

ΚΩΣΤΑΣ ΜΠΑΖΑΙΟΣ

34η έκδοση • 174.000 ΑΝΤΙΤΥΠΑ ΩΣ ΣΗΜΕΡΑ

100 ΒΟΤΑΝΑ 1000 ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ



Φύλλα και λουλούδια μηλιάς



Λουλούδια, φύλλα, τσάγαλα αμυγδαλιάς και ένα ξεραμένο αμύγδαλο



Κλαδί μηλιάς



Φύλλα και λουλούδια κερασιάς και κεράσια με τα χρήσιμα κοτσανάκια τους



Φύλλα, λουλούδια και καρποί λεμονιάς

Πορτοκαλιά



ΚΩΣΤΑΣ ΜΠΑΖΑΙΟΣ

100 βότανα

1000 θεραπείες

Διατροφή & 
Υγεία

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

34η έκδοση, 174.000 αντίτυπα μέχρι τώρα



Μαργαρίτα

Copyright © 1982-2002: Κώστας Μπαζαίος
ISBN 960-7664-03-5

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

- ✓ Αναπαραγωγή εξωφύλλου: «Ελληνική Αναπαραγωγή / Κώστας Μπαζαίος / Αδάμ»
- ✓ Εκτύπωση: Μάνος Σαξώνης, ✓ Βιβλιοδεσία: Γιώργος Μπετσώλης.

Πρώτη έκδοση, σε δύο τόμους, Αύγουστος 1982 (10.000 αντίτυπα)

Επανεκδόσεις: Σεπτέμβριος, Οκτώβριος και Νοέμβριος 1982

5η έκδοση, σε ενιαίο τόμο: Ιανουάριος 1984,

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

1986, Μάιος 1987, Οκτώβριος 1987, Ιούνιος 1988, Μάρτιος 1989,

Νοέμβριος 1989, Οκτώβριος 1990, Μάιος 1991, Ιανουάριος 1992, Μάιος

1992, Δεκέμβριος 1993, Μάιος 1994, Μάρτιος 1995, 20η έκδοση:

Δεκέμβριος 1995, 21η έκδοση: Δεκέμβριος 1996, 22η έκδοση: Φεβρουάριος

1998, 23η έκδοση: Μάιος 1998, 24η έκδοση: Δεκέμβριος 1998, 25η έκδοση:

Μάρτιος 1999, 26η έκδοση: Οκτώβριος 1999, 27η έκδοση: Μάιος 2000, 28η

έκδοση: Σεπτέμβριος 2000, 29η έκδοση: Φεβρουάριος 2001, 30η έκδοση:

Ιούνιος 2001, 31η έκδοση: Οκτώβριος 2001, 32η έκδοση: Φεβρουάριος 2002,

33η έκδοση: Απρίλιος 2002, 34η έκδοση: Δεκέμβριος 2002.

Υγεία

Εκδόσεις Ιουλιανού 15, Αθήνα, 10682

☎ (210) 883 4811, 883 4812, 883 4813, Fax: (210) 823 0419

Κεντρική Διάθεση: «Εκδόσεις Διατροφή & Υγεία», Ιουλιανού 15 και

Πατσούρης, «Χρυσή Πέννα», Σταδίου 30 και Σταδίου 28, ☎ (210) 3234321

Για την Αυστραλία Αποκλειστικός Αντιπρόσωπος: GENERAL EDUCATION BOOKS,

PTY. LTD, Theodoros Tsonis, 10 Belford Road, EAST Kew, 3102, Vic, tel (03) 9859

8318, (03) 9859 3323, Melbourne, Australia.

©1982-2002 Costas Bazeos, «Diatrofi & Ygeia» Publishers, 15 Ioulianou str. Athens 10682, Greece, Telephone 010- 3821212, 8834811-2-3, Fax # 010- 82 30 419, ISBN 960-7664-03-5 Printed in Greece. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, or transmitted in any form, including photocopy, recording, or any other information storage and retrieval system, without the written permission of the publisher.

Υγεία από το φαρμακείο της φύσης

Ο άνθρωπος γεννιέται υγιής κι αν αποκλείσουμε τις βλάβες από τη γέννηση ή την κακή κληρονομικότητα, θα μπορούσε να παραμένει για πάρα πολλά χρόνια υγιής, γράφουν οι Σοβιετικοί καθηγητές Φ. Ρομάσφ και Β. Φρόλωφ στο βιβλίο τους «Να ζούμε χωρίς φάρμακα».

Και περιγράφοντας την επίδραση των βλαβερών ερεθισμών καθώς και τις αντιδράσεις των αμυντικών και επανορθωτικών μηχανισμών του οργανισμού μας, «κατηγορούν» ανοιχτά πολλά φαρμακευτικά παρασκευάσματα και αντιβιοτικά σαν υπεύθυνα για πολλές ασθένειες και αλλεργίες.

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

Αυτή η καταγγελία έρχεται να συμπληρώσει μία ολόκληρη αλυσίδα παρόμοιων, που γίνονται από γιατρούς όλων των χωρών, από τις οποίες ίσως η γενική και πιο ευκολοκατανόητη από τον μέσο αναγνώστη να είναι αυτή των 250 γνωστότερων, γιατρών, που συγκεντρώθηκαν πριν δέκα χρόνια στο Πουατιέ της Γαλ-

λίας, για να συζητήσουν για την μεγάλη πληγή της εποχής μας, την υπερκατανάλωση φαρμάκων. Με πολύ απλά λόγια, από εκείνο το επιστημονικό συνέδριο βγήκαν διαπιστώσεις όπως αυτές:

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

Μιά από τις πιο πρόσφατες αποδείξεις, που δεν σηκώνουν συζήτηση μας δόθηκε το Μάρτη του 1980, όταν 35 Ιάπωνες έπαθαν παράλυση των κάτω άκρων και τύφλωση, από φάρμακο για τη διάρροια.

Μη νομίζετε ότι αυτό ήταν μια σπάνια εξαίρεση.

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

Και να σκεφθεί κανείς ότι στην Ελλάδα ξοδεύουμε κάθε χρόνο πάνω από ενάμισι δισεκατομμύριο δραχμές για αντιβιοτικά και ιδιοσκευάσματα χωρίς καμιά ιδιαίτερη θεραπευτική αξία.

Ωστόσο, στο βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας δεν θ' ασχοληθούμε με την μανία των Νεοελλήνων για τα φάρμακα, τ' αντιβιοτικά, τα ηρεμιστικά και τα κάθε είδους χαπάκια, σταγόνες ή ενέσεις.

Αλλά σας καλούμε να σκύψουμε μαζί προσεκτικά στη γή και να μαζέψουμε τα πιο πολύτιμα, τα πιο ανόθευτα, τα πιο φθηνά και πάνω απ' όλα τα πιο αποτελεσματικά «φάρμακα» που έχει να μάς προσφέρει.

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

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



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



Αριστερά λουλούδια Βάτου και κάτω ένα κλαδί με βατόμουρα



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

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

«Μου δίνετε κάτι για τη διάρροια».

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

Φυσικά, δεν θα βρείτε στην έρευνα αυτή καμιά επίθεση κατά της Ιατρικής ή των γιατρών, γιατί πιστεύουμε πως τη μεγαλύτερη ευθύνη για την κατάχρηση φαρμάκων την έχουν οι ίδιοι οι ασθενείς.

Να με τι θ' ασχοληθούμε λοιπόν:

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

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

Με τις πιο ενδιαφέρουσες ιστορίες γύρω από τις θαυματοργές ιδιότητες των βοτάνων. Ιστορίες και περιγραφές που άντεξαν στους αιώνες και έφθασαν ως εμάς δικαιωμένες μια και η σύγχρονη φαρμακο-

Δεξιά, επάνω και κάτω
δυό κλαδιά Μποράτζας
ένα σε φωτογραφία
και ένα σε
ζωγραφική



Αγγιμόνιο
ή Ευπατόριο



Κλαδί ανθισμένης
Ξαγκαθιάς
(Λέγεται και
Κράταιγος ή
Οξύκανθος)

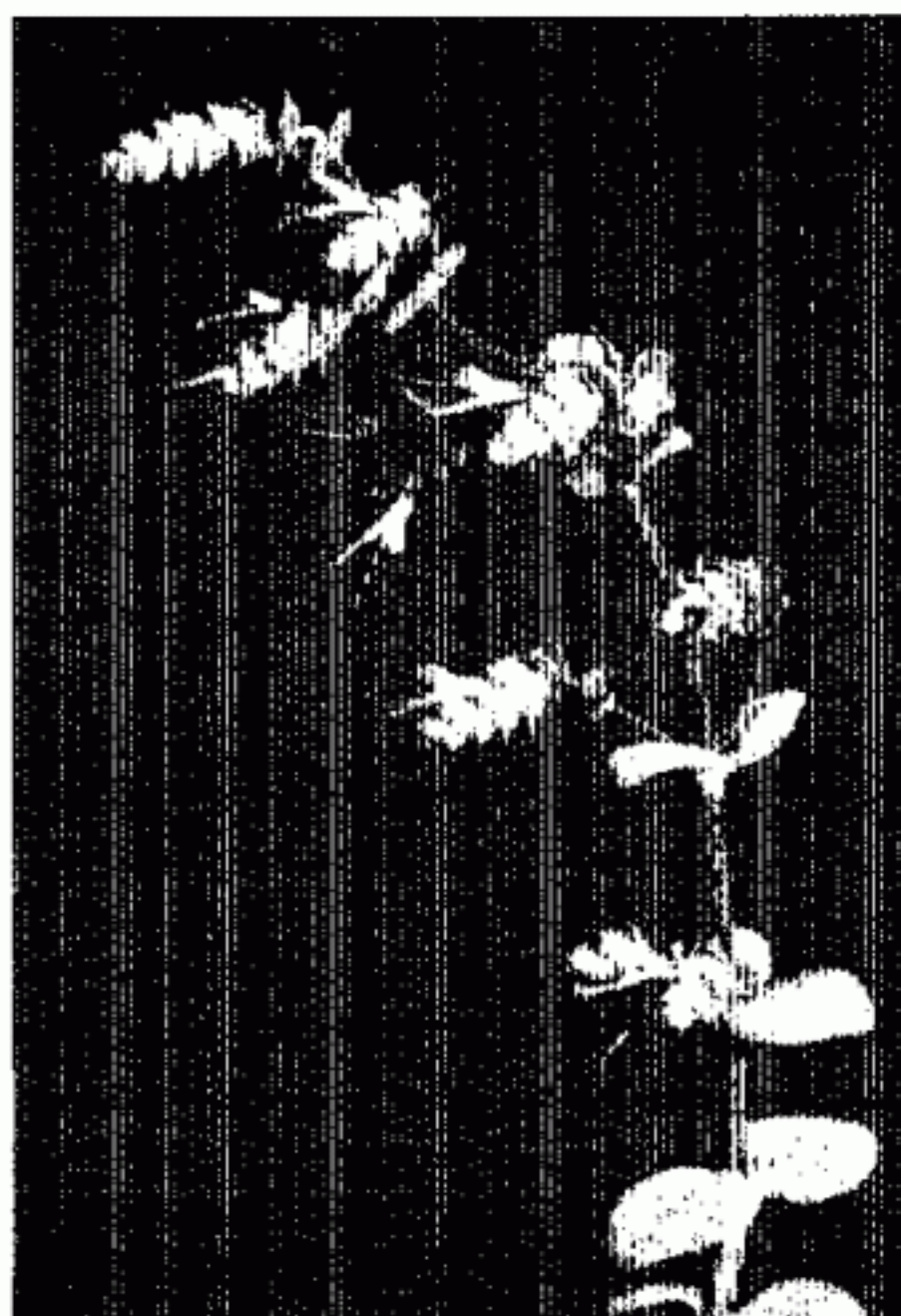


λογία χρησιμοποιεί ή μιμείται με χημικά παράγωγα ακριβώς αυτές τις ιδιότητες των φαρμακευτικών βότανων.

Με μερικά μυστικά των φυτών που χρησιμοποιούν οι μεγάλες βιομηχανίες καλλυντικών και μερικές καλές φυσικές συνταγές ομορφιάς. (Αν και γι' αυτό το θέμα θα βρήτε πιο πολλά στο δεύτερο βιβλίο της «εγκυκλοπαιδείας» μας, με τον τίτλο «**Τα βότανα και η υγεία μας**»).

Ακόμη, στο βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας, καταπιανόμαστε:

Με ορισμένα «γιατροσόφια», που πρέπει να τα αποφεύγουμε γιατί όχι μόνο είναι ξεπερασμένα, αλλά και επικίνδυνα.



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

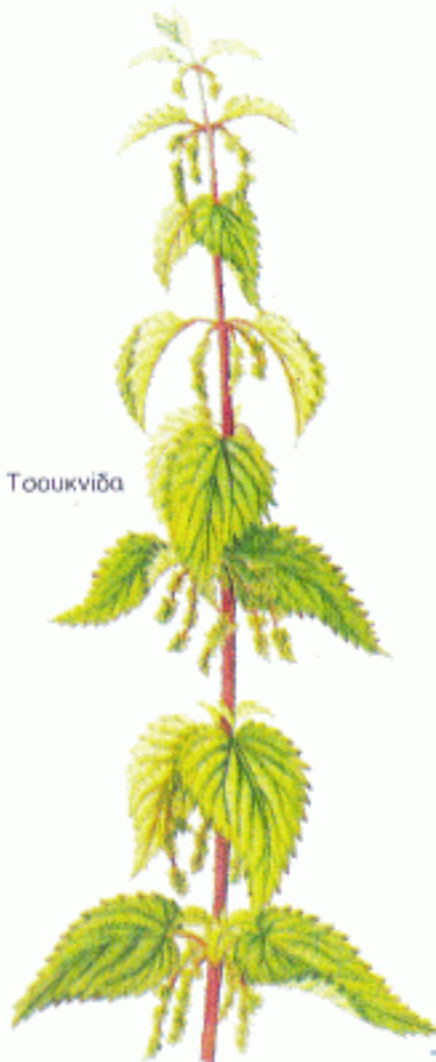
Κρητικό άγριο Δικταμο

Τρεις τύποι
Ευληγοειδούς:
Αριστερά το
Εύλειο
Αυρινή
Στο κέντρο
το Ξανθίο
και κάτω
η κοινή
Κολλητσιδα



Διάφοροι τύποι
Γαϊδουράγκαθων

Τσουκνίδα



Πολύκομπο



Λάπαθα



Χαμομήλι



Κλαδί
Φασκόμηλου



Κλαδί
Φασκόμηλου



Γλυκίριζα



Μολόχα



Θάμνος Λεβάντας
και αριστερά ένα κλαδί
σε μεγέθυνση



Αδιδαντο
όπως θα το
συναντήσετε
σε υγρά μέρη
και δεξιά
ζωγραφισμένο
για να το
αναγνωρίζετε



Ενα κλαδάκι
Λιναριού
ανθισμένου



Μαργαρίτα
λευκάνθεμη



Χρυσάνθεμα
σε φωτογραφία
και ζωγραφική
αναπαράσταση





Τρεις τύποι ραδικών με θεραπευτικές ιδιότητες



Αγριάδα με την ρίζα της



Ρίγανη ανθομένη

Επάνω και δεξιά το Κιχώριο



Σαπουνόχορτο

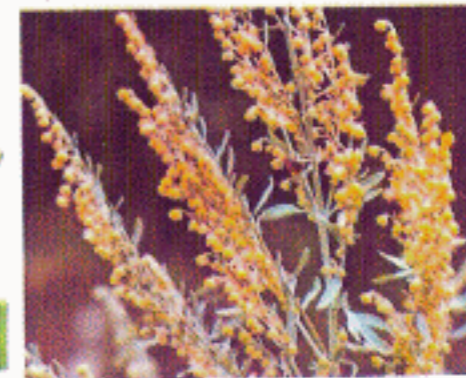
Κλαδί Σαπουνόχορτου από κοντά



Ένα κλαδί Αψιθιάς



Αψιθιά (Αρτεμισία αφιάνθιο)



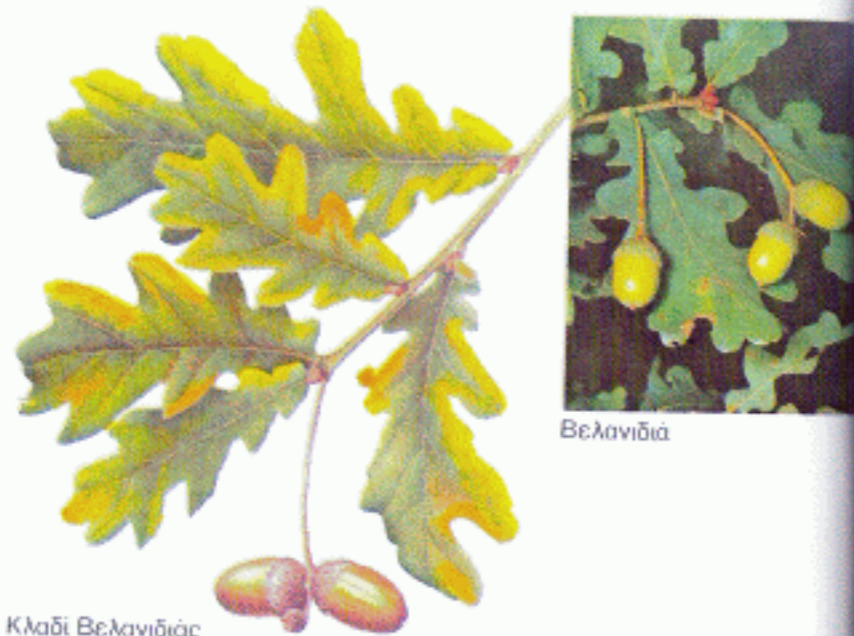
Αχιλλέας ο χιλιόφυλλος



Ρίζα μαύρου Ζαμπούκου και ένα λουλούδι σε μεγέθυνση



Ευκάλυπτος



Βελανιδιά

Κλαδί Βελανιδιάς



Ίτιά

Φύλλα Ίτιάς



Κλαδί ευκάλυπτου



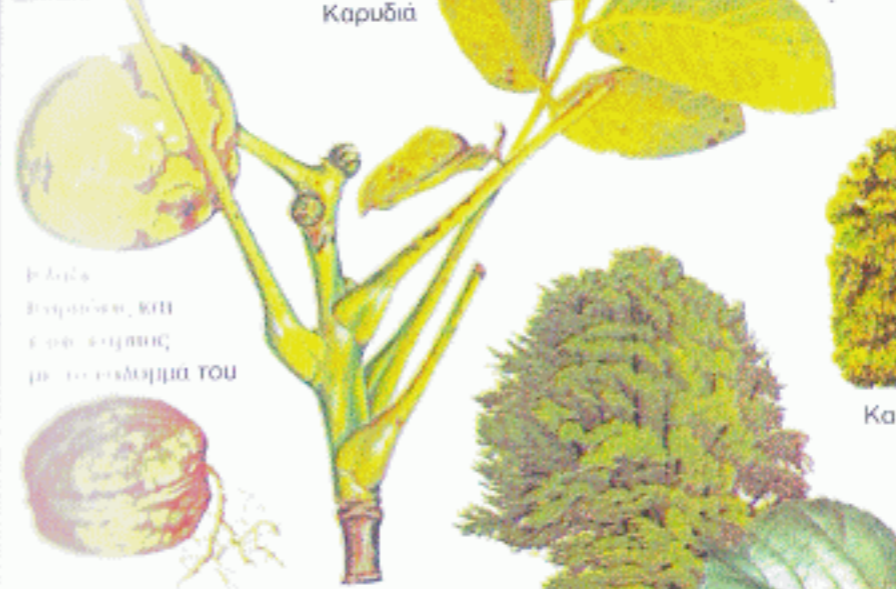
Κανούργια Φύλλα



Κλαδί Κυπαρισσιού με κυπαρισσάμηλα



Καρυδιά



Φύλλα
Καρυδιάς, και
καρπός
με το ελκωμά του

Φωτογραφία καρύδι



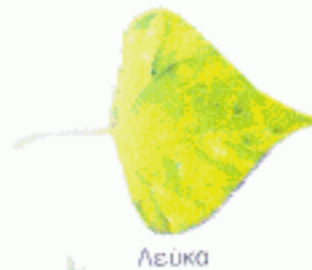
Καστανιά



Καστανιά



Φύλλα,
λουλούδια
και καρπός
αγριοκαστανιάς



Λεύκα

Φλαμουριά



Κουκουνάρι



Πεύκο



Λουλούδια
πέυκου και
Πευκοβελόνες



Τίλιο



Ροδακινιά



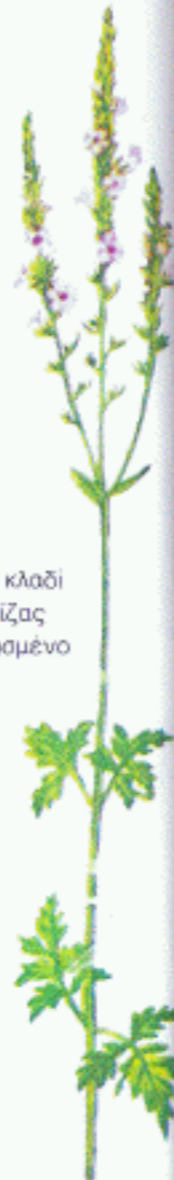
Μπορούμε να φυτέψουμε στον κήπο,
στην βεράντα, στο μπαλκόνι



Μελισσόχορτο



Αριστερά
ένα ξεραμένο
κλαδί
Μαντζουράνας
και κάτω
ξερή, τριμμένη
Μαντζουράνα



Ένα κλαδί
Λουίζας
ανθισμένο



Γκι



Απήγανος
ανθισμένος



Κλαδιά Γκι φυτρωμένα
πάνω σε άλλα δέντρα



Καρδαμο



Βαλεριάνα



Κάπαρη (δεξιά και πάνω)



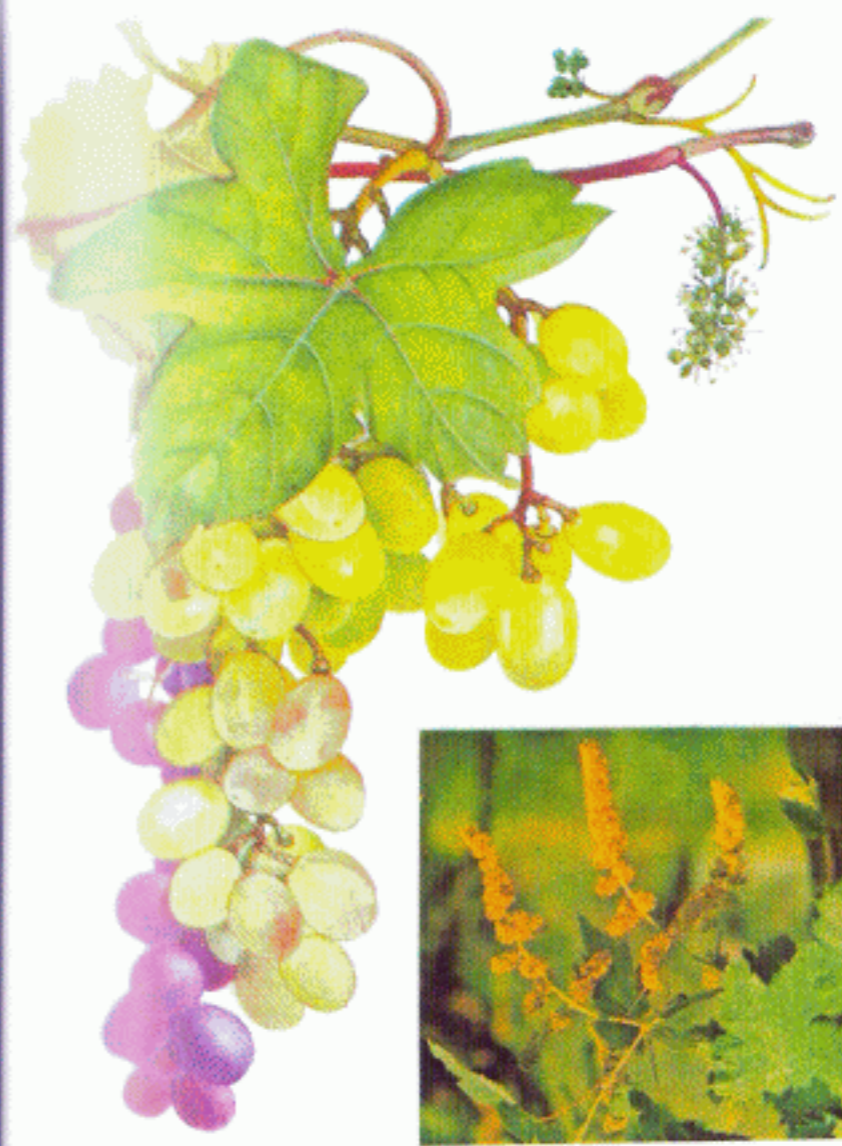
Φύλλα, λουλούδια και καρπός Κουκιάς (κάτω)



Αντράκλα



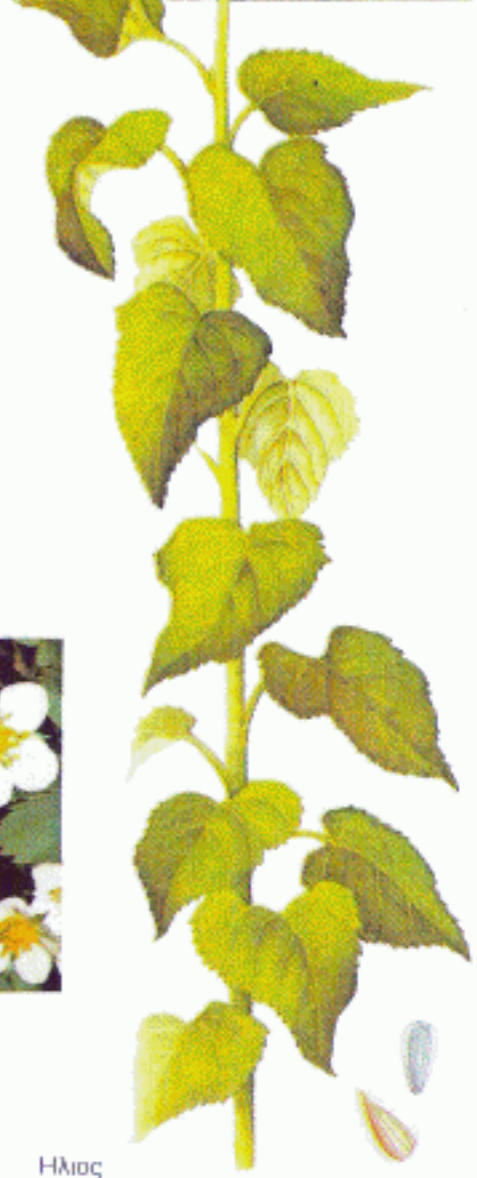
Δόφνη και δαφνοκούκουτσα



Έλιμη. Καρπός, φύλλα



Κλήμα. Ανθισμένα κλαδιά



Ήλιος



Φράουλα. Καρπός, φύλλα και λουλούδια



Άγριο
Τριαντάφυλλο



Ανθισμένο
κλαδί και
καρπός
άγριας
Τριανταφυλλιάς



Ραλογιά
(Πασκφλώρα)
Εικόνα από
το βοτανολογικό
περιοδικό Curtis
του 1787



Δεντρολίβανο
ανθισμένο



Δυόσμος
Μέντα



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

Κισσός ανθισμένος



Μπορούμε να βρούμε στα μανάβικα



Λάχανο



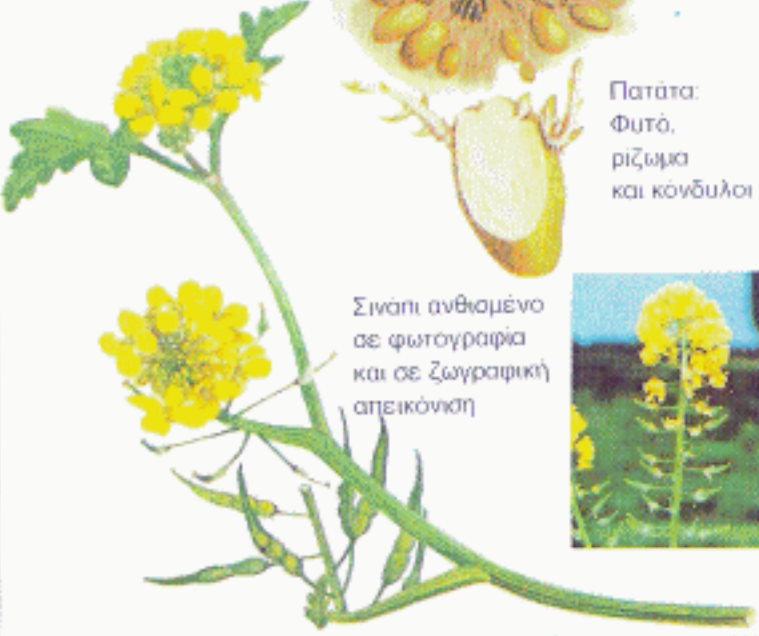
Το λουλουδί της Πατάτας



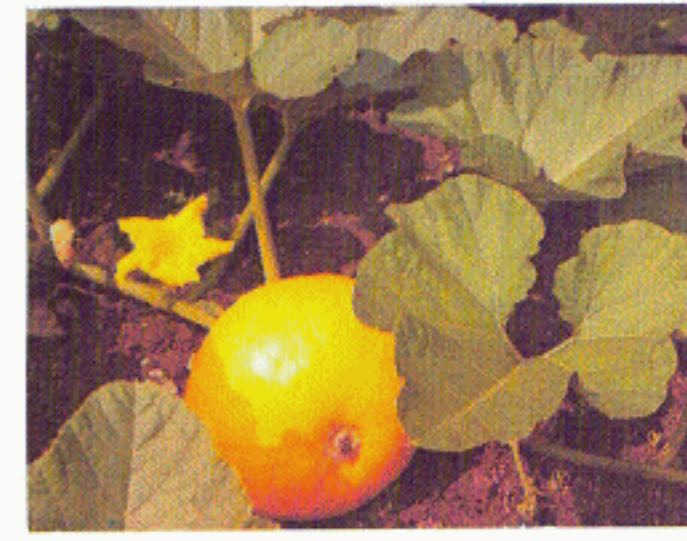
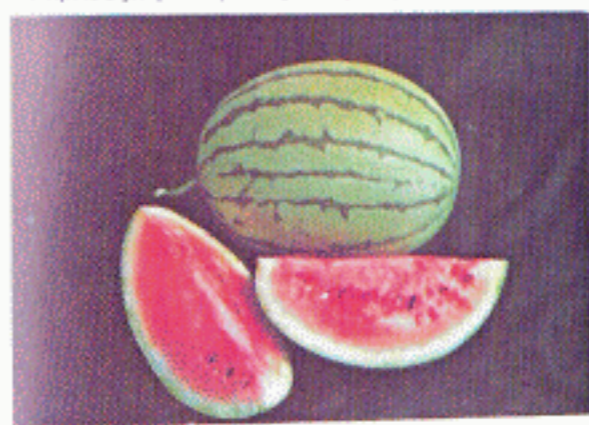
Πατάτα:
Φυτό,
ρίζωμα
και κόνδυλοι



Καρπούζια με καρπουζόσπορους



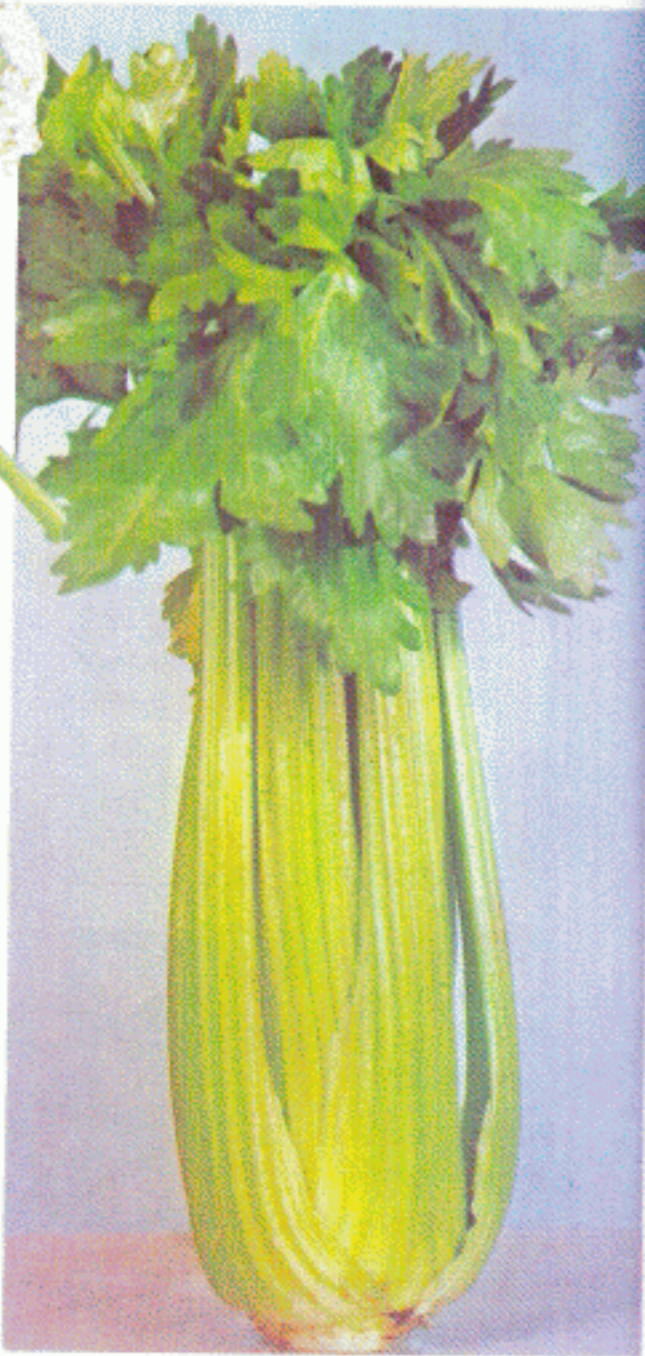
Σιναπί ανθισμένο
σε φωτογραφία
και σε ζωγραφική
απεικόνιση





Αριστερά:
λουλούδια
Κρεμμυδιού
και κάτω
οι δύο βασικοί
τύποι
Κρεμμυδιών

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



Σκόρδο



Μαϊντανός

Οι σπόροι του
Σέλινου
προσθέτουν μιά
πικάντικη γεύση
στις σούπες



Ανθισμένο κλαδί
Μάραθου

Σπόροι
και (κάτω)
ρίζες
Μάραθου

Στην κορυφή
του καλαμποκιού
φαινόνται καθαρά
τα «γένια» του



Καρότα



Καλαμποκία



Ανηθος:
φυτό και
σπόροι



Μαρούλι

Μπορούμε ν' αγοράσουμε εύκολα



Τσάι Κεϊλάνης
(δηλαδή Καμέλια)



Αλθαία



Γλυκάνισο



Λουλούδια Καμέλιας
(δηλαδή του τσαγιού
της Κεϊλάνης)



Σπόροι Γλυκάνισου



Κόλιαντρο
ανθισμένο
και αριστερά
οι καρποί του
αλόκληροι
και τριμμένοι



Ακορος
Κάλαμος



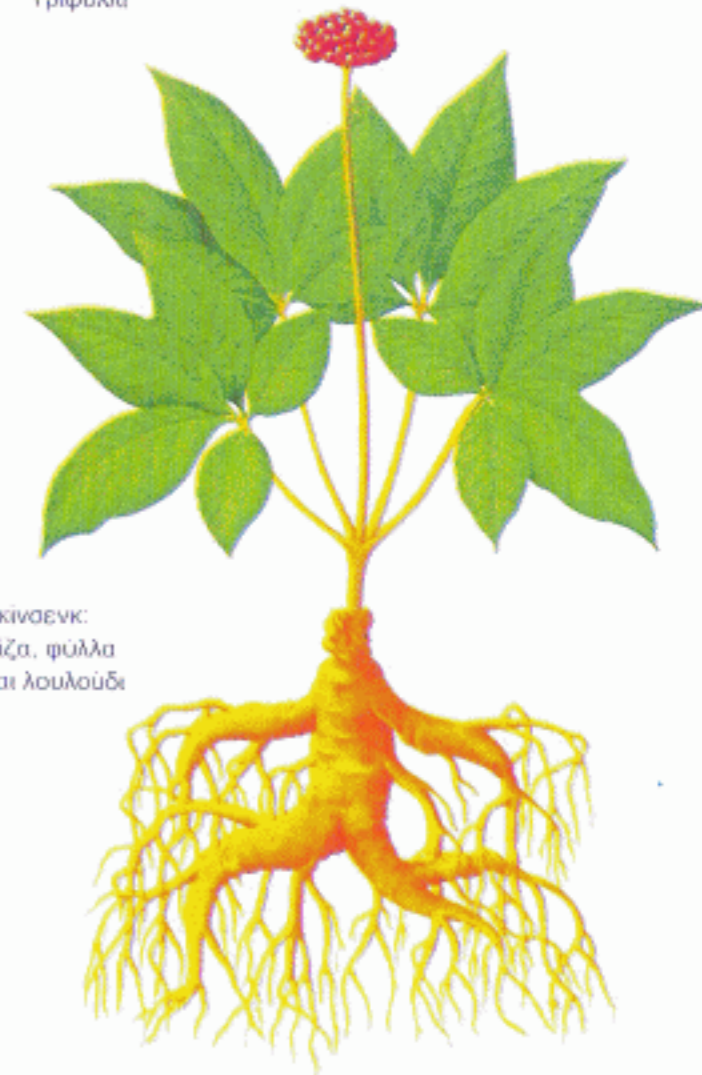
Θα τα βρήτε
σε πολλά
φαρμακεία
και βοτανοπώλες



Τριφύλλι



Γεντιανή του Κωχ



Γκίνσενγκ:
Ρίζα, φύλλα
και λουλούδι

Θα τα βρήτε στα καταστήματα μπαχαρικών

Λουλουδία Κρόκου και δεξιά
οι ξερές «κηλίδες» (τα νήματα)
των λουλουδιών του



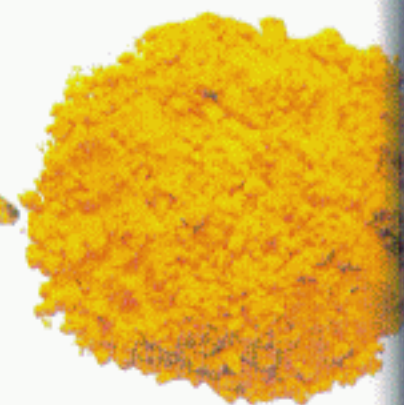
Φύλλα και
καρπός
Μοσχοκάρυδου
με το
περιβλήμα του
φρέσκο
και ξερα



Μοσχοκάρυδο



Φλούδα Κανέλλας, φρέσκα και ξερή



Ρίζα Κουρκουμά ολόκληρη και τριμ



Γαρίφαλλα

Καρποί Κύμινου, αλόκληροι και τριμ



Πώς γράφτηκε αυτό το βιβλίο

Το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας είναι στην πραγματικότητα ένας «Πανδέκτης» γνώσεων ή ο πρώτος τόμος μιάς εκλαϊκευμένης «Εγκυκλοπαιδείας», στην οποία έχουν καταγραφεί τα πιο ενδιαφέροντα στοιχεία για τα 100 πιο σημαντικά φυτά και βότανα και τις θεραπευτικές τους ιδιότητες.

Όλα τα στοιχεία που περιέχει προέρχονται από έρευνα, διάβασμα, συλλογή, διασταύρωση, κατάταξη. Χρειάστηκε να διαβαστούν προσεκτικά και ν' αποθησαυριστούν όλα τα βιβλία που έχουν γραφτεί για τα βότανα στην Ελλάδα καθώς και τα πιο σπουδαία βιβλία που βρήκαμε από την Γαλλία, την Ιταλία, την Γερμανία, την Τσεχοσλοβακία, την Πορτογαλία, την Αμερική και την Αγγλία. Κάθε βιβλίο είχε κάτι παραπάνω από το άλλο. Κι όλα μαζί μας έδωσαν τα στοιχεία που κατέληξαν σ' αυτή τη μορφή, που ελπίζουμε να διευκολύνει ιδιαίτερα τον αναγνώστη. Την βασική ιδέα για την κατάταξη μου έδωσαν η «Φυτοθεραπευτική» του Γάλλου γιατρού Ζαν Βαλνέ, το Αγγλικό *A Modern Herbal*, ο Ελβετικός «Οδηγός των φαρμακευτικών φυτών» η ελληνική «Βοτανοθεραπευτική» η γερμανική «*Pflanzenkunde*», η ιταλική «*Botanica farmaceutica*», η πλήρης «βοτανολογία» του Καλπέπερ και όσο για τη βασική τεκμηρίωση στηρίχτηκα στα «Μαθήματα Φαρμακογνωσίας» του καθηγητή Παν. Κρητικού, στις Φαρμακολογίες του Σπ. Δοντά και Ν. Κωστή, στο «Εγκόλπιο των Ιατρών» του παλιού ιατροδιδάσκου Πύρρου του Θετταλού και σε πολλά άλλα σπουδαία βιβλία, που τα αναφέρουμε όταν χρειάζεται να τους αποδώσουμε μία χρησιμότητα των βοτάνων, που μόνον εκείνοι έχουν περι-

γράφει. (Θα τα βρήτε όλα στις πηγές αυτού του βιβλίου, που καταγράφονται στις τελευταίες σελίδες).

Επίσης, πρέπει να τονίσουμε ότι παρ' όλο που χρησιμοποιήθηκαν και οι παλιές κλασικές Φαρμακολογίες των πανεπιστημιακών μας διδασκάλων και μερικά εξαιρετικά αρχαία συγγράμματα, όλα αυτά απλοποιήθηκαν στη σημερινή γλώσσα, που μιλάει και καταλαβαίνει καθένας μας, ώστε να μην υπάρχουν προβλήματα κατανόησης.

Παλιά ξυλογραφία που απεικονίζει παραγωγή φαρμάκων από βότανα.



Από τον Ιπποκράτη ως την Ομοιοπαθητική

Μιά σύντομη ιστορία της Ιατρικής
που γιατρεύει με βότανα

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

Από τους πρώτους λαούς που βεβαιώνεται ιστορικά ότι έκαναν χρήση ήταν και οι Σουμέριοι. Οι Αιγύπτιοι του 27ου π.Χ. καλλιεργούσαν μέντα, κόλιαντρο, ροδιές, ελιές, αμπέλια, συκιές, σκόρδα κ.ά. Η Παλιά Διαθήκη επίσης αναφέρει την χρήση του μανδραγόρα, του σιταριού, της βρώμης, του κριθαριού.

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

Οι Σουμέριοι χρησιμοποιούσαν εγχύματα φυτών, ενώ ο Κώδικας του βασιλιά της Βαβυλωνίας Χαμουραμπί (2.250 π.Χ.) είναι μία ενδιαφέρουσα συλλογή νόμων, και βοτανοσυνταγών.

Ωστόσο, η ιατρική επιστήμη είχε την αρχή της στην Αιγυ-

πτο. Στην εποχή του Μωϋσή, η αιγυπτιακή γνώση για την ιατρική επιστήμη ήταν φημισμένη.

Ο *Κύρων* αργότερα έφερε αυτή την επιστήμη στην Ελλάδα. Ο μαθητής του *Ασκληπιός* συνέχισε την επιστήμη αυτή και αργότερα ήρθε ο *Ιπποκράτης* που με τις θεραπείες του αναγνωρίστηκε σαν ο «πατέρας της Ιατρικής».

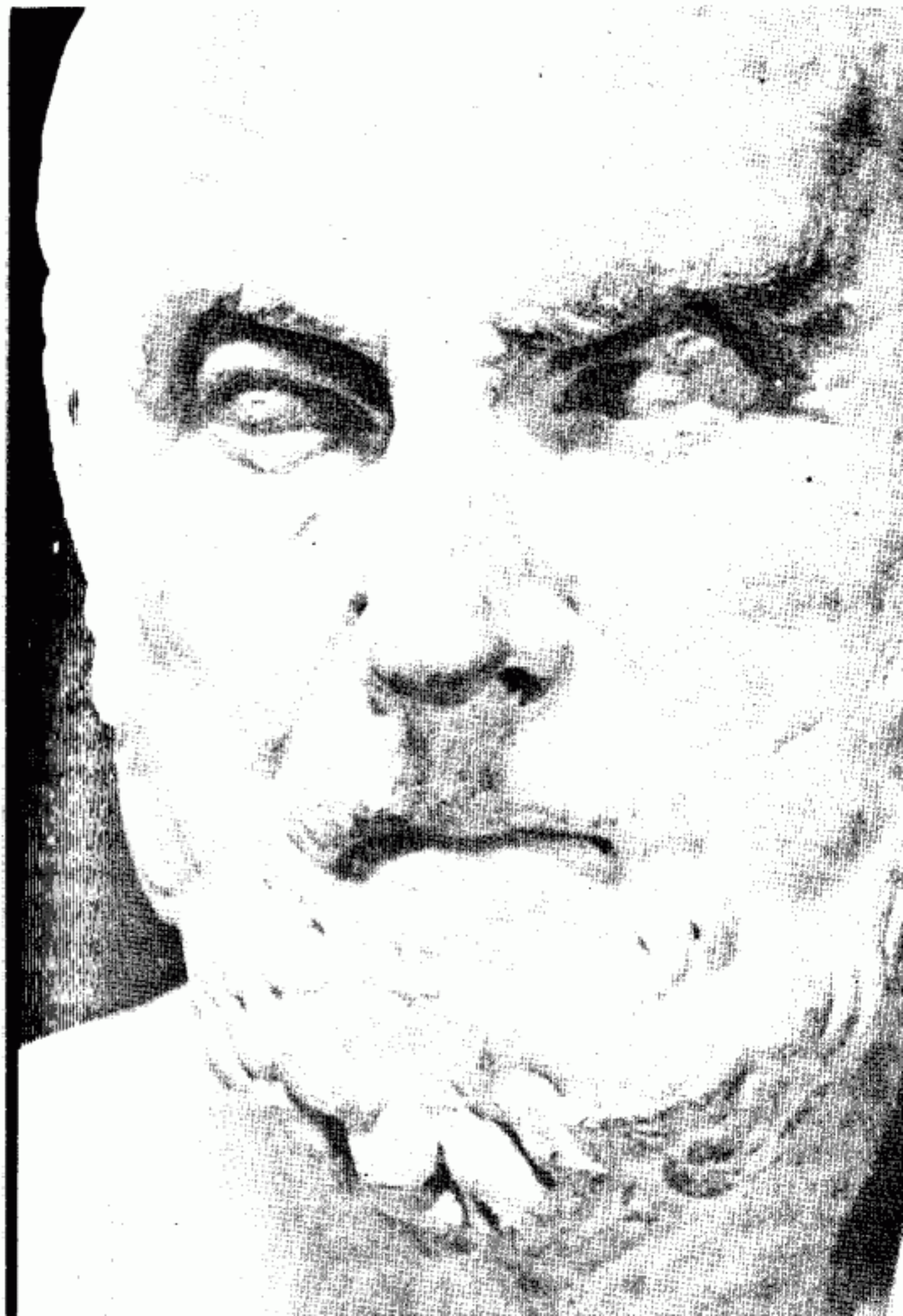
Στο σημείο αυτό θα βρώ την ευκαιρία να σας πω άλλη μία φορά, ότι όλες οι συνταγές του Ιπποκράτη, είναι συνταγές με βότανα κι οι βασικότερες συμβουλές του είναι για υγιεινή ζωή.

Φυσικά, πρέπει να σκεφτούμε και ότι τον καιρό εκείνο δεν υπήρχαν χημικοί ούτε διαφημιστές κι ο άνθρωπος έπρεπε να ψάξει γύρω του για τις θεραπείες του. Έτσι, δοκίμασε πρώτα τις ιδιότητες των βοτάνων και των φυτών που υπήρχαν στον τόπο του.

Ο Ιπποκράτης απάλλαξε την ιατρική από την δεισιδαιμονία και την μαγεία και σε μία σειρά βιβλίων του αναφέρει 236 φυτικά φάρμακα. Αλλά στην ίδια περίοδο έζησε και ο *Αριστοτέλης*, που έγινε ο πατέρας της Ζωολογίας και πρώτος θεμελιωτής των Φυσικών Επιστημών. (Ανάμεσα στ' άλλα βιβλία του έγραψε και *δυόπερί Φυτών*). Και ο *Θεόφραστος*, πατέρας της Βοτανικής και της Ορυκτολογίας, και πρόδρομος της Φαρμακογνωσίας, ο οποίος στα 9 βιβλία του έργου του *Περί φυτών ιστορίες* περιγράφει όχι μόνο τα φυτά αλλά και τις φαρμακολογικές ιδιότητές τους.

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

Ιπποκράτης, ο πατέρας της Ιατρικής
που γιατρεύει με βότανα



Άλλοι σπουδαίοι γιατροί της αρχαιότητας που έμειναν στην ιστορία για τις θεραπείες τους με βότανα ήταν ο Γαληνός και ο Κέλσος.

Στο μεταξύ με τη μεγάλη ανάπτυξη του εμπορίου, τα βότανα και τα καρυκεύματα ήταν τα πρώτα εμπορεύματα που άρχισαν να «κυκλοφορούν» από τόπο σε τόπο. Μόνο που οι γνώσεις πώς να τα ξεχωρίζουν και πώς να τα χρησιμοποιούν ήταν προνόμιο των μάγων και των ιερέων. Που επειδή κατόρθωναν μ' αυτά να γιατρεύουν πολλές αρρώστιες στερώναν τη θέση τους και τη δύναμή τους, απέναντι στους πιστούς.

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

Γι' αυτό και το Μεσαίωνα άλλαξαν τα πράγματα και η Χριστιανική Εκκλησία άρχισε τότε ν' αποθαρρύνει τη χρήση των βοτάνων στην ιατρική, επειδή είχαν συνδεθεί με τη μαγεία. Προτιμούσε να ενθαρρύνει τον κόσμο στην άσκηση πίστης για τη θεραπεία ασθενειών.

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



Μεταφορά πολύτιμων θεραπευτικών βοτάνων, τον 6ο π.χ. αιώνα. Απεικόνιση σε αρχαίο Ελληνικό βάζο.

Ύστερα ήρθε ο Παράκελσος, που πρώτος έφερε, τον 16ο αιώνα, τη χημεία στην Ιατρική. Ο Παράκελσος, ήταν τόσο αντίθετος στις θεραπείες με βότανα, ώστε έκαψε διάφορα βιβλία που έγραφαν για τις θεραπευτικές τους ιδιότητες και γέμισε τον κόσμο με τις δικές του, ιδέες για τη χημική ιατρική, που στις ημέρες μας έχει πάρει πολύ μεγάλη θέση στη ζωή μας.

Αυτός ο άνθρωπος ισχυρίστηκε ότι βρήκε το ελιξίριο της ζωής, που θα μας έκανε αθάνατους.

Το ελιξίριο αυτό όμως δεν λειτούργησε στον εαυτό του και πέθανε πολύ νέος - σαράντα χρόνων, ενώ αυτοί που χρησιμοποιούσαν βότανα αντί των χημικών φαρμάκων έζησαν ως τα βαθιά γεράματα.

Ωστόσο αυτός ο φανφαρόνος (όπως τον χαρακτήριζε ο

καθηγητής της φαρμακογνωσίας Παν. Κρητικός), ήταν ο πρώτος που υποστήριξε ότι σε κάθε βότανο, υπάρχει ένα τουλάχιστον *δραστικό συστατικό* που ενεργεί και διδάξε στους μαθητές του πως να εκχυλίζουν τα βότανα με νερό ή οινόπνευμα και να παρασκευάζουν τα βάμματα και τα εκχυλίσματα, που έχουν την *πεμπτιουσία* των συστατικών τους.

Σημαντικός ήταν και ο ρόλος του Σουηδού καθηγητή της ιατρικής Κάρολου *Λινναίου*, που έζησε τον 18ο αιώνα και θεωρείται θεμελιωτής της Βοτανικής. Και φυσικά, υπήρξαν σε όλες τις χώρες πολλοί σημαντικοί ερευνητές των βοτάνων, αλλά θα κουράζαμε άδικα των ανειδίκευτο αναγνώστη, αν τους απαριθμούσαμε, όπως τον κουράζανε μέχρι τώρα και οι διάφορες βοτανολογίες που προσπαθούσαν να του εξηγήσουν, χωρίς λόγο ότι *Το Ωκιμον ανήκει στην οικογένεια των Χειλανθών*, αντί να του λένε ότι ο Βασιλικός (γιατί έτσι τον λέει όλος ο κόσμος) κάνει καλό στους νευρικούς πονοκεφάλους και στις πεπτικές ανωμαλίες...

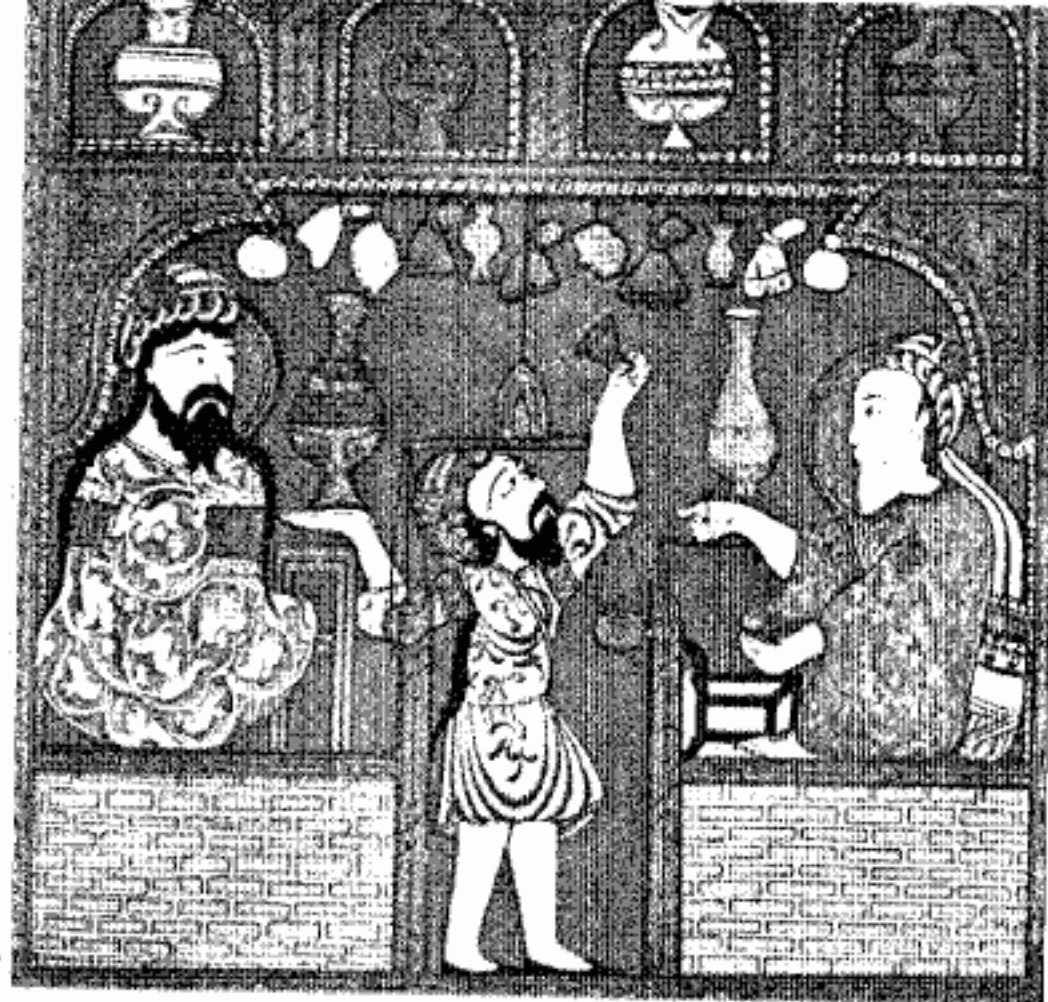
Σήμερα, στον εικοστό αιώνα μας, τα βότανα εξακολουθούν να παίζουν σπουδαίο ρόλο στη ζωή μας. Χρησιμοποιούνται σαν φάρμακα, ελιξίρια, χάπια, βαφές και ένα σωρό άλλα πράγματα. Στην Ευρώπη, παρά τη μεγάλη χρήση της χημικοθεραπείας, η Ομοιοπαθητική βρήκε καλό έδαφος. Η Ομοιοπαθητική πιστεύει στις εσωτερικές δυνάμεις του οργανισμού, που μπορούν να τον βοηθήσουν να ξεπεράσει μία αρρώστια. Αυτό ονομάστηκε και φυσιοθεραπεία.

Υπάρχει όμως και μία άλλη φυσιοθεραπεία, που βασίζεται στα βότανα για θεραπεία, σε συνδυασμό με διαίτα αποτοξίνωσης, άσκηση, καθαρό αέρα, ήλιο, νερό και σωστή διατροφή.

Τα βότανα είναι και τροφή και φάρμακο. Περιέχουν βιταμίνες, άμυλο, ζάχαρη έλαια και άλλα απαραίτητα συστατικά. Όλα αυτά συντίθενται φυσικά για όφελος του ανθρώπου.



Παλιά χαλκογραφία που απεικονίζει συμβολικά, μέσα σε «νομίσματα» όλους τους μεγάλους της Βοτανοθεραπείας: Τον Παράκελσο, τον Διοσκουρίδη, τον Ιπποκράτη, τον Κέλλο, τον Γαληνό, τον Αβικένα, που τους αναφέρουμε συχνά σ' αυτό το βιβλίο. Ευλογραφία από την Pharmacothea Wirtenbergica, Stulgardiae, Impensis Haeredum Joannis Christophori Erhardi, MDCCLXXXVI).



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

Τα τελευταία χρόνια οι χημικοί προσπαθούν να απομονώσουν ουσίες από τα βότανα, που πιστεύουν ότι είναι τα δραστικά μέρη (εκείνα που ωφελούν) και φτιάχνουν φάρμακα απ' αυτά. Αλλά τα παρασκευάσματα αυτά δεν έχουν τα ίδια αποτελέσματα ή τα ίδια ικανοποιητικά αποτελέσματα με τα βότανα.

Όμως, πολλά βότανα είναι αποτελεσματικά στην υγεία του ανθρώπου μόνο όταν είναι φρέσκα. Προσέξτε λοιπόν πώς θα τα χρησιμοποιείτε, για να ωφεληθείτε από αυτά. Άλλα πάλι μπορούν να χρησιμοποιηθούν μόνο όταν είναι αποξηραμένα, όπως και να είναι, όμως, δεν θα πρέπει να περιμένετε τα βότανα να δράσουν αμέσως όπως τα φάρμακα. Η δουλειά τους είναι, όπως ξαναείπαμε, να επαναφέρουν τη φυσική ισορροπία των λειτουργιών του σώματος, πράγμα που θα έχει σαν αποτέλεσμα την υγεία.

Η Ιατρική επιστρέφει στις ρίζες...

Από την εποχή του Ιπποκράτη μέχρι τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο, δηλαδή τα 2500 τελευταία χρόνια, τα βότανα ήταν τα φάρμακα με τη μεγαλύτερη διάδοση, για τις περισσότερες αρρώστιες. Και τα φάρμακα που πουλούσαν τα φαρμακεία στηρίζονταν στα βότανα και τ' αποστάγματα τους. Γι' αυτό και τα πανεπιστημιακά συγγράμματα φαρμακογνωσίας και φαρμακολογίας, μέχρι το 1940 περιέγραφαν τις κατηγορίες και τη δράση των φαρμάκων, που μπορούσαν να παραχθούν από βότανα, ρίζες, φύλλα και σπόρους, με απλές επεξεργασίες.

Φυσικά δεν θ' ακούγατε κανένα γιατρό ούτε κανένα φαρμακοποιό να λένε τα πράγματα με τα απλά τους ονόματα, όπως τα γνωρίζει όλος ο κόσμος. Γιατί είχαν σπουδάσει φαρμακολογία και χημεία.

Έτσι μιλούσαν για φάρμακα με *θειώδη ετεροσίδια* ή *Επτανόλες* και σ' αυτά περιλάμβαναν το *Σκόρδο*, το *Κρεμμύδι*, το *Πράσο*, τη *Ρέβα*, το *Κάρδαμο*, το *Ραπανάκι*, το *Σινάπι*, τη *Βρούβα*.

Μιλούσαν για *Βλεννοπηκτίνες* και *Γλυκίδια* και εννοούσαν τα συστατικά της *Αλθαίας*, της *Κυδωνιάς*, της *Σόγιας*, του *Κριθαριού*, της *Μποράντζας*, της *Αγριάδας*.

Επαιρναν τις *βιταμίνες* από τα *καρότα*, το *τριφύλλι*, τον *Μαϊντανό*, το *Σπανάκι* ή τις *ρητίνες* και τα *αιθέρια λάδια* από την *Αχιλαία*, τη *χιλιόφυλλη*, την *Αγγελική* την *αρχαγγελική*, από την *Αρτεμισία* την *δρακόντιο* (που την ονόμαζαν *Εστραγκόν*), από το *Νεκρολούλουδο* (*Καλέντουλα*), το *Καναβούρι*, τα *Χρυσάνθεμα*...

Μέχρι που ήρθε ο μεγάλος πόλεμος, με τα εκατομμύρια των νεκρών και των τραυματιών και την παράλληλη άνθηση των χημικών βιομηχανιών. Για να προλαβαίνουν τη ζήτηση φούντωσε η παραγωγή φαρμάκων με συνθετικές πρώτες ύλες (όπως άλλωστε στον πόλεμο αυτό άνθισε και η βιομηχανία τροφίμων με τα υποκατάστατα, τις ερζάντες συνθετικές τροφές, που από τότε αντικατέστησαν τις φυσικές τροφές...).

Κι όσο γιγαντώνονταν οι χημικές βιομηχανίες και φούντωνε ο συναγωνισμός μεταξύ τους, τόσο φούντωνε κι η πολυφαρμακία.

Τα φάρμακα από μερικές εκατοντάδες που ήταν, έγιναν χιλιάδες.

Το ίδιο όμως κι οι αρρώστιες...

Έτσι η ανάγκη επιστροφής στη φύση, έγινε τόσο μεγάλη ώστε γρήγορα οι οπαδοί της έγιναν εκατομμύρια σ' όλες τις χώρες, με πρώτη την Αμερική (που ήταν άλλωστε και το μεγαλύτερο θύμα της πολυφαρμακίας).

Και τα βότανα, που εδώ και 30-40 χρόνια είχαν εξαφανιστεί από την αγορά και από την κουζίνα μας, γιατί αυτοί που είχαν συμφέροντα, μας έμαθαν να τα περιφρονούμε, ξανάπαιρναν σιγά-σιγά τη θέση που τους ανήκε.

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

Όπως απέδειξε, η πείρα αιώνων, πολλά φυτά, ρίζες, φύλλα και πολλοί σπόροι διαθέτουν πιο δραστικές θεραπευτικές ιδιότητες από τα φάρμακα και φέρνουν πολύ πιο σίγουρα αποτελέσματα από εκείνα. Και χωρίς παρενέργειες. Αυτή την παρακαταθήκη μας έχουν αφήσει οι γενιές και γενιές, που τα δοκίμασαν χιλιάδες χρόνια και τα βρήκαν αποτελεσματικά, ιδιαίτερα τα βότανα που χρησιμοποιούνται σαν διουρητικά, καταπραύντικά, ηρεμιστικά, τονωτικά και διεγερτικά.

Υπάρχει μια έμφυτη σοφία να χρησιμοποιούμε τα φυτά

Οι καταγγελίες κατά των φαρμάκων έχουν κατακλύσει εφημερίδες και περιοδικά, άλλοτε μεταφέροντας κι άλλοτε επιτείνοντας την αγωνία του καταναλωτή. Οι γιατροί διαπιστώνουν κι οι καταγγέλλοντες ότι «με τα φάρμακα υπάρχει κίνδυνος ν' αρρωστήσει πιο πολύ ο ασθενής». Η βοτανοθεραπευτική προτείνει μία άλλη διεξοδα...

σαν φάρμακα. Από ένστικτο, όλο και περισσότεροι άνθρωποι στρέφονται στα πράσινα φύλλα ή βότανα, όταν αρρωστήσουν.

Είναι κάτι το συγκινητικό να διαλέγεις μία θεραπεία από τον κήπο, από το βουνό, από τα χωράφια, αντί να εμπιστευθείς την υγεία σου σε μία άγνωστη, απρόσωπη, απομονωμένη χημική ουσία. Αλλά δεν είναι μόνο οι οπαδοί της «επιστροφής στη φύση», που βρίσκονται πίσω από τα βιβλία γιά βότανα και τη βοτανοθεραπευτική. Το ιατρικό κατεστημένο έχει αρχίσει να στρέφεται στα φυτά με την ελπίδα να βρει νέες ουσίες, με τις οποίες θα καταπολεμήσει τις μοντέρνες ασθένειες, που σκοτώνουν τόσο κόσμο. Και όσο οι επιστήμονες επανεξετάζουν τις θεραπευτικές ιδιότητες των φυτών, τόσο βεβαιώνονται για την αποτελεσματικότητά τους.

Το παράξενο είναι ότι στην εποχή της αμφισβήτησης των πάντων όχι μόνο δεν αμφισβητείται η πατροπαράδοτη πείρα, που θεωρεί αποτελεσματικά τα βότανα σε χιλίες -

δυο αρρώστιες, αλλά καταφεύγουμε σ' αυτά και στις θαυματουργές τους ιδιότητες, για να γλιτώσουμε από τις παρενέργειες των φαρμάκων.

Έτσι τα βότανα έρχονται και ξανάρχονται κάτω από το μικροσκόπιο ή υποβάλλονται σε μοντέρνα τέστ, για να εξακριβωθεί πού οφείλεται η αποτελεσματικότητά τους.

Παράδειγμα, το κορεατικό γκίνσενκ (ή τζινσενκ), που δοκιμάστηκε σε πολλές χώρες και το ελβετικό μείγμα βοτάνων «βιοστράπ» για το οποίο ξοδεύτηκαν πολλά εκατομμύρια σε πειράματα, που έγιναν σε μεγάλο αριθμό παιδιών σχολικής ηλικίας καθώς και σε καρκινοπαθείς, που υπέφεραν από τα άσχημα αποτελέσματα της ακτινοθεραπείας.

Το απροσδόκητο όμως, αποτέλεσμα των πειραμάτων αυτών (όπως και άλλων που προηγήθηκαν) ήταν ότι ενώ τα βότανα δρούσαν αποτελεσματικά, τα αντίστοιχα φάρμακα, που παράγονται με βάση μια θεραπευτική ουσία του φυτού, έφεραν παρενέργειες.

Όταν, για παράδειγμα, οι Ινδοί μασούσαν τη ρίζα του ινδικού φυτού ραουβόλφια, ηρεμούσαν τα νεύρα τους. Όταν όμως οι βιομηχανίες φαρμάκων απομόνωσαν από το φυτό αυτό την ουσία αλσεροξυλόν, που έχει τις καταπραϊντικές ικανότητες, τα φάρμακα που κατασκεύασαν προκαλούσαν δυνατή κατάθλιψη, πράγμα μοιραίο για άτομα με ασθενή καρδιά ή πνεύμονες. Το φυτό δεν είχε τέτοιες παρενέργειες.



Η επιστήμη παραδέχεται τη θεραπευτική ικανότητα των βοτάνων

Όταν τον Νοέμβρη του 1980, το Υπουργείο Κοινωνικών Υπηρεσιών ανακοίνωσε ότι «Η θεραπευτική ικανότητα των βοτάνων, είναι επιστημονικά αποδεκτή, με την προϋπόθεση ότι δεν μπορούν σε καμιά περίπτωση ν' αντικαταστήσουν τα φάρμακα», την επόμενη δημοσιεύτηκαν σ' εφημερίδες πληροφορίες ότι αρκετοί γιατροί της Αθήνας έχουν θορυβηθεί από την τάση του κοινού να καταφεύγει σε «μη παραδοσιακούς τρόπους θεραπείας» αλλά και σε άλλους, που δεν θεωρούνται «επιστημονικοί».

Λες και δεν είναι τα βότανα οι μόνοι παραδοσιακοί τρόποι θεραπείας, με παράδοση μάλιστα χιλιάδων χρόνων...

Στην Ελλάδα, ενώ φυτρώνουν περισσότερα από 4.000 χρήσιμα φαρμακευτικά φυτά, το επίσημο κράτος τα αντιμετώπιζε πάντα σαν «βότανα της μάγισσας». Γι' αυτό επιχορηγούνται μόνο οι καλλιεργητές φυτών και βοτάνων που χρησιμοποιούνται και στη μαγειρική, όπως ο δυόσμος, η ρίγανη, ο βασιλικός, η μέντα, το γλυκάνισο και όχι ο ευκάλυπτος, το δεντρολίβανο, το βάλαμο, η γλυκόριζα, ενώ η αγριάδα αντιμετωπίζεται μόνο σαν παράσιτο που πρέπει να το εξοντώνουμε με φυτοφάρμακα και όχι σαν μιά ενδιαφέρουσα συναλλαγματοφόρα πηγή.

Αντίθετα, στην Αγγλία υπάρχουν περισσότερες από δέκα μεγάλες βιομηχανίες που τυποποιούν και συσκευάζουν βότανα (τα οποία αγοράζουν από διάφορες χώρες) και τα πουλάνε σ' όλες τις αγορές της ΕΟΚ.

Το ίδιο κάνει, με μεγαλύτερη επιτυχία η Ελβετία, αλλά μόνο με βότανα και αρωματικά φυτά που φυτρώνουν στις Άλπεις.

Όσο για την Γαλλία και την Ιταλία, είναι γεμάτες με ωραιότερες «Χερμποϊστερί», μαγαζιά που πουλάνε κάθε είδους βότανα.

(Ένα μυστικό που το ξέρουν όλοι: Οι ξένοι που έρχονται σαν τουρίστες, ενώ στην πραγματικότητα καταληστεύουν τους βυθούς μας από τ' αρχαία δεν είναι παρά μιά μικρή μειονότητα, μπροστά σ' εκείνους που φορτώνουν ολόκληρα φορτηγά από ελληνικά βότανα, που τα πουλάνε πανάκριβα στις χώρες τους).



Ο Κινεζός γιατρός Tchang Tchong-King (152-219) που έγινε διάσημος γιατί θεραπεύει αποτελεσματικά με βότανα τη δύσπνοια.

Δεν έχουν μαγικές ιδιότητες

Το μεγαλύτερο σουξέ στην εποχή μας έχουν τα βότανα που αδυνατίζουν. Είναι διάφοροι συνδυασμοί από 10 ως 20 βότανα, που συνοδεύονται, βέβαια, με μιά λίστα των τροφών που πρέπει ν' αποφεύγει όποιος θέλει ν' αδυνατίσει.

Φυσικά, οι καλοφαγάδες θα προτιμούσαν να τρώνε και να πίνουν όσο θέλουν και μετά να πίνουν ένα βότανο, με το οποίο να γλιτώνουν (με μαγικό τρόπο) από τις συνέπειες της λαιμαργίας τους.

Αλλά αυτό κανένας δεν θα μπορούσε να ορκιστεί ότι το πέτυχε.

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

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

Φυσικά δεν πρέπει να περιμένετε να δράσουν τα βότανα αμέσως, όπως κάνουν τα φάρμακα. Αυτό που κάνουν τα βότανα είναι να επαναφέρουν τη φυσική ισορροπία των λειτουργιών του σώματος, πράγμα που έχει σαν αποτέλεσμα την υγεία. Ελάχιστα βότανα έχουν άμεσα αποτελέσματα από την πρώτη φορά που θα τα πάρουμε. Σχεδόν όλα έχουν αποτελέσματα μόνον όταν τα παίρνουμε καθημερινά για αρκετές βδομάδες.

Και η αποτελεσματικότητά τους εξαρτάται πολύ και από το είδος της ζωής που κάνουμε και από τη διατροφή μας.

Η θεραπευτική αγωγή με τα βότανα πρέπει να συνεχίζε-

ται για βδομάδες ή και μήνες, πράγμα φυσικό, αφού συνήθως καταφεύγουμε στα βότανα για να γιατρευτούμε από χρόνιες παθήσεις, που λογικά δεν μπορούν να εξαφανιστούν από τη μιά μέρα στην άλλη, όπως δεν δημιουργήθηκαν από τη μιά μέρα στην άλλη...

Όσο αργά κι αν δρουν τα βότανα η δράση τους είναι λιγότερο βίαιη από τα φάρμακα και έχει μονιμότερα αποτελέσματα.

Άλλωστε το σπουδαιότερο που προσφέρουν τα βότανα (αυτό τουλάχιστον περιμένουμε απ' αυτά), είναι ότι βοηθούν το σώμα μας να θεραπευθεί μόνο του. Κι αυτού του είδους η θεραπεία παίρνει χρόνο.

Και μη σας φανεί παράξενο αν αποφασίσετε να παίρνετε ένα βότανο για κάποιο συγκεκριμένο σκοπό και ανακαλύψετε ότι ωφελεί και σε κάτι άλλο (ας πούμε στην εμφάνιση και στη γενική υγεία).

Στην πραγματικότητα όλα τα βότανα που θεωρούνται τονωτικά το κατορθώνουν αυτό. Επειδή περιέχουν ουσίες, όπως τα μεταλλικά άλατα και ιχνοστοιχεία που οικοδομούν τον οργανισμό μας.

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

Φυσικά, εμείς, περιγράφουμε σ' αυτό το βιβλίο μόνο τα πιο καλά, τα πιο χρήσιμα τα πιο αποτελεσματικά και απ' αυτά όσα μπορείτε να βρίσκετε εύκολα στη φύση και στα φαρμακεία, στα καταστήματα υγιεινών τροφών και σε κάθε βοτανοπωλητή.



Οι παλιές καλές συνταγές

Γιόσοι άνθρωποι των πόλεων γνωρίζουν τις φαρμακευτικές ιδιότητες του κοινού Βασιλικού; την ευεργετική του επίδραση στο στομάχι, το άγχος, την αϋπνία; Οτι ένα αφέψημα με βασιλικό διώχνει τον νευρικό πονοκέφαλο; Οτι η *Εύλανιδιά* γιατρεύει κισσούς κι αιμορροΐδες, τα *κουκούτσια των βερίκοκων* την αναιμία και την διάρροια;

Ο *Άνηθος* είναι πολύτιμος για την υγεία μας όταν τον τρώμε τακτικά ωμό, στις σαλάτες ή ατμόβραστο μαζί με τα λαχανικά, που δεν πρέπει να λείπουν από το τραπέζι μας κάθε μέρα.

Οι *Φράουλες* κάνουν τα δόντια πιο άσπρα και απομακρύνουν το πουρί τους.

Αν αντί για οδοντόκρεμα τρίψουμε φρέσκα φύλλα *Φασκόμηλου* στα δόντια, θα τα καθαρίσουν, θα τα κάνουν πιο άσπρα και θα δυναμώσουν τα ούλα. Κι αν τα δόντια μας είναι κιτρινωμένα μπορούμε να τ' ασπρίσουμε αν βράσουμε φύλλα φασκόμηλου με θαλασσινό αλάτι, μετά τα ξεράνουμε στο φούρνο τα τρίψουμε σε σκόνη και την χρησιμοποιούμε με την οδοντόβουρτσα.

Μιά παλιά καλή συνταγή, από τις πάμπολλες που συγκεντρώνω για τον δεύτερο τόμο αυτού του βιβλίου μου, δίνει αυτή την εύκολη λύση σ' όσους έχουν πρόβλημα με τη μυρωδιά της αναπνοής τους:

Βάλτε σ' ένα νεροπότηρο τσέρι, ως τη μέση, και μιά κουταλιά της σούπας Γαρίφαλα και Μοσχοκάρυδο, κοπανισμένα (στο μίξερ) σε σκόνη καθώς και λίγη Κανέλλα και Κύμινο. Ρίχτε τα όλα μαζί σ' ένα μπουκάλι, κλείστε το καλά και 2-3 φορές κάθε μέρα αναταράξτε το μείγμα.

Ύστερα από μερικές μέρες δοκιμάστε να πιείτε λίγες σταγόνες (μα πολύ λίγες) ή να τις βάλετε σε λίγο νερό και μ' αυτό να κάνετε γαργάρες. Η αναπνοή σας θα είναι αρωματισμένη για ώρες.

Με την ευκαιρία, πρέπει εδώ να απαντήσουμε σε μία απορία που μπορεί να έχουν μερικοί αναγνώστες για το πώς γίνεται να κατατάσσουμε στα βότανα τα πιο ετερόκλητα πράγματα: Σπόρους, ρίζες, φύλλα, φλούδες, λουλούδια, καρπούς...

Να τι συμβαίνει λοιπόν:

Παλιά ονόμαζαν βότανα τα φυτά που δεν είχαν κορμό. Σήμερα όμως ο όρος ισχύει για οποιοδήποτε φυτό ή δέντρο, που ολόκληρο ή ένα μέρος του χρησιμοποιείται για θεραπευτικούς σκοπούς και για καρύκευμα φαγητών.



Νικόλαος Καλπέπερ, ένας από τους διασημότερους Άγγλους βοτανολόγους, που οι συνταγές του εφαρμόζονται και σήμερα.

Μερικά απλά μυστικά

Ένα από τα πρώτα πράγματα που πρέπει να μάθει όποιος ενδιαφέρεται για τις θεραπευτικές ιδιότητες των βοτάνων είναι πώς να τις αξιοποιεί.

Γιατί βέβαια δεν μας δίνουν όλα τα φυτά, ούτε όλα τα μέρη των φυτών με τον ίδιο τρόπο την ωφέλεια που περιμένουμε απ' αυτά. Άλλα χρειάζεται να τα βράζουμε, άλλα να τα μουςκεύουμε, κι άλλα να τα χρησιμοποιούμε με διάφορους άλλους τρόπους.

Ποιοί τρόποι είναι αυτοί; Ας περιγράψουμε εδώ με αλφαβητική σειρά, τους σπουδαιότερους, για να τους μάθετε μία και καλή. Ωστε όταν θα λέμε *αφέψημα* ή *έγχυμα* κλπ., να μην χρειάζεται να εξηγούμε τα ίδια πράγματα κάθε φορά. Και το βασικότερο, να μπορείτε να εξασφαλίζετε την καλύτερη δυνατή απόδοση από ό,τι καλό έχουν να μας προσφέρουν τα βότανα.

Η αλοιφή μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για εξωτερική χρήση κι ο τρόπος που θα την φτιάξουμε θα είναι αναγκαστικά, εμπειρικός κι ανάλογος με το βότανο και τη χρήση για την οποία προορίζεται.

Πάντως, γενικά οι αλοιφές γίνονται με πρώτη ύλη το έγχυμα, το αφέψημα, το χυμό ή τη σκόνη του βότανου, που τα δουλεύουμε με κερί ή βούτυρο ή και με αλεύρι, μέχρι να γίνουν ένα σώμα και τα διατηρούμε μέσα σε βαζάκι.

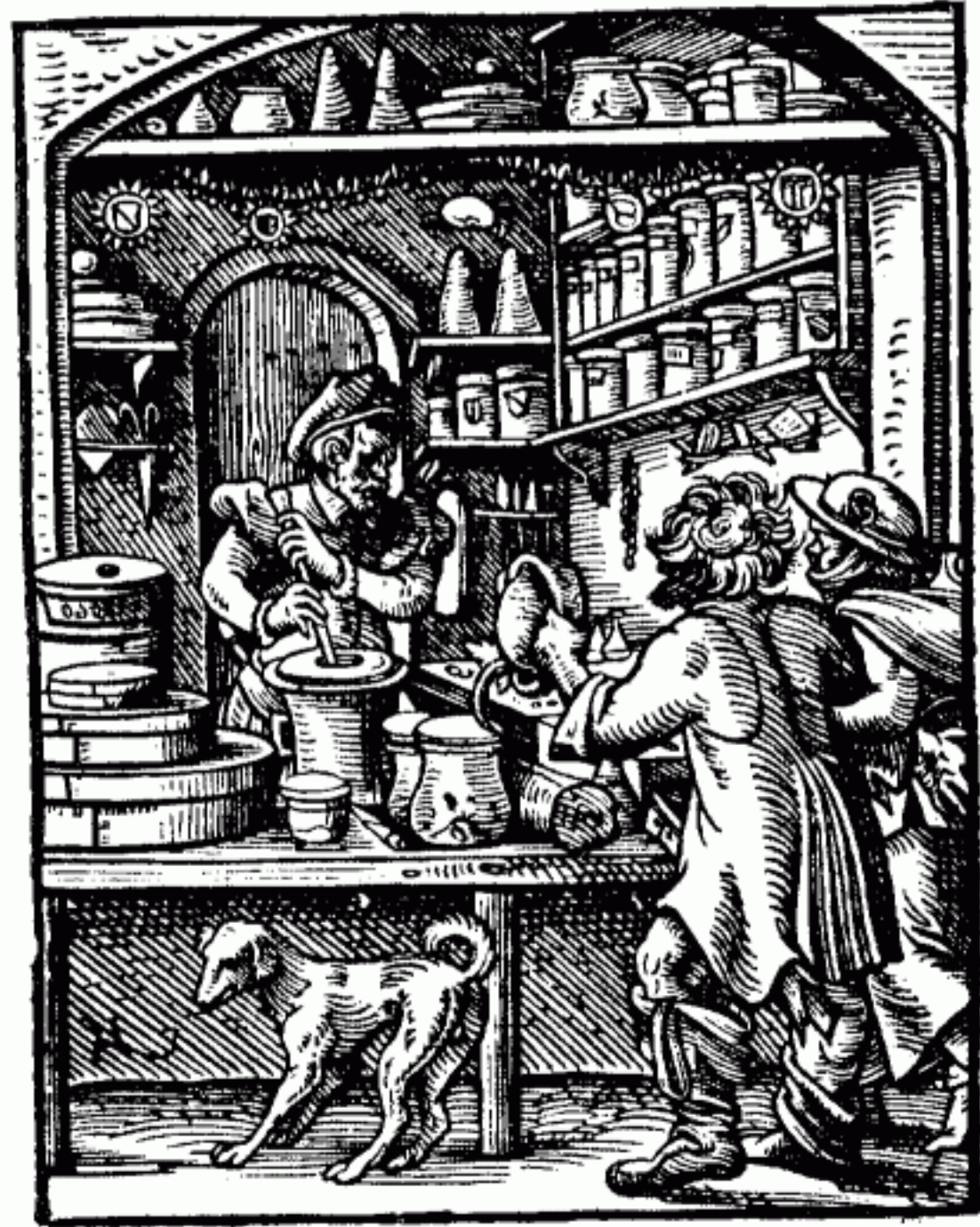
Το αφέψημα: Όπως λέει και η λέξη μόνη της θα πει *αφήνω να ψηθεί*. Παιρνουμε δηλαδή το θεραπευτικό μέρος του φυτού και το βράζουμε με νερό. (Συνήθως βράζουμε τα σκληρά τμήματα του φαρμακευτικού φυτού, όπως είναι οι ρίζες, οι φλούδες, τα κοτσάνια, οι σπόροι). Αν τάχουμε



φιλοκομμένα χρειάζονται να βράσουν μόνο 5 λεπτά. Αν είναι σκληρές ρίζες ή φλούδες πρέπει να τις βράσουμε 15 ως 20 λεπτά, για να μας δώσουν τις ευεργετικές τους ιδιότητες. Γενικά (για όποια βότανα δεν θα βρείτε στον τρόπο χρήσης τους διαφορετικές οδηγίες) ο χρόνος που τα βράσουμε εξαρτάται από την αντοχή των ιστών του φυτού στη θερμότητα. Βράσουμε 3 κουταλιές σε 2 φλιτζάνια νερό. Μόλις κατεβάζουμε το αφέψημα από τη φωτιά το σουρώνουμε. Και πρέπει να το πιούμε, με δόσεις, μέσα σε 12 ώρες, γιατί μετά αλλοιώνεται και χάνει τη θεραπευτική του δύναμη.

Το Βάμμα: Εδώ χρησιμοποιείται σαν διαλυτικό στοιχείο το σκέτο οινόπνευμα, που διαλύει τα συστατικά χωρίς θέρμανση ή βρασμό. Το βάμμα διατηρείται αρκετό καιρό φυλαγμένο σε γυάλινο, καλά κλεισμένο δοχείο, μακριά από ζέστη, φώς, αέρα.

Γιά να φτιάξουμε το βάμμα παίρνουμε το θεραπευτικό μέρος του βοτάνου και το βάζουμε σ' ένα μπουκάλι, μαζί με οινόπνευμα. Οι αναλογίες είναι, γενικά 5 μέρη λευκού οινόπνεύματος 70 βαθμών για κάθε μέρος φυτού (που θα έχουμε κοπανήσει σε γουδί ή αλέσει σε μικρό μίξερ). Τ' αφήνουμε να μουλιάσουν για 5 ως 15 μέρες, αναταράζοντας κάθε τόσο το δοχείο. Μετά φιλτράρουμε το βάμμα μ' ένα διηθητικό χαρτί ή και με ένα κοινό καθαρό στυπόχαρτο, ή ακόμη, με το ειδικό χαρτί που φτιάχνουμε τους σουρωτούς καφέδες και το βάζουμε σ' ένα άλλο δοχείο, όπου



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

μπορούμε να το διατηρήσουμε για αρκετό καιρό. Οι γιατροί συνιστούν να χρησιμοποιούνται βάμματα μόνο σε πολύ σοβαρές καταστάσεις ή μόνο για εξωτερική χρήση.

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



Το έγχυμα: Είναι η καλύτερη μέθοδος για να πάρουμε τις φαρμακευτικές ιδιότητες των ευαίσθητων μερών των φυτών, των λουλουδιών και των φύλλων τους: Μόλις αρχίσει το νερό να βράζει το κατεβάζουμε από τη φωτιά και ρίχνουμε μέσα το θεραπευτικό μέρος του βότανου. Το αφήνουμε κάμποση ώρα (από 10 μέχρι 20 λεπτά) και μετά το σουρώνουμε και το χρησιμοποιούμε. Ή, μπορούμε να ρίξουμε βραστό νερό πάνω στα βότανα, που τα έχουμε σε μιά τσαγιέρα που κλείνει καλά, ώστε να μην εξατμιστούν τα πτητικά αιθέρια λάδια του. Κι αφού περάσουν τα 10-20 λεπτά το φιλτράρουμε και το πίνουμε (Δεν διατηρείται). Οι συνηθισμένες αναλογίες για ένα έγχυμα (αν δεν υπάρχουν διαφορετικές οδηγίες για το βότανο που σας ενδιαφέρει, είναι από 1 μέχρι 3 κουταλάκια του γλυκού για κάθε φλιτζάνι νερό.

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

Το μούλιασμα (έμβρεγμα): Διάλυμα των συστατικών που παίρνουμε, μουσκεύοντας ένα φυτό από μιά μέρα σε νερό μέχρι δεκαπέντε μέρες σε οινόπνευμα. Μερικά σκληρά μέρη των βοτάνων (όπως οι ρίζες και οι φλούδες) είναι καλύτερο να τα μουλιάζουμε πρώτα κι ύστερα να τα βράζουμε. Γενικά, στο νερό να μη μουλιάζουμε κανένα βότανο περισσότερο από 12 ώρες, αλλιώς, θ' αναπτυχθούν διάφορα βακτηρίδια.

Τα καταπλάσματα χρησιμοποιούνται για εξωτερική χρήση, κατευθείαν πάνω στο δέρμα, όπου τα δένουμε με ένα ύφασμα, για μερικά λεπτά, ανάλογα με τις οδηγίες για κάθε βότανο και κάθε χρήση. Αν το φυτό έχει ήπια δράση (παράδειγμα ένα κοπανισμένο φύλλο λάχανου) το ακουμπάμε κατευθείαν στο δέρμα. Αν όμως έχει ερεθιστική ή όξινη δράση (παράδειγμα οι σπόροι του σιναπιού) πρέπει να το απλώνουμε σε βαμβακερό ύφασμα, που θα ακουμπήσουμε μετά (όχι πολύ σφιχτά) στο δέρμα μας για να ελαττώσουμε έτσι τη δράση του. Σημαντικό είναι να ξέρουμε και τι θερμοκρασία πρέπει να έχει το κατάπλασμα. Γιατί στους 50 βαθμούς Κελσίου οι περισσότερες μαλακτικές, αντιφλογιστικές και σπασμολυτικές ιδιότητες των φυτών χάνονται. Ύστερα απ' όλα αυτά, ο πιο σωστός τρόπος να βάζουμε ένα κατάπλασμα είναι να το ζεσταίνουμε (άλλο βουτώντας το σε ζεστό νερό, άλλο σιδερώνοντάς το, σκεπασμένο μ' ένα βαμβακερό πανί) και να το ακουμπάμε στο άρρωστο μέρος μέχρι 5 λεπτά κι αλλάζοντάς το, συνέχεια, για ένα διάστημα

(και όχι να τ' αφήνουμε για πολλή ώρα...)

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

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



Τα μπάνια με βότανα είναι συνήθως πολύ αποτελεσματικά μέσα θεραπευτικής αγωγής, γιατί επιτρέπουν στις θεραπευτικές ιδιότητες των φυτών και βοτάνων να έχουν άμεση επαφή με το πονεμένο μέρος. Αν όμως κάτι μας εμποδίζει να μπούμε και να μείνουμε ολόκληροι για κάμ-

πιοση ώρα μέσα στο μπάνιο, τότε μπορούμε να βυθίσουμε μόνο τ'α χέρια ή μόνο τα πόδια στο βοτανόνερο και να κερδίσουμε απ' αυτό όλα όσα θα κερδίζαμε κι από το λουτρό ολόκληρου του σώματος. Να ένας πρακτικός τρόπος για να το ετοιμάζετε σύμφωνα με την «Μέθοδο Μεσσεγκέ»: Βράζουμε δυό λίτρα νερό. Το βγάζουμε από τη φωτιά και περιμένουμε 5 λεπτά πριν βάλουμε τα βότανα. Υστερα βάζουμε στο καυτό ακόμη νερό τα βότανα και περιμένουμε όσο περισσότερη ώρα γίνεται (μέχρι 4 ή 5 ώρες). Όταν μετά απ' αυτό θελήσουμε να κάνουμε το ποδόλουτρο ή το μπάνιο στα χέρια μας βράζουμε άλλα 2 λίτρα νερό, το προσθέτουμε στο έγχυμα των βοτάνων που έχουμε από ώρες έτοιμο και κάνουμε το ποδόλουτρο ή χειρόλουτρο. Το νερό αυτό μπορούμε να το διατηρήσουμε στο ψυγείο μιά βδομάδα, ζεσταίνοντάς το κάθε μέρα (άλλά χωρίς να το ξαναβράζουμε).

Το καλύτερο σκεύος γι' αυτή τη δουλειά (και γενικά για την ετοιμασία κάθε εγχύματος είναι ένα δοχείο ή λεκάνη από πορσελάνη, ή εμαγιέ. Το πλαστικό είναι απλά ανεκτό, αν δεν διαθέτουμε κάτι καλύτερο.

Η καλύτερη ώρα για το ποδόλουτρο είναι το πρωί, με άδειο στομάχι. **Η σωστότερη διάρκεια** είναι από 5 μέχρι 10 το πολύ λεπτά. Και η **σωστότερη θερμοκρασία** είναι όσο πιο ζεστό μπορούν να το ανεχθούν τα πόδια μας.

Για το μπάνιο των χεριών η καλύτερη ώρα είναι το βράδυ, πριν το φαγητό. Οι υπόλοιπες οδηγίες για τα ποδόλουτρα ισχύουν και για τα χέρια.

Για μπάνιο ολόκληρου του σώματος στη μπανιέρα είναι πολύ καλή κι η μέθοδος της γιαγιάς μου: Που έβραζε για 20 λεπτά τα βότανα και σούρωνε το βοτανόνερο πάνω από τη μπανιέρα, που ήταν ήδη γεμάτη με πολύ ζεστό νερό, όσο πιο ζεστό το ανέχεται το σώμα.

Τέλος υπάρχει και η αγγλική μέθοδος, που συνιστά να

βάζουμε τα βότανα σ' ένα μικρό σακούλι από άσπρο, λινό πανί και να το δένουμε κάτω από τη βρύση της μπανιέρας, έτσι που όταν ανοίξουμε το καυτό νερό για να γεμίσει η μπανιέρα να περνάει το νερό, υποχρεωτικά από το σακούλι με τα βότανα.

Και οι τρεις μέθοδοι είναι καλές.

Οι πλύσεις του κόλπου με εγχύματα ή αφεψήματα είναι συνήθως σωτήριες για τις γυναίκες που υποφέρουν από πόνους τις μέρες που περιμένουν την περίοδό τους, ή από κολπίτιδες ή ελαφριές τοπικές μολύνσεις. Μιά κολπική πλύση την ημέρα είναι συνήθως αρκετή (και σε περίπτωση επιμονών μολύνσεων δυό), αλλά δεν πρέπει να επαναλαμβάνονται συχνά, γιατί μπορεί να δημιουργηθεί εθισμός ή το χειρότερο να μειώσουν την ευαισθησία του λεπτού αυτού γυναικείου οργάνου. Γι' αυτό πρέπει να προσέχουμε και τη θερμοκρασία του εγχύματος ή αφεψήματος (να μη ξεπερνάει τους 37 βαθμούς, δηλαδή τη θερμοκρασία του σώματος). Καλό είναι λοιπόν να αγοράσουμε από το φαρμακείο ένα ειδικό θερμόμετρο (που μπορούμε να το χρησιμοποιούμε και στο λουτρό, αν και στο λουτρό η καλύτερη θερμοκρασία είναι αυτή που ζητάει και ανέχεται το σώμα μας) και ένα ειδικό όργανο για τις κολπικές πλύσεις, που πρέπει να το απολυμαίνουμε κάθε φορά μέσα σε βραστό νερό, πριν το χρησιμοποιήσουμε.

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

Το σιρόπι είναι το μόνο παρασκεύασμα στο οποίο δικαιο-

λογείται η ζάχαρη για να το πιούν ευκολότερα τα παιδιά. Μπορούμε να το φτιάξουμε προσθέτοντας εκχύλισμα του φαρμακευτικού φυτού ή βοτάνου, που μας ενδιαφέρει, σ' ένα σιρόπι, που χρησιμεύει και σαν συντηρητικό. (το φτιάχνουμε λιώνοντας σε ζεστό νερό διπλάσια ποσότητα ζάχαρης. Για παράδειγμα, σε 100 γραμμάρια νερό θα λιώσουμε 200 γραμμάρια ζάχαρης).

Η σκόνη: Ξεραινουμε το βότανο ή τη ρίζα του (καλύτερα στη σκιά, παρά στον ήλιο) και μετά το κοπανάμε σε γουδιώσπου να γίνει σκόνη. Τη σκόνη αυτή την φυλάμε σε γυάλινο δοχείο καλά κλεισμένο κι όταν τη χρησιμοποιούμε σε αφέψημα ή έγχυμα δεν χρειάζεται να το φιλτράρουμε. Μάλιστα μερικοί προτιμούν να βάζουν τη σκόνη των κοπανισμένων φυτών στη γλώσσα τους και να την καταπίνουν μαζί με το σάλιο τους, γιατί έχουν βρει ότι έτσι ενεργεί πιο γρήγορα. Επειδή όμως τα θεραπευτικά συστατικά είναι συμπυκνωμένα πρέπει να χρησιμοποιούνται προσεκτικά μόνο οι ακριβείς ποσότητες που συνιστώνται και να μη σκεφτόμαστε ότι «αφού μισή κουταλιά ενεργεί καλά, ασφαλώς μία κουταλιά θα ενεργεί καλύτερα...».

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



Πώς να μαζεύουμε και πώς να συντηρούμε τα βότανα

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

Ας δούμε, πρώτα λοιπόν πώς να τα μαζεύουμε: Τα περισσότερα βότανα είναι προτιμότερο να τα κόβουμε λίγο πριν ανθίσουν, με εξαίρεση το Δεντρολίβανο, το Θυμάρι και το Χαμομήλι, που τα κόβουμε όταν τα άνθη τους έχουν ανοίξει για τα καλά.

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

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

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

Μια άλλη βασική συμβουλή για να μη γίνουμε αιτία να εξαφανιστούν τα θαυματοργά βότανα από την Ελληνική γη

είναι να μη κόβουμε ταυτόχρονα όλα τα βλαστάρια, όλα τα φύλλα ή όλες τις κορυφές από ένα βότανο. Αλλά αφού μαζέψουμε μερικά, καλό είναι να τ' αφήνουμε ν' «αναρμώσει».

Και καλά θα κάνουμε νάχουμε πάντα στο αυτοκίνητο ένα κοφτερό μαχαιρι ή ένα μικρό ψαλίδι κηπουρικής, για να μη τα μωλωπίζουμε και να μη ταλαιπωρούμαστε και μείς.

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

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

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

Είπαμε πριν λίγο ότι μπορούμε να τα δένουμε σε ματσάκια και να τα κρεμάμε σ' ένα σκιερό μέρος με καλό αερισμό, κι αυτή είναι η πιο απλή λύση για ανθρώπους που δεν θέλουν να έχουν πολλά προβλήματα. Αν όμως εσείς είσαστε από εκείνους ή εκείνες που θέλουν να τα κάνουν όλα τέλεια, νά λίγες ειδικές γνώσεις, που θα σας επιτρέψουν να κάνετε όσο πιο τέλεια γίνεται κι αυτή τη δουλειά (θα μπορούσαμε να το ονομάσουμε και πιο μερακλήδικα).

Αφού δέσετε τα ματσάκια από τα κλωνάρια βρείτε ένα σκοτεινό μέρος που να αερίζεται καλά και να μην έχει ούτε χαμηλή θερμοκρασία ούτε πολύ ψηλότερη από τη θερμοκρασία της ατμόσφαιρας (γιατί τότε τα φύλλα θα ζαρώσουν,

θα χάσουν τ' άρωμά τους και θα πάρουν καφέ χρώμα). Μια αποθήκη, μια σοφίτα, ένα υπόγειο ή κι ένα ντουλάπι μισά-νοιχτο είναι κατάλληλα μέρη, αν αεριζονται αρκετά. Αρκεί στα μέρη αυτά να μη βλέπει ο ήλιος τα βότανά μας κι έτσι οι ακτίνες του να μη εξατμίζουν το αιθέριο λάδι που περιέχουν, ούτε να αλλοιώνουν το χρώμα των βοτάνων μια και οι ουσίες που δίνουν το χρώμα στα φυτά έχουν σχέση με τις φαρμακευτικές ιδιότητές τους. Σκεπάστε τα μ' ένα χαρτί ή ένα καθαρό λινό ύφασμα, για να μη γεμίσουν σκόνη και ξεχάστε τα για δύο-τρεις μέρες ως δυό βδομάδες. Συνήθως στα πιο ζεστά σημεία της χώρας μας τα βότανα ξεραίνονται αμέσως ενώ στα πιο βόρεια συχνά χρειάζονται περισσότερες μέρες.

Και πότε είναι έτοιμα πιά για φύλαξη; Όταν δεν έχουν πιά ίχνος υγρασίας πρέπει να τρίβονται εύκολα με τα δάχτυλα, σαν να ήταν φρυγανισμένα.

Όσα ματσάκια με κορυφές βοτάνων έχουν σπόρους, καλύτερα να τα βάζετε σε χάρτινη σακούλα, που ν' αφήνει όμως στο πάνω μέρος να μπαίνει αέρας. Έτσι όταν ξεραθούν οι σπόροι θα πέσουν μέσα στη σακούλα και θα τους φυλάξετε κι αυτούς μια και συχνά είναι πιο πολύτιμοι από τα φύλλα.

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

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

Μπορείτε έτσι να τα έχετε το πολύ για ένα χρόνο. Μόλις βγουν τα καινούρια πετάξτε τα ή βάλτε τα στον κήπο για κοπριά. Γιατί στο μεταξύ θάχουν χάσει τις θεραπευτικές ιδιότητές τους για τις οποίες τα φυλάξατε.

Αν, τέλος θελήσετε να συντομέψετε το χρόνο κρεμάστε τα ματσάκια σ' ένα καλά αεριζόμενο μέρος, κοντά στην ηλεκτρική κουζίνα (όχι από πάνω της) κι αν έχετε να ξεραίνετε Μαϊντανό, Άνηθο, Μάραθο, Κρεμμύδι ή πολύ ευαίσθητα λουλούδια, βάλτε τα στο σβησμένο φούρνο, όταν πιά η θερμοκρασία του έχει κατέβει στους 30 βαθμούς Κελσίου και κάτω κι αφήστε ανοιχτή τήν πόρτα του. (Αλλά, γενικά, να μην έρχονται ποτέ τα βότανα σ' επαφή με μέταλλα).

Υπάρχει όμως κι άλλη μιά, πολύ μοντέρνα μέθοδος να φυλάξετε βότανα για καιρό, χρησιμοποιώντας την κατάψυξη του ψυγείου σας (ή ειδικό καταψύκτη, όσοι έχουν). Αυτή η μέθοδος που διαδόθηκε πολύ τα τελευταία χρόνια στην Αγγλία, τη Γαλλία και την Αμερική, είναι πολύ απλή και ενδιαφέρουσα γι' αυτό την περιγράφω εδώ για όσους θάθελαν να τη δοκιμάσουν:

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

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

Όταν πιά θάχετε συνηθίσει να λατρεύετε τα βότανα κι αν σας αρέσουν οι «**αλλοιώτικες**» ιδέες δοκιμάστε να ψιλο-

κόψετε κάποια αρωματικά βότανα που σας αρέσουν ιδιαίτερα, βάλτε τα στις θήκες που γίνονται τα παγάκια, γεμίστε τες με νερό και βάλτε τες στην κατάψυξη. Όταν θα χρησιμοποιείτε τα παγάκια σε αναψυκτικά, σούπες και φαγητά, θα με θυμάστε...



Καλό είναι, επίσης, να έχετε πάντα στην κουζίνα σας μερικούς σπόρους, σε μικρά γυάλινα βαζάκια, που έχουν πολλαπλές χρήσιμες ιδιότητες. Οι πιο χρήσιμοι είναι οι σπόροι του Γλυκάνισου, του Κάρδαμου, του Σέλινου, του Μάραθου, του Κύμινου, του Κόλιαντρου, του Άνηθου και το Σουσάμι.

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

Μικρός πολύτιμος οδηγός

Το πιο **βασικό μυστικό** που πρέπει να ξέρουμε είναι ότι οι θεραπείες με φαρμακευτικά βότανα πρέπει να συνεχίζονται για αρκετό χρόνο μέχρι να μάς δώσουν ό,τι εύεργετικό για την υγεία μας έχουν να μας δώσουν. Γι' αυτό καλό είναι να εφαρμόζεται μία γενική αρχή.

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

Κάθε δυό βδομάδες κάνετε μία διακοπή μίας βδομάδας, για ν' αποφύγετε τον εθισμό.

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

Να τώρα κι ένας **μικρός οδηγός** για να μπειτε πιο εύκολα στα μυστικά του βιβλίου, που κρατάτε στα χέρια σας και να μπορείτε να το εκμεταλλευτείτε όσο περισσότερο γίνεται:

1) Τα βότανα και φυτά που περιγράφονται αλφαβητικά, είναι όσα διάλεξα επειδή έχουν τα εξής προσόντα: Υπάρχουν στην Ελλάδα (φυτρώνουν ή πουλιούνται) μπορούν να βρεθούν και να αναγνωριστούν εύκολα ή μπορούμε να τα βρούμε στα φαρμακεία που διαθέτουν και βότανα ή στους απλούς βοτανοπωλητές. Παρ' όλα αυτά στην περιγραφή καθενός θα βρείτε λεπτομέρειες και για το θέμα αυτό και στο τέλος του βιβλίου υπάρχει ένα μικρό ειδικό κεφάλαιο με μερικές διαλεγμένες **διευθύνσεις όπου μπορείτε να βρήτε κάθε τι** που περιγράφουμε.

2) Στο **ευρετήριο** μας αναφέρεται κάθε βότανο, με τη σελίδα που θα βρείτε την περιγραφή του και μαζί αναφέ-

ρονται, για να σας διευκολύνουν, οι θεραπευτικές τους ιδιότητες και η σελίδα στην οποία θα βρείτε την έγχρωμη φωτογραφία του για να αναγνωρίζετε εύκολα το κάθε τι.

3) Εκτός απ' αυτό, σε επόμενο τόμο, θα βρείτε ένα μεγάλο ευρετήριο για όλα τα βότανα και φυτά κι όχι μόνο για τα 100 χρησιμότερα, που θα σας διευκολύνει κάθε φορά που θα θέλατε να βρίσκετε ποια βότανα είναι κατάλληλα για κάθε περίπτωση.

4) Επειδή τα περισσότερα βότανα έχουν πολλές ονομασίες κι ο καθένας μας γνωρίζει, όσα γνωρίζει, με διάφορα ονόματα, προτίμησα για καθένα βότανο το πιο γνωστό του όνομα. Αλλά σ' ένα κατατοπιστικό ευρετήριο, στις τελευταίες σελίδες του βιβλίου, καταγράφονται **όλα τα διαφορετικά ονόματα** κάθε βότανου για να βρίσκετε εύκολα όποιο θέλετε. Φυσικά, επειδή δεν απευθύνομαι στους ελάχιστους ειδικούς, αλλά έγραψα ένα βιβλίο, που να μπορούν να το χρησιμοποιήσουν όλοι οι Έλληνες, παρέλειψα τις γεωπονικές ειδικές εκφράσεις και τις φυτολογικές περιγραφές που τόσο μας κούραζαν στο σχολείο, και γράφω μόνο ό,τι έχει πρακτικό ενδιαφέρον και βασίζομαι στις ζωντανές εικόνες κάθε φυτού για να το γνωρίσετε καλύτερα. Όσο για το ευρετήριο για να είναι ακόμη πιο πρακτικό έχει με **μαύρα γράμματα** τις κύριες ονομασίες κάθε βότανου και με λευκά όλες τις άλλες, αλλά οι αριθμοί των σελίδων σας στέλνουν, έτσι κι αλλιώς εκεί που πρέπει.

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

6) Όπου, πλάι σε μία ιδιότητα, ένδειξη ή περιγραφή, θα δείτε μέσα σε παρενθέσεις ^(επίσης) ένα όνομα ή ένα τίτλο βιβλίου, αυτο σημαίνει ότι αυτός ο ειδικός ή αυτό το βιβλίο

αναφέρει αυτή την ιδιότητα ή ένδειξη, οπότε αν σας ενδιαφέρουν περισσότερες λεπτομέρειες μόνο αυτός ή αυτό μπορεί να σας δώσει. (Στο τέλος του βιβλίου αναφέρονται όλοι οι συγγραφείς κι όλα τα βιβλία που χρησιμοποίησα).

7) Στα περισσότερα βότανα, εκεί που περιγράφω τις ιδιότητες και τις ενδείξεις τους θα βρείτε και αναλυτικές **οδηγίες χρήσης**. Σε μερικά οι οδηγίες χρήσης περιγράφονται στα ειδικά κεφάλαια που έχουν τον τίτλο **Πώς χρησιμοποιείται**. Υπάρχουν όμως και μερικές ενδείξεις ή ιδιότητες που δεν συνοδεύονται από ειδικές οδηγίες χρήσης. Γι' αυτά ισχύουν οι γενικές οδηγίες χρήσης. (Για περισσότερες λεπτομέρειες ανατρέξτε στο κεφάλαιο **Μερικά απλά μυστικά**, που περιγράφει πώς γίνεται ένα αποτελεσματικό έγχυμα, αφέψημα κλπ. και τι ποσότητες μπορείτε να χρησιμοποιείτε.)

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

Πιστεύω πως όσο πιο πολύ κουράζεται ένας συγγραφέας πάνω στα βιβλία του, τόσο πιο ξεκούραστα διαβάζονται τα βιβλία του. Γι' αυτό ελπίζω ότι όλες αυτές οι λεπτομέρειες, που φρόντισα για χάρη σας θα κάνουν το βιβλίο αυτό όσο πιο χρήσιμο γίνεται και πως θα το χρησιμοποιήσετε αποτελεσματικά πολλές φορές.

**ΔΕΣ ΚΑΤΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ
ΣΤΙΣ ΣΕΛΙΔΕΣ 415 & 416**

Αρχαγγελική

Ο θάμνος με τις τονωτικές και καταπραϋντικές ιδιότητες

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

Επιστημονική ονομασία: *Angelica archangelica*

Ο Τζών Πάρκινσον στο βιβλίο του «*Paradise in Sole*» (1629), βάζει την Αρχαγγελική στην κορυφή όλων των φαρμακευτικών φυτών.

Στη λαϊκή ιατρική των βόρειων χωρών της Ευρώπης πιστεύεται ότι η Αρχαγγελική προστατεύει από τις μεταδοτικές αρρώστιες, καθαρίζει το αίμα και ότι θεραπεύει όλες τις αρρώστιες. Έχει γραφτεί μάλιστα ότι κάποιος Αννίβας Καμού, που πέθανε 120 χρονών, το 1759, μάζαγε αδιάκοπα ξερές ρίζες Αρχαγγελικής. Έχει όμως και πολλές άλλες χρήσεις και εφαρμογές. Να μερικές:

Το λάδι της ρίζας χρησιμοποιείται για να αρωματισθούν διάφορα ποτά (ειδικά τζιν και ρούμι), παγωτά, γλυκά, προϊόντα αρτοποιίας, ζελέ, ζαχαρωμένα φρούτα, τσίχλες και λικέρ.

Το εκχύλισμα της ρίζας χρησιμοποιείται στα αρώματα λικέρ, (βενεδικτίνη, σαρτρέζ κ.α.), κρασιών και σε φαρμακευτικά σιρόπια.

Το εκχύλισμα του σπόρου χρησιμοποιείται κι αυτό για αρωμάτισμα μαρμελάδων (ιδιαίτερα με βατόμουρα και σφένδαμο) καρυκευμάτων και γλυκών.

Το λάδι του σπόρου χρησιμοποιείται για να κάνει πιο δυνατά τα αρώματα τροφίμων και ποτών που περιγράφουμε πιο πάνω.

Το λάδι των κοτσανιών χρησιμοποιείται στα ίδια αρώματα εκτός από τα λικέρ. Τα στελέχη του φυτού χρησιμοποιούνται στη ζαχαροπλαστική.

Χρήσιμα μέρη: Η ρίζα, που πουλιέται στο εμπόριο είναι παχιά μακρουλή, πολύκλαδη, απ' έξω καφετιά και από μέσα λευκή. Ευωδιάζει αλλά η γεύση της είναι πικρή.

Τα φύλλα της είναι μεγάλα, πράσινα.

Τα άνθη της μικρά, πρασινωπά και κιτρινωπά, προσελκύουν ιδιαίτερα τις μέλισσες από τον Ιούνιο ως τον Αύγουστο.

Οι σπόροι.

(Δείτε την έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 9).

Πού τη βρίσκουμε: Μπορούμε να την κόψουμε τον Σεπτέμβριο και

Οκτώβριο για να πάρουμε τις ρίζες της πλάι στα ρυάκια όπου φυτρώνει η άγρια, ή να φυτέψουμε μιά σε μεγάλη γλάστρα στη βεράντα (Τα λουλούδια και τα φύλλα μαζεύονται όταν ανθίσει και οι σπόροι όταν ωριμάσουν). Ή να αγοράσουμε ρίζες τους από τα ειδικευμένα φαρμακεία και τα καταστήματα που πουλάνε βότανα. (Στις τελευταίες σελίδες του βιβλίου θα βρείτε ένα μικρό οδηγό με διευθύνσεις). Αν μαζέψουμε μόνοι μας ρίζες, καλό είναι να βρούμε φυτά ενός χρόνου και να τις ξεράνουμε γρήγορα. Αν είναι πολύ παχιές να τις κόψουμε σε μακρόστενα κομμάτια. Αν τις βάλουμε σε γυάλινα αερόστεγη δοχεία θα διατηρηθούν για χρόνια.

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

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Η Αγγελική είναι ένα από τα πιο πολύτιμα φυτά, με πολλές χρήσεις:

Τονωτική (σε πολλές περιπτώσεις γενικής κόπωσης, σε **ατονία** του πεπτικού συστήματος, σε **αναιμία** και σε **ανεπάρκεια του συκωτιού**), αλλά και σε **μελαγχολία**.

Ορεκτική

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

Σπασμολυτική (καταπολεμά τους σπασμούς του στομαχιού και των εντέρων, την **αεροφαγία**, τους **τυμπανισμούς** της κοιλίας από αέρια, σταματάει τα ρεψίματα, τους σπαστικούς εμετούς και τις **ημικρανίες**).

Διουρητική

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

Εφιδρωτική

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

Καρδιοτονωτική Τονώνει τους μύες της καρδιάς, γι' αυτό συνιστά-

ται στους αθλητές και στους μαθητές πριν από τις εξετάσεις. *Επουλωτική*. Τα φρέσκα φύλλα της κλείνουν γρηγορότερα τις πληγές και το αφέψημα της ρίζας της αναπλάθει κατεστραμμένους ιστούς (*Mességué*).

Καταιραυντική (σε περιπτώσεις γαστρικής οξύτητας, **εντερίτιδας, νευρικού άσθματος**).

Καθαρτική αερίων

Επίσης χρησιμοποιείται σαν *αντίδοτο* σε δηλητηριάσεις από μπελλαντόνα, κώνειο και σκυλοβότανο.

Πώς χρησιμοποιείται:

Σ' όλες τις περιπτώσεις χρησιμοποιείται σαν *αφέψημα*. Βράζουμε ρίζες ή σπόρια και αφού το αφήσουμε για 10-15 λεπτά σουρώνουμε και πίνουμε ένα φλιτζάνι μετά το φαγητό, μία ή δυό φορές κάθε μέρα. (Η σωστή αναλογία είναι 1 κουταλάκι για κάθε φλιτζάνι νερό).

Ή, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε το *αιθέριο λάδι* της Αρχαγγελικής, πίνοντας 20 σταγόνες σε νερό, πριν από το φαγητό.

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

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

Παρενέργειες: Σε μεγάλες δόσεις η Αρχαγγελική μπορεί να έχει άσχημη επίδραση στην **πίεση**, στην **καρδιά** και την **αναπνοή**. Γι' αυτό καλό είναι να εφαρμόζουμε ακριβώς τις δόσεις, να πίνουμε το αφέψημα μόνο για δυό βδομάδες, να κάνουμε άλλες τόσες διακοπή και μετά να συνεχίζουμε. Όσο για το *μπάνιο* και το *ποδόλουτρο*, με Αρχαγγελική δεν πρέπει να κρατάει πάνω από τρία λεπτά, για να μην ερεθίσει το δέρμα.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Ούτε ο χυμός της ούτε κανένα υγρό που του έχει προστεθεί Αρχαγγελική πρέπει να έρθει σε επαφή με τα μάτια.



Αγριάδα

Ένα φυσικό αντιβιοτικό
και το πιο φημισμένο διουρητικό

Άλλα ονόματα: Αγρόπυρο το έρπον, Τριτικό το έρπον, Άγλωσσο, Αούστας, Άργαστη, Άγρωστη, Κύνοδον δάκτυλο. Μερικοί τη λένε και: Σκυλόχορτο.

Επιστημονική ονομασία: *Agropyron repens*.

Τα ριζώματα του γνωστού ζιζανίου κάθε κήπου και αγρού φημίζονται για την διουρητική τους ενέργεια, γι αυτό χρησιμοποιούνται σε περιπτώσεις ψαμμίας και πέτρας στο νεφρό ή τη χολή.

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

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

Αν ανακατωθεί με κριθάρι δίνει πολύ καλή μύρα, ενώ με χημική επεξεργασία ρίζας Αγριάδας (ζύμωση) μπορεί να παραχθεί οινόπνευμα, άμυλο και μία ουσία που μυρίζει σαν βανίλια.

Χρήσιμα μέρη: Τα ριζώματά του (Έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 16)

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

Δραστικές ουσίες: Υδρογονάνθρακες 5%, *Τριπικίνη* (πολυσακχαρίτης), αιθέριο λάδι με *Αγροπυρίνη*, Γλυκοβανιλίνη και Ανόργανα άλατα.

Ιδιότητες - Ενδείξεις

Επειδή η Αγροπυρίνη που περιέχει η Αγριάδα είναι ένα φυσικό αντιβιοτικό και μαλακτικό, χρησιμοποιείται με επιτυχία σε φλο-

γώσεις των ουροποιητικών οδών, όπως είναι η **κυστίτιδα**, η ουρηθρίτιδα κλπ.

Καθώς είναι και **αντιφλογιστικό** κάνει καλό και στον **Ίκτερο** την **ηπατίτιδα**, τους πόνους των **αρθριτικών**, σε προβλήματα των εντέρων και του στομαχιού.

Η σημαντικότερη όμως χρήση της Αγριάδας είναι η **διουρητική**. Ο Διοσκουρίδης, ο Cuipepper και άλλοι τη συνιστούν για τις **πέτρες των νεφρών**, την **ολιγουρία**, τ' **αρθρικά**.

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

Το αφέψημα της **καθαρίζει το αίμα** (M. Grievé)

Μαζί με Γλυκόριζα είναι **αντιπυρετικό**

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

Ανθελμινθικό (σκοτώνει παράσιτα των εντέρων).

Πώς χρησιμοποιείται:

Οποιαδήποτε ποσότητα κι αν βράσουμε δεν είναι επικίνδυνη.

Ωστόσο η πείρα έχει αποδείξει ότι οι καλύτερες αναλογίες είναι αυτές που περιγράφουμε εδώ.

Βράζουμε 30 γραμμάρια ριζώματα σε ένα λίτρο νερό. Το αφήνουμε να κρυώσει. Σουρώνουμε και πίνουμε από ένα ποτήρι ή φλιτζάνι, πρωί, μεσημέρι και βράδυ, σκέτο με άδειο στομάχι.

Άλλος τρόπος: Μαζί με τα ριζώματα βράζουμε και ίδια ποσότητα μουστάκια Καλαμποκιού (πουλιώνται σε πολλά φαρμακεία και μαγαζιά με βότανα).

Άλλος τρόπος: βράζουμε 30 γραμμάρια **ριζώματα** σε νερό για ένα λεπτό (μετράμε από τη στιγμή που θ' αρχίσει να κοχλάζει). Χύνουμε το νερό αυτό, κόβουμε τα ριζώματα σε κομματάκια και τα ξανάβράζουμε σ' ένα λίτρο νερού μέχρι να εξατμισθεί ένα 20%. Τότε προσθέτουμε και 10 γραμμάρια **Γλυκόριζα**, αφήνουμε να κρυώσει, σουρώνουμε και το πίνουμε από μία μέχρι 3 φορές την ημέρα, νησικοί.

Αν οι πέτρες από τα νεφρά έχουν κατέβει στην ουροδόχο κύστη, αφού βράσουμε τα ριζώματα της Αγριάδας 15-20 λεπτά προ-

σθέτουμε λίγη ρίζα από **Φραουλιά**, **Ξυνολάπαθο** και μερικά φύλλα **Αγριμόνιου**, τ' αφήνουμε να βράσουν άλλα 5 λεπτά και όταν κρυώσουν σουρώνουμε.

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

Αγριμόνιο

Ένα φυτό που επουλώνει πληγές και κάνει καλό σε πολλές αρρώστιες

Άλλα ονόματα: Ασπροζάκι. Φωνόχορτο. Αγροϊμιά. Ασπροξάνη.

Επιστημονική ονομασία: Agrimonia Eupatoria.

Είναι πρώτο ξαδελφάκι της τριανταφυλλιάς.

Στην Αίγυπτο, σύμφωνα με ένα πάπυρο 26 αιώνων πριν την κοινή μας χρονολογία, το χρησιμοποιούσαν σε ασθένειες των ματιών.

Ο Διοσκουρίδης βάπτισε το Αγριμόνιο **εύπιαστο**, για να τιμήσει τον βασιλιά του Πόντου Μιθριδάτη τόν Ευπάτορα, που είχε πολλές γνώσεις βοτανολογικής. Τα χρόνια εκείνα το χρησιμοποιούσαν στις ασθένειες του ήπατος και για να θεραπεύσουν δαγκώματα φιδιών.

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

Σήμερα χρησιμοποιείται σε χρόνιες **χολοκυστίτιδες** που συνοδεύονται από ξινίλες του στομαχιού και σε πολλές άλλες περιπτώσεις.

Χρήσιμα μέρη: Στη φαρμακοποιία χρησιμοποιείται ολόκληρο το φυτό και ιδιαίτερα τα (στενόμακρα οδοντωτά) φύλλα του και τα (κίτρινα) λουλούδια του. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 11)

Πού το βρίσκουμε: Συλλέγουμε ολόκληρο το φυτό ή τις ανθισμένες κορυφές το καλοκαίρι, από Ιούνιο μέχρι Σεπτέμβριο, που είναι ανθισμένο. (Πιο αποτελεσματικά δρά όταν είναι φρέσκο. Ακόμη καλύτερα την ίδια μέρα που το μαζεύουμε από τα χωράφια). Επειδή δεν θα βρείτε εύκολα Αγριμόνιο στους βοτανοπωλη-

τές, καλό είναι να μαζέψετε μόνοι σας, ανθισμένες κορυφές, στις καλοκαιρινές διακοπές. Ευτυχώς, φυτρώνει παντού, σ' όλα τα εδάφη (και ιδιαίτερα στα ηλιόλουστα) και σε χωράφια, φράχτες, στο πλάι των αγροτικών δρόμων. Τις ξεραίνουμε σε σκιά και τις φυλάμε, μέχρι το επόμενο καλοκαίρι, σε γυάλινο βάζο που κλείνει.

Δραστικές ουσίες: Αιθέριο λάδι, *Ταννίνη*, *Φυτοστερίνη*, Γόμμα.

Ιδιότητες – ενδείξεις:

Με *εσωτερική χρήση* κάνει καλό στα **αρθρικά**, και τους **ρευματισμούς**. Έπίσης είναι:

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

Αποσυμφορητικό σε φλεγμονές (π.χ. **αμυγδαλίτιδα**, **λαρυγγίτιδα**), σε **βήχα**, **συνάχι** κ.λπ.

Αντιδιαβητικό

Αντιεμετικό

Τονωτικό

Ανθελμινθικό. Θεωρείται ότι καταπολεμά το **άσθμα**, την **ημικρανία**, τη **δυσπεψία**, τη **δυσεντερία**, την **διάρροια** την διόγκωση του σπληνός, την **ηπατίτιδα**, τη **λευκωματουρία**, αλλά και τη χρόνια **φαρυγγίτιδα** και τις εκδηλώσεις της **φυματίωσης** (αιμοπτώσεις, αιματεμέσεις).

Με *εξωτερική χρήση* τονώνει τους βλεννογόνους του στόματος και του λαιμού

Επειδή είναι *σιτυπικό* βοηθάει στην επούλωση πληγών διαλύει τα αποστήματα και συνιστάται για να πλένουμε τα **τσιμπήματα εντόμων**, τα **δαγκώματα φιδιών** και όταν θέλουμε να βγάλουμε ένα **αγκάθι** από το δέρμα μας.

Βοηθάει στα **πρηξίματα**, τα **μωλωπίσματα**, τα **στραμπουλήγματα** και τις **θλάσεις**, αλλά και στην θεραπεία των **εξανθημάτων**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν *αφέψημα*: βράζουμε 30 ως 50 γραμμάρια σε ένα λίτρο νερό και πίνουμε τρεις φορές την ημέρα από ένα φλιτζάνι, ανάμεσα στα γεύματα, όπως συνιστά ο Γάλλος γιατρός Ζαν Βαλνέ, ο

οποίος θεωρεί πιθανό να έχει και *αντικαρκινικές* ιδιότητες και το συνιστά αντί για τσάι, επειδή εκτός απ' όλα τα άλλα προφυλάσσει από το συνάχι, οπότε μπορούμε να του βάλουμε και λίγο μέλι. Στις άλλες περιπτώσεις καλύτερα να πίνεται σκέτο. Σαν *έγχυμα*, αρκεί να ρίξουμε σε ένα λίτρο βρασμένο νερό ένα-δυό κουταλάκια του τσαγιού φύλλα Αγριμόνιου και να τ' αφήσουμε για 15 λεπτά. Το πίνουμε χωρίς να το γλυκάνουμε, σε περιπτώσεις **γαστρεντερίτιδας**, **κυστίτιδας** και ανωμαλιών στα **νεφρά** ή το *συκώτι* (Edmund Launert)

Αν αφήσουμε ρίζα να μουλιάσει στο νερό και το πιούμε φέρνει ανακούφιση στη **δυσκοιλιότητα** και τονώνει το *συκώτι*.

Για *εξωτερική χρήση* (γαργάρες και επιθέματα) βράζουμε για τρία λεπτά, τρεις χούφτες Αγριμόνιου σ' ένα λίτρο νερό.

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

Μερικά φύλλα Αγριμόνιου στο νερό του *μιάνιου* ανακουφίζουν ένα πονεμένο από μεγάλη κούραση κορμί.

Αδίαντο

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

Άλλα ονόματα: Κόμη της Αφροδίτης. Πολυτρίχι. Βροντοτρύχι. Ψαλιδόχορτο. Μαλλιάχορτο. Πηγαδόχορτο.

Επιστημονική ονομασία: Adiantum capillus - veneris

Το Πολυτρίχι ή Πηγαδόχορτο, (όπως λένε σε πολλά μέρη αυτή τη φτέρη, που μοιάζει με τον Μαϊντανό και φυτρώνει σ' όλα τα υγρά μέρη), έχει όμορφη μυρωδιά και πικρή γεύση, ονομάζεται Αδίαντο επειδή δεν μουςκεύεται στο νερό. Και όπως φαίνεται, η σπουδαιότερη χρήση του, από τα αρχαία χρόνια μέχρι σήμερα, ήταν να *τονώνει τα μαλλιά* και να σταματάει την **τριχόπτωση** και την **πιτυρίδα**.

Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα του αλλά και ολόκληρο το φυτό, εκτός από τις ρίζες. (έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 14)

Πού το βρίσκουμε: Αυτή η φτέρη φυτρώνει σε σπηλιές, υγρούς τοίχους πηγάδια και όπου υπάρχει αρκετή υγρασία. Μπορείτε να τη μαζέψετε από τον Ιούνιο μέχρι τον Σεπτέμβριο και να την ξεράνετε ή να ξεριζώσετε ένα-δυό ρίζες και να τις φυτέψετε αμέσως σε γλάστρα, που θα την βάλετε σ' ένα πιάτο με νερό για νάχει πάντα υγρασία. ώστε νάχετε γιά πολλά χρόνια... Αλλωστε έχει και ωραία εμφάνιση.

Δραστικές ουσίες: Αιθέριο λάδι, Ταννίνη, Άζωτο, βλεννώδεις και πικρές ουσίες, Γαλλικό οξύ...

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

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

Μαλακτικό (πνευμονικές παθήσεις).

Στυπτικό (χρήσιμο σε φλεγμονές των ουρικών οδών)

Διουρητικό (καλό στην ψαμμίαση, ενώ γιά τις πέτρες των νεφρών καλύτερα να χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με Αγριάδα, φούντες καλαμποκιού και άλλα διουρητικά φυτά)

Είναι τονωτικό των μαλλιών και σταματάει την τριχόπτωση (Gerard) και την πιτυρίδα (Αναγνωστόπουλος)

Θεωρείται και εμμηναγωγικό χρήσιμο σε δυσμηνόρροια.

Ο Διοσκουρίδης το χρησιμοποιούσε και γιά το άσθμα.

Πώς χρησιμοποιείται:

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

Σαν έγχυμα: Μουσκεύουμε 50 γραμμάρια ξερά φύλλα ή 20 γραμμάρια νωπά φύλλα σ' ένα λίτρο νερό.

Γιά την πιτυρίδα κάνουμε κάθε βράδυ (γιά δυό βδομάδες) εντριβή στις ρίζες των μαλλιών, με κρύο αφέψημα Αδιδαντου.



*CAPILLUS VENERIS, aff.
Adiantum Capillus. Bot.
Das Frauenhaar.*

Ακορος

Ένα αρωματικό καλάμι που καταλύει το ουρικό οξύ

Άλλα ονόματα: Ακορος κάλαμος. Καλάμι αρωματικό.

Επιστημονική ονομασία: *Acorus calamus*.

Δεν μιλάμε εδώ για κάθε καλάμι, αλλά για ένα ειδικό αρωματικό, που υπάρχει και σε άγρια κατάσταση και καλλιεργημένο, με πικρή γεύση αλλά με αρωματικές ρίζες, από το οποίο παίρνουμε ένα πολύ χρήσιμο αρωματικό λάδι, που θυμίζει πορτοκάλι και μανταρίνι. Στα αρχαία χρόνια, όπως αναφέρουν οι *Θεόφραστος*, *Διοσκουρίδης* και *Πλίνιος*, χρησιμοποιόταν το καλάμι αυτό στην παρασκευή του «*Ακορίτη οίνου*», που έμεινε στην ιστορία για τις τονωτικές και διεγερτικές του ιδιότητες.

Μ' αυτό θεραπεύαν στα αρχαία χρόνια την **Αλωπεκία**, μ' αυτό σήμερα οι Αφρικανοί αγρότες προστατεύονται από την **ουλίτιδα**, μ' αυτό σταματάει η μεγάλη έξοδος αερίων από τα έντερα και η **ξινίλα** του στομαχιού...

Η Ελληνική Μυθολογία περιγράφει το καλάμι σαν γιό του ποταμού Μαιάνδρου, τον οποίο, λέει, μεταμόρφωσε σε φυτό γιατί δεν μπορούσε να υποφέρει το πνίξιμο του φίλου του Κάρπου στο ποτάμι... (Όσο για τη Μυθολογία δεν μπορεί κανείς να είναι σίγουρος αν εννοούσε το συγκεκριμένο καλάμι που περιγράφουμε εδώ, αλλά για τις θεραπευτικές του ιδιότητες, καταγράφω με ακρίβεια, τις πιο σημαντικές απ' όσες αποθησαύρισα από τα πιο αναγνωρισμένα βιβλία βοτανολογίας όλου του κόσμου).

Χρήσιμα μέρη: Το ριζώμα του (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 31)

Πού το βρίσκουμε: Επειδή ευδοκίμει στη Νότια Ασία, την Κεντρική και Νότια Αμερική, στην Κεϋλάνη, την Μπούρμα και σε αρκετές περιοχές της χώρας μας (σε λίμνες και ποτάμια) αλλά όχι παντού, τα πιθανότερα μέρη για να βρείτε ριζώματα Ακορου είναι τα ειδικευμένα φαρμακεία και οι ελάχιστοι καλοί βοτανοπωλητές που υπάρχουν. Φυλάξτε τα σε γυάλινα δοχεία.

Δραστικές ουσίες: Στο ριζώμα του αρωματικού καλαμιού υπάρχει ένα αιθέριο λάδι που περιέχει *Ταννίνη* και *Ασαρόνη* (μια ελαφρά τοξική ουσία, με αντιβιοτικές ιδιότητες), σύμφωνα με το Ελβετικό Οδηγό των Φαρμακευτικών Φυτών καθώς και *Ζαχαρόζη*, *Μηλικό Οξύ*, *Πυρρικό Νάτριο*, *Ακορίνη*, *Καλαμίνη*, *Χολίνη*, *Μεθυλαμίνη*

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

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

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

Ανθελμινθικό (για **παράσιτα των εντέρων**)

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

Χρήσιμο σ' όποιους πάσχουν από **ρευματισμούς** και **αρθρίτιδα**.

Η σκόνη του έχει χρησιμοποιηθεί και σαν φάρμακο **εμετικό**

Ο Waller λέει στο *British Herbal* ότι «Κάνει πολύ καλό σ' όλες τις νευρικές καταστάσεις, **πονοκέφαλο**, **υποχονδρία**, **δυσεντερία** και χρόνια **καταρροή**».

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν **αφέψημα** (σε περιπτώσεις **ξινίλας**, **αεροφαγίας**, **αρθριτικών**, **ρευματισμών**) βράζουμε 50 γραμμάρια σ' ένα λίτρο για 3 λεπτά. Σουρώνουμε ύστερα από 10-15 λεπτά. Καλύτερα να το πίνουμε μόνο πρωί και μεσημέρι. Όχι βραδινές ώρες, γιατί προκαλεί άφθονη διούρηση.

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

Σαν **βάμμα** (20-30 στάλες) δυό φορές την ημέρα κατά της **αναιμίας** για τα **αέρια** και σαν **μικροβιοκτόνο** σε **τυφο-παρατυφικές λοιμώξεις** (γιατρός Λ. Σπύρου) και για επάλειψη των ούλων σε **ουλίτιδες**.

Σαν **κατάπλασμα** με οινόπνευμα και ψιλοκομμένο σκόρδο καταπραΰνει τους **πόνους των ρευματισμών** και **αρθριτικών** και τους **πόνους από διαστρέμματα**. (Λ. Σπύρου)

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

Άλλες εφαρμογές:

Στην Περσία και τις αραβικές χώρες χρησιμοποιείται σαν **αφροδισιακό**. Το **αρωματικό λάδι** του καλαμιού χρησιμοποιείται στα αρώματα μπίπτερ, βερμούτ, και μπαχαρικών, για ν' αρωματίσει φάρμακα, προϊόντα, αρτοποιίας, γλυκίσματα, παγωτά, ζυμαρικά, σοκολάτα και για ποτά

(Βενεδικτίνη, Σαρτρέζ, Σαρσπαρίλλα, Τζιζμπίρα, Ρούμπιχαρ και μπίρα Σημύδας).

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

Ο Άκορος δίνει μία νόστιμη γεύση στις κρέμες (χρησιμοποιείται όπως η βανίλια).

Στις αφρικανικές χώρες οι αγρότες μασάνε ρίζα Ακορου Καλαμιού για να καθαρίζουν τα δόντια τους και να μην παθαίνουν **ουλίτιδα**.

