



ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ

Επιστημονικό όνομα: Ocimum basilicum

Βοτανική οικογένεια: Labiatae

Ιστορικό: Κατάγεται από την Ινδία και ήλθε στην Ευρώπη κατά την αρχαιότητα. Ο Διοσκουρίδης έλεγε ότι δεν πρέπει να λαμβάνεται εσωτερικά και ο Πλίνιος συνιστούσε εισπνοή σε ξύδι για τις λιποθυμίες.

Περιγραφή: Είναι ετήσια πόα. Ύψους 30-50 εκ. Τα φύλλα του έχουν βαθύ πράσινο χρώμα και έντονη ευχάριστη μυρωδιά.

Οικολογία: Στην Ελλάδα καλλιεργείται στους κήπους και σε γλάστρες.

Άνθηση: Τους καλοκαιρινούς μήνες.

Συλλογή: Ανθισμένες κορυφές και φύλλα.

Φαρμακευτικές ιδιότητες - Θεραπευτικές δράσεις: Είναι βότανο, αντισηπτικό, τονωτικό, καταπραϋντικό, αποχρεμπτικό, αντιπυρετικό.

Τρόποι Χρήσεις* - Παθήσεις: Τα Φύλλα ως **έγχυμα** και **βάμμα** (νεύρα, βήχα, βραγχάδα), ως **έλαιο** (στο νερό του μπάνιου για την νευρική εξάντληση, την πνευματική κόπωση, την μελαγχολία, το φόβο).

Άλλες χρήσεις: Χρησιμοποιείται επίσης ως καρύκευμα στη μαγειρική και τη θρησκευτική τελετή του αγιασμού, καθώς και ως εντομοαπωθητικό.

* Λεπτομέρειες τρόπων χρήσης σελ. 16 του τεύχους

ΒΙΓΚΑ

Επιστημονικό όνομα: Vinca major

Βοτανική οικογένεια: Aporcynaceae

Ιστορικό: Ήταν γνωστό στην αρχαιότητα. Ο Γαληνός και ο Διοσκουρίδης τη χρησιμοποιούσαν για την διάρροια.

Περιγραφή: Είναι πολυετές ποώδες φυτό με μακρείς έρποντες βλαστούς. Τα φύλλα είναι γυαλιστερά, βαθυπράσινα. Τα άνθη έχουν έντονο μωβ - μπλε χρώμα.

Οικολογία: Σε υγρά και σκιερά κυρίως εδάφη.

Άνθηση: Άνοιξη - Καλοκαίρι.

Συλλογή: Κυρίως τα φύλλα και οι νεαροί βλαστοί.

Φαρμακευτικές ιδιότητες - Θεραπευτικές δράσεις: Είναι βότανο στυπτικό, επουλωτικό, αντισηπτικό, καταπραϋντικό, διουρητικό και αιμοστατικό.

Τρόποι Χρήσεις* - Παθήσεις: Τα Φύλλα ως **έγχυμα** και **βάμμα** (δυσκοιλιότητα, ερεθισμένο λαιμό και αμυγδαλές με γαργάρα), ως **κομπρέσα** (ερεθισμούς του δέρματος, αιμορραγίες).

* Λεπτομέρειες τρόπων χρήσης σελ. 16 του τεύχους

ΑΧΙΛΛΕΑ

Άλλα ονόματα: Αχίλλειος ή Χιλιόφυλλη, Χιλιόφυλλο, Αγριαψιθιά

Επιστημονικό όνομα: Achillea millefolium L.

Βοτανική οικογένεια: Compositae.

Ιστορικό: Είναι φυτό γνωστό από την αρχαιότητα που το θεωρούσαν ως πανάκεια. Πιθανόν να πρόκειται για τον «στρατιώτη τον χιλιόφυλλο» του Διοσκουρίδη. Το όνομα του δόθηκε από τον Αχιλλέα, τον ήρωα της Τροίας, που την χρησιμοποιούσε στη θεραπεία των τραυμάτων των στρατιωτών του.

Περιγραφή: Είναι πολυετής πόα. Έχει βλαστό όρθιο, χνουδωτό, ύψους 20-60 εκ., φύλλα δις φτεροειδή, τριχωτά, μικρά, εύοσμα και άνθη άσπρα ή κιτρινωπά.

Οικολογία: Αυτοφύεται σε βοσκότοπους, σε δάση και κατά μήκος των δρόμων, σε πολλά μέρη της Ελλάδας.

Άνθηση: Μάιος - Ιούνιος.

Συλλογή: Υπέργειο τμήμα (άνθη - φύλλα) σε πλήρη άνθηση

Φαρμακευτικές ιδιότητες - Θεραπευτικές δράσεις: Θεωρείται νευροτονικό, αιμοστατικό, αντικαταρροϊκό, διεγερτικό, αντισπασμωδικό, ευστόμαχο, ορεκτικό, χολαγωγό, επουλωτικό, σπασμολυτικό, αντισηπτικό και αποχρεμπτικό.

Τρόποι χρήσης* - Παθήσεις: Τα Άνθη ως **έγχυμα** (κατάρροια αναπνευστικού, πλύση εκζεμάτων). Τα Φύλλα ως **κατάπλασμα** (κοψίματα, γδαρσίματα). Τα Φύλλα και Άνθη μαζί ως **έκχυμα** (πυρετό, τόνωση πέψης), ως **βάμμα** (δυσμηνόρροια, καρδιοαγγειακά προβλήματα, διαταραχές ουροποιητικού), ως **κομπρέσα** (κισσούς).

* Λεπτομέρειες τρόπων χρήσης σελ. 16 του τεύχους

ΒΑΛΕΡΙΑΝΑ

Επιστημονικό όνομα: Valeriana officinalis.

Βοτανική οικογένεια: Valerianaceae

Ιστορικό: Είναι φυτό γνωστό από την αρχαιότητα. Επειδή έχει έντονη και μάλλον δυσάρεστη μυρωδιά, ο Έλληνας γιατρός Γαληνός, πολύ ταιριαστά, την ονόμασε «Φου», έκφραση που λέγεται για κάτι με δυσάρεστη μυρωδιά.

Περιγραφή: Φυτό πολυετές με ρίζωμα και με όρθιο βλαστό που φθάνει σε ύψος πάνω από 1 μέτρο. Τα άνθη του είναι ροζ ή κόκκινα.

Οικολογία: Αναπτύσσεται σε δασικές κυρίως περιοχές, σε συστάδες θάμνων και σε υγρά εδάφη.

Άνθηση: Άνοιξη - Καλοκαίρι.

Συλλογή: Οι ρίζες συλλέγονται τον Οκτώβριο.

Φαρμακευτικές ιδιότητες - Θεραπευτικές δράσεις: Χρησιμοποιείται κυρίως η ρίζα σαν καταπραϋντικό, ηρεμιστικό.

Τρόποι χρήσης* - Παθήσεις: Η Ρίζα ως **έγχυμα** και **βάμμα** (άγχος, αϋπνία, ημικρανίες, νευρασθένεια), ως **κομπρέσα** σε **βάμμα** (για μυϊκές κράμπες).

* Λεπτομέρειες τρόπων χρήσης σελ. 16 του τεύχους



ΔΕΝΔΡΟΛΙΒΑΝΟ

Άλλα ονόματα: Λιβανόδεντρο, Δυοσμαρίνι
Επιστημονικό όνομα: Rosmarinus officinalis
Βοτανική οικογένεια: Labiatae.

Ιστορικό: -

Περιγραφή: Είναι πολυετής, αειθαλής θάμνος, ύψους 50 – 120 εκ.

Οικολογία: Καλλιεργείται ως καλλωπιστικός θάμνος σε ανθόκηπους και πάρκα.

Άνθηση: Αργά τον χειμώνα – νωρίς την άνοιξη.

Συλλογή: Υπέργειο τμήμα (άνθη- φύλλα στην άνθηση).

Φαρμακευτικές ιδιότητες - Θεραπευτικές δράσεις:

Είναι στυπτικό, αντισηπτικό, διουρητικό, διεγερτικό, σπασμολυτικό, καρδιονωτικό.

Τρόποι χρήσης* - Παθήσεις: Τα Επίγεια Τμήματα ως **έγχυμα** (κρυολογήματα, γρίπη, δυσπεψία, ρευματικούς πόνους, πονοκέφαλο, κόπωση, ξέπλυμα μαλλιών, πιτυρίδα), ως **βάμμα** (τονωτικό, καρδιονωτικό), ως **κομπρέσα** (εξανθήματα).

Άλλες χρήσεις: Χρησιμοποιείται επίσης ως καρύκευμα στην μαγειρική.

* Λεπτομέρειες τρόπων χρήσης σελ. 16 του τεύχους

ΔΑΦΝΗ

Άλλα ονόματα: Δάφνη η ευγενής, Βάγια, Βάια, Δαφνόφυλλα
Επιστημονικό όνομα: Laurus nobilis L.

Βοτανική οικογένεια: Lauraceae.

Ιστορικό: Είναι φυτό γνωστό από την αρχαιότητα. Το αναφέρει ο Όμηρος στην Οδύσσεια, ενώ ο Διοσκουρίδης το θεωρούσε φαρμακευτικό. Με κλαδιά δάφνης στεφάνωναν οι αρχαίοι Έλληνες και αργότερα οι Ρωμαίοι τους ήρωες και τους νικητές. Η εκκλησία χρησιμοποιεί τα δαφνόκλαδα (βάγια) στη γιορτή των Βαΐων.

