



Η Ιστορία των Βοτάνων



Α Λυκείου Εσπερινού Γυμνασίου Τυμπακίου

Η χρήση των φυτών για φαρμακευτικούς σκοπούς είναι τόσο παλιά όσο και ο πολιτισμός και η πρώτη γνωστή γραπτή αναφορά για θεραπευτικά φυτά έρχεται από τους Σουμέριους το 2200 π.Χ. Ο πατέρας της Ιατρικής, ο Έλληνας Ιπποκράτης κατέγραψε περίπου 400 είδη βοτάνων που η χρήση τους ήταν γνωστή κατά τον 5ο αιώνα π.Χ. και ο Διοσκουρίδης κατά τον πρώτο μ.Χ. αιώνα έγραψε μια βοτανική χρησιμοποιώντας 600 φυτά. Ο άνθρωπος ήταν επίσης πληροφορημένος, από την αρχή του πολιτισμού, για τα αποτελέσματα των αρωμάτων στο σώμα στο μυαλό και στα συναισθήματα. Τα λουλούδια χρησιμοποιούνταν για να προσελκύσουν αγάπη, φαγητό και προστασία.

Υπεύθυνος καθηγητής:

Νικόλαος Παπάζογλου
καθ. Πληροφορικής

Μαθητές

A1

- Χατζηδοσπυριδάκη Φωτεινή
- Γεωργαλής Ιωάννης
- Πούλου Σοφία
- Μαλεφίτσάκη Γεωργία
- Μαλεφίτσάκη Ειρήνη

A2

- Ζαχαριουδάκη Αμαλία
- Παπαδάκη Ουρανία
- Μενεγάκης Γεώργιος
- Μεντουδάκης Δημήτριος
- Στρατιδάκης Φίλιππος

A3

- Κεφαλάκη Αγγελική
- Σπανάκης Ιωάννης
- Τούσα Κριστίνα

A4

- Χατζηδοσπυριδάκης Αντώνιος
- Παπαδομανωλάκης Εμμανουήλ
- Μερωνιανάκης Μιχαήλ
- Ταβερναράκης Φίλιππος
- Μακρυδάκης Νίκος

Α Τετράμηνο
2014-15

Η Ιστορία των Βοτάνων

Περιεχόμενα

Σκοπός Εργασίας.....	10
Ερευνητικά ερωτήματα	10
Η ονομασία των Βοτάνων.....	11
Βότανα και Ιστορία	12
Εκεί που τα βότανα συναντιούνται με την μυθολογία και την λογοτεχνία	14
Βότανα στη Μινωική Κρήτη.....	16
Βοτανική ως Επιστήμη	17
Ιστορία Βοτανικής.....	20
Πρώιμη βοτανική (πριν το 1945).....	20
Σύγχρονη βοτανική (από το 1945).....	20
Θεραπευτικά Φυτά και Βότανα.....	21
Τα βότανα είναι σύμμαχος μας. Εκμεταλλευτείτε το.....	21
Παρακάτω θα αναφέρουμε μερικά από τα σημαντικότερα βότανα με πολύ ευεργητικές ,για τον άνθρωπο ,ιδιότητες	22
Αλόη.....	23
Καλλιεργήστε τη στο σπίτι.....	23
Πολυτρίχι - <i>Adiantum Capillus-veneris</i>	25
Πολυκόμπι - <i>Equisetum Arvense</i>	25
Αγριάδα Ζιζάνιο <i>Cynodondactylon</i>	26
Αγριμόνιο Ευπατόριο <i>Agrimonia Eupatoria</i>	26
Αχιλλαία <i>Achillea millefolium</i>	27
Αψιθιά <i>Artemisia Absinthium</i>	28
Βασιλικός <i>Ocimum basilicum</i>	28
Βαλεριάνα <i>Valeriana officinalis</i>	29
Φτελιά βιολογική / τονωτικό, κατά της γαστρεντερίτιδας	30
Λεβάντα	30
Υπεκα	31
Φλομός.....	31
Μποράντζα	32
Βερβερίδα.....	32

Η Ιστορία των Βοτάνων

Νεροκάρδαμο	33
Γλυκόριζα	33
Πουλμοναρια	34
Πεύκο	34
Κρεμμύδι.....	35
Μολόχα	35
Ινούλα	36
Θυμάρι	36
Ευκάλυπτος.....	37
Φασκόμηλο.....	38
Μενεξές.....	38
Πορτοκάλι	39
Πρίμουλα	39
Λεμονιά.....	40
Μέντα.....	40
Κυδώνι	41
Δίκταμος.....	41
Μαλοτήρας	42
Ρίγανη (Origanum Vulgare).....	43
Δάφνη (Laurus nobilis).....	43
Θρούμπα.....	44
Αγγούρι	44
Αγκινάρα	44
Κολεός - ColeusForskohlii	45
Ζαμπούκος	46
Θρούμπι.....	46
Ιβίσκος.....	46
Λουίζα	47
Λαδανιά	47
Μαντζουράνα	48
Μαραθόσπορος.....	48

Η Ιστορία των Βοτάνων

Μελισσόχορτο	48
Πασιφλόρα.....	49
Παλιούρι	49
Πικροδιαλέτα	50
Σπαθόχορτο	50
Σκορπίδι	50
Σιναμική	51
Ταραξάκο	51
Τίλιο	51
Τσάι του βουνού.....	52
Τσουκνίδα	52
Ύσσωπος.....	52
Γαιδουράγκαθο (Silybum marianum – Σίλυβο το Μαριανό).....	53
Επιλόβιο	53
Σκόρδο	54
Θεραπευτική δράση	55
Χρήσεις και αποτελεσματικότητα	55
Ικανότητα μείωσης των επιπέδων λιπιδίων στο αίμα	55
Αντιυπερτασική δράση	56
Αντινεοπλασματική επίδραση	56
Αντενδείξεις- Αλληλεπιδράσεις	56
Συνηθισμένες μορφές θεραπευτικών βοτάνων	57
Έγχυμα (Εκχύλισμα)	57
Αφέψημα	57
Βάμμα	57
Σιρόπι	57
Αιθέρια έλαια.....	58
Οδηγός με βάση την ασθένεια	58
ΑΓΧΟΣ:.....	59
ΑΔΥΝΑΜΙΑ (ATONIA):	59
ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ:.....	59

Η Ιστορία των Βοτάνων

ΑΕΡΙΑ:.....	59
ΑΙΜΟΡΡΟΙΔΕΣ:	59
ΑΚΡΑΤΕΙΑ ΟΥΡΩΝ:.....	59
ΑΚΜΗ:	59
ΑΜΝΗΣΙΑ:	59
ΑΜΟΙΒΑΔΕΣ:.....	59
ΑΜΥΓΔΑΛΙΤΙΔΑ:.....	59
ΑΝΑΙΜΙΑ:	59
ΑΝΙΚΑΝΟΤΗΤΑ:	59
ΑΝΟΡΕΞΙΑ:.....	59
ΑΡΘΡΙΤΙΚΑ:	59
ΑΡΡΥΘΜΙΕΣ:	59
ΑΡΤΗΡΙΟΣΚΛΗΡΩΣΗ:	59
ΑΣΘΜΑ:.....	59
ΑΨΠΝΙΑ:.....	59
ΑΦΘΕΣ:.....	59
ΒΗΧΑΣ:.....	59
ΒΡΟΓΧΙΤΙΔΑ:	60
ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗ:.....	60
ΓΑΣΤΡΙΤΙΔΑ:	60
ΓΡΙΠΗ:.....	60
ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΗ:.....	60
ΔΙΑΒΗΤΗΣ (ΣΑΚΧΑΡΟ):	60
ΔΙΟΥΡΗΤΙΚΑ:.....	60
ΔΙΑΡΡΟΙΑ:.....	60
ΔΥΣΕΝΤΕΡΙΑ:.....	60
ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑ:	60
ΔΥΣΠΝΟΙΑ:	60
ΕΛΚΗ (ΣΤΟΜΑΧΙΚΑ):.....	60
ΕΛΚΗ (ΔΕΡΜΑΤΟΣ):.....	60
ΕΛΚΗ (ΠΕΠΤΙΚΑ):.....	60

Η Ιστορία των Βοτάνων

ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ:	60
ΕΚΖΕΜΑ:.....	60
ΕΜΕΤΟΣ:.....	60
ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ:.....	60
ΕΜΜΗΝΟΡΡΟΙΑ (ΕΠΩΔΥΝΗ):	60
ΕΜΜΗΝΟΡΡΟΙΑ (ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΗ):.....	61
ΕΜΜΗΝΟΡΡΟΙΑ (ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ ΡΟΗ):	61
ΕΞΑΣΘΕΝΗΣΗ:	61
ΕΠΙΛΗΨΙΑ:.....	61
ΕΠΙΠΕΦΥΚΙΤΙΔΑ	61
ΕΡΠΗΣ ΖΩΣΤΗΡ:.....	61
ΕΦΙΔΡΩΣΗ:	61
ΖΑΛΑΔΕΣ:.....	61
ΗΜΙΚΡΑΝΙΕΣ:.....	61
ΗΠΑΤΟΣ (ΤΟΝΩΤΙΚΑ):	61
ΗΠΑΤΙΤΙΔΑ:.....	61
ΘΡΟΜΒΩΣΕΙΣ:	61
ΙΚΤΕΡΟΣ:.....	61
ΙΛΑΡΑ:	61
ΙΓΜΟΡΙΤΙΔΑ:	61
ΙΣΧΙΑΛΓΙΑ:.....	61
ΙΛΙΓΓΟΣ:	61
ΚΑΚΟΣΜΙΑ ΣΤΟΜΑΤΟΣ	61
ΚΑΟΥΡΕΣ.....	61
ΚΑΡΔΙΑ	61
ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ	61
ΚΙΡΣΟΙ.....	61
ΚΟΚΙΤΗΣ	61
ΚΟΛΙΚΟΙ:.....	62
ΚΟΛΙΤΙΔΑ:.....	62
ΚΡΥΟΛΟΓΗΜΑ:.....	62

Η Ιστορία των Βοτάνων

ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑ ΑΙΜΑΤΟΣ:	62
ΚΥΣΤΙΤΙΔΑ:	62
ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ:	62
ΛΑΡΥΓΓΙΤΙΔΑ:	62
ΛΕΙΧΗΝΕΣ:	62
ΛΕΥΚΟΡΡΟΙΑ:	62
ΜΗΤΡΟΡΡΑΓΙΑ:	62
ΜΥΚΗΤΩΣΕΙΣ:	62
ΜΥΡΜΗΓΚΙΑ:	62
ΜΑΤΙΑ:	62
ΝΑΥΤΙΑ:	62
ΝΕΥΡΑΛΓΙΑ:	62
ΝΕΦΡΟΛΙΘΟΙ (ΠΕΤΡΑ):	62
ΟΙΔΗΜΑ:	62
ΟΡΑΣΗ:	62
ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ:	62
ΟΥΡΗΘΡΙΤΙΔΑ:	62
ΟΥΡΙΚΟ ΟΞΥ:	62
ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ:	63
ΟΥΛΙΤΙΔΑ:	63
ΠΟΝΟΔΟΝΤΟΣ:	63
ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΣ:	63
ΠΡΟΕΜΜΗΝΟΡΡΟΙΚΗ ΕΝΤΑΣΗ:	63
ΠΡΟΣΤΑΤΗΣ:	63
ΠΥΡΕΤΟΣ:	63
ΠΟΝΟΛΑΙΜΟΣ:	63
ΠΙΤΥΡΙΔΑ:	63
ΡΕΥΜΑΤΙΣΜΟΙ:	63
ΡΙΝΟΡΡΑΓΙΑ:	63
ΣΚΩΛΗΚΟΕΙΔΙΤΙΔΑ:	63
ΣΤΗΘΑΓΧΗ:	63

Η Ιστορία των Βοτάνων

ΣΥΚΩΤΙ:	63
ΣΤΟΜΑΧΙ:	63
ΣΤΡΕΣ:	63
ΤΑΧΥΠΑΛΜΙΑ:	63
ΤΡΙΧΟΠΤΩΣΗ:	63
ΤΥΜΠΑΝΙΣΜΟΙ:	63
ΤΡΑΥΜΑΤΑ:	63
ΥΠΕΡΚΟΠΩΣΗ:	64
ΥΠΕΡΤΑΣΗ:	64
ΥΠΟΤΑΣΗ:	64
ΥΠΕΡΤΡΙΓΛΥΚΕΡΙΔΙΑ:	64
ΦΛΕΒΙΤΙΔΑ:	64
ΦΑΡΥΓΓΙΤΙΔΑ:	64
ΦΥΜΑΤΙΩΣΗ:	64
ΧΟΛΗ:	64
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ:	64
ΨΩΡΑ:	64
ΨΩΡΙΑΣΗ:	64
ΨΕΙΡΕΣ / ΨΥΛΛΟΙ	64
ΩΤΙΤΙΔΑ:	64
ΩΟΘΗΚΕΣ (ΠΟΝΟΙ):	64
Πότε μαζεύουμε τα βότανα; Ποια είναι η κατάλληλη εποχή για την συλλογή τους;	65
Παρασκευή φαρμακευτικών βοτάνων	67
Αποξήρανση	67
Φύλαξη	67
Βράσιμο	67
Πολτός	67
Επεξεργασία για να προκύψει ιατρικό σκεύασμα	68
Βασικά είδη παρασκευής	69
Οδηγίες παρασκευής	69
Μονάδες Μέτρησης	70

Η Ιστορία των Βοτάνων

Υπάρχουν φυσικά και Παρενέργειες.....	70
Τα βότανα δεν είναι ούτε τρόφιμα ούτε φάρμακα.....	73
Φαρμακευτικά βότανα	74
Δοσολογία.....	74
Η Ολιστική Θέση της Βοτανοθεραπείας.....	75
Ομοιοπαθητική και Βότανα	77
Είναι η Ομοιοπαθητική βοτανοθεραπεία;	77
Βιβλιογραφία	80
Ιστοσελίδες	80
Φωτογραφίες.....	82

Προσοχή!!!

Οι πληροφορίες για τις φαρμακευτικές ιδιότητες των βοτάνων και τις παθήσεις, που περιέχονται σε αυτήν την Ερευνητική εργασία

ΔΕΝ ΑΠΟΤΕΛΟΥΝ ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΓΙΑ ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ Ή ΔΙΑΚΟΠΗ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ.

Μερικά βότανα μπορούν να προκαλέσουν παρενέργειες ή να αλληλεπιδράσουν με φάρμακα και δε συνιστάται η αντικατάσταση φαρμάκων με τη χρήση οποιουδήποτε βοτάνου.

Για οποιαδήποτε χρήση των βοτάνων για την ανακούφιση ιατρικών παθήσεων ΠΑΝΤΑ ΝΑ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΕΣΤΕ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ ΣΑΣ!

Η Ιστορία των Βοτάνων

Σκοπός Εργασίας

Ο σκοπός της εργασίας είναι οι μαθητές να παρουσιάσουν τα είδη και τις ιδιότητες των βοτάνων καθώς και τη διαχρονική συμβολή τους στην απλή καθημερινότητα και στην επιστήμη .

Ερευνητικά ερωτήματα

Τα ερευνητικά ερωτήματα πάνω στα οποία στηρίχθηκε η εργασία είναι τα εξής:

- Πως προκύπτει η ονομασία Βότανο;
- Ποια είναι τα πιο σημαντικά βότανα και ποιες είναι οι θεραπευτικές τους ιδιότητες;
- Υπάρχουν βότανα που έχουν αρνητικές επιπτώσεις στην ανθρώπινη υγεία;
- Σε ποιο επιστημονικό πεδίο ανήκει η μελέτη των βοτάνων;
- Ποια είδη βοτάνων συναντάμε στον Ελλαδικό χώρο;
- Ποια είναι η σχέση των βοτάνων με την ιατρική και την κοσμετολογία;
- Από πότε ο άνθρωπος ανακάλυψε τις ιδιότητες των βοτάνων;
- Καλλιεργούνται τα βότανα και πόσο συστηματικά;
- Ποια είναι η σχέση της ομοιοπαθητικής και της βοτανολογίας;

Η Ιστορία των Βοτάνων

Η ονομασία των Βοτάνων

Τη λέξη βότανα χρησιμοποιούμε για τα φυτά που εμφανίζουν φαρμακευτικές και θεραπευτικές ιδιότητες για τον άνθρωπο και τα ζώα.

Η ιστορία των βοτάνων φαίνεται ν' αρχίζει ταυτόχρονα με την ιστορία του πολιτισμού! Εδώ και χιλιάδες χρόνια, μια μεγάλη ποικιλία βοτάνων έχουν χρησιμοποιηθεί από ζώα και ανθρώπους. Σήμερα, τα βότανα εξακολουθούν να παίζουν σπουδαίο ρόλο στη ζωή μας. Χρησιμοποιούνται σαν φάρμακα, ελιξίρια, χάπια, βαφές και ένα σωρό άλλα πράγματα.

Τα βότανα αποτελούν ένα μεγάλο μέρος του φυτικού βασιλείου, είναι το σημείο επαφής μας με τη μάνα Γη, ένας κόμβος επικοινωνίας ανάμεσα σε δύο βασίλεια όπου συναντάται η Ανθρωπότητα με τη Φύση. Η παράδοση της θεραπευτικής τέχνης των βοτάνων και γενικότερα των φυτών χάνεται στο αρχέγονο παρελθόν. Σε ένα παρελθόν αχρονολόγητο, όσο αχρονολόγητη είναι και η Σοφία που ενυπάρχει στο ανθρώπινο στοιχείο αλλά και γενικότερα στον φυσικό κόσμο.

Πηγές:

<http://52dim-irakl.ira.sch.gr/perivallontika.files/VOTANA.files/history.html>

<http://www.e-zine.gr/modules.php?name=News&file=article&sid=156>

Η Ιστορία των Βοτάνων

Βότανα και Ιστορία



*Οι θεραπευτές χρησιμοποιούσαν τον
διαλογισμό και τα μάντρα για να
«ενεργοποιήσουν» τα φάρμακα-βότανα*

<http://www.e-zine.gr/images/articles/Votana/6.jpg>

Ρίχνοντας μια ματιά στην ιστορία πολλών λαών, γίνεται αμέσως αντιληπτό ότι από πολύ παλιά είχε αναγνωρισθεί η χρησιμότητα των βοτάνων ως μέσω καλύτερευσης τόσο της σωματικής όσο και της ψυχικής υγείας.

Ήδη από την Βαβυλώνα της Μεσοποταμίας (2600 π.Χ.) ευρήματα πάνω σε πήλινα σκευή περιγράφουν χρήση βοτάνων - συνδυαζόμενα με τελετουργίες- για αντιμετώπιση των συμπτωμάτων διαφόρων ασθενειών. Ευρέως χρησιμοποιούμενα βότανα καθώς και έλαια βοτάνων της περιόδου αυτής αποτελούν η σμύρνα, η γλυκόριζα καθώς και η παπαρούνα.

Στην αρχαία Αίγυπτο (2400 π.Χ.) η χρήση βοτάνων ως μέσο θεραπείας ήταν ιδιαίτερα διαδεδομένη. Πλήθος παπύρων – με κυριότερο τον πάπυρο του Έμπερς- περιγράφουν λεπτομερώς περισσότερες από 800 φυτικές συνταγές για χάπια, λοσιόν, αφεψήματα κ.α. Η χρησιμότητα τους είχε υπογραμμιστεί και από αρχαίους συγγραφείς μεταγενέστερης περιόδου όπως ο Ηρόδοτος και ο Πλίνιος. Με την παρακμή του Αιγυπτιακού πολιτισμού πολλές θεραπείες χάθηκαν, ενώ άλλες που διασώθηκαν, ενσωματώθηκαν σε πολιτισμούς όπως ο Ελληνικός, ο Αραβικός αλλά και ο Περσικός.

Αναφορές για τα βότανα βρίσκουμε ακόμη σε αιγυπτιακούς παπύρους και συμπεραίνουμε ότι τα χρησιμοποιούσαν για τις θεραπευτικές τους ιδιότητες εδώ και 4.000 χρόνια.

Η Ιστορία των Βοτάνων

Από την κινέζικη ιστορία μαθαίνουμε ότι τα βότανα χρησιμοποιούνται εδώ και 4.700 χρόνια σαν φάρμακα. Και το πρώτο βιβλίο βοτανολογίας της Κίνας, που γράφτηκε γύρω στα 2700 π.Χ., αναφέρει 365 φυτά που χρησιμοποιήθηκαν για φαρμακευτικούς λόγους.

Η ιατρική του Θιβέτ, πριν από την εισβολή των Κινέζων το 1959, ήταν υπό τον έλεγχο των Λάμα και στενά συνδεδεμένη με τη θρησκεία. Οι φοιτητές της ιατρικής απομνημόνευαν τέσσερα πολύπλοκα «τάντρα» που εξηγούσαν την αιτία και την πρόοδο της νόσου με τη βοήθεια «εικονογραφημένων δέντρων της ιατρικής». Οι θεραπευτές χρησιμοποιούσαν τον διαλογισμό και τα μάντραμ για να «ενεργοποιήσουν» τα φάρμακα-βότανα και να αυξήσουν την αποτελεσματικότητά τους, ενώ ο χρόνος της συλλογής των βοτάνων εξαρτιόταν και από ευεργετικές αστρολογικές επιρροές.

Η Τελετουργική βοτανοθεραπευτική των ιθαγενών Αμερικανών ήταν σαμανιστική με κέντρο τον γιατρό της φυλής ή Σαμάνο. Χτυπώντας τύμπανα και κρόταλα και καπνίζοντας μίγματα καπνού ή πεγιότ, ο Σαμάνος περνούσε σε εκστατική κατάσταση που επέτρεπε στο πνεύμα του να «ταξιδέψει» και να συναντήσει την ψυχή του ασθενή για να τη θεραπεύσει. Σήμερα, οι Σαμάνοι στη Νότια Αμερική χρησιμοποιούν ακόμη εκχυλίσματα από ένα αναρριχητικό φυτό και άλλα είδη φυτών με συγκεκριμένες ιδιότητες στη μέθοδο της θεραπείας.

Πηγές

<http://www.cretensia.com/herbs-and-history.html>

<http://www.e-zine.gr/modules.php?name=News&file=print&sid=156>

Η Ιστορία των Βοτάνων

Εκεί που τα βότανα συναντιούνται με την μυθολογία και την λογοτεχνία

Η αξία των φυτών και των βοτάνων είναι τόσο μεγάλη που δεν θα μπορούσε να αφήσει ασυγκίνητη την αρχαία ελληνική μυθολογία και λογοτεχνία. Κάποιοι μύθοι έδωσαν σε γνωστά στην εποχή μας φυτά το όνομά τους, ενώ κάποιοι άλλοι περιγράφουν λεπτομερώς τη χρήση των βοτάνων ως μέσο ίασης.

