

HANS FLÜCK

ΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ

ΒΟΤΑΝΑ

ΚΑΙ ΟΙ ΧΡΗΣΕΙΣ ΤΟΥΣ



ΜΠΙΜΠΗΣ

BIBIS PRESS

Hans FLÜCK
Καθηγητής Φαρμακολογίας

Οδηγός Θεραπευτικών Βοτάνων

Μετάφραση
Δημητρίου Αναστασία

Διορθώσεις
Χαϊλή Κωνσταντία

Εκδοτική Επιμέλεια
Γεωργίου Γιούλη
Φωτοστοιχειοθεσία
Α. & Θ. Πετρίδης
Αριστοτέλους 28 - Τηλ. 261.009
Σελιδοποίηση - Μοντάζ - Μακέτα Εξωφύλλου
Πόλυς Τουμανίδης
Βασ. Ηρακλείου 36 - Θεσ/νίκη - Τηλ. 223.468
Αποχρωματισμοί
Ρεπροτεχνική
ΦΩΤΟ-ΟΦΣΕΤ
Βασίλης Γιαννόπουλος
Βιβλιοδεσία
Τρικαλιάρης Ηλίας
Εκδοτικός Οίκος Γ. Μπίμπης, Εγνατίας 108 - Τηλ.: 224.313 - 225.209

ΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΦΥΤΑ **και οι χρήσεις τους**

Φαρμακευτικά φυτά, απλή περιγραφή και απεικόνισή τους με αναφορά στα συστατικά τους, την δράση και την χρήση τους, την συγκομιδή, καλλιέργεια και τα παρασκευάσματά τους.

HANS FLÜCK
Επίτιμος Καθηγητής
της Φαρμακολογίας
Εθνικό Ινστιτούτο
Τεχνολογίας (E.T.H.)
Ζυρίχη

Μετάφραση - Επιμέλεια
Αναστασία Δημητρίου

Πρόλογος της Πρώτης Έκδοσης

Η συνεχώς αυξανόμενη χρήση των φαρμακευτικών φυτών που παρουσιάζεται τα τελευταία χρόνια, έχει σαν αποτέλεσμα την έκδοση μεγάλου αριθμού βιβλίων που αναφέρονται σ' αυτά τα φυτά. Πολλά από αυτά στερούνται κριτικής προσέγγισης ειδικά σ' ότι αφορά την δράση και την χρήση των φυτών. Σ' αυτά αναφέρεται η χρήση των φυτών χωρίς να γίνεται διάκριση αν η χρήση αυτή γίνεται στην επιστημονική ή λαϊκή ιατρική.

Ο συγγραφέας δεν αγνοεί τις δυσκολίες που παρουσιάζονται στην συγγραφή ενός βιβλίου για τα φαρμακευτικά φυτά, το βιβλίο πρέπει να είναι και λαϊκό και επιστημονικό, λαμβάνοντας υπ' όψη αυτή την προϋπόθεση έγραψε το βιβλίο αυτό. Ελπίζει ότι θα μπορεί να χρησιμοποιηθεί τόσο από τους απλούς αναγνώστες όσο και από τους ιατρούς και τους φαρμακοποιούς. Το βιβλίο βασίζεται σε επιστημονική σκέψη και παρουσιάζει μια απλή περιγραφή των πιο σημαντικών φυτών, παραθέτοντας έγχρωμες εικόνες που τα απεικονίζουν, ώστε να γίνονται κατανοητά από τους αναγνώστες που δεν έχουν γνώσεις βοτανολογίας.

Οι εικόνες ζωγραφίστηκαν και χρωματίστηκαν κάτω από την καθοδήγηση του συγγραφέα, που χρησιμοποίησε για μοντέλλα τα άγρια ρυτά και μια προσεγγμένη συλλογή

από τις πρόσφατες εκδόσεις, που τις διαμόρφωσε όπου ήταν αναγκαίο. Η περιγραφή που παρατίθεται είναι επίσης όσο το δυνατό απλούστερη. Αιθεντικές βοτανολογικές εκφράσεις χρησιμοποιούνται μόνο όπου είναι εύκολο να κατανοηθούν.

Η δεύτερη παράγραφος παρουσιάζει τα μέρη του φυτού που χρησιμοποιούνται στην ιατρική.

Αναφέρονται οι περιοχές όπου συναντάται το κάθε φυτό έτσι οι αναγνώστες να μπορούν μόνοι τους να τα συλλέγουν. Για τα φυτά που σπάνια συναντώνται, αλλά που είναι δυνατή η καλλιέργειά τους δίνονται οδηγίες για την καλλιέργεια τους σε κήπους για προσωπική χρήση. Για εμπορική παραγωγή πρέπει να δοθούν επί πλέον οδηγίες.

Στη συνέχεια ονομάζονται τα συστατικά του φυτού που δρουν φαρμακευτικά και δίνονται οι θεραπευτικές τους δράσεις. Για τα δρώμενα συστατικά αρκετών φυτών δεν έχουν ακόμη γίνει επιστημονικές μελέτες και ο συγγραφέας αναφέρει μόνο εκείνα που έχουν μελετηθεί μεχρι σήμερα. Ο συγγραφέας σκόπιμα αναφέρει μόνο εκείνες τις θεραπευτικές δράσεις που επικράτησαν μετά από επιστημονική μελέτη και επιβεβαιώθηκαν μετά από εκτεταμένο πειραματισμό, καμιά φορά αναφέρει και θεραπευτικά αποτελέσματα που αναμένονται από τη γνωστή δράση ορισμένων συστατικών.

Στην τελευταία παράγραφο κάθε μονογραφίας περιγράφεται η μέθοδος χρήσης του βοτάνου και των παρασκευασμάτων του. Εδώ ο συγγραφέας αναφέρει μόνο τις πιο αποτελεσματικές χρήσεις και αυτές που τεκμηριώνονται από τον χημικό μηχανισμό του κάθε φυτού. Με αυτό τον τρόπο ελπίζει να ενθαρρύνει τη χρήση των φαρμακευτικών φυτών, αν ορισμένα από αυτά περιφρορούνται γιατί δεν δίνουν τα αναμενόμενα αποτελέσματα είναι γιατί πολλές φορές αποδίδεται σ' αυτά πολύ μεγαλύτερη αξία από την πραγματική τους. Όσον αφορά τα παρασκευάσματα που παίρνουμε από το κάθε φυτό ο συγγραφέας περιορίζεται σ' αυτά που ο αναγνώστης θα μπορούσε εύκολα να παρασκευάσει, έτσι παραλείπει την μέθοδο παρασκευής εκχυλίσματος ή βάμματος. Τα παρασκευάσματα που έχουν την μέγιστη αποτελεσματικότητα μόνο οι φαρμακοποιοί και οι χημικοί, που έχουν την απαιτούμενη επιστημονική πείρα, μπορούν να παρασκευά-

σουν. Ο αναγνώστης μπορεί να παρασκευάσει για προσωπική χρήση, τσάι και άλλα απλά παρασκευάσματα.

Στον κατάλογο των ασθενειών για την θεραπεία των οποίων μπορούν να χρησιμοποιηθούν τα φυτά ο συγγραφέας παραλείπει όλες τις σοβαρές ασθένειες για τις οποίες οι πλέον αρμόδιοι είναι οι ιατροί.

Από τα 450 φυτά της Ελβετικής Χλωρίδας που χρησιμοποιούνται σαν φάρμακα έχουν συλλεγεί τα 175 από τα οποία τα 144 περιγράφονται και απεικονίζονται. (Αυτά είναι τα κυριότερα φυτά της χλωρίδας μας). Η δραστηκότητά τους επιβεβαιώθηκε από μελέτες και είναι αυτά τα φυτά που επιλέχθηκαν από τους Σουηδούς. Ο συγγραφέας θεώρησε ενδιαφέρον να ασχοληθεί με τα κυριότερα φυτά που έχουν την μέγιστη δραστηκότητα όπως η μελλαντόνα, η δακτυλίτις η ερυθρά, ο υοσκύαμος ο μαύρος, αν και πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο από τους ιατρούς.

H. Flück

Η χρήση των Φαρμακευτικών Φυτών

Σύγχρονες έρευνες απέδειξαν ότι η δράση των φαρμακευτικών φυτών οφείλεται σε ένα σχετικά

μικρό αριθμό συστατικών, τα ονομαζόμενα δραστηκικά συστατικά, που παράγονται από τα φυτά. Όλες οι

άλλες ουσίες του φυτού που δεν είναι ενεργά στοιχεία θεωρήθηκαν από ορισμένους μελετητές σαν αδρανείς ουσίες ή σαν μη χρήσιμες. Έτσι όταν απομονώθηκαν οι ταννίνες από το φυτό ποτεντίλλα, θεωρήθηκε ότι αυτά τα απομονωμένα προϊόντα θα μπορούσαν να αναπληρώσουν όλα τα βότανα που περιέχουν ταννίνες ακόμα και την ίδια την ποτεντίλλα. Όμως τα πειράματα που έγιναν απέδειξαν ότι οι απομονωμένες ταννίνες έχουν μια πολύ δραστική ενέργεια ενώ με το φυσικό βότανο γίνεται μια περισσότερο πραϋντική θεραπεία για τη διάρροια, επειδή οι ταννίνες που περιέχονται στο βότανο απελευθερώνονται βαθμιαία στο πεπτικό σύστημα και συνεπώς έχουν μια ηπιότερη δράση. Όμοια καθιερώθηκε σε αρκετές περιπτώσεις ότι τα φυτά έχουν μια περισσότερο ολοκληρωμένη δράση παρά το απομονωμένο ενεργό συστατικό και οι αδρανείς ουσίες έχουν ένα ρόλο να παίξουν. Είναι αλήθεια ότι για ορισμένες χρήσεις (π.χ. παρεντερικές ενέσεις), τα δρώντα στοιχεία ή ένα πολύ προσεγμένα παρασκευασμένο εκχύλισμα, είναι περισσότερο χρήσιμα παρά το ίδιο το βότανο· αυτό συμβαίνει επειδή ορισμένα συστατικά, τα οποία είναι αδρανή, μπορούν να προκαλέσουν ερεθισμό του ιστού στο μέρος όπου γίνεται η ένεση ή να παράγουν μια αντίδραση με το αίμα κάτι που πρέπει να αποφεύγεται. Στην «λαϊκή ιατρική» έχουμε το πλεονέκτημα να χρησιμοποιούμε ολόκληρο το φυτό ή κάποια από τα όργανά του.

Τα ενεργά στοιχεία ενός σημαντικού αριθμού βοτάνων είναι ακόμη άγνωστα γιατί τα χημικά συστατικά δεν έχουν ακόμα απομονωθεί και ορισθεί ή γνωρίζουμε μόνο ένα μέρος της δραστικότητας του φυσικού φαρμάκου (όπως για παράδειγμα το γκι). Σ' αυτές τις περιπτώσεις πρέπει να καταφύγουμε σε γνώσεις που κατέχουμε για να παρασκευάσουμε ένα ενεργό φάρμακο ή εκχύλισμα.

Η φαρμακευτική δράση των βοτάνων είναι κατά καιρούς κάτω του αναμενόμενου. Σε πολλές περιπτώσεις αυτό γίνεται γιατί έχουν υποβληθεί σε λανθασμένη πορεία εξαγωγής, που μερικά ή ολικά καταστρέφει την δραστικότητά τους. Από την άλλη πλευρά στην «λαϊκή ιατρική» υπάρχει μια τάση να ενισχύεται η δράση των φαρμακευτικών φυτών ή να του αποδίδονται ικανότητες που δεν μπορούν να δικαιολογηθούν από τα χημικά συστατικά του φυτού. Κανείς δεν μπορεί να θεραπεύσει τη φυματίωση, αφροδίσια νοσήματα ή ορισμένες ηπατικές διαταραχές με φαρμακευτικά φυτά. Σ' αυτές τις περιπτώσεις παρέχουν μια βοηθητική θεραπεία. Έτσι δεν αναμένεται το αδύνατο από τις θεραπείες με φαρμακευτικά φυτά και πάνω απ' όλα δεν συνιστούνται.

Για ήπιες ασθένειες, εν τούτοις, όπως ρίγη, φλεγμονή του βλεννογόνου του στόματος και του λάρυγγα, για πεπτικές διαταραχές, διάρροιες κτλ. τα φαρμακευτικά φυτά μπορούν να αποδειχθούν αποτελε-

σματικά ακόμα και αν χρησιμοποιούνται από μη αρμόδιους: επίσης για σοβαρότερες ασθένειες, όπως για παράδειγμα ορισμένα δερματικά εξανθήματα ή ασθένειες των πνευμόνων, η θεραπεία με φαρμακευτικά φυτά μπορεί να ενισχύσει την θεραπεία που γίνεται με ιατρική συμβουλή. Σε εμφανείς περιπτώσεις σοβαρής ασθένειας είναι απόλυτα σημαντικό να ζητηθεί η συμβουλή του ιατρού ο οποίος λόγω της επιστημο-

νικής του κατάρτισης μπορεί να διαγνώσει και να δώσει την αρμόζουσα θεραπεία. Όταν καλείται ο ιατρός, δεν πρέπει να χρησιμοποιείται και ένα φαρμακευτικό φυτό χωρίς την καθοδήγηση ή την συγκατάθεσή του: «συμπληρωματική θεραπεία» που λαμβάνεται από τον ασθενή μπορεί να είναι ενάντια στην θεραπεία που επιθυμεί ο ιατρός και μπορεί να την εμποδίσει εξ ολοκλήρου.

Ορισμένες Σημαντικές Ομάδες των Ενεργών Συστατικών των Φυτών: Η Μέθοδος Δράσης τους

Για να κατανοήσουμε τις χρήσεις των φαρμακευτικών φυτών και τον τρόπο που ενεργούν, είναι αναγκαίο να γνωρίσουμε πρώτα τα ενεργά τους συστατικά και την αποτελεσματικότητά τους. Τα ενεργά στοιχεία που βρίσκονται σ' ένα φυτό παρουσιάζονται σε διάφορες ποσότητες, καμιά φορά μπορεί και να λείπει εξ ολοκλήρου από ένα φυτό που για παράδειγμα, αναπτύχθηκε κάτω από δυσμενείς συνθήκες ή όταν το φυτό ανήκει σε ποικιλία με χαμηλό ποσοστό ενεργών συστατικών. Καμιά φορά ο αριθμός των ενεργών συστατικών είναι μεγαλύτερος από το φυσιολογικό, σε τέτοια περίπτωση το φυτό έχει ι-

σχυρότερη δράση. Για αυτό το λόγο ο φαρμακοποιός πρέπει να καθορίζει τον τύπο των φαρμάκων που χρησιμοποιεί έτσι ώστε να εφοδιάζει τους ιατρούς και τους ασθενείς με φάρμακα καλής ποιότητας.

Στις επόμενες παραγράφους εξετάζονται μερικές από τις σημαντικές ομάδες των ενεργών συστατικών και αναφέρεται ο τρόπος που δρουν:

Ανάμεσα στα **μεταλλικά συστατικά** του ανθρώπινου σώματος τα άλατα του καλλίου, και του ασβεστίου είναι ιδιαίτερα σημαντικά. Τα άλατα του καλλίου έχουν διαιρητικές ικανότητες ενώ τα άλατα του ασβεστίου συντελούν στην κατα-

σκευή των οστών, στη ρύθμιση του νευρικού συστήματος και στην αντίσταση του ασθενή στη μόλυνση. Τα άλατα του καλλίου βρίσκονται σε αφθονία σχεδόν σ' όλα τα φυτά και παρουσιάζονται γενικά σε μορφή διαλύματος. Τα άλατα του ασβεστίου είναι λιγότερο ευδιάλυτα και φθάνουν στο σώμα μόνο σε μικρή ποσότητα όταν παρασκευάζονται και χορηγούνται σαν αφεψήματα.

Το πυριτικό οξύ παρουσιάζεται επίσης σ' όλα τα φυτά, σ' ορισμένα δε όπως στην ιππουρίδα (ή πολυτρίχι), το Πτηνόφιλο, τη Πουλμονάρια, όπου περιέχεται σε μεγάλη ποσότητα. Το οξύ αυτό δρα σαν δυναμωτικό των συνδετικών ιστών, ειδικά των πνευμόνων, αυξάνοντας έτσι την αντίσταση στην πνευμονική φυματίωση.

Με μια ισορροπημένη διαίτα έχουμε ικανοποιητική πρόσληψη μεταλλικών αλάτων. Αυτά που ενισχύονται από τα φαρμακευτικά φυτά συνδέονται με άλλα ενεργά στοιχεία, η φαρμακευτική δράση τέτοιων μεταλλικών στοιχείων δεν είναι μεγάλης σπουδαιότητας.

Τα **Οργανικά οξέα** (μηλικό, κιντρικό, τρυγικό, οξαλικό κτλ.) είναι επίσης συνηθισμένα συστατικά των φυτών, που συσσωρεύονται για παράδειγμα, στα φρούτα. Ενεργούν κυρίως σαν ελαφρά καθαρτικά, ιδιαίτερα το τρυγικό οξύ και τα άλατά του.

Η **Φυτική κόλλα** έχει την ιδιότητα να διογκώνεται στο νερό και παράγει μια πλαστική ευμετάβλητη μάζα ή ένα κολλώδες διάλυμα. Αυτή

η ιδιότητα είναι που δίνει τα καθαρτικά αποτελέσματα: το νερό που συγκροτείται στο εσωτερικό δεν αφήνει το περιεχόμενο να σκληρύνει, απεναντίας δρα σαν λιπαντική ουσία: συγχρόνως το περιεχόμενο του εντέρου αυξάνεται σε όγκο, αυξάνει έτσι την πίεση στα τοιχώματα του οργάνου και ευνοεί την περισταλτική κίνηση. Επιπρόσθετα οι φυτικές κόλλες διαμορφώνουν ένα προστατευτικό στρώμα πάνω στο βλενογόνο έτσι ώστε τα ερεθιστικά, όπως τα οξέα, τα άλατα κτλ. να μην μπορούν να έρχονται σε επαφή με μολυσμένες ή ασθενείς περιοχές. Γι' αυτούς τους λόγους τα κολλώδη φάρμακα χρησιμοποιούνται για διάρροιες, ειδικά για αυτές που προκαλούνται από συγκεκριμένη βακτηριδιακή δράση ή από δραστικά ερεθιστικά. Πρέπει επίσης να αναφέρουμε τη χρήση τους σαν ζεστές κομπρέσες (καταπλάσματα): η βλέννα συγκρατεί μια μεγάλη ποσότητα νερού και ως εκ τούτου προκαλείται μια ανυψωμένη θερμοκρασία η οποία διαπερνά, προοδευτικά, τους ιστούς. Τα κυριώτερα βότανα που περιέχουν φυτική κόλλα είναι ο λινόσπορος, η Τριγωνέλλη τα φύλλα της μολόχας και τα άνθη, η Ισλανδική λειχήνα και τα άνθη της φλαμουριάς. Οι βλέννες με παρατεταμένη θέρμανση υποβιβάζονται σε σάκχαρα και χάνουν την δραστικότητά τους.

Τα **Γλυκοσίδια** είναι ουσίες που αποσυνθέτονται σε ένα μη ζακχαρώδες μέρος και σε ένα ή περισσότερα σάκχαρα όταν υδρολύονται με

ένζυμα, διαλύματα οξέων ή αλκαλίων ή με βράσιμο. Η φαρμακευτική τους δράση οφείλεται στο μη σακχαρώδες μέρος των μορίων, τα οποία χημικώς είναι πολύ ανομοιογενή. Το σακχαρώδες μέρος του μορίου επηρεάζει γενικά την διαλυτότητα του στο νερό και ως εκ τούτου την απορρόφησή του από το σώμα. Πολλά φυτικά γλυκοσίδια δεν έχουν θεραπευτική αξία, άλλα όμως όπως αυτή που περιέχονται στη Διγίταλις την πορφυρά, του Ελλέβορο του μέλανα και την Κομβαλλάρια είναι καρδιοτονικά και συγχρόνως αυξάνουν την διούρηση, είναι από τις πλέον ενεργές τοξικές ουσίες που βρίσκονται στα φυτά. Μια ιδιαίτερη ομάδα περιλαμβάνει τα ανθρακινώδη γλυκοσίδια που βρίσκονται στο λευκαγκάθι, στη Βουρβουλιά, στο Λάπαθον τα αλπικό, όπως επίσης στο Λάπαθον το Κινέζικο και στη Κασσία, αυτά τα γλυκοσίδια είναι ισχυρά καθαρτικά.

Τα γλυκοσίδια που παράγονται από το ιτεύλικό οξύ συνιστούν μια άλλη ομάδα, βρίσκονται σε ορισμένα ιτεοειδή φυτά, όπως στη σπειραία στις βιολέτες κτλ. Δρουν σαν αντιπυρετικά, αντιφλεγμονικά, αντισπηκτικά και αναλγητικά, χρησιμοποιούνται για την θεραπεία των ρευματισμών.

Για μερικά χρόνια υπήρχε ένα ενδιαφέρον για τα φλαβονοειδή, μια ομάδα άγχρωμων ή χλωμοκίτρινων γλυκοσιδίων. Ενδυναμώνουν τα αιμοφόρα τριχοειδή αγγεία και αποτρέπουν τις μικρές δερματικές αιμοραγίες που είναι πολύ συχνές

στους ηλικιωμένους. Ορισμένα από αυτά ανακουφίζουν τις κρέμπες των λειών μυών ενώ άλλα βελτιώνουν την κυκλοφορία στις στεφανιαίες αρτηρίες.

Οι Σαπωνίνες είναι επίσης γλυκοσίδια. Το κύριο φυσικό χαρακτηριστικό τους είναι ότι τα υδατικά τους διαλύματα αφρίζουν πολύ, γι' αυτό το λόγο χρησιμοποιούνται σαν χωνευτικά και αυτό εξηγεί το όνομά τους (supra στα λατινικά σημαίνει σαπούνι). Μεγάλες δόσεις στο αίμα είναι επινίνδυνες και μπορούν να αποβούν μοιραίες, με την διάλυση των ερυθρών σωματιδίων του αίματος (αιμόλυσις). Επειδή απορροφούνται ασθενώς από την γαστροεντερική χώρα, η πρόσληψη από το στόμα είναι γενικά ακίνδυνη.

Στο έντερο διευκολύνουν την απορρόφηση συγκεκριμένων ουσιών (τροφής ή φαρμάκων). Είναι ήπια καθαρτικά, διακρηκτικά και αποχρεμπτικά. Οι σαπωνίνες είναι ευρέως διαδεδομένοι στο φυτικό βασίλειο και βρίσκονται σε αφθονία στην Ερνιάρια στη σαπουνόριζα, στη ρίζα της πασχαλούδας, στα φυτά του γένους ουέρβασκον (κοινός φλόμος) και στα Πολύγαλα. Όπως τα άλλα γλυκοσίδια, καταστρέφονται και χάνουν την δράση τους όταν βράζονται τα υδατικά τους διαλύματα.

Σαν διάκριση από τις άλλες σαπωνίνες, αυτές του βοτάνου Πάρις και της αγριοκουκιάς απορροφούνται πολύ καλά από το έντερο και εισέρχονται στη ροή του αίματος, αυξάνοντας την αιμόλυση πράγ-

μα που μπορεί να αποβεί μοιραίο (ειδικά τα μούρα του βοτάνου Πάρις).

Όταν οι πτυσάνες ετοιμάζονται από βότανα που περιέχουν γλυκοσίδια (συμπεριλαμβανομένων και των σαπωνίνων) είναι αναγκαίο να αποφεύγεται παρατεταμένο βράσιμό τους γιατί έτσι μειώνεται η δραστηκότητά τους.

Οι **Ταννίνες** έχουν την ιδιότητα των πρωτεϊνών που προέρχονται από ιζήματα. Γι' αυτό το λόγο μετατρέπουν τα ζωικά δέρματα σε κατεργασμένα. Είναι ευρέως διαδεδομένες στο φυτικό βασίλειο, όπως για παράδειγμα στο φλοιό του δρυ, στα φύλλα της καρυδιάς, στα ιτεοειδή, στο πολύγωνο την περσικάρια, στις τριανταφυλλιές, στο βακκίνιο το μυρτίλλο, στην Αλχέμιλλα την κοινή, στη ποτεντίλλα και σε άλλα. Σε ελεύθερη κατάσταση και σε μεγάλες δόσεις ερεθίζουν το βλενογόνο, σε μικρές δόσεις προκαλούν την καθίζηση μικρής ποσότητας, στερεών πρωτεϊνών στα κύτταρα του βλενογόνου που έτσι γίνονται αδιαπέραστα: άλλα ερεθιστικά εμποδίζονται έτσι να διεισδύσουν στα βαθύτερα στρώματα του κατεστρεμμένου βλενογόνου και έτσι διευκολύνεται η θεραπεία. Αυτή η ιδιότητα εξηγεί την χρήση των ταννίνων σαν αντιδιαρροϊκά και για την θεραπεία ορισμένων τύπων εγκαύματος. Με μια ανάλογη διαδικασία οι ταννίνες αποτρέπουν την ανάπτυξη βακτηριδίων επειδή οι πρωτεΐνες που είναι αναγκαίες για την θρέψη τους απομακρύνονται και κατακρημνίζονται

επίσης τα δικά τους πρωτεϊνικά περιεχόμενα. Οι ταννίνες αντιδρούν με το ατμοσφαιρικό οξυγόνο και μετατρέπονται σε αδρανείς ουσίες: καταστρέφονται επίσης με παρατεταμένο βράσιμο σε νερό.

Τα **Αιθέρια Έλαια ή Οιοπνευματώχα διαλύματά τους**, είναι από τα πλέον χρησιμοποιούμενα προϊόντα στη «λαϊκή ιατρική». Η παρουσία τους είναι η κύρια αιτία της χαρακτηριστικής οσμής των φυτών. Μοιράζονται ακανόνιστα ανάμεσα στο φυτικό βασίλειο. Ορισμένες οικογένειες φυτών δεν περιέχουν πρακτικά καθόλου αιθέρια έλαια ενώ άλλες (π.χ. Σκιαδοφόρα, Χειλανθή, Σύνθετα) περιέχουν περισσότερο ή λιγότερο σημαντικές ποσότητες σε πολλά από τα είδη τους. Τα αιθέρια έλαια βρίσκονται πολύ συχνά σε ειδικούς αδένες, ή μέσα στους ιστούς ή στην επιδερμική επιφάνεια.

Η φαρμακευτική τους, δράση είναι πολύ ποικίλη. Ορισμένα ενεργούν στο κεντρικό νευρικό σύστημα π.χ. το γλυκανισέλαιο ή το έλαιο της αψιθιάς. Πολλά αυξάνουν την έκκριση των γαστρικών υγρών (σίελος, στομαχικά και εντερικά υγρά, χολή) και ως εκ τούτου αυξάνουν την όρεξη. Βοηθούν την πέψη και ρυθμίζουν την εντερική δράση. Όταν τοποθετούνται στο βλενογόνο, σε πληγές ή ακόμα και σε απρόσβλητο δέρμα, μπορούν να αυξήσουν την ροή του αίματος ειδικά των λευκών αιμοσφαιρίων (υπερεμία). Αυτή η ιδιότητα σε συνδυασμό με την ιδιότητα των ελαίων να κατα-

στρέφουν τα βακτηρίδια, είναι η βάση της αντισηπτικής τους δράσης. Αλκοολικά διαλύματα που παρασκευάζονται από βότανα που περιέχουν αιθέρια έλαια (βάμματα) μπορούν να χρησιμοποιηθούν σαν αντιρευματικά· ενεργούν αυξάνοντας την ροή του αίματος στις προσβληθείσες περιοχές και έτσι τις θεράπευουν.

Ορισμένα φυτά που περιέχουν αιθέρια έλαια, όπως π.χ. το κυπαρίσι, το Λεβιστικό το φαρμακευτικό προκαλούν την έκκριση των ούρων, αυτά χρησιμοποιούνται για να ελαττώνουν την συσσώρευση του νερού στο σώμα (υδροπικία).

Οι Ρητίνες εκκρίνονται από ειδικούς αδένες όμοιους με αυτούς που παράγουν τα αιθέρια έλαια, πολύ συχνά η έκκρισή τους γίνεται συγχρόνως. Δεν είναι πτητικές και χρησιμοποιούνται σαν ερεθιστικά του δέρματος.

Τα Αλκαλοειδή είναι αζωτούχες ουσίες που έχουν μεγάλη ή μικρή δράση στο κεντρικό νευρικό σύστημα και συχνά επίσης και στο περιφερειακό νευρικό σύστημα. Ορισμένα αλκαλοειδή είναι ανάμεσα στα πλέον γνωστά δηλητήρια. Μόνο στην λαϊκή ιατρική, χρησιμοποιείται μόνο ένας μικρός αριθμός από τα φυτά που περιέχουν αλκαλοειδή, όπως ο Υοσκύανος που χρησιμοποιείται σαν αντιρευματική αλοιφή για την ανακούφιση του πόνου. Δύο πολύ γνωστά φυτά που περιέχουν αλκαλοειδή είναι η μελλαντόνα και το ακόνιτον.

Τα πικρά στοιχεία δεν αποτε-

λούν μια χημική ομάδα γιατί η μοναδική τους κοινή ιδιότητα είναι η πικρή τους γεύση. Αυτή όμως η ιδιότητά τους έχει θεραπευτική σπουδαιότητα· όταν λαμβάνονται από το στόμα αυξάνουν την έκκριση των πεπτικών υγρών αυξάνοντας έτσι την όρεξη του ασθενή. Ανάμεσα στα πικρά βότανα είναι η αψιθιά, η ρίζα του αγριοκαπνού, το θερμοβότανο, ο μηκύνθος η Ισλανδική λειχήνα. Πάρα πολλά φυτά έχουν μια πικρή γεύση και δεν πρέπει να παραβλέπεται το γεγονός ότι ορισμένα από αυτά έχουν άλλα φαρμακευτικά αποτελέσματα, μπορεί να είναι βίαια δηλητήρια όπως για παράδειγμα το τροπικό φυτό Εμετικό Κάρυον το οποίο περιέχει στρυγχνίνη. Σαν πικρά φάρμακα χρησιμοποιούνται μόνο τα φυτά που σε κανονικές δόσεις δεν είναι τοξικά.

Ορισμένα φυτά περιέχουν και πικρά στοιχεία και αιθέρια έλαια όπως π.χ. η αψιθιά και ο αγριοκαπνός. Οι ομάδες αυτών των συστατικών αυξάνουν την έκκριση των πεπτικών υγρών αυξάνοντας έτσι την όρεξη.

Τα αντιβιοτικά που εκχυλίζονται από τα καλούμενα κατώτερα φυτά (από τα οποία το περισσότερο γνωστό είναι η πενικιλίνη) έχουν τεράστια φαρμακευτική σημασία γιατί θεραπεύουν έναν αριθμό μολυσματικών ασθενειών. Αν και η πλειονότητα των αντιβιοτικών εξαγονται από τη μούχλα, ορισμένα βρίσκονται στα κυρίως «άνωτερα» φυτά, π.χ. την κολλητσίδα, γεγονός που εξηγεί την αντιμολυσματική

δράση που αποδίνεται σε αυτά τα φυτά. Η μελέτη των φαρμακευτικών φυτών για αυτές τις ιδιότητες έχει μόλις αρχίσει και επί του παρόντος μόνο λίγα φυτά που περιέχουν αντιβιοτικά συστατικά μπορούν να ονομαστούν. Επειδή τα ανώτερα φυτά δεν χρησιμοποιούνται συχνά για την παρασκευή αντιβιοτικών, πρέπει να υπενθυμίσουμε ότι η ανάπτυξη τους γίνεται πολύ αργά σε σχέση με τη μούχλα που παράγει την πενικιλίνη.

Η **τοξικότητα** των κυριότερων φαρμακευτικών φυτών έχει ήδη αναφερθεί. Σε κάθε περίπτωση που εξετάζουμε το κάθε φυτό ξεχωριστά θα αναφερόμαστε στην τοξικότητά του, όταν είναι αναγκαίο. Η τοξικότητα των φυτών δείχνει ολοκάθαρα ότι τα φαρμακευτικά φυτά πρέπει να

χρησιμοποιούνται με πάρα πολύ προσοχή. Από την άλλη πλευρά πρέπει να χρησιμοποιούνται για τις ασθένειες που μπορούν να ανακουφίσουν.

Σ' αυτή την περίπτωση πρέπει να τονίσουμε ότι δεν υπάρχει κύρια διαφορά ανάμεσα στην τοξικότητα των φαρμακευτικών φυτών και αυτής των χημικών συνθέσεων. Μερικά φυτά είναι κατ' ουσία μη τοξικά, ενώ άλλα γίνονται δηλητηριώδη αν χορηγηθούν σε μεγαλύτερες δόσεις από τις φυσιολογικές, επιβάλλεται λοιπόν να το γνωρίζει κανείς. Επειδή ένα ενεργό συστατικό είναι φυσικής προέλευσης δεν σημαίνει ότι είναι μη τοξικό· είναι ολοφάνερο ότι και το ενεργό συστατικό και το ίδιο το φυτό μπορεί να 'ναι δηλητηριώδη.

Χρήση και μέθοδοι παρασκευής των φαρμακευτικών φυτών

Η επιτυχία στην θεραπεία με φαρμακευτικά φυτά εξαρτάται από το προς χρήση παρασκευασμά τους. Στην λαϊκή ιατρική συχνά παρέχονται συνήθως σαν αφεψήματα (τσάι), με τη μορφή σκόνης ή σαν πολτός (χυλός που επιτυγχάνεται θρυματίζοντας τους νέους ιστούς). Οι σκόνες πρέπει να 'ναι όσο το δυνατότερο τέλειες για να διευκολύνουν τα πεπτικά υγρά να παράγουν τα ενεργά συστατικά. Η παροχή τους με τη

μορφή σκόνης επιτρέπει στο σώμα να απορροφήσει αυτά τα συστατικά βαθμιαία και ολοκληρωτικά. Θα ήταν σωστό να θεωρήσουμε την χορήγηση των φαρμακευτικών συστατικών με τη μορφή σκόνης σαν την καλύτερη μέθοδο πρόσληψής τους. Γενικά η αναγκαία ποσότητα και φαρμάκου σε μορφή σκόνης διαλύεται σε λίγο νερό και καταπίνεται.

Οι φυτικοί πολτοί συχνά τοπο-

θετούνται στις πληγές. Είναι απαραίτητο πρώτα να πλύνουμε καλά το φυτό ή το μέρος του φυτού που θα χρησιμοποιήσουμε και να το τοποθετήσουμε σε μια καθαρή επιφάνεια και ακολούθως να το κομματιάσουμε με ένα κοφτερό μαχαίρι. Αυτή η πορεία είναι υπεύθυνη για τη μεταφορά ζωντανών μικροοργανισμών μέσα στην πληγή.

Τα φαρμακευτικά φυτά παρέχονται πολύ συχνά με τη μορφή πτυσάνων (τσάι) που παρασκευάζονται ή με έγχυμα ή αφέψημα.

Το έγχυμα συνίσταται από βρασμένο νερό που ρίχνουμε σε κατάλληλη ποσότητα φαρμάκου, το διάλυμα το αφήνουμε έτσι για 10-15 λεπτά· μπορούμε να πάρουμε το έγχυμα βάζοντας κρύο νερό μαζί με το φάρμακο και ζεσταίνεται το μίγμα μέχρι το σημείο βρασμού, αμέσως τότε το παίρνουμε από τη φωτιά και το αφήνουμε έτσι για 10-15 λεπτά· η δεύτερη μέθοδος είναι προτιμότερη.

Το αφέψημα το παρασκευάζουμε βάζοντας το φάρμακο σε κρύο νερό, βράζουμε το μίγμα για 10-15 λεπτά και αφού βράσει το αφήνουμε για ένα τέταρτο της ώρας περίπου. Με αυτή τη μέθοδο μεταβάλλονται πολλά ενεργά συστατικά.

Η λεπτότητα της σκόνης έχει μεγάλη σημασία. Στις περισσότερες περιπτώσεις τα ενεργά συστατικά εγκλείονται μέσα στα κύτταρα του φυτού από τα οποία πρέπει να εξαχθούν με διάλυση (έγχυμα ή αφέψημα). Γι' αυτό είναι απαραίτητο να τεμαχίζουμε τους φλοιούς, τις ρίζες,

τα ξυλώδη ή χονδρά φύλλα όπως του αρκτοστάφυλου σε πολύ μικρά κομματάκια πριν φτιάξουμε πτυσάνες (τσάι) με αυτά. Αν δεν γίνει αυτό, υπάρχει κίνδυνος μόνο ένα μικρό μέρος από τα ενεργά συστατικά να περάσει στο τσάι.

Η επιλογή του εγχύματος ή του αφέψηματος εξαρτάται κυρίως από τις χημικές ιδιότητες που έχουν τα ενεργά συστατικά που υπάρχουν στο βότανο. Γενικά, φάρμακα που περιέχουν αιθέρια έλαια παρασκευάζονται πάντα με έγχυμα, ποτέ με αφέψημα· το ίδιο και για τα φάρμακα που περιέχουν γλυκοσίδια, αλλά όμως επειδή τα γλυκοσίδια είναι μόνο λίγο ευδιάλυτα, το φάρμακο πρέπει να βράσει για λίγη ώρα (2-3 λεπτά). Τα βλεννοειδή φάρμακα παρασκευάζονται με έγχυμα για να αποφύγουμε την καταστροφή των ενεργών συστατικών, βότανα που είναι πολύ πλούσια σε φυτική βλέννα (π.χ. σπόροι του λιναρόσπορου και το κυδώνι) πρέπει να αφήνονται σε κρύο νερό για 10-30 λεπτά μετά το έμβρεγμα και το ίδιο το φάρμακο πίνονται. Βότανα που περιέχουν ταννίνη αφήνονται, κατά κανόνα, να βράζουν για λίγα λεπτά.

Όπου χρησιμοποιούνται μείγματα βοτάνων που έχουν διαφορετική ευαισθησία στη θερμότητα, είναι προτιμότερο να χρησιμοποιείται η μέθοδος παρασκευής που είναι κατάλληλη στα πιο θερμοευαίσθητα βότανα, θρυμματίζοντας όλους του ξυλώδεις ιστούς σε μικρά κομματάκια για να επιτυγχάνεται η δυνατότερη εξαγωγή των ενεργών συστατι-

κών.

Η ποσότητα των φαρμάκων που χρησιμοποιούνται εξαρτάται από τον ασθενή που πρόκειται να του γίνει η θεραπεία και από την φύση του φαρμάκου που χρησιμοποιείται. Στις

περιγραφές των φυτών οι ποσότητες πάντα υποδεικνύονται, θα πρέπει όμως να μειώνονται για τους αδύνατους ασθενείς και για τα παιδιά ανάλογα με την ηλικία.

Καλλιέργεια και Συλλογή (Συγκομιδή) των φαρμακευτικών φυτών

Τα περισσότερα από τα φυτά που χρησιμοποιούμε στην λαϊκή ιατρική είναι γηγενή. Άλλα καλλιεργούνται για πολλά χρόνια στους κήπους μας όπως για παράδειγμα η μέντα η πιπερόριζα, η μέντα η κοινή, η φασκομηλιά, το μελισσοβότανο και το θυμάρι. Για να έχουμε την απαιτούμενη μεγάλη ποσότητα των κυριότερων βοτάνων, είναι μερικές φορές επιθυμητό να το καλλιεργούμε ακόμη και αν δεν βρίσκονται σε άγρια κατάσταση. Είναι ευρέως διαδεδομένη η άποψη ότι τα καλλιεργούμενα φυτά είναι λιγότερο δραστικά παρά τα φυτά που συλλέγονται από το φυσικό τους μέρος όπου ευδοκούν. Πρέπει να τονιστεί ότι αυτή η άποψη είναι ολότελα λαθεμένη, εκτεταμένες έρευνες απέδειξαν ότι τα καλλιεργούμενα φυτά είναι τουλάχιστο τόσο δραστικά όσο και τα άγρια φυτά, αν αναπτύσσονται από καλής ποιότητας σπόρους που σπέρνονται ή φυτεύονται σε κατάλληλο έδαφος και αν ανα-

πτυχθούν κάτω από ευμενείς κλιματολογικές συνθήκες. Κατάλληλες μέθοδοι καλλιέργειας μπορούν να παράγουν φάρμακα που είναι περισσότερο δραστικά παρά αυτά που παράγονται από τα άγρια φυτά.

Όπως για την καλλιέργεια έτσι και για την συγκομιδή είναι αναγκαίο να προσπαθήσουμε πολύ ώστε να επιτύχουμε φάρμακα με τη μεγαλύτερη δυνατή δραστικότητα. Αυτή η δραστικότητα εξαρτάται από μια σειρά παραγόντων τους οποίους θα προσπαθήσουμε να δείξουμε περιγράφοντας την επίδρασή τους στο φυτό κατά την διάρκεια της καλλιέργειας.

Αρχικά καλλιεργούνται μόνο οι ποικιλίες εκείνες που περιέχουν μεγάλο ποσοστό ενεργών στοιχείων για παράδειγμα η φτωχότερη ποικιλία του μάραθου περιέχει μόνο το ένα τρίτο της ποσότητας των ενεργών συστατικών που βρίσκονται στην πλουσιότερη ποικιλία, όταν και οι δύο ποικιλίες αναπτύσσονται

κάτω από τις ίδιες συνθήκες. Διαφορά μεταξύ των ποικιλιών δεν υπάρχει μόνο στο συνολικό περιεχόμενο των ενεργών συστατικών αλλά και στα κύρια ατομικά συνθετικά του μείγματος των συστατικών που μπορεί να κυριαρχούν σε ορισμένες ποικιλίες ενώ σε άλλες ποικιλίες τα βρίσκουμε σε μικρή ποσότητα. Έτσι διάφορες ποικιλίες του άγριου θυμαριού περιέχουν αιθέρια έλαια με άρωμα λεμονιού, ή καρβακρόλης ή τερεβινθίνης. Ως εκ τούτου για την εμπορική καλλιέργεια πρέπει να επιβεβαιώνεται ότι γίνεται η καλλιέργεια της πιο κατάλληλης ποικιλίας.

Σε πολύ διαφορετικά εδάφη βρίσκονται διαφορετικά φυτά. Τα περισσότερα φυτά αποτούν καλό έδαφος. Μερικοί επιδιώκουν να ενθαρρύνουν την καλλιέργεια φαρμακευτικών φυτών σε φτωχά εδάφη, αυτό όμως είναι λανθασμένο. Μπορεί να 'ναι ευνοϊκό για μερικά είδη όπως το φλόμο, τη δενδρομολόχα. Και για αυτά όμως ακόμα τα φυτά η παραγωγή και η ποιότητά τους βελτιώνεται όταν αναπτύσσονται σε πλούσιο παρά σε φτωχό έδαφος· ως εκ τούτου προτού αρχίσει η καλλιέργεια των φαρμακευτικών φυτών πρέπει να δοθεί μεγάλη προσοχή στο έδαφος. Για παράδειγμα η μέντα η πιπερώδης αναπτύσσεται σε πολύ διαφορετικά εδάφη· στις ελώδεις περιοχές ευδοκμεί πολύ αλλά δυστυχώς τα αιθέρια έλαια που περιέχει έχουν μια δυσάρεστη μυρωδιά έλους.

Τα λιπάσματα μέσα στο έδαφος επηρεάζουν τον αριθμό των ενεργών

συστατικών. Όλα τα φυτά απαιτούν ένα κατάλληλα λιπασμένο έδαφος, αλλά ορισμένα απαιτούν και κάποια ειδικά λιπάσματα. Έτσι είναι γνωστό ότι η ποσότητα των ενεργών συστατικών που βρίσκονται στην μελλαντόνα και στο στραμώνιο αυξάνεται με την χρήση αζωτούχων λιπασμάτων. Για άλλα φυτά, όπως για παράδειγμα τα αρωματικά φυτά η επίδραση των λιπασμάτων στο περιεχόμενο των ενεργών στοιχείων είναι λιγότερο φανερό και είναι πολύ δύσκολο να εξηγηθεί. Γενικά πρέπει να αποφεύγονται τα πολύ εξειδικευμένα λιπάσματα.

Το κλίμα είναι επίσης ένας πολύ σημαντικός παράγοντας. Δεν πρέπει να θεωρείται ότι τα ζεστά κλίματα δίνουν πάντα τις πλουσιότερες σε ενεργά συστατικά, εσοδείες· από την άλλη πλευρά είναι αλήθεια ότι στα πολύ κρύα κλίματα παράγονται εσοδείες κατώτερης ποιότητας. Το ψηλότερο περιεχόμενο ενεργών συστατικών επιτυγχάνεται στα φυτά που καλλιεργούνται κάτω από συνθήκες που ομοιάζουν με αυτές του φυσικού τους περιβάλλοντος. Μια σημαντική εξαίρεση είναι η ομάδα των βοτάνων που περιέχουν αιθέρια έλαια πολλά από τα οποία είναι πλουσιότερα σε περιεχόμενο όταν αναπτύσσονται σε ζεστά και ξηρά κλίματα, παρά σε υγρά και κρύα περιβάλλοντα.

Η ευρέως διαδεδομένη άποψη, ότι τα φυτά που συλλέγονται από τα βουνά είναι περισσότερο δραστικά παρά αυτά που προέρχονται από χαμηλά υψόμετρα, είναι κατά ένα

μέρος σωστή. Έχουν γίνει πολύ χρονης έρευνες και το συμπέρασμα είναι ότι κάθε είδος φυτού έχει ένα κατάλληλο υψόμετρο στο οποίο έχει τη μέγιστη δραστηριότητα. Για πολλά είδη αυτό το υψόμετρο είναι μεταξύ 800 και 1300 μέτρα (2600-4200 πόδια), ενώ άλλα είδη είναι χαμηλότερο. Σε μεγαλύτερα ύψη, γύρω στα 1600-2000 μέτρα (5200-6500 πόδια) η ποσότητα των ενεργών συστατικών μειώνεται ακόμη και για τα φυτά που προέρχονταν από μεγάλο υψόμετρο (π.χ. η Κάρβη, το ακόνιτο), αυτή η μείωση μπορεί να 'ναι 20% με 50% της ποσότητας που παρουσιάζεται στα κατάλληλα υψόμετρα ακόμα και αν η ανάπτυξη του φυτού φαίνεται φυσιολογική ή και ισχυρή ακόμα. Αυτή η μείωση οφείλεται πιθανώς στις χαμηλότερες θερμοκρασίες που επικρατούν στο βουνό, ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια της νύκτας.

Το Φως μπορεί επίσης να παίξει ένα πρωταρχικό ρόλο. Είναι αποδεδειγμένο ότι η μελλαντόνα που συλλέγεται από ηλιόλουστη περιοχή, περιέχει περισσότερα αλκαλοειδή παρά αν αναπτύσσεται σε σκιερό μέρος. Ορισμένα χειλανθή (π.χ. το μελισσοβότανο, η ρίγανη) έχουν πολύ περισσότερους σηγγματογόνους αδένες ως εκ τούτου και αιθέρια έλαια, αν καλλιεργούνται σε καλά φωτισμένα μέρη.

Η εποχή και η ώρα που γίνεται η συλλογή των φυτών επηρεάζει επίσης το ποσό των ενεργών συστατικών που παρουσιάζονται στο βότανο. Πρέπει να αναγνωρίσουμε ότι

τα όσα ξέρουμε για τη σχέση που υπάρχει ανάμεσα στο στάδιο της ανάπτυξης του φυτού και της ποσότητας των ενεργών συστατικών, είναι ακόμα μακριά από το τέλειο. Σε πολλές περιπτώσεις, έχει αποδεικτεί ότι, τουλάχιστο, στα πράσινα μέρη του φυτού η διαμόρφωση των ενεργών συστατικών είναι η μέγιστη κατά τη διάρκεια της περισσότερο δραστηκής περιόδου ανάπτυξης· κατά συνέπεια το περιεχόμενο αυτών των συστατικών είναι πολύ μεγάλο στο τέλος κάθε τέτοιας περιόδου (π.χ. στην αρχή της διαμόρφωσης του άνθους).

Τα φύλλα συσσωρεύουν επίσης ενεργά στοιχεία πριν και κατά τη διάρκεια της περιόδου της άνθισης· τα βότανα πρέπει να συλλέγονται κατά την διάρκεια αυτής της περιόδου. Κατά τη διάρκεια της μέρας γίνονται πολλές διαφοροποιήσεις· τα βότανα που περιέχουν αλκαλοειδή όπως η μελλαντόνα ή το στραμώνιο είναι πλουσιότερα σε ενεργά συστατικά το πρωί παρά το απόγευμα. Από την άλλη πλευρά ορισμένα αρωματικά χειλανθή αυξάνουν το περιεχόμενο των αιθέριων ελαίων τους κατά τις πρώτες ώρες του απογεύματος. Τα φυτά δεν πρέπει να συλλέγονται τις βροχερές (υγρές) μέρες ούτε τις ώρες που καλύπτονται από δρόσο.

Η συντήρηση (ή διατήρηση) των φρέσκων φυτών γενικά επιτυγχάνεται με αποξηήραση· μετά από αυτό μπορούν να χρησιμοποιούνται καθ' όλο το έτος. Οι μέθοδοι που χρησιμοποιούνται για την αποξηή-

ρανση των φυτών μπορούν να επηρεάσουν πολύ το περιεχόμενο των ενεργών συστατικών. Είναι πρώτιστης σημασίας να ξηραίνουμε τα φυτά όσο το δυνατό γρηγορότερα μετά τη συλλογή τους για να αποφύγουμε διαφοροποιήσεις που είναι δυνατό να γίνουν, ειδικά στα ενεργά συστατικά.

Η αποξήρανση θέτει προβλήματα στο δικό μας υγρό κλίμα. Σε ζεστές και ξηρές περιόδους σχεδόν όλα τα φαρμακευτικά φυτά μπορούν να αποξηρανθούν στον αέρα χωρίς ειδικά μηχανήματα. Σε υγρές όμως εποχές ο παραγωγός πρέπει να χρησιμοποιεί ειδικό μηχανικό εξοπλισμό: για παράδειγμα μπορεί να χρησιμοποιεί τους αποξηραντές για τα φρούτα και τα λαχανικά· σε αυτή την περίπτωση πρέπει να ρυθμίζεται προσεκτικά η θερμοκρασία. Τα φυτά που περιέχουν αιθέρια έλαια πρέπει να αποξηραίνονται σε θερμοκρασία που κυμαίνεται από 20°C μέχρι 40°C βαθμούς κελσίου (68-104°F), ενώ πολλά άλλα φυτά αντέχουν θερμοκρασίες που κυμαίνονται από 15 ως 80°C βαθμούς κελσίου (59-176°F Φάρεναϊτ) αν και γενικά τα δραστικά συστατικά διατηρούνται καλύτερα σε θερμοκρασίες 50 βαθμών κελσίου και 70°C (122-158°F Φάρεναϊ).

Συνχά λέγεται ότι η αποξήρανση πρέπει να γίνεται σε σκιερό μέρος. Αυτό είναι αληθές για τα βότανα που περιέχουν αιθέρια έλαια, αυτά τα φυτά όταν ξηραίνονται στον ήλιο χάνουν μέχρι και το 30% του περιεχομένου τους σε αιθέ-

ρια έλαια. Άλλα φυτά δεν παρουσιάζουν καμιά απώλεια ενεργών συστατικών όταν αποξηραίνονται στον ήλιο, είναι ακόμα γνωστές περιπτώσεις (π.χ. η μπελλαντόνα και η Διγίτάλις η κορφυρά) όπου η ποσότητα των ενεργών στοιχείων αυξάνεται, όταν η αποξήρανση τους γίνει στον ήλιο. Σ' αυτή την περίπτωση είναι αναγκαίο να εκτεθούν οι ιστοί του φυτού στις ακτίνες του ήλιου για τόσο χρονικό διάστημα όσο απαιτείται για να ξηραθούν, μετά πρέπει να τοποθετηθούν σε σκιά ώστε να αποφευχθούν αλλαγές στην εμφάνισή τους και ίσως και στην δραστικότητά τους.

Για οποιαδήποτε μέθοδο που χρησιμοποιείται (σε σκιερό μέρος, στο φως του ήλιου ή με αποξηραντικά μηχανήματα) είναι σημαντικό να απλώνουμε τα φυτά σε λεπτές σειρές και να προσέχουμε να μην τα καλύπτουμε με διαφορετικά είδη φυτών. Αν δεν λαμβάνεται αυτή η προφύλαξη, η αποξήρανση αργοπορεί και γίνονται ζυμώσεις με αποτέλεσμα την απώλεια ενεργών συστατικών. Για την αποξήρανση μικρών ποσοτήτων στον αέρα, απαιτείται καλώς εξαερισμένος χώρος. Για μεγαλύτερες ποσότητες βοτάνων είναι αποτελεσματικότερο να χρησιμοποιούνται ρηχοί δίσκοι με συρμάτινο δικτυωτό.

Πριν από την αποξήρανση πρέπει να διαχωρίζουμε τα φύλλα και τα άνθη από τα άλλα ανεπιθύμητα μέρη του φυτού, όπως τους μίσχους, τα οποία θα μπορούσαν να επιβραδύνουν την λειτουργία της αποξήραν-

σης. Γι' αυτό είναι λάθος να αναρτοίμε δέσμες μέντας της πιπερώδους ή του μελισσόχαρτου και να διαχωρίζουμε τα φύλλα αφού ξερανοθούν όλα τα φυτά. Αποξηράνση των φυτών σε δέσμες θα μπορούσε να γίνει μόνο όταν επιθυμούμε να αποξηράνουμε όλα τα μέρη του φυτού (όπως π.χ. η αψιθιά, το κενταύριο, η ρίγανη). Η εμπορική παραγωγή του αρκτοστάφυλου ή σαβίνης ή δενδρολίβανου, σε οικονομικό επίπεδο γίνεται με την αποξηράνση των μίσχων μαζί με τα φύλλα, μετά διαχωρίζονται τα φύλλα με κοσκίσιμα ή κτύπημα.

Είναι ενδιαφέρον να γνωρίζουμε και την οικονομική άποψη της εμπορικής παραγωγής των φυτών. Η καλλιέργεια των φαρμακευτικών φυτών από εργατική άποψη εργασίας είναι πολύ εντατική και λόγω του ότι οι εργάτες πρέπει να απασχολούνται ειδικά γι' αυτό τον σκοπό το κέρδος θα είναι μικρό. Από την άλλη πλευρά, αν ο παραγωγός έχει στη διάθεσή του επιπρόσθετο εργατικό δυναμικό (παιδιά, άπειρους εργάτες) μπορεί να ελπίζει σε κάποια καλά οφέλη. Ενδεικτικά πρέπει να πούμε ότι η καλλιέργεια των φαρμακευτικών φυτών θα 'χει αποτέλεσμα όμοιο με μια «αγορά φυτών» κοντά σε πόλη. Για την καλλιέργεια μεγάλων ποσοτήτων είναι αναγκαίο να υπάρχουν κατάλληλοι αγοραστές όπως οι χονδρέμποροι, οι φαρμακόμενοι, οι φαρμακοποιοί κτλ.

Η συλλογή των άγριων φυτών είναι γενικά λιγότερο απαιτητική παρά η καλλιέργεια, είναι όμως

αναγκαίο να 'σαι ο ιδιοκτήτης της γης όπου γίνεται η καλλιέργεια. Τέτοιες συλλογές γίνονται συνήθως από παιδιά ή από άπειρα πρόσωπα. Πρέπει να δοθεί προσοχή σε ότι έχουμε ήδη τονίσει για την καλλιέργεια και την αποξηράνση των φυτών. Στην συνέχεια παραθέτουμε ορισμένους γενικούς κανόνες που πρέπει να ληφθούν υπ' όψη:

1. Συλλέγετε μόνο τις ποικιλίες εκείνες που αφορούν στην περιοχή. Η συλλογή των σπάνιων φυτών συνεπάγεται ανεπιθύμητη καταστροφή της φύσης, ως εκ τούτου δίνει φτωχή παραγωγή. Τα συλλεγόμενα φυτά πρέπει πάντα να τα χρησιμοποιούμε με την μέγιστη προσοχή.

2. Συλλέγετε μόνο μερικά είδη κάθε φορά για να αποφεύγετε τυχαία ανάμειξη τους που θα μπορούσε να κάνει το συλλεγόμενο υλικό χωρίς καμμία αξία.

3. Λαμβάνετε την μέγιστη προσοχή και να επιβεβαιώνεται ότι κανένα άλλο φυτό δεν έχει αναμειχθεί σε οποιαδήποτε συλλογή.

4. Ξηραίνετε τα φυτά όσο το δυνατό γρηγορότερα μετά τη συλλογή ειδικά τα φύλλα, τα άνθη ή και ολόκληρο το φυτό. Τα αρωματικά φυτά πρέπει να ξηραίνονται σε σκιερό μέρος όπου θα υπάρχει καλός εξαερισμός, τα φυτά να απλώνονται σε λεπτές σειρές. Είναι προτιμότερο να μην καλύπτεται ολότετα το ένα φυτό από το άλλο.

3. Τεχνητή θερμότητα θα πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο για τα φυτά που δεν έχουν ευωδία (μη αρωματικά) όταν είναι φρέσκα. Τα

αρωματικά φυτά θα πρέπει να μην εκθέτονται σε θερμοκρασία μεγαλύτερη από 35°C βαθμούς κελσίου (95°F Φάρεναϊτ), τα άλλα φυτά κατά γενικότητα μπορούν να ξεραθούν σε θερμοκρασία 50°C-70°C (122-458 °F Φάρεναϊτ) αυτή όμως η θερμοκρασία μπορεί να 'ναι πολύ ψηλή, ακόμα και για φυτά που δεν έχουν αρωματικά συστατικά· η καταλληλότερη δραστηριότητα της Διγιάλις της πορφύρας επιτυγχάνεται με αποξήρανση στους 25°C βαθμούς κελσίου (77°F Φάρεναϊτ).

6. Οι χοντρές ρίζες θα πρέπει

πάντα να κόβονται κατά μήκος πριν από την αποξήρανση.

7. Τα ξηραμένα φυτά θα πρέπει να τοποθετούνται σε καλώς στεγνά δοχεία (κασέλλες, μεταλλικά δοχεία, σακκιά). Πρέπει να τα χειριζόμαστε με προσοχή γιατί σπάνε εύκολα.

8. Τα βότανα που περιέχουν αιθέρια έλαια δεν πρέπει να τοποθετούνται σε συνηθισμένα πλαστικά κιβώτια ή σάκκους, γιατί αυτά τα υλικά απορροφούν τα αιθέρια έλαια του φυτού τα οποία μετά εξατμίζονται από την εξωτερική επιφάνεια των δοχείων.

Κοινά Ονόματα των Φαρμακευτικών Φυτών

Για να ορίσουν τα φαρμακευτικά φυτά και τα όργανά τους, οι βοτανολόγοι, οι φαρμακοποιοί και οι ιατροί χρησιμοποιούν λατινικά ονόματα, που αποτελούνται από δύο λέξεις. Έτσι το φυτό που παράγει λιναρόσπορο ονομάζεται *Linum Usitatissimum* L. ο σπόρος λέγεται *Semen Lini*. Αυτά τα ονόματα είναι απόλυτα ευκρινή για του επιστήμονες κάθε χώρας· τα ονόματα δόθηκαν στα φυτά από διεθνή βοτανολογικά συμβούλια ή Φαρμακοποιίας (Αγγλία, Ελβετία κτλ.) και έχουν επισημοποιηθεί. Το γράμμα L. μετά το *Linum usitatissimum* είναι το αρχικό του Ελβετού βοτανολόγου (Linnaeus) και έδωσε το όνομα στο

φυτό το οποίο περιέγραψε πλήρως ο ίδιος.

Οι απλοί άνθρωποι, περιγράφουν γενικά τα φαρμακευτικά φυτά και τα φάρμακα που παράγονται από αυτά (από τα φύλλα, άνθη, φλοιό, ρίζες κτλ.) με ασήμαντα ονόματα χωρίς καμμία επιστημονική βάση η αυθεντία, μπορούν να διαφέρουν σημαντικά από μια περιοχή σε άλλη ακόμα και σε ίδια χώρα. Μεταξύ των χωρών με διαφορετική γλώσσα ίσως τυχαία υπάρχει μια σχέση μεταξύ των κοινών ονομάτων, όπως για παράδειγμα η Ερνιάρρα η αγριοκαρδαμοίδα (βαλάντιο του βοσκού, Shepherd'spurse, Bourse a Pasteur). Συνήθως δεν υπάρχει στενή συγγέ-

νεια μεταξύ των Αγγλικών κοινών ονομάτων και των ονομάτων άλλων χωρών: Η μετάφραση αυτής της Αγγλικής Έκδοσης δεν επιχειρεί να δώσει τα Ελβετικά κοινά ονόματα αλλά καταγράφει τα ονόματα που χρησιμοποιούνται από κοινού για τα Βρετανικά φυτά, όπως επίσης και τα συνηθισμένα ονόματα των

φαρμάκων ορισμένων κοινών βοτάνων. Έχει γίνει μια περιορισμένη επιλογή αυτών των ονομάτων που χρησιμοποιούνται από κοινού στη Βρετανία, γιατί πολλά από τα κοινά ονόματα έχουν μόνο ιστορική σημασία, όπως για παράδειγμα η αγριοκαρδαμούδα, και άλλα.

Η μετάφραση αυτής της Ελληνικής έκδοσης επιχειρεί να προσδιορίσει ονομαστικά τα φυτά αναφέροντας το επιστημονικό όνομα του φυτού στα λατινικά και Ελληνικά και ακολούθως το κοινό όνομα του φυτού. Αναφέρεται επίσης και η οικογένεια στην οποία ανήκει το κάθε φυτό.

Ημερολόγιο για την Συγκομιδή των Φαρμακευτικών Φυτών

Ιανουάριος

Βίσκο

Λάμιον το λευκό

Ιτιά (φλούδα)

Φεβρουάριος

Τουσιλάγκο (άνθη)

Αγρόπυρο (ρίζα)

Βίσκο

Μάιος

Βουρβουλιά (φλούδα)

Γκέο

Αρκτοστάφυλλος (φύλλα)

Μπετούλα (φύλλα)

Βαξίνιο (φύλλα)

Ράμνος (φύλλα)

Χελιδώνιο

Πρίμουλα (άνθη)

Κράταιγος (άνθη)

Αγριοκαστανιά (φλοιός)

Ισλανδική Λειχήνα

Κομβάλλαρια

Πλευροβότανο

Τσουκνίδα (φύλλα)

Βελανιδιά (φλούδα)

Πλαντάγον (φύλλα)

Σανίκουλα

Καφέλλα (Αγριοκαρδομούδα)

Λάμιον το Λευκό.

Μάρτιος

Αρκτοστάφυλλος (φύλλα)

Σαξιφραγκα

Τουσιλάγκο (άνθη)

Αγρόπυρο (ρίζα)

Πρίμουλα (ρίζα)

Ινούλα (ρίζα)

Τσουκνίδα (ρίζα)

Ποτεντίλλα (ρίζα)

Βιολέττα (ρίζα)

Ιτιά (φλούδα)

Απρίλιος

Αρκτοστάφυλλος (φύλλα)

Μηνύανθος (φύλλα)

Λάππα (ρίζα)

Σαξιφραγκα

Χελιδώνιο

Τουσιλάγκο (άνθη)

Πρίμουλα (άνθη)

Πρίμουλα (ρίζα)

Ταραξάκο (ρίζα)

Ζαμπούκος (ρίζα)

Ινούλα (ρίζα)

Κράταιγος (φύλλα)

Ισλανδική Λειχήνα

Τσουκνίδα (φύλλα)

Πεύκο (βλαστάρια)

Πλαντάγον (φύλλα)

Άγρια Ανεμώνη

Καφέλλα (Αγριοκαρδομούδα)

Ποτεντίλλα (ρίζα)

Βιολέττα (άνθη)

Ιούνιος

Βουρβουλιά (φλοιός)

Αλχέμιλλα (η Αλπική)

Πλαντάγον (το αλπικό)

Γκέο

Μελίσσα

Μπελλαντόνα (φύλλα)

Βαξίνιο (φύλλα)

Μπετούλα (φύλλα)

Βατόμouro (φύλλα)

Μπορράγκο

Μηνύανθος (φύλλα)

Ερυθραία

Τουσιλάγκο (φύλλα)

Ζαμπούκος (άνθη)

Ντιτζιτάλις (φύλλα)

Ποτεντίλλα η Χρυσή

Κράταιγος (άνθη)
Βιόλα
Υοσκίαμος
Κνίκνος
Μαρρούβιο
Πολυκόμπι
Ύσωπος
Ισλανδική Λειχήνα
Ανθυλλίς
Αλχέμιλλα (η κοινή)
Γναφάλιον
Τίλια (άνθη)
Πλευροβότανο
Μολόχα (άνθη)
Φιλεπένδουλα
Βερβάσκον
Τσουκνίδα (φύλλα)
Μέντα
Πλαντάγον (το μείζον)
Απήγανος
Ερνιάρια
Φασκομηλιά
Υπερικό
Σανίκουλα
Καψέλλα (Αγριοκαρδαμούδα)
Δυόσμος
Καρυδιά (φύλλα)
Λάμιο το λευκόν
Ύαγριο Χαμομήλι
Ύαγριο Θυμάρι
Αψιθιά
Αχιλλαία

Ιούλιος
Αγριμόνιο
Αλχέμιλλα (Εντελβαίς)
Πλαντάγον το Αλπικόν
Γλυκάνισο
Ύαρνικα (άνθη)
Γκέο
Μελίσσα
Μπελλαντόνα (φύλλα)
Βαξίνιο (φύλλα)
Μπετούλα (φύλλα)
Βατόμουρο (φύλλα)

Αβρουνιά
Μπορράγκο
Πετασίτης
Κάρβι
Ερυθραία
Λυκοπόδιο
Τουσιλάγκο
Μυρτίλλος
Κυνορροδή
Ζαμπούκο
Ευφρασία
Ντιτζιτάλις
Μοναρδία
Πότεντιλα η Χρυσή
Σολιντάγκο
Κράταιγος
Βιόλα
Υοσκίασμος
Κνίκνος
Μαρρούβιο
Πολυκόμπι
Ύσωπος
Ισλανδική Λειχήνα
Φασολιά
Πτηνόφιλλο
Ανθυλλίς
Γάλιο
Λεβάντα
Αμάραντο
Τίλια
Μολόχα
Ριγανη
Νερομολόχα
Φιλιπένδουλα
Μελίτωτος
Βερβάσκον
Τσουκνίδα (φύλλα)
Μέντα
Πλαντάγον
Ρόδο
Ερνιάρια
Φασκομηλιά
Υπερικό
Δυόσμος
Βερονίκη

Ντατούρα
Δροσερά
Τανάτσετο
Καρυδιά
Λάμιο
Άγριο Χαμομήλι
Άγριο Θυμάρι
Αψιθιά
Αχιλλαία

Αύγουστος
Αγριμόνιο
Αλχέμιλλα (Εντελβίαις)
Γλυκάνισσο
Άρνικα
Γκέο
Μέλισσα
Μπελλαντόνα (φύλλα)
Βαξίνιο
Πολύγονο
Βατόμουρο (φύλλα)
Αβρουινιά
Μπορράγκο
Σαξίφραγκα
Πετασίτης
Κάρβι
Ερυθραία
Λυκοπόδιο
Τουσιλάγκο (φύλλα)
Κυνορροδή
Ζαμπούκος
Ευφρασία
Τριγωνέλλα
Ντιτζιτάλις
Μοναρδιά
Ποτεντίλλα η Χρυσή
Σολιντάγκο
Βιόλα
Υοσκίαμος
Δενδρομολόχα
Κνίκνος
Μαρρούβιο
Πολυκόμπι
Ύσωπος
Ισλανδική Λειχόνα

Αγριοκυπαρίσσι
Φασολιά
Πτηνόφυλλον
Ανθυλλίς
Γάλιο
Λεβάντα
Αμάραντο
Μολόχα
Καλέντουλα
Ρίγανη
Νερομολόχα
Φιλιπένδουλα
Βερβάσκον
Τσουκνίδα (φύλλα)
Μέντα
Πλαντάγον
Απήγανος
Ερνιαρία
Υπερικό
Δυόσμος
Βερονίκη
Ντατούρα
Δροσερά
Τανάτσετο
Ποτεντίλλα
Άγριο Χαμομήλι
Αγριοθυμάρι
Αψιθιά
Αχιλλαία.

