

Βοτανο



ϊάματα

Τα βότανα είναι φάρμακα και πρέπει να αντιμετωπίζονται με μεγάλη προσοχή, ως φάρμακα.



Ερευνητική εργασία της Β' Λυκείου

2^ο ΓΕ. Λ. Λιβαδειάς

Σχολικό έτος 2016-2017

Περιεχόμενα της εργασίας

1. Η χρήση των βοτάνων από την ελληνική αρχαιότητα.
2. Μερικά από τα (πολλά) φυτά με φαρμακευτική δράση.
3. Δηλητηριώδη φυτά και βότανα.
4. Φυτά που προτείνει η σύγχρονη φαρμακολογία (φυτικά σκευάσματα).
5. Ομοιοπαθητική.

Πρόλογος

Για χιλιάδες χρόνια τα φάρμακα και τα καταπλάσματα γίνονταν από φυτά και από τα πανάρχαια χρόνια, όλοι οι λαοί του κόσμου χρησιμοποιούσαν βότανα για να θεραπεύσουν τις αρρώστιες.

Στην Ελλάδα, ζουν πάνω από 6.000 είδη φυτών κι απ αυτά το ένα δέκατο περίπου, είναι αποκλειστικά ελληνικά και μοναδικά στον κόσμο. Άλλα απ' αυτά φέρουν άνθη και άλλα όχι. Ανάμεσα σ αυτά τα ασήμαντα φυτά, πού συνήθως τα προσπερνούμε αγνοώντας την αξία τους, βρίσκονται τα πιο πολύτιμα γιατρικά, που για χιλιάδες χρόνια θέραπευαν το λαό μας.

Η αξία τους προέκυψε μετά από παρατηρήσεις και συγκρίσεις πολλών ετών, προερχόμενες από διαφορετικές περιοχές και εποχές, για να καταλήξουν στην κοινή αποδοχή κάποιας θεραπευτικής ιδιότητάς τους.

Οι κλασσικοί Έλληνες συγγραφείς όπως ο **Αριστοτέλης** και γιατροί της αρχαιότητας, όπως ο **Ιπποκράτης**, ο **Διοσκουρίδης** και ο **Γαληνός** έγραψαν διάφορα συγγράμματα για τις θεραπευτικές ιδιότητες και τον τρόπο χρήσης των φυτών.

Στα χρόνια του Μεσαίωνα και της Τουρκοκρατίας η χρήση των βοτάνων ήταν πολύ διαδεδομένη στη χώρα μας, όπως και στην υπόλοιπη Ευρώπη. Οι λαϊκοί γιατροί, γνωστοί με τ όνομα **Κομπογιαννίτες** ή **Βικογιατροί** (από το φαράγγι του Βίκου όπου συνέλεγαν τα φυτά που χρησιμοποιούσαν), παράδιναν τις συνταγές προφορικά ή γραπτά, από γενιά σε γενιά κι από δάσκαλο σε μαθητή, ανακατεύοντας τες πολλές φορές με μάγια ή προσευχές, που καμιά θεραπευτική αξία δεν είχαν, αλλά χρησίμευαν για να δημιουργήσουν στον άρρωστο το κατάλληλο ψυχολογικό κλίμα, την πίστη ότι θα γίνει καλά.

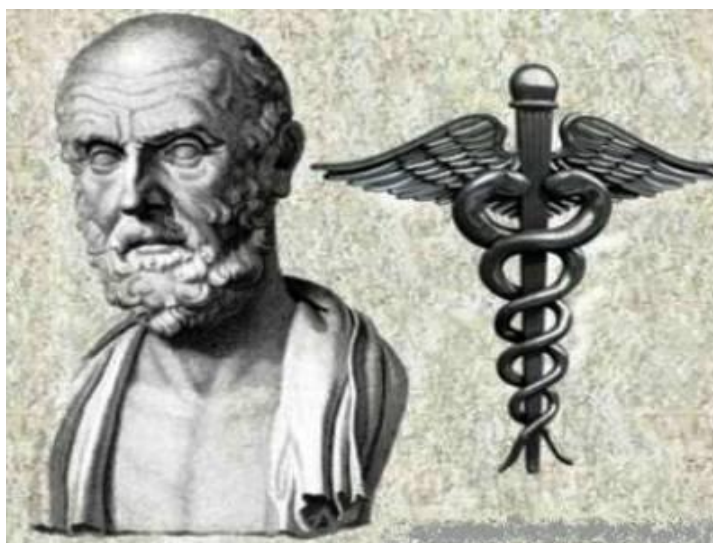
Δυστυχώς, από τις αρχές του αιώνα μας, η βοτανοθεραπεία άρχισε να εγκαταλείπεται και τα φυτά αντικαταστάθηκαν κατά μεγάλο μέρος από διάφορα χημικά παρασκευάσματα.

Τις τελευταίες δεκαετίες όμως, επιστήμονες από διάφορες χώρες, θέλησαν να μελετήσουν τα φυτά πού φημίζονταν σαν θεραπευτικά. Μετά από μελέτες διαπίστωσαν πώς περιείχαν ουσίες πραγματικά πολύτιμες για την Ιατρική και αφού τις απομόνωσαν, έφτιαξαν διάφορα σκευάσματα, που αποδείχθηκαν πολύ πιο αποτελεσματικά από τα αντίστοιχα συνθετικά, γιατί ο οργανισμός τα αφομοιώνε καλύτερα.

Σήμερα κυκλοφορούν στον κόσμο εκατοντάδες φάρμακα προερχόμενα από φυτά και ολόκληρα εργοστάσια ασχολούνται με την παραγωγή σκευασμάτων από φυσικές και μόνο ουσίες.

1. Η Χρήση των βοτάνων από την ελληνική αρχαιότητα

Από την ελληνική αρχαιότητα αναφέρουμε δύο Έλληνες γιατρούς οι οποίοι φυσικά χρησιμοποιούσαν βότανα για τις θεραπείες που εφάρμοζαν (Ιπποκράτης, Γαληνός) και δύο βοτανολόγους οι οποίοι συνέγραψαν βιβλία για τα βότανα (Διοσκουρίδης και Θεόφραστος ο οποίος ήταν φιλόσοφος που ασχολήθηκε και με τη βοτανική).



Ιπποκράτης «ο πατέρας της Ιατρικής». Γεννήθηκε στην Κω περίπου το 460 π.Χ. Σήμερα οι γιατροί σε ολόκληρο τον κόσμο δίνουν τον «όρκο του Ιπποκράτη» για την απόκτηση του πτυχίου τους.

Χρησιμοποιούσε φυτά και βότανα, γιατί πίστευε βαθιά στη δύναμη της φύσης. Μάλιστα από τα περίπου 256 φυτά που είχε επιλέξει, αρκετά αποτελούν τη βάση σύγχρονων φαρμάκων. Για την προμήθεια των φυτικών δρογών συνεργαζόταν με βοτανολόγους, οι οποίοι ονομάζονταν «ριζοτόμοι». Μελέτησε την ανθρώπινη φύση, το σώμα και τη λειτουργία του, αλλά και την επίδραση, που έχει το κλίμα και το περιβάλλον στην υγεία.

Αναφέρονται 147 φυτά (ρίγανη, μάραθο, κύμινο, δάφνη, γλυκάνισο, σαφράνι, γλυκόριζα, υπερικό...) που χρησιμοποιούσε ο Ιπποκράτης για να θεραπεύει γυναικείες παθήσεις. Μερικά απ' αυτά είναι τα παρακάτω:

Ιεροβότανο

Το Ιερό βότανο σύμφωνα με τον Ιπποκράτη το χρησιμοποιούσαν κατά της στείρωσης. Ως έγχυμα είναι εφιδρωτικό και διεγερτικό της λειτουργίας του συκωτιού, της πέψης και του ανοσοποιητικού συστήματος, ενώ χρησιμοποιείται και για την αντιμετώπιση του πυρετού.

Μανδραγόρας



Έχει αναισθητική δράση, γι' αυτό και χρησιμοποιείται ως σύμβολο της αναισθησιολογίας. Λέγεται και καλάνθρωπος, επειδή το σχήμα της ρίζας του θυμίζει ανθρώπινη μορφή, ενώ έχει χρησιμοποιηθεί και ως (ψυχότροπο) ναρκωτικό.

Κέδρος



Σύμφωνα με τον Ιπποκράτη χρησιμοποιήθηκε ως αναλγητικό μετά τον τοκετό και εναντίον της μητρορραγίας. Σήμερα ως έγχυμα είναι κατάλληλο για τις στομαχικές διαταραχές, τα κρυολογήματα και τη δυσμηνόρροια. Καταπραΰνει τα νεύρα και δρα κατά των κολικών και των προβλημάτων της ουροδόχου κύστεως. Επίσης ως αφέψημα, βοηθά την πέψη, λειτουργεί ως διουρητικό, αιμοκαθαρτικό και τονωτικό όλων των λειτουργιών του οργανισμού. Λένε ότι εντριβές με το χυμό των καρπών του ανακουφίζουν από τις ισχιαλγίες. Εξωτερικά χρησιμοποιείται με πλύσεις ως απολυμαντικό και αντισηπτικό.

Ροδιά

Η Ροδιά από τον Ιπποκράτη χρησιμοποιήθηκε ως αντιεμετικό και αιμοστατικό.



Σήμερα ως αφέψημα με τη χρήση των ανθών του είναι τονωτικό και στυπτικό, ενώ με πλύσεις του στόματος δρα κατά της ουλίτιδας. Ο χυμός του ροδιού δίνεται σε περιπτώσεις πυρετού και προβλημάτων του ουροποιητικού συστήματος. Θεωρείται ότι έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες.

Φασκόμηλο

Από τον Ιπποκράτη χρησιμοποιήθηκε για πνευμονικά νοσήματα και ως αναλγητικό της μήτρας. Βοηθά σε περιπτώσεις αμηνόρροιας και επώδυνης περιόδου. Οι κομπρέσες του ανακουφίζουν και επουλώνουν κοψίματα, τραύματα και πληγές, ενώ πλύσεις με το έγχυμα καταπολεμούν την πιτυρίδα. Το αιθέριο έλαιό του είναι αντισηπτικό, δρα κατά των βακτηρίων και των μυκήτων, ενώ σε χαμηλή δόση είναι διεγερτικό και αποτελεσματικό κατά της αρθρίτιδας. Ακόμη ως αφέψημα είναι διουρητικό και αποτοξινωτικό.