Περιγραφή: Είναι αειθαλές δένδρο. Έχει κορμό πολύκλαδο, βαθυπράσινο, λείο, ύψος 3-5 μ., φύλλα εναλλασσόμενα δερματώδη, λογχοειδή, με πολλά νεύρα και άνθη εύοσμα, άσπρα, ή κιτρινοπράσινα. Οι καρποί του έχουν χρώμα κυανόμαυρο και μοιάζουν με μικρή ελιά.

Οικολογία: Αυτοφύεται σε διάφορα μέρη της Ελλάδας και ιδίως στην Κρήτη, στην Κεφαλονιά, στη Θάσο, στο Πήλιο και στο Άγιον Όρος. Επίσης καλλιεργείται σε πάρκα και κήπους.

Άνθηση: Απρίλιος – Μάιος.

Συλλογή: Τα άνθη τον Μάιο και τα φύλλα τον Αύγουστο – Σεπτέμβριο.

Φαρμακευτικές ιδιότητες - Θεραπευτικές δράσεις Τα Άνθη του θεωρούνται αντιρρευματικά, επιδρωτικά, χολαγωγά, ηπατικά, αντιαρθρικά, αντιδιαρροϊκά και τονωτικά της λειτουργίας της πέψης. Χρησιμοποιείται επίσης και το δαφνέλαιο που λαμβάνεται από τους καρπούς.

Τρόποι χρήσης* - Παθήσεις: Τα Φύλλα ως **έγχυμα** (δυσπεψία, τόνωση της όρεξης και αποξηραμένα σε σκόνη για την αιμορραγία της μήτρας). Το λάδι των καρπών ως **λάδι** (εντριβές για ρευματισμούς, την τριχόπτωση και την τριχοφυΐα).

* Λεπτομέρειες τρόπων χρήσης σελ. 16 του τεύχους

ΔΕΝΔΡΟΜΟΛΟΧΑ

Άλλα ονόματα: Νερομολόχα, Βίσκος
Επιστημονικό όνομα: Althea officinalis
Βοτανική οικογένεια: Malvaceae.

Ιστορικό: Το βοτανικό όνομα της δενδρομολόχας προέρχεται από την Ελληνική λέξη «άλθω» που σημαίνει θεραπεύω. Γνωστό βότανο στην αρχαία Ελλάδα και την Αίγυπτο.

Περιγραφή: Είναι διετής ή πολυετής πτόα. Έχει βλαστό όρθιο ισχυρό, ξυλώδη ύψους 1-2 μ. και φύλλα μεγάλα καρδιόσχημα ελαφρούς χνουδωτά. Τα άνθη είναι μεγάλα με ωραίο ρόδινο χρώμα.

Οικολογία: Αυτοφύεται σε χέρσους αγρούς με εδάφη φτωχής ή μέτριας γονιμότητας.

Άνθηση: Μάιος – Ιούνιος.

Συλλογή: Τα άνθη, τα φύλλα και η ρίζα.

Φαρμακευτικές ιδιότητες - Θεραπευτικές δράσεις: Είναι αποχρεμπτικό, μαλακτικό, διουρητικό, επουλωτικό.

Τρόποι χρήσης* - Παθήσεις: Τα Άνθη και Φύλλα ως **έγχυμα** (διαταραχές βρόγχων και ουροποιητικού, έντονο ξηρό βήχα). Η Ρίζα ως **αφέψημα** (φλεγμονές οισοφαγίτιδα, κυστίτιδα), ως **βάμμα** (φλεγμονές βλεννογόνων πεπτικού και ουροποιητικού συστήματος), ως **κατάπλασμα** (φλεγμονές και έλκη του δέρματος).

* Λεπτομέρειες τρόπων χρήσης σελ. 16 του τεύχους

ΔΥΟΣΜΟΣ

Επιστημονικό όνομα: Mentha Viridis

Βοτανική οικογένεια: Labiatae

Ιστορικό: -

Περιγραφή: Είναι φυτό ποώδες, πολυετές με υπόγεια ριζώματα. Ο βλαστός φθάνει σε ύψος 30 – 40 εκ. και έχει φύλλα αντίθετα με σκούρο πράσινο χρώμα και έντονη ευχάριστη μυρωδιά. Τα άνθη εμφανίζονται στις κορυφές των βλαστών είναι μικρά και έχουν ανοιχτό μωβ χρώμα.

Οικολογία: Αναπτύσσεται στα υγρά και σκιερά μέρη των λαχανόκηπων.

Άνθηση: Αρχές άνοιξης και όλο το καλοκαίρι.

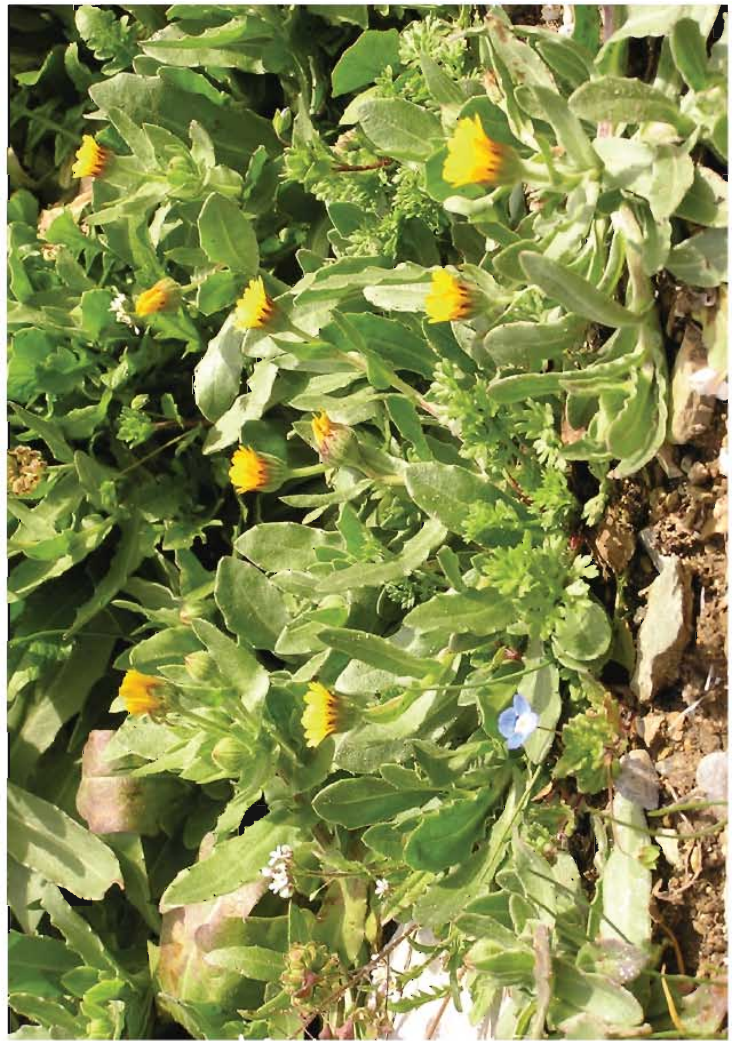
Συλλογή: Οι ανθοφόρες κορυφές των βλαστών και τα φύλλα

Φαρμακευτικές ιδιότητες - Θεραπευτικές δράσεις: Είναι φυτό τονωτικό, ευστόμαχο, αντισπασμωδικό, αντιρρευματικό.

Τρόποι χρήσης* - Παθήσεις: Οι Ανθοφόρες Κορυφές και Φύλλα ως **έγχυμα** (παθήσεις του δέρματος με πλύση, κολικούς, εμετούς, νευρικούς σπασμούς, κόπωση, έλκος στομάχου, λειτουργία χολής), ως **κατάπλασμα** (αρθρίτιδα, ρευματισμούς, πρηξίματα του στήθους κατά το θηλασμό από γάλα, καψίματα), ως **κομπρέσα** (πονοκέφαλο).

Άλλες Χρήσεις: Χρησιμοποιείται επίσης ως καρύκευμα στη μαγειρική, καθώς και στην αρωματοποιία.

* Λεπτομέρειες τρόπων χρήσης σελ. 16 του τεύχους



ΚΑΛΕΝΤΟΥΛΑ

Άλλα ονόματα: Νεκρολούλουδο, Νεκράνθεμο, Κιτρινολούλουδο, Αδράχι της γριάς, Μοσχομολόχα, Πετεινόχορτο, Κίτρινη μαργαρίτα.

Επιστημονικό όνομα: Calendula officinalis L.

Βοτανική οικογένεια: Compositae.

Ιστορικό: Είναι φυτό γνωστό από την αρχαιότητα. Από τον Διοσκουρίδη αναφέρεται ως «αστήρ ο απτικός». Από τον 12ο αιώνα άρχισε επίσης να καλλιεργείται στην Ευρώπη, ως καλλωπιστικό φυτό στους κήπους.

Περιγραφή: Είναι φυτό μονοετές ή διετές. Έχει βλαστό όρθιο, λίγο τριχωτό ύψους 20-60 εκ., φύλλα ακέραια, παχιά και άνθη κίτρινα ή πορτοκαλόχρωμα.

Οικολογία: Ευδοκίμει σε περιοχές με ήπιο κλίμα. Το άγριο είδος αυτοφύεται σχεδόν σ' όλη την Ελλάδα και έχει μικρότερα άνθη από το καλλιεργούμενο.