Μεγάλα συγγραφικά έργα της αρχαιότητας όπως η Ομήρου Ιλιάδα και Οδύσσεια κάνουν αναφορές στη χρήση των βοτάνων. Στην Οδύσσεια η Πηνελόπη, γυναίκα του Οδυσσέα, έδωσε στον Τηλέμαχο βότανα για να απαλύνει την λύπη του για τους μνηστήρες που είχαν παρουσιαστεί στο σπίτι της. Επίσης η μάγισσα Κίρκη έφτιαξε από βότανα ρόφημα που προκάλεσε αμνησία και λησμονιά στους συντρόφους του Οδυσσέα, με σκοπό να τους κρατήσει για πάντα αιχμάλωτους στο νησί της.

Στην Ιλιάδα αναφέρεται ότι όταν ο Μενέλαος τραυματίστηκε, ο ιατρός Μαχάων αφού τράβηξε το βέλος από την πληγή τοποθέτησε ήπια φάρμακα φυτικής προέλευσης, που ο πατέρας του Ασκληπιός τα είχε πάρει από τον Χείρωνα. Επίσης ο Αχιλλέας, βασιλιάς των Μυρμιδόνων κατά την διάρκεια του τρωικού πολέμου έδινε στους στρατιώτες του το φυτό Αχιλλέα ή Χιλιολούλουδο για να σταματήσουν το αίμα που έτρεχε από τις πληγές τους. Αργότερα αποδείχθηκε ότι όντως το φυτό διέθετε αιμοστατικές ικανότητες. Όταν μάλιστα τραυματίστηκε ο Αινείας, η θεά Αφροδίτη εμφανίστηκε και θεράπευσε τα τραύματα του χρησιμοποιώντας δίκταμο που είχε συλλέξει από την Κρήτη. Μάλιστα με το ίδιο φυτό, αφού το συνέλεξε μόνη της από το όρος Ίδη, έκανε κατάπλασμα και απάλυνε τους πόνους του τοκετού της.

Στη μάχη εναντίον των Τιτάνων, ο Ηρακλής πολεμώντας μαζί με τους Κενταύρους τραυμάτισε κατά λάθος τον σοφό Κένταυρο Χείρωνα στο πόδι. Ο Χείρων τότε χρησιμοποίησε ένα βότανο, την Κενταύρια, για να σταματήσει το δηλητήριο με το οποίο ήταν ποτισμένο το βέλος.

Οι θεοί του Ολύμπου δεν συνδέονται με το βότανα και τα φυτά μόνο επειδή τα χρησιμοποιούσαν. Κάποιες φορές σύμφωνα με την μυθολογία είναι οι ίδιοι υπαίτιοι της ύπαρξης τους ή της προέλευσης του ονόματός τους. Για παράδειγμα, η θεά των λουλουδιών και της βλάστησης, η Χλωρίδα βρήκε μια μέρα το άψυχο σώμα μιας νύμφης στο δάσος. Το πήρε και το μεταμόρφωσε σε λουλούδι. Κάλεσε τότε την Αφροδίτη τη θεά της αγάπης και το Διόνυσο το θεό του κρασιού. Η Αφροδίτη χάρισε στο λουλούδι ομορφιά και ο Διόνυσος πρόσθεσε νέκταρ για να του δώσει γλυκιά ευωδία. Ο Ζέφυρος, ο θεός του ανέμου, φύσηξε μακριά τα σύννεφα και έτσι ο Απόλλωνας, ο θεός του Ήλιου, μπόρεσε να λάμψει και να το

Η Ιστορία των Βοτάνων

κάνει να ανθίσει. Έτσι δημιουργήθηκε το τριαντάφυλλο και έγινε ο "Βασιλιάς των λουλουδιών".

Η Δάφνη ήταν μια άλλη Νύμφη, αφιερωμένη στην θεά Άρτεμη (θεά του κυνηγιού). Η νεαρή και όμορφη Δάφνη αρνιόταν να παντρευτεί, αλλά για κακή της τύχη μια μέρα που περπατάγε στο δάσος την είδε ο θεός Απόλλωνας και την ερωτεύτηκε. Την κυνήγησε και τότε αυτή προσευχήθηκε στον πατέρα της -ποταμό Πηνειό- για να την σώσει. Αμέσως μετά μεταμορφώθηκε στο φυτό δάφνη που φύτρωνε στις όχθες των ποταμών. Ο Απόλλωνας έκοψε φύλλα από το φυτό και έπλεξε δάφνινο στεφάνι, το οποίο αργότερα χρησιμοποιήθηκε στην στέψη των νικητών των ολυμπιακών αγώνων αλλά και άλλων ηρώων.

Η Μίνθη, επίσης, ήταν μια Νύμφη του υποχθόνιου κόσμου που ο Άδης ήθελε να κάνει ερωμένη του. Σε μια καταδίωξή της από την θεά Δήμητρα, η νεαρή Νύμφη ποδοπατήθηκε μπροστά τα μάτια του Άδη. Τότε ο άρχοντας του κάτω κόσμου το μόνο που έκανε ήταν να την μεταμορφώσει σε λουλούδι που φύτρωσε στο βουνό Μίνθη της Τριφυλίας. Το φυτό αυτό – αφιερωμένο έκτοτε στον Άδη- είναι γνωστό σε μας ως Μέντα.

Πολλές από τις Νύμφες της μυθολογίας είχαν ερωτευθεί έναν εξαιρετικά όμορφο νέο, τον Νάρκισσο. Για τον Νάρκισσο υπήρχε μια προφητεία που έλεγε πως θα μπορούσε να μείνει για πάντα νέος αν δεν έδινε μεγάλη σημασία στην ίδια του την ομορφιά. Ο νέος όμως παράκουσε την προφητεία και συνέχισε να ασχολείται μόνο με την ομορφιά του αγνοώντας έτσι τον έρωτα των Νυμφών. Οι θεοί θύμωσαν και αποφάσισαν να τον τιμωρήσουν. Μια μέρα που χάζευε τον αντικατοπτρισμό του σε μια λίμνη ερωτεύθηκε το είδωλο του με αποτέλεσμα να πέσει μέσα στα νερά της λίμνης και να πνιγεί. Στο σημείο όπου καθόταν φύτρωσε ένα πανέμορφο λουλούδι και πήρε το όνομα του, Νάρκισσος.

Παρόμοιο τέλος είχε και η ιστορία του Υάκινθου, ενός άλλου όμορφου νέου με καταγωγή από ένα μέρος κοντά στην αρχαία Σπάρτη. Ο Υάκινθος έπεσε θύμα του θεού Απόλλωνα. Τον σκότωσε κατά λάθος στη διάρκεια μια δισκοβολίας. (Πολλοί υποστηρίζουν ότι ο Ζέφυρος, προσωποποίηση του δυτικού ανέμου, φθονώντας τον νέο άλλαξε επίτηδες την πορεία του δίσκου για να πέσει νεκρός). Ο θεός Απόλλωνας τότε έσκαψε ο ίδιος με τα χέρια του τον τάφο του Υάκινθου και στο σημείο αυτό φύτρωσε ένα φυτό που πήρε το όνομα του.

Πηγή

<http://www.cretensia.com/herbs-and-ancient-greek-mythology-and-literature.html>

Η Ιστορία των Βοτάνων

Βότανα στη Μινωική Κρήτη



<http://52dim-irakl.ira.sch.gr/perivallontika.files/VOTANA.files/history.files/istori1.jpg>

Η ανασκαφή του 2000 στο μινωικό ανάκτορο των Αρχανών έδωσε ένα εντυπωσιακό εύρημα στους ανασκαφείς (Γιάννη και Έφη Σακελλαράκη). Τα ανάκτορα είχαν καταστραφεί από δυνατή πυρκαγιά και το υλικό που είχε πέσει πάνω στα πιθάρια είχε στερεοποιηθεί .

Ανοίγοντας τα πιθάρια οι αρχαιολόγοι βρήκαν αποθηκευμένα βότανα και υφαντά 3500 χρονών, όλα απανθρακωμένα αλλά και διατηρημένα τόσο ώστε να διακρίνονται αρκετά καλά. Η αποθήκη του ανακτόρου ήταν γεμάτη με πιθάρια που, σύμφωνα με τις πρώτες εκτιμήσεις, προορίζονταν για εξαγωγή! «Τα αρωματικά φυτά της Κρήτης», όπως εξηγεί ο κ. Σακελλαράκης, «ήταν σπάνια και πολύτιμα στην αρχαιότητα. Χρησιμοποιούνταν για φαρμακευτικούς σκοπούς αλλά και για την παραγωγή αρωματικών ουσιών».

Ο Πλίνιος γράφει ότι η Κρήτη ήταν η πατρίδα δύο δένδρων με μεγάλη ιατρική χρησιμότητα του κρητικού πεύκου και του κρητικού κυπαρισσιού, από τα οποία έβγαζαν αιθέρια έλαια. Οι Κρήτες για θεραπευτικούς σκοπούς χρησιμοποιούσαν ακόμα το πεπόνι, τον κρίνο και το χρυσάνθεμο.

Πηγή:<http://52dim-irakl.ira.sch.gr/perivallontika.files/VOTANA.files/history.html>

Η Ιστορία των Βοτάνων

Βοτανική ως Επιστήμη



<http://thumbs.dreamstime.com/t/%CE%B2%CE%BF%CF%84%CE%B1%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%AE-%CE%B5%CF%80%CE%B9%CF%83%CF%84%CE%AE%CE%BC%CE%B7-6738854.jpg>

Βοτανική είναι η επιστημονική μελέτη του φυτικού βασιλείου.

Ως κλάδος της βιολογίας απαντάται ως κύρια επιστήμη των φυτών ή ως φυτοβιολογία.

Η Βοτανική καλύπτει ένα ευρύ φάσμα επιμέρους επιστημονικών κλάδων που μελετούν την ανάπτυξη, την αναπαραγωγή, το μεταβολισμό, την μορφογένεση, τις ασθένειες, και την εξέλιξη των φυτών με συνέπεια να εμφανίζει πολλούς υποδεέστερους κλάδους όπως:

- Συστηματική βοτανική, με κύριο αντικείμενο την ταξινόμηση των φυτών.
- Βοτανική μορφολογία, η οποία διακρίνεται στους επιμέρους ακόμα κλάδους, τη Φυτική κυτταρολογία, τη Φυτική ιστολογία και τη Φυτική οργανογραφία.
- Βοτανική φυσιολογία, που εξετάζει τις λειτουργίες των διαφόρων οργάνων των φυτών.

Ένας νεότερος επίσης σπουδαίος κλάδος είναι η Φυτογεωγραφία με πολλά σύνθετα αντικείμενα έρευνας και μελέτης. Παράλληλα δημιουργήθηκαν και πολλοί κλάδοι εφαρμοσμένης βοτανικής όπως τυγχάνουν η Φυτοπαθολογία, η Φυτοφαρμακογνωσία, η Δασική βοτανική, η Γεωπονική βοτανική κ.ά.π.

Γιατί λοιπόν μελετάμε τα φυτά;

Τα φυτά αποτελούν θεμελιώδες τμήμα της ζωής στη Γη. Παράγουν οξυγόνο, τρόφιμα, πρώτες ύλες, καύσιμα και φάρμακα, που επιτρέπουν την ύπαρξη ανώτερων μορφών ζωής. Παράλληλα, τα φυτά καταναλώνουν το διοξείδιο του άνθρακα, ένα σημαντικό αέριο που συμβάλλει στο φαινόμενο του θερμοκηπίου, χρησιμοποιώντας το στη λειτουργία της φωτοσύνθεσης. (Ωστόσο, φωτοσύνθεση δεν εκτελούν μόνο τα φυτά, ενώ υπάρχουν και μη φωτοσυνθετικά φυτά).

Η Ιστορία των Βοτάνων

Η ορθή κατανόηση των φυτών είναι σημαντική για το μέλλον των ανθρώπινων κοινωνιών, αφού συμβάλλουν:

- Στη δημιουργία τροφίμων
- Στην κατανόηση των θεμελιωδών διαδικασιών της ζωής
- Στην παραγωγή χρηστικών υλικών
- Στην παρασκευή φαρμάκων
- Στην κατανόηση των αλλαγών του περιβάλλοντος

Ουσιαστικά όλες οι τροφές που καταναλώνουμε προέρχονται από τα φυτά, είτε πρωτογενώς μέσω μεγάλου μέρους των παραγόμενων τροφών, όπως φρούτων και λαχανικών, είτε δευτερογενώς δια μέσου των εκτρεφόμενων ζώων, τα οποία συνδέονται τροφικά με τα φυτά. Με άλλα λόγια, τα φυτά είναι οι παραγωγοί, η βάση δηλαδή όλων των τροφικών αλυσίδων. Η κατανόηση του τρόπου με τον οποίο τα φυτά παράγουν όσα τρώμε είναι, επομένως, σημαντική για να μπορούμε να θρέψουμε τον κόσμο και να εξασφαλίσουμε τροφική ασφάλεια για τις μελλοντικές γενιές, για παράδειγμα δια μέσου της αναπαραγωγής τους και της βελτίωσης των ιδιοτήτων τους. Δεν είναι, βέβαια, όλα τα φυτά χρήσιμα για τους ανθρώπους, τα ζιζάνια είναι ένα αξιοσημείωτο πρόβλημα της γεωργίας και η Βοτανική αποτελεί βασική επιστήμη για την κατανόηση του τρόπου με τον οποίο είναι δυνατή η ελαχιστοποίηση της δράσης τους. Η Εθνοβοτανική είναι η μελέτη των αλληλεπιδράσεων μεταξύ φυτών και ανθρώπων.

Τα φυτά είναι εύκολα μελετώμενοι οργανισμοί, στους οποίους οι θεμελιώδεις διαδικασίες της ζωής, (όπως η κυτταρική διαίρεση και η σύνθεση πρωτεΐνης, για παράδειγμα, μπορούν να μελετηθούν, χωρίς τα ηθικά διλήμματα που ανακύπτουν κατά τη μελέτη των ζώων ή των ανθρώπων. Οι γενετικοί νόμοι της κληρονομικότητας ανακαλύφθηκαν με αυτό τον τρόπο από τον Γκρέγκορ Μέντελ, που μελέτησε τον τρόπο που τα μπιζέλια διαμορφώνουν τους απογόνους τους. Αυτά που έμαθε ο Μέντελ από τη μελέτη του πάνω στα φυτά είχαν, ως προέκταση, όφελος σε τομείς φαινομενικά όχι σχετικούς με τη Βοτανική. Επιπρόσθετα, η Μπάρμπαρα Μακκλίντοκ (Barbara McClintock) ανακάλυψε τα μεταθετά γονίδια χρησιμοποιώντας ως αντικείμενο έρευνας τον αραβόσιτο. Αυτά είναι μερικά μόνο παραδείγματα, που περιγράφουν τους τρόπους με τους οποίους η Βοτανική έρευνα έχει αυξανόμενη εφαρμογή στην κατανόηση των θεμελιωδών βιολογικών διαδικασιών.

Τα φυτά μπορούν επίσης να μας βοηθήσουν να κατανοήσουμε τις αλλαγές στο περιβάλλον μας με πολλούς τρόπους.

Η Ιστορία των Βοτάνων

- Η κατανόηση της καταστροφής των ενδιαιτημάτων και της εξάλειψης των ειδών εξαρτάται από μία σωστή και πλήρη ταξινόμηση των φυτών μέσω της συστηματικής και της ταξινομικής.
- Η αντίδραση των φυτών στην υπεριώδη ακτινοβολία μπορεί να μας βοηθήσει να παρακολουθήσουμε προβλήματα όπως οι τρύπες στην επιφάνεια του όζοντος.
- Αναλύοντας τη γύρη που αποθηκεύεται από τα φυτά εκατοντάδες ή χιλιάδες χρόνια πριν μπορεί να βοηθήσει τους επιστήμονες να αναδομήσουν παλαιότερα κλίματα και να προβλέψουν πιθανά μελλοντικά, ένα βασικό τμήμα της έρευνας πάνω στην κλιματική αλλαγή.
- Καταγράφοντας και αναλύοντας το συγχρονισμό των φυτών στους βιολογικούς κύκλους είναι ένα σημαντικό τμήμα της φαινολογίας, που χρησιμοποιείται στην έρευνα γύρω από την κλιματική αλλαγή.
- Οι λειχήνες, αν και δεν είναι ακριβώς φυτά, είναι ευαίσθητοι στις ατμοσφαιρικές συνθήκες και μπορούν να χρησιμοποιηθούν εκτενώς ως δείκτες μόλυνσης.

Κατά συνέπεια, τα φυτά μπορούν να δράσουν με διάφορους τρόπους ως κώδωνες κινδύνου, ειδοποιώντας μας για σημαντικές αλλαγές στο περιβάλλον. Επιπρόσθετα, τα φυτά είναι εξαιρετικά πολύτιμα όσον αφορά την αναψυχή για χιλιάδες ανθρώπων που απολαμβάνουν την κηπουρική, την καλλιέργεια λαχανικών και βοτάνων χρησιμοποιώντας φυτά κάθεμερινά. Οι βοτανολόγοι επίσης υποστηρίζουν ότι η Βοτανική είναι εξαιρετικά ενδιαφέρουσα Επιστήμη και η μελέτη της έχει σημαντικά ανταποδοτικά οφέλη.

Η Ιστορία των Βοτάνων

Ιστορία Βοτανικής

Πρώιμη βοτανική (πριν το 1945)

Μεταξύ των πρώτων βοτανικών μελετών, χρονολογημένα περίπου στο 300 π.Χ., υπάρχουν δύο μεγάλα έργα του Θεόφραστου: Περί φυτών ιστορίας (*Historia Plantarum*) και Περί φυτών αιτιών. Αυτά τα δύο βιβλία απαρτίζουν τη σημαντικότερη συνεισφορά στην επιστήμη της βοτανικής κατά τη διάρκεια της αρχαιότητας και του μεσαίωνα. Ο Ρωμαίος συγγραφέας ιατρικής, Διοσκουρίδης, μας παρέχει σημαντική μαρτυρία για τις γνώσεις των Ελλήνων και των Ρωμαίων όσο αφορά τα φαρμακευτικά φυτά.

Το 1665, χρησιμοποιώντας ένα πρώιμο μικροσκόπιο, ο Ρόμπερτ Χουκ ανακάλυψε κύτταρα στο φελλός και λίγο καιρό αργότερα στον ιστό ζωντανών φυτών. Ο Γερμανός Leonhart Fuchs, ο Ελβετός Conrad von Gesner, και οι Βρετανοί συγγραφείς Nicholas Culpeper και John Gerard, δημοσίευσαν βοτανολόγια τα οποία έδωσαν πληροφορίες για τις φαρμακευτικές χρήσεις των φυτών.

Σύγχρονη βοτανική (από το 1945)

Ένα μη αμελητέο ποσό γνώσης σήμερα παράγεται από τη μελέτη πρότυπων φυτών όπως η Αραβιδόψις η ταλιανή (*Arabidopsis thaliana*), ένα ζιζάνιο σινάπεως, που ήταν ένα από τα πρώτα φυτά του οποίου το γονιδίωμα κωδικοποιήθηκε. Αλλα εμπορικότερα φυτά όπως ρύζι, σίτος, αραβόσιτος και σόγια επίσης έχουν τα γονιδιώματά τους κωδικοποιημένα, αν και μερικά από αυτά αποτελούν μεγαλύτερη πρόκληση επειδή έχουν περισσότερα από δύο απλοειδή (n) ζεύγη χρωμοσωμάτων, μια κατάσταση γνωστή ως πολυπλοειδία. Το μονοκύτταρο χλωροφύκος Χλαμυδομονάς του Ράινχαρτ (*Chlamydomonas reinhardtii*), γνωστή και ως «Πράσινη Ζύμη», είναι ένας άλλος πρότυπος οργανισμός φυτού που έχει μελετηθεί εκτενώς και συνεχίζει να παρέχει σημαντικές ιδέες στη βιολογία των κυττάρων.

Όπως είναι γνωστό, ο πρώτος Βοτανικός Κήπος στον κόσμο ιδρύθηκε στην Αθήνα τον 4ο π.Χ. αιώνα από τον μαθητή του Αριστοτέλη Θεόφραστο, ο οποίος θεωρείται σήμερα ως ο θεμελιωτής της Βοτανικής επιστήμης. Στην Αθήνα επίσης και συγκεκριμένα στην περιοχή η οποία από τότε καλείται “Βοτανικός”, θεμελιώθηκε γύρω στα 1840 από τον καθηγητή της Βοτανικής Fraas του Πανεπιστημίου Αθηνών ο πρώτος Βοτανικός Κήπος της σύγχρονης Ελλάδας, μικρό τμήμα του οποίου διατηρείται μέχρι σήμερα. Στην περιοχή αυτή, μερικά χιλιόμετρα δυτικότερα, σήμερα λειτουργεί ο μεγαλύτερος Βοτανικός Κήπος της Ελλάδας αλλά και όλης της Ανατολικής Μεσογείου, ο “Βοτανικός Κήπος Ιουλίας & Αλεξάνδρου Ν. Διομήδους”.

Έκτοτε έχουν πραγματοποιηθεί επιπρόσθετα έργα που άλλαξαν ριζικά την αρχική εικόνα του Κήπου, όπως η δημιουργία νέων τμημάτων και η βελτίωση των ήδη υπαρχόντων, η χάραξη και η πλακόστρωση δρόμων και μονοπατιών. Επίσης η ανέγερση νέου μνημείου προς τιμήν των

Η Ιστορία των Βοτάνων

εκτελεσθέντων στο χώρο του Κήπου το 1945 από τους Γερμανούς, η κατασκευή νέων γραφείων, εργαστηρίου, αποθήκης μηχανημάτων, καταλύματος εργατικού προσωπικού και οικίας φύλακα, η κατασκευή πυροφυλακίων, παιδικών χαρών και θερμοκηπίου, καθώς και ένα σύνολο έργων μικρότερης κλίμακας.

Θα πρέπει να επισημανθεί ότι η παραχώρηση της δασικής έκτασης από το Υπουργείο Γεωργίας στο Ίδρυμα έγινε υπό τον όρο ότι η διαμόρφωση του χώρου του Κήπου δεν θα επηρεάσει σε σημαντικό βαθμό το φυσικό δασικό τοπίο. Ως εκ τούτου, κατά τη διάρκεια των εργασιών διαμόρφωσης του Κήπου πραγματοποιήθηκε περιορισμένη υλοτόμηση πεύκων, κυπαρισσιών και άλλων δασικών ειδών, δημιουργήθηκε δε στο καλλιεργημένο τμήμα του Κήπου, ένα οικοσύστημα στο οποίο συμβιώνουν και αναπτύσσονται αυτοφυή δασικά και καλλιεργούμενα είδη. Αυτό το χαρακτηριστικό καθιστά τον Κήπο μία από τις πιο σπάνιες περιπτώσεις Βοτανικού Κήπου παγκοσμίως.