Σεπτέμβριος
Αλχέμιλλα (Εντελβίαις)
Γκέο
Μέλισσα
Μπελλαντόνα (ρίζα)
Πολύγονο
Αβρουινιά
Σαξίφραγκα (ρίζα)
Πετασίτης
Σύμφυτο
Αγρόπτυρο
Κυνορροδή
Ζαμπούκος (ο Έβουλος)
Ζαμπούκος (ο μελανός)
Ινούλα

Μάραθο
Τριγωνέλλα
Γεντιανή (ρίζα)
Σολιντάγκο
Κράταιγος (καρποί)
Κνίκνος
Ιπποκαστανέα (σπόροι)
Ισλανδική λειχήνα
Αγριοκυπαρίσι
Φασόλι
Αλχέμιλλα (η κοινή)
Λυκοπόδιον (σκόνη)
Αρρενόπτερη
Καλέντουλα
Νερομολόχα
Μελίτωτος
Ακόνιτο
Βερβάσκον
Μαϊντανός
Μέντα
Νεφρόδιο
Ονωρίς
Ερνιάρια
Σαπωνάρια
Δυόσμος
Στραμώνιο
Ποτεντίλλα
Πενταδάκτυλο
Βαλεριάνα
Βρυωνία
Βέρατρο

Οκτώβριος

Αγγελική (ρίζα)
Γκέο
Ράμνος η Καθαρκτική
Λάππα
Σαξίφραγκα (ρίζα)
Σύμφυτο

Αγρόπυρο
Ταραξάκο (ρίζα)
Ζαμπούκος (ο Έβουλος)
Ζαμπούκος (ο μελανός)
Ινούλα
Μάραθο
Κράταιγος (καρπός)
Αγριοκυπαρίσι (καρπός)
Φασόλι
Γλυκόρριζα
Λεβίστικο
Νερομολόχα (ρίζα)
Ακόνιτο (ρίζα)
Τσουκνίδα (ρίζα)
Μαϊντανός (καρπός)
Κυδωνιά (σπόροι)
Ονωρίς (ρίζα)
Σαπωνάρια (ρίζα)
Στραμώνιο (σπόροι)
Ποτεντίλλα (ρίζα)
Βαλεριάνα (ρίζα)
Βρυωνία
Βέρατρο (ρίζα)

Νοέμβριος

Λάππα (ρίζα)
Σαξίφραγκα (ρίζα)
Σύμφυτο (ρίζα)
Αγρόπυρο (ρίζα)
Ταραξάκο (ρίζα)
Κράταιγος (καρπός)
Αγριοκυπαρίσι (καρπός)
Κυδωνιά (σπόροι)
Ονωρίς (ρίζα)
Ποτεντίλλα (ρίζα)
Βαλεριάνα (ρίζα)

Δεκέμβριος

Βίσκο

Ερυσίφη της σίκαλης (Εργότιο)

(*Claviceps purpurea*) Οικογ. Ασκομύκητες (Ascomycetes)

Περιγραφή: Η Ερυσίφη της σίκαλης είναι η φθινοπωρινή μορφή του παρασιτικού μύκητα που βρίσκεται στη σίκαλη, σπάνια δε σε άλλα Δημητριακά ή μέλη της οικογένειας των Αγρωστωδών. Ο προσβλημένος στάχυς της σίκαλης αναπτύσσει ένα μαύρο όγκο που μοιάζει με καρπό σιταριού στη θέση της κατεστραμμένης ωοθήκης. Αυτοί οι «καρποί» της Ερυσίφης έχουν μήκος 1-4 εκατοστά (0.4-1.5 ίντςες), έχουν σχήμα περίπου κυλινδρικό, συχνά, έχουν αύλακες, γενικά έχουν χρώμα πορφυρό - μαύρο (σπάνια γκρι-καφέ). Παραμένει στα ξηραμένα σταχύδια της σίκαλης.

Φυσική διαμονή, καλλιέργεια και Συγκομιδή. Η ερυσίφη της σίκαλης βρίσκεται όπου καλλιεργείται η σίκαλη και ειδικότερα στις περιοχές όπου ο έλεγχος της καλλιέργειας είναι ελαστικός. Συναντάται συχνότερα τις υγρές εποχές παρά τις ξηρές και βρίσκεται ιδιαίτερα στις άκρες των αγρών με σίκαλη. Η συγκομιδή γίνεται την περίοδο του θερισμού των ώριμων στάξεων και από τους καρπούς που παίρνουμε από το αλώνισμα. Ξηραίνεται στους 30°-45° βαθμούς κελσίου (86-113° F Φάρεναϊτ). Η καλλιέργεια είναι δυνατή με τεχνητή ένεση, στον κλειστό στάχυ της σίκαλης υδατικού αιωρήματος σπόρων της ερυσίφης. Είναι προτιμότερο να γίνεται μια τέτοια καλλιέργεια σε περιοχές όπου δεν υπάρχει άλλη σίκαλη αν και σε εφαρμογή δεν έχουν προσβληθεί γειτονικά χωράφια.

Συστατικά και Δράση: Ισχυρά δραστικά συστατικά (αλκαλοειδή και



αμίνες) τα οποία σε κανονικές φαρμακευτικές δόσεις συστέλλουν τα αιμοφόρα αγγεία και δρουν έτσι σαν αιμοστατικά. Προκαλούν συστολές της μήτρας. Σε μεγάλες δόσεις η ερυσίφη είναι πολύ τοξική· μπορεί να προκαλέσει γάγγραινα των άκρων, σφοδρούς πόνους, παραλήρημα και τον θάνατο. Σε περασμένους αιώνες η τυχαία μόλυνση του άλευρου των αρτοποιιών, από ερυσίφη προκάλεσε σοβαρές επιδημίες (Ερυσίπελα, Εργοτισμός).

Χρήση: Λόγω της ισχυρής της δράσης, η ερυσίφη της σίκαλης επιβάλλεται να χορηγείται μόνο από ιατρό. Χρησιμοποιείται κυρίως στην μαιευτική και τη νευρολογία.

Ισλανδική Λειχήνα

(*Cetraria islandica*) Κετραρία η Ισλανδική. Οικογένεια
Λειχηνών (Parmeliaceae)



Περιγραφή: Η Ισλανδική λειχήνα δεν είναι μόνο ένα βρυόφυτο αλλά μια λειχήνα. Είναι ένα μικρό φυτό που δεν αναπτύσσεται, έχει ύψος 3-12 cm. Οι βλαστοί της είναι πολύ κλαδισμένοι και μοιάζουν με κέρατα αρσενικού ελαφιού, έχουν πλάτος 3-20 χιλιοστά, είναι ρυτιδωμένοι και συχνά ελικοειδείς ή αυλακωμένοι. Η ανώτερη επιφάνεια έχει χρώμα πράσινο λαδί προς καφέ-πράσινο (κοκκινοκαφετί στα μαραμμένα φυτά). Η κατώτερη επιφάνεια έχει χρώμα, ωχρό, με άσπρες κυλίδες. Οι κορυφές είναι στρογγυλεμένες, με πολύ μικρές αποφυάδες και σπάνια με στρογγυλεμένες διαβαθμίσεις.

Γεύση: πικρή και κολλώδης.

Χρησιμοποιούμενα μέρη του φυτού: Ολόκληρο το φυτό αποξηραμένο.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή:

Σε ορεινά δάση, ειδικά κωνοφόρα: βρίσκεται επίσης άφθονο σε όξινο

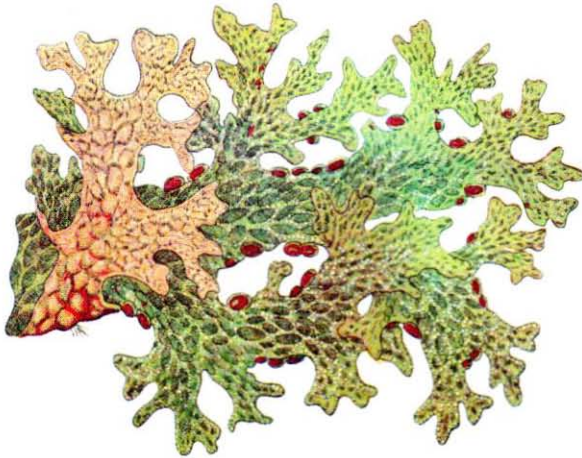
έδαφος πάνω από τις δασικές ζώνες. Συλλέγεται καθ' όλη τη διάρκεια του έτους και ξηραίνεται σε σκιερό μέρος ή στο φως του ήλιου (δεν εκτίθεται όμως στο φως για υπερβολικό χρονικό διάστημα).

Συστατικά και Δράση: 1. Πάνω από 70% γλύσχυρασμα, που δρα σαν μαλακτικό· είναι ένας χωνευτικός υδρογονάνθρακας. 2. Πικρά οξικά φάρμακα που προκαλούν την γαστρική έκκριση και βελτιώνουν έτσι την όρεξη. Μεγάλες δόσεις μπορούν να επιφέρουν εξασθένηση. Η θεωρούμενη δράση του στην πνευμονική φυματίωση οφείλεται στην επίδρασή του στην όρεξη. Έχει ασθενή αντιβιοτική δράση.

Χρήση: Σαν πτυσάνη (βράζουμε μια χούφτα κομματιασμένης λειχήνας σε 0.5-1 λίτρο νερού και το αφήνουμε) για καταρροή του αναπνευστικού συστήματος. Σπάνια, δε χρησιμοποιείται σαν πικρό φάρμακο για την ανορεξία ή για διάρροια.

Πλευροβότανο

(*Lobaria pulmonacea*) Λομπάρια η Πνευμονική Οικογ.
(stictaceae) Κοινά: Πλευροβότανο, Πνευμονική



Περιγραφή: Λειχήνα· μικρά φυτά γύρω στα 5-15 εκατοστά μήκος που συνίστανται από πεπλατυσμένες μάζες, διαφέρει από την Ισλανδική Λειχήνα η οποία αναπτύσσεται αναγειρόμενη· πολυκλαδισμένη, οι προεξοχές είναι πλατύτερες από αυτές της Ισλανδικής Λειχήνας. Η ανώτερη επιφάνεια έχει χρώμα πράσινο προς λαδί-καφέ, με ευκρινείς κοίλες εμβαθύνσεις· οι γραμμές που διαχωρίζουν αυτές τις εμβαθύνσεις φέρουν συχνά μικρές άσπρες κηλίδες. Η κατώτερη επιφάνεια έχει εμβαθύνσεις, έχει χρώμα ανοικτό καφέ προς σκούρο καφέ· φέρει συχνά επίπεδες τρίχες ανάμεσα στις εμβαθύνσεις.

Γεύση: ελαφρώς πικρή.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή: Συναντάται στην εύκρατη ζώνη σε υγρές περιοχές που είναι φυτευμένες με το φυτό φράξινο (ή μελία) και οξυές, ποτέ όμως σε μεγάλες ποσότητες. Συλλέγεται καθ' όλη τη δι-

άρκεια του έτους και ξηραίνεται σε σκιά.

Συστατικά και Δράση: 1. Ώξινα πικρά φάρμακα που διεγείρουν τους σιελλογόνους τους στοματικούς και τους εντερικούς αδένες, βελτιώνοντας έτσι την όρεξη και ενδυναμώνοντας τον ασθενή. Όπως και στην Ισλανδική Λειχήνα, η δραστική ενέργειά του στην πνευμονική φυματίωση οφείλεται μόνο στην επίδραση που έχει στην όρεξη. 2. Μικρές ποσότητες γλισχράσματος. 3. Ελαφρή αντιβιοτική δράση.

Χρήση: Σαν πτυσάνη (βράζουμε μια χούφτα λειχήνα σε 1 λίτρο νερό και αφήνεται) για την βρογχική καταρροή και την πνευμονική φυματίωση (βλέπε τα σχόλια κάτω από την Ισλανδική Λειχήνα). Λανθασμένα χρησιμοποιείται για την θεραπεία άλλων παθήσεων όπως οι ρευματισμοί και η υστερία.

Αρρενοπτέρη

(*Dryopteris filix - mas* (L.) γνωστό σαν «*Rhizoma filicis*»
Ρίζωμα Φιλίκης Οικογ. Πολυποδιωδών (Polypodiaceae)



Περιγραφή: Το ριζωμά του είναι καφέ μαύρο και καλύπτεται με τις βάσεις των φύλλων του προηγούμενου χρόνου, διαμορφώνοντας ένα κύλινδρο με μήκος 20-50 εκατοστά συχνά τόσο χονδρό όσο ένα μπράτσο. Τα φύλλα που το μήκος τους φτάνει τα 140 εκατοστά είναι τοποθετημένα ελικοειδώς με σκληρό μίσχο που έχει την κάτω επιφάνεια του λεπιδόμορφη και με τρίχες. Ο κεντρικός μίσχος έχει φύλλα κατ'εναλλαγήν, τα νεώτερα βρίσκονται προς την κορυφή. Τα φύλλα υποδιαίρονται, τα μικρότερα τμήματα είναι στρογγυλά και όχι μυτερά. (διάκριση από τις άλλες φτέρες που έχουν παρόμοια εμφάνιση αλλά που είναι φαρμακευτικά αδρανής). Το Καλοκαίρι και το Φθινόπωρο αυτά τα φύλλα φέρουν στην κάτω επιφάνεια τους σποράγγεια που αρχικά έχουν χρώμα γκρισωπό-ασπριδερό και μετά καφέ. Το ρίζωμα έχει γέυση στην αρχή γλυκειά και μετά πικρή και προκαλεί ναυτία.

Χρησιμοποιούμενα μέρη του φυτού: Το ρίζωμα με τα απομεινάρια των φύλλων, αποξηραμένο.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή: Ευρέως διαδεδομένο: άφθονο στη Βρετανία και Ευρώπη. Στην Ελλάδα το συναντούμε στα βουνά. Είναι πάρα πολύ σημαντικό για φαρμακευτική χρήση. Συλλέγεται το Φθινόπωρο.

Συστατικά και δράση: Περιέχει ουσίες που δρουν κατά της ταινίας (φιλικικό οξύ κτλ.), μικρή ποσότητα αιθερίων ελαίων, μη πτητικών ελαίων και ταννίνης. Μεγάλες δόσεις είναι τοξικές και μπορούν να προκαλέσουν τύφλωση.

Χρήση: Συνήθως χρησιμοποιείται σαν εκχύλισμα. Για την εξόντωση της ταινίας απαιτούνται ψηλές δόσεις γι' αυτό η αρρενοπτέρη πρέπει να χρησιμοποιείται σ' αυτή την περίπτωση μόνο με την επίβλεψη ιατρού. Αφεψήματα από το ρίζωμα που κόβεται σε μικρά κομμάτια, χρησιμοποιούνται για πλύσιμο πληγών που αργούν να επουλωθούν.

Σ.τ.Μ. Τα μη πτητικά αυτά έλαια μπορεί να 'ναι ζωϊκής ή φυτικής προέλευσης και συνίστανται από μίγμα λιπαρών οξέων και των εστέρων τους.

Νεφρόδιο

(*Polypodium vulgare*). Νεφρόδιο το κοινό, Οικογ. Πολυποδιωδών (*Polypodiaceae*)

Περιγραφή: Έρπων ριζωμα, 5-10 χιλιοστά πάχος, οριζόντιο ελαφρώς πεπλατυσμένο, που φέρει το μόνιμο μέρος παλαιών φύλλων, που είναι οδοντωτά.

Τα φύλλα του είναι πτεροειδή με χοντρά λογχοειδή τμήματα, εναλλάσσονται και αντίθετα. Η κατώτερη επιφάνεια φέρει νεύρα που προεξέχουν κατά μήκος των οποίων βρίσκονται τα σποράγγια που έχουν χρώμα πορτοκαλί προς καφέ. Γεύση του ριζώματος: γλυκιά.

Χρησιμοποιούμενα μέρη του φυτού: Αποξηραμένο το ριζωμα.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή: Ευρέως διαδεδομένο σ' όλη την Ευρώπη, κοινό στην Βρετανία. Συναντάται πάνω σε παλιούς τοίχους, κορμούς δέντρων, σε υγρά βράχια. Συλλέγεται το Φθινόπωρο (πάντα ξαναφυτεύεται η αναπτυγμένη κορυφή του ριζώματος) και ξηραίνεται σε σκοιερό μέρος ή στον ήλιο.

Συστατικά και Δράση: Σάκχαρα, ρητίνη και την ουσία φιλικίνη που προκαλεί την έκκριση χολής. Είναι αποχρεμπτικό φάρμακο για τον βρογχικό κατάρρου, αυξάνει την χολική έκκριση και έχει ήπια καθαρτική δράση.

Χρήση: Σαν πτυσάνη (βράζεται για 5 λεπτά μια κουταλιά καλά κομματιασμένη ριζώματος με 0,5 λίτρο νερό και αφήνεται) για την θεραπεία του βρογχικού κατάρρου και ελαφριάς δυσκοιλιότητας. Το ριζωμα σε σκόνη σε δόσεις 2 g (γραμμαρίων) μπορεί να λαμβάνεται 2-4 φορές καθημερινά.



Πολυκόμπι

(*Equisetum arvense* L.) Ιππουρίς η τελμάτειος. Γνωστό και σαν «ουρά του αλόγου», Εκουίζετο Οικογένεια Ιπουριδών (Equisetaceae).



Περιγραφή: Την Άνοιξη το λεπτό ρίζωμα παράγει ένα γκριζωπό καφετί εύφορο βλαστό που καταλήγει σε σποράγγειο. Οι πράσινοι άγονοι βλαστοί φαίνονται αργότερα, έχουν μήκος 20-30 εκατοστά με μυτερή κορυφή χωρίς κλαδιά. Σε κάθε κόμπο του βλαστού, φέρουν καμπυλωμένους κομψούς, απλωμένους τελικούς βλαστούς που είναι τμηματικοί. Το κατώτερο τμήμα είναι μακρύτερο από την μεμβρανώδη προστατευτική θήκη που περιβάλ-

λει τον κυρίως βλαστό στον κόμπο απ' όπου βγαίνουν οι βλαστοί (είναι μια διαφορά αυτή από τα άλλα είδη του Εκουίζετο).

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Τα πράσινα (άκαρπα) βλαστάρια, αποξηραμένα.

Φυσική διαμόρφωση και Συγκομιδή: Συναντάται σ' όλη την Ευρώπη, άφθονο στη Βρετανία, σε υγρά εδάφη ή αγρούς. Στην Ελλάδα συναντούμε διάφορα είδη. Συλλέγεται κατά προτίμηση προς το τέλος του Καλοκαιριού.

Συστατικά: Δεν είναι πολύ καλά γνωστά. Βρέθηκαν σαπωνίνες, πυριτικό οξύ που είναι μερικώς διαλυτό στο νερό καθώς και ίχνη αλκαλοειδών.

Δράσεις: 1. Διουρητικό (μόνο σε περίπτωση νοσήματος) 2. Αιμοστατικό για εσωτερικές αιμορραγίες (αμφίβολο). 3. Ενδυναμώνει τους πνεύμονες (αποτέλεσμα του πυριτικού οξέος που είναι ακόμη ακαθόριστο). 4. Επουλώνει τις πληγές που αργούν να θεραπευτούν.

Χρήση: Σαν πτυσάνη (1-2 χούφτες σε ένα λίτρο νερό) για οίδημα, ανεπάρκεια ούρων και σαν δυναμωτικό για την πνευμονική φυματίωση (μόνο για βοηθητική θεραπεία). Εξωτερικά χρησιμοποιείται για τοπικές εφαρμογές σε πληγές που αργούν να επουλωθούν. Μεγάλες δόσεις (40-60 γραμμάρια) πρέπει να λαμβάνονται μόνο για αιμορραγίες του στομάχου. Ο χυμός του φυτού έχει όμοια δράση.

Λυκοπόδιο

(*Lycopodium clavatum*) Λυκοπόδιον το Κορυνώδες
Οικογένεια: Λυκοποδιοειδών (*Lycopodiaceae*)

Περιγραφή: Έρποντα φυτά, πολυκλαδισμένα που μερικές φορές φτιάχνουν «τάπητα». Τα στελέχη του φυτού φτάνουν μέχρι 15 εκατοστά ύψος, καλύπτονται με πυκνά μικρά επιμήκη φύλλα που καταλήγουν σε τρίχες. Στην κορυφή των πολλών κλάδων του υπάρχουν κυλινδρικά σύνολα από κίτρινα σποράγγια μέσα στα οποία υπάρχουν πολυάριθμοι μικροί σπόροι. Οι σπόροι ωριμάζουν τον Ιούλιο και Αύγουστο.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Κυρίως οι σπόροι, σπάνια ολόκληρο το φυτό αποξηραμένο.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή: Συναντάται στην κεντρική και βόρεια Ευρώπη, σε ελώδη εδάφη, βοσκοτόπους και άγονες περιοχές· στην Βρετανία είναι περισσότερο κοινό στα βόρεια παρά στα νότια. Για να πάρουμε τους σπόρους συλλέγουμε τα σποράγγια λίγο πριν ωριμάσουν και τα αφήνουμε να ξεραθούν απλωμένα πάνω σε χαρτιά· μετά κοσκινίζονται ώστε να ξεχωρίσουν οι σπόροι.

Συστατικά και Δράση: Οι σπόροι περιέχουν γύρω στα 50% μη πτητικό έλαιο και πιθανώς μικρές ποσότητες δραστικότερων συστατικών. Εξωτερικά ανακουφίζουν ερεθισμούς του δέρματος εσωτερικά ανακουφίζουν τους πόνους από φλεγμονές της ουροδόχου κύστης (αβέβαιο). Το βότανο, το οποίο περιέχει αλκαλοειδή, είναι ήπιο διουρητικό και καταπραϊντικό για φλεγμονές της ουροδόχου κύστης. Σε μεγάλες



δόσεις είναι τοξικό για το Κεντρικό νευρικό σύστημα.

Χρήση: Οι σπόροι χρησιμοποιούνται κυρίως σαν σκόνη για ερεθισμούς του δέρματος, ειδικά για παιδιά γιατί έχουν καταπραϊντική επίδραση. Για εσωτερική χρήση αναμειγνύεται με 9 μέρη ζάχαρης και λαμβάνεται σαν καταπραϊντικό για φλεγμονή της ουροδόχου κύστης (λίγο από αυτό το μίγμα, τρεις φορές την ημέρα με λίγο τσάι από αρκτοστάφυλο). Το βότανο χρησιμοποιείται εσωτερικά σαν έγχυμα (1 κουταλάκι του τσαγιού σε 0.5 (μισό) λίτρο κρύο νερό, βράζεται) για την θεραπεία της φλεγμονής της ουροδόχου κύστης και της πυελίτιδας. Η δράση του στην ουροδόχο κύστη και τα νεφρά φαίνεται να 'ναι ασταθής.

Πεύκο

(*Pinus Silvestris*) Πεύκη η δασική Οικογένεια Πευκίδια ή Πινίδαι ή Ελατίδαι (Pinaceae)



Περιγραφή: Το δέντρο μπορεί να φτάσει τα 40 μέτρα ύψος, ο

φλοιός στα κατώτερα μέρη έχει χρώμα κόκκινο - καφέ. Οι βελόνες του έχουν μήκος 4-6 εκατοστά και είναι τοποθετημένες σε ζεύγη, εξωτερικά έχουν χρώμα πράσινο και εσωτερικά γίνεται περισσότερο γκριζομπλέ. Τα κουκούνάρια είναι μικρά με ξυλώδη λέπια. Γεύση των νεαρών βλαστών: ρητινώδης και ελαφρώς πικρή.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Αποξηραμένα τα νεαρά ανοιξιάρια βλαστάρια.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή: Ευρέως διαδεδομένο σε ζεστές, ξηρές περιοχές της κεντρικής και βόρειας Ευρώπης σε αμμώδη ή γρανιτώδη εδάφη. Γηγενή στα ορεινά της Σκωτίας, φυτεύεται και αναπτύσσεται σε όλη την Βρετανία. Στην Ελλάδα το συναντούμε στα βουνά της Μακεδονίας και Θράκης. Τα βλαστάρια συλλέγονται πριν ανοίξουν (Απρίλη) και ξηραίνονται σε σκιά:

Συστατικά και Δράση: Ρητίνη και αιθέραια έλαια, και τα δύο δρουν σαν αποχρεμπτικά για βρογχικό κυτάρρου και σαν ήπια διουρητικά. Τα βλαστάρια, σε λοσιόν, βοηθούν την επούλωση πληγών.

Χρήση: Σαν πτυσάνη (εμβρέχεται σε κρύο νερό, βράζεται ένα με δύο λεπτά και αφήνεται) για βρογχικό κυτάρρου. Χρησιμοποιείται επίσης για εισπνοή κατά του κρυολογήματος. Σαν λοσιόν (μια χούφτα σε 2 λίτρα νερό και βράζεται) για πληγές που αργούν να επουλωθούν και για ρευματισμούς.

Αγριοκυπαρίσι

(*Juniperus communis*) Ἄρκευθος η Κοινή. Οικογένεια
Κυπαρισσίδαι (cupressaceae)

Περιγραφή: Μικροί θάμνοι ή δέντρα που φτάνουν μέχρι 12 μέτρα ύψος, στην Βρετανία βρίσκονται συνήθως σαν θάμνοι. Τα φύλλα είναι βελονοειδή, μυτερά, άκαμπτα, περίπου 1 εκατοστό μήκος τοποθετημένα σε έλικες από 3 ή 4. Τα άνθη είναι δυσδιάκριτα, πράσινα - κίτρινα, τα θήλυ και τα άρρενα βρίσκονται σε διαφορετικά φυτά. Οι καρποί ωριμάζουν μόνο τον τρίτο χρόνο μετά από την ανθοφορία, μοιάζουν με μούρα με διάμετρο 6-10 χιλιοστά, έχουν χρώμα μπλε-μαύρο, στην κορυφή έχουν σχήμα αστεροειδές και περιέχουν τρεις σκληρούς σπόρους. Γεύση των «μούρων»: ρητινώδης και γλυκιά.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Αποξηραμένοι οι καρποί, μερικές φορές και το ξυλώδες μέρος και οι βλαστοί με τα φύλλα.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή: Βρίσκεται σε άγονες περιοχές, ελώδες έδαφος και στις πλαγιές του βουνού, σ' όλη την Ευρώπη και στην Ελλάδα. Τα «μούρα» συλλέγονται κτυπώντας τα κλαριά πάνω από απλωμένα ρούχα και τα αφήνουμε να ξεραθούν σε καλά αερισμένο χώρο.

Συστατικά και Δράση: Αιθέρια Έλαια. Είναι διουρητικό και διεγείρει την έκκριση των γαστρικών υγρών. Τριβή με το έλαιο προκαλεί τοπικό ερεθισμό. Τα «μούρα» είναι περισσότερο δραστικά από το ξυλώδες μέρος ή τα κλαριά.

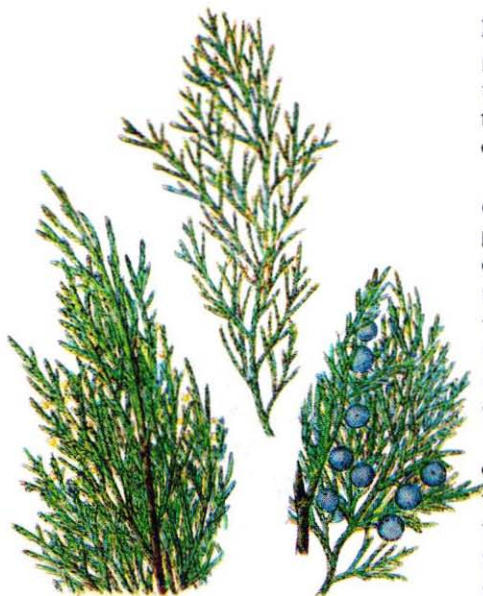
Χρήση: Χρησιμοποιείται σαν πτυσάνη, που παρασκευάζεται από



τους κομματιασμένους καρπούς, κλαριά ή το ξυλώδες μέρος κομμένο σε μικρά κομμάτια (δεν βράζεται). Είναι διουρητικό για τους νεφρούς και για διαταραχές της ουροδόχου κύστης και για την υδροπικία. Χρησιμοποιείται επίσης για την θεραπεία των ρευματισμών, αυξάνει επίσης την όρεξη και είναι επίσης καθαρτικό. Την ίδια δράση έχουν και οι καρποί όταν τους μασάμε (3-4 την ημέρα), το οινόπνευμα του αγριοκυπαρισσιού (10-20 σταγόνες με ζάχαρη ή νερό) και ο χυμός των καρπών. Η πτυσάνη χρησιμοποιείται επίσης σαν λοσιόν και σε κομπρέσες για πληγές που αργούν να επουλωθούν. Το οινόπνευμα του αγριοκυπαρισσιού χρησιμοποιείται επίσης σαν αντιρευματικό υγρό.

Σαβίνη

(Juniperus Sabina) Ἄρκευθος ἢ Σαβίνη Οικογένεια
Κυπαρισσιδαί (Cupressaceae)



Περιγραφή: Γενικά είναι μικροί θάμνοι που έχουν διάμετρο μερικών μέτρων. Τα νεαρά βλαστάρια έχουν βελονοειδή φύλλα όπως στο αγριοκυπάρισσο· τα φύλλα όμως στα παλαιότερα κλαριά είναι μικρά, λεπιδόμορφα και προσκολλημένα στο μίσχο, το φυτό κυρίως έχει αυτή τη μορφή. Τα άνθη του είναι δυσδιάκριτα και έχουν χρώμα πρασινοκίτρινο· οι ώριμοι καρποί είναι μπλε «μούρα». Έχει δυσάρεστη οσμή, διαπεραστική, ειδικά τις ζεστές μέρες. Γεύση του είναι πικρή.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Τα νεαρά φυλλώματα των άκρων των κλαριών.

Φυσική διαμόρφωση και Συγκομιδή: Γηγενής στα βουνά της νότιας Ευρώπης, σε αμμόδεις και βραχώδεις περιοχές. Συλλέγεται το Καλοκαίρι ή το Φθινόπωρο και ξηραίνεται σε σκιά.

Συστατικά και Δράση. Περιέχει αιθέριο έλαιο που είναι τοξικό σε μεγάλες δόσεις. Σε μικρές δόσεις το φάρμακο είναι επικίνδυνο, προκαλεί κοιλιακή συμφόρηση και ερεθισμό των νεφρών και της ουροδόχου κύστης. Σε μεγάλες δόσεις προκαλεί κράμπες, παραισθήσεις και μπορεί να επιφέρει τον θάνατο.

Χρήση: Σπάνια χρησιμοποιείται στην (ανθρώπινη) ιατρική. Έγχυμα του (Ένα κουταλάκι σε μισό λίτρο νερό) χρησιμοποιείται για τις ενοχλήσεις της έμμηνου ροής, επειδή όμως είναι τοξικό δεν συνιστάται αυτή η χρήση του. Εξωτερικά το φυτό, καλά κομματιασμένο, φρέσκο ή ξηραμένο χρησιμοποιείται για την αφαίρεση των κρεατοελιών. Χρησιμοποιείται περισσότερο στην Κτηνιατρική για φαρμακευτικά παρασκευάσματα, τονοτικές σκόνες και άλλα.

Αγρόπυρο

(*Agropyrum terpens*) Αγρόπυρο το Έρπον, κοινώς
Αγρόπυρο, Αγριάδα
Οικογένεια Αγροστωδών (Gramineae)

Περιγραφή: Ευρέως διαδεδομένο πολυετές αγριόχορτο. Έχει ρίζωμα διακλαδισμένο που έχει χρώμα κιτρινόλευκο, διάμετρο 1-3 χιλιοστά, με λεπτές φούντες ριζικών τριχιδίων. Οι μίσχοι πάντα είναι όρθιοι, συνήθως φαλακροί (χωρίς τριχές). Τα φύλλα έχουν χρώμα ανοικτό πράσινο ή γκριζωπό, το πλάτος τους σπάνια ξεπερνά τα 15 χιλιοστά. Τα Άνθη και οι καρποί εγκλείονται σε χαλαρή και ισόπεδη θήκη που βρίσκεται πάνω σε ένα πολύκομπο μίσχο. Γεύση του ριζώματος γλυκιά.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Το ρίζωμα αποξηραμένο.

Φυσική διαμόρφση και Συγκομιδή: Ευρέως διαδεδομένο σ' όλη την Ευρώπη. Βρίσκεται σε αγρούς και άγονες περιοχές και δύσκολα εκρίζώνεται. (Αφθονεί στην Ελλάδα όπου υπάρχουν και άλλα είδη, πολλαπλασιάζονται σε μεγάλο βαθμό και δυσκολεύει την καλλιέργεια των χωραφιών). Συλλέγεται την Άνοιξη (τότε που γίνονται οι δουλειές στα χωράφια) ή το Φθινόπωρο και ξηραίνονται στη σκιά αφού πρώτα πλυθεί προσεκτικά το ρίζωμα.

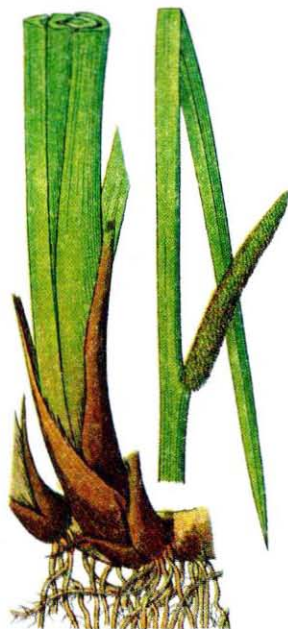
Συστατικά και Δράση: Περιέχει Τρικιτίνη, έναν υδατόνθρακα που ενώνεται με άμυλο, άλατα του καλίου, μικρή ποσότητα αιθέριου ελαίου με αντιβιοτικές ικανότητες. Πιθανώς να περιέχει και σαπωνίνη. Η δράση του δεν είναι καλά καθορισμένη, χρησιμοποιείται σαν διουρητικό και ουρικό αντισηπτικό.



Χρήση: Κυρίως χρησιμοποιείται σαν αφέψημα που γίνεται από το ρίζωμα που πρώτα κόβουμε σε μικρά κομμάτια (ρίχνουμε ένα λίτρο κρύο νερό σε 1-2 κουταλιές ριζώματος, το βράζουμε για 10 λεπτά και το αφήνουμε να εμβραχεί για μισή ώρα· σε ορισμένες περιπτώσεις το αφέψημα εξατμίζεται μέχρι τον μισό του όγκου αλλά αυτό καταστρέφει ορισμένα από τα ενεργά συστατικά). Χρησιμοποιείται για την θεραπεία της φλεγμονής των νεφρών και της ουροδόχου κύστης, για δερματικά εξανθήματα και ενοχλήσεις των ρευματισμών.

Άκορος

(*Acorus calamus*) Κάλαμος ο αρματικός. Οικογ. Αρωδών
(Araceae)



Περιγραφή: Είναι ένα εύρωστο, πολυετές φυτό· το ριζώμα είναι πολυκλαδισμένο έχει πλάτος 3 εκατοστά και μήκος διάφορα χιλιοστά, το ριζώμα στην κάτω επιφάνεια του φέρει μικρές ρίζες και στην άνω φέρει λογχοειδή φύλλα που το μήκος τους φτάνει το 1 μέτρο και το πλάτος τους τα 15 χιλιοστά. Η ταξιανθία του είναι κυλινδρική με μήκος 4-8 εκατοστά, και φέρει πολ-

λά μικρά και δισδιάκριτα πρασινωπά άνθη που είναι τοποθετημένα ελικοειδώς. Πάνω από την ταξιανθία ο μίσχος περατώνεται σε ένα μακρύ φυλλώδες άκρο. Γεύση: δυνατή, αρωματική, ελαφρώς πικρή.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Το ριζώμα αποξηραμένο.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή: Γηγενή στην Κεντρική Ασία, συναντάται στην Κεντρική Ευρώπη. Στην Ελλάδα βρίσκεται σαν αυτοφυές φυτό στην Λακωνία. Συναντάται σε λίμνες και στις άκρες των ποταμών. Το ριζώμα συλλέγεται το Φθινόπωρο, κόβεται κατά μήκος και ξηραίνεται σε σκιά.

Συστατικά και Δράση: Το ριζώμα περιέχει αιθέριο έλαιο που έχει στυφή γέυση και πικρή ουσία. Διεγείρει τους σιελλογόνους και τους πεπτικούς αδένες και χρησιμοποιείται για να αυξάνει την όρεξη. Έχει επίσης καταπραυντική δράση στο κεντρικό νευρικό σύστημα.

Χρήση: Γενικά χρησιμοποιείται το έγχυμα του φυτού κομμένο σε μικρά κομμάτια (μια κουταλιά σε 1 λίτρο κρύο νερό, βράζεται και αφήνεται) για την ανορεξία και σπάνια σαν εξωτερική τοπική εφαρμογή σε πληγές που αργούν να επουλωθούν. Είναι συνηθισμένο συστατικό των πικρών φαρμάκων και χρησιμοποιείται σαν λικέρ (100 γραμμάρια αποξηραμένο ριζώμα με 500 ml (χιλιοστά του λίτρου) αλκοόλ και 500 ml νερό, κουνάμε συχνά το μίγμα για μια βδομάδα και μετά το φιλτράρουμε).

Άρον

(*Arum maculatum*) Άρον το στικτόν. Άλλα κοινά ονόματα: Φειδόχορτο, δρακτοντιά. Οικογ. Αρωδών (Araceae)

Περιγραφή: Είναι πολυετές φυτό με ωσειδή βολβό στο μέγεθος φουντουκιού, εξωτερικά έχει χρώμα καφέ και εσωτερικά άσπρο. Την Άνοιξη παράγει τα φύλλα του που είναι τριγωνικά λογχοειδή και πλατύτερα στην βάση τους, έχουν μήκος 25 εκατοστά. Οι βάσεις των φύλλων τέμνονται βαθειά. Τα άνθη στην ταξιανθία βρίσκονται σε μια χαρακτηριστική φυλλώδη σπάθη που έχει μέχρι 15 εκατοστά μήκος, στην βάση σχηματίζει θήκη και καταλήγει σε μια μυτερή κορυφή. Η μωβ κορυφή της ταξιανθίας βγαίνει από την σπάθη. Οι καρποί έχουν κόκκινο χρώμα και μοιάζουν με «μούρα». Ανθίζει τον Απρίλη - Μάιο. Τα φύλλα και ο βλαστός έχουν γεύση στυφή.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Τα φύλλα ξεραμένα ή σπάνια φρέσκα και οι βολβοί ξεραμένοι.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή: Βρίσκεται στην Κεντρική Ευρώπη, στην Αγγλία και Ιρλανδία. Συναντάται σε δάση, κάτω από θάμνους κτλ. Τα φύλλα συλλέγονται όταν το φυτό είναι ανθισμένο και ξεραίνεται όσο το δυνατό γρηγορότερα σε σκιερό μέρος και σε θερμοκρασία όχι μεγαλύτερη από 40°C (Κελσίου).

Συστατικά και Δράση: Η δράση των φρέσκων φυτών διαφέρει απ' αυτή των ξεραμένων φυτών. Το φρέσκο φυτό περιέχει σ' όλα τα μέρη του μια δραστική αλλά ασταθή ουσία που είναι ερεθιστικό στο δέρμα και το βλενογόνο και μπορεί



να προκαλέσει φουσκάλες. Η γλώσσα είναι ιδιαίτερα ευαίσθητη στο φάρμακο και ογκώνεται σημαντικά. Το ξεραμένο φυτό ή ο βολβός είναι λιγότερο ερεθιστικά, είναι ήπια αποχρεμπτικά για καταροή του αναπνευστικού συστήματος. Το φυτό, ολόκληρο, είναι δηλητηριώδες ειδικά για παιδιά που ακουμπούν τους κόκκινους καρπούς.

Χρήση: Σε ορισμένες περιπτώσεις, χρησιμοποιείται για ρευματισμούς, το φρέσκο φυτό που κόβεται σε μικρά κομματάκια, εφαρμόζεται στα μέρη που πονάνε ή μπορούμε να τα τρίψουμε με ένα αλκοολούχο εκχύλισμα του φρέσκου φυτού. Έγχυμα του ξεραμένου φυτού (1-2 κουταλιές σε μισό λίτρο νερό, βράζεται) χρησιμοποιείται για βρογχική καταρροή και την υδροπικία, ή αποτελεσματικότητά του είναι αμφισβητούμενη.

Βέρατρο

(*Veratrum album*) Ελλέβορος ο λευκός. Κοινώς Βέρατρο, Στερογγιάνι. Οικογ. Λειριίδα (Liliaceae)



Περιγραφή: Φυτό πολυετές που φτάνει μέχρι το 1 μέτρο σε ύψος. Το ριζωμά του είναι μικρό, κυλινδρικό έχει μήκος 3-5 εκατοστά και φέρει πολυάριθμες ρίζες που έχουν πάχος 2 χιλιοστά και περίπου 20 εκατοστά μήκος. Τα φύλλα είναι ελλειπτικά, το μήκος τους φθάνει τα 25 εκατοστά, είναι τοποθετημένα σε 3 σειρές πάνω στο στέλεχος και είναι απέναντι και εναλλάσσονται (διάκριση από τον αγριοκαπνό που του μοιάζει). Τα άνθη έχουν χρώμα πρασινωπό ή ασπριδερό και έχουν πλάτος γύρω στο ένα εκατοστό. Τα άνθη αυτά στο άκρο του κυρίως στελέχους των μίσχων είναι τοποθετημένα σε ομάδες και σχηματίζουν στάχυ.

Άνθιση: Ιούλιο και Αύγουστο. Έχει γεύση δυσάρεστα πικρή.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Το ριζώμα και οι ρίζες αποξηραμένα.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή: Συναντάται στα ορεινά της Κεντρικής Ευρώπης, συχνά αφθονεί σε υγρά λειβάδια που βρίσκονται σε μεγάλο υψόμετρο. Το Βέρατρο δεν συναντάται στην Ελλάδα, συναντάται ένα άλλο φυτό αυτής της οικογένειας, το Λοβελιανό (*Veratrum Lobelinum*) με ανάλογες ιδιότητες. Η συλλογή γίνεται το Φθινόπωρο που το φυτό εξασθενίζει ή την Άνοιξη όταν αρχίζει η ανάπτυξή του. Τα ριζώματα και οι ρίζες πλένονται και ξεραίνονται, ξεχωριστά, σε σκιά ή στο φως του ήλιου.

Συστατικά και Δράση: Περιέχει διάφορα δηλητηριώδη αλκαλοειδή που προκαλούν εμετό και πτώση της πίεσης. Μεγάλες δόσεις προκαλούν σύνθετα συμπτώματα μέθης με μελαγχολία, διάρροιας, σπασμών καρδιακές διαταραχές κ.ά. Η σκόνη του φυτού προκαλεί πτέρνισμα και είναι πολύ τοξικό για τους ψύλλους και τις ψείρες. Η δραστηριότητα και η τοξικότητα των φύλλων ελαττώνεται σημαντικά με την ανάπτυξή τους κατά τη διάρκεια του κύκλου βλάστησης.

Χρήση: Λόγω της τοξικότητάς του το Βέρατρο θα πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο με συνταγή ιατρού ή του κτηνίατρου. Στην κτηνιατρική χρησιμοποιείται για την αύξηση της όρεξης των βοδιών.

Κολχικό

(*Colchicum autumnale*) Κολχικόν το Φθινοπωρινό.
Οικογένεια: Λειριίδαι (Liliaceae). Κοινά ονόματα:
Αγριόκρινος, χιονίστρα, σπασόχορτο.

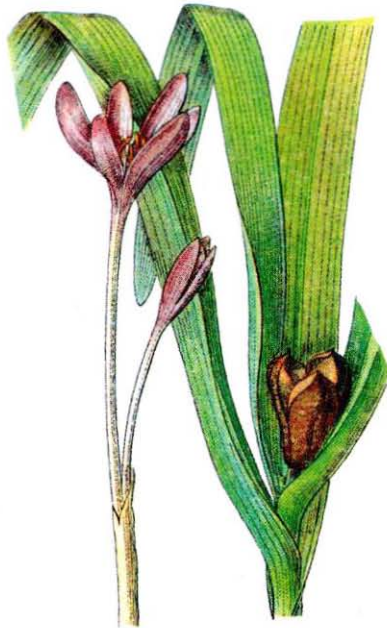
Περιγραφή: Το Φθινόπωρο βγαίνει ένα άνθος από το μέρος του βολβού περίπου 10-20 εκατοστά πάνω από το έδαφος. Κάθε άνθος έχει 6 πέταλα με λιλά χρώμα και σπάνια άσπρο. Την επόμενη Άνοιξη προβάλλουν τα φρέσκα φύλλα που έχουν λογχοειδές σχήμα και μήκος μέχρι 35 εκατοστά, μετά κατά τον Ιούλιο - Αύγουστο έχουμε τον καρπό που είναι μια κάψα με πολυάριθμους σπόρους. Συγχρόνως παράγεται και ένας νέος βολβός στη βάση.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Οι αποξηραμένοι σπόροι και οι βολβοί.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή: Βρίσκεται σε υγρά λειβάδια σ' όλη την Ευρώπη. Πολλά είδη του φυτού συναντώνται και στην Ελλάδα. Οι σπόροι συλλέγονται από τις ώριμες κάψες που έχουν χρώμα καφέ τον Ιούλιο-Αύγουστο. Οι βολβοί ξεθάβονται το Φθινόπωρο ή την Άνοιξη. Ξεραίνονται σε σκιά ή στο φως του ήλιου.

Συστατικά και Δράση. Όλα τα μέρη του φυτού περιέχουν διάφορα τοξικά αλκαλοειδή το κυριότερο από τα οποία είναι η κολχικίνη. Σε μικρές δόσεις το φυτό ανακουφίζει από τους πόνους των αρθριτισμών, σε μεγάλες δόσεις προκαλεί διάρροια και σε ακόμα μεγαλύτερες δόσεις είναι τοξικό και μπορεί να επιφέρει τον θάνατο. Είναι πολύ τοξικό για τα βόδια (προκαλεί διάρροια).

Χρήση: Λόγω της υψηλής τοξικότητάς του πρέπει να λαμβάνεται



μόνο με ιατρικές οδηγίες. Κυρίως χρησιμοποιείται για αρθριτισμούς.

Κομβάλλαρια

(*Convallaria majalis*) Κομβάλλαρια του Μαΐου Οικογ.

Λειριδιαι (Liliaceae). Γνωστό και σαν μυγκέ



Χρησιμοποιούμενα μέρη: Κυρίως τα άνθη, μερικές φορές και τα αέρινα μέρη του.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή: Ευρέως διαδεδομένο σ' όλη την Ευρώπη, σε δάση σχετικά υγρά, σε ανθρακούχα εδάφη. Αφθονεί σε πολλές περιοχές και σε άλλες δεν υπάρχει καθόλου. Στην Ελλάδα συναντάται στα ορεινά δάση. Συλλέγεται όταν είναι ανθισμένο και ξηραίνεται σε θερμοκρασία χαμηλότερη από τους 60°C (βαθμούς Κελσίου).

Συστατικά και Δράση: Όλα τα αέρινα μέρη του περιέχουν δραστικά γλυκοσίδια που μοιάζουν με του χελιδονόχορτου. Τα άνθη προκαλούν δευτερεύουσες παρενέργειες (ναυτία και διάρροια) παρά τα φύλλα. Σε φαρμακευτικές δόσεις τα γλυκοσίδια ενδυναμώνουν και ρυθμίζουν την καρδιακή δράση· χρησιμοποιείται για την υδροπικία βοηθούν την ουρική έκκριση. Το φυτό ολόκληρο είναι πολύ δηλητηριώδες.

Χρήση: Χρησιμοποιείται το βάμμα της κομβάλλαρίας και τα γλυκοσίδια της για καρδιακές διαταραχές και για υδροπικία. Πρέπει όμως πάντα να χρησιμοποιείται με ιατρικές οδηγίες.

Περιγραφή: Πολυετές φυτό με 10-20 εκατοστά ύψος, που κάθε χρόνο παράγει δύο διπλά ελλειπτικά φύλλα και το ανθοφόρο στέλεχος που φέρει 5-10 μικρά άσπρα άνθη που είναι κρεμαστά και μοιάζουν με καμπανούλες. Τα άνθη έχουν πολύ ευχάριστο άρωμα. Ανθίζει τον Μάιο-Ιούνιο. Οι καρποί του είναι φωτεινοί κόκκινοι και τα «μούρα» του περιέχουν 2-6 σπόρους.

Σκόρδο

(*Allium Sativum*) Σκόρδον το εδώδιμο Οικογ. Λειριδιαι
(Liliaceae)

Περιγραφή: Είναι πολυετές φυτό. Ο βολβός του αποτελείται από πολλές σκελίδες που περιβάλλονται με μια κοινή μεμβράνη. Τα φύλλα του είναι σκληρά και επίπεδα μέχρι 1 εκατοστό πλάτος και 15 εκατοστά μήκος. Ο ανθοφόρος βλαστός φέρει ένα σκιαδίο από ροδόλευκα προς πρασινωπά άνθη.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Ο φρέσκος βολβός, σπάνια ξεραμένος.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή: Ανατολίτικης προέλευσης, ευρέως καλλιεργούμενο. Τον Απρίλη σκελίδες του φυτεύονται σε καλά προετοιμασμένο στεγνό έδαφος σε βάθος 15-20 εκατοστά. Η συλλογή γίνεται τον Ιούνιο - Αύγουστο όταν μαραίνονται τα φύλλα.

Συστατικά και Δράση: Το κομμένο σκόρδο παράγει ένα θειούχο αιθέριο έλαιο με δυνατή μυρωδιά. Έχει αντιβιοτική δράση για το γαστροεντερικό σύστημα. Το αιθέριο έλαιο του απλώνεται σ' όλο το ανθρώπινο σώμα και εκκρίνεται από τους πνεύμονες και το δέρμα. Είναι ερεθιστικό του δέρματος και αποχρεμπτικό για την βρογχική καταρροή. Είναι αδύνατο αντιπυρετικό και χρησιμοποιείται για την αρτηριοσκλήρωση, πιθανώς η δράση του σαν υποτασικό είναι αδύνατη.

Χρήση: Λόγω της δυσάρεστης μυρωδιάς του είναι καλύτερα να λαμβάνεται καλά κομμένο, με γάλα για την υπέρταση, αρτηριοσκλήρωση, εντερικές διαταραχές (διάρροια, δυσκοιλιότητα) και την βρογχική καταρροή.



Αγριόσκόρδο

(*Allium ursinum*) Σκόρδο το Ακαλλιέργητο Οικογ.
Λειριδίαι (Liliacea)



Περιγραφή: Πολυετές φυτό με 25-50 εκατοστά ύψος με επιμήκη κτιρινόλευκο βολβό και δύο ή τρία μεγάλα ελλειπτικά φύλλα με μυτερές κορυφές. Ο βλαστός είναι περίπου τριγωνικός και το ανθοφόρο στέλεχος περατώνεται σε σκιάδιο που αποτελείται από 15-25 άνθη. Κάθε άνθος έχει 1-5 εκατοστά πλάτος και έχει 6 λευκά πέταλα. Ανθίζει διάστημα Απρίλη - Ιούνιο.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Συνή-

θως το φρέσκο φυτό. Σπάνια δε το αποξηραμένο φυτό και ο χυμός του.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή: Συναντάται κατά αποικίες σε υγρά, σκιερά μέρη, σε δάση. Δεν βρίσκεται σε ξηρές περιοχές. Βρίσκεται σ' όλη την Κεντρική και νότια Ευρώπη. Στη Βρετανία αφθονεί σε μερικές περιοχές. Το φρέσκο φυτό συλλέγεται το Καλοκαίρι και το Φθινόπωρο. Όταν πρόκειται να ξεραθούν τα φυτά πρέπει να συλλέγονται όταν είναι ανθισμένα και να ξεραίνονται το γρηγορότερο δυνατό σε θερμοκρασία όχι μεγαλύτερη από 40°C

Συστατικά και Δράση: Περιέχει αιθέρια έλαια που περιέχουν θειούχες ενώσεις, σε συνδυασμό με το άθικτο φρέσκο μέρος του φυτού. Χρησιμοποιείται όπως το σκόρδο, ειδικά σαν αντισηπτικό του εντέρου και ρυθμίζει την έκκριση χολής. Σαν ήπιος διαστολέας των αιμοφόρων αγγείων ελαττώνει την πίεση (ασθενής δράση). Όταν εφαρμόζεται στο δέρμα προκαλεί κοκκίνισμά του.

Χρήση: Είναι καλύτερα να λαμβάνεται σαν σαλάτα. Σαν έγχυμα έχει λιγότερη αποτελεσματικότητα και χρησιμοποιείται πολύ σπάνια. Χρησιμοποιείται κυρίως σαν καθαριστικό για ανοιξιάτικες διαθεσίες. Χρησιμοποιείται επίσης για την υπέρταση (αρτηριοσκλήρωση), για διάρροια και για φούσκωμα. Εξωτερικά τα κομματιασμένα φύλλα μπορούν να εφαρμόζονται σε αποστήματα και σπυριά.

Αβρουνιά

(*Tamus communis*) Τάμος ο κοινός. Κοινά ονόματα:
Αβρουνιά, Βρυωνιά, Αδράμι, Οβριά. Οικογένεια:
Διοσκορίδαι (*Dioscoreacea*)

Περιγραφή: Πολυετής αναρριχητικό φυτό που το ύψος του φτάνει το 1.5-3 μέτρα. Ο μίσχος του είναι διπλωμένος. Η ρίζα του είναι σαρκώδης, κονδυλώδης χωρισμένη, έχει μήκος 30 εκατοστά και πάχος 2-10 cm, εσωτερικά είναι πολύ βλεννοειδής. Τα φύλλα είναι στιλπνά με σχήμα καρδιάς και μυτερό άκρο. Τα άνθη είναι δυσδιάκριτα, πρασινωπά σε κάπως κλειστό στάχυ. Οι καρποί είναι κόκκινα «μούρα».

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Οι ρίζες φρέσκες ή αποξηραμένες.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή: Συναντάται σε ζεστά περιβάλλοντα σε αβεστούχα εδάφη, σε θάμνους ή στις πλαγιές των δασών. Το φυτό είναι κοινό στην Ελλάδα. Συλλέγεται το Καλοκαίρι και το Φθινόπωρο.

Συστατικά και Δράση. Οι ρίζες περιέχουν μια ουσία που μοιάζει με την ισταμίνη η οποία είναι ισχυρό ερεθιστικό για το δέρμα, περιέχει επίσης και ίχνη αλκαλοειδών. Όταν ένα κομμάτι της ρίζας τοποθετείται στο δέρμα διεγείρει την ροή του αίματος, ειδικά αν την τρίψουμε ελαφρά. Ολόκληρο το φυτό είναι τοξικό και έχει προκαλέσει το θάνατο σε παιδιά που έφαγαν τους κόκκινους καρπούς.

Σημείωση: Σε ορισμένα άτομα που εκκρίζωναν τις φρέσκες ρίζες παρουσιάστηκε αλλεργία του δέρματος με φουσκάλες.

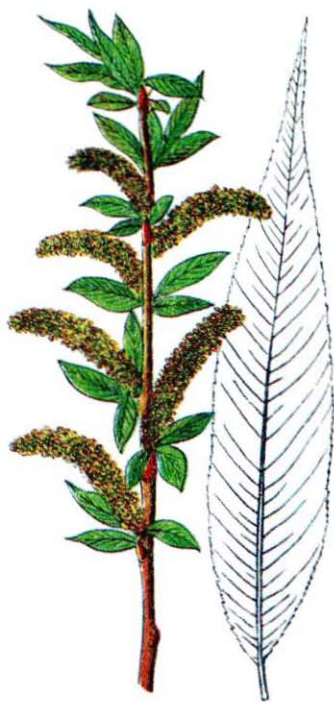
Χρήση: Για αιμορραγίες και πόνους των ρευματισμών, φέτες από φρέσκες ή ξεραμένες ρίζες, με τοπι-



κή εφαρμογή, επίσης κομπρέσες υδατικού ή αλκοολούχου εκχυλίσματος. Το φρέσκο φυτό είναι πολύ περισσότερο δραστικό παρά το ξηραμένο και μπορεί να προκαλέσει φουσκάλες.

Ιτιά

(Salix alba) Ιτέα η λευκή. Οικογένεια: Σαλικωδών
(Salicaceae)



Περιγραφή: Οι φλοιοί των διαφόρων ειδών της Ιτιάς χρησιμοποιούνται στην Ιατρική, (όλα τα είδη είναι θάμνοι, σπάνια δέντρα). Τα διοικα άνθη του σχηματίζουν βότρυ, σε ορισμένα είδη εμφανίζονται πριν από τα φύλλα και σε άλλα είδη συγχρόνως με τα φύλλα. Στα είδη που χρησιμοποιούνται στην Ιατρική τα φύλλα είναι στενά και λογχοειδή.

Γεύση: πικρή και στυφή.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Χρησιμοποιείται αποξηραμένος ο φλοιός των κλαδιών που έχουν ηλικία 1-2 χρονών, σπάνια χρησιμοποιούνται τα φύλλα ξεραμένα.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή: Κυρίως το συναντούμε κατά μήκος των καταρακτών και των ποταμών. Είναι πολύ διαδεδομένο. Είναι γνωστότατο στην Ελλάδα. Ο φλοιός συλλέγεται την Άνοιξη όταν αρχίζει η νέα ανάπτυξη και ξηραίνεται αμέσως σε σκιά ή στο φως του ήλιου.

Συστατικά και Δράση: Περιέχει σαλικίνη, μια ουσία που περιέχει σαλικική αλδεΐδη (το ιτευλικό οξύ πήρε το όνομά του από το «Salix» που είναι το λατινικό όνομα της Ιτιάς). Η Ιτιά περιέχει επίσης ταννίνη και ουσίες με μικρή αντιβιοτική δράση. Είναι αντισηπτικό, ελαττώνει την θερμοκρασία του σώματος και ανακουφίζει από τους πόνους των ρευματισμών. Λόγω του περιεχομένου της ταννίνης χρησιμοποιείται κατά της διάρροιας.

Χρήση: Εσωτερικά λαμβάνεται με την μορφή σκόνης (ένα κουταλάκι 2-3 φορές την ημέρα) ή λαμβάνεται επίσης και σαν τσάι (2-3 κουταλιές σε 1 λίτρο νερό) για ρευματισμούς και κρυώματα. Συνθετικά φάρμακα με τις ιδιότητες αυτές έχουν αντικαταστήσει τον φλοιό της ιτιάς. Εξωτερικά σαν αφέφημα (50 γραμμάρια σε μισό λίτρο νερό) χρησιμοποιείται σαν τοπική εφαρμογή σε πληγές.

Καρυδιά

(*Juglans regia*) Καρυδέα η Βασιλική. Οικογένεια: Γιουγκλανδίδαι (*Juglandaceae*)

Περιγραφή: Είναι δέντρο που φτάνει τα 30 μέτρα ύψος, σπάνια συναντάνται σαν θάμνος. Τα φύλλα του φτάνουν τα 40 εκατοστά μήκος είναι περσειδή, από 7-11 φυλλαράκια που το καθένα έχει μήκος 15 εκατοστά και τα κεντρικά νεύρα πολύ δυσδιάκριτα στην κάτω επιφάνεια. Τα άνθη είναι δίοικα, τα αρσενικά είναι σε κρεμασμένους βότρες, τα θηλυκά άνθη είναι δυσδιάκριτα και είναι σε ομάδες που έχουν από 2-5 άνθη και βρίσκονται στις κορυφές των κλαδιών. Οι καρποί έχουν ένα σαρκώδες εξωτερικό φλοιό.

Τα φύλλα και οι εξωτερικοί φλοιοί των καρπών έχουν μια αρωματική μυρωδιά και πικρή γεύση.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Τα φυλλαράκια ξεραμένα και οι φρέσκοι κι εξωτερικοί φλοιοί του καρπού.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή: Καλλιεργείται στην Βρετανία και σ' όλη την Ευρώπη. Το συναντούμε πολύ και στην Ελλάδα. Τα φύλλα συλλέγονται νωρίς το Καλοκαίρι (πριν από τα μέσα του Ιουλίου) και ξηραίνονται αμέσως σε σκιά σε θερμοκρασία όχι μεγαλύτερη από τους 40°C (βαθμούς Κελσίου) (η αργή αποξηράνση παράγει ένα μαύρο-καφέ φάρμακο). Οι εξωτερικοί φλοιοί των καρπών ξεχωρίζονται από τους ώριμους καρπούς.

Συστατικά και Δράση: Περιέχει ταννίνη, λίγο αιθέριο έλαιο, γιουγκλαντίνη (δρα στο βλενογόνο) υδρογιουγκλαντίνη και άλλες λιγότερο γνωστές ουσίες. Ο εξωτερικός φλοιός των καρπών είναι πλούσιος

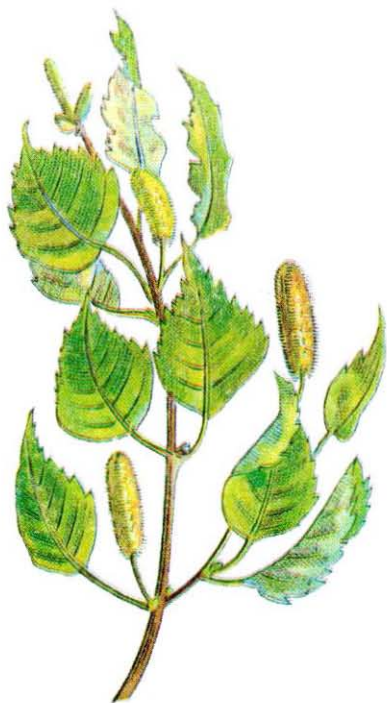


σε βιταμίνη C. Δρα σαν αντιφλεγμονικό για το βλενογόνο και σαν γενικό τονωτικό.

Χρήση: Τα φύλλα χρησιμοποιούνται κυρίως σαν πτυσάνη (μια χοίφτα σε 1 λίτρο νερό και αφήνεται) λαμβάνεται εσωτερικά για διαπύηση και εξανθήματα. Περισσότερο σπάνια χρησιμοποιείται πτυσάνη (50 γραμμάρια σε ένα λίτρο νερό) σαν τοπική εφαρμογή στα εξανθήματα αυτά. Η δράση του σαν ανθελμινθικόν φάρμακο είναι αβέβαιη. Έχει επίσης ασθενή δράση στον διαβήτη. Η παρασκευή ενεργών παρασκευασμάτων από τον εξωτερικό φλοιό των καρπών είναι σύνθετη και θα πρέπει να γίνεται μόνο από φαρμακοποιούς.

Μπετούλα

(Betula Pendula) Βετούλη η λευκή Κοινά ονόματα:
Μπετούλα, Σιμύδα. Οικογένεια Βετουλίδαι (Betulaceae)



Περιγραφή: Είναι δέντρο μέχρι 30 μέτρα ύψος με άσπρη φλούδα με μαύρες κηλίδες. Τα κλαδιά κρέμονται και όταν είναι νεαρά έχουν λεπτούς, σκληρούς και ρητινώδεις

λεπιδώδεις αδένες. Δεν έχουν τρίχες (σε ορισμένα άλλα είδη τα κλαριά είναι πυκνά και δεν είναι λεπιδώδη). Τα φύλλα είναι περίπου τριγωνικά, οι γωνιές στην βάση είναι κάπως κυκλικές (διάκριση από άλλα είδη) έχουν 4-7 εκατοστά μήκος με οδοντωτό περίγραμμα. Γεύση των φύλλων: πικρή και ελαφρά αρωματική.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Τα νεκρά φύλλα αποξηραμένα.

Φυσική διαμόρφωση και Συγκομιδή: Είναι ευρέως διαδεδομένη στην βόρεια και Κεντρική Ευρώπη και σε ορεινές περιοχές της νότιας Ευρώπης· είναι κοινό σε δάση και στην Βρετανία. Στην Ελλάδα τη συναντούμε στα όρη της Μακεδονίας. Τα φύλλα συλλέγονται νωρίς το Καλοκαίρι όχι περισσότερο από 1-2 μήνες μετά που ανοίγουν. Σηραίνονται σε σκιά σε θερμοκρασία μικρότερη από 40°C (βαθμούς Κελσίου).

Συστατικά και Δράση: Αιθέριο έλαιο, ρητίνη, σαπωνίνη και Φλαβονοειδή. Χρησιμοποιείται σαν διουρητικό το οποίο δεν ερεθίζει τα νεφρά. Έχουν μια ήπια αντισηπτική δράση.

Χρήση: Εσωτερικά λαμβάνεται σαν πτυσάνη (χύνεται ένα λίτρο ζεστό νερό σε 1-2 κουταλιές καλά κομμένα φύλλα και το αφήνεται. Η πρόσθεση 1 γραμμαρίου ανθρακικής σόδας αυξάνει την δραστηριότητά του) για όλες τις μορφές ουρικής ανεπάρκειας, ειδικά για υδροπικία. Χρησιμοποιείται επίσης για ρευματισμούς, αρθρίτιδα και μολύνσεις του ουροποιητικού συστήματος.

Βαλανιδιά

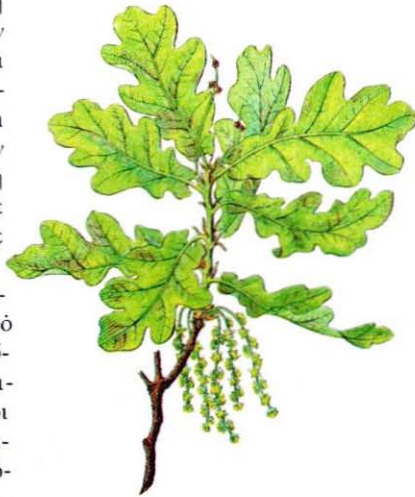
(*Quercus robur* & *Quercus petraea*) Δρυς η Σκληρή. Δρυς η κοινή, Βελανιδιά, Δρυς η Πετραία. Οικογένεια: Φωγίдай (Fagacea)

Περιγραφή: Είναι δένδρα μέχρι 40 μέτρα ύψος. Ο νεαρός φλοιός είναι μαλακός και χαράσσεται με την πάροδο του χρόνου. Στην κοινή Βαλανιδιά οι μίσχοι των φύλλων έχουν 1 εκατοστό μήκος και οι καρποί είναι μαζεμένοι σε ένα μακρύ βότρυ, στο *Quercus petraea* (Δρυς η Πετραία) οι μίσχοι των φύλλων έχουν μήκος 1 εκατοστό ή περισσότερο και οι καρποί είναι σε ομάδες που έχουν 2-3 καρπούς σε ένα πολύ μαλακό μίσχο.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Κυρίως ο ξηραμένος μαλακός φλοιός από τα νεαρά κλαριά που έχουν ηλικία 5-10 χρονών, σπάνια δε χρησιμοποιούνται τα ξεραμένα φύλλα ή οι ξεραμένοι ώριμοι καρποί. Ο μεγαλύτερης ηλικίας φλοιός είναι λιγότερο δραστικός.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή: Και τα δύο αυτά είδη και άλλες πολυάριθμες ενδιάμεσες μορφές βρίσκονται σ' όλη την Ευρώπη. Η κοινή Βαλανιδιά είναι ένα από τα μεγαλοπρεπή Βρετανικά δέντρα. Προτιμά αργιλώδη εδάφη. Η άμισχη Βαλανιδιά βρίσκεται σε εδάφη πλούσια σε πυρίτιο και οξέα. Ο φλοιός πρέπει να συλλέγεται από τα κλαριά τον Μάιο και ξηραίνεται ή σε σκιά ή στο φως του ήλιου με φυσικό αερισμό ή τεχνικό σε 50-60°C βαθμούς Κελσίου.

Συστατικά και Δράση: Ο φλοιός, τα φύλλα και οι καρποί περιέχουν ταννίνες. Είναι κατά της φλόωσης του βλενογόνου και στυπτι-



κά. Χρησιμοποιούνται στην χρόνια διάρροια και την δυσεντερία.