Άνθηση: Μάιος – Οκτώβριος.

Συλλογή: Τα άνθη (κυρίως τα πέταλά τους).

Φαρμακευτικές ιδιότητες - Θεραπευτικές δράσεις: Όλα τα μέρη του φυτού έχουν φαρμακευτικές ιδιότητες. Κυρίως όμως χρησιμοποιούνται τα άνθη που θεωρούνται τονωτικά, εφιδρωτικά, εμμηναγωγά, επουλωτικά, αιμοστατικά και καθαρτικά. Δρα επίσης ευεργετικά σε πολλές δερματικές παθήσεις.

Τρόποι χρήσης* - Παθήσεις: Τα Άνθη ως **έγχυμα** (πόνους περιόδου, γαστρίτιδα, φλεγμονές οισοφάγου, στοματικά έλκη), ως **βάμμα** (εμμηνορροϊκές διαταραχές, στασιμότητα του ήπατος στην αργή πέψη), ως **κομπρέσα** (πληγές, κισώδη έλκη), ως **κρέμα** (φλεγμονές – ξηρότητα δέρματος), ως **έλαιο** (στο νερό του μπάνιου για τη νευρική ανησυχία και την κατάθλιψη).

Άλλες χρήσεις: Η άγρια καλέντουλα (πριν την άνθηση) χρησιμοποιείται ως λαχανικό στη μαγειρική (χορτόπιτες, χόρτα τσιγαριστά).

* Λεπτομέρειες τρόπων χρήσης σελ. 16 του τεύχους

ΚΟΛΛΗΤΣΙΔΑ

Επιστημονικό όνομα: Galium aparine

Βοτανική οικογένεια: Rubiaceae

Ιστορικό: -

Περιγραφή: Είναι φυτό μονοετές ποώδες με μακρείς έρποντες η αναρριχώμενους βλαστούς, χνουδωτούς που κολλούν επάνω στα μαλλιά ή σε βαμβακερά και μάλλινα ρούχα και έτσι παίρνει και το κοινό του όνομα.

Οικολογία: Φυτρώνει στις άκρες των κήπων και τους φράκτες. Προτιμά γόνιμα και υγρά εδάφη.

Άνθηση: Τα άνθη του είναι μικρά και ανθίζει το καλοκαίρι.

Συλλογή: Συλλέγονται οι βλαστοί του από άνοιξη μέχρι το φθινόπωρο.

Φαρμακευτικές ιδιότητες - Θεραπευτικές δράσεις: Είναι ισχυρό διουρητικό βότανο, καθώς και καθαρικό του λεμφικού συστήματος και του αίματος.

Τρόποι χρήσης* - Παθήσεις: Τα Επίγεια Τμήματα ως **έγχυμα** ή **βάμμα** (προβλήματα ουροποιητικού, κυστίτιδα, πέτρες νεφρών, πυρετό) ως **έγχυμα** (πιτυρίδα), ως **κομπρέσα** (εγκαύματα, γδαρσίματα, φλεγμονές δέρματος), ως **κρέμα** (ανακούφιση ψωρίασης).

Άλλες χρήσεις: Χρησιμοποιείται επίσης στην μαγειρική ως λαχανικό (χορτόπιτες, τσιγαριστά χόρτα).

* Λεπτομέρειες τρόπων χρήσης σελ. 16 του τεύχους

ΘΥΜΑΡΙ

Επιστημονικό όνομα: Thymus vulgaris

Βοτανική οικογένεια: Lamiaceae

Ιστορικό: Ήταν ένα από το βότανα που έκαιγαν ως θυμίαμα στους βωμούς των θεών οι αρχαίοι Έλληνες και οι Ρωμαίοι. Το όνομά του προέρχεται από το ελληνικό «θύμο» που σημαίνει θάρρος. Για τους αρχαίους Έλληνες το θυμάρι συμβόλιζε τη γενναιότητα.

Περιγραφή: Είναι μικρό θαμνώδες, πολυετές φυτό με ξυλώδεις βλαστούς, με ύψος 30 εκ. Έχει φύλλα μικρά και τα άνθη του έχουν χρώμα ροζ. Όλο το φυτό έχει έντονη ευχάριστη μυρωδιά.

Οικολογία: Αναπτύσσεται σε ηλιόλουστες, πετρώδεις και ξηρές βουνοπλαγιές.

Άνθηση: Αρχές άνοιξης και όλο το καλοκαίρι.

Συλλογή: Τα άνθη (όπως και της ρίγανης).

Φαρμακευτικές ιδιότητες - Θεραπευτικές δράσεις:

Είναι τονωτικό, αποχρεμπτικό, αντισηπτικό, αντισπασμωδικό και αντιβηχικό.

Τρόποι χρήσης* - Παθήσεις: Τα Άνθη ως **έγχυμα** ή **αφέψημα** (δυσπεψία, γαστρίτιδα, σπαστικό βήχα).

Άλλες χρήσεις: Χρησιμοποιείται επίσης ως καρύκευμα στη μαγειρική και ως εντομοαπωθητικό.

* Λεπτομέρειες τρόπων χρήσης σελ. 16 του τεύχους

ΚΑΠΝΙΑ

Άλλα ονόματα: Καπνόχορτο

Επιστημονικό όνομα: Fumaria officinalis

Βοτανική οικογένεια: Fumariaceae.

Ιστορικό: Στην αρχαιότητα ο Διοσκουρίδης το θεωρούσε βότανο με καθαρτικές ιδιότητες.

Περιγραφή: Είναι φυτό ποώδες, μονοετές με πράσινο γκριζωπό χρώμα και μικρά φύλλα. Το όνομα του προέρχεται από το ότι το άνθος του μοιάζει με καπνό που βγαίνει από φωτιά. Έχει πικρή γεύση και δεν έχει μυρωδιά.

Οικολογία: Προτιμά τα γόνιμα, υγρά και καλλιεργούμενα εδάφη των κήπων.

Άνθηση: Τους ανοιξιάτικους μήνες.

Συλλογή: Τα φύλλα, τα άνθη και οι τρυφεροί βλαστοί.

Φαρμακευτικές ιδιότητες - Θεραπευτικές δράσεις: Είναι πολύ καλό βότανο για τις δερματοπάθειες και τον καθαρισμό του δέρματος. Είναι βότανο καθαρτικό, διουρητικό, ηπατικό και χολαγωγό.

Τρόποι χρήσης* - Παθήσεις: Τα Άνθη και οι Τρυφεροί Βλαστοί ως **έγχυμα** ή **βάμμα** (δερματοπάθειες, καθαρισμό δέρματος, διευκολύνει την έκκριση της χολής και καταπολεμά τις πέτρες της).

Άλλες χρήσεις: Η καπνιά χρησιμοποιείται επίσης ως λαχανικό στη μαγειρική (χορτόπιτες, χόρτα τσιγαριστά).

* Λεπτομέρειες τρόπων χρήσης σελ. 16 του τεύχους



ΛΑΠΑΘΟ

Άλλα ονόματα: Ξυνολάχανο

Επιστημονικό όνομα: Rumex acetosa

Βοτανική οικογένεια: Polygonaceae.

Ιστορικό: Διάφορα είδη λάπαθου είναι γνωστά από την αρχαιότητα. Αναφέρονται από το Θεόφραστο και το Διοσκουρίδη. Στο μεσαίωνα το χρησιμοποιούσαν και ως θεραπευτικό βότανο είναι αργότερα αναφέρεται και σε πολλές συνταγές μαγειρικής.

Περιγραφή: Είναι πολυετής ποώδες φυτό με βαθύ πασσαλώδες ρίζωμα. Έχει όρθιους βλαστούς και φύλλα μεγάλα πράσινα. Τα φύλλα του έχουν υπόξινη γεύση σαν λεμόνι.

Οικολογία: Φυτρώνει σε πλούσια και υγρά εδάφη των κήπων.

Άνθηση: Έχει μικρά ασήμαντα άνθη και ανθίζει το καλοκαίρι.

Συλλογή: Τα φύλλα και η ρίζα.

Φαρμακευτικές ιδιότητες - Θεραπευτικές δράσεις: Τα φρέσκα πράσινα φύλλα του λάπαθου περιέχουν βιταμίνη C και είναι βότανο θρεπτικό, καθαρτικό κατά την περίοδο της άνοιξης. Είναι επίσης ηπακτικό, διουρητικό και χολαγωγό.

Τρόποι χρήσης* - Παθήσεις: Τα Φύλλα και η Ρίζα ως **έγχυμα** (απολυμαντικό δέρματος, δερματικά εξανθήματα, πολύ καλό για την αναιμία), ως **κομπρέσα** (δερματική φαγούρα, τσιμπήματα εντόμων).

Άλλες χρήσεις: Χρησιμοποιείται επίσης ως λαχανικό στην μαγειρική (χορτόπιτες, χόρτα σιγαριστά, χορτόσουπες).

* Λεπτομέρειες τρόπων χρήσης σελ. 16 του τεύχους

ΛΑΔΑΝΙΑ

Άλλα ονόματα: Κίστος, Αλάδανος, Λάδανο

Επιστημονικό όνομα: Cistus creticus boiss

Βοτανική οικογένεια: Cistaceae.

