



**Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα**  
**Σχολή Επαγγελμάτων Υγείας**  
**Αισθητική και Κοσμητολογία**

### **ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**«Τα βότανα στην υπηρεσία της αντιγήρανσης- Πρακτική εφαρμογή του φυτού  
Alcanna Tinctoria»**



**Μοσχούτη Αγγελική**  
**Γαϊτσίδου Ελένη –Άννα**

**ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ, 2018**



**Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα**  
**Σχολή Επαγγελμάτων Υγείας**  
**Αισθητική και Κοσμητολογία**

### **ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**«Τα βότανα στην υπηρεσία της αντιγήρανσης- Πρακτική εφαρμογή του φυτού  
Alcanna Tinctoria»**



**Μοσχούτη Αγγελική**

**Γαϊτσίδου Ελένη – Άννα**

**Επόπτης καθηγητής: Χαρισούδη Μαρία**

**ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ, 2018**

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η εργασία αυτή αποτελείται από δώδεκα κεφάλαια τα οποία πραγματεύονται τα αίτια της γήρανσης και την αντιμετώπιση της. Στο πρώτο κεφάλαιο αναλύεται ό,τι σχετίζεται με τη γήρανση, τα αίτια της, τους τρόπους αντιμετώπισής της και τις μεθόδους αντιγήρανσης. Στο δεύτερο κεφάλαιο αναφέρονται διάφορα βότανα που χρησιμοποιούνται στον χώρο της αισθητικής. Στο επόμενο κεφάλαιο γίνεται αναδρομή στο παρελθόν για τη χρήση των βοτάνων. Το κεφάλαιο τέσσερα αφορά τη σημασία των αρωματικών φυτών και των καλλωπιστικών βοτάνων. Στα επόμενα δύο κεφάλαια επεξηγείται η χρήση των αρωματικών φυτών σε εθνικό επίπεδο καθώς και η ευρεία χρήση της αρωματοθεραπείας. Στο έβδομο και στο όγδοο κεφάλαιο γίνεται αναφορά στη χημική παρέμβαση στη γήρανση ενώ στα επόμενα τρία κεφάλαια γίνεται λόγος για τα καλλυντικά με τα βότανα, τις κατηγορίες τους με βάση τις χρήσεις τους και τα απαραίτητα βότανα για την αντιγήρανση. Στη συνέχεια, στο δωδέκατο κεφάλαιο αναλύεται εκτενέστερα ένα φυτό με ποικίλες δυνατότητες, το *Alcanna tinctoria*. Τέλος, παρατίθενται τα συμπεράσματα όλης της παραπάνω ανασκόπησης.

## ABSTRACT

This paper consists of twelve chapters which deal with the causes of aging and its treatment. In the first chapter is being analyzed anything that is related to aging, its causes, the ways and the methods of anti-aging. In the second chapter, there are various herbs used in the field of aesthetics. In the next chapter there is the use of herbs in the past. Still, the fourth chapter deals with the importance of aromatic plants and their therapies. The next two chapters deal with the use of aromatic plants in a national level and the wide use of aromatherapy. The seventh and eighth chapter continues to the chemical interfere in aging and in the next three chapters there is a reference in the cosmetics made of herbs, the categories depending on their usage and the essential herbs for anti-aging. Subsequently, in the twelfth chapter, *Alcanna tinctoria* is being analyzed, which is a plant with varied potential. Finally, conclusions are listed from this review.

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	5
1.1 Τρόποι μέτρησης της ηλικίας .....	6
1.2 Παράγοντες αντιγήρανσης .....	7
1.3 Τα αίτια της γήρανσης.....	10
1.4 Το «κλειδί» της γήρανσης.....	16
1.5 Τα αποτελέσματα της γήρανσης.....	18
1.6 Οι ψυχολογικές επιπτώσεις του γήρατος.....	23
1.7 Ποιότητα ζωής.....	28
1.8 Μέθοδοι αντιγήρανσης.....	29
2. ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΣΤΗΝ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΤΗΣ ΟΜΟΡΦΙΑΣ .....	33
3. ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ .....	36
3.1 Οι πρωτοπόροι στη χρήση βοτάνων.....	37
3.2 Σπουδαίοι αρχαίοι Έλληνες που ασχολήθηκαν με τη χρήση βοτάνων .....	38
3.3 Τα βότανα στην αρχαία ελληνική μυθολογία.....	41
3.4 Τα βότανα στα Ομηρικά Έπη.....	48
3.5 Τα βότανα στο Βυζάντιο .....	50
3.6 Τα βότανα στην Ιπποκρατική Ιατρική.....	51
3.7 Τα θεραπευτικά βότανα της αρχαιότητας και οι ιδιότητές τους.....	54
3.8 Η ιστορία των Αρωματικών φυτών και βοτάνων από το Μεσαίωνα μέχρι νεότερα χρόνια .....	59
4. Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΑΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΑΛΛΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ.....	62
5. ΤΑ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΦΥΤΑ.....	67
6. ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ .....	70
7. ΑΝΤΙΡΥΤΙΔΙΚΕΣ ΚΡΕΜΕΣ .....	81
8. ΑΝΤΗΛΙΑΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ.....	90
9. ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ ΜΕ ΒΟΤΑΝΑ.....	95
10. ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΒΟΤΑΝΩΝ.....	100
11. ΤΑ ΒΑΣΙΚΟΤΕΡΑ ΒΟΤΑΝΑ ΠΟΥ ΣΥΜΒΑΛΛΟΥΝ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ .....	102
12. ΤΟ ΒΟΤΑΝΟ ΑLCANNATINCTORIA .....	134
12.1 Η χρήση της Αλκαννίνης στα φάρμακα .....	138
12.2 Ο τρόπος εφαρμογής .....	141
12.3 Το εκχύλισμα Helixderm και η κατάργησή του .....	142
13. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	153
ΠΙΝΑΚΑΣ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΩΝ .....	155
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	157

## 1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

---

Η γήρανση είναι μια αναπόφευκτη και πολύ φυσιολογική εξέλιξη της ανθρώπινης φύσης μέσω της οποίας ο κάθε άνθρωπος μπορεί να γίνει πιο έμπειρος και σοφός. Παρά την ραγδαία πρόοδο της επιστήμης, ο τρόπος για να αποφευχθεί η διαδικασία της γήρανσης δεν έχει βρεθεί ακόμα. Είναι δεδομένο πως η διαδικασία της γήρανσης κάτι φυσιολογικό, ωστόσο, όπως έλεγαν και οι αρχαίοι Έλληνες «ου γαρ έρχεται μόνον». Αν το γήρας ερχόταν μόνο του, τότε δεν θα προκαλούσε κανένα δυσάρεστο συναίσθημα. Αντίθετα, οι άνθρωποι θα ένιωθαν καλύτερα με τις καινούριες εμπειρίες και γνώσεις που θα αποκόμιζαν. Αντίθετα, όμως, το γήρας, σύμφωνα και με τους αρχαίους προγόνους μας, έρχεται μαζί με τα δυσάρεστα επακόλουθά του.

Οι αλλαγές στη μορφή, όπως για παράδειγμα, η εμφάνιση ρυτίδων και η χαλάρωση του προσώπου και του σώματος, αλλά και τα διάφορα προβλήματα υγείας που δημιουργούνται, όπως για παράδειγμα το ζάχαρο, η χοληστερίνη, τα αρθρικά κ.α., μπορεί να έχουν σαν αποτέλεσμα αλλαγές στην ψυχική υγεία και στη διάθεση των ανθρώπων. Το γήρας, λοιπόν, αφού δεν έρχεται μόνο του, αλλά φέρνει μαζί του και τις δυσάρεστες συνέπειές του, καταλήγει να μετατρέπεται από μια φυσιολογική εξέλιξη σε μία άκρως δυσάρεστη και ενοχλητική κατάσταση.

Και ενώ πολλοί θεωρούν ότι δεν πρέπει να ενοχλούμαστε ούτε από το γήρας ούτε από τις επιπτώσεις που αυτό έχει στη ζωή τουκάθε ατόμου και δεν έχει νόημα να προσπαθούμε να σβήσουμε τα σημάδια του, αποφεύγοντας έτσι κάθε μορφή παρέμβασης στο πρόσωπο και στο σώμα, άλλοι προβαίνουν σε ακρότητες με συνεχείς αισθητικές επεμβάσεις, οι οποίες άλλοτε είναι λιγότερο και άλλοτε περισσότερο αποτελεσματικές και πετυχημένες. Πολλές φορές, δε, το αποτέλεσμα είναι τόσο κακό που αλλοιώνει το πρόσωπο και τα χαρακτηριστικά του ατόμου.

Ανάμεσα στις δύο ακραίες αυτές μερίδες πληθυσμού, είναι εκείνοι που προσπαθούν να διατηρήσουν με ήπια μέσα την εμφάνιση τους όπως ήταν πριν την αλλάξει το γήρας. Οι άνθρωποι αυτοί, γυναίκες στην πλειοψηφία τους τα προηγούμενα χρόνια, αλλά όλο και περισσότεροι άνδρες στην σύγχρονη εποχή, προσπαθούν να βρουν τη λύση σε μη παρεμβατικές μεθόδους αντιγήρανσης, όπως το Botox, σε αντιρυτιδικές και ενυδατικές κρέμες αλλά και σε σπιτικές χειροποίητες κρέμες. Πολύ δημοφιλή, εκτός από όσα μέσα αντιγήρανσης προαναφέρθηκαν, είναι και τα βότανα. Πράγματι, αποτελούν έναν φυσικό θαυματουργό τρόπο αντιγήρανσης, τον οποίο προτιμούν όλο και περισσότεροι από τα χημικά προϊόντα.

Αυτό, λοιπόν, που έχουν κατορθώσει η αναγεννητική ιατρική, οι αισθητικοί, οι δερματολόγοι και οι ειδικοί φυσικής αγωγής, είναι να αναδείξουν κάποιες μεθόδους, άλλες περισσότερο και άλλες λιγότερο αποτελεσματικές, με τις οποίες η γήρανση του δέρματος επιβραδύνεται. Τα βότανα είναι μία από αυτές τις μεθόδους, αλλά φυσικά δεν πρέπει ποτέ κανείς να ξεχνάει ότι από μόνα τους δεν μπορούν να προσφέρουν τη νεότητα που όλοι ονειρεύονται. Αν δεν συνοδευτούν με γυμναστική, σωστή διατροφή και γενικότερα υγιεινό τρόπο ζωής, τότε τα αποτελέσματά τους δεν θα είναι τα καλύτερα δυνατά.

---

## 1.1 ΤΡΟΠΟΙΜΕΤΡΗΣΗΣ ΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

---

Όπως τονίζουν οι ειδικοί, υπάρχουν τρεις ξεχωριστοί τρόποι για να μετρηθεί η ηλικία του ανθρώπου: χρονολογικά, βιολογικά και ψυχολογικά. Αρχικά, η χρονολογική ηλικία είναι η ηλικία που αναγράφεται στην ταυτότητά του, η βιολογική ηλικία είναι η ηλικία του σώματος με βάση τις λειτουργίες των ζωτικών οργάνων και την κατάσταση των κυττάρων και η ψυχολογική ηλικία είναι η ηλικία που αισθάνεται ο καθένας ότι έχει. Η πρώτη ηλικία, η χρονολογική, είναι βέβαιη και αμετάβλητη, ενώ η βιολογική ηλικία δεν είναι ενιαία για όλα τα όργανα.

Για παράδειγμα ένα άτομο που αθλείται μπορεί να έχει μυς και κυκλοφορικό σύστημα «νεαρό» αλλά για άλλους λόγους η όραση, η ακοή του ή το πεπτικό του σύστημα να είναι εξασθενημένο. Είναι βέβαια σίγουρο πως το σώμα παραμένει πιο νέο ή γερνάει, ανάλογα με το πώς διαχειρίζεται την ζωή του κάποιος(τρόπος ζωής, διατροφή, φυσική άσκηση κ.λπ.). Έτσι είναι προφανές πως η κακή διατροφή, η παχυσαρκία, το κάπνισμα και το αλκοόλ μπορούν να γεράσουν τον οργανισμό μας πρόωρα. Οποιαδήποτε μέσα αντιγήρανσης δεν μπορούν να αποδώσουν τα βέλτιστα αν δεν υιοθετείται ένας υγιεινός τρόπος ζωής.

Και αν τα πράγματα είναι ξεκάθαρα, όσον αφορά στη χρονολογική και βιολογική ηλικία του ατόμου, η ψυχολογική ηλικία είναι ένα μυστήριο. Σε κάθε περίπτωση, όμως, μπορεί πραγματικά να καθυστερήσει τη διαδικασία της γήρανσης ή ακόμα και να «συγκρουστεί» με το φαινόμενο της γήρανσης, κι αυτό προκύπτει από μια σειρά προσωπικών και κοινωνικών παραγόντων, που επηρεάζουν θετικά ή αρνητικά την ψυχολογική ηλικία. Το σίγουρο είναι ότι αυτές οι τρεις διαφορετικές ηλικίες του ανθρώπου δεν είναι απαραίτητα ίδιες. Αντίθετα, σε πολλές περιπτώσεις, όπως επισημαίνουν οι επιστήμονες, αν κάποιος είναι 40 ετών αυτό δεν σημαίνει απαραίτητα ότι είναι 40 ετών βιολογικά.



## 1.2 ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗΣ

---

Οι τρεις πιο σημαντικοί παράγοντες για μια ενεργή αντιγήρανση με σειρά προτεραιότητας είναι η γυμναστική, η αποφυγή του καπνίσματος και η σωστή ισορροπημένη διατροφή. Ο πυρήνας ενός προγράμματος αντιγήρανσης είναι η γυμναστική. Είναι ο πιο φυσικός και ο πιο αποτελεσματικός τρόπος για να ανατρέψουμε όλες τις αρνητικές συνέπειες της γήρανσης και να διατηρήσουμε την νιότη του ατόμου. Η γυμναστική επηρεάζει τον άνθρωπο σε όλο του το είναι. Αυτό σημαίνει ότι δεν επηρεάζεται μόνο ένας τομέας του ανθρώπινου οργανισμού αλλά αντίθετα, υπάρχουν επιδράσεις στον ορμονικά, στον φυσιολογικό, στον ψυχολογικό αλλά και στον σωματικό τομέα. Χωρίς την γυμναστική κανένα πρόγραμμα αντιγήρανσης και καμία μέθοδος δεν μπορεί να δώσει πραγματικά αποτελέσματα.

Η γυμναστική πρέπει να θεωρείται από όλους τους ανθρώπους σαν το πιο δυνατό όπλο ενάντια στην γήρανση και όλες οι άλλες μέθοδοι ως συμπληρωματικές. Η άσκηση έχει καταλυτική επίδραση στην μείωση του στρες και του άγχους στην καθημερινότητά τους, τα οποία είναι οι κύριες αιτίες πρόωρης γήρανσης. Καταπολεμά επίσης την κατάθλιψη, ηρεμεί, χαλαρώνει, βελτιώνει την διάθεση και τους κάνει όλους πιο αισιόδοξους και υπομονετικούς, ευχάριστους, πιο ανθεκτικούς και γενικά πιο έτοιμους να αντιμετωπίσουν την καθημερινότητα με όλες τις δυσκολίες της, τα πάνω και τα κάτω της χωρίς να φθείρουμε την ψυχική και σωματική υγεία (Galbraith, 2001).

Η γυμναστική, χωρίς καμιά αμφιβολία, βελτιώνει την ποιότητα ζωής. Πράγματι, η άσκηση βοηθάει άμεσα στις κοινές και απλές κινήσεις της καθημερινότητάς. Η καθημερινή άσκηση κάνει πιο εύκολη τη ζωή του ατόμου όσον αφορά σε απλές συνηθισμένες κινήσεις που είναι όμως απαραίτητες για την καθημερινότητά του. Η ευεξία που χαρίζει αντανακλάται σε κάθε στιγμή της ζωής του και την κάνει σίγουρα πιο ποιοτική. Είναι επίσης σημαντικό να γνωρίζι κανείς ότι η προπόνηση στο γυμναστήριο ή το τρέξιμο με άλλους, είναι ένας τρόπος κοινωνικοποίησης του ατόμου. Όταν νιώθει κανείς καλά με τον εαυτό του, τότε είναι πιο εύκολο να γίνει πιο κοινωνικός. Άλλωστε, οι άνθρωποι που γυμνάζονται μαζί και μοιράζονται την ίδια ρουτίνα, φαίνεται να χαιρόνται αυτήν την κοινωνική επαφή.