Χρήση: Εσωτερικά λαμβάνεται σαν πτυσάνη σαν σκόνη (λίγο στην άκρη του μαχαιριού 4-5 φορές την ημέρα) για την διάρροια (μικρή χρήση). Εξωτερικά σαν αφέψημα (βράζετε για 10 λεπτά 50-100 γραμμάρια κομμένου φλοιού σε 1 λίτρο νερό). Χρησιμοποιείται για γαργάρες ή στοματικές πλύσεις πονόλαιμο ή για κολπικές πλύσεις, για λευκόρροια. Χρησιμοποιείται για τοπικές εφαρμογές για εγκαύματα, χιονίστρες και αιμορροΐδες.

Πτελαία

(*Ulmus procera* & *Ulmus campestris* & *Ulmus glabra* *Ulbis scabra*) Ούλμος ο Μακρύς, Ούλμος των αγρών και Ούλμος ο λειός, Ούλμος ο τραχύς Οικογένεια: Ουλμίδαι (*Ulmaceae*)

Κοινά ονόματα: Καραγάτσι, φτελειός.



Περιγραφή: Μεγάλα δέντρα μέχρι 40 μέτρα ύψος. Τα φύλλα τους είναι οβάλ ή ωοειδή ασύμμετρα στη βάση, απλά ή διπλά οδοντωτά. Τα δύο είδη είναι δύσκολο να διακριθούν, τα φύλλα της πτελαίας είναι νευρώδη και απαλά, τα νεαρά κλαριά είναι χνοώδη, τα φύλλα του *Ulmus Scabra* έχουν πολύ λίγα νεύρα και είναι πολύ σκληρά, τα κλανάρια είναι σκληρά με τρίχες, που γίνονται λεία. Ο φλοιός έχει σκούρο γκριζό χρώμα, είναι λειός αλλά

γίνεται ραβδωτός κατά μήκος.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Ο νεαρός φλοιός αποξηραμένος. Οι μεγαλύτερης ηλικίας φλοιοί, που έχουν φελλό με σχισμές, πρακτικά δεν περιέχουν κανένα δραστικό συστατικό. Αποξηραίνεται σε σκιά ή στον ήλιο.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή:

Και τα δύο είδη είναι αυτοφυή στην Αγγλία. Η πτελαία βρίσκεται σ' όλη την Αγγλία, συχνότερα στη νότια, σε αγρούς και θάμνους. Το *Ulmus Scabra* είναι διεσπαρμένο σ' όλη τη Βρετανία είναι περισσότερο κοινό στα δυτικά και βόρεια. Η φλούδα συλλέγεται την Άνοιξη πριν αναπτυχθούν τα φύλλα.

Συστατικά και Δράση: Η φλούδα περιέχει άφθονη φυτική κόλλα και ταννίνη. Όταν εφαρμόζεται στο βλεννογόνο είναι στυπτικό και αντιμολυσματικό (η ταννίνη), η φυτική κόλλα προστατεύει επίσης από τους εξωτερικούς ερεθισμούς.

Χρήση: Εσωτερικά λαμβάνεται σαν πτυσάνη (ενσταλάζετε μια χούφτα καλά κομματιασμένη φλούδα ή την ακατέργαστη σκόνη της σε 1 λίτρο νερό βρασμένο), λαμβάνεται επίσης με την μορφή σκόνης (2-5 γραμμάρια 3-4 φορές ημερησίως σε λίγο νερό) για την διάρροια. Εξωτερικά χρησιμοποιείται το έγχυμα του (30-100 γραμμάρια σε 1 λίτρο νερό) σαν εφαρμογή για μολύνσεις, αιμορροΐδες και για στοματικές πλύσεις και γαργάρες.

Λυκίσκος

(*Humulus Lupulus*) Χούμουλος ο λυκίσκος. Κοινώς: λυκίσκος Οικογένεια Μορεΐδαι ή Μοριΐδαι (*Moraceae*)

Περιγραφή: Είναι αναρριχώμενο φυτό που το ύψος του φτάνει τα 6 μέτρα. Μόνο τα θηλυκά τα φυτά χρησιμοποιούνται στην Ιατρική, καλλιεργούνται για να χρησιμοποιούνται στην ζυθοποιία. Ο στενός και λεπτός βλαστός του φέρει σκληρά τρίλοβα φύλλα με σκούρο πράσινο χρώμα. Τα θηλυκά άνθη είναι δυσδιάκριτα πρασινωπά και καλύπτονται από πρασινοκίτρινα φύλλα που έχουν καφέχρωμους αδένες. Τα φύλλα αυτά στο μίσχο των λουλουδιών και τα λουλούδια δίνουν την κωνική ταξιανθία (στρόβιλος) που έχει 1-2 εκατοστά διάμετρο.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: 1. Η ταξιανθία που συλλέγεται πριν ωριμάσει τελείως. 2. Οι καφέ τριχωτοί αδένες που είναι περισσότερο ενεργοί όταν ξεχωρίζονται από τα φύλλα.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή: Ο άγριος λυκίσκος συναντάται σε θάμνους και σε δάση σ' όλη την Ευρώπη, είναι κοινό στην Αγγλία. Τον λυκίσκο στην Ελλάδα τον συναντούμε σαν αυτοφυή κυρίως στην Μακεδονία. Η καλλιέργειά του γίνεται με φύτεμα κομματιών του φυτού της προηγούμενης χρονιάς. (Οι λυκίσκοι στην Αγγλία είναι ψηλής ποιότητας και καλλιεργούνται κυρίως στο Κεντ (Kent). Η συλλογή του γίνεται αργά το Καλοκαίρι. (Πολλές φορές προκαλεί στους συλλέκτες δύσπνοια, καρδιακές διαταραχές, πυρετό ή εφίδρωση).

Συστατικά και Δράση: Δεν είναι καλά καθορισμένα. Περιέχει αιθέ-



ριο έλαιο, ρητίνη, πικρά στοιχεία. Είναι ήπιο σποροφόρο και χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις νευρικών διαταραχών. Τα πικρά στοιχεία και το αιθέριο έλαιο εγείρουν την όρεξη και είναι ελαφρά αντιβιοτικά. Ρυθμίζουν επίσης τον κύκλο της εμμήνου ρύσης. Η δράση του αυξάνει με την ηλικία.

Χρήση: Οι κώνοι σε μορφή σκόνης (λίγο, στην άκρη μαχαίριού 1-3 φορές καθημερινά ειδικά την ώρα του ύπνου) χρησιμοποιείται για τα νεύρα και την ελαφρά αιπνία, πιο σπάνια χρησιμοποιείται σαν πτυσάνη (10 γραμμάρια σε μισό λίτρο νερό).

Τσουκνίδα

(*Urtica dioica*, *Urtica ureus*) Ουρτική η δίοικος, Ουρτίνη
Οικογένεια Ουρτικίδαι (Urticaceae) η καυστική



Περιγραφή: Τα δύο είδη της τσουκνίδας είναι όμοια· η ουρτική η δίοικος (κοινώς τσουκνίδα) είναι πολυετές φυτό (με ρίζωμα), δίοικο, ο μίσχος της φθάνει τα 1,5 μέτρα ύψος, τα φύλλα είναι μεγάλα, τα κατώτερα είναι μεγαλύτερα από τους μίσχους τους. Η (τσοκνίδα) η Ουρτική η καυστική είναι μονοετές φυτό, μονόοικο, ο μίσχος της φθάνει στο ύψος τα 60 εκατοστά, τα φύλλα είναι μικρότερα, τα κατώτερα είναι μικρότερα από τους μίσχους τους.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: 1. Ολόκληρα τα νεαρά φυτά. 2. Ο χυμός των νεαρών φυτών. 3. Τα φύλλα ξεραμένα. 4. Αποξηραμένες οι ρίζες και το ρίζωμα.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή:

Η τσουκνίδα είναι άφθονη και διαδεδομένη σ' όλη την Βρετανία, βρίσκεται σε θάμνους, δάση, υγρές περιοχές και κοντά σε κτίρια. Η ουρτική η καυστική είναι περισσότερο διαδεδομένη σ' όλη την Βρετανία σαν παράσιτο στις καλλιέργειες και σε υγρές περιοχές. Τα φύλλα πρέπει να συλλέγονται από τα φυτά που έχουν ύψος 30-50 εκατοστά και να ξηραίνονται στη σκιά σε θερμοκρασία χαμηλότερη από 50°C (βαθμούς). Η τσουκνίδα βρίσκεται σ' όλη την Ελλάδα.

Συστατικά και Δράση: Τα συστατικά της είναι λίγο γνωστά, περιέχει άφθονη χλωροφύλλη· το καυστικό οξύ (που περιέχουν οι βελόνες) έχει μικρή φαρμακευτική δράση, περιέχει ισταμίνη και άλλες ουσίες.

Το φρέσκο φυτό χρησιμοποιείται σαν τονωτικό, διουρητικό, τονωτικό του αίματος και για να ελαττώνει την συγκέντρωση του σακχάρου στο αίμα. Οι ρίζες και τα φύλλα αποξηραμένα είναι ήπια διουρητικά.

Χρήση: Τα νεαρά φυτά τρώγονται σαν σαλάτα ή λαχανικό, χρησιμοποιούνται σαν τονωτικά, για να διεγείρουν την εντερική δράση ή την έκκριση της ουρίας (στην υδροπικία) και σαν δυναμωτικό για τον διαβήτη και την αναιμία. Εξωτερικά χρησιμοποιείται για τους ρευματισμούς. Δεν υπάρχει επιβεβαίωση για την χρησιμότητά της για (να αποκαθιστά) τα μαλλιά.

Βίσκο

(*Viscum album*) Βίσκο το λευκόν Κοινά ονόματα: μελάς, ιξός, ελατένιο, Γκι. Οικογένεια Λωρανθίδαι (Larantaceae)

Περιγραφή: Είναι πράσινο παράσιτο σε μεγάλες φοίντες, 30-90 εκατοστά. Παρασιτεί στα κλαριά πολλών κοινών δέντρων ειδικά τις μηλιές, την Τίλια σπανιότερα στη Βελανιδιά, στο Αμάραντο και ακόμα πιο σπάνια στα κωνοφόρα. Το σύνολο της ρίζας του Βίσκου εισχωρεί στο ξύλο του δέντρου όπου παρασιτεί κι από το οποίο παίρνει τα μεταλλικά συστατικά και το νερό.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Τα κλαριά με τα φύλλα φρέσκα ή ξεραμένα.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή: Κοινό στην νότια Αγγλία και τις δυτικές κομητείες της Αγγλίας, δεν υπάρχει καθόλου στη Σκωτία και την Ιρλανδία. Στην Ελλάδα το συναντούμε σε πολλά μέρη και στην Αττική. Συλλέγεται όλο το χρόνο, γενικά όμως το Χειμώνα και ξηραίνεται σε θερμοκρασία όχι μεγαλύτερη από του 45°C (βαθμούς Κελσίου).

Συστατικά και Δράση: Λίγο γνωστά αλλά πολύ ευαίσθητα στη θερμοκρασία, πιθανώς περιέχει πρωτεΐνες βισκοτοξίνη και παράγωγα χολίνης. Είναι ήπιο υπέρτασικό και τονωτικό. Μπορεί να αποτρέψει την ανάπτυξη των κυριότερων οιδημάτων αν εφαρμοστεί κατ' ευθείαν στο οίδημα. Αμφισβητείται οποιαδήποτε καρδιακή δράση.

Χρήση: Κυρίως για υπέρταση, είναι προτιμότερο όταν είναι φρέσκο ή σε κατάλληλα φάρμακα που διατίθενται. Δεν πρέπει να χρησιμοποιείται για την θεραπεία των οιδημάτων παρά μόνο κάτω από την



επίβλεψη και την κύρια ευθύνη, του ιατρού γιατί αυτή η δράση δεν απορροφάται από το έντερο.

Ρούμεξ

(*Rumex alpinus*) Ρούμεξ ο Αλπικός Ρούμεξ, Λάπαθο, Ολοπαθιά, Αγριολάπαθο Οικογένεια Πολυγονίδαι (Polygouaceae)



Περιγραφή: Μεγάλο πολυετές φυτό με χονδρό, πολυκλαδισμένο ρίζωμα που εσωτερικά έχει κίτρινο χρώμα. Τα φύλλα έχουν σχήμα καρδιάς, το μήκος τους φτάνει τα 50 εκατοστά και το πλάτος τους τα 20 εκατοστά, έχουν μεγάλους μίσχους. Ο βλαστός φτάνει το 1 μέτρο ύψος και φέρει πολυάριθμα πρασινοκίτρινα άνθη κρεμαστά σε τσαμπί. Ο (*Rumex obtusifolius*) Ρούμεξ ο Αμβλύφυλλος, χρησιμοποιείται μερικές φορές ονομάζεται και αυτό Ρούμεξ, τα δύο φυτά είναι τα ίδια αλλά

τα άνθη του *Rumex obtusifolius*, είναι λιγότερα σε κάθε τσαμπί και χρωματίζονται ελαφρά κόκκινα.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Το αποξηραμένο ρίζωμα.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή: Εισάχθηκε στη Βρετανία σε λοφώδεις περιοχές της Βόρειας Αγγλίας. Συναντάται σ' όλες τις ορεινές περιοχές της Κεντρικής και νότιας Ευρώπης, συχνά το βρίσκουμε σε μεγάλες ποσότητες κοντά σε κτίρια. Είναι φυτό κοινό στην Ελλάδα.

Το ρίζωμα συλλέγεται το Φθινόπωρο, πλένεται καλά, οι μεγαλύτερες ρίζες κόβονται κατά μήκος και ξηραίνονται στον ήλιο.

Συστατικά και Δράση: Περιέχει καθαρτικά συστατικά που μοιάζουν με αυτά του φαρμακευτικού ρεβέντι ή της σέννας (παράγωγα ανθρακινόνης), λίγη ταννίνη.

Χρήση: Σαν καθαρτικό αντικαθιστώντας τη σέννα ή τον Ράμνο.

Λαμβάνεται γενικά σαν σκόνη (δύο φορές την μέρα από 1-4 φορές όσο χωρά στην άκρη του μαχαίριου), σπάνια λαμβάνεται σαν κοτυσάνη (ένα κουταλάκι σκόνης σε 2 φλυτζάνια νερό).

Πτηνόφιλο

(*Polygonum aniculare*) Πολύγονο το Πτηνόφιλο κοινώς:
Πτηνόφιλο, ψηδόχορτο, Κλαδόχορτο Οικογένεια
Πολυγονίδαι (Polygonaceae)

Περιγραφή: Μονοετές φυτό που ποικίλλει ανάλογα με τον τόπο φυσικής διαμονής. Σε υγρές περιοχές οι βλαστοί του είναι αδύνατοι και αναρριχώμενοι σαν παράσιτο σε καλλιεργούμενες περιοχές είναι δυνατό φυτό και φτάνει τα 40 εκατοστά ύψος. Οι βλαστοί είναι πολυκλαδισμένοι και φέρουν πολλά εναλάσσοντα φύλλα τα οποία είναι ή στενά και μυτερά ή ωοειδή με στρογγυλεμένη την κορφή τους, έχουν μήκος 0.5-3 εκατοστά. Τα άνθη είναι δυσδιάκριτα έχουν μήκος 2-3 χιλιοστά. Έχουν σχήμα χωνιού με στεφάνη άσπρη, πρασινωπή ή ροζ. Ανθίζει την περίοδο Ιουνίου - Σεπτεμβρίου.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Αποξηραμένο το ανθισμένο φυτό.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή: Πλατειά διαδεδομένο σ' όλο τον κόσμο. Το πτηνόφιλο το συναντούμε σε πολλά μέρη της Ελλάδας. Συλλέγεται όταν είναι ανθισμένο και ξηραίνεται σε σκιά ή στον ήλιο.

Συστατικά και Δράση: Περιέχει ταννίνη και πυριτικό οξύ. Είναι στυπτικό, χρησιμοποιείται κατά της διάρροιας (δράση της ταννίνης). Λόγω του περιεχομένου του πυριτικού οξέος μπορεί να ενδυναμώσει την δράση στους ιστούς των πνευμόνων και στην θεραπεία (ακόμα αμφισβητείται) της πνευμονικής φυματίωσης.

Χρήση: Σαν πτυσάνη (ρίχνετε ένα λίτρο νερό σε 3-4 κουταλιές καλά κομμένου φυτού και το βράζετε) χρησιμοποιείται για την διάρ-



ροια. Το φυτό σε σκόνη χρησιμοποιείται επίσης (μα κουταλιά σε μισό ποτήρι νερό, 3 φορές την ημέρα).

Αγριοπιπεριά

(*Polygonum hydropiper*) Πολύγωνο το Υδροπίπερι
Κοινώς Αγριοπιπεριά Οικογένεια Πολυγονιδία
(*Polygonaceae*)



Περιγραφή: Μονοετές φυτό με ύψος 30-100 εκατοστά, ο βλαστός του είναι διακλαδισμένος συχνά χρωματίζεται ελαφρά κόκκινος και συχνά, είναι φουσκωμένος στους κόμπους. Τα φύλλα είναι περίπου λογχοειδή, γυμνά (δεν έχουν δόντια ή τρίχες) και είναι σημαδεμένα με μικρούς διαφανείς αδένες. Τα άνθη είναι τοποθετημένα σε χαλαρούς στάχτες, είναι μικρά (2-4 χιλιοστά)

έχουν σχήμα χωνιού, χρώμα πράσινο ή κοκκινωπό και φέρουν διαφανείς αδένες. Όλα τα μέρη του φυτού έχουν μια δριμύ γεύση που μοιάζει με εκείνη του πιπεριού. Ανθίζει τον Ιούλιο - Αύγουστο.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Ολόκληρο το φυτό ξεραμένο ή φρέσκο. Όταν ξεραθεί είναι λιγότερο δραστικό.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή: Συναντάται σε υγρές τάφρους, στις όχθες των καταρακτών, στα υγρά μέρη των δασών, σπάνια σε βοσκότοπους. Το βρίσκουμε σε όλη την Ευρώπη. Αφθονεί στην Αγγλία. Συλλέγεται όταν είναι ανθισμένο και ξηραίνεται σε σκιά σε θερμοκρασία όχι μεγαλύτερη από 45°C (βαθμούς Κελσίου).

Συστατικά και Δράση: 1. Περιέχει ταννίνη για αυτό είναι συτυπτικό και κατά των μολύνσεων. 2. Περιέχει ένα καυστικό συστατικό και κοκκινίζει και καμιά φορά δημιουργεί φουσκάλες στο δέρμα. Είναι διουρητικό, αιμοστατικό και εμμηναγωγό.

Χρήση: Το φρέσκο φυτό, κοπνισμένο, εφαρμόζεται σε πληγές που αργούν να επουλωθούν, για τους μώλωπες και τους ρευματισμούς. Το ξεραμένο φυτό σε σκόνη (2-3 φορές στην άκρη μαχαίριου καθημερινά) ή σαν πτυσάνη (μια κουταλιά που ενσταλάζει σε 1 λίτρο νερό) χρησιμοποιείται για γενικά οιδήματα. Η αποτελεσματικότητά του στις έμμηνες αδιαθεσίες αμφισβητείται.

Πολύγωνα

(*Polygonum bistorta*) Πολύγωνα η βιστόρτα. Οικογένεια Πολυγονίδαι (Polygouacene)

Περιγραφή: Μεγάλο πολυετές φυτό που το ύψος του ξεπερνά το ένα μέτρο. Έχει ελικοειδές ριζωμα, απ' όπου βγαίνουν πολλές ρίζες. Τα φύλλα κοντά στη βάση είναι μεγάλα, λογχοειδή, με σκούρα πράσινη την πάνω επιφάνεια και μπλέ-πράσινη την κάτω, είναι κυματώδη στα άκρα και ο μίσχος είναι κατά τμήματα τριγωνικός. Το ανθοφόρο στέλεχος είναι πάντα απλό και τελειώνει σε μια πυκνή κυλινδρική ταξιανθία σε σχήμα στάχυ. Τα άνθη έχουν χρώμα ροζ ή χλωμό ροζ με απλό περιάνθιο (δεν διαχωρίζεται σαν κάλυκας και στεφάνη) και έχουν στήμονες που προεξέχουν. Ανθίζει τον Μάιο-Ιούλιο.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Το ριζωμα ξεραμένο.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή. Συναντάται σε υγρούς βοσκοτόπους σε λοφώδεις περιοχές της Ευρώπης. Στην Ελλάδα το βρίσκουμε στην Πελοπόννησο, Επτάνησα, στην Κεφαλλονιά, τη Λακωνία.

Συλλέγεται κατά προτίμηση το Φθινόπωρο και ξηραίνεται στον ήλιο, οι μεγαλύτερες ρίζες να κόβονται κατά μήκος.

Συστατικά και Δράση: Το μόνο δραστικό συστατικό είναι η ταννίνη. Είναι κατά των μολύνσεων και στυπτικό.

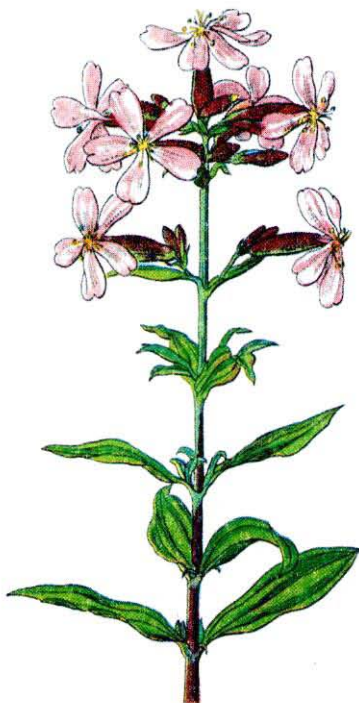
Χρήση: Η ρίζα είναι περισσότερο δραστική όταν λαμβάνεται σαν σκόνη (2-4 φορές στην άκρη μαχαιριού καθημερινά). Το έγχυμα που φτιάχνεται με κρύο ή χλιαρό νερό (το αφήνουμε για 3-10 ώρες) είναι



επίσης αποτελεσματικό. Το αφέψημα (30 γραμμάρια σε 1 λίτρο νερό) είναι λιγότερο δραστικό. Χρησιμοποιείται κυρίως για τη διάρροια (επίσης στην κτηνιατρική), σπάνια για γαργάρες ή στοματικές πλύσεις για φλεγμονή του στόματος και του λάρυγγα.

Σαπωνάρια

(*Sorpanaria officualis*) Σαπωνάρια η Φαρμακευτική.
Κοινώς: Σαπωνάρια, Σαπουνόριζο, Σαπουνόχορτο
Οικογένεια Καρρυοφιλίδαι (Caryophyllaceae)



Περιγραφή: Είναι πολυετές φυτό με ύψος 30-70 εκατοστά, έχει ρίζωμα με πολλές ρίζες κυλινδρικό, 1 εκατοστό πάχος και φέρει στελέχη με άνθη ή χωρίς. Το στέλεχος είναι στρογγυλό απλό ή καμμά φορά πυκνά διακλαδισμένο. Τα φύλλα είναι αντίθετα, ωοειδή ή μακρουλά,

μυτερά και έχουν λίγες τρίχες, τα φύλλα έχουν μόνο τρία νεύρα κατά μήκος. Τα άνθη φτάνουν τα 4 εκατοστά σε μήκος με κυλινδρική κάψα και 5 άσπρους ή ροζ πεταλοειδείς λοβούς.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Το ρίζωμα και οι ρίζες, σπάνια τα ξεραμένο φυτό.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή: Κοινό σ' όλη τη Κεντρική και Νότια Ευρώπη. Μερικές φορές καλλιεργείται. Στην Ελλάδα συναντάται σαν αυτοφυές φυτό. Οι ρίζες συλλέγονται την Άνοιξη και το Φθινόπωρο, ολόκληρο το φυτό πρέπει να συλλέγεται όταν είναι ανθισμένο. Ξηραίνεται στον ήλιο σε θερμοκρασία περίπου 50°C (βαθμούς Κελσίου).

Συστατικά και Δράση: Περιέχει σαπωνίνες (η ρίζα περιέχει περισσότερες παρά τα αέρια τμήματα του φυτού). Είναι καθαρτικό και ήπιο διουρητικό, είναι αποχρεμπτικό για βρογχίτιδα.

Χρήση: Σαν αφέψημα (ρίχνετε 1 λίτρο νερό σε 1-2 κουταλιές καλά κομένου φυτού, αφήνεται έτσι για μερικές ώρες, ακολούθως το βράζετε και το αφήνετε να κρυώσει). Πιο σπάνια χρησιμοποιείται σαν σκόνη δύο φορές καθημερινά (2-4 γραμμάρια με νερό). Εσωτερικά χρησιμοποιείται για βρογχίτιδα, δερματικά εξανθήματα, γενικά οιδήματα και ίκτερο. Μπορεί να αντικαταστήσει το σαπούνι για το πλύσιμο χρωματιστών υφασμάτων.

Ερνιάρια

(*Herniara glabra*) Ερνιάρια η λεία (*Herniaria hirsuta*)

Ερνιάρια η αδρότριχος

Οικογένεια: Καρυοφυλλίδαι (Caryophyllaceae)

Περιγραφή: Η Ερνιάρια η λεία είναι μικρό μονοετές ή πολυετές φυτό με φαλακρούς βλαστούς συνήθως απλωμένους στο έδαφος. Τα φύλλα του είναι μικρά, έχουν 0,5-1 εκατοστό μήκος, είναι αντίθετα, γυμνά, λογχοειδή και μυτερά. Τα άνθη είναι πολύ μικρά, γύρω στο 1 χιλιοστό, είναι πρασινοκίτρινα, είναι σε ομάδες των 5-10 πάνω σε κόμπους. Η διαφορά της Ερνιάριας της αδρότριχης οφείλεται στο ότι τα φύλλα και οι βλαστοί έχουν τρίχες.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Αποξηραμένο το ανθισμένο φυτό.

Φυσική διαμόρφση και Συγκομιδή: Και τα δύο είδη βρίσκονται σε βραχώδεις περιοχές σ' όλη την Ευρώπη. Η Ερνιάρια η λεία βρίσκεται μόνο σε αμμώδες έδαφος, η Ερνιάρια η αδρότριχος βρίσκεται και σε αμμώδες και σε ασβεστούχο έδαφος. Το φυτό συλλέγεται όταν είναι ανθισμένο και ξηραίνεται σε σκιά. Κοινό φυτό στην Ελλάδα, σε άγονους τόπους.

Συστατικά και Δράση: Περιέχει σαπωνίνη, το γλυκοσίδιο χερνιαρίνη και κολλητικές ουσίες. Η Χερνιαρίνη ανακουφίζει από τους πόνους που προέρχονται από τις μολύνσεις της ουροδόχου κύστης και των νεφρών. Σαν διουρητικό ευκολύνει την έκκριση του νατρίου και της ουρίας χωρίς να αυξάνει την ποσότητα της ουρίας. Τα ενεργά συστατικά αποσυνθέτονται πολύ εύκολα.

Χρήση: Χρησιμοποιείται σαν πτυσάνη (ευσταλάζετε 2-3 κουταλιές



σε 1 λίτρο νερό, δεν βράζεται), χρησιμοποιείται σαν σκόνη 2-4 γραμμάρια 3 φορές την ημέρα. Εσωτερικά, χρησιμοποιείται σαν διουρητικό και καταπραυντικό για τους ερεθισμούς του νεφρικού κάλυκα και της ουροδόχου κύστης και για να διεγείρει την έκκριση του νατρίου και των ούρων. Εξωτερικά το έγχυμα του χρησιμοποιείται σαν τοπική εφαρμογή σε πληγές που αργούν να επουλωθούν.

Ελλέβορος

(*Helleboos niger*) Ελλέβορος ο μέλας. Κοινό: Ρόδο του Χειμώνα, Ρόδο των Χριστουγέννων Οικογένεια: Ρανουγκουλίδα (*Ranunculaceae*)



Περιγραφή: Είναι πολυετές φυτό με ύψος 15-30 εκατοστά, με ευθύ μαύρο καφέ ρίζωμα. Τα φύλλα του παραμένουν και τον χειμώνα, είναι σκληρά (τραχειά) χωρίζονται σε 7-9 οδοντωτά φυλλάρια. Τα άνθη είναι άσπρα ή ροζ, έχουν 3-8 εκατοστά πλάτος είναι απλά ή σε μακριούς στάχεις, όταν είναι νεαρά είναι κωδωνοειδή με 5 ωοειδή πέταλα και πολυάριθμους στήμονες. Ανθίζει τον Δεκέμβριο - Απρίλιο.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Το ρίζωμα ξεραμένο.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή. Συναντάται σε βραχώδεις πλαγιές,

σε δάση σε ασβεστούχα εδάφη. Βρίσκεται στην νότια και ανατολική Ευρώπη. Καλλιεργείται σαν φυτό κήπου στην Αγγλία. Το ρίζωμα συλλέγεται όλο το χρόνο.

Συστατικά και Δράση: Ολόκληρο το φυτό και ειδικά το ρίζωμα περιέχουν δραστικά γλυκοσιδία που ρυθμίζουν τον ρυθμό της καρδιάς, αυξάνουν την κυκλοφορία του αίματος στις αρτηρίες και έχουν διουρητική δράση. Το φυτό περιέχει επίσης σαπωνίνη και αιθέριο έλαιο. Όλα τα μέρη του φυτού είναι πολύ δηλητηριώδη.

Δράση άλλων ειδών Ελλέβορου: Ο πράσινος Ελλέβορος και ο Ελλέβορος ο Δυσώδης που είναι γηγενή στην Βρετανία έχουν τις ίδιες δράσεις και είναι και τα δύο δηλητηριώδη.

Χρήση: Δεν πρέπει να λαμβάνεται παρά μόνον με την καθοδήγηση του ιατρού.

Ακόνιτο

(*Aconitum napellus*) Ακόνιτο το γογγυλώδες Οικογένεια Ρανουγκουλίδα (*Ranunculaceae*)

Περιγραφή: Πολυετές φυτό με κωνική, κυλινδρική κύρια ρίζα βολβό η οποία ανανεώνεται κάθε χρόνο πλάγια στον παρακαμασμένο πατρικό βολβό έτσι το καλοκαίρι και οι πατρικοί και το Ουγατρικοί βολβοί βρίσκονται μαζί. Οι βλαστοί είναι ευθείς μέχρι 150 εκατοστά ύψος, φέρουν φύλλα που είναι βαθειά τεμνόμενα στη βάση σε 5-7 λοβούς. Οι λοβοί διαφέρουν πολύ στο μέγεθος και το σχήμα, είναι από καθαρά γραμμικό ως και ελλειπτικό. Τα άνθη είναι σκούρα μπλε, τα μεταγενέστερα πεταλοειδή σέπαλα, που είναι σαν κρανοειδή θήκη είναι τοποθετημένα στην κορυφή του στελέχους. Ανθίζει τον Ιούνιο - Σεπτέμβρη.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Αποξηραμένα η ρίζα - βολβός ολόκληρο το φυτό φρέσκο ή ξεραμένο.

Φυτική διαμονή και Συγκομιδή: Συναντάται σε υγρά πλούσια βοσκοτόπια και ορεινές περιοχές της Ευρώπης. Το είδος του Ακόνιτου είναι το σύνολο των ελαφρώς διαφορετικών φυτών που διαφέρουν λόγω του περιβάλλοντος όπου αναπτύσσονται. Στην Βρετανία είναι άγριο φυτό της νοτιοδυτικής Αγγλίας και της Ουαλλίας, είναι επίσης καλλιεργούμενο φυτό. Στην Ελλάδα είναι αυτοφυές σε υγρά μέρη. Οι βολβοί είναι φαρμακευτικοί το Φθινόπωρο. Το φυτό πρέπει να συλλέγεται όταν είναι ανθισμένο. Ξηραίνεται σε σκιά ή στον ήλιο.

Συστατικά και Δράση: Είναι ένα από τα πλέον δηλητηριώδη φυτά.



Περιέχει αλκαλοειδή (ακονιτικό κ.ά.). Σε φαρμακευτικές δόσεις δρα στο κεντρικό νευρικό σύστημα. Έχει καταπραϊντική δράση στις κύριες νευραλγίες και στην ισχιαλγία, είναι αντιπυρετικό και αποτελεσματικό για ασθένειες του αναπνευστικού συστήματος που προέρχονται από κρυάματα (ψύχος, βρογχίτιδα).

Χρήση: Λόγω της τοξικότητάς του το ακόνιτο πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο με την επίβλεψη ιατρού. Ομοιοπαθητικά παρασκευάσματα μπορούν να λαμβάνονται για ισχιαλγία, νευραλγία και ψύχη.

Ανεμώνη

(Pulsatilla Vulgaris = Anemone pulsatilla) Ανεμώνη η
Πουlsaτιλλη ή Πουlsaτιλλη ή κοινή Οικογένεια:
Ρανουκουλιδαί (Ranunculaceae)



Περιγραφή: Πολυετές φυτό με 5-40 εκατοστά ύψος με ευθύ ρίζωμα. Τα φύλλα είναι ακτινωτά με μεγάλο μίσχο, πολυχωρισμένα που προβάλλουν σαν ροζέτα μετά από την ανάπτυξη των λουλουδιών. Το στελέχος είναι ευθύ και φέρει ένα απλό άνθος με 6 πέταλλα που έχουν χρώμα σκούρο μπλε με μήκος 3-5.5 εκατοστά εξωτερικά είναι τριχωτά,

φέρουν επίσης πολυάριθμους στήμονες. Οι καρποί είναι τριχωτοί με περιβλήμα και βρίσκονται σε ομάδες στην κορυφή του στελέχους που επιμηκύνεται σπειροειδώς μετά την άνθιση.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Τα εναέρια μέρη του φυτού, φρέσκα ή σπάνια ξεραμένα.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή: Συναντάται σε λοφώδεις πλαγιές σ' όλη την Ευρώπη. Τοπικό φυτό της ανατολικής Αγγλίας σε στεγνές ασβεστούχες πλαγιές σκεπασμένες με χλόη.

Συλλέγεται όταν είναι ανθισμένο (τον Απρίλη). Κοινό φυτό στην Ελλάδα.

Συστατικά και Δράση: Όταν είναι φρέσκο είναι δηλητηριώδες, όπως διάφορα άλλα φυτά της οικογένειας Ρανουκουλιδών περιέχει μια στυφή ουσία που είναι ερεθιστική στο δέρμα, ένα πτητικό πολύ δηλητηριώδες έλαιο την πρωτοανεμωνίνη. Σε μικρές ποσότητες είναι φοινίσσων (προκαλεί ερυθρότητα του δέρματος) αλλά σε μεγάλες ποσότητες προκαλεί φουσκάλες. Το δέρμα μπορεί να ερεθιστεί με απλή επαφή με το φυτό, η δράση του είναι περισσότερο εμφανής όταν το δέρμα κοκκινίσει. Όταν αποξηρανθεί το φυτό αυτή η δράση εξαφανίζεται.

Χρήση: Στην Ομοιοπαθητική χρησιμοποιείται το βάμμα για πόνους έμμηνης ρύσης σε δόσεις των 10 σταγόνων (ή λιγότερο) τρεις φορές την μέρα.

Τα είδη του «Ρανούγκουλος»

(Αναφέρονται τα περισσότερα είδη του Ρανούγκουλος, Η εικόνα είναι ο Ρανούγκουλος η Φικαρία κοινό όνομα: Συκόρριζα, Φουκαρία

Περιγραφή: Διάφορα είδη αυτού του γένους έχουν επιδεικτικά άνθη, γενικά κίτρινα ή άσπρα, σπάνια ροζ ή κόκκινα. Το σχήμα των φύλλων διαφέρει από το ένα είδος στο άλλο.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Σχεδόν πάντα τα φρέσκα φυτά, σπάνια ξεραμένα.

Συστατικά και Δράση: Όλα τα είδη του Ρανούγκουλος περιέχουν μια πολύ ερεθιστική ουσία, ένα πτητικό δηλητηριώδες έλαιο σε διάφορες ποσότητες στα φρέσκα φύλλα και τους μίσχους. Όταν ξηραίνονται το φυτό η ουσία αυτή μετατρέπεται στην λιγότερο δραστική ανεμωνίνη. Για αυτό το λόγο τα ξεραμένα φυτά δεν είναι δηλητηριώδη. Αξιοσημείωτη είναι η ερεθιστική δράση του (*R. acris*) Ρανούγκουλος του δριμύ και του (*R. sceleratus*) Ρανούγκουλος του Ολέθριου. Όταν το δέρμα τρίβεται με τα μέρη του φρέσκου φυτού προκαλείται τοπικό κοκκίνισμα το οποίο μπορεί αργότερα να γίνει φουσκάλα.

Χρήση: Σπάνια χρησιμοποιείται στην Ιατρική. Μερικές φορές σαν ερεθιστικό, με τρίψιμο στο δέρμα, για τους ρευματισμούς. Η πρόσληψη εσωτερικά είναι επικίνδυνη. Ο Ρανούγκουλος Φικαρία είναι στυπτικό, το φυτό κανονισμένο αναμιγμένο με λίπος εφαρμόζεται τοπικά σαν φάρμακο για αιμορροΐδες (κόβεται σε μικρά κομμάτια το φυτό και το αφήνεται με λιωμένο λίπος, τριπλάσια ποσότητα από το βάρος του



φυτού, για 24 ώρες σε θερμοκρασία 40°C βαθμών κελσίου, το στραγγίξετε, το πιέσετε και το ανακατεύετε μέχρι να κρυώσει).

Χελιδώνιο

(*Chelidonium majus*) Χελιδώνιο το Μέγα, Χελιδόνι
Οικογένεια Παπαβερίδαι (Papaveraceae)



Περιγραφή: Πολυετές φυτό με ύψος 30-100 εκατοστά και κωνικό ρίζωμα. Όλα τα μέρη του φυτού όταν σπάσουν εκκρίνουν ένα πορτοκαλοκίτρινο σιφό γαλακτώδη χυμό. Οι βλαστοί είναι διακλαδισμένοι και τριχωτοί, τα φύλλα είναι εναλάσσοντα, πτεροειδή, τα ανώτερα όμως φύλλα είναι λοβοειδή. Τα άνθη έχουν χρώμα χρυσοκίτρινο και

είναι τοποθετημένα σε χαλαρό σκιάδιο, έχουν το καθένα 4 πέταλλα και πολυάριθμους στήμονες. Το φυτό ανθίζει τον Μάιο - Ιούνιο.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Το ανθισμένο φυτό φρέσκο ή ξεραμένο και ο φρέσκος γαλακτώδης χυμός.

Φυσική διαμόρφωση και Συγκομιδή: Συναντάται σε θάμνους όχθες και υγρές περιοχές σ' όλη την Ευρώπη. Στην Ελλάδα το συναντούμε σε ερείπια, στους δρόμους κυρίως στην Ήπειρο και Αιτωλία. Το φυτό συλλέγεται όταν είναι ανθισμένο και ξηραίνεται σε σκιά ή στο φως του ήλιου.

Συστατικά και Δράση: Περιέχει ένα στυφό γαλακτώδες υγρό που περιέχει διάφορα αλκαλοειδή παρόμοια με αυτά που έχει το όπιο, περιέχει επίσης και σαπωνίνη. Το φυτό είναι αντισπασμωδικό για τους μύς της στοματικής κοιλότητας (εντέρου, στομάχου, χολικού σωλήνα) δρα επίσης στους μύς του ενδομητρίου. Το γαλακτώδες υγρό χρησιμοποιείται για την θεραπεία των κρεατοελιών, η δράση του αυτή είναι αβέβαιη. Σε μεγάλες δόσεις είναι δηλητηριώδες.

Χρήση: Χρησιμοποιείται η πτυσάνη (βράζετε για 5 λεπτά 1-2 κουταλιές με 1 λίτρο νερό και μετά αφήνεται) που είναι καταπραυντικό για μολύνσεις του χολικού σωλήνα, για στομαχικούς πόνους και για το άσθμα (η δράση είναι αβέβαιη). Το φρέσκο γαλακτώδες υγρό εφαρμόζεται στις κρεατοελιές, μπορεί να προκαλέσει έλκη.

Χρένον

(*Armoracia rusticana* = *A. lappathifolia* = *Cahlearia armoracia*) Κοχλεάρια η Αμοράκια Οικογένεια: Σταυρανθών (*Cruciferae*)

Περιγραφή: Πολυετές φυτό μέχρι 1,5 μέτρο ύψος με σαρκώδη διακλαδισμένη ρίζα που έχει μήκος μέχρι 60 εκατοστά και 5 εκατοστά πάχος. Τα φύλλα είναι μεγάλα ελλειπτικά 30-100 εκατοστά, λογχοειδή, οδοντωτά με μακριούς μίσχους. Τα φύλλα του στελέχους είναι σχεδόν έμμισχα τα κατώτερα είναι έλλοβα ή σχεδόν πετροειδή, τα ανώτερα φύλλα είναι εξ ολοκλήρου πετροειδή. Η γεύση του είναι δριμύς και καυστική.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Η φρέσκια ρίζα, σπάνια η ξεραμένη ρίζα σε σκόνη που είναι λιγότερο δραστική.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή: Είναι φυτό που καλλιεργείται στην Ελλάδα. Η καλλιέργεια γίνεται φυτεύοντας τη ρίζα σε βάθος 50 εκατοστών σε καλό έδαφος. Συλλέγεται το Φθινόπωρο.

Συστατικά: Η φρέσκια ρίζα περιέχει ένα γλυκοσίδιο το οποίο όταν κοπεί η ρίζα απελευθερώνει σιναπέλαιο που έχει μια καυστική γεύση. Περιέχει βιταμίνη C και αντιβιοτικές ουσίες. Εξωτερικά η ρίζα προκαλεί κοκκίνισμα του δέρματος ή φουσκάλες, εσωτερικά σε μικρές δόσεις διεγείρει τα πεπτικά όργανα και χρησιμοποιείται επίσης για βήχα, σε μεγάλες δόσεις προκαλεί μόλυνση του βλενογόνου του πεπτικού συστήματος.

Χρήση: Εσωτερικά λαμβάνεται για βρογχίτιδα ή σαν τονωτικό, τα ξύσματα της φρέσκιας ρίζας μπο-



ρούν να ληφθούν επίσης ή ένα παρασκεύασμα κρούου σιροπιού (κόβετε τη ρίζα σε λεπτές φέτες και την καλύπτετε με ζάχαρη, το υγρό το οποίο γίνεται είναι το σιρόπι το οποίο λαμβάνεται σε δόσεις των 1-3 κουταλιών ημερησίως). Εξωτερικά φέτες της ρίζας χρησιμοποιούνται για τους ρευματισμούς ή σε αποστήματα και σπυριά.

Σημείωση: Το Ρεπάνι έχει παρόμοιες ιδιότητες και χρησιμοποιείται μερικές φορές για βρογχική καταρροή.

Καψέλλα

(*Capsella bursa - pastoris*) Καψέλλα το βαλάντιο του ποιμένος Κοινά ονόματα: Καψέλλα, Αγριοκαρδαμουδά.

Οικογένεια: Σταυρανθών (Cruciferae)



Περιγραφή: Φυτό μικρό σε μέγεθος, το ύψος του κυμαίνεται από 10-60 εκατοστά, γενικά είναι διετές φυτό. Τον πρώτο χρόνο τα φύλλα του σχηματίζουν ένα είδος ρόδακα στη βάση του και το δεύτερο χρόνο δίνει ένα απλό ή και πολυκλαδισμένο ανθοφόρο στέλεχος. Τα φύλλα

του είναι τριχωτά, ποικίλλουν στο σχήμα, είναι οδοντωτά ή χωρισμένα. Τα άνθη δημιουργούν μια σύνθετη ταξιανθία, είναι άσπρα με πλάτος 3-4 χιλιοστά και έχουν 4 πέταλλα. Οι καρποί είναι μακρουλοί, καρδιάσχημοι και βρίσκονται σε τσαμπί που έχει μήκος 6-9 χιλιοστά. Ανθίζει και καρποφορεί όλο τον χρόνο.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Το ανθισμένο φυτό ξεραμένο.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή: Είναι ένα από τα πιο κοινά ζιζάνια, πλατεία διαδεδομένο στη Βρετανία. Πολύ κοινό φυτό της Ελλάδας που το συναντούμε παντού. Συλλέγεται όλο τον χρόνο και ξηραίνεται σε σκιά σε θερμοκρασία 30-45°C (βαθμούς Κελσίου).

Συστατικά και Δράση: Περιέχει χολίνη και άλλες αμίνες. Είναι αγγιοσυστατικό και χρησιμοποιείται σαν αιμοστατικό για ορισμένα μέρη του σώματος, ιδιαίτερα ρυθμίζει την συστολή της μήτρας (δράση πολύ αδύνατη).

Χρήση: Ρίχνετε 1 λίτρο νερό, κρύο, σε 1-2 κουταλιές του φυτού, το βράζετε και το αφήνετε, χρησιμοποιείται κυρίως για ανωμαλίες (αύξηση) της εμμηνορροής, η θεραπεία αρχίζει 8 μέρες πριν από την εμμηνορροή. Χρησιμοποιείται επίσης και για άλλες ενδομήτριες αιμορραγίες αλλά σε τέτοιες περιπτώσεις πρέπει οπωσδήποτε να παίρνετε ιατρική συμβουλή. Η δράση του για άλλες αιμορραγίες (μύτης, στομάχου) είναι αβέβαιη.

Δροσερά

(*Drosera rotundifolia*) Δροσερά η στρογγυλόφυλος
(*Drosera anglica*) Δροσερά η Αγγλική. (*Drosera
intermedia*) Δροσερά η μεσαία
Οικογένεια Δροσερίδαι (*Droseraceae*)

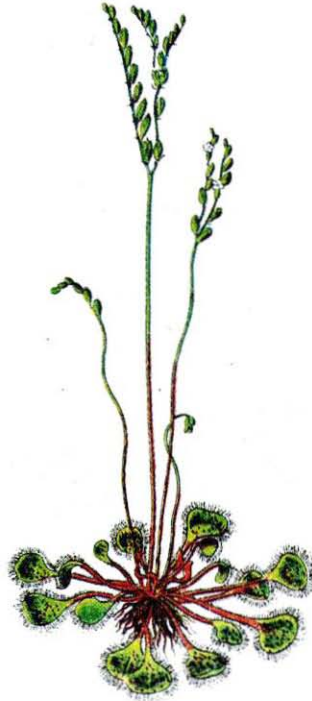
Περιγραφή: Μικρό πολυετές φυτό με ύψος από 5-25 εκατοστά, το στέλεχος είναι γυμνό, κοκκινωπό και συχνά καμπυλωτό. Τα φύλλα είναι σαφώς ωοειδή ή κυκλικά, με διάμετρο 5-10 χιλιοστά με μακριούς μίσχους, φέρουν επίσης άφθονα αδενώδη τριχίδια που έχουν μήκος μέχρι 10mm (χιλιοστά). Το κάθε τριχίδιο εκκρίνει μια κολλοειδή σταγόνα ακόμα και κάτω από συνθήκες ξηρασίας. Τα άνθη είναι άσπρα και έχουν μήκος 5-8 χιλιοστά. Το φυτό είναι εντομοφάγο, τα αδενώδη τριχίδια των φύλλων κρατούν το έντομο το οποίο απορροφάται από τα πεπτικά υγρά που εκκρίνουν τα φύλλα.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Το ανθισμένο φυτό (χωρίς τις ρίζες) φρέσκο ή ξεραμένο.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή: Συναντάται σε έλη, σε υγρές περιοχές ή υγρά δάση σ' όλη τη Βρετανία, δεν είναι όμως άφθονο.

Συστατικά και Δράση: Τα συστατικά του είναι λίγο γνωστά. Τα *plymagine* και το *Hydroxg-plymbagine* (=δροσερόνη) είναι αντισπασμωδικά. Περιέχει φλαβονοειδή. Χρησιμοποιείται σαν αποχρεμπτικό για σπασμωδικούς, γαργαλιστικό βήχα και τον κοκκύτη.

Χρήση: Γενικά χρησιμοποιείται σαν βάμμα (10-20 σταγόνες σε νερό 3 φορές την ημέρα) ή σε κατάλληλα παρασκευάσματα για τον κοκκύτη, μερικές φορές χρησιμοποιείται επί-



σης για περισσότερο επίμονο βήχα.

Σ.Τ.Μ. Το *rhimagine* και το *Hydroxy-Plumbagine* είναι πλαστικές ουσίες που προκαλούν πρωματισμό του πνευμονικού σπληαίου.

Αμάραντο

(*Sedum telephium*) Σέδον το Τηλέφιον
Οικογένεια: Κρασουλίδαι (Crassulaceae)



Περιγραφή: Όμορφο πολυετές φυτό μέχρι 60 εκατοστά ύψος, με γογγυλώδη κονδυλώδη ρίζα. Το στέλεχος είναι ευθύ, απλό ή σπάνια διακλαδισμένο, έχει χρώμα μπλεπράσινο ή κοκκινωπό. Τα φύλλα είναι αντίθετα, κυκλικά ή εναλάσσοντα, με μήκος 6 εκατοστά οβάλ, σαρκώδη, κατά μέρη ή ολόκληρα οδοντωτά. Τα άνθη είναι τοποθετημένα σε σύνθετα σκιαδία, είναι λευκά, κιτρινοπράσινα, κοκκινοκίτρινα ή υποπορφυρά. Ανθίζει τον Ιούνιο - Σεπτέμβρη.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Συνήθως τα φρέσκα φύλλα σπάνια ολόκληρο το φυτό ξεραμένο.

Φυσική διαμόρφωση και Συγκομιδή. Συναντάται σε ξηρές ηλιόλουστες περιοχές, σε βράχους, τοίχους, θάμνους, στην βόρεια και Κεντρική Ευρώπη. Συλλέγεται όταν είναι ανθισμένο και ξεραινεται στον ήλιο.

Συστατικά και Δράση: Τα συστατικά είναι λίγο γνωστά. Περιέχει ταννίνες και φυτική κόλλα. Τα φρέσκα ή μαραμένα φυτά προκαλούν κοκκίνισμα του δέρματος. Η υποτιθέμενη διουρητική δράση τους είναι αβέβαιη και η δράση του σαν τονωτικό στις αγελάδες είναι αμφίβολη.

Χρήση: Τα φύλλα κοπανισμένα εφαρμόζονται σαν κατάπλασμα στις πληγές για να ενισχύουν την θεραπεία τους. Στο εμπόριο διατίθεται μια θεραπευτική αλοιφή.

Σέδον

(*Sedum acre*) Σέδον το Δριμύ
Οικογένεια: Κρασουλίδαι (Crassulaceae)

Περιγραφή: Πολυετές φυτό με ύψος 5-15 εκατοστά με πολλά φυλλοφόρα στελέχη που σχηματίζουν ψάθα. Τα φύλλα είναι μικρά (3-4 χιλιοστά) άμισχα, κυλινδρικά, σαρκώδη με στυφή γεύση. Τα άνθη, στην ταξιανθία που είναι στην κορυφή, είναι σκούρα κίτρινα με διάμετρο 1.5 εκατοστά με 5 σέπαλα και 5 πέταλα. Ανθίζει τον Μάιο - Αύγουστο.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Ολόκληρο το φυτό φρέσκο ή ξεραμένο. Φαίνεται να 'ναι αποτελεσματικότερο όταν αρχίζουν να μαραινούνται τα φύλλα του.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή: Συναντάται σε ξηρές ηλιόλουστες περιοχές, σε τοίχους, βράχια, στέγες, στις άκρες των δρόμων. Συναντάται στην Ελλάδα σε πετρώδεις και αμμώδεις περιοχές. Όταν το μαζεύετε δεν πρέπει να το μπερδεύετε με το φυτό Σέδον το εξαγωγικόν που βρίσκεται σε παλιούς τοίχους σε ορισμένες περιοχές στην Αγγλία και την Ουαλλία, τα άνθη του είναι μικρότερα και το φυτό δεν έχει στυφή γεύση.

Συστατικά και Δράση: Τα ενεργά του συστατικά δεν είναι τελείως γνωστά. Περιέχει αλκαλοειδή τα οποία προκαλούν ελαφριά έξαψη που ακολουθείται από ισχυρή υπνηλία, διαστέλλουν επίσης την κόρη του οφθαλμού και ελαττώνουν την πίεση του αίματος. Παρουσιάζονται επίσης και οργανικά οξέα. Τα κοπανισμένα φρέσκα φύλλα προκαλούν κοκκίνισμα του δέρματος. Σε μεγά-



λες δόσεις το φυτό προκαλεία πονοκέφαλο, ναυτία και ελαφριά μέθη. Θεωρείται δηλητήριο.

Χρήση: Συνήθως χρησιμοποιείται το φυτό κοπανισμένο. Εφαρμόζεται σε πληγές, για την επούλωσή τους και για την θεραπεία των κρεατοελιών και των κάλλων. Αυτή η δράση είναι αμφίβολη. Δεν λαμβάνεται εσωτερικά.

Κυδωνιά

(*Cydonia oblonga*) Κυδωνέα η Προμήκης. Οικογένεια:
Ροδιδαί (Rosaceae)



Περιγραφή: Είναι δέντρο ή θάμνος, μέχρι 8 μέτρα ύψος. Τα φύλλα του είναι οβάλ, χνουδωτά και γκριζωπά όταν είναι νεαρά. Τα άνθη του που είναι 3-5 εκατοστά είναι άσπρα ή ροζ. Οι καρποί είναι χνουδωτοί, αχλαδοειδή ή σε σχήμα μήλου, και περιέχουν στο κέντρο 5 προσκολλημένες μάζες που έχει η κάθε μια 8-16 σπόρους. Οι σπόροι είναι καφέ, με μήκος γύρω στα 10 χιλιοστά, ωοειδή και επίπεδοι.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Οι σπόροι ξεραμένοι.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή:

Είναι φυτό της Ανατολικής Ασίας, καλλιεργείται όμως σ' όλο τον κόσμο και στην Ελλάδα. Καλλιεργείται στην Βρετανία για τους καρπούς του, βρίσκεται καμιά φορά και σαν αυτοφυές. Οι σπόροι διαχωρίζονται όταν συντηρούνται οι καρποί. Γενικά εισήχθηκε από το Ιράν και το Ιράκ. Σηραίνεται σε θερμοκρασία 40-50°C (βαθμούς Κελσίου).

Συστατικά και Δράση: Περιέχει φυτική κόλλα που βρίσκεται στο εξωτερικό περίβλημα του σπόρου. Παρουσία νερού αυτή η κόλλα παράγει ένα κολλώδες διάλυμα που γίνεται «ζελέ» με την παρουσία των εντερικών υγρών και ενός αραιωμένου διαλύματος χλωριούχου νατρίου. Το ενδότερο μέρος του σπόρου περιέχει το επικίνδυνο προσικό οξύ (υδροκυάνιο) που επιφέρει τοξικά αποτελέσματα όταν φαγωθεί. Η κόλλα ελαττώνει τον ερεθισμό όλων των βλεννογόνων και είναι ήπιο καθαρτικό.

Χρήση: Χρησιμοποιείται σαν γλίσχρασμα (αφήνετε μια κουταλιά ολόκληρους σπόρους να φουσκώσουν σε ένα φλυτζάνι χλιαρό νερό, για μερικές ώρες, μετά ξεχωρίζετε τους σπόρους από το παρασκεύασμα). Ολόκληρος ο καρπός της κυδωνιάς, φουσκωμένος σε νερό, χρησιμοποιείται επίσης. Εσωτερικά το γλίσχρασμα λαμβάνεται σαν ήπιο καθαρτικό, χρησιμοποιείται για γαργάρες και στοματικές πλύσεις ή για μολύνσεις του λάρυγγα και του στόματος.

Κράταιγος

(*Crataegus monogyha*) Κράταιγος ο μονόγυνος
(*Crataegus laevigata*) Κράταιγος ο λειός
(*Crataegus oxyacantha*) Κράταιγος ο Οξυάκανθος
Είναι γνωστά με τα ονόματα: μурτζία, τρικουκιά,
μουμουτζελιά, κουδουμηλιά
Οικογένεια: Ροδίдай (Rosaceae)

Περιγραφή: Θάμνος ή μικρό δέντρο μεσαίου ύψους. Τα κλαδιά φέρουν αγκάθια με μήκος μέχρι 1.5 εκατοστά. Τα φύλλα είναι έμμισχα, έλλοβα (αυτά του Κράταιγου του μονόγυνου είναι περισσότερο έλλοβα). Τα άνθη εμφανίζονται τον Μάιο και Ιούνιο έχουν μήκος 1-1.5 εκατοστά με 5 λευκά πέταλλα και 2-3 λευκοπράσινους στίλους (ένα μόνο στον μονόγυνο). Οι καρποί είναι ωοειδείς με διάμετρο 8-12 χιλιοστά, ανοικτά κόκκινα στο χρώμα (σπάνια κίτρινα ή ασπριδερά).

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Οι καρποί, φρέσκοι ή ξεραμένοι, τα άνθη ξεραμένα ή φρέσκα. Τα ξεραμένα φύλλα χρησιμοποιούνται σπανιότερα γιατί είναι λιγότερο δραστικά.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή: Τα είδη αυτά βρίσκονται σε φράκτες, δάση και σε πετρώδεις περιοχές. Συχνά φυτεύεται σαν θάμνος. Είναι πλατειά διαδεδομένο σ' όλη την Ευρώπη. Είναι πολύ κοινός θάμνος της Ελλάδας.

Συστατικά και Δράση: Δεν είναι καλά γνωστά. Περιέχει φλαβονοειδή γλυκοσιδία, κατεχινικά οξέα. Ο Κράταιγος αυξάνει την ροή του αίματος στις στεφανιαίες αρτηρίες και βελτιώνει την κατάσταση ασθενών με καρδιακή ανεπάρκεια. Το αποτέλεσμα φαίνεται μετά από παρατεταμένη θεραπεία. Ο Κράταιγος



δεν δρα σε οργανικές καρδιακές παθήσεις.

Χρήση: Κυρίως χρησιμοποιείται σαν βάμμα που παρασκευάζεται από τους καρπούς και τα άνθη (10-30 σταγόνες σε μισό ποτήρι νερό 3 φορές την ημέρα). Η πτυσάνη είναι λιγότερο αποτελεσματική. Ο Κράταιγος χρησιμοποιείται για καρδιακές παθήσεις νευρικής προέλευσης όταν ενεργεί σαν γενικό καταπραυντικό. Χρησιμοποιείται επίσης για υπέρταση και δυσκολίες της εμμηνόπαυσης.

Βατόμουρο

(*Rubus fruticosus*) Ρούβος ο θαμνώδης Βάτος

Οικογένεια: Ροδίδια (Rosaceae)



Περιγραφή: Το συναντούμε σε διάφορες μορφές, συνήθως σαν αναρριχώμενο φυτό. Είναι διετές φυτό τα αγκανθώδη κλαριά του φέρουν μόνο φύλλα, τον πρώτο χρόνο, φέρουν άνθη και τον δεύτερο χρόνο τους πολύ γνωστούς καρπούς του που είναι στα τελευταία κλαριά. Τα φύλλα είναι πτεροειδή, αποτελούνται από 3 ή 5 φυλλάρια και στον μίσχο τους έχουν αγκάθια. Τα φυλλάρια είναι τριχωτά και σκληρά και

στις δύο επιφάνειές τους, η κατώτερη επιφάνεια δεν είναι ασημένια, είναι επίσης οδοντωτά. Γεύση των φύλλων στυπτική.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Τα φύλλα ξεραμένα.

Φυσική διαμόρφωση και Συγκομιδή: Είναι πλατειά διαδεδομένο σε θαμνώδεις περιοχές και δάση σ' όλη την Ευρώπη. Στην Ελλάδα συναντάται σε άγρια κατάσταση σε τοιχώματα και φράκτες. Τα φύλλα συλλέγονται τον Ιούνιο-Αύγουστο και ξεραίνονται σε σκιά ή στον ήλιο.

Συστατικά και Δράση: Τα φύλλα περιέχουν ταννίνη και πιθανώς ίχνη αιθέρια ελαίου. Χρησιμοποιούνται κατά της διάρροιας και για να μαλακώσουν το μολυσμένο βλεννογόνο. Η δράση αυτή συχνά καλύπτεται και η βοηθητική καταπραυντική δράση του ή η δράση του σαν σποροφόρο είναι μικρή ή ανύπαρκτη.

Χρήση: Χρησιμοποιείται σαν πτυσάνη (1 λίτρο κρύο νερό με μια χούφτα φύλλα βράζει για 2-3 λεπτά) κατά της διάρροιας, για γαργάρες ή στοματικές πολύσεις για μόλυνση του λάρυγγα ή του στόματος (δεν είναι πολύ δραστικό), χρησιμοποιείται επίσης σαν κατάπλασμα σε πληγές. Μερικές φορές χρησιμοποιείται αντικαθιστώντας το τσάι. Τα φύλλα που προορίζονται για την τελευταία χρήση αφήνονται σε σωρούς για λίγες μέρες μετά την συγκομιδή και μετά ξεραίνονται, παίρνοντας έτσι ένα γκρι-καφέ χρώμα και περισσότερα αρωματική γεύση.

Πενταδάκτυλο

(*Potentilla erecta* = *Potentilla tormentilla*)

Ποτεντίλλα η όρθια. Πενταδάκτυλο

Οικογένεια: Ροδίδια (Rosaceae)

Περιγραφή: Πολυετές φυτό με κοκκινοκαφέ παχύ ρίζωμα με 0.5-3 εκατοστά πάχος και μέχρι 20 εκατοστά μήκος. Όταν κοπεί το νεαρό ρίζωμα η επιφάνειά του έχει χρώμα πρασινωπό, τα μεγαλύτερης ηλικίας ριζώματα εσωτερικά είναι καφεκόκκινα. Το στέλεχος είναι λεπτό, διακλαδισμένο, με μήκος 5-20 εκατοστά, σπάνια φτάνει τα 50 εκατοστά. Τα φύλλα είναι τρισχιδή με μεγάλα χωρισμένα φυλλάρια, που είναι στενά και οδοντωτά. Τα άνθη 3-15 χιλιοστά πλάτος, έχουν ανοιχτό κίτρινο χρώμα και 4 πέταλα. Ανθίζει από Μάιο - Οκτώβριο.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Το ρίζωμα ξεραμένο.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή: Συναντάται σε άγονη γη, βάλτους και βοσκοτόπια σ' όλη την Ευρώπη. Στην Ελλάδα το είδος αυτό δεν βρέθηκε. Το ρίζωμα πρέπει να συλλέγεται το Καλοκαίρι και το Φθινόπωρο. Πρέπει αμέσως μετά τη συλλογή να ξηραίνεται στον ήλιο.

Συστατικά και Δράση: Το ρίζωμα περιέχει άφθονες ταννίνες και μικρές ποσότητες σακχάρου. Είναι στυπτικό και κατά της διάρροιας. Χρησιμοποιείται για να θεραπεύει πληγές, είναι αντιμολυσματικό και εφαρμόζεται σε εγκαύματα.

Χρήση: Εσωτερικά λαμβάνεται για την διάρροια και είναι καλύτερα να λαμβάνεται με την μορφή σκόνης (στην άκρη μαχαιριού 3-5 φορές καθημερινά σε νερό, κόκκινο κρασί ή τσάι). Μερικές φορές χρησιμο-

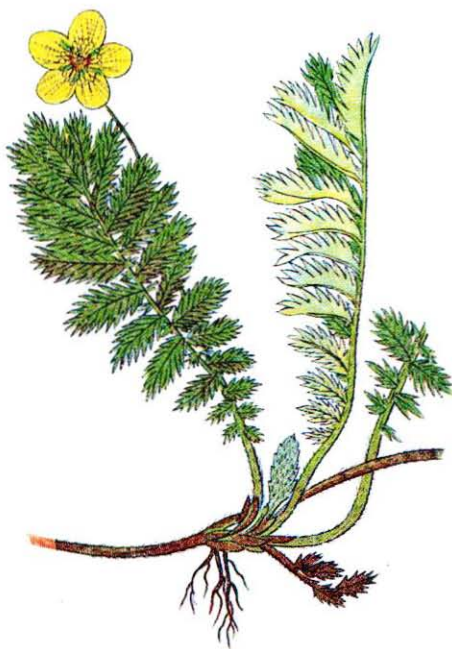


ποιείται το αφέψημα (βράζει για 5-10 λεπτά). Έχει αβέβαιη δράση για υπερβολική εμμηνοροή. Το έγχυμα του μπορεί να χρησιμοποιηθεί επίσης σαν λοσιόν για φλογώσεις του στόματος, του λάρυγγα ή του κόλπου. Για τα εγκαύματα και τα εγκαύματα από ηλίαση ή τοπική εφαρμογή του αφεψημάτος σαν λοσιόν και κομπρέσες, τα μαλακώνει και τα θεραπεύει. (Σε περιπτώσεις υπερβολικών εγκαυμάτων πρέπει να συμβουλευέστε ιατρό).

Ποτεντίλλα

(*Potentilla anserina*) Ποτεντίλλα η αγρία

Οικογένεια: Ροδιδαί (Rosaceae)



Περιγραφή: Πολυετές φυτό με χοντρό, ξυλώδες ρίζωμα και μακρούς, αναρριχώμενους μίσχους που είναι ριζωμένοι σε κόμπους. Τα φύλλα με μήκος 20 εκατοστά, πτεροειδή με 11-21 φυλλάράκια, τα φυλλάράκια είναι γράμμικα, οδοντωτά, η πάνω επιφάνεια είναι πράσινη και ελαφρώς τριχωτή, η κάτω επιφάνεια είναι ασπριδερή και βελούδινη. Τα άνθη είναι όμορφα, χρυσοκίτρινα, έχουν διάμετρο 2 εκατοστά, και είναι απλά σε μακρούς μίσχους. Ανθίζει τον Ιούνιο - Αύγουστο.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Το ανθισμένο φυτό, ξεραμένο.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή: Κοινό αγριόχορτο στις άκρες των δρόμων σε υγρές περιοχές και βοσκότοπους σ' όλη την Ευρώπη. Συλλέγεται όταν είναι ανθισμένο κατά προτίμηση πριν τον Αύγουστο και ξηραίνεται σε σκιά ή στον ήλιο.

Συστατικά και Δράση: Περιέχει ταννίνες. Είναι στυπτικό και αντισπασμωτικό για την θεραπεία της διάρροιας και των σπασμών της μήτρας, είναι επίσης αντιφλογητικό.

Χρήση: Εσωτερικά λαμβάνεται σαν πτυσάνη (μια χούφτα σε 1 λίτρο νερό, βράζεται για 5 λεπτά και αφήνεται) ή με την μορφή σκόνης (στην άκρη μαχαιριού, αναμιγμένο με νερό, κρασί ή τσάι 3-5 φορές την ημέρα) για πόνους της εμμηνόρροιας και για διάρροια με κολικό. Εξωτερικά το αφέψημα εφαρμόζεται τοπικά σε πληγές.

Πεντάφυλλο

(*Potentilla reptans*) Ποτεντίλλα η έρπουσα. Οικογένεια Ροδιδαί (*Rosaceae*) Κοινά ονόματα: Πεντάφυλλο, Πενταδάκτυλο

Περιγραφή: Πολυετές φυτό, αναρριχητικό με ξυλώδες ρίζωμα, που απλώνεται πολύ εύκολα με τα έρποντα στελέχη του που φτάνουν το 1 μέτρο σε μήκος, είναι λεπτά, τριχωτά, κοκκινωπά και ριζωμένα σε κόμπους. Τα φύλλα έχουν μακρούς μίσχους, είναι παλαμοειδή με 5 ή σπανιότερα 7 φυλλάρια. Κάθε

τόπια, σε υγρές περιοχές, στις άκρες των δρόμων, σ' όλη την Ευρώπη. Το είδος αυτό συναντάται στην Ελλάδα. Συλλέγεται όταν είναι ανθισμένο κατά προτίμηση πριν τον Αύγουστο και ξηραίνεται σε σκιά ή στον ήλιο.

