν να βοηθήσουν σε προβλήματα που συνδέονται με την νευρική πίεση (στρες), όπως η κοιλίτιδα.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Αναζητείστε επαγγελματική συμβουλή για οποιαδήποτε μεταβολή της συμπεριφοράς των εντέρων που συμβαίνει ξαφνικά ή επιμένει.

Βλέπε επίσης: στοματικά έλκη, σελ. 142-3· νηματώδεις σκώληκες, σελ. 176-7

ΠΑΘΗΣΗ	ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ	
	Βότανα	Δράσεις
ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑ Πρόκειται γενικά για σύμπτωμα άλλων προβλημάτων της υγείας· μπορεί να συνδέεται με κακή διατροφή, βραδεία πέψη ή ανεπάρκεια του μυϊκού τόνου, ή μπορεί να οφείλεται σε νευρική ένταση που αναστέλλει τη δραστηριότητα του εντέρου. ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΛΕΙΔΙΑ <ul style="list-style-type: none"> • Έλλειψη κινητικότητας του εντέρου για περισσότερο από 24 ώρες • Χαμηλός κοιλιακός πόνος ή σφίξιμο • Δυσκολία στην έκκριση των κοπράνων. 	<i>Plantago psyllium/P.ovata</i> ΨΥΛΛΟΧΟΡΤΟ/ΠΛΑΝΤΑΓΟ  ΤΟ ΩΟΕΙΔΕΣ (βλέπε σελ. 86)	Γλισχρώδη και διογκωτικά υπακτικά που λιπαίνουν το έντερο· χρήσιμα αν τα κόπρανα είναι ξηρά.
	<i>Rheum palmatum</i> RABENTI  (βλέπε σελ. 89)	Περιέχει ανθρακινόνες που ερεθίζουν τον πεπτικό σωλήνα αυξάνοντας τις κινήσεις του εντέρου.
	<i>Viburnum opulus</i> ΒΙΜΠΟΥΡΝΟ  (βλέπε σελ. 113)	Χαλαρωτικό των λείων μυών· χρήσιμο αν η δυσκοιλιότητα συνδέεται με τεταμένα σπλάχνα.
ΔΙΑΡΡΟΙΑ Είναι συχνά σύμπτωμα άλλων μη ισορροπημένων καταστάσεων στο πεπτικό σύστημα, αλλά μπορεί επίσης να προκληθεί από δηλητηρίαση της τροφής ή από λοίμωξη από βακτήρια. Οι ύποπτες τροφές μπορεί να είναι εμφανείς στην περίπτωση της τροφικής δηλητηρίασης. Η λοίμωξη από βακτήρια μπορεί εύκολα να μεταδοθεί και σε άλλα μέλη του οικιακού περιβάλλοντος. ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΛΕΙΔΙΑ <ul style="list-style-type: none"> • Υδαρή, συχνά κόπρανα • Κοιλιακές κράμπες ή κολλικόπονοι. 	<i>Agrimonia eupatoria</i>  ΑΓΡΙΜΟΝΙΟ (βλέπε σελ. 31)	Στυπτικό και επούλωτικό για όλες τις φλεγμονές του πεπτικού σωλήνα· ιδιαίτερα κατάλληλο για παιδιά.
	<i>Geranium maculatum</i>  ΑΓΡΙΟΓΕΡΑΝΙ (ΓΕΡΑΝΙΟΝ ΤΟ ΣΤΙΚΤΟΝ) (βλέπε σελ. 180)	Στυπτικό· αρκετά ήπιο για τα παιδιά, του ηλικιωμένων και τους εξασθενημένους.
	<i>Potentilla erecta</i> ΠΟΤΕΝΤΙΛΛΗ Η ΟΡΟΙΑ  (βλέπε σελ. 184)	Περιέχει μέχρι και 20% ταννίνες που το κάνουν έντονα στυπτικό και μειώνουν τις φλεγμονές που συνδέονται με την διάρροια.
ΓΑΣΤΡΙΤΙΔΑ ΚΑΙ ΕΛΚΗ Η γαστρίτιδα είναι φλεγμονή του βλεννογόνου που επιστρώνει το στομάχι· αν είναι έμμονη, μπορεί να οδηγήσει σε δημιουργία έλκους. Μπορεί να οφείλεται σε διαιτητικούς παράγοντες. ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΛΕΙΔΙΑ <ul style="list-style-type: none"> • Καούρα και όξινη ανάρροια • Επίμονοι εμετοί στην οξεία γαστρίτιδα • Κοιλιακός πόνος όταν υπάρχει έλκος. 	<i>Filipendula ulmaria</i>  ΦΙΑΠΕΝΤΟΥΛΑ (βλέπε σελ. 58)	Αντιφλεγμονώδες μειώνει τις εκκρίσεις οξέων στο στομάχι και είναι μαλακτικό και επούλωτικό για τον βλεννογόνο του στομάχου.
	<i>Glycyrrhiza glabra</i>  ΓΛΥΚΟΡΡΙΖΑ (βλέπε σελ. 65)	Αντιφλεγμονώδες· παράγει ιξώδη βλέννη που επικαλύπτει και προστατεύει τα τοιχώματα του στομαχίου και περιορίζει την παραγωγή οξέων.
	<i>Ulmus fulva</i> ΦΤΕΛΙΑ (ΠΤΕΛΕΑ Η ΥΠΟΞΑΝΘΟΣ)  (βλέπε σελ. 185)	Μαλακτικό· καταπραΰνει τις ερεθισμένες μεμβράνες του βλεννογόνου· θρεπτικό για τις καταστάσεις εξασθένησης.

ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΟΥ**Σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου**

ΑΣΘΕΝΗΣ: Λουίζα, γραμματέας, 24 ετών μοναχοπαίδι που ζει ακόμα με τους γονείς της, με δραστήρια κοινωνική ζωή.

ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΚΑΙ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ: Η Λουίζα υπέφερε από σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου για τρία χρόνια, μετά από μία τροφική δηλητηρίαση. Τα κύρια συμπτώματά της περιλάμβαναν διάρροια (μέχρι και πέντε φορές την ημέρα) και έμεση άφθονου φλέγματος μετά από κάθε γεύμα. Μία σειρά νοσοκομειακών εξετάσεων βγήκαν όλες αρνητικές και χορηγήθηκαν στη Λουίζα διάφορες θεραπείες: αντικαταθλιπτικά, αντιβιοτικά, ηρεμιστικά και διογκωτικά υπακτικά. Η διαίτά της απείχε πολύ από την ιδανική, με πολλά κέικ και πολύ γάλα. Πιπιλούσε συνέχεια καρμέλλες από φρούτα για να καταπολεμήσει τη ναυτία.

ΘΕΡΑΠΕΙΑ: Μία από τις προτεραιότητες ήταν να βελτιωθεί η διαίτα της Λουίζας. Είχε πρόσφατα κόψει τις σοκολάτες και συμφώνησε να περιορίσει τα γαλακτοκομι-

κά και τους υδατάνθρακες, που παρήγαγαν τόσο πολλή βλέννη που το σύστημά της πλημμύριζε με φλέγμα. Αντί γι' αυτά της συστήθηκαν το γάλα από σόγια και τα προϊόντα ολικής άλεσης. Χορηγήθηκαν βότανα που βοηθούν στη ρύθμιση των υγρών του σώματος, τονώνουν το στομάχι και έχουν στυπτική δράση, όπως τα *ban xia*, *bai zhu*, κανέλλα και αγριμόνιο. Της δόθηκαν επίσης βακτήρια *Lactobacillus acidophilus* σε κάγουλες για να αποκατασταθεί η χλωρίδα του εντέρου. Οι κάγουλες από αποξηραμένο τζίντζερ ανακούφισαν τη ναυτία.

ΕΚΒΑΣΗ: Αφού μείωσε τα γλυκά και τα γαλακτοκομικά, η κατάσταση της Λουίζα άρχισε να βελτιώνεται, αλλά της πήρε τρεις μήνες περίπου για να μπορεί να τρώει και να μην κάνει αμέσως εμετό. Τα κόπρανά της έγιναν πιο συμπαγή και οι κινήσεις του εντέρου ήταν δύο την ημέρα. Μετά από έξη μήνες, σταμάτησε βαθμιαία τα βότανα και έγιναν ανεκτές οι "παρεκκλίσεις" στη διαίτά της.

Χρήση	Συνδυασμοί	Προφυλάξεις
Διαβρέξτε 1 κουτ. σπόρους σε μία κούπα βραστό νερό, αφήστε να κρυώσει και πιείτε το με τους σπόρους, 1-2 φορές την ημέρα ή τη νύχτα.	Χρησιμοποιείτε τα είτε μόνα τους είτε αναμίξτε 1 μέρος λιναρόσπορου με δύο μέρη σπόρων γυλόχορτου ή <i>P. ovata</i> .	
Προσθέστε 10-15 g βότανο σε 600 ml νερό για το αφέψημα· πάρτε 2 ml βάμμα μέχρι τρεις φορές την ημέρα.	Προσθέστε 1-2 ml βάμμα μάραθου, μελισσόχορτου ή χαμπλιού ανά δόση για να εμποδίσετε το σφίξιμο. Ενισχύστε το με ήπια υπακτικά όπως το λευκό καρύδι ή το λάπαθο.	Αποφύγετε στην εγκυμοσύνη και αν έχετε αρθριτικά ή ουρική αρθρίτιδα.
Πάρτε το αφέψημα ή το βάμμα.	Προσθέστε υπακτικά όπως το λευκό καρύδι ή η γλυκόριζα ή επιπρόσθετα χαλαρωτικά όπως το χαμομήλι, ανάλογα με τα συμπτώματα.	
Πάρτε το αφέψημα ή το βάμμα.	Προσθέστε καταπραϊντικά βότανα όπως το χαμομήλι, το αρνόγλωσσο ή δενδρομολόχα για να ανακουφίσετε τη φλεγμονή του εντέρου· προσθέστε μύρτιλλο ή αιματόχορτο (σανγκουϊσόρμπα για να ενισχύσετε τη στυπτική δράση).	
Πιείτε το έγχυμα ή 2-3 ml βάμμα (από τα φύλλα) 3 φορές την ημέρα· ή πάρτε αφέψημα φτιαγμένο από 20 g ρίζας σε 600 ml νερό.	Προσθέστε καταπραϊντικά βότανα όπως η ρίζα δενδρομολόχας, η φιλιπέντουλα ή το αρνόγλωσσο για να ανακουφίσετε τη φλεγμονή του εντέρου· προσθέστε μύρτιλλο ή αιματόχορτο για να ενισχύσετε τη στυπτική δράση.	
Φτιάξτε αφέψημα με 20 g βότανο σε 600 ml νερό· πάρτε 2-3 ml βάμμα μέχρι τρεις φορές την ημέρα.	Προσθέστε καταπραϊντικά βότανα όπως το αρνόγλωσσο ή η ρίζα δενδρομολόχας για να ανακουφίσετε τη φλεγμονή του εντέρου.	
Πιείτε το έγχυμα· ή χρησιμοποιείτε το βάμμα ή υγρό εκχύλισμα σε πολύ καυτό νερό, αφού κρυώσει.	Αυξήστε τη στυπτική δράση με 10 σταγ. βάμμα πολύγονου ή αγριογερανιού ή τη μαλακτική δράση με 10 σταγ. γλυκόριζα ανά δόση. Μπορείτε επίσης να προσθέσετε επιπλέον αντιφλεγμονώδη, όπως η καλέντουλα.	Αποφύγετε το βότανο σε περιπτώσεις ευαισθησίας στα σαλικυλικά.
Πιείτε το αφέψημα ή πιπιλείστε ράβδους χιμού· χρησιμοποιείτε το βάμμα ή υγρό εκχύλισμα σε πολύ καυτό νερό, αφού κρυώσει.	Σε βαριές περιπτώσεις προσθέστε καταπραϊντικά και επουλωτικά βότανα, όπως 10-20 σταγ. δενδρομολόχα ή φτελιά, ή αντιφλεγμονώδη όπως η καλέντουλα ή η φιλιπέντουλα.	Αποφύγετε σε υψηλή πίεση του αίματος ή αν παίρνετε φάρμακα βασισμένα στη διγοξίνη.
Πάρτε μέχρι 5 g κονιορτοποιημένου φλοιού σε κάγουλες ή αναμίξτε με καυτό νερό, πριν τα γεύματα.	Συνδυάστε με κονιορτοποιημένη ρίζα δενδρομολόχας σε κάγουλες, αν είναι επιθυμητό.	

ΚΛΕΙΔΙΑ

Επίγεια τμήματα



Φλοιός



Φύλλα





















Ρίζα



Σπόροι

ΠΡΟΤΥΠΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ
Όλες οι συνταγές και δόσεις είναι πρότυπες, εκτός αν δηλώνεται διαφορετικά· βλ. *Πεπτικά Πατρικά* σελ. 120-5.

ΠΑΘΗΣΗ	ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ	
	Βότανα	Δράσεις
ΦΛΕΓΜΟΝΗ ΤΗΣ ΧΟΛΗ-ΔΟΧΟΥ ΚΥΣΤΗΣ Συνδέεται με χολολίθους· συχνά προκαλείται από πολλά λίπη στη διατροφή. ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΛΕΙΔΙΑ <ul style="list-style-type: none"> • Βαρύς κοιλικός πόνος • Ίκτερος • Επιπλέοντα κόπρανα. 	<i>Berberis vulgaris</i> ΛΟΥΤΣΙΑ  (βλέπε σελ. 183)	Διεγείρει την έκκριση χολής και ανακουφίζει την ηπατική συμφόρηση· πικρό και υπακτικό.
	<i>Chionanthus virginicus</i> ΧΙΟΝΑΝΘΟΣ Ο ΒΙΡΓΙΝΙΟΣ  (βλέπε σελ. 185)	Διεγείρει την έκκριση χολής και την ηπατική λειτουργία· υπακτικό και αποτοξινωτικό.
ΑΙΜΟΡΡΟΙΔΕΣ Κιρσώδεις φλέβες στον πρωκτό που συνδέονται με ανεπαρκή μυϊκό τόνο και συχνά οφείλονται σε πίεση ή δυσκοιλιότητα. ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΛΕΙΔΙΑ <ul style="list-style-type: none"> • Ψηλαφήσιμα εξογκώματα στον πρωκτό • Αιμορραγία κατά την αφόδεση. 	<i>Ranunculus ficaria</i> ΖΩΧΑΔΟΧΟΡΤΟ (βλέπε σελ. 181)  	Στυπτικό· τονώνει τα αιμοφόρα αγγεία και σταματά την αιμορραγία.
	<i>Sophora japonica</i> ΣΟΦΟΡΑ Η ΙΑΠΩΝΙΚΗ (ΗΥΑΙ ΓΙΑΟ)  (βλέπε σελ. 184)	Δροσιστικό και αντιφλεγμονώδες· χαμηλώνει την πίεση του αίματος· απομακρύνει τον "ηπατικό καύσο", γυχαίνει το αίμα, σταματά την αιμορραγία· βοηθά στην δυσκοιλιότητα
ΔΥΣΠΕΨΙΑ & ΚΑΥΣΟΣ (ΟΕΥΤΗΤΑ-ΚΑΟΥΡΕΣ) Συνήθως προκαλούνται όταν κανείς τρώει πολύ ή γρήγορα, χάνει γεύματα ή έχει άγχος. ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΛΕΙΔΙΑ <ul style="list-style-type: none"> • Φούσκωμα και αίσθημα πληρότητας στην κοιλιά. • Καούρα ή όξινη ανάρροια • Πόνος στο στομάχι. 	<i>Foeniculum officinale</i> ΜΑΡΑΘΟ  (βλέπε σελ. 59)	Άφυσο και αντιφλεγμονώδες· αποτελεσματικό για τους κοιλικούς.
	<i>Melissa officinalis</i> ΜΕΛΙΣΣΟΧΟΡΤΟ  (βλέπε σελ. 78)	Άφυσο και χαλαρωτικό· κατασταλτική δράση, χρήσιμη για το νευρικό στομάχι.
	<i>Mentha piperita</i> ΜΕΝΤΑ  (βλέπε σελ. 79)	Δροσιστικό άφυσο· διεγείρει την έκκριση χολής· ωφέλιμο για τη ναυτία και τη νευρώση στομάχου.
ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΕΥΕΡΕΘΙΣΤΟΥ ΕΝΤΕΡΟΥ & ΚΟΛΙΤΙΔΑ Διάφορα συμπτώματα που συνδέονται με δυσανεξία σε τρόφιμα, άγχος ή λοιμώξεις. ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΛΕΙΔΙΑ <ul style="list-style-type: none"> • Εναλλαγές κρίσεων διάρροιας και δυσκοιλιότητας • Κόπρανα "κουνελιού" • Φούσκωμα και μετεωρισμός • Βλέννη στα κόπρανα. 	<i>Chamaemelum nobile</i> ΡΩΜΑΙΚΟ ΧΑΜΟΜΗΛΙ  (βλέπε σελ. 47)	Κατασταλτικό, αντιφλεγμονώδες και άφυσο· ωφέλιμο για τη νευρώδη δυσπεψία.
	<i>Dioscorea villosa</i> ΔΙΟΣΚΟΡΕΑ (Γιόμ)  (Ρίζωμα) (βλέπε σελ. 52)	Χαλαρωτικό των σπλάγχχνων, σπασμολυτικό· αντιφλεγμονώδες και χολαγωγό.
	<i>Iberis amara</i> ΙΒΗΡΙΣ  (βλέπε σελ. 181)	Σπασμολυτικό, χαλαρωτικό, τονώνει τον πεπτικό σωλήνα· άφυσο.
ΗΠΑΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ Στο μολυσμένο περιβάλλον που ζούμε, η ηπατική συμφόρηση είναι πολύ συχνή. Μπορεί να εκδηλωθεί ως παθολογική διαταραχή, αλλά συχνά απλώς προκαλεί συναισθημα θυμού και ηπατική στάση. ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΛΕΙΔΙΑ <ul style="list-style-type: none"> • Τάση για δυσκοιλιότητα • Φούσκωμα της κοιλιάς • Συναισθηματική αστάθεια • Εμμηνορροϊκές διαταραχές • Κόκκινες παλάμες με φαγούρα • Μικρές, κόκκινες κηλίδες στην κοιλιά • Ερεθισμένα μάτια με φαγούρα. 	<i>Bupleurum chinense</i> ΒΟΥΠΛΕΟΥΡΟΝ ΤΟ ΚΙΝΕΖΙΚΟΝ (CHAI HU) (βλέπε σελ. 181) 	Πικρό τονωτικό του ήπατος· ενθαρρύνει τη ροή της ενέργειας
	<i>Carduus marianus</i> ΓΑΪΔΟΥΡΑΓΚΑΘΟ (σίλυβο)  (βλέπε σελ. 181)	Ενθαρρύνει την ανανέωση και την επιδιόρθωση των ηπατικών κυττάρων σε εκφυλιστικές καταστάσεις, π.χ. στον αλκοολισμό.
	<i>Gentiana lutea</i> ΓΕΝΤΙΑΝΗ  (βλέπε σελ. 63)	Πικρό, τονωτικό, γενικό πεπτικό και ηπατικό διεγερτικό· μπορεί να βοηθήσει στη νευρώδη ανορεξία
	<i>Taraxacum officinale</i> ΠΙΚΡΑΛΙΑ  (βλέπε σελ. 103)	Αποκαθιστά και τονώνει την ηπατική λειτουργία· χολαγωγό· υπακτικό.
ΝΑΥΤΙΑ & ΕΜΕΤΟΙ Μπορεί να οφείλονται σε τροφική δηλητηρίαση, λοιμώξεις, πυρετό ή μικρανία. <i>ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:</i> Όταν οι εμετοί εκτοξεύονται ή είναι παρατεταμένοι πρέπει να αναζητήσετε επαγγελματική ιατρική βοήθεια.	<i>Syzygium aromaticum</i> ΜΟΣΧΟΚΑΡΦΙ   (Ανθη) (βλέπε σελ. 183)	Διεγερτικό και άφυσο· τοπικό αντισηπτικό.
	<i>Zingiber officinalis</i> ΤΖΙΝΤΖΕΡ  (βλέπε σελ. 115)	Προλαμβάνει τους εμετούς· πολύ αποτελεσματικό για τη ναυτία στα ταξίδια καθώς και για τις πεπτικές διαταραχές.

Χρήση	Συνδυασμοί	Προφυλάξεις
Φτιάξτε αφέγημα με 15 g βότανο σε 600 ml νερό ή πάρτε μέχρι 8 ml βάμμα την ημέρα.	Συνδυάστε τη με αντιφλεγμονώδη όπως η υδράστις (5 σταγόνες βάμμα ανά δόση) και με ηπατικά τονωτικά όπως το σταυροβότανο ή η αγκινάρα.	Αποφύγετε στην εγκυμοσύνη.
Πάρτε το αφέγημα σε δόσεις 1 κουταλιάς ή πάρτε μέχρι 5 ml βάμμα την ημέρα.	Συνδυάστε τον με πικρά και ηπατικά τονωτικά ή με διεγερτικά όπως η πικραλίδα, το γαϊδουράγκαθο, το ραδίκι, η αγκινάρα ή το δερμόχορτο, μαζί με αντιφλεγμονώδη όπως η καλέντουλα.	
Χρησιμοποιείτε συχνά την αλοιφή.	Χρησιμοποιείτε το μόνο του, αλλά πάρτε και υποστηρικτικά ηπατικά βότανα ή τονωτικά των φλεβών όπως ο μελίλωτος.	Μην κάνετε εσωτερική χρήση.
Πάρτε το αφέγημα ή το βάμμα πάρτε 400 mg σκόνη σε κάμουλες, 3 φορές την ημέρα.	Χρησιμοποιείτε τη μόνη της ή συνδυάστε με ηπατικά τονωτικά και πεπτικά γιατρικά όπως ρίζα πικραλίδας, κνίκιο, <i>fang feng, dang gui, zhi ke</i> και αιματοχόρτο.	Αποφύγετε στην εγκυμοσύνη.
Πάρτε το έγχυμα ή το βάμμα χρήσιμη για πτισάνη (αφέγημα) μετά το δείπνο.	Χρησιμοποιείτε το μόνο του ή προσθέστε αγριογεράνι για να μειώσετε την οξύτητα ή μέντα, φιλλιπέντουλα ή χαμομήλι για να ενισχύσετε τη φυσώδη δράση.	Αποφύγετε τις υψηλές δόσεις στην εγκυμοσύνη.
Πάρτε το έγχυμα ή το βάμμα.	Προσθέστε χαμομήλι ή φιλλιπέντουλα ως αντιφλεγμονώδη ή λυκίσκο ως πικρό τονωτικό και σπασμολυτικό.	
Φτιάξτε έγχυμα με 15 g αποξηραμένο βότανο σε 500 ml νερό πάρτε μέχρι 2,5 ml βάμμα ανά δόση.	Χρησιμοποιείτε το μόνο του ή προσθέστε αγριογεράνι για να βοηθήσετε στη μείωση των όξινων εκκρίσεων ή ρίζα δενδρομολόχας, φιλλιπέντουλα και γλυκόριζα για να καταπραΐνετε τη φλεγμονή.	Μπορεί να μειώσει τη ροή του γάλακτος με προσοχή κατά το θηλάσμο.
Πάρτε το έγχυμα ή το βάμμα.	Προσθέστε μερικές σταγόνες μέντα ή φρέσκο βάμμα τζίντζερ για να ανακουφίσετε το φούσκωμα της κοιλιάς και να ρυθμίσετε τη δραστηριότητα του εντέρου.	Αποφύγετε την υπερβολική εσωτερική χρήση κατά την εγκυμοσύνη.
Φτιάξτε έγχυμα με 1 κουταλιά βότανο σε 500 ml νερό ή πάρτε το βάμμα σε συνδυασμούς.	Προσθέστε δενδρομολόχα για να μαλακώσετε το βλεννογόνο του στομαχιού· χαμομήλι για το άγχος ή μερικές σταγόνες βάμματος νωπού τζίντζερ για να ρυθμίσετε τη δραστηριότητα του εντέρου.	Αποφύγετε στην εγκυμοσύνη.
Πάρτε μέχρι 2 ml βάμμα ανά δόση ή έγχυμα από 15 g σε 500 ml νερό.	Προσθέστε ρίζα αγγελικής και σπόρους γαϊδουράγκαθου ως ηπατικά τονωτικά ή μελισσόχορτο ή χαμομήλι ως χαλαρωτικά.	Οι υψηλές δόσεις μπορεί να προκαλέσουν ναυτία.
Προσθέστε 10 g βότανο σε 600 ml νερό για να φτιάξετε το αφέγημα.	Συνδυάστε το με <i>bai shao yao, chuam xiong</i> , υδράστι και πικραλίδα για να βοηθήσετε στη ρύθμιση της ηπατικής λειτουργίας.	
Πιείτε το έγχυμα ή πάρτε μέχρι 10 ml βάμμα την ημέρα σε καυτό νερό, αφού κρυώσει.	Χρησιμοποιείτε τον μόνο του ή προσθέστε σταυροβότανο, ρίζα πικραλίδας ή αγκινάρα και 5 σταγόνες υδράστι ως επιπρόσθετα ηπατικά τονωτικά.	
Φτιάξτε αφέγημα με 15 g ρίζα σε 600 ml νερό πάρτε το βάμμα βάζοντας 2-5 σταγόνες ανά δόση στη γλώσσα.	Προσθέστε βάμμα ρίζας πικραλίδας, σταυροβότανου, κνίκιο ή λουισιά ως επιπρόσθετα ηπατικά τονωτικά και διεγερτικά, με ανώτατη συνδυασμένη δόση τα 5 ml βάμμα.	
Πιείτε το αφέγημα ή πάρτε βάμμα ή υγρό εκχύλισμα σε καυτό νερό, αφού κρυώσει.	Πάρτε τη μόνη της ή συνδυάστε με σταυροβότανο, κνίκιο, ευώνυμο ή χιόνανθο ή με 5 σταγόνες υδράστι για βελτίωση της ηπατικής λειτουργίας.	
Πάρτε το έγχυμα ή πάρτε 1-2 σταγόνες αιθερίου ελαίου σε ένα κύβο ζάχαρης· προσθέστε σκόνη στο φαγητό.	Χρησιμοποιείτε το μόνο του.	Μη υπερβαίνετε τη συνιστώμενη δόση του αιθερίου ελαίου.
Πάρτε το βάμμα σε σταγόνες ενώ διαρκούν τα συμπτώματα, ή μασίστε τζίντζερ σε κρυστάλλους.	Χρησιμοποιείτε το μόνο ή συνδυάστε το με βάμμα πιπερίσας, ή χαμομηλιού.	Προσεκτική χρήση τους πρώτους μήνες της εγκυμοσύνης (βλέπε σελ 170-1)

ΚΛΕΙΔΙΑ



Επίγεια τμήματα



Φλοιός



Αιθέριο έλαιο



Ανθη



Καρπός



Φύλλα



Ρίζα



Φλοιός της ρίζας



Σπόροι











ΠΡΟΤΥΠΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ
Όλες οι συνταγές και δόσεις είναι πρότυπες, εκτός αν δηλώνεται διαφορετικά· βλέπε Παρασκευάζοντας Σπιντικά Ηπατικά σελ. 120-5.

ΑΛΛΕΡΓΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

Ο ΥΓΙΗΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ μπορεί να αντιμετωπίσει τα αλλεργιογόνα, αλλά αν υπάρχει ένταση, λοίμωξη ή κόπωση, ο ερχομός ενός αλλεργιογόνου χαλάει την ισορροπία και εμφανίζεται η αλλεργική αντίδραση με τη μορφή αλλεργικού πυρετού, εξανθήματος ή γαστρικής διαταραχής. Οι τροφικές αλλεργίες αρχίζουν συχνά κατά την παιδική ηλικία, όταν το ανώριμο έντερο έχει να αντιμετωπίσει άγνωστες πρωτεΐνες, όπως το γάλα αγελάδας. Το ανοσοποιητικό σύστημα διεγείρεται για να αποβάλλει τον εισβολέα, δημιουργώντας φλεγμο-

νή, βλέννη και ερεθισμό. Αν συνεχιστεί η λήψη του αλλεργιογόνου, η αντίδραση κατασιγάζει και δεν έχει αποκαλυπτικά συμπτώματα, αλλά απλώς προκαλεί γενική εξασθένιση του ανοσοποιητικού συστήματος. Η καλυμμένη αυτή αλλεργία μπορεί να εκδηλωθεί με αόριστους αρθρικούς πόνους, σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου ή επίμονη κολπίτιδα. Οι βοτανοθεραπευτές μπορούν να δυναμώσουν το αναπνευστικό και το ανοσοποιητικό σύστημα, έτσι ώστε το αλλεργιογόνο να μην προκαλεί τη χαρακτηριστική αντίδραση.

Βλέπε επίσης: άσθμα, σελ. 138-9· έκζεμα, σελ. 144-5· μυκητίαση του κόλπου, σελ. 168-9

ΠΑΘΗΣΗ	ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ	
	Βότανα	Δράσεις
<p>ΑΛΛΕΡΓΙΚΟΣ ΠΥΡΕΤΟΣ & ΑΛΛΕΡΓΙΚΗ ΡΙΝΙΤΙΔΑ Ο αλλεργικός πυρετός, που προέρχεται από τη γύρη της χλόης ή των δένδρων, εμφανίζεται την εποχή που οι συγκεντρώσεις της είναι μεγάλες. Οι αλλεργίες στο τρίχωμα των ζώων ή στην οικιακή σκόνη συμβαίνουν σε όλη τη διάρκεια του χρόνου.</p> <p>ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΛΕΙΔΙΑ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αφθονος ρινικός κατάρρους, συνάχι • Ερεθισμένα μάτια • Συμπτώματα τύπου άσθματος στις βαριές περιπτώσεις. 	<p><i>Euphrasia officinalis</i> ΕΥΦΡΑΣΙΑ (βλέπε σελ. 181) </p>	Μειώνει τις ρινικές εκκρίσεις και καταπραΰνει τους βλεννογόνους και τον επιπεφυκότα.
	<p><i>Glechoma hederacea</i> ΕΡΠΩΝ ΚΙΣΣΟΣ (βλέπε σελ. 181) </p>	Στυπτικό και αντικαταρροϊκό· ωφέλιμο για να μετριάσει εκκρίσεις και τις φλεγμονές.
	<p><i>Plantago lanceolata</i> ΑΡΝΟΓΛΩΣΣΟ (βλέπε σελ. 86) </p>	Ωφέλιμο για την αλλεργική ρινίτιδα, τονώνει τους βλεννογόνους και επουλώνει τις φλεγμονές.
<p>ΔΥΣΑΝΕΞΙΑ ΣΕ ΤΡΟΦΕΣ Οι πιο συχνές αλλεργιογόνες τροφές είναι το γάλα αγελάδας, το σιτάρι και το μοσχάρι. Η δυσανεξία σε τροφές μπορεί να σχετίζεται με καυτηρίαση ή με αλλεργία στα σαλικυλικά (ασπιρίνη). Η δυσανεξία στη γλουτένη μπορεί να προκαλέσει βαριά προβλήματα υγείας.</p> <p>ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΛΕΙΔΙΑ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πεπτικές διαταραχές • Δυσκαμία και πόνος στις αρθρώσεις • Εξανθήματα στο δέρμα και έκζεμα • Αναπνευστικά προβλήματα • Επίμονες λοιμώξεις του ουροποιητικού ή κολπικά υγρά στην καντινίαση • Νευρικές διαταραχές. 	<p><i>Agrimonia eupatoria</i> ΑΓΡΙΜΟΝΙΟ (βλέπε σελ. 31) </p>	Καταπραΰνει τις φλεγμονές και τον ερεθισμό του εντέρου· επουλώνει τις κατεστραμμένες μεμβράνες των βλεννογόνων.
	<p><i>Allium sativum</i> ΣΚΟΡΔΟ (βλέπε σελ. 33)  (βολβός)</p>	Αντιμυκητιακό· χρήσιμο για τους υπεράφθονους ζυμομύκητες στο έντερο· υποστηρίζει την αποκατάσταση της χλωρίδας του εντέρου.
	<p><i>Calendula officinalis</i> ΚΑΛΕΝΤΟΥΛΑ (βλέπε σελ. 43) </p>	Αντιμυκητιακό· χρήσιμο για τους υπεράφθονους ζυμομύκητες στο έντερο στην καντινίαση.
	<p><i>Hydrastis canadensis</i> ΥΔΡΑΣΤΙΣ (βλέπε σελ. 67)  (ρίζωμα)</p>	Καλό διεγερτικό του ήπατος· ακουφίζει την υπερευαίσθησία του γαστρικού· στυπτικό και επουλωτικό για τους βλεννογόνους.
<p>ΚΝΙΔΩΣΗ Φουσκάλες και εξανθήματα στο δέρμα που προκαλούνται από αλλεργιογόνα, συμπεριλαμβανομένων των τροφών, ιδιαίτερα από σαλικυλικά ή από επαφή με χημικά. Η αντίδραση αυτή είναι γενικά παροδική, αλλά μπορεί να είναι βαριά και έμμονη.</p> <p>ΣΥΜΠΤΩΜΑ ΚΛΕΙΔΙ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ερυθρές διογκώσεις με ερεθισμό στο δέρμα. 	<p><i>Brassica oleracea</i> ΛΑΧΑΝΟ (βλέπε σελ. 42) </p>	Αντιφλεγμονώδες και επουλωτικό· χρήσιμη πρώτη βοήθεια για επείγουσες καταστάσεις.
	<p><i>Ephedra sinica</i> ΕΦΕΔΡΑ (MA HUANG) (βλέπε σελ. 54) </p>	Μετριάζει την αλλεργική αντίδραση σε ευρύ φάσμα καταστάσεων.
	<p><i>Viola tricolor</i> ΠΑΝΣΕΣ (βλέπε σελ. 114) </p>	Αντιφλεγμονώδες και καταπραΰντικό για όλες τις δερματικές φλεγμονές.

ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΟΥ**Αλλεργικός πυρετός**

ΑΣΘΕΝΗΣ: Τζόναθαν, 10 ετών, με καλή γενική υγεία.

ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΚΑΙ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ: Ο Τζόναθαν υπέφερε από αλλεργικό πυρετό από τότε που ήταν επτά ετών. Αρχίζει να φταρνίζεται χωρίς την άνοιξη και συνέχιζε, με αυξανόμενη ένταση, το καλοκαίρι. Τα αντι-ισταμινικά γίνονταν όλο και λιγότερο αποτελεσματικά και όταν ο γιατρός πρότεινε να πάρει στεροειδή, η ανήσυχη μητέρα του στράφηκε στην εναλλακτική ιατρική.

ΘΕΡΑΠΕΙΑ: Ο Τζόναθαν άρχισε τη θεραπεία τη Πρωτοχρονιά πίνοντας 5 ml ημερησίως, από ένα ρόφημα που περιείχε

άνθη κουφοζυλιάς, μαρρούδιο και έρποντα κισσό για το άνω αναπνευστικό, με βουτηρόχορτο, πικραλίδα και γεντιανή για την αποτοξίνωση του ήπατος. Η θεραπεία αυτή συνεχίστηκε μέχρι τις αρχές της άνοιξης. Τον πρώτο χρόνο, τα συμπτώματα κρατήθηκαν υπό έλεγχο με κάγουλες από υδράστι και ευφράζια, που συμπληρώθηκαν από αντι-ισταμινικά χωρίς το καλοκαίρι όταν έφτασε στο κορύφωμά της η σοδειά της κράμβης.

ΕΚΒΑΣΗ: Τον πρώτο χρόνο, τα συμπτώματα δεν άρχισαν παρά μόνο χωρίς το καλοκαίρι. Τον επόμενο, η ίδια θεραπεία μετρίασε περισσότερο τα συμπτώματα. Τρία χρόνια μετά την έναρξη της θεραπείας, ο αλλεργικός πυρετός εξαφανίστηκε.

<i>Χρήση</i>	<i>Συνδυασμοί</i>	<i>Προφυλάξεις</i>
Πάρτε έγχυμα ή βάμμα ή πάρτε δύο κάγουλες των 200 mg 3 φορές την ημέρα πλύντε τα μάτια με νερό με 5 σταγόνες βάμμα.	Συνδυάστε το με υδράστι σε κάγουλες ή με άνθη κουφοζυλιάς σε έγχυμα ή σε βάμμα. Συχνά χορηγείται μαζί με το <i>ma huang</i> (περιοριζόμενη χρήση στο Ην. Βασίλειο, την Αυστραλία και τη Ν. Ζηλανδία).	
Πάρτε το έγχυμα ή το βάμμα.	Συνδυάστε το με αντικαταρροϊκά όπως το γναφάλιο, το αρνόγλωσσο και η χρυσόβεργα σε βάμμα· πάρτε το μαζί με χαμομήλι σε έγχυμα.	
Πάρτε το έγχυμα ή μέχρι 4 ml βάμμα 3 φορές την ημέρα.	Προσθέστε στυπτικά αντικαταρροϊκά όπως το γναφάλιο ή ο έρπων κισσός. Πάρτε το με χαμομήλι σε έγχυμα, ως αντι-αλλεργικό.	
Πάρτε το έγχυμα ή μέχρι 4 ml βάμμα 3 φορές την ημέρα.	Προσθέστε μελισσόχορτο και χαμομήλι για μειώσετε το στρες. Συνδυάστε το με καταπραυντικά αντιφλεγμονώδη όπως η ρίζα δενδρομολόχας.	
Χρησιμοποιείτε 1 σκελίδα την ημέρα στο φαγητό ή πάρτε δύο κάγουλες των 200 mg την ημέρα.	Χρησιμοποιείται καλύτερα μόνο του, ή με μαϊντανό για να μειωθεί η οσμή του σκόρδου.	
Πάρτε το έγχυμα ή το βάμμα, καλά αραιωμένο σε νερό.	Προσθέστε αντιμικροβιακά όπως η εχινάτσα, νευρίνες, όπως το μελισσόχορτο ή αντιφλεγμονώδη όπως τα άνθη κουφοζυλιάς ή το αγριμόνιο.	
Πάρτε δύο κάγουλες των 200 mg μέχρι 3 φορές την ημέρα, ή βάμμα σε δόσεις των 2-4 ml μέχρι 3 φορές την ημέρα.	Προσέστε κονιορτοποιημένη τριγωνέλλα ή αγριμόνιο στις κάγουλες, ή γλυκόρριζα στο βάμμα για να καταπραϊνθούν και να επουλωθούν οι βλεννογόνοι.	Αποφύγετε στην εγκυμοσύνη ή στην υψηλή πίεση του αίματος· μην υπερβαίνετε τη συνιστώμενη δόση.
Βάλτε ένα φρέσκο φύλλο πάνω στην πάσχουσα περιοχή, ή χρησιμοποιείτε το χυμό για λοσιόν.	Χρησιμοποιείτε το μόνο του. Το κρεμμύδι μπορεί να χρησιμοποιηθεί με τον ίδιο τρόπο.	
Στο Ην. Βασίλειο, την Αυστραλία και τη Νέα Ζηλανδία, η χρήση του περιορίζεται στους επαγγελματίες ιατρούς. Η μέγιστη επιτρεπόμενη δόση στο Ην. Βασίλειο είναι 2,5 ml βάμμα 1:4, 3 φορές την ημέρα.	Χαμομήλι, τσουκνίδα ή πανσές μπορούν να προστεθούν τα τελευταία λεπτά της παρασκευής του αφευγμάτος για να βοηθήσουν στην μείωση της αλλεργικής αντίδρασης και της φλεγμονής.	Πάρτε τη μόνο σύμφωνα με τις οδηγίες. Αποφύγετέ τη στο γλαύκωμα, την πολύ υψηλή πίεση του αίματος ή αν παίρνετε αναστολείς της ΜΑΟ (βλ. σελ. 54).
Πάρτε το έγχυμα ή μέχρι 15 ml βάμμα την ημέρα· χρησιμοποιείτε τον επίσης για πλύσεις ή σε μορφή αλοιφής ή κρέμας.	Προσθέστε 1-2 σταγόνες ελαίου θυμαριού σε 20 ml κρέμα πανσέ ή προσθέστε τσουκνίδα στο έγχυμα ή στο βάμμα ως επιπρόσθετο στυπτικό.	

ΚΛΕΙΔΑ

Επίγεια τμήματα



Φύλλα



Πέταλα



Ρίζα



Κλαδάκια










ΠΡΟΤΥΠΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ
Όλες οι συνταγές και δόσεις είναι πρότυπες, εκτός αν δηλώνεται διαφορετικά βλέπε Παρασκευάζοντας Σπυκικά Παιρικά σελ. 120-5.

ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΤΟΥ ΟΥΡΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ

ΤΑ ΝΕΦΡΑ ΚΑΙ ΤΟ ΟΥΡΟΠΟΙΗΤΙΚΟ σύστημα συχνά αντικατοπτρίζουν την κατάσταση της υγείας ενός ατόμου - όσοι υποφέρουν από έμμονη κυστίτιδα γνωρίζουν καλά ότι τα συμπτώματά τους αυξάνονται σε περιόδους στρες και κόπωσης. Όπως ακριβώς και τα υποτροπιάζοντα κρυολογήματα μπορεί να είναι ένδειξη αδύναμου ανοσοποιητικού συστήματος, το ίδιο συμβαίνει και με τις επαναλαμβανόμενες λοιμώξεις του ουροποιητικού. Βότανα τονωτικά και διεγερτικά του ανοσοποιητικού χρειάζονται συχνά μετά την ανακούφιση των συμπτωμάτων. Οι βοτανοθεραπείες γενικά συμπεριλαμβάνουν κάποιο είδος αντισηπτικού του

ουροποιητικού που συχνά περιέχει πτητικά έλαια που δεν επηρεάζονται από την πέψη, περνούν στην κυκλοφορία του αίματος και εκκρίνονται μέσω των νεφρών. Προστίθενται καταπραϊντικά και μαλακτικά βότανα για να βοηθήσουν στη μείωση της φλεγμονής και στην επιδιόρθωση των βλεννογόνων και διουρητικά για να αυξήσουν την ροή των ούρων και να αποβληθούν οι τοξίνες και τα νεκρά βακτήρια. Στην Κινέζικη ιατρική, οι φλεγμονές του ουροποιητικού θεωρούνται προβλήματα προκαλούμενα από ζέστη και υγρασία μάλλον, παρά λοιμώξεις οφειλόμενες σε βακτήρια και αντιμετωπίζονται με "γυκτικά" βότανα.

Βλέπε επίσης: κολπική μυκητίαση, σελ. 168-9' ακράτεια, σελ. 172-3' βρέξιμο του κρεβατιού, σελ. 176-7

ΠΑΘΗΣΗ	ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ	
	Βότανα	Δράσεις
<p>ΛΟΙΜΩΞΕΙΣ ΤΟΥ ΟΥΡΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ ΚΑΙ ΚΥΣΤΙΤΙΔΑ Οι λοιμώξεις του ουροποιητικού συνήθως οδηγούν σε κυστίτιδα στις γυναίκες και σε ουρηθρίτιδα στους άνδρες. Σε μερικές περιπτώσεις προσβάλλονται τα νεφρά.</p> <p>ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΛΕΙΔΙΑ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Συχνή, επώδυνη ενούρηση • Αίμα, βλέννη ή πύο στα ούρα • Πυρετός • Πόνος σε οποιοδήποτε σημείο από τη βουβωνική χώρα στη μέση της πλάτης. <p><i>ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Συμβουλευτείτε ένα επαγγελματία θεραπευτή αν τα συμπτώματα είναι βαριά ή έμμοια. Αν η λοίμωξη μεταδίδεται με τη σεξουαλική επαφή, η περίπωση πρέπει σύμφωνα με το νόμο του Ην. Βασιλείου να αναφερθεί σε ένα γιατρό.</i></p>	<p><i>Apium graveolens</i> ΣΕΛΗΝΟ (βλέπε σελ. 37) </p>	Αντισηπτικό του ουροποιητικού· απομακρύνει το ουρικό οξύ από τον οργανισμό.
	<p><i>Arctostaphylos uva-ursi</i> ΑΡΚΟΥΔΟΣΤΑΦΥΛΟ (βλέπε σελ. 180) </p>	Παράγει ένα ισχυρό αντισηπτικό στα νεφρικά σωληνάρια· επίσης αντισηπτικό και πολύ αποτελεσματικό για τα όξινα ούρα.
	<p><i>Barosma betulina</i> ΜΠΟΥΚΧΟΥ (βλέπε σελ. 183) </p>	Διουρητικό και αντισηπτικό του ουροποιητικού· έχει δερμαντική και διεγερτική επίδραση στα νεφρά.
	<p><i>Elymus repens</i> ΑΓΛΩΣΣΟ (βλέπε σελ. 180) </p>	Περιέχει μαννιτόλη (διουρητικό) και γλίσχρασμα που καταπραϊνει τους βλεννογόνους· ήπιο αντιβιοτικό.
	<p><i>Eupatorium purpureum</i> ΕΥΠΑΤΟΡΙΟ (βλέπε σελ. 57) </p>	Διουρητικό και καταπραϊντικό για τους βλεννογόνους του ουροποιητικού· χρήσιμο για όλους τους ερεθισμούς και τις φλεγμονές.
<p>ΛΙΘΟΙ ΤΟΥ ΟΥΡΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ Εναποθέσεις μη διαλυτού υλικού -συνήθως αλάτων ασβεστίου- που μπορεί να συνδέονται με μεταβολές της οξύτητας ή της αλκαλικότητας των ούρων.</p> <p>ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΛΕΙΔΙΑ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αίσθηση "τριζιματος" κατά την ενούρηση • Αίμα στα ούρα στις βαριές περιπτώσεις • Πόνος, που μπορεί να είναι δριμύς, μεταξύ της οσφυϊκής και της βουβωνικής χώρας. <p><i>ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Συμβουλευτείτε ένα θεραπευτή στις βαριές περιπτώσεις.</i></p>	<p><i>Juniperus communis</i> ΚΕΝΤΡΟ (βλέπε σελ. 72) </p>	Αντισηπτικό του ουροποιητικού· ωφέλιμο για την απομάκρυνση των όξινων απεκκρίσεων.
	<p><i>Parietaria diffusa</i> ΠΑΡΙΕΤΑΡΙΑ (βλέπε σελ. 183) </p>	Διουρητικό και μαλακτικό· χρήσιμο για τον πόνο κατά την ενούρηση· επίσης ωφέλιμο για τους λίθους των νεφρών.
	<p><i>Lamium album</i> ΛΑΒΡΟΧΟΡΤΟ (βλέπε σελ. 183) </p>	Στυπτικό και καταπραϊντικό με ειδική δράση στο αναπαραγωγικό σύστημα: μειώνει την καλοήγη διόγκωση του προστάτη και δρα ως τονωτικό της μήτρας· χρήσιμο μετά την εγχείρηση για προστάτη.
<p>ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΠΡΟΣΤΑΤΗ Η προστατίτιδα συνδέεται με λοίμωξη του προστάτη αδένος· η διόγκωσή του είναι συχνή στους πιο ηλικιωμένους άνδρες.</p> <p>ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΛΕΙΔΙΑ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Δυσκολία κατά την ενούρηση • Ενούρηση σταγονιδών • Κατακράτηση ούρων σε βαριές περιπτώσεις. <p><i>ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Οποιαδήποτε διόγκωση του προστάτη αδένος απαιτεί επαγγελματική αξιολόγηση.</i></p>	<p><i>Serenoa serrulata</i> ΣΕΡΕΝΟΑ Η ΠΡΙΟΝΩΤΗ (βλέπε σελ. 184) </p>	Διουρητικό· αντισηπτικό του ουροποιητικού με ειδική ορμονική δράση στο ανδρικό αναπαραγωγικό σύστημα, μειώνοντας την καλοήγη διόγκωση του προστάτη.

ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΟΥ**Υποτροπιάζουσα κυστίτιδα και μυκητίαση του κόλπου**

ΑΣΘΕΝΗΣ: Πάμελα, 48χρονη αντιπρόσωπος πωλήσεων, παντρεμένη, με ένα μεγάλο γιό και μία κόρη 10 χρονών.

ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΚΑΙ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ: Η Πάμελα είχε υποτροπιάζουσα κυστίτιδα για 15 χρόνια και την αντιμετώπιζε με τακτική λήψη αντιβιοτικών. Τα συμπτώματα ήταν κάψιμο κατά την ενούρηση και αυξημένη συχνότητα ενούρησης. Ήταν επιρρεπής στις μυκητιάσεις και έτρωγε πολλές σοκολάτες και προϊόντα με μαγιά. Δύο εβδομάδες αντιβιοτικών είχαν μικρή επίδραση στην τελευταία αναζωπύρωση της κυστίτιδας.

ΘΕΡΑΠΕΙΑ: Ο αυστηρός περιορισμός της ζάχαρης και της μαγιάς βοήθησε στον μακροχρόνιο έλεγχο της μυκητίασης, ενώ τα βοτανικά φάρμακα εστίασαν στα άμεσα συμπτώματα με μπιούκχου, αρκτοστάφυλο, εχινάτσα, αραβόσιτο και

άγλωσσο. Χορηγήθηκαν επίσης κάγουλες μπιούκχου και άγλωσσου για να τις παίρνει κατά τη διάρκεια της ημέρας. Υπόδητα από τεϊόδενδρο χρησιμοποιήθηκαν για την κολπική μυκητίαση και χορηγήθηκαν και κάγουλες με *Lactobacillus acidophilus* για την αποκατάσταση της χλωρίδας του εντέρου μετά τα αντιβιοτικά.

ΕΚΒΑΣΗ: Μετά από έξη εβδομάδες, η Πάμελα είχε κλείσει ένα μήνα χωρίς κυστίτιδα. Οι "σουβλιές" που αισθανόταν αντιμετώπιστηκαν με κάγουλες εχινάτσας και έπινε προληπτικά ελαφρύ έγχυμα από μπιούκχου και άγλωσσο καθημερινά. Δύο χρόνια αργότερα, δεν είχε παρά μία μόνο ακόμα κρίση κυστίτιδας που και πάλι αντιμετωπίστηκε αμέσως με παρόμοια θεραπεία.

Χρήση	Συνδυασμοί	Προφυλάξεις
Πάρτε το έγχυμα ή μέχρι και 4 ml βάμμα 3 φορές την ημέρα.	Χρησιμοποιείστε το με πολυκόμπι, αραβόσιτο ή άγλωσσο για να καταπραΰνουν τη φλεγμονή των βλεννογόνων.	Αποφύγετε κατά την εγκυμοσύνη χρησιμοποιείστε μόνο μη επεξεργασμένους σπόρους.
Φτιάξτε έγχυμα με 15 g βότανο σε 500 ml νερό ή πάρτε μέχρι 2 ml βάμμα 3 φορές την ημέρα.	Συνδυάστε το με άγλωσσο και χιλιόφυλλο· προσθέστε πολυκόμπι ή παριετάρια για να επουλωθούν οι βλάβες των βλεννογόνων.	Οι υψηλές δόσεις μπορεί να προκαλέσουν ναυτία
Φτιάξτε έγχυμα με 15 g βότανο σε 500 ml νερό ή πάρτε μέχρι 2 ml βάμμα 3 φορές την ημέρα.	Προσθέστε άγλωσσο και χιλιόφυλλο στο έγχυμα ή στις κάγουλες· προσθέστε αραβόσιτο αν το αίσθημα καύσου είναι πολύ έντονο.	
Πάρτε το έγχυμα ή το βάμμα.	Συνδυάστε το με μπιούκχου, αρκτοστάφυλο ή κέντρο για πιο ισχυρή αντισηπτική δράση.	
Φτιάξτε αφέψημα με 20 g βότανο σε 600 ml νερό ή πάρτε μέχρι 3 ml βάμμα 3 φορές την ημέρα.	Μπορεί να συνδυαστεί με καταπραΰντικά διουρητικά όπως ο μαϊντανός, ο αραβόσιτος, το άγλωσσο ή με παριετάρια για υποστηρικτική επουλωτική δράση.	
Πάρτε έγχυμα φτιαγμένο με 10 g καρπών σε 500 ml νερό ή πάρτε μέχρι 2 ml βάμμα 3 φορές την ημέρα· χρησιμοποιείστε αραιωμένο έλαιο για μασάζ.	Προσθέστε υδράγγεια ή καρότο για να βοηθήσετε στην απομάκρυνση των λίθων και προσθέστε επουλωτικά διουρητικά όπως η παριετάρια, το άγλωσσο, ο μαϊντανός ή ο αραβόσιτος.	Αποφύγετε στην εγκυμοσύνη· μη χρησιμοποιείτε εσωτερικά για πάνω από 6 εβδομάδες χωρίς διακοπή.
Πάρτε το έγχυμα ή το βάμμα· πιείτε φρέσκο χυμό σε δόσεις των 20 ml.	Προσθέστε μπιούκχου ή αρκτοστάφυλο για τις λοιμώξεις ή άγλωσσο ή αραβόσιτο για καταπραΰντική και επουλωτική δράση.	
Πάρτε το έγχυμα ή μέχρι 15 ml βάμμα την ημέρα.	Χρησιμοποιείστε το μόνο του ή με αραβόσιτο, υδράγγεια ή άγλωσσο για επουλωτική διουρητική δράση και για να ενισχύσετε τη δράση του στον προστάτη.	
Φτιάξτε αφέψημα με 10 g καρπών σε 500 ml νερό ή πάρτε μέχρι 20 ml βάμμα 3 φορές την ημέρα.	Χρησιμοποιείστε το μόνο του ή σε συνδυασμό με υδράγγεια και πολυκόμπι για να αυξήσετε τη δράση του στον προστάτη.	