Εικόνα 1 Σωστός τρόπος ζωής -γυμναστική (<http://vitalla.gr>)

Άμεσος απότοκος της γυμναστικής, εκτός από τα όσο έχουν ήδη προαναφερθεί είναι και η βελτίωση της ψυχολογίας του ατόμου. Πράγματι, με τη γυμναστική, το ανθρώπινο σώμα απελευθερώνει χημικά τα



οποία συνδέονται με την καλή διάθεση κι μειώνουν το άγχος. Η γυμναστική, ακόμα, βελτιώνει την ποιότητα του ύπνου αφού το άτομο χαλαρώνει και άρα κοιμάται πιο εύκολα. Και τέλος, εκτός από μια άκρως διασκεδαστική δραστηριότητα, η γυμναστική, είναι μία αποτελεσματική μορφή αντιγήρανσης. Η τακτική και καθημερινή άσκηση συμβάλλει στην επιβράδυνση της γήρανσης όχι μόνο του σώματος αλλά και της ψυχής.

Τα προγράμματα αντιγήρανσης μέσω της σωματικής άσκησης, έχουν σαν απώτερο στόχο την μείωση του χρόνου ασθένειας πριν από τον θάνατο και την ανάκτηση περισσότερων χρόνων υγείας. Κατά συνέπεια τα προγράμματα αντιγήρανσης υπόσχονται όχι μόνο μια απλή παράταση χρόνου ζωής αλλά μια λιγότερο στρεσιογόνο και ταυτόχρονα μια πιο επιτυχημένη επαγγελματικά, κοινωνικά, σεξουαλικά και σωματικά ζωή. Αυτό που στην ουσία προσφέρει η γυμναστική δεν είναι απλά παράταση ζωής, αλλά παράταση και βελτίωση ζωής.

Άλλωστε, είναι προφανές, ότι στην σύγχρονη εποχή με την ραγδαία ανάπτυξη της τεχνολογίας και της επιστήμης, το ζητούμενο δεν είναι απλώς να παρατείνουμε το προσδόκιμο ζωής, αλλά να δημιουργήσουμε έναν ποιοτικό τρόπο ζωής, ο οποίος θα χαρακτηρίζεται όχι μόνο από διάρκεια αλλά και από τις κατάλληλες συνθήκες προκειμένου να αναπτυχθεί ο άνθρωπος σε όλα τα επίπεδα. Φαίνεται, λοιπόν, ότι όσο πιο σωματικά δραστήριος είναι κανείς, τόσο λιγότερο γερνά βιολογικά το σώμα του. Αν θέλει κανείς να δει διαφορά στη βιολογική του ηλικία, η τακτική και έντονη άσκηση είναι ένας παράγοντας που μπορεί να συμβάλλει στην επιβράδυνση της γήρανσης.

Εκτός, φυσικά από την γυμναστική και το μη κάπνισμα, η διατροφή παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην επιβράδυνση της γήρανσης. Οι επιστήμονες έχουν ανακαλύψει όλες εκείνες τις τροφές που καθυστερούν τη δημιουργία ρυτίδων και κατ' επέκταση συμβάλλουν στη υγεία και μακροζωία του ανθρώπου. Έτσι συγκρότησαν μια νέα δίαιτα κατά των γηρατειών, η οποία αποτελείται από σαρδέλες, ρεβίθια και ακτινίδια. Από την άλλη μεριά, οι έρευνες δείχνουν κα ποια προϊόντα πρέπει να αποφεύγει κανείς να καταναλώνει προκειμένου να καθυστερήσει κατά το δυνατόν περισσότερο την εμφάνιση του γήρατος. Οι έρευνες, λοιπόν, έχουν δείξει ότι τα τρόφιμα που περιέχουν ζάχαρη όπως τα μπισκότα, οι τούρτες, τα γλυκά και τα πλούσια σε ζάχαρη ροφήματα και ποτά διαθέτουν γλυκαιμικό δείκτη (GI) ο οποίος επηρεάζει αρνητικά το δέρμα. Συνεπώς, το δέρμα χάνει την ελαστικότητά του και οι ρυτίδες εμφανίζονται πιο έντονα και πιο γρήγορα.

Τι συμβαίνει, όμως, με τα τρόφιμα υψηλού γλυκαιμικού δείκτη; Στα τρόφιμα αυτά, τα λεγόμενα και υψηλής μη ενδημικής γλυκοζυλίωσης (AGE, AdvancedGlycationendProducts»), τα μακρομόρια τους έχουν υποστεί μετατροπές, δεσμεύοντας πρωτεΐνες του πλάσματος, παρεμβαίνοντας στη φυσιολογική λειτουργία των ιστών και οδηγώντας στην υπερπλασία τους. Καθώς είναι γεγονός ότι τα αυξημένα επίπεδα σακχάρου και ινσουλίνης στο αίμα προκαλούν γλυκοζυλίωση. Όταν η γλυκοζυλίωση συμβαίνει στο κολλαγόνο βλάπτει τόσο το ίδιο όσο και τα κύτταρα που το παράγουν. Το τελικό επακόλουθο είναι η διέγερση της διαδικασίας της γηράνσεως με μείωση της ελαστικότητας του δέρματος

Μέχρι την ηλικία των 28 με 30 ετών το δέρμα είναι απαλό και σφριγηλό, καθώς το κολλαγόνο του χαρίζει αντοχή και η ουσία ελαστίνη του προσδίνει ελαστικότητα. Από την ηλικία των 30 ετών, όμως, ο οργανισμός του ανθρώπου αρχίζει να μειώνει την παραγωγή κολλαγόνου και ελαστίνης με αποτέλεσμα την πρώτη εμφάνιση των ρυτίδων. Αυτές καταπολεμούνται με τις αντιοξειδωτικές ουσίες που υπάρχουν στον οργανισμό εμποδίζουν τις βλάβες που προκαλούν οι ελεύθερες ρίζες στα κύτταρα του σώματος.

Τα αντιοξειδωτικά αυτά στοιχεία καθυστερούν τον ρυθμό της φυσιολογικής γήρανσης, ενώ παράλληλα εξουδετερώνουν ένα μεγάλο μέρος της αρνητικής επίδρασης της ηλιακής ακτινοβολίας και άλλων παραγόντων, όπως η ατμοσφαιρική ρύπανση και ο καπνός του τσιγάρου. Ο οργανισμός του ατόμου, όμως, επειδή δεν μπορεί να παράγει από μόνος του όλες τις αντιοξειδωτικές ουσίες, πρέπει να τις προμηθεύεται από τις τροφές.

Οι πρώτες επιλογές σε τροφές πλούσιες σε καλής ποιότητας υδατάνθρακες είναι εκτός από τα ρεβίθια, τα φασόλια και οι φακές, που σταθεροποιούν τα επίπεδα σακχάρου και ινσουλίνης, τα καρότα, οι ντομάτες, η πάπρικα και το λάχανο, που περιέχουν πολλές αντιοξειδωτικές ουσίες ενώ η βιταμίνη C, η πιο σημαντική βιταμίνη για το δέρμα, βρίσκεται εν αφθονία μέσα σε πορτοκάλια, γκρέιπφρουτ και μούρα. Σημαντική είναι και η αντιγηραντική βοήθεια που προσφέρουν τα διάφορα φλαβονοειδή όπως το τσάι, οι φράουλες, τα κρεμμύδια, τα μήλα, τα σταφύλια, το μπρόκολο, το σπανάκι, οι μπανάνες, τα ακτινίδια, οι πατάτες, το κόκκινο κρασί καθώς και τροφές πλούσιες σε βιταμίνες A, C, D, E και βήτα-καροτίνη.

Επίσης το κρέας ψαριών που είναι πλούσιο σε «καλά» λιπαρά ειδικά όπως του σολομού, της σαρδέλας και του σκουμπριού, ξηρούς καρπούς όπως τα αμύγδαλα και τα καρύδια, τα οποία είναι μια πολύτιμη πηγή σιδήρου και ψευδαργύρου, που βοηθούν στην αποκατάσταση του δέρματος και τέλος, εκτός από τη βρόμη και το σιτάρι, που επίσης δρουν σταθεροποιητικά χάρη στις φυτικές ίνες που περιέχουν -και κλείνοντας -οι ερευνητές επιστούν την προσοχή στη λήψη νερού. Η τακτική αναζωογόνηση του οργανισμού με νερό -οι επιστήμονες κάνουν λόγο για οκτώ ποτήρια την ημέρα είναι ικανή να προσθέσει χρόνια και υγεία.(H. Pomroy, 2011).

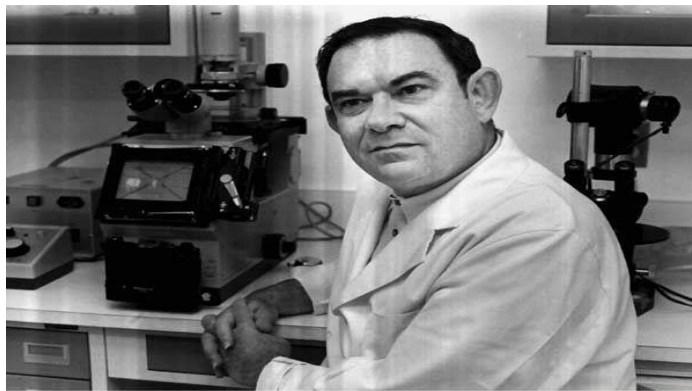
### 1.3 ΤΑ ΑΙΤΙΑ ΤΗΣ ΓΗΡΑΝΣΗΣ

---

Η γήρανση είναι το πεπρωμένο κάθε ανθρώπου από τη στιγμή της γέννησής του. Οι βιολογικοί μηχανισμοί που ευθύνονται είναι δύσκολο να προσδιοριστούν και παρά την πρόοδο της επιστήμης δεν έχουν διερευνηθεί πλήρως. Μέχρι σήμερα έχουν διατυπωθεί περισσότερες από 300 θεωρίες, οι οποίες εξηγούν πλευρές μόνο του φαινομένου. Οι διάφορες ερμηνείες εμπίπτουν σε δύο μεγάλες κατηγορίες: στους γενετικούς παράγοντες και στις αλλαγές του μεταβολισμού.

Τα κύτταρα δεν είναι αθάνατα, όπως υποστήριζε το 1912 ο Alexis Carrel. Σύμφωνα με τον πρωτοπόρο της έρευνας για τη γήρανση Leonard Hayflick, τα κύτταρα μπορούν να πραγματοποιήσουν μόνο ένα περιορισμένο αριθμό διαιρέσεων, που καθορίζεται από ένα είδος βιολογικού ρολογιού, το οποίο προσδιορίζει σε κάθε είδος κυττάρου μία συγκεκριμένη διάρκεια ζωής. Συγκεκριμένα, το 1961, ο Δρ. Leonard Hayflick απέδειξε ότι οι ανθρώπινοι ινοβλάστες (είδος κυττάρων), ακόμα και σε ιδανικές συνθήκες δεν μπορούν να πολλαπλασιαστούν περισσότερες από 50 φορές.

Ο Hayflick έκανε μάλιστα την εκπληκτική παρατήρηση ότι αν κατέψυχε τα κύτταρα της καλλιέργειας μετά από 20 διαιρέσεις, αυτά «θυμούνταν» ότι τους απέμεναν άλλες τριάντα, όταν τα ξεπάγωνε και ξανάρχιζε να τους παρέχει θρεπτικό υλικό! Οι πενήντα αυτές κυτταρικές διαιρέσεις έγιναν γνωστές ως «το όριο του Hayflick». Βασισμένοι στο παραπάνω, οι ειδικοί διατύπωσαν την άποψη ότι υπάρχει ένα γενετικό ρολόι σε κάθε κύτταρο, το οποίο καθορίζει τη χρονική στιγμή που επέρχεται το γήρας. Η διαδικασία αυτή είναι γενετικά καθορισμένη, ελέγχεται δηλαδή από ειδικά γονίδια.



Nature Reviews | Molecular Cell Biology

Εικόνα 2 Leonard Hayflick (<http://teoriasdoenvelhecimento.blogspot.gr>)

Πειραματικά, έχει επιτευχθεί η παράταση των διαιρέσεων με παρέμβαση στα γονίδια. Βέβαια, για να επηρεαστεί η διαδικασία της γήρανσης χρειάζονται πολλές προσπάθειες μεταβολής σε ποικίλα γονίδια, που δεν έχουν ακόμα δοκιμαστεί στον άνθρωπο. Σύμφωνα με τη θεωρία των «ελεύθερων ριζών», ο οργανισμός καταστρέφεται σταδιακά και γερνάει, καθώς στο πλαίσιο της εξοικονόμησης ενέργειας παράγει συνεχώς καταστροφικές οξειδωτικές ουσίες, γνωστές και ως ελεύθερες ρίζες, που πλήττουν την ακεραιότητα της κυτταρικής μεμβράνης. Οι ερευνητές εκτιμούν ότι στους ηλικιωμένους περίπου το 50% των πρωτεϊνών, καθώς και αρκετά ένζυμα έχουν πληγεί οξειδωτικά, γι' αυτό και μειώνονται οι επιδόσεις τους, επισπεύδοντας έτσι τη γήρανση. ([www.fackchecker.gr](http://www.fackchecker.gr)).

Μία άλλη θεωρία υποστηρίζει, ότι βασική ευθύνη για τη γήρανση φέρνει η ουσία «τελομεράση», που αποτελεί μέρος των άκρων των χρωματοσωμάτων, και η οποία χάνεται σταδιακά σε κάθε διαίρεσή τους. Σε πολλά καρκινικά κύτταρα, ο συνεχής πολλαπλασιασμός τους, αποδίδεται σε ένα ένζυμο το οποίο μπορεί να σταματήσει την απώλεια της ουσίας αυτής. Οι περισσότερες όμως μελέτες δείχνουν ότι τα κύτταρα διαιρούνται συχνότερα από ό,τι απαιτείται για τη διάρκεια ζωής του εκάστοτε οργανισμού, γεγονός που υποδηλώνει ότι η μείωση του μήκους των τελομερών και της ικανότητας διαίρεσης των κυττάρων πιθανόν να μην είναι η βασική αιτία της γήρανσης, αλλά ότι κατά τη διαδικασία της γήρανσης, αρκετές ομάδες κυττάρων σημειώνουν απώλειες, όσον αφορά στον αριθμό και στη δυνατότητα λειτουργίας τους.

Άλλες σύγχρονες θεωρίες υποστηρίζουν ακόμα, ότι και μη βλαβερές ουσίες, όπως η ζάχαρη, οι οποίες εμφανίζονται σε μεγάλες συγκεντρώσεις στο αίμα των ηλικιωμένων, μπορούν να προκαλέσουν μόνιμες βλάβες. Η πρόσληψη, επίσης, αυξημένων θερμίδων, επιταχύνει τη γήρανση, ενώ μία διαταραχή του αμυντικού συστήματος μπορεί να αποτελεί πρόδρομο της γήρανσης (PaillatPaul, 1996).

Καμία από τις προαναφερθείσες θεωρίες δεν αποτελεί αποκλειστική απάντηση στο αρχικό ερώτημα, σχετικά με τις αιτίες της γήρανσης. Η γήρανση είναι μία ιδιαίτερη περίπλοκη διαδικασία που οφείλεται σε πολλά αίτια και που σίγουρα επηρεάζεται από εσωτερικούς αλλά και εξωτερικούς παράγοντες. Παρ' όλα αυτά, οι ειδικοί επιστήμονες υποστηρίζουν ότι στα επόμενα 20 χρόνια θα μπορούμε να παρεμβαίνουμε και να καθυστερούμε τις διαδικασίες της γήρανσης στον ανθρώπινο οργανισμό.

Όταν αναφέρεται κανείς στην για την γήρανση του δέρματος μιλάει στην ουσία για τις εξής κατηγορίες: η βιολογική γήρανση, η περιβαλλοντολογική γήρανση, οι ελεύθερες ρίζες, η γήρανση που οφείλεται στις «κακές συνήθειες» διαβίωση και, τέλος, η γήρανση που οφείλεται σε ψυχολογικούς λόγους. Η βιολογική γήρανση είναι προγραμματισμένη γενετικά να γίνει. Σε όλους τους ανθρώπους μετά την ηλικία των 40 με 45 ξεκινούν γενετικά προγραμματισμένες μεταβολές που αφορούν το δέρμα, όπως η μείωση της παραγωγής κολλαγόνου και ελαστίνης και στηνπτώση των ρυθμών ανανέωσης της επιδερμίδας.