Συστατικά και Δράση: Το μόνο γνωστό συστατικό είναι η ταννίνη. Χρησιμοποιείται σαν στυπτικό, κα-



φυλλάριο είναι οβάλ ή λογχοειδές, τριχωτό και στις δύο επιφάνειες και οδοντωτό. Τα άνθη έχουν χρώμα ανοικτό κίτρινο, συνήθως είναι απλά, και είναι σε μεγάλους μίσχους απέναντι από τα φύλλα, έχουν 5 πέταλλα. Ανθίζει την περίοδο Μάιο - Σεπτέμβριο.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Το ανθισμένο φυτό ξεραμένο.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή: Συναντάται σε τοίχους, σε βοσκο-

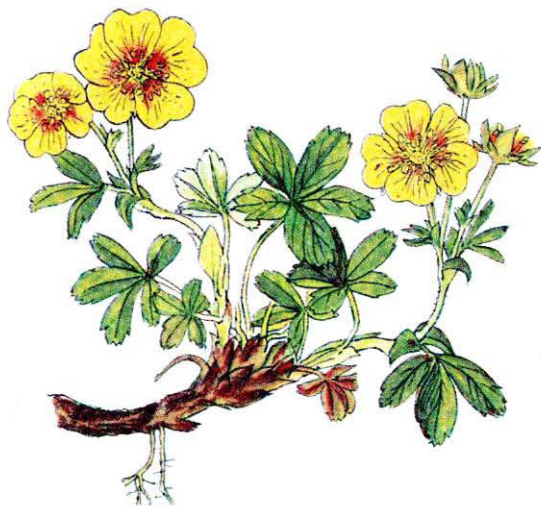
τά της διάρροιας και των μολύνσεων.

Χρήση: Εσωτερικά σπάνια λαμβάνεται σαν πτυσάνη (1 λίτρο κρύο νερό με 2 χούφτες από το φυτό, βράζει για 5 λεπτά) για την διάρροια (η ποτεντίλλα η όρθια είναι πιο αποτελεσματική). Εξωτερικά το αφέψημα χρησιμοποιείται για πλύσιμο των πληγών και του στόματος για ερεθισμούς του λάρυγγα και των ούλων.

Ποτεντίλλα η Χρυσή

(*Potentilla aurea*) Ποτεντίλλα η Χρυσή.

Οικογένεια: Ροδιδαί (Rosaceae)



Περιγραφή: Πολυετές φυτό με ύψος 5-20 εκατοστά. Έχει ένα κομψό χοντρό ρίζωμα. Τα στελέχη του είναι καμπυλωμένα και συχνά διακλαδισμένα και φέρουν πολυάριθμα φύλλα. Τα φύλλα είναι παλαμοειδή με 5 φυλλάρια τριχωτά γύρω στις άκρες και στην κάτω επιφάνεια· έχει ελλειπτικά φύλλα σε ομάδες. Τα άνθη είναι σε μακριά κρεμαστή ταξιανθία, έχουν 3 εκατοστά διάμετρο, τα πέταλλα έχουν χρώμα φωτεινό κίτρινο με πορτοκαλιά κελίδα στο κέντρο της επιφάνειάς τους. Ανθίζει την περίοδο: Ιούνιο -Σεπτέμβρη.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Ολόκληρο το φυτό ανθισμένο.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή:

Το φυτό είναι διαδεδομένο σε ασβεστούχα όρη της Κεντρικής Ευρώπης σε ύψος 1400-2600 μέτρα. Συλλέγεται όταν είναι ανθισμένο και ξηραίνεται σε σκιά ή στον ήλιο.

Συστατικά και Δράση: Περιέχει άφθονες ταννίνες, χρησιμοποιείται σαν στυπτικό για διάρροια και κατά των μολύνσεων.

Χρήση: Εσωτερικά λαμβάνεται σαν πτυσάνη για την διάρροια (πάρσκειυάζεται όπως και της ποτεντίλλα της όρθιας). Εξωτερικά το αφέψημα χρησιμοποιείται σαν κατάπλασμα σε πληγές και για ξέπλυμα των μολυσμένων ούλων.

Γκέο

(*Geum urbanum*) Γκέο το αστικό
Οικογένεια: Ροδιδαί (Rosaceae)

Περιγραφή: Πολυετές φυτό, με ύψος 25-130 εκατοστά. Το ρίζωμα έχει μήκος 3-7 εκατοστά, πάχος 1-2 εκατοστά, είναι σπάνια διακλαδισμένο και φέρει τα απομεινάρια του βασικού ρόδακα των φύλλων με τους μικρούς μίσχους που παραμένουν και τον χειμώνα. Τα στελέχη έχουν πυκνές τρίχες φέρουν φύλλα που λυγίζουν προς τα κάτω, είναι τρίλοβα και τριχωτά και οδοντωτά γύρω στις άκρες. Τα άνθη είναι φωτεινά κίτρινα με διάμετρο 5-7 χιλιοστά είναι πάνω σε μακριά στελέχη σε πολύ ανοικτές κάψες. Ανθίζει τον Μάιο-Οκτώβρη.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Αποξηραμένο το ρίζωμα, μερικές φορές ολόκληρο το ανθισμένο φυτό.

Φυσική διαμόρφση και Συγκομιδή: Συναντάται σε δάση θάμνους, σε υγρά εδάφη, είναι κοινό σε πολλά μέρη της Ευρώπης. Το συναντούμε σε πολλά μέρη της Ελλάδας αλλά όχι συχνά. Συλλέγεται όταν είναι ανθισμένο.

Συστατικά και Δράση: Περιέχει αιθέριο έλαιο, το κύριο συστατικό του είναι το ευγενόλ, το οποίο είναι σαν γλυκοσίδιο στο φυτό αλλά ελευθερώνεται σαν ευγενόλ, όταν αποξηραίνεται. Περιέχει επίσης άφθονες ταννίνες και πικρά στοιχεία. Είναι κατά της διάρροιας, κατά των μολύνσεων και είναι στυπτικό.

Χρήση: Εσωτερικά λαμβάνεται σαν πτυσάνη (μια κουταλιά καλά κομμένο φυτό σε 1 λίτρο βραστό νερό και αφήνεται) κατά της διάρροιας και στομαχικές ενοχλήσεις.



Εξωτερικά χρησιμοποιείται σαν κατάπλασμα σε πληγές.

Σιεβέρσια

(*Sieversia montana*)

Σιεβέρσια η ορεινή

Οικογένεια: Ροδιδαί (Rosaceae)



Χρησιμοποιούμενα μέρη: Αποξηραμένο το ρίζωμα ή ολόκληρο το ανθισμένο φυτό, αποξηραμένο.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή: Συναντάται σε φωχά, πυριτούχα ορεινά λειβάδια σε ύψος 1600-2800 μέτρα. Συλλέγεται όταν είναι ανθισμένο και ξηραίνεται σε σκιά ή στον ήλιο.

Συστατικά και Δράση: Αφθονή τανίνη. Είναι στυπτικό.

Χρήση: Εσωτερικά λαμβάνεται για την διάρροια (το έγχυμα παρασκευάζεται όπως της ποτεντίλλα).

Περιγραφή: Ορεινό φυτό με σκληρή κονδυλώδη ρίζα. Το στέλεχος φτάνει τα 30 εκατοστά προβάλλει από τις μασχάλες των βασικών φύλλων και φέρουν ένα απλό άνθος. Τα φύλλα είναι ελλειπτικά βαθειά χωρισμένα, ο τελικός λοβός είναι πολύ μεγαλύτερος από τους κατώτερους, φέρουν αδενώδη τριχίδια. Οι μίσχοι των φύλλων είναι μικροί, πλήρεις ή έλλοβοι. Τα άνθη έχουν διάμετρο 3-4 εκατοστά, είναι φωτεινά κίτρινα και όρθια. Οι καρποί είναι χνουδωτοί, σε σχεδόν σφαιρικές κορυφές.

Φιλιπένδουλα

(*Filipendula Ulmaria* = *Spiraea Ulmaria*)

Φιλιπένδουλα η Ουλμάρια

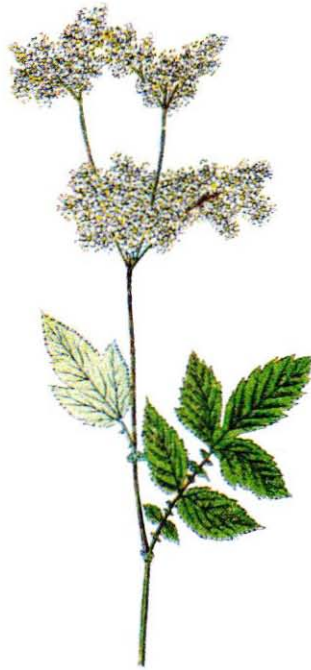
Οικογένεια: Ροδιδαί (Rosaceae).

Περιγραφή: Πολυετές φυτό με παχύ ρίζωμα. Τα φύλλα είναι ακανόνιστα πτεροειδή, τα μεγαλύτερα φυλλάρια είναι εναλάσσοντα, στον μίσχο έχει πολύ μικρά φυλλάρια. Οι ίνες από τα φυλλάρια προεξέχουν, συχνά η άνω επιφάνειά τους είναι κοκκινωπή και η κάτω είναι ασημένια και τριχωτή. Το στέλεχος έχει ύψος 1 μέτρο και συχνά έχει κοκκινωπό στίγμα. Τα άνθη είναι μικρά, λευκά, έχουν 5 σέπαλα, 5 πέταλα, πολυάριθμους στήμονες και είναι τοποθετημένα σε ακανόνιστα σκιάδια. Ανθίζει τον Ιούνιο - Αύγουστο.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Τα άνθη ξεραμένα, σπάνια το ξεραμένο ρίζωμα και η ρίζα.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή: Συναντάται σε έλη, βάλτους, κοντά σε καταρράχτες και σ' όλη την Ευρώπη γενικά. Τα άνθη συλλέγονται όταν ανοίξουν τελείως οι μίσχοι απομακρύνονται με το χέρι ή με κοσκίνισμα. Ξηραίνεται σε σκιά σε θερμοκρασία χαμηλότερη από 40°C (βαθμούς Κελσίου).

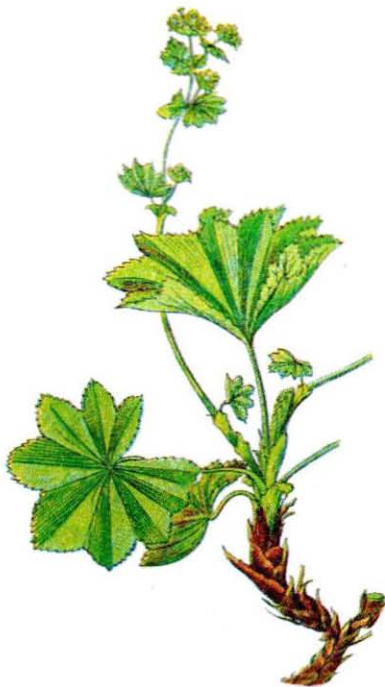
Συστατικά και Δράση: Περιέχει μικρή ποσότητα αιθέριο έλαιο και παράγωγα σαλικυλικού οξέος (το όνομα της ασπιρίνης, ένα παράγωγο του σαλικυλικού οξέως είναι από το λατινικό *Spiraea* που χρησιμοποιείται σ' αυτό το φυτό). Περιέχει φλαβονοειδή παράγωγα. Η ρίζα περιέχει επίσης ταννίνη και δρα σαν στυπτικό. Τα άνθη χρησιμοποιούνται κυρίως σαν αντιπυρετικά, εφιδρωτικά και ήπια διουρητικά.



Χρήση: Κυρίως σαν πτυσάνη (ρίχνεται μισό λίτρο βραστό νερό σε μια κουταλιά άνθη και το αφήνεται) για πυρετικές καταστάσεις όπως γρίπη, για ρευματισμούς και γενικά οιδήματα. Αφέψημα της ρίζας χρησιμοποιείται συχνά για τη διάρροια.

Αλχέμιλλα

(*Alchemilla vulgaris*) Αλχέμιλλα η Κοινή Αλχημιλλη
Οικογένεια: Ροδιδαί (Rosaceae)



Περιγραφή: Πολυετές φυτό με ύψος 10-50 εκατοστά, με στέλεχος διακλαδισμένο γυμνό ή τριχωτό, με λίγα φύλλα. Τα φύλλα είναι κυρίως ελλειπτικά με διάμετρο 3-8 εκατοστά και συχνά είναι σχεδόν κυκλικά με 7-11 λοβούς, με πτυχές (οστρακοειδή) μέχρι να εκταθούν πλήρως, είναι γυμνά ή τριχωτά όχι όμως βελουδίνα, το περίγραμμά τους είναι οδοντωτό.

Τα άνθη είναι από 3-5 χιλιοστά

είναι πρασινοκίτρινα, δεν προεξέχουν. Ανθίζει τον Μάιο - Αύγουστο.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Τα φύλλα ξεραμένα, σπανιότερα το ανθισμένο φυτό ξεραμένο για ειδική χρήση.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή: Το βρίσκουμε σε λειβάδια και βοσκότοπους, ανοικτά δάση και πετρώδη εδάφη στην Βόρεια Ευρώπη και σε ορεινές περιοχές της Κεντρικής και Νότιας Ευρώπης. Έχουν αναγνωριστεί ένδεκα Βρετανικά είδη. Συλλέγεται, προτιμότερα, πριν τα μέσα Αυγούστου και ξηραίνεται σε σκιά ή στον ήλιο.

Συστατικά και Δράση: Τα δραστικά συστατικά είναι εντελώς άγνωστα, παρουσιάζονται ταννίνες. Είναι αντιφλεγμονώδες και κατά της διάρροιας. Παρατεταμένη χρήση του ανακουφίζει από τις δυσκολίες της εμμηνόπαυσης και τους πόνους της υπερβολικής εμμηνοροής. Η δράση αυτή δεν επιβεβαιώθηκε.

Χρήση: Σαν πτυσσάνη (1 λίτρο κρύο νερό, σε μια χούφτα φύλλα, βράζετε για 2-3 λεπτά) χρησιμοποιείται για την διάρροια και την υπερβολική εμμηνοροή (1-2 φλυτζάνια την μέρα για δέκα μέρες προτού αρχίσει η εμμηνοροή και μέχρι να τελειώσει). Επίσης χρησιμοποιείται στην εμμηνόπαυση (από την ηλικία των 40 χρόνων να λαμβάνεται για 10 μέρες κάθε μήνα). Εξωτερικά χρησιμοποιείται σαν κατάπλασμα σε πληγές. Χρησιμοποιείται επίσης στην κτηνιατρική σε περιπτώσεις δυσκοιλιότητας.

Εντελβάις

(*Alchemilla alpina*) & *Alchemilla conjuncta*
Αλχεμίλλα η Αλπική & Αλχεμίλλα η συνεχής
Οικογένεια: Ροδιδαί (Rosaceae)

Περιγραφή: Πολυετές φυτό με ύψος 10-12 εκατοστά. Τα φύλλα του έχουν διάμετρο 3-7 εκατοστά είναι έμμισχα, παλαμοειδή και χωρίζονται σε 5-7 (σπάνια 9) τμήματα τα οποία πάντα πτυχόνονται κάπως πάνω από τις μεσαίες ίνες, τα τμήματα των φύλλων είναι λογχοειδή, σκούρα πράσινα, γυμνά στην πάνω επιφάνεια με ασημένιο περίγραμμα και χνουδωτά ασημομεταξένια στην κάτω επιφάνεια. Τα άνθη είναι μικρά, δυσδιάκριτα πρασινοκίτρινα και είναι σε τούφες πάνω στα όρθια μη διακλαδισμένα στελέχη. Ανθίζει τον Ιούνιο - Αύγουστο.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Τα ξεραμένα φύλλα, επίσης σπανιότερα για ειδική χρήση, τα φύλλα και τα ανθισμένα κλαδιά, τα οποία έχουν λιγότερη αξία παρά τα φύλλα.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή: Η Αλχεμίλλα η Αλπική βρίσκεται στις κυριότερες οροσειρές της Ευρώπης. Αφθονεί σε ορεινά βοσκοτόπια και σε κατωφέρειες στην Σκωτία, βόρεια Αγγλία και Ιρλανδία. Η Αλχεμίλλα η συνεχής βρίσκεται στις Γαλλικές και Ελβετικές Άλπεις, σπανίζει στην Βρετανία.

Συλλέγεται όσο το δυνατό γρηγορότερα (Ιούνιο με αρχές Αυγούστου) και ξηραίνεται σε σκιά και μετά στον ήλιο.

Συστατικά, Δράση και Χρήση: Όμοια με την Αλχεμίλλα την κοινή. Η Αλχεμίλλα η Αλπική θεωρείται παραδοσιακά να 'ναι αποτελεσματικότερη, αυτό όμως δεν έχει ακόμα αποδεκτεί.



Αγριμόνιο

(*Agrimonia eupatoria*) Αγριμόνιο το Ευπατόριο

Κοινά ονόματα: Ασπροζάκι, Φωνόχορτο

Οικογένεια: Ροδίдай (Rosaceae)



Περιγραφή: Πολυετές φυτό με απλά ή διακλαδισμένα όρθια χνουδωτά στελέχη 50-100 εκατοστά ύψος. Τα φύλλα έχουν μήκος μέχρι 20 εκατοστά είναι πτεροειδή και με πυκνές τρίχες. Τα άνθη έχουν διάμετρο 1 εκατοστό είναι κίτρινα και είναι σε στάχυ, τα άνθη ανοίγουν το ένα μετά το άλλο ξεκινώντας από τη βάση προς την κορυφή της ταξιανθίας. Ανθίζει τον Ιούνιο - Φθινόπωρο.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Ολόκληρο το ανθισμένο φυτό, ξεραμένο.

Φυσική διαμόνη και Συγκομιδή: Συναντάται στις άκρες των δρόμων, σε υγρές περιοχές και φτωχά βο-

σκοτόπια σ' όλη την Ευρώπη, στην Ελλάδα συναντάται σε υγρά μέρη. Συλλέγεται όταν είναι ανθισμένο, αν είναι δυνατόν πριν από τον Αύγουστο και ξηραίνεται σε σκιά κάτω από τους 40°C (βαθμούς Κελσίου).

Συστατικά και Δράση: Περιέχει ταννίνη, λίγο αιθέριο έλαιο, ρητίνη. Είναι στυπτικό, κατά των μολύνσεων και αντιβιοτικό. Η δράση του στην χολική έκκριση κατά της νεφρολιθίασης και σαν διουρητικό αμφισβητείται.

Χρήση: Εσωτερικά σαν πτυσάνη (1 λίτρο κρύο νερό σε μια χούφτα του φαρμάκου, βράζετε και το αφήνετε) για την διάρροια, την επίσχεση ούρων και την μόλυνση των νεφρών και της κύστης, συστήνεται επίσης για τη νεφρολιθίαση (αβέβαια). Εξωτερικά το έγχυμα του χρησιμοποιείται σαν λοσιόν για το μολυσμένο βλεννογόνο του στόματος και του λάρυγγα και για τοπικές εφαρμογές σε πληγιές.

Τριαντάφυλλο

(Rosa gallica) Ροδή η Γαλλική
(Rosa centifolia) Ροδή η εκατοντάφυλλος
Οικογένεια: Ροδιδαί (Rosaceae)

Περιγραφή: Τα διπλά ρόδα των κήπων μας και ειδικά οι ροζ και οι κόκκινες ποικιλίες μας εφοδιάζουν με τα πέταλλά τους για να τα χρησιμοποιήσουμε στην Ιατρική. Δεν δίνεται καμιά περιγραφή για το τριαντάφυλλο γιατί είναι σ' όλους μας πολύ καλά γνωστό. Απλά υποδεικνύουμε ότι τα 5 εξωτερικά πέταλλα είναι τα αληθινά πέταλα τα άλλα είναι μετασχηματισμένοι στήμονες και μπορεί να αναγνωριστούν σαν τέτοιοι γιατί σε ορισμένο χρόνο τα πέταλα ξαναπαίρνουν την στημονοειδή κατασκευή τους. Τα τριαντάφυλλα του κήπου μας είναι διασταυρώσεις των σύνθετων αυτούσιων ρόδων, που λαμβάνονται από διάφορα είδη.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Τα ξεραμένα πέταλα. Για ειδική χρήση τα πέταλλα που μπορούν να συλλεγούν από τα φρέσκα ανθισμένα (όχι όμως μαραμμένα) άνθη, είναι εξίσου αποτελεσματικά.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή: Συνηθισμένο φυτό στους κήπους μας. Συλλέγεται όσο τα άνθη του είναι μπουμπούκια (για φαρμακευτικούς σκοπούς) ή πριν τα φύλλα του πέσουν και ξεραίνεται προσεκτικά σε σκιά σε θερμοκρασία κάτω των 50°C (βαθμοί Κελσίου).

Συστατικά και Δράση: Περιέχει ταννίνες, αιθέριο έλαιο. Τα πέταλα είναι στυπτικά και κατά των μολύνσεων.

Χρήση: Σαν αφέψημα (μια χούφτα σε 0,5 λίτρο κρύο νερό, βράζετε



και το αφήνετε για 15 λεπτά) για την διάρροια (ειδικά για παιδιά), για πλύσιμο και τους πόνους του βλεννογόνου του στόματος (για παιδιά χρησιμοποιείται και για κατάπλασμα σε πληγές και εγκαύματα.

Κυνορροδή

(*Rosa canina*): Ροδή η Κυνορροδή

(*Rosa argensis*): Ροδή η πολυετής

Οικογένεια: Ροδιδαί (Rosaceae)



Περιγραφή: Οι καρποί και οι σπόροι συλλέγονται από τα διάφορα είδη της άγριας ροδής. Είναι ακανθώδεις θάμνοι με ύψος από 50 εκατοστά μέχρι 5 μέτρα, συχνά με κρεμάμενα κλαριά και πτεροειδή φύλλα. Τα ροζ ή τα άσπρα άνθη έχουν 5 πέταλα. Οι κόκκινοι «καρποί» είναι ψεύτικοι, οι «σπόροι» που

περιέχουν είναι οι πραγματικοί καρποί. Όταν είναι φρέσκοι οι σπόροι έχουν στιλπνή επιφάνεια και φέρουν ένα πορτοκαλοκόκκινο σημάδι προς την κορυφή. Γεύση: όξινη.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Οι φρέσκοι ή ξεραμένοι ψεύτικοι καρποί και οι ξεραμένοι σπόροι.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή: Συναντάται σε δάση, θάμνους είναι το συνηθέστερο Ρόδο της Ευρώπης. Στην Ελλάδα είναι ένα από τα είδη της άγριας τριανταφυλλιάς που συναντούμε σε θαμνότοπους και ορεινές περιοχές. Οι καρποί συλλέγονται το Φθινόπωρο, χωρίζονται στη μέση και ξεραίνονται σε αερικό μέρος σε θερμοκρασία κάτω από 60°C.

Συστατικά και Δράση: Το ελεύθερο περιβλήμα του «καρπού» περιέχει μεγάλες ποσότητες βιταμίνης C, κιτρικό και μηλικό οξύ, 30% σάκχαρο και γλίσχροσμα. Χρησιμοποιούνται κατά της κόπωσης, αυξάνουν την αντίσταση στις φλεγμονές (ειδικά την γρίπη). Θεωρούνται διουρητικά, δεν είναι όμως επιβεβαιωμένο. Οι ωειδείς καρποί του *Rosa villosa* (Ροδή η άγριος) περιέχουν τη μεγαλύτερη ποσότητα βιταμίνης C.

Χρήση: Σαν πτυσάνη (2 κουταλιές καλά κομμένο φάρμακο σε 1 λίτρο νερό και βράζεται) για την κόπωση, την υδροικία και μολύνσεις των νεφρών. Η πτυσάνη που παρασκευάζεται από τους «σπόρους» χρησιμοποιείται μόνο σαν ήπιο διουρητικό (αμφίβολη δράση).

Ονωνίς

(*Ononis spinosa*) Ονωνίς η ακανθώδης

Κοινά ονόματα: βοϊδινό αγκάθι

Οικογένεια: Ψυχανθή (Papilionaceae)

Περιγραφή: Είναι ένα πολύμορφο είδος. Οι πιο γνωστές ποικιλίες είναι αυτές που έρπουν και έχουν στρογγυλά φύλλα· όλα τα είδη καλύπτονται με αδενώδη τριχίδια. Το φυτό είναι πολυετές με ύψος 10-60 εκατοστά με σκούρα καφέ ξυλώδη ρίζα μέχρι 50 εκατοστά μήκος. Τα στελέχη είναι πολυκλαδισμένα, λίγο χνουδωτά και συχνά είναι ξυλώδη προς την βάση. Στην τυπική ποικιλία όλα τα πλάγια κλαριά τελειώνουν σε μυτερά αγκάθια, αυτά όμως σε ορισμένες ποικιλίες μαλακώνουν. Τα κάτω φύλλα με 1-2.5 εκατοστά μήκος, χωρίζονται σε 3 φυλλάρια, τα άνω φύλλα είναι λιγότερο τριχωτά και οδοντωτά. Τα άνθη είναι μεγάλα μέχρι 1-2 εκατοστά γενικά έχουν χρώμα ροζ - κόκκινο, σπάνια άσπρο και είναι σε μικρές ομάδες. Ανθίζει από Ιούνιο - Σεπτέμβριο.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Κυρίως η ρίζα αποξηραμένη, σπάνια δε χρησιμοποιείται επίσης και το ανθισμένο φυτό ξεραμένο.

Φυσική διαμόρφωση και Συγκομιδή: Σε στεγνές, ηλιόλουστες περιοχές, στις άκρες των δρόμων, σε δάση και αγρούς σ' όλη την Ευρώπη. Στην Ελλάδα το είδος αυτό συναντάται στη Βόρεια Ελλάδα ενώ άλλα είδη υπάρχουν αυτοφυή σ' όλη την χώρα (π.χ. η Ονωνίς η Έρπουσα (*Ononis repens*) και η Ονωνίς των αρχαίων (*Ononis antiquorum*)). Συλλέγεται κατά προτίμηση το Φθινόπωρο και σε άλλες εποχές επίσης, και ξηραι-



νεται σε σκιά ή στον ήλιο. Τα αέρινα μέρη του φυτού πρέπει να συλλέγονται όταν είναι ανθισμένο και να ξεραίνονται σε σκιά.

Συστατικά και Δράση: Περιέχει αιθέριο έλαιο, αφθονεί στα αέρινα μέρη παρά στις ρίζες που περιέχουν φλαβονοειδή παράγωγα και ονωνίνη.

Χρήση: Σαν πτυσάνη (1 λίτρο κρύο νερό σε μια χούφτα του βοτάνου που κόβεται σε μικρά κομμάτια, βράζεται και αφήνεται) για οιδήματα, κυρίως για υδροπικία. Όταν αναμιγνύεται με πτυσάνη του Αρκτοστάφυλου χρησιμοποιείται για καταρροή της κύστης και των νεφρών για τους ρευματισμούς και την αρθρίτιδα.

Ανθυλλίς

(*Anthyllis vulneraria*) Ανθυλλίς η επολωτική

Κοινά: Κοκκινόχορτο

Οικογένεια: Ψυχανθή (*Papilionaceae*)



Περιγραφή: Πολυετές φυτό (σπάνια ετήσιο) με ύψος 5-60 εκατοστά. Τα στελέχη έχουν συνήθως απαλά κόκκινο χρώμα και είναι τριχωτά. Τα φύλλα ποικίλλουν, τα κάτω συχνά είναι απλά, τα άνω είναι σύνολα από 1-6 ζευγάρια φυλλάρια και ένα μεγάλο τελικό φυλλάριο. Τα φυλλάρια είναι ωοειδή ή λογχοειδή, η άνω επιφάνεια είναι συχνά γυμνή, η κάτω είναι γενικά πράσινη και χνουδωτή. Τα άνθη βρίσκονται στην κορυφή ενός μακριού στελέχους έχουν κάλυκα επίπεδο τα πέταλλα έχουν χρώμα κίτρινο, ανοικτό ή σκούρο και σπάνια πορτοκαλί προς κόκκινο.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Το ανθισμένο φυτό, ξεραμένο.

Φυσική διαμόρφση και Συγκομιδή: Συναντάται σε φωχά γενικά ασβεστούχα εδάφη, σε ξηρά βοσκοτόπια και πετρώδεις περιοχές σ' όλη την Ευρώπη. Συλλέγεται όταν είναι ανθισμένο και ξεραίνεται σε σκιά ή στον ήλιο. Συναντάται στην Ελλάδα σε αμμουδερά χώματα.

Συστατικά και Δράση: Τα ενεργά συστατικά είναι ακόμα άγνωστα, αναφέρονται ταννίνες και μικρή ποσότητα σαπωνίνης. Η δράση του δεν έχει μελετηθεί ικανοποιητικά.

Χρήση: Σαν έγχυμα (1 λίτρο κρύο νερό σε 1-2 κουταλιές του βοτάνου, βράζει για 3 λεπτά και αφήνεται) χρησιμοποιείται για τοπικές εφαρμογές σε πληγές. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για κατάπλασμα το κοπανισμένο φυτό.

Μελίτωτος

(*Melilotus officinalis*) Μελίτωτος ο Φαρμακευτικός
(*Melilotus altissima*) Μελίτωτος ο υψηλός, Γνωστό και σαν
νυχάκι. Οικογένεια: Ψυχανθή (Papilionaceae)

Περιγραφή: Τα δύο είδη διαφέρουν πολύ λίγο (το σχήμα των φύλλων, τρίχες στους καρπούς) και έχουν την ίδια φαρμακευτική αξία. Είναι όμορφα διετή ή μονοετή φυτά με ύψος μέχρι 130 εκατοστά. Τα στελέχη είναι πολυκλαδισμένα, εύρωστα, ευθεία και φέρουν φύλλα που χωρίζονται σε 3 φυλλάρια. Κάθε φυλλάριο έχει σχήμα οβάλ ή λογχοειδές και μήκος 1-2 εκατοστά είναι οδοντωτά. Η ταξιανθία του είναι ένα μακρύ όμορφο τσαμπί στις μασχάλες των φύλλων. Τα άνθη έχουν κίτρινο χρώμα και τη χαρακτηριστική μορφή των φυτών της οικογένειας των ψυχανθών.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Ολόκληρο το φυτό-ξεραμένο ή τα άνθη ξεραμένα.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή: Συναντάται σε αγρούς, υγρές περιοχές και στις άκρες των δρόμων, στα περισσότερα μέρη της Ευρώπης. Στην Ελλάδα το συναντούμε πολύ συχνά σε λειβάδια και καλλιεργημένους τόπους. Μπορεί να καλλιεργηθεί από σπόρους, που σπέρνονται σε σειρές που να απέχουν 40 εκατοστά. Συλλέγεται όταν είναι ανθισμένο και ξηραίνεται σε σκιά σε θερμοκρασία χαμηλότερη από τους 40°C. Η αποξήρανση δεν πρέπει να γίνεται γρήγορα γιατί το άρωμα του φυτού αναπτύσσεται λίγο κατά την διάρκεια της αποξήρανσης.

Συστατικά και Δράση: Περιέχει το ευώδες συστατικό κουμαρίνη το οποίο βρίσκεται στο φρέσκο φυτό



και ελευθερώνεται κατά την αποξήρανση. Η σημαντικότερη φαρμακευτική του χρήση γίνεται για την πρόληψη της θρόμβωσης. Είναι επίσης ήπιο αποχρεμπτικό (μεγάλες δόσεις προκαλούν εμετό).

Χρήση: Κυρίως χρησιμοποιείται σαν πτυσάνη (1 κουταλιά με 0,5 λίτρο νερού) για καταρροή του αναπνευστικού συστήματος και εξωτερικά για τοπικές εφαρμογές για μολύνσεις των πληγών και για να καταπραΰνει τους πόνους. Το έγχυμα του μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για την πρόληψη της θρόμβωσης, τα εμπορικά παρασκευάσματα είναι αποτελεσματικότερα. Μεγάλες ποσότητες χρησιμοποιούνται σαν άρωμα σε καπνό.

Τριγωνέλλα

(*Trigonella foenum-graecum*). Τριγωνέλλα η γραικόχορτος

Κοινά: Τήλι, μοσχοσίταρο, τσιμένι και τηπιλίνα

Οικογένεια: Ψυχανθή (*Papilionaceae*)



Περιγραφή: Μονοετές φυτό μέ-
χρι 50 εκατοστά ύψος, γενικά γυμνό,
με δυνατή μυρωδιά. Τα στελέχη
είναι στρογγυλεμένα, συνήθως είναι
όρθια συχνά όμως και λυγισμένα,
διακλαδίζονται πολύ σπάνια. Τα
φύλλα είναι έμμισχα με 3 οβάλ ή
λογχοειδή φυλλάρια. Τα άνθη είναι
απλά ή σε ζεύγη στις μασχάλες των
φύλλων, η στεφάνη είναι κιτρινό-
λευκή. Οι καρποί έχουν μέχρι και 10
εκατοστά μήκος, είναι καμπυλωμέ-
νοι και έχουν πολύ μακρία και
ραμφοειδή κορυφή, περιέχουν 4-20
σπόρους.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Οι ξε-
ραμένοι σπόροι.

Φυσική διαμόρφωση και Συγκομιδή:

Το φυτό βρίσκεται σε άγρια κατά-
σταση στην περιοχή της Μεσογεί-
ου. Καλλιεργείται κυρίως στην βό-
ρεια Αφρική και Ινδία από σπόρους
σε σειρές που απέχουν 20 εκατοστά.
Είναι αυτοφυές φυτό της Ελλάδας,
βρίσκεται στην Κρήτη, Κεφαλλη-
νιά, Μεσσηνία, Βόρεια Ελλάδα και
τά νησιά του Ιονίου. Οι καρποί
συλλέγονται όταν ωριμάσουν και
χωρίζονται οι σπόροι.

Το φυτό αναπτύσσεται σε απλά
λιπασμένο έδαφος. Παράγει 8-18
κιλά για κάθε 120 τετραγωνικές
νάρδες καλλιεργήσιμο έδαφος.

Συστατικά και Δράση: Περιέχει
γλίσχρασμα, αρωματικά στοιχεία,
άφθονες οργανικές ενώσεις σιδήρου
και φωσφόρου. Εσωτερικά το φάρ-
μακο διεγείρει την γαστρική έκκρι-
ση και βοηθά την πέψη. Η δράση
του σαν αποχρεμπτικό δεν επιβε-
βαιώθηκε. Εξωτερικά οι σπόροι εί-
ναι μαλακτικοί και επιταχύνουν την
θεραπεία της διαπίησης και των
μολύνσεων.

Χρήση: Εξωτερικά, χρησιμοποι-
είται σαν ζεστή κομπρέσα για
αποστήματα, σπυριά (βράζεται με
νερό σαν χυλός), με τον ίδιο τρόπο
που χρησιμοποιείται το Λινάρι.

Εσωτερικά χρησιμοποιείται σαν
διεγερτικό (τονωτικό) (ένα κουτα-
λάκι σκόνη των σπόρων σε λίγη
μαρμαλάδα, 3 φορές την ημέρα).
Χρησιμοποιείται πολύ στην κτηνια-
τρική σαν τονωτική σκόνη και για
να παχαίνουν οι αγελάδες.

Γκαλέγκα

(*Galega officinalis*) Γκαλέγκα η Φαρμακευτική.
Κοινώς: ήμερο τριφύλλι
Οικογένεια: Ψυχανθή (Papilionaceae)

Περιγραφή: Όμορφο πολυετές φυτό με κοίλο στέλεχος, ύψους 1 μέτρο. Τα φύλλα γενικά είναι γυμνά, αποτελούνται από 11-17 ελλειπτικά ή λογχοειδή φυλλάρια που έχουν μήκος από 1-4 εκατοστά, το κάθε ένα καταλήγει σε μυτερό άκρο. Η ταξιανθία έχει πολλά άνθη, είναι σε ένα μακρύ μίσχο. Τα άνθη έχουν μήκος 1 εκατοστό είναι φωτεινά μπλε ή άσπρα. Ανθίζει τον Ιούνιο-Φθινόπωρο.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Αποξηραμένο το ανθισμένο φυτό, σπάνια οι σπόροι.

Φυσική διαμόρφση και Συγκομιδή: Είναι αυτοφυές στη νότια Ευρώπη και τις περιοχές της Μεσογείου. Στην Ελλάδα συναντάται σαν αυτοφυές στη Θεσσαλία, Στερεά Ελλάδα και την Ήπειρο. Καλλιεργείται σαν φαρμακευτικό φυτό στην Ελβετία από σπόρους ή κομμάτια ρίζας που φυτεύονται σε βάθος 50 εκατοστά.

Τα φυτά μπορούν να κόβονται για πολλά χρόνια.

Συστατικά και Δράση: Περιέχει αλκαλοειδή, γκαλεγκίνη και άλλες ουσίες που δεν έχουν ακόμα αναγνωριστεί. Το φάρμακο ελλαττώνεται την συγκέντρωση του σακχάρου στο αίμα και προκαλεί τη ροή του γάλακτος (γαλακταγωγό) η δράση αυτή είναι ασταθής.

Χρήση: Σαν πτυσάνη (2 κουταλιές σε μισό λίτρο κρύο νερό, βράζει για 2-3 λεπτά και αφήνεται) για τον διαβήτη, ειδικά των ηλικιωμένων, έχει βοηθητική δράση το



φάρμακο, δεν είναι ισχυρό αντιδιαβητικό. Παρατηρείται έντονη δυσαρρέσκεια από τα αποτελέσματα που δίνει η παρατεταμένη χρήση του φυτού. Μερικές φορές χρησιμοποιείται για να προκαλεί την ροή του γάλακτος (δράση αμφίβολη). Χρησιμοποιείται στην κτηνιατρική για αυτό τον λόγο.

Γλυκόρριζα

(*Glycyrrhiza glabra*) Γλυκόρριζα η λεία

Οικογένεια: Ψυχανθή (Papilionaceae)



Περιγραφή: Πολυετής ξυλώδης φυτό με ύψος 1-1.5 μέτρα με καλά αναπτυγμένο το ριζικό του σύστημα (ένα ριζώμα με πολυάριθμα ριζίδια που φτάνουν μέχρι τα 8 μέτρα σε μήκος). Τα φύλλα είναι πτεροειδή με 4 μέχρι 8 ζευγάρια από οβάλ

φυλλάκια που το καθένα καταλήγει σε ένα μικρό αγκάθι. Η ταξιανθία αποτελείται από 20-30 λιλά - μπλε άνθη και φύεται από τις μασχάλες των φύλλων.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Αποξηραμένες οι ρίζες και τα ριζίδια.

Φυσική διαμόρφωση και Συγκομιδή: Βρίσκεται μόνο σε άγρια κατάσταση στην Κεντρική Ευρώπη που διέφυγε από προγενέστερη καλλιέργεια πολύ διαδεδομένο στην περιοχή και της Μεσογείου. Στην Ελλάδα συναντάται σαν αυτοφυές σε πολλά μέρη κυρίως στην Μακεδονία. Τα όργανα του φυτού που είναι κάτω από τη γη ξεθάβονται το Φθινόπωρο πλένονται και ξηραίνονται στον ήλιο. Η αρχική ρίζα προέρχεται κυρίως από την Ισπανία, Ρωσία και Ινδία.

Συστατικά και Δράση: Το πλέον σημαντικό συστατικό είναι ένα γλυκοσίδιο που είναι παρόμοιο με σαπωνίνη, είναι η γλυκυριζίνη που είναι 50 φορές πιο γλυκιά από τη ζάχαρη. Η ρίζα περιέχει επίσης φλαβονοειδές γλυκοσίδιο (γλυκυριζίνη), πικρό στοιχείο, αιθέριο έλαιο και πιθανώς και άλλες σαπωνίνες. Η γλυκόρριζα είναι μαλακτικό και αποχρεμπτικό, είναι ήπιο καθαρτικό διουρητικό, σπασμωλιτικό και κατά των μολύνσεων. Η δράση του σε στομαχικά έλκη αμφισβητείται.

Χρήση: Κυρίως λαμβάνεται σε μίγμα από πτυσάνες για βρογχική καταρροή και ήπια δυσκοιλιότητα. λαμβάνεται επίσης και σαν σκόνη ή σε μικρά κομμάτια.

Φασόλι

(*Phaseolus Vulgaris*) Φασιόλος ο Κοινός
Οικογένεια: Ψυχανθή (Papilionaceae)

Περιγραφή: Περίπου 500 ποικιλίες αυτού του είδους καλλιεργούνται ή σαν αναρρηχτικά φυτά ή σαν μικρά, νανοειδή φυτά. Τα φύλλα γενικά αποτελούνται από 3 Οβάλ φυλλάρια με μυτερή κορυφή, η άνω επιφάνεια είναι σκληρή και τριχωτή. Άνθη, με μήκος 1-2 εκατοστά, άσπρα, λιλά ή ροζ. Ανάλογα με την ποικιλία οι καρποί έχουν μήκος 10-30 εκατοστά, το περικάρπιο (περίβλημα του καρπού) είναι σαρκώδες ή λεπτό, πράσινο ή κιτρινωπό. Επειδή η φαρμακευτική του δραστηκότητα βρίσκεται στο περίβλημα του καρπού, οι σαρκώδεις ποικιλίες προτιμούνται παρά αυτές με τους μεγάλους σπόρους. Δεν είναι γνωστό κατά πόσον οι πράσινες και με στίγματα ποικιλίες είναι καλύτερες φαρμακευτικά παρά οι κιτρινες ποικιλίες. Γεύση ξεραμένου περικάρπιου: άνοστη.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Αποξηραμένα τα περικάρπια χωρίς τους σπόρους, επίσης τα φρέσκα φασόλια ολόκληρα.

Φυσική διαμονή: Αυτοφυές στην Κεντρική Αμερική, καλλιεργείται σ' όλη την Ευρώπη. Τα περικάρπια πρέπει να ξεραίνονται σε σκιά.

Συστατικά και Δράση: Περιέχει ουσίες που ονομάζονται γλυκοκινίνες και άφθονο πυριτικό οξύ. Τα περικάρπια είναι διουρητικά και ελατώνουν την ποσότητα του σακχάρου στο αίμα των διαβητικών (δράση αβέβαιη). Τα φασόλια περιέχουν μια τοξική πρωτεΐνη και καταστρέφεται όταν μαγειρεύονται.



Χρήση: Κυρίως σαν αφώσημα (μουσκεύονται μερικές ώρες 3-4 χούφτες καλά κομμένα περικάρπια σε 2 λίτρα νερό, βράζουν γρήγορα και αφήνονται) χρησιμοποιείται για την υδροπικία και τον διαβήτη. Στην περίπτωση του διαβήτη έχει απλά βοηθητική δράση δεν τον θεραπεύει.

Λινάρι

(*Linum usitatissimum*) Λινάρι το Χρησιμότατο

Οικογένεια: Λινίδια (Linaceae)



Περιγραφή: Το Λινάρι είναι από τα πιο παλιά καλλιεργήσιμα φυτά και δεν συναντάται σε άγρια κατάσταση. Είναι μονοετές φυτό (ορισμένες ποικιλίες είναι διετείς) με ύψος 20-80 εκατοστά, οι ποικιλίες που δίνουν τον λιναρόσπορο έχουν πολυκλαδισμένα στελέχη και φέρουν φύλλα εναλλάσσοντα που είναι στενά, λογχοειδή γύρω στα 2.5 εκατοστά μήκος, με 3 κύρια νεύρα. Τα άνθη βρίσκονται στην κορυφή των κλάδων έχουν μήκος 1.5 εκατοστά, είναι γενικά μπλε και σπανιότερα άσπρα ή κόκκινα, με 5 πέταλα. Ανοίγουν μόνο για λίγες ώρες. Ο καρπός είναι σφαιρική κάψα μη σχιστή σε καλλιεργούμενες ποικιλίες. Οι σπόροι έχουν μήκος 4-6 χιλιοστά, είναι οβάλ στιλπνοί και έχουν χρώμα καφεκίτρινο προς καφέ.

Φυσική διαμονή: Δεν συναντά-

ται σε άγρια κατάσταση, καλλιεργείται σε πολλά μέρη του κόσμου για τις ίνες του και για το λάδι που παίρνουμε από τους σπόρους. Οι λιναρόσποροι που χρησιμοποιούνται φαρμακευτικά προέρχονται από την Αγγλία, Ολλανδία, Μαρόκκο, την Αργεντινή κ.ά.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Οι σπόροι.

Συστατικά και Δράση: Οι σπόροι περιέχουν άφθονη γλοιώδη ουσία στην επιδερμίδα, οι σπόροι περιέχουν 30-40% λάδι και μια ουσία που με την παρουσία νερού δίνει πρωσσικό οξύ. Οι σπόροι είναι καθαρκτικά λόγω της δράσης της γλοιώδους ουσίας στο έντερο. Όταν φουσκώνουν η γλοιώδης ουσία δρα σαν λιπαντικό για το έντερο. Το λάδι ενεργεί με τον ίδιο τρόπο. Εξωτερικά οι σπόροι κομματιασμένοι βοηθούν την θεραπεία των αποστημάτων, της διαπύσης και ανακουφίζουν τους ρευματισμούς.

Χρήση: Εσωτερικά λαμβάνονται σαν καθαρκτικά οι σπόροι (αφήνεται 1-2 κουταλιές σπόρους να φουσκώσουν σε μισό ποτήρι νερό για 2-4 ώρες και πιείτε την γλοιώδη ουσία μόνη με τους σπόρους). Εξωτερικά οι κομματιασμένοι λιναρόσποροι αναμιγνύονται με ζεστό νερό και χρησιμοποιούνται σαν κατάπλασμα για μολύνσεις, διαπύσεις και μολύνσεις διάφορης αιτίας. Χρησιμοποιείται μερικές φορές για μολύνσεις της ουροδόχου κύστης και των νεφρών αλλά χωρίς πραγματικό αποτέλεσμα.

Απήγανος

(*Ruta graveolens*) Ρούτα η Βαρύσομος
Οικογένεια: Ρουτίδαι (Rutacea)

Περιγραφή: Εύρωστο, πολυετές φυτό με πολυκλαδισμένους και στρογγυλεμένους κλάδους. Τα φύλλα είναι εναλάσσοντα με μήκος 15 εκατοστά, πτεροειδή, το κάθε φυλάριο χωρίζεται ξανά σε άλλα τρία. Ο μίσχος έχει πολυάριθμους μικρούς διαφανούς αδένες. Τα άνθη έχουν διάμετρο 12 χιλιοστά, και σχηματίζουν σκιάδια, έχουν 4 ή 5 πέταλλα πρασινοκίτρινα, και το σχήμα τους είναι σαν κουτάλι. Ανθίζει τον Ιούνιο - Αύγουστο. Έχει αρωματική μυρωδιά και γεύση στιφή και ελαφρώς πικρή.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Ολόκληρο το φυτό (ή μόνο τα φύλλα) φρέσκο ή ξεραμένο.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή: Αυτοφύες φυτό στην περιοχή της Μεσογείου, έχει όμως καλλιεργηθεί στην Βρετανία για πολλά χρόνια από σπόρους ή κομμάτια του φυτού. Ήρραίνεται στη σκιά.

Συστατικά και Δράση: Περιέχει αιθέριο έλαιο, λίγη τανίνη, αλκαλοειδή, Παράγωγα κουμαρίνης και το φλαβονοειδές γλυκοσίδιο ρουτοσίτη.

Το αιθέριο έλαιο είναι πολύ τοξικό σε μεγάλες δόσεις. Ο Απήγανος βοηθά την κυκλοφορία του αίματος στα υπογάστρια όργανα ειδικά στη μήτρα και μπορεί να προκαλέσει την εμμηνοροή (σε περίπτωση καθυστέρησης). Είναι επίσης τοπικό ερεθιστικό και χρησιμοποιείται σαν ορεκτικό και αντισπασμωδικό, ενδυναμώνει τα αιμοφόρα τριχοειδή αγγεία. Μεγάλες δόσεις είναι τοξικές και προκαλούν



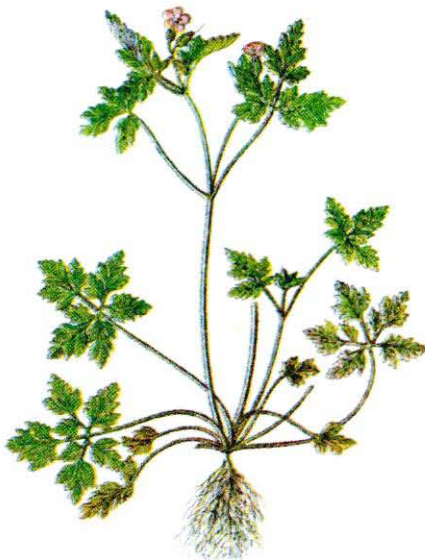
ίλιγγο και παραλήρημα.

Χρήση: Λόγω της τοξικότητάς του ο Απήγανος πρέπει να λαμβάνεται πάντα με μέτρο και ποτέ κατά την διάρκεια εγκυμοσύνης. Η πτυσσάνη χρησιμοποιείται σαν κομπρέσα για μολύνσεις των ματιών, τα φρέσκα φύλλα μπορούν να εφαρμοστούν σαν κατάπλασμα σε πληγές.

Γεράνιο

(*Geranium robertianum*) Γεράνιον το Ροβερτιανό

Οικογένεια: Γερανιάδα (Geraniaceae)



Περιγραφή: Μονοετές φυτό που έρπει κάτω ή είναι όρθιο, έχει ύψος 15-50 εκατοστά, όλα τα μέρη του είναι κοκκινωπά. Τα στελέχη του είναι πολυκλαδισμένα και ελαφρώς τριχωτά. Τα φύλλα είναι αντίθετα, ελαφρά τριχωτά, παλαμοειδή με 3 έως 5 φυλλάρια που το καθένα χωρίζεται πάλι. Τα άνθη με μήκος 8-15 χιλιοστά, είναι φωτεινά ροζ και είναι σε ομάδες από 2-4 άνθη σε κάθε μίσχο. Οι καρποί έχουν μήκος 2 εκατοστά με μυτερή άκρη. Ανθίζει τον Μάιο - Οκτώβριο. Μυρίζει δυνατά και δυσάρεστα. Έχει γεύση στυπτική και πικρή.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Ολόκληρο το ανθισμένο φυτό (προτιμότερο χωρίς τη ρίζα), φρέσκο ή ξεραμένο. (Οι βοτανολόγοι προτιμούν το φυτό χωρίς την ρίζα του).

Φυσική διαμόρφωση και Συγκομιδή: Συναντάται σε δάση θαμνώδεις τόπους σε τοίχους και βράχια σ' όλη την Ευρώπη. Στην Ελλάδα το συναντούμε σε πολλά μέρη σαν αυτοφυές. Συλλέγεται το Καλοκαίρι και ξηραίνεται σε σκιά.

Συστατικά και Δράση: Περιέχει ταννίνες και αιθέριο έλαιο (κυρίως στο φρέσκο φυτό, με την αποξηρανση χάνεται). Το φάρμακο είναι στυπτικό, αιμοστατικό κατά της διάρροιας και ήπιο διουρητικό.

Χρήση: Εσωτερικά λαμβάνεται σαν πτυσάνη (μισό λίτρο κρύο νερό σε 1 κουταλιά του φαρμάκου, αφήνεται για λίγο και μετά βράζεται), για την διάρροια, την υδροπικία, μόλυνση της ουροδόχου κύστης (λίγο χρησιμοποιείται). Εξωτερικά χρησιμοποιείται σαν κατάπλασμα σε πληγές, εξανθήματα και για στοματίτιδα. Τα φύλλα κοπανισμένα μπορούν να χρησιμοποιηθούν σαν κατάπλασμα, είναι προτιμότερο να μασάτε τα φρέσκα φύλλα για τις μολύνσεις του βλεννογόνου του στόματος.

Πολύγαλα

(*Polygala amara*) Πολύγαλα το Πικρόν
Οικογένεια: Πολυγαλίδαι (*Polygalaceae*)

Περιγραφή: Μικρό πράσινο πολυετές φυτό με ύψος 5-20 εκατοστά με κόνδυλο.

Το ανθοφόρο στέλεχος δεν είναι διακλαδισμένο φύεται από τον βασικό ρόδακα με τα μικρά οβάλ φύλλα (άλλα είδη του Πολύγαλα δεν έχουν βασικό ρόδακα με φύλλα).

Οι μίσχοι των φύλλων στο κάτω μέρος είναι εναλλάσσοντες, μικροί και ελλειπτικοί, η ταξιανθία είναι στάχτυς με μικρά άνθη μέχρι 6 χιλιοστά που έχουν χρώμα γαλάζιο ή μπλε, σπάνια ροζ ή λευκό, έχουν το χαρακτηριστικό σχήμα των ψυχανθών. Ανθίζει από Μάιο-Αύγουστο. Γεύση: ελαφρώς πικρή.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Το ανθισμένο φυτό ξεραμένο ή σπάνια οι ρίζες.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή: Συναντάται σε υγρά περιβάλλοντα (βοσκοτόπια, σε ξέφωτα, στις άκρες των δρόμων), μερικές φορές συναντάται σε ξηρές περιοχές. Στην Ελλάδα συναντούνται πολλά από τα είδη του Πολύγαλα. Συλλέγεται όταν είναι ανθισμένο και ξηραίνεται σε σκιά ή στον ήλιο.

Συστατικά και Δράση: Περιέχει σαπωνίνες, πικρά στοιχεία, χρησιμοποιείται για βρογχίτιδα, είναι ήπιο καθαρτικό και διουρητικό. Η δράση του σαν γαλακταγωγό (που προκαλεί την ροή του γάλακτος) αμφισβητείται.

Χρήση: Σαν αφέψημα (μισό λίτρο κρύο νερό σε μια κουταλιά καλά κομμένο φάρμακο βράζει 10 λεπτά και αφήνεται) χρησιμοποιείται κυ-



ρίως για βρογχίτιδα, σπάνια χρησιμοποιείται σαν καθαρτικό ή για την υδροπικία ή για να αυξάνει την ροή του γάλακτος στις λεχώνες. Η τελευταία χρήση του είναι κάπως αβέβαιη. Πολλές φορές χρησιμοποιείται το Πολύγαλα το κοινό· αντί για το Πολύγαλα το πικρόν, έχει τις ίδιες ιδιότητες, δεν περιέχει όμως πικρά στοιχεία και δεν είναι τονωτικό.

Ιπποκαστανέα

(*Aesculus hippocastanum*) Αϊσκουλος η Ιπποκαστανέα.

Κοινώς: Αγριοκαστανιά

Οικογένεια: Ιπποκαστανίδαι (*Hippocastanaceae*)



Περιγραφή: Μεγάλο φυλλοβόλο δέντρο πάνω από 30 μέτρα ύψος. Ο φλοιός του αρχικά είναι μαλακός

και μετά γίνεται λεπιδόμορφος. Τα φύλλα του έχουν μακριούς μίσχους, είναι σχιστά και έχουν 5-7 φυλλάκια. Τα άνθη είναι λευκά, ελαφρώς ροζ ή κίτρινα και είναι σε όρθια κωνική ταξιανθία. Ο καρπός είναι ακανθοειδής πράσινη κάψα που περιέχει ένα ή δύο καφέ σπόρους.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Οι σπόροι φρέσκοι χωρίς το περίβλημά τους, πιο σπάνια χρησιμοποιείται ο φλοιός των κλάδων ή το περίβλημα των καρπών.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή: Είναι αυτοφυές στην Αλβανία και την Ελλάδα. Οι σπόροι συλλέγονται το Φθινόπωρο και ο φλοιός την Άνοιξη.

Συστατικά και Δράση: Η σαπωνίνη, ασκίνη, θεωρείται το κύριο δραστικό συστατικό, επίσης και τα φαβονοειδή κουμαρίνες και ταννίνες που περιέχονται στον φλοιό είναι δραστικά. Ενδυμανώνει τα αιμοφόρα αγγεία, προφυλάσσει από θρομβώσεις ανακουφίζουν τις αιμοροΐδες. Οι σπόροι είναι δηλητηριώδεις, εξακριβώθηκε από ατυχήματα σε παιδιά.

Χρήση: Τελευταία οι σπόροι χρησιμοποιήθηκαν για αιμορραγίες αιμορροΐδων και της μήτρας. Σήμερα, κάτω από ιατρικό έλεγχο, αποστάγματα της Ιπποκαστανιάς σαν σταγόνες ή ενέσεις χρησιμοποιούνται για Φλεβική στάση, κισσούς και θρόμβωση.

Ίλεξ

(*Ilex aquifolium*) Ίλεξ ο Οξύφυλλος κοινά ονόματα:
λαιόπρυνος, λιόπρυνο, λαύρος ή αρκουδοπούρναρο
Οικογένεια: Ακουϊφολιίδαι (*Aquifoliaceae*)

Περιγραφή: Αειθαλής θάμνος ή δέντρο με ύψος από 1-5 μέτρα, σπάνια φτάνει τα 12 μέτρα. Τα φύλλα του είναι σκληρά, με την άνω επιφάνεια σκούρα πράσινη, και την κάτω φωτεινά πράσινη. Έχουν σχήμα οβάλ ή ελλειπτικά και είναι πριονωτά με μυτερά ακάθια. Τα φύλλα στα μεγάλης ηλικίας δέντρα είναι περισσότερο στιλπνά και λιγότερο αγκαθωτά. Τα άνθη είναι μικρά άσπρα ή κοκκινωπά, δίοικα (αρσενικά και θηλυκά σε διαφορετικά φυτά), με 4 πέταλλα. Οι καρποί έχουν λαμπερό κόκκινο χρώμα. Ανθίζει τον Μάιο και Ιούνιο.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Φρέσκα ή ξεραμένα τα φύλλα.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή: Συναντάται σε δάση οξυάς, σπάνια σε άλλα δάση, ανάμεικτα ή κωνοφόρα. Είναι σπάνιο στην δυτική και νότια Ευρώπη. Στην Ελλάδα συναντάται σε ορεινές δασώδεις περιοχές.

Τα φύλλα πρέπει να συλλέγονται καθ' όλη την διάρκεια του χρόνου και να ξηραίνονται σε σκιά ή στον ήλιο.

Συστατικά και Δράση: Τα μόνα γνωστά ενεργά συστατικά των φύλλων είναι ταννίνες και πικρά στοιχεία. Το Ίλεξ είναι αντιπυρετικό, ανακουφίζει τον βήχα και είναι ήπιο διουρητικό· βοηθά την χολική έκκριση (αμφίβολο). Οι καρποί που είναι «ρόγες» προκαλούν ναυτία και βίαια διάρροια.

Χρήση: Χρησιμοποιείται σαν



πτυσάνη (0.75 λίτρα κρύο νερό σε 1-2 κουταλιές καλά κομμένα φύλλα, βράζει 10 λεπτά και το αφήνετε) κυρίως για γρίπη, βρογχίτιδα και πνευμονία, σπανιότερα σαν διουρητικό για υδροπικία και για ρευματισμούς.

Ράμνος η καθαρτική

(*Rhamnus catharticus*) Ράμνος η καθαρτική Κοινά ονόματα:
λευκαγκάθι, σπυράκι Οικογένεια: Ραμνίδαι (Rhamnaceae)



Περιγραφή: Φυλλοβόλος θάμνος ή μικρό δέντρο με ύψος 2-3 μέτρα και σπανιότερα μέχρι και 5 μέτρα, με μελανό φλοιό. Τα κλαδιά του είναι αντίθετα, που συνήθως απλώνονται και καταλήγουν σε μεγάλο αγκάθι. Τα φύλλα είναι ωοειδή και σχεδόν σφαιρικά με μήκος 2-9 εκατοστά και πλάτος 1-4 εκατοστά, είναι οδοντωτά με ίνες που προεξέχουν. Άνθη μικρά, πρασινοκίτρινα, δυοδιάκριτα που είναι σε ομάδες. Οι καρποί είναι πορφυρόμαυρα «μούρα» με διάμετρο 6-10 χιλιοστά που περιέχουν 3-4 σκληρούς σπόρους. Οι καρποί ωριμάζουν Σεπτέμβρη - Οκτώβρη.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Τα «μούρα» φρέσκα ή ξερά.

Φυσική διαμόρφωση και Συγκομιδή: Συναντάται σε θαμνώδεις περιοχές, δάση, σε βραχώδεις περιοχές σ' όλη την Ευρώπη. Πιο σπάνιο στη Σκωτία). Είναι φυτό αρκετά κοινό στην Ελλάδα σε ορεινούς τόπους και ειδικά στην Κέρκυρα.

Συστατικά και Δράση: Οι καρποί περιέχουν παράγωγα ανθρακινόνης που έχουν ισχυρή καθαρτική δράση, κυρίως στο παχύ έντερο. Σε μεγάλες δόσεις προκαλούν εμετό και μπορούν να ερεθίσουν το έντερο και να προκαλέσουν αιμορραγίες.

Χρήση: Σαν καθαρτικά οι καρποί, φρέσκοι ή ξηραμένοι μπορούν να μασηθούν (10-20 καρποί μπορούν να ληφθούν χωρίς το πρωί με μαρμελάδα ή μήλα). Να μην δίνετε στα παιδιά. Σιρόπι του Ράμνου, που είναι παρασκευασμένο από τους Φαρμακοποιούς είναι επίσης πολύ αποτελεσματικό.

Βουρβουλιά

(*Frangula alnus*) Ράμνος η Εύθραυστος Κοινώς: Βουρβουλιά
Οικογένεια: Ραμνίδαι (Rhamnaceae)

Περιγραφή: Φυλλοβόλος θάμνος ή μικρό δέντρο 1-4 μέτρα ύψος, με μαλακά κλαδιά, χωρίς αγκάθια που φύονται σε οξεία γωνία πάνω στον κυρίως κλάδο. Ο φλοιός έχει χρώμα γκριζωπό - μαύρο, εξωτερικά με πολυάριθμα άσπρα σημάδια (φακίδια), η εσωτερική επιφάνεια του φρέσκου φλοιού έχει χρώμα κίτρινο προς καφέ. Τα φύλλα είναι σκληρά, απλωμένα έχουν σχήμα οβάλ, η πάνω επιφάνεια είναι στιλπνή με 6-10 δευτερεύοντα νεύρα που προεξέχουν. Τα άνθη είναι δυσδιάκριτα πρασινωπά, άσπρα με μικρό μίσχο σε ομάδες από 2-8 άνθη που φύονται στις μασχάλες των φύλλων. Ο καρπός είναι «μούρο» με μπλε - μαύρο χρώμα, στο μέγεθος μπιζελιού.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Αποξηραμένος ο φλοιός.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή: Συναντάται σε υγρά εδάφη (λιγότερο σε ξηρά) σε δάση και σαν χαμόκλαδα σε ανοικτά δάση σ' όλη την Ευρώπη. Γηγενής και γενικά διαδεδομένο στην Αγγλία και την Ουαλλία. Ο φλοιός θα πρέπει να λαμβάνεται από τα κλαδιά τον Απρίλη ή Μάιο και να ξηραίνεται γρήγορα στο φως του ήλιου.

Συστατικά και Δράση: Περιέχει παράγωγα ανθρακινόνης με καθαρκτική δράση κυρίως στο παχύ έντερο, διεγείρει επίσης την έκκριση χολής. Έχει ήπια δράση σε μέτριες δόσεις. Το φρέσκο φυτό προκαλεί εμετό.



Χρήση: Γενικά χρησιμοποιείται σαν υγρό απόσταγμα που φτιάχνεται από Φαρμακοποιούς (20-40 σταγόνες σε νερό να λαμβάνεται το βράδι), σαν σιρόπι (1-2 κουταλιές καθημερινά) σπάνια χρησιμοποιείται σαν πτυσάνη (200 χιλιοστά του λίτρου (ml) κρύο νερό σε μια κουταλιά καλά κομμένο φλοιό, βράζει για 10 λεπτά και το αφήνετε), χρησιμοποιείται σαν καθαρτικό.

Νερομολόχα

(*Althaea officinalis*) Αλθαία η Φαρμακευτική

Κοινά: Αλτέα, Αλθαία ή Νερομολόχα

Οικογένεια: Μαλβίδια ή Μαλαχίδια (*Malvaceae*)



Περιγραφή: Πολυετές φυτό με ύψος από 70 εκατοστά μέχρι 2 μέτρα, είναι πυκνά καλυμμένο με βελούδινο τρίχωμα. Η ρίζα έχει χρώμα κρεμ-κίτρινο. Ο βλαστός είναι ευθύς, με τρίχωμα. Τα φύλλα έχουν τρίχωμα, με μικρούς μίσχους με 3-5 λοβούς, τα ανώτερα φύλλα είναι λιγότερο σχιστά παρά τα κατώτερα. Τα άνθη έχουν 5 λευκά ή ροζ, ποειδή ή καρδιόσχημα, και πολυάριθμους στήμονες με κοκκινόπορφυρούς προς σκούρο μενεξί ανθήρες.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Ρίζες,

φύλλα, άνθη.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή:

Είναι γηγενές φυτό των αλατούχων βάλτων της ανατολικής Ευρώπης, ευρέως διαδεδομένο σ' όλη την Ευρώπη σε υγρές ακαλλιέργητες περιοχές. Γηγενές της Βρετανίας σε ακτές και έλη. Πολύ κοινό φυτό στην Ελλάδα. Καλλιεργείται σαν φαρμακευτικό φυτό σε κήπους, πολλαπλασιάζεται με την ρίζα, σπάνια με σπόρους. Συλλέγεται αργά το Φθινόπωρο, οι ρίζες αποθηκεύονται σε δροσερό μέρος, μετά ξεφλουδίζονται και ξηραίνονται σε θερμοκρασία 50-60°C. Παραγωγή: 10-18 κιλά για κάθε 120 τετραγωνικές υάρδες χωράφι.

Συστατικά και Δράση: Γλίσκρασμα και γύρω στα 10% σακχάρου. Αφεψήματα της ρίζας είναι μαλακτικά για το βλεννογόνο, χρησιμοποιείται για να νοστιμίσει ορισμένα άγευστα φάρμακα. Η χρήση του για να ανακουφίζει τον βήχα είναι αδιόνατη.

Χρήση: Το υδατικό έγχυμα (μισό λίτρο κρύο νερό σε 2 κουταλιές ρίζας σε κατώτερης ποιότητας σκόνη, το αφήνετε για 3-10 ώρες μετά το γλυκαίνετε) χρησιμοποιείται γιατην θεραπεία του βήχα στα παιδιά και στους ηλικιωμένους. Χρησιμοποιείται επίσης σαν μαλακτικό για το βλεννογόνο του εντέρου σε περίπτωση διάρροιας. Το σιρόπι της Αλτέας έχει παρόμοια δράση. Η δράση του στην φλεγμονή της ουροδόχου κύστης είναι αμφίβολη.

Δενδρομολόχα

(*Althaea rosea*) Αλθαία η Ρόδινη.

Οικογένεια: Μαλαχί δαι ή Μαλβίνοι (Malvaceae)

Περιγραφή: Πολυετής ή διετής ψηλό φυτό που δίνει τον πρώτο χρόνο ένα ρόδακα φύλλων, τον δεύτερο ή τα επόμενα χρόνια φαίνεται ένα όρθιο, τριχωτό ανθοφόρο στέλεχος ψηλότερο από 2 μέτρα σπάνια διακλαδισμένο. Τα φύλλα έχουν μακριούς μίσχους, είναι καρδιόσχημα, έχουν 5-7 λοβούς ή γωνίες, είναι σχιστά και τριχωτά. Τα άνθη μπορεί να υπερβούν τα 10 εκατοστά σε διάμετρο, έχουν μικρούς μίσχους, φύονται στις μασχάλες των φύλλων, μπορεί να 'ναι απλά ή διπλά. Οι βοτανολόγοι προτιμούν τα διπλά άνθη. Τα απλά άνθη έχουν 5 πέταλα και πολυάριθμους στήμονες, το χρώμα τους ποικίλει, είναι ροζ απαλό, πορφυρό ή κίτρινο, για φαρμακευτικούς σκοπούς χρησιμοποιούνται κυρίως τα πορφυρά άνθη. Ανθίζει από Ιούνιο -Οκτώβριο.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Αποξηραμένα, τα άνθη με τους κάλυκες ή όχι.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή: Το είδος δεν είναι γηγενές της Ευρώπης, (είναι όμως ένα από τα καλλιεργούμενα φυτά μας). Πολύ συχνό φυτό της Ελλάδας. Αναπτύσσεται από σπόρους που φυτεύονται το Φθινόπωρο σε προφυλαγμένες περιοχές. Τα άνθη συλλέγονται τον δεύτερο χρόνο ή τα μετέπειτα χρόνια σε μέρες με ξηρασία και ξηραίνονται σε σκιά κάτω από 60°C.