ΚΛΕΙΔΙΑ

Επίγεια τμήματα



Ράγες



Αιθέριο έλαιο



Ανθοφόρες κορυφές



Φύλλα



Ρίζα



Σπόροι











ΠΡΟΤΥΠΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ
Όλες οι συνταγές και δόσεις είναι πρότυπες, εκτός αν δηλώνεται διαφορετικά βλέπε Παρασκευάζοντας Σπτικά Πατρικά σελ. 120-5.

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ

ΤΕΙΝΟΥΜΕ ΝΑ ΠΑΡΑΜΕΛΟΥΜΕ τα πόδια μας μέχρι να παρουσιαστεί κάποιο πρόβλημα. Σηκώνουν (συχνά υπερβολικό) βάρος και γενικά υποφέρουν χωρίς διαμαρτυρία καθώς τα στριμώνουμε σε στενά παπούτσια. Τα βότανα μπορούν να βοηθήσουν στην επιδιόρθωση των αυτο-προκαλούμενων αυτών προβλημάτων: η αλοιφή σύμφυτου και το έλαιο βάλσαμου μπορούν να ανακουφίσουν τα κόσια μειώνοντας τη φλεγμονή και αποκαθιστώντας τη φυσιολογική ανάπτυξη και το πολτοποιη-μένο σκόρδο είναι χρήσιμο για την εξαγωγή των κάλων. Οι κίρσοι στα πόδια είναι συχνό πρόβλημα: μπορεί να προκληθούν από υπερβολική κοιλιακή πίεση όπως

στην παχυσαρκία, την εγκυμοσύνη ή τη δυσκοιλιότητα και συχνά πρέπει πρώτα να αντιμετωπιστεί η υποκείμενη αιτία. Τα ηπατικά βότανα, όπως η υδραστίς, το *bai shao yao* ή η λουτσιά μπορεί να είναι χρήσιμα ή επίσης μπορεί να βοηθήσουν τα γενικά τονωτικά για το φλεβικό σύστημα. Οι βαριές περιπτώσεις κίρσων φλεβών μπορεί να είναι δύσκολο να επιδιορθωθούν, αλλά η ήπιες βλάβες μπορεί να βοηθηθούν με καταιονισμό για 2 λεπτά με καυτό νερό και μετά για 2 λεπτά με κρύο νερό, δύο φορές κάθε πρωί και τα πόδια στο κρεβάτι είναι ανυψωμένα κατά 10 cm. Τα κίρσωδη έλκη σχετίζονται με ανεπαρκή φλεβική επιστροφή, αλλά δεν συνοδεύονται πάντα από κίρσωδεις φλέβες.

Βλέπε επίσης: κάλοι, σελ. 126-7

ΠΑΘΗΣΗ	ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ	
	Βότανα	Δράσεις
ΚΙΡΣΟΙ Διογκωμένες ή τενωμένες φλέβες στα πόδια που συνδέονται με ανεπαρκή φλεβική κυκλοφορία ή με ανυψωμένη κοιλιακή πίεση (όπως στην παχυσαρκία, την εγκυμοσύνη ή την έμμονη δυσκοιλιότητα). ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΛΕΙΔΙΑ <ul style="list-style-type: none"> • Εμφανώς διογκωμένες και τεταμένες φλέβες • Πόνος στα πόδια. 	<i>Aesculus hippocastanum</i> ΙΠΠΟΚΑΣΤΑΝΕΑ  (βλέπε σελ. 182)	Στυπτικό και δυναμωτικό για τα αιμοφόρα αγγεία, πιθανώς λόγω της παρουσίας αισκουλίνης.
	<i>Hamamelis virginiana</i> ΑΜΑΜΗΛΙΣ  (βλέπε σελ. 180)	Στυπτικό και καταπραϊντικό όταν εφαρμόζεται τοπικά.
	<i>Melilotus officinalis</i> ΜΕΛΙΛΩΤΟΣ  (βλέπε σελ. 183)	Καλό φλεβικό τονωτικό, πλούσιο σε ουσίες τύπου κουμαρίνης, αντιπηκτικό και αντιφλεγμονώδες.
ΣΠΙΛΟΙ ΚΑΙ ΑΚΡΟΧΟΡΔΩΝΕΣ Μικρά, σκληρά εξογκώματα στην εξωτερική στιβάδα της επιδερμίδας που οφείλονται σε ιό. Μπορεί να εξαπλωθούν με την επαφή και μπορεί να είναι έμμονες. ΣΥΜΠΤΩΜΑ ΚΛΕΙΔΙ <ul style="list-style-type: none"> • Εμφανές εξόγκωμα στο δέρμα. 	<i>Melaleuca alternifolia</i> ΜΕΛΑΛΕΥΚΗ  (βλέπε σελ. 183)	Ισχυρό αντιβιοτικό, χρήσιμο για μυκητιακές βακτηριδιακές και ιογενείς λοιμώξεις.
	<i>Taraxacum officinale</i> ΠΙΚΡΑΛΙΔΑ  (βλέπε σελ. 184) (Οπός)	Ο λευκός χυμός από τα νερά φυτά είναι καυστικός και μπορεί να είναι αποτελεσματικός εναντίον των σπύλων.
	<i>Thuja occidentalis</i> ΘΟΥΓΙΑ  (βλέπε σελ. 181) ('Ακρες φύλλων)	Το πτητικό έλαιο περιέχει θιουόνη (τανακετόνη) που είναι αντισπηκτική και αποτελεσματική για πολλές τοπικές μυκητιακές και ιογενείς λοιμώξεις.
ΚΙΡΣΩΔΗ ΕΛΚΗ Έλκη που επουλώνονται αργά και συνδέονται με κακή τοπική κυκλοφορία. ΣΥΜΠΤΩΜΑ ΚΛΕΙΔΙ <ul style="list-style-type: none"> • Έλκη που εξαπλώνονται και είναι επώδυνα και ευαίσθητα στην αφή. ΚΡΑΜΠΕΣ Μυϊκός σπασμός (συνολική) που μπορεί να συνδέεται με στρες, κόπωση ή έλλειψη ισοζυγίου των αλάτων του σώματος. ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΛΕΙΔΙΑ <ul style="list-style-type: none"> • Οξύς, βαρύς πόνος στα πόδια • Ο πάσχων μυς είναι σκληρός στην αφή και ανελαστικός. 	<i>Symphytum officinale</i> ΣΥΜΦΥΤΟ  (βλέπε σελ. 101)	Ενδαρρύνει την αναγέννηση των κυττάρων των συνδετικών ιστών.
	<i>Teucrium scorodonia</i> ΤΕΥΚΡΙΟΝ Η ΣΚΟΡΟΔΟΝΙΑ  (βλέπε σελ. 184)	Στυπτικό και αποτελεσματικό επουλωτικό ιδιαίτερα για τις πληγές που επουλώνονται αργά.
	<i>Dioscorea villosa</i> ΔΙΟΣΚΟΡΕΑ (Γιαμ)  (βλέπε σελ. 52)	Χαλαρωτικό των μυών, επίσης χαλαρώνει τα περιφερικά αιμοφόρα αγγεία.
	<i>Viburnum opulus</i> ΒΙΜΠΟΥΡΝΟ  (βλέπε σελ. 113)	Αποτελεσματικό χαλαρωτικό και για τους λείους και για τους σκελετικούς μυς, αντιφλεγμονώδες.

ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΟΥ

Κιρσώδες έλκος

ΑΣΘΕΝΗΣ: Τζόαν 69 ετών γιαγιά με τρία παιδιά· εξαιρετική στην παρασκευή κέικ, συνταξιούχος με λογικά δραστήρια ζωή συντροφιά με το σύζυγό της.

ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΚΑΙ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ: Η Τζόαν είχε πάντα το πρόβλημα της κακής κυκλοφορίας και από νέα υπέφερε από χιονίστρες. Είχε δουλέψει για πολλά χρόνια σε κατάστημα και η πολύωρη орδοστασία είχε για αποτέλεσμα τη δημιουργία κιρσών που, ενώ δεν ήταν ιδιαίτερα βαριάς μορφής, μπορούσαν να είναι επώδυνοι. Τον περασμένο χρόνο είχε πάρει βάρος, γεγονός που επιδείνωσε το πρόβλημα. Τέλος, ένα άσχημο γδάρισμα στο καλάμι, που προκλήθηκε από πέσιμο, εξελίχτηκε σε έλκος, που μετά από τρεις μήνες δεν βελτιώθηκε με την орδοδοξη περιποίηση.

ΘΕΡΑΠΕΙΑ: Τα φαρμακευτικά βότανα ήταν εσωτερικά

τωνιακά των φλεβών όπως ο μελίλωτος και το *san qi*, ως τονιακό της κυκλοφορίας και για να βοηθήσει στην επιδιόρθωση της βλάβης. Για το έλκος, χορηγήθηκε σκόνη σύμφυτου -σε αλοιφή που εφαρμοζόταν βράδυ και πρωί- μαζί με πλύση με έγχυμα τεύκριου και έρποντος κισσού. Έλαιο καγιέν και τζίντζερ χρησιμοποιήθηκαν γύρω από το έλκος. Τέλος η Τζόαν πήρε τη συμβουλή να ανασπώσει την άκρη του κρεβατιού της με τούβλα και συμφώνησε να κάνει δίαιτα.

ΕΚΒΑΣΗ: Ένα μήνα μετά το βάρος είχε μειωθεί, οι φλέβες πονούσαν πολύ λιγότερο και το έλκος είχε φτάσει στο μισό μέγεθος και ήταν λιγότερο επώδυνο. Η Τζόαν χρησιμοποίησε σκόνη σύμφυτου αντί για την αλοιφή στις διακοπές· μετά από ένα ακόμη μήνα, το έλκος είχε επουλωθεί.

Χρήση	Συνδυασμοί	Προφυλάξεις
Πάρτε μέχρι 2,5 ml βάμμα 3 φορές την ημέρα· χρησιμοποιείτε αραιωμένο βάμμα για επιδέματα.	Χρησιμοποιείτε τη με ηπατικά βότανα όπως η υδράστις ή αραιώστε τη με αμαμπλίδα για τα επιδέματα.	Για μεγάλες ποσότητες αφαιρέστε τον φλοιό των σπόρων γιατί μπορεί να είναι τοξικός.
Ιδανικά, χρησιμοποιείτε το αραιωμένο βάμμα -αντί για το απόσταγμα- για λοσιόν και για επιδέματα στους επώδυνους κιρσούς.	Προσθέστε βάμμα ιπποκαστανέας ή καλέντουλας στη λοσιόν για να ενισχύσετε τη στυπτικότητα.	Το βάμμα αμαμπλίδας είναι πιο αποτελεσματικό από το απόσταγμα του εμπορίου.
Χρησιμοποιείτε το έγχυμα ή πάρτε μέχρι 3 ml βάμμα 3 φορές την ημέρα· χρησιμοποιείτε την κρέμα ή 5 ml βάμμα με 45 ml αμαμπλίδα ή ροδόκερο για λοσιόν.	Χρησιμοποιείτε τον με ηπατικά βότανα όπως η υδράστις κάντε εσωτερική χρήση αν η βραδεία πύξη συμβάλλει στην κατάσταση.	Αντενδείκνυται η χρήση του μαζί με γουαρραφίνη και παρόμοια φάρμακα ή σε διαταραχές της πήξης.
Βάζετε τακτικά σταγόνες αιθερίου ελαίου ή κρέμα στο σπίλο ή στον ακροχορδώνα.	Μπορεί να συνδυαστεί με αραιωμένο έλαιο λεμονιού ή σκόρδου (5 σταγόνες σε 25 ml αμυγδαλέλαιο).	Αποφύγετε την επαφή του ελαίου λεμονιού ή σκόρδου με το περιβάλλον δέρμα.
Βάλτε το χυμό από το βλαστό ή τη ρίζα στον σπίλο.	Χρησιμοποιείτε τη μόνη της· ο χυμός χελιδονίου έχει παρόμοια δράση.	Βεβαιωθείτε ότι ο χυμός δεν έρχεται σε επαφή με το γύρω δέρμα.
Βάζετε συχνά σταγόνες από το βάμμα στο σπίλο ή στον ακροχορδώνα· μπορεί επίσης να γίνει κρέμα.	Χρησιμοποιείτε τη μόνη της.	Αποφύγετε στην εγκυμοσύνη.
Βάλτε αλοιφή ρίζας σε σκόνη στο έλκος και καλύψτε το με γέζα και επίδεσμο.	Χρησιμοποιείτε το μόνο του ή βάλτε ένα δερματικό έλαιο (όπως του καγιέν) στην περιοχή γύρω από έλκος (όχι κατευθείαν πάνω στο έλκος) για να βοηθήσετε στη διέγερση της ροής του αίματος.	Μπορεί να προκαλέσει ταχεία επιούλωση μόνο για καθαρές πληγές.
Κάντε πλύσεις με το έγχυμα ή χρησιμοποιείτε την κρέμα.	Προσθέστε έγχυμα έρποντος κισσού και πανσέ στην πλύση για να ενισχύσετε την επουλωτική δράση.	
Πιείτε αργά το αφέγγημα ή πάρτε 1 ml βάμμα· επαναλαμβάνετε κάθε 15 λεπτά, αν τα συμπτώματα επιμένουν.	Χρησιμοποιείτε τη μόνη της ή με βάμμα από βιμπούρνο.	Αποφύγετε στην εγκυμοσύνη εκτός αν σας επιβλέπει επαγγελματίας.
Χρησιμοποιείτε 25 ml βάμμα σε 75 ml ροδόκερο για λοσιόν ή την κρέμα.	Συνδυάζεται καλά με τον Ινδιάνικο καπνό· σε κρέμες για κράμπες· χρησιμοποιείτε 10 ml βάμμα καπνού σε 60 ml κρέμα από βιμπούρνο.	Η εσωτερική χρήση του Ινδιάνικου καπνού τελεί υπό περιορισμό.

ΚΛΕΙΔΑ



Επίγεια τμήματα



Φλοιός



Αιθέριο έλαιο



Φύλλα



Ρίζα



Σπόροι












Ολόκληρο φυτό

ΠΡΟΤΥΠΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ
Όλες οι συνταγές και δόσεις είναι πρότυπες, εκτός αν δηλώνεται διαφορετικά· Βλέπε Παρασκευάζοντας Σπιντικά Πατρικά σελ. 120-5.

ΝΕΥΡΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

ΗΟΛΙΣΤΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ ΕΣΤΙΑΖΕΙ στις ανάγκες του σώματος, του μυαλού και του πνεύματος και αυτό ισχύει ιδιαίτε-
 ρώς για όλες τις καταστάσεις που χαρακτηρίζονται ως
 "νεύρα". Οι φυσικές εκδηλώσεις των νευρικών διαταραχών
 μπορεί να είναι αϋπνία, ταχυπαλμίες ή πονοκέφαλοι στις
 συναισθηματικές εκδηλώσεις περιλαμβάνονται ευερεθιστό-
 τητα, κατάθλιψη, θυμός ή ενοχή, ενώ η έλλειψη αποφασιστικό-
 τητας ή το συναίσθημα κενότητας μπορεί να αντανακλούν
 ένα συναισθηματικό κενό. Τα βότανα μπορούν να δράσουν
 στα τρία αυτά επίπεδα. Το σταυροβότανο είναι ένα καλό πα-
 ράδειγμα: είναι αποτελεσματικό ηπατικό τονωτικό και χαλα-
 ρωτική νευρίνη· όταν λαμβάνεται στη μορφή του γιατρικού
 ανθέων του Bach, είναι ωφέλιμο για τα τελειομανή, ελαφρώς
 ιδεοληπτικά άτομα που προσπαθούν να κάνουν πολλές
 δουλειές ταυτόχρονα· σε πνευματικό επίπεδο, μπορεί να
 αυξήσει την κατανόηση και την ψυχική συνειδητότητα. Τα

βότανα επηρεάζουν το μυαλό και τα συναισθήματα με τρό-
 πους που τώρα μόλις αρχίζουμε να αντιλαμβανόμαστε.
 Υπάρχουν αναφορές για αρωματικές χημικές ενώσεις από
 αιθέρια έλαια που φτάνουν στο τμήμα του εγκεφάλου που
 δρα ως κέντρο των συναισθημάτων και παίζει κάποιο ρόλο
 στη μνήμη. Δεν είναι λοιπόν να απορεί κανείς που οι
 μυρωδιές έχουν τόσο ικανότητα να ανακαλούν γεγονότα
 του παρελθόντος ή που τα αρωματικά βότανα μπορούν να
 επηρεάσουν τα συναισθήματά μας. Στην Ανατολική ιατρική,
 η συναισθηματική ανισορροπία είναι αποδεκτή ως πιθανή
 αιτία φυσικής νόσου και τα βότανα χρησιμοποιούνται για να
 δυναμώσουν πνευματικά κέντρα, όπως το *τσάκρα*, που
 βρίσκονται σε ορισμένα σημεία από την κορυφή του
 κεφαλιού ως τη βάση στις σπονδυλικής στήλης.

ΠΑΘΗΣΗ	ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ	
	Βότανα	Δράσεις
<p>ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΕΝΤΑΣΗ Οι υπερβολικές πιέσεις στη ζωή μπορεί να οδηγήσουν σε προβλήμα- τα υγείας, τα οποία δεν συνδέονται πάντα εμφανώς με την ένταση.</p> <p>ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΛΕΙΔΙΑ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αδυναμία χαλάρωσης • Συναισθηματική αστάθεια -τάση για κλάμα ή νευρικότητα χωρίς προφανή λόγο • Πονοκέφαλοι • Υπνηλία. 	<p><i>Anemone pulsatilla</i> ΑΝΕΜΩΝΗ (Ανεμώνη η πουλσατίλλη)  (βλέπε επίσης σελ. 180)</p>	Τονωτικό των νευρών και αναλ- γητικό με κατασταλτική δράση· χρήση για τη νευρική ένταση και τα σεξουαλικά προβλήματα.
	<p><i>Scutellaria lateriflora</i>  ΣΚΟΥΤΕΛΛΑΡΙΑ (βλέπε σελ. 98)</p>	Χαλαρώνει και αποκαθιστά το κεντρικό νευρικό σύστημα· ωφέλιμη για την εξασθένιση των νευρών.
	<p><i>Stachys officinalis</i>  ΜΠΕΤΟΝΙΚΑ (βλέπε σελ. 99)</p>	Κατασταλτικό και ηρεμιστικό για το νευρικό σύστημα· ωφέλιμη για την εξασθένιση των νευρών, τις φοβίες και την εξάντληση.
	<p><i>Tilia europea</i>  ΦΛΑΜΟΥΡΙΑ (βλέπε σελ. 184)</p>	Μειώνει τη νευρική ένταση και βοηθά στην πρόληψη της αθηροσκληρώσης.
	<p><i>Verbena officinalis</i>  ΣΤΑΥΡΟΒΟΤΑΝΟ (βλέπε σελ. 112)</p>	Χαλαρωτική νευρίνη με τονωτική επίδραση στο ήπαρ.
<p>ΚΡΙΣΕΙΣ ΠΑΝΙΚΟΥ Αυτές μπορεί να συνδέονται με υπερβολικό στρες αλλά μπορεί και να συνδέονται με δυσανεξία σε τροφές. Οι βαριές αιτίες μπορεί να απαιτούν συμβουλή ψυχιάτρου.</p> <p>ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΛΕΙΔΙΑ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ταχυπαλμίες • Έντονα συναισθήματα φόβου • Αισθήματα επικείμενης κατα- στροφής. 	<p><i>Citrus aurantium</i>  ΠΙΚΡΟ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ (βλέπε σελ. 49)</p>	Κατασταλτικό και αντικαταθλιπτι- κό· χρησιμοποιείται παραδοσιακά για την υστερία, τον πανικό και τις φοβίες· ανακουφίζει την ταχυπαλ- μία και τους καρδιακούς σπασμούς.
	<p><i>Cypripedium calceolus</i>  ΚΥΠΡΙΠΕΔΙΟ (βλέπε σελ. 183)</p>	Αυξανόμενο σπάνιο βότανο, πολύ δραστικό ως κατασταλτικό, τονω- τικό των νευρών και υπνωτικό για τους υπερδραστήριους οργανισμούς.
	<p><i>Piscidia erythrina</i>  ΠΙΣΚΙΔΙΑ Η ΕΡΥΘΡΙΝΗ (βλέπε σελ. 184)</p>	Κατασταλτικό και αναλγητικό, χρήσιμο για τη βαριά νευρική ένταση, την αϋπνία ή τη νευρική ημικρανία.
	<p><i>Rosa damasceana</i>  ΑΠΡΙΛΙΑΤΙΚΗ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΙΑ (βλέπε σελ. 90)</p>	Πολύ καταπραϋντικό για τα νεύ- ρα· αντικαταθλιπτικό· προλαμ- βάνει τον εμετό· ήπιο κατασταλτικό.

ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΟΥ

Έλλειψη αυτεξουσιότητας(δύναμης της θέλησης)

ΑΣΘΕΝΗΣ: Ρόζμαρι, 52 ετών, τέως αλκοολική που ανέπτυξε, με δυστυχισμένο γάμο με ένα αυταρχικό σύζυγο.

ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΚΑΙ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ: Μετά από χρόνια παρηγοριάς στο ποτό, η Ρόζμαρι ανακτούσε τον έλεγχο της ζωής της με την υποστήριξη των φίλων της, της εκκλησίας και του συλλόγου Ανώνυμων Αλκοολικών. Αλλά αισθανόταν ανίκανη να αφήσει το σύζυγό της, κυρίως λόγω οικονομικών προβλημάτων και φοβόταν ότι η συμπεριφορά του θα την έσπρωχνε και πάλι στο αλκοόλ. Τα φυσιολογικά συμπτώματα ήταν ρευματοειδείς πόνοι στα πόδια και χαμηλά στην πλάτη, επίμονα κρυολογήματα, αϋπνία και γενική έλλειψη ενδουσιασμού για τη ζωή. Πριν τρία χρόνια είχε κάνει επέμβαση υστερεκτομής που την ακολούθησε θεραπεία υποκατάστασης ορμονών που όταν την σταμάτησε είχε εξάψεις και νυχτερινές επιδρομές. Τέλος, ένας σύντομος δεσμός με ένα φίλο της άφησε συναισθήματα μοναξιάς και ενοχής.

ΘΕΡΑΠΕΙΑ: Μασάζ με έλαιο λεβάντας, βασιλικού και

δενδρολίβανου προτάθηκε για την ανακούφιση των πόνων και των νευρικών προβλημάτων, και κάγουλες με λυγαριά και υδράστι για την ανακούφιση των εμμηνοπαυσιακών συμπτωμάτων. Μπετόνικα, *gotu cola* και σκουτελλάρια βοήθησαν να αντιμετωπιστεί η κατάθλιψη, το συναίσθημα απώλειας και η επικρεμάμενη ανάγκη για εξάρτηση-εθισμό, ενώ το *ling zhi* έδωσε πνευματική ώθηση και βοήθησε τη δύναμη της θέλησης. Πίρε κάγουλες ή ροφήματα, επειδή το βάμμα είναι ακατάλληλο για τους πρώην αλκοολικούς.

ΕΚΒΑΣΗ

Οι πόνοι εξαφανίστηκαν μέσα σε μια εβδομάδα. Η Ρόζμαρι έγινε πιο χαρούμενη και κοιμόταν καλύτερα. Αισθάνθηκε ότι έλεγχε πια τον αλκοολισμό και άρχισε να εργάζεται σε ένα κατάστημα και επιδίωκε τις δραστηριότητες έξω από το σπίτι. Αισθάνεται λιγότερο την απειλή της συμπεριφοράς του συζύγου της και σκέφτεται ότι μπορεί να τον αφήσει στο μέλλον. Πίνει ακόμα τσάι μπετόνικας και παίρνει *ling zhi* περιοδικά.

Χρήση	Συνδυασμοί	Προφυλάξεις
Πάρτε μέχρι 1 ml βάμμα 3 φορές την ημέρα ή φτιάξτε έγχυμα με 500 g σε 500 ml νερό.	Μπορεί να συνδυαστεί με πικίδια και/ή παθανδές για καταστάσεις υπερδιέγερσης.	Χρησιμοποιείστε μόνο το αποξηραμένο φυτό.
Πάρτε το έγχυμα ή το βάμμα, ή πάρτε κάγουλες με βότανο σε σκόνη.	Χρησιμοποιείστε τη μόνη της ή συνδυάστε τη με πικίδια, λεβάντα και μελισσόχορτο για να αυξήσετε την ηρεμιστική κατασταλτική δράση.	
Πάρτε το έγχυμα ή το βάμμα, ή πάρτε κάγουλες με βότανο σε σκόνη.	Χρησιμοποιείται μόνη της ή συνδυάζεται με χαμομήλι, σταυροβότανο, σκουτελλάρια ή λεβάντα για να ενισχυθεί η ηρεμιστική, κατασταλτική δράση.	Οι μεγάλες δόσεις μπορεί να προκαλέσουν εμετό. Αποφύγετε τις υψηλές δόσεις στην εγκυμοσύνη.
Πάρτε το έγχυμα ή μέχρι 10 ml βάμμα την ημέρα.	Προσθέστε μελισσόχορτο και χαμομήλι στο έγχυμα για ένα γενικά χαλαρωτικό ρόφημα.	
Πάρτε το έγχυμα ή το βάμμα.	Χρησιμοποιείστε το μόνο του ή συνδυάστε με μπετόνικα, φλαμουριά, χαμομήλι ή <i>gotu cola</i> για να ενισχύσετε την κατασταλτική δράση.	Αποφύγετε στην εγκυμοσύνη.
Κάντε μασάζ με 1 ml ελαίου με 20 ml έλαιο-βάση· ρίξτε 10 σταγ. στο νερό του μπάνιου· πάρτε μέχρι 5 ml ανδρόνερο την ημέρα ή χρησιμοποιείστε το στο μαγείρεμα.	Μπορεί να συνδυαστεί με 5-10 σταγόνες λεβάντα ή με έλαιο βενζόλης για να ενισχυθεί η ηρεμιστική δράση.	Χρησιμοποιείστε με προσοχή στην εγκυμοσύνη.
Φτιάξτε έγχυμα με 10 g σε 500 ml νερό ή πάρτε μέχρι 2 ml βάμμα, 3 φορές την ημέρα.	Προσθέστε μέχρι 10 g σκουτελλάρια, παθανδούς ή βαλεριάνας στο έγχυμα για να ενισχύσετε την κατασταλτική δράση, αν επιθυμείτε.	
Πιείτε το αφέγυμα ή μέχρι 5 ml βάμμα την ημέρα.	Προσθέστε ανεμώνη, βαλεριάνα ή λυκίσκο στο βάμμα ώστε η συνδυασμένη δόση να μην είναι πάνω από 5 ml, για επιπρόσθετη κατασταλτική δράση.	Μην υπερβαίνετε τη συνιστώμενη δόση.
Χρησιμοποιείστε το ροδέλαιο για μασάζ, 2 ml σε 20 ml έλαιο-βάση, ή στο νερό του μπάνιου και στο ροδόνερο για λουσιόν ή στο μαγείρεμα.	Μπορεί να συνδυαστεί με λίγες σταγόνες σανταλόξυλου ή με πατσουλί για να αυξηθεί η ηρεμιστική δράση.	Χρησιμοποιείστε μόνο καλής ποιότητας, γνήσιο ροδέλαιο για φαρμακευτικούς σκοπούς.

ΚΛΕΙΔΙΑ



Επίγεια τμήματα



Αιθέριο έλαιο



Ανθη
















Ρίζα



Φλοιός ρίζας

ΠΡΟΤΥΠΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ
Όλες οι συνταγές και δόσεις είναι πρότυπες, εκτός αν δηλώνεται διαφορετικά· βλέπε Παρασκευάζοντας Σπιτικά Πατρικά σελ. 120-5.

ΠΑΘΗΣΗ	ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ	
	Βότανα	Δράσεις
<p>ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ Ανεπάρκεια του νευρικού συστήματος που παραδοσιακά συνδέεται με κατακλυσμό "μελαγχολικής" διάθεσης στην Γαλήνεια ιατρική.</p> <p>ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΛΕΙΔΙΑ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Μίζερη, πεσμένη διάθεση • Αδυναμία συγκέντρωσης • Έλλειψη ενδιαφέροντος για το παρόν • Αποτραβηγμένη, σιωπηλή στάση • Κακή πεπτική λειτουργία με δυσκοιλιότητα. 	<p><i>Avena sativa</i>  ΒΡΩΜΗ (βλέπε σελ. 40)</p>	Αντικαταθλιπτικό· αποκαθιστά και τονώνει τα νεύρα.
	<p><i>Borago officinalis</i>  ΜΠΟΥΡΑΝΤΖΑ (βλέπε σελ. 41)</p>	Αποκαθιστά τον φλοιό των επινεφριδίων· ανακουφίζει την κατάθλιψη.
	<p><i>Ocimum basilicum</i>  ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ (βλέπε σελ. 82)</p>	Αντικαταθλιπτικό· ανορθώνει την ψυχική διάθεση, ιδιαίτερα αποτελεσματικό για τα κάτω τσάκρα· χρήσιμο για να ενθαρρύνει την αντίληψη της πραγματικότητας και το αίσθημα ότι "πατάμε γερά στη γη".
	<p><i>Turnera diffusa</i>  ΝΤΑΜΙΑΝΑ (βλέπε σελ. 179)</p>	Διεγερτική νευρίνη, ωφέλιμη για το ανδρικό ορμονικό σύστημα· αντικαταθλιπτικό.
<p>ΑΥΠΝΙΑ Μπορεί να συνδέεται με υπερδιέγερση, άγχος και στεναχώριες ή με κάποια φυσιολογική αιτία, όπως ο πόνος που χρειάζεται θεραπεία. Στην Κινέζικη ιατρική μπορεί να σημαίνει υπερβολική "φωτιά της καρδιάς".</p> <p>ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΛΕΙΔΙΑ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ο πάσχων δεν μπορεί να κοιμηθεί και/ή ξυπνάει συχνά μέσα στη νύχτα • Ανησυχία, ύπνος παραγμένος με πολλά όνειρα. 	<p><i>Eschscholzia californica</i>  ΠΑΠΑΡΟΥΝΑ ΤΗΣ ΚΑΛΙΦΟΡΝΙΑ (βλέπε σελ. 183)</p>	Ήπιο και μη εθιστικό υπνωτικό· ηρεμιστικό και αναλγητικό· ασφαλές για τα παιδιά.
	<p><i>Humulus lupulus</i> ΛΥΚΙΣΚΟΣ (βλέπε σελ. 66)</p>	Κατασταλτικό, υπνωτικό και αναλγητικό· ηρεμιστικό για την υπερδιέγερση.
	<p><i>Lactuca virosa</i>  ΖΩΧΟΣ (βλέπε σελ. 181)</p>	Κατασταλτικό -ο γαλακτώδης χυμός ήταν κάποτε γνωστός ως "όπιο του φτωχού"· το νωπό βότανο είναι ιδιαίτερα ισχυρό στην περιόδο της καρποφορίας· το κηπευτικό μαρούλι έχει ηπιότερη δράση.
	<p><i>Passiflora incarnata</i>  ΠΑΘΑΝΘΕΣ (βλέπε σελ. 183)</p>	
<p>ΑΔΥΝΑΜΙΑ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ Τα βότανα χρησιμοποιούνται από παλιά για να προκαλέσουν μία κατάσταση χαλάρωσης· τα βότανα που "ενισχύουν το μυαλό" χρησιμοποιούνται σε πολλές σαμανιστικές παραδόσεις για να προκαλέσουν βαθιές καταστάσεις έκστασης με τροποποιημένα επίπεδα συνειδητότητας. Στη Δυτική κοινωνία, ο καπνός και το χασίς (αν και παράνομο) είναι δύο βότανα που πληρούν ακόμα το ρόλο αυτό.</p>	<p><i>Artemisia vulgaris</i>  ΑΡΤΕΜΙΣΙΑ Η ΚΟΙΝΗ (βλέπε σελ. 39)</p>	
	<p><i>Chamaemelum nobile</i>  ΡΩΜΑΙΚΟ ΧΑΜΟΜΗΛΙ (βλέπε σελ. 47)</p>	Κατασταλτικό, άφουσο και σπασμολυτικό· ωφέλιμο για την υπερδιέγερση και το νευρικό στομάχι.
	<p><i>Hydrocotyle asiatica</i>  ΓΟΤΥ ΚΟΛΑ (βλέπε σελ. 184)</p>	Χαλαρώνει και αποκαθιστά το νευρικό σύστημα· ωφέλιμο για τις νευρωτικές διαταραχές.
	<p><i>Lavandula spp.</i>  ΛΕΒΑΝΤΑ (βλέπε σελ. 73)</p>	Κατασταλτικό και αναλγητικό· σπασμολυτική δράση.
	<p><i>Melissa officinalis</i>  ΜΕΛΙΣΣΟΧΟΡΤΟ (βλέπε σελ. 78)</p>	Αντικαταθλιπτικό· αποκαθιστά το νευρικό σύστημα.
	<p><i>Valeriana officinalis</i>  ΒΑΛΕΡΙΑΝΑ (βλέπε σελ. 110)</p>	Πολύ ισχυρό ηρεμιστικό· σπασμολυτικό και ήπιο αναλγητικό.

Χρήση	Συνδυασμοί	Προφυλάξεις
Πάρτε το αφέψημα ή 2-3 ml υγρό εκχύλισμα· φάτε το μπλιγούρι στο πρωινό.	Συνδυάζεται καλά με σταυροβότανο σε βάμμα, αλλιώς προσθέστε 10 σταγόνες μελισσόχορτο στη δόση για να ενισχύσετε την αντικαταθλιπτική δράση.	Σε δυσανεξία στη γλουτένη, βλέπε σελ. 40
Πάρτε 10 ml χυμό 3 φορές την ημέρα.	Χρησιμοποιείστε τη μόνη της.	Υπό περιορισμό στην Αυστραλία και στη Ν. Ζηλανδία.
Φάτε νωπά φύλλα· προσθέστε 5 σταγόνες αιθέριο έλαιο στο νερό του μπάνιου ή κάντε μασάζ με 1 ml σε 20 ml έλαιο-βάση· πάρτε μέχρι 3 ml βάμμα 3 φορές την ημέρα ή πιείτε το έγχυμα.	Συνδυάζεται με φύλλα μελισσόχορτου ή με πέταλα τριαντάφυλλου σε έγχυμα· προσθέστε μερικές σταγόνες έλαιο γερανιού ή τριανταφυλλιάς στο έλαιο μασάζ για να αυξήσετε τις ανορθωτικές επιδράσεις.	Μην χρησιμοποιείτε το έλαιο στην εγκυμοσύνη.
Πάρτε μέχρι και 2,5 ml βάμμα 3 φορές την ημέρα ή φτιάξτε έγχυμα με 20 ml βότανο σε 500 ml νερό.	Συνδυάστε τη με βρώμη για τη γενική κατάθλιψη· αν υπάρχει πρόβλημα άγχους, συνδυάστε το με σκουτελλάρια ή μεπετόνικα χρησιμοποιώντας ίσες ποσότητες βάμμα με ανώτερη συνολική δόση τα 5 ml.	
Πάρτε το έγχυμα ή το βάμμα το βράδυ.	Χρησιμοποιείστε τη μόνη της ή συνδυάστε με άνθη παθανθούς, λεβάντας ή πασχαλούδας αν υπάρχει πρόβλημα υπερδιέγερσης.	
Πάρτε μέχρι 5 ml βάμμα την ημέρα, ή φτιάξτε έγχυμα με 10 g βότανο σε 500 ml νερό. Πάρτε το το βράδυ.	Μπορεί να συνδυαστεί με επιπρόσθετα ηρεμιστικά βότανα όπως η βαλεριάνα ή το παθανθές σε βάμμα σε δόσεις μέχρι 5 ml.	Αποφύγετε στην κατάθλιψη. Μην υπερβαίνετε τη συνιστώμενη δόση.
Πιείτε έγχυμα ή βάμμα πριν φάτε για ύπνο· τα νωπά φύλλα τρώγονται σε σαλάτες.	Χρησιμοποιείστε τον μόνο του ή προσθέστε μερικές σταγόνες ανθών πασχαλούδας σε κάθε δόση αν υπάρχει πρόβλημα υπερδιέγερσης· βαλεριάνα και παθανθές προσθέστε για να αυξηθεί η ηρεμιστική δράση.	Οι υψηλές δόσεις οδηγούν σε αύπνια και αυξάνουν τη σεξουαλική ορμή· αποφύγετε τις χαμηλές δόσεις αν οδηγείτε αν οδηγείτε γιατί προκαλούν υπνηλία.
Πάρτε 5 ml βάμμα 30' πριν πάτε για ύπνο ή πιείτε ρόφημα από 2-3 κουταλιές βότανο σε κάθε κούπα.	Προσθέστε βαλεριάνα και χαμομήλι στο έγχυμα, αν επιθυμείτε.	Αποφύγετε τις μεγάλες δόσεις κατά τον θηλασμό.
Πάρτε μέχρι 2 ml βάμμα 3 φορές την ημέρα ή πιείτε ελαφρύ έγχυμα.	Συνδυάστε με μεπετόνικα, σκουτελλάρια ή σταυροβότανο για την ένταση και την συναισθηματική πίεση κατά την εμμηνόπαυση· συνδυάστε τα σε βάμμα σε δόσεις μέχρι 5 ml.	Αποφύγετε στην εγκυμοσύνη και στο θηλασμό.
Προσθέστε 2-3 σταγόνες αιθέριο έλαιο σε 500 ml έγχυμα στο νερό του μπάνιου· πάρτε το βάμμα ή πινετε τακτικά ρόφημα χαμομηλιού.	Χρησιμοποιείστε το μόνο του ή προσθέστε μελισσόχορτο, σκουτελλάρια ή <i>gotu kola</i> στο βάμμα για την αποκατάσταση των νευρών· συνδυάστε με 2-3 σταγόνες έλαιο λεβάντας ή με χαμομήλι για να ενισχύσετε την ηρεμιστική δράση.	Αποφύγετε την εσωτερική χρήση στην εγκυμοσύνη. Μην υπερβαίνετε τη συνιστώμενη δόση.
Πάρτε το έγχυμα ή το βάμμα.		Μην το χρησιμοποιείτε για παραπάνω από 4 εβδομάδες χωρίς διακοπή.
Πάρτε το έγχυμα ή μέχρι 4 ml βάμμα ανά δόση· κάντε μασάζ με αραιωμένο έλαιο στους κροτάφους.	Χρησιμοποιείστε το μόνο του ή συνδυάστε με βάμμα μεπετόνικας, φλαμουριάς ή σταυροβότανου για την κατασταλτική δράση τους και την αποκατάσταση των νευρών.	Αποφύγετε τις υψηλές δόσεις στην εγκυμοσύνη.
Πιείτε ρόφημα από φρέσκο βότανο ή πάρτε μέχρι 5 ml βάμμα την ημέρα (πιο αποτελεσματικό σε χαμηλές δόσεις).		
Πάρτε το έμβρεγμα, το έγχυμα ή το βάμμα· διατίθεται επίσης σε κάψουλες των 200 mg και σε δισκία.	Χρησιμοποιείστε τη μόνη της ή προσθέστε μικρή ποσότητα λυκίσκου αν έχετε υπερδιέγερση.	Μπορεί να οδηγήσει σε υπερδιέγερση· δοκιμάστε μία μικρή δόση στην αρχή (βλ. σ. 110).

ΚΛΕΙΔΑ



Επίγεια τμήματα



Αιθέριο έλαιο



Άνθη



Φύλλα











Ρίζα

ΠΡΟΤΥΠΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ
Όλες οι συνταγές και δόσεις είναι πρότυπες, εκτός αν δηλώνεται διαφορετικά· βλέπε Παρασκευάζοντας Σπτικά Γατρικά σελ. 120-5.

ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

Η ΟΛΙΣΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ της βοτανικής ιατρικής έχει ιδιαίτερη συνάφεια με τις κοινές διαταραχές του αναπαραγωγικού κύκλου των γυναικών: προεμμηνορροϊκό σύνδρομο (ΠΜΣ), πόνοι περιόδου, εμμηνοπαυσικά προβλήματα και άλλα. Οι συναισθηματικές και πνευματικές δυσαρμονίες μπορεί να παίζουν πιο σημαντικό ρόλο από τις φυσιολογικές διαταραχές. Η σύγχρονη Δυτική ιατρική, ωστόσο, πολύ συχνά βγάζει την ετυμηγορία "δεν ανιχνεύθηκε καμία διαταραχή" μετά από ένα μαράζ εξετάσεων, και στηρίζεται στην επανειλημμένη χορήγηση ηρεμιστικών, θεραπειάς υποκατάστασης ορμονών ή ακόμα και στην υστερεκτομή. Η παραδοσιακή Κινέζικη ιατρική συνδέει στενά το γυναικείο αναπαραγωγικό σύστημα με το συκώτι που, μεταξύ των άλλων λειτουργιών του, "αποθηκεύει το αίμα" και ελέγχει τη ροή του *κι* (ενέργεια) στο σώμα. Τα κοινά συμπτώματα του ΠΕΣ μπορούν να εξηγηθούν βάσει της δυσαρμονίας του συκωτιού: ευερεδιστότητα -το συκώτι συνδέεται με το θυμό, φούσκωμα της κοιλιάς, στάση του *κι* χαμηλά στην κοιλιά, πεπτικές διαταραχές και λαχτάρα για γλυκά, περίσσεια ηπατικής ενέργειας που "εισβάλλει στη σπλήνα"

και προκαλεί ανεπάρκεια και αδυναμία. Η θεραπεία, συνεπώς, συχνά επικεντρώνεται σε βότανα που διεγείρουν και κινούν την ηπατική ενέργεια. Οι σύγχρονες Δυτικές βοτανοθεραπείες μπορούν επίσης να υιοθετήσουν μία πολυδιάστατη, ολιστική προσέγγιση: για παράδειγμα, οι ρυθμιστές των ορμονών όπως η λυγαριά μπορούν να συνδυαστούν με τονωτικά της μήτρας όπως η τσιμφοούγκα (μαύρο cohosh) για την ανακούφιση των εμμηνοπαυσικών διαταραχών. Στην Κινέζικη ιατρική, τα εμμηνοπαυσικά συμπτώματα εξηγούνται επίσης βάσει της ενέργειας -όπως στην "εξάντληση" της νεφρικής ενέργειας. Τα νεφρά θεωρούνται αποθήκες της "ζωτικής ουσίας" του σώματος ή *τζίγκ*, που θεωρείται η δύναμη ζωής του σώματος -ένας συνδυασμός δημιουργικής και αναπαραγωγικής ενέργειας- και το εμμηνοπαυσικό σύνδρομο μπορεί να εξηγηθεί με την εξασθένιση της ενέργειας των νεφρών που επηρεάζει τη λειτουργία και της καρδιάς και του συκωτιού (βλέπε σελ. 14-15) και προκαλεί συμπτώματα όπως νυχτερινές εφιδρώσεις, εξάψεις, πόνο στην πλάτη και ευερεδιστότητα. Οι θεραπείες,

ΠΑΘΗΣΗ	ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ	
	Βότανα	Δράσεις
ΠΡΟΕΜΜΗΝΟΡΡΟΙΚΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ Μπορεί να συνδέεται με έλλειψη ορμονικής ισορροπίας ή με στασιμότητα των επιπέδων του <i>κι</i> . ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΛΕΙΔΙΑ <ul style="list-style-type: none"> • Ευερεδιστότητα ή θυμός • Κατάθλιξη και συναισθηματική αναταραχή • Φούσκωμα της κοιλιάς • Στήθος διογκωμένο και ευαίσθητο • Λαχτάρα για ορισμένες τροφές (ιδιαίτερα για γλυκά) • Δυσκοιλιότητα και/ή διάρροια. 	<i>Alchemilla vulgaris</i> ΑΛΧΕΜΙΛΛΗ (βλέπε σελ. 32) 	Ρυθμίζει τον εμμηνορροϊκό κύκλο με ήπια ορμονική δράση στυπτική.
	<i>Oenothera biennis</i> ΟΙΝΟΘΗΡΑ Η ΔΙΕΤΗΣ  (βλέπε σελ. 183)	Περιέχει γ-λινολενικό οξύ για την παραγωγή προσταγλανδινών ανακουφίζει την ευαισθησία του σπύδου.
	<i>Paeonia lactiflora</i> ΠΑΙΩΝΙΑ (BAI SHAO YAO)  (βλέπε σελ. 83)	Εξισορροπεί την ηπατική λειτουργία και καταπραΐνει την ηπατική ενέργεια: θρεπτικό για το αίμα και το <i>γι</i> .
	<i>Vitex agnus-castus</i> ΛΥΓΑΡΙΑ  (βλέπε σελ. 183)	Δρά στην υπόφυση διεγείροντας και κάνοντας κανονική την ορμονική λειτουργία.
ΠΟΝΟΙ ΠΕΡΙΟΔΟΥ <i>Γνωστοί επίσης και ως δυσμηνόρροια</i> , οι πόνοι αυτοί μπορεί να οφείλονται σε στασιμότητα του αίματος πριν αρχίσει η αιμορραγία ή σε συνολικές της μήτρας όταν αρχίζει η ροή. ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΛΕΙΔΙΑ <ul style="list-style-type: none"> • Πόνος χαμηλά στην κοιλιά είτε πριν την περίοδο είτε όταν αρχίζει • Πόνος που εξαπλώνεται στους μηρούς και στα πόδια • Φούσκωμα στην κοιλιά • Η ροή μπορεί να είναι ελάχιστη ή με άφθονους δρόμους αίματος. 	<i>Anemone pulsatilla</i> ΑΝΕΜΩΝΗ Η ΠΟΥΛΣΑΤΙΛΛΗ  (βλέπε σελ. 180)	Νευρίνη και αναλγητικό, ωφέλιμο για όλους τους πόνους που σχετίζονται με τα γεννητικά όργανα.
	<i>Angelica sinensis</i> ΑΓΓΕΛΙΚΗ (DANG GUI)  (βλέπε σελ. 36)	Ρυθμίζει την εμμηνορροϊκή λειτουργία: θρεπτικό για το αίμα και διεγερτικό του ηπατικού <i>κι</i> .
	<i>Caulophyllum thalictroides</i> ΜΠΑΕ COHOSH  (βλέπε σελ. 183) <i>(ρίζωμα)</i>	Σπασμολυτικό με στεροειδή συστατικά που διεγείρουν τη μήτρα: ωφέλιμο για τους πόνους που προκαλεί η στάση του αίματος.
	<i>Viburnum prunifolium</i> ΒΙΜΠΟΥΡΝΟ  (βλέπε σελ. 113)	Σπασμολυτικό για τους μυς της μήτρας: αντιμετωπίζει τα συμπτώματα των πόνων από κράμπες.

συνεπώς, εστιάζουν γενικά σε τονωτικά του ήπατος και των νεφρών ή σε βότανα που ηρεμούν την καρδιά. Στην ιατρική της Αγιουρβέδα, η σεξουαλική ενέργεια θεωρείται άποψη της δημιουργικής και πνευματικής δύναμης και ως τέτοια πρέπει να εκτιμάται. Η Αγιουρβέδα επίσης θεωρεί ότι τα αναπαραγωγικά όργανα συνδέονται με κάποια από τα *τσάκρα* ή κέντρα ενέργειας μέσα στο σώμα, όπως το *τσάκρα* της ρίζας που συνδέεται με την αίσθησή μας ότι ανήκουμε κάπου ή ότι "πατούμε γερά στη γη": οι γυναίκες που είναι δυστυχημένες με το ρόλο τους στη ζωή μπορεί να υποφέρουν από διαταραχές του αναπαραγωγικού που αποτελούν τη φυσιολογική εκδήλωση της δυσαρμονίας αυτής. Η υστερεκτομή μπορεί επίσης να διαταράξει το *τσάκρα* της ρίζας, αφήνοντας μερικές γυναίκες ανίκανες να συγκεντρωθούν, να συλλάβουν ή να χαλαρώσουν. Φαίνονται να υποφέρουν από ανησυχία και έλλειψη στήριξης δύο συναισθήματα που είναι δύσκολο να κατευναστούν.

ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΟΥ

Προεμμηνορρικό σύνδρομο

ΑΣΘΕΝΗΣ: Λούση, 29χρονη διευθύντρια πωλήσεων που έβρισκε τη δουλειά της πολύ πιεστική. Αντιμετώπιζε της πιέσεις της μητέρας της να κάνει οικογένεια και του φίλου της, με τον οποίο συζεί, να εκπληρώσει τον οικιακό της ρόλο.

ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΚΑΙ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ: Η Λούση υπέφερε από κλασσικά συμπτώματα ΠΕΣ: εναλλαγές της διάθεσης με ακραία ευερεδιστότητα, φούσκωμα της κοιλιάς και ευαισθησία, διογκωμένα στήθη και από επώδυνη, βαριά περίοδο.

ΘΕΡΑΠΕΙΑ: Της δόθηκε η συμβουλή να διαδέτει τουλάχιστον δέκα λεπτά για χαλάρωση κάθε μέρα για να την βοηθήσουν να λύσει το σφίξιμο και της δόθηκε επίσης μία συνταγή για τη στασιμότητα του *κι* που περιλάμβανε *chai hu, bai shao yao, bai zhu, fu ling*, μέντα, τζίντζερ και γλυκόριζα.

ΕΚΒΑΣΗ: Μέσα σε έξι εβδομάδες, το ΠΕΣ της Λούση μειώθηκε πολύ, με μικρή κατακράτηση υγρών και πολύ λιγότερη νευρικότητα. Μέσα στους επόμενους δύο μήνες, ο ακανόνιστος κύκλος της ξανάγινε κανονική περίοδος, οι κράμπες ελαττώθηκαν και η ευαισθησία του στήθους εξαφανίστηκε βαθμιαία.

Χρήση	Συνδυασμοί	Προφυλάξεις
Πάρτε το βάμμα ή χρησιμοποιήστε το έγχυμα με άλλα βότανα.	Συνδυάστε 10-20 σταγόνες τοιμφορούγκα, άνθος παθανούς, βάμμα αρτεμισίας (<i>A. vulgaris</i>) ή <i>dang gui</i> ανά δόση ή προσθέστε λαβρόχορτο ή μπετόνικα στο έγχυμα.	Αποφύγετε στην εγκυμοσύνη.
Πάρτε 250-500 mg σε κάψουλες την ημέρα.	Χρησιμοποιήστε τη μόνη της, αλλά μπορεί να συνδυαστεί με άλλες μεθόδους για την αντιμετώπιση του ΠΕΣ όπως τα συμπληρώματα βιταμίνης Β.	
Χρησιμοποιείται καλύτερα σε συνδυασμούς: αλλιώς πάρτε αφέγημα με 40 g βότανο σε 500 ml νερό σε 3 δόσεις.	Αναμίξτε 10 g <i>bai shao yao</i> με <i>bai zhu, dan f gui, chai hu</i> , γλυκόριζα, <i>fu ling</i> , από 5 g το καθένα, και με 1 g τζίντζερ. Προσθέστε 5 g <i>chen pi</i> για την ευαισθησία του στήθους.	Αποφύγετε αν τα συμπτώματα συμπεριλαμβάνουν διάρροια και κρύωμα του στομαχιού.
Πάρτε 10 σταγόνες βάμμα σε νερό κάθε πρωί στο δεύτερο μισό του έμηνου κύκλου.	Χρησιμοποιήστε τη μόνη της, αλλά μπορεί να συνδυαστεί με άλλες μεθόδους για το ΠΕΣ όπως το έλαιο οινόθερας και τα συμπληρώματα βιταμίνης Β.	Οι υψηλές δόσεις προκαλούν αίσθημα μυρμηκίασης στο δέρμα.
Πάρτε μέχρι 20 σταγ. βάμμα 3 φορές την ημέρα για την ανακούφιση των συμπτωμάτων ή φτιάξτε αφέγημα με 5 g βότανο σε 500 ml νερό.	Προσθέστε 10-15 g βάλαμο στο έγχυμα.	Χρησιμοποιήστε μόνο το αποξηραμένο φυτό.
Χρησιμοποιείται καλύτερα σε συνδυασμούς: φτιάξτε αφέγημα με 30 g βότανο σε 500 ml νερό και πάρτε το σε 3 δόσεις.	Συνδυάστε τη με 5-10 g <i>chai hu</i> , αρτεμισίας, <i>bai shao yao</i> ή <i>chuan xiong</i> στο αφέγημα. Διαθέσιμη σε πολλά ιδιοσκευάσματα στα Κινέζικα καταστήματα βοτάνων.	Αποφύγετε τις τακτικές ή μεγάλες δόσεις στην εγκυμοσύνη.
Χρησιμοποιήστε το βάμμα ή το αφέγημα χρησιμοποιείται καλύτερα σε συνδυασμούς.	Προσθέστε 1-2 ml βάμμα σκουτελλάριας, λεόνουρου, χιλιόφυλλου, ρίζας χαμαιλίνου, <i>mu dan pi</i> ή <i>chi shao yao</i> ανά δόση.	Αποφύγετε κατά τους πρώτους μήνες της εγκυμοσύνης.
Πάρτε 20 ml βάμμα σε νερό, επαναλάβετε μέχρι 3 φορές αν χρειάζεται.	Χρησιμοποιήστε το μόνο του ή με 20-30 σταγόνες βάμμα πικιδίας ανά δόση.	

ΚΛΕΙΔΑ



Επίγεια τμήματα



Ράγες



Έλαιο σπόρων



















Ρίζα



Φλοιός ρίζας

ΠΡΟΤΥΠΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ
Όλες οι συνταγές και δόσεις είναι πρότυπες, εκτός αν δηλώνεται διαφορετικά· βλέπε Παρασκευάζοντας Σπικτικά Πατρικά σελ. 120-5.