Αργότερα γύρω στα 50 με την επιβράδυνση των ορμονικών δραστηριοτήτων, χάνονται οι ισορροπίες μεταξύ των στρωμάτων του δέρματος και έτσι επέρχεται η χαλάρωση, η οποία φαίνεται πιο έντονα στο περίγραμμα του προσώπου.

Η βιολογική γήρανση είναι προκαθορισμένη από το γενετικό υλικό του οργανισμού. Μέσα στον κώδικα του γενετικού υλικού υπάρχουν κλειδωμένες οι οδηγίες που προσδιορίζουν το όριο ηλικίας πέρα από το οποίο δεν μπορεί να ζήσει κάποιο είδος. Το μέγιστο μήκος ζωής είναι γραμμένο στα γονίδια. Ο υγιεινός τρόπος ζωής, η γυμναστική και η σωστή διατροφή είναι αυτά που μπορούν να κάνουν τον οργανισμό να ζήσει όσο περισσότερο του επιτρέπουν τα γονίδιά του. Οι κακές συνθήκες διαβίωσης, φυσικά θα κάνουν τον οργανισμό να πεθάνει, για παράδειγμα, στα 5 χρόνια ακόμα και αν τα γονίδια του είναι καθορισμένα για 15 χρόνια ζωής. Επομένως, γενετικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες μαζί, αλληλοεπηρεαζόμενοι, είναι εκείνοι που δείχνουν τελικά πόσα χρόνια θα ζήσει ο οργανισμός, αλλά και την ποιότητα ζωής που θα έχει.

Η περιβαλλοντολογική γήρανση είναι πρόωρη γήρανση, δηλαδή δεν είναι προγραμματισμένη γενετικά να γίνει αλλά συμβαίνει όταν συντρέχουν διάφοροι παράγοντες, όπως για παράδειγμα η μακροχρόνια και παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο. Συγκεκριμένα, οι ακτίνες UV του ηλίου εισχωρούν βαθύτερα στην επιδερμίδα, διασπών το κολλαγόνο και την ελαστίνη, προκαλώντας έτσι ανομοιομορφίες και αποχρωματισμούς. Οι ατμοσφαιρικοί ρύποι ενώνονται με το σμήγμα και με την επίδραση της υπερϊώδους ακτινοβολίας παράγουν τοξίνες. Αυτές εισχωρούν βαθύτερα στην επιδερμίδα και εμποδίζουν την σωστή λειτουργία των μηχανισμών άμυνας του δέρματος.

Επιπλέον, η παρατεταμένη έκθεση σε ακραία καιρικά φαινόμενα (ξηρασία, ψύχος ) και οι ακραίες καιρικές συνθήκες στερούν από την επιδερμίδα την απαραίτητη υγρασία που χρειάζεται. Κάτω από τέτοιες ακραίες συνθήκες θερμοκρασίας, η χρήση ενυδατικών κρεμών και αντηλιακών γαλακτωμάτων είναι απαραίτητη προκειμένου να χαρίσουν στην επιδερμίδα την χαμένη της ενυδάτωση. Σε διαφορετική περίπτωση, ακόμα και σε νέα άτομα εμφανίζονται σημάδια γήρανσης και ταλαιπωρίας από τον ήλιο, όπως για παράδειγμα ρυτίδες και σκούρες κηλίδες. Σε παλαιότερες δεκαετίες, οι κάτοικοι της υπαίθρου εμφάνιζαν έντονα τα σημάδια της περιβαλλοντικής γήρανσης καθώς δεν ήταν διαδεδομένη η χρήση καλλυντικών προϊόντων. Αντίθετα, στη σύγχρονη εποχή άνδρες και γυναίκες χρησιμοποιούν τέτοια προϊόντα, μειώνοντας έτσι την εμφάνιση του γήρατος στο πρόσωπο και το σώμα τους.

Αναφερόμενοι στις αιτίες της γήρανσης, μεγάλη σημασία πρέπει να δοθεί στις "ελεύθερες ρίζες". Οι ελεύθερες ρίζες, με την οξειδωσή τους, καταστρέφουν τα λιπίδια των κυτταρικών μεμβρανών οδηγώντας τα έτσι προς την καταστροφή τους. Εκτός από την γήρανση του δέρματος προκαλούν και σοβαρές βλάβες στον οργανισμό. Τέλος, η γήρανση που οφείλεται στις «κακίες συνήθειες» διαβίωσης είναι απόλυτα ελεγχόμενη κι αυτό γιατί έχει να κάνει καθαρά με του καθενός τις επιλογές, όπως κακή διατροφή, κάπνισμα, υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ, έλλειψη ύπνου, λάθος ή ελλιπής περιποίηση του δέρματος κ.τ.λ. Η γήρανση που οφείλεται σε ψυχολογικούς λόγους είναι και αυτή ελεγχόμενη. Στεναχώριες, μελαγχολίες και άγχος που διαρκούν μεγάλο χρονικό διάστημα, προκαλούν βλάβες στην σωστή λειτουργία του οργανισμού και μία από αυτές είναι η γήρανση του δέρματος.

Ουσιαστικά, δύο είναι οι ομάδες θεωριών για τους μηχανισμούς με τους οποίους επέρχεται η γήρανση: Στην πρώτη κατηγορία ανήκουν οι μηχανισμοί οι «θεωρίες προγραμματισμού των κυττάρων» και οι «θεωρίες φθοράς των κυττάρων». Οι πρώτες διατείνονται ότι υπάρχει ένα «γενετικό ρολόι», το οποίο καθορίζει το ρυθμό επέλευσης του γήρατος. Οι θεωρίες φθοράς υποστηρίζουν ότι η γήρανση είναι αποτέλεσμα της συσσώρευσης φθοράς που υφίστανται τα κύτταρα και το γενετικό υλικό.

Η τελευταία και πιο αξιόπιστη θεωρία προγραμματισμού για το γήρας είναι η θεωρία της βράχυνσης των τελομερών. Τα τελομερή είναι τα ακραία τελικά τμήματα του DNA. Κάθε φορά που ένα κύτταρο διπλασιάζεται, ένα μικρό τμήμα του DNA αποσπάται από το άκρο κάθε χρωμοσώματος. Κάθε φορά που ένα σωματικό κύτταρο διπλασιάζεται, το τελομερές βραχύνεται και όσο πιο βραχύ καθίσταται το τελομερές, τόσο περισσότερο επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο το κύτταρο εκφράζει το γενετικό του υλικό, με τελικό αποτέλεσμα τη γήρανσή του.

Η επικρατέστερη θεωρία φθοράς, είναι η θεωρία των ελευθέρων ριζών. Η θεωρία διατείνεται ότι η φθορά που προκαλείται από τις ελεύθερες ρίζες ευθύνεται για το γήρας και τις σχετιζόμενες με αυτό νόσους. Οι ελεύθερες ρίζες είναι πολύ δραστικά μόρια, τα οποία μπορούν να προσδεθούν σε συστατικά του κυττάρου και να τα καταστρέψουν. Μπορεί να προέλθουν από το περιβάλλον (ηλιακή ακτινοβολία, ακτινοβολία X, ραδιενέργεια, χημικά προϊόντα), να προσληφθούν μέσω του νερού και της τροφής ή να παραχθούν μέσα στο ανθρώπινο σώμα κατά τις χημικές αντιδράσεις.

Η πλειονότητα των ελευθέρων ριζών στο σώμα προέρχεται από τις ενδογενείς αντιδράσεις. Ωστόσο, η έκθεση σε περιβαλλοντικές και διατροφικές ελεύθερες ρίζες αυξάνει σημαντικά το φορτίο τους στο σώμα. Εκτός από τον ρόλο τους στη γήρανση, οι ελεύθερες ρίζες έχουν συνδεθεί και με ένα μεγάλο αριθμό παθήσεων της τρίτης ηλικίας, όπως η αρτηριοσκλήρυνση, ο καρκίνος, η νόσος Alzheimer, ο καταρράκτης, η οστεοαρθρίτιδα και η ανοσοανεπάρκεια.



Η βλάβη που προκαλείται από τις ελεύθερες ρίζες, δεν περιορίζεται μόνο στην κυτταρική μεμβράνη και στις πρωτεΐνες, αλλά επεκτείνεται και στο DNA. Το DNA «βομβαρδίζεται» συνεχώς από ελεύθερες ρίζες και άλλες ουσίες που μπορούν να του επιφέρουν βλάβη. Ωστόσο, διαθέτει ένζυμα, τα οποία, συνήθως, το επιδιορθώνουν. Οι διαφορές στη διάρκεια ζωής μεταξύ των διαφόρων θηλαστικών, οφείλονται σε μεγάλο βαθμό στην ικανότητα των κυττάρων να επιδιορθώνουν τις βλάβες στο DNA τους. Έτσι, η μέγιστη διάρκεια ζωής του ανθρώπου είναι υπερδιπλάσια αυτής του χιμπατζή, επειδή η δυνατότητα επιδιόρθωσης του DNA στον άνθρωπο είναι πολύ πιο αποτελεσματική. Τα γερασμένα κύτταρα δεν έχουν την ίδια ταχύτητα επιδιόρθωσης του DNA με τα νεαρά κύτταρα.(B.Alberts-D.Brangi-K.Hopkin-A.Johnson-J.Lewis-M.RaffP.Walter, Πασχαλίδης 2016)

Έχει αποδειχθεί, ακόμα, ότι το στρες στην παιδική ηλικία επιταχύνει τη γήρανση στην ενήλικη ζωή. Πράγματι, τα τραύματα της παιδικής ηλικίας επιταχύνουν τη γήρανση των κυττάρων και πολλαπλά στρεσιογόνα γεγονότα κατά την παιδική ηλικία μπορεί να έχουν μεγαλύτερο αντίκτυπο στο μήκος των τελομερών στην ενήλικη ζωή σε σύγκριση με τα στρεσιογόνα γεγονότα που εμφανίζονται αργότερα.

Οι επιστήμονες ανέλυσαν το γενετικό υλικό 4.598 ανθρώπων μέσης ηλικίας 69 ετών. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια για τις αντιξοότητες που συνάντησαν κατά την παιδική ηλικία (προβλήματα με την αστυνομία πριν από την ηλικία των 18, βαθμοί στο σχολείο, τυχόν γονική χρήση ναρκωτικών ή αλκοόλ και σωματική κακοποίηση). Μετά την ανάλυση των δεδομένων, διαπιστώθηκε πως όσοι είχαν βιώσει έντονα στρεσιογόνες εμπειρίες ως παιδιά ήταν πιθανότερο να διαθέτουν κύτταρα με πιο κοντά τελομερή, τα οποία βρίσκονται στις άκρες των χρωμοσωμάτων και τα προστατεύουν από τις βλάβες. Με κάθε πολλαπλασιασμό των κυττάρων, τα τελομερή κονταίνουν και όταν γίνουν αρκετά μικρά αναγκαστικά τα κύτταρα πεθαίνουν. Προγενέστερες μελέτες έχουν συσχετίσει το μήκος των τελομερών με τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιοπάθειας, πνευμονοπάθειας, διαβήτη τύπου 2, άνοιας και ορισμένων μορφών καρκίνου.

Το μήκος των τελομερών σχετίζεται με την πραγματική γήρανση ενός ανθρώπου. Οι μελέτες έχουν δείξει ότι το στρες, π.χ. το διαζύγιο και η ανεργία, μειώνει το προσδόκιμο ζωής. Η νέα μελέτη υποδηλώνει ότι αυτό ισχύει και όταν το στρες χρονολογείται από την παιδική ηλικία. Πιο συγκεκριμένα, ένα ιδιαίτερα στρεσιογόνο γεγονός της παιδικής ηλικίας φαίνεται να μειώνει τα τελομερή κατά 11%. Η μείωση αυτή ίσχυε ακόμα και όταν οι ερευνητές έλαβαν υπόψη και άλλους παράγοντες που επηρεάζουν το μήκος των τελομερών, όπως το κάπνισμα, το σωματικό βάρος και το ιατρικό ιστορικό. Μάλιστα, το στρες της παιδικής ηλικίας προκαλεί μεγαλύτερη γήρανση των κυττάρων, απ' ό,τι τα στρεσιογόνα γεγονότα της ενήλικης ζωής.



Η μελέτη έδειξε ότι η χρήση ναρκωτικών ή η κατάχρηση αλκοόλ από τους γονείς, η κακοποίηση, τα προβλήματα με το νόμο, τα οικονομικά προβλήματα της οικογένειας ή ακόμα και η επανάληψη μιας τάξης στο σχολείο μειώνουν τα τελομερή. Μάλιστα, η επίδραση των ψυχολογικών και των κοινωνικών παραγόντων φάνηκε να είναι ισχυρότερη από εκείνη των οικονομικών. Οι ερευνητές δεν γνωρίζουν πως ακριβώς το έντονο στρες της παιδικής ηλικίας μπορεί να επηρεάσει την κυτταρική ηλικία του οργανισμού, αλλά ενδέχεται να ευθύνονται οι ορμόνες που παράγονται και το ανοσοποιητικό σύστημα. Έχει για παράδειγμα διαπιστωθεί ότι το στρες επηρεάζει δυσμενώς τα κύτταρα του ανοσοποιητικού συστήματος καθώς με το πέρασμα των δεκαετιών μικραίνουν τα τελομερή των ανοσοκυττάρων.

Πάντως το πανεπιστήμιο της Γλασκώβης δείχνει ότι μια ήπια έκθεση στο στρες μπορεί να βελτιώνει την ανθεκτικότητα ενός ανθρώπου. Το στρες, λοιπόν, δεν πρέπει να ελαχιστοποιηθεί αλλά να βελτιστοποιηθεί, καθώς κάποιοι ήπιοι στρεσιογόνοι παράγοντες κάνουν τελικά καλό στην υγεία. (E.Putermanetal,2016)

## 1.4 ΤΟ «ΚΛΕΙΔΙ» ΤΗΣ ΓΗΡΑΝΣΗΣ

---

Στο «κλειδί» που οδηγεί στη γήρανση και κατά συνέπεια και σε μια σειρά ασθενειών οδηγούνται οι ερευνητές. Συγκεκριμένα μια μελέτη που συνδέει τη διαδικασία γήρανσης με την επιδείνωση των κυτταρικών δεσμίδων του DNA μπορεί να οδηγήσει σε μεθόδους πρόληψης και θεραπείας ασθενειών που σχετίζονται με την ηλικία, όπως ο καρκίνος, ο διαβήτης και η νόσος του Αλτσχάιμερ.

Στη μελέτη οι επιστήμονες από το Ινστιτούτο Salk και την Κινεζική Ακαδημία Επιστημών διαπίστωσαν ότι οι γενετικές μεταλλάξεις που διέπουν το σύνδρομο Werner, μια διαταραχή που οδηγεί σε πρόωρη γήρανση και τον θάνατο, είχε ως αποτέλεσμα την επιδείνωση των δεσμών του DNA που είναι γνωστές ως ετεροχρωματίνη. Η ανακάλυψη αυτή που κατέστη δυνατή μέσω ενός συνδυασμού των τεχνολογιών για τα βλαστικά κύτταρα και γονίδια, θα μπορούσε να οδηγήσει σε τρόπους καταπολέμησης της μείωσης των φυσιολογικών τιμών που σχετίζονται με την ηλικία προλαμβάνοντας ή ακόμα και αναστρέφοντας την βλάβη της ετεροχρωματίνης.

Σύμφωνα με τα ευρήματα των ερευνών, η γονιδιακή μετάλλαξη που προκαλεί το σύνδρομο Werner είναι αποτέλεσμα της αποδιοργάνωσης της ετεροχρωματίνης, και αυτή η διαταραχή της ίσως είναι το βασικό κλειδί που οδηγεί στη γήρανση, κάτι που επιβεβαιώνει και τονίζει ο JuanCarlowIzpisuaBelmonte, ένας ανώτερος συντάκτης της έρευνας ενώ συμπληρώνει ότι αυτό έχει επιπτώσεις πέρα από το σύνδρομο Werner, καθώς εντοπίζει έναν κεντρικό μηχανισμό της γήρανσης – αποδιοργάνωση ετεροχρωματίνης- η οποία έχει αποδειχθεί ότι είναι αναστρέψιμη.