Δυόσμος

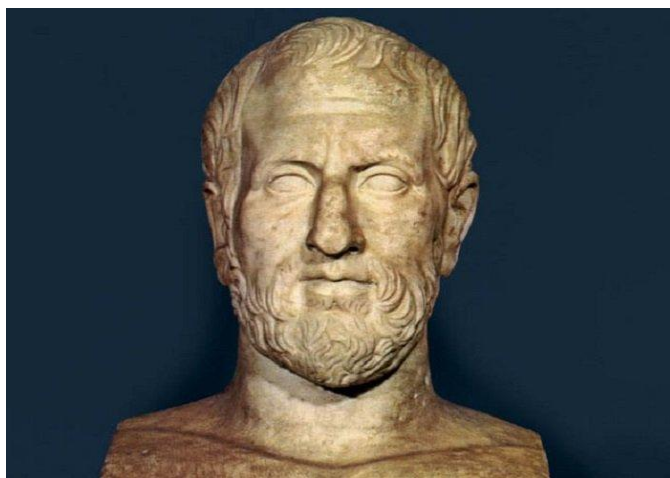
Σύμφωνα με τον Ιπποκράτη χρησιμοποιήθηκε ως καθαρτικό της μήτρας. Σήμερα ως έγχυμα, έχει δράση αντισπασμωδική, εφιδρωτική, καταπραϋντική, ηρεμιστική και χωνευτική, ενώ συστήνεται για ναυτία, δυσπεψία, ημικρανία, κολικό, πυρετό, σπασμούς, κράμπες και πέτρες στη χολή. Ως κατάπλασμα ανακουφίζει από τους ρευματισμούς και τις νευραλγίες, ενώ δρα κατά ορισμένων δερματοπαθειών. Μειώνει το πρήξιμο του στήθους κατά το θηλασμό. Ενώ ως αιθέριο έλαιο χρησιμοποιείται με εντριβές για να ανακουφίσει από τον πονοκέφαλο, τον πυρετό και τους πόνους της περιόδου. Με εισπνοές βοηθά στη ρινική αποσυμφόρηση και με πλύσεις δρα κατά των δερματικών φλεγμονών, της φαγούρας, των εγκαυμάτων και των τσιμπημάτων από κουνούπια.



Μερικά ακόμα από τα 147 θεραπευτικά φυτά του Ιπποκράτη είναι τα ακόλουθα:

Αβρότονο, αγριοκυδωνιά (ως εμμηναγωγό, παυσίπονο της μήτρας και για υποκαπνισμούς), αγριελιά (για πλύσεις γεννητικών οργάνων), αγριοσέλινο (ως εμμηναγωγό για την αποβολή του πλακούντα ή του νεκρού εμβρύου), αγριόσυκα (για περιπτώσεις φλεγμονής της μήτρας), αίρα η μεθυστική, ακακία η αιγυπτιακή, αμύγδαλα πικρά, άμωμο, ανεμοκλάδι, ανεμώνη, άνηθο το βαρύοσμον, άνθεμο χλωρό, άνθος αμπέλου (ως αντισηπτικό τραυμάτων), αντράκλα, απήγανος, άρκευθος, αρμυρίκη, άρο, αρτεμισία, βάκκαρη, βατόμουρα κατά της αιμορραγίας, βατράχιο, βελανίδι, βλήτο κ.α.

Θεόφραστος (372 - 287 π.Χ.). Γεννήθηκε στην Ερεσό της Λέσβου. Ο μεγάλος αυτός σοφός της αρχαιότητας θεωρείται ως ο πατέρας της βοτανικής και τα βοτανικά



έργα του είναι τα πρώτα στο είδος τους στην παγκόσμια λογοτεχνία.

Είναι ο πρώτος που μας άφησε μια συστηματική καταγραφή των φυτών και των βοτάνων σε δύο μεγάλες βοτανικές πραγματείες, "Περί των φυτών ιστορίας" και "Περί φυτών αιτίων" στα οποία επιχείρησε τη συστηματική και λεπτομερειακή κατάταξη του φυτικού κόσμου και τα οποία συντέλεσαν, ώστε να ιδρυθούν οι αντίστοιχοι

επιστημονικοί κλάδοι. Οι δυο αυτές πραγματείες αποτέλεσαν τη σημαντικότερη συνεισφορά στην επιστήμη της βοτανολογίας κατά την αρχαιότητα μέχρι και το μεσαίωνα.

Ο Θεόφραστος είχε ένα ευρύ πεδίο γνώσης και το συγγραφικό έργο του ήταν πελώριο και ποικίλο.

Οι γνώσεις του πάνω στα φυτά της Ελλάδας ήταν τεράστιες καθώς είχε ταξιδέψει σε σχεδόν όλη την Ελλάδα.

Οι δε γνώσεις του πάνω στα ξένα φυτά ήταν επίσης εξαιρετικές.



Γνώσεις τις οποίες απέκτησε μελετώντας τα φυτά που του έστελνε και ο Μέγας Αλέξανδρος από τις μακρινές του εκστρατείες.

Ασχολήθηκε με 500-550 είδη και ποικιλίες φυτών οι περισσότερες εκ των οποίων καλλιεργούνταν ήδη, ενώ άλλες ήταν άγρια φυτά και βότανα, σε μεγάλο βαθμό άγνωστα και ανώνυμα και αναγκάστηκε να εισάγει νέους όρους.

Εκτός από την περιγραφή του τρόπου συλλογής των βοτάνων και τον τρόπο εξαγωγής εκχυλισμάτων από αυτά, μας περιγράφει τη μορφολογία και τις θεραπευτικές τους ιδιότητες, αλλά και πως γινόταν η συλλογή και η κοπή των ριζών των βοτάνων.

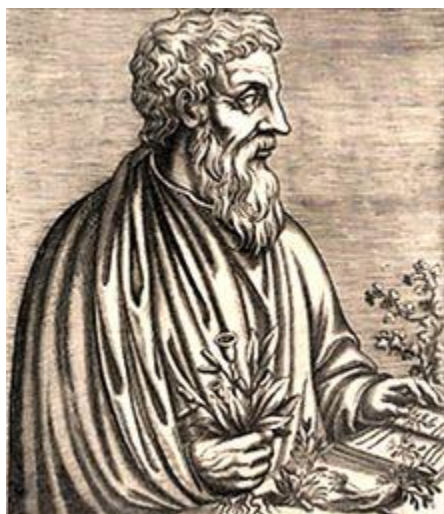
Υπήρξε μαθητής του Αριστοτέλη. Η εκτίμηση που έτρεφε ο Αριστοτέλης στο Θεόφραστο αποδεικνύεται και από το γεγονός πως όταν το 323 π.Χ. ο Αριστοτέλης κατηγορήθηκε για ασέβεια και αναγκάστηκε να καταφύγει στη Χαλκίδα, δώρισε στον Θεόφραστο τη βιβλιοθήκη του και του εμπιστεύτηκε τη διεύθυνση της περιπατητικής σχολής.

Ο Θεόφραστος παρέμεινε στην διεύθυνση της σχολής επί 35 χρόνια και σε αυτό το διάστημα δίδαξε αλλά και άφησε πολλά γραπτά.

Μέχρι το τέλος της ζωής του δίδασκε και εργαζόταν.

Λέγετε ότι έκλεισε τη ζωή του με το παράπονο για την μικρή διάρκειά της που τελειώνει πάνω που αρχίζει η εμβάθυνση στα προβλήματα της...

Πεδάνιος Διοσκουρίδης ο Αναβαρζεύς (40-90 μ.Χ.) ήταν αρκετά μεταγενέστερος του Θεόφραστου και πολύ σημαντικός βοτανολόγος -



φαρμακολόγος. Έγινε γνωστός για το πεντάτομο έργο του **«Περί ύλης ιατρικής»** το οποίο ήταν σε ευρεία χρήση μέχρι περίπου το 1600. Γι' αυτό και θεωρείται ο μεγαλύτερος φαρμακολόγος της αρχαιότητας. Ακολουθώντας το Ρωμαϊκό στρατό σε διάφορες εκστρατείες, είχε την ευκαιρία να παράγει φαρμακολογικό έργο παρατηρώντας τη συμπεριφορά των φυτών κυρίως στις Μεσογειακές χώρες. Κατέταξε τα φυτά σε ομάδες με βάση τα βοτανικά τους γνωρίσματα. Έγραψε τα συνώνυμα των φυτών αλφαβητικά κατά λαούς και κατά πρόσωπα. Το έργο του «Περί ύλης ιατρικής» μεταφράστηκε σε πολλές γλώσσες κατά τις διάφορες εποχές. Ήταν το πρώτο βιβλίο,

που τυπώθηκε μετά την Αγία Γραφή και διαιρείται σε 5 βιβλία:

1. αλοιφές, αρώματα, μύρα, βάλσαμα, ρητίνες, έλαια.
2. ζώα και ζωικής προέλευσης δρόγες (δρόγη είναι το μόνο μέρος του φυτικού ή ζωικού οργανισμού, π.χ. φύλλα, ή φλοιός, ή άλλο όργανο του φυτού ή ζώου, που χρησιμοποιείται για την θεραπευτική δράση του).
3. φυτικής προέλευσης δρόγες
4. συνέχεια του τρίτου
5. οίνοι, ορυκτά και ανόργανα φάρμακα

Συνολικά περιγράφει 600 φυτικά φάρμακα. Θεωρούσε ότι η ιαματική τους δύναμη προέρχεται από τις τέσσερις θεμελιώδεις ιδιότητες: του θερμού, του ψυχρού, του ξηρού και του υγρού. Γνώριζε τις ιδιότητες του μανδραγόρα, τη θεραπευτική αξία και τη χρησιμότητά του για την προνάρκωση και τη νάρκωση. Είχε, επίσης, παρατηρήσει και περιγράψει το φαινόμενο της αλλεργικής καταπληξίας από τη λήψη φαρμακευτικών ουσιών. Όπως επισημαίνει ο **Ε. Μπάουμαν** στο βιβλίο του **«Η Ελληνική Χλωρίδα»**, οι γνώσεις για τις θεραπευτικές ιδιότητες της φύσης χάνονται στα βάθη των αιώνων, και την πρώτη καταγραφή της θεραπείας με βότανα την οφείλουμε στο Θεόφραστο. Όμως το κατόρθωμα του Διοσκουρίδη είναι ότι είχε αναγνωρίσει ως θεραπευτικά 500 περίπου φυτά από τα 6.000 που υπάρχουν στην Ελλάδα (8%), ενώ σήμερα μόνο το 5% από τα 600.000 φυτά που φυτρώνουν παγκοσμίως έχει ερευνηθεί.



Το **Υπερικό** του Διοσκουρίδη, αλλιώς «βάλσαμο ψυχής» και σήμερα σκέτο «βάλσαμο», χρησιμοποιείται κυρίως για τη θεραπεία των πληγών. Σαν τσάι θεωρείται και σήμερα το καλύτερο αντικαταθλιπτικό. Στην Ευρώπη και στην Αμερική οι πωλήσεις του ξεπερνούν το 1 δισ. δολάρια τον χρόνο. Στην Ελλάδα φυτρώνει γύρω μας και οι γιαγιάδες μας το χρ

ησιμοποιούσαν σαν παυσίπονο στα μωρά. Η αντικαταθλιπτική του δράση έχει ξεχαστεί.

Ο Κλαύδιος Γαληνός (Πέργαμος 129 μ.Χ. – Ρώμη 199 μ. Χ) ήταν ο δεύτερος



σπουδαιότερος Έλληνας ιατρός της Αρχαιότητας μετά τον Ιπποκράτη και ο τελευταίος χρονικά από όλους τους σημαντικούς ιατρούς του ελληνορωμαϊκού κόσμου. Δεν υπάρχει σχεδόν ιατρικός κλάδος που να μην απασχόλησε τον Γαληνό. Οι εμπειριστατωμένες μελέτες του αναφέρονται στην ανατομική, τη φυσιολογία, τη χειρουργική, την οφθαλμολογία, τη μαιευτική, την παθολογία, τη θεραπευτική, την υγιεινή και τη φαρμακολογία. Τα πολυσύνθετα φαρμακευτικά σκευάσματα, που ο ίδιος παρασκεύαζε είναι γνωστά

στη βιβλιογραφία ως «γαληνικά» και η αντίστοιχη φαρμακοτεχνία ονομάζεται «γαληνική φαρμακευτική»

2. ΜΕΡΙΚΑ ΑΠΟ ΤΑ (ΠΟΛΛΑ) ΦΥΤΑ ΜΕ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ

Από την αρχαιότητα χρησιμοποιούσαν τα διάφορα μέρη των φυτών για θεραπείες. Η ίδια πρακτική εφαρμόζεται μέχρι και σήμερα, αν και στο πρόσφατο παρελθόν για αρκετά χρόνια, η πρακτική αυτή είχε εγκαταλειφθεί. Τελευταία όμως, η φαρμακευτική αξία των φυτών έγινε πάλι γνωστή και μάλιστα ευρέως.