ΠΑΘΗΣΗ	ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ	
	Βότανα	Δράσεις
<p>ΒΑΡΙΑ ΠΕΡΙΟΔΟΣ Επίσης γνωστή ως μνηορραγία, η κατάσταση αυτή συχνά φαίνεται να μην έχει παθολογική αιτία και τα βότανα μπορεί να βοηθήσουν. Οι βαριές περιόδους αυξάνουν τον κίνδυνο αναιμίας.</p> <p>ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΛΕΙΔΙΑ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Πλημμύρα αίματος • Αρθροί θρόμβοι αίματος • Παρατεταμένη αιμορραγία - περισσότερο από επτά ημέρες • Βραχύς έμμηνος κύκλος. <p><i>ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:</i> Αναζητείστε επαγγελματική συμβουλή αν έχετε αιφνίδια ή ασυνήθιστη μεταβολή της εμμηνορροσίας.</p>	<p><i>Artemisia vulgaris var. indicus</i> ΑΡΤΕΜΙΣΙΑ Η ΚΟΙΝΗ (ΑΙ ΥΕ)  (βλέπε σελ. 39)</p>	<p>Στυπτικό και δερμαντικό βότανο για τους ισθημερινούς' χρήσιμο σε παρατεταμένη αιμορραγία.</p>
	<p><i>Calendula officinalis</i>  ΚΑΛΕΝΤΟΥΛΑ (βλέπε σελ. 43)</p>	<p>Στυπτικό με ευρεία δράση για τη ρύθμιση του έμμηνου κύκλου.</p>
	<p><i>Capsella bursa pastoris</i>  ΚΑΨΕΛΛΑ (βλέπε σελ. 45)</p>	<p>Στυπτικό και αντιαιμορραγικό βότανο ειδικό για τις αιμορραγίες του ουρογεννητικού ανακουφίζει το τσάκρα της ρίζας.</p>
	<p><i>Lamium album</i> ΛΑΒΡΟΧΟΡΤΟ  (βλέπε σελ. 183)</p>	<p>Στυπτικό και σπασμολυτικό ρυθμίζει την ροή του αίματος από τη μήτρα και δρα στα γεννητικά όργανα.</p>
<p>ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΙΚΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ Συνδέεται με ορμονικές μεταβολές και, στην Κινέζικη ιατρική, με την αδυναμία του κι νεφρών.</p> <p>ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΛΕΙΔΙΑ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ακανόνιστη εμμηνορροσία • Εξάψεις και νυχτερινές επιδρώσεις • Εναλλαγές της διάθεσης και κατάθλιψη • Ξηρότητα του κόλπου (τα μάτια μπορεί επίσης να είναι ξηρά). • Ταχυπαλμίες • Πιθανή υπέρταση • Ξεχασιά. 	<p><i>Chamaelirium luteum</i> ΧΑΜΑΙΛΙΡΙΟ  (βλέπε σελ. 185) (ρίζωμα)</p>	<p>Διεγείρει τις ωοθηκικές ορμόνες και μπορεί να βοηθήσει στην πρόωρη εμμηνόπαυση μετά την υστερεκτομή ή να ξαναρχίσει το σύστημα μετά από πολύχρονη χρήση αντισυλληπτικών.</p>
	<p><i>Leonurus cardiaca</i>  ΛΕΟΝΟΥΡΟΣ (βλέπε σελ. 74)</p>	<p>Κατασταλτικό, τονωτικό της καρδιάς και διεγερτικό της μήτρας' ωφέλιμο για τις ταχυπαλμίες και το άγχος.</p>
	<p><i>Polygonum multiflorum</i> ΠΟΛΥΓΟΝΟ (HE SHOU WU)  (βλέπε σελ. 184) (κόνδυλος)</p>	<p>Τονωτικό του κι των νεφρών, θρεπτικό για το αίμα' χρήσιμο για την πρόωρη εμμηνόπαυση.</p>
	<p><i>Vitex agnus-castus</i>  ΛΥΓΑΡΙΑ (βλέπε σελ. 183)</p>	<p>Δρα στην υπόφυση διεγείροντας και κανονικοποιώντας την ορμονική λειτουργία' μπορεί να βοηθήσει μετά από υστερεκτομή.</p>
<p>ΚΟΛΠΙΚΗ ΜΥΚΗΤΙΑΣΗ Συχνά συνδέεται με γενική εξασθένηση του οργανισμού που επιτρέπει τον πολλαπλασιασμό τυχοδιωκτικών ζυμομυκήτων.</p> <p>ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΛΕΙΔΙΑ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Γαλακτώδεις εκκρίσεις • Φαγούρα. 	<p><i>Calendula officinalis</i>  ΚΑΛΕΝΤΟΥΛΑ (βλέπε σελ. 43)</p>	<p>Αντιμυκητιακό, στυπτικό και επούλωτικό.</p>
	<p><i>Melaleuca alternifolia</i>  ΜΕΛΑΛΕΥΚΗ (βλέπε σελ. 183)</p>	<p>Δραστικό αντιμυκητιακό που δεν ερεθίζει τις κολπικές μεμβράνες.</p>
<p>ΚΟΛΠΙΚΟΣ ΚΝΗΣΜΟΣ Ερεθισμός με φαγούρα που μπορεί να συνδέεται το εμμηνοπαυσικό σύνδρομο, με φυσιολογικούς παράγοντες ή με λοιμώξεις.</p> <p>ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΛΕΙΔΙΑ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Φαγούρα και ξηρότητα • Πιθανός πόνος κατά τη συνουσία. 	<p><i>Rosa damasceana</i>  ΑΠΡΙΑΙΑΤΙΚΗ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΙΑ (βλέπε σελ. 90-1)</p>	<p>Δροσιστικό, καταπραυντικό στυπτικό και αντιφλεγμονώδες με ανορθωτική επίδραση που διώχνει τη μελαγχολία.</p>
	<p><i>Verbena officinalis</i>  ΣΤΑΥΡΟΒΟΤΑΝΟ (βλέπε σελ. 112)</p>	<p>Ηπια νευρίνη, διεγείρει το ήπαρ και τη μήτρα' αντικαταθλιπτική και ενεργοποιητική.</p>
<p>ΥΣΤΕΡΕΚΤΟΜΗ Η μετεγχειρητική βοήθεια μπορεί να ανακουφίσει τα συμπτώματα της πρόωρης εμμηνόπαυσης ή της διαταραχής του τσάκρα της ρίζας.</p> <p>ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΛΕΙΔΙΑ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Εμμηνοπαυσικό σύνδρομο • Δυσκολία συγκέντρωσης, ξεχασιά • Νευρικότητα και διεγερσιμότητα • Έλλειψη πρεμίας και ευδαιμονίας. 	<p><i>Ligustrum lucidum</i>  ΛΙΓΟΥΣΤΡΟ (NU ZHEN ZI) (βλέπε σελ. 183)</p>	<p>Διεγείρει την ενέργεια των νεφρών και μετριάζει τα συμπτώματα της πρόωρης εμμηνόπαυσης.</p>
	<p><i>Ocimum basilicum</i>  ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ  (βλέπε σελ. 82)</p>	<p>Αντικαταθλιπτικό' τονωτικό για το τσάκρα της ρίζας' διεγείρει τον φλοιό των επινεφριδίων και το γινγκ των νεφρών.</p>
	<p><i>Stachys officinalis</i>  ΜΠΕΤΟΝΙΚΑ (βλέπε σελ. 99)</p>	<p>Κατασταλτικό, διεγερτικό για την εγκεφαλική κυκλοφορία και το τσάκρα της ρίζας' ανακουφίζει τον φόβο και τη στεναχώρια.</p>

Υρίσιον	Συνδυασμοί	Προφυλάξεις
Φτιάξτε αφέγημα με 15 g βότανο σε 500 ml νερό ή πάρτε μέχρι 2,5 ml βάμμα 3 φορές την ημέρα.	Προσθέστε καγέλλα, βουτηρόχορτο ή <i>han lian cao</i> στο βάμμα ή στο έγχυμα ή συνδυάστε με <i>dang gui</i> στο αφέγημα.	Μη χρησιμοποιείτε κατά την εγκυμοσύνη χωρίς επαγγελματική συμβουλή.
Πάρτε το έγχυμα ή το βάμμα.	Προσθέστε 1 ml βάμμα καγέλλας, αλχεμίλλης, βίνκας (<i>V. major</i>) ή γερανιού ανά δόση επιπρόσθετη στυπτική δράση.	
Πάρτε το έγχυμα ή το βάμμα.	Προσθέστε 5 σταγόνες βάμμα από υδράστι ανά δόση ή προσθέστε λαβρόχορτο στο έγχυμα.	
Πάρτε το έγχυμα ή το βάμμα.	Συνδυάστε με αγριογεράνι ή με βίνκα (<i>V. major</i>).	
Πάρτε 5-10 σταγόνες βάμμα 4 φορές την ημέρα.	Χρησιμοποιείτε το μόνο του ή συνδυάστε το με 5 σταγόνες αλχεμίλλης ή με 2-3 ml βάμμα τσιμφογιγκας ή διοσκορέας ανά δόση.	
Πάρτε το έγχυμα ή το βάμμα.	Συνδυάστε με άλλες κατασταλτικές νευρίνες, όπως η λεβάντα και το σταυροβότανο, ή με φασκόμυλο και αρτεμισία (<i>A. vulgaris</i>) για να ανακουφίσετε τις νυχτερινές εφιδρώσεις.	Αποφύγετε στην εγκυμοσύνη.
Χρησιμοποιείται καλύτερα σε συνδυασμούς σε αφέγημα (50 g βότανο σε 750 ml νερό), ή σε τονωτικό κρασί.	Συνδυάστε με <i>nu zhen zhi, gou qi zi, shu di huang</i> ή με κανέλλα σε αφέγημα.	Αποφύγετε αν τα συμπτώματα περιλαμβάνουν διάρροια.
Πάρτε 10 σταγόνες βάμμα σε νερό κάθε πρωί ή δύο κάγουλες των 200 mg με βότανο σε σκόνη.	Χρησιμοποιείτε μόνη της ή με υδράστι (15g σκόνη λυγαριάς με 5g σκόνη από υδράστι σε κάγουλες) για να ανακουφιστούν οι εξάψεις και άλλα συμπτώματα.	Οι υψηλές δόσεις μπορεί να προκαλέσουν αίσθημα μυρμηκίασης στο δέρμα.
Χρησιμοποιείτε το έγχυμα για καταιονισμό· βάλτε κρέμα ή χρησιμοποιείτε το έλαιο για λουσιόν.	Προσθέστε 5 σταγόνες εχινάϊσση στον καταιονισμό ή πάρτε σκόρδο εσωτερικά.	
Αραιώστε 5 ml έλαιο σε 15 ml έλαιο-βάση, βάλτε 5 σταγόνες σε ένα μπαμπάκι και αφήστε το στον κόλπο για 4 ώρες· χρησιμοποιείτε σε υπόθετα ή κρέμα.	Χρησιμοποιείτε τη μόνη της συνδυάστε με έλαιο κατιφέ σε ένα βαμβάκι ή προσθέστε 20 σταγόνες τσάι μελαλεύκης και 10 σταγόνες θυμέλαιου σε 20 g βούτυρου κακάο για 12 υπόθετα.	
Χρησιμοποιείτε ροδόνηρο για λουσιόν ή προσθέστε 2 σταγόνες αιθέριο έλαιο στην κρέμα.	Φτιάξτε κρέμα με 10 ml βάμμα παθανδούς, 10 ml βάμμα αλχεμίλλης και 20 ml ροδόνηρο σε 50-70 ml αλοιφής-γαλακτοματοποιητή.	Χρησιμοποιείτε μόνο άριστης ποιότητας, γνήσιο ροδέλαιο για φάρμακα.
Πάρτε το έγχυμα ή μέχρι 5 ml βάμμα 3 φορές την ημέρα.	Συνδυάστε το με λεβάντα, θρώμη ή αλχεμίλλη· χρήσιμο για τη φαγούρα νευρικής προέλευσης.	Αποφύγετε στην εγκυμοσύνη.
Πάρτε το έγχυμα ή χρησιμοποιείτε σε συνδυασμό με άλλα βότανα σε αφέγημα.	Προσθέστε τονωτικά όπως τα <i>he shou wu, wu wei zi</i> ή <i>ling zhi</i> · προσθέστε 1-2 ml βάμμα τριανταφυλλιάς ή μεπτόνικας για επιπρόσθετη υποστήριξη.	
Φάτε 2-3 φρέσκα φύλλα στη σαλάτα· πάρτε το έγχυμα ή κάντε μασάζ με αραιωμένο έλαιο.	Προσθέστε 2 σταγόνες ροδέλαιο σε 5 ml έλαιο βασιλικού σε 45 ml έλαιο-βάση για το μασάζ· προσθέστε 10-20 σταγόνες βάμμα παθανδούς ανά δόση.	
Πάρτε το έγχυμα ή το βάμμα.	Συνδυάστε τη με λεβάντα, σταυροβότανο ή βασιλικό σε βάμμα και σε έγχυμα ή προσθέστε 10-20 σταγόνες βάμμα λυγαριάς στην πρωινή δόση.	

ΚΛΕΙΔΑ



Επίγεια τμήματα



Ράγες



Αιθέριο έλαιο



Ανθοφόρες κορυφές



Φύλλα



Πέταλα



Ρίζα












ΠΡΟΤΥΠΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ
Όλες οι συνταγές και δόσεις είναι πρότυπες, εκτός αν δηλώνεται διαφορετικά· βλέπε Παρασκευάζοντας Σπιτικά Πατρικά σελ. 120-5.

ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΤΟΚΕΤΟΣ

ΓΙΑ ΓΕΝΙΕΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ, τα φάρμακα από βότανα ήταν η μόνη επιλογή για την ανακούφιση των προβλημάτων της εγκυμοσύνης και της δοκιμασίας του τοκετού. Αν και σήμερα είμαστε πολύ πιο προσεκτικοί στη χρήση τους κατά την εγκυμοσύνη, τα βότανα συνεχίζουν να έχουν σημαντικό ρόλο. Παρέχουν μία ασφαλή εναλλακτική λύση έναντι των ορμόδοξων φαρμάκων που μπορεί να είναι βλαβερά: το καρύδι, για παράδειγμα, είναι ένα κατάλληλα ήπιο υπακτικό· το τσάι τσουκνίδας, το νεροκάρδαμο ή το άρκτιο μπορούν να βοηθήσουν στην αναιμία, ενώ η σκόνη φτελιάς ή η ρίζα δενδρομολόχας θα ανακουφίσουν τις καούρες. Για την πρωινή ναυτία η καλύτερη αντιμετώπιση είναι συχνά μία ποικιλία θερα-

πειών για τις γυναίκες αισθάνονται αδιαθεσία τον περισσότερο καιρό μπορεί να αποδειχτεί ότι ένα τακτικό, επαναλαμβανόμενο γιατρικό μπορεί να αυξήσει τη ναυτία. Η καλύτερη λύση είναι μία επιλογή βαμμάτων σε σταγόνες. Η μήτρα μπορεί να προετοιμαστεί για τις δοκιμασίες του τοκετού με τονωτικά βότανα ή με μασάζ με αραιωμένο έλαιο φασκόμυλλου στην κοιλιά τις τελευταίες τρεις εβδομάδες. Μετά τον τοκετό, ο βασιλικός και το τσάι λεόνουρου μπορούν να καθαρίσουν τον πλακούντα και οι νέες μητέρες θα πρέπει να παίρνουν ομοιοπαθητικά δισκία άρνικας (*Arnica* 6x1) κάθε 15 ως 30 λεπτά για μερικές ώρες για να βοηθήσουν στην επιδιόρθωση των καταπονημένων ιστών.

Βλέπε επίσης: αναιμία, σελ. 150-1· δυσκοιλιότητα, σελ. 152-3· καούρες, σελ. 154-5· κράμπες, σελ. 160-1· κίρσοι, σελ. 160-1.

ΠΑΘΗΣΗ	ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ	
	Βότανα	Δράσεις
ΠΡΩΙΝΗ ΝΑΥΤΙΑ Ναυτία και εμετοί (κατά τους τρεις πρώτους μήνες της εγκυμοσύνης), συνήθως με το ζύπνημα, αλλά μπορεί να διαρκούν και όλη την ημέρα. Στις βαριές περιπτώσεις (<i>υπερέμεση των εγκύων</i>) μπορεί να χρειάζεται εισαγωγή στο νοσοκομείο λόγω του κινδύνου ηπατικής νόσου και αφυδάτωσης. ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΛΕΙΔΙΑ <ul style="list-style-type: none"> • Εμετός με το πρωινό ζύπνημα • Αίσθημα ναυτίας. 	<i>Ballota nigra</i> ΒΑΛΛΩΤΗ  (βλέπε σελ. 181)	Προλαμβάνει τον εμετό, κατασταλτικό· χρήσιμο για τη νευρική δυσπεψία.
	<i>Chamaemelum nobile</i> ΡΩΜΑΙΚΟ ΧΑΜΟΜΗΛΙ  (βλέπε σελ. 47)	Μετριάζει το αίσθημα της ναυτίας και ηρεμεί το στομάχι· χαλαρωτική· νευρίνη κατάλληλη για πιεστικές καταστάσεις.
	<i>Zingiber officinalis</i> ΤΖΙΝΤΖΕΡ  (βλέπε σελ. 115)	Προλαμβάνει τον εμετό· έχει χρησιμοποιηθεί με επιτυχία σε νοσοκομειακές μελέτες σε εγκύους με υπερέμεση των εγκύων.
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΤΟΚΕΤΟ Τα βότανα χρησιμοποιούνται από παλιά για να βοηθήσουν το σώμα να προετοιμαστεί για τον τοκετό τονώνοντας τον μυς της μήτρας.	<i>Mitchella repens</i> ΜΙΤΣΕΛΛΑ Η ΕΡΠΟΥΣΑ  (βλέπε σελ. 185)	Τονωτικό της μήτρας και διεγερτικό· στυπτικό· αποκαθιστά το νευρικό σύστημα.
	<i>Rubus idaeus</i> ΑΓΡΙΟΒΑΤΟΣ  (βλέπε σελ. 93)	Τονώνει τη μήτρα.
ΣΧΙΣΙΜΟ ΤΟΥ ΠΕΡΙΝΕΟΥ Το σχίσσιμο του περινέου μπορεί να είναι επώδυνο και να επουλώνεται αργά. Τα βότανα είναι ωφέλιμα και για τους μώλωπες και τον ερεθισμό. ΣΥΜΠΤΩΜΑ ΚΛΕΙΔΙ <ul style="list-style-type: none"> • Σχίσσιμο στο περίνεο κατά τον τοκετό που μπορεί να χρειάζεται ράμματα. 	<i>Hypericum perforatum</i> ΒΑΣΣΑΜΟ  (βλέπε σελ. 68) (Ανθοφόρες κορυφές)	Αντιφλεγμονώδες, επουλωτικό και στυπτικό.
	<i>Ranunculus ficaria</i> ΖΩΧΑΛΟΧΟΡΤΟ  (βλέπε σελ. 181)	Πολύ στυπτικό.
	<i>Symphytum officinale</i> ΣΥΜΦΥΤΟ  (βλέπε σελ. 101)	Επουλωτικό· ενδαρρύνει την αύξηση των κυττάρων και μπορεί να βοηθήσει στον περιορισμό της ουλής.
ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ Είναι πολλοί οι λόγοι που μπορεί να αποτρέγουν τις γυναίκες από τον θηλασμό: Το βρέφος μπορεί να δυσκολεύεται να πιώσει τη ρώγα ή μπορεί προκληθεί ερεθισμός ή το γάλα να είναι λίγο. ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΛΕΙΔΙΑ <ul style="list-style-type: none"> • Ερεθισμένες θηλές • Έλλειψη γάλατος • Υπεράφθονο γάλα/υπερβολικό πρήξιμο. 	<i>Brassica oleracea</i> ΛΑΧΑΝΟ  (βλέπε σελ. 42)	Αντιφλεγμονώδες και επουλωτικό· ανακουφίζει και το πρήξιμο και τη μαστίτιδα.
	<i>Calendula officinalis</i> ΚΑΛΕΝΤΟΥΛΑ  (βλέπε σελ. 43)	Αντισπασμικό, αντιφλεγμονώδες και καταπραυντικό για το ξηρό δέρμα.
	<i>Galega officinalis</i> ΗΜΕΡΟ ΤΡΙΦΥΛΛΙ  (βλέπε σελ. 181)	Αυξάνει τη ροή του γάλατος και ενδαρρύνει την ανάπτυξη των μαστών.

ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΟΥ**Αιμορραγία κατά την εγκυμοσύνη**

ΑΣΘΕΝΗΣ: Τζούλη, 32 ετών, με ευτυχισμένο γάμο και με 2 κόρες, 2 και 4 ετών, έγκυος στο τρίτο παιδί.

ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΚΑΙ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ: Η Τζούλη υπέφερε από συνεχή αιμορραγία σε όλη τη διάρκεια της πρώτης και της δεύτερης εγκυμοσύνης της και αναγκάστηκε να περάσει μεγάλο μέρος των εννέα μηνών της εγκυμοσύνης στο κρεβάτι. Με δύο ζωνρά παιδιά κάτω των 5 ετών, ανησυχούσε ότι και στην τρίτη εγκυμοσύνη θα συνέβαινε το ίδιο. Αυτή τη φορά, άρχισαν να εμφανίζονται ελαφρές κηλίδες αίματος την έκτη εβδομάδα της εγκυμοσύνης. Στην παραδοσιακή Κινεζική ιατρική, πολλές διαταραχές με αιμορραγία της μήτρας αποδίδονται στην αδυναμία των καναλιών *τσονγκ* (chong-ζωτικό) και *ρεν* (ren-υπευθυνότητα) -αυτά που στη Δύση θεωρούμε μεσημβρινούς του βελονισμού. Το

κανάλι του *ρεν* θεωρείται ότι συνδέεται στενά με όλα τα κανάλια του *γιν* στο σώμα, και ονομάζεται επίσης "δοχείο σύλληψης", καθώς αρχίζει στη μήτρα. Το κανάλι *τσονγκ* επικοινωνεί με όλα τα άλλα κανάλια και αρχίζει και αυτό στη μήτρα. Τα κανάλια αυτά συνδέονται με τον τοκετό και με όλες τις "υγχρόπτες" και ελλείψεις που μπορεί να οδηγήσουν σε αιμορραγία κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης ή μετά.

ΘΕΡΑΠΕΙΑ: Κάμουλες με βότανα που περιέχian *dang gui*, *shu di huang*, *ai ye*, *bai shao yao*, γλυκόρριζα και *chuan xiong* χρησιμοποιήθηκαν για να δερμάνουν και να δρέγουν τα ελαττωματικά κανάλια.

ΕΚΒΑΣΗ: Μέσα σε 2 εβδομάδες, η αιμορραγία της μήτρας είχε σταματήσει. Η εγκυμοσύνη της Τζούλη συνεχίστηκε φυσιολογικά και στο τέλος γέννησε μία υγιή κόρη.

Χρήσιμ	Συνδυασμοί	Προφυλάξεις
Πάρτε μέχρι 2 ml βάμμα σε καυτό νερό μέχρι 3 φορές την ημέρα ή πιείτε αργά ελαφρύ έγχυμα.	Χρησιμοποιείστε εναλλακτικά με άλλα γιατρικά αν τα ουμινώματα επιμένουν.	
Πιείτε μία κούπα έγχυμα πριν σηκωθείτε το πρωί ή 5-10 σταγόνες βάμμα όπως χρειάζεται (μέχρι 5 ml την ημέρα).	Χρησιμοποιείται καλύτερα μόνο του, αλλά μπορεί να χρησιμοποιηθεί εναλλακτικά με μελισσόχορτο, μάραθο, βασιλικό, τζίντζερ ή μέντα αν χρειαστεί.	Μην υπερβαίνετε τη συνιστώμενη δόση.
Πάρτε μέχρι 1 g σκόνη βοτάνου σε κάμουλες ανά δόση ή πάρτε 2-5 σταγόνες βάμμα όπως χρειάζεται (μέχρι 1 ml) την ημέρα.	Χρησιμοποιείται καλύτερα μόνο του, αλλά χρησιμοποιείστε εναλλακτικά με άλλα γιατρικά αν χρειαστεί.	Μην υπερβαίνετε τη συνιστώμενη δόση· χρησιμοποιείστε με προσοχή στα πρώτα στάδια της εγκυμοσύνης.
Πάρτε μία κούπα έγχυμα την ημέρα στους 2 τελευταίους μήνες της εγκυμοσύνης.	Χρησιμοποιείστε τη μόνη της ή συνδυάστε με φύλλα αγριόβατου.	
Πάρτε μία κούπα έγχυμα την ημέρα στους 2 τελευταίους μήνες της εγκυμοσύνης· πιείτε άφθονο έγχυμα κατά τον τοκετό.	Χρησιμοποιείστε το μόνο του κατά την εγκυμοσύνη· προσθέστε πέταλα τριανταφυλλιάς και μπετόνικα στο έγχυμα και πιείτε κατά τον τοκετό.	
Βάλτε τοπικά το έλαιο ή προσθέστε δυνατό έγχυμα στο νερό του μπάνιου της περιοχής.	Προσθέστε έλαιο λεβάντας και κατιφέ στο έλαιο ή προσθέστε αποξηραμένα βότανα στο έγχυμα για πλύσεις.	
Βάλτε κρέμα στις πάσχουσες περιοχές.	Συνδυάζεται καλά με αμαμνλίδα.	Μην κάνετε εσωτερική χρήση.
Βάλτε κρέμα, έλαιο ή αλοιφή στις πάσχουσες περιοχές ή κάντε πλύση με έγχυμα σε νερό.	Αναμίξτε 2 ml έλαιο λεβάντας σε 20 ml έλαιο-βάση.	Προκαλεί ταχεία επούλωση· βάλτε το μόνο σε καθαρές πληγές.
Βάλτε ένα ελαφρώς μαλακωμένο φύλλο μεταξύ του στήθους και του στηθόδδεσμου.	Χρησιμοποιείστε το μόνο του· πιείτε τσάι φασκόμηλου για να μειώσετε τη ροή του γάλατος, αν λιγοστεύει.	
Βάλτε κρέμα στις ερεθισμένες θηλές μετά από κάθε τσίμα.	Χρησιμοποιείστε τη μόνη της ή συνδυάστε με μισέλλα σε κρέμα.	
Προσθέστε 12 g βότανο σε 500 ml νερό για το έγχυμα ή πάρτε μέχρι 2 ml βάμμα ανά δόση.	Μπορεί να συνδυαστεί με άλλα βότανα για να αυξήσει τη ροή του γάλατος, όπως το μάραθο, το άνηθο, η τριγωνέλλα και το γαϊδουράγκαθο.	

ΚΛΕΙΔΑ

Επίγεια τμήματα



Ανθη



Φύλλα



Πέταλα



Ρίζα










ΠΡΟΤΥΠΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ
Όλες οι συνταγές και δόσεις είναι πρότυπες, εκτός αν δηλώνεται διαφορετικά· βλέπε Παρασκευάζοντας Σπιντικά Πατρικά σελ. 120-5.

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ

ΓΙΑ ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΘΕΩΡΟΥΝ το σώμα μία μηχανή, τα προβλήματα των μεγάλων ηλικιών συνδέονται με μηχανική κατάρρευση -οι αρθρώσεις υποφέρουν από τις φθορές της χρήσης- το πεπτικό σύστημα επαναστατάει μετά από μία ζωή με τροφές με λίγες φυτικές ίνες και υπακτικά οδηγώντας σε δυσκοιλιότητα και εκκολπωμάτωση και η διανοητική οξύτητα αμβλύνεται. Στην Κινέζικη ιατρική, τα προβλήματα του γήρατος είναι πιο πιθανό να συνδέονται με την εξάντληση της ζωτικής ενέργειας: με πτώση της ουσίας των νεφρών -ενός παράγοντα κλειδιού στο εμμηνοπαυσικό σύνδρομο (βλέπε σελ. 166-69)- μπορεί να είναι υπεύθυνη για την ακράτεια, την εμβοή και την κώφωση που προσβάλλουν τόσο πολλούς ηλικιωμένους ανθρώπους. Δυναμωτικά τονωτικά βότανα όπως τα *he shou wu*, *ni zhen* *zi* *han lian cao* μπορεί συχνά να βοηθήσουν στα προβλήματα αυτά. Οι Κινέζοι χρησιμοποιούν επίσης το *κι*, ή ενέργεια, για να εξηγήσουν μερικά από τα προβλήματα δυσκοιλιότητας των ηλικιωμένων -ένα ειδικό βότανο γι' αυτά είναι το *huo ma ren*,

οι σπόροι της *Cannabis sativa* ή μαριχουάνας. (Στην Δύση, διατίθενται συνήθως βρασμένοι, για να προληφθεί η παράνομη καλλιέργειά τους). Ανάλογα με τα κατά περίπτωση συμπτώματα, μπορούν να χορηγηθούν σε συνδυασμό με βότανα όπως τα σπέρματα βερύκοκκου (*xing ren*), το πικρό πορτοκάλι, το *bai shao yao*, το ραβέντι ή το *dang gui*. Με βοτανικά τονωτικά είναι δυνατό να αντιμετωπιστούν και τα συμπτώματα της διανοητικής σύγχυσης: στην Κίνα, το *ginseng* ήταν πάντα δημοφιλές μεταξύ των αρκετά πλούσιων για να το διαθέτουν, ενώ στην ιατρική της Αγιουρβέδα το *Chyavan Prash*, ένα μίγμα 20 περίπου βοτάνων, μερικές φορές με προσθήκη φύλλων χρυσού ή ασημιού, παίζει ανάλογο ρόλο. Τέτοια τονωτικά του *κι* μπορεί να μην προλαμβάνουν την άνοια, αλλά μπορούν σίγουρα να βελτιώσουν τα ενεργειακά επίπεδα και να αυξήσουν την εγρήγορση. Τα βότανα μπορούν επίσης να βοηθήσουν σε καταστάσεις που ταλαιπωρούν τους ηλικιωμένους, όπως η νόσος του Πάρκινσον. Η μελλαντόνα, ένα πολύ τοξικό

Βλέπε επίσης: αρθρίτιδα, σελ. 130-31· δυσκοιλιότητα, σελ. 152-53· προβλήματα του προστάτη, σελ. 158-59· τονωτικά βότανα, σελ. 178-79.

ΠΑΘΗΣΗ	ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ	
	Βότανα	Δράσεις
ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΤΩΝ ΕΝΗΛΙΚΩΝ Προκαλείται από έλλειψη ινσουλίνης και οδηγεί σε αυξημένα επίπεδα σακχάρου στο αίμα. Συνδέεται συχνά με παχυσαρκία και κακή διατροφή και γενικά είναι μη ινσουλινοεξαρτώμενος. ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΛΕΙΔΙΑ <ul style="list-style-type: none"> Υπερβολική δίψα και ενούρηση Διανοητική σύγχυση Απώλεια βάρους Λήθαργος. 	<i>Galega officinalis</i> ΗΜΕΡΟ ΤΡΙΦΥΛΛΙ  (βλέπε σελ. 181)	Μεγενδύει τα υψίδια του Λάνγκερχανς στο πάγκρεας που είναι υπεύθυνα για την παραγωγή ινσουλίνης.
	<i>Trigonella foenum-graecum</i> ΤΡΙΓΩΝΕΛΛΑ  (βλέπε σελ. 106)	Υπογλυκαιμικό βότανο -σε κλινικές μελέτες μείωσε τα επίπεδα σακχάρου των ούρων κατά 50%.
	<i>Vaccinium myrtillus</i> ΜΥΡΤΙΛΛΟ  (βλέπε σελ. 109)	Υπογλυκαιμικό βότανο· αυξάνει την παραγωγή ινσουλίνης.
ΑΚΡΑΤΕΙΑ Ακούσια ενούρηση που μπορεί να συνδέεται με αδυναμία των μυών της πυέλου, απόφραξη της κύστης ή έλλειψη <i>κι</i> των νεφρών. ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΛΕΙΔΙΑ <ul style="list-style-type: none"> Επείγουσα και συχνή ενούρηση Ακούσια ενούρηση στο κρεβάτι το βράδυ Διαρροή με το βήχα ή το γέλιο. 	<i>Astragalus membranaceus</i> ΤΕΤΡΑΓΚΑΘΟ (HUANG QI)  (βλέπε σελ. 184)	Ανανεώνει τη ζωτική ενέργεια και βοηθά στη ρύθμιση του μεταβολισμού του νερού.
	<i>Cupressus sempervirens</i> ΚΥΠΑΡΙΣΣΙ  (βλέπε σελ. 182)	Στυπτικό και χαλαρωτικό έλαιο, ωφέλιμο για όλους τους τύπους υπερβολικής παραγωγής υγρών.
	<i>Equisetum arvense</i> ΠΟΛΥΚΟΜΠΙ  (βλέπε σελ. 55)	Επωλυτικό και τονωτικό για τους βλεννογόνους του ουροποιητικού.
ΞΕΧΑΣΙΑ Ή ΣΥΓΧΙΣΗ Αυτές είναι συχνές στις μεγάλες ηλικίες και μπορεί να βοηθηθούν με τονωτικά βότανα που δυναμώνουν το <i>κι</i> των νεφρών και την ενέργεια του <i>γιν</i> του <i>γιανγκ</i> , ανάλογα με τις ανάγκες (βλέπε σελ. 178-9).	<i>Emblica officinalis</i> ΑΜΑΛΑΚΙ  (βλέπε σελ. 180)	Τονωτικό του <i>γιν</i> · χρησιμοποιείται ευρέως στην ιατρική της Αγιουρβέδα για το γήρας.
	<i>Hydrocotyle asiatica</i> GOTU KOLA (ΥΔΡΟΚΟΤΥΛΗ Η ΑΣΙΑΤΙΚΗ)  (βλέπε σελ. 184)	Τονωτικό των νεύρων· στην ιατρική της Αγιουρβέδα προωθεί την πνευματική ηρεμία και διάχυση.
	<i>Salvia officinalis var. purpurea</i> ΜΩΒ ΦΑΣΚΟΜΗΛΟ  (βλέπε σελ. 95)	Παραδοσιακό συστατικό πολλών μεσαιωνικών τονωτικών μακροβιότητας· καλό τονωτικό του <i>κι</i> .

φάρμακο, ακατάλληλο για οικιακή χρήση, ήταν μέχρι πρόσφαρα η κύρια θεραπεία για τη νόσο του Πάρκινσον. Εκτός του ότι μειώνει την έκκριση σάλιου, το σπασμολυτικό αυτό βότανο βοηθά στον έλεγχο του τρόμου και είναι η αρχική πηγή της ατροπίνης, η οποία ακόμα χορηγείται από τους ορθόδοξους γιατρούς για τη νόσο αυτή. Τα συγγενή της φυτά υοσκύαμος ο μέλας (γέροντας) και ντατούρα μπορούν επίσης να είναι αποτελεσματικά, αλλά δεν είναι κατάλληλα για οικιακή χρήση. Μερικοί υποστηρίζουν ότι ολόκληρα τα φυτά είναι πολύ πιο αποτελεσματικά για τον έλεγχο του παρκινσονισμού από τη συνθετική ατροπίνη ή από άλλα τεχνητά παρασκευαζόμενα φάρμακα.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Ο μεταβολισμός των ηλικιωμένων είναι συχνά βραδύς και οι δόσεις για τα μεγάλης ηλικίας άτομα μπορεί να χρειάζεται να είναι χαμηλότερες από ότι για τους ενήλικες στην ακμή τους.

ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΟΥ

Σακχαρώδης διαβήτης των ενηλίκων

ΑΣΘΕΝΗΣ: Χένρυ, 72 ετών, υπέρβαρος, αποστρέφεται τη σωματική άσκηση.

ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΚΑΙ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ: Ο Χένρυ αισθανόταν λήθαργο και παραπονοίταν για επίμονη δίψα. Η εξέταση αίματος από το γιατρό του αποκάλυψε υπερβολικά υψηλά επίπεδα σακχάρου και ήταν ενδεικτική διαβήτη. Δόθηκε στον Χένρυ μία δίαιτα και η οδηγία να χάσει βάρος. Οι τακτικές εξετάσεις ούρων για ένα μήνα έδειχναν ανυψωμένα επίπεδα γλυκόζης.

ΘΕΡΑΠΕΙΑ: Ο Χένρυ δυσανασχετεί με τα φάρμακα, έτσι η θεραπεία έδωσε έμφαση στη δίαιτα. Ετρωγε με ευχαρίστηση άφθονο σκόρδο, κρεμμύδια και κανέλλα, που όλα βοηθούν στη μείωση των επιπέδων γλυκόζης του αίματος. Έπαιρνε δόσεις τριγωνέλλας μετά τα γεύματα και ανέχτηκε το τσάι από ήμερο τριφύλλι και φύλλα μύρτιλλου.

ΕΚΒΑΣΗ: Μέσα σε μερικές ημέρες, τα επίπεδα γλυκόζης των ούρων σε νηστεία ήταν χαμηλότερα, ενώ μετά από ακόμα μία εβδομάδα σημειώθηκαν φυσιολογικά επίπεδα. Ο γιατρός του ήταν ικανοποιημένος μετά από ένα μήνα και ανέστειλε τη φαρμακευτική θεραπεία.

Χρήση	Συνδυασμοί	Προφυλάξεις
Πάρτε έγχυμα ή βάμμα πριν τα γεύματα.	Χρησιμοποιείτε το μόνο του ή σε συνδυασμό με τσουκνίδα ή φύλλα μύρτιλλου σε έγχυμα· προσθέστε 2-4 ml βάμμα <i>Rhus aromatica</i> ανά δόση. Η διαιτά σας να περιέχει πολλές φυτικές ίνες και άφθονο σκόρδο.	Τα επίπεδα σακχάρου του αίματος χρειάζονται προσεκτική παρακολούθηση.
Πάρτε μέχρι 1 g βότανο σε σκόνη μετά τα γεύματα ή φτιάξτε αφέγυμα.	Η διαιτά σας να περιέχει πολλές φυτικές ίνες και άφθονο σκόρδο· προσθέστε μοσχοκάρφι σε σκόνη ή κανέλλα σε κάγουλες, αν θέλετε.	Το σάκχαρο του αίματος θέλει προσεκτική παρακολούθηση.
Πιείτε έγχυμα πριν τα γεύματα.	Προσθέστε ήμερο τριφύλλι ή τσουκνίδα στο έγχυμα· η διαιτά σας να περιέχει πολλές φυτικές ίνες και άφθονο σκόρδο.	Το σάκχαρο του αίματος θέλει προσεκτική παρακολούθηση.
Πάρτε το αφέγυμα με άλλα βότανα ή κάγουλες με βότανο σε σκόνη σε δόσεις των 1-2 g ή το βάμμα.	Συνδυάστε το με <i>dang gui, chuan xiong</i> και <i>chi shao yao</i> σε αφέγυμα.	Αποφύγετε το βότανο σε περίπτωση περισσειας "θερμότητας" ή έλλειψης γιν.
Κάντε μασάζ στην κάτω κοιλιακή χώρα με 50 σταγόνες βότανο σε 25 ml αμυγδαλέλαιο, 2 φορές την ημέρα.	Χρησιμοποιείτε το μόνο του ή προσθέστε 10-25 σταγόνες ελαίου πεύκου σε 25 ml μίγματος αραιωμένου ελαίου κυπαρισσιού για μασάζ.	
Πάρτε 10 ml χυμό 2 φορές την ημέρα.	Χρησιμοποιείτε το μόνο του ή με 2-5 ml βάλαμο ή βάμμα <i>Rhus aromatica</i> ανά δόση.	
Φάτε φρέσκα, αποξηραμένα (Ινδική λαγοκερασιά) ή αχνιστά φρούτα.	Γενικά αποτελεί συστατικό του <i>Chyavan Prash</i> (ενός ζελέ από βότανα που πουλιέται στις ινδικές αγορές και στα εστιατόρια).	
Πάρτε το έγχυμα ή το βάμμα σε δόσεις των 5-10 ml.	Πάρτε τη μόνη της ή συνδυάστε τη με <i>han lian cao</i> σε έγχυμα ή σε βάμμα.	
Πιείτε μία σούπα έγχυμα ή 10 ml βάμμα την ημέρα.	Χρησιμοποιείτε το μόνο του ή συνδυάστε το με δενδρολίβανο.	Μπορεί να πυροδοτήσει κρίσεις στους επιληπτικούς, που πρέπει να το αποφεύγουν.

ΚΛΕΙΔΑ



Επίγεια τμήματα



Καρπός



Αιθέριο έλαιο



Φύλλα



Ρίζωμα



Σπόροι










ΠΡΟΤΥΠΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ
Όλες οι συνταγές και δόσεις είναι πρότυπες, εκτός αν δηλώνεται διαφορετικά· βλέπε Παρασκευάζοντας Σπιτικά Πατρικά σελ. 120-5.

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

ΤΑ ΗΠΙΑ ΒΟΤΑΝΑ είναι ιδανικά για πολλές παιδικές παθήσεις: καταπραϊντικά και χαλαρωτικά γιατρικά όπως το χαμομήλι ή η λυγαριά μπορούν να ανακουφίσουν την υπερδιέγερση και να βοηθήσουν στον ύπνο. Σε πυρετούς, μπορούν να χορηγηθούν ελεύθερα δροσιστικά βότανα, όπως τα άνθη κουφοξυλιάς, το χιλιόφυλλο και η καλαμίδρα, ενώ η εχινάτσα είναι ιδανικό αντιβιοτικό. Για το βήχα δοκιμάστε το σιρόπι από ύσσωπο, γλυκόριζα ή μαρρούβιο για τον επίμονο κατάρρου δοκιμάστε να αντικαταστήσετε τα γαλακτοκομικά προϊόντα με παρασκευάσματα με βάση τη σόγια και να χρησιμοποιήσετε βότανα όπως ο έρπων κισσός και η ευφράζια σε κάμουλες ή σε βάμμα. Η σόγια είναι καλή

πηγή ασβεστίου, έτσι η εξαίρεση των γαλακτοκομικών από τη διαίτα του παιδιού δεν είναι πιθανό να προκαλέσει ελλείψεις. Η υπερδραστηριότητα μπορεί να σχετίζεται με αλλεργίες σε τρόφιμα -αποφύγετε τις χρωστικές (ιδιαίτερα τις E102 και E110). Η δυσκολιότητα είναι καλύτερο να αντιμετωπίζεται με ήπια υπακτικά παρά με διεγερτικά καθαρτικά -δοκιμάστε τους σπόρους γυλλόχορτου μέσα στα δημητριακά του πρωινού ή το καρύδι αντί για τη ρίζα από ραβέντι ή τη σένα. Δυστυχώς, πολλά βότανα έχουν δυσάρεστη γεύση, έτσι μπορεί να είναι δύσκολο να πείσετε τα παιδιά να τα καταπιούν. Μπορεί να καταφέρετε τα βρέφη να πιούν ελαφρύ έγχυμα χαμομηλιού ή λυγαριάς

Βλέπε επίσης: λοιμώξεις και πυρετοί, σελ. 134-5· κατάρρους, σελ. 136-7· πόνος των αυτιών, σελ. 140-1· έκζεμα, ακμή και τριχοφυτία, σελ. 144-7· αλλεργικός πυρετός, σελ. 156-7.

ΠΑΘΗΣΗ	ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ	
	Βότανα	Δράσεις
ΣΥΓΚΑΜΑ (ΕΞΑΝΘΗΜΑ ΑΠΟ ΠΑΝΑ) & ΝΙΝΙΔΑ Η επώδυνη ερεθισμένη περιοχή κοκκινίλας γύρω από τον πρωκτό και στους γλουτούς μπορεί να οφείλεται σε ερεθιστικά κόπρανα ή στις υγρές πάνες· μπορεί να σχετίζεται με μόλυνση από ζυμομύκητες, ιδιαίτερα αν η μητέρα θηλάζει ενώ παίρνει αντιβιοτικά. Η νινίδα είναι μία μορφή σηψιμορροϊκής δερματίτιδας που προκαλεί απολέπιση στο τριχωτό του κεφαλιού και συχνά οφείλεται σε υπερδραστήριους ιδρωτοποιούς αδένες· δεν είναι βαριά ή μεταδοτική.	<i>Arctium lappa</i> ΑΡΚΤΙΟ (βλέπε σελ. 38) 	Αποτοξινωτικό και τονωτικό για τους ιδρωτοποιούς και σηψιμορροϊκούς αδένες του τριχωτού του κεφαλιού στη νινίδα.
	<i>Plantago major</i> ΠΕΝΤΑΝΕΥΡΟ (βλέπε σελ. 86) 	Τοπικό επουλωτικό και καταπραϊντικό. Από τα καλύτερα διουρητικά και καθαρτικά.
	<i>Symphytum officinale</i> ΣΥΜΦΥΤΟ (βλέπε σελ. 101) 	Ενδαρρύνει την ανανέωση των κυττάρων· μαλακτικό και καταπραϊντικό.
	<i>Viola tricolor</i> ΠΑΝΣΕΣ (βλέπε σελ. 114) 	Καταπραϊντικό και αντιφλεγμονώδες· χρήσιμο για ευρύ φάσμα δερματικών διαταραχών.
ΚΟΛΙΚΟΙ Ο κολικός προκαλείται από σπασμωδικές συστολές των εντέρων που συνδέονται με αέρια και ένταση, και ακολουθούν μετά από εσπευσμένες ή τεταμένες ώρες φαγητού.	<i>Chamaemelum nobile</i> ΡΩΜΑΙΚΟ ΧΑΜΟΜΗΛΙ (βλέπε σελ. 47) 	Κατασταλτικό, άφουσο και σπασμολυτικό· ωφέλιμο για την υπερδιέγερση και για το νευρικό στομάχι
	<i>Foeniculum officinale</i> ΜΑΡΑΘΟ (βλέπε σελ. 59) 	Άφουσο· μειώνει τους κολλικόπουνους.
	<i>Nepeta cataria</i> ΚΑΛΑΜΙΘΡΑ (βλέπε σελ. 182) 	Άφουσο και σπασμολυτικό· μπορεί να βοηθήσει στον ύπνο στα ανήσυχα βρέφη.
ΓΑΣΤΡΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ Χολερικές κρίσεις στα παιδιά που είναι δυνατό να είναι τύπος ημικρανίας και μπορεί να συνδέονται με δυσανεξία σε τρόφιμα.	<i>Agrimonia eupatoria</i> ΑΓΡΙΜΟΝΙΟ (βλέπε σελ. 31) 	Στυπτικό και επουλωτικό για το βλεννογόνο του στομαχίου· χολαγωγό· βοηθά στις τροφικές αλλεργίες· ιδανικό για τη διάρροια.
	<i>Geranium maculatum</i> ΑΓΡΙΟΓΕΡΑΝΙ (ΓΕΡΑΝΙΟ ΤΟ ΣΤΙΚΤΟΝ) (βλέπε σελ. 180) 	Στυπτικό και τονωτικό για τη διάρροια και τη γαστρίτιδα.

με το μπιμπερό, ενώ οι μπτέρες που δηλάζουν μπορούν να πάρουν οι ιδιες το γιατρικό που θα περάσει μέσα στο γάλα τους· αυτό είναι ιδιαίτερα χρήσιμο με τα γιατρικά για τους κολικούς όπως ο άνηδος ή η τριγωνέλλα. Τα νίπια γενικά δέχονται τη σκόνη ή το βάμμα σε μισό κουταλάκι μέλι, ενώ οι κάγουλες είναι ιδανικές μόλις το παιδί μεγαλώσει αρκετά για να μπορεί να τις καταπιεί. Το αραιωμένο βάμμα σε σταγόνες στη γλώσσα γίνεται συνήθως αποδεκτό, ή μπορείτε να το αρωματίσετε με μέντα, γλυκόρριζα ή ζύδι σμέουρου, όπως ταιριάζει καλύτερα. Για τα βρέφη ή για μακροχρόνια χρήση, είναι καλύτερο να δίνετε μη αλκοολούχα βάμματα (βλέπε σελ. 125).

ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΣΗΜΕΙΩΣΗ

Οι δόσεις για παιδιά πρέπει να μειώνονται ανάλογα με την ηλικία. Όλες οι δόσεις στους πίνακες παρακάτω και στην πίσω σελίδα είναι πλήρεις δόσεις για ενήλικες, εκτός αν καθορίζεται διαφορετικά. Για τα παιδιά χρησιμοποιείστε τις ακόλουθες αναλογίες:

ΗΛΙΚΙΑ	ΔΟΣΗ (ως κλάσμα της δόσης των ενηλίκων)
0-1 χρονών	ένα εικοστό
1-2 χρονών	ένα δέκατο
3-4 χρονών	ένα πέμπτο
5-6 χρονών	τρία δέκατα
7-8 χρονών	δύο πέμπτα
9-10 χρονών	μισή
11-12 χρονών	τρία πέμπτα
13-14 χρονών	τέσσερα πέμπτα
15 χρονών και πάνω	πλήρης δόση

Χρήση	Συνδυασμοί	Προφυλάξεις
Προσθέστε 5 σταγ. βάμμα σε μπιμπερό για βρέφη κάτω από 10 κιλά· προσθέστε 10 σταγ. βάμμα για βρέφη πάνω από 10 κιλά.	Μπορεί να συνδυαστεί με πανσέ για τη νινίδα.	
Βάλτε αλοιφή ή έλαιο όσο συχνά χρειάζεται: βάλτε φρέσκα πλυμένα, πολτοποιημένα φύλλα στην πάνα σε κάθε αλλαγή.	Προσθέστε 1-2 σταγόνες ελαίου μελαλεύκης σε 5 ml ελαίου αν αναπτυχθεί μυκητιακή λοίμωξη.	
Βάλτε αλοιφή ή έλαιο όσο συχνά χρειάζεται· χρησιμοποιείστε αλοιφή από ρίζα σε σκόνη για κατάπλασμα για το σύγκαμα.	Χρησιμοποιείστε σκόνη μαραντάμυλου (αραρούτι) αντί για το παιδικό τάλκ όταν αλλάζετε τις πάνες.	Προκαλεί ταχεία επούλωση· η πάχουσα περιοχή πρέπει να είναι καθαρή.
Χρησιμοποιείστε το έγχυμα για πλύσεις στις πάσχουσες περιοχές· βάλτε έλαιο ή αλοιφή στο σύγκαμα ή κρέμα στη νινίδα.	Προσθέστε μελισσόχορτο ή έρποντα κισσό στην πλύση ή στην κρέμα, αν επιθυμείτε. Οι σκληρές κρούστες νινίδας μπορεί να μαλακώσουν με φυτικό λάδι αν το αφήσετε όλη τη νύχτα.	
Χρησιμοποιείστε μοιοπαθητική <i>Chamomilla 3x</i> για βρέφη, δώστε 5-10 σταγόνες ή 1-5 χαπάκια μέχρι 3 φορές την ημέρα.	Χρησιμοποιείστε το μόνο του· οι μπτέρες που δηλάζουν μπορούν να πιούν ρόφημα από χαμομήλι για να χαλαρώσουν και να καταπραΐνουν τους κολικούς του παιδιού.	Μην υπερβαίνετε τη συνιστώμενη δόση.
Δώστε στα βρέφη 5-10 σταγ. βάμμα στο μπιμπερό με νερό ή προσθέστε το στο γάλα· οι μπτέρες που δηλάζουν πρέπει να πίνουν μία κούπα έγχυμα πριν το τάισμα.	Εναλλακτικά, ο άνηδος μπορεί να χρησιμοποιηθεί με τον ίδιο τρόπο.	
Προσθέστε 5-10 σταγόνες βάμμα στο μπιμπερό με το νερό ή στο γάλα ή δώστε το αραιωμένο έγχυμα.	Χρησιμοποιείστε τη μόνη της.	
Δώστε το έγχυμα ή το βάμμα (βλέπε πίνακα δόσεων παραπάνω).	Μπορεί να συνδυαστεί με χαμομήλι, καλαμίδρα ή μελισσόχορτο για το νευρικό στομάχι· συνδυάστε με λίγη δενδρομολόχα για τις φλεγμονές.	Αποφύγετε στη δυσκοιλιότητα.
Δώστε το έγχυμα ή το βάμμα (βλέπε πίνακα δόσεων παραπάνω).	Μπορεί να συνδυαστεί με αγριμόνιο, φιλλιπέντουλα, δενδρομολόχα ή χαμομήλι για να ενισχυθεί η δράση του.	

ΚΛΕΙΔΑ



Επίγεια τμήματα



Ανθη



Φύλλα



















Ριζώμα



Σπόροι

ΠΡΟΤΥΠΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ
Όλες οι συνταγές και δόσεις είναι πρότυπες, εκτός αν δηλώνεται διαφορετικά· βλέπε Παρασκευάζοντας Σπιτικά Πατρικά σελ. 120-5.