Πηγές

<http://el.wikipedia.org>

<http://www.diomedes-bg.uoa.gr/history.html>

Θεραπευτικά Φυτά και Βότανα

Πολλά φυτά τα οποία φύονται σε ολόκληρο τον κόσμο, έχουν φαρμακευτικές χρήσεις, γιατί περιέχουν ενεργά συστατικά που επιδρούν άμεσα και βοηθούν στο σώμα. Χρησιμοποιούνται και στην βοτανοθεραπεία και στη συμβατική ιατρική. Περιέχουν οφέλη τα οποία συχνά στερούνται τα συμβατικά φάρμακα, βοηθώντας την καταπολέμηση των ασθενειών και στηρίζοντας την προσπάθεια του οργανισμού να ανακτήσει την υγεία και ευεξία του.

Τα βότανα είναι σύμμαχος μας. Εκμεταλλευτείτε το..

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

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

Η Ιστορία των Βοτάνων

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

Όπως τα ήξεραν οι παλιοί...

Πηγές

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

<http://botanakaihygeia.blogspot.com/>

Παρακάτω θα αναφέρουμε μερικά από τα σημαντικότερα βότανα με πολύ ευεργητικές, για τον άνθρωπο, ιδιότητες

Προσοχή!!!

Οι πληροφορίες για τις φαρμακευτικές ιδιότητες των βοτάνων και τις παθήσεις, που περιέχονται σε αυτήν την Ερευνητική εργασία

ΔΕΝ ΑΠΟΤΕΛΟΥΝ ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΓΙΑ ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ Ή ΔΙΑΚΟΠΗ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ.

Μερικά βότανα μπορούν να προκαλέσουν παρενέργειες ή να αλληλεπιδράσουν με φάρμακα και δε συνιστάται η αντικατάσταση φαρμάκων με τη χρήση οποιουδήποτε βοτάνου.

Για οποιαδήποτε χρήση των βοτάνων για την ανακούφιση ιατρικών παθήσεων

ΠΑΝΤΑ ΝΑ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΕΣΤΕ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ ΣΑΣ!

Η Ιστορία των Βοτάνων

Αλόη



http://www.bestpricepharmacy.gr/shop/media/k2/items/cache/2cebfdae7a8ea5d691033c085990a9d4_XL.jpg

Την αποκαλούν «το φυτό της αθανασίας» και την θεωρούν ελιξίριο μακροζωίας, αν και η ονομασία της προέρχεται από την αραβική λέξη *alloe* που σημαίνει «πικρή και γυαλιστερή ουσία». Είναι από τα φυτά που χρησιμοποιήθηκαν και θα εξακολουθούν να χρησιμοποιούνται για θεραπευτικούς σκοπούς. Τελικά, πόσο «θαυματουργό» είναι αυτό το φυτό που κοσμεί στις μέρες μας τα μπαλκόνια και τους κήπους πολλών σπιτιών;

Η χρήση της αλόης είναι μια ιστορία πολλών χρόνων. Σύμφωνα με μύθους, υπήρξε το μυστικό ομορφιάς της Κλεοπάτρας, ενώ ο Νικόδημος την χρησιμοποίησε για την περιποίηση του λειψάνου του Χριστού. Σήμερα γίνονται όλο και περισσότερες έρευνες για την θεραπευτική της δράση και σε πολλές περιπτώσεις τα αποτελέσματα είναι θεαματικά. Η Αλόη η γνησία (*Aloe vera*), επίσης γνωστή ως φαρμακευτική αλόη, είναι ένα είδος εύχυμου φυτού που κατά πάσα πιθανότητα κατάγεται από τη Βόρεια Αφρική. Ανήκει στην οικογένεια στην οικ. *Xanthorrhoeaceae*, του γένους *Aloe*.

Υπάρχουν περισσότερα από 250 είδη αλόης, το πιο χρήσιμο όμως ανάμεσα σε αυτά είναι η *aloe vera*, και η *aloe barbadensis*. Η αλόη βέρα είναι ένα παχύφυλλο σαρκώδες φυτό που συγκρατεί πολύ νερό στα φύλλα και στον μίσχο της, έτσι είναι ικανή να επιβιώνει σε αντίξοες καιρικές συνθήκες χωρίς νερό. Καλλιεργείται για τα φύλλα της και το περιεχόμενό τους. Το τζέλ που περιέχεται μέσα στα φύλλα χρησιμοποιείται εκτεταμένα από την βιομηχανία καλλυντικών και την εναλλακτική ιατρική.

Καλλιεργήστε τη στο σπίτι

Η αλόη είναι φυτό με λίγες απαιτήσεις που μπορείτε εύκολα να καλλιεργήσετε στο σπίτι. Φροντίστε, ωστόσο, αν η θερμοκρασία έξω είναι κάτω από 13 βαθμούς, να την έχετε σε κλειστό χώρο. Σύμμαχοι του φυτού είναι ο ήλιος και το εύκρατο κλίμα ενώ δεν αντέχει στις χαμηλές θερμοκρασίες και την υπερβολική υγρασία.

Η Ιστορία των Βοτάνων

Η Aloe Vera είναι πηγή βιταμινών, με κυριότερες τις Β, C, E και β-καροτίνη (πρόδρομο της βιταμίνης Α). Χάρη στα συστατικά της και τη συνέργειά τους, ενισχύει την ανάπτυξη νέων κυττάρων, βελτιώνει τη λειτουργία των ιστών και επούλώνει τα τραύματα. Έχει αντιβιοτική, αντιμυκητιακή και αντιφλεγμονώδη δράση, τονώνει το ανοσοποιητικό, ηρεμεί το νευρικό σύστημα, καθαρίζει τα έντερα και αποτοξινώνει τον οργανισμό. Θεωρείται αποτελεσματική θεραπεία για την αντιμετώπιση της ακμής, επιβραδύνει τη γήρανση του δέρματος και καταπολεμά τη φαγούρα, τις δερματικές αλλεργίες, τα τσιμπήματα των εντόμων, τα εκζέματα και τις μυκητιάσεις, ενώ μπορεί να περιορίσει ακόμα και την ψωρίαση.

Όμως, η δράση της δεν είναι μόνο εξωτερική, αλλά και εσωτερική. Φαίνεται να μειώνει τον κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων, να περιορίζει τους μυϊκούς και σκελετικούς πόνους, τους κολικούς και τις κρίσεις άσθματος. Επίσης, τονώνει την πεπτική λειτουργία και καταπολεμά διαταραχές, όπως η δυσκοιλιότητα και η δυσπεψία, ενώ ενισχύει και το ανοσοποιητικό, γι' αυτό και έχει χρησιμοποιηθεί σε ασθενείς με AIDS και καρκίνο.

Πηγή

<http://biokipos.weebly.com/beta972taualphanualpha.html>

Η Ιστορία των Βοτάνων

Πολυτρίχι - *Adiantum Capillus-veneris*



<http://proionta-tis-fisis.com/wp-content/uploads/2014/01/Adiantum-capillus-veneris-fronds-%CE%A0%CE%BF%CE%BB%CF%85%CF%84%CF%81%CE%AF%CF%87%CE%B9.jpg>

Πολυετές ποώδη φτέρη που φθάνει σε ύψος τα 40 εκατοστά, με πτερόμορφα φύλλα. Περιέχει φλαβονοειδή, τερπενοειδή, ταννίνες και γλίσχρασμα. Το βότανο λέγεται και Αδιάντος και ως έγχυμα είναι χρήσιμο για λοιμώξεις του αναπνευστικού, όπως βρογχίτιδα.

Πολυκόμπι - *Equisetum Arvense*



http://2.bp.blogspot.com/-GXehNnfHfQJ/URkNj5ps_pl/AAAAAAAAABEg/XiIG-FMFTki/s1600/%CE%95%CE%9A%CE%9F%CE%A5%CE%99%CE%A3%CE%95%CE%A4%CE%9F%CE%9D+%CE%A4%CE%9F+%CE%91%CE%A1%CE%9F%CE%A5%CE%A1%CE%91%CE%99%CE%9F%CE%9D+%CE%A0%CE%9F%CE%9B%CE%A5%CE%9A%CE%9F%CE%9C%CE%A0%CE%99.jpg

Πολυετές φυτό με κίτρινο καρποφόρο βλαστό που φθάνει σε ύψος το 1 μέτρο, με οδοντωτό άκαρπο βλαστό με βελονοειδή φύλλα. Περιέχει πυριτικά οξέα, πυριτικά άλατα, φλαβονοειδή, φαινολικά οξέα, αλκαλοειδή και στερόλες. Το εκουιζέτο όπως λέγεται, είναι εξαιρετικό γιατρικό για προβλήματα αιμορραγιών.

<http://botanakaiygeia.blogspot.com>

Η Ιστορία των Βοτάνων

Αγριάδα|Ζιζάνιο|Cynodondactylon



<http://www.herbariovaa.org/imglib/seinet/Poaceae/photos/Cynodon-dactylon-F-web-N0.jpg>

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

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

Αγριμόνιο|Ευπατόριο|Agrimonia Eupatoria



http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/8/83/Agrimonia_eupatoria_vallee-de-grace-amiens_80_22062007_3.jpg

Η Ιστορία των Βοτάνων

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

Αχιλλαία|*Achillea millefolium*



[http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/f6/Yarrow_\(Achillea_millefolium\)_flowers.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/f6/Yarrow_(Achillea_millefolium)_flowers.jpg)

Τονωτικό για τους κουρασμένους, ανοίγει την άνοιξη. Για διαταραχές στην εμμηνόπαυση & σπασμούς της μήτρας, κρυολογήματα, καθαρίζει το αίμα, βοηθάει στην ακμή, το άσθμα, κολίτιδα, αρθριτικά, πόνους περιόδου και ρευματισμούς. Ανακουφίζει τις ανωμαλίες στην κυκλοφορία του αίματος, γι' αυτό χρησιμοποιείται σε κισσούς και φλεβίτιδες. Κάνει καλό στο λιπαρό δέρμα και το καθαρίζει σε βάθος, θεραπεύει πολλές δερματοπάθειες, ακμή, έρπη, φλεγμονές δέρματος, καλόγηρους, αλλεργίες, φαγούρα, λειχήνες. Επειδή καθαρίζει το αίμα, χρησιμοποιείται εσωτερικά σαν έγχυμα σε δερματοπάθειες. Θεραπεύει ραγάδες της θηλής του μαστού, ραγάδες των χεριών. Θεραπεύει τις αιμορροΐδες και τις ανακουφίζει. Εμποδίζει την τριχόπτωση αν κάνουμε συχνές εντριβές με αφέψημα Αχιλλέας. Έχει παυσίπονες ιδιότητες, τα φρέσκα φύλλα της Αχιλλέας αν τα μασήσουμε σταματάνε τον πονόδοντο.

Η Ιστορία των Βοτάνων

Αψιθιά|*Artemisia Absinthium*



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

Γενικά, το φυτό, σε μέτριες δόσεις, ερεθίζει το στομάχι, αυξάνει την όρεξη, διευκολύνει την πέψη, επιταχύνει την κυκλοφορία του αίματος, προκαλεί εκκρίσεις, συντελεί στο αδυνάτισμα και χωνεύει τα λίπη. Στη θεραπευτική, χρησιμοποιούνται οι σπόροι Αψιθιάς. Βοηθά στην πέψη και στο αδυνάτισμα. Έχει ευεργετική δράση στους διαβητικούς και βοηθά στην καταπολέμηση των ρευματισμών. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την καταπολέμηση της αναιμίας, ως αντιπυρετικό, ενώ έχει και διουρητικές ιδιότητες. Εξωτερικά, μπορεί να χρησιμοποιηθεί και ως αντισηπτικό.

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

Βασιλικός|*Ocimum basilicum*



<http://2.bp.blogspot.com/-iTegiXdLrKY/USOsVgiW8NI/AAAAAAAAABW8/m5ZOEWwIj0/s1600/Ocimum+basilicum1.jpg>

Η Ιστορία των Βοτάνων

Διώχνει τους νευρικούς πονοκεφάλους. Για το φαγητό, ανοίγει την όρεξη. Βοηθά στην αδύνατη μνήμη, μελαγχολία, άγχος, ζαλάδες, εντερικές διαταραχές και τυμπανισμό της κοιλιάς. Είναι χωνευτικό και καταπολεμά Πονόκοιλο, Ζαλάδα, Ναυτία και Κρυολόγημα.

Βαλεριάνα|*Valeriana officinalis*



<https://tranceplants.net/avactis-images/valerianplant.JPG>

Είναι ηρεμιστικό, υπνωτικό και αγχολυτικό φυτό. Διώχνει αϋπνίες, νεύρα, άγχος, ημικρανίες, νευρασθένεια, πονοκέφαλο, καούρες του στομαχιού. Αναλυτικά: Καταπολεμά την αϋπνία και βελτιώνει την ποιότητα του ύπνου. Έχει αγχολυτικές και ηρεμιστικές ιδιότητες και κατευνάζει την υπερένταση, τις νευρώσεις, το νευρικό άσθμα, την επιληψία και την ταχυκαρδία. Θεωρείται χρήσιμη σε περιπτώσεις αρθρίτιδας, υπέρτασης, κολικών, ρευματικών πόνων, ημικρανίας, πονόδοντου και δυσμηνόρροιας. Προσοχή! Οι μεγάλες δόσεις βαλεριάνας προκαλούν κακοδιαθεσία. Αντεδείκνυται σε γυναίκες κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και του θηλασμού καθώς και σε άτομα που πάσχουν από ήπια κατάθλιψη.

Πηγή

<http://www.neatv.gr>

Η Ιστορία των Βοτάνων

Φτελιά βιολογική / τονωτικό, κατά της γαστρεντερίτιδας



http://www.bioproionta.com/bio/template/photo_gallery/ftelia.jpg

Με χρήση του εσωτερικού φλοιού του κορμού και των κλαδιών, είναι θρεπτικό, καταπραυντικό και τονωτικό σε περιόδους ανάρρωσης από ασθένεια. Δρα κατά της διάρροιας και τις παθήσεις του αναπνευστικού όπως βρογχίτιδα, βήχα και πνευμονίτιδα.

Λεβάντα



<http://www.arcadiavoice.gr/wp-content/uploads/2011/06/Levada1.jpg>

Με την εξαιρετική αντιμικροβιακή δράση της θεωρείται ότι εξουδετερώνει τον πνευμονιόκοκκο, ενώ εισπνοές και εντριβή με το αιθέριο έλαιο που παράγει καταπολεμούν βήχα, άσθμα, βρογχίτιδα και λαρυγγίτιδα. Η λεβάντα πήρε το όνομά της από το λατινικό ρήμα lavare (πλένω) και έχει αναρίθμητες θεραπευτικές ιδιότητες λόγω της σύνθετης σύστασης του αιθέριου ελαίου της. Οι ανθισμένες κορυφές της λεβάντας περιέχουν αιθέριο έλαιο, ρητίνη, τανίνη και πικρή ουσία.

Η Ιστορία των Βοτάνων

Υπέκα



http://1.bp.blogspot.com/-NTnOxJtd_5s/UZdXiTs26QI/AAAAAAAAACmw/HAAs2AWVxMY/s1600/%CE%99%CE%A0%CE%95%CE%9A%CE%91+-+%CE%99%CE%A0%CE%95%CE%9A%CE%91%CE%9A%CE%9F%CE%A5%CE%91%CE%9D%CE%91.jpg

Αποχρεμπτικό, σπασμολυτικό στον χρόνια πνευμονικό κατάρρου, στο ξηρό ή υγρό άσθμα, στον κοκίτη και την αιμόπτυση, η υπέκα κατέχει περίοπτη θέση στο φαρμακείο της φύσης για την ανακούφιση του αναπνευστικού συστήματος. Πολλά φάρμακα κατά της βρογχίτιδας που κυκλοφορούν στο εμπόριο έχουν ως βάση τους την υπέκα ενώ το βότανο διατίθεται και σε μορφή παρασκευασμάτων όπως σιροπιού ή βάμματος. Σε μεγάλες δόσεις προκαλεί εμετό. Η χρήση της γενικεύτηκε στην Ευρώπη τον 17ο αιώνα και είναι ένα από τα παλαιότερα βότανα που χρησιμοποίησαν οι Ινδιάνοι στη Βραζιλία

Φλομός



http://3.bp.blogspot.com/-3q4nKuGkraU/UcQ6JEwgYZI/AAAAAAAAJyw/tK_8RjCLKQk/s1600/flomos+plant-Verbascum+thapsus.jpg

Είναι ένα φυτό που πολλαπλασιάζεται μόνο του στην Ελλάδα και φυτρώνει σε χέρσα εδάφη, αναχώματα, ξερά λιβάδια, στις άκρες αγροτικών δρόμων ή ανάμεσα σε βράχους. Τα φύλλα και τα άνθη του συστήνονται κατά του πνευμονικού κατάρρου, του βήχα και της αιμόπτυσης. Το έγχυμα από τα άνθη του φυτού δρα ως αποχρεμπτικό και αποσυμφορητικό του ρινικού συστήματος. Εγχυμα από τις ρίζες του συστήνεται κατά του βήχα και των φλεγμονών του λάρυγγα. Ο φλόμος περιέχει πολλές βλενώδεις ουσίες και σαπωνίνες.

Η Ιστορία των Βοτάνων

Μποράντζα



<https://googledrive.com/host/0BzlmFGmeDTd0SmhRUTR6b0t0c0U/bo3.jpg>

Είναι ένα φαρμακευτικό φυτό κατά της πνευμονίας. Η μποράντζα ή βόραγο όπως την ονόμαζαν οι αρχαίοι Έλληνες δρα, επίσης, ως αντιβηχικό και κατά των πνευμονικών κατάρρων. Το έγχυμα των ανθέων της βοηθά στην αντιμετώπιση της βρογχίτιδας ενώ σιρόπι από τον χυμό της καταπολεμά την πνευμονία.

Βερβερίδα



http://www.protypafytoria.gr/shop_image/product/_____4d5e633342a70.jpg

Η λεμονάδα που φτιάχνεται με τον χυμό των καρπών της συστήνεται από τους βοτανολόγους κατά των αναπνευστικών παθήσεων ενώ το αφέψημα και το σιρόπι τους χρησιμοποιούνται κατά του βήχα. Οσοι καταφύγουν σε αυτό το βότανο για να ανακουφίσουν το αναπνευστικό τους σύστημα, θα το κάνουν με αρκετή ευχαρίστηση, αφού η βερβερίδα έχει μια ευχάριστη ξινή γεύση και ο χυμός από τις ρόγες της διαλυμένος σε κρύο νερό καταναλώνεται και ως καλοκαιρινό ποτό. Στα χωριά από βερβερίδα φτιάχνουν ζελέ και γλυκά. Οι καρποί και οι σπόροι της είναι πλούσιοι σε βιταμίνη C, σάκχαρα, πηκτίνη, κιτρικό και μηλικό οξύ.

Η Ιστορία των Βοτάνων

Νεροκάρδαμο



http://www.fytokomia.gr/thumbnail.php?file=nerokardamom1_329457294.png&size=article_medium

Είναι φάρμακο κατά της βρογχίτιδας. Ενα βότανο διεγερτικό και αντιβηχικό που δρα, επίσης, ως αποχρεμπτικό σε περιπτώσεις χρόνιου κατάρρου των πνευμόνων. Το βότανο αυτό περιέχει μεταξύ άλλων ιώδιο και σίδηρο, βιταμίνη C και E, αιθέριο έλαιο, κάλιο, θείο, φώσφορο, μαγγάνιο και ασκορβικό οξύ.

Γλυκόριζα



http://www.glikiazoi.gr/wp-content/uploads/2012/02/IMG_1256.jpg

Είναι ένας θάμνος που φτάνει σε ύψος το 1 μέτρο και έχει χοντρές διακλαδισμένες ρίζες. Χάρη σε αυτές κατατάσσεται στα φαρμακευτικά φυτά. Δρα ως μαλακτικό των πνευμόνων, αποχρεμπτικό και αντιφλεγμονώδες. Επίσης ελαττώνει τον βήχα και σύμφωνα με τους βοτανολόγους δρα ευεργετικά στο στήθος σε περιπτώσεις κρυολογήματος και πνευμονίας. Ενδεικτικό των ιδιοτήτων της είναι το γεγονός ότι από τον χυμό της ρίζας του φυτού, ο οποίος ονομάζεται γιάμπολη, παρασκευάζονται οι μαύρες παστίλιες για τον λαιμό και το βήχα. Το γλυκοριζικό οξύ που περιέχεται στη γλυκόριζα είναι αντιφλεγμονώδες.

Η Ιστορία των Βοτάνων

Πουλμοναρία



<http://ellishollow.remarc.com/images/20130430pulmonaria3x2400.jpg>

Επειδή τα παρδαλά φύλλα της έμοιαζαν με πνεύμονες, τον 16ο και 17ο αιώνα η πουλμονάρια θεωρήθηκε ότι είναι βότανο που ενισχύει τους πνεύμονες. Οι εικασίες της εποχής- παρά την παράδοση προέλευσή τους- τελικά επιβεβαιώθηκαν καθώς πρόκειται για ένα αποχρεμπτικό και αντιβηχικό φυτό. Σύμφωνα με τη βοτανοθεραπευτική, το έγχυμα από τα φύλλα της καταπολεμά τις παθήσεις της αναπνευστικής οδού και των πνευμόνων. Η πουλμονάρια περιέχει σε σημαντικά ποσοστά βλενώδεις ουσίες, μία σαπωνίνη, πυρίτιο, τανίνη και ανόργανα άλατα. Στη χώρα μας συναντάται κυρίως στις Σέρρες και σε σκιερά μέρη της Βορείου Ελλάδας.

Πεύκο



<http://www.diakonima.gr/wp-content/uploads/2014/03/peuko.jpg>

Αποχρεμπτικές και αντικαταρροϊκές είναι οι ιδιότητες του πεύκου που το καθιστούν ευεργετικό για το αναπνευστικό σύστημα. Τα φρέσκα φύλλα του μαζί με τα αρσενικά άνθη του σε βραστό νερό αποτελούν σημαντικό ίαμα που όταν εισπνέεται ωφελεί σε περιπτώσεις βήχα, ιγμορίτιδας, βρογχίτιδας και κρυολογήματος.