Παραγωγή: 6-16 κιλά άνθη με κάλυκες για κάθε 120 τετραγωνικές υάρδες. Η μέγιστη παραγωγή γίνε-



ται από άνθη του 2ου η 3ου χρόνου, η παραγωγή από μεγαλύτερης ηλικίας φυτά είναι χαμηλότερη.

Συστατικά και Δράση: Περιέχει γλίσχρασμα, ίχνη αιθέριου ελαίου και ταννίνης, επίσης στα σκουρόχρωμα άνθη περιέχεται ανθοκυανίνη (χρωστική γλυκοσίδη). Είναι κατά της μόλυνσης και ήπια καθαρτικά. Η δράση του για την θεραπεία του βήχα είναι αμφίβολη.

Χρήση: Συνήθως χρησιμοποιείται σαν πτυσάνη, γενικά σε μίγματα, για βρογχίτιδα και μερικές φορές για στοματικές πλύσεις. Σπανιότερα χρησιμοποιείται σαν ήπιο καθαρτικό, η δράση αυτή είναι αδύνατη και αβέβαιη. Τα σκουρόχρωμα άνθη χρησιμοποιούνται για να χρωματίζουν το κρασί.

Μολόχα

(*Malva neglecta*) Μαλάχη η Παραμελημένη

(*Malva sylvestris*) Μαλάχη η αγρία

Οικογένεια: Μαλβίνοι ή Μαλαχίνοι (*Malvaceae*)



Περιγραφή: Η Μολόχα η Παραμελημένη είναι ένα μονοετές φυτό με ύψος 10-15 εκατοστά έχει τριχωτά διακλαδισμένα στελέχη, τα φύλλα έχουν μακρούς μίσχους, είναι νεφρόσχημα ή στρογγυλεμένα με 5-7 λοβούς, τριχωτά, τα άνθη του είναι ροζ-κόκκινα με διάμετρο 15 χιλιοστά. Η Μολόχα είναι συνήθως πολυετές φυτό με ύψος 30-150 εκατοστά με στέλεχος διακλαδισμένο και τριχωτό, τα φύλλα είναι τριχωτά, νεφρόσχημα ή στρογγυλεμένα περισσότερο έλλοβα παρά αυτά της μολόχας neglecta. Τα άνθη είναι μεγάλα μέχρι 4 εκατοστά, ροζ κόκκινα. Και στα δύο είδη ο καρπός

είναι επίπεδος, έχει το σχήμα τυριού, με πολυάριθμα τμήματα. Ανθίζει τον Μάιο - Σεπτέμβρη. Αδύνατα αρωματικό. Γεύση: βλεννοειδής.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Αποξηραμένα τα φύλλα, σπανιότερα τα άνθη της μολόχας.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή: Και τα δύο είδη συναντώνται σε υγρές περιοχές, στις άκρες των δρόμων, σε αγρούς. Πολύ κοινό σ' όλη την Ελλάδα. Συλλέγεται Ιούνιο - Αύγουστο και ξηραίνεται γρήγορα σε σκιά.

Συστατικά και Δράση: Και τα δύο είδη περιέχουν φυτική βλέννα, αιθέριο έλαιο και λίγη ταννίνη. Είναι κατά των μολύνσεων και ήπια καθαρτικό.

Χρήση: Σχεδόν πάντα χρησιμοποιείται σαν αφέψημα (1 λίτρο κρύο νερό σε μια χούφτα βοτάνου, βράζει για 2-3 λεπτά) σε κομπρέσες για αποστήματα, σπυριά. Σπάνια λαμβάνεται εσωτερικά σαν πολύ ήπιο καθαρτικό.

Τίλια

(*Tilia cordata* και *Tilia platyphyllos*) Τίλια η Καρδιόφυλλος και Τίλια η Πλατύφυλλος
Κοινά ονόματα: Φλαμούρι, Φλαμουριά, Φίλυρα
Οικογένεια: Τιλιάειδα (Tiliaceae)

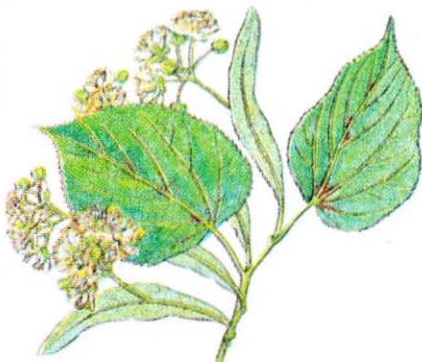
Περιγραφή: Και τα δύο είδη είναι μεγάλα δέντρα. Στην Τίλια την Καρδιόφυλλο το περίγραμμα των φύλλων είναι κοφτερά οδοντωτό, προς την βάση των δευτερευόντων νεύρων παρουσιάζονται τούφες από τρίχες και έχουν χρώμα σκουριάς. Η ταξιανθία αποτελείται από 5-7 άνθη και είναι πάνω σε ένα απλό μίσχο με λογχοειδή βράκτια προσκολλημένα στη βάση της· τα άνθη έχουν 5 πρασινόλευκα σέπαλα, πέντε κιτρινόλευκα πέταλα και πολυάριθμους στήμονες. Η Τίλια η Πλατύφυλλος έχει μεγαλύτερα φύλλα με τούφες από άσπρες τρίχες στη βάση των δευτερευόντων νεύρων και μόνο 3-6 άνθη σε κάθε ταξιανθία. Ανθίζει τον Μάιο - Ιούλιο.

Στη Νότια Ευρώπη συναντάται η Τίλια η αργυρόχουος με ασημόλευκη την κάτω επιφάνεια των φύλλων και η Αμερικάνικη Τίλια με μεγάλα φύλλα και άνθη που έχουν 10 πέταλα.

Τα άνθη αυτών των δύο ειδών δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται για φαρμακευτικούς σκοπούς γιατί μπορεί να προκαλέσουν εμετό και διάρροια σε ορισμένα άτομα.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Τα άνθη ξεραμένα και σπανιότερα ο φλοιός.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή: Και τα δύο είδη βρίσκονται σε δάση, συχνά καλλιεργούνται. Τα άνθη συλλέγονται μόλις ανοίξουν τελείως και ξηραίνονται σε σκιά σε



θερμοκρασία κάτω από 35°C (βαθμούς Κελσίου).

Η φλούδα πρέπει να συλλέγεται τον Απρίλιο - Μάιο. Τα φυτά είναι πολύ κοινά στην Ελλάδα, όπου συναντούμε επίσης, και το είδος *Tilia Sylvestris*: Τίλια η Δασική.

Συστατικά και Δράση: Τα άνθη περιέχουν αιθέριο έλαιο, φυτική βλέννα, ταννίνη και μικρή ποσότητα σαπωνίνης. Είναι ήπιο εφιδρωτικό και καθαρτικό. Η φλούδα είναι πλούσια σε ταννίνη και φυτική βλέννα, είναι αντιφλεγμονική.

Χρήση: Τα άνθη χρησιμοποιούνται σαν εφιδρωτικό φάρμακο και για να ανακουφίζουν την δίψα σε περιπτώσεις ψύχους (ρίχνετε βραστό νερό στα άνθη και τα αφήνετε, δεν βράζετε το μίγμα γιατί μπορεί να προκαλέσει κοκκίνισμα και καταστροφή των ενεργών στοιχείων).

Έγχυμα της φλούδας χρησιμοποιείται σαν επίθεμα. Η φλούδα μόνη της χρησιμοποιείται σε καταπλάσματα.

Υπερικό

(*Hypericum perforatum*) Υπερικόν το διάτρητο
Κοινά ονόματα: Βάλσαμο, Βαλσαμόχορτο, λειχνόχορτο,
σπαθόχορτο, περική, χέλωνόχορτο, βότανο του προδρόμου
Οικογένεια: Υπερικήδαι (Hypericaceae)



Περιγραφή: Πολυετές φυτό με ύψος 25-90 εκατοστά, πολυκλαδισμένο προς τη βάση, τα στελέχη έχουν δύο ίνες κατά μήκος. Τα φύλλα είναι απέναντι και ελλειπτικά με μήκος 1.5-3 εκατοστά, γυμνά με πολυάριθμους διαφανείς στρόγγυλους αδένες στην επιφάνειά τους και μικρά μαύρα σημάδια στις άκρες. Τα άνθη είναι χρυσοκίτρινα 20-25 χιλιοστά, είναι πάνω σε όμορφους κόρυμβους με 5 ελλειπτικά πέταλλα με μαύρα αενώδη στίγματα που εκκρίνουν ένα σκούρο καφέ λάδι όταν πιεστούν. Ανθίζει Ιούλιο - Σεπτέμβρη.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Φρέσκο

ή ξεραμένο το ανθισμένο φυτό, επίσης και το φρέσκο φυτό.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή: Πλατειά διαδεδομένο σ' όλη την Εξώπη σε δάση, θαμνώδεις περιοχές, στις άκρες των δρόμων. Είναι αυτοφυές στην Ελλάδα σε ακαλλιέργητους τόπους.

Συλλέγεται τον Ιούνιο - Αύγουστο και ξηραίνεται σε σκιά.

Συστατικά και Δράση: Περιέχει ταννίνη, λίγο αιθέριο έλαιο, φλαβονοειδή, κόκκινη χρωστική ουσία (υπερικήνη), ρητινή. Εσωτερικά το Υπερικόν είναι σπασμωλιτικό, ήπια διουρητικό και διεγείρει τις γαστροεντερικές εκκρίσεις, ειδικά της χολής.

Όταν λαμβάνεται εσωτερικά από ζώα η υπερικήνη μπορεί να προκαλέσει φωτοευαισθησία. Έχει πολύ φανερή θεραπευτική δράση σε πληγές, εγκαύματα και μώλωπες.

Χρήση: Η πτυσάνη που παρασκευάζεται από το ξεραμένο φυτό (1-2 κουταλιές σε 1 λίτρο κρύο νερό, βράζεται και αφήνεται). Χρησιμοποιείται για γαστρικές διαταραχές, ειδικά για χολική στάση και ανωμαλίες της εμμηνορροής. Εξωτερικά με τη μορφή λαδιού (μουσκαεύεται στον ήλιο για 15 μέρες 100 γραμμάρια από κοπανισμένο φρέσκο ανθισμένο φυτό ή τα φρέσκα άνθη σε 250 γραμμάρια ελαιόλαδου, το κουνάτε συχνά, το αφήνετε και μετά το φιλτράρετε). Χρησιμοποιείται σαν κατάπλασμα σε πληγές και αιμάτωμα.

Βιόλα

(*Viola tricolor*) Βιόλα η Τρίχρωμος Κοινώς: Πανσές
Οικογένεια: Βιολίδα (Violaceae)

Περιγραφή: Μονοετές φυτό με ύψος μέχρι 35 εκατοστά. Τα φύλλα ποικίλουν, είναι από καρδιόσχημα ως λογχοειδή, είναι πυκνά οδοντωτά. Οι μίσχοι των φύλλων έχουν πάντα μικρά φυλλαράκια με τομές που έχουν χρώμα κίτρινο ή πολύχρωμα. Οι Βοτανολόγοι προτιμούν τα τελευταία. Ανθίζει Μάιο - Αύγουστο.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Αποξηραμένο το ανθισμένο φυτό ή (για ειδική χρήση) ολόκληρο το φυτό με τις ρίζες ξεραμένο.

Φυσική διαμονή - Καλλιέργεια και Συγκομιδή. Είναι παράσιτο σε καλλιεργημένα και υγρά εδάφη. Συχνά καλλιεργείται σε κήπους από σπόρους που φυτεύονται τον Μάρτιο - Απρίλη και παράγονται ποικίλοι χρωματισμοί. Πολύ γνωστή στην Ελλάδα. Συλλέγεται όταν ανθίσει και ξηραίνεται όσο το δυνατό γρηγορότερα σε σκιά.

Συστατικά και Δράση: Περιέχει σαπωνίνες, παράγωγα σαλικυλικά οξέα και φλαβονοειδή σε όλα τα μέρη του. Είναι διουρητικό, αντιπυρετικό και ιδρωτοποιό, χρησιμοποιείται για καταρροές και ρευματισμούς.

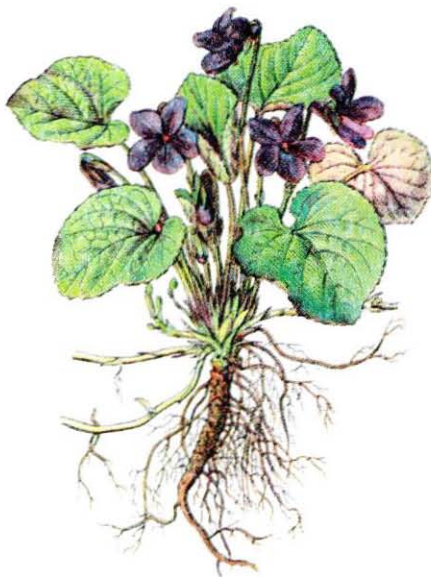
Χρήση: Εσωτερικά λαμβάνεται σχεδόν πάντα σαν πτυσάνη (βράζετε 2 κουταλιές καλά κομμένο φυτό με μισό λίτρο νερό και το αφήνετε) για οιδήματα (υδροπικία κτλ.) για καταρροές του αναπνευστικού συστήματος, για δερματικά εξανθήματα σε παιδιά και ενήλικες, η δράση στο έντερο ενισχύεται με κομπρέσες



του ίδιου αφεψήματος. Χρησιμοποιείται επίσης για ρευματισμούς ειδικά των γονάτων, που συνοδεύονται από πυρετό, η παραπάνω δοσολογία να λαμβάνεται δύο φορές την ημέρα.

Βιολέττα

(*Viola odorata*) Βιόλα η Εύοσμος
Κοινώς: μενεξές, μαντιές, ματιόλες
Οικογένεια: Βιολίδαι (Violaceae)



Περιγραφή: Πολυετές φυτό με έρπων ρίζωμα με πολλά ριζικά τριχίδια και υπόγειες παραφυάδες που είναι ριζωμένες στο κάτω μέρος. Τα φύλλα που φύονται συγχρόνως με τα άνθη είναι μικρά, 2-4 εκατοστά, καρδιόσχημα ή ωοειδή και οδοντωτά, αυτά που φύονται μετά τα ανοιξιάτικα άνθη είναι μεγαλύτερα. Τα άνθη φαίνονται τον Μάρτη - Απρίλη έχουν χρώμα βιολετί, γλυκιά χαρακτηριστική μυρωδιά και είναι συνήθως άκαρπα. Τον Αύγουστο τα φυτά είναι πιο τριχωτά με λιγότερο επιδεικτικά άνθη με σχεδόν άχρωμα πέταλα, αυτά όμως είναι γόνιμα και παράγουν σπόρους.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Αποξηραμένα τα άνθη, τα αέρινα μέρη

του φυτού και ολόκληρο το φυτό με τη ρίζα ξεραμένη.

Φυσική διασπορά και Συγκομιδή: Συναντάται σε όχθες, κάτω από θάμνους και φυτείες σ' όλη την Ευρώπη. Στην Ελλάδα είναι αυτοφυής αλλά καλλιεργείται κιόλας. Τα άνθη συλλέγονται τον Μάρτη-Απρίλη και το φυτό πρέπει να συλλέγεται ολόκληρο την Άνοιξη όταν είναι ανθισμένο. Ξηραίνεται σε σκιά.

Συστατικά και Δράση: Όλα τα μέρη του φυτού περιέχουν σαπωνίνες και παράγωγα σαλικυλικού οξέος· τα άνθη περιέχουν τα ευώδη στοιχεία που φαίνονται να μην έχουν φαρμακευτική σπουδαιότητα επειδή η Άγρια Βιολέτα (άοσμο φυτό) έχει σχεδόν τις ίδιες ιδιότητες. Είναι διουρητικό, διαλυτικό και αποχρεμπτικό για καταρροές του αναπνευστικού συστήματος. Η βιολέττα είναι επίσης αντιπυρετικό και ανακουφίζει από τους πόνους των ρευματισμών.

Χρήση: Κυρίως σαν πτυσάνη (βράζεται 1-2' κουταλιές κομένο φυτό σε 0,5 λίτρο νερό και το αφήνετε) για καταρροές του αναπνευστικού συστήματος σαν στήθικό φάρμακο. Για αυτή την ιδιότητα μπορεί να αντικαταστήσει την ρίζα του Σενέκα ή άλλα σημαντικά βότανα. Η Βιολέττα σπάνια χρησιμοποιείται σαν διουρητικό ή για την θεραπεία των ρευματισμών. Τα φύλλα κοπανισμένα μερικές φορές εφαρμόζονται τοπικά σε πληγές για να βοηθούν την θεραπεία τους.

Ψευδοδάφνη

(*Daphne mezereum*) Ψευδοδάφνη
η μεζέριος Οικογένεια:
Θυμελαιίδαι (Thymelaeaceae)

Περιγραφή: Φυλλοβόλος θάμνος με ύψος 1/2-3 μέτρα, που έχει φύλλα μόνο στην κορυφή των κλάδων. Τα φύλλα είναι οβάλ ή λογχοειδή μέχρι 8 εκατοστά μήκος και 2 εκατοστά πλάτος. Τα άνθη φαίνονται λίγο πριν από τα φύλλα έχουν πολύ μικρό μίσχο ή είναι άμισχα είναι σε ομάδες από 2-4 και καλύπτουν τους κλάδους. Έχουν χρώμα κοκκινωπό - ροζ με σωληνοειδή - χωνοειδή σπερμωθήκη με μήκος 5-10 mm (χιλιοστά) και 4 απλωμένα σέπαλα, δεν έχει πέταλλα, η μυρωδιά του είναι δυνατή και δυσάρεστη. Ο καρπός είναι ένα κόκκινο «μούρο». Ανθίζει τον Φεβρουάριο - Μάρτιο.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Ο φλοιός φρέσκος ή ξεραμένος.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή: Συναντάται σε υγρά εδάφη, σε δάση σε λόχμες και φαράγγια κυρίως σε λοφώδεις περιοχές σ' όλη την Ευρώπη. Στην Ελλάδα συναντάται σε ορεινές δασώδεις περιοχές. Ο φλοιός συλλέγεται τον Μάρτη - Απρίλη και ξηραίνεται σε σκιά.

Συστατικά και Δράση: Περιέχει καυστική ρητίνη. Παρατεταμένη τοπική εφαρμογή στο δέρμα προκαλεί φουσκάλες και περισσότερο συνεχής εφαρμογή προσβάλλει τους υποδόριους ιστούς. Εσωτερικά όταν λαμβάνεται μπορεί να προσβάλλει το πεπτικό σύστημα. Τα «μούρα» είναι επίσης δηλητηριώδη, 10-15 «μούρα» μπορούν να αποβούν θανατηφόρα.

Χρήση: Το φυτό έχει βίαια δρά-



ση και δεν πρέπει ποτέ να λαμβάνεται εσωτερικά. Ακόμα και η φρέσκια ή υγραμένη αποξηραμένη φλούδα πρέπει να λαμβάνεται με μεγάλη προσοχή σαν κατάπλασμα σε κρεατοελιές. Σπάνια χρησιμοποιείται σαν κατάπλασμα για ανακούφιση του πόνου.

Σανίκουλα

(*Sanicula europaea*) Σανίκουλα η Ευρωπαϊκή

Οικογένεια: Σκιαδοφόρα (Umbelliferae)



Περιγραφή: Πολυετές φυτό με μικρό καφέ ρίζωμα και ριζίδια. Τα φύλλα έχουν μήκος 4-10 εκατοστά, με μεγάλους μίσχους, είναι στρογγυλά, καρδιάσχημα, παλαμοειδή που χωρίζονται σε 3-5 λοβούς που είναι ακανόνιστα οδοντωτά στο άνω μέρος. Το στέλεχος έχει ύψος 15-50 εκατοστά, δεν έχει κλαδιά εκτός στην ανθοφόρα περιοχή. Η ταξιαν-

θία αποτελείται από 1-5 σκιάδια λίγο ανθισμένα, τα άνθη έχουν χρώμα ροζ ή άσπρο. Ανθίζει τον Μάιο-Ιούλιο.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Τα αποξηραμένα φύλλα, σπάνια ολόκληρο το ανθισμένο φυτό ή το ρίζωμα.

Φυσική διαμόρφωση και Συγκομιδή: Συναντάται στα σάπια χόρτα των δασών, σε κωνοφόρα δάση σ' όλη την Ευρώπη. Το συναντούμε σε δασώδη μέρη της Ελλάδας. Τα φύλλα συλλέγονται όταν το φυτό είναι ανθισμένο, το ρίζωμα συλλέγεται το Φθινόπωρο και ξηραίνονται σε σκιά.

Συστατικά και Δράση: Μέχρι τώρα δεν έχει μελετηθεί εξ ολοκλήρου. Περιέχει μικρή ποσότητα αιθέριου ελαίου σαπωνίνη και ταννίνες. Είναι κατά των μολύνσεων ειδικά στο βλεννογόνο και βοηθά στην απούλωση των πληγών. Θεωρείται σαν αιμοστατικό (ειδικά για αιμορραγίες του στομάχου και της εμμηνορροής) αυτή η δράση όμως είναι αμφισβητούμενη και χρειάζεται επιβεβαίωση.

Χρήση: Εξωτερικά χρησιμοποιείται σαν λοσιόν (βράζετε για 2 λεπτά 1-2 κουταλιές καλά κομμένο το βότανο με 1 λίτρο νερό και το αφήνετε) για την απούλωση πληγών. Τα φύλλα κοπανισμένα χρησιμοποιούνται επίσης πολύ συχνά. Το έγχυμά του μπορεί να χρησιμοποιηθεί για στοματικές πλύσεις σε περίπτωση μόλυνσης του στόματος και του λάρυγγα. Η χρήση του σαν αιμοστατικό εσωτερικά ή εξωτερικά, είναι αβέβαιη.

Ανθρίσκος

(*Anthiscus Sylvestris*, *Anthriscus cerefolium*)

Ανθρίσκος ο άγριος, Ανθρίσκος ο Κηρόφυλλος. Κοινώς
χαιρέφυλλον, σκαντισίκι

Οικογένεια: Σκιαδοφόρα (Umbelliferae)

Περιγραφή: Ο Ανθρίσκος ο άγριος είναι ένα ευθύ διετές ή πολυετές φυτό με ύψος 50-150 εκατοστά με κοίλους μίσχους και φύλλα που είναι δίπτερα ή τρίπτερα, τα άνθη είναι άσπρα σε σκιάδιο. Ο Ανθρίσκος ο Κηρόφυλλος είναι μονοετής, το στέλεχος του φτάνει τα 70 εκατοστά, που τελικά στενεύει, τα φύλλα του είναι δίπτερα ή τετράπτερα με τμήματα οβάλ και λιγότερο οδοντωτά από του Ανθρίσκου του άγριου. Όλα τα μέρη του φυτού έχουν γλυκειά μυρωδιά γλυκάνισου.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Φρέσκο ή ξεραμένο το φυτό ή μόνο τα φύλλα.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή: Ο Ανθρίσκος ο άγριος είναι πλατεία διαδεδομένος σ' όλη την Ευρώπη σε αγρούς και δάση. Ο Ανθρίσκος ο Κηρόφυλλος συναντάται σε θαμνώδεις και υγρές περιοχές και είναι τοπικό φυτό σε ορισμένες περιοχές της Βρετανίας, καλλιεργείται από σπόρους σε σειρές που απέχουν 15-25 εκατοστά. Το είδος αυτό συναντάται στην Ελλάδα και καλλιεργείται στην Κεφαλονιά με το κοινό όνομα σκαντισίκι.

Τα φύλλα συλλέγονται από την στιγμή που θα φανούν μέχρι να ανθίσει το φυτό και ξηραίνονται σε σκιά.

Συστατικά και Δράση: Και τα δύο είδη περιέχουν αιθέρια έλαια που διαφέρουν μεταξύ τους. Ο Ανθρίσκος ο άγριος είναι ήπιο διου-

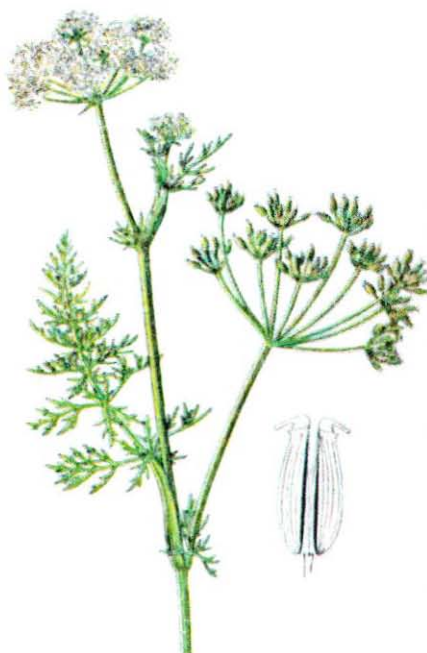


ρητικό και ρυθμίζει τον μεταβολισμό και συστέλλει την μήτρα.

Χρήση: Ο ανθρίσκος ο άγριος καλά κομμένος τρώγεται σαν σαλάτα, εγχύματα των φρέσκων ή ξεραμένων φύλλων χρησιμοποιούνται επίσης (ρίχνεται μισό λίτρο νερό βρασμένο νερό σε 1-2 κουταλιές φαρμάκου και το αφήνετε). Ο ανθρίσκος ο κηρόφυλλος παρασκευάζεται φαρμακευτικά σε υδατικό διάλυμα. Θεραπείει ήπια οιδήματα, στομαχικές διαταραχές, μερικά δερματικά εξανθήματα, επίσης βοηθά στην επούλωση πληγών. Ο ανθρίσκος ο κηρόφυλλος χρησιμοποιείται μόνο σαν καρύκειμα.

Κάρβι

(*Carum Carvi*) Κάρος ο Κάρβος. Κοινώς: Κάρβι,
Αγριοκύμινα Οικογένεια: Σκιαδαφόρα (*Umbelliferae*)



Περιγραφή: Είναι διεικές φυτό, τον πρώτο χρόνο φαίνεται μια ροζέτα στη βάση, από δίπτερα ή τρίπτερα φύλλα. Τον δεύτερο χρόνο ένας διακλαδισμένος κλάδος φέρει λίγα φύλλα και σκιαδία από μικρά άσπρα άνθη. Οι καρποί έχουν μήκος 3-5 χιλιοστά, είναι επιμήκεις και ωριμάζουν τον Ιούλιο - Οκτώβρη ανάλογα με τον τόπο όπου ευδοκίμούν.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Οι ώριμοι καρποί.

Φυσική διαμονή, Καλλιέργεια και Συγκομιδή: Συναντάται σε λειβάδια και υγρά βοσκοτόπια σ' όλη την Ευρώπη, κατά προτίμηση σε

ύψος 800-2000 μέτρα. Στην Ελλάδα βρίσκονται άλλα είδη. Οι καφέ καρποί από τα άγρια φυτά συλλέγονται κόβοντας τα ωριμασμένα σκιαδία και αφήνοντας τα μέχρι να ωριμάσουν τελείως. Το φυτό καλλιεργείται από σπόρους, φυτεύονται σε σειρές, που απέχουν 30-40 εκατοστά, την Άνοιξη. Συλλέγονται τον Ιούλιο του δεύτερου χρόνου, κόβεται ολόκληρο το φυτό και αφήνεται να ωριμάσει.

Παραγωγή: 7-20 κιλά για χωράφι έκτασης 120 τετραγωνικές υάρδες. Μόνο ο καλλιεργούμενος καρπός είναι διαθέσιμος στο εμπόριο.

Συστατικά και Δράση: Περιέχει άφθονο αιθέριο έλαιο που διεγείρει την έκκριση των πεπτικών υγρών. Προφυλάσσει το έντερο από υπερβολικό φούσκωμα και θεραπεύει την διάρροια.

Χρήση: Το κάρβι λαμβάνεται σαν σκόνη, λίγο σε νερό ή μασώντας τους καρπούς, για αδρανή πέψη (δυσπεψία) ή ανορεξία, φούσκωμα του εντέρου ή πόνους. Μπορεί επίσης να ληφθεί σαν πτυσάνη (έγχυμα, ένα κουταλάκι σπασμένων καρπών σε μισό λίτρο νερό και το αφήνετε) ή σαν οινόπνευμα (λικέρ «κτιούμμελ»).

Μαϊντανός

(*Petroselinum crispum*) Πετροσέλινο το Εδώδιμο
Κοινώς: μαϊντανός, πετροσέλινο
Οικογένεια: Σκιαδοφόρα (Umbelliferae)

Περιγραφή: Διετές φυτό, τον πρώτο χρόνο δημιουργείται στη βάση ένας ρόδακας από φύλλα και τον δεύτερο χρόνο το ανθοφόρο στέλεχος είναι διακλαδισμένο στο πάνω μέρος. Το ρίζωμα είναι χοντρό και έχει λίγα ριζικά τριχίδια, έχει μήκος 20 εκατοστά και 2 εκατοστά πλάτος. Τα φύλλα των φυτών που είναι σε άγρια κατάσταση είναι τριγωνικά δίπτερα ή τρίπτερα, με τμήματα ακανόνιστα οδοντωτά. Με επιλογή τα καλλιεργούμενα φυτά έχουν πιο βαθειές εγκοπές και πιο εύθραυστα φύλλα. Τα άνθη είναι 10-20 σε κάθε σκιάδιο. Οι καρποί είναι 2-3 χιλιοστά έχουν χρώμα γκρι-καφέ, ωσειδή με δυνατή μυρωδιά.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Τα αποξηραμένα φύλλα, οι ρίζες και οι καρποί, τα φρέσκα φύλλα χρησιμοποιούνται για να αρωματίζουν.

Φυσική διαμονή και Καλλιέργεια: Είναι αυτοφύες στις χώρες της Ανατολικής Μεσογείου, τώρα καλλιεργείται σ' όλο τον κόσμο από σπόρους. Αν οι ρίζες συλλεγούν, αναπτύσσεται μια ειδική ποικιλία με χοντρές ρίζες.

Τα φύλλα του πρώτου χρόνου συλλέγονται τον Ιούλιο - Αύγουστο, τα φύλλα του δεύτερου χρόνου συλλέγονται την Άνοιξη και μέχρι να ανθίσει το φυτό. Οι ρίζες συλλέγονται τον Οκτώβριο - Νοέμβριο από τα φυτά του πρώτου χρόνου. Ξηραίνονται σε θερμοκρασία χαμηλότερη από 40°C.

Συστατικά και Δράση: Περιέχει



αιθέριο έλαιο σ' όλα τα μέρη του, περισσότερο στους καρπούς και λιγότερο στα φύλλα. Σε μικρές δόσεις αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος στο βλεννογόνο, στο πεπτικό σύστημα και στην μήτρα που ρυθμίζει την λειτουργία της. Σε μεγάλες δόσεις είναι δηλητηριώδης και προκαλεί αιμορραγίες και ίλιγγο.

Χρήση: Σαν έγχυμα (μια κουταλιά καλά κομμένα φύλλα ή ένα κουταλάκι κομμένη ρίζα ή λίγη ποσότητα καρπού με μισό λίτρο νερό) σαν διουρητικό για υδροπικία, μολύνσεις των νεφρών και της ουροδόχου κύστης. Χρησιμοποιείται επίσης για να βοηθά την εμμηνοροή. Μεγάλες δόσεις πρέπει να αποφεύγονται ειδικά από έγκυες γυναίκες (προκαλεί μέθη).

Σαξίφραγκα

(*Pimpinella major* και *Pimpinella saxifraga*)

Σαξίφραγον το μείζον και Σαξίφραγον ή Ρηξίπτερον

Οικογένεια: Σκιαδοφόρα (*Umbelliferae*)

Περιγραφή: Και τα δύο είδη είναι πολυετές φυτό με ριζώμα που έχει λίγα τριχίδια. Η ρίζα μυρίζει σαν κατσίκια μια μυρωδιά που χαρακτηρίζει πολύ αυτά τα φυτά. Τα φύλλα στη βάση είναι απλά πτεροειδή, τα φυλλάρια είναι οβάλ ή επιμήκη και οδοντωτά. Ο βλαστός του Σαξίφραγον του Μείζονα έχει

ήλιο. Τα συναντούμε παντού στην Ελλάδα.

Συστατικά και Δράση: Περιέχει αιθέριο έλαια, σαπωνίνη τανίνη και παράγωγα κουμαρίνης.

Το φάρμακο διεγείρει την έκκριση ορισμένων βλεννογόνων ειδικά τα βρόγχια. Η διουρητική του δράση είναι αβέβαιη.



ύψος 40-100 εκατοστά ενώ του Σαξίφραγον έχει ύψος 20-60 εκατοστά. Ανθίζουν: το Σαξίφραγον το μείζον τον Μάιο-Ιούνιο και το Σαξίφραγον τον Ιούλιο-Αύγουστο.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Αποξηραμένη η ρίζα.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή: Το Σαξίφραγον το μείζον αναπτύσσεται σε βοσκότοπους, λειβάδια, στις άκρες ανοικτών δασών και σε λόχμες σ' όλη την Κεντρική Ευρώπη. Το Σαξίφραγον προτιμά πλουσιότερα λειβάδια και πιο ζεστές περιοχές, συνήθως σε ασβεστολιθικά εδάφη. Οι ρίζες συλλέγονται αργά το Φθινόπωρο ή την Άνοιξη και ξηραίνονται σε σκιά ή στον

Χρήση: Εσωτερικά λαμβάνεται σαν αποχρεμπτικό για καταρροές του αναπνευστικού συστήματος, σπάνια σαν διουρητικό για υδροικία ή μολύνσεις των νεφρών και της ουροδόχου κύστης, σαν έγχυμα (μισό λίτρο κρύο νερό σε μια κουταλιά ρίζα σε μορφή ακατέργαστης σκόνης και βράζεται). Εξωτερικά το έγχυμα αυτό μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν κατάπλασμα για την επώλωση πληγών.

Σημείωση: Το κοινό όνομα είναι αταίριαστο, τα δύο είδη που παράγουν το φάρμακο δεν είναι ούτε το Μαυρόφυλλο (οικογ. Ροδοΐδαι) ούτε το σαξίφραγον (οικογένεια Σαξίφραγωδών).

Γλυκάνισο

(*Pimpinella anisum*) Πινπινέλλα το Άνισον
Οικογένεια: Σκιαδοφόρα (Umbelliferae)

Περιγραφή: Μονοετές φυτό με λεπτή ρίζα και όρθιο, αυλακωμένο στέλεχος. Τα κατώτερα φύλλα είναι στρογγυλά ή νεφρόσχημα τα ανώτερα χωρίζονται σε 2-3 λοβούς το καθένα με μυτερή κορυφή. Τα άνθη είναι μικρά και λευκά σε λεπτά σκιαδία. Οι ώριμοι καρποί έχουν χρώμα καφεγκρί με ευδιάκριτα νεύρα. Ολόκληρο το φυτό έχει μια χαρακτηριστική αρωματική μυρωδιά.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Οι αποξηραμένοι καρποί.

Φυσική διαμονή και Καλλιέργεια: Προέρχεται από την Ανατολή, τώρα αναπτύσσεται εμπορικά στις χώρες της Μεσογείου. Η καλλιέργειά του γίνεται από σπόρους που φυτεύονται την άνοιξη σε σειρές 30 cm μακριά. Οι ώριμοι καρποί συλλέγονται τον Ιούλιο - Αύγουστο.

Συστατικά και Δράση: Το Γλυκάνισο περιέχει αιθέριο έλαιο με γλυκό άρωμα, το κύριο συστατικό του είναι η ανεθόλη. Όπως το Μάραθο το γλυκάνισο είναι αποχρεμπτικό και βοηθά τον βήχα. Άλλες δράσεις του είναι όμοιες μ' αυτές του Μάραθου (βλέπε Μάραθο). Μεγάλες δόσεις προκαλούν μέθη.

Χρήση: Σαν πτυσάνη (παρασκευάζεται όπως το Μάραθο) για βρογχική καταρροή και άλλες στομαχικές διαταραχές, είναι ήπιο καθαρτικό.



Μάραθο

(*Foeniculum Vulgare*) Φοινίκουλον το κοινόν.

Μάραθο ή Μάλαθρο

Οικογένεια: Σιαδοφόρα (*Umbelliferae*)



Περιγραφή: Διετές ή πολυετές φυτό με σταθερή ρίζα και στρογγυλό, πρασινωπό - μπλε αυλακωμένο στέλεχος με ύψος 70 εκατοστά - 2 μέτρα. Τα φύλλα είναι διπλά ή τετραπλά πτερωτά, πολύ στενά και συχνά νηματοειδή. Τα άνθη σε μεγάλα σκιάδια παίρνουν το σχήμα τους τον δεύτερο χρόνο της ανάπτυξής τους είναι μικρά και κίτρινα. Οι καρποί είναι αρχικά μπλε και μετά γίνονται καφεγκρί. Όλα τα μέρη του φυτού είναι αρωματικά. Υπάρχουν διάφορες ποικιλίες του Μάραθου με καρπούς που έχουν γεύση γλυκιά, πικρή ή στυφή.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Ξεραμένοι οι ώριμοι καρποί, σπανιότερα οι ρίζες ξεραμένες.

Φυσική διαμονή και Καλλιέργεια: Είναι αυτοφυές στην περιοχή της Μεσογείου, είναι πλατειά διαδομένο στην εύκρατη ζώνη όπου συναντάται σε άγρια κατάσταση. Στην Ελλάδα το συναντούμε σαν

αυτοφυές σε ξηρούς τόπους, καλλιεργείται επίσης.

Η καλλιέργειά του γίνεται από σπόρους που σπέρνονται σε σειρές που απέχουν 15 εκατοστά, φυτεύονται τον δεύτερο χρόνο σε σειρές που απέχουν 60 εκατοστά. Συλλέγεται τον Σεπτέμβριο - Οκτώβριο, τα μεσαία σκιάδια ωριμάζουν πρώτα και κόβονται όταν γίνουν καφέ, αφήνονται σε καλά αερισμένο χώρο για να ωριμάσουν τελείως. Όταν τα σκιάδια που μέναν γίνονται καφέ κόβονται και τα φυτά φυλάσσονται. Αργότερα διαχωρίζονται οι καρποί. Ένα χωράφι μπορεί να χρησιμοποιηθεί για 2-3 χρόνια. Παραγωγή: 8-20 κιλά για κάθε 120 τετραγωνικές υάρδες έκταση.

Συστατικά και Δράση: Περιέχει αιθέριο έλαιο με πολύ χαρακτηριστική μρωδιά και γλυκιά γεύση. Το μάραθο διαλύει τα αέρια του στομάχου, αυξάνει την όρεξη και είναι ασθενές διουρητικό, είναι ήπιο διεγερτικό της εντερικής δράσης. Σε μεγάλες δόσεις προκαλεί μια μορφή μέθης.

Χρήση: Σαν πτυσάνη (μισό λίτρο κρύο νερό σε 1 κουταλιά σπασμένους καρπούς και το βράζετε) για βρογχίτιδα, φούσκωμα του εντέρου ή σαν γαλακταγωγό, είναι ήπιο καθαρτικό. Σαν καθαρτικό το Μάραθο λαμβάνεται σε μορφή σκόνης, σε μίγμα με Γλυκόριζα και φύλλα Σέννας. Σπανιότερα χρησιμοποιείται σαν λοσιόν για ερεθισμένα μάτια.

Λεβίστικο

(*Levisticum officinale*) Λεβίστικο το Φαρμακευτικό
Οικογένεια: Σκιαδοφόρα (Umbelliferae)

Περιγραφή: Όμορφο πολυετές φυτό με χοντρό, ριζώμα ελαφρά διακλαδισμένο (με ριζίδια) και στέλεχος διακλαδισμένο με ύψος μέχρι 2 μέτρα. Τα κάτω φύλλα είναι μεγάλα με μακριούς μίσχους, τριπλά πτερωτά και 70 εκατοστά μήκος. Οι μίσχοι των φύλλων διαιρούνται όλο και λιγότερο πλησιάζοντας προς την κορυφή, τα ανώτερα φύλλα είναι λογχοειδή. Τα άνθη είναι κίτρινα σε αλύγιστα σκιαδία. Όλα τα μέρη του έχουν δυνατή μυρωδιά σέλλινου.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Η ξεραμένη ρίζα χρησιμοποιείται φαρμακευτικά, σπανιότερα το ξεραμένο φυτό, το φρέσκο ή το ξεραμένο φυτό χρησιμοποιείται σαν αρωματικό.

Φυσική διαμονή και Καλλιέργεια: Δεν συναντάται σε άγρια κατάσταση αν και συγγενή φυτά βρίσκονται στο Ιράν. Καλλιεργείται σε πολλά μέρη της Κεντρικής Ευρώπης. Αναπτύσσεται από σπόρους, φυτεύεται σε αποστάσεις 40-50 εκατοστά σε καλά λιπασμένα εδάφη. Στην Ελλάδα καλλιεργείται σε ορεινές περιοχές. Οι ρίζες συλλέγονται το Φθινόπωρο του δεύτερου χρόνου, κόβονται σε λεπτές φέτες κατά μήκος και ξηραίνονται σε σκιά (ή στον ήλιο αργά το Φθινόπωρο). Παραγωγή: 20-38 κιλά ξεραμένες ρίζες για κάθε 120 τετραγωνικές υάρδες.

Συστατικά και Δράση: Το Λεβίστικο περιέχει αιθέριο έλαιο παράγωγα κουμαρίνης, δρα σαν διουρητικό ειδικά σε οιδήματα. Αυξάνει την όρεξη και ανακουφίζει από τους



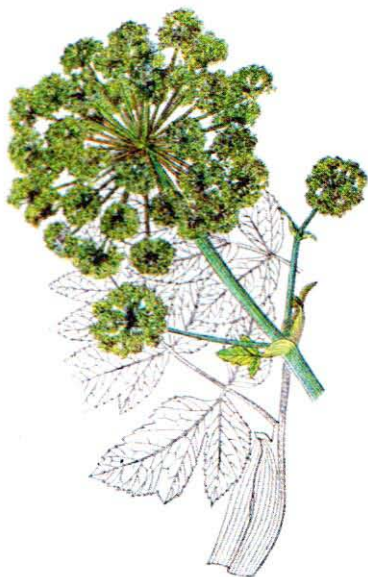
πόνους φουσκώματος.

Χρήση: Σαν πτυσάνη (μισό λίτρο κρύο νερό σε 1 κουταλιά καλά κομμένο φυτό, βράζετε και το αφήνετε) για γενικά οιδήματα και ρευματισμούς. Γενικά το Λεβίστικο χρησιμοποιείται σε μίγματα με άλλα φάρμακα (Πεύκο, Ονώνις). Σπανιότερα χρησιμοποιείται σε πτυσάνη για φούσκωμα και βρογχική καταρροή. Για βρογχική καταρροή εισπνοή του Λεβίστικου δίνει καλά αποτελέσματα.

Αγγελική

(*Angelica archangelica*) Αγγελική η Αρχάγγελος

Οικογένεια: Σκιαδοφόρα



Περιγραφή: Πολυετές φυτό που ζει για 2-4 χρόνια. Τον πρώτο χρόνο παράγει ένα μεγάλο ρόδακα φύλλων. Τον δεύτερο, τρίτο και τέταρτο χρόνο παράγει τα άνθη και τους καρπούς, μόνο για μια φορά, μετά πεθαίνει. Το ρίζωμα είναι μόνο μερικών εκατοστών, μπορεί όμως να είναι τόσο χονδρά όσο το μπράτσο. Τα φυτά που είναι σε άγρια κατάσταση φέρουν μόνον μερικές κανονικές ρίζες, το ρίζωμα των καλλιεργούμενων φυτών δίνει ένα μεγάλο αριθμό ριζών. Τα φύλλα της βάσης έχουν μήκος μέχρι 90 εκατοστά. Είναι τριγωνικά τριπλά πτερωτά, με το κάθε τμήμα 4-8 εκατοστά μήκος, είναι βαθειά οδοντωτά.

Το στέλεχος φθάνει τα 2 μέτρα στο ύψος, είναι κοίλο καταλήγει σε

ραβδώσεις, έχει μέχρι 6 εκατοστά πάχος με λίγα φύλλα και μεγάλα σφαιρικά σκιαδία με άσπρα άνθη. Ανθίζει τον Ιούνιο - Αύγουστο.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Οι ρίζες και το ρίζωμα ξεραμένα, σπάνια τα κλαδιά και οι καρποί.

Φυσική διαμόρφωση και Καλλιέργεια: Είναι αυτοφυές στην Βόρεια Ευρώπη.

Το συναντούμε σε πολλά μέρη της Ελλάδας και κυρίως το είδος «*Angelica Silvestris*» γνωστή με το όνομα νεροκάλαμο.

Καλλιεργείται από σπόρους που σπέρνονται το Φθινόπωρο τον επόμενο Σεπτέμβρη μεταφυτεύεται σε 50-60 εκατοστά βάθος σε έδαφος που δεν είναι πολύ ξηρό και που δεν έχει πρόσφατα λιπαστεί. Ξηραίνεται σε σκιά ή στον ήλιο. Παραγωγή: 15-35 κιλά για κάθε 120 τετραγωνικές υάρδες.

Συστατικά και Δράση: Περιέχει αιθέριο έλαιο και παράγωγα κουμαρίνης. Διεγείρει την έκκριση της πέψης, αυξάνει την όρεξη και ελέγχει τις περισταλτικές κινήσεις. Σε μεγάλες δόσεις διεγείρει και μετά παραλύει το κεντρικό νευρικό σύστημα.

Χρήση: Σαν πτυσάνη (έγχυμα μιας κουταλιάς φαρμάκου σε 0.5 λίτρα νερού) κυρίως για την αύξηση της όρεξης. Χρησιμοποιείται συχνότερα σαν λικέρ και είναι ένα από τα κύρια συστατικά πολλών λικέρ. (Ένα είδος που είναι απόσταγμα διαφόρων φυτών των Άλπεων, Βενενικτίνης).

Πευκέδανο

(*Peucedanum ostruthium*) Πευκέδανο το Οστρούθιον ή
Ιμπερατορία το Οστρούθιον
Οικογένεια: Σκιαδοφόρα (Umbelliferae)

Περιγραφή: Πολυετές φυτό με καφέ ετήσιο ρίζωμα 1-5 εκατοστά πάχος φέρει αδύνατα ριζίδια που αναπτύσσουν άφθονες ποικιλίες από νέα φυτά. Τα φύλλα είναι τρισχιδή και ακανόνιστα οδοντωτά. Το στέλεχος έχει ύψος 40 εκατοστά - 1 μέτρο, με λίγα φύλλα. Τα άνθη είναι μικρά, λευκά σε μεγάλα φύλλα. Ανθίζει τον Ιούνιο - Αύγουστο. Όλα τα μέρη του φυτού και ειδικά τα υπόγεια όργανα έχουν δυνατή μυρωδιά που μοιάζουν με το Σέλλινο και την Αγγελική.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Το ρίζωμα, τα ριζίδια και η ρίζα, σπανιότερα τα φρέσκα φύλλα και οι καρποί.

Φυσική διαμόρφωση και Συγκομιδή: Είναι αυτοφυή σε χώρες των Άλπεων σε ύψος από 1200-1600 μέτρα. Βρίσκεται επίσης και σε κατώτερα επίπεδα σε υγρές περιοχές, πίσω από καταρράκτες, σε ασβεστούχα και πυριτούχα ή ασβεστιούχα εδάφη. Συλλέγεται τον Σεπτέμβρη - Οκτώβρη (ή την Άνοιξη πριν αναπτυχθούν τα φυλλώματα) και ξηραίνεται αμέσως σε σκιά (επίσης σε ήλιο το Φθινόπωρο).

Συστατικά και Δράση: Περιέχει αιθέριο έλαιο, κόλλα, ρητίνη, μερικά παράγωγα κουμαρίνης. Είναι ισχυρό διεγερτικό για την έκκριση των πεπτικών υγρών, χρησιμοποιείται σαν ορεκτικό. Είναι επίσης αποχρεμπτικό για βρογχίτιδα. Οι ιδιότητές του και η δράση του στην εμμηνορροή και σαν διουρητικό αμ-



φισβητούνται.

Χρήση: Σε μορφή σκόνης (λίγο στην άκρη κοφτερού μαχαιριού σε νερό 3 φορές την ημέρα) ή σαν έγχυμα (μισό λίτρο κρύο νερό σε 1 κουταλιά απλά κομμένο φάρμακο, βράζετε και το αφήνετε) για ανορεξία, γαστροεντερίτιδα και βρογχίτιδα. Για την βρογχίτιδα εισπνοή του εγχύματος δίνει καλά αποτελέσματα.

Αρκτοστάφυλος

(*Arctostaphylos uva-ursi*) Αρκτοστάφυλλος
ο Φαρμακευτικός ή Αρκτοστάφυλλος το σταφύλι της
αρκούδας Οικογένεια: Ερεικίδια (Ericaceae)

Περιγραφή: Μικρός αειθαλής θάμνος με ξαπλωμένα έρποντα κλαδιά που δημιουργούν ένα απλωμένο χαλί (το Βαξίνιο με το οποίο συγχίζεται καμιά φορά το φυτό έχει όρθια κλαδιά). Τα φύλλα είναι συχνά ωοειδή, σπάνια σπαθωτά πολύ χοντρά και βελούδινα, η άνω επιφάνεια έχει ευδιάκριτες μικρές τετρά-

Συστατικά και Δράση: Ο Αρκτοστάφυλλος περιέχει τις δύο ουσίες αρβουτίνη και μέθυλοαρβουτίνη η οποία κάτω από συγκεκριμένες περιπτώσεις στο σώμα παράγει δυνατές αντισηπτικές ουσίες που συγγενεύουν με την Φενόλη. Αυτό συμβαίνει κυρίως σε προσβλημένα όργανα (παρουσία πύου σε νεφρά ή



γωνες φλεβώσεις (τα φύλλα του Βατόμουρου, οι βλάβες ξεχωρίζουν, είναι περοειδείς). Τα άνθη είναι σαν κουδουνάκια έχουν χρώμα λευκό ή ροζ με στρογγυλά, οδοντωτά χείλη. Ο καρπός είναι κόκκινο «μούρο» με στυφή γεύση.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Τα φύλλα ξεραμένα.

Φυσική διαμόρφωση και Συγκομιδή: Ευρέως διαδεδομένο σε κωνοφόρα δάση και χωμάτινα εδάφη ψηλών και ορεινών περιοχών της Ευρώπης, μέχρι τα 2.400 μέτρα ύψος. Συλλέγεται καθ' όλο τον χρόνο, προτιμότερο την Άνοιξη και το Καλοκαίρι και ξηραίνεται σε σκιά ή στον ήλιο.

στην ουροδόχο κύστη) όχι όμως σε υγιή όργανα. Ο Αρκτοστάφυλλος είναι αντισηπτικός. Είναι ήπιο διουρητικό λόγω των Φλαβονοειδών που περιέχει.

Χρήση: Σαν πτυσάνη (έγχυμα 10-30 γρ. φύλλα κομμένα ή σε σκόνη με 1 λίτρο νερό, το αφήνεται για λίγο και δεν βράζει γιατί μπορεί να καταστρέψει την αποτελεσματικότητά του και να παράγει μια πικρή γεύση) για μολύνσεις και φλεγμονές των νεφρών και της ουροδόχου κύστης. Παρατεταμένη χρήση έχει σαν αποτέλεσμα την δυσκοιλιότητα λόγω του περιεχομένου σε ταννίνη.

Μύρτιλλος

(*Vaccinium nitis - idaea*) Βακκίνιον το Ερυθρό ή Μύρτιλλος ο Ερυθμός. Κοινά Μύρτιλλος, Φίγγι
Οικογένεια: Ερεικίδα (Ericaceae)

Περιγραφή: Μικρός αιθαλής θάμνος, μερικά ξυλώδης, με ύψος 10-25 εκατοστά με υπόγειο ρίζωμα μέσω του οποίου τα φυτά διαδίδονται σε μεγάλες εκτάσεις σε περιοχές Αλπικές. Τα φύλλα είναι οβάλ, σκούρα πράσινα, βελούδινα, γύρω γύρω είναι κάπως ανεστραμμένη, η κάτω επιφάνεια έχει καφέ αδενώδη στίγματα (διάκριση από τον αρκτοστάφυλλο ο οποίος δεν έχει στίγματα). Τα άνθη γύρω στα 5 χιλιοστά, άσπρα ή ροζ είναι σαν κουδουνάκια και έχουν 5 λοβούς, είναι σε ταξιανθίες μικρές που έχουν 2-6 άνθη ή καθε μια. Ο καρπός είναι ένα κόκκινο «μούρο» με διάφορους σπόρους.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Αποξηραμένα τα φύλλα, τα φρέσκα «μούρα» χρησιμοποιούνται μόνο φαρμακευτικά.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή: Συναντάται σε ορεινές και δασώδεις περιοχές της Κεντρικής Ευρώπης, εκτείνεται πάνω από 3.000 μέτρα ύψος. Δεν είναι άφθονο σε πεδιάδες. Τα φύλλα συλλέγονται όλο το Καλοκαίρι και ξηραίνονται σε σκιά ή στον ήλιο.

Συστατικά και Δράση: Τα φύλλα περιέχουν τα ίδια συστατικά όπως ο Αρκτοστάφυλλος, είναι αντισπασμικό για τα νεφρά και την ουροδόχο κύστη. Οι καρποί είναι πλούσιοι σε οξέα και είναι ήπια καθαρτικοί.

Χρήση: Τα φύλλα χρησιμοποιούνται σαν πτυσάνη (μισό λίτρο



κρύο νερό σε 1-2 κουταλιές καλά κομμένα φύλλα και αφήνεται) για μολύνσεις των νεφρών και της ουροδόχου κύστης. Για αυτή τη χρήση μπορεί να αντικαταστήσει εξ ολοκλήρου τα φύλλα του αρκτοστάφυλλου.

Βαξίνιο

(*Vaccinium myrtillus*) Βακκίνιον το μυρτίλλον

Οικογένεια: Ερεικίδαι (Ericaceae)

Περιγραφή: Μικρός, μερικώς ξυλώδης, φυλλοβόλος θάμνος με ύψος 20-50 εκατοστά. Τα φύλλα έχουν μήκος 2 εκατοστά, σχήμα οβάλ ή λογχοειδή και οδοντωτά, είναι πράσινα, λεπτά. Τα άνθη είναι πρασινωπά, απλά ή σε ζεύγη και



Συστατικά και Δράση: Το κύριο ενεργό συστατικό των καρπών είναι ταννίνη, έτσι είναι κατά της διάρροιας, ειδικά όταν ξηραίνεται. Τα φύλλα περιέχουν ουσίες που ελαττώνουν λίγο την συγκέντρωση του σακχάρου στο αίμα.



φύονται στις μασχάλες των φύλλων, είναι σαν κουδουνάκια γύρω στα 5 χιλιοστά πλάτος. Ανθίζει τον Μάιο-Ιούνιο και οι καρποί ωριμάζουν τον Ιούλιο - Σεπτέμβριο.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Αποξηραμένος ο καρπός, μερικές φορές και τα ξεραμένα φύλλα.

Φυσική διαμόρφωση και Συγκομιδή: Συναντάται σε πλούσια χώματα σε πεδιάδες και σε ύψος 2,70 μέτρα. Το συναντούμε στα ορεινά της Μακεδονίας και της Θεσσαλίας.

Τα φύλλα του συλλέγονται τον Ιούνιο - Αύγουστο και ξηραίνονται σε σκιά. Οι καρποί συλλέγονται όταν ωριμάσουν και ξηραίνονται σε σκιά ή στον ήλιο σε θερμοκρασία χαμηλότερη από 55°C (βαθμούς Κελσίου).

Χρήση: Γενικά τα «μούρα» λαμβάνονται για διάρροια (μασάτε και καταπίνετε 50-100 γραμμάρια) ξεραμένα ή είναι προτιμότερο να τα αφήνετε να φουσκώνουν στο νερό, τα βράζετε, κρυώνουν και τα πίνετε. Το αφέψημα (φουσκώνετε μια κουταλιά καρπού σε 2 ποτήρια νερό, βράζει για 5 λεπτά και το πίνετε), χρησιμοποιείται για στοματικές πλύσεις σε περίπτωση μόλυνσης του στόματος ή του λάρυγγα. Για τον Διαβήτη χρησιμοποιείται το αφέψημα των φύλλων του Βαξίνιου αναμιγμένο με φασόλια και άλλα φάρμακα (βράζει για 5-10 λεπτά), το λαμβάνετε για παρατεταμένο χρονικό διάστημα (πολύ ασθενής η δράση του).

Πρίμουλα

(*Primula veris*) Πρίμουλα η εαρινή
(*Primula elatior*) Πρίμουλα η υψηλή
Οικογένεια: Πριμουλίδαι (*Primulaceae*)

Περιγραφή: Πολυετές φυτό με μικρό ρίζωμα που έχει μερικά ριζίδια. Τα φύλλα έχουν σχήμα οβάλ, επιμήκη, χνουδωτά στην άνω επιφάνεια. Το ανθοφόρο στέλεχος είναι αλύγιστο, όρθιο και φέρει σκιάδιο από 10-30 άνθη, οι κάλυκες έχουν χρώμα φωτεινό πράσινο και σχηματίζουν γωνία, η στεφάνη είναι επιμήκης σωληνώδης με χείλη σε σχήμα φλυτζανιού από 5 πέταλα. Τα άνθη της Πρίμουλας της εαρινής είναι μικρότερα, χρυσοκίτρινα με πορτοκαλιά στίγματα στο περίγυρο της στεφάνης, τα άνθη της Πρίμουλας της υψηλής είναι απαλά κίτρινα και δεν έχουν καθόλου στίγματα. Ανθίζουν τον Μάρτιο - Ιούνιο ανάλογα με το υψόμετρο, η Πρίμουλα η εαρινή ανθίζει λίγο αργότερα.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: 1. Το ξεραμένο ρίζωμα και οι ρίζες και των δύο ειδών. 2. Οι αποξηραμένες στεφάνες (ή ολόκληρα τα άνθη) της Πρίμουλας της Εαρινής.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή: Η χρυσοκίτρινη Πρίμουλα η Εαρινή αναπτύσσεται σε λειβάδια και βοσκότοπους σε ύψος 2.000 μέτρα και συναντάνται σ' όλη την Ευρώπη.

Τα άνθη συλλέγονται όταν φανούν και ξηραίνονται σε σκιά σε θερμοκρασία χαμηλότερη από 35°C. Το ρίζωμα συλλέγεται ή το Φθινόπωρο ή την Άνοιξη πριν ανθίσει το φυτό, πλένεται καλά και ξηραίνεται σε σκιά ή στο φως του ήλιου.

Συστατικά και Δράση: Περιέχει



σαπωνίνες, κυρίως στο ρίζωμα, λιγότερο στα φύλλα και τον κάλυκα, καθόλου στη στεφάνη. Η στεφάνη και το ρίζωμα περιέχουν αιθέρια έλαια. Η Πρίμουλα είναι διαλυτικό, ελαφρά διουρητικό και ήπια καθαρτικό. Το ρίζωμα είναι το πλέον δραστικό, η στεφάνη είναι λίγο δραστική.

Χρήση: Σαν πτυσάνη για καταρροή των βρόγχων (ένα κουταλάκι καλά κομμένο ρίζωμα ή 2-3 κουταλάκια άνθη ή στεφάνη σε κρύο νερό, το βράζετε και το αφήνετε).

Φράξινος

(*Fraxinus excelsior*) Φράξιμος ο Υψικάρηνος. Κοινά

ονόματα: μελιός, μέλεγος, Φράξος.

Οικογένεια: Ολειΐδαι ή Ελαΐδαι (*Oleaceae*)



Περιγραφή: Φυλλοβόλο δέντρο με ύψος 30 μέτρα. Αναγνωρίζεται πολύ εύκολα από τους μαύρους οφθαλμούς (ουλές) στα κλαδιά. Τα φύλλα είναι απέναντι, πτεροειδή με 7-13 φυλλάρια που είναι άμισχα ή με πολύ μικρό μίσχο και οδοντωτά. Τα φύλλα αναπτύσσονται μετά από τα άνθη. Τα άνθη είναι σε μίσχο, που δεν έχουν κάλυκα ή στεφάνη, οι στήμονες είναι καφεκόκκινοι. Οι καρποί έχουν μεμβράνη και είναι σε κρεμαστά χοντρά τσαμπιά.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Τα φύλλα, συνήθως ξεραμένα σπάνια φρέσκα.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή:

Συναντάται σε υγρές περιοχές κοντά σε ποτάμια και καταρράκτες σε υγρά δάση. Δημιουργεί δάση σε ασβεστούχα εδάφη στα υγρότερα μέρη, σε δάση οξιάς, σε θαμνώδεις περιοχές. Τα φύλλα συλλέγονται τον Ιούνιο -Αύγουστο, τα φυλλάρια ξεχωρίζουν από τον κύριο κλάδο (ο οποίος δεν είναι δραστικός) ξηραίνονται σε σκιά σε θερμοκρασία χαμηλότερη από 40°C (βαθμούς Κελσίου).

Συστατικά και Δράση: Τα φύλλα περιέχουν φλαβονοειδή και παράγωγα κουμαρίνης, ο φλοιός περιέχει μαννίτη που έχει γλυκιά γεύση. Τα φύλλα είναι ήπια διουρητικά (δρα κυρίως σε προσβλημένους νεφρούς) και χρησιμοποιείται για υδροπικία, επίσης σε χαμηλό επίπεδο, για ρευματισμούς. Έχει ασθενή καθαρτική δράση.

Χρήση: Σχεδόν πάντα σαν πτυσάνη (μισό λίτρο κρύο νερό σε 2-3 κουταλιές καλά κομμένα φύλλα, βράζεται και το αφήνετε) για φλεγμονές των νεφρών, ουροδόχου κύστης, επίσχεση ούρων, υδροπικία, ρευματισμούς.

Γεντιανή

(*Gentiana lutea*) Γεντιανή η Κίτρινη, Αγριοκαπνός
Χρησιμοποιούνται επίσης η *Centian purpurea* και
Centiana punctata (Γεντιανή η Πορφυρή και Γεντιανή η
στικτή)

Περιγραφή: Πολυετές φυτό που μπορεί να ζήσει πάνω από 60 χρόνια. Τα πρώτα χρόνια είναι πολύ μικρό αργότερα σε διάστημα μερικών χρόνων διαμορφώνει ένα ρόδακα από όμορφα ελλειπτικά φύλλα με προεξέχουσα ίνες. Το ανθοφόρο στέλεχος αναπτύσσεται τα τελευταία 4-8 χρόνια φέρει κίτρινα άνθη που παρεμβάλλονται στον κλάδο από μεγάλα φύλλα. Τα φύλλα του βασικού ρόδακα και των κλάδων είναι απέναντι (διάκριση από το Βέρατρο, ένα πολύ δηλητηριώδες φυτό που αναπτύσσεται σε ίδιο περιβάλλον και έχει εναλλάσσοντα φύλλα σε τριάδες στον βασικό ρόδακα). Η ρίζα έχει μήκος μεγαλύτερο από 1 μέτρο.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Η ρίζα ξεραμένη.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή:

Στην Ελλάδα αυτοφυής είναι η Γεντιανή η συμφυανδρος (*Centiana symphyandra*) και η Γεντιανή η ασκληπιοειδής (*C. asclepiadea*) που είναι γνωστή σαν αγριοπιπεριά.

Οι ρίζες της Γεντιανής ξεθάβονται το Φθινόπωρο, αφήνονται σε σωρούς μέχρι να πάρουν ένα κιτρινοκαφέ χρώμα και χαρακτηριστική μυρωδιά.

Συστατικά και Δράση: Περιέχει πικρά στοιχεία, αιθέριο έλαιο, άφθονη ζάχαρη. Οι δύο πρώτες ομάδες των συστατικών διεγείρουν την έκκριση των γαστρικών υγρών. Στο φυτό αποδόθηκε μια αντιπυρετική



δράση, είναι όμως πολύ αδύνατη.

Χρήση: Χρησιμοποιείται σαν έγχυμα (10 γραμμάρια καλά κομμένες φέτες ρίζας σε 1 λίτρο νερό, βράζεται και το αφήνεται) για ανορεξία και στομαχικές διαταραχές. Το φάρμακο σε μορφή σκόνης και το βάμμα έχουν την ίδια δράση. Χρησιμοποιείται πολλή Γεντιανή για την παρασκευή κονιάκ με απόσταξη μετά από ζύμωση, έχει όμοιες ιδιότητες αλλά είναι λιγότερο δραστικό επειδή δεν περιέχει πικρά στοιχεία. Το φάρμακο σε μορφή σκόνης χρησιμοποιείται πολύ στην κτηνιατρική σαν ορεκτικό.

Μηνύανθος

(*Menganthus trifoliata*) Μενιανθές το Τριφύλλον

Οικογένεια: Γεντιανίδα (Gentianaceae)



Περιγραφή: Πολυετής υδρόβιο ή ελώδες φυτό με χοντρό έρπον ρίζωμα, σχηματίζει φύλλα και ανθοφόρα στελέχη μέχρι 30 εκατοστά ύψος. Τα φύλλα έχουν μακρούς μίσχους, είναι τρισιχιδή. Κάθε φυλλάριο είναι ωσειδές με προεξέχοντα τα κεντρικά νεύρα, ο περίγυρος του φύλλου είναι ελικοειδής ή οδοντωτός. Η ταξιανθία είναι πυραμοειδής και είναι στην κορυφή του ανθοφόρου στελέχους. Τα άνθη είναι ροζ - άσπρα με 5 πέταλλα που καλύπτονται από μακριά τριχίδια. Ανθίζει τον Απρίλιο - Μάιο.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Αποξηραμένα τα φυλλάρια.

Φυσική διαμονη και Συγκομιδή: Συναντάται σε έλη, κοντά σε μικρές λίμνες, προτιμά περιβάλλοντα όπου το ρίζωμα νάναι μέσα σε νερό. Διαδεδομένο σ' όλη την Ευρώπη. Καλλιεργείται στην Ελλάδα, στη Χώρα μας υπάρχει το είδος «*Menganthes peltatum*».

Τα φύλλα συλλέγονται τον Μάιο -Ιούνιο και ξηραίνονται σε σκιά ή στον ήλιο.

Συστατικά και Δράση: Περιέχει πικρά στοιχεία, πιθανώς και σαπωνίνη. Ο Μηνύανθος διεγείρει την έκκριση γαστρικών υγρών, ειδικά των υγρών του στομάχου. Η θεωρούμενη αντιπυρετική του δράση είναι αβέβαιη και απαιτεί επιβεβαίωση.

Χρήση: Γενικά χρησιμοποιείται σαν αφέψημα (ρίχνετε κρύο νερό σε 2-3 κουταλιές κομμένο φάρμακο το βράζετε και το αφήνετε) για στομαχικές διαταραχές, ανορεξία και δυσπεψία, πρέπει να σημειωθεί ότι για αυτές τις ιδιότητες είναι δραστικότερο το θερμοβότανο (Ερυθραία το Κενταύριο) η ρίζα της Γεντιανής και η Αρτεμισία. Το φάρμακο σπάνια λαμβάνεται σε μορφή σκόνης (λίγο στην άκρη μαχαιριού 3-5 φορές την ημέρα). Η δράση του σαν αντιπυρετικό σε περίπτωση γρίπης κτλ. είναι αμφίβολη, για αυτό το λόγο προτιμούνται η Τίλια και η Φιλλιπένδουλα.

Ερυθραία

(*Centaureum erythraea* ή *Erythraea centaurium*) Ερυθραία
το Κενταύριο.

Κοινά ονόματα: Θερμοβότανο, άγρια κίνα, ριζόχορτο
Οικογένεια: Γεντιανίδαι (Gentianaceae)

Περιγραφή: Μονοετής ή διετής φυτό με ύψος 15-45 εκατοστά. Οι κλάδοι είναι γυμνοί, τετραγωνικοί, όρθιοι και διακλαδίζονται μόνο στην περιοχή της ταξιανθίας. Τα φύλλα είναι μικρά, αντίθετα, επιμήκη, οβάλ ή λογχοειδή, γυμνά με 5 νεύρα συνήθως. Η ταξιανθία είναι περίπου «κόρυμβος» στην κορυφή των στελεχών, τα άνθη έχουν μήκος γύρω στο 1 εκατοστό, είναι υπέρυθρα, σωληνοειδή στα κατώτερα μέρη και περιστρεφόμενα προς την κορυφή. Ανθίζει τον Ιούλιο - Σεπτέμβριο.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Το ανθισμένο φυτό ξεραμένο.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή: Συναντάται σ' όλη την Κεντρική Ευρώπη, δεν είναι όμως άφθονο. Το βρίσκουμε σε δάση, λόχμες, στις άκρες των δρόμων. Η Ερυθραία συναντάται στα περισσότερα μέρη της Ελλάδας. Το φυτό συλλέγεται όταν είναι ανθισμένο και ξηραίνεται σε σκιά ή στον ήλιο. Εισάχθηκε από το Μαρόκκο και την Αλγερία.