Το σύνδρομο Werner είναι μια γενετική διαταραχή που προκαλεί πρόωρη γήρανση στους ανθρώπους. Η νόσος προσβάλλει περίπου 1 σε 200.000 ανθρώπους στις Ηνωμένες Πολιτείες. Τα άτομα με τη διαταραχή αυτή υποφέρουν από νωρίς από ηλικιακές ασθένειες, συμπεριλαμβανομένων του καταρράκτη, του διαβήτη τύπου 2, της σκλήρυνσης των αρτηριών, της οστεοπόρωσης αλλά και του καρκίνου. Η ασθένεια προκαλείται από μια μετάλλαξη στο σύνδρομο Werner γνωστό ως γονίδιο WRN το οποίο παράγει την πρωτεΐνη WRN.

Προηγούμενες μελέτες έδειξαν ότι η κανονική μορφή της πρωτεΐνης είναι ένα ένζυμο που διατηρεί τη δομή και την ακεραιότητα του DNA ενός ατόμου. Όταν η πρωτεΐνη μεταλλάσσεται στο σύνδρομο Werner διαταράσσεται η αντιγραφή και επιδιόρθωση του DNA και η έκφραση των γονιδίων, κάτι το οποίο πιστεύεται ότι προκαλεί την πρόωρη γήρανση. Ωστόσο, δεν ήταν σαφές πώς ακριβώς η μεταλλαγμένη πρωτεΐνη WRN διαταράσσει αυτές τις κρίσιμες κυτταρικές διεργασίες.

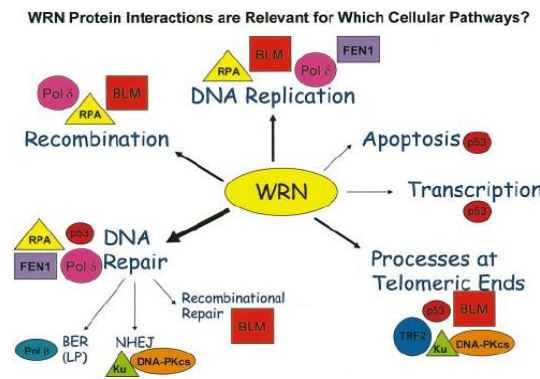
Στη μελέτη τους, οι επιστήμονες του Salk επιδίωξαν να προσδιορίσουν με ακρίβεια πώς η μεταλλαγμένη πρωτεΐνη WRN προκαλεί τόσο μεγάλο κυτταρικό χάος. Για να το πετύχουν αυτό, δημιούργησαν ένα κυτταρικό μοντέλο του συνδρόμου Werner χρησιμοποιώντας μια πρωτοποριακή γονιδιακή τεχνολογία επεξεργασίας για τη διαγραφή του γονιδίου WRN σε ανθρώπινα βλαστικά κύτταρα.

Αυτό το μοντέλο βλαστικών κυττάρων της νόσου έδωσε στους επιστήμονες την άνευ προηγουμένου δυνατότητα να μελετήσουν την ταχεία γήρανση των κυττάρων στο εργαστήριο. Τα κύτταρα που προέκυψαν μιμήθηκαν τη γενετική μετάλλαξη που παρατηρείται σε πραγματικούς ασθενείς με σύνδρομο Werner , οπότε άρχισαν να γερνούν ταχύτερα από το κανονικό. Από την προσεκτικότερη εξέταση , οι επιστήμονες διαπίστωσαν ότι η διαγραφή του γονιδίου WRN οδήγησε επίσης σε διαταραχές στη δομή της ετεροχρωματίνης , το πυκνό DNA που βρίσκονται στον πυρήνα του κυττάρου.

Οι ερευνητές ανακάλυψαν ότι η διαγραφή του γονιδίου WRN οδηγεί σε αποδιοργάνωση της ετεροχρωματίνης, δείχνοντας ένα σημαντικό ρόλο για την πρωτεΐνη WRN στη διατήρηση της ετεροχρωματίνης. Και, πράγματι, περαιτέρω πειράματα, έδειξαν ότι η πρωτεΐνη αλληλεπιδρά άμεσα με μοριακές δομές που είναι γνωστό ότι σταθεροποιούν την ετεροχρωματίνη – αποκαλύπτοντας για πρώτη φορά, την άμεση σχέση της μεταλλαγμένης πρωτεΐνης WRN με την αποσταθεροποίηση της ετεροχρωματίνης.

Η μελέτη συνδέει τις τελείες ανάμεσα στο σύνδρομο Werner και την αποδιοργάνωση της ετεροχρωματίνης, περιγράφοντας ένα μοριακό μηχανισμό με τον οποίο μια γενετική μετάλλαξη οδηγεί σε μια γενική διακοπή των κυτταρικών διεργασιών διαταράσσοντας την επιγενετική ρύθμιση», λέει ο IzpisuaBelmonte σημειώνοντας «γενικότερα, αυτό δείχνει ότι οι συσσωρευμένες μεταβολές στη δομή της ετεροχρωματίνης μπορεί να είναι μια σημαντική αιτία της κυτταρικής γήρανσης . Αυτό θέτει το ερώτημα του κατά πόσον μπορούμε να ανατρέψουμε αυτές τις αλλαγές.

Σύμφωνα με τον ερευνητή IzpisuaBelmonte, θα χρειαστούν πιο εκτεταμένες μελέτες για να κατανοήσουμε πλήρως τον ρόλο που έχει η αποδιοργάνωση της ετεροχρωματίνης στη γήρανση, καθώς και πώς αλληλεπιδρά με άλλες κυτταρικές διεργασίες που εμπλέκονται στη γήρανση , όπως η μείωση του τέλους των χρωμοσωμάτων , που είναι γνωστή ως τελομερή . Επιπλέον , η ερευνητική ομάδα αναπτύσσει επιγενετικές τεχνολογίες επεξεργασίας για να αντιστρέψει επιγενετικές αλλαγές με έναν ρόλο στην ανθρώπινη γήρανση και τις ασθένειες (www.healthweb.gr).



Εικόνα 3 WRN (<https://www.researchgate.net>)

## 1.5 ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΓΗΡΑΝΣΗΣ

---



Εικόνα 4 Αποτελέσματα γήρανσης (<http://health.in.gr>)

Ένα από τα πρώτα σημάδια γήρανσης, είναι οι ρυτίδες που εμφανίζονται στο πρόσωπο. Οι ρυτίδες αυτές διακρίνονται σε τρεις κατηγορίες. Αρχικά, υπάρχουν οι ρυτίδες έκφρασης. Πρόκειται για τις ρυτίδες που εμφανίζονται όταν γίνεται μια σύσπαση προσώπου και σχεδόν εξαφανίζονται όταν το πρόσωπο χαλαρώνει. Αυτές είναι ορατές από πολύ νωρίς, σχεδόν από τα 18 χρόνια, βαθαινούν, δε, και γίνονται μόνιμες με την πάροδο του χρόνου και με την επίδραση των άλλων παραγόντων γήρανσης.

Οι συχνότερα εμφανιζόμενες είναι οι ρυτίδες μετώπου, περιοφθαλμικές, μεσόφρυδου, παρειών, λαιμού και οι ρυτίδες του καπνιστή (smoker's lines). Στη συνέχεια, υπάρχουν οι ρυτίδες ενδογενούς γήρανσης ή απλά γήρανσης: προκύπτουν από τη μεταβολή της υφής και των μηχανικών ιδιοτήτων του συνεκτικού ιστού, με αποτέλεσμα δέρμα ατροφικό, «σπασμένο», χαλαρό. Πρόκειται για μόνιμες ρυτίδες που αυλακώνουν το δέρμα, ειδικά μετά την ηλικία των 60. Τέλος, άλλη μία κατηγορία ρυτίδων, είναι οι ρυτίδες αντιγήρανσης.

Η αρχική εικόνα του φωτογηρασμένου δέρματος είναι λεπτές ρυτίδες, κυρίως σε ανοιχτόχρωμα δέρματα, που με την πάροδο του χρόνου βαθαινούν και πληθαίνουν, με αποτέλεσμα να δημιουργούνται εκτεταμένες αλλαγές, έως και ρομβοειδές δέρμα, ιδίως στα πλάγια του λαιμού. Συνήθως, πάντως, οι ρυτίδες είναι μεικτής προέλευσης, δηλαδή συνδυασμός των τριών παραπάνω κατηγοριών.

Η γήρανση δεν αφορά σε ένα μόνο ζωτικό όργανο ή σύστημα οργάνων του ανθρώπου, αλλά αντίθετα προκαλεί αλλαγές σε όλα το σώμα και όλα τα όργανά του. Πιο συγκεκριμένα, επηρεάζει το καρδιαγγειακό σύστημα. Πράγματι, καθώς περνούν τα χρόνια μειώνεται η ικανότητα της καρδιάς να αντλεί το αίμα με αποτέλεσμα ο καρδιακός μυς να καταβάλει μεγαλύτερη προσπάθεια ώστε να διοχετεύει την αναγκαία ποσότητα αίματος σε όλο το σώμα. Επιπλέον τα αιμοφόρα αγγεία χάνουν την ελαστικότητά τους. Ο σχηματισμός αθηρωματικών πλακών στα τοιχώματα των αρτηριών δημιουργεί στένωση και μειώνεται έτσι η διάμετρος τους.

Η φυσική απώλεια της ελαστικότητας των αρτηριών σε συνδυασμό με την αθηροσκλήρωση κάνουν τις αρτηρίες πιο σκληρές και στενές με αποτέλεσμα η καρδιά να χρειάζεται να δουλεύει πιο

πολύ ώστε να περνά το αίμα μέσα από τις αρτηρίες. Αυτό οδηγεί σε αυξημένη πίεση του αίματος (υπέρταση). Επιπλέον, αλλαγές υφίστανται και στο μυοσκελετικό σύστημα. Η οστική μάζα φτάνει το μέγιστο της στο διάστημα μεταξύ 25 και 35 ετών. Καθώς γερνάμε ξεκινούν οι απώλειες της οστικής μάζας και η πυκνότητα και το μέγεθος των οστών μειώνονται (οστεοπόρωση). Μια συνέπεια της οστεοπόρωσης είναι η απώλεια πόντων (μείωση του ύψους). Η σταδιακή απώλεια της πυκνότητας αποδυναμώνει τα οστά και τα καθιστά επιρρεπή σε κατάγματα. Επιπλέον οι μύες, οι τένοντες και οι αρθρώσεις χάνουν την ελαστικότητα και τη δύναμη τους.

Αναφορικά με τα νεφρά και το ουροποιητικό σύστημα, με το πέρασμα των ετών μειώνεται η ικανότητα των νεφρών να διώχνουν τα απόβλητα από την κυκλοφορία του αίματος. Χρόνιες παθήσεις όπως ο διαβήτης και η υπέρταση, αλλά και κάποιες φαρμακευτικές αγωγές προκαλούν ακόμα μεγαλύτερες βλάβες στα νεφρά. Περίπου το 30% των ατόμων άνω των 65 ετών εμφανίζουν ακράτεια ούρων. Η ακράτεια μπορεί να προκαλείται από άλλες καταστάσεις όπως η παχυσαρκία, η δυσκοιλιότητα και ο χρόνιος βήχας. Οι γυναίκες εμφανίζουν πιο συχνά ακράτεια σε σχέση με τους άντρες. Τα επίπεδα των οιστρογόνων μειώνονται με αποτέλεσμα να γίνεται πιο αδύναμος ο ιστός που περικυκλώνει την ουρήθρα να αποδυναμώνεται. Οι πυελικοί μύες χάνουν μέρος της δύναμής τους και έτσι η ουροδόχος κύστη δεν υποστηρίζεται επαρκώς. Στους άνδρες η ακράτεια οφείλεται σε διεύρυνση του προστάτη η οποία εμποδίζει την ουρήθρα. Αυτό δυσχεραίνει την ούρηση και προκαλεί διαρροή μικρών ποσοτήτων ούρων.

Ο εγκέφαλος και το νευρικό σύστημα, επηρεάζονται, επίσης, αφού ο αριθμός των εγκεφαλικών κυττάρων μειώνεται με την ηλικία και παρουσιάζεται απώλεια μνήμης. Επιπλέον τα αντανακλαστικά γίνονται πιο αργά και μειώνεται η ικανότητα συντονισμού-συγκέντρωσης. Στη συνέχεια, τα μάτια χάνουν την ικανότητα παραγωγής δακρύων, ο αμφιβληστροειδής γίνεται πιο λεπτός, και οι φακοί κιτρινίζουν και γίνονται πιο θολοί. Στην ηλικία των 40 ετών μειώνεται η ικανότητα να βλέπουμε κοντινά αντικείμενα και αργότερα χάνεται μέρος της ικανότητας προσαρμογής σε διάφορα επίπεδα του φωτός. Ο καταρράκτης, το γλαύκωμα, και ο εκφυλισμός είναι από τα πιο συχνά προβλήματα που φέρνει ο χρόνος στα μάτια.

Εκτός από την όραση, όμως επηρεάζεται και η ακοή. Η απώλεια ακοής είναι ένα από τα πιο συχνά προβλήματα των μεσήλικων και των ηλικιωμένων. Ένας στους τρεις ανθρώπους άνω των 60 και σχεδόν το 50% των ανθρώπων άνω των 85 παρουσιάζουν σημαντική απώλεια στην ακοή. Τα τοιχώματα των ακουστικών οδών λεπταίνουν και τα τύμπανα σκληραίνουν. Πολλοί ηλικιωμένοι δεν μπορούν να ακολουθήσουν συζητήσεις σε χώρους με πολύ κόσμο.

Τα δόντια, επίσης, ακόμη και αν περιποιείται κανείς σχολαστικά, μπορεί με το πέρασμα των χρόνων να παρατηρείται ξηρότητα στο στόμα και υποχώρηση των ούλων. Τα δόντια με τα χρόνια κτρινίζουν και γίνονται πιο εύθραυστα. Οι περισσότεροι ενήλικες είναι δυνατό να διατηρήσουν τα φυσικά τους δόντια εφόρου ζωής. Όμως η μειωμένη παραγωγή σιέλου το οποίο απομακρύνει τα βακτήρια μπορεί να οδηγήσει σε ξηροστομία που κάνει τα δόντια πιο επιρρεπή σε διάβρωση και μολύνσεις. Πολλοί ηλικιωμένοι έχουν τεχνητή οδοντοστοιχία ή εμφυτεύματα. Όλα αυτά δυσκολεύουν την ομιλία τη μάσηση και την κατάποση. Ακόμη είναι πιθανή η εμφάνιση καρκίνου της στοματικής κοιλότητας για αυτό επιβάλλονται οι τακτικές επισκέψεις στον οδοντίατρο.

Επιπροσθέτως, το γήρας επηρεάζει τα δέρμα, τα νύχια και τα μαλλιά. Ειδικότερα, το δέρμα γίνεται πιο λεπτό, μειώνεται η ελαστικότητά του και μελανιάζει πιο εύκολα. Η μειωμένη παραγωγή λιπαρότητας κάνει το δέρμα πιο ξηρό και ρυτιδιασμένο. Οι κηλίδες κάνουν την εμφάνιση τους στο δέρμα ενώ τα νύχια μεγαλώνουν με πιο αργό ρυθμό. Τα μαλλιά γίνονται γκρίζα και η τρίχα πιο λεπτή. Είναι πιθανόν να ιδρώνετε λιγότερο με αποτέλεσμα να μην είναι ανεκτές οι υψηλές θερμοκρασίες. Αυτό αυξάνει τον κίνδυνο για θερμοπληξία. Ο ρυθμός με τον οποίο γερνά το δέρμα εξαρτάται από πολλούς παράγοντες όπως η έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία, το κάπνισμα και η διατροφή.

Άλλη μια αλλαγή που συμβαίνει κατά τη γήρανση είναι αυτές που αφορούν στον ύπνο. Οι ανάγκες για ύπνο αλλάζουν ανάλογα με την ηλικία. Αν χρειάζεστε καθημερινά 6 ώρες ύπνου αυτό δεν πρόκειται να αλλάξει. Όμως καθώς γερνάτε θα ανακαλύψετε ότι κοιμάστε λιγότερο ήρεμα. Αυτό αποδίδεται στο ότι οι ηλικιωμένοι χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να τους πάρει ο ύπνος και στην ηλικία των 75 και άνω οι περισσότεροι ξυπνούν πολλές φορές τη νύχτα.