Η Ιστορία των Βοτάνων

Κρεμμύδι



<http://diakonima.wpengine.netdna-cdn.com/wp-content/uploads/2012/02/onion1.jpg>

Απαραίτητο συστατικό της ελληνικής κουζίνας, ωμό, ψητό, τηγανητό ή βραστό, το κρεμμύδι εκτός από τη γεύση που χαρίζει στο φαγητό χαρακτηρίζεται από πλούσιες θεραπευτικές ιδιότητες. Μεταξύ άλλων, επιδρά ευνοϊκά στο αναπνευστικό σύστημα και είναι πολύτιμο για το άσθμα, τη βρογχίτιδα και τη λαρυγγίτιδα. Το κρεμμύδι χρησιμοποιείται κατά της φαρυγγίτιδας ενώ θεωρείται το θρεπτικό φάρμακο για κάθε περίπτωση λόγω της μεγάλης θρεπτικής του αξίας. Το κρεμμύδι περιέχει φθόριο, ιώδιο, βιταμίνες Α, Β και C.

Μολόχα



http://www.elita.com.cy/data/2013/01/15/2013_01_15_04_09_26_9b1132a08ab743e4b2c06b1b8dee369f.jpg

Είναι ένα αποτελεσματικό μαλακτικό. Η μολόχα βοηθά στη ρευστοποίηση του φλέματος, ανακουφίζει από τον βήχα και καταπολεμά την καταρροή των βρόγχων. Σύμφωνα με τη βοτανολογία τα φύλλα της, τα οποία περιέχουν, μεταξύ άλλων, ίχνη από βιταμίνες Α, Β1, Β2 και C χορηγούνται σε περιπτώσεις καταρροών και φλεγμονών των αναπνευστικών οδών. Η κατανάλωση αρκετών φλιτζανιών αφεψήματος από τη ρίζα μολόχας ευνοεί τις αποχρέμψεις και καταπραΰνει τις φλογώσεις του αναπνευστικού συστήματος. Τη μολόχα τη

Η Ιστορία των Βοτάνων

χρησιμοποιούσαν πολύ ως τροφή οι αρχαίοι Έλληνες και οι Αιγύπτιοι ενώ οι θεραπευτικές της ιδιότητες είχαν γίνει γνωστές στους Ρωμαίους από το 700 π.Χ.

Ίνούλα



<http://www.alekati.gr/sites/default/files/Inula-helenium.jpg>

Είναι ένα σπάνιο φυτό που μοιάζει με χοντρή μαργαρίτα. Μπορεί να φτάσει σε ύψος μέχρι και τα 2 μέτρα και συναντάται και στη χώρα μας, σε ορεινούς και σκιερούς τόπους. Η Ίνούλα χρησιμοποιείται αποκλειστικά για τα αναπνευστικά προβλήματα. Οι αντιβακτηριδιακές και οι αποχρεμπτικές της ιδιότητες την καθιστούν ιδανική για αναπνευστικά νοσήματα όπως το άσθμα και τις πνευμονικές λοιμώξεις. Επίσης, από τη ρίζα της κατασκευάζονται φάρμακα ενάντια στη βρογχίτιδα και τη φυματίωση. Για τις ιδιότητές της αυτές χρησιμοποιείτο από τον Χείρωνα, τον Ιπποκράτη και την εποχή του Μεσαίωνα.

Θυμάρι



<http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/e/e8/Thyme.jpg/280px-Thyme.jpg>

Κατευναστικό στη βρογχίτιδα, τον κοκίτη και γενικά σε περιπτώσεις έντονου βήχα. Το θυμάρι, γνωστό από την αρχαιότητα για τις ιαματικές ιδιότητές του, είναι ένα φυτό με έντονη μυρωδιά, που περιέχει αιθέριο έλαιο (θυμέλαιο), συτυπτικές και αντιβιοτικές ουσίες. Η θυμόλη

Η Ιστορία των Βοτάνων

που περιέχεται κατά 40% στο αιθέριο έλαιο του θυμαριού χρησιμοποιείται κατά των παθήσεων του αναπνευστικού συστήματος σε γαργάρες και κατά της χρόνιας βρογχίτιδας, της φυματίωσης και του κοκίτη με μορφή διαλύματος σε κομπρέσες. Το θυμέλαιο χρησιμοποιείται από τον 16ο αιώνα ενώ οι Ρωμαίοι στρατιώτες συνήθιζαν να κάνουν μπάνιο σε νερό με θυμάρι πιστεύοντας ότι έτσι αποκτούν ενεργητικότητα.

Ευκάλυπτος



<http://www.amamelis.eu/image/cache/data/products/essentialOils/eucalyptus-800x800.jpg>

Είναι ένα θαυματουργό βότανο, που χρησιμοποιείται ενάντια στις φλεγμονές του αναπνευστικού συστήματος, καταπραΰνει τον βήχα, ρευστοποιεί τα φλέματα και καταπολεμά το άσθμα. Το αιθέριο έλαιο που περιέχεται στα φύλλα του, το ευκαλυπτέλαιο, αναπτύσσει αντιβιοτική δράση κατά των μολύνσεων του αναπνευστικού, ενώ χρησιμοποιείται και κατά της φυματίωσης. Εισπνοές ατμού (5-10 σταγόνες ευκαλυπτέλαιου σε μια κατσαρόλα με βραστό νερό) βοηθούν στην αντιμετώπιση του κρυολογήματος και της καταρροής ενώ για την καταπολέμηση του βήχα συστήνονται εντριβές με διάλυμα στο στήθος. Εισπνοές προτείνονται και σε περιπτώσεις βρογχίτιδας και ιγμορίτιδας.

Πηγή

<http://www.organiclife.gr/el/health/1217-botana-anapneustiko.html>

Η Ιστορία των Βοτάνων

Φασκόμηλο



<http://www.giatrosafia.com/photos/220110720012329.jpg>

Είναι τονωτικό, βοηθάει στην ατονία του στομάχου, στην ελάττωση μνήμης, στο κρυολόγημα, και στην έντονη εφίδρωση. Ανακούφιση προσφέρουν τα φρέσκα φύλλα, αν τα τρίψουμε σε περιοχές με τσιμπήματα εντόμων ή σε πληγές με πύο. Γαργάρες με το αφέψημα καταπραΰνουν τον ερεθισμό των ούλων και του λαιμού. Το συχνό λούσιμο με το αφέψημα είναι καλό για την τριχόπτωση, και με ζεστό βραστάρι είναι τονωτικές για το δέρμα του προσώπου. Χρησιμοποιείται επίσης στην μαγειρική για να νοστιμίσει κυρίως φαγητά με κρεατικά. Στο είδος *Salvia* υπάρχουν και ποικιλίες που καλλιεργούνται για διακοσμητικούς σκοπούς.

Πηγή

<http://botana.pblogs.gr/faskomhlo.html>

Μενεξές



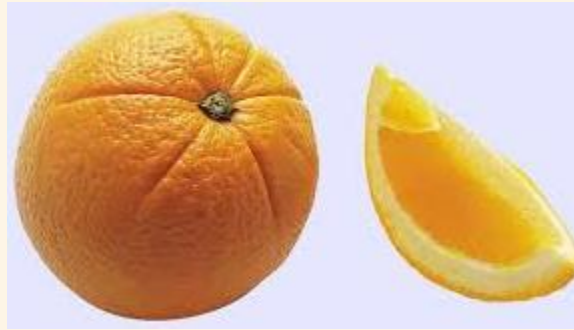
http://2.bp.blogspot.com/-Y9m-Wtt0uls/UnAHYB12g7I/AAAAAAAAADnY/Sx1_tBTFviM/s1600/%CE%92%CE%99%CE%9F%CE%9B%CE%91+-+%CE%9C%CE%95%CE%9D%CE%95%CE%9E%CE%95%CE%A3-botanakaiygeia.blogspot.jpg

Το αφέψημα από το λουλούδι του μενεξέ έχει δροσιστικές ιδιότητες σε εμπύρετες καταστάσεις και θεωρείται ήπιο ηρεμιστικό για την αϋπνία και το άγχος. Ο μενεξές είναι το

Η Ιστορία των Βοτάνων

βότανο που έχει εξαιρετική δράση στην καταπολέμηση του πονοκεφάλου που προκαλείται από τη μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ. Ιδιαίτερα οι Γάλλοι πίνουν το αφέψημά του μετά από το ξενύχτι ή το τοποθετούν σε κομπρέσες για γρηγορότερη ανακούφιση.

Πορτοκάλι



<http://www.hellenica.de/Griechenland/Flora/Bilder/Portokali1.jpg>

Είναι γνωστό ότι το πορτοκάλι είναι ένα από τα πιο θρεπτικά φρούτα που βοηθά στην τόνωση του οργανισμού, την πρόληψη και τη θεραπεία ασθενειών. Αυτό το επιτυγχάνει χάρη στην περιεκτικότητά του σε βιταμίνες Α, C, D και Ρ, ασβέστιο, μαγνήσιο, νάτριο, σίδηρο, φώσφορο και κάλιο. Ο πονοκέφαλος είναι μόνο μια από τις δεκάδες περιπτώσεις ασθενειών και συμπτωμάτων για τις οποίες η κατανάλωση πορτοκαλιών κάνει θαύματα. Ειδικά για τις περιπτώσεις πονοκεφάλων η πλέον ενδεδειγμένη λύση είναι να πιούμε ένα αφέψημα από τα φύλλα και τα άνθη της πορτοκαλιάς.

Πρίμουλα



<http://2.bp.blogspot.com/-mwl3q5nHNXQ/U1Du673BSel/AAAAAABVGU/jKejPzXr6DI/s1600/1.jpg>

Η Ιστορία των Βοτάνων

Η πρίμουλα καταπολεμά τα συμπτώματα της υπερέντασης και του στρες όπως είναι ο πονοκέφαλος και οι ημικρανίες.

Λεμονιά



<http://www.bambakia.gr/wp-content/uploads/2013/05/%CE%9B%CE%95%CE%9C%CE%9F%CE%9D%CE%99%CE%91.jpg>

Το λεμόνι ήρθε για πρώτη φορά στην Ελλάδα τον 4ο αιώνα π.Χ. από τους στρατιώτες του Μεγάλου Αλεξάνδρου και χρησιμοποιήθηκε ως φάρμακο που δίνει ενέργεια στον οργανισμό. Ο χυμός του έχει εξαιρετική αντιμικροβιακή και αντισηπτική δράση, με αποτέλεσμα να έχει εξαιρετική δράση κατά του κρυολογήματος και των συμπτωμάτων του όπως είναι ο πονοκέφαλος. Μια απλή «χειροποίητη» λεμονάδα που περιέχει ένα μέρος λεμονιού και τρία μέρη νερού είναι ο καλύτερος τρόπος για να αντιμετωπιστεί ο πονοκέφαλος.

Μέντα



<http://www.amamelis.eu/image/cache/data/peppermint-800x800.jpg>

Οι θεραπευτικές ιδιότητες της οφείλονται σε ένα αιθέριο έλαιο που περιέχει μεντόλη, μεντόνη, αλκοόλες, ιασμόνη, τανίνη και αλδεΐδες. Η μέντα δρα ποικιλοτρόπως κατά του πονοκεφάλου. Το έγχυμα των φύλλων της αλλά και το διαλυμένο σε νερό αιθέριο έλαιο χορηγείται για την καταπολέμηση της ημικρανίας. Η μεντόλη, σε μορφή διάφανων και άχρωμων κρυστάλλων, έχει τη μυρωδιά και τη γεύση του λαδιού της μέντας. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί τοπικά ως αναλγητικό κατά του πονοκεφάλου σε μορφή κραγιόν ή πούδρας. Πρέπει να σημειωθεί ότι η μέντα δεν πρέπει να

Η Ιστορία των Βοτάνων

πίνεται από γυναίκες που βρίσκονται στην περίοδο του θηλασμού γιατί σταματά η παραγωγή γάλακτος.

Η άνθιση έρχεται Ιούνιο με Αύγουστο και μαζεύετε την ίδια περίοδο και θεωρείτε ένα απο τα σπουδαιότερα βότανα . Είναι κατά της δυσπεψίας , των νευρικών διαταραχών και της αϋπνίας. Αρωματικό συνήθως το χρησιμοποιούν στα παγωτά, στις κομπόστες και κυρίως στις σαλάτες αφού η μυρωδιά της είναι πολύ έντονη και δίνει μια ιδιαίτερη εύγευστη γεύση στη σαλάτα .

Κυδώνι



<http://www.troupis.gr/wp-content/uploads/2011/10/kydoni.jpg>

Οι θεραπευτικές του ιδιότητες του κυδωνιού οφείλονται σε ουσίες όπως η τανίνη, η πηκτίνη, το μηλικό οξύ και οι υδατάνθρακες. Για τον πονοκέφαλο που οφείλεται σε κρουολόγημα καλύτερο θεωρείται το αφέψημα από κουκούτσια κυδωνιάς.

Δίκταμος



http://3.bp.blogspot.com/_3HjWhJRly-E/S3IJf8qHkMI/AAAAAAAAACY/WogGNXajbqk/s640/1.jpg

Ο δίκταμος είναι γνωστός από την αρχαιότητα ως ένα από τα βότανα το οποίο χρησιμοποιούσαν οι γιατροί της εποχής για να επουλώνονται τραύματα και να μειώνεται ο πόνος. Επίσης, λέγεται ότι ο πονοκέφαλος μπορεί να υποχωρήσει αν μασήσουμε για αρκετή ώρα τα φύλλα του δίκταμου. Οι

Η Ιστορία των Βοτάνων

επιστήμονες λένε ωστόσο ότι οι υπερβολικές δόσεις δίκταμου μπορούν να διακόψουν την κύηση και συνιστούν προσοχή στις εγκύους.

Θεωρείτε ένα από τα πιο σημαντικά βότανα της Κρήτης . Ανθίζει και συλλέγετε κατά την ίδια περίοδο απο τον Ιούνιο ως και τον Οκτώβριο . Το βότανο αυτό ίσως είναι το πιό ερωτικό , αλλά συνάμα και το πιό επικίνδυνο ως προς την συλλογή του αφού φυτρώνει σε απόκρυμνα βράχια και απότομες βουνοπλαγιές . Σίγουρα θα απορείτε για ποιο λόγο ονομάζεται "έρωντας". Μα φυσικά γιατί όποιος ήθελε να δείξει στην κοπέλα του πόσο την αγαπάει , της πρόσφερε δίκταμο θεωρώντας το ένα πολύ τολμηρό τόλμημα . Χρησιμοποιείτε για αρωμάτισμα ποτών (κυρίως κρασιού και λικέρ) Σαν φαρμακευτικό γιατρικό βοτάνι θεωρείτε ένα απο τα πιό σημαντικά μιας και έχει την ιδιότητα να ενεργοποιεί το επούλεμα σε πληγές με αποτέλεσμα ο ασθενής να αναρρώσει γρήγορα. Ιδανικό για στομαχόπονο και πονόλαιμο .

Πηγή

<http://www.boro.gr/31751/votana-kai-ponokefalos>
http://www.kritikoi.gr/main_titles/articles/botana.html

Μαλοτήρας



http://farm6.static.flickr.com/5150/5624457918_b98216062b.jpg

Αποτελεί συνήθως το κύριο συστατικό για ένα αφέψημα θαυμασίας γεύσης και αρώματος μαζί με άλλα φυσικά αρωματικά και συγχρόνως πολύ καλά για την υγεία βότανα . Συλλέγετε από τον Μάιο - Αύγουστο . Είναι ευεργετικό κατά των παθήσεων του κυκλοφοριακό συστήματος του ανθρώπινου οργανισμού, κατά των αναπνευστικών προβλημάτων , της πέψης και την τηρεί πλήρεις προϋποθέσεις για την ισχυρή αντιμετώπιση του κρυολογήματος και του βήχα. Ειδικά η χρησιμοποίηση του με μέλι (ζεστό αφέψημα) είναι το ιδανικό γιατρικό για πονόλαιμους .

Η Ιστορία των Βοτάνων

Ρίγανη (Origanum Vulgare)



<http://www.gardengroup.gr/plants/images/plants/Origanum%20vulgare.jpg>

Θεωρείτε ένα από τα πιο σημαντικά βότανα της Κρήτης , κατά της διάρροιας , τους σπασμούς της κοιλιάς , κατά των δηλητηριάσεων όπως επίσης χρησιμοποιούνταν για τον πονόδοντο .

Δάφνη (Laurus nobilis)



http://www.28910.gr/Portals/0/fyta/Laurus_nobilis.jpg

Πολλοί δεν ξέρουν τις ιδιότητες και συνάμα δεν μπορούν να εκτιμήσουν την χρησιμότητα του θαμνώδους δέντρου «δάφνη» . Χρησιμοποιούνταν παλαιότερα για την ενδυνάμωση των μαλλιών αλλά και το αφέψημα το χρησιμοποιούσαν για την επάλειψη των μελών και σε μέρη του σώματος , που έπασχαν από ρευματισμούς ή θλάσεις μυών .Είναι πολύ χρήσιμο για την δυσπεψία και για την καλή λειτουργία του στομάχου .

Η Ιστορία των Βοτάνων

Θρούμπα



<http://52dim-irakl.ira.sch.gr/perivallontika.files/VOTANA.files/alfavita%20votana/alfavita%20votana.files/satureja%20thybra.jpg>

Σκοτώνει βακτηρίδια , μύκητες και μικρόβια από επιφάνειες όπως από βαρέλια . Χρησιμοποιήθηκε επίσης κατά της διάρροιας.

Αγγούρι

Είναι πολύ γνωστό σε όλους μας το φυτό που καλλιεργείτε σχεδόν σε όλους τους αγρόκηπους και τα περιβόλια . Δροσιστικό , διουρητικό, πολύτιμο για τον οργανισμό μια και περιέχει πολύ νερό , ιδανικό για αδυνάτισμα μια και είναι πολύ χαμηλό σε θερμίδες και πολύ χορταστικό για το στομάχι μας . Παλιά θεωρούσαν ότι χρησίμευε στην ιατρική για την ψαμμίαση , την δυσκοιλιότητα , την νεφρίτιδα και γενικά τα πρηξίματα στομάχου , αλλά και στο δέρμα σαν μάσκα προσώπου μέχρι να απορροφηθεί όλη η υγρή του ουσία από το δέρμα μας .

Αγκινάρα



<http://4.bp.blogspot.com/-mnMz-BONSh8/TVxYR9yVjII/AAAAAAAAAVY/GbknoS7Ftio/s1600/Agkinares-maqpie-moon.jpg>

Ένα πραγματικά πολύτιμο λαχανικό επίσης η αγκινάρα , που μπορούμε να τη βρούμε σε κήπους , και περιβόλια με πάσης φύσεως άλλα λαχανικά. Απομακρύνει την χοληστερίνη από το αίμα μας χάρις την

Η Ιστορία των Βοτάνων

διουρητική δράση της . Είναι θαμνώδες φυτό και φτάνει περίπου τα 1 έως και 2 μέτρα . Τα πιο χρήσιμα μέρη της αγκινάρας θεωρούνται τα φύλλα και η ρίζα . Χρησιμεύει στην μαγειρική ως λαχανικό αλλά και στην ιατρική αφού θεωρείτε ως ένα πλέον θεραπευτικό βότανο .

Ένα συστατικό πολύ σημαντικό που περιέχετε σε αυτήν είναι η κυναρίνη και έχει αποδειχθεί ότι ελαττώνει σημαντικά τα επίπεδα χοληστερίνης και τριγλυκεριδίων στο σώμα μας , όπως επίσης έχει αποδειχτεί με πανεπιστημιακές μελέτες πως διεγείρει την έκκριση χολής και χρησιμοποιείται στην θεραπεία της ανεπάρκειας του συκωτιού και της ατελής πέψης . Επίσης πολλοί είναι που λένε ότι χρησιμεύει για την αρτηριοσκλήρωση , τους ρευματισμούς , της φαγούρας και της ατονίας .

Πηγή

http://www.kritikoi.gr/main_titles/articles/botana.html

Κολεός - ColeusForskohlii



<http://cf.ydcdn.net/1.0.1.27/images/wiktionary/eng-wik-coleus-1.jpg>

Αρωματικό πολυετές φυτό που φθάνει σε ύψος τα 60 εκατοστά, με ευθυτενή μίσχο, οβάλ φύλλα και ρίζα σαν βολβός. Περιέχει πτητικό έλαιο και διτερπένια. Ένα σημαντικό βότανο τόνωσης της καρδιάς και του κυκλοφορικού. Βοηθάει στηνθεραπεία της ελλιπούς ροής αίματος στην στεφανιαία αρτηρία, αλλά και στον εγκέφαλο. Επίσης ρίχνει την πίεση του ματιού και έτσι αποτρέπει το γλαύκωμα. Χορηγείται και για πεπτικά προβλήματα, όπως τυμπανισμό, αέρια και δυσφορία στομάχου.

Πηγή

<http://botanakaiygeia.blogspot.com/2013/12/koleos.html>

Η Ιστορία των Βοτάνων

Ζαμπούκος



<http://3.bp.blogspot.com/-4BXfyXile80/UeqSJ7Omflk/AAAAAAAAAC0A/sOJ-IZyq3rU/s1600/Sambucus+nigra+1.JPG>

Χρησιμοποιείται σε νευραλγίες. Για κυστίτιδα, αμυγδαλίτιδες, πονόματο, πονόδοντο, φαρυγγίτιδα και πονόλαιμο. Καθαρίζει το αίμα.

Θρούμπι



<http://www.sensities.com/images/products/herbs/1355xla.gif>

Για το στομάχι, ναυτία, ξινίλα, ανοίγει την όρεξη. Βοηθά στην αϋπνία, αρθρικά, ρευματισμούς, άσθμα, βήχα. Σταματάει τους κολικούς και τη διάρροια. Χρήσιμο σε πνευματική ατονία.

Ιβίσκος



<http://rodosreport.gr/wp-content/uploads/2013/05/59262130.jpg>

Η Ιστορία των Βοτάνων

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

Λουΐζα



<http://www.naturanrg.gr/pictures/luiza.jpg>

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

Λαδανιά



http://www.dpgr.gr/usergalleries/albums/userpics/12625/172_7222.jpg

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

Η Ιστορία των Βοτάνων

Μαντζουράνα



http://1.bp.blogspot.com/-oW4eBn05sOY/UICVSVrwrwsl/AAAAAAAAAF4o/XGwes1x_oFY/s1600/matzou_111998000.jpg

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

Μαραθόσπορος



<http://www.tovalsamo.gr/img/p/140-204-large.jpg>

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

Μελισσόχορτο



Η Ιστορία των Βοτάνων

http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/3/3a/Melissa_officinalis_001.JPG/200px-Melissa_officinalis_001.JPG

Τονωτικό για την καρδιά, τον εγκέφαλο, το πεπτικό σύστημα, τη μελαγχολία. Καταπραϊντικό σε νευρασθένειες, ζαλάδες, βουητό στα αυτιά, άσθμα, νευραλγίες των δοντιών και των αυτιών. Ανακουφίζει από τον τυμπανισμό της κοιλιάς, πόνους από τσιμπήματα σφήκας και άλλων εντόμων.

