

Γενικό Λύκειο Τήνου
Β' Τάξη

Σχ. Έτος 2013-2014
Α' Τετράμηνο

Ερευνητική Εργασία

"ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΦΥΤΑ ΚΑΙ ΒΟΤΑΝΑ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΓΗΣ...
ΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ"

Υπεύθυνη Καθηγήτρια :
Αφροδίτη Γαβριήλ



“ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΦΥΤΑ ΚΑΙ ΒΟΤΑΝΑ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΓΗΣ... ΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ”

Ομάδα Α': "ΒΟΤΑΝΑ-ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ-ΧΡΗΣΕΙΣ"

Αλβέρτη Μαρία

Βασιλάκη Δήμητρα

Περιβολαράκης Νικόλαος

Πρελορέντζος Ελευθέριος

Σταματίου Παντελής

Ομάδα Β': "ΒΟΤΑΝΑ ΚΑΙ ΟΜΟΡΦΙΑ"

Ρήγος Ευάγγελος

Σιγάλα Αικατερίνη

Σκλαβούνου Πηνελόπη

Σουράνη Ελένη

Σουράνη Μαρία

Ομάδα Γ': "ΒΟΤΑΝΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ"

Απέργης Ιάκωβος

Νάζος Ευάγγελος

Παλαμάρης Ιωάννης

Φιλιπούση Μαργαρίτα

Ομάδα Δ': "ΒΟΤΑΝΑ ΚΑΙ ΛΑΪΚΗ ΠΑΡΑΔΟΣΗ"

Αλβανός Χρήστος

Βελαλόπουλος Αλέξανδρος

Ισαακίδης Ευστράτιος

Πανής Ευθύμιος

Πλυτάς Νικόλαος

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ	4
ΚΕΦΑΛΑΙΟ Α: ΒΟΤΑΝΑ-ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ-ΧΡΗΣΕΙΣ	5
1.1 Η ιστορία των βοτάνων	5
1.2 Τα βότανα στην αρχαία ιατρική	6
1.3 Θεραπευτικά φυτά στην Αρχαιότητα	8
1.4 Βότανα-φάρμακα για θεραπεία ασθενειών	10
1.5 Τα βότανα και οι θεραπευτικές τους ιδιότητες από το Α ως το Ω...	13
ΚΕΦΑΛΑΙΟ Β: ΒΟΤΑΝΑ ΚΑΙ ΟΜΟΡΦΙΑ	21
2.1 Βότανα τα φάρμακα της φύσης	21
2.2 Η σωστή χρήση των βοτάνων	23
2.3 Οι κυριότερες μορφές θεραπευτικών βοτάνων	24
2.4 Κοσμετολογικές ιδιότητες των βοτάνων	32
2.5 Τα δερμοκοσμητικά βότανα προϊόντων φροντίδας της γυναίκας	37
ΚΕΦΑΛΑΙΟ Γ: ΒΟΤΑΝΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	45
3.1 Χρήση βοτάνων στη μαγειρική και στη ζαχαροπλαστική	45
3.2 Συνταγές με βότανα	49
ΚΕΦΑΛΑΙΟ Δ: ΒΟΤΑΝΑ ΚΑΙ ΛΑΪΚΗ ΠΑΡΑΔΟΣΗ	58
4.1 Τα βότανα στην παράδοση και τη λαογραφία	58
4.2 Τα βότανα στη λογοτεχνία	66
ΕΠΙΛΟΓΟΣ	71
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	72
ΠΗΓΕΣ ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ	72

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Ο άνθρωπος με την αναζήτηση της τροφής του στον φυσικό κόσμο διδάχτηκε όχι μόνο ποια φυτά είναι εύγευστα και κατάλληλα για τροφή αλλά και ποια χρησιμεύουν ως φάρμακα για την υγεία του.

Σε όλους τους λαούς και σε όλες τις εποχές χρησιμοποιήθηκαν μεταξύ άλλων ως φάρμακα για την θεραπεία πληγών, ασθενών κτλ και ορισμένα φυτά, άλλα με πραγματικές και άλλα με υποτιθέμενες ή μαγικές ιδιότητες.

Άλλωστε σύμφωνα με παράδοση κοινή σε πολλούς λαούς, κάθε χόρτο είναι και ένα φάρμακο προορισμένο από τον θεό για την θεραπεία κάποιας αρρώστιας. Μένει στον άνθρωπο να ανακαλύψει ποια ασθένεια, θεραπεύει το καθένα. Η γνώση και η χρήση πολλών βοτάνων ανάγονται στην αρχαία θεραπευτική παράδοση κυρίως των μεσογειακών λαών, που διαδόθηκε και σε άλλους λαούς ιδιαίτερα μέσω των μοναστηριών.

Οι μοναχοί ασχολήθηκαν με την λαϊκή ιατρική και δίδαξαν και σε λαϊκούς την καλλιέργεια, παρασκευή και χρήση των βοτάνων. Ένας από αυτούς (στα μέσα του 18ου αιώνα) ήταν ο ιερομόναχος Διονύσιος της Μονής Ολυμπιώτισσας στην Ελασσόνα, που διέπρεψε στην εμπειρική ιατρική μελετώντας και τις συνταγές λαϊκού ιατρικού χειρόγραφου βιβλίου, που αγόρασε το 1756 για την βιβλιοθήκη του μοναστηριού.

Στην διάδοση των γνώσεων για τις θεραπευτικές ή μαγικές ιδιότητες των φυτών συνέβαλε πολύ η γραπτή παράδοση της εμπειρικής ιατρικής, τα γιατροσόφια που βρίσκουμε σε ανώνυμα ή επώνυμα χειρόγραφα, όπως επίσης και σε αστρολογικά κείμενα, αφού ορισμένα βότανα συσχετίστηκαν με τους πλανήτες.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Α

ΒΟΤΑΝΑ- ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ-ΧΡΗΣΕΙΣ

1.1 Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ

Βρισκόμαστε σε μια προικισμένη από τη φύση χώρα, με απίστευτη ποικιλία θεραπευτικών βοτάνων, που φυτρώνουν μόνα τους σε κάθε γωνιά της. Στην Ελλάδα φυτρώνουν περίπου 1.200 είδη βοτάνων, ενώ σε άλλες ευρωπαϊκές χώρες όπως η Αγγλία και η Γερμανία τα ενδημικά φυτά είναι γύρω στα 30!

Αυτό που ευνοεί την ανάπτυξή τους είναι το ξερικό καλοκαιρινό κλίμα. Όσο για την άριστη ποιότητα των ελληνικών βοτάνων, αυτή οφείλεται στη μεγάλη ηλιοφάνεια, στα ιδιαίτερα χρώματα και το διαφορετικό μικροκλίμα κάθε περιοχής.

Στην αρχή, στα περισσότερα μας τραβάει το άρωμα και κατόπιν η γεύση τους σαν αφεψήματα. Άλλα, τα χρησιμοποιούμε παραδοσιακά σαν αρωματικά στο μαγείρεμα. Άλλα, απλώς τα τρώμε σε φαγητό! Οι φαρμακευτικές ιδιότητές τους, όμως, είναι το πιο πολύτιμο χαρακτηριστικό τους. Αμέτρητα βότανα μπορούμε να εκμεταλλευτούμε σαν φυσικά φάρμακα του οργανισμού μας. Πάντα με γνώση και με σωστή χρήση.

Στον Αρχαίο Κόσμο, η διαίτα, η φυτοθεραπεία και η επίκληση των Θεών, ήταν πολύ σημαντικά, για την αποκατάσταση της υγείας. Παρά το γεγονός ότι όλοι οι Θεοί θεωρούνταν ότι θεράπευαν τις ανθρώπινες αρρώστιες, ο Ασκληπιός, λατρεύονταν ως ο κατεξοχήν Θεός θεμελιωτής της Ιατρικής. Ήταν γιος του Απόλλωνα. Η ιερή πόλη του Ασκληπιού ήταν η Επίδαυρος. Στα ιερά του Ασκληπιού, τα Ασκληπιεία, εκτρέφονταν τα ιερά σύμβολα του Ασκληπιού τα φίδια.

Το φίδι είναι σημαντικό σύμβολο του Ασκληπιού, εν μέρει λόγω της περιοδικής ανανέωσης του δέρματός του που συμβολίζει την ανανέωση του σώματος, στόχου της μαχόμενης Ιατρικής. Η μακριά ράβδος που κρατά ο Ασκληπιός συμβολίζει την βακτηρία που χρησιμοποιούσαν οι θεραπευτές ιατροί στην Αρχαιότητα, κατά τις οδοιπορίες τους, διότι οι αρχαίοι Έλληνες ιατροί συχνά περιπλανούνταν από τόπο σε τόπο κατά την άσκηση του επαγγέλματός τους.

Σταδιακά μέσα από την παρατήρηση και το πείραμα, αναπτύχθηκαν ορθολογιστικές μεθοδολογίες, θεμελιώθηκε η επιστημονική προσέγγιση της Ιατρικής που αποτέλεσε και την μητέρα της Δυτικής Ιατρικής, ενώ ιδρύθηκαν οι πρώτες Ιατρικές Σχολές, όπου εκπαιδεύονταν οι νέοι ιατροί. Μετά την εμφάνιση του Ιπποκράτη, η εξατομικευμένη και ολιστική αντιμετώπιση του ανθρώπινου σώματος, με την βοήθεια διαιτητικών χειρισμών και φυτικών φαρμακευτικών παρεμβάσεων, έλαβε μεγάλη ανάπτυξη λόγω της σημαντικής συμβολής του μεγάλου Έλληνα ιατρού, στην απελευθέρωση της ιατρικής από θρησκευτικές μυστικιστικές επιδράσεις και δεισιδαιμονίες.

Η εκτεταμένη καταγραφή όλης αυτής της πλούσιας εμπειρικής φυτοθεραπείας, έγινε για πρώτη φορά τον πρώτο αιώνα μ.Χ από τον περιώνυμο ιατρό της αρχαιότητας Διοσκουρίδη, ο οποίος εμπλούτισε το φαρμακευτικό οπλοστάσιο της εποχής με βότανα της Ανατολής.

1.2 ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΙΑΤΡΙΚΗ

Ο Ιπποκράτης υποστηρίζει πως η τροφή μπορεί να γίνει και φάρμακο. Τα βότανα χρησιμοποιήθηκαν σε θεραπευτικές πρακτικές ως φαρμακευτικά είδη αλλά και ως φορείς της θεϊκής ευλογίας. Οι αρχαίοι Θεοί συνδέθηκαν με τα φυτά και τα δέντρα: Δάφνη - Απόλλωνας, Μαρούλι - Άδωνις, Λεύκη - Δίας, Ελιά - Αθηνά.

Σημαντικός ήταν ο ρόλος των φυτών στον πόλεμο, αφού οι πληγές των πολεμιστών γιαιτρεύονταν με βότανα. Η ίδια η θεά Αφροδίτη έψαξε στην Κρήτη και έκοψε δίκταμο για να γιαιτρέψει το λαβωμένο Αινεία που ο μύθος λέει ότι ήταν γιος της.

Ο διαχωρισμός ανάμεσα στην τροφή και το φάρμακο ήταν δύσκολη υπόθεση. Οι περισσότεροι γιατροί συμφωνούσαν με την άποψη του Ιπποκράτη ότι η τροφή είναι ταυτόχρονα και φάρμακο. Σύμφωνα με τις αντιλήψεις τους υπήρχαν βότανα που αδυνάτιζαν όπως τα σκόρδα, τα κάρδαμα, τα πράσα. Η ρίγανη, η μέντα, ο δυόσμος, το φλισκούνη, η θρούμπα, το θυμάρι προσφέρονταν χλωρά, πριν ξεραθούν, γιατί αν ξεραθούν μετατρέπονται σε φάρμακα.

Οι Μινωίτες (2500-1400 π.Χ.) γνώριζαν τις φαρμακευτικές και αρωματικές ιδιότητες των φυτών και εκμεταλλεύονταν την πλούσια βλάστηση του νησιού για την παρασκευή αρωμάτων, αλοιφών, καλλυντικών και φαρμάκων. Στις πήλινες πινακίδες μάλιστα της γραμμικής Β περιλαμβάνονται διάφορα φαρμακευτικά και αρωματικά φυτά, όπως ο κοριάνδρος (κόλιαντρο), η κύπερις, το σφάκον ή αλελίσφακον του Διοσκουρίδου (φασκομηλιά), το κρίταμον ή Κρίθμον το παράλιον, η μαστίχη από τη ρητίνη της τερεμίνθου, το φοινίκιον ή λάδανον από το φυτό Κίστος ο κρητικός (αγριοροδανιά ή μεταξόχορτο). Επίσης οι Μινωίτες χρησιμοποιούσαν τον κρόκο τον ήμερο, τον κρίνο, τη μυρτιά, την ίριδα, τη μαντζουράνα, το μάραθο, τον άνηθο, τον ασπάλαθο, τη Μήκωνα την υπνοφόρο, τον Στύρακα τον φαρμακευτικό, τον κέδρο, το κυπαρίσσι, το ελαιόλαδο και πολλά άλλα.

Οι Μυκηναίοι μεταξύ άλλων χρησιμοποιούσαν την κύπερη, το φασκόμηλο, το κύμινο, τον κοριάνδρο, την ίριδα, το μάραθο, τη μαντζουράνα, το γλυκάνισο, τη μυρτιά, το ελαιόλαδο, ενώ ο Όμηρος αναφέρει διάφορα αρωματικά έλαια, καλλυντικά και φαρμακευτικά σκευάσματα.

Στην ελληνική μυθολογία γίνονται αναφορές σε διάφορα φαρμακευτικά και θαυματουργά βότανα, όπως για παράδειγμα σ' αυτό με το οποίο ο μάντης Πολύιδος ανάστησε το Γλαύκο, γιο του βασιλιά Μίνωα. Στην Οδύσσεια αναφέρεται πως η Κίρκη έριξε μέσα στο κρασί των συντρόφων του Οδυσσέα μαζί με άλλα συστατικά και διάφορα κακά βότανα, τα λυγρά φάρμακα, τα οποία προκαλούσαν αμνησία, για να τους κάνει να λησμονήσουν την πατρίδα τους, ενώ με φάρμακο άλειψε τους συντρόφους για να τους επαναφέρει πάλι στην ανθρώπινη μορφή τους.

Ο Ερμής ήταν αυτός που είχε δώσει μόλις πριν στον Οδυσσέα ένα βότανο, το μώλυ, το αντίδοτο των λυγρών φαρμάκων, για να τον προστατέψει από τη μαγεία της Κίρκης. Όμως και οι μεγάλοι γιατροί της αρχαιότητας, όπως ο Ιπποκράτης και ο Γαληνός μιλούν για τη σημασία της διαίτης και των βοτάνων στην πρόληψη και τη θεραπεία των διαφόρων ασθενειών.

Γενικά από την εποχή του Ομήρου ήδη αναφέρονται φάρμακα ανδροφόνα ή θυμοφθόρα, δηλαδή δηλητηριώδη βότανα με τα οποία επάλειφαν τα βέλη ή δηλητηρίαζαν την τροφή, φάρμακα ήπια ή οδυνηφάτα τα οποία ήταν παυσίπονα, αλλά και φάρμακα λυγρά τα οποία προκαλούσαν αμνησία, καθώς και το μώλυ, από το μωλύω που σημαίνει αφανίζω, ως αντίδοτο των λυγρών φαρμάκων. Στον Όμηρο αναφέρεται επίσης το νηπενθές, με φαρμακοδυναμική δράση, ως κατευναστικό και παυσίλυπον, καθώς και ένα είδος γάζας η ονομαζόμενη σφενδόνη από καλοστριμμένο μαλλί προβάτου για να περιδένονται τα τραύματα.

Πολλοί αρχαίοι συγγραφείς, όπως ο Ηρόδοτος, ο Θεόφραστος, ο Ιπποκράτης, ο Διοσκουρίδης και άλλοι αναφέρουν λεπτομέρειες σε σχέση με αρώματα, αλοιφές, καλλυντικά και φάρμακα των οποίων η παρασκευή στηρίζονταν σε φαρμακευτικά και αρωματικά φυτά και βότανα.

Η χρήση των φυτών για φαρμακευτικούς σκοπούς είναι τόσο παλιά όσο και ο πολιτισμός και η πρώτη γνωστή γραπτή αναφορά για θεραπευτικά φυτά έρχεται από τους Σουμέριους το 2200 π.Χ. Ο πατέρας της Ιατρικής, ο Έλληνας Ιπποκράτης κατέγραψε περίπου 400 είδη βοτάνων που η χρήση τους ήταν γνωστή κατά τον 5ο αιώνα π.Χ. και ο Διοσκουρίδης κατά τον πρώτο μ.Χ. αιώνα έγραψε μια βοτανική χρησιμοποιώντας 600 φυτά. Αυτό το έργο ήταν βάση για πολλές μεταγενέστερες βοτανικές έρευνες.

Κατά την διάρκεια του Μεσαίωνα και του σκοταδισμού οι προλήψεις σε συνδυασμό με την άγνοια απέδωσαν μαγικές ιδιότητες στα φυτά, μερικές φορές για ασημαντη αιτία, και ανέπτυξαν ιεροτελεστίες όπου μηχανορραφούσαν για συντηρήσουν το μυστήριο και την μαγεία.

Ο άνθρωπος ήταν επίσης πληροφορημένος, από την αρχή του πολιτισμού, για τα αποτελέσματα των αρωμάτων στο σώμα στο μυαλό και στα συναισθήματα. Τα λουλούδια χρησιμοποιούνταν για να προσελκύσουν αγάπη, φαγητό και προστασία. Τα αρωματικά φυτά χρησιμοποιούνταν για να γιατρέψουν το σώμα. Τα πιο ακριβά λουλούδια προσφέρονταν στους θεούς και στις θεές σαν θυσία, και η χρήση αρωματικών θυμιαμάτων έχει καταγραφεί από την αρχαιότητα.

Σε όλο τον κόσμο, από την αρχαιότητα μέχρι την σύγχρονη εποχή, διαφορετικές κουλτούρες έχουν ανακαλύψει πολλά κοινά σημεία όπως και ποικίλες χρήσεις για βότανα και αιθέρια έλαια. Οι μύθοι, οι θρύλοι, η παράδοση και η ιατρική αντικατοπτρίζουν αυτές τις γνώσεις.

1.3 ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΑ ΦΥΤΑ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ

Χαμομήλι

Πήρε το όνομα του από το άρωμά του (μήλο του εδάφους) και ο πρώτος που αναφέρει τις ευεργετικές του ιδιότητες είναι ο Ιπποκράτης(460-370 π.Χ)

Αβρουνιές

Ανήκουν στα βότανα του Κενταύρου Χείρωνα, που ο Διοσκουρίδης ονομάζει αγιόκλημα και συνιστά τους καρπούς του για τις φακίδες και τους λεκέδες του δέρματος. Στη σημερινή ομοιοπαθητική, από τη ρίζα της αβρουνιάς, εξάγεται μια ουσία που γιατρεύει τα εγκαύματα του ήλιου.

Αγκαθιά ή Παπαδίτσα

Ήταν γνωστή στην αρχαιότητα με το όνομα “ηρύγγιον”. Πιθανόν το όνομα να προέρχεται από την ερυγή (ρέψιμο), αφού ο Διοσκουρίδης και ο Θεόφραστος συνιστούσαν τη ρίζα του για τα φουσκώματα του στομαχιού.

Αγριοκαππαριά

Οι τοξικές ιδιότητες της αγριοκαππαριάς ή ψόφου ήταν γνωστές στους αρχαίους που τη χρησιμοποιούσαν σαν δόλωμα για τα ζώα. Τα φύλλα, όπως αναφέρει ο Διοσκουρίδης, τα έκαναν μικρά ψωμάκια και τα έδιναν στ' αδέσποτα σκυλιά, στις αλεπούδες και στους λύκους. Όταν τα έτρωγαν τα ζώα πάθαιναν παράλυση στα πόδια τους.

Αμάρανθος

Χρησιμοποιούνταν για φάρμακο των ματιών και των αυτιών, ενώ τα φύλλα του μέσα σε κρασί τα έπαιρναν για την ταινία του εντέρου.

Αντράκλα

Είναι αυτοφυής στην Ελλάδα και σκεπάζει το καλοκαίρι με τα ανθεκτικά στη ξηρασία σαρκώδη φύλλα της, τα ακαλλιέργητα μέρη. Οι αρχαίοι γιατροί είχαν αναγνωρίσει στα φύλλα της δροσιστικές ικανότητες. Ο Διοσκουρίδης συνιστά την “ανδράχνη”, όπως την ονομάζει, για τον πονοκέφαλο, το έλκος του στομαχιού, τα νοσήματα της κύστης και της σπλήνας, για την καούρα του στομαχιού και για τα μάτια. Στην λαϊκή ιατρική, η αντράκλα θεωρείται ακόμα και σήμερα σαν διουρητική και χρήσιμη στις χολολιθιάσεις.

Ανωνίδα

Ήταν φάρμακο για τα δόντια. Βρασμένη με ξύδι χρησιμοποιούνταν σαν καταπραϋντικό του πονόδοντου, σύμφωνα με τον Διοσκουρίδη.

Απήγανος

Ήταν φημισμένος σαν αντίδοτο στα δαγκώματα των φιδιών και άλλων δηλητηριάσεων, αλλά και σαν αποτελεσματικό φάρμακο για τη δύσπνοια σύμφωνα με το Διοσκουρίδη. Οι Ιπποκράτειοι χρησιμοποιούσαν τον απήγανο για την υστερία, ενώ κατά τον Ιπποκράτη ήταν το κύριο συστατικό του περίφημου αντίδοτου στο δηλητήριο του Μιθριδάτη.

Ο Αθηναίος λέει πώς οι καλεσμένοι του Κλέαρχου από την Ηράκλεια έτρωγαν προληπτικά απήγανο γιατί ήξεραν ότι ο τύραννος είχε σκοπό να τους δηλητηριάσει με ακόνιτον.

Ασφόδελος

Στον άλλο κόσμο, ο Άδης υποδέχεται τις αδύνατες μορφές των πεθαμένων στον “ασφόδελο λειμώνα”, ένα έρημο λιβάδι όπου φυτρώνουν σπερδούκλια. Σ' αυτό το περιβάλλον ταιριάζει το ωχρό λουλούδι του φυτού. Σ' ένα από αυτά τα λιβάδια, γεμάτα από ασφοδέλους, όπως τα βλέπουμε και σήμερα σε απέραντες εκτάσεις στους λόφους και στις ακτές, συναντήθηκαν και οι ψυχές των ηρώων που είχαν πέσει στην Τροία. Τα χειμωνιάτικα γυμνά κοτσάνια του ασφοδέλου τα σύγκριναν οι ποιητές με τις στρατιές των ψυχών που περιφέρονταν στις όχθες του Αχέροντα.

Η δυσάρεστη μυρωδιά του φυτού, μαζί με τ' άχαρα λουλούδια, ασφαλώς είχαν σχέση με τον ωχρό θάνατο και το λυκόφως του κάτω κόσμου. Το γεγονός ότι οι ρίζες του φυτού έχουν άμυλο, που είναι μια θρεπτική τροφή, ίσως να έκαναν τους αρχαίους να πιστεύουν ότι φυτεύοντας ασφοδέλους στα νεκροταφεία προσφέρανε στους νεκρούς μια έστω και πενιχρή τροφή στην τελευταία κατοικία τους. Ο ασφόδελος δεν τρώγεται από τα πρόβατα και τις κατσίκες γιατί οι βλαστοί του έχουν μικρές κρυστάλλινες βελόνες. Αυτό εξηγεί τη μεγάλη εξάπλωση του φυτού.

Ο ασφόδελος ο κοίλος, με τα ωραία του άσπρα λουλούδια και τα λεπτά φύλλα, ίσως να είναι το άλλο είδος που στόλιζε τα Ηλύσια Πεδία, εκείνη τη χώρα των νεκρών στην ήπια δυτική πλευρά της γης, όπου πήγαιναν μόνο οι γιοι των θεών και των ηρώων που είχαν πέσει σε μάχες. Στην Ελλάδα συναντάμε πέντε είδη. Σύμφωνα με το Θεόφραστο οι κόνδυλοι, οι βλαστοί και τα σπέρματα τρώγονται. Κατά τον Όμηρο τα Ηλύσια Πεδία, κατοικία των νεκρών στην Ελληνική μυθολογία, καλύπτονται από ασφοδέλους.

Τα φύτευαν στους τάφους και συχνά τα συνέδεαν με την Περσεφόνη. Αυτή η σχέση τους με το θάνατο πιθανόν να οφειλόταν στο γκριζωπό χρώμα των φύλλων του και στα κιτρινωπά άνθη, χρώματα που συμβόλιζαν τη μελαγχολία του κάτω κόσμου και τη χλομάδα του θανάτου.

Αχιλλειον ή Αχιλλέα

Αχιλλέα η χιλιόφυλλη το όνομα της το οφείλει στον Αχιλλέα ο οποίος τραυματισμένος από το δόρυ του Πάρι στον πόλεμο της Τροίας έδεσε την πληγή του με αυτό το φυτό για να ανακουφιστεί, μετά από συμβουλή της θεάς Αφροδίτης. δέρμα και βοηθάει να περιοριστεί η τριχόπτωση.

Αψίνθιον ή αψιθιά

Ένα από τα γνωστότερα και τα πιο πικρά φαρμακευτικά φυτά, αλλά και από τα πιο αρωματικά από την εποχή του πατέρα της Ιατρικής Ιπποκράτη. Οι Αρχαίοι Έλληνες την ονόμαζαν “Αρτεμισία”, την είχαν αφιερώσει στην θεά Άρτεμη και, όπως φαίνεται, τη χρησιμοποιούσαν οι παρθένες της εποχής εκείνης για εμμηναγωγό, ενώ μουσκεμένη σε λευκό κρασί για την αντιμετώπιση του τετάνου.

1.4 ΒΟΤΑΝΑ-ΦΑΡΜΑΚΑ ΓΙΑ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΑΣΘΕΝΕΙΩΝ



Άγχος: ηρεμεί με βασιλικό, θυμάρι, μαντζουράνα.

Αδυναμία: (οργανισμού): δεντρολίβανο, μαντζουράνα, φασκόμηλο, πιπεριές.

Αιμορραγίες: (εσωτερικές και εξωτερικές): Γλιστρίδα, δάφνη, βάλσαμο, λουΐζα, απήγανος, αχιλλέα, βίνκα, δίκταμο, πεντάνευρο.

Αιμορροΐδες(ερεθισμός): δεντρολίβανο, δάφνη, απήγανος, φλόμος, κρεμμύδι, μελιτζάνα.

Αμυγδαλίτιδες: οι ερεθισμένες από οποιοδήποτε λόγο αμυγδαλές θεραπεύονται με αγριμόνιο, δυόσμο, μέντα, θυμάρι, μαντζουράνα, αγριοτριανταφυλλιά, φασκόμηλο.

Ανααιμία: θυμάρι, μελισσόχορτο, δεντρολίβανο, ντομάτα.

Αναπνευστικές παθήσεις: χαμομήλι, θυμάρι, πανσές.

Αντικαταρροικά: αγιόκλημα, αχιλλέα, βοράγο, λεβάντα, οωνίδα, σάλβια, τίλιο, ρίγανη.

Αντισηπτικά: καλέντουλα, αχιλλέα, βίνκα, δίκταμο, λεβάντα, μαντζουράνα, υπερικό, δεντρολίβανο, θυμάρι, τσάι βουνού, χαμομήλι.