Ο Διοσκουρίδης έλεγε ότι ο Άκορος θεραπεύει και την **Αλωπεκία** αλλά δεν ξέρουμε πώς ακριβώς τον χρησιμοποιούσε.

Αλθαία

Ένα αποτελεσματικό μαλακτικό για φλεγμονές, ερεθισμούς, πληγές.

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

Επιστημονική ονομασία: *Althaea officinalis*

Ο **Ιπποκράτης**, ο **Διοσκουρίδης**, ο **Γαληνός** γνώριζαν την Αλθαία. Αργότερα, στα χρόνια της Τουρκοκρατίας, οι πρακτικοί «γιατροί» τη χρησιμοποιούσαν στις παθήσεις των πνευμόνων και τις εντερικές φλεγμονές (γιατρός Α. Σπύρου).

Σήμερα οι εφαρμογές της Αλθαίας είναι πολλές και σε πολλούς τομείς: Η ρίζα-της χρησιμοποιείται στον αρωματισμό ποτών. Με τα φύλλα, τις ρίζες και τα άνθη-της γίνεται μία **αλοιφή** για τους «**Καλόγερους**» και τα **αποστήματα**. **Καταπλάσματα** από ρίζες ή άνθη Αλθαίας μαλακώνουν ξερές και οδυνηρές πληγές.

Παιδιά στην ηλικία της **οδοντοφυΐας** μπορούν να μασούν ξερή ρίζα για να βγάλουν γερά δόντια. Η ρίζα δεν παρουσιάζει αντίσταση στο δάγκωμα, ούτε κομματιάζεται εύκολα. Έτσι δεν κινδυνεύουν τα παιδιά να την καταπιούν (γιατρός Ι. Χαβάκης).

Με **έγχυμα** Αλθαίας κάνουν πλύσεις των ματιών και του στόματος.

Το **σιρόπι** που βγάζουν από την Αλθαία το προσθέτουν οι **φαρμακοβιομηχανίες** σε πικρά φάρμακα για να βελτιώνουν τη γεύση τους (Φαρμακολογία Σπ. Δοντά).

Πιο χρήσιμα μέρη: Οι ρίζες και τα λουλούδια της. Αλλά χρησιμοποιούνται και τα φύλλα της. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 30)

Πού τη βρίσκουμε: Φύλλα Αλθαίας μπορείτε να βρείτε στα ειδικευμένα σε βότανα φαρμακεία, τα καταστήματα υγιεινών τροφών και τους βοτανοπωλητές. Αν θέλετε να μαζέψετε μόνοι σας, η καλύτερη εποχή είναι ο Αύγουστος κι ο Σεπτέμβριος. Φυτρώνει σε υγρά, αλμυρά εδάφη, κοντά στη θάλασσα. Ξεφλουδίζουμε τις ρίζες, τις ξεραίνουμε σε σκιά, τις κόβουμε κομματάκια και τις φυλάμε σε γυάλινο βάζο.

Δραστικές ουσίες: Άμυλο 37%, βλεννώδεις ουσίες 36%, *Ασπαράγινη* 2%, *Αλθειίνη*, *Βεταΐνη*, ανόργανα άλατα, σάκχαρα, πηκτίνη.

Ιδιότητες - ενδείξεις:

Μαλακτική. Καταπραΰνει τη **λαρυγγίτιδα** και γενικά τις **φλεγμονές** των εντέρων, του στόματος και του φάρυγγα (**στοματίτιδα, φαρυγγίτιδα**) και του ουροποιητικού συστήματος: (**Κυστίτιδα, ψαμμίαση, πέτρες στα νεφρά**).

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

Με **γαργάρες** ωριμάζει τα αποστήματα των δοντιών και καταπολεμά τις **ουλίτιδες** και τις **άφθες** που βγάζουν συχνά τα παιδιά στο στόμα (αλλά και ωριμάζει τα αποστήματα («**καλόγηρους**»)).

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν **αφέψημα**. Βάζουμε (για ένα λεπτό από τη στιγμή που θα αρχίσει να κοχλάζει) ένα κουταλάκι ξερά άνθη ή φύλλα για κάθε φλιτζάνι. Τ' αφήνουμε 10 λεπτά και μετά το σουρώνουμε. Μπορούμε να προσθέσουμε λίγο μέλι. Πίνουμε 3 φλιτζάνια τη μέρα, για **βήχα, στηθάγχη** και κάθε **φλεγμονή**.

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

Σαν *έγχυμα*, για όσους υποφέρουν από **ψαμμίαση** ή νοιώθουν *ερεθισμένα* ή *κουρασμένα* τα νεφρά τους. Βάζουμε σε μία τσαγιέρα ξερά ή φρέσκα φύλλα και λουλούδια Αλθαίας (με αναλογία ένα κουταλάκι για κάθε τσαγιέρα (άν είναι χωρίς καπάκι, τη σκεπάζουμε με ένα πανί). Το αφήνουμε για 3 ώρες για να γίνει δυνατό. Πίνουμε ένα φλιτζάνι τη μέρα για 4 μέρες. Σταματάμε άλλες τόσες και ξαναρχίζουμε. ^(M. Greive)

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

Ειδικά για τη **δυσκοιλιότητα** με ερεθισμό τών εντέρων μπορούμε να φτιάξουμε φακελλάκια με *σκόνη* από ρίζα Αλθαίας (2 γραμμάρια) και από Γλυκόριζα (1 γραμ.) Κάθε πρωί μόλις ξυπνήσουμε πίνουμε ένα φακελάκι με λίγο νερό ^(γιατρός Jean Valnet)

Για *εξωτερική χρήση*, *γαργάρες*, *πλύσεις*, *επιθέματα*, βράζουμε μία χούφτα ψιλοκομμένες ρίζες, σε 1 λίτρο νερό, για 10 λεπτά. Το αφέψημα της Αλθαίας έχει καταπραϋντική επίδραση, σε διάφορους ερεθισμούς, αν το προσθέσουμε στο νερό του μπάνιου.

Παλιότερα, όσοι έπασχαν από παθήσεις των βρόγχων *μούσκευαν* ρίζες Αλθαίας για 24 ώρες σε νερό, μετά τις έβαζαν σε τουλπάνι, τις έστιβαν και έπιναν ένα κουτάλι της σούπας από το ζουμί της κάθε τρεις ώρες ^(Αναγνωστόπουλος)

Αν αντί αφέψημα *μούσκεψουμε* ρίζες Αλθαίας για μία ώρα σε νερό, (10 φορές περισσότερο απ' όσο ρίζες) θα έχουμε όλες τις άλλες δραστικές ουσίες εκτός από το άμυλο και γι' αυτό θα πίνουμε ένα υγρό διαυγές.

Παρενέργειες: Δεν έχει. Είναι ατοξική.

Αμυγδαλιά

Μαλακτικό, καταπραϋντικό
φάρμακο και καλλυντικό

Επιστημονική ονομασία: Prunus amygdalus

Η αμυγδαλιά δεν έχει άλλα ονόματα. Είναι παντού γνωστή με το δικό της. Κι ήταν γνωστή από τ' αρχαία χρόνια. Ο *Ιπποκράτης* τη χρησιμοποιούσε στη θεραπευτική του.

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

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

Το αμυγδαλόλαδο χρησιμοποιείται από τις βιομηχανίες καλλυντικών σαν ένα από τα ακριβότερα συστατικά για την παρασκευή γαλακτωμάτων.

Ένα άλλο είδος γαλακτώματος, η γνήσια *Σουμάδα* ανακουφίζει τους καρδιακούς και ιδιαίτερα όσους υποφέρουν από αρρυθμία.

Με φύλλα αμυγδαλιάς, που τα βράζουν με στύψη βάφουν ανεξίτηλα κίτρινα τα νήματα του αργαλειού.

Μιά καλή όσο και απλή συνταγή για αποτελεσματικό *καλλυντικό* κατά των *ρυτίδων* γίνεται με το λάδι από αμύγδαλα, που τ' ανακατεύουμε με ελαιόλαδο, σε δόσεις δύο προς ένα.

Καταπλάσματα από πικραμύγδαλα κατευνάζουν τους ερεθισμούς του δέρματος και τη φαγούρα από την ψώρα.

Άλλες εφαρμογές των πικραμυγδάλων: Χρησιμοποιούνται για τον αρωματισμό ποτών (*Μαρασκινό*), παγωτών, ζαχαρωτών, γλυκών, ζελέ, τσίχλας κ.ά. αφού τα αποστάξουν για ν' απομακρυνθεί το υδροκυανικό τους οξύ.

Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα και τα λουλούδια της αμυγδαλιάς καθώς και ο καρπός και οι φλούδες του. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 4).

Πού τα βρίσκουμε: Μη περιμένετε να βρείτε σε φαρμακεία ή βοτανοπωλητές φύλλα και λουλούδια αμυγδαλιάς. Είναι τόσο κοινά σε κάθε εξοχή, που δεν είναι εμπορεύσιμο είδος. Μπορείτε μόνοι σας να μαζέψετε μερικά ανθισμένα κλωνάρια από τα μέσα

Ιανουαρίου (που είναι ακόμη μπουμπούκια) μέχρι τις αρχές του Μαρτίου, να τα ξεράνετε σε σκιά και να τα φυλάξετε σε ένα μεγάλο γυάλινο βάζο, αφού ψιλοκόψετε τις κορυφές. Αμύγδαλα μπορείτε ν' αγοράσετε από παντού. Προτιμήστε τα φρέσκα (φετινά). Αν διαβάζοντας αυτές τις σελίδες δείτε ότι σάς χρειάζονται και οι φλούδες των αμυγδάλων, κοπανίστε μερικές στο γουδί και φυλάξτε τες χωριστά, σ' ένα βάζο.

Δραστικές ουσίες: Αμυγδαλόλαδο (το περιέχουν μέχρι 65% τα γλυκά αμύγδαλα και μέχρι 50% τα πικραμύγδαλα). Εμουλσίνη (Συναπτάζη), Μαγνήσιο, Στεατίνη, Βιταμίνη Ε, σάκχαρα, Ασβέστιο, Σίδηρος, Φώσφορος Κόμμι, Κάλιο, Νάτριο. Και στα πικραμύγδαλα: Κυανιούχα και Αμυγδαλίνη (γλυκοζίδιο - τοξική ουσία). Όπως γράφει ο Ελβετικός «Οδηγός Φαρμακευτικών Φυτών», 50 ως 60 πικραμύγδαλα είναι αρκετά για να σκοτώσουν ένα ενήλικο. Νεώτερες παρατηρήσεις μας βεβαιώνουν ότι **για τα παιδιά είναι αρκετά και μόνο 4 ως 6 πικραμύγδαλα για να φέρουν τον θάνατο.**

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

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

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

Διουρητικό

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

Αντιδιαβητικό

Ανθελμινθικό (Για τα παιδιά που υποφέρουν από **παράσιτα στα έντερα**, ένα μείγμα από αμυγδαλόλαδο - ή έγχυμα από λουλούδια αμυγδαλιάς - με ένα κρόκο φρέσκου αυγού και λίγο νερό. Το ίδιο συνιστάται και για τον ξερό σπασμωδικό βήχα του **κοκίτη** (Πρινέας-Σφακιανάκης)

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

Καλλυντικό με απαλυντικές ιδιότητες.

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν *έγχυμα*. Ρίχνουμε βραστό νερό πάνω σε φύλλα και άνθη αμυγδαλιάς, μέσα σ' ένα δοχείο που κλείνει καλά (ένα φλιτζάνι για κάθε δυό κουταλάκια άνθη) και τ' αφήνουμε για 5-15 λεπτά. Ύστερα φιλτράρουμε και το πίνουμε ζεστό. 3-6 φλιτζάνια ανάμεσα στα γεύματα, για τον έντονο **βήχα**.

Ένα άλλο ισχυρό αποχρεμπτικό και κατευναστικό μέσον για τον **κοκίτη** είναι το *αφέψημα* με φλούδια αμυγδάλων: Βράζουμε δυό χούφτες σε ένα λίτρο νερό για 20 λεπτά της ώρας και αφού το φιλτράρουμε με διπλό βαμβακερό ύφασμα δίνουμε στο παιδί να πίνει, σε μικρά φλιτζανάκια, μερικές φορές κάθε μέρα, όσο διαρκεί ο ξερόβηχας. Το ίδιο ρόφημα, όπως αναφέρει η «Βοτανοθεραπευτική» χρησιμοποιείται από τους εμπειρικούς λαϊκούς θεραπευτές κατά της **υπερτροφίας του προστάτη**.

Να τώρα πως μπορούμε να φτιάξουμε *σουμάδα*, που είναι χρήσιμη στους καρδιακούς: Πολτοποιούμε στο γουδί ξεφλουδισμένα αμύγδαλα μαζί με λίγο νερό. Όταν γίνει μιά μάζα την περνάμε από τουλπάνι. Προσθέτουμε νερό και λίγη ζάχαρη κι η σουμάδα είναι έτοιμη.

Για να κατέβει το επίπεδο του σακχάρου των **διαβητικών**, η Λαϊκή Φαρμακολογία χρησιμοποιεί την εξής απλοϊκή θεραπευτική μέθοδο, που όμως έχει λογική βάση κι εξήγηση: *Βάζουμε αποβραδís στο νερό πικραμύγδαλα, τα ξεφλουδίζουμε το πρωί κι ο διαβητικός καταπίνει, νηστικός, ένα πικραμύγδαλο το πρώτο πρωί, 2 το δεύτερο πρωί, 3 το τρίτο πρωί, 4 το τέταρτο πρωί και 5 το πέμπτο πρωί. Ύστερα αρχίζει να τα λιγοστεύει. Έτσι το έκτο πρωί καταπίνει 5, το έβδομο πρωί 4, το όγδοο 3, το ένατο 2 και το δέκατο πρωί 1. Κάνουμε μιά διακοπή 20 ημερών και ξαναρχίζουμε, με τον ίδιο τρόπο.* (Αναγνωστόπουλος)

Ένα καλό ποδόλουτρο ή μπάνιο χεριών, πολύτιμο σαν διουρητικό και σαν *καταπραυντικό* σε εμπύρετες καταστάσεις ή σε *ενοχλήσεις του ήπατος*, γίνεται με μιά χούφτα φύλλων και λουλουδιών αμυγδαλιάς, που τα βάζουμε μαζί με 10 κουταλάκια κοπανισμένες φλούδες αφράτων αμυγδάλων σε μιά λεκάνη με ζεστό νερό. Ο Μεσσεγκέ συνιστά δυό την ημέρα.

Ένα καλό γαλάκτωμα ντεμακιγιάζ γίνεται άμα καπανίσουμε 10 πικραμύγδαλα και τα βράσουμε σε μιά κούπα νερό.

Παρενέργειες:

Αν φάμε μαζεμένα 50-60 πικραμύγδαλα η τοξικότητά-τους φέρνει τον **θάνατο**. Αλλά η τοξική δόση είναι διαφορετική για κάθε άνθρωπο, γι' αυτό καλύτερα να μη τρώμε κανένα πικραμύγδαλο.

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

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

Τα πικραμύγδαλα, όταν βρεθούν σε νερό παράγουν υδροκυάνιο και μυρμηγκικό οξύ. Όπως περιγράφει ο Διοσκουρίδης, ο αρχαίος χρησιμοποιούσαν πικραμύγδαλα για να δηλητηριάζουν τις αλεπούδες.

Επειδή με 4-6 πικραμύγδαλα μπορεί να δηλητηριαστεί θανατηφόρα ένα παιδί και με 50-60 ένας μεγάλος καλό είναι να μάθουμε πώς να αντιδράσουμε σε μιά τέτοια περίπτωση: Το πιο δραστικό αντιδοτο είναι η ... *ζάχαρη*. Κατά τα άλλα χρειάζεται να προκαλέσουμε αμέσως *εμετό, πλύση* του στομαχιού και μιά *ένεση Ατροπίνης*.



Ανηθος

Αν υποφέρετε από κακοσμία του στόματος ή δυσπεψία

Άλλα ονόματα: Άνηθον το βαρύοσμον.

Επιστημονική ονομασία: Anethum graveolens

Το αρωματικό αυτό φυτό έχει μακρόχρονη ιστορία στη θεραπευτική όπως και στην κουζίνα. Στις ευρωπαϊκές χώρες, που ξέρουν να τρώνε, το χρησιμοποιούν πολύ στις σαλάτες και σ' όλα τα φαγητά με ψάρι, όχι μόνο γιατί τ' αρωματίζει αλλά και γιατί βοηθάει τη *χώνεψη*.

Αν θέλετε να κάνετε και σεις πιο *ευκολοχώνευτα* τα φαγητά σας και να μυρίζουν όμορφα, προσθέστε Άνηθο αφού τελειώσει το μαγείρεμα, γιατί ο βρασμός το καταστρέφει.

Το *ανηθέλαιο*, δηλαδή το αιθέριο έλαιό του, που το βγάζουν από τους ξεραμένους σπόρους χρησιμοποιείται σε πολλά φάρμακα και στην αρωματοποιία καθώς και στην ζαχαροπλαστική και την αρτοποιία. (σε ποτά, ζελέ, τσιχλες, λικέρ και τουρσιά). Παλιότερα θεωρούσαν ότι έχει και *αντιεπιληπτικές* ιδιότητες.

Χρήσιμα μέρη: Σπόροι, φύλλα, άνθη και ρίζες. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 29).

Πού τα βρίσκουμε: Τα κλωνάρια με φύλλα Άνηθου πουλιούνται στα μανάβικα, και τις λαϊκές αγορές. Τους σπόρους τους αγοράζουμε από τα καταστήματα γεωργικών ειδών που υπάρχουν παντού (για παράδειγμα ρίξτε μιά ματιά στη σελίδα 206 του «χρυσού οδηγού» της Αθήνας 1981). Για νάχετε άνθη (από το Ιούλιο μέχρι τον Οκτώβριο) και ρίζες όλες τις εποχές, μπορείτε να φυτέψετε σε μιά-δυό γλάστρες, στο παράθυρο, το μπαλκόνι, τη βεράντα ή τον κήπο, ανάλογα τι χώρο διαθέτει ο καθένας. Αν θέλετε να ξεράνετε κλωνάρια Άνηθου με φύλλα, για μελλοντική χρήση κόψτε τα και ξεράνετέ τα πριν ανθίσει το φυτό.

Δραστικές ουσίες: Αιθέριο λάδι (*ανηθέλαιο*), *Λεμονένιο*, *τερπίνες*.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Ανακουφίζει το στομάχι (ιδιαίτερα για τις *στομαχικές διαταρα-*

χές των παιδιών). Όταν το προσθέτουμε ωμό στα φαγητά τα κάνει πιο εύπεπτα και καταπολεμάει τη **δυσπεψία**.

Έχει την ιδιότητα να **ρυθμίζει τα έμμηνα** σε περιπτώσεις **δυσμηνόρροιας**

Βοηθάει στον θηλασμό, (αυξάνει το γάλα, πολύ περισσότερο μάλιστα σε συνδυασμό με Μάραθο, Κόλιαντρο και Γλυκάνισο) αλλά **απαγορεύεται για τις έγκυες.**

Διεγείρει την όρεξη, γι' αυτό θεωρείται και **τονωτικό.**

Είναι **σπασμολυτικό, ηρεμιστικό** και

Διουρητικό

Ιδιαίτερα χρήσιμο στον **λόξυγκα** και την **αεροφαγία** καθώς και στους **νευρικούς εμετούς.**

Αν υποφέρετε από **κακοσμία του στόματος** μασάτε σπόρους Άνηθου.

Τέλος, θεωρείται καλό για την **αύπνια** και για τους **κολικούς των εντέρων.**

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν αφέψημα: βράζουμε δυο κουταλάκια σπόρους σε ένα λίτρο νερό για 10-15 λεπτά. Πίνουμε από μισό φλιτζάνι, μιά-δυο φορές την ημέρα, σε μικρές γουλιές. (**Διουρητικό, υπακτικό, καταπραΰνει το λόξυγκα, τα αέρια και την τάση για εμετό**)

Διυλισμένο νερό από Άνηθο. Αφήνουμε να μουλιάσουν κλωνάρια με άνθη Άνηθου όλη τη νύχτα, σε θερμοκρασία δωματίου και πίνουμε ένα-δυο φλιτζάνια τη μέρα.

Απεσταγμένο νερό (φαρμακευτικό είδος). Πίνουμε 50-100 γραμμάρια τη μέρα.

Μιά ωραία ιδέα που είδα στη Δανία: Σ' ένα μπουκάλι (παρθένο) ελαιόλαδο βάλτε ένα κλωνάρι δεντρολίβανου και 3 κλωνάρια Άνηθου και αφήστε τα αρκετές μέρες. Υστερα χρησιμοποιήστε το λάδι αυτό στα μαρινάτα ή ψητά ψάρια και σε σαλάτες.

Παρενέργειες: Ο Άνηθος απαγορεύεται για τις έγκυες γιατί μπορεί να προκαλέσει **αποβολή**. Επίσης, λέγεται ότι η συνεχής χρήση αφεψήματος με σπόρους Άνηθου, χωρίς διακοπή, μπορεί να εξασθενίζει την **όραση.**

Αντράκλα

Όχι μόνο για την όρεξη

Άλλα ονόματα: Γλιστρίδα. Βυστρίδα. Ανδράχνη. Πορτουλάκη. Λυτική ή λαχανώδης. Ανδρικήλιδα. Τρέβλα. Χαιροβότανο.

Επιστημονική ονομασία: Portulaca oleracea

Υπάρχει άγρια και καλλιεργημένη. Περιέχει πολλές βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία απαραίτητα για τον οργανισμό. Είναι γνωστή από πολύ παλιά και ειδικά αρέσει πολύ στους Ινδούς και στους κατοίκους της Μ. Ανατολής.

Χρησιμοποιείται κυρίως φρέσκια, αλλά τα φύλλα της μπορούν να ξεραθούν και να φυλαχθούν για τσάι. Φτιάχνει ωραία σαλάτα και μαγειρεύεται σαν χορταρικό.

Έχει χρησιμοποιηθεί για πολλές ενοχλήσεις κι όχι μόνο για να ανοίγει την όρεξη...

Δραστικές ουσίες: Μηλικό ασβέστιο, βιταμίνες, μεταλλικά άλατα και ιχνοστοιχεία (έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 24).

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Τονωτικό,

Διουρητικό,

Ανθελμινθικό και ταινιοκτόνο (σκοτώνει τα **σκουλήκια** της κοιλιάς και την **ταινία**, όταν βράσουμε και πιούμε σπόρους)

Ορεκτικό. (Μάλιστα η λαογραφική έρευνα του Αναγνωστόπουλου για τα βότανα γράφει ότι η Αντράκλα, που λέγεται και γλιστρίδα, φέρνει τέτοια όρεξη ώστε λέμε «Γλιστρίδα έφαγε αυτός και δεν χορταίνει».)

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

Ακόμη, θεωρείται και **αφροδισιακή.**

Ο βοτανολόγος Εντουαρντ Μπάχ λέει ότι αν τρώμε συχνά σαλάτα με Αντράκλα, τα καλοκαίρια, **καθαρίζει το αίμα** και χαμηλώνει η **πίεση** του αίματος.

Ο φρέσκος χυμός του φυτού μαζί με λίγο μέλι ανακουφίζει από **βήχα**, από **δύσπνοια** και εξωτερικά γίνεται **λοσιόν** για **φλο-**

γώσεις, πληγές. Σταματάει τον **πονοκέφαλο** που έχει σαν αιτία την δίψα ή την ζέστη. Σταματάει επίσης μία **αιμορραγία**. Ο χυμός Αντράκλας μαζί με ροδέλαιο συνιστάται για **πληγές στο στόμα, φλεγμονές των ούλων**, εύσειστα δόντια - χαλαρά^(M. Greive)

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

Άλλη εφαρμογή: Στα μέρη που δεν υπάρχει νερό, για να μη διψούν οι άνθρωποι βάζουν δυό - τρία φύλλα από Αντράκλα κάτω από τη γλώσσα τους και αντέχουν πολύ στη δίψα. (Ενν. Αναγνωστάπουλος)

Απήγανος

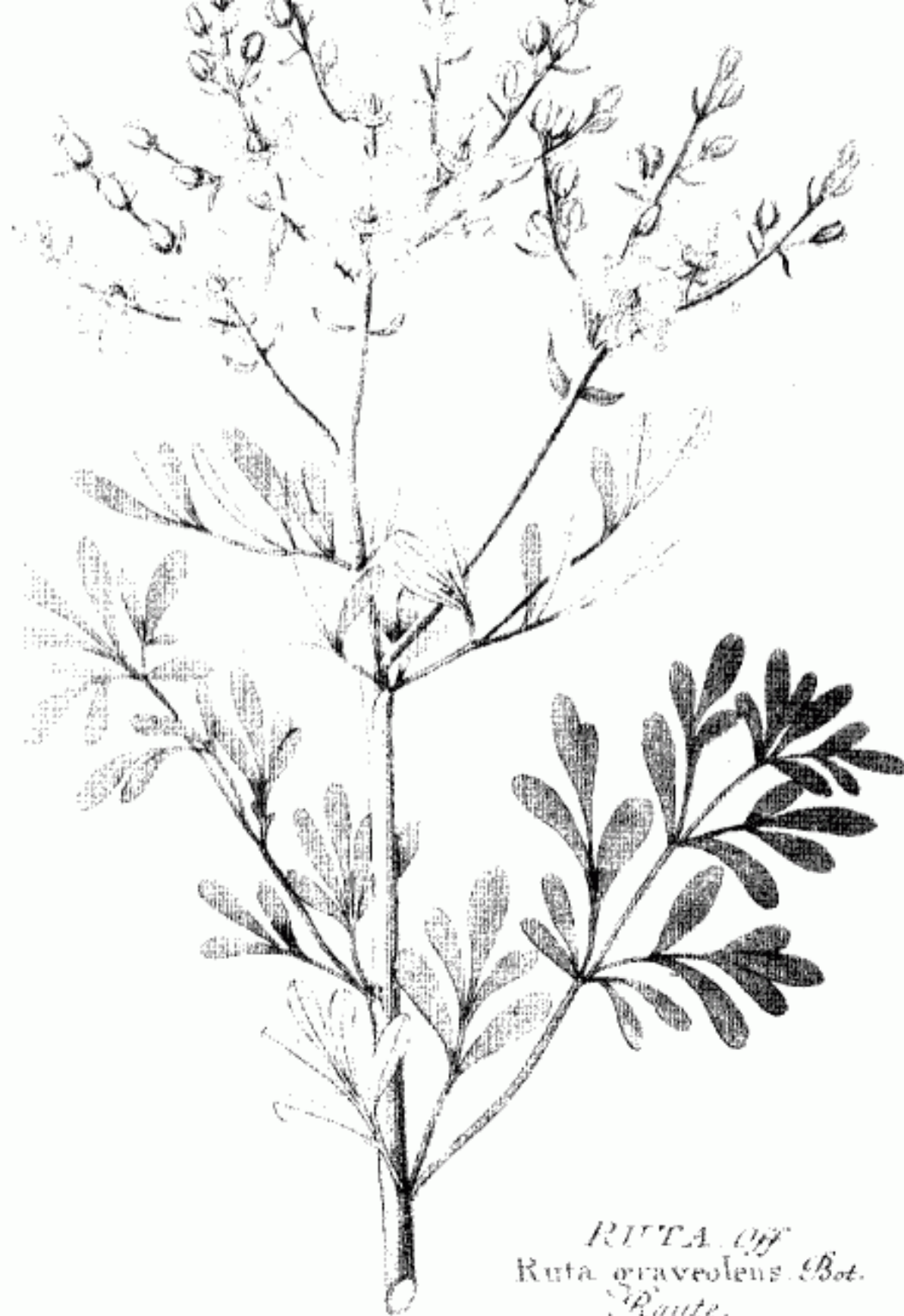
«ξορκίζει» τις δηλητηριάσεις,
τις αμοιβάδες και τα σκουλήκια των εντέρων

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

Επιστημονική ονομασία: *Ruta graveolens*

Ο Απήγανος είναι γνωστός από τα αρχαία χρόνια, αναφέρεται ακόμη και στην Αγία Γραφή. Τα χλωρά φύλλα του Απήγανου, που μοιάζουν με τα φύλλα της φτέρης έχουν μία διαπεραστική ανυπόφορη μυρουδιά και για αυτό ο λαός λέει «ξορκισμένος σαν τον Απήγανο» (Ενν. Αναγνωστάπουλος)

Είναι γνωστό σαν αντιδοτο στις δηλητηριάσεις. Μάλιστα όπως γράφει ο *Αθήναιος*, στα αρχαία χρόνια, ο *Κλέαρχος*, τύραννος της Ηρακλείας του Πόντου, καλούσε, για να διασκεδάσει, τους ευγενείς και αξιωματούχους του στα ανάκτορα και τους έδινε να πίνουν δηλητήρια που παρασκεύαζε ο ίδιος. Όταν τα θύματά του σφάδαζαν από την ενέργεια του δηλητηρίου, αυτός ξεσπούσε σ' ακράτητα νευρικά γέλια. Οι υπήκοοί του όμως, γνωρίζοντας το βίτσιο του, πριν παρουσιασθούν σ' αυτόν έτρωγαν Απήγανο, σαν αντιδοτο και προφυλακτικό των δηλητηρίων του, υποκρίνονταν ότι



RUTA OFF.
Ruta graveolens. Bot.
Routte.

υπέφεραν πολύ από την ενέργειά τους και όταν αυτός τους νόμιζε νεκρούς κι απομακρυνόταν, οι δηλητηριασμένοι γύριζαν σπίτι τους, ζωντανοί. (Πρινέας-Σφακιανόκης)

Φυσικά αυτού του είδους η χρήση δεν είναι η μόνη.

Ο *Ιπποκράτης* ειδικά το συνιστούσε, και ήταν το κύριο συστατικό του περιφήμου *αντίδοτου* στο δηλητήριο του *Μιθριδάτη*. Οι Έλληνες τον θεωρούσαν σαν *αντιμαγικό* φάρμακο, γιατί τους θέραινε τη *νευρική δυσπεψία* που πάθαιναν, όταν έτρωγαν μπροστά σε ξένους. (θεωρούσαν ότι τους *μάτιαζαν*). Αργότερα, ο *Pirrengo*, ένας γιατρός της Νάπολης του 1625, συνιστούσε τον Απήγανο κατά της *επιληψίας* και των *ιλίγγων*, ενώ ο *Πλίνιος*, αναφέρει ότι ο Απήγανος έχει τέτοια επίδραση στην *καλή όραση* ώστε οι *ζωγράφοι* της εποχής του *κατεβρόχθιζαν* μεγάλες ποσότητες απ' το φυτό (Οι *Ιταλοί* τον τρώνε ακόμη και σήμερα στις *σαλάτες* τους). Παλιά είχε τη φήμη ότι *καθαρίζει* και *οξύνει* την όραση ειδικά στα *πολυκουρασμένα μάτια* (John Evelyn).

Η *Ομοιοπαθητική* χρησιμοποιεί το αιθέριο έλαιο του Απήγανου για τους **ρευματισμούς**, τις **νευραλγίες**, τις **εμμηνοραγίες**, για τους **κισσούς** και τη **φλεβίτιδα** και για το **δυνάμωμα** της **όρασης**.

Το *αιθέριο λάδι* του Απήγανου, πού βγαίνει με απόσταξη χρησιμοποιείται στον *αρωματισμό* ποτών, παγωτών, γλυκών, με μέγιστο όριο χρήσης 2 μέρη στο εκατομμύριο (FDA)

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

Χρήσιμα μέρη: *Όλο το φυτό*, εκτός από τις ρίζες. Ιδιαίτερα τα φύλλα και οι σπόροι.

Πού τον βρίσκουμε: Αν πηγαίνετε τακτικά στις *εξοχές* και δεν σας αρέσουν τα *πολυσύχναστα* μέρη, αλλά προτιμάτε έναν *περίπατο* σε «*άγρια*» και *κακοτράχαλα* τοπία, τότε παρατηρήστε προσεκτικά την *έγχρωμη* εικόνα του Απήγανου, που δημοσιεύουμε στη *σελίδα 23* και *ασφαλώς* θα τον αναγνωρίσετε και θα τον *μαζέψετε* μιά μέρα, από τον *Μάιο* μέχρι τον *Σεπτέμβριο*, που είναι *ανθισμένος*. Ξεράνετε τον σε *σκιά* και φυλάξτε τον σε *γυάλινο βάζο*. Αν δεν είναι ο τύπος σας να ψάχνετε στην *εξοχή*, πηγαίνετε σε ένα *γεωργικό κατάστημα* ή *μαγαζί* που πουλάει

λουλούδια κι αγοράστε ένα *ήμερο* σε *γλάστρα*, που μπορείτε να έχετε στον *κήπο* ή στη *βεράντα* (όχι κοντά στην *κρεβατοκάμαρα*, γιατί *μυρίζει βαριά*). Άλλη λύση: Ζητήστε *ξεραμένο* φυτό σε *ειδικευμένα* *φαρμακεία* και *βοτανομάγαζα*. Τα περισσότερα έχουν.

Δραστικές ουσίες: *Αιθέριο λάδι*, που περιέχει *κετόνες*, *αλκοόλες*, *εστέρες*, *τερπένια*, *Ρουτικό οξύ*, *Ρουτίνη* (γλυκοζίδιο), δηλαδή *βιταμίνη Ρ*. *Ινουλίνη*.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Ο Απήγανος έχει χρησιμοποιηθεί από την *λαϊκή θεραπευτική* για τις *πιο απίθανες* χρήσεις, από τις οποίες αναφέρουμε εδώ τις *σπουδαιότερες*:

Εμμηναγωγικό και *εκτριωτικό* (Ωστόσο χρειάζεται *φοβερή προσοχή*)

Αντίδοτο σε *δηλητηριάσεις*.

Φάρμακο κατά της *υστερίας* και της *επιληψίας*

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

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

Εξοντώνει διάφορα **παράσιτα**, **σκώρο**, **ψείρες**, κλπ. (Ο *Πρινέας* αναφέρει στη «*Βοτανοθεραπευτική*» ότι μιά *γυναίκα* 65 χρόνων *απαλλάχθηκε* από μιά *φοβερή φθειρίαση*, φορώντας ένα *πουκάμισο* που είχε *βρασθεί* με Απήγανο).

Καταπραύνει τους *πόνους* των **ρευματικών**, των **αρθριτικών**, της **Φλεβίτιδας** και των **κισσών**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Το *αφέψημα* από φύλλα Απήγανου, *χλιαρό*, ένα *φλιτζανάκι* το πρωί κι ένα το *βράδυ*, με *άδειο στομάχι*, χρησιμοποιείται για τα *παράσιτα* των *εντέρων* (**σκουλήκια**, **λεβίθες**) καθώς και για *ρύθμιση* των *εμμήνων* σε **δυσμηνόρροια**. (Αλλά για μόνο 3-4 μέρες. Από εκεί και πέρα μπορεί να γίνει επικίνδυνο).

Το *έγχυμα* γίνεται με 2 *κουταλάκια* Απήγανου σε ένα *φλιτζάνι* *ζεστό νερό*. Τ' αφήνουμε για 10-12 *λεπτά*. Πίνουμε 2-3 φορές τη μέρα από ένα *φλιτζάνι*, για **ρευματισμούς**, **αρθρικά**, **κισσούς** και **φλεβίτιδα**.

Μαζί με *δαφνόφυλλα* *κοπανισμένα* γίνεται *κατάπλασμα* κατά του:

πρηξιματος των ανδρικών γεννητικών οργάνων (βλν. Ζαχαρόπουλος)

Γιά την **υστερία** χρησιμοποιείται σαν κλύσμα (Haller) και σαν αφέψημα των φύλλων του.

Βαμβάκι με λίγο ζουμί Απήγανου, αραιωμένου με νερό, έχει χρησιμοποιηθεί στο αφτί γερόντων για την θεραπεία **βαρηκοίας** (Προνέας - Σφακιανάκης)

Αφέψημα φύλλων του μαζί με ελαιόλαδο ή σπορέλαιο έχει χρησιμοποιηθεί αποτελεσματικά σαν φάρμακο για τις **αμοιβάδες**.

Άλλες χρήσεις: Σκόνη, ένα γραμμάριο τη μέρα.

Εσσάνς από μία μέχρι 10 σταγόνες σε ένα φλιτζανάκι νερό.

Σιρόπι, μισή κουταλιά για τους **κολικούς τῶν βρεφῶν**.

Παρενέργειες:

Αν πιούμε περισσότερες από 4 μέρες ρόφημα Απήγανου φέρνει **αδυναμία** και **λιποθυμίες**. Μπορεί και **δηλητηρίαση**.

Αν φάμε χλωρά φύλλα Απήγανου μπορεί να πάθουμε **διάρροια**, σίγουρα όμως θα πρησθεί η γλώσσα μας.

Αν συνθλιψουμε χλωρά φύλλα και άνθη, στη χούφτα μας, θα δημιουργηθούν **φλύκταινες** με δυνατή φαγούρα, ενώ αν μασήσουμε 25 γραμμάρια χλωρά φύλλα θ' αρχίσουν να τρέχουν τα σάλια μας, ν' αραιώνουν οι σφυγμοί και μπορεί να πρησθεί η γλώσσα μας ή ακόμα και να πεθάνουμε (Φαρμακολογία ©. Αφεντούλη)

Αν οι γυναίκες χρησιμοποιήσουν Απήγανο χωρίς να συμβουλευθούν γιατρό μπορεί να πάθουν **μητρορραγία**.

Ύ Αψιθιά

Καταπολεμάει την επιληψία
και τη διαταραχή των εμμήνων

* **Άλλα ονόματα:** Αρτεμισία αφίνθιον, η θαμνώδης, η λεπτόφυλλος, η αρωματική, η Κίνα, η Πεδινή, Αγραψιθία, Αψιθία, Αμψιθία, Απιστία, Γένια του γέρου, Πέλινο, Μελιτίνη, Πετραία, Μυρμηγκοβότανο, Λεβιθόχορτο, Σαντονίνη, Δρακόντιον, Στραχούρι, Τραχούρι, Καμφορόσμον, Σεμιοφύτο, Αβροτονίνη.

Επιστημονική ονομασία: Artemisia Absinthium.

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 Αρτεμη και, όπως φαίνεται, τη χρησιμοποιούσαν οι παρθένες της εποχής εκείνης για *εμμηναγωγό*. Ήταν επίσης γνωστή στους Αιγύπτιους και στους Κέλτες. Σύμφωνα με τον Άραβα *Αβικένα*, τη χρησιμοποιούσαν παλιά για να διεγείρουν την όρεξη.

Τον 14ο αιώνα οι γιατροί της *Σχολής του Σαλέρνο* το συνιστούσαν για τη *ναυτία*, για *ρευματισμούς*, *χολέρα*, *σκορβούτο*, *ίκτερο*, *αμυγδαλές*, *πονόδοντο*, *ωπίδα*, *μαγουλάδες* αλλά και για να διώξουν τις *μύγες* και τις... *κακές* και *οξύθυμες* γυναίκες (Αυτό το αναφέρω για να σχολιάσουμε ότι δεν πρέπει να παίρνουμε στα σοβαρά κάθε χρήση που έκαναν στα βότανα οι αρχαίοι...)

Στην ίδια κατηγορία πληροφοριών πρέπει να κατατάξουμε και την *δοξασία* του μεσαιώνα ότι αν βάλεις από τη νύχτα φύλλα αψιθιάς μέσα στα παπούτσια το πρωί μπορεί να περπατήσεις πολλά χιλιόμετρα χωρίς να κουραστείς κι ότι αν έχεις αψιθιά στο σπίτι διώχνεις τα κακά πνεύματα.

Σήμερα το *εκχύλισμά* της χρησιμοποιείται για να δώσει γεύση σε ποτά και *λικέρ*, το πράσινο *σκουρό λάδι* της χρησιμοποιείται από τη φαρμακοβιομηχανία σαν *ναρκωτικό* συστατικό και από τις βιομηχανίες τροφών στον αρωματισμό ειδών αρτοποιίας και ζαχαροπλαστικής.

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

Χρήσιμα μέρη: Οι ανθισμένες κορυφές, τα φύλλα και οι ρίζες της. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 17)

Πού τη βρίσκουμε: Σε ξερά εδάφη, σε άκρες εξοχικών δρόμων, τον Ιούλιο και Αύγουστο που είναι ανθισμένη και στους βοτανοπωλητές (πολλοί απ' αυτούς δεν της έδιναν μεγάλη σημασία, αλλά επειδή με την κυκλοφορία του βιβλίου θα υπάρχει ζήτηση, σύντομα θα την διαθέτουν όλοι...). Κόψτε ανθισμένα κλωνάρια (μαζί με τα φύλλα) και δέστε τα, χαλαρά, σε ματσάκια με έξι κλωνάρια καθένα. Κρεμάστε τα κάπου έξω μιά ηλιόλουστη μέρα, αλλά σε σκιερό μέρος (όχι στον ήλιο γιατί θα χάσουν ένα μέρος από το άρωμά τους). Μόλις ξεραθούν φυλάξτε τα σε αεροστεγή γυάλινα δοχεία, για να μην πιάνουν υγρασία.

Δραστικές ουσίες: Αιθέριο λάδι που περιέχει ενώσεις όπως: Αψιθιόλη (πολύ τοξική ουσία), Θουγιόνη, Τουγιόλη, Αρταψίνη, Προαξουλένη. Το γλυκοξίδιο Αψιθίνη, Τερπενική, Λακτόνη, Ρητίνη, Ταννίνη.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Τονωτική, ιδιαίτερα την άνοιξη, ανοίγει την όρεξη.

Καταπολεμά την **επιληψία** και ιδιαίτερα ορισμένα επιληπτικά συμπτώματα, που εμφανίζονται σε κορίτσια πριν από την εφηβεία.

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

Αυθελμινθική (κατά των **σκουληκιών** των εντέρων)

Αντιπυρετική

Θεωρείται καλό **εμμηναγωγό** για περιπτώσεις **αμηνόρροιας** από αναιμία, χλώρωση και **νευραλγίες** που έχουν σχέση με διαταραχή των εμμήνων.

Η λαϊκή θεραπευτική χρησιμοποιεί πυκνά αφεψήματα αψιθιάς σαν **αντισυλληπτικό** και **εκτρωτικό** φάρμακο (γιατρος Ι. Χαβάκης). Αυτή η χρήση του όμως μπορεί να προκαλέσει θανατηφόρες δηλητηριάσεις.

Αυξάνει την παραγωγή χολής, διευκολύνει την **χώνευση** των τροφών (ιδιαίτερα των **λιπαρών**) γι' αυτό καταπολεμά την **δυσπεψία**, και βοηθάει στο **αδυνάτισμα**.

Θεωρείται φάρμακο για την **διάρροια**, τους **στομαχόπονους** και τους χρόνιους νευρικούς **εμετούς**.

Ακόμη είναι ένα από τα καλύτερα **τονωτικά**, για τις **ανεπάρκειες του ήπατος**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν **αφέψημα**. 10 γραμμάρια κορυφές με άνθη, σε ένα λίτρο νερού. Υστερα από 15 λεπτά το σουρώνουμε. Πίνουμε τρία φλιτζάνια την ημέρα ανάμεσα στα γεύματα με άφθονο μέλι γιατί είναι πολύ πικρό. (Σε περιπτώσεις **αμηνόρροιας** αρχίζουμε 10 μέρες πριν την έναρξη των εμμήνων. Καλύτερος είναι ο συνδυασμός με **φλισκούνη**).

Σαν **έγχυμα**: Μισό ως ένα κουταλάκι αψιθιά να μείνει σε ένα φλιτζάνι νερό για 10 λεπτά. Πίνουμε από ένα φλιτζάνι 2-3 φορές τη μέρα για **δυσπεψία**, **ανορεξία** και χρόνιες ανωμα-

λίες του στομαχιού.

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

Ο ίδιος συνιστά κατά της **αμηνόρροιας** ένα αφέψημα με κοτσάνια από Αψιθιά, Χαμομήλι, Μελισσόχορτο, Απήγανο και Χρυσάνθεμο, λίγο από καθένα σ' ένα λίτρο βραστό νερού. Τρία φλιτζάνια τη μέρα, ανάμεσα στα γεύματα.

Καταπλάσματα από άνθη και φύλλα στο υπογάστριο (σε συνδυασμό με ένα φλιτζάνι αφέψημα αψιθιάς) Επιταχύνουν την αποβολή των θρόμβων σε **δύσκολα έμμηνα**.

Για τις **νευρικές ταραχές** **σκονάκια** από ρίζα. (2 ως 4 γραμμάρια τη μέρα, σε ζεστό ρόφημα).

Με τα **κουκούτσια** της αψιθιάς, αφού τα σπάσουμε και τα βράσουμε κάνουμε ένα **ρόφημα** κατά της **αϋπνίας**, πολύ καλύτερο από τα οποιαδήποτε χάπια. (με ένα φλιτζανάκι του καφέ κάθε βράδυ).

Παρενέργειες: " Όσο καλό κι αν κάνει, το αφέψημα της Αψιθιάς δεν πρέπει να πίνεται συνέχεια για πολλές μέρες, γιατί φέρνει **ζαλάδες** και **πονοκέφαλο**. Ιδιαίτερα οι **έγκυες**, οι **θηλάζουσες** και τα **ευέξαπτα άτομα** καθώς και όσοι υποφέρουν από **στομάχι** κι **εντερικά** δεν πρέπει να χρησιμοποιούν την Αψιθιά.

Όσο για το **Αψέντι** (δηλαδή το λικέρ της Αψιθιάς) έχει τοξική δράση, που βλάπτει το κεντρικό νευρικό σύστημα του ανθρώπου. Αν το πίνει κανείς συχνά κινδυνεύει από **εκφυλισμό των νεύρων**, που εκδηλώνεται με σοβαρές ψυχικές και κινητικές διαταραχές, οι οποίες οδηγούν σε κατάρρευση. (Schauenberg-

Paris) ή σε **γαστρεντερικές διαταραχές**, **αναισθησία**, **σπασμούς** και **θάνατο** (Ruth Winter Λεξικό Προστασίας του καταναλωτή). Ενώ στη Φαρμακολογία Σπυρ. Δοντά αναφέρεται ότι η Αψιθιόλη, που υπάρχει στο αιθέριο έλαιο της Αψιθιάς προκαλεί **παράλυση της καρδιάς** και εκφύλιση διαφόρων οργάνων.



Αχιλλαιία

Το χιλιόφυλλο τονωτικό
γιά τους κουρασμένους

Άλλα ονόματα: Αχιλλείος, Αχιλλεία Κρητική, Χιλιόφυλλο, Μιλφέιγ, Αγριαψιθιά, Σεμεσάντα, Συμηλούδι, Λέγεται και Λάζαρος, (γιατί με τα λουλούδια της στολίζονται τα παιδιά που ψάλλουν το Λάζαρο στα χωριά το Μεγάλο Σάββατο).

Επιστημονική ονομασία: Achillea millefolium

Μπορείτε να φαντασθείτε ότι ένα φυτό είναι σέ θέση ν' ανοίγει την όρεξη να τονώνει τους ταλαιπωρημένους, να καμάρει διάφορες γυναικολογικές ανωμαλίες, να ρυθμίζει την περίοδο των γυναικών, να είναι διουρητικό, να ανακουφίζει τους πόνους από κισσούς, φλεβίτιδα, αιμορροΐδες, αρθρικά, ρευματισμούς, να επουλώνει πληγές, να καθαρίζει το λιπαρό δέρμα και ταυτόχρονα να βοηθάει να περιοριστεί η τριχόπτωση;

Ε, λοιπόν, αυτές είναι μερικές από τις ιδιότητες της Αχιλλαιίας της χιλιόφυλλης, του πικρού και στυφού αυτού, αλλά ορεκτικού και τονωτικού φυτού, που φυτρώνει σε 24 ποικιλίες στη χώρα μας.

Το όνομα της το οφείλει βέβαια στον Αχιλλέα, που όταν τραυματίστηκε από το δηλητηριασμένο δόρυ του Πάρι στον πόλεμο της Τροίας, η θεά Αφροδίτη τον συμβούλεψε να δέσει την πληγή του μ' αυτό το φυτό γιά ν' ανακουφιστεί. Και πραγματικά η Αχιλλαιία είναι αποτελεσματικό φάρμακο γιά τις πληγές που έγιναν από ασάλι. Γι' αυτό, αργότερα, ο Διοσκουρίδης τη χρησιμοποιούσε για αιμοστατικό κι οι στρατιώτες στον πρώτο Παγκόσμιο πόλεμο σαν πρώτη βοήθεια στα τραύματά τους.

Άλλες εφαρμογές: Οι σπόροι της έχουν χρησιμοποιηθεί γιά να διατηρούνται τα κρασιά στα βαρέλια. Ένα φακελάκι με σπόρους Αχιλλαιίας εμποδίζουν την αλλοίωση ενός βαρελιού κρασιού. Συχνά έχει αντικαταστήσει τον λυκίσκο στην παρασκευή μπίρας (Schauenberg-Paris).

Και συχνά έχει φέρει καλά αποτελέσματα σε διαλείποντες πυρετούς από ελονοσία και, με πλύσεις, κατά της βλενόρροιας.

Χρήσιμα μέρη: Όλα τα υπέργεια μέρη του φυτού. Ιδιαίτερα οι ανθισμένες κορυφές και τα φύλλα. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 17).

Πού τη βρίσκουμε: Στα ειδικευμένα φαρμακεία και στους καλούς βοτανοπωλητές. Επειδή όμως συνήθως την πουλάνε ακριβά, μπορείτε να ψάξετε στα λιβάδια, τους αγρούς και στις

πλαγιές με ξερά εδάφη, όπου φυτρώνει. Θα την βρείτε ανθισμένη από το Μάιο μέχρι τον Οκτώβριο. Ξεράνετε τη στη σκιά και φυλλάξτε τη σε γυάλινο βάζο.

Δραστικές ουσίες: Αρωματικό απόσταγμα, Κινεόλη, Προαζουλένη, Λχιλλεΐνη (η πικρή ουσία του φυτού), Ταννίνη, ρητινώδης ουσία, οργανικά οξέα και άλατα.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

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

Χρησιμοποιείται γιά να καμάρει πολλές γυναικολογικές ανωμαλίες (**Δυσμηνόρροια, αμηνόρροια**, από εξωτερική αιτία - π.χ. από τρόμο ή κρύο - διαταραχές στην **εμμηνόπαυση** και **σπασμούς της μήτρας**, (Συμφωνα με τον γιατρό Jean Valnet) Θεωρείται επίσης **ρυθμιστικό της περιόδου**. Η Φαρμακολογία Κωστή συνιστά στις νέες κοπέλλες με άτακτο ρυθμό εμμήνων να πίνουν **εγχύματα** από Αχιλλαιία, Χαμομήλι και Μελισσόχορτο. Το έγχυμα και τὸ αφέψημά της είναι **αντιπυρετικό** φάρμακο γιά το δυνατό **κρυολόγημα**.

Επειδή θεωρείται ότι **ευνοεί την κάθαρση του αίματος**, χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις **ακμής** και **έρπητα**.

Είναι **αντισπασμωδικό** και **σπασμολυτικό** γι' αυτό συνιστάται γιά τα **αέρια**, τους **νευρικούς σπασμούς**, αλλά και στο **άσθμα**, την **κολίτιδα** και σ' άλλες **νευρικές γαστροπάθειες**, που χρειάζονται τη χαλάρωση των λείων μυϊκών ινών.

Διουρητικό και χολαγωγικό, είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικό όταν χρησιμοποιείται μαζί με άλλα γνωστά διουρητικά, όπως η αγριάδα και τα «μουστάκια» του καλαμποκιού, ενώ ταυτόχρονα θεωρείται αποτελεσματικό και στην **ακράτεια ούρων των παιδιών** (τότε δίνεται σε σκόνη).

Μαλακώνει τους πόνους από **αρθρικά** και **ρευματισμούς**.

Η Ομοιοπαθητική χρησιμοποιεί το Χιλιόφυλλο στη θεραπεία μορφών **στοματίτιδας**, των **αιμορροΐδων** και σε περιπτώσεις **σκοτοδίνης**

Ανακουφίζει τις ανωμαλίες στην κυκλοφορία του αίματος, γι' αυτό χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις **κισσών, φλεβίτιδας** και **αιμορροΐδων**.

Σ' όλες αυτές τις περιπτώσεις καθώς και σαν *ανελμινθικό* (για ορισμένα δηλαδή **παράσιτα των εντέρων**) η χρήση της Αχιλλαιάς της χιλιόφυλλης γίνεται εσωτερικά, με *αφέψημα* χυμούς ή *βάμμα*.

Η Αχιλλαιά όμως έχει κι άλλες θεραπευτικές ιδιότητες, όταν χρησιμοποιείται εξωτερικά, σαν *αλοιφή*, σαν *πολτός* ή σε *σκόνη*. Ιδιότητες πολύ χρήσιμες, όπως αυτές:

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

Εμποδίζει την **τριχόπτωση** (όταν κάνουμε συχνές εντριβές με αφέψημα Αχιλλαιάς).

Καθαρίζει σε βάθος το λιπαρό δέρμα (με ατμόλουτρο).

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν *αφέψημα*, ένα κουταλάκι σ' ένα μπρίκι ή 25-30 γραμμάρια (μιά χούφτα) σ' ένα λίτρο νερό. Να βράσει 10 λεπτά. Πρέπει να πίνουμε τρία φλιτζάνια την ημέρα για πολύ καιρό για να χει αποτελέσματα κυρίως, σαν *σπασμολυτικό*. Το ίδιο αφέψημα χρησιμοποιείται και για *πλύσεις* του δέρματος, *κομπρέσες* και *πλύσεις* του κόλπου.

Σαν *έγχυμα*. Ένα μέρος Αχιλλαιάς σε 10 μέρη βρασμένου νερού για 15 λεπτά ή 2 κουταλάκια σε ένα φλιτζάνι νερό, για 10 λεπτά. Πιείτε το ζεστό σε δόσεις κρασοπότηρου. Πίνουμε 2-3 φορές την μέρα, για **πόνους περιόδου**, **δυσπεψία** και άλλες *στομαχικές ανωμαλίες*.

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

10 γραμμάρια *αιθέριο έλαιο Αχιλλαιάς*

20 γραμμάρια *αλοιφή καμφοράς* και

25 γραμμάρια *λανολίνη*.

Για *κομπρέσες* όπου χρειάζεται ή για *εντριβές* των μαλλιών, αν έχετε **τριχόπτωση**, πρέπει να βράσετε επί 10 λεπτά μιά χούφτα φυτού σε ένα λίτρο νερού.

Αν ρίξουμε πυκνό αφέψημα Αχιλλαιάς στο νερό του μπάνιου είναι *κατευναστικό*.

Σαν *ατμόλουτρο* ανοίγει και καθαρίζει τους πόρους του δέρματος. Αν θέλουμε να κάνουμε *εισπνοές* για να καλμάρουμε μιά **φλεγμονή του αναπνευστικού συστήματος**, βράζουμε μιά χούφτα φυτό σε δυό λίτρα νερό και *εισπνέουμε* τον ατμό για μερικά λεπτά.

Για τους πόνους των **αιμορροΐδων** ή για να καθαρίσουμε μιά εξωτερική **πληγή** του δέρματος, χρησιμοποιούμε *αφέψημα* με μιά χούφτα Αχιλλαιάς σε ένα λίτρο νερό. Αλλά όχι συχνά, γιατί μπορεί να προκαλέσει τοπικούς ερεθισμούς (Edmund Laurent)



Βαλεριάνα

Αντί για ηρεμιστικά χάπια

Ονόματα και είδη: Βαλεριανή η φαρμακευτική. Νάρδος. Μυριστική. Ασπρόφυλλος. Αλλιαρίφυλλος. Κέντρανθος. Αλεναία. Βιρπισκεία. Διοσκουριδείος. Ανάλατος. Μοσχολιός. Σιβθόρπειος. Ερπίνη. Μακροσίφων. Αγριοζαμπούκος.

Επιστημονική ονομασία: Valeriana officinalis.

Ένα από τα πιο γνωστά φαρμακευτικά βότανα, πού παρουσιάζει και ενδιαφέρον για όσους θα ήθελαν να το καλλιεργήσουν. Είναι ένα από τα πρώτα σε ζήτηση βότανα που μαζεύουν οι Γερμανοί τουρίστες, γιατί πουλάνε ακριβά τις ρίζες όταν γυρίζουν στη χώρα τους.

Οι γάτες τρώνε τα φύλλα της Βαλεριάνας για να καθαρίζουν το στομάχι τους, όταν έχουν προβλήματα. Γι' αυτό στη Γαλλία το φυτό λέγεται «Γατοβότανο». Το λάδι της χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία.

Χρήσιμα μέρη: Η ρίζα, αλλά σε μερικές περιπτώσεις και ολόκληρο το φυτό. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 23)

Πού τη βρίσκουμε: Στα ορεινά της Θεσσαλίας, της Ηπείρου και της Μακεδονίας, όπου ευδοκimei, μπορούμε να μαζέψουμε τις ανθισμένες κορυφές της το καλοκαίρι και τις ρίζες της το φθινόπωρο. Την έχουν τα ειδικευμένα σε βότανα φαρμακεία και οι βοτανοπωλητές. Μπορούμε άνετα να φυτέψουμε 2-3 φυτά στον κήπο μας, όσο μικρός κι αν είναι.

Δραστικές ουσίες: Αρωμα (Βορνεόλη, Τερπίνη), Βαλεριανικό οξύ, ένα πτητικό λάδι, ρετσίνη, γόμμα.

Ιδιότητες-Ενδείξεις:

Η ρίζα της Βαλεριάνας χρησιμοποιείται:

Γιά **νευρασθένειες, νευρώσεις, υστερία, εξάψεις, νευρικούς σπασμούς, υπερδιέγερση** και γενικά σε περιπτώσεις που χρειάζεται καταπράυνση των νεύρων. Γι' αυτό πολλά φάρμακα για τις αρρώστιες αυτές περιέχουν Βαλεριάνα (Βιλαμίνη, βαλιζάνα, βαλύλη, βαρνυβάλ, βαλοφίν, απεριτόλ, γκινοβάλ κ.ά.)

Σε μικρές δόσεις το αφέψημα και το έμβρεγμα Βαλεριάνας ανα-

κουφίζουν από **πονοκέφαλο** και ηρεμούν το νευρικό σύστημα. Ωστόσο οι μεγάλες δόσεις φέρνουν πονοκέφαλο και κακοδιαθεσία.

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

Σε **λόξυγκα** και σε **νευρικό άσθμα** (Έχει αντισπασμωδική ενέργεια)

Στην **πολυδιψία** των διαβητικών.

30 γραμμάρια φύλλα Βαλεριάνας σε ένα λίτρο νερό κάνουν ένα αφέψημα κατά της **παχυσαρκίας**. (Δεν αρκεί βέβαια να το πιούμε μία φορά για ν' αδυνατίσουμε, ούτε γίνεται να τρώμε ότι βρούμε μπροστά μας και μετά να περιμένουμε από τη Βαλεριάνα ή οποιοδήποτε άλλο καλό βότανο να ... κάνει το θαύμα του)

Βρέχοντας αρκετές ώρες ρίζες Βαλεριάνας σε νερό της βρύσης αποκτάμε ένα εξαιρετο ρόφημα κατά της **αύπνιας**.

Σε περιπτώσεις **επιληψίας** χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με Βρωμιούχο Κάλιο (F. Columa). Από το 1592 που ο Φάμπιος Καλούμα θεραπεύτηκε από την επιληψία πίνοντας αφεψήματα Βαλεριάνας, το βότανο αυτό πήρε μόνιμη θέση στα φάρμακα που την καταπολεμούν.

Γιά τον **βήχα** ο Καλπέπερ συνιστά ένα αφέψημα με ρίζα Βαλεριάνας, Γλυκόριζα και Γλυκάνισο σε ίσα μέρη ^(M. Greive)

Πώς χρησιμοποιείται:

Η χρήση της Βαλεριάνας πρέπει να γίνεται για μια βδομάδα και ν' ακολουθεί διάλειμμα δυό μέχρι τριών εβδομάδων. Εκτός από τις ειδικές οδηγίες για τη χρήση της, που περιγράφουμε πιο πάνω, να τη χρησιμοποιούμε μ' αυτές τις γενικές οδηγίες:

Σαν **αφέψημα** (βράζοντας 10 γραμμάρια σ' ένα λίτρο νερού)

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

Σαν **έμβρεγμα** (μουσκεύοντας 100 γραμμάρια ρίζας σε ένα λίτρο νερού - για 12-14 ώρες) έχει αηδιαστική μυρωδιά, αλλά είναι αποτελεσματικό όταν πίνουμε 2-3 φλιτζάνια κάθε μέρα ανάμεσα στα γεύματα. (Γιά να βελτιωθεί η μυρωδιά και γεύση καλό είναι να μουσκεύουμε μαζί και λιγη Μαντζουράνα).

Βάλαμο

Γιατρεύει ακόμη και έλκος στομάχου

Άλλα ονόματα: Υπερικό το διάτρητο. Βότανο του Προδρόμου. Βαλασόχορτο. Βαλασμάκι. Μπάλαμο. Λειχηνόχορτο. Ψειροβότανο. Χελωνόχορτο. Κουκτσούδι. Περική. Σπαθόχορτο. Κοφοβότανο.

Επιστημονική ονομασία: Hypericum perforatum

Παλιά πίστευαν ότι το Υπερικό είναι το βότανο που αντιπαθούν περισσότερο τα κακά πνεύματα, τόσο ώστε και μόνο η μυρωδιά του τα έκανε να φεύγουν μακριά.

Είναι ένα φυτό με γεύση πικρή, στυφή αλλά μας δίνει το περίφημο βάλαμο που επουλώνει πληγές και έχει τη δύναμη να γιατρεύει ακόμα και το έλκος του στομάχου.

Από το βάλαμο βγάζουν δυο χρώματα (κίτρινο και κόκκινο) που χρησιμοποιούν στη βαφή μάλλινων και μεταξωτών κλωστών.

Αρχές καλοκαιριού μάζευαν παλιά βάλαμο, το πολτοποιούσαν και με το ζουμί που φύλαγαν σε μπουκάλι, άλειφαν τα πτώματα των πεθαμένων για να μη μυρίζουν. Από αυτό η ταρίχευση ονομάστηκε βαλασάμμα.

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

Το βαλασόχορτο, το Υπερικό χρησιμοποιεί η *Ομοιοπαθητική* σε ένα εξαιρετικά μεγάλο αριθμό περιπτώσεις, όπως: *Κακώσεις* από πάτημα καρφιών, βελονών, καρφιστών, από *δαγκώματα* αρουραίων ή ποντικών. *Προληπτικό* για τον *τέτανο*, για *τρυπήματα*, *κοψίματα*, *μυλωτισμούς*, *κακώσεις* σε μέρη πλούσια σε αισθητήρια νεύρα (δάχτυλα χεριών, ποδιών), *νευρική κατάπτωση* μετά από τραύματα ή εγχειρήσεις, *ιλιγγους*, *κάλους* που πονάνε πολύ κ.ά. (Dr. H.C. Allen)

Χρήσιμα μέρη: Οι ανθισμένες κορυφές του (όταν πολυκαιρίσουν τα άνθη χάνουν τις ιδιότητές τους) και ολόκληρο το φυτό. Το φρέσκο φυτό είναι πιά αποτελεσματικό από το ξεραμένο. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 9)

Πού το βρίσκουμε: Σε καλλιεργημένους ξερούς και ηλιόλουστους τόπους και σε χέρσους αγρούς, σε καπνοχώραφα κοντά σε θάμνους, σε δάση και στις άκρες των αγροτικών δρόμων, από τον Ιούνιο μέχρι το Σεπτέμβριο που είναι ανθισμένο. Ακόμη μπο-

ρούμε να φυτέψουμε εύκολα ένα σε κήπο και, φυσικά, θα το βρείτε σε βοτανοπωλητές.

Δραστικές ουσίες: Ίχνη αιθέριου ελαίου, *Υπερικήνη* (γλυκοξίδιο), *Υπεροσίδη* (ένα φλαβονικό, πολυφαινολικό παράγωγο) (Schauenberg-Paris)

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Αποχρεμπτικό

Καταπραϋντικό και *ανακουφιστικό* σε πνευμονικές ενοχλήσεις:

(**βρογχίτιδα, σπασμωδικός βήχας, άσθμα**) και σε **κολικούς**

Εμμηναγωγικό (και ρυθμιστικό των εμμήνων, αν προσθέσουμε έγχυμα από φύλλα του στο νερό του μπάνιου).

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

Σπασμολυτικό (**υστερία, νευρική κατάθλιψη**)

Ηρεμιστικό (σε **μελαγχολία, αϋπνία** - με αφέψημα και μαξιλάρι από φύλλα)

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

Αντιφυσητικό (για τα αέρια του στομαχιού, το φούσκωμα)

Ανθελμινθικό (**παράσιτα των εντέρων**)

Χωνευτικό (**δυσπεψία**)

Αντιδιαρροϊκό και *στυπτικό*

Αντιφλογιστικό και *επούλωτικό* (με το λάδι που περιγράφουμε πιά κάτω την παρασκευή του, επουλώνονται **εγκαύματα** και **πληγές** και επιταχύνεται η εξαφάνιση των στιγμάτων της **λευκόρροιας** αλλά και σκληρών όγκων του δέρματος).

Αντισηπτικό (σε **δαγκώματα εντόμων** σε **πληγές** και σε **δυσεντερία**)

Αντιπυρετικό και *παυσίπουο*.

Πώς χρησιμοποιείται:

Το καλοκαίρι που ανθίζουν κόβουμε φρέσκες κορφές και κλωνάρια και τα βάζουμε με αναλογία 1 προς 10 σε ένα μπουκάλι παρθένο ελαιόλαδο (όχι ραφινέ ή κουπέ και άλλα τέτοια άχρηστα λάδια). Το ταπώνουμε και το αφήνουμε 2-3 βδομάδες στον ήλιο. Τότε αποκτάει κόκκινο χρώμα κι έχουμε πιά έτοιμο ένα καλό φάρμακο, που επουλώνει **εξωτερικές και εσωτερικές πληγές** (ελαφρά **εγκαύματα, έλκος του στομαχιού**). Με

5-10 σταγόνες σε λίγο νερό αποστειρωμένο ή πηγής, λιγοστεύουν και οι πόνοι της αεροφαγίας, οι ξινίλες και άλλες εκδηλώσεις. Χρησιμοποιείται και εξωτερικά, με εντριβές, σε **χτυπήματα, αρθριτικά, ρευματισμούς** και με επαλείψεις σε **πληγές**.

Ανακατεύοντας σκόνη από ξεραμένα κλωνιά *βαλσαμόχορτου* με ξερά λουλούδια *άσπρου κρίνου* και λίγο *παρθένο ελαιόλαδο* φτιάχνουμε μιά αλοιφή για πληγές και εξανθήματα ^(Αναγνωστόπουλος)

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

Αφέψημα: Υπολογίστε ένα κουτάλι για κάθε φλιτζάνι. 2 με 3 φλιτζάνια την ημέρα.

Κρύο απόσταγμα: Δυό κουταλιές φύλλα σε ένα φλιτζάνι κρύο νερό. Το πίνουμε ύστερα από 8 μέχρι 12 ώρες.

Ειδικά για τα **σκουλήκια** και τα **παράσιτα των εντέρων** ο γιατρός Βαλνέ συνιστά ένα φλιτζάνι κάθε πρωί, με άδειο στομάχι, για τρεις μέρες συνέχεια, στη χάση του φεγγαριού.

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

Παρενέργειες: Όταν πίνουμε συχνά βάλασμο μπορεί να έχουμε εμετούς και διάρροια.

Βασιλικός

Διώχνει τους νευρικούς πονοκεφάλους
κι ανοίγει την όρεξη

Άλλα ονόματα: Ώκιμο το βασιλικό, Βασιλιτσά, Βασιλίτσα.

Επιστημονική ονομασία: *Ocimum basilicum*

Ποιός δεν γνωρίζει την χαρακτηριστική και ευχάριστη μυρωδιά του

Βασιλικού, πλατύφυλλου ή μικρόφυλλου, μελανόφυλλου ή σγουρού, ή σε μιά άλλη ποικιλία από τις 500 που υπάρχουν σ' όλη τη γή, ανάλογα με το μέγεθος των φύλλων του. Πολλοί λίγοι όμως άνθρωποι των πόλεων ξέρουν τις φαρμακευτικές του ιδιότητες, την ευεργετική του επίδραση στο στομάχι, το άγχος, την αύπνια κι ακόμα λιγότεροι, ασφαλώς, θάχουν προσέξει ότι αν έχουν στα παράθυρα, το μπαλκόνι ή τη βεράντα γλάστρες με βασιλικό, γλιτώνουν από τις μύγες...

Το γνωστό μας αρωματικό φυτό, που όλοι είχαμε ή έχουμε σε γλάστρες στη βεράντα ή τον κήπο, εκτός από το θαυμάσιο αιθέριο έλαιό του έχει μερικές ιδιότητες πολύ χρήσιμες όχι μόνο στην υγεία μας, αλλά και στη βελτίωση της γεύσης μας.

Έτσι, ενώ από τα νωπά φύλλα του οι *Ομοιοπαθητικοί* φαρμακοποιοί ετοιμάζουν ένα θεραπευτικό βάμμα, τα ίδια φύλλα όμως χρησιμοποιούνται και σαν *μπαχαρικό*, για να νοστιμίσουν φαγητά, σούπες και σαλάτες (ταιριάζουν πολύ με τη ντομάτα) και χρησιμοποιούνται στη σάλτσα για τα μακαρόνια και για το κρέας.

Σαν γευστικό ο Βασιλικός συνδυάζεται ωραία με Σκόρδο, Δεντρολίβανο, Φασκόμηλο και ωμό λαδί και δίνει ωραία γεύση σε ψάρια, λαχανικά, αυγά, και κοτόπουλα. (Εκτός από την ωραία γεύση που δίνει *καταπολεμά τη δυσκοιλιότητα*).

Το αιθέριο λάδι του χρησιμοποιείται για το αρωμάτισμα ορισμένων λουκάνικων, ποτών, παγωτών, προϊόντων αρτοποιίας και κρεατοπαρασκευασμάτων. Ακόμη χρησιμοποιείται σε συνθέσεις αρωμάτων.

Η ελαιορητινη του Βασιλικού χρησιμοποιείται σε ζαχαρωτά και προϊόντα αρτοποιίας.

Ο Βασιλικός μπορεί να αντικαταστήσει σαν άρτυμα το θυμάρι.

Χρησιμοποιείται για τον ραντισμό του αγιασμού επειδή, όπως λέγεται, φύτευσε εκεί που ήταν καταχωμένος ο τίμιος Σταυρός και από φυτό οδηγήθηκε η Αγία Ελένη να τον ανακαλύψει ^(Ι. Πρινέας)

Χρήσιμα μέρη: Ολόκληρο το φυτό. Ιδιαίτερα όμως οι ανθισμένες κορφές και το *αιθέριο λάδι* του. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 22).

Πού τον βρίσκουμε: Σε κάθε βοτανοπώλη, στα φαρμακεία και στα σούπερ μάρκετ, αλλά είναι κουτό να μην έχουμε 2-3 γλάστρες στα παράθυρα ή τη βεράντα μας. Δεν χρειάζεται παρά ήλιο, προφύλαξη από το δυνατό αέρα και την παγωνιά και τακτικό πότισμα. (καλό είναι να κόβουμε συχνά τις κορφές, για να φουτώνει). Ανθίζει από τον Ιούλιο μέχρι τον Σεπτέμβριο, και μπορούμε να ξεράνουμε τις ανθισμένες κορφές και τα φύλλα και να τα φυλάξουμε σε γυάλινο βάζο για νάχουμε το χειμώνα.

Δραστικές ουσίες: Το αιθέριο λάδι του, που περιέχει *ελαιορητίνη, Εστραγόλη, Κινεόλη, Καμφορά, Λιναρόλη* και η *Ταννίνη* που περιέχεται στα φύλλα.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Επειδή έχει *τονωτικές* ιδιότητες ο Βασιλικός χρησιμοποιείται σε **ασθένειες των νεύρων**, σε **πνευματική υπερκόπωση** και για τον **φλοιό των επινεφριδίων** που οι ορμόνες τους επιδρούν στον μεταβολισμό των οργανικών και μεταλλικών ουσιών ^(Valnet)

Όσοι έχουν **αδύνατη μνήμη, μελαγχολία ή νευρικούς πονοκεφάλους**, πρέπει να πίνουν ένα φλιτζάνι του τσαγιού με ρόφημα από Βασιλικό κάθε βράδυ.

Έχει επίσης *σπασμολυτικές* ιδιότητες γι' αυτό είναι χρήσιμος σε περιπτώσεις **άγχους, νευρικής αύπνιας, ζαλάδας** και στον βήχα του **κοκίτη**.

Ενεργεί επίσης *σπασμολυτικά* στο στομάχι, σε **κακή χώνευση**, ή **δυσκοιλιότητα, γαστρικούς σπασμούς, γαστρίτιδα**, τάση για εμετό, **εντερικές διαταραχές** (θεωρείται μάλιστα και *αντισηπτικό των εντέρων*), ενώ όταν χρησιμοποιείται στα φαγητά *ανοίγει την όρεξη*.

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

Είναι *εμμηναγωγικό* και προλαβαίνει και ανακουφίζει τον **τυμπανισμό** της κοιλιάς ^(Schauenberg-Paris)

Ακόμα ο Γάλλος γιατρός Βαλνέ αναφέρει τον Βασιλικό σαν βοηθητικό φάρμακο σε **επιληψία** ^(Πλινιος) **παράλυση** και **αρθρικά**.

Το αφέψημα του είναι *διουρητικό*. Χρησιμοποιείται σε **ψαμμίαση**. Ο Διοσκουρίδης το συνιστούσε για τη **δυσουρία**, την **ουρική επίσχεση** και για πολλές άλλες αρρώστιες.

Η λαϊκή μας παράδοση λέει ότι ο **αχνός** από βρασμένο Βασιλικό γιατρεύει τους **πόνους στ' αφτιά** (με 2-3 αχνίσματα). Φυσικά όταν βράσει το νερό το κατεβάζουμε από τη φωτιά και τότε βάζουμε το πονεμένο αφτί στον αχνό. Μετά πρέπει ο άρρωστος να ξαπλώσει και να σκεπαστεί καλά, για να μη πάθει ψύξη.

Ο *Culperper* λέει ότι τα *πολτοποιημένα* φύλλα του Βασιλικού μπαίνουν πάνω στις πληγές από **δαγκώματα σφήκας, σκορπιού** κλπ. και τραβούν το δηλητήριο ^(M. Greive)

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν *αφέψημα χωνευτικό*, ένα κουταλάκι σ' ένα φλιτζάνι βραστό νερό. Ένα φλιτζάνι μετά από κάθε γεύμα, (το πίνουμε όμως γουλιά-γουλιά, αφού την κρατήσουμε λίγο στο στόμα).

Σαν *έγχυμα*. Ρίχνουμε νερό που βράζει πάνω σε κλώνους Ξερού Βασιλικού, σε αναλογία ένα κουταλάκι για κάθε φλιτζάνι, κλείνουμε το καπάκι του δοχείου και τ' αφήνουμε από 5 λεπτά μέχρι ένα τέταρτο για να βγούν όλες οι δραστικές ουσίες. Πίνεται ζεστό (Πολύ καλός είναι και ο συνδυασμός με *Μαιζουράνα* και *Τίλιο*. Αν το πίνετε για βήχα γλυκάνετε τον με μέλι.

2 μέχρι 5 σταγόνες *αιθέριο λάδι* σε ένα κουτάλι μέλι διώχνει τον **πονοκέφαλο** (κυρίως όταν προέρχεται από **πεπτικές ανωμαλίες**). Για τις άλλες αρρώστιες τρεις φορές την ημέρα (Επίσης το αιθέριο λάδι χρησιμοποιείται σε **τοιμήματα σφήκας**).

Αν τρίψουμε ξερά φύλλα και τα κάνουμε σκόνη μπορούμε μ' αυτή να προκαλούμε *φάρνισμα* που γιατρεύει την ελάττωση της όσφρησης, την **χρόνια ρινίτιδα** (*κόριζα*).

Πιθανές παρενέργειες: Το συχνό μάσημα χλωρών φύλλων και η καθημερινή χρήση ροφημάτων Βασιλικού μπορεί να φέρει λήθαργο. Μάλιστα ο Ξεν. Αναγνωστόπουλος αναφέρει στη *Λαϊκή Φαρμακολογία* του ότι οι γίδες, ενώ τρώνε όλα τα χορταρικά και τα φύλλα των δέντρων, ποτέ δεν τρώνε τον Βασιλικό.



Βάτος

Γιά τη διάρροια αλλά και για τη
φαρυγγίτιδα, την ουλίτιδα, τις άφθες

Άλλα ονόματα: Βατομουριά. Ρούβος ή Ρούμπος ο θαμνώδης. Βατσι-
νιά. Αγριόβατος. Βάτος η Ίδαία. Βάτια. Βάτινα. Μοραντζίδα. Νάουρα (της
ίδιας οικογένειας).

Επιστημονική ονομασία: Rubus fruticosus

Όποιος πέρασε τα παιδικά του χρόνια σε χωριό γνωρίζει καλά τους
παισιγνωστούς θάμνους με τους γλυκόξινους καρπούς κι έχει δοκιμάσει
την ευχάριστη και δροσιστική γεύση τους. Όποιος μεγάλωσε σε πόλη
έχει δοκιμάσει τη γεύση του βατόμουρου γιατί την έχουν τα περισσότερα
φάρμακα για παιδιά. Εδώ όμως θ' ασχοληθούμε με τις θεραπευτικές
ιδιότητες του φυτού αυτού, που είναι αρκετές. Ο Θεόφραστος και ο
Διοσκουρίδης έχουν πει πολλά για τις ιδιότητες αυτές.

Τα βατόμουρα (Φραμπούζ) χρησιμοποιούνται στη ζαχαροπλαστική,
στην αρτοποιία, γίνονται μαρμελάδες και ζελεδες με ευχάριστη γεύση
και δίνουν το άρωμά τους στα φάρμακα για παιδιά (ιδίως στα σιρόπια για
τον βήχα).

Επίσης από τα βατόμουρα παράγεται κρασί και ξίδι.

Χρήσιμα μέρη: Τα βλαστάρια, τα φύλλα τα λουλούδια, οι καρποί και
οι ρίζες. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 9)

Πού τον βρίσκουμε: Αυτός ο θάμνος που πολλοί Έλληνες
χωρικοί τον θεωρούν ζιζάνιο των αγρών (ενώ στη Γαλλία και την
Αγγλία καλλιεργείται συστηματικά για τα βατόμουρά του), ευδο-
κιμεί στους φράχτες των αγροκτημάτων, πλάι στα ρυάκια, σε
χέρσους αγρούς. Τα φύλλα του, τα βλαστάρια και τις ρίζες τα
μαζεύουμε την άνοιξη και τους καρπούς το καλοκαίρι (Προσοχή
στ' αγκάθια). Ειδικά τα μπουμπούκια μπορούμε να τα μαζέψουμε
την άνοιξη, να τα βάλουμε σε γυάλινο βάζο και να το εκθέσουμε
στον ήλιο, ώσπου να χύσουν ένα χυμό σαν σιρόπι, που μπορούμε
να το χρησιμοποιήσουμε στις πληγές (είναι παυσίπονο και τις
επουλώνει) και για γαργάρες σε επίμονο ξερόβηχα (κυνάγχη).

Δραστικές ουσίες: Κιτρικό, Μηλικό, Ηλεκτρικό, Οξαλικό, και Γαλα-
κτικό οξέα, Ταννίνη, Πηκτίνη, Ιμβερτοσάκχαρο, Ινσοίνη.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Τα φύλλα του βατόμουρου όπως και τα τρυφερά κλαδιά και τα
«μπουμπούκια» χρησιμοποιούνται από τη λαϊκή Φαρμακευτική
για γαργάρες (μέ λιγο μέλι) σε πονόλαιμο, στοματίτιδα,
φαρυγγίτιδα, ουλίτιδα, άφθες, πονόδοντο.

Θεωρείται αντιδιαβητικό.

Η στυπτική του δράση κάνει καλό και στις διάρροιες και τη
δυσεντερία. (Γι' αυτό το σιρόπι του πουλιέται και στα φαρμα-
κεία για τη διάρροια, πανάκριβα είναι η αλήθεια).

Η αιμοστατική τους ιδιότητα τα κάνει πολύτιμα σε **μητροραγίες**,
ενώ πιστεύεται ότι το **αφέψημα** των φύλλων **διευκολύνει τη**
γέννα, αν πίνει η έγκυος από τον 3ο ή τον 6ο μήνα ένα φλιτζάνι
την ημέρα.

Ακόμη, θεωρείται καλό **εμμηναγωγικό**.

Έχουν **διουρητική** δράση γι' αυτό είναι χρήσιμα σε όσους έχουν
πέτρες στα νεφρά ή **ολιγουρία**, αλλά και **αρθρικά** ή
ρευματισμούς.

Το αφέψημά τους κάνει καλό και στις αιμορροΐδες αλλά και
σε **δυσπεψίες**, **ξινίλες** και **φλόγωση του στομαχιού** (είναι
αντιφλογιστικό και το πίνουν οι έγκυες για ν' **αποφύγουν**
αποβολή και οι λεχώνες για ν' **αυξηθεί το γάλα** τους).

Έχουν **τονωτική** ιδιότητα, σε **αναιμία**, (θεωρείται καλό **υποτα-
σικό**)

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν **αφέψημα** 25 γραμ. σ' ένα λίτρο νερό, χρησιμοποιείται για
γαργάρες (σε **ουλίτιδα** και **κυνάγχη**) και για ξέπλυμα πληγών
(βοηθάει να επουλωθούν), για **κολπικές εγχύσεις** (σε **Λευ-
κόρροια**). Ενώ αν βράσουμε, 20 κορυφές βατομουριάς σ' ένα
λίτρο νερό μέχρι να μείνει το μισό κι αφού το περάσουμε από
τουμπάνι το δίνουμε (από μισό κρασοπότηρο - πρωί-βράδυ)
στις κοπέλες σαν εμμηναγωγικό, στις γυναίκες, σε **μητρο-
ραγίες**, **δυσμηνόρροιες**, και σε οποιονδήποτε υποφέρει από
πέτρες στα νεφρά, **αρθρικά** και **ρευματισμούς** (γιατρός Ι.
Καβάκης).

Το **αφέψημα της ρίζας** χρησιμοποιείται σαν **στυπτικό**, σε **διάρροια**
και σε **υπέρταση** (ρίχνει απότομα την πίεση). Στις δύο αυτές

περιπτώσεις, πλένουμε καλά τη ρίζα, τη βράζουμε και πίνουμε 2 ρακοπότηρα τη μέρα. Κι επειδή το αφέψημα της ρίζας αφήνει κατακάθι πρέπει ν' αναταράζεται πριν από κάθε χρήση (Ευαγγελία Κ. Φραγκάκι)

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

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

Ρόφημα από μία χούφτα φύλλα σε ένα λίτρο νερό που βράζει δυό λεπτά και παραμείνουν 10 λεπτά στο νερό πριν σουρωθούν, είναι κατάλληλο για να πίνει όποιος πάσχει από **αιματουρίες, δυσπεψία, διαβήτη**.

Γιά τον **διαβήτη** ο γιατρός Βαλνέ συνιστά 30-50 σταγόνες από υγρό εκχύλισμα βατομουριάς πριν από κάθε γεύμα. (αντιδιαβητικά θεωρούνται και το *Αγριμόνιο*, ο *Ευκάλυπτος*, η *Καρυδιά*, η *Ελιά* και άλλα, που μπορούν να συνδυάζονται με τη βατομουριά).

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

Μπορούμε να αποκτήσουμε ένα *σιρόπι* που *επιουλώνει πληγές* και τις κάνει να μη πονούν, αν μαζέψουμε την άνοιξη μπουμπούκια βατόμουρων, τα βάλουμε σ' ένα μπουκάλι και τ' αφήσουμε στον ήλιο.

Κι αν θελήσετε να φτιάξετε μόνοι σας *σιρόπι* για τις **διάρροιες** βράστε 7 μέρη χυμό φρέσκων βατόμουρων με 10 μέρη καφέ ζάχαρη ώσπου να σοροπιάσει.

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



Καλλιέργεια βοτανών σε πλουσιόσπιτο του 16ου αιώνα, από γκραβούρα της εποχής.

Βελανιδιά

Πολύτιμη για τις αιμορροΐδες, κίρσους, λευκόρροια και χιονίστρες

Άλλα ονόματα και είδη: Δρύς, Δρυγιάς, Γλυκοδρυγιάς, Ντρυγιάς, Ρουμπάκι, Ρένια, Ροτσόκι, Βαλανιδιά, Αρία ή Ατζίλακας, Μαλωτή ή Αγριοβελανιδιά, Κατσοπρίνι.

Επιστημονική ονομασία: *Quercus robur*

Το γνωστό δέντρο δρύς, που φυτρώνει σ' όλη την Ευρώπη, εκτός από την θαυμάσια ξυλεία του μας δίνει και μερικές ουσίες με πολύ ενδιαφέρουσα φαρμακευτική δράση, (που περιγράφουμε πιο κάτω) κι ακόμη:

Το βρύο της χρησίμευε στην αρχαία Αίγυπτο για μαγιά του ψωμιού. Στην Τουρκία και τις αραβικές χώρες παραχώνουν για μερικές μέρες

βελανίδια στη γή, να χάσουν την πικράδα τους κι ύστερα τα ξεραίνουν, τα καθουρντίζουν και μαζί με ζάχαρη και αρωματικά φυτά φτιάχνουν τον «Παλαμούδ» και τον «Ρακαχού» καφέ, που είναι πολύ εύπεπτος.

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

Το λάδι των βελανιδιών καθαρίζει τις **φακίδες** του προσώπου.

Η βελανιδιά είναι πολύ χρήσιμη και σαν πρώτη ύλη φυτικών χρωμάτων, ενώ μία από τις πιο... φανταχτερές ιδιότητες της είναι ότι τα κηκίδια της **βάφουν τα μαλλιά** μ' ένα ωραίο μαύρο, (κορακίσιο) χρώμα.

Χρήσιμα μέρη: Τα βελανίδια, η φλούδα των κλαριών, τα φύλλα, τα κηκίδια. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 18).

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

Δραστικές ουσίες: Στη φλούδα *Ταννίνη* (7% μέχρι 20%), *Κερκπρίνη* (πικρή και λίγο ερεθιστική ουσία) *Γαλλικό οξύ*, *Πηκτίνη* και *Κηκίδια*. Στα φύλλα γλυκοζίδια: *Κερκπρίνη* και *Κερσετόλη*. Τα βελανίδια περιέχουν άμυλο, γόμμα, *ταννίνη*, *ρητίνη*, *ιχνοστοιχεία Καλίου*, *Ασβεστίου*, *Αλουμινίου*.

Διάφοροι ερευνητές έχουν ανακαλύψει κι ονομάσει διαφορετικά παραπλήσιες ουσίες και χρήσεις τους, από τις οποίες η πιο σημαντική αφορά τα κηκίδια, που είναι, (σύμφωνα με τη «Βοτανοθεραπευτική»), τα νοσηρά οξείδια που δημιουργούνται πάνω στα φύλλα της βελανιδιάς από τα κεντήματα ενός εντόμου. Επειδή έχουν αρκετές ενδιαφέρουσες ιδιότητες (και περισσότερο το κηκιδικό τους οξύ, που διαλύεται στο οινόπνευμα και βάφει τα μαλλιά του κεφαλιού με ωραίο μαύρο χρώμα) τα κηκίδια πουλιούνται στο εμπόριο. Μόνο που, για να τα βρείτε χρειάζεται ψάξιμο. Τα κηκίδια του Χαλεπιού, λοιπόν, περιέχουν *Ταννίνη*, *Γαλλικό*, *Ελλαγικό* και *Λαντιο-γαλλικό οξέα*, *Χλωροφύλλη*, ένα πτητικό έλαιο, *ιχνοστοιχεία Καλίου* και *Ασβεστίου*, ένα πτητικό οξύ, και *Πηκτάση*.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Η φλούδα των κλαριών της βελανιδιάς έχει φαρμακευτικές ιδιότητες. Είναι εξαιρετικά *στυπτική* και *τονωτική*. Φτιάχνουμε μ' αυτήν ένα *έγχυμα* (ρίχνοντας ένα λίτρο βραστό νερό πάνω σε 3 κουταλιές της σούπας ξερή φλούδα και τ' αφήνουμε για 10-15 λεπτά αφού κλείσουμε το καπάκι του δοχείου, για να βγάλει τις δραστικές ουσίες), που το χρησιμοποιούμε *εσωτερικά* (πίνοντας το) ή *εξωτερικά* (σαν *κλύσμα*) για **αιμορροΐδες**, άλλα προβλήματα του πρωκτού και για **προβλήματα με τα έμμηνα**.

Με *έγχυμα* βελανιδιάς ο ιατροδιδάσκαλος Διονύσιος Πύρρος ο Θεσσαλός γιάτρευε το 1850 εκτός από τις αιμορροΐδες τη **διάρροια**, τη χρόνια **δυσεντερία** και τις **διαλείπουσες θέρμες** (Εγκόλπιον των Ιατρών).

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

Το *αφέψημα* της φλούδας θεωρείται κατάλληλο για *γαργάρες*, για **πλύσιμο** ή για εσωτερική χρήση κατά των **παθήσεων του σπλήνα** και της **εντερίτιδας** (Schauenberg-Paris) καθώς και για την **βρογχοκήλη**.

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

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

Για τον πονεμένο λαιμό μπορούμε να κάνουμε *γαργάρες* από *αφέψημα* με φύλλα βελανιδιάς ή, αν το πούμε, βοηθάει να κατέβει ο **πυρετός**.

Επειδή έχει *αντισηπτικές* ιδιότητες το *αφέψημα* της χρησιμοποιείται και για **πλύσιμο πληγών** ή ερεθισμών του δέρματος.

Ο *Γαληνός* χρησιμοποιούσε τη φλούδα της βελανιδιάς σαν *αιμοστατικό* φάρμακο και κατά της **λευκόρροιας** και της **δυσεντερίας**. Και σήμερα όμως το *αφέψημα* της φλούδας θεωρείται κατάλληλο για τη **λευκόρροια** και τη **βλενόρροια** (με *πλύσεις* της ουρήθρας και του κόλπου).

Αφέψημα από 25 γραμμάρια φλούδα βελανιδιάς σε ένα λίτρο νερό, που βράζει μέχρι να εξατμισθεί το ένα τρίτο κι ύστερα του προσθέτουμε λίγη *στύψη* (πουλιέται στα φαρμακεία), χρη-

σιμοποιείται για επαλείψεις και θεραπεύει σύντομα τις **χιονίστρες!**

Καβουρντισμένα βελανίδια, που τ' αλέθουν και τα βράζουν, χρησιμοποιούνται σαν φάρμακο κατά του **κοκίτη**.

Άλλες ενδείξεις, που καταγράφει ο γιατρός Ζαν Βαλνέ είναι η **ακράτεια ούρων** των παιδιών, **οι ελώδεις πυρετοί** κι η αύξηση του όγκου της σπλήνας.

Πώς χρησιμοποιείται:

Εκτός από τις χρήσεις που περιγράψαμε πιο πάνω, οι πιο διαδομένοι τρόποι χρήσης της βελανιδιάς είναι:

Εγχυμα: Ένα μπρίκι καυτό νερό (ενάμισι ποτήρι) σε ένα δοχείο με μία κουταλιά της σούπας φύλλα. Αφήστε τα 10 λεπτά και σουρώστε. Το χωρίζουμε σε τρία φλιτζάνια και πίνουμε πρωί - μεσημέρι - βράδυ. (σε **διάρροια, ακράτεια ούρων, λευκόρροια**).

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

Το αφέψημα και το έγχυμα της φλούδας χρησιμοποιούνται και **εξωτερικά** για τοπικά λουτρά (**μπιντέ**) σε **αιμορροΐδες, ραγάδες του πρωκτού, λειχήνες, δερματοπάθειες**), ενώ το ζεστό **ποδόλουτρο**, για 20-30 λεπτά της ώρας κάθε μέρα, καταπολεμάει τις **χιονίστρες** και την **δυσσομία των ποδιών** που ιδρώνουν. Τέλος το αφέψημα φλούδας στο μπάνιο τονώνει όποιον υποφέρει από γενική αδυναμία, ραχιτισμό, ή λυμφατισμό (Βαλνέ)

3-4 σταγόνες λαδιού που βγαίνει από τα βελανίδια καταπραΰνουν τους πόνους των αυτιών και με επαλείψεις στις φακίδες του προσώπου τις εξαφανίζει. (Ε. Αναγνωστοπούλος)

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

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

Γαϊδουράγκαθα

Για το συκώτι, την καρδιά, το στομάχι

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

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

Στη γενική ονομασία Γαϊδουράγκαθα ανήκουν αρκετά αυτοφυή «αδελφάκια» φυτά, που έχουν τις ίδιες ιδιότητες, από τις οποίες περιγράφουμε τις σπουδαιότερες, που διασταυρώσαμε από πολλές πηγές.

Χρήσιμα μέρη: Φύλλα, κλαδιά, λουλούδια, διαφόρων χρωμάτων από βυσινιά μέχρι κιτρινόλευκα, και σπόροι, ρίζες. (Εγχρωμες εικόνες των κύριων τύπων γαϊδουράγκαθων και αγιάγκαθου στη σελίδα 13)

Πού τα βρίσκουμε: Κάθε ακαλλιέργητη περιοχή με ξερό, αποτίστο έδαφος έχει αρκετά Γαϊδουράγκαθα (αντίθετα, στις καλλιεργημένες περιοχές τα φυτοφάρμακα και τα ζιζανιοκτόνα κάνουν τέτοια καταστροφή σ' όλα τα βότανα, που κινδυνεύουμε από ευλογημένη χώρα των βοτάνων να μεταβληθούμε, σύντομα, σε δυστυχισμένη χώρα ηλιθίων, που θ' αναγκαστούμε να εισάγουμε ακόμα και χαμομήλι... Όπου βρείτε πάντως Γαϊδουράγκαθα πριν ανθίσουν καλά και ξεσταχυάσουν, από τον Απρίλιο μέχρι τον Αύγουστο, κόψτε κάμποσα, (με ένα ψαλίδι), ξεράνετε τα στη σκιά και φυλάξτε τα σε μεγάλο γυάλινο βάζο.

Δραστικές ουσίες: Οι σπόροι τους περιέχουν φλαβονικά γλυκοσιδια, *Σιλυμαρίνη*, *Τυραμίνη*, *Ισταμίνη*, αιθέριο λάδι, *Κινικίνη*, άλατα μηλικού οξέος, *Νιτρικό κάλιο*, *Χλωροφύλλη* και διάφορα άλλα άλατα μετάλλων.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Χολαγωγικό και **Χολαιρετικό**, που συνιστάται ιδιαίτερα σε κάθε αρρώστια του ήπατος: **Ηπατίτιδα, ίκτερο, πέτρες στη χολή**. Πικρό **ορεκτικό** (αλλά οι μεγάλες δόσεις μπορεί να προκαλέσει διάρροια) και **τουνωτικό** σε **εξασθενημένους** από **εξανθηματικά νοσήματα** και **διαλείποντες πυρετούς**.

Είναι αιμοστατικό (**αιμορραγία μύτης, βαριά έμμηνα, πληγές**). Η Ομοιοπαθητική Ιατρική χρησιμοποιεί ένα βάμμα από τους σπόρους των Γαϊδουράγκαθων σε παθήσεις του ήπατος, σε **ικτερο, ηπατίτιδα σε χολολιθίαση** καθώς και σε **πλευριτίδες, αρθριτικά, περιτονιτίδες, βρογχίτιδα, βήχα, σε συμφορήσεις της μήτρας** και κατά των **κισρών** (Schauenberg-Paris).

Η Λαϊκή θεραπευτική χρησιμοποιεί το αφέψημα του Αγιάγκαθου (spicus benedictus), με **ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ** για αποχρεμπτικό, εμετικό, εφιδρωτικό, αντιπυρετικό, διουρητικό, ταινιοκτόνο. Στη Γερμανία χρησιμοποιείται για τη θεραπεία του **ικτερου** και σε **πλευριτίδα**, και με **ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ** για τις **χιονίστρες** και τις **πληγές**.

Ο Gerard γράφει για τη ρίζα του Γαϊδουράγκαθου ότι «διώχνει τη **μελαγχολία** κι όλες τις αρρώστιες που έχουν σχέση μ' αυτή».

Ο Culperper συνιστά το έγχυμα από φρέσκια ρίζα και σπόρους Γαϊδουράγκαθου για τον **θρυμματισμό** και την απομάκρυνση της **πέτρας ουρικού οξέος** από τα νεφρά και για την **ιδρωπικία** (με **εσωτερική και εξωτερική ταυτόχρονα** χρήση). Δηλαδή να πίνουμε έγχυμα και να το βάζουμε με **κομπρέσα** στο συκώτι. Επίσης συνιστά να τρώμε την άνοιξη βραστά Γαϊδουράγκαθα για **καθάρισμα του αίματος** και **αποτοξίνωση** του οργανισμού.

Ο M. Μεσσεγκέ το θεωρεί «αποτελεσματικό φάρμακο για πολλά είδη **αλλεργίας**, για τη **ναυτία** στο πλοίο, στο αεροπλάνο, στο αυτοκίνητο, για το **άσθμα**, για την **αλλεργική καταρροή** που φέρνει η γύρη. «Καμιά απ' αυτές τις ενοχλήσεις» λέει «δεν αντέχει για πολύ τη συστηματική χρήση Αγιάγκαθου».

Οι Mettheolus και Fuschius έγραψαν ότι «το Spicus benedictus δυναμώνει όλα τα κύρια όργανα του σώματος, **μυαλό, καρδιά, στομάχι, συκώτι, νεφρά, πνεύμονες**. Είναι **προληπτικό φάρμακο** για όλες τις αρρώστιες, προκαλεί **εφίδρωση**. Καθαρίζει τον οργανισμό από μολυσματικούς παράγοντες».

Πώς χρησιμοποιείται:

Τα φύλλα του ξεραμένα και σε μορφή **σκόνης** συνιστώνται στις **μητέρες που θηλάζουν** (για περισσότερο γάλα) και στα παιδιά για τα **παράσιτα των εντέρων** (τα πίνουν με λίγο νερό)

Σαν **αφέψημα** βράζουμε 30 γραμμάρια σ' ένα λίτρο νερό. Για

ικτερο 3 φλιτζάνια τη μέρα πυκνότερο αφέψημα με 50 ως 100 γραμμάρια σ' ένα λίτρο νερό. Το ίδιο για **γαργάρες, πλύσεις και επιθέματα σε έλκη, και πληγές**.

Σαν **έγχυμα**: 30 γραμ. ξεραμένο Αγιάγκαθο σε 4 φλιτζανιά βραστό νερό, που πίνουμε σε δόσεις κρασοπότηρου **καθαρίζει το αίμα, κατεβάζει τον πυρετό**. Είναι **τονωτικό**.

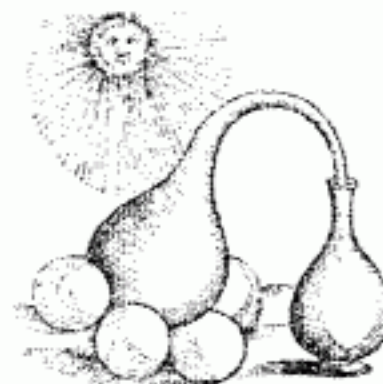
Έγχυμα και αφέψημα φύλλων Αγιάγκαθου για **τονωτικό, καθαρτικό του αίματος, διουρητικό και αντιπυρετικό** γίνεται με μια χούφτα φρέσκα φύλλα και μισή χούφτα ξερά σε διόμισι φλιτζάνια νερό. Το μοιράζουμε στα δύο και τα πίνουμε πριν τα γεύματα. (Την ίδια αναλογία συνιστά ο Μεσσεγκέ και για **ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ** χρήση, σαν **αιμοστατικό** και για **καθάρισμα πληγών**).

Για **έγχυμα και αφέψημα Αγιάγκαθου**, που θα χρησιμοποιήσουμε σαν **τονωτικό, αντιπυρετικό** και σε **ασθένειες του ήπατος και κυκλοφορικά προβλήματα**: Ένα φύλλο ή μια μικρή ρίζα ή τρεις **πρέζες** σπόρους (μιά **πρέζα** είναι όσο χωράει να πιάσουμε από το σωρό με τον δείκτη και τον αντίχειρα) σε ένα λίτρο νερό. Πίνουμε 2-3 φλιτζάνια τη μέρα.

Για **ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ** Κοπανίζουμε ξεραμένη Ιεράκανθα (κνίκο) με κίτρινα λουλούδια, να γίνει **σκόνη** και την βάζουμε σε **πληγές και καρκινικά έλκη** (M. Grieve). (γιατρός Ι. Χαβακής)

Γιά τον **ψευδάνθρακα** («κακό σπυρί») οι πρακτικοί θεραπευτές κοπανάνε **ρίζες Καλαγκαθιού** και βάζουν τον πολτό στο σπυρί. Το δένουν με γάζα για 4-5 ώρες, να μαζέψει πύον και ν' ανοίξει (να **ωριμάσει**).

Άλλες χρήσεις: Ο Westwacott έγραψε το 1964 για τα Γαϊδουράγκαθα «Όταν βράζονται τα «κεφάλια» (λουλούδια) και τρώγονται σαν τις αγκινήρες, μαζί με άλλα λαχανικά προστατεύουν το συκώτι και το αίμα μας (M. Grieve)



Γαρίφαλα

Σταματούν αμέσως τον πονόδοντο

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

Επιστημονική ονομασία: *Eugenia aromatica*.

Όλοι γνωρίζουμε και χρησιμοποιούμε λίγο πολύ τα Γαρίφαλα (μοσχοκάρφια) σε γλυκά, σε είδη αρτοποιίας, σε φαγητά. Ελάχιστοι όμως, γνωρίζουν ότι το μπαχαρικό αυτό έχει κι ένα πλήθος θεραπευτικές ή ανακουφιστικές ιδιότητες.

Τα μοσχοκάρφια όχι μόνο σταματούν τον πονόδοντο αλλά θεωρούνται και *ασπίδα για τον καρκίνο*. Και είναι ένα από τα πιο δυνατά *αντισηπτικά*. Παλαιότερα μάλιστα τα χρησιμοποιούσαν για απολύμανση πριν τις εγχειρήσεις.

Η γαριφαλιά που βγάζει τα μοσχοκάρφια δεν έχει σχέση με το γνωστό μας καλλωπιστικό λουλούδι. Είναι ένα μικρό δέντρακι που φυτρώνει κυρίως στις Φιλιππίνες, τη Σουμάτρα, στη Μαδαγασκάρη, στη Τζαμάικα, στις Δυτικές Ινδίες, στη Βραζιλία, στις Αντίλλες και άλλες τροπικές χώρες. Ο γιατρός Λάμπρος Σπύρου λέει ότι στην Αμοργό φυτρώνει Αγριομοσχοκάρφι. Εδώ ας θεωρήσουμε ότι μιλάμε για τα μοσχοκάρφια, που είναι γνωστό σαν μπαχαρικά (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 32).

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

Πού τα βρίσκουμε: Τα μοσχοκάρφια (γαρίφαλα) στα σούπερ μάρκετ και στα καταστήματα μπαχαρικών. Το γαριφαλόλαδο στα ειδικευμένα σε βότανα φαρμακεία, αν και προβλέπω ότι σύντομα θα βρισκείτε αιθέρια λάδια από βότανα στα περισσότερα φαρμακεία και στα καταστήματα υγιεινών τροφών.

Δραστικές ουσίες: *Ταννίνη, Καρυοφυλλίνη, γόμμα, Γαριφαλέλαιο, Ευγενόλη, Ασετυγενόλη, Φουρφιρόλη (Πινένη, βανιλίνη).*

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Το γαριφαλόλαδο σταματάει τον πονόδοντο όταν το βάλουμε με λίγο βαμβάκι στο χαλασμένο δόντι.

Λίγες σταγόνες σε νερό σταματούν τον **εμετό** και κόβουν τη **ναυτία**.

Είναι δυνατό *αντισηπτικό* (4 φορές δυνατότερο από τη Φενόλη) γι' αυτό χρειάζεται για εξωτερική χρήση σε **πληγές**.

Όταν μασάμε Γαρίφαλα φέρνουν *αφροδισιακή* ενέργεια. (Συνιστάται κατά της **ανικανότητας**)

Τουτωτικό της μήτρας κατά τον **τοκετό** (Valnet)

Αντινευραλγικό

Ανθελμινθικό (παρασιτοκτόνο)

Σπασμολυτικό

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

Θεωρείται *αντικαρκινικό*

Με επαλείψεις κάνει καλό στην **ψωρίαση**

Το γαριφαλόλαδο είναι θαυμάσιο για το δέσιμο του ομφάλιου λώρου. Δεν είναι τοξικό, ούτε ερεθιστικό και έχει κάποια αναλγητική ιδιότητα (H. Leclerc)

Πώς χρησιμοποιείται:

Εκτός από τις χρήσεις που περιγράψαμε, στις υπόλοιπες περιπτώσεις μπορούμε να στάξουμε 2-3 σταγόνες γαριφαλόλαδου σε ένα κουταλάκι μέλι.

Για *εξωτερική χρήση* (**πληγές, αντισηψία, κόμπρεςες**) *αφέψημα* από μοσχοκάρφια.

Σε **τοιμήματα εντόμων** μία σταγόνα γαριφαλόλαδου είναι θαυματουργή.

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

Πριν από το 1920 ο W.A. Briggs συνιστούσε τις αντισηπτικές ιδιότητες του γαριφαλόλαδου για την απολύμανση των χεριών των μαιευτήρων πριν τους τοκετούς και των χειρουργών πριν τις εγχειρήσεις.

Χρησιμοποιείται σε πολλά λικέρ, στην αρωματοποίηση, σε βερνίκια, κόλλες και στην κατασκευή... τυπογραφικού μελανιού. Οι Γερμανοί έβγαλαν ένα γενικό αναισθητικό με βάση το γαρίφαλο. Το ναρκωτικό αυτό καταργεί τις συνηθισμένες ενέσεις με φάρμακα πριν από την εγχείρηση και επιτρέπει στον εγχειρημένο να ξαναβρεί τις αισθήσεις του 15 ως 20 λεπτά μετά την αναισθησία (κατα τη γνώμη του Καντεάκ και του Μενιέ το μύρο του γαριφαλού ήταν προικισμένο με ναρκωτικές ικανότητες και το Λάβδανο του *Synderham* περιέχει σαν βοηθητικό όπιο). Δεν ξέρουμε αν αυτό το αναισθητικό είχε βγει στο εμπόριο (Valnet)

Γεντιανή

Γιά ν' ανοίξει την όρεξη,
και να τονώσει τους εξαντλημένους

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

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

Υπάρχουν περίπου 180 είδη Γεντιανής, που φυτρώνουν σ' όλα τα κλίματα και σ' όλες σχεδόν τις περιοχές. Στην Νότια Αμερική και τη Ν. Ζηλανδία το χρώμα των λουλουδιών της είναι κόκκινο, ενώ στην Ευρώπη μπλέ (υπάρχουν και κίτρινα και άσπρα αλλά είναι σπάνια). Το όνομά της το πήρε από τον *Γέντιο*, έναν αρχαίο βασιλιά της Ιλλυρίας (180-167 π.Χ.) που σύμφωνα με τον *Πλίνιο* και τον *Διοσκουρίδη*, ανακάλυψε την φαρμακευτική της αξία. Στον Μεσαίωνα χρησιμοποιήθηκε σαν *αντίδοτο σε δηλητήρια*.

Εδώ εξετάζουμε την *κίτρινη*, που ανθίζει μετά τα 10 της χρόνια και ζει περισσότερα από 50 χρόνια) και την *ωχρή, του Κώχ*.

Χρήσιμα μέρη: Οι ανθισμένες κορυφές και η ρίζα (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 31)

Πού τη βρίσκουμε: Η Γεντιανή του Κώχ και η κίτρινη φυτρώνουν σε ορεινούς βοσκότοπους, σε λιαζόμενες πλαγιές με όξινο έδαφος, φτωχό σε ασβέστιο (τέτοια μέρη υπάρχουν πολλά στον Παρνασσό, στον Ολυμπο, στην Οίτη και στην Θεσσαλία, την Ηπειρο και τη Μακεδονία)

Η *ωχρή* που βγάζει κυανά λουλούδια, ανθίζει από τον Απρίλιο μέχρι τον Ιούνιο. Τις ανθισμένες κορυφές της είναι καλύτερο να τις κόβουμε τις απογευματινές ώρες και να τις απλώνουμε άμεσα στη σκιά για να ξεραθούν. Όλα τα είδη Γεντιανής έχουν μία πικρή γεύση, ωστόσο έχουν τονωτικές ιδιότητες.

Από την *κίτρινη* Γεντιανή χρησιμοποιούμε φαρμακευτικά τη μακριά και παχιά ρίζα της, που τη μαζεύουμε το φθινόπωρο. Χρειάζεται αργή αποξήρανση, στη σκιά, για να μη χαλάσει. Συχνά πριν ξεραθεί κόβεται μακρόστενα, σε φέτες.

Αν θελήσετε να φυτέψετε Γεντιανή σε κήπο με σκληρό, ή και

αμμουδερό έδαφος δοκιμάστε με ρίζα, όχι με σπόρο.

Αν θελήσετε ν' αγοράσετε ξερή ρίζα μία ματιά στις διευθύνσεις που δημοσιεύουμε στις τελευταίες σελίδες.

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

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Οι πικρές ουσίες της Γεντιανής έχουν *τονωτική* επίδραση στο *πεπτικό σύστημα*. Ιδιαίτερα σε οργανισμούς εξαντλημένους από χρόνια αρρώστια του πεπτικού, αλλά και σε περιπτώσεις **υστερίας**.

Άριστο *χωνευτικό* σε περιπτώσεις **δυσπεψίας**, **ξινίλας** πολλών **ρεψιμάτων**.

Ορεκτικό

Αυξάνει ελαφριά την *πίεση* του αίματος. (Πολύ καλό σε περιπτώσεις **αναμίας**).

Άριστο φάρμακο για τον **Ικτερο**. *Χολαγωγικό*.

Εμμηναγωγό

Αντισηπτικό

Η Λαϊκή Θεραπευτική τη χρησιμοποιεί σαν *αντιπυρετικό* και για τούς πόνους των **ρευματισμών**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν *έγχυμα*: Ρίχνουμε 2 κουταλάκια ανθισμένες κορυφές σε ένα λίτρο βρασμένο νερό και τ' αφήνουμε 10 λεπτά, (*τονωτικό* και για την **ανορεξία**). Η βάζουμε ένα κουταλάκι φιλοκομμένη ρίζα σε ένα λίτρο νερό για 8 ως 12 ώρες και πίνουμε ένα φλιτζάνι μισή ώρα πριν φάμε (για **ανορεξία**, **δυσπεψία**, **χρόνια γαστρίτιδα**, **διάρροια** και **αναμία**)

Σαν *αφέψημα*: βράζουμε ρίζες.

Για τους πόνους των **ρευματισμών** μεταχειρίζονται στην Ηπειρο *κομπρέσες* με κοπανιστές ρίζες Γεντιανής με σκόρδο και λάδι (Λ. Σπίρου)

Ένα καλό *τονωτικό* για το στομάχι γίνεται με 60 γραμμάρια ρίζα Γεντιανής, 30 γραμμάρια φλούδες Πορτοκαλιού και 15 γραμμάρια σπόρους Κάρδαμου (που τους πολτοποιούμε). Όλα αυτά τα

βάζουμε σ' ένα φλιτζάνι με κονιάκ. Ένα κουταλάκι ανοίγει την όρεξη και βοηθάει την πέψη. Ίσως γι' αυτό στη Γερμανία και την Ελβετία χρησιμοποιείται πολύ η ρίζα της Γεντιανής στην παραγωγή αλκοολούχων ποτών. (M. Grieve).

Γκί

Κατεβάζει την αρτηριακή πίεση

Άλλα ονόματα: Μελιός, Μελιάς, Μηλιός, Μελάς, Ιξός, Ιξιός, Γκί.

Επιστημονική ονομασία: Viscum album

Ένας παράξενος θάμνος που φυτρώνει παρασιτικά πάνω σε κλαριά πολλών δέντρων, (σε μηλιές, βελανιδιές, λεύκες, φλαμουριές, έλατα, καστανιές και άλλα), θεωρείται από τα αρχαία χρόνια ιερό φυτό από τους Γερμανούς και τους Γάλλους. Όσοι έχουν διαβάσει τις περιπέτειες του φανταστικού, τρισχαριτωμένου Αστεριξ θάχουν προσέξει ότι οι Δρυίδες (οι σοφοί μάγοι) των αρχαίων Γαλατών μάζευαν κάθε χρόνο με ειδική ιεροτελεστία το μαγικό τους βότανο. Ε, λοιπόν, το βότανο αυτό ήταν το Γκί, που τόκοβαν με χρυσό δρεπάνι και ανατάραζαν μ' αυτό το νερό μιάς ιερής δεξαμενής. Ύστερα το νερό αυτό μοιραζόταν στους πιστούς χωρικούς για τη θεραπεία κάθε αρρώστιας και για γονιμότητα.

Όσοι μεγάλωσαν σε χωριά θα θυμούνται ότι από τους καρπούς του γκί έπαιρναν την κολλώδη ουσία, που έβαζαν στις ιξόβεργες ή ξόβεργες, για να πιάνουν πουλιά, αλλά, βέβαια, δεν μπήκε στα 100 πιο χρήσιμα βότανα και φυτά επειδή βοηθάει να πιάνουμε πουλιά. Μα, επειδή έχει μερικές πολύ χρήσιμες θεραπευτικές ιδιότητες.

Χρήσιμα μέρη: Η φλούδα και τα φύλλα (Πετάξτε τους μικρούς άσπρους καρπούς του, είναι επικίνδυνοι). Έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 23

Πού το βρίσκουμε: Όσοι κατοικούν κοντά σε περιοχές όπου υπάρχει Γκί καλό είναι να μαζέψουν μερικά κλαριά, στο τέλος του φθινοπώρου. (Καλύτερο θεωρείται το γκί που φυτρώνει πάνω στα κλαδιά της βελανιδιάς). Όσοι κατοικούν στην Αθήνα και δεν πάνε μακρινές εκδρομές, μπορούν να περιμένουν να τ' αγοράσουν τις παραμονές των Χριστουγέννων, (μιά και διαδόθηκε η συνήθεια να

πουλιούνται τότε κορφές ελάτων και κλαριά μυρτιάς, γκι και Ού) Κόβουμε τα φύλλα και τη φλούδα, τα πλένουμε, τα καθαρίζουμε, τ' αφήνουμε να ξεραθούν στη σκιά και τότε τα κλείνουμε σε γυάλινο ή πήλινο βάζο, που κλείνει καλά. Υπάρχει όμως κι άλλος τρόπος να διατηρήσουμε τα συστατικά του γκί. Θα τον βρήτε στο κεφάλαιο: Πώς χρησιμοποιείται.

Δραστικές ουσίες: Περιέχει τριτερπένια: Βισκόλες Α και Β και ένα γλυκοσιδίο της σαπωνίνης και Βισκοτοξίνη (Schauenberg-Paris). Τα κλαδιά του γκί είναι άσπρα και στυφά όσο είναι φρέσκα και πικρίζουν όταν ξεραθούν. Οι περισσότερες δραστικές ουσίες βρίσκονται στη φλούδα.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Το Γκί είναι αποτελεσματικό υποτασικό. Σε μικρές δόσεις προκαλεί ελάττωση της αρτηριακής πίεσης και των συμπτωμάτων της αρτηριοσκλήρωσης (ημικρανίες, ιλιγγίους, μούδιασμα, δύσπνοια, θόλωμα των ματιών, βόμβοι στ' αφτιά). Τονώνει τον καρδιακό μύ και αν δεν εξαφανίζεται τα συμπτώματα φέρνει μιά σημαντική βελτίωση. Σε μεγάλη δόση όμως είναι τοξικός για την καρδιά (Βοτανοθεραπευτική)

Περιφερικό αγγειοδιασταλτικό, καρδιοτονωτικό και σπασμολυτικό έχει χρησιμοποιηθεί μ' επιτυχία σε παροξυσμούς άσθματος.

Φημισμένο φάρμακο για τις νευρώσεις και την υστερία. Έχει την ίδια αποτελεσματικότητα με τη βαλεριάνα και συνδυάζεται μ' αυτή. Επίσης αποδείχτηκε ωφέλιμο σε συμπτώματα της κλιμακτηρίου, όπως οι εξάψεις, η δύσπνοια, ο κρύος ιδρώτας, η οξυθυμία, η μελαγχολία κ.α.

Διουρητικό, σε νεφρίτιδες, ουραιμία και την λευκωματοουρία που συνοδεύει την ψαμμίαση.

Με εξωτερική χρήση καταστρέφει ορισμένους όγκους (Schauenberg-Paris), αλλά δεν υπάρχουν λεπτομέρειες για τον τρόπο χρήσης. Ξέρουμε μόνο ότι κι από τ' αρχαία χρόνια ο Διοσκουρίδης και ο Γαληνός το χρησιμοποιούσαν για να διαλύουν αποστήματα.

Το συνιστούσαν κατά της επιληψίας οι Ιπποκράτης, Διοσκουρίδης, Γαληνός, Θεόφραστος, Πλίνιος, Παράκελσος, και άλλοι. Αργότερα χρησιμοποιήθηκε για την ίδια αρρώστια, σε συνδυα-

σμό με ρίζα βαλεριάνας. (Δεν τη θεραπεύει αλλά ελαττώνει τον αριθμό των κρίσεων).

Πώς χρησιμοποιείται:

Παίρνουμε 150 γραμμάρια φρέσκα φύλλα και βλαστάρια Γκί, τα κοπανάμε στο γουδι ή τα κόβουμε σε πολύ μικρά κομμάτια και τα βάζουμε σε δυό λίτρα βραστό νερό, για 12 ώρες. Πίνουμε ένα κουταλάκι τη μέρα.

Εγχυμα ή αφέψημα φύλλων και βλασταριών για κομπρέσες σε ρευματισμούς και νευρίτιδα. Μισή χούφτα φύλλα σε ένα λίτρο νερό (Mességué)

Βάζουμε 30 γραμμάρια γκι σε κάθε λίτρο άσπρο κρασί (όχι ρετσίνα) και ύστερα από 10 μέρες μπορούμε να πίνουμε από ένα κρασοπότηρο τη μέρα (αν δεν μάς πειράζουν τα οίνο-πνευματώδη, βέβαια).

Βράζουμε 60 γραμμάρια κοπανισμένο φυτό σε ένα φλιτζάνι νερό και πίνουμε μιά κουταλιά της σούπας, μερικές φορές τη μέρα. (M. Greive)

Γκι περιέχουν αρκετά γαληνικά φαρμακοσκευάσματα που μπορεί να σας δώσει ο γιατρός.

Για την **επιληψία** και τις **νευρικές παθήσεις** μπορούμε να ξεράνουμε Γκί να το κάνουμε σκόνη και να παίρνουμε μιά δόση 30 κόκων κάθε 6 ώρες. (Cazin. Plantes Médicinales)

Παρενέργειες: Το Γκί σε μεγάλες δόσεις είναι τοξικό. Προκαλεί χάσιμο των αισθήσεων και προσβάλλει το νευρικό σύστημα. Γι' αυτό επιτρέπεται να χρησιμοποιούμε μόνο τα πράσινα μέρη του (βλαστάρια, φύλλα) και μόνο με τις δόσεις που περιγράφουμε. Ο Μεσσεγκέ μάλιστα λέει πως η χρήση του Γκί πρέπει να είναι μόνο εξωτερική.



Γκί να μη παραξενευτήτε από την έγχρωμη εικόνα του Γκί, γιατί μπήκε στη σελίδα όπου δημοσιεύονται τα φυτά που μπορούμε να φυτέψουμε στον κήπο, στη βεράντα ή στα μπαλκόνι, ενώ αυτό φυτρώνει μόνο του στα κλαδιά μεγάλων δέντρων, διευκρινίζουμε ότι απλά δεν υπήρχε χώρος σε άλλη σελίδα...

Γκίνσενγκ

Πανάκεια για κάθε αρρώστια ή...

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

Επιστημονική ονομασία: Panax Ginseng.

Ο Πάναξ, όπως είναι το βοτανολογικό όνομα του Γκίνσενγκ θεωρείται στην Κίνα εδώ και 5.000 ή ίσως και 7.000 χρόνια, σαν πραγματική πανάκεια, που γιατρεύει όλες τις αρρώστιες. Και είναι αλήθεια ότι δεν υπάρχει άλλο φυτό που να αντιμετωπίζεται με τόσο δέος από τους λαούς της Ανατολής όσο αυτό, που θεωρούν ότι *ξαναφέρει τη χαμένη ζωτικότητα*. Μιά και τα τελευταία χρόνια έπαψε να είναι υπόθεση των Κινέζων και πουλιέται σ' όλες τις χώρες - και στην Ελλάδα - καλό είναι να γνωρίσουμε τις ιδιότητες που του αποδίδονται καθώς και τα «υπέρ» και τα «κατά» του. Και το πρώτο που πρέπει να μάθουμε είναι ότι όλα όσα θαυματοουργά λέγονται για το «Γκίνσενγκ» αφορούν τις άγριες ρίζες του και όχι τις καλλιεργημένες που κυκλοφορούν παντού στο εμπόριο.

Σήμερα το Γκίνσενγκ καλλιεργείται σε μεγάλες ποσότητες στην Κορέα και στέλνεται σ' όλο τον κόσμο. Καλλιεργείται όμως και στην Αμερική και τη Σοβιετική Ένωση.

Στη Σοβιετική Ένωση το Γκίνσενγκ (εκεί ονομάζεται *Ελευθερόκοκκος*) χρησιμοποιείται από τους αθλητές και τους αστροναύτες. Η πίστη για τις ικανότητες του φυτού ενισχύθηκε από τα πειράματα που έγιναν από τον καθηγητή Israel Brekham, στο Βλαδιβοστόκ, στις αρχές της δεκαετίας του 1970. Ο καθηγητής αυτός έδωσε Γκίνσενγκ σε 50 νεαρούς στρατιώτες και σε άλλους 50 έδωσε μιά παραπλανητική αρωματική ουσία. Οι στρατιώτες έτρεξαν σ' έναν αγώνα 3 χιλιομέτρων κι ο Brekham παρατήρησε ότι εκείνοι που πήραν Γκίνσενγκ ήταν κατά 53 δευτερόλεπτα πιο γρήγοροι.

Ο καθηγητής F. Sandberg του Πανεπιστημίου της Ουψάλα, στη Σουηδία, βρήκε το Γκίνσενγκ αποτελεσματικό στην απόδοση των φοιτητών του πανεπιστημίου. Οι Σουηδοί ερευνητές βρήκαν ότι η επίδραση του Γκίνσενγκ μοιάζει μ' αυτή της καφεΐνης. Τα αποτελέσματα του Γκίνσενγκ που δόθηκε σε νοσοκόμες που έκαναν νυχτερινή βάρδια ήταν σχεδόν όμοια. Αισθάνονταν πιο ενεργητικές, έκαναν καλύτερα την δου-

λειά τους, πιά γρήγορα. Δεν μπόρεσαν όμως να κοιμηθούν την επομένη μέρα.

Τελευταία, άλλοι γιατροί στο πανεπιστήμιο Τουρκού της Φινλανδίας ανακάλυψαν ότι η διεγερτική επίδραση του Γκίνσενγκ στο νευρικό σύστημα οφείλεται στην επίδραση των *Σαπωνινών* που περιέχει. Αυτές διεγείρουν τον φλοιό των επινεφριδίων, που παράγει *Κορτιζόνη* και θηλυκές ή αρσενικές *σέξ ορμόνες*. Ο κορτιζόνη είναι απαραίτητη στους ανθρώπους και τα ζώα για να αντιμετωπίσουν το στρες.

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



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

Ένας Κινέζος φαρμακοποιός στη Νέα Υόρκη πούλησε τελευταία μία ρίζα Γκίνσενγκ προς 10.000 δολάρια (700 χιλιάδες δραχμές). Στη Μόνιμη Γεωργική Εκθεση της Σοβιετικής Ένωσης υπάρχει μια ρίζα, που η αξία της υπολογίζεται σε ενάμισι εκατομμύριο δραχμές.

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

Στην Κίνα οι γεροντότεροι επενδύουν τα χρήματά τους αγοράζοντας τις ακριβότερες ρίζες Γκίνσενγκ, που συνήθως πουλιούνται σε μικρά ξύλινα κιβώτια, τα οποία, μερικές φορές, είναι ντυμένα με μόλυβδο «για να διατηρηθούν οι ακτινοβολίες που φεύγουν από τη ρίζα». Επίσης η ίδια

η ρίζα τυλίγεται με αλουμινοχαρτό ενώ άλλοι την διατηρούν μέσα σε μπράντυ για χρόνια και η οικογένεια πίνει λίγο σε ειδικές περιπτώσεις ή προσφέρουν στους πιο τιμώμενους επισκέπτες.

Οι Κινέζοι αφηγούνται περιπτώσεις που διάφορα άτομα ενώ ήταν στα τελευταία τους έγιναν καλά με το Γκίνσενγκ και ξαναγύρισαν στις δουλειές τους. Αυτό το συνοψίζει έτσι παραστατικά ο σέρ Εντβιν Αρνολντ, στο βιβλίο «*Το φώς της Ασίας*»:

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

Άλλοι όμως έχουν αντίθετη γνώμη. Μιά εκθεση του Ινστιτούτου «Σμιθ-όνιαν» αναφέρει ότι:

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

Χρήσιμα μέρη: Η ρίζα του. Η μακριά, ευλύγιστη ρίζα του άγριου Γκίνσενγκ συνήθως έχει δυο παχιά σκέλη από τα οποία ξεπηδούν πολλά μικρά ριζώματα. Στην κορυφή της ρίζας υπάρχει ο «λαιμός», που στην πραγματικότητα είναι ένα μικρό ριζώμα. Πολλές ρίζες έχουν σχήμα ανθρώπου. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 31). Η γεύση της ρίζας είναι ελαφρά πικρή με κάποια αρωματική γλυκάδα. Καθώς μεγαλώνει, κάθε χρόνο, στην προσπάθεια να χωθεί βαθιά στο χώμα αφήνει κι από μία ρυτίδα στο «λαιμό» κι απ' αυτές βρίσκουν την ηλικία του φυτού. Ένας Σοβιετικός ειδικός, ο Γκρουσβίτσκυ, υποστηρίζει ότι βρήκε μία ρίζα που οι ρυτίδες της έδειχναν ότι το φυτό είχε ζήσει 400 χρόνια. Η άγρια ρίζα είναι τελείως διαφορετική από του Γκίνσενγκ που καλλιεργείται. Μπορείτε να την λυγίσετε ώστε να διπλωθεί στα δυο χωρίς να σπάσει, έχει δυνατό άρωμα και διαφορετική γεύση, ενώ του καλλιεργημένου είναι κοντόχοντρη και λιπόσαρκη. Φυσικά πολλοί προσπάθησαν να καλλιεργήσουν με σπόρους φυτά στα δάση ώστε να βγούν άγρια, αλλά χωρίς επιτυχία.

Πού το βρίσκουμε: Ευδοκίμει στα απάτητα δάση των βουνών της βόρειας εύκρατης ζώνης της Άπω Ανατολής, ανάμεσα στον 35ο και τον 45ο παράλληλο της Γής. Στις χώρες αυτές υπάρχουν

αρκετοί επαγγελματίες συλλέκτες που ψάχνουν στα άγρια βουνά με την ελπίδα ότι και μία μόνο ρίζα αν βρούν θα σωθούν για όλη τους τη ζωή από τα λεφτά που θα πάρουν. Αλλά καλλιεργούνται κυρίως στην Κορέα, στις ανατολικές πολιτείες της Αμερικής και τη Σοβιετική Ένωση. Αυτό που κυκλοφορεί σ' όλη την Ευρώπη προέρχεται από την Κορέα, (που το μεγαλύτερο μέρος της καλύπτεται σήμερα από καλλιέργειες Γκίνσενγκ). Θα το βρείτε σχεδόν σε κάθε φαρμακείο και στα καταστήματα υγιεινών τροφών, συσκευασμένο σε φακελάκια, πακετάκια και μπουκαλάκια, τεμαχισμένο και τριμμένο, έτοιμο να γίνει έγχυμα και σε κομματάκια που μασιούνται...

Δραστικές ουσίες: Γκινσενγκοσιΐδια ή Παναξοσιΐδια (δηλαδή Τριτερπενικά σαπωνοσιΐδια), Παναξατριόλη, ένας τριεστέρας, αιθέριο λάδι και σαπωνίνες.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

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

Χρησιμοποιείται για να προληφθεί η **κούραση**, ο **πονοκέφαλος**, η **εξάντληση**, η **αμνησία** και οι άσχημες συνέπειες των γερατειών.

Συμπληρώνει τις **θεραπείες** σε ασθένειες της καρδιάς, των νεφρών, των νεύρων και του κυκλοφοριακού συστήματος.

Θεραπεύει τη **σεξουαλική ανικανότητα των γερόντων** και λύνει τα συνηθισμένα προβλήματα της **εμμηνόπαυσης**.

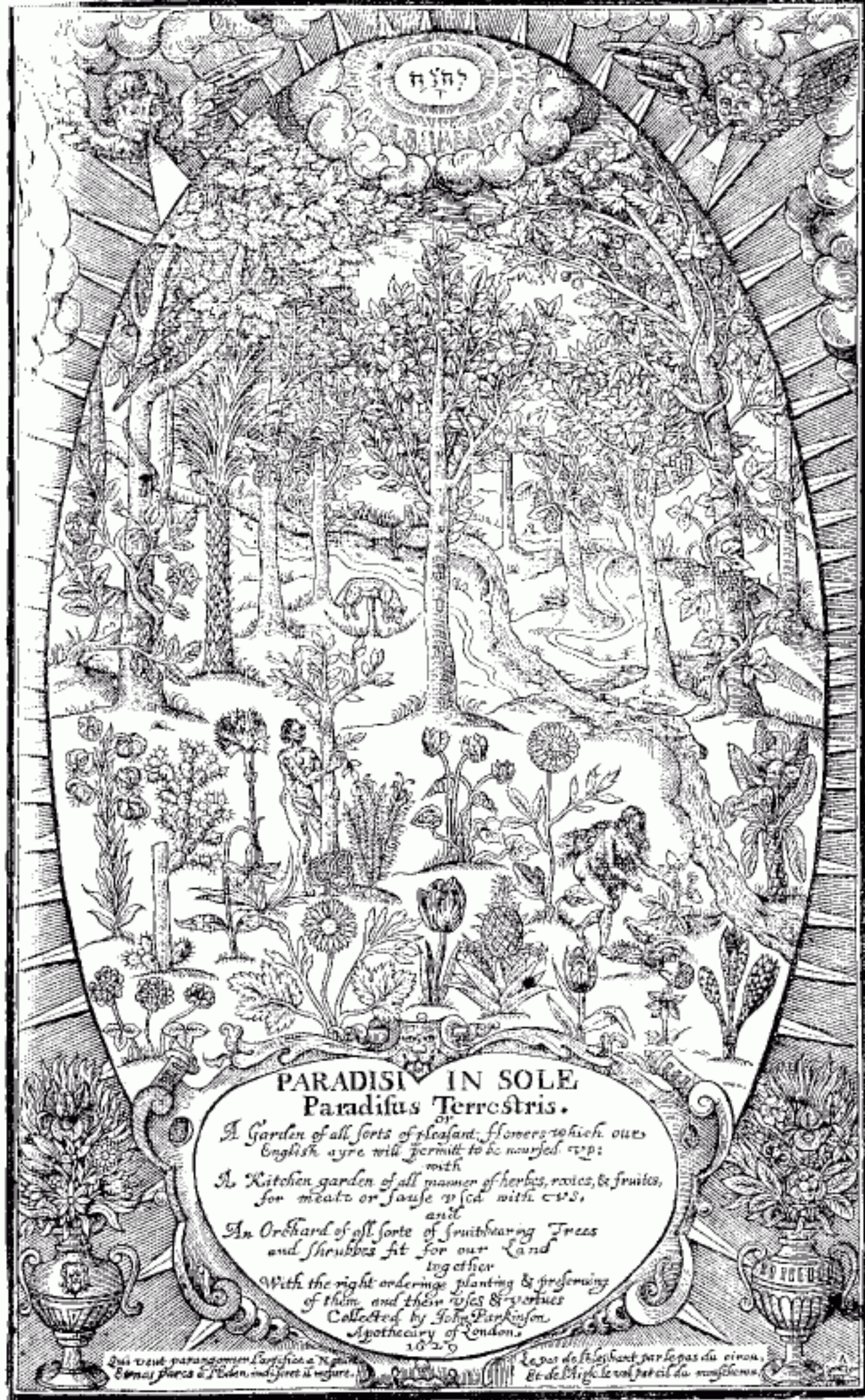
Οι δυναμωτικές και τονωτικές του ιδιότητες το κάνουν πολύτιμο τονωτικό του κεντρικού νευρικού συστήματος. Εξαλείφει την αίσθηση της **κούρασης** και βοηθάει όσους πάσχουν από **αναιμία**, **γενική αδυναμία**, **ανορεξία**, **κατάθλιψη**, **εξάντληση**.

Στη Σοβιετική Ένωση οι γιατροί το χρησιμοποιούν, με την άδεια του Κράτους, σαν τονωτικό, διεγερτικό και διουρητικό φάρμακο.

Συνιστάται ευρύτατα για την **εξισορρόπηση του σάκχαρου** στο αίμα και στο μεταβολισμό των **διαβητικών** και άλλων εσωτερικών μεταβολικών ασθενειών.

Χρησιμοποιείται στη θεραπεία της **αναιμίας**, της **αϋπνίας**, των

Σελίδα από βοτανολογικό βιβλίο του 16ου αιώνα.