Πασιφλόρα



<http://dame31.files.wordpress.com/2009/03/cf80ceb1cf83ceb9cf86cebbcf8ccf81ceb1.jpg>

Είναι καταπραϊντικό για νεύρα, άγχος. Ηρεμιστικό και τονωτικό σε υπερκόπωση. Ελαττώνει ελαφρά την αρτηριακή πίεση.

Παλιούρι



http://3.bp.blogspot.com/-zD_uPSX8C1c/UU8fQ5qh8nl/AAAAAAAAAoo/HicaoPokITc/s1600/paliouryri.JPG

Για δυσκοιλότητα.

Η Ιστορία των Βοτάνων

Πικροδιαλέτα



<http://3.bp.blogspot.com/->

[I4BUPkft660/UhjWKRv0Bui/AAAAAAAAAqI/QPXppy51Ytl/s1600/%CE%9A%CE%B1%CF%84%CE%B5%CE%B2%CE%AC%CE%B6%CE%B5%CE%B9+%CF%84%CE%BF+%CE%B6%CE%AC%CF%87%CE%B1%CF%81%CE%BF+%CE%BA%CE%B1%CE%B9+%CF%84%CE%B1+%CF%84%CF%81%CE%B9%CE%B3%CE%BB%CF%85%CE%BA%CE%B5%CF%81%CE%AF%CE%B4%CE%B9%CE%B1.JPG](http://3.bp.blogspot.com/-I4BUPkft660/UhjWKRv0Bui/AAAAAAAAAqI/QPXppy51Ytl/s1600/%CE%9A%CE%B1%CF%84%CE%B5%CE%B2%CE%AC%CE%B6%CE%B5%CE%B9+%CF%84%CE%BF+%CE%B6%CE%AC%CF%87%CE%B1%CF%81%CE%BF+%CE%BA%CE%B1%CE%B9+%CF%84%CE%B1+%CF%84%CF%81%CE%B9%CE%B3%CE%BB%CF%85%CE%BA%CE%B5%CF%81%CE%AF%CE%B4%CE%B9%CE%B1.JPG)

Κατεβάζει το ζάχαρο και τα τριγλυκερίδια.

Σπαθόχορτο



<https://pastryexpress.files.wordpress.com/2013/04/h-empetrifolium-2.jpg>

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

Σκορπίδι



<http://users.sch.gr/gpantakis/wp-content/uploads/DSCN71501.JPG>

Διαλύει τις πέτρες των νεφρών. Είναι αποχρεμπτικό, καταπραϋντικό, διουρητικό.

Η Ιστορία των Βοτάνων

Σιναμική



<http://www.life2day.gr/wp-content/uploads/2012/03/%CE%A3%CE%99%CE%9D%CE%91%CE%9C%CE%99%CE%9A%CE%97.jpg>

Για τη δυσκοιλιότητα.

Ταραξάκο



<http://www.sensities.com/images/products/herbs/790xla.gif>

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

Τίλιο



http://votanaaristoteleio.weebly.com/uploads/1/1/9/0/11905755/5757632_orig.jpg

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

Η Ιστορία των Βοτάνων

Τσάι του βουνού



http://4.bp.blogspot.com/-cNJUXzj3Cu0/Tr481tn1Nxl/AAAAAAAAAFg/fQv_IHkT_0g/s1600/P5300005.JPG

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

Τσουκνίδα



<http://www.iatropedia.gr/images/cache/6e9437115f59bdf7b792391dff8030a3.w600.h340.z1.jpg>

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

Ύσσωπος



http://www.herbalsecrets.gr/herbal/Portals/0/productimages/108_09d02.jpg

Χρησιμοποιείται για πίεση, άσθμα, δυσπεψία, για πόνους περιόδου, για γαργάρες κατά του πονόλαιμου και ως δυναμωτικό των νεύρων.

Η Ιστορία των Βοτάνων

Γαιδουράγκαθο (*Silybum marianum* – Σίλυβο το Μαριανό).



http://1.bp.blogspot.com/-SNAeSmTpeWc/UVCnui4vnqI/AAAAAAAAACak/RO5tW1fzfEM/s1600/Silybum_marianum_0003.JPG

Βοηθά στην καλή λειτουργία της χολής, αυξάνοντας την έκκριση και την ροή της χολής από το ήπαρ και τη χοληδόχο κύστη. Για τον λόγο αυτό μπορεί κάποιος να χρησιμοποιήσει το βότανο αυτό για οποιοδήποτε πρόβλημα συνδέεται με την χοληδόχο κύστη.

Που τη συναντάμε: Φύεται σε όλη την Ευρώπη.

Πηγή

<http://www.alhimistis.gr/54A792A1.el.aspx>

Επιλόβιο



<http://www.sensities.com/images/products/herbs/1577xla.gif>

Το Επιλοβιο (*Epilobium ciliatum*) είναι ένα φυτό της οικογένειας Onagraceae, που περιλαμβάνει πάνω από 160 διαφορετικά είδη. Το Επιλόβιο είναι πλέον ένα φυτό που το βρίσκουμε σε ολόκληρο το πλανήτη - σύμφωνα με τους ειδικούς είναι φυτό που προέρχεται από τη Βόρεια Αφρική και την Ανατολική Ασία. Τις θεραπευτικές ιδιότητες τις έχουν τα άνθη και τα φύλλα του φυτού.

Ιστορικά το Επιλοβιο σαν θεραπευτικό βότανο είχε μικρή σημασία και μικρή βιβλιογραφία. Όλα άλλαξαν όταν η θετική του δράση στην αντιμετώπιση του προστάτη, αναδείχθηκε από την Αυστριακή διάσημη βοτανολόγο Μαρία Τρέμπεν τον 20ο αιώνα. Η συνέχεια ήταν εντυπωσιακή μας και σε Αυστρία, Γερμανία και Αμερική το βότανο έγινε περιζήτητο.

Η Ιστορία των Βοτάνων

Το επιλόβιο στην συγχρονη βοτανοθεραπεία θεωρείται ότι έχει δράση αντιβακτηριδιακή, αντιφλεγμονώδη, αντιμικροβιακή και αντιοξειδωτική. Οι βοτανοθεραπευτές το χρησιμοποιούν κυρίως στην αντιμετώπιση προβλημάτων υπερπλασίας του προστάτη, σε κυστίτιδα και νεφρίτιδα. Η θετική δράση του επιλόβιου στην αντιμετώπιση της αρχόμενης υπερπλασίας του προστάτη έχει ανακοινωθεί σε άρθρο του επιστημονικού περιοδικού <<Φαρμακευτικά βότανα>> το 1991 όπου αναφέρεται ότι η αντιφλεγμονώδης δράση του είναι 10 φορές μεγαλύτερη από την συνθετική ουσία ινθομεθαζίν. Σε εργαστηριακές μελέτες που έγιναν στο κέντρο έρευνας για τον προστάτη, στο Βανκούβερ διαπίστωσαν ότι πολύ μικρές συγκεντρώσεις του βοτάνου επηρεάζουν αρνητικά τη δράση των ενζύμων 5 –alpha reductase και aromatase που εμπλέκονται στην αρχόμενη υπερπλασία του προστάτη. Το επιλόβιο θεωρείται ότι λόγω της αντιφλεγμονώδους δράσης βοηθά σε μολύνσεις του ουροποιητικού συστήματος, σε βρογχικές μολύνσεις, στη βλεννώδη κολίτιδα και σε σύνδρομο ευερέθιστων εντέρων. Επίσης θεωρείται ότι ωφελεί στη διάρροια και στην ακράτεια σε άνδρες και γυναίκες.

Πηγή

http://glykanisos.gr/index.php?route=product/product&product_id=102

Σκόρδο



<http://www.terrapapers.com/wp-content/uploads/2012/05/skordo.jpg>

Για πάρα πολλά χρόνια το σκόρδο χρησιμοποιείται ως μέσο θεραπείας διαφόρων ασθενειών, ενώ πρόσφατα διαπιστώθηκε ότι μειώνει την εμφάνιση καρδιαγγειακών νοσημάτων και νεοπλασμάτων, και έχει ισχυρή αντιμικροβιακή δράση. Οι ενώσεις θείου και συγκεκριμένα η ουσία αλλισίνη, φαίνεται ότι είναι τα ενεργά συστατικά του σκόρδου.

Τα διαθέσιμα στοιχεία αποκαλύπτουν ότι το σκόρδο χρησιμοποιείται για περίπου 5.000 χρόνια, ενώ για 3.000 χρόνια χρησιμοποιείται στην Κίνα στον τομέα της ιατρικής. Ιστορικά, το σκόρδο έχει χρησιμοποιηθεί σε όλο τον κόσμο για να αντιμετωπίσει μια πλειάδα παθήσεων, συμπεριλαμβανομένης της υπέρτασης, των μολύνσεων και των δηλητηριωδών δαγκωμάτων από τα φίδια.

Η Ιστορία των Βοτάνων

Θεραπευτική δράση

Ο βολβός του σκόρδου χρησιμοποιείται για φαρμακευτικούς σκοπούς. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί φρέσκο, αφυδατωμένο, ή ως εκχύλισμα. Το σκόρδο έχει υψηλή συγκέντρωση σε ενώσεις θείου, οι οποίες αποτελούν τις ενεργές ουσίες. Οι κυρίες ουσίες που περιέχει το σκόρδο είναι η αλλίνη και η αλιινάση.

Οι δύο αυτές ουσίες βρίσκονται στο σκόρδο ξεχωριστά και δεν είναι συνδεδεμένες μεταξύ τους. Όταν το σκέλος του σκόρδου σπάσει, οι δύο αυτές ουσίες ενώνονται και δημιουργείται η αλλισίνη.

Η αλλισίνη είναι η ουσία που προσδίδει στο σκόρδο την χαρακτηριστική οσμή και γεύση. Για το λόγο αυτό είναι απαραίτητο το σκόρδο να συνθλίβεται πριν την προσθήκη του στο φαγητό, προκειμένου να απελευθερωθεί η δραστική αλλισίνη.

Σύμφωνα με έρευνες, η αλλισίνη είναι τοξική για τα καρκινικά κύτταρα. Ωστόσο, τα οξέα του στομάχου και η θερμότητα εμποδίζουν την ενζυμική δράση της αλιινάσης, με αποτέλεσμα να σχηματίζεται μικρότερη ποσότητα αλλισίνης και κατά συνέπεια, το σκόρδο σε μαγειρεμένη μορφή να έχει λιγότερο ισχυρή θεραπευτική δράση.

Οι αντιμικροβιακές, αντιθρομβωτικές και αντιοξειδωτικές ιδιότητες του σκόρδου, καθώς και η ιδιότητά του να μειώνει τα επίπεδα των λιπιδίων στο αίμα, έχουν αποδοθεί στην ουσία αλλισίνη. Οι αντινεοπλασματικές ιδιότητες είναι πιθανόν να οφείλονται στις ενώσεις θείου ή σε άλλα συστατικά αγνώστου χημικής σύστασης και δομής.

Χρήσεις και αποτελεσματικότητα

Οι ιδιότητες του σκόρδου έχουν μελετηθεί εκτενώς σε κλινικές δοκιμές σε ανθρώπους και ζώα, καθώς και σε επιδημιολογικές μελέτες. Τα αποτελέσματα στις δοκιμές με ανθρώπους παρουσίασαν διαφοροποιήσεις. Ορισμένα ερευνητικά πρωτόκολλα δεν οργανώθηκαν σωστά, εξαιτίας της μικρής διάρκειας της παρέμβασης, του μικρού δείγματος και της διαφορετικής μεθόδου επεξεργασίας του σκόρδου, που είχε ως αποτέλεσμα την απελευθέρωση των ενεργών συστατικών σε διαφορετική ποσότητα και ποιότητα.

Ικανότητα μείωσης των επιπέδων λιπιδίων στο αίμα

Πολλές τυχαίες κλινικές δοκιμές έχουν μελετήσει την αποτελεσματικότητα του σκόρδου στη μείωση των επιπέδων των λιπιδίων στο αίμα. Αποτελέσματα από δύο αναλύσεις που πραγματοποιήθηκαν το 1993 και το 1994, για την επίδραση του σκόρδου στη συνολική χοληστερόλη του αίματος, παρουσίασαν σημαντική μείωση του επιπέδου της ολικής χοληστερόλης (9 -12%).

Ωστόσο, πρόσθετες δοκιμές, που πραγματοποιήθηκαν μετέπειτα και ήταν καλύτερα σχεδιασμένες, παρουσίασαν αντικρουόμενα αποτελέσματα.

Η Ιστορία των Βοτάνων

Ανάλυση που πραγματοποιήθηκε το 2000 και επανεξέτασε αυτές τις δοκιμές, κατέληξε στο γεγονός ότι το σκόρδο μειώνει τα επίπεδα χοληστερόλης (4-6%).

Αντιυπερτασική δράση

Η ικανότητα του σκόρδου να μειώνει τις τιμές της αρτηριακής πίεσης έχει μελετηθεί, αλλά παραμένει υπό αμφισβήτηση. Το 1994, διάφορες μελέτες αναλύθηκαν και αξιολογήθηκε η επίδραση του σκόρδου στην υπέρταση. Σε τρεις δοκιμές παρουσιάστηκε σημαντική μείωση της συστολικής πίεσης του αίματος (κατά 7.7mmHg), και σε τέσσερις δοκιμές παρουσιάστηκε μείωση της διαστολικής πίεσης του αίματος (κατά 5mmHg) με τη λήψη σκόρδου.

Αντινεοπλασματική επίδραση

Τα επιδημιολογικά στοιχεία που προέκυψαν από ατομικούς ελέγχους και μερικές ομαδικές μελέτες, έχουν παρουσιάσει μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου στο στομάχι και στο κόλον (παχύ έντερο) με αυξημένη κατανάλωση σκόρδου και άλλων λαχανικών με παρόμοια συστατικά (π.χ., κρεμμύδια, πράσα, φρέσκα κρεμμύδια).

Ωστόσο, δεν υπάρχει καμία μελέτη που να αξιολογεί τη λήψη συμπληρωμάτων σκόρδου και την εμφάνιση καρκίνου.

Αντενδείξεις- Αλληλεπιδράσεις

Η κατανάλωση ενός έως δύο κομματιών ωμού σκόρδου ανά ημέρα θεωρείται ασφαλής για τους ενήλικες. Η πιο κοινή δυσάρεστη συνέπεια του σκόρδου είναι η μυρωδιά στην αναπνοή και στο σώμα. Η κατανάλωση υπερβολικής ποσότητας ωμού σκόρδου, ειδικά με άδειο στομάχι, μπορεί να προκαλέσει γαστρεντερικές διαταραχές και αλλαγές στην εντερική κινητικότητα.

Έχουν υπάρξει αναφορές αλλεργικής δερματίτιδας, εγκαυμάτων, και εξανθημάτων από την τοπική εφαρμογή ακατέργαστου σκόρδου.

Έχει προταθεί ότι οι ασθενείς που λαμβάνουν αντιπηκτικά φάρμακα πρέπει να δείχνουν προσοχή κατά την κατανάλωση σκόρδου, καθώς εμφανίζει αντιθρομβωτικές ιδιότητες.

Πηγές

http://www.nutrimed.gr/to_piato_mas/trofima_pota/skordo_allion_to_imeron_to_euergetiko.html
<http://www.iatronet.gr/diatrofi/trofima-rofimata/article/5605/to-skordo-kai-oi-therapeftikes-toy-idiotites.html>

Η Ιστορία των Βοτάνων

Συνηθισμένες μορφές θεραπευτικών βοτάνων

Έγχυμα (Εκχύλισμα)

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

Αφέψημα

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

Βάμμα

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

Σιρόπι

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

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

Η Ιστορία των Βοτάνων

Αιθέρια έλαια

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

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

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

Πηγή

<http://www.neatv.gr/el/5003/otana-kai-oi-therapeitikes-tois-idiotites-apo-to-a-os-to.php>

Οδηγός με βάση την ασθένεια

Οι πληροφορίες για τις ιδιότητες και τις χρήσεις των θεραπευτικών φυτών προέρχονται από το site www.cretanherbs.gr της εταιρίας Δ. & Μ. Δημοκράτη Κάββαλου Ο.Ε

Προσοχή!!!

Οι πληροφορίες για τις φαρμακευτικές ιδιότητες των βοτάνων και τις παθήσεις, που περιέχονται σε αυτήν την Ερευνητική εργασία

ΔΕΝ ΑΠΟΤΕΛΟΥΝ ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΓΙΑ ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ Ή ΔΙΑΚΟΠΗ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ.

Μερικά βότανα μπορούν να προκαλέσουν παρενέργειες ή να αλληλεπιδράσουν με φάρμακα και δε συνιστάται η αντικατάσταση φαρμάκων με τη χρήση οποιουδήποτε βοτάνου.

Η Ιστορία των Βοτάνων

Για οποιαδήποτε χρήση των βοτάνων για την ανακούφιση ιατρικών παθήσεων
ΠΑΝΤΑ ΝΑ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΕΣΤΕ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ ΣΑΣ!

ΑΓΧΟΣ: Βαλεριάνα, Πασιφλώρα, Χαμομήλι, Τζινσενγκ, Τίλιο, Μελισσόχορτο, Μέντα, Λυκίσκος, Ιξός, Ανεμώνη, Σκουτελάρια, Βάλσαμο.

ΑΔΥΝΑΜΙΑ (ΑΤΟΝΙΑ): Αγγελική, Τσουκνίδα, Φασκόμηλο.

ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ: Λουίζα, Μάραθος, Αψιθιά

ΑΕΡΙΑ: Μαντζουράνα, Λουίζα, Μάραθος, Θρούμπι

ΑΙΜΟΡΡΟΙΔΕΣ: Αχιλλαία, Λάπαθο, Πολύκομπο, Τσουκνίδα.

ΑΚΡΑΤΕΙΑ ΟΥΡΩΝ: Έφεδρα, Εκουΐζετο.

ΑΚΜΗ: Εχινάκια, Τίλιο, Φυτολάκα, Χαμομήλι

ΑΜΝΗΣΙΑ: Μελισσόχορτο, Τζινσενγκ, Θυμάρι, Μαντζουράνα.

ΑΜΟΙΒΑΔΕΣ: Σκόρδο, Απήγανος

ΑΜΥΓΔΑΛΙΤΙΔΑ: Γάλιο, Μύρο, Εχινάκια, Ύδρασις, Φασκόμηλο, Φυτολάκα, Αγριμόνιο.

ΑΝΑΙΜΙΑ: Τριφύλλι, Τσουκνίδα, Αγγελική, Λάπαθο, Κρόκος.

ΑΝΙΚΑΝΟΤΗΤΑ: Τζινσενγκ, Μελισσόχορτο, Δίκταμο, Κάρδαμο σπόρος.

ΑΝΟΡΕΞΙΑ: Αγκινάρα, Αγγελική, Αψιθιά, Γαϊδουράγκαθο, Γεντιανή.

ΑΡΘΡΙΤΙΚΑ: Φασκόμηλο, Τίλιο, Σημύδα, Σπειραία, Κριθάρι, Αγγελική.

ΑΡΡΥΘΜΙΕΣ: Βίσκος, Κράταιγος, Σκόρδο.

ΑΡΤΗΡΙΟΣΚΛΗΡΩΣΗ: Ιξός, Τίλιο, Κράταιγος, Σκόρδο.

ΑΣΘΜΑ: Βάλσαμο, Ευκάλυπτος, Γλυ-κόριζα, Ρίγανη, Λεβάντα, Λομπέλια, Εφέδρα, Ινούλα

ΑΨΠΝΙΑ: Βαλεριάνα, Πασιφλώρα, Τίλιο, Λυκίσκος, Χαμομήλι.

ΑΦΘΕΣ: Αλταία, Βάτος, Τσουκνίδα, Τριαντάφυλλο.

ΒΗΧΑΣ: Βήχιο, Ρίγανη, Τσαΐ Βουνού, Βερμπάσκο, Νεπέτα, Γλυκάνισο, Μαρρούβιο, Πλάταγκο, Πριμούλα, Σύμφυτο, Ύδρασις, Ύσσωπος, Θυμάρι, Αλθαία, Ζαμπούκος, Φασκόμηλο, Πολυτρίχι.

Η Ιστορία των Βοτάνων

ΒΡΟΓΧΙΤΙΔΑ: Αλθαία, Μολόχα, Βερμπάσκο, Μαρούβιο, Γλυκάνισο, Τουριλάγκο, Γλυκόριζα, Ευκάλυπτος, Θυμάρι, Κρόκος.

ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗ: Γαϊδουράγκαθο, Ανηθος, Μάραθος, Τριγωνέλλα.

ΓΑΣΤΡΙΤΙΔΑ: Αλθαία, Μολόχα, Γερά-νιο, Φασκόμηλο, Σπειραία, Φτελιά, Σύμφυτο, Υδράστις, Χαμομήλι.

ΓΡΙΠΗ: Δυόσμος, Αχιλλαία, Εχινάκια, Καγιέν, Τσάι Βουνού, Ζαμπούκος, Σινάπι, Ύδραστις

ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΗ: Βασιλικός.

ΔΙΑΒΗΤΗΣ (ΣΑΚΧΑΡΟ): Αγκινάρα, Αγριμόνιο, Αμυγδαλιά, Καρυδόφυλλα, Αψιθιά, Λαγοκημιθιά, Τσουκνίδα, Μύρτιλλος, Φύλλα Ελιάς.

ΔΙΟΥΡΗΤΙΚΑ: Αγριάδα, Σκορπίδι, Γένια Καλαμποκιού, Τσουκνίδα, Λουίζα.

ΔΙΑΡΡΟΙΑ: Σπειραία, Αλχιμίλλα, Γόμα Αραβίας, Αψιθιά, Γεράνιο, Αγριμόνιο, Σύμφυτο, Τριαντάφυλλο.

ΔΥΣΕΝΤΕΡΙΑ: Βασιλικός, Καρυδόφυλλα, Λάπαθο.

ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑ: Φύλλα Αιγύπτου, Αψιθιά, Κόλιανδρος, Χαμομήλι, Μέντα, Δίκταμο, Δυόσμος, Κάρδαμο, Φασκόμηλο, Μάραθος, Γαϊδουράγκαθο, Τριφύλλι, Μελισσόχορτο, Πιπερόριζα, Ακορος.

ΔΥΣΠΝΟΙΑ: Ευκάλυπτος, Ζαμπούκος, Βασιλικός.

ΕΛΚΗ (ΣΤΟΜΑΧΙΚΑ): Μύρο, Φασκόμηλο, Χαμομήλι.

ΕΛΚΗ (ΔΕΡΜΑΤΟΣ): Καλέντουλα, Εχινάκια, Ύδραστις.

ΕΛΚΗ (ΠΕΠΤΙΚΑ): Αλθαία, Σπειραία, Χαμομήλι, Δίκταμο, Λουίζα.

ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ: Αμυγδαλιά, Λυγαριά.

ΕΚΖΕΜΑ: Αρκτιο, Γάλιο, Τίλιο, Ίριδα, Στελάρια, Τριφύλλι, Τσουκνίδα, Ύδραστις, Χαμομήλι.

ΕΜΕΤΟΣ: Βαλλωτή, Γαρύφαλλο, Δυόσμος, Σπειραία.

ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ: Κρόκος, Τσιμιτσιφούγκα, Λυγαριά, Βάλσαμο.

ΕΜΜΗΝΟΡΡΟΙΑ (ΕΠΩΔΥΝΗ): Ανεμώνη, Βαλεριάνα, Τσιμιτσιφούγκα, Πετασίτης, Σκουτελάρια, Τζινσενγκ.

Η Ιστορία των Βοτάνων

ΕΜΜΗΝΟΡΡΟΙΑ (ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΗ): Απήγανος, Αχιλλαία, Λυγαριά, Φλισκούνη.

ΕΜΜΗΝΟΡΡΟΙΑ (ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ ΡΟΗ): Αλχιμίλλη, Γεράνιο, Ύδραστις.

ΕΞΑΣΘΕΝΗΣΗ: Νταμιάνα, Τζίντζερ, Καγιέν, Ταραξάκο.

ΕΠΙΛΗΨΙΑ: Βαλεριάνα, Πασιφλώρα, Σκουτελλάρια, Ύσσωπος.

ΕΠΙΠΕΦΥΚΙΤΙΔΑ: Ευφραγία, Καλέντουλα, Χαμομήλι.

ΕΡΠΗΣ ΖΩΣΤΗΡ: Αχιλλαία, Ζαμπούκος, Ιξός, Πασιφλώρα, Βάλσαμο.

ΕΦΙΔΡΩΣΗ: Φασκόμηλο.

ΖΑΛΑΔΕΣ: Αψιθιά, Τριαντάφυλλο.

ΗΜΙΚΡΑΝΙΕΣ: Λεβάντα, Τίλιο, Χρυσάνθεμο.

ΗΠΑΤΟΣ (ΤΟΝΩΤΙΚΑ): Κενταύριο, Ταράξακο, Ίριδα, Αμυγδαλιά.

ΗΠΑΤΙΤΙΔΑ: Γλυκάνισο, Γλυκόριζα.

ΘΡΟΜΒΩΣΕΙΣ: Αγγελική, Σκόρδο.

ΙΚΤΕΡΟΣ: Βερβένα, Βερβερίδα, Ταρά-ξακο, Λάπαθο, Γαϊδουράγκαθο, Λιναρόσπορος.

ΙΛΑΡΑ: Κολιτσίδα, Συκιά.

ΙΓΜΟΡΙΤΙΔΑ: Ζαμπούκος, Σολιντανγκο, Φυτολάκα, Χαμομήλι.

ΙΣΧΙΑΛΓΙΑ: Τσιμιτσιφούγκα, Βάλσαμο, Αχιλλαία, Μέντα.

ΙΛΙΓΓΟΣ: Μελισσόχορτο, Μαντζουράνα, Θρύμπα, Φασκόμηλο, Λεβάντα.

ΚΑΚΟΣΜΙΑ ΣΤΟΜΑΤΟΣ: Ανηθος, Μοσχοκάρυδο, Μάραθος

ΚΑΟΥΡΕΣ: Αλθαία, Σπειραία, Μολόχα, Σύμφυτο.

ΚΑΡΔΙΑ: Κράταιγος, Σκόρδο, Μελισσόχορτο.

ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ: Τζινσενγκ, Μελισσόχορτο, Βρώμη, Νταμιάνα, Σκουτελλάρια

ΚΙΡΣΟΙ: Κράταιγος, Καστανιά.

ΚΟΚΙΤΗΣ: Λομπέλια, Τουσιλάγκο, Τριφύλλι, Μάραθος, Ρίγανη.

Η Ιστορία των Βοτάνων

ΚΟΛΙΚΟΙ: Αγγελική, Ανηθος, Βαλεριάνα, Πιπερόριζα, Μέντα, Κάρδαμο.

ΚΟΛΙΤΙΔΑ: Αγριμόνιο, Αλθαία, Σύμφυτο.

ΚΡΥΟΛΟΓΗΜΑ: Τσαΐ Βουνού, Αχιλλαία, Αγγελική, Ζαμπούκος, Ύσσωπος, Πιπερόριζα, Μέντα, Κάρδαμο.

ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑ ΑΙΜΑΤΟΣ: Πιπερόριζα, Καγιέν, Σινάπι.

ΚΥΣΤΙΤΙΔΑ: Αγριάδα, Αρктоστάφυλλο, Αχιλλαία, Τσουκνίδα.

ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ: Αγριάδα, Μαϊντανός, Κουμαριά.

ΛΑΡΥΓΓΙΤΙΔΑ: Μολόχα, Βελανιδιά, Θυμάρι, Εχινάκια, Φασκόμηλο, Χαμομήλι, Αλθαία.

ΛΕΙΧΗΝΕΣ: Αχιλλαία, Καρυδόφυλλα.

ΛΕΥΚΟΡΡΟΙΑ: Αλχημίλλη, Μύρο, Ξενέκιο, Ύδρασις, Θυμάρι, Τριαντάφυλλο.

ΜΗΤΡΟΡΡΑΓΙΑ: Αλχημίλλη, Γεράνιο, Ύδρασις.

ΜΥΚΗΤΩΣΕΙΣ: Καλέντουλα, Μύρο.

ΜΥΡΜΗΓΚΙΑ: Χελιδόνιο, Θούγια.

ΜΑΤΙΑ: Μποράντζα.

ΝΑΥΤΙΑ: Βαλλωτή, Μέντα, Δυόσμος, Μάραθος, Μελισσόχορτο.

ΝΕΥΡΑΛΓΙΑ: Βαλεριάνα, Ιξός, Τσιμιτσιφούγκα, Πασιφλώρα, Δενδρολίβανο, Χρυσάνθεμο, Βάλσαμο.

ΝΕΦΡΟΛΙΘΟΙ (ΠΕΤΡΑ): Αγριάδα, Αρктоστάφυλλο, Σκορπίδι, Γένια Καλαμποκιού, Αγριμόνιο, Πολυκόμπι, Αλθαία.

ΟΙΔΗΜΑ: Ζαμπούκος, Κανέλλα.

ΟΡΑΣΗ: Μάραθος, Καρότο.

ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ: Καγιέν, Σενέκιο.

ΟΥΡΗΘΡΙΤΙΔΑ: Αγριάδα, Γένια Καλαμποκιού.

ΟΥΡΙΚΟ ΟΞΥ: Αγριάδα, Βερμπάσκο, Γένια Καλαμποκιού, Τσουκνίδα.

Η Ιστορία των Βοτάνων

ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ: Χαρούπια Σπόρος.

ΟΥΛΙΤΙΔΑ: Μύρο, Φασκόμηλο, Φυτολάκα, Εχινάκια.

ΠΟΝΟΔΟΝΤΟΣ: Γαρύφαλλο, Δίκταμο, Γλυκάνισο.

ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΣ: Δενδρολίβανο, Ρί-γανη, Μέντα, Πράσινο Τσαϊ, Κολιανδρο, Σινάπι, Τριαντάφυλλο.

ΠΡΟΕΜΜΗΝΟΡΡΟΙΚΗ ΕΝΤΑΣΗ: Βαλεριάνα, Λυγαριά, Σκουτελάρια, Τίλιο.

ΠΡΟΣΤΑΤΗΣ: Αγριάδα, Νταμιάνα, Περδικάκι, Γένια Καλαμποκιού, Πολυτρίχι, Υδράγγεια, Σερενόα, Επιλάβιο, Αμυγδαλιά.

ΠΥΡΕΤΟΣ: Αγγελική, Πιπερόριζα, Νεπέτα, Αχιλλαία, Τριφύλλι, Αγριμόνιο, Χαμομήλι.

ΠΟΝΟΛΑΙΜΟΣ: Αγριμόνιο, Αχιλλαία, Ζαμπούκος.

ΠΙΤΥΡΙΔΑ: Δενδρολίβανο, Καρυδόφυλλα, Τσουκνίδα.

ΡΕΥΜΑΤΙΣΜΟΙ: Αγγελική, Αρκτιο, Αρνικα, Αχιλλαία, Ζαμπούκος, Σπειραία, Τίλιο, Τσουκνίδα, Τριφύλλι, Χρυσάνθεμα.

ΡΙΝΟΡΡΑΓΙΑ: Αλχιμίλλη, Καλέντουλα.

ΣΚΩΛΗΚΟΕΙΔΙΤΙΔΑ: Αγριμόνιο, Γεράνιο.

ΣΤΗΘΑΓΧΗ: Κράταιγος, Λεόνουρος.

ΣΥΚΩΤΙ: Αγκινάρα, Γαϊδουράγκαθο, Αψιθιά.

ΣΤΟΜΑΧΙ: Δίκταμο, Χαμομήλι, Μέντα, Λουίζα, Γλυκάνισο, Κόλιανδρος, Δυόσμος, Κρόκος, Λουίζα, Μάραθος.

ΣΤΡΕΣ: Ιξός, Χαμομήλι, Τίλιο, Σκουτελάρια, Πράσινο Τσαϊ.

ΤΑΧΥΠΑΛΜΙΑ: Βαλεριάνα, Λεόνουρος, Λεβάντα, Μελισσόχορτο.

ΤΡΙΧΟΠΤΩΣΗ: Δάφνη, Δενδρολίβανο, Καρυδιά, Τσουκνίδα, Φασκόμηλο, Κρεμμύδι.

ΤΥΜΠΑΝΙΣΜΟΙ: Γλυκάνισο, Δενδρολίβανο, Κάρδαμο, Κόλιανδρος, Μάραθος, Μέντα, Φλισκούνη.

ΤΡΑΥΜΑΤΑ: Καλέντουλα, Δίκταμο, Χαμομήλι, Ζαμπούκος, Σύμφυτο.

Η Ιστορία των Βοτάνων

ΥΠΕΡΚΟΠΩΣΗ: Τζινσενγκ, Μελισσόχορτο, Θυμαρί, Δενδρολίβανο.

ΥΠΕΡΤΑΣΗ: Κράταιγος, Ιξός, Βαλεριάνα, Τίλιο, Φύλλα Ελιάς, Μελισσόχορτο, Σκόρδο.

ΥΠΟΤΑΣΗ: Κράταιγος, Πιπερόριζα, Κόκκινη Πιπεριά.

ΥΠΕΡΤΡΙΓΛΥΚΕΡΙΔΙΑ: Πράσινο Τσαΐ, Σκόρδο.

ΦΛΕΒΙΤΙΔΑ: Καστανιά, Ιξός, Κράταιγος, Τίλιο.

ΦΑΡΥΓΓΙΤΙΔΑ: Αγριμόνιο, Φασκόμηλο, Αλθαία, Ζαμπούκος

ΦΥΜΑΤΙΩΣΗ: Καρυδόφυλλα, Λεβάντα, Ρίγανη, Λάπαθο.

ΧΟΛΗ: Γαϊδουράγκαθο, Αγκινάρα, Λινάρι, Βερβένα, Ταράξακο.

ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ: Αγκινάρα, Ταράξακο, Φύλλα Ελιάς, Πράσινο Τσαΐ, Σκόρδο, Αντράκλα, Κιτρινόριζα.

ΨΩΡΑ: Γλυκάνισο, Λάπαθο, Κανέλα.

ΨΩΡΙΑΣΗ: Γαϊδουράγκαθο, Γάλιο, Ίριδα, Τριφύλλι, Ήρκτιο, Λιναρόσπορος.

ΨΕΙΡΕΣ / ΨΥΛΛΟΙ: Σάσσαφρας.

ΩΤΙΤΙΔΑ: Αγκινάρα, Κισσός.

ΩΘΗΚΕΣ (ΠΟΝΟΙ): Ανεμώνη, Βαλεριάνα, Πασιφλώρα, Βάλσαμο.

ΔΕΝ ΑΠΟΤΕΛΟΥΝ ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΗ, ΣΥΝΤΑΓΗ Ή ΔΙΑΚΟΠΗ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ.

Μερικά βότανα μπορούν να προκαλέσουν παρενέργειες ή να αλληλεπιδράσουν με άλλα φάρμακα και δε συνιστάται η αντικατάσταση φαρμάκων με τη χρήση οποιουδήποτε βοτάνου.

Για οποιαδήποτε πάθηση και θεραπεία ΠΡΕΠΕΙ ΠΑΝΤΑ ΝΑ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΕΣΤΕ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ ΣΑΣ!

Πηγή
<http://www.cretanherbs.gr/health03.htm>

Η Ιστορία των Βοτάνων

Πότε μαζεύουμε τα βότανα; Ποια είναι η κατάλληλη εποχή για την συλλογή τους;

Πότε μαζεύουμε τα βότανα;

Ποια είναι η κατάλληλη εποχή για την συλλογή τους;

Η συλλογή βοτάνων και αρωματικών φυτών πρέπει να γίνεται την κατάλληλη εποχή και αναλόγως το μέρος του φυτού. Ο παρακάτω οδηγός συλλογής βοτάνων έχει υπολογιστεί για την νοτιοδυτική Ελλάδα αλλά έχει ενσωματωθεί επεκτείνοντας τους μήνες και για την υπόλοιπη χώρα.

Έχετε υπόψη σας όμως, ότι στις πιο νότιες και ζεστές περιοχές μαζεύουμε τα βότανά μας, νωρίτερα από ότι στη βόρεια και ηπειρωτική Ελλάδα. Στον οδηγό συμπεριλαμβάνονται μερικά από τα πιο διαδεδομένα και χρήσιμα βότανα που φύονται στην Ελλάδα.

- Αγγελική: Μάιο (φύλλα), Σεπτέμβριο-Οκτώβριο (ρίζα)
- Αγριάδα: Μάρτιο-Απρίλιο, Αύγουστο-Σεπτέμβριο ρίζες
- Αγριμόνιο: Ιούνιο-Ιούλιο
- Άνηθος: Μάιο-Ιούνιο-Ιούλιο-Αύγουστο
- Απήγανος: Απρίλιο-Μάιο-Ιούνιο-Ιούλιο άνθη
- Αρτεμισία (αψηθιά): Ιούλιο-Αύγουστο-Σεπτέμβριο άνθη
- Αχιλλέα: Μάιο-Ιούνιο-Ιούλιο-Αύγουστο άνθη
- Βαλεριάνα: Σεπτέμβριο-Οκτώβριο ρίζες
- Βασιλικός: Ιούνιο-Ιούλιο-Αύγουστο φύλλα
- Βήχιο: Φεβρουάριο-Μάρτιο άνθη, Απρίλιο-Μάιο φύλλα
- Βιβούρνο: Αύγουστο-Σεπτέμβριο
- Γαϊδουράγκαθο: Ιανουάριο-Φεβρουάριο-Μάρτιο (φύλλα), Μάιο, Ιούνιο-Ιούλιο-Αύγουστο (σπόροι)
- Γάλιο: Μάρτιο-Απρίλιο-Μάιο
- Γεντιανή: Αύγουστο-Σεπτέμβριο
- Γλυκάνισο: Ιούνιο-Ιούλιο-Αύγουστο
- Δάφνη: Όλες τις εποχές Δεντρολίβανο: Ιούνιο-Ιούλιο-Αύγουστο Κυρίως όταν είναι ανθισμένο
- Δυόσμο: Ιούνιο-Ιούλιο-Αύγουστο
- Εφέδρα: Σεπτέμβριο-Οκτώβριο
- Εχινάκια: Ιούνιο-Ιούλιο-Αύγουστο άνθη, Σεπτέμβριο-Οκτώβριο ρίζα

Η Ιστορία των Βοτάνων

- Θούγια: Μάιο-Ιούνιο-Ιούλιο
- Θυμάρι: Ιούλιο-Αύγουστο
- Κάλαμο: Αύγουστο-Σεπτέμβριο
- Καλέντουλα: Απρίλιο-Μάιο-Ιούνιο-Νοέμβριο ανθισμένη
- Καρότο άγριο: Απρίλιο-Μάιο-Ιούνιο-Ιούλιο φύλλα, Ιούλιο-Αύγουστο-Σεπτέμβριο σπόροι
- Κόλιαδρο: Μάιο- Ιούνιο φύλλα, Ιούλιο-Αύγουστο-Σεπτέμβριο σπόροι
- Κράτεγος: Μάιο-Ιούνιο άνθη, Οκτώβριο-Νοέμβριο σπόροι
- Λεβάντα: Ιούνιο-Ιούλιο-Αύγουστο ανθισμένη
- Λινάρι: Ιούνιο-Ιούλιο-Αύγουστο σπόροι
- Λομπέλια: Ιούλιο-Αύγουστο σπόροι
- Λυγαριά: Σεπτέμβριο-Οκτώβριο-Νοέμβριο σπόροι
- Λυκίσκος: Ιούλιο-Αύγουστο
- Μάραθο: Μάρτιο-Απρίλιο-Μάιο φύλλα, Αύγουστο-Σεπτέμβριο-Οκτώβριο (σπόροι)
- Μελισσόχορτο: Ιούνιο-Ιούλιο-Αύγουστο
- Μέντα: Όλο το χρόνο για φρέσκο, για αποξήρανση πριν την ανθοφορία, τον Ιούλιο
- Μποράγκο: Μάιο-Ιούνιο-Ιούλιο ανθισμένο
- Πασσιφλόρα: Ιούνιο-Ιούλιο-Αύγουστο άνθη
- Πευτανεύρο: Μάρτιο-Απρίλιο-Μάιο φύλλα
- Ρίγανη: Ιούλιο-Αύγουστο Σαμπούκο: Ιούνιο-Ιούλιο (άνθη), Αύγουστο-Σεπτέμβριο σπόροι
- Σέλινο: Μάιο- Ιούνιο-Ιούλιο φύλλα Αύγουστο-Σεπτέμβριο σπόροι
- Σινάπι: Ιούνιο-Ιούλιο (σπόροι) Σκόρδο: Ιούνιο-Ιούλιο
- Σπάρτο: Απρίλιο-Μάιο-Ιούνιο-Ιούλιο Σύμφυτο: Απρίλιο-Μάιο, Σεπτέμβριο-Οκτώβριο
- Ταραξάκο: Όλους τους μήνες τα φύλλα, Ιούνιο-Ιούλιο (ρίζα)
- Τίλιο: Ιούλιο-Αύγουστο Τριφύλλι: Μάιο-Ιούνιο-Ιούλιο-Αύγουστο-Σεπτέμβριο
- Τσουκνίδα: Φεβρουάριο- Μάρτιο-Απρίλιο-Μάιο (φύλλα), Ιούνιο-Ιούλιο-Αύγουστο (σπόροι)
- Υπέριχο (βαλσαμόχορτο): Μάιο-Ιούνιο-Ιούλιο άνθη Ύσσωπο Ιούνιο-Ιούλιο
- Φασκόμηλο: Μάιο-Ιούνιο Φλισκούνι: Ιούνιο-Ιούλιο-Αύγουστο
- Φουμαρία: Μάιο-Ιούνιο-Ιούλιο-Αύγουστο Χαμομήλι: Απρίλιο-Μάιο-Ιούνιο

Πηγή
http://www.ftiaxno.gr/2009/08/blog-post_16.html

Η Ιστορία των Βοτάνων

Παρασκευή φαρμακευτικών βοτάνων

- Επιλέγουμε πάντα τα μέρη από νεαρά και εύρωστα φυτά.
- Εάν καλλιεργούμε κάποια βότανα στο σπίτι μας (στον κήπο ή σε γλάστρες) δεν θα πρέπει ποτέ να προσθέτουμε χημικά λιπάσματα.
- Είναι καλό να έχουμε ενημερωθεί από βιβλία βοτανολογίας για το πότε είναι η κατάλληλη περίοδος συγκομιδής μερών του φυτού για το κάθε φυτό.
- Όταν πρόκειται φαρμακευτικές παρασκευές από φρέσκα μέρη φυτού, το ιδανικό είναι να τα κόβουμε εκείνη τη στιγμή. Εάν αυτό δεν είναι δυνατόν, τότε δεν θα πρέπει να προσέχουμε να έχουν συλλεχθεί όχι παραπάνω από 2-3 μέρες πριν και να έχουν φυλαχτεί σε αεροστεγές και στεγνό δοχείο στο ψυγείο.
- Πάντα πετάμε το αφέψημα, κατάπλασμα κλπ. που περίσσεψε και ποτέ δεν το φυλάμε για μελλοντική χρήση.

Αποξήρανση

Η αποξήρανση των βοτάνων είναι μια πολύ απλή διαδικασία: Σε ένα κομμάτι τούλι, βάζουμε τα μέρη του φυτού που θέλουμε να αποξηράνουμε. Δένουμε το τούλι με ένα σπάγκο και κρεμάμε κάπου όπου να το χτυπά ο ήλιος (π.χ. ένα ανατολικό παράθυρο). Που και που κουνάμε το «πουγκάκι» ώστε να ανακατεύεται και να αερίζονται όλα τα μέρη. Σε 1-2 μέρες έχει αποξηρανθεί.

Φύλαξη

Το ιδανικό μέρος για φυλάξουμε τα αποξηραμένα βότανα είναι να τα βάλουμε σε γυάλινο βάζο που κλείνει αεροστεγώς και να τα φυλάξουμε σε μέρος σκοτεινό, δροσερό και στεγνό.

Βράσιμο

Όταν απαιτείται το βράσιμο των βοτάνων, πρέπει να αποφεύγουμε τα μεταλλικά σκεύη και να χρησιμοποιούμε πήλινα. Επίσης, βράζουμε πάντα σε σιγανή φωτιά και ΔΕΝ αφήνουμε ποτέ να βράσει καλά! Πίνουμε όταν είναι σε θερμοκρασία δωματίου, αφού πρώτα σουρώσουμε καλά.