Ιστορικό: Είναι φυτό γνωστό από την αρχαιότητα. Το αναφέρουν ο Θεόφραστος ως κίσθον και ο Διοσκουρίδης ως κίστον, κίσσαρον, κίσθαρον. Ο τελευταίος περιγράφει και μέθοδο συλλογής λαδάνου, που εφαρμόζεται ακόμα στο χωριό Σείσες της Κρήτης, όπου συλλέγονται μικρές ποσότητες. Στην Κρήτη επίσης η λαϊκή παράδοση θεωρεί το ξύλο της «ως αποτρεπτικό της βασκανίας».

Περιγραφή: Είναι μικρός πολυετής αειθαλής θάμνος. Έχει βλαστό πολύκλαδο, ύψους 50-100 εκ. φύλλα έμμισχα, αντίθετα, παχιά, ρυτιδωδή και άνθη σαν μικρά τριαντάφυλλα, ροδόχρωμα.

Οικολογία: Αυτοφύεται σε θαμνότοπους κατά συστάδες, σε πολλές πολλές περιοχές της Ελλάδας (Κρήτη, Πήλιο, Χαλκιδική κλπ.). Ευδοκίμει σε δροσερές ημιορεινές περιοχές και σε χωράφια ασβεστούχα, φτωχά, ξηρικά.

Άνθηση: Ιούνιος – Αύγουστος.

Συλλογή: Το έκκριμα (λάδανο) από τα φύλλα του τις μεσημεριάτικες ώρες Ιούλιο – Αύγουστο. Επίσης τα άνθη και οι βλαστοί.

Φαρμακευτικές ιδιότητες - Θεραπευτικές δράσεις: Το λάδανο, που παλαιότερα το χρησιμοποιούσαν εναντίον της πανώλης. Είναι κυρίως καταπραυντικό, στυπτικό, σπασμολυτικό και αποχρεμπτικό.

Τρόποι χρήσης* - Παθήσεις: Τα Άνθη και Φύλλα ως **έγχυμα** (αϋπνία, διάρροια, πονόδοντο).

* Λεπτομέρειες τρόπων χρήσης σελ. 16 του τεύχους

ΜΕΛΙΣΣΟΧΟΡΤΟ

Άλλα ονόματα: Μέλισσα η φαρμακευτική, Μελισσοβότανο, Μελισσάκι, Κιτροβάλαμο.

Επιστημονικό όνομα: Melissa officinalis L.

Βοτανική οικογένεια: Labiatae.

Ιστορικό: Είναι φυτό γνωστό από την αρχαιότητα. Το αναφέρουν ο Θεόφραστος και ο Διοσκουρίδης ως «μελισσόφυλο». Από τον τελευταίο αναφέρεται επίσης ως μελιττίς, μελίττιο, μελίττιον και μελόφυλλο.

Περιγραφή: Είναι πολυετής πόα με πυκνό υπόγειο ρίζωμα. Έχει βλαστό τετραγωνικό, πολύκλαδο, ύψους 40-80εκ., φύλλα μεγάλα ωοειδή, λίγο πριονωτά, με γλυκιά οσμή λεμονιού και άνθη μικρά άσπρα ή ροδιζόντα.

Οικολογία: Αυτοφύεται σε δασώδη και χέρσα μέρη σε πολλές περιοχές της Ελλάδας. Ευδοκίμει σε ημιορεινές και πεδινές δροσερές περιοχές και σε χωράφια πλούσια, ποτιστικά, στραγγερά.

Άνθηση: Ιούνιος- Αύγουστος.

Συλλογή: Το υπέργειο τμήμα (φύλλα, βλαστοί) σε πλήρη άνθηση, δύο φορές το χρόνο.

Φαρμακευτικές ιδιότητες - Θεραπευτικές δράσεις: Χρησιμοποιείται ως τονωτικό αντισπασμωδικό, ορεκτικό, ευστόμαχο, εφιδρωτικό και εμμηναγωγό.

Τρόποι χρήσης* - Παθήσεις: Τα Φύλλα ως **έγχυμα** ή **βάμμα** (κατάθλιψη, νευρική εξάντληση, δυσπεψία, ναυτία, κρυολογήματα, γρίπη), ως **κομπρέσα** (πρηξίματα), ως **έλαιο** (κατάθλιψη, νευρική ένταση, άσθμα, βρογχίτιδα).

Άλλες Χρήσεις: Χρησιμοποιείται επίσης στην αρωματοποιία και την παρασκευή ηδύποτων (λικέρ).

* Λεπτομέρειες τρόπων χρήσης σελ. 16 του τεύχους

ΜΑΡΑΘΟΣ

Άλλα ονόματα: Φοινίκουλο το κοινό, Μάλαθρι (και λανθασμένα Γλυκάνισος).

Επιστημονικό όνομα: Foeniculum vulgare Mill.

Βοτανική οικογένεια: Umbelliferae.

Ιστορικό: Είναι φυτό γνωστό από την αρχαιότητα που το θεωρούσαν και ως σύμβολο της επιτυχίας. Κατά μια εκδοχή ο Μαραθώνας πήρε το όνομά του από το μάραθο που υπήρχε σε αφθονία εκεί, συμβάλλοντας έτσι στην νίκη των Ελλήνων. Από την εποχή του Ιπποκράτη οι καρποί του χρησιμοποιούνται ως ορεκτικοί, διουρητικοί, αντιπυρετικοί.

Περιγραφή: Είναι πολυετές φυτό. Έχει βλαστό όρθιο, ισχυρό, πολύκλαδο, λείο, ύψους 1-1,5 μ., φύλλα λεία, τριπλά ή πολλαπλά φτεροσχιδή και άνθη μικρά κίτρινα. Ο καρπός έχει χρώμα κιτρινωπό ή γκριζοπράσινο.

Οικολογία: Ο μάραθος αυτοφύεται σε ακαλλιέργητα μέρη και κατά μήκος των δρόμων σε πολλές περιοχές της Ελλάδας. Ευδοκίμει σε πεδινές και ημιορεινές περιοχές με ήπιο κλίμα.

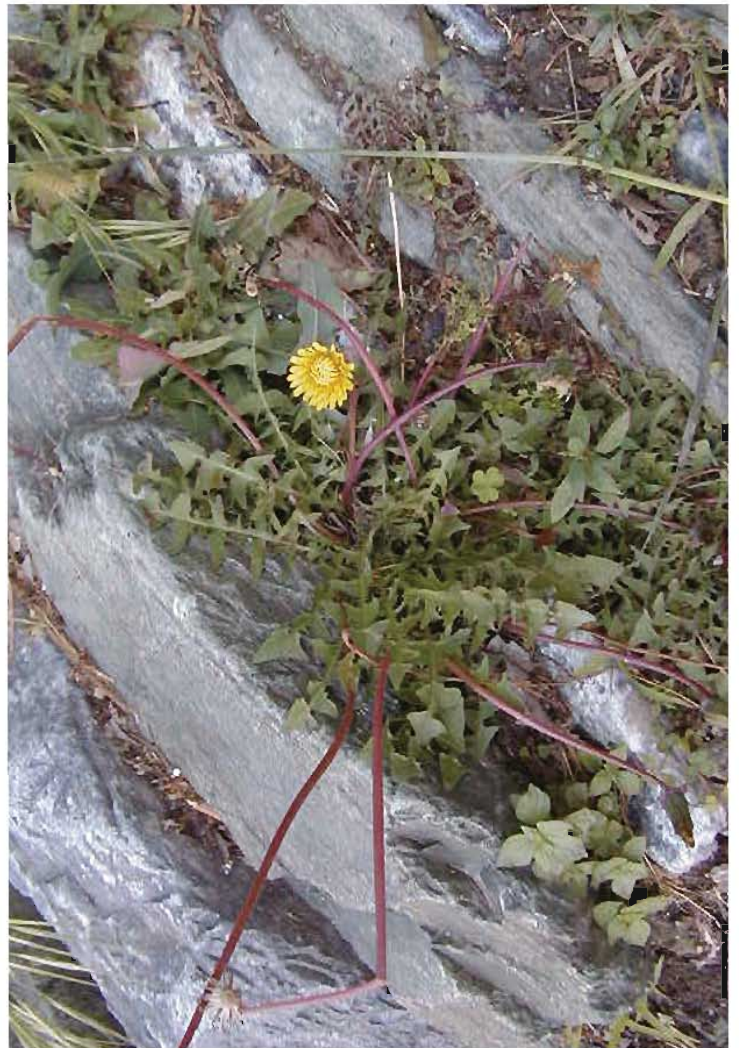
Άνθηση: Ιούνιο – Αύγουστο.

Συλλογή: Τα τρυφερά φύλλα και οι καρποί όταν ωριμάσουν και πάρουν χρώμα γκριζοπράσινο.

Φαρμακευτικές ιδιότητες - Θεραπευτικές δράσεις: Θεωρείται βότανο διουρητικό, αποχρεμπτικό, αντισπασμωδικό, ορεκτικό, γαλακτογόνο, αντιβηχικό, και ευκοίλιο.

Τρόποι χρήσης* - Παθήσεις: Οι Σπόροι και Φύλλα ως **έγχυμα** (δυσπεψία, κολικούς, διαταραχές πέψης και ως γαργάρα για προβλήματα ούλων, χαλαρών δοντιών, λαρυγγίτιδας και ερεθισμένου λαιμού), ως **αφέψημα** (πόνους κολικών, κρύωμα στομαχιού), ως **βάμμα** (προβλήματα στομάχου – πέψης). Η Ρίζα ως **αφέψημα** (πέτρες νεφρών, ουρικό οξύ).