νευρασθενειών, της **γαστρίτιδας**, σε συνδυασμό με άλλα βότανα.

Ακόμη, το Γκίνσενγκ έχει τη φήμη ότι δρά άμέσως κατά του **άγχους**. Γι' αυτό τα κινέζικα και τα βιετναμικά στρατεύματα κουβαλούσαν μαζί τους πάντα ρίζες Γκίνσενγκ, γιά να αποτρέψουν το άγχος και το σόκ σε περίπτωση που θα τραυματίζονταν στη μάχη. Ενώ οι διπλωμάτες που έχουν περάσει από την Ανατολή το παίρνουν γιά να παραμείνουν ξάγρυπνοι όλη νύχτα στις μαραθώνιες συζητήσεις τους. (Ο Χένρυ Κίσιγκερ το έπαιρνε γιά να καταπολεμά το στρές).

Αν δηλαδή το Γκίνσενγκ κάνει πραγματικά έστω και τα μισά απ' όσα ισχυρίζονται όλοι αυτοί τότε πρέπει να είναι αντάξιο της φήμης του, αλλά...

Το Γκίνσενγκ είναι ένα ακριβό εμπορικό προϊόν, που αν δεν συνοδευόταν από τη φήμη ότι γιατρεύει τα πάντα δεν θα είχε λόγο να πουλιέται. Δηλαδή, χωρίς να κατηγορούμε τους διαφημιστές του, έχουν κάθε συμφέρον να φουσκώνουν τα πράγματα.
Πού βρίσκεται η αλήθεια;



Χαρακτηριστικό σχόλιο γιά το Γκίνσενγκ, από το περιοδικό της Γαλλικής Ένωσης Προστασίας Καταναλωτών *Que Choisir*, τεύχος Σεπτεμβρίου 1982.

Η παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική λέει ότι το Γκίνσενγκ «*ξεναφέρει πίσω τις τυχόν χαμένες πέντε αισθήσεις, τονώνει την ψυχή, απομακρύνει τον φόβο, απομακρύνει τις τοξικές ουσίες, καθαρίζει τα μάτια, «ανοίγει» την καρδιά, καλυτερεύει την σκέψη. Η συνεχής χρήση του δυναμώνει το σώμα και παρατείνει τη ζωή»*

Η Κινέζικη φαρμακοποιία Pen-Isha ο Kang nu λέει ότι «*το Γκίνσενγκ σε*

*συνδυασμό με το *Cimicifuga heracleifolia* δυναμώνει τους πνεύμονες, μαζί με το *Τζιντζερ* δίνει δύναμη, σε συνδυασμό με το *Γλυκάνισο αυξάνει την αντίδραση του οργανισμού, και τον γεμίζει με ενεργητικότητα»*.*

Δηλαδή **δεν γιατρεύει αλλά τονώνει**. Όλες αυτές οι χρήσεις του Γκίνσενγκ είναι «*ανοικοδομητικές*» και όχι θεραπευτικές. Όπως είπε μάλιστα ένας εκπρόσωπος του Βρετανικού Υπουργείου Υγείας σε μεγάλο αγγλικό περιοδικό, τον Αύγουστο του 1980 «*είναι άχρηστο σαν θεραπευτικό φάρμακο, βρίσκεται όμως στη σύνθεση πολλών παρασκευασμάτων γιά τη θεραπεία διαφόρων ασθενειών*». Γι' αυτό χρησιμοποιείται κυρίως γιά να δώσει δύναμη στα εξασθενημένα από την ασθένεια όργανα και να επισπεύσει την ανάρρωση. Ο Chieh-pin Chang περιέγραφε περί τις 500 θεραπείες που περιείχαν Γκίνσενγκ γιά κάθε ασθένεια σ' ένα βιβλίο γραμμένο 1.000 χρόνια πριν.

Υπάρχουν όμως **περιορισμοί** ως προς το στάδιο της αρρώστιας κατά την οποία μπορεί να δοθεί το Γκίνσενγκ. Αν δοθεί πολύ νωρίς η ενέργειά του θα δώσει δύναμη στην αρρώστια αντί στην αντίσταση του σώματος.

Το Γκίνσενγκ υπάρχει σαν συστατικό σε περισσότερα από 100 ανατολικά φάρμακα γι' αυτό οι δυτικές χώρες του έδωσαν τη φήμη ότι θεραπεύει τα πάντα. Ενώ κανένας Κινέζος γιατρός δεν έχει πει ότι το Γκίνσενγκ γιατρεύει τα πάντα.

Ποιοί μπορούν να παίρνουν Γκίνσενγκ, πότε και γιατί:

Παίρνετε το Γκίνσενγκ γιά ένα μήνα μόνο. Κάνετε διακοπή δυό μηνών και μετά ξαναπάρτε το. Εξαιρέση αποτελούν αυτοί που έχουν κάποια χρόνια αρρώστια. Αυτοί μπορούν να το παίρνουν συνέχεια.

Εκείνοι που υποφέρουν από **στρές, αδυναμία** κλπ. μπορούν να το παίρνουν γιά δυό μέρες κάθε τόσο.

Τα άτομα που είναι **υπερ-ενεργητικά, νευρικά, τεντωμένα υστερικά, σχιζοφρενικά ή μανιακά δεν πρέπει να παίρνουν Γκίνσενγκ**. Τα νεαρά και ζωντανά άτομα δεν θα κερδίσουν τίποτα παίρνοντας Γκίνσενγκ. **Δεν πρέπει ποτέ** να το παίρνουν άτομα που έχουν πολύ ή λίγο πυρετό.

Δεν πρέπει ποτέ να το παίρνετε μαζί με διεγερτικά (συμπεριλαμβάνεται και ο καφές) ή κατά την περίοδο που κάνετε κάποια θεραπεία με ορμόνες ή αντιψυχωτικά φάρμακα.

Δεν έχει αποδειχθεί ότι έχει παρενέργειες όταν παίρνεται μαζί με άλλα φάρμακα αλλά καλύτερα θα ήταν να συνηνεθηθείτε με ένα γιατρό.

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν αφέψημα, σαν έγχυμα, σαν βάμμα (το ανακατεύουμε με αρωματικά ελιξίρια ή με δυναμωτικά κρασιά). Πιο άμεσο αποτέλεσμα όμως έχουμε όταν μασάμε μικρά κομμάτια ρίζας ή βάζουμε λίγη σκόνη κάτω από τη γλώσσα.

Παρενέργειες: Αν όσα είπαμε ενθαρρύνουν ορισμένους να παίρνουν Γκίνσεγκ για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα δεν θα είναι δική μας η ευθύνη. Γιατί όπως διαβάσαμε σε πρόσφατο άρθρο των «*Κυριακάτικων Τάμης*» ο Δρ. R. Siegel, του τμήματος ψυχολογίας του πανεπιστημίου της Καλιφόρνιας στο Λος Άντζελες αναφέρει τα αποτελέσματα ατόμων που το πήραν για ένα μήνα ή περισσότερο: Ένας στους τρεις παρουσίασε **διάρροια** το πρωί, ένας στους τέσσερις **δερματοπάθειες** και ένας στους πέντε παρουσίασε **αϋπνία** και **νευρικότητα**. Επίσης το ένα από τα πέντε άτομα υπέφερε από **μεγάλη πίεση του αίματος**, πράγμα **πολύ επικίνδυνο** για ένα άτομο που και χωρίς το Γκίνσεγκ είχε ήδη υψηλή πίεση.

Γλυκάνισο

Για δυσπεψία, στομαχόπονους, αέρια

Άλλα ονόματα: Άνισο. Άνισο το τράγιο. Πιμπινέλλα. Γλυκανθίς. Καυκαλίδα. Πιμπενέλη η κοινή.

Επιστημονική ονομασία: *Pimpinella anisum*

Οι σπόροι του Γλυκάνισου δεν δίνουν μόνο το θαυμάσιο άρωμά τους στα φαγητά και τα είδη αρτοποιίας, αλλά και μερικές αξιόλογες θεραπευτικές τους ιδιότητες, που έχουν σχέση με τη χώνευση. Δηλαδή βοηθούν στην αφομοίωση των τροφών από τον οργανισμό και στην αποβολή των αερίων που φουσκώνουν το έντερο ή το στομάχι. Αυτές τις ιδιότητες τις εκτιμούσαν ιδιαίτερα οι Ρωμαίοι, γι' αυτό συνήθιζαν, μετά τα πλουσιοπάροχα γεύματά τους να τρώνε ένα κέικ που περιείχε Γλυκάνισο!

Στην Αυστρία και σε άλλες ευρωπαϊκές χώρες χρησιμοποιούν πολύ το Γλυκάνισο στα κέικ, στο ψωμί, σε διάφορα φαγητά και γλυκά και ιδιαίτερα στις χριστουγεννιάτικες λιχουδιές.

Με σπόρους Γλυκάνισου αρωματίζουν το ούζο, διάφορα λικέρ και τα τονωτικά φάρμακα. Με φύλλα αρωματίζουν σούπες, σαλάτες, χορτόπιτες και κάθε είδους πίτες. Με το αιθέριο λάδι του αρωματίζουν μερικά σαπούνια πολυτελείας και οδοντόκρεμες.

Χρήσιμα μέρη: Κυρίως οι σπόροι. Αλλά και τα φύλλα του. Και το αιθέριο λάδι του. (Έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 30).

Που το βρίσκουμε: Καλλιεργείται σ' όλες τις μεσογειακές χώρες και στη Σοβιετική Ένωση. Στη χώρα μας φυτρώνει μόνο του σ' όλα σχεδόν τα νησιά μας αλλά και εισάγονται οι σπόροι του. Το πιο πρακτικό είναι να φυτέψετε λίγους σπόρους σε δύο γλάστρες, την άνοιξη. Το φυτό είναι πολύ αρωματικό, ανθίζει το καλοκαίρι και ζει ένα χρόνο. Μπορείτε να κόψετε και να ξεράνετε τα φύλλα του πριν ανθίσει για να τάχετε τον χειμώνα. Όσο για τους σπόρους πρέπει να τους μαζέψετε το φθινόπωρο και να τους φυλάτε σε ξερό μέρος, μέσα σε γυάλινο δοχείο χρωματιστό, ή μακριά από φως. Να προτιμάτε να φυλάτε άσπαστους τους σπόρους και να τους αλέθετε σε μικρό μίξερ μπαχαρικών όταν πρόκειται να τους χρησιμοποιήσετε. Σπόρους θα βρείτε στα μαγαζιά που πουλάνε μπαχαρικά και στα γεωργικά είδη.

Δραστικές ουσίες: Οι σπόροι του Γλυκάνισου περιέχουν Χολίνη και αιθέριο λάδι, το οποίο αποτελείται από *Ανεθόλη*, (ανετόλη) *Εστραγόλη*, αζωτούχες ουσίες, *Μεθυλχαβικόλη*, *Ανισοκετόνη*, *Τερπίνη*, ρητίνες.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Πάνω από όλα το Γλυκάνισο χρησιμοποιείται για να βοηθάει την πέψη, να διώχνει τη **δυσπεψία** προλαβαίνει και ανακουφίζει από τον τυμπανισμό της κοιλιάς γι' αυτό και θεωρείται από την ιατρική σαν ένα από τα αποτελεσματικότερα αντιφουσητικά. Φυσικά διώχνει και τον **στομαχόπονο**, την **αεροφαγία**, τους **νευρικούς εμετούς**.

Χρησιμοποιείται επίσης στους **παιδικούς κολικούς**. Θεωρείται **διεγερτικό** της καρδιάς, του συκωτιού, των πνευμόνων, του μυαλού και μαζί **καταπραυντικό**.

Στις **λεχώνες** δίνουν πρωί και βράδυ από μία κουταλιά κοπανισμένους σπόρους, ή ένα πυκνό αφέψημα για να κατεβάσουν πολύ γάλα.

Είναι διουρητικό, σπασμολυτικό. Λιγότευει τους πόνους των εμμήνων. Καταπραύνει το βήχα και τις κρίσεις άσθματος. Καταπολεμά την ψυχρότητα και ανικανότητα ^(Valnet)

Πολύ χρήσιμο: Αν ρίξετε σπόρους Γλυκάνισου σε ένα δοχείο με ταγγό λάδι, μέσα σε 3-4 μέρες διώχνουν την ταγγή μυρωδιά και γεύση.

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν αφέψημα: Για τα προβλήματα του στομαχιού βράζουμε ένα κουταλάκι φύλλα ή σπόρους Γλυκάνισου σ' ένα φλιτζάνι νερό και αφού σουρώσουμε, πίνουμε το αφέψημα ζεστό δυό φορές την ημέρα. Ή μπορούμε να πιούμε 2-3 σταγόνες Ανισόλαδου σε μία κουταλιά μέλι. Για τους **κολικούς**, βράστε 1 κουταλάκι σπόρους σε ένα ποτήρι γάλα για 10 λεπτά. Στραγγίστε το και πιείτε το. Για τον **βρογχικό κατάρρου** βράζουμε, μαζί με το *Γλυκάνισο* και *Μάραθο*.

Σαν έγχυμα: Ρίξτε 1 κουταλιά τσαγιού σπασμένους σπόρους Γλυκάνισου σε μισό ή ένα φλιτζάνι βραστό νερό. Αφήστε το για 10 λεπτά και μετά στραγγίστε το. Πίνετε ένα με ενάμισι φλιτζάνι την ημέρα. Εκτός από άλλα ανακουφίζει κι από τις κρίσεις **άσθματος**. Για την **αυπνία** πιείτε λίγους σπόρους Γλυκάνισου σ' ένα ποτήρι ζεστό γάλα, λίγο πριν πάτε για ύπνο. Το έγχυμα που γίνεται από ίσα μέρη Γλυκάνισου, Κύμινου και Μάραθου είναι ένα θαυμάσιο *απολυμαντικό των εντέρων*.

Όταν **πονούν τα δόντια** ρίξτε λίγες σταγόνες αιθέριο έλαιο Γλυκάνισου σε ένα φλυτζανάκι νερό και κάνετε *μπουκάλια*.

Ένα **χωνευτικό λικέρ** (που ανακουφίζει και από την **αεροφαγία**) γίνεται αν βάλουμε για έξι βδομάδες σε ένα λίτρο ούζου 500 γραμμάρια ζάχαρη, 40 γραμμάρια σπόρους Γλυκάνισου κοπανισμένους και ένα γραμμάριο Κανέλλα. Ύστερα το φιλτράρουμε.

Παρενέργειες: Αν το πάρουμε σε μεγάλες δόσεις και για πολύ καιρό γίνεται *ναρκωτικό* με άσχημα αποτελέσματα, από επιβράδυνση της κυκλοφορίας του αίματος μέχρι έγκεφαλική συμφόρηση ^(Candeac και Meunier)

Γλυκόριζα

Γιά το έλκος του στομάχου και τον βήχα

Άλλα ονόματα: Γλυκορίζι. Γλυκίριζα η άτριχος, Γλυκίριζα η λεία. Αγγλικόριζα. Κολιά. Ρεγολίτσα.

Επιστημονική ονομασία: Glycyrrhiza glabra.

Ο Θεόφραστος (τον 3ο αιώνα π.Χ.) μίλησε για την Γλυκόριζα που καλλιεργούσαν οι Σκύθες και ήταν φάρμακο για το άσθμα, τον ξερόβηχα και όλες τις ασθένειες του στήθους. Είναι το αυτοφυές φυτό, που από το συμπυκνωμένο χυμό της ρίζας του παρασκευάζουμε τη «Γιάμπολη», δηλαδή την πρώτη ύλη για τις *μαύρες παστίλιες* για το λαιμό και τον βήχα. Στην Ιταλία έχουν δημιουργηθεί ειδικά εργοστάσια για την εκμετάλλευσή της και παράγουν διάφορα φάρμακα, καραμέλες και «στικ».

Η Γιάμπολη που βγαίνει από το εκχύλισμα της Γλυκόριζας δεν χρησιμοποιείται μόνο στη φαρμακοποιία (όπου γλυκαίνει τις θεόπικρες γεύσεις πολλών φαρμάκων), αλλά και στη ζαχαροπλαστική και την αρτοποιία (την προσθέτουν στις φρυγανιές για *διαβητικούς*). Ακόμη χρησιμοποιείται για την κατασκευή χρωμάτων, σινικής μελάνης και χαρτιού (Λ. Σπύρου), τσίχλας και σιροπιών.

Η Γλυκόριζα χρησιμοποιείται και σε μερικές *μπίρες*, για να έχουν περισσότερη πυκνότητα και μαύρο χρώμα. Κι όταν βγάλουν απ' αυτήν ό,τι έχουν να βγάλουν, πάλι δεν πετάνε ό,τι απομείνει. Στην Αμερική άρχισαν τελευταία να χρησιμοποιούν τα κατάλοιπα της Γλυκόριζας για την κατασκευή κιβωτίων, γιατί βρέθηκε ότι είναι πολύ ανθεκτική πρώτη ύλη.

Και η Κίνα χρησιμοποιεί πολύ την Γλυκόριζα που παράγεται σε αφθονία σε βόρειες της επαρχίες. Πολλά ιατρικά παρασκευάσματα γίνονται απ' αυτήν που θεωρούνται όχι μόνο *τονωτικά* αλλά και *ανανεωτικά* του οργανισμού και πολύ θεραπευτικά.

Όταν μασάμε φρέσκια Γλυκόριζα καθαρίζουν τα δόντια και καταστρέφονται διάφορα μικρόβια που ζουν στις ρίζες τους. Αλλά έχει μείνει στην ιστορία ότι τα δόντια του Μεγάλου Ναπολέοντα είχαν μαυρίσει επειδή μασούσε όλη την ώρα κομμάτια Γλυκόριζας.

Χρήσιμα μέρη: Οι ρίζες της (Ωμή, όπως λέει ο γιατρός Ι. Χαβάκης είναι τοξική, αλλά όταν ξεραθεί στον ήλιο ή σε φούρνο χάνει την τοξικό-

τητά της). Έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 15.

Πού τη βρίσκουμε: Ευδοκίμει στην τροπική Αμερική, την Ιταλία, την Ισπανία, την Περσία, τη Μικρά Ασία και σε διάφορες περιοχές της Ελλάδας, από το Άγιο Όρος μέχρι την Κρήτη. Είναι αυτοφυές φυτό, που αναπτύσσεται σε θερμές, αμμώδεις περιοχές και σε λιβάδια. Τις ρίζες τις παίρνουμε το φθινόπωρο από τα άγρια φυτά (πρέπει να είναι πάνω από 3 χρονών), αλλά το ίδιο κατάλληλα είναι και τα φυτά που μπορούμε να πάρουμε από τον βοτανικό κήπο και να φυτέψουμε στο κτηματάκι, αν έχουμε κι αν μας κάνει κέφι. Αλλιώς πρέπει ν' αναζητήσουμε Γλυκόριζα στα μεγάλα φαρμακεία και στους καλούς βοτανοπωλητές. Πουλιέται σε διάφορες μορφές.

Δραστικές ουσίες: Η Γλυκόριζα περιέχει *Γλυκυριζίνη* (ένα σαπωνοσίδιο που είναι 50-60 φορές γλυκύτερο από την κοινή κρυσταλλική ζάχαρη, *Ταννίνη*, Γλυκόζη, Καλαμοσάκχαρο, *Γλυκορριζικό οξύ*, άλατα Ασβεστίου και Μαγνησίου, *Ασπαραγίνη* καθώς και στεροειδή (οιστρογόνα) που βοηθούν τη δραστηριότητα των ωοθηκών.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Η κυριότερη δράση του *μαύρου εκχυλίσματος* Γλυκόριζας, που θα βρήτε σε φαρμακεία, είναι *αντιφλεγμονώδης, αντιβηχική, μαλακτική και αποχρεμπτική*. Γι' αυτό δίνεται σε **πνευμονίες, βρογχίτιδες, βήχα, ρινοφαρυγγίτιδα, άσθμα** κλπ.

Η σύγχρονη θεραπευτική τη χρησιμοποιεί για τη θεραπεία **γαστρικών ελκών**, γιατί επηρεάζει τις γαστρικές εκκρίσεις. Δύο από τα φάρμακα για το έλκος, το *Bioastron* και το *Duogastron* παρασκευάζονται με γλυκυριζίνη. (Γιατρός Ι. Χαβάκης). Στη βασιλική φαρμακευτική Εταιρία του Λονδίνου υπάρχουν στοιχεία ότι η Γλυκόριζα θεραπεύει τα έλκη.

Είναι *σπασμολυτική*, χρήσιμη σε **αεροφαγία**.

Και *διουρητική*. Γι' αυτό συνιστάται σε περιπτώσεις **πέτρας στο νεφρό και χολοκυστίτιδα**.

Αντιδιαβητική

Από την εποχή του Ιπποκράτη έδιναν Γλυκόριζα σ' όποιον υπέφερε από **υδρωπικία** (M. Griene).

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν **ζεστό ρόφημα** για τον **βήχα**, τη **βραχνάδα** του λαιμού, **κρυσ-**



Ζωγραφική αναπαρασάση Γλυκόριζας, από το βιβλίο του John Parkinson *Paradisi in Sole*, 1629.

λογήματα κ.ά.

Σκόνη Γλυκόριζας, τρεις φορές την ημέρα από ένα κουταλάκι για το **έλκος του στομαχιού**.

Στο *αφέψημά* της μπορούμε να προσθέσουμε και *Λιναρόσπορους*, για τη θεραπεία **επίμονου βήχα, πονεμένου λαιμού και λαρυγγίτιδας**. Τότε βράζουμε 25 ως 30 γραμμάρια ρίζα, χωρίς φλούδα, σε 2 φλιτζάνια νερό για λίγα λεπτά. Ή, όπως συνιστά ο δρ. Malone, βάζουμε ένα κουταλάκι *Λιναρόσπορους*, 30 γραμμάρια *Γλυκόριζα* και 100 γραμμάρια *Σταφίδες* σε 2 λίτρα (ή 8 φλιτζάνια) νερό. Το βράζουμε μέχρι να μείνει το μισό, του προσθέτουμε 100 γραμμάρια *μέλι* και μιά κουταλιά *χυμό λεμονιού ή ξίδι*. Πίνουμε ένα φλιτζάνι απ' αυτό, λίγο πριν πάμε για ύπνο και αν ο βήχας μας ξαναενοχλήσει πίνουμε λίγο ακόμη.

Κρύο ρόφημα από ένα φλιτζάνι, δυό φορές τη μέρα, για όσους πάσχουν από **βαριά μελαγχολία** κι όσους έχουν **βραχνάδα**.

Παρενέργειες: Μερικοί άνθρωποι που έτρωγαν τακτικά και σε μεγάλη ποσότητα Γλυκόριζα απέκτησαν αυξημένη πίεση, πονοκέφαλους και μυϊκή αδυναμία. ^(Ruth Winter) Γι' αυτό έχει καταγραφεί στον κατάλογο του Αμερικανικού Υπουργείου Τροφών και Φαρμάκων για να μελετηθεί αν είναι ασφαλής η χρήση της.

Γλυκοκολοκυθιά

Για τα προβλήματα του προστάτη και τα σκουλήκια των εντέρων

Άλλα ονόματα: Γλυκοκολοκύθα, Κοκκινocolοκύθα, Κολοκύθα, Κουκούρβιτα η κολοκύνθη, Κουκούρβιτα η μεγίστη, Κουκούρβιτα η μείζων, Ασπροκολατσά, Κολοκούθι.

Επιστημονική ονομασία: Cucurbita pepo, Cucurbita maxima.

Χρήσιμα μέρη: Οι ώριμοι σπόροι και η σάρκα της γλυκοκολοκύθας (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 27). Τα κολοκυθάκια και τα άνθη τους.

Πού τα βρίσκουμε: Τα κολοκυθάκια τόσο φρέσκα ώστε να

έχουν ζωντανά τα άνθη τους μόνο στους εξοχικούς μανάβηδες μπορούμε να τα βρούμε γύρω στην Αθήνα, που τα πουλάνε έξω από το κτήμα τους. Εκτός αν έχουμε εμείς ένα κτηματάκι και φυτέψουμε για νάχουμε το καλοκαίρι. Καμιά φορά βρίσκεις πολύ φρέσκα (το καλοκαίρι) κι αν πιάς πρωί-πρωί στη Λαϊκή Αγορά. Στα ίδια μέρη βρίσκουμε το χειμώνα γλυκοκολοκύθες. Στις άλλες περιοχές ο καθένας γνωρίζει πού θα βρει.

Δραστικές ουσίες: Οι ωμοί σπόροι της γλυκοκολοκύθας περιέχουν 45% λιπαρό λάδι, 32% άμυλο, αιθέριο λάδι, τη ρητίνη *Πεπορεγίνη* που έχει ταινιοκτόνες ιδιότητες και σάκχαρο. Περιέχουν όμως και *Κουκουρβιταίνη*, μία ουσία που εμποδίζει τη διαίρεση των κυττάρων. Γι' αυτό ορισμένοι γιατροί - ερευνητές του καρκίνου προτείνουν να τρώνε άφθονους κολοκυθόσπορους όσοι έχουν υπερτροφία του προστάτη.

Τα κολοκυθάκια περιέχουν μεγάλη ποσότητα *Βιταμίνης Α*, *Χλωροφύλλη* καθώς και *Κάλιο*, *Φώσφορο*, *Ασβέστιο*

Γιασιγνώστα είναι βέβαια και τα κολοκυθάκια και οι γλυκοκολοκύθες για τις θεραπευτικές τους ιδιότητες. Μόνο που πολλοί τα έχουν συνδέσει στο μυαλό τους με τη φτώχεια και την αρρώστια... Λένε: «Έφαγα κολοκυθάκια νερόβραστα» και εννοούν «είμαι νηστικός». Ή λένε: «μόνο κολοκυθάκια νερόβραστα του επέτρεψε ο γιατρός να τρώει» και εννοούν «φαιτάρου πόσο άρρωστος είναι...».

Ωστόσο, τα πράγματα δεν είναι τόσο δραματικά όσο τα παριστάνουν όσοι λένε έτσι. Και σημαντικές θεραπευτικές ιδιότητες έχουν τα κολοκύθια και σαν φαγητό, δεν είναι ευκαταφρόνητο. Τα κολοκυθάκια είναι το πιο εύπεπτο χορταρικό. Η κολοκύθα είναι πρώτη ύλη για πίτες και γλυκά. Οι σπόροι όμως της γλυκοκολοκύθας έχουν πολλαπλή χρησιμότητα. Η πιο γνωστή είναι ότι τους ψήνουν, τους αλατίζουν και τους πουλάνε με το ιταλικό όνομα «τασατέμπο» (να περνάει ο καιρός). Η πιο σημαντική όμως για τα παιδιά, είναι ότι σκοτώνουν την ταινία των εντέρων. Και η πιο σημαντική για τους ενήλικες είναι ότι κάνουν καλό σ' όσους αρχίζουν νάχουν προβλήματα με τον **προστάτη** τους.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Οι κολοκυθόσποροι είναι *ελμινθοκτόνοι*. Σκοτώνουν εύκολα την **ταινία** και τα **παράσιτα των εντέρων**. Και το σπουδαιότερο δεν έχουν καμιά τοξικότητα, γι' αυτό μπορούν να χρησιμοποιούνται άφοβα στα παιδιά. (ωμοί, εννοείται κι όχι ψημένοι κι αλατισμένοι).

Το λάδι των κολοκυθόσπορων θεραπεύει **πληγές, εγκαύματα**

και **σκασιματα του δερματος**. Το ίδιο και η «σάρκα» της γλυκοκολοκύθας.

Η Ομοιοπαθητική ιατρική χρησιμοποιεί τα κολοκύθια σαν πηγή αλάτων για τον οργανισμό μας καθώς και για **αντιεμετικό φάρμακο**, σε περιπτώσεις **ναυτίας**.

Η ρίζα της κολοκύθας χρησιμοποιείται από τη λαϊκή θεραπευτική σαν αφέψημα κατά της **δυσκοιλιότητας** (Εύ. Φραγκάκι)

Τα κολοκύθια ευνοούν την αποτοξίνωση του οργανισμού. (Φυσικά όχι όταν τα τρώμε τηγανιτά).

Διουρητικά

Εύπεπτα. Γι' αυτό δεν πρέπει να λείπουν όχι μόνο από τη διαίτα των αρρώστων αλλά και από το τραπέζι των υγιών (που θέλουν να παραμείνουν υγιείς). Ωφελούν τους **στομαχικούς** και τους **παχύσαρκους** (αλλά μόνο τα καλοκαιρινά, όχι τα χειμωνιάτικα των θερμοκηπίων).

Παλιότερα έχει χρησιμοποιηθεί χυμός κολοκυθιού σε σταγόνες στα **αφτιά που πονούσαν**.

Η γλυκοκολοκύθα είναι και αποτελεσματικό **καθαρτικό**.

Παλιότερα, επίσης, ξέραναν τα λουλούδια της κολοκυθιάς, *τάκαναν σκόνη* που την έβαζαν στη μύτη, ρουφώντας την, όσοι είχαν **πολύποδα στη μύτη**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Για τα **παράσιτα** η Φαρμακολογία του Σπ. Δοντά συνιστούσε να δώσουμε στον άρρωστο 30 ως 60 γραμμάρια *ωμών κολοκυθόσπορων* και μετά 2-3 ώρες, να πει καθαρτικό.

Μιά άλλη καλή *παραδοσιακή συνταγή* για την **ταινία** και τα **παράσιτα** διασώζει ο Ξεν. Αναγνωστόπουλος στο βιβλίο του για τα βότανα: Καθαρίζουμε, λέει από τα φλούδια τους 60 ως 75 γραμμάρια κολοκυθόσπορους, τους βάζουμε σε ζεστό νερό να μαλακώσουν κι ύστερα τους χτυπάμε όπως τη σκορδαλιά, ρίχνοντας λίγο-λίγο νερό, ώσπου με το χτύπημα και το ανακάτωμα να γίνει το μείγμα σαν γάλα και τότε το δίνουμε να το πει (πρωί, νηστικός) ο άρρωστος σε δυό δόσεις, μιά σήμερα, μιά αύριο. Κι αύριο, μιά ώρα, αφού το πει να πάρει καθαρτικό, οπότε η **ταινία** ή τα άλλα **παράσιτα** θα φύγουν.

Η πιο πρακτική, όμως εύκολη και σύγχρονη συνταγή είναι να

σπάσουμε 200 ως 300 γραμμάρια κολοκυθόσπορους για το παιδί (ανάλογα με την ηλικία από 3 ως 13 χρονών) ή 500 γραμμάρια κολοκυθόσπορους για τους ενήλικες, να τ' ανακατέψουμε με λίγο μέλι και να τα φάει αυτός που υποφέρει από σκουλήκια. Όπως φαίνεται, τα σκουλήκια τρελαίνονται γι' αυτή την λιχουδιά αλλά κολλάνε στο μέλι και όταν μετά από 15 λεπτά πιούμε μιά *καθαρτική λεμονάδα* παρασύρονται και φεύγουν, με την εκκένωση. Αυτή τη συνταγή, που την θυμάμαι από την μητέρα μου, έχει αρκετές φορές εφαρμοστεί επάνω μου, με επιτυχία στα χρόνια της γερμανικής κατοχής, που ήμουνα νήπιο...

Για τις **ραγάδες του δερματος** ή τις **πληγές** κοπανάμε μιά ποσότητα ωμού κολοκυθόσπορου και τον πολτό τον βάζουμε *κατάπλασμα*. Η βάζουμε *καταπλάσματα* από ζεστό πολτό γλυκοκολοκύθας.

Ένα καλό *καθαρτικό*, που δεν έχει παρενέργειες, γίνεται αν βράσουμε 800 γραμμάρια σάρκα κολοκύθας μαζί με 200 γραμμάρια μήλα (κομμένα σε μικρά κομμάτια) με ελάχιστο νερό και μόνο 2-3 κουταλιές ζάχαρη. Όταν βράσουν και γίνουν *πολτός*, τα περνάμε από λεπτό σουρωτήρι ή τρυπητό, ρίχνουμε και λίγο λεμόνι για να βελτιωθεί η γεύση και το τρώει όλο ο άρρωστος που πρέπει να ενεργηθεί.

Μιά παλιά ενδιαφέρουσα (για την ιστορία) χρήση του κολοκυθιού για τονωτικό του στομαχιού ήθελε να ξεράνει κολοκύθια στον ήλιο (αφού τα ξεφλουδίσεις), *τάκανες σκόνη* στην οποία ανακάτευσες κι ελάχιστο λάδι, όσο για να ζυμώνεται, *τόκανες* σαν μανέστρα μικρή, όσο το σπειρί του σταριού κι *έπαιρνες* τρία τη μέρα, μετά το φαγητό. (Σήμερα μπορεί ν' αποφύγει κανείς όλες αυτές τις ετοιμασίες και να τρώει μαζί με το φαγητό του βραστά κολοκυθάκια με λάδι και λεμόνι...).



Δάφνη

Γιά τους πόνους των ρευματισμών
και την αεροφαγία

Άλλα ονόματα: Δάφνη του Απόλλωνα. Βάγια. Βαϊά. Λάουρος ο ευγενής.

Επιστημονική ονομασία: Laurus nobilis.

Οι αρχαίοι Έλληνες και Ρωμαίοι είχαν αφιερώσει τη Δάφνη στον θεό Απόλλωνα και στον Ασκληπιό, θεό της Ιατρικής. Αργότερα πίστευαν ότι προστάτευε τον κόσμο από τον διάβολο(!) Από τα παλιά κλαριά της έφτιαχναν στεφάνια, για να τιμήσουν ήρωες και νικητές. Μάλιστα είχε συνδεθεί τόσο στενά με τη δόξα, την επιτυχία και την προστασία από το κακό, ώστε αν κάποιο δέντρο Δάφνης ξεραινόταν πίστευαν ότι θαρχόταν κάποιο κακό.

Παλιά χρησιμοποιούσαν το δαφνόλαδο για επαλείψεις στο δέρμα των ζώων τους για τις ψείρες και τα παράσιτα. (Π. Γεννάδιος), αλλά και για να τονώνουν και να σκουραίνουν το χρώμα των τριχών του κεφαλιού (και των βλεφαρίδων) ανδρών και γυναικών (βράζουμε μαζί φύλλα Δάφνης και Καρυδιάς).

Το εκχύλισμα και το λάδι φύλλων Δάφνης (άγνωστης τοξικότητας κατά τη Ρούθ Ούντερ) χρησιμοποιείται σαν φυσικό άρωμα σε βερμούτ, παγωτά, γλυκά, προϊόντα αρτοποιίας, κονσέρβες κρέατος και σούπες, ζυμαρικά και σε ζαχαρωτά και τσίχλες.

Ο χυλός των φύλλων χρησιμοποιείται σε πολλά χωριά μαζί με αλεύρι από ρεβίθια, στο ζύμωμα του *εφτάζυμου* ψωμιού.

Πολλοί χωρικοί πλένουν, τα ζώα τους το καλοκαίρι με νερό, όπου έβρασαν δαφνόφυλλα, για να μη τα πλησιάζουν αλογόμυγες.

Οι βεδουίνοι βάζουν ένα φύλλο Δάφνης, στον καφέ τους για να τον αρωματίσουν και πολλοί χωρικοί μας βάζουν δαφνόφυλλα μέσα στα καλάθια και τις κουρούπες, όπου φυλάνε τα σύκα και τις σταφίδες, για να τ' αρωματίζουν και να μη πιάσουν σκουλήκια.

Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα κι οι καρποί (δίχως το κουκούτσι).
Έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 24

Πού τη βρίσκουμε: Το καλύτερο που μπορούμε να κάνουμε είναι να έχουμε μιά μεγάλη γλάστρα με Δάφνη στο μπαλκόνι, τη βεράντα ή τον κήπο, μιά και δεν είναι μόνο χρήσιμα τα φύλλα της

αλλά και ένα πολύ όμορφο, διακοσμητικό φυτό. Φυτεύεται και πιάνει εύκολα. Δεν έχει ιδιαίτερη προτίμηση σε έδαφος ή κλίμα, αλλά θέλει συχνό πότισμα. Τα φύλλα του έχουν δυνατό άρωμα και μπορείτε να τα ξεράνετε για μελλοντική χρήση (σε σκοτεινό μέρος, για να μη χάσουν το χρώμα τους). Τα ξεραμένα φύλλα έχουν πιο δυνατό άρωμα από τα φρέσκα. Αλλιώς μπορούμε να αγοράσουμε παντού ξερά δαφνόφυλλα (στα καταστήματα υγιεινών τροφών, σε πολλά φαρμακεία και στα βοτανοπωλεία). Όχι όμως δαφνοκούκουτσα, γιατί είναι τοξικά.

Δραστικές ουσίες: Οι καρποί περιέχουν σύμφωνα με διάφορες χημικές αναλύσεις αιθέριο λάδι, κερί, ρητίνη, *Κινεόλη*, *Γερανιόλη*, *Λιναλόλη*, *Βασορίνη*, *Δαφνίνη* ή *δαφνοστεαρίνη*, *Δαφνόνη*, *Πινένη*, *Δαφνικό* οξύ, *Δαφνοξυλικό* οξύ.

Τα φύλλα περιέχουν πτητικό λάδι, το οποίο αποτελείται από *Νινεόλη* *Ταννίνη* και άλλες ουσίες.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Το αιθέριο λάδι της Δάφνης καταπολεμάει την **αεροφαγία** (τη συγκέντρωση αερίων στο στομάχι και την κοιλιά)

Είναι επίσης κατευναστικό και ανακουφιστικό σε πόνους από χρόνιους **ρευματισμούς** και **αρθρίτικα**. (Άλλωστε το *αφέψημα* των δαφνόφυλλων χρησιμοποιείται και σαν *διαλυτικό των αλάτων* του οργανισμού).

Γενικά η Δάφνη έχει πολλαπλή χρησιμότητα για τους στομαχικούς, γιατί είναι *σπασμολυτική*, καταπολεμάει τις **ατονικές δυσπεψίες** και τονώνει τις λειτουργίες της πέψης.

Θεωρείται αποτελεσματικό *αντισηπτικό*.

Αρκετοί γιατροί υποστηρίζουν ότι η Δάφνη έχει και *διουρητικές* καθώς και *εμμηναγωγικές* ιδιότητες. Ενώ άλλοι την έχουν χρησιμοποιήσει σε **φαρυγγίτιδες** και **ιγμορίτιδες** (με εξωτερική χρήση - επιθέματα)

Τα φύλλα θεωρούνται *στυπτικά*, *αντιδιαρροϊκά*, *χολαγωγικά* και *ηπατικά*.

Ιδρωτικά

Εμμηναγωγικά

Η *σκόνη* ξερών δαφνόφυλλων σταματάει την **αιμορραγία της μήτης** (την βάζουμε τοπικά).

Η *αλοιφή* που γίνεται με *δαφνέλαιο* και *γλυκερίνη* χρησιμοποιείται

σε εντριβές για **διαστρέμματα, θλάσεις** κλπ. (Φαρμακολογία Σ. Δοντά)

Δυναμώνουν τα μαλλιά τα βάφουν μαύρα και σταματούν την **τριχόπτωση**.

Το **αφέψημα** των φύλλων χρησιμοποιείται και κατά των **αμοιβάδων**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Ξεραίνουμε φύλλα και καρπούς σε σκοτεινό μέρος, για να μη χάσουν το χρώμα και τη μυρωδιά τους και τα φυλάμε για όλο το χρόνο.

Σαν **αφέψημα**: Βάζουμε μερικά φύλλα σ' ένα φλιτζάνι βραστό νερό. Υστερα από 10 λεπτά το σουρώνουμε. 2-3 φλιτζάνια τη μέρα ανάμεσα στα γεύματα. Βραστά φύλλα: 3 για κάθε φλιτζάνι νερό. Βράσιμο 3 λεπτά. Ένα φλιτζάνι, μετά το δείπνο είναι **χωνευτικό** και **υπνωτικό**.

Σαν **έγχυμα**: Βάζουμε 10 ως 20 γραμμάρια δαφνόφυλλα σε ένα λίτρο βραστό νερό.

Γιά **εξωτερική χρήση**: Μπορούμε να βράσουμε 5 φύλλα για κάθε φλιτζάνι νερό, για 3 λεπτά και να κάνουμε **γαργάρες** και **πλύσεις** του στόματος σε **πονόλαιμο** ή **στοματικές μολύνσεις**. Ένα 10 φύλλα σ' ένα φλιτζάνι νερό και να το βάλουμε ζεστές **κομπρέσες** σε **αποστήματα** ή **νευραλγίες** ή κομπρέσες στο μέτωπο και στα μέρη που πονάνε από **ιγμορίτιδα**. Ο γιατρός Βαλνέ συνιστά να μείνουν οι κομπρέσες όλη τη νύχτα.

Γιά τα **μαλλιά** που άρχισαν ν' ασπρίζουν και να πέφτουν, βράζουμε 150 γραμμάρια φρέσκα δαφνόφυλλα ή 80 γραμμ. ξερά σε 6 λίτρα νερό κι όταν κρυώσει λούζουμε μ' αυτό το κεφάλι μας, κάθε βράδυ, για δυό βδομάδες. Γιά την ίδια δουλειά (περισσότερο όμως για να μην ασπρίσουν τα μαλλιά) χρησιμοποιούνται και οι καρποί της Δάφνης: Βράζουμε 150 ως 300 σπόρους, ύστερα τους ξεφλουδίζουμε και τους χτυπάμε σε ξύλινο γουδί, με ανάλογο παρθένο **ελαιόλαδο**. Το δουλεύουμε να γίνει **αλοιφή** και μ' αυτή αλείφουμε τα μαλλιά το βράδυ, πριν κοιμηθούμε (Σ. Αναγνωστόπουλος).

Μιά άλλη πρακτική συνταγή για όποιον θέλει νάχει γερά μαύρα γυαλιστερά μαλλιά, είναι αυτή που χρησιμοποιούν οι γυναίκες

σε πολλά χωριά της Κρήτης: Κοπανάνε δαφνοκούκουτσα και τα ρίχνουν σε αγουρόλαδο, που το βάζουν στον ήλιο για 40 μέρες. Όταν θέλουν να το χρησιμοποιήσουν, σουρώνουν λίγο μέσα από λινό πανί και κάνουν εντριβή στις ρίζες των τριχών (Εύ. Φραγκάκι). Είναι οι μόνες χρήσεις δαφνοκούκουτσων που δεν έχουν παρενέργειες.

Παρενέργειες: Αν χρησιμοποιηθεί σκέτο δαφνόλαδο σε επαλείψεις προκαλεί εγκαύματα και κοκκινίλες στο δέρμα. Κι αν πιούμε σταγόνες δαφνόλαδου είναι πιθανό να πάθουμε ναυτία, εμετούς, κολικούς ή και εγκαύματα στο γαστρικό βλεννογόνο (γιατρός Ι. Χαβάκης). Σε μεγάλες δόσεις τα δαφνόφυλλα προκαλούν **εμετό**. Όσο για τους καρπούς της Δάφνης χρησιμοποιούνται για **διακοπή εγκυμοσύνης**.

Δεντρολίβανο

Πρώτη ύλη για το ελιξίριο της νεότητας

Άλλα ονόματα: Ροσμαρίνος ο φαρμακευτικός. Δισσμαρίνι. Δουσμαρίνι. Αρισμαρί. Λεσμαρί. Λιβανόδεντρο. Λιβανωτίς.

Επιστημονική ονομασία: Rosmarinus officinalis.

Ένα από τα πιο γνωστά μυρωδικά φυτά, που νοστιμεύει τα φαγητά συγκεντρώνει τις πιο ενδιαφέρουσες θεραπευτικές ιδιότητες, ενώ η ιστορία αναφέρει ένα ονομαστό ελιξίριο νεότητας, που γίνεται με απόσταξη Δεντρολίβανου, Κέδρου και Τερεβινθίνη που μεταμόρφωσε μία πριγκίπισσα εβδομηντάρα, παράλυτη και με αρθριτικά σε μία ελκυστική νεαρή κοπέλα, που τη ζήτησε σε γάμο ο βασιλιάς της Πολωνίας, το 1370. Το ελιξίριο αυτό ονομαζόταν «*Το νερό της βασίλισσας της Ουγγαρίας*».

Παλιά πίστευαν ότι φύτευε μόνο στην αυλή των δικαίων ανθρώπων (Treasury of Botany) και επειδή έχει την ικανότητα να δυναμώνει τη μνήμη έχει γίνει σύμβολο πιστότητας, φιλίας και ανάμνησης.

Το Δεντρολίβανο είναι γνωστό σαν αρωματικό των φαγητών που «σηκώνουν» κρασί και σκόρδο, αλλά εκείνο που ελάχιστοι γνωρίζουν σήμερα είναι ότι οι αρχαίοι Έλληνες μαθητές φορούσαν στεφάνια από Δεντρολίβανο στο κεφάλι τους όταν είχαν μελέτη για εξετάσεις. Γιατί

αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος στο σημείο που το τοποθετούμε, επειδή έχει διεγερτικές ικανότητες. Για τον ίδιο λόγο, προσθέτουν Δεντρολίβανο σε ορισμένα λικέρ και ποτά.

Μιά άλλη σημαντική ευεργετική επίδραση του Δεντρολίβανου είναι ότι βοηθάει στην ανάπτυξη των μαλλιών.

Παλιά υπήρχε η συνήθεια να καίνε Δεντρολίβανο στους θαλάμους των νοσοκομείων. Αυτή η συνήθεια υπάρχει ακόμη και σήμερα σε πολλά Γαλλικά νοσοκομεία, όπου καίνε Δεντρολίβανο μαζί με καρπούς Κέδρου (αγριοκυπαρισσιού), για να απολυμάνουν τον αέρα και να προλάβουν τυχόν μολύνσεις.

Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα κι οι ανθισμένες κορφές. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 26)

Πού το βρίσκουμε: Ευδοκίμει στις μεσογειακές χώρες, στη μεσημβρινή Ευρώπη και, φυσικά, στις χέρσες περιοχές της Ελλάδας, στα ίδια εδάφη όπου φυτρώνει θυμάρι, φασκόμηλο κλπ. Επειδή είναι όμορφο κι αρωματικό φυτό μπορούμε να το έχουμε σε μιά μεγάλη γλάστρα στο μπαλκόνι ή τη βεράντα ή να φυτέψουμε 2-3 ρίζες στο κτηματάκι που ο καθένας έχει ή θέλει ν' αποκτήσει στην εξοχή. Αν φυτέψουμε σπόρους θ' αργήσει να γίνει μεγάλο φυτό γι' αυτό καλύτερα μεταφυτέψετε ένα κομμάτι του ή κι ένα κλαδί. Πιάνει ρίζες αρκετά εύκολα. Του αρέσει το φώς κι ο ήλιος. Αν δεν θέλουμε νάχουμε δικό μας μπορούμε να αγοράσουμε Δεντρολίβανο απ' όπου πουλάνε βότανα. Το έχουν όλοι.

Δραστικές ουσίες: Αιθέριο λάδι, το οποίο περιέχει Κινεόλη, Βορνεόλη, εστέρες, Πινένιο, Καμφένιο, Καμφορά, Ταννίνη, πικρά στοιχεία, Σαπωνίνη, Πευκίνη.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Το Δεντρολίβανο είναι εξαιρετο τονωτικό και διεγερτικό όπως και η Μέντα, το Θυμάρι, το Φασκόμηλο, το Μελισσόχορτο. Πολύτιμο σε σωματική και πνευματική υπερκόπωση που συνοδεύεται από αμνησία και σε υπόταση.

Καρδιοτονωτικό, υπερτασικό και ρυθμιστικό του περιβλήματος των επινεφριδίων αδένων.

Έχει επίδραση στην έκκριση της χολής γι' αυτό χρήσιμο χολαγωγικό σε περιπτώσεις ηπατίτιδας, χολοκυστίτιδας, πέτρας στη χολή, ίκτερου κ.ά.

Επειδή είναι καλό αποχρεμπτικό (διευκολύνει τον βήχα) και αντισηπτικό των πνευμόνων πρέπει να χρησιμοποιείται σε χρόνιες βρογχίτιδες, σε γρίπη, σε κοκίτη αλλά και σε άσθμα.

Αντιδιαρροϊκό με σημαντική επίδραση σε εντερικές διαταραχές, σε κολίτιδα, σε διάρροια αλλά και σε συγκέντρωση αερίων στο στομάχι και τα έντερα. (εξαλείφει τον τυμπανισμό).

Το έγχυμα των φύλλων του είναι χωνευτικό, σπασμολυτικό, τονώνει την όραση.

Αντιρρευματικό και αντινευραλγικό, αντιarthρικό.

Ισχυρό εμμηναγωγό. Σε πολλές αγροτικές περιοχές το χρησιμοποιούν και για διακοπή κηψής.

Ευεργετικό σε διαταραχές του νευρικού συστήματος, υστερία, επιληψία, ζαλάδες, ημικρανίες. Τονώνει το νευρικό σύστημα.

Με ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ σε γενική κόπωση και αδυναμία (μπάνιο) ρευματισμούς, μυϊκούς πόνους, πληγές, στραμπουλήγματα, μώλωπες και εκζέματα.

Με γαργάρες εξαλείφει τις άφθες (Schauenberg-Paris).

Ο χυμός που βγάζουμε όταν πολτοποιήσουμε δροσερά κλαδιά Δεντρολίβανου σταματάει τον τριχόφαγο (αλωπεκία) (Γιατρός Ι. Χαβάκης).

Πώς χρησιμοποιείται

Σαν έγχυμα: Ένα κουταλάκι φύλλα ή άνθη σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό. Σουρώνουμε ύστερα από 10 λεπτά. Ένα φλιτζάνι τη μέρα για χωνευτικό, αντιδιαβητικό, σπασμολυτικό, αντιυστερικό, καταπραΰντικό, χολαγωγικό και αντιφουσητικό.

Σαν αφέψημα: Ένα κλαράκι με τρία λουλούδια που βράζει στο νερό ενός φλιτζανιού πίνεται ζεστό πριν τον βραδινό ύπνο. Τη διπλάσια ποσότητα πίνει το πρωί με άδειο στομάχι όποιος έχει αμοιβάδες ή ζαχαροδιαβήτη. Με αφέψημα λούζονται οι γυναίκες που υποφέρουν από νευρικούς πονοκεφάλους.

Αιθέριο λάδι (με βάση τις 50 σταγόνες στο γραμμάριο) 3-4 σταγόνες δυο ή τρεις φορές τη μέρα σε μιά κουταλιά μέλι.

Υγρό εκχύλισμα 3 ως 5 γραμμάρια τη μέρα.

ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ: Βράζουμε μιά χούφτα σε ένα λίτρο νερό

για 10 λεπτά και κάνουμε κομπρέσες σε ρευματισμούς ή πλύση πληγών.

Βράζουμε δυό χούφτες Δεντρολίβανου σε δυό λίτρα νερού και τα ρίχνουμε στο ζεστό νερό του μπάνιου. Κατά των ρευματισμών και της εξασθενημένης όρασης. Συχνά τέτοια μπάνια δυναμώνουν ένα αδύνατο παιδί.

Άλλες εφαρμογές:

Στην Ιταλία το Δεντρολίβανο αρωματίζει όλα τα φαγητά με αρνί, ψάρι, βοδινό, κουνέλι και κοτόπουλο (που «σηκώνουν» κρασί και σκόρδο). Ακόμη αρωματίζει τις τηγανιτές πατάτες, τα λαχανικά (ωμά και βραστά), το ρύζι.

Παλιά το έκαigan στο θυμιατήρι όταν δεν υπήρχε λιβάνι.

Από τα πολύ παλιά χρόνια οι γιατροί γνώριζαν ότι δυναμώνει τη λειτουργία του μυαλού και της μνήμης αν λούζουμε μ' αυτό τακτικά το κεφάλι μας.

Ακόμη, το λούσιμο με νερό στο οποίο έχουμε μουσκέψει μερικές ώρες Δεντρολίβανο βοηθάει στην ανάπτυξη των μαλλιών σκουραίνει το χρώμα τους και τονώνει το δέρμα του κεφαλιού.

Το αιθέριο λάδι του Δεντρολίβανου, που βγαίνει με απόσταξη χρησιμοποιείται πολύ σε αρώματα και καλλυντικά, σε ποτά, γλυκά, προϊόντα αρτοποιίας. Στη Γαλλία αρωματίζουν με Δεντρολίβανο το ζαμπόν και μερικά αρωματικά, τονωτικά κρασιά.

ΣΥΝΤΑΓΗ: Οι ψητές πατάτες με Δεντρολίβανο είναι νοστιμότατες. Κόψτε τις κατά μήκος, αλείψτε τις με λάδι, πασπαλίστε τις με Δεντρολίβανο και ψήστε τις στον φούρνο.

Παρενέργειες: Αν όμως μπαίνουν τακτικά στον οργανισμό μας μεγάλες ποσότητες Δεντρολίβανου μπορεί να είναι επικίνδυνο. Ιδιαίτερα το αιθέριο λάδι του, που ένα κουταλάκι του τσαγιού μπορεί να προκαλέσει αδιαθεσία σ' ένα ενήλικο (ενώ μερικά κουταλάκια μαζεμένα μπορούν να προκαλέσουν και θάνατο). Φυσικά κανένας δεν έχει λόγο να πιει ένα φλιτζάνι αιθέριου λαδιού ώστε να κινδυνέψει να πεθάνει, αλλά καλό είναι να θυμόμαστε πάντα ότι **κάθε υπερβολή είναι επικίνδυνη**.



Δίκταμο

Καταπραΰνει τους πόνους της κοιλιάς και του στομαχιού

Άλλα ονόματα: Έροντας, Γέροντας, Αδίχταμος, Ατίταμος, Τίταμος, Στομαχόχορτο, Στοματόχορτο, Σταματόχορτο, Μαλλιαρόχορτο, Ορίγανο δίχταμο.

Επιστημονική ονομασία: *Origanum dictamnus*.

Ένα χορτάρι που μοιάζει με τον Δυόσμο, αλλά φυτρώνει στους βράχους έχει την ιδιότητα να σταματάει το αίμα στις πληγές, να καταπραΰνει τους πόνους του στομαχιού και μερικές ακόμη ενδιαφέρουσες ιδιότητες, ανάμεσα στις οποίες πιο ελκυστική είναι ότι θεωρείται θαυματουργό φάρμακο νεότητας και προκαλεί ερωτική διέγερση. Ίσως γι' αυτό να πήρε το όνομα «Έροντας», αν και υπάρχει κι άλλη ερμηνεία.

Πολλοί πιστεύουν πως αν ρίξουν στο ζεστό λουτρό τους φύλλα και άνθη Δίκταμου και μείνουν στο λουτρό μισή ώρα τους προκαλεί ερωτική διέγερση και τους διατηρεί νέους.

Από τον Μεσαίωνα οι Βενεδικτινοί, οι Τραπιστές και άλλοι καλόγηροι χρησιμοποιούν το Δίκταμο στα περίφημα λικέρ τους (από τα οποία το πιο γνωστό είναι η *Βενεδικτίνη*) που θεωρούνται σπουδαία ορεκτικά και χωνευτικά επιδόρπια.

Ενδιαφέρον έχει να δούμε πού οφείλονται μερικά από τα ονόματά του: Λέγεται *εροντας* γιατί όπως λέει η Ευαγγελία Φραγκάκι η συλλογή (του άγριου) είναι δύσκολη και χρειάζεται του έρωτα τα βότανα για να μαζευτεί. Αυτή είναι η δεύτερη ερμηνεία. *Στοματόχορτο* γιατί όταν μασάμε φύλλα του σταματά την κακοσμία του στόματος. *Στομαχόχορτο* γιατί βοηθάει στη χώνευση και καταπραΐνει τους πόνους του στομαχιού. *Σταματόχορτο* γιατί αν βάλουμε κοπανισμένα φύλλα πάνω σε πληγή σταματάει την αιμορραγία.

Χρήσιμα μέρη: τα φύλλα κι οι ανθισμένες κορφές της (πρέπει να τα φυλάμε σε γυάλινο δοχείο καλά σφραγισμένο). Έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 12.

Πού το βρίσκουμε: Ευδοκμεί στα απόκρημνα βράχια της Δίκτης σ' αυτό, μάλλον, οφείλει και τ' όνομά του) και των Λευκών Ορέων στην Κρήτη. Ο βοτανολόγος Ι. Πρινέας είχε βρει Δίκταμο και στα απόκρημνα βράχια των Κυθήρων. Τώρα όμως καλλιεργείται στις Αρχάνες και σ' άλλες περιοχές και γίνονται μεγάλες εξαγωγές. Το βρίσκετε λοιπόν παντού όπου πουλάνε βότανα, σ' όλα τα φαρμακεία, ακόμη και στα σούπερ μάρκετ. Φυσικά, μπορείτε αν θελήσετε να έχετε μιὰ-δυο γλάστρες στη βεράντα, αρκεί να βρείτε από πού θα προμηθευτείτε τις ρίζες (όλο και θα γνωρίζετε κάποιον Κρητικό, για να συννενοηθείτε). Μόνο που το καλλιεργημένο (είτε σε φυτείες στην Κρήτη, είτε σε γλάστρες στην Αθήνα) δεν έχει και μεγάλη διαφορά από το θυμάρι.

Για τους ελάχιστους ταλμηρούς, που θάθελαν να κάνουν ορειβατική εκδρομή τον Ιούλιο στην Κρήτη και να κόψουν το αυθεντικό, θαυματουργό φυτό, που φυτρώνει άγριο σε ύψος γύρω στα 1400 μ. από τη θάλασσα δημοσιεύω εδώ ένα κατατοπιστικό κατάλογο των περιοχών που θα το βρούν: Στις βραχώδεις περιοχές του Παλαιχωρίου Σελινίου, στα βράχια και τις πλαγιές της χερσονήσου Σπαθα, στα Λευκά Όρη, τον Κίσαμο, τον Σιρακάρι, Κουνέρι, Σφηνάρι, Μαλεβίτσι, Κάτω Ασίτες, Ψηλορείτη, Μεσσαρά, Γιούχτα (όρος Δίχτη), Κουρταλιώτικο, Κοτσιφού, Αγία Γαλήνη, Σπήλι, Χουδέτσι, Έμπαρος (Α. Σπύρου)

Δραστικές ουσίες: Το αιθέριο λάδι του περιέχει *Καρβακρόλη*, *Καμφορά* και *Θυμόλη*. (Άλλα στοιχεία δεν υπάρχουν μέχρι τώρα).

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Απ' τα αρχαία χρόνια το Δίκταμο αναφέρεται σαν θεραπευτικό βότανο για πολλές παθήσεις. Πολλοί μάλιστα έχουν περιγράψει ότι οι Αιγαγροί και άλλα αγρίμια όταν τραυματίζονταν από τους κυνηγούς έτρωγαν Δίκταμο, γιατί γνώριζαν από ένστικτο τις επουλωτικές ικανότητές του.

Αυτές οι επουλωτικές και στυπτικές ιδιότητές του έχουν κάνει τον Δίκταμο να θεωρείται **φάρμακο για το στομάχι**, αλλά και τ' **αποστήματα** και τα **σπυριά** (σαν κατάπλασμα).

Καταπραΐνει τους πόνους του στομαχιού και των εντέρων.

Σε **πονοκέφαλους** και **πονόδοντους** κάνει καλό όταν μασάει κανείς για πολλή ώρα φύλλα Δίκταμου.

Το αφέψημά του είναι *διουρητικό*

Φημίζεται ότι βοηθάει σε περιπτώσεις **αμηνόροιας** σαν *εμμηναγωγικό*.

Συνιστάται για **νευρικές διαταραχές**, **διαλείποντες πυρετούς** και σε αρρώστιες **σκορβούτου** (M. Grieve)

Η πιο γνωστή από παλιά χρήση του ήταν να βοηθάει τις γυναίκες να γεννούν πιο εύκολα και γρήγορα (οι επίτοκες έπιναν μερικά αφεψήματα άγριου Δίκταμου).

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν *έγχυμα*, 5-10 γραμμάρια σε ένα λίτρο βραστό νερό. Πίνουμε δυο φλιτζάνια την ημέρα.

Σαν *αφέψημα*, 10-15 γραμμάρια σε μισό λίτρο νερό.

Όταν τρίψουμε τα ξερά φύλλα του σε *σκόνη* και τη ρίξουμε σε πληγή σταματάει το αίμα.

Σαν *κατάπλασμα*.

Σαν *βάμμα*, 15-20 γραμμάρια μέσα σε κρασί ή ρακί. Ύστερα από λίγες μέρες μπορεί να χρησιμοποιηθεί λίγο-λίγο (το πολύ 50 γραμμάρια τη μέρα για 3-4 μέρες).

Παρενέργειες: Δεν πρέπει να κάνουμε καθημερινή χρήση γιατί προκαλεί τοξικές παρενέργειες. Επίσης θεωρείται ότι μπορεί να προκαλέσει **διακοπή της κύησης** όταν πίνεται συχνά από μιὰ **έγκυο** (Edmund Launert)

Δυόσμος - Μέντα

Τα φυσικά αφροδισιακά

Άλλα ονόματα και τύποι: Ηδύοσμος, Αγριοδυόσμος, Αβάρασμος ή Βάρασμος, Βλήχρον, Γλήχων, Γλυφώνι, Βληχώνι, Βληχούνι, Γλυχούνι, Φλησκούνι, Φλισκούνι, Φλασκούνι, Φλουσκούνι, Μίνθη, Μίνθα, Καλαμίθρα, Αγιασμός, Αβάρασμος, Βάρασμος. Το χρησιμότερο όμως είδος είναι ο Ηδύοσμος ο πιπερώδης, ο φαρμακευτικός, δηλαδή η Μέντα.

Επιστημονική ονομασία: *Mentha piperita*, *Pulegius* και *Silvestris*.

Ασφαλώς θάχετε ακούσει το γνωστό λογοπαίγνιο που λέει ότι «οι Ευαγγελιστές ήταν 3, οι εξής 2: ο Ιωάννης!». Έ, λοιπόν, αυτό ακριβώς ταιριάζει στην περίπτωση του Δυόσμου και της Μέντας. Σ' όποια βοτανολογία (ελληνική ή ξένη και να κοιτάξεις, θα βρεις ν' αναφέρονται χωριστά ο Δυόσμος και η Μέντα, αλλά περιγράφοντας το Δυόσμο αναφέρονται και στ' άλλα ονόματά του, δηλαδή *Μέντα*, *Φλισκούνι* κ.ά. Το ίδιο γίνεται και με τη Μέντα. Έτσι, αν και στην πραγματικότητα είναι δυο αδελφία που ανήκουν στην ίδια πολυμελή οικογένεια (των *χειλανθών* αν σάς ενδιαφέρει), θεωρούμε πιά πρακτικό να τα περιγράψουμε μαζί, σαν να ήταν το ίδιο φυτό, αυτό που οι Άγγλοι ονομάζουν «*Μέντα η πιπεράτη*».

Δυο αρωματικά φυτά που ήρθαν στην Ευρώπη από την Ανατολή. Ανήκουν στην ίδια οικογένεια κι έχουν τις ίδιες, πάνω-κάτω, ιδιότητες. Για αιώνες τώρα, οι Αραβες πίνουν το τσάι Δυόσμου ή Μέντας, σαν διεγερτικό της σεξουαλικής τους ικανότητας.

Ο Δυόσμος ήταν ένα σπουδαίο αρωματικό φυτό για τους αρχαίους Αιγυπτίους, Έλληνες και Ρωμαίους. Ο *Διοσκουρίδης*, ο *Ιπποκράτης* και ο *Πλίνιος*, το ανέφεραν συχνά σαν φυτό με μεγάλη φαρμακευτική αξία και ωραιότατο άρωμα. Οι αρχαίοι Έλληνες έτριβαν τα τραπέζια τους με Δυόσμο, πριν καθήσουν να φάνε. Επίσης τον έβαζαν στο νερό του μπάνιου τους. Από τον έκτο αιώνα καθάριζαν τα δόντια τους με κρέμες αρωματισμένες με Δυόσμο. Το 1696, υπάρχουν στοιχεία ότι συνιστούσαν Δυόσμο σε περιπτώσεις *διάρροιας*.

Ο Δυόσμος χρησιμοποιείται πολύ στα φαγητά όλων των μεσογειακών χωρών, αρωματίζει σάλτσες, κεφτέδες, ξιδια, κρασιά.

Το *έγχυμα* του Δυόσμου μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν *λοσιόν* σε ένα προβληματικό δέρμα.

Η *Μεντόλη* ή *Μεντοκαμφορά*, που περιέχει ο Δυόσμος και η Μέντα

χρησιμεύει σαν *βελτιωτικό* της μυρωδιάς και της γεύσης πολλών φαρμάκων.

Με το *αιθέριο λάδι* αρωματίζονται μερικές καλές αρωματικές παστιλιές μέντας που πουλιούνται στα φαρμακεία για τον λαιμό, ενώ οι διάφορες κοινές καραμέλες, τσίχλες κλπ. ζαχαρωτά που πουλιούνται σαν «μέντες», περιέχουν συνήθως λίγο *συνθετικό άρωμα*.

Πολλοί πιστεύουν ότι ένα ποτηράκι λικέρ Μέντας τονώνει το νευρικό σύστημα, πράγμα που δεν έχει αποδειχθεί επιστημονικά. Αλλά και νάχε αποδειχθεί δεν θα είχαν καμιά σχέση μ' αυτό τα διάφορα χρωματισμένα και αρωματισμένα συνθετικά λικεράκια που κυκλοφορούν με την ονομασία «Μέντα», ή παρόμοια.

Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα και οι ανθισμένες κορυφές. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 26).

Πού τα βρίσκουμε: Όλα τα φυτά της οικογένειας αυτής είναι πολυετή και απλώνονται πολύ γρήγορα. Και ο Δυόσμος και η Μέντα ευδοκιμούν όταν ποτίζονται πολύ. Ανθίζουν το καλοκαίρι, αλλά μαζεύονται το φθινόπωρο. Αν δεν σάς αρέσει να έχετε σε γλάστρες στη βεράντα ή το μπαλκόνι, πουλιούνται ξερά φύλλα τους παντού.

Δραστικές ουσίες: Το Μινθέλαιο που περιέχει *Μεντόλη*, *Μεντόνη*, *Ιασμόνη*, *Ταννίνη*, *Αλκοόλες*, *Αλδεύδες* και *πικρές ουσίες*. (Φυσικά κάθε τύπος και είδος Δυόσμου ή Μέντας, περιέχει διαφορετικές ποσότητες κάθε ουσίας. Π.χ. η *Νερομέντα* δεν περιέχει καθόλου Μεντόλη, ενώ η *ιαπωνική Μέντα* περιέχει 92% Μεντόλη!).

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Τα *φρέσκα φύλλα* ανακουφίζουν τους πόνους των **ρευματισμών**, αν τα τρίψουμε στις κλειδώσεις που πονάνε και σταματούν τον **πονοκέφαλο** αν τα τρίψουμε στο μέτωπο.

Το *αιθέριο λάδι* το χρησιμοποιούν για *γαργάρες*, σε περιπτώσεις **αμυγδαλίτιδας**, **ουλίτιδας**, **φλεγμονές του ρινοφάρυγγα**. Κοπανισμένες κορυφές γίνονται *κατάπλασμα* σε **μαστιτίδες** (πρήξιμο από γάλα) και το **ερισύπελας**.

Ακόμη, έχουν *αναληπτικές* ιδιότητες, δηλαδή *τονωτικές*, σε εξασθενημένους οργανισμούς.

Έχουν *αντισηπτική*, *ναρκωτική* και *στυπτική* δύναμη.

Το «τσάι» τους, *αφέψημα* ή *έγχυμα*, συνιστάται σε περιπτώσεις **δυσπεψίας** και **διάρροιας** σαν *σπασμολυτικό* για να «στρώ-

σει» το στομάχι μετά από έναν **εμετό**, ή για να καταπραΰνει τις **φλεγμονές του εντερικού συστήματος**.

Επίσης, είναι ό,τι πρέπει για να ηρεμήσει τα διάφορα επακόλουθα των νεύρων (**αϋπνίες, κράμπες, νευρικό ξερόβηχα, λόξιγκα** κλπ.).

Μαλακώνει τους **πόνους** της **περιόδου**.

Η άλλη σημαντική ιδιότητά τους είναι ότι σε μεγάλες ποσότητες είναι το πιο φυσικό **αφροδισιακό**. (Αν όμως τρώμε φύλλα του καταπραΰνει τις ερωτικές ορμές, αλλά λιγοστεύει τους **πόνους των δοντιών**...).

Τέλος είναι **χολαγωγικά**, **τονώνουν** τη λειτουργία του συκωτιού και φέρνουν άφθονη διούρηση, γι' αυτό κάνουν καλό και σε **κολικούς του νεφρού**.

Πώς χρησιμοποιούνται:

Εκτός από τις χρήσεις που περιγράψαμε πιο πάνω μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το **Δυόσμο** και τη **Μέντα**:

Σαν έγχυμα: Βάλτε ένα κουταλάκι φύλλα σε ένα φλιτζάνι νερό, σε θερμοκρασία δωματίου, για μισή-μία ώρα. Ύστερα μπορείτε να πίνετε απ' αυτό κάθε τόσο, από μία κουταλιά.

Σαν αφέψημα: Βράστε 10 γραμμάρια φύλλα σε ένα λίτρο νερό. Πίνετε 3 φλιτζάνια την ημέρα.

Σαν αιθέριο λάδι, με αραιώση, για γαργάρες.

Όσοι υποφέρουν από **χολή** μπορούν να τρώνε 2-3 ωμά φύλλα **Δυόσμου** μετά το φαγητό ή να πίνουν από ένα φλιτζανάκι (μικρό), με έγχυμα **Δυόσμου**, μετά από κάθε γεύμα.

Ο Gerard λέει ότι ο **Δυόσμος** κοπανισμένος με αλάτι τοποθετείται πάνω στα **δαγκώματα** λυσσασμένου σκύλου ή **τσιμπήματα μελισσών** ή **σφήκας**.

Στην Κρήτη δένουν επιθέματα στο κούτελο και τα μηνίγγια ωμό **Δυόσμο** κοπανισμένο μαζί με φλούδα πράσινου Λεμονιού για τον **πονοκέφαλο** (Ευαγγ. Φραγκόκι).

Άλλες εφαρμογές: Παλιά έτριβαν με φύλλα **Δυόσμου** τα **δόντια** για να ασπρίσουν. Και κάτι ακόμη: Επειδή τα **ποντίκια** δεν αγγίζουν ποτέ τρόφιμα που μυρίζουν **Δυόσμο**, σκορπίστε φρέσκα ή ξερά φύλλα στο εξοχικό σας ή στο σπίτι σας αν ζείτε στην εξοχή (M. Greive)

Ελιά

Κατεβάζει την υπέρταση και διαλύει το περίσσειμα της χοληστερίνης

Άλλα ονόματα: Ελαια. Ληόδεντρο. Αγριολιά. Ασγουρλίδα.

Επιστημονική ονομασία: Olea Europea/Sativa

Γνωρίζουμε ότι, το λάδι της **Ελιάς** έχει **ενεργητική επίδραση στην καρδιά**. Ότι το **παρθένο λάδι** κι οι φρέσκες **ελιές** είναι τροφές πλούσιες σε ακόρεστα λιπαρά οξέα και σε βασικά μέταλλα, άρα πολύτιμες στον οργανισμό μας. Εδώ συγκεντρώσαμε και περιγράφουμε τις φαρμακευτικές ιδιότητες που έχει το θαυματουργό αυτό δέντρο.

Κι εκτός απ' αυτές πρέπει να πούμε ότι τα φύλλα της **Ελιάς**, επειδή περιέχουν **Ταννίνη** και **Γαλλικό οξύ**, χρησιμοποιούνται στη βυρσοδεψική.

Η **μούργα του λαδιού** (το κατακάθι) χρησιμοποιείται στη σαπωνοποιία. Και στη **Φαρμακοβιομηχανία**.

Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα, η φλούδα, ο καρπός. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 21).

Πού τα βρίσκουμε: Δεν υπάρχει περιοχή έξω από την Αθήνα που να μην έχει τα ελαιόδεντρά της. Αλλά αυτός δεν είναι λόγος να επιπέσουμε σ' όποιο δέντρο βρούμε και ν' αρχίσουμε να το απογυμνώνουμε. Πρέπει πρώτα να ζητήσουμε την άδεια του ιδιοκτήτη... Αν θέλουμε να φυτέψουμε στον κήπο μας πουλιούνται έτοιμα δεντράκια σε τενεκέδες κι αν θέλουμε να αγοράσουμε φύλλα, πουλιούνται σε πολλά καταστήματα. (κατάλογος στις τελευταίες σελίδες).

Δραστικές ουσίες: Τα φύλλα και η φλούδα έχουν γεύση **στυφή**. Περιέχουν **Γαλλικό οξύ**, **Χλωροφύλλη**, **Μηλικό οξύ**, μία πράσινη χρωστική ουσία, φυτικό κερί και μία κρυσταλλική ουσία που ονομάστηκε **Ελαϊνη** (Γρινέας - Σφακιανάκης). **Αοβέσπιο**, **Φώσφορο**, **Μαγνήσιο**, **Θειάφι**, **Κάλιο**, **Σίδηρο**, **Χλώριο**. (Valnet)

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Τα φύλλα έχουν **αντισηπτική**, **στυπτική**, **ηρεμιστική** και **αντιπυρετική** ενέργεια.

Το **αφέψημα** των φύλλων και της φλούδας, είναι αποτελεσματικό

φάρμακο κατά του **πυρετού** και σε πιο συμπυκνωμένη μορφή κατά των **ρευματισμών** και των **αρθριτικών**.

Το *έγχυμα* των φύλλων ηρεμεί τη **νευρική ένταση**.

Η *φρέσκια φλούδα* της Ελιάς και τα *χλωρά φύλλα* της μπορούν να κατεβάσουν την πίεση (πολύτιμα όταν έχουμε **υπέρταση**), αν βράσουμε 50-60 γραμμάρια φλούδα ή 200-250 γραμμάρια φύλλα σε μισό λίτρο νερό, το σουρώσουμε, τ' αφήσουμε να κρυώσει και πίνουμε από ένα κρασοπότηρο τρεις φορές την ημέρα, μετά το φαγητό.

Το (*παρθένο*) *λάδι* της ελιάς είναι *χολαγωγικό*. Αυξάνει την έκκριση της **χολής** (όταν πίνουμε ένα κουτάλι της σούπας πρωί και βράδυ) και δρα σαν ανακουφιστικό με το να βοηθάει τη συστολή των εντέρων. Διαλύει τη **χοληστερίνη**. (Αν το ανακατέψουμε με χυμό λεμονιού πίνεται ευκολότερα).

Επίσης το *ελαιόλαδο* περιορίζει τη **δυσκοιλιότητα**.

Εξωτερικά το *ελαιόλαδο* χρησιμοποιείται στα **εγκαύματα, μελανιάσματα, δαγκώματα εντόμων, στραμπουλήγματα** και για να *καταπραΐνει* τη **φαγούρα**.

Το *λάδι* μαζί με *οινόπνευμα* φτιάχνουν ένα καλό *τονωτικό των μαλλιών* και μαζί με *λάδι Δεντρολίβανου* θεραπεύει την **πιτυρίδα**.

Ηπατικό. Οι Αμερικανοί γιατροί χρησιμοποιούν το *λάδι* σαν *καταπραΐντικό και σπασμολυτικό* σε **κολικούς** των νεφρών και του σικωτιού.

Όσοι υποφέρουν από **υπερχλωρυδρία** μπορούν να ηρεμούν το στομάχι τους, την ώρα που πονάει από *υπερέκκριση υδροχλωρικού οξέος*, πίνοντας μιά κουταλιά ωμό *παρθένο* *ελαιόλαδο*.

Αντιδιαβητικό.

Πώς χρησιμοποιείται:

Εκτός από τους πρακτικούς τρόπους που περιγράψαμε πιο πάνω, μπορούμε να σας δώσουμε τις εξής «οδηγίες χρήσης»:

Όταν παίρνουμε *ελαιόλαδο* για θεραπευτική χρήση πρέπει να είναι άδειο από τροφές το στομάχι μας.

Σαν αφέψημα: Βράζουμε δυό χούφτες φύλλα ή φλούδα σε ένα ποτήρι νερό, ώσπου να μείνει το μισό ή 40 ως 80 γραμμάρια φύλλα σ' ένα λίτρο νερό. Το σουρώνουμε μετά από 10 λεπτά

και πίνουμε ζεστά 3 ή και περισσότερα φλιτζάνια τη μέρα (πριν από τα γεύματα).

Σαν έγχυμα: 1-2 κουταλάκια φύλλα για 10 λεπτά σε ένα φλιτζάνι νερό. Πινετέ το λίγο-λίγο 2-3 φορές.

Οι ανάλιατες ελιές είναι άριστη αντιδειψική τροφή για τους **διαβητικούς**.

Ευκάλυπτος

Γιά γρίπη, ρευματισμούς, νευραλγίες
αλλά και για το «νέφος»

Άλλα ονόματα: δεν έχει. Όλοι τον λένε Ευκάλυπτο.

Επιστημονική ονομασία: Eucalyptus globulus

Ο Ευκάλυπτος «κατάγεται» από την Αυστραλία και την Τασμανία, αλλά από τα 300 γνωστά είδη του γύρω στα 50 φυτρώνουν στις παράλιες χώρες της Μεσογείου. Έχει εγκλιματισθεί όμως και σ' όλες τις άλλες χώρες της Ευρώπης και τη Νότια Αμερική. Στην Ελλάδα για πρώτη φορά φυτεύτηκε Ευκάλυπτος στον Βοτανικό κήπο το 1864.

Όταν οι Ευρωπαίοι ανακάλυψαν την ιδιότητα του Ευκάλυπτου να «τραβάει» πολύ νερό, άρχισαν να φυτεύουν ολόκληρα δάση σε ελώδεις και βαλτώδεις περιοχές για να τις αποξηράνουν. Και τότε είδαν ότι όσο γιγαντώνονταν τα δέντρα, τόσο λιγόστευαν όχι μόνο οι βάλτοι αλλά και η ελονοσία.

Αυτή την προσφορά του ευκάλυπτου στην υγεία του ανθρώπου, ακολούθησαν αρκετές άλλες, το ίδιο σημαντικές ώστε φθάσαμε σήμερα στον πλούσιο κατάλογο θεραπευτικών ιδιοτήτων που ακολουθεί.

Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα του (και περισσότερο αυτά που βγαίνουν κλαδιά). Έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 18.

Πού τα βρίσκουμε: Ευκάλυπτοι υπάρχουν σε κάθε μέρος της Ελλάδας. Προτιμήστε δέντρα που βρίσκονται μακριά από τα πολλά καυσαέρια των δρόμων. Αν θέλετε ν' αγοράσετε αποξηραμένα φύλλα στην Αθήνα, δείτε τον κατάλογο των καταστημάτων στις τελευταίες σελίδες.

Δραστικές ουσίες: Από τα φύλλα βγαίνει με απόσταξη το περίφημο αιθέριο λάδι του ευκάλυπτου που περιέχει *Ταννίνη, Ευκαλυπτόλη, Φελανδρίνη, Αρωμένδρίνη, Ευδεσμόλη, Πευκίνη, Δεφικό και Γαλλικό οξύ,*

φλαβονική χρωστική, την *Ευκαλυπτίνη* και άλλες ουσίες.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Αντισηπτικό και βάλσαμο ιδιαίτερα χρήσιμο για τις μολύνσεις του αναπνευστικού συστήματος: *Καταπραΐνει τον βήχα* (κάνοντας ρευστά τα φλέματα) και τις **βρογχίτιδες** (οξείες και χρόνιες), **γρίπη, φυματίωση** των πνευμόνων, **άσθμα, πονόλαιμο.**

Οι αντισηπτικές και αντιβιοτικές του ιδιότητες, το κάνουν πολύτιμο και στις μολύνσεις των ουροποιητικών οδών και γενικά σε μολύνσεις. (Ακόμα και σε **ελονοσία, τύφο, ιλαρά, οστρακιά,** όπως αναφέρει ο γιατρός Βαλνέ).

Έχει επίσης *υπογλυκαιμική δράση* (σύμφωνα με τους Faulds και Trabut), γι' αυτό είναι χρήσιμο για τους **διαβητικούς.**

Αντιρευματικό και καλό για τις **νευραλγίες.**

Ανθελμινθικό: Διώχνει **παράσιτα των εντέρων**, σκουλήκια, και **οξυούρους.**

Κατεβάζει τον **πυρετό** και διώχνει τον **πονοκέφαλο.**

Επαλείψεις με αιθέριο λάδι Ευκάλυπτου *επουλώνουν πληγές και έλκη* και κάνουν καλό στην **πυόρροια**, και σε ελαφριά **εγκαύματα** (βοηθούν στο σχηματισμό του «καρκαδιού»).

Πώς χρησιμοποιείται:

Με *αφεψήματα:* 3 φύλλα (ή ένα κουτάλι σούπας αν είναι ψιλοκομμένα) για κάθε φλιτζάνι νερό. Αφήνουμε να κοχλάσει, το νερό για ένα λεπτό, το βγάζουμε από τη φωτιά και τ' αφήνουμε για 10 λεπτά. Πίνουμε 3 φλιτζάνια τη μέρα.

Με *έγχυμα:* 25 γραμμάρια φύλλα σε ένα λίτρο καυτό νερό, για 10 λεπτά. Πίνουμε 3-4 φορές τη μέρα.

Σιρόπια

Φαρμακευτικές *παστίλιες* για τον **βήχα.**

Μιά καλή συνταγή για *εισπνοές* σε περιπτώσεις **βρογχικών και ιγμοριτίδας** είναι να ρίξετε σε νερό που βράζει μία αναλογία από ένα μέρος *Λεβάντας*, δυό μέρη *Πευκοβελόνες* και *θυμάρι* και τέσσερα μέρη φύλλων *Ευκάλυπτου*. Με εφαρμογή 2-3

φορές την ημέρα, σε μιά ως δυό βδομάδες μπορεί να δείτε θαυμαστά αποτελέσματα.

Αλληπαλιά συνταγή για όσους υποφέρουν από **δύσπνοια:** Ερίχναν φύλλα Ευκάλυπτου στα *κάρβουνα* που έκαιγαν και άναπνεαν τον καπνό. (Αναγνωσταπούλας)

Άλλες εφαρμογές:

Αν ρίξουμε φύλλα Ευκάλυπτου σε νερό που βράζει και τ' αφήσουμε να γεμίσει την ατμόσφαιρα του δωματίου με ατμούς, όχι μόνο διευκολύνεται η αναπνοή του **γριπιασμένου** ή του **ασθματικού** αλλά σκοτώνονται και τα περισσότερα μικρόβια **σταφυλοκόκκων** που βρίσκονται στον αέρα. Και προστατεύει από **μεταδοτικές αρρώστιες.** Το ίδιο γίνεται αν ρίξουμε 10-15 σταγόνες αιθέριου λαδιού Ευκάλυπτου σε μιά κατσαρόλα με βραστό νερό. Το σπουδαιότερο όμως για τους Αθηναίους είναι ότι οι ατμοί του Ευκάλυπτου που βράζει *ιονίζουν* την ατμόσφαιρα του δωματίου και την κάνουν υποφερτή, όσο μολυσμένο κι αν είναι το σπίτι από το «**νέφος**».

Έχει ευεργετικά αποτελέσματα για τους κρυολογημένους αν προσθέσουν στο ζεστό μπάνιο νερό όπου έχουν βράσει φύλλα Ευκάλυπτου.

Μιά καλή *λοσιόν* για να μη σας τσιμπάνε το καλοκαίρι τα **κουνούπια** μπορείτε να φτιάξετε με 50 γραμμάρια αιθέριου λαδιού *Ευκάλυπτου* και 50 *Μελισσόχορτου* σε οινόπνευμα κορεσμένο με 5 ή 6 στάλες *Φανικό οξύ.* (Μπορεί να σας τη φτιάξει ένας γνωστός σας φαρμακοποιός). Αλείφετε με αυτήν τα ακάλυπτα μέρη του σώματος.

Αν βράσουμε σε μιά κατσαρόλα φύλλα Ευκάλυπτου, μαζί με κλωνάρια *Δεντρολίβανου, θυμαριού* και *πευκοβελόνες* και ρίξουμε το νερό αυτό στο νερό του μπάνιου, όχι μόνο βοηθάει να καταπραΰνθούν τα νεύρα και να φύγει η **αϋπνία** αλλά και να σταματήσουν οι πόνοι των **ρευματισμών.**

Επειδή απορροφάει την υγρασία ο Ευκάλυπτος χρησιμοποιείται για την αποξηράνση ελών, βάλτων και εκτάσεων που μαστίζονται από ελονοσία.

Η Ευκαλυπτόλη χρησιμοποιείται σε αρώματα μέντας, τζιτζιμπίρας, παγωτών, γλυκών, λικέρ και προϊόντων αρτοποιίας.

Η φλούδα του Ευκάλυπτου χρησιμεύει στη βυρσοδεψία, την κατασκευή

ψαθών, τη σχοινοποιία και την χαρτοποιία και τα φύλλα στην φαρμακοποιία και την Σαπωνοποιία.

Παρενέργειες: Γενικά η εσωτερική χρήση σε μεγάλες δόσεις ερεθίζει τα νεφρά. Κι αν πιεί κανείς 3-5 χιλιοστά του μέτρου ευκαλυπτέλαιο μπορεί να πεθάνει ή να πάθει ναυτία και επιγαστρικό κάψιμο μέσα σε δυό ώρες. Αντίθετα έχουν αναφερθεί περιπτώσεις ατόμων που συνήλθαν μετά από δόση 20-30 χιλιοστών του λίτρου. Δεν έχουν ερευνηθεί αρκετά οι τυχόν παρενέργειες τέτοιων συμπυκνωμένων δόσεων.

Ζαμπούκος (μαύρος)

Γιά πονόλαιμο, αμυγδαλές, ξερόβηχα

Άλλα ονόματα: Σαμπούκος, Σάμβυξ, Κουφοξυλιά, Φροξυλιά, Αφροξυλιά, Φροξυνάνθη, Ακτή η μέλαινα, Ακταία, Ακτέα, Μπουζικά, Βούζια.

Επιστημονική ονομασία: Sambucus nigra

Είναι ένα από τα σπάνια φυτά που είχε την ίδια αναγνώριση στ' αρχαία χρόνια που έχει και στην εποχή μας για τις φαρμακευτικές του ιδιότητες.

Εκτός απ' αυτές, οι καρποί του Ζαμπούκου τρώγονται ψημένοι και χρησιμοποιούνται σε γλυκά.

Τα λουλούδια του αρωματίζουν διάφορα λικέρ και οι καρποί του χρωματίζουν κρασιά. Κι ακόμη, οι χρωστικές ουσίες του Ζαμπούκου χρησιμοποιούνται για το βάψιμο νημάτων και υφασμάτων (Η ρίζα και η φλούδα χρησιμοποιούνται για μαύρη βαφή). Τα φύλλα δίνουν ένα ωραίο πράσινο χρώμα και οι καρποί μπλέ ή μώβ.

Το αφέψημα των λουλουδιών ήταν η θαυματουργή λασσιόν των σημερινών Γαλλίδων γιαγιάδων, στα νιάτα τους. Έπλεναν μ' αυτό το πρόσωπο τους για να το κρατούν πιο άσπρο και χωρίς φακίδες.

Χρήσιμα μέρη: Τα λουλούδια, οι καρποί (μαύρες ρόγες) και η φλούδα του, από κλαδιά ενός-δυό χρονών. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 17)

Πού τα βρίσκουμε: Σε αραιά δάση, πλάι σε ρυάκια, χαράδρες (δηλαδή σε δροσερά μέρη) και σε κοιμητήρια. Για να τ' αναγνωρίσετε μελετήστε προσεκτικά την εγχρωμη εικόνα του θάμνου και

των ρογών του, ώστε να μη κόψετε άλλα άγρια φυτά που μοιάζουν. Κόβεται από τον Απρίλιο μέχρι τον Ιούλιο που είναι ανθισμένος και ξεραίνεται στον ίσκιο. Αν θέλετε να αγοράσετε **μαύρο ζαμπούκο** στην Αθήνα, δείτε τον κατάλογο των καταστημάτων που μπορεί να έχουν, αλλά πριν πάτε σε κάποιο κατάστημα να βεβαιωθείτε ότι έχουν μαύρο ζαμπούκο.

Δραστικές ουσίες: Είναι το φυτό που περιέχει περισσότερο *Νηπικό Κάλιο* (Ποτάσα) από κάθε άλλο. Κι επί πλέον τα λουλούδια του περιέχουν ένα πτητικό αιθέριο λάδι, *Ταννίνη*, *Βαλεριανικό οξύ*, *Σαμβουνιγρίνη*, βλεννώδεις ουσίες, *Κεραιτρίνη*, *Τερπένια*, γλυκοζιδια, *Ρουπίνη*.

Οι καρποί είναι πλούσιοι σε βιταμίνη C και *Σαμβουνιγρίνη*, *Μηλικό*, *Οξεικό*, *Τρυγικό*, *Κιτρικό*, και *Δεψικό οξύ*, ρητινώδης ή χρωστικές ουσίες, κόμμι, ζάχαρα και αιθέριο λάδι.

Η φλούδα του φυτού περιέχει *βαλεριανικό οξύ*, *Ταννίνη*, ζάχαρα, κόμμι, πηκτίνη, άλατα.

Γενικά ο Ζαμπούκος περιέχει πολλές βιταμίνες.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Οι μαύρες ρόγες του Ζαμπούκου θεωρούνται το καλύτερο αντιφλογιστικό, αντιφλεγμονώδες, αντιρευματικό, και αντινευραλγικό. (Χρησιμοποιείται σε **νευραλγίες**) αλλά και σε **δυσκοιλότητα**.

Όταν τα λουλούδια του είναι φρέσκα έχουν *υπακτικές* (καθαρτικές) ιδιότητες που τις χάνουν όταν ξεραθούν, η φλούδα όμως παραμένει υπακτική.

Η φλούδα του Ζαμπούκου είναι και *αντιεπιληπτική*.

Όταν ξεραθούν τα λουλούδια τα βράζουν και δίνουν να πιεί το αφέψημα ένας άρρωστος που πρέπει να ιδρώσει. (σε **κρυολογήματα**, **συνάχι**, **βρογχίτιδα**, και **πυρετούς**). Αλλά τα λουλούδια χρησιμοποιούνται και σε: **Ασθμα**, **ρευματισμούς**, **εξανθηματικούς πυρετούς** (στην **ιλαρά** και τη **σκαρλατίνα** βοηθούν να ωριμάσει γρήγορα το εξάνθημα), **δερματίτιδες**, **φυματίωση**, **παθήσεις των νεφρών**, **κυστίτιδα** και στον **πονόματο** (με *εξωτερική χρήση*)

Η λαϊκή θεραπευτική χρησιμοποιεί τα φύλλα και τα λουλούδια του Ζαμπούκου σε *αφειψήματα* σαν φάρμακο *αντισηπτικό* και *καταπραϋντικό* για *γαργάρες* σε **αμυγδαλίτιδες**, **κυνάγχη** (ξερόβηχα και **πονόδοντο** (γιατρός Ι. Χαβακής)

Το **έγχυμα** του Ζαμπούκου σε **γαργάρες** θεραπεύει την **φαρυγγίτιδα** τον **πονόλαιμο** και τη **στοματίτιδα** (Schauenberg-Paris)

Το **αφέψημα** των λουλουδιών συνιστάται την άνοιξη, κάθε πρωί με άδειο στομάχι, για 3-4 βδομάδες. Καθαρίζει το αίμα (M. Greive)

Λέγεται ότι εξαλείφει τις **φακίδες**, αλλά πουθενά δεν αναφέρεται πώς γίνεται αυτό.

Ακόμη ο Ζαμπούκος έχει **διουρητικές** ιδιότητες γι' αυτό το αφέψημα λουλουδιών και φύλλων του ή της φλούδας του είναι πολύ χρήσιμο σε **νεφροπάθειες**, **ψαμμίαση** και **ανουρία**.

Με το αφέψημα του πλένονται οι **δερματικές φλεγμονές** και οι «**καλόγηροι**».

Η **Ομοιοπαθητική** ιατρική χρησιμοποιεί Ζαμπούκο σε πάρα πολλές περιπτώσεις. Οι κυριότερες είναι: Σε άτομα που ενώ ήταν ρωμαλέα και εύσαρκα άρχισαν ξαφνικά ν' αδυνατίζουν. Σε **οιδήματα** στις κνήμες και στα πόδια. Στην **ξερή κόρυφα** των νηπίων που εμποδίζει την αναπνοή και το θηλασμό. Σε **δύσπνοια** και σε **αποπνικτικό βήχα** των παιδιών τη νύχτα. Σε **ξερό πυρετό** χωρίς ιδρώτα κ.ά.

Πώς χρησιμοποιείται:

Οι **καρποί** (μαύρες ρόγες): 20 - 30 γραμμάρια από το χυμό τους, το πρωί για **δυσκοιλιότητα**, **νευραλγίες**.

Η **δεύτερη φλούδα** του: Αφέψημα από 2 χούφτες σ' ένα λίτρο νερό. Βράζει μέχρι να μείνει το μισό. Το πίνουμε στη διάρκεια της μέρας (για **ρευματισμούς**, **αρθρικά**).

Για την **εκ γενετής επιληψία**: **Έγχυμα** με 50 γραμμάρια φλούδας σε 150 γραμμάρια ζεστό νερό. Να παραμείνει 48 ώρες (σκεπασμένο) Να το πίνει ο άρρωστος νηστικός, το πρωί μισό-μισό, με διάλειμμα 15 λεπτών της ώρα, μιά φορά τη βδομάδα επί δυο μήνες (Γιατρος J. Valnet).

Έγχυμα με λουλούδια: Ρίχνουμε μιά χούφτα σε 1 λίτρο βραστό νερό και τ' αφήνουμε για 10 λεπτά. Πίνουμε όσο θέλουμε (για **βρογχίτιδα**, **ρευματισμούς** και **εξανθηματικούς πυρετούς**)

ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ: Με **έγχυμα** από 2 χούφτες λουλούδια, που αφήνουμε για 10 λεπτά σε ένα λίτρο βραστό νερό, κάνουμε καταπραύντικές **κομπρέσες** και ζεστά **μπάνια**, σε **ρευματι-**

σμούς, **αρθρικά** και **κρυολογήματα**, μπάνιο και κομπρέσες στα μάτια για **οφθαλμική μόλυνση**

Τα **κοπανισμένα φύλλα** αναδίνουν μιά μυρωδιά που κάνει τα περισσότερα **έντομα** να φεύγουν μακριά. Έτσι αν τρίψετε το μέτωπο και σ' ένα - δυό σημεία τα χέρια και τα πόδια σας πριν κοιμηθήτε το καλοκαίρι, στην εξοχή, γλιτώνετε από πολλά τσιμπήματα... Αν τό βρείτε πρακτικό οργανωθείτε καλύτερα ετοιμάζοντας **έγχυμα** με φρέσκα φύλλα. Βάλτε μιά χούφτα σ' ένα δοχείο και προσθέστε τους βραστό νερό. Αφήστε τα μερικές ώρες κι ύστερα, κρύο πιά, το βάζετε σ' ένα σκούρο μπουκάλι, που κλείνει καλά. Το διατηρείτε και αλείφετε μ' αυτό το γυμνό σας δέρμα πριν κοιμηθείτε.

Αν βάζουμε λουλούδια Ζαμπούκου τυλιγμένα σε **μουσελίνα**, στη βρύση του μπάνιου και ξαπλώνουμε αρκετή ώρα στο νερό ανακουφίζονται οι **ερεθισμοί** του **δέρματος** και οι **νευρικές υπερδιεγέρσεις**.

Παρενέργειες: Προσοχή. Σε μεγάλες δόσεις το φυτό αυτό γίνεται δηλητηριώδες (Edmund Launerl)

Ηλιος

Κατεβάζει τη Χοληστερίνη και προστατεύει από την αρτηριοσκλήρωση

Άλλα ονόματα: Ηλιανθος, Λιοδρόμι, Λιόδρομο, Ηλιοστρόφι, Κονδυλόριζο, Ψευτοκολοκάτσι.

Επιστημονική ονομασία: Helianthus annuus.

Δεν υπάρχει, ασφαλώς κανείς, που να μη γνωρίζει το φυτό αυτό, που να μην έχει φάει τα σποράκια του, τα «**φτωχόσπορα**» και να μην έχει ακούσει ότι το Ηλιέλαιο είναι χρήσιμο στους καρδιακούς. Αλλά μ' αυτά ολοκληρώνονται οι γνώσεις των περισσότερων ανθρώπων για τον **Ήλιο**.

Χρήσιμα μέρη: Οι **ωμοί σπόροι** (όχι οι ψημένοι και αλατισμένοι) και το **λάδι** του, αν έχει παραχθεί με ψυχρή πίεση (Εγχρωμη εικόνα του φυτού στη σελίδα 25).

Πού τα βρίσκουμε: Ηλιάνθους μπορούμε ευκολότατα να φυτέψουμε στον κήπο ή σε γλάστρες, για νάχουμε το καλοκαίρι όχι μόνο τα όμορφα λουλούδια τους αλλά και τους υγιεινούς τους σπόρους ωμούς. (Γιά να τους αποξηράνετε χωρίς να τους φάνε τα πουλιά σκεπάστε τους, στο άπλωμα, με μιά κουνουπιέρα). Άψητους σπόρους μπορείτε να βρείτε στα σοβαρά μαγαζιά ξηρών καρπών και σε μερικά καταστήματα υγιεινών τροφών. Μπορείτε να τους διατηρήσετε μέσα στο ψυγείο, σε μιά πλαστική σακούλα ειδική γιά τρόφιμα ή σε γυάλινο βάζο. Μπορείτε ακόμη να τους φυλάτε στην κατάψυξη, όπου διατηρούνται ένα χρόνο.

Δραστικές ουσίες: Περιέχει *Κουρσιμετρίνη* (είναι φλαβονικό γλυκοζίδιο) και μιά δεκάδα άλλες χημικές ενώσεις (ανάμεσα στις οποίες και η *Ισιδίνη*). Οι σπόροι περιέχουν λάδι, λευκώματα, *Χολίνη*, *Βεταΐνη* και *Ταννίνη*. (Schauenberg-Paris). *Ασβέστιο*, *Σίδηρο*, *Κάλιο*, *Βιταμίνες Α, Β, C, Ε, F* και *Κ*. (Let's Live) και *Μεθιονίνη*, ένα αμινοξύ που δύσκολα βρίσκεται στο φυτικό βασίλειο. Καθώς και *Λεκιθίνη* (δεν περιέχει όμως και Λινολενικό οξύ γι' αυτό ταγγίζει εύκολα), *Φθόριο*, *Μαγνήσιο*, *Ιώδιο*, *Μαγγάνιο*, *Χαλκό* και *Κυτταρίνη*.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Οι άψητοι Ηλιόσποροι είναι *αποχρεμπτικοί* και χρησιμοποιούνται μ' επιτυχία στη θεραπεία **ασθενειών των βρόγχων**, του **λάρυγγα** καθώς και σε **βήχα** και **κρυολογήματα**.

Από ιατρικές μελέτες βρέθηκε ότι το ηλιόλαδο που βγαίνει με ψυχρή πίεση κατεβάζει τη **Χοληστερίνη**, γιατί είναι μιά από τις πιά πλούσιες πηγές Λινολενικού οξέος. Επειδή εκτός από την άφθονη βιταμίνη Ε περιέχουν Νιασίνη και βιταμίνη F (δηλαδή τα πιά απαραίτητα λιπαρά οξέα), βοηθάει και στην προστασία από το σχηματισμό **πέτρας στα νεφρά και τη χολή** και στην καλή λειτουργία του αναπαραγωγικού μας συστήματος.

Το λάδι που παράγεται από Ηλιόσπορους με ψυχρή πίεση, είναι αποτελεσματικό στην πρόληψη της **αρτηριοσκλήρωσης**. Δυστυχώς όμως αυτό δεν αφορά και τα ηλιέλαια, που παράγονται, μέχρι τώρα τουλάχιστον στη χώρα μας, γιατί παράγονται με χημικές μεθόδους.

Μισό φλιτζάνι άψητοι Ηλιόσποροι δίνουν 280 θερμίδες, ενώ μας χορταίνουν. Γι' αυτό είναι θαυμάσια τροφή γιά όσους κάνουν

δίαιτα. Και επειδή όταν ξεφλουδίζουμε και μασάμε Ηλιόσπορους απασχολούμε γιά πολλή ώρα το στόμα και τα χέρια, αυτό μας βοηθάει να κόψουμε ή να περιορίσουμε το **κάπνισμα**.

Οι άψητοι σπόροι είναι πολύ χρήσιμη τροφή γιά τους **διαβητικούς** και γιά όσους υποφέρουν από **ουρία, προστάτη, αρθρικά, ρευματισμούς**.

Σοβιετικοί ερευνητές ανακάλυψαν ότι οι Ηλιόσποροι μας *προστατεύουν* από το ραδιενεργό **Στρόντιουμ**.

Από ιατρικές έρευνες βγαίνει το συμπέρασμα ότι οι Ηλιόσποροι *καλμάρουν* τα **νεύρα**, *καλυτερεύουν* την **όραση** και ελαττώνουν τους πόνους των **αρθρικών**. (Στην πραγματικότητα το Ασβέστιο και το Μαγνήσιο που περιέχουν καλμάρει τα νεύρα). Όσο γιά την ελάττωση των πόνων από αρθρικά, αυτό οφείλεται πιθανότατα στα βασικά λιπο-οξέα, που περιέχουν. Αυτά *προλαβαίνουν* την **ρευματοειδή αρθρίτιδα**, το **βρογχικό άσθμα** και τα **έλκη**.

Σχετικά με την ιδιότητα να καλυτερεύουν την όραση η Linda Clark γράφει στο βιβλίο της *Get Well Naturally* «*Νόμιζα παραμύθι τό ότι οι Ηλιόσποροι βοηθούν στην όραση. Μιλώντας με ειδικούς άλλαξα γνώμη. Με πληροφόρησαν ότι όσοι τρώνε μιά χούφτα ωμούς Ηλιόσπορους κάθε μέρα δεν χρειάζονται πιά σκούρα γυαλιά... Οι σπόροι αυτοί είναι γεμάτοι βιταμίνες, ειδικά βιταμίνες που βοηθούν την όραση*».

Επειδή περιέχουν και άφθονη *κυτταρίνη* είναι ευεργετικοί γιά το γαστροεντερικό σύστημα.

Πώς χρησιμοποιούνται:

Γιά να ωφεληθήτε περισσότερο από τους Ηλιόσπορους, να τους τρώτε ωμούς ή ελαφρά ψημένους αλλά ανάλατους και να τους μασάτε καλά.

Μπορείτε ακόμη να τους βρέχετε 2-3 μέρες ώσπου να βγάλουν φύτρα. Το φυτό έχει περισσότερη θρεπτική αξία. Εκτός των άλλων (που περιέχονται και στους σπόρους) έχει και βιταμίνη C και το άμυλό τους μετατρέπεται σε ζάχαρο, που χωνεύεται πιά εύκολα.

Τους Ηλιόσπορους μπορείτε να τους χρησιμοποιήσετε με διάφορους τρόπους στα ορεχτικά ή γλυκά ή ωμούς ή σαλάτες, ψωμί

σούπες, μπισκότα, κροκέτες.

Ένα έγχυμα με ψημένους στο φούρνο, ανάλατους Ηλιόσπορους, ανακουφίζει τον **επίμονο βήχα**.

Οι Ινδιάνοι της Αμερικής τους χρησιμοποιούν πολύ στη διατροφή τους, εδώ και αιώνες, κι όχι μόνο σαν τροφή αλλά και για λάδι και φτιάχνουν απ' αυτούς *σαπούνι*. Ένας τρόπος που τους μαγειρεύουν είναι αυτός: τους κοπανίζουν τους ανακατεύουν με σάρκα γλυκοκολοκύθας και φτιάχνουν *πιτούλες*, που τις ψήνουν σε καυτές πέτρες.

Ένα βουλγαρικό βιβλιαράκι, γραμμένο από Σοβιετικούς ερευνητές γράφει ότι αν κάθε πρωί, πριν φάμε τίποτε, βάζουμε ένα κουταλάκι Ηλιόλαδο στο στόμα και το κρατάμε για λίγο κάτω από τη γλώσσα μαζεύει εκεί όλες τις τοξίνες του οργανισμού κι έτσι τις διώχνουμε (φτύνοντας το ύστερα από λίγο) και αυτό μας προστατεύει από πολλές αρρώστιες.

Θρούμπι

Φτιάχνει το στομάχι, ενισχύει και συχνά βελτιώνει την ακοή

Άλλα ονόματα: Θύμβρα η ορεινή, Θύμπρι, Θύμπρος, Θρούμπι, Θρούμπα, Μελιτζίνι, Τραγοριγανη, Τραγόχορτο, Γεροντόχορτο, Καταιδόχορτο, Αγριοτσάι κ.α.

Επιστημονική ονομασία: Thymbra, Satureia Montana

Τό Θρούμπι φυτρώνει άγριο στα ορεινά των μεσογειακών χωρών και στους αγρούς όπου αναπτύσσεται το θυμάρι. Αλλά καλλιεργείται και σ' άλλες χώρες. Το φυτό αυτό αναφέρεται και περιγράφεται στις Φαρμακολογίες.

Οι αρχαίοι Έλληνες έφτιαχναν με Θρούμπι τον *Θρουμβίτη οίνο* και σε πολλές χώρες το προσθέτουν μέχρι σήμερα σε διάφορα χωνευτικά λικέρ.

Το Θρούμπι χρησιμοποιείται στη μαγειρική και ιδιαίτερα στα σιτεμένα κυνήγια, για τις αρωματικές και αντιτοξικές ιδιότητές του, (κάνει ελαφρύτερα γιά το στομάχι και τα πιο βαριά φαγητά). Επίσης, σαν άρτυμα σε

αμυλώδη φαγητά και σε ωμές σαλάτες.

Μ' αυτό αρωματίζουν και διατηρούν τη σταφίδα και τα σύκα που αποξηραίνονται καθώς και τις ελιές που διατηρούν.

Παλιά όταν είχαν πληγές στο στόμα ή στο λαρύγγι έκαναν γαργάρες με αφέψημα από Θρούμπι και κρασί (και μετά το κατάπιναν). Φυσικά οι γαργάρες με αφέψημα Θρούμπιού βοηθούν και σήμερα τους πονεμένους λαιμούς.

Επίσης, όταν τους πονούσαν τα δόντια έτριβαν τα ούλα με λίγο αιθέριο λάδι του Θρούμπιού και αν δεν υποχωρούσε ο πόνος έριχναν και μιά σταγόνα στο αφτί.

Με επαλείψεις αφεψημάτων Θρούμπιού οι χωρικοί της Κρήτης καταπολεμούν τις φθειριάσεις των ζώων τους, αλλά και ξεπλένουν τα βαρέλια τους γιά να σκοτώσουν τους παραμύκητες, πριν βάλουν το καινούργιο κρασί (γιατρός Ι. Χαβάκης)

Η *Ομοιοπαθητική ιατρική* παρασκευάζει από το νωπό φυτό ένα υγρό εκχύλισμα που καταπραΰνει τον βήχα.

Στον Μεσαίωνα ο St. Hildegarde το συνιστούσε γιά την ουρική αρθριτιδα, τη διάρροια και την διακοπή των εμμηνών.

Χρήσιμα μέρη: Οι ανθισμένες κορυφές, ολόκληρο το φυτό και το αιθέριο λάδι του. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 20)

Πού το βρίσκουμε: Αν κάνουμε μιά στάση στα ακαλλιέργητα εδάφη των βουνών και των λόφων, καθώς περνάμε πηγαινοντας κάποια εκδρομή θα βρούμε άγριο θρούμπι (και ασφαλώς, εκεί κοντά θα βρούμε και θυμάρι και Λεβάντα και πολλά άλλα χρήσιμα βότανα. Αλλά δεν είναι σωστό να ξεπατώσετε ό,τι βρείτε. Του χρόνου θα μαζέψετε φρέσκο). Κόψτε μόνο ανθισμένες κορυφές, με τα μώβ-ρόζ λουλουδάκια τους. Αν θέλετε ν' αγοράσετε θρούμπι στην Αθήνα σας δίνουμε μερικές διευθύνσεις στις τελευταίες σελίδες.

Δραστικές ουσίες: Το αιθέριο λάδι του περιέχει *Τερπίνη, Πευκίνη, Καρβακρόλη, Κυμίνη, Κινεόλη* και *Θυμόλη*.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Χωνευτικό, σε περιπτώσεις **γαστρικής ατονίας, νευρικής**

δυσπεψίας. Αυτό που λέει ο λαός «φτιάχνει το στομάχι».

Χρήσιμο σε περιπτώσεις **ναυτίας, ξινίλας**.

Ανοίγει την όρεξη, τονώνει τον οργανισμό. Ένα αφέψημα τις βραδινές ώρες προκαλεί ευχάριστη διάθεση στους κουρασμέ-

νους και γέρικους οργανισμούς και τα φιλάσθενα παιδιά.
Διεγερτικό του εγκεφάλου και των επινεφριδίων. Χρήσιμο σε
πνευματική και σεξουαλική ατονία.

Σπασμολυτικό (ιδιαίτερα σε **σπασμούς των εντέρων**)

Καταπραΐνει τις **νευροπάθειες**, την **αϋπνία** τις κρίσεις
άσθματος.

Διώχνει τις τοξίνες από τον οργανισμό σας αν υποφέρετε από
αρθρικά, ρευματισμούς ουρική αρθρίτιδα και πέτρες
στα νεφρά.

Έχει **αντιβακτηριακές και αντιμυκητικές** ικανότητες (χρησιμοποιή-
θηκε με επιτυχία σε πειράματα εναντίον 10 ποικιλιών **σταφυ-**
λοκόκκου και 25 μυκήτων).

Το **αφέψημα** του καταπολεμάει την **αεροφαγία** (διώχνει τα αέρια)
και θεραπεύει τα **κρυολογήματα του στομαχιού.**

Οι **στυπτικές** του ικανότητες το κάνουν άριστο φάρμακο για την
διάρροια.

Αποχρεμπτικό (με ζεστά αφεψήματα, **μαλακώνει** και διευκολύνει
το **βήχα**) γι' αυτό πολύ χρήσιμο σε **βρογχίτιδες** και **άσθμα.**

Σταματάει τους πόνους του **κολικού.**

Ο Culperper λέει ότι αν στάξουμε στο μάτι χυμό από Θρούμπι θα
βλέπουμε καλύτερα.

Ανθελμινθικό (διώχνει τα **παράσιτα των εντέρων**)

Θεωρείται **αφροδισιακό** (χωρίς πολλές-πολλές ελπίδες...) Πάν-
τως, αν βράσουμε Θρούμπι και το ρίξουμε στο νερό του μπά-
νιου ηρεμούν τα νεύρα και αναζωογονεί την λειτουργία των
γεννητικών αδένων (Λ. Σπυρού).

Με **εξωτερική χρήση** είναι **αντισηπτικό** σε **πληγές** και **τοιμπή-**
ματα από έντομα.

Τέλος έχει συχνά ευχάριστα αποτελέσματα για τους **κουφούς.**

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν **έγχυμα:** 2-3 κουταλάκια ξεραμένο Θρούμπι σε ένα φλιτζάνι
βραστό νερό. Να σουρωθεί μετά από 10 λεπτά. Πίνουμε ένα
μέχρι 3 φλιτζάνια τη μέρα (πριν ή μετά τα γεύματα)

Σαν **αφέψημα** 40-50 γραμ. σε ένα λίτρο νερό. Το βράζουμε 15
λεπτά.

Από το **αιθέριο λάδι** του 3-5 σταγόνες σε λίγο μέλι, μετά τα
γεύματα.

Για **εξωτερική χρήση**, κομπρέσες με αφέψημα (βράζουμε 25
γραμμάρια σε ένα λίτρο νερό).

Για την **κώφωση** ο γιατρός Βαλνέ συνιστά 3-4 στάλες από το χυμό
του Θρούμπιου στο κάθε αφτί, 3 φορές τη μέρα, από τις
οποίες η μία το βράδυ, πριν το ξάπλωμα για ύπνο. Και για το
βόμβο, που ακούνε συνεχώς μερικοί, στάζουμε στο αφτί χυμό
από θρούμπι ανακατεμένο με ροδόνερο. (M. Greivel)

Θυμάρι

Σταματάει την τριχόπτωση
και εξασφαλίζει διαύγεια πνεύματος

* **Άλλα ονόματα:** Θύμος ο κοινός. Θύμος ο Ερπύλος. Ρουχόθυμο.
Γαϊδουρόθυμος.

Επιστημονική ονομασία: Thymus vulgaris

Υπάρχουν πάνω από 100 είδη θυμαριού και όλα έχουν κοινή μητέρα το
άγριο θυμάρι.

Παλιά οι Ρωμαίοι στρατιώτες έκαναν **μπάνιο** σε νερό αρωματισμένο με
θυμάρι για να τους δώσει σφρίγος και ενεργητικότητα. Στον Μεσαίωνα οι
κυρίες **κεντούσαν κλαριά** θυμαριού και τα έδιναν στους περιπλανώμε-
νους ιππότες τους για τον ίδιο λόγο.

Το 1663 ήταν πολύ διαδομένη μία συνταγή σούπας με θυμάρι και μπίρα
που **τονώνει την αυτοπεποίθηση του ατόμου.**

Στη **Φαρμακευτική** είναι γνωστό σαν το φυτό με τις περισσότερες
θεραπευτικές ιδιότητες. Αλληπάλληλα πειράματα από το 1887 έχουν
αποδείξει τις βακτηριοκτόνες ιδιότητες του θυμαριού σε μικρόβια και
βάκιλλους.

Πρώτος ο Chamberland το 1887 απέδειξε την βακτηριοκτόνα ιδιό-
τητα του αιθέριου λαδιού του θυμαριού (Και ιδιαίτερα εναντίον του
βάκιλλου του **άνθρακα**). Ο Candea και ο Meunier το μελέτησαν το 1889
στους βάκιλλους του **τύφου** και της **κόρυζας**, στον πολλαπλασιασμό των
μικρόβιων μέσα σε θρεπτικό υλικό που περιέχει ζουμί βραστόου κρέατος,
ο Morel και ο Rochaix το 1921-1922 στον **μηνιγγιτιδόκοκκο**, στον βάκιλλο
του Eberth στο κορυνοβακτηρίδιο της **διφθερίτιδας**, στον **σταφυλόκοκκο.**

Ο Courmont, ο Morel και ο Bay στο βακτηρίδιο της φυματίωσης. Και το 1894 ο Miquel απέδειξε τη βακτηριοκτόνο δύναμη των ατμών του θυμαριού (J. Valnet)

Διαλύματα θυμαριού με σαπούνι χρησιμοποιούνται στα χειρουργεία για την απολύμανση των χεριών.

Το αιθέριο λάδι του θυμαριού είναι 25 φορές πιά αντισηπτικό από τη Φαινόλη, αλλά και από το οξυγονούχο νερό (οξυζενέ) και από το Υπερμαγγανικό Κάλιο.

Φυσικά, το θυμάρι είναι άριστη τροφή των μελισσών.

Στις περισσότερες χώρες της Ε.Ο.Κ. κυκλοφορούν ιδιοσκευάσματα και μάνια με αιθέριο λάδι θυμαριού. Μερικές ονομασίες: «Aig-essenses» «tegarome», «Climarome», «Odaroma».

Χρησιμοποιείται για τον αρωματισμό κρεατοσκευασμάτων, ποτών, καρυκευμάτων κ.α.

Ένα ματσάκι στο δωμάτιο αρρώστου αρωματίζει τον αέρα και προκαλεί ευεξία.

Χρήσιμα μέρη: Οι ανθισμένες κορυφές (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 20)

Πού το βρίσκουμε: Σ' όλες τις ξερές κι άγονες εκτάσεις, που ούτε δέντρο δεν φυτρώνει αλλά μόνο θάμνοι, και βότανα, όποιο Σαββατοκύριακο περάσετε από Μάιο μέχρι Οκτώβριο που είναι ανθισμένο, κόψτε μερικές κορυφές για το χειμώνα. (Μη γεμίσετε το αυτοκίνητο, αφήστε και για κανέναν άλλο...) Αν θελήσετε ν' αγοράσετε στην Αθήνα ήμερο, καλλιεργημένο θυμάρι, θα βρείτε παντού σε χαρτονένια και πλαστικά κουτάκια. Άγριο θα βρείτε χύμα στις διευθύνσεις που δίνω στις τελευταίες σελίδες.

Δραστικές ουσίες: Πικρές ουσίες, αντιβιοτικά *Ταννίνη* και αιθέριο λάδι που περιέχει δύο φαινόλες (*θυμόλη* και *Καρβακρόλη*), *Τερπινίνη*, *Κυμόλη*, *Κυμίνη*, *Μπορνεόλη*, *Λιναλόλη*.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Η Θυμόλη που περιέχει άφθονη το άγριο θυμάρι βοηθάει πολύ την πέψη των λιπαρών και γενικά των «πλούσιων» τροφών.

Γενικό διεγερτικό. Πολύτιμο για τη σωματική και την πνευματική κατάπτωση (**ατονία**), το **άγχος**, τη **νευρασθένεια**, **κατάθλιψη**, αλλά και την **ημικρανία**.

Θεωρείται ότι αυξάνει την πνευματική διαύγεια. (Γιατρός J. Valnet)

Τονώνει τα **νεύρα**.



Ζωγραφική απεικόνιση θυμαριού από τη βοτανολογία του Gerard . 1632

Απαραίτητο για τους **υποτασικούς** καθώς και για τα **αναιμικά παιδιά**.

Ανοίγει την **όρεξη**

Είναι **εμμηναγωγικό** αν το σταμάτημα ή η **καθυστέρηση** των **εμμήνων** είναι συμπτωματική.

Αντισηπτικό των εντέρων, του γεννητικού - ουρικού συστήματος και των πνευμόνων (**Εντερικές μολύνσεις, λευκόρροια, πνευμονικές μολύνσεις, βρογχίτιδα κλπ., φυματίωση**)

Ρυθμίζει τη λευκοκυττάρωση στις **μολυσματικές ασθένειες**.

Είναι **εφιδρωματικό** και **ρυθμίζει τα εκκρίματα** σε περιπτώσεις **γρίπης, συναχίου, κρουολογημάτων**. Πολύτιμο σε προβλή-

ματα του λαιμού και των βρόγχων. Προληπτικό *αντιβιοτικό* σε **επιδημίες γρίπης**.

Διώχνει τα *παράσιτα* των εντέρων (**οξύουρους, ασκαρίδες, ταινία κλπ**).

Είναι ελαφρό *υπνωτικό*

Εμποδίζει τις *ζυμώσεις* και την συγκέντρωση αερίων, στο στομάχι, την κοιλιά, τα έντερα.

Σπασμολυτικό (πολύτιμο για τον **βήχα** του **κοκίτη** και το **άσθμα**)

Είναι *διουρητικό*

Βοηθάει πολύ σε περιπτώσεις **κυκλοφοριακής ανωμαλίας**.

Γενικά, βοηθάει την κυκλοφορία του αίματος και δυναμώνει την καρδιά.

Λιγοστεύει τους πόνους των **ρευματισμών**.

Ισως **μάλιστα** να είναι και *αφροδισιακό* (όχι πάντα).

Αλλά αν ο μακρύς αυτός κατάλογος των θεραπευτικών ιδιοτήτων του θυμαριού σας εντυπωσίασε πρέπει να σας πούμε ότι δεν ολοκληρώνεται εδώ. Απλά και μόνο μέχρις εδώ περιγράψαμε τι μπορεί να κάνει το θυμάρι, σύμφωνα με τα ιατρικά φαρμακευτικά και βοτανολογικά βιβλία, όταν το τρώμε ή το πίνουμε. Δηλαδή με **ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ**.

Ας δούμε τώρα τι άλλες εντυπωσιακές δυνατότητες έχει η **ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ** του θυμαριού (με *αλοιφές, διαλύματα, κομπρέσες, μπάνια*):

Σταματάει την **τριχόπτωση**.

Αντισηπτικό και *βακτηριοκτόνο* σε **δερματοπάθειες** και **λευκόρροια**, έπουλώνει **πληγές, σπυριά** και **εγκαύματα**.

Θεραπεύει την **ψώρα** και τους **λειχήνες**.

Καταπολεμάει τα **αρθρικά** και τους **ρευματισμούς** των αρθρώσεων και των μυών.

Μιά *αλοιφή* που γίνεται από θυμάρι χρησιμοποιείται για τον **έρπητα ζωστήρα**.

Καθαρίζει το στόμα και τα δόντια καλύτερα από κάθε οδοντόκρεμα του εμπορίου. (Η θυμόλη που περιέχει χρησιμοποιείται σε οδοντόκρεμες και παρασκευάσματα που ξεπλένουν το στόμα). Οι Κρητικοί τρίβουν με θυμάρι τα ούλα τους γιατί λένε πως καταπολεμάει την ουλίτιδα (Ευσγγ. Φραγκάκι)

Και με ένα **μπάνιο** διώχνει την **κούραση**, όσο μεγάλη κι αν είναι...

Πώς χρησιμοποιείται:

Για να χρησιμοποιήσουμε αποτελεσματικά το θυμάρι σαν *αφέψημα* βράζουμε ένα κλαδάκι για κάθε φλιτζάνι νερό. Μόλις αρχίσει ο βρασμός το βγάζουμε αμέσως και τ' αφήνουμε 10 λεπτά να ηρεμήσει. Ύστερα το σουρώνουμε και το πίνουμε σκέτο (είναι όμως πικρούτσικο) ή με μέλι. Τρία φλιτζάνια τη μέρα, μετά τα γεύματα. Προτιμότερο είναι να χρησιμοποιούνται σε *συνδυασμό* με άλλα βότανα...

Σε **στοματίτιδες** και **ερεθισμένες αμυγδαλές** κάνουμε *γαργάρες* με το σκέτο *αφέψημα*.

Αν χρησιμοποιήσουμε *αιθέριο λάδι* θυμαριού πρέπει να ρίχνουμε 3 με 5 σταγόνες κάθε φορά σε λίγο μέλι, τρεις φορές τη μέρα.

Για τον **κοκίτη** πιο αποτελεσματικός είναι κατά τον γιατρό Βαλνέ ο *συνδυασμός αιθέριου λαδιού θυμαριού και Ευκάλυπτου*.

Για το **συνάχι** και τον **πονόλαιμο** πιο αποτελεσματικό είναι να *μασάμε θυμάρι*. Η πικρίλα του υποφέρεται πολύ καλύτερα απ' ότι ο πονόλαιμος και η καταρροή.

Εγχυμα θυμαριού μπορούμε να φτιάχνουμε ρίχνοντας 2 κουταλάκια σε ένα φλιτζάνι βρασμένο νερό για 5-10 λεπτά. Μπορούμε να το πίνουμε μέχρι 3 φορές τη μέρα.

Για **ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ**, *αλοιφή* ή *κομπρέσα* για τους **ρευματισμούς** και τους **πόνους των μυών** καθώς και κατά του **κοκίτη**, με *άλλειμα* στο στήθος.

Σαν *κομπρέσα*, κάνει καλό σε **μώλωπες** και **πονόδοντο**.

Λίγες σταγόνες *αιθέριου λαδιού* θυμαριού σε παρθένο ελαιόλαδο είναι ό,τι πρέπει για *κομπρέσες* πάνω σε **πληγές** και **τσιμπήματα εντόμων**.

Για τους πόνους των **ρευματισμών** ψιλοκόψτε θυμάρι, ζεστανετε το με ελάχιστο νερό σ' ένα κατσαρολάκι, βάλτε το ζεστό σε μιά γάζα και ακουμπήστε το, *κομπρέσα*, στο πονεμένο μέρος.

Μιά καλή συνταγή για **αρθρικά, ρευματισμούς** και για **κρυολογήματα, γρίπη, συνάχι**: βράστε μισό κιλό θυμάρι σε 4 λίτρα νερό και χύστε τα στο νερό του μπάνιου. (Κι αν το βρείτε αποτελεσματικό θυμηθείτε στην επόμενη εκδρομή σας σε μέρος που φυτρώνει θυμάρι να μαζέψετε αρκετό).

Γιά να σταματήσουμε την **τριχόπτωση** μπορούμε να βράσουμε μία χούφτα θυμάρι σε ένα λίτρο νερό, μέχρι να μείνει το μισό και μ' αυτό να αλείψουμε το κεφάλι. Καλύτερο είναι να λούσουμε πρώτα ένα χέρι το κεφάλι, μετά να κάνουμε μία εντριβή με το πυκνό υγρό του θυμαριού, να τ' αφήσουμε για 3-5 λεπτά και μετά να λούσουμε τα μαλλιά ένα τελικό χέρι.

Γιά να βοηθήσει τον ύπνο βάζουμε 2-3 κλωνάρια θυμάρι κάτω από το μαξιλάρι.

Άλλες εφαρμογές:

Το άγριο θυμάρι έχει την φήμη ότι μπορεί να κάνει έναν **αλκοολικό** να κόψει το ποτό, προκαλώντας του εμετό, ναυτία, διάρροια, ιδρώτα, δίψα και αηδία για το αλκοόλ. Βέβαια, αυτή η «θεραπεία» χρειάζεται να συνεχιστεί για ένα χρονικό διάστημα. *Να η συνταγή:* Βάλτε μία χούφτα θυμάρι σε 3 φλιτζάνια νερό. Αφήστε το για μισή ώρα. Μιά κουταλιά κάθε 15 λεπτά είναι αρκετή.

Μιά απλή συνταγή για πρωτότυπη αντρική κολόνια: Βάζουμε 10 γραμμάρια λουλούδια θυμαριού σε 250 γραμμάρια λευκό οινόπνευμα, κλείνουμε το μπουκάλι με φελλό και τ' αφήνουμε 2-3 βδομάδες στον ήλιο, το καλοκαίρι κι ύστερα το σουρώνουμε.

Η πιο γνωστή και (ευτυχώς) διαδομένη χρήση του θυμαριού είναι στην κουζίνα. Να όμως μία ενδιαφέρουσα συνταγή για τα *μαρινάτα* φαγητά από ένα γιατρό, τον δρ Η. Λεκκέρ: Μουσκεύουμε σε μισό λίτρο άσπρο κρασί ένα ματσάκι θυμάρι, 1 ματσάκι θρούμπι, 3-4 κεφάλια Σκόρδο, 2 φύλλα Δάφνης και μερικά Μοσχοκάρφια. (Εγώ θα συνιστούσα και ένα κλαράκι Δεντρολίβανο και στο σερβίρισμα να προσθέσουμε λάδι και λεμόνι).

Παρενέργειες: Είναι τόσο ενδιαφέρουσες οι θεραπευτικές ιδιότητες του θυμαριού που φοβάμαι ότι διαβάζοντας το κεφάλαιο πολλοί θα σπεύσουν να καταργήσουν το πρωινό τους ρόφημα για να βάλουν στη θέση του ένα αφέψημα θυμαριού. Δεν θα τους συνιστούσα όμως. Γιατί όσο θαυματουργό κι αν είναι, η μεγάλη εσωτερική χρήση του μπορεί να οδηγήσει σε *υπερλειτουργία* του *θυρεοειδούς αδένος* και σε δηλητηρίαση, με συμπτώματα *εμετό, διάρροια, ζαλάδες* και καρδιακή κατάπτωση.

Ιτιά

Φύλλα και φλούδες αντί για ασπιρίνη

Άλλα ονόματα: Σάλιξ. Ιτέα λευκή. Σκλιάρος. Ετιά.

Επιστημονική ονομασία: *Salix alba/vulgaris*

Όλοι γνωρίζουμε το όμορφο φιλόλιγνο δέντρο με τα ασημένια φύλλα, αλλά πόσοι γνωρίζουν ότι η Ιατρική χρησιμοποιούσε από πολύ παλιά τις ιδιότητες της φλούδας της Ιτιάς για να κατεβάζει τον πυρετό, γιατί έχει τις ιδιότητες που σήμερα βρίσκουμε στην *Ασπιρίνη*...

Οι Ιτιές που φυτρώνουν στις όχθες των ποταμών τις σώζουν από το νεροφάγωμα. Επίσης οι Ιτιές που φυτρώνουν σε έλη αποξηραίνουν και *εξυγιαίνουν* τα εδάφη.

Από τα κλαδιά της φτιάχνουν κοφίνια και καλάθια καθώς και κάρβουνα που χρησιμοποιούνται στο μπαρούτι. Αλλά εδώ μας ενδιαφέρουν μόνο οι θεραπευτικές της ιδιότητες.

Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα και η άοσμη, πικρή και λίγο στυφή *φλούδα*. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 18).

Πού τα βρίσκουμε: Ευδοκίμει στις όχθες των ποταμών και λιμνών και στα υγρά δάση. Ανθίζει την άνοιξη και η καλύτερη εποχή να κόψουμε τα φύλλα της είναι ο Μάιος και ο Ιούνιος, που είναι φρέσκα. Φλούδα πρέπει να κόβουμε μ' ένα μαχαίρι από Φεβρουάριο μέχρι Μάιο από παλιό μεγάλο δέντρο, από 2 μέχρι 4 ετών. Φύλλα και φλούδα φυλάγονται σε γυάλινο βάζο που κλείνει καλά για να προστεύονται από την υγρασία. Αν θελήσετε να αγοράσετε από φαρμακείο ή βοτανοπώλη, τηλεφωνήστε τους πριν πάτε σε κάποιο από τα καταστήματα που αναφέρω στις τελευταίες σελίδες, γιατί δεν έχουν όλοι.

Δραστικές ουσίες: Και η φλούδα και τα φύλλα της Ιτιάς περιέχουν *Σαλικίνη, Σαλικορτίνη, Ταυνίνη, Ιτεΐνη*, (κίτρινη χρωστική), *Οξικό ασβέστιο*.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Οι σπουδαιότερες ιδιότητες της Ιτιάς είναι: **αντιπυρετικές** (κυρίως σε **γρίπη** και **κρυολογήματα**) **αντιρευματικές**

τουωτικές
στυπτικές
σπασμολυτικές

παρασιτοκτόνες (έλμινθες, αμοιβάδες κ.ά.).

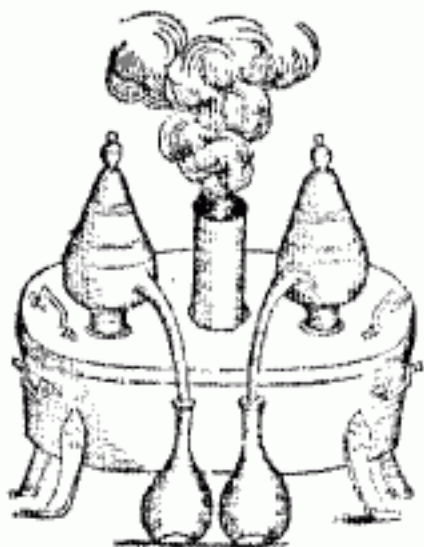
Επίσης η λαϊκή θεραπευτική χρησιμοποιούσε παλιότερα σκόνη και αφεψήματα Ιτίας κατά της **ελονοσίας**, της **πέτρας στη χολή** και σαν **επουλωτικά πληγών**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Αφέψημα: 50 γραμμαρίων φύλλων σε ένα λίτρο νερό. Πίνουμε 3 φλιτζάνια τη μέρα. Ή ένα κουταλάκι φλούδα ψιλοκομμένη σε ένα φλιτζάνι νερό. Το βράζουμε για ένα λεπτό και το αφήνουμε 15 λεπτά πριν το σουρώσουμε. Πίνουμε ένα φλιτζάνι 2-3 φορές τη μέρα για κοινό **κρυολόγημα, πυρετό, νευραλγία, πονοκέφαλο, αρθριτικά** και **κυστίτιδα**.

2-3 γραμμάρια **σκόνη** από τη φλούδα της (όσο περίπου περιείχαν τα παλιά «κοκοράκια» όπως τάλεγαν για τον πυρετό) μέσα σε ένα φλιτζανάκι του καφέ νερό. Μόνο που η φλούδα της Ιτίας είναι πικρή και σιφή.

Η φλούδα της Ιτίας, όσο είναι χλωρή, χρησιμοποιείται από τη λαϊκή φαρμακευτική για τη **δυσκοιλιότητα** και για **τουωτικό του στομαχίου**. Βράζουν 40 γραμμάρια σε ένα μπρίκι που χωράει όσο ένα νεροπότηρο και το πίνουν κρύο, το βράδυ, μετά το φαγητό.



Καλαμπόκι

Για ψαμμίαση και πέτρες στα νεφρά

Άλλα ονόματα: Αραβόσιτος, Αραποσίτι, Αραπόσταρο, Ξενικό, Κορκοσίτερο. Το πιο χρήσιμο τμήμα στη Λαϊκή Θεραπευτική: Καλαμποκόμαλλο, Μουστάκια του Καλαμποκιού, Μαλλιά του Καλαμποκιού.

Επιστημονική ονομασία: Zea mays

Το Καλαμπόκι είναι ένα από τα ελάχιστα χρήσιμα βότανα που όχι μόνο ήταν άγνωστο στην αρχαία Ελλάδα αλλά ήρθε από την Αμερική. Εκτός από τις άλλες, γνωστές χρήσεις του είναι και αποτελεσματικό φάρμακο για όσους υποφέρουν από ουρικό οξύ.

Το Καλαμπόκι χρησιμοποιείται από τη φαρμακοποιία, την ζαχαροπλαστική και την ποτοποιία αλλά και για την κατασκευή χαρτιού και... εκρηκτικών υλών.

Στο Περού τα «μαλλιά» του Καλαμποκιού χρησιμοποιούνται σαν **παραισθησιογόνο**. Όποιοι εισπνέουν τους καπνούς παθαίνουν μία ψυχική διέγερση που συχνά φθάνει ως το παραλήρημα...