Άσθμα: αγριμόνιο, αχιλλέα, βαλεριάνα, βάλσαμο, γαϊδουράγκαθο, δεντρολίβανο, ευκάλυπτος, σαμπούκος, θυμάρι, κρεμμύδι, λεβάντα, μαντζουράνα, μάραθο, μελισσόχορτο, ρίγανη, σέλινο, σκόρδο, τίλιο, χαμομήλι, ύσσωπος.

Ατονία: ιδιαίτερα για τη μυϊκή ατονία: Αχιλλέα, λεβάντα, φασκόμηλο, ρίγανη, μάραθος, σκόρδο, δάφνη, κορίανδρος, βασιλικός, δίκταμο.

Αϋπνία: βαλεριάνα, βάλσαμο, βασιλικός, δυόσμος, μέντα, ευκάλυπτος, λεβάντα, λουΐζα, μαντζουράνα, μελισσόχορτο, χαμομήλι, δεντρολίβανο.

Αυτών (πόννοι): βασιλικός, κολοκυθιά, κρεμμύδι, μελισσόχορτο, μολόχα, σκόρδο, χαμομήλι.

Άφθες: δεντρολίβανο, αγριοτριανταφυλλιά, φασκόμηλο, χαμομήλι.

Βήχας: άσχετα με την αιτία που τον προκαλεί: αγριμόνιο, γλιστρίδα, βαλεριάνα, βασιλικός, γαϊδουράγκαθο, γλυκόριζα, ευκάλυπτος, σαμπούκο, θυμάρι, κρεμμύδι, μαϊντανός, μαντζουράνα, μολόχα, μάραθο, αγριοτριανταφυλλιά, φασκόμηλο, αμάραντο.

Γαστρίτιδες (γενικά): αγριμόνιο, βασιλικός, χαμομήλι, λουΐζα, μολόχα, φασκόμηλο.

Γρίπη: δεντρολίβανο, ευκάλυπτος, θυμάρι, κρεμμύδι, λεβάντα, μάραθος, σινάπι, φλαμούρι, σκόρδο.

Δερματοπάθειες (γενικά): σαμπούκος, κρεμμύδι, λεβάντα, μάραθος, μελισσόχορτο, φασκόμηλο, θυμάρι, λουΐζα, μαϊντανός, χαμομήλι, πικροδάφνη.

Διάρροιες(γενικά): αγριμόνιο, ευκάλυπτος, κρεμμύδι, Λουΐζα, πατάτα, σκόρδο, σέλινο.

Δυσεντερίες (γενικά): αγριμόνιο, βάλσαμο, καρυδιά, καστανιά, ροδιά, σκόρδο, βάλσαμο.

Δυσκοιλιότητες: αγριμόνιο, βασιλικός, σαμπούκος, καρπούζι, καστανιά, σκόρδο, τίλιο, αγριοτριανταφυλλιά, αγγούρι, ντομάτα.

Δυσμηνόρροιες: απήγανος, αχιλλέα, γαϊδουράγκαθο, δυόσμος, μέντα, θυμάρι, λεβάντα, λουΐζα, μαϊντανός, μελισσόχορτο, φασκόμηλο, χαμομήλι.

Δυσπεψία: αγριμόνιο, βάλσαμο, βασιλικός, δυόσμος, μέντα, κρεμμύδι, λεβάντα, μαϊντανός, μαντζουράνα, μελισσόχορτο, σκόρδο, χαμομήλι.

Εγκαύματα: βάλσαμο, κολοκυθιά, ευκάλυπτος, θυμάρι, κρεμμύδι, λεβάντα, πατάτα, χαμομήλι.

Εκζέματα: δεντρολίβανο, καλέντουλα, λεβάντα, μαϊντανός, φασκόμηλο, χαμομήλι.

Εντομοαπωθητικά: τεύκριο, βασιλικός.

Εξανθήματα: αγριμόνιο, γαϊδουράγκαθο, μολόχα, πατάτα.

Επιπεφυκίτιδες(γενικά): μαϊντανός, καλέντουλα.

Ζαλάδες: άσχετα με την αιτία που τις προκαλούν: βάλσαμο, βασιλικός, δεντρολίβανο, λεβάντα, μαϊντανός, μαντζουράνα, μελισσόχορτο, αγριοτριανταφυλλιά, χαμομήλι.

Ηλίαση: σαν πρώτες βοήθειες αφέψημα σαμπούκου.

Ημικρανίες: αγριμόνιο, βαλεριάνα, δεντρολίβανο, θυμάρι, λεβάντα, μαντζουράνα, μελισσόχορτο, τίλιο και χαμομήλι.

Ηρεμιστικά: βάλσαμο, λεβάντα, αγριοτριανταφυλλιά.

Κάλτοι: βάλσαμο, καλέντουλα, μολόχα, πατάτα, σκόρδο.

Κολικοί (διάφοροι): απήγανος, βάλσαμο, δυόσμος, καρυδιά, κρεμμύδι, κρόκος, μαντζουράνα, μέντα, μολόχα.

Κρυολογήματα: αχιλλέα, σαμπούκο, θυμάρι, κρεμμύδι, μαϊντανός, μαντζουράνα, πατάτα, σινάπι, χαμομήλι.

Λόξιγκας: βαλεριάνα, δυόσμος, μέντα, ρίγανη.

Ματιών (ερεθισμοί): καρπούζι, κρόκος, λουΐζα, μαϊντανός, μάραθο, ραδίκι.

Μελανιές: αγριμόνιο, βασιλικός, δεντρολίβανο, θυμάρι, κρεμμύδι, μαϊντανός, μάραθο, μελισσόχορτο, μολόχα, πατάτα, σινάπι.

Μύτης (αιμορραγίες): φλαμουριά.

Μώλωπες: αχιλλέα, αθανασία, βιόλα, πιπεριά (κόκκινη), βάλσαμο.

Ναυτίες: γαϊδουράγκαθο, κολοκυθιά, λεβάντα, μάραθο, ρίγανη.

Πονόδοντοι: δίκταμος, δυόσμος, σαμπουκος, θυμάρι, καρυδιά, κισσός, κρεμμύδι, λεβάντα, μαντζουράνα, μέντα, ρίγανη, σινάπι, χαμομήλι.

Πρηξιμάτα: αγριμόνιο, μάραθος, μαντζουράνα, πατάτα, ραδίκι, σκόρδο, σινάπι, χαμομήλι, απήγανος.

Πυρετοί: βαλεριάνα, δίκταμο, ευκάλυπτος, καρπούζι, καστανιά, λουΐζα, μαϊντανός, σέλινο, τίλιο, χαμομήλι.

Στομαχικά: αχιλλέα, κολοκυθιά, γαϊδουράγκαθο, δίκταμο, κορίανδρος, λουΐζα, μελισσόχορτο, ραδίκι. Συγκεκριμένα για τα έλκη: βάλσαμο, πατάτα, τσουκνίδα και για τις νευρώσεις: χαμομήλι.

Τονωτικά (γενικά του οργανισμού): βαλεριάνα, απήγανος, σινάπι, χαμομήλι, αθανασία, αχιλλέα.

Τσιμπήματα εντόμων: αγριμόνιο, δυόσμος, θυμάρι, καρυδιά, κρεμμύδι, λεβάντα, μαϊντανός, μελισσόχορτο, μολόχα, μέντα, σκόρδο, φασκόμηλο.

Τυμπανισμός κοιλιάς: βασιλικός, μάραθο, μελισσόχορτο, ρίγανη, σκόρδο, χαμομήλι.

Υπερκόπωση: δεντρολίβανο, κρεμμύδι, φασκόμηλο.

Υπέρταση (γενικά): γλιστρίδα, δεντρολίβανο, κρεμμύδι, λεβάντα, μαϊντανός, μελισσόχορτο, σέλινο, σκόρδο.

Υπόταση: δάφνη, θυμάρι, φασκόμηλο.

Χιονίστρες: γαϊδουράγκαθο, καρυδιά, σέλινο.

1.5 ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΚΑΙ ΟΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΤΟΥΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΑΠΟ ΤΟ Α ΩΣ ΤΟ Ω...



Η φύση αποτελεί το μεγαλύτερο φαρμακείο.

Η χλωρίδα κρύβει τα μυστικά της πιο λαμπρής ομορφιάς και υγείας, προτείνοντας για κάθε πρόβλημα την άριστη δυνατή λύση. Στο πέρασμα των χρόνων ο άνθρωπος άρχισε να ξεχνά τις θεραπείες της φύσης και προτίμησε να στρέψει το ενδιαφέρον του στα κατασκευάσματα των χημικών εργαστηρίων.

Η φύση όμως παίρνει τη ρεβάνς καθώς ανακαλύπτουμε ξανά λίγο - λίγο της ευεργετικές ιδιότητες των φυτών.

Το μυστικό της υγείας και της ομορφιάς βρίσκεται καλά κρυμμένο στα βότανα, τα αυτοφυή δηλαδή φυτά και ιδίως αυτά που φυτρώνουν στους καλλιεργημένους αγρούς και χρησιμοποιούνται σαν φάρμακα για τις διάφορες παθήσεις. Στην ελληνική φύση ευδοκούν πλήθος βοτάνων που, άλλα με την υπέροχη γεύση και άλλα με το άρωμά τους, μα χαρίζουν ωφέλεια και μας φτιάχνουν τη διάθεση. Όπως τα ήξεραν οι παλιοί...



Αγριάδα | Ζιζάνιο

Είναι από τα πιο χρήσιμα φαρμακευτικά φυτά και συμπεριλαμβάνεται σε πολλούς συνδυασμούς για τη θεραπεία του προστάτη. Φυσικό αντιβιοτικό και από τα πιο φημισμένα διουρητικά. Είναι μαλακτικό χωρίς παρενέργειες, καθαρίζει τον οργανισμό από τις τοξίνες και μειώνει τη χοληστερίνη του αίματος. Βοηθά ενάντια στους κολικούς του συκωτιού, στις πέτρες στη χολή, στη χρυσή και την κυτταρίτιδα. Δρα ως αντισηπτικό και αντιφλεγμονώδες σε ουρικές λοιμώξεις, όπως κυστίτιδα, ουρηθρίτιδα, προστατίτιδα (σε άριστο συνδυασμό με Αχιλλέα), στον ρευματισμό και τα αρθρικά τις ασθένειες του δέρματος και την ηπατίτιδα. Είναι ωφέλιμο για νεφρόλιθους και ψαμμίαση (άμμο στα νεφρά).

Κάνει καλό για κυστίτιδες, ίκτερο, ηπατίτιδα, αρθρικά, πέτρες των νεφρών. Καθαρίζει το αίμα.



© - josef hlasek
www.hlasek.com
Agrimonia eupatoria a3164

Αγριμόνιο

Το Αγριμόνιο χρησιμοποιείται από τους βοτανοθεραπευτές σήμερα κυρίως ως τονωτικό του πεπτικού συστήματος και θεωρείται ένα φυτό που επουλώνει πληγές και αρρώστιες. Θεωρείται ιδιαίτερα αποτελεσματικό για τα έλκη, τους κωλικούς και τη διάρροια. Οι τανίνες που περιέχει σε συνδυασμό με φωτοστερίνη και γόμμα του προδίδουν διουρητικές, στυπτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες. Το αγριμόνιο στη λαϊκή θεραπευτική χρησιμοποιήθηκε για την επούλωση ανοιχτών πληγών, για τοιμήματα εντόμων, δαγκώματα φιδιών και διάλυση αποστημάτων..

Χρήση: Για να φτιάξουμε αφέψημα (θεωρείτε πως προφυλάσσει από το συνάχι) βράζουμε 50 γρ σε ένα λίτρο νερού και πίνουμε 3 φορές τη μέρα ανάμεσα στα γεύματα.



Αχιλλέα

Βοηθάει στην ακμή, το άσθμα, κολίτιδα, αρθριτικά, πόνους περιόδου και ρευματισμούς. Ανακουφίζει τις ανωμαλίες στην κυκλοφορία του αίματος, γι' αυτό χρησιμοποιείται σε κισσούς και φλεβίτιδες. Κάνει καλό στο λιπαρό δέρμα και το καθαρίζει σε βάθος, θεραπεύει πολλές δερματοπάθειες, ακμή, έρπη, φλεγμονές δέρματος, καλόγηρους, αλλεργίες, φαγούρα, λειχήνες. Επειδή καθαρίζει το αίμα, χρησιμοποιείται εσωτερικά σαν έγχυμα σε δερματοπάθειες. Θεραπεύει ραγάδες της θηλής του μαστού, ραγάδες των χεριών. Θεραπεύει τις αιμορροΐδες και τις ανακουφίζει. Εμποδίζει την τριχόπτωση αν κάνουμε συχνές εντριβές με αφέψημα αχιλλέας. Έχει παυσίπρονες ιδιότητες, τα φρέσκα φύλλα της αχιλλέας αν τα μασήσουμε σταματάνε τον πονόδοντο.

Χρήση:

Πόνοι περιόδου, δυσπεψία και άλλες στομαχικές ανωμαλίες |Κάνουμε έγχυμα 1 μέρος αχιλλέας, 10 μέρη βρασμένου νερού και αφήνουμε το μίγμα για 20 λεπτά. Το πίνουμε ζεστό 2- 3 φορές την ημέρα. Δυσπεψία |Φτιάχνουμε βάμμα αχιλλέας και παίρνουμε 20 σταγόνες, 3 φορές την ημέρα, το πρωί 6 σταγόνες, το μεσημέρι και το βράδυ από 7 σταγόνες διαλυμένες πάντα μέσα στο τσάι μας. Λοιμώξεις του πεπτικού|Αναμιγνύουμε ίσα μέρη από αχιλλέα, μέντα (*Menta piperita*) και Καλογιάννη (*Nepeta cataria*). Φτιάχνουμε ένα αφέψημα με 2 κουταλάκια του γλυκού από το μίγμα σε 1 φλιτζάνι νερό. Πίνουμε 2 φορές την ημέρα. Ρύθμιση εμμηνών |Για κοπέλες που έχουν άτακτο ρυθμό εμμηνών να πίνουν έγχυμα από μίγμα αχιλλέα, χαμομήλι και μελισσόχορτο, σύμφωνα με τη φαρμακολογία Κωστή. Κρυολόγημα|Αναμιγνύουμε ίσα μέρη αχιλλέας, μέντας και κουφοξυλιάς. Φτιάχνουμε έγχυμα βάζοντας ένα κουταλάκι από το μίγμα σε ζεστό νερό για 10 με 20 λεπτά. Πίνετε 3 φορές την κουταλάκι αχιλλέα, 1 κουταλάκι ευπατόριο (*Eupatorium perfoliatum*), 1 πρέζα τοϊλί (*Capsicum frutescens*), 1 φλιτζάνι νερό. Βράζουμε το μίγμα για 5 λεπτά και το πίνουμε ζεστό. Μπορούμε να πιούμε έως 4 φλιτζάνια την ημέρα.

Αψιθιά

Είναι διεγερτικό του πεπτικού, δηλαδή εξαιρετικά χρήσιμο φάρμακο για αυτούς που έχουν κακή πέψη. Αυξάνει την οξύτητα του στομάχου και την παραγωγή της χολής και βελτιώνει την πέψη και την απορρόφηση των θρεπτικών ουσιών, βοηθώντας έτσι σε άλλες παθήσεις

Γενικά, το φυτό, σε μέτριες δόσεις, ερεθίζει το στομάχι, αυξάνει την όρεξη, διευκολύνει την πέψη, επιταχύνει την κυκλοφορία του αίματος, προκαλεί εκκρίσεις, συντελεί στο αδυνάτισμα και χωνεύει τα λίπη. Στη θεραπευτική, χρησιμοποιούνται οι σπόροι αψιθιάς. Βοηθά στην πέψη και στο αδυνάτισμα. Έχει ευεργετική δράση στους διαβητικούς και βοηθά στην καταπολέμηση των ρευματισμών. Μπορεί να

χρησιμοποιηθεί για την καταπολέμηση της αναιμίας, ως αντιπυρετικό, ενώ έχει και διουρητικές ιδιότητες. Εξωτερικά, μπορεί να χρησιμοποιηθεί και ως αντισηπτικό.

Καταπολεμά την επιληψία, ζαλάδες, λιποθυμίες. Αυξάνει την παραγωγή χολής. Σταματά τη διάρροια, εμετούς. Βοηθά στο αδυνάτισμα και την ανεπάρκεια ήπατος.

Χρήση: Έγχυμα με 1-2 κουταλάκια του γλυκού ξηρό βότανο σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό και το αφήνουμε για 10-15 λεπτά.

Εσωτερικά, χρησιμοποιείται σε μορφή σκόνης 0,5-2 γρ. ως στομαχικό και 4-10 γρ. ως σκωληκοκτόνο.

Σε περιπτώσεις επιληψίας και σπασμών χρησιμοποιείται σκόνη από τις θρυμματισμένες ρίζες της αψιθιάς, από 1- 3 κουταλάκια του καφέ την ημέρα, μόνη της ή με λίγη ζάχαρη.



Βασιλικός

Διώχνει τους νευρικούς πονοκεφάλους. Για το φαγητό, ανοίγει την όρεξη. Βοηθά στην αδύνατη μνήμη, μελαγχολία, άγχος, ζαλάδες, εντερικές διαταραχές και τυμπανισμό της κοιλιάς. Είναι χωνευτικό και καταπολεμά πονόκοιλο, ζαλάδα, ναυτία και κρυολόγημα



Βαλεριάνα

Είναι ηρεμιστικό, υπνωτικό και αγχολυτικό φυτό. Διώχνει αϋπνίες, νεύρα, άγχος, ημικρανίες, νευρασθένεια, πονοκέφαλο, καούρες του στομαχιού. Αναλυτικά: καταπολεμά την αϋπνία και βελτιώνει την ποιότητα του ύπνου. Έχει αγχολυτικές και ηρεμιστικές ιδιότητες και κατευνάζει την υπερένταση, τις νευρώσεις, το νευρικό άσθμα, την επιληψία και την ταχυκαρδία. Θεωρείται χρήσιμη σε περιπτώσεις αρθρίτιδας, υπέρτασης, κολικών, ρευματικών πόνων, ημικρανίας, πονόδοντου και δυσμηνόρροιας. Προσοχή! Οι μεγάλες δόσεις βαλεριάνας προκαλούν κακοδιαθεσία.

Αντενδείκνυται σε γυναίκες κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και του θηλασμού καθώς και σε άτομα που πάσχουν από ήπια κατάθλιψη.



Βήχιο

Για κρυολόγημα και για το τσιγάρο.

Δάφνη

Για τα φαγητά. Η σκόνη ξερών δαφνόφυλλων σταματάει την αιμορραγία της μήτης. Δυναμώνει τα μαλλιά και τα βάφει μαύρα, σταματά την τριχόπτωση. Ανακουφίζει τους πόνους από ρευματισμούς και αρθριτικά.

Δεντρολίβανο

Για κολίτιδα, διάρροια, βρογχίτιδες, άσθμα και γρίπη, εντερικές διαταραχές, ρευματισμούς. Τονώνει την όρεξη.

Δυόσμος

Για το φαγητό, τη χοληστερίνη, αϋπνίες, κράμπες, ξερόβηχα, αμυγδαλίτιδα. Για πόνους δοντιών, ρευματισμούς. Συνιστάται σε περιπτώσεις δυσπεψίας και διάρροιας, επίσης στρώνει το στομάχι μετά από εμετό.

Δίκταμο

Καταπραΐνει τους πόνους του στομαχιού και των εντέρων. Σε πονοκεφάλους, πονόδοντους και σκορβούτο. Είναι διουρητικό, βοηθάει τις γυναίκες να γεννούν πιο εύκολα και γρήγορα.

Ευκάλυπτος

Είναι χρήσιμο για τους διαβητικούς γιατί έχει υπογλυκαιμική δράση. Κατεβάζει τον πυρετό. Καταπραΐνει το βήχα, άσθμα, γρίπη, βρογχίτιδες, τις νευραλγίες και τον πονόλαιμο. Κατάλληλο για εισπνοές σε ιγμορίτιδα και βρογχικά. Όταν βράζουμε ευκάλυπτο, οι ατμοί ιονίζουν την ατμόσφαιρα του δωματίου και την κάνουν υποφερτή από το νέφος.

Θυμάρι

Είναι κατάλληλο για το άγχος, κυκλοφορικό, κατάθλιψη, ημικρανίες, νεύρα. Απαραίτητο για τους υποτασικούς, για γρίπη, κρυολογήματα, βήχα και άσθμα. Καλό για δερματοπάθειες, λευκόρροια, επουλώνει τις πληγές, σπυριά και εγκαύματα.

Ιβίσκος

Για χοληστερίνη, τριγλυκερίδια, κυκλοφορικό, ζάχαρο-διαβήτη, αδυνάτισμα, πονοκέφαλο.

Κάρδαμο

Περιέχει βιταμίνες, ιώδιο, σίδηρο, ασβέστιο, είναι καρδιοτονωτικό, καθαρίζει το αίμα και αφαιρεί φακίδες και πανάδες.

Καλέντουλα

Δυναμώνει την καρδιά. Κατάλληλο για το συκώτι, ουρική αρθρίτιδα, πρηξίματα και δερματικές παθήσεις.

Λουΐζα

Διώχνει τον πονοκέφαλο, τον πονόματο, τους πόνους των ρευματισμών. Κάνει καλό στις στομαχικές ανωμαλίες, βοηθάει στις δίαιτες αδυνατίσματος. Πολεμάει την αϋπνία που προέρχεται από νευρική κούραση.

Λαδανιά

Χρησιμοποιείται ως καταπραϊντικό, σπασμολυτικό για την αντιμετώπιση της αϋπνίας της διάρροιας, του πονόδοντου, για εντριβές στα κρυολογήματα και στις βρογχίτιδες, για τα άλατα και τον τέτανο.



Λεβάντα

Για κάθε πόνο, ακόμα και της καρδιάς, για ημικρανίες, πονοκεφάλους, κακή χώνευση και λιποθυμία. Επουλώνει πληγές, εγκαύματα, ακμή, ψώρα. Κατεβάζει την υπέρταση, λιγοστεύει την ταχυπαλμία. Χρησιμοποιείται ακόμη για το σκόρο στα ρούχα.

Μαντζουράνα

Καταπολεμά το άγχος, πονοκεφάλους, κρυολογήματα, αμυγδαλές, αϋπνίες. Βοηθάει τον οργανισμό να διώξει τις τοξίνες, τα πρηξίματα, δυσπεψία και πονόκοιλο.

Μαραθόσπορος

Ανακουφίζει τα αρθρικά, άσθμα, βήχα, τυμπανισμό, πόνους της κοιλιάς, ολιγουρία, σταματά τον εμετό. Βοηθάει στο αδυνάτισμα.

Μελισσόχορτο

Τονωτικό για την καρδιά, τον εγκέφαλο, το πεπτικό σύστημα, τη μελαγχολία. Καταπραϊντικό σε νευρασθένειες, ζαλάδες, βουητό στα αυτιά, άσθμα, νευραλγίες

των δοντιών και των αυτιών. Ανακουφίζει από τον τυμπανισμό της κοιλιάς, πόνους από τοιμήματα σφήκας και άλλων εντόμων.

Μέντα

Εξαιρετικά αντισηπτική, καταπολεμά δραστικά το συνάχι, βήχα, βρογχίτιδα, πονόλαιμο και τη γρίπη. Είναι χωνευτική και έχει την ιδιαιτερότητα να είναι ηρεμιστική σε μικρή δόση και αφροδισακή σε μεγάλη δόση. Τσάι με μέντα είναι χωνευτικό και τονωτικό.

Μολόχα

Για άσθμα, βήχα, λαρυγγίτιδα, πονόλαιμο.

Πολυτρίχι

Είναι τονωτικό των μαλλιών και σταματάει την τριχόπτωση και την πιτυρίδα. Ανακουφίζει σε βρογχίτιδες, καταρροή, ξερόβηχα, άσθμα και κρυολογήματα.

Ρίγανη

Για το φαγητό, πόνους δοντιών και ρευματισμών, εντερικές διαταραχές και πόνους στην κοιλιά. Κόβει την ευκοιλιότητα.

Σπαθόχορτο

Καταπραϊντικό σε πνευμονικές ενοχλήσεις. Για μελαγχολία, αϋπνία, έλκος στομάχου, παράσιτα των εντέρων, δυσπεψία. Για εγκαύματα, πληγές, δαγκώματα εντόμων.

Ταραξάκο

Για τη χοληστερίνη, ερεθισμούς του δέρματος, πρηξίματα, καούρες στο στομάχι, πόνο στο σκώτι, αρθρίτιδα, διαβήτη και πυρετό.

Τίλιο

Ηρεμιστικό των νεύρων, ημικρανίες, νευραλγίες, ζαλάδες, αϋπνίες. Για βήχα, κρυολογήματα, εμετό, ρευματισμούς, αρθριτικά, δυσπεψία.

Τσάι του βουνού

Για γρίπη και πονόλαιμο. Τονωτικό του σώματος και του εγκεφάλου, κάνει καλό στην αρτηριοσκλήρωση, πονοκέφαλο, ευκοιλιότητα και μεσογειακή αναιμία.

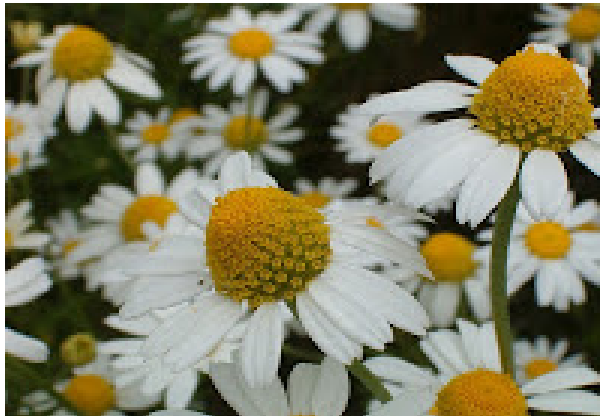
Τσουκνίδα

Διαλύει το ουρικό οξύ. Πολύτιμο για τις πέτρες στη χολή. Είναι καλό για αιμορραγίες, αιματουρία, αναιμία, ατονία του σώματος, αρθριτικά, κυστίτιδα, διάρροιες. Επίσης, αυξάνει το γάλα της μητέρας που θηλάζει και σταματά τη τριχόπτωση.



Φασκόμηλο

Ηρεμεί τα νεύρα. Για κατάθλιψη, φαρυγγίτιδα, βήχα, βράχνιασμα, λαιμό, υπόταση, διάρροια, αμυγδαλές, δαγκώματα εντόμων. Πολύτιμο για όσους ιδρώνουν τα χέρια τους και οι μασχάλες. Για κυκλοφορικά προβλήματα. Σταματάει το γάλα στις γυναίκες που θηλάζουν και την τριχόπτωση.



Χαμομήλι

Ηρεμιστικό των νεύρων, ημικρανίες, νευραλγίες, ζαλάδες και αϋπνίες. Επουλώνει εγκαύματα και σπυριά. Ανακουφίζει από αναφυλαξία, φαγούρα, πονόδοντο, βήχα, κρυολογήματα, τυμπανισμό, αιμορροΐδες, κράμπες, πόνο των αυτιών και πληγές στο στόμα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Β

ΒΟΤΑΝΑ ΚΑΙ ΟΜΟΡΦΙΑ

2.1 ΒΟΤΑΝΑ ΤΑ ΦΑΡΜΑΚΑ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ



Τα διάφορα φυτά στην αρχαιότητα εκτός από το να καλύπτουν τις διατροφικές ανάγκες των ανθρώπων, χρησιμοποιούνταν επίσης στον καλλωπισμό, αλλά και στην παραγωγή διαφόρων φαρμακευτικών σκευασμάτων. Οι Μινωίτες και οι Μυκηναίοι χρησιμοποιούσαν ρίζες, ξύλα, φλοιούς, άνθη, βλαστούς, καρπούς, σπόρους, έλαια και ρητίνες από διάφορα φαρμακευτικά φυτά και βότανα τα οποία φύονταν στην Ελλάδα.

