



ΕΠΙΜΕΛΗΤΗΡΙΟ
ΔΡΑΜΑΣ



ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΚΑΙ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΦΥΤΑ ΤΟΥ ΝΟΜΟΥ ΔΡΑΜΑΣ

ΔΡΑΜΑ
2021

ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΚΑΙ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΦΥΤΑ ΤΟΥ ΝΟΜΟΥ ΔΡΑΜΑΣ

Δράμα, 2021

ΕΚΔΟΤΗΣ:

ΕΠΙΜΕΛΗΤΗΡΙΟ ΔΡΑΜΑΣ

© 2021

Λ. Λαμπριανίδη 40, Τ.Κ. 66132 Δράμα

E-mail: ccidrama@dramanet.gr

Τηλ.: 25210 22750 - 27520 - 23346 - 24995

www.dramanet.gr

© ΚΕΙΜΕΝΩΝ

Δρ. ΜΕΡΟΥ ΘΕΟΔΩΡΑ

Δρ. ΤΣΙΦΤΣΗΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ

© ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΩΝ

Δρ. ΤΣΙΦΤΣΗΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ:

ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ

Πρόεδρος Επιμελητηρίου Δράμας

ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΙΔΗΣ

Διευθυντής Επιμελητηρίου Δράμας

ΣΧΕΔΙΑΣΗ - ΕΚΤΥΠΩΣΗ:

ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟ ΠΕΤΡΟΣ Π. ΜΠΟΤΣΑΣ

Γοργοποτάμου 2 Δράμας, 661 33 Δράμα

Email: pmpotsas@gmail.com

Τηλ.: 25210 57818

Απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αναπαραγωγή, ολική, μερική ή περιληπτική ή η απόδοση με παράφραση ή διασκευή του περιεχομένου του βιβλίου με οποιονδήποτε τρόπο, μηχανικό ηλεκτρονικό, ψηφιακό ή άλλο χωρίς την προηγούμενη άδεια, σύμφωνα με τον Ν. 2121/1993 και τους κανόνες του διεθνούς δικαίου που ισχύουν στην Ελλάδα.



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΠΡΟΛΟΓΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΕΔΡΟΥ ΕΠΙΜΕΛΗΤΗΡΙΟΥ ΔΡΑΜΑΣ



Ο πλούτος του φυσικού περιβάλλοντος της Περιφερειακής Ενότητας Δράμας, είναι από τους πιο σημαντικούς στην Ευρώπη. Είμαστε ευγνώμονες που ζούμε τόσο κοντά στις παρυφές του δάσους της Ελατιάς, που το είναι το μεγαλύτερο στην χώρα με έκταση 700 τ.χλμ. Είμαστε τυχεροί για το Παρθένο δάσος του Φρακτού, που είναι το σύμβολο μας και ένα από τα ελάχιστα Παρθένα Δάση της Ευρώπης. Στα βουνά μας, στις κοιλάδες αλλά και την πεδιάδα μας, σημαντική θέση κατέχουν τα αυτοφυή βότανα και τα αρωματικά φυτά. Είναι η πλούσια φυσική κληρονομιά μας, που έχουμε χρέος να την προστατεύσουμε.

Η κλιματική κρίση που βιώνουμε είναι η αιτία καταστροφής του φυσικού περιβάλλοντος και οι επιπτώσεις αυτής είναι δυστυχώς σοβαρές για την υγεία και την ζωή μας. Αυτό κάνει ακόμη πιο σημαντική την ανάγκη να συμβάλλουμε με όλες τις δυνάμεις μας για να μειώσουμε αυτή την δυσμενή εξέλιξη.

Το Επιμελητήριο Δράμας σε συνεργασία με το Διεθνές Πανεπιστήμιο της Ελλάδος και με την χρηματοδότηση από το ΠΑΑ-CLLD LEADER, εκπόνησε μελέτη με την καταγραφή των αρωματικών και φαρμακευτικών φυτών της Δράμας, η οποία είναι διαθέσιμη σε κάθε ενδιαφερόμενο μέσω της ιστοσελίδας dramanet.gr. Σε αυτή την μελέτη στηρίχθηκε και το συγκεκριμένο έντυπο, που περιλαμβάνει τα πιο σημαντικά από τα βότανα της περιοχής μας, ώστε ο ενδιαφερόμενος να μπορεί να τα αναγνωρίσει, να τα χρησιμοποιήσει αλλά κυρίως να τα προστατεύσει από καταστροφικές δραστηριότητες ή μέσω της αλόγιστης συλλογής.

Με την δράση μας αυτή, προσδοκούμε να ευαισθητοποιήσουμε όσο γίνεται περισσότερους από εσάς να συμβάλλουν στην προστασία του φυσικού μας πλούτου και την διατήρηση της φυσικής μας κληρονομιάς.

Ευχαριστώ θερμά το Διεθνές Πανεπιστήμιο της Ελλάδας, την Καθηγήτρια Δρ. Μέρου Θεοδώρα και τον Επίκ. Καθηγητή Δρ. Τσιφτσή Σπυρίδων, την Αναπτυξιακή Εταιρεία Δράμας, το Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης & Τροφίμων καθώς και όλους όσους συνέβαλαν στην υλοποίηση αυτού του έργου.

Στέφανος Γεωργιάδης
Πρόεδρος Επιμελητηρίου Δράμας

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Ένα σημαντικό μέρος της κλωρίδας όλων των χωρών παγκοσμίως αποτελούν τα αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά, δηλαδή φυτά τα οποία περιέχουν ουσίες χρήσιμες σε διάφορες χρήσεις του ανθρώπου. Για αυτόν τον λόγο ο άνθρωπος προσπάθησε από πολύ παλιά να εντοπίσει αυτά τα φυτά και να τα εκμεταλλευτεί. Τα τελευταία χρόνια η χρήση αρωματικών και φαρμακευτικών ειδών έχει αυξηθεί πάρα πολύ καθώς αποτελούν πηγή πολύτιμων ουσιών και χημικών ενώσεων με πληθώρα χρήσεων στη βιομηχανία τροφίμων και φαρμάκων.

Σε αυτό το πλαίσιο, έγινε ανάθεση από το Επιμελητήριο Δράμας στο Διεθνές Πανεπιστήμιο της Ελλάδος, μελέτης με σκοπό την αναζήτηση αντίστοιχων φυτών στη κλωρίδα της Δράμας και ταυτόχρονη αναζήτηση και παράθεση πληροφοριών που σχετίζονται με τις ιδιότητες και πιθανές χρήσεις τους. Έτσι, η παρούσα μελέτη σκοπό έχει να καταγράψει αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά που αυτοφυώς απαντούν στον Νομό Δράμας, τα οποία δυνητικά θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν για εξαγωγή πολύτιμων χημικών ενώσεων ή συστατικών τους (π.χ. αιθέρια έλαια).

Η μελέτη χρηματοδοτήθηκε από το Επιμελητήριο Δράμας, κατόπιν σύμβασης που υπεγράφη μεταξύ του ΕΛΚΕ του Διεθνούς Πανεπιστημίου της Ελλάδος και του εξουσιοδοτούμενου για αυτό τον σκοπό από το Διοικητικό Συμβούλιο του Επιμελητηρίου (υπ' αριθμ. 2/09.03.2020 απόφαση) Προέδρου του.

Η ομάδα μελέτης

Καθηγήτρια Δρ. Μέρου Θεοδώρα
Επικ. Καθηγητής Δρ. Τσιφτσής Σπυρίδων

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η αναζήτηση και χρήση φυτών από τον άνθρωπο χάνεται στα βάθη των αιώνων. Προκειμένου οι άνθρωποι να βελτιώσουν τη ζωή τους, χρησιμοποιούσαν φυτά για διάφορους σκοπούς στην καθημερινότητά τους. Μεταξύ των διαφόρων χρήσεων των φυτών, η χρήση τους στην παραδοσιακή ιατρική θεωρείται από τις πιο σημαντικές, καθώς με αυτόν τον τρόπο βελτιώναν τη ζωή τους και αύξαναν τη διάρκειά της. Η χρήση φαρμακευτικών φυτών από τον άνθρωπο πιστεύεται ότι ξεκίνησε στη Μεσοποταμία και την Αίγυπτο (4000–300 π.Χ.), ενώ ακολούθησαν οι αρχαίοι Έλληνες, οι Πέρσες και οι Ρωμαίοι (Leonti & Verpoorte 2017). Παράλληλα με τους λαούς της Ευρώπης, όπου η χρήση φυτών για φαρμακευτικούς σκοπούς έγινε κοινή σε αυτό το μεγάλο χρονικό διάστημα, η παραδοσιακή ιατρική αναπτύχθηκε παράλληλα και σε χώρες τις Ασίας, όπως για παράδειγμα στην Κίνα και στην Ινδονησία (Jun et al. 2021).

Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται πάλι μία στροφή στη χρήση φαρμάκων και σκευασμάτων που προέρχονται από διάφορα είδη φυτών με το ποσοστό αυτών (phytomedicines) να ανέρχεται στο 25% (Υφαντή 2014). Συγκεκριμένα, εκτιμάται ότι σε παγκόσμιο επίπεδο περί τα 52.000 είδη φυτών χρησιμοποιούνται σε θεραπείες (Sendker & Sheridan 2017, Srivastava et al. 2019), ενώ σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, περίπου το 70–95% του πληθυσμού πολλών αναπτυσσόμενων χωρών βασίζεται σε φαρμακευτικά σκευάσματα της παραδοσιακής ιατρικής για την αρχική αντιμετώπιση ασθενειών (Mohamed et al. 2012).

Μια ιδιαίτερη κατηγορία φυτών που χρησιμοποιούνται από τον άνθρωπο, εκτός των φαρμακευτικών, είναι τα αρωματικά. Ως τέτοια ονομάζονται τα φυτά που χαρακτηρίζονται από συγκέντρωση πτητικών ευωδών ουσιών στα διάφορα μέρη τους (βλαστούς, φύλλα, άνθη, καρπούς κλπ), με αποτέλεσμα να είναι λιγότερο ή περισσότερο εύοσμα (Φουρνομήτη 2016). Αρωματικά φυτά χρησιμοποιούνται ευρύτατα στη μαγειρική και ζαχαροπλαστική, καθώς επίσης και στη βιομηχανία τροφίμων, ενώ πολλά από τα αρωματικά φυτά έχουν ταυτόχρονα και φαρμακευτικές ιδιότητες, γεγονός που τα κατατάσσει και στις δύο αυτές κατηγορίες.

Η Ελλάδα χαρακτηρίζεται από πλούσια χλωρίδα, φιλοξενώντας περίπου 6620 ταξινομικές μονάδες (είδη και υποείδη), που κατατάσσονται στις ομάδες των Πτεριδοφύτων, Γυμνοσπέρμων και Αγγειοσπέρμων (Dimopoulos et al. 2013, Dimopoulos et al. 2016). Σημαντικός αριθμός από αυτά τα είδη προστατεύονται από διεθνείς συνθήκες (Council of Europe 1979, CITES Secretariat 1973–1983, Directive 92/43/EU) και την εθνική νομοθεσία (Π.Δ. 67/1981, Π.Δ. 256/1987) ή εμπεριέχονται σε Κόκκινους Καταλόγους (Phitos et al. 1995, Φοίτος κ.α. 2009a,b, Bilz et al. 2011). Πολλά από αυτά χαρακτηρίζονται ως φαρμακευτικά και/ή αρωματικά και η χρήση τους είναι γνωστή εδώ και πολλά χρόνια (π.χ. Μπάουμαν 1993).

Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι να καταγράψει αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά που αυτοφυώς απαντούν στον Νομό Δράμας, τα οποία δυνητικά θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν για εξαγωγή πολύτιμων χημικών ενώσεων ή συστατικών τους (π.χ. αιθέρια έλαια).

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Συνολικά έγινε επιλογή 30 φυτών, τα οποία χαρακτηρίζονται ως αρωματικά ή φαρμακευτικά. Η παράθεση των ειδών και υποειδών γίνεται με αλφαβητική σειρά. Για κάθε είδος/υποείδος φυτού παρατίθενται:

- Επιστημονικό όνομα (λατινική ονομασία)
- Λαϊκή ονομασία
- Οικογένεια φυτών στην οποία κατατάσσεται
- Μορφολογικά χαρακτηριστικά
- Πληροφορίες σχετικά με την εξάπλωση και τις οικολογικές του απαιτήσεις
- Περίοδος ανθοφορίας
- Παραδοσιακές εφαρμογές
- Δραστικές ουσίες (*δεν συμπεριλαμβάνονται στην παρούσα έκδοση*)
- Φαρμακολογικές δράσεις–Εφαρμογές
- Τρόπος χορήγησης
- Ανεπιθύμητες ενέργειες
- Βιβλιογραφία (*δεν συμπεριλαμβάνεται στην παρούσα έκδοση*)

Οι πληροφορίες που αφορούν στη μορφολογία των ειδών/υποειδών προέρχονται από τους Tutin et al. (1964–1980), Strid (1986), Strid & Tan (1991) και Strid (2016), ενώ η ονοματολογία τους ακολουθεί τους Dimopoulos et al. (2016). Επιπρόσθετα, για κάθε είδος/υποείδος έγινε αναζήτηση στις βιβλιογραφικές βάσεις SCOPUS, WEB OF SCIENCE και GOOGLE SCHOLAR προκειμένου να βρεθούν επιστημονικές εργασίες, οι οποίες αναφέρονται στις περιεχόμενες σε αυτά χρήσιμες χημικές ενώσεις ή συστατικά, καθώς επίσης και φαρμακευτικές τους ιδιότητες. Στο τέλος της παράθεσης των πληροφοριών του κάθε είδους/υποείδους έγινε προσθήκη τριών αντιπροσωπευτικών φωτογραφιών.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ο κατάλογος όλων των πηγών (βιβλίων, εργασιών, μελετών κλπ), που χρησιμοποιήθηκαν για τη συγγραφή των κειμένων του κάθε είδους, περιλαμβάνονται στην πλήρη μελέτη που πραγματοποιήθηκε. Η μελέτη «*Αρωματικά και Φαρμακευτικά Φυτά του Νομού Δράμας*» είναι διαθέσιμη στην ιστοσελίδα του Επιμελητηρίου Δράμας.

Αγραψιθιά



Achillea millefolium L.

Οικ.: Asteraceae

Μορφολογικά χαρακτηριστικά:

Πολυετές ποώδες φυτό με κνουδωτούς βλαστούς, ύψους έως 80 cm. Τα φύλλα της βάσης του βλαστού και αυτά των μη ανθοφόρων βλαστών είναι μεγέθους μέχρι 20 × 1,5 cm, διαιρεμένα σε λεπτά τμήματα με έναν τρόπο που θυμίζει φτερό (2–3–πτεριτότμητα) και τριχωτά. Η ταξιανθία του είναι πλάτους 30–60(–100) mm. Τα άνθη του είναι λευκά, μικρά και πολλά μαζί σε κεφάλια (τοποθετημένα πάνω σε ένα πλατύ δίσκο).

Εξάπλωση – Οικολογικά στοιχεία:

Σχετικά κοινό είδος που απαντά σε ποολίβαδα, σε κράσπεδα δρόμων και σε διάκενα θαμνώνων και δασών χαμηλών και μεσαίων υψομέτρων, κατά προτίμηση σε θέσεις με σχετικά βαθύ έδαφος.

Παραδοσιακές εφαρμογές:

Φυτό γνωστό από την αρχαιότητα. Χρησιμοποιήθηκε ευρέως παραδοσιακά ενάντια σε φλεγμονώδεις, γαστρεντερικές και ηπατοχολικές διαταραχές, ως φάρμακο ενίσχυσης της όρεξης, κατά των φλεγμονών του δέρματος και για την επούλωση πληγών. Ο Διοσκορίδης το χρησιμοποίησε για τη δυσεντερία και ως αιμοστατικό. Σύμφωνα με την κινεζική ιατρική, η Αχιλλέα έχει τρεις κύριες ενέργειες: προκαλεί καθαρό εξωτερικό άνεμο (εφιδρωτικό), τόνωση της ανεπάρκειας (τονωτικό) και καθαρό φλέγμα της καρδιάς (αντι-υπερτασικό).

Φαρμακολογικές δράσεις – Εφαρμογές:

Η αντιοξειδωτική και προστατευτική δράση του πιθανό να οφείλεται στην υψηλή περιεκτικότητά του σε φλαβονοειδή και φαινολικά. Η αντι-κυτταροτοξική και αντιελκώδης δράση του είναι επίσης σημαντική. Η ύπαρξη ενός ευρέος φάσματος δευτερογενών ενεργών μεταβολιτών, όπως φλαβονοειδή, φαινολικά οξέα, κουμαρίνες, τερπενοειδή (μονοτερπένια, σεσκιτερπένια, διτερπένια, τριτερπένια) και στερόλες, λειτουργεί αποτρεπτικά ενάντια σε διάφορα βακτήρια, μύκητες και παράσιτα.

Τα υπέργεια τμήματα του φυτού χρησιμοποιούνται στην παραδοσιακή ιατρική ως επιδρωτικό, στυπτικό, τονωτικό, διεγερτικό και ήπιο αρωματικό. Είναι από τα πιο γνωστά βότανα κατά του πυρετού, του κρυολογήματος και της γρίπης. Βοηθά στην επούλωση των τραυμάτων και των εκδορών και έχει έντονη αναπλαστική δράση. Έτσι, θεωρείται θεραπευτικό για πολλές δερματοπάθειες, ακμή, έρπη, φλεγμονές του δέρματος και αλλεργίες. Αποτελεί εξαιρετικό καθαριστικό για τις λιπαρές επιδερμίδες. Θεωρείται επίσης τονωτικό και μαλακτικό για το δέρμα της κεφαλής με διεγερτική δράση στην τριχοφυΐα.

Οι δραστικές ουσίες που περιέχει διευρύνουν τις περιφερειακές αρτηρίες και συντελούν στη διάλυση των θρόμβων.

Τέλος, η παρουσία αντιφλεγμονωδών ενώσεων όπως σεσκιτερπένια και αλκαμίδια αυξάνει τη σημασία του ως πιθανή πηγή μελλοντικών φαρμακευτικών ενώσεων.

Τρόπος Χορήγησης:

Έγχυμα, βάμμα, αιθέριο έλαιο.

Ανεπιθύμητες Ενέργειες:

Η συχνή χρήση του είναι πιθανό να δημιουργήσει φωτοευαισθησία του δέρματος.

Προειδοποίηση:

Δεν συνιστάται η χρήση παρασκευασμάτων βοτάνων χωρίς την ενημέρωση του θεράποντα ιατρού ή φαρμακοποιού. Ενδέχεται οι ουσίες που περιέχουν να αλληλεπιδράσουν με το/τα φάρμακα, που ήδη παίρνει ο ασθενής και να εξουδετερώσουν τη θεραπευτική τους δράση ή να προκαλέσουν τοξικότητα. Μπορεί επίσης, να επιβαρύνουν περαιτέρω εξασθενημένες ζωτικές λειτουργίες με κίνδυνο για την υγεία και την ζωή του ασθενούς.



Άκινος ο Βαρύσμος



Acinos graveolens (M. Bieb.) Link

Οικ.: Lamiaceae

Μορφολογικά χαρακτηριστικά:

Ετήσιο φυτό ύψους 4–12 cm, με συνήθως έναν βλαστό ή φυτό μετρίως διακλαδισμένο από τη βάση του. Βλαστός ελαφρά τριχωτός, και φύλλα με μίσχο, από τα οποία, τα κατώτερα συχνά ιώδη. Το έλασμα των φύλλων συχνά έχει σχήμα ωσειδές–ρομβοειδές, συνήθως 4–8 mm πλάτους, σχεδόν οξυκόρυφα, με 2–4 ζεύγη νεύρων που γίνονται δυσδιάκριτα προς τις παρυφές των φύλλων. Τα άνθη του είναι βραχύτερα από τα φυλλόμορφα ανθικά βράκτια, και σχηματίζουν ταξιανθίες που ονομάζονται κύματα. Ο κάλυκας του άνθους είναι κυρτός και ελαφρά τραχύς, φέρει 10–13 έντονα σχηματισμένες ραβδώσεις και πολυάριθμες μακριές, λεπτές μη αδενώδεις και μερικές φορές βραχείες αδενώδεις τρίχες. Οι οδόντες του κάλυκα είναι γραμμοειδείς έως λογχοειδείς. Η στεφάνη του άνθους έχει μήκος 7–10 mm, και είναι ροδόχρωμη ή γαλανοιώδης.

Εξάπλωση – Οικολογικά στοιχεία:

Πρόκειται για σχετικά κοινό είδος των χαμηλών και μέσων υψομέτρων, που θα το συναντήσουμε σε όλα τα ορεινά συγκροτήματα της Ανατολικής Μακεδονίας. Απαντά κυρίως σε ασβεστολιθικά υποστρώματα.

Παραδοσιακές εφαρμογές:

Χρησιμοποιείται στη λαϊκή ιατρική ως αντισηπτικό, διεγερτικό, τονωτικό και αντισπασμωδικό. Θεωρείται ευεργετικό για τη θεραπεία του βήχα, του πονόδοντου, της ισχιαλγίας, της νευραλγίας, των γαστρεντερικών διαταραχών αλλά και της μελαγχολίας.

Φαρμακολογικές δράσεις – Εφαρμογές:

Τσάι από φύλλα και άνθη προτείνεται για το κοιλιακό άλγος. Φαίνεται ότι η καταγεγραμμένη στη λαϊκή ιατρική αντιμικροβιακή δράση δεν επιβεβαιώνεται καθώς τόσο το εκχύλισμα όσο και το αιθέριο έλαιο έχουν μικρή αντιμικροβιακή δράση. Εμφανίζει όμως μυκητοκτόνο δράση.

Καταγράφεται ισχυρή αντιοξειδωτική δράση. Το είδος είναι μια πολλά υποσχόμενη πηγή φυσικών

αντιοξειδωτικών λόγω της υψηλής περιεκτικότητας σε φλαβονοειδή και λινολενικό οξύ στα εκχυλίσματά του. Τα φλαβονοειδή είναι γνωστά ως υψηλής ποιότητας αντιοξειδωτικά. Η πουλεγόνη που περιέχει είναι επίσης ισχυρό εντομοκτόνο και το είδος θα μπορούσε να φανεί χρήσιμο ως φυσικό εντομοαπωθητικό.

Τρόπος Χορήγησης:

Το φυτό χορηγείται με τη μορφή αφεψήματος.

Ανεπιθύμητες Ενέργειες:

Αναφέρεται ότι η κατανάλωση τμημάτων του φυτού με υψηλή συγκέντρωση πουλεγόνης μπορεί να προκαλέσει σοβαρή τοξικότητα. Δεν υπάρχουν όμως κλινικές έρευνες που να επιβεβαιώνουν ή να απορρίπτουν αυτό το ενδεχόμενο.

Προειδοποίηση:

Δεν συνιστάται η χρήση παρασκευασμάτων βοτάνων χωρίς την ενημέρωση του θεράποντα ιατρού ή φαρμακοποιού. Ενδέχεται οι ουσίες που περιέχουν να αλληλεπιδράσουν με το/τα φάρμακα, που ήδη παίρνει ο ασθενής και να εξουδετερώσουν τη θεραπευτική τους δράση ή να προκαλέσουν τοξικότητα. Μπορεί επίσης, να επιβαρύνουν περαιτέρω εξασθενημένες ζωτικές λειτουργίες με κίνδυνο για την υγεία και την ζωή του ασθενούς.



Αγιούγκα έρπουσα, Λιβανόχορτο



Ajuga reptans L.