Συστατικά και Δράση: Περιέχει πικρά στοιχεία που διεγείρουν δραστικά την έκκριση του σιέλου και των πεπτικών υγρών, αυξάνοντας έτσι την όρεξη και βοηθώντας την πέψη.

Χρήση: Γενικά χρησιμοποιείται σαν πτυσάνη (1 κουταλάκι ή 1 κουταλιά σε μισό λίτρο κρύο νερό, βράζεται και το αφήνεται), χρησιμοποιείται επίσης σαν σκόνη (0.5-2 γραμμάρια 2 φορές την ημέρα πριν



το γεύμα και το δείπνο) για ανορεξία, αδρανή πέψη ή στομαχικά προβλήματα. Η δράση του σαν αντιπυρετικό είναι ασημαντη. Η χρήση του σαν τονωτικό κατά την ανάρρωση οφείλεται στις παραπάνω ιδιότητες.

Μπορράγκο

(*Borago officinalis*) Βόρραγον το Φαρμακευτικό

Κοινά ονόματα: βοράτσινα, μπουράντζα

Οικογένεια: Βορραγινίδα (Boraginaceae)



Περιγραφή: Μονοετές φυτό με όρθιους κλάδους, μέχρι 60 εκατοστά ύψος, που καλύπτονται με σκληρές τρίχες. Τα φύλλα έχουν μήκος 3-11 εκατοστά και πλάτος μέχρι 2-5 εκατοστά, είναι εναλάσσοντα, ελλειπτικά, σκληρά και καλύπτονται με τρίχες και οι δύο επιφάνειές τους, είναι μεγάλα έμμισχα ή άμισχα. Τα άνθη είναι κάπως κρεμαστά σε μικρές ταξιανθίες στην κορυφή των ανθοφόρων στελεχών, έχουν διάμετρο 2 εκατοστά, 5 πέταλα και είναι μπλε ή σπάνια άσπρα. Ανθίζει τον Μάιο - Σεπτέμβρη.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Γενικά το ξεραμένο ανθισμένο φυτό, σπάνια τα ξεραμένα άνθη ή τα φρέσκα φύλλα.

Φυσική διαμονή και Καλλιέργεια: Είναι αυτοφυές στην περιοχή της Μεσογείου και καλλιεργείται περισσότερο μέρη της Ευρώπης. Στην Ελλάδα είναι αυτοφυές φυτό αλλά και καλλιεργούμενο. Μπορεί να καλλιεργηθεί από σπόρους σ' όλα τα εδάφη σε σειρές που απέχουν 25 εκατοστά. Το φυτό συλλέγεται όταν είναι ανθισμένο και ξηραίνεται σε σκιά, μπορεί όμως και να εκτεθεί για λίγο στον ήλιο.

Παραγωγή: 15 - 20 κιλά για κάθε 120 τετραγωνικές υάρδες έκταση.

Συστατικά και Δράση: Τα ενεργά συστατικά είναι λίγο γνωστά. Περιέχει φυτική βλέννα, ταννίνη και ίχνη αιθέριου ελαίου. Είναι ήπιο διουρητικό, ελαφρώς καθαρτικό και ιδρωτοποιό.

Χρήση: Γενικά χρησιμοποιείται σαν πτυσσάνη (1 λίτρο κρύο νερό σε 2 κουταλιές φαρμάκου, βράζει και το αφήνετε) για ρευματισμούς. Μερικές φορές χρησιμοποιείτε για φλεγμονές των νεφρών και της ουροδόχου κύστης η δράση του όμως αυτή αμφισβητείται. Για αυτές τις περιπτώσεις είναι καλύτερο να λαμβάνονται άλλα δραστικότερα φάρμακα. Μερικές φορές τα φρέσκα φύλλα τρώγονται σαν σαλάτα. Το φυτό καλά κομμένο μπορεί να αναμιχθεί με αγγούρι σε σαλάτα.

Σύμφυτον

(*Symphytum officinale*) Σύμφυτον το Φαρμακευτικόν
Κοινά ονόματα: Χονδρούτσικο, Στεκούλι
Οικογένεια: Βορραγινίδα (Boraginaceae)

Περιγραφή: Πολυετές φυτό με ύψος 30-80 εκατοστά, οι ρίζες έχουν πάχος 2 εκατοστά, εξωτερικά είναι καφέ μαύρες και άσπρες εσωτερικά.

Οι κλάδοι είναι όρθιοι, σκληροί, κοίλοι και καλύπτονται με μακριές σκληρές τρίχες, διακλαδίζονται στο πάνω μέρος μόνο. Τα φύλλα φτάνουν τα 20 εκατοστά μήκος είναι λογχοειδή και η κάτω επιφάνειά τους καλύπτεται με τρίχες. Τα άνθη έχουν μικρούς μίσχους και βρίσκονται συσσωρευμένα σε κλάδους κάπως καμπυλωτούς. Η στεφάνη είναι σωληνοειδής, με μήκος 1-2 εκατοστά υποπορφυρή ή κιτρινο-άσπρη. Ανθίζει τον Μάιο - Αύγουστο.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Η ρίζα φρέσκια ή ξεραμένη.

Φυσική διαμόρφωση και Συγκομιδή: Είναι φυτό που αθροει σε υγρές περιοχές, κοντά σε τάφρους, σε δάση. Στην Ελλάδα είναι αυτοφυές αλλά σπάνιο. Οι ρίζες του συλλέγονται αργά το Φθινόπωρο ή την Άνοιξη πριν αρχίσει η ανάπτυξη τους κόβονται σε λεπτές φέτες κατά μήκος και ξηραίνονται στον ήλιο ή με τεχνητή θέρμανση, 40^ο-60^οC.

Συστατικά και Δράση: Περιέχει φυτική βλέννα, ταννίνη, αλλαντοΐνη, ίχνη αλκαλοειδών. Εσωτερικά όταν λαμβάνεται είναι υποτασικό ή υπερτασικό ανάλογα με την ποσότητα, είναι ήπιο καθαρτικό. Εξωτερικά χρησιμοποιείται για μώλωπες και για να βοηθά στην επούλωση πληγών (κατά των μολύνσεων και



μαλακτικό).

Χρήση: Χρησιμοποιείται κυρίως εξωτερικά σε κομπρέσες ή σαν φρέσκια ξυσμένη ρίζα ή σαν σκόνη ξεραμένης ρίζας με νερό. Οι κομπρέσες χρησιμοποιούνται για μώλωπες, φλεβίτιδα και αρθρίτιδα, συχνά δίνουν εξαιρετικά αποτελέσματα. Η σκόνη ξηραμένης ρίζας ή η αλοιφή των φρέσκων ξυσμένων ριζών χρησιμοποιούνται για την θεραπεία ή για επούλωση πληγών ειδικά για τους κηρούς. Εσωτερικά χρησιμοποιείται σαν ήπιο καθαρτικό (λαμβάνεται 1-3 κουταλιές σκόνης με νερό).

Πουλμονάρια

(*Pulmonaria officianalis* και *Pulmonaria Longifolia*
και *Pulmonaria angustifolia*)

(Πουλμονάρια η Φαρμακευτική, Πουλμονάρια η
Μακρόφυλλος και Πουλμονάρια η Οξύφυλλος
Οικογένεια: Βορραγινίδα (Boraginaceae)



Περιγραφή: Πολυετή φυτά με ύψος 20-30 εκατοστά, με λεπτό ριζώμα και στελέχη όρθια, πράσινα, τριχωτά, απλά ή διακλαδισμένα. Τα φύλλα είναι οβάλ, τριχωτά, τα κατώτερα έχουν μίσχο τα ανώτερα είναι άμισχα, συχνά με λευκά στίγματα (σφαιρικά και λογχοειδή τα φύλλα του *P. Longifolia* (Π. Μακρόφυλλος) ωοειδή και συσταλμένα στη βάση του *P. Officinalis* (Πουλμονάρια Φαρμακευτική). Τα άνθη είναι σε μικρές ομάδες την κορυφή του στελέχους, έχουν μήκος 12-18 χιλιοστά, είναι σωληνώδη, ροζ και γίνονται βιολετί (στην Πουλμονάρα την Φαρμακευτική ή ροζ

και γίνονται μπλε στην *P. Longifolia* (Πουλμονάρια τη Μακρόφυλλο). Ανθίζει τον Μάρτιο - Μάιο.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Το φυτό ξεραμένο.

Φυσική διαμόρφωση και Συγκομιδή: Συναντάται σε δάση και λόχμες, πίσω από ποτάμια. Άνισα διεσπαρμένο στην Κεντρική και Βόρεια Ευρώπη. Η Πουλμονάρια η Φαρμακευτική συναντάται στην Ελλάδα σε σκιερά μέρη της Βόρειας Ελλάδας.

Συστατικά και Δράση: Περιέχει ταννίνες, άφθονα άλατα καλλίου και πυριτικό οξύ, σαπωνίνη και αλλαντοΐνη, δεν έχουν όμως καθοριστεί πλήρως τα δραστικά συστατικά. Είναι διαλυτικό, δυναμωτικό για το αναπνευστικό σύστημα, η δράση αυτή πολύ συχνά υπερτιμάται.

Χρήση: Γενικά σαν πτυσάνη (μισό λίτρο κρύο νερό σε 1-2 κουταλιές φάρμακο, βράζει για 5 λεπτά και το αφήνετε) χρησιμοποιείται σαν διαλυτικό στην βρογχίτιδα. Παρόλη την λαϊκή δοξασία η αποτελεσματικότητά του στην φυματίωση, δεν έχει ακόμη επιβεβαιωθεί. Το φάρμακο χρησιμοποιείται σπάνια για αιμορραγίες του στομάχου, αιμορροΐδες, διάρροια, υδροπικία η δράση του είναι πάλι αμφίβολη.

Σημείωση: Η Πουλμονάρια είναι επίσης το όνομα της λειχήνας *Lobaria Pulmonacea* που έχει όμοιες φαρμακευτικές ιδιότητες (δρα σελίδα 23).

Τεύκριο

(*Teucrium chamaedrys*) Τεύκριο η Χαμαιδρυς. Κοινά Χαμαιδρυά Οικογένεια: Χειλανθή (Labiata)

Περιγραφή: Μικρός πολυετής θάμνος με ύψος 20-30 εκατοστά που εξαπλώνεται με τα υπόγεια ριζώματά του. Οι κλάδοι του είναι στρογγυλοί (στα περισσότερα χειλανθή είναι τετραγωνικοί), κάπως τριχωτοί και συχνά με βιολετί-κόκκινα σημάδια. Τα φύλλα έχουν μήκος 2-4 εκατοστά, είναι απέναντι, ελλειπτικά, τριχωτά έχουν βαθειά οδοντωτά ή ελλοβο περίγυρο. Τα άνθη έχουν μέτριο μέγεθος, μέχρι 12 χιλιοστά και είναι σε ομάδες από 1-6 στον μίσχο των ανώτερων φύλλων, η στεφάνη είναι ροζ-πορφυρή και δεν έχει το τυπικό ανώτερο χείλος των άλλων χειλανθών.

Ανθίζει: Ιούνιο - Σεπτέμβρη.
Όλα τα μέρη του φυτού είναι αρωματικά.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Αποξηραμένο το ανθισμένο φυτό.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή: Σε βραχώδεις όχθεις, βράχια και τοίχους, σε ηλιόλουστες περιοχές, φτωχά βοσκοτόπια γενικά σε ασβεστούχα εδάφη στην Κεντρική και Νότια Ευρώπη.

Στη χώρα μας το συναντούμε στην Βόρεια Ελλάδα και Θεσσαλία σε πετρώδη μέρη. Συλλέγεται όταν είναι ανθισμένο και ξηραίνεται σε σκιά σε θερμοκρασία κάτω από 35°C.

Συστατικά και Δράση: Το Τεύκριο περιέχει αιθέριο έλαιο και ταννίνη. Διεγείρει τη δράση του στομάχου και είναι κατά της διάρροιας, επιδρά στο έντερο· βοηθά επίσης την επούλωση πληγών.



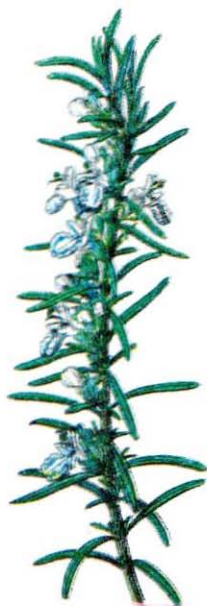
Χρήση: Συνήθως χρησιμοποιείται σαν έγχυμα (πίνετε 0,5 λίτρο βρασμένο νερό σε 2 κουταλιές κομμένο φυτό και αφήνετε) για στομαχικές ενοχλήσεις και ανορεξία σπανιότερα για διάρροια. Η εσωτερική του χρήση για δερματικά εξανθήματα είναι αμφισβητούμενη. Το έγχυμα χρησιμοποιείται σαν κατάπλασμα σε πληγές.

Δενδρολίβανο

(*Rosmarinus officinalis*) Ροσμάριο το Φαρμακευτικόν

Κοινά: Δενδρολίβανο, Λιβανωτής

Οικογένεια: Χειλανθή (Labiata)



Περιγραφή: Πυκνός, ξυλώδης, θάμνος με ύψος 0,5-2 μέτρα με λεπιδόμορφο φλοιό στο ανώτερο μέρος. Τα βλαστάρια είναι τριχωτά και φέρουν βελονοειδή φύλλα που έχουν μήκος 15-35 χιλιοστά, και πλάτος 1,5-3 χιλιοστά, πολύ ανεστραμμένα με την πάνω επιφάνεια πράσινη, η κάτω επιφάνεια έχει χρώμα ελαφρά γκρι. Τα άνθη είναι σε ομάδες από 2-10 στις μασχάλες των φύλλων και έχουν γύρω στο 1 εκατοστό μήκος, έχουν χρώμα ελαφρά μπλε. Ανθίζει τον Μάρτιο - Μάιο. Όλα τα μέρη του φυτού έχουν μια αρωματική μυρωδιά.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Χρησιμοποιούνται τα ξεραμένα φύλλα, σπανιότερα τα φρέσκα φύλλα.

Φυσική διαμονή και Καλλιέργεια: Είναι γηγενές στην περιοχή της Μεσογείου. Συναντάται πολύ συχνά σε πολλά μέρη της Ελλάδας. Πολλαπλασιάζεται με βλαστούς που αφήνονται να βγάλουν ρίζες ή αναπτύσσονται από σπόρους (που συχνά βλαστάνουν κάπως άσχημα και απαιτούν μέχρι 4 βδομάδες για να βλαστήσουν). Καλλιεργείται για εμπορικούς σκοπούς στην νότια Ευρώπη. Τα πράσινα βλαστάρια συλλέγονται και ξηραίνονται σε θερμοκρασία χαμηλότερη από 35°C, τα φύλλα ξεχωρίζονται μετά την αποξήρανση.

Συστατικά και Δράση: Περιέχει αιθέριο έλαιο, ταννίνη. Το Δενδρολίβανο είναι αντισηπτικό και επιδρωτικό, εσωτερικά σε μικρές δόσεις αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος στα υπογάστρια όργανα και διεγείρει την έκκριση των πεπτικών υγρών και της χολής, είναι επίσης διουρητικό. Σε μεγάλες δόσεις προκαλεί σπασμούς και ίλιγγο.

Χρήση: Γενικά χρησιμοποιείται η αλοιφή ή το οινόπνευμα Δενδρολίβανου για ρευματισμούς και ημικρανίες. Το έγχυμα (βράζετε μια χούφτα φύλλα με μισό λίτρο νερό και το αφήνετε) χρησιμοποιείται για πλύσιμο προσβλημένων πλεγμών. Εσωτερικά το έγχυμα χρησιμοποιείται σαν διουρητικό και για την αύξηση της χολικής έκκρισης. Χρησιμοποιείται επίσης σαν καρίκευμα, σπάνια όμως, για να αυξάνει την όρεξη.

Λεβάντα

(*Lavandula angustifolia* και *Lavandula Latifolia*)
Λαβαντίς η Οξύφυλλος και Λαβαντίς η Πλατύφυλλος
Οικογένεια: Χειλανθή (Labiata)

Περιγραφή: Τα δύο είδη Λεβάντας είναι μικροί θάμνοι μέχρι 70 εκατοστά ύψος, τα κατώτερα μέρη είναι πολύ ξυλώδη. Τα πράσινα βλαστάρια είναι τετράγωνα. Τα φύλλα είναι λογχοειδή, στενά, ασημένια - γκρι, τριχωτά και ανεστραμμένα. Στην Λεβάντα τη Πλατύφυλλο τα φύλλα είναι 4-6 φορές μακρύτερα από το πλάτος τους, στην Λεβάντα την Οξύφυλλο είναι 8 φορές μεγαλύτερα σε μήκος από το πλάτος τους. Τα άνθη είναι σε μικρούς στάχτες πάνω σε μακρούς μίσχους. Ανθίζει τον Ιούνιο - Σεπτέμβριο, λίγο αργότερα η Λεβάντα η Πλατύφυλλος. Η Λεβάντα η Οξύφυλλος έχει την πιο όμορφη μυρωδιά.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Χρησιμοποιούνται τα άνθη αποξηραμένα, χωρίς τους μίσχους. Το αιθέριο έλαιο λαμβάνεται από τα ανθισμένα βλαστάρια συχνά και τα φύλλα.

Φυσική διαμονή και Καλλιέργεια: Η Λεβάντα βρίσκεται στην περιοχή της Μεσογείου, καλλιεργείται όμως σε κήπους σ' όλες τις περιοχές της Ευρώπης με ζεστό κλίμα συμπεριλαμβανομένης και της Βρετανίας. Η εμπορική καλλιέργεια γίνεται από σπόρους που σπέρνονται σε φυτώρια σε βάθος 50 εκατοστά. Τα άνθη ξηραίνονται σε σκιά σε θερμοκρασία χαμηλότερη από 35°C.

Συστατικά και Δράση: Τα άνθη της Λεβάντας περιέχουν αιθέριο έλαιο και ταννίνη. Είναι καταπραυντικό για το κεντρικό σύστημα και



το αναπνευστικό σύστημα. Είναι ήπιο διουρητικό και διαλύει τα αέρια, δρα στο έντερο και ανακουφίζει από το φούσκωμα. Όταν χρησιμοποιείται εξωτερικά το αιθέριο έλαιο προκαλεί κοκκίνισμα στο δέρμα.

Χρήση: Σαν πτυσσάνη (κυρίως σε μίγμα με άλλα φάρμακα) χρησιμοποιείται σαν καταπραυντικό, για να διαλύει τα αέρια και σαν ήπιο ιδρωτοποιό. Μερικές φορές χρησιμοποιείται για βήχα, για φούσκωμα ή διάρροια, επίσης σαν διουρητικό (πρέπει να χρησιμοποιούνται δραστηκότερα φάρμακα για αυτές τις περιπτώσεις). Εξωτερικά χρησιμοποιείται με την μορφή οιονοπνεύματος λεβάντας σε αλοιφές για ρευματισμούς ή σαν έγχυμα για κατάπλασμα σε πληγές.

Μαρρούβιο

(*Marrubium vulgare*) Μαρρούβιο το Κοινό

Οικογένεια: Χειλανθή (Labiatae)



Περιγραφή: Πολυετές φυτό με το κατώτερο μέρος συχνά ξυλώδες, με ύψος 60 εκατοστά. Τα στελέχη είναι σχεδόν τετραγωνικά, τριχωτά, γκριζωπά, απλά ή σπάνια διακλαδισμένοι. Τα φύλλα είναι απέναντι, έμμισχα, χνουδωτά οβάλ, μέχρι 50 εκατοστά μήκος, η επιφάνειά τους είναι ρυτιδωμένη (ζαρωμένη) και καλύπτεται με στρογγυλά

εξογκώματα, έχουν οδοντωτό περίγυρο. Τα άνθη είναι μικρά 5-7 χιλιοστά, άσπρα σε ομάδες που φύονται στις μασχάλες των φύλλων. Έχει μρωδιά ελαφρά αρωματική και πικρή γεύση.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Το ανθισμένο φυτό ξεραμένο, σπάνια τα φύλλα μόνο.

Φυσική διαμόνη και Καλλιέργεια: Είναι αυτοφύες στην νότια Ευρώπη σε υγρές περιοχές σε σκουπιδότοπους, σε βραχώδεις περιοχές Στην Ελλάδα υπάρχουν αυτοφυή και άλλα είδη του Μαρρούβιου γνωστά με τα κοινά ονόματα: πικροπάνι, ασπροπρασιά, σκυλόχορτο. Συχνά καλλιεργείται με πολλαπλασιασμό των βλαστών, σπάνια από σπόρους, φυτεύεται σε διαστάσεις 30×40 εκατοστά. Η σοδειά μπορεί να συλλέγεται για αρκετά χρόνια. Ξηραίνεται σε σκιά σε θερμοκρασία χαμηλότερη από 35°C.

Συστατικά και Δράση: Περιέχει ταννίνες, αιθέριο έλαιο πικρό στοιχειό. Το Μαρρούβιο χρησιμοποιείται σαν τονωτικό για να αυξάνει την όρεξη, είναι επίσης διαλυτικό στη θεραπεία της βρογχίτιδας. Διεγείρει την έκκριση χολής.

Χρήση: Λαμβάνεται εσωτερικά σαν πτυσάνη (μισό λίτρο κρύο νερό σε μια χούφτα φάρμακο, βράζει και αφήνεται) για ασθενές στομάχι, ανορεξία, για να αυξάνει την έκκριση χολής και για χρόνια βρογχίτιδα. Εξωτερικά το ίδιο παρασκεύασμα χρησιμοποιείται σαν κατάπλασμα σε πληγές.

Λάμιο

(*Lamium album*) Λάμιο το λευκόν

Κοινά ονόματα: Λαβρόχορτο

Οικογένεια: Χειλανθή (Labiatae)

Περιγραφή: Πολυετές φυτό που απλώνεται σε μεγάλη έκταση με τις υπόγειες παραφιάδες του. Τα ανθοφόρα στελέχη είναι όρθια, με ύψος 20-40 εκατοστά, χνουδωτά, τετραγωνικά. Τα φύλλα είναι αντίθετα, ωσειδή, με μικρούς μίσχους ή άμισχα, με μήκος 4-7 εκατοστά, χνουδωτά και πολύ οδοντωτά. Τα άνθη είναι 6-16 σε ομάδες σε κυκλική ταξιανθία, η στεφάνη έχει χρώμα κιτρινόλευκο με μεγάλο άνω χείλος. Ανθίζει τον Μάιο - Αύγουστο.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Το ανθισμένο φυτό ξεραμένο 2. Η στεφάνη και οι στήμονες. Ολόκληρο το φυτό είναι δραστικότερο παρά μόνο η στεφάνη.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή: Συναντάται σε θαμνώδη μέρη, στις άκρες των δρόμων, κοντά σε σταύλους, σε υγρό έδαφος, γενικά σε ζεστές περιοχές, ακανόνιστα διεσπαρμένο σ' όλη την Ευρώπη.

Στην Ελλάδα το βρίσκουμε σε ορεινά πετρώδη μέρη. Συλλέγεται όταν είναι ανθισμένο και ξηραίνεται αμέσως σε σκιά σε θερμοκρασία χαμηλότερη από 35°C.

Συστατικά και Δράση: Περιέχει ίχνη αιθέριου ελαίου, ταννίνης, φλαβονοειδή και γλοιώδη ουσία. Ρυθμίζει το έντερο και είναι διαλυτικό για τη θεραπεία καταρροής του αναπνευστικού συστήματος, είναι διουρητικό και μετριάξει την εμμηνορροή. Η δράση του είναι ήπια.

Χρήση: Γενικά χρησιμοποιείται σαν πτυσάνη (βράζετε 1-2 κουταλιές



φάρμακο σε 1 λίτρο νερό και το αφήνετε) για να ρυθμίζει την λειτουργία του εντέρου, για διάρροια, δυσκοιλιότητα και για καταρροή του αναπνευστικού συστήματος. Εξωτερικά το έγχυμα χρησιμοποιείτε σε κομπρέσες ή σαν λοσιόν για εγκαύματα και άλλα τραύματα.

Φασκομηλιά

(*Salvia officinalis*) Σάλβια η Φαρμακευτική ή
Ελελίφασκος ο Φαρμακευτικός

Κοινά ονόματα: Φασκομηλιά, Αλιφασκιά, Φασκόμηλο

Οικογένεια: Χειλανθή (Labiatae)



Περιγραφή: Θαμνώδες φυτό με ύψος 20-60 εκατοστά το κατώτερο μέρος είναι ξυλώδες, η άνω επιφάνεια των τετραγωνικών κλάδων καλύπτεται με βελούδινο τρίχωμα. Τα φύλλα έχουν μήκος 3-10 εκατοστά και 1,5-5 εκατοστά πλάτος, είναι μεγάλα, απέναντι ωοειδή και επιμήκη, με πρασινόκριζο χρώμα, με βελούδινο τρίχωμα. Τα άνθη είναι φωτεινά μπλε προς βιολετί-μπλε με μήκος 2-3 εκατοστά με μικρό το ανώτερο χείλος, είναι σε κυκλική ταξιανθία σε ομάδες από 4-8.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Ξεραμένο το ανθισμένο φυτό.

Φυσική διαμονή, Καλλιέργεια και Συγκομιδή: Είναι αυτοφυές στις χώρες της Μεσογείου σε πετρώδεις περιοχές. Καλλιεργείται σε κήπους. Η παραγωγική του καλλιέργεια γίνεται από σπόρους ή κομμάτια ρίζας, φυτεύονται σε εδάφη ασβεστού-

χα, σε διαστάσεις 30×30 cm. Τα φύλλα συλλέγονται όταν είναι ανθισμένο το φυτό (Ιούνιο - Ιούλιο) και ξανά τον Σεπτέμβρη - Οκτώβρη. Ξηραίνονται σε σκιά σε θερμοκρασία χαμηλότερη από 35°C (βαθμούς Κελσίου).

Παραγωγή: 15-40 κιλά για κάθε 120 τετραγωνικές υάρδες.

Συστατικά και Δράση: Περιέχει αιθέριο έλαιο. Σε μικρές δόσεις είναι αντιφλεγματικό, ειδικά για το βλενογόνο. Είναι ήπιο διουρητικό και ελέγχει την υπερβολική εφίδρωση. Σε μεγάλες δόσεις είναι τοξικό, αυξάνει την ροή του αίματος στα υπογάστρια όργανα και πιθανώς είναι επιβλαβές στο νευρικό σύστημα. Λόγω της ταννίνης που περιέχει είναι αντιφλεγμονώδες και συτυπικό.

Χρήση: Χρησιμοποιείται σαν έγχυμα (ένα λίτρο νερό κρύο σε 1-2 κουταλιές καλά κομμένα φύλλα, το βράζετε και το αφήνετε) για πλύσεις και γαργάρες για μόλυνση του στόματος και του λάρυγγα (αμυγδαλίτις, μολυσμένα ούλα). Χρησιμοποιείται επίσης σαν λοσιόν ή σαν κομπρέσες για πληγές. Εσωτερικά λαμβάνεται για να ελαττώνει την νυχτερινή εφίδρωση των ασθενών με φυματίωση, σπανιότερα λαμβάνεται σαν διουρητικό, κατά της διάρροιας και για να διεγείρει την χολική έκκριση. Χρησιμοποιείται και σαν καρίκευμα (τα φρέσκα φύλλα) σε φαγητό με κρέας, ψάρι κτλ.

Μοναρδία

(*Monarda didyma*) Μοναρδία η διδυμος
Οικογένεια: Χειλανθή (Labiata)

Περιγραφή: Είναι ένα όμορφο πολυετές φυτό με ύψος 50-90 εκατοστά με πολυάριθμες παραφυάδες. Το στέλεχος είναι σχεδόν τετραγωνικό και στο πάνω μέρος διακλαδισμένο. Τα φύλλα έχουν μήκος μέχρι 10 εκατοστά, είναι ωοειδή, μακρούλα, οδοντωτά, καλύπτονται από πλάγιες ίνες που ενώνονται προς τα πλάγια του φύλλου. Τα άνθη είναι πολύ επιδεικτικά με φωτεινό κόκκινο χρώμα. Είναι σε ομάδες των 2-6 σε τελικές κυκλικές ταξιανθίες, η στεφάνη έχει μήκος 6 εκατοστά. Ανθίζει τον Ιούλιο - Σεπτέμβριο.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Ξεχωρισμένη η στεφάνη ή ολόκληρο το άνθος ή το ανθισμένο φυτό ξεραμένο.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή
Είναι γηγενή φυτό της Νότιας Αμερικής και της ανατολικής περιοχής των Η.Π.Α. Καλλιεργείται σε κήπους στην Ευρώπη και μερικές φορές συναντάται σαν από διαφυγή από καλλιέργεια. Πολλαπλασιάζεται με σπόρους ή προτιμότερα, με διαίρεση άθρονων ριζών των διετών φυτών. Το φάρμακο συλλέγεται όταν το φυτό είναι ανθισμένο και ξηραίνεται σε σκιά σε θερμοκρασία χαμηλότερη από τους 35°C.

Συστατικά και Δράση: Στα άνθη και σ' ολόκληρο το φυτό περιέχεται αιθέριο έλαιο και ταννίνη. Δρα στο πεπτικό σύστημα και πιθανόν στην εμμηνοροή, είναι αποχρεμπτικό και καταπραυντικό για την βρογχίτιδα. (Η δράση του είναι αδύνατη, το φυτό υπερεκτιμάται).



Χρήση: Σαν πτυσάνη (1 κουταλάκι σε μισό λίτρο βραστό νερό και το αφήνετε) για πεπτικά προβλήματα και πόνους της εμμηνοροής και την βρογχική καταρροή. Σύμφωνα με πρόσφατες μελέτες η χρήση του για την αύννια δεν επιβεβαιώθηκε. Το έγχυμα (προτιμότερο ολόκληρο το φυτό) χρησιμοποιείται σαν κατάπλασμα σε πληγές.

Μέλισσα

(*Melissa officinalis*) Μέλισσα η Φαρμακευτική
Κοινά ονόματα: Μελισσόχορτο, Αγριομέλισσα,
Μελισσοβότανο, Κιτροβάλσαμο
Οικογένεια: Χειλανθή (Labiatae)



Περιγραφή: Πολυετής μυρωδάτο φυτό, που αυξάνεται σε μέγεθος κάθε χρόνο, έχει ύψος 30-100 εκατοστά. Το στέλεχος του είναι τετραγωνικό, κάπως τριχωτό, λίγο διακλαδισμένο στην αρχή και πολυκλαδισμένο στις ανθοφόρες περιοχές. Τα φύλλα είναι απέναντι, ωοειδή ή τριγωνικά με μήκος 3-5 εκατοστά (φανερά μικρότερα στα ανθοφόρα κλαδιά), είναι κάπως τριχωτά και πολύ οδοντωτά. Τα άνθη έχουν μήκος 0,8-1,5 εκατοστά δισδιάκριτα, με την στεφάνη τους λευκή, είναι σε ομάδες από 3-6 σε μικρή ταξιανθία στις μασχάλες των φύλλων.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Αποξηραμένα τα φύλλα, μερικές φορές τα ανθισμένα κλαδιά χρησιμοποιούνται ιδιαίτερα.

Φυσική διαμόρφση και Καλλιέργεια: Είναι αυτοφυές φυτό στην

περιοχή της ανατολικής Μεσογείου, ευρέως διαδεδομένο στην νότια Ευρώπη σαν φυτό του κήπου και μερικές φορές και σε πετρώδεις περιοχές. Στη χώρα μας το συναντούμε παντού.

Καλλιεργείται από σπόρους, που βλαστάνουν αργά, ή προτιμότερο με διαίρεση των φυτών, προτιμά καλά εδάφη που δεν είναι πολύ στεγνά, φυτεύεται σε διαστάσεις 30x40 cm. Το φάρμακο συλλέγεται 2-3 φορές τον χρόνο όταν τα κλαδιά φτάσουν τα 30 εκατοστά σε ύψος. Η αποξηράνση γίνεται σε σκιά σε θερμοκρασία χαμηλότερη από τους 35°C (βαθμούς Κελσίου) όσο το δυνατό γρηγορότερα γιατί τα φύλλα γίνονται καφέ αν ξηραίνονται πολύ αργά. Τα φυτά μπορούν να συλλέγονται για 4-8 χρόνια. Παραγωγή: 20-35 κιλά για κάθε 120 τετραγωνικές υάρδες από το δεύτερο χρόνο και μετά.

Συστατικά και Δράση: Περιέχει αιθέριο έλαιο. Σε μικρές δόσεις είναι πεπτικό άφυσσον· σε μεγάλες δόσεις είναι ήπιο υπνωτικό· ελαττώνει την πίεση του αίματος σε μικρή ένταση και επιβραδύνει τον σφυγμό.

Χρήση: Χρησιμοποιείται σαν έγχυμα (5-25 γραμ. σε 1 λίτρο βραστού νερού, δεν το βράζετε) για στοματικές διαταραχές, ναυτία υπογάστριους πόνους, είναι μαλακτικό για νευρικές καταστάσεις και αποχρεμπτικό για βρογχίτη (δράση αβέβαιη).

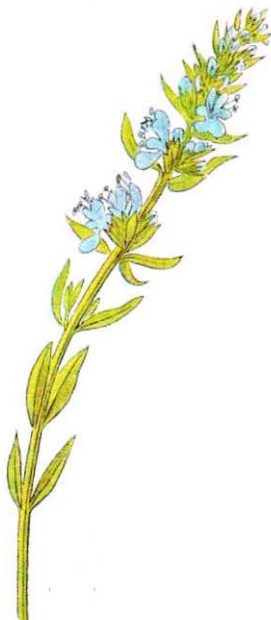
Ύσωπος

(*Hyssopus officinalis*) Ύσωπος ο Φαρμακευτικός
Οικογένεια: Χειλανθή (Labiatae)

Περιγραφή: Είναι θαμνώδες φυτό με μικρά, ξυλώδη πολυετή κλαδιά και τετραγωνικά, χνουδωτά βλαστάρια με μήκος 20-60 εκατοστά, που είναι γενικά σκορπισμένα. Τα φύλλα έχουν μήκος 1,3 εκατοστά και 2-8 χιλιοστά πλάτος, είναι αντίθετα, γραμμωτά ή λογχοειδή με πολύ τριχωτές και τις δύο επιφάνειες. Τα άνθη είναι σε ομάδες στις μασχάλες των φύλλων, η ταξιανθία είναι μονόπλευρη. Η στεφάνη έχει χρώμα μπλε ή βιολε-μπλε (σπανιότερα ροζ ή ακόμα πιο σπάνια άσπρο). Ανθίζει τον Ιούλιο - Αύγουστο. Όλα τα μέρη του φυτού έχουν ένα πολύ ευχάριστο άρωμα και γεύση στιφή προς πικρή.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Ξεραμένο το ανθισμένο φυτό.

Φυσική διαμονή και Καλλιέργεια: Σπάνια το συναντάμε σε άγρια κατάσταση στην Κεντρική Ευρώπη. (Εισήχθηκε στην Βρετανία, καλλιεργείται σαν βότανο και μερικές φορές σαν καλλωπιστικό φυτό). Στην Ελλάδα δεν συναντάται αυτοφυές, καλλιεργήθηκε όμως πειραματικά και έδωσε θετικά αποτελέσματα. Καλλιεργείται με σπόρους ή διαίρεση της ρίζας, φυτεύεται σε βάθος 30 εκατοστά, τα φυτά πρέπει να ανανεώνονται μετά 4 χρόνια από την εσοδεία. Τα φυτά που συλλέγονται ξηραίνονται σε σκιά σε θερμοκρασία χαμηλότερη από 35°C (βαθμούς Κελσίου). Παραγωγή: 20-40 κιλά για κάθε 120 τετραγωνικές υάρδες έδαφος από τον δεύτερο χρόνο και μετά.



Συστατικά και Δράση: Περιέχει αιθέριο έλαιο, φλαβονοειδή και λίγη ταννίνη. Ο Ύσωπος χρησιμοποιείται κυρίως για να διεγείρει την γαστρική έκκριση και να αυξάνει την όρεξη, είναι επίσης ήπιο διουρητικό, σπασμωλυτικό και διαλυτικό για την βρογχίτιδα.

Χρήση: Χρησιμοποιείται σαν έγχυμα (1 λίτρο κρύο νερό σε μια χούφτα φάρμακο, το βράζετε και το αφήνετε) για να αυξάνει την όρεξη (χρησιμοποιείτε κυρίως μαζί με άλλα συστατικά σε πολλά λικέρ). Μερικές φορές χρησιμοποιείτε σαν διαλυτικό για βρογχίτιδα, κατά της διάρροιας και για φούσκωμα. Μαγειρικά χρησιμοποιείται σαν καρύκευμα.

Ρίγανη

(*Origanum Vulgare*) Ορίγανον το Κοινόν

Οικογένεια: Χειλανθή (Labiatae)



Περιγραφή: Πολυετής φυτό με ύψος 20-50 εκατοστά, διακλαδισμένο προς τα πάνω, συχνά κοκκινωπό. Ολόκληρο το φυτό φέρει αδενώδεις τρίχες. Τα φύλλα είναι αντίθετα ποικίλουν στο μέγεθος, τα κατώτερα είναι τα μεγαλύτερα (μέχρι 5 εκατοστά μήκος) και γίνονται όλο και πιο μικρά ωσειδή προς την κορυφή, είναι ποειδή προς ελλειπτικά, λεία ή πολύ οδοντωτά. Τα άνθη έχουν μήκος 4-7 χιλιοστά, έχουν χρώμα ροζ προς κόκκινο και είναι σε μίσχους πάνω στα κλαριά. Ανθίζει τον Ιούλιο -Σεπτέμβριο. Όλα τα μέρη του φυτού έχουν μια πολύ όμορφη αρω-

ματική μυρωδιά που μοιάζει με αυτήν του θυμαριού.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Το ανθισμένο φυτό ξεραμένο.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή: Είναι αυτοφυές στην Κεντρική Ευρώπη σε ασβεστόχα και πυριτούχα εδάφη σε ζεστές περιοχές, σε φτωχά βοσκοτόπια, στην άκρη των δρόμων κτλ. Το φυτό συλλέγεται όταν είναι ανθισμένο και ξηραίνεται σε σκιά σε θερμοκρασία χαμηλότερη από τους 35°C.

Συστατικά και Δράση: Περιέχει αιθέριο έλαιο και ταννίνη. Έχει αντισηπτικές ιδιότητες: εσωτερικά για το πεπτικό σύστημα και εξωτερικά σαν κατάπλασμα σε πληγές. Όπως το θυμάρι η Ρίγανη είναι επίσης αποχρεμπτικό και διαπυητικό για βήχες, είναι κατά της διάρροιας και αντιφλεγματικό. Χρησιμοποιείται εξωτερικά σαν μαλακτική λοσιόν. Η καλλιεργούμενη Μαντζουράνα (*Manjorana hortensis*) χρησιμοποιείται για ίδιες περιπτώσεις, είναι όμως λιγότερο αντισηπτική αλλά έχει ισχυρότερη εντερική δράση.

Χρήση: Κυρίως σαν έγχυμα (μισό λίτρο βρασμένο νερό σε 2 κουταλιές κομμένο φάρμακο) για κοκκύτη. Το έγχυμα χρησιμοποιείται επίσης και για άλλους βήχες, για την διάρροια και για στοματικές πλύσεις για μόλυνση του στόματος και του λάρυγγα. Επίσης χρησιμοποιείται σαν κατάπλασμα σε πληγές και σε δυναμωτικά λουτρά για αδύνατα παιδιά.

Αγριοθυμάρι

(*Thymus serpyllum*) Θυμαρίον το Άγριον
Οικογένεια: Χειλανθή (Labiatae)

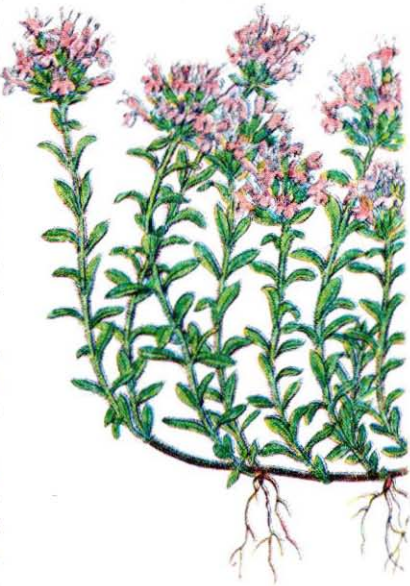
Περιγραφή: Πολυετές φυτό, πολυπόικλο σε σχήμα. Η κεντρική ρίζα παράγει πολυάριθμα αναρριχώμενα κλαδιά που είναι κοκκινωπά ή πράσινα, 1-2 χιλιοστά πάχος και μέχρι 30 εκατοστά μήκος, μπορούν να δώσουν μια ολοκληρωμένη χλόη. Τα στελέχη φέρουν ανθοφόρους μίσχους με ύψος 2-15 εκατοστά. Τα φύλλα είναι ωοειδή ή λογχοειδή, με 5-16 mm μήκος και 2-8 mm χιλιοστά πλάτος, είναι κάπως τριχωτά. Τα άνθη είναι ροζ και είναι σε σταυροειδή ταξιανθία στην κορυφή των μίσχων. Όλα τα μέρη του φυτού είναι πολύ αρωματικά, η μυρωδιά τους μοιάζει με εκείνη του θυμαριού ή του λεμονιού. Ανθίζει: Μάιο - Σεπτέμβρη.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Το ανθισμένο φυτό ξεραμένο. Τα φυτά που έχουν την μυρωδιά του θυμαριού προτιμούνται φαρμακευτικά.

Φυσική διαμόρφση και Συγκομιδή: Συναντάται σε όχθες, σε ξηρές πετρώδεις περιοχές, στις άκρες των δρόμων και σε λοφώδη βοσκοτόπια σ' όλη την Ευρώπη. Το φυτό συλλέγεται όταν είναι ανθισμένο και ξηραίνεται σε σκιά σε θερμοκρασία χαμηλότερη από 35°C (βαθμούς Κελσίου).

Συστατικά και Δράση: Το αιθέριο έλαιο είναι το κυριότερο συστατικό του, περιέχει επίσης και λίγη ταννίνη. Το φάρμακο είναι διαλυτικό για βρογχίτιδα και είναι διαπυητικό για κοκκίτη, χρησιμοποιείται επίσης για πεπτικές διαταραχές.

Χρήση: Σαν έγχυμα (1-2 κουτα-



λιές κομμένο φάρμακο σε μισό λίτρο νερό, το αφήνετε, δεν το βράζετε) χρησιμοποιείται για βρογχίτη, κυρίως κοκκίτη και κατά της διάρροιας. Το έγχυμα χρησιμοποιείται επίσης σαν κατάπλασμα σε πληγές.

Θυμάρι

(*Thymus Vulgaris*) Θύμος ο Κοινός)

Οικογένεια: Χειλανθή (Labiatae)



Περιγραφή: Είναι αδύνατο θamnώδες φυτό με ύψος 10-30 εκατοστά, σπανιότερα περίπου έρπον φυτό. Τα κλαριά του είναι μικρά, ξυλώδη (σε κρύα κλίματα το θυμάρι είναι ένα μονοετές βότανο). Τα φύλλα έχουν μήκος 4-10 χιλιοστά, είναι απέναντι, γραμμικά ή ελλειπτικά, ο περίγυρος των φύλλων είναι κάπως ανεστραμμένος, η πάνω επιφάνειά τους είναι ελαφρά τριχωτή και η κάτω έχει επίπεδες τρίχες (σχεδόν χνουδωτή). Τα άνθη είναι 3-7 χιλιοστά στο μήκος και είναι ροζ ή λιλά και είναι σε κυκλικές ταξιανθίες που φύονται στις μασχάλες των ανώτερων φύλλων. Ανθίζει τον Ιούνιο - Αύγουστο. Όλα τα μέρη του φυτού έχουν μια ευχάριστη αρωματική μυρωδιά και γεύση.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Τα ανθισμένα κλαριά, οι βοτανολόγοι χρησιμοποιούν τα μικρά φύλλα.

Φυσική διαμονή και Καλλιέργεια: Είναι αυτοφυές στις χώρες της Μεσογείου και μερικές φορές βρίσκεται σε άγρια κατάσταση. Καλλιεργείται σαν φυτό σε γλάστρα και σαν φαρμακευτικό φυτό. Συνήθως αναπτύσσεται από σπόρους που φυτεύονται σε σειρές που απέχουν 25 εκατοστά και μετά αραιώνονται σε 25 εκατοστά απόσταση. Η εμπορική του καλλιέργεια γίνεται μόνο σε ζεστές περιοχές. Τα φυτά συλλέγονται πριν ανθίσουν μόνο αν χρειάζονται τα φύλλα αλλιώτικα συλλέγονται όταν ανθίσουν. Αποξηραίνονται σε σκιά σε θερμοκρασία χαμηλότερη από 35°C (βαθμούς Κελσίου). Παράγει 15-30 κιλά ξεραμένα φυτά για κάθε 120 τετραγωνικές υάρδες από τον δεύτερο χρόνο και μετά.

Συστατικά και Δράση: Περιέχει αιθέριο έλαιο που περιέχει θυμόλ, και λίγη ταννίνη. Το θυμάρι είναι αντισηπτικό, τροποποιεί την εντερική χλωρίδα, αυξάνει την όρεξη, είναι διαλυτικό και διαπυητικό για βήχα με σπασμούς.

Χρήση: Σαν έγχυμα (βράζετε 1-2 κουταλιές φύλλα με 1 λίτρο νερό και το αφήνετε) χρησιμοποιείται εσωτερικά για τον κοκκύτη (σιρόπι του θυμαριού είναι εξίσου αποτελεσματικό) και για άλλους βήχες, επίσης χρησιμοποιείται για διάρροια και γαστρικά προβλήματα. Είναι αντιπυρετικό (αβέβαιη δράση). Εξωτερικά το θυμάρι είναι εξαιρετικό κατάπλασμα για την επούλωση πληγών.

Δυόσμος

(*Mentha spicata* = Μέντα η Ακτιδώδης
(*Mentha viridis*) Μέντα η Πράσινη. Κοινώς: Δυόσμος
Οικογένεια: Χειλανθή (Labiatae)

Περιγραφή: Ανάμεσα στα διάφορα είδη αυτό το είδος είναι η πιο κοινή καλλιεργούμενη μέντα, αναπτύσσεται σε πολλά μέρη. Τα φυτά έχουν υπόγειες ρίζες και ορθωμένα τετραγωνικά στελέχη. Τα φύλλα έχουν μήκος 3-5 εκατοστά είναι απέναντι είναι λογχοειδή ή επιμήκη - λογχοειδή, είναι βαθειά χωρισμένα γύρω γύρω, λίγο τριχωτά και με μυτερά δόντια γύρω. Τα άνθη είναι λιλά, μικρά, τοποθετημένα κυκλικά σε τελικό κυλινδρικό στάχυ. Όλα τα μέρη του φυτού έχουν δυνατή αρωματική μυρωδιά και διαφέρει από την μυρωδιά της Μέντας.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Τα φύλλα ξεραμένα, για ειδική χρήση τα ανθισμένα κλαδιά με τα φύλλα.

Φυσική διαμόρφωση και Καλλιέργεια: Γενικά καλλιεργείται σ' όλο τον κόσμο. Πολλαπλασιάζεται με τις υπόγειες ρίζες, μερικές φορές και από σπόρους. Γενικά παίρνουμε δύο εσοδείες τον χρόνο, μια τον Ιούνιο και τον Σεπτέμβρη -Οκτώβρη. Αποξηράνεται σε σκιά σε θερμοκρασία κάτω από 35°C.

Συστατικά και Δράση: Περιέχει αιθέριο έλαιο που διαφέρει σημαντικά από αυτό της Μέντας, δεν περιέχει Μαντόλ αλλά καρβάνη όπως το Κάρβι. Έχει επίσης ταννίνη. Το Δυόσμο διεγείρει την γαστρική έκκριση και του αποδίδεται (αναπόδεικτα) δράση στην χολική έκκριση.

Χρήση: Σαν πτυσάνη (μισό λίτρο κρύο νερό σε 1 κουταλιά φάρ-

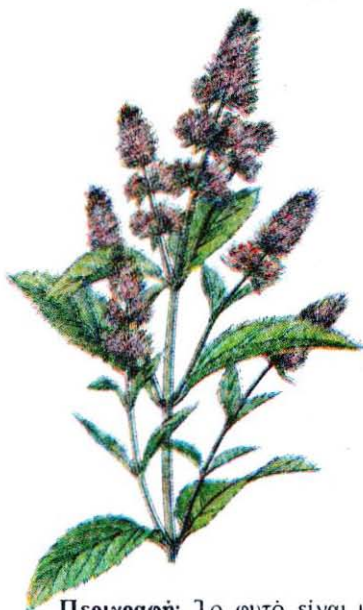


μακο, το βράζετε και το αφήνετε). Χρησιμοποιείται για στοματικές διαταραχές, διάρροιες και οφείλεται σε κρύωμα και για να διεγείρει την χολική έκκριση σε περίπτωση ίκτερου και άλλες αρρώστιες του ήπατος. Μεγάλες ποσότητες καλλιεργούνται στις Η.Π.Α. για την παραγωγή του αιθέριου ελαίου που χρησιμοποιούνται για τσίχλες.

Μέντα

(*Mentha piperita*) Μέντα η Πιπερώδης

Οικογένεια: Χειλανθή (Labiatae)



Περιγραφή: Το φυτό είναι μια διασταύρωση του φυτού *Mentha aquatica* (Μέντα η υδροχαρή) και της *Mentha spicata* (Μέντα η Ακιδώδης). Είναι πολυετές φυτό που διαδίδεται μέσω των υπόγειων και εναέριων παραφυάδων. Τα στελέχη του έχουν ύψος 40-80 εκατοστά, είναι τετραγωνικά, στα κατώτερα μέρη δεν έχουν κλαδιά, είναι όμως πολυκλαδισμένα στο πάνω μέρος. Τα φύλλα ποικίλλουν κάπως ανάλογα με το είδος, έχουν σχήμα επιμήκες προς λογχοειδές με μήκος 4-8 εκατοστά και πλάτος 1.5-2.5 εκατοστά, έχουν χρώμα πράσινο ή κοκκινοπράσινο και είναι οδοντωτά. Τα άνθη έχουν μήκος 8 χιλιοστά με κόκκινο - ροζ στεφάνη, είναι σε ομάδες στις μασχάλες των κοτσάνων. Ένας μεγάλος αριθμός διαφο-

ρετικών ειδών Μέντας αναγνωρίζονται από το χρώμα των φύλλων και των στελεχών και από το άρωμα.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Τα φύλλα ξεραμένα ή γενικά ολόκληρο το φυτό για ειδική χρήση και για απόσταξη του αιθέριου ελαίου.

Φυσική διαμονή και Καλλιέργεια: Δεν είναι ολοκληρωτικά άγριο. Η καλλιέργειά του γίνεται με παραφυάδες σε 15x30 εκατοστά έκταση σε πλούσια, ελαφρύ έδαφος που μην είναι πολύ στεγνό. (Η ανάπτυξη από σπόρους που παράγει μια μικρή ποσότητα ανθεκτικής Μέντας). Μπορούν να γίνουν δύο σοδειές κάθε χρόνο (τον Ιούνιο-Ιούλιο και το Φθινόπωρο) μετά που τα φυτά διακλαδίζονται και ανθίζουν. Αποξηραίνονται όσο το δυνατό γρηγορότερα σε σκιά σε θερμοκρασία χαμηλότερη από 35°C. Παραγωγή: 10-25 κιλά για κάθε 120 τετραγωνικές υάρδες.

Συστατικά και Δράση: Περιέχει αιθέριο έλαιο που έχει μεντόλ και ταννίνη. Η Μέντα είναι αντισηπτική, άφισσον και αντισπασμωδικό, ειδικά στο πεπτικό σύστημα. Διεγείρει τις γαστρικές εκκρίσεις και της χολής, είναι αντιφλεγματικό.

Χρήση: Χρησιμοποιείται γενικά σαν έγχυμα (να μην βράζει) για την ατονία του στομάχου και του εντέρου, για σπασμούς του πεπτικού, για φούσκωμα, ίκτερο και χολικούς λίθους. Γίνονται επίσης εισπνοές για μόλυνση του λάρυγγα και κρυώματα. Χρησιμοποιείται επίσης σαν κατάπλασμα σε πληγές.

Μπελλαντόνα

(*Atropa belladonna*) Ἄτροπος η Μπελλαντόνα
Οικογένεια: Σολανίδαι (Solanaceae)

Περιγραφή: Πολυετές φυτό με ύψος 50-200 εκατοστά με μεγάλες ρίζες που έχουν πολλά ριζικά τριχίδια. Τα φύλλα έχουν μήκος 20 εκατοστά, είναι ελλειπτικά με μυτερή τριχωτή κορυφή. Η στεφάνη του άνθους φθάνει τα 2-5 cm μήκος, έχουν σχήμα καμπανούλας, εξωτερικά έχουν χρώμα ανοικτό βιολετί, εσωτερικά είναι κιτρινοκαφέ με πορφυρές ίνες. Οι καρποί, τα μούρα έχουν το μέγεθος κερασιού, πρώτα είναι πράσινα μετά μαυρίζουν, ο χυμός τους είναι βιολετί. Ανθίζει τον Ιούνιο - Αύγουστο.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Η ρίζα και τα φύλλα.

Φυσική διαμονή, Καλλιέργεια και Συγκομιδή: Βρίσκεται σε δάση και ξέφωτα σε ασβεστόχα εδάφη στα περισσότερα μέρη της Ευρώπης και της Δυτικής Ασίας. Καλλιεργείται κυρίως εμπορικά από σπόρους ή από κομμάτια ρίζας, φυτεύεται σε έκταση 60×60 εκατοστά. Για τα πρώτα 3-5 χρόνια συλλέγονται μόνο τα φύλλα και τα νεαρά βλαστάρια. Μετά από 3-5 χρόνια οι ρίζες μπορούν να συλλεγούν. Ξηραίνονται στον ήλιο ή γύρω στους 60°C. Παραγωγή: 10-25 κιλά ξηραμένα φύλλα για κάθε 120 τετραγωνικές υάρδες.

Συστατικά και Δράση: Τα φύλλα και η ρίζα της Μπελλαντόνας περιέχουν πολύ δηλητηριώδη αλκαλοειδή, κυρίως υοσκυαμίνη. Σε φαρμακευτικές δόσεις χρησιμοποιείται στην θεραπεία του εντερικού και χολικού κολικού, ελαττώνει τις



εκκρίσεις των σιελογόνων και ιδρωτοποιών αδένων, διαστέλλει την κόρη του οφθαλμού. Μεγάλες δόσεις προκαλούν μεγάλη έξαψη που ακολουθείται από υπνηλία και μπορεί να αποβούν θανάσιμες. Οι καρποί περιέχουν τα ίδια αλκαλοειδή. Όλα τα μέρη του φυτού είναι εξαιρετικά δηλητηριώδη.

Χρήση: Η Μπελλαντόνα πρέπει πάντα να χρησιμοποιείται μόνο με ιατρικές οδηγίες για την θεραπεία της νευρικής διάρροιας, της δυσκοιλιότητας, την θεραπεία της ενούρησης, για ασθένειες οφθαλμικές κτλ.

Υοσκύαμος

(*Hyoscyamus niger*) Υοσκύαμος ο Μέλας

Οικογένεια: Σολανίδια (Solanaceae)

Κοινά ονόματα: γέρος, γιατρός, γλυκύαμος



Περιγραφή: Ετήσιο ή διετές φυτό. Η διετής ποικιλία παράγει ένα ρόδακα φύλλων τον πρώτο χρόνο και τον δεύτερο χρόνο το ανθοφόρο στέλεχος που έχει ύψος 30-150 εκατοστά, το στέλεχος είναι απλό ή πολυκλαδισμένο. Τα φύλλα είναι μακρουλά προς ωοειδή, είναι πολύ τριχωτά και γύρω γύρω πολύ ελικοειδή, τα φύλλα των φυτών σε άγρια κατάσταση έχουν μήκος 6-15 εκατοστά. Ορισμένες καλλιεργούμενες ποικιλίες έχουν φύλλα σε μήκος μέχρι 40 εκατοστά. Τα άνθη έχουν σχήμα χωνιού είναι κιτρινόλευκα προς ανοικτό κίτρινο και με καφέ ή πορφυρές ίνες, είναι όλα σε μια μάλλον πλάγια ταξιανθία. Ο καρπός είναι κάψα με αποκομμένο καπάκι. Ανθίζει τον Μάιο - Οκτώβριο.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Τα φύλλα ξεραμένα, μερικές φορές ολόκληρο το φυτό ανθισμένο και οι

σπόροι ξεραμένοι.

Φυσική διαμονή και Καλλιέργεια: Συναντάται σε υγρές περιοχές, στις άκρες των δρόμων και σε θαμνώδες περιοχές. (Ευρέως διαδεδομένο στη Βρετανία σε αμμώδεις περιοχές συνήθως κοντά στη θάλασσα ή σε μικτά εδάφη).

Στην Ελλάδα συναντούμε τον Υοσκύαμο τον μαύρο και άλλα είδη του.

Καλλιεργείται για φαρμακευτική χρήση από σπόρους σε σειρές που απέχουν 30-50 εκατοστά. Τα φύλλα συλλέγονται από τα διετή φυτά στο τέλος του καλοκαιριού του πρώτου χρόνου, τα μονοετή φυτά συλλέγονται όταν αρχίζει η άνθηση. Ξηραίνονται σε θερμοκρασία γύρω στους 60°C στην σκιά ή στο φως του ήλιου. Παραγωγή 10-20 κιλά για κάθε 120 τετραγωνικές νάρδες.

Συστατικά και Δράση: Ο Υοσκύαμος περιέχει αλκαλοειδή όμοια μ' αυτά της Μπελλαντόνας μόνο που είναι σε μικρότερες ποσότητες. Το φάρμακο δρα όπως η Μπελλαντόνα, είναι όμως λιγότερο δραστικό. Όλα τα μέρη του είναι δηλητηριώδη.

Χρήση: Λόγω του ότι το φυτό είναι δηλητηριώδες πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο με ιατρική επίβλεψη για τις ίδιες περιπτώσεις όπως η Μπελλαντόνα. Το λάδι του Υοσκύαμου είναι ένα ελαιώδες απόσταγμα των φύλλων και χρησιμοποιείται μόνο σαν αλοιφή για πόνους.

Ντατούρα

(*Datura Stramonium*) Ντατούρα η στραμώνιος
Κοινά ονόματα: Ντάτουλα, Στραμώνιο, Βρωμόχορτο
Οικογένεια: Σολανίδαι (Solanaceae)

Περιγραφή: Ετήσιο φυτό με ύψος 30-120 εκατοστά. Τα στελέχη του είναι χονδρά, στρογγυλά διχοτομημένα διακλαδισμένα. Τα φύλλα μερικές φορές είναι μεγαλύτερα από 20 εκατοστά, είναι έμμισχα, έχουν σχήμα ωοειδές προς τριγωνικό, είναι γύρω γύρω στριφτά και οδοντωτά. Τα άνθη είναι απλά φύονται στις μασχάλες των φύλλων, και η στεφάνη του είναι μεγάλη άσπρη και χωνωειδής. Οι καρποί είναι αγκαθωτές κάψες (σπάνια χωρίς αγκάθια) που ανοίγουν σε 4 λοβούς και περιέχουν πολλούς μαύρους σπόρους. Όλα τα μέρη του φυτού έχουν μια δυσάρεστη μυρωδιά που προκαλεί ναυτία. Ανθίζει τον Ιούλιο - Σεπτέμβριο.

Χρησιμοποιούμενα μέρη. Ξεραμένα τα φύλλα και οι σπόροι.

Φυσική διαμονή, Καλλιέργεια και Συγκομιδή: Είναι αυτοφυές στην Εγγύς Ανατολή βρίσκεται όμως στα περισσότερα μέρη της Ευρώπης σε υγρές περιοχές. (Εισάχθηκε στην Βρετανία, δεν είναι όμως κοινό). Είναι πολύ κοινό φυτό στην Ελλάδα. Καλλιεργείται για φαρμακευτική χρήση με σπορά (Απρίλη) σε καλά λιπασμένα χωράφια σε σειρές που απέχουν 50 εκατοστά. Τα φύλλα συλλέγονται όταν το φυτό είναι ανθισμένο, μπορούν όμως να συλλεγούν και αργότερα. Οι σπόροι συλλέγονται όταν η κάψα χωρίζεται και όταν πάρουν μαύρο χρώμα, οι άγουροι σπόροι είναι καφέ και δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται. Παρα-



γωγή: 15-25 κιλά φύλλα και 3-8 κιλά σπόροι για κάθε 120 τετραγωνικές υάρδες.

Συστατικά και Δράση: Η Ντατούρα περιέχει τα ίδια αλκαλοειδή όπως η Μπελλαντόνα αλλά σε διαφορετικές αναλογίες. Η δράση της στο εντερικό σύστημα, τους ιδρωτοποιούς αδένες, τους πεπτικούς αδένες και στην κόρη του οφθαλμού είναι ίδια όπως της Μπελλαντόνας. Σε φαρμακευτικές δόσεις η ερεθιστική του δράση στο κεντρικό νευρικό σύστημα είναι πολύ λιγότερη, η καταπραυντική του δράση είναι πολύ αξιοσημείωτη. Όλα τα μέρη του φυτού είναι δηλητηριώδη.

Χρήση: Λόγω της δηλητηριώδους φύσης του δεν πρέπει να χρησιμοποιείται παρά μόνον κάτω από ιατρική επίβλεψη. Το βάμμα του χρησιμοποιείται για να ανακουφίζει το άσθμα, χρησιμοποιούνται επίσης τσιγάρα που είναι κατά του άσθματος και στα οποία η Ντατούρα είναι ένα συστατικό.

Γκρατιόλα

(*Gratiola officinalis*) Γκρατιόλα η Φαρμακευτική

Οικογένεια: Σκροφουλαριΐδαι (Scrophulariaceae)



Περιγραφή: Πολυετής φυτό με λεπτό άσπρο έρπον ρίζωμα. Τα εναέρια στελέχη με ύψος 15-35 εκατοστά είναι απλά ή καμιά φορά και

διακλαδισμένα, το πάνω μέρος είναι συχνά τετραγωνικό. Τα φύλλα είναι απέναντι, άμισχα πράσινα, γυμνά, μικρά και λογχοειδή, στο πάνω μέρος. Είναι λίγο οδοντωτά. Τα άνθη έχουν περίπου 1,5 εκατοστά μήκος, και είναι σε μικρούς μίσχους στις μασχάλες των φύλλων, η στεφάνη είναι όμορφη, σωληνοειδής προς την βάση. Ανθίζει τον Ιούλιο - Αύγουστο.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Το ανθισμένο φυτό ξεραμένο.

Φυσική διαμονή και Συλλογή: Συναντάται σε ελώδη χωράφια σε ζεστές περιοχές της Νότιας Ευρώπης. Τα άγρια φυτά συλλέγονται όταν είναι ανθισμένα και ξηραίνονται γρήγορα στους 60°C. Στην Ελλάδα δεν συναντάται συχνά, το βρίσκουμε στην Θεσσαλία, Δυτική Μακεδονία, Ήπειρο, Κεφαλλονιά.

Συστατικά και Δράση: Όλα τα μέρη του φυτού και ιδιαίτερα τα φύλλα περιέχουν πολύ ενεργά συστατικά που σε φυσιολογικές φαρμακευτικές δόσεις είναι δραστικά ερεθιστικά, καθαρικά. Επίσης, όπως η Ντιτζιτάλις, ενδυναμώνουν την λειτουργία της καρδιάς και είναι ισχυρά διουρητικά για γενικά οιδήματα (υδροπικία κτλ.). Σε μεγάλες δόσεις είναι δηλητηριώδες και μπορεί να προκαλέσει τον Θάνατο.

Χρήση: Χρησιμοποιείται σαν ισχυρό καθαρτικό και σαν διουρητικό για την υδροπικία, σπανιότερα για αρθρίτιδα και σαν καρδιοτονωτικό. Πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο με ιατρική επίβλεψη.

Βερονίκη

(*Veronica officinalis*) Βερονίκη η Φαρμακευτική
Οικογένεια: Σκροφουλαριΐδαι (Scrophulariaceae)

Περιγραφή: Πολυετές φυτό, έρπον εκτός από τα ανθοφόρα στελέχη που είναι ευθυτενή και έχουν ύψος 5-20 εκατοστά. Τα φύλλα έχουν γύρω στα 1-3 εκατοστά μήκος, είναι απέναντι, ωοειδή ή ελλειπτικά ελαφρώς τριχωτά και οδοντωτά. Τα άνθη είναι σε επιμήκη στάχυ, είναι μικρά 5-7 χιλιοστά, η στεφάνη αποτελείται από 4 μέρη, έχουν χρώμα ανοιχτό βιολετί ή σπάνια άσπρο (όλα σχεδόν τα άλλα είδη της Βερονίκης έχουν άνθη μπλε ή σπάνια άσπρα). Ανθίζει τον Μάιο - Αύγουστο.

Η δράση του συχνά υπερτιμάται. Η Βερονίκη είναι ήπιο διουρητικό και διαλυτικό για βήχες, είναι επίσης καθαρτικό.



Χρησιμοποιούμενα μέρη: Ξεραμένο το ανθισμένο φυτό επίσης ο χυμός του φρέσκου φυτού.

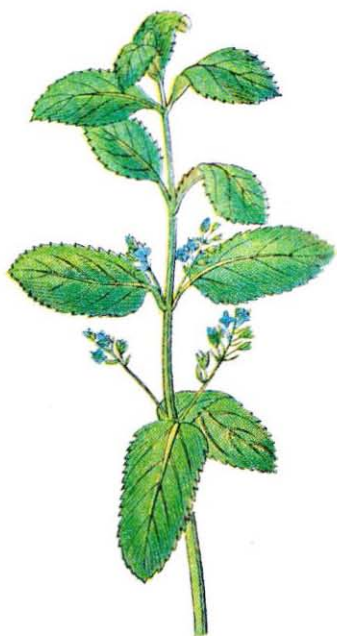
Φυσική διαμονή και Συγκομιδή: Σε ανοικτά δάση, ξέφωτα και φτωχά βοσκοτόπια σ' όλη την Ευρώπη. Στη χώρα μας το συναντούμε στην Βόρεια Ελλάδα. Τα φυτά συλλέγονται όταν ανθίσουν και ξηραίνονται σε σκιά ή στον ήλιο.

Συστατικά και Δράση: Τα ενεργά στοιχεία δεν είναι ακόμα ικανοποιητικά γνωστά. Έχει βρεθεί ταννίνη, ένα γλυκοσίδιο η αρμπουτίνη, ίχνη αιθέριου ελαίου και σαπωνίνη.

Χρήση: Κυρίως σαν πτυσάνη (μισό λίτρο κρύο νερό σε 2 κουταλιές φάρμακο, βράζετε για 5 λεπτά και το αφήνετε) χρησιμοποιείται εσωτερικά για βρογχίτιδα και πόνους του χολικού σωλήνα (μικρή αξία). Εξωτερικά χρησιμοποιείται σαν λοσιόν ή σε κομπρέσες για δερματικά εξανθήματα και πληγές που αργούν να επουλωθούν.