Ο αριθμός των ιαματικών φυτών και οι ιδιότητές τους είναι πάρα πολλές, γι' αυτό θα αναφέρουμε μερικά από αυτά, ενδεικτικά.

Ηδύοσμος ή δυόσμος

Μια φορά και έναν καιρό στα δάση του ομώνυμου βουνού της Ζαχάρως στην Πελοπόννησο ζούσε μία νύμφη, η Μίνθη. Όμως για κακή της τύχη την ερωτεύτηκε ο Πλούτωνας, ο θεός του Κάτω Κόσμου.

Αυτό, όπως ήταν φυσικό, προκάλεσε τη ζήλεια της επίσημης συζύγου Περσεφόνης η οποία, για να απαλλαχτεί από τη Μίνθη, τη μεταμόρφωσε σε φυτό. Ο Πλούτωνας μη μπορώντας να διορθώσει το κακό, τουλάχιστον φρόντισε το φυτό να σκορπά παντού μια γλυκύτατη μυρωδιά. Έτσι, κατά την ελληνική μυθολογία, γεννήθηκε η μέντα.

Η οικογένεια της μέντας περιλαμβάνει δεκάδες είδη, ανάμεσα σε αυτά και τον δυόσμο ή ηδύοσμο – όπως τον ονόμασαν οι αρχαίοι Έλληνες λόγω της γλυκιάς μυρωδιάς του – που έχει το πιο έντονο πράσινο χρώμα.

Ο δυόσμος όμως, εκτός από χαρακτηριστική ευωδιά, έχει επίσης πλούσια ιατρική φήμη, όπως και πολλές οικιακές χρήσεις που έρχονται από τα βάθη των αιώνων.



Πρώτος και καλύτερος στα γιατροσόφια,

περιέχει folliko oxú, bitamínes A, B6, E, asbéstio, maghníσιο, síδηρο, kálio, maggánio kai xalkó. Lóγω των συστατικών του χρησιμοποιείται σε όπως σε γαργάρες για θεραπεία πληγών του στόματος, ουλίτιδας, φαρυγγίτιδας και αμυγδαλίτιδας, ως αντίδοτο στην κακοσμία του στόματος, χωνευτικό και καταπραυντικό της γαστρεντερικής δυσφορίας, ως ηρεμιστικό, για την τόνωση της μνήμης, τη θεραπεία των σκασμένων χεριών και της πιτυρίδας αλλά και ως αφροδισιακό (σε συγκεκριμένες δόσεις) και εμμηναγωγό (ακατάλληλο για εγκυμονούσες). Θεωρείται ότι προσφέρει ανακούφιση στην αϋπνία, τον πονοκέφαλο, τον πονόδοντο (από αποστήματα), στους ρευματόπονους και τον πόνο των κλειδώσεων με το τρίψιμο φρέσκων φύλλων στις πονεμένες περιοχές.

Ιατρικές έρευνες έδειξαν ότι ο δυόσμος έχει αντιφλεγμονώδη, αντιοξειδωτική και ανοσορρυθμιστική δράση γι' αυτό και προτείνεται, εκτός των άλλων, ως ρόφημα για την ανακούφιση της οστεοαρθρίτιδας. Επίσης διαθέτει εξαιρετικές αντιμυκητιασικές ιδιότητες. Έτσι προτείνεται και για την αντιμετώπιση προβλημάτων πέψης.

Λεβάντα

Υπάρχουν δύο είδη λεβάντας.

Η λεβάντα η στοιχάδα που φυτρώνει στα πεδινά πετρώδη μέρη και η λεβάντα σταχύς που φυτρώνει σε τόπους πετρώδεις.



Από τα δύο αυτά είδη, παίρνουν με απόσταξη ένα αρωματικό αιθέριο λάδι το οποίο έχει αντισηπτικές και επουλωτικές ιδιότητες.

Επίσης ενεργούν κατά του βήχα, του άσθματος, του κοκίτη, της γρίπης και της λαρυγγίτιδας. Η λεβάντα καταπραΰνει τους νευρόπονους του στομάχου και ηρεμεί το νευρικό σύστημα, γιατί δρα ως χαλαρωτικό.

Είναι ιδανικό για τις αϋπνίες και το στρες, βοηθά τις ημικρανίες και τους πονοκεφάλους

Οι θεραπευτικές ιδιότητες της άγριας λεβάντας είναι αναρίθμητες.

Η λεβάντα είναι φυτό εξισορροπιστικό.

Είναι κατάλληλη για την καταπολέμηση της νευρικότητας αλλά και της ατονίας, της κατάθλιψης αλλά και της υπερδιέγερσης.

Καταπολεμά το **άγχος** και την μελαγχολία. Το αιθέριο έλαιο λεβάντας είναι εξαιρετικό και για τσιμπήματα σφήκας ή μέλισσας και έχει αντισηπτικές και επουλωτικές ιδιότητες..

Είναι από τα ελάχιστα αιθέρια έλαια που μπορούν να χρησιμοποιηθούν άφοβα πάνω στο δέρμα αδιάλυτα, σε πληγές, κοψίματα, τσιμπήματα και σε φλεγμονές του δέρματος.

Είναι και αντισηπτικό.

Μπορεί να μην την θεραπεύει άλλα προσφέρει σημαντική ανακούφιση από τα δυσάρεστα συμπτώματα που συνοδεύουν μια κρίση ιγμορίτιδας.

Επίσης, έχει καταπραϋντικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες για τον πονόδοντο. Ωφελεί ακόμα στις καρδιακές αρρυθμίες.

Η λεβάντα χρησιμοποιείται ευρύτατα στη δερματολογία ήδη από την αρχαιότητα, επειδή το δραστικό συστατικό της, ένα αιθέριο έλαιο που λόγω της σύστασής του έχει αντιβακτηριδιακές ιδιότητες, εμποδίζει την επιμόλυνση των πληγών όπως από έρπη. Οι χρήσεις της είναι ακόμα περισσότερες.

Αλόη

Ο χυμός της αλόης χρησιμοποιείται εδώ και αιώνες για ένα σωρό σκοπούς που αφορούν την υγεία του ανθρώπινου σώματος, από εγκαύματα μέχρι και ξηροδερμία, ώστε, όχι άδικα, οι αρχαίοι Αιγύπτιοι είχαν ονομάσει το συγκεκριμένο φυτό ως "το φυτό της αθανασίας".



Δρα ως προστατευτικό στρώμα πάνω στο δέρμα και συμβάλλει στην αναπλήρωση της υγρασίας του.

Περιέχει δύο ορμόνες: αυξίνη και γιββερελίνη. Αυτές οι δύο ορμόνες συμβάλλουν στην επούλωση των πληγών και έχουν αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες. Η γιββερελίνη ενεργεί ως αυξητική ορμόνη και διεγείρει την ανάπτυξη νέων κυττάρων. Επιτρέπει στο δέρμα να επουλωθεί γρήγορα και φυσικά με ελάχιστες ουλές.

Τα φύλλα αλόης περιέχουν μια πληθώρα αντιοξειδωτικών ουσιών, συμπεριλαμβανομένων της β-καροτίνης και της βιταμίνης C και E, που συμβάλλουν στο να βελτιωθεί η φυσική σφριγηλότητα του δέρματος.

Η αλόη περιέχει πάνω από 75 διαφορετικά θρεπτικά συστατικά όπως βιταμίνες, μέταλλα, ένζυμα, σάκχαρα, κ.α. και είναι εξαιρετικά χρήσιμη για τη θεραπεία των ασθενειών των ούλων, όπως η ουλίτιδα και η περιοδοντίτιδα. Μειώνει την αιμορραγία, τη φλεγμονή και τη διόγκωση των ούλων. Επίσης, είναι ένα ισχυρό αντισηπτικό με αντιμυκητιακές ιδιότητες, που βοηθάει σημαντικά στο πρόβλημα της στοματίτιδας και τα αφθώδη έλκη.

Βαλσαμόχορτο ή υπερικό



Το βαλσαμόχορτο απασχόλησε τη θεραπευτική από την αρχαιότητα, ο **Γαληνός** και ο **Διοσκουρίδης** το αναφέρουν σαν διουρητικό, επουλωτικό, εμμηναγωγό, αιμοστατικό.

Στη διάρκεια του μεσαίωνα αποδόθηκαν στο φυτό μαγικές ιδιότητες, ιδίως αν η συγκομιδή γινόταν στις 24 Ιουνίου, ημέρα εορτασμού του Α. Ιωάννη. Σύμφωνα με τη σχετική «συζήτηση», στη Βίβλο αναφέρεται ότι ο **Ιωάννης ο Πρόδρομος** ζούσε στην έρημο τρεφόμενος με μέλι και ακρίδες. Επειδή στον ελληνικό κόσμο της εποχής η λέξη «άκρον» αφορούσε τις άκρες των φυτών, ορισμένοι θεώρησαν ότι ο Ι. ο Βαπτιστής τρεφόταν με βότανα, μεταξύ των οποίων το βαλσαμόχορτο. Σύμφωνα με άλλη ανάλογη «θεωρία» για την ονομασία του φυτού, οι μαύρες κουκίδες αντιστοιχούν στο αίμα του Αι Γιάννη και οι διαφανείς περιοχές των πετάλων, στα δάκρυα που χύθηκαν όταν αποκεφαλίστηκε.

Χρησιμοποιείται για την ήπια και μέτρια κατάθλιψη και σαν αντισπασμωδικό και βελτιωτικό της ποιότητας του ύπνου σε αϋπνίες. Ήδη, το 1994 στη Γερμανία, συνταγογραφήθηκαν συνταγές για 20 εκατ. ασθενείς! Μόνο στην Μοντάνα των ΗΠΑ καλλιεργούνται σήμερα 500.000 στρέμματα φυτού.

Εξωτερικά χρησιμοποιείται σαν άριστο επουλωτικό σε πληγές και εγκαύματα πρώτου βαθμού. Το Υπερικό σύμφωνα με ορισμένες υποθέσεις μπορεί να φανεί χρήσιμο στη θεραπεία του απλού έρπητα και στο σύνδρομο της χρόνιας κόπωσης. Θεωρείται τα τελευταία χρόνια χρήσιμη η συμβολή του στη θεραπεία του AIDS!

Δενδρολίβανο



Δρα κατά της τριχόπτωσης αφού αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος στο τριχωτό.

- Ενδυναμώνει, τονώνει και ενυδατώνει τα μαλλιά.
- Σκουραίνει τα μαλλιά, ειδικά τις άσπρες τρίχες.
- Έχει αντισηπτική και αντιβακτηριδιακή δράση.
- Στην αρωματοθεραπεία είναι

τονωτικό και προσφέρει ενέργεια.