* Λεπτομέρειες τρόπων χρήσης σελ. 16 του τεύχους



ΠΕΝΤΑΝΕΥΡΟ

Άλλα ονόματα: Πλαντάγο ή αρνόγλωσσο το μείζον, Κοκοράκι.
Επιστημονικό όνομα: Plantago major L.
Βοτανική οικογένεια: Plantaginaceae .
Ιστορικό: Είναι φυτό γνωστό από την αρχαιότητα. Το αναφέρουν ο Διοσκουριδής και ο Γαληνός που το χρησιμοποιούσαν ως κολλύριο, ενώ ο Πλίνιος και άλλοι το συνιστούσαν κατά της φυματώσης. Το Μεσαίωνα το χρησιμοποιούσαν για όλα τα γυναικολογικά ενοχλήματα.
Περιγραφή: Είναι μονοετές ή διετές φυτό. Έχει ανθοφόρο βλαστό, όρθιο, ύψους 10-50 εκ., φύλλα μεγάλα αυγοειδή με μεγάλο μίσχο, πολλά μαζί στη βάση του φυτού. Τα άνθη είναι μικρά, σταχτιά, σε ακραίους στάχτες. Το χαρακτηριστικό του, από το οποίο παίρνει και το όνομά του, είναι ότι τα φύλλα στο κάτω μέρος τους έχουν πέντε μεγάλα νεύρα.
Οικολογία: Αυτοφύεται σε χέρσα ή καλλιεργημένα υγρά μέρη, κήπους και λιβάδια σ' όλη την Ελλάδα.
Άνθηση: Ιούνιος – Σεπτέμβριος.
Συλλογή: Τα φύλλα όταν το φυτό είναι σε πλήρη άνθηση, ενώ τα σπέρματα όταν ωριμάσουν.
Φαρμακευτικές ιδιότητες - Θεραπευτικές δράσεις: Τα φύλλα που θεωρούνται διουρητικά, επουλωτικά, υποτασικά, αποχρεμπτικά, αντιδιαρροϊκά, καθαρικά, μαλακτικά και αιμοστατικά. Επίσης χρησιμοποιούνται τα σπέρματα που θεωρούνται καθαρικά, ιδίως για χρόνια δυσκοιλιότητα.
Τρόποι χρήσης* - Παθήσεις: Τα Φύλλα ως **βάμμα** (αλλεργική ρινίτιδα), ως **κατάπλασμα** (τσιμπήματα εντόμων, μώλωπες, επούλωση δύσκολων πληγών), ως **αλοιφή** (πληγές, εγκαύματα, αιμορροΐδες).

* Λεπτομέρειες τρόπων χρήσης σελ. 16 του τεύχους

ΜΟΛΟΧΑ

Άλλα ονόματα: Μάλβα η άγρια, Αγριομολόχα, Μαλάχη, Αμπελόχη, Μουλάγκα.
Επιστημονικό όνομα: Malva sylvestris
Βοτανική οικογένεια: Malvaceae.
Ιστορικό: Είναι φυτό γνωστό από την αρχαιότητα που πίστευαν ότι κάνει καλό στις αρτηρίες και θεραπεύει τις νεφροπάθειες. Ο Ησίοδος την αναφέρει ως «*τροφή των φτωχών*».
Περιγραφή: Είναι πολυετές φυτό. Έχει βλαστό όρθιο, τριχωτό, ύψους 30-70 εκ., φύλλα εναλλασσόμενα, παλαμοειδή, χνουδωτά και άνθη μωβ μεγάλα.
Οικολογία: Αυτοφύεται σε καλλιεργούμενα και χέρσα μέρη σ' όλη την Ελλάδα. Ευδοκίμει σε πεδινές και ημιορεινές περιοχές και σε χωράφια μέσης γονιμότητας, ξηρικά ή ποτιστικά.
Άνθηση: Μάιος – Οκτώβριος
Συλλογή: Κυρίως τα άνθη για φαρμακευτικούς σκοπούς, ενώ τα φύλλα, όταν είναι τρυφερά, ως εδώδιμα.
Φαρμακευτικές ιδιότητες - Θεραπευτικές δράσεις: Το υπέργειο τμήμα θεωρείται μαλακτικό, αποχρεμπτικό, καθαρικό, ηπατικό και διουρητικό.
Τρόποι χρήσης* - Παθήσεις: Τα Άνθη ως **έγχυμα** (πεπτικές διαταραχές, δυσκοιλιότητα, φλεγμονές ουροποιητικού). Τα Φύλλα ως **κατάπλασμα** (φλεγμονές δέρματος και για τους κάλλους). Οι Ρίζες ως **αφέψημα** (ερεθισμούς αναπνευστικού).
Άλλες χρήσεις: Τα φύλλα και οι τρυφεροί βλαστοί χρησιμοποιούνται στη μαγειρική ως λαχανικό (χορτόπιτες, χόρτα τσιγαριστά, χορτόσουπες).

* Λεπτομέρειες τρόπων χρήσης σελ. 16 του τεύχους

ΠΙΚΡΑΛΗΘΡΑ

Άλλα ονόματα: Ταραξάκο
Επιστημονικό όνομα: Taraxacum officinale
Βοτανική οικογένεια: Compositae
Ιστορικό: Οι Έλληνες και οι ρωμαίοι το χρησιμοποιούσαν ως φαρμακευτικό βότανο. Οι Άραβες βοτανολογοί το εισήγαγαν στην Ευρώπη. Το αγγλικό του όνομα «*dandelion*» είναι παραφθορά της αγγλοσαξωνικής λατινικής του ονομασίας (dens leonis) που σημαίνει «*δόντι του λιονταριού*», εξ αιτίας των οδοντωτών φύλλων του.
Περιγραφή: Είναι πολυετής πτόα. Δεν έχει κεντρικό κορμό. Τα φύλλα αναπτύσσονται γύρω-γύρω από τη ρίζα και μόνο τα άνθη χρώματος κίτρινου αναπτύσσονται σε μίσχο που φθάνει τα 10-15 εκ.
Οικολογία: Προτιμά πλούσια και καλά στραγγιζόμενα εδάφη, με μέτρια υγρασία.
Άνθηση: Αργά το φθινόπωρο και νωρίς το χειμώνα.
Συλλογή: Φύλλα, ρίζα, άνθη.
Φαρμακευτικές ιδιότητες - Θεραπευτικές δράσεις: Η Ρίζα είναι τονωτική, καθαρική, χολαγωγή διουρητική αντιρρευματική. Βοηθά επίσης το συκώτι, τη χοληδόχο κύστη (χολή) και στη μείωση της χοληστερίνης. Τα Φύλλα του είναι εξαιρετικά διουρητικά και τονωτικά του συκωτιού. Επίσης καθαρίζει το αίμα και τους ιστούς και είναι χρήσιμο για τις δερματοπάθειες και τους ρευματισμούς.
Τρόποι χρήσης* - Παθήσεις: Τα Φύλλα ως **έγχυμα** (ουρική αρθρίτιδα, έκζεμα, διεγερτικό συκωτιού και πέψης, χοληστερίνη), ως **βάμμα** (καρδιακή ανεπάρκεια). Η Ρίζα ως **αφέψημα** και **βάμμα** (έκζεμα, ακμή, πεπτικές διαταραχές, δυσκοιλιότητα).
Άλλες χρήσεις: Χρησιμοποιείται στην μαγειρική ως βραστό λαχανικό σαλάτας.

* Λεπτομέρειες τρόπων χρήσης σελ. 16 του τεύχους

ΠΕΡΔΙΚΑΚΙ

Άλλα ονόματα: Παριετάρια, Ζαροφλίκα
Επιστημονικό όνομα: Parietaria officinalis
Βοτανική οικογένεια: Urticaceae
Ιστορικό: Την εποχή του Περικλή όταν χτίζονταν ο Παρθενώνας ένα εργάτης που δούλευε εκεί έπεσε και τραυματίστηκε σοβαρά. Τότε λέγεται εμφανίστηκε η Αθηνά στον Περικλή και του υπόδειξε το βότανο περδικάκι, που φυτρώνει άφθονο στο βράχο της Ακρόπολης για να περιποιηθεί τον εργάτη. Πράγματι ο Περικλής γιάτρεψε τις πληγές του εργάτη βάζοντας επάνω τους φύλλα από περδικάκι.
Περιγραφή: Είναι πολυετές, αυτοφυές μικρό ποώδες φυτό.
Οικολογία: Το φυτό πήρε το βοτανικό όνομά του επειδή φυτρώνει σε χαλαράματα σε τοίχους και στις άκρες των δρόμων.
Άνθηση: Τα άνθη του είναι μικρά πρασινωπά και βγαίνουν στις μασχάλες των φύλλων κατά ομάδες από το Μάιο έως τον Σεπτέμβριο.
Συλλογή: Χρησιμοποιούνται τα φύλλα και οι χλωροί τρυφεροί βλαστοί ως χόρτο όλη τη διάρκεια του έτους, αλλά και ξηροί ως τσάι
Φαρμακευτικές ιδιότητες - Θεραπευτικές δράσεις: Περιέχει αρκετό ασβέστιο γι' αυτό και είναι το αγαπητό χορταρικό των πουλερικών για το τσόφλι των αυγών τους. Το περδικάκι είναι διουρητικό και μαλακτικό βλεννογόνων ουροποιητικού.
Τρόποι χρήσης* - Παθήσεις: Τα Φύλλα και οι Τρυφεροί Βλαστοί ως **έγχυμα** ή **βάμμα** (κατακράτηση ούρων, κυστίτιδα, νεφρίτιδα, φλεγμονές του προστάτη, πέτρες των νεφρών).