Από τους καρπούς του Καλαμποκιού παράγεται λάδι, **οινόπνευμα**, **αλεύρι** για τη ζαχαροπλαστική και για παιδικές κρέμες και **άμυλο** που χρησιμοποιείται πολύ από τις βιομηχανίες έτοιμων τροφών. Μάλιστα η απορροφητική του ικανότητα είναι τέτοια που το προσθέτουν σε ορισμένου τύπου «γιαούρτι» που το πουλάνε για στραγγιστό, επειδή δεν επιτρέπει να βγάλει νερό. Επίσης το άμυλο χρησιμοποιείται για **κόλλα κολληρίσματος**.

Χρήσιμα μέρη: Οι **στέλοι** (νήματα) των θηλυκών λουλουδιών του (οι κλωστές, ή μαλλιά, ή μουστάκια, όπως τα λένε πολλοί), οι **σπόροι**, τ' **αραποσίτια**, (Έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 29) και το **λάδι** που βγαίνει με ψυχρή πίεση.

Πού τα βρίσκουμε: Ή φυτεύουμε στον κήπο μας μερικά σπόρια ή αγοράζουμε μερικές «κούκλες» καλαμποκιού το καλοκαίρι ή φθινόπωρο, βγάζουμε τα «μαλλιά» τους, τα ξεραίνουμε σε σκιά και τα φυλάμε σε γυάλινο βάζο που κλείνει καλά. Αν δεν θέλουμε μελάδες και προτιμάμε να αγοράσουμε «μαλλιά» καλαμποκιού θα βρούμε σ' όλες τους σοβαρούς βοτανοπωλητές.

Δραστικές ουσίες: *Μαννίτης, Ασβέστιο, Κάλιο, γλυκίδια, κερι, λιπαρό λάδι, στερόλες, Αλλαντοΐνη, σαπωνίνες.*

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Πολύτιμο διουρητικό για όσους υποφέρουν από πέτρες στα νεφρά ή ψαμμίαση. Πιο αποτελεσματικό στις πέτρες ουρικού οξέος, αλλά βοηθάει και σε ψαμμιάσεις οξαλικού ασβεστίου και «φωσφορικές».

Καταπραΐνει τις ερεθισμένες ουροποιητικές οδούς, την κυστίτιδα, τη νεφρίτιδα, την πυελίτιδα κλπ.

Είναι χολαγωγικό, ιδιαίτερα χρήσιμο σε χρόνια χολοκυστίτιδα. Καταπολεμάει την ολιγουρία από καρδιοπάθειες και μολύνσεις του ουροποιητικού συστήματος.

Χρήσιμο στη λευκωματουρία αλλά και στα αρθρικά.

Για όσους θέλουν να αδυνατίσουν το Καλαμπόκι είναι μιά χορταστική και αποτελεσματική τροφή (όχι φυσικά κατεργασμένο σε μορφή λιχουδιάς, ούτε αλατισμένο, γιατί τότε, αντίθετα και παχαίνει και δημιουργεί κυτταρίτιδα).

Στην Ομοιοπαθητική ιατρική χρησιμοποιούνται τα «μαλλιά» του Καλαμποκιού για ένα βάμμα διουρητικό και κατά της κυστίτιδας.

Από τη Λαϊκή θεραπευτική έχει χρησιμοποιηθεί και για τη δυσκοιλότητα.

Πώς χρησιμοποιείται:

Για αφέψημα: Βράζουμε «μαλλιά» του Καλαμποκιού και πίνουμε ένα κρασοπότηρο κάθε πρωί, νηστικοί. Πιο αποτελεσματικό είναι αν τα βράζουμε μαζί με Αγριάδα, γιατί με τον συνδυασμό αυτό δεν υπερλειτουργούν τα νεφρά. Βράζουμε μιά χούφτα σε ένα λίτρο νερού για 10 λεπτά.

Μπορούμε να φτιάξουμε έγχυμα βάζοντας ένα κουταλάκι Καλαμποκιού σε μισό φλιτζάνι βραστό νερό: Υστερα από 10 λεπτά το στραγγίζουμε. Πίνεται μιά κουταλιά κάθε 2-3 ώρες, ζεστό.



Κανέλα

Τονωτικό, χωνευτικό και εμμηναγωγικό

Άλλα ονόματα: Κινάμωμο το Κεϋλανικό. Κασσία.

Επιστημονική ονομασία: *Cinnamomum Zeylanicum*.

Όσοι γνωρίζουν την Κανέλα μόνο από την ορεκτική μυρωδιά της, που θυμίζει διάφορες γλυκές γεύσεις, αμυρνέικα γλυκά, σπιτικούς χαλβάδες, μελομακάρονα, ρυζόγαλα, τέτοια, θα δυσκολευτούν να βρουν ποιά σχέση έχει με την υγεία η ξερή αυτή φλούδα δέντρου. Τι θάλεγαν όμως αν μάθαιναν ότι βοηθάει να φύγει ή να περάσει πιο ανώδυνα, η γρίπη κι ότι μαλακώνει τους πόνους της περιόδου ή ότι βοηθάει τις έγκυες να γεννήσουν πιο εύκολα; Κι ακόμη ότι τονώνει το κυκλοφοριακό μας σύστημα και άλλα πολλά...

Πολυάριθμα φάρμακα, αρώματα και κολόνιες περιέχουν Κανέλα. Χρησιμοποιείται σε λικέρ, βερμούτ, παγωτά, γλυκά, κρεατοπαρασκευάσματα, καρυκεύματα, τσίχλες, οδοντόκρεμες κ.ά.

Χρήσιμα μέρη: Οι ξεραμένες φλούδες και το αιθέριο λάδι της, που βγαίνει από τις φλούδες και τα φύλλα, με απόσταξη σε ατμό. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 32)

Πού τη βρίσκουμε: Ευδοκίμει στην Κεϋλάνη, τις Ανατολικές Ινδίες, τις Αντίλλες, την Ιάβα, τη Μαδαγασκάρη. Υπάρχει κι ένα δεύτερης ποιότητας είδος που βγαίνει από την Κανέλα Κάσσια, δέντρο που φυτρώνει στη μεσημβρινή Κίνα και το Αννάμ. (Είναι πιο κοκκινωπή, όχι καφετιά). Κάθε δυό χρόνια κόβουν όσα κλαδιά έχουν 3 μέχρι 5 εκατοστά πλάτος, τα ξεφλουδίζουν, ξύνουν το εσωτερικό στρώμα (φελλός) και κρατούν τις λεπτές λουρίδες της φλούδας, που τις ξεραίνουν και γίνονται τα γνωστά ξυλαράκια Κανέλας (που πουλιούνται και σαν τριμμένο μπαχαρικό, σε μείγμα με ποιος ξέρει τι...). Έτσι ο μόνος τρόπος να προμηθευτούμε φλούδες Κανέλας είναι να αγοράσουμε από ένα κατάστημα μπαχαρικών, από σούπερ μάρκετ, ή από βοτανοπωλητές που έχουν και μπαχαρικά.

Δραστικές ουσίες: Το αιθέριο λάδι της φλούδας είναι πολύ πλούσιο σε Κινναμική Αλδεΐδη (65-75%) και σε άρωμα Ευγενόλης (4-10%). Περιέχει επίσης, τερπινικές αλκοόλες, Ι-Πινίνη, Κινεόλη, Φελλανδρίνη,

Φουρφουρόλη, Κιμίνη, Λιναλόλη, Ταυνίνη, άμυλο, Μαννίτη κ.α.

Το αιθέριο λάδι των φύλλων, της Κανέλας, Κεϋλάνης, περιέχει 70-75% Ευγενόλη, 3% Κιναμική Αλδεΐδη, βενζοϊκό βενϋλεστέρα. Λιναλόλη, Σαφρόλη...

Η φλούδα της «Κινέζικης Κανέλας» δεν περιέχει ούτε ευγενόλη ούτε μεθυλαμυλική Κετόνη.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Τονωτικό σε περιπτώσεις **αδυναμίας**, διεγερτικό της κυκλοφορίας και των αναπνευστικών λειτουργιών.

Βοηθάει την πέψη, ιδιαίτερα σε περιπτώσεις **δυσπεψίας** γενικά.

Εμμηναγωγικό (μάλιστα έχει κατηγορηθεί σαν αιτία αποβολής), σε **ανεπάρκεια** και **πόνους** των **εμμήνων**. Δίνεται στις έγκυες πριν από τη γέννα για να προκαλέσει συσπάσεις στη μήτρα.

Προκαλεί υπερλειτουργίες ορισμένων αδένων (έκκριση σάλιου, δακρύων και μύξας) αλλά:

Διώχνει τα **παράσιτα των εντέρων** (ανθελμινθικό)

Εμποδίζει την δημιουργία και διευκολύνει την αποβολή **αερίων**.

Σταματάει τη **διάρροια** και τους **σπασμούς στο στομάχι και τα έντερα** (αντιεμετικό)

Είναι ελαφρά **στυπτικό** και **αιμοστατικό**

Αντισηπτικό (σκοτώνει τον βάκιλλο του **τύφου** σε δόση 1/300) όπως αναφέρει ο γιατρός Βαλνέ.

Είναι ελαφρά **αφροδισιακό** και βοηθητικό στην **ανικανότητα**

Επίσης, με **ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ**, η Κανέλα βοηθάει σε περιπτώσεις: **Ψώρας**, **δερματίτιδας** και σε **τσιμπήματα** από **σφήκες** και **δαγκώματα φιδιών**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν **αφέψημα**. Βράζουμε ως 10 γραμμάρια φλούδας σε ένα λίτρο νερό (μπορούν να το πίνουν σαν ρόφημα οι γυναίκες τις μέρες που έχουν περίοδο και όσοι έχουν προβλήματα πέψης ή θέλουν κάτι τονωτικό). Για τη **δυσπεψία** μπορούμε να προσθέσουμε στο αφέψημα και φύλλα Κάσσιας 10 γραμμάρια και ένα -δυό μοσχοκάρφια (γαρίφαλα)

Σαν **δυσλισμένο νερό**, 10 ως 50 γραμμάρια σε σιρόπι. Από το φαρμακείο.

Υπάρχει και σε σκόνη και σε **βάμμα** και σε **αιθέριο λάδι**. Η σκόνη χρησιμοποιείται εξωτερικά, στις πληγές. Με το βάμμα και το λάδι κάνουν **εντριβές** για τους **ρευματισμούς**.

Μιά παλιά δοκιμασμένη συνταγή κατά της **γρίπης** (και για τα πρώτα χειμωνιάτικα κρουολογήματα) που εφαρμόζε πάντα μ' επιτυχία η Λαϊκή Θεραπευτική: Σε ένα ποτήρι νερό, στο οποίο έχουμε βράσει για 2-3 λεπτά ένα κομμάτι φλούδα Κανέλας και ένα **Μοσχοκάρφι** (γαρίφαλο) και το αφήσουμε μετά το βράσιμο 20 λεπτά πριν το σουρώσουμε, προσθέτουμε ένα κουτάλι της σούπας **μέλι** και τον **χυμό μισού λεμονιού**. Το πίνουμε ζεστό.

Στα πολύ κρύα κλίματα φτιάχνουν το χειμώνα κι ένα **ζεστό κρασί** βράζοντας Κανέλα και ζάχαρη κι απ' αυτό πίνουν όταν είναι κρυωμένοι.

Μιά συνταγή για τη **δερματίτιδα** και τη **ψώρα** γίνεται με μείγμα αιθέριων λαδιών **Κανέλας**, **Θυμαριού**, **Δεντρολίβανου**, **Πεύκου** (2,5 γραμμάρια από το καθένα) σε 90 γραμμάρια διάλυση από **Σουλφορικινάτ της Σόδας 30%** (σ' ένα καλό φαρμακείο).

* **Άλλες εφαρμογές:** Μιά συνταγή για λαιμαργούς, από τον H. Leclerc: Αλείφουμε φέτες φρυγανισμένου ψωμιού με φρέσκο βούτυρο και πασπαλίζουμε με σκόνη Κανέλας, όσο είναι ζεστές...

Παρενέργειες: Το αιθέριο λάδι της Κανέλας είναι δυνατόν να ευαισθητοποιήσει το ανθρώπινο δέρμα και να προκαλέσει τοπική **λευκοδερμία**.

Κάππαρη

Ανοίγει την όρεξη και τονώνει

* **Άλλα ονόματα:** Κάππαρις η αγκαθωτή

Επιστημονική ονομασία: Capparis spinosa

Η κάππαρη, που γνωρίζουμε σαν τουρσί σε ξίδι είναι το ανοιχτό μπουμπούκι (λουλούδι) του ομώνυμου φυτού, που ζεί μόνο μιά μέρα και

μαραίνεται. Ο αρχαίος Έλληνας γιατρός *Διοσκουρίδης* συνιστούσε τα φύλλα και τη ρίζα του φυτού για να εξαφανίζονται τα πρηξίματα.

Δραστικές ουσίες: Έχει δυνατή μυρωδιά, που οφείλεται στο *Καπρικό οξύ*. Το αιθέριο λάδι της περιέχει *Ρουτίνη* και ένζυμα (*Μυρονάσες*), *Καππαρίνη* (ουσία που διεγείρει το στομάχι).

Χρήσιμα μέρη: τα *μπουμπούκια* του φυτού και η *ρίζα* (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 24).

Πού τη βρίσκουμε: Φυτρώνει σε πετρώδη, παραθαλάσσια, ακαλλιέργητα μέρη, σε βράχους που συγκρατούν υγρασία, ή σε ανάλογες συνθήκες, που μπορούμε να δημιουργήσουμε σε μία πετρώδη γωνιά του κήπου με βότσαλα. Αν δεν μπορείτε να καλλιέργησετε οι ίδιοι βρείτε κάποιο γνωστό σας γεωργό ή συνεννοηθείτε με κάποιον μανάβη ή προμηθευτή στη Λαϊκή Αγορά της γειτονιάς σας. Τέλος, ρωτήσετε στα μικρομάγαζα που φέρνουν απ' ευθείας προϊόντα από τις πατρίδες τους (π.χ. προϊόντα Κρήτης, Νάξου, Ζακύνθου κλπ.) Ανθίζει και συλλέγεται από το Μάιο ως τον Αύγουστο.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Τα *μπουμπούκια* και η *ρίζα* της *Κάππαρης* είναι *απολυμαντικά* των νεφρών και *Διουρητικά*.

Τονωτικά και *Αντιαρτηριοσκληρωτικά*

Διεγείρουν την όρεξη (Ωμά είναι δύσπεπτα).

Ελαφρά αφροδισιακά και *εμμηναγωγικά*.

Πώς χρησιμοποιείται: βράζουμε 20 γραμμάρια ρίζας σε ένα ποτήρι νερό και αφού το σουρώσουμε το πίνουμε νηστικοί το πρωί. Με τα *μπουμπούκια* του φυτού κάνουμε *έγχυμα* με τις ίδιες αναλογίες.

Άλλες εφαρμογές: Τα *μπουμπούκια* της *Κάππαρης* μουσκεμένα στο ξίδι (*τουροί*) γαρνίρουν σαλάτες, φαγητά με ψάρι και πουλερικά σαν ορεκτικά και προσθέτουν νοστιμιά σε σάλτσες.



Κάρδαμο

Αφαιρεί φακίδες και πανάδες

Άλλα ονόματα: Αγριόροκα. Ρόκα του ποταμού. Νεροκάρδαμο. Καρδαμούρα. Καρδαμύδα. Καρδάμινο. Αγριοκάρδαμο. Ναστούρτιο το φαρμακευτικό. Τζουρκάς. Τραγιά. Κακουλές.

Επιστημονικές ονομασίες: *Lepidium sativum*, *Nasturtium officinalis* και *Cardamomum eleteria*.

Οι δυναμωτικές ιδιότητες του Κάρδαμου είναι πολύ γνωστές στους Έλληνες, αφού έχουμε και ειδική έκφραση γι' αυτούς που δυναμώνουν από κάποια αιτία. Λέμε «*Αυτός καρδάμωσε*». Σήμερα θα δούμε ποιές είναι οι φυσικές ιδιότητες του Κάρδαμου και του Νεροκάρδαμου, που λέγεται και «*Σπόρος του Παράδεισου*».

Χρήσιμα μέρη: *Ολόκληρο το φυτό* και οι *σπόροι* του (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 23).

Πού το βρίσκουμε: Το Κάρδαμο και το Νεροκάρδαμο φυτρώνουν σ' όλη την Ευρώπη, στα περιβόλια που ποτίζονται καλά, σε όχθες, σε πηγές και ρυάκια. Το άγριο Κάρδαμο είναι πλουσιότερο σε συστατικά. Συλλέγεται την άνοιξη και τις αρχές του καλοκαιριού. Δεν αξίζει τον κόπο ν' αποξεραθεί γιατί τότε χάνει τις ιδιότητες του. Σπόρους θα βρείτε σε καταστήματα που πουλάνε βότανα ή γεωργικά είδη ή μπαχαρικά.

Δραστικές ουσίες: Αρωματικό θειο-αζωτούχο λάδι παρόμοιο με του σκόρδου. *Ιώδιο*, πικρό εκχύλισμα, *Σίδηρος*, φωσφορικά άλατα, *Γλυκοτροπαιολίνη* (που έχει αντιβιοτική δράση) και *βιταμίνες C* και *E*. Το Νεροκάρδαμο περιέχει και *Γλυκοναστουρτουσίδη*.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Επειδή περιέχει βιταμίνη C θεωρείται *προληπτικό* για **κάθε αρρώστια**. Επίσης είναι: *Ορεκτικό*, *Διεγερτικό του στομαχιού*. Βοηθάει την χώνεψη. Απομακρύνει τα **αέρια** του στομάχου και των εντέρων.

Καρδιοτονωτικό.

Διουρητικό

Αποχρεμπτικό.

Αριστο για τους **διαβητικούς** ^(Chalin) γιατί περιέχει ελάχιστο σάκχαρο και αμυλούχες ουσίες.

Αφροδιασικό (ο χυμός των κοπανισμένων φρέσκων μερών).

Αιμοστατικό και *καθαρίζει το αίμα* (γι' αυτό και *γιατρεύει τους **δοθιήνες** - «καλόγηρους»* και διευκολύνει την επούλωση των **τραυμάτων**). Θαυμάσιο σε **αναιμία**.

Αντισηπτικό στις **αιμορροΐδες**

Με *εξωτερική χρήση*, σαν *κατάπλασμα*, επουλώνει τα **άτονα έλκη**.

Μείγμα από δυό κουταλιές χυμό κοπανισμένου Κάρδαμου και μιά κουταλιά μέλι όταν το απλώσουμε σ' ένα πανί και μ' αυτό τρίψουμε το πρόσωπο μερικές φορές αφαιρεί τις **φακίδες** και τις **πανάδες**. ^(Βοτανοθεραπευτική) Και αν βρείτε φρέσκο Νεροκάρδαμο κοπανίστε τα φύλλα του να πολτοποιηθούν κι απλώστε το χυμό τους στα **σπυριά** ή τις **κηλίδες** που (τυχόν) έχετε στο πρόσωπο, το λιγότερο για 15 λεπτά, το πρόσωπο θα καθαρίσει ^(Culpepper)

Παλιά ήταν *αντισκορβουτικό* φάρμακο, αλλά σήμερα κανείς δεν τρώει συνέχεια μόνο κονσέρβες για να πάθει **σκορβούτο**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Το Κάρδαμο και το Νεροκάρδαμο τρώγονται σαν σαλατικό αλλά η Φαρμακευτική παρασκευάζει απ' αυτά *Αιθέριο λάδι*, *Βάμμα*, *Χυμούς*, *Σιρόπια*.

Όταν μασάμε ωμά φύλλα κάνουν καλό στα ούλα και τις **στοματίτιδες**. Είναι *καρδιοτονωτικό* και κατά των πόνων των **ρευματισμών**.

Ο χυμός του, από φρέσκα κοπανισμένα κλωνάρια χρησιμοποιείται 3 φορές τη μέρα από μισό κουταλάκι.

Σαν *αφέψημα* σε περιπτώσεις **αιματοουρίας**. (Επίσης *διουρητικό* και *αποχρεμπτικό*). Βράζουμε 30 γραμμάρια Κάρδαμου σε ένα λίτρο νερό. Πίνουμε ένα ποτήρι κάθε δυό ώρες.

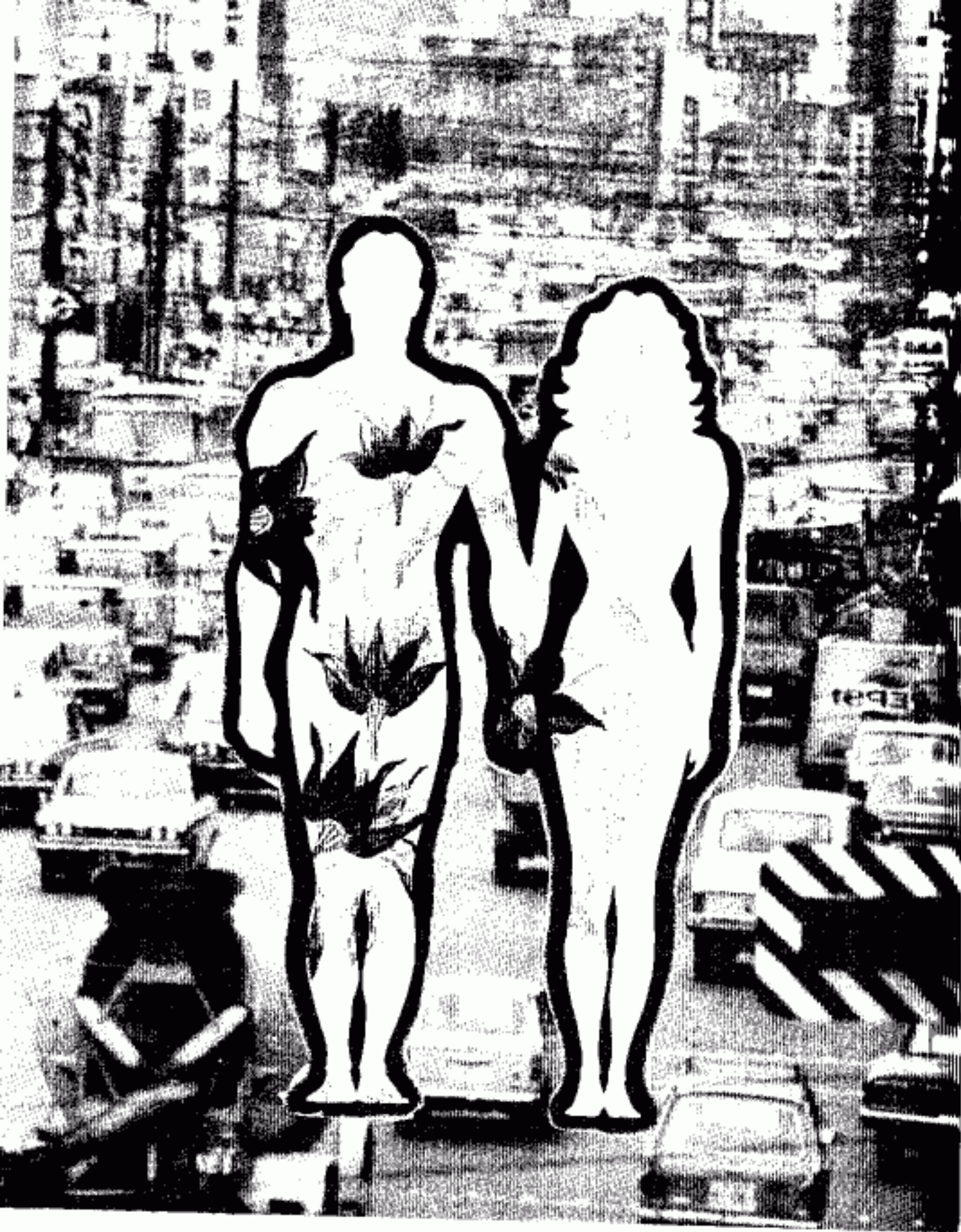
Σαν *έγχυμα* (2 κουταλάκια σ' ένα φλιτζάνι βραστό νερό) χρησιμοποιείται για χρόνιους **ερεθισμούς του δέρματος**, **βρογχική καταρροή**, **πέτρες της χολής** και των **νεφρών**.

Άλλες εφαρμογές: Άμα φάμε σκόρδο και μετά μασάμε Κάρδαμο φεύγει η μυρωδιά. Λέγεται ότι επαλείψεις του κεφαλιού με χυμό Κάρδα-

μου σταματούν την **τριχόπτωση**.

Παρενέργειες: Αν τρώτε κάρδαμο κάθε μέρα ή πίνετε αφέψημά του συνέχεια, **μπορεί να προκαλέσει προβλήματα στα νεφρά** ή να ερεθίσει το στομάχι. Μη το τρώτε ή πίνετε λοιπόν καθημερινά και όχι περισσότερο από 4 βδομάδες τον χρόνο, ακόμα και με διακοπές. Ο χυμός του πρέπει να αραιώνεται με νερό. Μερικοί γιατροί απαγορεύουν το Κάρδαμο στις **έγκυες**. Καλό είναι επίσης να πλένουμε πολύ καλά το Κάρδαμο για να φύγουν τα τυχόν παράσιτα, που κολλάνε επάνω του στους αγρούς.





ΚΩΣΤΑΣ ΜΠΑΖΑΙΟΣ

100 ΒΟΤΑΝΑ 1000 ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ

ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ
ΚΑΙ ΕΥΡΕΤΗΡΙΑ



Ο Διοσκουρίδης που έζησε τον πρώτο μ. Χ. αιώνα θεωρείται πατέρας της Βοτανοθεραπευτικής, γιατί περιόδευσε σ' όλο τον τότε γνωστό κόσμο και μελέτησε τα φαρμακευτικά βότανα και φυτά, που κατέταξε σε 5 βιβλία με γενικό τίτλο «Περί Ύλης Ιατρικής».



Καρότα

Επουλώνουν πληγές και εγκαύματα

Άλλα ονόματα: Δαύκος, Δαυκί, Βουτσι, Χαβούτσι, Σταφυλίνος, Σταφυλιόνι, Γρεμπελίνα, Παστανάγλα, Παστινάκλα.

Επιστημονική ονομασία: *Daucus carotta*.

Τα Καρότα είναι πολύτιμα για όσους πάσχουν από νεφρά και κύστη. Τα Καρότα βελτιώνουν την όραση. Τα Καρότα είναι δυναμωτικά. Τα Καρότα είναι ωφέλιμα κατά της αναιμίας.

Λίγο πολύ όλοι γνωρίζουμε μερικές από τις θεραπευτικές ιδιότητες των Καρότων. Παρ' όλα αυτά όλοι έχουν να μάθουν αρκετά καινούρια πράγματα διαβάζοντας με ποιούς και πόσους τρόπους μπορούν να χρησιμοποιηθούν.

Στην Αμερική καλλιεργούν με διασταυρώσεις, όχι μόνο κιτρινο-πορτοκαλιά Καρότα αλλά και άσπρα, κόκκινα, βιολετιά... Εδώ γνωρίζουμε (ευτυχώς) μόνο τα πορτοκαλόχρωμα, που τα χρησιμοποιούμε στις σαλάτες, στις φασολάδες, στις χορτόσουπες και σε άλλα φαγητά, για να νοστιμίζουν και να τα γεμίζουν βιταμίνες.

Ο χυμός τους γίνεται μιά αποτελεσματική μάσκα για το καθάρισμα του προσώπου. Και τό δέρμα μας καθαρίζει όταν τρώμε καρότα. Αλλά οι χρήσεις τους είναι αμέτρητες. Οι σπόροι τους χρησιμοποιούνται στην παραγωγή λικέρ, για το άρωμά τους. Με χρώμα από Καρότο βάφονται τυριά και βούτυρα.

Τα Καρότα αποξηραίνονται και χρησιμοποιούνται από βιομηχανίες φαγητών, ποτών, παρασκευασμάτων καφέ και ζελέ. Από τα Καρότα είναι

δυνατό να παραχθεί και οινόπνευμα και με ζύμωση ξίδι καλής ποιότητας. Αν αναμιχθεί αφέψημα Καρότων με μπίρα, της δίνει πικάντικη γεύση.

Εδώ όμως περιγράφουμε μερικές άλλες σημαντικές χρήσεις τους, πολύ ενδιαφέρουσες και με θαυμαστά για την υγεία μας αποτελέσματα, που τα οφείλουμε στις άφθονες βιταμίνες τους.

Χρήσιμα μέρη: Οι ρίζες και οι σπόροι (Εγχρωμη φωτογραφία στη σελίδα 29).

Πού τα βρίσκουμε: Τις ρίζες, τα γνωστά μας Καρότα, σ' όλους τους μανάβηδες και στις λαϊκές Αγορές. (Αν μάλιστα έχουν διάφορα σχήματα και μεγέθη και έντονη μυρωδιά, τότε θα έχουν μεγαλώσει χωρίς χημικά λιπάσματα). Σπόρους βρίσκουμε σε όλα τα καταστήματα γεωργικών ειδών.

Δραστικές ουσίες: Περιέχουν μεγάλη ποσότητα Προβιταμίνης Α (Καροτίνη), βιταμίνες Β₁, Β₂ και C, Κάλιο, Νάτριο, Ασβέστιο, Φώσφορο, Μαγνήσιο, Ιώδιο, Θείο, Χαλκό, Μαγγάνιο, Λεκιθίνη και άλλα ιχνοστοιχεία, Σάκχαρα (γλυκόζη, σακχαρόζη), Πηκτίνη και Μηλικό οξύ.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Είναι διουρητικά. Βοηθούν όσους πάσχουν από νεφρά (**ψαμμίαση, πέτρες**), κύστη και **υδρωπικία**.

Οι ωμοί σπόροι του Καρότου *αυξάνουν το γάλα* της μητέρας που **θηλάζει**.

Βελτιώνουν την όραση. Γι' αυτό πρέπει να τρώνε άφθονα Καρότα και να πίνουν το χυμό τους τα παιδιά, οι ηλικιωμένοι και όσοι κάνουν πνευματική εργασία.

Ο χυμός τους είναι ωφέλιμος κατά της **αναιμίας** και **δυναμωτικός**.

Επίσης ο χυμός τους θεωρείται φάρμακο για πολλές **νευροπάθειες**.

Ελμινθοκτόνα (σκοτώνουν **παράσιτα** και σκουλήκια των **εντέρων**)

Αντιφυσητικά (ελαττώνουν τον **τυμπανισμό** της κοιλιάς)

Οπολτός των Καρότων καταπραΰνει τη **φαγούρα** και βοηθάει την **επούλωση πληγών, ελκών και εγκαυμάτων** (Schauenberg-Pans)

Περιορίζουν τους πόνους των **αρθρικών**, των **ρευματισμών** και των **εκζεμάτων**.

Ακόμη, τα Καρότα κάνουν καλό στο συκώτι, στα έντερα, στο στομάχι, και *αλκαλοποιούν το αίμα*.

Πώς χρησιμοποιούνται:

Οι ρίζες (δηλαδή τα γνωστά μας Καρότα, που χρησιμοποιούμε στις σαλάτες και στη μαγειρική) τρώγονται *ωμά*, ή μπαίνουν στον αποχυμωτή και γίνονται χυμός, οπότε είναι καλύτερο να τον συνδυάζουμε με χυμό μήλου (μισό-μισό) και με το χυμό μισού λεμονιού (Ετσι γίνεται και πολύ νόστιμο *αναψυκτικό*). Μπορούμε να πιούμε για θεραπευτικούς σκοπούς 1-2 φλιτζάνια τη μέρα.

Το *αφέψημα* τους χρησιμοποιείται σαν φάρμακο για τον **βήχα** και τον **ίκτερο**, αλλά και στο **άσθμα** και στη **φυματίωση**.

Το *αφέψημα σπόρων* Καρότου εκτός από γαλακταγωγό είναι και *αντιφυσητικό* (πολύ πικρό όμως) και πολύ *διουρητικό* (πολύτιμο για όσους έχουν **πέτρες στα νεφρά**). Το ίδιο γίνεται μ' ένα δυνατό αφέψημα ολόκληρου του φυτού.

Σαν *πολτός* γίνεται εύκολα στο μίξερ με ελάχιστο νερό.

Το *έγχυμα* ολόκληρου του φυτού θεωρείται δραστικό φάρμακο κατά της **υδρωπικίας** και των **προβλημάτων της κύστης**. Γίνεται με 30 γραμμάρια φυτού σε 2 φλιτζάνια βραστό νερό για 10 λεπτά. Πίνουμε ένα κρασοπότηρο κάθε φορά (M. Grieve)

Η *καροτόσουπα* είναι αποτελεσματικό φάρμακο για την **διάρροια** (και πολύ ευκολοχώνευτη για όσους υποφέρουν από το στομάχι ή άλλες παθήσεις των εντέρων). Βράζουμε μισό κιλό Καρότα σε ένα φλιτζάνι νερό, μέχρι να μαλακώσουν. Μετά πολτοποιούμε τα Καρότα, ανακατώνοντάς τα με το νερό που έβρασαν.

Για τις **ασκαρίδες** (τα νηματώδη σκουλήκια) και άλλα παράσιτα των εντέρων τρώμε 2-3 ωμά Καρότα την ημέρα για μιά-δύο βδομάδες.

Η Λαϊκή Φαρμακευτική έχει χρησιμοποιήσει και την εξής πρακτική συνταγή: Βράζουμε 4-5 Καρότα σε νερό για ένα τέταρτο από τη στιγμή που θ' αρχίσει να κοχλάζει. Κατόπιν «περνάμε» τα Καρότα από ένα τουλπάνι, συνθλίβοντάς τα και παίρνουμε το ζουμί τους. Προσθέτουμε νερό (δύο φορές όσο είναι το ζουμί) και το πίνουμε σε 2-3 δόσεις μέσα στη μέρα. Αυτό το

ζουμί θεραπεύει τις **άφθες** (αφθώδης στοματίτιδα). Όσο για τον πολτό, μπορούμε να τον χρησιμοποιήσουμε με **καταπλάσματα** σε **εκζέματα, σφυριά, πληγές εγκαύματα**.

Παρενέργειες: Προσοχή: Όσο πολλές βιταμίνες κι αν έχει το Καρότο δεν πρέπει να κάνουμε κατάχρηση (το ίδιο ισχύει σ' όλα τα πράγματα άλλωστε). Όπως λέει ο γιατρός Γιάννης Χαβάκης, η κατάχρηση ωμών Καρότων μπορεί να προκαλέσει **καροτινικό ψευδίκτερο**. Οι γιατροί συνιστούν στους διαβητικούς να αποφεύγουν τα Καρότα. Γενικά, αν φάμε ένα μήνα πολλά καρότα πρέπει τον άλλο μήνα να μη φάμε καθόλου, γιατί το περίσσειμα της βιταμίνης Α συσσωρεύεται στο συκώτι και το-κουράζει.

Καρπούζι

Για ψαμμίαση, αρθριτικά και ρευματισμούς

Άλλα ονόματα: Υδροπέπων, Κιτριλος, Σίκυς.

Επιστημονική ονομασία: Citrullus vulgaris.

Τα καρπούζια ήταν γνωστά στους αρχαίους Έλληνες. Ο *Ιπποκράτης* τα συνιστούσε για διουρητικά και για τη δυσκοιλιότητα.

Χρήσιμα μέρη: *Ολόκληρο* το καρπούζι και οι *σπόροι* του (Έγχρωμη φωτογραφία στη σελίδα 27)

Πού το βρίσκουμε: Από τον Ιούνιο μέχρι το Σεπτέμβριο, που ωριμάζουν με φυσικό τρόπο, δεν υπάρχει κανένα πρόβλημα για το που θα βρείτε. Την εποχή αυτή που τρώμε πολλά καρπούζια, μπορούμε να ξεραίνουμε στον ήλιο σπόρους και να τους φυλάμε σε γυάλινα βάζα που κλείνουν καλά, γιατί αλλιώς το χειμώνα δεν θα βρούμε να πουλάνε πουθενά.

Δραστικές ουσίες: Το Καρπούζι περιέχει μεγάλη ποσότητα *βιταμίνης Α* και *Καλίου*. Περιέχει επίσης *Φώσφορο*, *Ασβέστιο*, *Νάτριο* και άλλα ιχνοστοιχεία καθώς και άφθονο σπρωσσάχαρο.

Οι *σπόροι* περιέχουν 30% ή και περισσότερο λάδι, ίχνη αιθέριου λαδιού, ζάχαρο, άμυλο και μία στυφή ρητίνη στην οποία οφείλεται η ελμινθοκτόνα δράση τους.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Το Καρπούζι είναι ένα από τα πιο *διουρητικά* φρούτα. Γι' αυτό θεωρείται πολύ ωφέλιμο γι' αυτούς που υποφέρουν από **ψαμμίαση, πέτρες στα νεφρά, αρθριτικά, ρευματισμούς** και από αρρώστιες του ουροποιητικού συστήματος.

Στην Αίγυπτο είναι το μόνο σχεδόν πρακτικό φάρμακο που δίνεται σε περίπτωση **πυρετού**, οπότε ανακατεύουν το χυμό του με λίγο *ροδόνερο*.

Οι *σπόροι* του χρησιμοποιούνται σε περιπτώσεις **προστάτη** και **στραγγουρίας** (δύσκολης ούρησης) ή άλλων **φλεγμονών** του ουροποιητικού συστήματος, για τις διουρητικές τους ιδιότητες.

Στη Σοβιετική Ένωση χρησιμοποιούν τους σπόρους στην **υδρωπικία** και στην **ηπατική συμφόρηση**.

Οι σπόροι είναι και *ελμινθοκτόνοι*. (Θυμάμαι, όταν ήμασταν μικροί, στην Κατοχή, η μητέρα και η γιαγιά μου μου έδιναν καρπουζόσπορους και κολοκυθόσπορους με μια κουταλιά μέλι, για να φύγουν τα **σκουλήκια** και **παράσιτα των εντέρων** από τα οποία υποφέραμε όλα τα παιδιά).

Πώς χρησιμοποιούνται: Γιά να είναι πιο αποτελεσματικοί οι *σπόροι* πρέπει να είναι ώριμοι και καλύτερα όχι πιο παλιοί από ενός μήνα.

Ένα *έγχυμα* με 30 γραμμάρια καρπουζόσπορους σε ένα ποτήρι βραστό νερό είναι συχνά δραστικό σε περιπτώσεις **ουρικών ενοχλήσεων**.

Η Λαϊκή Κρητική Θεραπευτική χρησιμοποιεί τη *φλούδα* των καρπουζιών σε σκόνη (αφού ξεραθεί στο φούρνο) σαν φάρμακο **διουρητικό** και ειδικότερα σαν φάρμακο κατά του **προστάτη** (Χαβάκης)

Φέτες καρπουζιού παίρνουν τη φλόγωση από τα **ερεθισμένα** και **κόκκινα μάτια** (Ε. Φραγκάκι).



Καρυδιά

Για 1002 χρήσεις
από το κεφάλι ως τα νύχια...

Άλλα ονόματα: Καρυά ή Γιούγκλανς η βασιλική.

Επιστημονική ονομασία: Juglans regia

Η Καρυδιά είναι από τα πιο ευλογημένα δέντρα, με πλήθος θεραπευτικές αλλά και άλλες σωτήριες για τον άνθρωπο και τα ζώα ιδιότητες, όπως αυτές: Αν πλένετε τα μαλλιά σας με νερό στο οποίο βράσατε φύλλα Καρυδιάς θα αποκτήσουν ένα βαθύ μαύρο χρώμα. Αν φάτε άγουρα καρύδια λίγο πριν ωριμάσουν, θ' απαλλαγείτε από παράσιτα των εντέρων και από ταινία. Το τσάι από φύλλα Καρυδιάς καταπραΰνει τη δίψα των διαβητικών, βοηθάει να γλιτώσουμε από τις χιανίστρες και να πυκνώσουν τα φρύδια και τα τσινορά μας. Καταπλάσματα από φύλλα Καρυδιάς θεραπεύουν την κασίδα, την ψωρίαση τα εξανθήματα και άλλες δερματικές ασθένειες, ενώ το συχνό πλύσιμο με αφέψημα από φύλλα Καρυδιάς μας γλυτώνει από το ιδρώμα των ποδιών.

Ο Γάιος Πομπήιος βρήκε ανάμεσα στους θησαυρούς του Μιθριδάτη, βασιλιά του Πόντου, ένα χειρόγραφο του που περιέγραφε ένα αντιδοτο για τα δηλητήρια και τις μολύνσεις (και ο Μιθριδάτης ήταν «πατέρας» των δηλητηριών). Το φάρμακό του ήταν: Πάρτε δυο καρύδια, δυο σύκα, είκοσι φύλλα Απήγανου και είκοσι καρπούς Αγριοκυπαρισσιού. Χτυπήστε τα όλα μαζί, με λίγο αλάτι και το πίνετε πρωί-πρωί. Ετσι, λέει, όλη την υπόλοιπη μέρα δεν φοβάστε μη σας δηλητηριάσουν...

Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα, τα λουλούδια, ο καρπός, το λάδι του, η «επιδερμίδα» του καρυδιού, η φλούδα των κοτσανιών και της ρίζας του δέντρου. (Έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 19)

Πού τα βρίσκουμε: Αφού πρώτα εντοπίσουμε σε ποιά από τα μέρη που πάμε εκδρομή υπάρχουν Καρυδιές ζητάμε την άδεια του ιδιοκτήτη και κόβουμε λουλούδια το Μάιο, φύλλα από την άνοιξη μέχρι το Σεπτέμβριο και εξωτερικές «επιδερμίδες» που περικλείουν τα Καρύδια (παρατηρήστε την έγχρωμη εικόνα της σελίδας 19 και θα καταλάβετε) τον Ιούλιο. Αν μπορείτε να βρείτε νωπά φύλλα και φλούδα Καρυδιάς ξεράνετέ τα μέσα στο σπίτι, σ' ένα ηλιόλουστο μέρος, ανοίγοντας πόρτα και παράθυρο για να



Σελίδα από βοτανολογικό βιβλίο του 16ου αιώνα, με συνταγές του Παράκελσου.

μπαίνει αέρας. Όταν ξεραθούν κλείστε τα σε ξύλινα ή τενεκεδένια κουτιά ή σε γυάλινα βάζα που κλείνουν καλά και φυλάξτε τα σε ξερό μέρος, για να μη μαζέψουν υγρασία. Στην Αθήνα θα βρείτε φύλλα και «επιδερμίδες» Καρυδιών στα ειδικευμένα σε βότανα φαρμακεία και καταστήματα που πουλάνε βότανα.

Δραστικές ουσίες: Η γεύση των φύλλων και των λουλουδιών είναι λίγο πικρή. Τα φύλλα περιέχουν αιθέριο λάδι, *Καρυδίνη, Γιουγλανδίνη, Οξαλικό ασβέστιο, Ινσοσίτη, Ταννίνη, Νουκπιανικό οξύ.*

Η πράσινη φλούδα (επιδερμίδα) που τυλίγει τα Καρύδια περιέχει Αμυλο, *Χλωροφύλλη, Καρυδίνη, Μηλικό και Κιτρικό οξύ.* Αιθέριο λάδι, *Ινσοσίτη.* Μεταλλικά άλατα και ιχνοστοιχεία.

Το Καρύδι περιέχει λιπαρές ουσίες, *Καρυδίνη, Ταννίνη,* αζωτούχες ουσίες, εκχυλισματικές ουσίες, *Γιουγκλόνη, Ναφθοκινίνη, Βιταμίνη C.*

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Τα φύλλα και η φλούδα της Καρυδιάς έχουν ανακουφιστικές, *στυπτικές, αναρρωτικές και τονωτικές* ιδιότητες. Χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία του **λυμφατισμού, της αδενοπάθειας, των λειχήνων.** (Jusin)

Θεραπεύουν **εκζέματα, έρπη, άτονα** (ανώδυνα) **έλκη.**

Διεγείρουν το συκώτι και το πάγκρεας.

Έχουν *αντιδιαβητική* δράση.

Τα φύλλα της Καρυδιάς σκοτώνουν την **ταινία** και τα **παράσιτα των εντέρων.** Το ίδιο κάνουν και τα *άγουρα Καρύδια* (λίγο πριν ωριμάσουν). Άλλες αρρώστιες για τις οποίες έχουν θεραπευτικές ιδιότητες τα φύλλα της Καρυδιάς είναι: **αρθρικά, ρευματισμοί, αναιμία, αδυναμία, φυματίωση, χρόνιες βρογχίτιδες, διάρροια, αρρώστιες των οστών.**

Επίσης, με **ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ** είναι αποτελεσματικά σε: **υπερβολικό ιδρώτα** στις παλάμες και στις πατούσες, **λευκόρροια, κυνάγχη, ξερόβηχα, αποστήματα, ανθρακα** (σπυρί) και άλλες **δερματοπάθειες.**

Στην **Ομοιοπαθητική** χρησιμοποιείται το βάμμα από τα φύλλα Καρυδιάς για τη **φυματίωση λεμφαδενοπάθεια, την γαστρεντερίτιδα, τον ραχίτισμό, τις παθήσεις των αρθρώσεων** και για τα **παράσιτα των εντέρων.**

Πώς χρησιμοποιούνται:

Για **ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ** μπορούν να χρησιμοποιηθούν:

Σαν αφέψημα. Μιά χούφτα σε ένα λίτρο βραστό νερό. Να μείνει 15 λεπτά. Πίνουμε τουλάχιστο 3 ποτήρια τη μέρα, νηστικοί (σε **φυματίωση, λυμφατισμό, ραχίτισμό, αρρώστιες των οστών, κόρυζα**). Το αφέψημα αυτό καταπραΰνει τη δίψα των **διαβητικών.**

Σαν έγχυμα. Βάζουμε 30 γραμμάρια ξερή φλούδα ή φύλλα σε μισό λίτρο βραστό νερό. Το αφήνουμε για έξι ώρες, το στραγγίζουμε και πίνουμε από ένα κρασοπότηρο, τρεις φορές την ημέρα ή πλένουμε μ' αυτό τα **αποστήματα, σπυριά, λειχήνες** και άλλες **δερματοπάθειες.** Ακόμη και **επίμονα έλκη** μπορούν να θεραπευτούν, αν τα αλείφουμε συχνά με έγχυμα φύλλων. Το **δυνατό έγχυμα** από φλούδα Καρυδιάς που έχουμε ξεράνει και κάνουμε σκόνη είναι και καθαρικό φάρμακο. Ένα **ελαφρό έγχυμα** γίνεται με 2 κουταλάκια φύλλα Καρυδιάς σε ένα φλιτζάνι βρασμένο νερό. Το αφήνουμε 10 λεπτά και το πίνουμε. Μπορούμε να πιούμε 2-3 φλιτζάνια τη μέρα.

Η **πράσινη φλούδα** του Καρυδιού είναι **εφιδρωτική.** Επίσης, όταν την ξεράνουμε, την κάνουμε σκόνη και τη βράσουμε είναι φάρμακο για τους **κολικούς.** Αν προσθέσουμε λίγο μέλι γίνεται **γαργάρα** για το **πονεμένο στόμα** και το **φλογισμένο λαιμό.**

Τα **άγουρωπά καρύδια** γίνονται **αντισκορβουτικό** τουρσί, ενώ το ξίδι στο οποίο φυλάγεται ο πράσινος καρπός γίνεται **γαργάρα** για τον **πονεμένο λαιμό.**

Μπορούμε να κάνουμε ένα ποτό κατά της **φυματίωσης,** σύμφωνα με μια συνταγή του Γάλλου γιατρού Valnet: Βάζουμε 60 γραμμάρια έγχυμα από φύλλα Καρυδιάς, 120 γραμμάρια Γλυκερίνη και 300 χιλιοστά του λίτρου νερό πηγής ή αποσταγμένο και πίνουμε απ' αυτό ένα κουταλάκι του γλυκού μετά τα γεύματα (Ένα κουταλάκι περιέχει 1 γραμμ. από το έγχυμα).

Για ένα **τονωτικό κρασί** μουςκεύουμε 50 γραμμάρια φρέσκα φύλλα Καρυδιάς σε ένα λίτρο κρασί για 8 μέρες και πίνουμε ένα ποτηράκι του λικέρ στα γεύματα, σε περιπτώσεις αδυναμίας. (Η συνταγή δεν είναι για παιδιά).

ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ: Το λάδι από ώριμα Καρύδια είναι αποτελεσματικό σε **δερματοπάθειες** και **πληγές**, με εξωτερικές επαλείψεις.

Βράζουμε δυο χούφτες φύλλα ή πράσινες φλούδες Καρυδιών για 15 λεπτά σε δυο λίτρα νερού και το χρησιμοποιούμε για πλύσεις (σε **διάρροιες** και **δυσεντερίες**). *Κολπικά εγχύματα* (σε **λευκόρροιες**, **έλκη του τράχηλου**). *Γαργάρες* (**πονεμένος λαιμός**). *Μπάνια* (για **χιονίστρες** και **κόκκινα χέρια**). *Πλύσεις* και *κομπρέσες* σε **εκζέματα**, **ψώρα**, **λειχήνες**, **άτονα έλκη**. *Ποδόλουτρα* (σε **υπερίδρωση**). Σε *εντριβές* για τη διατήρηση των μαλλιών (τα κάνει απαλά και γυαλιστερά και τα σκουραίνει λίγο).

Επίσης τα **βραστά φύλλα** μπορούμε να τα χρησιμοποιήσουμε για να πυκνώσουν τα φρύδια και τα τσίνορά μας, αν τα βρέχουμε καθημερινά με τη λοσιόν που γίνεται όταν προσθέσουμε στο αφέψημα φύλλων ή φλούδας μια στάλα *Σουλφάτ της Κινίνης* (από το φαρμακείο). Χρειάζεται τόσο μόνο όσο ένα κεφαλάκι καρφίτσας.

Για τα **νεύρα**, την **ατονία**, τη **ραχιτίδα** ή τις **λειχήνες** μπορούμε να προσθέτουμε στο μπάνιο μας μια δυνατή διάλυση από 500 γραμμάρια φύλλα Καρυδιάς βρασμένα σε 5 λίτρα νερό και δυο κιλά θαλασσινό αλάτι.

Συχνό πλύσιμο με *αφέψημα* από φύλλα Καρυδιάς και πουδράρισμα σε σκόνη από *Λυκοπόδιο* (φυτικό θειάφι) μας γλιτώνει από το **ιδρώμα των ποδιών**.

Φύλλα Καρυδιάς βρασμένα σε λίγο νερό κάνουν ένα θαυμάσιο *κατάπλασμα* σε **ψώρα** και **άτονα έλκη**. Σε περιπτώσεις **υγρού εκζέματος** βράζουμε 25 γραμμάρια φύλλα Καρυδιάς μαζί με 25 γραμμάρια φλούδα Βελανιδιάς σε δυο λίτρα νερό και εκθέτουμε το έκζεμα στον ατμό. Ακόμη μια παλιά συνταγή Λαϊκής Θεραπευτικής λέει ότι αν ψιλοκόψουμε μίσχους από μικρά κλαδάκια Καρυδιάς και τους δέσουμε σε *κατάπλασμα*, πάνω σε **κάλους** και **κρεατοελιές**, τα εξαφανίζουν.

Σε περιπτώσεις **νευραλγίας** ή **ισχιαλγίας** μπορούμε να βάζουμε *καταπλάσματα* από το πράσινο φλούδι που τυλίγει τα καρύδια, ψιλοκομμένο. Τέλος τη φλούδα αυτή (την πράσινη και μαλακιά που τυλίγει το φρέσκο καρυδότσουφλο όσο είναι στο κλαρί)

μπορούμε να τη μασάμε όταν έχουμε **πονόδοντο** ή **παράσιτα των εντέρων**.

Καταπλάσματα με βρασμένα φύλλα Καρυδιάς και πλύσεις με πυκνό *αφέψημα* μπορούν να γιατρέψουν την **κασίδα** και να διώξουν τα ίχνη που αφήνει στο δέρμα ^(Dubois). Άλλοι γιατροί έχουν θεραπεύσει **ψωρίαση**, τρίβοντας τα εξανθήματα και τις φουσκάλες με *πολτοποιημένα φύλλα* Καρυδιάς.

Εγχύλισμα φλούδας σε αποσταγμένο νερό έχει χρησιμοποιηθεί με επιτυχία σε επαλείψεις κατά της **πυώδους αμυγδαλίτιδας**.

Ένα κομμάτι από την πράσινη φλούδα που τυλίγει τα φρέσκα Καρύδια μέσα σ' ένα κούφιο δόντι ανακουφίζει από τον **πονόδοντο**.

Το *πυκνό αφέψημα* φύλλων Καρυδιάς χρησιμοποιείται σαν αποτελεσματική λοσιόν για το **μαύρισμα των μαλλιών**.

* **Άλλες εφαρμογές:** Το *Καρυδέλαιο* έχει την ίδια θρεπτική αξία με το ελαιόλαδο και το βούτυρο αλλά ταγγίζει εύκολα. Χρησιμοποιείται για να γυαλίζει τα έπιπλα, να αραιώνει τα χρώματα των ζωγράφων και φυσικά στη ζαχαροπλαστική καθώς και όταν ταγγίσει, στη βερνικοποιία.

Τα *Καρύδια*, λίγο πριν ωριμάσουν, γίνονται γλυκό του κουταλιού. Από τη *ρίζα* των δέντρων και από την εξωτερική επιδερμίδα των καρπών βγαίνουν πυρόξανθες και καστανές *βαφές* για υφάσματα και δέρματα.

Φυσικά το ξύλο της Καρυδιάς είναι από τα ακριβότερα στην επιπλοποιία. Καί από τα *τσόφλια* των Καρυδιών βγαίνει το Καρυδί χρώμα με το οποίο βάφουν τα ξύλα της Καρυδιάς για να πάρουν το ωραίο χαρακτηριστικό χρώμα τους... Από την πράσινη φλούδα του Καρυδιού παρασκευάζεται και ένα γνωστό *λικέρ* το «*Ratafia*»

Αν τρίψουμε τα χέρια και το πρόσωπό μας με φύλλα Καρυδιάς αποφεύγουμε τα **τσιμπήματα εντόμων** και **μελισσών**. Κι αν κρεμάσουμε φύλλα Καρυδιάς στο σπίτι μας απομακρύνουμε τις **μύγες** τα **κουνούπια** και τους **κοριούς**.

Αν θέλετε να απαλλάξετε το **σκύλο** σας από τους **ψύλλους** ανακατώστε στα άχυρα του «στρώματός» του φύλλα Καρυ-

διάς. Αν βράσουμε φύλλα Καρυδιάς και με το νερό αυτό πλύνουμε τα ζώα τα προστατεύουμε από τις **αλογόμυγες** κι αν πλύνουμε τα ράφια της κουζίνας μας γλιτώνουμε από τα **μηρμήγκια**.

Παρενέργειες: Αν μαζεύοντας την άνοιξη πράσινες φλούδες Καρυδιών σχηματιστούν από το άγγιγμά τους κηλίδες κιτρινοκαφέ στο δέρμα σας, όμοιες μ' αυτές που σχηματίζει το ιώδιο μη φοβηθείτε. Θα φύγουν... Όσο όμως περνούν οι μήνες από τη συγκομιδή τους κι αρχίζουν τα Καρύδια να κιτρινίζουν, να ζαρώνουν, αρχίζουν να ταγγίζουν και ν' αποκτούν δριμεία γεύση. Τότε *ερεθίζουν* το λαιμό, προκαλούν *βήχα* και καμιά φορά δυνατούς *κολικούς*.

Καστανιά

Για ξερόβηχα, διάρροια και... παρωνυχίδες

Άλλα ονόματα: Καστανέα η κοινή, η εδώδιμη, Αγριοκαστανιά.

Επιστημονική ονομασία: Aesculus Hippocastanum

Τα φύλλα, η φλούδα και ο καρπός της Καστανιάς έχουν αρκετά σημαντικές θεραπευτικές ιδιότητες. Είναι αποτελεσματικά σε περιπτώσεις *βήχα, κοκίτη, ρίχνουν τον πυρετό, σταματούν τη διάρροια, τους πόνους των αιμορροϊδων* και διώχνουν τις *παρωνυχίδες*.

Τα Κάστανα χρησιμοποιούνται στη *μαγειρική* (γαλοπούλα γεμιστή με κάστανα) και στη *ζαχαροπλαστική*. Τρώγονται ωμά ή ψητά ή βραστά.

Από ξερά Κάστανα παράγεται ειδικός καφές για νευρικούς.

Οι παλιοί κτηνοτρόφοι δίνουν βραστά Κάστανα ή τσαϊ φύλλων, μαζί με ρύζι, στις αγελάδες τους όταν πάθουν *διάρροια*.

Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα, η φλούδα του δέντρου, τα καλύμματα των καρπών που μοιάζουν με αχινούς και, φυσικά, ο καρπός. (Ρίξτε μία ματιά στις χρωματιστές τους φωτογραφίες στη σελίδα 19)

Πού τη βρίσκουμε: Οι Καστανιές ευδοκούν σε ορεινά μέρη, συχνά κοντά σε Βελανιδιές. Έχω δει πολλές στο Πήλιο, στη

Χαλκιδική και στην Κρήτη, αλλά, ασφαλώς, υπάρχουν παντού. Αν περάσετε από κοντά τους οποιαδήποτε εποχή αλλά καλύτερα καλοκαίρι μπορείτε άνετα να γεμίσετε ολόκληρο τσουβάλι με φύλλα και καλύμματα καρπών απ' αυτά που υπάρχουν πάντα πεσμένα γύρω στη ρίζα τους. Αλλιώς μπορείτε να αγοράσετε απ' όλα τα καταστήματα που πουλάνε βότανα (δείτε μερικές χρήσιμες διευθύνσεις στις τελευταίες σελίδες του βιβλίου).

Δραστικές ουσίες: Τα φύλλα της Καστανιάς περιέχουν *Ταννίνη, Καστανίνη, Εσκουλίνη, σαπωνίνες*. Τα Κάστανα περιέχουν υδατάνθρακες, αζωτούχες ουσίες, ίνες, μεταλλικά άλατα και ιχνοστοιχεία (περισσότερο *Κάλιο, Μαγνήσιο* και *Ασβέστιο*)

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Τα φύλλα της Καστανιάς έχουν *αποχρεμπτικές* ιδιότητες. Το έγχυμα και το εκχύλισμά τους χρησιμοποιούνται σε αρρώστιες των **βρόγχων** και κατά του **κοκίτη**.

Τα φύλλα χρησιμοποιούνται και για τους **ρευματισμούς**.

Το αφέψημα των φύλλων είναι *ορεκτικό, τονωτικό, δυναμωτικό* και βοηθάει στη *χώνευση*.

Η *Ομοιοπαθητική* Ιατρική καταπολεμά με το βάμμα των φύλλων της Καστανιάς τον **ξερόβηχα** την **καταρροϊκή ρινίτιδα**, τη **φαρυγγοαμυγδαλίτιδα**, την **οσφυαλγία**, τις **αιμορροΐδες**, τη **δυσκοιλιότητα** και την **πρόπτωση της μήτρας**.

Τα Κάστανα, ωμά ή ψητά και το αφέψημα των αγκαθωτών καλυμμάτων τους καταπολεμούν τη **διάρροια** (ευκοιλιότητα).

Η φλούδα του δέντρου είναι *αντιπυρετική* και *στυπτική*, όπως και τα φύλλα, γι' αυτό χρησιμοποιούνται στους **πυρετούς** και τις **θέρμες**.

Βρασμένα φύλλα χρησιμοποιούνται σε επιθέματα, σαν φάρμακο στις **αιμορροΐδες** (γιατρός Ι. Χαβάκης).

Πώς χρησιμοποιούνται:

Σαν *έγχυμα*. Ρίχνουμε 25 με 30 γραμμάρια φύλλα Καστανιάς σε ένα ποτήρι βραστό νερό. Τ' αφήνουμε 10 λεπτά και το σουρώνουμε. Πίνουμε ανάλογα με την κατάσταση μας από μία κουταλιά σούπας μέχρι ένα κρασοπότηρο 3 φορές την ημέρα.

Σαν *αφέψημα*. Καλό είναι να βράζουμε λίγα φύλλα ή μικρή ποσότητα φλούδας γιατί αν γίνει πυκνό μπορεί να προκαλέσει

γαστρεντερικές διαταραχές. Πίνουμε 2-3 φορές την ημέρα. Το αφέψημα χρησιμοποιείται και για πλύσιμο των ματιών που υποφέρουν. Ένα κρασοπότηρο με αφέψημα φύλλων Καστανιάς πριν το φαγητό ανοίγει την όρεξη.

Συνταγή του Culperper για ένα απλό φάρμακο κατά του βήχα και της αιμόπτυσης: Ξεραίνουμε ξεφλουδισμένα Κάστανα, τα κάνουμε σκόνη, την ανακατεύουμε με μέλι και φυλάμε το μείγμα σε γυάλινο βάζο για όταν το χρειαστούμε.

Νερό στο οποίο έχουμε βράσει φλούδα Καστανιάς έχει χρησιμοποιηθεί σαν φάρμακο σε **δυσεντερίες** (2-3 κρασοπότηρα την ημέρα).

* **Άλλες χρήσεις:** Να και μια παλιά παράξενη συνταγή για τις **παρωνυχίδες** των χεριών και των ποδιών, που διέσωσε ο Ξεν. Αναγνωστόπουλος, στη «Λαϊκή Φαρμακολογία» του: βράζουμε μισό ως ένα κιλό Κάστανα, τα ξεφλουδίζουμε και τα ξαναρίχνουμε στο βρασμένο νερό. Τα λιώνουμε να γίνουν χυλός και βάζουμε μέσα τα δάχτυλα με τις παρωνυχίδες. Τ' αφήνουμε ως μια ώρα και οι παρωνυχίδες πέφτουν χωρίς τους γνωστούς πόνους.

Κερασιά

Τα κοτσανάκια της είναι πολύτιμα σε αρθρικά, ρευματισμούς, ψαμμίαση...

* **Άλλα ονόματα:** Κέρασος η όξύχυμος, Προύνος η πτηνόφιλος. Βουινιά.

Επιστημονικές ονομασίες: Prunus cerasus. Prunus dulcis. Prunus avium.

Η πιθανότερη πατρίδα της Κερασιάς και της Βουινιάς πρέπει να είναι η Κερασούντα. Έτσι κι αλλιώς όμως είναι δέντρα με ευεργετικές για την υγεία μας ιδιότητες. Από τα Κεράσια φτιάχνουμε φαρμακευτικά σιρόπια, βουινάδες, το διάσημο σ' όλες τις χώρες λικέρ *Τσέρν* και το γερμανικό

Κίρσβασερ. Από τα κουκούτσια των Κερασιών και των Βύσινων, εκχυλίζεται μια φυσική αρωματική ύλη, που χρησιμοποιείται σε αρώματα κερασιού για ποτά και παγωτά.

Χρήσιμα μέρη: Η φλούδα του δέντρου, τα κοτσανάκια των Κερασιών, τα ίδια τα Κεράσια, τα κουκούτσια και τα φύλλα τους. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 4). Καθώς και το κόμμι του κορμού.

Πού τα βρίσκουμε: Τα Κεράσια φυτρώνουν σε πολλές περιοχές της χώρας μας. Αν έχετε εξοχικό σπίτι με κήπο μπορείτε εύκολα να φυτέψετε και σεις μια κερασιά. Ανθίζει Απρίλιο και Μάιο. Αλλιώς, το καλοκαίρι που τρώτε αρκετά να θυμάστε να φυλάτε τα κοτσανάκια και τα κουκούτσια κάθε Κερασιού και όσα φύλλα βρίσκετε στα καφάσια κι όταν ξεραθούν ρίχνετε τα σ' ένα γυάλινο βάζο για το χειμώνα. (Γυάλινα βάζα που αναφέρω κάθε τόσο για τη φύλαξη πολλών φυτών και βοτάνων θα βρείτε στα περισσότερα καταστήματα που πουλάνε γυάλινα είδη. Προτιμήστε αυτά που έχουν λάστιχο ανάμεσα στο βάζο και στο καπάκι και κλείνουν με σύρμα). *Κοτσανάκια* πουλάνε τώρα και στα καταστήματα βοτάνων.

Δραστικές ουσίες: Στη φλούδα του δέντρου *Φλωριδιξίνη* και *Κερασίνη* (ένα είδος κόμμι καλύτερης ποιότητας από το Αραβικό). Ο καρπός περιέχει *κυανιούχα*, *βιταμίνες Α και C* και μερικά χρήσιμα *ιχνοστοιχεία*, κυρίως *Κάλιο*, *Ασβέστιο* και *Φώσφορο*.

Ιδιότητες-Ενδείξεις:

Τα κοτσανάκια της Κερασιάς (οι «ουρές» κάθε Κερασιού) καθώς και τα κουκούτσια είναι *διουρητικά*. Το αφέψημά τους συνιστάται στην **ψαμμίαση** και σε *μολύνσεις των ουροφόρων οδών, κυστίτιδες, αρθρικά*.

Στυπτικά, δροσιστικά.

Υπακτικά, με άμεση δράση στη **δυσκοιλιότητα**.

Η φλούδα της Κερασιάς χρησιμοποιείται αντί για Κίνα σε ορισμένες σπασιαλιτέ.

Τα Κεράσια έχουν *αντισηπτικές* και *χωνευτικές* ιδιότητες.

Είναι επίσης άριστη *τροφή* σε περιπτώσεις **αρτηριοσκλήρωσης, αρθρικών, ρευματισμών, λευχαιμίας, πέτρας στα νεφρά, καρδιοπάθειας και δυσκοιλιότητας**.

Τα φύλλα επουλώνουν τα **εγκαύματα**, με *εξωτερική* χρήση.

Πώς χρησιμοποιούνται:

Σαναφέψημα. Βράζουμε 100 γραμμάρια κοτσανάκια σε ένα λίτρο νερό για 10 λεπτά. Όταν το κοτσάνια είναι ξερά τα μουσκεύουμε 12 ώρες στο νερό πριν τα βράσουμε. Πίνουμε ένα με δύο ποτήρια τη μέρα (το πρώτο με άδειο στομάχι, το πρωί, είναι πολύ διουρητικό). Για το **άσθμα** βράζουμε 100 γραμμάρια φλούδες σε μισό λίτρο νερό μέχρι να εξατμιστεί το μισό. Όταν κρυώσει προσθέτουμε μέλι και πίνουμε από μια κουταλιά, πρωί, μεσημέρι και βράδυ, μετά το φαγητό.

Βράζουμε γόμμα της Κερασιάς (τα «δάκρυα» του κορμού της) και πίνουμε το ζουμί της όταν έχουμε **διάρροια**.

Βράζουμε φύλλα Κερασιάς ξερά ή χλωρά σε κρασί άρετσίνωτο, τ αφήνουμε να κρυώσει και ρίχνουμε πίτουρα ώσπου να γίνει χυλός. Μ αυτόν αλείφουμε τα **εγκαύματα** (Εξν. Αναγνωστάπουλος)

Σαν **έγχυμα**, 2-3 γραμμάρια τη μέρα.

Το **σιρόπι** ώριμων κερασιών πίνεται όπως η βυσινάδα από όσους έχουν προβλήματα **χολής**.

Άλλες εφαρμογές: Ένα θαυμάσιο ποτό γίνεται αν βράσουμε 30 γραμμάρια μίσχους από Κεράσια για 10 λεπτά σε ένα λίτρο νερό. Υστερα χύνουμε αυτό το υγρό, ενώ βράζει ακόμη, πάνω σε 250 γραμμάρια φρέσκα Κεράσια (ή αποξηραμένα, το χειμώνα). Τ αφήνουμε για 20 λεπτά και τα σουρώνουμε, πιέζοντας τα. (Συνταγή του H. Leclerc)

Γαληνός (130-202 μ.Χ.). Ένας από τους πιο σπουδαίους γιατρούς της αρχαιότητας



Κισσός

Διαλύει τις πέτρες της χολής

Άλλα ονόματα: Κισσός αναρριχώμενος, Μπρουνοβαλία, Μπρουσκελί, Κινσερας, Κλειδωνας, Τσέτος.

Επιστημονική ονομασία: Hedera Helix

Όταν οι αρχαίοι Έλληνες μετείχαν στις οργιαστικές τελετές του Διονυσου στεφανώνονταν με κλαδιά Κισσού, μασούσαν τρυφερά κλαδιά και φύλλα Κισσού και έπιναν κρασί αραιωμένο με αφεψήματα Κισσού, με αποτέλεσμα να μεθούν και να βλέπουν ψυχεδελικές παραστάσεις. Την ίδια εποχή χρησιμοποιούσαν παρασκευάσματα από Κισσό για τους πονόκεφαλους, για τις ψείρες και την κασιδά. Πριν από πολλούς αιώνες ο Κέλσος θεράπευε το *ερυσίπελας* (ανεμοπύρωμα) με αφέψημα Κισσού ανακατεμένο με κρασί.

Σήμερα η Λαϊκή Θεραπευτική χρησιμοποιεί τα φύλλα ή ολόκληρο το φυτό, ανθισμένο, σε αρκετές περιπτώσεις, που περιγράφουμε πιο κάτω, ως *καταπλάσματα* βρασμένων φύλλων σε εγκαύματα πρώτου και δεύτερου βαθμού. Ενώ έχει ειπωθεί ότι ένα κομμάτι από τη ρητίνη που βγαίνει από τον Κισσό, μέσα στην κουκάλια ενός δοντιού κάνει να περνάει κι ο πιο δυνατός πονόδοντας (Πρινέας-Σφακιανάκης).

Χρήσιμα μέρη: Ολόκληρο το φυτό, ανθισμένο (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 26). Όχι οι καρποί.

Πού το βρίσκουμε: Όλοι γνωρίζουμε τον Κισσό που στολίζει τους φράχτες, τα κάγκελα, τις μάντρες των εξοχικών σπιτιών ή σφιχταγκαλιάζει τα δέντρα. Μόνο που αν βγείτε σ αναζήτηση (η καλύτερη εποχή είναι Αύγουστος και Σεπτέμβριος), πρέπει να έχετε δει προσεκτικά την εγχρωμη εικόνα μας, στη σελίδα 26, γιατί τα άλλα είδη και οι μη αναρριχώμενοι Κισσοί όχι μόνο δεν είναι καλοί αλλά μπορεί να είναι και επικίνδυνοι. Φυσικά μπορείτε να φυτέψετε και σεις σε γλάστρα στο μπαλκόνι, στη βεράντα ή στον κήπο αν έχετε. Κι αν θελήσετε ν αγοράσετε ξερά φύλλα, θα βρείτε σε αρκετούς βοτανοπωλητές.

Δραστικές ουσίες: Αιθέριο λάδι, μια Ρητίνη, τη *Χεδερίνη*, που είναι οιστρογόνα ορμόνη. (λέγεται και γόμμα του Κισσού) και *Μηλικό οξύ*.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Ο αναρριχώμενος Κισσός είναι σπασμολυτικό του αναπνευστικού συστήματος και αποχρεμπτικό. Χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις **κοκίτη**, χρόνιας **βρογχίτιδας**, **τραχειίτιδας**, **λαρυγγίτιδας**

Είναι χολαγωγικός. Βοηθάει να διαλυθούν οι **πέτρες στη χολή**. Καταπολεμάει τη **δυσμηνόρροια**, διευκολύνει την **κύηση**.

Με εξωτερική χρήση είναι φάρμακο **αντινευραλγικό**, **αποσυμφορητικό**, **αιμολυτικό**. Δηλαδή επιδρά ευνοϊκά στις εξής περιπτώσεις: **κυτταρίτιδα**, **αρθρικά**, **νευραλγίες**, **ρευματισμούς**, **κισσούς**, **φλεβίτιδα**, **πληγές**, **εγκαύματα** πρώτου και δευτέρου βαθμού, **πολύποδα της μύτης**, **κάλους**.

Στην **Ομοιοπαθητική** χρησιμοποιούν τον Κισσό για τη **ρινίτιδα**, τον **καταρράκτη** και το **ραχιτισμό**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν **αφέψημα**. 3 κουτάλια της σούπας κομμένα φύλλα σε ένα λίτρο βραστό νερό. Τ' αφήνουμε 10 λεπτά και μετά σουρώνουμε. Πίνουμε 3 φλιτζάνια τη μέρα (για **βρογχίτιδα**, **τραχειίτιδα**, **λαρυγγίτιδα**, **πέτρες στη χολή**, **δυσμηνόρροια**). Μιά χούφτα **ξερά φύλλα** σε ένα λίτρο νερό. Βράζουν για 10 λεπτά. (**Εξωτερική χρήση σε ρευματισμούς**, **νευρίτιδες** και οδυνηρές **κυτταρίτιδες**). Ειδικά για την **κυτταρίτιδα**, μουσκεύετε ένα πανί σε **αφέψημα** αναρριχώμενου Κισσού (γίνεται με μια χούφτα φρέσκα φύλλα σ' ένα λίτρο νερό) και βάζετέ το, σαν **κατάπλασμα**, στα σημεία που έχετε **κυτταρίτιδα** (Mességué)

Σαν **βάμμα**. 5 ως 10 σταγόνες κάθε φορά, (20-30 σταγόνες τη μέρα) ανάλογα με την ηλικία, για τον **κοκίτη**.

Γιά την ίδια αιτία και για **ισχιαλγία** μπορούμε να κάνουμε τοπικά **επιθέματα** με φρέσκα φύλλα Κισσού, αλλά να τ' ανανεώσουμε μόλις αρχίσουν να ξεραίνονται. Τα **επιθέματα** φρέσκων φύλλων στα **εγκαύματα** βοηθούν να διαλυθεί το **πύο**. Στους **κάλους** μπορούμε να βάλουμε επιθέματα φύλλων μουσκεμένα σε ξίδι ή καθαρό βάμμα.

Φύλλα Κισσού στο ζεστό νερό του μπάνιου είναι **αντινευραλγικά**. Ανακουφίζουν από διάφορους **πόνους**. (Το ίδιο κάνουν και οι γαργάρες και το κατάπλασμα).

Άλλες εφαρμογές: Αν κάψετε φύλλα Κισσού σε μέρος που υπάρχουν νυχτερίδες θα φύγουν από τη μυρωδιά.

Παρενέργειες: Ο μαύρος Κισσός, που δεν αναρριχάται, αλλά παραμένει θάμνος, είναι τοξικός και μπορεί να προκαλέσει **δηλητηρίαση**, αν χρησιμοποιήσετε φύλλα του με τους τρόπους που περιγράψαμε για τα φύλλα του αναρριχώμενου Κισσού. Μάλιστα ένας διασημος Γάλλος βοτανολόγος, ο Maurice Mességué, γράφει ότι κατά τη γνώμη του πρέπει να γίνεται μόνο εξωτερική χρήση του Κισσού, γιατί εύκολα ένας ανίδεος μπορεί να πάθει διάρροια, εμετό ή ερεθισμό των εντέρων, αν δεν ακολουθήσει πιστά όλες τις οδηγίες. Ετσι κι αλλιώς χρησιμοποιούμε μόνο τα φύλλα και όχι τους καρπούς.

Κλήμα

Θεραπείες με σταφύλια, αγνό κρασί και κληματόφυλλα

Άλλα ονόματα: Αμπέλι, κληματαριά. Άμπελος οινοφόρος.

Επιστημονική ονομασία: Vitis vinifera.

Η σταφυλοθεραπεία είναι από πολλά χρόνια μία από τις πιο γλυκές θεραπευτικές αγωγές αλλά δεν είναι κάτι καινούριο, μιά και όπως αναφέρει η Παλαιά Διαθήκη, στη σταφυλοφαγία οφειλόταν η απίστευτα μεγάλη ηλικία των πατριαρχών. Κι ας μη ξεχνάμε ότι το κλήμα πρέπει να είναι το πρώτο φυτό που καλλιέργησε ο άνθρωπος. Σήμερα καλλιεργείται σε περισσότερες από 3.000 ποικιλίες.

Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα, τα σταφύλια (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 25).

Πού το βρίσκουμε: Δεν υπάρχει άνθρωπος που να μη ξέρει πού να βρει κληματόφυλλα και σταφύλια, έτσι περιττεύει ν' ασχοληθούμε μ' αυτό...

Δραστικές ουσίες: Τα σταφύλια Τρυγικό-Ταρταρικό και Μηλικό οξύ, Ταυνίνη, Τρυγικά άλατα, σάκχαρα (Δεξτρόζη και Φρουκτόζη), Πηκτίνη, βιταμίνες Α και C, Ινοσίτης, Κουανιδίνη, χρωστικές ουσίες, Ξανθοφύλλη,

Καροτίνη, Κάλιο, Μαγνήσιο και Ασβέστιο. Τα κληματόφυλλα περιέχουν Ταννίνη, Σακχαρόζη, Δεξτρόζη, Χολίνη, Ινοσπόλη, Βιταμίνη C, Χλωροφύλλη, χρώμα, Κυανιδίνη.

Ιδιότητες-Ενδείξεις:

Τα σταφύλια είναι υπακτικά. Συνιστώνται κατά της **παχυσαρκίας** γιατί προκαλούν μεγάλες καύσεις, αρκεί να τα τρώμε για μερικές μέρες σαν φαγητό και όχι πριν ή μετά...

Είναι διουρητικά γι' αυτό συνιστώνται σε όσους υποφέρουν από **πέτρες των νεφρών**.

Δυναμωτικά.

Τα «δάκρυα» του αμπελιού (που περιέχουν τις ίδιες ουσίες με τα σταφύλια) χρησιμοποιούνται σε **εκζέματα**, σε **παθήσεις των ματιών** και σε **αιμορραγίες** των εντέρων από **δυσεντερία**.

Παλιότερα, είχε γίνει μόδα να καταφεύγουμε στη σταφυλοθεραπεία όσοι είχαν **παχυσαρκία, δυσκοιλιότητα, αρθρικά, ρευματισμούς, παθήσεις των νεφρών, του συκωτιού** κ.α. και βέβαια, πετύχαιναν εντυπωσιακά αποτελέσματα.

Η τρυγία (πέτρα) που σχηματίζεται στα τοιχώματα των βαρελιών χρησιμοποιείται επίσης σαν υπακτικό φάρμακο.

Τα φύλλα του κλήματος είναι **στυπτικά** (Χρήσιμα στη **διάρροια** και στις **αιμορροΐδες**).

Ρυθμίζουν την κυκλοφορία του αίματος, γι' αυτό είναι πολύτιμα σε **φλεβίτιδες, κίρσους** και διαταραχές του **κυκλοφοριακού**.

Σε **μητρορραγίες**, πόνους στα **έμμηνα** και διαταραχές στην **εμμηνόπαυση**.

Διουρητικά.

Τονώνουν τα μαλλιά.

Το αφέψημά τους βοηθά στην καταπολέμηση της **παχυσαρκίας**.

Παλιά χρησιμοποιούσαν κληματόφυλλα στα χωριά, στις αλλαγές των **πληγών**, αντί για γάζα.

Το κόκκινο κρασί είναι **δυναμωτικό**, σε μικρή ποσότητα και το άσπρο **διουρητικό**.

Γενικά τα κρασιά έχουν χρησιμοποιηθεί σαν **αντισηπτικά**, σε πλύσιμο πληγών και **δερματοπάθειες**.

Με κρασί πλένουν στα χωριά τα μάτια τους όταν τσούζουν από το θειάφι, τον καιρό που θειαφίζουν τ' αμπέλια.

Όσο για το οινόπνευμα του σταφυλιού έχει πολλές γνωστές χρήσεις, στη φαρμακοβιομηχανία και στη θεραπευτική.

Οι **μαύρες σταφίδες** κοπανισμένες μαζί με τα κουκούτσια γίνονται εξωτερικά επιθέματα στον **πονόλαιμο** και για τη **διάνοιξη δοθιήνων**.

Το δυνατό ξίδι χρησιμοποιείται στις **λιποθυμίες** (δίνουν στον άρρωστο να μυρίσει και του τρίβουν τα μηλίγγια) και στον **πυρετό** (βρέχουν πανιά με ξιδόνερο και κάνουν **επιθέματα** στο μέτωπο) (Ε. Φραγκάκι)

Πώς χρησιμοποιούνται:

Όταν τρώμε σταφύλια σε ώρα που το στομάχι μας είναι άδειο οι θεραπευτικές τους ιδιότητες είναι πιο αποτελεσματικές.

Βράζουμε 3 κουτάλια της σούπας κομμένα φύλλα σε 3 φλιτζάνια νερού για 10 λεπτά και τα πίνουμε ανάμεσα στα γεύματα.

Βράζουμε δυο χούφτες κληματόφυλλα σε ένα λίτρο νερό για 15 λεπτά και το προσθέτουμε στο **ποδόλουτρο** ή στο νερό του μπάνιου. Μ' αυτό τον τρόπο βελτιώνεται η **κυκλοφορία του αίματος** και υποβοηθούνται τα **έμμηνα**.

Ως αφέψημα (15-20 γραμμάρια φύλλων σε ένα λίτρο νερό), χρησιμοποιείται για πλύσιμο των ματιών. Άλλος τρόπος για **πονεμένα μάτια**: Κόβουμε χλωρές κληματόβεργες την άνοιξη και μαζεύουμε το **χυμό**, στάλα στάλα, σ' ένα μπουκαλάκι κι απ' αυτό στάζουμε λίγες σταγόνες στο μάτι. Και για **κουρασμένα μάτια** και **πρησμένα βλέφαρα** μπορούμε να κάνουμε **κομπρέσες** με **χυμό σταφυλιού** (βρέχοντας ένα κομμάτι μπαμπάκι).

Η **σταφυλοθεραπεία** μπορεί να γίνει εύκολα κι αποτελεσματικά (για **αδυνάτισμα, δυσκοιλιότητα, αποτοξίνωση**, και σε **αρθρικά, ρευματισμούς, χρόνια νεφρίτιδα** και **παθήσεις του συκωτιού**) όταν τρώμε μόνο σταφύλια (μιά βδομάδα είναι καλά για πρώτη φορά), μέχρι 2 κιλά τη μέρα. Μόνο που για να μη πάθουμε διάρροια τις μέρες αυτές πρέπει να καταπίνουμε και τα κουκούτσια (άλλωστε τα σταφύλια με κουκούτσια είναι τα μόνα που ωριμάζουν χωρίς ορμόνες). Και για να μην ερεθίζονται τα ούλα μας από την πολλή σταφυλοφαγία, ο γιατρός Ι. Χαβάκης συνιστά να ξεπλένουμε το στόμα μας μετά από κάθε σταφυλόγευμα με νερό και λίγη μαγειρική σόδα. (Άλλά η στα-

φυλοθεραπεία **δεν** κάνει καλό σε άτομα πολύ ηλικιωμένα, σε **καρδιοπαθείς** και σε όσους πάσχουν από **χρόνια αναπνευστικά νοσήματα**).

Παρενέργειες: Σε περιπτώσεις **ζαχαροδιαβήτη** και **κολίτιδας** δεν επιτρέπεται να τρώμε Σταφύλια ή να πίνουμε τους χυμούς του Σταφυλιού.

Κολητσιίδα

Για το ουρικό οξύ, τις πέτρες στη χολή και στα νεφρά και για τον έρπητα ζωστήρα

Άλλα ονόματα και είδη: Αρκειον. Αρκτιο η Λάππα. Αγγατολάπαθο. Πλατομαντήλα. Καβαλλαριά. Κολλητσόχορτο. Κολλητσάνι. Γάλιο η απαρίνη. Ασπράγκαθο.

Επιστημονικές ονομασίες: Galium aparine. Arctium Lappa. Xanthium. Lappa minor.

Στην Ουκρανία χρησιμοποιούσαν την Κολητσιίδα κατά της *λύσσας* και ο *Παύλος Αιγινήτης* τη συνιστούσε, βρασμένη, σε *καταπλάσματα*, για τα *καρκινογόνα έλκη*. Η *ρίζα* της, στο πάχος ενός δαχτύλου, είναι γκριζωπή απ' έξω και λευκή από μέσα, με στυφή γεύση. Η Φαρμακολογία Ν. Κωστή αναφέρει ότι η Κολητσιίδα ενεργεί κυρίως στα νεφρά και στο δέρμα.

Η πιο χρήσιμη όμως για τον περισσότερο κόσμο, θεραπευτική ιδιότητα της είναι ασφαλώς ότι *μειώνει το ουρικό οξύ*, γιατρεύει την *ψαμμίαση* και βοηθάει να μην αποκτήσουμε *πέτρα στο νεφρό*. Αν όμως έχουμε ήδη μια πέτρα στο νεφρό που προέρχεται από ουρικό οξύ, είναι πολύ πιθανό ότι η Κολητσιίδα θα βοηθήσει να διαλυθεί.

Χρήσιμα μέρη: Όλο το φυτό. Φύλλα, σπόροι, και ρίζα (μόνο που η ρίζα όταν ξεραθεί γίνεται σχεδόν άχρηστη). Έγχρωμες εικόνες για να τ' αναγνωρίσετε θα βρείτε στη σελίδα 13.

Πού τη βρίσκουμε: Αυτά τα αγριοχορτα που δεν είναι ένα είδος αλλά διάφορα, παραπλήσια, φυτρώνουν στους ακαλλιέργητους αγρούς στα ξέφωτα των δασών, σε πετρώδη μέρη και σε χαλάσματα σπιτιών, σε σκουπιδοτόπους. Ανθίζουν τον Ιούλιο και η καλύτερη εποχή να τα μαζέψουμε είναι από το Μάιο ως το

Σεπτέμβριο. Τα ξεραίνουμε στη σκιά και τα φυλάμε σε βάζα. Αν θέλουμε ν' αγοράσουμε θα βρούμε στους περισσότερους βοτανοπωλητές.

Δραστικές ουσίες: Η ρίζα της περιέχει μια χρωστική ουσία που βάφει το νερό κόκκινο (1 Πρινέας) ή κίτρινο (1 Χαβάκης). Αρωματικό λάδι, *Ταννίνη*, *Αλατα Καλίου*, *Ασβεστίου*, και *Μαγνησίου*, ένα αντιβιοτικό στοιχείο σαν την *πενικιλίνη* και *Ισολίνη*. Οι σπόροι περιέχουν *Αρκτιίνη*. Τα φύλλα *ανθρακικά* και *νιτρικά άλατα του Καλίου* (Guibourt).

Ιδιότητες-Ενδείξεις:

Η Κολητσιίδα έχει χρησιμοποιηθεί και χρησιμοποιείται σαν: **Διουρητικό** που μειώνει το **ουρικό οξύ**, γιατρεύει την **ψαμμίαση** και βοηθάει να μη μεταβληθεί σε **πέτρα στο νεφρό**.

Ορεκτικό

Εφιδρωτικό

Καθαρτικό, Υπακτικό.

Ένα από τα είδη Κολητσιίδας, το Galium aparine αυξάνει και την περιεκτικότητα ζάχαρου στο αίμα. Είναι δηλαδή πολύτιμο σε όσους έχουν **υπόταση**. Αυτό όμως σημαίνει ότι **δεν** πρέπει να το τρώνε (ή πίνουν) οι διαβητικοί. (Είναι η Κολητσιίδα με τα πολλά φυλλαράκια που θα δείτε στη φωτογραφία μας της σελίδας 13.

Χολαιρετικό. Χολαγωγικό. Διαλύει τις **πέτρες της χολής**.

Μικροβιοκτόνο. Αντιβιοτικό κατά των βακτηριδίων σε θετικό Γκραμ (**Ξανθό σταφυλόκοκκο, πνευμονόκοκκο**), «**καλόγηρους**», **άνθρακα, αποστήματα**. Επίσης **αντισηψιλιδικό**.

Φάρμακο κατά των **δηλητηριάσεων**. Για **δαγκώματα από έχιδνες** και άλλα **φίδια**.

Για τους **ρευματισμούς, αρθριτικά**.

Για πυώδεις **δερματοπάθειες** (κι ασθένειες που έχουν σχέση με τον **ιδρώτα**), **ακμή, λειχήνες, εκζέματα, έρπητες, ιλαρά**.

Στην **Ομοιοπαθητική** παρασκευάζουν από νωπές ρίζες ένα **βάμμα** που το χρησιμοποιούν για παθήσεις του δέρματος, όπως η **ακμή**, οι «**καλόγηροι**» και τα **εκζέματα**.

Ακόμη είναι **επουλωτικό** και **αντιφλογιστικό**. Οι πλύσεις με **αφέψημα** ή **έγχυμα** Κολητσιίδας αφαιρούν ή απαλύνουν τις **φακί-**

δες και επουλώνουν τα **εγκαύματα από τον ήλιο**. Πολλοί χωρικοί χρησιμοποιούν Κολητσιίδα για την περιποίηση **πληγών**.

Πώς χρησιμοποιείται: (Καλύτερα να χρησιμοποιείται *νωπή*). Σαν *αφέψημα από νωπές ρίζες*. Βράζουμε 40 γραμμάρια σ' ένα λίτρο νερό, για 10 λεπτά. Στην **ιλαρά** πίνουμε ένα κουταλάκι κάθε πέντε λεπτά. Το «ξέσπασμα» του εξανθήματος συμπληρώνεται μέσα σε δυό ώρες. Η θεραπεία χρειάζεται τρεις μέρες (προσοχή όμως στα ρεύματα του αέρα).

Για τις **πέτρες στα νεφρά** και τις περισσότερες άλλες παθήσεις πίνουμε 2 με 3 φλιτζάνια τη μέρα.

Για τα **αρθρικά** ένα αφέψημα από νωπές ρίζες 60 γραμμαρίων σ' ένα λίτρο νερό, για 5 λεπτά. Πίνουμε δυο λίτρα τη μέρα, ανάμεσα στα γεύματα (ένα ποτήρι οπωσδήποτε το πρωί με άδειο στομάχι).

Σαν *αφέψημα από σπόρια*. 4 με 5 γραμμάρια σ' ένα λίτρο νερό, για *διουρητικό*.

Το έγχυμα που γίνεται με 30 γραμμάρια ξερή Κολητσιίδα σε 2 φλιτζάνια νερό είναι φάρμακο για την **αϋπνία**.

Με αφέψημα ή έγχυμα του φρέσκου φυτού πλένουμε με τη βοήθεια ενός μαλακού σφουγγαριού τις **φακίδες** και τα **εγκαύματα από τον ήλιο** (M. Grieve)

Επιθέματα με φρέσκα φύλλα Κολητσιίδας, ψιλοκομμένα, για τα **δαγκώματα φιδιών**

Φύλλα πάνω στο στήθος, σε χρόνιες **πνευμονικές παθήσεις, συνάχια** διάρκειας και για όλους τους **ρευματισμών και αρθρίτιδας**. *Καταπλάσματα* από ψημένα φύλλα ή φύλλα κοπανισμένα με λάδι γίνονται αλοιφή για τους **αρθρικούς πόνους**.

Φύλλα Κολητσιίδας μαλαγμένα μέσα σε ελαιόλαδο βοηθούν να επουλωθούν τα **έλκη στις γάμπες**. Ο γιατρός Jean Valnet λέει ότι είναι δυνατό να χρησιμοποιηθούν και για τους **ελκώδεις καρκίνους**.

Αν βράσουμε τρεις χούφτες φρέσκες ρίζες Κολητσιίδας σε ένα λίτρο νερό για 20 λεπτά είναι καλή λοσιόν για να μη πέφτουν τα **μαλλιά**. Βρέχουμε μ' αυτή τακτικά το κεφάλι και κάνουμε εντριβή στο τριχωτό μέρος. Το αφέψημα αυτό είναι κατάλληλο

και για πλύσιμο δερματικών παθήσεων, **ακμής, λειχήνων** κλπ. Αν βράσουμε ρίζες Κολητσιίδας, τις κάνουμε πολτό και τον βάλουμε κατάπλασμα στους «**καλόγηρους**» μαλακώνουν, ανοίγουν και φεύγει το πύο. (Το κατάπλασμα αυτό κάνει καλό και στον κοινό **έρπητα** και στην **ψωρίαση**).

* **Άλλες εφαρμογές:** Λένε ότι οι ρίζες της Κολητσιίδας θεράπευσαν τον Ερρίκο τον 3ο από τη Σύφιλη. Στην Ιαπωνία οι ρίζες βρασμένες σε αρμυρό νερό τρώγονται για λαχανικά. Αν καβουρντιστούν τα σπέρματα της Κολητσιίδας παίρνουν γεύση και μυρωδιά όμοια με του καφέ. Η ρίζα της περιέχει μία χρωστική ουσία που βάφει τα υφάσματα με όμορφο φυσικό χρώμα. Λένε επίσης ότι παχαίνει τα κατόπουλα (H. Πρινέας).

Κόλιαντρος

Για αεροφαγία και κακή χώνευση

* **Άλλα ονόματα:** Κόλιαντρο το εδώδιμο. Κοριανδρο. Κουτβαράς. Κοριός (νωπός ο καρπός του μυρίζει, πραγματικά, σαν κοριός. Αλλά όταν ξεραθεί έχει πολύ ευχάριστο άρωμα και γεύση).

Επιστημονική ονομασία: Coriandrum sativum

Ο Κόλιανδρος είναι ένα από τα γνωστότερα καρυκεύματα σ' όλο τον κόσμο. Λέγεται ότι τον καλλιεργούσαν στους κήπους της Βαβυλωνίας. Σήμερα φυτρώνει σ' όλες τις Μεσογειακές χώρες αλλά καλλιεργείται και σε πολλές άλλες.

Στο Μεσαίωνα ήταν απαραίτητο καρύκευμα στην κουζίνα. Τριμμένος Κόλιαντρος μέσα σε ξίδι ήταν συντηρητικό για το κρέας. Τον χρησιμοποιούσαν σε ερωτικά ποτά και για να θεραπεύσουν τα σπυράκια στην επιδερμίδα. Το 17ο αιώνα τα μπισκότα Κόλιαντρου ήταν η πιο νόστιμη λιχουδιά που πρόσφεραν με το κρασί ή το τσέρυ.

Σήμερα δεν είναι πια περιζήτητος (άγνωστο γιατί), αλλά βρίσκεται ακόμη σε κάποια μανάβικα. Έχει ωραίο άρωμα. Στην Ινδία τον χρησιμοποιούν στην σάλτσα κάρυ και στην Γερμανία στα λουκάνικα. Μπορείτε να χρησιμοποιείτε το Κόλιαντρο στα γλυκά, ή στα μπισκότα σας, στο ψωμί ή φαγητά.

Τη μεγαλύτερη φήμη του απέκτησε ο Κόλιαντρος όταν χρησιμοποιήθηκε από τους Καρμελίτες, το 17ο αιώνα στο «Νερό της Καρμέλ» που έγινε διάσημο.

Τον Κόλιαντρο ή Κοριάνδρο τον χρησιμοποιούν για άρτυμα και στη ζυθοποιία για ν' αρωματίσουν τη μπύρα. Πολυάριθμα ορεκτικά ποτά (απεριτίφ) και λικέρ καθώς και το γερμανικό ούζο περιέχουν Κόλιαντρο. Στη Φαρμακευτική χρησιμοποιείται για διορθωτικό της γεύσης. Στο Αλγέρι καλύπτουν με Κόλιαντρο πιπέρι και αλάτι τα κρέατα που θέλουν να διατηρήσουν. Ταιριάζει πολύ, γευστικά, σε φαγητά όπως οι Αγκινάρες και τα Μανιτάρια.

Χρήσιμα μέρη: Οικαρποί του, που κακώς λέγονται σπόροι (Δείτε την έγχρωμη εικόνα τους στη σελίδα 30) και το αιθέριο λάδι (που βγαίνει με απόσταξη κοπανισμένων καρπών στον ατμό).

Πού το βρίσκουμε: Θα το ανακαλύψετε στους αγρούς από τη μυρωδιά. (Αν αγοράσετε καρπούς φυτεύονται εύκολα). Αν θέλετε ν' αγοράσετε καρπούς θα βρείτε στα φαρμακεία που έχουν συλλογή βοτάνων και στους καλούς βοτανοπωλητές (θα βρείτε ένα κατάλογο στις πίσω σελίδες του βιβλίου).

Δραστικές ουσίες: Κοριανδρόλη, Γερανιόλη, Πινίνη, Κινεόλη, Τερπινίνη, Μπορνεόλη και τερπένια.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

(Ανάλογες με του Γλυκάνισου και του Κύμινου)

Χωνευτικό. Κατάλληλο για όσους νιώθουν **πόνους στο στομάχι** την ώρα της πέψης.

Κατά της **αεροφαγίας**. Βοηθάει να φύγουν τα αέρια από την κοιλιά.

Διεγερτικό. Παλιά του απέδιδαν αφροδισιακές ιδιότητες. Το βέβαιο είναι ότι βοηθάει σε **νευρική ανορεξία** και **νευρική κόπωση**. (Πάντως σε μερικά μέρη θεωρείται και σήμερα **αφροδισιακός**).

Σπασμολυτικό

Σε **ρευματισμούς** και **πόνους των αρθρώσεων** (με εξωτερική χρήση).

Ο Κόλιαντρος έχει χρησιμοποιηθεί από την Ιατρική σε παθήσεις των εντέρων, σε **υστερίες** και σε **πονοκέφαλους**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν **αφέψημα**, για το στομάχι και την **αεροφαγία**. Ένα κουταλάκι καρποί σε ένα φλιτζάνι νερό. Να βράσει και να μείνει 10 λεπτά πριν το σουρώσουμε. Ένα φλιτζάνι μετά από κάθε γεύμα

Σαν **έγχυμα**. Δυο κουταλάκια ξερούς καρπούς Κόλιαντρο σε ένα φλιτζάνι νερό, την ημέρα.

Σε **σκόνη**. Πίνεται, με λίγο νερό, από ένα τέταρτο μέχρι μισό κουταλάκι τη φορά.

Σε **βάμμα** (από το φαρμακείο) 10 ως 20 σταγόνες μετά τα γεύματα.

Αιθέριο λάδι, 1 ως 3 σταγόνες 2 με 3 φορές τη μέρα, με λίγο μέλι, μετά τα γεύματα.

Εξωτερική χρήση, σε **λοσιόν** και **αλοιφές** για τους **ρευματικούς πόνους**. (Να δούμε πότε θα βρεθούν αρκετοί μερακλήδες φαρμακοποιοί που δεν θα αρκούνται να κατεβάζουν κουτάκια με σπescιαλιτέ από τα ράφια αλλά θα βοηθούν ουσιαστικά τους πελάτες τους να γλιτώσουν από το χαζό κυνήγι των ακριβών φαρμάκων και ν' αναζητούν το ΣΩΣΤΟ φάρμακο).

Κουκιά

Το ζουμί της διώχνει τις χιονίστρες

* **Άλλα ονόματα:** Κύαμος

Επιστημονική ονομασία: *Vicia faba*

Μπορείτε να φανταστείτε ότι ακόμα και τα φτωχότερα όσπρια έχουν τόσες θεραπευτικές ιδιότητες ώστε να θεωρούνται φάρμακο από τη Λαϊκή Θεραπευτική; Κι όμως. Τα Κουκιά ήταν γνωστά από τα αρχαία χρόνια και ο Διοσκουρίδης τα περιέγραψε σαν «όσπρια πνευματώδη, φυσώδη, δύσπεπτα και δυσόνειρα». Σήμερα όμως έχει βρεθεί ότι διαθέτουν αρκετές χρήσιμες ιδιότητες και θεωρούνται ότι κατεβάζουν το ζάχαρο, ότι βοηθούν όσους έχουν χιονίστρες, ότι κάνουν καλό σ' όσους υποφέρουν από **ψαμμίαση**, **χολή** και **άλλα**.

Τα **λουλούδια** και ο **καρπός** της Κουκιάς θεωρούνται φάρμακο του συροποιητικού συστήματος. Αλλά και σε **χιονίστρες** και σε **ανεμοπύρωμα** είναι χρήσιμα καθώς και σαν τροφή των **διαβητικών**.

Χρήσιμα μέρη: Τα **λουλούδια** και ο **καρπός** (Έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 24).

Πού τα βρίσκουμε: Φρέσκα Κουκιά έχουν όλοι οι μανάβηδες

τον Απρίλιο και Μάιο. Ξερά τα παντοπωλεία, όλο το χρόνο. Κορφές του φυτού με λουλούδια μπορεί να έχει μόνο όποιος φυτέψει μερικά Κουκιά, σ' ένα-δυο μέτρα γη.

Δραστικές ουσίες: Υδατάνθρακες, Αζωτούχες ουσίες, βιταμίνες Α,Β,С, Σίδηρος, Ασβέστιο.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Καταπραϋντικά των ουροφόρων και των ηπατικών οδών, σε **ουρολοιμώξεις** κ.α.

Σε **υδρωπικία, ρευματισμούς, αρθριτικά**, αυξημένο **ουρικό οξύ** προβλήματα **νεφρών** και **κύστης**, βοηθούν όταν ανακατεύουμε στο τσάι από άλλα βότανα και ξερά κουκιά.

Διουρητικά. Χρήσιμα για όσους υποφέρουν από **κολικούς** των νεφρών, από **αρθριτικά** και **ρευματισμούς**.

Τα φρέσκα Κουκιά κατεβάζουν το ζάχαρο του αίματος γι' αυτό, με καθοδήγηση του γιατρού, μπορούν να τα τρώνε οι **διαβητικοί** (μια τέτοια διαίτα θ' απαιτούσε 5 ως 8 κιλά φρέσκα Κουκιά την εβδομάδα μαγειρεμένα σαν λαχανικό).

Κλείνουν τις πληγές από **εγκαύματα** και στεγνώνουν το ανεμοπήρωμα (**ερυσίπελας**)

Βοηθούν στη **χολοκυστίτιδα** και στη **χολολιθίαση**.

Επειδή είναι **διεγερτικά** έχουν θεωρηθεί τα παλιά χρόνια **αφροδισιακά**.

Η λαϊκή Θεραπευτική χρησιμοποιεί το νερό από το πρώτο βράσιμο των Κουκιών σε **ποδόλουτρα**, γι' αυτούς που υποφέρουν το χειμώνα από **χιονίστρες**, όπως λέει ο γιατρός Ι. Χαβάκης και το χυλό από ξερά Κουκιά, που βράσαμε πολλές ώρες, σαν φάρμακο κατά της **διάρροιας**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν **αφέψημα**. Βράζουμε 30 γραμμάρια λουλούδια σε ένα λίτρο νερό. Πίνουμε 3 φλιτζάνια τη μέρα, ανάμεσα στα γεύματα. (Ο Γάλλος γιατρός Jean Valnet συνιστά το αφέψημα αυτό για **ημικρανίες, ισχιαλγίες, λουμπάγκο** και **κολικούς νεφρών**, και το αφέψημα με ανθισμένες κορφές του φυτού (30 ως 60 γραμμάρια σε ένα λίτρο νερό - 3 φλιτζάνια τη μέρα ανάμεσα στα γεύματα) σαν **διουρητικό** για **ρευματισμούς, αρθριτικά, ισχιαλγία, κολικούς των νεφρών, μολύνσεις νεφρών,**

δυσεντερία και **βήχα**) Οι άρρωστοι με προβλήματα **χολής** μπορούν να πίνουν το πρωί, νησικοί, ένα αφέψημα από ξεραμένα λουλούδια Κουκιάς.

Το ζουμί από βρασμένα πράσινα Κουκιά (30 γραμμάρια σε ένα λίτρο νερό) το πίνουμε σε περίπτωση **λευκωματουρίας**.

Σκόνη από Κουκιά που ξεράναμε στο φούρνο, ένα με δύο γραμμάρια το πρωί σε λίγο νερό, βοηθάει στην **ψαμμίαση**.

Στα **εγκαύματα** και το **ανεμοπύρωμα** πασπαλίζουμε με **αλεύρι** από Κουκιά.

Άλλες εφαρμογές: Ξερά και αποφλοιωμένα τρώγονται συχνά σαν πουρές (φάβα). Τα καβουρντισμένα Κουκιά θεωρούνται στην Ανατολική Κρήτη άριστος μεζές για τη ρακή.

Παρενέργειες: Πολλά παιδιά που έφαγαν ωμά φρέσκα Κουκιά έπαθαν **δηλητηρίαση**, συνήθως θανατηφόρα, που λέγεται **κυάμωση**. Θεωρείται πιθανό ότι η δηλητηρίαση παρουσιάζεται όταν φάμε εκτός από τα φρέσκα Κουκιά και **γαλακτερά προϊόντα** ή πούμε **γάλα**. (Η ιατρική θεωρεί σαν αιτία της κυάμωσης την κληρονομική έλλειψη ενός ενζύμου από τον οργανισμό).



Κουμαριά

Τονωτικό για κουρασμένους οργανισμούς

Άλλα ονόματα: Αγριοκουμαριά, Κόμαρος, Κουραμιά, Λαγομηλιά.

Επιστημονική ονομασία: Arbutus unedo

Οι Κουμαριές που φυτρώνουν στα περισσότερα βουνά, ήταν γνωστές σαν καλλωπιστικό φυτό αλλά και σαν αιμοστατικό, στους αρχαίους Έλληνες, που μας έχουν αφήσει περιγραφές του. Οι καρποί τους όταν ωριμάσουν είναι γλυκοί, παρ' όλο που είναι γεμάτοι με σκληρούς σπόρους. Στα χωριά κοντά στον Πλαταμώνα φτιάχνουν μια δυνατή **ρακή** από τα κου-

μαρα. Στ' απομνημονεύματα του *Μακρυγιάννη* βλέπουμε ότι οι πρακτικοί γιατροί, στην Επανάσταση του '21 καθάριζαν τις πληγές των τραυματιών με κρασί μέσα στο οποίο είχαν βράσει κούμαρα.

Χρήσιμα μέρη: Τά φύλλα κι ο καρπός (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 21)

Πού τα βρίσκουμε: Σε πολλά βουνά της χώρας μας. Φύλλα μπορούμε να συλλέξουμε όλο το χρόνο. Κούμαρα στο τέλος του καλοκαιριού και το φθινόπωρο. Μπορούμε να φυτέψουμε μια Κουμαριά σε μεγάλη γλάστρα ή σε κήπο. Πουλιούνται ρίζες όπου πουλάνε φυτά. Αρκετοί βοτανοπωλητές θα φέρουν ξερά φύλλα και καρπούς αν υπάρξει ζήτηση...

Δραστικές ουσίες: Γαλλικό οξύ. Ουραόνη, Ρεικολίνη. Αρμπουστερίνη. Αρμπουτοσίδη. Αρμπουτίνη (τα ονόματα προέρχονται από την επιστημονική ονομασία του φυτού).

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Τα φύλλα της Κουμαριάς είναι διουρητικά, και αντισηπτικά. Καταπραϋντικά σε φλογώσεις των ουροφόρων οδών (**κυστίτιδα**, **πυελονεφρίτιδα**, **υπερτροφία του προστάτη** με πυόρροια, **βλεννοροϊκή ουρηθρίτιδα** και σε διάφορες χρόνιες παθήσεις της κύστης).

Στυπτικά, Αιμοστατικά. Συνιστώνται σε **αιματοουρίες**, **αιμορραγίες της μήτρας**.

Λιθοτριπτικά. Αποτελεσματικά σε **μολυσματική ουρική λιθίαση**. Συνιστώνται σε **διάρροια**, **δυσεντερία**, **εντεροκολίτιδα**. Αλλά και σε **ενούρηση** και **δυσούρηση**. Και σε **λευκόρροια**

Ο ώριμος καρπός συνιστάται σε **δυσκοιλιότητα** και σε **αεροφαγία** γιατί προκαλεί **περιστολή** στα έντερα και βοηθάει να φύγουν τα **αέρια**.

Στους «**καλόγηρους**», τ' **αποστήματα** και τα **σπυριά** που έχουν **σταφυλόκοκκο** η Λαϊκή Φαρμακολογία χρησιμοποιεί μιά **αντιφλεγμονώδη αλοιφή**, που γίνεται άμα κατεργαστούμε στο γουδί 10-15 Κούμαρα, με λίγο παρθένο ελαιόλαδο και αγνό κερι, ώσπου να γίνουν πηχτός χυλός. (Γιατρός Σπύρου)

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν **αφέψημα**: Μια χούφτα φύλλα ή καρποί σε ένα λίτρο νερό. Να

βράσουν και να μείνουν μέσα στο νερό ένα τέταρτο. Το μοιράζουμε και το πίνουμε μέσα σε 24 ώρες από τη στιγμή που έβρασε. Για **κυστίτιδα** και **πυελονεφρίτιδα** βράζουμε για 15 λεπτά δυο κουταλάκια φύλλα σ' ένα φλιτζάνι νερό και το πίνουμε δυο φορές τη μέρα. Αλλά, προσοχή: Αυτή η θεραπεία πρέπει να γίνεται με παρακολούθηση γιατρού και για μικρά χρονικά διαστήματα αλλιώς προκαλείται ναυτία και εμετός. Όταν χρειάζεται να το κάνουμε πιο δυνατό το βράζουμε ώσπου να μείνει το μισό και πίνουμε τρία φλιτζάνια τη μέρα.

Σε **σκόνη**: 2 μέχρι 8 γραμμάρια τη μέρα σε νερό (μπορεί να τη βρούμε σε ωρισμένα φαρμακεία).

Ένα **τονωτικό** για **εξασθενημένους οργανισμούς** γίνεται όταν διαλύσουμε ώριμα Κούμαρα σε σπιτικό κρασί (χωρίς φάρμακα και συντηρητικά) και προσθέσουμε ένα φλιτζάνι νερό στο οποίο έχουμε βράσει κανέλα και ζάχαρη.

Η **ρακή** που βγάζουν από Κούμαρα στον Πλαταμώνα, ανακατεμένη με κανέλα και μέλι (άμα πιει λίγη ο **γριπιασμένος** ή κάνει μ' αυτή εντριβή) προκαλεί **υπερθέρμανση**, ιδρώτα, και υποχώρηση του **πυρετού**.

Κουρκουμάς

Κάνει καλό στη χολή

* **Άλλα ονόματα:** δεν έχει.

Επιστημονική ονομασία: Curcuma longa

Το πικάντικο μπαχαρικό που μαζί με Πιπέρι, Κόλιαντρο, Κανέλλα, Γαρύφαλλα, Πιπεριά, Κάρδαμο και Κύμινο αποτελεί το μείγμα «**Κάρρυ**» και χαρακτηρίζει τα ινδικά φαγητά, ευδοκιμεί στην Ινδονησία, την Ιάβα και Σουμάτρα αλλά καλλιεργείται και σε θερμοκήπια σ' όλη την Ευρώπη γιατί χρησιμοποιείται για να «**νοστιμεύει**» αλλά και να δίνει χρώμα στα φαγητά. Έχει όμως και μερικές καλές ιδιότητες για τη χολή και το συκώτι γι' αυτό παίρνει τη θέση του στο βιβλίο αυτό.

Το πρώτο που πρέπει να τονίσουμε είναι ότι δεν πρέπει να χρησιμοποι-

είναι από όσους υποφέρουν από το στομάχι τους. Κι αν χρησιμοποιηθεί πολύ και συχνά προκαλεί το λιγότερο ξινίλες και το περισσότερο έλκη και σ' όσους δεν υποφέρουν από το στομάχι τους.

Χρήσιμα μέρη: Το ριζωμά του (ολόκληρο και τριμμένο) Έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 32.

Πού τον βρίσκουμε: Όπου πουλάνε βότανα και μπαχαρικά.

Δραστικές ουσίες: Κουρκουμίνη (Χολαγωγικό) αιθέριο λάδι, Καμφορά.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Η σύγχρονη βοτανολογική χρησιμοποιεί έγχυμα ριζών Κουρκουμά για τις **ηπατικές παθήσεις** και τις παθήσεις της κύστης, όπως είναι η **ανεπάρκεια** και η **συμφόρηση του ήπατος** από ελονοσία, ο **ίκτερος** και οι **ουρολοιμώξεις**.

Το αιθέριο λάδι του θεωρείται **χολαγωγικό, χοληστερολυτικό και χοληρητικό (χολόλιθοι, παρακράτηση της χολής, υπερχοληστερολημία, χολοκυστίτιδα, αγγειοχολήτιδα)** αλλά όσο έγραφα το βιβλίο δεν βρήκα κανέναν που να εισάγει ή να παράγει αιθέριο λάδι.

Αντισπασμωδικός (εντερικές ζυμώσεις), σπασμολυτικός, χωνευτικός και βακτηριοκτόνος.

Με **ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ** βοηθάει σε **κρυολογήματα** και **πόνους των οστών**.

Πώς χρησιμοποιείται: Ως **αφέψημα**. 20 γραμμάρια σε ένα λίτρο νερό. 250 γραμμάρια (συνολικά) τη μέρα.

Και **υγρό έγχυμα**: 20 σταγόνες πριν από τα γεύματα.

Παρενέργειες: Η χρήση του **κιτρινίζει** την επιδερμίδα. Η **συχνή χρήση** του προκαλεί ξινίλες στο στομάχι. Η **μεγάλη χρήση** του προκαλεί **έλκος στο στομάχι**.



Κρεμμύδι

Ένα αληθινό παμφάρμακο

Άλλα ονόματα: Κρόμμυον. Άλλιον το κοινό. Κρομμύδι. Άλλιο το κρόμμυο.

Επιστημονική ονομασία: Allium cera

Το Κρεμμύδι ήταν γνωστό στην αρχαία Κίνα και στην αρχαία Αίγυπτο εδώ και πολλές χιλιάδες χρόνια. Ήταν επίσης γνωστό στην αρχαία Ελλάδα σαν αρτυματικό. Αναφορές βρίσκουμε στον *Ομηρο*, στον *Ηρόδοτο*, στο *Θεόφραστο*, στο *Διοσκουρίδη*. Σήμερα είναι πιο γνωστό για τις χρήσεις του στην κουζίνα, όπου δίνει ορεκτική γεύση στα φαγητά, στις σαλάτες, στις σάλτσες και λιγότερο γνωστό σαν φάρμακο. Περιέχει όμως **γλυκουσίδια** παρόμοια με το λάδι του Σιναπιού, μια φυτική ορμόνη όπως η **ινουλίνη**, **μεγάλη ποσότητα βιταμίνης C** και άλλες βιταμίνες, **μέταλλα** και **ιχνοστοιχεία**, που απαριθμήσαμε στο βιβλίο για τις *«Τροφές που χαρίζουν υγεία»*.

Το Κρεμμύδι είναι παράγοντας **υγείας** και **μακροζωίας**. Οι Βούλγαροι που τρώνε πολλά Κρεμμύδια έχουν τους περισσότερους **αιωνόβιους**. Και στις περιοχές της Τρανσυλβανίας όπου τρώνε πάρα πολλά Κρεμμύδια ο **καρκίνος** είναι άγνωστος. Όταν τρώμε καθημερινά Κρεμμύδι **προλαβαίνουμε το βήχα** και τα **κρυολογήματα**. Κι ακόμη η **κρεμμυδοφαγία** τονώνει την **κυκλοφορία** κι **ελαττώνει** την **πίεση** του αίματος, **βοηθάει** σε περιπτώσεις **νεφροπάθειας**, **ανοίγει** την **όρεξη** και **δυναμώνει** τα **νεύρα**, την **καρδιά** και τους **αδένες**.

Παρ' όλα αυτά το Κρεμμύδι δεν το δέχονται όλοι οι οργανισμοί και περισσότερο όσοι **σχηματίζουν εύκολα αέρια** και **φουσκώνουν**. (Και σ' όσους όμως οργανισμούς ωμό προκαλεί **φούσκωμα** ή **αδιαθεσία** στο στομάχι, **βρασμένο** δεν προκαλεί κανένα πρόβλημα).

Όσο για τις **διουρητικές** του ιδιότητες, έχει μείνει σαν ανέκδοτο στη διεθνή ιατρική βιβλιογραφία η ιστορία ενός παλιού Γάλλου υπουργού, που ύστερα από μια συζήτηση ήπια μπροστά στους συνομιλητές του μερικές σταγόνες από αφέψημα Κρεμμυδιού, για να τους αποδείξει ότι περιφρονεί «κάτι τέτοιες δοξασίες». Αμέσως μετά ο υπουργός έφυγε για να προεδρεύσει σε ένα συμβούλιο. Την επίδραση όμως του κρεμμυδοχυμού δεν την είδε μόνον αυτός... Γιατί αναγκάστηκε μέσα σε δυο ώρες να εγκαταλείψει πέντε φορές βιαστικά το συμβούλιο. Και στο διάστημα αυτό οι συνομιλητές του «κατουρήθηκαν» κι αυτοί, αλλά... από τα γέλια...

(Και κάτι από τη Λαογραφία, που έχει συχνά επαληθευτεί: Λένε πως

όσα περισσότερα «καλύμματα» έχει το κρεμμύδι τόσο πιο κρύος θα είναι ο χειμώνας).

Χρήσιμα μέρη: Ο βολβός και ο χυμός του. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 28).

Πού το βρίσκουμε: Σ' όλα τα μανάβικα και τις λαϊκές αγορές.

Δραστικές ουσίες: Ένα πτητικό και δακρυγόνο λάδι, βιταμίνες Α, Β, C, Μεταλλικά άλατα. (Νάτριο, Κάλιο, Φώσφορο, Ασβέστιο, Σίδηρο Ιώδιο, Θειάφι, Πυριτικά, Φωσφορικά και Κετονικά οξέα), Σάκχαρα, Γλυκοκινίνη, Φλαβόνες, ένζυμα και Αλλυλοπροπυλικό δισουλφίδιο.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Το Κρεμμύδι έχει τόσο πολλές θεραπευτικές ιδιότητες ώστε ο σύντομος κατάλογος που ακολουθεί είναι μόνο ενδεικτικός. Είναι αντισηπτικό, διουρητικό, αποχρεμπτικό, αντιτοξικό, σπασμολυτικό, τονωτικό, αντισκορβουτικό, αντιρρευματικό, ελαφρό υπνωτικό, χωνευτικό, αντισκληρωτικό και αντιθρομβωτικό, αφροδισιακό και πολλά άλλα, όπως θα δούμε στον αναλυτικό κατάλόγο μας:

Το ωμό Κρεμμύδι ανοίγει την όρεξη και διεγείρει την λειτουργία της πέψης (ωστόσο όσοι υποφέρουν ήδη από το στομάχι τους καλύτερα να αποφεύγουν το ωμό Κρεμμύδι).

Ο χυμός ωμών Κρεμμυδιών κατεβάζει το ζάχαρο στους **διαβητικούς** (Μισό φλιτζάνι του καφέ κάθε πρωί, νηστικοί κι αμέσως μετά λίγες σταγόνες λεμονιού για να φτιάξει τη γεύση).

Είναι γενικό ρυθμιστικό του νευρικού, ηπατικού και νεφρικού συστήματος.

Δυνατό διουρητικό που διαλύει την **ουρία**. Πολύτιμο σε **ολιγουρία** και καρακράτηση υγρών (**πλευρίτιδα, περικαρδίτιδα**), σε **αζωθαιμία, χλωραιμία**.

Αντισηπτικό, βακτηριοστατικό, αντιμολυσματικό, αντιβιοτικό. (ιδιαίτερα αποτελεσματικό στον **σταφυλόκοκκο**).

Θεραπεύει **δερματίτιδες**.

Αντιρρευματικό (γι' αυτό δεν πρέπει να λείπει από τα φαγητά όσων υποφέρουν από **ρευματισμούς και αρθρίτικα**, αλλά όχι βέβαια, τσιγαριστό)

Αντισκορβουτικό. Χολαγωγικό.

Χωνευτικό, τονώνει την πεπτική δραστηριότητα του εντέρου,

καθαρίζει τα έντερα, διώχνει τις αχώνευτες τροφές. (Mességué)

Αντιθρομβωτικό και αντισκληρωτικό, κατεβάζει την **ψηλή πίεση**. Σε περιπτώσεις **αναιμίας** βοηθάει την **αιμοποίηση**. Το ίδιο σε σωματική και πνευματική **υπερκόπωση**.

Ελαφρό υπνωτικό.

Προκαλεί **εφίδρωση**, διώχνοντας τις **τοξίνες** από τον οργανισμό μας γι' αυτό είναι χρησιμότερο σε **μολυσματικές ασθένειες**.

Παυσίπονο

Πιστεύεται ότι έχει **αφροδισιακές ιδιότητες**. Ίσως επειδή τονώνει όλες τις λειτουργίες του οργανισμού. Και δίνει ένα ωραίο ρόδινο χρώμα στα μάγουλα (Να ένα φυσικό καλλυντικό. Όσο για τη μυρωδιά, δείτε πιο κάτω τους τρόπους να την εξαφανίσετε).

Καθαρίζει με καταπληκτικό τρόπο το δέρμα.

Ανθελμινθικό (διώχνει τα **παράσιτα των εντέρων**)

Ενισχύει την **τριχοφυΐα**, με εξωτερική χρήση.

Αποχρεμπτικό

Θεωρείται πολύτιμο για **προφύλαξη** από **γεροντική άνοια, προστάτη, ανικανότητα, αρτηριοσκλήρωση, θρόμβωση**.

Η Ομοιοπαθητική Ιατρική χρησιμοποιεί το Κρεμμύδι ως **απολυμαντικό των εντέρων**, σε περιπτώσεις **γαστρεντερικών διαταραχών** αλλά και σε **καταρροϊκή ρινίτιδα, εαρινό ρινικό κατάρρου, αλλεργική ρινίτιδα, καταρροϊκή λαρυγγίτιδα, κολικούς, νευραλγίες**, σε πολύ οδυνηρή **παρωνυχίαση** και σε **επιλόχειο φλεβίτιδα** μετά από τοκετό με εμβρυουλκό (Dr. H.C. Allen)

Η Λαϊκή Θεραπευτική χρησιμοποιεί τον χυμό του Κρεμμυδιού για τη **φαρυγγίτιδα** και τον **πονόλαιμο**, γιά κάθε αναπνευστική αρρώστια (**συνάχι, βρογχίτιδα, άσθμα, λαρυγγίτιδα...**)

και το πολτοποιημένο κρεμμύδι, σε επιθέματα, για **μωλωπισμούς, πληγές, έλκη, καψίματα**, και **συνθλίψεις μυών** καθώς και σε **αποστήματα** και «**καλόγηρους**», **σκασίματα** από κρύο, **κρεατοελιές, νευραλγικό πονόδοντο, βουητό στ' αφτιά**. (Φυσικά και η επίσημη Ιατρική δέχεται ότι το κρεμμύδι έχει **μαλακτικές ιδιότητες** και την ικανότητα να **διαλύει τα πρηξίματα**)

Από πολλούς θεωρείται **αντικαρκινικό** φάρμακο κι αυτό, όπως

αναφέρει ο γιατρός Χαβάκης βασιζεται στο ότι στην Τρανσυλβανία, όπου οι κάτοικοι διατρέφονται σε μεγάλη έκταση με Κρεμμύδια, ο **καρκίνος** είναι άγνωστος.

Ο Σοβιετικός καθηγητής N. Khzrchenso, διευθυντής του τμήματος της Φαρμακολογίας στο Ιατρικό Ινστιτούτο του Χάρκοβου ανακοίνωσε το 1972 τ' αποτελέσματα των ερευνών του πάνω στα Κρεμμύδια. Όπως ανέφερε, οι έρευνές του, που διάρκεσαν 10 χρόνια, απέδειξαν, ότι το Κρεμμύδι, εκτός από τις βιταμίνες Β και C και την αντιβιοτική του ικανότητα έχει ιδιότητες: *Πεπτικές, αντιαρτηριοσκληρωτικές, αντιχοληστερολικές, καρδιοτονωτικές (προφυλακτικές και θεραπευτικές), αντιυποτασικές.*

Ακόμη ο Σοβιετικός καθηγητής ανακοίνωσε ότι ο φρέσκος χυμός Κρεμμυδιού σκοτώνει το κορυνοβακτηρίδιο της **διφθερίτιδας** και της **φυματίωσης**, ενώ σε εξωτερική χρήση θεραπεύει κακοφομισμένες **πληγές** και μαζί με Γλυκερίνη χρησιμεύει για τη θεραπεία των **τριχομονάδων**.

Τέλος ο καθηγητής Khzrchenso, αφού συμβουλεύει το χυμό κρεμμυδιού για τις **γρίπες, συνάχια και πνευμονίες** προσθέτει «το Κρεμμύδι είναι σημαντικό για τη διατροφή, ιδιαίτερα των ηλικιωμένων ανθρώπων κι ακόμα ένα φθινό φάρμακο».

Το πόσο σημαντικό όμως «**παμφάρμακο**» είναι το Κρεμμύδι μπορούμε να το δούμε και από το πλήθος των «**οδηγιών χρήσης**» που βρήκαμε σε κάθε βιβλίο Λαϊκής Φαρμακευτικής, Βοτανολογίας, Λαϊκής Ιατρικής, Φαρμακογνωσίας και Βοτανοθεραπευτικής στην αγγλική, στη γαλλική, στη γερμανική και στην ιταλική, όπως και στην ελληνική γλώσσα.

Πώς χρησιμοποιείται:

Από τους πάμπολλους τρόπους θεραπευτικής χρήσης του Κρεμμυδιού ξεχωρίσαμε και περιγράφουμε εδώ τους πιο σημαντικούς. Και πρώτα όσους εφαρμόζονται **ΕΣΩΤΕΡΙΚΑ**:

Αν **μουλιάσουμε** από το βράδυ ως το πρωί (ή και περισσότερο) μερικά κρεμμύδια μέσα σε **παρθένο ελαιόλαδο**, το χρησιμοποιούμε σε ωμές ή βραστές σαλάτες και σε όλες τις σούπες (για όλες τις αρρώστιες που αναφέραμε πιο πάνω).

Αν δώσουμε **πράσινα φύλλα** κρεμμυδιού να τα μασήσει ένα μικρό

παιδί σε ηλικία **οδοντοφυΐας**, θά βγάλει τα δοντάκια του, γρήγορα και χωρίς πόνους.

Αν οι **διαβητικοί** τρώνε αρκετά φρέσκα κρεμμυδάκια κατεβαίνει ο δείκτης του ζαχάρου τους. Το ίδιο μπορούν να πετύχουν αν στίβουν ξερά Κρεμμύδια και πίνουν το πρωί, νηστικοί, μισό φλιτζανάκι.

Αν τριψουμε ένα κοπανισμένο Κρεμμύδι στη μύτη ενός **μεθυσομένου**, ξεμεθάει.

Αν όσοι εργάζονται πνευματικά τρώνε κάθε μέρα Κρεμμύδια, το Φώσφορο που περιέχουν τους κάνει πιο αποδοτικούς, τους βοηθάει να σκέπτονται, να συγκεντρώνονται και να θυμούνται καλύτερα.

Για τη **γρίπη**, μουλιάζουμε δυό κρεμμύδια, κομμένα σε φέτες, μέσα σε μισό λίτρο νερό. Από αυτό πίνουμε ένα ποτήρι ανάμεσα στα γεύματα και ένα πριν πλαγιάσουμε. Το ξαναφτιάχνουμε και πίνουμε συνέχεια μιά βδομάδα. Ή μπορούμε να τρώμε βραστά Κρεμμύδια (ανακουφίζουν και το **βήχα**).

Για τους **ρευματισμούς**, βράζουμε σε ένα λίτρο νερό τρία Κρεμμύδια με τις φλούδες τους, αλλά κομμένα στα 4, για 15 λεπτά. Τα σουρώνουμε και πίνουμε ένα ποτήρι το πρωί, νηστικοί και ένα ποτήρι το βράδυ, πριν κοιμηθούμε.

Για να κατεβάζουν πολύ γάλα οι **λεχώνες** πρέπει να τρώνε κάθε μέρα βρασμένα Κρεμμύδια. Και για τους **υστερόπουνους** της γέννας κοπανίζουμε Κρεμμύδια, τα περνάμε, χωρίς λάδι από το τηγάνι και ζεστά τα επιθέτουμε στην κοιλιά, κάτω από τον αφαλό.

Για την **ουρία**, βράζουμε κάθε μέρα ένα κιλό Κρεμμύδια σ' ένα λίτρο νερό, ώσπου να χυλώσουν, τότε ρίχνουμε και λάδι κι αυτή τη σούπα την τρώει ο άρρωστος, σε δυό δόσεις, πριν το φαγητό του, μεσημέρι-βράδυ. Λέγεται ότι σ' ένα μήνα φεύγει η ουρία, (αλλά αργότερα, κάθε τόσο πρέπει να επαναλαμβάνεται για να μη ξανάρθει...).

Για την **υδρωπικία** συμβουλεύουν αποκλειστική τροφή για μιά βδομάδα τρεις σούπες τη μέρα από γάλα μ' ένα τριμμένο κρεμμύδι. Στο τέλος της βδομάδας φαίνεται καθαρά η βελτίωση. Τα ούρα είναι άφθονα για 15 μέρες...

Για το **βήχα**, τον **βραχνιασμένο λαιμό**, τη **φαρυγγίτιδα** κ.ά.

είναι πολύ μαλακτικός ο χυμός ενός Κρεμμυδιού με λίγο μέλι. 3-4 κουταλάκια τη μέρα. Για το **συνάχι** θεωρείται αποτελεσματικό ένα σιρόπι από Κρεμμύδια. Το φτιάχνουμε κόβοντας τα Κρεμμύδια σε ροδέλες. Τ' απλώνουμε σ' ένα πιάτο, τα πασπαλίζουμε με ζάχαρη και τ' αφήνουμε να μουλιάσουν 24 ώρες. Από το σιρόπι που φτιάχνουμε έτσι πίνουμε 2 ως 5 κουτάλια της σούπας κάθε μέρα.

Για την **κακή πέψη** και τους **μετεωρισμούς** η κρεμμυδόσουπα κάνει θαύματα. Γι' αυτό καλό είναι να την τρώμε την επομένη ενός μεγάλου φαγοποτιού.

Για την **ανοιξιάτικη αποτοξίνωση** του σώματος βράζουμε δυο μεγάλα Κρεμμύδια, κομμένα σε φέτες, σε ένα λίτρο νερό, και το πίνουμε σε 3-4 διαδοχικές μέρες.

Για την ίδια δουλειά (και για **ανθελμινθικό**) βράζουμε 4-5 Κρεμμύδια σ' ένα λίτρο νερό. Το γλυκαίνουμε με μέλι και πίνουμε 3-4 φλιτζάνια τη μέρα.

Πολύτιμες είναι και οι λαϊκές φαρμακευτικές συνταγές για **ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ**, όπως αυτές:

Αν σας έχει **δαγκώσει σφήκα ή μέλισσα** βάλτε στο δαγκωμένο σημείο ένα Κρεμμύδι κομμένο κοντά στη ρίζα, αφού πρώτα βγάλετε το κεντρί μ' ένα τσιμπιδάκι.

Ο Γάλλος γιατρός Valnet συνιστά για **βοηθητική θεραπεία** κατά της **εγκεφαλικής συμφόρησης** και της **μηνιγγίτιδας**, το τρίψιμο ενός ωμού Κρεμμυδιού στα μηνίγγια και τύλιγμα των ποδιών μέσα σε δυο κιλά τριμμένα Κρεμμύδια (να μείνουν τυλιγμένα για 8-10 ώρες).

Για τις **κρεατοελιές**, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ένα **μίγμα** από ίσα μέρη **Κρεμμύδια**, **άργιλο** και **θαλασσινό αλάτι** και με το ζουμί που θα πάρουμε να τρίβουμε την κρεατοελιά πρωί και βράδυ.

Στα **αποστήματα**, «**καλόγηρους**», **αιμορροΐδες** κάνουμε **καταπλάσματα** με κομμένα Κρεμμύδια. (Ένα κρεμμύδι ψημένο στο φούρνο κάνει να μαραθούν τα αποστήματα, σπυριά ή φλεγμονές στα οποία θα το βάλουμε **κατάπλασμα** για λίγες ώρες).

Ο λιγότερο οδυνηρός τρόπος για ν' απαλλαγούμε από μια **παρω-
νυχίδα** είναι να την τυλίξουμε με μια φέτα από Κρεμμύδι κι από πάνω να δέσουμε μια πετσέτα, το βράδυ που θα κοιμη-

θούμε. Μια **κρίση νεύρων** μπορεί να σταματήσει αν κόψουμε στα δυο ένα Κρεμμύδι και κάνουμε δυνατές εισπνοές μ' αυτό. Ένα καλό **κατάπλασμα** που μπαίνει σε **αιμορροΐδες** (και σε **σπυριά** που πρέπει ν' ανοίξουν) γίνεται με βρασμένα Κρεμμύδια, πασπαλισμένα με ζάχαρη.

Για **κρυολογήματα** και **ραγάδες του δέρματος**, **κομπρέσες** με χυμό Κρεμμυδιού.

Για **ρευματισμούς** ήταν πάντα επιτυχημένοι οι **σινιπιοί** με ωμά Κρεμμύδια και Σκόρδο.

Για την **ολιγουρία** και το **κράτημα των ούρων** **καταπλάσματα** λίγο πιο κατω από την κοιλιά με ωμά Κρεμμύδια κομμένα και χτυπημένα.

Για τη **νευραλγία των δοντιών**, βάζουμε στην τρύπα του πονεμένου δοντιού λίγο μπαμπάκι ποτισμένο με κρεμμυδόζουμο.

Για **πληγές**, **έλκη**, **καψίματα** και **κοψίματα**, η λεπτή μεμβράνη που χωρίζει κάθε φύλλο Κρεμμυδιού, αποτελεί ένα καλό **αντισηπτικό επίδεσμο**. Τη βάζουμε πάνω στην πληγή και από πάνω δένουμε μια γάζα.

Αν τ' αφτιά σας υποφέρουν από **βόμβισμα** μπορείτε να τους βάλετε ένα μπαμπάκι ποτισμένο με κρεμμυδόζουμο. Υπάρχει και μια συνταγή για όσους **βαριακούνε** και γενικά για τους **κουφούς** (όχι βέβαια για τελείως κουφούς ούτε για όσους έχουν κάνει έγχειρηση στ' αφτιά): Ανακατώνουμε 30 γραμμάρια **χυμό Κρεμμυδιού** με 30 γραμμάρια **ούζου** και αφού ζεσταίνουμε το μείγμα ρίχνουμε 3-4 σταγόνες στο αφτί, 3 φορές τη μέρα (από τις οποίες μια την ώρα που ξαπλώνουμε για ύπνο).

Άλλες εφαρμογές:

Ένα Κρεμμύδι κομμένο στα δυο δίπλα στο κρεβάτι διώχνει τα **κουνούπα**.