Ταυτόχρονα πραγματοποιούσαν εισαγωγή πρώτων υλών φυτικής προέλευσης, εξαγοντας παράλληλα δικά τους αρωματικά και φαρμακευτικά προϊόντα. Πολλά μάλιστα από τα προϊόντα αυτά πέρα από το φαρμακευτικό, θρησκευτικό και τελετουργικό ρόλο τους, χρησιμοποιούνταν επίσης και σε διάφορες μαγείες. Ο ελλαδικός χώρος λόγω της συστάσεως του εδάφους, της φυσικής του διαμόρφωσης, αλλά και του κλίματός του, διέθετε πλουσιότατη χλωρίδα από την αρχαιότητα, με την Κρήτη να αποτελεί έναν βοτανολογικό παράδεισο.

Τα βότανα χρησιμοποιούνται ως φάρμακα από τα πανάρχαια χρόνια. Διάφοροι πολιτισμοί με προεξέχοντα τον ελληνικό κατέφευγαν σε αυτά για να σταματήσουν τον πόνο, να κλείσουν τις πληγές και τα τραύματα, να ρίξουν τον πυρετό, να θεραπεύσουν τις ασθένειες, για νάρκωση ή για λόγους καλλωπισμού. Ακόμα και σήμερα που τα χημικά σκευάσματα έχουν τον πρώτο λόγο για την αντιμετώπιση των παραπάνω καταστάσεων, πολλοί είναι αυτοί που εμπιστεύονται τα βότανα. Άλλωστε, όλο και περισσότερες ερευνητικές ομάδες και εταιρείες σπαταλούν κόπο και χρήμα για να βρουν λύσεις σε προβλήματα υγείας στο φυτικό και ζωικό βασίλειο.

Η επιστήμη πλέον παραδέχεται τη θεραπευτική ιδιότητα των βοτάνων. Στη χώρα μας φυτρώνουν περισσότερα από 4.000 διαφορετικά βότανα. Τα περισσότερα εξ αυτών περιέχουν ουσίες που επιδρούν σ' όλο τον ανθρώπινο οργανισμό. Από την άλλη

υπάρχουν πολλές σοβαρές ασθένειες, όπου η χρήση χημικών ουσιών θεωρείται απαραίτητη για την αποτελεσματική αντιμετώπισή τους.

Τα χημικά συστατικά έχουν μία εμφανώς πιο επιθετική δράση. Οι συνέπειες της



χρησιμοποίησής τους είναι πιο άμεσες, κάτι που ζητούν οι άνθρωποι σε περιπτώσεις οξέως πόνου ή βαριών ασθενειών. Βέβαια, πολλά φάρμακα δεν έχουν μόνο ευεργετικές συνέπειες, αλλά και παρενέργειες, που δημιουργούν προβλήματα στη σωστή λειτουργία του οργανισμού. Η άμεση αντιμετώπιση του πόνου συνιστά συνήθως τον τερματισμό της επικοινωνίας του εγκεφάλου με το σημείο που πονάμε, μιας διαδικασίας για την φυσική αυτοΐαση του οργανισμού. Για αυτό βλέπουμε σε αρκετές περιπτώσεις ο πόνος να επανέρχεται μετά από κάποιο διάστημα. Άλλες φορές το (χημικό) φάρμακο είναι τόσο ισχυρό, που μαζί με τα βλαβερά κύτταρα «σκοτώνει» και υγιή ή επιβαρύνει κατά πολύ άλλα όργανα του οργανισμού. Για αυτό οι επιστήμονες προσπαθούν να κατασκευάσουν «έξυπνα» φάρμακα, που θα στοχεύουν μόνο στα προβληματικά κύτταρα, ενώ συνιστούν σε πολλούς ασθενείς και την παράλληλη

χρήση κάποιου φάρμακου – ασπίδα (π.χ. γαστροανθεκτικά).

Από την άλλη τα βότανα δρουν διαφορετικά. Ελάχιστα έχουν αποτελέσματα από την πρώτη φορά. Συνήθως, απαιτείται καθημερινή χρήση για μέρες ή εβδομάδες, προκειμένου να φτάσουμε στο επιθυμητό αποτέλεσμα. Η δράση τους είναι λιγότερο βίαιη και συχνά πυκνά τα αποτελέσματα περιγράφονται ως μονιμότερα σε σχέση με τις χημικές ουσίες.

Ουσιαστικά, αυτό που κάνουν τα βότανα, είναι να βοηθούν τον οργανισμό μας για να θεραπευτεί μόνος του. Καθαρίζουν και θωρακίζουν τα όργανα μας, ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα, χαρίζουν δύναμη και ευεξία. Προσφέρουν τις απαραίτητες θρεπτικές ουσίες και τα συστατικά, ώστε να υπάρχει καλύτερη αιμάτωση και οξυγόνωση και συνεπώς ομαλή και ισορροπημένη λειτουργία του οργανισμού. Έτσι, οι πόνοι, τα τραύματα, οι φλεγμονές και οι ασθένειες αντιμετωπίζονται με φυσικό τρόπο, χωρίς παρενέργειες.

2.2 Η ΣΩΣΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ

Οι πολέμιοι των φυτικών φαρμάκων θεωρούν πως τα βότανα δεν είναι ούτε τροφή, ούτε φάρμακο. Το σίγουρο είναι πως σε περιπτώσεις άμεσης ανάγκης τα βότανα δεν προσφέρουν τίποτα το ουσιαστικό. Η χρησιμότητά τους εδώ έχει να κάνει με το πριν, δηλαδή με την πρόληψη, που «είναι και η καλύτερη θεραπεία». Οπότε, καλό είναι όσοι πάσχουν από διάφορες ασθένειες ή λαμβάνουν πολλά χημικά σκευάσματα, να συμβουλευόνται τον γιατρό τους, αν θέλουν να κάνουν χρήση βοτάνων, ειδικά αν πρόκειται για συμπληρώματα διατροφής και σκευάσματα του εμπορίου. Το ίδιο ισχύει και για όσους ετοιμάζονται να χειρουργηθούν ή βρίσκονται σε μετεγχειρητικό στάδιο.

Οι υποστηρικτές των βοτάνων τα θεωρούν φυσική τροφή και φάρμακο. Έχει αποδειχθεί σε εκατοντάδες περιπτώσεις η χρησιμότητά τους, ενώ υπάρχουν φορές που μπορούν να μειώσουν τις παρενέργειες χημικών φαρμάκων. Ωστόσο, καλύτερα είναι να συμβουλευόμαστε τους ειδικούς για τα βότανα ή μεγαλύτερους συγγενείς που γνωρίζουν περισσότερα. Φυσικά, άλλο τα βότανα που έρχονται κατευθείαν από τη φύση στο τραπέζι μας και άλλο αυτά που κυκλοφορούν στο εμπόριο. Όπως και να 'χει, υπάρχουν ορισμένοι κανόνες που πρέπει να τηρούνται σχετικά με τα βότανα και τους οποίους όσοι ζουν στην ύπαιθρο και όσοι ασχολούνται επαγγελματικά με αυτά τους γνωρίζουν καλύτερα. Τέλος, μεγάλο ρόλο παίζει η δοσολογία.

Κυριότερα παρασκευάσματα/ οδηγίες

Οι πιο συνηθισμένοι τρόποι χρήσης των βοτάνων είναι οι εξής: Έγχυμα, εκχύλισμα, αφέψημα, βάμματα, αιθέρια έλαια, λοσιόν, κρέμες, αλοιφές, εμβρέγματα, σιρόπια, ατμοθεραπείες.

Καλύτερες ώρες για την κατανάλωση ή χρησιμοποίηση τους είναι: Τα αντιπαρασιτικά μετά το φαγητό, τρεις φορές την ημέρα και μόνο για τρεις ημέρες, τα αντιπυρετικά, όταν ιδρώνουμε. Τα διουρητικά το πρωί και μεταξύ των γευμάτων, τα τονωτικά και τα πικρά 10-15 λεπτά μετά το φαγητό, τα χαλαρωτικά και ηρεμιστικά πριν τον ύπνο, τα καρδιοκυκλοφορικά το πρωί και μεταξύ των γευμάτων. Τα επουλωτικά τα βάζουμε πάνω στις πληγές και τα έχοντα τοπική δράση σε σημεία του δέρματος που δεν έχουν εκδορές, πληγές και σκασίματα.

Καλό είναι να πετάμε το περισσευούμενο και να μην το φυλάμε για μελλοντική χρήση. Για τα αφεψήματα, συνηθίζεται να πίνουμε 1-3 φλιτζάνια την ημέρα, ακόμα και με συνδυασμό βοτάνων, με μικρές γουλιές, που μένουν λίγη ώρα στο στόμα πριν την κατάποση. Μετά από 10-15 μέρες οφείλουμε να διακόπτουμε για μία εβδομάδα, ώστε να μην εθίζεται και κουράζεται ο οργανισμός. Αν δεν θέλετε να το πιείτε σκέτο, αντί για ζάχαρη προτιμήστε το μέλι.



2.3 ΚΥΡΙΟΤΕΡΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ

Έγχυμα (Εκχύλισμα)

Το έγχυμα είναι ένας απλός τρόπος εξαγωγής των ενεργών συστατικών των βοτάνων μέσω του ζεστού νερού. Αυτή η μέθοδος χρησιμοποιείται για να εξάγουμε τα πτητικά συστατικά των αποξηραμένων ή πράσινων εναέριων μερών των βοτάνων όπως είναι τα λουλούδια και τα φύλλα. Βάζουμε το βότανο στο νερό πριν βράσει και το αφήνουμε σκεπασμένο μ' ένα καπάκι για 5-10 λεπτά. Επειδή το βραστό νερό διασκορπίζει τα πολύτιμα πτητικά έλαια των βοτάνων στον ατμό μην τα αφήνετε να βράσουν.

Αφέψημα

Οι ρίζες, οι φλοιοί και τα φρούτα που είναι παχύτερα και λιγότερο διαπερατά από τα εναέρια μέρη των φαρμακευτικών φυτών, δεν απελευθερώνουν τα ενεργά τους συστατικά με την απλή έγχυση. Αυτά τα μέρη είναι απαραίτητο να σιγοβράσουν ώστε να εξαχθούν. Το σκληρό βότανο πρέπει να κοπεί σε μικρότερα κομμάτια. Προκειμένου να μην χαθούν τα πτητικά συστατικά, τοποθετούμε ένα καπάκι πάνω στο μπρίκι. Αφήνουμε να σιγοβράσει για μια ώρα περίπου, μέχρι ο όγκος του να μειωθεί κατά το ένα τρίτο. Αφού καταπέσουν και διαχωριστεί το στερεό από το υγρό, το πίνουμε ζεστό ή κρύο.

Βάμμα

Τα περισσότερα από τα πτητικά συστατικά των φαρμακευτικών φυτών και βοτάνων είναι διαλυτά στην αλκοόλη. Με την εμβάπτιση ξηρών ή φρέσκων μερών του φυτού στην αλκοόλη, τα ενεργά συστατικά εξάγονται εύκολα σε συγκεντρώσεις που υπερβαίνουν αυτές της έγχυσης και του αφεψήματος. Τα υψηλά συμπυκνωμένα διαλύματα που θα κρατήσουν για ένα ή δύο χρόνια είναι ένας βολικός τρόπος να αποθηκεύσουμε και να χρησιμοποιήσουμε τα φαρμακευτικά συστατικά των φυτών.

Σιρόπι

Με σκοπό να συγκαλύψουμε κάποια γεύση που δεν μας αρέσει - ιδίως στα παιδιά- το έγχυμα ή το αφέψημα μπορεί να αναμειχθεί με μέλι. Τα σιρόπια συνδυάζουν την κατευναστική επίδραση του μελιού με τις φαρμακευτικές ιδιότητες των εγχυμάτων ή αφεψημάτων καταλήγοντας σε επιπρόσθετα οφέλη ιδίως για την αντιμετώπιση κρυολογήματος και πονόλαιμου.

Ανακατέψτε 500ml εγχύματος ή αφεψήματος με 500γρ. μέλι. Αφού κρυώσει βάλτε το σε σκούρο μπουκάλι και κλείστε το με φελλό (επειδή γίνονται ζυμώσεις στα σιρόπια και τα μπουκάλια με βιδωτό πώμα μπορεί να εκραγούν ο φελλός είναι σημαντικός).

Αιθέρια έλαια

Αιθέριο έλαιο είναι ένα υγρό απεσταγμένο (συνήθως με νερό ή ατμό) από τα φύλλα, τους μίσχους, τα λουλούδια, τους φλοιούς, τις ρίζες, ή άλλα συστατικά του φυτού. Τα αιθέρια έλαια περιέχουν το απόσταγμα των φυτών από τα οποία εξάχθηκαν. Περιέχουν υψηλό ποσοστό συγκέντρωσης της ουσίας του φυτού και έτσι χρειάζεται να χρησιμοποιούμε μικρή ποσότητα απ' αυτά. Τα αιθέρια έλαια δεν είναι τα ίδια με τα αρώματα. Τα αιθέρια έλαια εξάγονται από τα φυτά, ενώ τα αρώματα είναι χημικώς κατασκευασμένα ή περιέχουν χημικά συστατικά και δεν προσφέρουν τα θεραπευτικά οφέλη που προσφέρουν τα αιθέρια έλαια.

Η χημική σύνθεση και το άρωμα των αιθέριων ελαίων μάς προσφέρει πολύτιμα ψυχολογικά και ψυχικά οφέλη. Αυτά τα οφέλη επιτυγχάνονται με τις εισπνοές και με την εφαρμογή του αραιωμένου αιθέριου ελαίου στο σώμα. Τα χρησιμοποιούμε αραιωμένα (μόνο λίγες σταγόνες) σε φυτικά έλαια (αμυγδαλέλαιο, ηλιέλαιο, ελαιόλαδο, κ.α.) και κατόπιν εφαρμόζουμε αυτό το μείγμα στο δέρμα για απορρόφηση. Η βαθιά εισπνοή των αιθέριων ελαίων προσφέρει επίσης θεραπευτικά οφέλη καθώς το έλαιο εισέρχεται στους πνεύμονες και απορροφάται από το αίμα.

Τα αιθέρια έλαια ποικίλουν στην τιμή και στην ποιότητα. Αυτό επηρεάζεται από την σπανιότητα του φυτού, την χώρα και τις συνθήκες στις οποίες το φυτό μεγαλώνει, τα ποιοτικά πρότυπα της απόσταξης και από το πόσο έλαιο εξάγεται από το φυτό.

Ας μάθουμε, όμως, λίγα περισσότερα για μερικά θεραπευτικά βότανα της χώρας μας.

Κράταιγος

Είναι γνωστό και ως «το βότανο της καρδιάς» κυρίως γιατί χρησιμοποιείται για τις διαταραχές της καρδιάς και του κυκλοφορικού. Η χρήση του έχει αποδειχτεί πως βελτιώνει τη ροή του αίματος στους καρδιακούς μυς και επαναφέρει στο κανονικό τους καρδιακούς παλμούς.

Ταραξάκο

Λόγω της γεύσης του ονομάζεται και πικραλίδα ή αγριοράδιο και θεωρείται ως ένα από τα πολυτιμότερα θεραπευτικά φυτά. Μερικές μόνο από τις ιδιότητές του είναι: διουρητικό, τονώνει τις λειτουργίες του συκωτιού, κρατά τη χοληστερίνη σε χαμηλά επίπεδα. Θεωρείται ότι αποδίδει στο μέγιστο τις ευεργετικές του ιδιότητες αν

καταναλωθούν τα φύλλα του ωμά, σαν σαλάτα. Χρησιμοποιείται σαν αφέψημα, έγχυμα, ή βάμμα.

Βαλσαμόχορτο

Γνωστό και ως σπαθόχορτο, μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν ένα φυσικό αντικαταθλιπτικό, καθώς δρα εσωτερικά στο νευρικό σύστημα και μπορεί να βοηθήσει σε ήπιες μορφής κατάθλιψη, διαταραχές ομιλίας αλλά και ύπνου. Χρησιμοποιείται ως έγχυμα.

Τήλιο

Το αφέψημά του είναι ιδιαίτερα ευεργετικό στον ανθρώπινο οργανισμό. Θεωρείται ηρεμιστικό, διουρητικό και ότι προλαμβάνει την αρτηριοσκλήρωση και την υπέρταση. Έχει την ιδιότητα να χαλαρώνει τα αιμοφόρα αγγεία και να επουλώνει τα τοιχώματά τους.

Χαμομήλι

Το κοινό χαμομήλι έχει αναγνωρισθεί επίσημα από το Ευρωπαϊκό Συμβούλιο σαν μια φυσική φυτική πηγή αρώματος στα τρόφιμα . Η κατηγορία αυτή δείχνει πως το χαμομήλι δύναται μεν να χρησιμοποιηθεί σε ορισμένα τρόφιμα σε ορισμένες ποσότητες, αλλά υπάρχει πιθανότητα περιορισμού λόγω πιθανού ενεργού συστατικού στο τελικό προϊόν. Το χαμομήλι χρησιμοποιείται ευρέως σαν έγχυμα.

Όσον αφορά στη χρήση του ως βοτάνου, το κοινό χαμομήλι αναφέρεται ότι έχει αντισπασμωδικές, ελαφρώς ηρεμιστικές, αντιφλεγμονώδεις, αντισηπτικές και αντικαταρροϊκές ιδιότητες. Επίσης, έχει χρησιμοποιηθεί σε περιπτώσεις φουσκώματος στο στομάχι (τυμπανισμός), ναυτίας του ταξιδιώτη, ρινικής καταρροής (συνάχι), διάρροιας, κόπωσης, αιμορροΐδων, μαστίτιδας, ελκών στα πόδια και ιδιαίτερα σε περιπτώσεις γαστρεντερικών ενοχλήσεων.

Επίσης η θεραπεία του είναι για διάφορα νοσήματα όπως, γαστρεντερικών σπασμών, φλεγμονωδών ασθενειών του γαστρεντερικού συστήματος, φλεγμονών του δέρματος και των βλεννωδών μεμβρανών καθώς και για την θεραπεία δερματικών ασθενειών που έχουν προκληθεί από διάφορα βακτήρια, συμπεριλαμβανομένων και της στοματικής κοιλότητας.

Εξωτερική θεραπεία

Το χαμομήλι είναι γνωστό για την καταπραϋντική του δράση σε ερεθισμένες επιδερμίδες ή σε σημεία με εκζέματα καθώς και για την ανακούφιση που προσφέρει όταν χρησιμοποιείται ως κομπρέσα. Στο μπάνιο βάζουμε 300 γραμμάρια χαμομήλι σε μία κατσαρόλα με καυτό νερό και το αφήνουμε για 15 λεπτά. Σουρώνουμε και ρίχνουμε το έγχυμα στο νερό του μπάνιου. Ξεκουράζει και ηρεμεί από το στρες. Για φλεγμονές των οφθαλμών βρέχουμε βαμβάκι σε χλιαρό χαμομήλι και το τοποθετούμε για λίγη ώρα πάνω τους.

Για τα μικρά παιδιά, όταν κρυώσουν βάζουμε λίγο χαμομήλι σε ελαιόλαδο και αλείφουμε το σώμα τους πριν κοιμηθούν. Στο δέρμα χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση μολύνσεων και για τη φροντίδα ελκών και βοηθά στη θεραπεία της

μαστίτιδας. Επίσης χάρη στις καταπραϊντικές και βακτηριοκτόνες ιδιότητές του ανακουφίζει από το αντιαισθητικό «κριθαρακι» του ματιού μετά από συνεχείς πλύσεις με αφέψημα χαμομηλιού.

Όταν το αναμείξουμε με λάδι και ρίγανη, και το ζεστάνουμε στην φωτιά, κάνει για εντριβές, γιατί είναι πυρωτικό και ανακουφίζει τους πόνους.

Τσουκνίδα

Η συλλογή του φυτού πρέπει να γίνεται πριν την ανοιξιάτικη ανθοφορία. Η τσουκνίδα έχει ευρύτατες ιαματικές εφαρμογές, καθώς τονώνει τη γενικότερη ενέργεια του σώματος. Ενισχύει τα επινεφρίδια, μειώνει το άγχος, προλαμβάνει τις νυχτερινές επιδρώσεις κατά την εμμηνόπαυση, εμπλουτίζει το αίμα, προστατεύει οστά και καρδιά. Τσάι: 1-4 κούπες την ημέρα. Βάμμα: 20 σταγόνες 3 φορές ημερησίως.

Χρυσάνθεμο

Το χρυσάνθεμο χρησιμοποιείται σε καθυστέρηση της περιόδου και σε ακανόνιστη περίοδο. Οι σπόροι χρησιμοποιούνται ενάντια στα εντερικά παράσιτα. Προκαλεί συσπάσεις της μήτρας, γι' αυτό και κινητοποιεί την περίοδο σε περίπτωση αρρυθμίας. Προειδοποίηση: μπορεί να προκαλέσει έντονη αιμορραγία σε γυναίκες που εκ φύσεως έχουν βαριά περίοδο. Πάρε μικρές επαναλαμβανόμενες δόσεις. Υπερβολικές δόσεις μπορεί να προκαλέσουν πήξιμο του αίματος και πόνο στο κάτω μέρος της κοιλιάς. Τσάι: Φτιάξε τσάι σύμφωνα με τη συνταγή, βάλε μια χούφτα βότανα ανά μισό λίτρο νερό. Πιες μια κούπα τρεις φορές τη μέρα πριν τα γεύματα.

Φασκόμηλο

Έχει αντιμικροβιακές και στυπτικές ιδιότητες. Το έγχυμά του χρησιμοποιείται για τη δυσπεψία, ενώ είναι κατάλληλο και για γαργάρες και στοματικές πλύσεις. Χρησιμοποιείται για τον ερεθισμένο λαιμό, το ριζιμο του πυρετού και την τόνωση της κυκλοφορίας του αίματος και της πέψης. Το φασκόμηλο σταματά την παραγωγή μητρικού γάλακτος. Το βότανο αυτό έχει μια επίδραση παρόμοια με αυτή των οιστρογόνων και μπορεί γι' αυτό να φανεί χρήσιμο σε προβλήματα περιόδου. Να αποφεύγεται κατά την εγκυμοσύνη. Τσάι: Φτιάξε τσάι σύμφωνα με τη συνταγή. Πίνε από μία κούπα 1-3 φορές ημερησίως. Για το σταμάτημα της παραγωγής μητρικού γάλακτος: μια κούπα κρύο τσάι 2 φορές ημερησίως. Για τη δυσπεψία, τσάι από φασκόμηλο και χαμομήλι.

Μάραθος

Το έγχυμα αλλά και το αφέψημα χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία του πεπτικού συστήματος, για τη δυσπεψία, τους στομαχικούς πόνους και τους κολικούς.

Δυόσμος

Το έγχυμά του χρησιμοποιείται για την καταπολέμηση της γαστρίτιδας, των κολικών και της δυσπεψίας. Η εισπνοή των υδρατμών από το βράσιμο των φύλλων του σε νερό είναι ευεργετική κατά του κρυολογήματος.

Λιναρόσπορος

Η κατανάλωσή του κάνει καλό στην καρδιά, και μειώνει τη χοληστερίνη. Οι σπόροι του καταναλώνονται σαν αφέψημα, ενώ τριμμένος μπορεί να μπει στη σαλάτα ή στο γιαούρτι.

Μελισσόχορτο

Χρησιμεύει ως ήπιο αντικαταθλιπτικό, κατά του άγχους και της έντασης, διεγείρει το πεπτικό σύστημα και ενισχύει τη μνήμη. Χρησιμοποιείται ως αφέψημα αλλά και ως αιθέριο έλαιο, για χαλαρωτικό. Επίσης, μπορεί να χρησιμοποιηθεί και στη μαγειρική, σε σούπες, ψάρι, κρέας,μανιτάρια ή λεμονάτα φαγητά.

Βήχιο

Ονομάστηκε έτσι από τους γιατρούς, εξαιτίας της ικανότητάς του να σταματάει το βήχα. Είναι ακόμη αποχρεμπτικό και κατάλληλο και για τις βλάβες που προκαλεί το κάπνισμα. Χρησιμοποιείται ως έγχυμα ή ως βάμμα.

Δίκταμο

Από τα σπουδαιότερα φαρμακευτικά φυτά της Κρήτης, γνωστό από τη Μινωική εποχή. Θεωρείται αντιοξειδωτικό, στυπτικό, κατάλληλο για δερματικές παθήσεις (εξωτερική χρήση), καταπραΰνει τους πόνους του στομάχου και των εντέρων, είναι χωνευτικό, αιμοστατικό, εμμηναγωγό και κατά των νευρικών πονοκεφάλων. Πίνεται ως αφέψημα.

Βαλεριάνα

Χρησιμοποιείται για ασθένειες του νευρικού συστήματος (ως ηρεμιστικό), για το άγχος, την αϋπνία, την υπερδιέγερση, την ημικρανία, την αρθρίτιδα, την υπέρταση, ακόμα και την ισχιαλγία.. Φτιάξε τσάι βαλεριάνας, ποτέ αφέψημα. Μην αφήνεις ποτέ τις ρίζες να μουςκέψουν πάνω από 2 ώρες. Λόγω της πικρής γεύσης και της άσχημης μυρωδιάς συνίσταται να αναμειξεις το τσάι βαλεριάνας με ένα από τα παρακάτω βότανα: Κανέλα ή καγιέν (για τις κράμπες), γλυκάνισο (για πεπτικά προβλήματα), ή τζίντζερ (για ακανόνιστη περίοδο).Τσάι: μια χούφτα ρίζας βαλεριάνας, δύο κούπες βραστό νερό, άφησε να τραβήξουν για 45 λεπτά με κλειστό το καπάκι. Πιες 1/4 της κούπας τρεις με τέσσερις φορές τη μέρα.Βάμμα: 10 με 15 σταγόνες σε λίγο νερό, 3 με 4 φορές ημερησίως.

Βρώμη

Είναι εξαιρετικό τονωτικό του νευρικού συστήματος. Καταπολεμά τη συναισθηματική ένταση, συμβάλλει στη βελτίωση του ύπνου, ενδυναμώνει τα οστά και το καρδιαγγειακό σύστημα και τονώνει τη λίμπιντο. Το βάμμα είναι ισχυρότερο καταπραΰντικό αλλά όχι τόσο θρεπτικό για τα οστά και την καρδιά. Η βρώμη στο

πρωινό γεύμα είναι ένας καλός τρόπος πρόσληψης του φυτού, αλλά απόφυγε τα χάπια και τις κάψουλες. Επίσης ενδείκνυνται και τα ηρεμιστικά μπάνια με βρώμη.

Παρασκευή και δοσολογία: Φτιάξε τσάι χρησιμοποιώντας 1-3 κουταλάκια αχύρων βρώμης, άφησέ τα να ποτίσουν για 10-15 λεπτά. Πιες 3 φορές τη μέρα. Επιπλέον, μπορεί να ληφθεί στο πρωινό με τη μορφή χυλού. **Βάμμα:** 15 σταγόνες σε λίγο νερό, 3 φορές ημερησίως. **Μπάνιο:** Για τη νευραλγία και τους δερματικούς ερεθισμούς, άφησε μισό κιλό αχύρων βρώμης να βράσουν σε περίπου 2 λίτρα νερού για μισή ώρα. Σούρωσε το υγρό και πρόσθεσέ το στο καυτό μπάνιο σου. Βυθίσου στη μπανιέρα και ηρέμησε.