Βερονίκη

(*Veronica beccabunga*) Βερονίκη η Βεκαμπούκα
Οικογένεια Σκροφουλαριίδα (Scrophulariaceae)



Περιγραφή: Πολυετές φυτό με έρπον στέλεχος και παράριζα στην βάση, μετά ορθώνεται μέχρι τα 50 εκατοστά. Τα φύλλα είναι απέναντι

με μικρούς μίσχους, είναι ωοειδή, γυμνά, στιλπνά και οδοντωτά. Τα άνθη είναι μπλε και είναι σε μικρό στάχυ που προβάλλει από τις μασχάλες των φύλλων, η στεφάνη έχει μήκος 4-8 χιλιοστά και αποτελείται από 4 τμήματα που έχουν χρώμα το μπλε του ουρανού. Ανθίζει τον Μάιο - Αύγουστο. Η Βερονίκη η Βεκαμπούκα ίσως συγχιστεί με το Νεροκάρδαμο (Ναστούριτο το φαρμακευτικό) που αναπτύσσεται σε ίδια περιβάλλοντα, έχει όμως πτεροειδή φύλλα και λευκά άνθη.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Το φρέσκο ή το ξεραμένο φυτό, επίσης ο χυμός του φρέσκου φυτού.

Φυσική διασπομή και Συγκομιδή: Συναντάται σε καταρράκτες, σε όχθες, υγρές περιοχές σε λειβάδια και έλη σ' όλη την Ευρώπη. Συλλέγεται όπου είναι ανθισμένο και ξηραίνεται σε σκιά ή στον ήλιο.

Συστατικά και Δράση: Τα ενεργά συστατικά της Βερονίκης είναι σχεδόν εξ ολοκλήρου άγνωστα. Πιθανά να περιέχει σαπωνίνη, ταννίνη και το γλυκοσίδιο αμπουτίνη. Η χρήση του υπερεκτιμάται πολύ. Φαίνεται να είναι διουρητικό, το φρέσκο φυτό και ο χυμός του είναι πιθανά ήπια καθαρικά.

Χρήση: Χρησιμοποιείται (βράζετε για λίγο 2 κουταλιές φάρμακο με 1 λίτρο νερό και το αφήνετε) το φρέσκο φυτό που τρώγεται σαν σαλάτα ή ο χυμός του φρέσκου φυτού (για 3 φορές την μέρα) για επίσχεση των ούρων (αμφιβολία δράση).

Ντιτζιτάλις

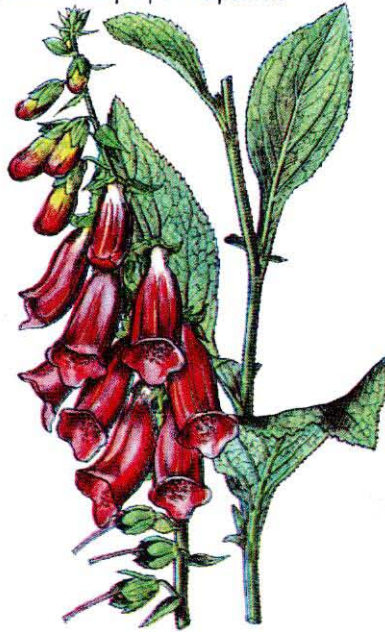
(*Digitalis purpurea*) Διγίτάλις η Πορφυρά
Οικογένεια: Σκροφουλαριδαί

Περιγραφή: Διετές φυτό που τον πρώτο χρόνο δίνει ένα βασικό ρόδακα από ζαρωμένα φύλλα που έχουν μήκος 10-30 εκατοστά, είναι ελλειπτικά και τριχωτά, τον δεύτερο χρόνο παράγεται ένα ανθοφόρο στέλεχος με φύλλα και σπάνια διακλαδισμένο με ύψος 1-2 μέτρα. Η στεφάνη έχει σχήμα όπως το δάχτυλο ενός γαντιού, έχει όμορφο πορφυρό χρώμα εξωτερικά και χλωμότερο πορφυρό με σκούρα πορφυρά σημάδια εσωτερικά. Ανθίζει τον Ιούλιο - Σεπτέμβρη.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Αποξηραμένα τα φύλλα του πρώτου χρόνου και τα διετή φυτά.

Φυσική διαμόρφωση Καλλιέργεια και Συγκομιδή: Είναι γηγενής της Δυτικής Ευρώπης. (Συναντάται σε οξικά εδάφη σ' όλη τη Βρετανία, είναι κοινό σε ανοικτές περιοχές σε δάση, και ορεινές βραχώδεις περιοχές). Στην Ελλάδα υπάρχουν πολλά είδη του φυτού αυτού. Το φάρμακο συλλέγεται από το φυτό που είναι σε άγρια κατάσταση. Καλλιεργείται επίσης εμπορικά από σπόρους που φυτεύονται σε βάθος 60x25 εκατοστά. Η συγκομιδή γίνεται από τα φυτά που είναι ενός έτους το Φθινόπωρο και από τα διετή φυτά (χαμηλότερη παραγωγή) όταν είναι ανθισμένα. Τα φύλλα ξηραίνονται γρήγορα σε σκιά σε θερμοκρασία 50-60°C. Παραγωγή: 8-14 κιλά για κάθε 120 τετραγωνικές υάρδες.

Συστατικά και Δράση: Όλα τα μέρη του φυτού περιέχουν πολύ δραστικά γλυκοσιδία που σε φαρ-



μακευτικές δόσεις ρυθμίζουν την λειτουργία της καρδιάς και δρουν σαν δραστικά διουρητικά σε γενικά οιδήματα. Σε μεγάλες δόσεις η Ντιτζιτάλις είναι ένα από τα πλέον δηλητηριώδη φυτά. Εξωτερικά βοηθά στην επούλωση πληγών.

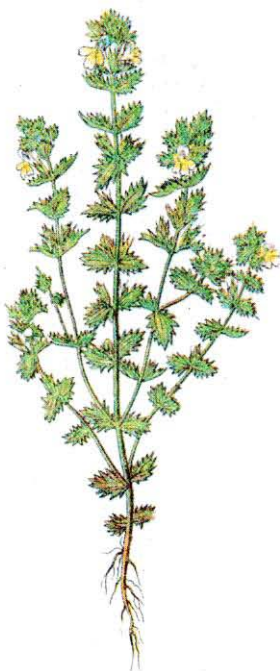
Δράση άλλων ειδών της Διγίταλης: Η Διγίτάλις (*Digitalis grandiflora*) και η Διγίτάλις η Κίτρινη (*Digitalis Lutea*) έχουν την ίδια δράση αλλά δεν χρησιμοποιούνται στην Ιατρική.

Χρήση: Η Ντιτζιτάλις πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο με την επίβλεψη ιατρού για ασθένειες της καρδιάς και γενικά οιδήματα (υδροπικία). Το αφέψημα χρησιμοποιείται σε κομπρέσες για την θεραπεία των πληγών.

Ευφρασία

(*Euphrasia rostkoviana*) Ευφρασία

Οικογένεια: Σκροφουλαριΐδα (Scrophulariaceae)



Περιγραφή: Όμορφο, μικρό μονοετές φυτό, είναι παρασιτικό. Έχει όρθια στελέχη με ύψος 5-40 εκατοστά, συχνά πολυκλαδισμένα και χνουδωτά. Τα φύλλα είναι απέναντι, έχουν μήκος 0.5-1 εκατοστό, είναι ωοειδή με μυτερή κορυφή και 3-6 μικρά μυτερά δόντια σε κάθε

πλευρά. Τα άνθη έχουν περίπου 1 εκατοστό μήκος, είναι απλά και φύονται στις μασχάλες των ανώτερων φύλλων, είναι άσπρα, τα πάνω χείλη είναι μικρά και τα κάτω αποτελούνται από 3 τμήματα με ένα κίτρινο στίγμα στη βάση του καθενός. Ανθίζει τον Ιούνιο - Οκτώβρη.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Το φυτό ξεραμένο.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή: Συναντάται σε υγρές περιοχές, γενικά σε φτωχά εδάφη, σε έλη δάση και ξέφωτα. Στην Ελλάδα το συναντούμε σε ορεινά βοσκοτόπια. Το φυτό συλλέγεται όταν είναι ανθισμένο και ξηραίνεται σε σκιά ή στο φως του ήλιου.

Συστατικά και Δράση: Τα δραστικά συστατικά δεν μελετήθηκαν επαρκώς. Περιέχει ταννίνη, ίχνη αιθέριου ελαίου και ρηΐνη. Πιθανά περιέχει σαπωνίνη. Η Ευφρασία είναι ήπια αντιφλεγμονώτικη για το βλεννογόνο.

Χρήση: Το έγχυμα (ένα φλυτζάνι κρύο νερό σε μια κουταλιά φάρμακο, το βράζετε και το αφήνετε). Χρησιμοποιείται σχεδόν αποκλειστικά σε κομπρέσες και σαν λοσιόν για φλεγμονές των οφθαλμών. Σπανιότερα χρησιμοποιείται σαν κατάπλασμα για την επώλωση πληγών. Χρησιμοποιείται για πλύσεις της μύτης για κρυώματα. Εσωτερικά χρησιμοποιείται για συγκεκριμένες φλεγμονές. Η δράση του είναι ήπια και ανεπαρκής για σοβαρές φλεγμονές των ματιών για τις οποίες πρέπει να συμβουλευέστε γιατρό.

Βερβάσκον

(*Verbascum thapsus*) Βερβάσκον ο Θάψος
Κοινά ονόματα: Φλώμος, Γλώσσα, Φλόνος

Περιγραφή: Διετή φυτά που τον πρώτο χρόνο διαμορφώνουν ένα βασικό ρόδακα από τριχωτά φύλλα και τον δεύτερο χρόνο παράγουν το ανθοφόρο στέλεχος που φτάνει τα 3 μέτρα ύψος, που φέρει μεγάλα άνθη που δίνουν μια ταξιανθία με μήκος μεγαλύτερο από 1 μέτρο, η στεφάνη είναι κυκλική και αποτελείται από 5 χλωμοκίτρινα πέταλα με διάμετρο 1.5-5 εκατοστά. Στο Βερβάσκο τον θάψο οι βάσεις των φύλλων εκτείνονται προς τα πάνω σε άνθη 1.5-3 cm εκατοστά μήκος, στο *V. thapsiforme* (Το Βερβάσκο το θαψόμορφο) τα άνθη είναι μεγαλύτερα έχουν μήκος 3-5 εκατοστά, έχουν σχεδόν επίπεδη στεφάνη και πιο κοντά νήματα, το *V. phlomoides*. (Το Βερβάσκον το Φλομοειδές), διαφέρει στο ότι τα φύλλα του δεν εκτείνονται.

Ανθίζουν τον Ιούνιο - Σεπτέμβρη.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Αποξηραμένη η στεφάνη με τους στήμονες. Τα άνθη των μικρών ανθοφόρων ειδών είναι εξίσου αποτελεσματικά αλλά δεν χρησιμοποιούνται.

Φυσική διαμονή και Καλλιέργεια: Το φυτό αυτό είναι πολύ κοινό στην Ελλάδα. Τα φυτά αυτά μπορούν να αναπτυχθούν από σπόρους, τα άνθη συλλέγονται από τα διετή φυτά τον Ιούλιο - Σεπτέμβρη μόλις προβάλουν. Αποξηραίνονται σε σκιά σε ξηρές εποχές, στον αέρα ή τεχνικά σε θερμοκρασία 35-40°C.

Παραγωγή: 5-15 κιλά ξηραμένα άνθη για κάθε 120 τετραγωνικές υάρδες.



Συστατικά και Δράση: Περιέχουν σαπωνίνες, φυτική βλέννα, ίχνη αιθέριου ελαίου. Οι σαπωνίνες και το αιθέριο έλαιο είναι αποχρεμπτικά. Η φυτική βλέννα είναι μαλακτικό για φλεγμονές του στόματος και του λάρυγγα. Τα άνθη όταν γίνονται καφέ στο χρώμα είναι λιγότερο αποτελεσματικά.

Χρήση: Σαν πτυσάνη (1 λίτρο βρασμένο νερό σε 1-2 κουταλιές άνθη και το αφήνετε) χρησιμοποιείται για βρογχίτιδα, σπανιότερα σαν διουρητικό (δράση αμφίβολη). Το φάρμακο χρησιμοποιείται γενικά σε ανάμειξη με άλλα.

Πεντάνευρο

(*Plantago major*) Πλαντάγον το μείζον

Οικογένεια: Κοινά ονόματα: Πεντάνευρο ή Επτάνευρο

Οικογένεια: Πλανταγινίδα (Plantaginaceae)



Περιγραφή: Πολυετές φυτό με ρόδακα από μεγάλα φύλλα και ένα ανθοφόρο στέλεχος που έχει ύψος 5-40 εκατοστά. Τα φύλλα έχουν μακριούς μίσχους (διάκριση από το Πλαντάγον το μεσαίο) που έχει ίδια εμφάνιση αλλά έχει φύλλα με μικρούς μίσχους) και μήκος 5-30 εκα-

τοστά, έχουν σχήμα ωοειδές είναι κυματιστά ελαφρώς χνουδωτά ή γυμνά με 7 προεξέχουσες επιμήκειες ίνες. Τα άνθη είναι σε μια μακριά κυλινδρική ταξιανθία, είναι μικρά, έχουν κιτρινόλευκο χρώμα και είναι δυσδιάκριτα. Οι σπόροι είναι μικροί, οβάλ και έχουν σκούρο καφέ χρώμα.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Τα φύλλα, ξεραμένα, σπανιότερα φρέσκα. Μερικές φορές τα φύλλα του Πλαντάγον του μεσαίου με τα ροζ άνθη.

Φυσική διαμορφή και Συγκομιδή: Αφθονεί στις άκρες των δρόμων, σε ακαλλιέργητες περιοχές, σε φτωχά βοσκοτόπια στην Ευρώπη. Το συναντούμε πολύ συχνά στην Ελλάδα.

Τα φύλλα συλλέγονται την Άνοιξη και μέχρι την εποχή της άνθησης, πρέπει να ξηραίνονται γρήγορα στον ήλιο σε θερμοκρασία 40-50°C αλλιώς γίνονται καφέ.

Συστατικά και Δράση: Τα ενεργά συστατικά είναι ακόμα ανεπαρκώς γνωστά. Βρίσκονται φυτική βλέννα και το γλυκοσίδιο ακουμβίνη. Χρησιμοποιείται σαν διαλυτικό για βήχες (φήμη που της δίνεται έμφαση). Τα φρέσκα φύλλα βοηθούν την επούλωση πληγών.

Χρήση: Σαν πτυσάνη (1 λίτρο κρύο νερό σε 2 κουταλιές κομμένα φύλλα, βράζετε και το αφήνετε) χρησιμοποιείται για βρογχίτιδα. Τα φρέσκα, κοπανισμένα φυτά μπορούν να χρησιμοποιηθούν σαν τοπικές εφαρμογές σε πληγές που αργούν να επουλωθούν.

Πλαντάγον

(*Plautago lanceolate*) Πλαντάγον το λογχοειδές
Οικογένεια: Πλανταγινίδα (Plautaginaceae)

Περιγραφή: Πολυετές φυτό μέχρι 50 εκατοστά ύψος με φύλλα που διαμορφώνουν ένα βασικό ρόδακα. Τα φύλλα έχουν μήκος μέχρι 40 εκατοστά είναι λογχοειδή, στενά, λίγο τριχωτά το περίγυρο των φύλλων είναι λείο ή ελαφρά οδοντωτό, έχουν από 3.7 επιμήκη νεύρα που είναι πολύ εμφανή και προεξέχουν στην πάνω επιφάνεια.

Τα άνθη είναι καφέ, δυσδιάκριτα και τοποθετημένα σε μικρή κυλινδρική ή σφαιρική ταξιανθία στην κορυφή ενός μακριού, αδύνατου, όρθιου στελέχους που έχει ύψος 50 εκατοστά και είναι αυλακωμένο κατά μήκος. Οι σπόροι έχουν μήκος 1 χιλιοστό, είναι οβάλ και έχουν χρώμα μαύρο - καφέ. Ανθίζουν: Μάιο - Σεπτέμβρη.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Κυρίως τα ξεραμένα φύλλα, σπανιότερα οι ώριμοι σπόροι.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή: Ευρέως διαδεδομένο στην Κεντρική Ευρώπη σε επιχωματώσεις, στις άκρες των δρόμων, σε σωρούς σκουπιδιών και σε λειβάδια. Πολύ κοινό στην Ελλάδα. (Στην Βρετανία είναι γενικά διαδεδομένο σε ουδέτερα και βασικά εδάφη). Τα φύλλα συλλέγονται την Άνοιξη μόλις εμφανιστούν τα άνθη και ξηραίνονται όσο το δυνατό γρηγορότερα σε σκιά ή στο φως του ήλιου σε θερμοκρασία 30-50°C. Η αργή αποξηράνση παράγει ένα καφέ φάρμακο. Οι σπόροι συλλέγονται όταν ωριμάσουν (Αύγουστο - Οκτώβρη) σε ξηρές μέρες.

Συστατικά και Δράση: Τα ενεργά



γά στοιχεία των φύλλων είναι μόνο κατά μέρος γνωστά. Βρίσκονται φυτική βλέννα και το γλυκοσίδιο ακουμβίνη.

Έχει ασθενή διαλυτική δράση. Οι σπόροι περιέχουν φυτική βλέννα στην επιδερμίδα, έχουν ρυθμιστική δράση στο έντερο.

Χρήση: Τα φύλλα σε πτυσάνη (1 λίτρο κρύο νερό σε 2 κουταλιές φάρμακο, βράζει για 3 λεπτά και το αφήνετε) χρησιμοποιούνται κυρίως για χρόνια βρογχίτιδα. Οι καρποί (αφήνεται 1-3 κουταλιές να μουσκεψουν για 2 ώρες σε μισό ποτήρι νερό και το πίνετε) είναι ήπιο καθαρτικό για ελαφριά διάρροια.

Πλαντάγον

(*Plautago alpina*) Πλαντάγο το Αλπικόν
Οικογένεια: Πλανταγινίδα (Plautaginaceae)



Περιγραφή: Πολυετή φυτά με ύψος 5-25 εκατοστά με ατρακτοειδή ρίζα και φύλλα σε ένα βασικό ρόδακα. Τα φύλλα είναι στενά, γραμμικά ή λογχοειδή με μήκος 3-20 εκατοστά και πλάτος 2-5 χιλιοστά, είναι τριχωτά, με τον περίγυρο τους λείο ή δυσδιάκριτα οδοντωτό με 3 επιμήκειες νείρες. Τα άνθη είναι μικρά

δυσδιάκριτα, καφετί, είναι τοποθετημένα σε κυλινδρική ταξιανθία που έχει μήκος 1-4 εκατοστά στην κορυφή ενός μακριού στελέχους, τα χείλη της στεφάνης είναι άσπρα. Οι σπόροι είναι μικροί, μαύροι, καφέ, που γίνονται γλοιώδεις όταν υγρανθούν. Ανθίζει τον Ιούλιο-Αύγουστο.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Το ανθισμένο φυτό ξεραμένο, σπανιότερα επίσης τα ξεραμένα φύλλα και οι ώριμοι σπόροι.

Φυσική διασπορά και Συγκομιδή: Το φυτό βρίσκεται σε ύψος 1.200-2.500 μέτρα σε βοσκοτόπια και στις άκρες των δρόμων. Είναι εξαιρετικό φυτό βοσκής. Συλλέγεται όταν είναι ανθισμένο και ξηραίνεται γρήγορα σε σκιά ή στο φως του ήλιου.

Οι σπόροι συλλέγονται όταν ωριμάσουν (Σεπτέμβρη - Οκτώβρη) σε ξηρή μέρα.

Συστατικά και Δράση: Τα ενεργά στοιχεία του βοτάνου είναι όμοια με αυτά του Πλαντάγου του Λογχοειδούς. Θεωρείται διαλυτικό για βήχες. Οι σπόροι, που είναι πλούσιοι σε φυτική βλέννα, έχουν ρυθμιστική δράση στο έντερο.

Χρήση: Το φυτό σε πτυσάνη (μισό λίτρο κρύο νερό σε 1 κουταλιά φάρμακο, βράζετε για 3 λεπτά και το αφήνετε) χρησιμοποιείται για βρογχίτιδα. Οι σπόροι χρησιμοποιούνται (αφήνετε 1-3 κουταλιές να μουσκέψουν για 2-3 ώρες σε μισό ποτήρι κρύο νερό) σαν ήπιο καθαρτικό όπως ακριβώς και το Λινάρι. Το φάρμακο μπορεί να χρησιμοποιηθεί κατά της διάρροιας.

Γάλιο

(*Galium verum*) Γάλιο το αληθινό

Κοινά: αγριορρίζαρο

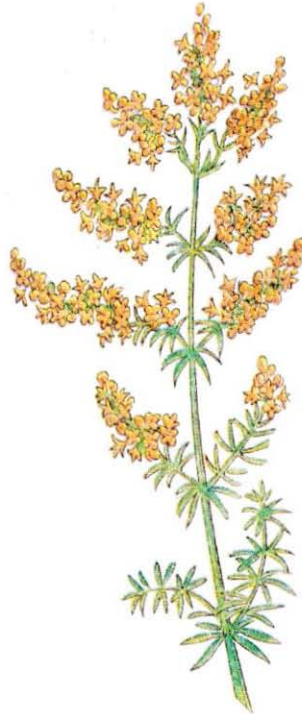
Οικογένεια: Ρουβιίδαι (Rubiaceae)

Περιγραφή: Πολυετές φυτό με ύψος 20-80 εκατοστά με όρθια και κάπως διακλαδισμένα σχεδόν τετραγωνικά στελέχη. Τα φύλλα είναι κυκλικά διαρυθμισμένα, σε ομάδες από 8-12 πάνω στο στέλεχος είναι γραμμικά, πολύ στενά και έχουν μήκος 12-25 χιλιοστά και πλάτος 1-2 χιλιοστά, γενικά είναι κυρτωμένα, η πάνω επιφάνεια έχει λεπτές τρίχες, και η κάτω είναι τριχωτή. Τα άνθη έχουν 2-3 χιλιοστά πλάτος, είναι χρυσοκίτρινα και είναι τοποθετημένα σε όμορφη ταξιανθία στις κορυφές των κλαδιών. (Άλλα είδη του Γάλιου έχουν μεγαλύτερα φύλλα και τα άνθη τους είναι γενικά λευκά). Ανθίζει τον Μάιο - Σεπτέμβριο.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Αποξηραμένο το ανθισμένο φυτό.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή: Συναντάται σε λειβάδια προτιμά ξηρές περιοχές, κοινό σ' όλη την Ευρώπη. Στην Ελλάδα υπάρχουν σχεδόν πενήντα είδη του γένους Γάλιου. Το φυτό συλλέγεται όταν είναι ανθισμένο και ξηραίνεται σε σκιά ή στον ήλιο.

Συστατικά και Δράση: Το Γάλιο περιέχει μεγάλη ποσότητα πυριτικού οξέος, η παρουσία σαπωνίνης δεν αποδείχτηκε. Είναι ήπιο διουρητικό. Άλλα είδη του Γάλιου, ειδικά το *G. aparine*, (Γάλιον η Απαρίνη) έχουν ίδια δράση. Η ιδιότητά του να πήζει το γάλλα όταν βράζεται (εξ ου και το όνομα Γάλιο) οφείλεται στο ψηλό περιεχόμενο του φυτού σε οξύ, γίνεται μόνο όταν



χρησιμοποιούνται συμπυκνωμένα αφεψήματα.

Χρήση: Κυρίως σαν έγχυμα (1 λίτρο κρύο νερό σε 1-2 κουταλιές κομμένο φάρμακο, βράζει για 3-5 λεπτά και το αφήνετε) χρησιμοποιείται σαν διουρητικό για την υδροπικία και ενοχλήσεις της ουροδόχου κύστης και των νεφρών. Εξωτερικά το έγχυμα χρησιμοποιείται σαν κατάπλασμα σε πληγές και σε δερματικά εξανθήματα (δράση αμφοβόλη).

Αφροξυλιά

(*Sambucus nigra*) Σαμπούκος ο Μελανός.

Κοινά ονόματα: Αφροξυλιά, κουφοξυλιά, Ζαμπούκος

Οικογένεια: Καπριοφολιίδαι (*Caprifoliaceae*)



Περιγραφή: Θάμνος ή πολύ σπάνια μικρό δένδρο μέχρι 6 μέτρα με φλοιό που είναι καφέ ή χλωμό γκρι και είναι κατά μήκος αυλακωμένος. Τα κλαριά περιέχουν άφθονη άσπρη ψύχα. Τα φύλλα είναι μεγάλα πτεροειδή και αποτελούνται από 5-7 ωσειδή φυλλάρια κάπως τριχωτά με μυτερή κορυφή και οδοντωτό περίγραμμα. Τα άνθη έχουν γλυκειά μυρωδιά και είναι σε μεγάλα «ψεύτικα» σκιάδια, η στεφάνη είναι άσπρη με πλάτος 5-9 χιλιοστά και έχει 5 στήμονες. Οι καρποί είναι σφαιρικοί με διάμετρο 5-6 χιλιοστά, είναι μαύρα με κόκκινο χυμό. Ανθίζει τον Ιούνιο - Σεπτέμβριο.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Ξερα-

μένα τα άνθη, οι καρποί φρέσκοι ή ξεραμένοι και τα ξεραμένα φύλλα.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή:

Συναντάται σε δάση, θαμνώδεις περιοχές, στις άκρες των δρόμων, σε υγρές περιοχές σε πλούσια αλκαλικά εδάφη. Συναντάται σ' όλη την Ευρώπη, κοινό στην Ελλάδα. Μερικές φορές καλλιεργείται. Τα άνθη συλλέγονται όταν ανοίξουν τελείως και ξηραίνονται όσο το δυνατό γρηγορότερα σε σκιά σε θερμοκρασία χαμηλότερη από 40°C.

Συστατικά και Δράση: Τα άνθη περιέχουν αιθέριο έλαιο, φυτική βλέννα και φλαβονοειδή γλυκοσίδια, είναι εφιδρωτικά φάρμακα. Τα φύλλα ο φλοιός και οι άγουροι καρποί περιέχουν πρωσσικό οξύ (υδροκυάνιο) σε ένωση σαν γλυκοσίδιο και είναι τοξικοί. Τα φύλλα και ο φλοιός είναι διουρητικά, οι ώριμοι καρποί είναι ήπια καθαρτικά.

Χρήση: Τα άνθη χρησιμοποιούνται κυρίως σαν πτυσάνη (1-2 κουταλιές άνθη σε 1 λίτρο βραστό νερό και το αφήνετε) για πυρετικές καταστάσεις, κυρίως κρυολογήματα, γρίπη και για ρευματισμούς. Ο φλοιός και τα φύλλα σαν πτυσάνη (βράζετε γρήγορα 2 κουταλιές από το φάρμακο με 1 λίτρο νερό και το αφήνετε) χρησιμοποιούνται για επίσχεση ούρων, υδροπικία, ρευματισμούς (δράση αμφίβολη). Οι καρποί φρέσκοι ή σαν μαρμελάδα λαμβάνονται (μια κουταλιά) σαν καθαρτικό και επίσης για βήχες και βρογχίτιδα.

Ζαμπούκος

(Sambucus ebulus) Σαμπούκος ο Έβουλος
Οικογένεια: Καρριοφολιίδαι (Carrifoliaceae)

Περιγραφή: Πολυετές φυτό με χονδρό έρπον ρίζωμα. Το στέλεχος έχει ύψος 50 εκατοστά 1.5 μέτρο και το Φθινόπωρο πέφτει στο έδαφος. Τα φύλλα είναι πτεροειδή και αποτελούνται από 5-9 φυλλάρια με μήκος μέχρι 6 εκατοστά, είναι ελαφρά τριχωτά και έχουν οδοντωτό περίγραμμα. Τα άνθη έχουν ένα γλυκό άρωμα, μοιάζει με τα πικραμύγδαλα και είναι σε επίπεδο σκιάδιο (κόρυμβο) η στεφάνη έχει πλάτος 6-8 χιλιοστά και έχει 5 λευκά ή με ροζ στίγματα τμήματα, οι στήμονες είναι πορφυροί. Ανθίζει τον Ιούνιο - Αύγουστο.

Χρήση: Το έγχυμα του (βράζετε για 5 λεπτά ένα κουταλάκι καλά κομμένη ρίζα με μισό λίτρο νερό και το αφήνετε) χρησιμοποιείται σαν διουρητικό για την υδροπικία και τους ρευματισμούς. Πρέπει να χρησιμοποιείται με προσοχή.



Χρησιμοποιούμενα μέρη: Αποξηραμένο το ρίζωμα και οι ρίζες, σπανιότερα τα φρέσκα «μούρα».

Φυσική διαμόνη και Συγκομιδή: Συναντάται στην Κεντρική και Βόρεια Ευρώπη σε ακαλλιέργητες υγρές και σε θαμνώδεις περιοχές.

Συστατικά και Δράση: Οι ρίζες του φυτού περιέχουν ίχνη αιθέριου ελαίου και ουσίες που είναι εφιδρωτικές, διουρητικές και εμετικές.

Σε μεγάλες δόσεις η ρίζα και οι καρποί προκαλούν ίλιγγο και ναυτία. Το φυτό είναι δηλητηριώδες.

Βαλεριάνα

(*Valeriana officinalis*) Βαλεριάνα η Φαρμακευτική.
Κοινά ονόματα: Βαλεριάνα, αγριοζαμπούκος, μυριστική
Οικογένεια: Βαλεριανίδαι (*Valerianaceae*)



Περιγραφή: Πολυετές φυτό με εύρωστο ρίζωμα που παράγει υπόγειες παραφυάδες. Το ρίζωμα του άγριου φυτού έχει πάχος 2 εκατοστά και φέρει διάφορες ρίζες που έχουν πάχος 2-3 χιλιοστά και μήκος 10-20 εκατοστά, το ρίζωμα των καλλιεργουμένων φυτών φέρουν μια ομάδα από ρίζες. Τα φύλλα είναι πτεροειδή που αποτελούνται από 7-21 λογχοειδή τμήματα με οδοντωτό περίγραμμα. Τα ανθοφόρα στελέχη που προβάλλουν τον δεύτερο ή τον τρίτο χρόνο είναι στρωγγυλά ραβδωτά και φτάνουν το 1,5 μέτρο ύψος. Τα άνθη είναι σε σκιαδία είναι μικρά, ροζ (μερικές φορές λευκά) και σωληνο-

ειδή. Χρησιμοποιείται επίσης μια ακραία μορφή που λέγεται *Valeriana Sambucitolia* και έχει εναέριες παραφυάδες. Ανθίζει τον Ιούνιο-Αύγουστο.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Το ρίζωμα και οι ρίζες φρέσκα ή ξεραμένα.

Φυσική διαμονή και Καλλιέργεια: Συναντάται πίσω από ποτάμια και καταρράκτες, σε ελώδεις περιοχές, σε δάση σ' όλη την Ευρώπη εκτός από τις πολύ βόρειες και πολύ νότιες περιοχές. Στην Ελλάδα συναντούμε το φυτό αυτοφυές στα Βόρεια. Το φυτό μπορεί να καλλιεργηθεί μεταφυτεύοντας τις παραφυάδες σε βάθος 30 εκατοστά σε ελαφρύ έδαφος το Φθινόπωρο ή την Άνοιξη. Συλλέγεται τον Σεπτέμβρη - Νοέμβρη, το ρίζωμα και οι ρίζες πλένονται καλά, μετά τις κτενίζουμε με κοινή χτένα και μετά τις αποξηραίνουμε σε σκιά. Παραγωγή: 25-40 κιλά, ξεραμένο φυτό για κάθε 120 τετραγωνικές υάρδες.

Συστατικά και Δράση: Τα ενεργά συστατικά είναι τα valerotriates που πρόσφατα ανακαλύφθηκαν, αιθέριο έλαιο και μια σπασμολυτική ουσία. Η Βαλεριάνα κατευνάζει το κεντρικό νευρικό σύστημα.

Χρήση: Το βάμμα, οι φρέσκες ρίζες και το έγχυμα (βράζεται αργά 1 κουταλάκι κομμένο φάρμακο σε κρύο νερό και το αφήνεται) χρησιμοποιούνται για νευρικές καταστάσεις για ήπια αϋπνία και για καρδιακές διαταραχές νευρικών αιτιών.

Βρυωνία

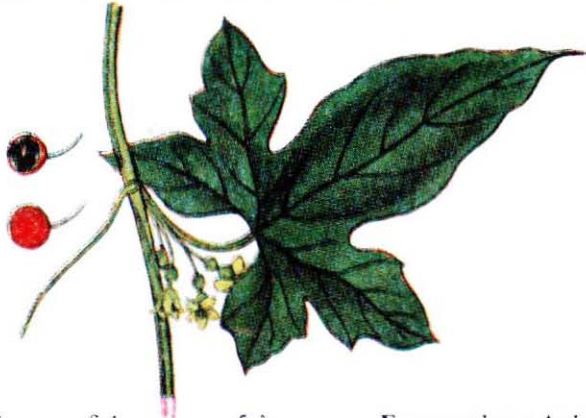
(*Bryonia dioica*) Βρυωνία η δίοικος

Κοινά ονόματα: Αγριόκλημα, Ποντικοστάφυλλο,
Φαρμακιά

Οικογένεια: Κουκουρβιτίδα (Cucurbitaceae)

Περιγραφή: Είναι δίοικο πολυετές φυτό με ογκώδη σωληνώδη ρίζα και ένα μακρύ διακλαδισμένο στέλεχος που αναρριχάται μέχρι τα 4 μέτρα με την βοήθεια ορισμένων φύλλων που έχουν μετασηματιστεί σε έλικες. Τα φύλλα έχουν μικρό

ξεραμένα εδάφη. Οι ρίζες που μπορεί να ζυγίζουν μέχρι 25 κιλά συλλέγονται πριν ανθίσει το φυτό. Στην Ελλάδα συναντάται το φυτό αυτό καθώς και άλλα είδη όπως η Βρυωνία η Φαρμακευτική και η Βρυωνία η λευκή.



μίσχο είναι καρδιάσχημα με 5 λοβούς. Τα άνθη είναι δίοικα, τα αρσενικά είναι πρασινωπά - άσπρα και είναι σε μακρούς έμισχους κόρυμβους ενώ τα θηλυκά είναι κιτρινωπά λευκά και έχουν εύρωστο μίσχο. Ο καρπός είναι «μούρο» είναι κόκκινος και απλός, όταν ωριμάσει.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Η φρέσκια ρίζα, σπάνια ξεραμένη.

Φυσική διαμόρφωση και Συγκομιδή: Είναι αυτοφυές στις χώρες της Μεσογείου και στην Κεντρική Ευρώπη σε θαμνώδεις περιοχές και ανοικτά δάση. Είναι τοπικά κοινό στην Αγγλία και Ουαλλία ειδικά σε καλά

Συστατικά και Δράση: Περιέχει ρητίνη από την οποία λαμβάνεται το γλυκοσίδιο βρυωνίνη. Περιέχει επίσης άλλα γλυκοσίδια, αλκαλοειδή, ταννίνη και αιθέριο έλαιο. Η ρητίνη είναι δραστικό καθαρτικό και μπορεί να προκαλέσει κράμπες και κολικό. Όλα τα μέρη του φυτού είναι δηλητηριώδη.

Χρήση: Σπάνια χρησιμοποιείται στην Αλλοπαθητική Ιατρική λόγω της δραστικότητάς της. Ομοιοπαθητικά παρασκευάσματα της φρέσκιας ρίζας χρησιμοποιούνται για καταρροή και ρευματικούς πόνους. Περιστασιακά χρησιμοποιείται σαν καθαρτικό.

Σολιντάγκο

(Solidago Virgaurea) Σολιντάγκο το Ραβδοειδές

Κοινώς: Χρυσόβεργα

Οικογένεια: Σύνθετα (compositae)



Περιγραφή: Είναι ένα όμορφο πολυετές φυτό με ύψος 20-100 εκατοστά, με κομβώδες ρίζωμα και κυκλικούς όρθιους μίσχους που διακλαδίζονται μόνο στην ανθοφόρα περιοχή. Τα φύλλα είναι εναλλάσ-

σοντα έμισχα ή άμισχα, ωοειδή ή ελλειπτικά και το περίγραμμα τους είναι οδοντωτό ή λείο, χνοώδες. Η κεφαλή του άνθους με πλάτος 9-15 χιλιοστά είναι τοποθετημένη σε τελικούς μίσχους, κάθε κορυφή έχει 5-10 φωτεινά κίτρινα γλωσσιδία - άνθη και στο κέντρο έχει 10-20 μικρά σωληνοειδή ανθήκια. Ανθίζει τον Ιούλιο - Οκτώβρη.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Αποξηραμένο το ανθισμένο φυτό.

Φυσική διαμόνη και Συγκομιδή: Συναντάται σε δάση και ξεφωτά, σε λειβάδια σε θαμνώδεις τάφρους, σε λόφους και καστανοχώματα σ' όλη την Ευρώπη. Είναι σπάνιο φυτό στην Ελλάδα και συναντάται στα ορεινά.

Συλλέγεται όταν είναι ανθισμένο και ξηραίνεται σε σκιά σε θερμοκρασία χαμηλότερη από 40°C.

Συστατικά και Δράση: Περιέχει αιθέριο έλαιο, ταννίνη, σαπωνίνες. Είναι ήπιο διούρητικό, κατά της διάρροιας, αντιφλεγματικό, βοηθά στην επούλωση πληγών.

Χρήση: Εσωτερικά σαν πτυσάνη (ρίχνεται ένα λίτρο κρύο νερό σε 1-2 κουταλιές φάρμακο, το βράζετε για 2 λεπτά και το αφήνετε) χρησιμοποιείται για επίσχεση ούρων και φλεγμονή του ουροποιητικού συστήματος (νεφρά και ουροδόχο κύστη) για ρευματισμούς και σπάνια κατά της διάρροιας. Εξωτερικά η πτυσάνη χρησιμοποιείται με επιτυχία, σαν λοσιόν ή κομπρέσες για επούλωση πληγών.

Γναφάλιον

(*Autennaria dioica* = *Gnaphalium dioicum*)

Γναφάλιον το δίοικο

Οικογένεια: Σύνθετα (Compositae)

Περιγραφή: Είναι πολυετές φυτό με ύψος 5-20 εκατοστά με πολυάριθμους ρόδακες φύλλων και ένα μόνο ανθοφόρο στέλεχος, συχνά σαν σύμπλεγμα χλοής. Τα φύλλα είναι σπαθωτά και καλύπτονται από γκριζωπές τρίχες. Το ανθοφόρο στέλεχος φέρει φύλλα, η κεφαλή του άνθους είναι μικρή. Τα βράκτεια είναι κόκκινα ή άσπρα, οι ταξιανθίες («κεραλίδες») είναι σωληνοειδείς και είναι ροζ ή λευκές. Το Γναφάλιον το Δασικό (*Gnaphalium sylvaticum*) και το Γναφάλιο το Νορβηγικό (*Gnaphalium norvegicum*) χρησιμοποιούνται επίσης, μοιάζουν με το Γναφάλιο το δίοικο, έχουν όμως 10-50 εκατοστά ύψος και τα βράκτεια είναι καφετιά, δεν φτιάχνουν χλόη από ρόδακες. Ανθίζει τον Μάιο - Αύγουστο.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Το ανθισμένο φυτό ξεραμένο.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή: Το Γναφάλιο το δίοικο αναπτύσσεται σε υψόμετρα μέχρι 2.700 μέτρα, σε ξηρές περιοχές και φωτιά βοσκοτόπια, στην βόρεια και Κεντρική Ευρώπη, κυρίως σε ορεινές περιοχές. Συναντάται σε πολλά μέρη της χώρας μας. (Συναντάται σ' όλη την Βρετανία - σπάνια στα νότια - σε ξηρά βοσκοτόπια και βουνίσιες περιοχές κυρίως σε ασβεστόπετρες και αλκαλικά εδάφη). Το φυτό συλλέγεται όταν ανθίσει και ξηραίνεται σε σκιά.

Συστατικά και Δράση: Περιέχει ταννίνη και αιθέριο έλαιο. Τα 3 είδη



χρησιμοποιούνται κυρίως κατά της διάρροιας και σαν ήπια διουρητικά.

Χρήση: Σαν πτυσάνη (βράζετε μια κουταλιά φάρμακο με μισό λίτρο νερό και το αφήνετε) χρησιμοποιείται κυρίως για διάρροια (ήπια δράση). Το εντελβαίς (Λεοντοπόδιον το Αλπικό = *Leontopodium alpinum*) που συγγενεύει μ' αυτά τα είδη έχει την ίδια δράση και μπορεί να το αντικαταστήσει αλλά δεν χρησιμοποιείται στην ιατρική και στην Ελβετία προστατεύεται.

Ινούλα

(*Inula peleuium*) Ινούλα η Ελλένειος

Οικογένεια: Σύνθετα (Compositae)



Περιγραφή: Όμορφο πολυετές φυτό μέχρι τα 2 μέτρα, με μεγάλο κονδυλώδες ρίζωμα. Το στέλεχος είναι εύρωστο τριχωτό και διακλαδίζεται στο πάνω μέρος. Τα φύλλα στη βάση έχουν μήκος μεγαλύτερο από 50 εκατοστά, είναι ελλειπτικά με μυτερή κορυφή, έχουν λίγες τρίχες στην πάνω επιφάνεια και επίπεδες γκριζες τρίχες στην κάτω, το περίγραμμα είναι λεπτή οδοντωτό. Τα φύλλα στο στέλεχος είναι ίδια αλλά μικρότερα. Έχουν μεγάλο «κεφάλι» μέχρι 7 εκατοστά, ακτινωτά άνθη σε απλές σειρές, γλωσσίδια

πολύ στενά, κίτρινα και πολυάριθμα σωληνοειδή άνθη. Ανθίζει τον Ιούνιο - Σεπτέμβρη.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Το ρίζωμα και οι ρίζες ξεραμένα.

Φυσική διαμονή και Καλλιέργεια: Είναι αυτοφυές στην Ιταλία και τα Βαλκάνια αλλά καλλιεργήθηκε σ' όλη την Ευρώπη. Στην Ελλάδα το συναντούμε σε ορεινά σκιερά μέρη. (Εισάχθηκε αλλά δεν είναι κοινό στην Βρετανία, σε χωράφια, στις άκρες των δρόμων και υγρές περιοχές. Το φυτό καλλιεργείται σε καλό έδαφος με σπόρους ή με μεταφύτευση των ριζών σε 40x60 εκατοστά έκταση. Οι ρίζες συλλέγονται το Φθινόπωρο του δεύτερου χρόνου και πρέπει να κόβονται σε λεπτές φέτες και να ξηραίνονται στον ήλιο. Παραγωγή: 25-35 κιλά ρίζες για κάθε 120 τετραγωνικές μάρδες.

Συστατικά και Δράση: Περιέχει αιθέριο έλαιο και ρητίνη. Το φάρμακο διεγείρει την γαστρική έκκριση και χρησιμοποιείται για να αυξάνει την όρεξη, είναι επίσης ήπιο διουρητικό και διαλυτικό και αποχρεμπτικό για βρογχίτιδα.

Χρήση: Κυρίως σαν βάμμα (20-30 σταγόνες 3-4 φορές την ημέρα σε λίγο νερό), σπανιότερα χρησιμοποιείται σαν πτυσάνη (βράζετε 1-2 κουταλιές καλά κομμένη ρίζα με μισό λίτρο νερό και το αφήνετε) ή σε μορφή σκόνης (στην άκρη του μαχαριού) για ανορεξία στομαχικές διαταραχές και για χρόνια βρογχίτιδα.

Αγριαψιθιά

(*Achillea millefolium*) Αχιλλαία η Χιλιόφυλος.
Κοινά ονόματα: Αγριαψιθιά, Χιλιόφυλλο, Σεμεσάντα
Οικογένεια: Σύνθετα (compositae)

Περιγραφή: Πολυετές φυτό με ύψος 20-45 εκατοστά, έρπον διακλαδισμένο ρίζωμα, με ρόδακα φύλλων στην βάση και συνήθως απλά ανθοφόρα στελέχη. Τα φύλλα είναι δίπτερα κάπως τριχωτά. Η κεφαλή αποτελείται από επίπεδα σκιαδία, τα άνθη είναι ακτινωτά άσπρα και τα ανθάκια είναι σωληνοειδή κιτρινόλευκα. Σε ορεινές περιοχές τα ακτινωτά άνθη είναι συχνά κοκκινωπάροζ. Ανθίζει τον Ιούνιο Σεπτέμβριο.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Το ανθισμένο φυτό ξεραμένο, σπάνια η κεφαλή μόνο ή μόνο τα φύλλα.

Φυσική διαμόρφση και Συγκομιδή: Η Αχιλλαία βρίσκεται στις άκρες των δρόμων, σε θάμνους ακαλλιέργητες περιοχές και βοσκότοπους μέχρι 2.700 μέτρα. Γενικά κοινό σ' όλη την Ευρώπη. Πολύ κοινό στην χώρα μας. Τα φυτά συλλέγονται όταν είναι ανθισμένα και ξηραίνονται σε σκιά σε θερμοκρασία χαμηλότερη από τους 40°C.

Συστατικά και Δράση: Περιέχει πικρά στοιχεία, αιθέριο έλαιο. Το φυτό είναι αντιφλεγματικό, διεγείρει την γαστρική έκκριση και είναι ρυθμιστικό και αντισπασμωδικό για προβλήματα εμμηνορροής. Είναι επίσης διαλυτικό. Σε μεγάλες δόσεις προκαλεί πονοκεφάλους και ίλιγγο.

Χρήση: Γενικά χρησιμοποιείται σαν πτυσάνη (ρίχνετε 2-3 κουταλιές φάρμακο σε 1 λίτρο κρύο νερό και το αφήνετε), λαμβάνεται εσωτερικά για ανορεξία, στομαχικές διαταραχές ή για πόνους, εμμηνορροής ή



καθυστέρηση, για αιμορροΐδες και για βήχες. Εξωτερικά χρησιμοποιείται σαν κατάπλασμα σε πληγές για να τις καταπραΰνει.

Αχιλλαία

(*Achillea erba rotta*), Αχιλλαία
Οικογένεια: Σύνθετα (compositae)



Περιγραφή: Πολυετές φυτό που δημιουργεί χλόη από πολλούς μικρούς ρόδακες και πολυάριθμα ανθοφόρα στέλεχη που έχουν ύψος 10-25 εκατοστά. Τα φύλλα του ρόδακα της βάσης και των ανθοφόρων στελεχών έχουν σκούρο πράσινο χρώμα, είναι γυμνά ή ελαφρώς χνουδωτά, επιμήκη και λεπτά πτεροειδή. Η

κεφαλή αποτελείται από ομάδες που έχουν από 2-5 άνθη σε κάθε ανθοφόρο στέλεχος, το καθένα έχει διάμετρο 1-5 εκατοστά, τα ακτινωτά άνθη είναι φωτεινά άσπρα και τα γλωσσίδια των εξωτερικών ανθέων είναι πρασινοκίτρινα, τα βράκτεια είναι πράσινα. Ανθίζει τον Ιούνιο - Αύγουστο.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Το ανθισμένο φυτό φρέσκο ή ξεραμένο.

Φυσική διαμόρφωση και Συγκομιδή: Είναι αποκλειστικά αλπικό φυτό, βρίσκεται άφθονο σε βοσκοτόπια, υγρές και πετρώδεις περιοχές και σε μη ασβεστούχα εδάφη. Αναπτύσσεται σε υψόμετρα από 1.500-3.000 μέτρα. Τα φυτά συλλέγονται όταν ανθίσουν και ξηραίνονται σε σκιά κάτω από τους 35°C.

Συστατικά και Δράση: Το φυτό περιέχει άφθονο αιθέριο έλαιο και μικρές ποσότητες πικρών στοιχείων. Το έλαιο διεγείρει την γαστρική έκκριση και αυξάνει την όρεξη, είναι ήπιο διουρητικό και έχει ήπια αντιβηχική δράση.

Χρήση: Κυρίως χρησιμοποιείται σαν λικέρ μουσκέυεται 300 γραμμάρια φρέσκα φυτά ή ξεραμένα σε 1 λίτρο αλκοολικού διαλύματος 40% για 10 μέρες, το κουνάτε συχνά, το αποσταλάζετε και προσθέτετε ζάχαρη ή σιρόπι για γεύση). Σπανιότερα χρησιμοποιείται σαν πτυσάνη (έγχυμα 1-2 κουταλιού φάρμακο σε 1 λίτρο ζεστό νερό και το αφήνετε). Χρησιμοποιείται ιδιαίτερα για ανορεξία, αδρανή πέψη, φούσκωμα, διάρροια και σπανιότερα για βήχες.

Χαμομήλι (Άγριο)

(*Matricaria recutita* = *Matricaria chamomilla*)

Ματρικαρία το Χαμαιμήλον

Οικογένεια: Σύνθετα (Compositae)

Περιγραφή: Μονοετές φυτό μέχρι 60 εκατοστά ύψος. Τα στελέχη είναι όρθια διακλαδισμένα. Τα φύλλα είναι δίπτερα ή τρίπτερα, τα τελικά τμήματα τους είναι βελονοειδή και μάλλον γυμνά. Η κεφαλή που τελειώνει σε στενούς μίσχους έχει 1-1.5 εκατοστά διάμετρο στο κέντρο με πολυάριθμα κίτρινα σωληνωτά άνθη τοποθετημένα σε μια κωνική σπερmothήκη. Ανθίζουν τον Μάιο - Σεπτέμβριο.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Τα ανθισμένα «κεφάλια» ξηραμένα, σπανιότερα ολόκληρο το ανθισμένο φυτό ξεραμένο.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή: Ευρέως διαδεδομένο στην Νότια Ευρώπη σε χωράφια, υγρές περιοχές και σαν φυτό κήπου. Πολύ κοινό και γνωστότατο στη χώρα μας. (Είναι γηγενές στη Αγγλία και Ουαλλία σαν παράσιτο σε καλλιέργειες ή σε έρημες περιοχές). Καλλιεργείται μερικές φορές από σπόρους που σπέρνονται αργά το Φθινόπωρο (ο πάγος βοηθά την βλάστηση) ή νωρίς την Άνοιξη. Το φάρμακο συλλέγεται όταν η «Κεφαλή» απλώνεται τελείως και ξηραίνεται σε σκιά σε θερμοκρασία χαμηλότερη από 35°C. Η εμπορική καλλιέργεια είναι οικονομικά πραγματοποιήσιμη όταν διατίθεται φτηνό προσωπικό.

Συστατικά και Δράση: Περιέχει αιθέριο έλαιο, φυτική βλέννα και μια αντισπασμωδική ουσία. Το Άγριο Χαμομήλι χρησιμοποιείται κυρίως σαν αντιφλεγματικό και αντι-



σηπτικό, είναι επίσης ήπιο αντισπασμωδικό και ήπιο ιδρωτοποιό.

Χρήση: Εσωτερικά κυρίως σαν πτυσάνη (1 κουταλιά φάρμακο σε 1 λίτρο κρύο νερό, δεν το βράζετε), χρησιμοποιείται για στομαχικές διαταραχές που συνοδεύονται από πόνους, για αδρανή πέψη, διάρροια και ναυτία, σπανιότερα και όχι πολύ αποτελεσματικά χρησιμοποιείται για φλεγμονές του ουροποιητικού συστήματος και για πόνους της εμμηνορροής. Εξωτερικά το έγχυμα χρησιμοποιείται σε κομπρέσες, ή το φάρμακο σε σκόνη μπορεί να χρησιμοποιείται για εφαρμογή σε πληγές που αργούν να επουλωθούν και για δερματικά εξανθήματα και μολύνσεις όπως εγκαύματα, έρπη, επίσης για αιμορροδές και μολύνσεις του στόματος, του λάρυγγα και των ματιών.

Χαμομήλι

(*Chamoemelum nobile* = *Authemis nobilis*)

Χαμαίμηλον το ευγενές

Οικογένεια: Σύνθετα (Compositae)



Περιγραφή: Υπάρχουν δύο είδη χαμαίμηλου αυτό με τα διπλά ανθισμένα «κεφάλια» και αυτό με τα απλά «κεφάλια»: το πρώτο είδος το καλλιεργούμε και χρησιμοποιείται γενικά από τους βοτανολόγους, το δεύτερο είδος είναι η μορφή του φυτού σε άγρια κατάσταση και χρησιμοποιείται σαν ειδικό φάρμακο. Το Χαμομήλι είναι πολυετές φυτό (διάκριση από το άγριο χαμομήλι) με αναρριχώμενη ρίζα και μικρά στελέχη. Τα όρθια στελέχη είναι κλαδισμένα και φέρουν φύλλα και μοιάζουν μ' αυτά του άγριου χαμομηλιού. Το «κεφάλι» είναι σε χονδρό μίσχο και αποτελείται σχεδόν εξ ολοκλήρου από λευκά ή κιτρινόλευκα γλωσσίδια - άνθη. Μικρά, κίτρινα, σωληνωτά άνθη μπορεί να παρουσιαστούν, σε μικρό αριθμό, προς το κέντρο του κεφαλιού ή μπορεί και να μην υπάρχουν καθόλου. Όλα τα μέρη του φυτού είναι

μη αρωματικά και πικρά. Ανθίζει: Ιούνιο - Σεπτέμβρη.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Τα «κεφάλια» ξεραμένα.

Φυσική διαμονή και Καλλιέργεια: Το φυτό είναι αυτοφυές στην νότια Ευρώπη (και βρίσκεται τοπικά στη Βρετανία). Τα φυτά με τα διπλά άνθη δεν βρίσκονται σε άγρια κατάσταση και καλλιεργούνται με βλαστικό πολλαπλασιασμό από τις ρίζες (η καλλιέργεια από σπόρους γενικά παράγει πολλά φυτά με μονά άνθη) που φυτεύονται σε έκταση 20×20 εκατοστά σε ελαφρύ έδαφος. Τα πολύ υγρά εδάφη καθυστερούν την ανάπτυξη του φυτού. Τα άνθη συλλέγονται σε ζεστές μέρες από τα μέσα Ιουλίου ως το Φθινόπωρο (αν συλλεγούν όταν έχει υγρασία τα άνθη γίνονται γκριζα στο χρώμα). Ξηραίνονται σε σκιά όσο το δυνατό γρηγορότερα σε θερμοκρασία κάτω από 35°C. Τα καλλιεργούμενα φυτά μπορούν να ανανεωθούν μετά από 3 χρόνια. Παραγωγή: 5-14 κιλά για κάθε 120 τετραγωνικές υάρδες.

Συστατικά και Δράση: Περιέχει αιθέριο έλαιο και πικρά στοιχεία. Η δράση του είναι ίδια μ' αυτή του άγριου χαμομηλιού. Είναι αντιφλεγματικό, αντισηπτικό, αντισπασμωδικό και αυξάνει την όρεξη. Μεγάλες δόσεις προκαλούν εμετό και ίλιγγο.

Χρήση: Όπως το άγριο χαμομήλι. Δεν χρησιμοποιείται όμως για ανακούφιση των πόνων της εμμηνοροής.

Τανάτσετο

(Tanacetum Vulgare) Τανάτσετο το Κοινό
Οικογένεια: Σύνθετα (compositae)

Περιγραφή: Όμορφο πολυετές φυτό με μικρό ρίζωμα και παράγει διάφορα στελέχη με ύψος μεγαλύτερο από 1 μέτρο. Τα φύλλα είναι χνουδωτά, πτερωτά, απλά ή διπτερα, και οδοντωτά τα περιγράμματα των μικρών φύλλων. Η κεφαλή αποτελείται από σχεδόν επίπεδα σκιαδία, που είναι χρυσοκίτρινα και έχουν διάμετρο 1 εκατοστό, τα ανθάρια είναι σωληνωτά και μικρά. Ανθίζει τον Ιούνιο - Αύγουστο. Όλα τα μέρη του φυτού έχουν μια δυνατή αρωματική μυρωδιά.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Το ανθισμένο φυτό ξεραμένο και σπανιότερα τα ξεραμένα «κεφάλια».

Φυσική διαμόρφωση και Συγκομιδή: Συναντάται στις άκρες των δρόμων, ακαλλιέργητες περιοχές, επιχωματώσεις σ' όλη την Κεντρική Ευρώπη. Στην Ελλάδα βρίσκεται σαν αυτοφυές. Συλλέγεται όταν είναι ανθισμένο και ξηραίνεται σε σκιά σε θερμοκρασία χαμηλότερη από 35°C.

Συστατικά και Δράση: Κυρίως αιθέριο έλαιο που περιέχει μεγάλες ποσότητες της δηλητηριώδους κετόνης (C₁₀H₁₆O). Χρησιμοποιείται σαν αντιπυρετικό.

Το Τανάτσετο διεγείρει επίσης την ροή του αίματος στα υπογάστρια όργανα, μεγάλες δόσεις προκαλούν ίλιγγο, κράμπες και πόνους στον θώρακα, και μπορεί να αποβεί θανατηφόρα. Το φυτό περιέχει επίσης πικρά στοιχεία.

Χρήση: Μερικά είδη του γένους αυτού είναι πολύ περισσότερο τοξι-



κά και δεν μπορούν να διακριθούν από εξωτερικά χαρακτηριστικά. Το φυτό δεν πρέπει να χρησιμοποιείται για φαρμακευτικούς σκοπούς ειδικά σε εγκυμοσύνη. Είναι γνωστά αποτελεσματικότερα και λιγότερο επικίνδυνα αντιπυρετικά φάρμακα.

Αψιθιά

(*Artemisia absinthum*) Αρτεμισία το Αψίνθιον

Οικογένεια: Σύνθετα (Compositae)



Περιγραφή: Είναι θαμνώδες φυτό με ξυλώδη ρίζα, με ανθοφόρα στελέχη που φτάνουν το 1 μέτρο ύψος, είναι φυλλώδη και τριχωτά. Τα κάτω φύλλα είναι πτεροειδή και πολυσχιδή, τα πάνω φύλλα είναι λιγότερο διαιρεμένα τα φυλλάρια του είναι λογχοειδή και καλύπτονται πυκνά με βελοίδινο τρίχωμα. Τα κεφάλια των ανθών είναι γυμνά με διάμετρο 3-4 χιλιοστά και έχουν πρασινωπά-γκρι και μεμβρανώδη τα περιβλήματα των βρακτειών, τα άνθη είναι κίτρινα και πολύ μικρά.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Τα ανθισμένα βλαστάρια, τα φύλλα.

Φυσική διαμονή, Καλλιέργεια και Συγκομιδή: Συναντάται σε ακαλλιέργητες περιοχές, σε τοίχους και ξηρούς βράχους, σ' όλη την Κεντρική Ευρώπη, ειδικά σε ζεστές

περιοχές. Στην Ελλάδα το συναντούμε σαν αυτοφυές φυτό ιδιαίτερα σε ορεινά δάση στην Μακεδονία, Ήπειρο, Θεσσαλία.

Είναι κοινό φυτό σε κήπους και αναπτύσσεται από σπόρους σε έκταση 30×40 εκατοστά, σε ελαφρύ έδαφος. Συλλέγεται όταν είναι ανθισμένο (Ιούλιο - Σεπτέμβρη) και ξηραίνεται σε σκιά. Τα φυτά μπορούν να συλλέγονται για 4-10 χρόνια. Παραγωγή: 25-55 κιλά για κάθε 120 τετραγωνικές υάρδες.

Συστατικά και Δράση: Περιέχει πικρά στοιχεία και αιθέριο έλαιο. Και τα δύο συστατικά διεγείρουν την γαστρική έκκριση και χρησιμοποιούνται για την αύξηση της όρεξης. Σε μεγάλες δόσεις το αιθέριο έλαιο είναι βίαιο δηλητήριο και προκαλεί ίλιγγο, κράμπες μέθη και παραλήρημα καθώς το αίμα ρέει στα υπογάστρια όργανα. Παρατεταμένη χρήση οδηγεί σε διανοητικές ασθένειες και την τρέλλα.

Χρήση: Το έγχυμα του φυτού (1-2 κουταλάκια κομμένο φάρμακο σε 1 λίτρο κρύο νερό, ΔΕΝ το βράζετε) χρησιμοποιείται για την ανορεξία, την αδρανή πέψη και υπογάστριο κολικό. Για τις ίδιες περιπτώσεις μπορεί να ληφθεί το φάρμακο σαν σκόνη (περίπου 1 γραμ. 3 φορές καθημερινά) μέσα σε μαρμελάδα ή χάπι. Μερικές φορές χρησιμοποιείται σαν αντιπυρετικό, είναι όμως επικίνδυνο γιατί στην περίπτωση αυτή απαιτούνται μεγάλες δόσεις. Πρέπει να λαμβάνεται με προσοχή σε περίπτωση εγκυμοσύνης.

Αρτεμισία

(*Artemisia multellina*, *Artemisia genipi*)

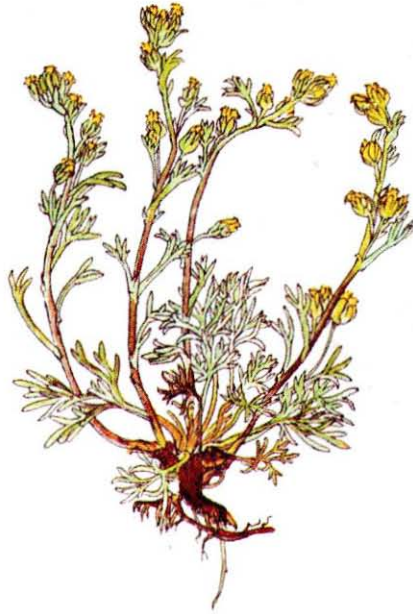
Οικογένεια: Σύνθετα (Compositae)

Περιγραφή: Είναι όμορφο θαμνώδες φυτό ή μικρό δέντρο με μικρό ή επιμήκες ρίζωμα που φέρει μικρούς ρόδακες φύλλων και ανθοφόρα στελέχη. Τα φύλλα έχουν μήκος 1-4 εκατοστά, είναι λεπτά, έχουν χρώμα ασημί-γκρι και είναι τριχωτά· είναι παλαμοειδή (χωρισμένα σε δάκτυλα), τα τμήματά του είναι λογχοειδή ή σχεδόν βελονοειδή. Το ανθοφόρο στέλεχος είναι απλό έχει ύψος 5-20 εκατοστά, συχνά έχει χρώμα καφετί - κόκκινο, έχει φύλλα και φέρει ένα οβάλ «κεφάλι» με διάμετρο 4-6 χιλιοστά, το καθένα περιέχει 7-15 μικρά κίτρινα άνθη. Ανθίζει τον Ιούλιο-Σεπτέμβρη. Ανάμεσα στα άλλα είδη χρησιμοποιείται επίσης το *Artemisia glacialis*.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Το ανθισμένο φυτό ξεραμένο.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή: Αναπτύσσεται σχεδόν πάντα σε ύψος από 2.200-3.200 μέτρα ανάμεσα σε βράχια και πέτρες. Ξηραίνεται σε σκιά. Καλλιεργείται από σπόρους του άγριου φυτού και συλλέγεται τον δεύτερο χρόνο. Δεν βρίσκεται στην Ελλάδα.

Συστατικά και Δράση: Περιέχει αιθέριο έλαιο, πικρά στοιχεία. Η δράση του είναι ίδια μ' αυτή της Αψιθιάς· είναι λιγότερο πικρό και έτσι έχει λιγότερη αποτελεσματικότητα. Διεγείρει την γαστρική έκκριση.



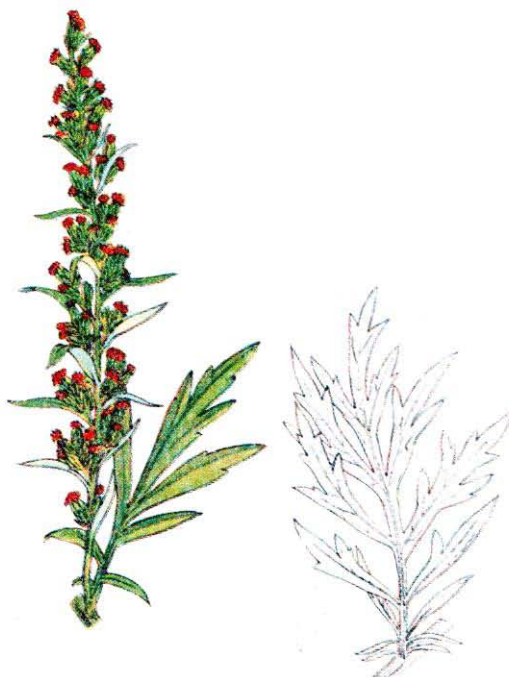
Χρήση: Στην ιατρική μπορεί να αντιμετωπιστεί από την Αψιθιά και είναι καλύτερη για αδρανή πέψη και στομαχικές διαταραχές. Ιδιαίτερα το φάρμακο δεν πρέπει να χρησιμοποιείται παρά μόνο σε περιοχές όπου αφθονεί.

Αρτεμισία η κοινή

(*Artemisia Vulgaris*) Αρτεμισία η κοινή

Οικογένεια: Σύνθετα (Compositae)

Κοινά ονόματα: Αρτεμισία, Πισιδιά



Περιγραφή: Πολυετές φυτό χωρίς κλαδιά: τα στελέχη έχουν ύψος 2 μέτρα είναι άκαμπτα γωνιακά συχνά χρωματισμένα ελαφρά κόκκινα. Τα φύλλα είναι πτεροειδή, η πάνω επιφάνεια έχει σκούρο πράσινο χρώμα, είναι λίγο τριχωτά ή καθόλου· η κάτω επιφάνεια είναι ασπριδερή και πυκνή τριχωτή. Τα «κεφάλια» είναι τοποθετημένα σε ομάδες σε μακρινούς μίσχους, η κάθε ομάδα είναι μικρή, οβάλ ή επιμήκης μέχρι 4

χιλιοστά με πολυάριθμα μικρά κίτρινωπά ή κόκκινα σωληνωτά άνθη.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Τα ανθισμένα βλαστάρια και τα φύλλα ξεραμένα.

Φυσική διαμονή, Καλλιέργεια και Συγκομιδή: Προτιμά εδάφη πλούσια σε άζωτο, συναντάται σε ακαλλιέργητες περιοχές, πίσω από ποτάμια ή καταρράκτες, κοντά σε στάβλους. Πολύ κοινό στην Ευρώπη. Μπορεί να καλλιεργηθεί από σπόρους ή με βλαστικό πολλαπλασιασμό σε έκταση 40×40 εκατοστά. Το φάρμακο συλλέγεται από τα φυτά του δεύτερου χρόνου και μετά. Ξηραίνεται σε σκιά. Παραγωγή: 15-30 κιλά για κάθε 120 τετραγωνικές μάρδες.

Συστατικά και Δράση: Περιέχει μικρές ποσότητες αιθέριο έλαιο και πικρά στοιχεία. Διεγείρει την πέψη και βοηθά την εμμηνοροή. Μεγάλες δόσεις και παρατεταμένη χρήση είναι επικίνδυνες και μπορεί να 'ναι επιζήμιες για το νευρικό σύστημα.

Χρήση: Κυρίως σαν πτυσάνη (βράζετε 1-2 κουταλιές κομμένο φάρμακο σε μισό λίτρο νερό και το αφήνετε) χρησιμοποιείται για ανορεξία, αδρανή πέψη και για φυσιολογική εμμηνοροή.

Τουσιλάγκο

(*Tussilago farfaro*) Τουσιλάγκο η Χαμαιλεύκη

Κοινά ονόματα: Χαμολεύκα, Βήχιο

Οικογένεια: Σύνθετα (Compositae)

Περιγραφή: Πολυετές φυτό, μερικές φορές εκτείνεται σε μεγάλη έκταση εξαιτίας των αναριχόμενων υπόγειων παραφυάδων που εκτείνονται ταχύτατα. Τα ανθοφόρα στελέχη μέχρι 20 εκατοστά ύψος, καλύπτονται με μικρά πορφυρά, γραμμικά, λεπίδωτά φύλλα. Η κεφαλή που έχει διάμετρο 1.5 εκατοστά φέρει πολυάριθμα χρυσοκίτρινα γλωσσίδια. Τα φύλλα του ρόδακα της βάσης είναι στρογγυλά καρδιόσχημα, ο κάθε λοβός τελειώνει σε ένα μυτερό άκρο, το περιγράμματός είναι οδοντωτό· η πάνω επιφάνεια είναι σκούρα πράσινη με λίγες τρίχες και η κάτω άσπρη τσόχνη με άφθονες τρίχες. Ανθίζει τον Μάρτιο-Απρίλιο.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Γενικά τα «κεφάλια» ξεραμένα, σπανιότερα τα ξεραμένα φύλλα.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή: Συναντάται σε αμμώδη και αργιλώδη εδάφη, ειδικά σε ακαλλιέργητες περιοχές, πίσω από καταρράκτες και λίμνες, σε όθρες σ' όλη την Ευρώπη. Πολύ κοινό φυτό της Ελλάδας που το συναντούμε σε υγρά μέρη.