Οικ.: Lamiaceae

Μορφολογικά χαρακτηριστικά:

Ριζωματώδες, πολυετές ποώδες φυτό με ύψος 30–60 cm και μακριούς, φλλοφόρους στόλους. Ο βλαστός είναι χνοώδης στις δύο αντίθετες πλευρές του, ενώ μερικές φορές είναι γυμνός στη βάση του. Τα κατώτερα φύλλα του είναι διαστάσεων 25–90 × 10–40 mm, ωσειδή στο σχήμα, ακέραια ή με δαντελωτές παρυφές. Τα βράκτια είναι ωσειδή, με γαλανές αποχρώσεις, τα ανώτερα είναι βραχύτερα των ανθέων. Τα άνθη είναι ομαδοποιημένα ανά 6 έως 12 μαζί, σε σπονδύλους. Ο κάλυκας του άνθους είναι μήκους 4–6 mm, και οι οδόντες του είναι περίπου ισομήκεις του σωλήνα. Η στεφάνη είναι μήκους 14–17 mm, μπλε χρώματος, σπανιότερα ροδόχρωμη ή λευκή.

Εξάπλωση – Οικολογικά στοιχεία:

Πρόκειται για κοινό είδος στην Ελλάδα που περιστασιακά, στην κεντρική και βόρεια Ελλάδα, μπορεί να ανέλθει μέχρι και τα 1950 m.

Παραδοσιακές εφαρμογές:

Η λαϊκή ιατρική αποδίδει στο είδος αντιδιαβητικές, αντιυπερτασικές, διουρητικές και ηπατοπροστατευτικές ιδιότητες. Παραδοσιακά χρησιμοποιούνταν ως φάρμακο για τον ρευματικό πυρετό, τη δυσεντερία, την ελονοσία, την υπέρταση, τον διαβήτη και για γαστρεντερικές διαταραχές, καθώς και ως διουρητικό, αντιμυκτιασικό και αντιφλεγμονώδες. Αναφέρεται επίσης ότι έχει χρησιμοποιηθεί ως φυσικό φάρμακο για τον βήχα, τις αναπνευστικές και ορμονικές διαταραχές, τη ρινορραγία, τη μεγάλη εμμηνορροϊκή αιμορραγία, το άγχος, την αϋπνία, τον υπερθυρεοειδισμό και τη φυματίωση.

Φαρμακολογικές δράσεις – Εφαρμογές:

Τα εκδυστεροειδή, τα τριτερπένια, οι στερόλες, τα διτερπένια, τα ιριδοειδή και τα φλαβονοειδή που διαθέτει το φυτό έχουν αναγνωριστεί ευρέως ως βιοδραστικές ενώσεις που του προσδίδουν ένα ευρύ φάσμα βιολογικών, φαρμακολογικών και φαρμακευτικών ιδιοτήτων. Θεωρείται ότι έχει διάφορες



φαρμακευτικές ιδιότητες, όπως αναβολικές, αναλγητικές, αντιβακτηριακές, αντιοιστρογονικές, αντιμυκητιασικές, αντιφλεγμονώδεις, αντιυπερτασικές, αντιμυκητιακές, αντιοξειδωτικές, αντιπυρετικές, καρδιοτονωτικές, κυτταροτοξικές και υπογλυκαιμικές.

Το αφέσημα του φυτού χρησιμοποιείται ως αναλγητικό, καρδιοτονωτικό, επουλωτικό, στυπτικό και υπακτικό. Χορηγείται για την αντιμετώπιση της αιμόπτυσης, των εσωτερικών αιμορραγιών και των προβλημάτων του ήπατος και της σπλήνας. Λαμβάνεται επίσης από άτομα που πάσχουν από υπέρταση καθώς μειώνει αποτελεσματικά την αρτηριακή πίεση. Συνιστάται υπό τη μορφή γαργαρισμών, για την καταπολέμηση του ερεθισμού του φάρυγγα και των πληγών της στοματικής κοιλότητας. Θεωρείται ως ελπιδοφόρο σκεύασμα κατά της ελονοσίας και της λευχαιμίας. Οι πολυφαινόλες, συμπεριλαμβανομένων των γλυκοζυλιωμένων φαιυλοπροπανοειδών είναι εκείνες οι ουσίες που του προσδίδουν αντιοξειδωτική δυνατότητα βοηθώντας στην άμεση απομάκρυνση των ελεύθερων ριζών. Επιπλέον, τα εκχυλίσματα του που περιέχονται σε καλλυντικά σκευάσματα, κυρίως τα φαιυλοπροπανοειδή, αποδείχθηκαν πολύ αποτελεσματικά ως αντιοξειδωτικά και ως προστατευτικά κατά της υπερϊώδους ακτινοβολίας για την αντιμετώπιση της πρόωρης γήρανσης των κυττάρων. Έτσι, το είδος φαίνεται να έχει σημαντική ιατρική και οικονομική σημασία.

Τρόπος Χορήγησης:

Κυρίως ως εκχύλισμα όπου εφαρμόζεται εξωτερικά στο δέρμα ως επουλωτικό. Χρησιμοποιείται επίσης στην ομοιοπαθητική, με μορφή αλοιφής ή ελαίου για εξωτερική χρήση.

Ανεπιθύμητες Ενέργειες:

Το φυτό έχει παραισθησιογόνες ιδιότητες και σε περιπτώσεις υπερδοσολογίας μπορεί να οδηγήσει ακόμη και σε θάνατο.

Προειδοποίηση: Δεν συνιστάται η χρήση παρασκευασμάτων βοτάνων χωρίς την ενημέρωση του θεράποντα ιατρού ή φαρμακοποιού. Ενδέχεται οι ουσίες που περιέχουν να αλληλεπιδράσουν με το/τα φάρμακα, που ήδη παίρνει ο ασθενής και να εξουδετερώσουν τη θεραπευτική τους δράση ή να προκαλέσουν τοξικότητα. Μπορεί επίσης, να επιβαρύνουν περαιτέρω εξασθενημένες ζωτικές λειτουργίες με κίνδυνο για την υγεία και την ζωή του ασθενούς.



Cistus creticus L. subsp. *creticus*

Οικ.: Cistaceae

Μορφολογικά χαρακτηριστικά:

Πολύκλαδος θάμνος ύψους μέχρι 1 m, με φλοιό κόκκινο–καφέ. Τα φύλλα του έχουν μήκος 1–4 cm και το σχήμα τους είναι αντίθετα ωσειδείς, ενίοτε με κυματοειδείς παρυφές, αραιά έως πυκνά αδενωδώς τριχωτά. Τα νεύρα των φύλλων είναι δυσδιάκριτα στην επάνω επιφάνεια και εμφανή στην κάτω. Τα άνθη του είναι μεγάλα, τοποθετημένα στις άκρες των κλαδίσκων ανά 1–3(–6). Το κάθε άνθος έχει πέντε σέπαλα, τα οποία είναι ωσειδή έως λογχοειδή στο σχήμα και οξυκόρυφα. Τα πέταλα είναι 2,5–3 cm σε μήκος, αντίθετα ωσειδή στο σχήμα, ιωδοροδόχρωμα. Οι στήμονες είναι πολυάριθμοι και κίτρινου χρώματος.

Εξάπλωση – Οικολογικά στοιχεία:

Ένα αρκετά κοινό είδος, το οποίο συναντάται σε πυριτικά υποστρώματα. Απαντά σε ξηρές, πετρώδεις θέσεις, σε πρηνή δρόμων, στα όρια καλλιεργειών, σε φρύγανα, σε θαμνώνες μακκί και σε διάκενα δασών δρυός και φυλλοβόλων πλατυφύλλων κ.ά.

Παραδοσιακές εφαρμογές:

Η χρήση του φυτού για φαρμακευτικούς σκοπούς αναφέρεται ήδη από τους Αιγύπτιους (1500 π.Χ.), οι οποίοι το χρησιμοποιούσαν ως φάρμακο για τη χολέρα. Χρησιμοποιήθηκε ευρέως στην αρχαία Ελλάδα και αργότερα από τους Ρωμαίους, ενώ αναφέρεται και από τον Ιπποκράτη. Κατά τη διάρκεια των επιδημιών της μεσαιωνικής περιόδου, οι γιατροί στο Βυζάντιο και την Ιταλία ανέπτυξαν το «*Alipta muscata*» ως προληπτικό φάρμακο κατά των επιδημιών και ιδιαίτερα της πανούκλας, του οποίου το κύριο συστατικό ήταν το έλαιο του *Cistus creticus*.

Στην παραδοσιακή λαϊκή ιατρική χρησιμοποιήθηκε για τις αντιμικροβιακές, αντιοξειδωτικές, αντιεπιληπτικές, αναλγητικές και αντικαρκινικές επιδράσεις των εκχυλισμάτων των φύλλων του. Θεωρείται ότι θεραπεύει τη διάρροια και τις πεπτικές διαταραχές, ενώ δίνονταν για τη θεραπεία του διαβήτη.

Φαρμακολογικές δράσεις – Εφαρμογές:



Παρουσιάζει αποδεδειγμένες αντιγριπικές, αναλγητικές, αντιφλεγμονώδεις και σπασμολυτικές δυνατότητες. Χρησιμοποιείται κατά των φλεγμονών, ιδιαίτερα του δέρματος, των διαφόρων μικροβιακών λοιμώξεων, του διαβήτη, του πόνου και της αρτηριακής υπέρτασης. Είναι αποχρεμπτικό, αντικαταρροϊκό και γενικά καταπραυντικό βότανο. Το υδατικό εκχύλισμά του έχει αποδειχθεί ότι δρα ως σπασμολυτικό στους εντερικούς και αγγειακούς λείους μύες. Χρησιμοποιείται για τη θεραπεία των πεπτικών διαταραχών, του γαστρικού έλκους και για τη αιπνία.

Είναι ισχυρό αντιοξειδωτικό και αντικαρκινικό. Οι ενώσεις στα εκχυλίσματα του, ιδίως των τερπενίων τύπου λαβδάνης, παρουσίασαν ενδιαφέρουσες κυτταροστατικές και κυτταροτοξικές επιδράσεις σε ανθρώπινα λευχαιμικά κύτταρα, και στην αντιπολλαπλασιαστική τους επίδραση στα ανθρώπινα κύτταρα του προστάτη. Πρόσφατα άρχισε η χρήση του ως συμπλήρωμα διατροφής. Αποτελεί εξέχον μελισσοτροφικό φυτό από όπου παράγεται η πρόπολη.

Τρόπος Χορήγησης:

Κυρίως τα φύλλα του αλλά και τα άνθη του, τα οποία καταναλώνονται ως αφέψημα σε ζεστό νερό.

Ανεπιθύμητες Ενέργειες:

Δεν έχει αναφερθεί κάποια ανεπιθύμητη ενέργεια, χωρίς ωστόσο να υπάρχουν εκτεταμένες κλινικές έρευνες.

Προειδοποίηση:

Δεν συνιστάται η χρήση παρασκευασμάτων βοτάνων χωρίς την ενημέρωση του θεράποντα ιατρού ή φαρμακοποιού. Ενδέχεται οι ουσίες που περιέχουν να αλληλεπιδράσουν με το/τα φάρμακα, που ήδη παίρνει ο ασθενής και να εξουδετερώσουν τη θεραπευτική τους δράση ή να προκαλέσουν τοξικότητα. Μπορεί επίσης, να επιβαρύνουν περαιτέρω εξασθενημένες ζωτικές λειτουργίες με κίνδυνο για την υγεία και την ζωή του ασθενούς.

Κολχικό το φθινοπωρινό



Colchicum autumnale L.

Οικ.: Colchicaceae

Μορφολογικά χαρακτηριστικά:

Πολυετές φυτό με βολβό ωσειδή, έως $6 \times 4(-5,5)$ cm. Χιτώνες υπομεμβρανώδεις έως δερματώδεις, κόκκινο-καφέ έως καφέ (σπανιότερα μαύρο-καφέ), με λαιμό μήκους έως $1,1(-1,5)$ cm. Τα φύλλα εκπτύσσονται μετά τα άνθη, ανά $3-4(-5)$, μεγέθους έως $35(-40) \times 5(-7)$ cm, σχεδόν όρθια ή ελαφρά αποκλίνοντα, πλατύτερα στο μέσο (ή λίγο πιο κάτω) και απότομα στενούμενα στην άκρη. Άνθη ανά $(1-2-5(-8))$, ακνά λιλά-πορφυρά έως πορφυρά-μοβ ή έντονα κοκκινωπά-πορφυρά. Τα τέπαλα έχουν μέγεθος έως $6(-7) \times 1,9(-2,7)$ cm, συνήθως κάπως άνισα. Στιγμόνες συνήθως με μέγεθος c. $\frac{1}{2}$ ή περισσότερο του μήκους των τεπάλων, με νήματα λευκωπά και ανθήρες κίτρινους.

Εξάπλωση – Οικολογικά στοιχεία:

Πρόκειται για Ευρωπαϊκό είδος που απαντά στα όρη Φαλακρό, Μενοίκιο, Όρβηλο, Ροδόπη κ.α. Προτιμάει υγρά ορεινά λιβάδια και βοσκότοπους, δολίνες, ανοίγματα δασών, σκιερά πετρώδη μέρη, με βαθύ, γόνιμο χώμα, σε υψόμετρο 700–2200 m.

Παραδοσιακές εφαρμογές:

Η κύρια δραστική ουσία του φυτού είναι η γνωστή κολχικίνη. Παρότι υπάρχει σε όλα τα τμήματα του φυτού, η μεγαλύτερη συγκέντρωση κολχικίνης αναφέρεται στα άνθη. Η ιστορία του ως βοτανικό φάρμακο για τον πόνο στις αρθρώσεις ανάγεται τουλάχιστον από το 1500 π.Χ., καθώς αναφέρεται στον αιγυπτιακό χειρόγραφο Πάπυρο του Ebers. Το κολχικό αναφέρεται με την ονομασία «*Εφήμερον*» από τον Θεόφραστο (370–258 π.Χ.) που το περιγράφει στο βιβλίο του «*Η ιστορία των φυτών*» ως ένα δηλητήριο που δρα με καθυστέρηση. Μάλιστα, βοτανολόγος και ιατρός ο Νίκανδρος ο Κολοφώνιος (170 π.Χ.) σχολιάζει ότι το «*Εφήμερον*» είναι η καταστροφική φωτιά που έφερε η Μήδεια, αναφερόμενος φυσικά στον μύθο που θέλει τη Μήδεια, κόρη του Βασιλιά της Κολχίδας Αιήτη και ανισιά της μάγισσας Κίρκης, να δηλητηριάζει με δηλητήριο από βολβό κολχικού τη Γλαύκη, κόρη του βασιλιά της Κορίνθου Κρέοντα, όταν η τελευταία παντρεύτηκε τον Ιάσωνα, αρχηγό της αργοναυτικής εκστρατείας με τον οποίο η Μήδεια ήταν ερωτευμένη. Η χρήση του στην αρχαιότητα για τη θεραπεία της ποδάγρας ήταν

πολύ ευρεία όπως επίσης ήταν η πιο χρήσιμη και διάσημη θεραπεία των πόνων των αρθρώσεων, της οσφυαλγίας και της ουρικής αρθρίτιδας. Η χρήση του εισήχθη από τους αρχαίους Έλληνες γιατρούς και πέρασε στους Βυζαντινούς και Άραβες γιατρούς έως την εποχή μας. Η χρήση της ξαναέγινε σημαντική ήδη από τις αρχές του 19ου αιώνα όπου αναφέρεται ως μέσο αντιμετώπισης της ουρικής αρθρίτιδας.

Φαρμακολογικές δράσεις – Εφαρμογές:

Σε αρκετές χώρες (συμπεριλαμβανομένης και της Ελλάδας), το κολκικό καλλιεργείται και μάλιστα έχει βρεθεί ότι όσο μεγαλύτερες οι αναλογίες του εδάφους σε κοβάλτιο και ασβέστιο τόσο μεγαλύτερες είναι οι ποσότητες των αλκαλοειδών που βιοσυντίθενται στους φυτικούς του ιστούς. Από επεξεργασία του γλυκοζίτη κολκικοσίδη έχουν παραχθεί φαρμακευτικές αγωγές που χορηγούνται ως μυοχαλαρωτικά. Σε γενικές γραμμές η κύρια φαρμακευτική χρήση των παραγώγων κοκλικίνης και κολκικοσίδης προορίζεται για αντιδιουρητική, μυοχαλαρωτική, αντιφλεγμονώδη και αντιρευματική δράση, καθώς επίσης και για την αντιμετώπιση της οξείας και υποτροπιάζουσας περικαρδίτιδας. Την τελευταία δεκαετία χρησιμοποιείται για τη θεραπεία του Μεσογειακού πυρετού και της κίρρωσης της χολής. Η κολκικίνη, γνωστή ως θεραπεία για την ουρική αρθρίτιδα εδώ και αρκετές χιλιετίες, εξακολουθεί να χρησιμοποιείται ευρέως για καταστάσεις φλεγμονής στην ουρική αρθρίτιδα. Επίσης, το είδος είναι διάσημο παυσίπονο καθώς χαρίζει ανακούφιση σε όλους τους τύπους μυϊκών, αρθρικών και γαστρικών πόνων.

Πολλαπλές κλινικές έρευνες απέδειξαν ότι η κολκικίνη είναι ισχυρό αντιφλεγμονώδες. Αποτελεί τη θεραπεία για τον Μεσογειακό Πυρετό (FMF) από τη δεκαετία του 1970. Επίσης θεωρείται σημαντική στη θεραπεία του συνδρόμου Behçet's, για τη σπάνια πομφολυγώδη επιδερμόλυση (EBA), για τη θεραπεία της λευκοκυτταροκλαστικής αγγειίτιδας, του σύνδρομου του γλυκού της χρόνιας κνίδωσης, της επαναλαμβανόμενης αφθώδους στοματίτιδας και της ακτινικής κεράτωσης. Οι πιθανές χρήσεις της κολκικίνης έχουν διευρυνθεί σημαντικά τα τελευταία χρόνια, καθώς έχουν προκύψει νέες μελέτες που αποδεικνύουν νέες εφαρμογές στην ογκολογία, την ανοσολογία, την καρδιολογία και τη δερματολογία. Ο κατάλογος των θεραπευτικών εφαρμογών της κολκικίνης σε πολλούς τομείς της ιατρικής επιμηκώνεται, καθώς η γνώση για τις αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες αυτού του φυσικού φαρμάκου διευρύνεται. Μια σειρά ασθενειών έχουν ήδη βρεθεί ότι ανταποκρίνονται στην κολκικίνη και πιο εμπειριστωμένες μελέτες πιθανότατα θα αποκαλύψουν νέες χρήσεις για αυτό το αρχαίο φάρμακο.

Τρόπος Χορήγησης:

Χορηγείται υπό μορφή δισκίων, εκχυλίσματος σπερμάτων, βάμματος ή αλοιφής από τμήματα αποξηραμένου φυτικού ιστού σε αιθανόλη ή λανολίνη.

Ανεπιθύμητες Ενέργειες:

Είναι ιδιαίτερα τοξικό φυτό σε βαθμό που η τοξικότητα του προσομοιάζεται με την τοξικότητα του αρσενικού. Η γνώση αναφορικά με την τοξικότητά της ανάγεται στην Αρχαία Ελλάδα. Παρενέργειες από τη χρήση κολκικίνης περιλαμβάνουν συχνά διάρροια και ουδετεροπενία, ενώ σε μακροχρόνια χρήση προκαλεί συστηματική και αθροιστική τοξικότητα, η οποία με τη σειρά της μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρή νευρομυοπάθεια αλλά και πολυοργανική ανεπάρκεια. Ιστορικά, η πρώτη αναλυτική καταγραφή σε επιστημονικό περιοδικό των σταδίων δηλητηρίασης και των συμπτωμάτων μετά από χρήση ή κατανάλωση Κολκικού ανάγεται στο 1859 από τον J. McGrigor MacLagan, τότε πρόεδρο της Βασιλικής Ιατρικής Εταιρίας του Εδιμβούργου, στο περιοδικό "Monthly Journal of Medical Science".

Προειδοποίηση:

Δεν συνιστάται η χρήση παρασκευασμάτων βοτάνων χωρίς την ενημέρωση του θεράποντα ιατρού ή φαρμακοποιού. Ενδέχεται οι ουσίες που περιέχουν να αλληλεπιδράσουν με το/τα φάρμακα, που ήδη παίρνει ο ασθενής και να εξουδετερώσουν τη θεραπευτική τους δράση ή να προκαλέσουν τοξικότητα. Μπορεί επίσης, να επιβαρύνουν περαιτέρω εξασθενημένες ζωτικές λειτουργίες με κίνδυνο για την υγεία και την ζωή του ασθενούς.

Κορυδαλίδα η πυκνή



Corydalis solida (L.) Clairv. subsp. *incisa* Lidén

Οικ.: Fumariaceae

Μορφολογικά χαρακτηριστικά:

Πολυετές γεώφυτο με έναν βολβό, από τον οποίο αναπτύσσεται συνήθως ένα στέλεχος με ύψος 6–15(–20) cm, το οποίο στο κάτω τμήμα του (στο επίπεδο του εδάφους) φέρει βρακτιόμορφο φύλλο. Τα φύλλα του είναι τρισχιδή με στενώς λογχοειδείς λοβούς, γλαυκά στην κάτω τους επιφάνεια. Τα άνθη του ανά 8–20, σχηματίζουν πυκνούς βότρες. Τα βράκτια που φέρονται στη βάση των ανθέων είναι βαθιά διαιρεμένα, συχνά με λοβούς που διαιρούνται περαιτέρω ή δαντελωτά. Ο χρωματισμός των ανθέων είναι συνήθως ομοίμορφα μωβ ή ανοικτά πορφυρά, ενώ μπορεί να είναι και λευκά, ιδιαίτερα σε φυτά που αναπτύσσονται σε δασωμένες περιοχές.

Εξάπλωση – Οικολογικά στοιχεία:

Πρώιμο εαρινό και αρκετά κοινό είδος σε ορεινές και ημιορεινές περιοχές (π.χ. Μενοίκιο, Φαλακρό, Ροδόπη, Παγγαίο, Όρβηλος). Απαντά σε δάση και θαμνώνες, καθώς επίσης και σε υπαλικά λιβάδια, σε υψομετρικό εύρος από 400 έως 2300 m.

Παραδοσιακές εφαρμογές:

Το φυτό θεωρούνταν αντιβακτηριακό, αντισπασμωδικό, παραισθησιογόνο και ηρεμιστικό. Χρησιμοποιήθηκε ως παυσίπονο, ιδιαίτερα μετά από τραυματισμούς. Επίσης, χρησιμοποιήθηκε ως ηρεμιστικό έναντι της αϋπνίας, καθώς επίσης και για τη μείωση της αρτηριακής πίεσης. Χορηγούνταν στην επώδυνη ή ακανόνιστη εμμηνόρροια, τη διάρροια, τη βρογχίτιδα, των καρδιακών παθήσεων, του πονόλαιμου και του πόνου στο στομάχι.

Φαρμακολογικές δράσεις – Εφαρμογές:

Τα εκχυλίσματα της Κορυδαλίδας υποστηρίζουν ισχυρή δράση αντικολληνιστερασών, οι οποίες αντιστρέφουν τη μυοχαλάρωση και χρησιμοποιούνται ως αντίδοτα από τους αναισθησιολόγους. Επίσης, έχουν ισχυρή αντιμικροβιακή δράση απέναντι σε διάφορα παθογόνα. Τα τελευταία χρόνια, τα εκχυλίσματα της

Κορυδαλίδας ερευνώνται ως προς την ικανότητα τους να αποκαθιστούν, νευρολογικές διαταραχές όπως η άνοια, η νόσος Alzheimer, η μυϊκή παράλυση και η βαριά μυασθένεια, αναστέλλοντας τη δράση της ακετυλοχολινεστεράσης ή AChE, καθώς και της βουτυρυλοχολινεστεράσης ή BuChe.