Οι χωρικοί που κρεμάνε κρεμμύδια στα σπίτια τους δεν κινδυνεύουν από **μολυσματικές ασθένειες** γιατί τα μικρόβια κολλάνε στα κρεμμύδια (ειδικά στα κομμένα) και δεν πάνε στα άτομα που μένουν σ' αυτό το σπίτι.

Οι ταχυδακτυλουργοί που βάζουν στο στόμα τους αναμμένα κάρβουνα, κεριά ή φλόγες, κάνουν προηγούμενα **γαργάρες** με **ζουμί** από ξερά Κρεμμύδια για να μην καίγεται το στόμα τους,

όπως έλεγε ο Ξεν. Αναγνωστόπουλος στη λαϊκή φαρμακολογία του.

Αν ακουμπήσουμε στα πέλματα των ποδιών ενός **ασθματικού** ή ενός **καρδιακού** ένα Κρεμμύδι ψημμένο στο φούρνο, θα τους ανακουφίσουμε (παλιά λαϊκή συνταγή)

Η Ιατρική Σχολή του Σαλέρνο επαινούσε πολύ το χυμό του Κρεμμυδιού σαν φάρμακο για την **αλωπεκίαση**.

Το ζουμί του Κρεμμυδιού είναι γνωστό και σαν «**αόρατο μελάνι**». Βέβαια χρειαζόμαστε μια πέννα για το γράψιμο και δεν πουλάνε κοντυλοφόρους όλα τα βιβλιοπωλεία σήμερα. Αλλά αν γράψετε χρησιμοποιώντας κρεμμυδόζουμο αντί για μελάνι, το γράμμα σας μπορεί να διαβαστεί μόνο αν μπει κοντά σε φωτιά ή αν το σιδερώσετε. (το ίδιο γίνεται και με χυμό λεμονιού).

Για να ξαναδώσουμε λάμψη σε μια τσάντα ή σε μια ζώνη την τρίβουμε με Κρεμμύδι. Και μπορούμε να καθαρίσουμε τις **δαχτυλιές** από τις πόρτες και τα παράθυρα τρίβοντας με ένα Κρεμμύδι κομμένο στα δυο (το ίδιο κάνει και η *Πατάτα*). Για να καθαρίσουμε τις **ακαθαρσίες από τις μύγες** στα μπρούντζινα τις βρέχουμε με χυμό Κρεμμυδιού κι ύστερα από λίγο τις τρίβουμε με ένα ξεσκονόπανο. Μπορούμε επίσης να σκοτώσουμε τα **σαράκια του Ξύλου** αν τρίβουμε για 10-15 μέρες τα σημεία που έχουν προσβληθεί με μισό Κρεμμύδι.

Τα **νύχια που σπάζουν** εύκολα δυναμώνουν αν τα τρίβουμε με ωμό Κρεμμύδι κάθε μέρα. **Για να φεύγει η μυρωδιά από τα χέρια σας** (όχι μόνο στην περίπτωση αυτή, αλλά κάθε φορά που πιάνετε κρεμμύδια) τρίψτε τα με *αλατόνερο* και χυμό λεμονιού ή με νερό στο οποίο θα έχετε ρίξει λίγη *Αμμωνία* (2 κουτάλια της σούπας στο λίτρο).

Και τέλος, **για να μη βρωμάει το στόμα σας**, μετά την κρεμμυδοφαγία μπορείτε να μασήσετε λίγο *Μαϊντανό* ή λίγο *Σέλινο*, ή ένα *μήλο*, ή λίγα φρέσκα φύλλα *Δυόσμου* ή 2-3 «κουκιά» *Καφέ*.



Κριθάρι

Για ... αρσενικό παιδί και τόνωση της καρδιάς

Άλλα ονόματα: Δεν έχει (εκτός από το καθαρευουσιάνικο: Κριθή)

Επιστημονική ονομασία: *Hordeum vulgare / sativum*

Το Κριθάρι ήταν γνωστό για τρεις κύριες χρήσεις εδώ και 3500 τουλάχιστον, χρόνια. Σαν φαγητό, σαν ποτό και σαν... διαγνωστικό της εγκυμοσύνης.

Πραγματικά, όπως αναφέρουν οι αρχαίοι συγγραφείς ποιητές και γιατροί κι όπως έγραφε ένας πάπυρος της 15ης Αιγυπτιακής Δυναστείας, ο πάπυρος *Μπερόλ*, που βρίσκεται σε Μουσείο του Βερολίνου, (Σύμφωνα με περιγραφή του γιατρού Ι. Χαβάκη) 1350 χρόνια πρό Χριστού, χρησιμοποιούσαν τους κόκκους του Κριθαριού και του Σταριού για τη βιολογική διάγνωση της εγκυμοσύνης και του φύλου του παιδιού που θα γεννιόταν. Τους τοποθετούσαν σε πήλινο δοχείο και τους πότιζαν κάθε μέρα με τα ούρα της εγκύου. Αν φύτρωναν πρώτοι οι κόκκοι του Κριθαριού, το παιδί που θα γεννιότανε θα ήταν αρσενικό. Αν φύτρωναν πρώτοι οι κόκκοι του Σταριού θα ήταν θηλυκό. Κι αν δε φύτρωνε ούτε το Κριθάρι ούτε το Στάρι τότε η γυναίκα δεν θα ήταν έγκυος...

Ο έλεγχος της μεθόδου αυτής από τους βοτανολόγους Hoffman και Menger απέδειξε τη διεγερτική δράση των ούρων της εγκύου στους σπόρους αλλά δεν απέδειξε και το αλάθητο της μεθόδου.

Χρήσιμα μέρη: Ο καρπός

Πού το βρίσκουμε: Στα χωριά και στις μικρές πόλεις όλοι ξέρουν που να βρούν Κριθάρι. Στην Αθήνα ζητήστε στα καταστήματα τροφίμων των οδών Ευριπίδου και Σοφοκλέους. Πουλιέται επίσης σε μερικά καταστήματα υγιεινών τροφών.

Δραστικές ουσίες: Το Κριθάρι περιέχει άφθονο άμυλο, *Πρωτεΐνη*, *Γλουτένη*, *Κυτταρίνη*, ανόργανα άλατα και ένζυμα. Το φυτό του είναι πλούσιο σε βιταμίνες, κυρίως Β, και Ε. Οι φυτρωμένοι κόκκοι περιέχουν στα ριζίδια την πολύτιμη *Ορδενίνη*.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Η Ορδενίνη που υπάρχει στο μόλις φυτρωμένο Κριθάρι είναι ένα εξαιρετικά χρήσιμο αλκαλοειδές με δράση ανάλογη με της *Αδρεναλίνης*. Η σπουδαιότερη θεραπευτική ιδιότητα της είναι

η τόνωση της κυκλοφορίας του αίματος επειδή προκαλεί ελαφρά σύσπαση των αγγείων (Schauenberg-Paris)

Η Ορδενίνη του Κριθαριού είναι αποτελεσματική και στην αντιμετώπιση του **βρογχικού άσθματος**.

Η βύνη που βγαίνει από το Κριθάρι έχει **τονωτικές** και **διουρητικές** ιδιότητες.

Οι αρχαίοι Έλληνες γιατροί χρησιμοποιούσαν τις βλεννώδεις ουσίες του Κριθαριού για να θεραπεύσουν τον ερεθισμό του πεπτικού συστήματος.

Το αφέψημα Κριθαριού θεωρείται άριστο **διουρητικό** κι ανακουφίζει από την **καταρροή** του αναπνευστικού συστήματος.

Το κριθαρόνερο χρησιμοποιείται για ν' αραιώνεται το αγελαδινό γάλα που δίνεται στα μικρά, για να μην πήζει στο στομάχι. Επίσης σε **διάρροια** και σε **άφθες** του στόματος.

Ακόμη το κριθαρόνερο κάνει καλό στο **συνάχι**, στα **βρογχικά**, στην **υδρωπικία**, στη **φαρυγγίτιδα**, στην **ιλαρά** και ρίχνει τον **πυρετό**.

Η βύνη βοηθάει τη **χώνευση** των αμυλούχων τροφών.

Πώς χρησιμοποιείται:

Για να φυτρώσει το Κριθάρι και να το φάμε μόλις φυτρωμένο, μουσκεύουμε μια χούφτα σπόρους σε μια κούπα νερό για 12 ώρες και μετά τους βάζουμε σε ένα σουρωτήρι και τους καταβρέχουμε 2-3 φορές την ημέρα. Σε τρεις - τέσσερις μέρες πετάνε ρίζες και τότε είναι η κατάλληλη στιγμή για να τους φάμε. (Φυσικά, πρέπει να τους καθαρίζουμε από το άγανο, δηλαδή τις σκληρές φλούδες των κόκκων).

Το αφέψημα ή κριθαρόνερο γίνεται αν βράσουμε μια χούφτα Κριθάρι σε ένα λίτρο νερό, μέχρι να σκάσουν οι σπόροι ή αλλιώς βράζουμε 1 μέρος Κριθαριού σε 10 μέρη νερό για 20 λεπτά. Πίνεται χλιαρό, τρεις φορές τη μέρα από ένα φλιτζάνι. Ξινίζει όμως εύκολα και δεν πρέπει να φυλάγεται δεύτερη μέρα.

Άλλες εφαρμογές: Παλιά με ένα κόκκο Κριθαριού γιάτρειαν το κριθαράκι των ματιών. (Εσκίζαν το σπυρί κι έβγαине το πύον). Στην αρχαία Ελλάδα εκτός από το *πληγούρι*, το *κουρκοῦτι* και το *ψωμί* έφτιαχναν από Κριθάρι και ένα ποτό που επειδή ήταν δροσιστικό έπιναν πολύ και μεθού-

σαν. Το ποτό αυτό ονομαζόταν *Μέθυ* ή *βρήτο* ή ... *Ζύθος*. (Μόνο που σήμερα το Κριθάρι παίζει πιά πολύ μικρότερο ρόλο στην παραγωγή της μπύρας, τουλάχιστον για τις ποιότητες που κυκλοφορούν στην Ελλάδα). Από Κριθάρι καβουρντισμένο γίνεται κι ένα ελαφρό υποκατάστατο του καφέ.

Κρόκος

Για τους πονοκέφαλους της Κλιμακτηρίου

Άλλα ονόματα: Σαφράν, Σαφράνι, Σαφράνα, Κρόκος ο εδώδιμος, Ζαφορά, Μαμελούκος

Επιστημονική ονομασία: *Crocus sativus*

Ο Κρόκος είναι ένα είδος κρίνου, που περιέχει μια χρωστική ουσία τόσο δυνατή, ώστε ένα γραμμάριό της αρκεί για να κιτρινίσει 100 κιλά νερό. Άλλωστε το κιτρινο χρώμα του που έχει χρησιμοποιηθεί σε *βυζαντινές αγιογραφίες* παραμένει ανεξίτηλο. Γι' αυτή την ιδιότητα μερικοί τον έχουν χρησιμοποιήσει για να φανεί ότι, τάχα, υποφέρουν από... ίκτερο.

Ο Κρόκος δεν έχει πολλές φαρμακευτικές ιδιότητες και είναι πολύ ακριβός. Επί πλέον, μπορεί να γίνει *τοξικός*, να προκαλέσει βίαιες αιμορραγίες ακόμη και να γίνει θανατηφόρος (όλα αυτά αν οι δόσεις ξεπεράσουν τις κανονικές).

Χρησιμοποιείται κυρίως για το χρωματισμό τροφίμων και για διορθωτικό της γεύσης, ιδιαίτερα, στη μακαρονοποιία, την τυροκομία, τη ζαχαροπλαστική, την ποτοποιία και τη Φαρμακευτική (πολλά κιτρινα τυριά και βούτυρα, όπως και πολλά μακαρόνια χρωσάνε το χρώμα τους στον Κρόκο κι όχι στο γάλα ή τ' αυγά όπως θέλουν να μας κάνουν να νομίζουμε). Ωστόσο οι έστω και λίγες θεραπευτικές ιδιότητές του είναι σημαντικές. Το ίδιο φυτό μετέχει στην παρασκευή του σύνθετου μπαχαρικού, που κυκλοφορεί με το όνομα *Κάρρυ* και δίνει πικάντικη γεύση στα φαγητά.

Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα και οι ρίζες του, αλλά περισσότερο τα αποξηραμένα κόκκινα στίγματα του άνθους. (Δείτε την εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 32).

Πού τον βρίσκουμε: Φυτρώνει άγριος στον Υμηττο, σε πολλά νησιά των Κυκλάδων και στην Κρήτη και καλλιεργείται συστηματικά σε ορισμέ-

νες περιοχές στη Μακεδονία, στην Ήπειρο και στη Θράκη (περισσότερο) στο νομό Κοζάνης), αλλά οι μεγαλύτερες ποσότητες εξαγονται κι αφού κατεργαστούν εισάγονται και εδώ σαν... ξένο προϊόν. Η ευκολότερη λύση είναι να αγοράσουμε, όποτε τον χρειαστούμε, από τα ειδικευμένα σε βότανα φαρμακεία και από τους βοτανοπωλητές που θα βρείτε στον σχετικό πίνακα των τελευταίων σελίδων.

Δραστικές ουσίες: Τα στίγματα των λουλουδιών, όταν ξεραθούν περιέχουν την *πικροκρακίνη*, που σχηματίζει τη *Ζαφρανάλη* και την *Κροκίνη* (μια δυνατή φυσική χρωστική ουσία)

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Εμμηναγωγικό, σε μικρές δόσεις σαν καρύκευμα

Εκτριωτικό

Διουρητικό

Σπασμολυτικό

Ορεκτικό, τονωτικό και ευστόμαχο (ανοίγει την **όρεξη** και διευκολύνει τη **χώνεψη**, όταν βράσουμε ή μουσκέψουμε 30-40 γραμμάρια σε ένα λίτρο νερό)

*Σταματάει τους πόνους της κοιλιάς και τους **κολικούς** πόνους των νεφρών* (γιατρός Α. Σπυρού)

Το *αφέψημά* του χρησιμοποιείται για τη θεραπεία **βρογχικών** και **πνευμονικών παθήσεων**

Η *Ομοιοπαθητική Ιατρική* χρησιμοποιεί τον Κρόκο σε πολλές περιπτώσεις. Οι κυριότερες είναι: Σε **ξαφνικές** και ακραίες **αλλαγές στα συναισθήματα** (όταν ένα άτομο, ξαφνικά, μεταπέφτει από τη μεγαλύτερη χαρά στην πιο βαθιά απελπισία). Σε **πονοκέφαλους της κλιμακτηρίου**. Σε **ρινορραγίες** παιδιών που αναπτύσσονται πολύ γρήγορα (τις επίμονες ρινορραγίες με μαύρο αίμα, που κάθε σταγόνα του περιέχει μια ίνα και συνοδεύεται από κρύο ιδρώτα κι επιθυμία να του κάνουν αέρα). Όταν **τσούζουν τα μάτια** σαν να τα φυσάει κρύος αέρας κι ανακουφίζονται μόνο όταν κλείνουν σφιχτά τα βλέφαρα. Σε **δυσμηνόρροια** με έμμηνα μαύρα, επίμονα, με πηγμάτα. Σε **σπασμωδικές συσπάσεις, τικ** και τινάγματα μυών (Dr. H. C. Allen). Στις περιπτώσεις αυτές οι ομοιοπαθητικοί γιατροί δίνουν ειδικές συνταγές, που εκτελούνται σε ομοιοπαθητικά φαρμακεία (σ.χ. του Νικολάου και της Ασημ. Τζιβανίδη)

Πώς χρησιμοποιείται:

Εκτός από *αφέψημα* (επειδή είναι δύσκολο να βρούμε φύλλα και ρίζες) μπορούμε να εφαρμόσουμε την εξής συνταγή: Βράζουμε 10 γραμμάρια *στιγμάτων* σε ένα λίτρο νερό ώσπου να μείνει το μισό. Το σουρώνουμε προσθέτουμε λίγη ζάχαρη και το ξαναβράζουμε για 15 λεπτά. Πίνουμε 2-3 κουταλάκια τη μέρα.

Για το **στομάχι** βράζουμε 30 γραμμάρια σ' ένα λίτρο νερό. Σαν *έγχυμα*, βάζουμε 20 γραμμάρια σ' ένα λίτρο ζεστό νερό για 10 λεπτά.

Άλλες εφαρμογές: Πριν διαδοθεί η χρήση των συνθετικών χρωμάτων ο Κρόκος χρησιμοποιήθηκε πολύ για να χρωματίζει και να νοστιμίζει διάφορα τρόφιμα. Και τώρα χρησιμοποιείται για την ίδια δουλειά, αλλά λιγότερο. Στα παλιότερα χρόνια οι Κρητικοπούλες έβαφαν τα μαλλιά τους με Ζαφορά (Κρόκο), που τα κρατούσε κατασραωμένα και κολλητά (Χορτάζη).

Κυδωνιά

Οι σπόροι της «όπλο» των τραγουδιστών των ψαλτών και των ρητόρων

Άλλα ονόματα: Τσιντόνια, Μηλοκυδωνιά.

Επιστημονικές ονομασίες: *Pyrus cydonia*, *Cydonia vulgaris*.

Ποιος μπορεί να φανταστεί σήμερα ότι από τα κουκούτσια των κυδωνιών έφτιαχναν παλιότερα ένα είδος *μυριγκαντίνης* για να γυαλίζουν τα μαλλιά ή ένα παρασκεύασμα για να κρατούν τσιγκελωτά τα μουστάκια και τα μαλλιά στους κροτάφους;

Και ποιος ήξερε ότι οι *γαργάρες* με κυδωνόσπορο είναι το μυστικό όπλο τραγουδιστών, ψαλτών και ρητόρων;

Οι αρχαίοι Έλληνες θεωρούσαν τον καρπό της Κυδωνιάς *έμβλημα της ευτυχίας* και τον είχαν αφιερώσει στην Αφροδίτη. Οι παλιές Φαρμακολογίες που διδάσκονταν στους γιατρούς περιέγραφαν διάφορες θεραπευτικές χρήσεις των κουκούτσιών του Κυδωνιού. Η Λαϊκή Θεραπευτική έχει χρησιμοποιήσει με πάμπολλους τρόπους τις στυπτικές και

μαλακτικές ιδιότητες του καρπού, των κουκουτσιών και των φύλλων του Κυδωνιού.

Χρήσιμα μέρη: Οι καρποί (τα Κυδώνια), τα κουκούτσια τους και τα φύλλα του δέντρου. (Αν θέλουμε να φυλάξουμε Κυδώνια για καιρό χωρίς να σαπίσουν, πρέπει να τα δέσουμε από τους μίσχους και να τα κρεμάσουμε σε ξηρό μέρος). Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 21.

Πού τη βρίσκουμε: Ευδοκίμει σ' όλες τις μεσογειακές και τις αραβικές χώρες και την Ασία. Καλλιεργείται όμως και σε άλλες θερμές περιοχές. Ανθίζει τον Απρίλιο και Μάιο. Επειδή δεν είναι άγριο δέντρο, όταν βρούμε μια Κυδωνιά πριν κόψουμε φύλλα ή καρπούς καλό είναι να ζητήσουμε την άδεια από τον ιδιοκτήτη... Αν έχετε κήπο αξίζει να φυτέψετε μια Κυδωνιά. Αν όχι μπορείτε ν' αγοράσετε φύλλα και σπόρους, όπου πουλάνε βότανα.

Δραστικές ουσίες: Τα *Κυδώνια* περιέχουν άφθονη *Πηκτίνη* και *Ταννίνη*, αζωτούχες ουσίες, διάφορα άλατα, *Μηλικό Οξύ* καθώς και υδατάνθρακες, ζάχαρα κ.ά. Τα *κουκούτσια* τους περιέχουν «*Κυδωνίνη*» και άλλες βλέννες, όπως η *Αραβινόζη* και η *ξυλόζη*. Τα φύλλα του δέντρου περιέχουν *Κυανυδρικό γλυκοζίτη*.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Παλιά έδιναν *ζουμί* από βρασμένα *κουκούτσια* Κυδωνιού στα παιδιά που είχαν **διάρροια**, **δυσεντερία**, ή **εμετούς** (Εβραζαν ένα Κυδώνι ή τόψηναν στα κάρβουνα, τóστιβαν και έδιναν στον άρρωστο από δυό κουτάλια, δυό φορές τη μέρα). Το ίδιο αποτελεσματικό είναι το *σιρόπι* των ψητών Κυδωνιών (χωρίς πρόσθετη ζάχαρη).

Στην Κρήτη χρησιμοποιούν το *αφέψημα* από *κουκούτσια* Κυδωνιών σαν φάρμακο για το **βήχα**, *μαλακτικό* και *αποχρεμπτικό*. Όπως λέει ο γιατρός Ι. Χαβάκης, τα βράζουν μαζί με ξεράσυκα. (25 γραμμάρια *κουκούτσια* σ' ένα ποτήρι νερό).

Το ίδιο *αφέψημα* *θεωρείται* κατάλληλο και για τον **πονοκέφαλο** (από ένα φλιτζάνι του καφέ 2-3 φορές τη μέρα).

Το Κυδώνι θεωρείται **αφροδισιακό** για τις γυναίκες. (Έχει χρησιμοποιηθεί επίσης *κυδωνόκρασο* σε πλύσεις του κόλπου, για να καταπολεμηθεί η *χαλαρότητα*).

Όσοι υποφέρουν από **αϋπνία** μπορούν να πίνουν ένα φλιτζάνι του τσαγιού, κρύο, *αφέψημα* το βράδυ πριν κοιμηθούν από

βρασμένα φύλλα Κυδωνιάς, χλωρά ή ξερά.

Το *σιρόπι* του ψητού Κυδωνιού είναι *στυπτικό* και *μαλακώνει* τον **πονόλαιμο** και το **βράχνιασμα**.

Η *βλέννα των κουκουτσιών* βοηθάει στη θεραπεία των **χιονιστρών** (με *επιλείψεις*) και το *αφέψημα των κουκουτσιών* είναι *ευεργετικό* όταν πλένουμε μ' αυτό τις **ραγάδες** του δέρματος και τα **εγκαύματα**.

Η Φαρμακολογία του Σπ. Δοντά ^(Β' τόμος, σελ. 9) συνιστούσε διάλυση ενός μέρους (κοπανισμένων) σπερμάτων Κυδωνιού σε 50 μέρη νερού ή τριανταφυλλόνηρου για *πλύσεις των ερεθισμένων ματιών* και για *γαργάρες*, σε περιπτώσεις ερεθισμών του στόματος και του λαιμού, **φαρυγγίτιδες** κ.λπ. (οι *γαργάρες* αυτές είναι το μυστικό όπλο πολλών επαγγελματιών τραγουδιστών, ψαλτών και ρητόρων...).

Η παλιά Φαρμακολογία Ν. Κωστή περιγράφει ένα «*γλίσχρομα*» που γίνεται άμα βάλουμε *σπόρους* Κυδωνιού σε *αποσταγμένο νερό* και τ' αναταράζουμε τακτικά. Αυτό χρησιμεύει σαν *κολλύριο* και σαν *μαλακτικό* του δέρματος.

Το *έγχυμα* από *σπόρους* που έχουν μείνει για 3 μέχρι 6 ώρες σε κρύο νερό είναι φάρμακο για τον **βήχα**, τη **δυσκοιλιότητα**, τις **εντερίτιδες** και άλλες ανωμαλίες των εντέρων.

Το ίδιο *έγχυμα* όπως και το *αφέψημα* των *κουκουτσιών* χρησιμοποιείται (**ΕΞΩΤΕΡΙΚΑ**) σε **ραγάδες**, **μικροεγκαύματα** και ξέπλυμα των **ματιών** που υποφέρουν.

Έγχυμα φύλλων Κυδωνιάς (5 μέρη σε 100 γραμμάρια αποστειρωμένου νερού) χρησιμοποιείται σαν *καταπραυντικό* σε **νευρασθένεια**, **αϋπνία**, **νευρική ταχυπαλμία**, σέ **επίμονο βήχα**, **κοκίτη**, και σαν *αντιπυρετικό*.

Η Λαϊκή Θεραπευτική χρησιμοποιεί *καταπλάσματα* ψητού Κυδωνιού για τους πόνους των **αιμορροϊδων**.

Παρενέργειες: Οι σπόροι δεν πρέπει ποτέ να τρώγονται γιατί μπορεί να προκαλέσουν **δηλητηρίαση** (Edmund Launert).

Άλλες εφαρμογές:

Από τα Κυδώνια παράγονται ακόμη: κρασί (*κυδωνίτης οίνος*), *λικέρ* (*κυδωνόνηρο*), *αιθέριο λάδι*, *ζελές*, *κυδωνόπαστο*, *πελτές*, *κομπόστα*, *τριφτό* και *γλυκό κουταλιού*. Ευστόμαχο είναι και το

ψητό στο φούρνο Κυδώνι.

Το *κυδωνόκρασο* γίνεται όταν βάλουμε Κυδώνια, κομμένα σε μικρά κομμάτια, μέσα σε καλό άσπρο κρασί (φτιαγμένο χωρίς φάρμακα). Συνηθίζεται σαν *τουωτικό* στην Περσία, τον Καύκασο και την Ουκρανία. Το *λικέρ* που γίνεται με κομμάτια Κυδωνιού, ζάχαρη και οινόπνευμα, σε ίσια μέρη, θεωρείται καλό κατά της **δυσπεψίας** και της **ξινίλας του στομαχιού**.

Κύμινο

Τονώνει την καρδιά και το στομάχι

Άλλα ονόματα: δεν έχει.

Επιστημονική ονομασία: Cuminum cyminum.

Ήταν τόσο γνωστό από τ' αρχαία χρόνια ώστε αναφέρεται και στην Παλαιά Διαθήκη. Όπως και μερικά άλλα μπαχαρικά, έχει ευεργετικά αποτελέσματα στο στομάχι, ανοίγοντας την όρεξη και βοηθώντας την πέψη (στην ίδια κατηγορία ενώ **δεν** ανήκει το *Πιπέρι*, ανήκει όμως η *γλυκιά Πιπεριά*). Έχει επίσης πολλές άλλες ενδιαφέρουσες φαρμακευτικές ιδιότητες.

Χρήσιμα μέρη: Οι ξεραμένοι ώριμοι σπόροι του. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 32).

Πού το βρίσκουμε: Ευδοκίμει στην Ευρώπη, την Ασία και την Αμερική σε ορεινά λιβάδια και βοσκοτόπους. Μπορούμε ν' αγοράσουμε σπόρους στα καταστήματα μπαχαρικών και σε πολλούς βοτανοπωλητές.

Δραστικές ουσίες: Το πτητικό, άχρωμο μέχρι ανοιχτοκιτρινο αιθέριο λάδι του και η *Κυμινόλη* που περιέχει.

Ιδιότητες -Ενδείξεις:

Ήπιο *αντιφυσητικό*. Για τα αέρια του στομαχιού (**αεροφαγία, μετεωρισμός**). Ένα ως δύο γραμμάρια αιθέριου λαδιού σε λίγο νερό διαλύουν τα αέρια των εντέρων.

Καρδιοτουωτικό πολύτιμο σε **ταχυπαλμίες**. Βράζουμε 5 γραμμάρια σπόρους σ' ένα ποτήρι νερό ώσπου να μείνει σχεδόν μισό κι όταν κρυώσει το πίνει ο άρρωστος σε δυο δόσεις (μεσημέρι-

βράδυ) μετά το φαγητό. **ΠΡΟΣΟΧΗ** όμως, δεν επιτρέπεται το ρόφημα αυτό να πίνεται περισσότερο από 3-4 μέρες συνέχεια γιατί θα φέρει ζαλάδες. Πρέπει να διακόπτεται η χρήση για μια βδομάδα.

Στην **ορχιτίδα** χρησιμοποιείται *κατάπλασμα* από *πολλά σπόρων*, *Διουρητικό*.

Εμμηναγωγό. Διευκολύνει τα έμμηνα νάρθουν.

Κατά της **κώφωσης** και της **βαρηκοΐας** γίνονται *πλύσεις* με έγχυμα Κύμινο (2-5 γραμμάρια σπόρων σε ένα λίτρο νερό).

Ευστόμαχο. Έχει ευεργετικά αποτελέσματα στην **ανορεξία** και στη **δυσπεψία**. Και το σπουδαιότερο ηρεμεί το στομάχι μετά από χάπια ναυτίας που ίσως ήπιαμε καθώς και από **γαστρικούς σπασμούς**.

Σπασμολυτικό. Το *αφέψημά* του ανακουφίζει από **κολικούς** (και τα μωρά).

Αποχρεμπτικό.

Αυξάνει την *έκκριση γάλακτος* στις μητέρες που θηλάζουν.

Η λαϊκή θεραπευτική χρησιμοποιεί το Κύμινο στις **χιονίστρες** που έχουν ανοίξει. (Κοπανάνε σπόρους, πασπαλίζουν μ' αυτούς φέτες από Νεράντζι, τις ψήνουν στα κάρβουνα και τις βάζουν επάνω στις χιονίστρες).

Πώς χρησιμοποιείται: Εκτός από τις χρήσεις που περιγράψουμε πιο πάνω μπορούμε να μασάμε σπόρους ή να τους ετοιμάσουμε με τους ακόλουθους τρόπους:

Σαν *έγχυμα*. Ένα κουταλάκι σπόρους σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό, παραμένει 10 λεπτά και το πίνουμε μετά από κάθε γεύμα. Όταν χρειάζεται *δυνατή δόση* βάζουμε τρία κουταλάκια αλεσμένους σπόρους σε ένα φλιτζάνι νερό.

Σαν *αφέψημα*. Ένα κουταλάκι σπόρους σε μισό φλιτζάνι νερό. Βράζουμε για λίγο. Τ' αφήνουμε 10 λεπτά μακριά από τη φωτιά (σκεπασμένο το μπρίκι). Σουρώνουμε και πίνουμε ένα με ενάμισι φλιτζάνι τη μέρα.

Σε *σκόνη*. Παίρνουμε ένα τέταρτο μέχρι μισό κουταλάκι του γλυκού με λίγο νερό, 2-3 φορές τη μέρα.

Όταν μασάμε τους σπόρους, είναι γενικό *τουωτικό* του πεπτικού συστήματος και του συκωτιού. Ανακουφίζει από τα αέρια.

Μπορούμε να προσθέτουμε τα φύλλα του στις σαλάτες (αν φυτέψουμε Κύμινο σε γλάστρα).

Άλλες εφαρμογές: Το αιθέριο λάδι του Κύμινου χρησιμοποιείται σαν άρωμα για ποτά, παγωτά, γλυκά, τσίχλες και προϊόντα αρτοποιίας. Οι σπόροι του χρησιμοποιούνται σαν μπαχαρικά στην αρτοποιία. Ένα ούζο με καταπληκτική γεύση γίνεται αν βάλουμε 40 γραμμάρια σπόρους Κύμινου και 200 γραμμάρια ζάχαρη σε ένα λίτρο οινόπνευμα 45 βαθμών να μουσκέψουν για 10 μέρες και να το σουρώσουμε. Ένα ποτηράκι του λικέρ απ' αυτό (για όσους πίνουν οίνοπνευματώδη) μετά το γεύμα, είναι **χωνευτικό** (J. Valnet).

Κυπαρίσσι

Σταματάει την τριχόπτωση,
διώχνει τις μύγες και τα κουνούπια

Άλλα ονόματα: Δεν έχει.

Επιστημονική ονομασία: Cupressus sempervirens.

Ο Κυπάρισσος ήταν (λέει η μυθολογία) ένας νέος από τη Τζιά, που όταν πέθανε, θλιμμένος γιατί χωρίς να το θέλει σκότωσε το αγαπημένο του ελάφι, παρακάλεσε τον Απόλλωνα να διατηρήσει αθάνατη την ανάμνηση της λύπης του, κι εκείνος τον άκουσε και τον μεταμόρφωσε σε δέντρο... Αυτή είναι μία ενδιαφέρουσα εξήγηση γιατί φυτεύουμε τα Κυπαρίσσια στα νεκροταφεία. Στο κεφάλαιο αυτό όμως θα βρείτε και μερικές άλλες ενδιαφέρουσες εξηγήσεις: Όπως το γιατί μερικοί πλένουν τα μαλλιά τους με νερό από **κυπαρισσόμηλα** ή γιατί άλλοι κρεμούν κλαδιά Κυπαρισσιού έξω από την πόρτα τους...

Χρήσιμα μέρη: Τα κουκουνάκια (κυπαρισσόμηλα), τα φύλλα, τα μικρά κλωνάρια και το αιθέριο λάδι που παίρνεται με απόσταξη των κυπαρισσόμηλων. (Έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 18).

Πού τα βρίσκουμε: Κυπαρίσσια υπάρχουν παντού. Μπορούμε να μαζέψουμε κλαράκια και φύλλα όλες τις εποχές του χρόνου. Αλλά τα κυπαρισσόμηλα πρέπει να κόβονται όσο είναι πράσινα. Αν θελήσουμε να αγοράσουμε, τα έχουν πολλοί βοτανοπωλητές.

Αιθέριο λάδι και βάμμα θα μπορείτε, φαντάζομαι, να βρείτε σούντομα στα φαρμακεία, γιατί όταν δουν να υπάρχει ζήτηση θα τα φέρνουν πολλοί...

Δραστικές ουσίες: Ταννίνες ανάλογα με τη φλούδα, ένα αιθέριο λάδι: *D-Πινίνη, D-Καμπίνη, D-Συλβεστρίνη, Κυμίνη*. Μία κετόνη, *Σαμπινύλη, Οινόπνευμα, Βαλεριανικό οξύ, Ρητίνη* και Καμφορά του Κυπαρισσιού.

Ιδιότητες - Ενδείξεις και τρόποι χρήσης:

Το τσάι των κυπαρισσόμηλων σταματάει την **τριχόπτωση** και **σκουραίνει το χρώμα των μαλλιών**. (Το χρησιμοποιούμε στο λούσιμο, μαζί με ξίδι).

Με **ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ** είναι **στυπτικό**. Ιδιαίτερα χρήσιμο για τους **φυματικούς** (30-60 σταγόνες βάμμα Κυπαρισσιού πριν το φαγητό, δυο φορές τη μέρα).

Αγγειοπλαστικό και τονωτικό των φλεβών (Ο Leclerc το βρίσκει ανώτερο από το Χαμομήλι). Πολύτιμο για **αιμορροΐδες** και **κισσούς** (30-60 σταγόνες βάμμα Κυπαρισσιού πριν από τα δυο κύρια γεύματα της μέρας).

Αντισπασμωδικό (σε **κοκίτη** και **σπασμωδικό βήχα** στάζουμε λίγες σταγόνες **αιθέριο λάδι** Κυπαρισσιού, 4-5 φορές τη μέρα, στη μαξιλαροθήκη).

Ισορροπεί το νευρικό σύστημα.

Τα κυπαρισσόμηλα, καβουρντισμένα σαν καφές, είναι **αντιδιαρροϊκά**.

Αντιρρευματικό

Εφιδρωτικό (σε **γρίπη**). Βράζουμε ξύλο ή κλαρί Κυπαρισσιού και πίνουμε.

Διουρητικό (με ζουμί βρασμένου φύλλου ή κλαριού).

Μία από τις σημαντικότερες χρήσεις του γίνεται σε γυναικολογικές ανωμαλίες (**δυσμηνόρροια, μητρορραγία**) και στην **εμμηνόπαυση** (χρειάζονται 30-60 σταγόνες **βάμμα** Κυπαρισσιού πριν το φαγητό).

Και με **ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ** είναι **αποσμητικό** (όταν ιδρώνουν και μυρίζουν άσχημα τα πόδια, τα πλένουμε με έγχυμα κυπαρισσόμηλων - 25 γραμμάρια για κάθε λίτρο νερού).

Πλύσεις με έγχυμα κυπαρισσόμηλων ανακουφίζουν τις **αιμορροΐδες**. Για θεραπευτική αγωγή χρειάζονται κάθε μέρα 30-60

σταγόνες βάμμα Κυπαρισσιού, πριν από τα δυο κύρια γεύματα (Lectera).

Άλλες εφαρμογές:

Βράζουμε μια χούφτα πριονίδια από κυπαρισσόξυλο σε ένα λίτρο νερού. Αν πλύνουμε με το νερό αυτό το πρόσωπό μας, θα καθαρίσει βαθιά, θα γίνει πιο τρυφερό και θα λάμψει. Ωραία αποτελέσματα έχει το νερό αυτό και στο λούσιμο.

Αν ρίξουμε στο νερό του μπάνιου μια κατσαρόλα νερό στο οποίο έχουμε βράσει μερικά κυπαρισσόμηλα, θα νιώσουμε ευεξία.

Σε πολλά χωριάτικα σπίτια θα δείτε να κρέμονται από τις στέγες κλωνιά Κυπαρισσιών, για να διώχνουν τις μύγες και τα κουνούπια.

Το αιθέριο λάδι βγαίνει με απόσταξη, αλλά μπορούμε να φτιάξουμε «κυπαρισσόλαδο» με την εξής απλή μέθοδο, που περιγράφει ο γιατρός Ι. Χαβάκης: Σ' ένα μπουκάλι με φαρδύ στόμιο (ή γυάλινο βάζο που κλείνει καλά) βάζουμε φύλλα, τρυφερά βλαστάρια και τεμαχισμένα κυπαρισσόμηλα σε ελαιόλαδο και τ' αφήνουμε 20 μέρες στον ήλιο. Ύστερα μπορούμε να το χρησιμοποιούμε σε επαλείψεις ως φάρμακο αντισπασμωδικό και αντιρρευματικό.

Λάπαθα

Καταπολεμούν την αναιμία

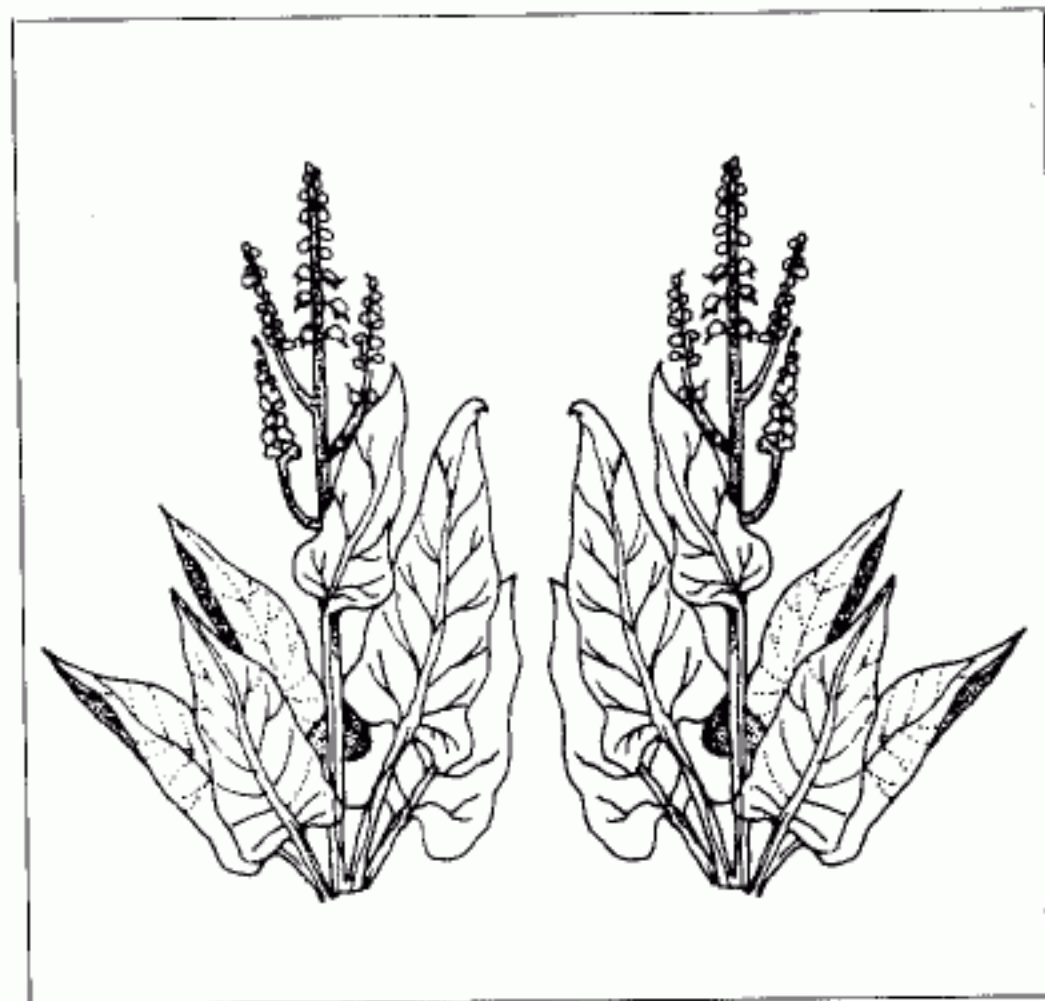
Άλλα ονόματα: Αγριολάπαθα. Σιδηρολάπαθα. Νερολάπαθα. Λάπαθα. Λάμπαθα. Ρούμεξ (κοινό και σγουρό).

Επιστημονική ονομασία: Rumex.

Οι ρίζες των Λάπαθων, αυτών των κοινών χόρτων που φυτρώνουν μόνα τους παντού, σ' όλη την Ελλάδα και όλες τις εποχές, έχουν την ικανότητα ν' απορροφούν τον Σίδηρο από το χώμα.

Ο John Evelyn έγραψε το 1720: «Τα Λάπαθα ανοίγουν την όρεξη, δροσίζουν το σικώτι, δυναμώνουν την καρδιά, είναι αντισκορβουτικά». Οι γιατροί του 16ου και του 17ου αιώνα θεωρούσαν τα Λάπαθα θαυματουργά για περιπτώσεις μόλυνσης, πυρετού, σκορβούτου και δηλητηρίασης.

Ο Culpeper λέει ότι τα Λάπαθα «κάνουν καλό σ' όλες τις αρρώστιες που προκαλούν πυρετό, σε αδυναμία, ξεδιψάνε, προφυλάνε από τη



σήμη του αίματος, σκοτώνουν τα σκουλήκια στον οργανισμό, είναι καρδιοστονωτικά. Κι ολόκληρο το φυτό είναι ισχυρό αντίδοτο στο δηλητήριο του σκορπιού» (M. Grieva).

Χρήσιμα μέρη: Ολόκληρο το φυτό, τα φύλλα και οι ρίζες. Καλύτερα είναι τα φυτά που μαζεύονται Αύγουστο-Σεπτέμβριο. Τα ξεραίνουμε στον ήλιο και τα φυλάμε σε γυάλινο βάζο, ολόκληρα ή κομμένα σε κομμάτια. (Έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 13).

Πού τα βρίσκουμε: Σ' όλες τις εξοχές και ιδιαίτερα σε μέρη που δεν καλλιεργούνται (και δεν έχουν χρησιμοποιηθεί ζιζανιοκτόνα). Για να τα ξεχωρίσετε, κοιτάξτε την έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 13. Αν θελήσετε ν' αγοράσετε ρίζες, έχουν αρκετοί βοτανοπωλητές.

Δραστικές ουσίες: Οι ρίζες των Λάπαθων περιέχουν Θείο, Ρητίνη, Ρουμκίνη, διάφορα άλατα, Λαπαθικό οξύ, Φωσφορικούς συνδυασμούς.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Οι ρίζες των Λάπαθων είναι τονωτικές. Ανοίγουν την όρεξη. Καταπολεμούν την **αναιμία** (υψώνουν το δείκτη της Αιμοσφαιρίνης), **καθαρίζουν το αίμα**.

Ολόκληρο το φυτό είναι **καθαρτικό**, αλλά χρησιμοποιείται και σε **διάρροιες** και **δυσεντερίες**.

Χρησιμοποιείται στο **διαβήτη**, στην **ηπατίτιδα**, στον **ίκτερο** και στις **νεφροπάθειες**.

Στη **φυματίωση** και στη **χλώρωση**.

Στις **αιμορροΐδες**.

Σε χρόνιους **ρευματισμούς**.

Και σε **δερματίτιδες** (έρπης ζωστήρας, λειχήνες, έκζεμα, **ψώρα**).

Είναι **διουρητικό**, καθαρίζει τον οργανισμό. Κατεβάζει τον **πυρετό**.

Ο Mességué συνιστά τα Λάπαθα για όλες τις ανωμαλίες του ουροποιητικού και του πεπτικού συστήματος και για τα **έλκη του στόματος**.

Με **ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ** στη **λευκόρροια** και στα **άτονα έλκη**. Παλιότερα έχει χρησιμοποιηθεί με μεγάλη επιτυχία και κατά του **σκορβούτου**, καθώς και κατά των **δηλητηριάσεων**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Ως **αφέψημα**: Βράζουμε 30 γραμμάρια ρίζες, κομμένες σε κομμάτια, σε ένα λίτρο νερό και τις αφήνουμε 10 λεπτά στο βραστό νερό, πριν σουρώσουμε. Το ζουμί γίνεται πικρό, αλλά είναι αποτελεσματικό. Πίνουμε δυο φορές τη μέρα, από ένα φλιτζανάκι. Το αφέψημα με φύλλα για εσωτερική χρήση γίνεται με μια χούφτα φρέσκα φύλλα σ' ένα λίτρο νερό. Το βράζουμε για 10-15 λεπτά και πίνουμε ένα φλιτζάνι τη μέρα. Το αφέψημα φύλλων για **ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ** γίνεται με δυο χούφτες φύλλα σε ένα λίτρο νερό.

Με νερό στο οποίο έχουμε βράσει ρίζες Λάπαθων κάνουμε **πλύσεις του κόλπου** για τη **λευκόρροια**.

Στα **έλκη** βάζουμε **κατάπλασμα** με νωπή ρίζα ή φρέσκα φύλλα.

Σε μερικά νησιά (Κρήτη, Κύθηρα) έβραζαν δυο χούφτες ρίζας σε μισό κιλό ρακή, ώσπου να μείνει το ένα τρίτο και έπιναν από λίγο όταν είχαν **πυρετό**.

Η **πιο απλή λύση** όμως είναι να βράζουμε ολόκληρα Λάπαθα με τις ρίζες τους και να πίνουμε το ζουμί τους (2-3 κρασοπότηρα τη μέρα).

Στις **αιμορροΐδες** βάζουμε **επίθεμα** με πολτοποιημένα φύλλα Λάπαθων.

Φύλλα Λάπαθων χτυπημένα με ελαιόλαδο μπορούμε να χρησιμοποιούμε ως **μαλακτικά επίθεματα** στα **αποστήματα** και **πυώδη σπυριά**.

Λάχανο

Γιά το άσθμα, τη βραχνάδα, τη βρογχίτιδα

Άλλα ονόματα: Κράμβη.

Επιστημονική ονομασία: Brassica oleracea.

Δεν υπάρχει αρρώστια για την οποία να μη χρησιμοποιήθηκε σαν φάρμακο το Λάχανο από την πρακτική Ιατρική. Και μόνο όσοι υποφέρουν από το **σκώπι** τους πρέπει να τ' αποφεύγουν, για το Αρσενικό που περιέχει. Οι αρχαίοι Έλληνες και Ρωμαίοι δεν χρησιμοποιούσαν το Λάχανο σαν τροφή αλλά μόνο σαν φάρμακο για ένα πλήθος αρρώστιες. Έτσι ο Έλληνας γιατρός **Χρύσιππος** αφιέρωσε τη δουλειά του ειδικά στο Λάχανο, ο **Πυθαγόρας** αναφέρει τις **μαλακτικές ιδιότητες των καταπλάσμάτων με Λάχανο**. Ο **Κάτων** θεωρούσε το Λάχανο **αντικαρκινικό** και **θεραπευτικό για πληγές, έλκη, αποστήματα** αλλά και για την **αϋπνία** και τη **μελαγχολία**. Έλεγε μάλιστα ότι οι Ρωμαίοι έζησαν για χρόνια χωρίς γιατρούς, βασισμένοι στα Λάχανα, που τα ονόμαζαν «**το φάρμακο του φτωχού**»

Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα και το ζουμί τους. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 27).

Πού το βρίσκουμε: Σ' όλη την Ελλάδα, το μόνο εύκολο είναι να βρεις Λάχανα, από τον Οκτώβριο μέχρι τον Μάρτιο. Τους άλλους μήνες δεν μπορούμε να τα χρησιμοποιήσουμε γιατί δεν διατηρούνται φρέσκα.

Δραστικές ουσίες: Βιταμίνες Α, C, Φολικό οξύ, Φώσφορο, Ιώδιο, Θείο, Κάλιο, Νάτριο, Μαγνήσιο, Μαγγάνιο και ίχνη Αρσενικού που τονώνουν το δέρμα.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Το Λάχανο χρησιμοποιείται σαν φάρμακο και σαν θεραπευτική τροφή ωμό, βρασμένο (ή μόνο το ζουμί του) σε πολλές αρρώστιες. Οι πιο γνωστές πρακτικές συνταγές είναι:

Όποιος υποφέρει από **άσθμα** μπορεί να τοποθετεί στο λαιμό του φύλλα Λάχανου που έχει ζεστανει στο φούρνο ή βουτώντας τα σε βραστό νερό (όχι βρασμένα). Οι **ψάλτες** και οι **τραγουδιστές** που βράχνιασαν μπορούν να διώξουν τη βραχνάδα αν φάνε βρασμένο Λάχανο (μόλις βράσει, όχι χθεσινό...) και χρησιμοποιήσουν ένα-δυό φύλλα του σαν **κατάπλασμα** στο λαιμό. Αν βγάλουμε ζουμί Λάχανου (με αποχυμωτή) και το ζεστάνουμε μαζί με λίγο μέλι πίνουμε 6 ως 8 κουταλιές τη μέρα για τη φωνή και για να μην πονάνε οι **αμυγδαλές**.

Τα φύλλα του θεωρούνται φάρμακο για τους **ρευματισμούς** την **ουρική αρθρίτιδα** (ποδάγρα) και τις **ισχιαλγίες**. Ζεσταίνουμε 1-2 φύλλα στο φούρνο ή σιδερώνοντάς τα και τα δένουμε μ' ένα επίδεσμο στις κλειδώσεις που πονάνε. Το ίδιο μπορούμε να κάνουμε και μ' ένα **τραύμα**, που έχει **πύο**.

Το ζουμί του βρασμένου Λάχανου είναι φάρμακο για το **βήχα**, τη **βρογχίτιδα**.

Το Λάχανο είναι από τα πιο δυνατά φάρμακα κατά της **νευρικής διαταραχής** και κατά της **αϋπνίας**. Όσοι υποφέρουν από **άγχος**, όσοι πρόκειται να δώσουν εξετάσεις, όσοι πάσχουν από **κατάθλιψη** (μελαγχολία), οι **νευρασθενικοί**, όσοι πάσχουν από **χρόνια κούραση** θα ωφεληθούν ιδιαίτερα τρώγοντας άφθονο ωμό και βραστό Λάχανο και πίνοντας μεγάλες ποσότητες χυμού (που μπορούν να βγάζουν με τον αποχυμωτή).

Στα **εγκαύματα** οι πρακτικοί βάζουν **ωμά λαχανόφυλλα**, που τ' αλλάζουν κάθε 3-4 ώρες. Ξεπλένουν την πληγή με ζουμί από κοπανισμένα λαχανόφυλλα.

Σαν **κομπρέσα** όχι μόνο θεραπεύει σοβαρές **πληγές** και **έλκη** αλλά είναι και άριστο φάρμακο για τα **τσιμπήματα** της **μέλισσας**, της **σφήκας** και της **αράχνης**.

Οι **διαβητικοί** και όσοι υποφέρουν από **αϋπνίες** ή έλκος του

στομαχιού ωφελούνται πολύ πίνοντας ζουμί από λαχανόφυλλα (μπορούμε να το βγάλουμε εύκολα μ' έναν αποχυμωτή). Πρέπει να πίνουν από μια κουταλιά πριν το φαγητό, τρεις φορές τη μέρα.

Για να ξεπρηστούν οι **πρησμένοι αδένες** χρησιμοποιούνται **καταπλάσματα** από λαχανόφυλλα.

Οι γυναίκες που έχουν **καθυστέρηση** στην περίοδο (όχι από εγκυμοσύνη) μπορούν να πίνουν για 2-3 μέρες, από δυο ποτηράκια τη μέρα, ζουμί από βρασμένο Λάχανο με γλυκό κρασί (2 μέρη ζουμί με 1 μέρος κρασί).

Όταν τρώμε **άφθονο Λάχανο ωμό και βρασμένο** καθαρίζει το αίμα και τα νεφρά μας.

Αν φάει ένας **μεθυσμένος** αρκετό ωμό Λάχανο **ξεμεθάει**.

Αν φάει κάποιος **δηλητηριώδημανιτάρια** πρέπει να πει αρκετό λαχανόζουμο για να γλιτώσει (3 ποτήρια τη μέρα για 2-3 μέρες).

Το ζουμί από βρασμένα Λάχανα είναι **διουρητικό**.

Οι γιατροί του Σαλέρνο υποστήριζαν ότι ο χυμός του Λάχανου είναι **ύπακτικός** και οι ιστοί του **στυπτικοί**. Κι ακόμη ότι όσοι το τρώνε δεν υποφέρουν από **δυσκοιλότητα** (Ι. Χαβάκης).

Παλιά βάζανε στα παιδιά που πάθαιναν **ιλαρά**, **χλιαρά** **καταπλάσματα** από βρασμένα λαχανόφυλλα για να τραβάνε τη φλόγωση. Το ίδιο και σ' όσους πάθαιναν **ευλογιά**, για να γίνουν ελαφρότερα τα σημάδια (Ξεν. Αναγνωστόπουλος).

Για μια ανοιξιάτικη **αποτοξινωτική δίαιτα** 7 ημερών, βράστε κάθε μέρα δυο φρέσκα φύλλα σε ένα λίτρο νερό και πιείτε το σε 4-5 δόσεις, για να καθαρίσει το αίμα.

Ακόμη το Λάχανο χρησιμοποιείται: Στις **αιμορροΐδες** (με επιθέματα ψημένα αλειμμένα με λάδι και ζουμί). Στην **ποδάγρα** (με ποδόλουτρα). Στην **ψωρίαση** (με καταπλάσματα). Στη **μητρίτιδα** (με καταπλάσματα στα νεφρά και χαμηλά στην κοιλιά). Σαν **διουρητικό** και **αποτοξινωτικό** (πίνουμε το χυμό του).

Τέλος θεωρείται άριστο **αντισκορβουτικό**.



Λεβάντα

Για κάθε πόνο, ακόμη και της καρδιάς

Άλλα ονόματα: Λαβάντα, Λαβαντούλα, Αγριολεβάντα, Λαμπρή, Χαμολίβανο.

Επιστημονική ονομασία: *Lavandula officinalis*.

Οι θεραπευτικές ιδιότητες της Λεβάντας την κατέταξαν ανάμεσα στα 20 σημαντικότερα βότανα, άσχετα που η αλφαβητική σειρά της είναι στη μέση του βιβλίου. Κι η ζήτησή της είναι τόσο μεγάλη σ' όλες τις χώρες ώστε στη Γαλλία παράγονται κάθε χρόνο ενάμισι εκατομμύριο κιλά αιθέριο λάδι της Λεβάντας από απόσταξη με ατμό.

Η Λεβάντα είναι γνωστή εδώ και πολλούς αιώνες. Οι αρχαίοι Λίβυοι και Ρωμαίοι τη χρησιμοποιούσαν στο μπάνιο τους. Από την Ιστορία ξέρουμε ότι την χρησιμοποιούσαν για ν' αρωματίζουν τα ρούχα τους (έραβαν ανθισμένα κλαράκια Λεβάντας ανάμεσα στη φόδρα και στο ύφασμα).

Έχει γλυκιά, αρωματική γεύση και ηρεμιστική επίδραση. Τόσο που αρκεί να εισπνεύσουμε βαθιά, μερικές φορές, το άρωμά της για να καλμάρουν τα νεύρα μας και να μας φύγει η κατάθλιψη. Αλλά δεν σταματούν εδώ οι ενεργητικές ιδιότητες της Λεβάντας. Όπως θα δείτε είναι πάρα πολλές...

Χρήσιμα μέρη: Τα λουλούδια, τα φύλλα της (έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 14) και το αιθέριο λάδι της.

Πού τη βρίσκουμε: Φυτρώνει σε θερμά ηλιόλουστα και ξερά χώματα, σε υψώματα και βουνά από 700 μέχρι 1.400 μέτρα, αλλά μπορούμε και να τη φυτέψουμε σε κήπο, που έχει ανάλογο χρώμα. Ανθίζει από τον Απρίλιο μέχρι τον Αύγουστο και πρέπει να μαζέψουμε τις ανθισμένες κορυφές της όταν είναι ανθισμένη. Την ίδια εποχή υπάρχουν 2-3 πλανόδιοι, που πουλάνε φρέσκα ματσάκια, που μοσχομυρίζουν, στην πλατεία Δημαρχείου έξω από την Τράπεζα και στο Μοναστηράκι. Φυσικά, θα τη βρείτε κι όπου πουλάνε βότανα. Βάλτε από ένα-δυο κλαριά στις ντουλάπες για ν' αρωματίζουν τα ρούχα και να τα προστατεύουν από σκώρο και φυλάξτε τα υπόλοιπα σε γυάλινα βάζα που κλείνουν καλά.

Δραστικές ουσίες: Αιθέριο λάδι, Βουτυρικοί και Βαλεριανικοί αιθέρες της Λιναλλύλης και της Γερανύλης, Γερανιόλη, Κινόλη, Λιναλόλη,

Κινεόλη, D-Μπορνεόλη, Λινονίνη, L-Πινένιο, Καρφοφυλλίνη, Κουμαρίνη, Ταννίνη...

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Το αφέψημα με φύλλα και λουλούδια Λεβάντας ανακουφίζει από **ημικρανίες, πονοκέφαλους, ιλιγγούς, λιποθυμία**, αλλά και διώχνει την **αϋπνία**. Οι ενδείξεις όμως δεν περιορίζονται στα ψυχοσωματικά. Γιατί κι οι ιδιότητες της είναι πολλές κι ευεργετικές, όπως δείχνει ο μακρύς κατάλογος που ακολουθεί (ανθολογία από τα πειράματα και τα βιβλία όλων των χωρών):

Αναλγητική (καταπραΐνει την **εγκεφαλονωτιαία σπαστικότητα**, σύμφωνα με τους Candéac και Meunier). Το αφέψημα της σταματάει όχι μόνον τους **πονοκέφαλους**, αλλά και τους **πονόδοντους**.

Ηρεμιστική (σε **ευερεθιστικότητα, μελαγχολία, νευρασθένεια, ναυτία, νευρώσεις**). Το αφέψημά της τονώνει τα **νεύρα**.

Σπασμολυτική (**σπασμοί, αϋπνίες**, αρρώστιες του αναπνευστικού συστήματος, **άσθμα, γρίπη, βρογχίτιδα, κοκίτης, φυματίωση**) τόσο με τη **μυρωδιά** της όσο και με **εντριβή**.

Αντισηπτική και βακτηριοκτόνα (Marsant-Forguè-Neurils). Με **εξωτερική χρήση** επουλώνει **πληγές** (απλές, άτονες, μολυσμένες, **συρίγγια, χρόνια εκζέματα, εγκαύματα, ακμή, δερματίτιδες, ψώρα**, αλλά και **αλωπεκία**) και με **εσωτερική χρήση** **κυστίτιδες**. Το αφέψημα της σφίγγει τα ούλα.

Εμμηναγωγική (σε **δυσμηνόρροια**)

Υποτασική («κατεβάζει» την **υπέρταση**)

Αντιφυσική (διώχνει τα **αέρια** των εντέρων).

Αποχρεμπτική. Ρυθμίζει τις εκκρίσεις των βρόγχων.

Τονωτική, καρδιοτονωτική, διεγερτική αλλά και **καταπραΐντική**.

Ρυθμίζει το κυκλοφοριακό σύστημα. Ένα φλιτζάνισάι Λεβάντας πριν το βραδινό ύπνο λιγοστεύει την **ταχυπαλμία**.

Αυξάνει την έκκριση γαστρικών υγρών και την κινητικότητα των εντέρων (σε **γαστρική ατονία** και **μετεωρισμό, κακή χώνεψη**).

Διουρητική, Εφιδρωτική, Χαλαγωγός και χοληρητική, Αντιρρευματική, Ανθελμινθική. (Σκοτώνει τα **παράσιτα** των εντέρων).

Αντίδοτο σε δηλητηριάσεις (βοηθητικό) σε δαγκώματα από ζώα και φίδια και σε τσιμπήματα εντόμων. Οι κυνηγοί στις Άλπεις, όταν δαγκώσει φίδι το σκυλί τους, τρίβουν με Λεβάντα την πληγή και έτσι εξουδετερώνουν το δηλητήριο.

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν αφέψημα: Μια κουταλιά λουλούδια σε ένα φλιτζάνι νερό βραστό. Το αφήνουμε 10 λεπτά. Πίνουμε τρία φλιτζάνια τη μέρα, με μικρές γουλιές, ανάμεσα στα γεύματα. Εκτός από τα άλλα ανακουφίζει από **πονοκέφαλους** που προέρχονται από αδυναμία ή υπερβολική κούραση.

Αιθέριο λάδι Λεβάντας σε δόση 0,2 στα χίλια σκοτώνει το **βάκιλο της Φυματίωσης** (καθηγητής Courmont, Morel Bay 1928). Οι ατμοί του καταστρέφουν τον **πνευμονόκοκκο** και τον **αιμολυτικό στρεπτόκοκκο** σε 12 ως 24 ώρες.

Για **ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ** σαν αντισηπτικό, αντιρρευματικό κ.λπ.), βράζουμε μια χούφτα λουλούδια σε ένα λίτρο νερό για 10 λεπτά. Για πλύσεις του κόλπου σε **λευκόρροια**, το αραιώνουμε με άλλο ένα λίτρο νερό.

Για **δερματικές παθήσεις** και **ξερό έκζεμα** κάνουμε μια αλοιφή βάζοντας στον ατμό (μπαιν μαρι) μια χούφτα λουλούδια Λεβάντας και μισό λίτρο Παρθένο Ελαιόλαδο. Τ' αφήνουμε να μουσκέψει όλη τη νύχτα και το σουρώνουμε από τουλπάνι.

Για **πλύσιμο πληγών** και **εγκαυμάτων** μπορούμε να φτιάξουμε σε φαρμακείο μια καλή σύνθεση με 10 γραμμάρια αιθέριο λάδι Λεβάντας με Τερπίνη και 90 γραμμάρια Sulfuricinate de Soude (33%). Με την ίδια σύνθεση μπορούμε να **ψεκάζουμε** μια κλειστή αίθουσα (π.χ. κινηματογράφου) σε περίοδο που σέρνεται **γρίπη**...

Σε περίπτωση **λιποθυμίας** ή **πονοκέφαλου** χρησιμοποιούμε τσάι Λεβάντας για κρύες **κομπρέσες** στους κρόταφους.

Με Λεβάντα μαζί με άλλα βότανα και φύλλα Ευκάλυπτου κάνουμε ένα αναζωογονητικό **ατμόλουτρο** στο πρόσωπο.

Για την **ψώρα** μπορούμε να ζητήσουμε από το φαρμακοποιό μας να μας φτιάξει την αλοιφή του Helmerich, που γίνεται με **αιθέρια λάδια Λεβάντας, Λεμονιοῦ, Μέντας, Γαρίφαλου** και **Κανέλας** (από ένα γραμμάριο), **γόμα τραγακανθική** (ένα γραμ-

μάριο), **Ποτάσα** (Sous-carbonate) 50 γραμμάρια, **Θειάφι σουπλιμέ** (100 γραμ.) και **Γλυκερίνη** (200 γραμ.). Αν δεν τα έχει ο δικός σας φαρμακοποιός, προμηθευτείτε εσείς τα υλικά από τα μεγάλα κεντρικά φαρμακεία.

Το **αποσταγμένο νερό** Λεβάντας χρησιμοποιείται για **γαργάρα** σε **βραχνιασμένο λαιμό**.

* **Άλλες εφαρμογές:** το υγρό που εκχυλίζεται από τις φρέσκες, ανθισμένες κορυφές Λεβάντας χρησιμοποιείται σαν αρωματικό μέσο για καλλυντικά, ποτά, παγωτά, γλυκά, είδη αρτοποιίας.

* Όσοι έχουν **πιτυρίδα** ας δοκιμάσουν μερικές φορές να λουστούν με νερό στο οποίο έχουν βράσει Λεβάντα. Συνήθως είναι πολύ αποτελεσματικό.

Παρενέργειες: Σε μεγάλες, (τοξικές) δόσεις είναι ερεθιστική. Ειδικά οι στομαχικοί απαγορεύεται να κάνουν οποιαδήποτε χρήση Λεβάντας, γιατί ερεθίζει το στομάχι. Επίσης το αιθέριο λάδι της σε μεγάλες δόσεις είναι ναρκωτικό που μπορεί να προκαλέσει **θάνατο**. Γι' αυτό καλύτερα να χρησιμοποιείται μόνο εξωτερικά. Τέλος, δεν πρέπει να πίνουμε πολύ συχνά **έγχυμα** Λεβάντας γιατί μπορεί να προκαλέσει **κολικό**.

Λεμονιά

Εμποδίζει την αρτηριοσκλήρωση

* **Άλλα ονόματα:** Δεν έχει.

Επιστημονική ονομασία: Citrus medica sativa.

Οι αρχαίοι έλεγαν τον καρπό της «Περσικό μήλο», επειδή πρωτοήρθε στην Ελλάδα από την Περσία. Στο Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο οι Σοβιετικοί έδιναν στους στρατιώτες τους που μάχονταν μέσα στα χιόνια Λεμόνι σε σκόνη για δυναμωτικό. Στο Λεμόνι οφείλουν την απέραντη αντοχή που χρειάστηκαν ο Χίτλερ και ο Τέννινγκ για να αναρριχηθούν ως την ψηλότερη κορυφή του Εβερεστ.

Πολλά επιστημονικά πειράματα από το 1950 μέχρι σήμερα απέδειξαν ότι τα **Φλαβόνια**, που περιέχονται στη φλούδα, στο χυμό και στα λουλούδια

του Λεμονιού (όπως και του Πορτοκαλιού) προστατεύουν τα αιμοφόρα αγγεία.

Χρήσιμα μέρη: Τα λουλούδια, τα φύλλα, η φλούδα, ο χυμός, οι σπόροι. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 4).

Πού τη βρίσκουμε: Οι Λεμονιές ευδοκιμούν σ' όλα σχεδόν τα παραθαλάσσια εδάφη και σε μικρό υψόμετρο. Εύκολα μπορείτε στις εκδρομές σας να εξασφαλίσετε λουλούδια και φύλλα. Αλλά και στο μανάβη σας αν ζητήσετε, μπορεί να σας εξασφαλίσει. Και φυσικά μπορείτε να φυτέψετε μια Λεμονιά ακόμα και σε βεράντα (μέσα σε βαρέλι). Ξεράνετε στον ίσκιο φύλλα και λουλούδια και φυλάξτε τα σε γυάλινο βάζο. Φλούδα, χυμό και σπόρους βρίσκετε εύκολα στον μανάβη, οποιαδήποτε εποχή.

Δραστικές ουσίες: Στον χυμό του Λεμονιού, το *Κιτρικό οξύ* (Βιταμίνη C), *Μηλικό οξύ*, *Κιτρικό Κάλιο*, *Κιτρικό Ασβέστιο*, Σάκχαρο, θερμίδες, υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και τα μεταλλικά άλατα: *Κάλιο*, *Φώσφορος*, *Ασβέστιο*, *Μαγνήσιο*, *Νάτριο*, *Πυρίτιο* και Βιταμίνη P (*Εσπεριδίνη*). Στα *κουκούτσια* (τους σπόρους) *κυανιούχα* σε μικρή ποσότητα, *Λιμονίνη*. Στη φλούδα του Λεμονιού *αιθέριο λάδι*, *Πηκτίνη* και δυνατό άρωμα. Στο χυμό, στη φλούδα, στα φύλλα και στα *κουκούτσια* υπάρχουν *φλαβόνια*, τα οποία χρησιμοποιούνται στη θεραπευτική.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Το Λεμόνι είναι το αποτελεσματικότερο *αντισκορβουτικό* φάρμακο, με μεγάλη *αντιμολυσματική* ικανότητα. Γενικά είναι θαυμάσιο *αντιβακτηριακό* και *απολυμαντικό* μέσο, *στυπτικό* και *αντισηπτικό*. Γι' αυτό τα βρετανικά πλοία υποχρεώνονται από το νόμο να είναι πάντα εφοδιασμένα με αρκετή ποσότητα Λεμονιών. Και κάθε **ναυτικός** που ταξιδεύει πάνω από 10 μέρες πρέπει να καταναλώνει 30 γραμμάρια χυμό Λεμονιού κάθε μέρα.

Διουρητικό. Συνιστάται σε οξείες ρευματισμούς.

Βοηθάει την πέψη, διώχνει τη **δυσπεψία**.

Καθαρίζει και *αλκαλοποιεί* το αίμα. Έχει τονωτική επίδραση στον οργανισμό.

Κατεβάζει τον δείκτη του **ζαχαροδιαβήτη**.

Διαλύει τις **πέτρες των νεφρών** όταν είναι από Ουρικό οξύ.

Ο χυμός του θεραπεύει **κρυολογήματα**, **βήχα**, **πονόλαιμο**.

Κατευνάζει το κεντρικό νευρικό σύστημα.

Εμποδίζει την **αρτηριοσκλήρωση**, τη **θρόμβωση** των αρτηριών | τη **συσσώρευση αλάτων στον οργανισμό** και τα **αρθρικά**. Κατεβάζει τον **πυρετό** (ακόμη και τον **τυφοειδή**) και διώχνει τη **διψα**.

Σταματάει την **ευκοιλιότητα**.

Σκοτώνει τα **παράσιτα** των εντέρων.

Ανακουφίζει τις **αιμορροΐδες**

Κάνει καλό στον **ίκτερο** και σε άλλες αρρώστιες του ήπατος.

Προλαβαίνει τις **δηλητηριάσεις**, ιδιαίτερα από οστρακοειδή και ενεργεί σαν *αντίδοτο*.

Το *αφέψημα* φύλλων Λεμονιάς ανακουφίζει από τους **πόνους της έμμηνης ρύσης**.

ΕΞΩΤΕΡΙΚΑ, ο χυμός του Λεμονιού χρησιμοποιείται αποτελεσματικά σε **εγκαύματα από τον ήλιο**, σε **χιονίστρες**, σε **κάλους**, σε **ψωρίαση**, στο ξέβγαλμα των μαλλιών (για την **πιτυρίδα** και την **τριχόπτωση**) σαν *καλλυντικό* αλλά και για να διώξει τον **πονοκέφαλο** (ακόμα και τη **νευραλγία του τριδύμου**) με τοπικές *εντριβές* για να σταματήσει την **αιμορραγία της μύτης**, για να εξαφανίσει τις **φακίδες** από το πρόσωπο (Όσο παράξενο κι αν σας φανεί, στις περισσότερες περιπτώσεις εξαλείφονται οι φακίδες αν τις τρίβουμε κάθε βράδυ, πριν κοιμηθούμε με φέτες Λεμονιού). Επίσης *καθαρίζει* και *λευκαίνει* το δέρμα, *κλείνει* τους ανοιχτούς πόρους του και με *γαργάρες* καταπραΰνει τον **πονεμένο λαιμό**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Το *χυμό* του Λεμονιού μπορούμε να τον πιούμε σκέτο ή ανακατεμένο με νερό αλλά δεν πρέπει να του προσθέτουμε ζάχαρη όταν τον χρησιμοποιούμε για θεραπευτικό σκοπό. Για τον **βήχα** και τα **κρυολογήματα** μπορούμε να προσθέσουμε μέλι.

Αν είσαστε κρυωμένοι πιείτε πριν κοιμηθείτε ένα φλιτζάνι με το χυμό ενός Λεμονιού, ζεστό νερό και μια κουταλιά μέλι και το πρωί θα νιώσετε πόσο αποτελεσματικό είναι.

Αν έχετε **επίμονο βήχα** βάλτε στο στόμα κάθε τόσο ένα κουταλάκι μέλι με χυμό Λεμονιού και καταπίνετε το σιγά-σιγά. Καλό είναι να κάνετε και *γαργάρες* με χυμό Λεμονιού.

Ο χυμός Λεμονιού σε λίγο ζεστό νερό ανακουφίζει το στομάχι

όταν σφιγγεται από **άγχος**.

Αν έχετε **βαρυστομαχιάσει** και νιώθετε το στόμα σας το πρωί σαν «τσαρούχι» πιείτε τον χυμό ενός Λεμονιού σ' ένα ποτήρι χλιαρό νερό. Θα αισθανθείτε αμέσως πολύ καλύτερα. (Φυσικά δεν είναι λόγος αυτός για να βαρυστομαχιάζετε κάθε βράδυ αφού το πρωί θα διορθωθεί η κατάσταση... Στο κάτω-κάτω δεν πρέπει να πίνετε κάθε πρωί Λεμόνι).

Αν πιούμε νηστικοί το πρωί, για 3-4 μέρες, από μια κουταλιά της σούπας **ζουμί** Λεμονιού θα πολεμήσουμε αποτελεσματικά την **ψαμμίαση**, μπορεί και τις **πέτρες από ουρικό οξύ**, που έχουν μαζευτεί στα νεφρά μας. (Αν δεν απαλλαγούμε αμέσως απ' αυτές, κάνουμε διακοπή μιάς εβδομάδας και το επαναλαμβάνουμε για 3-4 μερες).

Το ίδιο μπορούν να κάνουν και οι **διαβητικοί** για να κατέβει ο δείκτης του Ζαχαρού.

Ο χυμός ενός Λεμονιού σε ζεστό νερό γίνεται ανακουφιστικό **μπάνιο**, όταν έχουμε κρίση **αιμορροϊδων**.

Την επόμενη φορά που θα υποφέρετε από **πονοκέφαλο** και θα βρίσκεστε στο σπίτι δοκιμάστε να κόψετε ένα Λεμόνι σε φέτες, να ξαπλώσετε και να τις βάλετε στο μέτωπο.

Όταν τρέχει **αίμα από τη μύτη** και ρουφήξουμε χυμό Λεμονιού από το ρουθούνι που αιμορραγεί, θα σταματήσει το αίμα.

Συχνά όταν έχουμε **καούρες** στο στομάχι, αρκεί να πιούμε λίγο νερό με μια-δυο κουταλιές χυμό Λεμονιού και σταματούν αμέσως.

Όταν έχουμε **πυρετό**, όπως κι όταν έχουμε **ευκοιλιότητα** πίνουμε μια κουταλιά χυμού Λεμονιού στην οποία έχουμε ρίξει και λίγο καβουρντισμένο καφέ.

Για τα **παράσιτα των εντέρων** πίνουμε ένα μείγμα από κοπανισμένα κουκούτσια Λεμονιού με ζάχαρη.

Για την **πιτυρίδα** μπορούμε να κάνουμε **εντριβές** με χυμό Λεμονιού.

Τα φύλλα του Λεμονιού (σε **έγχυμα**, που το πίνουμε νηστικοί το πρωί) είναι **αντισπασμωδικά**.

Να κι ένας απλός τρόπος να φτιάξετε μόνοι σας **αιθέριο λάδι** Λεμονιού: Στίψτε φλούδες απέναντι σ' ένα καθαρό θαλασσινό σφουγγάρι, ώστε να εκτοξεύεται προς το σφουγγάρι το αιθέ-

ριο λάδι που βγαίνει με το στίψιμο...

* **Άλλες εφαρμογές:** Το Λεμόνι χρησιμοποιείται σε λεμονάδες, παγωτά, σιρόπια, γλυκά, καραμέλες, ποτά, αρώματα, για ν' αρωματίζει το τσάι και σε πολλές άλλες χρήσεις. Το εκχύλισμα της φλούδας του χρησιμοποιείται σε φάρμακα, σε ποτά και σε ζαχαροπλαστική.

Όσοι έχουν λόγους να τρώνε κονσέρβες, καλό είναι να τους ρίχνουν άφθονο Λεμόνι. (Το ίδιο κάνουμε και στο σιτεμένο κρέας).

Λεύκα

Για τη νεύρωση του στομάχου,
τ' αρθριτικά και τους ρευματισμούς

* **Άλλα ονόματα:** Λεύκη. Καβάκι. Αίγειρος. Μαύρη λεύκα.

Επιστημονική ονομασία: Populus nigra.

Οι αρχαίοι Έλληνες γνώριζαν και χρησιμοποιούσαν τις Λεύκες με πολλούς τρόπους. Και η Μυθολογία τις περιγράφει σαν αδελφές του Φαέθωνα που έκλαιγαν αδιάκοπα για το θάνατο του αδελφού τους κι ο Δίας, που δεν άντεχε να τις ακούει (βλέπετε, εκείνος είχε ρίξει τον κεραυνό στο Φάεθωνα), τις μεταμόρφωσε σε Λεύκες... Εδώ δεν ασχολούμαστε φυσικά με τη μυθολογία αλλά με τις θεραπευτικές ιδιότητες της Λεύκας.

Χρήσιμα μέρη: Η φλούδα, τα φύλλα και τα τρυφερά βλαστάρια με «μάτια» (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 19)

Πού τα βρίσκουμε: Σε υγρά μέρη. Πλάι σε ποτάμια. Κοντά σε πηγάδια. Σε χώματα που ποτίζονται καλά. Η άνοιξη είναι η καλύτερη εποχή για να πάρουμε τα χρήσιμα μέρη της. Τα ξεραίνουμε σε σκιά και τα φυλάμε σε γυάλινο βάζο.

Δραστικές ουσίες: Η φλούδα έχει πικρή γεύση και είναι άοσμη. Περιέχει Σαλικίνη (άλλοι την ονομάζουν *Ίτεϊνη*) και Ποπουλίνη. Τα φύλλα και τα τρυφερά βλαστάρια περιέχουν εκτός από την Ποπουλίνη, Γαλλικό οξύ και διάφορα αλκάλια. Τα «μάτια» των βλασταριών περιέχουν Κομεορητίνη με βαλασμικές ιδιότητες.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Η Λαϊκή Θεραπευτική χρησιμοποιεί σε αρκετές περιπτώσεις τις ιδιότητες της Λεύκας, με ικανοποιητικά αποτελέσματα:

Η φλούδα θεωρείται **αντιπυρετικό** φάρμακο (προκαλεί ιδρώτα κι έτσι ρίχνει τον **πυρετό**).

Έχει επίσης **τονωτικές** ιδιότητες.

Συνιστάται και σαν **διουρητικό**, για διαταραχές του ουροποιητικού συστήματος, για την **γονόρροια** και τη **βλενόρροια**. Η *Ομοιοπαθητική Ιατρική*, χρησιμοποιεί ένα **βάμμα** από φύλλα και φρέσκο ξύλο Λεύκας για τις **φλεγμονές της ουρήθρας** και της ουροδόχου κύστης των **εγκύων**.

Το **έγχυμα** της φλούδας έχει βρεθεί βοηθητικό στη χρόνια **διάρροια**.

Τα «**μάτια**» της Λεύκας χρησιμοποιούνται και κατά της **πολυαρθρίτιδας** και των **ρευματισμών**.

Τα **φύλλα** της, όταν βράσουν με ξίδι χρησιμοποιούνται σε ζεστά **καταπλάσματα** για την **ποδάγρα (ουρική αρθρίτιδα)**.

Το **αφέψημα** των βλαστών και φύλλων της Λεύκας επουλώνει τις **πληγές** και έχει **καταπραϋντικές** και **αντιφλογιστικές** ιδιότητες (όταν χρησιμοποιείται εξωτερικά).

Και ένα πρακτικό φάρμακο για τη **νεύρωση του στομάχου**, όπως το περιγράφει ο Ξεν. Αναγνωστόπουλος: «Κάνουμε σκόνη τον καρπό της Λεύκας, που είναι μικρός σβώλος, σαν μαστίχα, με χρώμα κεχριμπαρένιο και με ωραία μυρωδιά και αναλύουμε μιά κουταλιά του γλυκού από τη σκόνη αυτή σε μισό ποτήρι νερό. Απ' αυτό, πίνει, όποιος έχει νεύρωση του στομάχου, από ένα φλιτζανάκι του καφέ, μεσημέρι-βράδυ».

Πώς χρησιμοποιείται:

Το **έγχυμα** της (με 2-3 κουταλάκια σ' ένα φλιτζάνι ζεστό νερό, όπου τ' αφήνουμε να μείνουν 8 ως 10 λεπτά) πίνεται 2-3 φορές τη μέρα για τα **ρευματοαρθρικά**, τη **βρογχίτιδα**, **πνευμονία** κ.α.

Με το **αφέψημα** της (3 κουταλάκια βράζουν σε δυο φλιτζάνια νερό για 5 λεπτά) κάνουμε πλύσεις στις **αιμορροΐδες**.

Λινάρι

Για το Ίκτερο και τις πέτρες στη χολή

Άλλα ονόματα: Λιναρόσπορος, Λινόσπορος, Λίνο το χρησιμότατο.

Επιστημονική ονομασία: *Linum usitatissimum*

Το Λινάρι καλλιεργείται σαν φαρμακευτικό φυτό και το λάδι των σπόρων του χρησιμοποιείται πολύ και στη Βερνικοποιία αν και παρουσιάζει ενδιαφέρον και σαν φαγώσιμο επειδή περιέχει άφθονα ακόρεστα λιπαρά

Χρήσιμα μέρη: Οι σπόροι (Εγχρωμη εικόνα του φυτού στη σελίδα 15).

Πού το βρίσκουμε: Η ευκολότερη λύση είναι να αγοράσουμε σπόρους από ένα κατάστημα υγιεινών τροφών.

Δραστικές ουσίες: Οι Λιναρόσποροι περιέχουν άφθονες κολλώδεις ουσίες, *Πηκτίνη* και *Λινέλαιο*, το οποίο περιέχει *βιταμίνη F*, *Λινομαρίνη* και το *ένζυμο Λινομαράση*, Πρωτεΐνες, κερι, φωσφατίδια, οξικό οξύ, ρητίνη και φωσφορικά άλατα.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Πολτοποιημένοι ή βρασμένοι σπόροι Λιναριού κάνουν ένα θαυμάσιο **κατάπλασμα** που μπαίνει στα **πυώδη σπυριά** και τους «**καλόγηρους**» κι έτσι ανοίγουν και φεύγει το πύον.

Άλλες ιδιότητες των σπόρων:

Καθαρτικοί (Για τη **δυσκοιλιότητα** βράζουμε 10 γραμμάρια Λιναρόσπορο - μιά κουταλιά - σε δυο ποτήρια νερό μέχρι να μείνει το μισό και το πίνουμε χλιαρό).

Το ίδιο **αφέψημα** κάνει καλό στα **βρογχικά** και την **πνευμονία**.

Στις **πέτρες της χολής**.

Στους **ρευματοπόνους**.

Καθώς και σε κάθε είδους **φλεγμονές**, Ιδιαίτερα του πεπτικού και του ουροποιητικού συστήματος (**κυστίτιδα, πυελίτιδα, βλενόρροια**)

Στις **αιμορροΐδες** χρησιμοποιούμε **καταπλάσματα** από 50 γραμμάρια Λιναρόσπορου βρασμένου σε ένα λίτρο γάλα.

Για τον **Ίκτερο** βράζουμε 15-20 γραμμάρια σπόρων σε ένα λίτρο νερό και πίνουμε τρία φλιτζανάκια τη μέρα.

Πώς χρησιμοποιείται:

Εκτός από τους τρόπους χρήσης που περιγράψαμε πιο πάνω υπάρχουν κι αυτές οι καλές πρακτικές συνταγές:

Για **ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ**, μουσκεύουμε όλη τη νύχτα, 3 κουταλάκια της σούπας σπόρους σε ένα λίτρο ζεστού νερού και πίνουμε 3 φλιτζάνια την ημέρα.

Το **αφέψημα** γίνεται με μια κουταλιά σπόρους σε ένα φλιτζάνι νερό. Το βράζουμε μέχρι να μείνει το μισό νερό και μόλις χλιαρύνει το πίνουμε.

Ένα κουταλάκι **ωμό** Λινέλαιο από το φαρμακείο σκοτώνει τα **σκουλήκια** και **παράσιτα των εντέρων**. (Για να μη μας πιάσει αηδία πίνουμε και λίγο χυμό λεμονιού). Επίσης ένα κουταλάκι κάνει καλό και στο **βήχα** και στις **βρογχίτιδες**.

Μια παλιά πρακτική συνταγή με μεγάλη επιτυχία λέει: για να ελαττώσετε τις **πέτρες στη χολή** πιείτε μιάμιση ως δύο κουταλιές της σούπας λινέλαιο (από φαρμακείο, όχι από χρωματοπωλείο) και ξαπλώστε στο αριστερό σας πλευρό για μισή ώρα. Οι πέτρες θα περάσουν στα έντερα και θα φύγουν από εκεί.

Αν πάσχετε από **δυσκοιλιότητα** τρώτε τακτικά λίγους Λιναρόσπορους (1-2 κουταλιές της σούπας) αφού πρώτα τους πλύνετε καλά με άφθονο νερό.

Για **ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ** μπορούμε να κάνουμε μαλακτικά **καταπλάσματα** με αλεύρι Λιναριού για **πρηξίματα αδένων** και **αποστήματα** καθώς και για τους πόνους των **ρευματισμών**. Βάζουμε 20-25 γραμμάρια αλεύρι σε μισό λίτρο αποσταγμένο νερό και το βράζουμε μέχρι να πήξει. Το αδειάζουμε σ' ένα πανί και το τοποθετούμε στο σημείο που χρειάζεται. Να είναι τόσο ζεστό όσο το δέχεται ο οργανισμός σας. Το αλεύρι όμως του Λιναριού πρέπει νά'ναι φρέσκο, αλλιώς ταγγίζει το λάδι που περιέχει και μπορεί να προκαλέσει δερματίτιδες).

Άλλος τρόπος για **κατάπλασμα**: Βράζουμε καλά τους Λιναρόσπορους ώσπου να μαλακώσουν και να κολλάνε άμα τους αγγίζουμε. Τους αδειάζουμε σ' ένα καθαρό πανί και τους βάζουμε έτσι ζεστούς (όσο ζεστούς τους δέχεται το κορμί μας) στο μέρος που θέλουμε.

Άλλες εφαρμογές: Το **Λινέλαιο** απορροφάει αστραπιαία το οξυγόνο από τον αέρα και σχηματίζει ένα σκληρό, διάφανο βερνίκωμα. Γι' αυτό χρησιμοποιείται πολύ στις καλές τέχνες και στη βερνικοποιία (Φυσικά δεν είναι το ίδιο καθαρό με το Λινέλαιο που πουλιέται στα φαρμακεία). Ακόμη χρησιμοποιείται σε τυπογραφικά μελάνια, στην υφαντουργία και τα υπολείμματα από την κατεργασία για να βγει το λάδι (οι λινόπιτες) γίνονται πλούσια ζωοτροφή για τα γαλακτοπαραγωγά ζώα. Τελευταία χρησιμοποιείται και στην παραγωγή καλλυντικών.

Λουίζα

Για κάθε είδους πόνους

Άλλα ονόματα: Λεμονόχορτο. Σταυροβότανο. Γοργόγιαννης. Βερβένα. Βερβένα η καλλωπιστική. Λυππία. Λιππία. Αλούσια. Αλουσία. Ελοΐζα.

Επιστημονικές ονομασίες: *Vervena citriodora*. *Vervena officinalis*.

Τη Λουίζα τη χρησιμοποιούσαν από τα αρχαία χρόνια όλοι οι λαοί, σε «μαγικές» αλοιφές, σαν καλλυντικό και για 30 περίπου ανωμαλίες της υγείας. Μάλιστα ήταν ένα από τα πιο γνωστά φάρμακα για τον πονοκέφαλο (την κοπάνιζαν και αλείφαν στο λαιμό) και για τον πονόματο (Αγάπιος ο Κρης «Γεωπονικόν») και για κάθε άλλο πόνο, αφού υπάρχει και σχετικό λαϊκό δίστιχο στην Κρήτη, που λέει «Εγώ 'μαι χόρτο του Θεού. Με λένε Γοργόγιαννη. Κι όποιος με βράσει και με πιεί, όπου πονεί θα γιάνει» (Ι. Χαβάκης). Έχει πικρή γεύση αλλά με λίγο μέλι πίνεται εύκολα.

Χρήσιμα μέρη: Ολόκληρο το φυτό, ανθισμένο (Φύλλα, κλωνάρια, λουλούδια).

Πού τη βρίσκουμε: Φυτρώνει στις άκρες των εξοχικών δρόμων, σε αναχώματα, στα πετρώδη εδάφη πολλών νησιών μας, στην Πελοπόννησο και την Κρήτη και στα χωράφια που δεν ποτίζονται συχνά. Μοιάζει με λεπτό μακρύ στάχυ που βγάζει μικρά λουλουδάκια σε χρώμα λιλά και πριονωτά φυλλαράκια. Αναγνωρί-

στε τη παρατηρώντας προσεκτικά την έγχρωμη εικόνα της σελίδας 22. Ανθίζει από τον Ιούνιο ως το Σεπτέμβριο και τότε είναι η εποχή να μαζέψουμε μερικές ανθισμένες κορυφές, να τις κάνουμε ματσάκια κι αφού τις ξεράνουμε να τις φυλάξουμε σε γυάλινο βάζο που κλείνει καλά, για να διατηρήσουν και το υπέροχο άρωμά τους. Την ωραιότερη ξερή νησιώτικη Λουίζα έχει το φαρμακείο της Μ. Παπαποστόλου, αλλά φυσικά Λουίζα μπορείτε να αγοράσετε απ' όλους όσους πουλάνε βότανα. Κι ακόμα, μπορείτε να φυτέψετε μια-δυο σε γλάστρες στη βεράντα ή σε κήπο.

Δραστικές ουσίες: Περιέχει *Βερβενάλινη* και *Βερβενίνη*, αιθέριο λάδι, βλέννα και μία πικρή ουσία (Schauenberg-Panis) και μια παράξενη *Γαινίνη*, που δεν έχουν ακόμη ερευνηθεί οι ιδιότητές της (Grieve)

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Διώχνει τον **πονοκέφαλο** (με επαλείψεις κοπανισμένων φρέσκων φυτών στο μέτωπο), τον **πονόματο** (πλύσιμο με αφέψημα ή έγχυμα), τη **νευραλγία των αυτιών**, (άχνισμα του αυτιού πάνω από το μπρίκι που βράζει το αφέψημα), ανακουφίζει από τους πόνους των **ρευματισμών** (με αφέψημα και πλύσεις).

Το **αφέψημα** και το **έγχυμα** της διεγείρουν το γενικό μεταβολισμό είναι **τονωτικά**, **σπασμολυτικά**, κάνουν καλό στις **στομαχικές ανωμαλίες**, διώχνουν την **ξινίλα** καθώς και τα **αέρια**, είναι **αντιδιαρροϊκά**, βοηθάνε και κάνουν πιο αποτελεσματικές τις **δίαιτες αδυνατίσματος**, πολεμούν την **αϋπνία** που προέρχεται από **νευρική κούραση**.

Οι **διουρητικές** της ιδιότητες την κάνουν πολύ χρήσιμη σ' όσους μαζεύουν **πέτρες στα νεφρά**.

Είναι **γαλακτογόνο**, πολύτιμο για τις **λεχώνες** που θέλουν να θηλάσουν το μωρό τους (και δεν επιτρέπουν στους μαιευτήρες να τους δώσουν το απαίσιο **χαπάκι**, που κόβει, τάχα τους υστερόπονους, ενώ στην πραγματικότητα υποδουλώνει όλες τις μητέρες στις πολυεθνικές εταιρείες που πουλάνε τα ειδικά γάλατα)

Είναι **εμμηναγωγικό**

Στυπτικό, **επουλωτικό**, **χωνευτικό**, (σε **δυσπεψίες** και **νευρώσεις του στομαχιού**), **Αντιπυρετικό**, **Αντιδιαβητικό**.

Η Ομοιοπαθητική Ιατρική χορηγεί ένα βάμμα της Λουίζας για την

υδρωπικία και την **οδυνηρή περίοδο**.

Με **ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ** ωφελεί στους **ρευματοπόνους**, στις **δερματοπάθειες**, στον **πονόματο**, **επουλώνει πληγές** και **έλκη**, **μαλακώνει τους πόνους των αιμορροΐδων**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν έγχυμα. Με 1-2 κουταλάκια σε ένα φλιτζάνι ζεστό νερό. Το αφήνουμε 10-12 λεπτά, σουρώνουμε και το πίνουμε. Ένα μέχρι τρία φλιτζάνια τη μέρα για **αϋπνία** (σκέτο ή με ζεστό γάλα), **νευρική κούραση**, **πέτρες στα νεφρά**, για τις **λεχώνες** που θέλουν να θηλάσουν, ενισχυτικό σε **δίαιτες αδυνατίσματος** (ένα φλιτζάνι δροσερό κάθε βράδυ, πριν τον ύπνο)
Σαν αφέψημα βράζουμε 30 γραμμάρια Λουίζας σε ένα φλιτζάνι νερό. Το πίνουμε για **στομαχόπονους**, **πόνους στα έντερα**, **διαβήτη**.

Για **ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ** πλένουμε με ζεστό **αφέψημα**, το **πονεμένο μάτι**, τις **αιμορροΐδες**, τον **κόλπο** που υποφέρει από **κολπίτιδα**, τις **πληγές**, τα **έλκη**, τα **τραύματα** (στις πληγές που πυορροούν βάζουμε σκόνη από κοπανισμένη ξερή Λουίζα)

Ο πολτός των κοπανισμένων φρέσκων φυτών (με τοπικές επαλείψεις) κάνει καλό στον **πονοκέφαλο** και στον **πυρετό**.

Μαϊντανός

Διώχνει πέτρες κι αρθριτικά

Άλλα ονόματα: Πετροσέλινο, Περασέμολο, Μακεδονίσι.

Επιστημονικές ονομασίες: *Petroselinum sativum*, *Apium petroselinum*.

Οι περισσότεροι Έλληνες τον θεωρούν σαν ένα καλό καρυκευτικό για τη σαλάτα και τα μαρινάτα ψάρια, ενώ σ' όλες τις άλλες ευρωπαϊκές χώρες ο Μαϊντανός είναι από τα γνωστότερα αρωματικά και θεραπευτικά φυτά, επειδή είναι πλούσιος σε άλατα μετάλλων (κυρίως **Κάλιο**) και σε **Προβιταμίνη Α**. Η θρεπτική του αξία είναι τόσο σημαντική ώστε θα ήταν θαυμάσιο για την υγεία μας αν υπήρχε συχνά στο τραπέζι μας, σε

σαλάτες, σούπες και σάλτσες (αν και δεν πρέπει να τρώμε μεγάλες ποσότητες, ούτε κάθε μέρα).

Οι αρχαίοι Έλληνες δεν τον έτρωγαν (λες και οι Νεοέλληνες τρώνε...). Αντίθετα οι Ρωμαίοι όχι μόνο έτρωγαν Μαϊντανό, αλλά και στις μεγάλες τους γιορτές φορούσαν στο κεφάλι στεφάνια από Μαϊντανό, για ν' απορροφά τις αναθυμιάσεις του κρασιού και για ν' αποφεύγουν το μεθύσι (... ώστε να μπορούν να πιούν περισσότερο...).

Χρήσιμα μέρη: Ολόκληρο το φυτό, η ρίζα και οι σπόροι του (έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 28).

Πού τον βρίσκουμε: Ευδοκίμει στις μεσογειακές χώρες, αλλά μια σγουρή ποικιλία του καλλιεργείται σ' όλες τις χώρες επειδή αντέχει και στα πιο κρύα κλίματα. Ανθίζει το καλοκαίρι, αλλά οι ρίζες του μαζεύονται για φαρμακευτική χρήση το φθινόπωρο (και μόνο από φυτά δυο χρόνων). Τον βρίσκουμε στα μανάβικα ή αν έχουμε κήπο μπορούμε να φυτέψουμε λίγο σε μια άκρη όπως πολλοί φυτεύουν ντομάτες, μαρούλια, κρεμμυδάκια. (Πιάνει σ' όλα τα εδάφη). Την εποχή που υπάρχει άφθονος και με μικρά κλωνάρια, μπορούμε να δέσουμε μερικά κλωνιά σε ματσάκια, να τα κρεμάσουμε στη σκιά να ξεραθούν και να τα φυλάξουμε σε γυάλινο βάζο που κλείνει. Μπορούμε ακόμη να βάλουμε ένα ματσάκι σ' ένα σκουρόχρωμο μπουκάλι με παρθένο ελαιόλαδο και να το έχουμε για τα ψητά ψάρια...

Δραστικές ουσίες: Η ρίζα του Μαϊντανού περιέχει αιθέριο λάδι, Απιΐνη, άμυλο, κολλώδη ουσία και ζάχαρο. Τα κλωνάρια και τα φύλλα περιέχουν Προβιταμίνη Α, άλατα μετάλλων, Πινένιο. Οι σπόροι του μαϊντανού περιέχουν αιθέριο λάδι σε μεγαλύτερη ποσότητα απ' ότι στη ρίζα, τερπένια, Απιόλη, Απιΐνη, Ρεταΐνη και κολλώδη ουσία.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Ο Μαϊντανός έχει τονωτικές, διεγερτικές, ορεκτικές, ανακουφιστικές και καθαρτικές ιδιότητες. Χρησιμοποιείται όμως κυρίως σαν διουρητικό. Ένα δυνατό αφέψημα από ρίζα, κλωνάρια και φύλλα Μαϊντανού προσφέρει πολλά σε περιπτώσεις πέτρας, ίκτερου και υδρωπικίας.

Η Ομοιοπαθητική Ιατρική τον χρησιμοποιεί σε διαλείποντες πυρετούς, που συνοδεύονται με ουρηθρίτιδα ή με στένωση της ουρήθρας ή με κοιλιακές παθήσεις. Σε βλεννόροια και

άλλες αρρώστιες του ουροποιητικού συστήματος.

Επειδή καθαρίζει τον οργανισμό από τις τοξίνες ο M. Méssegue τον συνιστά για αρρώστιες του ήπατος, έκζεμα, κυτταρίτιδα, ουρική αρθρίτιδα. Τα φύλλα και η ρίζα συνιστώνται ιδιαίτερα για οίδημα, κυκλοφορικά προβλήματα, δυσπεψία, δυσκολίες αναπνευστικές, δερματοπάθειες, πόνους περιόδου.

Όσοι έχουν ψαμμίαση ή πέτρες στα νεφρά μπορούν να βράζουν 300 γραμμάρια Μαϊντανού σε ένα λίτρο νερού, ώσπου να εξατμιστεί το ένα τρίτο του νερού και να πίνουν ένα ποτηράκι (του κρασιού) κάθε πρωί, νηστικοί, (σε θερμοκρασία δωματίου).

Το αφέψημα των σπόρων του διώχνει τα αέρια της κοιλιάς και των εντέρων και χρησιμοποιείται από τη Λαϊκή Θεραπευτική σαν εμμηναγωγικό και για τη διακοπή της κύησης.

Όσοι υποφέρουν από το στομάχι μπορούν να ξεράνουν φύλλα Μαϊντανού, να τα κάνουν σκόνη και να πίνουν το πρωί μια κουταλιά της σούπας με λίγο νερό. Αλλά κι όταν τρώμε λίγο ωμό Μαϊντανό στη σαλάτα βοηθάει πολύ στη χώνεψη.

Αφροδισιακός.

Κάνει καλό στους ρευματισμούς και στ' αρθρικά.

Η Απιόλη, το λάδι που υπάρχει στους σπόρους θεωρείται ασφαλές εμμηναγωγικό (5-15 σταγόνες σε λίγο νερό). Σε μεγαλύτερη δόση όμως μπορεί να προκαλέσει πρόωρη αποβολή.

Οι κοπανισμένοι σπόροι γίνονται κατάπλασμα στους διαλείποντες πυρετούς.

Μιά παλιά πρακτική συνταγή που περιγράφει ο Ξεν. Αναγνωστόπουλος, για όσους υποφέρουν από λεύκωμα, μας λέει να βράσουμε το βράδυ μισό κιλό Μαϊντανό σ' ένα λίτρο νερού κι ύστερα να ρίξουμε στο ζουμί ένα σταρένιο παξιμάδι, που τ' αφήνουμε όλη τη νύχτα και το πρωί, νηστικός, να πιει ο άρρωστος ένα ποτήρι από το ζουμί αυτό.

Είναι σπασμολυτικός και αποχρεμπτικός.

Ο χυμός του έχει θεραπεύσει βλεφαρίτιδες και επιπεφυκίτιδες.

Με ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ (λούσιμο) λένε ότι το τσάι που γίνεται με τσακισμένους σπόρους Μαϊντανού σκοτώνει τις ψείρες,

ψύλλους, κόνιδες. Ακόμη θεραπεύει τους **μώλωπες**, το **τσούξιμο** και τις **μολύνσεις των ματιών**. Προλαβαίνει τις **μαστίτιδες** κατά το θηλασμό (βάζουμε πολτοποιημένο Μαϊντανό κατάπλασμα στο στήθος). Σαν λοσιόν προλαβαίνει την **τριχόπτωση** και είναι άριστη πρώτη βοήθεια στα **τσιμπήματα εντόμων**.

Πώς χρησιμοποιείται: Εκτός από τους άλλους τρόπους που περιγράψαμε πιο πάνω, ο καλύτερος τρόπος να παίρνουμε τις καλές ιδιότητες του Μαϊντανού και ν' αποφεύγουμε τις παρενέργειες του, είναι το **έγχυμα**: Βάζουμε ένα-δυο κλωνάρια σ' ένα φλιτζάνι καυτό νερό και τ' αφήνουμε 20 λεπτά. Όταν πιά έχει χλιαρύνει το πίνουμε.

Άλλος καλός τρόπος για να κάνουμε έγχυμα: Βάζουμε ένα κουτάλακι ψιλοκομμένο φρέσκο ή ξερό Μαϊντανό σε μισό φλιτζάνι νερό, το αφήνουμε 20 λεπτά ως μισή ώρα και το πίνουμε χωρίς να το γλυκάνουμε.

Οι **σπόροι** και οι **ρίζες** του είναι το δυνατότερο φαρμακευτικό μέρος του φυτού.

Ένα καλό **έγχυμα** ή **αφέψημα** για τη **χώνεψη** γίνεται με μια χούφτα φύλλα σ' ένα λίτρο νερό. Πίνουμε 2 φλιτζάνια τη μέρα μετά τα γεύματα.

Αφέψημα ρίζας σαν διουρητικό: μια χούφτα φρέσκιας ρίζας σ' ένα λίτρο νερό. Βράζει 5 λεπτά. Πίνουμε 2 φλιτζάνια τη μέρα.

Αφέψημα σπόρων σαν διουρητικό και για το **στομάχι**: 10 πρέζες σπόρους σ' ένα λίτρο νερό. Βράζει 5 λεπτά. 2 φλιτζάνια τη μέρα (**πρέζα** είναι η ποσότητα σπόρων που πιάνουμε με το δείκτη και τον αντίχειρα).

Αφέψημα σπόρων για τη ρύθμιση των **εμμήνων**: Μια χούφτα σπόρους σ' ένα λίτρο νερό. Πίνουμε ένα φλιτζάνι τη μέρα.

Χυμό Μαϊντανού φρέσκο (από τον αποχυμωτή) μπορούμε να πιούμε ένα φλιτζάνι του καφέ τη μέρα (αλλά όχι κάθε μέρα).

Αφέψημα ή **έγχυμα** για **ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ** (**δέρμα, μάτια** και **μαλλιά** σαν σαμπουάν) γίνεται με μια γεμάτη χούφτα φρέσκα φύλλα σ' ένα λίτρο νερού.

Παρενέργειες: Τα συχνά **αφεψήματα** σπόρων ή και φύλλων Μαϊντανού μπορεί να προκαλέσουν **εντερορραγίες, ιλιγγούς,**

ελάττωση των παλμών της καρδιάς, ή, το λιγότερο, να κουράσουν το παχύ έντερο. (Γι' αυτό καλό είναι να μη τα πίνουμε περισσότερο από **τρεις μέρες στη σειρά**), **ιδιαίτερα όσοι έχουν ερεθισμένα νεφρά ή κυκλοφοριακά προβλήματα**.

Λέγεται ότι το φυτό είναι **θανατηφόρο** σε μικρά πουλιά όπως στον παπαγάλο, επικίνδυνο για **πάπιες, φασιανούς, κότες** κλπ. Οι **λαγοί** και τα **κουνέλια** αντίθετα μπορεί να κάνουν χιλιόμετρα για να τον ανακαλύψουν. Τα **πρόβατα** τον αγαπούν επίσης και αν τους δίνεται σε αρκετή ποσότητα τα προστατεύει από την **παρωνυχία** (μια μεταδοτική ασθένεια των ποδιών των προβάτων).

Μαντζουράνα

Καταπολεμάει άγχος και πονοκέφαλους

Άλλα ονόματα: Σάψυχο. Ορίγανο το αμάραντο. Ορίγανο το αμάρako.

Επιστημονική ονομασία: *Origanum Majorana*.

Το **Αμαρακινόν**, ένα άρωμα που έφτιαχναν οι αρχαίοι Σύριοι από τη Μαντζουράνα, ήταν όπως αφηγείται ο **Θεόφραστος** στο βιβλίο «**Περὶ σαμίων**», τόσο δυνατό ώστε προκαλούσε πονοκέφαλο σ' όποιον το μύριζε. Αντίθετα, αν βράσουμε το ίδιο το φυτό και πιούμε το αφέψημά του γιατρεύει τον πονοκέφαλο και έχει μερικές άλλες ευεργετικές ιδιότητες. Γι' αυτό πολλοί διατηρούν μια-δυο γλάστρες στο μπαλκόνι ή μερικές ρίζες στον κήπο.

Η Μαντζουράνα ήταν γνωστή από τα πολύ παλιά χρόνια. Οι Αιγύπτιοι και οι Άραβες τη χρησιμοποιούσαν σαν φαρμακευτικό φυτό. Οι ιδιότητές της είναι ίδιες με του **Θυμαριού** και της **Μέντας**, αλλά είναι ανώτερες όταν η Μαντζουράνα χρησιμοποιείται σε τονωτικά μπάνια.

Οι τροβαδούροι και οι τραγουδιστές όλων των εποχών για να διατηρήσουν τη φωνή τους έπιναν αφέψημα Μαντζουράνας με μέλι. (Όταν δεν έβρισκαν κατάφευγαν σε τσάι με **Λουμίγια** και μέλι ή σε ζουμί από **Λάχανο** και **Σκόρδο**).

Οι ανθισμένες κορυφές του φυτού χρησιμοποιούνται από τους χωρικούς της Αγγλίας στην παραγωγή σπιτίσιας μπίρας. Την αρωματίζει και τη συντηρεί.

Με την ωραία μυρωδιά της Μαντζουράνας μπορούμε να αρωματίσουμε τα φαγητά, τα ντουλάπια και συρτάρια και ολόκληρο το σπίτι. Αλλά οι σημαντικότερες χρήσεις της είναι το «ταά» της. Συνιστάται για τη δυσπεψία, την ανορεξία, τον πονοκέφαλο και για έναν ήσυχο ύπνο.

Χρήσιμα μέρη: Οι ανθισμένες κορυφές (έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 22) και το αιθέριο λάδι της.

Πού τη βρίσκουμε: Ευδοκίμει στα βουνά και σε γκρεμούς αλλά και σε γλάστρες. Ανθίζει από τον Ιούλιο ως τον Οκτώβριο και μαζεύουμε τις κορυφές της την εποχή που ανθίζει. Αλλά είναι καλύτερα να κόψουμε κλαδιά πριν ανθίσουν τελείως. Τα ξεραίνουμε στη σκιά και τα φυλάμε σε γυάλινο βάζο. Φυσικά την έχουν και την πουλάνε όλοι όσοι ασχολούνται με τα βότανα. Αν δεν την βρείτε αλλού συμβουλευτείτε την κατάσταση με τις διευθύνσεις στις τελευταίες σελίδες.

Δραστικές ουσίες: Το αιθέριο λάδι που περιέχει αποτελείται από Καμφορά, Μπορνεόλη, τερπένια, Τερπινεόλη, Σαμπινίνη και ταννίνες.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Σπασμολυτικό

Αποχρεμπτικό, σε **νευρικό βήχα, κόρυζα**, βοηθάει να βγούν τα φλέματα. Θα λέγαμε, μεταφορικά ότι «ξεμπλοκάρει το αναπνευστικό σύστημα». Και επειδή είναι και εφιδρωτικό, θεωρείται καλό φάρμακο και για **κρυολόγημα, αμυγδαλές, βρογχικά** και **άσθμα**.

Χωνευτικό. Βοηθάει την πέψη των τροφών.

Διουρητικό. Βοηθάει τον οργανισμό να διώξει τις **τοξίνες**.

Διευκολύνει την αποβολή των αερίων, σε περιπτώσεις **αεροφαγίας** και **μετεωρισμού**.

Αγγειοδιασταλτικό των αρτηριών. Καταπραϋντικό σε **αρτηριακά σύνδρομα**.

Υποτασικό.

Σταματάει την **υπερευαισθησία**. Σε μεγάλες δόσεις είναι **ναρκωτικό** (Σύμφωνα με τους Candéac και Meunier). Αυξάνει τον τόνο του παρασυμπαθητικού και λιγοστεύει τον τόνο του συμπαθητικού. (**Νευρασθένειες, ψυχική αστάθεια**). Χρήσιμη σ' όσους υποφέρουν από **άγχος, αϋπνίες** και **ημικρανίες**.

Αντιδιαβητικό (με αφέψημα σκέτο χωρίς μέλι ή ζάχαρη)

Αντιεμετικό

Διεγείρει τα κουρασμένα όργανα του σώματος, ιδιαίτερα το συκώτι και τη σπλήνα.

Έχει, ακόμη, χρησιμοποιηθεί από τη *Λαϊκή Θεραπευτική* σε **ημιπληγίες, ιλιγγούς, επιληψία**, αλλά δεν γνωρίζουμε με ποιούς τρόπους.

Με **ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ**, επουλώνει **πληγές**, είναι **παισίπονο** σε πόνους **ρευματικών** (τοπική εντριβή με αιθέριο λάδι) και σε **πονόδοντο** και **τονωτικό**, σε περιπτώσεις **αδυναμίας** (μπάνια).

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν **αφέψημα**. Μια κουταλιά φιλοκομμένο φυτό σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό. Να μείνει 10 λεπτά. Χρειάζονται 2-3 φλιτζάνια τη μέρα. Αν βράσουμε κλαριά Μαντζουράνας μαζί με (πλυμένες) φλούδες Λεμονιού, το πίνουμε σαν **αντιεμετικό** φάρμακο.

Για **νευρασθένεια** το αφέψημα πίνεται κρύο.

Αιθέριο λάδι, 3-4 σταγόνες σε μια κουταλιά μέλι. 2-3 φορές τη μέρα.

Σαν **έγχυμα**. Σε περιπτώσεις **σπασμών, κολικού, δυσπεψίας** και **νευρικού πονοκέφαλου**.

ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ: Σε περίπτωση **κόρυζας, σπασμωδικού βήχα, κοκίτη**, μυρίζουμε το αφέψημα. Μερικές **βαθειές αναπνοές** πάνω από το μπρίκι.

Για τους **ρευματικούς πόνους** βάζουμε **κομπρέσες** με ζεστό αφέψημα Μαντζουράνας ή κάνουμε **εντριβές** με αιθέριο λάδι.

Το ίδιο στα **πρηξίματα** που πονάνε και σε **κολικούς**.

Το **τονωτικό μπάνιο** με βρασμένη Μαντζουράνα στο νερό του λουτρού είναι ανώτερο από το μπάνιο με αφέψημα Θυμαριού.

Όπως λέει ο Γάλλος γιατρός Jean Valnet, το **αιθέριο λάδι** της Μαντζουράνας σε δόση 0,4% εξουδετερώνει το **βάκιλο της φυματίωσης**.

Αν τοποθετήσουμε στην τρύπα ενός **χαλασμένου δοντιού** λίγο **μπαμπάκι** με μερικές σταγόνες **αιθέριο λάδι** Μαντζουράνας, θα ανακουφιστούμε αμέσως από τον πόνο (όπως και με το **γαριφαλόλαδο**)

* **Άλλες εφαρμογές:** Οι σπόροι της Μαντζουράνας χρησιμοποιούνται

γιά καρύκευμα σε αλλαντικά και άλλα κρεατοπαρασκευάσματα καθώς και για ν' αρωματίσουν ποτά, (βερμούτ και κρασιά), προϊόντα αρτοποιίας, σούπες και σάλτσες.



Μάραθο

Διαλύει τις πέτρες στα νεφρά

Άλλα ονόματα: Μάλαθρο, Μάραθος, Μάραθρο, Αγριομάραθο, Φινόκιο, Μάραζα, Αμαραθιά.

Επιστημονικές ονομασίες: *Foeniculum officinalis*, *Foeniculum vulgare*, *Anethum foeniculum*.

Εδώ και χιλιάδες χρόνια το Μάραθο ήταν γνωστό στους αρχαίους πολιτισμούς της Κίνας της Ινδίας και της Αιγύπτου σαν ένα αρωματικό φυτό πολύ χρήσιμο στα φαγητά, που διαθέτει και διάφορες θεραπευτικές ιδιότητες. Παλιά οι Κινέζοι και οι Ινδοί θεωρούσαν το Μάραθο αντίδοτο για τα *δαγκώματα των φιδιών* και των *σκορπιών* αλλά και καλό φάρμακο για τις δηλητηριάσεις.

Στην αρχαία Ελλάδα ήταν σύμβολο επιτυχίας και φαίνεται ότι οφείλει το όνομά του στη μνήμη της νίκης κατά των Περσών στο Μαραθώνα, το 490 π.Χ. Ο *Πλίνιος* του αποδίδει 22 θεραπευτικές ιδιότητες και λέει ότι τα φιδία τρώνε Μάραθο όταν πρόκειται ν' αλλάξουν το δέρμα τους και ο *Δισκουρίδης* το περιγράφει σαν αποτελεσματικό διουρητικό «για όσους ουρούν σταγόνα-σταγόνα».

Το 1640, όπως γράφει ένα βοτανολογικό σύγγραμμα εκείνης της εποχής, το Μάραθο συνόδεψε στην Ιταλία το κρέας και το ψάρι κάνοντας τα πιά ευκολοχώνευτα.

Τελευταία, εξακριβώθηκε ότι το Μάραθο ουδετεροποιεί το δηλητήριο των επικίνδυνων μανιταριών και θεωρείται, εξακριβωμένα, εξαιρετο φάρμακο για τα προβλήματα του ουροποιητικού μας συστήματος. Είναι επίσης φάρμακο με πολλές άλλες εφαρμογές.

Χρήσιμα μέρη: Ρίζα, φύλλα, κοτσάνια, σπόροι (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 29) και το αιθέριο λάδι που βγαίνει με απόσταξη από τους κοπανισμένους σπόρους.

Πού το βρίσκουμε: Τώρα που θα μάθετε πόσο χρήσιμες ιδιότητες έχει το Μάραθο ασφαλώς θ' αρχίσετε να το θυμάσαστε τακτικά στις προμήθειές σας, όταν είναι καιρός βέβαια. Γιατί αποξεραμένο δεν κυκλοφορεί, προς το παρόν. Εκτός βέβαια από σπόρους. Φυτρώνει σε ηλιόλουστα χέρσα εδάφη. Ανθίζει τον Ιούλιο και Αύγουστο και μπορούμε να το κόψουμε Αύγουστο και Σεπτέμβριο.

Δραστικές ουσίες: Το αιθέριο λάδι του, που περιέχει *Ανηθόλη*, *Φενχόνη* και άλλες 10 περίπου ενώσεις (πινένια, φελανδρένια, *Ανισαλδεσδη*, *Ανισοκετόνη*, *Ανισοκαμφορά* κ.α.).

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Πολλές από τις ιδιότητες του Μάραθου είναι όμοιες με του *Γλυκάνισου*, του *Κόλιαντρου* και του *Κάρβι*.

Διουρητικό. Μάλιστα ο *Culpreper* λέει ότι όχι μόνο προάγει τη διούρηση (προκαλεί αύξηση των ούρων) αλλά και ανακουφίζει τα νεφρά από τους πόνους όταν έχουμε **πέτρα** και βοηθάει να διαλυθεί. Πολύτιμο σε περιπτώσεις **ολιγουρίας** (αφεψημα της ρίζας), **κυστίτιδας** και **αρθριτικών**.

Ανοίγει την όρεξη. Τονώνει τον οργανισμό.

Ταυτόχρονα χωνευτικό. Επιταχύνει την πέψη των λιπαρών τροφών κι έτσι βοηθάει εκείνους που **θέλουν ν' αδυνατίσουν** και κείνους που υποφέρουν από **ατονία του πεπτικού συστήματος**.

Εμμηναγωγικό. Διευκολύνει και ρυθμίζει τον έμμηνο κύκλο.

Γαλακταγωγικό. Διευκολύνει τη γαλουχία με διέγερση της παραγωγής και της έκκρισης γάλατος στις **λεχώνες**.

Σπασμολυτικό σε **πόνους της κοιλιάς** και **νευρικούς εμετούς**.

Όσοι πάσχουν από **χολή** ωφελούνται πίνοντας το *ζουμί* από βρασμένα Μάραθα.

Αποχρεμπτικό. Διευκολύνει την αποβολή των εκκρίσεων. Προφυλάσσει από τη **γρίπη**. Ηρεμεί το **βήχα**, τον **κοκίτη**, το **άσθμα**. Ηρεμεί το ερεθισμένο αναπνευστικό σύστημα.

Ανθελμινθικό. Σκοτώνει τα **σκουλήκια** και **παράσιτα** του πεπτι-

κού συστήματος.

Αντιμετωρητικό. Προλαβαίνει κι ανακουφίζει από τον **τυμπανισμό** (μετεωρισμό) της κοιλιάς και την **αεροφαγία**.

Αφροδιασπαστικό. Αυξάνει τη σεξουαλική δραστηριότητα.

Για τη **δυσσομία του στόματος** τρώμε δυο βδομάδες ωμό Μάραθο και βελτιώνεται η κατάσταση.

Με **ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ** κάνει καλό στην **κώφωση**, στην **ουλιτιδα**, στα **πρηξιματα** και **εκχυμώσεις**. Και κοπανισμένο, ωμό, στη **μαστιτιδα**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Τα φύλλα του τρώγονται ωμά.

Το **Μαραθέλαιο** (αιθέριο λάδι του) σε σταγόνες, βοηθάει τη **χώνεψη** και είναι **αντιφυσητικό**. 1 ως 5 σταγόνες σε μιά κουταλιά μέλι, 2-3 φορές τη μέρα.

Το **αφέψημα** των σπόρων και των ανθισμένων κορυφών χρησιμοποιείται σε **στομαχικές διαταραχές**, **ναυτία**, **ανορεξία** και **κοιλιακούς πόνους των παιδιών** (15 γραμμάρια σπόροι ή 30 γραμμ. φύλλων σε ένα λίτρο νερό). Ένα ποτήρι πριν το γεύμα, μεσημέρι-βράδυ (γιατρός Α. Σπύρου) ή ένα φλιτζάνι μετά από κάθε γεύμα (γιατρός Jean Valnet)

Στα **αποστήματα**, «**καλόγηρους**» **χτυπήματα**, **μελανιές**, βάζουμε **κατάπλασμα** με φύλλα ή κοπανισμένους σπόρους.

Για τ' **αέρια** της κοιλιάς και των εντέρων μπορούμε να κοπανίσουμε μια μικρή κουταλιά σπόρους και να τους βράσουμε σε μισό ποτήρι νερό. Το πίνουμε κρύο, μετά το βραδινό φαγητό.

Ένα **καλό διουρητικό έγχυμα** γίνεται αν βάλουμε για 10 λεπτά σε ένα λίτρο βραστό νερό από μια - δυο ρίζες **Μάραθου**, **Μαϊντανού**, **Σπαραγγιού**, **Σέλινου** και **Ού** (Χαμοδάφνης). Πίνουμε ένα φλιτζάνι του καφέ την ημέρα.

Το **έγχυμα** των φύλλων του είναι φάρμακο για τα **πεπτικά προβλήματα**. Αυτό το φυτό είναι ιδιαίτερα χρήσιμο σε κείνους που κάνουν **διαίτα αδυνατίσματος**, αν πίνουν τσάι από τους σπόρους του Μάραθου, ή αν τους τρώνε ωμούς.

Σε περιπτώσεις **στομαχικών πόνων** βράζουμε ένα κουταλάκι σπόρους Μάραθου σ' ένα φλιτζάνι γάλα για πέντε λεπτά κι αφού στραγγίσουμε τους σπόρους πίνουμε **ζεστό το γάλα**. (Dr. Bach)



Το εξώφυλλο του Βοτανοθεραπευτικού βιβλίου του Parkinson, που εκδόθηκε το 1640

Για τις **πέτρες στα νεφρά** μπορούμε να βράσουμε για 1 λεπτό «Μουστάκια» Καλαμποκιού σε ένα λίτρο νερού κι ύστερα από 5-10 λεπτά να προσθέσουμε δυο κουταλάκια σπόρους Μάραθου. Όταν κρυώσει σουρώνουμε και πίνουμε όσο θέλουμε κάθε φορά.

Ακόμη, για **πέτρες στα νεφρά** μπορούμε να βράσουμε σε δυο ποτήρια νερό μια κουταλιά της σούπας σπόρους μαζί με 5-10 φύλλα πορτοκαλιάς (καλοπλυμένα από τυχόν ραντισματα) και να πίνουμε κάθε πρωί, νηστικοί, ένα ποτήρι του κρασιού (μισό ποτήρι νερού). Ή μπορούμε να βράσουμε 25 γραμμάρια ρίζας σε ένα λίτρο νερού, για δυο λεπτά. Τ' αφήνουμε 10 λεπτά και μετά μπορούμε να πίνουμε 3 φλιτζάνια τη μέρα (σε **ολιγουρία** ή **αρθρικά**)

Για **ορεκτικό και τονωτικό** μπορούμε να βράσουμε δυο κουταλιές της σούπας σπόρους με μισό λίτρο μαύρο ξερό κρασί (αρεταίνωτο) και το πίνουμε από μισό ποτηράκι του κρασιού, με το φαγητό.

Προφυλακτικό για τη γρίπη. Μασάμε σπόρους Μάραθου.

Ένα καλό **τονωτικό**, που βοηθάει την κερατινοποίηση των ούλων και που μπορεί και ν' αντικαταστήσει την οδοντόκρεμα για όσους δεν την εμπιστεύονται γίνεται με ίσα μέρη σκόνης από Μαραθόσπορους, Φυτοκαρμπόν και γκριζας Κίνας.

Για την **κώφωση** εφαρμόζεται το εξής πρακτικό φάρμακο, που περιγράφει ο γιατρός Valnet. Βράζουμε φύλλα, ρίζες, σπόρους και αιθέριο λάδι Μάραθου και **αχνίζουμε** μ' ένα χωνί το αυτί πάνω από τον ατμό όλων αυτών.

Φύλλα ή σπόροι βρασμένοι σε κριθαρόνερο βοηθούν τις μητέρες που **θηλάζουν** να κατεβάσουν περισσότερο και καλύτερο γάλα. Το ίδιο πετυχαίνουμε ριχνοντας στο νερό που πίνει η λεχώνα λίγες σταγόνες αιθέριου λαδιού (10-20 σταγόνες σ' ένα λίτρο νερού).

Στα **πρηξίματα**, στις **εκχυμώσεις** και στους **ρευματισμούς** μπορούμε να κάνουμε **εντριβή** με Μαραθόλαδο.

Για τα **πονεμένα μάτια** μπορούμε να βράσουμε μισό κουταλάκι σπόρους σ' ένα λίτρο νερό και μ' αυτό χλιαρό να πλένουμε τα μάτια τρεις φορές τη μέρα.

Παρενέργειες: Οι **έγκυες** πρέπει ν' αποφεύγουν το Μάραθο. Μπορεί να τους φέρει αποβολή. Γενικά αν χρησιμοποιούμε πολύ το Μάραθο και σε μεγάλες δόσεις μπορεί να δημιουργήσει **σπασμούς**.

Άλλες εφαρμογές: Στη Γαλλία και την Ιταλία χρησιμοποιούν πολύ το Μάραθο στις σαλάτες, σε φαγητά με κρέας ή ψάρι, σε σούπες και ψωμιά. Το αιθέριο λάδι του Μάραθου χρησιμοποιείται σε λικέρ (ιδιαίτερα στο Αψέντι των Αλπεων (*Genevi*) στο Ρατάφια (Λικέρ από φρούτα), στη σκόνη του «Κοντέξ» μαζί με Γλυκόριζα, σαν καρύκευμα και σε αρώματα Βατόμουρου, φρούτων, Άνηθου, Γλυκόριζας, Κάρδαμου σε οδοντόκρεμες παγωτά, γλυκά, προϊόντα αρτοποιίας και κρεατοπαρασκευάσματα. Αρωματίζει θαυμάσια και φυσικά το στόμα (όταν μασήσουμε λίγους σπόρους ή πιούμε 1-2 σταγόνες αιθέριου λαδιού. Οι σπόροι του μπορούν να αρωματίζουν το νερό που δίνουμε στα μωρά και τα βοηθάει στην πέψη).

Μαργαρίτα (άγρια)

Για το άσθμα, το βήχα, τα βρογχικά

Άλλα ονόματα: Χρυσάνθεμο το λευκάνθεμο. Ανθεμής η Χία. Μαντηλίδα.

Επιστημονική ονομασία: *Chrysanthemum leucanthemum*.

Κάθε άνοιξη οι άγριες Μαργαρίτες πλημμυρίζουν κάθε αγρό, λιβάδι, ανάχωμα στις εξοχές όλης της Ευρώπης και της Ασίας, στα ίδια εδάφη όπου φυτρώνει και το Χαμομήλι, με το οποίο έχει πολλές κοινές ιδιότητες, αν και δεν είναι τόσο αποτελεσματικό όσο εκείνο. Μόνο που έχουν μία επιπλέον ιδιότητα: Ότι τρώγονται βρασμένες σε σαλάτες και πίτες. Πάντως η Μαργαρίτα δεν χρησιμοποιείται σήμερα πολύ στη βοτανοθεραπευτική επειδή πιά εύκολα βρίσκουμε το Χαμομήλι.

Οι αρχαίοι Έλληνες είχαν αφιερώσει τη Μαργαρίτα στη θεά Άρτεμη και τη θεωρούσαν θεραπευτικό φυτό για τα γυναικεία μικροπροβλήματα. Σύμφωνα με τον Ληναίο, τα άλογα, τα πρόβατα και οι κατοικίες τρώνε αυτό το φυτό, ενώ αντίθετα τα γουρούνια και οι αγελάδες δεν το πλησιάζουν, επειδή είναι κάπως στυφό.

Αξίζει να προσέξουμε σ' αυτό το φυτό ότι ενώ στην Ελλάδα το θεω-

ρούμε χωρίς σημασίας, στην Αγγλία, στην Αμερική και στη Γαλλία θεωρούν τη Μαργαρίτα σημαντική και πολύ χρήσιμη.

Χρήσιμα μέρη: Ολόκληρο το φυτό και ιδιαίτερα τα λουλούδια του αλλά και οι ρίζες (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 6).

Πού τη βρίσκουμε: Φυτρώνει στα ίδια εδάφη όπου και το Χαμομήλι, σε ακαλλιέργητες περιοχές που δεν ραντίζονται με ζιζανιοκτόνα. Τη μαζεύουμε το Μάιο και τον Ιούνιο και την ξεραινομε στον ήλιο. Τη φυλάμε σε γυάλινο βάζο που κλείνει.

Δραστικές ουσίες: Οι ρίζες της Μαργαρίτας περιέχουν ταννίνες.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Σπασμολυτικό και αποχρεμπτικό. Άριστο φάρμακο για το δυνατό και το χρόνιο βήχα, το άσθμα, τις νευρικές διεγέρσεις και τη βρογχική καταρροή, με έγχυμα ή αφέψημα.

Επουλωτικό.

Αντιπυρετικό. Ο Άγγλος δρ. Hill, το 1771 συνιστούσε το έγχυμα των φύλλων σαν αποτελεσματικό φάρμακο κατά των δυνατών πυρετών.

Τονωτικό.

Πεπτικό. Το αφέψημά της κάνει καλό στο στομάχι και στα εντερικά προβλήματα.

Διουρητικό.

Ήπιο ανακουφιστικό. Ο Gerard λέει ότι η Μαργαρίτα βοηθάει σε κάθε είδους πόνους.

Για τον πονόδοντο μασάμε φύλλα άγριας Μαργαρίτας και τ' αφήνουμε πάνω στα δόντια ώσπου να ηρεμήσει ο πόνος.

Ηρεμεί το συκώτι. Οι Άγγλοι μάλιστα συνήθιζαν παλιά να πίνουν ένα αφέψημα Μαργαρίτας ανακατεμένο με μπίρα, για τη θεραπεία του ίκτερου.

Εφιδρωτικό. Στην Αμερική χρησιμοποιούν απόσταγμα ρίζας από άγριες Μαργαρίτες για τον έλεγχο του νυχτερινού ιδρώτα, σε φυματικούς (15 ως 60 σταγόνες, ανάλογα με την περίπτωση).

Το ίδιο απόσταγμα το χρησιμοποιούν εξωτερικά σε πληγές, έλκη, μωλωπίσματα κλπ. (Culpepper)

Με ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ γίνεται κατάπλασμα στους κάλους.

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν έγχυμα. Μια κουταλιά της σούπας λουλούδια σε ένα φλιτζάνι καυτό νερό. (Πίνουμε ένα φλιτζάνι τη μέρα).

Σαν αφέψημα. Φύλλα, κοτσάνια και λουλούδια βρασμένα δίνουν ένα τσάι που με λίγο μέλι είναι ό,τι πρέπει για το βήχα και τη βρογχική καταρροή.

Για τους κάλους η Λαϊκή Θεραπευτική χρησιμοποιεί καταπλάσματα με βρασμένες Μαργαρίτες και πίτουρα, που τα βάζουμε στο καυτό νερό όσα χρειάζονται για να «σφίξει» το μείγμα (Ε. Αναγνωστόπουλος)

Άλλες εφαρμογές: Παλιά υπήρχε μιά δοξασία στην Αγγλία, ότι αν έβραζαν ρίζες άγριας Μαργαρίτας με γάλα και το έδιναν σε μικρά σκυλάκια ή άλλα σπιτικά ζώα, δεν μεγάλωναν...

Μαρούλι

Για τις πέτρες στα νεφρά,
την αϋπνία και τις νευρασθένειες

Άλλα ονόματα: Σαλάτα

Επιστημονική ονομασία: Lactuca Sativa.

Θα μπορούσατε να φανταστείτε ότι το Μαρούλι είναι φάρμακο για την ανικανότητα; Κι όμως, αυτό ακριβώς συμβαίνει στην Ομοιοπαθητική Ιατρική, που χρησιμοποιεί για τη θεραπεία της ανικανότητας, ένα βάμμα που παρασκευάζεται από φρέσκα Μαρούλια. Ωστόσο, όταν τρώμε πολύ Μαρούλι καταπραΰνει τις ερωτικές ορμές...

Φυσικά, έχει και αρκετές άλλες θεραπευτικές ιδιότητες, γι' αυτό και έχει τη θέση του ανάμεσα στα χρήσιμα φυτά.

Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα του, ο χυμός τους και ο χυμός του άσπρου, σκληρού «κορμού». (Έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 29, αν και δεν υπάρχει άνθρωπος που δεν το γνωρίζει).

Πού το βρίσκουμε: Στα μανάβικα και στις λαϊκές Αγορές από τον Οκτώβριο ως το Μάιο. Καλό είναι να μην διαλέγετε τα μεγαλύ-

τερα κι ούτε όσα έχουν σκληρά τα εξωτερικά πράσινα φύλλα (που είναι πιό χρήσιμα από τα εσωτερικά κίτρινα, κιας νομίζουν πολλοί το αντίθετο).

Δραστικές ουσίες: Προβιταμίνη Α, Βιταμίνες Β και C, Φολλικό οξύ, άφθονος Σίδηρος, Κάλιο, Λακτουκάριο (το γαλακτώδες υγρό του), Λακτουπικρίνη, Λακτουαίνη, Ασπαραγίνη, Μανλίτης, Ρητίνη και αιθέριο λάδι.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Αντισπασμωδικό, ιδιαίτερα χρήσιμο στους **ασθματικούς**.

Διουρητικό. Χρήσιμο σ' όσους υποφέρουν όχι μόνο από **πέτρες στα νεφρά** αλλά και από **αρθρικά** και **ρευματισμούς**.

Ηρεμιστικό. Ο γαλακτώδης χυμός του έχει **ναρκωτική δράση**, πράγμα που κάνει το Μαρούλι κατάλληλο φάρμακο για την **αϋπνία** και διάφορες **νευρασθένειες**.

Αποχρεμπτικό. Κατευνάζει το **βήχα** σε βρογχικά και **γρίπη**.

Ευεργετικό για το **συκώτι**, ιδιαίτερα σε περίπτωση **ίκτερου**.

Καθαρίζει το **αίμα**, ελαττώνει την **πίεση**.

Χωνευτικό, σε **δυσκοιλιότητα**.

Η Ομοιοπαθητική χρησιμοποιεί ένα ειδικό **βάμμα** από Μαρούλι για τη θεραπεία της **ανικανότητας**. Ωστόσο, όταν τρώμε βρασμένα φύλλα του, καταπραΰνονται οι ερωτικές ορμές. Γι' αυτό όπως λέει ο λαογράφος Ξ. Αναγνωστόπουλος, οι πρόγονοί μας το ονόμαζαν και «Μονούχι» (Ευνούχο).

Το **κατάπλασμα** του θεραπεύει το **ερυσίπελας**, **αποστήματα** και **ελαφριά εγκαύματα**.

Ο **χυμός** του διώχνει τα **εξανθήματα** (Και χρησιμοποιείται ως **καλλυντικό**, για να μαλακώνει το δέρμα. Το ίδιο και το **αφέψημα** των φύλλων του, που είναι ό,τι πρέπει για να πλένετε πρόσωπο, λαιμό, χέρια, σώμα).

