

Το φαρμακείο δίπλα στον σπίτι μας



Τα βότανα, όπως είναι γνωστό, χρησιμοποιούνται από αρχαίους χρόνους στη θεραπεία διαφόρων ασθενειών. Δεν είναι τυχαίο άλλωστε ότι ο πατέρας της ιατρικής Ιπποκράτης υποστήριζε ότι η τροφή είναι το φάρμακο μας, ενώ στα συγγράμματα του αναφέρει 250 φαρμακευτικά φυτά. Μεταγενέστερα τα βότανα χρησιμοποιήθηκαν από την λαϊκή ιατρική δεδομένου ότι οι επιστήμονες ιατροί δεν επαρκούσαν στην κάλυψη της ιατρικής φροντίδας του πληθυσμού μένοντας στην φροντίδα των

πρακτικών ιατρών, που χρησιμοποιούσαν βότανα και άλλα φυσικά υλικά για τα γιατροσόφια τους. Η πρακτική ιατρική έχει τις ρίζες της μέσα στην ιστορία, η γνώση για την θεραπευτική χρήση των βοτάνων έμεινε μέσα από αυτή μεταδιδόμενη γραπτός η από στόμα σε στόμα. Όπως απέδειξε η πείρα όλων αυτών των αιώνων πολλά φυτά, ρίζες, φύλλα και πολλοί σπόροι διαθέτουν πιο δραστικές θεραπευτικές ιδιότητες από τα φάρμακα, έχοντας δε πολύ πιο σίγουρα αποτελέσματα και μάλιστα χωρίς τις παρενέργειες των φαρμάκων.

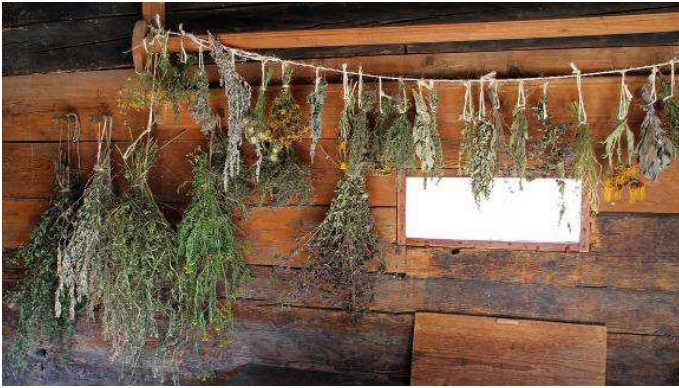
Στην Ελλάδα συναντάμε σε αφθονία άγρια βότανα, λουλούδια και φυτά με θεραπευτική δράση αποτελώντας ένα ιδιαίτερο φαρμακείο, το φαρμακείο της φύσης. Η Ελλάδα είναι χώρα ευλογημένη. Για να τα αναφέρει κανείς όλα και να αναλύσει τις θεραπευτικές τους ιδιότητες θα έπρεπε να γράφει χρόνια. Σε κάθε σύγχρονο νοικοκυριό ξαναβρίσκουμε τα Ελληνικά φαρμακευτικά βότανα, όχι βέβαια με την πρόθεση να αντικαταστήσουν τον γιατρό ή τη φαρμακευτική αγωγή, που ποτέ δεν πρέπει να αγνοούμε, αλλά με τη διάθεση να δημιουργήσουν ένα μικρό φυσικό φαρμακείο στο σπίτι μας για ήπιες διαταραχές. Είναι οι Εναλλακτικοί τρόποι θεραπείας οι οποίοι βρίσκονται διάσπαρτα στη φύση, ως βότανα. Θετικά αποτελέσματα αναφορικά με τις ιδιότητες των φύλλων, των καρπών ή των υγρών διάφορων βοτάνων ανάλογα με την ασθένεια. Πονόκοιλους, δερματικά εξανθήματα, εγκαύματα αλλά και πέτρες σε ζωτικά όργανα, ακόμα και καρκίνο λέγεται πως θεραπεύει το «φαρμακείο της φύσης». Κατεβάζουν τον πυρετό και ηρεμούν τον πονοκέφαλο, ανακουφίζουν από ημικρανίες, νευρικούς πόνους και πόνους στα αφτιά, διαλύουν τις πέτρες στα νεφρά, βοηθούν το πεπτικό σύστημα, ανακουφίζουν τους πόνους των ρευματισμών και σταματούν τον πονόδοντο. Έχουν αφροδισιακές ιδιότητες, είναι τονωτικά του πεπτικού, αυξάνουν την έκκριση πεπτικών υγρών και χολής και βοηθούν στη δυσπεψία και