Το βάρος και η σεξουαλικότητα είναι δύο τομείς που επίσης διαφοροποιούνται με το πέρασμα των ετών. Η διατήρηση του σωματικού βάρους γίνεται πιο δύσκολη καθώς περνούν τα χρόνια. Αυτό συμβαίνει επειδή με τα χρόνια ο μεταβολισμός γίνεται πιο αργός που σημαίνει ότι καίμε λιγότερες θερμίδες και έτσι η αποθήκευση λίπους είναι πιο εύκολη. Δηλαδή ακόμα και αν τρώμε το ίδιο με πριν είναι πιθανό να παίρνουμε βάρος. Σημαντικό ρόλο σε αυτό παίζει και η μείωση της σωματικής δραστηριότητας. Όσον αφορά στη σεξουαλικότητα, με την ηλικία οι σεξουαλικές ανάγκες και αποδόσεις αλλάζουν. Ο γυναικείος κόλπος μειώνεται και στενεύει και τα τοιχώματα γίνονται λιγότερο ελαστικά. Η εμφάνιση ξηρασίας στον κόλπο κάνει το σεξ πιο επώδυνο, ενώ η ανικανότητα στους άντρες αυξάνεται με την ηλικία.



Το γήρας έχει επιπτώσεις και στην μνήμη του ατόμου. Κατά γενικό κανόνα, θεωρείται φυσιολογικό το γεγονός ότι με την πάροδο της ηλικίας η μνήμη αρχίζει να παρουσιάζει κάποια σημάδια «κόπωσης». Υπάρχουν ωστόσο κάποιοι άνθρωποι που παρουσιάζουν προβλήματα μνήμης, τα οποία έχουν την τάση να επιδεινώνονται σταδιακά με την πάροδο του χρόνου καθώς επίσης και να επηρεάζουν και άλλες νοητικές λειτουργίες όπως για παράδειγμα τον προσανατολισμό, την προσοχή, τη συγκέντρωση και τη σκέψη. Στην περίπτωση αυτή, ο ασθενής πάσχει από τη νόσο Alzheimer. Τα «κενά» μνήμης είναι τέτοιας βαρύτητας ώστε το άτομο αρχίζει να έχει προβλήματα σε δραστηριότητες της καθημερινής ζωής.

Πολλές είναι οι περιπτώσεις ανθρώπων που υποφέρουν από τη νόσο Alzheimer και πολλές φορές χάνουν τον προσανατολισμό τους με αποτέλεσμα να χάνονται και να μην βρίσκουν τον δρόμο της επιστροφής για το σπίτι τους. Άνθρωποι με τέτοια συμπτώματα, οι οποίοι πάσχουν από άνοια του τύπου Alzheimer, έχουν σοβαρούς περιορισμούς στην καθημερινότητά τους και αντιμετωπίζουν σοβαρά προβλήματα και πολλές δυσκολίες. Πρόκειται για μία νόσο, τα συμπτώματα της οποίας - στα αρχικά στάδια - μπορεί να είναι τόσο ελαφρά ώστε να συγχέονται με το φυσιολογικό γήρας ή με «απλές διαταραχές της μνήμης». Ωστόσο, καθώς επιδεινώνεται με την πάροδο του χρόνου, μπορεί να οδηγήσει στα προχωρημένα στάδια, ενδεχομένως αρκετά χρόνια μετά τα πρώτα συμπτώματα, σε σοβαρή αποδιοργάνωση του ατόμου.

Η νόσος του Alzheimer είναι μια επίκτητη και εμμένουσα έκπτωση των διανοητικών ικανοτήτων, που επηρεάζει πολλαπλά γνωστικά πεδία, και δημιουργεί πρόβλημα στην καθημερινή, επαγγελματική και κοινωνική ζωή του ατόμου. Αποτελεί τη συχνότερη μορφή άνοιας και είναι υπεύθυνη για τις περισσότερες περιπτώσεις άνοιας. Σύμφωνα με αυτόν τον ορισμό, η νόσος αυτή εμφανίζεται σε ένα μέρος του πληθυσμού μετά από μία ηλικία και αποτελεί επακόλουθο του γήρατος.

Επηρεάζει στην ουσία το μυαλό των ασθενών και δεν υπάρχει φαρμακευτική αγωγή που να τη θεραπεύει πλήρως. Οι άνθρωποι, οι οποίοι πάσχουν από αυτήν την ασθένεια, υποφέρουν καθώς δεν μπορούν να ανταπεξέλθουν στις ανάγκες της καθημερινότητάς τους, ενώ φτάνουν στο σημείο να μην μπορούν να αυτοεξυπηρετηθούν, με αποτέλεσμα οι άνθρωποι του περιβάλλοντός τους να πρέπει να αναλαμβάνουν πολλές ευθύνες. Είναι εμφανές, λοιπόν, ότι πρόκειται για μία νόσο με άκρως σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία και την καθημερινότητα του ίδιου του ασθενούς, αλλά του στενού του περιβάλλοντός.

Τέλος, μία ακόμα διαταραχή του εγκεφάλου που εμφανίζεται στις περισσότερες περιπτώσεις μετά την ηλικία των 50 ετών και αποτελεί ένα ακόμα επακόλουθο του γήρατος, είναι η νόσος του Parkinson. Η διαταραχή αυτή οδηγεί σε τρόμο (τρέμουλο) και δυσκολία στο περπάτημα, την κίνηση και τον προσανατολισμό. Η νόσος αυτή οφείλεται στην καταστροφή των νευρικών κυττάρων. Τα νευρικά κύτταρα χρησιμοποιούν σαν νευροδιαβιβαστή («νεύρο-χημική» ουσία), τη ντοπαμίνη, για τον έλεγχο της μυϊκής κίνησης.

Η νόσος του Parkinson εμφανίζεται όταν τα νευρικά κύτταρα του εγκεφάλου που φτιάχνουν ντοπαμίνη σταδιακά καταστρέφονται. Χωρίς ντοπαμίνη, τα νευρικά κύτταρα του εγκεφάλου στη συγκεκριμένη περιοχή δεν μπορούν να στείλουν φυσιολογικά μηνύματα. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα την απώλεια μυϊκής λειτουργίας. Η βλάβη αυτή χειροτερεύει με την πάροδο του χρόνου. Το αίτιο που προκαλεί αυτή την καταστροφή δεν είναι γνωστό.



Όσον αφορά στη θεραπεία της νόσου, αυτή δεν έχει ανακαλυφθεί ακόμα. Στόχος της θεραπευτικής αγωγής είναι ο έλεγχος των συμπτωμάτων. Η φαρμακευτική αγωγή οδηγεί στον έλεγχο των συμπτωμάτων, κυρίως μέσω της αύξησης των επιπέδων ντοπαμίνης στον εγκέφαλο. Απαιτείται, φυσικά, προσεκτικός έλεγχος της δράσης των φαρμάκων κατά τη διάρκεια της ημέρας, έτσι ώστε αν παρατηρηθεί εξασθένηση της δράσης του φαρμάκου και επανεμφάνιση των συμπτωμάτων να ελεγχθούν από τον θεράποντα ιατρό άλλες παράμετροι, ζωτικής σημασίας για την αντιμετώπιση της εξέλιξης των συμπτωμάτων και την κατά το δυνατόν καλύτερη πορεία της υγείας του ασθενούς.

Η τελευταία αυτή νόσος που περιγράφεται πιο πάνω, έχει σοβαρές επιπτώσεις στην ψυχολογία του ατόμου. Το άτομο συχνά νιώθει ανίκανο να εκτελέσει απλές καθημερινές εργασίες, στην εκτέλεση των οποίων, πριν την εμφάνιση της νόσου δεν αντιμετώπιζε καμία δυσκολία. Η αίσθηση ανικανότητας κάνει το άτομο να νιώθει μειονεκτικά απέναντι στους υπόλοιπους και σταδιακά απομονώνεται από τον κοινωνικό του περίγυρο. Η αίσθηση της μοναξιάς, της εγκατάλειψης και της απομόνωσης έχει ως αποτέλεσμα την σταδιακή κατάπτωση του ασθενούς. (Σ.Γκόνοσ-Ι.Κυριακοπουλος-Δ.Αγραφιώτης-Ι.Στρατηγός, Αθηνά 1998)

## 1.6 ΟΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΓΗΡΑΤΟΣ

---

Το γήρας, εκτός από τις μεταβολές που προκαλεί στο σώμα, δημιουργεί το αίσθημα του φόβου στους ανθρώπους και είναι η αιτία για πολλές ψυχολογικές ασθένειες, όπως η κατάθλιψη. Οι άνθρωποι, μετά την πέμπτη δεκαετία της ζωής, αντιμετωπίζουν σε πολύ μεγαλύτερο βαθμό την έκπτωση της σωματικής υγείας, το θάνατο φίλων ή συντρόφων, τη θλίψη ότι δεν πραγματοποιήθηκαν οι προσδοκίες της νεότητας αλλά και τη γενικότερη μεταβολή του ατομικού επιπέδου διαβίωσης. Αλλά ακόμη και σε ανθρώπους που συνεχίζουν να διατηρούν ένα επίπεδο σταθερότητας, διαπιστώνουμε ότι εμφανίζονται με δραματική συχνότητα προβλήματα γάμου, σεξουαλικής φύσης και προσαρμογής.

Οι καταστάσεις αυτές αποτελούν είτε μία φυσιολογική διαδικασία που συνάγεται η γήρανση, είτε υπερβολικές αντιδράσεις στις εμφανιζόμενες μεταβολές. Σε κάθε περίπτωση οι συνέπειες των καταστάσεων αυτών μπορούν να είναι τόσο σημαντικές, ώστε να προκαλούν συναισθήματα αυτουποτίμησης, απαισιοδοξίας και γενικότερη δυσλειτουργικότητα, δημιουργώντας έτσι ένα φαύλο κύκλο. Το άτομο εγκλωβισμένο, συχνά αδυνατεί να λάβει ικανοποίηση από την καθημερινότητα του όπως παλαιότερα και μπορεί να αναπτύξει ψυχική διαταραχή. Η κατάθλιψη γενικότερα συνδέεται με τη λειτουργία κάποιων νευροδιαβιβαστών του οργανισμού, οι οποίοι είναι στενά συνδεδεμένοι με τη διάθεση.

Πιστεύεται ότι στη γεροντική κατάθλιψη μια πτωχή δίαιτα, αποτελεί συνήθη αιτία κατάθλιψης, καθώς τα επίπεδα των νευροδιαβιβαστών του εγκεφάλου ρυθμίζουν τη συμπεριφορά, ελέγχονται από το τι τρώει κάποιος και σχετίζονται στενά με τη διάθεση. Σωματικές ασθένειες και κυρίως η λειτουργική ανικανότητα και βλάβη οδηγούν στην εμφάνιση διαταραχών διάθεσης. Κάτω από οποιεσδήποτε συνθήκες η κατάθλιψη είναι αποτέλεσμα της κακής διατροφής, καθώς το ηλικιωμένο άτομο δεν μπορεί να λαμβάνει από το στόμα επαρκή τροφή και το γαστρεντερικό του σύστημα δε λειτουργεί στο βαθμό που λειτουργεί σε ένα νεότερο άτομο .

Όλες οι τεχνολογικές εξελίξεις, οι κοινωνικές αλλαγές και ο σύγχρονος τρόπος ζωής έφεραν στην επιφάνεια πολλά έντονα συναισθηματικά προβλήματα ηλικιωμένων. Η απομάκρυνση από την παραγωγική εργασία με τη συνταξιοδότηση μπορεί να οδηγήσει στη γεροντική κατάθλιψη. Καθώς αυξάνει η ηλικία, η αίσθηση ελέγχου του ηλικιωμένου ατόμου μπορεί να μεταβάλλεται και τομείς που κάποτε θεωρούνταν από το άτομο ότι βρίσκονται υπό τον έλεγχό του, τώρα παύουν να θεωρούνται ότι είναι. Για παράδειγμα, αν κάποιος θεωρούσε ότι έχει εσωτερικό έλεγχο στο επάγγελμά του όταν ήταν νέος, όταν βγαίνει στη σύνταξη παύει να έχει την ίδια αίσθηση.

Η έλλειψη κοινωνικής υποστήριξης και η μοναξιά οδηγούν στην εμφάνιση της κατάθλιψης.

Παλαιότερα η παραδοσιακή οικογένεια ήταν μια κοινωνική ομάδα με στενούς δεσμούς. Ο παππούς και η γιαγιά προσέφεραν τις υπηρεσίες τους μέχρι τα βαθιά γεράματα. Οι παραδοσιακές αρχές και αξίες αναγνώριζαν κύρος, αξιοπρέπεια και ηγεμονία στα πρόσωπα των ηλικιωμένων. Το αντίθετο συμβαίνει πλέον στη σύγχρονη οικογένεια, στα πλαίσια της οποίας οι ηλικιωμένοι περιθωριοποιούνται. Η προοπτική της απομόνωσης και της μοναξιάς ενεργοποιεί την απογοήτευση, την αίσθηση του κενού και τη μελαγχολία. Όλο και περισσότεροι ηλικιωμένοι μεταφέρονται πλέον σε γηροκομεία, γεγονός που αποτελεί τρομερή δοκιμασία για εκείνους.

Καθώς ότι είναι αναγκασμένος να ακολουθήσει ένα ωρολόγιο πρόγραμμα του προκαλεί αναστάτωση καθώς αλλάζει ο τρόπος ζωής του. Έτσι ο ηλικιωμένος απομονώνεται, παύει να είναι τόσο κοινωνικός, αρνείται ίσως να παίρνει τροφή, αρνείται να περιποιηθεί τον εαυτό του, γίνεται κάποτε έντονα επιθετικός κι έτσι χρειάζεται ένας μακροχρόνιος αγώνας από όλες τις πλευρές, και της δικής του και των οικείων του, για να ξεπεράσει αυτό το στάδιο προσαρμογής. Η κατάθλιψη στους ηλικιωμένους μπορεί να είναι πρωτογενής, περιλαμβάνοντας τη συγκαλυμμένη κατάθλιψη, κατά την οποία η νόσος μπορεί να συγκαλύπτεται από γνωστικού τύπου διαταραχές. Το 1/3 των καταθλιπτικών ασθενών μεγάλης ηλικίας εμφανίζουν σοβαρή απόσυρση και ψυχοκινητική διέγερση.

Επιπλέον η γεροντική κατάθλιψη μπορεί να είναι και δευτερογενής, περιλαμβάνοντας την οργανική κατάθλιψη και τις καταθλιπτικές αντιδράσεις ως αποτέλεσμα σωματικών νοσημάτων. Βέβαια θα πρέπει να τονιστεί ότι η κατάθλιψη στους ηλικιωμένους μπορεί να μην εκδηλώνεται με τον ίδιο τρόπο που εμφανίζεται στους νεότερους. Οι ηλικιωμένοι παραπονιούνται περισσότερο για σωματική κατάρπωση πράγμα που δεν θεωρείται πάντα εκδήλωση κατάθλιψης. Τα περιστατικά αυτοκτονίας σε ηλικιωμένα άτομα αυξάνονται. Από το 1980 μέχρι σήμερα η συχνότητα της αυτοκτονίας σε άτομα 65 ετών και άνω αυξάνεται με σταθερό ρυθμό.

Παρά το γεγονός ότι το ποσοστό των αυτοκτονιών σε άτομα τρίτης ηλικίας είναι μικρότερο σε σχέση με αυτό που παρατηρείται σε πιο νέους ανθρώπους, εντούτοις η συχνότητα των επιτυχιών στις απόπειρες αυτοκτονίας των ηλικιωμένων είναι μεγαλύτερη. Η καλύτερη πρόληψη είναι η προσοχή και η φροντίδα που πρέπει να δίνεται στους ηλικιωμένους. Επιπλέον, η έγκαιρη αναγνώριση μιας κατάστασης που μπορεί να οδηγήσει στην αυτοκτονία και η θεραπευτική αντιμετώπιση της μπορεί να βοηθήσουν αποτελεσματικά τον ηλικιωμένο και να προλάβουν το μοιραίο. Η Τρίτη ηλικία, λοιπόν, είναι μια περίοδος της ζωής που δεν φαντάζει καθόλου γοητευτική, που κανένας άνθρωπος που βρίσκεται στη νιότη του δεν θέλει να τη σκέφτεται. Όμως υπάρχει εκεί και είναι αναπόφευκτη και αρκετοί που ζουν ανάμεσα μας διανύουν αυτό το στάδιο της ζωής τους.