ΠΑΘΗΣΗ	ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ	
	Βότανα	Δράσεις
ΑΥΠΝΙΑ Τα μορά που δεν κοιμούνται αυζάνουν την ένταση σε όλο το σπίτι. Ελέγξτε τη θερμοκρασία του δωματίου και, καθώς το πρόβλημα μπορεί να συνδέεται με ανασφάλεια, να είστε πολύ στοργική.	<i>Chamaemelum nobile</i> ΡΩΜΑΙΚΟ ΧΑΜΟΜΗΛΙ   (βλέπε σελ. 47)	Κατασταλτικό, άφουσο και σπασμολυτικό, ιδανικό για την υπερδιέγερση.
	<i>Eschscholzia californica</i> ΠΑΠΑΡΟΥΝΑ ΤΗΣ ΚΑΛΙΦΟΡΝΙΑ  (βλέπε σελ. 183)	Κατασταλτικό, ήπιο υπνωτικό και σπασμολυτικό· ωφέλιμο για την υπερδιέγερση.
ΝΗΜΑΤΩΔΕΙΣ ΣΚΩΛΗΚΕΣ Οι παρασιτικοί σκώληκες είναι συχνοί στα παιδιά και μπορεί να οφείλονται σε ανεπαρκή υγιεινή. Πρόκειται συνήδως για ήπιες περιπτώσεις.	<i>Allium ursinum</i> ΡΑΜΣΟΝΣ (Τ Ο ΑΛΛΙΟΝ)   (βλέπε σελ. 180) (βολβός)	Ισχυρό αντισηπτικό, ανάλογο με το σκόρδο.
	<i>Brassica oleracea</i> ΛΑΧΑΝΟ  (βλέπε σελ. 42)	Παραδοσιακό γιαιρικό για τους εντερικούς σκώληκες· αντιβακτηριδιακό και επούλωτικό.
ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΛΕΙΔΙΑ <ul style="list-style-type: none"> • Φαγούρα στον πρωκτό • Λευκοί, νηματοειδείς σκώληκες στα κόπρανα. 		
ΚΟΝΙΔΑ Τα αυγά της γείρας στα μαλλιά	<i>Melaleuca alternifolia</i> ΜΕΛΑΛΕΥΚΗ  (βλέπε σελ. 183)	Αποτελεσματικό αντισηπτικό· επίσης αντιβακτηριδιακό και αντιμυκητιακό.
	ΣΥΜΠΤΩΜΑ ΚΛΕΙΔΙ <ul style="list-style-type: none"> • Φαγούρα στο κεφάλι. 	
ΟΔΟΝΤΟΦΥΙΑ Πόνους από το φύτωμα των δοντιών μπορεί να έχουν τα βρέφη ηλικίας 4 ως 5 μηνών.	<i>Chamaemelum nobile</i> ΡΩΜΑΙΚΟ ΧΑΜΟΜΗΛΙ   (βλέπε σελ. 47)	Κατασταλτικό, άφουσο και σπασμολυτικό.
ΥΠΕΡΕΝΕΡΓΗΤΙΚΟΤΗΤΑ Η υπέρμετρη υπερενεργητικότητα μπορεί να σχετίζεται με δυσανεξία σε τρόφιμα, "ηπατική φωτιά" ή υπερβολικό κι του ήπατος.	<i>Prunella vulgaris</i> ΒΟΥΤΗΡΟΧΟΡΤΟ (ΧΙΑ ΚΥ ΣΑΟ)  (βλέπε σελ. 88) (Ταξιανθίες)	Χρησιμοποιείται στην Κινέζικη ιατρική για να ηρεμήσει την "ηπατική φωτιά" που συνδέεται με υπερδιεγερσιμότητα.
ΑΚΟΥΣΙΑ ΝΥΧΤΕΡΙΝΗ ΕΝΟΥΡΗΣΗ Μπορεί να πρόκειται για συγγενή διαταραχή ή να οφείλεται σε ανασφάλεια, συναισθηματική διαταραχή ή ελάσσονες λοιμώξεις του ουροποιητικού.	<i>Rhus aromatica</i> ΡΟΥΣ Η ΑΡΩΜΑΤΙΚΗ  (βλέπε σελ. 184)	Στυπτικό και τονωτικό του ουροποιητικού· παραδοσιακό χρησιμοποιείται για τη νυκτερινή ακράτεια, αν και είναι λίγες οι αποδείξεις για την αποτελεσματικότητά του.
ΝΑΥΤΙΑ ΣΤΑ ΤΑΞΙΔΙΑ Η ναυτία και οι εμετοί που σχετίζονται με την κίνηση, όπως στα ταξίδια με αυτοκίνητο ή με πλοίο, είναι συχνή στην παιδική ηλικία.	<i>Mentha piperita</i> ΜΕΝΤΑ  (βλέπε σελ. 79)	Προλαμβάνει τον εμετό, σπασμολυτικό.
	<i>Zingiber officinalis</i> ΤΖΙΝΤΖΕΡ (ΓΑΝ ΤΖΙΑΝΓ)  (βλέπε σελ. 115)	Προλαμβάνει τον εμετό, άφουσο.
ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΛΟΙΜΩΞΕΙΣ & ΠΥΡΕΤΟΙ Οι αιφνίδιες μεταβολές της θερμοκρασίας του σώματος σε μη φυσιολογικά υψηλά επίπεδα είναι συχνές στις παιδικές ασθένειες και τα βότανα που δροσιζουν τον πυρετό μπορεί να είναι ευεργετικά. Χρειάζεται επαγγελματική ιατρική βοήθεια σε πολλές λοιμώξεις της παιδικής ηλικίας, αν και τα βότανα μπορεί να χρησιμοποιούν ως εναλλακτικές λύσεις έναντι των ορθόδοξων αντιβιοτικών για να ανακουφίσουν ειδικά συμπτώματα στις μαγουλάδες, την ιλαρά, την ανεμοβλογιά και άλλες λοιμώξεις.	<i>Echinacea spp.</i> ΕΧΙΝΑΤΣΕΑ  (βλέπε σελ. 53)	Αντιβακτηριακό και αντι-ικό· επίσης ενισχύει τη αντίσταση στις λοιμώξεις· χρήσιμο για όλες τις σηπαιμίες ή τις λοιμώξεις καταστάσεις.
	<i>Hyssopus officinalis</i>  ΥΣΣΩΠΟΣ (βλέπε σελ. 69)	Χαλαρωτικό αποχρεμπτικό, ιδιαίτερα κατάλληλο για τον παιδικό βήχα και τις λοιμώξεις του αναπνευστικού.
	<i>Lonicera japonica</i> ΑΓΙΟΚΛΗΜΑ ΙΑΠΩΝΙΚΟ (ΤΣΙΝ ΤΣΙΝ ΤΣΙΑ)  (βλέπε σελ. 76) (Κλειστά άνθη)	Δροσιστικό για τους πυρετούς· αντιβακτηριδιακό και αντιφλεγμονώδες.

Υρίση	Συνδυασμοί	Προφυλάξεις
Για τα βρέφη, προσθέστε 100-500 ml έγχυμα ή 2-3 σταγόνες αιθέριο έλαιο στο νερό του μπάνιου.	Χρησιμοποιείστε το μόνο του· οι μητέρες που δηλάζουν μπορούν να πιούν ρόφημα χαμομηλιού για να χαλαρώσουν και οι ίδιες και το παιδί.	Μην υπερβαίνετε τη συνιστώμενη δόση.
Δώστε έγχυμα ή βάμμα 30 λεπτά περίπου πριν τον βραδυό ύπνο (βλέπε πίνακα δόσεων σελ. 175).	Προσθέστε λίγο μέλι για να το κάνετε πιο γευστικό για τα παιδιά· προσθέτοντας λίγο χαμομήλι ή σκουτελλάρια θα αυξήσετε την καταπραϊντική δράση.	
Δώστε έγχυμα ή 10 ml χυμό επίσης χρησιμοποιείστε κλύσμα 1 φορά την εβδομάδα.	Χρησιμοποιείστε το μόνο του ή χρησιμοποιείστε σκόρδο στη θέση του για τα μεγαλύτερα παιδιά.	
Δώστε ένα ποτήρι χυμό κάθε πρωί για 3 ημέρες.	Μπορεί να συνδυαστεί με χυμό καρότου. Μία εν-αλλακτική παραδοσιακή θεραπεία είναι να δίνετε στο παιδί μόνο τριμμένο καρότο για 2 ημέρες.	
Βάλτε μερικές σταγ. έλαιο στη χτένα και χτενίστε καλά τα μαλλιά ή προσθέστε 5-10 σταγ. στο σαμπουάν ή στο ζέπλυμα των μαλλιών επαναλάβετε καθημερινά.	Χρησιμοποιείστε τη μόνη της ή συνδυάστε τη με καλά αραιωμένο έλαιο λεμονιού (όχι περισσότερο από 5 σταγόνες σε 25 ml ελαιο-βάση -μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό).	
Χρησιμοποιείστε <i>Chamomilla 3x</i> (βλέπε κολικοί σελ. 174) ή βάλτε 1-2 σταγόνες ελαίου σε υγρό βαμβάκι και βάλτε στα ούλα.	Προσθέστε 1 σταγόνα αιθερίου ελαίου ήμερου τριφυλλιού στο βαμβάκι. Δώστε ελαφρύ έγχυμα με το μπιμπερό.	Μην υπερβαίνετε τη συνιστώμενη δόση του αιθερίου ελαίου.
Δώστε το έγχυμα ή το βάμμα (βλέπε πίνακα δόσεων σελ. 175).	Μπορεί να συνδυαστεί με ηρεμιστικές νευρίνες όπως το χαμομήλι ή η μπετόνικα. Προσθέστε μικρή ποσότητα σταυροβότανου ή <i>bai shao yao</i> για να καταπραϊννετε το σκυώτι· προσθέστε αγριμόνιο για τις τροφικές αλλεργίες.	
Δώστε 5-10 σταγόνες βάμμα μέχρι 3 φορές την ημέρα.	Συνδυάστε το με καλαμπόκι ή με πολυκόμπι αν υποψιάζεστε λοίμωξη του ουροποιητικού· συνδυάστε με βάλαμο ή με μπετόνικα για νευρικά προβλήματα που σχετίζονται με την κατάσταση.	
Δώστε βάμμα σε σταγόνες κατά τη διάρκεια του ταξιδιού.	Στα μεγαλύτερα παιδιά μπορείτε να δώσετε γλυκά μέντας.	Μην το δίνετε σε βρέφη.
Δώστε 1-2 κάπουλες των 200 mg κατά τη διάρκεια του ταξιδιού.	Χρησιμοποιείται καλύτερα μόνο του· τα γλυκά και τα μπισκότα με τζίντζερ μπορεί να είναι χρήσιμα για τα μικρότερα παιδιά ή μπορείτε να τους δώσετε κρύσταλλους τζίντζερ.	
Δώστε 2 κάπουλες των 200-250 mg ρίζας σε σκόνη 3 φορές την ημέρα ή 10 ml βάμμα (βλέπε πίνακα δόσεων σελ. 175).	Είναι αποτελεσματική μόνη της ή μαζί με άνθη κουφοξυλιάς ή χιλιόφυλλου σε περίπτωση πυρετού. Προσθέστε 5-10 σταγ. βάμμα φυτολάκκας ή 2-5 ml κολλητοϊδας για τις μαγουλάδες, ή 2-5 σταγ. βάμμα φρέσκου τζίντζερ αν παρουσιαστεί ναυτία στην ιλαρά.	Οι υψηλές δόσεις είναι δυνατό, μερικές φορές, να προκαλέσουν ναυτία και εμετό.
Δώστε μέχρι 10 ml βάμμα την ημέρα ή το έγχυμα (βλέπε πίνακα δόσεων σελ. 175).	Μπορεί να συνδυαστεί με άνθη κουφοξυλιάς, καλαμίθρα ή εχινάσσεια στις λοιμώξεις και στους πυρετούς ή προσθέστε μαρρούβιο για να καταπραϊννετε τον βλεννογόνο στον ερεθιστικό βήχα.	
Δώστε το έγχυμα ή το βάμμα (βλέπε πίνακα δόσεων σελ. 175).	Στις καταστάσεις πυρετού μπορείτε να προσθέσετε άνθη κουφοξυλιάς, μέντα, καλαμίθρα ή λίγο <i>lian qian</i> . Χρησιμοποιείστε δροσιστικές λαισιόν όπως το ροδόνερο με χυμό μποράντζας (βότανο υπό περιορισμό στην Αυστραλία και στη Ν. Ζηλανδία) ή κρέμα στελλάρινας για να ανακουφίσετε τον ερεθισμό των δερματικών εξανθημάτων στην ανεμοβλογιά.	

ΚΑΕΙΑΔΑ



Επίγεια τμήματα



Αιθέριο έλαιο



Ανθη



Φύλλα



Ρίζα



Βλαστοί

ΠΡΟΤΥΠΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ
Όλες οι συνταγές και δόσεις είναι πρόωπες, εκτός αν δηλώνεται διαφορετικά· βλέπε Παρασκευάζοντας Σπιτικά Πατρικά σελ. 120-5.

ΤΟΝΩΤΙΚΑ ΒΟΤΑΝΑ

ΓΙΑ ΧΙΛΙΕΤΗΡΙΔΕΣ ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ χρησιμοποιούνται για να αποκαταστήσουν την ενέργεια, να δυναμώσουν το πνεύμα και να τονώσουν συγκεκριμένα όργανα του σώματος. Σήμερα, ορισμένα τονωτικά της Ανατολής είναι της μόδας και πιο δημοφιλή από τα παραδοσιακά Δυτικά τονωτικά, όπως το δενδρολίβανο και το φασκόμυλο. Υπάρχουν διάφορες κατηγορίες τονωτικών βοτάνων: τονωτικά της ενέργειας ή του *κι*, θρεπτικά για το αίμα ή τα υγρά του σώματος, βότανα που εξισορροπούν τις "διαδέσεις" της ιατρικής της Αγιουρβέδα, που ενισχύουν την ανοσία ή διεγείρουν το *γινγκ*-"τη ζωτική ουσία", που στην Κινέζικη ιατρική είναι αποθηκευμένη στα νεφρά και είναι πηγή των δημιουργικών και αναπαραγωγικών ενεργειών μας. Τα τονωτικά βότανα συνδέονται και με ορισμένα όργανα και ισμερινούς του σώματος: το *bai zhu*,

για παράδειγμα, είναι ιδιαίτερα καλό για την αδυναμία του πεπτικού, η ινούλα για τους πνεύμονες και το βάλοσμο για την αποκατάσταση των νεύρων. Τα τονωτικά βότανα μπορούν και να ενισχύσουν το πνεύμα: οι Ταοϊστές χρησιμοποιούσαν το *ling zhi* και το *he shou wu*, ενώ στην Ινδία το *amalakika* και το *shatavari* παίζουν ανάλογο ρόλο.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Τα τονωτικά βότανα δεν πρέπει να λαμβάνονται κατά τη διάρκεια οξείας νόσου χωρίς επαγγελματική καθοδήγηση.

ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΚΑΙ ΤΟΝΩΤΙΚΑ ΤΟΥ ΚΙ

Στην Ανατολή, οι ασθένειες ορίζονται συχνά βάσει της ενεργειακής κατάστασης -του *γιν* ή του *γινγκ*- και αντιμετωπίζονται με τονωτικά της ενέργειας ή του *κι*. Η έλλειψη οδηγεί σε στασιμότητα και τα συμπτώματα του στάσιμου *κι* μπορεί να είναι αίσθημα πλήρωσης, θωρακικοί πόνοι ή πονοκέφαλοι. Βότανα που βοηθούν την "κίνηση" της ενέργειας, όπως το *chen pi* ή το τζίντζερ, προστίθενται συχνά στο τονωτικό μίγμα. Τα τονωτικά της ενέργειας είναι χρήσιμα στην εξάντληση ή στην ανάρρωση, όπως μετά τη γρίπη.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΕΛΛΕΙΨΗΣ ΤΟΥ ΓΙΑΝΓΚ

- Συχνά κρυολογήματα ή λοιμώξεις· κόπωση
- Κατακράτηση υγρών· αίσθημα κρύου και ωχρότητα
- Ωχρή, φουσκωμένη γλώσσα· αργός, κουρασμένος σφυγμός.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΕΛΛΕΙΨΗΣ ΤΟΥ ΓΙΝ

- Πυρετώδης κατάσταση, νυχτερινές εφιδρώσεις· δίψα και ξηρό στόμα
- Αδυναμία μετά από μακρά ασθένεια
- Κόκκινη, γυαλιστερή γλώσσα· γρήγορος σφυγμός.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Η σωστή διάγνωση είναι σημαντική επειδή η χρήση ακατάλληλων γαιτρικών -όπως ένα τονωτικό του γιάνγκ όταν υπάρχει ήδη περίσσεια ενέργειας του γινγκ- μπορεί να επιδεινώσει την κατάσταση. Αναζητείστε επαγγελματική βοήθεια για βαριά ή έμμονα προβλήματα.

BAI ZHU

Atractylodes macrocephala
Χρησιμοποιούμενα τμήματα: ρίζωμα.

Δράσεις: τονωτικό της ενέργειας για την σπλήνα και το στομάχι· διουρητικό και άφυσος βοηθά στη ρύθμιση του *κι* και δυναμώνει τα κάτω άκρα.
Χρήση: πάρτε το αφέψημα ή το βάμμα.
Συνδυασμοί: μπορεί να συνδυ-

στεί με το *ban xia* και το *chen pi* για το αδύναμο στομάχι ή με κανέλλα και *fu ling* για παθήσεις των πνευμόνων.

DA ZAO

(τζιτζυριά, ζιζυριά)
Ziziphus jujuba

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: καρπός (Κινέζικος χουρμάς).

Δράσεις: τονωτικό της ενέργειας για την σπλήνα και το στομάχι· θρέφει το αίμα, θρεπτικό, κατασταλ-

τικό, ηρεμεί το πνεύμα· μετριάζει τα τοξικά βότανα.

Χρήση: κάντε αφέψημα με 2-3 φρούτα ανά δόση ή φάτε το φρέσκο.

Συνδυασμοί: χρησιμοποιείστε το με το *ginseng* ή το *dang qió* όπως είναι κατάλληλο.

DANG SHEN

Codonopsis pilosula

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: ρίζα.

Δράσεις: μαλακτικό και αποχρεμπτικό, δρά στους πνεύμονες και στην σπλήνα· ευρέως χρησιμοποιούμενο ως υποκατάστατο του *ginseng*, είναι πλιότερο, με πιο *γιν* χαρακτηρισμό· είναι ιδιαίτερα καλό για το *γιν* του στομαχίου.

Χρήση: φτιάξτε αφέψημα ή βάμμα· πιείτε το ως τονωτικό κρασί.

Συνδυασμοί: χρησιμοποιείστε το με το *fu ling*, το *bai zhu* και τη γλυκόριζα.

FU LING

Poria cocos

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: ληθαργικός μύκητας.

Δράσεις: διουρητικό, κατασταλτικό και τονωτικό της ενέργειας· δρα στην καρδιά ηρεμώντας το πνεύμα· δυναμώνει την σπλήνα και κινεί το *κι*· τονώνει τις λειτουργίες του *γιν* και ρυθμίζει τα υγρά του σώματος.

Χρήση: πάρτε το βάμμα ή μέχρι και 15 g ανά δόση σε αφέψημα.

Συνδυασμοί: χρησιμοποιείστε το με *bai zhu*, *dang shen* και γλυκόριζα για την αδυναμία.

ΚΟΡΕΑΤΙΚΟ ή ΚΙΝΕΖΙΚΟ GINSENG

Panax ginseng (βλέπε σελ. 84)

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: ρίζα.

Δράσεις: διεγερτικό της ενέργειας με τονωτική δράση σε όλα τα όργανα του σώματος, ιδιαίτερα στους πνεύμονες και στη σπλήνα· μαλακτικό.

Χρήση: πάρτε το έγχυμα ή το βάμμα ή σκόνη ρίζας σε κάμουλες (500 mg-4g την ημέρα). Χρησιμοποιείστε το για 3 ως 4 εβδομάδες το φθινόπωρο για να δυναμώσετε το σώμα για το χειμώνα.

Συνδυασμοί: μπορεί να συνδυ-

στεί με *huang qi* για την εξασθένιση ή με τζίντζερ για το άσθμα και για το χρόνιο βήχα.

Προσοχή: αποφύγετε τις υψηλές δόσεις κατά την εγκυμοσύνη και στην υπέρταση, βλ. σελ. 84.

LING ZHI

Ganoderma lucidum

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: ανθοφόρος βλαστός.

Δράσεις: διεγερτικό του ανοσοποιητικού, νευρίνη, δυναμώνει το πνεύμα, καρδιοτονωτικό, αντιβακτηριακό, αντιαλλεργικό και αντιβηχικό βότανο που κατά τους Ταοϊστές αυξάνει την πνευματική συνείδηση, την αποφασιστικότητα και τη μακροβιότητα.

Χρήση: πάρτε το βάμμα ή μέχρι και 600 mg σκόνη σε κάμουλες την ημέρα.

Συνδυασμοί: πάρτε το με *shiitake*.

GINSENG ΤΗΣ ΣΙΒΗΡΙΑΣ

Eleutherococcus senticosus

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: ρίζα.

Δράσεις: σπασμολυτικό και αντιπνευματικό· αυξάνει το σφρίγος και την ανθεκτικότητα στην καταπόνηση· επειδή είναι λιγότερο δερματικό, είναι κατάλληλο για όσους βρίσκουν το Κορεάτικο *ginseng* υπερβολικά διεγερτικό.

Χρήση: πάρτε το έγχυμα ή το βάμμα ή κάμουλες των 500mg-2 g ή δισκία του εμπορίου.

Συνδυασμοί: χρησιμοποιείστε το μόνο του.

WU WEI ZI

Schisandra chinensis

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: καρπός.

Δράσεις: στυπτικό, κατασταλτικό και αφροδισιακό· αποτελεσματικό τονωτικό των νεφρών και του δέρματος, γνωστό ως "καρπός των πέντε γεύσεων", που δρα σε όλα τα όργανα· καλό για τις αλλεργικές δερματικές παθήσεις.

Χρήση: πάρτε το έγχυμα ή το βάμμα· ή πάρτε 200-250 mg σκόνη βοτάνου σε κάμουλες, 3 φορές την ημέρα.

ΑΛΛΑ ΤΟΝΩΤΙΚΑ ΤΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΚΙ

ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΟ GINSENG (*Panax quinquefolius*) σελ. 84

ΙΝΟΥΛΑ (*Inula helenium*) σελ. 70 138-9

GOTU COLA (*Hydrocotyle asiatica*) σελ. 146-7 168-9 181

ΤΕΤΡΑΓΚΑΘΟ (*Astragalus membranaceus*) σελ. 172-173 181

ΔΕΝΔΡΟΛΙΒΑΝΟ (*Rosmarinus officinalis*) σελ. 92 146-9

ΓΙΑΜ (*Dioscorea opposita*) σελ. 52

ΤΟΝΩΤΙΚΑ ΤΩΝ ΝΕΦΡΩΝ

Στην Κινέζικη ιατρική, το *jing*, ή "ζωτική ουσία", αποθηκεύεται στα νεφρά που συνδέονται με την αναπαραγωγή και τη δημιουργικότητα. Στη Δυτική ιατρική, μπορούμε να πούμε ότι οι ορμόνες που παράγονται από τον φλοιό των επινεφριδίων παίζουν ανάλογο ρόλο και πολλά παραδοσιακά τονωτικά των νεφρών υποστηρίζουν και τον φλοιό των επινεφριδίων.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΑΔΥΝΑΜΙΑΣ ΤΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΤΩΝ ΝΕΦΡΩΝ

- Πόνος χαμηλά στην πλάτη
- Βόμβος στα αυτιά ή κωφότητα
- Πρόωρο άσπρισμα των μαλλιών
- Εξάντληση· ανικανότητα ή υυχρότητα
- Υπερβολική ενοούρηση
- Συριγμός- συμπτώματα ασθματικού τύπου
- Πρωινή διάρροια.

ΜΠΟΡΑΝΤΖΑ

Borago officinalis
(βλ. σελ 41, 164-5)

Χρησιμοποιούμενα τμήματα:
άνθη, φύλλα

Δράσεις: διεγείρει τον φλοιό των επινεφριδίων, αντιφλεγμονώδης, διουρητικό, δροσιστικό τονωτικό του *γιν*, αντικαταθλιπτικό, καθαρτικό και διεγερτικό βότανο για τα νεφρά που επίσης ενισχύει το *γιν* της καρδιάς και των πνευμόνων.

Χρήση: πιείτε το έγχυμα ή 10 ml χυμού 3 φορές την ημέρα ή 10 ml βάμμα 3 φορές την ημέρα.

Συνδυασμοί: πιείτε το έγχυμα μόνο του ή συνδυάστε το με *he shou wu* ή με *nu zhen zi*.

Προσοχή: βότανο υπό περιορισμό στην Αυστραλία και στη Ν. Ζηλανδία.

BU GU ZHI

Psoralea corylifolia

Χρησιμοποιούμενα τμήματα:
κασπός

Δράσεις: δυναμώνει το *γιάνγκ* των νεφρών, διουρητικό, στυπτικό, αντιβακτηριακό.

Χρήση: πιείτε το αφέψημα.

Συνδυασμοί: μπορεί να συνδυαστεί με *wu zhu yu*, *wu wei zhi*, μοσχόκαρδο και τζίντζερ για την πρωινή διάρροια που συνδέεται με αδυναμία των νεφρών.

Προσοχή: μπορεί να προκαλέσει φωτοευαισθησία στο δέρμα.

ΚΑΝΕΛΛΑ

Cinnamomum spp. (βλ. σελ. 48)

Χρησιμοποιούμενα τμήματα:
φλοιός, κλαδάκια.

Δράσεις: δερμαντικό τονωτικό για το *γιανγκ* των νεφρών και για τη σπλήνα· ενισχύει την *πέγν*.

Χρήση: πάρτε το βάμμα, το αφέψημα ή κάμουλες.

Συνδυασμοί: χρησιμοποιείτε τη με *ginseng* ή με *huang qi* ως τονωτικό της ενέργειας ή με το *shu di huang* για τις εμμηνόρροϊκές διαταραχές.

ΝΤΑΜΙΑΝΑ

Turnera diffusa
(βλ. σελ. 164-5)

Χρησιμοποιούμενα τμήματα:
επίγεια τμήματα.

Δράσεις: τονωτικό του *γιανγκ*, αφροδισιακό, διουρητικό, διεγερτική νευρίνη, ήπιο υπακτικό, αντισηπτικό του ουροποιητικού· καλό για την ανικανότητα στους άνδρες και για την υυχρότητα στις γυναίκες.

Χρήση: πάρτε 3 ml βάμμα, 3 φορές την ημέρα ή 18 g βότανο σε σκόνη σε 500 ml έγχυμα.

Συνδυασμοί: μαζί με τη βρώμη είναι τονωτικό των νεύρων και με το μπιούχκο δερμαίνει τα νεφρά.

HAN LIAN CAO

Eclipta prostrata

Χρησιμοποιούμενα τμήματα:
επίγεια τμήματα.

Δράσεις: αντιβακτηριακό, στυπτικό, τονωτικό του *γιν*, θρεπτικό για τα νεφρά και στο συκώτι και σταματά την αιμορραγία· πάρτε το για τη βαριά εμμηνόρροια ή για την επιλόχεια αιμορραγία.

Χρήση: πάρτε το έγχυμα ή μέχρι 10 ml βάμμα την ημέρα.

Συνδυασμοί: πάρτε το με τη *gotu kola* ως γενικό τονωτικό.

SHI HU

Dendrobium officinale

Χρησιμοποιούμενα τμήματα:
βλαστοί.

Δράσεις: τονωτικό του *γιν*, ιδιαίτερα καλό για τα νεφρά· επίσης δυναμώνει τους πνεύμονες και το στομάχι και αυξάνει τα υγρά του σώματος· δροσιστικό· πάρτε το για να ενισχύσετε το *jing* και για τον ξηρό θήλα και τον παρετό· φημιζείται ως φυτό που αυξάνει το σεξουαλικό σφρίγος.

Χρήση: πιείτε το βάμμα ή αφέψημα φτιαγμένο με 60 g βότανο σε 750 ml νερό.

Συνδυασμοί: παραδοσιακά, οι Τσινέζοι χρησιμοποιούσαν το *shi hu* με τη γλυκόριζα ως γενικά τονωτικά.

ΤΟΝΩΤΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΑΙΜΑ ΚΑΙ ΤΑ ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΥΓΡΑ

Στην Κινέζικη ιατρική, το αίμα και τα υγρά του σώματος σχετίζονται στενά με την ενέργεια *γιν* και τα βότανα με χαρακτηριστικά *γιν*. Η αδυναμία του αίματος μπορεί, βέβαια, να οφείλεται σε αναιμία, αν και η Κινέζικη ιατρική αναφέρει και τη δυσαρμονία του συκωτιού, την αδυναμία της καρδιάς ή και μυολογικούς παράγοντες ως πιθανές αιτίες. Στην Αγιορβέδα, τα βότανα αυτά ταξινομούνται ως βότανα που ενθαρρύνουν το *κάφα* (υγρασία) και ανακουφίζουν τα συμπτώματα της περίσσειας *πίτα* (φωτιά) και *βάτα* (άνεμος), βλ. σελ. 12-13.

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑΣ ΤΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ

- Ζάλη, ίλιγγος· αδύνατη όραση
- Λήθαργος, ταχυπαλμίες
- Ξηρό δέρμα, δίψα
- Εμμηνόρροϊκές διαταραχές
- Ωχρή γλώσσα· χλωμό πρόσωπο και χείλη.

ΑΓΓΕΛΙΚΗ (DANG GUI)

Angelica sinensis
(βλ. σελ. 36, 150-1, 166-7)

Χρησιμοποιούμενα τμήματα:
ρίζα.

Δράσεις: κατασταλτικό, αναλγητικό, μειώνει την πίεση του αίματος, διεγερτικό της κυκλοφορίας· ίσως το πιο σημαντικό βότανο για τις γυναίκες· καλό τονωτικό και για τους άντρες.

Χρήση: πάρτε το βάμμα ή δισκία του εμπορίου· πιείτε αφέψημα, μέχρι και 15 g ανά δόση.

Προσοχή: αποφύγετε τη χρήση του τακτικά ή σε μεγάλες δόσεις κατά την εγκυμοσύνη.

DI HUANG

Rehmania glutinosa

Χρησιμοποιούμενα τμήματα:
ρίζα.

Δράσεις: μαλακτικό, υπακτικό, σταματά την αιμορραγία· το ωμό βότανο (*sheng di huang*) χρησιμοποιείται ως θρεπτικό και δροσιστικό γιατρικό για το *γιν*, ενώ μαγειρεμένο (*shu di huang*) είναι καλύτερο θρεπτικό για το αίμα και για το *τζινγκ*.

Χρήση: πάρτε μέχρι και 10 ml βάμμα 3 φορές την ημέρα ή μέχρι και 15 g ανά δόση σε αφέψημα.

Συνδυασμοί: χρησιμοποιείτε το *shu di huang* με *shan zhu yu* και με *gou qi zi* για τα εμμηνόρροια προβλήματα· το *sheng di huang* συνδυάζεται με το *qing hao* και με το *mu dan pi* για την έλλειψη του *γιν*.

ΓΟΥΚΙ ΖΙ

Lycium chinense

Χρησιμοποιούμενα τμήματα:
ράγες (καρποί).

Δράσεις: καλό τονωτικό για τα νεφρά· σταματά την αιμορραγία και χαμηλώνει την πίεση του αίματος.

Χρήση: πάρτε το αφέψημα ή το βάμμα· τρώτε αποξηραμένες ράγες, σαν σταφίδες ή χρησιμοποιείτε το στο μαγείρεμα.

Συνδυασμοί: μπορεί να συνδυαστεί με *ju hua* για την υψηλή πίεση του αίματος που συνδέεται με δυσαρμονία στο συκώτι· χρησιμοποιείτε με *he shou wu*, *shu di huang*, και *chen pi* για την εξάντληση των νεφρών που συνδέεται με καταπόνηση από υπερβολική δουλειά ή με τη μεγάλη ηλικία.

SHATAVARI (είδος σπαραγγιού)

Asparagus racemosus

Χρησιμοποιούμενα τμήματα:
ρίζα

Δράσεις: διουρητικό, αποχρεμπτικό, ενισχύει το γυναικείο αναπαραγωγικό σύστημα, γαλακταγωγό σημαντικό τονωτικό του *γιν* στην Ανατολική ιατρική που χρησιμοποιείται για να αυξήσει τη γονιμότητα, την πνευματική συνειδητότητα και τη συμπόνια· επίσης δυναμώνει το *γιν* των νεφρών.

Χρήση: πάρτε το αφέψημα ή 200-250 mg ρίζα σε σκόνη σε κάμουλες.

ΠΡΟΤΥΠΑ ΓΙΑΤΡΙΚΑ

Όλες οι συνταγές και οι δόσεις είναι πρότυπες εκτός και αν διευκρινίζεται διαφορετικά. βλ. Παρασκευή Σπυτικών Γιατρικών, σελ. 120-5.

ΆΛΛΑ ΤΟΝΩΤΙΚΑ ΤΩΝ ΝΕΦΡΩΝ

ΜΠΙΟΥΚΚΟΥ (*Barosma betulina*) σελ. 158-9· 183

ΤΡΙΓΩΝΕΛΛΑ (*Trigonella foenum-graecum*) σελ. 106

ΠΟΛΥΓΟΝΟ (*Polygonum officinale*) σελ. 168-9· 184

ΣΕΡΕΝΟΑ (*Serenoa serrulata*) σελ. 158-9· 184

ΆΛΛΑ ΤΟΝΩΤΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΑΙΜΑ ΚΑΙ ΤΑ ΥΓΡΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

ΑΜΑΛΑΚΙ (*Emblica officinalis*) σελ. 172-3, 180

ΠΑΙΩΝΙΑ (*Paeonia lactiflora*) σελ. 83, 166-7

ΤΖΙΤΖΥΦΙΑ (*Ziziphus jujuba*) σελ. 178

ΠΟΛΥΓΟΝΟ (*Polygonum multiflorum*) σελ. 184

LING ZHI (*Canodermis lucidum*) σελ. 178

ΜΑΙ ΜΕΝ ΔΟΝΓ (*Ophiopogon japonicus*) σελ. 185

ΛΙΓΟΥΣΤΡΟ (*Ligustrum lucidum*) σελ. 168-9, 183

ΕΧΙΝΑΤΣΕΑ (*Echinacea spp.*) σελ. 53

SAN QI (*Panax notoginseng*) σελ. 84

ΛΕΥΚΗ ΜΟΥΡΙΑ (*Morus alba*) σελ. 80

ΤΣΟΥΚΝΙΑ (*Urtica dioica*) σελ. 108

ΆΛΛΑ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΒΟΤΑΝΑ

ΑΒΡΩΝΙΑ (τάμος, βρουονιά, οβ-
ριά, αβρουονιά, βρουονιά, αδρανιά):

Tamus communis

Χρησιμοποιούμενα τμήματα:
επίγεια τμήματα, κόνδυλοι.

Δράσεις: καθαρτικό, διουρητικό,
εμετικό, επολωτικό, χρήσιμο για
τα εγκαύματα και για τις εκχυμώ-
σεις (κατάπλασμα), χρησιμοποιείται
για την αντιμετώπιση της αλωπεκίας.
Προσοχή: η κατανάλωση του
φυτού αυτού μπορεί να προκαλέσει
βαρύ ερεθισμό λόγω των σαπωνι-
νών που περιέχει χρησιμοποιεί-
στε το μόνο σύμφωνα με οδηγίες
ιατρού.

ΑΓΓΕΛΙΚΗ Η ΧΝΟΩΔΗΣ

(DU HUO): *Angelica pubescens*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: ρίζα.

Δράσεις: αναλγητικό, αντιφλεγμο-
νώδες, αντιρευματικό.

ΑΓΙΑΓΚΑΘΟ (κνίκος, καρδο-
πάντο): *Cnicus benedictus*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα:

επίγεια τμήματα.
Δράσεις: πικρό, αντισπαστικό,
αποχρεμπτικό, επουλώνει πληγές.

ΑΓΚΙΝΑΡΑ (Κυνάρα η σκόλυ-
μος): *Cynara scolymus*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα:

επίγεια τμήματα.
Δράσεις: αποκαθιστά και
τονώνει το σκώπι, χαλαγωγό.

ΑΓΛΩΣΣΟ: *Elymus repens*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα:

ρίζωμα.
Δράσεις: καθαριστικό διουρητι-
κό, επολωτικό και αποχρεμπτικό.

ΑΓΡΙΑ ΚΕΡΑΣΙΑ: *Prunus*

serotina

Χρησιμοποιούμενα τμήματα:

φλοιός.
Δράσεις: αντιβηχικό, διεγερτικό
της πέψης, κατασταλτικό.

Προσοχή: αποφυγέτε το κατά τις
βαριές λοιμώξεις μπορεί να προ-
καλέσει ζάλη.

ΑΓΡΙΟ ΚΑΡΟΤΟ (δαυκή,
χαβούτσι, δευκή): *Daucus*

carota

Χρησιμοποιούμενα τμήματα:

επίγεια τμήματα.
Δράσεις: άφουσο, διουρητικό,
αντισπαστικό του ουροποιητικού.

ΑΓΡΙΟΓΕΡΑΝΙ (Γεράνιον το
στικτον): *Geranium maculatum*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα:

φύλλα, ρίζα.
Δράσεις: στυπτικό, σταματά την
εξωτερική αιμορραγία, τονωτικό.

ΑΓΡΙΟΚΡΙΝΟΣ (Ιρις η γερ-
μανική): *Iris germanica*

germanica

Χρησιμοποιούμενα τμήματα:

ρίζωμα.

Δράσεις: καθαρτικό, εμετικό (νω-
πό), ανθελμινδικό, διουρητικό, το-
νωτικό, αποχρεμπτικό (αποξη-
ραμένο).

ΑΓΡΙΟΚΥΔΩΝΙΑ (αστύρακας,
αστέρακας): *Styrax officinalis*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα:

φύλλα (βλασμάδης ουσία).
Δράσεις: (αλοιφή)
κρυολογήματα.

ΑΙΜΑΤΟΡΙΖΑ: *Sanguinaria*

canadensis (Σαγγοούναρια η

καναδική)

Χρησιμοποιούμενα τμήματα:

ρίζωμα.

Δράσεις: αποχρεμπτικό, τονω-
τικό, αντιβακτηριακό.

Προσοχή: αποφυγέτε το κατά
την εγκυμοσύνη.

ΑΙΜΑΤΟΧΟΡΤΟ: *Sanguisorba*

officinalis

(παλαιότερο όνομα: Ποτήριο το

φαρμακευτικό)

Χρησιμοποιούμενα τμήματα:

φύλλα, ρίζα.

Δράσεις: στυπτικό, σταματά την
εξωτερική αιμορραγία,
αντιβακτηριακό, επολωτικό.

ΑΚΕΒΙ (MU TONG): *Akebia*

trifoliata

Χρησιμοποιούμενα τμήματα:

βλαστοί.

Δράσεις: διουρητικό, γαλακταγω-
γό, αντιφλεγμονώδες.

ΑΚΟΡΟΣ (Κάλαμος ο αρωματι-
κός): *Acorus calamus*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα:

ρίζωμα.

Δράσεις: άφουσο, σπασμολυτικό,
ιδρωταγωγό.

Προσοχή: η χρήση του υπόκει-
ται σε περιορισμό στην Αυστρα-
λία και στη Νέα Ζηλανδία.

ΑΛΕΤΡΙΣ Η ΑΛΕΥΡΩΔΗΣ:

Alettris farinosa

Χρησιμοποιούμενα τμήματα:

ρίζωμα.

Δράσεις: διεγερτικό της πέψης,
τονωτικό.

ΑΛΛΙΟΝ (είδος κρεμμυδιού):

Allium ursinum

Χρησιμοποιούμενα τμήματα:

επίγεια τμήματα, βολβοί.

Δράσεις: μειώνει τα επίπεδα του
σακχάρου στο αίμα, χαμηλώνει
τη χοληστερόλη του ορού,
αντιμικροβιακό.

ΑΛΥΣΙΔΑ (βεροσόχορτο, Αου-
ρινία η πετραία ή Αλυσοον το

πετραίον): *Aurinia saxatilis*

(*Alyssum saxatile*)

Χρησιμοποιούμενα τμήματα:

σπόροι.

Δράσεις: αντιπυρετικό, δερματι-
κοί ερεθισμοί.

ΑΜΑΛΑΚΙ: *Emblca officinalis*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα:

καρπός.

Δράσεις: τονωτικό, καθαρτικό.

ΑΜΑΜΗΛΙΣ: *Hamamelis virgi-*

niana

Χρησιμοποιούμενα τμήματα:

φλοιός, φύλλα.

Δράσεις: στυπτικό, κατασταλι-
κό, τονωτικό.

ΑΝΕΜΩΝΗ (Ανεμώνη η πρωί-
καρπος): *Anemone pulsatilla*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα:

επίγεια τμήματα.

Δράσεις: σπασμολυτικό, κατα-

σταλτικό νευρίνη.

Προσοχή: χρησιμοποιείται μόνο

το αποξηραμένο φυτό.

ΑΝΗΘΟΣ: *Anethum graveolens*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα:

σπόροι.

Δράσεις: άφουσο.

ΑΠΗΓΑΝΟΣ (Ρητή η βαρύ-
οσμος): *Ruta graveolens*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα:

φύλλα.

Δράσεις: σπασμολυτικό, αντιβη-
χικό, εμμηναγωγό, χαμηλώνει την

πίεση του αίματος, τονωτικό της

κυκλοφορίας.

Προσοχή: αποφυγέτε το κατά

την εγκυμοσύνη.

ΑΡΓΥΡΕΙΑ: *Potentilla anserina*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα:

επίγεια τμήματα.

Δράσεις: αντικαταρροϊκό, αντιφλεγ-
μονώδες, στυπτικό, διουρητικό.

ΑΡΚΟΥΔΟΣΤΑΦΥΛΟ

(αρκουδοκούμαρο, αρκτοστάφυ-
λος): *Arctostaphylos uvaursi*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα:

φύλλα.

Δράσεις: αντισπαστικό του ουρο-
ποιητικού, στυπτικό.

Προσοχή: οι υψηλές δόσεις μπο-
ρεί να προκαλέσουν ναυτία.

ΑΡΜΠΑΡΟΡΙΖΑ

(Πελαργόνιον το ευοσμάτατον):

Pelargonium odorantissimum

Χρησιμοποιούμενα τμήματα:

αιθέριο έλαιο.

Δράσεις: αντικαταθλιπτικό, το-
νωτικό, αναλγητικό, διουρητικό,
κατασταλτικό.

ΑΡΝΙΚΑ: *Arnica montana*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα:

άνθη.

Δράσεις: επουλώνει πληγές,
διεγερτικό του ανοσοποιητικού.

Προσοχή: μην το χρησιμοποιείτε

σε λύση της συνέχειας του

δέρματος πάρτε εσωτερικά μόνο

την ομοιοπαθητική άρνικα.

ΑΡΠΑΓΟΦΥΤΟΝ ΤΟ

ΚΑΤΑΚΕΙΜΕΝΟ: *Harpagophy-*

tum procumbens

Χρησιμοποιούμενα τμήματα:

κόνδυλος.

Δράσεις: αντιφλεγμονώδες, αν-
τιρευματικό, αναλγητικό, κατα-

σταλτικό, διουρητικό, διεγερτικό

του ήπατος.

ΑΡΤΕΜΗΣΙΑ Η ΕΤΗΣΙΑ

(QING HAO): *Artemisia annua*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα:

επίγεια τμήματα.

Δράσεις: αντιελουσοσπαστικό, δρο-
σιστικό, αντιμικροβιακό.

ΑΣΠΑΡΑΓΟΣ Ο ΒΟΤΡΥΩΔΗΣ

(SHATAVARI - είδος

σπαραγγιού): *Asparagus*

racemosus (βλ. Τονωτικά βότανα

σελ. 178-9)

ΑΣΤΡΑΓΑΛΟΣ (τετράγκαδο,

μουλοραφάνα, κεντούκλα/
κωλοστούπι, παλαμονίδι,

κεντούκλι, τραγάγκαδα,

Αστάγαλος ο στενόφυλλος):

Astragalus angustifolius

Χρησιμοποιούμενα τμήματα:

κόμμα (ανδραγάνθιον κόμμα,

κοινώς τραγάντι ή κίτρες - συλλο-
γή αργά το καλοκαίρι από τομές

στο βλαστό).

Δράσεις: μαλακτικό, εφιδρωτι-
κό, τονωτικό.

ΑΣΦΟΔΕΛΟΣ (ασφοδείλι,

Ασφοδέλος ο λευκός): *Asphodelus*

albus

Χρησιμοποιούμενα τμήματα:

κόνδυλοι (αφέλημα, βάμμα,

πολτός).

Δράσεις: επολωτικό, απολυ-
μαντικό, εναντίον της δερματί-
τιδας, μαλακτικό.

ΑΦΑΝΗΣ Η ΑΡΟΥΡΑΙΑ :

Aphanes arvensis (*Alchemilla*

arvensis)

Χρησιμοποιούμενα τμήματα:

επίγεια τμήματα.

Δράσεις: μαλακτικό, διουρητικό.

ΑΧΥΡΑΝΘΗΣ (HUI NIU XI):

Achyranthes bidenata

Χρησιμοποιούμενα τμήματα:

ρίζα.

Δράσεις: διεγερτικό της κυκλο-
φορίας, αναλγητικό, τονωτικό του

σκωπώτου.

ΒΑΛΛΩΤΗ (πιπερίτσα, βρωμόχορτο): *Ballota nigra*
Χρησιμοποιούμενα τμήματα: επίγεια τμήματα.
Δράσεις: προλαμβάνει τον εμετό, διεγερτικό, σπασμολυτικό.

ΒΑΝ ΧΙΑ: *Pinellia ternata*
Χρησιμοποιούμενα τμήματα: βολβός.
Δράσεις: αντιβηχικό, αποχρεμπτικό, προλαμβάνει τον εμετό, αντικαταρροϊκό.

ΒΑΠΤΙΣΙΑ Η ΒΑΦΙΚΗ: *Baptisia tinctoria*
Χρησιμοποιούμενα τμήματα: φύλλα, ρίζα.
Δράσεις: αντιβακτηριακό, αντισηπτικό, υπακτικό, δροισιτικό.
Προσοχή: μην υπερβαίνετε τις συνιστώμενες δόσεις· οι υψηλές δόσεις μπορεί να προκαλέσουν εμετό.

ΒΕΡΙΚΟΚΙΑ: *Prunus armeniaca* (*Armeniaca vulgaris*)
Χρησιμοποιούμενα τμήματα: σπόροι, καρποί.
Δράσεις: αντιβηχικό, αποχρεμπτικό, υπακτικό.

ΒΙΝΚΑ (η μεγάλη): *Vinca major*
Χρησιμοποιούμενα τμήματα: επίγεια τμήματα.
Δράσεις: στυπτικό, κατασταλτικό.

ΒΟΪΔΑΓΚΑΘΙ (βοϊδινό αγκάθι, Ονωρίς η ακανθώδης) *Ononis spinosa*
Χρησιμοποιούμενα τμήματα: ρίζα.
Δράσεις: διουρητικό, αποχρεμπτικό, διεγερτικό του μεταβολισμού, κατασταλτικό.
Σημείωση: στην Ελλάδα απαντούν και τα συγγενικά είδη *Ononis anti-quum* (Ονωρίς των αρχαίων, κοινός αγκαθερή ανωνίδα, βοϊδοκράτης, βοϊδαγκάθι, παλαμωνίδα) και *Ononis terpens* (Ονωρίς η έρπουσα), με παρόμοιες φαρμακευτικές ιδιότητες.

ΒΟΥΠΛΕΟΥΡΟΝ ΤΟ ΚΙΝΕΖΙΚΟΝ (CHAI HU): *Bupleurum chinense*
Χρησιμοποιούμενα τμήματα: ρίζα.
Δράσεις: τονωτικό της ενέργειας, διεγερτικό του ήπατος, δροισιτικό, αντιβακτηριακό, αντιφλεγμονώδες, αναλγητικό, χολαγωγό, μειώνει τα επίπεδα της χοληστερόλης του αίματος.

ΒΡΥΩΝΙΑ (ποντικοστάφυλο, αμπελουρίδα, αγριοκολοκιδιά, αγριόκλημα): *Bryonia alba*
Χρησιμοποιούμενα τμήματα: ρίζα.
Δράσεις: αντιρευματικό, αντικαταρροϊκό.

ΓΑΪΔΟΥΡΑΓΚΑΘΟ (κουφά-

γαθο, σίλυβο): *Carduus marianus* (*Silybum marianum*)
Χρησιμοποιούμενα τμήματα: επίγεια τμήματα, σπόροι.
Δράσεις: τονωτικό και διεγερτικό του συκωτιού, γαλακταγωγό, μαλακτικό, αντικαταθλιπτικό.

ΓΑΛΑΤΣΙΔΑ (Ευφόρβιον το πλιοσκόπιον, γαλαξίδα, γαλατόχορτο): *Euphorbia helioscopia*
Χρησιμοποιούμενα τμήματα: ρίζα, φύλλα, σπόροι.
Δράσεις: καθαρτικό.
Προσοχή: ο γαλακτώδης χυμός του φυτού είναι δηλητηριώδης.

ΓΑΡΔΕΝΙΑ (Γαρδένια η γιαισμινειδής): *Gardenia jasminoides*
Χρησιμοποιούμενα τμήματα: καρπός.
Δράσεις: δροισιτικό, μειώνει την πίεση του αίματος, κατασταλτικό, αντιβακτηριακό.
Σημείωση: αν και η γαρδένια δεν απαντά αυτοφυής στην Ελλάδα, καλλιεργείται ευρέως ως διακοσμητικό φυτό.

ΓΕΡΑΚΙ: *Hieracium pillosela* (*Pilosela officinarum*)
Χρησιμοποιούμενα τμήματα: επίγεια τμήματα.
Δράσεις: αντικαταρροϊκό, σπασμολυτικό, διουρητικό, αποχρεμπτικό, επουλώνει πληγές.

ΓΕΡΑΝΙΟ ΤΟ ΡΟΒΕΡΤΙΑΝΟ: *Geranium reobertianum*
Χρησιμοποιούμενα τμήματα: φύλλα.
Δράσεις: στυπτικό, σταματά την εξωτερική αιμορραγία.

ΓΛΥΚΑΝΙΣΟ: *Pimpinella anisum*
Χρησιμοποιούμενα τμήματα: αιθέριο έλαιο, σπόροι.
Δράσεις: αποχρεμπτικό, άφυσο, αντισηπτικό, σπασμολυτικό.

ΓΝΑΦΑΛΙΟ: *Gnaphalium uliginosum*
Χρησιμοποιούμενα τμήματα: επίγεια τμήματα.
Δράσεις: αντικαταρροϊκό, αντιφλεγμονώδες, στυπτικό, τονωτικό για τις μεμβράνες των βλεννογόνων.

ΓΟΥΑΙΚΑΚΗ (γκαγιακό, γουαϊκάκη η φαρμακευτική): *Guaiacum officinalis*
Χρησιμοποιούμενα τμήματα: καρδιά του ξύλου.
Δράσεις: αντιφλεγμονώδες, αντιρευματικό, διεγερτικό της κυκλοφορίας.

ΓΡΙΝΔΕΛΙΑ: *Grindelia cam-porum*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: επίγεια τμήματα.
Δράσεις: αποχρεμπτικό, σπασμολυτικό, μειώνει την καρδιακή συχνότητα.
Προσοχή: αποφύγετε το αν έχετε χαμηλή πίεση του αίματος.

ΔΑΦΝΟΚΕΡΑΣΙΑ (ροδαφινιά, μάϊ, δαφνοειδής): *Prunus laurocerasus* (*Cerasus laurocerasus*)
Χρησιμοποιούμενα τμήματα: φύλλα.
Δράσεις: σπασμολυτικό, κατασταλτικό, αποβάλλει τις τοξίνες.
Προσοχή: τα φύλλα είναι δηλητηριώδη γιατί περιέχουν υδροκυάνιο και συνιστάται να χρησιμοποιούνται με συνταγή ιατρού με απόσταση των φύλλων παραλαμβάνεται το ύδωρ δαφνοκέρασσου που χρησιμοποιείται στην αρωματοποίηση.

ΔΙΚΤΑΜΝΟΣ Ο ΔΑΣΥΚΑΡΠΟΣ (BAI XIAN PI): *Dictamnus dasycarpus*
Χρησιμοποιούμενα τμήματα: φλοιός.
Δράσεις: δροισιτικό αντιβακτηριδιακό.

ΕΡΠΩΝ ΚΙΣΣΟΣ (κύσσοσ, του λαχού το παξιμάδι): *Glechoma hederacea*
Χρησιμοποιούμενα τμήματα: φύλλα.
Δράσεις: στυπτικό, αντικαταρροϊκό.

ΕΥΠΑΤΟΡΙΟ ΤΟ ΔΙΑΤΡΗΤΟΦΥΛΛΟ: *Eupatorium perfoliatum*
Χρησιμοποιούμενα τμήματα: επίγεια τμήματα.
Δράσεις: ιδρωταγωγό, χαλαρώνει τα περιφερικά αιμόφορα αγγεία, καθαρτικό, σπασμολυτικό, αποχρεμπτικό, χολαγωγό.
Προσοχή: οι υψηλές δόσεις μπορεί να προκαλέσουν εμετό.

ΕΥΦΟΡΒΙΟΝ ΤΟ ΣΦΑΙΡΙΔΙΟΚΑΡΠΟΝ (είδος γαλατσίδα): *Euphorbia pilulifera*
Χρησιμοποιούμενα τμήματα: επίγεια τμήματα.
Δράσεις: αντιασθματικό, σπασμολυτικό, αντικαταρροϊκό, αποχρεμπτικό.
Προσοχή: μη το συνδυάσετε με γλυκόριζα.

ΕΥΦΡΑΣΙΑ Η ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ: *Euphrasia officinalis*
Χρησιμοποιούμενα τμήματα: επίγεια τμήματα.
Δράσεις: αντισηπτικό, αντικαταρροϊκό, αντιφλεγμονώδες.

ΕΥΩΝΥΜΟΝ ΤΟ ΜΕΛΑΝΟΠΟΡΦΥΡΟΥΝ: *Euonymus atropurpureus*
Χρησιμοποιούμενα τμήματα: φλοιός, φλοιός της ρίζας.