τον τυμπανισμό. Πρόκειται για τις ελάχιστες από τις ιδιότητες που εμφανίζουν τα βότανα, ένας απέραντος θησαυρός της ελληνικής φύσης, ο οποίος μένει αναξιοποίητος και πιο πολύ άγνωστος στο πλατύ κοινό.

Η Φύση και τα βότανα αποτελούν ένα πανίσχυρο φαρμακείο στα χέρια μας

Ενδεικτικά αναφέρουμε :

Τσάι του Βουνού



Η επιστημονική του ονομασία είναι Sideritis. Στην Ελλάδα υπάρχουν τουλάχιστον 17 ενδημικές ποικιλίες, οι οποίες βρίσκονται σε ορεινές περιοχές που εκτείνονται από την Κρήτη μέχρι την Ήπειρο και από τη Μακεδονία στη Νότια Ελλάδα. Σύμφωνα με την παράδοση θεραπεύει σχεδόν τα πάντα, ενώ η λατινική του ονομασία

υποδηλώνει πως αποτελεί μια πάρα πολύ καλή πηγή σιδήρου και θεωρείται πως συμβάλλει στην καλύτερη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος γενικότερα και του αναπνευστικού ειδικότερα. Τα φύλλα του είναι πλούσια σε αιθέρια έλαια, φλαβονοειδή και μεταλλικά στοιχεία. Το Τσάι του Βουνού παραμένει ακόμα και σήμερα ένα από τα πιο δημοφιλή αντιοξειδωτικά αφεψήματα στην Ελλάδα. Πίνεται συνήθως ως τονωτικό, κυρίως το χειμώνα, με μία γεμάτη κουταλιά μέλι για να βοηθήσει σε κρυολογήματα. Πρόσφατες επιστημονικές έρευνες απέδειξαν ότι ενισχύει τη μνήμη και βοηθάει στη συγκέντρωση.

Ελληνικό Φασκόμηλο

Η επιστημονική του ονομασία είναι Salvia triloba. Η συγκεκριμένη ποικιλία φασκόμηλου έχει ουσιαστικά τρεις πολύ εμφανείς λοβούς και το όνομά της προέρχεται από τη λατινική λέξη Salvere που σημαίνει «Να σώξεις». Βρίσκεται σε όλες τις περιοχές της Ανατολικής Μεσογείου και στην Ελλάδα. Είναι γνωστό από την αρχαιότητα και έχει απεικονιστεί σε τοιχογραφίες στην Κνωσό κατά τη Μυκηναϊκή Περίοδο. Είναι δημοφιλές για τις αποτοξινωτικές ιδιότητές του και θεωρείται σπουδαίο αντικαταθλιπτικό και τονωτικό για το νευρικό σύστημα. Επίσης,



βοηθάει στην εξισορρόπηση των εναλλαγών της γυναικείας διάθεσης, συμβάλλοντας στην αρμονία και την ηρεμία. Τα φρέσκα φύλλα του τα χρησιμοποιούσαν στο παρελθόν και για τον καθαρισμό των δοντιών, την ενδυνάμωση των ούλων και τη διατήρηση μιας καλής στοματικής υγιεινής γενικότερα. Η δημοτικότητά του εξακολουθεί να είναι και σήμερα πολύ μεγάλη, το Φασκόμηλο μπορείτε να το βρείτε σχεδόν σε κάθε ελληνικό νοικοκυριό.