Πώς χρησιμοποιείται:

Αν και τα Μαρούλια που βρίσκουμε στην Αγορά κόβονται πριν προλάβει να εμφανιστεί ο γαλακτώδης χυμός τους, που έχει τη ναρκωτική δράση, ωστόσο, αν τρώτε λίγα φύλλα πριν κοιμηθείτε, βοηθούν σε περίπτωση **αϋπνίας**. Πιο δραστικός είναι ο συνδυασμός με ζουμί από 10 αποξηραμένα φύλλα, που βράζουμε σε μισό λίτρο νερού. Το ίδιο κάνει καλό και στη **δυσκοιλιότητα**.

Επειδή το Μαρούλι χάνει πολύ γρήγορα τις περισσότερες θεραπευτικές του ιδιότητες (σχεδόν αμέσως μόλις κοπεί), γι' αυτό διαλέγετε τα πιό φρέσκα που μπορείτε να βρείτε. (Άλλα χρήσιμα στοιχεία για το Μαρούλι, όπως και για πολλά άλλα φυτά, που χρησιμεύουν στη διατροφή μας, έχω περιλάβει στο βιβλίο «Οι τροφές που χαρίζουν υγεία»

Μελισσόχορτο

Διώχνει υπέρταση και γερατειά

Άλλα ονόματα: Μέλισσα η φαρμακευτική, Αγριομέλισσα, Μελισσάκι, Μελισσοβότανο, Κιτροβάλαμο.

Επιστημονική ονομασία: *Melissa officinalis*.

Το Μελισσόχορτο είναι ένα φυτό που μοιάζει με τη *Μέντα* και μυρίζει σαν το *Λεμόνι*, αλλά προσελκύει τις μέλισσες και σ' αυτό οφείλει τ' όνομά του.

Η φαρμακευτική, όπως και η Λαϊκή Θεραπευτική, χρησιμοποιούν σε πλήθος περιπτώσεις τις ιδιότητες του Μελισσόχορτου. Ο *Πλίνιος* και ο *Διοσκουρίδης* έγραψαν ότι το Μελισσόχορτο κλείνει τις πληγές. Τα φύλλα, αφού μουλιάσουν σε κρασί, μπαίνουν εξωτερικά πάνω σε δαγκώματα σκορπιού ή φιδιού και το κρασί πίνεται. Κι ο *John Evelyn* έγραψε ότι «το Μελισσόχορτο είναι **παιτοδύναμο** για το μυαλό, δυναμώνει τη μνήμη το κρασί στο οποίο έχουμε βάλει Μελισσόχορτο να μουλιάσει διώχνει τη λύπη και τη μελαγχολία». Λέγεται ότι κάποιος *John Hussey*, που έζησε στην Αγγλία ως την ηλικία των 116 χρόνων, έπινε κάθε πρωί σ' όλη του τη ζωή τσάι από Μελισσόχορτο, που το γλύκαινε με μέλι.

Χρήσιμα μέρη: Οι ανθισμένες κορυφές, το αιθέριο λάδι που περιέχουν και τα φύλλα.

Πού το βρίσκουμε: Φυτρώνει σε πάρα πολλές ακαλλιέργητες περιοχές της χώρας και σε καλλιεργημένους αγρούς. Το αναγνωρίζουμε εύκολα, αν μελετήσουμε λίγο την έγχρωμη εικόνα του φυτού στη σελίδα 22. Το μαζεύουμε από τον Ιούνιο ως το Σεπτέμβριο. Σύμφωνα με τις οδηγίες του γεωπόνου Εμ. Ανάση,

καλύτερα να κόβουμε τα φυτά λίγες μέρες πριν ανθίσουν και σε μέρα με ξάστερο ουρανό, γιατί αν κοπούν με υγρασία θα μαυρίσουν όταν ξεραθούν.

Δραστικές ουσίες: Περιέχει αιθέριο λάδι, Λιναλόλη, Ταννίνη, Γερανιόλη, αλδεύδες, Κιτρινελλάλη, Κιπράλη, Κάμφορα, Γλυκόνη.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Διεγερτικό σωματικό και πνευματικό (στοιχείο μακροζωίας).

Τονωτικό για την καρδιά, τον εγκέφαλο, το πεπτικό σύστημα, τη μήτρα, σε περιπτώσεις **πνευματικής κατάπτωσης, αμνησίας, μελαγχολίας, αναιμίας.**

Καταπραϋντικό και σπασμολυτικό, ιδιαίτερα χρήσιμο σε **νευρικές κρίσεις, νευρασθένειες, υστερίες, σπασμούς, επιληψία, ζαλάδες, βουητό στ' αυτιά, άσθμα, νευραλγίες του προσώπου, των δοντιών και των αυτιών.**

Ρυθμίζει τα έμμηνα σε περιπτώσεις **δυσμηνόρροιας** και πόνων. Εφιδρωτικό.

Αντιφυσητικό. Προλαβαίνει και ανακουφίζει τον **τυμπανισμό της κοιλιάς.**

Χωνευτικό, ιδιαίτερα σε κακή χώνευση από νευρική κατάσταση.

Ανθελμινθικό, ιδιαίτερα χρήσιμο σε **αμοιβάδες.**

Ένα καλό παλιό **σπασμολυτικό** και **ηρεμιστικό**, που χρησιμοποιείται και με επαλείψεις σε **πληγές** και **κοψίματα**, είναι το **Μελισσόνερο** που έφτιαχναν το 17ο αιώνα οι Καρμελίτες καλόγηροι. Νά πώς γίνεται: βάζουμε σ' ένα κεραμικό σταμνί 3 λίτρα οινόπνευμα 33 βαθμών, ή δυνατό λευκό κρασί. 500 γραμμάρια φύλλα και λουλούδια **Μελισσόχορτου**. 16 γραμμάρια ξερές ρίζες **Αγγελικής**. 125 γραμμάρια φλούδας και χυμό **Λεμονιού**. Κλείνουμε καλά το σταμνί και τις επόμενες 9 μέρες το ταρακουνάμε κάθε μέρα. Ύστερα το σουρώνουμε και το ξαναβάζουμε στο σταμνί, προσθέτοντας 200 γραμμάρια **Κόλιανδρου**, 40 γραμμάρια κοπανισμένου **Μοσχοκάρυδου**, 4 γραμμάρια κοπανισμένης **Κανέλας** και 2 **Μοσχοκάρφια**. Κλείνουμε πάλι καλά το σταμνί και τ' αφήνουμε 8 μέρες, ταρακουνώντας το κάθε μέρα. Μετά το περνάμε με πίεση από τουλουπάνι, προσθέτουμε 350 γραμ. **αποσταγμένο νερό** και τ' αφήνουμε 24 ώρες. Ύστερα το σουρώνουμε και το βάζουμε σε μπουκάλια

που κλείνουν καλά. Για **εσωτερική χρήση** πίνουμε σε ποτηράκι μικρό, αλλά ποτέ σε πολλή ζέση και με μεγάλη δίψα. Επίσης το χρησιμοποιούμε εξωτερικά σε πληγές και κοψίματα.

Με **ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ** διώχνει τους **πόνους** και τη φλόγωση από **τσιμπήματα σφήκας** και άλλων εντόμων. Για την ίδια δουλειά χρησιμοποιείται και ο χυμός του φρέσκου **Μελισσόχορτου**, ενώ τα **καταπλάσματα** μαλακώνουν τους **πόνους των αρθρώσεων.**

Τονερό από φύλλα βρασμένα, όταν το προσθέσουμε στο μπάνιο, είναι **καταπραϋντικό των νεύρων** και των **σπασμών** και σε **δυσμηνόρροια** (με πόνους).

Φύλλα **Μελισσόχορτου** είναι δυνατό να χρησιμοποιηθούν σε **κομπρέσες**, για πριξίμο των μαστών και **εκχυμώσεις.**

Πώς χρησιμοποιείται:

Ως **έγχυμα**. Τρία κουταλάκια **ανθισμένες κορυφές** σε ένα φλιτζάνι νερό, σε θερμοκρασία δωματίου ή χλιαρό. Τ' αφήνουμε 10 λεπτά. Πίνουμε 2-3 φλιτζάνια τη μέρα για **νευρική ένταση, αϋπνία, πονοκέφαλο, στομαχόπονο** και **δυσπεψία**. Για ένα πιο δυνατό έγχυμα (που το προσθέτουν στο νερό του μπάνιου όσες υποφέρουν από **νευρικές παθήσεις** και **δυσμηνόρροια**) βάζουμε δυο φλιτζάνια **Μελισσόχορτου** σε ένα λίτρο νερό για 10 λεπτά.

Ως **αφέψημα** βράζουμε μια κουταλιά φύλλα και λουλούδια σε ένα ποτήρι νερό για 2-3 λεπτά. Πίνουμε τρία φλιτζάνια τη μέρα.

Αιθέριο λάδι. Μερικές σταγόνες σε λίγο νερό βοηθούν στη χώνευση και στις περιπτώσεις που πρέπει να χρησιμοποιηθεί σαν **καταπραϋντικό** και **σπασμολυτικό**. Με **εντριβή** σταματάει τους πόνους των **ρευματισμών** και τις **ημικρανίες.**

Για την **υπέρταση (μεγάλη πίεση)** οι πρακτικοί γιατροί συνιστούσαν να πίνει ο υπερτασικός τρεις φορές την ημέρα, μετά το φαγητό, ένα κρασοπότηρο με κρύο αφέψημα **Μελισσόχορτου** (Ε. Αναγνωστόπουλος)

Σε **αμοιβάδες** και άλλα παράσιτα των εντέρων οι ίδιοι πρακτικοί γιατροί συνιστούσαν αφέψημα με ίσα μέρη **Μελισσόχορτου** και **Φτέρης** (Ένα ποτήρι του νερού δροσερό, νηστικοί, το πρωί).



Μηλιά

Για τη φαρυγγίτιδα, τα νεφρά,
τους ρευματισμούς και για αποτοξίνωση

«Ένα μήλο την ημέρα, τον γιατρό τον κάνει πέρα»
(Λαϊκή παροιμία, σ' όλες τις γλώσσες)

Άλλα ονόματα: δεν υπάρχουν. Μόνο διάφορες ποικιλίες του δέντρου.

Επιστημονικές ονομασίες: *Pyrus nalis*, *Malus communis*.

Θεραπευτική χρήση δεν έχουν μόνο οι καρποί του δέντρου, τα γνωστά μας Μήλα, για τα οποία έχουμε γράψει πολλά στις «Τροφές που χαρίζουν υγεία», αλλά και τα φύλλα, τα λουλούδια κι η φλούδα του δέντρου. Κι ιδιαίτερα της Άγριας μηλιάς. Κι όπως θα δείτε τα αγριόμηλα είναι αποτελεσματικό φάρμακο για τις διάρροιες, τη βραχνάδα του λαιμού και έχουν ευνοϊκή επίδραση στους ρευματισμούς. Κι ακόμη, περιγράφουμε μερικούς άγνωστους τρόπους να χρησιμοποιούμε τα Μήλα για να πάρουμε τις θεραπευτικές τους ιδιότητες.

Χρήσιμα μέρη: Φαρμακευτική χρήση έχουν τα φύλλα, τα μπουμπούκια, τα λουλούδια, η φλούδα του δέντρου και οι καρποί της, τα Μήλα. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 4).

Πού τη βρίσκουμε: Ευδοκίμει και καλλιεργείται παντού στην Ευρώπη και στην Ασία. Τα καλύτερα Μήλα όμως βγαίνουν σε ορεινές περιοχές (φημισμένα στην Ελλάδα τα φηρίκια Βόλου και τα Τριπόλεως και τελευταία τα γνήσια, ώριμα «πασα-Κρασάνα»). Αγριομηλιές υπάρχουν μέσα σε αραιά δάση και σε ακαλλιέργητους αγρούς. Τα άγρια Μήλα είναι μικρά, ξινά και όταν ωριμάζουν παίρνουν κίτρινο χρώμα. Καλό είναι λοιπόν να μαζέψετε, σε μια καλοκαιρινή εκδρομή σας μερικά φύλλα, λουλούδια και κανένα κομμάτι φλούδας (χωρίς να τραυματίσετε το δέντρο), που θα τα ξεράνετε και θα τα φυλάξετε σε γυάλινο βάζο που κλείνει, γιατί δύσκολα θα τα βρείτε σε βοτανοπωλητές, προς το παρόν. Αν και πιστεύω πως αν υπάρξει ζήτηση θα φροντίσουν κι αυτοί να έχουν...

Δραστικές ουσίες: Πηκτίνη, Μηλικό και Κιτρικό οξύ, Ταυνίνη, Αμυλο, σάκχαρα, ένζυμα, Αραβάνη, Γαλακτάνη, Κερσετίνη, Ζελατίνη, Κυτταρόζη, Πεντοζάνη. Βιταμίνες Α, C, Κάλιο, Φώσφορος, Μαγνήσιο Ασβέστιο και άλλα βασικά ιχνοστοιχεία.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Στον μεσαίωνα ο St. Hildegard συνιστούσε τα λουλούδια και τα φύλλα της μηλιάς για ανωμαλίες και πόνους των ματιών, τα φρέσκα βλαστάρια για την ουρική αρθρίτιδα και τα μπουμπούκια για τον πονοκέφαλο, τη δυσπεψία, τις ξινίλες του στομαχιού, τη δυσκοιλιότητα, αλλά και για τον ίκτερο και τους κολικούς.

Η φλούδα του δέντρου είναι τονωτική και διεγερτική, κατεβάζει τον πυρετό.

Τα φύλλα, τα μπουμπούκια και τα ανοιχτά λουλούδια είναι διουρητικά. Χρησιμοποιώντας μείγμα απ' αυτά τα τρία ο Méssegué θεράπευσε έναν ασθενή από νεφρίτιδα οξείας μορφής. Το ίδιο μείγμα κάνει καλό σε προβλήματα κύστης και σε πέτρες στα νεφρά.

Όσο για τα Μήλα διεγείρουν την πεπτική λειτουργία (αλλά πρέπει να τα τρώμε πάντα τουλάχιστο μισή-μία ώρα ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ), βοηθούν σε περιπτώσεις ρευματισμών, ουρικής αρθρίτιδας, κακής λειτουργίας των νεφρών και του ουκωτιού, παχυσαρκίας, αρτηριοσκλήρωσης, αιμορροϊ-

δων και σε **έκζεμα** και άλλες δερματοπάθειες.

Πιο αναλυτικά τα Μήλα είναι:

Στυπτικά. Χρησιμοποιούνται κατά της **διάρροιας** και σε **γαργάρες** για τη **Φαρυγγίτιδα**.

Ο **μηλοχυμός** είναι θαυμάσιο **αναψυκτικό**, **ξεδιψαστικό** και γεμάτο φυσικές **βιταμίνες**

Σε **εντερικές διαταραχές** συνιστώνται **τριμμένα** Μήλα.

Αν θέλετε ένα ήπιο **ανακουφιστικό** τρώτε ολόκληρα τα Μήλα, χωρίς να τα ξεφλουδίσετε και με τους σπόρους (Φυσικά πρέπει πρώτα να τα σαπουνίσετε απ' έξω).

Μια **δίαιτα** μιάς ή δύο ημερών μόνο με Μήλα βοηθάει τον οργανισμό ν' **αποτοξινωθεί**, καθαρίζει το αίμα, ανακουφίζει το πεπτικό σύστημα, το συκώτι, τα νεφρά. Αυτές τις δυο μέρες τρώμε μόνο Μήλα και πίνουμε το χυμό τους ή νερό. Δεν τρώμε ούτε πίνουμε τίποτε άλλο. (Μπορούμε να τρώμε μέχρι ενάμισι κιλό τη μέρα). Την τρίτη μέρα ξαναγυρίζουμε στην κανονική μας διατροφή και νιώθουμε άλλοι άνθρωποι...

Καλό είναι όταν καθαρίζουμε τα Μήλα (όχι τα άγρια αλλά αυτά που τρώμε) να φυλάμε τις **φλούδες** τους και να τις ξεραίνουμε. Μ' αυτές μπορούμε να φτιάχνουμε ένα **αφέψημα** που **ανακουφίζει** από τους **ρευματισμούς**, τη **βραχνάδα** και τα **ερεθισμένα νεφρά**.

Το **μηλόξιδο** ήταν ένα αρχαίο φάρμακο που όπως αναφέρει ο **Γαληνός** χρησιμοποιήθηκε για **κάθε** σχεδόν **αρρώστια**. (Και σήμερα το μεταχειρίζονται πολύ οι Άγγλοι, αναμιγμένο με νερό ή με μέλι. Οι Σουηδέζες μάλιστα προσθέτουν μια κούπα μηλόξιδου στο **μπάνιο** τους.

Μήλα **κομπόστα** ανακατεμένα με λίγο **βούτυρο** (όπως αναφέρει η Βοτανοθεραπευτική), είναι ένα καλό **καθαρτικό** για όσους υποφέρουν από **αιμορροΐδες** και όσους ζουν **καθιστική ζωή**.

Η Λαϊκή Θεραπευτική συνιστά στα **πονεμένα μάτια** ένα **κατάπλασμα** με πολλό από βρασμένα Μήλα. Ακόμη έχουν καταγραφεί τόσο πολλές και ποικίλες θεραπευτικές χρήσεις των Μήλων που πρέπει να θεωρήσουμε ότι τα Μήλα είναι χρήσιμα σε κάθε άνθρωπο, όποια κι αν είναι η ηλικία του και η κατάσταση της υγείας του.

Πώς χρησιμοποιείται: Εκτός από τους τρόπους που σας

περιγράψαμε πιο πάνω, για όλες τις άλλες περιπτώσεις, μπορείτε να χρησιμοποιείτε τα **μπουμπούκια**, τα **λουλούδια** και τα **φύλλα** του δέντρου σε **έγχυμα** ή τη **φλούδα** του δέντρου σε **αφέψημα**. Η αναλογία είναι 3 χούφτες ενός απ' αυτά (ή μίγματος απ' όλα) σε ένα λίτρο νερό. Πίνουμε 2-3 φλιτζάνια τη μέρα.

Πιθανές παρενέργειες: Προσοχή, είναι επικίνδυνο να τρώμε σκέτους σπόρους **Μήλου**. Σε βρετανική βοτανολογία αναφέρεται ότι κάποιος μάζευε σπόρους **Μήλου** σ' ένα φλιτζάνι κι όταν το γέμισε τους έφαγε όλους μαζί, με αποτέλεσμα να πεθάνει. Αντίθετα, ο dr Walter Kampher, καθηγητής Ιατρικής στο Πανεπιστήμιο Duke λέει ότι όταν τρώμε τους σπόρους μαζί με το **Μήλο** τους είναι ωφέλιμοι.

Μολόχα

Για βήχα, σπυριά, επιληψία...

Άλλα ονόματα: Μαλάχη. Μουλούχα. Μουλάγκα. Αμαλόχα. Αμπελόχη. Αμπελόχα.

Επιστημονική ονομασία: Malvae silvestris.

Ποιός ένιωσε, όταν ήταν παιδί, **τσούξιμο** και **φαγούρα**, αγγίζοντας χωρίς να το θέλει μιά **Τσουκνίδα**, και δεν αναζήτησε εκεί κοντά ένα φύλλο **Μολόχας** να τρίψει το ερεθισμένο του δέρμα για να πάψει να πονάει; Θυμάμαι ότι ήταν το πιο απλό φάρμακο στην εξοχή, μαζί με το **ξίδι** και την **αμμωνία**, για κάθε είδους **τσιμπήματα** ή **δαγκώματα**...

Όπως έμαθα τώρα, από τις μελέτες μου για το γράψιμο αυτού του βιβλίου, οι θεραπευτικές, μαλακτικές και καταπραΰντικές ιδιότητες της **Μολόχας** οφείλονται στις άφθονες βλέννες που περιέχει. Και θαύμασα τη σοφία της φύσης, μιά και η **Μολόχα** φυτρώνει στα ίδια μέρη, που φυτρώνει κι η **Τσουκνίδα**.

Η **Μολόχα** είναι γνωστή και αγαπητή από το 700 π.Χ.. Ο **Πυθαγόρας** και ο **Πλάτων** την επαινεσαν. Οι Ρωμαίοι τη θεωρούσαν λιχουδιά στα τραπέζια τους. Ο **Κικέρων** και ο **Οράτιος** αναφέρουν τις ανακουφιστικές της ιδιότητες. Ο **Πλίνιος** μάλιστα έλεγε ότι αν τρώμε μια χούφτα **Μολόχα** τη μέρα δεν θα μας βρει καμιά αρρώστια.

Ο Καρλομάγνος είχε διατάξει να καλλιεργείται Μολόχα σ' όλους τους αυτοκρατορικούς κήπους.

Οι φτωχοί Φελλάχοι, που τις περισσότερες μέρες της εβδομάδας ζουν με χόρτα, φτιάχνουν ένα νόστιμο φαγητό με Μολόχες (βράζουν τις ρίζες τους και μετά τις τηγανίζουν μαζί με Κρεμμύδια).

Στα χωριά της Γαλλίας προσθέτουν συχνά στις ωμές πατάτες τους τις τρυφερές κορφές και τα φύλλα της Μολόχας, γιατί διευκολύνουν τη λειτουργία των νεφρών. Και οι πρακτικοί θεραπευτές της Αγγλίας και της Γαλλίας φτιάχνουν μια γλυκιά πάστα από ρίζες Μολόχας, που είναι μαλακτική για τον πονεμένο λαιμό και καταπολεμά το βήχα και τη βραχνάδα.

Χρήσιμα μέρη: Τα λουλούδια, τα φύλλα και η ρίζα της. (Έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 15).

Πού τη βρίσκουμε: Τη βρίσκουμε παντού, όπου υπάρχουν και Τσουκνίδες, στις άκρες των εξοχικών δρόμων, σε ακαλλιέργητα χωράφια και σ' όποιο κομμάτι γης δεν ραντίζεται με ζιζανιοκτόνα. Ανθίζει το καλοκαίρι κι οι καλύτεροι μήνες για να μαζέψουμε όση χρειαζόμαστε είναι από τον Ιούνιο ως το Σεπτέμβριο. Την ξεπλένουμε να φύγουν οι σκόνες και τη δένουμε σε δεμάτια, που τα κρεμάμε σε σκιερό μέρος ώσπου να ξεραθούν. Φυλάμε τα δεμάτια σε γυάλινο βάζο σκεπασμένο. Αν θελήσουμε ν' αγοράσουμε, τη βρίσκουμε εύκολα στους βοτανοπωλητές, στα φαρμακεία και στα καταστήματα υγιεινών τροφών.

Δραστικές ουσίες: Βλέννες, ίχνη Βιταμινών Α, Β1, Β2 και C, Μαλβαδόλη, Γλυκόζη, Οξαλικό ασβέστιο, ρητίνες.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Μαλακτική. Το έγχυμα από ξεραμένη ρίζα Μολόχας ανακουφίζει από προβλήματα στο στήθος και στο λαιμό, **βρογχικά, βήχα, λαρυγγίτιδα**. Γι' αυτό θεωρείται και:

Αποχρεμπτική και αντιβηχική.

Καταπραϋντική. Το ίδιο έγχυμα κάνει καλό σε **εντερικά και γαστρίτιδα**, στην **κυστίτιδα** και σε **κολικούς, εμετό** και **διάρροια** (ειδικά στα παιδιά). Αποτελεσματική και με *εξωτερική χρήση*.

Καθαρτική. Όταν πιούμε μεγάλες δόσεις *αφεψήματος* με μέλι, διώχνει τις **τοξίνες** από τον οργανισμό μας.

Ο **χυμός** και το **έγχυμα** της Μολόχας θεωρείται αποτελεσματικό

φάρμακο για **επιληψία**. Όπως γράφει ο γιατρός Ι. Χαβάκης στα «Φυτά και βοτάνια της Κρήτης», ένα μεγάλο φλιτζάνι πρωί και βράδυ, κάθε μέρα, με βαρύ αφέψημα Μολόχας αραιώνει τις κρίσεις της επιληψίας.

Από τη ρίζα της Μολόχας γίνονται *αλοιφές* και *καταπλάσματα* για **πληγές, εγκαύματα, σπυριά, «καλόγηρους», εξανθήματα**.

Το *κατάπλασμα* Μολόχας μαλακώνει και τους **κάλους** (αν μείνει όλη τη νύχτα πάνω τους) και βοηθάει να τους βγάλουμε εύκολα.

Το *αφέψημα* βρασμένης Μολόχας σταματάει τους **πόνους των αυτιών** (βράζουμε 100 γραμμάρια ρίζες σε ένα ποτήρι νερό μέχρι να μείνει το ένα τρίτο κι όταν κρυώσει σταλάζουμε μ' ένα σταγονόμετρο 3-4 σταγόνες στο πονεμένο αυτί).

Πώς χρησιμοποιείται: (Πρόσθετες οδηγίες, εκτός από τους τρόπους που περιγράφουμε πιο πάνω).

Ως *έγχυμα* για τις **παθήσεις του πεπτικού** και του **ουροποιητικού συστήματος**. Για *υπακτικό* μαζί με μέλι. Για *αντιβηχικό* χρησιμοποιούνται ρίζες ή φύλλα και λουλούδια Μολόχας μαζί με *ξερά σύκα*. Το ίδιο έγχυμα χρησιμοποιείται και για *πλύσεις των φλεγμονών του δέρματος*, για *κολπικές πλύσεις*, για **κυστίτιδες** και **ουρηθρίτιδες**, και για *γαργάρες*, σε **φλεγμονές των βλεννογόνων**. Αλλά να θυμάστε ότι δεν πρέπει να βράζετε τα φύλλα της Μολόχας, γιατί χάνουν τις περισσότερες ιδιότητές τους. Ένα καλό έγχυμα γίνεται όταν βάζουμε 3 κουταλάκια τριμμένη ή ψιλοκομμένη ρίζα ή φύλλα ή κορυφές Μολόχας σ' ένα φλιτζάνι δροσερό νερό. Την αφήνουμε για 8 ώρες (αφού σκεπάσουμε το φλιτζάνι για να μη γεμίσει σκόνες) και μετά στραγγίζουμε το νερό. Πριν το χρησιμοποιήσουμε, το ζεσταίνουμε *ΛΙΓΑΚΙ*, ώστε να γίνει *χλιαρό*.

Μπορούμε όμως να βράσουμε *ρίζες* της για να χρησιμοποιήσουμε το *ζουμί* σε **μώλωπες, στραμπουλήγματα** και **μυϊκούς πόνους**. Τότε βράζουμε 250 γραμμάρια ξερής ρίζας σε 5 φλιτζάνια νερό μέχρι να μείνουν 3 φλιτζάνια και μ' αυτό βρέχουμε πανιά και τα δένουμε πάνω στα μέρη που πονάνε.

Για το **βήχα** και την **καταρροή** είναι πολύ αποτελεσματικό το «Νερό Μολόχας», μια παραλλαγή του *εγχύματος*. (Μουλιάζουμε 30 γραμμάρια ρίζας Μολόχας, που την έχουμε ξεφλου-

δίσει και κόψει κομματάκια, σε ένα λίτρο κρύο νερό για δυο ώρες. Το «Νερό της Μολόχας» πρέπει να χρησιμοποιείται λίγο χλιαρό και με μια κουταλιά μέλι).

Ο χυμός Μολόχας ανακατεμένος με λίγο Παρθένο ελαιόλαδο θεραπεύει τα **τσιμπήματα των μελισσών** και **σφηκών**. Αλλά μπορούμε και να τρίψουμε **φρέσκα φύλλα στα τσιμπήματα άλλων εντόμων** ή **τσουκνίδας** και να φύγει ο πόνος και το πρήξιμο.

Για τα **σπυριά**, τους «**καλόγηρους**», τα **εξανθήματα** παίρνουμε τριμμένη ρίζα Μολόχας και τη δουλεύουμε με μέλι. Απλώνουμε το μείγμα σ' ένα ύφασμα και το ζεσταίνουμε σ' ένα ταψί, πάνω από νερό που βράζει. Βάζουμε το πανί, όσο πιο καυτό το αντέχουμε, πάνω στον «καλόγηρο» ή σ' ένα σπυρί γεμάτο πύο και το σφιγγουμε. Κάθε 2-3 ώρες αλλάζουμε το μείγμα.

Ειδικά για την **ψαμμίαση** βάζουμε κορφές Μολόχας με φύλλα και λουλούδια σε μια γυάλινη κανάτα. Προσθέτουμε ζεστό νερό (κι ένα μεγάλο κουτάλι, για να μη σπάσει η κανάτα) και τη σκεπάζουμε μ' ένα πανί. Τ' αφήνουμε για 3 ώρες και σουρώνουμε. Πίνουμε κάθε πρωί για τέσσερις μέρες από ένα φλιτζάνι. Σταματάμε για λίγες μέρες και ξαναρχίζουμε.

Μοσχοκάρυδο

Διαλύει τις πέτρες της χολής

Άλλα ονόματα: Μυριστικό.

Επιστημονική ονομασία: Myristica fragrans.

Μπορεί να μην καλλιεργούνται στη χώρα μας Μοσχοκαρυδιές, οι καρποί τους, όμως, τα Μοσχοκάρυδα, που εισάγονται από τη Σουμάτρα, την Ιάβα, τις Ινδίες και τις Αντίλες πωλούνται σαν μπαχαρικά και έχουν μερικές πολύ ενδιαφέρουσες για την υγεία μας ιδιότητες, πολύτιμες σε πολλές περιπτώσεις. Αλλά θα άξιζε να το περιγράψουμε ακόμη και μόνο αν είχε μια απ' αυτές. Δηλαδή να **διαλύει τις πέτρες της χολής**. Κι ακόμη το βούτυρο του Μοσχοκάρυδου χρησιμοποιείται από τις φαρμακοβιομη-

χανίες στις αντιρρευματικές αλοιφές και το αιθέριο λάδι του στις αλοιφές για τους πόνους.

Χρήσιμα μέρη: Ολόκληρος ο σπόρος (πολύ πιο σίγουρα όταν τον αλέσουμε μόνοι μας).

Πού το βρίσκουμε: Στα καταστήματα μπαχαρικών, στους βοτανοπωλητές και στα σουπερ μάρκετ. Να προτιμάτε ν' αγοράζετε ολόκληρο το σπόρο, ανόθευτο κι όχι τριμμένο (δείτε τον πώς πρέπει να είναι στην έγχρωμη εικόνα της σελίδας 32). Το Μοσχοκάρυδο είναι ο σπόρος του καρπού. (Το κουκούτσι του καρπού σκεπάζεται από ένα κέλυφος, που ξεραίνεται και ελευθερώνει το Μοσχοκάρυδο).

Δραστικές ουσίες: Βούτυρο του Μοσχοκάρυδου, Μυριστίνη, Ολεϊνη, Βουτυρίνη, Παλμιτίνη, Στεατίνη. Το αιθέριο λάδι του περιέχει Πινένη, Καμφεΐνη και αλκοόλες: Λιναλόλη, Μπορνεόλη, Ευγενόλη, Τερπινόλη, Γερανιόλη, Σαφρόλη, Μυριστικίνη.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Όπως γράφει σε μια ενδιαφέρουσα μελέτη του ο Γάλλος γιατρός Jean Valnet, το Μοσχοκάρυδο χρησιμοποιείται **ΕΞΩΤΕΡΙΚΑ** ως:

Αντισηπτικό των εντέρων (σε εντερικές μολύνσεις, σε **χρόνιες διάρροιες**).

Χωνευτικό (σε χρόνιες **δυσπεψίες**).

Αντιφυσητικό (σε **τυμπανισμό** στομαχίου και εντέρων).

Διαλυτικό της **πέτρας στη χολή**.

Τονωτικό και γενικό ρυθμιστικό εγκεφάλου και κυκλοφοριακό.

Εμμηναγωγικό.

Αρωματικό σε **κακοσμία του στόματος** (βελτιώνει τη μυρωδιά του χνάτου).

Με **ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ** είναι αναλγητικό σε **ρευματικούς πόνους** και **νευραλγίες των δοντιών**.

Όταν πάρουμε **μεγάλη δόση** (μισό καρύδι κάθε φορά), είναι δυνατό να γίνει **ναρκωτικό** και να καταπραΰνει τους πόνους των **κολικών του νεφρού**, με κίνδυνο όμως να προκαλέσει γενικούς σπασμούς (Schauenberg-Paris).

ΠΡΟΣΟΧΗ! Η Μυριστικίνη που περιέχει το Μοσχοκάρυδο προκαλεί **ωοθυλακιορρηξία** και **έναρξη τοκετού** στις **έγκυες**, γι'

αυτό πρέπει να το αποφεύγουν μέχρι να ῥθει η ώρα της γέννας.

Πώς χρησιμοποιείται:

Ως έγχυμα: Μισό κουταλάκι σε ένα φλιτζάνι νερό για 10 λεπτά. Σουρώνουμε και το πίνουμε.

Το αιθέριο λάδι 2-3 σταγόνες σε μέλι ή σε αφέψημα άλλων βοτάνων, 2 με 3 φορές την ημέρα (H. Leclerc)

ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ: Βούτυρο Μοσχοκάρυδου (από κεντρικά φαρμακεία) ως αλοιφή για τους **ρευματικούς πόνους** και τις **νευραλγίες**.

Άλλες εφαρμογές: Το «Βάλσαμο» (Baume nerval) για τους πόνους των **ρευματισμών** είναι ένα μείγμα από αιθέρια λάδια Δεντρολίβανου, Γαρίφαλου και βούτυρου Μοσχοκάρυδου. Το αιθέριο λάδι του Μοσχοκάρυδου χρησιμοποιείται σε διάφορα ορεκτικά ποτά (απεριτίφ) και λικέρ: *Vermouth, Raspaill, Genepi*.

Παρενέργειες: Σε μεγάλες δόσεις (από 7 γραμμάρια και πάνω) το αιθέριο λάδι του Μοσχοκάρυδου ναρκώνει το μυαλό και σταματάει την κυκλοφορία του αίματος. Τα σημάδια της **τοξίνωσης** είναι παρόμοια με της τοξίνωσης από οινόπνευμα (ντελίριο, παραισθήσεις, αποχαύνωση, αναισθησία). Γι' αυτό δεν πρέπει να χρησιμοποιούμε ποτέ εσωτερικά το συμπυκνωμένο αυτό λάδι (και να θέλαμε, όμως, δεν κυκλοφορεί στην Ελλάδα).



Μποράντζα

Για ψαμμίαση, πέτρες στα νεφρά
και ρευματισμούς

Άλλα ονόματα: Βόραγο ή Μπόραγο το φαρμακευτικό. Βοράταινο. Μπουράντζα. Μπουράταινο. Μπορατσένα. Αρμπέτα.

Επιστημονική ονομασία: *Borago officinalis*.

Η Μποράντζα, αν πιστέψουμε τις περιγραφές του Διοσκουρίδη και του Πλίνιου, πρέπει να ήταν το «*Νηπενθές*», που, όπως λέει ο Όμηρος, *έδωσαν μέσα σε κρασί να πει η ωραία Ελένη, για να ξεχάσει τα πάντα ...* Είναι αλήθεια ότι από τότε μέχρι σήμερα το φυτό αυτό, έχει χρησιμοποιηθεί με πολλούς τρόπους κι όταν το μούσκευαν στο νερό ξεδιψαγε όποιον το ῥπνε και όταν το ῥβαζαν στο κρασί έδιωχνε τη μελαγχολία κι έφερνε χαρά. Αλλά έχει κι άλλες χρήσιμες ιδιότητες.

Το φυτό αυτό μυρίζει σαν Αγγούρι και είναι πολύ δροσιστικό (παλιά το έβαζαν σε νερό ή κρασί το καλοκαίρι για να ξεδιψάνε). Ο Πλίνιος μάλιστα το ονόμαζε «*Ευφρόσυνο*», γιατί έβρισκε ότι κάνει τον άνθρωπο χαρούμενο, με καλή διάθεση. Και ο Gerard λέει ότι ανακουφίζει την καρδιά, διώχνει τη λύπη (τα φύλλα και τα λουλούδια του, αν μουσκέψουν στο κρασί, διώχνουν τη μελαγχολία).

Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα, τα βλαστάρια, τα λουλούδια, οι καρποί. Δηλαδή ολόκληρο το φυτό εκτός από τις ρίζες.

Πού τη βρίσκουμε: Φυτρώνει στους λαχανόκηπους και στα καλλιεργημένα χωράφια. Για να την αναγνωρίζετε, δείτε την έγχρωμη εικόνα της στη σελίδα 11. Ανθίζει από Μάιο μέχρι Σεπτέμβριο και πρέπει να την κόβουμε όταν αρχίσει ν' ανθίζει. Καλύτερα να μαζεύουμε μόνο τα φυτά με ακηλιδωτά φύλλα κι όχι τα μισοφαγωμένα από έντομα. Τα ξεραίνουμε στη σκιά και τα φυλάμε σε γυάλινο βάζο που κλείνει. Σε όμοιο βάζο φυλάμε και τα φυτά που μπορούμε ν' αγοράσουμε από τους βοτανοπωλητές, τα φαρμακεία, τα καταστήματα υγιεινών τροφών (διευθύνσεις στις τελευταίες σελίδες του βιβλίου).

Δραστικές ουσίες: Βλέννες, *Ταννίνη*, Αιθέριο λάδι, μεταλλικά άλατα *Καλίου* και *Ασβεστίου*.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Τα λουλούδια της Μποράντζας είναι μαλακτικά και καταπραϊντικά. Το έγχυμά της είναι ευεργετικό σε **κρυολόγημα** και **βρογχικά**. Στη Γαλλία χρησιμοποιείται για **πυρετούς** και **πνευμονία**.

Αντιφλεγμονικά, για **συκώτι** και **χολή**.

Τα βλαστάρια, τα φύλλα και οι καρποί της είναι διουρητικά (εξαιτίας των αλμυρών συστατικών της αυξάνει τη λειτουργία των νεφρών), γι' αυτό είναι ιδιαίτερα χρήσιμα για τους **ρευματισμούς**, την **ψαμμίαση** και τις **πέτρες στα νεφρά**.

Ορεκτικό.

Εφιδρωτικό. Βοηθάει να καθαρίσει το αίμα.

Καρδιοτονωτικό.

Πώς χρησιμοποιείται: (το φρέσκο φυτό είναι πιο αποτελεσματικό από το ξερό).

Ως **έγχυμα**: Μουσκεύουμε 30 γραμμάρια σε 2 ποτήρια νερού. Πίνουμε σε δόσεις κρασοπότηρου.

Ως **αφέψημα**, με τις ίδιες αναλογίες.

Ως **καταπλάσματα** (Καυτά, βρασμένα φύλλα μαζί με κοπανισμένα κρεμμύδια) για τους πόνους των **ρευματισμών**, τις **αιμορροΐδες** και σε **οιδήματα**.

Το **αποσταγμένο νερό** του είναι φάρμακο για τα **πονεμένα μάτια**.

Άλλες εφαρμογές:

Η Μποράντζα όταν μαγειρευτεί όπως το Σπανάκι, έχει παραπλήσια γεύση.

Τα λουλούδια ζαχαρώνονται και δίνονται για **δυναμωτικό**, σε άτομα που έχουν εξασθενήσει από **μακρόχρονη αρρώστια**.



Ξαγκαθιά

Προστατεύει από την αρτηριοσκλήρωση

Άλλα ονόματα: Κράταιγος ο οξυάκανθος, Λευκάκανθα, Μουρτζά, Μουμουτζελιά, Οξυάκανθα, Μουτζελιά, Μπουρμπουτζελιά, Λουτσά, Σταφύλι βλάχικο, Τρικουκιά, Κακτοιά, Ακακτοιά, Τροκτιά, Βερβερίς η κρητική, Μυλκινιά, Μυλκίνι, Κοτσιγομοσφυλλιά.

Επιστημονική ονομασία: *Crataegus oxyacantha*, *Berberis cretica*.

Η Ξαγκαθιά, που είναι η αγαπημένη τροφή κατσικών και προβάτων (στην πραγματικότητα είναι δύο παραπλήσιοι τύποι θάμνων), θεωρείται το πιο αποτελεσματικό φυσικό φάρμακο για την **αρτηριοσκλήρωση**, την **ουρική αρθρίτιδα**, την **υπόταση**, την **υπέρταση**, την **ταχυπαλμία** και κάθε πρόβλημα καρδιάς, αρκεί να τη χρησιμοποιούμε καθημερινά, περισσότερο από δυο μήνες.

Ο αγκαθωτός αυτός θάμνος με τα λευκά λουλούδια και τους κόκκινους καρπούς (που σε μερικά χωριά τους βάζουν στο ξίδι, για ορεκτικό, αντί για Κάπαρη) είναι πολύ ισχυρό καρδιοτονωτικό, και μάλιστα με πολλαπλή χρησιμότητα. Όπως γράφει ο «*Οδηγός των Φαρμακευτικών Φυτών*», η θεραπευτική αξία της Ξαγκαθιάς διαπιστώθηκε πριν από 90 χρόνια από αμερικανούς γιατρούς, αλλά ο *Δισκουρίδης* την ανέφερε ως θεραπευτικό φυτό, εδώ και 1.800 χρόνια.

Η μαμή της *Μαρίας των Μεδίκων* έδινε Ξαγκαθιά σε όσους είχαν πέτρες στα νεφρά και ο βοτανολόγος πατέρας του M. Méssegué συνιστούσε τη φλούδα της για τον πυρετό, τον καρπό της για τη διάρροια και τα λουλούδια της για την αρτηριακή πίεση και τη ρύθμιση των παλμών της καρδιάς.

Χρήσιμα μέρη: Ο βάτος, τα λουλούδια, οι καρποί, η φλούδα.

Πού τη βρίσκουμε: Στους φράχτες και στ' ακαλλιέργητα εδάφη όλης της Ευρώπης. Δείτε την έγχρωμη εικόνα του θάμνου αυτού στη σελίδα 11, για να τη γνωρίζετε. Ανθίζει από τον Απρίλιο ως τον Ιούνιο και τότε κόβουμε όση Ξαγκαθιά χρειαζόμαστε. Την ξεραίνουμε στη σκιά και τη διατηρούμε σε γυάλινα βάζα που κλείνουν. Μπορείτε να την αγοράσετε σε μερικά φαρμακεία και σε βοτανοπωλητές (πριν πάτε, τηλεφωνήστε στις διευθύνσεις που γράφουμε στις τελευταίες σελίδες, γιατί δεν έχουν όλοι).

Δραστικές ουσίες: Περιέχει Φλαβονοειδή (Υπεροσίδη, Βιτεξινραμνοσίδη), Λευκοανθρακυανιδίνες και Τριπερπενικά παράγωγα (Κραταιγολακτόνη με Κραταιολογικό, Ουρσολικό, και Ολεανολικό οξύ).

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Με τα λουλούδια της γίνεται ένα ισχυρό καρδιοτονωτικό, που επιτρέπει μάλιστα την αποκατάσταση κάθε ανωμαλίας, δηλαδή και της **υπέρτασης** αλλά και της **υπότασης** και της **ταχυπαλμίας** και της **αρρυθμίας**. Διαστέλλει τα αιμοφόρα αγγεία, γι' αυτό είναι πολύ χρήσιμη στην **αρτηριοσκλήρωση**.

Σπασμολυτική

Αντιπυρετική (αφέψημα της φλούδας).

Ελαφρό υπνωτικό, ιδιαίτερα σε **αϋπνίες** από παύση των εμμηνών, και μάλιστα όταν συνοδεύονται από **άγχος, ζαλάδες, βουητό** στ' αυτιά (γιατρός Valnet) και σε κάθε **νευρική υπερένταση**.

Ο βάτος είναι **στυπτικός** σε **διάρροιες** και **δυσεντερία** και το **έγχυμά** του χρησιμοποιείται για τον **πονεμένο λαιμό**.

Και καλό **διουρητικό**, που διαλύει τις **πέτρες των νεφρών** και της **χολής**.

Η Ξαγκαθιά συνιστάται ιδιαίτερα σ' όσους έχουν πεσμένη ενεργητικότητα, κοιμούνται άσχημα, έχουν αναπνευστικά προβλήματα, υποφέρουν από **ιλιγγους, άγχος, νευρικότητα, βόμβους** στ' αυτιά...

Πώς χρησιμοποιείται:

Ως **έγχυμα**: Ένα ως δυο κουταλάκια λουλούδια σε κάθε φλιτζάνι βραστό νερό. Τα αφήνουμε 15 λεπτά. 2-3 φλιτζάνια τη μέρα. Είναι αποτελεσματικό μόνο όταν το πίνουμε συνέχεια για μερικές βδομάδες. (Δεν έχει παρενέργειες).

Ως **αφέψημα**: Οι ίδιες δόσεις λουλουδιών. Η 15 γραμμάρια κλωνάρια βάτου Ξαγκαθιάς σε ένα λίτρο νερού. 2-3 φλιτζάνια τη μέρα. Αφέψημα τών καρπών (10 γραμμάρια σ' ένα λίτρο νερό, βράζουν για 10 λεπτά) για τον **πονόλαιμο**.



Πατάτα

Για τους ρευματισμούς
και την ουρική αρθρίτιδα

Άλλα ονόματα: Γεώμηλο.

Επιστημονική ονομασία: Solanum tuberosum.

Οι κοινές Πατάτες, που σήμερα δεν λείπουν από το φαγητό μας προτομήθηκαν στην Ελλάδα πριν 150 περίπου χρόνια από τον Καποδίστρια. Κι επειδή ο άνθρωπος ήξερε τι στραβόξυλα είμαστε, φοβήθηκε πως θα πάει χαμένο το φορτίο αν προσπαθούσε να μας μάθει τη χρήση τους. Έτσι, έκανε κάτι πολύ αποτελεσματικό για τη διάδοσή τους. Τις ξεφούρωσε σ' ένα κεντρικό σημείο και έβαλε φρουρούς να τις φυλάνε, δίνοντάς τους οδηγίες να κάνουν τα στραβά μάτια. Και αφού ήταν κάτι απαγορευμένο, πολλοί φρόντισαν να κλέψουν από λίγες, τις δοκίμασαν, τις βρήκαν νόστιμες, τις φύτεψαν, κι από τότε γίναμε και μεις πατατοφάγοι.

Τις Πατάτες τις πρωτοκαλλιέργησαν οι Ινδιάνοι του Περού από τους οποίους πήραν μερικές οι Ισπανοί γύρω στο 1550 και τις έφεραν στην Ευρώπη.

Οι Πατάτες δεν είναι οι ρίζες του φυτού αλλά **κόνδυλοι**, προεκτάσεις των ριζών, όπου αποθηκεύεται άμυλο για μελλοντική χρήση του φυτού. Αν δεν δει ήλιος τους κόνδυλους πριν ωριμάσουν είναι χρήσιμοι όχι μόνο ως τροφή αλλά και για τις πολλές θεραπευτικές τους ιδιότητες. Αντίθετα, όσο είναι πράσινες οι Πατάτες είναι γεμάτες **σολανίνη** και έχουν ναρκωτικές και δηλητηριώδεις ιδιότητες (ανήκουν στην οικογένεια των **στρυχνωδών**). Η σολανίνη υπάρχει ακόμη και στη φλούδα της Πατάτας (του βολβού) αλλά αδρανοποιείται με το ψήσιμο ή το βράσιμό της.

Παλιά πίστευαν ότι έχοντας κάποιος μια Πατάτα στην τσέπη δεν φοβόταν τους ρευματισμούς (πράγμα που σήμερα, μετά από έρευνες έχει αποδειχτεί ότι έχει μια κάποια επιστημονική βάση). Δεν είναι παράξενο, λοιπόν, που οι κυρίες περασμένων εποχών είχαν ειδικές τσέπες ή θήκες, όπου έβαζαν μία ή περισσότερες ωμές Πατάτες, για να αποφεύγουν τους ρευματισμούς.

Χρήσιμα μέρη: Οι ώριμοι **κόνδυλοι** (έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 27).

Πού τη βρίσκουμε: Είναι η γνωστή Πατάτα που τρώμε. Έτσι, δεν χρειάζεται να σας πούμε πού θα τη βρείτε.

Δραστικές ουσίες: Ο κόνδυλος (η γνωστή μας Πατάτα) περιέχει *Ταννίνη, Βιταμίνες C, B1, B2, B6 Παντοθενικό οξύ, Βιταμίνη P, άμυλο, οργανικά οξέα και Ακετυχολίνη*. Όσο είναι πράσινη κι όταν πετάξει φύτρο περιέχει και *Σολανίνη*.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Πολλά πετυχημένα πειράματα έγιναν τελευταία για τη θεραπεία των **ρευματισμών** και της **ουρικής αρθρίτιδας** με παρασκευάσματα από *χυμό ωμής Πατάτας*.

Στραμπουλήγματα και μώλωπες έχουν θεραπευτεί με *ωμό χυμό Πατάτας*. Το *ζεστό νερό Πατάτας* θεωρείται θαυμάσιο φάρμακο για μερικά είδη **ρευματισμών**, και **πρηξιμάτων**. Το νερό αυτό γίνεται όταν βράσουμε σε 4 φλιτζάνια νερό μισό κιλό Πατάτες με τις φλούδες τους, (αφού τις πλύνουμε καλά) ώσπου να μείνουν τα δυο φλιτζάνια. Το βάζουμε με *επιθέματα* στα πονεμένα μέρη.

Ο *χυμός* που βγαίνει από την πίεση Πατατών (ή από τον αποχυμωτή) είναι *σπασμολυτικός και αντιόξιμος* (για τις **ξυνίλες του στομαχιού** πίνουμε μια κουταλιά τη μέρα και για το **έλκος** δυο κουταλιές νηστικοί κάθε πρωί).

Οι *ωμές Πατάτες*, καθαρισμένες και κοπανισμένες σε γουδί, τοποθετούνται κρύες πάνω σε **εγκαύματα** και βοηθούν να θεραπευτούν.

Η *ψητή Πατάτα*, ζεστή και δουλεμένη με λάδι (σαν *πουρές*) θεραπεύει τα **κρυολογήματα**. Στη περιοχή Ντέρμπυ της Αγγλίας, χρησιμοποιούν καυτή βρασμένη Πατάτα σε **κάλους**.

Ψημένη ελαφρά και χλιαρή όταν την κάνουμε *κατάπλασμα*, «ανοίγει» **σπυριά** και **αποστήματα**. *Ωμή*, κομμένη σε *φέτες* μπαίνει στο μέτωπο σαν *αντιφλογιστικό*. *Ωμή Πατάτα* κοπανισμένη που τη βάζουμε *κατάπλασμα* σε μια **πληγή** τη βοηθάει να κλείσει εύκολα ή σ' ένα **εξάνθημα** το θεραπεύει πολύ γρήγορα.

Οι **διαβητικοί** μπορούν ν' αντικαταστήσουν το ψωμί με ψητές ή βραστές Πατάτες, που περιέχουν τους μισούς υδατάνθρακες από το ψωμί.

Τρίβοντας *φέτες ωμής Πατάτας* στο δέρμα το *φρεσκάρει* (ύστερα από λίγο ξεπλένουμε με βρεγμένο μπαμπάκι) και με *επιθέματα* στο μέτωπο ανακουφίζει από τον **πονοκέφαλο**.

Στους **κισσούς** και τη **φλεβίτιδα** βάζουμε *καταπλάσματα* με *ζεστό πουρέ*.

Παρενέργειες: Οι Πατάτες με φύτρα δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται στη μαγειρική ούτε βέβαια ως φάρμακο γιατί με το φύτρωμα αναπτύσσουν μέσα τους τη *σολανίνη*, που προκαλεί *γαστρεντερικές διαταραχές* ή και *δηλητηριάσεις*.

Πεύκο

Για δερματικά προβλήματα

Επιστημονική ονομασία: Pinus silvestris.

Όλοι ξέρουμε το Πεύκο ως δέντρο που η αναπνοή του καθαρίζει τον αέρα και τον κάνει πιο υγιεινό. Εδώ όμως περιγράφουμε και μερικές ακόμα ευεργετικές για την υγεία μας ιδιότητες του Πεύκου.

Χρήσιμα μέρη: Τα βελονωτά φύλλα του, το *ρετσίνι*, τα *κουκουνάρια* και τα *φρέσκα κλαράκια* με τα «μπουμπούκια» του. (Έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 19).

Πού το βρίσκουμε: Σ' όλη την Ελλάδα είναι πολύ κοινό δέντρο, καταπράσινο όλες τις εποχές. Ανθίζει από το Μάιο ως τον Ιούνιο και αυτή την εποχή η γύρη του προκαλεί σε πολλούς αλλεργικές *φλύκταινες*. Μαζέψτε μερικά *τριφερά* (νέα) κλαριά με «μπουμπούκια» και «φύλλα» (βελόνες) την άνοιξη και φυλάξτε τα σε *γυάλινο βάζο* ή *ξύλινο κουτί*.

Δραστικές ουσίες: Αιθέρια λάδια, Ρητίνες, Εστέρες, *Πινένιο*, γλυκοσιδια, *Τερεβινθίνη*, *Φελλανδρένιο* κ.α.

Ιδιότητες - Ενδείξεις και τρόποι χρήσης:

Η *Ομοιοπαθητική* χρησιμοποιεί το Πεύκο κατά των **ρευματισμών**, της **ισχυαλγίας**, της **πνευμονίας** και του **βήχα**.

Από το Πεύκο βγαίνει το *ρετσίνι* και απ' αυτό, με αποστάξη, το *Τερεβινθέλαιο* (νέφτι) και το *Κολοφώνιο*, που χρησιμοποιούνται ως *αλοιφές* για τους **ρευματισμούς**, **έμπλαστρα** και ως

συστατικά διάφορων φαρμάκων, ιδιαίτερα για **στραμπουλήγματα** και **μωλωπίσματα**.

Ο Γερμανός γιατρός του 19ου αιώνα Zimmerman συνιστούσε το ρετσίνι του Πεύκου για τη θεραπεία της **φυματίωσης**. Φυσικά, το ρετσίνι διεγείρει όλες τις **εκκρίσεις** και ενεργοποιεί τους ενδοκρινείς αδένες. Επίσης έχει θετικό αποτέλεσμα σ' όλα σχεδόν τα όργανα του σώματος. Ακόμη, χρησιμοποιείται στη **χρόνια** και στην **οξεία βρογχίτιδα**, στην **πνευμονία** και **πλευρίτιδα**, καθώς και σε ανωμαλίες του ουροποιητικού συστήματος, **κυστίτιδα**, **πέτρες στην κύστη**, **κολπικές υπερεκκρίσεις**. Ακόμη, το ρετσίνι είναι **αντίδοτο** στη **δηλητηρίαση από φώσφορο** (Να το θυμάστε όσοι μένετε σε περιοχή που γειτονεύει με εργοστάσιο φωσφορικών λιπασμάτων. Αλλά να θυμάστε και ότι το πολύ ρετσίνι **προκαλεί ναυτία**).

Το **αφέψημα** του κουκουναριού του ήμερου Πεύκου, με μέλι, θεωρείται πολύ **δυναμωτικό**.

Παλιά έβραζαν **δυο ανοιχτές κουκουναρές** σε μισό λίτρο νερού και το **ίπιναν** για το **λουμπάγκο**.

Τα **φρέσκα βλαστάρια** με τα κίτρινα «**μπουμπούκια**» χρησιμοποιούνται για **εισπνοές** σε περιπτώσεις **βρογχικών, βήχα** και **καταρροής** (σε βραστό νερό) ή τα ρίχνουμε στο ζεστό νερό του μπάνιου, οπότε μας **ξεκουράζουν** (Όσοι έχουν **εξανθήματα** και διάφορα **δερματικά προβλήματα** ωφελούνται πολύ από μερικά τέτοια μπάνια. Περισσότερο αν βράσουν φύλλα και τα ρίξουν στο μπάνιο τους). Ακόμη, έχουν άριστα αποτελέσματα στη θεραπεία του **σκορβούτου** και ηρεμούν τους πόνους στους **κολικούς των εντέρων**.

Μία **λοσιόν** ή ένα **μπάνιο «μπουμπουκιών»** Πεύκου θεραπεύει την **ακμή** και ανακουφίζει όσους έχουν **κατάθλιψη, νευρασθένεια, υπερφορτωμένο** (κουρασμένο) **συκώτι**.

Τα **ατμόλουτρα** με **μπουμπούκια** Πεύκου κάνουν καλό στα **αναιμικά** και **ραχητικά παιδιά**.

Το **νέφτι** (**Τερεβινθέλαιο**) χρησιμοποιείται μόνο **εξωτερικά** για **εντριβές** σε **ρευματισμούς** και **πλευρίτιδες**.

Παρενέργειες: Όσοι υποφέρουν από τα νεφρά τους καλύτερα να μη χρησιμοποιούν το Πεύκο.

Πολύκομπο

Σταματάει τις αιμορραγίες

Άλλα ονόματα: Πολυκόμπι. Πολύγωνο το πτηνόφιλο. Ψηδόχορτο.

Επιστημονική ονομασία: Polygonum vulgare/aviculare.

Το Πολύκομπο είναι ένα πολύ άγριο χορταράκι που φυτρώνει παντού κι είναι γνωστό ως αποτελεσματικό φάρμακο για τους πόνους των ρευματικών, για τις αιμορραγίες, τη διάρροια και για αρκετές άλλες περιπτώσεις. Τα κλωνάρια του έχουν πολλούς κόμπους και οι καρποί του αρέσουν στα πουλιά.

Χρήσιμα μέρη: Ολόκληρο το φυτό, όταν είναι ανθισμένο.

Πού το βρίσκουμε: Φυτρώνει μόνο του, παντού, σ' όλα τα ξερά εδάφη (δείτε την έγχρωμη εικόνα του στη σελίδα 13). Ανθίζει από τον Ιούνιο ως το Νοέμβριο. Το μαζεύουμε, το ξεραίνουμε σε σκιά και το διατηρούμε σε γυάλινο βάζο που κλείνει. Πολύκομπο έχουν οι περισσότεροι βοτανοπωλητές, αλλά και αρκετά φαρμακεία και τα καταστήματα υγιεινών τροφών.

Δραστικές ουσίες: Πυρίτιο, Ταννίνη και φλαβονικά παράγωγα, Σαπωνίνη, κολλώδεις ουσίες.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Έχει **στυπτικές ιδιότητες** (σε **εντερικά**)

Απομακρύνει τις **πέτρες** από τα νεφρά.

Το **αφέψημά του** σκοτώνει τα **σκουλήκια** και **παράσιτα των εντέρων** (**ανθελμινθικό**).

Το **έγχυμά του** είναι φάρμακο κατά της **διάρροιας** και της **δυσεντερίας**.

Αιμοστατικό. Με **έγχυμα** ή με **φρέσκο χυμό** του φυτού σταματάει η **αιμορραγία της μύτης**, των **αιμορροΐδων** και κάθε αιμορραγία.

Επειδή είναι καλό **διουρητικό**, συνιστάται όταν η ούρηση είναι επώδυνη.

Επουλωτικό, σε **πληγές** και **έλκη**.

Αντιarthρικό, όταν βάζουμε **καταπλάσματα** πρωί-βράδυ και για **ρευματοπόνους** (πίνουμε και 2-3 φλιτζάνια **έγχυμα** τη μέρα).

Το **αφέψημά του** είναι φάρμακο για **κολικούς**.



Η Ο ΣΙΝΕΟΥ ΨΟΥ

Ζωγραφική απεικόνιση Πολύκομπου από Κινεζική Βοτανολογία.

Πώς χρησιμοποιείται:

Ως **έγχυμα**: Ένα ως 2 κουταλάκια φυτού για κάθε φλιτζάνι νερού. Το βράζουμε 5 λεπτά. Πίνουμε 1-3 φλιτζάνια τη μέρα.
 Ως **κατάπλασμα** σε **ψευδάνθρακα**, «**καλόγηρους**», **παρωνυχίδες**, **πληγές**. Πολτός ή κομπρέσα ποτισμένη σε εκχύλισμα ή πυκνό έγχυμα.

Πορτοκαλιά (και Νεραντζιά)

Γιά αποτοξίνωση, τόνωση και πρόληψη της γρίπης και λοιμωδών ασθενειών

Επιστημονικές ονομασίες: Citrus sinensis. Citrus aurantium.

Τα Πορτοκαλιά είναι το πιο φυσικό αντιγριπικό φάρμακο κι αυτό που ενεργεί πιο γρήγορα, όταν ο οργανισμός μας χρειάζεται αποτοξίνωση ή τόνωση. Ακόμη, όπως λένε οι γιατροί κι οι διαιτολόγοι συντελεί στην πτώση της πίεσης σε υπερτασικούς, καταπολεμάει την αρτηριοσκλήρωση, ωφελεί τους διαβητικούς, βοηθάει τους νευρασθενικούς και όσους έχουν ψαμμίαση ή πέτρες στα νεφρά (Οι τροφές που χαρίζουν υγεία)

Η παλιά Θεραπευτική παρασκεύαζε με τα λουλούδια της Πορτοκαλιάς Λεμονιάς, Μανταρινιάς, Νεραντζιάς, και του Γκρέϊπ φρούτ «πορτοκαλό-νερο», που το χρησιμοποιούσε για καταπραϊντικό και αντιεμετικό φάρμακο και για βελτιωτικό της γεύσης άλλων παρασκευασμάτων (Χαβακτης)

Τα τελευταία χρόνια έχει βρεθεί ύστερα από μία αλυσίδα πειραμάτων ότι ο χυμός και η φλούδα των εσπεριδοειδών μας προφυλάνε από λοιμώδεις αρρώστιες, εμποδίζουν ή επουλώνουν γρήγορα τις παρενέργειες από τις ακτινοβολίες των κακοήθων όγκων (Lancet, Αύγουστος 1954). Φυσικά υπάρχουν κι άλλες πατροπαράδοτες χρήσεις. Έτσι όταν βράζει ο μούστος μπορούμε να βάλουμε στην τρύπα του βαρελιού τρυφερά κλωνάρια νεραντζιάς για να γίνει μυρωδάτο το κρασί.

Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα, τα λουλούδια, ο καρπός, η φλούδα του καρπού. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 4).

Πού τη βρίσκουμε: Πορτοκαλεώνες υπάρχουν σε πάρα πολλά παραθαλάσσια μέρη. Όσο για τις Νεραντζιές φυτρώνουν σε πάρα πολλά πεζοδρόμια της Αθήνας, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι πρέπει να τις ξεγυμνώσουμε όπου τις βρούμε... Ευτυχώς, σε πολλούς μανάβηδες πουλιούνται Πορτοκαλιά μαζί με τα μερικά φύλλα τους (γιά απόδειξη ότι δεν είναι του ψυγείου). Μερικές πρακτικές ιδέες για να έχετε πάντα φυλαγμένα για ώρα ανάγκης φλούδες, φύλλα και λουλούδια θα βρείτε στα τμήματα: «*Ιδιότητες*», «*Ενδείξεις*» και «*Πώς χρησιμοποιείται*».

Δραστικές ουσίες: Αιθέριο λάδι, φλαβονοειδή. Αρωματικό εκχύλι-

σμα, Λεμονένιο, Ναριγκίνη, Αουραντιαμαρίνη, Βιταμίνη C, A, B, P, οργανικά άλατα, Ασβέστιο, Κάλιο, Φώσφορο, Μαγνήσιο, Νάτριο, Σίδηρο .

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Το αφέψημα με φύλλα και λουλούδια Πορτοκαλιάς είναι τονωτικό της καρδιάς, εφιδρωτικό, σπασμολυτικό, καταπραϊντικό, κάνει καλό στον **πονοκέφαλο**, στην **υστερία**, στον **βήχα**, καταπραϊνουν τη **νευρικήτητα**, πολεμάει την **αϋπνία**, κάνει καλό στη **βρογχοκήλη**.

Τα Πορτοκάλια και τα Νεράντζια είναι πολύτιμα για τους **διαβητικούς** κι όσους υποφέρουν από **αρθρικά**. Ιδιαίτερα όταν τα τρώμε ή πίνουμε το **φρεσκοστιμένο χυμό** τους το πρωί, με άδειο στομάχι (χωρίς ζάχαρη, εννοείται).

Η φλούδα του Πορτοκαλιού ανοίγει την **ορεξη** και **ζαχαρωμένη** καταπολεμά τη **δυσκοιλιότητα**. Το ίδιο και το **σιρόπι** και το **σπιτικό γλυκό με Νεραντζάκι**.

Ο **χυμός** του Πορτοκαλιού όχι μόνο είναι ένα αποτελεσματικό **προληπτικό** για τη **γρίπη** αλλά και **σφίγγει** τα ούλα όσων υποφέρουν από **ουλίτιδα** μετά από την τοπική θεραπεία, αλλά 2-3 λεπτά αφού τον πιούμε (**φρεσκοστιμένο και χωρίς ζάχαρη**) πρέπει να **πλένουμε** καλά το στόμα με νερό γιατί αλλιώς κινδυνεύει να χαλάσει το σμάλτο των δοντιών.

Το **λάδι** που βγαίνει από τα φύλλα, τα λουλούδια και τα τρυφερά βλαστάρια της Πορτοκαλιάς είναι πολύτιμο για τη **χρόνια βρογχίτιδα** (και δεν ερεθίζει τα νεφρά).

Η **φλούδα** του Πορτοκαλιού **αποξηραμένη** και **κονιορτοποιημένη** (σε μύλο ή μιξεράκι του καφέ) είναι ένα θαυμάσιο **τονωτικό** και **αντιγριπικό** γεμάτο βιταμίνη C.

Το **πορτοκαλέλαιο** (που βγαίνει κι αν στίψουμε φλούδα μπροστά σ' ένα καθαρό φυσικό σφουγγάρι και μετά το στίψουμε) είναι θαυμάσιο **αποχρεμπτικό**.

Τα **φύλλα** και τα **λουλούδια** της **Νεραντζιάς** είναι **χωνευτικά**, **σπασμολυτικά**, **εφιδρωτικά**. Ακόμη, το **αφέψημά** της μαλακώνει το **βήχα**, τον **στομαχόπονο** διώχνει την **αυπνία**, τα **αέρια**, καταπραϊνεί τα **νεύρα** και **κατεβάζει** το δείκτη του ζαχάρου στους **διαβητικούς** (δηλαδή έχει παραπλήσια ενέργεια με τα φύλλα και τα λουλούδια της Πορτοκαλιάς).

Το **σπιτικό γλυκό** με λουλούδια **Νεραντζιάς** βοηθάει πολύ τους **δυσκοίλιους** (δεν χρειάζεται περισσότερο από δυο κουταλάκια τη μέρα).

Με τα **ώριμα Νεράντζια** οι **Λαϊκοί θεραπευτές** **γιατρεύουν** τις **χιονίστρες** και την **αμυγδαλίτιδα**. Κόβοντάς τα σε φέτες, τις πασπαλίζουν με **Κύμινο**, τις ψήνουν στα κάρβουνα και τις βάζουν πάνω στις χιονίστρες ή γύρω στο λαιμό.

Αν βράσουμε ολόκληρα Νεράντζια και πιούμε το ζουμί τους **κατεβαίνει** η **υπέρταση** (μπορούμε να το γλυκάνουμε με λίγο μέλι).

Πώς χρησιμοποιούνται: Εκτός από τις χρήσεις που περιγράψαμε:

Το **αφέψημα** και το **έγχυμα λουλουδιών και φύλλων** γίνεται βάζοντας μιά χούφτα τους σε ένα λίτρο νερό.

Καλό είναι να προσθέτουμε 2-3 **φύλλα** και **λουλούδια Πορτοκαλιάς** ή **Νεραντζιάς** σε κάθε άλλο αφέψημα με άλλο βότανο ή φυτό, για να πετύχουμε **συνδυασμό** και **δυνάμωμα** των **θεραπευτικών** τους ιδιοτήτων.

Για τη **δυσκοιλιότητα**, μπορούμε να χρησιμοποιούμε το **χυμό** ενός Πορτοκαλιού, με άλλο τόσο χλιαρό νερό και μιά κουταλιά μέλι, **νηστικοί** το πρωί, για μερικές μέρες.

Για τα **νεύρα** και την **αϋπνία** κάνουμε **αφέψημα** με **λουλούδια** και **φύλλα Πορτοκαλιάς** ή **Νεραντζιάς**, προσθέτουμε μιά κουταλιά μέλι και πίνουμε τρεις φορές τη μέρα από ένα φλιτζανάκι κρύο.

Για να **κατέβει** ο δείκτης του ζαχάρου ενός **διαβητικού** μπορούμε να βράσουμε 2-3 πράσινα (**άγουρα**) Νεράντζια, ύστερα να τα στίψουμε και του δίνουμε να πιεί από ένα φλιτζανάκι, πριν το φαγητό, 2-3 φορές τη μέρα.

Μιά άλλη αποτελεσματική θεραπεία για την **ουλίτιδα** γίνεται όταν **μασάμε** αρκετή ώρα το **άσπρο** της φλούδας των Πορτοκαλιών. Καθαρίζουμε τη **φλούδα** των Πορτοκαλιών **κυκλικά**, σαν κορδέλες, και τις **κρεμάμε** για να ξεραθούν σε κλειστό χώρο. Ύστερα τις **φυλάμε** σε **γυάλινα βάζα** και αν χρειαστούμε βράζουμε ένα κομμάτι για ένα **αφέψημα** **τονωτικό**, **χωνευτικό** και **θερμαντικό**.

Ραδίκια

Το καλύτερο φάρμακο για τη χολή

Άλλα ονόματα: Πικροράδικο. Πικραλίδα. Πικρομάρουλα. Πικροφάκι. Πικροκόλλα. Πίκρα. Παπουλιά. Κιχώρι. Τaráξακο. Ροδίκια.

Επιστημονικές ονομασίες: *Cichorium intibus*. *Taraxacum officinale*.

Με το όνομα αυτό υπάρχουν αρκετά είδη και ποικιλίες χόρτων. Εδώ όμως θα περιγράψουμε τις φαρμακευτικές και άλλες ιδιότητες που έχουν τα Πικροράδικα, τα Άγρια Ραδίκια, οι Πικραλίδες, το Κιχώρι, το Τaráξακο σαν να είναι το ίδιο φυτό (είναι και δεν είναι...).

Τα Ραδίκια ήταν πολύ γνωστά στους αρχαίους Έλληνες, Αιγύπτιους και Ρωμαίους (Ο Βιργίλιος, ο Οράτιος, ο Οβίδιος και ο Πλίνιος τα ανέφεραν. Και ο Γαληνός τα χαρακτήριζε σαν φίλο του συκωτιού και του στομαχιού μας). Τα έτρωγαν, όπως και μεις σήμερα, σαν βραστό (αλλά και ωμό) σαλατικό το χειμώνα και ο Διοσκουρίδης τα συνιστούσε ως χωνευτικό.

Σήμερα, εκτός από τις άλλες ιδιότητες και χρήσεις τους, οι ρίζες ενός ειδικού τύπου ραδικιού καβουρντίζονται και μας δίνουν τους γνωστούς καφέδες «ταϊκορυ» (Κιχώρι) ή ανακατεύονται με τον καφέ, άλλοτε για να τον νοθέψουν κι άλλοτε για να εξουδετερώσουν τη διεγερτική δράση της Καφεΐνης. Όμως, πάνω απ' όλα τα Πικροράδικα θεωρούνται ένα από τα καλύτερα χολαγωγά φάρμακα.

Χρήσιμα μέρη: Όλο το φυτό και η ρίζα του. (Έγχρωμες εικόνες Ραδικιών με θεραπευτικές ιδιότητες θα βρείτε στη σελίδα 16).

Πού τα βρίσκουμε: Τα άγρια πικρά Ραδίκια του βουνού ευδοκίμουν και καλλιεργούνται σε χέρσους τόπους, στ' αμπέλια και σε πολλά χωράφια. Στους καλούς μανάβηδες και στη λαϊκή Αγορά μπορείτε να βρείτε τους δυο-τρεις σημαντικότερους τύπους. Αν έχετε κήπο, μπορείτε να φυτέψετε, οπότε θα μαζέψετε τις κορυφές τους, για να τις ξεράνετε από τον Απρίλιο ως τον Ιούνιο, όταν είναι ανθισμένες. Ρίζες μπορείτε να βγάλετε οποιαδήποτε εποχή του χρόνου. Τις πλένετε, τις στεγνώνετε, τις κόβετε κομμάτια κι όταν ξεραθούν τις φυλάτε σε γυάλινο βάζο που κλείνει. Μπορείτε ν' αγοράσετε αποξηραμένες ρίζες και φύλλα σε αρκετές από τις διευθύνσεις στις τελευταίες σελίδες.

Δραστικές ουσίες: *Ινουλίνη, Ιντυβίνη, ζάχαρα, Ασκορβικό οξύ, Κασουτσούκ, Χλωροφύλλη, Λακτουπικρίνη και ταννίνες* (πικρές ουσίες), *Φώσφορο, Ασβέστιο, Νάτριο, Βιταμίνες C και E.*

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Οι παλιοί βοτανολόγοι έλεγαν ότι τα πολτοποιημένα φύλλα της Πικραλίδας είναι κατάλληλο κατάπλασμα για **πρηξίματα, πονεμένα μάτια, ερεθισμούς του δέρματος**. Τα φύλλα βρασμένα σε ζωμό κρέατος κάνουν ένα φαγητό δυναμωτικό για όσους υποφέρουν από **καούρες στο στομάχι** ή έχουν ευαίσθητο, αδύνατο στομάχι.

Το **αφέψημα** του φρέσκου φυτού καθαρίζει τον οργανισμό από την **τοξίνωση** και συνιστάται ιδιαίτερα στην **ψαμμίαση**. Είναι καλό **διουρητικό** και **αντισηπτικό** του ουροποιητικού συστήματος. Το **έγχυμά** του, όταν πίνεται για μεγάλο χρονικό διάστημα, έχει **τονωτικές** και **διουρητικές** επιδράσεις στο ουροποιητικό σύστημα, **ανακουφίζει** από τους **ρευματοπόνους**.

Συνιστάται σ' όσους υποφέρουν από τη **σπλήνα** τους. Ο **χυμός** των **φύλλων** ή το **αφέψημα** με **ανθισμένες κορυφές** Πικροραδικιού αυξάνει την παραγωγή της χολής κι ελαττώνει τη **χολολιθίαση**.

Ο **γαλακτώδης χυμός** της **φρέσκιας ρίζας** κάνει καλό σ' όποιον υποφέρει από **ίκτερο, ουρική αρθρίτιδα** και **ρευματισμούς**. Ένα **έγχυμα** 30 γραμ. ρίζας σε 2 φλιτζάνια βραστό νερό, που πίνεται συχνά, είναι **ευεργετικό** στους αρρώστους από **υπερτροφικό συκώτι, ίκτερο, ρευματισμούς**, αλλά και **αιμορροΐδες**, καθώς και στους **διαβητικούς**.

Ανοίγει την όρεξη, καθαρίζει το αίμα και τονώνει τον οργανισμό. **Ανακουφιστικό** και **χωνευτικό**, **διευκολύνει** την πέψη, **διεγείρει** την έκκριση των γαστρικών υγρών και χολής και **καταπολεμάει** τη **δυσκοιλότητα**.

Το σιρόπι της Πικραλίδας είναι **άριστο καθαρτικό φάρμακο** για τα **παιδιά**, χωρίς να τους προκαλεί ερεθισμούς.

Κατεβάζει τον **πυρετό**.

Η **Ομοιοπαθητική Ιατρική** χρησιμοποιεί τα άγρια Ραδίκια του βουνού για τις διαταραχές του στομαχιού και της χολής και σε

γαστρικούς πονοκέφαλους (που έχουν σχέση με το στομάχι), σε **ίκτερο** και σε **τυφοειδή πυρετό**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Ως **έγχυμα**: 30 γραμ. ρίζας σε 2 φλιτζάνια βραστό νερό για 10 λεπτά. Ένα μεσημέρι, ένα βράδυ, τονώνει τα νεφρά κι ανακουφίζει από τις πέτρες της ουροδόχου κύστης.

Ως **αφέψημα**: Μία κουταλιά σούπας *ψιλοκομμένες ανθισμένες κορυφές ή ρίζες* Πικροράδικου σε ένα φλιτζάνι νερό. Βράζει για 5 λεπτά. Πίνουμε 2-3 φορές τη μέρα, για **προβλήματα της χοληδόχου κύστης, πέτρες στη χολή, δυσπεψία, αιμορροΐδες**.

Για τον **ίκτερο** βράζουμε φύλλα φρέσκα ή αποξηραμένα και πίνουμε από ένα κρασοπότηρο 2-3 φορές κάθε μέρα. Αν προσθέσουμε λίγη **σόδα** (στην άκρη ενός κουταλιού του τσαγιού) στο ίδιο αφέψημα, ανακουφίζει από **δυσκοιλιότητα**.

Από τα **λουλούδια** του Πικροράδικου βγαίνει με απόσταξη ένα νερό, που κάνει καλό στα **ερεθισμένα μάτια**.

Το **σιρόπι** από **φρέσκο χυμό** Ραδικιού (με τον αποχυμωτή) είναι **ανακουφιστικό** και **ελμινθοκτόνο** για τα παιδιά. Σ' ένα ποτήρι φρεσκοστυμμένου χυμού Ραδικιών προσθέτουμε 250 γραμ. ζάχαρη. Το σιγοβράζουμε στο μπρίκι για 5-10 λεπτά από τη στιγμή που αρχίζει ο βρασμός και δίνουμε στα παιδιά δυο κουταλάκια του γλυκού κάθε μέρα, μέχρι να φύγουν τα **παράσιτα** από τα έντερα.

Για τους δυνατούς **πόνους του συκωτιού**, όπως και για το **δυνατό βήχα**, χρησιμοποιούσαν οι παλιοί θεραπευτές αυτή τη συνταγή (που διέσωσε ο Ξ. Αναγνωστόπουλος): Μάζευαν κλωνάρια και ρίζες Ραδικιών, τα 'κοβαν σε ψιλά κομμάτια, τα κοπάνιζαν σε γουδί και τα περνούσαν από τουλουπάνι. Το άσπρο ζουμί τους τ' άφηναν σ' ένα άνοιχτο δοχείο, να ξεραθεί και να κιτρινίσει. Ύστερα τα 'καναν **σκόνη** κι έδιναν στον άρρωστο από μισή κουταλιά του γλυκού 2-3 φορές τη μέρα.

Παρενέργειες: Δεν έχει εμφανιστεί περίπτωση δηλητηρίασης από τα Ραδικία. Ωστόσο τα πικρά Ραδικία δεν πρέπει να τρώγονται πολύ συχνά, γιατί μπορεί να προκαλέσουν ανωμαλίες στο πεπτικό σύστημα.

Ρίγανη

Για τους πόνους δοντιών και ρευματισμών

Άλλα ονόματα: Αγριορίγανη, Ρίανο, Ρούβανο, Ρούανο, Ορίγανος.

Επιστημονική ονομασία: *Origanum vulgare*.

Οι Έλληνες ήξεραν εδώ και χιλιάδες χρόνια τη θεραπευτική αξία της Ρίγανης και την χρησιμοποιούσαν εσωτερικά (πίνοντας το αφέψημά της) σε σπασμούς, δηλητηριάσεις, κολικούς και εξωτερικά για να ανακουφίζουν πρηξίματα που πονούσαν. Σιγά-σιγά οι βοτανολόγοι κι οι γιατροί εξακρίβωσαν ότι το φυτό αυτό με την πικάντικη γεύση έχει πολύ περισσότερες και χρησιμότερες ιδιότητες.

Οι κυνηγοί όταν σκοτώσουν λαγό, τον ξεκοιλιάζουν και βάζουν στην κοιλιά του μερικά κλωνάρια Ρίγανη για να μη μυρίσει μέχρι να γυρίσουν σπίτι. Απ' αυτό βγήκε, όπως μας λέει ο λαογράφος Ξ. Αναγνωστόπουλος, η γνωστή έκφραση «*Βάλτου Ρίγανη*». Η Ρίγανη όμως έχει πολλές κι ενδιαφέρουσες ιδιότητες, όπως θα δείτε.

Χρήσιμα μέρη: *Ολόκληρο το φυτό ανθισμένο* (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 16) και το *αιθέριο λάδι* του.

Πού τη βρίσκουμε: Όλα τα ξερά, χέρσα, πετρώδη, άγρια τοπία είναι πανόραμα από την άφθονη ανθισμένη Ρίγανη από το Μάιο ως το Σεπτέμβριο και τότε είναι η κατάλληλη εποχή να τη μαζέψουμε, να την αφήσουμε στην σκιά να ξεραθεί και να τη φυλάξουμε σε γυάλινα βάζα που κλείνουν. Λέω βάζα και όχι βάζο, γιατί η Ρίγανη έχει πολλές χρήσεις κι αν την αγαπήσετε θα τη χρησιμοποιείτε άφθονη όλο τον καιρό. Αν πάλι βαριέστε να μαζέψετε άγρια Ρίγανη, θα βρείτε ήμερη καλλιεργημένη, σ' όλα τα σουπερ μάρκετ, τα φαρμακεία, τους βοτανοπωλητές και τα καταστήματα υγιεινών τροφών. Μόνο που αν δοκιμάσετε μια φορά την άγρια Ρίγανη θα σας φαίνεται μετά ανούσια η καλλιεργημένη.

Δραστικές ουσίες: Αιθέριο λάδι, *Θυμόλη, Καρβακρόλη, Ταννίνη, Οριγανένιο*, γόμμα, ρητίνη.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Τουπτικό, ορεκτικό, διεγερτικό.

Πολύτιμο για πολλά **προβλήματα του στομαχιού** και ιδιαίτερα τη

γαστρική ατονία. Επίσης κόβει την **ευκοιλιότητα** αν πιούμε ένα ως δύο φλιτζάνια του καφέ **αφέψημα** ρίγανης χωρίς μέλι. **Αντιμετεωρητικό**, κατα των αερίων, σε **αεροφαγία** και **τυμπανισμό**.

Καταπραϋντικό και σπασμολυτικό σε **πόνους των μυών** και σε νοσήματα των πνευμόνων.

Αναλγητικό σε οξείς ή χρόνιους **ρευματισμούς** και σε **πόνους των δοντιών** (γαργάρες ή μασάμε ένα κλαράκι)

Αποχρεμπτικό (ρευστοποιεί τα φλέματα), ιδιαίτερα χρήσιμο σε **χρόνια βρογχίτιδα** και **κοκίτη**.

Αντισηπτικό των αναπνευστικών οδών, σε **φυματίωση** των πνευμόνων και **άσθμα**

Στυπτικό, σε **εντερικές διαταραχές** και **πόνους στην κοιλιά**.

Εμμηναγωγικό, σε περιπτώσεις **αμηνόρροιας** (δεν είναι εκτριωτικό).

Με **ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ** είναι **παρασιτοκτόνο** (σε **φθειρίαση**) και **επουλωτικό** (σε **πληγές** που πυορροούν).

Και **αναλγητική**, σε **πόνους ρευματισμών** μυών και αρθρώσεων.

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν αφέψημα. Μια κουταλιά σούπας σ' ένα μπρίκι νερό. Πίνουμε ένα φλιτζάνι σε κάθε γεύμα πριν ή μετά.

Σαν έγχυμα. Μιά κουταλιά κομπόστας σ' ένα φλιτζάνι βραστό νερό. Να μείνει 10 λεπτά. Το πίνουμε πριν ή μετά από κάθε γεύμα.

Αιθέριο λάδι: 3-4 σταγόνες σε μιά κουταλιά μέλι, 2-3 φορές τη μέρα.

Στο μπάνιο είναι **καταπραϋντική** και **τονωτική**.

Για **πόνους των μυών** και **ρευματικούς**, **ζεστά καταπλάσματα**, που τα σκεπάζουμε με **ζεστά πίτουρα**.

Μιά **αντιρευματική λοσιόν** μπορούμε να φτιάξουμε με 5 γραμμάρια αιθέριο λάδι Ρίγανης και 95 γραμ. αλκοόλης από Δεντρολίβανο, που ασφαλώς θα φέρνουν τα φαρμακεία αν δουν ότι υπάρχει ζήτηση. (Συνταγή του Γάλλου γιατρού Valnet)



Φαρμακείο του 1500 μ.Χ.

Ροδακινιά

Εκτός απ' όλα τ' άλλα, δυναμώνει τα μαλλιά

Επιστημονικές ονομασίες: Amygdalus persica. Persica vulgaris.

Η Ροδακινιά καλλιεργείται για τα θαυμάσια φρούτα που μας δίνει. Τους «μαστούς της Αφροδίτης». Η Λαϊκή Θεραπευτική όμως χρησιμοποιεί για διάφορους ιαματικούς σκοπούς όλα τ' άλλα, εκτός από τους καρπούς. Γιατί, βέβαια, η Ροδακινιά δεν βγάζει μόνο ροδάκινα, αλλά και φύλλα, μπουμπούκια, λουλούδια και κουκούτσια. Κι όλα αυτά έχουν κάποιες θεραπευτικές ιδιότητες, καθώς και η φλούδα του δέντρου.

Παλιά μάλιστα στην Ευρώπη χρησιμοποιούσαν όλα τ' άλλα που δίνει η Ροδακινιά, εκτός από τους καρπούς της, που τους θεωρούσαν ύποπτους. Ενώ σήμερα οι περισσότεροι άνθρωποι δεν γνωρίζουν καμιά από τις θεραπευτικές ιδιότητες της Ροδακινιάς και χρησιμοποιούν μόνο τους καρπούς της.

Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα, τα μπουμπούκια, τα λουλούδια, τα κουκούτσια των καρπών και η φλούδα του δέντρου (Έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 21).

Πού τη βρίσκουμε: Ροδακινιές καλλιεργούνται συστηματικά σε πολλές περιοχές της χώρας μας, ιδιαίτερα στη βόρεια Ελλάδα. Αλλά και σ' όποιον κήπο εξοχικού σπιτιού φυτέψουμε μια-δυο θα πιάσουν και θα μας χαρίζουν σε 3-4 χρόνια όχι μόνο θαυμάσιους καρπούς, που δε θα 'χουν καμιά σχέση με τα άνοστα τεράστια ... μπαλόνια που βρίσκουμε συνήθως στην Αγορά, αλλά και όλα τ' άλλα χρήσιμα θεραπευτικά συστατικά που μας χαρίζει το δέντρο αυτό. Τα μπουμπούκια, τα λουλούδια και τη φλούδα του δέντρου τα μαζεύουμε από νεαρά δέντρα την άνοιξη και τα ξεραίνουμε στον ίσκιο. Τα φύλλα τον Ιούνιο και Ιούλιο, τα κουκούτσια των ώριμων καρπών το καλοκαίρι.

Τα φυλάμε σε γυάλινο βάζο που κλείνει. (Μην ξεχνάτε, αν αποφασίσετε να διατηρείτε πολλά βάζα, να γράφετε σ' ένα αυτοκόλλητο τι περιέχει καθένα...).

Δραστικές ουσίες: Αμυγδαλίνη, αιθέριο λάδι, Βιταμίνη Α, Κάλιο, Ασβέστιο, Φώσφορος, Μαγνήσιο.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Τα φύλλα είναι αντισπασμωδικά, με ανακουφιστική επίδραση στον **κοκίτη**, στο **άσθμα**, στις **νεφροπάθειες**, στην **κυστίτιδα** και **αποχρεμπτικά**.

Ελαφρά **υπακτικά** σε **δυσκοιλιότητα**.

Διουρητικά. Αυξάνουν την ούρηση, γι' αυτό βοηθούν όσους έχουν **αρθρικά ή πέτρες στα νεφρά**.

Ανθελμινθικά (σκοτώνουν τα **παράσιτα των εντέρων**).

Ανακουφιστικά, **ηρεμιστικά**, **καταπραϋντικά**. Μάλιστα έχουν την ιδιότητα να σταματούν τις **νυχτερινές ονειρώξεις** (ρεύσεις).

Η σκόνη από ξερά φύλλα χρησιμοποιείται ως **επουλωτικό** σε **εγκαύματα**, **πληγές** και **τραύματα**. **Σταματάει την αιμορραγία** και κλείνει πιο γρήγορα τις πληγές.

Με **ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ** τα φύλλα, τα μπουμπούκια και τα λουλούδια, κοπανισμένα, χρησιμοποιούνται ως **κατάπλασμα** σε **κολικούς** και **στομαχόπονους**. Ως **κομπρέσα**, **ποδόλουτρο** ή **μπάνιο των χεριών** **ανακουφίζουν** από τους πόνους των **ρευματισμών**, του **έρπητα ζωστήρα** κι από **φαγούρα**. Επίσης είναι **ευεργετικά** για τα **μαλλιά**, ακόμη και σε **αρχή κασίδας**.

Η **φλούδα** του δέντρου είναι **αντιπυρετική**, όταν βράσει μέσα σε **άσπρο κρασί**.

Όσο **κατάχρηση** των φύλλων της Ροδακινιάς είναι δυνατό **να προκαλέσει δηλητηρίαση**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Ως **αφέψημα**. Ένα ως δυο κουταλάκια λουλούδια για κάθε φλιτζάνι, ανάλογα με την ηλικία. 1-2 φλιτζάνια τη μέρα.

60 γραμμάρια λουλούδια ή φύλλα σ' ένα λίτρο νερό (**υπακτικό** και **διουρητικό**, για παιδιά και μεγάλους).

30 γραμμάρια φλούδας σε ένα λίτρο νερού για τη **χρόνια βρογχίτιδα** και τον **παροδικό βήχα** (από ένα κουταλάκι ως ένα κρασοπότηρο τη μέρα, ανάλογα με την περίπτωση).

Ως **έγχυμα**. Οι ίδιες αναλογίες με το αφέψημα. Τα αφήνουμε σε βρασμένο νερό 10 λεπτά. 1-3 φλιτζάνια τη μέρα (**Ανθελμινθικό** και πολύτιμο σε **νεφρίτιδες** και **καταρροή**). Όταν δίνουμε σ' έναν έφηβο ένα φλιτζάνι κάθε βράδυ, θα του κόψει τις συχνές **νυχτερινές ονειρώξεις** (ρεύσεις).

Το «δάκρυ» που βγάζει το δέντρο, αν το χαράξουμε, μπορούμε να το προσθέσουμε σε κρασί ή σε αφέψημα βοτάνων και να το χρησιμοποιούμε όταν έχουμε **βήχα** ή **βραχνάδα**. Καθαρίζει και δυναμώνει τους πνεύμονες των **φυματικών**.

Σύμφωνα με μια συνταγή του Culperper, αν θρυμματίσουμε *κουκούτσια* και τα βράσουμε σε ξύδι μέχρι να γίνουν πολτός και τον απλώσουμε σ' ένα κεφάλι με **αδυνατισμένα ή λιγα μαλλιά**, θα δυναμώσουν και θα φυτρώσουν καινούρια. Και μία παλιά ελληνική συνταγή (Ε. Αναγνωστόπουλος) λέει ότι όσοι παθαίνουν **κασίδα** (ένα είδος **ψώρας** που κάνει τα μαλλιά να πέφτουν τούφα-τούφα κι αφήνει το κεφάλι γουλι) μπορούν να προλάβουν το κακό στην αρχή του βράζοντας *λουλούδια Ροδακινιάς* και πλένοντας με το αφέψημα συχνά το κεφάλι τους.

Ένα *σιρόπι υπακτικό και καταπραϊντικό* για παιδιά γίνεται με 50 γραμμάρια υγρό *έγχυμα* από άνθη Ροδακινιάς και 950 γραμμάρια *απλό σιρόπι*. Τους δίνουμε 1-3 κουταλάκια του γλυκού πριν τον ύπνο (καλό είναι να πλένουν μετά τα δοντάκια τους). Για να προετοιμαστεί το σιρόπι αυτό, πρέπει να μουσκέψουν επί 12 ώρες σε 1 λίτρο νερό 100 γρ. λουλούδια. Να βράσει ελαφρά και να περαστεί με πίεση. Να προστεθεί τελικά ίδιο βάρος ζάχαρη.

Για **ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ**: *Καταπλάσματα σε εγκαύματα* με φύλλα Ροδακινιάς ψιλοκομμένα μαζί με ίση ποσότητα *Μαϊντανού* και ελαιόλαδου.

Αφέψημα για κομπρέσα: Μισή χούφτα φρέσκα ή ξερά φύλλα σ' ένα λίτρο νερό.

Για ανακουφιστικό *μπάνιο ποδιών και χεριών*: βάζουμε δυο χούφτες φύλλα και λουλούδια να βράσουν σ' ένα λίτρο νερό κι αυτό το ρίχνουμε στη λεκάνη που θα κάνουμε το τοπικό λουτρό.



Ροδιά

Όχι μόνο σκοτώνει τις αμοιβάδες και την ταινία αλλά και σβήνει πολλές ρυτίδες

Άλλα ονόματα: Πουνίκη, Ροιά, Ρογδιά, Ρωβηά.

Επιστημονική ονομασία: *Punica granatum*

Οι καρποί της θεωρούνται, από τα αρχαία χρόνια, σύμβολο της γονιμότητας. Ο σοφός *Σολομών* περιέγραψε τα ρόδια στο «*Άσμα Ασμάτων*» σαν σύμβολο των ωραίων αισθημάτων που κρύβονται κάτω από τραχύ κάλυμμα. Από τα λουλούδια του δέντρου γίνεται ένα κόκκινο χρώμα και η φλούδα της ρίζας, τα κλαδιά και τα λουλούδια έχουν μερικές αποτελεσματικές θεραπευτικές ιδιότητες, όταν χρησιμοποιούνται κάτω από ορισμένες προφυλάξεις.

Η φλούδα της ρίζας και η φλούδα του καρπού της Ροδιάς έχουν μεγάλη προιστορία σαν ταινιοκτόνο και παρασιτοκτόνο των εντέρων, και το συνιστούσαν ο *Κέλσος*, ο *Διοσκουρίδης* και ο *Πλίνιος*, εδώ και δεκάδες αιώνων...

Αλλά και τα λουλούδια του δέντρου έχουν θεραπευτικές ικανότητες και μάλιστα τις ίδιες κι όταν είναι φρέσκα όπως κι όταν ξεραθούν (κάτι που λίγα άλλα φυτά και βότανα το μπορούν).

Χρήσιμα μέρη: Τα λουλούδια, τα φύλλα, η φλούδα, τα σπέρματα του καρπού, η φλούδα της ρίζας, των κλαδιών και του καρπού. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 21).

Πού τη βρίσκουμε: Ροδιές καλλιεργούνται σ' όλη την Ελλάδα. Μπορείτε να βρείτε εύκολα κι όσοι έχουν εξοχικό σπίτι με κήπο αξίζει να φυτέψουν μία. Πάντως βρίσκουμε στα καλά μανάβικα το χειμώνα κι ίσως σύντομα να βρίσκετε και σε βοτανοπωλητές και φαρμακεία, αν υπάρξει ζήτηση.

Δραστικές ουσίες: Τα λουλούδια έχουν στυφή γεύση, όπως και η φλούδα του καρπού. Περιέχουν *Πελετερίνη*, *Ταννίνη* (ένα αλκαλοειδές που μπορεί να γίνει επικίνδυνο), *Πουνικίνη*, *Μεθύλιο*, *Ισοπελετερίνη*, *Ψευδοπελετερίνη*, *Ελλαγικό* και *Γρανատοτανικό οξύ*, *Μαννίτη*, *Κάλιο*, *Φώσφορο* κ.ά.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Η φλούδα σκοτώνει την **ταινία** και τα άλλα σκουλήκια καθώς και τις **αμοιβάδες** των εντέρων, με **αφέψημα**, αφού προηγηθεί **αστηρή διαίτα**.

Επειδή είναι και **στυπτική** χρησιμοποιείται στην Ινδία σε **διάρροιες** και χρόνια **δυσεντερία**.

Στυπτικά είναι και τα **λουλούδια** της Ροδιάς, γι' αυτό χρησιμοποιούνται με **πλύσεις** για τη **λευκόρροια**, τη **βλενόρροια**, τις **αιμορροΐδες** για τον πονεμένο λαιμό και τις **πυώδεις αμυγδαλές** (σαν **γαργάρα**) και για τους **διαλείποντες πυρετούς**.

Ο **χυμός** από τα σπέρματα του Ροδιού χρησιμοποιήθηκε από τον **Ιπποκράτη** κι από τη **Λαϊκή Θεραπευτική** σαν **ευστόμαχος**, **δροσιστικός** και **αφροδισιακός**.

Ο **χυμός** του Ροδιού δουλεμένος με ίση ποσότητα Παρθένου ελαιόλαδου διώχνει τις **κηλίδες του δέρματος** και σβήνει πολλές **ρυτίδες**...

Όσοι εργάζονται πνευματικά πρέπει να τρώνε αρκετά ρόδια όταν είναι η εποχή τους.

Πώς χρησιμοποιείται: Οι **φλούδες** της ρίζας και του καρπού να κόβονται σε μικρά κομμάτια πριν αποξηρανθούν. Η **ξερή** να μουςκεύεται 24 ώρες πριν τη βράσουμε.

Σαν **αφέψημα** στις περισσότερες περιπτώσεις βράζουμε 30-50 γραμμάρια **φλούδα** του καρπού σε ένα λίτρο νερού. Πίνουμε 2-3 κρασοπότηρα τη μέρα.

Το **ταινιοκτόνο αφέψημα** γίνεται όταν βράσουμε 60 γραμμάρια **φλούδες** σε μισό λίτρο νερού (δυο ποτήρια), μέχρι να μείνει το μισό, και πίνουμε από ένα ποτήρι κρασιού τη φορά κάθε 15 λεπτά. Επειδή προκαλεί ναυτία και εμετό, μπορούμε να το αρωματίσουμε με **Μέντα** και να του βάλουμε λίγη **ζάχαρη**. Μετά από μια με μιάμιση ώρα κάνουμε ένα **κλίσμα**.

Για τις **αμοιβάδες** μπορούμε να πίνουμε το πρωί, με άδειο στομάχι **δυό-τρεις κουταλιές χυμό** από φρέσκο Ρόδι και μετά μια ώρα άλλο τόσο **Παρθένο ελαιόλαδο**. Το ίδιο, χωρίς ελαιόλαδο, σταματάει την **ευκοιλιότητα**.

Για **ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ**, **πλύσεις** του κόλπου σε **λευκόρροια**, **επιθέματα** και **πλύσεις** σε **αιμορροΐδες** βράζουμε 300 γραμμά-

ρια φύλλα σε ένα λίτρο νερό ή κάνουμε **έγχυμα** βάζοντας τα φύλλα για 10 λεπτά σε ένα λίτρο βραστό νερό.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Δεν πρέπει να χρησιμοποιείται σε **παιδιά** μικρότερα από 5 χρόνων, σε **έγκυες** και σε **πολύ νευρικά άτομα**.

Πιθανές παρενέργειες: Οι μεγάλες δόσεις της φλούδας μπορεί να προκαλέσουν **εμετό** ή **κράμπες**.

Ρολογιά

Καταπραϋντικό, για άγχος και αϋπνία

Άλλα ονόματα: Πασιφλόρα. Παθανθές. Πάθη του Χριστού. Τεφερλίκι.

Επιστημονική ονομασία: Passiflora incarnata/coerulea.

Αυτό το όμορφο αναρριχώμενο φυτό, που τα **λουλούδια** του παρακολουθούν την πορεία του ήλιου κι οι **στήμονες** του μετακινούνται ανάλογα θυμίζει τα **ηλιακά ρολόγια** που υπήρχαν παλιά στον Εθνικό Κήπο (γι' αυτό και ονομάστηκε **Ρολογιά**). Έχουν έναν καρπό που τρώγεται και μερικές **φαρμακευτικές ιδιότητες**, που χρησιμοποιούνται πολύ από την **ιατρική** και σε αρκετά **φάρμακα** (τις παράγουν σήμερα **συνθετικά**).

Χρήσιμα μέρη: Όλα τα **τμήματα** του φυτού εκτός από τις ρίζες. (Έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 26).

Πού τη βρίσκουμε: Αξίζει να φυτέψουμε μια σε μεγάλη γλάστρα, γιατί είναι και όμορφο φυτό. Μπορούμε όμως και να αγοράσουμε εύκολα **ξεραμένα φυτά** σε πολλές από τις **διευθύνσεις** που σας δίνουμε στον **κατάλογο των τελευταίων σελίδων**.

Δραστικές ουσίες: *Πασιφλορίνη, Αρμίνη, Αρμόλη* και **φλαβονικά παράγωγα**.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Σπασμολυτικό

Καταπραϋντικό των νεύρων, που καταπολεμά αποτελεσματικά το **άγχος** και την **αϋπνία**, την **υστερία**, την **επιληψία** και κάθε **νευρασθένια**. Είναι το κυριότερο φυτό στα διάφορα μείγματα

βοτάνων που κυκλοφορούν τελευταία για την αύπνια και το **στρες**, μαζί με *Χαμομήλι* και άλλα καταπραΰντικά βότανα.

Ηρεμιστικό και *τονωτικό* σε **υπερκόπωση** και σε ψυχονευρωτικές καταστάσεις που δημιουργούνται συχνά την περίοδο της **εμμηνόπαυσης** και από **δυσμηνόρροια**.

Ο καρπός της Ρολογιάς είναι *διουρητικός*.

Ελαττώνει ελαφρά την **αρτηριακή πίεση** και αυξάνει την αναπνοή. Χρησιμοποιείται ακόμη στη **διάρροια**, τη **δυσεντερία** και τις **νευραλγίες**.

Πώς χρησιμοποιείται

Σαν *έγχυμα*: 20 γραμμάρια φύλλα και λουλούδια σε ένα λίτρο βρασμένου νερού, για 8 λεπτά. Πίνουμε 2-3 ποτήρια τη μέρα.

Σαν *αφέψημα*: βράζουμε 20 γραμμάρια ξερά φύλλα και λουλούδια σε ένα λίτρο νερό.

Σαπουνόχορτο

Ένα από τα πιο αποτελεσματικά
χολαγωγικά

Άλλα ονόματα: Σαπωνάρια η φαρμακευτική, Σαπωνόφυτο, Τσουένι, Χαλβαδόριζα, Σαπουνόριζα, Σαπινιά.

Επιστημονική ονομασία: *Saponaria officinalis*.

Από τις ρίζες του παρασκευάζεται το *Τσουένι*. Επειδή περιέχουν Σαπωνίνη μπορούν να χρησιμοποιηθούν στο πλύσιμο μεταξωτών και μάλλινων ρούχων (Ένα χιλιοστό της φθάνει για να κάνει σαπουνάδα στο νερό). Έχει όμως και μερικές πολύ χρήσιμες θεραπευτικές ιδιότητες.

Χρήσιμα μέρη: *το ρίζωμα, τα λουλούδια, τα φύλλα*. (Εγχρωμη εικόνα στη σελίδα 17).

Πού το βρίσκουμε: Σε πολλούς εξοχικούς φράχτες στις άκρες των δρόμων, σε θαμνώδεις, άγονες περιοχές. Ανθίζει από τον Ιούνιο μέχρι τον Σεπτέμβριο και συλλέγεται από τον Μάιο μέχρι τον Οκτώβριο. Η ρίζα της ξεραίνεται και πουλιέται σε κυλινδρικά κομμάτια, στις περισσότερες από τις διευθύνσεις που σας δίνουμε στις τελευταίες σελίδες.



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

Δραστικές ουσίες: Σαπωνίνη, Σαπορουμπίνη, Βιτεξίνη, γόμμα, Σαπουαρίνη, Βιταμίνη C, ρετσίνη κ.ά.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Χολαγωγικό

Προκαλεί υπερεκκρίσεις των αδένων. Βοηθάει τη **χώνευση**
Διουρητικό, ιδιαίτερα καλό για όσους υποφέρουν από **ρευματι-
σμούς, αρθριτικά** κι από **παθήσεις των νεφρών**.

Κάνει καλό στον **Ίκτερο**.

Καθαρτικό

Τονωτικό και ορεκτικό

Αντιρευματικό

Αποχρεμπτικό

Ρίχνει τον πυρετό (εφιδρωτικό)

Το **αφέψημα** των ριζών του Σαπουνόχορτου είναι αποτελεσματικό
σε **δερματίτιδες, «καλόγηρους», εκζέματα, ακμή, λειχή-
νες**.

Πώς χρησιμοποιείται: Σαν **ελαφρό αφέψημα**: Βράζουμε 15
γραμμάρια **ριζώματος** σ' ένα λίτρο νερό για δυό λεπτά και
σουρώνουμε ΑΜΕΣΩΣ. Πίνουμε ένα φλιτζάνι πριν από κάθε
κύριο γεύμα, για **ίκτερο**, αρρώστιες των σπλάχνων (**ειλεό**) και
ρευματισμούς.

Για μία πιο αποτελεσματική χρήση βάζουμε 2 κουταλιές της σού-
πας ψιλοκομμένη **ρίζα** ή 3-4 κουταλιές αποξηραμένο φυτό σε
ένα λίτρο νερό. Τ' αφήνουμε για 6 ως 8 ώρες, ύστερα το
βράζουμε, τ' αφήνουμε να κρυώσει και το σουρώνουμε. Αν το
προσθέσουμε στο νερό του μπάνιου βοηθάει στη θεραπεία
εκζέματος και άλλων δερματοπαθειών.

Ένα αποτελεσματικό **σιρόπι** για τον **έρπητα ζωστήρα** γίνεται με
ενάμισι γραμμάρια **έγχυμα** από φύλλα Σαπουνόχορτου, 5
γραμμάρια από **Βοϊδόγλωσσα** (λέγεται και Ήγχουσα η Φαρμα-
κευτική), 3 γραμμάρια **έγχυμα** από **Λάπαθο**, 40 γραμμάρια **Γλυ-
κερίνη** και 200 γραμμάρια νερό. Πίνουμε ένα κουτάλι κομπό-
στας πριν από τα δύο κύρια γεύματα.

Ένα **αφέψημα** με 125 γραμμάρια **ρίζες** σε ένα φλιτζάνι νερό που
το ανακατεύουμε με ένα λίτρο **τυρόγαλα** (το ζουμί που βγαίνει
από το τυρί κι από το αγελαδινό γιαούρτι) γίνεται αποτελεσμα-

τική **λοσιόν** για την **ακμή** και τις **λειχήνες** ^(Βαλνέ).

ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ: Το πλύσιμο των μαλλιών με **αφέψημα** (70
γραμμάρια **ανθισμένες κορυφές** σε ένα λίτρο νερό) μειώνει την
τριχόπτωση.

Οι **ανθισμένες κορυφές** τοποθετούνται πάνω σε **λειχήνες, εκζέ-
ματα, έρπητα ζωστήρα** ^(Αλιμπέρ-Καζέν).

Σέλινο

Για την υπέρταση, το ουρικό οξύ,
τους ρευματισμούς, τ' αρθριτικά...

Άλλα ονόματα: Άπιο το βαρύσσο. Αγριοσέλινο. Κερεβύζι.

Επιστημονικές ονομασίες: *Arium graveolens*. *Arium sativum*.

Το Σέλινο το χρησιμοποιούσαν στα γλέντια τους οι αρχαίοι Έλληνες για
να μη μεθάνε. Έκαναν μ' αυτό στεφάνια και τα έβαζαν στο κεφάλι τους.
Σήμερα το βάζουμε στη φασολάδα αλλά βοηθάει και στο ξεμέθυσμα και
στ' αρθριτικά και σε άλλα... Είναι κατάλληλο για τους διαβητικούς και για
όσους θέλουν ν' αποφεύγουν τ' αλάτι. Στην *Ομοιοπαθητική Ιατρική*
βγάζουν από τους σπόρους του ένα βάμμα που το χρησιμοποιούν στις
παθήσεις των νεφρών και σε περιπτώσεις κατακράτησης των ούρων.

Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα, οι ρίζες και οι σπόροι. (Εγχρωμη εικόνα στη
σελίδα 28). Υπάρχουν δυό είδη: Το κοινό και το γογγυλόριζο.

Πού το βρίσκουμε: Στα μανάβικα και τις λαϊκές αγορές. Σπό-
ρους μπορούμε να χρησιμοποιούμε μόνο από Σέλινο που φυτρώ-
θηκε σε δικό μας κήπο, γιατί οι σπόροι που πουλάνε στα γεωργικά
είδη έχουν περαστεί από τέτοια και τόσα φάρμακα, για να διατη-
ρηθούν, που είναι τελειώς ακατάλληλοι για χρήση θεραπευτική
(θα πετύχαιναν να μας αρρωστήσουν αντί να μας κάνουν καλά).
Υπάρχει και το αγριοσέλινο, που φυτρώνει σε παραθαλάσσια
εδάφη με βαλτόνερα.

Δραστικές ουσίες: Στους σπόρους και στα φύλλα αιθέριο λάδι, ένας
φλαβονικός γλυκοζιτης, Βεργαπτένη, Νιτρικό κάλιο, Απίνη, Μαννίτης

Βιταμίνες Α, C, Φολικό οξύ και ιχνοστοιχεία (Κάλιο, Νάτριο, Ασβέστιο, Φώσφορος κ.α.) που κάνουν κατάλληλο το ξεραμένο Σέλινο για υποκατάστατο του αλατιού.



Σέλινο ή Han-Chin, όπως το λένε οι Κινέζοι (Chinese Herb Remedies).

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Η ρίζα είναι πολύ διουρητική όταν πίνουμε το αφέψημά της και εμμηναγωγική (αλλά δεν πρέπει να πιούν οι μητέρες που θηλάζουν γιατί θα τους κοπεί το γάλα).

Η λαϊκή Θεραπευτική χρησιμοποιεί το Σέλινο κατά των **ρευματισμών** και των **αρθρικών** καθώς και σε **βρογχίτιδες**, **πυρετό** και **χιονίστρες**.

Είναι αντιμετωρητικό (κατά των **αερίων**) και αντιδιαβητικό.

Οι σπόροι είναι ορεκτικοί και διεγερτικοί κι αν μασήσει μερικούς (ένα κουταλάκι του γλυκού) ένας **μεθυσμένος** θα ξεμεθύσει.

Πολεμάει την **κακοσμία του στόματος**, όταν μασήσουμε χλωρά φύλλα.

Αφροδισιακό. Αυξάνει τη σεξουαλική όρεξη.

Η Ομοιοπαθητική ιατρική χρησιμοποιεί ένα παρασκεύασμα από

σπόρους σε **παθήσεις των νεφρών** και **κατακράτηση των ούρων**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Σαν **αφέψημα** για τ' **αρθρικά**, τη **διάρροια** και **διουρητικό**. Βράζουμε 30 γραμμ. φύλλα και κλωνάρια ή ρίζα Σέλινου σε ένα λίτρο νερό και πίνουμε ένα ποτήρι δροσερό, νηστικοί το πρωί για μία εβδομάδα.

Το **ζεστό αφέψημα** 25-30 γραμμαρίων φύλλων μέσα σε **φρέσκο γάλα** όταν το πίνουμε νηστικοί έχει ευεργετική δράση σε **καταρροή** και σε **υγρό άσθμα** (γιατρός Α. Σπύρου), **κατεβάζει την υπέρταση** και το **ουρικό οξύ** και ηρεμεί τις κρίσεις των **αρθρικών**.

Σαν **αφροδισιακό** χρησιμοποιούμε το λάδι των σπόρων του ή μπορούμε να βάλουμε μία κουταλιά σπόρους (όχι όμως που θα τους αγοράσουμε από γεωργικά είδη, όπως ξαναείπαμε) σε ένα φλιτζάνι ζεστό νερό για μισή ώρα και πίνουμε από μία κουταλιά της σούπας κάθε 4 ώρες. Αν βρούμε **αιθέριο λάδι**, είναι αρκετές 2 σταγόνες κάθε φορά σε μία κουταλιά νερό. Αλλιώς μασάμε 2-3 ωμά κλωνάρια.

Για τις **χιονίστρες** μπορούμε να βράσουμε μισό κιλό Σέλινο σε 2 λίτρα νερό κι όπως είναι ζεστό να το βάζουμε σε μία λεκάνη και να κάνουμε **χειρόλουτρο** και **ποδόλουτρο**. Πρέπει να επαναληφθεί μερικές μέρες.

Σινάπι

Όταν χρειάζεται να προκαλέσουμε υπεραιμία

Άλλα ονόματα: Λαψάνα, Λαψανόβρουβα, Αγριόβρουβα, Βρούβα, Σινιαύρι.

Επιστημονικές ονομασίες: Sinapis alba (το άσπρο), Sinapis nigra (το μαύρο) Sinapis arvensis (το άγριο).

Το Σινάπι χρησιμοποιείται από την εποχή του **Ιπποκράτη**. Το καλλιεργούσαν το Μεσαίωνα στην Ευρώπη για φαρμακευτικούς λόγους και σαν

συντηρητικό των τροφών, γιατί σταματάει τη δράση των βακτηριδίων.

Οι περισσότεροι Έλληνες γνωρίζουν το Σινάπι σαν ένα χορταρικό που αρχίζει από Σ και άρα απαγορεύεται σ' όσους πάσχουν από τα νεφρά τους και σαν πρώτη ύλη της Μουστάρδας. Εδώ θα δούμε όλες τις άλλες ιδιότητες των δύο κύριων ειδών που καλλιεργείται σ' όλο τον κόσμο, (του λευκού και του μαύρου), γιατί έχει πολλαπλές χρήσεις. Από την *Ιατρική* χρησιμοποιούνται κυρίως οι *άσπροι - κιτρινωποί σπόροι* και μόνο *εξωτερικά*. Στην *κουζίνα* χρησιμοποιείται συνήθως το *άσπρο* και το *άγριο*. Στη *φαρμακοποιία* το *μαύρο*.

Χρήσιμα μέρη: Οι *σπόροι* (από τους οποίους γίνεται και η μουστάρδα) και τα *φρέσκα φύλλα* του (που είναι και πολύ εύγευστο χορταρικό).

Πού το βρίσκουμε: Το άσπρο Σινάπι ευδοκίμει σε ηλιόλουστα ασβεστώδη εδάφη κι όπου βρέχει ελάχιστα. Το μαύρο θέλει πολλή υγρασία. Θα το βρείτε σε πολλά χωράφια, σε ερειπωμένους τοίχους, σε σκουπιδότοπους και σαν ζιζάνιο στους σπαρμένους με στάρι αγρούς (Εγχρωμη εικόνα του στη σελίδα 27). Ανθίζει Ιούνιο και Ιούλιο. Σιναπόσπορο πουλάνε όλοι όσοι ασχολούνται με βότανα (μερικές διευθύνσεις θα βρείτε στις τελευταίες σελίδες του βιβλίου).

Δραστικές ουσίες: *Σιναλμπίνη, Σιναπικό οξύ, Μυροζίνη, αιθέριο λάδι, Μεγάλη ποσότητα βιταμίνης Α, Κάλιο, Ασβέστιο, Φώσφορος, Νάτριο και Μαγνήσιο.*

Ιδιότητες - Ενδείξεις και πώς το χρησιμοποιούμε:

Το *άσπρο Σινάπι* έχει διεγερτική επίδραση σ' όλες τις λειτουργίες του οργανισμού και δίνει μια αίσθηση *Ευεξίας*. Το *μαύρο* με την πικάντικη γεύση είναι θεραπευτικό μόνο με *εξωτερική χρήση*.

Το *έγχυμα* των *άσπρων σπόρων* Σιναπιού ανακουφίζει από χρόνια **βρογχίτιδα** και **ρευματισμούς** και με *γαργάρα* ανακουφίζει τον **πονεμένο λαιμό**. Δεν πρέπει όμως να χρησιμοποιήσουμε περισσότερα από 14 γραμμάρια γιατί θα προκαλέσει *φλεγμονή των εντέρων*. Επίσης συνιστάται ιδιαίτερα σε **χρόνια δυσκοιλιότητα**.

Η τοπική *σπασμολυτική* του ενέργεια το κάνει πολύτιμο σε μία **εγκεφαλική συμφόρηση** καθώς και στους **ρευματισμούς**

και τη **μητρίτιδα** (*ποδόλουτρο* με 30-40 γραμμάρια σκόνη σιναπόσπορου σε δύο λίτρα νερό).

Οι *μαύροι σπόροι* Σιναπιού είναι *διεγερτικοί, διουρητικοί και εμετικοί*. Μ' αυτούς κάνουν καλούς *σιναπισμούς* (τους χτυπάμε και βάζουμε τον πολτό του εξωτερικά) σε **πνευμονίες, βρογχίτιδες, πλευρίτιδα, ρευματισμούς, νευραλγίες**, γιά να δημιουργήσουν *τοπική υπεραϊμία*. Αντι για σπόρους μπορούν να χρησιμοποιηθούν και πολτοποιημένα φύλλα Σιναπιού.

Το *Σιναπόλαδο* είναι ένα δυνατό *ερεθιστικό*. Σε μείγμα με *Οινόπνευμα* ή με *Καμφορά* (γιά να μη κάνει εγκαύματα στο δέρμα), είναι κατάλληλο για *εντριβή* σε **ρευματισμούς** (ένα μέρος λάδι σε 40 μέρη οινόπνευμα).

Αν σε *κοπανισμένους σπόρους* ρίξουμε *ζεστό νερό* έχουμε ένα καλό *ποδόλουτρο*, που μας ανακουφίζει από **κρουολόγημα** και **πονοκέφαλους**. Το ίδιο γίνεται με 100 γραμμ. *σκόνη* κοπανισμένων σπόρων Σιναπιού σε μία πάνινη σακουλίτσα, που τη βάζουμε 5 λεπτά στο νερό του ποδόλουτρου. Μπορούμε επίσης να ρίξουμε στο *νερό του μπάνιου* 200 γραμμάρια σκόνης Σιναπιού.

Σπασμένοι σιναπόσποροι, ανάμεικτοι με μέλι τοποθετούνται σαν *αλοιφή* σε **μώλωπες** και τους εξαφανίζουν.

Το *αλεύρι* των σπόρων είναι άριστο *αντισηπτικό* και *αποσμητικό*. Αν έχετε **πονόδοντο** μασήστε μερικούς *ασπροκίτρινους* σιναπόσπορους.

Στο **μεγάλο κρύο**, μπορεί να ρίξει κανείς μέσα στις κάλτσες του μία *πρέζα* από σκόνη Σιναπιού για να δημιουργηθεί *υπεραϊμία*. Αλλ' αυτό δεν επιτρέπεται να γίνεται συχνά, γιατί η υπεραϊμία μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα, αν έχουμε προδιάθεση για καρδιακή πάθηση.

1-2 σβολαράκια από *σκόνη* λευκών σιναπόσπορων με μέλι το πρωί, με άδειο στομάχι, *καθαρίζει τη φωνή*. (Συνιστάται στους **τραγουδιστές** και στους **ψάλτες**).

Το *κατάπλασμα* με σιναπόσπορο βρασμένο ανακουφίζει όλα τα είδη **ρευματισμών**. Όποιος έχει *ευαίσθητο δέρμα* πρέπει να προσθέσει στο κατάπλασμα κι ένα *ασπράδι αυγού*, για να αποφύγει τον ερεθισμό.

Το *ζουμί* από βρασμένα Σινάπια (χόρτα) κάνει καλό σε **γρίπη**,

βρογχίτιδα, ψύξη, που συνοδεύονται από **πονοκεφάλους**.

Παρενέργειες: Αποφεύγετε να πιείτε σκέτο σιναπόσπορο. Μπορεί να είναι πολύ επικίνδυνο γιατί είναι πολύ καυστικός. Επίσης ποτέ μη χρησιμοποιήσετε αδιάλυτο λάδι Σιναπιού στο δέρμα σας γιατί θα καείτε. Μπορείτε να αναμείξετε ένα μέρος αιθέριο λάδι για 40 μέρη οινόπνευμα (αυτή η συνταγή είναι πολύτιμη για **ρευματισμούς και λουμπάγκο**). Τέλος καλύτερα **οι υπερτασικοί να αποφεύγουν κάθε χρήση Σιναπιού**.

Σκόρδο

Για κάθε πάθηση, από άσθμα και υπέρταση μέχρι καρκίνο!

Άλλα ονόματα: Άλλιο το εδώδιμο.

Επιστημονική ονομασία: Allium sativum.

Το Σκόρδο έχει τόσο πολλές θεραπευτικές ιδιότητες ώστε, όπως γράψαμε στο βιβλίο «Οι τροφές που χαρίζουν υγεία», κάνει καλό σ' όλες τις παθήσεις, από άσθμα μέχρι καρκίνο.

Οι αρχαίοι Αιγύπτιοι το θεοποίησαν. Οι εργάτες που έχτισαν τις Πυραμίδες έπαιρναν κάθε πρωί μια σκελίδα σκόρδο για τονωτικό και αντισηπτικό. Για τονωτικό το έπαιρναν στην αρχαία Ελλάδα και οι αθλητές πριν τους Ολυμπιακούς Αγώνες. Οι Έλληνες, οι Ρωμαίοι, οι Εβραίοι το θεωρούσαν «πανάκεια». Κι η εκτίμηση προς αυτό παραμένει και σήμερα. Γι' αυτό καλλιεργείται σ' όλες τις χώρες...

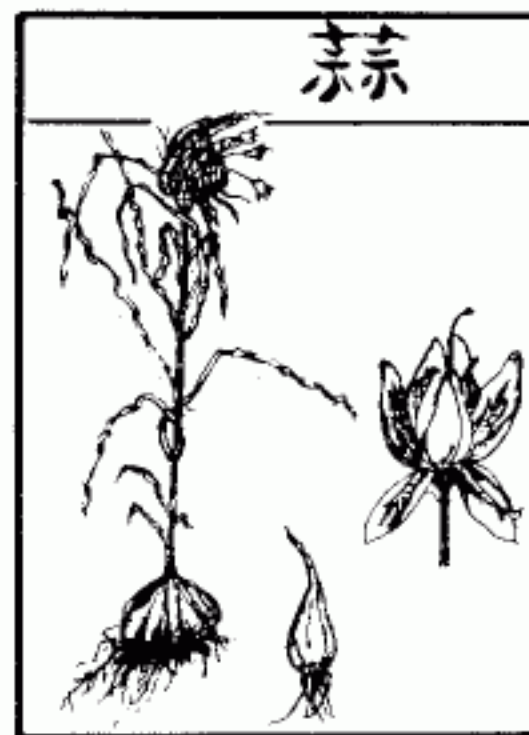
Πολλά βιβλία έχουν γραφτεί σε διάφορες χώρες, ειδικά και μόνο για να περιγράψουν τις θεραπευτικές ιδιότητες του Σκόρδου. Εδώ θα βρείτε μια συμπύκνωση των πιο σημαντικών.

Χρήσιμα μέρη: Οι σκελίδες του βολβού και το αιθέριο λάδι του (που υπάρχει και σε χάπια).

Πού το βρίσκουμε: Σκόρδα βρίσκετε σ' όλα τα μανάβικα, στα σούπερ μάρκετ και στις λαϊκές Αγορές. Η καλύτερη εποχή τους είναι το Μάιο και τον Ιούνιο, που βγαίνουν τα φρέσκα. Αν θέλετε να διατηρηθούν για μήνες, πάρτε μια πλεξάνα και κρεμάστε την.

Τώρα μπορείτε να αγοράσετε και σκόρδο σε χάπια, σε αρκετά καταστήματα υγιεινών τροφών και σε φαρμακεία (Όχι πως δε μυρίζουν. Μόνο που δε μένουν στη γεύση).

Δραστικές ουσίες: Αιθέριο λάδι με αντιβιοτικές ιδιότητες (περιέχει Αλισίνη και Γκαρλισίνη), Θειάφι, Ιώδιο, Πυρίτιο, Σελήνιο, Μαγνήσιο, Αλλισατίνες που νικούν το Σταφυλόκοκκο κ.α.



Σκόρδο ή Suan, όπως το λένε οι Κινέζοι (Chinese Herb Remedies).

• Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Αντισηπτικό των εντέρων, σε **διάρροιες** και **δυσεντερίες** (Marco-vichi) και των πνευμόνων, σε **βρογχίτιδες**, **φυματίωση**, **γρίπη**.

Βακτηριοστατικό, Βακτηριοκτόνο και αντιβιοτικό με εσωτερική και εξωτερική χρήση (σύμφωνα με εργασίες των Toroshev και Filatova). Σε χώρες που ο **τύφος** και η **χολέρα** βρίσκονται συχνά σε έξαρση, οι κάτοικοι τρώνε πάντα σκόρδα με το φαγητό τους **προληπτικά**.

Τονωτικό για την καρδιά, τις **ταχυκαρδίες** (επιβραδύνει το σφυγμό), **αγγειακούς σπασμούς, κυκλοφοριακές ανωμαλίες, αιμορροΐδες, αρτηριοσκλήρωση, υπερπηκτικότητα του αίματος.**

Ευεργετικό για τους **υπερτασικούς**, γιατί διαστέλλει τα αγγεία των αρτηριδίων και των τριχοειδών αγγείων (Loepez). Αντισκληρωτικό, που διαλύει το **ουρικό οξύ** και τους **κίρσους.**

Σπασμολυτικό, σε **άσθμα, κοκίτη** κ.α.

Είναι **ορεκτικό** και τονώνει τη λειτουργία της πέψης, σε **δυσπεψία** (αν και υπάρχουν στομάχια που δεν αντέχουν την ερεθιστική του επίδραση στο βλεννογόνο), **βοηθάει να χωνευτούν** οι γλοιώδεις και ιξώδεις τροφές. Προφυλάει από **δυσκοιλιότητα**, διεγείροντας την έκκριση πεπτικών υγρών.

Προλαβαίνει τα **αρθρικά**, τη δημιουργία **πέτρας στα νεφρά.**

Είναι αποτελεσματικό όπλο κατά της **νικοτινίας** (Κάτι που πρέπει να μάθουν οι καπνιστές) και όπλο κατά της **μόλυνσης του ατμοσφαιρικού αέρα** στις μεγαλουπόλεις (ελπίζω να μην μου πει κανείς πως... αντίθετα η μυρωδιά του μολύνει τον αέρα, γιατί θα είναι φθηνό καλαμπούρι).

Αντιφυσητικό (ελαττώνει τον **τυμπανισμό**, διώχνει τ' **αέρια** από το στομάχι και τα έντερα).

Προλαβαίνει την **αμοιβαδική δυσεντερία**, τον **τυφοειδή πυρετό** και πολλές άλλες **μολυσματικές αρρώστιες** (γι' αυτό είναι πολύτιμο για **προφύλαξη** και **θεραπεία** των μεταδοτικών νοσημάτων - **επιδημίες γρίπης, διφθερίτιδας, τύφου** κλπ.).

Αντιπυρετικό.

Αντιδιαβητικό. Ρυθμίζει την ποσότητα της γλυκόζης στο αίμα.

Χολαγωγικό και χολαιρετικό.

Ανθελμινθικό (για τα **παράσιτα των εντέρων**, ασκάρια, οξύουρους, **ταινία**).

Διουρητικό, πολύτιμο σε **ολιγουρία, υδρωπικία.**

Αντικαρκινικό (L. Lorand) χάρη στις αντισαπρικές για τα έντερα ικανότητές του.

Το 1914, στο Μητροπολιτικό Νοσοκομείο της Νέας Υόρκης, έγιναν πειράματα σε περισσότερες από 1.000 περιπτώσεις **φυματίωσης**. Από τα 56 είδη θεραπείας που εφαρμόστηκαν, τα

καλύτερα αποτελέσματα είχαν η κούρα με τα Σκόρδα, σε συνδυασμό με διαίτα πλούσια σε φρέσκα λαχανικά και φρούτα. Με **ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ** εξαφανίζει τους **κάλους, τα κότσια.**

Επουλώνει πληγές, διαλύει **πρηξίματα, αποστήματα, κύστες.** Είναι **παισιόγνο** και έχει ένα πλήθος ακόμα ιδιότητες, που θα χρειαζόταν το μισό βιβλίο για να τις αναφέρουμε αναλυτικά... Με δυο λόγια μόνο αναφέρουμε ότι χρησιμοποιείται σε **μολυσμένες ελκώδεις πληγές, σε ψώρα, σε πόνους των αυτιών, σε τσιμπήματα** από σφήκες, σκορπιούς, κουνούπια και σε **νευραλγίες από ρευματισμούς.**

Ο Φινλανδός γιατρός Πάαβο Αϊρόλα, που ζει στην Αμερική, έχει γράψει ολόκληρο βιβλίο για τις θεραπευτικές ιδιότητες του Σκόρδου. Σ' αυτό, βασιμμένος στα πειράματα που έγιναν στο στρατιωτικό Νοσοκομείο της Φουκουγιάμα, στην Ιαπωνία, ανεβάζει τα ευεργετικά αποτελέσματα του Σκόρδου σε ποσοστό 86% στην περίπτωση του **λουμπάγκο** και των **αρθρικών πόνων.** Η ιδιότητα αυτή του Σκόρδου οφείλεται σε μια ουσία που περιέχει, την **αλλιστατίνη.**

Πώς χρησιμοποιείται:

Ωμό στις σαλάτες και μαζί με όσα φαγητά ταιριάζει.

Μια σκελίδα Σκόρδου το πρωί νηστικοί (αρκεί να το αντέχει το στομάχι σας) και μια με κάθε γεύμα, κάθε μέρα, για τα **αρθρικά.**

Μπορείτε να κοπανίζετε δυο σκελίδες και ν' **αλείφετε** μ' αυτές και με λίγο **παρθένο ελαιόλαδο** και φιλοκομμένο **Μαϊντανό** μια φιλή φέτα ψωμί.

Για τα **παράσιτα των εντέρων** φιλοκόβουμε 3 σκελίδες Σκόρδου σ' ένα φλιτζάνι ζεστό γάλα ή νερό. Τ' αφήνουμε να μουσκέψει όλη τη νύχτα και το πίνουμε το πρωί νηστικοί για 20 μέρες. Άλλος τρόπος: Βράζουμε 3 σκελίδες Σκόρδου σε δυο ποτήρια νερό και το πίνουμε σε δυο δόσεις. Το επαναλαμβάνουμε 3 μέρες κάθε μήνα.

Ένα αποτελεσματικό **αγγειοσπαστικό, αντισκληρωτικό, αντιρευματικό** και **αντιασθματικό βάμμα** μπορούμε να φτιάξουμε με 50 γραμμάρια φιλοκομμένες σκελίδες Σκόρδου και 250 γραμμάρια οινόπνευμα 60 βαθμών. Ξεφλουδίζουμε και φιλοκό-

βουμε τις σκελίδες και τις ρίχνουμε να μουσκέψουν 10 μέρες στο οινόπνευμα, κουνώντας κάθε μέρα το μπουκάλι. Σε **κρίσεις άσθματος** χρησιμοποιούμε λίγες σταγόνες σε μια κουτάλιά μέλι ή ένα κομμάτι ζάχαρης. Για τις άλλες χρήσεις, μερικές σταγόνες στο νερό.

Το Μάιο και Ιούνιο, που είναι φρέσκα τα Σκόρδα, μπορούμε να βγάλουμε τα χλωρά φλούδια από τους βολβούς, να τους κόψουμε σε κομμάτια και να τους αφήσουμε να μουσκέψουν 10 μέρες μέσα σε άσπρο οινόπνευμα 45 βαθμών κουνώντας τακτικά το μπουκάλι κι ύστερα να τους σουρώσουμε, φιλτράροντάς τους. Το χρησιμοποιούμε εσωτερικά – για **αντισηπτικό, αγγειοδιασταλτικό, υποτασικό, κατά της αρτηριοσκλήρωσης, αντιρρευματικό, αντιασθματικό** (στην περίπτωση αυτή μερικές σταγόνες σε ένα κομμάτι ζάχαρη την ώρα της κρίσης).

Για την **ταινία** ψιλοκόβουμε ή τρίβουμε όλες τις σκελίδες ενός Σκόρδου. Τις βράζουμε 20 λεπτά σε γάλα. Το πίνουμε το πρωί, νηστικοί, και δεν τρώμε τίποτε ως το μεσημέρι, μέχρι να πέσει η ταινία (δηλαδή το επαναλαμβάνουμε μερικές φορές).

Για να εξουδετερώσουμε τη μυρωδιά του Σκόρδου μασάμε 2-3 κόκκους καβουρντισμένου καφέ ή μερικούς σπόρους Γλυκάνισου ή ένα κλωναράκι Μαϊντανό ή ένα Μήλο, ή Κάρδαμο.

Πολλές είναι όμως και οι **ΕΞΩΤΕΡΙΚΕΣ ΧΡΗΣΕΙΣ** του Σκόρδου. Νά οι πιο σημαντικές:

Μείγμα από ένα μέρος κοπανισμένου Σκόρδου (ή σκορδέλαιου) και δυο μέρη Καμφορέλαιου χρησιμοποιείται σε εντριβές στους **ρευματισμούς** και σε **γενική ατονία** (κατά μήκος της ραχοκοκαλιάς).

Για τους **κάλους**, κοπανάμε ένα κεφάλι Σκόρδου και το βάζουμε **κατάπλασμα** κάθε βράδυ, για δυο βδομάδες. Το τυλίγουμε καλά, για να μη φεύγει τη νύχτα από τους κάλους. Ή κόβουμε μια **ροδέλα** από Σκόρδο, τη βάζουμε στον κάλο και τη στερεώνουμε με **λευκοπλάστη**. Την ανανεώνουμε κάθε μέρα.

Σε **τοιμήματα από έντομα, σφήκες** κ.α. βγάζουμε το κεντρί και **αλείφουμε** την πληγή με **κοπανισμένο Σκόρδο**.

Αν κοπανίσουμε Σκόρδο και το ζυμώσουμε με **βαζελίνη** ή **λίπος** και **λάδι**, κάνουμε μια **αλοιφή** που τη λένε στη Γαλλία «**μουστάρδα του διαβόλου**». Μ' αυτή διαλύονται τα **πρηξιματα**, που

δεν είναι μελανιασμένα.

Για μια αποτελεσματική θεραπεία της **ψώρας** χρησιμοποιείται ένα μείγμα από ένα μέρος **κοπανισμένου Σκόρδου** και δυο μέρη **καμφορέλαιου** (κάνουμε εντριβές). Το ίδιο γίνεται και με **αφέψημα Σκόρδου** (βράζουμε 5-6 σκελίδες σ' ένα λίτρο νερό).