Η Κορινολίνη, που παράγεται από την Κορυδαλίδα, εκτός της ανωτέρω ανασταλτικής δράσης των AChE και BuChe, παρουσιάζει επίσης αντιφλεγμονώδη δράση, δρα κατά των ασθενειών του δέρματος ενώ παρουσιάζει και αναλγητική δράση. Εξωτερικά, χρησιμοποιείται ως λοσιόν για πόνους στην πλάτη και πληγές στα χέρια. Γενικά θεωρείται ως φάρμακο αποτοξίνωσης.

Αυτό το υποείδος καλλιεργείται με σκοπό την παραγωγή διαφόρων βιοενεργών αλκαλοειδών (κορυνολίνες, ισοκινολίνες και βερβερίνες).

Τρόπος Χορήγησης:

Υπό μορφή εκχυλίσματος από ξηρό φυτικό ιστό. Επίσης, υπάρχουν αναφορές ότι η Φυλή των Τατάρων από τα αρχαία χρόνια θεωρούσαν εδώδιμους τους βολβούς της Κορυδαλίδας.

Ανεπιθύμητες Ενέργειες:

Αν και οι φαρμακευτικές εφαρμογές των εκχυλισμάτων της Κορυδαλίδας είναι σημαντικές, τα δεδομένα για την παραδοσιακή φυτοϊατρική χρήση του είναι λιγοστά, κάτι που πιθανόν σχετίζεται με υποτιθέμενη τοξικότητα. Ωστόσο, ο βαθμός τοξικότητάς του είναι ακόμη απροσδιόριστος.

Προειδοποίηση:

Δεν συνιστάται η χρήση παρασκευασμάτων βοτάνων χωρίς την ενημέρωση του θεράποντα ιατρού ή φαρμακοποιού. Ενδέχεται οι ουσίες που περιέχουν να αλληλεπιδράσουν με το/τα φάρμακα, που ήδη παίρνει ο ασθενής και να εξουδετερώσουν τη θεραπευτική τους δράση ή να προκαλέσουν τοξικότητα. Μπορεί επίσης, να επιβαρύνουν περαιτέρω εξασθενημένες ζωτικές λειτουργίες με κίνδυνο για την υγεία και την ζωή του ασθενούς.



Δακτυλόριζα, σαλέπι



Dactylorhiza sambucina (L.) Soó

Οικ.: Orchidaceae

Μορφολογικά χαρακτηριστικά:

Πολυετές γεώφυτο με ύψος μέχρι τα 35 cm, του οποίου το ριζικό σύστημα αποτελείται από δύο βολβούς. Φύλλα βάσης συνήθως 2, πλατιά, και άλλα (4-)5-7, τα οποία σχηματίζουν χαλαρό ρόδακα. Τα φύλλα είναι αντίθετα λογχοειδή, διαστάσεων (3-)5-15 × 1-3 cm, χωρίς στίγματα. Ταξιανθία ωσειδής ή κυλινδρική, μήκους 4-11 cm, αποτελούμενη από 7-25 άνθη. Τα βράκτια είναι βραχύτερα έως μακρύτερα από το μήκος των ανθέων. Είδος, του οποίου τα άνθη παρουσιάζουν χρωματικό διμορφισμό, καθώς μπορεί να είναι κίτρινα ή ερυθροϊώδη. Τα πλευρικά σέπαλα του άνθους είναι αποκλίνοντα μέχρι όρθια, ωσειδή, ενώ οι παρυφές τους είναι κυρτές. Το ραχιαίο τους σέπαλο είναι σχεδόν ίδιου μήκους με τα πλευρικά, αλλά συγκλίνει, σχηματίζοντας με τα πέταλα θόλο. Το χείλος είναι σχεδόν ακέραιο μέχρι τρίλοβο, σε σχήμα έλλειψης, ελαφρώς κυρτό, με ερυθρές κηλίδες στο κέντρο, και συχνά με πτυχωτές παρυφές. Στο πίσω μέρος του άνθους υπάρχει μια μορφολογική δομή που ονομάζεται πλήκτρο. Αυτό είναι εύρωστο, σχεδόν κυλινδρικό μέχρι κωνικό, κυρτό με κλίση προς τα κάτω και παράλληλο με την ωσθήκη.

Εξάπλωση – Οικολογικά στοιχεία:

Αναπτύσσεται σε ξηρά ενδιαιτήματα, κυρίως σε υπαλπικά λιβάδια, διάκενα δασών ορεινών περιοχών και δάση πεύκης σε πολλά ορεινά συγκροτήματα της Ελλάδας. Συνήθως σχηματίζει πολυπληθείς αποικίες οι οποίες είναι εντυπωσιακές λόγω της διχρωμίας των φυτών του.

Παραδοσιακές εφαρμογές:

Η συλλογή των φυτών γίνεται κατά τη διάρκεια της ανθοφορίας τους, διάστημα κατά το οποίο είναι εύκολος ο εντοπισμός τους. Από τους δύο βολβούς, ο παλαιότερος που ονομάζεται και μητρικός βολβός απορρίπτεται, καθώς δεν είναι ποιοτικά καλός. Αντίθετα, ο νεότερος από τους δύο, βράζεται, τρίβεται και δίνει την σκόνη η οποία αποτελεί την πρώτη ύλη για το σαλέπι. Μέρος των ευεργετικών ιδιοτήτων του αποδίδεται στην πηχτή ουσία του (mulicage), η οποία παρέχει προστατευτική δράση στους βλεν-

νογόνου της ρινικής κοιλότητας. Επιπρόσθετα, θεωρείται ότι θεραπεύει το έλκος του στομάχου, ενώ επιπρόσθετα προκαλεί αποσυμφορηση της αναπνευστικής οδού. Για τους λόγους αυτούς, το σαλέπι ανεξάρτητα από το είδος από το οποίο προέρχεται χρησιμοποιούνται ευρύτατα στην παραδοσιακή ιατρική πολλών χωρών από την αρχαιότητα μέχρι και σήμερα. Παλιά πίστευαν ότι το σαλέπι έχει και αφροδισιακές ιδιότητες οι οποίες προέρχονταν από το σχήμα των βολβών του (δύο βολβοί σε σχήμα όρχεων). Ωστόσο, είναι πλέον γνωστό ότι δεν παρέχει φαρμακευτικές ιδιότητες σχετιζόμενες με την αναπαραγωγή.

Φαρμακολογικές δράσεις – Εφαρμογές:

Το σαλέπι, ακόμη και σήμερα χρησιμοποιείται ευρύτατα για την παρασκευή διαφόρων προϊόντων. Χρησιμοποιείται και γίνεται όλο και πιο γνωστό να πωλείται ως ρόφημα, ενώ σε χώρες των δυτικών περιοχών της Ασίας (Τουρκία και χώρες Μέσης Ανατολής) χρησιμοποιείται για την παρασκευή και προσθήκη αρώματος στο παγωτό. Η κυριότερη χρήση του είναι για την παραγωγή του παγωτού “Maras Dondurmasi”, καθώς η πηκτή ουσία που περιέχει σε μεγάλο ποσοστό εμποδίζει την τήξη του.

Τρόπος Χορήγησης:

Κατόπιν συλλογής του ριζικού συστήματος των φυτών, πλύση του, βράσιμο με νερό ή γάλα, ξήρανση και κονιοροποίηση.

Ανεπιθύμητες Ενέργειες:

Δεν έχουν αναφερθεί ανεπιθύμητες ενέργειες.

Προειδοποίηση:

Δεν συνιστάται η χρήση παρασκευασμάτων βοτάνων χωρίς την ενημέρωση του θεράποντα ιατρού ή φαρμακοποιού. Ενδέχεται οι ουσίες που περιέχουν να αλληλεπιδράσουν με το/τα φάρμακα, που ήδη παίρνει ο ασθενής και να εξουδετερώσουν τη θεραπευτική τους δράση ή να προκαλέσουν τοξικότητα. Μπορεί επίσης, να επιβαρύνουν περαιτέρω εξασθενημένες ζωτικές λειτουργίες με κίνδυνο για την υγεία και την ζωή του ασθενούς.



Δακτυλίτιδα η εριώδης, Χνουδωτή δακτυλίτιδα



Digitalis lanata Ehrh.

Οικ.: Veronicaceae

Μορφολογικά χαρακτηριστικά:

Διετές ή πολυετές πώδες φυτό με βλαστό ισχυρό, όρθιο και χωρίς διακλαδώσεις, με ύψος που φτάνει μέχρι και τα 100 cm. Τα φύλλα του βλαστού είναι πολυάριθμα, λογχοειδή έως αντίθετα λογχοειδή στο σχήμα, ακέραια ή συνήθως με μικρές οδοντώσεις. Τα άνθη σχηματίζουν πολλά μαζί μακριά και πυκνή ταξιανθία (βότρυς) κατά μήκος του βλαστού. Ο άξονας της ταξιανθίας είναι πυκνά τριχωτός με αδενώδεις τρίχες. Ο κάλυκας των ανθέων αποτελείται από λογχοειδείς και οξυκόρυφους λοβούς, χωρίς υμενώδεις παρυφές. Η στεφάνη είναι μήκους 15–25 mm, σχετικά ανοιχτόχρωμη εξωτερικά, κιτρινοκαφέ εσωτερικά με εμφανές δίκτυο σκουρόχρωμων νεύρων. Ο μεσαίος λοβός του κάτω χείλους της στεφάνης είναι κυκλικός, μερικές φορές με πορφυρό–καφέ νεύρα.

Εξάπλωση – Οικολογικά στοιχεία:

Συνήθως απαντά σε υψόμετρα από 300 έως 1300 m. Είναι σχετικά κοινό είδος στα βουνά της βόρειας Ελλάδας, όπου απαντά συνήθως σε ηρανή δρόμων και δάση πλατυφύλλων. Αναπτύσσεται σε βαθιά, χουμώδη και σχετικά υγρά εδάφη, καθώς και σε σκιαζόμενα και ημισκιαζόμενα περιβάλλοντα, όπως είναι τα δάση οξιάς και πεύκης (μαύρης και δασικής).

Παραδοσιακές εφαρμογές:

Το είδος δεν αναφέρεται στο *Materia Medica* του Διοσκουρίδη, και έτσι είναι αρκετά πιθανό να είχε μικρή χρησιμότητα στην Αρχαία Ελλάδα. Ωστόσο, πιστεύεται ότι ο Γαληνός μπορεί να το είχε χρησιμοποιήσει «για να καθαρίζει την αναπνοή». Οι Ρωμαίοι όμως φαίνεται να γνώριζαν τις διουρητικές και εμετικές του ιδιότητες του, αν και είναι πιθανόν αυτές οι ιδιότητες να αναφέρονται για το συγγενές του είδος *Digitalis lutea*.

Φαρμακολογικές δράσεις – Εφαρμογές:

Καλλιεργείται σε όλο τον κόσμο λόγω της πολύ σημαντικής αξίας του ως φαρμακευτικό φυτό. Γίνεται εκτεταμένη χρήση των δραστικών ουσιών του, που περιέχονται στο φυτό, σε διάφορα σκευάσματα.

Ιδιαίτερα τα καρδενολίδια χρησιμοποιούνται στη θεραπεία της συστολικής καρδιακής ανεπάρκειας. Οι καρδιακοί γλυκοσίδες του θεωρούνται εξαιρετικά ελπιδοφόρες ουσίες για τη θεραπεία και την πρόληψη στεφανιαίων και άλλων σχετιζόμενων με το κυκλοφορικό νόσων. Επίσης, χρησιμοποιείται ως διουρητικό και ισχυρό καρδιοτονωτικό, καθώς μειώνει τον καρδιακό ρυθμό, αυξάνει τη συστατικότητα του μυοκαρδίου και μειώνει τις απαιτήσεις του σε οξυγόνο. Συγχρόνως, αυξάνει την διούρηση μέσω της οποίας μειώνεται ο όγκος του αίματος και επομένως, το καρδιακό φορτίο. Οι περιεχόμενοι στο φυτό γλυκοζίτες ευνοούν τον μειωμένο κοιλιακό ρυθμό στην κολπική μαρμαρυγή, τον κολπικό πτερυγισμό και την υπερκοιλιακή ταχυκαρδία.

Τα εκχυλίσματά του αναφέρονται ότι λειτουργούν αντικαρκινικά και αντιμικροβιακά, ενώ επιπρόσθετα αναφέρεται ότι έχουν και αντιφλεγμονώδη δράση. Αρκετές μελέτες έχουν καταδείξει αντικαρκινικές ιδιότητες, καθώς οι δραστικές του ουσίες θα μπορούσαν να προκαλέσουν απόπτωση κυττάρων όγκου ακόμη και σε μικρές συγκεντρώσεις. Παρουσιάζει ευεργετικές επιδράσεις στην κυστική ίνωση. Το φυτό χρησιμοποιείται και εξωτερικά υπό τη μορφή καταπλάσματος για την επούλωση πληγών.

Τρόπος Χορήγησης:

Παραδοσιακά χορηγείται ως αφέψημα ή ως βάμμα. Υπάρχουν πολλά σκευάσματα που περιέχουν τις δραστικές του ουσίες με διάφορα εμπορικά ονόματα.

Ανεπιθύμητες Ενέργειες:

Μπορεί να προκληθεί ναυτία, έμετος, υπόταση, οπτικές διαταραχές, ανορεξία και λιποθυμία. Θεωρείται ιδιαίτερα τοξικό φυτό και η κατανάλωση του απαιτεί προσοχή γιατί η θεραπευτική δόση των καρδιοτονωτικών γλυκοσιδίων είναι πολύ κοντά στη θανατηφόρο.

Προειδοποίηση:

Δεν συνιστάται η χρήση παρασκευασμάτων βοτάνων χωρίς την ενημέρωση του θεράποντα ιατρού ή φαρμακοποιού. Ενδέχεται οι ουσίες που περιέχουν να αλληλεπιδράσουν με το/τα φάρμακα, που ήδη παίρνει ο ασθενής και να εξουδετερώσουν τη θεραπευτική τους δράση ή να προκαλέσουν τοξικότητα. Μπορεί επίσης, να επιβαρύνουν περαιτέρω εξασθενημένες ζωτικές λειτουργίες με κίνδυνο για την υγεία και την ζωή του ασθενούς.



Φιλίπεντουλα η ουλημάρια



Filipendula ulmaria (L.) Maxim.

Οικ.: Rosaceae

Μορφολογικά χαρακτηριστικά:

Χνουδωτό έως τριχωτό φυτό, με ρίζες όχι βολβώδεις και στελέχη ύψους 50–200 m, τα οποία μπορεί να είναι απλά ή με διακλαδώσεις. Τα φύλλα της βάσης έχουν μέχρι 5 ζεύγη μεγάλων φυλλαρίων, από τα οποία τα μεγαλύτερα έχουν μέγεθος 2–8 cm και είναι ωοειδή–επιμήκη έως ωοειδή–ημικυκλικά, με ποικίλης μορφής οδόντες ή ρηχά λοβωτά. Η ταξιανθία του είναι 5–25 cm σε μέγεθος, συνήθως μακρύτερη από το πλάτος της. Τα πέταλα των ανθέων είναι 5(–6), μήκους 2–5 mm, ενώ οι στήμονες προεξέχουν των πετάλων.

Εξάπλωση – Οικολογικά στοιχεία:

Απαντά σε περιοχές της βόρειας Ελλάδας (π.χ. Ροδόπη, Φαλακρό, Παγγαίο). Προτιμάει λιβάδια με σχετική υγρασία, σε υψόμετρα 1000–1900 m.

Παραδοσιακές εφαρμογές:

Οι παραδοσιακές χρήσεις αυτού του είδους καταγράφηκαν σε διάφορες εθνοφαρμακολογικές έρευνες σε όλη την Ευρώπη. Τα φύλλα και τα άνθη του χρησιμοποιούνταν ως αφέψημα τόσο για τη γεύση του όσο και για τη θεραπεία διαφόρων παθήσεων, όπως ρευματισμών, ουρικής αρθρίτιδας, πονοκεφάλου και πνευμονίας.

Φαρμακολογικές δράσεις – Εφαρμογές:

Αρκετές μελέτες κατέδειξαν τις αντιφλεγμονώδεις ιδιότητές του. Τα περιεχόμενα φλαβονοειδή και οι τανίνες φαίνεται να είναι υπεύθυνα για τις αποδεδειγμένες φαρμακολογικές του δράσεις. Το είδος παρουσιάζει αντικαρκινικές, ανοσορρυθμιστικές, αντιοξειδωτικές, γαστροπροστατευτικές και αντιμικροβιακές ιδιότητες. Χρησιμοποιείται επίσης ως αντιρρευματικό.

Τρόπος Χορήγησης:

Χορηγείται συνήθως ως αφέψημα.



Ανεπιθύμητες Ενέργειες:

Η χορήγηση του απαγορεύεται σε άτομα που εμφανίζουν ευαισθησία στο σαλικυλικό οξύ.

Προειδοποίηση:

Δεν συνιστάται η χρήση παρασκευασμάτων βοτάνων χωρίς την ενημέρωση του θεράποντα ιατρού ή φαρμακοποιού. Ενδέχεται οι ουσίες που περιέχουν να αλληλεπιδράσουν με το/τα φάρμακα, που ήδη παίρνει ο ασθενής και να εξουδετερώσουν τη θεραπευτική τους δράση ή να προκαλέσουν τοξικότητα. Μπορεί επίσης, να επιβαρύνουν περαιτέρω εξασθενημένες ζωτικές λειτουργίες με κίνδυνο για την υγεία και την ζωή του ασθενούς.

Γρατιόλα η Φαρμακευτική, Κορακόχορτο



Gratiola officinalis L.

Οικ.: Veronicaceae

Μορφολογικά χαρακτηριστικά:

Πολυετές, ριζωματώδες φυτό, με παχύ ριζικό σύστημα. Ο βλαστός είναι γυμνός, ύψους 20–60 cm, σχεδόν όρθιος, ανερχόμενος από ριζοβλαστανούσα βάση. Τα φύλλα του είναι σε αντίθετη διάταξη, λογχοειδή, λεπτά πριονωτά. Τα άνθη είναι μονήρη, σε βραχείς (βραχύτερους των αντίστοιχων φύλλων), νηματοειδείς ποδίσκους, που αναπτύσσονται από τις μασχάλες των ανώτερων φύλλων. Ο κάλυκας είναι βαθιά 5–λοβος, χαρακτηρίζεται από άνισου μήκους λοβούς. Στεφάνη μήκους 14–18 mm, με σωλήνα ανοικτού κίτρινου–καφέ χρωματισμού. Το άκρο της στεφάνης είναι δίλοβο, λευκό ή ανοικτού ρόδινο–μωβ χρωματισμού, που στο κάτω του τμήμα (λαιμό) έχει πορτοκαλί απόχρωση. Οι γόνιμοι στήμονες είναι 2, ενώ η κάψα είναι ωσειδής, με μακρύ παραμένοντα στύλο.

Εξάπλωση – Οικολογικά στοιχεία:

Διάσπαρτο σε περιοχές της κεντρικής και βόρειας Ελλάδας, όπου απαντά σε υγρές θέσεις λιβαδιών.

Παραδοσιακές εφαρμογές:

Η *Gratiola officinalis*, το «βότανο της χάρις του Θεού», είναι ένα ισχυρό φαρμακευτικό και δηλητηριώδες είδος φυτού. Χρησιμοποιήθηκε για τη θεραπεία διαφόρων παθήσεων όπως της κυστίτιδας, των κολικών και για διαταραχές του στομάχου και της εμμήνου ρύσης. Επίσης, δόθηκε ως θεραπεία σε ασθένειες του δέρματος, του ήπατος, της σπλήνας και του ίκτερου. Θεωρούνταν ότι έχει διουρητική και εμετική δράση.

Φαρμακολογικές δράσεις – Εφαρμογές:

Η *G. officinalis* χρησιμοποιείται επίσης ως βιοδιεγερτικό δισκίο σε ηπατικές και αναπνευστικές διαταραχές στον άνθρωπο. Η ρίζα και τα άνθη του είναι καρδιοτονωτικά, διουρητικά και καθαρτικά. Παρότι είναι πολύ γνωστό για την τοξικότητά του, εξακολουθεί να χρησιμοποιείται στην ομοιοπαθητική ως αντιεμετικό, για τη θεραπεία από φλεγμονώδεις λοιμώξεις του πεπτικού συστήματος και για διαταραχές

του ήπατος. Το βότανο φαίνεται να έχει πολύ πικρή γεύση, που οφείλεται σε γλυκοζίτες. Θεωρείται πηγή αντιοξειδωτικών, τα οποία όμως για να προκύψουν απαιτείται επεξεργασία του αρχικού εκχυλίσματος που είναι τοξικό. Τα εκχυλίσματα μεθανόλης και ακετόνης της *G. officinalis* παρουσιάζουν ισχυρή αντιοξειδωτική δράση ανάλογη της βιταμίνης E, που χρησιμοποιείται ως αντιοξειδωτικό (μείωση του οξειδωτικού στρες).

Τα επεξεργασμένα εκχυλίσματα του χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία ασθενειών του ήπατος, σπλαχνικών αποφράξεων, δερματικών παθήσεων, διαταραχών της εμμήνου ρύσεως, ουρικής αρθρίτιδας, του χρόνιου εκζέματος και του επίπνου κνησμού του δέρματος και της αιμολυτικής αναιμίας. Αναφέρεται ότι ενδεχομένως να επηρεάζει το νευρικό σύστημα και να έχει κάποιες θετικές επιδράσεις στις γαστρεντερικές παθήσεις, ιδιαίτερα τη γαστρίτιδα και το έλκος του δωδεκαδακτύλου.

Τρόπος Χορήγησης:

Υπό μορφή αλοιφής, αφεψήματος των φύλλων ή υπό μορφή βάμματος.

Ανεπιθύμητες Ενέργειες:

Η *Gratiola officinalis* είναι δηλητηριώδες είδος φυτού. Η πιο ισχυρή κατηγορία τοξινών του φυτού είναι οι κουκουρμπιτακίνες. Οι παρενέργειες της υπερβολικής χρήσης περιλαμβάνουν ναυτία, οξεία δηλητηρίαση, αδυναμία, έκτρωση, νεφρική βλάβη και αιμορραγία του εντέρου.

Προειδοποίηση:

Δεν συνιστάται η χρήση παρασκευασμάτων βοτάνων χωρίς την ενημέρωση του θεράποντα ιατρού ή φαρμακοποιού. Ενδέχεται οι ουσίες που περιέχουν να αλληλεπιδράσουν με το/τα φάρμακα, που ήδη παίρνει ο ασθενής και να εξουδετερώσουν τη θεραπευτική τους δράση ή να προκαλέσουν τοξικότητα. Μπορεί επίσης, να επιβαρύνουν περαιτέρω εξασθενημένες ζωτικές λειτουργίες με κίνδυνο για την υγεία και την ζωή του ασθενούς.





Helleborus odorus Waldst. & Kit.
subsp. cyclophyllus (A. Braun) Maire & Petitm.

Οικ.: Ranunculaceae

Μορφολογικά χαρακτηριστικά:

Πολυετές, εύρωστο, ποώδες φυτό, ύψους έως 50 cm, με ισχυρό, σκουρόχρωμο ρίζωμα, που φτάνει σε μεγάλο βάθος. Τα φύλλα της βάσης εμφανίζονται με τα άνθη ή λίγο μετά από αυτά, είναι μεγάλα, σύνθετα, σε σχήμα παλάμης, με 9–14 λογχοειδή φυλλάρια, έντονα πράσινα, σε μακρύ μίσχο. Τα φύλλα του βλαστού σχίζονται σαν παλάμη και από την μασαλή βγαίνουν τα μεγάλα, κιτρινοπράσινα άνθη που γέρνουν προς τα κάτω και έχουν πολυάριθμους στήμονες. Τα άνθη εμφανίζονται ανά 2–5(–7), είναι μεγάλα σε μέγεθος και πλατιά κωδωνοειδή. Οι λοβοί του περιανθίου είναι 5, μεγέθους 25–40 mm, πλατιά ελλειπτικοί, ανοικτού κίτρινου–πράσινου χρώματος.