Φύλλα Ελιάς

Η ελιά, *Oliva europaea* στα λατινικά. Στην Αρχαία Ελλάδα πίστευαν πως η ελιά είναι ιερό δέντρο. Ο μύθος λέει ότι όταν η Θεά Αθηνά χτύπησε το δόρυ της στο έδαφος, φύτρωσε αμέσως μία ελιά. Οι πολίτες της Αττικής θεώρησαν τόσο σημαντικό αυτό το δώρο, τόσο πολύτιμο, που έδωσαν το όνομα της θεάς, Αθήνα, στην πόλη τους. Κατά τον Όμηρο, η ελιά άκμαζε στην Ελλάδα για περισσότερα από 10.000 χρόνια, και τη θεωρούσαν τόσο ιερή που σύμφωνα με νόμο του Σόλωνα αν κάποιος κατέστρεφε ένα δέντρο ελιάς καταδικαζόταν κατευθείαν σε θάνατο. Τα Φύλλα Ελιάς έχουν μια ενδιαφέρουσα επίγευση λεμονιού και όταν γίνονται αφέψημα δημιουργούν ένα γευστικότατο τσάι με πολλαπλά οφέλη για την ευζωία. Είναι πλούσια σε Βιταμίνη Ε, η οποία συγκαταλέγεται στα ισχυρά αντιοξειδωτικά, και βοηθούν στην ενδυνάμωση του ανοσοποιητικού. Επίσης, για πολλούς αθλητές αποτελούν σπουδαία πηγή ενέργειας. Και το σημαντικότερο, πιστεύεται πως βοηθάει στη μακροζωία. και στο ευ ζην.

Φλισκούνι



Στα λατινικά αναφέρεται ως *Mentha pulegium*. Είναι άγριο φυτό, μεγαλώνει κοντά σε νερά και σε ηλιόλουστα μέρη, σε ολόκληρη την Ελλάδα. Απελευθερώνει ένα ευχάριστο άρωμα όταν πατήσει κάποιος επάνω του. Ενώ, όταν βράζεται, η χαρακτηριστική του γεύση που θυμίζει μέντα, φρεσκάρει τον ουρανίσκο και βοηθάει στην αναζωογόνηση του σώματος.

Επίσης, διευκολύνει την πέψη και συχνά είναι η αγαπημένη επιλογή για μετά το δείπνο. Η πολύ καλή φήμη του σε Ελλάδα και Ισπανία οδήγησε στην αύξηση της ζήτησης, με αποτέλεσμα σήμερα να απειλείται με εξαφάνιση. Ευτυχώς, πρόσφατα ξεκίνησε να καλλιεργείται με επιτυχία σε διάφορα μέρη της Ελλάδας.

Αρμπαρόριζα

Ανήκει στην οικογένεια *Pelargonium*. Ένα φυτό που μεγαλώνει σχεδόν παντού. Έχει εκλεπτυσμένα ροζ και μοβ λουλούδια. Προτιμάει το εύκρατο κλίμα και κινδυνεύει από την παγωνιά. Το ευωδιαστό άρωμά της την καθιστά αγαπημένο συστατικό για την παρασκευή παραδοσιακών ελληνικών γλυκών του κουταλιού. Πολλοί την προσθέτουν και στα γεμιστά και σε φρουτοσαλάτες. Ως αιθέριο έλαιο χρησιμοποιείται στην αρωματοθεραπεία και στην αρωματοποιία. Θεωρείται πως διαθέτει ιδιότητες που βοηθούν στην αποβολή του στρες, την καταπολέμηση τους άγχους και τη χαλάρωση από την ένταση.

Το ταραξάκο (αγριοράδικο ή πικραλίδα)

Το φυτό με τις απίστευτες ιδιότητες λέγεται και αγριοράδικο ή πικραλίδα. Χρησιμοποιούμενα μέρη: Όλα τα μέρη του φυτού (φύλλα, βλαστοί, ρίζες, λουλούδια) φρέσκα και αποξηραμένα. Μερικές από τις ιδιότητες: Το τελειότερο διουρητικό: Αντιμετωπίζει υπέρταση, σκορβούτο, φλεγμονές, χοληστερίνη, τριγλυκερίδια, βήχα, προβλήματα στομαχιού, εξάψεις της εμμηνόπαυσης, κολολιθίαση, ρευματοπάθειες, αρθροπάθειες, εκζέματα, χρόνιες δερματίτιδες, ακμή φαγούρα, έρπητα, παχυσαρκία, δυσκοιλιότητα, αϋπνία. Αποτοξινώνει συκώτι και χοληδόχο κύστη. Ενισχύει την καθαρότητα και τη λειτουργικότητα του νου, καθαρίζει το αίμα, διεγείρει τη λειτουργία των νεφρών, βοηθάει στον έλεγχο του σακχάρου στα άτομα με διαβήτη, ενισχύει την πρόσληψη καλίου και ασβεστίου.