Και πραγματικά είναι ένα στάδιο με αρκετή μοναξιά, ματαιώση και απομόνωση. Ο ηλικιωμένος άνθρωπος για ένα μεγάλο κομμάτι της κοινωνίας είναι σχεδόν αδιάφορος. Σαν καταναλωτής παύει να είναι τόσο ενεργός και η βιομηχανική παραγωγή δεν στοχεύει σε αυτόν, επομένως και οι διαφημιστικές εταιρίες. Ακόμα και η βιομηχανία του θεάματος σπάνια καταπιάνεται με ήρωες κάποιας μεγάλης ηλικίας. Δεν είναι ελκυστικοί. Η τεχνολογία εξελίσσεται και οι ηλικιωμένοι δεν μπορούν πάντα να την ακολουθήσουν. Η κοινωνία προχωράει και αυτοί μένουν πίσω. Και αυτά είναι τα πιο απλά, τα πιο ανώδυνα από αυτά που έχουν να αντιμετωπίσουν οι άνθρωποι που διανύουν αυτό το στάδιο της ζωής τους.

Υπάρχουν και τα πιο περίπλοκα και τα πιο επώδυνα και ίσως να είναι και η μοναδική περίοδος που ακόμα και αν κάποιος δεν παρουσιάζει κάποια ψυχολογική διαταραχή να είναι απαραίτητη τις περισσότερες φορές μια συμβουλευτική υποστήριξη. Και αυτό είναι φυσικό αφού όπως αναφέρθηκα και προηγουμένως, στην τρίτη ηλικία συμβαίνουν αρκετές βιολογικές, κοινωνικές και ψυχολογικές αλλαγές που επηρεάζουν τη συμπεριφορά και το συναισθηματικό κόσμο του ανθρώπου που τις βιώνει.

Η απομάκρυνση από τη δουλειά και την ενεργό δράση φέρνει το μαρασμό, οι απώλειες των αγαπημένων προσώπων και η λύπη που τις συνοδεύει την απομόνωση, οι χρόνιες ασθένειες, η εγκατάλειψη από το οικογενειακό περιβάλλον και ο πιθανός εγκλεισμός τους σε κάποιο οίκο ευγηρίας, η σεξουαλική ανικανότητα, η σωματική κατάπτωση, οι οικονομικές αντιξοότητες όλα μαζί σπρώχνουν σιγά σιγά τον ηλικιωμένο όλο και πιο κοντά στη τελική πτώση και στην κατάθλιψη.

Μερικές φορές υπάρχει κάποια αντίδραση, κάποιες διεκδικητικές τάσεις προς ένα περιβάλλον που τους έχει περιθωριοποιήσει και αγανάκτηση απέναντι στην αδράνεια η οποία τους έχει επιβληθεί, που όμως δεν βοηθάνε και ίσως δυσχεραίνουν την επικοινωνία των ηλικιωμένων με τους ανθρώπους που βρίσκονται κοντά τους. Τα γηρατειά, όπως και κάθε άλλη περίοδος της ζωής, ενέχουν τους δικούς τους κινδύνους, τις δικές τους ασθένειες. Στο παρελθόν, όροι όπως «γήρας», «οργανικό εγκεφαλικό σύνδρομο» ή «σύγχυση τρίτης ηλικίας» χρησιμοποιούνταν για να περιγράψουν ένα ηλικιωμένο άτομο που είχε δυσκολίες στη σκέψη και τη μνήμη.

Η κατανόηση του τι είναι φυσιολογική και τι μη φυσιολογική γήρανση έχει προχωρήσει τόσο ώστε να χρησιμοποιούνται νέοι όροι. Έτσι, ως άνοια ορίζεται μια γενική διαταραχή των γνωστικών λειτουργιών της μνήμης, της κατανόησης και της κρίσης. Η άνοια προκύπτει είτε από την νόσου του Αλτσχάιμερ είτε είναι αποτέλεσμα άλλων νευροεκφυλιστικών διαδικασιών (μετωποκροταφική άνοια) και όχι φυσικό αποτέλεσμα της γήρανσης αλλά μάλλον οχληρό πρόβλημα υγείας.

Το πρόβλημα της άνοιας είναι υπαρκτό και διαφοροποιείται από άλλα προβλήματα υγείας, δεδομένου ότι δεν είναι αποκλειστικά ιατρικό αλλά και κοινωνικό, λαμβάνοντας υπόψη την επιβάρυνση που προκαλεί μέσα από μια διαδικασία μακροχρόνιας φροντίδας και παρουσίας σε υψηλά ποσοστά ψυχιατρικών συμπτωμάτων. Η άνοια, με τα ψυχιατρικά συμπτώματα που τη συνοδεύουν, προκαλεί σοβαρή επιβάρυνση στους ανθρώπους που υποστηρίζουν και ζουν μαζί με τον ασθενή.

Η επιβάρυνση είναι είτε ψυχολογική – με αίσθημα εγκλωβισμού, συναισθήματα άγχους, κατάθλιψης, σωματικής εξάντλησης– είτε αντικειμενική –απηχεί τις διαφορετικές αρνητικές επιπτώσεις που βιώνουν οι στενοί συγγενείς ή /και φροντιστές στις καθημερινές δραστηριότητες, στις σχέσεις στην οικογένεια, στην εργασία και σε χρήματα που πρέπει να διαθέσουν για τη φροντίδα του ασθενούς έτσι ώστε να εξασφαλίσουν αξιοπρεπή ποιότητα ζωής.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματά της ξεκινούν με τα «4 Α»: αμνησία (ιδίως στα αρχικά στάδια της νόσου, ο ασθενής ρωτά την ίδια ερώτηση ξανά και ξανά και χάνει συνήθως τα προσωπικά του αντικείμενα), αφασία (ο ασθενής δυσκολεύεται να επικοινωνήσει με τους άλλους και να καταλάβει τι του λένε), απραξία (αδυνατεί να εκτελέσει τις καθημερινές δραστηριότητες: δεν μπορεί να πλυθεί, να ντυθεί, να χτενιστεί, να ανάψει την τηλεόραση, να κόψει ψωμί, κ.λπ.), αγνωσία (δυσκολεύεται να αναγνωρίσει αυτό που βλέπει, δεν αναγνωρίζει αντικείμενα).

Στις μέρες μας, η θεραπεία που περιλαμβάνει και φάρμακα αλλά και μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις είναι συμπτωματική, ενώ στο μέλλον πιθανόν να βασίζεται στη χρήση βιοδεικτών. Η πρόληψη περιλαμβάνει την εφαρμογή κατάλληλων μέτρων, ανάμεσα στα οποία θα μπορούσε να είναι ο εντοπισμός ατόμων υψηλού κινδύνου στον γενικό πληθυσμό και η διαχείριση των παθολογικών τους προβλημάτων, όπως η ρύθμιση της αρτηριακής υπέρτασης, της κολπικής μαρμαρυγής και του σακχαρώδους διαβήτη.

Η εφαρμογή μέτρων που εξασφαλίζουν την καλή υγεία (αντιμετώπιση της παχυσαρκίας και προσεκτική διατροφή, σωματική και πνευματική άσκηση) φαίνεται να αποτελούν μερικά ακόμη όπλα στην πρόληψη, χωρίς εντούτοις να σημαίνει ότι εξασφαλίζουν την απόλυτη προστασία από τη νόσο. Ένα ακόμη σημαντικό βήμα είναι η άμεση διαχείριση ψυχοπνευματικών γεγονότων (όπως το πένθος) που αυξάνουν τον κίνδυνο κατάθλιψης στην τρίτη ηλικία, η οποία θεωρείται παράγοντας κινδύνου για την εμφάνιση άνοιας.

Ο εντοπισμός απότομων αλλαγών στην προσωπικότητα του οικείου, λόγω χάρη, και η καλύτερη ενημέρωση του κοινού για τις εκδηλώσεις της νόσου μπορούν να συνδράμουν στην έγκαιρη αναγνώριση και την άμεση εφαρμογή της θεραπείας. Η κατάθλιψη είναι περισσότερο συχνή από οποιαδήποτε άλλη συναισθηματική διαταραχή στην τρίτη και την τέταρτη ηλικία. Η πρόγνωση είναι δυσμενής εφόσον δεν αντιμετωπισθεί με την κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή, αφενός επειδή συνοδεύεται από μεγάλο βαθμού θνησιμότητα και αφετέρου επειδή οι ασθενείς άνω των 65 ετών με κατάθλιψη παρουσιάζουν εντονότερη αυτοκαταστροφικότητα σε σύγκριση με οποιαδήποτε άλλη ομάδα ασθενών

Η κατάθλιψη στην τρίτη ηλικία έχει χαρακτηριστεί ως «σύνδρομο του χαμαιλέοντα»: στην κλινική εικόνα δεν προεξάρχουν οι διαταραχές του συναισθήματος αλλά κυρίως οι διαταραχές της συμπεριφοράς και των γνωστικών λειτουργιών. Μια πρόσφατη επιδημιολογική μελέτη στην Ευρώπη έδειξε ότι από τους ασθενείς με κατάθλιψη οι οποίοι επισκέπτονται τον γιατρό μόνο το 10% λαμβάνει αντικαταθλιπτική αγωγή, ενώ σε όσους διαγιγνώσκεται κατάθλιψη μόνο ένα 25% λαμβάνει αγωγή.

Στα πλαίσια της πρόληψης, είναι σημαντικό η τελευταία να εστιάζει σε συγκεκριμένους πληθυσμούς, όπως σε άτομα με πρόσφατης έναρξης σωματική νόσο (στους προηγούμενους 3 μήνες), χρόνια νόσο που προκαλεί αναπηρία, πρόσφατο πένθος (τους τελευταίους 3-6 μήνες), απομονωμένα κοινωνικά άτομα και ασθενείς οι οποίοι παραπονούνται για χρόνια προβλήματα αϋπνίας. Οι κοινωνικοί παράγοντες είναι ιδιαίτερα συνδεδεμένοι με τον κίνδυνο νόσησης από κατάθλιψη και μάλιστα επηρεάζουν αρνητικά την πορεία της νόσου.

Οι ψυχοκοινωνικοί παράγοντες θα μπορούσαν να χωριστούν σε γεγονότα ζωής (life events) και σε χρόνιες ψυχοπιεστικές καταστάσεις. Από τα αρνητικά γεγονότα ζωής, τα πλέον σημαντικά είναι το πένθος για συγγενείς ή άλλα προσφιλή πρόσωπα, η απώλεια σημαντικού ανθρώπου, ο χωρισμός, η οξεία εμφάνιση παθολογικού προβλήματος ή ασθένειας, η απειλή για την υγεία κάποιου προσφιλούς προσώπου, τα σοβαρά οικονομικά προβλήματα, οι κακές σχέσεις με άλλα μέλη της οικογένειας. Ειδικά ο θάνατος, ή το πένθος που ακολουθεί τον θάνατο προσφιλούς προσώπου, αποτελεί υψηλό παράγοντα κινδύνου για την ανάπτυξη τόσο ελάσσονος όσο και μείζονος συναισθηματικής διαταραχής. Τα οικονομικά προβλήματα στην τρίτη ηλικία συνδέονται με αυξημένα ποσοστά καταθλιπτικών συμπτωμάτων.

Είναι γεγονός πλέον ότι και ο ηλικιωμένος δεν μπορεί να διαλάβει ψυχικών προβλημάτων και ότι τα ψυχικά προβλήματα δεν είναι η φυσιολογική κατάληξη της βιολογικής διαδικασίας της γήρανσης. Μπορεί η νευροεμφυλιστική διαδικασία να έχει ως κύριο παράγοντα κινδύνου την ηλικία και η κατάθλιψη τη μοναξιά και τις απώλειες, και στις δύο περιπτώσεις όμως η αιτιολογία είναι πολύ παραγοντική και παρουσιάζει τις ιδιαιτερότητες της ηλικίας, είτε είναι βιολογικές είτε κοινωνικές. (Χριστοδούλου, 2000)

## 1.7 ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ

---

Ιδιαίτερη σημασία έχει για τους ανθρώπους που εντοπίζουν επάνω τους σημάδια γήρανσης, η ποιότητα ζωής. Η έννοια της ποιότητας ζωής αναπτύχθηκε κυρίως στις Κοινωνικές Επιστήμες, εφαρμόστηκε όμως και σε άλλα επιστημονικά πεδία, όπως στην Ιατρική και στον χώρο της υγείας γενικότερα ως καθημερινό ποθητό επίτευγμα. Στις δεκαετίες του 1960 και 1970, κοινωνικοί επιστήμονες, φιλόσοφοι και πολιτικοί άρχισαν να επιδεικνύουν ενδιαφέρον για τις έννοιες «ποιότητα ζωής» και «επίπεδο ζωής».

Το ενδιαφέρον αυτό εκδηλώθηκε στην προσπάθεια των ειδικών να αντιμετωπίσουν προβλήματα που προκαλούνται από τις ανισότητες κατανομής των πόρων και αφορούν το γενικό «ευ ζην» της κοινωνίας, σε συσχετισμό και με τις ανησυχίες που γεννά η προοδευτική αύξηση του πληθυσμού συγκρινόμενη με το ρυθμό ανάπτυξης των φτωχών χωρών.

Η ποιότητα ζωής είναι μια πλούσια σε περιεχόμενο έννοια και αποτελεί ένα πολυδιάστατο φαινόμενο. Το πλούσιο περιεχόμενό της απαιτεί αφενός την προσέγγιση πολλαπλών διαστάσεων της ποιότητας ζωής και αφετέρου την εκτίμηση της κάθε διάστασης με πολλαπλές ερωτήσεις. Όταν επιχειρείται ο προσδιορισμός της ποιότητας ζωής με τέτοιο τρόπο, ώστε να είναι δυνατή η εκτίμηση και μέτρησή της, τότε γίνεται αντιληπτό ότι ενέχει πολλαπλές και αλληλοεπιδρώμενες διατάσεις, που δυσχεραίνουν το έργο της μέτρησης. Είναι κοινώς αντιληπτό ότι η ποιότητα ζωής είναι μια πολυδιάστατη έννοια αποτελούμενη από διάφορες συνθήκες ή συστατικά. Αρκετές μελέτες έχουν αναλύσει ποιες συνθήκες εμπλέκονται σε διάφορα σημεία της ζωής και σε διάφορες κουλτούρες και πληθυσμούς.

Όπως με κάθε άλλη αφηρημένη ή πολυδιάστατη έννοια, η μέτρηση της ποιότητας ζωής μπορεί να επιτευχθεί με πολλούς και διάφορους τρόπους. Η ποιότητα ζωής έχει ερμηνευθεί ως η δυνατότητα διάθεσης πόρων προς κάλυψη των κοινωνικών αναγκών και η ύπαρξη των παραμέτρων εκείνων που σχετίζονται με την κοινωνία και το περιβάλλον. Άλλοι συγγραφείς τονίζουν την υποκειμενική εκτίμηση του ατόμου αναφορικά με την ποιότητα ζωής και το ευ ζην. (D.Chopra, 1998)



## 1.8 ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗΣ

---

Στη σύγχρονη κοινωνία, η εξωτερική εμφάνιση έχει ιδιαίτερη σημασία. Οι άνθρωποι, άνδρες και γυναίκες, όταν έχουν νεανικότερη εμφάνιση αντιμετωπίζονται καλύτερα τόσο στις διαπροσωπικές τους σχέσεις όσο και στους επαγγελματικούς τους στόχους. Εντούτοις, η γήρανση, φυσική αρνητική συνέπεια κάθε οργανισμού, έρχεται αμείλικτα τόσο γονιδιακά (το DNA του ασθενούς) όσο και λόγω των επιδράσεων του περιβάλλοντος (ήλιος, stress, νοσήματα κ.λπ.). Η αντιγήρανση, η οποία τα τελευταία χρόνια χρησιμοποιείται όλο και περισσότερο, αποτελεί πλέον βασικό αντικείμενο της Δερματολογίας.

Τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα της γήρανσης του δέρματος είναι οι ρυτίδες, οι δυσχρωμικές αλλοιώσεις (κυρίως η ανάπτυξη κηλίδων πιο σκούρων ή πιο ανοικτών στο δέρμα), η κιτρινωπή χροιά με το πέρασμα του χρόνου, η απώλεια της υγρασίας και της ελαστικότητας του δέρματος, η πάχυνση, οι ευρυαγγείες, η χαλάρωση κ.ά. Σιγά-σιγά μπορεί να υπάρξουν σοβαρότατες συνέπειες, όπως οι ακτινικές υπερκερατώσεις και τα καρκινώματα του δέρματος.