Προσοχή: να αποφεύγεται η πρόσληψη βρώμης αν υπάρχει ευαισθησία στη γλουτένη

Λουίζα

Στις ευεργετικές της ιδιότητες συγκαταλέγεται η αποτοξίνωση . Πίνεται ως αφέψημα. Το λεπτό, λεμονάτο άρωμά της ταιριάζει σε φαγητά, γλυκίσματα, παγωτά.

Γαϊδουράγκαθο

Θεωρείται ένα από τα καλύτερα αντιοξειδωτικά. Επιπλέον, είναι ιδανικό σε περιπτώσεις υπερκατανάλωσης αλκοόλ, είναι αντικαταθλιπτικό, και μπορεί να καταναλωθεί σαν υποκατάστατο του καφέ. Χρησιμοποιείται ως έγχυμα ή ως βάμμα.

Ευκάλυπτος

Κάνει καλό στο αναπνευστικό, στο κρυολόγημα, στη γρίπη, στο βήχα, στη δύσπνοια, στην ακμή και στα δερματικά προβλήματα. Ανάλογα με την περίπτωση, χρησιμοποιείται για εισπνοές ή το αφέψημά του σαν κομπρέσα.

Γαρύφαλλο ή μοσχοκάρφι ή καρυόφυλλο

Το γαρύφαλλο διεγείρει την κυκλοφορία του αίματος, ανεβάζει τη θερμοκρασία του σώματος, διεγείρει τις στομαχικές λειτουργίες και καθαρίζει από βακτήρια το στομάχι, το δέρμα, τα νεφρά τα έντερα, τα πνευμόνια και τους βρόγχους. Σε περίπτωση πονόδοντου ενδείκνυται το μάσημά του. Αφέψημα: 1 κουταλάκι του τσαγιού γαρύφαλλα σε 2 κούπες νερό. Πάρε 3 φορές τη μέρα 1/8 της κούπας.

Γλυκόριζα

Η γλυκόριζα είναι μαλακτικό, εμετικό και με ήπια χαλαρωτική δράση. Περιέχει (όπως και το φασκόμηλο) ουσίες που μοιάζουν με οιστρογόνα. Στην κινέζικη ιατρική το βότανο αυτό έχει το παρατσούκλι «ο συμφιλιωτής», γιατί μπορεί να συνδυαστεί με όλα τα υπόλοιπα βότανα. Αυξάνει τις θεραπευτικές ιδιότητες των υπόλοιπων βοτάνων και μειώνει την πικρή γεύση μερικών από αυτά. Αφέψημα: Σιγόβρασε 30 γρ. γλυκόριζας επί 20 λεπτά σε 2 κούπες νερό. Πάρε τρεις ή τέσσερις φορές τη μέρα από 1/4 της κούπας. Μπορείς να προσθέσεις την ίδια ποσότητα και σε άλλου είδους τσάι ή αφέψημα. Χαλαρωτικό: 1 κουταλάκι του τσαγιού σκόνη γλυκόριζας αναμειγμένη με ζάχαρη. Για τη ρύθμιση πεπτικών προβλημάτων μάσησε την αποξηραμένη ρίζα.

Θυμαρί

Το θυμάρι χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση του πονοκεφάλου, του πυρετού, της βρογχίτιδας, της κράμπας, των πεπτικών προβλημάτων, των εφιαλτών, του βήχα, των πληγών, του πονόδοντου, της ψώρας, των εμπύων πληγών, του πονόλαιμου, των εντερικών παρασίτων, της ρευματοπάθειας, και επίσης χρησιμοποιείται ως αποσμητικό και διάλυμα στόματος.

Για τον πυρετό: Πιες καυτό τσάι. Τυλίξου σε σεντόνια ώστε να ιδρώσεις, και μετά κάνε ένα ντους. Για δερματικά προβλήματα, ψώρα, παράσιτα: Ανάμιξε 1 κουταλάκι τσαγιού αιθέριο έλαιο θυμαριού με μισό λίτρο ελαιόλαδο. Άλειψέ το 3 ή περισσότερες φορές τη μέρα στη προσβεβλημένη επιφάνεια. Επιπλέον πιες τρεις φορές τη μέρα τσάι από θυμάρι.

Δεντρολίβανο

Συχνά χρησιμοποιείται ενάντια σε πονοκέφαλο, εντερικούς πόνους, κρυολόγημα, νευρικότητα, κατάθλιψη και ταχυκαρδία. Καθαρίζει τους πνεύμονες και γι' αυτό κάνει καλό στο άσθμα ή εισπνοή του ατμού του: πρόσθεσε ένα δυνατό τσάι στο μπάνιο σου.

Αρτεμισία η κοινή

Προκαλεί περίοδο με συσπάσεις της μήτρας, έχει δράση κατά της επιληψίας και των κραμπών. Μην το χρησιμοποιείς αν έχεις λοίμωξη στη μήτρα ή αν είσαι έγκυος. Ετοίμασε τσάι σύμφωνα με τη συνταγή. Πάρε 3 με 4 φορές τη μέρα 1/4 της κούπας.

Αχιλλέα η χιλιόφυλλος

Η αχιλλέα είναι καθαρτικό. Χρησιμοποιείται στο κρυολόγημα και στη γρίπη, για κολπικές και ουρητικές λοιμώξεις, προβλήματα περιόδου, αιμορροΐδες και προβλήματα με την κυκλοφορία του αίματος.

Τσάι: Ετοίμασε ένα αφέψημα σύμφωνα με τη συνταγή. Πιες καθημερινά 3 με 4 κούπες.

Αφέψημα: Ξεκίνησε με ένα απλό τσάι. Σούρωσέ το. Σιγόβρασε μέχρι να μείνει το μισό υγρό από την αρχική ποσότητα. Τρεις φορές τη μέρα από μισή κούπα κρύο αφέψημα. Για το κρυολόγημα και τη γρίπη: Πιες 1 με 2 κούπες καυτό τσάι. Επιπλέον, για το κρυολόγημα, τυλίξου σε μια κουβέρτα μέχρι να ιδρώσεις και μετά κάνε ένα μπάνιο.

Κυνόροδο ή καρπός αγριοτριανταφυλλιάς

Δυναμωτικό σε περίπτωση εξάντλησης και έλλειψης βιταμινών, καθώς και διουρητικό. Το κυνόροδο περιέχει πολλή βιταμίνη C. Είναι καλό για το δέρμα και βοηθά στην αποκατάσταση της διαταραγμένης ορμονικής ισορροπίας καθώς και στην ακανόνιστη περίοδο. Φτιάξε τσάι σύμφωνα με τη συνταγή. Πάρε τη συνιστώμενη δόση κυνόροδου -το τσάι είναι πολύ γευστικό κρύο με χυμό λεμονιού.

Λεβάντα

Η λεβάντα είναι καταπραϊντικό και αντιβακτηριδιακό. Χρησιμοποίησε αιθέριο έλαιο (διάλυσέ το σε λάδι φυτικής προέλευσης) εξωτερικά πάνω σε πυώδεις πληγές και τσιμπήματα εντόμων. Καθάρισέ το μετά από 15-20 λεπτά γιατί μπορεί να σε

κάψει. Για ένα ηρεμιστικό μπάνιο, φτιάξε τσάι λεβάντας και πρόσθεσέ το στη μπανιέρα, ή πρόσθεσε στο μπάνιο σου μερικές σταγόνες αιθέριου ελαίου λεβάντας

Μαϊντανός

Ο μαϊντανός είναι πλούσιος σε μέταλλα και περιέχει περισσότερο σίδηρο από οποιοδήποτε άλλο πράσινο λαχανικό. Περιέχει πολλή βιταμίνη Α και Β και τρεις φορές περισσότερη βιταμίνη C απ' ό,τι τα εσπεριδοειδή. Ο μαϊντανός είναι διουρητικός και άρα καλός για τα νεφρά και την πέτρα στην ουροδόχο κύστη. Καλός και για τον τράχηλο της μήτρας και για τα αγγεία του αίματος. Είναι πολύ καλό εμμηναγωγό. Τέλος, προλαμβάνει τη ρευματοπάθεια, βοηθά στην αντιμετώπιση πρησμένων αδένων. Οι ρίζες και οι σπόροι χρησιμοποιούνται ως αφέψημα. Αν σου είναι δύσκολο να φας μεγάλη ποσότητα φρέσκου μαϊντανού σε μια δόση, μπορείς να φτιάξεις τσάι.

Σέλινο

Οι σπόροι του σέλινου αποτελούν καλό διουρητικό. Ρίχνουν την πίεση του αίματος, καθαρίζουν το αίμα και καταπραΰνουν πονοκέφαλο και νευρικότητα. Άλεσέ τους χοντρά και χρησιμοποίησε τρία κουταλάκια του τσαγιού σε τρεις κούπες κρύο νερό. Σκέπασέ το και άφησέ το να σιγοβράσει 20 λεπτά σε χαμηλή φωτιά (χωρίς να βράσει). Σούρωσε και πιες το καυτό. Τρεις φορές την ημέρα από μία κούπα.

Σκόρδο

Το σκόρδο είναι ένα φυσικό αντισηπτικό-αντιμικροβιακό μέσο. Οι φαρμακευτικές του ιδιότητες βρίσκονται στο ωμό σκόρδο (χρησιμοποίησε σκόρδο από βιολογική καλλιέργεια για καλύτερο αποτέλεσμα). Καθαρίζει το αίμα, ρυθμίζει την κυκλοφορία του αίματος, τη χαμηλή και υψηλή πίεση, είναι καλό ενάντια στις μυκητιάσεις, τα χλαμύδια, άλλες μολύνσεις και διαταραχές του νευρικού συστήματος. Το σκόρδο βοηθά και σε διάφορα αδενικά προβλήματα και ενδυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα. Επίσης, είναι καλό για τα κονδυλώματα, τον πόνο στα αυτιά και τους κάλους. Ωμό σκόρδο: Κόψε ή λιώσε τις σκελίδες. Φάτο μαζί με κρύο νερό. Η λήψη του πρέπει να γίνεται μέσα στα επόμενα 5 λεπτά από το κόψιμό του. Φάε μία ή περισσότερες σκελίδες ωμού σκόρδου 3 με 4 φορές την ημέρα. Πλύσεις: Βράσε νερό για 15 λεπτά. Πρόσθεσε το ζουμί από μία ή δύο σκελίδες σκόρδου όταν θα έχει κρυώσει (θερμοκρασία σώματος).

Κινάμωμο (κοινώς κανέλλα)

Χρησιμοποιούνταν για λοιμώδη νοσήματα, βήχα, νεφρίτιδες δυσουρίες, δερματοπάθειες, ως υποβοηθητικό εμμηνορρυσίας, ως εκτριπτικό.

Δάφνη

Χρησιμοποιούνταν οι καρποί της, δαφνίδες, αναμιγμένοι με μέλι για την αντιμετώπιση του άσθματος, της φθίσης και ρευματικών νοσημάτων, επί δερματικών παθήσεων. Ατμόλουτρα με φύλλα δάφνης σε παθήσεις κύστης και πόνους περιόδου.

Ιτέα

Χρησιμοποιούνταν τα φύλλα της σε περιπτώσεις ειλεού και για την πρόκληση στείρωσης. Σε βραστό νερό για λουτρά ποδιών σε ποδάγρα.

2.4 ΚΟΣΜΕΤΟΛΟΓΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ

Ως γνωστόν, τα περισσότερα καλλυντικά του εμπορίου περιέχουν μεν ουσίες που θρέφουν και ενυδατώνουν το δέρμα, αλλά περιέχουν και δυνητικά βλαβερές ουσίες για τον οργανισμό. Έρευνες έχουν δείξει ότι ορισμένα κοινά συστατικά των προϊόντων προσωπικής φροντίδας, όπως οι λοσιόν, οι κρέμες, τα σαπούνια και τα σαμπουάν, απορροφώνται από το δέρμα και μπορεί να ευθύνονται για σοβαρές οργανικές βλάβες. Οι ουσίες αυτές συσσωρεύονται σιγά-σιγά σε διάφορες περιοχές και όργανα του σώματος, έχοντας βρεθεί στο ήπαρ, τον εγκέφαλο, τα νεφρά, ακόμα και στο μητρικό γάλα. Παραδείγματα τέτοιων ουσιών είναι τα πετροχημικά, η φορμαλδεΐδη, το αλουμίνιο, οι διοξίνες, οι νιτροσαμίνες και οι εθναλοναμίνες. Ορισμένες απ' αυτές έχουν ενοχοποιηθεί ακόμα και για την εμφάνιση καρκίνου.

Η **Φυσική Κοσμετολογία (ΦΚ)** χρησιμοποιεί καλλυντικά που έχουν μόνο φυσικά, κυρίως φυτικά συστατικά, και όσο είναι δυνατό, βιολογικής καλλιέργειας. Ορισμένα τέτοια παρασκευάσματα κυκλοφορούν στο εμπόριο, σε ειδικευμένα καταστήματα, αλλά υπάρχουν πολλά προϊόντα προσωπικής φροντίδας, που μπορεί ο καθένας να παρασκευάσει μόνος του.



Το σύστημα ΦΚ, που συστήνεται από το Οπ, κάνει χρήση βιολογικών αιθέριων ελαίων, ελαίων βάσης, βιταμινών, φρούτων, δημητριακών και άλλων συστατικών από τη φύση, όπως η πρόπολη, η αλόη, η σκόνη από μαργαριτάρια, το γάλα, το μέλι και το φυσικό κερί.

Όλοι μπορούν εύκολα και οικονομικά, να παρασκευάσουν στην κουζίνα τους κρέμες, λοσιόν και αντιγηραντικά προϊόντα, βάσει συνταγών μελετημένων για τον κάθε τύπο δέρματος, ακόμη και του προβληματικού ή υπερευαίσθητου.

Τα προϊόντα της ΦΚ είναι εξίσου ή περισσότερο αποτελεσματικά από τα εμπορικά καλλυντικά και πολύ ευχάριστα στη χρήση τους λόγω της αρωματοθεραπευτικής τους βάσης. Επιπλέον, προσφέρουν ευεργετικές ουσίες στον οργανισμό, όπως βιταμίνες, γιατί απορροφώνται μικρές ποσότητες των ελαίων μέσω της επιδερμίδας και της αναπνευστικής οδού.

Επιπλέον, μειώνεται δραστικά ο κίνδυνος αλλεργίας ή άλλης ανεπιθύμητης αντίδρασης του δέρματος.

Οι αισθητικοί επωφελούνται πολύ από τη χρήση τέτοιων προϊόντων μιας και είναι πολύ οικονομικά και δίνουν άριστα αποτελέσματα σε ποικιλία περιπτώσεων, ενώ παράλληλα συνδυάζονται τέλεια με τη χρήση μηχανημάτων και άλλες αισθητικές θεραπείες.

Έτσι η κάθε γυναίκα θα δέχεται μια καταπληκτική θεραπεία και περιποίηση του προσώπου κάθε φορά και θα μπορέσει να κρατήσει τα προϊόντα που έφτιαξε για την προσωπική της χρήση.

ΕΤΣΙ ΚΑΙ ΕΜΕΙΣ ΣΑΣ ΠΑΡΑΘΕΤΟΥΜΕ 2 ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΣΑΠΟΥΝΙΟΥ



Κρητικό σαπούνι με ελαιόλαδο & βότανα: Φτιάξ'το μόνος σου!

Όσο κι αν ακούγεται απίστευτο, κάποτε το κρητικό σαπούνι ήταν εξίσου ξακουστό με το σαπούνι της Μασσαλίας και η Κρήτη έκανε εξαγωγές σαπουνιών σε όλη τη Μεσόγειο. Φυσικά το μυστικό της επιτυχίας του οφείλεται στα οφέλη του βασικού συστατικού του που δεν είναι άλλο από το κρητικό ελαιόλαδο.

Cretazine Tips

Η λέξη σαπούνι ίσως προέρχεται και από τη Λατινική λέξη “**sapo**” που εμφανίζεται στο Historia Naturalis του **Πλινίου** του Πρεσβύτερου, όπου περιγράφει την κατασκευή σαπουνιού από ζωικό λίπος και στάχτη.

Το κρητικό σαπούνι ήταν τόσο δημοφιλές τον 18ο και 19ο αιώνα ώστε πολλοί σαπωνοποιοί από άλλες περιοχές της Ελλάδας ή και στο εξωτερικό αντέγραφαν αυτή τη **στάμπα** ώστε να πουλήσουν τα σαπούνια τους ως κρητικά.

Ειδικά για το Ηράκλειο, οι **εξαγωγές** σαπουνιού τον 17ο και 18ο αιώνα αντιπροσώπευαν το μισό εξαγωγικό εμπόριο της πόλης.

Στο Ηράκλειο υπήρχαν πολλές σαπωνοποιείες, ιδιαίτερα στην περιοχή της **Αγίας Τριάδας**. Ένα από τα λίγα που σώζονται μέχρι σήμερα βρίσκεται πίσω από το **ξενοδοχείο «Ηράκλειο»**. Επίσης στη λεωφόρο Ικάρου (απέναντι από τα MacDonalDs) μπορείς να δεις το κτίριο της **σαπωνοποιίας Αλεπουδέλη** (δηλαδή του πατέρα του Οδυσσέα Ελύτη), που είναι ένα από τα τελευταία εργοστάσια που έκλεισαν.

Το σαπούνι συνήθως το φτιάχνουμε τους **χειμερινούς μήνες** (που έχουμε και βρόχινο νερό!)

Αν ακολουθήσεις πιστά τις ποσότητες των υλικών θα πετύχεις **πλήρη σαπωνοποίηση**, δηλαδή τέλεια χημική ένωση χωρίς υπολείμματα.

Μπορείς να φτιάξεις και σαπούνι από **φετσόλαδο** για χρήση μέσα στο σπίτι, για να πλύνεις ρούχα, χαλιά, κτλ. Απόφυγε όμως το τηγανόλαδο

Λίγη ιστορία

Σύμφωνα με το **μύθο** το σαπούνι προέρχεται από την Αρχαία Ελλάδα και πήρε το όνομα του από την ποιήτρια **Σαπφώ**. Η σαπωνοποιία λέγεται ότι εφευρέθηκε στη **Λέσβο** κατά τύχη όταν οι βροχές παρέσυραν το ζωικό λίπος και τις στάχτες (υπολείμματα από θυσίες ζώων στους αρχαίους θεούς) και έδωσαν ένα κιτρινωπό χρώμα στο ποτάμι. Τότε οι νοικοκυρές που έπλεναν τα ρούχα τους εκεί παρατήρησαν ότι αυτά καθάριζαν καλύτερα. Η διάσημη Λεσβία ποιήτρια Σαπφώ ήταν η πρώτη που κατέγραψε το γεγονός και έτσι η σαπωνοποίηση πήρε το όνομα της. Πέρασαν πολλοί αιώνες από την εποχή της Σαπφούς και η διαδικασία της σαπωνοποιίας εξελίχθηκε και βελτιώθηκε με νέες γνώσεις και εργαλεία.

Στο δεύτερο μισό του 15ου αιώνα, η παραγωγή σαπουνιού είχε εξαπλωθεί στην Ευρώπη αλλά οι πιο δημοφιλείς σαπωνοποιίες ήταν στη Γαλλία (ιδιαίτερα στη Μασσαλία) και στο Λονδίνο. Το σαπούνι της **Μασσαλίας** παραμένει μέχρι σήμερα πολύ δημοφιλές, αλλά αυτό που δεν γνωρίζουμε οι περισσότεροι είναι ότι για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα η σαπωνοποιία της Μασσαλίας χρησιμοποίησε το **κρητικό ελαιόλαδο** λόγω των καταστροφών της ελαιοπαραγωγής στη Γαλλία στα τέλη του 17ου αιώνα. Είναι η εποχή που η Κρήτη βρίσκεται υπό οθωμανική κυριαρχία και οι πρώτες βιοτεχνίες σαπουνιού ανήκουν σε Τούρκους. Η υψηλή ζήτηση για κρητικό ελαιόλαδο διπλασίασε τις εξαγωγές του κατά τον 18ο και 19ο αιώνα και παράλληλα αναπτύχθηκε η σαπωνοποιία στην Κρήτη, με περίπου **45 βιοτεχνίες σαπουνιού** στο νησί και **εξαγωγές** στη Συρία, τη Μικρά Ασία και πολλές άλλες περιοχές της Μεσογείου.



Ωστόσο η χρήση ελαιόλαδου για την προσωπική περιποίηση δεν ήταν κάτι καινούργιο για τους ανθρώπους του νησιού. Ήδη από τη **μινωική εποχή** οι άνθρωποι χρησιμοποιούσαν ελαιόλαδο για καλλωπιστικούς λόγους.

Το ελαιόλαδο χρησιμοποιήθηκε λοιπόν για την κατασκευή σπιτικού σαπουνιού για πολλούς αιώνες στην Κρήτη, ειδικά στις εποχές που οι άνθρωποι είχαν περιορισμένους πόρους για να καλύψουν τις καθημερινές τους ανάγκες. Όχι

πολύ παλιά, οι γυναίκες της Κρήτης συγκέντρωναν το «**φετσόλαδο**» (το λάδι που έχει μείνει σαν κατακάθι στον πάτο των βαρελιών) κι έφτιαχναν μεγάλες ποσότητες σπιτικού σαπουνιού. Με αυτή την έννοια η έννοια της **ανακύκλωσης** δεν είναι ακριβώς κάτι νέο. Πολύ συχνά αυτή ήταν μια **συλλογική δραστηριότητα**, στην οποία συμμετείχαν όλες οι γυναίκες του χωριού, οι οποίες στη συνέχεια μοιράζονταν το σαπούνι.

Η παράδοση (ευτυχώς) συνεχίζεται

Ευτυχώς οι παραδοσιακές τεχνικές και συνταγές για την παρασκευή σαπουνιού δεν χάθηκαν χάρη σε γυναίκες όπως η **Δέσποινα Μαθιουδάκη** που έμαθε τα

μυστικά της τέχνης από τη γιαγιά της και τώρα διοργανώνει εργαστήρια και εκπαιδευτικά σεμινάρια για την κατασκευή σαπουνιού και την Κρητική Διατροφή. Είχαμε την τύχη να βρεθούμε σε ένα εργαστήριο της και έτσι μπορούμε να φτιάξουμε σπιτικό μοσχοσάπουνο με αγνά κρητικά υλικά!



Η συνταγή που ακολουθεί βασίζεται στην «**ψυχρή μέθοδο**» που θεωρείται καλύτερη από την «θερμή μέθοδο» που χρησιμοποιείται στην βιομηχανία για τον λόγο ότι έτσι παραμένει η **γλυκερίνη** στο σαπούνι (που συνήθως απομακρύνεται από το βιομηχανικό σαπούνι και πωλείται στις βιομηχανίες καλλυντικών), η οποία ενυδατώνει το δέρμα.

Το «κρητικό σαπούνι» κρατάει τις φυσικές **ενυδατικές ιδιότητες** του ελαιόλαδου, είναι απαλό, υγιεινό, χωρίς χημικά και είναι πλούσιο σε **βιταμίνη Ε** και **αντιοξειδωτικά**, και κατάλληλο για όλα τα δέρματα. Μπορεί να εμπλουτιστεί με **βότανα** (λεβάντα, χαμομήλι κ.ά.), **αιθέρια έλαια** και άλλα έλαια, ανάλογα με τις ανάγκες του δέρματος ή τις προτιμήσεις του καθένα.

Φτιάξε το Μοσχοσάπουνό σου

Ξεκινάμε με τα βασικά. Επειδή η σαπωνοποιία συνεπάγεται **χημεία**, απαιτούνται **ακριβείς μετρήσεις** και άρα το πρώτο που θα χρειαστείς είναι μια **ζυγαριά ακριβείας**. Επίσης χρειάζεσαι **καθαρό ελαιόλαδο** (όχι χρησιμοποιημένο από το τηγάνι σου!) εφόσον θέλουμε να χαρίσουμε τις καλύτερες ιδιότητες του για το δέρμα μας, και **αποξηραμένα βότανα** (όχι φρέσκα). Όσο για



το νερό, οι γιαγιάδες μας χρησιμοποιούσαν **βρόχινο νερό**. Αν δεν έχεις τρόπο να μαζέψεις το νερό της βροχής, μπορείς εναλλακτικά να χρησιμοποιήσεις **σταχτόνερο** ή **απιονισμένο νερό** το οποίο είναι μαλακό και χωρίς άλατα – που είναι και το ζητούμενο.

Τα **συστατικά** και τα **εργαλεία** που θα χρειαστείς για τη συνταγή του «Μοσχοσάπουνου» είναι τα εξής: μια **λεκάνη** που θα αναμειξεις όλα τα συστατικά (περίπου 4-5 λίτρα), μια **κουτάλα** (ξύλινη, πλαστική, μεταλλική αλλά όχι αλουμινένια!), **810 γρ. νερό**, **292 γρ. καυστική σόδα** (θα την αγοράσεις από καταστήματα για υδραυλικά ή με μπαχαρικά), **2410 γρ. καθαρό ελαιόλαδο**, **βότανα** ή / και **αιθέρια έλαια** της επιλογής σου, μια **κατσαρόλα** και

ένα **καλούπι** (μπορείς να χρησιμοποιήσεις ένα **ταιπί** ή μικρές ατομικές αυτοσχέδιες φόρμες π.χ. κεσεδάκια από γιανούρτια). Και οπωσδήποτε: ένα **ζευγάρι γάντια** για

να προστατεύσεις τα χέρια σου από την καυστική σόδα. Τα παραπάνω υλικά είναι αρκετά για να φτιάξεις περίπου **30 σαπούνια!**

Βήμα 1ο: Ζέστανε το νερό.

Βήμα 2ο: Βγάλε το νερό από τη φωτιά, πρόσθεσε τα βότανα (περίπου μια - δυο χούφτες). Τα αφήνεις στο νερό ώστε απορροφήσει τις ιδιότητες τους για ένα περίπου τέταρτο. Στο τέλος, αφού το νερό κρυώσει αφαιρείς τα βότανα και κρατάς το **έγχυμα** (δηλ. το «τσάι»).

Βήμα 3ο: Προσθέτεις την καυστική σόδα με **προσοχή** (μην ξεχνάς να φοράς τα πλαστικά γάντια σου, και μην προσθέτεις τη σόδα όταν το νερό είναι ακόμα καυτό!) και ανακατεύεις για λίγη ώρα. Σε αυτή τη φάση φρόντισε να είσαι σε χώρο που αερίζεται καλά και κράτα το πρόσωπο σου μακριά από τις **αναθυμιάσεις** (οι έγκυες ας το αποφύγουν).

** Αυτά τα πρώτα βήματα ιδανικά τα κάνεις από το προηγούμενο βράδυ για να αφήσεις το μείγμα να «ξεκουραστεί». Την επόμενη το πρωί συνεχίζεις με τα υπόλοιπα.*

Βήμα 4ο: Στο μείγμα προσθέτεις το ελαιόλαδο.