Δράσεις: διεγερτικό του ήπατος, χολαγωγό.

ΕΥΩΝΥΜΟΝ ΤΟ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΝ (ζουγκρανιά, ασπρόξυλο, εξωτικός): *Euonymus europaeus*
Χρησιμοποιούμενα τμήματα: καρπός.
Δράσεις: ανθελμινθικός, εμετικός, καθαρτικός.
Σημείωση: στην Ελλάδα απαντά και ο *Euonymus latifolius* (Εώνυμος ο πλατύφυλλος, κοινός παφλάνι) με παρόμοιες φαρμακευτικές ιδιότητες.

ΖΩΧΑΔΟΧΟΡΤΟ (σφουρδακέλα, σφουρδάκλα, φικάρια): *Ranunculus ficaria*
Χρησιμοποιούμενα τμήματα: φύλλα.
Δράσεις: στυπτικό, χρησιμοποιείται για τις αιμορροΐδες.
Προσοχή: μην κάνετε εσωτερική χρήση.

ΖΩΧΟΣ (ζωχάρι, ζοχάδι, σόγκος): *Lactuca virosa*
Χρησιμοποιούμενα τμήματα: φύλλα.
Δράσεις: υπνωτικό, κατασταλτικό, μειώνει το σάκχαρο του αίματος.
Προσοχή: μπορεί να προκαλέσει υπνηλία· μην οδηγείτε και μην χειρίζεστε μηχανές όταν το παίρνετε· οι υπερβολικές δόσεις μπορεί να προκαλέσουν αϋπνία ή αυξημένη σεξουαλική ορμή.

ΗΜΕΡΟ ΤΡΙΦΥΛΛΙ: *Galega officinalis*
Χρησιμοποιούμενα τμήματα: επίγεια τμήματα.
Δράσεις: μειώνει τα επίπεδα του σακχάρου του αίματος, διεγερτικό της παραγωγής ινσουλίνης, γαλακταγωγό.

ΘΕΡΜΟΧΟΡΤΟ (θερμόβοτανο, άγρια κίνα, ριγόχορτο Κενταύριο το ερυθρό): *Centaurium erythraea* (*Centaurium umbelatum*, *Erythraea centaurium*)
Χρησιμοποιούμενα τμήματα: επίγεια τμήματα.
Δράσεις: πικρό, διεγερτικό του συκωτιού.

ΘΟΥΓΙΑ (Θούγια η ανατολική): *Thuja occidentalis*
Χρησιμοποιούμενα τμήματα: άκρες των φύλλων.
Δράσεις: στυπτικό, αντιμικροβιακό, αποβάλλει τους σκώληκες, αντιφλεγμονώδες, διεγερτικό των μυών.

ΙΒΗΡΙΣ Η ΠΙΚΡΑ: *Iberis amara*
Χρησιμοποιούμενα τμήματα: επίγεια τμήματα.
Δράσεις: σπασμολυτικό, χαλαρωτικό, τονώνει τον πεπτικό σωλήνα, άφυσος· παραδοσιακά χρησιμοποιείται για την ουρική αρθρίτιδα και τους ρευματισμούς.

ΓΕΟΣ (γκύ, ελατένιο, μελάς): *Viscum album*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: νεαροί φυλλοφόροι κλάδοι.

Δράσεις: μειώνει την πίεση του αίματος, επιβραδύνει την καρδιακή συχνότητα, εναντίον των όγκων.

Προσοχή: μην καταναλώνετε τους καρπούς που είναι τοξικοί και υπόκεινται σε νομικό περιορισμό στη Ηνωμένο Βασίλειο· αποφύγετέ το κατά την εγκυμοσύνη.

ΙΠΠΟΚΑΣΤΑΝΕΑ

(Αγριοκαστανιά): *Aesculus hippocastanum*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: φλοιός, σπόροι.

Δράσεις: στυπτικό, αντιφλεγμονώδες.

Προσοχή: το περίβλημα του σπόρου μπορεί να είναι τοξικό, γι' αυτό να το αφαιρείτε αν φτιάχνετε μεγάλες ποσότητες γιαιτρικού.

ΙΡΙΣ Η ΠΟΙΚΙΛΟΧΡΟΥΣ:

Iris versicolor

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: ρίζωμα.

Δράσεις: αντιφλεγμονώδες, διουρητικό, διεγερτικό, καθαρτικό.

ΙΣΛΑΝΔΙΚΟ ΒΡΥΟ (Χόνδρος

ο ούλος, καρραγνός): *Chondrus crispus*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: θαλλός.

Δράσεις: μαλακτικό, αποχρεμπτικό, αντιεμετικό, δρεπτικό.

ΚΑΛΑΜΙΘΡΑ: *Nepeta*

cataria

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: επίγεια τμήματα.

Δράσεις: σπασμολυτικό, άφουσο, διεγερτικό της πέψης, ιδρωταγωγό, δροσιστικό.

ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ (αραποσίτι):

Zea mays

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: στήμονες.

Δράσεις: αποχρεμπτικό, διουρητικό, ειδικό για την επούλωση των βλεννογόνων του ουροποιητικού, τονωτικό.

ΚΑΝΝΑΒΙ (Κάνναβις η ήμερος,

ΗΥΟ ΜΑ ΡΕΝ): *Cannabis*

sativa

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: σπόροι.

Δράσεις: διεγερτικό υπακτικό.

ΚΑΠΝΟΧΟΡΤΟ (καπνιά, χιο-

νίστρα, φουμάρια): *Fumaria*

officinalis

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: επίγεια τμήματα.

Δράσεις: σπασμολυτικό, διεγερτικό του συκωτιού και της χοληδόχου κύστης.

ΚΑΡΑΓΑΤΣΙ (Φτελιά, Φτε-
λειός, Πτελαία η πεδινή): *Ulmus*

campestris

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: φλοιός, φύλλα.

Δράσεις: στυπτικό, διουρητικό, τονωτικό, εφιδρωτικό, καθαρτικό (φλοιός)· καθαρτικό, εναντίον της αρθρίτιδας και των ρευματισμών (φύλλα).

ΚΑΡΔΑΜΟ (καρδαμούρα):

Lepidium sativum

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: επίγεια τμήματα.

Δράσεις: ορεκτικό, διουρητικό, καθαρτικό του αίματος, τονώνει το συκώτι.

ΚΑΡΔΑΜΩΜΟ (κακούλες):

Elettaria cardamomum

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: σπόροι.

Δράσεις: σπασμολυτικό, άφουσο, διεγερτικό της πέψης.

ΚΑΡΘΑΜΟΣ (ασφούριαγριζαφα-

ράνα, Κάρδαμος ο βαρκός):

Carthamus tinctorius

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: άνθη.

Δράσεις: υπακτικό, διουρητικό, αντιφλεγμονώδες.

ΚΑΣΚΑΡΑ Η ΙΕΡΑ: *Rhamnus*

purshiana

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: φλοιός (κασκαρά σαγκράντα).

Δράσεις: πεπτικό τονωτικό, καθαρτικό.

ΚΑΣΣΙΑ (σένα, σενέ): *Cassia*

senna

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: φύλλα.

Δράσεις: διεγερτικό υπακτικό.

ΚΑΤΣΙΔΟΧΟΡΤΟ

(πολύκομπο, κομπόχορτο, θρύμνη, έσσαφο, Μικρομερία η

τζουλιάνια): *Micromeria juliana*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: ανθοφόροι βλαστοί.

Δράσεις: στομαχικό (αφέψημα).

Σημείωση: για τη *M. juliana* καθώς και για άλλα είδη Μικρομερίας χρησιμοποιείται και το όνομα ύσσωπος ή έσσωπος αλλά δεν πρέπει να συγχέεται με τον *Hyssopus officinalis* (βλ. σελ. 69).

ΚΕΝΤΑΥΡΙΑ Η ΚΥΑΝΗ

(κύανος μπλουέ): *Centaurea*

cyaneus

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: άνθη.

Δράσεις: αντιφλεγμονώδες, διεγερτικό, τονωτικό.

ΚΕΡΑΣΙΑ (αγριοκερασιά): *Prunus*

avium (*Cerasus avium*)

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: μίσχοι των κερασιών, φλοιός (ρητίνη).

Δράσεις: διουρητικό, εναντίον της ουρικής αιτίας, εναντίον της

νεφρολιθίασης (μίσχοι), αντιβη-
χικό, αντιδιαρροϊκό (ρητίνη).

ΚΙΤΡΙΝΟ ΓΙΑΣΕΜΙ: *Gelsemium*

sempervirens

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: ρίζα.

Δράσεις: αναλγητικό, μειώνει την πίεση του αίματος, κατασταλτικό, ανακουφίζει τις νευραλγίες.

Προσοχή: η χρήση του υπόκειται σε περιορισμό στο Ην. Βασίλειο, στην Αυστραλία και στη Ν. Ζηλανδία: χρησιμοποιείστε το μόνο σύμφωνο με τις οδηγίες· η υπερβολική δόση μπορεί να προκαλέσει ναυτία και διπλωπία.

ΚΛΗΜΑΤΙΣ Η ΚΙΝΕΖΙΚΗ

(WEI LING XIAN): *Clematis chinensis*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: ρίζωμα, ρίζα.

Δράσεις: αναλγητικό, αντιβακτηριακό, αντιρευματικό.

Σημείωση: στην Ελλάδα απαντούν αρκετά είδη *Clematis*, με ανάλογες φαρμακευτικές ιδιότητες, με το κοινό όνομα αγράμπελη, όπως η *Clematis vitalba* (αμπελίνα, κουρμπένια, λά, χελιδρονιά), η *Clematis flammula* (χελιδρόνια, κληματίδα, κούρμπενο, μπλετσάνα, αλογάκι), κ.α.

ΚΟΚΚΟΡΕΛΙ: *Solanum*

dulcamara

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: επίγεια τμήματα.

Δράσεις: αντιρευματικό, διουρητικό.

Προσοχή: οι υψηλές δόσεις μπορεί να προκαλέσουν ναυτία και ταχυπαλμίες.

ΚΟΛΟΥΜΠΑ: *Jateorhiza*

palmata

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: ρίζα.

Δράσεις: πικρό, άφουσο, μειώνει την πίεση του αίματος.

ΚΟΛΧΙΚΟ (αγριοκρίνος, χιο-

νίστρα, σπασόχορτο, Κολχικό το φθινοπωρινό): *Colchicum*

autumnale

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: βολβός, σπόροι.

Δράσεις: αντιαρθρικό, βοηθά στην αντιμετώπιση της ποδάγρας και των ρευματισμών, διουρητικό (βάμμα, εκχύλισμα).

Προσοχή: το φυτό πρέπει να χρησιμοποιείται σε πολύ μικρές δόσεις (όχι παραπάνω από 1-5 g βάμμα την ημέρα) γιατί είναι δηλητηριώδες (περιέχει την κολχικίνη, ένα ισχυρό δηλητήριο).

ΚΟΜΒΑΛΛΑΡΙΑ (κρινάκι,

μυγκέ): *Convallaria majalis*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: επίγεια τμήματα, φύλλα.

Δράσεις: καρδιοτονωτικό, διουρητικό, καθαρτικό, εμετικό.

Προσοχή: η χρήση του τελεί υπό περιορισμό στο Ην. Βασίλειο, στην Αυστραλία και στη Ν. Ζηλανδία

χρησιμοποιείστε το μόνο υπό την καθοδήγηση επαγγελματία θεραπευτή.

ΚΟΠΤΙΣ Η ΚΙΝΕΖΙΚΗ

(HUANG LIAN): *Coptis chinensis*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: ρίζα.

Δράσεις: αντιβακτηριακό, χολαγωγό, κατασταλτικό.

ΚΟΡΙΑΝΔΡΟΣ (κόλλιαντρο):

Coriandrum sativum

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: σπόροι, αιθέριο έλαιο.

Δράσεις: ευστόμαχο, άφουσο, εφιδρωτικό (έγχυμα), αντιαναιμικό, τονωτικό, διεγερτικό της μήλης (βάμμα σε συνδυασμό με μελισσόχορτο, κανέλλα και μοσχοκάρυδο).

ΚΟΥΑΣΣΙΑ: *Picrasma excelsa*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: ξύλο.

Δράσεις: αποβάλλει τους σκώληκες, πικρό.

ΚΟΥΪΛΛΑΪΑ Η ΣΑΠΩΝΟ-

ΦΟΡΟΣ (αράπικο γιασεμί):

Quillaia saponaria

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: εσωτερικός φλοιός.

Δράσεις: απολυμαντικό, αποχρεμπτικό, αντιφλεγμονώδες.

Προσοχή: μην το πάρετε εσωτερικά.

ΚΡΑΝΕΑ Η ΦΑΡΜΑΚΕΥ-

ΤΙΚΗ (SHAN ZHU YU):

Cornus officinalis

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: καρπός.

Δράσεις: τονωτικό, διουρητικό, μειώνει την πίεση του αίματος, αντιμικροβιακό.

ΚΡΑΝΙΑ (Κρανέα η άρρηνη):

Cornus mas

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: φλοιός, καρπός (κράνο).

Δράσεις: δρεπτικό, στυπτικό, αντιπυρετικό.

Σημείωση: στην Ελλάδα απαντά και το είδος *Cornus sanguinea* (αγριοκρανιά, ροδόδενδρο, μαυροβέρι, μαυροβεργιά), με ίδιες φαρμακευτικές δράσεις.

ΚΥΠΑΡΙΣΣΙ: *Cupressus*

sempervirens

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: αιθέριο έλαιο.

Δράσεις: αντισπασμολυτικό, διουρητικό, κατασταλτικό.

ΚΥΠΕΡΗ (τροπουλάκι):

Cyperus rotundus

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: βολβός.

Δράσεις: άφουσο, αναλγητικό, σπασμολυτικό για τη μήτρα, ενδαρύνει τη ροή του κι (ενέργεια).

ΚΥΠΡΙΠΕΔΙΟ (Κυπριπόδιο το υποδημάτιο): *Cypripedium calceolus*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: ρίζωμα.

Δράσεις: αναλγητικό, αποκαθιστά τη νευρίνη, κατασταλτικό.

ΚΥΤΙΣΟΣ Ο ΣΑΡΩΜΑΤΙΚΟΣ (Δρόγκος): *Cytisus scorpius*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: ανθοφόρες κορυφές.

Δράσεις: διουρητικό καθαρτικό, αυξάνει την πίεση του αίματος, διεγερτικό της μήτρας.

Προσοχή: αποφεύγετε το κατά την εγκυμοσύνη ή αν ήδη έχετε υψηλή πίεση του αίματος· παρατεταμένη χρήση μπορεί να προκαλέσει βλάβη στο σκώτι.

ΚΩΔΟΝΩΨΙΣ Η ΤΡΙΧΩΤΗ (DANG SHEN): *Codonopsis pilosela*

(βλ. Τονωτικά Βότανα, σελ. 178-9)

ΛΑΒΡΟΧΟΡΤΟ (λάμιο):

Lamium album

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: ανθοφόρες κορυφές.

Δράσεις: στυπτικό, τονωτικό για τα αναπαραγωγικά όργανα, σπασμολυτικό.

ΛΑΠΑΘΟ (αγριολάπαθο):

Rumex crispus

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: ρίζα.

Δράσεις: καθαρτικό, χολαγωγό, ισχυρό υπακτικό.

Σημείωση: στην Ελλάδα απαντούν και τα είδη *Rumex obtusifolius* (σιδερολάπαθο), *R. acetosela* (ξυνήθρα, οξαλίδα, ξυνάκι), *R. aquaticus* (νερολάπαθο), *R. obtusifolius* (λάπαθο, αγριολάπαθο), *R. pulcher* (κόπανο, λάπαθο) με παρόμοιες φαρμακευτικές ιδιότητες· χρησιμοποιείται η ρίζα τους που είναι στυπτική, σε μεγάλες δόσεις καθαρτική και διουρητική.

ΛΕΒΙΣΤΙΚΟ: *Levisticum officinale*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: ρίζα, σπόροι.

Δράσεις: άφυσο ιδρωταγωγό, θερμαντικό διεγερτικό της πέψης, αποχρεμπτικό, αντικαταρροϊκό, διουρητικό.

ΛΕΜΟΝΙΑ: *Citrus limon*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: αιθέριο έλαιο, καρπός.

Δράσεις: αντιϊσταμινικό, αντιφλεγμονώδες, διουρητικό, τονωτικό των φλεβών.

Προσοχή: βεβαιωθείτε ότι το αιθέριο έλαιο είναι καλά αραιωμένο πριν το χρησιμοποιήσετε· μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό του δέρματος.

ΛΙΓΟΥΣΤΡΟ (NU ZHEN ZI)

(Λιγούστρον το στίλβον):

Ligustrum lucidum

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: καρποί.

Δράσεις: τονωτικό, διεγερτικό του ανοσοποιητικού, διουρητικό.

ΛΟΜΠΕΛΙΑ (Λοβελία η φυσώδης): *Lobelia inflata*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: επίγεια τμήματα.

Δράσεις: χαλαρωτικό, σπασμολυτικό, εμετικό, αποχρεμπτικό, ιδρωταγωγό, αντισπασμωτικό.

Προσοχή: Η χρήση της λομπελίας τελεί υπό περιορισμό στο Ην. Βασίλειο· χρησιμοποιείστε τη μόνο υπό την καθοδήγηση επαγγελματία θεραπευτή. Διατίθεται στα φαρμακεία μόνο στην Αυστραλία και στη Νέα Ζηλανδία.

ΛΟΥΤΣΙΑ (Βερβερίδα, ξαγκαδιά): *Berberis vulgaris*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: φλοιός, ράγες, ρίζα.

Δράσεις: δροσιστικό, αντισηπτικό, αντιφλεγμονώδες, πικρό.

Προσοχή: αποφεύγετε κατά την εγκυμοσύνη.

ΛΥΓΑΡΙΑ: *Vitex agnus-castus*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: καρποί.

Δράσεις: διεγείρει την υπόφυση και την παραγωγή ορμονών.

Προσοχή: οι υψηλές δόσεις μπορεί να προκαλέσουν αίσθημα μυρμηκίασης.

ΛΥΓΙΣΤΙΚΟ (CHUAN XIONG):

Ligusticum wallichii

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: ρίζωμα.

Δράσεις: τονωτικό της κυκλοφορίας, μειώνει την πίεση του αίματος, κατασταλτικό.

ΛΥΚΙΟΝ ΤΟ ΣΙΝΙΚΟ (GOUQI ZI): *Lycium chinense*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: φλοιός ρίζας.

Δράσεις: τονωτικό, χαμηλώνει τη χοληστερόλη του αίματος, μειώνει τα επίπεδα του σακχάρου του αίματος.

ΜΑΝΟΛΙΑ: *Magnolia liliflora*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: άνθη, ανθοφόροι οφθαλμοί.

Δράσεις: αντικαταρροϊκό, αντιμικητιακό, αναλγητικό, αντιφλεγμονώδες για το ρινικό βλεννογόνο, θερμαντικό.

Προσοχή: οι υψηλές δόσεις μπορεί να προκαλέσουν ζάλη.

ΜΑΝΤΖΟΥΡΑΝΑ (σάμυχο):

Origanum marjorana

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: επίγεια τμήματα (σκόνη, έγχυμα), αιθέριο έλαιο (φύλλα, άνθη).

Δράσεις: αντισηπτικό, ορεκτικό, πεπτικό, διουρητικό, σπασμολυτικό, καταπραυντικό.

ΜΑΩΝΙΑ (Βερβερίς η υδατό-

φυλλος): *Berberis aquifolium*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: ρίζωμα, ρίζα.

Δράσεις: καθαρτικό, σταματά τη διάρροια, χολαγωγό, τονωτικό.

Προσοχή: αποφεύγετε το κατά την εγκυμοσύνη.

ΜΕΛΑΛΕΥΚΗ: *Melaleuca alternifolia*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: αιθέριο έλαιο.

Δράσεις: αντιβακτηριακό, αντιμυκητιακό, αντισηπτικό.

ΜΕΛΙΛΩΤΟΣ (νυχάκι): *Melilotus officinalis*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: ανθοφόρα επίγεια τμήματα.

Δράσεις: σπασμολυτικό, αντισηπτικό, μαλακτικό, διουρητικό.

Προσοχή: μην το χρησιμοποιείτε μαζί με βαρφαρίνη ή με άλλα φάρμακα που αραιώνουν το αίμα ή αν έχετε προβλήματα της πήξης του αίματος.

ΜΗΝΥΑΝΘΟΣ: *Menyanthes trifoliata*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: φύλλα.

Δράσεις: αντιρευματικό, πικτό τονωτικό.

Σημείωση: σε μερικές περιοχές το όνομα μινυάνθος χρησιμοποιείται για ένα άλλο συγγενικό φυτό, το *Trifolium pratense* (είδος τριφυλλιού).

ΜΟΣΧΟΚΑΡΦΙ: *Syzygium aromaticum*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: αιθέριο έλαιο, ανθοφόροι οφθαλμοί.

Δράσεις: αντισηπτικό, ανωδύνη, σπασμολυτικό, άφυσο, διεγερτικό, πρλαμβάνει τον εμετό.

ΜΠΙΟΥΚΧΟΥ: *Barosma betulina*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: φύλλα.

Δράσεις: διουρητικό, τονωτικό, αντισηπτικό του ουροποιητικού, ιδρωταγωγό.

ΜΠΛΕ ΣΟΗΟΣΗ: *Caulophyllum thalictroides*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: ρίζωμα.

Δράσεις: τονωτικό, σπασμολυτικό, αντιφλεγμονώδες, τονωτικό της μήτρας, διουρητικό.

Προσοχή: αποφεύγετε το κατά την εγκυμοσύνη.

ΜΠΟΛΑΝΤΟ: *Peumus boldo*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: φύλλα.

Δράσεις: διεγερτικό του ήπατος, διουρητικό.

ΜΥΡΙΚΗ (Μυρίκη η κηροφόρος): *Myrica cerifera*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα:

φλοιός.

Δράσεις: διεγερτικό, αντισηπτικό, στυπτικό.

Προσοχή: αποφεύγετε τη σε πολύ "θερμές" καταστάσεις.

ΝΤΑΜΙΑΝΑ: *Turnera diffusa* (βλ. Τονωτικά Βότανα, σελ. 178-9)

ΝΕΡΟΜΥΡΤΙΑ (αγριομυρτιά, αγριελιά, Λιγούστρο το κοινό):

Ligustrum vulgare

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: φύλλα.

Δράσεις: επουλωτικό, απολυμαντικό (έγχυμα, κατάπλασμα - εξωτερική χρήση).

Προσοχή: η εσωτερική χρήση του φυτού πρέπει να αποφεύγεται γιατί μπορεί να προκαλέσει αλλεργικά συμπτώματα.

ΝΙΚΟΤΙΑΝΑ (γιάτρισσα, αποτισμωμένο): *Nicotiana glauca*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: φύλλα.

Δράσεις: επουλωτικό.

ΞΑΝΘΙΟΝ ΤΟ ΣΙΒΗΡΙΚΟΝ

(GANG ER ZI): *Xanthium sibiricum*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: καρπός.

Δράσεις: αντικαταρροϊκό, αναλγητικό, αντιβακτηριακό, αντιμυκητιακό, σπασμολυτικό.

Προσοχή: οι πολύ υψηλές δόσεις μπορεί να προκαλέσουν δραματική πτώση του σακχάρου του αίματος.

ΞΑΝΘΟΞΥΛΟ ΤΟ ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΟ: *Zanthoxylum americanum*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: φλοιός.

Δράσεις: άφυσο, διεγερτικό της κυκλοφορίας, ιδρωταγωγό, τονωτικό.

ΟΙΝΟΘΗΡΑ Η ΔΙΕΤΗΣ:

Oenothera biennis

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: έλαιο των σπόρων.

Δράσεις: σημαντική πηγή γ-λινολενικού οξέος που χρειάζεται για την παραγωγή προταγλανδινών.

ΠΑΘΑΝΘΕΣ: *Passiflora incarnata*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: φύλλα.

Δράσεις: κατασταλτικό, ανωδύνη, υπνωτικό, σπασμολυτικό.

Προσοχή: αποφεύγετε τις υψηλές δόσεις κατά την εγκυμοσύνη.

ΠΑΠΑΡΟΥΝΑ ΤΗΣ ΚΑΛΙΦΟΡΝΙΑ: *Eschscholzia californica*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: επίγεια τμήματα.

Δράσεις: αναλγητικό υπνωτικό, κατασταλτικό.

ΠΑΡΙΕΤΑΡΙΑ (ανεμόχορτο,

περδικόχορτο, περδικάκι, περδικούλι, ανεμολύτι): *Parietaria diffusa*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: επίγεια τμήματα.

Δράσεις: μαλακτικό, διουρητικό, μαλακτικό για το βλεννογόνο του ουροποιητικού.

Σημείωση: στην Ελλάδα απαντούν και τα συγγενή είδη *Parietaria officinalis* και *P. cretica*, όλα με τα ίδια κοινά ονόματα και παρόμοιες φαρμακευτικές ιδιότητες.

ΠΑΤΣΟΥΛΙ: *Pogostemon patchouli*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: αιθέριο έλαιο.

Δράσεις: αντικαταθλιπτικό, αφροδισιακό, κατασταλτικό, τονωτικό.

ΠΙΚΡΑΛΙΔΑ (ραδίκι, πικρομάρουλο, πίκρα, πικροκόλλα)

Cichorium intybus

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: ρίζα.

Δράσεις: διουρητικό, υπακτικό, τονωτικό.

ΠΙΚΡΟΘΑΝΟΣ: *Artemisia abrotanum*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: επίγεια τμήματα.

Δράσεις: αποβάλλει τους σκώληκες, αντισπασμικό, πικρό, διεγερτικό της μήτρας.

Προσοχή: αποφύγετε το κατά την εγκυμοσύνη.

ΠΙΣΚΙΔΙΑ Η ΕΡΥΘΡΙΝΗ:

Piscidia erythrina

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: φλοιός της ρίζας.

Δράσεις: ανωδύνη, κατασταλτικό. **Προσοχή:** μην υπερβαίνετε τις συνιστώμενες δόσεις.

ΠΛΑΤΥΚΩΔΩΝ Ο ΜΕΓΑΛΟΘΗΣ: *Platycodon grandiflorus*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: ρίζα.

Δράσεις: αντιβακτηριακό, αντιμικροβιακό, αποχρεμπτικό, χαμηλώνει το σάκχαρο του αίματος.

ΠΛΕΜΟΝΟΧΟΡΤΟ (ΖΕ ΧΙΕ, πεντάνευρο του νερού): *Alisma plantago*

(Alisma plantago-aquatica)

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: ρίζωμα.

Δράσεις: διουρητικό, μειώνει την πίεση του αίματος, κατασταλτικό, αντιβακτηριακό, καθαρίζει το σκύτι.

ΠΟΛΥΓΟΝΟ (Πολύγωνο το διστροφο): *Polygonum bistorta*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: ρίζα.

Δράσεις: στυπτικό, σταματά τη διάρροια και την αιμορραγία, αντικαταρροϊκό. Στην Ελλάδα απαντά και το είδος *Polygonum aviculare*, κοινώς ψηδόχορτο, με παρόμοιες φαρμακευτικές ιδιότητες.

ΠΟΛΥΓΟΝΟ ΤΟ ΠΟΛΥΑΝΘΕΣ (ΗΕ SHOU WU):

Polygonum multiflorum

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: κόνδυλος.

Δράσεις: τονωτικό, σπασμολυτικό, αντιβακτηριακό, υπακτικό.

ΠΟΤΕΝΤΙΛΛΗ Η ΟΡΘΙΑ:

Potentilla erecta

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: ρίζα.

Δράσεις: στυπτικό, ιδιαίτερα για τα εντερικά τοιχώματα.

Σημείωση: στην Ελλάδα απαντά σε υγρούς τόπους η *Potentilla reptans* (Ποτεντίλλη η έρπουσα, κοινώς πεντάφυλλο, πενταδάκτυλο), που έχει παρόμοιες ιδιότητες.

ΡΑΚΟΒΟΤΑΝΟ (δικτάμι, λούτζα, βάρβαρον): *Dictamnus albus*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα:

ανθοφόρες κορυφές, ρίζα.

Δράσεις: αρωματικό, διεγερτικό, πεπτικό, σπασμολυτικό, γαλακταγωγό (έγχυμα, απόσταγμα, σκόνη, φαρμακευτικό κρασί).

ΡΑΜΝΟΣ (βουρβουλιά):

Rhamnus frangula

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: φλοιός.

Δράσεις: υπακτικό, καθαρτικό.

ΡΕΤΣΙΝΟΛΑΔΙΑ (ρίτσινο, χαμοκουκιά, κολλοκί, κρωτωνείο):

Ricinus communis

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: σπόροι (ρετσεινόλαδο), φύλλα.

Δράσεις: καθαρτικό, αποβάλλει τους σκώληκες (έλαιο), μαλακτικό, εμμηναγωγό, γαλακταγωγό (φύλλα).

ΡΙΖΑΡΙ (Ρουβία η βαφική): *Rubia tinctorum*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: ρίζα.

Δράσεις: σπασμολυτικό, διουρητικό.

ΡΟΥΠΑΚΙ (ρουπακοβελανιδιά):

Quercus robur

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: φλοιός.

Δράσεις: ισχυρό αντισπασμικό.

ΡΟΥΣ Η ΑΡΩΜΑΤΙΚΗ:

Rhus aromatica

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: φλοιός της ρίζας.

Δράσεις: στυπτικό, διουρητικό, τονωτικό, αντιδιαβητικό.

ΣΑΛΙΚΑΡΙΑ (άγνος): *Lythrum salicaria*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: επίγεια τμήματα.

Δράσεις: στυπτικό, αντιβακτηριακό, καθαρίζει τη λέμφο, επούλωτικό.

ΣΑΝΤΑΛΟΥΣΥΛΟ: *Santalum album*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: αιθέριο έλαιο.

Δράσεις: αντικαταθλιπτικό, αντισπασμικό, σπασμολυτικό, άφουσο, αποχρεμπτικό, κατασταλτικό, τονωτικό.

ΣΕΡΕΝΟΑ Η ΠΡΙΟΝΩΤΗ:

Serenoa serrulata

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: καρποί.

Δράσεις: αφροδισιακό, τονωτικό, διουρητικό, αντισπασμικό του ουροποιητικού.

ΣΕΡΝΙΚΟΒΟΤΑΝΟ (σαλέπι):

Orphrys spp., Orchis spp.

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: κόνδυλος.

Δράσεις: θρεπτικό, τονωτικό, κατάλληλο για τους αναρρωνύοντες και κατά της δυσεντερίας.

Σημείωση: με το όνομα σερνικοβότανο είναι γνωστά τα είδη του γένους *Orphrys* (π.χ. *O. lutea*) και *Orchis* (π.χ., *O. mascula*, *O. quadripunctata*), που όλων ο κόνδυλος χρησιμοποιείται για την παρασκευή του σαλεπιού.

ΣΗΜΥΔΑ Η ΤΥΛΩΔΗΣ: *Betula verrucosa*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: χυμός, φύλλα, οπός.

Δράσεις: πικρό, στυπτικό, αντιρευματικό.

ΣΚΥΛΟΧΟΡΤΟ (σκούλοχορτο, μαρμαράκι, καλάνθρωπος, ασπροπρασιά, αγριοφλουταριά):

Marrubium vulgare

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: επίγεια τμήματα.

Δράσεις: άφουσο, διουρητικό, αντισπασμικό του ουροποιητικού.

ΣΟΦΟΡΑ (ΗΥΑΙ JIAO): *Sophora japonica*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: καρπός.

Δράσεις: υπακτικό, σταματά την αιμορραγία.

ΣΤΑΧΥΣ: *Stachys palustris*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: επίγεια τμήματα.

Δράσεις: σπασμολυτικό, αντισπασμικό, επούλωτικό.

ΣΤΥΡΑΚΑΣ Ο ΒΕΝΖΟΪΚΟΣ (βενζόν): *Styrax benzoin*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: αιθέριο έλαιο, κόμμα.

Δράσεις: αποχρεμπτικό, στυπτικό, σπασμολυτικό.

ΤΕΤΡΑΓΚΑΘΟ (ΗΥΑΝΓ QI):

Astragalus membranaceus

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: ρίζωμα.

Δράσεις: διεγερτικό του ανοσοποιητικού, αντιμικροβιακό, καρδιοτονωτικό, διουρητικό.

Προσοχή: αποφύγετε το αν η κατάστασή σας χαρακτηρίζεται από υπερβολική "θερμότητα" ή από έλλειψη γιν (βλ. σελ. 178-9).

ΤΕΥΚΡΙΟΝ Η ΣΚΟΡΟΔΟΝΙΑ:

Teucrium scorodonia

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: επίγεια τμήματα.

Δράσεις: στυπτικό, αντιρευματικό, άφουσο, επούλωτικό, ιδρω-

ταγωγό, χολαγωγό.

Σημείωση: στην Ελλάδα απαντούν τα είδη: *Teucrium pollium* (Τεύκριο το πόλλιο, κοινώς λαγοτσιμιδιά, βοτάνι της αγάπης, λιθανόχορτο, φτεμόχορτο, λουτρόχορτο, ανταναι-δα, γερακούνδιο, βοτάνι της αγάπης), με ανάλογες φαρμακευτικές ιδιότητες και επίσης διουρητικό και με την ιδιότητα να μειώνει την πίεση του αίματος *Teucrium scordium* (Τεύκριο το σκόρδιο, κοινώς σκородέο, σκородόχορτο, σκородαράκι) με παρόμοιες δράσεις. Επίσης τα είδη *Teucrium divaricatum* (δοντόχορτο) και *Teucrium flavum* (μυσοχορτο, μοσχουσουβιά) που δεν έχουν μελετηθεί οι φαρμακευτικές τους ιδιότητες.

ΤΖΙΖΙΦΙΑ (ΔΑ ΖΑΟ, ζιζυφιά):

Ziziphus jujuba

(βλ. Τονωτικά Βότανα, σελ. 178-9).

ΤΡΙΒΟΛΙ (CΙ JΙ LI): *Tribulus terrestris*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: καρπός.

Δράσεις: διεγερτικό της κυκλοφορίας, μειώνει την πίεση του αίματος, διεγερτικό του ήπατος.

ΤΣΙΜΙΦΟΥΓΚΑ: *Cimicifuga racemosa*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: ρίζωμα.

Δράσεις: διουρητικό, αντιρευματικό, αντιπλεγμονώδες, κατασταλτικό, αντιπηκτικό, διεγερτικό της μήτρας.

Προσοχή: αποφύγετε το κατά τα πρώτα στάδια της εγκυμοσύνης.

ΥΔΡΑΓΓΕΙΑ (Υδράγγεια η δενδρώδης, είδος ορτανσίας):

Hydrangea arborescens

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: ρίζωμα/ρίζα.

Δράσεις: διουρητικό, διεγερτικό των νεφρών, υπακτικό.

ΥΔΡΟΚΟΥΤΥΛΗ Η ΑΣΙΑΤΙΚΗ (GOTU KOLA): *Hydrocotyle asiatica*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: επίγεια τμήματα.

Δράσεις: διουρητικό, κατασταλτικό νευρίνη, δροσιστικό, τονωτικό.

Προσοχή: οι υψηλές δόσεις μπορεί να προκαλέσουν κεφαλαλγίες ή να επιδεινώσουν τη φαγούρα.

ΦΑΓΟΠΥΡΟ: *Fagopyrum esculentum*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: φύλλα.

Δράσεις: μειώνει την πίεση του αίματος, χαλαρώνει τα αιμοφόρα αγγεία, επιδιορθώνει τα τοιχώματα των αιμοφόρων αγγείων.

ΦΛΑΜΟΥΡΙΑ: *Tilia europea*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: άνθη.

Δράσεις: κατασταλτική νευρίνη, ιδρωταγωγό, χαλαρώνει τα αιμοφόρα αγγεία, επούλωσει τα αγγειακά τοιχώματα.

Σημείωση: στην Ελλάδα απαντά η *Tilia platyphyllos* (τίλιο, φιλύρα, φιλουριά) με τις ίδιες ιδιότητες όπως η *T. europea*. Επιπλέον, τα άνθη μαζί με τα βράκτια (τα φύλλα στη βάση των ανθέων) έχουν αποχρεμπτικές, μαλακτικές και λευκαντικές ιδιότητες και το ξύλο της χρησιμοποιείται κατά των ρευματισμών και των αρθρικών.

ΦΟΡΣΥΘΙΑ Η ΚΡΕΜΟΚΛΑΔΗΣ (LIAN QIAO): *Forsythia suspensa*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: καρπός.

Δράσεις: αντιβακτηριακό, αντιφλεγμονώδες, δροσιστικό.

Προσοχή: αποφύγετε τη αν έχετε διάρροια ή έλλειψη γιν.

ΦΤΕΛΙΑ (ΠΤΕΛΑΙΑ Η ΥΠΟΞΑΝΘΟΣ): *Ulmus fulva*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: φλοιός.

Δράσεις: μαλακτικός, θρεπτικός, στυπτικός.

ΧΑΜΑΙΔΡΥΑ (δενδράκι, χαμανδρούα): *Teucrium chamaedrrys*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: επίγεια τμήματα.

Δράσεις: αντικαταρροϊκό, αντιμικροβιακό, διεγερτικό της πέψης, αντιφλεγμονώδες.

ΧΑΜΑΙΛΙΡΙΟ: *Chamaelirium luteum*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: ρίζωμα.

Δράσεις: διουρητικό, προκαλεί εμετό, τονωτικό της μήτρας.

ΧΕΛΙΔΟΝΙ: *Chelidonium majus*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: επίγεια τμήματα.

Δράσεις: αντικαταρροϊκό, αντιφλεγμονώδες, διεγερτικό του ήπατος, διουρητικό, καθαριστικό.

Προσοχή: αποφύγετε το κατά την εγκυμοσύνη.

ΧΙΟΝΑΝΘΟΣ Ο ΒΙΡΓΙΝΙΟΣ:

Chionanthus virginicus

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: φλοιός ρίζας.

Δράσεις: χολαγωγό, διεγερτικό του ήπατος, διουρητικό, τονωτικό.

ΧΡΥΣΟΒΕΡΓΑ: *Solidago virgaurea*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: επίγεια τμήματα.

Δράσεις: αντικαταρροϊκό, αντιφλεγμονώδες, επουλωτικό, αντισπασμικό του ουροποιητικού, κατασταλτικό, μειώνει την πίεση του αίματος, ιδρωταγωγό.

ΨΩΡΑΛΕΑ (σουφιτόχορτο, πικροτσούκι, σύγουρδο, βρωμόχορτο) *Psoralea bituminosa*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: άνθη.

Δράσεις: ωφέλιμο για την επιληψία (μαζί με αμυγδαλόμυχα).

ΒΑΙ ΖΗΥ: *Atractylodes macrocephala*

(βλ. Τονωτικά βότανα σελ. 178-9).

ΒΥ ΓΟΥ ΖΗΙ: *Psoralea corydolia*

(βλ. Τονωτικά βότανα, σελ. 178-9).

DAN ZHU YE: *Lophatherum gracile*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: επίγεια τμήματα.

Δράσεις: διουρητικό, δροσιστικό.

DI HUANG: *Rehmania glutinosa*

(βλ. Τονωτικά Βότανα, σελ. 178-9).

FANG FENG: *Ledebouriella seseloides*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: ρίζα.

Δράσεις: αντιβακτηριακό, ιδρωταγωγό, δροσιστικό.

FU LING (Πορία η κόκος, βασιδιομύκητας): *Poria cocos*

(βλ. Τονωτικά Βότανα, σελ. 178-9).

GINSENG ΤΗΣ ΣΙΒΗΡΙΑΣ:

Eleutherococcus senticosus

(βλ. Τονωτικά βότανα σελ. 178-9).

HAN LIAN CAO: *Eclipta prostrata*

(βλ. Τονωτικά Βότανα, σελ. 178-9).

JU HUA (Χρυσάνθεμον το μορεόφυλλον): *Chrysanthemum morifolium*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: άνθη.

Δράσεις: αντιφλεγμονώδες, αντιμικροβιακό, δροσιστικό, μειώνει την πίεση του αίματος.

LING ZHI: *Ganoderma lucidum*

(βλ. Τονωτικά βότανα σελ. 178-9)

LUO SHI TENG: *Trachelospermum jasminoides*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: φυλλοφόρα στελέχη.

Δράσεις: αντιρευματικό, αντιβακτηριακό, σπασμολυτικό, δροσιστικό.

ΜΑΙ ΜΕΝ ΔΟΝΓ: *Ophiorhizon japonicus*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: κόνδυλος.

Δράσεις: προωθεί την έκκριση των σωματικών υγρών, τονωτικό, κατασταλτικό, αντιθιχικό, μειώνει τα επίπεδα του σακχάρου του αίματος, αντιβακτηριακό.

SHENG DI HUANG: (βλέπε *Di huang*, σελ. 179).

SHI HU: *Dendrobium officinale*

(βλ. Τονωτικά βότανα σελ. 178-9)

SHU DI HUANG: (βλέπε *Di huang*, σελ. 179).

SQUAW VINE (αμπέλι της σκούου - σύζυγος για τους Αμερικάνους Ινδιάνους): *Mitchella repens*

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: επίγεια τμήματα.

Δράσεις: στυπτικό, διουρητικό, τονωτικό, αποκαθιστά γενικά τον οργανισμό, διεγερτικό της μήτρας.

WU WEI ZI: *Schisandra chinensis*

(βλ. Τονωτικά βότανα σελ. 178-9)

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: καρπός.

Δράσεις: αναλγητικό, αντιβακτηριακό, δερμαντικό, διεγερτικό.

ΔΩΔΕΚΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΒΟΤΑΝΑ

Δημοφιλή βότανα που χρησιμοποιούνται παραδοσιακά στην Ελλάδα από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα.

ΔΙΚΤΑΜΝΟΣ

(έρωντας, στοματόχορτο, σταματοχορτο, μαλλιαρόχορτο, δίταμος, αδίταμος)
Origanum dictamnus (*Amaracus dictamnus*)

Ο περίφημος δίκταμνος της Κρήτης, ένα φυτό δυσεύρετο σήμερα στη φύση και δύσκολο στην καλλιέργειά του, αλλά περιζήτητο, περιγράφηκε πρώτα από τον Θεόφραστο (Φυτ. Ιστ. 9, 16, 1) και ο Ιπποκράτης τον χρησιμοποιούσε για την αντιμετώπιση φλεγμονωδών παθήσεων του δέρματος, εξελκώσεων και δοδιήνων. Του αποδίδονται δαυματουργές ιδιότητες: ο Βιργίλιος και ο Διοσκορίδης τον ονομάζουν βελόναζο και βελτοκόο γιατί λέγεται ότι οι κτυπημένοι από κυνηγούς αίγαγροι το έτρωγαν για να βγάλουν από το σώμα τους τα βέλη. Ήταν αφιερωμένος στη θεά Αρτεμη την Ειλειθυία γιατί κατά την παράδοση βοηθούσε στον τοκετό και σήμερα χρησιμοποιείται ακόμη για να διευκολύνει τους δύσκολους τοκετούς και κατά την υστεροτοκία. Το λαϊκό του όνομα,



ΔΙΚΤΑΜΝΟΣ

σταματοχορτο το χρωστά στις στυπτικές του ιδιότητες, ενώ για τις φημούμενες αναζωογονητικές του ιδιότητες ονομάστηκε έρωντας. Το αιθέριο έλαιο που εξαγεται με απόσταξη των ανθισμέ-

νων κορυφών χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία και στην παρασκευή βερμούτ.

Εξάπλωση - βιότοπος: Ενδημικό της Κρήτης - Καλλιεργούμενο και σε άλλες περιοχές (αλλά με μειωμένη δυναμικότητα) - Απόκρημνες βραχώδεις περιοχές, σε υψόμετρο 0 - 1900 m, αλλά κυρίως στα ορεινά.

Συστατικά: αιθέριο έλαιο, πουλεγόνη, θυμόλη, καρβακρόλη.

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: επίγεια τμήματα, κυρίως ανθισμένες κορυφές - Συλλογή κατά την άνθιση.

Δράσεις - Χρήση: πεπτικό, αντιμικροβιακό, αντισηπτικό, ανθελμινθικό αντιαιμορραγικό, επουλωτικό, εμμηναγωγό, σπασμολυτικό, καταπραυντικό των στομαχικών πόνων και των νευρικών διεγέρσεων.

Αφέψημα: χρησιμοποιείστε 20-30 g βότανο σε 1 λίτρο νερό για ένα τονωτικό ρόφημα που καταπραύνει τους πονοκεφάλους, τις νευραλγίες και στις στομαχικές διαταραχές· επίσης πάρτε το για τις παθήσεις του συκωτιού αλλά και ως εμμηναγωγό.

Έγχυμα: φτιάξτε έγχυμα με 20-30 g από ολόκληρο το φυτό σε 1 λίτρο νερό, για να καταπολεμήσετε την ατονία και στους σπασμούς.

Βάμμα: φτιάξτε βάμμα σε κρασί ή ρακί με 15-20 g βότανο και χρησιμοποιείστε το αραιωμένο όπως το αφέψημα.

Επιδέματα- κατάπλασμα: με τον πολτό του βοτάνου ή με το βάμμα φτιάξτε καταπλάσματα ή επιδέματα για τους πονοκεφάλους, τους πόνους του στομαχιού και τις παθήσεις του συκωτιού· επίσης για φλεγμονές του δέρματος, για εξελκώσεις και για τους δοδιήνες· τα επιδέματα στο υπογάστριο βοηθούν κατά τον τοκετό· το κατάπλασμα από πολτό είναι πολύ αποτελεσματικό για τις εκχυμώσεις κατά της δυσσομίας του στόματος (μάσημα φύλλων).

Σκόνη: χρησιμοποιείστε τη σκόνη ως αντιμικροβιακό, αντισηπτικό, ανθελμινθικό αντιαιμορραγικό και επουλωτικό φάρμακο.

Τονωτικό κρασί: φτιάξτε το με 20-30 g βότανο σε 1 λίτρο κρασί ή ρακί.

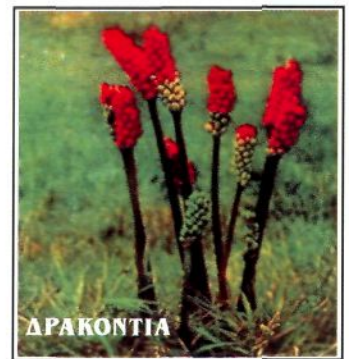
ΔΡΑΚΟΝΤΙΑ

(δρακόντι, φιδόχορτο, Αρον το στικτόν)
Arum maculatum

Ο Διοσκορίδης χρησιμοποιούσε τη δρακοντία σε κομπρέσες για την επούλωση των ανοιχτών πληγών. Το βότανο χρησιμοποιείται σήμερα σε ομοιοπαθητικά φάρμακα. Η λαϊκή θεραπευτική το χρησιμοποιεί για τη θεραπεία του διαβήτη και για τον κοκκύτη, τη βρογχίτιδα, τη γαστρίτιδα και τα ερυθήματα.

Εξάπλωση - βιότοπος: Δυτική, Κεντρική και Νότια Ευρώπη, Κεντρική και Βόρεια Ελλάδα - Δάση και δενδροστοιχίες, φράχτες, προτιμά υγρά μέρη, κυρίως ασβεστολιθικά εδάφη.

Συστατικά: αιθέριο έλαιο (αροΐνη), άμυλο.



ΔΡΑΚΟΝΤΙΑ

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: φύλλα, συλλογή κατά το τέλος του καλοκαιριού, πριν την καρποφορία, ρίζα (σαρκώδες ρίζωμα), συλλογή την άνοιξη ή το φθινόπωρο.

Δράσεις - Χρήση: αντιρρευματικό, αποχρεμπτικό, καθαρτικό.

Η ρίζα σε μορφή σκόνης, 1:3 ή 1:4, ή σε χάπια με χυμό ρίγανης ή φασκομηλιάς είναι ιδιαίτερος αποτελεσματικό γιατρικό για την αρθρίτιδα, και χρησιμοποιείται για την αϋπνία και για το βήχα και ως καθαρτικό. Μπορεί επίσης να παρασκευαστεί έγχυμα με βραστές ρίζες σε κρασί και ο κόνδυλος μπορεί να χρησιμοποιηθεί αφού ψηθεί καλά, αλλά συνιστάται η επαγγελματική συμβουλή για την εσωτερική χρήση του φυτού.

Κατάπλασμα: φτιάξτε κατάπλασμα με πολτό ρίζας με γάλα για την αντιμετώπιση της ορχίτιδας. Το κατάπλασμα

με λιναρόσπορο είναι αποτελεσματικό για την αντιμετώπιση των ρευματικών, των διαστρεμμάτων των αιματωμάτων και των δοθιπνώσεων.

Προσοχή: όλο το φυτό έχει ένα δυνατό δηλητήριο το οποίο καταστρέφεται με το βράσιμο. Η εσωτερική χρήση του πρέπει να γίνεται πάντα σύμφωνα με ιατρικές οδηγίες.

Σημείωση: παρόμοιες ιδιότητες και εξάπλωση έχει και το είδος *Arum italicum* (δρακοντιά, φιδόχορτο, κυκλοδιά, βουρβός, Αρον το Ιταλικόν). Με το όνομα δρακοντιά ή του φιδιού το χορτάρι είναι γνωστό και το συγγενικό μεσογειακό είδος (σε δάση και φρυγανότοπους) *Dracunculus vulgaris* (δρακούγκουλος) που λίγα είναι γνωστά για τις φαρμακευτικές του ιδιότητες. Η ρίζα του χρησιμοποιείται ζυμωμένη με γάλα για τη διόγκωση των όρχεων.

ΘΡΟΥΜΠΑ

(θρούμπα, θρούμπι, τραγορίανος, τραγόχορτο, γεροντόχορτο, Σατουρέγια η δύμβρα): *Satureja thymbra*

Φυτό με έντονες αρωματικές ιδιότητες, η θρούμπα είναι και αυτή γνωστή από την αρχαιότητα με το όνομα δύμβρη (Διοσκορίδης, Θεόφραστος). Εκτός από τις φαρμακευτικές και αρωματικές της ιδιότητες είναι δημοφιλές άρτυμα και θεωρείται ότι τα είδη *Satureja*, αυτοφυή της Μικράς Ασίας, είναι η πραγματική ρίγανη (στην Ελλάδα ρίγανη ονομάζουμε το *Origanum*).

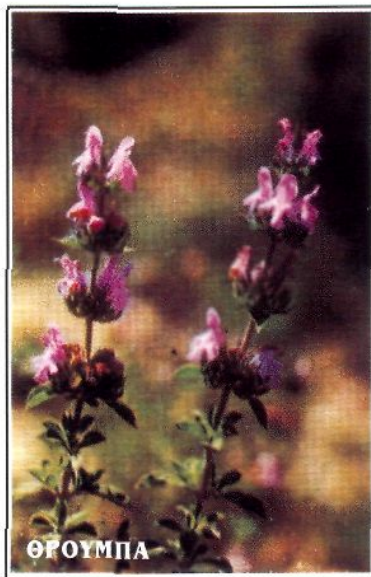
Συστατικά: αιθέριο έλαιο που περιέχει καρβακρόλη, θυμόλη, τερπινένια, κυμένιο.

Εξάπλωση - βιότοπος: Ελλάδα και Ν. Σαρδηνία. Φρυγανότοποι.

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: επίγεια τμήματα· το αιθέριο έλαιο λαμβάνεται με απόσταξη από τα άνθη, τα φύλλα και τα κλαδιά και καλύτερη ποιότητα ελαίου δίνουν τα αποξημένα φυτά συλλογή Ιούνιο ως Αύγουστο.

Δράσεις - Χρήση: εναντίον των εντερικών παρασίτων, χωνευτικό, ωφέλιμο για το στομαχόπονο και για τις ζάλες, τονωτικό, διεγερτικό.

Αφέψημα: χρησιμοποιείστε το αφέψημα ως ορεκτικό, για τη δυσπεψία και τους στομαχόπονους και ως αντιδιαρροϊκό· επίσης είναι τονωτικό, διεγερτικό και ωφέλιμο για τις νευροπάθειες και καταπολεμά την απνία· το αφέψημα από τα φύλλα είναι



ΘΡΟΥΜΠΑ

χρήσιμο για τις διαταραχές από υπερβολική ζέστη· το συμπυκνωμένο αφέψημα (αφήστε να εξατμιστεί το μεγαλύτερο μέρος του νερού) με ζάχαρη είναι καλό υπακτικό· τέλος το αφέψημα χρησιμοποιείστε το για τον πονόδοντο και τον πονόλαιμο.

Επίδημα - κομπρέσσα: φτιάξτε επίδημα με κοπανισμένο φυτό κατά των τσιμπημάτων των μελισσών· οι κομπρέσες από φύλλα είναι ωφέλιμες για τα πρηξίματα και για τη ναυτία· μουσκεύτε ένα επίδημα σε χυμό για τις εξωτερικές πληγές.

Έλαιο: χρησιμοποιείστε το έλαιο που εξάγεται με πρέσα από τα φύλλα για τις εξωτερικές πληγές· βάλτε λίγες σταγόνες έλαιο στο νερό για ένα τονωτικό μπάνιο.

Σημείωση: Στην Ελλάδα απαντούν και άλλα είδη *Satureja* με το κοινό όνομα θρούμπα και με παρόμοιες ιδιότητες (και την ίδια χαρακτηριστική οσμή), που έχουν ευρύτερη εξάπλωση, όπως η *Satureja hortensis* (χρησιμοποιείται ως αρτυματικό, επίσης για γαργάρες για τον πονόλαιμο, και ως χωνευτικό έγχυμα), ή είναι τοπικά ενδημικά, όπως η *Satureja athena*, που βρίσκεται μόνο στη χερσόνησο του Αθω, και οι *Satureja spinosa* και *Satureja cretica* (1,7% αιθέριο έλαιο) που βρίσκονται μόνο στην Κρήτη.