* Λεπτομέρειες τρόπων χρήσης σελ. 16 του τεύχους



ΡΙΓΑΝΗ

Άλλα ονόματα: Ορίγανο το ηρακλιώτικο, Ρίγανο, Ρούανο, Ρούβανο.

Επιστημονικό όνομα: *Origanum heracleoticum* L.

Βοτανική οικογένεια: Labiatae

Ιστορικό: Η ρίγανη είναι γνωστή από την αρχαιότητα. Το όνομα της προέρχεται από τις λέξεις όρος και γάνος (λαμπρότητα), δηλ. είναι φυτό που λαμπρύνει το βουνό. Ο Ιπποκράτης τη χρησιμοποίησε για τη θεραπεία της γαστραλγίας, παθήσεων του αναπνευστικού συστήματος κ.α.

Περιγραφή: Είναι πολυετής πόα. Έχει βλαστό όρθιο, τετραγωνικό, πολύκλαδο, τριχωτό ύψους 30-80 εκ., φύλλα αντίθετα, έμμιχα, αυγοειδή ή προμήκη, πολύ πριονωτά και άνθη άσπρα σε ακραίους κορύμβους. Έχει πλούσιο υπόγειο ρίζωμα.

Οικολογία: Αυτοφύεται σε θαμνώδη και χέρσα μέρη σ' όλη την Ελλάδα. Ευδοκμεί σε ημιορεινές δροσερές περιοχές και σε χωράφια ασβεστόχυα, φτωχά-πλούσια, ξηρικά.

Άνθηση: Ιούνιος – Αύγουστος.

Συλλογή: Το υπέργειο τμήμα σε πλήρη άνθηση.

Φαρμακευτικές ιδιότητες - Θεραπευτικές δράσεις: Θεωρείται βότανο τονωτικό, ευστόμαχο, αποχρεμπτικό, διουρητικό, καθαρτικό και εμμηναγωγό.

Τρόποι χρήσης* - Παθήσεις: Τα Άνθη και τα Φύλλα ως **έγχυμα** (βήχα, κοκίτη, άσθμα, ατονία στομάχου, χρόνιους ρευματισμούς, πονόδοντο), ως **κατάπλασμα** (πληγές, στραβολαΐμασμα).

Άλλες χρήσεις: Χρησιμοποιείται στη μαγειρική ως καρύκευμα (τα τριμμένα ξηρά άνθη)

* Λεπτομέρειες τρόπων χρήσης σελ. 16 του τεύχους

ΡΑΔΙΚΙ

Άλλα ονόματα: Πικροράδικο

Επιστημονικό όνομα: *Cichorium intybus*

Βοτανική οικογένεια: Cichoriaceae

Ιστορικό: Ο Διοσκουρίδης εκτιμούσε τις διουρητικές ιδιότητες του φυτού που είναι ωφέλιμο και για το στομάχι. Το ραδίκι αναφέρεται ακόμα και σ' έναν πάπυρο της 4ης π.χ. χιλιετηρίδας και παρέμεινε σ' όλη την αρχαιότητα σαν ένα πολύτιμο θεραπευτικό φυτό. Ο Γαληνός το χαρακτήρισε ως φίλο του συκωτιού και του στομαχιού.

Περιγραφή: Είναι φυτό πολυετές πωώδες με βλαστό σκληρό κυλινδρικό με ύψος έως 70 εκ. Το χρώμα των λουλουδιών είναι ζωηρό γαλάζιο.

Οικολογία: Φυτρώνει σε ξηρά εδάφη στις άκρες των χωραφιών ή των δρόμων.

Άνθηση: Καλοκαίρι – Φθινόπωρο.

Συλλογή: Χρησιμοποιούνται τα τρυφερά φύλλα και η ρίζα του, η οποία μαζεύεται το φθινόπωρο.

Φαρμακευτικές ιδιότητες - Θεραπευτικές δράσεις: Είναι ορεκτικό, τονωτικό και θεραπευτικό προβλημάτων του πεπτικού συστήματος. Επίσης διουρητικό και υπτακτικό, χολαγωγό, καθαρτικό, καταπραΰντικό.

Τρόποι χρήσης* - Παθήσεις: Τα Φύλλα ως **έγχυμα** (μειώνει σάκχαρο αίματος, αναιμία, ρευματισμούς), ως **βάμμα** (ταχυπαλμία, καρδιακή αρρυθμία). Οι Ρίζες ως **αφέψημα** (πέτρες χοληδόχου κύστης).

Άλλες Χρήσεις: Χρησιμοποιείται στη μαγειρική ως βραστό λαχανικό σαλάτας.

* Λεπτομέρειες τρόπων χρήσης σελ. 16 του τεύχους

ΣΚΟΡΠΙΔΙ

Άλλα ονόματα: Κέτεραχ το φαρμακευτικό, Χρυσόχορτο, Σκορπιδόχορτο, Σκοτηροτήρι, Αγριοσπάρτι.

Επιστημονικό όνομα: *Ceterach officinarum*

Βοτανική οικογένεια: Polypodiaceae.

Ιστορικό: Είναι φυτό γνωστό από την αρχαιότητα. Το αναφέρουν ο Θεόφραστος ως «ημιόνιο» και ο Διοσκουρίδης ως «άσπληνο».

Περιγραφή: Είναι πόα πολυετής. Δεν έχει κεντρικό βλαστό, παρά μόνο φύλλα στενόμακρα, φτεροειδή, στην άνω επιφάνεια λεία βαθυπράσινα και στην κάτω με πυκνές τρίχες – λέπια καστανόχρωμα. Δεν έχει άνθη, αφού ανήκει στα πτεριδόφυτα που είναι κατώτερα φυτά. Τα αγγειοσπόρια που βρίσκονται στην κάτω επιφάνεια των φύλλων.

Οικολογία: Αυτοφύεται σε βράχους, ξηροληθιές και ερείπια κτισμάτων σ' όλη την Ελλάδα.

Άνθηση: Δεν έχει άνθη ή καρπούς. Παράγει μόνον σπόρια.

Συλλογή: Σχεδόν όλο τον χρόνο.

Φαρμακευτικές ιδιότητες - Θεραπευτικές δράσεις: Είναι αποχρεμπτικό, εφιδρωτικό, καταπραΰντικό, διουρητικό και ηπατικό.

Τρόποι χρήσης* - Παθήσεις: Τα Φύλλα ως **έγχυμα** (πέτρες στα νεφρά, άσθμα).

* Λεπτομέρειες τρόπων χρήσης σελ. 16 του τεύχους

ΣΑΜΠΟΥΚΟΣ

Άλλα ονόματα: Κουφοξυλιά

Επιστημονικό όνομα: *Sambucus nigra*

Βοτανική οικογένεια: Caprifoliaceae

Ιστορικό: Ο Γαληνός το χαρακτήριζε «καυτό και ξηρό» και χρησιμοποιούνταν για ψυχρές και υγρές καταστάσεις όπως ο κατάρρους ή η υπερβολική βλέννη.

Περιγραφή: Έχει δύο μορφές ανάλογα με την περιοχή που φυτρώνει. Συναντάται ως φυλλοβόλο δέντρο ύψους 3-5 μ. ή φυλλοβόλος θάμνος 2-3 μ.

Οικολογία: Φυτρώνει σε βραχώδη εδάφη με κάποια υγρασία

Άνθηση: Ανθίζει Μάιο-Ιούνιο και τα άνθη του σε σχήμα ταξιανθίας σαν ομπρέλα (σκιάδιο) έχουν χρώμα άσπρο προς το ελαφρώς κίτρινο.

Συλλογή: Τα άνθη του σε πλήρη άνθηση, καθώς και οι καρποί όταν ωριμάσουν.

Φαρμακευτικές ιδιότητες - Θεραπευτικές δράσεις: Ο σαμπούκος είναι ένα από τα πιο χρήσιμα φυτά. Είναι πολύ καλό αντιπυρετικό, καθαρτικό και αντιρρευματικό.

Τρόποι χρήσης* - Παθήσεις: Τα Άνθη ως **έγχυμα** ή **βάμμα** (εμπύρετες και καταρροϊκές νόσους των πνευμόνων, φλεγμονές ή ερεθισμούς των ματιών, επιπεφυκίτιδα, κρουολογήματα, γρίπη, αλλεργικό πυρετό), ως **κρέμα** (σκασμένο δέρμα, ερεθισμούς χεριών), ως **κομπρέσα** (χιονίστρες), ως **αλοιφή** (δερματικούς ερεθισμούς και χιονίστρες). Οι Καρποί ως **βάμμα** (ρευματισμούς), ως **αφέψημα** (βήχα, κρουολογήματα).

* Λεπτομέρειες τρόπων χρήσης σελ. 16 του τεύχους



ΤΣΟΥΚΝΙΔΑ

Επιστημονικό όνομα: Urtica dioica

Βοτανική οικογένεια: Urticaceae

Ιστορικό: Το όνομα Urtica δόθηκε από τον Πλίνιο, χάρη στο κάψιμο που ένοιωσε κανείς με το άγγιγμά της. Ήταν γνωστή στους αρχαίους Έλληνες. Ο Χρυσίππος, ο Αριστοφάνης και ο Ησίοδος είχαν αναφερθεί σ' αυτήν.