Βήμα 5ο: Αρχίσεις να ανακατεύεις μέχρι το μείγμα να αρχίσει να πήζει, ώσπου να μοιάζει με μια καλομαγειρεμένη **μπεσαμέλ!** Αν είσαι παραδοσιακός τύπος και ανακατεύεις με την κουτάλα, θα σου πάρει περίπου **2 ώρες**. Από την άλλη με τη βοήθεια της τεχνολογίας, δηλαδή με ένα μίξερ χειρός η διαδικασία επισπεύδεται σε περίπου **μισή ώρα!**

Βήμα 6ο: Στο τελικό στάδιο του ανακατέματος προσθέτεις το **αιθέριο έλαιο** – εφόσον θέλεις να χρησιμοποιήσεις βέβαια. Θα χρειαστείς περίπου 5 ml από το έλαιο της προτίμησής σου (ιδανικά πρέπει να είναι ίδιο με το βότανο που χρησιμοποίησες πχ λεβάντα). Έπειτα αδειάζεις το μείγμα που πλέον είναι αρκετά πηκτό στο καλούπι σου. Μπορείς να χρησιμοποιήσεις ένα **καθαρό ταψί** στο οποίο έχεις στρώσει **λαδόκολλα**. Ή μικρά ατομικά καλούπια (όπως πχ οι φόρμες που κάνουν τα παιδιά σχήματα στην άμμο), ή ακόμα και άδεια κεσεδάκια από γιαούρτια.



Το μοσχοσάπουνό σου είναι έτοιμο. Το τοποθετείς σε μέρος **δροσερό** και **σκιερό** και θα πρέπει να περιμένεις περίπου **10 μέρες** μέχρι να το ξεκαλουπώσεις αναποδογυρίζοντας το σε ένα τραπέζι. Το κόβεις σε πλάκες και τις τοποθετείς τη μία δίπλα στην άλλη και πάλι σε ένα μέρος χωρίς υγρασία και ήλιο όπου θα μείνουν να ωριμάσουν τους επόμενους **3 μήνες** (ενδιάμεσα αν θες μπορείς να γυρίσεις τις πλάκες

από την άλλη μεριά μία φορά). Όταν μετά από αυτό το διάστημα δεις ότι τα σαπούνια σου έχουν καλυφθεί από μια στρώση λευκής πούδρας, μην ανησυχήσεις, κάθε άλλο: είναι σημάδι **ωρίμανσης**.

2.5 ΤΑ ΔΕΡΜΟΚΟΣΜΕΤΙΚΑ ΒΟΤΑΝΑ ΤΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ

Αβοκάντο

Το λάδι του αβοκάντο χρησιμοποιείται ευρέως στην κοσμετολογία λόγω των ιδιοτήτων του να θεραπεύει και να μαλακώνει το δέρμα. Αυτό είναι ιδιαίτερα ευεργετικό για την ανακούφιση του ξηρού δέρματος και τη διατήρηση της υδρολιπικής μεμβράνης και της φυσιολογικής υγρασίας στην επιδερμίδα.



Αγριοκαστανιά.

Μοναδικό στην αντιμετώπιση χρόνιων προβλημάτων της μικροκυκλοφορίας, βοηθά επίσης στη γενική υγεία και εμφάνιση του δέρματος.

Αγριοτριανταφυλλιά

Είναι ένα από τα πολυτιμότερα έλαια που χρησιμοποιούνται στην κοσμετολογία για την προστασία του δέρματος, γιατί είναι πολύ πλούσιο σε απαραίτητα λιπαρά οξέα (προβιταμίνη F). Ενυδατώνει, μαλακώνει, τρέφει και διατηρεί υγιές και νεανικό το δέρμα.

Αλόη.

Χρησιμοποιείται ως επουλωτικό μικροτραυμάτων του δέρματος και ως μαλακτικός ενυδατικός παράγοντας. Προστατεύει το δέρμα από τις ακτινοβολίες και έχει αντιφλεγμονώδη δράση.

Αμαμελίσ

Το εκχύλισμα της Αμαμελίδας έχει ισχυρές στυπτικές ιδιότητες και αναγκάζει τις πρωτεΐνες να συνενωθούν και να δημιουργήσουν ένα προστατευτικό κάλυμμα, το οποίο προάγει την υγεία του δέρματος και των βλεννογόνων. Χρησιμοποιείται για τη μείωση της φλόγωσης και του ερεθισμού.

Αμύγδαλο

Το λάδι του αμυγδάλου χρησιμοποιείται ευρέως στην κοσμετολογία λόγω των μαλακτικών, ενυδατικών και προστατευτικών του ιδιοτήτων.

Άρκτιο Τρίλοβο

Το άρκτιο χρησιμοποιείται ευρέως ως θεραπευτικό βότανο από το Μεσαίωνα. Έχει αντισηπτικές ιδιότητες και είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικό ενάντια των ερεθισμών και λύσεων του δέρματος. Ακόμη, χρησιμοποιείται για τον καθαρισμό του δέρματος και την αντιμετώπιση της ξηροδερμίας.

Άρνικα

Χρησιμοποιείται παραδοσιακά για την επιβοήθηση της επούλωσης επιφανειακών τραυμάτων και πληγών και ως αντιφλογιστικό συστατικό.

Βερίκοκο

Το λάδι του βερίκοκου προσφέρει αποτελεσματική ενυδάτωση στο ταλαιπωρημένο ξηρό δέρμα λόγω του ότι είναι πλούσιο σε συστατικά που έχουν ισχυρή ενυδατική και μαλακτική δράση. Είναι ιδιαίτερα χρήσιμο για την προστασία και την περιποίηση της επιδερμίδας.

Βοράγινο

Το λάδι του βοράγινου χρησιμοποιείται ευρύτατα για τη θεραπεία της ξηροδερμίας και του εκζέματος που έχει ενυδατικές, καταπραϊντικές και αντιερεθιστικές ιδιότητες. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι είναι πλούσιο σε απαραίτητα λιπαρά οξέα της σειράς ωμέγα-3 και ωμέγα-6.

Βούτυρο Karite

Χρησιμοποιείται στην κοσμετολογία για τις έξοχες μαλακτικές και προστατευτικές ιδιότητές του. Έχει αντιερεθιστική δράση και μειώνει το ερύθημα (κοκκινίλα). Δρα ευεργετικά στην υποδερμική μικροκυκλοφορία του δέρματος, για αυτό και ενδείκνυται για την προστασία του απαλού κι ευαίσθητου δέρματος. Σε συνδυασμό με το χαμομήλι έχει μία έξοχη, μαλακτική, τονωτική και αναζωογονητική δράση.

Βρώμη

Παραδοσιακά, η βρώμη χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση διαφόρων δερματικών προβλημάτων και μαθήσεων. Ιδιαίτερα ευεργετική η δράση της στην αντιμετώπιση της ξηρότητας, του κνησμού και των ερεθισμών του δέρματος.

Γλυκύριζα

Η γλυκύριζα χρησιμοποιείται εδώ και 3.000 χρόνια και οι εφαρμογές της στη θεραπευτική είναι αμέτρητες. Υπάρχουν ενδείξεις ότι οφείλει την ευεργετική δράση της στην υψηλή περιεκτικότητά της σε πολυσακχαρίτες, που έχουν μαλακτικές, καταπραϋντικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες.

Δενδρολίβανο

Το δενδρολίβανο είναι γνωστό κυρίως για τις αντιμικροβιακές του ιδιότητες. Το λάδι του εμφανίζει αντιβακτηριδιακές, αντιμυκητιασικές και αντικές ιδιότητες. Ακόμη, έχει αντιοξειδωτική δράση, μπλοκάρει τις επιβλαβείς ελεύθερες ρίζες και αδρανοποιεί διάφορα επικίνδυνα προϊόντα τους.

Ελιά

Η ελιά είναι γνωστή στον άνθρωπο από το 3.500 π.Χ., όχι μόνο ως τρόφιμο αλλά και ως θεραπευτικό μέσο. Το λάδι της ελιάς είναι ένα έξοχο μαλακτικό και απαλυντικό συστατικό, που χρησιμοποιείται ευρέως για την ανακούφιση από τα συμπτώματα της ξηροδερμίας και του εκζέματος.

Ευκάλυπτος

Παρέχει αντισηπτική, καθαριστική και αποσμητική δράση. Τονώνει το δέρμα και μειώνει την εφίδρωση.

Εχινάτσεα η Πορφυρή

Φυτικό συστατικό με ικανότητα να επιταχύνει τη φυσική διαδικασία επούλωσης των επιφανειακών πληγών και ήπια αντιμικροβιακή δράση.

Ηλιάνθος

Το λάδι του ηλιάνθου είναι πλούσιο σε ακόρεστα λιπαρά και χρησιμοποιείται ευρέως για τη θεραπεία της ξηροδερμίας ή των εκζεμάτων. Επιπλέον, η επάλειψη μικροπληγών και μικροερεθισμών του δέρματος με ηλιέλαιο έχει αποδειχθεί ότι βοηθάει στην επούλωσή τους.

Θυμάρι

Οι φαρμακευτικές ιδιότητες του θυμαριού είναι γνωστές από την αρχαιότητα και το χρησιμοποιούσαν ευρέως, λόγω της εξαιρετικής βακτηριοκτόνου και μυκητοκτόνου δράσης του. Οι άριστες αντισηπτικές του ιδιότητες σε συνδυασμό με την επουλωτική αναπλαστική του δράση καθιστούν το θυμάρι ένα ιδιαίτερα ευεργετικό βότανο για το δέρμα.

Ινδική αζαντιράχα

Είναι ένα από τα πιο πολύτιμα βότανα της παραδοσιακής ινδικής θεραπευτικής. Η Azadirachta Indica χρησιμοποιείται από αρχαιότατων χρόνων για τη θεραπεία φλεγμινουσών πληγών του δέρματος, δερματίτιδων και εκζεμάτων. Χαρακτηρίζεται από εξαιρετική αντιφλεγμονώδη, αντιμικροβιακή και αντιμυκητιασική δράση, προάγοντας έτσι την επούλωση μικροπληγών και ερεθισμών του δέρματος.

Καλέντουλα

Φημίζεται για τις δερμοπροστατευτικές της ιδιότητες. Χρησιμοποιείται τοπικά για τη θεραπεία πληγών και ως αντισηπτικό αντιφλεγμονώδες. Έχει μαλακτική και επιθηλιοπλαστική δράση.

Κυανό του Κενταύριου

Εκχύλισμα πλούσιο σε ανθοκυανίνες στις οποίες οφείλει την ξεχωριστή αντιμυκητιασική του δράση και τις αντιοξειδωτικές του ιδιότητες.

Λαγομηλιά

Χρησιμοποιείται στην κοσμετολογία για τις έξοχες μαλακτικές και προστατευτικές ιδιότητές της. Έχει αντιερεθιστική δράση και μειώνει το ερύθημα (κοκκινίλα).

Δρα ευεργετικά στην υποδερμική μικροκυκλοφορία του δέρματος, γι' αυτό και ενδείκνυται για την προστασία του απαλού και ευαίσθητου δέρματος. Σε συνδυασμό με το χαμομήλι έχει μία έξοχη μαλακτική, τονωτική και αναζωογονητική δράση.

Μελαλεύκα

Το αιθέριο έλαιο της μελαλεύκας έχει αντιμικροβιακή και αντιμυκητιασική δράση. Χρησιμοποιείται από αρχαιοτάτων χρόνων για την τοπική αντιμετώπιση δερματικών μολύνσεων.

Μολόχα

Έχει μαλακτικές, απαλυντικές και αντιερεθιστικές ιδιότητες. Χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση του ερυθήματος και της φλόγωσης του ερεθισμένου δέρματος, που οφείλονται σε δυσμενείς περιβαλλοντικές συνθήκες.

Μύρτιλλο

Τα εκχυλίσματα του μύρτιλλου πλούσια σε φλαβονοειδή και ταννίνες βοηθούν τη σύσφιξη του δέρματος και την τόνωση της μικροκυκλοφορίας.

Σιτάρι

Οι πρωτεΐνες του σιταριού χρησιμοποιούνται τοπικά για τη θεραπεία του τραυματισμένου ή ερεθισμένου δέρματος, γιατί επιταχύνουν την ανάπλαση και ίαση της επιδερμίδας. Χρησιμοποιείται στην παραδοσιακή ιατρική, για την ανακούφιση από τους ερεθισμούς και τις φλεγμονές που εμφανίζονται σε δερματίτιδες.

Τζοτζόμπα

Το λάδι της Jojoba βρίσκει μεγάλη εφαρμογή στην κοσμετολογία και τη φαρμακευτική. Έχει βρεθεί ότι προστατεύει το δέρμα από ερεθισμούς και φλεγμονές και εμφανίζει αντιοξειδωτική δράση, λόγω της βιταμίνης E που περιέχει. Χρησιμοποιείται σε κρέμες και προϊόντα, που έχουν ως σκοπό την προστασία του ξηρού και ευαίσθητου δέρματος.

Τίλιο

Έχει εξαιρετικές αντισηπτικές, μαλακτικές, αντικνησμικές και χαλαρωτικές ιδιότητες. Χρησιμοποιείται επίσης για τις καταπραΰντικές του ιδιότητες.

Φασκόμηλο

Το φασκόμηλο είναι κυρίως γνωστό για τις αντιμικροβιακές του ιδιότητες αλλά πολύ σημαντική είναι και η δράση του τοπικά κατά των ερεθισμών και φλεγμονών.

Φυτοστερόλες ελαιοκράμβης

Ουσίες που βρίσκουν όλο και μεγαλύτερη εφαρμογή στις βιομηχανίες τροφίμων και φαρμάκων και των οποίων η τοπική εφαρμογή προσφέρει άμεση ανακούφιση από φλεγμονές και ερεθισμούς.

Χαμομήλι

Χρησιμοποιείται παραδοσιακά ως καθαριστικό, αντιφλεγμονώδες, αντισηπτικό, αντικνησμικό και αντιερεθιστικό του δέρματος. Έχει αποσμητικές και αναζωογονητικές ιδιότητες.

Ελίχρυσος

Ο ελίχρυσος είναι γνωστός από αρχαιοτάτων χρόνων για τις άριστες επουλωτικές ιδιότητες που εκδηλώνει. Έχει ισχυρότατη κυτταρο-ανανεωτική δράση, αψηφάει τη γήρανση, έχει αναπλαστική δράση και επαναφέρει στο δέρμα μία νεότερη και πιο υγιή εμφάνιση. Χρησιμοποιείται επίσης ως αντιφλεγμονώδες.

Επιλόβιο

Το επιλόβιο είναι ένα όμορφο ανθοφόρο φυτό γνωστό για τις ποικίλες φαρμακευτικές και δερμοπροστατευτικές του εφαρμογές. Τοπικά στο δέρμα χρησιμοποιείται ως επουλωτικό και ως αντιφλεγμονώδες. Παρουσιάζει

καταπραϋντικές, τονωτικές και στυπτικές ιδιότητες. Έχει αντιμικροβιακή δράση και εξουδετερώνει τις επικίνδυνες για το δέρμα, ελεύθερες ρίζες.

Αρώματα που ενισχύουν την πνευματική μας διαύγεια



καθόμαστε δίπλα σε μια τριανταφυλλιά
και
τη νιώθουμε
τη μυρίζουμε
νιώθουμε την ευωδιά της
δεν είναι κάτι το συγκλονιστικό
όμως
εμείς καθόμαστε εκεί και η ευωδιά της γεμίζει
ευωδιά και τη δική μας πραγματικότητα
μπορεί εκείνη την στιγμή να μην
το αντιλαμβανόμαστε
αλλά

τα μηνύματα της όσφρησής μας έχουν τεράστια σημασία
διότι
η όσφρησή μας μας δίνει πληροφορίες στις οποίες δεν θα υπήρχε περίπτωση να
έχουμε πρόσβαση
ο ρόλος της όσφρησης στη φύση είναι πολύ σημαντικότερος από όσο νομίζουμε...
μέχρι σήμερα έχουν γίνει πλήθος ερευνών σχετικά με τη λειτουργία και την επίδραση
της όσφρησης στις προτιμήσεις μας και
η επιστήμη έρχεται να επιβεβαιώσει αυτό που υποστήριζαν οι αρχαίοι Αιγύπτιοι ότι
τα αρώματα βοηθούν στην αισιόδοξη αντιμετώπιση της πραγματικότητας...
οι ευχάριστες μυρωδιές τους επηρεάζουν όχι μόνο την αντίληψη της πραγματικότητά
μας αλλά και
την ποιότητα των ονείρων μας
υπάρχουν αρώματα που προκαλούν χαλάρωση
υπάρχουν αρώματα και μυρωδιές που ενισχύουν τις αθλητικές μας επιδόσεις
υπάρχουν αρώματα που αυξάνουν την ενεργητικότητά μας
αρώματα που προκαλούν ευτυχία
αρώματα που βελτιώνουν τη συγκέντρωση
αρώματα που ενισχύουν την πνευματική διαύγεια
αρώματα που βελτιώνουν την έμπνευσή μας
αρώματα που ενισχύουν τη μνήμη μας
αρώματα που καθαρίζουν τον αέρα
έτσι
η αρωματοθεραπεία μας δίνει τη δυνατότητα να επωφεληθούμε από τις θαυμάσιες
ιδιότητες των αιθέριων ελαίων που προέρχονται από τα ευώδη μέρη των φυτών και
των βοτάνων
υπάρχουν διάφοροι τρόποι για να χρησιμοποιήσουμε τα αιθέρια έλαια και
να απολαύσουμε τις θεραπευτικές τους ιδιότητες
ένα από αυτούς είναι και στις συσκευές αρωματισμού χώρου
και ας δούμε...
ποια αιθέρια έλαια βελτιώνουν και
ενισχύουν την πνευματική μας διαύγεια σε περιπτώσεις που χρειαζόμαστε

ώθηση της δημιουργητικότητάς μας
ηρεμία και
καθαρό περιβάλλον εργασίας

για πνευματική διαύγεια και συγκέντρωση

προσθέτουμε στην συσκευή αρωματισμού του χώρου

α) οκτώ (8) σταγόνες αιθέριο έλαιο δεντρολίβανου - *rosemary essential oil*

β) τέσσερις (4) σταγόνες αιθέριο έλαιο μαντζουράνας- *Marjoram Essential Oil*

γ) δύο (2) σταγόνες αιθέριο έλαιο λεμονόχορτου- *lemongrass essential Oil*- είναι το αιθέριο έλαιο του φυτού *cymbopogon citratus* (για να μην μπερδευόμαστε ποιο λεμονόχορτο είναι)

τα τρία αυτά αιθέρια μπορούμε να τα χρησιμοποιούμε όποια στιγμή της ημέρας θέλουμε και

σε στιγμές που χρειαζόμαστε περισσότερη πνευματική διαύγεια όπως σε περιόδους εξετάσεων και διαγωνισμών

για έμπνευση και δημιουργική ώθηση

προσθέτουμε στην συσκευή αρωματισμού του χώρου

α) έξι (6) σταγόνες αιθέριο έλαιο περγαμόντου -*bergamot essential Oil*

β) τρεις (3) σταγόνες αιθέριο έλαιο γεράνι- *geranium essential Oil*

γ) τρεις (3) σταγόνες αιθέριο έλαιο *litsea -litsea Cubeba Essential Oil* - εξωτική

Λουίζα - εξωτική Βερβένα

και

αυτά τα αιθέριά μας μπορούμε να τα χρησιμοποιούμε όποια στιγμή της ημέρας θέλουμε

για καθαρό εργασιακό περιβάλλον

προσθέτουμε στην συσκευή αρωματισμού του χώρου

α) έξι σταγόνες αιθέριο έλαιο ευκαλύπτου- *eucalyptus essential Oil*

β) δύο σταγόνες αιθέριο έλαιο *litsea -litsea Cubeba Essential Oil*

γ) τέσσερις σταγόνες αιθέριο έλαιο περγαμόντου -*bergamot essential Oil*

και

αυτό το μείγμα μας μπορούμε να το χρησιμοποιούμε όλες τις ώρες που χρειαζόμαστε να καθαρίσουμε τον χώρο μας από άσκημες μυρωδιές

καπνούς ή

μολυσμένο αέρα

~~~~~

και να θυμόμαστε ότι

τα μείγματα των αιθέριων ελαίων έχουν ένα μεγάλο πλεονέκτημα

δεν βαραίνουν τον χώρο με χημικά και ανανεώνουν ήρεμα και φυσικά τον αέρα που αναπνέουμε.....

~~~~~

ας θυμηθούμε και: η μυρωδιά και μόνο του δεντρολίβανου τονώνει την μνήμη .

Φτιάξτε 16 καλλυντικά με βότανα στην... κουζίνα σας

Επιστροφή στις ρίζες έχει σημαίνει τα τελευταία χρόνια και στον τομέα των καλλυντικών. Τα προϊόντα περιποίησης που είναι φτιαγμένα από υλικά της φύσης κερδίζουν όλο και περισσότερο έδαφος, καθώς είναι απαλλαγμένα από χημικές ουσίες που ενοχοποιούνται για λοιμώξεις, αλλεργίες ή και σοβαρότερες παθήσεις.

Οι επιστημονικές έρευνες που αποδεικνύουν την αποτελεσματικότητα των φυτικών καλλυντικών αλλά και την ευφυΐα των καλλυντικών συνταγών που είχαν επινοήσει αρχαίοι πολιτισμοί καταφεύγοντας στο «οπλοστάσιο» της φύσης πληθαίνουν διαρκώς.



ΛΟΣΙΟΝ ΝΤΕΜΑΚΙΓΙΑΖ

Βάζετε σε ένα γυάλινο μπουκάλι, 1 κουταλιά της σούπας χυμό αλόης, 2 κουταλιές της σούπας ανθόνερο 1 κουταλιά της σούπας καστορέλαιο, 1 κουταλιά της σούπας λάδι τζοτζόμπα, 1 κουταλιά της σούπας λάδι χαμομηλιού, 6 σταγόνες από αιθέριο έλαιο πορτοκαλιού, 6 σταγόνες από αιθέριο έλαιο λεβάντας, 5 σταγόνες από αιθέριο έλαιο palmarosa και 2 σταγόνες από αιθέριο έλαιο χαμομηλιού και ανακατεύετε καλά.

ΚΡΕΜΑ ΓΙΑ ΠΑΝΑΔΕΣ

Ανακατεύετε σε ένα μπολ έγχυμα κάρδαμου, έγχυμα τίλιου, μέλι, χυμό λεμονιού και πολτοποιημένο μαϊντανό φτιάχνοντας μια πηχτή κρέμα. Απλώστε την στις πανάδες και αφήστε τη για 20-30 λεπτά. Ξεπλύνετε καλά με χλιαρό νερό.



ΒΟΥΤΥΡΟ ΓΙΑ ΤΑ ΧΕΙΛΙΑ

Λιώστε 5 γρ. κεριά μέλισσας, 70 γρ. βούτυρο κακάο και 5 ml αμυγδαλέλαιο ή λάδι καρότου ή σιτέλαιο σε φούρνο μικροκυμάτων ή σε μπεν μαρί. Ανακατέψτε καλά και λίγο πριν το βάλετε στο δοχείο προσθέστε 2-3 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεμονιού, μανταρινιού ή γκρέιπφρουτ.

ΕΝΥΔΑΤΙΚΟ ΛΑΔΙ ΧΕΡΙΩΝ

Σε 50 γρ. αμυγδαλέλαιο προσθέστε 2 κουταλιές λάδι καλέντουλας, 3 φύλλα ευκαλύπτου αποξηραμένα, 1 φλούδα λεμονιού και 2 κουταλιές φρέσκο δυόσμο.

Κλείστε το μείγμα σε βάζο και αφήστε το για δυο εβδομάδες σε σκοτεινό μέρος. Στη συνέχεια σουρώστε και απλώστε με μασάζ μέχρι να απορροφηθεί το προϊόν.

SCRUB ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΟ

Ρίξτε σε ένα μπολ 55 γρ. τζελ αλόη βέρα, 1 κουταλάκι πολτοποιημένα αμύγδαλα, 1 κουταλάκι γλυκερίνη, 1/2 κουταλάκι βιταμίνη E, 4 σταγόνες αιθέριο έλαιο σανταλόξυλου, 2 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεβάντας και αναμειξτε καλά. Φυλάξτε το scrub σε ένα βαζάκι στο ψυγείο. Τρίψτε ελαφρά με μια μικρή ποσότητα και με κυκλικές κινήσεις το πρόσωπο -αποφεύγοντας την περιοχή γύρω από τα μάτια- και αφαιρέστε το με νωπή πετσέτα ή χαρτομάντιλο.



ΑΠΟΣΜΗΤΙΚΟ

Γεμίστε ένα μπουκαλάκι με ψεκαστήρα 80 γρ. αποσταγμένο νερό.

Βάλτε 1.5 ml βάμμα καλέντουλας σε ένα μικρό ποτήρι. Στο ίδιο ποτήρι προσθέστε 5 ml propylon glycol. Ανακατέψτε το μείγμα με το νερό. Ρίξτε στο νερό 3 σταγόνες αιθέριο έλαιο tea tree, 3 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεβάντας, 2 σταγόνες αιθέριο έλαιο περγαμόντου, 2 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεμονιού. Η χρήση της σωστής ποσότητας αιθέριων ελαίων με σταγονόμετρο είναι απαραίτητη για ένα ευχάριστο άρωμα στο αποσμητικό σας.

ΑΦΤΕΡ ΣΕΪΒ

Αναμειξτε 1 κουταλιά της σούπας βάμμα καλέντουλας, 1 κουταλιά της σούπας βάμμα σύμφυτου, 2 κουταλιές του γλυκού καστορέλαιο, 2 κουταλιές του γλυκού γλυκερίνη, 20 σταγόνες αιθέριο έλαιο σανταλόξυλου, 20 σταγόνες αιθέριο έλαιο ροδόξυλου και 10 σταγόνες αιθέριο έλαιο κέδρου. Τοποθετήστε το μείγμα σε σκούρο γυάλινο μπουκάλι σπρέι και αφήστε για 3 με 4 μέρες. Στη συνέχεια προσθέστε 3 1/2 κουταλιές της σούπας χυμό αλόης και 3 1/2 κουταλιές της σούπας αποσταγμένο νερό. Ανακινήστε καλά το μπουκάλι καλά και φυλάξτε το άφτερ σείβ στο ψυγείο.

ΑΛΟΙΦΗ ΓΙΑ ΚΑΛΟΓΕΡΟΥΣ ΚΑΙ ΑΚΜΗ

Αναμειξτε 1 κοφτό κουταλάκι του γλυκού σκόνη κόκκινης φτελιάς με βάμμα καλέντουλας, μύρου ή εχινάτσα για να φτιάξετε μια πηχτή λεία πάστα. Τοποθετήστε την πάνω και γύρω από τον καλόγερο και επιδέστε προσεκτικά. Αφαιρέστε τον επίδεσμο έπειτα από 1-2 ώρες. Τέσσερα γραμμάρια εχινάτσας ή 1 κουταλάκι του γλυκού έγχυμα θεωρείται ότι έχει περίπου την ίδια αντιφλεγμονώδη δράση με 100 mg κορτιζόνης.

ΕΝΥΔΑΤΙΚΗ ΜΑΣΚΑ ΜΑΛΛΙΩΝ

Ρίχνετε σε ένα βάζο με καπάκι 1/2 ποτήρι σιτέλαιο. Προσθέστε 1/2 ματσάκι αποξηραμένο μαϊντανό, 1 κουταλιά αποξηραμένο δενδρολίβανο, 1 κουταλιά αποξηραμένη λεβάντα και 1 κουταλιά αποξηραμένο χαμομήλι. Αφήστε το βαζάκι σε ηλιόλουστο μέρος για μία εβδομάδα. Έπειτα ρίξτε 4-5 σταγόνες από αιθέρια έλαια κυπαρισσιού, πεύκου και λιβανιού και αφήνουμε το μείγμα για μία ημέρα μέσα σε κάποιο ντουλάπι ώστε να μην έλθει σε επαφή με το φως. Στη συνέχεια, το περνάτε από τουλπάνι και το φυλάσσετε σε φινέ μπουκάλι. Πριν από το λούσιμο κάνουμε μασάζ με τη μάσκα στο τριχωτό της κεφαλής και κατά μήκος της τρίχας. Κατόπιν τυλίγουμε με ζεστή πετσέτα, την οποία αφήνουμε για 20', αλλάζοντάς την πότε πότε, έτσι ώστε να διατηρείται ζεστή σε όλη τη διάρκεια. Λουζόμαστε κανονικά και βάζουμε μαλακτικό. Επαναλαμβάνουμε 1 με 2 φορές την εβδομάδα.