Εξάπλωση – Οικολογικά στοιχεία:

Πρόκειται για βαλκανικό ενδημικό είδος, που όμως είναι κοινό στην Ελλάδα. Απαντά σε υπαλπικά λιβάδια, δάση και σε θαμνώνες, σε ανοικτούς, σκιαζόμενους, πετρώδεις τόπους στην ορεινή κυρίως ζώνη [(200–) 600–1.600 m].

Παραδοσιακές εφαρμογές:

Χρησιμοποιείται από την αρχαιότητα. Οι αρχαίοι Έλληνες το χρησιμοποιούσαν λόγω των ισχυρών διουρητικών, εμετικών και ναρκωτικών επιδράσεων. Θεωρούνταν ότι θεραπεύει την κώφωση, τη λέπρα, την ψώρα αλλά και τις ψυχολογικές διαταραχές και την επιληψία. Σύμφωνα με έναν ελληνικό μύθο, ο Μέλαμπος, ένας μάντης από την Πήλο, κατάφερε να θεραπεύσει τις μανιασμένες κόρες του Προίτου, βασιλιά της Τίρυνθας, χρησιμοποιώντας ελλέβορο. Ο Προίτος αντάμειψε τον Μέλαμπο δίνοντάς του μια από τις κόρες του για γυναίκα. Χρησιμοποιούνταν επίσης για τη θεραπεία του πόνου των δοντιών. Οι Ρωμαίοι έφτιαχναν ένα διουρητικό ρόφημα που θεωρούνταν ότι βοηθούσε στην απομάκρυνση των τοξινών από το σώμα. Το τσάι του φτιαγμένο από φύλλα χρησιμοποιούνταν από τους ομιλητές για να

δυναμώσει τη φωνή τους.

Φαρμακολογικές δράσεις – Εφαρμογές:

Υπάρχουν πολλές μελέτες που υποστηρίζουν έντονα την άποψη ότι τα εκχυλίσματα του φυτού έχουν ευεργετικές θεραπευτικές δράσεις. Οι δραστηκές ουσίες που περιέχει είναι αποτελεσματικά φάρμακα ως αντιφλεγμονώδη και αντιρευματικά. Έχουν αποδεδειγμένη αποτελεσματικότητα ως ανοσοδιεγερτικά, αντιοξειδωτικά και αντιμικροβιακά. Μελετώνται επίσης και οι αντικαρκινικές του ιδιότητες. Μελέτες που αφορούσαν εκχυλίσματα ή χημικές ενώσεις έδωσαν αισιόδοξα αποτελέσματα σχετικά με την αναστολή του καρκίνου και την κυτταροτοξικότητα. Χρησιμοποιείται επίσης για τη θεραπεία καρδιακών νοσημάτων. Η ελλεβρίνη ανήκει στην κατηγορία των καρδιοτονωτικών στεροειδών, ενώσεων με μεγάλο βιολογικό ενδιαφέρον. Εμφανίζει επίσης ανοσορρυθμιστική δράση.

Τρόπος Χορήγησης:

Συνήθως ως εκχύλιμα.

Ανεπιθύμητες Ενέργειες:

Θεωρείται τοξικό, αλλά συνήθως οι δηλητηριάσεις σχετίζονται με λανθασμένη δοσολογία. Τα τοξικά χαρακτηριστικά του καθορίζονται κυρίως από τα αγλυκόνια των στεροειδών της καρδιάς. Η δηλητηρίαση από καρδιοενεργά στεροειδή εντοπίζεται κυρίως στο πεπτικό σύστημα με σοβαρό γαστρεντερικό ερεθισμό, έμετο και διάρροια. Οι οξείες επιδράσεις τοξικότητας στο κεντρικό νευρικό σύστημα περιλαμβάνουν λήθαργο, σύγχυση και αδυναμία. Οι καρδιακές εκδηλώσεις αυτού του είδους δηλητηρίασης περιλαμβάνουν πληθώρα καρδιακών αρρυθμιών με συνέπεια την καρδιοτοξικότητα.

Προειδοποίηση:

Δεν συνιστάται η χρήση παρασκευασμάτων βοτάνων χωρίς την ενημέρωση του θεράποντα ιατρού ή φαρμακοποιού. Ενδέχεται οι ουσίες που περιέχουν να αλληλεπιδράσουν με το/τα φάρμακα, που ήδη παίρνει ο ασθενής και να εξουδετερώσουν τη θεραπευτική τους δράση ή να προκαλέσουν τοξικότητα. Μπορεί επίσης, να επιβαρύνουν περαιτέρω εξασθενημένες ζωτικές λειτουργίες με κίνδυνο για την υγεία και την ζωή του ασθενούς.



Βαλσαμόχορτο, Βάλσαμο, Σπαθόχορτο



Hypericum perforatum L.

Οικ.: Hypericaceae

Μορφολογικά χαρακτηριστικά:

Πρόκειται για πολυετές ποώδες φυτό, με ισχυρό, όρθιο βλαστό, ύψους έως 80 cm, που διακλαδίζεται στην κορυφή και έχει κατά μήκος του δύο αντίθετες, γωνιώδεις προεξέχουσες γραμμές. Τα φύλλα είναι επιμήκως ωοειδή, απόδοσκα, τοποθετημένα αντίθετα ανά 2, γυμνά αλλά με λίγους επιφανειακούς μαύρους αδένες και διάσπαρτα ημιδιαφανή στίγματα, στα οποία οφείλει και το όνομά του το είδος (*perforatum* = διάτρητο). Τα άνθη του είναι κίτρινα και σχηματίζουν πλατιές ταξιανθίες στις άκρες των κλαδιών. Τα σέπαλα είναι λοχχοειδή, με οξεία κορυφή, μπορεί να έχουν μελανούς αδένες στις παρυφές τους. Τα πέταλα είναι διαστάσεων 10–15 mm, είναι έντονα κίτρινα και χαρακτηρίζονται από μελανούς αδένες.

Εξάπλωση – Οικολογικά στοιχεία:

Απαντά σε όλη την Ελλάδα αλλά είναι ιδιαίτερα κοινό στις κεντρικές και βόρειες περιοχές της χώρας, όπου απαντά από το επίπεδο της θάλασσας μέχρι τα 1900 m. Απαντά σε ξηρά εδάφη, πλιόλουστες θέσεις, εγκαταλειμμένα χωράφια, στις άκρες των δρόμων και σε διάκενα δασών και θαμνώνων.

Παραδοσιακές εφαρμογές:

Η χρήση του βοτάνου στην ιατρική χρονολογείται από την εποχή των αρχαίων Ελλήνων. Οι αρχαίοι πίστευαν πως το φυτό είχε τη δύναμη να απομακρύνει τα κακά πνεύματα. Έλληνες ιατροί, όπως ο Ιπποκράτης, ο Γαλνός, ο Διοσκουρίδης, ο Πλίνιος χρησιμοποίησαν ευρέως το βότανο ως διουρητικό, αντιφλεγμονώδες, για διαταραχές της εμμήνου ρύσεως, για πληγές και εγκαύματα, για περιστατικά άγχους, πόνου και κατάθλιψης. Έως σήμερα χρησιμοποιείται ευρέως στη λαϊκή ιατρική για τη θεραπεία φλεγμονών, βακτηριακών και ιογενών λοιμώξεων, εγκαυμάτων και γαστρικών διαταραχών. Έχει επίσης χρησιμοποιηθεί σε μεγάλο βαθμό για την αποτελεσματικότητα του στη θεραπεία της ήπιας έως μέτριας κατάθλιψης.

Φαρμακολογικές δράσεις – Εφαρμογές:

Είναι ένα από τα πιο καταναλωμένα φαρμακευτικά φυτά. Η θεραπευτική αξία του έχει αποδοθεί στο ευρύ φάσμα ενώσεων που περιέχει, καθώς και στο αιθέριο έλαιό του λόγω των ιδιοτήτων του.

Πραγματοποιήθηκαν αρκετές κλινικές μελέτες, οι οποίες κατέγραψαν υψηλές αντιφλεγμονώδεις αντιμικροβιακές και αντιικές ιδιότητες. Λόγω αυτών των ιδιοτήτων χρησιμοποιείται για την επούλωση πληγών, ακόμη και μετά από χειρουργείο καθώς και σε πληγές λόγω κατάκλισης και σε φλεβικά έλκη. Φαίνεται επίσης ότι διεγείρει την ανάπτυξη ιστού και την κυτταρική διαφοροποίηση. Δίνει επίσης ενθαρρυντικά αποτελέσματα στη θεραπεία της ατοπικής δερματίτιδας.

Ωστόσο, η έρευνα προσφάτως επικεντρώνεται στη θεραπευτική του δραστηριότητα κατά της ήπιας έως μέτριας κατάθλιψης.

Τρόπος Χορήγησης:

Ως έγχυμα. Υπό μορφή ελαίου (βαλσαμέλαιο) για επάλειψη σε πληγές ή για πόνους στις αρθρώσεις και στους μύες όπως και για τα πλιακά εγκαύματα.

Ανεπιθύμητες Ενέργειες:

Οι πιο συχνές ανεπιθύμητες ενέργειες είναι γαστρεντερικά συμπτώματα, αλλεργικές αντιδράσεις, ζάλη, σύγχυση, ανησυχία, λήθαργος, ξηρότητα στόματος, φωτοδερματίτιδα, επίταση της φωτοτοξικής δράσης του φωτός, ιδιαίτερα στους οφθαλμούς. Αναφέρθηκαν μεμονωμένες περιπτώσεις οξείας τοξικής νευροπάθειας. Επίσης, τα άτομα που λαμβάνουν το βότανο πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικά από την υπερβολική έκθεση στο φως του ήλιου.

Προειδοποίηση:

Δεν συνιστάται η χρήση παρασκευασμάτων βοτάνων χωρίς την ενημέρωση του θεράποντα ιατρού ή φαρμακοποιού. Ενδέχεται οι ουσίες που περιέχουν να αλληλεπιδράσουν με το/τα φάρμακα, που ήδη παίρνει ο ασθενής και να εξουδετερώσουν τη θεραπευτική τους δράση ή να προκαλέσουν τοξικότητα. Μπορεί επίσης, να επιβαρύνουν περαιτέρω εξασθενημένες ζωτικές λειτουργίες με κίνδυνο για την υγεία και την ζωή του ασθενούς.



Λείριο το μάρταγο, Κόκκινος Κρίνος



Lilium martagon L.

Οικ.: Liliaceae

Μορφολογικά χαρακτηριστικά:

Πολυετές φυτό με ύψος που μπορεί να φτάσει και τα 125 cm (οριακά μέχρι τα 150 cm), με λεπτό κνούδι ή γυμνό και φύλλα σε σπονδύλους ανά 5–10. Τα κατώτερα και ενδιάμεσα φύλλα είναι μήκους 7–15 cm, με σχήμα αντίθετης λόγχης ή ελλειπτικά και με οξεία κορυφή, γυμνά ή κνουδωτά στα νεύρα της κάτω επιφάνειας. Τα ανώτερα φύλλα είναι σε εναλλασσόμενη διάταξη και μικρότερου μεγέθους από τα κατώτερα. Τα άνθη του βγαίνουν ανά 4–12 (σπάνια ένα άνθος σε κάθε φυτό), σε ακραίες ταξιανθίες και είναι στραμμένα προς τα κάτω. Χαρακτηριστικά των ανθέων είναι τα πέταλα (ονομάζονται τέπαλα), τα οποία είναι 25–40 mm, επιμήκη στο σχήμα και έντονα ανεστραμμένα (κοιτούν τον ουρανό). Το χρώμα των τεπάλων είναι σκούρο ερυθροϊώδες με ακόμη πιο σκούρου χρώματος στίγματα.

Εξάπλωση – Οικολογικά στοιχεία:

Απαντά σε όλα σχεδόν τα ορεινά συγκροτήματα της Ελλάδας, από τον Παρνασσό και βορειότερα. Προτιμάει δάση πλατυφύλλων, θέσεις με φτέρη και υπαλπικά λιβάδια (ιδιαίτερα σε κοιλάματα του εδάφους με αυξημένη υγρασία), σε υψόμετρα 700–1800 m.

Παραδοσιακές εφαρμογές:

Οι βολβοί του φυτού πιστεύεται ότι βοηθούν σε διάφορες ασθένειες του ήπατος και σε προβλήματα πέψης, ενώ θεωρούνταν ότι περιορίζει τα λιπίδια στο αίμα. Χρησιμοποιήθηκε επίσης για θεραπεία του διαρκή βήχα, της αιμόπτυσης, του άγχους και της αϋπνίας και ως φάρμακο για τη θεραπεία πληγών και πονόδοντου.

Φαρμακολογικές δράσεις – Εφαρμογές:

Εμφανίζει αντιφλεγμονώδεις, ηρεμιστικές, αντικαρκινικές, αναλγητικές και αιμοστατικές ιδιότητες. Χρησιμοποιείται για τη θεραπεία των καρδιαγγειακών παθήσεων και της στηθάγχης. Υπάρχουν πρόσφατες θετικές αναφορές ερευνών για την επίδραση των φαινολικών εκχυλισμάτων των βολβών στον

μεταβολισμού των λιπιδίων χρησιμοποιώντας κυτταρικά και ζωικά μοντέλα. Αν και απαιτείται περισσότερη έρευνα, είναι πιθανό να είναι μια πιθανή συμπληρωματική θεραπευτική εναλλακτική λύση για τον περιορισμό της παχυσαρκίας και ασθενειών που σχετίζονται με την παχυσαρκία, όπως το μεταβολικό σύνδρομο.

Χρησιμοποιείται επίσης ως καλλυντικό. Ένα εκχύλισμα του βολβού του φυτού χρησιμοποιείται για φλεγμονώδεις ασθένειες του δέρματος (γδαρσίματα, στρεπτοκοκκικά). Επίσης από εκχύλισμα του βολβού του φυτού γίνεται μάσκα για το πρόσωπο για να αντιμετωπίσει τον χρωματισμό του δέρματος και τις πανάδες καθώς και για ενυδάτωση των ξηρών επιδερμίδων.

Τρόπος Χορήγησης:

Εκχύλισμα της ρίζας του φυτού ή ως αφέψημα.

Ανεπιθύμητες Ενέργειες:

Δεν αναφέρονται τοξικές επιδράσεις στους ανθρώπους. Προς το παρόν δεν υπάρχουν αρκετές κλινικές επιστημονικές πληροφορίες για να καθοριστεί η ασφάλεια της μακροχρόνιας χρήσης του. Έχει αποδειχθεί ότι είναι τοξικό για τις γάτες.

Προειδοποίηση:

Δεν συνιστάται η χρήση παρασκευασμάτων βοτάνων χωρίς την ενημέρωση του θεράποντα ιατρού ή φαρμακοποιού. Ενδέχεται οι ουσίες που περιέχουν να αλληλεπιδράσουν με το/τα φάρμακα, που ήδη παίρνει ο ασθενής και να εξουδετερώσουν τη θεραπευτική τους δράση ή να προκαλέσουν τοξικότητα. Μπορεί επίσης, να επιβαρύνουν περαιτέρω εξασθενημένες ζωτικές λειτουργίες με κίνδυνο για την υγεία και την ζωή του ασθενούς.





Malva sylvestris L.

Οικ.: Malvaceae

Μορφολογικά χαρακτηριστικά:

Διετές ή πολυετές φυτό, με όρθια στελέχη που φτάνουν τα 90 cm σε ύψος. Ο βλαστός είναι αραιά τριχωτός με απλές, κονδυλώδεις τρίχες. Το έλασμα των κατώτερων φύλλων είναι ρηχά πεντάλοβο, με δαντελωτές παρυφές, ενώ στα ανώτερα φύλλα οι λοβοί είναι πιο έντονα σχηματισμένοι. Τα άνθη ομαδοποιούνται ακανόνιστα σε ομάδες που αναπτύσσονται από τους άξονες των φύλλων, με τους ποδίσκους τους να είναι μακριοί και λεπτοί. Οι λοβοί του επικάλυκα των ανθέων είναι 3, ελεύθεροι, ωσειδούς έως λογχοειδούς σχήματος. Τα σέπαλα είναι πλατιά τριγωνικά, ενώ τα πέταλα είναι μεγέθους 15–30 mm, τουλάχιστον 3 φορές όσο το μήκος του κάλυκα. Το χρώμα τους είναι ρόδινο–μωβ με σκουρότερα νεύρα.

Εξάπλωση – Οικολογικά στοιχεία:

Είδος κοινό σε ολόκληρη την Ελλάδα. Απαντά σε λιβάδια, θαμνώνες, ερείσματα δρόμων, σε υψόμετρα μέχρι 1500 m.

Παραδοσιακές εφαρμογές:

Η μολόχα είναι ένα πολύ κοινό φυτό στις χώρες της Μέσης Ανατολής. Η πιθανή χρήση του ως φαρμακευτικό φυτό ανάγεται ίσως και από το 3000 π.Χ. καθώς βρέθηκαν σπόροι του είδους μαζί με ανθρώπινα λείψανα σε αρχαιολογικές ανασκαφές στη Συρία. Έχει χρησιμοποιηθεί ευρέως από Έλληνες και Ρωμαίους ως μαλακτικό και καθαρτικό. Επίσης, έχει χρησιμοποιηθεί για τη θεραπεία ορισμένων ασθενειών που σχετίζονται με πεπτικές και αναπνευστικές διαταραχές. Παραδοσιακά, αυτά τα φαρμακευτικά φυτά έχουν χρησιμοποιηθεί για τη θεραπεία πολλών λοιμώξεων, όπως το κοινό κρυολόγημα, ο βήχας, η αμυγδαλίτιδα και η βρογχίτιδα. Θεωρείται ότι κάνει καλό στα εγκαύματα, στο έκζεμα και τις πληγές. Χρησιμοποιήθηκε επίσης για πεπτικά προβλήματα, ως ήπιο καθαρτικό και για την αποτοξίνωση του ήπατος.

Φαρμακολογικές δράσεις – Εφαρμογές:

Χρησιμοποιείται για τη θεραπεία των γαστρεντερικών διαταραχών, του κοιλιακού άλγους, της διάρ-

ροιας, των ουρολογικών προβλημάτων και των αναπνευστικών παθήσεων. Υπάρχει καταγεγραμμένη έρευνα για τη δυνατότητα του να μειώνει την ολική χοληστερόλη στο αίμα.

Λόγω των γνωστών αντιφλεγμονωδών ιδιοτήτων του, χρησιμοποιείται κατά της ουλίτιδας, των αποστημάτων και του πόνου των δοντιών.

Αναφέρεται η χρήση του για τη θεραπεία εγκαυμάτων και πληγών. Ιδιαίτερα για την επούλωση των πληγών διαπιστώθηκε ότι βοηθά στην παραγωγή κολλαγόνου, η οποία οδηγεί σε αύξηση της ικανότητας των άκρων του τραύματος να συνδέονται μεταξύ τους. Δημιουργήθηκαν σκευάσματα, χωρίς κορτιζόνη, για τη θεραπεία της ατοπικής δερματίτιδας στα παιδιά. Θεωρείται συνεπώς, ελπιδοφόρο για τη θεραπεία δερματολογικών παθήσεων και ανάπτυξη αντίστοιχων φυτοπαρασκευασμάτων με βιολογική δραστηριότητα.

Λόγω της παρουσίας αντιοξειδωτικών ενώσεων, το φυτό χρησιμοποιείται για αποτοξίνωση και προστασία των ιστών, ειδικά του ήπατος.

Το φυτό παρουσιάζει επίσης αντιβακτηριακή και αντιική δράση κατά πολλών ανθρώπινων παθογόνων. Το είδος διαθέτει αντικαρκινικές ιδιότητες καθώς εργαστηριακά διαπιστώθηκε ότι τα εκχυλίσματα του μειώνουν σημαντικά τις καρκινικές κυτταρικές σειρές του ανθρωπίνου οργανισμού.

Τρόπος Χορήγησης:

Υπό τη μορφή εγχύματος και αφεψήματος, καθώς επίσης και ως κρέμα ή αλοιφή.

Ανεπιθύμητες Ενέργειες:

Δεν έχει αναφερθεί καμία τοξική εκδήλωση ή άλλη ανεπιθύμητη ενέργεια.

Προειδοποίηση:

Δεν συνιστάται η χρήση παρασκευασμάτων βοτάνων χωρίς την ενημέρωση του θεράποντα ιατρού ή φαρμακοποιού. Ενδέχεται οι ουσίες που περιέχουν να αλληλεπιδράσουν με το/τα φάρμακα, που ήδη παίρνει ο ασθενής και να εξουδετερώσουν τη θεραπευτική τους δράση ή να προκαλέσουν τοξικότητα. Μπορεί επίσης, να επιβαρύνουν περαιτέρω εξασθενημένες ζωτικές λειτουργίες με κίνδυνο για την υγεία και την ζωή του ασθενούς.





Matricaria chamomilla L.

Οικ.: Asteraceae

Μορφολογικά χαρακτηριστικά:

Πρόκειται για γυμνό, ετήσιο διακλαδισμένο από τη βάση του φυτού, με στελέχη ανορθωμένα που φτάνουν τα 40 cm. Τα φύλλα του είναι 2- ή 3- πτεριτότμητα (διαίρουνται) σε γραμμοειδείς λοβούς. Τα άνθη, πολλά μαζί ενώνονται σε κεφάλια, τα οποία είναι μονήρη και αναπτύσσονται σε μακρύ και λεπτό ποδίσκο. Το περίβλημα του κεφαλίου είναι c. 3 mm, πλατιά κωδωνοειδές. Τα φυλλάκια είναι επιμήκη έως ελλειπτικά, αμβλυκόρυφα, με ανοιχτόχρωμα υμενώδεις παρυφές. Η ανθοδόχη είναι κωνική, χωρίς βράκτια, αμβλυκόρυφη. Τα γλωσσοειδή ανθίδια είναι μήκους 4–8 mm και λευκά, ενώ τα δισκοειδή ανθίδια είναι σωληνοειδή, πεντάλοβα και κίτρινα.

Εξάπλωση – Οικολογικά στοιχεία:

Είδος κοινό σε ολόκληρη την Ελλάδα. Απαντά σε καλλιεργούμενα ή άγωνα εδάφη, ερείσματα δρόμων, παράκτια ενδιαιτήματα, σε υψομετρικό εύρος 0–800 m (μερικές φορές μέχρι τα 1400 m σε περιοχές της ηπειρωτικής χώρας).

Παραδοσιακές εφαρμογές:

Ένα από τα πιο κοινά και πιο γνωστά βότανα στον κόσμο. Το τσάι χαμομηλιού είναι ένα από τα πιο δημοφιλή στον κόσμο, καθώς περίπου ένα εκατομμύριο φλιτζάνια καταναλώνονται καθημερινά. Η φαρμακευτική του χρήση χρονολογείται από την αρχαιότητα, καθώς ο Ιπποκράτης, ο Γαληνός και ο Ασκληπιός έκαναν γραπτή αναφορά σε αυτό. Χρησιμοποιήθηκε ως αντιφλεγμονώδες, αντιοξειδωτικό και ήπιο στυπτικό, για τη θεραπεία πληγών, ελκών, εκζέματος, ουρικής αρθρίτιδας, ερεθισμών του δέρματος, εγκαύματα, πληγές, νευραλγία, ισχιαλγία, ρευματικούς πόνους, αιμορροΐδες, μαστίτιδα και άλλες παθήσεις. Εξωτερικά, το χαμομήλι έχει χρησιμοποιηθεί για τη θεραπεία των λοιμώξεων του αυτιού και των ματιών, της επιπεφυκίτιδας, της ρινικής φλεγμονής, για φλεγμονές και διάφορες βακτηριακές λοιμώξεις του δέρματος, της στοματικής κοιλότητας, των ούλων και της αναπνευστικής οδού. Με τη μορφή υδατικού εκχυλίσματος έχει χρησιμοποιηθεί συχνά ως ήπιο πρεμιστικό για την ηρεμία των νεύρων και τη

μείωση του άγχους, για τη θεραπεία της υστερίας και της αϋπνίας. Επίσης, έχει χρησιμοποιηθεί ως ένα πεπτικό χαλαρωτικό για τη θεραπεία διαφόρων γαστρεντερικών διαταραχών, για τη θεραπεία κολικών και του πυρετού.