Για τους **πόνους των αυτιών** βάζουμε στο αυτί μια γάζα (αρκετά μακριά, για να είναι δυνατό να τραβηχτεί), που την έχουμε **μαλάξει** με **τριμμένο Σκόρδο** (Valnet).

Στις **κρεατοελιές** τρίβουμε ένα κοπανισμένο Σκόρδο μερικές φορές κάθε μέρα κι ύστερα από μια βδομάδα σταματάμε και βάζουμε μερικά **έμπλαστρα** από **άργιλο**.

Αν βάλουμε **φρέσκια φλούδα Σκόρδου** στο **κριθαράκι του ματιού**, θα εξαφανιστεί χωρίς να μαζέψει πύο.

Μια ακόμη πρακτική συνταγή για τα **αρθρικά**: Κοπανάμε τις σκελίδες του Σκόρδου, ρίχνουμε τον πολτό σε ένα λίτρο **άσπρο οινόπνευμα**, το βουλώνουμε καλά και το εκθέτουμε 15 μέρες στον ήλιο. Ύστερα κάνουμε μ' αυτό **επαλείψεις** στα σημεία που πονάνε, αφού κουνήσουμε πρώτα καλά κάθε φορά το μπουκάλι.

Προσοχή: Αν κάποιος ερεθίζεται από το Σκόρδο, να μην το χρησιμοποιεί. Και να ξέρετε ότι το Σκόρδο **απαγορεύεται στις μητέρες που θηλάζουν** (γιατί προκαλεί **κολικούς** στο μωρό).

Συκιά

Για το άσθμα, τη φαρυγγίτιδα, τους κάλους, τις κρεατοελιές και τις «μυρμηγκιές»

Άλλα ονόματα: Συκή η καρική. Αγριοσυκιά. Ορνιά. Ορνός. Ρινιός.

Επιστημονικές ονομασίες: Ficus communis. F. carica.

Η πρώτη Συκιά που αναφέρεται στην Ελληνική Ιστορία φυτεύτηκε στην Πάρο, 700 χρόνια πριν το Χριστό, αλλά οι Αθηναίοι ασχολήθηκαν με

μεγαλύτερη επιτυχία με την καλλιέργεια της Συκιάς. Φαίνεται μάλιστα ότι τα αθηναϊκά Σύκα ήταν τόσο φημισμένα, ώστε, όπως έλεγε ο βοτανολόγος Γιάννης Πρινέας, που ασχολήθηκε ιδιαίτερα με την Ιστορία, δεν είναι απίθανο η εκστρατεία του Ξέρξη κατά της Ελλάδας να είχε σκοπό την κατάκτηση των συκεώνων της Αττικής.

Οι Συκιές όμως μας δίνουν όχι μόνο ένα πολύ νόστιμο και θρεπτικό φρούτο, αλλά κι ένα φάρμακο με πολλές θεραπευτικές ιδιότητες. Τις πιο σημαντικές απ' αυτές περιγράφουμε αμέσως πιο κάτω.

Χρήσιμα μέρη: Οι καρποί, τα φύλλα, τα βλαστάρια. (Χρωματιστή εικόνα στη σελίδα 21).

Πού θα τη βρείτε: Ευδοκίμει στα θερμά παραθαλάσσια μέρη, αλλά θα λέγαμε πως δεν υπάρχει περιοχή της χώρας μας όπου να μην είναι φυτωμένες μερικές Συκιές. Σ' αυτά τα δέντρα πρέπει να καταφύγετε για να βρείτε φύλλα και βλαστάρια, γιατί αλλιώς δεν πουλάει κανένας βοτανοπωλητής. Όσο για Σύκα, μπορείτε ν' αγοράσετε ευκολότατα το κατακαλόκαιρο. Ποτέ μην προτιμάτε όμως τα πρώτα που βγαίνουν (τα πρώιμα). Γιατί για να προλάβουν να τα πουλήσουν στην αρχή, που πιάνουν πολλά λεφτά, πολλοί καλλιεργητές τα ορμονιάζουν. Μόνο όταν βγουν πολλά και φτηνίζουν παύει να συμφέρει η χρήση των ορμονών πρωιμότητας και τότε ωριμάζουν φυσικά (και είναι και νόστιμα). Ενώ πριν... Όσο για ξερά Σύκα, μπορείτε να βρείτε κάθε εποχή. Φυσικά, είναι καλύτερα (αν βρείτε) αυτά που δεν έχουν απεντομωθεί στο ψήσιμο, ούτε έχουν λευκανθεί, αλλά τα αποξηραμένα στα κλαριά τα φυλάνε για το σπίτι τους όσοι μερακλήδες τα φτιάχνουν (Μόνο τον Βασίλη Περσειδη ξέρω που τα πουλάει...). Ο καλύτερος τρόπος να ξεράνει τα Σύκα ένας μερακλής είναι η αρχαία ελληνική συνταγή, με την οποία έκαναν τα *καπύρια σύκα*: Όταν είναι ώριμα τα σκίζουμε στη μέση, τα τοποθετούμε σε καθαρά σανίδια και τ' αφήνουμε σε σκιερό μέρος που αερίζεται καλά, για 4-5 μέρες. Ύστερα τα ενώνουμε το ένα με τ' άλλο, βάζοντας ανάμεσά τους σουσάμι, αμύγδαλα, καρύδια, τα δένουμε σε δεματάκια 10-10 και τα φουρνίζουμε σε χαμηλή θερμοκρασία, όταν έχει τελειώσει το μαγείρεμα του φαγητού μας. Ύστερα, για να μην πιάσουν έντομα και για να μυρίζουν όμορφα, τα βάζουμε σε πήλινο κιούπι, σκεπάζοντάς τα με φύλλα Δάφνης.

Δραστικές ουσίες: Βιταμίνες Α, C, Κάλιο, Ασβέστιο, Φώσφορος, Μαγνήσιο, Φρουκτοζάχαρο (τα ξερά σύκα έχουν περισσότερο Κάλιο, Ασβέστιο και Σίδηρο), αζωτούχες ουσίες, Χλώριο.

Ιδιότητες - Ενδείξεις και πώς χρησιμοποιείται:

Τα φρεσκοκομμένα φύλλα και κλωνάρια της Συκιάς, καθώς και τα Σύκα, βγάζουν μόλις κοπούν ένα γαλακτώδες υγρό, που μαραίνει τις **μυρμηγκιές** και **κρεατοελιές**, καθώς και τους **κάλους**, όταν τ' αλείψουμε μερικές μέρες. Το ίδιο υγρό εξουδετερώνει το **δηλητήριο του σκορπιού** και μια σταγόνα του σταματάει τον **πονόδοντο**.

Τα ξερά φύλλα τα έψηναν παλιά στο φούρνο, τα κοπάνιζαν, τα έκαναν *σκόνη*, και όταν κάποιος είχε **ρινορραγία** ρουφούσε λιγη απ' τη μύτη (όπως έκαναν με τον ταμπάκο), για να σταματήσει το αίμα.

Τα φύλλα της Συκιάς έχουν δοκιμαστεί και κατά του **άσθματος**, με άριστα αποτελέσματα. (Η συνταγή: βράζουμε ένα μεγάλο φρέσκο φύλλο ή δυο μικρά σε δυο φλιτζάνια νερό, ώσπου να μείνει ένα, και το πίνουμε το βράδυ πριν τον ύπνο ή το πρωί, νηστικοί). Και βρασμένα μαζί με Δυόσμο σταματούν τη **διάρροια**.

Με φύλλα βρασμένα με γάλα κάνουμε *επαλείψεις* στα σημεία που πάσχουν από **ρευματισμούς** ή **αρθρικά**.

Τα Σύκα είναι **καθαρτικά**, ιδιαίτερα για τα παιδιά και για ευαίσθητα άτομα.

Τα φρέσκα Σύκα κομμένα στα δυο και ψητά στο φούρνο γίνονται **κατάπλασμα** για **δοθιήνες**, «**καλόγηρους**», **μικρούς όγκους του δέρματος**, **αποστήματα** και **οιδήματα**.

Το *αφέψημα* των Σύκων χρησιμοποιείται ως φάρμακο σε **καταρροϊκές μολύνσεις** της μύτης και του λαιμού. Ιδιαίτερα αποτελεσματικό σε **φαρυγγίτιδα**, **ουλίτιδα** και **βήχα**.

Γάλα βρασμένο με Σύκα χρησιμοποιείται σε **γαργάρες** για τον **πονόλαιμο** και τη **στοματίτιδα**.

Άλλες εφαρμογές:

Ο Πλίνιος αναφέρει ένα είδος *κρασιού* από ώριμα Σύκα, που γίνεται ακόμη και σήμερα σε μερικές περιοχές. Με λίγο *συκόγαλα* πήζουν το τυρί όταν δεν έχουν *πυτιά*.

Αν βάλουμε ένα κλαδάκι Συκιάς στην κατσαρόλα όπου βράζουμε κρέας, θα βράσει πιο γρήγορα και θα γίνει πιο τρυφερό. Το ίδιο τρυφερό γίνεται και το κρέας στο φούρνο, αν το σκεπάσουμε με φύλλα Συκιάς.

Φύλλα Συκιάς χρησιμοποιούν, σε πολλά χωριά, οι κοπέλες, την παραμονή του *Κλήδονα* (23 Ιουνίου), για να μαντέψουν το πρόσωπο που θα παντρευτούν. (Βρέχουν μερικά συκόφυλλα, τα πασπαλίζουν μ' αλάτι και τα εκθέτουν στ' άστρα, μελετώντας έναν άντρα απ' όσους έχουν στο νου τους για κάθε φύλλο. Το φύλλο που δεν θα μαραθεί υποτίθεται ότι φανερώνει τον «εκλεκτό» (Ευαγγ. Κ. Φραγκάκι)

Τίλιο

Για τα νεύρα, τους ρευματισμούς, τ' αρθριτικά

Άλλα ονόματα: Φλαμούρι. Φλαμουριά. Φιλουργιά. Σφεντάμι. Φιλύρα. Φιλούρα. Λίπα. Τίλια.

Επιστημονικές ονομασίες: *Tilia platyphyllos*. *T. cordata*.

Το 1940, που όλοι οι κατεχόμενοι από τους Ναζί λαοί πέθαιναν από ασπία, στη Γαλλία ανακάτεψαν κοπανισμένα ξερά φύλλα Τίλιου με αλεύρι από Κριθάρι και Καλαμπόκι κι έφτιαχναν ένα «πράσινο αλεύρι» γεμάτο βιταμίνες και ζωή.

Το Τίλιο είναι τα καρδιάσχημα φύλλα της Φλαμουριάς και έχει αρκετές και σημαντικές θεραπευτικές ιδιότητες. Οι αρχαίοι γιατροί χρησιμοποιούσαν τους καρπούς ως φάρμακο κατά των αέριων της κοιλιάς. Ο *Διοσκουρίδης* έλεγε ότι ο χυμός των φύλλων και τα φύλλα σε επιθέματα θεραπεύουν δαγκώματα φιδιών, ενώ ο *Πλίνιος* συμπλήρωσε ότι τα φιδία δεν τολμούν να πλησιάσουν ούτε στη σκιά του δέντρου. Κι ακόμη, πολλοί χωρικοί διατηρούν τους καρπούς της σε ξίδι κι αλάτι και τους τρώνε όπως την Κάπαρη.

Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα, τα λουλούδια, οι καρποί και η φλούδα του δέντρου (χρωματιστή εικόνα στη σελίδα 19). Οι καρποί θεωρούνται από πολλούς βοτανολόγους πιά δραστικοί από τη φλούδα και τα φύλλα.

Πού το βρίσκουμε: Είναι ένα ψηλό όμορφο δέντρο, με γκρίζα φλούδα και πορφυρόχρωμα λουλούδια. Φλούδα μπορούμε να πάρουμε λίγη από τον κορμό του δέντρου ή από μια ρίζα του το χειμώνα (πρέπει να καθαρίσουμε καλά τις φελλώδεις ουσίες που έχουν επικαθήσει). Φύλλα και λουλούδια μπορούμε να μαζέψουμε τον Ιούνιο και Ιούλιο, που είναι ανθισμένο το δέντρο. Τα ξεραίνουμε καλά, τα τρίβουμε να γίνουν σκόνη και τα φυλάμε σε γυάλινο βάζο που κλείνει καλά. Μπορείτε όμως και ν' αγοράσετε όλες τις εποχές από τις διευθύνσεις που σας δίνουμε στις τελευταίες σελίδες του βιβλίου κι από καθέναν, σχεδόν, που ασχολείται με τα βότανα.

Δραστικές ουσίες: Αιθέριο λάδι, με *Φαρνεζόλη*. Φλαβονικά γλυκοζίδια. *Κερσιπροσίδια* και *Ταννίνη*. Πολυφαινόλες και *Κουμαρίνες*.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Η φλούδα της Φλαμουριάς είναι *στυπτική και τουρωτική*. Το *αφέψημα* της (άοσμο και λίγο πικρό) χρησιμοποιείται σε **ρευματισμούς** κι **αρθριτικά** (διαλύει το **ουρικό οξύ**), αλλά και σε **υδροπικία**, **κυστίτιδα**, **δυσκοιλιότητα**, **δυσπεψία**, **διαλείποντες πυρετούς**, στην **απόφραξη της σπλήνας** και του **ήπατος**.

Τα φύλλα είναι ελαφρά *διουρητικά* και *αντιπυρετικά*. Το *έγχυμα* των φύλλων πίνεται λίγο-λίγο, όλη τη μέρα.

Το *αφέψημα* των φύλλων, που γίνεται με άσπρο ξερό κρασί, έχει τη φήμη ότι διαλύει τις **πέτρες των νεφρών** και διώχνει τις **ημικρανίες**.

Οι καρποί της Φλαμουριάς θεωρούνται πιά «δραστικοί» από τη φλούδα και τα φύλλα κατά των **αέριων**.

Αντιβηχικό, εφιδρωτικό.

Σπασμολυτικό, σε ημικρανίες, νευρικούς εμετούς.

Καταπραϋντικό και ελαφρό *υπνωτικό* για **νευρασθενικούς, υστερικούς, υποχονδριακούς**.

Εκτός από *χολαγωγικό*, έχει καλά αποτελέσματα κατά της **ουρίας των διαβητικών**, της **αρτηριοσκλήρωσης**, της **ισχυαλγίας** και του **λουμπάγκο** (ένα ποτήρι *αφέψημα* φλούδας κάθε πρωί).

ΕΞΩΤΕΡΙΚΕΣ ΧΡΗΣΕΙΣ: Με αφέψημα φύλλων και λουλουδιών πλένουμε τις **φακίδες** και τις **ρυτίδες** του προσώπου, για να εξαλειφθούν και τα **μαλλιά** (τα τονώνει και βοηθάει την ανάπτυξη τους). Κάνουμε **μπάνιο** με αφέψημα λουλουδιών για **νευρική κόπωση** και **παιδικούς σπασμούς**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Το πιο συνηθισμένο αφέψημα γίνεται με 15 ως 30 γραμμάρια φύλλα Τίλιου σε ένα λίτρο νερού (πίνουμε 2-3 φλιτζάνια τη μέρα) ή με ένα κουταλάκι φλούδα σε ένα φλιτζάνι νερό. Μόλις αρχίζει να βράζει το βγάζουμε από τη φωτιά και το αφήνουμε για 8 λεπτά πριν το πιούμε, σε περίπτωση πυρετού, ή πριν το χρησιμοποιήσουμε σε πληγές και κοψίματα.

Το έγχυμα γίνεται με 30 γραμμάρια φύλλα σε μισό λίτρο βραστό νερό ή με ένα κουταλάκι φύλλα ή φλούδα σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό. Το αφήνουμε 5 λεπτά και μπορούμε να πίνουμε από ένα φλιτζάνι, 3 φορές τη μέρα, για **δυσκοιλιότητα**, **αρθρικά**, **ρευματισμούς**, **υδρωπικία**, **κυστίτιδα**.

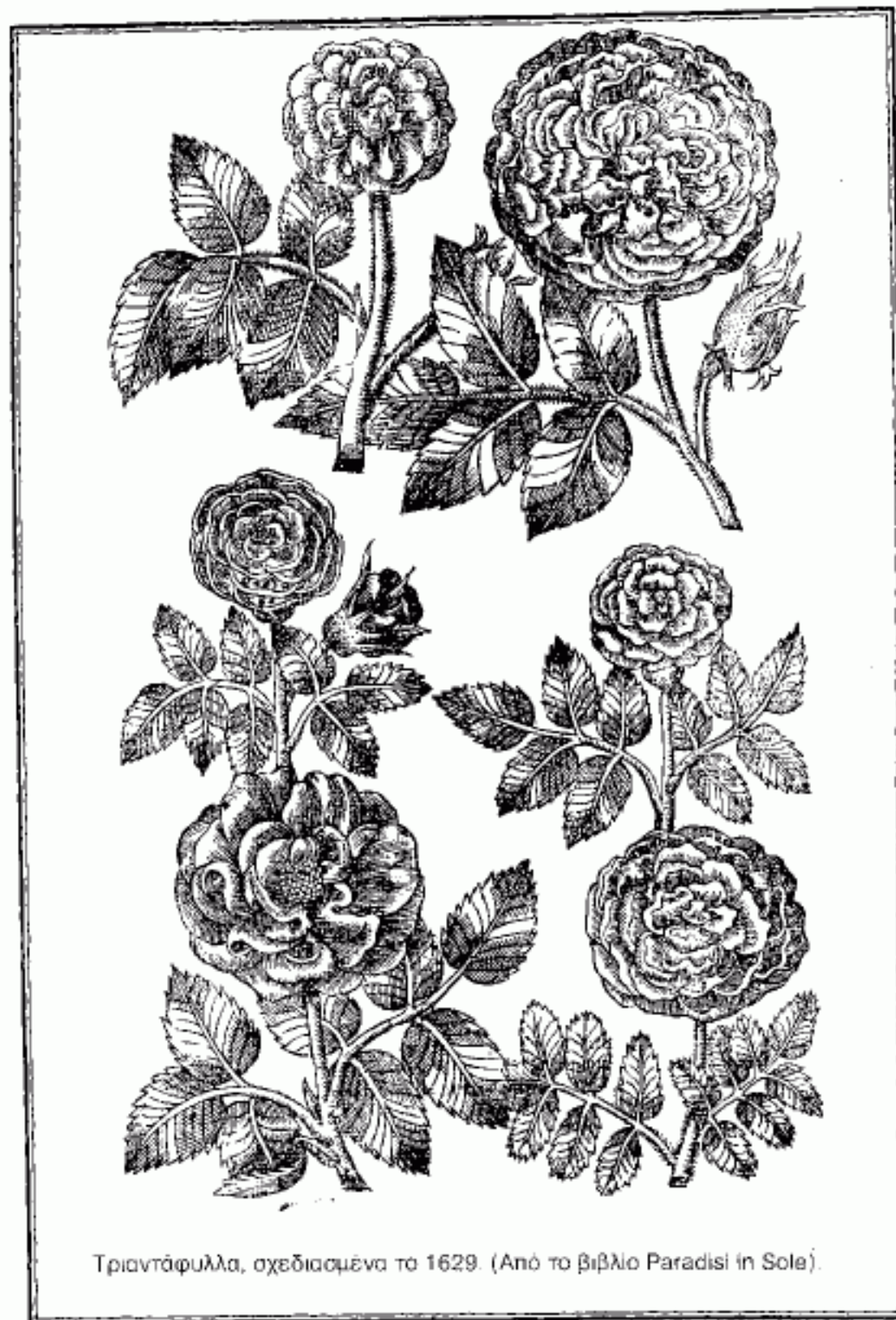
Για τις **νευρικές διαταραχές**, το **άσθμα**, το **σπασμωδικό βήχα**, τους **σπασμούς**, τις **ημικρανίες**, τους **νευρικούς εμετούς**, είναι πιο αποτελεσματικό το αφέψημα με φύλλα Τίλιου και Πορτοκαλιάς, μισά-μισά.

Τριανταφυλλιά (άγρια)

Για τις άφθες, την αμυγδαλίτιδα, την αϋπνία, τη διάρροια και τη δυσκοιλιότητα

Επιστημονικές ονομασίες: Rosa canina. R. gallica.

Τα Τριαντάφυλλα ήταν γνωστά από τα αρχαία χρόνια και τόσο αγαπητά, ώστε οι περισσότεροι λαοί έχουν φτιάξει γι' αυτά συναρπαστικές ιστορίες. Στην ελληνική μυθολογία θα τα βρείτε να φυτρώνουν από το νέκταρ των θεών του Ολύμπου, που έχυσε κατά λάθος στη γη ο μικρός θεός Πόθος ενώ χόρευε. Ο Χριστιανισμός τα ήθελε σύμβολο της αγνότητας, αφιερωμένα στην Παναγία, ενώ οι Τούρκοι έχουν να λένε ότι τα γέννησε ο ιδρώτας του Μωάμεθ, όταν έσταξε στη γη.



Τριαντάφυλλα, σχεδιασμένα το 1629. (Από το βιβλίο Paradisi in Sole)

Γι' αυτό και όλοι οι λαοί έχουν δημιουργήσει διάφορους τρόπους χρήσης, από τις θρησκευτικές τελετουργίες ως την αρωματοποίηση και τη ζαχαροπλαστική. Και γι' αυτό σε αρκετά ελληνικά μοναστήρια παράγουν ροδοζάχαρη και γλυκά κουταλιού που τα πουλάνε, ενώ στη Χίο παράγουν με απόσταξη ροδόσταγμα (Ι. Χαβάκης). Όμως ο *Διοσκουρίδης* και ο *Πλίνιος* συνιστούσαν την Τριανταφυλλιά ως θεραπευτικό μέσο, οι Άραβες γιατροί σταματούσαν την αιμόπτυση με ζελέ από Τριαντάφυλλο κι από τότε μέχρι σήμερα έχουν ανακαλυφθεί πολλές φαρμακευτικές χρήσεις της Τριανταφυλλιάς.

Από τα 100 περίπου είδη Τριαντάφυλλων, τη μεγαλύτερη φαρμακευτική και θεραπευτική αξία έχουν οι καρποί και τα πέταλα της άγριας Τριανταφυλλιάς (Καρπός είναι το *Κυνόροδο*, που μένει όταν πέσουν τα φύλλα. Δείτε το στις εικόνες των σελίδων 1 και 26). Εκτός από τα άγρια, έχουν μερικές θεραπευτικές ιδιότητες και τα κόκκινα Τριαντάφυλλα.

Χρήσιμα μέρη: Τα αραιά φύλλα της, πριν μαδήσουν και ο καρπός της, γνωστός ως «*Κυνόροδο*». Προσοχή όμως. Δεν μιλάμε για κάθε είδος Τριανταφυλλιάς, αλλά για την άγρια, που θα δείτε στην έγχρωμη εικόνα των σελίδων 1 (που ζωγράφησε η κ. Νίκη Γουλανδρή) και 26.

Πού τη βρίσκουμε: Φυτρώνει μόνη της σε ξέφωτα, σε πλαγιές γεμάτες θάμνους, σε φράχτες. Ανθίζει τον Ιούνιο και Ιούλιο. Τους καρπούς (*Κυνόροδο*) τους μαζεύουμε από Αύγουστο μέχρι Οκτώβριο. Αν δεν θέλουμε να αγοράσουμε (από τις διευθύνσεις που σας δίνουμε στις τελευταίες σελίδες), αξίζει να φυτέψουμε 2-3 μεγάλες γλάστρες ή στον κήπο, όσοι έχουν. Τελευταία σε ωρισμένα καταστήματα υγιεινών τροφών πουλιέται και ροδόνερο Βουλγαρίας, που θεωρείται ανώτερης ποιότητας, μια και οι Έλληνες δεν ασχολούνται συστηματικά μ' αυτό.

Δραστικές ουσίες: Το *Κυνόροδο*, ο καρπός της άγριας Τριανταφυλλιάς, περιέχει τεράστιες ποσότητες βιταμίνης C. Καρπός και ροδοπέταλα περιέχουν βιταμίνες, αιθέριο λάδι, *Ταννίνη*, *Γαλλικό οξύ*, αντιβιοτικά στοιχεία, *Κυανιδόλη*, *Κερσιτρίνη*, *Γερανιόλη*, *Κιτρινελλόλη*, *Φαινυλαλκοόλη*, *Γερανύλιο*.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Τα ροδοπέταλά του είναι **στυπτικά**, σε **λευκόρροια**, **άφθες**, **διάρροια** (και των παιδιών) και σε **πυώδη αμυγδαλιτίδα** (με γαργάρες).

Επιδρωτικά. Το **αφέψημα** από ροδοπέταλα θεραπεύει πληγές

στο στόμα (**άφθες**).

Τονωτικό σε φυματίωση.

Ένα έγχυμα από ξεραμένα ροδοπέταλα πίνεται για **πονοκέφαλο** και **ζαλάδες**. Αν του προσθέσουμε μέλι, γίνεται ένα άριστο τονωτικό της καρδιάς και των νεύρων. Κι αν προσθέσουμε **λουλούδια Πορτοκαλιάς** ή **κλωνάρια Βασιλικού**, γίνεται ηρεμιστικό φάρμακο (**αϋπνία**).

Υπακτικό σε δυσκοιλιότητα παιδιών, γέρων και αρρώστων που βρίσκονται σε ανάρρωση.

Με **ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ** (βραδινές πλύσεις, πριν τον ύπνο, με ροδόνερο ή αφέψημα) ηρεμούν τα **ερεθισμένα βλέφαρα** και **ξεκουράζουν το δέρμα** του προσώπου και του λαιμού.

Μια δροσερή κομπρέσα με ροδόνερο ή κρύο αφέψημα στο μέτωπο ανακουφίζει από τον **πονοκέφαλο**.

Οι γυναίκες που έχουν **ανωμαλίες στα έμμηνα** ανακουφίζονται αν βάλουν στο ζεστό μπάνιο τους άφθονα ροδοπέταλα.

Πώς χρησιμοποιείται:

Ως έγχυμα: 2 γεμάτα κουταλάκια ροδοπέταλα σε ένα φλιτζάνι καυτό νερό ή 30 γραμμάρια σε ένα λίτρο για 10 λεπτά. 3 φλιτζάνια τη μέρα πριν το φαγητό.

Ως αφέψημα, με τις ίδιες αναλογίες. Τα *κυνόροδο* τα χρησιμοποιούμε, βράζοντάς τα, σε αφέψημα.

Ροδόνερο: Βράζουμε φρέσκα ροδοπέταλα.

Ροδομέλι. Βάζουμε φρέσκα ροδοπέταλα σε λίγο βραστό νερό για 10 λεπτά. Φιλτράρουμε και μετά ξαναζεσταίνουμε το νερό. Μόλις αρχίσει να βράζει το βγάζουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε μέλι όσο χρειάζεται η γεύση μας. Είναι **δυναμωτικό** όπως το γλυκό με ροδοπέταλα και **ευκοίλιο**.

Για το **πλύσιμο ερεθισμένων ματιών**, πλύσεις στόματος με **άφθες**, πλύσιμο του κόλπου (σε λευκόρροια) και κομπρέσες (σε **πληγές** και **άτονα έλκη**) βάζουμε 2 κουταλάκια ροδοπέταλα σ' ένα φλιτζάνι βραστό νερό για 10 λεπτά και μετά το σουρώνουμε.

Ροδόξιδο. Ρίχνουμε 60 γραμμάρια ξερά πέταλα κόκκινου τριαντάφυλλου σε 750 γραμμάρια κόκκινο δυνατό ξύδι για μια βδομάδα και το κουνάμε λίγο κάθε μέρα. Ύστερα φιλτράρουμε και είναι

έτοιμο για χρήση: Για γαργάρες 1-2 κουτάλια σούπας σε ένα ποτήρι βραστό νερό. Για την περιποίηση του δέρματος ανακατεμένο με νερό. Για πλύσεις του κόλπου ένα κουτάλι της σούπας σε ένα λίτρο χλιαρό νερό.

Τριφύλλι

Για την αναιμία
(πηγή πολλών βιταμινών)

*** Άλλα ονόματα** (και ποικιλίες): Άγριο τριφύλλι. Μηδική. Γλυκό Τριφύλλι. Αλφάλφα. Τριφύλλι του νερού. Νεροτριφυλλο.

Επιστημονικές ονομασίες και είδη: *Medicago sativa*, *Menyanthes trifoliata*, *Trifolium pratense*.

Το αρωματικό αυτό αγριοβότανο καλλιεργείται συστηματικά για τροφή των ζώων. Στην Ευρώπη όμως το χρησιμοποιούν σαν πηγή βιταμινών και καρύκευμα φαγητών κατσαρόλας. Στην Αγγλία και στην Αμερική τα φύτρα των σπόρων μπαίνουν σε κάθε σαλάτα ακόμη και στα σάντουιτς, γιατί έχουν άφθονες βιταμίνες και γιατί ύστερα από τελευταία πειράματα θεωρείται προληπτικό του καρκίνου. Και στην Ελβετία αρωματίζουν με τους σπόρους και τα λουλούδια του τη γραβιέρα.

Το άρωμά του θυμίζει άχυρο και είναι πιά ευδιάκριτο όταν το φυτό ξεραθεί. Τα φύλλα του έχουν σχήμα οβάλ και τα άνθη του είναι κίτρινα ή άσπρα με μιά γλυκιά μυρωδιά. Τα λουλούδια περιέχουν ένα είδος μέλι και όταν ξεραθούν έχουν πιά δυνατή μυρωδιά, που οφείλεται στην Κουμαρίνη.

Χρήσιμα μέρη: Ολόκληρο το φυτό και οι σπόροι του (Έγχρωμη εικόνα στη σελίδα 31).

Πού το βρίσκουμε: Το άγριο τριφύλλι (που έχει περισσότερες θεραπευτικές ιδιότητες από την καλλιεργημένη Μηδική) ευδοκίμει σε ξερούς αγρούς, στα πλάγια των εξοχικών δρόμων και των σιδηροδρομικών σταθμών. Ανθίζει από τον Ιούλιο ως το Σεπτέμβριο. Καλό είναι να μαζέψετε μόνοι σας μερικά φυτά, να τα ξεράνετε και να τα φυλάξετε σ' ένα γυάλινο βάζο που κλείνει καλά, γιατί προς το παρόν μόνο σε ελάχιστα καταστήματα υγιει-

νών τροφών θα βρείτε σπόρους χωρίς τα φυτοφάρμακα, που βάζουν γιά να συντηρούν αυτούς που πουλάνε στα καταστήματα γεωργικών ειδών. Επειδή το φυτό αυτό έχει περισσότερες θεραπευτικές ιδιότητες όσο είναι φρέσκο, στην Αγγλία και στην Αμερική υπάρχουν επιχειρήσεις που συσκευάζουν σπόρους Αλφάλφα χωρίς φυτοφάρμακα κι έτσι σύντομα, φαντάζομαι, κάποιος θα εισάγει κι αυτούς (οπότε θα μπορούμε να τους βρέχουμε 4-5 μέρες και να έχουμε και εδώ τη δυνατότητα να τρώνε τα φύτρα τους όποιοι θέλουν).

Δραστικές ουσίες: *Μευνανθίνη, Μευνανθόλη Μηλιαπίνη, Κουμαρίνη, Προβιταμίνη Α, βιταμίνες C, D, E, K1, ανόργανα άλατα, Αζωτο, Ασβέστιο, Κάλιο, Σίδηρος, Μαγνήσιο και Φώσφορος.*

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Ολόκληρο το φυτό ξεραίνεται και χρησιμοποιείται για φαρμακευτικούς σκοπούς (απ' αυτό βγάζουν τη *Χλωροφύλλη* και τη *Βιταμίνη K1*). Τα φρέσκα φύλλα μπορούμε να τα τρώμε την άνοιξη σε σούπες, σαλάτες και μαζί με βραστά άγρια χόρτα. Έχει χωνευτικές και καθαρτικές ιδιότητες (σε **δυσπεψία** και **δυσκοιλιότητα**).

Είναι ορεκτικό και τονωτικό (σε **ανορεξία, αναιμία, ραχιτισμό**). Σπασμολυτικό. Διεγερτικό του Συμπαθητικού και του Παρασυμπαθητικού. Καθαρίζει το αίμα, απομακρύνει τις τοξίνες του οργανισμού.

Αντισκορβουτικό.

Βραστή σαλάτα με φρέσκο τριφύλλι και λάδι αυξάνει την έκκριση γάλατος στις **μητέρες που θηλάζουν**.

Αποχρεμπτικό. Ανακουφίζει από **καταρροή**.

Αντιπυρετικό.

Το φυτό παλιά (αλλά και σήμερα) γινόταν κατάπλασμα σε **πρηξίματα, πιασμένες κλειδώσεις, ρευματισμούς, αρθρικά, γδαροίματα, πληγές**.

Ο Gerard έλεγε ότι διώχνει τον **πονοκέφαλο** και τον **πόνο των αυτιών**.

Παλιά πίστευαν ότι ο χυμός του φυτού κάνει τα μάτια να βλέπουν καλύτερα. Τα τελευταία χρόνια οι ειδικοί επιστήμονες ερευνούν (με καλά αποτελέσματα) τη δράση του **εγχύματος** και του

αφεψήματος τριφυλλίου στην **αρτηριοσκλήρωση** και στο **διαβήτη**.

Πώς χρησιμοποιείται:

Για την **αϋπνία**, τη **θρόμβωση**, τη **νευρική ένταση**, τα **αέρια**, τους **κισσούς**, **εντερικές ανωμαλίες** φτιάξτε ένα **έγχυμα** με δυο κουταλάκια γλυκού σε ένα φλιτζάνι νερό και πιείτε το 2-3 φορές την ημέρα. Στις άλλες περιπτώσεις μια κουταλιά κομπόστας, σ' ένα φλιτζάνι νερό. Στραγγίστε το μετά από 10 λεπτά και πιείτε το. (Ένα φλιτζάνι πριν από κάθε γεύμα).

Αφέψημα εφιδρωτικό, που **κατεβάζει τον πυρετό** (και κάνει καλό στους **ρευματισμούς**): Βράζουμε 30 γραμμάρια Τριφύλλι σ' ένα λίτρο νερού και το πίνουμε χωρίς να το γλυκάνουμε.

Για **ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ** (μπάνιο ή κομπρέσα) βράστε 3 κουταλάκια Τριφύλλι σε 3 φλιτζάνια νερό για 2 λεπτά. Αφήστε το, κατεβάζοντάς το από τη φωτιά, για 30 λεπτά. Μετά χρησιμοποιήστε το για **μπάνιο ή κομπρέσα σε μώλωπες, κοψίματα και ανωμαλίες του δέρματος** (Launert).

Τσαί (Κεϋλάνης)

Για τή μεσογειακή αναιμία, το «κριθαρακι» και για μια δόση ευεξίας...

Επιστημονική ονομασία: *Camelia sinensis*.

Εκτός από το Τσαί του βουνού, δηλαδή το Φλισκούνι (που γράφουμε γι' αυτό στο κεφάλαιο Δυόσμος-Μέντα), είναι πολύ γνωστό για τις τονωτικές του ιδιότητες και το Τσαί που καλλιεργείται στην Κεϋλάνη, στην Ιαπωνία, στην Ιάβα και στις άλλες εκεί γύρω χώρες.

Είναι τα φύλλα ενός θάμνου που οι Κινέζοι τα έκαναν έγχυμα από το 2.700 π.Χ., δηλαδή εδώ και 4.500 χρόνια.

Εδώ και 180 χρόνια ο λόρδος Άρλιγκτον έπεισε το βασιλιά της Αγγλίας για τις σημαντικές ιδιότητες του Τσαγιού κι από τότε η χρήση του διαδόθηκε σ' όλη την Ευρώπη. Στην Ελλάδα έρχεται το Τσαί Κεϋλάνης από την Αγγλία.

Χρήσιμα μέρη: Τα φύλλα του έρχονται εδώ αποξηραμένα (Δείτε ολόκληρο το φυτό στη σελίδα 30).

Πού το βρίσκουμε: Τσαί πουλιέται παντού. Αλλά υπάρχουν πολλές ποιότητες και αυτό που κυκλοφορεί σε ατομικά φακελάκια είναι το κατώτερης ποιότητας (είναι στην ουσία η σκόνη και τα τρίματα που βγαίνουν από το κοσκίνισμα των μεγάλων και καλών φύλλων). Τα καλύτερα τσαγιά κυκλοφορούν σε τενεκεδένια κουτιά με μεγάλα κομμάτια φύλλων.

Δραστικές ουσίες: Περιέχει *Καφεΐνη, Ταννίνη, Αιθέριο λάδι, Τεΐνη Θεοφυλλίνη, Θεοβρομίνη, Παντοθενικό οξύ* και μεταλλικά άλατα.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Σε μεγάλες ποσότητες κουράζει τον οργανισμό, δίνει το αίσθημα της αδυναμίας, φέρνει συμπτώματα νευρικής φύσης και δυσπεψία. Σε λογική ποσότητα όμως...

... Είναι **διεγερτικό και τονωτικό** του σώματος και του εγκεφάλου. **Επιδρά** στο νευρικό σύστημα δίνοντας ένα **αίσθημα ευεξίας**.

Αγγειοδιασταλτικό (στεφανιαία)

Αντιαρτηριοσκληρωτικό (Προφυλάει από **αρτηριοσκλήρωση**).

Το έγχυμά του ανακουφίζει από το **νευρικό πονοκέφαλο**.

Στυπτικό. Κατά της **ευκοιλιότητας**.

Το «**κριθαρακι**» φεύγει από τα μάτια με πλύσεις Τσαγιού.

Όπως εξακριβώσαν οι γιατροί του «Κέντρου Συρακουσών» στην Νέα Υόρκη, το Δεκέμβριο του '78, ένα φλιτζάνι Τσαί βοηθάει να περιοριστούν οι μοιραίες επιπλοκές της **Μεσογειακής Αναιμίας** (Τα άτομα αυτά εμφανίζουν διαταραχές των ερυθρών αιμοσφαιρίων και πρέπει να τους γίνονται μεταγγίσεις αίματος. Έτσι ο οργανισμός τους συσσωρεύει υπερβολική ποσότητα **σιδήρου**). Οι γιατροί λοιπόν διαπίστωσαν ότι ένα φλιτζάνι Τσαί με το βραδινό φαγητό μειώνει σημαντικά την ποσότητα του σιδήρου που απορροφάει ο οργανισμός των ασθενών. Αυτό φυσικά δείχνει ότι είναι δυνατό να γίνει το Τσαί **επικίνδυνο** για όσους άλλους πάσχουν από **αναιμία** (δηλαδή έλλειψη σιδήρου).

Πώς χρησιμοποιείται: Ο μόνος σωστός τρόπος να φτιάξουμε καλό Τσαί είναι να χρησιμοποιούμε μια **πήλινη βερνικωμένη** ή από **πορσελάνη** τσαγιέρα, στην οποία ρίχνουμε βραστό νερό, την

ταρακουνάμε για να ζεσταθεί όλη, περιμένουμε ένα λεπτό και την αδειάζουμε. Υστερα βάζουμε μέσα τη δόση του Τσαγιού ανάλογα με τον αριθμό των φλιτζανιών (1 κουταλάκι του γλυκού, κοφτό, για κάθε άτομο και ακόμα 1 για το τσαγιερό, όπως λένε οι Εγγλέζοι). Πάνω από το Τσάι ρίχνουμε λιγάκι βραστό νερό, τη σκεπάζουμε και την αφήνουμε 3 λεπτά, ύστερα προσθέτουμε το υπόλοιπο βραστό νερό και σερβίρουμε αμέσως (Αλλιώς πρέπει να σουρώσουμε). Αν είναι πολύ βαρύ, ρίχνουμε λίγο βραστό νερό στο φλιτζάνι. Αν παραμείνει λίγη ώρα και αρχίσει να κρυώνει, αλλοιώνεται.

Σημειώνουμε ότι οι δύο καλύτεροι τύποι Τσαγιού είναι το χοντροκομμένο της Κεϋλάνης και το Τσάι γιασεμιού της Κίνας.

Παρενέργειες: Σε λογικές ποσότητες (ένα Τσάι την ημέρα) και σε υγιή άτομα το Τσάι είναι ακίνδυνο. Σε μεγαλύτερη ποσότητα όμως και σε συχνότερη χρήση φέρνει *συμπτώματα νευρικής φύσης* (προκαλεί αίσθημα **αδυναμίας, υπερδιέγερση, πονοκέφαλου** και **αϋπνία** στους νευρικούς) και **δυσπεψία**.

Τσουκνίδα

Ένα λαϊκό φάρμακο με απίθανες ιδιότητες

Άλλα ονόματα: Άγρια τσουκνίδα, Άγκινίδα, Ατζικνίδα, Αγγρίζα, Κνίδα, Κνίθη, Ακαλήφθη, Αδίκη, Τσούχνα.

Επιστημονική ονομασία: *Urtica urens, Urtica dioica.*

Μην πείτε πώς δεν έχετε αναρωτηθεί και σεις, όταν κάποτε ακουμπήσετε απρόσεκτα σε τσουκνίδα, γιατί αυτό το αγριόχορτο έχει την αναιδέστατη επιμονή να φυτρώνει στους πιο απίθανους τόπους...

Και όμως, αυτό το περιφρονημένο φυτό, που όλοι προσπαθούμε να φύγουμε μακριά του όταν το συναντάμε στην εξοχή, έχει ένα πλήθος θεραπευτικές ιδιότητες και (όσο κι αν φανεί παράξενο σε πολλούς) μεγάλη θρεπτική αξία. Περιέχει Βιταμίνες, Χλωροφύλλη, Άζωτο, Σίδηρο κι άλλα σημαντικά ιχνοστοιχεία. Γι' αυτό στα χρόνια της γερμανικής κατοχής βοήθησε κόσμο και κοσμάκη που λιμοκτονούσε στην Αθήνα να επιζήσει, τρώγοντας πότε Λαχανίδα, πότε βραστάς Τσουκνίδες και

φωμί από Σκουπόχορτο και Καλαμπόκι...

Και βέβαια η Τσουκνίδα ήταν γνωστή εδώ και χιλιάδες χρόνια. Ο Πλίνιος και ο Διοσκουρίδης αναφέρουν τις θεραπευτικές της ιδιότητες και σε πολλά χωριά συνηθίζουν να τη βράζουν και να την τρώνε. Εγώ μάλιστα έχω δει σε Λαχαναγορά μικρής πόλης της Ιταλίας να πουλάνε Τσουκνίδες, που τις διαφήμιζαν ως «καθαρτική σαλάτα που κάνει καλό και στη σεξουαλική ανικανότητα». Η Ομοιοπαθητική χρησιμοποιεί την Τσουκνίδα σε εκζέματα, δυσμηνόρροια και κάθε είδους αιμορραγίες, ενώ, όπως θα δείτε, ωφελεί και στους ρευματισμούς και στην τριχόπτωση...

Χρήσιμα μέρη: Ολόκληρο το φυτό, τα φύλλα, η ρίζα και οι σπόροι (τ' αγκάθια της καταστρέφονται με το βρασμό και όταν αποξηράνουμε το φυτό). Χρωματιστή εικόνα στη σελίδα 13.

Πού τη βρίσκουμε: Αυτό το αναιδέστατο, παρείσακτο αγριόχορτο είναι «κοσμοπολίτικο» φυτό. Το βρίσκουμε στα καλλιεργημένα και στα ακαλλιεργητα χωράφια, στο πλάι των δρόμων, σε χαλάσματα, σε σκουπιδότοπους, σε κοπριές... (Η παρουσία Τσουκνίδας φανερώνει ότι το έδαφος είναι πλούσιο σε άζωτο). Φυτρώνει με τα πρωτοβρόχια του Οκτωβρίου και διατηρείται τρυφερή ως τον Απρίλιο ή Μάιο, ανάλογα με τον καιρό. Τον Ιούνιο ξεραίνεται. Αν τη θέλουμε μόνο για φαρμακευτική χρήση, την κόβουμε Μάιο με Ιούνιο, που έχει ξεραθεί. Αν θέλουμε να τη δοκιμάσουμε και ως τροφή (μια και έχει πολύ ενδιαφέροντα αποτελέσματα), την κορφολογούμε φορώντας γάντια, από τον Οκτώβριο ως τον Απρίλιο.

Δραστικές ουσίες: Γαλλικό οξύ, καυστικό Μυρμηκικό οξύ (στη βάση των βελονών του), Ταννίνη, Πυρίτιο, Χλωροφύλλη, Προβιταμίνη Α, Μεταλλικά άλατα και ιχνοστοιχεία (Ασβέστιο, Κάλιο, Μαγγάνιο κ.α.).

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Αντιδιαβητικό.

Διουρητικό. Διαλύει το ουρικό οξύ. Πολύτιμο σε **νεφρίτιδα, κυστίτιδα, πέτρες στη χολή**. Και κατά της **βραδινής ενούρησης**.

Αιμοστατικό. Σε **αιμορραγίες, αιμοπτύσεις, φυματίωση, μητρορραγία, αιματουρία, αιμοφιλία**. Αν βάλουμε στο ρουθόφι που έχει **ρινορραγία** ένα κομμάτι μπαμπάκι βουτηγμένο σε χυμό Τσουκνίδας, το αίμα σταματάει.

Αντιαναιμικό, αντιρραχητικό, τονωτικό. Σε **αναιμία, ραχτισμό, γενική ατονία του σώματος.**

Καθαρτικό.

Στυπτικό. Κατά των **αιμορροϊδών** και σε περιπτώσεις **έμμηνης ροής με πολύ αίμα.**

Γαλακταγωγικό. Ο φρέσκος χυμός και το έγχυμα Τσουκνίδας **αυξάνει το γάλα** μιας μητέρας που θηλάζει.

Αγγειοσυσταλτικό. Ρυθμίζει και βελτιώνει τη λειτουργία των αδένων.

Αντιρρευματικό. Σε **αρθρικά, ισχυαλγία** και χρόνιους **ρευματισμούς** και ως **προληπτικό** (ελαττώνει τις πιθανότητες προσβολής από ρευματισμούς). Μία αποτελεσματική αλλά οδυνηρή θεραπεία είναι οι τοπικές **εντριβές** με Τσουκνίδα (και λίγο μετά με Μολόχα για τον πόνο), μόνο που χρειάζεται πολύ κουράγιο.

Ευστόμαχο. Συνιστάται ιδιαίτερα σε κείνους που πρέπει (ή θέλουν) ν' αποφεύγουν το αλάτι, επειδή περιέχει πολλά μέταλλα και φυσικά άλατα, που δεν βαραίνουν τον οργανισμό (ένα φλιτζάνι με έγχυμα Τσουκνίδας πρωί και βράδυ).

Αντιδιαρροϊκό. Σε **διάρροιες, εντερίτιδα**, ένα έγχυμα Τσουκνίδας κάνει καλό.

Σπασμολυτικό. Με μια χούφτα Τσουκνίδες είναι δυνατό να χτυπηθεί το σώμα ή ένα μέρος του, σε **ρευματισμούς, αποπληξία, παράλυση** (γιατρός Jean Valnet).

Αφροδισιακό. Οι βραστές Τσουκνίδες θεωρούνται **διεγερτικές** για τις γυναίκες. Ένα φλιτζάνι με έγχυμα Τσουκνίδας πρωί-βράδυ **τονώνει** τη λειτουργία του συκωτιού, της χολής, των εντέρων.

Η Ομοιοπαθητική Ιατρική χρησιμοποιεί το **εκχύλισμα** των νωπών φύλλων τους σε **εκζέματα, δυσμηνόρροια** και σε διάφορες αιτίες **αιμορραγίας.**

Για **τα μαλλιά που πέφτουν** συνιστάται τακτικό **πλύσιμο** και **ελαφρόμασάζ** (με τα μαλακά άκρα των δαχτύλων) με **αφέψημα** ή **έγχυμα** από **ρίζα** Τσουκνίδας.

Πώς χρησιμοποιείται:

Ως **έγχυμα:** Βάζουμε 2-3 κουταλιές φύλλα και σπόρους Τσου-

κνίδας σε ένα φλιτζάνι νερό για 10 λεπτά. Το πίνουμε σε τρεις δόσεις από 2 κουταλιές της σούπας, κάθε μέρα.

Ως **αφέψημα** αντιρρευματικό, καθαρτικό και αντιδιαρροϊκό: Βράζουμε για 2-3 λεπτά 50 γραμμάρια φύλλα και ρίζα σε ένα λίτρο νερό. Το βγάζουμε από τη φωτιά και το αφήνουμε 20 λεπτά όπως είναι. Ύστερα το βάζουμε σ' ένα μπουκάλι και πίνουμε όποτε θέλουμε.

Χυμός **νωπός:** 100-125 γραμ. τη μέρα σε τρεις δόσεις (αιμοστατικό).

Για **χρόνιους ρευματισμούς**, βράζουμε μιά χούφτα (50 γραμ.) ρίζες και φυτό σε ένα λίτρο νερό για 10 λεπτά και το πίνουμε μέσα σε 48 ώρες, ανάμεσα στα γεύματα.

Για το **έλκος του στομάχου** και **διαταραχές στα έντερα** μπορούμε να βράσουμε ένα μείγμα από ίση ποσότητα **ρίζες Τσουκνίδας, Αρνόγλωσσου, Κέδρου** και **Θυμαριού** και να πίνουμε 1-2 γουλιές κάθε φορά, πολλές φορές τη μέρα.

Για να μη μουσκεύουν το κρεβάτι τα παιδιά στον ύπνο τους από **βραδινή ενούρηση**, παίρνουμε 15 γραμμάρια κοπανισμένα σπόρια Τσουκνίδας και 60 γραμμάρια **αλεύρι Σίκαλης**, τα κάνουμε μια πάστα με νερό και μέλι και τα χωρίζουμε σε έξι γλυκίσματα, που τα ψήνουμε στο φούρνο. Αυτό γίνεται 2-3 εβδομάδες και κάθε βράδυ δίνουμε στο παιδί να φάει από ένα γλυκάκι.

Για τις **πέτρες στα νεφρά και στην κύστη** οι παλιοί πρακτικοί γιατροί της Ηπείρου κοπάνιζαν ένα κουταλάκι σπόρους Τσουκνίδας, τους έβραζαν σε ένα μεγάλο φλιτζάνι νερό και το έπινε ο άρρωστος κάθε πρωί, νηστικός (Λ. Σπύρου).

Μια άλλη συνταγή της Λαϊκής Θεραπευτικής λέει να μαζέψουμε ένα ανοιξιάτικο πρωινό, πριν βγει ο ήλιος, Τσουκνίδες, να τις κοπανίσουμε, να τις βράσουμε σε ελαιόλαδο κι αυτό το λάδι, αφού το σουρώσουμε, να το φυλάξουμε σε μπουκάλι. Μ' αυτό μπορούν να τρίβουν το χειμώνα τις κλειδώσεις τους όσοι υποφέρουν από **ρευματισμούς, αρθρικά, οσφυαλγίες.** Κι όσοι έχουν **κρύα πόδια** και κρυώνουν να τα τρίβουν μια φορά τη βδομάδα (Σ. Αναγνωστόπουλος).

Δύο άλλες συνταγές που βοηθάνε το φύτρωμα νέων μαλλιών όταν παθαίνουμε **τριχόπτωση:** 1) Βράζουμε φύλλα και ρίζες

από Τσουκνίδα και Θυμαρί και τρίβουμε μ' αυτά τακτικά το τριχωτό δέρμα. 2) Μουσκεύουμε σε ένα λίτρο ούζο από 50 γραμμάρια Δεντρολίβανο και ρίζες Τσουκνίδας και τρίβουμε το τριχωτό δέρμα του κεφαλιού.

Για **άφθες** και **στοματολαρυγγικές μολύνσεις** κάνουμε γαργάρες και πλύσεις του στόματος με **αφέψημα** από μια χούφτα Τσουκνίδας, που βράζουμε σε μισό λίτρο νερό.

Φασκόμηλο

« Όποιος δεν θέλει να πεθάνει,
να τρώει φασκόμηλο το Μάη...»

(Γαλιά αγγλική παροιμία)

Άλλα ονόματα (και είδη με τις ίδιες ιδιότητες): Αλισφάκα, Σάλβια, Σφάκα, Χαμοσφάκα, Μηλοσφακιά, Φουσκομηλιά, Σαρκοθρόφι, Καυλόχορτο, Μοσχοκίδι, Ελελίφασκος, Βουτυρόχορτο κ.α.

Επιστημονική ονομασία: *Salvia officinalis*.

Το Φασκόμηλο είναι γνωστό σ' όλο τον κόσμο, με διάφορα ονόματα. Οι αρχαίοι Έλληνες το χρησιμοποιούσαν στα δαγκώματα των φιδιών, αλλά και ως γενικό τονωτικό του μυαλού και του σώματος. Ο Διοσκουρίδης το συνιστούσε για αιμορραγίες, άτακτη έμμηνη περίοδο κ.α. Οι Ρωμαίοι το ονόμαζαν «ιερό φυτό» και οι γιατροί της σχολής του Σατέρνο πίστευαν ότι «όποιος έχει στο σπίτι του Φασκόμηλο δεν φοβάται το θάνατο».

Ο Καρλομάγνος βοήθησε θεπικά την καλλιέργεια του αρωματικού αυτού φυτού (όπως και πολλών άλλων). Στο Μεσαίωνα το χρησιμοποιούσαν κατά της δυσκοιλιότητας, της χολέρας, των κρυολογημάτων, των πυρετών, σε προβλήματα του συκωτιού και σε επιληψία. Μάλιστα, όπως αναφέρει ο M. Mességué, στη μεγάλη επιδημία πανούκλας, που είχε ξαπλωθεί στην Τουλούζη το 1630, μερικοί έξυπνοι κλέφτες καταλήστευαν τα πτώματα όσων πέθαιναν απ' αυτή τη μεταδοτική αρρώστια, χωρίς να φοβούνται μήπως κολλήσουν κι αυτοί. Όταν τελικά τους συνέλαβαν οι δικαστές τους χάρισαν τη ζωή, μ' αντάλλαγμα το μυστικό που τους έκανε να μην κολλάνε πανούκλα. Και το μυστικό ήταν ότι είχαν



Κινεζική απεικόνιση φασκόμηλου (Shu-Wei-Tsao).

ανοσοποιηθεί, αλείφοντας το σώμα τους μ' ένα έγχυμα Φασκόμηλου, Θυμαριού, Λεβάντας και Δεντρολίβανου. Έναν αιώνα αργότερα κάποιοι άλλοι κλέφτες τους μιμήθηκαν, προσθέτοντας στο απολυμαντικό αυτό έγχυμα και Σκόρδο. Το έγχυμα αυτό ονομάστηκε «ξύδι των 4 κλεφτών» και οι βοτανολόγοι το χρησιμοποιούσαν σε κάθε επιδημία μολυσματικής αρρώστιας. Αργότερα το Φασκόμηλο έγινε το πιο αγαπημένο βότανο για Τσάι στην Κίνα.

Σήμερα οι λουλουδιασμένες κορφές και τα φύλλα του Φασκόμηλου χρησιμοποιούνται σε φάρμακα, σε αρώματα, καρυκεύματα και σε πολλές αρρώστιες.

Οι ιδιότητες της σγουρής Φασκομηλιάς θεωρούνται ανώτερες από της πλατύφυλλης.

Χρήσιμα μέρη: Μόνο τα φύλλα και τα λουλούδια του (χρωματιστή εικόνα στη σελίδα 14). Δεν πρέπει να πιούμε ποτέ το αιθέριο λάδι του, γιατί είναι δυο φορές πιο **τοξικό** από το απέντι και ακόμη και σε μικρή δόση είναι δυνατό να προκαλέσει επιληψία και τοξίνωση στο νευρικό σύστημα (Valnet)

Πού το βρίσκουμε: Το Φασκόμηλο υπάρχει άφθονο στις μεσογειακές χώρες και ιδιαίτερα στην Ελλάδα, στην Αλβανία, στη Γιουγκοσλαβία και στην Ιταλία, όπου φυτρώνει παντού, χωρίς ιδιαίτερες προτιμήσεις σε έδαφος. Ωστόσο το πιο δυνατό και το πιο μυρωδάτο φυτρώνει σ' άγριες, ακαλλιέργητες περιοχές. Γι' να διατηρήσει το χρώμα και το άρωμά του, πρέπει να το κόψουμε τον Ιούνιο και να το ξεράνουμε σε σκιερό μέρος και μετά να το φυλάξουμε σε γυάλινα βάζα που κλείνουν καλά. Αν θελήσετε ν' αγοράσετε ανθισμένες κορυφές του, θα βρείτε σ' όλες τις διευθύνσεις που σας δίνω στις τελευταίες σελίδες του βιβλίου και σε κάθε άλλο πιθανό ή απίθανο σημείο όπου πουλάνε βότανα.

Δραστικές ουσίες: Αιθέριο λάδι, Γαλλικό οξύ, Πινένια, Κινεόλη, Μπορνεόλη, Σαλβιόλη, (η Καμφορά του Φασκόμηλου) Τανακελόνη, Ταννίνη, Πικροσαλβίνη.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Ανυψώνει όλες τις δυνάμεις του οργανισμού:

Τονωτικό και διεγερτικό των νεύρων και των επινεφριδίων σε περιπτώσεις **αδυναμίας** και για ασθενείς σε ανάρρωση.

Ηρεμιστικό. (Δυο κουταλιές Φασκόμηλο και μισή κουταλιά Βασιλικός κάνουν ένα αφέψημα που ηρεμεί τα **νεύρα** ή μια κρίση **βρογχικών**). Βοηθάει ιδιαίτερα σε **νευρωτικές καταστάσεις**, σε περίπτωση **κατάθλιψης**, **δυσμηνόρροιας** κ.α. *Γαργάρες με αφέψημα* Φασκόμηλου ωφελούν στη **φαρυγγίτιδα** και στο **βράχνιασμα**.

Ορεκτικό.

Εμποδίζει την **εφίδρωση**, δυό ώρες αφού πιούμε ένα **αφέψημα** ή **έγχυμα**, και η επίδραση κρατάει μέρες. Πολύτιμο για το νυχτερινό ιδρώτα των **φυματικών**, αλλά και για όσους **ιδρώνουν στα χέρια** και στις **μασχάλες**.

Σπασμολυτικό. Ισορροπεί το παρασυμπαθητικό σύστημα των νεύρων (Valnet)

Υπερτασικό. Για όσους έχουν **υπόταση** (Cazal, Cauzolle). Συνιστάται να πίνουν τακτικά έγχυμα Φασκόμηλου τα χλωμά (όπως και τα μελαγχολικά και νευρωτικά) άτομα. Αντίθετα, δεν συνιστάται σε άτομα με ροδοκόκκινο πρόσωπο, γιατί προκαλεί μεγαλύτερη συσσώρευση αίματος στο πρόσωπο. Όσοι έχουν

κυκλοφοριακά προβλήματα ωφελούνται όταν πίνουν τακτικά ένα έγχυμα με Φασκόμηλο, Μέντα, Γλυκάνισο, Βασιλικό και Λουίζα.

Σε **δυσπεψία** από ατονία του γαστροεντερικού συστήματος.

Έχει **οιστρογόνο επίδραση** και **σταματάει το γάλα** στις γυναίκες που θηλάζουν.

Επειδή είναι **στυπτικό**, συνιστάται σε **διάρροια**, **γαστρίτιδα** και **εντερικές παθήσεις**. Ως **γαργάρα** είναι ό,τι χρειάζεται σε **λαρυγγίτιδα** και **ερεθισμένες αμυγδαλές**.

Ευστόμαχο και Καθαριστικό.

Εμμηναγωγικό. Σε πειράματα δόθηκε φιλτραρισμένο έγχυμα Φασκόμηλου με ένεση σε ποντίκια και προκάλεσε μεταβολισμούς σαν αυτούς που προκαλεί η **Φολλικουλίνη** (Valnet, Kroszcynski - Bychowka).

Αντισηπτικό.

Αντιδιαβητικό. Όταν πίνουμε τακτικά το **αφέψημά** του (και με μια σωστή διαίτα), επανέρχεται γρήγορα στο κανονικό το σάκχαρο του αίματος.

Διουρητικό. Όσοι υποφέρουν από **αρθρικά** ωφελούνται πίνοντας τακτικά ένα έγχυμα με λίγο Φασκόμηλο και Μέντα.

Αντικαρκινικό.

Αντιφυσητικό.

Με **ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ** είναι τονωτικό και αντιρρευματικό (με μπάνια), **στυπτικό**, **αντισηπτικό**, **επουλωτικό** και **θαυμάσιο καλλυντικό**. Διατηρεί το δέρμα σε υγεία, τονώνει το τριχωτό μέρος του κεφαλιού και σταματάει την **τριχόπτωση**.

Όταν σας **δαγκώσουν έντομα** (κουνούπια, σφήκες), τρίψτε, σαν πρώτη βοήθεια, το πονεμένο μέρος με φρέσκα φύλλα Φασκόμηλου.

Πώς χρησιμοποιείται:

Ως **έγχυμα**. 20 γραμμ. φύλλα και λουλούδια σε ένα λίτρο βραστό νερό. Τ' αφήνουμε 10 λεπτά. Πίνουμε 3 φλιτζάνια τη μέρα.

Σε **σκόνη** (τριμμένο ξερό Φασκόμηλο) 1 ως 4 γραμμάρια τη μέρα με λίγο νερό.

Για όσους έχουν πάθει **πνευματική ή σωματική υπερκόπωση**, ο H. Leclerc συνιστά ένα **διεγερτικό κρασί** (που γίνεται αν βάλουμε 80 γραμμάρια φύλλα Φασκόμηλου σε ένα λίτρο καλό

μαύρο κρασί για μια βδομάδα). Ένα ως 3 κουτάλια σούπας μετά το φαγητό είναι επίσης κατάλληλο για **νευρασθένεια** και **ατονία** του νευροφυτικού συστήματος μετά από μακροχρόνια αρρώστια.

Κατά του **ιδρώματος** είναι και το *σιρόπι* που γίνεται με *έγχυμα* 50 γραμμάρων Φασκόμηλου, 30 γραμμάρια σιρόπι από λουλούδια Πορτοκαλιάς και 150 κυβικά εκατοστά νερό (μια κουταλιά της σούπας πριν τον ύπνο – είναι και για **φυματίωση** και **εμμηνό-παιση**).

Για **ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ** (πλύσιμο του στόματος σε **άφθες**, **στοματίτιδα**, *έγχυση* στον κόλπο, σε **λευκόρροια**, *κομπρέ-σες* σε **εκζέματα** και **δερματίτιδες**) χρησιμοποιούμε *αφέ-ψημα* από μια χούφτα Φασκόμηλο σε ένα λίτρο νερό, αφού βράσει 10 λεπτά.

Όταν μια γυναίκα ετοιμόγεννη παίρνει τακτικά ένα μήνα πριν από τον τοκετό *αφέψημα* Φασκόμηλου, θα έχει λιγότερους πόνους στον τοκετό (Valnet)

Για την **τριχόπτωση**, όταν λούζουμε το κεφάλι μας, χρησιμοποιούμε νερό στο οποίο έχουμε μουλιάσει, για μία ώρα, Φασκόμηλο.

Άλλες εφαρμογές: Μπορούμε να απολυμάνουμε ένα δωμάτιο όπου έμεινε για πολύ καιρό κάποιος βαριά άρρωστος, καίγοντας φύλλα Φασκόμηλου σε κάρβουνα (*μαγκάλι, μπάρμπεκιου*).

Παρενέργειες: Δεν πρέπει να πίνουμε κάθε μέρα (ούτε πολύ) Φασκόμηλο, γιατί μπορεί να πάθουμε *ελαφριά δηλητηρίαση* και *ταχυπαλμία* ή πονοκέφαλο. **Απαγορεύεται** να πίνουν Φασκόμηλο οι γυναίκες που *θηλάζουν*, γιατί θα γίνει πικρό το γάλα τους.



Φραουλιά

Για την αναιμία, την υπόταση, τις πέτρες στη χολή και στα νεφρά, τ' αρθρικό...

Άλλα ονόματα: Χαμοκερασιά. Κουκουμαριά. Κερασούλια.

Επιστημονική ονομασία: *Fragaria vesca*.

Ο καρπός, τα φύλλα και οι ρίζες της Φραουλιάς χρησιμοποιούνται ως φάρμακα εδώ και χιλιάδες χρόνια. Μάλιστα ο Culperperg λέει ότι η Φραουλιά είναι ένα φυτό πολύτιμο για όλες τις αρρώστιες.

Χρήσιμα μέρη: Οικαρποί, τα φύλλα, οι ρίζες (χρωματιστή εικόνα στη σελίδα 25).

Πού τη βρίσκουμε: Δεν μιλάμε φυσικά για τις άθλιες, τεράστιες, ανούσιες, καλλιεργημένες φράουλες, που πουλάνε οι 9 στους 10 μανάβηδες, αλλά για τις άγριες Φράουλες κι αυτές που μπορεί ο καθένας να φυτέψει, ακόμη και σε δυο μέτρα γης κι όποιος τις δοκιμάσει δεν μπορεί πιά να ξαναβάλει στο στόμα του τις Φράουλες του εμπόριου (που τους λείπουν όχι μόνο το άρωμα και η γεύση, αλλά και οι περισσότερες θεραπευτικές ιδιότητες). Μπορείτε όμως εύκολα να φυτέψετε μερικές ακόμη και στη βεράντα. Ο καλύτερος τρόπος είναι σε έναν τενεκέ, στον οποίο, αφού ανοίξετε τρύπες 2-3 εκατοστών γύρω-γύρω και σε διάφορα σημεία, βάζετε στις τρύπες τους σπόρους σε βάθος 1-2 εκατ. Ποτίζετε συχνά και όταν φυτρώνουν θα κρέμονται κι έτσι δεν θα σαπίζουν από το συχνό πότισμα που χρειάζονται. Ακόμη, αν θελήσετε να συνδυάσετε μάλιστα το χρήσιμο με το όμορφο, μπορείτε ν' αναζητήσετε στα κανατάδικα του Μαρουσιού μια μεγάλη παραδοσιακή νησιώτικη γλάστρα με «μπαλκονάκια» γύρω-γύρω και να στολίσετε μ' αυτή θαυμάσια τη βεράντα σας (τον υπόλοιπο χρόνο φυτεύετε άλλα λουλούδια, που όταν είναι η εποχή της Φράουλας τα μεταφυτεύετε σε γλάστρες...). Το ίδιο γίνεται και μ' ένα παλιό βαρέλι.



Ανθίζει από το Μάιο ως τον Ιούλιο. Οι καρποί ωριμάζουν το καλοκαίρι. Τα φύλλα μπορούμε να τα κόβουμε την άνοιξη ή το καλοκαίρι, όταν κόψουμε και τους καρπούς και τις ρίζες οποιαδήποτε εποχή του χρόνου τις χρειαστούμε, αν και καλύτερα είναι να τις βγάζουμε το φθινόπωρο, να τις ξεραίνουμε και να τις φυλάμε.

Δραστικές ουσίες: Ταννίνη, Σαλικυλικό και Γαλλικό οξύ. Φραγκαριανίνη, σάκχαρα, Ασβέστιο, Φώσφορο, Θείο, Ιώδιο, Σίδηρος, Μαγνήσιο, Διοξειδίο του πυριτίου και Βιταμίνη C.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Τα φύλλα και η ρίζα είναι διουρητικά (σε κυστίτιδα, πέτρες στα νεφρά, κολικούς, αρθριτικά, ρευματισμούς).

Είναι επίσης στυπτικά και το αφέψημά τους χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις διάρροιας, δυσεντερίας, εντεροκολίτιδας, λευκόρροιας και (με γαργάρα) για τον πονεμένο λαιμό.

Ακόμη έχουν τονωτική και ορεκτική ιδιότητα. Είναι πολύτιμα για τ' αναιμικά παιδιά και τους υποτασικούς.

Είναι καλά καθαρτικά.

Είναι αιμοστατικά (σε αιματοουρία, εντερικές αιμορραγίες και μητρορραγίες). Καθαρίζουν το αίμα.

Ρυθμιστικά του ήπατος (σε ίκτερο και ηπατίτιδα).

Ανακουφίζουν τους ερεθισμούς της χοληδόχου κύστης.

Κοπανισμένοι σπόροι Φραουλιάς γίνονται αποτελεσματικό κατάπλασμα σε έλκη και μολυσμένες πληγές.

Αντιρρευματική.

Πολύτιμη σε κρίσεις άσθματος.

Το αφέψημα των φύλλων και της ρίζας της χρησιμοποιείται για επαλείψεις σε χιονίστρες.

Ο καρπός της (οι Φράουλες) όχι μόνο είναι θρεπτικός, δροσιστικός, μαλακτικός, αλλά και συνιστάται ιδιαίτερα σ' όσους υποφέρουν από συκώτι, αναιμία, νεύρα, ρευματισμούς, αρθριτικά, ποδάγρα.

Πώς χρησιμοποιείται:

Ως αφέψημα: Βράζουμε μια χούφτα φύλλα Φραουλιάς σε μισό λίτρο νερό (δυο ποτήρια). Σε διάρροια, ίκτερο και κολικό των νεφρών.

Για τις παιδικές διάρροιας κάνουμε αραιότερο αφέψημα, βρά-

ζοντας 20 γραμμάρια ρίζας σε ένα λίτρο νερό.

Για αρθριτικά, διαταραχές του ουροποιητικού συστήματος, αρτηριοσκλήρωση, υπέρταση, βράζουμε 30 γραμμάρια ρίζας σε ένα λίτρο νερό και μετά τ' αφήνουμε για 10 λεπτά πριν σουρώσουμε.

Για τους ασθματικούς ένα καλό αφέψημα γίνεται με ίση ποσότητα ρίζας Φράουλας και Γλυκόριζας. (Όταν χρησιμοποιείτε ρίζες, μην τρομάζετε που θα χρωματιστούν τα κόπρανα κόκκινα και τα ούρα ρόζ. Είναι φυσικό).

Για πονόλαιμο μπορούμε να κάνουμε γαργάρες με αφέψημα φύλλων.

Άλλες εφαρμογές:

Ο χυμός των φρέσκων καρπών ασπρίζει τα δόντια (όχι βέβαια όταν μασάμε τσίγκλες που δήθεν έχουν Φράουλα, αλλά όταν αφήνουμε αληθινό χυμό - από αληθινές Φράουλες, στην εποχή τους - για 5 λεπτά στο στόμα και μετά το ξεπλύνουμε με ζεστό νερό, στο οποίο έχουμε προσθέσει λιγνή κοινή ανθρακική σόδα).

Μία άλλη χρήσιμη ιδιότητα που έχουν οι Φράουλες είναι ότι βοηθούν να μην τσουζει το πρόσωπό σας αν το παρακάψει ο ήλιος το καλοκαίρι και πάθετε εγκαύματα. Αρκεί να το τρίψετε με Φράουλες και ν' αφήσετε το χυμό να ενεργήσει για μισή ώρα, πριν ξεπλυθείτε με χλιαρό νερό.

Και δουλεμένες με αποσταγμένο νερό καθαρίζουν τις πανάδες (με συχνές επαλείψεις).

Παρενέργειες: Όσοι έχουν εκζέματα ή κάποια αλλεργία που εκδηλώνεται με φαγούρα, δεν πρέπει να τρώνε Φράουλες, ούτε να χρησιμοποιούν τα φύλλα και τις ρίζες τους ως φάρμακο, γιατί κινδυνεύουν από αναφυλαξία και βλατιδώδη εξανθήματα. Ακόμη, οι Φράουλες προκαλούν σε μερικά ευαίσθητα άτομα αλλεργία, που εμφανίζεται σαν έκζεμα. (Πιστεύω ότι δεν ευθύνονται σ' αυτό όλες οι Φράουλες, αλλά μόνο οι πρώιμες και οι τεράστιες που ωριμάζουν με χημικά φάρμακα. Ίσως όμως και να είναι τα σπυράκια της αλλεργίας τοξίνες του οργανισμού, που προσπαθούν να βρουν έξοδο με τη βοήθεια της Φράουλας...).

Χαμομήλι

Χαλαρώνει κι ανακουφίζει τα φορτισμένα από συναισθηματικά προβλήματα άτομα

Άλλα ονόματα: Χαμόμηλο. Χαμμήλο. Λουλουδάκι του Αγίου Γεωργίου. Καμηλάκι.

Επιστημονική ονομασία: *Matricaria chamomila*.

Το Χαμομήλι είναι ένα βότανο με πολύπλευρη δράση. Οι αρχαίοι Αιγύπτιοι το χρησιμοποιούσαν ως αντιπυρετικό και στους διαλειπόντες πυρετούς (Γαληνός), ο Διοσκουρίδης το θεωρούσε εμμηναγωγικό και ο Ιπποκράτης το συνιστούσε σε υστερίες και λευκόρροια. Συνιστάται σχεδόν για κάθε οργανική ανωμαλία, αν και η σπουδαιότερη ικανότητά του είναι να χαλαρώνει άτομα φορτισμένα από συναισθηματικά προβλήματα. Η δράση του είναι αντισπασμωδική. Και σπασμός είναι το αποτέλεσμα μίας έντασης, φυσικής ή πνευματικής. Πολλά πειράματα στη Γερμανία, στη Γαλλία και στη Βρετανία έδειξαν ότι το Χαμομήλι έχει την ικανότητα να θεραπεύει φλεγμονές του δέρματος, εκζέματα, αναφυλαξίες, κυστίτιδες, χρόνιες γαστρίτιδες και άλλες αρρώστιες.

Χρήσιμα μέρη: Τα λουλούδια (Χρωματιστή εικόνα στη σελίδα 14) και το αιθέριο λάδι.

Πού το βρίσκουμε: Σ' όποια εξοχή βρεθούμε την άνοιξη και το καλοκαίρι. Η καλύτερη όμως εποχή για να μαζέψουμε φρέσκο Χαμομήλι είναι μετά τη γιορτή του Αγίου Γεωργίου. Όχι για θρησκευτικούς λόγους, αλλά γιατί τότε πρωτανθίζει και είναι πιο σίγουρο ότι δεν έχει ακόμη κακοπάθει από σκυλιά, φυτοφάρμακα και καυσαέρια. Χαμομήλι πουλιέται παντού, αλλά καλό είναι να τ' αγοράζετε μόνο από μαγαζιά που έχουν μεγάλη κίνηση στα είδη αυτά για να έχετε μια σιγουριά ότι είναι φετεινό. Μόλις περάσει χρόνος ξεθυμαίνει και χάνει κάθε σπουδαία ιδιότητά του.

Δραστικές ουσίες: Το αιθέριο λάδι περιέχει *Χαμαζουλίνη* (που είναι αντιφλογιστική και αντιαλλεργική), *Βιζαβολόλη*, *Φαρμεζίνη*. Η σπασμολυτική δράση των λουλουδιών του οφείλεται σ' ένα δικυκλικό αιθέρα (Schauenberg - Paris). Ακόμη περιέχει *Ανθεμιδίνη*, *Απιγενίνη*, *Χολίνη*, *Ινοσίτη*, *Ταροξαστερόλη*, *Φυτοστερίνη*, *Πυρίτιο*, *Κερσπρίνη*, άλατα *Ασβεστίου*, *Μαγνησίου* και *Καλίου*.

Ιδιότητες - Ενδείξεις:

Σπασμολυτικό, ηρεμιστικό των νεύρων (ημικρανίες, νευραλγίες, ζαλάδες, αϋπνίες, νεύρα, υστερία, παροξυσμούς άσθματος).

Επουλωτικό (εγκαύματα, σπυριά, λειχήνες, εκζέματα)

Καταπραϋντικό, αναλγητικό, παυσίπονο, αντιφλογιστικό (σε οδοντική οδοντοφυΐα παιδιών, διαταραχές της εμμηνοπαύσης, κυστίτιδες, πόνους των ρευματισμών, βήχα, νευραλγία του τριδύμου).

Ανθελμινθικό (σκοτώνει ασκαρίδες, οξύουρους).

Αντιαλλεργικό (αναφυλαξία, φαγούρα).

Ορεκτικό, διεγερτικό.

Χωνευτικό, αντιφυσθητικό (κατά του τυμπανισμού) και αντιδιαρροϊκό.

Ανακουφίζει φλογισμένες αιμορροΐδες, κράμπες και πόνους των αυτιών.

Εφιδρωτικό, αντιπυρετικό, σε κρυολογήματα.

Χολαγωγικό (πρήξιμο ήπατος και σπλήνας).

Βακτηριοκτόνο, σε πληγές στο στόμα, άφθες (με γαργάρες), προβλήματα του δέρματος (με κομπρέσες).

Εμμηναγωγικό (δυσμηνόρροια από νευρικές διαταραχές).

Η Ομοιοπαθητική Ιατρική χρησιμοποιεί το Χαμομήλι σε **υπερευαίσθητα άτομα** από κατάχρηση ναρκωτικών και καφέ, σε **νευρικά παιδιά**, σε νεογέννητα και σε νήπια στην περίοδο οδοντοφυΐας, σε **πόνους**, σε **διάρροια** (από κρύο, οργή ή θλίψη) με **δύσοσμες κενώσεις**, σε έντονους **ρευματοπόνους**.

Με **ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΧΡΗΣΗ**, το αιθέριο λάδι του τονώνει τα **άρρωστα μαλλιά**, ενώ το αφέψημά του ανακουφίζει τους **πονόδοντους** (με μπουκώματα) και τον **πονόματο** (με πλύσιμο), καταπραϋνει τα **νεύρα** των μεγάλων και ηρεμεί τα **μωρά** (με ζεστό μπάνιο), καταπραϋνει την **παρωτίτιδα** (με καταπλάσματα) και ξανθαίνει τα μαλλιά (με συχνό λούσιμο).

Πώς χρησιμοποιείται:

Ως έγχυμα πυκνό. Μια κουταλιά σούπας σ' ένα φλιτζάνι βραστό νερό, για 10 λεπτά. Σούρωμα. Ένα φλιτζάνι χωρίς ζάχαρη ή

μέλι μακριά από ώρες γευμάτων (είναι λίγο πικρό, αλλά αποτελεσματικό, ιδιαίτερα κατά της **παχυσαρκίας**, αν πίνουμε ένα φλιτζάνι νηστικοί το πρωί κι ένα το βράδυ πριν τον ύπνο, για ένα μήνα).

Ως αφέψημα. 4-5 λουλουδάκια για κάθε φλιτζάνι πριν από κάθε γεύμα, για την **ανορεξία**. Μπορούμε να προσθέσουμε λίγο μέλι για εσωτερική χρήση, ενώ για **πλύσεις, καταπλάσματα, μπάνια** κλπ. το χρησιμοποιούμε σκέτο.

Για το μπάνιο: 300 γραμμάρια Χαμομήλι ή ίδια ποσότητα (συνολικά) από διάφορα βότανα αρωματικά (Φασκόμηλο, Δεντρολίβανο, Δυόσμο, Μάραθο κ.α.) σε μια κατσαρόλα βραστό νερό. Αφήστε τα 10 λεπτά, σουρώστε τα και ρίξτε το νερό στο μπάνιο σας, όπου θα μείνετε όσο περισσότερη ώρα μπορείτε. Ηρεμεί και ξεκουράζει και το πιο φορτωμένο από **στρές** νευρικό σύστημα.

Παρενέργειες: Η κατάχρηση Χαμομηλιού, χωρίς διακοπές, είναι δυνατό να προκαλέσει **πονοκέφαλους, ζαλάδες, ναυτίαση, τρεμούλα στα χέρια** και άλλες παρενέργειες.

Χρυσάνθεμα

Για τα παράσιτα των εντέρων,
τους ρευματισμούς και τη χρόνια καταρροή

Επιστημονική ονομασία: Chrysanthemum vulgare.

Τα Χρυσάνθεμα φυτρώνουν παντού, στις άκρες των δρόμων, στις εξοχές και μοιάζουν με μεγεθυμένο Χαμομήλι. Μερικές ιδιότητές τους είναι ίδιες με του Χαμομηλιού, άλλες όχι. Η ρίζα του κοινού Χρυσάνθεμου έχει την πολύ σημαντική ιδιότητα να αυξάνει την έκκριση σάλιου. Γι' αυτό η Βρετανική Φαρμακοποιία την κάνει παστίλιες που ανακουφίζουν από τον πονόδοντο.

Χρήσιμα μέρη: Τα κεφάλια των λουλουδιών και οι ρίζες (Χρωματιστή εικόνα στη σελίδα 15).

Πού τα βρίσκουμε: Τα Χρυσάνθεμα φυτρώνουν στις περισσότερες εξοχές της χώρας μας. Είναι εύκολο να τα ξεχωρίζετε από τις μαργαρίτες, αν συγκρίνετε τις χρωματιστές εικόνες τους στις πρώτες σελίδες του βιβλίου. Μπορείτε να μαζέψετε ανθισμένες κορυφές σε μια εκδρομή σας, από τον Ιούνιο ως το Σεπτέμβριο.

Δραστικές ουσίες: Το αιθέριο λάδι του, *Θουϊόνη, Καμφορά, Μπορνεόλη, Ρητίνη*.

Ιδιότητες - Ενδείξεις και χρήσεις:

Το έγχυμα των λουλουδιών είναι **ανθελμινθικό** (σκοτώνει ασκαρίδες και οξύουρους).

Το αιθέριο λάδι χρησιμοποιείται για τοπικές επαλείψεις σε **ρευματισμούς**. Το ίδιο και η κομμένη σε φέτες ρίζα προκαλεί **υπεραιμία**, όταν κάνουμε εντριβή σε ρευματισμούς.

Το έγχυμα της ρίζας χρησιμοποιείται ως γαργάρα για τη **μερική παράλυση της γλώσσας και των χειλιών**.

Όσοι θέλουν να ανακουφιστούν από χρόνιους ρευματισμούς ή **νευραλγίες** στο κεφάλι πρέπει να μασσάνε κάθε μέρα, για μερικούς μήνες, ρίζα Χρυσάνθεμου.

Στην Ινδία το έγχυμα της ρίζας χρησιμοποιείται ως **τονωτικό**. Αν εισπνεύσουμε μερικές φορές ρίζα σε μορφή σκόνης, θεραπεύει τη **χρόνια καταρροή**, ανακουφίζει από τον **πονοκέφαλο** και **προκαλεί διαύγεια** (καθαρίζει το μυαλό, όπως λέει ο λαός).

Το έγχυμα γίνεται με 3 κουταλάκια του γλυκού Χρυσάνθεμα σε δυο φλιτζάνια δροσερό νερό, για μια ώρα. Μπορούμε να το γλυκάνουμε με λίγο μέλι.



Περιεχόμενα

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

Χρωματιστές εικόνες των 100 πιο χρήσιμων βότανων και φυτών στις σελίδες.....	1-32
Βότανα και φυτά που μπορούμε να βρούμε στην εξοχή, αρκεί να ψάξουμε λίγο.....	9-21
Μπορούμε να φυτέψουμε στον κήπο, στη βεράντα, στο μπαλκόνι.....	22-26
Μπορούμε να βρούμε στα μανάβικα.....	27-29
Μπορούμε ν' αγοράσουμε εύκολα.....	30
Θα τα βρείτε σε πολλά φαρμακεία και σε βοτανοπώλες.....	31
Θα τα βρείτε στα καταστήματα μπαχαρικών.....	32
Πρόλογος: Υγεία από το φαρμακείο της φύσης.....	7
Πώς γράφτηκε αυτό το βιβλίο.....	33

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ

Από τον Ιπποκράτη ως την Ομοιοπαθητική. Μία σύντομη Ιστορία της Ιατρικής που γιατρεύει με βότανα.....	35-52
Η Ιατρική επιστρέφει στις ρίζες.....	43
Η επιστήμη παραδέχεται τη θεραπευτική ικανότητα των βότανων.....	47
Οι παλιές καλές συνταγές.....	51

ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ

Μερικά απλά μυστικά.....	53-61
Πώς γίνεται μία αλοιφή με βότανα.....	53
Πώς γίνεται το αφέψημα.....	53
Πώς γίνεται το βάμμα.....	54
Πώς γίνονται οι γαργάρες και το έγχυμα.....	56
Πώς γίνονται το εκχύλισμα, το μούλιασμα (έμβρεγμα) και τα καταπλάσματα.....	57
Πώς γίνονται οι κομπρέσες, η λοσιόν και τα μπάνια με βότανα.....	58
Το καλύτερο σκεύος, η καλύτερη ώρα, η σωστή διάρκεια και η σωστή θερμοκρασία για μπάνιο με βότανα.....	59

Πώς πρέπει να γίνονται οι πλύσεις του κόλπου και των ματιών.....	60
Πώς γίνονται το σιρόπι, η σκόνη και οι χυμοί από βότανα.....	61

ΜΕΡΟΣ ΤΕΤΑΡΤΟ

Πώς να μαζεύουμε και πώς να συντηρούμε τα βότανα.....	62-69
Μία βασική συμβουλή.....	62
Με ποιους τρόπους μπορούμε να τα ξεράνουμε καλύτερα.....	63
Πότε είναι έτοιμα για φύλαξη.....	64
Η πιο μοντέρνα μέθοδος να φυλάξετε βότανα.....	65
Μικρός πολύτιμος οδηγός.....	67
Ευχαριστίες για τη βοήθειά τους.....	70

ΜΕΡΟΣ ΠΕΜΠΤΟ

Περιγραφή των 100 πιο χρήσιμων βότανων και φυτών.....	72-359
--	---------------



Αρχαγγελική. Ο θάμνος με τις τονωτικές και καταπραύντικες ιδιότητες.....	72
Αγριάδα. Ένα φυσικό αντιβιοτικό και το πιο φημισμένο διουρητικό.....	75
Αγριμόνιο. Ένα φυτό που επουλώνει πληγές και κάνει καλό σε πολλές αρρώστιες.....	77
Αδιάντο. Ένα φυσικό τονωτικό των μαλλιών, χρήσιμο σε ξερόβηχα, άσθμα, βρογχικά.....	79
Άκορος. Ένα αρωματικό καλάμι που καταλύει το ουρικό οξύ.....	82
Αλθαία. Ένα αποτελεσματικό μαλακτικό για φλεγμονές, ερεθισμούς, πληγές.....	84
Αμυγδαλιά. Μαλακτικό, καταπραύντικό φάρμακο και καλλυντικό.....	87
Άνηθος. Αν υποφέρετε από κακοσμία του στόματος ή δυσπεψία.....	91
Αντράκλα. Όχι μόνο για την όρεξη.....	93
Απήγανος. «Ξορκίζει» τις δηλητηριάσεις, τις αμοιβάδες και τα σκουλήκια των εντέρων.....	94
Αψιθιά. Καταπολεμάει την επιληψία και τη διαταραχή των εμμήνων.....	98
Αχιλλαία. Το χιλιόφυλλο τονωτικό για τους κουρασμένους.....	102
Βαλεριάνα. Αντί για ηρεμιστικά χάπια.....	106
Βάλσαμο. Γιατρεύει ακόμη και έλκος στομάχου.....	108
Βασιλικός. Διώχνει τους νευρικούς πονοκέφαλους κι ανοίγει την όρεξη.....	110



Βάτος. Για τη διάρροια, αλλά και για τη φαρυγγίτιδα, την ουλίτιδα, τις άφθες.....	114
Βελανιδιά. Πολύτιμη για τις αιμορροΐδες, τους κισσούς, τη λευκόρροια και τις χιονίστρες.....	117
Γαϊδουράγκαθα. Για το συκώτι, την καρδιά, το στομάχι.....	121
Γαρίφαλα. Σταματούν αμέσως τον πονόδοντο.....	124
Γεντιανή. Για ν' ανοίξει την όρεξη και να τονώσει τους εξαντλημένους.....	126
Γκι. Κατεβάζει την αρτηριακή πίεση.....	128
Γκίνσενγκ. Πανάκεια για κάθε αρρώστια ή.....	131
Γλυκάνισο. Για δυσπεψία, στομαχόπονους, αέρια.....	138
Γλυκόριζα. Για το έλκος του στομάχου και το βήχα.....	141
Γλυκοκολοκυθιά. Για τα προβλήματα του προστάτη και τα σκουλήκια των εντέρων.....	144
Δάφνη. Για τους πόνους των ρευματισμών και την αεροφαγία.....	148
Δεντρολίβανο. Πρώτη ύλη για το ελιξίριο της νεότητας.....	151
Δυόσμος – Μέντα. Τα φυσικά αφροδισιακά.....	158
Ελιά. Κατεβάζει την υπέρταση και διαλύει το περίσσεμα της χοληστερίνης.....	161
Ευκάλυπτος. Για γρίπη, ρευματισμούς, νευραλγίες, αλλά και για το «νέφος».....	163
Ζαμπούκος (μαύρος). Για πονόλαιμο, αμυγδαλές, ξερόβηχα.....	166
Ήλιος. Κατεβάζει τη χοληστερίνη και προστατεύει από την αρτηριοσκλήρωση.....	169
Θρούμπι. Φτιάχνει το στομάχι, ενισχύει και συχνά βελτιώνει την ακοή.....	172
Θυμάρι. Σταματάει την τριχόπτωση και εξασφαλίζει διαύγεια πνεύματος.....	175
Ιτιά. Φύλλα και φλούδες αντί για ασπιρίνη.....	181
Καλαμπόκι. Για ψαμμίαση και πέτρες στα νεφρά.....	183
Κανέλα. Τονωτικό, χωνευτικό και εμμηναγωγικό.....	185
Κάππαρη. Ανοίγει την όρεξη και τονώνει.....	187
Κάρδαμο. Αφαιρεί φακίδες και πανάδες.....	189
Καρότα. Επουλώνουν πληγές και εγκαύματα.....	195
Καρπούζι. Για ψαμμίαση, αρθρικά και ρευματισμούς.....	198
Καρυδιά. Για χίλιες δυο χρήσεις, από το κεφάλι ως τα νύχια.....	200
Καστανιά. Για ξερόβηχα, διάρροια και... παρωνυχίδες.....	206
Κερασιά. Τα κοτσανάκια της είναι πολύτιμα σε αρθρικά, ρευματισμούς, ψαμμίαση.....	208
Κισσός. Διαλύει τις πέτρες της χολής.....	211
Κλήμα. Θεραπείες με σταφύλια, αγνό κρασί και κληματόφυλλα.....	213
Κολητσιίδα. Για το ουρικό οξύ, τις πέτρες στη χολή και στα νεφρά και για τον έρπητα ζωστήρα.....	216
Κόλιαντρος. Για αεροφαγία και κακή χώνευση.....	219
Κουκιά. Το ζουμί τους διώχνει τις χιονίστρες.....	221

Κουμαριά. Τονωτικό για κουρασμένους οργανισμούς.....	223
Κουρκουμάς. Κάνει καλό στη χολή.....	225
Κρεμμύδι. Ένα αληθινό παμφάρμακο.....	227
Κριθάρι. Για... αρσενικό παιδί και τόνωση της καρδιάς.....	235
Κρόκος. Για τους πονοκέφαλους της κλιμακτήριου.....	237
Κυδωνιά. Οι σπόροι της «όπλο» των τραγουδιστών, των ψαλτών και των ρητόρων.....	239
Κύμινο. Τονώνει την καρδιά και το στομάχι.....	242
Κυπαρίσσι. Σταματάει την τριχόπτωση, διώχνει τις μύγες και τα κουνούπια.....	244
Λάπαθα. Καταπολεμούν την αναιμία.....	246
Λάχανο. Για το άσθμα, τη βραχνάδα, τη βρογχίτιδα.....	249
Λεβάντα. Για κάθε πόνο, ακόμη και της καρδιάς.....	252
Λεμονιά. Εμποδίζει την αρτηριοσκλήρωση.....	255
Λεύκα. Για τη νέφρωση του στομάχου, τ' αρθρικά και τους ρευματισμούς.....	259
Λινάρι. Για τον ίκτερο και τις πέτρες στη χολή.....	261
Λουίζα. Για κάθε είδους πόνους.....	263
Μαϊντανός. Διώχνει πέτρες κι αρθρικά.....	265
Μαντζουράνα. Καταπολεμά άγχος και πονοκέφαλους.....	269
Μάραθο. Διαλύει τις πέτρες στα νεφρά.....	272
Μαργαρίτα (άγρια). Για το άσθμα, το βήχα, τα βρογχικά.....	277
Μαρούλι. Για τις πέτρες στα νεφρά, την αϋπνία και τις νευροσθένειες.....	279
Μελισσόχορτο. Διώχνει υπέρταση και γερατειά.....	281
Μηλιά. Για τη φαρυγγίτιδα, τα νεφρά, τους ρευματισμούς και για αποτοξίνωση.....	284
Μολόχα. Για βήχα, σπιριά, επιληψία.....	287
Μοσχοκάρυδο. Διαλύει τις πέτρες της χολής.....	290
Μποράντζα. Για ψαμμίαση, πέτρες στα νεφρά και ρευματισμούς.....	293
Ξαγκαθιά. Προστατεύει από την αρτηριοσκλήρωση.....	295
Πατάτα. Για τους ρευματισμούς και την ουρική αρθρίτιδα.....	297
Πεύκο. Για δερματικά προβλήματα.....	299
Πολύκομπο. Σταματάει τις αιμορραγίες.....	301
Πορτοκαλιά και Νεραντζιά. Για αποτοξίνωση, τόνωση και πρόληψη της γρίπης και λοιμωδών ασθενειών.....	303
Ραδίκια. Το καλύτερο φάρμακο για τη χολή.....	306
Ρίγανη. Για τους πόνους δοντιών και ρευματισμών.....	309
Ροδακινιά. Εκτός απ' όλα τ' άλλα, δυναμώνει τα μαλλιά.....	312
Ροδιά. Όχι μόνο σκοτώνει τις αμοιβάδες και την ταινία, αλλά και σβήνει πολλές ρυτίδες.....	315
Ρολογιά. Καταπραυντικό, για άγχος και αϋπνία.....	317
Σαπουνόχορτο. Ένα από τα πιο αποτελεσματικά χολαγωγικά.....	318
Σέλινο. Για την υπέρταση, το ουρικό οξύ, τους ρευματισμούς, τ' αρθρικά.....	321
Σινάπι. Όταν χρειάζεται να προκαλέσουμε υπεραίμια.....	323
Σκόρδο. Για κάθε πάθηση, από άσθμα και υπέρταση ως καρκίνο.....	326

Συκιά. Για το άσθμα, τη φαρυγγίτιδα, τους κάλους, τις κρεατοελιές και τις «μυρμηγκιές».....	331
Τίλιο. Για τα νεύρα, τους ρευματισμούς, τ' αρθρικά.....	334
Τριανταφυλλιά (άγρια). Για τις άφθες, την αμυγδαλίτιδα, την αϋπνία, τη διάρροια και τη δυσκοιλιότητα.....	336
Τριφύλλι. Για την αναιμία (πηγή πολλών βιταμινών).....	340
Τσάι (Κεϋλάνης). Για τη μεσογειακή αναιμία, το «κριθαράκι» και για μια δόση ευεξίας.....	342
Τσουκνίδα. Ένα λαϊκό φάρμακο με απίθανες ιδιότητες.....	344
Φασκόμηλο. «Όποιος δεν θέλει να πεθάνει, να τρώει φασκόμηλο το Μάη..».....	348
Φραουλιά. Για την αναιμία, την υπόταση, τις πέτρες στη χολή και στα νεφρά, τ' αρθρικά.....	353
Χαμομήλι. Χαλαρώνει κι ανακουφίζει τα φορτισμένα από συναισθηματικά προβλήματα άτομα.....	356
Χρυσάνθεμα. Για τα παράσιτα των εντέρων, τους ρευματισμούς και τη χρόνια καταρροή.....	358
Επίλογος.....	360
ΜΕΡΟΣ ΕΚΤΟ (ΕΥΡΕΤΗΡΙΑ)	
ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΑΣΘΕΝΕΙΩΝ (και των βότανων που χρειάζονται σε καθεμιά).....	366
Μέτρα και δόσεις.....	392
Ευρετήριο ονομασιών (με τις οποίες είναι γνωστά τα 100 πιο χρήσιμα βότανα και φυτά σε κάθε περιοχή της Χώρας μας).....	393
Βιβλιογραφία.....	402



Ευρετήριο ασθενειών και θεραπευτικών ιδιοτήτων

Σ' αυτό το ευρετήριο θα βρίσκετε, λεξικογραφημένες, κάθε φορά που θα τις χρειάζεστε, τις **θεραπευτικές ιδιότητες** των 100 πιο χρήσιμων βότανων και φυτών και **κάθε ασθένεια**, μαζί με τα βότανα που βοηθούν να θεραπευτεί ή ν' αντιμετωπιστούν οι πόνοι.

Πλάι σε κάθε βότανο και φυτό που αναφέρεται υπάρχει και ο αριθμός της σελίδας, στην οποία πρέπει να ανατρέξετε για να βρείτε τον συγκεκριμένο τρόπο, με τον οποίο πρέπει να χρησιμοποιείτε κάθε βότανο.

Συνομογραφίες: βλ. = βλέπε

κ.ό.σ.ε. = και όσα σημειώνονται εκεί

A

Αγγειοδιασταλτικά: (Διαστέλλουν τα αιμοφόρα αγγεία, για να περνάει περισσότερο αίμα): σελ. 129, 329, 330 (βλ. και Αρτηριακό σύνδρομο, Αρτηριοσκληρωση, Αντισκληρωτικά, Υπερταστικά, Υποταστικά).

Αγγειοπλαστικά: (Αναπλάθουν τα αιμοφόρα αγγεία): 245.

Αγγειοχολίτιδα: βλ. Χολαγγειίτιδα, Χολαιρετικά, Χολαγωγικά, Χολή.

Αγκάθι (στο δέρμα): Αγριμόνιο 78.

Άγχος: Βασιλικός 112, Γκίνσενγκ 136, 137, Θυμαρί 176, Λάχανο 250, Λεμονιά 258, Μαντζουράνα 270, Ξαγκαθιά 296, Ρολογιά 317, 318 (βλ. και Στρες, Υπερκόπωση πνευματική, Ηρεμιστικά, Κατευνα-

στικά, Καταπραυντικά).

Αδενοπάθεια: Καρυδιά 202 (βλ. και Τονωτικά, Δυναμωτικά, Ορεκτικά, Αναιμία, Αντιαναιμικά, Ατονία).

Αδυναμία. Γαιδαράγκαθα 121, Γκίνσενγκ 134, 137, Δεντρολίβανο 153, 154, Κανέλα 186, Καρυδιά 197, 202, Κουμαριά 225, Μαντζουράνα 271, Φασκόμηλο 350 (βλ. και Ατονία, Ορεκτικά, Τονωτικά, Δυναμωτικά, Αντιαναιμικά, Αναιμία).

Αδυνάπισμα: Αψιθιά 100, Κλήμα 215, Λουίζα 264, 265, Μάραθο 237, 274 (βλ. και Ορεκτικά, Τονωτικά, Δυναμωτικά, Ατονία).

Αέρια: βλ. Μετεωρισμός, Καθαριστικά αέριων.

Αεροφαγία: βλ. Μετεωρισμός, Καθαριστικά αέριων.

Αζωθαιμία: Κρεμμύδι 228 (Χρειάζονται βότανα και τροφές που θεωρούνται καθαριστικά του αίματος. Βλ. και Νεφρά).

Αιματοουρία: Βάτος 116, Κάρδαμο 190, Κουμαριά 224, Τσουκνίδα 345, Φραουλιά 354 (βλ. και Διουρητικά, Νεφρά, Κυστίτιδα).

Αιμοκαθαριστικά: (βλ. Καθαρίζουν το αίμα).

Αιμολυτικά: 212.

Αιμορροΐδες: Αχιλλαία 103, 104, 105, Βάτος 115, Βελανιδιά 119, 120, Κάρδαμο 190, Καστανιά 207, Κλήμα 214, Κρεμμύδι 232, 233, Κυδωνιά 241, Κυπαρίσσι 245, Λάπαθα 248, 249, Λάχανο 251, Λεμονιά 257, 258, Λεύκα 260, Λινάρι 261, Λουίζα 265, Μηλιά 285, 286, Μποράντζα 294, Πολύκαμπο 301, Ραδίκια 307, 308, Ροδιά 316, Σκόρδο 328, Τσουκνίδα 346, Χαμομήλι 357 (βλ. και Ανακουφιστικά, Αντιφλεγμονώδη).

Αιμόπτυση: Τσουκνίδα 345 (βλ. και Αδενοπάθεια, Αντιβηχικά, Αντιβιοτικά, Τονωτικά).

Αιμορραγία: Αντράκλα 94, Τσουκνίδα 345 – (εντερική): Βελανιδιά, Κλήμα 214, Φραουλιά 354 – (μύτης): Γαϊδουράγκαθα 122, Δάφνη 149, Λεμονιά 257, 258, Πολύκομπο 301 – (μήτρας): Κουμαριά 224 (βλ. και Αντιαναιμικά, Αιμοστατικά).

Αιμοστατικά: (Αυξάνουν την ικανότητα πήξης του αίματος): 102, 115, 119, 122, 123, 155, 186, 190, 224, 347 (βλ. και Αιμοφιλία, Αιμορραγία, Αντιαναιμικά).

Αιμοφιλία: Τσουκνίδα 345. (βλ. και Αιμοστατικά).

Ακμή: Αχιλλαία 103, Κολητσιίδα 217, 219, Λεβάντα 253, Πεύκο 300, Σαπουνόχορτο 320, 321 (βλ. και Αντιτοξινωτικά, Καθαρίζουν το αίμα).

Ακράτεια ούρων: Αχιλλαία 103, Βάλσαμο 110, Βελανιδιά 120.

Ακτινοβολίες: (Εμποδίζει τις παρενέργειες) Πορτοκαλιά 303.

Άλατα: Λεμόνι 257 (βλ. και Αρθριτικά, Ρευματισμοί κ.ό.σ.ε.).

Αλλεργία: Γαϊδουράγκαθα 122 (βλ. και Αντιφλεγμονώδη, Αντιφλογιστικά).

Αλκαλοποίηση αίματος: 197, 256.

Αλοιφή: (πώς γίνεται) 53.

Αλωπεκία: Άκορος 82, 84, Δεντρολίβανο 153, Κρεμμύδι 234, Λεβάντα 253 (βλ. και Τονωτικά μαλλιών).

Αμηνόρροια: Αψιθιά 100, 101, Δίκταμο 157, Ρίγανη 310 (βλ. και Εμμηναγωγικά).

Αμνησία: Γκίνσενγκ 134, Μελισσόχορτο 282 (βλ. και Αρτηριοσκληρωση, Αντιαρτηριοσκληρωτικά, Καθαρίζουν το αίμα, Αγγειοδιασταλτικά, Υπέρταση, Υπόταση).

Αμοιβάδες: Αντράκλα 93, Απήγανος 97, 98, Δάφνη 150, Ιτιά 182, Μελισσόχορτο 282, 283, Ροδιά 316 (βλ. και Έλμινθες, Ελμινθοκτόνα, Ασκαρίδες, Παρασιτοκτόνα).

Αμυγδαλίτιδα: Αγριμόνιο 78, Βελανιδιά 119, Δυόσμος – Μέντα 159, Ζαμπούκος 167, Θυμαρί 179, Καρυδιά 205, Λάχανο 250, Μαντζουράνα 270, Πορτοκαλιά – Νεραντζιά 304, Ροδιά 316, Τριανταφυλλιά 338, Φασκόμηλο 351 (βλ. και Βακτηριοκτόνα, Αντιβιοτικά, Αντισηπτικά, Αντιπυρετικά).

Αναιμία: Άκορος 83, Αρχαγγελική 73, Βάτος 115, Γεντιανή 127, Γκίνσενγκ 134, Θυμαρί 177, Κάρδαμο 190, Καρότο 196, Καρυδιά 202, Λάπαθα 248, Μελισσόχορτο 282, Πεύκο 300, Τριφύλι 341, Τσουκνίδα 346, Φραουλιά 354 – (Μεσογειακή): Τσάι (βλ. και Αντιαναιμικά, Δυναμωτικά, Τονωτικά, Αδυναμία, Ατονία, Ορεκτικά).

Ανακουφιστικά (από τα αέρια των εντερικών ζυμώσεων): 149, 202 (βλ. και Αντιφλεγμονώδη, Αντιφλο-

γιστικά, Αναλγητικά, Παισιπόνα, Βακτηριοκτόνα).

Αναλγητικά (καταπραίνουν τον πόνο): 291.

Αναπνευστικές δυσκολίες: Μαϊντανός 267 (βλ. και Αντιβηχικά, Αποχρεμπτικά).

Αναφυλαξία: Χαμομήλι 356, 357 (βλ. και Αλλεργία, Αντιφλεγμονώδη, Αντιφλογιστικά).

Ανεροπύρωμα (ερυσίπελας): Δυόσμος – Μέντα 159, Κουκιά 222, 223, Μαρούλι 280 (βλ. και Αντιβιοτικά, Αντιφλεγμονώδη, Αντιφλογιστικά, Αντιπυρετικά).

Ανεπάρκεια ουκωτιού: Αρχαγγελική 73, Κανέλα 186.

Ανικανότητα (σεξουαλική): Γαρίφαλα 125, Γκίνσενγκ 134, Γλυκάνισο 140, Κανέλα 186, Κρεμμύδι 229, Μαρούλι 279, 280 (βλ. και Αφροδιαστικά, Δυναμωτικά, Τονωτικά).

Ανθελμινθικά: Σκοτώνουν τα σκουλήκια που παρασιτούν στο πεπτικό σύστημα (βλ. Ελμινθοκτόνα, Έλμινθες, Παρασιτοκτόνα, Αμοιβάδες, Ασκαρίδες, Ταινία, Ταινιοκτόνα).

Άνθρακας: Καρυδιά 202, Κολητσιδά 217 (βλ. Αντιφλεγμονώδη, Αντιφλογιστικά, Αντιπυρετικά, Αντιβιοτικά, Αντιτοξινωτικά, Καθαρίζουν το αίμα).

Άνοια γεροντική: Κρεμμύδι 229.

Ανορεξία: Αψιθιά 100, Γεντιανή 127, Γκίνσενγκ 134, Κύμινο 243, Μαντζουράνα 270, Μάραθο 274, Τριφύλλι 341, Χαμομήλι 358 (βλ. και Δυναμωτικά, Ορεκτικά Τονωτικά).

Ανουρία: Ζαμπούκος 168.

Αντιαλκοολικά: 180.

Αντιαναιμικά: 127, 134, 177, 190 (βλ. και Αναιμία, Ατονία, Αδυναμία, Δυναμωτικά, Τονωτικά, Ορεκτικά).

Αντιαρθρικά: 153, 171, 178 (βλ. και Αρθρικά, Ρευματισμοί κ.ό.σ.ε.).

Αντιαρτηριοσκληρωτικά: 170, 186, 188, 230 (βλ. και Αρτηριοσκληρωση, Αντισκληρωτικά, Αγγειοδιασταλτικά, Υπερτασικά, Αρτηριακό σύνδρομο).

Αντιβακτηριακά (βακτηριοκτόνα): 174, 176, 178, 256.

Αντιβηχικά (καταπραίνουν το βήχα): 85, 88, 107, 142, 146, 172 (βλ. και Αποχρεμπτικά, Άσθμα, Αναπνευστικές δυσκολίες, Βήχας, Ξερόβηχας, Μαλακτικά, Βρογχίτιδα).

Αντιβιοτικά (σκοτώνουν τα βακτηρίδια των ασθενειών): 164, 178, 217, 228 (βλ. και Αντιπυρετικά, Αντισηπτικά, Βακτηριοκτόνα, Αντιφλεγμονώδη, Αντιφλογιστικά, Καθαρίζουν το αίμα).

Αντιγριπικά: 165, 185, 187, 224 (βλ. και Γρίπη κ.ό.σ.ε.).

Αντιδιαβητικά: βλ. Διαβήτης και σελ. 88, 115, 116, 134, 142, 153, 162, 164, 190, 202, 305.

Αντιδιαρροϊκά (καταπολεμούν και σταματούν τη διάρροια): 109, 149, 153, 245 (βλ. και Διάρροια, Γαστρίτιδα κ.ό.σ.ε.).

Αντίδοτα δηλητηριάσεων (ουσίες που αδραντοποιούν ή εξουδετερώνουν κάποια δηλητήρια): 96, 97, 126, 200 (βλ. και Δηλητηρίαση).

Αντιεμετικά: 78, 146, 186, 303.

Αντιεπιληπτικά (κατά της επιληψίας): 167 (βλ. και Επιληψία κ.ό.σ.ε.).

Αντιθρομβωτικά (αποτρέπουν το σχηματισμό θρόμβων στο αίμα): 228, 229, (βλ. και Θρόμβωση).

Αντιδρωτικά (ποδιών): 200, 202, 204.

Αντιμολυσματικά: 184, 228, 256 (βλ. και Αντιμυκητιακά, Αντισηπτικά, Βακτηριοκτόνα).

Αντιμυκητιακά: 174 (βλ. και Βακτηριοκτόνα, Καθαρίζουν το αίμα, Αντισηπτικά, Αντιμολυσματικά).

Αντινευραλγικά: 125, 153, 167, 212, 246.

Αντιπυρετικά: (ρίχνουν τον πυρετό): 76, 88, 100, 109, 122, 127, 161, 181, 199, 207, 225, 241, 257, 285, 356 (βλ. και Πυρετός κ.ό.σ.ε., Αντιφλεγμονώδη, Αντιφλογιστικά).

Αντιρρευματικά: 15, 164, 167, 171, 178, 181, 190, 207, 228, 245, 246, 253, 254 (βλ. και Ρευματισμοί, Αρθρικά, Αντιαρθρικά).

Αντισηπτικά: (εμποδίζουν την ανάπτυξη επικινδύνων μικροοργανισμών): 109, 112, 119, 124, 125, 127, 149, 153, 161, 164, 167, 174, 176, 178, 186, 190, 209, 214, 224, 228, 233, 253, 254, 256 – (των Πνευμόνων): Σκόρδο 327, (βλ. και Βακτηριοκτόνα, Αντιβιοτικά, Αντιφλεγμονώδη, Αντιφλογιστικά κ.ό.σ.ε.).

Αντισκληρωτικά (κατά της σκλήρυνσης των αρτηριών): 228, 229 (βλ. και Αρτηριοσκληρωση, Αντιαρτηριοσκληρωτικά, Αγγειοδιασταλτικά, Υποτασικά, Αρτηριακό σύνδρομο).

Αντιοκορβουτικά: 190, 203, 228, 251, 256 (βλ. και Γρίπη κ.ό.σ.ε.).

Αντισπασμωδικά: 103, 107, 226, 245, 258, 356.

Αντισυλληπτικά (χωρίς ευθύνη του συγγραφέα για το αλάθητο): 100.

Αντισυφιλιδικά: 217, 219.

Αντιτοξικά (κατά της τοξίνωσης του οργανισμού από τοξικές ουσίες): 228.

Αντιυποτασικά (κατά της υπότασης): 190, 230. **Αντιυστερικά** (κατά της υστερίας): 153 (βλ. και Υστερία).

Αντιφλεγμονώδη (εμποδίζουν την ανάπτυξη φλεγμονών): 142, 167, 224 (βλ. και Ανακουφιστικά, Αντιφλογιστικά, Αναλγητικά, Παισιπόνα, Βακτηριοκτόνα, Αλλεργία, Δερματίτιδα).

Αντιφλογιστικά: 76, 109, 115, 167, 217, 260 (βλ. και Αλλεργία, Αναφυ-

λαξία, Ανακουφιστικά, Αντιφλεγμονώδη, Αναλγητικά, Παισιπόνα, Βακτηριοκτόνα, Αλλεργία).

Αντιφουσητικά (προλαβαίνουν και ανακουφίζουν από τον τυμπανισμό της κοιλιάς): 83, 109, 139, 153, 196, 197, 274 (βλ. και Μετεωρισμός).

Απολυμαντικά (ουσίες με μικροβιοκτόνες ιδιότητες): 140, 188, 229, 256.

Αποξήρανση βότανων (πώς πρέπει να γίνεται): 63, 64.

Αποπληξία: Τσουκνίδα 346 (βλ. και Αποσυμφορητικά, Κατευναστικά).

Αποσμητικά (διώχνουν τις έντονες μυρωδιές του σώματος): 245.

Αποστήματα: Αγριμόνιο 78, Γκι 129, Δάφνη 150, Δίκταμο 157, Καρυδιά 202, 203, Κολητσιδά 217, Κουμαριά 224, Κρεμμύδι 229, 232, Λάπαθα 249, Μάραθο 274, Μαρούλι 280, Πατάτα 298, Σκόρδο 329, Συκιά 333 (βλ. και Αντιβιοτικά, Αντιφλεγμονώδη, Αντισηπτικά, Αντιφλογιστικά, Δοθιήνες, Καθαρίζουν το αίμα).

Αποσυμφορητικά: 78, 212 (βλ. και Αποπληξία, Συμφόρηση).

Αποτοξίνωση: Κλήμα 215 (βλ. και Καθαρίζουν το αίμα, Αποτοξινωτικά).

Αποτοξινωτικά: 122, 146, 172, 174, 232, 251 (βλ. και Αποτοξίνωση, Καθαρίζουν το αίμα).

Αποχρεμπτικά (προκαλούν φλέματα και διώχνουν τις εκκρίσεις από τους βρόγχους): 73, 80, 89, 109, 122, 142, 153, 170, 174, 189, 207, 212, 228, 229, 240, 243, 253, 267 (βλ. και Αντιβηχικά, Άσθμα, Αναπνευστικές δυσκολίες, Βήχας κ.ό.σ.ε., Ξερόβηχας, Κυνάγχη, Μαλακτικά, Βρογχίτιδα).

Αρθρικά: Αρχαγγελική 74, Αγριάδα 76, Αγριμόνιο 78, Άκορος 83, Απήγανος 97, Αχιλλαία 103, Βάλσαμο 110, Βασιλικός 112, Βάτος

115, Γαϊδουράγκαθα 122, Δάφνη 149, Ελιά 162, Ζαμπούκος 168, 169, Ήλιος 171, Θρούμπι 174, Θυμάρι 178, 179, Ιτιά 182, Καλαμπόκι 184, Κάρδο 196, Καρπούζι 199, Καρυδιά 202, Κερασιά 209, Κισσός 212, Κλήμα 214, 215, Κολητσιδα 217, 218, Κόλιαντρος 220, Κουκιά 222, Κρεμμύδι 228, Λεμονιά 257, Μαϊντανός 267, Μάραθο 273, 276, Μαρούλι 280, Πορτοκαλιά – Νεραντζιά 304, Ροδακινιά 313, Σαπουνόχορτο 320, Σέλινο 322, 323, Σκόρδο 328, 329, 331, Συκιά 333, Τίλιο 335, 336, Τριφύλλι 341, Τσουκνίδα 346, 347, Φασκόμηλο 351, Φραουλιά 354, 355 (βλ. και Αντιρρευματικά).

Αρτηριακό σύνδρομο: Μαντζουράνα 270 (βλ. και Αντιαρτηριοσκληρωτικά, Αγγειοδιασταλτικά, Υπερτασικά, Υποτασικά, Αρτηριοσκληρωση).

Αρτηριοσκλήρωση: Γκι 129, Ήλιος 170, Κερασιά 209, Κρεμμύδι 229, Λεμονιά 257, Μηλιά 285, Ξαγκαθιά 295, 296, Πορτοκαλιά 303, Σκόρδο 328, 330, Τίλιο 335, Τριφύλλι 342, Τσάι 343, Φραουλιά 355 (βλ. και Αντιαρτηριοσκληρωτικά, Αγγειοδιασταλτικά, Υποτασικά, Αρτηριακό σύνδρομο).

Αρρυθμία: Σουμάδα 87, Ξαγκαθιά 296 (βλ. και Ηρεμιστικά, Καρδιοτονωτικά).

Άσθμα: Αγριμόνιο 78, Αδیانτο 80, Αρχαγγελική 74, Αχιλλαία 103, Βαλεριάνα 107, Βάλσαμο 109, Γαϊδουράγκαθο 122, Γκι 124, Γλυκάνισο 140, Γλυκόριζα 142, Δενδρολίβανο 153, Ευκάλυπτος 164, 165, Ζαμπούκος 167, Ήλιος 171, Θρούμπι 174, Θυμάρι 178, Καρότο 197, Κερασιά 210, Κρεμμύδι 229, 234, Κριθάρι 236, Λάχανο 250, Λεβάντα 253, Μαντζουράνα 270, Μάραθο 273, Μαργαρίτα 278, Μαρούλι 280, Μελισσόχορτο 282, Ρίγανη 310, Ροδακινιά 313,

Σέλινο 323, Σκόρδο 328, 330, Συκιά 333, Τίλιο 336, Φραουλιά 354, 355, χαμομήλι 357 (βλ. και Αντιβηχικά, Αποχρεμπτικά).

Ασκαρίδες: Θυμάρι 178, Καρότο 197, Χαμομήλι 357 (βλ. και Έλμινθες, Ελμινθοκτόνα).

Ασκίτης: βλ. Υδρωπικία.

Ατονία, εξασθένηση του οργανισμού, αδυναμία (**Πεπτικού συστήματος**): Αρχαγγελική 73, Καρυδιά 204 – (**Γαστρική**): Θρούμπι 173, Λεβάντα 253 – (**Πνευματική – σεξουαλική**): Θρούμπι 174 – (**Σωματική – πνευματική**): Θυμάρι 176 – (**Νευροφυτικού συστήματος**): Φασκόμηλο 352 – (**Άλλες ατονίες**): Μάραθο 273, Ρίγανη 310, Σκόρδο 330, Τσουκνίδα 346 (βλ. και Αδυναμία, Δυναμωτικά, Τονωτικά, Αντιαναιμικά, Αναιμία, Ορεκτικά).

Αϋπνίες: Άνηθος 92, Αψιθιά 101, Βαλεριάνα 107, Βάλσαμο 108, 109, Βασιλικός 112, Γκίνσενγκ 134, Γλυκάνισο 140, Δυόσμος – Μέντα 160, Ευκάλυπτος 165, Θρούμπι 174, Κολητσιδα 218, Κυδωνιά 240, 241, Λάχανο 250, Λεβάντα 253, Λουίζα 264, Μαντζουράνα 270, Μαρούλι 280, Μελισσόχορτο 283, Ξαγκαθιά 296, Πορτοκαλιά – Νεραντζιά 304, 305, Ρολογιά 317, Τριανταφυλλιά 339, Τριφύλλι 342, Χαμομήλι 357 (βλ. και Ηρεμιστικά, Κατευναστικά, Καταπραυντικά, Υπνωτικά).

Αυτιά (πόννοι, βόμβοι): Βασιλικός 112, Γκι 129, Γλυκοκολοκυθιά 146, Κρεμμύδι 229, 233, Μελισσόχορτο 282, Μολόχα 289, Ξαγκαθιά 296, Σκόρδο 329, Τριφύλλι 341, Χαμομήλι 357 (βλ. και Ανακουφιστικά, Αντιφλεγμονώδη, Αντιφλογιστικά, Βακτηριοκτόνα, Παισιπωνα, Αναλγητικά, Βαρηκοΐα, Πόνοι, Κώφωση).

Αφέψημα: (πώς πρέπει να γίνεται) 53, 54.

Άφθες: Αλθαία 85, Βάτος 115, Δεν-

τρολίβανο 153, Καρότο 198, Κριθάρι 236, Τριανταφυλλιά 338, 339, Τσουκνίδα 348, Φασκόμηλο 352, Χαμομήλι 357 (βλ. και Αντιμολυσματικά, Αντιφλεγμονώδη, Αντιφλογιστικά).

Αφροδισιακά (προκαλούν σεξουαλική υπερδιέγερση): 83, 93, 125, 134, 155, 158, 160, 174, 178, 186, 188, 190, 222, 228, 229, 240, 316 (βλ. και Ανικανότητα, Δυναμωτικά, Τονωτικά, Καθαρίζουν το αίμα).

Β

Βακτηριοκτόνα (καταστρέφουν τα βακτηρίδια): 174, 176, 178, 256 (βλ. και Ανακουφιστικά, Αντιφλεγμονώδη, Αντιφλογιστικά, Αναλγητικά, Παισιπωνα, Αντιβιοτικά, Αντισηπτικά).

Βάμμα: (πώς γίνεται) 54, 56.

Βαρηκοΐα: Απήγανος 98, Κρεμμύδι 233, Κύμινο 243 (βλ. και Αυτιά, Πόνοι, Κώφωση).

Βαρυστομαχιά: Λεμονιά 258 (βλ. και Ανακουφιστικά, Δυσπεψία, Μαλακτικά, Πόνοι, Στομάχι, Χωνευτικά).

Βήχας: Αρχαγγελική 73, Αγριμόνιο 78, Άκορος 83, Αλθαία 86, Αμυγδαλιά 89, Αντράκλα 93, Βαλεριάνα 107, Βασιλικός 113, Βάτος 114, 115, Γαϊδουράγκαθα 122, Γλυκάνισο 140, Γλυκόριζα 142, 144, Ευκάλυπτος 164, Ζαμπούκος 168, Ήλιος 170, 172, Θρούμπι 174, Θυμάρι 178, Καρότο 197, Καρυδιά 202, Καστανιά 208, Κουκιά 223, Κρεμμύδι 231, Κυδωνιά 240, 241, Λάχανο 250, Λεμονιά 256, 257, Λινάρι 262, Μαϊντανός 267, Μαντζουράνα 270, 271, Μάραθο 273, Μαργαρίτα 278, 279, Μαρούλι 280, Μολόχα 288, 289, Μποράντζα 294, Πεύκο 299, 300, Πορτοκαλιά – Νεραντζιά 304, Ρα-

δίκια 308, Ροδακινιά 313, 314, Συκιά 333, Τριανταφυλλιά 339, Φασκόμηλο 350 (βλ. και Ξερόβηχας, Αποχρεμπτικά, Αντιβηχικά, Μαλακτικά, Γρίπη κ.ό.σ.ε).

Βλενόρροια: Αχιλλαία 102, Βελανιδιά 119, Λεύκα 260, Λινάρι 261, Μαϊντανός 266, Ροδιά 316 (βλ. και Γονόρροια, Αντιβιοτικά, Αντισηπτικά).

Βλέφαρα ερεθισμένα: Κλήμα 215, Τριανταφυλλιά 339 (βλ. Βλεφαρίτιδα, Αντισηπτικά, Αντιφλεγμονώδη, Αντιφλογιστικά).

Βλεφαρίτιδα: Μαϊντανός 267 (βλ. και Βλέφαρα ερεθισμένα κλπ. εκεί).

Βραχνάδα: Γλυκόριζα 142, 144, Κρεμμύδι 231, Κυδωνιά 241, Λάχανο 250, Λεβάντα 255, Μηλιά 286, 288, Ροδακινιά 314, Φασκόμηλο 350 (βλ. και Μαλακτικά, Πονόλαιμος).

Βρογχίτιδα – Βρογχικά (Αναπνευστικές δυσκολίες): Αρχαγγελική 73, Αδیانτο 80, Αλθαία 85, Βάλσαμο 109, Γαϊδουράγκαθα 122, Γλυκόριζα 142, Ευκάλυπτος 164, Ζαμπούκος 167, 168, Ήλιος 170, Θρούμπι 174, Θυμάρι 177, Καρυδιά 202, Καστανιά 207, Κισσός 212, Κρεμμύδι 229, Κριθάρι 236, Κρόκος 238, Λάχανο 259, Λεβάντα 253, Λεύκα 260, Λινάρι 261, 262, Μαντζουράνα 270, Μαρούλι 280, Μολόχα 288, Μποράντζα 294, Πεύκο 300, Πορτοκαλιά – Νεραντζιά 304, Ρίγανη 310, Ροδακινιά 313, Σέλινο 322, Σινάπι 324, 325, 326, Σκόρδο 327, Φασκόμηλο 350 (βλ. και Αντιβηχικά, Αποχρεμπτικά, Μαλακτικά).

Βρογχοκήλη: Βελανιδιά 119, Πορτοκαλιά – Νεραντζιά 304.

Γ

Γαλακταγωγά (βλ. Γαλαταγωγά).

Γαλαταγωγά (και Γαλακταγωγικά ή

Γαλακτογόνα) Διεγείρουν την παραγωγή και έκκριση γάλατος: 139, 196, 197, 243, 276, 341.

Γαλακταγωγικά (βλ. Γαλαταγωγιά).

Γαλακτογόνα (βλ. Γαλαταγωγιά).

Γαλατοστατικά: Φασκόμηλο 351.

Γαργάρες (με τι...) 56.

Γαστρεντερικές διαταραχές:

Κρεμμύδι 229, Μηλιά 285 (βλ. Αντιδιαρροϊκά, Γαστρίτιδα, Διάρροια).

Γαστρεντερίτιδα: Αγριμόνιο 79, Καρυδιά 202, Μολόχα 288, Πολύκομπο 301 (βλ. και Γαστρίτιδα κ.ά.σ.ε., Ευκοιλιότητα, Εντερικά, Εντερίτιδα, Αντιδιαρροϊκά).

Γαστρίτιδα: Άκορος 83, Βασιλικός 112, Γεντιανή 127, Γκίνσενγκ 135, Μολόχα 288, Φασκόμηλο 351, Χαμομήλι 356 – (**Νευρική**): Αχιλλαία 103 (βλ. και Γαστρεντερίτιδα, Εντερικά, Ηρεμιστικά, Κατευναστικά, Μαλακτικά, Πόνοι, Σπασμολυτικά, Στομάχι, Χωνευτικά).

Γαστροεντερίτιδα (βλ. Γαστρεντερίτιδα).

Γαστροπάθεια νευρική (βλ. Γαστρίτιδα).

Γέννα (τη διευκολύνουν): Δίκταμο 157.

Γλώσσας μερική παράλυση: Χρυσάνθεμα 359.

Γονόρροια: Λεύκα 260 (βλ. και Βλενόρροια, Αντιβιοτικά, Αντισηπτικά).

Γρίπη: Δεντρολίβανο 153, Ευκάλυπτος 164, 165, Θυμάρι 177, 178, 179, Ιτιά 181, Κανέλα 187, Κουμαριά 225, Κρεμμύδι 230, 231, Κυπαρίσσι 245, Λεβάντα 253, 254, Μάραθο 273, 276, Μαρούλι 280, Πορτοκαλιά – Νεραντζιά 303, 304, Σινάπι 325, Σκόρδο 327, 328 (βλ. και Αντιγριπικά, Αντιπυρετικά, Αντισκορβουτικά, Αποχρεμτικά, Βήχας, Φλυετός κ.ά.σ.ε.).



Δ

Δαγκώματα (εντόμων): Βάλσαμο 108, 109, Βασιλικός 113, Ελιά 162, Μολόχα 287 – (**σκορπιών**): Βασιλικός 113, Μάραθο 272, Συκιά 333 – (**φιδιών**): Αγριμόνιο 78, Κανέλα 186, Κολητσιδα 217, 218, Λεβάντα 254, Μάραθο 272, Μελισσόχορτο 281, Τίλιο 334 – (**αρουραίων, ποντικών**): Βάλσαμο 108 (βλ. και Δηλητηρίαση).

Δηλητηρίαση (από μπελαντόνα, κώνειο, σκυλοβότανο κλπ.): Αρχαγγελική 74, Απήγανος 94, Κολητσιδα 217, Κυδωνιά 241, Λάπαθα 248, Λάχανο 251, Λεβάντα 254, Λεμονιά 257, Πεύκο 300 – (**από φώσφορο**): Πεύκο 300 – (**από μανιτάρια**): Μάραθο 272 (βλ. και Αντίδοτα δηλητηριάσεων, Δαγκώματα).

Δερματίτιδα: Ζαμπούκος 169, Κανέλα 186, 187, Κάρδαμο 190, Καρυδιά 200, 202, Κρεμμύδι 228, Λάπαθα 248, Λεβάντα 253, 254, Σαπουνόχορτο 320, Τριφύλλι 342, Φασκόμηλο 352 (βλ. και Αντιμολυσματικά, Αντιμυκητιακά, Αντισηπτικά, Αντιφλεγμονώδη, Δερματοπάθειες).

Δερματοπάθειες (Ερεθισμοί του δέρματος): Αρχαγγελική 74, Αμυγδαλιά 88, Βελανιδιά 120, Ζαμπούκος 167, Θυμάρι 178, Καρυδιά 203, 204, Κλήμα 214, Κολητσιδα 217, Λουίζα 265, Μαϊντανός 267, 268, Πεύκο 300, Χαμομήλι 365, 357 (βλ. και Δερματίτιδα κ.ά.σ.ε.).

Διαβήτης: Αγριμόνιο 78, Αμυγδαλιά 88, 89, Βάτος 115, 116, Γκίνσενγκ 134, Ελιά 163, Ευκάλυπτος 164, Ήλιος 171, Κάρδαμο 190, Καρυδιά 200, 203, Κουκιά 222, Κρεμμύδι 228, 231, Λάπαθα 248, Λάχανο 250, Λεμονιά 256, 258, Λουίζα 265, Πατάτα 298, Πορτοκαλιά – Νεραντζιά 304, 305, Ραδίκια 307, Σκόρδο 328, Τριφύλλι 342 (βλ. και Αντιδιαβητικά).

Δίαιτα: Ήλιος 171.

Διακοπή κύησης: Μαϊντανός 267 (βλ. και Εκτρωτικά).

Διάρροια: Αγριμόνιο 78, Αψιθιά 100, Βάτος 115, 116, Βελανιδιά 118, 119, 120, Γαρίφαλα 125, Γεντιανή 127, Δεντρολίβανο 153, Δυόσμος – Μέντα 159, Θρούμπι 174, Κανέλα 186, Καρότο 197, Καρυδιά 202, 204, Καστανιά 207, Κερασιά 210, Κλήμα 214, Κουκιά 222, Κουμαριά 224, Κριθάρι 236, Κυδωνιά 240, Λάπαθα 248, Λεμονιά 257, 258, Λεύκα 260, Μηλιά 285, Μολόχα 288, Μοσχοκάρυδο 291, Ξαγκαθιά 295, 296, Πολύκομπο 301, Ρίγανη 310, Ροδιά 316, Ρολογιά 317, Σέλινο 323, Σκόρδο 327, Συκιά 333, Τριανταφυλλιά 338, Τσάι 343, Τσουκνίδα 346, Φασκόμηλο 351, Φραουλιά 354, Χαμομήλι 357 – (**στα ζώα**): Καστανιά 206 (βλ. και Γαστρεντερίτιδα, Γαστρεντερικές διαταραχές, Εντερίτιδα).

Διαστρέμματα: Αγριμόνιο 78, Άκορος 83, Δάφνη 150, Δεντρολίβανο 153, Ελιά 162, Μολόχα 289, Πεύκο 300.

Διαφορετικά (προκαλούν επιδρωση): βλ. Επιδρωτικά.

Διεγερτικά (προκαλούν ενέργεια, ευεξία, διεγείρουν το νευρικό και το μυϊκό σύστημα): 109, 134, 139, 152, 158, 174, 176, 186, 324 – (**του στομαχιού**) 188, 220, 222, 271.

Διουρητικά (προκαλούν αύξηση της παραγωγής ούρων): 73, 75, 76, 80, 83, 88, 89, 92, 93, 103, 109, 112, 115, 122, 123, 129, 134, 140, 142, 146, 157, 168, 178, 184, 188, 189, 196, 197, 198, 199, 209, 210, 214, 217, 218, 222, 224, 227, 228, 236, 238, 243, 245, 248, 251, 253, 256, 260, 266, 272, 274 (βλ. και Νεφρά ή Κυστίτιδα, Αιματοουρία, Κωλικοί).

Διφθερίτιδα: Κρεμμύδι 230, Σκόρδο 328.

Δίψα: Αντράκλα 94, Καρυδιά 200, Λεμονιά 257 (βλ. και Πολυδιψία).

Δοθίηνες: Αλθαία 85, Δίκταμο 157, Ζαμπούκος 168, Θυμάρι 178, Κάρδαμο 190, Καρότο 198, Καρυδιά 203, Κλήμα 215, Κολητσιδα 217, 219, Κουμαριά 224, Κρεμμύδι 229, 232, 233, Λάπαθα 249, Λινάρι 261, Μάραθο 274, Μολόχα 289, 290, Πατάτα 298, Πολύκομπο 302, Σαπουνόχορτο 320, Συκιά 333, Χαμομήλι 357 (βλ. και Αποστήματα, Αντισηπτικά, Καθαρίζουν το αίμα, Αντιμολυσματικά, Αντιβιοτικά).

Δροισιστικά: 209.

Δυναμωτικά: 196, 207, 214 – (**μνήμης**): 154 (βλ. και Αδυναμία, Ατονία, Τονωτικά, Θρεπτικά, Αντιαναιμικά, Αδυνατίσμα, Ανορεξία).

Δυσεντερία (Εντερικές διαταραχές): Αγριμόνιο 78, Άκορος 83, Αλθαία 86, Βάλσαμο 109, Βάτος 115, Βελανιδιά 119, Καρυδιά 204, Καστανιά 208, Κλήμα 214, Κουκιά 223, Κουμαριά 224, Κυδωνιά 240, Λάπαθα 248, Ξαγκαθιά 296, Πολύκομπο 301, Ροδιά 316, Ρολογιά 317, Σκόρδο 327, 328, Φραουλιά 354 (βλ. και Διάρροια κ.ά.σ.ε.).

Δυσκοιλιότητα: Αγριμόνιο 79, Βασιλικός 111, 112, Γλυκοκολοκυθιά 146, Ελιά 162, Ζαμπούκος 167, 168, Ιτιά 182, Καρπούζι 198, Καστανιά 207, Κερασιά 209, Κανέλα 184, Κλήμα 214, 215, Κουμαριά 224, Κυδωνιά 241, Λάχανο 251, Λινάρι 261, 262, Μαρούλι 280, Μηλιά 285, Πορτοκαλιά – Νεραντζιά 304, 305, Ραδίκια 307, 308, Ροδακινιά 313, Σινάπι 324, Σκόρδο 328, Τίλιο 335, 336, Τριανταφυλλιά 339, Τριφύλλι 341 (βλ. και Καθαρικά, Στομάχι κ.ά.σ.ε.).