ΑΝΤΙΡΥΤΙΔΙΚΟ - ΣΥΣΦΙΓΚΤΙΚΟ ΛΑΔΙ ΠΡΟΣΩΠΟΥ

Βάλτε σε ένα γυάλινο βάζο 1/2 ποτήρι σιτέλαιο και 1 κουταλιά σούπας χαμομηλέλαιο (λάδι) και στη συνέχεια ρίξτε 1 κουταλιά σούπας σεντέλα την ασιατική, 1 κουταλιά σούπας αποξηραμένο δενδρολίβανο, 1 κουταλιά σούπας τριμμένη ρίζα τζινσενγκ, 1 κάστανο αγριοκαστανιάς και 0,50 ml καθαρή βιταμίνη E. Αφήστε το μίγμα για 1-2 εβδομάδες σε φωτεινό σημείο, ώστε να δώσουν τα βότανα τους ευεργετικούς τους

χυμούς στο λάδι. Κατόπιν σουρώστε και φυλάξτε σε φιμέ μπουκάλι. Εφαρμόστε το μείγμα σε καθαρό πρόσωπο, στον λαιμό, γύρω από τα μάτια και στις λεπτές ρυτίδες γύρω από το στόμα και τα μάτια. Βάζοντας μικρή ποσότητα και κάνοντας καλό μασάζ μπορούμε να χρησιμοποιείτε το προϊόν δυο φορές την ημέρα, πρωί και βράδυ.

ΣΑΜΠΟΥΑΝ ΓΙΑ ΞΑΝΘΕΣ ΑΝΤΑΥΓΕΙΕΣ

Βράζετε 2 φλιτζάνια νερό και περιχύστε με αυτό σε ένα μπολ 10 γραμμάρια τσουκνίδα, 10 γραμμάρια χαμομήλι και 10 γραμμάρια μέντα. Προσθέστε 2 γραμμάρια χυμό λεμονιού και τα αφήστε το μείγμα για δύο ώρες. Στη συνέχεια σουρώστε το πιέζοντας τα βότανα με ένα κουτάλι. Μετρήστε την ποσότητα του μείγματος και προσθέστε ίση ποσότητα απλού σαμπουάν μαλλιών χωρίς άρωμα. Ανακατέψτε καλά και αποθηκεύστε το σε ένα γυάλινο μπουκάλι.

ΕΝΥΔΑΤΙΚΗ ΚΡΕΜΑ ΠΡΟΣΩΠΙΟΥ

Λιώστε 10 γρ. μελισσοκέρι και 10 γρ. βούτυρο κακάο σε μπεν μαρί. Αναμείξτε τα με 2 κουταλιές σουπας λάδι αβοκάντο και 60 ml αμυγδαλέλαιο και προσθέστε στο μείγμα σιγά σιγά 60 ml ζεστού νερού στο οποίο έχετε διαλύσει 5 γρ. σκόνη λεκιθίνη.

Ανακατέψτε πρώτα με το χέρι και μετά με το μιξεράκι του φραπέ, μέχρι να προκύψει μία κρέμα σαν σφιχτή σαντιγί. Προσθέστε 2 σταγόνες αιθέριο έλαιο από μπλε χαμομήλι και 5 σταγόνες αιθέριο έλαιο από γεράνι και ανακατέψτε ελαφρά.

Τοποθετήστε σε ένα γυάλινο βαζάκι και χρησιμοποιήστε πρωί και βράδυ.



ΛΑΔΙ ΣΩΜΑΤΟΣ ΓΙΑ ΣΥΣΦΙΓΞΗ ΚΑΙ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ

Ρίχνετε σταγόνες 10 σταγόνες αιθέριο έλαιο μάραθου, 5 σταγόνες αιθέριο έλαιο μύρου ή λιβανιού και 4 σταγόνες αιθέριο έλαιο κυπαρισσιού σε 100 ml αμυγδαλέλαιο και ανακινήστε καλά. Φυλάξτε το λάδι σε ένα γυάλινο μπουκάλι και κάντε μασάζ μετά το μπάνιο σε ελάχιστα υγρό σώμα.

ΤΖΕΛ ΓΙΑ ΤΙΣ «ΣΑΚΟΥΛΕΣ» ΣΤΑ ΜΑΤΙΑ

Πολτοποιήστε 1/4 ενός μεγάλου αγγουριού στο μπλέντερ. Βάλτε το σε γυάλινο μπολ και προσθέτετε 30 γραμμάρια τζελ αλόη βέρα. Ανακατέψτε καλά. Μεταφέρετε το μείγμα σε ένα καθαρό, αποστειρωμένο βαζάκι και όποτε θέλετε να εξαφανίσετε τις σακούλες κάτω από τα μάτια, απλώστε την κρέμα με βαμβάκι στην περιοχή. Η υπόλοιπη ποσότητα μπορεί να φυλαχθεί στο ψυγείο μέχρι και 5 ημέρες.

ΚΡΕΜΑ ΜΑΤΙΩΝ

Βράστε 2 κουταλιές ελαιόλαδο, 3 κουταλιές κεριά μέλισσας και μια χούφτα βλαστάρια από δενδρολίβανο σε πολύ χαμηλή φωτιά για 30 λεπτά. Σουρώστε και ενώ είναι ζεστό το μείγμα προσθέστε 8 κουταλιές ροδόνηρο.

ΚΡΕΜΑ ΝΥΚΤΟΣ

Σε 50 ml κρέμα βάσης προσθέστε 2 ml αιθέριο έλαιο τζοτζόμπα, 3 σταγόνες λεβάντας και 5 σταγόνες ροδόξυλου. Χρησιμοποιήστε την ενυδατική κρέμα κάθε βράδυ.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Γ

ΒΟΤΑΝΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

3.1 ΧΡΗΣΗ ΒΟΤΑΝΩΝ ΣΤΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΚΑΙ ΣΤΗ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ

Ορισμένα βότανα συνδέονται άρρηκτα με συγκεκριμένες τροφές. Ο βασιλικός, είναι γνωστός ως το βότανο της ντομάτας, το μάραθο ταιριάζει με τα ψάρια, το δεντρολίβανο με το αρνί. Υπάρχουν ακόμη ειδικοί συνδυασμοί βοτάνων που ταιριάζουν περίφημα μαζί. Το κλασικό μείγμα φρέσκων βοτάνων περιέχει μαϊντανό, φρέσκια κρεμμυδάκια, χαιρέφυλλο και ταραγκόν και πηγαίνει με τα αυγά.

Μπορείτε ακόμα να χρησιμοποιήσετε φρέσκα βότανα για γαρνιτούρες. Σκορπίστε τα πάνω από λαχανικά βρασμένα στον ατμό, δοκιμάστε την μέντα με τον αρακά ή το τζίντζερ με το σπανάκι. Ακόμη καλύτερα, προσθέστε φρεσκοκομμένα βότανα σε πράσινες σαλάτες ή φρουτοσαλάτες, ανακατώνοντας σπάταλα τις γεύσεις ή βάλτε φρέσκα βότανα όπως ο κοριανδρός και το τροπαιόλο για γαρνιτούρα σε πιάτα με κρέας ή ψάρι. Βοηθούν στο δρόσισμα του ουρανίσκου και στην χώνεψη. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε πολλά βότανα σε νοστιμότητα επιδόρπια, σορμπέ και παγωτά ή ακόμα να φτιάξετε μιλκ-σέικ χτυπώντας άνθη σαμπούκου ή μελισσόχορτο μέσα σε γάλα ήδη αρωματισμένο με βατόμουρα, φράουλες ή μέλι. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ορισμένα βότανα, όπως το γάλλιο, αντί για πυτιά, για να πήξετε το γάλα όταν φτιάχνετε τυρί, και ιδιαίτερα χρήσιμα στους χορτοφάγους

ΑΝΗΘΟΣ: Οι πατάτες τον..... λατρεύουν! Ταιριάζει με βραστές πατάτες ή πουρέ. Προστίθεται σε πίκλες, σαλάτες, μαγειρεμένα λαχανικά, αρακά, κουκιά, χορτόπιτες και σε «άσπρα» ψάρια. Κατά το μαγείρεμα προσθέστε τον στο τέλος γιατί ο βρασμός τον καταστρέφει. Δοκιμάστε να τον καταψύξετε είτε ολόκληρο είτε ψιλοκομμένο σε αεροστεγή γυάλινα δοχεία.

ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ: Όχι μόνο για «πέστο». Φρέσκος, κατεψυγμένος ή αποξηραμένος, χρησιμοποιείται με καλοκαιρινά λαχανικά (ντομάτες, κολοκύθια, μελιτζάνες), ψάρια, ομελέτες, σάλτσες, πίτσες, γαρνιτούρες (π.χ. φασόλια ή πατάτες σαλάτα) αλλά και στη ζαχαροπλαστική (παγωτά, σορμπέ). Ανακατέψτε τον με ελαιόλαδο, ως καρύκευμα για ζυμαρικά, ρύζι και σαλάτες. Αποτελεί το σημαντικότερο συστατικό της περίφημης σάλτσας «πέστο».

ΓΑΡΙΦΑΛΟ (μοσχοκάρφι): Και το γλυκό μοσχομυρίζει!!! Ο αποξηραμένος κάλυκας του φυτού χρησιμοποιείται ως μπαχαρικό κυρίως σε γλυκά ταψιού, μηλόπιτες, κουλούρια και κέικ. Ταιριάζει όμως και με τα μαγειρευτά κρέατα στην κατσαρόλα σε σάλτσες και μαρινάτες.

ΓΛΥΚΑΝΙΣΟ: Άλλη γεύση στο ψωμί! Οι σπόροι του χρησιμοποιούνται σε ψωμιά, κουλούρια, μίγματα για κιμά και γλυκά με αποξηραμένα φρούτα.

ΔΑΦΝΗ: Δοκιμάστε την στη μπεσαμέλ. Τα φύλλα της (καλύτερα ολόκληρα) προστίθενται κυρίως σε σούπες, όσπρια (π.χ. φακές), σάλτσες κάθε είδους (ειδικά όμως ντομάτας και μπεσαμέλ), κρέατα, στιφάδο, ψάρια αλλά και στο τσάι.

ΔΕΝΤΡΟΛΙΒΑΝΟ: Και στο στιφάδο! Έχει πολύ έντονη γεύση. Χρησιμοποιείται αποξηραμένο σε σούπες, ψητά, στιφάδο, κλασικές συνταγές με κρέατα, διάφορα

ψάρια, πατάτες, καρότα, κουνουπίδι, σάλτσες με βάση το γάλα, αρτοσκευάσματα, ενώ γίνεται και ρόφημα.

ΔΙΚΤΑΜΟ: Κάτι ξέρουν οι Κρητικοί...! Χρησιμοποιείται κυρίως ως καταπραϊντικό ρόφημα αλλά και σε κρητικές συνταγές, συνήθως μαζί με άλλα βότανα, κυρίως ρίγανη και δεντρολίβανο.

ΔΥΟΣΜΟΣ: Ότι πρέπει για τις σούπες. Ταιριάζει στις σούπες με ζυμαρικά ή ρύζι, στις κρέμες με βάση την πατάτα, σε λαχανικά στον ατμό, σε αβγά και σαλάτες. Ο φρέσκος πρέπει να χρησιμοποιείται μόλις κοπεί, χωρίς να τριφτεί ή να λιώσει.

ΘΥΜΑΡΙ: Το καλύτερο για μαρινάτες. Φρέσκο ή αποξηραμένο, αρωματίζει κρέατα (ιδίως αρνί), ψητά, ντομάτες, αβγά, σούπες, χορταρικά, όσπρια και ψάρι. Επειδή αρωματίζει αργά το φαγητό, πρέπει να τοποθετείται νωρίς στο μαγείρεμα ή να μπαίνει σε μαρινάτες.

ΚΟΛΙΑΝΤΡΟ (κορίανδρος): Άλλη γεύση στα γεμιστά! Έχει αρκετά βαρύ άρωμα. Χρησιμοποιείται ως γαρνιτούρα ή για ενισχυτικό της γεύσης σε γεμιστά, σάλτσες, λαχανικά, δημητριακά κ.ά. Οι σπόροι του γίνονται τσάι.

ΚΡΟΚΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ: Και το πλάφι πέτυχε! Χρειάζεται ελάχιστη ποσότητα των στιγμάτων του. Δίνει ιδιαίτερο χρώμα σε όλα τα φαγητά (ριζότο, πλάφι, πουλερικά, θαλασσινά, ψάρια κ.ά.). Πριν τον προσθέσετε διαλύστε τον πρώτα σε ζεστό νερό ή κρασί. Μπορείτε επίσης να τον διαλύσετε σε ένα ποτήρι γάλα, να το αφήσετε στο ψυγείο όλη τη νύχτα και να το πιείτε την επόμενη μέρα.

ΜΑΪΝΤΑΝΟΣ (πετροσέλινο): Πάει..... παντού! Χρησιμοποιείται ψιλοκομμένος, είτε ως γαρνιτούρα είτε για την ενίσχυση της γεύσης σε γεμιστά, σάλτσες, λαχανικά, χορτόσουπες, όσπρια, ζυμαρικά και ρύζι.

ΜΑΝΤΖΟΥΡΑΝΑ: Τη δοκιμάσατε σε σάλτσες; Χρησιμοποιούνται τα φύλλα της φρέσκα ή αποξηραμένα. Μέσα σε ελαιόλαδο ή λαδόξιδο ενισχύει το άρωμά τους. Χρησιμοποιείται σε σάλτσες με ντομάτα, πίτες και ψητά πουλερικά.

ΜΑΡΑΘΟΣ: Στη Μακεδονία τον ...λατρεύουν. Ιδανικός για μαρινάτες, τουρσιά και μίγματα μπαχαρικών. Πρωταγωνιστεί στα κρητικά παξιμάδια και στα μαγειρευτά της Μακεδονίας. Τα ψιλοκομμένα φρέσκα φύλλα του είναι εξαιρετικά σε σαλάτες, ενώ ταιριάζουν με τα ψάρια και σε συνταγές με ρύζι. Η μαραθόριζα είναι γνωστή και ως «φινόκιο».

ΜΕΝΤΑ: Για κεφτεδάκια μοναδικά! Προστίθεται σε γεμιστά, κεφτεδάκια, σάλτσες, φρούτα και ποτά. Και βέβαια γίνεται εξαιρετικό ρόφημα με χωνευτικές ιδιότητες.

ΡΙΓΑΝΗ: « Παντρεύεται» με ντομάτα και ελαιόλαδο. Χρησιμοποιείται είτε αποξηραμένη (κυρίως) είτε φρέσκια (η ελληνική ποικιλία είναι αυτοφυής και έχει άσπρα ανθάκια). Προσδίδει υπέροχο άρωμα σε κάθε είδους κρέας, ψάρια, ομελέτες, μελιτζάνες και σε οτιδήποτε περιλαμβάνει ντομάτα και ελαιόλαδο, όπως η χωριάτικη σαλάτα και όλα τα κοκκινιστά φαγητά. Μπορείτε επίσης να βάλετε αποξηραμένα κλαδάκια ρίγανης σε γυάλινα μπουκάλια ή βαζάκια με ελαιόλαδο και να το χρησιμοποιήσετε σε σαλάτες.

ΣΕΛΙΝΟ: Τέλειο στις άσπρες σούπες! Χρησιμοποιούνται τα φύλλα και τα κοτσάνια του, κυρίως σε άσπρες σούπες, όσπρια και σαλάτες λαχανικών.

ΣΚΟΡΔΟ: Όχι μόνο στο τζατζίκι. Ταιριάζει ιδιαίτερα με σάλτσες ντομάτας και κρέατα και φυσικά γίνεται τζατζίκι και σκορδαλιά. Με το μαγείρεμα η γεύση του γίνεται ηπιότερη.

ΤΡΑΧΟΥΡΙ (εστραγκόν): Ιδανικό για ψαροουστимиές! Έχει γλυκιά γεύση γλυκάνισου. Ταιριάζει με ψάρια, πουλερικά, χοιρομέρι και αβγά.

ΦΑΣΚΟΜΗΛΟ: Για τυρολιχουδιές! Εκτός από την Παρασκευή του γνωστού ροφήματος, τα φύλλα του μπορούν να προστεθούν σε ψητά με γαλοπούλα, χοιρινό και συνταγές με τυριά, Όταν είναι αποξηραμένο, μπορεί να αναμειχθεί με ελαιόλαδο και το μίγμα να προστεθεί σε ζυμαρικά, βρασμένα ή τηγανισμένα λαχανικά, κρέατα και ψάρια.

Ακόμη τα βότανα της ελληνικής φύσης έχουν αντιοξειδωτικές, αντιφλεγμονώδεις και αντιγηραντικές ιδιότητες και δρουν κατά των ιών και των μικροβίων.

Το καλοκαίρι είναι η εποχή των φρέσκων βοτάνων, που τίποτα καλύτερο δεν υπάρχει για να δώσει γεύση και άρωμα στα γεύματά σας. Επιπλέον αυτού και τα ισχυρά συστατικά που βελτιώνουν την ανθρώπινη υγεία, αποτελούν δυο σημαντικούς λόγους για να χρησιμοποιεί κανείς τα βότανα στη μαγειρική αλλά και στη ζαχαροπλαστική.

Για του λόγου το αληθές, τα βότανα προσθέτουν γεύση χωρίς να επιβαρύνουν το γεύμα με αλάτι, ενώ παράλληλα το εμπλουτίζουν σε αντιοξειδωτικά. Τα φρέσκα βότανα είναι άφθονα κατά τους ζεστούς μήνες, οπότε το καλοκαίρι είναι η καταλληλότερη εποχή για να τα εντάξετε στις συνταγές σας.

Πολλά από τα φυτά είναι πολύ χρήσιμα όχι μόνο για τις θεραπευτικές τους ιδιότητες, αλλά και επειδή μπορούν να χρησιμοποιηθούν στη μαγειρική και στη ζαχαροπλαστική δίνοντας ιδιαίτερη γεύση και άρωμα και αντικαθιστώντας κάποια στοιχεία που είναι βλαβερά για τον οργανισμό. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε:

Στις κόκκινες σάλτσες: Άνηθο, βασιλικό, γαρύφαλλο, γλυκάνισο, δυόσμο, κανέλα, κύμινο, μαϊντανό, πάπρικα, πράσινη πιπεριά, ρίγανη, σκόρδο, φασκόμηλο.

Στις άσπρες σάλτσες: Άνηθο, λεμόνι, μαϊντανό, ρίγανη.

Στις σαλάτες: Δεντρολίβανο τριμμένο, καρότο, κρεμμύδι, λεμόνι, μαϊντανό, μάραθο, πάπρικα, πράσινη πιπεριά.

Στα όσπρια: Σέλινο, κρεμμύδι, μαϊντανό, κόκκινη πιπεριά.

Στα κρέατα: Σε βραστά, δεντρολίβανο, σέλινο, δυόσμο, σε ψητά, θυμάρι, λεμόνι, ρίγανη, σε φρικασέ, σέλινο, σε κεφτέδες και μπιφτέκια, δυόσμο, μάραθο, πράσινη πιπεριά, ρίγανη.

Σε ψάρια: Στα βραστά, σέλινο, στα τηγανητά, δεντρολίβανο στη σάλτσα που τα συνοδεύει, στα ψητά, θυμάρι, λεμόνι, ρίγανη.

Σε όλα τα φαγητά: Κρεμμύδι (μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε όσο θέλουμε, αρκεί να μην το καβουρδίζουμε υπερβολικά).

Αντί για αλάτι: Θρούμπι (σε κόκκινες σάλτσες κι ομελέτες), σέλινο (σε σκόνη στις σαλάτες), σκόρδο (σε όλες τις σαλάτες).

Αντί για μαύρο πιπέρι: Άνηθος (σε σκόνη για σούπες και βραστές σαλάτες), γαρύφαλλο (στις κόκκινες σάλτσες), μουστάρδα (σε σκόνη), κόκκινη πιπεριά.

Αντί για ζάχαρη: Κόλιαντρο, μοσχοκάρυδο, κάρδαμο (σε γλυκά και στον καφέ), μάραθο (σε κέικ, κουλουράκια και πίτες).

Σε γλυκά: Γαρύφαλλο, γλυκάνισο και μοσχοκάρυδο (στα γλυκά ταιπιού), κανέλα, λεμόνι (σε φέτες ή φλούδα).

Όσον αφορά τη χρήση των βοτάνων στη μαγειρική, θα πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι δεν πρέπει να βράζουν σε δυνατή φωτιά, γιατί έτσι χάνουν πολλές από τις ιδιότητές τους. Αν όμως, το φαγητό μας χρειάζεται δυνατή φωτιά, μπορούμε να τα προσθέσουμε προς το τέλος. Επίσης, είναι καλύτερο να χρησιμοποιούμε στο ίδιο φαγητό πολλά αρωματικά και σε μικρές ποσότητες παρά ένα ή δύο σε μεγάλες ποσότητες.

Ξίδια από βότανα



Βότανα και μπαχαρικά αιωρούμενα μέσα στο ξύδι είναι εντυπωσιακό στην όψη και νόστιμο και επιπλέον συνιστούν έναν εξαιρετικό τρόπο διατήρησης της γεύσης των βοτάνων. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε σχεδόν οποιοδήποτε βότανο για να φτιάξετε ξύδι, όμως τα δημοφιλέστερα είναι το σκόρδο, η μέντα, το θυμάρι, ο βασιλικός, το μάραθο, ο άνηθος και το δεντρολίβανο.

500 ml εμφιαλωμένο ξύδι από λευκό κρασί

4 μεγάλα κλωναράκια από το βότανο της επιλογής σας ή 4 ξεφλουδισμένα σκόρδα

Αδειάστε λίγο ξύδι από το μπουκάλι. Βάλτε μέσα 2 κλωναράκια. Συμπληρώστε με ξύδι αν χρειάζεται. Ξανακλείστε το μπουκάλι. Αφήστε το σε ένα ηλιόλουστο περβάζι παραθύρου για 2 εβδομάδες. Αντικαταστήστε τα κλωναράκια με φρέσκα. Το ξύδι είναι πλέον έτοιμο για χρήση. Μπορεί να διατηρηθεί σε καλά κλειστό μπουκάλι για 2 χρόνια.

Παραλλαγή

Ξύδι με λεμόνι. Χρησιμοποιήστε μισό ψιλοκομμένο λεμόνι, περιλαμβάνοντας τη φλούδα και την ψίχα.

Αρωματικά έλαια με βότανα

Είναι ιδανικά για σάλτσες σαλάτας, αν και μπορείτε να τα χρησιμοποιήσετε για σοτάρισμα και τηγάνισμα. Τα καλύτερα βότανα σε αυτή την περίπτωση είναι ο βασιλικός, ο άνηθος, το μάραθο, το σκόρδο, η μαντζουράνα, το δεντρολίβανο και το θυμάρι.

1 μπουκάλι 500 ml ελαιόλαδο ή ηλιέλαιο

4 κλωνάρια βότανα ή 4 σκελίδες σκόρδο ή 2 κουταλιές της σούπας ολόκληρα μπαχαρικά

Αδειάστε λίγο λάδι από το μπουκάλι. Βάλτε μέσα 2 κλωνάρια βοτάνων, ή όλο το σκόρδο ή τα μπαχαρικά. Γεμίστε με το υπόλοιπο λάδι, αν είναι απαραίτητο. Αφήστε το μπουκάλι σε ένα ηλιόλουστο περβάζι παραθύρου για 2 εβδομάδες. Αντικαταστήστε τα κλωνάρια των βοτάνων. Μπορείτε να σουρώσετε το λάδι ή να αφήσετε μέσα τα μπαχαρικά. Το λάδι είναι έτοιμο για χρήση. Πρέπει να καταναλωθεί μέσα σε τρεις μήνες.



3.2 ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΒΟΤΑΝΑ

Βούτυρο με βότανα

Είναι πολύ εύκολο να φτιάξετε βούτυρο με βότανα, χτυπώντας φρέσκα ψιλοκομμένα βότανα σε μαλακό, ανάλατο βούτυρο. Μπορείτε επίσης να προσθέσετε και άλλα υλικά όπως τριμμένο σκόρδο, ξύσμα λεμονιού ή πορτοκαλόφλουδα, μερικές σταγόνες χυμό λεμονιού ή πορτοκαλιού, σκόνη μουστάρδας, πιπέρι ή καγιέν. Μπορείτε να ποικίσετε τη γεύση ακόμη περισσότερο χρησιμοποιώντας ένα συγκεκριμένο βότανο ή συνδυασμό τους. Το κλασικό βούτυρο με βότανα είναι ο τύπος Maitre d' Hotel, για το οποίο χρησιμοποιούνται μαϊντανός, χυμός λεμονιού, πιπέρι και καμιά φορά σκόρδο.



Η παρακάτω παραλλαγή αυτού του τύπου βουτύρου ταιριάζει περίφημα με λιπαρά ψάρια, όπως η πέστροφα και το σκουμπρί.

125 γρ. ανάλατο βούτυρο

2 κουταλιές της σούπας ψιλοκομμένος μαϊντανός

1 κουταλιά της σούπας ψιλοκομμένα φρέσκα κρεμμυδάκια

Μισή κουταλιά της σούπας ψιλοκομμένη μέντα

Μισή κουταλιά του τσαγιού σκόνη μουστάρδας

1 κουταλιά της σούπας χυμός λεμονιού

Χτυπήστε το βούτυρο μέχρι να γίνει κρεμώδες. Αναμείξτε τα βότανα και τη σκόνη μουστάρδας. Προσθέστε το χυμό λεμονιού σταγόνα-σταγόνα, χτυπώντας καλά. Βάλτε το βούτυρο σε λαδόχαρτο και κάντε το ρολό, χρησιμοποιώντας μαχαίρι με πλατιά λεπίδα. τυλίξτε το βούτυρο στο λαδόχαρτο. Αφήστε για 2 ώρες τουλάχιστον στο ψυγείο για να σκληρύνει. Για να σερβίρετε, κόψτε το σε στρογγυλά κομματάκια με κοφτερό μαχαίρι.

Σαλάτες με βότανα

Οι πράσινες σαλάτες πάντοτε αποτελούσαν σημαντική θρεπτική πηγή. Τα βότανα μπορούν να κάνουν τις σαλάτες σας ακόμη καλύτερες και να τους προσθέσουν γεύση.

Σαλατικά και γαρνιτούρες

Το δενδρολίβανο έχει ιδιαίτερος έντονη γεύση, γι' αυτό να το χρησιμοποιείτε με φειδώ. Ο μαϊντανός αποτελεί θρεπτική γαρνιτούρα, ενώ η μέντα χρησιμοποιείτε σε πολλές συνταγές της μεσογειακής και της μεσανατολικής κουζίνας. Φρέσκα φύλλα κοριάνδρου σερβίρονται συχνά με ινδικά φαγητά. Η γαρνιτούρα από φρέσκα κρεμμυδάκια παρέχει μια πιο φίνα παραλλαγή στην θέση των κρεμμυδιών.