Φαρμακολογικές δράσεις – Εφαρμογές:

Το χαμομήλι έχει χρησιμοποιηθεί ως φυτικό φάρμακο από την αρχαιότητα, είναι ακόμα πολύ δημοφιλές και πιθανότατα θα συνεχίσει να χρησιμοποιείται και στο μέλλον, καθώς οι περιεχόμενες βιοδραστικές φυτοχημικές του ουσίες παρέχουν θεραπευτικά αποτελέσματα που επιβεβαιώνουν σε μεγάλο ποσοστό τις παραδοσιακές χρήσεις του.

Το χαμομήλι χρησιμοποιείται παραδοσιακά για διάφορες γαστρεντερικές παθήσεις, συμπεριλαμβανομένων των πεπτικών διαταραχών, του κολικού, των ελκών του στομάχου και του γαστρεντερικού ερεθισμού με θετικά αποτελέσματα.

Το φυτό είναι πολύ ελπιδοφόρο για τη χρήση του ως τοπικού αντιφλεγμονώδους. Οι αντιφλεγμονώδεις αυτές ιδιότητές του επιβεβαιώθηκαν σε κλινικές έρευνες στις οποίες βρέθηκε ότι τα φλαβονοειδή και τα αιθέρια έλαιά του διεισδύουν στα βαθύτερα στρώματα του δέρματος. Οι τοπικές εφαρμογές του χαμομηλιού έχουν αποδειχθεί ότι είναι σχετικά αποτελεσματικές στη θεραπεία του ατοπικού εκζέματος.

Η αντικαρκινική του δυνατότητα μελετάται ευρέως κυρίως με έρευνα στην απιγενίνη που είναι ένα από τα βιοδραστικά συστατικά του. Μελέτες σε προκλινικά μοντέλα καρκίνου του δέρματος, του προστάτη, του μαστού και των ωοθηκών έχουν δείξει ελπιδοφόρα ανασταλτικά αποτελέσματα.

Το χαμομήλι εκτιμάται επίσης ότι μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση των καρδιαγγειακών καταστάσεων.

Επιπρόσθετα, παρατηρήθηκε σημαντική βελτίωση της συμπτωματικής και λειτουργικής κατάστασης των ασθενών με σοβαρό σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα μετά από χορήγηση ελαίου χαμομηλιού.

Μια σειρά κλινικών ερευνών βρίσκονται σε εξέλιξη για τη εύρεση της δυνατότητας της χρήσης του φυτού για την οστεοπόρωση, τον διαβήτη, τις κολπικές φλεγμονές στις γυναίκες και για τη γρήγορη επούλωση των τραυμάτων.

Τρόπος Χορήγησης:

Το χαμομήλι χορηγείται σε διάφορες μορφές παρασκευασμάτων του. Το πιο σύνθετο είναι το εκχύλισμα των ανθέων του χρησιμοποιώντας νερό, αιθανόλη ή μεθανόλη ως διαλύτες και τα αντίστοιχα εκχυλίσματα είναι γνωστά ως υδατικά, αιθανολικά και μεθανολικά εκχυλίσματα. Συνιστάται επίσης σκόνη από λουλούδι χαμομηλιού που γίνεται μετά από έντονο τρίψιμο των ανθέων.

Ανεπιθύμητες Ενέργειες:

Δεν υπάρχει καταγεγραμμένη αναφορά για τοξικότητα του φυτού.

Προειδοποίηση:

Δεν συνιστάται η χρήση παρασκευασμάτων βοτάνων χωρίς την ενημέρωση του θεράποντα ιατρού ή φαρμακοποιού. Ενδέχεται οι ουσίες που περιέχουν να αλληλεπιδράσουν με το/τα φάρμακα, που ήδη παίρνει ο ασθενής και να εξουδετερώσουν τη θεραπευτική τους δράση ή να προκαλέσουν τοξικότητα. Μπορεί επίσης, να επιβαρύνουν περαιτέρω εξασθενημένες ζωτικές λειτουργίες με κίνδυνο για την υγεία και την ζωή του ασθενούς.

Μελισσόφιλλο, άγριο μελιόφι



Melittis melissophyllum L.
subsp. *albida* (Guss.) P. W. Ball

Οικ.: Lamiaceae

Μορφολογικά χαρακτηριστικά:

Ριζωματώδες πολυετές φυτό με όρθια στελέχη, τα οποία έχουν συνήθως απλή δομή και μέγεθος 30–70 cm, και χαρακτηρίζονται από το μη αδενώδες, εριώδες (μαλακό, ευθυτενές ή ελαφρώς ακατάστατο) τρίχωμα και το αδενώδες μικροσκοπικό χνοώδες τρίχωμα. Τα φύλλα του έχουν μικρού μεγέθους μίσχο, ενώ το έλασμα τους είναι μήκους 6–9 cm, είναι ωσειδή, λεπτά, με δαντελωτές παρυφές και ελαφρά χνοώδη. Τα άνθη του ανά 2–6 εμφανίζονται σε σπονδύλους, κάπως απομακρυσμένοι μεταξύ τους, οι οποίοι σχηματίζουν μία κάπως μονόπλευρη ταξιανθία. Τα φύλλα που βρίσκονται στη βάση των ανθέων είναι παρόμοια με αυτά του βλαστού. Ο κάλυκας των ανθέων έχει μήκος 14–20 mm, είναι πλατιά κωδωνοειδής, ανοιχτοπράσινος. Η στεφάνη είναι μεγάλου σχετικά μεγέθους (25–40 mm), δίχειλη, λευκού χρώματος με πορφυρά ή ροδόχρωμα–μωβ σχέδια στο άνω χείλος και τον κεντρικό λοβό του κάτω χείλους.

Εξάπλωση – Οικολογικά στοιχεία:

Σχετικά κοινό είδος στις κεντρικές και βόρειες περιοχές της ηπειρωτικής Ελλάδας. Απαντά σε σχετικά υγρές, σκιερές θέσεις δασών πλατύφυλλων ειδών και μικτών δασών, σε υψόμετρα (100–)400–1100(–1400) m.

Παραδοσιακές εφαρμογές:

Χρησιμοποιήθηκε από πολύ παλιά στην παραδοσιακή ευρωπαϊκή ιατρική ως φαρμακευτικό και αρωματικό φυτό. Το υπέργειο τμήμα του φυτού συλλέγεται κατά τη διάρκεια της ανθοφορίας. Λόγω των αντισπασμωδικών και αντιβακτηριακών ιδιοτήτων του, χρησιμοποιήθηκε για τη θεραπεία πεπτικών προβλημάτων και φλεγμονών του δέρματος και επίσης ως ηρεμιστικό για τη θεραπεία διαταραχών του ύπνου. Επιπλέον, χρησιμοποιήθηκε για τη θεραπεία του κρυολογήματος, του πονόλαιμου και του βήχα. Στα μέσα του δέκατου ένατου αιώνα, τα φύλλα αυτού του φυτού τρώγονταν από τον πληθυσμό της

κεντρικής Ευρώπης κατά τη διάρκεια της πείνας.

Φαρμακολογικές δράσεις – Εφαρμογές:

Χρησιμοποιείται ως στυπτικό, διουρητικό, εμμηναγωγό και πρεμιστικό. Επίσης χορηγείται για τη θεραπεία της διάρροιας. Οι φαινολικές ουσίες που περιέχει παίζουν σημαντικό ρόλο στη σύγχρονη παραγωγή υψηλής ποιότητας τροφίμων λόγω των αντιοξειδωτικών και αντιβακτηριακών ιδιοτήτων τους. Σήμερα, φυτικά εκχυλίσματα πλούσια σε φαινολικά χρησιμοποιούνται ως φυσικά συντηρητικά τροφίμων και ποτών. Παρέχουν πολυδιάστατη βελτίωση των αποθηκευμένων προϊόντων διατηρώντας το χρώμα, τη μυρωδιά ή την υφή καθώς και επιμηκύνοντας τη διάρκεια ζωής τους. Το αιθέριο έλαιό του παρουσιάζει σπασμολυτική δράση και δρα ως μυοχαλαρωτικό, πρεμιστικό, ναρκωτικό, αντιβακτηριακό και αντιμυκητιασικό.

Αποτελέσματα ερευνών για τις αντιοξειδωτικές επιδράσεις του δείχνουν πολύ ισχυρές προστατευτικές δράσεις ως απορροπαντές των ελεύθερων ριζών καθώς και σε διαδικασίες υπεροξειδωσις λιπιδίων, πράγμα που σημαίνει ότι μπορεί να έχουν προστατευτικό ρόλο στο οξειδωτικό στρες. Έρευνα που αφορούσε την αντιμικροβιακή δράση των εκχυλισμάτων του ήταν επιτυχής για αρκετά παθογόνα είδη, όπως τα: *Escherichia coli*, *Proteus mirabilis*, *Salmonella enteritidis*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Streptococcus aemolitus*, *Stocococcus A*, *Candida albicans*.

Τρόπος Χορήγησης:

Χορηγείται με τη μορφή τσαγιού.

Ανεπιθύμητες Ενέργειες:

Δεν υπάρχουν βιβλιογραφικές καταγραφές τοξικότητας.

Προειδοποίηση:

Δεν συνιστάται η χρήση παρασκευασμάτων βοτάνων χωρίς την ενημέρωση του θεράποντα ιατρού ή φαρμακοποιού. Ενδέχεται οι ουσίες που περιέχουν να αλληλεπιδράσουν με το/τα φάρμακα, που ήδη παίρνει ο ασθενής και να εξουδετερώσουν τη θεραπευτική τους δράση ή να προκαλέσουν τοξικότητα. Μπορεί επίσης, να επιβαρύνουν περαιτέρω εξασθενημένες ζωτικές λειτουργίες με κίνδυνο για την υγεία και την ζωή του ασθενούς.



Αγριοβάρσαμο



Mentha longifolia (L.) Huds.

Οικ.: Lamiaceae

Μορφολογικά χαρακτηριστικά:

Ριζωματώδες πολυετές, εύσσομο, όρθιο ποώδες φυτό, ύψους μέχρι 80(-100) cm. Ο βλαστός είναι καλυμμένος με μεταξένιες, γκριζόλευκες, κυρτές τρίχες και διακλαδίζεται στο πάνω μέρος του. Τα φύλλα του είναι σε αντίθετη διάταξη άμισχα, γκριζωπά χνουδωτά, επιμήκη, πλατιά λογχοειδή έως επιμήκη-ελλειπτικά στο σχήμα, 3-9 cm μήκους, με οξεία κορυφή και έντονα πριονωτά. Τα άνθη διατάσσονται σε πολυάριθμους σπονδύλους, οι οποίοι αναπτύσσονται συμπαγείς κατά μήκος βλαστών, έχουν δύο χείλη, είναι ιώδη (ή λευκά).

Εξάπλωση – Οικολογικά στοιχεία:

Απαντά διάσπαρτο σε ολόκληρη την Ελλάδα. Προτιμάει λιβάδια με διαρρέοντα ύδατα, θέσεις δίπλα σε ρέματα, σε πλατανορέματα, κοντά σε πηγές και βρύσες, σε υψόμετρα 0-1200 m (ενίοτε μέχρι τα 1900 m).

Παραδοσιακές εφαρμογές:

Η έναρξη της χρήσης των ειδών μέντας δεν μπορεί να προσδιοριστεί χρονικά. Αποξηραμένα φύλλα της βρέθηκαν στις αιγυπτιακές πυραμίδες, ενώ ιστορικές πηγές αναφέρουν ότι είδη μέντας χρησιμοποιήθηκαν ως φάρμακα από τους αρχαίους Έλληνες γιατρούς και μετέπειτα από τους Ρωμαίους.

Στην παραδοσιακή λαϊκή ιατρική έχουν χρησιμοποιηθεί ευρέως διάφορα μέρη του φυτού, συμπεριλαμβανομένων των φύλλων, του άνθους, του στελέχους και των σπόρων του. Συνήθως, για θεραπευτικούς σκοπούς χρησιμοποιούνται οι ανθισμένες κορυφές και τα φύλλα του φυτού. Στη σημερινή εποχή χρησιμοποιείται ευρέως στη φαρμακοβιομηχανία, τη βιομηχανία τροφίμων και ιδιαίτερα στην κοσμετολογία.

Φαρμακολογικές δράσεις – Εφαρμογές:

Στη φαρμακολογική έρευνα, υπάρχουν αρκετές ενδείξεις για διαφορετικές βιολογικές επιδράσεις του *M.*

longifolia και των χημικών ενώσεων που υπάρχουν στο αιθέριο έλαιο του φυτού. Είναι ένα βότανο με ένα ευρύ φάσμα φαρμακολογικών ιδιοτήτων με αντιμικροβιακές, γαστρεντερικές και νευρικές επιδράσεις. Αναφέρεται ως αντιεμετικό, νευροτονικό, αντισηπτικό και αναλγητικό. Επίσης ως πιθανό αντιεπιληπτικό και αντικαρκινικό φάρμακο. Μελέτες έχουν δείξει ότι συνολικά τα φυτά του γένους *Mentha* έχουν σημαντικές αντιμικροβιακές δράσεις, κυρίως λόγω της παρουσίας οξυγονωμένων μονοτερπενίων στη χημική τους σύνθεση.

Το αιθέριο έλαιο του *M. longifolia* έχει δείξει σημαντική αντιμικροβιακή δραστηριότητα έναντι των *Escherichia coli*, *Salmonella typhimurium*, *Listeria monocytogenes*, *Aspergillus flavus*, *Botrytis cinerea*, *Fusarium oxysporum*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Aspergillus niger*, *Trichophyton longifusus* και *Microsporm Mancus*. Οι πιο ευαίσθητοι μικρομύκητες έναντι του εκχυλίσματος αυτού του φυτού αποδείχθηκαν ότι είναι το *Cladosporium fulvum*, το *Penicillium ochrochloron* και το *Cladosporium cladosporioides*.

Το αιθέριο έλαιο φαίνεται να είναι πιο ισχυρό αντιμικροβιακό από το υδροαλκοολικό εκχύλισμα. Θεωρείται ότι η *M. longifolia* είναι μια πιθανή φυσική πηγή για την ανάπτυξη νέων φαρμάκων. Καλλιεργείται όπως και άλλα είδη Μέντας για την παραγωγή αιθέριου ελαίου. Πράγματι, τα έλαια μέντας είναι από τα πιο σημαντικά αιθέρια έλαια που παράγονται στον κόσμο.

Τρεις από τους μεγαλύτερους παραγωγούς μέντας και προϊόντων που σχετίζονται με μέντα (όπως αιθέρια έλαια) είναι οι Ηνωμένες Πολιτείες, η Ινδία και η Κίνα. Η καλλιέργεια εμπορικής μέντας για αιθέριο έλαιο ή/και φρέσκα ή αποξηραμένα φύλλα έχει προσελκύσει μεγάλη προσοχή τις τελευταίες δύο δεκαετίες. Η μέντα είναι ένα φυτό που μπορεί να αναπτυχθεί εύκολα και μπορεί να παράγει διαφορετικά προϊόντα που μπορούν να στοχεύσουν διαφορετικούς κλάδους (αναψυκτικά, αρώματα, καλλυντικά, σαπούνη και απορρυπαντικά, τρόφιμα, καπνός κ.λπ.). Οι περισσότεροι αγρότες μέντας καλλιεργούν μέντα κυρίως για αιθέριο έλαιο, αλλά συχνά συμπληρώνουν το εισόδημά τους συλλέγοντας μια δεύτερη κοπή, το φθινόπωρο, που είναι ακατάλληλη για αιθέριο έλαιο και προορίζεται αποκλειστικά για φρέσκο ή αποξηραμένο υλικό.

Τρόπος Χορήγησης:

Παρασκευάζεται ως έγχυμα χρησιμοποιώντας αποξηραμένο φυτικό υλικό που μπαίνει σε βραστό νερό.

Ανεπιθύμητες Ενέργειες:

Το φυτό δεν είναι απόλυτα ασφαλές. Η *M. longifolia* φάνηκε να επηρεάζει τη δραστηριότητα του ήπατος ακόμη και στις ασφαλέστερες δόσεις. Έχουν καταγραφεί και άλλες ανεπιθύμητες ενέργειες, όπως αλλεργικές αντιδράσεις, έμετος, πονοκέφαλος, έξαψη, καούρα και ναυτία, ηπατοτοξικότητα, βλάβη των νευρωνικών κυττάρων, άπνοια και λαρυγγόσπασμος. Η πούλεγονη και η μενθόνη είναι οι κύριες επιβλαβείς ενώσεις που υπάρχουν στο φυτό. Δεδομένου ότι η ξήρανση μειώνει την ποσότητα αυτών των ενώσεων στο φυτικό υλικό συνιστάται να στεγνώνει πριν από την κατανάλωση για να είναι ασφαλέστερο.

Προειδοποίηση:

Δεν συνιστάται η χρήση παρασκευασμάτων βοτάνων χωρίς την ενημέρωση του θεράποντα ιατρού ή φαρμακοποιού. Ενδέχεται οι ουσίες που περιέχουν να αλληλεπιδράσουν με το/τα φάρμακα, που ήδη παίρνει ο ασθενής και να εξουδετερώσουν τη θεραπευτική τους δράση ή να προκαλέσουν τοξικότητα. Μπορεί επίσης, να επιβαρύνουν περαιτέρω εξασθενημένες ζωτικές λειτουργίες με κίνδυνο για την υγεία και την ζωή του ασθενούς.



Mentha pulegium L.

Οικ.: Lamiaceae

Μορφολογικά χαρακτηριστικά:

Πολυετές φυτό με ριζώματα που εκτείνονται σε μεγάλη απόσταση από το μητρικό φυτό. Τα στελέχη του είναι ανερχόμενα ή όρθια, 10–40 cm, σχετικά διακλαδισμένα, με βρακτιόμορφα φύλλα στο κάτω τους τμήμα. Τα ενδιάμεσα και ανώτερα φύλλα έχουν μικρού μεγέθους μίσχο, ενώ το έλασμα των φύλλων είναι συνήθως στενά και αντίθετα ωσειδές, ακέραιο ή ελαφρά οδοντωτό. Τα άνθη αναπτύσσονται σε πολυάριθμους ποδίσκους, πολλά μαζί, με τους σπονδύλους όμως να είναι εμφανώς διακριτοί, σχηματίζοντας έναν μεγάλου μήκους, λεπτό στάχυ. Τα φύλλα των ανθέων είναι παρόμοια με τα φύλλα του βλαστού αλλά μικρότερα σε μέγεθος. Ο κάλυκας είναι τριχωτός στον λαιμό, δίχειλος, με άνισου μεγέθους οδόντες. Η στεφάνη είναι μήκους 4,5–6 mm, ροδόχρωμη–μωβ έως λιλά.

Εξάπλωση – Οικολογικά στοιχεία:

Απαντά διάσπαρτο σε ολόκληρη σχεδόν την Ελλάδα, με μία όμως θέση καταγραφής εντός των ορίων της Περιφερειακής Ενότητας Δράμας (περιοχή Αγγίτη). Προτιμάει εποχιακά υγρά λιβάδια, παρυφές λιμνών, παράκτια ενδιαιτήματα, εγκαταλελειμμένους αγρούς και δολίνες σε υψόμετρα 0–800 (–1300 m στην Κρήτη).

Παραδοσιακές εφαρμογές:

Κατά τη διάρκεια της ιστορίας, πολλά είδη μέντας έχουν χρησιμοποιηθεί σε όλο τον κόσμο στην παραδοσιακή ιατρική. Το έλαιο μέντας είναι ένα από τα παλαιότερα φυτικά φάρμακα στον κόσμο. Η συλλογή και η αποξήρανση της μέντας χρονολογείται τουλάχιστον από το 1000 π.Χ. και η χρήση της τεκμηριώνεται στην αρχαία Αίγυπτο, την Ελλάδα και τη Ρώμη.

Συνήθως για τα εκχυλίσματα χρησιμοποιούνται τα φύλλα. Το αιθέριο έλαιο ωστόσο μπορεί να εξαχθεί από το σύνολο του φυτού.

Φαρμακολογικές δράσεις – Εφαρμογές:

Το είδος, όπως και άλλα είδη μέντας, χρησιμοποιείται πολύ συχνά για τη θεραπεία γαστρεντερικών διαταραχών, για τη θεραπεία του πόνου στο στομάχι και στο στήθος, για την τόνωση της πέψης, ιδίως των λιπών, για τη θεραπεία των διαταραχών της χολής, για τη δυσπεψία, την εντερίτιδα, το μετεωρισμό, τη γαστρίτιδα, την αεροφαγία και τους εντερικούς κολικούς. Τα τελευταία χρόνια, συνιστάται συχνά για τη θεραπεία της παχυσαρκίας. Το τσάι της είναι επίσης ισχυρό διουρητικό.

Τρόπος Χορήγησης:

Παρασκευάζεται συνήθως ως έγχυμα χρησιμοποιώντας αποξηραμένο φυτικό υλικό που μπαίνει σε βραστό νερό.

Ανεπιθύμητες Ενέργειες:

Το είδος είναι γνωστό για την τοξικότητά του στους ανθρώπους, ειδικά λόγω του αιθέριου ελαίου του. Η ένωση που είναι κυρίως υπεύθυνη για τις τοξικές επιδράσεις του είδους, η πουλεγόνη, προσδίδει στο φυτό την τυπική γεύση μέντας. Ακόμη και μικρές δόσεις μπορούν να προκαλέσουν ναυτία, έμετο, κοιλιακό πόνο και ζάλη. Μεγαλύτερες δόσεις μπορεί να οδηγήσουν ακόμη και στον θάνατο λόγω πολυοργανικής κατάρρευσης. Ποσότητες αιθέριου ελαίου προκαλούν αποβολές και για αυτό δεν πρέπει να καταναλώνεται από εγκύους.

Προειδοποίηση:

Δεν συνιστάται η χρήση παρασκευασμάτων βοτάνων χωρίς την ενημέρωση του θεράποντα ιατρού ή φαρμακοποιού. Ενδέχεται οι ουσίες που περιέχουν να αλληλεπιδράσουν με το/τα φάρμακα, που ήδη παίρνει ο ασθενής και να εξουδετερώσουν τη θεραπευτική τους δράση ή να προκαλέσουν τοξικότητα. Μπορεί επίσης, να επιβαρύνουν περαιτέρω εξασθενημένες ζωτικές λειτουργίες με κίνδυνο για την υγεία και την ζωή του ασθενούς.



Όρχις ο αρρενωπός, σαλέπι



Orchis mascula (L.) L. subsp. *mascula*

Οικ.: Orchidaceae

Μορφολογικά χαρακτηριστικά:

Πολυετές γεώφυτο που φτάνει τα 80 cm ύψος, στη βάση του οποίου υπάρχουν 4–9 λοχχοειδή μέχρι ωσειδή, άστικτα ή με ελαφρά στίξη φύλλα. Η ταξιανθία του αποτελείται από ολιγάριθμα ως πολυάριθμα άνθη. Η πυκνότητα και ο αριθμός των ανθέων της ταξιανθίας ποικίλουν ανάλογα με το ενδιαίτημα στο οποίο αναπτύσσονται τα άτομα. Σε φωτεινά ενδιαίτηματα τα άτομα τείνουν να έχουν πιο πυκνή ταξιανθία με μεγαλύτερο αριθμό ανθέων συγκριτικά με τα άτομα που αναπτύσσονται σε σκοτεινά ενδιαίτηματα. Τα άνθη μπορεί να είναι ροδόχρωμα, ερυθρωπά ή ιώδη με όλες τις ενδιάμεσες χρωματικές διαβαθμίσεις. Το χείλος των ανθέων είναι τρίλοβο, στις παρυφές και τις άκρες των λοβών ο χρωματισμός είναι ερυθρωπός ή ροδόχρωμος, ενώ το κέντρο του χείλους είναι ωχρό ή κιτρινωπό και έχει πορφυρά συνήθως στίγματα. Το πλῆκτρο του άνθους είναι κυρτό προς τα πάνω και λίγο μακρύτερο της ωσθήκης.