Τα άνθη συλλέγονται νωρίς την Άνοιξη και τα φύλλα του Μάιο και Ιούνιο.

Τα άνθη ξηραίνονται σε σκιά, τα φύλλα μπορούν να ξεραθούν και στον ήλιο.

Συστατικά και Δράση: Τα άνθη περιέχουν μικρή ποσότητα αιθέριο έλαιο, φυτική βλέννα και ταννίνη. Τα φύλλα δεν περιέχουν αιθέριο



έλαιο αλλά περιέχουν φυτική βλέννα και ταννίνη. Και τα δύο φάρμακα είναι ήπια διαλυτικά για χρόνιους βήχες. Πρόσφατα ανακαλύφθηκε και μια σπασμολυτική δράση. Εξωτερικά το Τουσιλάγκο βοηθά στην επούλωση πληγών.

Χρήση: Και τα δύο φάρμακα χρησιμοποιούνται σαν πτυσάνη (1 λίτρο κρύο νερό σε 1-2 κουταλιές φάρμακο, το βράζετε και το αφήνετε) κυρίως για ψύχος του αναπνευστικού συστήματος, και βρογχίτιδα.

Σπανιότερα χρησιμοποιείται σαν καθαρτικό για χοιράδωση, δερματικά εξανθήματα (δράση πολύ ασθενούς).

Εξωτερικά χρησιμοποιείται σαν λοσιόν, τα φύλλα κοπανισμένα εφαρμόζονται τοπικά σε πληγές που αργούν να επούλωθούν.

Πετασίτης

(*Petasites hybridus* = *Petasites Vulgaris*)

Πετασίτης ο Ετεροφυής = Πετασίτης ο Κοινός

Οικογένεια: Σύνθετα (Compositae)



Περιγραφή: Πολυετές φυτό, δι-οικο, με φύλλα μεγάλα, κυκλικά η νεφρόσχημα βαθειά καρδιόσχημα (μήκος μέχρι 1 μέτρο και 30-60 εκατοστά πλάτος). Η κάτω επιφάνεια είναι γκριζα και με άφθονες τρίχες. Το ριζώμα είναι εύρωστο, και μικρό. Το «κεφάλι» είναι ροζ ή χλωμό πορφυρό και είναι σε μεγάλη ταξιανθία σαν «στάχυ».

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Ξεραμένο το ριζώμα και τα φύλλα.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή: Συναντάται σε υγρά λειβάδια, σε τάφρους, κοντά σε καταρράκτες σ' όλη την Ευρώπη. (Τα αρσενικά φυτά είναι κοινά στη Βρετανία, τα θηλυ-

κά είναι κοινά στις βόρειες περιοχές της Αγγλίας, αλλά είναι σπάνια). Το ριζώμα συλλέγονται το Καλοκαίρι και ξηραίνονται σε σκιά ή στον ήλιο.

Συστατικά και Δράση: Περιέχει φυτική βλέννα, αιθέριο έλαιο, δύο σπασμωλυτικά στοιχεία την πετασίνη και την πετασίνη-S.

Χρήση: Στην λαϊκή ιατρική τα φρέσκα φύλλα χρησιμοποιούνται εξωτερικά σαν καταπλάσματα σε πληγές και εσωτερικά σαν διουρητικά και επιδρωτικά. Οι ρίζες χρησιμοποιούνται κυρίως στην Ομοιοπαθητική, για πονοκεφάλους, και πονόλαιμο. Χρησιμοποιείται επίσης το φυτό για βήχες και για ερεθισμούς του ουροποιητικού συστήματος.

Καρλίνα

(*Carlina acaulis*) Κάρδος
Οικογένεια: Σύνθετα (Compositae)

Περιγραφή: Πολυετές φυτό με μαύρη-καφέ ρίζα με μήκος μέχρι 20 εκατοστά και 1-2.5 εκατοστά πάχος. Τα φύλλα είναι σε ρόδακα, με μήκος 5-15 εκατοστά, λογχοειδή βαθειά πτερωτά με άνισα τμήματα που το καθένα τελειώνει σε σκληρά αγκάθια.

2.800 μέτρα και στα Ζιουρά σε φωχά βοσκοτόπια. Οι ρίζες ξεθάβονται το Φθινόπωρο ή την Άνοιξη πλένονται και ξηραίνονται σε σκιά ή στο φως του ήλιου. Σε καλά ορεινά βοσκοτόπια το φυτό θεωρείται σαν παράσιτο και εκρίζώνεται.



Η κεφαλή έχει διάμετρο 6-12 εκατοστά φύεται απλή ακριβώς πάνω από το ρόδακα ή σπανιότερα σε μίσχο που έχει μήκος 20 εκατοστά τα βράκτεια είναι ασημί-άσπρα, μακριά, λογχοειδή συχνά τα νομίζουμε για πέταλα. Το κέντρο του «κεφαλίου» αποτελείται από πολλά κίτρινα ή άσπρα σωληνωτά άνθη. Ανθίζει τον Ιούλιο - Σεπτέμβρη.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Ξεραμένη η ρίζα.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή: Συναντάται στις Άλπεις σε ύψος

Συστατικά και Δράση: Η ρίζα περιέχει αιθέριο έλαιο και ρητίνη. Είναι διουρητικό και αντιβιοτικό.

Χρήση: Μόνο περιστασιακά στην ιατρική, χρησιμοποιείται σαν πτυσάνη (ρίχνετε κρύο νερό σε 1-2 κουταλιές κομμένο φάρμακο και το βράζετε) ή σε μορφή σκόνης (λαμβάνετε 2-4 άκρες μαχαιριού σε νερό καθημερινά) για επίσχεση ούρων, υδροπικία και βρογχίτιδα. Η Καρλίνα χρησιμοποιείται κυρίως στην κτηνιατρική σαν παχυντικό για τις αγελάδες.

Καλέντουλα

(*Calendula officinalis*) Καλένδουλα η Φαρμακευτική

Οικογένεια: Σύνθετα (Compositae)



Περιγραφή: Μονοετές, σπάνια διετές φυτό με σκληρά διακλαδισμένα στελέχη. Τα κάτω φύλλα είναι σπαθωτά, τα ανώτερα περισσότερο λογχοειδή ή ελλειπτικά, έχουν μήκος 5-12 εκατοστά, και είναι σχετικά τριχωτά και οι δύο επιφάνειες. Η κεφαλή είναι μεγάλη με διάμετρο 3-5 εκατοστά· τα κεντρικά άνθη είναι σωληνωτά και περιβάλλονται από διάφορες σειρές από γλωσσίδια· μερικές φορές όλα τα εξωτερικά άνθη είναι γλωσσίδια, τα σωληνωτά άνθη δεν υπάρχουν («δι-

πλά» άνθη). Τα άνθη είναι αχροκίτρινα, σκούρα κίτρινα ή πορτοκαλί. Ανθίζει τον Ιούνιο - Σεπτέμβρη.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Τα άνθη χωρίς τα πράσινα βράκτεια ή ολόκληρα τα «κεφάλια», σπανιότερα το ανθισμένο φυτό.

Φυσική διαμόρφωση και Καλλιέργεια: Είναι αυτοφυές στην περιοχή της Μεσογείου δεν βρίσκεται σε άγρια κατάσταση, συχνά καλλιεργείται σαν φυτό σε κήπους. Είναι πολύ κοινό φυτό στην Ελλάδα όπου συναντάται σαν αυτοφυές και συχνά καλλιεργείται σαν καλλωπιστικό. Η «διπλή» μορφή του καλλιεργείται για φαρμακευτικούς σκοπούς από σπόρους που σπέρνονται σε σειρές που απέχουν 30 εκατοστά. Τα «κεφάλια» συλλέγονται όταν ανοίξουν τελείως και ξηραίνονται σε σκιά σε θερμοκρασία χαμηλότερη από τους 35°C.

Συστατικά και Δράση: Περιέχει μικρή ποσότητα αιθέριο έλαιο, ρητίνη, πικρά στοιχεία και σαπωνίνες. Η δράση τους δεν είναι ακόμη εξ ολοκλήρου γνωστή, βοηθούν την έκκριση χολής. Η δράση τους στην εμμηνορροή είναι αμφίβολη. Ευκολύνει την αποίλωση πληγών.

Χρήση: Εσωτερικά λαμβάνεται σαν πτυσάνη (έγχυμα 1-2 κουταλιές φάρμακο με μισό λίτρο κρύο νερό) για ίκτερο για να αυξάνει την ροή χολής και να βοηθά την περίοδο. Εξωτερική η πτυσάνη ή το βάμμα (1 κουταλιά βάμμα σε ένα φλυτζάνι νερό) χρησιμοποιείται σαν επίθεμα σε πληγές.

Αρνικα

(*Arnica montana*) Αρνίκη η Ορεινή
Οικογένεια: Σύνθετα (Compositae)

Περιγραφή: Ένα αναρριχητικό ρίζωμα που παράγει τον πρώτο χρόνο ένα βασικό ρόδακα από 4—8 χιαστί, ωοειδή, κιτρινοπράσινα, χνουδωτά φύλλα με μήκος 4-7 εκατοστά. Τον δεύτερο χρόνο το ανθοφόρο στέλεχος έχει ύψος 30-60 εκατοστά και φέρει 2-6 χιαστί φύλλα (τα περισσότερα άλλα μέλη των Σύνθετων με τα οποία μπορεί να συγχιστεί η Αρνικα έχουν εναλλάσσοντα όχι απέναντι φύλλα). Το εσωτερικό του «κεφαλιού» είναι χρυσοκίτρινο και ανοίγει τον Ιούνιο - Αύγουστο.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Τα άνθη χωρίζονται από τα βράκτεια (η επίσημη φαρμακευτική μορφή) ή ολόκληρα τα «κεφάλια» φρέσκα ή ξεραμένα. Σπανιότερα επίσης το κυλινδρικό ρίζωμα.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή: Συναντάται κυρίως στις Άλπεις, σπανιότερα στα Τζούρα σε υψόμετρα από 1.000-2.800 μέτρα, ειδικά σε χωμάτινα εδάφη. Στη χώρα μας το συναντούμε στα Βόρεια. Τα «κεφάλια» συλλέγονται όταν ανθίσουν και ξηραίνονται σε σκιά όσο το δυνατό γρηγορότερα σε θερμοκρασία χαμηλότερη από 35°C. Το ρίζωμα συλλέγεται το Φθινόπωρο. Η Αρνικα προστατεύεται στην Ελβετία.

Συστατικά και Δράση: Περιέχει αιθέριο έλαιο που έχει πολυακετυλενικά μόρια φλαβονοειδή ουσίες που δρουν στο κυκλοφοριακό σύστημα όχι όμως αποδεδειγμένα. Εξωτερικά η Αρνικα χρησιμοποιείται για μώλωπες· είναι ερεθιστικό του δέρματος. Εσωτερικά είναι ερεθι-



στικό στο πεπτικό σύστημα και στα νεφρά (διουρητικό). Αυξάνει την χολική έκκριση και επιδρά στην πίεση του αίματος, αρχικά την χαμηλώνει και ακολούθως την αυξάνει. Σε μεγάλες δόσεις μπορεί να ναι δηλητηριώδης.

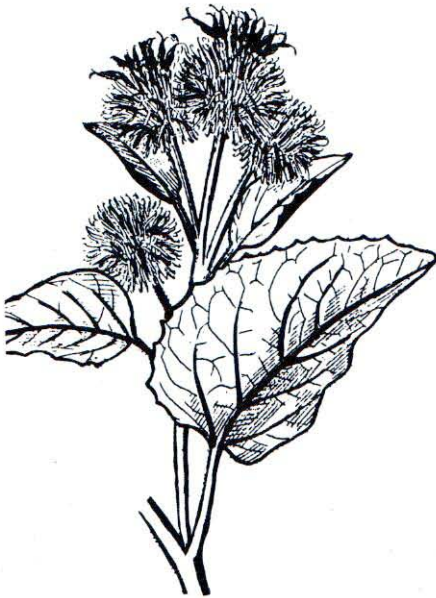
Χρήση: Σαν βάμμα (1 κουταλιά βάμμα σε 0.25 λίτρα νερό) χρησιμοποιείται σε κομπρέσες για μώλωπες, φλεγμονές και εξαρθρώσεις· επίσης για γαργάρες για μολύνσεις του στόματος και του λάρυγγα (20 σταγόνες βάμματος σε ένα ποτήρι νερό). Εσωτερικά πρέπει να χρησιμοποιείται με πολύ μεγάλη προσοχή λόγω της τοξικότητάς του.

Λάππα

(Arctium Lappa = Arctium minus) Ἀρκτιον η Λάππα
(κοινώς Κολλιτσιδα)

Ἀρκτιο η μικρή. Γνωστά και σαν Μεγάλη και Μικρή
Λάππα

Οικογένεια: Σύνθετα (compositae)



Περιγραφή: Ὁμορφο διετές φυτό με ὕψος 2 μέτρα. Τον πρώτο χρόνο παράγει ἕνα ρόδακα φύλλων στην βάση και τον δεύτερο χρόνο τα ανθοφόρα στελέχη. Οι ρίζες ἔχουν 5 εκατοστά πάχος και περισσότερο από 1 μέτρο μήκος, αναπτύσσονται κατακόρυφα στο χῶμα. Τα φύλλα εἶναι μεγάλα, ωσειδῆ ἔμμισχα με το

περίγραμμά τους κατά διαστήματα οδοντωτό ἢ κυματιστό. Τα ἄνθη εἶναι κόκκινα σε «κεφάλια» με διάμετρο 2-5 εκατοστά· κάθε βράκτειο τελειώνει σε μια σκληρή, αγκυλωτή προεξοχή. Ανθίζει τον Ιούλιο - Σεπτέμβριο.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Η ρίζα φρέσκια ἢ ξηραμένη, σπανιότερα τα φύλλα και οι καρποί.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδῆ: Συναντάται στις ἄκρες των δρόμων, σε ακαλλιέργητες περιοχές κοντά σε σταύλους σ' ὅλη την Ευρώπη. Κοινό φυτό στην Ελλάδα που συναντάται σαν αυτοφύες. Καλλιεργεῖται από σπόρους σε 50 εκατοστά βάθος. Συλλέγονται τα φυτά του πρώτου χρόνου το Φθινόπωρο και τα διετή φυτά την Ἀνοιξη. Οι ρίζες κόβονται κατά μήκος και ξηραίνονται σε θερμοκρασία κάτω από 70°C.

Συστατικά και Δράση: Η Λάππα περιέχει μικρή ποσότητα αιθέριο ἔλαιο, ἀπίνη και διάφορες αντιβιοτικές ουσίες. Εἶναι διουρητικό και αυξάνει την ἀντίσταση του σώματος στις μολύνσεις. Πιστεύεται, χωρίς ὁμως να επιβεβαιωθεί, ὅτι βοηθά την αἰξηση των μαλλιών.

Χρήση: Γενικά λαμβάνεται σαν εκχύλισμα ἢ ἀφέψημα (βράζετε για 10 λεπτά 2-3 κουταλιές καλά κομμένο φάρμακο με μισό λίτρο νερό) ἢ σαν σκόνη (1 κουταλάκι σε νερό 3 φορές την ἡμέρα) για διαπίηση και δερματικά ἐξανθήματα.

Ταραξάκο

(*Taraxacum palustre*) Ταραξάκον ο Κάλαμος

(*Dandelion* και *Taraxacum officinale* ή *Taraxacum deus Leonis*):

Ταραξάκο το Φαρμακευτικό ή Ταραξάκο το δόντι του λέοντος
Κοινά ονόματα: Πικραλίδα, Αγριομάρουλο, Αγριοράδιο

Οικογένεια: Σύνθετα (*compositae*)

Περιγραφή: Οι ποικιλίες των φυτών είναι ανόμοιες και παρουσιάζουν πολλά ταξινομικά προβλήματα. Μέχρι τώρα σ' αυτές τις ποικιλίες δεν εξετάστηκαν οι πιθανές διαφορές όσον αφορά τις φαρμακευτικές τους ιδιότητες. Το Ταραξάκο έχει μαυριδερή - καφέ ρίζα που ποικίλει σε μήκος, είναι απλή ή και διακλαδισμένη. Τα φύλλα που έχουν μήκος από 5-25 εκατοστά είναι λογχοειδή, πολυποίκιλα, ανόμοια, αρκετά χωρισμένα και τριχωτά. Τα άνθη είναι κίτρινα σε κοίλους μίσχους· όλα είναι γλωσσίδια.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Η ρίζα ξεραμένη· επίσης ολόκληρο το φυτό μαζί με τις ρίζες ή την Άνοιξη, το νεαρό φυτό.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή: Το συναντούμε σε χωράφια, στις άκρες των δρόμων, σε ακαλλιέργητες περιοχές. Ποικίλες μορφές του αφθονούν στην Ευρώπη. Το φυτό είναι πολύ γνωστό και κοινό στην χώρα μας. Η πιο κατάλληλη εποχή για την συγκομιδή του είναι μάλλον αβέβαιη. Οι ρίζες είναι περισσότερο πικρές τον Ιούνιο - Αύγουστο. Ορισμένες Φαρμακοποιείες προτιμούν το φυτό να συλλέγεται το Φθινόπωρο. Οι μεγάλες ρίζες πρέπει να κόβονται κατά μήκος πριν αποξηρανθούν στον ήλιο ή σε σκιά.



Συστατικά και Δράση: Τα ενεργά στοιχεία δεν έχουν ακόμα μελετηθεί ικανοποιητικά. Οι ρίζες περιέχουν κόμμι (γαλακτώδες υγρό) και ινουλίνη σε μεγάλες ποσότητες. Το φάρμακο διεγείρει τους πεπτικούς αδένες, ειδικά το πάγκρεας και τον χολικό σωλήνα. Είναι επίσης αδύνατα διουρητικό και καθαρτικό.

Χρήση: Ο χυμός που λαμβάνεται από την φρέσκια ρίζα ή το αφέψημα της ξεραμένης ρίζας, καλά κομμένη, (1-2 κουταλιές σε 1 λίτρο νερό, το μουςκεύετε για 2 ώρες και μετά το βράζετε και το αφήνετε) λαμβάνονται για να διεγείρουν την έκκριση χολής.

Κνίκνος

(Cnicus benedictus) Κνίκος ο Βενέδικτος

Κοινά ονόματα: Αγιάγκαθο, κορδοπάντο

Οικογένεια: Σύνθετα (Compositae)



Περιγραφή: Είναι εύρωστο μονοετές φυτό με πενταγωνικά διακλαδισμένα στελέχη που το ύψος τους φτάνει τα 70 εκατοστά. Τα φύλλα είναι επιμήκη, λογχοειδή, οδοντωτά, το κάθε δόντι τελειώνει σε αγκάθι, το περίγραμμά τους είναι κυματιστό έχουν σκούρο πράσινο χρώμα με μακριές τρίχες και στίς

δύο επιφάνειες. Τα άνθη είναι κίτρινα σχεδόν εξ ολοκλήρου κρυμμένα μέσα σε βράκτεια, η κορυφή των βρακτείων είναι αγκαθωτή και κυρτωμένη σαν γάντζος. Ανθίζει Ιούνιο - Σεπτέμβρη.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Το ανθισμένο φυτό ξεραμένο σπανιότερα το φρέσκο φυτό.

Φυσική διαμονή και Συγκομιδή: Είναι αυτοφυές στην περιοχή της Μεσογείου. Καλλιεργείται σαν φαρμακευτικό φυτό σε πολλές χώρες της Ευρώπης· αναπτύσσεται από σπόρους σε σειρές που απέχουν 30 εκατοστά, σπέρνεται σε καλά λιπασμένο έδαφος. Το φυτό συναντάται σε πολλά μέρη της Ελλάδας. Το φυτό συλλέγεται όταν είναι ανθισμένο και ξηραίνεται σε σκιά. Παραγωγή: 25-60 κιλά ξεραμένο φυτό για κάθε 120 τετραγωνικές υάρδες.

Συστατικά και Δράση: Ο Κνίκνος περιέχει μικρή ποσότητα αιθέριο έλαιο και πικρό στοιχείο. Σε μικρές δόσεις βοηθά την πέψη, σε μεγάλες δόσεις είναι εμετικό. Μερικές φορές χρησιμοποιείται σαν αποχρεμπτικό, η δράση του όμως είναι αμφίβολη.

Χρήση: Για να διεγείρει την όρεξη λαμβάνεται σαν πτυσάνη (ρίχνετε μισό λίτρο κρύο νερό σε 1-2 κουταλιές κομμένο φάρμακο και το βράζετε για δύο λεπτά). Δεν πρέπει να χρησιμοποιείται σαν διουρητικό ή για βρογχίτιδα, υπάρχουν αποτελεσματικότερα φάρμακα για αυτό τον σκοπό.

Τσάι από τα Φαρμακευτικά Φυτά

Πολλά από τα φυτά της χλωρίδας μας μπορούν να χρησιμοποιηθούν να αντικαταστήσουν το τσάι αν επιλεγούν σωστά και παρασκευαστούν με ειδικό τρόπο. Τα περισσότερα από αυτά είναι επίσης φαρμακευτικά φυτά και είναι ανεπιθύμητο να χρησιμοποιούνται με τον ίδιο τρόπο.

Πρέπει να τονίσουμε ότι κανένα φυτό της χλωρίδας μας δεν μπορεί να αντικαταστήσει το τσάι λόγω των διεγερτικών ιδιοτήτων που έχει. Αυτές οι ιδιότητες του τσαγιού και του καφέ οφείλονται στην καφεΐνη που περιέχουν που κανένα φυτό της χλωρίδας μας δεν έχει. Αλλά αν θέλουμε να παραβλέψουμε την ερεθιστική δράση του τσαγιού μπορεί να αντικατασταθεί από μερικά γηγενή φυτά.

Το άρωμα που είναι μεγάλης αξίας για το τσάι, δεν βρίσκεται στα φρέσκα φύλλα των φυτών παράγεται μόνο κατά τη διάρκεια τεχνητής ζύμωσης που γίνεται μετά την συλλογή των φύλλων. Επιπρόσθετα η γεύση του τσαγιού οφείλεται στο ψηλό περιεχόμενό του σε ταννίνη. Για να βρούμε ανάμεσα στα φυτά μας ένα συστατικό για τσάι πρέπει να ψάξουμε ανάμεσα σ' αυτά τα φυτά που έχουν ένα ευχάριστο άρωμα και ταννίνες ή που να περιέχουν ταννίνες και να αποκτούν άρωμα μετά από ειδική επεξεργασία. Θα μπορούσαμε ίσως να παραλείψουμε

να αναφέρουμε ότι τέτοια φυτά δεν δείχνουν καμιά φαρμακευτική δράση. Το σώμα θα μπορούσε να συνηθίσει σε τέτοια δράση και έτσι όταν ασθενήσει να μην μπορεί να ανταποκριθεί σωστά στο φυτό που χορηγείται σαν φαρμακευτικό.

Ανάμεσα στα αρωματικά φυτά, η Τίλια, η Μέντα, το Αγριοθυμάρι ή το Θυμάρι είναι πολύ καλά. Το κυνόροδο είναι επίσης πολύ καλό σαν τσάι, παρόλο που δεν είναι πολύ αρωματικό, έχει μια όξινη ευχάριστη γεύση και περιέχει επίσης μεγάλη ποσότητα της αντισκορβωτικής βιταμίνης (C).

Συμπληρωματικά στα φυτά που αναφέραμε, προσθέτουμε και άλλα με φύλλα που περιέχουν ταννίνες και έχουν, όταν παρασκευαστούν κατάλληλα, άρωμα και γεύση που μοιάζει με το τσάι. Τέτοια φυτά είναι η Αλχημίλλη, και τα φύλλα του Βατόμουρου, της Φράουλας του Φραμποιάς και της Ροδοδάφνης. Το Βατόμουρο και η Αλχημίλλη έχουν ήδη περιγραφεί στο βιβλίο, η Φράουλα και το Φραμποιάς είναι πολύ γνωστά φυτά και δεν χρειάζεται να τα περιγράψουμε.

Η ροδοδάφνη και το Χαμινέριο το Οξύφυλλο (=επιλόβιο το Οξύφυλλο) της οικογένειας Onagraceae είναι κοινό, βρίσκεται σε δάση, ξέφωτα και βραχώδεις δασώδεις περιοχές, συχνά σε μεγάλες ποσότητες. Είναι πολυετές φυτό με μη

κλαδισμένα στελέχη μεγαλύτερο από 1 μέτρο και φέρει πολυάριθμα εναλλάσσοντα φύλλα που είναι στενά λογχοειδή, μέχρι 10 εκατοστά μήκος και 1 εκατοστό πλάτος. Η ταξιανθία είναι στην κορυφή του στελέχους έχει μήκος που ποικίλει, έχει λιλά-ροζ άνθη με 1 εκατοστό πλάτος και 4 χωριστά πέταλλα. Ο καρπός είναι μακρύς, έχει σχήμα φασιολιού και περιέχει πολλούς σπόρους, ο καρπός έχει βελουδίνες μακριές τρίχες που ευκολύνουν το πέρασμα του αέρα όπως οι καρποί του Ταραξάκου. Τα φύλλα αυτών των ειδών βρίσκονται σαν επιπρόσθετα σε τσάι.

Τα φύλλα των φυτών που αναφέραμε πρέπει να ξηραίνονται αμέσως μετά τη συγκομιδή και μπορούν να χρησιμοποιηθούν όπως ακριβώς το τσάι.

Οι πτυσάνες που παρασκευάζονται από αυτά τα φυτά έχουν μια στυφή γεύση, λόγω της ταννίνης που περιέχουν και δεν είναι πολύ αρωματικές. Τα τσάγια αυτά βελτιώνονται πολύ αν αφήσουμε τα φύλλα να ζυμωθούν πριν την αποξήρανση. Τέλος, τα νεαρά φύλλα συλλέγονται (από την στιγμή που θα απλωθούν μέχρι που θα αρχίσει η άνθηση) πρέπει να συλλέγονται μεγάλες ποσότητες γιατί για μικρές ποσότητες είναι δύσκολη η ζύμωση.

Για να προκαλέσουμε την ζύμωση αφήνουμε τα φρέσκα φύλλα που συλλέγουμε, σε σκιά για 12-24 ώρες σε αρκετά ζεστό μέρος για να μαρανθούν χωρίς να ξηραίνονται πολύ. Μετά τα κοπανίζουμε, αφού τα

στρώσουμε σε λεπτά στρώματα, με ένα κυλινδρικό αντικείμενο περνώντας το δυνατά πάνω από τα στρώματα. Η ζύμωση προκαλείται μετά όταν πάρουμε τα κοπανισμένα φύλλα, και τα βάλουμε σε ένα υφασμάτινο σακουλάκι τα αφήσουμε σε ζεστό μέρος με θερμοκρασία 20-45°C (βαθμούς Κελσίου) όπου τα φύλλα, μόνα τους γίνονται πιο ζεστά. Αν αυτή η αυθόρμητη θερμοκρασία δεν είναι αρκετή αφήνονται για δύο μέρες, αλλοιώτικα μια μέρα είναι αρκετή. Για να τελειώσουμε την παραγωγή ζύμωσης τα φύλλα τα ξεραίνουμε σε αερισμένη περιοχή σε σκιά ή στην θερμοκρασία όχι μεγαλύτερη από 54°C (βαθμούς Κελσίου). Σαν συνέπεια αυτής της διαδικασίας τα φύλλα παίρνουν ένα καφετί χρώμα.

Πολλοί χρησιμοποιούν ένα ή περισσότερα από αυτά τα τσάγια, αλλά συχνότερα ένα μίγμα από αυτά τα φυτά, επιλέγοντας χαρμάνια από το άρωμα και τις ταννίνες που περιέχουν. Αυτά γίνονται σύμφωνη με τη γεύση για αυτό δεν έχουν θεραπευτικά αποτελέσματα.

Τελειώνοντας δίνουμε διάφορα από αυτά τα τσάγια:

1. Φύλλα από Βατόμουρο 4 μέρη
Φύλλα από Σμέουρο 2 μέρη
Φύλλα από Φράουλα 2 μέρη,
άνθη Τίλιας 1 μέρος και Μέντας 1 μέρος.
2. Φύλλα Ροδοδάφνης 2 μέρη,
Φύλλα Βατόμουρου 2 μέρη, άνθη Τίλιας 2 μέρη, Αγριοθυμάρι 2 μέρη, Μέντα 1 μέρος, Αχιλλαία 1 μέρος.

3. Άνθη Τίλιας 1 μέρος, Αγριοθυμάρι 1 μέρος, Μέντα 1 μέρος.

Όταν φιάχνετε το τσάι (πτυσά-νη) δεν πρέπει να το ζεσταίνετε για πολύ· μπορείτε να ρίχνετε κρύο νερό στα φύλλα, να το βράζετε και να το

αφήνετε για λίγο· διαφορετικά μπορείτε να ρίξετε βραστό νερό στα φύλλα που θα τα έχετε τοποθετήσει σε ζεστό δοχείο. Τα μεταλλικά σκεύη δεν είναι τόσο κατάλληλα όσο τα άλλα είδη.

Ευρετήριο μερικών Παθήσεων και τα Αντίστοιχα Θεραπευτικά Φυτά για κάθε περίπτωση

Σ' αυτό το ευρετήριο σκόπιμα παραλείπουμε να αναφέρουμε σοβαρές ασθένειες γιατί μόνο γιατρός θα πρέπει να τις θεραπεύει χρησιμοποιώντας φυσικά ή συνθετικά φάρμακα που είναι πολύ ισχυρά και που θα ήταν επικίνδυνο να τα χρησιμοποιήσει ο αναγνώστης. Αναφέρουμε, με τις απαραίτητες προειδοποιήσεις, μερικές από αυτές τις ασθένειες όπου τα φαρμακευτικά φυτά μπορούν να βοηθήσουν την ιατρική θεραπεία.

Ορισμένες αδιαθεσίες που φαίνονται ασήμαντες όπως γαστροεντερική καταρροή, συνεχείς πονοκέφαλοι, πιάσιμο του λαιμού κτλ. μπορεί να 'ναι τα πρώτα σημάδια σοβαρότερων ασθενειών· αν τα συμπτώματα δεν εξαφανίζονται γρήγορα πρέπει να μην διστάζουμε να καλέσουμε τον γιατρό και να θυμόμαστε ότι μια αρρώστια που αρχίζει γρήγορα η θεραπεία της είναι πιο εύκολο να θεραπευτεί παρά αν την αφήσουμε να εξελιχθεί.

Για κάθε πάθηση παραθέτουμε τα φυτά που μπορούν να βοηθήσουν την θεραπεία της· τα αποτελεσματικότερα φυτά αναφέρονται πρώτα. Η ομαδοποίηση των φυτών δεν βασίζεται σε θεμελιώδη στοιχεία γιατί μπορεί να συμβεί, τα φυτά που θεωρούνται λιγότερο δραστικά τε-

λικά να αποδεικτούν τα πλέον δραστικά σε ορισμένες περιπτώσεις.

Ο τρόπος με τον οποίο τα φαρμακευτικά φυτά χρησιμοποιούνται έχει ήδη αναφερθεί· εδώ θα αναφέρουμε μόνο μερικές συμπληρωματικές ενδείξεις. Πρέπει πάντα να υπενθυμίζουμε, ειδικά όταν χρησιμοποιούνται σε μείγματα από διαφορετικά φάρμακα, ότι τα φυτά πρέπει να 'χουν την κατάλληλη συγγένεια και να 'ναι σε κατάλληλες αναλογίες.

Αναιμία: Αυτή η ασθένεια πρέπει να θεραπεύεται από γιατρό. Φυτά που είναι πλούσια σε χλωροφύλλη μπορούν να συμπληρώσουν την θεραπεία: η Τσουκνίδα σαν σαλάτα ή σαν σκόνη. Κανένα φυτό δεν είναι γνωστό για την ανακούφιση της κακοήθους αναιμίας.

Ανορεξία: Η ανορεξία μπορεί να 'ναι σύμπτωμα σοβαρότερων ασθενειών ή μπορεί να 'ναι επακόλουθο μιας ασθένειας από την οποία συνήλθε ο ασθενής. Τα βότανα που χρησιμοποιούνται είναι αυτά που περιέχουν πικρά στοιχεία και αιθέρια έλαια. Αν η ανορεξία συνοδεύει σοβαρή ασθένεια ή μόλυνση, τα φαρμακευτικά φυτά που χρησιμοποιούνται πρέπει να μην δρουν θεραπευτικά στις μολύνσεις. Τα φάρμακα για την ανορεξία που λαμβά-

νονται σαν πτυσάνες μισή ώρα πριν από τα γεύματα: Αψιθιά, Αγριαψιθιά, Γεντιανή, Άκορος, Πευκέδανο, Αγγελική, Μέντα, Δυόσμος, Κάρβη, Αγριοκυπαρίσι, Κενταύριο, Αχιλλαία, Ύσωπος, Ινούλα, Απήγανος, Μαρρούβιο, Μηνύανθος, Κνίκνος, Αρτεμισία.

Αρτηριοσκλήρωση: Δεν μπορεί να θεραπευτεί με φυτά. Τα φυτά που αναφέρονται έχουν την ικανότητα να ελαττώνουν ελαφρά την πίεση του αίματος, που είναι σχεδόν πάντα πολύ ψηλή σε περίπτωση αρτηριοσκλήρωσης: έτσι ανακουφίζουν μερικά από τα δυσάρεστα συμπτώματα της ασθένειας· η υποτασική δράση των φυτών είναι πάντα αδύνατη: Σκόρδο, Αγριόσκόρδο, Κυδωνιά, (μόνα τους ή σε μείγματα), Βαλεριάνα.

Άσθμα: Οι αιτίες της ασθένειας είναι διάφορες. Τα φαρμακευτικά φυτά μπορούν να βοηθήσουν στην θεραπεία της αλλά δεν μπορούν να ανακουφίσουν τους πόνους. Χρησιμοποιούνται: Υοσκάμος, το Στραμώνιο (σε τσιγάρα), Χελιδόνιο, Βαλεριάνα, Μάραθο (μόνα τους ή σε μείγματα).

Χολή: Οι πέτρες στη Χολή και η μόλυνση του χοληδόχου πόρου πρέπει να θεραπεύεται από γιατρό. Για ανεπάρκεια χολικής έκκρισης μπορούν να χρησιμοποιηθούν τα ακόλουθα φυτά: Δυόσμος, Μέντα, Πολυπόδιο, Ταραξάκο, Καλέντουλα, Μαρρούβιο (μόνα ή σε μείγματα).

Ουροδόχος κύστη (φλεγμονή της): Σχεδόν πάντα προκαλείται από βα-

κτηριδιακή μόλυνση. Σήμερα χρησιμοποιούνται αντιβιοτικά και συνθετικά φάρμακα που είναι πολύ περισσότερο αποτελεσματικότερα από αυτά που παρουσιάζονται στα φυτά που χρησιμοποιούνται. Τα φαρμακευτικά φυτά δίνουν μόνο μια βοηθητική θεραπεία και είναι: Αρκτοστάφυλλος, Μύρτιλλος, Μπετούλα, Χαμομήλι, Αγρόπυρο, Γάλιο, όλα μπορούν να χρησιμοποιηθούν μόνα τους ή σε μίγματα στα οποία μπορεί να προστεθεί Βουρβουλιά.

Δοθίη (και ορισμένα έλκη): Για συστηματική θεραπεία οι γιατροί δίνουν αντιβιοτικά. Για τοπική θεραπεία οι γιατροί δίνουν αντιβιοτικά. Για τοπική βοηθητική θεραπεία χρησιμοποιούνται εγχύματα των φυτών που αναφέρονται παρακάτω, σαν κομπρέσες ή σαν λουτρά, μπορεί επίσης να εφαρμοστεί και ο πολτός των φρέσκων φυτών. Τα Δοθίη μπορούν να προκαλέσουν δηλητηρίαση του αίματος· δεν μπορούν να θεραπευτούν γρήγορα, αν συνοδεύονται από πυρετό ή πόνους ή ακόμα διόγκωση στις μασχάλες ή στο βουβών τότε αμέσως να συμβουλευτείτε γιατρό.

Για λουτρά: Μολόχα, Αλθαία (φύλλα), Θυμάρι, Αγριοθυμάρι, Ρίγανη, Σαΐκουλα.

Ζεστές κομπρέσες: Λινάρι, Τριγωνέλλα, Μολόχα.

Επιθέματα ποτών: Σανίκουλα, Αμάραντο, Σέδον, Αγριόσκόρδο, Σολιντάγκο, Άρον.

Βρογχίτις: Δες βήχες, Καταρροές.

Εγκύματα: Μικρής σημασίας

εγκαύματα μπορούν να θεραπευτούν με φυτά που περιέχουν ταννίνη για να ανακουφίζονται οι πόνοι και να ενθαρρύνεται η επούλωσή τους. Αν τα εγκαύματα είναι σοβαρότερα δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται φυτά με περιεχόμενο ταννίνης γιατί αυτό δημιουργεί ένα στεγανό επιφανειακό στρώμα όπου μπορούν να αναπτυχθούν μικροοργανισμοί που παράγουν τοξικές ουσίες. Τα εκτεταμένα εγκαύματα θεραπεύονται μόνο από γιατρό.

Φυτά που χρησιμοποιούνται: Βαλανιδιά (φλούδα), Ποτεντίλλα, Πτελέα (φλούδα), Γκέο.

Καρδιακές επιπλοκές: Καρδιακές παθήσεις πρέπει να θεραπεύονται μόνο από γιατρό. Ήπιες διαταραχές που οφείλονται σε νεύρα μπορούν να θεραπευτούν με Κράταιγο ή με Γκι, είναι προτιμότερο να χρησιμοποιούνται φαρμακευτικά παρασκευασμένα φάρμακα.

Ρίγη: Χρησιμοποιούνται αντιπυρετικά και εφιδρωτικά φάρμακα: Ιτιά, Φιλipένδουλα, Τίλια, Ζαμπούκος, Ήλεξ Ακόνιτο (Ομοιοπαθητικά παρασκευάσματα), Καρλίνα, Βιολέττα.

Κρύωμα: Δες Ρίγη.

Τα ακόλουθα φυτά συστήνονται για εισπνοές: Μέντα, Θυμάρι, Αγριοθυμάρι, Ρίγανη.

Δυσκοιλιότητα: Βουρβουλιά, Ρούμεξ, Ράμνος ή καθαρτική, Λινάρι, σπόρους Πλαντάγον, Κυδωνιά, Μάραθο, Γλυκορρίζα.

Μώλωπες: Δες Αιμάτωμα.

Βήχες, Βρογχίτιδα, Καταρροές: Οι βήχες θεραπεύονται με μαλακτι-

κά αποχρεμπτικά ανασταλτικά φάρμακα: Αποχρεμπτικά: Πρίμουλα, Σαπωνάρια, Βερβάσκο, Σαξιφράγκο Πεύκο (μπουμπούκια), Τουσιλάγκο, Θυμάρι, Αγριοθυμάρι. Ανασταλτικά: Μάραθο, Γλυκάνισο, Αγριοθυμάρι.

Διαβήτης: Πρέπει να θεραπεύεται μόνο κάτω από την καθοδήγηση γιατρού που παρέχει ειδικά φάρμακα όπως π.χ. ινσουλίνη και συνθετικά αντιδιαβητικά φάρμακα.

Τα φαρμακευτικά φυτά που μπορούν να δώσουν μια επιπρόσθετη βοήθεια στην ιατρική θεραπεία είναι: Φασόλι, Γκαλέγκα, Βαξίνιο (φύλλα), Τσουκνίδα (φύλλα), Καρυδιά (φύλλα).

Διάρροια: Είναι συνέπεια διάφορων αιτιών όπως μολύνσεις, νευρικές διαταραχές του πεπτικού συστήματος και τροφική δηλητηρίαση. Αν η Διάρροια συνοδεύεται από πυρετό πρέπει να συμβουλευτείτε γιατρό. Στην θεραπεία της χρησιμοποιούνται φυτά που περιέχουν ταννίνες ή αιθέρια έλαια: Ποντεντίλλα, Πενταδάκτυλο, Βαλανιδιά (φλούδα), Βαξίνιο, Πολύγανο, Πτελέα (φλούδα), Ποτεντίλλα, Γεράνιον, Αλχέμιλλα (η κοινή), Αγριοθυμάρι, Ρίγανη, Μέντα, Δυόσμος, Τεύκριο (μόνο ή σε μείγματα).

Πεπτικές Διαταραχές: Δες Ανορεξία επίσης Στομάχι (πόνος, βήρος).

Υδροπικία: Η σύγχρονη θεραπευτική μας τροφοδοτεί με φάρμακα που είναι δραστικότερα από τα ακόλουθα φυτά που αναφέρουμε και τα οποία μπορεί να χρησιμοποιήσει ο

ενδιαφερόμενος: Αγριοκυπαρίσι, Μπετούλα, Ερνιάρια, Βιόλα, Λεβί-
στικον, Μαϊντανός (καρποί), Σαπω-
νάρια, Αγρόπυρο.

Εξανθήματα: Τα δερματικά ε-
ξανθήματα μπορεί συχνά να προκα-
λούνται από εσωτερικές ανωμαλίες
(δυσκοιλιότητα, ποικίλες μολύνσεις).
Σαν επακόλουθο η εξωτερική θερα-
πεία θα πρέπει να συνοδεύεται με
εσωτερική θεραπεία ή με καθαρκτι-
κά φάρμακα. Παρασκευάσματα των
ακολούθων φυτών χρησιμοποιούνται
σαν κομπρέσες ή επιθέματα: Χα-
μομήλι, Ρίγανη, Θυμάρι, Βιόλα, Ιτιά
(Φλούδα) Σαπωνάρια, Γεράνιον, Αν-
θρίσκος (μόνα τους ή σε μείγματα).

Φλεγμονές των ματιών: Οι α-
σθένειες των ματιών πρέπει να προ-
σέχονται πολύ και αμέσως να συμ-
βουλευέστε τον γιατρό σας. Χρησι-
μοποιούνται παρασκευάσματα Φαρ-
μακευτικών Φυτών, που είναι σε
μορφή λωσιών ή χρησιμοποιούνται
σε πλύσεις των ματιών: Χαμομήλι,
Μάραθο, Απήγανος, φύλλα Μολό-
χας και Αλθαίας, Ευφρασία (μόνα ή
σε μείγματα). Τα εγχύματα που χρη-
σιμοποιούνται πρέπει να 'ναι φρέ-
σκα παρασκευασμένα.

Κόπωση: Μπορούν να χρησι-
μοποιηθούν φάρμακα που περιέχουν
βιταμίνη C (Κυνορροδή).

Τυμπανισμός: Κάρβη, Μάραθος,
Μέντα, Σκόρδος, Αγριόσκορδο, Α-
χιλλαία (μόνα τους ή σε μείγματα).

Αρθρίτιδα: Για να ανακουφίζο-
νται οι πόνοι της αρθρίτιδας χρησι-
μοποιούνται πολλά φυτά αν και δεν
την θεραπεύουν εξ ολοκλήρου. Μπο-
ρούν να χρησιμοποιηθούν τα ακό-

λουθα φυτά:

Εσωτερικά: Κολχικό (μόνο ο-
μοιοπαθητικά παρασκευάσματα μπο-
ρούν να χρησιμοποιηθούν), Γκρα-
τιόλα, Μπετούλα, Αγριοκυπαρίσι.

Εξωτερικά: Αβρουνιά, Σύμφυτο
(ειδικά οι φρέσκες ρίζες).

Φλεγμονές των Ούλων: Δες Στό-
μα.

Αιμάτωμα: Μπορεί να θεραπευ-
τεί τοπικά από φυτά που βοηθούν
στην απορρόφηση του αίματος από
τους μωλωπισμένους ιστούς.

Τέτοια φυτά είναι: Άρνικα,
Αβρουνιά, Σύμφυτο, Υπερικό, Λινά-
ρι σπόροι Τριγωνέλλας, φλούδα Τι-
λιας, Άρον. Κόβετε τα φυτά τα
αναμειγνύετε με ζεστό νερό μέχρι να
πάρει τη μορφή πολτού και το
εφαρμόζετε στο μώλωπα.

Υπέρταση: Πρακτικά όλα τα
φυτά που αναφέρουμε παρακάτω προ-
καλούν μια παροδική ελάττωση της
πίεσης του αίματος, η θεραπεία
πρέπει να συνεχίζεται για μεγάλο
χρονικό διάστημα. Εκχύλισμα των
τροπικών ειδών του Ροβόλφια και
του Βέρατρου παράγουν πολύ δρα-
στικά υποταστικά φάρμακα τα ο-
ποία πρέπει να λαμβάνονται μόνο με
ιατρικές οδηγίες. Τα φυτά που χρη-
σιμοποιούνται είναι: σκόρδο, Αγρι-
όσκορδο, Πολυκόμπι, Γκι, Κράται-
γος (μόνα ή σε μείγματα).

Γρίπη: Δες Ρίγη.

Αϋπνία: Τα φυτά που παραθε-
τούμε και που μπορεί να χρησιμο-
ποιηθεί ο ενδιαφερόμενος είναι α-
ποτελεσματικά μόνο σε ήπιες περι-
πτώσεις αϋπνίας: Βαλεριάνα, Λυκί-
σκος, Μάραθο, Γλυκάνισσο.

Ίκτερος: Δες χολή.

Εμμηνοροή (Υπερβολική): Η υπερβολική εμμηνοροή μπορεί να βοηθηθεί σε μικρή έκταση με θεραπεία με φαρμακευτικά φυτά. Οι γιατροί χορηγούν δραστικότερα φάρμακα. Για άλλες περιπτώσεις αιμορραγίας, παρά τις φυσιολογικές περιόδους πρέπει οπωσδήποτε να θεραπεύονται μόνο από γιατρό.

Μπορούν να χρησιμοποιηθούν τα ακόλουθα φυτά: Ποτεντίλλα, η Καφέλλα η Αλχημίλλη, το Εντελβαίς.

Μετεωρισμός: Δες Τυμπανισμός.

Στόματος φλεγμονές: Χρησιμοποιούνται εγχύματα φυτών για γαργάρες και στοματικές πλύσεις: Φασκομηλιά, Θυμάρι, Ποτεντίλα, Βαλανιδιά (φλοΐδα), Γεράνιο.

Ναυτία: Δες Εμετό.

Νεύρα: Βαλεριάνα, Λυκίσκος.

Οίδημα: Δες Υδροπικία.

Ρευματισμοί: Για τους ασθενείς που υποφέρουν από Ρευματισμούς είναι σημαντικότατο να επιβεβαιώνεται η κανονική απέκκριση ουρίας, και των μεταλλικών αλάτων. Έτσι ανάμεσα στα φυτά που χρησιμοποιούνται για την ανακούφιση των πόνων είναι και φυτά καθαρτικά και διουρητικά.

Εσωτερικά: Αγριοκυπαρίσι, Μπετούλα, Βαλανιδιά, Μαϊντανός.

Εξωτερικά: Άρον, Λάμιο, Δενδρολίβανο.

Στομάχι (πόνος): Αν οι πόνοι επαναλαμβάνονται σε μικρά διαστήματα πρέπει να συμβουλευτείτε γιατρό. Τα ακόλουθα φυτά ανακουφίζουν τους πόνους: Άγριο Χαμομή-

λι, Χαμομήλι, Μέντα, Δυόσμος, Κάρβη, Χελιδώνιο.

Στομάχι (βάρος) (Βαρυστομάχιασμα): Για την πολύ αργή πέψη («βαρυστομάχιασμα») χρησιμοποιούνται τα ίδια φυτά που παίρνουμε για την περίπτωση Ανορεξίας.

Ηλίαση: Δες εγκαύματα.

Αμυδαλίτις: Διαπεραστικοί πόνοι στο λάρυγγα που εμφανίζονται με περιοδική συχνότητα αποδεικνύουν την ανάγκη να συμβουλευτείτε γιατρό. Τα φαρμακευτικά φυτά χρησιμοποιούνται σαν πτυσάρες και για γαργάρες: ορισμένα φυτά μπορούν και να μασούνται μερικές φορές έτσι ώστε ο σιέλως να υγραίνει το πίσω μέρος του λάρυγγα. Τα φυτά αυτά είναι: Θυμάρι, Άγριο Θυμάρι, Ριγανη, Χαμομήλι.

Κιρσοί (Κιρσώδεις Φλέβες), (Αιμορραγία): Θα πρέπει να λαμβάνετε ιατρική συμβουλή. Πολλά από τα φυτά που αναφέρουμε για την επούλωση πληγών βοηθούν επίσης στην επούλωση των κιρσωδών φλεβών που αιμορραγούν. Βοηθά ιδιαίτερα το Σύμφυτο.

Εμετός: Μέντα, Δυόσμος, Αψιθιά, το Χαμομήλι, το Κενταύριον μόνα ή σε μείγματα ίσων μερών.

Επούλωση πληγών: Για να βοηθούν στην επούλωση των πληγών τα φαρμακευτικά φυτά χρησιμοποιούνται σαν λοσιόν, επιθέματα ή σαν πολλοί. Χρησιμοποιούνται κυρίως φυτά που περιέχουν αιθέρια έλαια ή ταννίνες: Χαμομήλι, Θυμάρι, Ριγανη, Άρνικα, Σύμφυτο, Σανίκουλα, Υπερικό, Γεράνιο.

Λεξιλόγιο

Αγγειοσυσταλτικό:	Φάρμακο που ελαττώνει την διάμετρο των αρτηριών και ελαττώνει έτσι την πίεση του αίματος.
Αιμάτωμα:	Μώλωπας ή πρήξιμο που περιέχει θρόμβους αίματος.
Αιμόλυση:	Η διάλυση των ερυθρών αιμοσφαιρίων του αίματος λόγω ύπαρξης σαπωνίνων.
Αιμοστατικό:	Παράγοντας που σταματά τις αιμορραγίες.
Ακτινωτά Άνθη:	Τα γύρω άνθη (συνήθως γραμμικά) της «κεφαλής» μερικών από τα σύνθετα.
Αλλοπάθεια:	Θεραπεία με φάρμακα που προκαλούν αντιδράσεις στον οργανισμό διαφορετικές από εκείνες που εκδηλώνει η ασθένεια (είναι λανθασμένη η κοινή μέθοδος και χρησιμοποιείται στην Δυτική Ιατρική).
Αμμηνόρροια:	Καθυστέρηση στην εμμηνοροή.
Άμισχο:	Χωρίς μίσχο.
Αναδιπλωμένα:	Σε σχήμα φασολιού.
Ανθελμινθικό:	Το φάρμακο που εξουδετερώνει ή διώχνει τα σκουλίκια του εντέρου.
Αντιβηχικά:	Τα φάρμακα που χρησιμοποιούνται για την θεραπεία του βήχα.
Αντιπυρετικό:	Φάρμακο που μειώνει τον πυρετό.
Αντισπασμωδικό:	Το φάρμακο που ανακουφίζει τους αιφνίδιους ή τους ισχυρούς πόνους (σπασμούς).
Αποχρεμπτικά:	Φάρμακα που χρησιμοποιούνται για την θεραπεία των ξηρών βηχών. Αυξάνουν την παραγωγή σιέλου.
Άσχιστο:	Αυτό που δεν ανοίγει να σκορπίσει τους σπόρους του.
Ατονία:	Ανώμαλα μειωμένος μυϊκός τόνος.
Ατρακτοειδές:	Σε σχήμα ατράκτου.
Άφυσσον:	Το φάρμακο που ανακουφίζει τον τυμπανισμό (φούσκωμα).
Βλεννογόνο:	Μια βλεννογόνος μεμβράνη π.χ. του στόματος.
Γλωσσίδιο:	Η κορόλλα που έχει σχήμα στενής λωρίδας, τέτοια είναι η κορόλλα ορισμένου τύπου ανθέων που είναι στο κεφάλι ορισμένων συνθέτων.
Γραμμωτός:	Αυτός που έχει σχήμα επιμήκης.
Δακτυλιοειδής:	Σε σχήμα δακτυλιδιού.
Δερματικός:	Δερματική υφή.

Διαλυτικός:	Αυτός που μειώνει τις μολύνσεις, που τις αποσυνθέτει.
Διαπίωση:	Διαμόρφωση του πύου.
Δίοικο:	Αυτό που έχει τα θηλυκά και τα αρσενικά άνθη σε διαφορετικά φυτά.
Διουρητικό:	Ουσία που αυξάνει τον σχηματισμό ουρίας.
Δοθιήν:	Σπυρί.
Δυκτιωτός:	Αυτός που μοιάζει με δίκτυ (κυρίως οι ίνες των φύλλων).
Ελικτός	Στρογγυλεμένος προς τα κάτω.
Ελλειπτικά:	Στρογγυλεμένα.
Εμετικό:	Ουσία που προκαλεί εμετό.
Εμμηναγωγό:	Ουσία που διεγείρει την εμμηνοροή.
Έμισχο:	Φύλλο που έχει μίσχο.
Εναλάσσον φύλλον:	Πτεροειδές φύλλο μ' ένα τελικό απλό φυλλαράκι.
Ενούρηση:	Ακράτεια των ούρων.
Επούλωση:	Η διαμόρφωση του ουλώδη ιστού.
Εφιδρωτικό:	Ουσία που διεγείρει την έκκριση των ιδρωτοποιών αδένων.
Ινουλίνη:	Ένας υδρογονάνθρακας που παράγεται από πολλά φυτά της οικογένειας των σύνθετων.
Καθαριστικό:	Καθαριστικό (του αίματος πληγών κτλ.).
Κάλυκας (από βράκτεια):	Βράκτεια που έχουν τον ίδιο σχηματισμό με τα σέπαλα, είναι γύρω από την βάση της «στεφάνης» του άνθους.
Καρίνα:	Μοιάζει με την καρίνα του πλοίου, συνήθως είναι στα κατώτερα πέταλα του άνθους της οικογένειας των ψυχανθών.
Κεφάλιον:	Η κεφαλή του άνθους (ταξιανθία) των μελών της οικογένειας των Σύνθετων.
Κορόλλα:	Τα πέταλα του άνθους.
Κόρυμβος:	Μια ομάδα από άνθη (ταξιανθία), οι μίσχοι των λουλουδιών που είναι προς την κορυφή μικρότερα έτσι ώστε όλα τα άνθη να είναι περίπου στο ίδιο επίπεδο.
Κυματοιδής:	Σαν κύμα (γενικά για τον περίγυρο των φύλλων).
Κωδωνοειδής	Σε σχήμα καμπάνας.
Λευκοκύτταρα:	Τα λευκά αιμοσφαίρια του αίματος.
Λογχοειδής:	Αυτό που έχει σχήμα που μοιάζει με τη λάμα της λόγχης, προς τα άκρα γίνεται μυτερά.

Μαλακτικό:	Το φάρμακο που προκαλεί μια τοπική μαλακτική δράση ειδικά στις μεμβράνες του βλεννογόνου.
Μασχάλη:	Η άνω γωνία που σχηματίζεται από τα φύλλα, τα βράκτεια ή το κλαδί και τον μίσχο.
Μεμβρανώδης:	Με στεγνές λεπτές μεμβράνες (των βρακτειών).
Μόνοικο:	Αυτό που έχει και τ' αρσενικά και τα θηλυκά άνθη στο ίδιο φυτό.
Νηματοιδές:	Σαν ίνες.
Οδοντωτό:	Στρογγυλεμένα δοντάκια στον περίγυρο των φύλλων κυρίως.
Οίδημα:	Υδροπικία, υπερβολική συσσώρευση υγρών στους υποδόριους ιστούς.
Ομοιοπαθητική:	Θεραπεία με φάρμακα που συνήθως χορηγούνται σε μικρές δόσεις που προκαλούν στο σώμα τις ίδιες δράσεις που προκαλεί και η ασθένεια.
Παλαμοειδές:	Όταν τα φυλλάρια (περισσότερα από τρία) φύονται από το ίδιο σημείο.
Παραφυσάδα:	Μικρός βλαστός που έρπει στην επιφάνεια του εδάφους και διεισδύει στις ρίζες και αναπτύσσει καινούργιο φυτό.
Περίσταλσις:	Ακούσια μυϊκή κίνηση που προωθεί το περιεχόμενο των πεπτικών σωλήνων.
Πολυμορφικό:	Αυτό που συναντάται σε διάφορες μορφές.
Πρηνής:	Αυτός που απλώνεται χαλαρά στην επιφάνεια του εδάφους.
Πταρμικό:	Αυτό που προκαλεί φτάρνισμα.
Πτεροειδή:	Φύλλα που είναι τοποθετημένα κατ' εναλλαγή και απέναντι και δεν έχουν τελικό φυλλάριο.
Πτεροειδή με εγκοπές:	Είναι όπως τα πτεροειδή όμως τα φύλλα έχουν εγκοπές που φτάνουν μέχρι και τον περίγυρό τους.
Πτωσσάνη:	Τσάι, υδατικό παρασκεύασμα που φτιάχνεται με έγχυμα ή έμβρεγμα.
Ράχις:	Μισχοειδές στέλεχος του πτεροειδούς φύλλου.
Ριζωμα:	Ένα υπόγειο στέλεχος.
Σαπωνίνες:	Ομάδα από γλυκοσιδία.
Σκιάδιο:	Ταξιανθία από έμμισχα άνθη που έχουν περίπου το ίδιο μήκος, όλα τα άνθη φύονται στην κορυφή ενός μόνο στελέχους. Είναι χαρακτηριστικό όλων των μελών της οικογένειας Σκιαδοφόρων.
Στέλεχος:	Ο μίσχος του απλού άνθους.
Στέλεχος-Ανθοφόρος:	Ο μίσχος της ταξιανθίας.

Σχιστός	Συνήθως λέγεται για τον καρπό που ανοίγει και σκορπά τους σπόρους.
Σύμφυτο:	Αυτό που ενώνεται κατά το ένα του μέρους σ' άλλο μέρος του φυτού
Ταξιανθία:	Ομάδα από άνθη και τα βράκτειά τους που φύονται σ' ένα απλό ή διακλαδισμένο μίσχο πάνω από τα τελευταία έμμισχα φύλλα.
Τρισχιδές:	Αυτό που χωρίζεται σε τρία περίπου ίσα μέρη.
«Τσαμπί»:	Μη διακλαδισμένη ταξιανθία με άνθη που έχουν μικρούς μίσχους, τα νεαρότερα άνθη είναι πιο κοντά στην κορυφή.
Υπεραιμία:	Τοπική αύξηση του αίματος, έχουμε και φούσκωμα των αιμοφόρων αγγείων.
Φλαβονοειδή:	Μια ομάδα γλυκοσιδίων.
Φλυκταινωτικός:	Αυτός που προκαλεί φλυκταίνες (φουσκάλες).
Φοίβωση:	Αυτό που προκαλεί κοκκίνισμα του δέρματος.
Φυλλάριο:	Μικρό φυλλαράκι που βρίσκεται στη βάση του μίσχου των φύλλων.
Χιαζόμενο:	Αυτό που συνίσταται από απέναντι ζευγάρια που βρίσκονται σε ίσες γωνίες μεταξύ τους (των φύλλων).
Χολική Στάσις	Πάωση της ροής της χολής.
Ψυχανθή:	Μοιάζουν με πεταλούδες, ανήκουν στην οικογένεια Papilionacea (Ψυχανθών).

ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ

Αβρουινιά	47	Άρον	41
Αγγελική	118	Αρρενοπτήρη	32
Αγιάγκαθο	180	Αρτεμισία	171
Αγριάδα	39	Αρτεμισία η Κοινή	172
Άγρια Κίνα	127	Ασπροζάκι	84
Αγριαψυθιά	165	Ακροξυλιά	158
Αγριοζαμπούκος	160	Αχιλαία	166
Αγριμόνιο	84	Αψιθιά	170
Αγριοθυμάρι	141	Βαλανιδιά	51
Αγριοκαρδαμούδα	68	Βαλεριάνα	160
Αγριοκαστανιά	98	Βάλσαμο	106
Αγριόκλιμα	161	Βαλδαμόχορτο	106
Αγριόκρινος	43	Βαξίνιον	122
Αγριοκυπαρίσσι	37	Βατόμυρο	74
Αγριοκίμινο	112	Βέρατρσ	42
Αγριομάρουλο	179	Βερβάσκον	153
Αγριορίζαρο	57	Βερονίκη η φαρμακευτική	149
Αγριολάπαθο	56	Βερονίκη η Βεκαμπούκα	150
Αγριομέλισσα	138	Βίχιον	173
Αγριοράδικο	179	Βιόλο	107
Αγριόσκορδο	46	Βιολέτα	108
Αγριοσπεριά	58	Βίσκο	55
Αγρόπυρο	39	Βοϊδινό Αγκάθι	87
Ακόνιτο	63	Βοράτσινα	128
Άκορος	40	Βότανο του προδρόμου	106
Αλθαία	102	Βουρβουλιά	101
Αλταία	102	Βρωκονιά	47
Αλχέμιλλα	82	Βρωμόχορτο	147
Αμάραντο	70		
Ανεμώνη	64	Γάλιο	157
Ανθρίσκος	111	Γεντιανή	125
Ανθυλλίς	88	Γεράνιο	96
Απήγανος	95	Γέρος	146
Αρκοδοπούρναρο	99	Γιατρός	146
Αρκτοστάφυλος	120	Γκαλέγκα	91
Άρνικα	177	Γκέο	79

Γκι	55	Καρλίνα	175
Γκρατιόλα	148	Καρυδιά	49
Γλυκάνισο	115	Καψέλλα	68
Γλυκόρριζα	92	Κιτροβάλσαμο	138
Γλυκύαμος	146	Κλαδόχορτο	57
Γλώσσα	153	Κνίκνος	180
Γναφάλιο	163	Κοκκινόχορτο	88
		Κολχικό	43
Δενδρολίβανο	132	Κομβιλλάρια	44
Δενδρομολόχα	103	Κορδοπάντο	180
Δρακαντιά	41	Κουδουμηλιά	73
Δροσερά	69	Κουφοξυλιά	158
Δυόσμος	143	Κράταιγος	73
		Κυδωνιά	72
Είδη Ρανούγκουλος	65	Κυνορροδή	86
Ελατένιο	55		
Ελλέβορος	62	Λαβρόχορτο	135
Εντελβίαις	83	Λαιόπρυνος	99
Εργότιο	29	Λάμιο	135
Ερνιάρια	61	Λάπαθο	56
Ερυθραία	127	Λάππα	178
Ερυσίμη της Σικαλης	29	Λαύρος	99
Ευφρασία	152	Λεβάντα	133
		Λεβίστικο	117
Ζαμπούκος	159	Λειχινόχορτο	106
		Λευκαγκάθι	100
Ήμερο τριφύλι	91	Λιβανωτής	132
		Λινάρι	94
Θερμοβότανο	127	Λιόπρινο	99
Θυμάρι	142	Λυκίσκος	53
		Λυκοπόδιο	35
Ήλεξ	99		
Ινούλα	164	Μαϊντανός	113
Ιξός	55	Μαντιές	108
Ιπποκαστανέα	98	Μάραθο	116
Ισλανδική Λειχήνα	30	Μαρρούβιο	134
Ιτιά	48	Ματιόλες	108
		Μέλισσα	138
Καλέντουλα	176	Μελίτωτος	89
Καραγάτσι	52	Μενεξές	108
Κάρβι	112	Μένα	144

<i>Μέλεγος</i>	124	<i>Πνευμονική</i>	31
<i>Μελιός</i>	124	<i>Πολύγαλα</i>	97
<i>Μελισσοβότανο</i>	138	<i>Πολύγονο</i>	59
<i>Μελισσόχορτο</i>	138	<i>Πολυκόμμι</i>	34
<i>Μηνύανθος</i>	126	<i>Ποντικοστάφυλο</i>	161
<i>Μολόχα</i>	104	<i>Πουλμονάρια</i>	130
<i>Μοναρδία</i>	137	<i>Ποτεντίλια</i>	76
<i>Μοσχοσίταρο</i>	90	<i>Ποτεντίλλα η Χρυσή</i>	78
<i>Μουμουτζελιά</i>	73	<i>Πρίμουλα</i>	123
<i>Μουρτζιά</i>	73	<i>Πτελαία</i>	52
<i>Μπελλαντόνα</i>	145	<i>Πτηνόφυλο</i>	57
<i>Μπετούλα</i>	50		
<i>Μπορράγκο</i>	128	<i>Ράμνος η Καθαρτική</i>	100
<i>Μπουρντζάνα</i>	128	<i>Ρανούγκουλος (Είδη)</i>	65
<i>Μυγκέ</i>	44	<i>Ριγανή</i>	140
<i>Μυριστική</i>	160	<i>Ρίζωμα Φιλίκης</i>	32
<i>Μύρτιλλος</i>	121	<i>Ριζόχορτο</i>	127
		<i>Ρανούγκουλος</i>	65
<i>Νερομολόχα</i>	102	<i>Ρόδο του Χειμώνα</i>	62
<i>Νεφρόδιο</i>	33	<i>Ρόδο των Χριστουγέννων</i>	62
<i>Νατούλα</i>	147	<i>Ρούμεξ</i>	56
<i>Ντιτζιτάλις</i>	151		
<i>Νυχάκι</i>	89	<i>Σαβάνα</i>	38
		<i>Σανίκουλα</i>	110
<i>Οβριά</i>	47	<i>Σαξίφραγκα</i>	114
<i>Ολοπαθιά</i>	56	<i>Σαπουνόριζο</i>	60
<i>Ονωρίς</i>	87	<i>Σαπουνόχορτο</i>	60
		<i>Σαπωνάρια</i>	60
<i>Πανσές</i>	107	<i>Σέδον</i>	71
<i>Πενταδάκτυλο</i>	75	<i>Σεμεσάντα</i>	165
<i>Πνετάνευρο</i>	154	<i>Σιεβέρσια</i>	80
<i>Πεντάφυλλο</i>	77	<i>Σιμόδα</i>	50
<i>Περίκα</i>	106	<i>Σκόρδο</i>	45
<i>Πετασίτης</i>	174	<i>Σκουντζίκι</i>	111
<i>Πετροσέλινο</i>	113	<i>Σολιντάγκο</i>	162
<i>Πευκέδανο</i>	119	<i>Σπαθόχορτο</i>	106
<i>Πεύκο</i>	39	<i>Σπασόχορτο</i>	43
<i>Πικραλίδα</i>	179	<i>Σπιράκι</i>	100
<i>Πλαντάγον</i>	155	<i>Σπλόνος</i>	153
<i>Πλαντάγον το Αλπικόν</i>	156	<i>Στεκούλι</i>	129
<i>Πλευροβότανο</i>	31	<i>Στερογιάννο</i>	42

Στραμώνιο	147	Φλαμούρι	105
Συκόριζα	65	Φλαμουριά	105
Σύμφυτο	129	Φλώμος	153
Τανάτσετο	169	Φράξινος	124
Ταραξάκο	179	Φράζος	124
Τεκρίο	131	Φτελειός	52
Τήλι	90	Φυκαρία	65
Τηπιλίνα	90	Φύλιρα	105
Τίλια	105	Φωνόχορτο	84
Τουσιλάγκο	175	Χαιρέφυλλον	111
Τριαντάφυλλο	85	Χαμαιδρύα	131
Τριγωνέλλα	90	Χαμολεύκα	173
Τσιμένη	90	Χαμομήλι	168
Τσουκνίδα	54	Χαμομήλι Αγριο	167
Υοσκύαμος	146	Χελιδώνιο	66
Υπερικό	106	Χελωνόχορτο	106
Ύσωπος	139	Χιλιόφυλλο	165
Φαρμακιά	161	Χιονίστρα	43
Φασκομηλιά	136	Χονδρούτσικο	129
Φασόλι	93	Χρένον	67
Φειδόχορτο	41	Χρυσόβεργα	162
Φίγγι	121	Ψευδοδάφνη	109
Φιλιπένδουλα	81	Ψηδόχορτο	57