Σαλάτα ταραξάκου με μπέικον

1 μικρό μαρούλι

90 γρ. νεροκάρδαμο

120 γρ. άπαχο μπέικον

120γρ. ραδίκια

60γρ. φρέσκα φύλλα ταραξάκου
4 ανοιξιάτικα κρεμμύδια
4 κουταλιές της σούπας ψιλοκομμένο μαϊντανό
Φρεσκοαλεσμένο μαύρο πιπέρι
2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
2 κουταλιές της σούπας ξύδι μηλίτη

Θρυμματίστε το μαρούλι, τεμαχίστε το νεροκάρδαμο, κόψτε σε λεπτές φέτες τα ραδίκια και ψιλοκόψτε τα φύλλα του ταραξάκου και τα κρεμμύδια. Ανακατώστε τα σε ένα μπολ και προσθέστε πιπέρι. Κόψτε το μπέικον σε λεπτές φέτες. Ζεστάνετε το λάδι σε μέτρια φωτιά. Τηγανίστε το μπέικον ανακινώντας μέχρι να ροδίσει. Βγάλτε το τηγάνι από την φωτιά και ρίξτε το ξύδι. Περιχύστε με το περιεχόμενο του τηγανιού τη σαλάτα, ανακατώστε και σερβίρετε αμέσως.

Σαλάτα με ζεστά ρεβίθια

225γρ. ρεβίθια
155ml ελαιόλαδο
3 σκελίδες σκόρδο τριμμένο
2 φύλλα δάφνης
1 κλωναράκι δεντρολίβανο
1 κουταλιά του τσαγιού ρίγανη
Χυμός 1 λεμονιού

1 μικρό κόκκινο κρεμμύδι κομμένο σε λεπτές φέτες
Μουσκεύστε τα ρεβίθια σε βραστό νερό για 2 ώρες και κατόπιν στραγγίξτε. Τοποθετήστε τα σε ένα τηγάνι με την μισή ποσότητα του λαδιού και καλύψτε με νερό. Προσθέστε το σκόρδο, τα φύλλα δάφνης και το δεντρολίβανο και βράστε γρήγορα για 10 λεπτά. Κατόπιν σιγοβράστε για 2 ώρες ή μέχρι τα ρεβίθια να φαίνονται μαλακά. Στραγγίστε το νερό όσο τα ρεβίθια είναι ακόμη ζεστά και προσθέστε τα υπόλοιπα υλικά. Προσθέστε τα καρυκεύματα ανάλογα με την προτίμηση σας και σερβίρετε πάνω σε ένα φύλλο μαρουλιού.

Μαγιονέζα με βότανα και τόνο



Αυτή η συνταγή περιέχει τόνο, όμως μπορείτε να παραλείψετε το ψάρι και να χρησιμοποιήσετε τη μαγιονέζα ως σάλτσα για πολλά φαγητά. Πάει πολύ με φρέσκα ψητά ή στον ατμό ψάρια, καθώς και ως επίστρωση σε σαλάτα με άσπρα φασόλια. Σερβίρετε ως πρώτο πιάτο ή ως ελαφρύ γεύμα ή δείπνο.

1 κρόκος αυγού
Μισή κουταλιά της σούπας σκόνη μουστάρδας

Φρεσκοαλεσμένο λευκό πιπέρι
125 ml χυμός από μισό λεμόνι
4 φύλλα λάπαθου
2 κουταλιές της σούπας ψιλοκομμένα φρέσκα κρεμμυδάκια
2 κουταλιές της σούπας ψιλοκομμένο χαιρέφυλλο
2 σφιχτά αυγά
1 κονσέρβα 200γρ. τόνο
4 κάπαρες

Βάλτε τον κρόκο σε ένα μπολ μαζί με τη μουστάρδα και το πιπέρι και χτυπήστε τα. Χτυπήστε στο μείγμα σταγόνα-σταγόνα 2 κουταλιές της σούπας ηλιέλαιο και κατόπιν το λεμονοχυμό, ένα κουταλάκι τη φορά. Σιγά-σιγά ανακατέψτε με το

υπόλοιπο του λαδιού. Αφαιρέστε το σκληρό μεσαίο νεύρο από τα φύλλα του λάπαθου. Βάλτε τη μαγιονέζα σε μίξερ με το λάπαθο, τα φρέσκα κρεμμυδάκια και το χαιρέφυλλο, μέχρι να γίνουν αφράτος, πράσινος πουρές.

Κόψτε τα αυγά κατά μήκος στη μέση. Τοποθετήστε τα κομμένα αυγά, με την κομμένη μεριά προς τα κάτω, στο μέσον ενός μικρού πιάτου. Στραγγίστε και λεπτοκόψτε τον τόνο. Βάλτε γύρω από κάθε αυγό ένα δαχτυλίδι τόνου. Περιχύστε τη μαγιονέζα πάνω από τα αυγά μόνο. Γαρνίρετε κάθε αυγό με μια κάπαρη.

Ψωμί με αποξηραμένα βότανα

Υλικά:

- 400 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι
- 240 ml νερό βρασμένο στους 46°C
- 1 κουταλάκι του γλυκού φρέσκια μαγιά μπύρας
- 1 κουταλιά της σούπας μέλι



για την επικάλυψη

- 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- 2 σκελίδες σκόρδο λιωμένες
- 1 κουταλάκι του γλυκού μείγμα από αποξηραμένα βότανα (δενδρολίβανο, ρίγανη, φασκόμηλο, βασιλικό, θυμάρι)

Εκτέλεση:

Σε ένα μεγάλο μπολ βάζουμε το αλεύρι με το αλάτι. Λιώνουμε στο ζεστό νερό το μέλι και τη μαγιά και το ρίχνουμε στο αλεύρι ανακατεύοντας το, μέχρι να ενωθούν τα υλικά. Ζυμώνουμε για 10 περίπου λεπτά, μέχρι η ζύμη να γίνει ελαστική και μαλακή και να μην κολλάει στα χέρια. Αν κολλάει, προσθέτουμε λίγο ακόμη αλεύρι, μέχρι η ζύμη να κολλάει λίγο. Λαδώνουμε ένα μπολ, βάζουμε μέσα τη ζύμη, τη λαδώνουμε από πάνω, τη σκεπάζουμε και την αφήνουμε να φουσκώσει για 1 περίπου ώρα. Στη συνέχεια ζεσταίνουμε το φούρνο στους 230°C. Όταν φουσκώσει η ζύμη την πλάθουμε σε σχήμα στρογγυλό, τετράγωνο ή μακρόστενο. Βάζουμε σε 1 κούπα το ελαιόλαδο, τις λιωμένες σκελίδες σκόρδου και τα αποξηραμένα βότανα. Τα ανακατεύουμε, μέχρι να ενωθούν τα υλικά και αλείφουμε με μία βούρτσα τα 3/4 του μείγματος πάνω στο ψωμί. Στρώνουμε σε ένα ταψί λαδόκολλα, τοποθετούμε το ψωμί και το ψήνουμε για περίπου 30 λεπτά. Η κρούστα που θα σχηματισθεί, πρέπει να έχει ένα βαθύ χρυσό χρώμα. Αμέσως μετά, όταν βγάλουμε το ψωμί από το φούρνο, το αλείφουμε με το υπόλοιπο μείγμα ελαιολάδου και βοτάνων και αφήνουμε να κρυώσει.

Καλοκαιρινό τυρί με βότανα

125 γρ. τυρόπηγμα

2 κουταλιές της σούπας ξινή κρέμα

1 κουταλιά της σούπας μάραθο

1 κουταλιά της σούπας ψιλοκομμένο μελισσόχορτο

2 κουταλιές της σούπας ψιλοκομμένος μαϊντανός

1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένη

Χτυπήστε το τυρί με την κρέμα. Αναμείξτε τα βότανα χτυπώντας την κρέμα. Σερβίρεται ως πρώτο πιάτο, περιχυμένο σε τομάτα ή φέτες αγγουριού και

γαρνρισμένο με άνθη νεροκάρδαμου. Μπορεί επίσης να σερβιριστεί σε ατομικά ψωμάκια, γαρνρισμένα με άνθη νεροκάρδαμου ή μικρά φύλλα μάραθου, μαζί με μαύρο ψωμί ή τραγανές φέτες.

Σαρδέλα ψημένη σε μαρινάδα με αρωματικά φυτά

ΥΛΙΚΑ:

- 1 κιλό σαρδέλες
- χυμό από 3 μεγάλα λεμονιά
- 1 κούπα ελαιόλαδο
- ½ κτγ. αλάτι
- 1 κτγ. ψιλοκομμένο πράσο
- 1 κτγ. ψιλοκομμένο δεντρολίβανο
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 2 κτσ. μαϊντανό
- 2 κτσ. σκολιανοί

- 2 κτσ. ρίγανη

- 2 κτσ. θυμάρι



ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Φιλετάrouμε, ξεπλένουμε και στεγνώνουμε με απορροφητικό χαρτί κουζίνας τις σαρδέλες. Πολτοποιούμε στο μίξερ όλα τα υλικά μας και περιχύνουμε τις σαρδέλες στο ψυγείο για περίπου 1 ώρα. Ιδανικά σερβίρονται πάνω σε σαλάτα με παντζαρόφυλλα, ωμό μπρόκολο, μυρώνια και καρδιές μαρουλιού.

Μπαρμπούνια με αλάτι και φύλλα βατόμουρου

Το αλάτι κρυσταλλοποιείται και κλείνεται μέσα στη γεύση των ψαριών. Το φαγητό αυτό ταιριάζει πολύ με μια ανάμικτη πράσινη σαλάτα.

4 μέτρια μπαρμπούνια

Φύλλα βατόμουρου αρκετά μεγάλα για να τυλιχτούν τα ψάρια

1 κιλό χοντρό θαλασσίνο αλάτι

180 γρ. ανάλατο βούτυρο

1 μάτσο νεροκάρδαμο

1 μάτσο φρέσκα κρεμμυδάκια

1 ματσάκι μαϊντανό

1 μαρούλι

1 μάτσο τσουκνίδες, νεαρά φύλλα μόνο

10 φύλλα λάπαθου

Μισό ποτήρι ξηρό λευκό κρασί

8 κλωνάρια ζαφοράς

25 γρ. αλεύρι



Καθαρίστε τα ψάρια. Αφαιρέστε το κυρίως κόκαλο αλλά αφήστε τα κεφάλια. Τεμαχίστε τα μισά βότανα και σοτάρετε για μερικά λεπτά στο μισό βούτυρο. Παραγεμίστε τα ψάρια με τα βότανα. Τυλίξτε τα ψάρια με τα φύλλα βατόμουρου, διπλώνοντας τις άκρες που τυχόν περισσεύουν. Απλώστε σε ένα ταψί το ένα τρίτο του αλατιού, τοποθετώντας από πάνω τα τυλιγμένα ψάρια. Σκεπάστε με το υπόλοιπο αλάτι. Ψήστε στους 220 βαθμούς C για 15 – 20 λεπτά.

Για τη σάλτσα, λειώστε 60 γρ. βούτυρο και ανακατέψτε αργά τα υπόλοιπα φιλοκομμένα βότανα. Προσθέστε το κρασί και τη ζαφορά. Βράστε και προσθέστε το αλεύρι και 30 γρ. βούτυρο. Χτυπήστε αργά μέχρι το μείγμα να γίνει παχύρρευστο. Όταν τα ψάρια είναι έτοιμα, σπάστε την κρούστα του αλατιού και αφαιρέστε τα φύλλα. Σερβίρετε χωριστά τα ψάρια και τη σάλτσα.

Μείγμα βοτάνων για πουλερικά

Μια επίστρωση από αλεύρι με φρεσκοαλεσμένα μπαχαρικά που περιλαμβάνει επιπλέον βότανα, δίνει γεύση στο ξεροψημένο κοτόπουλο, χαρίζοντάς του μια νοστιμότατη, τραγανή πέτσα.



Υλικά

- 4 κοτοπουλάκια
- 60 γρ. αλεύρι ολικής άλεσης
- 1 κουταλάκι του τσαγιού αλεσμένο αποξηραμένο θυμάρι
- 1 κουταλάκι του τσαγιού αλεσμένη αποξηραμένη μαντζουράνα
- 1 λεμόνι
- Φρεσκοαλεσμένο πιπέρι
- 2 κουταλάκια του τσαγιού αποξηραμένο θυμάρι
- 2 κουταλάκια του τσαγιού αποξηραμένη μαντζουράνα
- 1 χτυπημένο αυγό
- 60 γρ. βούτυρο

Θερμάνετε το φούρνο στους 200 βαθμούς. Βάλτε το αλεύρι σε ένα μπολ. Προσθέστε τα αλεσμένα βότανα και το ξύσμα από τη μισή λεμονόφλουδα και βάλτε πιπέρι. Ανακινήστε το μείγμα.

Δέστε σφιχτά τα κοτόπουλα, βάζοντας μισό κουταλάκι του τσαγιού από κάθε αποξηραμένο βότανο και μια φέτα λεμονιού μέσα τους. Αλείψτε τα με το χτυπημένο αυγό και καλύψτε τα με τα τρία τέταρτα περίπου του αλευριού.

Βάλτε το βούτυρο σε ένα ταψί και τοποθετήστε το στο φούρνο για να λιώσει. Βάλτε τα κοτόπουλα στο ταψί και αλείψτε τα με ο βούτυρο. Αφήστε τα να ψηθούν για 30 λεπτά. Αλείψτε τα ξανά με το βούτυρο και πασπαλίστε με το υπόλοιπο αλεύρι. Ξαναβάλετε στο φούρνο μέχρι να χρυσοροδίσουν με μια τραγανή πέτσα.

Ψητές πατάτες με τη φλούδα τους σε αλουμινόχαρτο και σαλάτα είναι τα καλύτερα συνοδευτικά.

Καλαμαράκια γεμιστά με μυρωδικά στο φούρνο

ΥΛΙΚΑ

800 γρ. καλαμάρια ολόκληρα καθαρισμένα και πλυμένα, μέτρια ή μεγάλα, φρέσκα ή κατεψυγμένα

Για τη γέμιση

- 2 κουταλιές σούπας μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 2 κουταλιές σούπας άνηθο ψιλοκομμένο
- 1 μικρό ξερό κρεμμύδι
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 1 κουτ. σούπας μουστάρδα
- 2 κουταλιές σούπας τριμμένη φρυγανιά
- 3 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο
- Αλάτι, πιπέρι

Για το λαδολέμονο

- 2/3 φλιτζανιού ελαιόλαδο
- 2 λεμόνια μικρά –χυμό και ξύσμα
- 1/2 κουτ. γλυκού πάπρικα (προαιρετικά, αλλά πήγαινε πάρα πολύ)
- 1/2 κουτ. γλυκού ρίγανη
- 1/2 κουτ. γλυκού θυμάρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανάβετε το γκριλ να ζεσταθεί καλά (230-250 βαθμούς C).

Φτιάχνουμε τη γέμιση: πολτοποιούμε καλά όλα τα υλικά της γέμισης στο μούλτι. Γεμίζουμε με ένα μικρό κουταλάκι τα καλαμάρια –όχι μέχρι απάνω για να μη «σκάσουν». Τα βάζουμε σε ένα ταψάκι, παραδίπλα βάζουμε και τα πλοκάμια τους, τα αλείφουμε όλα με λίγο ελαιόλαδο και ψήνουμε στο γκριλ για περίπου 10' μέχρι να γίνουν ροζ και να τρυπιούνται με το πιρούνι. Δεν τα ψήνουμε παραπάνω γιατί θα γίνουν σαν «τσιχλα». Εντωμεταξύ, φτιάχνουμε το λαδολέμονο χτυπώντας όλα τα υλικά μαζί. Βγάζουμε τα καλαμάρια, τα κόβουμε σε μεγάλα κομμάτια ή και όχι, περιχύνουμε με το λαδολέμονο και πέφτουμε με τα μούτρα!!!!



Εύκολη μαρινάδα για χοιρινές μπριζόλες

Μία απλή μαρινάδα για να δώσετε άρωμα στις χοιρινές σας μπριζόλες και για να τις κρατήσετε ζουμερές είτε τις ψήσετε στο φούρνο ή στα κάρβουνα...



Τα υλικά μας (για 4 μπριζόλες περίπου)

- 4 μπριζόλες πλυμένες και στεγνές
- 1 κουταλιά της σούπας φύλλα φρέσκιας ρίγανης
- 1 κουταλιά της σούπας φύλλα φρέσκου βασιλικού
- 1 κουταλιά της σούπας φύλλα φρέσκου φασκόμηλου
- 4-5 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- 2 κουταλιές της σούπας στραγγιστό γιαούρτι
- Αλάτι
- Πιπέρι

Εκτέλεση

1. Σε ένα σκεύος ρίχνουμε όλα τα υλικά μας και τις μπριζόλες και ανακατεύουμε καλά, μασαζώντας τις μπριζόλες για να περάσουν τα υλικά μέσα τους για 3-4 λεπτά.
2. Αφήνουμε στο ψυγείο για τουλάχιστον 5-6 ώρες και καλύτερα από την προηγούμενη μέρα.
3. Αν τις κάνουμε στο φούρνο χρησιμοποιούμε και τα υγρά που έχουν μείνει στο σκεύος προσθέτοντας τα στο ταψί μας.

Μπουκέ γκαρνί

Υπάρχουν πολλές παραλλαγές αυτού του κλασικού καρυκεύματος. Η βασική συνταγή είναι η εξής :

- 2 κλαδάκια θυμάρι
- 2 κλαδάκια μαντζουράνα
- 1 δέσμη κοτσάνια μαϊντανού
- 1 φύλλο δάφνης

Στο μπουκέ γκαρνί χρησιμοποιούμε ολόκληρα κλαδάκια από βότανα, ενώ τα άλλα συνδυάζουν μόνο τα φύλλα. Τέτοιας λογής μείγματα δίνουν μια ολοκληρωμένη γεύση σε ένα πιάτο. Δέστε τα βότανα μαζί με σπάγκο ή κλωστή.

Σκουμπρί με μάραθο

- 8 φέτες σκουμπριού ή ρέγκας
- 2 κομμάτια μάραθο

- Χυμός και φλούδα από ένα πορτοκάλι
- 1 ξεφλουδισμένο και κομμένο σε φέτες πορτοκάλι
- 1 κουταλιά της σούπας φρέσκια ρίγανη
- 1 ποτήρι λευκό κρασί ή χυμός λάιμ
- Αλάτι και πιπέρι
- 1 κουταλιά της σούπας ψιλοκομμένη φρέσκια μέντα

Κόψτε το μάραθο κατά μήκος και σιγοβράστε για 10 λεπτά σε αλατισμένο νερό. Οι φέτες να έχουν πλάτος 1 εκ. Ξύστε την πορτοκαλόφλουδα. Αφαιρέστε τα κόκαλα από το ψάρι. Τοποθετείστε διαδοχικές στρώσεις ψαριού, μάραθου και πορτοκαλιού σε ταψί του φούρνου. Προσθέστε το κρασί και το χυμό. Ραντίστε με το τρίμμα πορτοκαλόφλουδας, τη ρίγανη και το αλατοπίπερο και ψήστε σε ζεστό φούρνο (180°C). Μεταφέρετε το ψάρι σε ζεστό πιάτο και βάλτε τη σάλτσα που έχει περισσέψει σε ένα τηγάνι. Διορθώστε αναλόγως τα καρυκεύματα, περιχύστε το ψάρι και γαρνίρετε με την ψιλοκομμένη μέντα.

Τσάι από βότανα

Τσάι βοτάνων για νωρίς το πρωί

- 30γρ. αποξηραμένα αγριοτριαντάφυλλα σε σκόνη
- 30γρ. αποξηραμένους ιβίσκος
- 15γρ. αποξηραμένη μέλισσα
- 15γρ. αποξηραμένη μέντα
- 7γρ. αποξηραμένη σπειραία

Καταπραϋντικό τσάι

- 30γρ. αποξηραμένο χαμομήλι
- 15γρ. αποξηραμένα άνθη λάιμ
- 7γρ. αποξηραμένη λουΐζα
- 7γρ. αποξηραμένα ροδοπέταλα

Βάλτε τα σε μία τσαγιέρα. Ρίξτε το καυτό νερό και σκεπάστε. Το σκέπασμα είναι σημαντικό, ιδιαιτέρως αν πρόκειται να χρησιμοποιήσετε τα τσάγια και ως γιατρικά. Αφήστε να ζυμωθούν για 2-3 λεπτά. Στραγγίξτε σε ένα φλιτζάνι. Τα τσάγια με τα βότανα δεν χρειάζονται γάλα, όμως μπορείτε να τα γλυκάνετε προσθέτοντας όσο μέλι σας αρέσει.

Ζελέ ανάμικτων φρούτων και μέντας

Προσθέτοντας βότανα σαν τη μέντα ή το θυμάρι σε ζελέ φρούτων, θα δώσετε μια νοστιμάδα που είναι ό,τι πρέπει για να συνοδεύει κρύα κρέατα ή ψητά καρύδια.

- 900 γρ. σκούρα δαμάσκηνα για μαγείρεμα
- 1,8 κιλά κοινά μήλα
- 450 γρ. μήλα για μαγείρεμα(ξινόμηλα)
- 1,8 κιλά κορόμηλα
- 1,15 Lt νερό
- 450 γρ. σκούρα ζάχαρη για κάθε 575 ml σουρωμένου υγρού
- 40 γρ. φύλλα μέντας

Κόψτε στη μέση και βγάλτε τα κουκούτσια από τα δαμάσκηνα. Καθαρίστε και φιλοκόψτε τα μήλα, συμπεριλαμβάνοντας τα κουκούτσια. Χαράξτε τα κορόμηλα. Βάλτε τα φρούτα σε ένα μεγάλο τηγάνι ή κατσαρόλα με το νερό. Φέρτε σε κοχλασμό και αφήστε να σιγοβράσουν μέχρι να μαλακώσουν, περίπου 1,5-2 ώρες.

Αφαιρέστε όσα κουκούτσια κορόμηλων μπορείτε κατά το μαγείρεμα. Στραγγίξατέ τα όλα μέσα σε ένα τουλπάνι και μετρήστε το υγρό. Ξαναβάλτε το μέσα στην κατσαρόλα, αφού προηγουμένως την έχετε καθαρίσει. Ζυγίστε τη ζάχαρη και ζεστάνετε την σε χαμηλό φούρνο για 5 λεπτά. Βάλτε το υγρό να βράσει.

Ρίξτε μέσα στο υγρό τη ζάχαρη και συνεχίστε το ανακάτωμα μέχρι να διαλυθεί εντελώς. Βράστε το μίγμα μέχρι να πήξει. Βγάλτε την κατσαρόλα από τη φωτιά και αφήστε το ζελέ να κρυώσει, μέχρι να γίνει χλιαρό. Ρίξτε μέσα τη μέντα, φροντίζοντας να κατανεμηθεί ομοιόμορφα. Βάλτε το ζελέ μέσα σε βαζάκια. Σκεπάστε το με λαδόχαρτο. Αφήστε το να κρυώσει εντελώς και σκεπάστε το με σελοφάν ή καπάκια. Γεμίζουν 3 βαζάκια των 450 γρ.

Παγωτό με άνθη λεβάντας

- 1 φλιτζάνι γάλα
- 1 φλιτζάνι κρέμα σαντιγί
- 1/3 φλιτζανιού ζάχαρη
- ανθούς λεβάντας
- 1/4 κουταλάκι γλυκού αλάτι
- 1/4 κουταλάκι γλυκού βανίλια



Ζεστάνετε το γάλα, την κρέμα, τη ζάχαρη και τη λεβάντα, χωρίς να τα βράσετε. Όταν η ζάχαρη λιώσει και τα άνθη λεβάντας μουλιάσουν, δοκιμάστε τη γεύση πριν προσθέσετε την βανίλια. Μπορεί να είναι ήδη αρκετά έντονη, με δυνατό άρωμα λεβάντας. Αφαιρέστε τα άνθη. Προσθέστε αλάτι και αν χρειάζεται βανίλια. Βάλτε το στην κατάψυξη και ανακατώστε μια-δυο φορές κατά διαστήματα. Όταν παγώσει σερβίρετε, διακοσμώντας με ένα δύο φύλλα ή πέταλα λεβάντας.

Μουσταλευριά

Ένα παραδοσιακό, νηστίσιμο και πολύ θρεπτικό γλυκάκι!

Υλικά:

- Αλεύρι
- Μούστος
- Κανέλα
- Καρύδι
- Σουσάμι

Εκτέλεση: Σε ένα μπολ ρίχνουμε το μούστο και το αλεύρι σε αναλογία 4 προς 1. Ανακατεύουμε καλά για να λειώσει το αλεύρι. Ρίχνουμε το μείγμα σε μια κατσαρόλα περνώντας το από σουρωτήρι. Με το χέρι μας πιέζουμε το αλεύρι που σβόλιασε, ώστε να διαλυθεί και να πέσει όλο στην κατσαρόλα. Ανάβουμε το μάτι και ανακατεύουμε με ξύλινη κουτάλα τρίβοντας τον πάτο της κατσαρόλας (με υπομονή) μέχρι να πήξει το μείγμα. Πρέπει να έχει κρεμώδη υφή, σκουρόχρωμη και διαυγή όψη. Ρίχνουμε το ζεστό μείγμα σε ένα ταψάκι. Η μουσταλευριά μας πρέπει να έχει ύψος περίπου 2 ½ δάχτυλα. Πασπαλίζουμε με κανέλα όλη την επιφάνεια, ρίχνουμε μια στρώση σουσάμι και τέλος προσθέτουμε χοντροκομμένο καρύδι.

Όταν κρυώσει η μουσταλευριά κόβεται και σερβίρεται εύκολα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Δ

ΒΟΤΑΝΑ ΚΑΙ ΛΑΪΚΗ ΠΑΡΑΔΟΣΗ

4.1 ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΚΑΙ ΤΗ ΛΑΟΓΡΑΦΙΑ

ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ

Ο βασιλικός (Ωκιμον το βασιλικόν, λατ. *Ocimum basilicum*) είναι αρωματικό ετήσιο, ποώδες φυτό της οικογένειας των Χειλανθών και της τάξης των σωληνανθών. Η καταγωγή του είναι από την Ινδία και το Ιράν και σήμερα καλλιεργείται σε πολλές περιοχές του κόσμου. Η ονομασία "βασιλικός" του

αποδόθηκε καθώς, σύμφωνα με θρύλο, φύτευσε στο σημείο όπου ο Μέγας Κωνσταντίνος και η μητέρα του Αγία Ελένη ανακάλυψαν τον Τίμιο Σταυρό. Τα φύλλα του είναι ωοειδή, μυτερά, ακέραια ή οδοντωτά, πράσινα (έντονα ή σκούρα σε ορισμένες ποικιλίες). Τα άνθη του είναι μικρά και λευκά ή λευκορόδινα.

Στην Ελλάδα είναι από τα πιο κοινά οικιακά φυτά. Χρησιμοποιείται στη λαϊκή φαρμακευτική ως βότανο καθώς πιστεύεται πως είναι καλό διουρητικό, καταπραΰνει το στομαχόπονο και το πονοκέφαλο ενώ στην αρχαιότητα τον χρησιμοποιούσαν ως επίθεμα μετά από δάγκωμα εντόμου, σκορπιού ή και φιδιού.