- Δρα κατά της κυτταρίτιδας.

Αχίλλεια



Αλλιώς λέγεται και αγριαψιθιά. Τονωτικό για τους κουρασμένους. Κατάλληλο για κρυολογήματα, καθαρίζει το αίμα, βοηθάει στην ακμή, το άσθμα, στην κολίτιδα, αρθριτικά, πόνους περιόδου και ρευματισμούς. Κάνει καλό στο λιπαρό δέρμα, θεραπεύει πολλές δερματοπάθειες, ακμή, έρπη, φλεγμονές δέρματος, καλόγηρους, αλλεργίες, φαγούρα,

λειχήνες. Θεραπεύει ραγάδες της θηλής του μαστού, ραγάδες των χεριών. Θεραπεύει



τις αιμορροΐδες.
Ιβίσκος



Ο **ιβίσκος** έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες λόγω της περιεκτικότητάς του σε βιταμίνη C. Δρα ως αγγειοδιασταλτικό, βοηθά στις καρδιαγγειακές παθήσεις και στον έλεγχο των επιπέδων χοληστερόλης. Τέλος βοηθά στη θεραπεία της υψηλής πίεσης στο αίμα και τις ηπατικές διαταραχές.

Βαλεριάνα



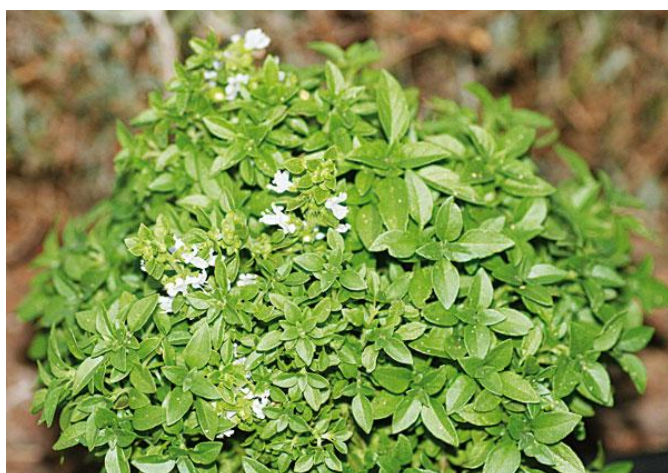
Έχει μυοχαλαρωτική και σπασμολυτική δράση.

Χρησιμοποιείται κυρίως σαν κατευναστικό στην αϋπνία, το άγχος, την ανησυχία και τη νευρική υπερένταση.

Πρόσφατες φαρμακολογικές μελέτες έδειξαν ότι τα ενεργά συστατικά του φυτού «χρησιμοποιούν» τους ίδιους υποδοχείς με τα βαρβιτουρικά στον εγκέφαλο, αλλά σίγουρα με διαφορετικό τρόπο, αφού δεν παρουσιάζουν παρενέργειες, δηλαδή πρωινή υπνηλία και έλλειψη συγκέντρωσης.

Η βαλεριάνα βελτιώνει την ποιότητα του ύπνου κυρίως σε «φυσιολογικούς» ασθενείς και όχι τόσο σε ασθενείς με χρόνια προβλήματα.

Βασιλικός



Το γνωστό σε όλους αρωματικό φυτό έχει πολλές ωφέλειες για την υγεία μας. Το τσάι από βασιλικό βοηθάει στην πέψη και καταπραΰνει το έντερο.

Το εκχύλισμα βασιλικού δρα ευεργετικά στις περιπτώσεις στοματίτιδας και επιχειλίου

έρπητα. Συνιστάται επίσης στις ημικρανίες, τους πονοκεφάλους, την απλή ναυτία και τη ναυτία της εγκυμοσύνης.

Ο βασιλικός χρησιμοποιείται επίσης και στην αρωματοθεραπεία.

Το αιθέριο έλαιό του επηρεάζει σχεδόν όλα τα συστήματα του οργανισμού μας. Τονώνει το νευρικό σύστημα, καταπολεμάει το στρες, το άγχος, την πνευματική κόπωση και βοηθά στη συγκέντρωση.

Επιπλέον ανακουφίζει από το βήχα, τη γρίπη και το κρύωμα, την κατάθλιψη και την ατονία.

Ευκάλυπτος



Είναι γνωστός για τις ευεργετικές του ιδιότητες στο αναπνευστικό σύστημα γιατί διευκολύνει και απελευθερώνει την αναπνοή. Προστατεύει από ασθενείς ιούς, ενδυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα και δρα ως γενετικό τονωτικό.

Είναι εξαίρετο αντιπυρετικό.

Το αιθέριο έλαιο του ευκαλύπτου είναι **αντιβιοτικό, αντισηπτικό** των αναπνευστικών οδών, είναι ωφέλιμο στις **βρογχίτιδες** (οξείες και χρόνιες) και στις προσβολές άσθματος, καθώς και για τη θεραπεία της ιγμορίτιδας και της ρινοφαρυγγίτιδας . Σταματά τις αιμορραγίες και θεραπεύει τις **φλεγμονές των ούλων** , με μάσημα. Έχει υπογλυκαιμική δράση γι' αυτό είναι χρήσιμο στους διαβητικούς. Στο δέρμα είναι καλό για **δερματοπάθειες με φαγούρα, ψωρίαση, έκζεμα, ακμή**, για πληγές και ελαφρά εγκαύματα.

Είναι ένα από τα αιθέρια έλαια που το άρωμά τους **απωθεί τα έντομα** (μύγες, κουνούπια, ψείρες και ψύλλους).

Το αιθέριο έλαιο του ευκαλύπτου είναι σπουδαίο αντισηπτικό και καθαριστικό όταν εξατμίζεται σε δωμάτια με αρρώστους για να καθαρίσει την ατμόσφαιρα. Επίσης δρα τονωτικά στην αίσθηση εξάντλησης και στη δυσκολία συγκέντρωσης,

Μολόχα

Από τη ρίζα της παράγονται αλοιφές και καταπλάσματα για πληγές, εγκαύματα και εξανθήματα. Χρησιμοποιείται επίσης ως μαλακτικό, καταπραϋντικό και αντιβηχικό.



Το αφέψημα από τα άνθη της με μέλι καθαρίζει τον οργανισμό από τις τοξίνες.

Το ποδόλουτρο σε αφέψημα από μολοχάνθη ανακουφίζει από την κούραση.

Ένα ζεστό ρόφημα ανακουφίζει τον

πονεμένο λαιμό. Επίσης, είναι ωφέλιμο για φλεγμονές, οιδήματα, μελανιές και στραμπουλήγματα ενώ έχει άριστα αποτελέσματα όταν υπάρχει ξηρότητα στους δακρυικούς πόρους, αν χρησιμοποιηθεί χλιαρό έγχυμα σε μορφή κομπρέσας.

Γαϊδουράγκαθο ή αλλιώς Κενταύριο



Στην Ελλάδα φύεται παντού

Χρησιμοποιούνται οι σπόροι του φυτού.

Χρησιμοποιείται ως προστατευτικό του ήπατος (συκώτι) επειδή λειτουργεί σαν αντιοξειδωτικό – 10 φορές πιο ισχυρό από τη βιταμίνη Ε, που έχει αυτή την ιδιότητα. Επίσης, βελτιώνει την αποτοξινωτική ικανότητα του ήπατος.

Ίσως η πιο ενδιαφέρουσα επίδραση του γαϊδουράγκαθου στο συκώτι είναι η ικανότητά του να ευνοεί την παραγωγή νέων ηπατικών κυττάρων, σε αντικατάσταση των κατεστραμμένων. Έτσι μερικές μελέτες έχουν δείξει ότι θεραπεύει την κίρρωση (όταν το συκώτι είναι κατεστραμμένο) ενώ η δράση του επιταχύνει την ανάρρωση και από ηπατίτιδα.



Ένα άλλο θαυματουργό αποτέλεσμα του φυτού αυτού, είναι ότι έχει τη δύναμη να μας σώσει από δηλητηριασμένα μανιτάρια. Εμποδίζει την είσοδο του δηλητηρίου, μέσα στα ηπατικά κύτταρα. Αν δεν υπήρχε αυτό το αντίδοτο, υπολογίζεται ότι οι θάνατοι από μανιτάρια θα ήταν περισσότεροι, κατά 50% .

Αγγελική ή Αρχαγγέλικα

Το βότανο αυτό λέγεται ότι ονομάστηκε έτσι επειδή ο Αρχάγγελος Μιχαήλ παρουσιάστηκε κάποτε σ' ένα μοναχό και του αποκάλυψε τις φαρμακευτικές του ιδιότητες, αφού όπως του είπε θεράπευε την πανούκλα. Από τότε πίστευαν πως η

αγγελική προστάτουμε από το κακό και τις λοιμώδεις νόσους και ανθίζει στη γιορτή του



Αρχαγγέλου.

Υπάρχουν διάφορες ποικιλίες Αγγελικής. Η άγρια φυτρώνει δίπλα σε ρυάκια και τη βρίσκουμε σε πολλές περιοχές της Ελλάδας, ενώ η ήρεμη μπορεί να αναπτυχθεί και σε μεγάλη γλάστρα.

Στη σύγχρονη βοτανοθεραπεία χρησιμοποιείτε ως ένα πολύ καλό τονωτικό σε περίπτωση αναιμίας, ατονίας, ενώ θεωρείται ότι δρα και κατά της μελαγχολίας και καταπολεμά τους σπασμούς του στομάχου και του εντέρου. Θεωρείται ότι έχει αποχρεμπτικές ιδιότητες, γι' αυτό χρησιμοποιείται σε βρογχίτιδες, πλευρίτιδες και κρυολογήματα. Επίσης χρησιμοποιείται ως καρδιοτονωτικό, ενώ θεωρείται επουλωτική και διουρητική.

Μάραθος



Το μάραθο αναφέρεται στις πινακίδες της Γραμμικής Β' γραφής, της αρχαιότερης γραφής της ελληνικής γλώσσας (1450 – 1100 π. Χ). Την εποχή εκείνη το χρησιμοποιούσαν ως προσφορά στις θεότητες. Το μάραθο δάνεισε το όνομά του στο Μαραθώνα. Οι αρχαίοι Έλληνες θεωρούσαν το μάραθο σύμβολο μεγάλης επιτυχίας.

Ο Πλίνιος (23 μ.Χ. -79 μ. Χ. - Ρωμαίος συγγραφέας, φυσιοδίφης και φυσικός φιλόσοφος, γνωστός από το έργο του «Φυσική Ιστορία»

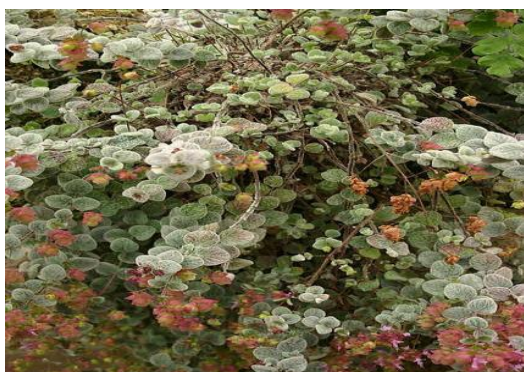
), του αποδίδει 22 θεραπευτικές ιδιότητες και αναφέρει ότι τα φίδια τρώνε μάραθο όταν πρόκειται ν' αλλάξουν το δέρμα τους.