Η Αλόη (Aloe vera)

Η αλόη είναι ένα φαρμακείο σε γλάστρα. Είναι Επούλωτικό, μαλακτικό, ενυδατικό. Χρησιμοποιείται για εγκαύματα από καυτά υγρά ή από τον ήλιο, για εκδορές και για όλα σχεδόν τα δερματικά προβλήματα. Επιταχύνει το ρυθμό επούλωσης και ελαττώνει τον κίνδυνο μολύνσεων. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί και εσωτερικά για έλκη του πεπτικού. Ο χυμός σε μικρές δόσεις δρα ως πικρό τονωτικό διεγείροντας τη διαδικασία της πέψης καθώς και την έκκριση χολής. Σε μεγαλύτερες δόσεις λειτουργεί ως ισχυρό καθαρτικό προκαλώντας έντονες συσπάσεις στο κόλον. Χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις βραχυχρόνιας δυσκοιλιότητας.

Το Γκίνγκο Μπίλομπα (Ginkgo Biloba): Το βότανο της μνήμης



Το Γκίνγκο είναι πολύ γνωστό για την φαρμακευτική του δράση, κυρίως λόγω της ιδιότητας που έχει να βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος και να τροφοδοτεί τον εγκέφαλο με οξυγόνο, γεγονός που ενισχύει τις διανοητικές λειτουργίες. Στην γεροντική άνοια το

Γκίνγκο είναι ιδιαίτερα χρήσιμο όταν κορηγηθεί στα πρώτα στάδια αυτής της διαταραχής. Αυξάνει την κυκλοφορία στα άκρα του σώματος, ανακουφίζει από το αίσθημα του κρύου, βελτιώνει την ικανότητα στο βάδισμα και μειώνει τις μυϊκές κράμπες στα πόδια. Βοηθά στην πρόληψη της εξασθένησης της όρασης στους ηλικιωμένους. Μπορεί να βοηθήσει στη θεραπεία του εκφυλισμού της ωχρής κηλίδας. Διεγείρει τη λειτουργία του κυκλοφοριακού και χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση κισσών και φλεβίτιδας. Μειώνει τις ελεύθερες ρίζες προστατεύοντας τους ιστούς από τη γήρανση. Έχει αντιαλλεργικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες και χρησιμοποιείται στη θεραπεία του άσθματος. Αναφέρεται και ως «Viagra της φύσης» καθώς θεωρείται ότι βοηθάει στην καλύτερη αιμάτωση των γεννητικών οργάνων και στην αντιμετώπιση του φαινομένου της στυτικής δυσλειτουργίας. Πρόκειται για το βότανο με την μεγαλύτερη συνταγογράφηση παγκοσμίως ενώ στην Γερμανία και ΗΠΑ συνταγογραφείται επίσημα για πρόληψη και θεραπεία της νόσου του Alzheimer (Αλτσχάϊμερ)

Παραθέτουμε ενδεικτικά μια αλφαβητική λίστα από τις κυριότερες παθήσεις της υγείας μας και από τα βότανα που τα γιατρεύουν!

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

Ατονία: Αγγελική, Τσουκνίδα, Φασκόμηλο.

Αιμορροΐδες: Αχιλλαιά, Λάπαθο, Πολύκομπο, Τσουκνίδα.

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

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

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

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

Βήχας: Βήχιο, Ρίγανη, Τοάϊ Βουνού, Πλάταγκο, Πριμούλα, Σύμφυτο, Ύδρασις, Ύσσωπος, Θυμαρί, Αλθαία, Ζαμπούκος, Φασκόμηλο, Πολυτρίχι.