Εξάπλωση – Οικολογικά στοιχεία:

Είδος σχετικά κοινό στους ορεινούς όγκους της ηπειρωτικής Ελλάδας, ενώ αντίθετα παρουσιάζει περιορισμένη εξάπλωση σε ορισμένα νησιά του Αιγαίου. Αναπτύσσεται σε ποικιλία ενδιαιτημάτων όπως υπαλπικά λιβάδια, διάκενα δασών, πευκοδάση και λιγότερο συχνά σε δάση πλατυφύλλων.

Παραδοσιακές εφαρμογές:

Από πολύ παλιά ήταν γνωστή η χρήση των ορχιδεών με σκοπό την παρασκευή σαλεπιού. Από τα αρχαία χρόνια [όπως αναφέρεται από τον Θεόφραστο (ca. 300 π.Χ.) και τον Διοσκουρίδη (c. 60 μ.Χ.)], οι ορχιδέες αποτελούσαν αντικείμενο συλλογής στην ανατολική Μεσόγειο λόγω των ευεργετικών τους ιδιοτήτων. Η συλλογή συνεχίστηκε με μεγάλο ρυθμό μέχρι τα χρόνια της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας (15ος – 19ος αιώνας), ενώ πρόσφατα το ενδιαφέρον για σκευάσματα από αυτά αυξήθηκε ξανά. Το σαλέπι παρασκευάζεται από τους βολβούς διαφόρων ειδών, μεταξύ των οποίων και του *Orchis mascula* ssp. *mascula*. Χρησιμοποιείται ευρύτατα στην ζαχαροπλαστική και ιδιαίτερα στην παραγωγή του παγωτού. Οι βολβοί του *Orchis mascula* περιέχουν γλυκοζίτη, σαπωνίνες 4%, άμυλο 2,7– 21,92%, mucilage

(πηκτή φυσική ουσία σαν κόλλα) 48%, υγρασία 10,62%, σάκχαρα 1%, αζωτούχες ενώσεις 5%, αλβουμίνη, και μικρή περιεκτικότητα πτητικού ελαίου, που περιέχει κυρίως φωσφορικά και κλωριούχα άλατα του καλίου και ασβεστίου. Το περιεχόμενο της γλυκομαννάνης ανέρχεται σε $43,67 \pm 0,95\%$.

Φαρμακολογικές δράσεις – Εφαρμογές:

Χρησιμοποιείται ως αποχρεμπτικό και ως μαλακτικό στήθους, ενώ επιπρόσθετα βρέθηκε ότι έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες και βοηθάει στην αντιμετώπιση της υπέρτασης και της δυσλιπιδαιμίας.

Τρόπος Χορήγησης:

Από τους βολβούς του, αφού ξεραθούν και τριφτούν, δημιουργείται μία σκόνη που ονομάζεται σαλέπι. Διαλυμένη σε βραστό νερό σχηματίζει ένα παχύρευστο, ζεστό ρόφημα, το οποίο καταναλώνεται τον χειμώνα. Εκτός από την παρασκευή του παχύρευστου ροφήματος με την ονομασία σαλέπι, η σκόνη αυτή χρησιμοποιείται στη φαρμακευτική και βιομηχανία τροφίμων.

Ανεπιθύμητες Ενέργειες:

Δεν αναφέρονται ανεπιθύμητες ενέργειες.

Προειδοποίηση:

Δεν συνιστάται η χρήση παρασκευασμάτων βοτάνων χωρίς την ενημέρωση του θεράποντα ιατρού ή φαρμακοποιού. Ενδέχεται οι ουσίες που περιέχουν να αλληλεπιδράσουν με το/τα φάρμακα, που ήδη παίρνει ο ασθενής και να εξουδετερώσουν τη θεραπευτική τους δράση ή να προκαλέσουν τοξικότητα. Μπορεί επίσης, να επιβαρύνουν περαιτέρω εξασθενημένες ζωτικές λειτουργίες με κίνδυνο για την υγεία και την ζωή του ασθενούς.



Ρίγανη



Origanum vulgare L.

Οικ.: Lamiaceae

Μορφολογικά χαρακτηριστικά:

Πρόκειται για ριζωματώδες, πολυετές ποώδες φυτό. Βλαστοί όρθιοι ή ανερχόμενοι, αραιά κνουδωτοί, ύψους έως 70 cm. Τα φύλλα του είναι αντίθετα, με μικρό μίσχο, ωσειδή ή ελλειψοειδή, με αραιό τρίχωμα και εμφανείς αδένες. Τα άνθη είναι τοποθετημένα σε ωσειδείς έως επιμήκεις, πυκνές ταξιανθίες στην κορυφή των βλαστών. Ο κάλυκας έχει πέντε ισομήκεις οδόντες, ενώ μαζί με τη στεφάνη έχουν πυκνά εμφανή αδενώδη στίγματα. Η στεφάνη είναι μήκους 4–8 mm, δίχειλη και συνήθως ροδόχρωμη.

Εξάπλωση – Οικολογικά στοιχεία:

Είδος κοινό σε όλη την Ελλάδα. Είναι ανθεκτικό στην ξηρασία και προτιμάει πετρώδεις θέσεις σε θαμνώνες, φωτεινά δάση και λιβάδια, σε υψόμετρα 0–800 m, ενίοτε μπορεί να το βρούμε μέχρι τα 1700 m.

Παραδοσιακές εφαρμογές:

Οι αρχαίοι αιγυπτιακοί, ελληνικοί και ρωμαϊκοί πολιτισμοί τη χρησιμοποιούσαν για ιατρικούς σκοπούς. Στην αρχαία Αίγυπτο, η ρίγανη χρησιμοποιούνταν τόσο ως συντηρητικό όσο και ως αντίδοτο σε δηλητήριο. Στην Αρχαία Ελλάδα τη συναντάμε να είναι σύμβολο χαράς και ευτυχίας. Χρησιμοποιούσαν το βότανο για τη θεραπεία ερεθισμών και λοιμώξεων του δέρματος, αλλά και της υδρωπικίας και των σπασμών. Ο Ιπποκράτης την χρησιμοποιούσε ως αντισηπτικό, ενώ θεωρούνταν επίσης εξαιρετικό αντίδοτο δηλητηρίου. Οι παραδοσιακοί Κινέζοι θεραπευτές έχουν επίσης χρησιμοποιήσει εκτεταμένα τη ρίγανη. Στην εποχή του Σαίξπηρ, η ρίγανη χρησιμοποιούνταν για σχεδόν στιδήποτε ενώ θεωρούνταν ότι έφερνε καλή τύχη και καλή υγεία. Το βότανο χρησιμοποιείται επίσης για αιώνες ως μαγειρικό μπαχαρικό.

Φαρμακολογικές δράσεις – Εφαρμογές:

Το έλαιο ρίγανης έχει αντιβακτηριακές, αντιμυκητιακές, αντιπαρασιτικές, αντιμικροβιακές και αντιοξειδωτικές ιδιότητες. Η αντιμυκητιακή δράση του αιθέριου ελαίου έναντι των *A. parasiticus*, *A. niger*, *A. flavus*

και *A. ochraceus* είναι καλά τεκμηριωμένη, ενώ επιπρόσθετα, τόσο το αιθέριο έλαιο όσο και το εκχύλισμα του *O. vulgare* είναι εξαιρετικά αποτελεσματικά κατά των *C. albicans*, *S. aureus* και *Pseudomonas aeruginosa*.

Οι εφαρμογές του ελαίου ρίγανης σχετίζονται με τις ιδιότητες του έναντι μικροοργανισμών και οξειδωσης. Πρόσφατα, έχει επεκταθεί η εφαρμογή του αφού θεωρείται ως φυσικός συντηρητικός παράγοντας με ισχυρές δυνατότητες διατήρησης τροφίμων. Το αποξηραμένο βότανο χρησιμοποιείται ευρέως στη βιομηχανία τροφίμων σε επεξεργασμένα τρόφιμα (αλκοολούχα ποτά, σνακ, κρέας και γαλακτοκομικά προϊόντα). Χρησιμοποιείται επίσης ως συστατικό αρώματος, σε καλλυντικά, σε απορρυπαντικά, σε σαπούνια και διάφορα φαρμακευτικά προϊόντα.

Τρόπος Χορήγησης:

Αποξηραμένο ή το αιθέριο έλαιό του.

Ανεπιθύμητες Ενέργειες:

Δε σχετίζεται με τοξικές επιδράσεις.

Προειδοποίηση:

Δεν συνιστάται η χρήση παρασκευασμάτων βοτάνων χωρίς την ενημέρωση του θεράποντα ιατρού ή φαρμακοποιού. Ενδέχεται οι ουσίες που περιέχουν να αλληλεπιδράσουν με το/τα φάρμακα, που ήδη παίρνει ο ασθενής και να εξουδετερώσουν τη θεραπευτική τους δράση ή να προκαλέσουν τοξικότητα. Μπορεί επίσης, να επιβαρύνουν περαιτέρω εξασθενημένες ζωτικές λειτουργίες με κίνδυνο για την υγεία και την ζωή του ασθενούς.



Πριμούλα η φαρμακευτική, Δακράκι, Πασχαλούδα



Primula veris L. subsp. *veris*

Οικ.: Primulaceae

Μορφολογικά χαρακτηριστικά:

Πολυετές ποώδες με βραχύ, εύρωστο ρίζωμα και σχετικά παχιές ρίζες. Τα φύλλα του, διαστάσεων 5–15(–25) × 2–6 cm (μαζί με το μίσχο τους), σχηματίζουν ρόδακα στη βάση του βλαστού. Το έλασμα τους είναι επιμήκες έως ωοειδές, ελαφρά και ακανόνιστα δαντελωτό–οδοντωτό, πυκνά χνουδωτά στην κάτω τους επιφάνεια. Τα άνθη του, ανά (2–)4–12 σχηματίζουν ταξιανθία σκιάδιο, έχουν ποδίσκο μήκους 5–25 mm. Ο κάλυκας των ανθέων είναι στενά κωδωνοειδής, με λοβούς τριγωνικούς και μήκους 3–6 mm. Η στεφάνη χαρακτηρίζεται από κυλινδρικό σωλήνα, και λοβούς μήκους 4–8 mm. Το χρώμα της στεφάνης είναι έντονα κίτρινο, συχνά με πορτοκαλόχρωμα στίγματα κοντά στη βάση της.

Εξάπλωση – Οικολογικά στοιχεία:

Κοινό στα βουνά της ηπειρωτικής Ελλάδας, που εκτείνεται προς τον νότο μέχρι τη βόρεια Πελοπόννησο. Προτιμάει κυρίως λιβάδια και διάκενα δασών, καθώς επίσης και φωτεινά δάση πεύκης ή θαμνώνες. Απαντά σε υψόμετρα (100–)600–2300 m.

Παραδοσιακές εφαρμογές:

Το είδος δεν έχει τόσο διαδεδομένη εξάπλωση στη Μεσογειακή ζώνη σε σύγκριση με βορειότερα κλίματα όπου και είναι και πιο διαδεδομένη η χρήση του στην παραδοσιακή ιατρική. Έχει συνδεθεί με πολλούς μύθους ως φυτό της τύχης ενώ σχετίζεται σε πολλούς θρύλους με ζωτικά, μάγισσες και νεράιδες. Στη σκανδιναβική μυθολογία, το λουλούδι ήταν σύμβολο της θεάς Frøya, της Κλειδοκράτορος Παρθένου και θεωρούνταν ότι μέσω αυτού του λουλουδιού κάποιος θα μπορούσε να μπει στο παλάτι του θησαυρού της. Αυτή η ειδωλολατρική ιστορία άλλαξε με την πάροδο του χρόνου και η Frøya έγινε η Παναγία, έτσι αργότερα πήρε επίσης το όνομα των «Κλειδιών της Παναγίας» και «Κλειδί του Ουρανού». Έχει σημαντικό ρόλο, μαζί με άλλα τελετουργικά φυτά, στη Μυθολογία των Κελτών και των Δρυίδων ως συστατικό για την παρασκευή μαγικών φίλτρων.

Κατά τον Μεσαίωνα ήταν γνωστό ως βότανο του Αγίου Πέτρου και ήταν περιζήτητο τσάι ως εξαιρετικό χαλαρωτικό και ηρεμιστικό.

Τα λουλούδια του είχαν μεγάλη ζήτηση για σπυτικά φάρμακα, για να φτιάξουν κρασί, τσάι και αλοιφή ιδιαίτερης αξίας για την ενίσχυση των νεύρων και του εγκεφάλου, την ανακούφιση της ανησυχίας και της αϋπνίας και ως εξαιρετικό ηρεμιστικό και αντισπασμωδικό. Παλιοί βοτανολόγοι, όπως ο Gerard (1597), συνιστούσαν τα άνθη και τα φύλλα βρασμένα σε κρασί, ως φάρμακο για όλες τις ασθένειες των πνευμόνων, ενώ ο χυμός της ρίζας ήταν φάρμακο για την ημικρανία.

Φαρμακολογικές δράσεις – Εφαρμογές:

Τα υψηλά επίπεδα σαπωνινών και φλαβονοειδών που έχουν καταγραφεί, του προσδίδουν ιδιαίτερη αξία λόγω της ποικιλίας της βιολογικής του δραστηριότητας. Τα άνθη και οι ρίζες χρησιμοποιούνται για την παραγωγή αφεψημάτων και παρασκευασμάτων με αντιοξειδωτική και αποχρεμπτική δράση. Αναφέρεται ότι έχει αποχρεμπτικές, διουρητικές, αντιοξειδωτικές, αντιφλεγμονώδεις, ηρεμιστικές, αντισπασμωδικές και εφιδρωτικές ιδιότητες. Χορηγείται για την αντιμετώπιση του βήχα, της βρογχίτιδας και της πνευμονίας. Χρησιμοποιείται κατά της περικαρδίτιδας και της νεφρολιθίασης όπως και κατά της νευραλγίας και του τρόμου. Καταπραΐνει το στρες και τη νευρική υπερδιέγερση και διευκολύνει τον ύπνο.

Στην ομοιοπαθητική χορηγείται υπό τη μορφή βάμματος, κατά των νεφρικών παθήσεων και των νευραλγιών.

Το αιθέριο έλαιο των ανθέων εφαρμόζεται εξωτερικά στο δέρμα για την πρόληψη της μόλυνσης των ανοικτών πληγών. Τα φύλλα περιέχουν μεγάλες ποσότητες βιταμίνης C. Χρησιμοποιείται επίσης στην κοσμετολογία και τη δερματολογία.

Τα λουλούδια και τα φύλλα αυτού του φυτού χρησιμοποιούνται μεταξύ άλλων για σαλάτες, σάντουιτς και επιδόρπια.

Το αποξηραμένο υλικό περιέχει σημαντικά υψηλότερη βιοδραστικότητα εκκύλισης σε σύγκριση με το φρέσκο υλικό, επομένως, η ξήρανση μπορεί να θεωρηθεί μια αποτελεσματική μέθοδος διατήρησης του.

Τρόπος Χορήγησης:

Συνιστάται υπό τη μορφή αφεψήματος (τσάι).

Ανεπιθύμητες Ενέργειες:

Το προϊόν είναι ένα παραδοσιακό φυτικό φαρμακευτικό προϊόν για χρήση στην καθορισμένη ένδειξη που βασίζεται αποκλειστικά σε μακροχρόνια χρήση. Η χρήση φυτικών παρασκευασμάτων του μπορεί να θεωρηθεί ως ασφαλής μόνο όταν χορηγείται στην καθορισμένη δοσολογία. Αν και περιέχει υψηλό ποσοστό σαπωνινών, οι οποίες εμφανίζουν υψηλή τοξικότητα, δεν έχουν αναφερθεί σοβαρές ανεπιθύμητες ενέργειες ή θάνατοι από τη φαρμακευτική χρήση των φυτικών του σκευασμάτων. Μπορεί να εμφανιστούν αλλεργικές αντιδράσεις. Πολύ υψηλές δόσεις μπορεί να οδηγήσουν σε ναυτία, στομαχικές διαταραχές, έμετο ή διάρροια.

Προειδοποίηση:

Δεν συνιστάται η χρήση παρασκευασμάτων βοτάνων χωρίς την ενημέρωση του θεράποντα ιατρού ή φαρμακοποιού. Ενδέχεται οι ουσίες που περιέχουν να αλληλεπιδράσουν με το/τα φάρμακα, που ήδη παίρνει ο ασθενής και να εξουδετερώσουν τη θεραπευτική τους δράση ή να προκαλέσουν τοξικότητα. Μπορεί επίσης, να επιβαρύνουν περαιτέρω εξασθενημένες ζωτικές λειτουργίες με κίνδυνο για την υγεία και την ζωή του ασθενούς.

Προυνέλλα η κοινή, Βουτυρόχορτο, Πισπιρήγα



Prunella vulgaris L.

Οικ.: Lamiaceae

Μορφολογικά χαρακτηριστικά:

Πολυετές πώδες φυτό, το οποίο είναι ιδιαίτερα ποικιλόμορφο στη μορφή. Συνήθως οι βλαστοί του είναι ανερχόμενοι έως όρθιοι, ύψους 10–30 cm, αραιά χνουδωτοί. Τα φύλλα του είναι έμμισχα, συνήθως ελλειπτικού έως ωσειδούς σχήματος, ακέραια ή με ελαφρά δαντελωτές έως πριονωτές παρυφές. Η ταξιανθία του είναι πυκνός στάχης, ωσειδής ή βραχέως κυλινδρικός στο σχήμα, όπου στο κατώτερό του τμήμα έχει δύο φύλλα. Τα βράκτια των ανθέων είναι πλατιά, σε διάταξη κεραμιδιών (κεραμιδωτά), βλεφαριδωτά, συνήθως πορφυρά. Ο κάλυκας έχει μέγεθος 8–9 mm και είναι δίχειλος. Η στεφάνη του έχει μήκος 10–15 mm και είναι βαθιά ιώδης-μπλε.

Εξάπλωση – Οικολογικά στοιχεία:

Απαντά σχεδόν σε ολόκληρη τη χώρα, σε υψόμετρα από (0–)300–1300 m, ενώ ενίοτε μπορεί να το συναντήσουμε μέχρι τα 2000 m στην ηπειρωτική Ελλάδα. Προτιμάει λιβάδια, φωτεινά δάση και διαταραγμένα ενδιαιτήματα.

Παραδοσιακές εφαρμογές:

Στην παραδοσιακή ιατρική έχει χρησιμοποιηθεί εκτενώς για τη θεραπεία διαφόρων παθήσεων όπως φλεγμονές, πόνο στα μάτια, πονοκέφαλο και ζάλη.

Φαρμακολογικές δράσεις – Εφαρμογές:

Σειρά μελετών έχουν αποδείξει τις φαρμακευτικές ιδιότητες του είδους, όπως τις αντιμικροβιακές, ανοσοκατασταλτικές, αντικαρκινικές, καρδιοπροστατευτικές, αντιαλλεργικές και αντιφλεγμονώδεις.

Διάφορα εκχυλίσματα του έχουν δείξει αντικαρκινικές ιδιότητες καθώς περιεχόμενοι πολυσακχαρίτες P32 που απομονώθηκαν βρέθηκε ότι προκαλούν απόπτωση των κυττάρων του αδενοκαρκινώματος του πνεύμονα.

Το φυτό έχει επίσης αντιοξειδωτικές ιδιότητες, που αποδίδονται στις φαινολικές ενώσεις που περιέχει,

όπως το καφεϊκό οξύ και το ροσμαρινικό οξύ.

Οι τανίνες που περιέχει αναφέρονται ότι βοηθούν στη θεραπεία φλεγμονωδών ή ελκωμένων ιστών και έχουν αξιοσημείωτες αντιοξειδωτικές και αντιπικές ιδιότητες, ενώ φαίνεται να έχουν και αντιηπατοτοξική δράση.

Τέλος, έχει διαπιστωθεί επίσης ότι το είδος είναι δραστικό κατά του ιού HIV.

Τα υδατικά εκχυλίσματα αιθανόλης έχουν αποδείξει ότι καταστέλλουν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα ενισχύοντας την ευαισθησία στην ινσουλίνη, ενώ ως συστατικό της οδοντόκρεμας με βότανα βρέθηκε να είναι αποτελεσματικό στη μείωση των συμπτωμάτων της ουλίτιδας.

Τρόπος Χορήγησης:

Συνήθως καταναλώνεται ως αφέψημα, ενώ επιπρόσθετα, εφαρμόζεται και εξωτερικά στο δέρμα για την αντιμετώπιση των πληγών.

Για την καταπολέμηση της ουλίτιδας, των φλεγμονών της στοματικής κοιλότητας και του πονόλαιμου συστήνονται γαργαρισμοί.

Ανεπιθύμητες Ενέργειες:

Δεν έχει αναφερθεί κάποια τοξική εκδήλωση ή ανεπιθύμητη ενέργεια.

Προειδοποίηση:

Δεν συνιστάται η χρήση παρασκευασμάτων βοτάνων χωρίς την ενημέρωση του θεράποντα ιατρού ή φαρμακοποιού. Ενδέχεται οι ουσίες που περιέχουν να αλληλεπιδράσουν με το/τα φάρμακα, που ήδη παίρνει ο ασθενής και να εξουδετερώσουν τη θεραπευτική τους δράση ή να προκαλέσουν τοξικότητα. Μπορεί επίσης, να επιβαρύνουν περαιτέρω εξασθενημένες ζωτικές λειτουργίες με κίνδυνο για την υγεία και την ζωή του ασθενούς.



Αγριοβασιλικός, Φασκόμηλο



Salvia amplexicaulis Lam.

Οικ.: Lamiaceae

Μορφολογικά χαρακτηριστικά:

Πολυετές πώδες φυτό με πολυάριθμα, διακλαδισμένα στελέχη, ύψους 30–80 cm, τα οποία είναι ανερχόμενα ή όρθια και χαρακτηρίζονται από πολυκύτταρες, μη αδενώδεις τρίχες. Τα ενδιάμεσα φύλλα του βλαστού συνήθως είναι άμισχα, μήκους 5–10 cm, επιμήκη έως πλατιά λοχχοειδή, με δαντελωτές παρυφές, εμφανές δίκτυο νεύρων, με γκρι χνούδι στην κάτω επιφάνεια και σχετικά γυμνά στην επάνω. Τα άνθη ανά 6–8 αναπτύσσονται σε σπονδύλους και σχηματίζουν ταξιανθία στάχυ, μεγάλου μήκους. Τα ανθικά φύλλα είναι σχετικά μικρά, πλατιά ωσειδή και μυτερά. Ο κάλυκας των ανθέων έχει μήκος c. 7 mm, είναι κωδωνοειδής και συχνά πορφυρού χρώματος. Οι οδόντες του κάλυκα είναι τριγωνικού σχήματος, κάπως καμπύλομενοι. Η στεφάνη των ανθέων έχει μήκος 9–12 mm, είναι μπλε-ιώδους χρώματος και το ανώτερο χείλος της είναι ελαφρά καμπύλο και φέρει αραιό, μαλακό τρίχωμα.