Όταν η συνταγή δεν απαιτεί βράσιμο, ρίχνουμε το βότανο σε νερό θερμοκρασίας δωματίου και αφήνουμε για 1-2 ώρες. Είναι καλό να το έχουμε καλά κλεισμένο σε γυάλινο ή πήλινο δοχείο μέχρι να αποβάλει τα θεραπευτικά του συστατικά στο νερό. Πίνουμε αφού πρώτα σουρώσουμε καλά.

Πολτός

Ο καλύτερος τρόπος για την παρασκευή πολτού από φρέσκα βότανα είναι με το παραδοσιακό ξύλινο γουδοχέρι

Η Ιστορία των Βοτάνων

Πηγή

<http://4gym-xanth.xan.sch.gr/herbs-therapy.htm>

Επεξεργασία για να προκύψει ιατρικό σκεύασμα

Είναι χρήσιμο να θυμάστε πως πριν χρησιμοποιήσετε οποιαδήποτε βότανο που έχετε μαζέψει οι ίδιοι, είναι απαραίτητο να είσαστε απολύτως σίγουροι ότι είναι το σωστό φυτό... **Η λαθεμένη αναγνώριση βοτάνων έχει αποβεί αιτία πολυάριθμων δηλητηριάσεων κατά το παρελθόν.** Το φυτό θα πρέπει να είναι κατάλληλο για τηνπάθηση που έχετε και να μην περιέχει συστατικά βλαβερά για το δικό σας οργανισμό.

Αν και υπάρχουν πολλοί τρόποι παρασκευής βοτάνων (Έμβρεγμα, Έγχυμα, Αφέψημα, Βάμμα, Λοσιόν κτλ.) θα πρέπει να γνωρίζετε ποιός είναι ο κατάλληλος τρόπος για το κάθε βότανο. Η χρήση του φυτού πρέπει να γίνεται αρκετό χρόνο μέχρι να φέρει το επιθυμητό αποτέλεσμα. Υπάρχουν πολλοί τρόποι που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα βότανο, ανάλογα με τις ιδιότητές του και τη χρήση που θέλετε να του αποδώσετε. Όλα τα βότανα μπορούν να αξιοποιηθούν , ανάλογα με τη χρήση για την οποία τα προορίζετε αλλά και την πάθηση που θέλετε να καταπολεμήσετε.

Ορισμένα φυτά με την αποξήρανση χάνουν τις θεραπευτικές ιδιότητές τους γι'αυτό θα πρέπει να τα ξηραίνετε αμέσως μετά τη συγκομιδή.

Η αποξήρανση πρέπει να γίνεται κατά το δυνατό γρηγορότερα και όχι σε υψηλές θερμοκρασίες.

Τα φυτά πρέπει να αερίζονται καλά, χωρίς σκόνες και υγρασία.

Να ξηραίνονται σε μικρή θερμοκρασία, ενώ οι ανθισμένες κορυφές να σκεπάζονται με χαρτιά για να προστατευτούν από το πολύ φως.

Η ξήρανση των ανθέων είναι πολύ δύσκολη γιατί πρέπει να διατηρήσουν το άρωμα και το χρώμα τους.

Αφού βεβαιωθείτε πως δεν έχει μένει καθόλου υγρασία στα βότανά σας, για να μη μουχλιάσουν κατά την αποθήκευσή τους, θα πρέπει να τα φυλάξετε σε γυάλινα σκουρόχρωμα δοχεία που να κλείνουν καλά.

Να θυμάστε πάντα πως τα αποξηραμένα φυτά διατηρούν τις ιδιότητές τους για ένα χρόνο περίπου.

Πηγή

<http://www.nomika-epilekta.gr/strepsodikopanoyrgia/gastronomika/botana-kai-mystika>

Όπως επισημαίνουν οι ειδικοί, η καλύτερη μέθοδος για να απελευθερωθούν οι ευεργετικές ιδιότητες των βοτάνων είναι να χρησιμοποιούνται σύμφωνα με τις οδηγίες, καθώς σε κάποιες περιπτώσεις απαιτείται αφέψημα, με άλλα μέρη του φυτού παρασκευάζεται το έγχυμα και διαφορετικές χρήσεις έχει το βάμμα ή το επίθεμα.

Η Ιστορία των Βοτάνων

Βασικά είδη παρασκευής ιαματικών σκευασμάτων από βότανα έχουν ως εξής:

- Για εσωτερική χρήση:
 - Εγχυμα
 - Αφέψημα
 - Βάμμα
 - Σιρόπι
- Για εξωτερική χρήση:
 - Αλοιφή
 - Κομπρέσα
 - Κατά-πλάσμα

Οδηγίες παρασκευής

1. Τα εγχύματα θα πρέπει να παρασκευάζονται την ίδια μέρα για να είναι φρέσκα.
2. Τα αφεψήματα θα πρέπει να καταναλώνονται εντός 48 ωρών. Φυλάσσονται στο ψυγείο.
3. Για να αποδώσει το βότανο τα μέγιστα από θεραπευτικής άποψης, θα πρέπει να χρησιμοποιείται το υποδεικνυόμενο τμήμα του (ρίζα, βόλβος, άνθη, φύλλα, σπόροι, φλοιός).
4. Το βότανο δεν θα πρέπει να έχει διατηρηθεί για καιρό, καθώς χάνει τις ιδιότητές του.
5. Η συγκομιδή του θα πρέπει να έχει γίνει την κατάλληλη εποχή, ώστε να έχουν σχηματιστεί όλες οι θεραπευτικές ουσίες του.

Συγκεκριμένα η συγκομιδή των θεραπευτικών βοτάνων θα πρέπει να γίνεται την κατάλληλη χρονική στιγμή ανά τμήμα του φυτού, ώστε να αποδίδουν στο μέγιστο τις ιαματικές ιδιότητές τους:

- Ρίζες, Ριζώματα, Κόνδυλοι: Άνοιξη, όταν αρχίζουν να φαίνονται τα φύλλα. Αντενδείκνυται η συγκομιδή ύστερα από βροχή.
- Βολβοί, Μπουμπούκια: Φθινόπωρο οι βολβοί και άνοιξη τα μπουμπούκια.
- Στελέχη, φλοιός, ξύλο: Φθινόπωρο μετά την πτώση των φύλλων τα στελέχη. Εξαίρεση αποτελεί η αγγελική, τα στελέχη της οποίας συλλέγονται το καλοκαίρι. Ο φλοιός συλλέγεται την άνοιξη ή το φθινόπωρο.
- Φύλλα: Όταν φαίνονται τα μπουμπούκια των ανθέων. Εξαιρούνται το κενταύριο και το μερκουριάλις.

Η Ιστορία των Βοτάνων

- Ανθη: Όταν πλησιάζει η γονιμοποίηση, δηλαδή όταν ξεκινά το άνοιγμα των ανθέων. Φυτά όπως το χαμομήλι, η αλθαία και το μπορράγκο συλλέγονται ολόκληρα.

- Καρποί: Λίγο πριν από την πλήρη ωρίμανση.

- Σπόροι: Όταν οι καρποί είναι ώριμοι.

6. Μη χρησιμοποιείτε πλαστικά ή αλουμινένια εργαλεία γιατί είναι υλικά που μπορούν να δημιουργήσουν περίεργες χημικές ενώσεις.

7. Προτιμάτε γυάλινα, εμαγιέ ή ανοξείδωτα σκεύη και εργαλεία.

8. Όλα τα σκεύη και τα εργαλεία που θα χρησιμοποιηθούν θα πρέπει να είναι καθαρά και αποστειρωμένα.

Μονάδες Μέτρησης

- 1 ml = 20 σταγόνες
- 5 ml = 1 κουταλάκι του τσαγιού
- 10 ml = 1 κουταλάκι του γλυκού
- 20 ml = 1 κουτάλι της σούπας
- 70 ml = 1 ποτήρι του τσέρι
- 150 ml = 1 φλιτζάνι ή ένα ποτήρι του κρασιού

Πηγή

<http://www.ethnos.gr/entheta.asp?catid=24347&subid=2&pubid=63381388>

Υπάρχουν φυσικά και Παρενέργειες



http://assets.tanea.gr/ygeia/files/thumbs/Xapia%20diafora_200x100.jpg

Η λήψη βοτάνων ή διατροφικών συμπληρωμάτων, όπως η εχινάκεια, το ασβέστιο και ο σίδηρος, μαζί με συνταγογραφούμενα φάρμακα μπορεί να έχει ανεπιθύμητες ενέργειες, σύμφωνα με μία νέα, μεγάλη ανάλυση.

Η Ιστορία των Βοτάνων

Αλλα σκευάσματα που επίσης μπορεί να δημιουργήσουν ανεπιθύμητες αντιδράσεις όταν συνδυάζονται με φάρμακα είναι το χόρτο του Αη Γιάννη, το μαγνήσιο, το ginkgo και ο λιναρόσπορος.

Οι ερευνητές λένε πως ο συνδυασμός βοτάνων-φαρμάκων μπορεί να προκαλέσει ήπια έως σοβαρά καρδιολογικά προβλήματα, στηθάγχη, πόνο στην κοιλιά και πονοκέφαλο, ιδίως μεταξύ όσων παίρνουν φάρμακα για το κεντρικό νευρικό σύστημα (εγκέφαλος, νωτιαίος μυελός) ή το καρδιαγγειακό.

Σύμφωνα με τα ευρήματά τους, όσοι εθελοντές έπαιρναν βαρφαρίνη, ινσουλίνη, ασπιρίνη, διγοξίνη και τικλοπιδίνη είχαν τον μεγαλύτερο αριθμό αναφερόμενων ανεπιθύμητων ενεργειών όταν έπαιρναν ταυτοχρόνως βότανα ή διατροφικά συμπληρώματα.

Οι συγγραφείς της μελέτης προειδοποιούν ότι ο συνδυασμός φαρμάκων με βότανα ή συμπληρώματα επηρεάζει την απορρόφηση, την διάχυση, τον μεταβολισμό και την αποβολή των φαρμάκων από τον οργανισμό – δηλαδή την φαρμακοκινητική τους στον οργανισμό.

Προσθέτουν επίσης ότι εκτιμούν πως τα ευρήματά τους αποτελούν την κορυφή του παγόβουνου και ότι ο κόσμος **πρέπει να ενημερώνει τον γιατρό του** για οποιοδήποτε βότανο ή συμπλήρωμα θέλει να ή ήδη παίρνει.

Την όλη ανάλυση, που δημοσιεύεται στην «Διεθνή Επιθεώρηση Κλινικής Πρακτικής» (IJCP), πραγματοποίησε ομάδα επιστημόνων υπό τον δρ Χσιάνγκ-Γουέν Λιν από το Κολέγιο Φαρμακολογίας της Ταϊβάν.

Οι ερευνητές εξέτασαν μελέτες για 213 βότανα και διατροφικά συμπληρώματα και 509 συνταγογραφούμενα φάρμακα, και ανέλυσαν τα 882 κρούσματα ανεπιθύμητων ενεργειών που καταγράφηκαν σε αυτές.

Περισσότερο από το 42% των ανεπιθύμητων ενεργειών προκλήθηκαν επειδή το βότανο και – σπανιότερα – το διατροφικό συμπλήρωμα επηρέασαν την φαρμακοκινητική του φαρμακευτικού προϊόντος.

Λίγο πάνω από το 26% των ανεπιθύμητων ενεργειών ήταν σοβαρές, με το πεπτικό και το νευρικό σύστημα να πλήττονται συχνότερα (το 16,4% και το 14,5% των κρουσμάτων αντιστοίχως).

Ο λιναρόσπορος, η εχινάκεια και η υοχιμβίνη ήταν τα βότανα με τις περισσότερες φαρμακευτικές αντενδείξεις.

«Η χρήση βοτάνων και διατροφικών συμπληρωμάτων έχει αυξηθεί σημαντικά τις δύο τελευταίες δεκαετίες», δήλωσε ο δρ Λιν.

Η Ιστορία των Βοτάνων

«Στις ΗΠΑ, λ.χ., υπολογίζεται ότι τα χρησιμοποιούν τουλάχιστον ο ένας στους δύο πάσχοντες από χρόνια νόσημα ή καρκίνο – συχνά, όμως, εν αγνοία των γιατρών τους, παρ' ότι ακολουθούν φαρμακευτική αγωγή.

»Παρά την εκτεταμένη χρήση τους, εξάλλου, οι δυνητικοί κίνδυνοι από την ταυτόχρονη λήψη τους με συνταγογραφούμενα φάρμακα δεν είναι καλά μελετημένοι».

Και συνέχισε: «Η εκτενής ανάλυσή μας δείχνει με σαφήνεια ότι ορισμένα βότανα και διατροφικά συμπληρώματα έχουν δυνητικά επικίνδυνες αλληλεπιδράσεις με φάρμακα, που είναι κυρίως μετρίας εντάσεως.

Υποδηλώνει επίσης ότι τα σκευάσματα βοτάνων είναι πιθανότερο να προκαλέσουν αλληλεπιδράσεις με φάρμακα απ' ό,τι τα διατροφικά συμπληρώματα βιταμινών, ιχνοστοιχείων και αμινοξέων.

«Η μία έρευνα μετά την άλλη αποκαλύπτουν ότι ολοένα μεγαλύτερες ομάδες του πληθυσμού δοκιμάζουν “φυσικές” θεραπείες για την πρόληψη ή την θεραπεία κάθε είδους διαταραχής ή ασθένειας, ή και για να αυξήσουν την ευεξία τους», είπε από την πλευρά του ο δρ Έντζερντ Ερνστ, ομότιμος καθηγητής Συμπληρωματικής Ιατρικής στο Πανεπιστήμιο του Έξετερ.

«Οι περισσότεροι ειδικοί, συνεπώς, συμφωνούμε ότι το ενδεχόμενο αλληλεπιδράσεων είναι πολύ μεγάλο. Παρότι, όμως, πολλοί δυνητικοί κίνδυνοι είναι καλά τεκμηριωμένοι, οι γνώσεις μας επ' αυτών εξακολουθούν να είναι ανησυχητικά ελλιπείς».

Ο αριθμός των αλληλεπιδράσεων μεταξύ φαρμάκων και βοτάνων ή/και συμπληρωμάτων πιθανότατα είναι πολύ μεγαλύτερος απ' ό,τι αποτυπώνει (και) η παρούσα μελέτη, με τα υπάρχοντα δεδομένα να αποτελούν την κορυφή του παγόβουνου, πρόσθεσε.

Και κατέληξε πως **μεν οι ασθενείς θα πρέπει να αναφέρουν στους γιατρούς τους κάθε είδους βότανο ή συμπλήρωμα που παίρνουν**, οι δε γιατροί να εντάξουν τα σχετικά ερωτήματα στην λήψη του ιατρικού ιστορικού των ασθενών τους.

Σημειώνεται ότι ο όρος «εναλλακτική Ιατρική» έχει αντικατασταθεί εδώ και χρόνια από τους διεθνείς υγειονομικούς οργανισμούς με τον όρο «συμπληρωματική Ιατρική», διότι οι μέθοδοι που περιλαμβάνει θεωρούνται συμπλήρωμα και όχι υποκατάστατο των παραδοσιακών θεραπειών.

Πηγή

<http://ygeia.tanea.gr/default.asp?pid=8&ct=4&articleID=15865&la=1>

Η Ιστορία των Βοτάνων

Τα βότανα δεν είναι ούτε τρόφιμα ούτε φάρμακα και πολλές χώρες στερούνται συγκεκριμένων κανονισμών που διέπουν αυτά τα προϊόντα.

Κατά τη χρήση των προϊόντων βοτάνων, οι καταναλωτές δεν πρέπει να θεωρούν ότι όλα τα φάρμακα από βότανα είναι ασφαλή επειδή είναι φυσικά. Αυτά τα προϊόντα περιέχουν ενεργά συστατικά που έχουν παρόμοια αποτελέσματα με τα συμβατικά φάρμακα και πρέπει να λαμβάνονται παρόμοια προληπτικά μέτρα κατά την κατανάλωσή τους. Κατά διαστήματα γίνονται αναφορές σοβαρών παρενεργειών από βοτανικά σκευάσματα.

Παραδείγματος χάριν, στο Ηνωμένο Βασίλειο, η Επιτροπή Ελέγχου Φαρμάκων εξέφρασε πρόσφατα ανησυχίες για την ασφάλεια του «kana kana», αφότου η χρήση του συνδέθηκε με 30 περιπτώσεις βλάβης στο συκώτι.

Όπως με άλλες μορφές αυτοθεραπείας, οι βοτανικές θεραπείες μπορούν να συγκαλύψουν μια σοβαρή υποβόσκουσα ιατρική κατάσταση. Παραδείγματος χάριν, η κατάθλιψη μπορεί να προκληθεί από διάφορες σοβαρές ασθένειες, συμπεριλαμβανομένων των καρδιακών παθήσεων και των διαταραχών του θυρεοειδούς.

Η χρήση βοτάνων μπορεί επίσης να έχει επιπτώσεις στην έκβαση χειρουργικών επεμβάσεων. Μια ανασκόπηση οκτώ ευρέως χρησιμοποιούμενων βοτάνων, συμπεριλαμβανομένων της Echinacea, του σκόρδου, του ginkgo, του ginseng, του βαλσαμόχορτου (St. John's wort) και της βαλεριάνας, διαπίστωσε ότι οι χειρουργικές επιπλοκές ήταν πιο συχνές όταν οι ασθενείς χρησιμοποιούσαν βότανα. Το σκόρδο, το ginkgo και το ginseng μπορεί να προκαλέσουν αιμορραγία, ενώ το ginseng μπορεί επίσης να μειώσει τα επίπεδα σακχάρου αίματος σε μερικούς ανθρώπους. Το βαλσαμόχορτο (St. John's wort) και η βαλεριάνα έχουν επιπτώσεις στα επίπεδα των συνταγογραφούμενων φαρμάκων στο αίμα.

Συνιστάται έντονα οι άνθρωποι που επιθυμούν να λάβουν συμπληρώματα βοτάνων να ζητούν τη συμβουλή του γιατρού τους και να ειδοποιούν πάντα τους γιατρούς τους εάν λαμβάνουν σκευάσματα με βότανα. Ενώ ο τομέας των βοτανικών φαρμάκων προσφέρει μεγάλες δυνατότητες, η έρευνα είναι ακόμα σε εμβρυϊκό στάδιο και απαιτείται πολύ περισσότερη εργασία για να καθορίσει τις επιπτώσεις των παραδοσιακών βοτανικών φαρμάκων στην ευημερία και την ποιότητα της ζωής.

Πηγή

<http://www.eufic.org/article/el/page/FTARCHIVE/artid/herbs/>

Η Ιστορία των Βοτάνων

Φαρμακευτικά βότανα

Τα φαρμακευτικά βότανα πρέπει να καταναλώνονται με προσοχή και με τη σύμφωνη γνώμη του γιατρού, κυρίως από όσους παίρνουν άλλα φάρμακα ή έχουν σοβαρά προβλήματα υγείας, αλλά και από τις εγκύους, τις θηλάζουσες και βέβαια τα παιδιά και τους εφήβους. Τα φαρμακευτικά βότανα δεν αποτελούν πανάκεια, ούτε πρέπει να τα καταναλώνουμε χωρίς μέτρο και με την προσδοκία ότι θα γιατρέψουν όλες τις ασθένειες. Οτιδήποτε είναι φυσικό δεν σημαίνει ότι είναι και απολύτως ασφαλές. Έτσι, τα φαρμακευτικά φυτά πρέπει να χρησιμοποιούνται με σύνεση και βάσει των συμβουλών των ειδικών, που τα γνωρίζουν καλά.

Δοσολογία

Οι ποσότητες στις οποίες μπορούμε ή πρέπει να καταναλώνουμε τα φαρμακευτικά φυτά είναι πολύ δύσκολο να καθοριστούν με ακρίβεια. Η σωστή δοσολογία εξαρτάται κάθε φορά από πολλούς παράγοντες, όπως η ηλικία, η σωματική διάπλαση, η ασθένεια του ατόμου που τα καταναλώνει, καθώς επίσης και από το αν παίρνει άλλα φάρμακα ή αν έχει και άλλα προβλήματα υγείας.

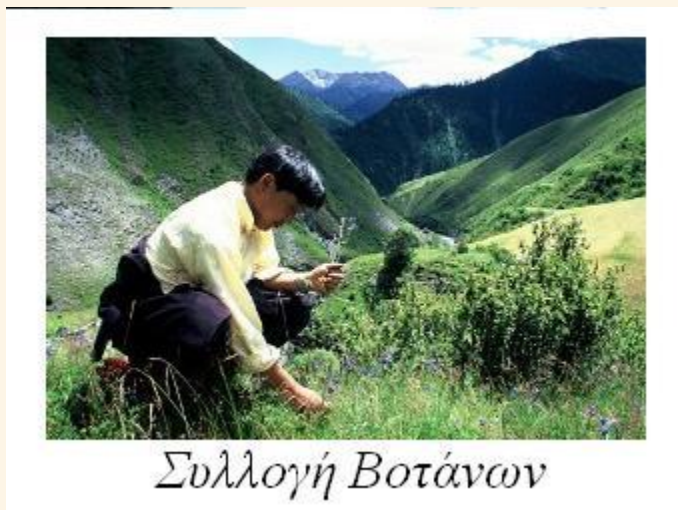
Από την άλλη πλευρά, χρειάζεται να έχουμε υπόψη μας ότι δεν είναι όλα τα βότανα, από όπου κι αν προέρχονται, της ίδιας δραστηριότητας, καθώς αυτή ποικίλλει ανάλογα με διάφορους παράγοντες, καλλιέργειας, συγκομιδής, αποξήρανσης, φύλαξης κ.λπ. Γενικά μπορούμε να πούμε ότι μία επαρκής ποσότητα για έναν ενήλικο που έχει λάβει υπόψη όλες τις αντενδείξεις είναι ένα φλιτζάνι έγχυμα ή αφέψημα τη φορά. Για περισσότερες συμβουλές, ή για συστηματική χρήση, θα πρέπει να συμβουλευτούμε **τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό μας**.

Πηγή:
www.kastoria.gr

Η Ιστορία των Βοτάνων

Η Ολιστική Θέση της Βοτανοθεραπείας

Η βοτανοθεραπεία ασχολείται με τη χρήση των βοτάνων για θεραπευτικούς σκοπούς.



<http://www.e-zine.gr/images/articles/Votana/5.jpg>

Το βότανο δρα ολιστικά, καθώς κάθε μέρος του φυτού μπορεί να διαθέτει διαφορετικές θεραπευτικές ιδιότητες, βοηθώντας έτσι στην ομοίωση του οργανισμού.