Ο βασιλικός έχει σημαντικό ρόλο στην Ελληνική λαϊκή και θρησκευτική παράδοση. Σύμφωνα με αυτή το φυτό φύτευσε στο χαμένο τάφο του Χριστού και η έντονη μυρωδιά του έγινε αφορμή να ανακαλυφθεί. Η Αγία Ελένη οδηγήθηκε στον Τίμιο Σταυρό από το έντονο άρωμα του βασιλικού που φύτευσε δίπλα του. Την ονομασία του το φυτό την πήρε από το «βασιλιάς» και βασιλιάς είναι ο Ιησούς Χριστός. Στα Θεοφάνια ο ιερέας ραίνει τους πιστούς με αγιασμό βουτώντας ένα κλαδί βασιλικό μέσα στον αγιασμό. Στη γιορτή της Υψώσεως του Τίμιου Σταυρού στις 14 Σεπτεμβρίου στις εκκλησίες μοιράζεται βασιλικός.



MENTA

Ο Πλούτωνας ο Θεός του Άδη επισκεπτόταν τον πάνω κόσμο αλλά σε ένα ταξίδι του ερωτεύτηκε την νύμφη Μίνθη .Αυτή εντυπωσιάστηκε από το λαμπρό ολόχρυσο άρμα του Θεού το οποίο έσερναν τέσσερα υπέροχα μαύρα άλογα . Ο Πλούτωνας προσπάθησε να την αποπλανήσει αλλά η σύζυγός του Περσεφόνη του χάλασε τα σχέδια μεταμορφώνοντας την Μίνθη σε ένα αρωματικό φυτό . Έτσι λέει ο μύθος δημιουργήθηκε το φυτό μέντα . Όσοι ασχολιόντουσαν με την μαγεία έφαχναν το φυτό της μέντας για τα μαγικά τους φίλτρα και ξόρκια .

Με το φλισκούνη, ένα είδος μέντας, φτιαχνόταν ένα ποτό που έλεγαν ότι όποιος το έπινε μπορούσε να δει το μέλλον.

Πολύ διαδεδομένη ήταν η πεποίθηση πως όποιος έβρισκε μέντα ανθισμένη την ημέρα των γενεθλίων του αγίου Ιωάννη του Βαπτιστή στις 24 Ιουνίου , θα ήταν ευτυχισμένος όλη του την ζωή . Μια παλιά παροιμία λέει:

Μέντα στον κήπο σου λεφτά στο πουγκί σου



ΧΑΜΟΜΗΛΙ

Για τους αρχαίους Αιγυπτίους το βοτάνι αυτό ήταν ιερό, αφιερωμένο στους Θεούς και στον Ήλιο. Ο Διοσκουρίδης αναφέρει πολλές καταπραϊντικές χρήσεις για το χαμομήλι και το άγριο χαμομήλι (ανθεμής).

Σε πολλές ευρωπαϊκές χώρες αποτελούσε έθιμο να κρεμούν στεφάνι με χαμομήλι στις εξώπορτες την ημέρα του γενεθλίου του Ιωάννη του Βαπτιστή (24 Ιουνίου), ως προστασία ενάντια στους κεραυνούς και της καταιγίδες. στις φωτιές τα' Αϊ Γιάννη την παραμονή της γιορτής του αγίου, έριχναν αρωματικά φυτά, μεταξύ των οποίων και το χαμομήλι. Αυτά έβγαζαν πυκνό καπνό, που πίστευαν ότι είχε μαγικές δυνάμεις που έδιωχναν κάθε κακό, γι'αυτό έφερναν τους αρρώστους τους να το μυρίσουν. Οι άνθρωποι πηδούσαν πάνω από τις φωτιές δίνοντας ευχές για υγεία και καλή χρονιά. Η παράδοση πολλών χωρών απαιτεί να παίρνει ο κόσμος στην εκκλησία ένα μικρό μπουκέτο από λουλούδια της εποχής, γνωστό ως ανθοδέσμη της εκκλησίας, που περιείχε και χαμομήλι.



ΘΥΜΑΡΙ

Από την αρχαιότητα το θυμάρι αποτελούσε ένα από τα σημαντικότερα μυρωδικά της κουζίνας. Οι Έλληνες και οι Ρωμαίοι αρωμάτιζαν με θυμάρι το τυρί και τα οινόπνευματώδη ποτά. Οι Έλληνες εκτιμούσαν πολύ το άρωμα του θυμαριού και περιελάμβαναν το αιθέριο έλαιο του βοτάνου στο καθημερινό του μασάζ μετά το λουτρό.

Σύμφωνα με τη βοτανολογική παράδοση, το θυμάρι φύτρωσε από τα δάκρυα της ωραίας Ελένης. Στη πραγματικότητα όμως το βότανο ήταν γνωστό πολύ πριν τον τρωικό πόλεμο και ήταν ένα από τα βότανα που έκαιγαν ως θυμίαμα στους βωμούς των θεών οι αρχαίοι Έλληνες και οι Ρωμαίοι. Τέλος, για τους αρχαίους Έλληνες το θυμάρι συμβόλιζε τη γενναιότητα.



ΛΕΒΑΝΤΑ

Η λεβάντα χρησιμοποιείται από παλιά στη λαϊκή ιατρική και την αντιμετώπιση διάφορων ασθενειών. Η λεβάντα ήταν βασικό συστατικό των αποσταγμάτων που χρησιμοποιούσαν στο λουτρό τους οι αρχαίοι Έλληνες και Ρωμαίοι. Στην Ελλάδα των ηρωικών χρόνων οι παρθένες κοπέλες που θυσιάζονταν στους θεούς ήταν στολισμένες με άνθη λεβάντας. Οι εταίρες, επίσης, χρησιμοποιούσαν αιθέριο έλαιο λεβάντας για να έχουν δροσερή αρωματισμένη αναπνοή.



ΔΑΦΝΗ

Οι αρχαίοι χρησιμοποιούσαν το ιερό αυτό βότανο σε πολλές παγανιστικές τελετές και τελετουργίες. Ήταν αφιερωμένο στο θεό Απόλλωνα, ο οποίος, λέει ο μύθος, ερωτεύτηκε τη νύμφη Δάφνη. Για να γλιτώσει από την αγκαλιά του, η νύμφη μεταμορφώθηκε σε δέντρο. Από τα κλαδιά του δέντρου, ο θεός έφτιαξε ένα στεφάνι που φορούσε πάντα στο κεφάλι του σε ανάμνησή της και προέτρεψε τους πιστούς του να κάνουν το ίδιο, ως σύμβολο προστασίας ενάντια στις δυνάμεις του κακού.

Οι αρχαίοι Έλληνες πίστευαν, πως το μαγικό αυτό φυτό μπορούσε να δείξει στους προφήτες τα μελλούμενα. Η ιέρεια των Δελφών, η Πυθία, μασούσε φύλλα δάφνης ή ανέπνεε τον καπνό από καιόμενη δάφνη για να πέσει σε έκσταση και να δώσει τους χρησμούς της. Δάφνη χρησιμοποιούσαν για το σκοπό αυτό και άλλα μαντεία, όπως εκείνο της Δωδώνης.

Κάθε εννέα χρόνια πολλές ελληνικές πόλεις γιόρταζαν τη Δαφνηφορία προς τιμή του Απόλλωνα. Στη Θήβα σχημάτιζαν γιορταστική πομπή, όπου χορός παρθένων με κλαδιά δάφνης στα χέρια τραγουδούσε ύμνους στον Απόλλωνα, τα δαφνηφορικά.

Τέλος, σήμερα η δάφνη αποτελεί σύμβολο διάκρισης στις τέχνες και στα γράμματα.



ΜΑΡΑΘΟ

Ο θρύλος συνδέει το μάραθο με τον Άδωνη, αγαπημένο της Αφροδίτης, ο οποίος, σύμφωνα με μεταγενέστερη παραλλαγή του μύθου, τραυματίστηκε θανάσιμα από κάπρο. Η θλιμμένη Αφροδίτη έδωσε εντολή στους πιστούς της να χρησιμοποιήσουν το μάραθο στις ταφικές τελετουργίες τους, ίσως γιατί το φυτό αναπτύσσεται γρήγορα και στη συνέχεια μαραίνεται και πεθαίνει ξαφνικά, αντικατοπτρίζοντας την μοίρα του ωραίου Άδωνη. Οι Έλληνες πολεμιστές και αθλητές πίστευαν ότι το βότανο αυτό τους πρόσφερε περίσσιο σφρίγος και δύναμη.



ΔΕΝΤΡΟΛΙΒΑΝΟ

Οι αρχαίοι Έλληνες το χρησιμοποιούσαν σε δημόσιες και θρησκευτικές τελετές και το έκαιγαν ως θυμίαμα. Στην αρχαία Ελλάδα οι σοφοί το έπλεκαν στα μαλλιά τους και έτριβαν το αιθέριο έλαιό του στο μέτωπό τους γιατί πίστευαν ότι δυνάμωνε την μνήμη. Το δεντρολίβανο συμβόλιζε την πίστη και σε πολλούς τόπους πίστευαν ότι το δεντρολίβανο ευδοκμεί μόνο κοντά σε ενάρετους και το θεωρούσαν ως σύμβολο της Γέννησης του Χριστού. Το θεωρούσαν ως ένα από τα δύο βότανα που πήραν οι πρωτόπλαστοι μαζί τους όταν εκδιώχθηκαν από τον Παράδεισο. Γι' αυτό ο Θεός έδωσε στο βοτάνι αυτό ιδιαίτερες θεραπευτικές δυνάμεις, ώστε να ανακουφίζει την ανθρωπότητα.



ΚΑΠΑΡΗ

Η κάπαρη, που αποκαλείται και «Ρόδο της Μεσογείου», είναι θαμνώδες πολυετές φυτό που έρπει ή αναρριχάται πάνω στο έδαφος, σε βράχους και τοίχους. Οι βλαστοί της, διακλαδίζονται και απλώνονται στο έδαφος, έχουν μικρά, γυρτά κιτρινωπά αγκάθια. Τα φύλλα της είναι λεία, έχουν μίσχο, είναι κυκλικά ωοειδή και γκριζοπράσινα. Ανθίζει από το Μάιο και τα άνθη της έχουν ζωή μόνο μία μέρα, καθώς κάθε βράδυ μαραίνονται. Οι ρίζες της δεν προχωρούν βαθιά στο έδαφος, διακλαδίζονται όμως επιφανειακά. Φυτρώνει παντού σε άνυδρες περιοχές. Από παραθαλάσσια μέρη στο χώμα ή και πάνω σε βράχους μέχρι και σε βουνά. Θα τη συναντήσουμε σε απίθανα μέρη όπως για παράδειγμα σε άγονα, ξηρά εδάφη, σε σχισμές απόκρημνων βράχων, πεζοδρομίων και σε ρωγμές τοίχων ακόμα και σε ερείπια σπιτιών και σε ξερολιθιές.

Η κάπαρη είναι φαρμακευτικό, αρωματικό, καλλωπιστικό και μελισσοτροφικό φυτό. Θεωρείται πολλαπλά θεραπευτικό βότανο, το οποίο μάλιστα έχει χρησιμοποιηθεί σε φάρμακα και καλλυντικά.

Επίσης στην κάπαρη έχουν αποδοθεί και θεραπευτικές ιδιότητες. Ο αρχαίος γιατρός Διοσκουρίδης, λόγου χάρη, συνιστούσε τα φύλλα και τη ρίζα της κάπαρης για την καταπολέμηση των οιδημάτων, ως διεγερτικό της κυκλοφορίας και των αναπνευστικών λειτουργιών και σε παθήσεις του δέρματος.



ΚΡΙΤΑΜΟ

Το Κρίταμο ή “Κρίθμον το παραθαλάσσιο”, είναι μικρό πολυετές παχύφυλλο φυτό που το βρίσκουμε σε παραθαλάσσια, βραχώδη ή και αμμουδερά μέρη της Μεσογείου και του Ευρωπαϊκού Ατλαντικού. Τα φύλλα και οι βλαστοί του είναι παχείς, λείοι και το χρώμα τους είναι πράσινο ανοιχτό. Τα άνθη του κιτρινοπράσινα βγαίνουν το καλοκαίρι και σχηματίζουν “σκιάδο”. Ο βλαστός και τα φύλλα του δίνουν μια ευχάριστη μυρωδιά. Το φυτό αυτό είναι γνωστό από την αρχαιότητα

γνωστό καθώς έχει θεραπευτικές ιδιότητες, αλλά και σαν έδεσμα με ιδιαίτερα χαρακτηριστικά.

Ο Διοσκουρίδης περιέγραψε χαρακτηριστικά: ‘θαμνώδες βοτάνων, που απλώνεται σε πλάτος και ύψος ενός πήχη. Βρίσκεται σε παραθαλάσσιους τόπους και έχει πολύ στυλνά φύλλα και ημίλευκα, σαν της γλιστρίδας, πιο πλατιά και πιο μακρόστενη με αλμυρή γεύση.... Οι σπόροι του φυτού έχουν μεγάλη ομοιότητα με το κριθάρι, γι’ αυτό οι αρχαίοι Έλληνες το ονόμαζαν «κρίθμον». Ο Διοσκουρίδης και ο Πλίνιος είχαν σε μεγάλη εκτίμηση το κρίταμο. Στη βοτανολογία, από τα χρόνια του Ιπποκράτη μέχρι τις μέρες μας, χρησιμοποιείται ως θεραπευτικό για ηπατικές, εντερικές και νεφρικές παθήσεις.

Το φυτό αυτό, με την πάροδο των χρόνων, διαπιστώθηκε, ότι περιέχει αιθέρια έλαια, μεταλλικά άλατα, ιώδιο και βιταμίνες, συστατικά που θεωρούνται από τους διαιτολόγους ότι είναι ορεκτικά και τονωτικά, ό,τι πρέπει δηλαδή για μία Μεσογειακή διατροφή και ωραία σαλάτα. Γίνεται επίσης τουρσί, μέσα σε ξύδι και άλμη και συνοδεύει ευχάριστα τους θαλασσινούς μεζέδες, αλλά και σε αρωματικές ή πικάντικες σάλτσες που συνοδεύουν ψάρια ή κρέατα. Το κρίταμο σεβίρεται στις παραθαλάσσιες περιοχές, συνήθως με το όνομα «αλμυρά», ενώ οι βλαστοί και τα άνθη τηγανίζονται στις ομελέτες, προσδίδοντας ιδιαίτερη γεύση.



ΓΛΙΣΤΡΙΔΑ

Η γλιστρίδα, είναι η κοινή ονομασία του μονοετούς φυτού που επιστημονικά λέγεται “Ανδράχνη η ολισθηρή”. Κατά την ελληνική λαογραφία, αν κάποιος μιλά γρήγορα και συνέχεια οι συνομιλητές του τον παρατηρούν με την χαρακτηριστική φράση “γλιστρίδα έφαγες”, καθώς πιστεύεται ότι η κατανάλωση γλιστρίδας

δημιουργεί ευφράδεια και ταχύτητα λόγου. Η γλιστρίδα, φυτρώνει την άνοιξη και ανθίζει και καρπίζει το Μάιο με Ιούνιο. Ο βλαστός της είναι λείος, έρπει στο έδαφος, είναι σαρκώδης, όπως και τα φύλλα της τα οποία είναι λεία, ροπαλοειδή, ενώ τα άνθη της είναι μικρά κίτρινου χρώματος κατά δέσμες.

Το κοινό φυτό, φυτρώνει κυρίως σε ποτιστικούς λαχανόκηπους το καλοκαίρι. Χρησιμοποιείται πολύ στην κινέζικη βοτανολογία, είναι αποτελεσματική στην αντιμετώπιση προβλημάτων του ουροποιητικού και πεπτικού συστήματος.

Η γλιστρίδα ήταν γνωστή για τις φαρμακευτικές ιδιότητές της από την αρχαιότητα. Ο Γαληνός τη χορηγούσε για οδοντικές και στοματικές παθήσεις. Ο Ιπποκράτης τη χρησιμοποιούσε για την αντιμετώπιση γυναικολογικών παθημάτων και ο Διοσκουρίδης ως καθαρτικό, διουρητικό, αντιπαρασιτικό, αλλά και για

οφθαλμικές παθήσεις, την επούλωση πληγών, καθώς και για τον κατευνασμό της σεξουαλικής επιθυμίας, εξαιτίας της “νορεπινεφρίνης” που περιέχει το φυτό αυτό. Η γλιστρίδα χρησιμοποιείται επίσης ως αντιπυρετικό, αναλγητικό, τονωτικό και μυοχαλαρωτικό.



4.2 ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΣΤΗ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ



Αναφορές βοτάνων σε λογοτεχνικά έργα έχουμε κιόλας από την ελληνική μυθολογία και τα ομηρικά έπη, στα Ορφικά και τα Αργοναυτικά, στα έργα βυζαντινής λογοτεχνίας αλλά και στην κρητική λογοτεχνία. Διάσπαρτοι σίχοι σε δημοτικά τραγούδια αναφέρονται σε φαρμακευτικά φυτά. Αναφορές σε βότανα συναντούμε και σε έργα της νεοελληνικής λογοτεχνίας, τόσο στην ποίηση, όσο και στην πεζογραφία.

Πεζογραφία

Κωστής Παλαμάς

Πέντε δράμια σιναμική,
δέκα δράμια μαστίχα
οκτώ δράμια ραβέντι
πέντε δράμια αρσενικό λιβάνι
δυο δράμια πιπερόριζα
2 δράμια κανέλλα

κοπάνισέ τα ...

(μαντζούνι, που θα δυνάμωνε τον άρρωστο πριν τη θεραπεία)

"Ο θάνατος του παλληκαριού", 1891

Αλέξανδρος Παπαδιαμάντης

Η Φραγκογιαννού "Με το κλάθιον υπό τον αγκώνα της αριστεράς χειρός ... εξήρχετο εις τους αγρούς, ανέβαινε εις τα όρη, διέτρεχε φάραγγας, κοιλάδας και ρεύματα, έψαχνεν να εύρη τα βότανα, όσα αυτή εγνώριζε, -- την αγριοκρομμύδα, τη δρακοντιά, το τρίμερο κι άλλα ακόμη -- τα έκοπτεν ή τα εξερρίζωνεν, εγέμιζεν το καλάθιον της κι επέστρεφε το βράδυ εις την οικίαν".

"Η φόνισσα"

Ποίηση

Καβάφης (Ανθοδέσμαι)

Άφινθος, δάτουρα και υποκύαμος, ακόνιτον, ελλέβορος και κώνειον

Όλ' αι πικρία και τα δηλητήρια τα φύλλα των και τ' άνθη τα φρικτά θα δώσουν

Δια να γίνουν αι μεγάλοι ανθοδέσμαι που θα τεθούν επί του φαινού βωμού

Α, του λαμπρού βωμού εκ λίθου Μαλαχίτου-του Πάθους του φρικτού και του

περικαλλούς.

Ρίτσος

Το σπίτι είναι ήσυχο, συγυρισμένο καθώς είναι τα μεγάλα διπλοσέντονα μες το σεντούκι με λεβάντα.

Όλο το σπίτι μας μοσκοβολούσε ρίγανη, κερί λιωμένο και μπαρούτι.

Ένα κλωνάρι δυόσμος φύτρωνε μες τη ραγισματιά του τοίχου.

Ανηφοριές του Αη-Θεριστή που λιβανίζει μαντζουράνα.

Αυλόπορτες της άνοιξης στου δειλινού το μοσκολίβανο.

Το καφεκούτι, το δαφνόφυλλο για τις φακές και το σπιφάδο.

Το χαμομήλι και το μολοχάνθι κι οι βεντούζες για τις θερμές.

Τα βάζα με το στρογγυλό νεράντζι, τη μαστίχα και το κίτρο...

Δημοτικό τραγούδι

Ο πολυτραγουδισμένος **αμάραντος**, που

... τον τρών τα γίδια και μπορούν
τα λάφια και μερεύουν ...

είναι η κοινή ονομασία διαφόρων ποωδών φυτών (γένη ελίχρυσο, αμμόβιο και ξηράνθεμο), που το περιάνθιό τους δεν αλλάζει όψη ακόμη και μετά την κοπή και ξήρανσή τους. Συνήθως το βρίσκουμε στην Κρήτη, τη Ρόδο και αλλού.

Αρρωστημένος του γιατρού πάντα ζητάει βοτάνι...

___ Εις του θανάτου τσι πληγές βοτάνια δεν χωράνε ...

___ Τα βότανα, τα γιατρικά, μόν' το κορμί γιατρεύουν ...

___ Όλα τα βότανα της γης κι όλα της σπετσαρίας,
όλα μου τα ποτίσανε, δεν είδα σωτηρία ...

___ Για ιδέστε τον αμάραντο
σε τι γκρεμό φυτρώνει ...

___ Και τον πότισαν αφιόνι μέσα στο γλυκό κρασί

___ Να βρεις της δάφνης τον καρπό
της πικρολιάς τα φύλλα
κι αντάμωσέ τα με καπνό
και πιε τα με το ξίδι

___ Τόσα βουνά περπάτησες, ουδέ κι αητός αν ήσουν,
γιατί δεν ηύρες στα βουνά τ' αθάνατο βοτάνι
που στο σκοτάδι μυριανθεί και την ημέρα κλειέται
να φας κ' εσύ βαριόμοιρε, ποτέ να μην πεθάνεις

Μαντινάδες, δίστιχα, λιανοτραγούδα

___ Πάντοτε τρέχω για να βρω βοτάνι για
να γιάνω,
μα το βοτάνι το' χει οχτρός, που θέλει
να πεθάνω...

___ Ρίγανη, αγριορίγανη,
σφαραγγιά μονόκλωνη,
σκόρδο μονοκώλινο,
κι' άλλο ένα βότανο,
να τό'ξερε η μαρούλα σου
ποτέ παιδί δεν έχανε ...



Παροιμίες

- Της αγάπης το βοτάνι, κάθε τόπος δεν το κάνει.
- Εις του θανάτου τις πληγές βότανα δε χωρούνε.
- Στου χάρου τις λαβωματιές, βοτάνια δε χωρούνε μήτε γιατροί γιατρεύουνε, μήτε άγιοι βοηθούνε

Όμηρος: ΙΛΙΑΔΑ

"Κι ως είδεν τη λαβωματιάν απ' τη πικρή σαΐτα, το αίμα πρωτοβύζαξεν, κατόπιν απιθώνει, βοτάνια πού' ξερε, μ' αυτά το τραύμα μαλακώνει.

Κι ο πρωταφέντης Αγαμέμνονας απηλογιά του δίνει:
«Καλέ Μενέλαε, να 'ταν άμποτε σαν που το λες' ωστόσο
γιατρός θα σε κοιτάξει γρήγορα, κι απάνω στην πληγή σου
Από σαΐτιά ο Διομήδης, ο άτρομος γιος του Τυδέα, λαβώθη,
από κοντάρι κι ο Αγαμέμνονας κι ο γαύρος Οδυσσέας,
από σαγίτα ακόμα ο Ευρύπυλος πα στο δεξιό μερί του.
Τώρα οι γιατροί με τα βοτάνια τους τ' αρίφνητα γνοιάζονται
Να γιάνουν τις πληγές αμέρωτος εσύ μονάχα μένεις.

Όμηρος :ΟΔΥΣΣΕΙΑ

Ραψωδία κ

Τα περί Αιόλου και Λαιστρυγόνων και Κίρκης

Μα δε θα ξαναβγείς, θαρρώ, παρά κι εσύ θα μείνεις.
Εγώ όμως θέλω από κακό να σε γλιτώσω τέτοιο.
Να έμπα μ' ετούτο το καλό βοτάνι στα παλάτια
της Κίρκης, κι από την κακή θα σε φυλάη την ώρα.
Όλες τις μαύρες τέχνες της θα σου τις πω εγώ τώρα.
Χυλό θα φτιάξη, και κακό βοτάνι θα του σμίξη,
μα το καλό βοτάνι που σου δίνω, δε θ' αφήση

να πιάσουνε τα μάγια της τώρ' ας σου πω και τ' άλλα.
Άμα έρθει η Κίρκη με μακρύ ραβδί να σε βαρέση,
απ' το πλευρό σου τράβα εσύ το κοφτερό σπαθί σου,
και ρίξου της σα να ζητάς μ' αυτό να τη σπαράξεις,
Θα φοβηθή, και θα σου πει μαζί της να πλαγιάσης.
Τότες εσύ μην αρνηθής με τη θεά να σμίξεις,
κι έτσι να σε καλονοιαστή, να λύση και τους άλλους.
Μα πρώτα ας κάμη των θεών τον όρκο το μεγάλο,
πως δε θα βάλη άλλο κακό στο νου της, να μην τύχη
κι άμα σε δη γυμνό, αντρεία και δύναμη σου πάρη.»
Είπε, και τράβηξε απ' τη γης ο Αργοφονιάς βοτάνι
και δίνοντάς το μου 'δειξε το κάθε φυσικό του.
Η ρίζα του κατάμαυρη, το λούλουδο σα γάλα,
μώλυ το λεν οι αθάνατοι, και δεν το ξεριζώνει
άνθρωπος εύκολα οι θεοί μπορούν όμως τα πάντα.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Τα βότανα διατηρούν και σήμερα τη σπουδαιότητα που είχαν στο παρελθόν. Τα φαρμακευτικά φυτά προκαλούν έντονα συναισθήματα, καθώς φέρνουν στο νου παιδικές αναμνήσεις κάποιων ξεχωριστών εκδρομών στην εξοχή, όπου τα χαμομήλια και οι παπαρούνες μαζί με άλλα αγριόχορτα γίνονται μπουκέτα προσφοράς σε πρόσωπα αγαπημένα.

Παρ' όλα αυτά στην καθημερινή μας ζωή αγνοούμε το ρόλο των φυτών. Σπάνια έχουμε απευθείας επαφή μαζί τους και τα βλέπουμε περισσότερο ως διακοσμητικά στοιχεία που στολίζουν το σπίτι μας ή δίνουν χρώμα στις διάφορες κοινωνικές εκδηλώσεις.

Η χρησιμοποίηση των βοτάνων με απλούς και πρακτικούς τρόπους μπορεί να σημαίνει την επιστροφή μας σε μια σχέση όπου εκτιμούμε τα «δώρα» της μάνας γης. Δουλεύοντας με τα βότανα φτιάχνοντας εκχυλίσματα και απλά αφεψήματα για να φανερωθούν οι ιδιότητές τους φέρνουμε στο σπίτι μας μια γνώση που πέρασε από χιλιάδες χρόνια υπομονετικών δοκιμών.

Η προτροπή του Ιπποκράτη «η τροφή σου να γίνει το φάρμακό σου ...» ας μας οδηγήσει σε αλλαγή στάσεων και συμπεριφορών που σχετίζονται με τη διατροφή μας και τη σχέση μας με το φυσικό περιβάλλον.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Γκολιού Ρ. Μικρή εγκυκλοπαίδεια βοτάνων, τόμ.1,εκδ. Μαλλιάρης, Αθήνα 2004
2. Μπαζαίου Κ. 100 Βότανα 2000 θεραπείες, εκδ. Υγεία, Αθήνα 2004
3. Mabey Richard, Πλήρης οδηγός για τα βότανα, εκδ. Ψύχαλος, Αθήνα 1999
4. Picton Margaret, Μαγικά βότανα, εκδ. Κοχλίας, Αθήνα 2003

ΠΗΓΕΣ ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

1. <http://www.agronews.gr>
2. <http://www.creatingrealities.ning.com>
3. http://www.el.wikipedia.org/wiki/αρωματικά_φυτά
4. <http://www.lovefood.gr>
5. <http://www.valentine.gr/herbs>
6. <http://www.sintagesmamas.com>
7. <http://www.tmth.edu.gr>
8. <http://www.winefest-dafnes.gr/botana>
9. <http://www.wordpress.com>
10. <http://www.wonderfoodland.gr>