ΛΑΔΑΝΙΑ

(αλάδανος, κίστο, ήμερο κιστάρι, ήμερη κουνουκλιά, λουβιδιά, αγκίσαρος): *Cistus incanus* ssp. *creticus* (*Cistus creticus*)
Το λάδανο, που εξάγεται από ορισμένα μόνο είδη *Cistus*, χρησιμοποιείται από την αρχαιότητα στην αρωματοποίηση, στη

σαπωνοποίηση και ως θυμιάμα, αλλά και στην φαρμακευτική. Ο παραδοσιακός τρόπος συλλογής του ελαίου, του λάδανου ή λάβδανου, από τους αδένες των φύλλων της λαδανιάς, που εντυπωσίασε τον Ηρόδοτο σε ένα ταξίδι του στην Αραβία, περιγράφεται από τον Διοσκορίδη: στον καυτό ήλιο του μεσημεριού, που είναι η ιδανική ώρα για τη συλλογή, ένα κοπάδι τράγων αφηνόταν ελεύθερο να βοσκήσει ανάμεσα στα κιστάρια και καθώς τα ζώα βοσκούσαν το έλαιο κόλληγε στα γένια τους απ' όπου το αφαιρούσαν μετά. Στην Κρήτη η συλλογή με τον ίδιο τρόπο που χρησιμοποιούσαν οι καλόγεροι το μεσαίωνα, δηλαδή με σάρωση με φαρδειές λωρίδες (τότε δερμάτινες και σήμερα από πλαστικό) και στη συνέχεια η ρητίνη συλλέγεται με ξύσιμο και το σχηματισμό βώλων αλάδανου. Στην Κρήτη, επίσης, η λαϊκή παράδοση θεωρεί το ξύλο του «αποτρεπτικόν της βασκανιάς» ενώ ακόμα και σήμερα λένε ότι είναι το καλύτερο φουρνόξυλο για



ΛΑΔΑΝΙΑ

παξιμάδι.

Εξάπλωση - βιότοπος: Ελλάδα. Φρυγανότοποι, διαπλάσεις με δάμνους και χαμηλά δένδρα, χαρακτηριστικό της μακίας βλάστησης.

Συστατικά: ρητίνη που περιέχει αιθέριο έλαιο.

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: ρητίνη που περιέχει έλαιο (λάβδανο, λάδανο ή λήδανο) και εξάγεται από τα φύλλα και τους βλαστούς (συλλογή τον Ιούνιο και τον Ιούλιο).

Δράσεις - Χρήση: κυρίως καταπραυντικό, στυπτικό, θερμαντικό, αντικαταρροϊκό, σπασμολυτικό, αποχρεμπτικό. Το φαρμακευτικό λάβδανο χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση της απνίας, της διάρροιας, του πονόδοντου και του τετάνου, αλλά η εσωτερική χρήση του πρέπει να γίνεται μόνο κατόπιν ιατρικής οδηγίας.

Εξωτερική χρήση: η ρητίνη διαλυμένη σε ελαιόλαδο χρησιμοποιείται για εντριβές στα κρυολογήματα και στις βρογχίτιδες· παρασκευάζεται επίσης αλοιφή για τους δοθιήνες.

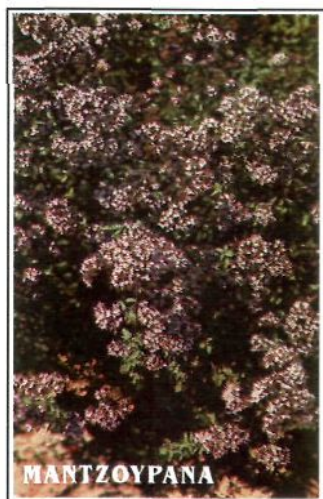
Σημείωση: άλλα είδη απαντώμενα στην Ελλάδα είναι τα *Cistus ladanifer* (Κίστος ο λαδανοφόρος), *Cistus villosus* (λαδανιά, κουνούκλα, κιστάρι, Κίστος ο τριχωτός), *Cistus salvifolius* (αγριοφασκομηλιά, άγρια αλισφακιά, κιστάρι, ασπροκουνουκλιά, Κίστος ο σαλβιόφυλλος), *Cistus incanus* (λαδανιά, κουνουκλιά).

ΜΑΝΤΖΟΥΡΑΝΑ

(σάμυχο) *Origanum majorana* (*Majorana hortensis*)

Η μαντζουράνα, ο *αείφυλλος αμάρακος* του Θεόφραστου και το *σάμυχο* του Διοσκορίδη, κατάγεται από την Ανατολία, αλλά στην Ελλάδα καλλιεργείται από τα αρχαία χρόνια ως καλλωπιστικό και ως άρτυμα και για τις αρωματικές και φαρμακευτικές της ιδιότητες. Το άρωμά της, αμαράκινο ή σαμυχίνο, ήταν το άρωμα της Αφροδίτης και στεφάνωναν με ανθισμένα φυτά μαντζουράνας τα νεαρά ζευγάρια στις γαμήλιες τελετές.

Εξάπλωση - βιότοπος: Β. Αφρική και ΝΔ Ασία - Καλλιεργούμενο σε όλη την Ευρώπη και τοπικά εγκλιματισμένο στη Ν. Ευρώπη - Φρυγανότοποι, αυτοφυές



στην Κρήτη.

Συστατικά: αιθέριο έλαιο (πουλεγόνη), ταννίνες.

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: επίγεια τμήματα, αιθέριο έλαιο· αποξήρανση πρέπει να γίνεται στη σκιά και η συλλογή από Ιούλιο μέχρι Αύγουστο, το αργότερο.

Δράσεις - Χρήση: αντισηπτικό, ορεκτικό, πεπτικό, διουρητικό, σπασμολυτικό, καταπραϊντικό, αποχρεμπτικό, κατά των ιλλίγγων.

Αφέψημα: φτιάξτε αφέψημα με 5-10 g βότανο (επίγεια τμήματα) και χρησιμοποιείστε το ως καταπραϊντικό, κατά των πόνων του στήθους και κατά της επιληψίας, 1 φορά την ημέρα· επίσης για τον τέτανο (1-2 φορές την ημέρα).

Κατάπλασμα: το κατάπλασμα από κοπανισμένη μαντζουράνα είναι ευεργετικό για το συκώτι· το κατάπλασμα με οινόπνευμα χρησιμοποιείται για τον καθαρισμό των πληγών.

Χυμός: ρίξτε 1-2 σταγόνες χυμό στο αυτί για να σταματήσετε τον πόνο στην ωτίτιδα.

Σκόνη: η εισπνοή σκόνης (επίγεια τμήματα) είναι αποτελεσματική στη ρινική συμφόρηση.

Αιθέριο έλαιο: χρησιμοποιείστε το αιθέριο έλαιο από τα φύλλα και τα άνθη για ένα καταπραϊντικό μπάνιο.

Προσοχή: περιέχει πουλεγόνη που είναι ηπατοτοξική· η κατάχρηση του αφεψήματος είναι επικίνδυνη.

ΡΙΓΑΝΗ

(αγριορίγανος, αγριορίγανη)

Origanum vulgare

Η κοινή ρίγανη είναι από την αρχαιότητα διαδεδομένο άρτυμα αλλά και φαρμακευτικό βότανο. Στην Ελλάδα υπάρχουν αρκετά είδη ρίγανης που στην παραδοσιακή λαϊκή ιατρική χρησιμοποιούνται ως αναλγητικά και καταπραϊντικά. Η σύγχρονη έρευνα έχει αποκαλύψει τις αντιμικροβιακές ιδιότητες της ρίγανης· ιδιαίτερα έντονη δράση έχει το αιθέριο έλαιο του *O. vulgare ssp. hirtum*. Η περιεκτικότητα σε αιθέρια έλαια ποικίλλει ανάλογα με το είδος και την περιοχή και πρέπει να σημειωθεί ότι οι πληθυσμοί που απαντούν στην Ελλάδα, και ειδικά

στην Κρήτη έχουν μεγάλη συγκριτικά περιεκτικότητα.

Εξάπλωση - βιότοπος: Σε όλη σχεδόν την Ευρώπη. Φρυγανότοποι.

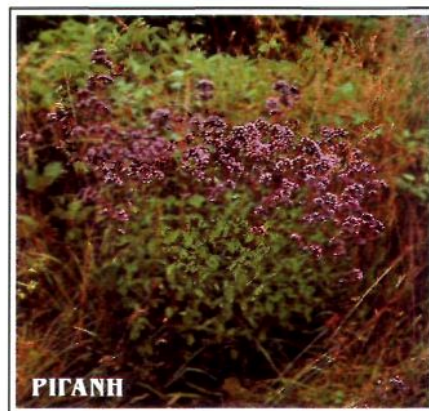
Συστατικά: αιθέριο έλαιο (ριγανέλαιο) που περιέχει θυμόλη, καρβακρόλη, οριγανένιο, ταννίνη.

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: ανθοφόρες κορυφές· συλλέγονται από τον Ιούλιο ως τον Οκτώβριο.

Δράσεις: στομαχικό, άφυσο, τονωτικό, αποχρεμπτικό, αντικαταρροϊκό, σπασμολυτικό, εφιδρωτικό, ωφέλιμο στη δυσμνόρροια και στο άσθμα.

Χρήση: αντιφλεγμονώδες για το λάρυγγα και τα ούλα, επουλωτικό.

Έγχυμα: φτιάξτε έγχυμα με 10 ως 15 g βοτάνου σε 1 λίτρο νερό και χρησιμοποιείστε το για τον βήχα, τον κοκκύτη, το άσθμα και γενικά για τις παθήσεις των αναπνευστικών οδών και για τον κατάρρο·· επίσης τονωτικό για την αναιμία που οφείλεται σε έλλειψη σιδήρου· πλύντε με έγχυμα πληγές που πυορροούν.



Σκόνη: χρησιμοποιείστε 5 g σκόνης για την αναιμία που οφείλεται σε έλλειψη σιδήρου· κάντε εντριβές για τους ρευματισμούς.

Πλύση - μπάνιο: πληγές που πυορροούν, καταπραϊντικό των νευρογυχικών διεγέρσεων.

Γαργάρα - πλύση στόματος: φτιάξτε βάμμα με 5-10 g βοτάνου σε κρασί και ρακή για τα συμπτώματα της γρίπης και το βήχα· επίσης αποτελεσματικό για τους πόνους των δοντιών ή των ούλων.

Νωπό φυτό: το μάσημα ριγανόξυλου ανακουφίζει τον πονόδοντο.

Αιθέριο έλαιο: κάντε πλύση με 5-10 σταγ. ελαίου σε μία κούπα νερό για την

ανακούφιση του πονόδοντου, χρησιμοποιείτε το στο νερό του μπάνιου ως καταπραϊντικό για νευροφυσιολογικές διεγέρσεις.

Κατάπλασμα: φτιάξτε κατάπλασμα με νωπά φύλλα ζεσταμένα σε τηγάνι για τους ρευματισμούς και για το στραβολαίμασμα.

Συγγενικά είδη: ίδιες φαρμακευτικές ιδιότητες (λόγω των ίδιων αιθέριων ελαίων) έχουν και τα είδη: *Origanum heracleoticum* (ρίγανη, ρούανο), είδος Νοτιοανατολικής Ευρώπης που αναφέρεται από τον Διοσκορίδη ως ορίανος η ηρακλειοτική *Origanum onites* (ρίγανη, αγριορίγανη) μεσογειακό είδος, που απαντά σε όλη την Ελλάδα *Origanum microphyllum* (τοπικά μαντζουράνα) ενδημικό της Κρήτης και *Origanum toumefortii* (ρίγανη), που απαντά στην Κρήτη και στις Κυκλάδες.

ΣΑΠΟΥΝΟΧΟΡΤΟ

(σαπουνόχορτο, τσουνένι, καλοστρούθι, χαλβαδόρριζα, Σαπωνάρια η φαρμακευτική) *Saponaria officinalis*

Από το σαπουνόχορτο, στρούθιο κατά τον Διοσκορίδη, παρασκευάζεται το τσουνένι που από πολύ παλιά χρησιμοποιείται, λόγω της σαπωνίνης που περιέχει, στη βυρσοδευία, για την παρασκευή χαλβά, για την παρασκευή γαλακτωμάτων και για το πλύσιμο μεταξωτών και μάλλινων.

Εξάπλωση - βιότοπος: Ευρώπη (Ν. Γερμανία ως Κ. Ρωσία). Καλλιεργούμενο είδος: κοντά σε καλλιέργειες, δενδροστοιχίες και φράχτες, όχθες ποταμών και ρυακιών.

Συστατικά: σαπωνίνη (σαπορουμπίνη) που με υδρόλυση γίνεται γυογενίνη (φύλλα, στέλεχος, ρίζα), ρητίνη (ρίζα), γκόμμα, βιτεξίνη σαπωναρίνη, βιταμίνη C, γυογενίνη παρασκευή γαλακτωμάτων.

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: φύλλα, συλλογή κατά την άνθιση, Μάιο ως μέσα φθινοπώρου ρίζα, συλλογή το φθινόπωρο.

Δράσεις - Χρήσεις: αποχρεμπτικό, καθαρτικό, τονωτικό, εφιδρωτικό, αντιρευματικό, αιμοστατικό, χρήσιμο στο έκζεμα και σε πληγές.

Αφέψημα: φτιάξτε αφέψημα με 10-15 g ρίζας ή ανδών και φύλλων και χρησιμοποιείτε το ως καθαρτικό, διουρητικό



και εφιδρωτικό (50 g σε 1 λίτρο νερό).

Γαργάρες: κάντε γαργάρες κατά τις στηθάγχης με αφέψημα ρίζας από 20-30 g βοτάνου σε 1 λίτρο νερό.

Κομπρέσσες: φτιάξτε κομπρέσσες με το αφέψημα για το έκζεμα, τους δοθίνες και τη δερματίτιδα.

ΣΠΑΡΑΓΓΙ

(Ασπάραγος ο φαρμακευτικός): *Asparagus officinalis*

Εδώδιμο, την άνοιξη. Ο *A. officinalis* είναι αυτοφυές αλλά και καλλιεργούμενο είδος.

Εξάπλωση - βιότοπος: Ευρώπη, βόρεια μέχρι τη Ν. Ιρλανδία και Ν. Δανία. Καλλιεργείται ευρέως και απαντά σε όλο το εύρος του είδους.

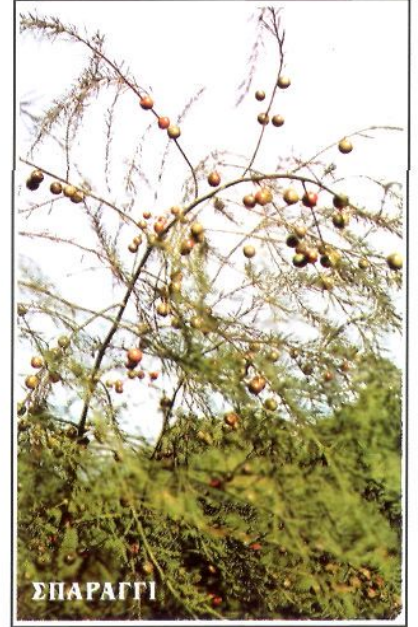
Συστατικά: κομμορπητίνη (ασπαραγίνη), σαπωνίνη, ρουτοσίδη, άλατα καλίου, ίχνη φθορίου.

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: ρίζωμα λευκωπό, όχι καστανό, αρχές καλοκαιριού, φρέσκες κορυφές, προτιμάται το χλωρό και όχι το αποξηραμένο.

Δράσεις - Χρήση: διουρητικό, εναντίον της υδρωπικίας, ρυθμίζει τους παλμούς της καρδιάς στην υπερτροφία, αποχρεμπτικό, εναντίον της φυματίωσης και της βρογχίτιδας, αντιρευματικό, καταπραϊντικό.

Αφέψημα: το αφέψημα από 10 -15 g ρίζας σε 1 λίτρο νερό είναι διουρητικό και χρήσιμο για τους ρευματισμούς και την ταχυκαρδία και χρησιμοποιείται και ως εμετικό (2 κούπες) το αφέψημα από

τα άνθη και το βλαστό είναι χρήσιμο για τους πονοκεφάλους και για την αϋπνία και είναι επίσης δυναμωτικό και ορεκτικό: πάρτε αφέψημα από 40-50 g ρίζας και νεαρών βλαστών σε 1 λίτρο νερό για τη βρογχίτιδα.



Προσοχή: δεν συνιστάται σε φλόγωση του ουροποιητικού (λίθοι νεφρών, κυστίτιδα, νεφρίτιδα, διαβήτης) γιατί είναι ερεθιστικό.

Σημείωση: Στην Ελλάδα απαντούν και άλλα συγγενικά είδη με τα κοινά ονόματα σπαραγγιά, σφαραγγιά, ασπαραγγιά, που έχουν όλα βρώσιμους βλαστούς καθώς και το δραστικό συστατικό ασπαραγίνη, αλλά δεν έχουν μελετηθεί η φαρμακευτικές τους ιδιότητες. Ο Διοσκορίδης και ο Θεόφραστος είχαν σε εκτίμηση τον *Asparagus acutifolius* που ήταν αφιερωμένος στην Αφροδίτη και που οι νεαροί βλαστοί του είναι νόστιμο σαλατικό.

ΣΠΕΡΔΟΥΚΑΙ

(ασφόδελος, ασφενδυλέ, σφεντυλιά, σπερδούκλα, ασπερδούκλα, σπερδούκλι, σφέρδουκλας (Σίφνος), ασφέρδουγκας, σπουρτουλίτσι (Κύπρος), ακαρώνι, σπορτούλα, άρβηκας (Πάρος), Ασφόδελος ο εαρινός).

Asphodelus aestivus (*Asphodelus microcarpus*)

Ο ασφόδελος ή σπερδούκλι, ένα κοινό φυτό, χρησιμοποιείται από τα αρχαία χρόνια: οι κόνδυλοί του, που περιέχουν άμυλο, είναι εδώδιμοι και δίνουν ένα συγκολλητικό άλευρο, το ασφοδέλιον ή τσιρίσι, ενώ οι καυλοί του (ανθέρικες) χρησιμοποιούνταν για καύση. Αν και ο Πλούταρχος και ο Ησίοδος το θεωρούσαν ευτελές είδος τροφής, ο Διοσκορίδης τον θεωρούσε πανάκεια και χρησιμοποιείται για παθήσεις του ουροποιητικού από την εποχή του Ιπποκράτη. Οι αρχαίοι Έλληνες τον φύτευαν στους τάφους, αφού πίστευαν ότι οι νεκροί αφού διέρχονταν τη Στύγα αναπαύονταν σε "λειμώννα ασφοδελόν" (Όμηρος, Οδυσ. π. 538), δηλαδή σε λειβάδια στρωμένα με ασφοδέλους, και με τους κονδύλους του θρέφονταν οι ψυχές στον Άδη. Το σπερδούκλι έχει ιδιότητες αντιμικροβιακές και αντιβιοτικές και ενζυματική δράση, που δεν έχουν ακόμα μελετηθεί επαρκώς.



ΣΠΕΡΔΟΥΚΛΙ

Εξάπλωση - βιότοπος: Μεσογειακές χώρες. Ξηρά, χέρσα εδάφη, χαρακτηριστικό φυτό όπου υπάρχει υπερβόσκηση.

Συστατικά: άμυλο, χρωστική, κολλοειδής ουσία, γλυκοσίδες.

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: ρίζες (κόνδυλοι), συλλογή πριν την αποξηράνση των φύλλων, ή πριν την άνοιξη αποξηραίνονται και φυλάγονται μακριά από την υγρασία.

Δράσεις - Χρήση: καρδιοτονωτικό, αποχρεμπτικό, εμετικό, διουρητικό, επούλωτικό, σπασμολυτικό, και αντινευραλγικό.

Αφέψημα: φτιάξτε αφέψημα με 20 g κονδύλων σε 200 g ξύδι, 20 g οινόπνευμα, 400 g νερό και μέλι για τη θεραπεία της ασθματικής βρογχίτιδας.

Κατάπλασμα: φτιάξτε κατάπλασμα με αφέψημα (20 g ρίζας σε 200 g κρασί) και βάλτε το σε αποστήματα, φλεγμονές, δήγματα ερπετών, σκορπιών ή φτειάζτε κατάπλασμα με πολύ ολόκληρου του φυτού ή με χυμό κονδύλων για το δερματικό έκζεμα, τις φουσκάλες και τα κογιμάτα.

Αλοιφή: η αλοιφή από πολτοποιημένη ρίζα βρασμένη σε κρασί βοηθά στην επούλωση πληγών.

Εντριβή: κάντε εντριβή με καμμένη ρίζα για τα εγκαύματα, τα κρουπαγήματα (χιονίστρες) και την αλωπεκία.

Τονωτικό κρασί: φτιάξτε το με 4 g βότανο σε 300 ml κρασί και χρησιμοποιείστε το ως διουρητικό, αντιβηχικό, αποχρεμπτικό, σπασμολυτικό, και αντινευραλγικό.

ΤΣΑΙ ΤΟΥ ΒΟΥΝΟΥ

(μαλοτήρα, κολοκοιμυδιά)

Sideritis spp.

Το γνωστό τσάι του βουνού, η πρώτη σιδηρίτις του Διοσκορίδη κατά τον Π. Γεννάδιο, λέγεται ότι πήρε το όνομά του από την ικανότητά του να θεραπεύει πληγές από σιδερένια αντικείμενα ή, κατ' άλλους, από τα δόντια κάλυκα του άνθους που μοιάζουν με αιχμή λόγχης. Στην Κρήτη, όπου είναι ενδημικός ο *S. syriaca* ssp. *syriaca*, το λαϊκό του όνομα είναι μαλοτήρα και προέρχεται από τις ιταλικές λέξεις *male* (αρρώστεια) και *tirare* (σύρω), επειδή στην ενετοκρατούμενη Κρήτη το θεωρούσαν πανάκεια για τα κρυολογήματα και τις παθήσεις του αναπνευστικού.

Είναι πολύ διαδεδομένο και δημοφιλές ρόφημα στην Ελλάδα και απαντά σε αρκετά τοπικά είδη και υποείδη, όπως το τσάι από το Δέλιφι (*Sideritis euboica*), το τσάι του Παρνασσού ή τσάι του Βελουχιού (*Sideritis raeseri* ssp. *raeseri*), το *S. cladestina* (Πελοπόννησος) και το *S. perfoliata* ssp. *athoa* (Αγιο Όρος και Αιγαίο). Αν και φαρμακευτική του δράση δεν έχει μελετηθεί ικανοποιη-

τικά, είναι γνωστό ότι ο Διοσκορίδης το χρησιμοποιούσε ως θεραπευτικό



ΤΣΑΙ ΤΟΥ ΒΟΥΝΟΥ

των πληγών και πιστεύεται ότι είναι ευεργετικό για τα αιμοφόρα αγγεία της καρδιάς.

Εξάπλωση - βιότοπος: Νότια Ευρώπη, από τη Σικελία ως την Κριμαία, υπάρχουν πολλές τοπικές ποικιλίες - Καλλιεργούμενο (καλής ποιότητας φυτά επιτυγχάνονται μόνο σε μεγάλα υψόμετρα) - Ορεινοί βραχώτοποι.

Συστατικά: φλαβονοειδείς ουσίες, τριτερπενικά οξέα, αιθέριο έλαιο (διτερπένια, καρβακρόλη, κourkouμίνη, καρυφυλλίνη).

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: επίγεια τμήματα, συλλογή κατά την άνθιση (μέσα καλοκαιριού).

Δράσεις - Χρήση: πεπτικό, εναντίον των κρυολογημάτων, δερμαντικό, τονωτικό, διουρητικό, αποτοξινωτικό. Χρησιμοποιείται το αφέψημα από τα επίγεια τμήματα για τα κρυολογήματα και για τις παθήσεις του αναπνευστικού και επίσης για τις παθήσεις του ουροποιητικού, αφού είναι καλό διουρητικό. Το αφέψημα με ξυλαράκια κανέλλας και μέλι είναι μαλακτικό και αντισηπτικό για το βήχα.

ΥΟΣΚΥΑΜΟΣ Ο ΜΕΛΑΣ

(γέρως, γιατρός, μελελός, λιτσάρμο, μπλόχορτο, στρουμπάρα): *Hyoskyamus niger*

Ο υοσκύαμος ο μέλας οφείλει τις φαρμακευτικές του ιδιότητες στα αλκαλοειδή που περιέχει, αλλά αυτά ακριβώς κάνουν τους καρπούς και τα φύλλα του δηλητηρι-

ώδη. Η ελληνική μυθολογία απέδιδε την ανακάλυψη των παραισθησιογόνων ιδιοτήτων στον Ηρακλή. Οι γιατροί της σχολής του Ιπποκράτη τον χρησιμοποιούσαν για την παράλυση με τον τοκετό και για τον τέτανο. Ο Διοσκορίδης προτιμούσε τον *Hyoskyamus albus* θεωρώντας ότι υπήρχε μικρότερος κίνδυνος να προκαλέσει τρέλλα και χρησιμοποιούσε τα φύλλα και τα σπέρματά του σε σκόνη και μουσκεμένα σε νερό για να σταματήσει τον πόνο.

Εξάπλωση - βιότοπος: Σε όλη την Ευρώπη και όλη την Ελλάδα εκτός από την Κρήτη.

Συστατικά: αλκαλοειδή.

Χρησιμοποιούμενα τμήματα: φύλλα, σπόροι (αφέψημα, σκόνη, κατάπλασμα, βάμμα, σιρόπι, έγχυμα, αλοιφή, ελαιώδες διάλυμα), τέλος καλοκαιριού.

Δράσεις - Χρήση: αναλγητικό, ναρκωτικό, σπασμολυτικό. Το αφέψημα ή το



ΥΟΣΚΥΑΜΟΣ

σιρόπι χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση της υστερίας, της επιληψίας και των νευραλγιών και βοηθούν στο άσθμα και στη νόσο του Parkinson, αλλά η εσωτερική χρήση του υοσκύαμου πρέπει να γίνεται πάντα κατόπιν ιατρικής οδηγίας. **Κατάπλασμα:** φτιάξτε με κονιοροποιημένα φύλλα ένα αναλγητικό κατάπλασμα που είναι χρήσιμο για τους ρευματισμούς, την αρθρίτιδα και για κακώσεις όπως οι εξαρθρώσεις και οι θλάσεις της

ίδιες ικανότητες έχει και η αλοιφή από το φυτό.

Νωπό φυτό: φτιάξτε επιδέματα από φύλλα για την αντιμετώπιση της νευραλγίας· καπνίστε τα φύλλα για το άσθμα.

Προσοχή: πρόκειται για πολύ δηλητηριώδες φυτό: οι αλκαλοειδείς ενώσεις που περιέχει (υοσκυαμίνη, σκοπολαμίνη, ατροπίνη), σε όλα τα μέρη του και κυρίως στους καρπούς, μπορεί να προκαλέσουν θάνατο σε μεγάλες δόσεις· η εσωτερική χρήση του πρέπει να γίνεται πάντα με οδηγίες ιατρού.

Σημείωση: στην Ελλάδα υπάρχουν και τα είδη *Hyoskyamus albus* (γλυσκύαμος, γλυκύαμος, αδύσκαμος, σκυλόλακα, γέροντας), *Haureus* (Υοσκύαμος ο χρυσός, Δισκύαμος, υοσκύαμος του Διοσκοουρίδη) και *H. muticus* (Υοσκύαμος ο αργυρός) με τις ίδιες δραστηριότητες (σε διαφορετικές αναλογίες) και παρόμοια χρήση.

ΦΛΙΣΚΟΥΝΙ

(βληχόνι, γληφόνι, γληχούνι, Μέντα η πουλέγιος)

Mentha pulegium (Pulegium vulgare)

Το φλισκούνι είναι είδος συγγενές της μέντας και του δυόσμου και μπορεί να χρησιμοποιηθεί αντί γι' αυτά. Στη Κύπρο, όπου είναι γνωστό με το όνομα πριτζιόλλος, λένε ότι σε υψηλές δόσεις είναι αφροδισιακό και σε ένα παλιό *Ιατροσοφικόν* δίνεται η συνταγή: «χόχλασε νερόν 50 δρ. βάλε μέσα 5 κλωνιά γληφόνι, σκέπασέ το έως να γενή χλιαρόν και πίετο και ήνε ωφέλιμον». Το αιθέριο έλαιο χρησιμοποιείται και βιομηχανικά για την παραγωγή μινδόλης.

Εξάπλωση - βιότοπος: Νότια, Δυτική και Κεντρική Ευρώπη. Είδος με πολλές ποικιλίες και ποικίλους βιοτόπους, απαντά σε όλη την Ελλάδα, συνήθως κοντά σε νερά αλλά και σε παραθαλάσσιες περιοχές.

Συστατικά: αιθέρια έλαια, ρητίνες,



ΦΛΙΣΚΟΥΝΙ

πικρή ουσία, ταννίνη.

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

Δράσεις: αποχρεμπτικό, μαλακτικό, καρδιοτονωτικό, σπασμολυτικό, κατά των νευρικών διαταραχών, κατά της ημικρανίας και των ιλιγγιών, αντιεμετικό.

Αφέψημα - έγχυμα: είναι χρήσιμο για την πλύση πληγών που πυορροούν· πάρτε το πριν το ύπνο για τονωτικό και καταπραυντικό· χρησιμοποιείται για τη βρογχίτιδα, την υπερχλωριδρία και τη διάρροια.

Κατάπλασμα: βάλτε το σε αποστήματα, μώλωπες, δοθιήνες.

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

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

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

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

A. Χατζοπούλου. Ανατομική μελέτη ειδών του γένους *Sideritis*. Διδακτορική Διατριβή Παν. Αθηνών, 1962.
Baumann H. The Greek Plant World. in Myth Art and Literature (translated and augmented by Stearn W.T. & Stearn E.R. Timber Press, Portland Oregon 1993).
Chiej R. The MacDonal Encyclopedia of Medicinal Plants (translated in English by S. Mulcahy). MacDonal & Co Ltd, London, 1984.
Dafni A, Yaniv Z. & Palevitch D. Ethnobotanical survey of medicinal plants in northern Israel. *J. Ethnopharmacology* 10: 295-310. 1984
Georgiades C.C. Flowers of Cyprus. Plants of Medicine. Nikosia 1985.

Georgiades C.C. Flowers of Cyprus. Vol II. Plants of Medicine. Nikosia 1987.
Greuter W., H.M. Burdet & G. Long (ed.). 1984. Medchecklist. Conservatoire et Jardin botaniques, Ville de Geneve.
Tutin T.G. 1964-1978. Flora Europea. Cambridge University Press.
Κοκκίνη Σ. και συνεργάτες. Μελέτη: Αρωματικά φυτά Κρήτης. 1988.
Οικονομάκης Κ. και Κυπριωτάκης Ζ. Αυτοφυή αρωματικά, φαρμακευτικά και μελισσοτροφικά φυτά της Κρήτης. Γεωτεχνικό επιμελητήριο Ελλάδας. Περιφερειακό Παράρτημα Κρήτης, 1993

Σκρουμπής Β. Αρωματικά φυτά και αιθέρια έλαια. Θεσσαλονίκη 1988.
Συνταχθέν υπό του Σκευοφύλακος της εν Κύπρω Ιεράς Μονής Μαχαίρα Μπροφάνους. *Ιατροσοφικόν*. Εκδοθέν υπό του ιερομονάχου κ. Φιλάρετου. Λευκωσία (Κύπρος). 1924
Φραγκάκη Ε. Συμβολή εις τη δημόδη ορολογία των φυτών. Αθήνα 1969.
Χελντραίχ Θ. Λεξικό των Δημωδών ονομάτων των φυτών της Ελλάδος (με επιστοαία και σημειώσεις Σπυρίδωνος Μπλιράκη). Εκδόσεις Αφων Τολίδη, Αθήνα 1980 (φωτομηχανική αναπαραγωγή της αρχικής έκδοσης του 1909 από την Επετηρίδα του Πανεπιστημίου Αθηνών).

ΖΗΤΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΒΟΤΑΝΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗ

ΠΟΛΛΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝ τακτικά τα βότανα ως ασφαλείς και αποτελεσματικές θεραπείες για δευτερεύουσες παθήσεις, αλλά τα έμμονα ή βαριάς μορφής προβλήματα της υγείας χρειάζονται επαγγελματική βοήθεια από αναγνωρισμένους βοτανολόγους ιατρούς. Η επιλογή ενός θεραπευτή που προσφέρει συναισθηματική κατανόηση και τον οποίο μπορείτε να εμπιστευτείτε μπορεί να είναι τόσο σημαντική για την θεραπεία όσο και να πάρετε τα πιο κατάλληλα βότανα. Ο καλύτερος τρόπος για να βρείτε ένα βοτανοθεραπευτή είναι μέσω προσωπικών συστάσεων από φίλους με παρόμοιες αντιλήψεις. Εναλλακτικά, ζητήστε από το

εδνικό ρυθμιστικό σώμα (βλέπε σελ. 192) ένα κατάλογο με τους βοτανοθεραπευτές που εργάζονται στην περιοχή σας. Μπορείτε να ζητήσετε τη συμβουλή ενός βοτανοθεραπευτή για ευρύ φάσμα προβλημάτων της υγείας: πόνους και άγχη, υψηλή πίεση του αίματος, δυσλειτουργία του ουροποιητικού, παθήσεις του πεπτικού, εμμηνορροϊκές διαταραχές, άσθμα ή βρογχίτιδα, δερματικές παθήσεις, νευρικές διαταραχές, ακόμα και για χρόνιες καταστάσεις για τις οποίες η βοτανοθεραπεία είναι συχνά το ύστατο καταφύγιο, όπως για τη ρευματοειδή αρθρίτιδα, ή το εμφύσημα.

ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΒΟΤΑΝΟΘΕΡΑΠΕΥΤΕΣ?

Η άσκηση του επαγγέλματος και οι κανονισμοί σε κάθε έθνος έχουν μεγάλες διαφορές. Στην Κίνα, η παραδοσιακή βοτανοθεραπευτική εξασκείται σε ειδικά νοσοκομεία, ως εναλλακτική ιατρική αντι για τη Δυτική, ενώ στην Ιαπωνία οι βοτανοθεραπείες διατίθενται ως τμήμα του γενικού συστήματος υγείας.

Στη Γαλλία, οι βοτανοθεραπευτές είναι σχεδόν πάντα ιατροί ή φυτοθεραπευτές που έχουν μελετήσει βοτανοθεραπευτική σε ματαπτυχιακό επίπεδο. Στη Γερμανία, οι εναλλακτικοί θεραπευτές παίρνουν άδεια επαγγέλματος ως *Heilpraktiker* (φυσικοί θεραπευτές με άδεια) και έχουν δέση συγκρίσιμη με των ορθόδοξων ιατρών ακόμα και οι ορθόδοξοι ιατροί μπορεί κάλλιστα να χορηγήσουν ένα φυτικό γιατρικό. Σε πολλές σχολές της ανατολικής Ευρώπης η μελέτη των βοτανοθεραπειών παραμένει σημαντικό τμήμα του προγράμματος σπουδών. Η Βρετανία έχει εδραιωμένο σύστημα εκπαίδευσης βοτανοθεραπευτών, που δεν είναι απαραίτητο να έχουν άλλο ιατρικό δίπλωμα. Το Εθνικό Ινστιτούτο Βοτανοθεραπευτών ιδρύθηκε το 1864. Τα μέλη του αποκτούν δίπλωμα με εξετάσεις μετά από τέσσερα ή πέντε χρόνια σπουδών. Φοιτητές από άλλες χώρες παρακολουθούν κύκλους μαθημάτων που διοργανώνει η Σχολή Φυτοθεραπείας στη Βρετανία και σήμερα έχουν εξαπλωθεί - αν και αρατά - σε όλο τον κόσμο. Τα μέλη του χρησιμοποιούν τα αρχικά MNIMH ή FNIMH μετά το όνομά τους. Στην Αυστραλία, οι εκπαιδευμένοι βοτανοθεραπευτές γίνονται πλήρη μέλη της Εθνικής Ένωσης Βοτανοθεραπευτών της Αυστραλίας και χρησιμοποιούν τα αρχικά ΝΗΑΑ μετά το όνομά τους. Η κυβέρνηση της Κοινοπολιτείας τους κατατάσσει στην κατηγορία των

Επαγγελματιών του Κλάδου Υγείας. Σε άλλα μέρη του κόσμου, και σε μερικές πολιτείες των ΗΠΑ, είναι παράνομο να χορηγεί κάποιος γιατρικά από βότανα ή να εξασκεί το επάγγελμα του βοτανοθεραπευτή· επιτρέπεται όμως η αυτοθεραπεία με βότανα. Αλλού, ο καθένας, εκπαιδευμένος ή όχι, μπορεί να στήσει μία επιχείρηση ως βοτανοθεραπευτής και να προτείνει θεραπείες είτε κατάλληλες είτε όχι.

ΤΙ ΚΑΝΕΙ Ο ΒΟΤΑΝΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ

Το να ζητήσετε τη συμβουλή ενός βοτανοθεραπευτή είναι σαν να ζητούσατε τη συμβουλή του οικογενειακού σας γιατρού - ή μάλλον, όπως θα ήταν η επίσκεψη στο γιατρό πριν σαράντα ή πενήντα χρόνια. Πράγματι, πολλοί βοτανοθεραπευτές, συγκρίνουν τη μεθοδό τους με εκείνη των παλιών γιατρών: ακούν υπομονητικά, κάνουν ερωτήσεις για να αποκαλύψουν τα σχετικά συμπτώματα και χρησιμοποιούν δοκιμασμένες διαγνωστικές τεχνικές, όπως η μέτρηση του σφιγμού, η εξέταση της γλώσσας και του αμφιβληστροειδή, η ακρόαση του θώρακα, η ψηλάφηση της κοιλιακής χώρας για να αναγνωρίσουν τις αιτίες του πόνου ή ο έλεγχος των αντανακλαστικών. Απλές επί τόπου κλινικές εξετάσεις μπορεί να περιλαμβάνουν ανάλυση ούρων ή μέτρηση των επιπέδων της αιμοσφαιρίνης από μία σταγόνα αίμα. Ερευνούν το ιατρικό ιστορικό του ασθενή και ανασκοπούν την παρούσα ασθένεια, ρωτώντας για οικογενειακές τάσεις, αλλεργίες, για τη διατροφή, τον τρόπο ζωής και για άγχη και στεναχώριες. Ο βοτανοθεραπευτής πρέπει να γνωρίζει αν ο ασθενής παίρνει ήδη ένα ορθόδοξο φάρμακο. Οι βοτανοθεραπευτές δεν θα συνιστούσαν βέβαια τη διακοπή ζωτικών φαρμάκων, αλλά θα πρέπει να λάβουν υπόψη τυχόν αλληλεπιδράσεις με τη βοτανοθεραπεία. Πράγματι, πολλοί ασθενείς στρέφονται στα βότανα επειδή επιθυμούν να σταματήσουν τα φάρμακα, για οποιοδήποτε λόγο, και χρειάζεται να επινοηθεί ένα ασφαλές χρονοδιάγραμμα για την

αντικατάστασή του με ηπιότερα γιατρικά από βότανα (κατά προτίμηση με την υποστήριξη και τη συνεργασία του ορθόδοξου ιατρού του ασθενή). Οι βοτανοθεραπείες μπορούν να βοηθήσουν τους πάσχοντες που προσπαθούν να σπάσουν τον εθισμό σε ηρεμιστικά ή σε υπνωτικά χάπια, για παράδειγμα, ή μπορούν να αποελέσουν εναλλακτική λύση για εκείνους που υποφέρουν από τις παρενέργειες των μη στεροειδών αντιφλεγμονωδών φαρμάκων για την αρθρίτιδα. Μερικοί βοτανοθεραπευτές ακολουθούν μία ημιορθόδοξη οδό, χορηγώντας βοτανοθεραπείες για να ανακουφίσουν τα συμπτώματα, όπως κάνουν και τα σύγχρονα φάρμακα, ενώ άλλοι εστιάζουν σε ολιστικές θεραπείες παροτρύνοντας για βασικές αλλαγές στον τρόπο ζωής. Μπορεί να δώσουν συμβουλές για τρόφιμα που πρέπει να αποφεύγονται ή να καταναλώνονται περισσότερο, για χαλαρωτικές τακτικές ή να δώσουν γιατρικά ανδρών του Bach για να βοηθήσουν με τους συναισθηματικούς παράγοντες που επηρεάζουν τη φυσιολογική ευεξία. Η πρώτη συμβουλή παίρνει τουλάχιστον μία ώρα και οι επόμενες περίπου 20 λεπτά. Οι βοτανοθεραπευτές επιθυμούν να βλέπουν τους ασθενείς τους σύντομα μετά την πρώτη συμβουλή για να ελέγξουν την πρόοδό τους - ίσως μερικές εβδομάδες αργότερα - και αυτό ακολουθείται από τακτικές συναντήσεις κάθε τέσσερις έως έξι εβδομάδες για τρεις μήνες ή για περισσότερο σε χρόνιες καταστάσεις. Η βοτανοθεραπεία μπορεί να τροποποιείται ελαφρώς μετά από κάθε επίσκεψη, αντανακλώντας τις μεταβολές της κατάστασης του ασθενή. Στο τέλος της επίσκεψης ο βοτανοθεραπευτής χορηγεί μία συνταγή με βάμματα, κρέμες, έλαια, σκόνες, κάουλες ή αποξηραμένα βότανα. Όποια και να είναι τα γιατρικά, η θεραπεία είναι μία αμφίδρομη διαδικασία και οι ασθενείς πρέπει να αναλάβουν την ευθύνη της προσωπικής του υγείας και να συμμετέχουν ενεργά στη θεραπευτική αγωγή.

ΓΛΩΣΣΑΡΙΟ

ΑΓΓΕΙΟΥΣΥΣΤΑΛΤΙΚΟ Μειώνει τη διάμετρο των αιμοφόρων αγγείων.

ΑΓΙΟΥΡΒΕΔΑ Παραδοσιακό σύστημα Ινδικής ιατρικής, που κυριολεκτικά σημαίνει "επιστήμη της ζωής".

ΑΙΘΕΡΙΟ ΕΛΑΙΟ Διαθέσιμο στο εμπόριο πτητικό έλαιο που εξάγεται από φυτά με απόσταξη με ατμό και περιέχει ένα μίγμα ενεργών συστατικών· πολύ αρωματικό.

ΑΙΜΑ Εκτός από την γνωστή της σημασία -το υγρό που κυκλοφορεί στο σώμα μας-, η λέξη "αίμα", όπως χρησιμοποιήθηκε από τον Γαλνό, περιγράφει μία από τις τέσσερις διαθέσεις, που συνδέεται με το στοιχείο του αέρα και θεωρείται θερμή και υγρή.

ΑΙΣΙΟΔΟΣΗ Μία από τις καταστάσεις (ιδιοσυγκρασίες) της Γαλήνιας ιατρικής (βλ.λ.) που συνδέεται με το αίμα (βλ.λ.).

ΑΛΚΑΛΟΕΙΔΗ Δραστικό συστατικό των φυτών, με έντονη φυσιολογική δράση, που περιέχουν άτομα αζώτου σε ετεροκυκλική μόρια, π.χ., ατροπίνη, κοκαΐνη, κωδεΐνη.

ΑΝΑΛΗΠΤΙΚΟ Ανακουφίζει τον πόνο.

ΑΝΘΕΛΜΙΝΘΙΚΟ Φάρμακο εναντίον των σκωληθικών (σκωληκοκτόνο).

ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ Αμυντικός μηχανισμός του σώματος που ενεργοποιείται με την είσοδο ξένων πρωτεϊνών (π.χ., των πρωτεϊνών των μικροβίων) στο σώμα και αντιμετωπίζει την εισβολή τους.

ΑΝΤΙΒΗΧΙΚΟ Αναστέλλει το αντανακλαστικό του βήχα και έτσι βοηθά να σταματήσει ο βήχας.

ΑΝΤΙΒΙΟΤΙΚΟ Καταστρέφει ή αναστέλλει την αύξηση των μικροοργανισμών.

ΑΝΤΙΪΔΡΩΤΙΚΟ Περιορίζει την παραγωγή των υγρών που περιέχουν νερό, συμπεριλαμβανομένου και του ιδρώτα.

ΑΝΤΙΜΙΚΡΟΒΙΑΚΟ Καταστρέφει τους μικροοργανισμούς.

ΑΝΤΙΠΗΚΤΙΚΟ Εμποδίζει τη δημιουργία θρόμβου (εμποδίζοντας την πήξη του αίματος).

ΑΝΤΙΠΥΡΕΤΙΚΟ Μειώνει τον πυρετό.

ΑΝΩΔΙΝΗ Παισιόνο.

ΑΠΟΧΡΕΜΠΤΙΚΟ Βοηθά στην αραίωση και απομάκρυνση του φλέγματος από το αναπνευστικό σύστημα.

ΑΦΥΣΟ Ανακουφίζει το μετεωρισμό, τον πεπτικό κολικό και τις γαστρικές ενοχλήσεις βοηθώντας στην αποβολή αερίων.

ΒΑΤΑ (ΒΑΤΑ) Διάθεση (βλ.λ.) της ιατρικής της Αγιουρβέδα (βλ.λ.) που συνδέεται με τον άνεμο ή τον αέρα.

ΒΛΑΣΤΟΣ Είναι το κύριο τμήμα του υπέργειου (συνήθως, γιατί υπάρχουν και υπόγειοι βλαστοί, π.χ. οι κόνδυλοι, βλ.λ.) σώματος του φυτού που αναπτύσσεται προς τα πάνω αντίθετα με τη ρίζα που αναπτύσσεται προς τα κάτω πάνω στο βλαστό (στέλεχος) αναπτύσσονται τα φύλλα και τα άνθη.

ΒΛΕΝΝΟΓΟΝΟΣ Επιθηλιακός ιστός που καλύπτει μία εσωτερική επιφάνεια του σώματος και έχει προστατευτική, εκκριτική κλπ. λειτουργία.

ΒΟΛΒΟΣ Αποταμειωτικός βλαστός που φέρει τα υλικά σε σαρκώδη φύλλα διευθετημένα γύρω από ένα κεντρικό άξονα, για παράδειγμα, το κρεμμύδι και ο κρόκος.

ΓΑΛΗΝΕΙΑ ΙΑΤΡΙΚΗ Παραδοσιακό σύστημα Δυτικής ιατρικής βασισμένο στη θεωρία των πέντε διαθέσεων (βλ.λ.) της Αρχαίας Ελλάδας. Θεμελιωτής του ήταν ο Γαλνός.

ΓΙΑΝΓΚ (YANG) Μία από τις δύο συμπληρωματικές απόψεις της ύπαρξης που αντιστοιχεί στην αρσενική ενέργεια -ξηρή, ζεστή, ανιούσα, εξωστρεφής, εξωτερική.

ΓΙΝ (YIN) Μία από τις δύο συμπληρωματικές απόψεις της ύπαρξης που αντιστοιχεί στη θηλυκή ενέργεια -υγρή, γυαλή, καπούσα, εσωστρεφής, εσωτερική.

ΓΛΙΣΧΡΑΣΜΑ Πηχτή και κολλώδης φυτική ουσία που αποτελείται από πολύπλοκες αλυσίδες σακχάρων. Είναι μαλακή και γλοιώδης και προστατεύει τις μεμβράνες των βλεννογόνων και τους φλεγμονώδεις ιστούς.

ΓΛΥΚΟΣΙΔΗ Ενεργό συστατικό των φυτών που περιέχει ένα ή περισσότερα μόρια σακχάρων.

ΓΟΥΕΗ ΚΙ (WEI QI) Έννοια της Κινέζικης ιατρικής που σημαίνει την αμυντική ενέργεια, ανάλογη με το ανοσοποιητικό σύστημα.

ΔΙΑΘΕΣΗ Θεωρητικό υγρό του σώματος σημαντικό στη Γαλήνια ιατρική (βλ.λ.) και στην ιατρική της Αγιουρβέδα. (βλ.λ.).

ΔΙΕΓΕΡΤΙΚΟ ΤΗΣ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΣ Αυξάνει τη ροή του αίματος.

ΔΙΕΓΕΡΤΙΚΟ ΤΟΥ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ Ενισχύει και αυξάνει τον ανοσοποιητικό μηχανισμό του σώματος.

ΔΙΟΓΚΩΤΙΚΟ ΥΠΑΚΤΙΚΟ Αυξάνει τον όγκο των κοπράνων, παράγοντας μεγαλύτερα και μαλακότερα κόπρανα.

ΔΙΟΥΡΗΤΙΚΟ Ενδαρύνει την αποβολή ούρων.

ΔΟΓΜΑ ΦΥΣΙΟΓΝΩΜΙΚΗΣ (για τα φυτά) Θεωρία που υποστηρίζει ότι η εμφάνιση ενός φυτού είναι ενδεικτική των θεραπευτικών του ιδιοτήτων.

ΕΚΛΕΚΤΙΚΟΙ Οπαδοί ενός συστήματος βοτανοθεραπευτικής ιατρικής που αναπτύχθηκε στις Η.Π.Α. το 19ο αιώνα.

ΕΜΕΤΙΚΟ Προκαλεί εμετό.

ΕΝΔΗΜΙΚΟ Ένα φυτικό ή ζωικό είδος που η εξάπλωσή του περιορίζεται σε μία περιοχή, π.χ., ενδημικό της Ελλάδας είναι ένα είδος που απαντά μόνο στην Ελλάδα.

ΕΠΟΥΛΩΤΙΚΟ Γιατρεύει (επούλωνει, κλείνει) τις πληγές.

ΘΕΡΜΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ (ή καυτές καταστάσεις) Έννοια της Κινέζικης ιατρικής που συνδέεται με πυρετό, αυξημένο μεταβολικό ρυθμό, δίψα για κρύα ποτά, αυξημένη ευαισθησία στη ζέση, καυστικό πόνο, πηχτό κατάρροο ή έλλειψη γίν (βλ.λ.).

ΚΑΘΑΡΤΙΚΟ Δραστικό υπακτικό (βλ. λ.).

ΙΣΗΜΕΡΙΝΟΣ Στην Κινέζικη ιατρική, αντιπροσωπεύει έναν "αγώγο" που μπορεί να συγκριθεί με μία θεωρητική γραμμή (ή κανάλι) και συνδέει ορισμένα σημεία της επιφάνειας του σώματος με εσωτερικά όργανα στα οποία ρέει το κί (qì) (βλ.λ.). Η παραδοσιακή Κινέζικη ιατρική καθορίζει 14 κύρια κανάλια και 8 επιπρόσθετα. Τα σημεία αυτά της επιφάνειας του σώματος χρησιμοποιούνται στο βελονισμό.

ΚΑΘΑΡΤΙΚΟ Δραστικό υπακτικό.

ΚΑΝΑΛΙ Βλέπε *ισημερινός*.

ΚΑΤΑΣΤΑΛΤΙΚΟ Φάρμακο που κατευνάζει και ηρεμεί (δρα στο νευρικό σύστημα).

ΚΑΦΑ (ΚΑΡΗΑ) Διάθεση (βλ.λ.) της ιατρικής της Αγιουρβέδα (βλ.λ.) που συνδέεται με υγρασία ή με φλέγμα (βλ.λ.).

ΚΙ (QI) Στην Κινέζικη ιατρική αποτελεί τη ζωτική ενέργεια του σώματος.

ΚΙΤΡΙΝΗ ΧΟΛΗ Μία από τις τέσσερις διαθέσεις κατά τον Γαλνό που συνδέεται με το στοιχείο της φωτιάς και θεωρείται καυτή και ξηρή· ανάλογη με την πίτα (pitta).

ΚΟΛΙΚΟΣ Σπασμωδικός πόνος στους λείους μυς, για παράδειγμα στο έντερο, στη χοληδόχο κύστη ή στο ουροποιητικό.

ΚΟΝΔΥΛΟΣ Υπόγειο διογκωμένο τμήμα του βλαστού ενός φυτού που είναι συνήθως αποταμειωτικό, π.χ., ο κόνδυλος της πατατιάς, που αποτελεί και το βρώσιμο τμήμα του φυτού. Ο κόνδυλος χρησιμεύει και για τη βλα-

στική αναπαραγωγή του φυτού.

ΚΟΥΜΑΡΙΝΗ Δραστικό φυτικό συστατικό, που γενικά μυρίζει όπως το φρεσκοκομμένο άχυρο και που ενδαρύνει την πήξη του αίματος (δημιουργία θρόμβου).

ΜΑΛΑΚΤΙΚΟ 1. Μαλακώνει και καταπραΐνει κατεστραμμένες ή φλεγμονώδεις εσωτερικές επιφάνειες, όπως ο γαστρικός βλεννογόνο. 2. Μαλακώνει και καταπραΐνει το δέρμα.

ΜΑΥΡΗ ΧΟΛΗ Μία από τις τέσσερις διαθέσεις κατά τον Γαλνό που συνδέεται με το στοιχείο της γης και θεωρείται γυαλή και ξηρή.

ΜΕΛΑΓΧΟΛΙΚΗ Μία από τις καταστάσεις (ιδιοσυγκρασίες) της Γαλήνιας ιατρικής (βλ.λ.) που συνδέεται με τη μαύρη χολή (βλ.λ.).

ΝΑΡΚΩΤΙΚΟ Ουσία που προκαλεί λήθαργο (νάρκη) και μούδιασμα (παράλυση των νευρών).