Καθεμία από αυτές τις βλάβες μπορεί να αντιμετωπιστεί με διαφορετικούς τρόπους, εκ των οποίων άλλοι προορίζονται για συγκεκριμένη βλάβη και άλλοι για αρκετές από αυτές. Από τη δερματολογική σκοπιά, η σύγχρονη αντιμετώπιση της πρόκλησης που λέγεται αντιγήρανση, περιλαμβάνει μια πλειάδα μεθόδων, αυτές που αποτελούν την αντιγήρανση «χωρίς νυστέρι». Οι μέθοδοι αυτές μεταξύ άλλων είναι τα καλλυντικά και δερμοκαλλυντικά, η δερματοαπόξεση, η οποία διακρίνεται σε χημική (χημικό peeling) και μηχανική (dermabrasion, microdermabrasion), μεσοθεραπεία (υαλουρονικό οξύ, βιταμίνες, πλάσμα εμπλουτισμένο με αιμοπετάλια κ.λπ.), οι ενέσεις βοτουλινικής τοξίνης (botox), τα εμφυτεύματα (υαλουρονικό οξύ, υδροξυαπατίτης, αυτόλογο λίπος κ.ά.), το Laser για πολλαπλές ενδείξεις (CO<sub>2</sub>, Laser, Alexandrite κ.λπ.) και η ενεργοποίηση του κολλαγόνου με μικροβελόνες (μόνες ή ταυτόχρονα με διοχέτευση θερμικής ενέργειας μέσω ραδιοσυχνότητας).

Από όλες αυτές τις μεθόδους, οι περισσότερες είναι μικροεπεμβατικές, σε αντίθεση με τα καλλυντικά-δερματοκαλλυντικά, τα οποία μπορούν να έχουν σημαντική προσφορά στην αντιμετώπιση τόσο των σημείων της γήρανσης όσο και άλλων ενοχλητικών συμπτωμάτων (ατροφικές ραβδώσεις, ουλές κ.λπ.), χωρίς επεμβατική διαδικασία. Η σύγχρονη ιατρική κοσμετολογία είναι η επιστήμη στην οποία χημικοί, κοσμετολόγοι, μοριακοί βιολόγοι και δερματολόγοι συνεργάζονται για την ανάπτυξη νέων ουσιών που αποδεδειγμένα έχουν δράση στην πρόληψη και την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της γήρανσης.

Η ιατρική κοσμετολογία, εκτός από τις παραδοσιακές ουσίες ενυδάτωσης, χρησιμοποιεί και αναγνωρισμένα και πρωτότυπα συστατικά με πλήρως αιτιολογημένες και αποδεδειγμένες δράσεις. Μερικά από αυτά τα συστατικά είναι το υαλουρονικό οξύ και κεραμίδια, ουσίες που υπάρχουν φυσιολογικά στο δέρμα και συμβάλλουν στη διατήρηση της ενυδάτωσης και της ελαστικότητας του, η βιταμίνη C, ένας ισχυρότατος αντιοξειδωτικός παράγων για την καταπολέμηση των ελεύθερων ριζών, συμβάλλοντας επίσης και στη λεύκανση των δυσχρωμιών, το κοζικό οξύ, μια σύγχρονη λευκαντική ουσία (αναστέλλει την υπερβολική παραγωγή μελανίνης) χωρίς να έχει τις ανεπιθύμητες ενέργειες της υδροκινόνης, η βιταμίνη B3 (Νιασίνη), που ενισχύει την άμυνα την επιδερμίδας και η *alariaSp.*, ένα νέο δραστικό συστατικό από φύκι, το οποίο καταστέλλει την παραγωγή της προγερίνης, ουσίας που προωθεί τη γηραντική διαδικασία.

Οι ρυτίδες έκφρασης είναι οι ρυτίδες του προσώπου που δημιουργούνται από διάφορες συσπάσεις που κάνει η επιδερμίδα του προσώπου καθώς ο άνθρωπος εκφράζεται. Έτσι οι ρυτίδες έκφρασης δημιουργούνται με την πάροδο του χρόνου καθώς ο άνθρωπος γελάει, μιλάει, στεναχωριέται, ή κάνει οποιαδήποτε άλλη γκριμάτσα που μπορεί να προκαλέσει συσπάσεις στην επιδερμίδα.

Οι πιο συνηθισμένες ρυτίδες έκφρασης εμφανίζονται στην περιοχή των ματιών (στα πλαϊνά), στο μέτωπο, στα φρύδια, στα αριστερά και στα δεξιά της μύτης λίγο πιο πάνω από το στόμα, κ.τ.λ. Οι τελευταίες δημιουργούνται περισσότερο σε άτομα που καπνίζουν ωστόσο παρατηρούνται και σε μη καπνιστές.

Το botox (μπότοξ) είναι μία από τις πιο δημοφιλείς και αποτελεσματικές θεραπείες αντιγήρανσης προσώπου για την αντιμετώπιση των ρυτίδων έκφρασης ανάμεσα στα φρύδια, στο μέτωπο, στο άνω χείλος, στο λαιμό και, το συνηθέστερο, γύρω από τα μάτια, στο λεγόμενο «πόδι της χήνας».

Στην ουσία το botox είναι μια φυσική επεξεργασμένη πρωτεΐνη που δρα επάνω στους μύες, εμποδίζοντας τις συσπάσεις. Με αυτό τον τρόπο, προκαλεί προσωρινή μείωση της κινητικότητας των μυών κάνοντας τις ρυτίδες να εξασθενούν σταδιακά. Το σημαντικό είναι πως εφαρμόζεται με τρόπο που θα χαρίσει φυσικότητα στην έκφραση του προσώπου, Τα αποτελέσματα φαίνονται συνήθως από την πρώτη μέρα και το τελικό αποτέλεσμα είναι ορατό στις 10-15 μέρες από την εφαρμογή του botox.

Η μέθοδος του botox είναι ελάχιστα επεμβατική, γίνεται από εξειδικευμένους δερματολόγους και πλαστικούς χειρουργούς και αντικαθιστά αντίστοιχες χειρουργικές επεμβάσεις. Η δράση του διαρκεί 4 με 6 μήνες, ανάλογα με το πόσο κινητικοί είναι οι μύες του προσώπου όπου εφαρμόζεται η θεραπεία, ενώ ευθύνεται τόσο σε γυναίκες όσο και σε άντρες.

Η αλλαντοτοξίνη, που περιέχεται στο botox, είναι τοξίνη η οποία δρα στους γραμμωτούς μύες με αναστρέψιμο τρόπο γι' αυτό και χρησιμοποιείται για την θεραπεία των πτυχώσεων και των ρυτίδων που οφείλονται εξ' ολοκλήρου ή μερικώς στην μυϊκή σύσπαση. Η εφαρμογή της άρχισε το 1950 για την θεραπεία υπερλειτουργούντων μυών και αργότερα για την θεραπεία του στραβισμού στην οφθαλμολογία και μετά το 1990 άρχισε να εφαρμόζεται στην κοσμητική ιατρική.

Είναι απόλυτα ασφαλής μέθοδος χωρίς ανεπιθύμητες ενέργειες, αλλά δεν επιτρέπεται η χρήση του φαρμάκου σε ασθενείς με νευροπάθεια καθώς και σε ασθενείς που λαμβάνουν φάρμακα για νευρολογικές παθήσεις. Όσον αφορά στην εφαρμογή του, με την βοήθεια μιας μικροσκοπικής βελόνας, εγχύσετε ελάχιστη ποσότητα φαρμάκου σε διάφορα σημεία του προσώπου. Ο πόνος δεν υπάρχει λόγω του μεγέθους της βελόνας και της μικρής ποσότητας του υλικού ενώ δεν χρειάζεται η εφαρμογή αναισθητικής κρέμας ή ένεσης.

Τα μικρά, ελαφρά, κόκκινα σημαδάκια στα σημεία της ένεσης φεύγουν σε 15-20 λεπτά ή μπορούν να καλυφθούν με makeur, με αποτέλεσμα να μην γίνεται αντιληπτή η εφαρμογή του. Η μεγάλη ιστορία του φαρμάκου χωρίς παρενέργειες έχει αποδείξει ότι είναι ασφαλές ακόμη και για περιπτώσεις που η ποσότητα που χρησιμοποιείται είναι πολύ μεγαλύτερη από την ποσότητα που έχει ανάγκη ένα πρόσωπο για τη θεραπεία των ρυτίδων.

Εκτός από το botox, όμως, ένας από τους καλύτερους τρόπους για να απαλλαγεί κανείς από τις ρυτίδες έκφρασης και γενικώς από τις ρυτίδες είναι οι αντιρυτιδικές κρέμες. Η χρήση τους πρέπει να αρχίσει πριν ακόμα εμφανιστεί το πρόβλημα σε έντονο βαθμό. Υπάρχουν διάφορες αντιρυτιδικές κρέμες του εμπορίου αλλά και σπιτικές αντιρυτιδικές κρέμες. Ακόμα, η συνεχής ενυδάτωση του προσώπου, μπορεί να συμβάλλει στη μείωση των ρυτίδων έκφρασης που ήδη υπάρχουν αλλά και στην καθυστέρηση εμφάνισης νέων. Η ενυδάτωση αυτή μπορεί να πραγματοποιηθεί με ενυδατικές κρέμες, οι οποίες και πάλι μπορεί να είναι είτε του εμπορίου είτε σπιτικές.

Ένας ακόμη τρόπος για να επιτευχθεί η αντιγήρανση είναι τα serum ή αλλιώς οροί, οι οποίοι θα μπορούσαν να χαρακτηριστούν ως το "φάρμακο" της επιδερμίδας. Και αυτό διότι περιέχουν υψηλή συγκέντρωση ανώτερης ποιότητας δραστικών συστατικών ενώ η δράση τους είναι πιο ενισχυμένη αναφορικά με μια κρέμα. Το χαρακτηριστικό των serum είναι η λεπτόρρευστη υφή που επιτρέπει στα δραστικά συστατικά και στις βιταμίνες να διαπερνούν σε μεγαλύτερη ποσότητα, να απορροφώνται ταχύτερα και να διεισδύουν σε μεγαλύτερο βάθος από την επιδερμίδα. Ενυδατώνουν και χαρίζουν σύσφιξη στην επιδερμίδα, ενεργοποιούν την παραγωγή κολλαγόνου και ελαστίνης και ενισχύουν την άμυνα του δέρματος.

Σε γενικές γραμμές τα Serum αποτελούνται από εξαιρετικά συμπυκνωμένη μορφή δραστικών συστατικών (ορισμένες φορές σε διπλάσια ποσότητα σε σχέση με μια κρέμα), όμως κυρίως έχουν μια συγκεκριμένη δράση: αντιοξειδωτική προστασία, ενυδάτωση, αντιρυτιδική δράση. Λειτουργούν λοιπόν συμπληρωματικά με την κρέμα, η οποία στοχεύει κυρίως στην προστασία του δέρματος, αλλά επιπλέον τονώνουν και ισχυροποιούν την δράση της. Ένα άλλο χαρακτηριστικό των serum είναι η ικανότητα τους να δρουν στις βαθύτερες στοιβάδες της επιδερμίδας, μεταφέροντας συγκεκριμένα μηνύματα π.χ αναπλήρωση της ενυδάτωσης, κυτταρική αναγέννηση κ.α.

Ο κατάλληλος χρόνος για να αρχίσει η εφαρμογή των serum είναι γύρω στα 30. Η ηλικία αυτή είναι η πιο κατάλληλη γιατί η έκθεση στην μολυσμένη ατμόσφαιρα, στο στρες και στον ήλιο έχουν αρχίσει να αποδυναμώνουν την επιδερμίδα με αποτέλεσμα να εμφανίζονται τα πρώτα σημάδια κούρασης. Ο σωστός τρόπος εφαρμογής του εξαρτάται από την δράση του κάθε séroum. Ένα αντιοξειδωτικό séroum είναι προτιμότερο να το φοράμε το πρωί διότι βοηθά την επιδερμίδα να αμυνθεί ενάντια στις εξωτερικές επιθέσεις. Ένα séroum κυτταρικής αναγέννησης θα είναι πιο δραστικό κατά την διάρκεια της νύχτας ενώ ένα ενυδατικό ή ένα αντιρυτιδικό séroum θα έχει καλλίτερα και πιο ενισχυμένα αποτελέσματα εάν χρησιμοποιηθεί δυο φορές την ημέρα, δηλαδή και πρωί και βράδυ.

Για την αποφυγή ρυτίδων, το πιο βασικό είναι η προστασία του δέρματος από τον ήλιο. Έτσι, συνιστάται η χρήση αντηλιακών προϊόντων με υψηλό δείκτη προστασίας κάθε μέρα, ακόμα και όταν είναι χειμώνας και δεν υπάρχει αρκετή ηλιοφάνεια. Πρέπει να χρησιμοποιούμε πάντοτε προϊόντα που έχουν δείκτη προστασία πάνω από 15. Επιπλέον είναι άκρως ωφέλιμο για την επιδερμίδα να χρησιμοποιείται μια απλή υδατική κρέμα. Το ξηρό δέρμα «ζαρώνει» τα κύτταρα του δέρματος και δημιουργούνται λεπτές γραμμές και ρυτίδες πολύ πριν έρθει η χρονική στιγμή να εμφανιστούν.

Τέλος, το κάπνισμα «τσακίζει» τα μικρά αιμοφόρα αγγεία. Επίσης προκαλεί βλάβες στο κολλαγόνο και στην ελαστίνη του δέρματος. Το κολλαγόνο και η ελαστίνη δίνουν στο δέρμα τη δύναμη και την ελαστικότητα του. Λόγω των αλλοιώσεων που προκαλεί το κάπνισμα στο δέρμα, προκαλούνται πρόωρα γήρανση, ρυτίδες και χαλάρωση. Έτσι, η επιδερμίδα δεν φαίνεται νεανική και γίνονται πιο εύκολα ορατά τα πρώτα σημάδια γήρανσης. ([www.doctoranytime.gr](http://www.doctoranytime.gr))

## 2.ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΣΤΗΝ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΤΗΣ ΟΜΟΡΦΙΑΣ

---



Εικόνα 5 Βότανα (<http://www.dynamikhgynaika.gr>)

Στην σύγχρονη εποχή πολλοί παράγοντες καταστρέφουν την ποιότητα του δέρματος. Ο ήλιος, αρχικά, είναι ο πρώτος εχθρός του δέρματος λόγω της ακτινοβολίας UV. Ακόμα, το κλίμα, με το κρύο, τον άνεμο, τη ζέστη σε συνδυασμό με την υγρασία αλλά και οι απότομες εναλλαγές της θερμοκρασίας εκθέτουν το δέρμα σας σε ένα στρες που επιταχύνει τη γήρανσή του. Η ατμοσφαιρική ρύπανση με το καυσαέριο και τη σκόνη που βρίσκονται στον αέρα ευαισθητοποιούν το υδρολιπιδικό φιλμ που προστατεύει το δέρμα, προκαλώντας μια αλλοίωση των φυσιολογικών μηχανισμών.

Ακόμα, το κάπνισμα και το αλκοόλ τροποποιούν το μεταβολισμό των κυττάρων της επιδερμίδας και διεγείρουν την παραγωγή ελευθέρων ριζών. Και τέλος, η έλλειψη υγιεινού τρόπου ζωής, το στρες, η έλλειψη ύπνου και φυσικής δραστηριότητας ή η μη ισορροπημένη διατροφή επιταχύνουν τη γήρανση του δέρματος.

Αποτέλεσμα όλων των παραπάνω, είναι το όλο και πιο ξηρό δέρμα που τραβάει και χάνει την ελαστικότητά του, μικρές γραμμές που χαράσσουν το δέρμα και θαμπό χρώμα, εμφάνιση μικρών διάφανων τριχών και δέρμα ολοένα και πιο λεπτό με θαμπό χρώμα. Η εμφάνιση, που τόσο σημαντικό ρόλο παίζει στην σημερινή κοινωνία, απειλείται από όλο και περισσότερους κινδύνους. Τα χημικά προϊόντα, ωστόσο, ενίοτε αντιμετωπίζονται με δυσπιστία. Αποτέλεσμα αυτών των δύο παραγόντων είναι η στροφή των καταναλωτών στις ευεργετικές ιδιότητες της φύσης. Έτσι, τα βότανα που βοηθούν στην αντιγήρανση του δέρματος γίνονται όλο και πιο δημοφιλή.