Περιγραφή: Φυτό με πολυετή ρίζωμα που καλύπτεται με χνούδι που αγκυλώνει (τσουκνιδίζει). Έχει βλαστούς όρθιους και δυνατούς τετράγωνου σχήματος, πρασίνου γκριζωπού χρώματος. Φθάνει σε ύψος από 50 εκ. έως 1 μ. Τα φύλλα του έχουν πριονωτή περιφέρεια.

Οικολογία: Αναπτύσσεται σε περιοχές με υγρασία όπως σε ρεματιές ή κοντά σε πηγές και ρυάκια.

Άνθηση: Κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού.

Συλλογή: Τα φύλλα και οι τρυφεροί βλαστοί συλλέγονται το καλοκαίρι και αποξηραίνονται. Επίσης συλλέγεται και η ρίζα της.

Φαρμακευτικές ιδιότητες - Θεραπευτικές δράσεις: Είναι βότανο καθαρτικό, αντιρευματικό, διουρητικό και αιμοστατικό. Είναι επίσης τονωτικό, θρεπτικό, αιμοστατικό, γαλακταγωγό και χαμηλώνει το σάκχαρο του αίματος (υπογλυκαιμικό).

Τρόποι χρήσης* - Παθήσεις: Τα Φύλλα και οι Τρυφεροί Βλαστοί ως **έγχυμα** (τόνωση κυκλοφορίας αίματος, αναιμία, αποτοξίνωση οργανισμού αρθρίτιδα, ρευματισμούς, έκζεμα), ως **βάμμα** (αρθρικές διαταραχές, δερματικά προβλήματα), ως **κομπρέσα** (επώδυνες αρθρίτιδες, αρθρώσεις, στραμπουλίγματα, τενοντίτιδα, ιστυαλγία), ως **αλοιφή** (αιμορροΐδες). Η Ρίζα ως **αφέψημα** (ξέπλυμα μαλλιών για την πιτυρίδα και την πτώση μαλλιών).

Άλλες χρήσεις: Χρησιμοποιείται στην μαγειρική ως λαχανικό (χορτόπιτες, χόρτα τσιγαριστά, χορτόσουπες).

* Λεπτομέρειες τρόπων χρήσης σελ. 16 του τεύχους

ΣΠΑΡΤΟ

Επιστημονικό όνομα: Spartium junceum

Βοτανική οικογένεια: Papilionaceae

Ιστορικό: Ήταν γνωστό από την αρχαιότητα και πιθανόν είναι το «**λινόσπαρτον**» του Θεόφραστου και το «**σπάρτιον**» του Διοσκουρίδη, (τα σκληρά βελονοειδή φύλλα του σπάρτου τα χρησιμοποιούσαν για το δέσιμο των κλημάτων των αμπελιών. Οι βοσκοί έπλεκαν παπούτσια και ρούχα από ξεραμένους και μουσκεμένους βλαστούς σπάρτου).

Περιγραφή: Είναι πολύκλαδος θάμνος ύψος 1-3 μ. Οι βλαστοί του είναι όρθιοι, πράσινοι, σχινοειδείς. Έχει άνθη κίτρινα, με ευχάριστη μυρωδιά.

Οικολογία: Φυτρώνει σε ξερά βραχώδη εδάφη και στις άκρες των δασών.

Άνθηση: Απρίλιο – Μάιο.

Συλλογή: Τα άνθη τις πρωινές ώρες.

Φαρμακευτικές ιδιότητες - Θεραπευτικές δράσεις: Περιέχει την ουσία σπαρτεΐνη που έχει καρδιοτονωτικές και διουρητικές ιδιότητες. Θεωρείται ηπατικό, ισχυρό καθαρτικό, αντιχολολιθικό.

Τρόποι χρήσης* - Παθήσεις: Τα Άνθη ως **έγχυμα** ή **βάμμα** (πόννοι της καρδιάς, συκώτι, πέτρα στη χολή).

* Λεπτομέρειες τρόπων χρήσης σελ. 16 του τεύχους

ΦΑΣΚΟΜΗΛΟ

Άλλα ονόματα: Αλισφακιά

Επιστημονικό όνομα: Salvia officinalis

Βοτανική οικογένεια: Labiatae

Ιστορικό: Το όνομα του προέρχεται από το λατινικό ρήμα salvare που σημαίνει «**σώζω**». το φασκόμηλο ήταν ένα αγαπητό ρόφημα για τους αρχαίους. Ο Θεόφραστος, ο Διοσκουρίδης και ο Πλίνιος γράφουν με πολλές λεπτομέρειες για τη χρησιμοποίησή του για θεραπευτικούς σκοπούς. Ο Διοσκουρίδης χρησιμοποιούσε τα βρασμένα φύλλα του για το βάψιμο των μαλλιών.

Περιγραφή: Είναι φυτό πολυετές, ξυλώδες και αειθαλές, με ύψος 30-80 εκ. Έχει χνουδωτούς βλαστούς και φύλλα με γκριζοπράσινο χρώμα και ευχάριστη μυρωδιά. Τα άνθη έχουν μωβ χρώμα.

Οικολογία: Φυτρώνει και αναπτύσσεται σε ξηρά πετρώδη εδάφη και σε απόκρημνες πλαγιές.

Άνθηση: Άνοιξη – Καλοκαίρι.

Συλλογή: Τα φύλλα και οι βλαστοί.

Φαρμακευτικές ιδιότητες - Θεραπευτικές δράσεις: Είναι τονωτικό απολυμαντικό, αποχρεμπτικό, χωνευτικό, ευστόμαχο και διεγερτικό.

Τρόποι χρήσης* - Παθήσεις: Τα Φύλλα ως **έγχυμα** (τόνωση συκωτιού και μνήμης και με γαργάρα για πονόλαιμο, αμυγδαλίτιδα, λαρυγγίτιδα, στοματικά έλκη, ουλίτιδα. Επίσης ενεργητικό με ξέπλυμα στα μαλλιά), ως **βάμμα** (προβλήματα εμμηνόρροιας), ως **κομπρέσα** (δύσκολες πλεγές).

Άλλες χρήσεις: Χρησιμοποιείται στη μαγειρική ως καρύκευμα.

* Λεπτομέρειες τρόπων χρήσης σελ. 16 του τεύχους

ΥΠΕΡΙΚΟ

Άλλα ονόματα: Σπαθόχορτο, Λειχνόχορτο, Περίκη, Προδρόμου βότανο, Χελωνόχορτο, Κοφοβότανο, Βάλαμο, Ψειροβότανο, Κουκτσούδι.

Επιστημονικό όνομα: Hypericum perforatum L.

Βοτανική οικογένεια: Hypericaceae.

Ιστορικό: Είναι φυτό γνωστό από την αρχαιότητα. Το αναφέρει ο Διοσκουρίδης, ενώ κατά το Μεσαίωνα το χρησιμοποιούσαν στις δεισιδαιμονίες, γιατί πίστευαν ότι έδιωχνε τους δαίμονες.

Περιγραφή: Είναι πολυετής πτόα. Έχει βλαστό ορθό, ισχυρό, πολύκλαδο, ύψους 30-60 εκ., φύλλα μικρά, επιμήκη, αυγοειδή και άνθη κιτρινόχρυσα.

Οικολογία: Αυτοφύεται σε χέρσα και καλλιεργημένα μέρη σ' όλη την Ελλάδα. Ευδοκίμει σε πεδινές και ημιορεινές περιοχές και σε χωράφια, φτωχά – μέτριας γονιμότητας, ξηρικά.

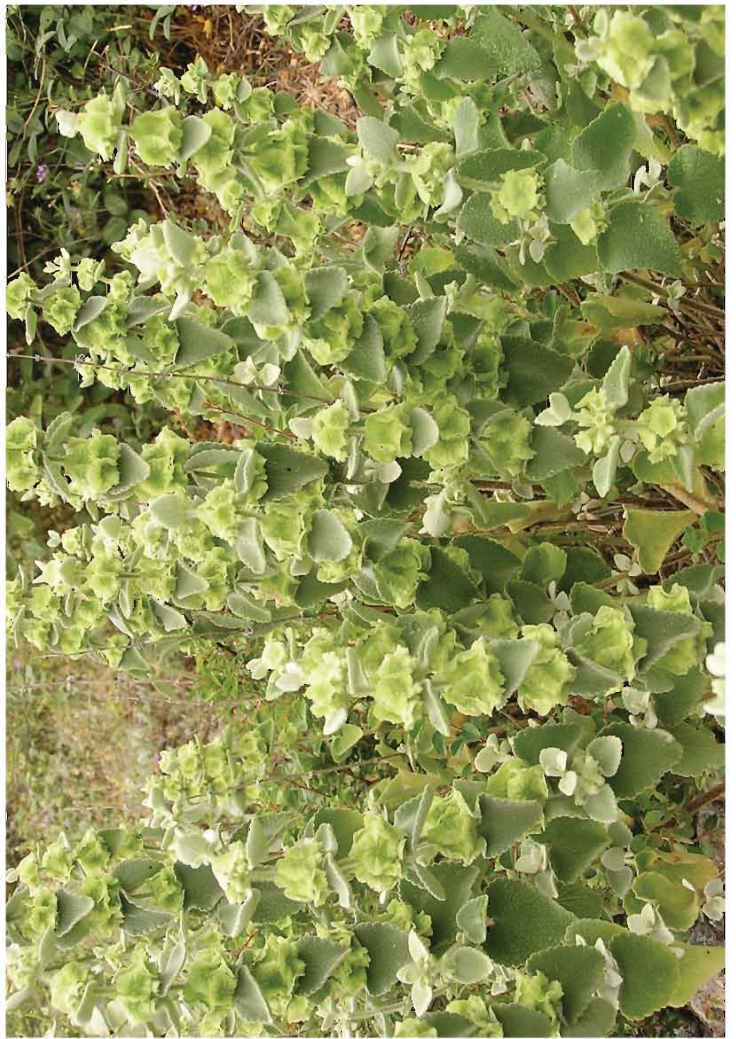
Άνθηση: Ιούνιος – Σεπτέμβριος.