Βροχίτιδα: Αλθαία, Μολόχα, Βερμπάσκο, Μαρούβιο, Γλυκάνισο, Τουριλάγκο, Γλυκόριζα, Ευκάλυπτος, Θυμαρί, Κρόκος.

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

Γρίπη: Δυόσμος, Αχιλλαία, Εχινάκια, Καγιέν, Τοάι Βουνού, Ζαμπούκος, Σινάπι, Υδραστis

Δηλητηρίαση: Βασιλικός.

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

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

Δύσπνοια: Ευκάλυπτος, Ζαμπούκος, Βασιλικός.

Στομαχικά έλκη: Μύρο, Φασκόμηλο, Χαμομήλι.

Εγκαύματα: Αμυγδαλιά, Λυγαριά.

Εμετός: Βαλλωτή, Γαρύφαλλο, Δυόσμος, Σπειραία.

Επώδυνη Εμμηνόρροια: Ανεμώνη, Βαλεριάνα, Πετασίτης, Τζίνσενγκ.

Εμμηνόρροια (μεγάλη ροή): Αλχιμίλλα, Γεράνιο, Υδραστis.

Έρπης Ζωστήρ: Αχιλλαία, Ζαμπούκος, Ιξός, Πασιφλώρα, Βάλσαμο.

Ζαλάδα: Αψιθιά, Τριαντάφυλλο.

Ημικρανίες: Λεβάντα, Τίλιο, Χρυσάνθεμο.

Ιγμορίτιδα: Ζαμπούκος, Σολιντάνγκο, Φυτολάκα, Χαμομήλι.

Κακοσμία στόματος: Άνηθος, Μοσχοκάρυδο, Μάραθος

Καούρες: Αλθαία, Σπειραία, Μολόχα, Σύμφυτο.

Κατάθλιψη: Τζίνσενγκ, Μελισσόχορτο, Βρώμη, Νταμιάνα, Σκουτελλάρια

Κιρσοί: Κράταιγος, Καστανιά.

Κολικοί: Αγγελική, Άνηθος, Βαλεριάνα, Πιπερόριζα, Μέντα, Κάρδαμο.

Κυτταρίτιδα: Αγριάδα, Μαϊντανός, Κουμαριά.

Μυρμηγκιά: Χελιδόνιο, Θούγια.

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

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

Νεφρόλιθοι: Αγριάδα, Αρκτοστάφυλλο, Σκορπίδι, Γένια Καλαμποκιού, Αγριμόνιο, Πολυκόμπι, Αλθαία.

Οσφυαλγία: Καγιέν, Σενέκιο.

Ουλίτιδα: Μύρο, Φασκόμηλο, Φυτολάκα, Εχινάκια.

Πονόδοντος: Γαρύφαλλο, Δίκταμο, Γλυκάνισο.

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

Πιτυρίδα: Δενδρολίβανο, Καρυδόφυλλα, Τσουκνίδα.

Ρευματισμοί: Αγγελική, Άρκτιο, Άρνικα, Αχιλλαία, Ζαμπούκος, Σπειραία, Τίλιο, Τσουκνίδα, Τριφύλλι, Χρυσάνθεμα.

Στομαχόπονος: Δίκταμο, Χαμομήλι, Μέντα, Λουΐζα, Γλυκάνισο, Κόλιανδρος, Δύοσμος, Κρόκος, Λουΐζα, Μάραθος.

Ταχυπαλμία: Βαλεριάνα, Λεόνουρος, Λεβάντα, Μελισσόχορτο.

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

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

Υπόταση: Κράταιγος, Πιπερόριζα, Κόκκινη Πιπεριά.

Χοληστερίνη: Αγκινάρα, Ταράξακο, Φύλλα Ελιάς, Πράσινο Τσαϊ, Σκόρδο, Αντράκλα, Κιτρινόριζα.

Ψωρίαση: Γαϊδουράγκαθο, Γάλιο, Ιριδα, Τριφύλλι, Άρκτιο, Λιναρόσπορος.

Ψείρες: Σάσσαφρας.

Ωτίτιδα: Αγκινάρα, Κισσός.

Επιμέλεια : Μαρία Maniana