Η λέξη «ολιστικός» περιγράφει ενιαία σύνολα των οποίων οι ιδιότητες δεν μπορούν να αναχθούν στις ιδιότητες μικρότερων μονάδων. Ολιστικές νοοτροπίες και αντιλήψεις εμφανίζονται σε όλους τους τομείς της ζωής, από τη γεωργία και την ιατρική μέχρι την πολιτική. Η λέξη προέρχεται από την ελληνική λέξη όλος χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά από τον Άρθουρ Κέσλερ που χρησιμοποίησε την λέξη «όλον» στην προσπάθειά του να κατανοήσει πώς τα συστήματα λειτουργούν σαν ολότητες, ενώ ταυτόχρονα αποτελούν μέρη ακόμη μεγαλύτερων ολοτήτων. Η θεραπεία είναι η έκφραση της πληρότητας, της ακεραιότητας. Η Υγεία είναι πληρότητα και έχουμε υγεία όταν το προσωπικό μας οικοσύστημα, το εσωτερικό μας περιβάλλον είναι σε ισορροπία με το εξωτερικό, και τα δύο αυτά περιβάλλοντα είναι ένα.

Η βοτανολογία βασίζεται πάνω σε σχέσεις: τη σχέση ανάμεσα στο φυτό και τον άνθρωπο, το φυτό και τον πλανήτη, τον άνθρωπο και τον πλανήτη. Όταν χρησιμοποιούμε βότανα μέσα στα πλαίσια της ιαματικής διεργασίας, παίρνουμε μέρος στον οικολογικό κύκλο, είμαστε συνειδητά παρόντες στο ζωντανό ζωτικό κόσμο του οποίου είμαστε μέρος. Τα βότανα μπορούν να μας συνδέσουν με το ευρύτερο πλαίσιο της πλανητικής ολότητας και υγείας, έτσι

Η Ιστορία των Βοτάνων

ώστε ενώ αυτά εκπληρώνουν το φυσικο-ιαματικό τους σκοπό, μπορούμε κι εμείς να εκπληρώσουμε το δικό μας και να αναπτύξουμε μια αφύπνιση αυτής της επαφής.

Η βοτανολογία ασκείται με μια ολιστική μέθοδο στην αντιμετώπιση του προβλήματος μιας ασθένειας. Η ολιστική άποψη της ιατρικής απευθύνεται στη φυσική, στη νοητική και στην πνευματική πλευρά, βλέπει την υγεία ως μια θετική κατάσταση και όχι σαν την απουσία της νόσου. Τονίζει τη μοναδικότητα κάθε ατόμου και γνωρίζει πόσο σημαντικό είναι να προσαρμόζουμε την κάθε αγωγή στις ατομικές - προσωπικές ανάγκες.

Η ολιστική προσέγγιση στην υγεία περιλαμβάνει την κατανόηση και αγωγή του ατόμου μέσα στο πλαίσιο της κουλτούρας και της κοινωνικής του ομάδας. Η κατανόηση και η προσπάθεια βελτίωσης των κοινωνικών και οικονομικών συνθηκών που διαιωνίζουν την κακή υγεία αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της ολιστικής ιατρικής, στον ίδιο βαθμό που αποτελεί μέρος της και η έμφαση στην ατομική ευθύνη. Και το σημαντικότερο, η ολιστική ιατρική μεταμορφώνει τόσο αυτούς που την ασκούν όσο και τους ασθενείς της.

Η βοτανική ιατρική έχει να προσφέρει πολλά στην ανάπτυξη ενός ολιστικού συστήματος υγείας, χρησιμοποιώντας τα θεραπευτικά φυτά που μας παρέχει η φύση. Η χρήση βοτάνων για ιαματικούς σκοπούς μας φέρνει σε άμεση επαφή με τον κόσμο μας κατά ένα βαθύ τρόπο, έναν τρόπο που μας εξυψώνει.

Τα βότανα αποτελούν μέρος της οικολογίας μας και σαν τέτοια προσφέρονται για να μας βοηθήσουν να ενοποιήσουμε και να θεραπεύσουμε το φυσικό μας σώμα. Παίρνοντας υπόψη μας τα ευρύτερο πλαίσιο του ενιαίου όντος, βλέπουμε ότι αυτή η εσωτερική μας αλλαγή προς τον ολισμό αντικατοπτρίζει μια παγκόσμια αλλαγή και επανευθυγράμμιση. Καθώς εισερχόμαστε στη Νέα Εποχή, πραγματοποιείται μια μεγάλη εξερεύνηση της συνειδητότητας, μια εξερεύνηση στην οποία συμμετέχουμε όλοι. Η χρήση των βοτάνων μπορεί να αποτελέσει ένα εργαλείο ανάπτυξης της συνειδητότητας για την αναγνώριση του ολισμού. Στη θεραπεία πρέπει να λάβουμε υπόψη μας το ενιαίο της οντότητας του ασθενή, συμπεριλαμβανομένου του γενικότερου πλαισίου της ζωής του.

Γίνεται λοιπόν φανερό πως όταν εξετάζουμε το όλο θέμα την ίασης, είτε της ιατρικής, είτε της κοινωνικής, πρέπει να βλέπουμε τις ανάγκες του ατόμου-οργάνου μέσα στο πλαίσιο της ευρύτερης ολότητας στην οποία υπάρχει. Πρέπει να εστιάσουμε την προσοχή μας στη σχέση ανάμεσα στο άτομο και την κοινωνία, ανάμεσα στα όργανα και τον οργανισμό. Αυτή η δυναμική σχέση ανάμεσα στο μέρος και το όλο μπορεί να είναι αποφασιστική σε όλα τα πεδία δραστηριότητας και κύρια στη σημασία της θεραπευτικής. Η βοτανική ιατρική, στην ολιστική της μορφή, βλέπει την ανθρωπότητα σαν μια έκφραση της ζωής που εμπυχώνεται από τη ζωτική δύναμη. Τα βότανα μπορούν να επηρεάσουν αυτή την ενιαία οντότητα και όχι μόνο τα συγκεκριμένα συμπτώματα. Όπως θεραπεύουν το σώμα, μπορούν επίσης να θεραπεύσουν την

Η Ιστορία των Βοτάνων

καρδιά και το νου μας, γιατί ανοίγουν το σώμα μας σε μια καθαρή ροή ζωτικής ενέργειας που μας ενοποιεί και μας ολοκληρώνει. Πηγή <http://www.e-zine.gr/modules.php?name=News&file=print&sid=156>

Ομοιοπαθητική και Βότανα

Η Ομοιοπαθητική, από τις λέξεις όμοιον και πάθος, είναι μια μέθοδος εναλλακτικής ιατρικής που επινοήθηκε το 1796 από τον Σάμουελ Χάνεμαν (Samuel Hahnemann), με βάση το αξίωμα πως «τα όμοια θεραπεύονται με τα όμοια» (similia similibus curantur), σύμφωνα με το οποίο η θεραπεία μιας ασθένειας μπορεί να επιτευχθεί με χρήση φαρμακευτικών ουσιών που είναι ικανές να προκαλέσουν τα συμπτώματα αυτής της ασθένειας, όταν χορηγηθούν σε έναν υγιή οργανισμό.

Σε μια εικονική θεραπευτική διαδικασία χορηγείται στον ασθενή ένα αδρανές χάπι, δίνεται στον ασθενή πληροφορία ότι αυτό μπορεί να βελτιώσει την κατάστασή του, αλλά δεν δίνεται πληροφορία ότι είναι στην πραγματικότητα αδρανές. Μια τέτοια παρέμβαση μπορεί να κάνει τον ασθενή να πιστέψει ότι η θεραπεία θα αλλάξει την κατάστασή του, και αυτή η πεποίθηση μπορεί να παράγει μια υποκειμενική αντίληψη θεραπευτικού αποτελέσματος, κάνοντας τον ασθενή να αισθανθεί ότι η κατάστασή του έχει βελτιωθεί. Το φαινόμενο αυτό είναι γνωστό ως το φαινόμενο placebo (πλασίμπο).

Πηγή http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%95%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CF%8C_%CF%86%CE%AC%CF%81%CE%BC%CE%B1%CE%BA%CE%BF

Είναι η Ομοιοπαθητική βοτανοθεραπεία;



<http://www.homeopathy.gr/images/homeopathy-herbal.jpg>

Η Ιστορία των Βοτάνων

Τα βότανα προέρχονται από φυτά και δέντρα. Είτε ολόκληρο το φυτό μπορεί να χρησιμοποιηθεί είτε μόνο ορισμένα μέρη (ρίζες, φύλλα, άνθη, φλοιός, καρπός). Τα ομοιοπαθητικά φάρμακα δεν παρασκευάζονται μόνο από φυτά, αλλά και από μέταλλα, γάλα, δηλητήρια ή μέρη διαφόρων ζώων, ιστούς κ.λπ.

Στη βοτανολογία, τα φυτά που χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία είναι είτε με τη μορφή τσαγιού, είτε αλκοολούχα βάμματα, είτε εμβλαπτισμένα έλαια. Το βότανο χρησιμοποιείται στην ακατέργαστη μορφή του. Για παράδειγμα, αν βάλετε το χαμομήλι σε ζεστό νερό και το διαλύσετε, μπορείτε, εν συνεχεία, να εισπνέετε τον ατμό ή να πιείτε το υγρό σαν τσάι χαμομήλι. Το σώμα σας απορροφά το πραγματικό χαμομήλι μέσω του ατμού ή του τσαγιού.

Το βότανο ως φάρμακο δεν έχει καμία σχέση με το ομοιοπαθητικό. Η φαρμακευτική του δράση εξαρτάται από τη σχέση δόσης-απόκρισης, δηλαδή η ανταπόκριση του οργανισμού σε αυτό, πώς αντιδρά, είναι σε άμεση αναλογία με τη δόση ή τη συγκέντρωση του φαρμάκου.

Το ομοιοπαθητικό παρασκευάζεται και δρα με τελείως διαφορετικό τρόπο. Παρότι προέρχεται από ένα ακατέργαστο υλικό, το ομοιοπαθητικό φάρμακο έχει αραιωθεί πάρα πολύ και έχει υποστεί ομοιοπαθητική δυναμοποίηση. Η δυναμοποίηση είναι μια σειρά από κρούσεις (δονήσεις). Μέσω της διαδικασίας αυτής απομακρύνεται κάθε πιθανότητα τοξικής δράσης στον οργανισμό.

Ένα ομοιοπαθητικό φάρμακο είναι μια ενεργειακή δύναμη που συντονίζεται με τη θεραπευτική ενέργεια του σώματος. Θα δράσει μόνο εκεί που είναι αναγκαίο.

Ένα βότανο, π.χ. ένα φυτικό καθαρτικό σε ωμή μορφή, θα σας δώσει περισταλτισμό (κίνηση) του εντέρου είτε το χρειάζεστε είτε όχι. Αν πάρετε όμως ένα ομοιοπαθητικό φάρμακο, παίρνετε περισταλτισμό του εντέρου, μόνο αν ο οργανισμός σας κρίνει ότι το χρειάζεστε. Αν και τα βότανα θεωρούνται γενικά ασφαλή, **η μη τήρηση των κανόνων ή της συμβουλής του θεραπευτή μπορεί να οδηγήσει σε παρενέργειες**, αφού η δράση εξαρτάται από την ποσότητα που λαμβάνεται.

Η Ομοιοπαθητική είναι φυσική μέθοδος θεραπείας. Στοχεύει στην ενδυνάμωση του ίδιου του οργανισμού κινητοποιώντας τις αμυντικές του δυνάμεις που ήταν ασθενείς, και έτσι ισχυροποιεί και αποκαθιστά τη διαταραγμένη του υγεία και επιφέρει την ίαση.

Μία ακόμα διαφορά είναι ότι η βοτανολογία ορίζει τα βότανα με βάση τη χρήση τους στη συμβατική ιατρική και δεν επιδρά πάντα με βάση τα συνολικά συμπτώματα του ασθενούς (ολιστικά), ενώ η Ομοιοπαθητική τα ορίζει με βάση τον Νόμο των Ομοίων και δρα ολιστικά. Στον Νόμο των Ομοίων, όπως τον διατύπωσε ο Ιπποκράτης, η φαρμακευτική ουσία που μπορεί να προκαλέσει στον υγιή άνθρωπο ένα σύνολο συμπτωμάτων, μπορεί και να θεραπεύσει έναν ασθενή που έχει αρρώστια με ίδια συμπτώματα.

Η Ιστορία των Βοτάνων

Η λογική στην οποία βασίζεται η Ομοιοπαθητική είναι η ακόλουθη: Κάθε σύμπτωμα που αναπτύσσει ο οργανισμός είναι η έκφραση της άμυνάς του και η προσπάθεια που κάνει για να καταπολεμήσει τη διαταραχή. Η συνολική συμπτωματολογία, επομένως, δεν είναι τίποτε άλλο παρά η συνολική άμυνα που αναπτύσσει ο οργανισμός απέναντι στην ασθένεια. Αν, λοιπόν, του χορηγήσουμε ένα φάρμακο που μπορεί να αναπτύσσει παρόμοια συμπτώματα, στην ουσία ενισχύουμε την προσπάθειά του για άμυνα. Για παράδειγμα, το σύμπτωμα του πυρετού είναι η άμυνα του οργανισμού για να καταστείλει τον νοσογόνο παράγοντα (ιός, βακτηρίδιο). Επομένως, ο οργανισμός χρειάζεται υποστήριξη της θεραπευτικής του προσπάθειας μάλλον, παρά καταστολή του πυρετού. Αυτό κάνει η Ομοιοπαθητική. Δίνει ενέργεια στον οργανισμό, με αποτέλεσμα ο ίδιος να εξαλείψει τα παθολογικά συμπτώματα.

Κάποιες φορές, η χρήση των βοτάνων και η χρήση των ομοιοπαθητικών φαρμάκων επικαλύπτονται, και ένα φάρμακο που χρησιμοποιείται για τη θεραπεία μιας συγκεκριμένης ασθένειας δίνεται και από τις δύο θεραπευτικές. Η χρήση της *Actaea racemosa*, κατά τη διάρκεια της εμμηνόπαυσης, είναι ένα παράδειγμα αυτής της επικάλυψης. Ίσως αυτός είναι ο λόγος που υπάρχει σύγχυση και ταυτίζονται οι δύο μέθοδοι.

Συμπερασματικά, η βοτανοθεραπεία και η Ομοιοπαθητική είναι δύο εντελώς διαφορετικές προσεγγίσεις θεραπείας, αλλά σε μερικές περιπτώσεις μπορεί να χρησιμοποιηθούν επιτυχώς και μαζί, για να δώσουν καλύτερη απάντηση στην αρρώστια.

Πηγές

Κωνσταντίνος Πίσιος, ομοιοπαθητικός, ειδικός παθολόγος

Από το περιοδικό "Ομοιοπαθητικά Νέα", τεύχος 22, 2011

<http://www.homeopathy.gr/homeopathy/homeopathy-herbal-medicine.html>

Η Ιστορία των Βοτάνων

Βιβλιογραφία

1. «Τα Φαρμακευτικά Βότανα της Ελλάδας» ΕΚΔΟΣΕΙΣ Μ. ΜΑΚΡΗ.
2. «Πλήρεις Οδηγίες Φαρμακευτικών Βοτάνων» ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΓΙΑΛΛΕΛΛΗ
3. «Νέα Ολισθική Βοτανοθεραπεία» ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΔΙΟΠΤΡΑ
4. «Θεραπευτικά Βότανα» ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΣΤΡΟΥΜΠΟΥΚΗΣ
5. «Τα βότανα στην κουζίνα» ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΚΑΡΜΑΝΩΡ της Μ.&Ν. ΨΙΛΑΚΗ
6. «Θεραπευτικοί Χυμοί» ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΑΛΟΥ
7. «Ομοιοπαθητικά Νέα», τεύχος 22, 2011

Ιστοσελίδες

- Ιστορία. Ανακτημένο στις 5-11-2014 από το δικτυακό τόπο <http://52dim-irakl.ira.sch.gr/perivallontika.files/VOTANA.files/history.html>.
- Η Ιστορία των Βοτάνων και η Θεραπευτική τους Χρήση. Ανακτημένο στις 8-10-2014 από το δικτυακό τόπο <http://www.e-zine.gr/modules.php?name=News&file=article&sid=156>
- Βότανα και Ιστορία. Ανακτημένο στις 19-11-2014 από το δικτυακό τόπο <http://www.cretensia.com/herbs-and-history.html>
- ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ: ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΤΟΥ ΒΟΤΑΝΙΚΟΥ ΚΗΠΟΥ. Ανακτημένο στις 3-12-2014 από το δικτυακό τόπο <http://www.diomedes-bg.uoa.gr/history.html>
- ΒΟΤΑΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑ . ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΑ ΦΥΤΑ ΚΑΙ ΒΟΤΑΝΑ. Ανακτημένο στις 3-12-2014 από το δικτυακό τόπο <http://botanakaiygeia.blogspot.com/>
- ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΣ ΚΗΠΟΣ. Αλόη. Ανακτημένο στις 10-12-2014 από το δικτυακό τόπο <http://biokipros.weebly.com/beta972taualphanualpha.html>
- 14 βότανα για τις παθήσεις του αναπνευστικού. Ανακτημένο στις 15-01-2015 από το δικτυακό τόπο <http://www.organiclife.gr/el/health/1217-botana-anarpeustiko.html>
- ΒΟΤΑΝΑ, ΛΟΥΛΟΥΔΙΑ ΚΑΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ. Φασκόμηλο. Ανακτημένο στις 27-11-2014 από το δικτυακό τόπο <http://botana.pblogs.gr/faskomhlo.html>
- Βότανα που ανακουφίζουν από τον πονοκέφαλο. Ανακτημένο στις 27-11-2014 από το δικτυακό τόπο <http://www.boro.gr/31751/votana-kai-ponokefalos>
- Βότανα της Κρήτης. Ανακτημένο στις 13-11-2014 από το δικτυακό http://www.kritikoi.gr/main_titles/articles/botana.html
- Γαιδουράγκαθο (*Silybum marianum* – Σίλυβο το Μαριανό). Ανακτημένο στις 13-11-2014 από το δικτυακό τόπο <http://www.alhimistis.gr/54A792A1.el.aspx>
- Επιλόβιο. Ανακτημένο στις 27-11-2014 από το δικτυακό τόπο http://glykanisos.gr/index.php?route=product/product&product_id=102

Η Ιστορία των Βοτάνων

- Σκόρδο (Άλλιον το ήμερον), το ευεργετικό. Ανακτημένο στις 27-11-2014 από το δικτυακό τόπο http://www.nutrimed.gr/to_piato_mas/trofima__pota/skordo_allion_to_imeron_to_eu_ergetiko.html
- Το σκόρδο και οι θεραπευτικές του ιδιότητες. Ανακτημένο στις 27-11-2014 από το δικτυακό τόπο <http://www.iatronet.gr/diatrofi/trofima-rofimata/article/5605/to-skordo-kai-oi-therapeftikes-toy-idiotites.html>
- Βότανα και οι θεραπευτικές τους ιδιότητες από το Α ως το Ω. Ανακτημένο στις 13-1-2015 από το δικτυακό τόπο <http://www.neatv.gr/el/5003/otana-kai-oi-therapeitikes-tois-idiotites-aro-to-a-os-to.php>
- ΟΔΗΓΟΣ ΥΓΕΙΑΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΗΝ ΑΣΘΕΝΕΙΑ. Ανακτημένο στις 13-1-2015 από το δικτυακό τόπο <http://www.cretanherbs.gr/health03.htm>
- Εποχή συλλογής αρωματικών φυτών και βοτάνων. Ανακτημένο στις 13-1-2015 από το δικτυακό τόπο http://www.ftiaxno.gr/2009/08/blog-post_16.html
- Θεραπεία με Βότανα. Ανακτημένο στις 9-12-2014 από το δικτυακό τόπο <http://4gym-xanth.xan.sch.gr/herbs-therapy.htm>
- Βότανα και μυστικά. Ανακτημένο στις 9-12-2014 από το δικτυακό τόπο <http://www.nomika-epilekta.gr/strepsodikorpanoyrgia/gastronomika/botana-kai-mystika>
- Θεραπευτικά σκευάσματα και καλλιέργεια στο σπίτι. Ανακτημένο στις 9-12-2014 από το δικτυακό τόπο <http://www.ethnos.gr/enttheta.asp?catid=24347&subid=2&pubid=63381388>
- Επικίνδυνος συνδυασμός βοτάνων και φαρμάκων. Ανακτημένο στις 30-10-2014 από το δικτυακό τόπο <http://ygeia.tanea.gr/default.asp?pid=8&ct=4&articleID=15865&la=1>
- Βότανα – η σοφία των παλιών σε έναν νέο κόσμο. Ανακτημένο στις 30-10-2014 από το δικτυακό τόπο <http://www.eufic.org/article/el/page/FTARCHIVE/artid/herbs/>
- Μάθετε Για Την Ινδική Κανναβη Και Τις Πιθανές Παρενεργειες. Ανακτημένο στις 30-10-2014 από το δικτυακό τόπο <http://www.netclipping.gr/in/indikh-kannabh-parenergeies.html>
- Εικονικό φάρμακο. Ανακτημένο στις 9-12-2014 από το δικτυακό τόπο http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%95%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CF%8C_%CF%86%CE%AC%CF%81%CE%BC%CE%B1%CE%BA%CE%BF
- Είναι η Ομοιοπαθητική βοτανολογία;. Ανακτημένο στις 14-1-2015 από το δικτυακό τόπο <http://www.homeopathy.gr/homeopathy/homeopathy-herbal-medicine.html>

Η Ιστορία των Βοτάνων

Φωτογραφίες

Όλες οι φωτογραφίες που έχουν χρησιμοποιηθεί αναφέρονται στο κάτω μέρος τους την πηγή προέλευσης τους.

Προσοχή!!!

Οι πληροφορίες για τις φαρμακευτικές ιδιότητες των βοτάνων και τις παθήσεις, που περιέχονται σε αυτήν την Ερευνητική εργασία

ΔΕΝ ΑΠΟΤΕΛΟΥΝ ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΓΙΑ ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ Ή ΔΙΑΚΟΠΗ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ.

Μερικά βότανα μπορούν να προκαλέσουν παρενέργειες ή να αλληλεπιδράσουν με φάρμακα και δε συνιστάται η αντικατάσταση φαρμάκων με τη χρήση οποιουδήποτε βοτάνου.

Για οποιαδήποτε χρήση των βοτάνων για την ανακούφιση ιατρικών παθήσεων ΠΑΝΤΑ ΝΑ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΕΣΤΕ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ ΣΑΣ!