Οι αρχαίοι Έλληνες το χρησιμοποιούσαν ως ορεκτικό λόγω της ιδιότητάς του να βοηθά στην πέψη. Για τον ίδιο λόγο, οι Ρωμαίοι πάντα το πρόσθεταν στις σαλάτες τους. Οι Κινέζοι πιστεύουν πως είναι το αντίδοτο για το δηλητήριο φιδιών, σκορπιών και για τα δηλητηριώδη μανιτάρια.

Θεωρείται ότι διευκολύνει την παραγωγή γάλακτος στις γυναίκες που θηλάζουν, καθώς επίσης και ότι καταπολεμά την κακοσμία του στόματος. Ο μάραθος είναι μια εξαιρετική πηγή βιταμίνης C και προσφέρει άμεσα αντιμικροβιακή δράση.

Επίσης, είναι καλή πηγή φυτικών ινών, φυλλικού οξέος και καλίου και ο βολβός του μπορεί να συμβάλει στη μείωση των αυξημένων επιπέδων χοληστερόλης. Είναι ωφέλιμο σαν διουρητικό και χωνευτικό ενώ προφυλάσσει από τη γρίπη, ηρεμεί το βήχα και το άσθμα αλλά και προλαβαίνει κι ανακουφίζει από τον τυμπανισμό της κοιλιάς .

Δίκταμος ή Έρωντας



Ο δίκταμος (δίχταμο), είναι το πιο φημισμένο από τα κρητικά ενδημικά φυτά με φαρμακευτικές ιδιότητες γνωστές ήδη από την αρχαιότητα και με υπέροχο άρωμα. Ο Δίκταμος, λέγεται επίσης, έρωντας. Φυτρώνει σε ορεινές και απότομες ασβεστολιθικές εκτάσεις. Σε απότομες πλαγιές παραγγιών και χαράδρων αλλά και σε απόκρημνους παραλιακούς βράχους.

είναι φυτό τονωτικό και διεγερτικό του πεπτικού συστήματος, επουλωτικό, καταπραϋντικό των πόνων του στομαχίου και των εντέρων. Είναι ακόμη διουρητικό, χολαγωγικό, καταπολεμά τις αμοιβάδες, καταπραΰνει τον πονοκέφαλο και τον πονόδοντο . Ευεργετικό σε περιπτώσεις νευρικών διαταραχών και στο σκορβούτο.

Σύμφωνα με τους αρχαίους συγγραφείς αυτό έγινε γνωστό από τα αγριοκάτσικα της Κρήτης,, τα οποία όταν πληγώνονταν και έμενε το βέλος στο σώμα τους, έτρωγαν δίκταμο και αυτό έπεφτε αμέσως.

Σ` αυτό αναφέρονται πολλοί συγγραφείς, όπως ο Θεόφραστος, ο Διασκουρίδης, ο Πλούταρχος, ο Πλίνιος και άλλοι. Κατά την αρχαιότητα θεωρούσαν το δίκταμο ικανό να απορρίπτει τα σιδερένια τόξα από τα πληγωμένα σώματα.

Ιτιά η λευκή, Ασημοϊτιά



Δρα ως τονωτικό ,αντιπυρετικό, αντιρρευματικό. Τα χρησιμοποιούμενα μέρη είναι ο φλοιός και τα φύλλα.

Η Ιατρική της Αρχαίας Ελλάδας χρησιμοποιούσε τον φλοιό της Ιτιάς για τις αντιπυρετικές του ιδιότητες. Ήταν ένα από τα πρώτα βότανα που

διερευνήθηκαν επιστημονικά.

Τον 19ο αιώνα, ο Γάλλος χημικός Leroux εξήγαγε ένα ενεργό συστατικό που το ονόμασε σαλικίνη. Το 1852, η ουσία αυτή παραγότανε συνθετικά και το 1899 μπήκε στην παραγωγή το ακετυλοσαλικυλικό οξύ, με την ονομασία ασπιρίνη. Αυτή ήταν και το πρώτο φάρμακο της σύγχρονης γενιάς από φάρμακα με φυτική προέλευση.

Φασκόμηλο

Θεωρήθηκε ιερό βότανο από τους Έλληνες που το αφιέρωσαν στο Δία. Το φασκόμηλο ήταν γνωστό και στην αρχαιότητα και το αναφέρουν ο Διοσκουρίδης, ο Αέτιος, ο Ιπποκράτης και ο Γαληνός, οι οποίοι το εκθείαζαν ιδιαίτερα καθώς το χρησιμοποιούσαν στα δαγκώματα των φιδιών αλλά και γενικά ως τονωτικό του μυαλού και του σώματος.

Οι Ρωμαίοι το θεωρούσαν ιερό φυτό και το χρησιμοποιούσαν σε τελετές και οι γιατροί της Σχολής του Σαλέρνο πίστευαν ότι **«όποιος έχει στο σπίτι του φασκόμηλο δε φοβάται το θάνατο»**.

Οι Γάλλοι το ονομάζουν ελληνικό τσάι και οι Άραβες λένε **«πώς μπορεί να πεθάνει ένας άνθρωπος που έχει στο κήπο του φασκόμηλο;»**.



Αναφέρεται ότι στην μεγάλη επιδημία πανούκλας που ξέσπασε στην Τουλούζη το 1630, κάποιοι κλέφτες λεηλατούσαν τα πτώματα χωρίς να κολλήσουν οι ίδιοι. **Στη δίκη που ακολούθησε, αντάλλαξαν της ζωές τους με το μυστικό της ανοσοποίησης τους, το οποίο ήταν μια αλοιφή που κατασκεύαζαν από**

φασκόμηλο, θυμάρι, λεβάντα και δεντρολίβανο. Περίπου μετά από έναν αιώνα τους μιμήθηκαν κάποιοι άλλοι κλέφτες προσθέτοντας σε αυτό το έγχυμα και σκόρδο το οποίο έμεινε γνωστό ως **«λάδι των 4 κλεφτών»** και χρησιμοποιήθηκε προληπτικά και σε άλλες επιδημίες μολυσματικών ασθενειών.

Έχει αντιβιοτική και αντιμυκητική δράση. Σταματά την παραγωγή γάλακτος, είναι, τονωτικό, αντιδιαρροϊκό και ασκεί βλεννολυτική δράση (βήχας, ιγμορίτιδα).

Διευκολύνει τη χώνεψη, επιταχύνει την κυκλοφορία, ασκεί σημαντική επίδραση στον εγκέφαλο και μετριάξει τον ερεθισμό του νευρικού συστήματος.

Με τη μορφή αφεψήματος είναι ιδανικό για την θεραπευτική του στόματος σε περίπτωση τραυματισμών, άφτρων, φαρυγγίτιδας και κατά της ουλίτιδας. Το έλαιο ή τα αποξηραμένα φύλλα προστίθενται στο ζεστό νερό για γαργάρα. Επειδή έχει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες, παρέχει ένα χαλαρωτικό αίσθημα στο λαιμό. Παλιότερα τα μασούσαν για να καθαρίσουν τα δόντια τους. Το αφέψημά του χρησιμοποιείται στη θεραπεία της ουλίτιδας και των δερματικών παθήσεων. Το αιθέριο έλαιό του, κατά του πονόδοντου.

Συνιστάται για κάθε μορφή ατονίας και αδυναμίας, νευρικής αδυναμίας, τρόμου, ίλιγγου και νευραλγιών. Δρα κατά του σακχάρου, των ρευματισμών, της ουρικής αρθρίτιδας και της διάρροιας.

Χάρη στη δράση των αντιοξειδωτικών καταστρέφει τις ελεύθερες ρίζες οι οποίες είναι υπεύθυνες για πολλές χρόνιες παθήσεις.

Τονώνει και αναζωογονεί τους κουρασμένους και πονεμένους μύες. Ανακουφίζει από τις κράμπες.

Κυρίως το αιθέριο έλαιο βελτιώνει τη μνήμη αλλά και τη διαδικασία επεξεργασίας πληροφοριών. Σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύτηκε στο Journal Pharmacological Biochemical Behavior, διαπιστώθηκε πως άτομα που πάσχουν από τη νόσο του Αλτσχάιμερ, θα ήταν καλό να έχουν στη διατροφή τους το φασκόμηλο. Επίσης, βοηθά στα τσιμπήματα από κουνούπια και σφήκες, τρίβοντας με τα φρέσκα φύλλα του, το ερεθισμένο σημείο.

Μαντζουράνα

Γνωστή από την αρχαιότητα, ήταν τροφή και φάρμακο παράλληλα.

Ο Ιπποκράτης τη χρησιμοποιούσε ως αντισηπτικό,



ο Διοσκουρίδης στην υδρωπικία, στη δυσουρία, στους κολικούς, στα διαστρέμματα και ως τονωτικό του οργανισμού.

Ο Γαληνός ως χωνευτικό όπως και ο Θεόφραστος και ο Πλίνιος, ήταν δε γνωστή ως σάμψυχο ή αμάρακον και ήταν το σύμβολο της ευτυχίας για όλους τους λαούς της Μεσογείου.

“Έχει ιδιότητες ηρεμιστικές που κάνουν

τη μαντζουράνα θαυμάσιο ρόφημα για την αϋπνία, τονωτικές και καταπραϋντικές του νευρικού συστήματος, αντιδιαβητικές, καταπραϋντικές για τα προβλήματα του στομάχου, αναλγητικές για μυϊκούς πόνους και διαστρέμματα.

Επίσης αντισηπτικές και ισχυρές αντιβακτηριακές, αντιεμετικές, υποτασικές, χολαγωγές, αντιβακτηριακές, αντιεμετικές, διουρητικές, αγγειοδιασταλτικές...

Μάλιστα, ευρήματα ερευνών παρέχουν ισχυρές ενδείξεις ότι η μαντζουράνα μπορεί να είναι ένα πολλά υποσχόμενο θεραπευτικό βότανο για τον καρκίνο γενικά και τα εκχυλίσματα της μαντζουράνας εμφανίζουν αντι-καρκινική και ισχυρή αντιοξειδωτική δράση, ενώ

άλλες έρευνες παρέχουν βάση για την παραδοσιακή χρήση της μαντζουράνας, σε θεραπείες καρδιαγγειακών παθήσεων και της θρόμβωσης



Πολύκομπο

Έχει διουρητικές, λιθοδιαλυτικές ιδιότητες και θεωρείται αποτελεσματικό για τις πέτρες στα νεφρά

και την ουροδόχο κύστη. Το αφέψημά του χρησιμοποιείται κατά της «ξινίλας» του στομάχου, των πεπτικών ελκών, των εντερικών «σκουληκιών», για το κρυολόγημα και τη ναυτία του ταξιδιού.

Δρά ως ορεκτικό και βοηθά στη χώνεψη εξουδετερώνοντας τα αέρια.