Δυσμηνόρροια: Αρχαγγελική 73, Αδιάντο 80, Άνηθος 92, Απήγανος 97, Αχιλλαία 103, 104, Βάτος 115, Βελανιδιά 119, Γαϊδουράγκαθα 122, Δυόσμος – Μέντα 160, Θυμάρι 177, Κανέλα 186, Κισσός

212, Κλήμα 214, 215, Κρόκος 238, Κυπαρίσσι 245, Λάχανο 251, Λεβάντα 253, Λεμονιά 257, Λουίζα 265, Μαϊντανός 267, 268, Μελισσόχορτο 282, 283, Ρολογιά 318, Τριανταφυλλιά 339, Τσουκνίδα 346, Φασκόμηλο 350, 352, Χαμομήλι 357 – (από νευραλγίες): Αψιθιά 100, 101 (βλ. και Εμμηναγωγικά).

Δύσοση αναπνοή (βλ. και κακοσμία στόματος): 51, 52, 92, 291, 322 – (από σκόρδο): 330.

Δυσουρία ποδιών: Βελανιδιά 120 (βλ. και Αντισηπτικά).

Δυσουρία: Βασιλικός 112, Κουμαριά 224 (βλ. και Διουρητικά κ.ό.σ.ε.)

Δυσπεψία: Αγριμόνιο 78, Άκορος 83, Άνηθος 91, Αψιθιά 100, Αχιλλαία 104, Βάλσαμο 109, Βασιλικός 112, Βάτος 116, Γαρίφαλα 125, Γεντιανή 127, Γλυκάνισο 139, Δυόσμος – Μέντα 159, Κανέλα 186, Κρεμμύδι 232, Κυδωνιά 242, Κύμινο 243, Λεβάντα 253, Λεμονιά 256, Λουίζα 264, Μαϊντανός 267, Μαντζουράνα 270, 271, Μελισσόχορτο 283, 285, Μοσχόκαρυδο 291, Ραδίκια 308, Σκόρδο 328, Τίλιο 335, Τριφύλλι 341, Φασκόμηλο 351 – (ατονική): Δάφνη 149 – (νευρική): Θρούμπι 173 (βλ. και Ανακουφιστικά, Βαρυστομαχιά, Πόνοι, Στομάχι κ.ό.σ.ε.)

Δύσπνοια: (Αναπνευστικές δυσκολίες): Αντράκλα 93, Γκι 129, Ευκάλυπτος 165, Ζαμπούκος 168 (βλ. και Άγχος, Στρες, Μαλακτικά, Σπασμολυτικά, Άσθμα).

Ε

Εγκαύματα: Αμυγδαλιά 88, Βάλσαμο 109, Γλυκοκολοκυθιά 145, Ελιά 162, Ευκάλυπτος 164, Θυμάρι 178, Καρότο 196, 198, Κερασιά 209, 210, Κισσός 211, 212, Κου-

κιά 222, 223, Κρεμμύδι 229, 233, Κυδωνιά 241, Λάχανο 250, Λεβάντα 253, 254, Μαρούλι 280, Μολόχα 289, Πατάτα 298, Ροδακινιά 313, 314, Φραουλιά 355, Χαμομήλι 357 – (από τον ήλιο): Κολητσιίδα 218, Λεμονιά 257.

Εγκεφαλονωτιαία σπαστικότητα: Λεβάντα 253.

Εγκυμοσύνης διάγνωση: Κριθάρι 235.

Έγχυμα (πώς πρέπει να παρασκευάζεται): 56.

Ειλεός: Σαΐπουνόχορτο 320.

Έκζεμα: Δεντρολίβανο 153, Καρότο 196, 198, Καρυδιά 202, 204, Κλήμα 214, Κολητσιίδα 217, Λάπαθα 248, Λεβάντα 253, 254, Μαϊντανός 267, Μηλιά 285, Σαΐπουνόχορτο 320, 321, Τσουκνίδα 346, Φασκόμηλο 352, Χαμομήλι 356, 357 (βλ. και Δερματίτιδες κ.ό.σ.ε., Αντιμυκητικά, Αντιμολυσματικά, Αντιφλεγμονώδη, Αντισηπτικά).

Έκκριση γάλατος (την αυξάνουν): Βασιλικός 112, Βάτος 115, Γαϊδουράγκαθα 122, Καρότο 196 (βλ. και Γαλαταγωγιά).

Εκτρωτικά (Διακόπτουν την κύηση): 97, 100, 238 (βλ. και Διακοπή Κύησης).

Εκχύλισμα (πώς γίνεται): 57.

Εκχυμώσεις (μελανιές): Αγριμόνιο 78, Αλθαία 85, Βάλσαμο 108, Δεντρολίβανο 153, Ελιά 162, Θυμάρι 179, Κρεμμύδι 229, Μαϊντανός 268, Μάραθο 274, 276, Μαργαρίτα 278, Μελισσόχορτο 283, Μολόχα 289, Πατάτα 298, Πεύκο 300, Σινάπι 325, Τριφύλλι 342.

Ελιξήριο νεότητας: 151.

Έλκη: Απήγανος 97, Βάλσαμο 109, Γαϊδουράγκαθα 123, Ευκάλυπτος 164, Ήλιος 171, Κάρδαμο 190, Καρότο 196, Καρυδιά 202, 203, 204, Κολητσιίδα 218, Κρεμμύδι 229, Λάχανο 250, Λουίζα 265, Μαργαρίτα 278, Πολύκομπο 301,

Τριανταφυλλιά 339, Φραουλιά 354 – (γαστρικά): Γλυκόριζα 142 – (στομαχίου): Γλυκόριζα 144, Πατάτα 298, Τσουκνίδα 347 (βλ. και Επουλωτικά, Αντισηπτικά).

Έλμινθες (Εντερικά παράσιτα): Αντράκλα 93, Αψιθιά 100, Θυμάρι 178, Ιτιά 182, Καρότο 196, 197, Λεβάντα 253 – (Διάφορα εντερικά παράσιτα): Άκορος 83, Αμυγδαλιά 88, Απήγανος 97, 98, Αχιλλαία 104, Βαλεριάνα 107, Βάλσαμο 109, 110, Γαϊδουράγκαθα 122, Γλυκοκολοκυθιά 145, 146, Δάφνη 150, Ευκάλυπτος 164, Θρούμπι 174, Ιτιά 182, Κανέλα 186, Καρότο 196, Καρπούζι 199, Καρυδιά 202, 205, Λεμονιά 257, 258, Λινάρι 262, Μάραθο 273, Πολύκομπο 301, Ραδίκια 308, Ροδακινιά 313, Σκόρδο 328, 329, Χαμομήλι 357 (βλ. και Ελμινθοκτόνα, Παρασιτοκτόνα, Ασκαρίδες, Αμοιβάδες).

Ελμινθοκτόνα (σκοτώνουν τα σκουλήκια που ζουν παρασιτικά στο πεπτικό σύστημα): 76, 78, 83, 88, 93, 100, 103, 107, 109, 110, 125, 145, 164, 174, 178, 182, 186, 196, 197, 198, 199, 200, 202, 229, 232, 253, 262, 273, 301 (βλ. και Έλμινθες, Ασκαρίδες, Παρασιτοκτόνα, Αμοιβάδες).

Ελονοσία: Ευκάλυπτος 164, Ιτιά 182 (βλ. και Πυρετός, Θέρμες).

Έμβρεγμα (μούλιασμα): Πώς γίνεται, 57.

Εμετικά (προκαλούν εμετό): 83, 122.

Έμετοι (νευρικοί): Άνηθος 92, Αψιθιά 100, Γαρίφαλα 124, Γλυκάνισο 139, 140, Δυόσμος – Μέντα 160, Κυδωνιά 240, Μάραθο 273, Μολόχα 288, Τίλιο 335, 336 (βλ. και Αντιεμετικά).

Έμμηνα (πόννοι – ανωμαλίες): (βλ. Δυσμηνόρροια, Εμμηναγωγικά).

Εμμηναγωγικά (διευκολύνουν και ρυθμίζουν τον έμμηνο κύκλο): 73, 80, 92, 97, 99, 100, 103, 109, 112,

115, 127, 149, 153, 157, 177, 186, 188, 238, 243, 253, 356, (βλ. και Αμηνόρροια).

Εμμηνορραγία: Απήγανος 96.

Ενούρηση βραδινή: Κούμαρα 224, Τσουκνίδα 345, 347 (βλ. και Ούρων ακράτεια).

Εντερικά: βλ. Γαστρεντερίτιδα κ.ό.σ.ε., Γαστρεντερικές διαταραχές, Εντερίτιδα, Διάρροια.

Εντερικά παράσιτα: βλ. Έλμινθες, Ελμινθοκτόνα κ.ό.σ.ε.

Εντερίτιδα: Αρχαγγελική 74, Βασιλικός 112, Βελανιδιά 119, Δεντρολίβανο 153, Θυμάρι 177, Κυδωνιά 241, Μαργαρίτα 278, Ρίγανη 310, Τριφύλλι 342, Τσουκνίδα 346, 347, Φασκόμηλο 351 (βλ. και Αντιδιαρροϊκά, Γαστρεντερίτιδα, Γαστρεντερικές διαταραχές, Γαστρίτιδα κ.ό.σ.ε., Διάρροια, Ευκοιλιότητα).

Εντεροκολίτιδα: Αντράκλα 93, Αχιλλαία 103, Δεντρολίβανο 153, Κουμαριά 224, Φραουλιά 354 (βλ. και Γαστρεντερικές διαταραχές).

Εντερορραγίες: Μαϊντανός 268.

Εξανθήματα: Αγριμόνιο 78, Γαϊδουράγκαθα 121, Καρυδιά 200, Μαρούλι 280, Μολόχα 289, 290, Πατάτα 298, Πεύκο 300.

Εξασθένηση οργανισμού: βλ. Αδυναμία, Ατονία, Ορεκτικά, Δυναμωτικά κ.ό.σ.ε.

Επιληψία: Άνηθος 91, Απήγανος 97, Αψιθιά 100, Βαλεριάνα 107, Βασιλικός 112, Γκι 129, 130, Δεντρολίβανο 153, Ζαμπούκος 167, 168, Μαντζουράνα 271, Μελισσόχορτο 282, Μολόχα 289, Ρολογιά 317 (βλ. και Αντιεπιληπτικά, Αντισπασμωδικά, Κατευναστικά κ.ό.σ.ε., Σπασμοί).

Επιπεφυκίτιδες: Μαϊντανός 267 (βλ. και Αντισηπτικά, Αντιφλογιστικά).

Επουλωτικά (βοηθούν την επούλωση πληγών): 74, 104, 109, 157,

164, 178, 182, 190, 196, 209, 217, 253 (βλ. και Έλκη).

Ερεθιστικά δέρματος: (βλ. Δερματίτιδες κ.ό.σ.ε.).

Ερισύπελας (ανεμοπύρωμα): Δυσόσμος – Μέντα 159, Κουκιά 222, Μαρούλι 280 (βλ. και Αντιβιοτικά, Αντιφλεγμονώδη, Αντιφλογιστικά, Αντιπυρετικά).

Έρπης: Αχιλλαιά 103, Θυμάρι 178, Καρυδιά 202, Κολητσιδα 217, 219, Λάπαθα 248, Ροδακινιά 313, Σαπουνόχορτο 320, 321.

Ετοιμόγεννες (για πιο εύκολη γέννα): Φασκόμηλο 352.

Ευκοιλιότητα: (βλ. Διάρροια κ.ό.σ.ε., Αντιδιαρροϊκά).

Ευλογία: Λάχανο 251.

Ευστόμαχα: (επιδρούν ευνοϊκά στο στομάχι): 238, 243.

Εφίδρωση: Φασκόμηλο 350, 352 (βλ. και Εφιδρωτικά, Αντιδρωτικά).

Εφιδρωτικά (προκαλούν την έκκριση ιδρώτα): 73, 80, 122, 149, 177, 203, 217, 229, 245, 253 (βλ. και Εφίδρωση, Αντιδρωτικά).

Z

Ζαλάδες: (βλ. Ίλιγγοι, Σκοτοδίνη).

H

Ημικρανίες: Αρχαγγελική 73, Αγριμόνιο 78,79, Γκι 129, Δεντρολίβανο 153, Θυμάρι 176, Κουκιά 222, Λεβάντα 253, Μαντζουράνα 270, Μελισσόχορτο 283, Τίλιο 335, 336, Χαμομήλι 357 (βλ. και Πονοκέφαλος).

Ημιπληγίες: Μαντζουράνα 271.

Ηπατικά (επιδρούν ευνοϊκά στο συκώτι): 73, 88, 89, 100, 122, 149, 162, 186, 214, 215, 226, 267, 294, 300, 307, 335, 354.

Ηπατική ανεπάρκεια: Αρχαγγελική

73, Αμυγδαλιά 88, 89, Αψιθιά 100, Γαϊδουράγκαθα 122, Κανέλα 186, Κλήμα 214, 215, Κουρκουμάς 226, Μαϊντανός 267, Μποράντζα, 294, Πεύκο 300, Ραδίκια 307, Τίλιο 335, Φραουλιά 354 (βλ. και Ηπατικά, Καθαρίζουν το αίμα).

Ηπατική συμφόρηση: Καρπούζι 199, Κουρκουμάς 226 (βλ. και Ηπατικά).

Ηπατίτιδα: Αγριάδα 76, Αγριμόνιο 78, Γαϊδουράγκαθα 121, 122, 123, Δεντρολίβανο 152, Λάπαθα 248, Φραουλιά 354.

Ηρεμιστικά (καλμάρουν το άγχος, την ένταση, τις συγκινήσεις): 88, 92, 109, 161, 171, 252, 253, 339 (βλ. και Αύπνιες, Κατευναστικά, Καταπραϋντικά, Υπνωτικά, Υπερκόπωση, Στρες, Γαστρίτιδα).

Θ

Θερμαντικά (προκαλούν αίσθηση ζέστης): 305.

Θέρμες (διαλείπουσες): Βελανιδιά 119 (βλ. και Ελονοσία, Πυρετός).

Θάσεις: Δάφνη 150.

Θρόμβωση: Κρεμμύδι 229, Λεμονιά 257, Τριφύλλι 342.

I

Ιγμορίτιδα: Δάφνη 149, 150, Ευκάλυπτος 164.

Ίδρωμα χεριών και μασχάλης: Φασκόμηλο 350.

Ίδρωτικά: (βλ. Εφιδρωτικά).

Ίκτερος (χρυσή): Αγριάδα 76, Βάλσαμο 109, Γαϊδουράγκαθα 121, 122, 123, Γεντιανή 127, Δεντρολίβανο 152, Καρότο 197, Κουρκουμάς 226, Λάπαθα 248, Λεμονιά 257, Λινάρι 261, Μαϊντανός 266, Μαργαρίτα 278, Μαρούλι 280, Μηλιά 285, Ραδίκια 307, 308, Σα-

πουνόχορτο 320, Φραουλιά 354 (βλ. και Ηπατικά, Ηπατίτιδα).

Ίλαρά: Ευκάλυπτος 164, Ζαμπουόκος 167, Κολητσιδα 217, 218, Κριθάρι 236, Λάχανο 251.

Ίλιγγοι: Αψιθιά 100, 101, Βάλσαμο 108, Βασιλικός 112, Γκι 129, Δεντρολίβανο 153, Λεβάντα 253, Μαϊντανός 268, Μαντζουράνα 271, Μελισσόχορτο 282, Ξαγκαθιά 296, Τριανταφυλλιά 339, Χαμομήλι 357, 358 (βλ. και Σκοτοδίνη, Ζάλη).

Ισχιαλγία: Καρυδιά 204, Κισσός 212, Κουκιά 222, Λάχανο 250, Πεύκο 299, 300, Σινάπι 326, Σκόρδο 329, Τίλιο 335, Τσουκνίδα 346 (βλ. και Οσφυαλγία).

K

Καθαρίζουν το αίμα: Αρχαγγελική 72, Αγριάδα 76, Αντράκλα 93, Αχιλλαιά 103, Γαϊδουράγκαθα 122, 123, Γλυκοκολοκυθιά 146, Ζαμπουόκος 168, Κάρδαμο 190, Καρότα 197, Λάπαθα 248, Λάχανο 251, Λεμονιά 256, Μηλιά 285, Ραδίκια 307, Τριφύλλι 341, Φραουλιά 354 (βλ. και Αναιμία, Αδυναμία, Αποτοξίνωση, Αποτοξινωτικά).

Καθαριστικά αέριων (διώχνουν τ' αέρια από τα έντερα): 74, 189, 220 (βλ. και Μετεωρισμός).

Καθαρτικά (προκαλούν εκκένωση των εντέρων): 88, 146, 147, 167, 203, 217, 248 (βλ. και Δυσκοιλιότητα).

Καθαρτικά αίματος: (βλ. Καθαρίζουν το αίμα, Αποτοξίνωση, Αποτοξινωτικά).

Κακοσμία στόματος (βλ. και Δύσσομη αναπνοή): 51 και 52, Άνηθος 92, Μάραθο 274, Μοσχοκάρυδο 291, Σέλινο 322 – (από σκόρδο): 330.

«Καλόγηροι»: (βλ. Δοθιήνες).

Κάλιο: Βάλσαμο 108, Καρυδιά 204,

Κισσός 212, Λεμονιά 257, Μαργαρίτα 278, 279, Μολόχα 289, Πατάτα 298, Σκόρδο 329, 330, Συκιά 333.

Κάπνισμα: Ήλιος 171, Σκόρδο 328 (βλ. και Νικοτινίαση).

Καρδιά: Γαϊδουράγκαθα 122, Κερασιά 209, Κρεμμύδι 234 (βλ. και Καρδιοτονωτικά, Αρτηριοσκλήρωση κ.ό.σ.ε., Στεφανιαία και Στηθάγχη).

Καρδιοτονωτικά: 73, 129, 152, 189, 190, 230, 253, 296 (βλ. και Αρρυθμία, Ηρεμιστικά).

Καρκίνος: Αγριάδα 76, Κρεμμύδι 230, Λεμόνι 258 – (προληπτικό): Τριφύλλι 340.

Κασιδα: Καρυδιά 200, 205, Ροδακινιά 313, 314 (βλ. και Μαλλιά, Τριχόπτωση).

Κατάθλιψη: Λεβάντα 252 (βλ. και Μελαγχολία).

Κατακράτηση ούρων: Σέλινο 323 (βλ. και Διουρητικά).

Καταπλάσματα (πώς γίνονται): 57 και 252.

Καταπραϋντικά (Ηρεμιστικά): 74, 88, 89, 97, 106, 107, 109, 116, 139, 140, 153, 157, 160, 162, 165, 167, 171, 174, 184, 196, 222, 224, 241, 253, 260, 303 (βλ. και Αύπνιες, Ηρεμιστικά, Υπνωτικά, Κατευναστικά, Υπερκόπωση, Στρες).

Καταρράκτης: Κισσός 212.

Καταρροή: Αδύαντο 80, Άκορος 83, Γλυκάνισο 140, Κάρδαμο 190, Κρεμμύδι 229, Κριθάρι 236, Μαργαρίτα 278, 279, Μολόχα 289, Πεύκο 300, Ροδακινιά 313, Σέλινο 323, Τριφύλλι 341, Χρυσάνθεμα 359 (βλ. και Γρίπη, Κρυολογήματα).

Κατευναστικά: 104, 149, 257 (βλ. και Αποσυμφορητικά, Αποπληξία, Καταπραϋντικά, Υπνωτικά, Ηρεμιστικά, Αύπνιες, Άγχος, Στρες).

Κενώσεις δύσοσμες: Χαμομήλι 357.

Κηλίδες προσώπου: Κάρδαμο 190 – (δέρματος): Ροδιά 316.

Κιρσοί: Απήγανος 96, 97, Αχιλλαία 103, Βελανιδιά 119, Γαϊδουράγκαθα 122, Κισσός 212, Κλήμα 214, Κυπαρίσι 245, Πατάτα 299, Σκόρδο 328, Τριφύλλι 342 (βλ. και Καθαρίζουν το αίμα).

Κλιμακτήριος: Γκι 129, Γκίνσενγκ 134, Κρόκος 238.

Κοκίτης: Αμυγδαλιά 88, 89, Βασιλικός 112, Βελανιδιά 120, Δεντρολίβανο 153, Ζαμπούκος 168, Θυμάρι 178, 179, Καρυδιά 203, Καστανιά 207, Κισσός 212, Κυδωνιά 241, Κυπαρίσι 245, Λεβάντα 253, Μαντζουράνα 270, 271, Μάραθο 273, Ρίγανη 310, Ροδακινιά 313, Σκόρδο 328 (βλ. και Κυνάγχη, Βήχας, Ξερόβηχας, Αποχρεμπτικά).

Κολικοί: Άνηθος 92, Απήγανος 98, Βάλσαμο 109, Γλυκάνισο 139, 140, Δυόσμος – Μέντα 160, Ελιά 162, Θρούμπι 174, Καρυδιά 203, Κουκιά 222, Κρεμμύδι 229, Κρόκος 238, Κύμινο 243, Μαντζουράνα 271, Μηλιά 285, Μολόχα 288, Μοσχοκάρυδο 291, Πεύκο 300, Πολύκομπο 301, Ροδακινιά 313, Φραουλιά 354 (βλ. και Νεφρά, Αιματοουρία, Διουρητικά).

Κολίτιδα: (βλ. Εντεροκολίτιδα, Γαστρεντερικές διαταραχές).

Κολπικές υπερεκκρίσεις: Πεύκο 300.

Κολπίτιδα: Λουίζα 265.

Κομπρέσες (πώς γίνονται): 58.

Κονσέρβες (για να μη σας πειράζουν βραχυπρόθεσμα): Λεμόνι 259.

Κόπωση: Αγριμόνιο 79, Αχιλλαία 103, Γκίνσενγκ 134, Δεντρολίβανο 153, Θρούμπι 173, Θυμάρι 178, Λάχανο 250, Λουίζα 264, 265.

Κόρυζα νηπίων: (βλ. Κοκίτης).

Κότσι: Σκόρδο 329.

Κούραση: (βλ. Κόπωση).

Κοψίματα (στο δέρμα): Βάλσαμο 108, Μελισσόχορτο 282, 283, Τίλιο 336, Τριφύλλι 342 (βλ. και Επούλωτικά, Πληγές, Τραυματισμοί).

Κράμπα: Δυόσμος – Μέντα 160, Χαμομήλι 357.

Κρεατοελιές: Καρυδιά 204, Κρεμμύδι 229, 232, Σκόρδο 331, Συκιά 333.

Κριθαράκι του ματιού: Κριθάρι 236, Σκόρδο 331, Τσάι 343.

Κριθαρόνερο (πώς γίνεται): 236.

Κρυολογήματα: Αρχαγγελική 73, Αδιδαντο 80, Αλθαία 85, Αχιλλαία 103, Γλυκόριζα 142, Ζαμπούκος 167, 169, Ήλιος 170, Θρούμπι 174, Θυμάρι 177, 179, Ιτιά 181, 182, Κουρκουμάς 226, Κρεμμύδι 233, Λεμονιά 257, Μαϊντανός 267, Μαντζουράνα 270, Μποράντζα 294, Πατάτα 298, Σινάπι 325, Χαμομήλι 357 (βλ. και Γρίπη, Καταρροή).

Κυάμωση (από κουκιά): 223.

Κύση: Κισσός 212.

Κυκλοφοριακά προβλήματα: Γαϊδουράγκαθα 123, Θυμάρι 178, Κλήμα 214, 215, Μαϊντανός 267, 269, Σκόρδο 328, Φασκόμηλο 351.

Κυνάγχη (ξερόβηχας, κόρυζα): Αρχαγγελική 73, Αγριμόνιο 78, Άκορος 83, Αλθαία 85, Αμυγδαλιά 89, Αντράκλα 93, Βαλεριάνα 107, Βάλσαμο 109, Βάτος 144, Ευκάλυπτος 164, Ήλιος 170, 172, Θρούμπι 174, Θυμάρι 178, Καρότο 197, Καρυδιά 202, Καστανιά 208, Κουκιά 223, Κρεμμύδι 231, Κυδωνιά 240, 241, Λάχανο 250, Λεμονιά 256, 257, Λινάρι 262, Μαντζουράνα 270, 271, Μάραθο 273, Μαργαρίτα 278, 279, Μαρούλι 280, Μολόχα 288, 289, Πεύκο 299, 300, Πορτοκαλιά – Νεραντζιά 304, Ραδίκια 308, Ροδακινιά 313, 314, Συκιά 333, Τριανταφυλλιά 339, Φασκόμηλο 350, Χαμομήλι

λι 357 (βλ. και Βήχας, Ξερόβηχας, Αποχρεμπτικά).

Κύστες: Σκόρδο 329.

Κυστίτιδα: Αγριάδα 76, Αγριμόνιο 78, Αλθαία 85, Ζαμπούκος 167, Ιτιά 182, Καλαμπόκι 184, Καρότο 196, Κερασιά 209, Κουκιά 222, Κουμαριά 224, 225, Κουρκουμάς 226, Λεβάντα 253, Λινάρι 261, Μάραθο 273, Μηλιά 285, Μολόχα 288, 289, Πεύκο 300, Ραδίκια 308, Ροδακινιά 313, Τίλιο 335, 336, Τσουκνίδα 345, 347, Φραουλιά 354, Χαμομήλι 356, 357 (βλ. και Διουρητικά, Αιματοουρία, Κολικοί).

Κυτταρίτιδα: Καλαμπόκι 184, Κισσός 212, Μαϊντανός 267.

Κώφωση: Θρούμπι 174, 175, Κρεμμύδι 233, Κύμινο 243, Μάραθο 274, 276 (βλ. και Αυτιά, Βαρηκοΐα, Πόνοι).

Λ

Λαιμός πονεμένος, βλογισμένος: (βλ. Πονόλαιμος, Μαλακτικά, Βραχνάδα).

Λαρυγγίτιδα: Αγριμόνιο 78, Αλθαία 85, Γλυκόριζα 144, Ήλιος 170, Κισσός 212, Κρεμμύδι 229, Μολόχα 289, Φασκόμηλο 351.

Λειχήνες: Αχιλλαία 104, Βελανιδιά 120, Θυμάρι 178, Καρυδιά 202, 203, 204, Κολητσιδα 217, 219, Λάπαθα 248, Σαπουνόχορτο 320, 321, Χαμομήλι 357.

Λεμφαδενοπάθεια: Καρυδιά 202.

Λευκοδερμία: Κανέλα 187.

Λευκόρροια: Αρχαγγελική 73, Βάλσαμο 109, Βάτος 115, Βελανιδιά 119, 120, Θυμάρι 178, Καρυδιά 202, 204, Κουμαριά 224, Λάπαθα 248, Λεβάντα 254, Ροδιά 316, Τριανταφυλλιά 338, Φασκόμηλο 352, 356, Φραουλιά 354.

Λεύκωμα: Μαϊντανός 267.

Λευκωματοουρία: Αγριμόνιο 78, Καλαμπόκι 184, Κουκιά 223.

Λευχαιμία: Κερασιά 209.

Λεχώνες: Γλυκάνισο 139, Κρεμμύδι 231, Λουίζα 264, 265, Μάραθο 273, 276, Τριφύλλι 341, Τσουκνίδα 346 (βλ. και Γαλαταγωγιά).

Λιθοτριπτικά: 224 (βλ. και Νεφρά, Πέτρες στα νεφρά).

Λιποθυμία: Αψιθιά 100, Κλήμα 215, Λεβάντα 253, 254.

Λοιμώξεις (τυφοπαρασιτικές): Άκορος 83.

Λόξυγγας: Άνηθος 92, Βαλεριάνα 107, Δυόσμος – Μέντα 160.

Λουμπάγκο: (βλ. Ισχυαλγία, Οσφυαλγία).

Λυμφατισμός: Καρυδιά 202, 203, (βλ. και Λεμφαδενοπάθεια).

Μ

Μαλακτικά (έχουν την ικανότητα να μαλακώνουν τους πόνους και να ανακουφίζουν): 80, 85, 88, 142, 229, 240, 241 (βλ. και Ανακουφιστικά, Βαρυστομαχιά, Δυσπεψία, Πόνοι, Πονόλαιμος, Γαστρίτιδα).

Μαλλιά: Καρυδιά 205, Κολητσιδα 218, Μαϊντανός 268, Ροδακινιά 314, Τίλιο 336, Τσουκνίδα 346, Χαμομήλι 357 – (Λοσιόν για να μην πέφτουν): 218 – (δυνάμωμα): Τσουκνίδα και Θυμάρι 347, 348 (βλ. και Τριχόπτωση).

Μαστίτιδα: Δυόσμος – Μέντα 159, Μαϊντανός 268, Μάραθο 274.

Μάτια (θόλωμα, ερεθισμοί, πόνοι): Γκι 129, Καρπούζι 129, Κλήμα 215, Κρόκος 238, Κυδωνιά 241, Λουίζα 265, Μαϊντανός 268, Μάραθο 276, Μποράντζα 294, Ραδίκια 307, 308, Τριφύλλι 341 – (Για καλύτερη όραση): 96 – (Όταν τσούζουν από θειάφι): 214 (βλ. και Πονόματος).

Μεθύσι: Σέλινο 321, 322.

Μελαγχολία: Αρχαγγελική 73, Βάλσαμο 109, Βασιλικός 112, Γαϊδουράγκαθα 122, Γκι 129, Γλυκόριζα 144, Λεβάντα 253, Μελισσόχορτο 281, 282, Μποράντζα 293 (βλ. και Κατάθλιψη).

Μελανιάσματα: (βλ. Εκχυμώσεις).

Μελανιές: (βλ. Εκχυμώσεις).

Μεταδοτικές αρρώστιες (προφύλαξη): Ευκάλυπτος 165, Κρεμμύδι 229, 233, 348, 349 (βλ. και Μολυσματικές αρρώστιες).

Μετεωρισμός (φούσκωμα των εντέρων από αέρια, τυμπανισμός): Αρχαγγελική 73, Άκορος 83, Άνηθος 92, Αχιλλαία 103, Γλυκάνισο 139, 140, Γλυκόριζα 142, Δάφνη 149, Δεντρολίβανο 153, Θρούμπι 174, Κανέλα 186, Κάρδαμο 189, Κόλιαντρος 220, Κουμαριά 224, Κρεμμύδι 232, Κύμινο 242, Λεβάντα 253, Λουίζα 264, Μαϊντανός 267, Μαντζουράνα 270, Μάραθο 274, Πορτοκαλιά – Νερατζιά 304, Ρίγανη 310, Σέλινο 322, Σκόρδο 328, Τίλιο 335, Τριφύλλι 342 (βλ. και Καθαριστικά αέριων, Τυμπανισμός).

Μηνιγγίτιδα: Κρεμμύδι 232.

Μητρίτιδα: Λάχανο 251, Σινάπι 325.

Μητρορραγία: Βάτος 115, Βελανιδιά 119, Κλήμα 214, Κουμαριά 224, Κυπαρίσι 245, Τσουκνίδα 345, Φραουλιά 354.

Μικροβιοκτόνα: 83, 217.

Μολύνσεις ουροποιητικού συστήματος: Καλαμπόκι 184.

Μόλυνση ατμοσφαιρικού αέρα: Ευκάλυπτος 165, Σκόρδο 328.

Μολυσματικές αρρώστιες (προφύλαξη): Ευκάλυπτος 165, Κρεμμύδι 229, 233, Φασκόμηλο 348, 349 (βλ. και Μεταδοτικές αρρώστιες).

Μούδιασμα: Γκι 129.

Μπάνια με βότανα (οδηγίες): 58, 59, 60 και στην περιγραφή πολλών βότανων.

Μυαλό (δυνάμωμα λειτουργίας): Γαϊδουράγκαθα 122, Μελισσόχορτο 281.

Μυρμηγκιές (στο δέρμα): Συκιά 333.

Μυών θλάση: Αρχαγγελική 74, Αγριμόνιο 78, 79 – (πόννοι): Αλθαία 85, Θυμάρι 179.

Μωλωπίσματα: (βλ. Εκχυμώσεις).

N

Ναυτία: Γαϊδουράγκαθα 122, Γαρίφαλα 124, Γλυκοκολοκυθιά 146, Θρούμπι 173, Λεβάντα 253, Μάραθο 274.

Ναρκωτικά (προκαλούν λήθαργο, χαύνωση, και αναισθησία): Δυόσμος – Μέντα 159, Μαρούλι 280, Μοσχοκάρυδο 291.

Νευραλγία: Απήγανος 96, Δάφνη 150, Ευκάλυπτος 164, Ζαμπούκος 167, 168, Ιτιά 182, Καρυδιά 204, Κισσός 212, Κρεμμύδι 229, Μοσχοκάρυδο 291, 292, Ρολογιά 318, Σινάπι 325, Σκόρδο 329, Χαμομήλι 357, Χρυσάνθεμα 359 – (τριδύμου): Λεμονιά 257 – (αυτιών): Λουίζα 264 – (προσώπου, δοντιών, αυτιών): Μελισσόχορτο 282.

Νευρασθένεια: Πορτοκαλιά 303.

Νευρική κρίση: Κρεμμύδι 233.

Νευρική ταραχή (εξάψεις, νευρασθένειες, κατάθλιψη, νευρώσεις, κρύος ιδρώτας): (βλ. Νευροπάθειες).

Νευρική υπερδιέγερση: Αμυγδαλιά 88, Βαλεριάνα 106, Μαργαρίτα 278, Τριφύλλι 342.

Νευρίτιδες: Αγριμόνιο 79, Κισσός 212.

Νευροπάθειες (εξάψεις, κατάθλιψη, κρύος ιδρώτας, νευρασθένειες, νευρώσεις): Αψιθιά 101, Βαλεριάνα 106, Βάλσαμο 109, Βασιλικός 112, Γκι 129, 130, Γκίνσενγκ 134,

136, Δεντρολίβανο 153, Δίκταμο 157, Ελιά 162, Ζαμπούκος 169, Ήλιος 171, Θρούμπι 174, Θυμάρι 176, Καρότο 196, Καρυδιά 204, Κόλιαντρος 220, Κυδωνιά 241, Λάχανο 250, Λεβάντα 253, Μαντζουράνα 270, 271, Μαρούλι 280, Μελισσόχορτο, 282, 283, Ξαγκαθιά 296, Πεύκο 300, Πορτοκαλιά – Νερατζιά 304, 305, Ρολογιά 317, Τίλιο 335, 336, Φασκόμηλο 350, 352, Φραουλιά 354, Χαμομήλι 357.

«Νέφος»: Ευκάλυπτος 165.

Νεφρά (πέτρες, κολικοί): Αγριάδα 76, Αγριμόνιο 78, 79, Αδϊαντο 80, Αλθαία 85, Βάτος 115, Γαϊδουράγκαθα 122, Γκι 129, Γλυκόριζα 142, Ζαμπούκος 167, 168, Ήλιος 170, Θρούμπι 174, Καλαμπόκι 184, Κάρδαμο 190, Καρότο 196, 197, Καρπούζι 199, Κερασιά 209, Κλήμα 214, 215, Καλητσιδα 217, 218, Κουκιά 222, Λάπαθα 248, Λεμονιά 256, Λουίζα 264, 265, Μαϊντανός 266, 267, 269, Μάραθο 273, 276, Μαρούλι 280, Μποράντζα 294, Ξαγκαθιά 296, Πολύκομπο 301, Ροδακινιά 313, Σαπουνόχορτο 320, Σέλινο 323, Σκόρδο 328, Τίλιο 335, Τσουκνίδα 345, 347, Φραουλιά 354 – (κακή λειτουργία): Μηλιά 285, 286 (βλ. και Διουρητικά, Κολικοί, Αιματοουρία, Πυελίτιδα, Πυελονεφρίτιδα, Αζωθαιμία).

Νεφροπάθειες: Κρεμμύδι 227, Μηλιά 285 (βλ. και Νεφρά κ.ά.σ.ε.).

Νικοτινίαση: Σκόρδο 328 (βλ. και Κάπνισμα).

Ξ

Ξερόβηχας (νευρικός): Δυόσμος – Μέντα 160, Καρυδιά 202, Καστανιά 207 (βλ. και Βήχας, Κυνάγχη, Αποχρεμπτικά, Αντιβηχικά, Μαλακτικά).

Ξινίλες: Άκορος 83, Βάτος 115, Γεντιανή 127, Θρούμπι 173, Κυ-

δωνιά 242, Λουίζα 264, Μηλιά 285, Πατάτα 298.

O

Όγκοι: Γκι 129 – (δερματικοί): Συκιά 333.

Οδοντοφυΐα: Κρεμμύδι 231, Χαμομήλι 357.

Οιδήματα: Ζαμπούκος 168, Μαϊντανός 267, Μποράντζα 294, Συκιά 333 (βλ. και Πρηξιματα).

Ολιγουρία: Αγριάδα 76, Άκορος 83, Βάτος 115, Καλαμπόκι 184, Κρεμμύδι 228, 233, Μάραθο 273, 276, Σκόρδο 328.

Ονειρώξεις νυχτερινές: Ροδακινιά 313.

Οξυθυμία: Γκι 129.

Οξύουροι: (βλ. Έλμινθες και Ελμινθοκτόνα).

Όραση (δυνάμωμα): Απήγανος 96, Δεντρολίβανο 154, Ήλιος 171, Καρότο 196.

Ορεκτικά: 73, 92, 93, 100, 102, 103, 112, 121, 127, 128, 173, 177, 186, 188, 189, 207, 208, 217, 227, 228, 238, 242, 248, 295, 307 (βλ. και Αδυναμία, Ατονία, Αναμία, Αντιαναιμικά, Δυναμωτικά, Ανορεξία).

Ορχίτιδα: Κύμινο 243.

Οστά (αρρώστιες τους): Καρυδιά 202, 203.

Οστρακιά: Ευκάλυπτος 164, Ζαμπούκος 167 (βλ. και Σκαρλατίνα).

Ουλίτιδα: Άκορος 82, 83, 84, Αλθαία 85, Αντράκλα 94, Βάτος 115, Βελανιδιά 119, Δυόσμος – Μέντα 159, Μάραθο 274, Πορτοκαλιά – Νερατζιά 304, 305, Συκιά 333.

Ουραιμία: Γκι 129.

Ουρηθρίτιδα: Αγριάδα 76, Κουμαριά 224, Μαϊντανός 266, Μολόχα 289.

Ουρία: Ήλιος 171, Κρεμμύδι 228, 231, Τίλιο 335.

Ουρική αρθρίτιδα (ποδάγρα): Λάχανο 250, 251, Λεύκα 260, Μαιντανός 267, Μηλιά 285, Ξαγκαθιά 295, Πατάτα 298, Ραδίκια 307, Φραουλιά 354.

Ουρικές ενοχλήσεις: Καρπούζι 199.

Ουρική επίσχεση: Βασιλικός 112.

Ουρικό οξύ: Άκορος 83, Καλαμπόκι 184, Καλαμπόκι 184, Κολητσιίδα 217, Κουκιά 222, Λεμονιά 256, 258, Σέλινο 323, Σκόρδο 326, Τίλιο 335.

Ουρολοιμώξη: Κουκιά 222, Κουρκουμάς 226.

Ούρων ακράτεια: Αχιλλαία 103, Βάλσαμο 110, Βελανιδιά 120 (βλ. και Ενούρηση βραδινή).

Οσφυαλγία: Καστανιά 207, Τσουκνίδα 347 (βλ. Ισχυαλγία).

Οφθαλμική μόλυνση: Ζαμπούκος 169, Χαμομήλι 357.

Π

Πανάδες: Κάρδαμο 190, Φραουλιά 355 (βλ. και Φακίδες).

Παράλυση: Βασιλικός 112, Τσουκνίδα 346 – (γλώσσας): Χρυσάνθεμα 359.

Παρασιτοκτόνα: 178, 182, 196, 202, 257, 315 (βλ. και Ελμινθοκτόνα, Ασκαρίδες, Αμοιβάδες).

Παρενέργειες: Αρχαγγελική 74, Αμυγδαλιά 90, Άνηθος 92, Απήγανος 98, Αψιθιά 101, Βάλσαμο 110, Βασιλικός 113, Βελανιδιά 120, Γκι 130, Γκίνσενγκ 137, 138, Γλυκάνισο 140, Γλυκώριζα 144, Δάφνη 151, Δεντρολίβανο 154, Δίκταμο 157, Ευκάλυπτος 166, Ζαμπούκος 169, Θυμάρι 180, Κανέλα 187, Κάρδαμο 191, Καρότο 198, Καρυδιά 206, Κισσός 213, Κλήμα 215, 216, Κουκιά 223, Κουρκουμάς 226, Κυδωνιά 241, Λεβάντα 255, Μάραθο 277, Μηλιά 287, Μοσχο-

κάρυδο 292, Πατάτα 299, Πεύκο 300, Ραδίκια 308, Ροδιά 317, Σινάπι 326, Σκόρδο 331, Τσάι 343, 344, Φασκόμηλο 352, Φραουλιά 355, Χαμομήλι 358.

Παρωνυχίαση: Καστανιά 208, Κρεμμύδι 229, 232, Πολύκομπο 302.

Παρωνυχίδες: βλ. Παρωνυχίαση.

Παρωτίτιδα: Χαμομήλι 357.

Παυσίπονα: 109, 174, 178, 229.

Παχυσαρκία: Βαλεριάνα 107, Γλυκοκολοκυθιά 146, Κλήμα 214, Μηλιά 285, Χαμομήλι 358.

Πεπτικές ανωμαλίες: Βασιλικός 113, Μολόχα 289.

Περικαρδίτιδα: Κρεμμύδι 228.

Περιτονίτιδα: Γαϊδουράγκαθα 122.

Πέτρες (στα νεφρά): Μηλιά 285, Πορτοκαλιά 303, (βλ. και Νεφρά, Λιθοτριπτικά) – (στη χολή): βλ. Χολή.

Πέψης βοηθητικά: 128, 176, 186 (βλ. και Χωνευτικά).

Πίεση αίματος: (βλ. Υπέρταση κ.ό.σ.ε., Υποτασικά).

Πιτυρίδα: Αδιαντο 79, 80, Ελιά 162, Λεβάντα 255, Λεμονιά 257, 258.

Πλευρίτιδα: Αρχαγγελική 73, Γαϊδουράγκαθα 122, Κρεμμύδι 228, Πεύκο 300, Σινάπι 325.

Πληγές: Αρχαγγελική 74, Αγριμόνιο 78, Αντράκλα 94, Απήγανος 97, Αχιλλαία 105, Βάλσαμο 109, 110, Βελανιδιά 119, Γαϊδουράγκαθα 122, 123, Γαρίφαλα 125, Γλυκοκολοκυθιά 145, 147, Δεντρολίβανο 153, 154, Ευκάλυπτος 164, Θρούμπι 174, Θυμάρι 178, 179, Καρότο 196, 198, Καρυδιά 204, Κισσός 212, Κλήμα 214, Κολητσιίδα 218, Κρεμμύδι 229, 230, 233, Λάχανο 250, Λεβάντα 253, 254, Λεύκα 260, Λουίζα 260, Μαντζουράνα 271, Μαργαρίτα 278, Μελισσόχορτο 282, 283, Μολόχα 289, Πατάτα 298, Πολύκομπο 301, 302, Ρίγανη 310, Ροδακινιά 313,

Σκόρδο 329, Τίλιο 336, Τριανταφυλλιά 339, Τριφύλλι 341, Φραουλιά 354, Χαμομήλι 357 – (στο στόμα): Αντράκλα 94, Χαμομήλι 357, (βλ. και Έλκη, Επουλωτικά, Τραυματισμοί, Κοψίματα στο δέρμα).

Πλύσεις κόλπου: (οδηγίες): σελ. 60.

Πλύσεις ματιών (οδηγίες): σελ. 60.

Πνευματική υπερκόπωση: Βασιλικός 112, Μελισσόχορτο 282 (βλ. και Υπερκόπωση κ.ό.σ.ε., Άγχος κ.ό.σ.ε., Στρες).

Πνεύμονες: Γαϊδουράγκαθα 122, Κρόκος 238.

Πνευμονία: Γλυκώριζα 142, Κρεμμύδι 230, Λεύκα 260, Λινάρι 261, Μποράντζα 294, Πεύκο 299, Σινάπι 325.

Πνευμονόκοκκος: Κολητσιίδα 217, Λεβάντα 254.

Πολυαρθρίτιδα: Λεύκα 260 (βλ. και Ρευματισμοί, Αρθριτικά, Αντιρρευματικά).

Πολυιδιψία: Βαλεριάνα 107 (βλ. και Δίψα, Διαβήτης).

Πολύποδας (στη μύτη): Γλυκοκολοκυθιά 146, Κισσός 212.

Πονόδοντος: Βάτος 115, Γαρίφαλα 124, Γλυκάνισο 140, Δίκταμο 157, Δυόσμος – Μέντα 160, Ζαμπούκος 167, Θρούμπι 173, Θυμάρι 179, Καρυδιά 205, Κισσός 211, Κρεμμύδι 229, 233, Λεβάντα 253, Μαντζουράνα 271, Μαργαρίτα 278, Ρίγανη 310, Σινάπι 325, Σουκιά 333, Χαμομήλι 357.

Πόννοι: Κισσός 219, Μάραθο 274, Μαργαρίτα 278, Μελισσόχορτο 283, Χαμομήλι 357 – (μυών, κοιλιές): Μάραθο 273, Μολόχα 289, Ρίγανη 310 – (εντέρων): Λουίζα 265 – (των αυτιών): Σκόρδο 331 (βλ. και γ' ανάλογα λήμματα στο ευρετήριο).

Πονοκέφαλος: Βασιλικός 51, 112, 113, Άκορος 83, Αντράκλα 94, Βαλεριάνα 107, Γκίνσενγκ 134, Δεν-

τρολίβανο 153, Δίκταμο 157, Δυόσμος – Μέντα 159, 160, Ευκάλυπτος 164, Ιτιά 182, Κόλιαντρος 220, Κρόκος 238, Κυδωνιά 240, Λεβάντα 253, 254, Λεμονιά 257, 258, Λουίζα 264, 265, Μαντζουράνα 269, 270, Μελισσόχορτο 283, Μηλιά 285, Πατάτα 298, Πορτοκαλιά – Νεραντζιά 304, Ραδίκια 308, Σινάπι 325, 326, Τριανταφυλλιά 339, Τριφύλλι 341, Τσάι 343, Χρυσάνθεμα 359 (βλ. και Ημικρανίες).

Πονόλαιμος: Βάτος 115, Γλυκώριζα 144, Δάφνη 150, Ευκάλυπτος 164, Ζαμπούκος 168, Θρούμπι 173, Θυμάρι 179, Καρυδιά 203, 204, Κλήμα 215, Κρεμμύδι 229, Κυδωνιά 241, Λεμονιά 256, 257, Μολόχα 288, Ξαγκαθιά 296, Σινάπι 324, Σουκιά 333, Φραουλιά 354, 355 (βλ. και Μαλακτικά, Βραχνάδα, Βήχας, Ξερόβηχας, Κόρυζα, Λαιμός).

Πονόματος: Ζαμπούκος 167, Λουίζα 264, 265, Μηλιά 285, 286, Χαμομήλι 357 (βλ. και Μάτια).

Πρηξίματα: Αγριμόνιο 78, Μαντζουράνα 271, Μάραθο 274, 276, Πατάτα 298, Ραδίκια 307, Σκόρδο 329, 330, Τριφύλλι 341 – (γεννητικών οργάνων): Απήγανος 97, 98 – (αδένων): Λάχανο 251 – (σπλήνας, συκωτιού): Χαμομήλι 357 – (μαστών): Μελισσόχορτο 283 (βλ. και Οιδήματα).

Πρόπτωση μήτρας: Καστανιά 207.

Προστάτης (υπερτροφία): Αμυγδαλιά 89, Κολοκυθόσπορος 145, Ήλιος 171, Καρπούζι 199, Κουμαριά 224, Κρεμμύδι 229.

Πυελίτιδα: Καλαμπόκι 184, Λινάρι 261 (βλ. και Πυελονεφρίτιδα, Νεφρά).

Πυελονεφρίτιδα: Κουμαριά 224, 225, (βλ. και Νεφρά, Πυελίτιδα).

Πυόρροια: Ευκάλυπτος 164.

Πυρετός: Αμυγδαλιά 88, Βελανιδιά 119, 120, Γαϊδουράγκαθα 121, 123, Δίκταμο 157, Ελιά 162, Ευ-

κάλυπτος 164, Καρπούζι 199, Καστανιά 207, Κλήμα 215, Κουμαριά 225, Κριθάρι 236, Λάπαθα 248, 249, Λεμονιά 257, 258 Λεύκα 260, Λουίζα 265, Μαϊντανός 266, 267, Μαργαρίτα 278, Μποράντζα 294, Ξαγκαθιά 295, Ροδακινιά 313, Σέλινο 322, Τριφύλλι 341, 342 – (**εξανθηματικός**): Ζαμπούκος 167, 168 – (**τυφοειδής**): Ραδίκια 307, 308, Σκόρδο 328 – (**διαλείπων**): Ροδιά 316, Τίλιο 335, Χαμομήλι 356 (βλ. και Αντιπυρετικά, Γρίπη κ.ά.σ.ε.).

Ρ

Ραγάδες (θηλής μαστού, χεριών, δέρματος, πρωκτού): Αχιλλαία 104, Βελανιδιά 120, Γλυκοκολοκυθιά 147, Κυδωνιά 241.

Ραχιτισμός: Καρυδιά 202, 203, 204, Κισσός 212, Τριφύλλι 341, Τσουκνίδα 346.

Ρευματισμοί: Αρχαγγελική 74, Αγριμόνιο 78, Άκορος 83, Απήγανος 96, 97, Αχιλλαία 103, Βάλσαμο 110, Βάτος 115, Γεντιανή 127, Γκί 130, Δάφνη 149, Δεντρολίβανο 153, 154, Δυόσμος – Μέντα 159, Ελιά 162, Ευκάλυπτος 165, Ζαμπούκος 167, 168, Ήλιος 171, Θρούμπι 174, Θυμάρι 178, 179, Κανέλα 187, Κάρδαμο 190, Καρότο 196, Καρπούζι 199, Καρυδιά 202, Καστανιά 207, Κερασιά 209, Κισσός 212, Κλήμα 214, 215, Κολητσιδα 217, 218, Κόλιαντρος 220, 221, Κουκιά 222, Κρεμμύδι 228, 231, 233, Λάπαθα 248, Λάχανο 250, Λεύκα 260, Λινάρι 261, 262, Λουίζα 264, 265, Μαϊντανός 267, Μαντζουράνα 271, Μάραθο 276, Μαρούλι 280, Μελισσόχορτο 283, Μηλιά 285, Μοσχοκάρυδο 291, 292, Μποράντζα 294, Πατάτα 298, Πεύκο 299, 300, Πολύκομπο 301, Ραδίκια 307, Ρίγανη 310, Ροδακινιά 313, Σαπουνόχορτο 320, Σέλινο 322, Σινάπι 324, 325, 326,

Σκόρδο 329, 330, Συκιά 333, Τίλιο 335, 336, Τριφύλλι 341, 342, Τσουκνίδα 346, 347, Φραουλιά 354, Χαμομήλι 357, Χρυσάνθεμα 359.

Ρευματοαρθρικά: Λεύκα 260 (βλ. και Ρευματισμοί, Αρθρικά, Πολυαρθρίτιδα).

Ρευματοειδής αρθρίτιδα: Ήλιος 171 (βλ. και Ρευματοαρθρίτιδα κ.ά.σ.ε.).

Ρινίτιδα (χρόνια): Βασιλικός 113, Καστανιά 207, Κισσός 212 – (**αλλεργική**): Κρεμμύδι 229 (βλ. και Ρινοφαρυγγίτιδα).

Ρινορραγία: Κρόκος 238, Συκιά 333, Τσουκνίδα 346 (βλ. και Αιμοστατικά).

Ρινοφαρυγγίτιδα: Γλυκόριζα 142, Δυόσμος – Μέντα 159 (βλ. Φαρυγγίτιδα).

Ρυθμιστικό περιόδου: Αχιλλαία 103.

Ρυτίδες: Τίλιο 336, Πατάτες 298.

Σ

Σάλιο (αυξάνει την έκκριση): Χρυσάνθεμα 358.

Σκαρλατίνα: Ζαμπούκος 167, Ευκάλυπτος 164 (βλ. και Οστρακιά).

Σκασίματα δέρματος: Γλυκοκολοκυθιά 145, 146, Κρεμμύδι 229, 233.

Σκόνη βότανων (πώς γίνεται): 61.

Σκορβούτο: Δίκταμο 157, Κάρδαμο 190, Λάπαθα 248, Λεμονιά 256, Πεύκο 300, Τριφύλλι 341.

Σκοτοδίνη: Αχιλλαία 103 (βλ. και Ίλιγγοι).

Σκουλήκια εντέρων (βλέπε Ελμινθοκτόνα, Παρασιτοκτόνα).

Σπασμοί (παιδικοί, εντερικοί, νευρικοί): Αψιθιά 100, Αχιλλαία 103, Βαλεριάνα 106, 107, Βασιλικός 112, Θρούμπι 174, Κανέλα 186, Κύμινο

243, Λεβάντα 253, Μαντζουράνα 271, Μελισσόχορτο 282, 283, Τίλιο 336, Σκόρδο 328.

Σπασμολυτικά (προκαλούν χαλάρωση των λείων μυϊκών ινών): 73, 92, 100, 103, 104, 107, 109, 112, 125, 129, 140, 142, 149, 153, 159, 162, 174, 178, 182, 212, 220, 226, 228, 238, 243, 253, 267 (βλ. και Κατευναστικά, Ηρεμιστικά, Μαλακτικά).

Σπλήνας διόγκωση: Αγριμόνιο 78, Ραδίκια 307 – (**απόφραξη**): Τίλιο 335.

Σπυριά: (βλ. Δοθειήνες).

Σταματάει το γάλα: Φασκόμηλο 351.

Σταφυλόκοκκος: Ευκάλυπτος 165, Κολητσιδα 217, Κουμαριά 224, Κρεμμύδι 228.

Στένωση ουρήθρας: Μαϊντανός 266.

Στεφανιαία: Τσάι 343 (βλ. και Καρδιά, Στηθάγχη).

Στηθάγχη: Αλθαία 85 (βλ. και Στεφανιαία, Καρδιά).

Στοματική μόλυνση: Δάφνη 150 (βλ. και Στοματίτιδα).

Στοματίτιδα: Αλθαία 85, Αχιλλαία 103, Βάτος 115, Βελανιδιά 119, Ζαμπούκος 168, Θυμάρι 179, Κάρδαμο 190, Καρυδιά 203, Συκιά 333, Φασκόμηλο 352 (βλ. και Στοματική μόλυνση, Στοματολαρυγγικές μολύνσεις κ.ά.σ.ε.).

Στοματολαρυγγικές μολύνσεις: Τσουκνίδα 348 (βλ. και Βακτηριοκτόνα, Αντιβιοτικά, Στοματίτιδα, Αντισηπτικά).

Στομάχι (πόννοι, διαταραχές): Αχιλλαία 104, Άνηθος 92, Γλυκάνισο 139, 140, Γλυκοκολοκυθιά 146, Γαϊδουράγκαθα 122, Δίκταμο 157, Κόλιαντρος 220, Λουίζα 264, 265, Μαϊντανός 267, 268, Μάραθο 274, Μαργαρίτα 278, Μελισσόχορτο 283, Πορτοκαλιά και Νεραντζιά 304, Ραδίκια 307, Ρίγανη

309, Ροδακινιά 313 – (**έλκος**): Βάλσαμο 109, Πατάτα 298, Τσουκνίδα 347 – (**νεύρωση**): Λεύκα 260 – (βλ. και Γαστρίτιδα, Γαστροπάθεια, Μετεωρισμός, Βαρυστομαχία, Δυσπεψία, Ανακουφιστικά, Μαλακτικά, Πόννοι, Χωνευτικά, Δυσκοιλιότητα, Υπερχλωρυδρία).

Στραγγουρία: Καρπούζι 199.

Στραμπουλήγματα: (βλ. Διασπρέματα).

Στρεπτόκοκκος (αιμολυτικός): Λεβάντα 254 (βλ. και Βακτηριοκτόνα, Αντιβιοτικά).

Στρες: Γκίνσενγκ 137, Ρολογιά 318, Χαμομήλι 358 (βλ. και Άγχος, Κατευναστικά, Υπερκόπωση, Ηρεμιστικά).

Στυπτικά (πήζουν το αίμα και σταματούν την αιμορραγία): 78, 80, 109, 115, 119, 149, 157, 159, 161, 182, 186, 202, 206, 207, 209, 214, 224, 241, 245, 256, 285.

Συκώτι (κακή λειτουργία): Μηλιά 285, 286 (βλ. και Ηπατικά, Ηπατική ανεπάρκεια, Καθαρίζουν το αίμα, Ίκτερος).

Συμφόρηση: Σινάπι 324 – (**εγκεφαλική**): Κρεμμύδι 232 – (**μήτρας**): Γαϊδουράγκαθα 122 (βλ. και Αποπληξία).

Συνάχι: Αγριμόνιο 78, Ζαμπούκος 167, Θυμάρι 177, 179, Κρεμμύδι 229, 230, 232, Κριθαράκι 236.

Συρίγγια: Λεβάντα 253.

T

Ταινία (εντέρων): Αντράκλα 93, Γλυκοκολοκυθιά 145, 146, Θυμάρι 178, Καρυδιά 202, Ροδιά 315, 316, Σκόρδο 328, 330 (βλ. και Ταινιοκτόνα, Ελμινθοκτόνα, Παρασιτοκτόνα).

Ταινιοκτόνα (κατά της ταινίας των

εντέρων): 93, 122, 200, 202, 209, 315, 316.

Ταχυπαλμία: Κύμινο 242, Λεβάντα 253, Ξαγκαθιά 295, 296 (βλ και Κατευναστικά, Καρδιοτονωτικά).

Τικ: Κρόκος 238.

Τονωτικά (διεγείρουν τη ζωτικότητα ενός οργάνου ή ολόκληρου του οργανισμού): σελ. 73, 78, 83, 92, 93, 100, 102, 103, 109, 112, 115, 119, 121, 123, 127, 134, 141, 152, 153, 159, 173, 182, 186, 188, 196, 202, 203, 207, 214, 225, 228, 236, 238, 242, 245, 248, 253, 260, 271, 304, 305, 307, 343, 348 – (συκωτιού, χολής, εντέρων): 346 – (του μυαλού): 348 (βλ και Δυναμωτικά, Ορεκτικά, Αδυναμία, Ατονία, Αναμία, Αντιαναιμικά, Ανορεξία).

Τονωτικά μαλλιών: 80, 104, 150, 154, 162, 214.

Τονωτικά μήτρας: 125.

Τοξίνες (Βλαπτικές ουσίες που παράγονται από μικρόβια και από κακή διατροφή): Μαϊντανός 267, Μαντζουράνα 270, Μολόχα 288, Ραδίκια 307.

Τραύματα: Λάχανο 250, Λουίζα 265, Ροδακινιά 313 (βλ και Πληγές, Επουλωτικά, Κοψίματα στο δέρμα).

Τραχειίτιδες: Αδϊαντο 80, Κισσός 212.

Τριχομονάδες: Κρεμμύδι 230 (βλ και Αντισηπτικά).

Τριχόπτωση: Αδϊαντο 79, 80, Αχιλλαιία 104, Δάφνη 150, Θυμάρι 178, 180, Κάρδαμο 191, Κυπαρίσσι 245, Λεμονιά 257, Μαϊντανός 268, Τσουκνίδες 347, Φασκόμηλο 351, 352 (βλ και Μαλλιά, Τονωτικά μαλλιών).

Τριχοφάγος: (βλ Αλωπεκία).

Τσιμπήματα εντόμων: Αγριμόνιο 78, Γαρίφαλα 125, Δυόσμος – Μέντα 160, Θρούμπι 174, Θυμάρι 179, Κανέλα 186, Καρυδιά 205,

Κρεμμύδι 232, Λάχανο 250, Λεβάντα 254, Μαϊντανός 268, Μελισσόχορτο 283, Μολόχα 290, Σκόρδο 329, 330, Φασκόμηλο 351 – (τσουκνίδας): Μολόχα 287.

Τσίνορα (για να πυκνώσουν): 204.

Τυμπανισμός (της κοιλιάς από αέρια): Αρχαγγελική 73, Άκορος 83, Βασιλικός 112, Γαρίφαλα 125, Καρότο 196, Μάραθο 274, Μελισσόχορτο 282, Μοσχοκάρυδο 291, Ρίγανη 310, Σκόρδο 328, Χαμομήλι 357 (βλ και Μετεωρισμός).

Τύφος: Ευκάλυπτος 164, Κανέλα 186, Σκόρδο 327, 328.

Υ

Υδρωπικία (Ασκίτης): Γαϊδουράγκαθα 122, Γλυκόριζα 142, Καρότο 196, 197, Καρπούζι 199, Κουκιά 222, Κρεμμύδι 231, Κριθάρι 236, Λουίζα 265, Μαϊντανός 266, Σκόρδο 328, Τίλιο 335, 336.

Υπακτικά (διευκολύνουν τη λειτουργία του εντέρου): 92, 167, 209, 214, 217, 251.

Υπερίδρωση: Καρυδιά 204 (βλ και Αντιιδρωτικά).

Υπερκόπωση: Δεντρολίβανο 152, Κρεμμύδι 229, Ρολογιά 318, Φασκόμηλο 351 – (πνευματική): Βασιλικός 112, Μελισσόχορτο 282 (βλ και Άγχος, Καταπραϋντικά, Κατευναστικά, Ηρεμιστικά, Πνευματική υπερκόπωση).

Υπερπηκτικότητα αίματος: Σκόρδο 328.

Υπέρταση: Αντράκλα 93, Βάτος 115, Γεντιανή 127, Γκι 129,

Ελιά 162, Κρεμμύδι 229, Λεβάντα 253, Μαρούλι 280, Μελισσόχορτο 283, Ξαγκαθιά 295, 296, Πορτοκαλιά 303, Ρολογιά 318, Σέλινο 323, Σκόρδο 328, 330, Φραουλιά 355 (βλ και Υποτασικά, Αρτηριοσκληρωση, Αντισκλη-

ρωτικά, Αγγειοδιασταλτικά, Αρτηριακό σύνδρομο).

Υπερτασικά (αυξάνουν την αρτηριακή πίεση): 93, 115, 127, 129, 152, 162, 229, 253, 280, 283, 295, 296, 303, 318, 323, 328, 355 (βλ και Υπέρταση).

Υπερχλωρυδρία: Ελιά 162 (βλ και Ξινίλες, Στομάχι κ.ό.σ.ε.).

Υπερχοληστερολαιμία: Κουρκουμάς 226.

Υπνωτικά (προκαλούν υπνηλία): 150, 178, 228, 229.

Υπογλυκαιμικά (κατεβάζουν το επίπεδο του ζαχάρου του αίματος): 164 (βλ και Διαβήτης, Υπέρταση).

Υπόταση: Δάφνη 152, Θυμάρι 177, Κολητσιδα 217, Ξαγκαθιά 295, 296, Φασκόμηλο 350, Φραουλιά 354 (βλ και Υπερτασικά, Δυναμωτικά κ.ό.σ.ε.).

Υποτασικά (κατεβάζουν την πίεση): 115, 116, 129, 162, 253, 267 (βλ και Υπέρταση, Αρτηριοσκληρωση, Ανταρτηριοσκληρωτικά, Αγγειοδιασταλτικά).

Υποχονδρία: Άκορος 83, Τίλιο 335 (βλ και Καταπραϋντικά, Ηρεμιστικά, Κατευναστικά).

Υστερία: Απήγανος 97, 98, Βαλεριάνα 106, Βάλσαμο 109, Γεντιανή 127, Γκι 129, Δεντρολίβανο 153, Κόλιαντρος 220, Μελισσόχορτο 282, Πορτοκαλιά – Νεραντζιά 304, Ρολογιά 317, Τίλιο 335, Χαμομήλι 356, 357.

Υστερόπονοι: Κρεμμύδι 231.

Φ

Φαγούρα: Ελιά 162, Καρότο 196, Ροδακινιά 313, Χαμομήλι 357.

Φακίδες: Βελανιδιά 118, 120, Ζαμπούκος 166, 168, Κάρδαμο 190, Κολητσιδα 218, Λεμονιά 257, Τίλιο 336 (βλ και Πανάδες).

Φαρυγγίτιδα: Αγριμόνιο 78, Αλθαία 85, Βάτος 115, Δάφνη 149, Ζαμπούκος 168, Κρεμμύδι 229, 231, Κριθάρι 236, Κυδωνιά 241, Μηλιά 285, Συκιά 333, Φασκόμηλο 350 (βλ και Φαρυγγοαμυγδαλίτιδα κ.ό.σ.ε.).

Φαρυγγοαμυγδαλίτιδα: Καστανιά 207 (βλ και Ρινοφαρυγγίτιδα, Ρινίτιδα, Βακτηριοκτόνα, Αντιβιοτικά, Αντισηπτικά).

Φλεβίτιδα: Απήγανος 96, 97, Αχιλλαιία 103, Κισσός 212, Κλήμα 214, Κρεμμύδι 229, Πατάτα 299.

Φλεγμονή (ουρικών οδών): Αδϊαντο 80, Αλθαία 85, Αμυγδαλιά 88, Καρπούζι 199, Λινάρι 261, Λεύκα 260, – (εντέρων): Αλθαία 85, Δυόσμος – Μέντα 160 – (αναπνευστικού συστήματος, στόματος, φάρυγγα): Αλθαία 85, Αχιλλαιία 105 – (δέρματος): Αχιλλαιία 104, Ζαμπούκος 168, Μολόχα 289, Χαμομήλι 356, 357 – (βλεννογόνων): Μολόχα 289 (βλ και Φλόγωση, Αντιφλεγμονώδη, Αντιφλογιστικά).

Φλόγωση: Αντράκλα 94, Βάτος 115 – (ουροποιητικού συστήματος): Αγριάδα 77 (βλ και Φλεγμονή, Αντιφλεγμονώδη, Αντιφλογιστικά).

Φλύκταινες: Απήγανος 98.

Φυματίωση: Αγριμόνιο 78, Βελανιδιά 119, 120, Ευκάλυπτος 164, Ζαμπούκος 167, Καρότο 197, Καρυδιά 202, 203, Κρεμμύδι 230, Κυπαρίσσι 245, Λάπαθα 248, Λεβάντα 253, 254, Μαντζουράνα 271, Μαργαρίτα 278, Πεύκο 300, Ρίγανη 310, Ροδακινιά 314, Σκόρδο 327, 328, Τριανταφυλλιά 339, Τσουκνίδα 345, Φασκόμηλο 350, 352 (βλ και Δυναμωτικά κ.ό.σ.ε.).

Χ

Χειλιών μερική παράλυση: Χαμομήλι 359.

Άλλες χρήσεις των βότανων

Χιονίστρες: Αμυγδαλιά 87, Βελανιδιά 120, Γαϊδουράγκαθα 112, Καρυδιά 200, Κουκιά 222, Κυδωνιά 241, Κύμινο 243, Λεμονιά 257, Πορτοκαλιά – Νεραντζιά 305, Σέλινο 322, 323, Φραουλιά 354.

Χλωραιμία: Κρεμμύδι 228, (βλ και Χλώρωση, Αντιαναιμικά).

Χλώρωση: Λάπαθα 248 (βλ και Αντιαναιμικά, Χλωραιμία).

Χολαγγειίτιδα: Αγριάδα 76, Κουρκουμάς 226 (βλ και Χολή, Χολαγωγικά, Χολαιρετικά).

Χολαγωγικά ή Χολαγωγά (προκαλούν έκκριση χολής): 76, 83, 100, 103, 121, 127, 149, 152, 153, 160, 162, 184, 212, 217, 223, 226, 228, 253 (βλ και Χολή, Χολαγγειίτιδα, Χολαιρετικά, Αζωθαιμία).

Χολαιρετικά: (διεγείρουν το συκώτι να παράγει και να εκκρίνει χολή): 121, 217, 226, 253 (βλ και Χολαγωγικά, Χολή, Χολαγγειίτιδα, Αζωθαιμία).

Χολέρα: Βαλεριάνα 107, Σκόρδο 327.

Χολή (πέτρες κλπ.): Αντράκλα 93, Γαϊδουράγκαθα 121, Δεντρολίβανο 152, Δυόσμος – Μέντα 160, Ελιά 162, Ήλιος 170, Ιτιά 182, Κάρδαμο 190, Κερασιά 210, Κισσός 212, Κολητσιδα 217, Κουκιά 222, 223, Κουρκουμάς 226, Λινάρι 261, 262, Μάραθο 273, Μοσχokάρυδο 291, Μποράντζα 294, Ξαγκαθά 296, Ραδίκια 307, 308, Τσουκνίδα 345, Φραουλιά 354 (βλ Χολαγγειίτιδα, Χολαγωγικά, Χολαιρετικά, Αζωθαιμία, Ηπατικά).

Χοληστερίνη: Ελιά 162, Ήλιος 170 (βλ και Καθαρίζουν το αίμα, Καρδιά κ.ό.σ.ε.).

Χοληστερολυτικά (διασπούν τη χοληστερίνη): Κουρκουμάς 226 (βλ και Χοληστερίνη κ.ό.σ.ε.).

Χολοκυστίτιδα: Αγριάδα 76, Αγριμόνιο 77, Γλυκόριζα 142, Δεντρολίβανο 152, Καλαμπόκι 184, Κου-

κιά 222, Κουρκουμάς 226.

Χτυπήματα: Βάλσαμο 110, Μάραθο 274.

Χρυσή: (βλ Ίκτερος).

Χωνευτικά (διεγείρουν τις πεπτικές εκκρίσεις και βοηθάνε την πέψη των τροφών): 83, 91, 100, 109, 110, 113, 127, 138, 140, 146, 150, 153, 173, 174, 176, 179, 186, 207, 209, 220, 226, 228, 236, 240, 256, 267, 268, 274, 277, 278, 286, 305, 320, 328 (βλ και Βαρυστομαχιά, Δυσπεψία, Ανακουφιστικά, Μαλακτικά, Στομάχι, Πόνοι).

Ψ

Ψαμμίαση: Αδιαντο 80, Αλθαία 85, 86, Βασιλικός 112, Γκι 129, Ζαμπούκος 168, Καλαμπόκι 184, Κερασιά 209, Κολητσιδα 217, Κουκιά 223, Λεμονιά 258, Μολόχα 290, Μποράντζα 294, Πορτοκαλιά 303, Ραδίκια 397 (βλ και Διουρητικά κ.ό.σ.ε.).

Ψευδάνθρακας: Γαϊδουράγκαθα 123, Πολύκομπο 302.

Ψυχρότητα: Γλυκάνισο 140 (βλ και Αφροδισιακά, Δυναμωτικά κ.ό.σ.ε.).

Ψώρα – Ψωρίαση: Αμυγδαλιά 87, Γαρίφαλα 125, Θυμάρι 178, Κανέλα 186, 187, Καρυδιά 200, 204, 205, Κολητσιδα 219, Λάπαθα 248, Λάχανο 251, Λεβάντα 253, 254, Λεμονιά 257, Σκόρδο 329, 331.



Αιθέριο λάδι λεμονιού και πορτοκαλιού (πώς να το μαζέψετε): σελ 258, 304.

Ακαθαρσίες μυγών (πώς καθαρίζουν): 324.

Αλεύρι πράσινο: 334.

Αλογόμυγες (προστασία των ζώων από): 148, 206.

Αόρατο μελάνι: 234.

Απολύμανση δωματίου αρρώστου: Ευκάλυπτος 165, Φασκόμηλο 352.

Αρωματικά του στόματος: Μάραθο 277 – (μετά από σκορδοφαγία): 330.

Βαφές: 87, 108, 118, 141, 148, 150, 166, 205, 219, 237, 315.

Δόντια (για ν' ασπρίσουν): Φραουλιά 355.

Έντομα (πώς να τα διώχνετε από το σπίτι): 169, 205.

Ηλιοεγκαύματα: Φραουλιά 355.

Καλλυντικά: 87, 88, 90, 103, 104, 120, 150, 158, 166, 178, 180, 190, 195, 200, 205, 217, 229, 239, 246, 254, 257, 339, 340, 357.

Καπύρια σύκα (πώς γίνονται): 332.

Κάρρυ (από τι αποτελείται): 225.

Καταψυγμένα βότανα: 65, 66.

Κολόνια αντρική (συνταγή): 180.

Κόνιδες: Μαϊντανός 268.

Κουνούπια (τα διώχνουν): Αψιθιά 99, Γαρίφαλα 125, Ευκάλυπτος 165, Κρεμμύδι 233, Κυπαρίσσι 246.

Κρασί (αρωμάτισμα): 303.

Κρύα πόδια (...το χειμώνα): Σινάπι 325, Τσουκνίδα 347.

Λοσιόν (πώς γίνονται): 58.

Μαγειρική (μερικές ενδιαφέρουσες ιδέες για να χρησιμοποιείτε βότανα στα φαγητά και ποτά): 91, 92, 93, 111, 114, 123, 138, 145, 147, 148, 151, 154, 158, 173, 180, 187, 188, 197, 210, 219, 220, 265, 272, 277, 288, 294, 309, 340, 341.

Μεθύσι (βοηθάνε στο ξεμέθυσμα): Κρεμμύδι 231, Λάχανο 251, Μαϊντανός 266.

Μελισσόνερο (πώς γίνεται): 282.

Μύγες (πώς να τις διώχνετε από το σπίτι): 111, 246.

Μυρμήγκια (για να μην πλησιάζουν τα τρόφιμα): 206.

Νοθείες τροφίμων: 237.

Νύχια (για να μη σπάζουν): 234.

Οδοντόκρεμα με βότανα: 51, 178, 276.

Ποντίκια (πώς να τ' αποφύγετε): 160.

Ρήτορες, ψάλτες, τραγουδιστές (τα «μυστικά τους όπλα»): Κυδωνιά 239, 241, Λάχανο 250, Μαντζουράνα 269, Σινάπι 325.

Ροδόξιδο (πώς γίνεται): 339.

Ρυτίδες: 315.

Σαράκια του ξύλου: Κρεμμύδι 234.

Σιρόπι (πώς γίνεται): 60, 61.

Σκώροι (για να τους αποφύγετε): Απήγανος 97, Γαρίφαλα 125, Λεβάντα 253.

Σουμάδα (πώς γίνεται): 87.

Συκόγαλα (αντί για πιτά): 333.

Συντήρηση κρασιού (χωρίς φάρμακα): 102.

Τραγουδιστές, ρήτορες, ψάλτες

(το «μυστικό τους όπλο»): Κυδωνιά 239, 241, Λάχανο 250, Μαντζουράνα 269, Σινάπι 325.

Τσάι (με τον εγγλέζικο τρόπο): 343, 344.

Φρύδια (για να πυκνώσουν): Καρυδιά 204.

Φύτρα (πώς γίνονται): Κριθάρι 236.

Χυμοί από βότανα και φυτά (πώς

γίνονται): 61.

Ψάλτες, τραγουδιστές, ρήτορες (τα «μυστικά τους όπλα»): Κυδωνιά 239, 241, Λάχανο 250, Μαντζουράνα 269, Σινάπι 325.

Ψείρες: Απήγανος 97, Μαϊντανός 267, Ρίγανη 310 – (στα ζώα): Θρούμπι 172.

Ψύλλοι: Μαϊντανός 268 – (του σκύλου): Θρούμπι 172.



Ο Κώστας Μπαζαίος έμεινε 17 μέρες στο Άγιο Όρος, απ' όπου αποθησαύρισε ένα πλήθος συνταγές, από χειρόγραφα διάσημων θεραπευτών της αρχαιότητας. Η φωτογραφία είναι έξω από τη Σκήτη της Αγίας Άννας, όπου κατέγραψε συνταγές από σημειώσεις καλόγερων...



Μέτρα και δόσεις



Τα μέτρα και οι δόσεις που χρησιμοποιώ στο βιβλίο είναι τα πιο απλά που ήταν δυνατό να δοθούν. Επειδή όμως μερικοί αναγνώστες με ρώτησαν πόσο ακριβώς είναι το λίτρο και τι είδους φλιτζάνι εννοώ, για να μην υπάρξουν παρανοήσεις, σας δίνω και έναν μικρό οδηγό, που θα διευκολύνει στην ακόμη μεγαλύτερη απλούστευση των δόσεων που πρέπει να χρησιμοποιούνται στις διάφορες συνταγές:

Σήμερα όλα τα υγρά μετριοούνται σε **λίτρα**. Βρείτε ένα μπουκάλι που γράφει ότι περιέχει ένα λίτρο και χρησιμοποιείτε το.

Όταν γράφω **φλιτζάνι**, εννοώ του τσαγιού. Όταν γράφω **φλιτζανάκι**, εννοώ του καφέ.

Ποτήρι εννοώ του νερού και **κρασοπότηρο** εννοώ... κρασοπότηρο.

Κουταλιά εννοώ της σούπας και **κουταλάκι** του γλυκού.

Όπου αλλού αναφέρω άλλα μέτρα, τα περιγράφω...

Ευρετήριο ονομασιών

Με τις οποίες είναι γνωστά σε κάθε περιοχή της Χώρας μας τα 100 πιο χρήσιμα βότανα και φυτά.

Οι κύριες ονομασίες των βότανων και φυτών γράφονται με **ΚΕΦΑΛΑΙΑ**.

Όλες οι άλλες ονομασίες, με τις οποίες είναι γνωστά, γράφονται με πεζοκεφαλαία.

Οι λευκοί αριθμοί δείχνουν τις σελίδες του ανάλογου κειμένου και οι **μαύροι αριθμοί** δείχνουν τις σελίδες όπου δημοσιεύονται οι χρωματιστές εικόνες των βότανων και φυτών.

A

Αβάρσαμος (Δυόσμος) 158 - 26
Αβροτονίνη (Αψιθιά) 98 - 17
Αγατολάπαθο 216 - 13
Αγγελική η αγρία (Αρχαγγελική) 72 - 9
Αγγελική η αρχαγγελική (Αρχαγγελική) 72 - 9
Αγγελική η θεραπευτική (Αρχαγγελική) 72 - 9
Αγγρίζα (Τσουκνίδα) 344 - 13
Αγιόγκαθο (Γαϊδαράγκαθο) 121 - 13
Αγιασμός (Δυόσμος) 158 - 26
Αγκάβατος (Γαϊρουδάγκαθο) 121 - 13
Αγκινίδα (Τσουκνίδα) 344 - 13
Αγλυκόριζα (Γλυκόριζα) 141 - 15
Άγλωσσο (Αγριάδα) 75 - 16
Αγραψιθιά (Αψιθιά) 98 - 17
★ ΑΓΡΙΑΔΑ 75 - 17
Άγρια κάνναβη (Αλθαία) 84 - 30
Άγρια τσουκνίδα (Τσουκνίδα) 344 - 13
Αγριαψιθιά (Αχιλλαία) 102 - 17
★ ΑΓΡΙΜΟΝΙΟ 77 - 11
Αγριόβατος (Βάτος) 114 - 9
Αγριοβελανιδιά 117 - 18
Αγριόβρουβα (Σινάπι) 323 - 27
Αγριοδυόσμος 158 - 26
Αγριοζαμπούκος (Βαλεριάνα) 106 - 23

Αγριοκάρδαμο 189 - 23
Αγριοκαστανιά 206 - 19
Αγρικουμαριά 223 - 21
Αγριολάπαθα 246 - 13
Αγριολεβάντα 252 - 14
Αβριολιά 161 - 21
Αβριομάραθο 272 - 29
Αγριομοσχοκάρφι (Γαρίφαλο) 124 - 32
Αγριορίγανη 309 - 16
Αγριορόκα (Κάρδαμο) 189 - 23
Αγριοσέλινο 321 - 28
Αγριουκιά 331 - 21
Άγριο τριφύλλι 340 - 31
Αγριοτσάι (Θρούμπι) 172 - 20
Αγροϊμία (Αβριμόνιο) 77 - 11
Αγρόπυρο έρπον (Αγριάδα) 75 - 16
Άγρωστη (Αγριάδα) 75 - 16
★ ΑΔΙΑΝΤΟ 79 - 14
Αδίκη (Τσουκνίδα) 344 - 13
Αδίχταμος (Δίκταμο) 15 - 12
Άθαφτος (Γαϊδουράγκαθο) 121 - 13
Αίγειρος (Λεύκα) 259 - 19
Ακακτσιά (Ξαγκαθιά) 295 - 11
Ακαλήφθη (Τσουκνίδα) 344 - 13
★ ΑΚΟΡΟΣ 82 - 31
Άκορος κάλαμος 82 - 31
Ακταία (Ζαμπούκος) 166 - 17
Ακτέα (Ζαμπούκος) 166 - 17
Ακτή μέλαινα (Ζαμπούκος) 166 - 17
Αλεναία (Βαλεριάνα) 106 - 23
★ ΑΛΘΑΙΑ 84 - 30

Αλθαία η ροδανθής 84 - 30
Αλθαία η φαρμακευτική 84 - 30
Αλθέα 84 - 30
Αλιφάσκα (Φασκόμηλο) 348 - 14
Αλλιारीφυλλος (Βαλεριάνα) 106 - 23
Άλλιο εδώδιμο (Σκόρδο) 326 - 28
Άλλιο το κοινό (Κρεμμύδι) 227 - 28
Άλλιο κρόμμυο (Κρεμμύδι) 227 - 28
Αλουσία (Λουίζα) 263 - 22
Αλοΰσια Λουίζα) 263 - 22
Αλφάφα (Τριφύλλι) 340 - 31
Αμαραθιά (Μάραθο) 272 - 29
Αμολόχα (Μολόχα) 287 - 15
Αμπέλι (Κλήμα) 213 - 25
Άμπελος οινόφορος 213 - 25
Αμπελόχα (Μολόχα) 287 - 15
Αμπελόχη (Μολόχα) 287 - 15
Αμπισθιά (Αψιθιά) 98 - 17
★ **ΑΜΥΓΔΑΛΙΑ** 87 - 4
Ανάλατος (Βαλεριάνα) 106 - 23
Ανδράχνη (Αντράκλα) 93 - 24
Ανδρικήδα (Αντράκλα) 93 - 24
Άνηθον το βαρύοσμον (Άνηθος) 91 - 29
★ **ΑΝΗΘΟΣ** 91 - 29
Ανθемίς η Χία (Μαργαρίτα) 277 - 6
Άνισο (Γλυκάνισο) 138 - 30
Άνισο τράγιο (Γλυκάνισο) 138 - 30
★ **ΑΝΤΡΑΚΛΑ** 93 - 24
Αούστας (Αγριάδα) 75 - 16
★ **ΑΠΗΓΑΝΟΣ** 94 - 23
Άπιο βαρύοσμο (Σέλινο) 321 - 17
Απιστιά (Αψιθιά) 98 - 17
Αραβόσιτος (Καλαμπόκι) 183 - 29
Αραποσίταρο (Καλαμπόκι) 183 - 29
Αραποσίτι (Καλαμπόκι) 183 - 29
Άργαστη (Αγριάδα) 75 - 16
Αρία (Βελανιδιά) 117 - 18
Αρισμαρί (Δενδρολίβανο) 151 - 26
Άρκτιο Λάππα (Κολητσιδα) 216 - 13
Αρμπετά (Μποράντζα) 293 - 11
Αρτεμισία η αρωματική (Αψιθιά) 98 - 17
Αρτεμισία αφίνθιον (Αψιθιά) 98 - 17
Αρτεμισία η θαμνώδης (Αψιθιά) 98 - 17
Αρτεμισία η Κίνα (Αψιθιά) 98 - 17

Αρτεμισία η λεπτόφυλλος (Αψιθιά) 98 - 17
Αρτεμισία η πεδινή (Αψιθιά) 98 - 17
★ **ΑΡΧΑΓΓΕΛΙΚΗ** 72 - 9
Ασγουρλίδα (Ελιά) 161 - 21
Ασπράγκαθο (Κολητσιδα) 216 - 13
Ασπροζάκι (Αγριμόνιο) 77 - 11
Ασπροκολατσά (Γλυκοκολοκυθιά) 144 - 27
Ασπροξάνη (Αγριμόνιο) 77 - 11
Ασπρόφυλλος (Βαλεριάνα) 106 - 23
Ατζικνίδα (Τσουκνίδα) 344 - 13
Ατζίλακας (Βελανιδιά) 117 - 18
Ατίταμος (Δίκταμο) 155 - 12
Αφροξυλιά (Ζαμπούκος) 166 - 17
★ **ΑΧΙΛΛΑΙΑ** 102 - 17
Αχιλλεία η Κρητική (Αχιλλαιία) 102 - 17
Αχιλλείος (Αχιλλαιία) 102 - 17
★ **ΑΨΙΘΙΑ** 98 - 17
Αψιφία (Αψιθιά) 98 - 17

Β

Βάγια (Δάφνη) 148 - 24
Βαϊά (Δάφνη) 148 - 24
Βαλανιδιά 117 - 18
Βαλασαμάκι (Βάλσαμο) 108 - 9
Βαλασαμόχορτο (Βάλσαμο) 108 - 9
★ **ΒΑΛΕΡΙΑΝΑ** 106 - 23
Βαλεριανή η φαρμακευτική 106 - 23
★ **ΒΑΛΣΑΜΟ** 108 - 9
Βάσσαμος (Δυόσμος - Μέντα) 158 - 26
★ **ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ** 110 - 22
Βασιλίτσα (Βασιλικός) 110 - 22
Βασιλιτσά (Βασιλικός) 110 - 22
Βάτια (Βάτος) 114 - 9
Βάτινα (Βάτος) 114 - 9
Βατομουριά (Βάτος) 114 - 9
★ **ΒΑΤΟΣ** 114 - 9
Βάτος θαμνώδης (Βάτος) 114 - 9
Βάτος η Ιθαία (Βάτος) 114 - 9
Βατινιά (Βάτος) 114 - 9
★ **ΒΕΛΑΝΙΔΙΑ** 117 - 18
Βερβένα (Λουίζα) 263 - 22
Βερβένα η καλλωπιστική (Λουίζα) 263 - 22
Βερβερίς η Κρητική (Ξαγκαθιά) 295 - 11

Βιρτισκεία (Βαλεριάνα) 106 - 23
Βλήχρον (Δυόσμος - Μέντα) 158 - 26
Βληχούνη (Δυόσμος - Μέντα) 158 - 26
Βληχώνη (Δυόσμος - Μέντα) 158 - 26
Βόραγο (Μποράντζα) 293 - 11
Βοράτσινο (Μποράντζα) 293 - 11
Βότανο του Προδρόμου (Βάλσαμο) 108 - 9
Βούζια (Ζαμπούκος) 166 - 17
Βουτσι (Καρότο) 195 - 20
Βουτυρόχορτο (Φασκόμηλο) 348 - 14
Βρομοπήγανος (Απήγανος) 94 - 23
Βροντοτρύχι (Αδιδαντο) 79 - 14
Βρούβα (Σινάπι) 323 - 27
Βρωμοπήγανος (Απήγανος) 94 - 23
Βυσαινιά (Κερασιά) 208 - 4
Βυστρίδα (Αντράκλα) 93 - 24

Γ

★ **ΓΑΪΔΟΥΡΑΓΚΑΘΑ** 121 - 13
Γαΐδουρόθυμος (Θυμάρι) 175 - 20
Γάλιο ή απαρίνη (Κολητσιδα) 216 - 13
★ **ΓΑΡΙΦΑΛΑ** 124 - 32
Γένια του γέρου (Αψιθιά) 98 - 17
★ **ΓΕΝΤΙΑΝΗ** 126 - 31
Γεντιανή η ωχρή (και κίτρινη) 126 - 31
Γέροντας (Δίκταμο) 155 - 12
Γεροντόχορτο (Θρούμπι) 172 - 20
Γεώμηλο (Πατάτα) 297 - 27
Γιούγκλανς η βασιλική (Καρυδιά) 200 - 19
★ **ΓΚΙ** 128 - 23
★ **ΓΚΙΝΣΕΝΓΚ** 131 - 31
Γκίνσιγκ 131 - 31
ΓΚΙ 128 - 23
Γλήχων (Δυόσμος - Μέντα) 158 - 26
Γλιστρίδα (Αντράκλα) 93 - 24
Γλυκανθίς (Γλυκάνισο) 138 - 30
★ **ΓΛΥΚΑΝΙΣΟ** 138 - 30
Γλυκοδρυγιάς (Βελανιδιά) 117 - 18
Γλυκοκολοκύθα 144 - 27
★ **ΓΛΥΚΟΚΟΛΟΚΥΘΙΑ** 144 - 27

★ **ΓΛΥΚΟΡΙΖΑ** 141 - 15
Γλυκορίζι 141 - 15
Γλυκό τριφύλλι (Τριφύλλι) 340 - 31
Γλυκύριζα η άτριχος 141 - 15
Γλυχούνη (Δυόσμος - Μέντα) 158 - 26
Γοργογιάννης (Λουίζα) 263 - 22
Γρεμπελίνα (Καρότο) 195 - 29

Δ

Δαυκί (Καρότο) 195 - 29
Δαύκος (Καρότο) 195 - 29
★ **ΔΑΦΝΗ** 148 - 24
Δάφνη του Απόλλωνα (Δάφνη) 148 - 24
★ **ΔΕΝΤΡΟΛΙΒΑΝΟ** 151 - 26
Δεντρομολόχα (Αλθαία) 84 - 30
Διάνθος καρυόφυλλος (Γαρίφαλα) 124 - 32
★ **ΔΙΚΤΑΜΟ** 155 - 12
Διόσανθος (Γαρίφαλα) 124 - 32
Δισκουρίδιος (Βαλεριάνα) 106 - 23
Διοσμαρίνι (Δεντρολίβανο) 151 - 26
Δουσμαρίνι (Δεντρολίβανο) 151 - 26
Δρακόντιον (Αψιθιά) 98 - 17
Δρυγιάς (Βελανιδιά) 117 - 18
Δρυς (Βελανιδιά) 117 - 18
★ **ΔΥΟΣΜΟΣ - MENTA** 158 - 26

Ε

Εθιά (Ιτιά) 181 - 18
Ελαία (Ελιά) 161 - 21
Ελελίφασκος (Φασκόμηλο) 348 - 14
Ελευθερόκοκκος (Γκίνσενγκ) 131 - 31
★ **ΕΛΙΑ** 161 - 21
Ελοΐζα (Λουίζα) 263 - 22
Έροντας (Δίκταμο) 155 - 12
Ερπίνη (Βαλεριάνα) 106 - 23
Επιά (Ιτιά) 181 - 18
Ευγένια καρυόφυλλος (Γαρίφαλα) 124 - 32
★ **ΕΥΚΑΛΥΠΤΟΣ** 163 - 18

Z

- ★ ΖΑΜΠΟΥΚΟΣ 166 - 17
- Ζαφορά (Κρόκος) 237 - 32

H

- ★ Ηδύοσμος (Δυόσμος - Μέντα) 158 - 26
- Ηδύοσμος ο Πιπερώδης 158 - 26
- Ηδύοσμος ο Φαρμακευτικός 158 - 26
- Ηλιάνθος (Ήλιος) 169 - 25
- ★ ΗΛΙΟΣ 169 - 25
- Ηλιοστρόφι (Ήλιος) 169 - 25

Θ

- ★ ΘΡΟΥΜΠΙ 172 - 20
- Θρουμπί 172 - 20
- Θρύμπα (Θρούμπι) 172 - 20
- ★ ΘΥΜΑΡΙ 175 - 20
- Θύμβρα η ορεινή (Θρούμπι) 172 - 20
- Θύμος ο Ερπύλος (Θυμάρι) 175 - 20
- Θύμος ο κοινός (Θυμάρι) 175 - 20
- Θύμπρι (Θρούμπι) 172 - 20
- Θύμπρος (Θρούμπι) 172 - 20

I

- Ιξιός (Γκι) 128 - 23
- Ιξός (Γκι) 128 - 23
- Ιτέα λευκή (Ιτιά) 181 - 18
- ★ ΙΤΙΑ 181 - 18

K

- Καβάκι (Λεύκα) 259 - 19
- Καβαλλαριά (Κολητσιδα) 216 - 13
- Κακουλές (Κάρδαμο) 189 - 23
- Κακτσιά (Ξαγκαθιά) 295 - 11
- Καλαγκαθο (Γαϊδουράγκαθα) 121 - 13

- Καλάμι αρωματικό (Άκορος) 82 - 31
- Καλαμίθρα (Δυόσμος - Μέντα) 158 - 26
- ★ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ 183 - 29
- Καλαμποκόμαλλο 183 - 29
- Καμηλάκι (Χαμομήλι) 356 - 14
- Καμφορόσμον (Αψιθιά) 98 - 17
- ★ ΚΑΝΕΛΑ 185 - 39
- ★ ΚΑΠΠΑΡΗ 187 - 24
- Κάππαρις η αγκαθωτή 187 - 24
- Καρά (Καρυδιά) 200 - 19
- Καρδάμινο (Κάρδαμο) 189 - 23
- ★ ΚΑΡΔΑΜΟ 189 - 23
- Καρδαμούρα (Κάρδαμο) 189 - 23
- Καρδαμύδα (Κάρδαμο) 189 - 23
- Καρδιόφυλλος (Γαρίφαλα) 124 - 32
- Καρδισάντο (Γαϊδουράγκαθα) 121 - 13
- ★ ΚΑΡΟΤΑ 195 - 29
- ΚΑΡΠΟΥΖΙ 198 - 27
- Καρυά (Καρυδιά) 200 - 19
- ★ ΚΑΡΥΔΙΑ 200 - 19
- Κατσιδόχορτο (Θρούμπι) 172 - 20
- Κασσιά (Κανέλα) 185 - 32
- Καστανέα η εδώδιμη 206 - 19
- Καστανέα η κοινή 206 - 19
- ★ ΚΑΣΤΑΝΙΑ 206 - 19
- Καυκαλίδα (Γλυκάνισο) 138 - 30
- Καυλόχορτο (Φασκόμηλο) 348 - 14
- Κέντρανθος (Βαλεριάνα) 106 - 23
- ★ ΚΕΡΑΣΙΑ 208 - 4
- Κερασούλια (Φράουλα) 353 - 25
- Κέρασος η οξύχυμος 208 - 4
- Κερεβύζι (Σέλινο) 321 - 28
- Κινάμμο το Κεύλανικό (Κανέλα) 185 - 32
- Κίσνερας (Κισσός) 211 - 26
- ★ ΚΙΣΣΟΣ 211 - 26
- Κισσός αναρριχώμενος 211 - 26
- Κιτριλός (Καρπούζι) 198 - 27
- Κιχώρι (Ραδίκια) 306 - 16
- Κλειδωνας (Κισσός) 211 - 26
- ★ ΚΛΗΜΑ 213 - 25
- Κληματαριά 213 - 25
- Κνίδη (Τσουκνίδα) 344 - 13
- Κνίθη (Τσουκνίδα) 344 - 13
- Κνίκος (Γαϊδουράγκαθα) 121 - 13
- Κοκκινοκολοκύθα (Γλυκοκολοκυθιά) 144 - 27
- ★ ΚΟΛΗΤΣΙΔΑ 216 - 13

- Κολιά (Γλυκόριζα) 141 - 15
- Κόλιαντρο το εδώδιμο (Κόλιαντρος) 219 - 30
- Κολλητσάνι (Κολητσιδα) 216 - 13
- Κολλητσόχορτο (Κολητσιδα) 216 - 13
- Κολοκούθι (Γλυκοκολοκυθιά) 144 - 27
- Κολοκύθα (Γλυκοκολοκυθιά) 144 - 27
- Κόμαρος (Κουμαριά) 223 - 21
- Κόμη της Αφροδίτης (Αδϊαντο) 79 - 14
- Κονδυλόριζο (Ήλιος) 169 - 25
- Κοργιός (Κόλιαντρος) 219 - 25
- Κορδοσάντο (Γαϊδουράγκαθα) 121 - 13
- Κορδοσέντο (Γαϊδουράγκαθα) 121 - 13
- Κορίανδρο (Κόλιαντρος) 219 - 30
- Κορκοσίτερο (Καλαμπόκι) 183 - 29
- Κορνηλιά (Γαϊδουράγκαθα) 121 - 13
- Κοτσινομοσφυλιά (Ξαγκαθιά) 295 - 11
- Κουκούρβιτα ή Κολοκύνθη (Γλυκοκολοκυθιά) 144 - 27
- Κουκούρβιτα η μεγίστη (Γλυκοκολοκυθιά) 144 - 27
- Κουκούρβιτα η μείζων Ασπροκολατά 144 - 27
- Κουκτσούδι (Βάλσαμο) 108 - 9
- Κουκουμαριά (Φράουλα) 353 - 25
- Κουφάγκαθο (Γαϊδουράγκαθο) 121 - 13
- Κουφοξυλιά (Ζαμπούκος) 166 - 17
- Κοψοβότανο (Βάλσαμο) 108 - 9
- Κράμβη (Λάχανο) 249 - 27
- Κράταιγος ο οξυάκανθος (Ξαγκαθιά) 295 - 11
- ★ ΚΡΕΜΜΥΔΙ 227 - 28
- ΚΡΙΘΑΡΙ 235 - 30
- Κριθή (Κριθάρι) 235 - 30
- ★ ΚΡΟΚΟΣ 237 - 32
- Κρόκος ο εδώδιμος (Κρόκος) 237 - 32
- Κρομμύδι (Κρεμμύδι) 227 - 28
- Κρόμμυον (Κρεμμύδι) 227 - 28
- ★ ΚΟΥΚΙΑ 221 - 24
- ★ ΚΟΥΜΑΡΙΑ 223 - 21
- Κουραμά (Κουμαριά) 223 - 21

- ★ ΚΟΥΡΚΟΥΜΑΣ 225 - 32
- Κουτβαράς (Κόλιαντρος) 219 - 30
- Κύσμος (Κουκιά) 221 - 24
- ★ ΚΥΔΩΝΙΑ 239 - 21
- ★ ΚΥΜΙΝΟ 242 - 32
- Κύνοδον δάκτυλο (Αγριάδα) 75 - 16
- ★ ΚΥΠΑΡΙΣΣΙ 244 - 18

Λ

- Λαβάντα 252 - 14
- Λαβαντούλα (Λεβάντα) 252 - 14
- Λαγομηλιά (Κουμαριά) 223 - 14
- Λάζαρος (Αχιλλαιία) 102 - 17
- Λάμπαθα (Λάπαθα) 246 - 13
- Λαμπρή (Λεβάντα) 252 - 14
- Λάουρος ο ευγενής (Δάφνη) 148 - 24
- ★ ΛΑΠΑΘΑ 246 - 13
- Λάπατα 246 - 13
- ★ ΛΑΧΑΝΟ 249 - 27
- Λαψάνα (Σινάπι) 323 - 27
- Λαψανόβρουβα (Σινάπι) 323 - 27
- ★ ΛΕΒΑΝΤΑ 252 - 14
- Λεβιθόχορτο (Αψιθιά) 98 - 17
- Λειχηνόχορτο (Βάλσαμο) 108 - 9
- ★ ΛΕΜΟΝΙΑ 255 - 4
- Λεμονόχορτο (Λουίζα) 263 - 22
- Λεσμαρί (Δεντρολίβανο) 151 - 26
- ★ ΛΕΥΚΑ 259 - 19
- Λευκάκανθα (Ξαγκαθιά) 295 - 11
- Λεύκη (Λεύκα) 259 - 19
- Ληόδεντρο (Ελιά) 161 - 21
- Λιβανόδεντρο (Δεντρολίβανο) 151 - 26
- Λιβανωτίς (Δεντρολίβανο) 151 - 26
- ★ ΛΙΝΑΡΙ 261 - 15
- Λιναρόσπορος 261 - 15
- Λίνο το χρησιμότερο (Λινάρι) 261 - 15
- Λιοδρόμι (Ήλιος) 169 - 25
- Λιόδρομο (Ήλιος) 169 - 25
- Λίπα (Τίλιο) 334 - 19
- Λιππία (Λουίζα) 263 - 22
- Λιππία (Λουίζα) 263 - 22
- ★ ΛΟΥΪΖΑ 263 - 22
- Λουλουδάκι του Αγ. Γεωργίου (Χαμομήλι) 356 - 14

Λουτσά (Ξαγκαθιά) 295 - 11
Λυτική η λαχανώδης (Αντράκλα) 93 - 24

Μ

★ **ΜΑΪΝΤΑΝΟΣ** 265 - 28
Μακεδονίσι (Μαϊντανός) 265 - 28
Μακροσίφων (Βαλεριάνα) 106 - 23
Μάλαθρο (Μάραθο) 272 - 29
Μαλάχη (Μολόχα) 287 - 15
Μαλλιά του καλαμποκιού 183 - 29
Μαλλιάροχορτο (Δίκταμο) 155 - 12
Μαλλιόχορτο (Αδιδαντο) 79 - 14
Μαλωτή (Βελανιδιά) 117 - 18
Μαμελούκος (Κρόκος) 237 - 32
Μαντηλίδα (Μαργαρίτα) 227 - 6
★ **ΜΑΝΤΖΟΥΡΑΝΑ** 269 - 22
Μάραθα (Μάραθο) 272 - 29
★ **ΜΑΡΑΘΟ** 272 - 29
Μάραθρο (Μάραθο) 272 - 29
Μάραθος (Μάραθο) 272 - 29
★ **ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ** 277 - 6
★ **ΜΑΡΟΥΛΙ** 279 - 29
Μαύρη Λεύκα 259 - 19
Μελάς (Γκι) 128 - 23
Μελιάς (Γκι) 128 - 23
Μελιός (Γκι) 128 - 23
★ **ΜΕΛΙΣΣΟΧΟΡΤΟ** 281 - 22
Μελιτζίνι (Θρούμπι) 172 - 20
Μελιτίνι (Αψιθιά) 98 - 17
Μηδική (Τριφύλλι) 340 - 31
★ **ΜΗΛΙΑ** 284 - 4
Μήλιος (Γκι) 128 - 23
Μηλοκυδωνιά (Κυδωνιά) 239 - 21
Μηλοσφακιά (Φασκόμηλο) 348 - 14
Μιλφέιγ (Αχιλλαία) 102 - 17
Μίνθα (Δυόσμος - Μέντα) 158 - 26
Μίνθη (Δυόσμος - Μέντα) 158 - 26
★ **ΜΟΛΟΧΑ** 287 - 15
Μοραντζίδια (Βάτος) 114 - 9
Μοσχακίδι (Φασκόμηλο) 342 - 14
★ **ΜΟΣΧΟΚΑΡΥΔΟ** 290 - 32
Μοσχοκάρφια (Γαρίφαλα) 124 - 32

Μοσχολιάς (Βαλεριάνα) 106 - 23
Μουλάγκα (Μολόχα) 287 - 15
Μουλούχα (Μολόχα) 287 - 15
Μουμουτζελιά (Ξαγκαθιά) 295 - 11
Μουρτζιά (Ξαγκαθιά) 295 - 11
Μουστάκια του καλαμποκιού 183 - 29
Μουτζελιά (Ξαγκαθιά) 295 - 11
Μπάλαμο (Βάλσαμο) 108 - 9
Μπόραγο το φαρμακευτικό (Μποράντζα) 293 - 11
★ **ΜΠΟΡΑΝΤΖΑ** 293 - 11
Μπορατσένα (Μποράντζα) 293 - 11
Μπουζικά (Ζαμπούκος) 166 - 17
Μπουράντζα (Μποράντζα) 293 - 11
Μπουρατσίνο (Μποράντζα) 293 - 11
Μπουρατσίνο (Μποράντζα) 293 - 11
Μπουρμπουτζελιά (Ξαγκαθιά) 295 - 11
Μπρουνοβαλιά (Κισσός) 211 - 26
Μυλκίσι (Ξαγκαθιά) 295 - 11
Μυλκινιά (Ξαγκαθιά) 295 - 11
Μυριστική (Βαλεριάνα) 106 - 23
Μυριστικό (Μοσχοκάρυδο) 290 - 32
Μυρμηγκοβότανο (Αψιθιά) 98 - 17

Ν

Νάουρα (Βάτος) 114 - 9
Νάρδος (Βαλεριάνα) 106 - 23
Ναστούριο Φαρμακευτικό (Κάρδαμο) 189 - 23
Νερατζιά 303 - 4
Νεροκάλαμο (Αρχαγγελική) 72 - 9
Νεροκάρδαμο (Κάρδαμο) 189 - 23
Νελάπαθα (Λάπαθα) 246 - 13
Νερομολόχα (Αλθαία) 84 - 30
Νεροτρίφυλλο (Τριφύλλι) 340 - 31
Ντρυγιάς (Βελανιδιά) 117 - 18

Ξ

★ **ΞΑΓΚΑΘΙΑ** 295 - 11

Ξενικό (Καλαμπόκι) 183 - 29

Ο

Ονόπορδο (Γαϊδουράγκαθα) 121 - 13
Οξυάκανθα (Ξαγκαθιά) 295 - 11
Ορίγανο δίχταμο (Δίκταμο) 155 - 12
Ορίγανο το αμάρακο 269 - 22
Ορνιά (Συκιά) 331 - 21
Ορνός (Συκιά) 331 - 21

Π

Παθανθές (Ρολογιά) 317 - 26
Πάθη του Χριστού (Ρολογιά) 317 - 26
Πάνας ο πεντάφυλλος (Γκίνσενγκ) 131 - 31
Παπαδουλιά (Ραδίκια) 306 - 16
Παισιφλόρα (Ρολογιά) 317 - 26
Παστανάγκα (Καρότο) 195 - 29
Παστινάκλα (Καρότο) 195 - 29
★ **ΠΑΤΑΤΑ** 297 - 27
Πεγάνι (Απήγανος) 94 - 23
Πέλινο (Αψιθιά) 98 - 17
Περίκη (Βάλσαμο) 108 - 9
Περσέμολο (Μαϊντανός) 265 - 28
Πετραία (Αψιθιά) 98 - 17
Πετροσέλινο (Μαϊντανός) 265 - 28
★ **ΠΕΥΚΟ** 299 - 19
Πηγαδόχορτο (Αδιδαντο) 79 - 14
Πήγαντο (Απήγανος) 94 - 23
Πήγαντο (Απήγανος) 94 - 23
Πηγουνιά (Απήγανος) 94 - 23
Πίκρα (Ραδίκια) 306 - 16
Πικραλίδα (Ραδίκια) 306 - 16
Πικροκόλλα (Ραδίκια) 306 - 16
Πικρομάρουλα (Ραδίκια) 306 - 16
Πικροράδικο (Ραδίκια) 306 - 16
Πικροφάκι (Ραδίκια) 306 - 16
Πιμπινέλη η κοινή (Γλυκάνισο) 138 - 30
Πιμπινέλλα (Γλυκάνισο) 138 - 30
Πλατομαντήλα (Κολητσιδα) 211 - 13
★ **ΠΟΛΥΚΟΜΠΟ** 301 - 13

Πολυτρίχι (Αδιδαντο) 79 - 14
★ **ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΑ** 303 - 4
Πορτουλάκη (Αντράκλα) 93 - 24
Πουνίκη (Ροδιά) 315 - 21
Προύνος η πτηνόφιλος (Κερασιά) 208 - 4

Ρ

★ **ΡΑΔΙΚΙΑ** 306 - 16
Ρεγολίτσα (Γλυκόριζα) 141 - 15
Ρένια (Βελανιδιά) 117 - 18
Ρητή η βαρύσομος (Απήγανος) 94 - 23
Ρίανο (Ρίγανη) 309 - 16
★ **ΡΙΓΑΝΗ** 309 - 16
Ρινιός (Συκιά) 331 - 21
Ρογδιά (Ροδιά) 315 - 21
★ **ΡΟΔΑΚΙΝΙΑ** 312 - 21
★ **ΡΟΔΙΑ** 315 - 21
Ροιά (Ροδιά) 315 - 21
Ροϊδιά 315 - 21
Ρόκα του ποταμού (Κάρδαμο) 189 - 23
ΡΟΛΟΓΙΑ 317 - 26
Ροσμαρίνος ο Φαρμακευτικός (Δεντρολίβανο) 151 - 26
Ροτσόκι (Βελανιδιά) 117 - 18
Ρούανο (Ρίγανη) 309 - 16
Ρούβανο (Ρίγανη) 309 - 16
Ρούβος (Βάτος) 114 - 9
Ρούμεξ (Λάπαθα) 246 - 13
Ρουμπάκι (Βελανιδιά) 117 - 18
Ρούμπος (Βάτος) 114 - 9
Ρουχόθυμο (Θυμάρι) 175 - 20
Ρωβηά (Ροδιά) 315 - 21

Σ

Σαλάτα (Μαρούλι) 279 - 29
Σάλβια (Φασκόμηλο) 348 - 14
Σάλιξ (Ιτιά) 181 - 18
Σάμβυξ (Ζαμπούκος) 166 - 17
Σαμπούκος (Ζαμπούκος) 166 - 17
Σαντονίνη (Αψιθιά) 98 - 17
Σαπνιά (Σαπουνόχορτο) 318 - 17
Σαπουνόρδα (Σαπουνόχορτο) 318 - 17

*** ΣΑΠΟΥΝΟΧΟΡΤΟ** 318 - 17
 Σαπωνάρια η Φαρμακευτική (Σαπωνόχορτο) 318 - 17
 Σαπωνόφυτο (Σαπωνόχορτο) 318 - 17
 Σαρκοθρόφι (Φασκόμηλο) 348 - 14
 Σαφράνα (Κρόκος) 237 - 32
 Σαφράν (Κρόκος) 237 - 32
 Σαφράνι (Κρόκος) 237 - 32
 Σάψυχο (Μαντζουράνα) 269 - 22
*** ΣΕΛΙΝΟ** 321 - 28
 Σεμεσάντα (Αχιλλαία) 102 - 17
 Σεμισφύτο (Αψιθιά) 98 - 17
 Σιβθόρπειος (Βαλεριάνα) 106 - 23
 Σιδερολάπαθα (Λάπαθα) 246 - 13
 Σιδερόχορτο (Απήγανος) 94 - 23
 Σίκυς (Καρπούζι) 198 - 27
*** ΣΙΝΑΠΙ** 323 - 27
 Σινιούρι (Σινάπι) 323 - 27
 Σκλίαρος (Ιτιά) 181 - 18
*** ΣΚΟΡΔΟ** 326 - 28
 Σκυλόχορτο (Αγριάδα) 75 - 15
 Σπαθόχορτο (Βάλσαμο) 108 - 9
 Σταματόχορτο (Δίκταμο) 155 - 12
 Σταυροβότανο (Λουίζα) 263 - 22
 Σταφύλι βλάχικο (Ξαγκαθιά) 295 - 11
 Σταφυλίνος (Καρότο) 195 - 29
 Σταφυλιόνι (Καρότο) 195 - 29
 Στοματόχορτο (Δίκταμο) 155 - 12
 Στομαχόχορτο (Δίκταμο) 155 - 12
 Στραχούρι (Αψιθιά) 98 - 17
 Συκή η καρική (Συκιά) 331 - 21
*** ΣΥΚΙΑ** 331 - 21
 Συμηλούδι (Αχιλλαία) 102 - 17
 Σφάκα (Φασκόμηλο) 348 - 14
 Σφεντάμι (Τίλιο) 334 - 19

Τ

Ταράξακο (Ραδικία) 306 - 16
 Τεφερλίκι (Ρολογιά) 317 - 26
 Τζίνσενγκ 131 - 31
 Τίλια 334 - 19
*** ΤΙΛΙΟ** 334 - 19
 Τίταμος (Δίκταμο) 155 - 12
 Τραγιά (Κάρδαμο) 185 - 23
 Τραγορίγανη (Θρούμπι) 172 - 20

Τραγόχορτο (Θρούμπι) 172 - 20
 Τραχούρι (Αψιθιά) 93 - 17
 Τρέβλα (Αντράκλα) 93 - 24
 Τριτικό το έρπον (Αγριάδα) 75 - 16
*** ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΙΑ** 336 - 1 & 26
 Τρικουκιά (Ξαγκαθιά) 295 - 11
*** ΤΡΙΦΥΛΛΙ** 340 - 31
 Τριφύλλι του νερού 340 - 31
 Τρουτιά (Ξαγκαθιά) 295 - 11
*** ΤΣΑΪ** 342 - 30
 Τσέτος (Κισσός) 211 - 26
 Τσιντόνια (Κυδωνιά) 239 - 21
 Τσουένι (Σαπωνόχορτο) 318 - 17
*** ΤΣΟΥΚΝΙΔΑ** 344 - 13
 Τσουρκάς (Κάρδαμο) 189 - 23
 Τσούχνα (Τσουκνίδα) 344 - 13

Υ

Υδροπέπων (Καρπούζι) 198 - 27
 Υπερικό το διάτρητο (Βάλσαμο) 108 - 9

Φ

*** ΦΑΣΚΟΜΗΛΟ** 348 - 14
 Φιλούρα (Τίλιο) 334 - 19
 Φιλουργιά (Τίλιο) 334 - 19
 Φιλύρα (Τίλιο) 334 - 19
 Φινόκιο (Μάραθο) 272 - 29
 Φλαμούρι (Τίλιο) 334 - 19
 Φλαμουριά (Τίλιο) 334 - 19
 Φλασκούνι (Δυόσμος - Μέντα) 158 - 26
 Φλησκούνι (Δυόσμος - Μέντα) 158 - 26
 Φλισκούνι (Δυόσμος - Μέντα) 158 - 26
 Φλουσκούνι (Δυόσμος - Μέντα) 158 - 26
 Φουσκομηλιά (Φασκόμηλο) 348 - 14
*** ΦΡΑΟΥΛΑ** 353 - 25
 Φροξυλιά (Ζαμπούκος) 166 - 17
 Φροξυνάνθη (Ζαμπούκος) 166 - 17
 Φωνόχορτο (Αγριμόνιο) 77 - 11

Χ

Χαβούτσι (Καρότο) 195 - 29
 Χαλβαδόριζα (Σαπωνόχορτο) 318 - 17
 Χαμάρμηλο (Χαμομήλι) 356 - 14
 Χαμοκερασιά (Φράουλα) 353 - 25
 Χαμολίβανο (Λεβάντα) 252 - 14
*** ΧΑΜΟΜΗΛΙ** 356 - 14
 Χαμόμηλο 356 - 14
 Χαμοσφάκα (Φασκόμηλο) 348 - 14
 Χελωνόχορτο (Βάλσαμο) 108 - 9
 Χιλιόφυλλο (Αχιλλαία) 102 - 17
 Χοιροβότανο (Αντράκλα) 93 - 24
*** ΧΡΥΣΑΝΘΕΜΟ** 358 - 15

Χρυσάνθεμο το λευκάνθεμο (Μαργαρίτα) 277 - 6

Ψ

Ψαλιδόχορτο (Αδιάντο) 79 - 14
 Ψειροβότανο (Βάλσαμο) 108 - 9
 Ψευτοκολοκάτσι (Ήλιος) 169 - 25

Ω

Ώκιμο το βασιλικό (Βασιλικός) 110 - 22



Κύριες Πηγές

Για να γραφτεί αυτό το βιβλίο χρειάστηκε να μελετηθούν περισσότερα από 250 βιβλία και πολύ περισσότερα άρθρα σε ειδικές εκδόσεις, εγκυκλοπαίδειες και περιοδικά, σε διάφορες γλώσσες, από επιτελείο συνεργατών.

Απ' όλες αυτές τις πηγές, οι πιο αξιόλογες και αξιόπιστες, στις οποίες βασίστηκα, είναι αυτές οι 117 που αναφέρω εδώ:

Airola Raavo M.D.: «*The miracle of Garlic*», Arizona, 1974

Allen H.C.: *Materia Medica*. «Χαρακτηριστικά συμπτώματα κλειδιά των ομοιοπαθητικών φαρμάκων» (Απόδοση Αρ. Τσαμασιδη), Αθήνα, 1977

Αναγνωστόπουλος Ξεν.: «*Τα βότανα. Λαϊκή Φαρμακολογία και Θεραπευτική*», Αθήνα, 1961

Arend D.: «*Volkstümliche Anwendung der einheimischen Arzneipflanzen*», Berlin, 1925

Atchley Shirley Clifford: «*Wild flowers of Attica*», Oxford, 1938

Bardeau Fabrice: «*La Pharmacie du bon Dieu*», Paris, 1973

Βαρόνος Δ.Δ.: «*Ιατρική Φαρμακολογία*», Αθήνα, 1971

Bellon Pietr.: «*Les observations de plusieurs singularites trouvées en Grèce*» Paris, 1553

Bezanger - Beauquesne L., Pinkas M.-Torck M.: «*Les Plantes dans la thérapeutique moderne*», Paris, 1975

A Barefoot Doctor's Manual: «*The American Translation of the official Chinese Paramedical Manual*», 1977

Bolton Brett: «*Οι μυστηριώδεις δυνά-*

μεις των φυτών», Αθήνα, 1980

Bouissou R. (Dr.): «*Histoire de la Médecine*», Paris, 1967

Caro N.: «*Mis observationes clinicas sobre el limon*», Barcelona

Charles P.: «*Un dernier mot sur l'action diurétique de l'aignon*», Bordeaux, 1912

Γεννάδιος Π.: «*Φυτολογικόν Λεξικόν*», 1914

Ceres: «*Herbal Teas for health and Healing*», London, 1976

Chirassi Ileana: «*Elementi di culture precereali nei miti e riti Greci*», Roma, 1968

Cliffert O.: «*Botanica farmaceutica*», 1951

Corsin Paul: «*Flore Universelle*», 1971

Γουλιμής Κ.-Γουλιανδρή Νίκη: «*Άγρια φυτά της Ελλάδος. Ορχοειδή*», Κηφισιά, 1968

Culpeper Nicholas: «*Culpeper's Complete Herbal*», London, 1973

Czapek: «*Biochimie der Pflanzen*», Paris, 1922

David Elisabeth: «*Spices, Salts and Aromatics in the English Kitchens*», London, 1970

Debuigne Gerald (Dr): «*Dictionnaire*

des Plantes qui guérissent», 1972, «*Guérir par les plantes*», Paris, 1973

Διαπούλης Χ.: «*Ελληνική χλωρίς*», 1940 «*Χλωρίς λειβαδίων*», 1940, «*Συστηματική Βοτανική*», Αθήνα, 1954

Διοσκουριδής: «*The Greek Herbal of Dioscorides*» Μετάφραση του *De Materia Medica*, 1ος μ.Χ. αιώνας, New York, 1968

Δοντάς Σπυρ.: «*Φαρμακολογία*»

Dowel Philip and Bailey Adrian: «*The book of ingredients*», London, 1980

Ζαγανιάρης Δημ.: «*Φαρμακευτικά φυτά της Ελλάδος*», 1936, «*Κοινά φυτά της Ελλάδος*»

Zanutto Gabrielle e Igidio: «*Piante aromatiche da cucina*», Bologna, 1975

Ιωακείμογλου Γεώργιος: «*Φαρμακολογία και Συνταγολογία*», Δύο τόμοι, Αθήνα, 1949

Fitter Alastair: «*An Atlas of the wild flowers of Britain and Northern Europe*», 1972

Fluck H.: «*Nos plantes medicinales*»,

Garland Sarah: «*The Herb and Spice Book*», London, 1979

Gerard John: «*The Herbal or General History of plants*», London, 1633, New York, 1975

Geuter Maria: «*Herbs in Nutrition*», Bio-Dynamic Agricultural Association, London, 1962

Girre Loic: «*Les plantes medicinales*», Bretagne, 1979

Grieve M.: «*A Modern Herbal*», London, 1931

Halacsy E.: «*Conspectus Florae Graecae*», 1900

Hall Dorothy: «*The Book of Herbs*», London, 1972

Harmer Juliet: «*The Magic of Herbs and Flowers*», 1980

Harrison S. G. - Masfield G.B. - Wallis Michael - Nicholson B.E.: «*The Oxford Book of food plants*», London, 1969

Hemphill Rosemary: «*Herbs for all Seasons*», 1972,

«*Herbs and Spices*», 1966

Hewlett J. - Parsons D. Sc.: «*Herbs, Health and Healing*», 1968

Hope H.A.: «*Drogenkunde*»

Humphries C. J. - Press J.R. - Sutton D.A. - Garrard I. - Hayward T. - More D.: «*Trees of Britain and Europe*», London, 1981

Huxley Anthony: «*Flowers in Greece*», London, 1972

Ηούχιος: «*Λεξικόν*», 1858

Θεόφραστος: «*Περί φυτών ιστορία και περί φυτών αιτίας*», 1527

«*Enquiry into Plants and Minor Works on Odours and Weather Signs*», Μετάφραση από την «*Historia Plantarum*», που κυκλοφόρησε στο Amsterdam το 1644, New York, 1916

Καββάδας Δημ.: «*Εικονογραφημένον Βοτανικόν, Φυτολογικόν Λεξικόν*», Αθήνα, 1956

Kadans M. Joseph: «*Encyclopedia of Medicinal Herbs*», 1979

Khan, S.I.: «*Herbs, How to Grow and use Them*», 1979

Κρητικός Παν.: «*Μαθήματα Φαρμαγωγίας*», Αθήνα, 1958

Kybal Jan - Kaplická Jirina: «*Herbs*

and Spices», Prague, 1980, London, 1980

Lamery N.: «*Dictionnaire Universel des Drogues Simples*», 1698

Λάνδος Αγάπιος, ο Κρής: «Γεωπονικών»

Lapierre G.: «*Plante aromatique medicinale ed industriali*», 1948

Launert Edmund: «*Edible and Medicinal Plants of Britain and Northern Europe*», London, 1981

Leclerc H.: «*Les épices*», 1929
«*Précis de Phytotherapie*», 1954

Lembach Kurt: «*Die Pflanzen bei Theokrit*», Heidelberg, 1970

Leyel Mrs F.: «*The Truth About Herbs*», 1954

Lieutaghi P.: «*Le livre des bonnes herbes*»

Lonardoni A. R. - Lazzarini E.: «*Elementi di Erboristeria. Le basi scientifiche per conoscere le erbe*», Bologna, 1980

Lust John: «*The Herb Book*», New York, 1974

Mc Clintock D. - Fitter R.S.R.: «*Guide des plantes à fleurs*»

Meraud A.: «*Dictionnaire des Plantes Médicales*», 1919

Mességué, Maurice: «*Health Secrets of plants and Herbs*», 1975

«*Mon Herbar de Santé*»

«*Des Hommes et des Plantes*»

«*Mon Herbar de Beauté*»

Μπαζαϊός Κώστας: «Οι τροφές που χαρίζουν υγεία», Αθήνα, 1981

«Τα βότανα και η υγεία μας» Σειρά άρθρων στην «Ελευθεροτυπία» από 31 Αυγούστου 1981 ως το Μάρτιο 1982

«Η Ιατρική στις ρίζες», Signature, Απρίλιος 1982

Μπρούσαλης Πέτρος: «*Δέντρα των ελληνικών βουνών*», Αθήνα, 1967

Parkinson: «*Paradise in Sole*», 1629

Perrot Emile - Paris René: «*Les plantes medicinales*», Paris, 1971

Pizzetti Ippolito: «*Flowers*»

Polunin Oleg: «*Pflanzen Europas*», München, 1971

«*Flowers of Greece and the Balkans*», Oxford, 1980

Pomini Luigi: «*Erboristeria Italiana*», 1959

Πουρναρόπουλος Γεώργιος: «*Θεραπευτικά περιεργα του ΙΗ' αιώνας*», 1933

«*Συμβολή εις την μελέτην της Αραβικής Ιατρικής*», 1933

«*Τα βότανα ως μέσα θεραπευτικά*», 1930

Πρινέας - Σφακιανάκης: «*Βοτανοθεραπευτική*», Αθήνα

Πύρρος Διονύσιος, ο Θεσσαλός, ιατροδιδάσκαλος: «*Εγκόλπιον των Ιατρών*», τόμος Β', 1848

Quartier A.: «*Bäume + Sträucher (Guide des Arbres et Arbustes d'Europe)*», München, 1976

Richard: «*Elements d'histoire naturelle médicale*», 1849

Rivolier Jean et Caroline, Γιατροί: «*Dictionnaire de la Santé*», 1977

Schauenberg Paul - Ferdinand Paris: «*Οδηγός των φαρμακευτικών φυτών*», Μετάφραση Μ. Μαρσέλλος, καθηγητής φαρμακολογίας, και Σ. Μαρσέλλος, γεωπόνος, Αθήνα, 1981

Schmeil, Otto: «*Pflanzenkunde*», 1966

Sélection du Reader's Digest: «*Sec-*

rets et vertus des plantes medicinales»

Simons Paul: «*Garlic, the powerful Panacea*», Suffolk, 1980

Spύρου Π. Λάμπρος: «*Τα φαρμακευτικά βότανα και οι θεραπευτικές τους ιδιότητες*», Αθήνα

Starý Frantisek (Dr) - Jirásek Václav (Dr) - Severa Frantisek: «*Herbs*», Prague, 1973

Steinegger E. - Häusel R.: «*Lehrbuch der Pharmakognosie*»

Strange Richard Le: «*A history of herbal plants*», London, 1977

Strid Arne: «*Φυτά του Ολύμπου*», Μουσείο Γουλιανδρή Φυσικής Ιστορίας, Αθήνα, 1981

Trier: «*Chemie der Pflanzenstoffe*», Berlin, 1942

Φραγκάκι Ευαγγελία: «*Η Δημόδης Ιατρική της Κρήτης*», 1978

«*Συμβολή εις την δημόδη ορολογίαν των φυτών*», Αθήνα, 1969

Χαβάκης Ιωάννης: «*Φυτά και βοτάνια της Κρήτης*»

«*Ο γιατρός, η αρρώστια και τα φάρ-*

μακα στην κρητική μούσα»

«*Οι γιατροί του Μεγάλου Κάστρου*»

Χαρίστος Παύλος: «*Η φαρμακευτική χλωρίς της Χαλκιδικής*», Θεσσαλονίκη, 1968

Χελντράιχ Θεόδωρος και Μηλιαράκης Σπ.: «*Λεξικό των δημωδών ονομάτων των φυτών της Ελλάδος*», 1909

Valnet Jean: «*Phytotherapie*», Paris, 1979

«*Aromatherapie. Traitement des maladies par les essences des plantes*», Paris, 1964

Vander: «*Medicina natural*», Barcelona

Vetvicka Vaclav: «*Wild flowers*», Prague, 1979

Vetvicka Vaclav - Tousona Daniela: «*Wildflowers of heid and woodland*», Prague, 1979

Winter Ruth: «*A Consumer's Dictionary of food Additives*», New York, 1978

Wong, Ming: «*La Médecine chinoise*», 1976



Τζον Γκεραρντ (1545-1612), ο διασημότερος αγγλος βοτανολόγος.



Ο Δημοσιογράφος, Διατροφολόγος Κώστας Μπαζαίος, Σύμβουλος Διατροφής, C.N.C. A.A.N.C, με πολύχρονες σπουδές και μετεκπαίδευση στην Αμερική, ισόβιο μέλος της «*The American Association of Nutritional Consultants*», είναι επιστημονικός συνεργάτης του Κέντρου Εναλλακτικής Ιατρικής και καθιερωμένος συγγραφέας ειδικευμένος σε θέματα διατροφής και υγείας, με 20 *best seller* βιβλία και με δική του σελίδα στην *Ελευθεροτυπία* επί 21 χρόνια, ως το καλοκαίρι του 1996.

Επίσης έγραψε και παρουσίασε στην τηλεόραση την εκπομπή της ET 1 «*Ποι-Κοιλία*», ήταν ιδρυτής και διευθυντής του περιοδικού «*Διατροφή & Υγεία*» από το 1987 ως το 1994. Και από τότε γράφει τη *Διατροφοπαίδεια Υγείας χωρίς φάρμακα*, από την οποία εκδόθηκαν 5 τόμοι ως σήμερα.

Πιστεύει ότι έχει πολλά ακόμη να δώσει στους αναγνώστες και στα 5 παιδιά του... «*Και να σκεφτείτε*», λει ο ίδιος, «*ότι είχα ξεκινήσει την καριέρα μου ως δημοσιογράφος, επειδή ήθελα να δουλέω χωρίς ωράρια. Δεν ήξερα τότε ότι χωρίς ωράρια σημαίνει να δουλεύεις αδιάκοπα, μέρα και νύχτα. Όπως και έκανα τα τελευταία 45 χρόνια. (μη μετράτε, 15 χρονών ήμουνα διευθυντής συντάξεως περιοδικού, 19 χρονών διεύθυνα τοπική εφημερίδα...*» Και ανέβηκε σε όλα τα σκαλιά της δημοσιογραφίας, από συντάκτης μέχρι αρχισυντάκτης και διευθυντής. Συνεργάστηκε με πολλά από τα μεγαλύτερα ονόματα του επαγγέλματος, αλλά όταν ανακάλυψε τις δυνατότητες της διατροφής αποφάσισε ότι ήταν καιρός να σπουδάσει τα πάντα για την διατροφή και να αφοσιωθεί σε αυτήν. Και ευτυχώς, μετά από αυτή την στροφή, τον κάλεσε κοντά του ένα ανοιχτό μυαλό, ο Σεραφείμ Φυντανίδης, που του έδωσε το ελεύθερο να γράφει χωρίς λογοκρισία όσα του έλεγε για τις τροφές που τρώμε και έτσι γεννήθηκε η σελίδα «*Αν ξέραμε τι τρώμε*» στην *Ελευθεροτυπία* και ακολούθησαν όλα τα άλλα, που άλλαξαν τη ζωή του.

Όλα όσα πρέπει να γνωρίζει κάθε οικογένεια

για τις θεραπευτικές ιδιότητες των πιο χρήσιμων βοτάνων και φυτών,

Μια γοητευτική εξερεύνηση στο μαγικό κόσμο του Φαρμακείου της Φύσης

Σ' αυτό το γοητευτικό και πολύ πρακτικό βιβλίο, θα βρήτε, για πρώτη φορά, σε συγκεντρωμένες πρακτικά και υπεύθυνα τις πιο χρήσιμες πληροφορίες, για τα **100 σημαντικότερα για την υγεία μας βότανα και φυτά**. Πληροφορίες που έχουν αποθησαυριστεί από τα 117 σπουδαιότερα βιβλία, που έχουν γραφτεί σε κάθε χώρα με παράδοση στη βοτανολογία (Γερμανία, Ιταλία, Γαλλία, Ελβετία, Αγγλία, Τσεχοσλοβακία, Σοβιετική Ένωση, Αμερική) και στην Ελλάδα.

Με **όλα τα ονόματα** που τα γνωρίζουν σε κάθε μεριά της πατρίδας μας καθώς και με τις επιστημονικές ονομασίες τους, για όσους χρειάζονται περισσότερα στοιχεία. Τις πιο ενδιαφέρουσες λεπτομέρειες από την ιστορία των βοτάνων αυτών και τις χρήσεις που τους έκαναν οι διασημότεροι γιατροί και θεραπευτές όλων των αιώνων.

Θα μάθετε ποιά είναι τα **χρήσιμα μέρη** καθενός και ποιές είναι οι **δραστικές ουσίες** και οι σημαντικότερες **θεραπευτικές ιδιότητες**. Κι αν θέλετε να τα μαζεύετε μόνοι σας στις εκδρομές που πηγαίνετε θα σας βοηθούν να τ' αναγνωρίζετε εύκολα οι **ζωντανές έγχρωμες εικόνες** τους, που περιέχει το βιβλίο.

Ακόμη, στις σελίδες του θα βρήτε **λεπτομέρειες** για το **πού φυτρώνει καθένα, πως να τ' αναγνωρίζετε, πώς και πότε να τα μαζεύετε, πώς να τα αποξηραίνετε, πώς να τα φυλάτε** αλλά και αρκετές **χρήσιμες διευθύνσεις**, όπου μπορείτε να τ' αγοράζετε, όσοι δεν έχετε κέφι και χρόνο να ψάχνετε.

Αλλά το σπουδαιότερο που σας προσφέρει αυτό το βιβλίο είναι οι **ακριβείς ενδείξεις** για **κάθε αρρώστια που γιατρεύει** ή ανακουφίζει κάθε βότανο (με ειδική στοιχειοθεσία για να διευκολύνει το διάβασμα και την αναζήτηση των ασθενειών που σας ενδιαφέρουν), ποιές ακριβώς είναι οι **επιδράσεις** τους στην υγεία μας και λεπτομέρειες για τους **τρόπους χρήσης** σε κάθε περίπτωση: Πώς να φτιάχνετε ένα καλό **έγχυμα, αφέψημα, κατάπλασμα, λουτρό** κ.ά., **ποιές άλλες εφαρμογές** έχουν κι ακόμη **ποιές παρενέργειες** μπορούν να δημιουργήσουν μερικά βότανα και φυτά, αν δεν τα χρησιμοποιούμε σωστά.

Με δυο λόγια είναι **ΤΟ ΠΙΟ ΠΟΛΥΤΙΜΟ ΒΙΒΛΙΟ** για κάθε σπίτι και το πρώτο βιβλίο βοτανολογίας στην Ελλάδα που **γράφτηκε για να διαβάζεται**.



**Η ΣΑΡΩΣΗ & Η ΠΡΩΤΗ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΤΟΥ
ΒΙΒΛΙΟΥ, ΕΓΙΝΕ ΑΠΟ ΤΟΝ...**

“KRASODAD”

**ΑΠΩΤΕΡΟΣ ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΠΡΟΣΦΟΡΑΣ ΑΥΤΗΣ
ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΓΙΝΟΥΝΕ ΚΟΙΝΩΝΟΙ ΤΩΝ
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ ΤΟΥ ΒΙΒΛΙΟΥ, ΟΣΟΙ ΔΕΝ ΕΧΟΥΝ
ΤΗΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΝΑ ΤΟ
ΑΠΟΚΤΗΣΟΥΝΕ.**

**ΕΥΕΛΠΙΣΤΩ & ΠΑΡΟΤΡΥΝΩ ΣΕ ΟΣΟΥΣ ΑΡΕΣΣΕΙ
ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ (& ΟΠΟΤΕ ΜΠΟΡΟΥΝΕ), ΝΑ ΤΟ
ΑΓΟΡΑΣΟΥΝΕ & ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΣΟΥΝΕ ΕΤΣΙ ΤΟΝ
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ & ΤΗΝ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΕΚΔΟΣΕΩΝ ΠΟΥ
ΑΝΕΛΑΒΕ ΤΗ ΔΙΑΝΟΜΗ.**