ΝΕΥΡΑΛΓΙΑ Πόνος σε ένα νεύρο.

ΝΕΥΡΙΝΗ Ουσία που επηρεάζει το νευρικό σύστημα -μπορεί να είναι διεγερτική, κατασταλτική ή χαλαρωτική.

ΠΕΡΙΦΕΡΙΚΗ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑ Το κυκλοφορικό σύστημα (περιφερικό) που προμηθεύει αίμα στα άκρα, στο δέρμα και στους μυς (και στον καρδιακό μυ).

ΠΙΚΡΟ Διεγείρει την έκκριση πεπτικών υγρών και ενδαρύνει την όρεξη.

ΠΙΤΑ (PITTA) Μία από τις διαθέσεις (βλ.λ.) της ιατρικής της Αγιουρβέδα (βλ.λ.) που συνδέεται με τη φωτιά ή τη χολή.

ΠΡΟΣΤΑΓΛΑΝΔΙΝΕΣ Βιολογικά ενεργές ουσίες με κοινές ιδιότητες με τις ιστικές και τις γεννητικές ορμόνες, με μεγάλο φάσμα δράσεων για παράδειγμα, δρουν ως χημικά μηνύματα και προκαλούν συσπάσεις της μήτρας.

ΡΙΖΩΜΑ Πολυετής, υπόγειος αποταμειωτικός βλαστός με ατροφικά φύλλα, όπως για παράδειγμα της ίριδας. Με τη μορφή αυτή το φυτό επιβιώνει στις δύσκολες καιρικές συνθήκες και τον κατάλληλο καιρό αναπτύσσονται στο ρίζωμα ρίζες και οφθαλμοί που δίνουν καινούργια φυτά.

ΣΑΠΩΝΙΝΕΣ Ενεργά συστατικά των φυτών, με ιδιότητες παρόμοιες με του σαπουνιού, που δημιουργούν αφρό στο νερό· μπορούν να ερεθίσουν τον πεπτικό σωλήνα· αποχρεμπτικό· μερικές από αυτές μοιάζουν από χημική άποψη με τις στεροειδείς ορμόνες.

ΣΠΑΣΜΟΛΥΤΙΚΟ Μειώνει τους μυϊκούς σπασμούς και την μυϊκή τάση (μυϊκός τόνος).

ΣΤΑΣΗ ΑΙΜΑΤΟΣ Αντίληψη της παραδοσιακής Κινέζικης ιατρικής, που δηλώνει ότι η κυκλοφορία του αίματος έχει επιβραδυνθεί ή ότι παρεμποδίζεται η ροή του αίματος στα αιμοφόρα αγγεία, για διάφορους λόγους. Θεωρείται ότι επηρεάζει τη φυσιολογική ροή του *κι* (βλ.λ.) στο σώμα.

ΣΤΕΡΟΕΙΔΗ Ομάδα χημικών ενώσεων με χαρακτηριστική μοριακή δομή πολλαπλών δακτυλίων (στεράνιο). Φυσικά στεροειδή είναι οι γεννητικές ορμόνες (τεστοστερόνη, οιστραδιόλη κλπ.) και η αδρεναλίνη.

ΣΤΥΠΤΙΚΟ 1) Προκαλεί καθίζηση των πρωτεϊνών από την επιφάνεια των κυττάρων των βλεννογόνων παράγοντας έτσι ένα προστατευτικό στρώμα· η δράση του αυξάνει τη συνοχή και τη συστολή των βλεννογόνων 2) Σταματά την εξωτερική αιμορραγία.

TANNINES Δραστικά φυτικά συστατικά που συνδυάζονται με τις πρωτεΐνες· η πρώτη τους χρήση ήταν στην κατεργασία δερμάτων στυπτικά (βλ.λ.).

ΤΕΡΠΕΝΙΑ Πολύπλοκα, δραστικά

φυτικά συστατικά με δομή ανδρικών δακτυλίων, γενικά με έντονες αρωματικές ιδιότητες που αποτελούν συστατικά των αιθερίων ελαίων (βλ.λ.).

ΤΖΙΝΓΚ (JING) Η "ζωτική ουσία" της παραδοσιακής Κινέζικης ιατρικής που είναι υπεύθυνη για τις δημιουργικές και αναπαραγωγικές ενέργειες και αποθηκεύεται στα νεφρά.

ΤΟΝΩΤΙΚΟ Ουσία που θρέφει και υποστηρίζει ολόκληρο το σώμα και αποκαθιστά τη λειτουργία του.

ΤΟΠΙΚΗ ΧΡΗΣΗ Εξωτερική χρήση του βοτανικού γιατρικού σε ένα σημείο του σώματος (τοπικά), π.χ., στο δέρμα ή στο μάτι.

ΤΣΑΚΡΑ Κέντρο ή σημείο πνευματικής δύναμης και ενέργειας στο σώμα.

ΥΠΑΚΤΙΚΟ Ενδαρρύνει τις κινήσεις του εντέρου.

ΥΠΕΡΤΑΣΗ Υψηλή πίεση αίματος.

ΥΠΟΤΑΣΗ Χαμηλή πίεση αίματος.

ΦΛΕΒΙΚΗ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ Η ροή του αίματος διά μέσου των φλεβών από τα άκρα πίσω στην καρδιά.

ΦΛΕΓΜΑ Στη σύγχρονη Δυτική ιατρική είναι μία ουσία ανάλογη με τον κατάρρου και το σάλιο· στη Γαλλία ιατρική (βλ.λ.) είναι μία από τις διαθέσεις που συνδέεται με το νερό και θεωρείται υγρή και υγρή· ανάλογο με την κάφα (karpha, βλ.λ.) συνδεόμενο με ανεπάρκεια της σπλήνας στην Κινέζικη ιατρική.

ΦΛΕΓΜΑΤΙΚΗ Μία από τις καταστάσεις (ιδιοσυγκρασίες) της Γαλλικής ιατρικής (βλ.λ.) που συνδέεται με το φλέγμα (βλ.λ.).

ΦΛΟΙΟΣ ΤΩΝ ΕΠΙΝΕΦΡΙΔΙΩΝ Τμήμα του αδένου των επινεφριδίων, όπου παράγονται στεροειδείς ορμόνες: αδρεναλίνη και κορτιζόλη (κορτικοειδή) και άλλα στεροειδή (π.χ. ανδρογόνα).

ΦΟΙΝΙΣΣΩΝ Διεγείρει τη ροή του

αίματος στο δέρμα, προκαλώντας τοπικό κοκκίνισμα.

ΦΥΣΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ Σύστημα βοτανικής ιατρικής που αναπτύχθηκε στις Ηνωμένες Πολιτείες τον 16ο αι.

ΧΟΛΑΓΩΓΟ Διεγείρει τη ροή της χολής από τη χοληδόχο κύστη και τους χοληφόρους πόρους στο δωδεκαδάκτυλο.

ΧΟΛΕΡΙΚΗ Μία από τις ιδιοσυγκρασίες του Γαλλικού, που συνδέεται με την κίτρινη χολή (βλ.λ.).

ΨΥΧΡΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ Αντίληψη της Κινέζικης ιατρικής που συνδέεται με κρυώματα, υψείς, κακή κυκλοφορία, δίγα για ζεστά ποτά, αίσθημα κρύου, κόπωση, αιχμηρούς πόνους, συχνή ενοούρηση ή έλλειψη *μιαγκ* (βλ.λ.).

SPP. Διάφορα είδη ενός γένους φυτού.

SSP. Υποείδος ενός φυτού.

VAR. Ποικιλία ενός φυτού.

ΒΟΤΑΝΑ ΣΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ ΚΑΙ ΣΤΟ ΠΑΡΟΝ

ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΔΥΤΙΚΗΣ ΒΟΤΑΝΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ

- Dioscorides:** *De Materia Medica* (Διοσκοριδής: Περί Ιατρικής Υλης), ed. RT Gunther, Oxford University Press, 1934.
- Gerard, John:** *The Herbal or General History of Plants*, John Norton, London, 1597.
- Grieve, Maud:** *A Modern Herbal*, Jonathan Cape, 1931
- Criggs, Barbara:** *Green Pharmacy*, Jill Norman & Hobhouse, London, 1981.
- The Herbal Remedies of the Physicians of Myddfai (Meddygon Myddfai)* trans. John Pughe, Llanerch Enterprises, Lampeter, 1987.
- Paracelsus:** *Paracelsus - Selected Writings*, ed. Jolande Jacobi, Princeton University Press, 1988.
- Manniche, Lise:** *An Ancient Egyptian Herbal*, British Museum Publications, London, 1989.
- Mills, Simon:** *Out of Earth*, Viking, London 1991.
- Morris, Brian:** "The rise and fall of Victorian herbalism" in *Herbs*, **15(3)**, 1990.
- Pliny:** *Natural History*, Harvard University Press, 1956.
- Rohde, Eleanor Sinclair:** *The Old English Herbals*, Longmans Green & Co, London, 1922.
- Siraisi, Nancy:** *Medieval and Early Renaissance Medicine*, University of Chicago Press, 1990.
- Theophrastus:** *Enquiry into Plants* (Θεόφραστος: Περί Φυτών Αίτιών), 2 vols. Harvard University Press, 1916.
- Tierra, Michael:** *Planetary Herbology*, Lotus Press, Santa Fe, 1988.
- Turner, William:** *A New Herbal*, 1551: facsimile ed. George Chapman and Marilyn Tweddle, Carcanet Press, 1989.
- Valnet, Jean:** *Se Soigner par les Legumes, les Fruits et les Céréales*, Librairie Maloine, Paris, 1967.
- ΜΙΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΖΩΗΣ:** Donden, Yeshi: *Health Through Balance*, Snow Lion, Ithaca, 1986.
- Frawley, David:** *Ayurvedic Healing*, Passage Press, Salt Lake City, 1989.
- Frawley, David & Lad, Vasant:** *The yoga of Herbs: An Ayurvedic Guide to Herbal Medicine*, Lotus Press, Santa Fe, 1988.
- Heyn, Birgit:** *Ayurvedic Medicine*, Thorsons, London, 1987.
- Svoboda, Robert E.:** *Ayurveda - Life, Health and Longevity*, Arkana, London, 1992.
- ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΒΟΤΑΝΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ:** Beinfield Harriet & Korngold, Efreim: *Between Heaven and Earth: A Guide to Chinese Medicine*, Ballantine Books, New York, 1991.
- Kaptchuk, Ted:** *Chinese Medicine-the Web that has no Weaver*, Rider, London, 1983.
- Lu, Henry C.:** *Chinese System of Food Cures*, Sterling, New York, 1986.
- Teegarden, Ron:** *Chinese Tonic Herbs*, Japan Publications, Tokyo, 1984.
- The Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine*, trans. Ilza Veith, University of California Press, 1966.
- ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ ΤΗΣ ΒΟΡΕΙΑΣ ΑΜΕΡΙΚΗΣ** Coffin, Albert: *A Botanic Guide to Health*, London, 1866.
- Moerman, Daniel E.:** *Medicinal Plants of North America*, University of Michigan, Museum of Anthropology.
- Thomson, Samuel:** *A Narrative of the Life and Medical Discoveries of Samuel Thomson*, Boston, 1825.
- Vogel, Virgil:** *American Indian Medicine*, University of Oklahoma Press, 1970.

Α - Ω ΤΩΝ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ

- Bensky, Dan & Gamble, Andrew:** *Chinese Herbal Medicine Materia Medica*, Eastland Press, Seattle, 1986.
- Hoffman, David:** *The Holistic Herbal*, Findhorn Press, 1983.
- Holmes, Peter:** *The Energetics of Western Herbs*, Artemis Press, Boulder, 1989.
- Leung, Albert:** *Chinese Herbal Remedies*, Willwood House, London, 1985.
- Mills, Simon Y.:** *A Dictionary of Modern Herbalism*, Thorsons, Wellingborough, 1985.
- Priest, A W & Priest, I. R.:** *Herbal Medication: a Clinical and Dispensary Handbook*, Fowler, London, 1982.
- Stuart, Malcolm:** *The Encyclopaedia of Herbs and Herbalism*, Orbis, London, 1979.
- Valnet, Jean:** *Phytotherapy*, Librairie Maloine, Paris, 1972.
- Weiss, R F:** *Herbal Medicine*, Beaconsfield Publishers, Beaconsfield, 1988.
- Wren, R C:** *Potter's New Cyclopaedia of Botanical Drugs and Preparations*, C W Danieal, Saffron Walden, 1988.
- Yeung, Him-che:** *Handbook of Chinese Herbs and Formulas*, Institute of Chinese Medicine, Los Angeles, 1985.
- ALLIUM SATIVUM:** review, 2nd International Garlic Symposium, in *Cardiology in Practice*, Supplement June 1991 **Abdullah, T H et al:** *Journal of National Medical Association*, **80(4)**, 1988: 439-45.
- AVENA SATIVA:** *Journal of American Medical Association*, **265(14)**, 1991: 1833-9.
- CAMELIA SINENSIS** Muramatsu, K, Fukuyo, M & Hara, Y: *Journal of Nutrition, Science and Vitaminology*, **32**, 1986: 613-22 **Chow, Kit & Kramer, Jone:** *All the Tea in China*, China Books, 1990.
- EUCALYPTUS GLOBULUS:** Russian 1973 research, quoted in **Tisserand, Robert:** *The Art of Aromatherapy*, 2nd ed., C W Daniel, Saffron Walden, 1985.
- EUPATORIUM CANNABIMUM:** *Archivum Immunologicum et Therapiae Experimentalis*, **23**, 1975: 846 "Antitumor properties of eupatoriopicrin", *Planta Medica*, 1986: 430, quoted in **Rombi, M:** *Phytotherapy: A practical handbook of herbal medicine for the practitioner*, Herbal Health Publishers.
- GINKGO BILOBA:** *European Journal of Pharmacy*, **164**, 1989: 293-302 *Herbalgram No 7*, 1985: 5 ibid. **No 15**, 1988: 12 ibid. **No 22**, 1990: 21.
- LINUM SPP.:** **Erasmus, Udo:** *Fats and Oils*, Alive Books, Vancouver, 1986.
- PANAX GINSENG:** "Ginseng caused androgynous baby", in *General Practitioner*, 1991, Jan, 11: 20.
- Fulder, S:** *The Tao of Medicine*, Destiny Books, New York, 1982.
- SALVIA OFFICINALIS:** Svoboda, K P & Deans, S G: review, 21st International Symposium on Essential Oils, Lahti, Finland, 1990.
- SYMPHYTUM OFFICINALIS:** Furuya, T & Asaki, K: *Chemical & Pharmacology Bulletin*, **16(12)**, 1968: 2512-16 **Taylor, A & Taylor, N C:** *Proceedings of the Society of Experimental and Biological Medicine*, **114**, 1963: 772-4.
- TRIGONELLA FOENUM-GRACUM:** **Hepper, F Nigel:** *Pharaoh's Herbs*, HMSO, London, 1990 **Atiya, Nayra:** *Khul-Khaat Five Egyptian Women Tell Their Stories*, American University in Cairo Press, 1984 *European Journal of Clinical Nutrition*, **44**, 1990: 301-6 **Bailey, C & Day, C:** *Diabetes Care*, **12(8)**, 1989: 553-64.
- TUSSILAGO FARFARA:** **Flock, A et al:** Department of Pharmacognosy, University of

Uppsala, 1976, quoted in **Mabey, R:** *The Complete New Herbal*, Elm Tree Books, London, 1988 **Kerry, Bone:** "Coltsfoot-is it safe?" in *British Journal of Phytotherapy*, **1(3/4)**, 1990: 32-5.

ΓΙΑΤΡΙΚΑ ΑΠΟ ΒΟΤΑΝΑ

ΠΟΝΟΙ ΚΑΙ ΑΛΓΗ: **Pinget, M & Lecomte, A:** "The effects of *Harpagophytum arcolcelules* in degenerative rheumatology", Arkopharma, France, 1988.

ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΤΟΥ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟΥ:

Σχετικά με την έρευνα στο *cang er zi* βλέπε: **Wang, Xindong:** *Journal of Beijing College of TCM*, **10(2)**, 1987: 26. Μετάφραση περίληψη στο *Traditional Chinese Medicine Digest*, **II(3/4)**, 1987: 100-1.

ΔΕΡΜΑ: Σχετικά με τα Κινέζικα βοτανικά γιατρικά για το έκζεμα της σχολικής ηλικίας βλέπε: *The Lancet*, 1990, 31 Mar: 335, 795.

ΑΥΤΙΑ, ΜΑΤΙΑ, ΣΤΟΜΑ & ΛΑΙΜΟΣ:

Σχετικά με τη δυσανεξία στο γάλα και για τη μέση ωτίτιδα, βλέπε: *Journal of Allergy and Clinical Immunology*, **83(1)**, 1989: 239.

ΚΑΡΔΙΑ: Σχετικά με τα πιπύρα βρώμης και τη χοληστερόλη, βλέπε: *Journal of the American Medical Association*, 1991, Jul-Aug: 20 *American Journal of Clinical Nutrition*, **52(3)**, 1990: 495-9 Σχετικά με άλλα βότανα και τη χοληστερόλη βλέπε: *European Journal of Clinical Nutrition*, **44**, 1990: 79-88.

ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΤΟΥ ΠΕΠΤΙΚΟΥ: **Okpranyi, S N et al:** "Gastrointestinal motility modulation with Iberogast", paper presented at First World Conference on Medicinal and Aromatic Plants for Human Welfare, Maastricht, 19-25 July 1992, in press.

ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ: **Parvati, Jeannine:** *Hygieia: A Woman's Herbal*, Wildwood House, London, 1979.

Shuttle, Penelope & Redgrave, Peter: *The Wise Woman: Menstruation and Everywoman*, Paladin Grafton Books, London, 1986. Σχετικά με τη χρήση της "ελεύθερης και εύκολης" συνταγής που κινεί την ενέργεια του κιστο ΠΕΣ, βλέπε: **Jiang, Zhaojun:** *Journal of Shandong College of TCM*, **10(1)**, 1986: 22, μετάφραση στο *Traditional Chinese Digest* **1(3)**, 1986: 54, και στο *Handbook of Traditional Chinese Gynecology*, Blue Poppy Press, 1987: 47.

ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΤΟΚΕΤΟΣ: **McIntyre, Ann:** *Herbs for Pregnancy and Childbirth*, Sheldon Press, London, 1988.

Weed, Suzan S: *Wise Woman Herbal for the Childbearing Year*, Ash Tree Publishing, New York, 1986.

ΟΥΡΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ: **Murray, Michael T.:** "Serenoa repens treatment of benign prostatic hyperplasia", in *Journal of the American Quack Association*, **4(4)**, 1989: J2-3.

ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ: Σχετικά με τις αρωματικές χημικές ενώσεις και με το σοφορπικό νεύρο, βλέπε: **Forster, H, Niklas, H & Lutz, S,** in *Planta Medica* **40(4)**, 1980: 309.

ΒΟΤΑΝΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ: Σχετικά με τα βότανα στον όμιμο διαβήτη, βλέπε: **Khan, A et al:** "Insulin potentiating factors and andchromium content of selected foods and spices", in *Biological Trace Elements Research*, **24**, 1990.

ΤΟΝΩΤΙΚΑ ΒΟΤΑΝΑ: **Willard, Terry:** *Reishi Mushroom-Herb of Spiritual Potency and Medical Wonder*, Sylvan Press, Washington, 1990.

ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι αριθμοί με έντο-
νους χαρακτήρες αφορούν αναφορές
στα βότανα που συμπεριλαμβάνο-
νται στο *A-Ω των Φαρμακευτικών
Βοτάνων*. Οι αριθμοί με *πλάγιους*
χαρακτήρες αφορούν αναφορές
στις κύριες παθήσεις και στα
βότανα που συμπεριλαμβάνονται στα
Σπιτικά Γιατρικά και στις *Πρώτες
Βοήθειες από Βότανα*. Το ευ-
ρετήριο για τα βότανα στις ενόπ-
τες αυτές περιέχει τα κοινά και τα
συστηματικά ελληνικά ονόματά
τους (ελληνικό ευρετήριο) και τα
λατινικά και/ή τα κινεζικά
ονόματά τους (λατινικό ευρετήριο).

A

Αβένα η εδώδιμος *βλέπε* βρώμη **40**
Αβικέννας 10, 11, 12
αβρουνιά *βλέπε* αβρωνία 180
αβρωνία 180
αγγελική **36**, 130-1
Αγγελική η χνοώδης 180
αγιόκλημα 180
αγιόκλημα **76**
αγκαθερή ανωνίδα 181
αγκινάρα 180
αγκίσσαρος *βλέπε* λαδανιά 187
αγλυκόριζα *βλέπε* γλυκόριζα **65**
άγλωσσο 158-9, 180
άγνος *βλέπε* σαλικάρια 184
αγράμπελη *βλέπε* σημείωση Κληματίς
η κινεζική 182
άγρια αλισφακιά *βλέπε* λαδανιά 187
άγρια κερασιά 136-7, 180
άγρια κίνα 181 (*βλέπε* θερμόχορτο)
αγριαμυδιά *βλέπε* χιλιόφυλλο **30**
αγριελιά *βλέπε* νερομυρτιά 183
αγριζαφάρανα *βλέπε* κάρδαμος 182
αγριμόνιο **31**
για γαστρικές διαταραχές στα
παιδιά 174-5
για τη διάρροια 152-3
για τη δυσανεξία σε τροφές
156-7
για την επιπεφυκίτιδα και για
τη βλεφαρίτιδα 140-1
για τον ερεθισμένο λαιμό 142-3
άγριο θυμάρι **104**
αγριόβατος **93**, 170-1
αγριογεράνι 152-3, 174-5, 180
αγριοκαρδαμούρα *βλέπε* καμέλλα **45**
αγριοκαστανιά 182 (*βλέπε* ιπποκαστανέα)
αγριοκερασιά *βλέπε* κερασιά 182
αγριόκλημα *βλέπε* αγιόκλημα **76**
αγριοκρανιά *βλέπε* σημείωση
αγριόκρινος 180
αγριοκρίνος *βλέπε* κολχικό 182
αγριοκιδωνιά 180
αγριοκυπαρίσι *βλέπε* κέντρο **72**
αγριολάπαθο *βλέπε* λάπαθο 183
αγριομάρουλο *βλέπε* αγριόραδο **103**
αγριομελίσα *βλέπε* μελισσόχορτο **78**
αγριομυρτιά *βλέπε* νερομυρτιά 183
αγριοράδο **103**, 154-5, 160-1
αγριορίγανη *βλέπε* ρίγανη 188
αγριορίγανος *βλέπε* ρίγανη 188
αγριοτριανταφυλλιά **90**
αγριοφασκομηλιά *βλέπε* λαδανιά 187
αγριοφλουταριά *βλέπε* σκυλόχορτο 182
αγριοφράουλα *βλέπε* φραουλιά **60**

άγχος 162-3
αδύχταμος *βλέπε* δίκταμος 186
αδρανιά *βλέπε* αβρωνία 180
αδύκαμος *βλέπε* Υοσκάμος ο μέλας
190
αιγόκλημα *βλέπε* αγιόκλημα **76**
αιθέρια έλαια
αραιώση 125-9
προφυλάξεις για την ασφαλή
χρήση 129
αίμα (διάθεση) 10, 20
αίμα και κυκλοφορικά προβλήματα
148-51
αιματορίζα 180
αίματος τονωτικά 179
αιματογόχορτο 180
αιμορροΐδες 154-5
αισιόδοξη ιδιοσυγκρασία 10
ακαρών *βλέπε* σπερδούκλι 189
ακμή 144-5
ακμή, λωσόν για την **42**, 145
ακράτεια 172-3
ακροχορδόνες 160-1
αλάδανος *βλέπε* λαδανιά 187
Αλετρής η αλευρώδης 21, 180
αλεύρι βρώμης **40**, 165
Αλθαία η ροδανθής **35**
Αλθαία η φαρμακευτική *βλέπε*
δενδρομολόχα **35**
αλισφακιά *βλέπε* φασκόμυλο **95**
αλλεργικές καταστάσεις 156-7
αλλεργική ρινίτιδα 156-7
αλλεργικός πυρετός 156-7
αλμυρές γεύσεις
στην ιατρική της Αγιουρβέδα
13, 15
στην Κινεζική ιατρική 14, 16, 26
αλογάκι *βλέπε* σημείωση Κληματίς η
κινεζική 182
αλόη **34**, 127, 146-7
αλοισφί
εναλλακτικά αντί του γαλα-
κτώματος 125
παρασκευή της 123
παρασκευή από έλαια με
έγχυση 125
αλυσίδα 180
Άλυσσον το πετράϊον *βλέπε* αλυσίδα 180
αλχημίλη 19, **32**, 142-3, 166-7
αλωπεκία 146-7
αμαλάκι 172-3, 180
αμαμηλές 126, 160-1, 180
σε λωσόν **42**, 138, 145, 161
αμερικάνικη θαλεριάνα **110**
αμερικάνικο ginseng **84**
αμπέλι της σκούσου 185
αμπελίνα *βλέπε* σημείωση Κληματίς η
κινεζική 182
αμυγδαλίτιδα 142-3
αναϊμία 150-1
ανεμολύτη *βλέπε* παριετάρια 183
ανεμόχορτο *βλέπε* παριετάρια 183
ανεμώνη 140-1, 162-3, 166-7, 180
Ανεμώνη η πρωϊοκαρπος *βλέπε*
ανεμώνη 180
άνθος 136-7, 180
άνθη, συλλογή και αποξήρανση 118
ανοσοποιητικό σύστημα,
εξασθενημένο 134-5
αντωνοΐδα 184 *βλέπε* σημείωση στο
Τεύκριον η σκοροδονία
αξιόφυλλο *βλέπε* αγιόκλημα **76**
Αουρινία η πετράϊα *βλέπε* αλυσίδα 180
απήγανος 180
Άπιον το θαρύσμον **37**
αποξηραμένα βότανα

για τις πρώτες βοήθειες 127
δόσεις σε σταγόνες 120
αποστήματα 134-5
αποτοιμωμένο *βλέπε* νικοτιάνα 183
απριλιάτικη τριανταφυλλιά **90-91**,
162-3, 168-9
Αραβική ιατρική 11
αράπικο γιασεμί *βλέπε* Κουϊλλάια η
σαπινοφόρος 182
αραποσίτι 182 (*βλέπε* καλαμπόκι)
άρβηκας *βλέπε* σπερδούκλι 189
αργυρεία 136-7, 180
αρθρίτιδα 130-1
αρισμαρές *βλέπε* δενδρολίθινο **92**
άρκευθος *βλέπε* κέντρο **72**
αρκουδοστάφυλο **109**, 158-9, 180
άρκτιο **38**, 144-5, 174-5
Άρκτιον η λάππα **38**, 144-5, 174-5
αρμπαρόριζα 180
Άρνικα (ομοιοπαθητικό γιατρικό) 126,
131, 170,
άρνικα 126, 130-1, 146-7, 180
Άρον το στικτόν *βλέπε* δρακοντιά 186
Αρπαγόφυτον το κατακείμενο 130-1, 180
Αρτεμισία η κοινή **39**, 164-5, 168-9
αρτηρίες, σκλήρυνση 150-1
άρτος της πορείας **86**
άρωματα τροφών *βλέπε* γεύσεις
άσθμα 138-9
Ασπάραγος ο φαρμακευτικός *βλέπε*
σπαράγγι 189
ασπερδούκλι *βλέπε* σπερδούκλι 189
ασπροκουνοκλιά *βλέπε* λαδανιά 187
ασπρόζυλο *βλέπε* Εύνυμνον το ευρω-
παϊκόν 181
ασπροπρασιά *βλέπε* σκυλόχορτο 184
Αστάγαλος ο στενόφυλλος *βλέπε*
αστράγαλος 180
αστέρακας *βλέπε* αγριοκιδωνιά 180
αστράγαλος 180
αστύρακας *βλέπε* αγριοκιδωνιά 180
ασφενδυλέ *βλέπε* σπερδούκλι 189
ασφένδουγκας *βλέπε* σπερδούκλι 189
ασφοδείλι *βλέπε* ασφόδελος 180
ασφόδελος 180
ασφόδελος *βλέπε* σπερδούκλι 189
Ασφόδελος ο εαρινός *βλέπε*
σπερδούκλι 189
Ασφόδελος ο λευκός *βλέπε* ασφόδε-
λος 180
ασφούρι *βλέπε* κάρδαμος 182
ατιμός, εισπνοές 125
αυπνία 164-5, 176-7
αυτιά, παθήσεις των 140-1
πόνος των 140-1
Αφανής η αρουραία 180
αφεψήματα
παρασκευή 120
παρασκευή κινεζικών
αφεψημάτων 125
αφροξυλιά *βλέπε* κουφοξυλιά **96**
Αχιλλεία η χιλιόφυλλος *βλέπε*
χιλιόφυλλο **30**
αχυρανθής 180
αγιδιά **39**

B

Βακκίνιον η άμπελος της Ιδής **109**
βαλλεριάνα **110**, 164-5
βαλλωτή 170-1, 181
βάλσαμο 19, **68**, 127, 132-3, 170-1
βαλοσαμόχορτο *βλέπε* βάλσαμο **68**
βάμματα
μη-αλκοολικά 125

παρασκευή 121
Βαπτισία η βαφική 142-3, 181
βάρβαρον *βλέπε* ρακοβότανο 184
βασιλικός **82**, 164-5, 168-9
βασκαντήρα *βλέπε* ταναοσέτο **102**
βάτα 12, **35**, 144
βάτος *βλέπε* αγριόβατος **93**
Βάτος η ιδιαί *βλέπε* αγριόβατος **93**
βασινιά *βλέπε* αγριόβατος **93**
βδέλλιο *βλέπε* μύρρο **50**
βενζόη *βλέπε* Στύρακας ο βενζοϊκός 184
βεντερουγόχορτο **86**
Βερβερής η υδατόφυλλος *βλέπε*
μαωνία 183
βερικοκιά 181
βεροσόχορτο *βλέπε* αλυσίδα 180
βετονική *βλέπε* μπετόνικα **99**
βηχάνι **107**
βήχας 136-7
βήχιο **107**
βιμπούρνο **113**, 148-9, 152-3, 160-1
βιμπούρνο το έρπον *βλέπε* βιμπούρνο
113
βιμπούρνο το χιονανδές *βλέπε*
βιμπούρνο **113**
βίνκα 150-1, 181
Βιόλα η εύωσμος *βλέπε* μενεξές **114**
Βιόλα η τριχρωμής *βλέπε* πανσές **114**
βίσκος *βλέπε* δενδρομολόχα **35**
βλεφαρίτιδα 140-1
βληχόνι *βλέπε* φλισκούνι 191
βοϊδαγκάδι 181
βοϊδινό αγκάδι *βλέπε* βοϊδαγκάδι 181
βοϊδοκράτης *βλέπε* σημείωση
βοϊδαγκάδι 181
βολβοί, συλλογή 119
Βοράγο το φαρμακευτικό **41**, 164-5, 179
βορατσίνια **41**
Βορειοαμερικάνικη βοτανολογική
κή 20-1
βότανα
αποξηραμένα, για τις πρώτες
βοήθειες 127
συλλογή και αποξήρανση 118-9
ταξινόμηση 10, 11, 24
ως πηγή φαρμάκων 22-3
βλέπε επίσης ανάλογα με τον
τύπο (π.χ., τονωτικά βότανα)
και με το όνομά τους
βοτάνι της αγάπης 184 *βλέπε* σημείω-
ση στο Τεύκριον η σκοροδονία
βοτανολογική
βοτανολογική στην Ευρώπη,
αρχές 18-9, 21
βοτανολογία (κατάλογοι
φαρμακευτικών βοτάνων)
Αγγλοσαξωνικά 18
Αιγυπτιακά 10
Ευρωπαϊκά 18-9
Κινεζικά 15, 17
της ιατρικής της Αγιουρβέδα 13
του Διοσκορίδη 11
βουλγάρικο ροδέλατο **90-1**
Βουπλέουρον το κινεζικό 154-5, 180
βουτηρόχορτο **88**
βρογχίτιδα 138-9
βρουνιά *βλέπε* αβρωνία 180
βρύο, ισλανδικό 182
βρωνια *βλέπε* αβρωνία 180
βρωνια, λευκή 181
βρώμη **40**, 150-1, 164-5
βρωμόχορτο 181 (*βλέπε* βαλλωτή)
βρωμόχορτο *βλέπε* σκροφουλάρια **97**

Γ

γαϊδουράγκαθο 154-5, 181
 γαλαξίδα *βλέπε* γαλατσιδα 181
 γαλατόχορτο *βλέπε* γαλατσιδα 181
 γαλατσιδα 181
 Γαληνός 10-2, 24
 Γάλιον η απάρην **62**, 142-3, 146-7
 Γάλιον η απάρην *βλέπε* κολλητισαίδα **62**
 γαλλικό ροδέλατο **90**
 γαργάρες *βλέπε* πλύσεις στόματος και γαργάρες
 Γαρδένια η γιασμουσιδής 181
 γαστριτίδα 152-3
 γέλη, αλόης **34**, 127, 147
 γεράκι 181
 γερακούνδιο 184 *βλέπε σημείωση* στο Τεύκριον η σκοροδονια
 γεράνι *βλέπε* Γεράνιο το ροβερτιανό
 Γεράνιο το ροβερτιανό 181
 Γερμανικό χαμομήλι **47**
 γεροντόχορτο *βλέπε* δρούμπα 187
 γέρωφ *βλέπε* Υοσκύαμος ο μέλας 190
 γεύσεις
 στην ιατρική της Αγιουρβέδα 13, 25
 στην Κινέζικη ιατρική 16, 26-7
 για **52**
 επτάλοβο 15, 26-7
 Κινέζικο **52**
 Μεξικάνικο, άγριο **52**, 154-5, 160-1
 γιανγκ 15, 26-7
 έλλειψη γιανγκ 178
 γιασεμί, κίτρινο 132-3, 182
 γιατρικά
 για τις πρώτες βοήθειες 126-7
 μέτρηση των 120
 παρασκευή των 120-5
 πρότυπες δόσεις 120-5
 πως να τα επιλέξετε 129
 συνδυασμός φαρμάκων 120, 129
 χρόνος χορήγησης της θεραπείας 129
 γιάτρισσα *βλέπε* νικοπιάνια 183
 γιατρός *βλέπε* Υοσκύαμος ο μέλας 190
 γιν 15, 16-7
 έλλειψη γιν 179
 γκίγκο **64**, 150-1
 Γκίγκο η δίλοβος *βλέπε* γκίγκο **64**
 γκύ *βλέπε* ιξός 182
 γληφόνι *βλέπε* φλισκούνι 191
 γληχούνη *βλέπε* φλισκούνι 191
 γλυκάνισο 136-7, 181
 γλυκίες γεύσεις
 στην ιατρική της Αγιουρβέδα 13, 25
 στην Κινέζικη ιατρική 14, 16, 26
 γλυκομάννα **107**
 γλυκόρριζα 16, **65**, 152-3
 Γλυκόρριζα η λεία *βλέπε* γλυκόρριζα **65**
 γλυσκύαμος *βλέπε* Υοσκύαμος ο μέλας 190
 γλώσσα *βλέπε* φλώμος **111**
 γναφάλιο 136-7, 142-3, 181
 γρινδέλια 138-9, 181
 γρίπη 134-5
 γυναικολογικά προβλήματα 166-9

Δ

δακτυλίτιδα 22, 148
 δαυκι 180 (*βλέπε* καρότο, άγριο)
 δαφνοειδές *βλέπε* δαφνοκερασιά 181
 δαφνοκερασιά 181
 δενδράκι *βλέπε* χαμαιδρούα 185
 δενδρόλιβανο **92**, 146-7, 148-9
 Δενδρόλιβανο το φαρμακευτικό *βλέπε* δενδρόλιβανο **92**

δενδρομολόχα **35**, 136-7
 δενδρώδης πακωνία **83**
 δερματικά προβλήματα 144-7
 δερματίτιδα 146, 174
 δευκι 180 (*βλέπε* καρότο, άγριο)
 δήγματα εντόμων *βλέπε* τοιπήματα εντόμων
 διάθεση
 στη Γαλιλία ιατρική 10-2
 στην ιατρική της Αγιουρβέδα 12, 25
 διαίτα 24-27
 διανομή και συνταγογράφηση γιατρικών 17
 διάρροια 152-3
 διαστρέμματα 130-1
 διατροφή για τη διατήρηση της υγείας 24-7
 δικτάμι *βλέπε* φακοβότανο 184
 δίκταμνος 186
 Διοσκορέα *βλέπε* γιάμ
 Διοσκορίδης 10-1
 Διοσκορίδης *βλέπε* Διοσκορίδης
 διοσκία **61**, **67**, 165
 διοσκύαμος *βλέπε* Υοσκύαμος ο μέλας 190
 δίταμος *βλέπε* δίκταμνος 186
 δοθίπνες 126, 134-5
 δοντόχορτο 184 *βλέπε σημείωση* στο Τεύκριον η σκοροδονια
 δοσολογία
 για τα παιδιά 120, 129, 175
 για τους ηλικιωμένους 120, 129, 173
 μέτρηση 120
 πρότυπη 120-5
 σε συνδυασμούς φαρμάκων 120, 129
 δρακάκι **87**
 δρακοδιά *βλέπε* δρακοντιά 186
 δρακόντι *βλέπε* δρακοντιά 186
 δρακοντιά 186
 δρακούγκουλος *βλέπε* δρακοντιά 186
 δρόγκος (*βλέπε* χύψος ο σαρωματικός)
 δριμεις γεύσεις
 στην ιατρική της Αγιουβέρδα 13, 25
 στην Κινέζικη ιατρική 14, 16, 26
 δυσοσμίρι *βλέπε* δενδρόλιβανο **92**
 δυσόσμος **79**
 δυπεγία 127, 154-5
 δυσανεξία σε τροφές 156-7
 δυσκολιότητα 152-3
 στα παιδιά 174
 δυσμηνόρροια 166-7
 Δυτική βοτανολογική, αρχές 10-1, 18-9

E

εγκαύματα
 από τον ήλιο 126-7
 μικρού βαθμού 126-7
 εγκαύματα *βλέπε* εγκαύματα μικρού βαθμού
 έγχυμα
 παρασκευή του 120
 στις πρώτες βοήθειες 127
 έγχυση εν γυχρό, παρασκευή ελαίων με, 122
 εισπνοές
 ατμού, προετοιμασία 125
 σκόνης **108**
 εισπνοές, ατμού, προετοιμασία για 125
 εκατόφυλλο τριεντάφυλλο **90**
 εκζέμα 144-5
 εκουϊζέτο *βλέπε* πολικόμπι **55**
 έλαια *βλέπε* έλα-α-βάσεις, αιθέρια έλαια, έλαια με έγχυ-

ση, έλαια μασάζ, σπορέλαια
 έλαια μασάζ, παρασκευή των 125
 έλαια με έγχυση
 παρασκευή των 122
 σε κρέμες και αλοιφές 125
 στις πρώτες βοήθειες 127
 έλαιο αρκεύθου **72**
 έλαιο βάσι 125, 129
 έλαιο νερόλι **49**, 162-3, 163
 ελαιένιο *βλέπε* ιξός 182
 ελελίφασκος *βλέπε* φασκόμυλο **95**
 έλκη
 κισσώδη 160-1
 στοματικά 142-3

Ελληνική ιατρική 10, 11, 12
 έμβρεγμα, παρασκευή του 125
 έμετι, που εκτοξεύονται 154
 εμμηνοιασικό σύνδρομο 149, 168-9
 ενέργειας τονωτικά 178
 ένταση 162-3
 εντριβές θώρακα
 αχιλλεία **30**
 βασιλικός **82**
 ευκάλυπτος **56**, 139
 θυμάρι **104**, 139
 κέδρο **72**
 λεβάντα **73**
 μάραθο **59**
 μύρρο **50**
 Ρωμαϊκό χαμομήλι 139
 ύσσωπος **69**, 137
 εξανθοσμία, παρασκευή ελαίων με, 122
 εξάντληση 134-5
 εξαιθρήματα 130-1
 εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα 134-5
 εξοπλισμός, για την παρασκευή αλοιφών 120-5
 εξωτικός *βλέπε* Ευώνυμον το ευρωπαϊκόν 181
 επαγγελματική βοήθεια, πότε πρέπει να την αναζητείτε 129
 επίγεια τμήματα, συλλογή και αποξήρανση 118
 επιπεφυκίτιδα 140-1
 επτάλοβο για **52**
 ερεθισμένος λαιμός 142-3
 έρπητας, ιός του απλού έρπητα 142-3
 έρπητας από κρουσολόγημα (επιχείλιος) 126, 142-3
 έρπων κισσός 138-8, 156-7, 181
 έρωνας *βλέπε* δίκταμνος 186
 έσσαφο *βλέπε* κασιδόχορτο 182
 επιά *βλέπε* ιτιά **94**
 ευκάλυπτος **56**, 138-9
 ευπατόριο **57**, 158-9
 Ευπατόριο το διατριπτόφυλλο 57, 134-5, 181
 Ευφώρβιον το ηλιοσκοπίον *βλέπε* γαλατσιδα 181
 Ευφώρβιον το σφαιριδιοκαρπον 181
 Ευφραζία η φαρμακευτική 140-1, 156-7, 181
 Ευώνυμον το ευρωπαϊκόν 181
 Ευώνυμον το μελανορροφυρόν 181
 εχινάτσα **53**, 134-5, 142-3, 176-7
 Εώνυμος ο πλατύφυλλος *βλέπε σημείωση* Ευώνυμον το ευρωπαϊκόν

Z

ζουγκρανιά *βλέπε* Ευώνυμον το ευρωπαϊκόν 181
 ζοχαδί *βλέπε* ζωχός 181
 ζυθοβότανο *βλέπε* λυκίσκος **66**
 ζωχαδόχορτο 154-5, 170, 181
 ζωχάρι *βλέπε* ζωχός 181
 ζωχός 164-5, 181

H

ηλικιωμένοι
 δοσολογία για τους 120, 129, 173
 παθήσεις των 172-3
 ήμερη κουνοκλιά *βλέπε* λαδανιά 187
 ήμερο κιστάρι *βλέπε* λαδανιά 187
 ήμερο τριφύλλι 170-1, 172-3, 181
 ημικρανίες 126, 7, 132-3
 ηπατικές διαταραχές 154-5
 ηρανθές **87**

Θ

θαλλός, φούκου **61**
 θερμόβωτο 181 (*βλέπε* θερμόχορτο)
 θερμοδιαβροχή, παρασκευή ελαίων με 122
 θερμοκρασίες
 στη θεωρία των διαθέσεων 10, 24
 των τροφών στην Κινέζικη ιατρική 26-7
 θερμόχορτο 181
 Θεωρία της Φυσιογνωμικής 18-9
 δηλωσμός, προβλήματα 170-1
 Θηβαϊτική βοτανολογική 12-3, 24
 θούγα 160-1, 181
 θραύσματα, αφαίρεση 126
 θρούμπα 187
 θρούμπι *βλέπε* θρούμπα 187
 θρούμπα *βλέπε* θρούμπα 187
 θρούμπι *βλέπε* κασιδόχορτο 182
 θυμάρι **104**, 130-1, 138-9
 Θύμος ο κεφαλωτός **104**

I

ιατρικά ανδρών του Bach
 άγρια βρώμη **40**
 γιατρικό SOS 126
 καρύδι **71**
 σταυροβότανο **112**, 162
 ιατρική της Αγιουρβέδα 12-3
 ρόλος της διαίτας 25
 ιατροί, πότε πρέπει να αναζητείται η συμβουλή τους 129
 Ιβηρίς η πικρά 154, 180
 ινδιάνικη "φιδόριζα" 23
 ινδιάνικη τελετουργική βοτανολογική 20
 ινδιάνικος καπνός 21, 183
 ινούλα **70**, 138-9
 ιξός 150, 182
 ιπποκαστανέα 160-1, 182
 Ιπποκράτης 10, 24
 Ίρις η γερμανική *βλέπε* αγριόκρινος 180
 Ίρις η ποικιλόχρους 182
 Ισλαμική ιατρική 11
 ισλανδικό βρύο 182
 Ιτέα η λευκή *βλέπε* ιτιά **94**
 ιτιά **94**, 130-1

K

καγιέν 21, **46**, 150-1
 καθαρτικό λινάρι **74**
 κακουλές (*βλέπε* καρδάμωμο) 182
 καλαμπόκι 182
 καλάνθραπος
βλέπε σκυλόχορτο 184
βλέπε φλώμος **111**
 καλέντουλα 19, **43**
 γαλλική **43**
 για τα προβλήματα του

δηλασμού 170-1
για τη βαριά περίοδο 168-9
για τη δυσανεξία σε τροφές 156-7
για την επιπεφυκίτιδα και για τη βλεφαρίτιδα 140-1
για τις μυκητιακές λοιμώξεις 146-7
για τον κοιλιακό κνησμό 168-9
κρέμα 127

Καλιφόρνια, παπαρούνα της 164-5, 176-7, 183

κάλιο 127

καλοστρουθί *βλέπε* σαπουνόχορτο 189

κανέλλα 16, **48**, 134-5, 179

κάνναβις 182

Κάνναβις η ήμερος 182

καντιδίωση 156-7

καούρα 152-3

καπνιά *βλέπε* καπνόχορτο 182

καπνόχορτο 144-5, 182

καραγάτσι 182

καραμέλλες από σκυλόχορτο 138-9

καρδάμωμο 182

καρδιά, παθήσεις του αίματος και της κυκλοφορίας 148-151

καρδοπάντο *βλέπε* αγιάγκαθο 180

κάρδαμος 182

Κάρδαμος ο θαφικός *βλέπε* κάρδαμος 182

καρότο, άγριο 180

καρποί, συλλογή και αποξήρανση **119**

καρπός των πέντε γεύσεων 16, 178

καρραγινό *βλέπε* ισλανδικό βρύο 182

καρυδιά 19, **71**

Καρυδιά η τεφρόχρους **71**

Κασκάρα η ιερά 182

κασσία 182

κατάδηλη 164-5

καταιονισμός

- αγριμόνιο **31**
- αλχημίλη **32**
- καλέντουλα 168-9
- κόκκινο τριφύλλι **105**
- λεόνουρος **74**
- υδράστις **67**

κατάπλασμα, παρασκευή 124

κασιδόχορτο 182

κάφα 12-3, 25, 144

καυέλλα **45**, 168-9

Καυέλλα το βαλάντιον του ποιμένου *βλέπε* καυέλλα **45**

κάγουλες, παρασκευή 124

κέδρο *βλέπε* κέντρο **72**

Κενταύρια η κνανή 182

Κενταύριο το ερυθρό 181

κεντούκλα *βλέπε* αστράγαλος 180

κεντούκλι *βλέπε* αστράγαλος 180

κέντρο **72**, 158-9

κερασιά 182

- άγρια *βλέπε* άγρια κερασιά

κερασιά, άγρια 136-7, 182

κπλίδες 127

κι 15, 136, 166, 172

- τωνωτικά του κι 172, 178

Κινέζικα αφηγήματα, παρασκευή 125

Κινέζικη βοτανολογία 14-7

- ρόλος της διαίτας 26-7
- τωνωτικά βότανα 178-9

Κινέζικο ginseng **84**, 178

Κινέζικο γιαμ **52**

κιρσοί

- πρακτικοί 154-5
- φλεβικοί 160-1

κιρσώδη έλη 160-1

κισσός, έρπων 138-9, 156-7, 181

κίσο *βλέπε* λαδανιά 187

Κίστος ο λαδανοφόρος *βλέπε* λαδανιά 187

Κίστος ο σαλβιόφυλλος *βλέπε* λαδανιά 187

Κίστος ο τριχωτός *βλέπε* λαδανιά 187

κίτρινη χολή 10, 24

κίτρινο γιασεμί 132-3, 182

Κίτρινος Αυτοκράτορας 15

κιτροβάλσαμο *βλέπε* μελισσόχορτο **78**

Κλαύδιος Γαλήνιος *βλέπε* Γαλήνιος

Κληματίς η κινεζική 182

κληματίδα *βλέπε* σημείωση Κληματίς η κινεζική 182

κλύσμα 177

κνησμός, κοιλιακός 168-9

κνίδωση 127, 156-7

κνίκος *βλέπε* αγιάγκαθο 180

κοινό θυμάρι **104**

κόκκινη παιωνία **83**

κόκκινο τριφύλλι **105**, 146-7

κοκκορέλι 146-7, 182

κόκκος, βρώμης **40**

κολικός 174-5

- ρίζα για τον **52**

κολίτιδα 154-5

κολλητισίδα **38**

κολλητισίδα **62**

κολλητισίδα **62**, 142-3, 146-7

κόλληαντρο *βλέπε* κοριανδρός 182

κολλοκίκι *βλέπε* ρετινολαδιά 184

κολλώδες αυτί 140-1

κολοκοιμητιά *βλέπε* τσάι του βουνού 190

κοιλιακή μυκητίαση 159, 168-9

κοιλιακός, κνησμός 168-9

κοιλίτιδα 138-9

κολχικό 182

Κολχικό το φθινοπωρινό *βλέπε* κολχικό 182

κομβοκάρβια 148-9, 182

Κομμοροπίνη η ευώδης **50**

κομπόχορτο *βλέπε* κασιδόχορτο 182

κομπρέσες, παρασκευή, 124

κόνη 176-7

κοντυλόχορτο *βλέπε* πολυκόμμι **55**

κόπανο *βλέπε* σημείωση λάπαθο 183

κοπερφόλιο *βλέπε* αγιόκλημα **76**

Κοπτίς η κινεζική **84**

κορεάτικο gingseng **84**, 178

κοριανδρός 182

κουασσία 182

Κουϊλλία η σαπωνοφόρος 146-7, 182

κουμπένια *βλέπε* σημείωση Κληματίς η κινεζική 182

κούρμπανο *βλέπε* σημείωση Κληματίς η κινεζική 182

κουφάγκαθο *βλέπε* γαϊδουράγκαθο 181

κουφέτα, σκόρδου 33

κουφοζυλιά **96**, 136-7

κουμίματα και εκδορές 126-7

κράμπα 160-1

- φλοιός για **113**

Κρανέα η άρρηνη *βλέπε* κρανιά 182

Κρανέα η φαρμακευτική 182

κρανιά 182

- της Τζαμάικα *βλέπε* Πισκίδια η ερυθρίνη

κρασί, τονωτικό, παρασκευή 125

κράταιγος **51**, 148-9

κρέμα καλέντουλας 126

κρέμες

- αντί για γαλακτώματα 125
- παρασκευή 123
- παρασκευή από έλαια με έγχυση 125

κρεμμύδι 127

κρινάκι *βλέπε* κομβοκάρβια 182

κροτωνείο *βλέπε* ρετινολαδιά 184

κρυολογήματα 134-5

κρυσταλικό τζίντζερ 127, 155, 177

κυκλοφορία, ανεπαρκής 150-1

κυκλοφορικά προβλήματα 148-51

Κυνάρα η σκόλιμος *βλέπε* αγκινάρα 180

κυνόροδο **90**

κυπαρίσι 172-3, 182

κυπριπόδιο 162-3, 183

Κυπριπόδιο το υποδημάτιο *βλέπε* κυπριπόδιο 183

κύσσο *βλέπε* έρπων κισσός 181

κυστίτιδα 158-9

Κύσπος ο σαρωματικός 148-9, 183

κύλοστούπι *βλέπε* αστράγαλος 180

κάνοι, λυκίσκου **66**

κώφωση 141

Λ

λαβρόχορτο 158-9, 168-9, 183

λαγοτιμητιά 184 *βλέπε* σημείωση στο Τεύκριον η σκοροδοσία

λαγου παζιμάδι *βλέπε* έρπων κισσός 181

λαδανιά 187

λαϊμός

- ερεθισμένος 142-3
- παθήσεις του 140, 142-3

λάμο *βλέπε* λαβρόχορτο 183

λάπαθο 146-7, 183

λασμαρί *βλέπε* δενδρολίβανο **92**

λαχανίδα **42**

λάχανο **42**, 144-5, 156-7, 170-1, 176-7

λεβάντα **73** 126-7, 132-3, 142-3, 164-5

λεβιστικό 183

λειχνόχορτο *βλέπε* βάλαμο **68**

λεμονιά 132-3, 183

λευκή βρυωνία 181

λευκό καρύδι **71**

λευκό καρύδι **71**

λιά *βλέπε* σημείωση Κληματίς η κινεζική 182

λιβανόδενδρο *βλέπε* δενδρολίβανο **92**

λιβανόχορτο 184 *βλέπε* σημείωση στο Τεύκριον η σκοροδοσία

λιγούστρο 168-9, 183

Λιγούστρο το κοινό *βλέπε* νερομυρτιά 183

Λιγούστρο το στίλβον *βλέπε* λιγούστρο 183

λίθοι, του ουροποιητικού 158-9

λινάρι **75**

λινάρσπορος **75**

λιπάρμο *βλέπε* Υοσκύαμος ο μέλας 190

Λοβελία η φυσώδης *βλέπε* λομπέλια 183

λοιμώξεις 134-5

- μυκητιακές 146-7
- της παιδικής ηλικίας 176-7
- του ουροποιητικού 158-9

βλέπε επίσης στις παθήσεις που μπορεί να προκληθούν από λοιμώξεις, π.χ. αμυγδαλίτιδα

λομπέλια 183

λοσιόν

- αλχημίλη και ροδόνηρο **90**
- βιμπούρο και ροδόνηρο 161

κέδρο **72**

- λάχανο και λεπτοκαρυά **42**
- λεβάντα **73**
- λεπτοκαρυά 161
- μελαλεύκη 145
- μελαλεύκη, ροδόνηρο και λεπτοκαρυά 145
- μελιλωτος και λεπτοκαρυά 161
- μπουραντζα **41**
- μύρτιλλος **109**
- παρασκευή 125
- φυτολάκκα **85**
- χαμομήλι **47**