Αυξάνει την εφίδρωση και έχει αποχρεμπτική δράση. Τονώνει τον οργανισμό και ωφελεί σε περίπτωση ζάλης. Πλύσεις στο στόμα με αφέψημα δρουν επουλωτικά σε πληγές του λάρυγγα και του στόματος

Ύσσωπος



Είναι αντισηπτικό, αντιβιοτικό, τονωτικό, στυπτικό, στομαχικό καθώς επίσης διαλύει τα αέρια του στομάχου. Το φυτό έχει τη δυνατότητα να μειώσει τον πυρετό. Το τσάι του χρησιμοποιείται για γαργάρες καθώς η αναλγητική δράση του βοτάνου καταπραΰνει από τον βήχα και τον πονόλαιμο, όπως επίσης, είναι καλό για την καρδιά. Τέλος, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα καθώς είναι διουρητικό και φυσική θεραπεία για το οίδημα.

Οι δε διουρητικές του ιδιότητες, προκαλούν συχνουρία, η οποία μπορεί να βοηθήσει στην μείωση της αρτηριακής πίεσης, καθώς ξεπλένει τις τοξίνες από το σώμα.

Το τσάι από ύσσωπο, βοηθά και τις γυναίκες με προβλήματα στην έμμηνο ρύση τους και στη μείωση μερικών συμπτωμάτων της έμμηνου ρύσεως.



Έχει επίσης χρησιμοποιηθεί, στη συνταγοποίηση οφθαλμικών σταγόνων και στοματικού διαλύματος.

Γλυκάνισος



Ο σπόρος του αλλά και το λάδι του χρησιμοποιούνται για να απαλύνουν τα ενοχλητικά συμπτώματα των στομαχικών διαταραχών.

Επίσης καταπραΰνει από τις ενοχλητικές καούρες και τα διάφορα πεπτικά προβλήματα.

Το ρόφημα κάνει καλό στην καταρροή ενώ λειτουργεί ως αποχρεμπτικό, ως διουρητικό αλλά και ως διεγερτικό της όρεξης.



Μια ακόμη χαρακτηριστική χρήση του είναι ότι αυξάνει τη ροή του γάλατος κατά τη διάρκεια του θηλασμού.

Άλλες χρήσεις του περιλαμβάνουν τη θεραπεία των επιληπτικών κρίσεων, την αντιμετώπιση διαταραχών του ύπνου (αϋπνία), το άσθμα και την δυσκοιλιότητα.

Ο γλυκάνισος όμως έχει ευεργετικές ιδιότητες για την αντιμετώπιση της ψωρίασης.

Κράταιγος



Είναι ισχυρό καρδιοτονωτικό, που επιτρέπει την αποκατάσταση της υπότασης και της υπέρτασης, της ταχυκαρδίας και της αρρυθμίας. Είναι αποτελεσματικός, αλλά ίσως να χρειαστεί μερικούς μήνες ώσπου να εμφανίσει αξιοσημείωτα αποτελέσματα.

Οι βοτανοθεραπευτές, χρησιμοποιώντας τον κράταιγο, ανακάλυψαν ότι επαναφέρει την πίεση του αίματος στο κανονικό.

Είναι πολύ αποτελεσματικός για την καταπολέμηση της αϋπνίας που οφείλεται σε νευρική υπερένταση, αφού ελαττώνει τις εξάψεις του νευρικού συστήματος καθώς και της στηθάγχης. Επιπλέον, έχει ευεργετική επίδραση πάνω στα αγγεία, ενώ θεωρείται ακόμα φυτό αντιυπερτασικό. Οι καρποί του θεωρούνται χωνευτικοί και χρησιμοποιούνται κατά της δυσπεψίας και της διάρροιας.

Χρησιμοποιείται για τις πέτρες των νεφρών και της ουροδόχου κύστης και ως διουρητικό.

***Και πρέπει να μην ξεχνάμε να αντιμετωπίζουμε τα
βότανα, με την ίδια προσοχή που αντιμετωπίζουμε τα
φάρμακα.***

3. ΔΗΛΗΤΗΡΙΩΔΗ ΦΥΤΑ ΚΑΙ ΒΟΤΑΝΑ

Εκτός από τα βότανα που πολλαπλά μας ωφελούν, υπάρχουν και άλλα που είναι επικίνδυνα για την υγεία μας και μπορούν να προκαλέσουν απλή δηλητηρίαση, παραισθήσεις, τρέλλα ή και θάνατο.

Περιγράφουμε μερικά από αυτά.

Μανδραγόρας

Ο μανδραγόρας χαρακτηρίζεται κυρίως από τη μεγάλη σαρκώδη ρίζα του, η οποία μπορεί να φτάσει το 1 μ. μέσα στο έδαφος και συχνά μοιάζει με ανθρωπόμορφο ξόανο· κι αυτό συνετέλεσε στην δημιουργία διαφόρων παραδόσεων και μύθων σχετικά με το φυτό αυτό.



Τοξικότητα:

Οι ουσίες αυτές που περιέχονται σε μεγαλύτερο ποσοστό στη ρίζα είναι πολύτιμες από φαρμακευτική άποψη. Οι αρχαίοι Έλληνες και οι Ρωμαίοι χρησιμοποιούσαν τον μανδραγόρα ως υπνωτικό, αναλγητικό και ηρεμιστικό, ενώ κατά τον μεσαίωνα χρησιμοποιήθηκε ως εγχειρήσεις. Βρέθηκε στους βασιλέων των Θηβών της π.Χ.) και αναφέρεται από τον τον Διοσκουρίδη. Στη Βίβλο αναφέρονται οι γονιμοποιείς και ιδιότητές του. Έχει κατά τον 18ο αιώνα έναντι της σπασμών των ρευματικών χοιραδικών όγκων. Σε μεγάλες μπορεί να διεγείρει μανία και παραλήρημα στον ασθενή, καθώς, πρόκειται για οπιούχο φυτό με θανατηφόρο δράση σε μη ελεγχμένες δόσεις



αναισθητικό σε τάφους των Αιγύπτου (1800 Θεόφραστο και επίσης αφροδισιακές χρησιμοποιηθεί κατάθλιψης, των πόνων και των ποσότητες

Μυστηριώδεις, υπερφυσικές ιδιότητες και δεισιδαιμονίες



Ο μανδραγόρας, λόγω των υπνωτικών ιδιοτήτων και της ανθρωπόμορφης ρίζας του, έχει περιβληθεί από την αρχαιότητα με μυστηριώδεις, υπερφυσικές ιδιότητες και δεισιδαιμονίες. Τον χρησιμοποιούσαν ως φυλαχτό για την προστασία από τον θάνατο και την ασθένεια. Θεωρούσαν, επίσης, ότι η παρουσία του οφειλόταν σε φαινόμενα μετεμψύχωσης ατόμων που είχαν αυτοκτονήσει και ότι όταν ξεριζωθεί βγάζει μια

δυνατή κραυγή, η οποία μπορεί να προκαλέσει τη τρέλα ή τον θάνατο σε όσους την ακούσουν.

Γι' αυτό ξερίζωναν τον μανδραγόρα νύχτα με πανσέληνο, με τη συνοδεία προσευχών και ιεροτελεστιών και με τη βοήθεια ενός μαύρου σκύλου δεμένου πάνω στο φυτό με σκοινί.

Ακόμη θεωρούνταν μεταγενέστερα ότι αν πιεις το αφέψημα της ρίζας του θα κάνεις αρσενικά παιδιά, εξ ου και η ονομασία του σερνικοβότανο.

Ακόνιτο

Βότανο το οποίο είναι γνωστό με διάφορες ονομασίες, όπως ακονίτο, κράνος του διαβόλου και μπλε πύραυλος. Υπάρχουν πάνω από 250 είδη. Οι ρίζες του περιέχουν μεγάλη ποσότητα ενός αλκαλοειδούς και είναι θανατηφόρο δηλητήριο. Ο χυμός σε διάφορα μέρη του φυτού, είναι συχνά θανατηφόρος. Πρόκειται για ένα δηλητήριο ταχείας δράσεως, που στην Ασία χρησιμοποιείται για την επικάλυψη δηλητηριωδών βελών.



Βότανο γνωστό από την αρχαιότητα. Το ακόνιτο έχει χρησιμοποιηθεί σαν δηλητήριο, με το οποίο άλειφαν τα βέλη και τα δόρατα. Το είδος που αναφέρει ο Διοσκουρίδης είναι το *Aconitum lycotonum* η ονομασία του οποίου προέρχεται μάλλον από το γεγονός ότι οι αρχαίοι, έβαζαν στα βέλη τους τον χυμό του φυτού για να θανατώνουν τους λύκους. Οι εγκληματίες θανατώνονταν με απορρόφηση ακόνιτου. Ο Πλίνιος ο πρεσβύτερος ονόμαζε το φυτό

«φυτικό αρσενικό». Κατά τον 18ο αιώνα, εισήγαγαν το ακόνιτο στις φαρμακοποιίες.

Κώνειο



Το κώνειο είναι φυτικό δηλητήριο. Παράγεται από το φυτό κώνειον το στικτόν . Το φυτό είναι πολύ κοινό στην Ελλάδα, από τα αρχαία χρόνια έως σήμερα. Στην Αρχαία Αθήνα χρησιμοποιούνταν για τις ναρκωτικές του ιδιότητες από τους ιεροφάντες. Θεωρείται, μαζί με την νικοτίνη, το ισχυρότερο των φυτικών δηλητηρίων. Η κατάποση εκχυλίσματος (κυρίως φύλλων και βλαστών) κώνειου προκαλεί ανώδυνο θάνατο. Στην αρχή τα αισθητήρια νεύρα

νεκρώνονται από την περιφέρεια προς το κέντρο. Υπάρχει απώλεια των μυϊκών δυνάμεων, αμβλύνονται οι περιφερειακές αισθήσεις, το ανακλαστικό τόξο του νωτιαίου μυελού προκαλεί τρόμο και σπασμούς. Τέλος, επέρχεται ύπνος, εγκεφαλική νάρκη και τελικά, θάνατος.

Με παρασκεύασμα κώνειου θανατώθηκε ο Αθηναίος φιλόσοφος Σωκράτης.

κολχικό: Όλα τα μέρη του φυτού καθώς και συγγενικά είδη είναι πολύ τοξικά. Θάνατοι έχουν αναφερθεί.



Άρον το στικτόν (κοινώς Δρακοντιά). Το δραστικό συστατικό είναι αιθέριο έλαιο που περιέχει μία ουσία δηλητηριώδη. Είναι ερεθιστική για τους βλεννογόνους και το



δέρμα και πιθανώς έχει τοξική δράση στο κεντρικό νευρικό σύστημα. Οι δηλητηριάσεις είναι συχνές σε παιδιά, που τρώνε τους καρπούς που έχουν γλυκιά γεύση. Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν ναυτία, εμετούς, διάρροια και σιελόρροια.



Η αντιμετώπιση έγκειται στην απομάκρυνση με εμετό ή πλύση, σε χορήγηση γάλακτος και δροσιστικών υγρών και χορήγηση άνθρακα.

Άτροπος η Ευθάλεια (κοινώς Μπελαντόνα):



Όλα τα μέρη του φυτού μπορούν να προκαλέσουν σοβαρή δηλητηρίαση. Ο καρπός του είναι μαύρη ρόγα μεγέθους μικρού κερασιού και εύκολα μπορεί να νομισθεί κεράσι. Η περιεκτικότητα στις ουσίες ποικίλλει ανάλογα με την προέλευση του φυτού. Τα συμπτώματα είναι παραλήρημα, ταχυπαλμία και πυρετός.