Συλλογή: Το υπέργειο τμήμα σε πλήρη άνθηση.

Φαρμακευτικές ιδιότητες - Θεραπευτικές δράσεις: Το υπέργειο τμήμα θεωρείται επουλωτικό, ευστόμαχο, αντιπυρετικό, διεγερτικό, αντισηπτικό, εμμηναγωγό, αποχρεμπτικό, στυπτικό και διουρητικό.

Τρόποι χρήσης* - Παθήσεις: Τα Επίγεια Τμήματα ως **έγχυμα** (έλκη στομάχου, νευρική ένταση, συναισθηματικές διαταραχές), ως **έλαιο** (τραύματα του δέρματος, έλκη στομάχου), ως **κρέμα** (διόγκωση στήθους, κατά τη γαλουχία, ισχιαλγία).

* Λεπτομέρειες τρόπων χρήσης σελ. 16 του τεύχους



ΦΥΤΙΛΑΚΙ

Άλλα ονόματα: Λουμίνια, Λυχναράκι, Φάσσας, Αναμεφωλιά, Αποπουλιά.

Επιστημονικό όνομα: *Ballota acetabulosa* benth

Βοτανική οικογένεια: Labiatae

Ιστορικό: Είναι φυτό γνωστό από την αρχαιότητα. Είναι η τρίτη φλομίσ ή θρυσαλλίς ή λυχνίτης του Διοσκουρίδη.

Περιγραφή: Είναι πολυετής πόα. Έχει βλαστό όρθιο, τετραγωνικό πολύκλαδο, χνουδωτό ύψους 20-60 εκ., φύλλα αυγοειδή με μικρό μίσχο, πολύ χνουδωτά και άνθη κιτρινωπά.

Οικολογία: Αυτοφύεται σε χέρσα μέρη σ' όλη την Ελλάδα εκτός από το βόρειο τμήμα της. Ευδοκίμει σε ημιορεινές δροσερές περιοχές και σε χωράφια φτωχά – μέτριας γονιμότητας, ξηρικά.

Άνθηση: Ιούνιος – Αύγουστος.

Συλλογή: Το υπέργειο τμήμα σε πλήρη άνθηση.

Χρήσεις: Είναι φυτό φαρμακευτικό και μελισσοτροφικό.

Φαρμακευτικές ιδιότητες - Θεραπευτικές δράσεις:

Το υπέργειο τμήμα θεωρείται διεγερτικό, λιθοδιαλυτικό και αποχρεμπτικό.

Τρόποι χρήσης* - Παθήσεις: Τα Φύλλα ως **έκχυμα** (για πέτρες στα νεφρά, βήχα, κρυολόγημα, βρογχίτιδα, λαρυγγίτιδα).

Άλλες χρήσεις: Τα ξηρά άνθη ως φυτίλι στο άναμα των καντηλιών.

* Λεπτομέρειες τρόπων χρήσης σελ. 16 του τεύχους



ΣΤΕΛΛΑΡΙΑ

Άλλα ονόματα: Ρικαΐνα

Επιστημονικό όνομα: *Stellaria media*

Βοτανική οικογένεια: Caryophyllaceae

Ιστορικό: -

Περιγραφή: Είναι μικρή ετήσια πόα με βλαστούς έρποντες σχηματίζοντας χλοοτάπητα (σε πυκνό φύτρωμα).

Οικολογία: Φυτρώνει στους λαχανόκηπους, σε υγρά και γόνιμα εδάφη.

Άνθηση: Την Άνοιξη.

Συλλογή: Συλλέγονται και χρησιμοποιούνται οι τρυφεροί βλαστοί.

Φαρμακευτικές ιδιότητες – Θεραπευτικές δράσεις:

Είναι στυπτικό, αντιρευματικό και επουλωτικό μαλακτικό

Τρόποι χρήσης* - Παθήσεις: Τα Επίγεια Τμήματα ως **κατάπλασμα** ή **αλοιφή** (για δερματικούς ερεθισμούς, φλεγμονές, δερματικά έλκη, δοθιήνες δηλ. καλόγηρους, εξανθήματα, αποστήματα), ως **έγχυμα** (για ρευματισμούς, βρογχίτιδα).

* Λεπτομέρειες τρόπων χρήσης σελ. 16 του τεύχους



ΦΛΩΜΟΣ

Άλλα ονόματα: Βερμπάσκο, Σπλόνος.

Επιστημονικό όνομα: *Verbascum thapsus*

Βοτανική οικογένεια: Scrophulariaceae

Ιστορικό: Ο Διοσκουρίδης χρησιμοποιούσε το φλώμο για δαγκώματα σκορπιών, για παθήσεις των ματιών, τον πονόδοτο, την αμυδαλίτιδα και το βήχα.

Περιγραφή: Είναι φυτό διετές. Φθάνει σε ύψος μέχρι το 1 μ. Έχει φύλλα μεγάλα γκριζοπράσινα πολύ χνουδωτά σαν βελούδο. Έχει κίτρινα λουλούδια που βγαίνουν σε όρθιους σκληρούς βλαστούς.

Οικολογία: Φυτρώνει σε χαλάσματα, σε ξηρά πετρώδη εδάφη και σε ξηρολιθιές.

Άνθηση: Μάιος – Σεπτέμβριος.

Συλλογή: Συλλέγονται τα φύλλα και τα άνθη.

Φαρμακευτικές ιδιότητες - Θεραπευτικές δράσεις:

Είναι χαλαρωτικό και αποχρεμπτικό, καθώς και διουρητικό.

Τρόποι χρήσης* - Παθήσεις: Τα Άνθη ως **βάμμα** (χρόνιο ξηρό βήχα, βραχνάδα, φλεγμονές λαιμού), ως **έλαιο** (για πληγές, αιμορροΐδες, εκζέμα, φλεγμονές βλεφάρων). Τα Φύλλα ως **έγχυμα** (για εμπύρετα κρυολογήματα με σκληρό βήχα, φλεγμονές λαιμού, αύπνια), ως **βάμμα** (για χρόνιες διαταραχές αναπνευστικού), ως **κατάπλασμα** (για δοθιήνες ή αλλιώς καλόγηρους, τραύματα και μώλωπες).

* Λεπτομέρειες τρόπων χρήσης σελ. 16 του τεύχους

ΧΑΜΟΜΗΛΙ

Άλλα ονόματα: Ματρικάρια το χαμόμηλο, χαμαίμηλο, ζαμόμηλο, χαμομηλιά, χαμομάθαις, ασπρολούλουδο, παναΐριτσα, μαρτολούλουδο, λουλούδι τ' Αη – Γιώργη.

Επιστημονικό όνομα: *Matricaria chamomilla* L.

Βοτανική οικογένεια: Compositae.

Ιστορικό: Είναι φυτό γνωστό από την αρχαιότητα. Ο Ιπποκράτης το συνιστούσε ως εμμηναγωγό και κατά της υστερίας, ενώ ο Διοσκουρίδης το θεωρούσε αντιπυρετικό, παυσίπονο, διαλυτικό και επίσης εμμηναγωγό.

Περιγραφή: Είναι μονοετές φυτό. Έχει βλαστό λείο, πολύκλαδο, όρθιο, ύψος 10-30 εκ., φύλλα δις ή τρις φτεροσχιδή και άνθη ασπροκίτρινα.

Οικολογία: Φυτρώνει μόνο του σε χέρσα, φτωχά έως μέτριας γονιμότητας ξερικά εδάφη σ' όλη την Ελλάδα και σε περιοχές με ήπιο κλίμα.

Άνθηση: Απρίλιος – Ιούνιος.

Συλλογή: Τα άνθη όταν ανοίξουν καλά.

Φαρμακευτικές ιδιότητες - Θεραπευτικές δράσεις: Τα άνθη θεωρούνται αντιπυρετικά, χολαγώγα, ορεκτικά, σιελογόνα, εμμηναγωγά, σπασμολυτικά, αντιαλλεργικά, επουλωτικά και καταπραΰντικά των νεύρων.

Τρόποι χρήσης* - Παθήσεις: Τα Άνθη ως **έγχυμα** (για κρυολογήματα, ρευματισμούς, ανορεξία, πυρετό, δυσπεψία), ως **βάμμα** (για αύπνια, υπέρταση), ως **αλοιφή** (για πληγές, έκζεμα, τσιμπήματα εντόμων).

* Λεπτομέρειες τρόπων χρήσης σελ. 16 του τεύχους