λουβιδιά *βλέπε* λαδανιά 187

λουμπάγκο 130-1

λουτζα *βλέπε* ρακοβότανο 184

λουτρόχορτο 184 *βλέπε* σημείωση στο Τεύκριον η σκοροδοσία

λουτσιά 154-5, 183

λυγαριά 166-7, 168-9, 183

λυκίσκος **66**, 164-5

M

μάι *βλέπε* δαφνοκερασιά 181

μαλλιά, πρόωρο άσπρισμα 146-7

- απώλεια 146-7
- παθήσεις των 144, 146-7

μαλλιάρχορτο *βλέπε* δικταμνος 186

μαλοτήρα *βλέπε* τσάι του βουνού 186

μανδύας της δέσποινας *βλέπε* αλχημίλη **32**

μανταρίνι **49**

μαντζουράνα 188

- τοπική *βλέπε* ρίγανη 188-9

μάραθο **59**, 127, 154-5, 174-5

μαρμαράκια *βλέπε* σκυλόχορτο 184

ματιών παθήσεις 140-1

μαύρη μουριά **80**

μαύρη ρίζα 21

μαύρη χολή 10, 24

μαύρο cohosh 21 (*βλέπε* τσιμιφρούγκα)

μαύρο τσάι **44**

μαυροβεργιά *βλέπε* σημείωση κρανιά 182

μαυροβέρι *βλέπε* σημείωση κρανιά 182

μαουία 183

μέδη 126

μελαλεύκη 183

- για την ακμή 144-5
- για την κόνιδα 176-7
- για τις πρώτες βοήθειες 126
- για τον έρπητα από κρυολόγημα (επιχείλιος) 142-3
- για τις πρώτες βοήθειες 126
- για τον κοιλιακό κνησμό 168-9
- για τους σπύλους και τις ακροχορδώνες 160-1

μελάς *βλέπε* ιξός 182

μελιλωτος 160-1, 183

Μελίλωτος ο φαρμακευτικός 183

Μέλισσα η φαρμακευτική *βλέπε* μελισσόχορτο **78**

μελισσαρού *βλέπε* φλώμος **111**

μελισσοβότανο *βλέπε* μελισσόχορτο **78**

μελισσόχορτο **78**, 127, 154-5, 164-5

μενεξές **114**

μέντα **79**, 127, 154-5, 176-7

Μέντα η πουλέγιος *βλέπε* φλισκούνη 191

μέντα των αγρών **79**

μεξικάνικο άγριο γιαμ **52**, 154-5, 160-1

μήλα **77**

μίλο χαμαί **47**

μπλόχορτο *βλέπε* Υοσκύαμος ο μέλας 190

μηνύανθος 130-1, 183

μπροραγιά 168-9

Μικρομερία η τζουλιάνια *βλέπε* κασιδόχορτο 182

μολόχα, κοινή **35**

μορατζίδα *βλέπε* αγριόβατος **93**

μοσχοκάρυδο 19, **81**

μοσχοκάρφι 154-5, 183

μοσχοσίταρο *βλέπε* τριγωνέλλα **106**

μοσχοστουβιά 184 *βλέπε* σημείωση στο Τεύκριον η σκοροδοσία

μοσχόχορτο 184 *βλέπε* σημείωση στο Τεύκριον η σκοροδοσία

μουλοραφάνα *βλέπε* αστράγαλος 180

μουριά **80**, 136-7

μουρτζιά *βλέπε* κράταιγος **51**

μπαντινάνα 27

μπελελός *βλέπε* Υοσκύαμος ο μέλας 190

μπετόνια **99**, 132-3, 148-9, 162-3, 168-9

μποουόχου 158-9, 183

μπλέ cohosh 21, 166-7, 183

μπλετίνα *βλέπε* σημείωση Κληματίς η κινεζική 182

μπολντό 183

μπουράντζα **41**, 164-5, 179
μπουρμπουντζελιά *βλέπε* κράταιγος **51**
μυγκέ *βλέπε* κομβοαλλάρια 182
μυκητιακές λοιμώξεις 146-7
μυκητίαση, κολπική **159**, 168-9
μύρρα *βλέπε* μύρρο **50**
Μυρική η κηροφόρος 138-9, 183
Μυριστική η ευώδης *βλέπε*
μοσχοκάρυδο **81**
μύρρο **50**, 142-3, 146-7
μύρπιλλος **109**, 172-3
μωβ φασκόμυλο **95**, 142-3, 172-3
κόλλωπες και στραμπουλήγματα 126-7

N

ναυτία και εμετός 127, 154-5
ναυτία στο ταξίδι 127, 176-7
πρωινή ναυτία 170-1
νερολάπαδο *βλέπε* σημείωση λάπαδο 183
νερομολόχα *βλέπε* δενδρομολόχα **35**
νερομυρτιά 183
νευραλγία 132-3
νευρικές διαταραχές 162-5
νεφρό, εξασθένιση της ενέργειας του, 166, 179
νεφρού τονωτικά 179
νηματοειδείς σκώληκες 176-7
νικοτιάνα 183
νινίδα 174-5
νταμιάνα 164-5, 179
ντους *βλέπε* καταιονισμός
νυχάκι *βλέπε* μελίλωτος 183
νυχτερινή ενούρηση, ακούσια 176-7

Ξ

Ξάνδιον το σιθηρικών 138-9, 183
Ξανδόξυλο το αμερικανικό 150-1, 183
ξέπλυμα μαλλιών
άρκευθος **72**
άρνικα 147
δενδρολίβανο **92**, 147
καρύδι **71**
κολητσιάδα **62**
λεβάντα **73**
μεγαλεύκη 177
πικρόθανος 147
τσουκνίδα **108**
φασκόμυλο **95**, 147
Ξεχασιά 172-3
ξινές γεύσεις
στην ιατρική της Αγιουρβέδα 13, 25
στην Κινέζικη ιατρική 14, 16, 26
ξύδι, από σμέουρα **93**
ξυλαράκια κανέλλας **48**
ξυνάκι *βλέπε* σημείωση λάπαδο 183
ξυνήδρα *βλέπε* σημείωση λάπαδο 183

O

οβρία *βλέπε* αβρωνία 180
οδοντοφυΐα 176-7
Οινοθήρα η διετής 126, 144-5, 166-7, 183
ομοιοπαθητικά φάρμακα
άρνικα 126, 131, 170
χαμομήλι **47**, 175, 177
Ονωνής η ακανθώδης *βλέπε* βοϊδγαγκά-
δι 181
Ονωνής η έρπουσα *βλέπε* σημείωση
βοϊδγαγκάδι 181
Ονωνής των αρχαίων *βλέπε* σημείωση
βοϊδγαγκάδι 181
οζαλίδα *βλέπε* σημείωση λάπαδο 183
όξινη ανάρροια 152, 154

οξύτητα 154-5
οολόνγκ, τσάι **44**, 150-1
οπός, συλλογή **119**
ορεινή φραουλιά **60**
οστεοαρθρίτιδα 130-1
ουρηθρίτιδα 158-9
ουρική αρθρίτιδα 130-1
ουροποπτικό
διαταραχές του 158-9
λίθοι του, 158-9
λοιμώξεις του 158-9
όγμος σακχαρώδης διαβήτης 172-3

Π

παθανθές 164-5, 183
παθήσεις του αναπνευστικού 136-9
παθήσεις του στόματος 140, 142-3
παιδιά
δοσολογία για τα 120, 129, 175
λοιμώξεις και πυρετοί της
παιδικής ηλικίας 176-7
παιδικές παθήσεις 174-7
χορήγηση γιατρικών στα 175
παωνία **83**
παλαμονίδι *βλέπε* αστράγαλος 180
παλαμωνίδα *βλέπε* σημείωση βοϊδα-
γκάδι 181
παναγίτσα **87**
πανικός 162-3
πανσές **114**, 144-5, 150-1, 156-7, 174-5
παπαρούνα της Καλιφόρνια 164-5,
176-7, 183
Παράκελος 18-9
παρθενούλι *βλέπε* τανασέτο **102**
παριετάρια 158-9, 183
πασχαλούδα **87**
πατσουλί 184
παφλάνι *βλέπε* σημείωση Ευώνυμον το
ευρωπαϊκόν
Πελαργόνιον το ευοσμώτατον *βλέπε*
αρμπαρόριζα 180
πενταδάκτυλο *βλέπε* σημείωση
Ποτεντίλλη η ορδία 184
πεντάνευρο **86**
πεντάνευρο **86**, 174-5
κοινό **86**
λογχοειδές **86**, 140-1, 156-7
πεντάνευρο του νερού *βλέπε* πλεμονό-
χορτο 184
πεντάφυλλο *βλέπε* σημείωση Ποτεντίλ-
λη η ορδία 184
πεπτικά προβλήματα 152-3
γαστρικές διαταραχές στα
παιδιά 174-5
πεπτικές διαταραχές, στα παιδιά 174-5
περδικάκι *βλέπε* παριετάρια 183
περδικούλι *βλέπε* παριετάρια 183
περδικόχορτο *βλέπε* παριετάρια 183
περίκη *βλέπε* βάλοσμο **68**
περινέου σχίσμο 170-1
περίοδος
βαριά περίοδος 168-9
πόνος περιόδου 166-7
πίσηπ αίματος 148-9
πίκρα 184 (*βλέπε* πικραλίδα)
πικραλίδα *βλέπε* πικραλίδα 184
βλέπε αγριοράδιο **103**
πικραφάκα *βλέπε* αγριοράδιο **103**
πικρές γεύσεις
στην ιατρική της Αγιουρβέδα
13, 25
στην Κινέζικη ιατρική 14, 16, 26
πικρό πορτοκάλι **49**
πικρόθανος 146-7, 184
πικρόκολλα 180 (*βλέπε* πικραλίδα)
πικρομάρουλο 184 (*βλέπε* πικραλίδα)
πιπερίτσα 181 (*βλέπε* βαλλωτί)
Πισκίδια η ερυθρίνη 162-3, 184

πίτα 12, 25, 144
πιτυρίδα 146-7
πίτυρο θρώμης **40**, 151
Πλαντάγιο *βλέπε* πεντάνευρο **86**
Πλαντάγινον το λογχοειδές **86**, 150-1,
156-7
Πλαντάγινον το γύλλιον **86**, 152-3
πλαντάγο *βλέπε* πεντάνευρο **86**
πλατομαντίλα **38**
Πλατυκώδων ο μεγανήθης 184
πλεμονόχορτο 184
πλύσεις *βλέπε* ματιών, μαλλιών, στομα-
τικές και γαργάρες, δερματικές
πλύσεις μαλλιών 144, 177
πλύσεις ματιών
αγριμόνιο **31**, 141
βουτηρόχορτο **88**
καλέντουλα 141
καρύδι **71**
κόκκινο τριφύλλι **105**
κουφοξυλιά **96**
λεόνουρος **74**
φιλιπέντουλα **58**
χαμομήλι **47**
πλύσεις στόματος και γαργάρες
αγριμόνιο **31**, 143
αλχημίλλη **32**, 143
βουτηρόχορτο **88**
ευκάλυπτος **56**
εχινάτσα **53**, 143
θυμάρι **104**
καγιέν **46**
καλέντουλα **43**
κουφοξυλιά **96**
λεβάντα **73**
μάραδο **59**
μουριά **80**
μπετόνικα **99**
μύρο **50**, 143
μύρπιλλο **109**
μωβ φασκόμυλο 143
πανσές **114**
πεντάνευρο **86**
πολύγωνο 143
πολυκόμποι **55**
σαλικάρια 143
σταυροβότανο **112**
τριαντάφυλλο **91**
υδράσις **67**
φασκόμυλο **95**
φλώμος **111**
χαμονήλι **47**
πλύσεις δερματικές, προετοιμασία για 125
ΠΕΣ *βλέπε* προεμμηνορροϊκό σύνδρομο
ποδάγρα *βλέπε* ουρική αρθρίτιδα
πόδι του αθλητή 127, 146-7
πόδια και χέρια, παθήσεις των 160-1
ποδόλουτρα **37**, 147, 151
ποκόν **85**
πολύγωνο, Πολύγωνο το δίστροφο
142-3, 184
Πολύγωνο το πολυανθές 181
πολυκόμποι **55**, 172-3
πολύκομπος *βλέπε* κατισδόχορτο 182
πόννοι και άλγη 130-1
πονοκέφαλοι από ένταση 132-3
πονοκέφαλοι και ημικρανίες 126-7, 132-3
ποντικοστάφυλο 181 (*βλέπε* βρυωνία)
πορτοκάλι **49**
πικρό **49**
της Σεβίλλης **49**
πορτοκαλιά **49**
ποσότητες, πρότυπες 120-5
Ποτεντίλλη η έρπουσα *βλέπε* σημείωση
Ποτεντίλλη η ορδία 184
Ποτεντίλλη η ορδία 152-3, 184
πράνα 12
πράσινο τσάι **44**, 150-1
Πρίμουλα **87**
πριονίτης *βλέπε* μπετόνικα **99**

προβλήματα χαλάρωσης 164-5
προδρόμου βότανο *βλέπε* βάλοσμο **68**
προεμμηνορροϊκό σύνδρομο 166-7
προστάτης, παθήσεις του 158-9
προστατίτιδα 158-9
πρότυπες δόσεις γιατρικών 120-5
προυνέλλα *βλέπε* βουτηρόχορτο
προφυλάξεις κατά τη χρήση των
θεραπειών 129
πρώρο άσπρισμα των μαλλιών 146-7
πρωινή ναυτία 170-1
πρωκτικό κίρσοι 154-5
πρώτες βοήθειες με φάρμακα του
εμπορίου 126
πρώτες βοήθειες, γιατρικά από βότανα
126-7

πρωτογενείς δυνάμεις, στην ιατρική
της Αγιουρβέδα 12
Πτελαία η πεδινή *βλέπε* καραγάτι 182
Πτελέα η υπόξανθος *βλέπε* φτελιά
πτησάνη *βλέπε* έγχυμα
πυρετός, κατά την παιδική ηλικία 176-7

P

ράβδοι χυμού, γλυκορριζας **65**, 153
ραβέντι **89**, 152-3
ρακοβότανο 184
ράμσος 176-7, 180
ρεγολίτσα *βλέπε* γλυκορριζα **65**
ρετινολαδία 184
ρευματισμοί 130-1
ρευματοειδής αρθρίτιδα 130-1
Ρήον το παλαμοειδές *βλέπε* ραβέντι **89**
Ρητή η βαρίσμος *βλέπε* απίγανος 180
ρπτήνη, συλλογή 119
ρίγανη 188
ριγόχορτο 181 (*βλέπε* θερμοχόρτο)
ριζάρι 184
ρίζες, συλλογή και αποξήρανση 119
ριζώματα **52**, **67**
ρινίτιδα, αλλεργική 156-7
ρίτσινο *βλέπε* ρετινολαδία 184
ροδαφινιά *βλέπε* δαφνοκερασία 181
ροδί *βλέπε* τριανταφυλλιά **90-1**
ροδί *βλέπε* τριανταφυλλιά **90-1**
Ροδί η δαμασκηνή *βλέπε* απριλιάτικη
τριανταφυλλιά
ροδόδενδρο *βλέπε* σημείωση κρανιά 182
ροδόνηρο **91**, 163, 169
σε λουσίν **90**, 145, 161, 163
ρούανο *βλέπε* ρίγανη 188
Ρουβία η βαφική *βλέπε* ριζάρι 184
ρουπάκι 184
ρουπακοβελονία *βλέπε* ρουπάκι 184
Ρους η αρωματική 176-7, 184
Ρωμαϊκή ιατρική 11
Ρωμαϊκή τσουκνίδα **108**
Ρωμαϊκό χαμομήλι **47**
για την αδυναμία χαλάρωσης
164-5
για την αιμία στα βρέφη 176-5
για την περίοδο της οδοντο-
φυΐας 176-7
για την πρωινή ναυτία 170-1
για το άσθμα 138-9
για το σύνδρομο ευερέθιστου εν-
τέρου και για την κολίτιδα 154-5
για τους κολικούς 174-5

Σ

σακχαρώδης διαβήτης, όγμος 172-3
Σάλβια *βλέπε* φασκόμυλο **95**
σαλέπι *βλέπε* σερικοβότανο 184
σαλικάρια 142-3, 184
σαμάνοι 20
σαμπουκόνας *βλέπε* κουφοξυλιά **96**

Σαμπούκος ο μέλας *βλέπε* κουφοξυλιά 96
σανταλόξυλο 184
σαπουνόχορτο 189
Σαπωνάρια η φαρμακευτική *βλέπε* σαπουνόχορτο 189
Σαπουρέγια η δύμβρα *βλέπε* δρούμπα 187
σατσούμα 49
σάγυχο *βλέπε* μαντζουράνα 188
σέλινο 37, 130-1, 158-9
σεμεσάντο *βλέπε* χιλιόφυλλο 30
σένα *βλέπε* κασσία 182
Σερενόνα η πριονωτή 158-9, 184
σερνικοβότανο 184
Σημίδα η τυλωδής 184
Σιθιριανό gingseng 178
σιδερολάπαδο *βλέπε* σημείωση λάπαδο 183
σιδήρου έλλειψη, αναιμία από 150-1
σίλυβο *βλέπε* γαϊδουράγκαθο 181
σιρόπι, παρασκευή 121
σκαφίδιο *βλέπε* σκουτελλάρια 98
σκελίδες σκόρδου *βλέπε* σκόρδο
σκλίταρος *βλέπε* ιτιά 94
σκόνη, παρασκευή, 124
σκορδαράκι 184 *βλέπε* σημείωση στο
Τεύκριον η σκοροδοσία
σκορδέο 184 *βλέπε* σημείωση στο
Τεύκριον η σκοροδοσία
σκόρδο 33
για τα κρυολογήματα και τη
γρίπη 134-5
για τη δυσανεξία σε τροφές 156-7
για την ακμή 144-5
για την υψηλή χοληστερόλη 150-1
για τις πρώτες βοήθειες 127
κουφέτα 33
συλλογή των σκελίδων 119
σκορδόχορτο 184 *βλέπε* σημείωση
στο Τεύκριον η σκοροδοσία
σκουλόχορτο *βλέπε* σκυλόχορτο 184
σκουτελλάρια 98, 132-3, 162-3
στροφουλάρια 97, 134-5, 146-7
σκυλόλακα *βλέπε* Υοσκύαμος ο μέλας
190
σκυλόχορτο 138-9, 184
σκώληκες, νηματοειδείς 176-7
σμέουρα 93
σημηματοροϊκή δερματίτιδα 146
σμίρνα *βλέπε* μύρρο 50
σόγκος *βλέπε* ζωχός 181
σώμα, ιατρική της Αγιουρβέδα 12
σοφόρα 154-5, 184
σπαδόχορτο *βλέπε* βάλασμο 68
σπαράγγι 189
σπασόχορτο *βλέπε* κολχικό 182
σπειραία *βλέπε* φιλιπεντούλα 58
σπερδούκλα *βλέπε* σπερδούκλι 189
σπερδούκλι 189
σπέρματα *βλέπε* σπόροι
σπίλοι 160-1
σπλόνος *βλέπε* φλώμος 111
σπορέλαια
από σπέρματα Οινόδηρας
126, 144-5
λινέλαιο 75
σπόροι, συλλογή 119
σπορτούλα *βλέπε* σπερδούκλι 189
σπουρτουλίτσι *βλέπε* σπερδούκλι 189
σταματοχορτο *βλέπε* δικταμνος 186
στάχης 183
Στάχης ο φαρμακευτικός *βλέπε* μπετό-
νικα 99
στεκούλι 101
στελλάρια 100, 126, 144-5
στοιχεία
Ελληνικά 10
Κινέζικα 14-5, 26
στην ιατρική της Αγιουρβέδα 22
στοματικά έλκη 142-3

στοματοχορτο *βλέπε* δικταμνος 186
στραμπολήγματα *βλέπε* διαστρέματα
στρουμπάρα *βλέπε* Υοσκύαμος ο μέ-
λας 190
στυπτικές γεύσεις, ιατρική της Αγιουρ-
βέδα 13, 25
Στύρακος ο φαρμακευτικός 180
Στύρακος ο βενζοϊκός 184
σύγκαμα 174-5
σύγχυση 172-3
συκώτι, διαταραχές του *βλέπε* ηπατικές
διαταραχές 154-5
συλλογή και αποξήρανση βοτάνων 118-9
συμβουλή βοτανολογική 186
Κινέζου 17
σύμφυτο 101
για εξαρτήματα και διαστρέ-
ματα 130-1
για κισσώδη έλκη 160-1
για το σύγκαμα και τη νινίδα
174-5
για το σχίσσιμο του περινέου 170-1
ως πρώτη βοήθεια 126-7
Σύμφυτον το φαρμακευτικόν 101
σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου 153,
154-5
συνδυασμοί φαρμάκων 120, 129
σύνθετα δισκία
υδράστις 67
σφεντυλιά *βλέπε* σπερδούκλι 189
σφέρδουκλας *βλέπε* σπερδούκλι 189
σπερδούκλι *βλέπε* σπερδούκλι 189
σφουρδακέλα *βλέπε* ζωχαδόχορτο 181
σφουρδάκλα *βλέπε* ζωχαδόχορτο 181
σχίσσιμο περινέου 170-1
σωματικά υγρά 10
σωματικών υγρών τονωτικά 179

T

τάμος *βλέπε* αβρώνια 180
τανασέτο 102
ταξίδι, ναυτία στο 127, 176-7
ταξινόμηση, των βοτάνων 10-1, 24
ταραζάκο *βλέπε* αγριοράδιο 103
Ταραζάκον το φαρμακευτικόν 103
τετράγκαθο *βλέπε* αστράγαλος 180
Τεύκριο το σκόρδιο 184 *βλέπε* σημεί-
ωση στο Τεύκριον η σκοροδοσία
Τεύκριον η σκοροδοσία 160-1, 184
τζίντζερ 115, 150-1, 154-5, 170-1, 176-7
κρυσταλλικό τζίντζερ 127,
155, 177
τζουρκάς *βλέπε* καμέλλα 45
τήλι *βλέπε* τριγωνέλλα 106
τηντηλίδα *βλέπε* τριγωνέλλα 106
τίλιο *βλέπε* φλαμουριά 184
τοκετός 170-1
τοκετός, προετοιμασία για τον 170-1
τονωτικά βότανα 178-9
του φιδιού το χορτάρι *βλέπε* δρακοντιά
186
τούρκικο ραβέντι 89
Τουσιλάγκο 107
τραγάγκαθα *βλέπε* αστράγαλος 180
τραγιά *βλέπε* καμέλλα 45
τραγορίγανος *βλέπε* δρούμπα 187
τραγόχορτο *βλέπε* δρούμπα 187
τριανταφυλλιά 90-1
απριλιτική τριανταφυλλιά
90-1, 162-3, 168-9
εκατόφυλλο τριαντάφυλλο 90
άγρια 90
τριβόλι 184
τριγωνέλλα 106, 172-3
τρικοκκία *βλέπε* κράταιγος 51
τριφύλλι
ήμερο 170-1, 172-3, 181
κόκκινο 105, 146-7

με φύλλα σε σχήμα φρούλας
105
τριφύλλι των αγρών *βλέπε* τριφύλλι 105
Τριφύλλιον το λειμώνιον 105, 146-7
τριχοειδή αγγεία, εύδραυστα 150-1
τριχοφυτία 146-7
τροφή, τα βότανα ως, 24-7
τσάι 44
μαύρο 44
όλοφυλλο 44, 150-1
πράσινο 44, 150-1
τσάι από το Δέλφι *βλέπε* τσάι του βου-
νού 190
τσάι του Βελουχιού *βλέπε* τσάι του βου-
νού 190
τσάι του βουνού 190
τσάι του Παρνασσού *βλέπε* τσάι του
βουνού 190
τσάκρα 12, 167
τσιλί (*βλέπε* καγιέν)
τσιμένι *βλέπε* τριγωνέλλα 106
τσιμφούγκα 21, 184
τσιμπήματα εντόμων 126-7
τσουένι *βλέπε* σαπουνόχορτο 189
τσουκνίδα 108, 144-5, 150-1
τυπικά προϊόντα, για τους βοτανολο-
γαπείς 192

Υ

υγρά παρασκευάσματα 40, 64, 65, 94,
125
υδράγγεια 184
Υδράγγεια η δενδρώδης *βλέπε* υδράγ-
γεια 184
υδράστις 67, 138-9, 140-1, 156-7
Υδροκτύλη η ασιατική 164-5, 172-3,
184
Υοσκύαμος ο αργυρός *βλέπε* Υοσκύα-
μος ο μέλας 190
Υοσκύαμος ο μέλας 190
Υοσκύαμος ο χρυσός *βλέπε* Υοσκύα-
μος ο μέλας 190
Υοσκύαμος του Διοσκορίδη *βλέπε*
Υοσκύαμος ο μέλας 190
υπερέμεση των εγκύων 170-1
Υπερικόν το διάτρητον *βλέπε*
βάλασμο 68
υπερνεργητικότητα 176-7
υπέραση 148-9
υπόδητα, παρασκευή 125
υπόταση 148-9
ύσσωπος 69, 136-7, 176-7
υστερεκτομή 168-9
υψηλή πίεση του αίματος 148-9
υψηλή χοληστερόλη 150-1

Φ

φαγόπυρο 150-1, 184
φαινόμενο Raynaud 150-1
φάρμακα, εξέλιξη τους από τα βότανα
118-9
φασκόμυλο 95, 146-7
μωβ 95, 142-3, 172-3
φιδόρριζα 23
φιδόχορτο *βλέπε* δρακοντιά 186
φικάρια *βλέπε* ζωχαδόχορτο 181
φιλιπεντούλα 58, 152-3
φιλουριά *βλέπε* φλαμουριά 184
φιλύρα *βλέπε* φλαμουριά 184
φλαμουριά 148-9, 162-3, 184
φλεβικό κισσώ 160-1
φλέγμα 10, 12-3, 24, 25
φλεγμονική ιδιοσυγκρασία 10, 20
φλεγμονή της χοληδόχου κύστης 154-5
φλισκούνη 191
φλοιός, συλλογή και αποξήρανση 119

φλούδες
μήλου 77
πορτοκαλιού 49
φλώμος 111, 140-1
φρούκος 61
φουμάρια *βλέπε* καπνόχορτο 182
Φραγκάρια η λεπτή *βλέπε* φραουλιά 60
φράουλες, άγριες 60
φραουλιά 60
φροξινάνδι *βλέπε* κουφοξυλιά 96
φροξυλιά *βλέπε* κουφοξυλιά 96
φτελειός *βλέπε* καραγάτσι 182
φτελιά 152-3, 185
επίσης *βλέπε* καραγάτσι 182
φτεμόχορτο 184 *βλέπε* σημείωση στο
Τεύκριον η σκοροδοσία
Φυσική Ιατρική 21
Φυσιολογική, θεωρία της 18-9
φυτολόγος 85, 142-3
χοληστερόλη, υψηλή 150-1
χοληστίτις 180 (*βλέπε* καρότο, άγριο)
χαλθαδόρριζα *βλέπε* σαπουνόχορτο 189
χαμαιδρύς 185
χαμαιλίριου ρίζα 168-9, 185
χαμανδριά *βλέπε* χαμαιδρύς 185
χαμηλή πίεση του αίματος 148-9
χαμοκουκκία *βλέπε* ρετινολαδιά 184
χαμολεύκι 107
χαμομήλι 47 (*βλέπε* χαμόμηλο)
χαμομήλι, ομοιοπαθητικό ιατρικό
από 47, 175, 177
χαμόμηλο 47
Γερμανικό 47
για τις πρώτες βοήθειες 127
Ρωμαϊκό *βλέπε* Ρωμαϊκό
χαμομήλι

χελιδόνι 185
χελιδρόνια *βλέπε* σημείωση Κληματίς
η κινεζική 182
χελιδρόνια *βλέπε* σημείωση Κληματίς
η κινεζική 182
χεριών και ποδιών παθήσεις 160-1
χιλιόφυλλο 30, 148-9
Χιόνανθος ο θιργίνιος 21, 154-55, 185
χιονίστρα *βλέπε* καπνόχορτο 182
χιονίστρα *βλέπε* κολχικό 182
χιονίστρες 150
χιοράδιο *βλέπε* στροφουλάρια 97
χολερική διάθεση 10, 24
χολή
κίτρινη 10, 24
μαύρη 10, 24
στην ιατρική της Αγιουρβέδα
12, 25
χοληδόχος κύστη, φλεγμονή της 154-5
χοληστερόλη, υψηλή 150-1
Χόνδρος ο ούλος *βλέπε* ισλανδικό
βρύο 182
χονδρούτσικο 101
χορηγίαση ιατρικών με συνταγή και
διανομή τους 183
χρόνια βρογχίτιδα 138-9
Χρυσάνθεμον το μορφοφύλλον *βλέπε*
ju hua 185
Χρυσάνθεμον το παρθέριον *βλέπε*
τανασέτο 102
χρυσόβεργα 136-7, 185
χυμοί, παρασκευή των 125

Ψ

ψείρες της κεφαλής 176-7
ψευδο-gingseng 84
ψυλλόχορτο 86
ψωρίαση 146-7

Ω

ώμονο βλέπεινούλα 70

ΛΑΤΙΝΙΚΟ ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ

A

Achillea millefolium 30, 148-9
Achyranthes bidentata 181
Acorus calamus 182
Aesculus hippocastanum 160-1, 181
Agrimonia eupatoria 31
για γαστρικές διαταραχές στα παιδιά 174-175
για τη διάρροια 152-153
για τη δυσανεξία σε τροφές 156-157
για την επιπεφυκίτιδα και για τη βλεφαρίτιδα 140-141
για τον ερεθισμένο λαιμό 142-3

Agrimonia pilosa 31
ai ye 39, 168-9
Akebia trifoliata 181
Alchemilla arvensis βλέπε *Aphanes arvensis*
Alchemilla vulgaris 32, 142-3, 166-7
Aletris farinosa 182
Alisma plantago 182
Alisma plantago-aquatica βλέπε *Alisma plantago*
Allium sativum 33, 134-5, 144-5, 150-1, 156-7
Allium ursinum 176-7, 182
Aloe vera 34, 127, 146-7
Althaea officinalis 35, 136-7
Alyssum saxatile βλέπε αλυσίδα 180
Anemone pulsatilla 140-1, 162-3, 166-7, 182
Anethum graveolens 180
Angelica spp. 36
Angelica archangelica 36, 130-1
Angelica rubescens 36, 150-1, 166-6, 179
Aphanes arvensis 182
Apium graveolens 37, 130-1, 158-9
Arctium lappa 38, 144-5, 174-5
Arctostaphylos uva-ursi 109, 158-9, 180
Armeniacia vulgaris βλέπε *Prunus armeniaca*
Arnica montana, 130-1, 146-7, 180
Artemisia abrotanum 146-7, 182
Artemisia absinthium 39
Artemisia vulgaris 39, 164-5
Artemisia vulgaris var. *indicus* 168-9
Arum maculatum βλέπε δρακοντιά 186
Asparagus acutifolius βλέπε σπαράγγι 189
Asparagus officinalis βλέπε σπαράγγι 189
Asparagus racemosus 179
Asphodelus albus βλέπε ασφόδελος 180
Astragalus angustifolius βλέπε αστράγαλος 180
Astragalus membranaceus 134-5, 172-3, 181
Atractylodes macrocephala 178
Aurinia saxatilis βλέπε αλυσίδα 180
Avena sativa 40, 150-1, 164-5

B

bai gou 64
bai shao yao 17, 83, 166-7
bai xian pi 181
bai zhu 178
Ballota nigra 170-1, 180
ban xia 181
Baptisia tinctoria, 142-3, 181

Barosma betulina 158-9, 183
Beech, *Wooster*, 21
bei xie 52
Benton, *Xi* 21
Berberis aquifolium 183
Berberis vulgaris 154-5, 183
Betula verrucosa 184
bo he 15, 79
Borago officinalis 41, 164-5, 179
Brassica oleracea 42, 144-5, 156-7, 170-1, 176-7
Bryonia *alba* 181
bu gu zhi 179
Bupleurum chinense 154-5, 181

C

Calendula officinalis 43
για τα προβλήματα του θηλασμού 170-1
για τη θαρδιά εμμηνορροσία 168-9
για την επιπεφυκίτιδα και την βλεφαρίτιδα 140-1
για τις μυκητιακές λοιμώξεις 146-7
για τον κολπικό κνησμό 168-9
Camelia sinensis 44, 150-1
cang er zi 138-9, 183
Cannabis sativa 182
Carduus marianus 154-5, 181
Carthamus tinctoris 182
Caulophyllum thalictroides 166-7, 183
Centaurea cyanus 182
Centaurium umbelatum βλέπε δερμόχορτο 181
Centranthus ruber 110
Cerasus avium βλέπε *Prunus avium*
Cerasus laurocerasus βλέπε *Prunus laurocerasus*
cha 44
chai hu 154-5, 181
Chamaelirium luteum 168-9, 185
Chamaemelum nobile 47
για την αδυναμία χαλάρωσης 164-5
για την αιπνία στα όρθη 176-7
για την περίοδο της οδοντοφυΐας 176-7
για την πρωινή ναυτία 170-1
για το άσθμα 138-9
για το σύνδρομο του ευερέθιστου εντέρου και για την κολίτιδα 154-5
για τους κολικούς 174-5

Chamomilla recutita 47
Chelidonium majus 185
chen pi 49
chi shao yao 83, 144-5
Chionanthus virginicus 154-5, 185
Chondrus crispus 182
chong wei zi 74
Chrysanthemum morifolium 140-1, 148-9, 185
chuan xiong 183
ci ji li 184
Cichorium intybus 184
Cimifuga racemosa 184
Cinnamomum cassia 48, 134-5, 150-1
Cinnamomum zeylanicum 48
Cistus creticus βλέπε λαδανιά 187
Cistus incanus ssp. *creticus* βλέπε λαδανιά 187
Cistus ladanifer βλέπε λαδανιά 187
Cistus salvifolius βλέπε λαδανιά 187
Cistus villosus βλέπε λαδανιά 187
Citrus aurantium 49, 162-3
Citrus limon 132-3, 183
Citrus reticulata 49

Citrus spp. 49
Clematis chinensis 182
Clematis flammula βλέπε σημείωση Κληματίς η κινεζική 182
Clematis vitalba βλέπε σημείωση Κληματίς η κινεζική 182
Cnicus benedictus 180
Codonopsis pilosula 178
Coffin, *Albert* *Isaiah* 21
cohosh βλέπε μάυρο cohosh, μπλε cohosh 21
Colchicum autumnale βλέπε κολχικό 182
Commiphora molmo 50, 142-3, 146-7
Convallaria majalis 148-9, 182
Coptis chinensis 182
Coriandrum sativum βλέπε κοριάνδροσ 182
Cornus mas βλέπε κρανιά 182
Cornus officinalis 182
Cornus sanguinea βλέπε σημείωση κρανιά 182
Crataegus oxyacantha 51
Crataegus monogyna 51
Crataegus pinnatifolia 51
Crataegus spp. 51, 148-9
Culpeper, *Nicholas* 18-9
Cupressus sempervirens 172-3, 182
Cynara scolymus 181
Cypripedium calceolus 162-3, 181
Cytisus scoparius 148-9, 183

D

da huang 15, 89
da zao 178
dan shen 15, 95
dan zhu ye 185
dang gui 36, 150-1, 166-7, 179
dang shen 178
Daucus carotta 180
Dendrobium officinale 179
di gu pi 180
di huang 179
Dictamnus albus 184
Dictamnus dasycarpus 181
Digitalis purpurea 148
Dioscorea hypoglauca 52
Dioscorea opposita 52
Dioscorea villosa 52, 154-5, 160-1
Dracunculus vulgaris βλέπε δρακοντιά 186
du huo 180

E

Echinacea angustifolia 53
Echinacea purpurea 53
Echinacea spp. 53, 134-5, 142-3, 176-7
Elethreococcus senticosus 178
Elettaria cardamomum 182
Elymus repens 158-9, 180
Emblica officinalis 172-3, 180
Ephedra gerardiana 54
Ephedra sinica 54, 138-9, 156-7
Equisetum arvense 55, 172-3
Equisetum hiemale 55
Erythraea centaurium βλέπε δερμόχορτο 181
Eschscholzia californica 164-5, 176-7, 183
Eucalyptus globulus 138-9
Euonymus atropurpureus 181
Euonymus europaeus βλέπε Ευώνυμον το ευρωπαϊκόν 181
Euonymus latifolius βλέπε σημείωση Ευώνυμον το ευρωπαϊκόν
Eupatorium cannabinum 57
Eupatorium perfoliatum 57, 34-5, 181
Eupatorium purpureum 57, 158-9

Euphorbia helioscopia βλέπε γαλατσιόδα 181
Euphorbia pilulifera 181
Euphrasia officinalis 140-1, 156-7, 181

F

Fagopyrum esculentum 150-1, 184
fang feng 185
Filipendula ulmaria 58, 152-3
Foeniculum officinale 59, 127, 154-5, 174-5
Forsythia suspensa 134-5, 185
Fragaria vesca 60
fu ling 178
Fucus vesiculosus 61
Fumaria officinalis 144-5, 182

G

Galega officinalis 170-1, 172-3, 181
Galium aparine 62, 142-3, 146-7
gan cao 15-6, 65
gan jiang 115, 176-7
Ganoderma lucidum 178
Gardenia jasminoides 181
Gelsemium sempervirens 132-3, 182
gentian 63, 154-5
Gentiana lutea 63, 154-5
Gentiana macrophylla 63
Gentiana scabra 63
Geranium maculatum 152-3, 174-5, 180
Geranium robertianum 181
Gerard, *John* 19
Ginkgo biloba 64, 150-1
ginseng 84, 172, 178
Glechoma hederacea 138-9, 156-7, 181
Glycyrrhiza glabra 65, 152-3
Glycyrrhiza uralensis 65
Gnaphalium uliginosum 136-7, 142-3, 181
gotu cola βλέπε Υδροκοτύλη η ασιατική 184
gou qi zi 15, 179
Grindelia camporum 138-9, 181
Guaicacum officinalis 181
gui zhi 16, 48, 134-5, 150-1

H

Hamamelis virginiana 160-1, 180
han lian cao 179
Harpagophytum procumbens 130-1, 180
he shou wu 146-7, 168-9, 184
Hieracium pilosella 181
hilba, τσάι 106
Hohenheim, *Phillipus* *Theophrastus Bombastus von* βλέπε Γ Παράκελσος
hu lu ba 106
huai jiao 154-5, 184
huai niu xi 180
huang lian 17, 182
huang qi 134-5, 172-3, 184
huang qin 98
hui xiang 59
Humulus lupulus 66, 164-5
huo ma ren 182
Hydrangea arborescens 184
Hydrastis canadensis 67, 138-9, 140-1, 156-7
Hydrocotyle asiatica 164-5, 172-3, 184
Hyoskyamus albus βλέπε Υοσκιάμος ο μέλας 190
Hyoskyamus niger βλέπε Υοσκιάμος ο μέλας 190
Hyoskyamus aureus βλέπε Υοσκιάμος ο μέλας 190
Hyoskyamus muticus βλέπε Υοσκιάμος ο μέλας 190
Hypericum androsaenum 68

Hypericum perforatum 68, 132-3, 170-1
Hyssopus officinalis 69, 136-7, 176-7

I

Iberis amara 154, 181
Inula hellenium 70, 138-9
Inula japonica 70
Iris germanica βλέπε αγριόκρινος 180
Iris versicolor 182

J

Jateorhiza palmata, 182
jiang pi 115
jie geng 184
jin yin 76
jin yin hua 76, 176-7
jin yin teng 76
jin ying zi 90
jing 166, 178-9
Joe-Pye, αγριόχορτο του 57
ju hua 140-1, 148-9, 185
Juglans cinerea 71
Juglans regia 71
Juniperus communis 72, 158-9
Juniperus drupacea βλέπε κέντρο 72

K

kuan dong hua 107

L

Lactuca virosa 164-5, 181
Lamium album 158-9, 168-9, 183
Lavandula angustifolia 73
Lavandula officinalis 142-3
Lavandula spp. 73, 127, 132-3, 164-5
Ledebouria seseloides 185
Leonurus cardiaca 74, 148-9, 168-9
Leonurus heterophyllus 74
Levisticum officinale 183
lian qiao 134-5, 185
Ligusticum wallichii 183
Ligustrum lucidum 168-9, 183
Ligustrum vulgare 183
ling zhi 178
Linum catharticum 75
Linum usitatissimum 75
Lobelia inflata 183
long dan cao 63
long dan xie gan wan 63
Lonicera japonica 76, 176-7
Lonicera periclymenum 76
Lophatherum gracile 185
luo shi teng 185
Lycium chinense 179, 183
Lythrum salicaria 142-3, 184

M

ma bian cao 112
ma huang 16, 23, 54, 138-9, 156-7
Magnolia liliflora 183
mai men dong 185
Majorana hortensis βλέπε μαντζουράνα 188
Malus communis 77
Malus spp. 77
Marrubium vulgare 138-9, 184
maythen βλέπε χαμόμηλο 47
mei gui hua 91
Melaleuca alternifolia 183
για την ακμή 144-5

για την κόνιδα 176-7
για τον έρπητα από κρουολόγημα (επιχειλίτο) 142-3
για τον κολπικό κνησμό 168-9
για τους σπύλους και τις ακροχορδώνες 160-1

Melilotus officinalis 160-1, 183
Melissa officinalis 78, 154-5, 164-5
Mentha arvensis 79
Mentha piperita 79, 127, 154-5, 176-7
Mentha pulegium βλέπε φλισκούνι 191
Mentha spicata 79
Menyanthes trifoliata 130-1, 183
Microperia juliana βλέπε κατσόδοχορτο 182
Mitchella repens 170-1, 185
mo yao 50
Morus alba 80, 136-7
Morus nigra 80
mu dan pi 83
mu tong 180
mu zei 55
Myrica cerifera 138-9, 183
Myristica fragrans 81

N

Nepeta cataria 134-5, 174-5, 182
Nicotiana glauca 183
niu bang zi 38
nu zhen zi 168-9, 183

O

Origanum microphyllum βλέπε ρίγανη 188
Ocimum basilicum 82, 164-5, 168-9
Oenothera biennis 144-5, 166-7, 183
Ononis antiquorum βλέπε σημείωση βοϊδαγκάδι 181
Ononis repens βλέπε σημείωση βοϊδαγκάδι 181
Ononis spinosa 181
Ophiopogon japonicus 185
Ophrys lutea βλέπε σερνικοβότανο 184
Ophrys spp. βλέπε σερνικοβότανο 184
Orchis mascula βλέπε σερνικοβότανο 184
Orchis quandripunctata βλέπε σερνικοβότανο 184
Orchis spp. βλέπε σερνικοβότανο 184
Origanum marjorana βλέπε μαντζουράνα 188
Origanum vulgare ssp. hirtum βλέπε ρίγανη 188
Origanum vulgare βλέπε ρίγανη 188
Origanum dictamnus βλέπε δίκταμος 186
Origanum heracleoticum βλέπε ρίγανη 188-9
Origanum onites βλέπε ρίγανη 188-9
Origanum toumefortii βλέπε ρίγανη 188-9

P

Paeonia lactiflora 83, 144-5, 166-7
Paeonia suffruticosa 83
Panax ginseng 84, 178
Panax notoginseng 84
Panax quinquefolius 84
Parietaria cretica βλέπε σημείωση παριετάρια 184
Parietaria diffusa 158-9, 183
Parietaria officinalis βλέπε σημείωση παριετάρια 184
Passiflora incarnata 164-5, 183
Pelargonium odoratissimum 180
Peumus boldo 183
Pheum palmatum 89, 152-3
Pheum rhabarbarum 89
Phytolacca americana 85, 142-3

Picrasma excelsa 182
Pilosela officinarum βλέπε *Hieracium pilosella* 181
Pimpinella anisum 136-7, 181
Pinellia ternata 185
Piscidia erythrina 162-3, 184
Plantago lanceolata 86, 140-1, 156-7
Plantago ovata 86, 152-3
Plantago major 86, 174-5
Plantago psyllium 86, 152-3
Platycodon grandiflorus 184
Pogostemon patchouli 183
Polygonum bistorta 142-3, 184
Polygonum multiflorum 146-7, 168-9, 184
Poria cocos 178
Potentilla anserina 136-7, 180
Potentilla erecta 152-3, 184
Potentilla reptans 184 βλέπε σημείωση Ποτεντίλλη η ορδία 184
Primula veris 87, 138-9
Primula vulgaris 87
Prunella vulgaris 88, 176-7
Prunus armeniaca 181
Prunus avium 182
Prunus laurocerasus 181
Prunus serotina 136-7, 180
Psoralea corydifolia 179
pu erh 44
Pulegium vulgare βλέπε φλισκούνι 191

Q

qin jiao 63
qing hao 180
qing pi 49
Quercus robur 181
Quyillajia saponaria 146-7, 182

R

Ranunculus ficaria 154-5, 170, 182
Rauwolfia serpentina 23
Rehmania glutinosa 179
ren dong teng 76
ren shen 84
Rhamnus purshiana 181
Rhus aromatica 176-7, 184
Ricinus communis 184
Rosa cantina 90
Rosa centifolia 90-1
Rosa damascaena 90-1, 162-3, 168-9
Rosa gallica 90-1
Rosa laevigata 90
Rosa rugosa 91
Rosmarinus officinalis 92, 146-7, 148-9
rou dou kou 81
rou gui 48
Rubia tinctorum 184
Rubus idaeus 93, 170-1
Rumex aquaticus βλέπε σημείωση λάπαθο 183
Rumex pulcher βλέπε σημείωση λάπαθο 183
Rumex acetosela βλέπε σημείωση λάπαθο 183
Rumex crispus 146-7, 183
Rumex obtusifolius βλέπε σημείωση λάπαθο 183
Ruta graveolens 180

S

Salix alba 94, 130-1
Salvia miltiorrhiza 95
Salvia officinalis 95, 146-7
Salvia officinalis var. purpurea 142-3, 172-3
Sambucus nigra 96, 136-7

san qi 84
sang bai pi 80, 136-7
sang shen 80
sang ye 80
sang zhi 80
Sanguinaria canadensis 180
Sanguisorba officinalis 180
Santalum album 184
Saponaria officinalis βλέπε σαπουνόχορτο 189
Satureja athoa βλέπε δρούμπα 187
Satureja cretica βλέπε δρούμπα 187
Satureja hortensis βλέπε δρούμπα 187
Satureja spinosa βλέπε δρούμπα 187
Satureja thymbra βλέπε δρούμπα 187
Schisandra chinensis 178
Scrophularia ningpoensis 97
Scrophularia nodosa 97, 146-7
Scrophularia spp. 97, 134-5
Scutellaria alpina 98
Scutellaria baicalensis 98
Scutellaria lateriflora 98, 132-3, 162-3
Scutellaria orientalis 98
Serenoa serrulata 158-9, 184
Serturmer, Friedrich 23
shan yao 52
shan zha 51
shan zhu yu 14, 182
shatavari 179
Shen Nong 15
sheng di huang 179
sheng jiang 115
shi hu 179

Sideritis euboica βλέπε τσάι του βουνού 190
Sideritis raeseri βλέπε τσάι του βουνού 190
Sideritis spp. βλέπε τσάι του βουνού 190
Sideritis syriaca βλέπε τσάι του βουνού 190
Solanum dulcamara 146-7, 182
Solidago virgaurea 136-7, 185
Sophora japonica 154-5, 184
Spiraea ulmaria 58
squaw vine 170-1, 185
Stachys officinalis 99, 132-3, 148-9, 162-3, 168-9
Stachys palustris 184
Stellaria dichotoma 100
Stellaria media 100, 144-5
Styrax benzoin 184
Styrax officinalis 180
Symphytum officinale 101, 130-1, 160-1, 170-1, 174-5
Syzygium aromaticum 154-5, 183

T

Tagetes patula 43
Tamus communis βλέπε αβρωνία 180
Tanacetum parthenium 102, 132-3
Taraxacum mongolicum 103, 132-3
Taraxacum officinale 103, 154-5, 160-1
Teucrium chamaedrys 130-1, 185
Teucrium divaricatum 184 βλέπε σημείωση στο Τεύκριον η σκοροδογία
Teucrium flavum 184 βλέπε σημείωση στο Τεύκριον η σκοροδογία
Teucrium pollium 184 βλέπε σημείωση στο Τεύκριον η σκοροδογία
Teucrium scordium 184 βλέπε σημείωση στο Τεύκριον η σκοροδογία
Teucrium scorodonia 160-1, 184
Thomson, Samuel 21
Thuja occidentalis 160-1, 181
Thymus serpyllum 104
Thymus vulgaris 104, 130-1, 138-9
Tilia europaea 148-9, 162-3, 184
Tilia platyphyllos βλέπε φλαμουριά 185
Trachelospermum jasminoides 185
Tribulus terrestris 184

Trifolium fragiferum **105**
Trifolium pratense **105, 116-7**
Trifolium pratense 183
Trigonella foenum-graecum **106, 172-3**
tulsi **82**
Turner, William 18
Turnera diffusa 164-5, 179
Tusilago farfara **107**
tutsan βιζέπε βάλσαμο **68**

U

Ulmus campestris βιζέπε καργάτσι 182
Ulmus fulva 152-3, 185
Urtica dioica **108, 144-5, 150-1**
Urtica pilulifera **108**

V

Vaccinium myrtillus **109, 172-3**
Vaccinium vitis-idaea **109**
Valleriana officinalis **110, 164-5**
Verbascum thapsus **111, 140-1**
Verbena officinalis **112, 132-3, 162-3, 168-9**
Viburnum opulus **113, 148-9, 152-3, 160-1**
Viburnum prunifolium **113, 166-7**
Vinca major 150-1, 181
Viola odorata **114**
Viola tricolor **114, 144-5, 150-1, 156-7, 160-1**
Viola yedoensis **114**
Viscum album 150-1, 182
Vitex agnus-castus 166-7, 168-9, 183

W

wei ling xian 182
Withering William 22
wu wei zi 14, 16, 178

X

Xanthium sibiricum 138-9, 183
xi yang shen **84**
xia ku cao **88, 176-7**
xian he cao **31**
xin yi 136-7, 138-9, 183
xing ren 17, 182
xuan fu hua **70**
xuan shen **97, 134-5**

Y

yi mu cao **74**
yin chai hu **100**

Z

Zanthoxylum americanum 150-1, 183
ze xie 184
Zea mays 182
zhi ke **49**
zhi shi **49**
zhi zi 181
zi hua di ding **114**
Zingiber officinalis **115, 150-1, 154-5, 170-1, 176-7**
Zizifus jujuba 178

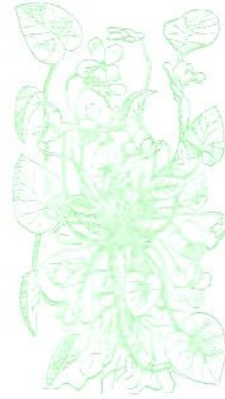
ΧΡΗΣΙΜΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑ

Όλα τα είδη των βοτάνων που αναφέρονται σε αυτό το βιβλίο, μπορείτε να τα συλλέξετε μόνοι σας, ή να τα αγοράσετε από την λαϊκή αγορά της γειτονιάς σας και από τα καταστήματα τροφίμων.

Επίσης βότανα συσκευασμένα ή όχι καθώς και ιδιοσκευάσματα βοτάνων (π.χ. ομοιοπαθητικά φάρμακα) μπορείτε να προμηθευτείτε από τα φαρμακεία και καταστήματα ειδών υγιεινής διατροφής όλης της χώρας.

Το έργο "ΠΛΗΡΗΣ ΟΔΗΓΟΣ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ"
των Εκδόσεων ΓΙΑΛΛΕΛΗ κυκλοφόρησε τον Σεπτέμβριο του 1995.
Στην έκδοση συνεργάστηκαν:

Μετάφραση - Επιστημονική επιμέλεια: Πην. Δεληπέτρου, Βοτανικός.
Υπ. Διδάκτωρ Τμήματος Βιολογίας Παν/μίου Αθηνών
Ηλεκτρονική σελιδοποίηση - Φίλμ - Μοντάζ: ART IDEA PLUS Ε.Π.Ε.
Εκτύπωση: Γιώργος Μυλωνάς
Βιβλιοδεσία: Ι. Μάντης και Υιοί" Ε.Ε.





The Herb Society's
**ΠΛΗΡΗΣ ΟΔΗΓΟΣ
ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ**

Ο πρώτος εικονογραφημένος οδηγός θεραπευτικής
με βότανα

•

Περιγράφει με πλήρη εικονογράφηση πάνω απο
120 φαρμακευτικά βότανα και φυτά με θεραπευτικές
ιδιότητες, με εικόνες των τμημάτων που
χρησιμοποιούνται και εξηγήσεις των χρήσεών τους.

•

Περιέχει πάνω απο 250 ασφαλή, αποτελεσματικά
οπιτικά γιατρικά για ευρύ φάσμα παθήσεων,
απο τους διάφορους πόνους μέχρι τους κισσούς
και απο τις δερματικές παθήσεις μέχρι το άγχος.

•

Διερευνά τις βοτανοθεραπευτικές μεθόδους στην
Ανατολή και στη Δύση και παρέχει έγκυρες
και ουσιαστικές πληροφορίες για ένα απο
τα αρχαιότερα συστήματα φυσικής ιατρικής.



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΓΙΑΛΛΕΛΗΣ
DORLING KINDERSLEY

ISBN 960-7555-03-1