Η διάγνωση της δηλητηρίασης στους ενήλικες μπορεί να συγχυθεί με ψυχωτική συμπεριφορά, ενώ στα παιδιά ο πυρετός και η ερυθρότητα να θεωρηθεί παιδική νόσος. Θεραπεία: Απομάκρυνση με εμετό ή πλύση, χορήγηση υγρών, άνθρακα και ως αντίδοτο η φυσοστιγμίνη.



Εκβάλλιο το ελατήριο ή πικραγγουριά:

Ο χυμός τους περιέχει τοξικές ουσίες τις κουκουρμπιτασίνες και όταν λαμβάνεται από



το στόμα έχει ισχυρή καυστική ικανότητα και προκαλεί έντονη διάρροια. Επίσης προκαλεί ερεθισμό του βλεννογόνου του στομάχου, εμετούς και ισχυρούς πόνους. Εκτός αυτών προκαλεί βλάβη των νεφρών με αν ουρία και εκδηλώσεις από το ΚΝΣ. Για διάφορες παθήσεις γίνεται χρήση της πικραγγουριάς σε ρινικές εισπνοές. Αυτό μπορεί να

προκαλέσει έντονη τοπική φλεγμονή αλλά και γενικές δράσεις, έως και θάνατο. Τέτοιοι θάνατοι έχουν συμβεί στη Κρήτη. Η εφαρμογή στο δέρμα προκαλεί ερεθισμό απ' όπου μπορεί να απορροφηθεί.

Νάρκισσος:

Ο βολβός των φυτών αυτών περιέχει αλκαλοειδή που είναι τοξικά. Όταν φαγωθεί προκαλεί ναυτία, εμετό και διάρροια. Η αντιμετώπιση συνίσταται στην απομάκρυνση του τμήματος του φυτού που έχει καταποθεί με πλύση ή εμετό και στη συμπτωματική αγωγή.



Νήριο ή κοινή πικροδάφνη:

Η πικροδάφνη είναι δηλητηριώδες φυτό. Όλα τα μέρη του φυτού είναι τοξικά αν καταποθούν, ακόμα και το νερό του ανθοδοχείου, που τοποθετήθηκαν τα άνθη. Τα δραστικά συστατικά του εξάγονται από τα φύλλα. Έχουν γίνει αναφορές για δηλητηριάσεις ή θανάτους από λήψη πικροδάφνης, τσάι από φύλλα πικροδάφνης και για κάποια

εκχυλίσματά της. Ακόμα και μία μικρή ποσότητα πικροδάφνης μπορεί να είναι θανατηφόρα προκαλώντας αναπνευστική παράλυση και καρδιακό επεισόδιο. Ακόμα και οι αναθυμιάσεις από το κάψιμο της πικροδάφνης είναι επικίνδυνες γι' αυτό τα κλαδιά της δεν πρέπει ποτέ να χρησιμοποιούνται σαν καυσόξυλα. Αν και αυτό το φυτό είναι δηλητηριώδες, παράγωγα πικροδάφνης έχουν χρησιμοποιηθεί για αιώνες σαν βότανα. Ιστορικές αναφορές δείχνουν ότι οι Μεσοποτάμιοι, τον 15ο αιώνα μ.Χ., πίστευαν στις επουλωτικές-θεραπευτικές ιδιότητες της πικροδάφνης. Οι Βαβυλώνιοι χρησιμοποιούσαν ένα μίγμα από πικροδάφνη και γλυκόριζα για ν' αντιμετωπίσουν τον "κрасοπονοκέφαλο". Ο Πλίνιος, ο "πρεσβύτερος", ο γνωστός αρχαίος Έλληνας συγγραφέας, έγραψε για την όψη της πικροδάφνης, όπως επίσης για τις δηλητηριώδεις και ευεργετικές ιδιότητές της. Άραβες επιστήμονες-γιατροί χρησιμοποίησαν πρώτοι την πικροδάφνη σαν θεραπευτικό ενάντια στον καρκίνο τον 8ο αιώνα μ.Χ. Σήμερα, δεν υπάρχουν επιστημονικά στοιχεία ότι η πικροδάφνη είναι αποτελεσματική στη αντιμετώπιση του καρκίνου ή οποιασδήποτε άλλης ασθένειας. Ωστόσο όμως, προάγεται για χρήση.



Ρίκινος ο κοινός ή

ρετσινολαδιά: Είναι φυτό γνωστό ως ρετσινολαδιά, κίκι, κρουτουινιά ή κουρτουινιά (Κύπρος), κωλοκίκι (Ηλεία), Χαμοκουκιά (Κεφαλληνία)

και τσαλάπα (Κρήτη). Τοξικολογικό ενδιαφέρον παρουσιάζουν κυρίως τα σπέρματα, τα οποία, αν και είναι εύγευστα είναι πολύ δηλητηριώδη. Τοξικά είναι επίσης και τα φύλλα και τα άλλα μέρη του φυτού, γι αυτό και αποφεύγονται από τα ζώα. Τα σπέρματα περιέχουν λάδι 45-55% και μια πολύ δηλητηριώδη ουσία, τη ρικίνη, η οποία απομένει στον πλακούντα μετά την εξαγωγή του ελαίου και τον κάνει ακατάλληλο για τα ζώα. Σ' αυτή οφείλονται οι δηλητηριάσεις στα ζώα και τον άνθρωπο. Όταν φαγωθούν 5 σπέρματα του φυτού από παιδί μπορεί να προκαλέσουν θάνατο, ενώ για τον ενήλικο 10-20 σπέρματα. Συμπτώματα: Ναυτία, εμετοί, κεφαλαλγία, γενική αδιαθεσία, σύγχυση, σπασμοί, διάρροια με τεινεσμό, αιματηρές κενώσεις, αφυδάτωση, κυάνωση, ταχυκαρδία, πτώση της αρτηριακής πίεσης, ουλίτιδα, οπτική νευρίτιδα, μυδρίαση. Ασθματική κρίση και εξάνθημα έχουν περιγραφεί. Θεραπεία: Δεν υπάρχει ειδική θεραπεία. Απομάκρυνση και συμπτωματική αγωγή. Η πρόγνωση είναι συνυφασμένη με την ποσότητα των σπερμάτων και τη βλάβη του ήπατος και των νεφρών.

Σπάρτο: Οι δραστικές ουσίες που περιέχει είναι αλκαλοειδή και η δράση των



αλκαλοειδών είναι καρδιοτονωτική, υπερτασική και διουρητική. Εκτός από τον ερεθισμό των βλεννογόνων, προκαλείται αύξηση της πίεσης, αύξηση της διούρησης και ταχυκαρδία. Άλλα συμπτώματα είναι επιγαστρικό άλγος και διάρροια.

Ίταμος.

Τα μέρη του φυτού είναι πολύ τοξικά και δηλητηριώδη αν φαγωθούν εκτός από το φλοιό του περικαρπίου. Τρώγοντας ή απλά μασώντας τους σπόρους του φυτού μπορεί να προκληθεί θάνατος.



Φυλλόδενδρο (Πλατύφυλλο) Είναι καλλωπιστικό Φυτό. Το ύψος του ποικίλλει, τα φύλλα του είναι φαρδιά και μυτερά στην άκρη με έντονη νεύρωση. Η τοξικότητα του φυτού οφείλεται στην ύπαρξη εξόχως μυτερών βελονών, αδιάλυτων

στο νερό, από οξαλικό ασβέστιο. Όταν μασηθεί ή καταποθεί οποιοδήποτε μέρος του φυτού προκαλείται ισχυρός ερεθισμός των βλεννογόνων (εξοίδηση) από τις βελόνες, ναυτία, εμετοί, διάρροια και σιελόρροια. Σπανιότατες είναι οι συστηματικές δράσεις. Αυτό θα συμβεί αν καταποθεί μεγάλη ποσότητα (απίθανο) οπότε τα απορροφώμενα οξαλικά δεσμεύουν το ασβέστιο του αίματος με επακόλουθο υπασβεσταιμία. Η αντιμετώπιση συνίσταται στη χορήγηση μαλακτικών υγρών, παγωμένου γάλατος ή άλλων ποτών και απομάκρυνση της ποσότητας του φυτού που έχει καταποθεί.

Ατρακτουλίδα (Ατρακτιλίσ η Κομμιφόρος) ή αλλιώς Αγριομαστιχιά, Αξάστρα,



Ατρακλίδα, Ατράξυλο, Καλάγκαθο, Μαστίχα του Βουνού, Μαστιχάγκαθο, Μαστιχομάραθο, Χαμομηλία, Χαμοληός. Αντιπυρετικό, ιδιαίτερα χρήσιμο στη θεραπεία της ιλαράς. Πρέπει όμως να αποφεύγεται η χρήση του, λόγω της δραστικής του ουσίας ατρακτουλίνης που περιέχει και η οποία συχνά το κάνει δηλητηριώδες». (από το «Βοτανικό-Φυτολογικό Λεξικό» του Καθηγητού Πανεπιστημίου Δ. Καβαδά).

*Εκτός από τα παραπάνω, υπάρχουν και άλλα
επικίνδυνα φυτά,*

*ενώ δεν πρέπει να ξεχνάμε και τα πολλά είδη
μανιταριών που είναι δηλητηριώδη.*

4. Τα φυτά που προτείνει η σύγχρονη φαρμακολογία

Η αναμφίβολη αξία των βοτάνων έχει οδηγήσει τις τελευταίες δεκαετίες πολλές φαρμακοβιομηχανίες να τα παραγάγουν, να τα «κλείσουν» σε ένα προσεγμένο κουτάκι ή μπουκάλι και να τα προσφέρουν μαζί με τα συμβατικά φάρμακα στην αγορά. Μάλιστα, συνεχώς προστίθενται νέα φυτά σ' αυτή τη «συλλογή».

Θα παρουσιάσουμε κάποια απ' αυτά τα φυτικά σκευάσματα που κυκλοφορούν στα φαρμακεία και όχι μόνο.



Βαλεριάνα

Φυσικό ηρεμιστικό σε υγρή μορφή. Ρυθμίζει τον ύπνο και μειώνει το στρες, την κούραση και την ανησυχία. Βοηθά στη διακοπή του καπνίσματος και σε περιπτώσεις σπασμών. Δεν προκαλεί εθισμό και δεν έχει παρενέργειες. Επιπλέον, απαλύνει τον εκνευρισμό, τρέφει και βοηθά στην ανάρρωση του νευρικού ιστού και βοηθά το νευρικό σύστημα να ανταπεξέλθει μετά από κρίσεις



Εχινάκεια

Είναι απαραίτητη για την διατήρηση υγιούς ανοσοποιητικού συστήματος. Δρα σαν ισχυρό φυσικό αντιβιοτικό, που μπορεί να βοηθήσει στην ενίσχυση της άμυνας του οργανισμού, αυξάνοντας τον αριθμό των λευκών αιμοσφαιρίων. Η Εχινάκεια έχει αντισηπτικές, αντιϊκές και περιφερειακές αγγειοκινητικές ιδιότητες, γιατί αυξάνει τη ροή του αίματος στα άκρα. Παραδοσιακά χρησιμοποιείται για καταρροή, αμυγδαλίτιδα.

Αλόη

Ο Χυμός της συμπληρώνει την αντιφλεγμονώδη δράση της πόσιμης Αλόης αναλγητική επίδραση στις αρθρώσεις. Ενισχύει το ανοσοποιητικό και το σύστημα, καθώς και τη μείωση των φλεγμονών.