Εξάπλωση – Οικολογικά στοιχεία:

Σχετικά κοινό στις βόρειες περιοχές της ηπειρωτικής Ελλάδας. Απαντά σε υψόμετρα (0–)200–800 m (ενίοτε μέχρι τα 1700 m στην ηπειρωτική χώρα), σε διάφορα γεωλογικά υποστρώματα. Προτιμάει περιοχές με μακκία βλάστηση, φωτεινά δάση, λιβάδια και ερείσματα χωραφιών και δρόμων.

Παραδοσιακές εφαρμογές:

Τα είδη του γένους *Salvia* έχουν από πολύ παλιά χρησιμοποιηθεί στην παραδοσιακή ιατρική. Μεταξύ αυτών των ειδών και η *S. amplexicaulis*, η οποία ήταν από παλιά γνωστή και χρησιμοποιούνταν για την παρασκευή αφεψήματος.

Φαρμακολογικές δράσεις – Εφαρμογές:

Το φυτό έχει αγγειοκατασταλτική επίδραση (πτώση της αρτηριακής πίεσης) που οφείλεται στη δράση διτερπενοειδών, φερρουπινόλης και στεροειδούς, καθώς επίσης και αντιφλεγμονώδη, ηπατοπροστατευτική, αντικαρκινική και αντιική δράση, ως αποτέλεσμα των ολεανολικού και ουρσολικού οξέων, και

αντιοξειδωτικές και νευρολογικές ιδιότητες που οφείλονται στη δράση του οξικού αιθυλεστέρα και ιδιαίτερα εκχυλισμάτων μεθανόλης.

Αποτελέσματα μελετών κατέδειξαν ότι η εξαγωγή του αιθερίου ελαίου της *S. amplexicaulis* τόσο σε νερό όσο και σε αιθανόλη μπορεί να έχει ευρεία χρήση στη φυτοθεραπεία. Συγκεκριμένα, οι δραστικές του ουσίες (κυρίως γλυκοσιδών της καμφερόλης) είναι αποτελεσματικές στην καταπολέμηση και στη μείωση του πολλαπλασιασμού και της ανάπτυξης βακτηρίων και μυκήτων. Παρότι τα εκχυλίσματα είναι γενικά λιγότερο δραστικά από τα φάρμακα του εμπορίου, θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν στη βιομηχανία τροφίμων και φαρμάκων λόγω της μη ύπαρξης ή καταγραφής παρενεργειών στον άνθρωπο.

Τρόπος Χορήγησης:

Η εξαγωγή και απομόνωση των δραστικών του ουσιών γίνεται τόσο από το υπέργειο άλλα και το υπόγειο τμήμα του φυτού. Συνήθως από το φυτό παρασκευάζεται αφέψημα με το υπέργειο τμήμα του το οποίο βράζεται σε νερό.

Ανεπιθύμητες Ενέργειες:

Παρότι για το αφέψημα που προέρχεται από άλλα είδη του γένους *Salvia* αναφέρονται ανεπιθύμητες ενέργειες που οφείλονται στην υπερβολική του χρήση (π.χ. τοξικές ιδιότητες), για το είδος *S. amplexicaulis* δεν βρέθηκαν σχετικές πληροφορίες.

Προειδοποίηση:

Δεν συνιστάται η χρήση παρασκευασμάτων βοτάνων χωρίς την ενημέρωση του θεράποντα ιατρού ή φαρμακοποιού. Ενδέχεται οι ουσίες που περιέχουν να αλληλεπιδράσουν με το/τα φάρμακα, που ήδη παίρνει ο ασθενής και να εξουδετερώσουν τη θεραπευτική τους δράση ή να προκαλέσουν τοξικότητα. Μπορεί επίσης, να επιβαρύνουν περαιτέρω εξασθενημένες ζωτικές λειτουργίες με κίνδυνο για την υγεία και την ζωή του ασθενούς.



Γοργόγιαννη, Άγιος Γιάννης



Salvia sclarea L.

Οικ.: Lamiaceae

Μορφολογικά χαρακτηριστικά:

Όρθιο διετές ή πολυετές ποώδες φυτό, με αδενώδεις χνουδι που αναδύει μία ισχυρή οσμή. Χαρακτηρίζεται από το συνήθως ένα στέλεχος, το οποίο είναι απλό, χωρίς ή με λίγες διακλαδώσεις. Τα φύλλα του είναι απλά, με μίσχο, το μήκος του οποίου φτάνει το μισό του μήκους του ελάσματος του φύλλου. Το έλασμα του φύλλου έχει σχήμα ωοειδές-επίμηκες, με δαντελωτές παρυφές, και είναι πράσινου χρώματος στις δύο του επιφάνειες. Τα άνθη ανά 4–6 αναπτύσσονται σε σπονδύλους, οι οποίοι είναι διακριτοί ο ένας από τον άλλο. Τα ανθικά του φύλλα είναι μεγάλου μεγέθους, ωοειδή, συνήθως ιώδη ή λευκά, καλύπτουν την ταξιανθία στα πρώιμα στάδια ανάπτυξής της. Ο κάλυκας είναι μήκους c. 10 mm και χαρακτηρίζεται από αγανοειδείς οδόντες. Η στεφάνη έχει μήκος 25–32 mm, με το ανώτερο χείλος να είναι έντονα δρεπανοειδές, ανοικτού λιλά-μπλε χρώματος, ενώ το κατώτερο χείλος είναι λευκό.

Εξάπλωση – Οικολογικά στοιχεία:

Αρκετά κοινό είδος στην ηπειρωτική Ελλάδα. Απαντά σε πετρώδεις θέσεις, σε μακκία βλάστηση, σε ξηρά λιβάδια, φωτεινά δάση, σε πρηνή δρόμων κ.α., σε υψόμετρα (0–)200–900 m.

Παραδοσιακές εφαρμογές:

Από τα αρχαία χρόνια χρησιμοποιούταν ευρύτατα ως φαρμακευτικό, στην παραδοσιακή ιατρική, στην κοσμετολογία και στην αρωματοποιία. Η χρήση του βασίστηκε σε ορισμένες ιδιότητές του που ήταν γνωστές στους ανθρώπους, οι οποίοι το καταλάωναν ως αφέψημα. Μεταξύ αυτών αναφέρονται σπασμολυτικές, στυπτικές, αιμοστατικές, διεγερτικές, αντισπασμικές και διουρητικές του ιδιότητες. Επίσης, λόγω του αρώματός του, στα νεότερα χρόνια το χρησιμοποιούσαν για να κάνουν μοσχάτο το κρασί, ενώ όπως μαρτυρά και το όνομά του (το *sclarea* προέρχεται από τη λέξη *clarus* που σημαίνει καθαρό), το χρησιμοποιούσαν στον καθαρισμό των ματιών. Συγκεκριμένα, με την τοποθέτηση ενός σπέρματος του φυτού κάτω από το βλέφαρο του ματιού, δημιουργείται μια κολλώδης ουσία που βοηθά αποτελεσματικά στην αποβολή κάθε ξένου σώματος από το αυτό.

Φαρμακολογικές δράσεις – Εφαρμογές:

Έρευνες έδειξαν ότι το έλαιο της *Salvia sclarea* αποτελεί έναν αποτελεσματικό βακτηριακό αναστολέα και βακτηριοκτόνο με ευρύ αντιβακτηριακό φάσμα (π.χ. έναντι των *Escherichia coli*, *Staphylococcus aureus*, *Bacillus pumilus*, *Klebsiella pneumonia*, *Bacillus subtilis*, *Salmonella typhimurium*, *Pseudomonas aeruginosa*). Επιπρόσθετα, στο αιθέριο έλαιο της *S. sclarea* αποδίδονται αντιδιαβητικές ιδιότητες, ενώ θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί και ως φυσικό αντιοξειδωτικό και ως αντιμυκητιακό. Συγκεκριμένα όσον αφορά το τερπένιο β-καρσοφυλλένιο, αυτό έχει ισχυρά οφέλη για την υγεία, συμπεριλαμβανομένων των αντιφλεγμονωδών και αναλγητικών ιδιοτήτων του.

Το αιθέριο έλαιό του έχει ευρύτατη χρήση στη βιομηχανία αρωμάτων, καλλυντικών και προϊόντων προσωπικής φροντίδας, καθώς βοηθάει στη μείωση της λιπαρότητας των μαλλιών και άλλων μερών του σώματος. Τα παράγωγα της σκλαρεόλης χρησιμοποιούνται ως το πρώτη ύλη για τη σύνθεση του αμβροξειδίου, ενός φυσικού τερπενοειδούς που είναι πολύτιμο στη βιομηχανία αρωμάτων ως σταθεροποιητής αρωμάτων.

Το αιθέριο έλαιό του χρησιμοποιείται και στη βιομηχανία τροφίμων και σιγάρων ως αρωματικό, ενώ επιπρόσθετα, το είδος έχει ιδιαίτερη αξία και ως καλλωπιστικό, λόγω της πολύ εντυπωσιακής του ταξιανθίας.

Καλλιεργείται σε αρκετές χώρες της Ευρώπης και Ασίας με σκοπό πρωτίστως την παραγωγή του αιθέριου ελαίου του, το οποίο υπάρχει στο υπέργειο τμήμα του.

Τρόπος Χορήγησης:

Χρησιμοποιούνται τα άνθη και τα φύλλα από τα οποία παρασκευάζεται αφέψημα. Το αιθέριο έλαιο εξάγεται από το υπέργειο τμήμα του φυτού με κατάλληλες μεθόδους απόσταξης.

Ανεπιθύμητες Ενέργειες:

Εδώ και έναν αιώνα είναι γνωστές ανεπιθύμητες ενέργειες του φασκόμηλου και συγκεκριμένα σπασμοί. Επιπρόσθετα, η θουγιόνη, σε υπερβολική ποσότητα, είναι τοξική, και για αυτό θα πρέπει να γίνεται προσεκτική χρήση του φυτού.

Προειδοποίηση:

Δεν συνιστάται η χρήση παρασκευασμάτων βοτάνων χωρίς την ενημέρωση του θεράποντα ιατρού ή φαρμακοποιού. Ενδέχεται οι ουσίες που περιέχουν να αλληλεπιδράσουν με το/τα φάρμακα, που ήδη παίρνει ο ασθενής και να εξουδετερώσουν τη θεραπευτική τους δράση ή να προκαλέσουν τοξικότητα. Μπορεί επίσης, να επιβαρύνουν περαιτέρω εξασθενημένες ζωτικές λειτουργίες με κίνδυνο για την υγεία και την ζωή του ασθενούς.

Σιδερίτης η ορεινή, Τσάι Βλάχικο



Sideritis montana L.

Οικ.: Lamiaceae

Μορφολογικά χαρακτηριστικά:

Ετήσιο ή μερικές φορές διετές φυτό, με βλαστό απλό ή με λίγες διακλαδώσεις από τη βάση του, ύψους 10–40 cm, με εριώδες τρίχωμα. Τα φύλλα του βλαστού είναι αντίθετα λογχοειδή στο σχήμα. Η ταξιανθία είναι μεγάλου μήκους και καταλαμβάνει το μεγαλύτερο τμήμα του βλαστού, με κίτρινο–πράσινα βράκτια. Ο άξονας της ταξιανθίας και ο κάλυκας είναι πυκνά χνουδωτοί. Τα άνθη ανά 4–6 σχηματίζουν σπονδύλους, που είναι διακριτοί μεταξύ τους. Τα ανθικά φύλλα σχεδόν είναι ισομήκη του κάλυκα. Η στεφάνη των ανθέων είναι ελαφρά μακρύτερη από τον κάλυκα, είναι δίχειλη, ελαφρά κίτρινη που γίνεται καφέ, με το ανώτερο χείλος να είναι βραχύ, ενώ το κατώτερο αντίθετα ωοειδές, ελαφρά τρίλοβο.

Εξάπλωση – Οικολογικά στοιχεία:

Διάσπαρτο στη βόρεια Ελλάδα και σε νησιά. Απαντά σε θαμνώνες, φωτεινά δάση και ερείσματα χωραφιών σε υψόμετρα 0–900 m, ενώ μερικές φορές ανέρχεται μέχρι και τα 1700 m.

Παραδοσιακές εφαρμογές:

Το τσάι του βουνού είναι γνωστό από την αρχαιότητα και αναφέρεται από τον Θεόφραστο (372–287 π.Χ.) και τον Διοσκουρίδη (1ος μ.Χ. αιώνας), ο οποίος, στο έργο του «Περί Ύλης Ιατρικής» περιγράφει τόσο τα βοτανικά χαρακτηριστικά, όσο και τις φαρμακευτικές χρήσεις του Σιδερίτη. Αποτελεί παραδοσιακό αφέψημα των μεσογειακών περιοχών όπου φύεται. Το όνομα γένους *Sideritis* L., προέρχεται από την ελληνική λέξη «sideros» (σίδηρος) διότι όπως αναφέρεται, λόγω της αντιφλεγμονώδους δράσης του, χρησιμοποιούνταν για την επούλωση πληγών που προκαλούνταν από όπλα κατασκευασμένα από σίδηρο.

Όλα τα είδη του γένους *Sideritis* χρησιμοποιούνται στην παραδοσιακή ιατρική ως αντιφλεγμονώδη, αντιαλλεργικά, κυτταροστατικά, αντιμικροβιακά και διεγερτικά. Το *S. montana*, είναι επίσης γνωστό στην παραδοσιακή ιατρική ως βλάχικο τσάι και χρησιμοποιήθηκε για τις αντισπασμωδικές, αντικαρκινι-

κές και αντιμικροβιακές του ιδιότητες. Το φυτό έχει χρησιμοποιηθεί ως τονωτικό, διουρητικό, αποτοξινωτικό και για την καταπολέμηση και υποχώρηση των συμπτωμάτων του κρυολογήματος, καθώς επίσης και για την καταπολέμηση των ασθενειών του αναπνευστικού, όπως της βρογχίτιδας, του βρογχικού άσθματος και του εμφυσήματος των πνευμόνων. Επίσης θεωρούνταν ευεργετικό για τη θεραπεία των ρευματοπαθειών και των γαστρεντερικών διαταραχών.

Φαρμακολογικές δράσεις – Εφαρμογές:

Οι κύριες ενώσεις που ευθύνονται για τις παρατηρούμενες *in vivo* και *in vitro* φαρμακολογικές δραστηριότητες του είδους οφείλονται σε τρεις φυτοχημικές ομάδες, που υπάρχουν σ' αυτό: στα φλαβονοειδή, στα διτερπένια και στα πτηνικά συστατικά.

Φαρμακευτικά δραστικές ουσίες στο είδος *S. montana* είναι τα φλαβονοειδή και τα φαινυλοπροπανοϊκά γλυκοσίδια και διαφορετικά φαινολικά οξέα. Σημαντικά αντιοξειδωτικά οφέλη προέρχονται από τις φαινολικές ενώσεις του φυτού. Βρέθηκε ότι φυτά με μεγαλύτερη συγκέντρωση φαινολικών ενώσεων παρουσιάζει ισχυρότερη αντιοξειδωτική δράση.

Παρότι λιπαρά οξέα που απομονώθηκαν από το είδος *S. montana* (παλμιτικό, ολεϊκό και α-λινολενικό οξύ) δεν είχαν αντιμυκητιακή δράση, εμφάνισαν αντιβακτηριακές ιδιότητες έναντι των *Klebsiella pneumoniae*, *Staphylococcus aureus*, *Sarcina lutea* και *Bacillus megaterium*. Λόγω της αντιβακτηριακής του δράσης, φυτικά του εκχυλίσματα θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν ως φυσικές πηγές συντηρητικών ουσιών με μεγάλη σημασία στη βιομηχανία τροφίμων.

Επιπρόσθετα, όσον αφορά στο α-λινολενικό οξύ, του αποδίδονται καρδιοπροστατευτικά και αντιφλεγμονώδη οφέλη.

Το αφέψημα από τα υπέργεια τμήματά του χρησιμοποιείται για τα κρυολογήματα, για τις παθήσεις του αναπνευστικού και για τις παθήσεις του ουροποιητικού, αφού είναι καλό διουρητικό. Θεωρείται ότι είναι ευεργετικό για τα αιμοφόρα αγγεία της καρδιάς. Επιπρόσθετα, το αιθέριο έλαιό του χρησιμοποιείται ως αντιφλεγμονώδες, αντιμικροβιακό, αντιοξειδωτικό, αντισπασμωδικό, αναλγητικό και αντικαρκινικό. Επιπρόσθετα αναφέρεται ότι ενώσεις που απομονώθηκαν κατά την επεξεργασία ελαίων έχουν δείξει αντιπηκτική δραστηριότητα και δραστηριότητα κατά του HIV.

Τρόπος Χορήγησης:

Οι ταζιανθίες του αφού ξεραθούν χρησιμοποιούνται για την παρασκευή αφεψήματος. Επίσης, στην αρχαιότητα χρησιμοποιούνταν τμήματα του φυτού και ως κατάπλασμα για την περιποίηση πληγών.

Ανεπιθύμητες Ενέργειες:

Δεν έχουν καταγραφεί τοξικές ή ανεπιθύμητες ενέργειες.

Προειδοποίηση:

Δεν συνιστάται η χρήση παρασκευασμάτων βοτάνων χωρίς την ενημέρωση του θεράποντα ιατρού ή φαρμακοποιού. Ενδέχεται οι ουσίες που περιέχουν να αλληλεπιδράσουν με το/τα φάρμακα, που ήδη παίρνει ο ασθενής και να εξουδετερώσουν τη θεραπευτική τους δράση ή να προκαλέσουν τοξικότητα. Μπορεί επίσης, να επιβαρύνουν περαιτέρω εξασθενημένες ζωτικές λειτουργίες με κίνδυνο για την υγεία και την ζωή του ασθενούς.

Τσάι του Βουνού



Sideritis scardica Griseb.

Οικ.: Lamiaceae

Μορφολογικά χαρακτηριστικά:

Πολυετές ποώδες φυτό με στελέχη ύψους 10–30 cm, απλά ή ελαφρά διακλαδισμένα, με λευκό χνούδι. Τα φύλλα της βάσης του βλαστού είναι έμμισχα, με έλασμα διαστάσεων 20–60 × 7–10 mm, επιμήκη έως ελλειπτικά, με σχετικά αμβλεία κορυφή και δαντελωτές παρυφές, και με γκρι έως λευκό πυκνό χνούδι. Τα φύλλα του βλαστού είναι άμισχα, διαστάσεων 30–60 × 6–8 mm, στενά ελλειπτικά έως επιμήκη, οξυκόρυφα και με χνούδι. Τα άνθη σχηματίζουν σπονδύλους, οι οποίοι είναι σε πυκνή διάταξη και σχηματίζουν σταχυόμορφη ταξιανθία, μήκους 3–15 cm. Τα ενδιάμεσα βράκτια είναι εμφανώς μακρύτερα των ανθέων, ωσειδή, έως πλατιά ωσειδή και καταλήγουν σε οξεία κορυφή. Ο κάλυκας των ανθέων έχει μήκος 8–11 mm και είναι πυκνά χνουδωτός, ενίοτε με αδενώδεις τρίχες στη βάση του. Η στεφάνη έχει μήκος 12–15 mm και είναι ομοιόμορφα κτρινωπή.

Εξάπλωση – Οικολογικά στοιχεία:

Συναντάται σε πολλά ορεινά συγκροτήματα της κεντρικής και βόρειας Ελλάδας (π.χ Όρβηλο, Μενοίκιο, Φαλακρό, Παγγαίο). Προτιμάει ξηρά, πετρώδη λιβάδια, σε ασβεστολιθικά υποστρώματα, σε υψόμετρα 1600–2300 m, κάποιες φορές από τα 500 m.

Παραδοσιακές εφαρμογές:

Έχει χρησιμοποιηθεί από την αρχαιότητα ως θεραπεία λόγω των αντιφλεγμονωδών, αντιρευματικών και αντιμικροβιακών ιδιοτήτων του. Αναφέρεται από τον Θεόφραστο και τον Διοσκουρίδη. Ο Ιπποκράτης το συνιστούσε ως τονωτικό. Στην παραδοσιακή ιατρική αναφέρεται ως χαλαρωτικό και ως θεραπευτικό για την καταπολέμηση της βρογχίτιδας, του βρογχικού άσθματος, του κρυολογήματος, του εμφυσήματος των πνευμόνων, των ρευματοπαθειών και των γαστρεντερικών διαταραχών.

Φαρμακολογικές δράσεις – Εφαρμογές:

Χρησιμοποιείται παραδοσιακά για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος και την καταστολή του κοινού κρυολογήματος, της γρίπης και άλλων ιών, για καταστολή των αλλεργιών και τη δύσπνοια

ακόμη και σε περιπτώσεις ήπιου πόνου. Η σταδιακή κατανόηση του πολύπλευρου δυναμικού και του μηχανισμού δράσης των πλούσιων σε πολυφαινόλες ουσιών του είδους δημιούργησε ένα ευρύ πεδίο για την ανάπτυξη νέων καινοτόμων εφαρμογών όπως ως ενεργό συστατικό συμπληρωμάτων διατροφής για την πρόληψη της αναιμίας ή για την καταπολέμηση του υπερβολικού βάρους και της παχυσαρκίας. Ένας αυξανόμενος αριθμός ερευνών υποδεικνύει θετική επίδραση της μικροκλωρίδας του εντέρου, του πεπτικού συστήματος και της υπερλιπιδαιμίας. Επιπλέον, η ισχυρή αντιοξειδωτική και αντιφλεγμονώδης δράση του υποστηρίζει το ανοσοποιητικό σύστημα ιδιαίτερα όσον αφορά τις ελεύθερες ρίζες που θεωρούνται υπεύθυνες για πολυάριθμες παθολογικές καταστάσεις όπως χρόνια φλεγμονή και οξειδωτική βλάβη στις κυτταρικές δομές που οδηγούν, μεταξύ άλλων, στην ανάπτυξη καρκινικών ασθενειών. Θεωρείται επίσης ότι έχει ευεργετική επίδραση στις παραμέτρους των λιπιδίων και στους παράγοντες καρδιαγγειακού κινδύνου καθώς και θετική επίδραση στη βελτίωση της μνήμης και της διάθεσης, ιδιαίτερα στους ηλικιωμένους. Ωστόσο, υπάρχουν ανεπαρκή δεδομένα από μελέτες σε ανθρώπους και απαιτείται περαιτέρω έρευνα, ειδικά κλινικές μελέτες σε μεγάλο πληθυσμό.

Τρόπος Χορήγησης:

Συνήθως με τη μορφή εκχυλίσματος, τσαγιού.

Ανεπιθύμητες Ενέργειες:

Δεν έχουν καταγραφεί τοξικές ή ανεπιθύμητες ενέργειες. Βιβλιογραφικά ωστόσο καταγράφεται ότι επιβάλλεται να επεκταθεί η έρευνα για τον μεταβολισμό των πολυφαινολικών ενώσεων που υπάρχουν στο είδος και την επίδραση τους σε μακροχρόνια και συχνή κατανάλωση.

Προειδοποίηση:

Δεν συνιστάται η χρήση παρασκευασμάτων βοτάνων χωρίς την ενημέρωση του θεράποντα ιατρού ή φαρμακοποιού. Ενδέχεται οι ουσίες που περιέχουν να αλληλεπιδράσουν με το/τα φάρμακα, που ήδη παίρνει ο ασθενής και να εξουδετερώσουν τη θεραπευτική τους δράση ή να προκαλέσουν τοξικότητα. Μπορεί επίσης, να επιβαρύνουν περαιτέρω εξασθενημένες ζωτικές λειτουργίες με κίνδυνο για την υγεία και την ζωή του ασθενούς.