Επιπρόσθετες Χρήσεις:

Αρθρίτιδα, αυχενικό, πόνους στα γόνατα (σύνδεσμοι – μηνίσκος – χονδροπάθεια) , Πόνους σπονδυλικής στήλης .

Απευθύνεται σε άτομα με ρευματικές παθήσεις,

σε επαγγελματίες αθλητές αλλά και σε άτομα που ασχολούνται τακτικά με τον αθλητισμό για να προλαμβάνουν θλάσεις, κράμπες, εξάρθρώσεις και κάθε είδους κακώσεις.



με την
πεπτικό



Φυτικό σαμπουάν για παιδιά

Και ένα από τα πολλά σαμπουάν με φυτική προέλευση με επιλεγμένα φυτικά συστατικά όπως το χαμομήλι, το μέλι, η καλέντουλα και οι πρωτεΐνες σιταριού .

Ρόδι

Εδώ και 5000 χρόνια, οι καρποί του ροδιού καταναλώνονται ως θρεπτικός χυμός αναζωογόνησης του οργανισμού. Σύμφωνα με σύγχρονες έρευνες, η πλούσια σύνθεση του χυμού του ροδιού σε αντιοξειδωτικά στοιχεία που αποδεδειγμένα παρουσιάζουν καρδιοπροστατευτική δράση, μειώνει τους παράγοντες που προκαλούν προβλήματα και συμβάλλει στην καλή λειτουργία της καρδιάς. Επιπλέον, το ρόδι περιέχει ένα ισχυρό φυτοχημικό στοιχείο, το γαλλικό οξύ, το οποίο φαίνεται να αναπτύσσει αντιογενείς, αντιμυκητιακές και αντιοξειδωτικές ιδιότητες, οι οποίες προστατεύουν τα κύτταρα από οξειδωτική καταστροφή. Το έλαιο ροδιού αποτελεί ένα δυναμωτικό σύμμαχο για τη ζωτικότητα του οργανισμού και την καλή καρδιαγγειακή λειτουργία.



Γαϊδουράγκαθο

Για την ηπατοπάθεια. Συνίσταται για την επούλωση των πληγών. Προτείνεται ως εξαιρετικό φάρμακο για τη χολή και τη σπλήνα, ενώ χρησιμοποιείται και για την "Ηπατική συμφόρηση".



Πράσινο Τσάι

Ο αειθαλής αυτός θάμνος φύεται στην Κίνα, την Ιαπωνία, την Ινδία, τη Σρι Λάνκα και σε περιοχές της γης με τροπικό κλίμα. Το τσάι (ιδίως το πράσινο) είναι το πιο κοινό ρόφημα που χρησιμοποιείται εδώ και 4000 χρόνια. Οι βιολογικά ενεργές ουσίες στο Πράσινο Τσάι είναι οι πολυφαινόλες, οι οποίες παρουσιάζουν ανεκτίμητες ιδιότητες και έχει αντιοξειδωτική δράση ωφέλιμη για τους καπνιστές, ενώ βοηθάει ως σύμμαχος στο αδυνάτισμα τους υπέρβαρους.



Σταφύλι

Περιέχει πολλές ευεργετικές για τον οργανισμό ουσίες που περιέχονται στα σταφύλια είναι η ρισβερατρόλη, ένα φυσικό αντιβιοτικό που παράγουν τα φυτά για την άμυνά τους, και κάποιες άλλες φυσικές αντιοξειδωτικές ουσίες. Η ρισβερατρόλη και τα υπόλοιπα αντιοξειδωτικά συστατικά φαίνεται από εργαστηριακές έρευνες ότι μπορούν να καταστέλλουν τη σύνθεση ελευθέρων ριζών, προσφέροντας έτσι μέγιστη αντιοξειδωτική δράση στον οργανισμό. Τελευταίες έρευνες έχουν αποδείξει τη σημαντική βοήθεια που προσφέρει η ρισβερατρόλη στην καλή υγεία του καρδιαγγειακού συστήματος, μειώνοντας τα επίπεδα χοληστερόλης.



Ιπποφαές

Είναι συμπλήρωμα υψηλής διατροφικής αξίας με έλαιο φρούτων Ιπποφαούς. Περιέχει 15 και πλέον αντιοξειδωτικές ουσίες, λιπαρά οξέα Ω3, Ω6, Ω9 και Ω7, και πολλά άλλα συστατικά που το καθιστούν μία κορυφαία τροφή στον κόσμο, με σημαντική συμβολή στην υγεία του οργανισμού.



- βοηθάει στην καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος.
- Λόγω των καροτενίων είναι χρήσιμο κατά της ακτινοβολίας, των εγκαυμάτων, της γήρανσης, των πληγών και της ωχρά κηλίδας.
- Τέλος, τα λιπαρά οξέα του βοηθούν το δέρμα, τον εγκέφαλο, μειώνουν τα τριγλυκερίδια και βελτιώνουν τη λειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος.

Μάλιστα ένα νέο σκεύασμα κυκλοφόρησε το 2016 και είναι ελληνική έμπνευση και μοναδικό στη σύνθεση. Πρόκειται για το **Κρητικό Ίαμα το οποίο είναι αποτέλεσμα ερευνών του Πανεπιστημίου Κρήτης** και περιέχει αιθέρια έλαια Δίκταμου, Φασκόμηλου και Θυμαριού μαζί με ελαιόλαδο. Προτείνεται για την ενδυνάμωση της άμυνας του οργανισμού.



5. ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗ

Τα βότανα χρησιμοποιούνται και σε μία «άλλη» ιατρική, την ομοιοπαθητική.



Η **Ομοιοπαθητική** θεωρείται ένας εναλλακτικός τρόπος για τη θεραπεία χρόνιων νόσων, καλύπτοντας ένα ευρύτατο φάσμα της ανθρώπινης παθολογίας, η οποία θεραπεύει μόνιμα, ήπια και χωρίς παρενέργειες. Η Ομοιοπαθητική στοχεύει στην ενδυνάμωση του ίδιου του οργανισμού κινητοποιώντας τις αμυντικές του δυνάμεις και αποκαθιστώντας την διαταραγμένη του υγεία. Είναι αποδεδειγμένα ασφαλής. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ασφαλώς και στις πλέον ευπαθείς ομάδες πληθυσμού (βρέφη, υπερήλικες και εγκύους) χωρίς κανένα απολύτως πρόβλημα και είναι αποτελεσματική για υποτροπιάζουσες λοιμώξεις και για πολλές ιογενείς λοιμώξεις για τις οποίες δεν υπάρχει

συμβατική θεραπεία.

Επιπλέον, αποτελεί την καλύτερη δυνατή πρόληψη, ακόμα και για τις λεγόμενες κληρονομικές επιβαρύνσεις.

Τα ομοιοπαθητικά φάρμακα είναι ουσίες που προέρχονται από την φύση και παρασκευάζονται με φυσικό τρόπο και δεν έχουν καμία σχέση με τα χημικά φάρμακα. Ενισχύουν τον αμυντικό του μηχανισμό με αποτέλεσμα την θεραπεία και ανανέωση του οργανισμού. Η δράση των ομοιοπαθητικών φαρμάκων στα χρόνια νοσήματα αρκετές φορές χρειάζεται περισσότερο χρόνο από τα φάρμακα της κλασικής ιατρικής για τις ίδιες παθήσεις, κάτι που ενίοτε είναι δυσάρεστο για τον ασθενή. Όμως, τα ομοιοπαθητικά φάρμακα καταστρέφονται εύκολα όταν δεν συντηρούνται σωστά.

Θεωρείται ότι δεν είναι ποτέ και σε καμία περίπτωση επικίνδυνα.

Τα ομοιοπαθητικά φάρμακα είναι ασφαλή και μη-τοξικά, όμως είναι απαραίτητη η ορθολογική τους χρήση, και είναι αυτή που θα καθορίσει και το θεραπευτικό αποτέλεσμα. Η σε βάθος και μόνιμη θεραπεία, απαιτεί βαθιά γνώση της ομοιοπαθητικής θεωρίας και φαρμακολογίας, καθώς και γνώση της παθολογίας που αντιμετωπίζει ο ασθενής. Για αυτό και η λήψη τους πρέπει να γίνεται με την καθοδήγηση ενός καταρτισμένου ομοιοπαθητικού γιατρού.

Ένα μικρό ποσοστό ασθενών, τις πρώτες ημέρες της αγωγής, πιθανόν να παρουσιάσει εντονότερα κάποιο από τα συμπτώματα που ήδη είχε, σε όρια τελείως ακίνδυνα για τον οργανισμό. Αυτό αποτελεί ένδειξη ισχυρή ότι έχει αρχίσει η ενδυνάμωση του οργανισμού άρα και η θεραπεία του. Ωστόσο, μόνον ο ομοιοπαθητικός γιατρός είναι σε θέση να εκτιμήσει αν πρόκειται για την θεραπευτική επιδείνωση ή κάτι άλλο όπως π.χ. ένα τυχαίο κρυολόγημα.

Η διάρκεια της θεραπείας εξαρτάται από την βαρύτητα του προβλήματος, την παλαιότητα του, τη χρήση άλλων φαρμάκων, τη κληρονομικότητα, την ηλικία κ.ά. και από τη στιγμή που ο ασθενής αισθανθεί αρκετά καλά, μπορεί να σταματήσει την αγωγή του, πάντα υπό την καθοδήγηση του γιατρού. Στατιστικά ένα ποσοστό 80-85% των ασθενών που προσφεύγουν στην Ομοιοπαθητική έχουν καλό έως άριστο αποτέλεσμα.

Όμως είναι δυνατόν ένας ασθενής μετά από μια επιτυχή ομοιοπαθητική θεραπεία κάποια στιγμή να υποτροπιάσει, αλλά και αυτό επιλύεται με τη βοήθεια του γιατρού.



Οι μαθητές της εργασίας:

Αστερούλα Καλαμπόκα

Κατερίνα Αγγελή

Κωνσταντίνα Μπάννα

Μαριαλένα Κολυπέρα

Δήμητρα Μούκα

.....

Νίκος Ποδάρας

Αθηνά Πολυζώη

.....

Άρτεμις Πολυζώη

Βίκτωρας Μπούρας

Αλεξάνδρα Ρουσνάκου

Λουκάς Μπούρας

.....

Ιωάννης Παπαγεωργίου

Στέφανος Βούτσας

Παναγιώτης Παπακωνσταντίνου

Κατερίνα Βρακά

Γεώργιος Πετράκος

Παναγιώτα Γκελεστάθη

.....

Πηγές:

<http://www.parosvoice.gr>

<http://www.hungry.gr/>

Εφημερίδα Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ Επτά Ημέρες

<http://www.mydiatrofi.gr>

- «ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΠΛΗΡΗΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΜΕ ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ» ,ΙΓΝΑΤΙΟΥ Μ. ΖΑΧΑΡΟΠΟΥΛΟΥ, εκδόσεις ΨΥΧΑΛΙΟΥ.
- ΓΕΩΡΓΙΟΣ Κ. ΚΛΗΜΗΣ «ΒΟΤΑΝΑ ΚΑΙ ΦΑΡΜΑΚΑ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ, εκδόσεις ΓΕΩΡΓΙΑΔΗ.