Αγαποβότανο



Teucrium capitatum L. (προγενέστερη ονομασία *T. polium*)

Οικ.: Lamiaceae

Μορφολογικά χαρακτηριστικά:

Χαμηλού ύψους φυτό με ανερχόμενα στελέχη ύψους 10–30 cm, με πυκνό γκρίζο χνούδι σε όλη του την επιφάνεια, ιδιαίτερα στην ταξιανθία του. Τα φύλλα του έχουν μικρού μεγέθους μίσχο και είναι γραμμοειδή–επιμήκη έως στενά αντίθετα ωσειδή, με ελαφρά δαντελωτές παρυφές τουλάχιστον προς την κορυφή τους. Η ταξιανθία του είναι απλό ή συνήθως σύνθετο κεφάλιο, με πλάτος ίσο του μήκους της. Ο κάλυκας των ανθέων είναι 3–5 mm μήκους. Η στεφάνη είναι κρεμόλευκη ή ελαφρά ροδόχρωμη, δίχειλη, με κατώτερο χείλος τρίλοβο και λοβούς μικρού μήκους, στρογγυλεμένους ή τριγωνικούς.

Εξάπλωση – Οικολογικά στοιχεία:

Κοινό είδος σε ολόκληρη την Ελλάδα. Απαντά σε πετρώδεις θέσεις, σε θαμνώνες, φωτεινά δάση, ερείσματα δρόμων κ.α., σε υψόμετρα 0–800(–1500) m ή υψηλότερα.

Παραδοσιακές εφαρμογές:

Σύμφωνα με την Ελληνική λαϊκή παράδοση θεωρούνταν ένα ισχυρό βότανο που μπορούσε να προκαλέσει τον έρωτα. Ο Θεόφραστος το αναφέρει ως *πόλιο* και το χρησιμοποιούσε για παθήσεις της αναπνευστικής οδού και για δερματικά προβλήματα. Κατά τον Ησίοδο ήταν αντίδοτο σε δαγκώματα των φιδιών. Ο Διοσκουρίδης το συνιστούσε για πόνους στο στομάχι, κρυολόγημα και πυρετό ενώ ο Πλίνιος για θεραπεία της σπλήνας. Το λατινικό όνομα του γένους *Teucrium* προέρχεται από τον Τεύκρο, βασιλιά της Τροίας, ο οποίος λέγεται ότι ήταν ο πρώτος που το χρησιμοποίησε σαν θεραπευτικό. Στην παραδοσιακή ιατρική χρησιμοποιείται για γαστρεντερικές διαταραχές και έλκος στομάχου, διαβήτη, ρευματισμούς και για την μείωση της χοληστερίνης και του πυρετού.

Φαρμακολογικές δράσεις – Εφαρμογές:

Τα αποτελέσματα των ερευνών και τα δεδομένων τους για τα χημικά, φαρμακολογικά και τοξικολογικά χαρακτηριστικά του *T. capitatum* υποστηρίζουν την άποψη ότι το είδος έχει ευεργετικές θεραπευτικές

ιδιότητες σε ένα ευρύ φάσμα φαρμακολογικών επιδράσεων, συμπεριλαμβανομένων αντιοξειδωτικών, αντικαρκινικών, αντιφλεγμονωδών, υπογλυκαιμικών, ηπατοπροστατευτικών, υπολιπιδαιμικών, αντιβακτηριακών και αντιμυκητιασικών. Χρησιμοποιείται ως επουλωτικό, αντιπυρετικό, υποτασικό, εντομοαπωθητικό, τονωτικό και διουρητικό και ενισχυτικό της μνήμης. Χορηγείται υπό τη μορφή αφεψήματος (τσάι) για την αντιμετώπιση της χρόνιας βρογχίτιδας, της φαρυγγίτιδας, της γρίπης, της δυσπεψίας και της αρθρίτιδας.

Αποτελέσματα ερευνών έδειξαν ότι το κλάσμα οξικού αιθυλεστέρα του είδους είχε πολύ υψηλή αντιοξειδωτική ικανότητα. Ερευνητικά δεδομένα αναφέρουν επίσης ότι ένα υδατικό εκχύλισμα του *T. capitatum* προκάλεσε σημαντικές μειώσεις της γλυκόζης στο αίμα ενώ μείωσε σημαντικά τα επίπεδα χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων. Το αιθέριο έλαιο του είδους έδειξε ότι είχε ισχυρή αντισπασμωδική και αντιπηκτική δράση. Πρόσφατα, έχουν διερευνηθεί κυτταροτοξικές και αντικαρκινικές επιδράσεις διαλυμάτων του με αιθανόλη ή και υδατικών εκχυλισμάτων με ελπιδοφόρα αποτελέσματα για τη θεραπεία του μεταστατικού καρκίνου του προστάτη.

Τρόπος Χορήγησης:
Συνήθως ως αφεψημα.

Ανεπιθύμητες Ενέργειες:

Υπάρχουν καταγεγραμμένες κλινικές έρευνες που αποδεικνύουν δυσμενείς επιδράσεις του *T. capitatum* κυρίως στο ήπαρ και τα νεφρά και πιθανώς σε άλλα όργανα. Υπάρχει υψηλός κίνδυνος εμφάνισης τοξικής ηπατίτιδας. Το είδος επίσης σχετίζεται με νεφρική βλάβη και θα πρέπει να χρησιμοποιείται με προσοχή.

Προειδοποίηση: Δεν συνιστάται η χρήση παρασκευασμάτων βοτάνων χωρίς την ενημέρωση του θεράποντα ιατρού ή φαρμακοποιού. Ενδέχεται οι ουσίες που περιέχουν να αλληλεπιδράσουν με το/τα φάρμακα, που ήδη παίρνει ο ασθενής και να εξουδετερώσουν τη θεραπευτική τους δράση ή να προκαλέσουν τοξικότητα. Μπορεί επίσης, να επιβαρύνουν περαιτέρω εξασθενημένες ζωτικές λειτουργίες με κίνδυνο για την υγεία και την ζωή του ασθενούς.



Τεύκριον η χαμαίδρυς, Χαμοδρυά



Teucrium chamaedrys L.

Οικ.: Lamiaceae

Μορφολογικά χαρακτηριστικά:

Πολυετές, ριζωματώδες φυτό, με σχετικά ξυλώδη βάση. Στελέχη 5–30 cm, ανερχόμενα, απλά ή ελαφρά διακλαδισμένα, με ποικιλόμορφο αδενώδες και μη αδενώδες τρίχωμα. Τα φύλλα είναι 15–320 × 7–20 mm, ωοειδή έως ελλειπτικά ή σαν σπάτουλα, με σφηνοειδή βάση και δαντελωτές–οδοντωτές παρυφές ή βαθιές και αιχμηρές εγκολπώσεις. Η ταξιανθία του έχει μήκος 2–12 cm, μακρύτερη από το πλάτος της, ενίοτε μονόπλευρη. Τα βράκτια των ανθέων είναι παρόμοιου σχήματος με τα φύλλα αλλά μικρότερα σε μέγεθος, ισομήκη ή βραχύτερα των ανθέων. Σπόνδυλοι με 4–8 άνθη, των οποίων οι ποδίσκοι έχουν μήκος 2–5 mm. Ο κάλυκας έχει μήκος 6–8 mm, είναι σχεδόν γυμνός έως χνουδωτός, συχνά με αδενώδεις τρίχες, πορφυρού χρώματος. Η στεφάνη είναι ροδόχρωμη έως κοκκινωπή–πορφυρή, δίχειλη.

Εξάπλωση – Οικολογικά στοιχεία:

Είδος κοινό σε όλη την Ελλάδα. Απαντά σε ανοιχτά δάση, ερείσματα δρόμων με χαλίκια, πετρώδεις θέσεις, συνήθως σε ασβεστολιθικά υποστρώματα, σπανιότερα σε σερπεντίνες, σε υψόμετρα 0–2300 m.

Παραδοσιακές εφαρμογές:

Είναι γνωστό φαρμακευτικό φυτό από την αρχαιότητα λόγω των αντιμικροβιακών, αντιφλεγμονωδών και αντισπασμωδικών ιδιοτήτων του. Χρησιμοποιούνταν επίσης ως εντομοκτόνων και κατά της ελονοσίας.

Φαρμακολογικές δράσεις – Εφαρμογές:

Τα φύλλα παρουσιάζουν αντιοξειδωτική, αντιφλεγμονώδη, αντιρευματική, αντικαρκινική, εφιδρωτική, στυπτική, πεπτική, διεγερτική, καθαρτική, αρωματική, διουρητική και τονωτική δράση. Υπό τη μορφή εγχύματος χορηγείται για την αντιμετώπιση του ίκτερου, του άσθματος, της χρόνιας καταρροής, της αμηνόρροιας, του στομαχικού και δωδεκαδακτυλικού έλκους και των λοιμώξεων του αναπνευστικού συστήματος. Διεγείρει την όρεξη, τη λειτουργία της χοληδόχου κύστης και των νεφρών και βοηθά στη

διαδικασία της πέψης. Χρησιμοποιήθηκε για να δώσει την αρωματική γεύση σε λικέρ. Πιο πρόσφατα χρησιμοποιήθηκε ως τσάι για απώλεια βάρους. Το αιθέριο έλαιό του ελέγχθηκε πειραματικά για αντιμικροβιακή δράση με μέτρια αντίδραση έναντι των θετικών κατά Gram και αρνητικών κατά Gram βακτηρίων, ενώ δεν παρατηρήθηκε αντιμυκητιακή δραστηριότητα. Η αντιβακτηριακή δράση του οφειλόταν κυρίως στην παρουσία διαφόρων δευτερογενών μεταβολιτών όπως φαινολών και φλαβονοειδών. Ως εκ τούτου, είναι ένα είδος που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για δημιουργία νέων βιοδραστικών φυσικών προϊόντων και στην ανάπτυξη νέων φαρμακευτικών προϊόντων.

Τρόπος Χορήγησης:

Ως έγχυμα. Υπό τη μορφή αλοιφής ή καταπλάσματος εφαρμόζεται εξωτερικά κατά των ρευματικών πόνων.

Ανεπιθύμητες Ενέργειες:

Το φυτό είναι γνωστό για την ηπατοτοξικότητά του αν και χρησιμοποιήστε ευρέως για δίαιτες. Η χορήγηση του πρέπει να γίνεται με μεγάλη προσοχή.

Προειδοποίηση:

Δεν συνιστάται η χρήση παρασκευασμάτων βοτάνων χωρίς την ενημέρωση του θεράποντα ιατρού ή φαρμακοποιού. Ενδέχεται οι ουσίες που περιέχουν να αλληλεπιδράσουν με το/τα φάρμακα, που ήδη παίρνει ο ασθενής και να εξουδετερώσουν τη θεραπευτική τους δράση ή να προκαλέσουν τοξικότητα. Μπορεί επίσης, να επιβαρύνουν περαιτέρω εξασθενημένες ζωτικές λειτουργίες με κίνδυνο για την υγεία και την ζωή του ασθενούς.





Tussilago farfara L.

Οικ.: Asteraceae

Μορφολογικά χαρακτηριστικά:

Πολυετές, ποώδες φυτό με βαθύ ρίζωμα. Βλαστός άφυλλος, ύψους 4–15 cm, με πυκνό τρίχωμα σε κηλίδες ή τούφες, καλύπτεται από πορφυρά, βρακτιόμορφα φύλλα, και στο ανώτερό του τμήμα υπάρχει μονήρες κεφάλιο από άνθη. Τα βράκτια της ανθοδόχης είναι σε μία σειρά, 8–10 mm μήκους, λογχοειδή και σχετικά οξυκέρυφα. Κεφάλιο διαμέτρου 20–30 mm, έντονα κίτρινο. Τα γλωσσοειδή ανθίδια είναι πολυάριθμα, γραμμοειδή και θηλυκά, ενώ τα δισκοειδή ανθίδια είναι σωληνοειδή και αρσενικά. Τα ακαίγια είναι περίπου 3 mm μήκους και κυλινδρικά, ενώ ο πάππος αποτελείται από τραχιές τρίχες. Φύλλα εμφανίζονται μετά τα άνθη, όλα στη βάση του φυτού, με μακρύ έλασμα, το οποίο είναι σχεδόν κυκλικό, καρδιοειδές στη βάση του, με γκρι χνούδι στην κάτω του επιφάνεια.

Εξάπλωση – Οικολογικά στοιχεία:

Εξαπλώνεται σε ολόκληρη την ηπειρωτική χώρα. Προτιμάει υγρές θέσεις, κατά μήκος ρεμάτων, σε υγρά ερείσματα δρόμων και ερείσματα χωραφιών, σε υψόμετρα 0–1400 m, ή μέχρι τα 1900 m στην ηπειρωτική χώρα.

Παραδοσιακές εφαρμογές:

Τα μέρη του φυτού που περιέχουν δραστικές ουσίες είναι τα φύλλα και τα άνθη του. Το αρχαίο του όνομα ήταν χαμαιλεύκη αλλά επικράτησε το όνομα «βήχιο» που του έδωσε ο Διοσκουρίδης, ο οποίος το χρησιμοποιούσε ως αποτελεσματικό φάρμακο για τις αναπνευστικές παθήσεις. Το *T. farfara* αναφέρεται ως φάρμακο «μέσης ποιότητας» στο *Materia Medica* ήδη από την περίοδο της Δυναστείας των Χαν (25–220 μ.Χ.), που είναι το παλαιότερο βιβλίο για την κινεζική ιατρική. Επίσης, καταγράφηκε σε πολλά αρχαία κλασικά παραδοσιακά κινεζικά βιβλία ιατρικής, όπως το *Compendium of Materia Medica* (Δυναστεία Ming).

Φαρμακολογικές δράσεις – Εφαρμογές:

Σύμφωνα με δεδομένα εθνοβοτανικής, χρησιμοποιούνταν στην παραδοσιακή ιατρική ως γιαιτρικό

για γαστροοισοφαγικές διαταραχές και διαταραχές του ουροποιητικού συστήματος. Επίσης, θεωρείται ως σημαντικό είδος στην αποτοξίνωση και καθαρισμό του αίματος, καθώς και για την αντιμετώπιση ρευματισμών και των δερματικών ερεθισμών. Συμπερασματικά, όσον αφορά τις φαρμακολογικές του δραστηριότητες, πολλές παραδοσιακές χρήσεις του *T. farfara* υποστηρίζονται από σύγχρονες φαρμακολογικές μελέτες in vitro ή in vivo όπως αντιφλεγμονώδεις δράσεις, νευροπροστατευτική δράση, καθώς επίσης και αντιδιαβητική και αντιοξειδωτική δράση.

Τρόπος Χορήγησης:

Στη βοτανοθεραπεία χορηγούνται σε μορφή σκόνης, εκχυλίσματος, ενέσιμη ή σε μορφή χυμού από φρέσκα φύλλα. Υπό ξηρή μορφή, τα φύλλα του χρησιμοποιούνταν ως καπνός για την αντιμετώπιση του άσθματος, της λαρυγγίτιδας, του εμφυσήματος, για την πνευμονοκονίαση, καθώς και για τον φυματιώδη βήχα. Επίσης, τα φρέσκα φύλλα του χρησιμοποιούνται και ως κατάπλασμα για πληγώσεις, ερεθισμούς και εγκαύματα λόγω της αντιφλεγμονώδους και αντιβακτηριακής τους δράσης. Επίσης, υπάρχουν αναφορές ότι τα φρέσκα φύλλα του καταναλώνονται σε αρκετές χώρες της βαλκανικής χερσονήσου και μάλιστα από αρχαιοτάτων χρόνων.

Ανεπιθύμητες Ενέργειες:

Οι αλκαλοειδείς πυρρολιδιζίνες που περιέχουν τα μέρη του φυτού, έχει αποδειχθεί ότι εμφανίζουν τοξικότητα με κύρια παρενέργεια την φλεβοποφρακτική ηπατική νόσο. Επίσης αρκετές κατηγορίες αυτών αναφέρονται ότι συνδέονται με την ανάπτυξη καρκίνου. Ωστόσο σε ότι αφορά το *T. farfara* έχει βρεθεί ότι φυτικά εκχυλίσματα του εν λόγω φυτού με κυριότερα τα n-εξάνιο και τον οξικό αιθυλεστέρα απέδειξαν αντικαρκινική δράση κατά του *Mycobacterium tuberculosis* ενώ ως αντικαρκινικό αναφέρεται και στην κινέζικη ιατρική.

Προειδοποίηση:

Δεν συνιστάται η χρήση παρασκευασμάτων βοτάνων χωρίς την ενημέρωση του θεράποντα ιατρού ή φαρμακοποιού. Ενδέχεται οι ουσίες που περιέχουν να αλληλεπιδράσουν με το/τα φάρμακα, που ήδη παίρνει ο ασθενής και να εξουδετερώσουν τη θεραπευτική τους δράση ή να προκαλέσουν τοξικότητα. Μπορεί επίσης, να επιβαρύνουν περαιτέρω εξασθενημένες ζωτικές λειτουργίες με κίνδυνο για την υγεία και την ζωή του ασθενούς.



Βαλεριάνα η Φαρμακευτική



Valeriana officinalis L.

Οικ.: Valerianaceae

Μορφολογικά χαρακτηριστικά:

Πολυετές ριζωματώδες, ποώδες φυτό, με ρίζωμα βραχύ και λεπτές ρίζες πάχους *c.* 2 mm. Τα φυτά αναπτύσσουν έναν ανθοφόρο βλαστό, γυμνό ή χνουδωτό στο κατώτερο τμήμα του, κυλινδρικός και κενός στο εσωτερικό του, αυλακωτός, ύψους 30–120 cm, ο οποίος φέρει 5–9 ζεύγη φύλλων. Τα φύλλα της βάσης του βλαστού είναι έμμοια, διαστάσεων 25 × 8 cm. Τα φυλλάρια του είναι γραμμοειδή έως λογχοειδή, ακέραια ή οδοντωτά. Τα ενδιάμεσα φύλλα είναι άμοια ή έχουν βραχύ μίσχο, είναι πτεροειδή έχοντας 5–11 ζεύγη φυλλαρίων από τα οποία, το ακραίο είναι παρόμοιο με τα πλευρικά. Τα φυλλάρια είναι διαστάσεων 15–40 × 2–15 mm, λογχοειδή έως γραμμοειδή, οξυκόρυφα, ακέραια ή με μερικούς οδόντες μέχρι 3 mm μήκους, χνουδωτά στις παρυφές και τα νεύρα της κάτω επιφάνειας. Η ταξιανθία είναι σύνθετη, πλάτους μέχρι 10 cm, με κλάδους ελαφρά αδενωδώς τριχωτούς. Τα άνθη είναι ερμαφρόδιτα, λευκά έως ροδόχρωμα, και ο σωλήνας της στεφάνης έχει μήκος 2,5–4 mm.

Εξάπλωση – Οικολογικά στοιχεία:

Απαντά σε ορεινά συγκροτήματα της βόρειας Ελλάδας (π.χ. Φαλακρό, Ροδόπη, Παγγαίο). Προτιμάει περιοχές μεγάλων υψομέτρων όπου μπορεί να συναντηθεί σε υπαλπικά λιβάδια, σε παρυφές δασών οξιάς κ.α. σε υψόμετρα 1600–1900 m ή χαμηλότερα κατά μήκος ρεμάτων.

Παραδοσιακές εφαρμογές:

Χρησιμοποιείται ως φαρμακευτικό φυτό τουλάχιστον από την εποχή της αρχαίας Ελλάδας και της Ρώμης. Συγκεκριμένα, ο Ιπποκράτης την περιέγραψε ως φαρμακευτικό φυτό κατάλληλο για τη θεραπεία προβλημάτων του πεπτικού και του ουροποιητικού συστήματος, ενώ ο Γαληνός, μεταγενέστερα, το συνιστούσε ως φάρμακο για την αϋπνία. Επίσης το συναντάμε στα γραπτά του Διοσκουρίδη και του Πλίνιου. Χορηγήθηκε για τη θεραπεία παθήσεων της σπλήνας, της πανούκλας, του βήχα, του πυρετού και των οφθαλμικών ενοχλήσεων. Χρησιμοποιήθηκε εξωτερικά για την καταπολέμηση των ελκών. Χρησιμοποιήθηκε επίσης για τη θεραπεία της υστερίας, της υποχονδρίας, των νευρικών διαταραχών και παρόμοιων συναισθηματικών καταστάσεων.

Φαρμακολογικές δράσεις – Εφαρμογές:

Παλαιότερα, η βαλεριάνα είχε πολύ πιο εκτεταμένη χρήση σε σύγκριση με τη σημερινή εποχή. Η ρίζα της βαλεριάνας χρησιμοποιείται εδώ και έναν αιώνα ως χαλαρωτικό και ως ελαφρύ υπνωτικό. Στη σύγχρονη βοτανολογία και ιατρική χρησιμοποιείται ως ηρεμιστικό, αγχολυτικό, αντικαταθλιπτικό, αντισπασμωδικό και για τη θεραπεία της καρδιακής αρρυθμίας. Πωλείται κυρίως όμως ως υπνωτικό, ηρεμιστικό για το άγχος, για την αντιμετώπιση της αϋπνίας και των διαταραχών του νευρικού συστήματος. Αν και η βαλεριάνα χρησιμοποιείται πολύ για τη θεραπεία της αϋπνίας, δεν υπάρχουν αποδείξεις ότι είναι αποτελεσματική για αυτόν τον σκοπό. Σε έρευνες που έγιναν, η βαλεριάνα δεν έχει αποδειχθεί ότι βοηθά στη θεραπεία του άγχους. Ωστόσο, ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός Φαρμάκων ενέκρινε την χρήση της βαλεριάνας ως παραδοσιακού βοτανικού φαρμάκου για την ανακούφιση της ήπιας νευρικής έντασης και της αϋπνίας, παρότι καταγράφει ότι δεν υπάρχουν επαρκή στοιχεία από κλινικές μελέτες για την αποτελεσματικότητά της.

Τρόπος Χορήγησης:

Οι ρίζες ξηραίνονται για αρκετές ώρες σε θερμοκρασίες όχι πάνω από 40°C. Υπό μορφή εκχυλίσματος – αφεψήματος ή βάμματος (τσάι: 1–2 γραμμάρια ξηρού βοτάνου βράζουν σε ένα φλυτζάνι νερό, 1 φλυτζάνι μισή ώρα προ κατακλίσεως) και υπό τη μορφή βάμματος (αποξηραμένη ρίζα σε αιθυλική αλκοόλη 70%, 1ml = περίπου 20 σταγόνες την ημέρα).

Ανεπιθύμητες Ενέργειες:

Κάποιες από τις βαλεποτριάδες ενδέχεται να είναι πιθανά μεταλλαξιογόνες χωρίς ωστόσο να έχει αποσαφηνιστεί πλήρως ο βαθμός πρόκλησης τέτοιων φαινομένων. Πιθανή εκδήλωση διάρροιας, πονοκεφάλων, ιλιγγού, ναυτίας και αισθήματος παλμών. Δεν πρέπει να συνδυάζεται με άλλα ηρεμιστικά ή αλκοόλ. Η ανώτατη ημερήσια δόση είναι 6 γραμμάρια. Για αυτό συνίσταται η βαλεριάνα να χρησιμοποιείται μόνο μετά από διαβούλευση με γιατρό.

Προειδοποίηση:

Δεν συνιστάται η χρήση παρασκευασμάτων βοτάνων χωρίς την ενημέρωση του θεράποντα ιατρού ή φαρμακοποιού. Ενδέχεται οι ουσίες που περιέχουν να αλληλεπιδράσουν με το/τα φάρμακα, που ήδη παίρνει ο ασθενής και να εξουδετερώσουν τη θεραπευτική τους δράση ή να προκαλέσουν τοξικότητα. Μπορεί επίσης, να επιβαρύνουν περαιτέρω εξασθενημένες ζωτικές λειτουργίες με κίνδυνο για την υγεία και την ζωή του ασθενούς.





ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΓΕΩΡΓΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ
Η Ευρώπη επενδύει στις αγροτικές περιοχές



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ
ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΑΙ ΤΡΟΦΙΜΩΝ





ΕΠΙΜΕΛΗΤΗΡΙΟ
ΔΡΑΜΑΣ