Η φύση αποτελεί το μεγαλύτερο φαρμακείο. Η γλωρίδα κρύβει τα μυστικά της πιο λαμπρής ομορφιάς και υγείας, προτείνοντας για κάθε πρόβλημα την άριστη δυνατή λύση. Από τα αρχαία χρόνια, οι άνθρωποι ψάχνουν στη φύση το μυστικό για καλή υγεία και αιώνια ομορφιά. Στο πέρασμα των χρόνων ο άνθρωπος άρχισε να ξεχνά τις θεραπείες της φύσης και προτίμησε να στρέψει το ενδιαφέρον του στα κατασκευάσματα των χημικών εργαστηρίων. Το μυστικό της υγείας και της ομορφιάς βρίσκεται καλά κρυμμένο στα βότανα, τα αυτοφυή δηλαδή φυτά και ιδίως αυτά που φυτρώνουν στους καλλιεργημένους αγρούς και χρησιμοποιούνται σαν φάρμακα για τις διάφορες παθήσεις. Στην ελληνική φύση ευδοκιμούν πλήθος βοτάνων που, άλλα με την υπέροχη γεύση και άλλα με το άρωμά τους, προσφέρουν όμορφη εμφάνιση και άριστη λειτουργία του οργανισμού.

Η χρήση των βοτάνων ως φαρμάκων έχει τις ρίζες της στο βαθύ παρελθόν και ξεκινά μαζί με την εμφάνιση του ανθρώπου στη Γη. Πρόκειται μάλιστα για μια πρακτική που συνεχίστηκε μέχρι πολύ πρόσφατα, όταν η φαρμακοβιομηχανία άρχισε να παρασκευάζει χημικά φάρμακα για να αντικαταστήσει τη βαλεριάνα, την μελαντόνα, τη μαντζουράνα και πολλά άλλα βότανα, που όμως τα τελευταία χρόνια αρχίζουν να ξανακερδίζουν το ενδιαφέρον, όχι μόνο των απλών ανθρώπων, αλλά και των επιστημόνων, που αναζητούν τις θεραπευτικές τους δυνάμεις που είχαν επισημάνει τόσο οι αρχαίοι Έλληνες όσο και πολλοί γιατροί αργότερα. Τα βότανα, φυσικά, όπως καθετί πρέπει να χρησιμοποιούνται με έναν συγκεκριμένο τρόπο και να μην γίνεται κατάχρησή τους. Δεν αποτελούν πανάκεια και πρέπει να δίνεται η ανάλογη προσοχή στη χρήση τους.

Συγκεκριμένα, μεγάλη προσοχή πρέπει να δίνεται στις οδηγίες χρήσης καθώς και στην δοσολογία. Αυτό σημαίνει ότι τα φαρμακευτικά βότανα πρέπει να καταναλώνονται με προσοχή και με τη σύμφωνη γνώμη του γιατρού, κυρίως από όσους παίρνουν άλλα φάρμακα ή έχουν σοβαρά προβλήματα υγείας, αλλά και από τις εγκύους, τις θηλάζουσες και βέβαια τα παιδιά και τους εφήβους. Το ίδιο ισχύει φυσικά και για τα βότανα που χρησιμοποιούνται όχι για ιατρικούς αλλά για αισθητικούς λόγους. Πρέπει να ακολουθείται κατά γράμμα ο τρόπος παρασκευής του σκευάσματος καθώς και η δοσολογία των υλικών. Σε διαφορετική περίπτωση, το αποτέλεσμα δεν θα είναι το επιθυμητό. Ακόμα χειρότερα, το αποτέλεσμα, μπορεί να γίνει επικίνδυνο για την ανθρώπινη υγεία. Άλλωστε, εννοείται πως οτιδήποτε είναι φυσικό δεν σημαίνει ότι είναι και απολύτως ασφαλές. Έτσι, τα φαρμακευτικά φυτά και τα βότανα που χρησιμοποιούνται για αισθητικούς σκοπούς, πρέπει να χρησιμοποιούνται με σύνεση και βάσει των συμβουλών των ειδικών, που τα γνωρίζουν καλά.

Ειδικά οι ποσότητες στις οποίες μπορεί κάποιος ή πρέπει να καταναλώνει τα φαρμακευτικά φυτά είναι πολύ δύσκολο να καθοριστούν με ακρίβεια. Και αυτός είναι ένας ακόμη λόγος για τον οποίο πρέπει να ακολουθούμε κατά γράμμα τις συμβουλές των ειδικών. Η σωστή δοσολογία εξαρτάται κάθε φορά από πολλούς παράγοντες, όπως η ηλικία, η σωματική διάπλαση, η ασθένεια του ατόμου που τα καταναλώνει, καθώς επίσης και από το αν παίρνει άλλα φάρμακα ή αν έχει και άλλα προβλήματα υγείας.



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

Βότανα, λοιπόν, όπως η καλέντουλα και η αλόη, μπορούν να έχουν θαυμαστά αποτελέσματα αν χρησιμοποιηθούν με τον σωστό τρόπο και στη σωστή ποσότητα. Τα αποτελέσματα τους είναι εντυπωσιακά όσον αφορά στην ποιότητα του δέρματος. Η ακμή μειώνεται σε μεγάλο βαθμό ενώ το δέρμα ξαναβρίσκει τη χαμένη του λάμψη και ελαστικότητα. Έχουν την ιδιότητα να επουλώνουν πληγές και να θεραπεύουν το δέρμα, ενώ πολλά από αυτά περιέχουν βιταμίνες, απαραίτητες για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού και για μία λαμπερή και υγιή εμφάνιση. Αποτελούν, χωρίς καμία αμφιβολία, τη λύση για την εμφάνιση σημαδιών γήρανσης.

Και σε μια εποχή που η τεχνολογία εξελίσσεται συνεχώς και με πολύ γρήγορους ρυθμούς, τα βότανα αυτά είναι μια προσπάθεια να προσεγγίσουμε ξανά τη φύση, να ωφεληθούμε από αυτήν, να γίνουμε και πάλι ένα με αυτήν. Η χρήση των βοτάνων είναι η απόδειξη ότι η τεχνολογία, όσο και να είναι χρήσιμη στην καθημερινή ζωή με τις ευκολίες που προσφέρει, ποτέ δεν θα καταφέρει να φτάσει τη δύναμη της φύσης. Η φύση θα ξαφνιάζει πάντα με τις μαγικές της θεραπευτικές της ιδιότητες.

Τα βότανα, πάντως, χωρίζονται σε αρωματικά και θεραπευτικά. Ως αρωματικά φυτά, χαρακτηρίζονται τα φυτά, τα οποία έχουν ελαιοφόρους αδένες, στους οποίους υπάρχουν τα αιθέρια έλαια, που χρησιμοποιούνται ως πρώτη ύλη για διάφορα παρασκευάσματα στην κοσμετολογία, αρωματοποιία και στη βιομηχανία τροφίμων και ειδών υγιεινής. Ως φαρμακευτικά φυτά κατά τον διεθνή υγειονομικό οργανισμό χαρακτηρίζονται τα φυτά, τα οποία σε ένα ή περισσότερα όργανά τους περιέχουν κάποια συστατικά, τα οποία χρησιμοποιούνται για θεραπευτικούς σκοπούς ή αποτελούν πρώτη ύλη για φαρμακευτικά παρασκευάσματα. (Duke,2007)

Στη Γερμανία, το 50% των φαρμακευτικών παρασκευασμάτων έχουν φυτική προέλευση. Το να γνωρίζει ο παραγωγός την ποιότητα του προϊόντος που παράγει, δηλ. την επί τοις εκατό περιεκτικότητα της δρόγης σε αιθέριο έλαιο, καθώς και την αναλογία των δραστικών ουσιών, είναι απαραίτητη προϋπόθεση ώστε να κατευθυνθεί στην ανάλογη αγορά και να διαπραγματευθεί την ανάλογη τιμή.



Εκτός, όμως, από τα γνωστά βότανα που όλοι γνωρίζουμε, πρόσφατες μελέτες έχουν αναδείξει ένα νέο βότανο που προσφέρει εξαιρετικά θεραπευτικά αποτελέσματα. Ένα από τα πλέον αποτελεσματικά βότανα που συμβάλλουν στη νεότητα του δέρματος είναι η AlcannaTinctoria. Η ρίζα Άλκανετ ή Αλκάνια (AlcannaTinctoria) προέρχεται από ένα φυτό, γνωστό από την αρχαιότητα, που ενδημεί στις παραθαλάσσιες περιοχές της Ανατολικής Μεσογείου. Το βότανο αυτό έχει εντυπωσιακά αποτελέσματα, ιδιαίτερα σε πληγές που οφείλονται σε εγκαύματα, όσο σοβαρά και αν αυτά είναι. Σε επόμενα κεφάλαια, θα γίνει αναλυτική αναφορά στα χαρακτηριστικά του βοτάνου AlcannaTinctoriakαθώς και στα εντυπωσιακά του αποτελέσματα της χρήσης του βοτάνου αυτού.

### 3. ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

---

Από την εποχή των αρχαίων Ελλήνων, οι άνθρωποι είχαν ανακαλύψει τις εντυπωσιακές θεραπευτικές και επουλωτικές ιδιότητες των φυτών και των βοτάνων, με αποτέλεσμα να τα χρησιμοποιούν στην καθημερινή τους ζωή. Συγκεκριμένα, ο ίδιος ο Ιπποκράτης, ο σπουδαίος αρχαίος Έλληνας γιατρός υποστήριζε πως η τροφή μπορεί να γίνει και φάρμακο. Πράγματι, τόνιζε ότι η διατροφή του ανθρώπου είναι εκείνη που μπορεί να τον κάνει είτε να εμφανίσει μία ασθένεια, είτε να είναι πάντα υγιής και ακμαίος. Υποστήριζε την χρήση των βοτάνων ως φάρμακα. Και πράγματι, τα βότανα χρησιμοποιήθηκαν σε θεραπευτικές πρακτικές ως φαρμακευτικά είδη αλλά και ως φορείς της θεϊκής ευλογίας.

Η σημασία των βοτάνων για τη θεραπεία του σώματος περνά και στην τέχνη. Η βυζαντινή αιογραφία προβάλλει την Αγία Αναστασία τη φαρμακόλυτριά, ως την Αγίαγιατρό, να κρατά στο να της χέρι βότανα και στ' άλλο το φαρμακευτικό μπουκάλι. Σύμφωνα με τους Συναξαριστές της, η Αναστασία έτρεχε στις φυλακές για να θεραπεύσει τις πληγές των βασανιζόμενων χριστιανών με βότανα. Σήμερα σε ορισμένα χωριά της βόρειας Ελλάδας συνηθίζουν στη γιορτή της, στις 22 Δεκεμβρίου, να ζυμώνουν ειδικά ψωμιά με βότανα ή να στολίζουν την εικόνα της με αυτά.

### 3.1 ΟΙ ΠΡΩΤΟΠΟΡΟΙ ΣΤΗ ΧΡΗΣΗ ΒΟΤΑΝΩΝ

---



Εικόνα 6 Αρχαίοι Έλληνες και βότανα (<http://hellinon.net>)

Οι αρχαίοι Έλληνες δεν ήταν οι μόνοι που παρατήρησαν ότι πολλά από τα φυτά που φύτευαν στην χέρσα Αττική γη είχαν ευεργετικές ιδιότητες όχι μόνο για την υγεία αλλά και για την εμφάνιση των ανθρώπων. Για την ακρίβεια, οι Σουμέριοι ήταν οι πρώτοι που ασχολήθηκαν συστηματικά με τα Βότανα από το 6000 π.χ. Εκτός από αυτούς και οι Ασσύριοι πάντως γνώριζαν κι αυτοί πώς να τα χρησιμοποιούν για τη θεραπεία διαφόρων παθήσεων. Τόσο οι Σουμέριοι πάντως όσο και οι Ασσύριοι, δεν είχαν καταγράψει καμία συνταγή με φαρμακευτικά ή καλλωπιστικά βότανα. Η Κίνα πρωτοπορεί στον τομέα αυτόν, για ακόμα μία φορά. Πράγματι, η πρώτη γραπτή αναφορά για τα φαρμακευτικά φυτά, έγινε στην σημερινή Κίνα. Συγκεκριμένα, το 4.000 π.χ., γράφτηκε το πρώτο βιβλίο, για τα αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά και περιγράφει με μεγάλη λεπτομέρεια διάφορα φυτά με ευεργετικές ιδιότητες ενώ ταυτόχρονα προτείνει χρήσεις των φυτών αυτών.

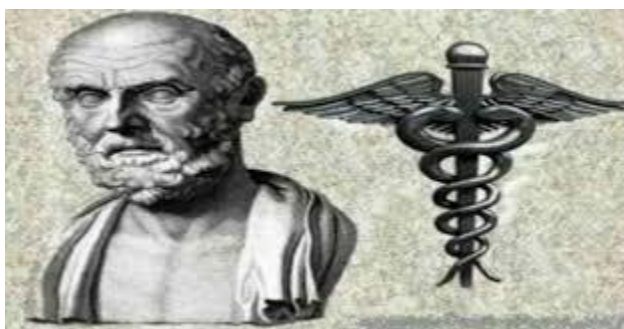
Οι Αιγύπτιοι ασχολήθηκαν και αυτοί με τα βότανα, τα χρησιμοποίησαν και διακόσμησαν με αυτά τους τάφους τους. Αιγυπτιακοί πάπυροι που χρονολογούνται γύρω στο 1700 π.Χ. μαρτυρούν ότι πολλά κοινά βότανα (όπως το σκόρδο και το κέντρο) χρησιμοποιούνται στην ιατρική εδώ και 4000 περίπου χρόνια. Ο αρχαίος πάπυρος που ανακάλυψε ο αιγυπτιολόγος Ebers στη νεκρόπολη των Θηβών, περιέγραφε 700 φυτά, όπως την αλόη, τη γεντιανή, τον κρόκο, την αλισφακιά τα κρεμμύδια κ.α. Οι Έλληνες, πάντως, ήταν αυτοί οι οποίοι περιέγραψαν τα βότανα πιο συστηματικά.

### 3.2 ΣΠΟΥΔΑΙΟΙ ΑΡΧΑΙΟΙ ΈΛΛΗΝΕΣ ΠΟΥ ΑΣΧΟΛΗΘΗΚΑΝ ΜΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΒΟΤΑΝΩΝ

---

Στην αρχαία Ελλάδα ο βαθύτερος γνώστης των βοτάνων θεωρούνταν ο Κένταυρος Χείρων. Βότανα, όπως το Κενταύριον και το Χειρώνιον φέρουν ακόμα το όνομά του. Ο μαθητής του Ασκληπιός συνέχισε την επιστήμη. Αργότερα ήρθε ο Ιπποκράτης που με τις θεραπείες του αναγνωρίστηκε σαν ο «πατέρας της Ιατρικής». Ο Ιπποκράτης επικεντρώθηκε στις θεραπευτικές ιδιότητες των φυτών και κατέγραψε περίπου 400 είδη βοτάνων που η χρήση τους ήταν γνωστή κατά τον 5ο αιώνα π.χ. Αναφέρθηκε στις θεραπευτικές τους ιδιότητες σε μια σειρά βιβλίων του όπου καταγράφει 236 φυτικά φάρμακα, απαλλάσσοντας την ιατρική από την δεισιδαιμονία και την μαγεία, καθώς κατά τους μυθικούς χρόνους και μμετέπειτα η θεραπευτική θεοποιήθηκε, επειδή ήταν αδύνατο στους ανθρώπους να πιστεύουν πως κοινοί συνάνθρωποί τους είχαν τη δύναμη να θεραπεύουν, χωρίς την μεσολάβηση κάποιας υπεράνθρωπης θεϊκής δύναμης.

Ο Ιπποκράτης, κόντρα στο ρεύμα της εποχής, που θεωρούσε ότι όλες οι αρρώστιες και τα δεινά είναι τιμωρία από τους Θεούς, ταξινόμησε σε κατηγορίες όλες τις τροφές και τα βότανα ανάλογα με την θεμελιώδη τους ιδιότητα (θερμό, ψυχρό, ξηρό και υγρό) και θεωρούσε ότι η καλή υγεία διατηρείται όταν οι ιδιότητες αυτές είναι σε ισορροπία, καθώς και με την φυσική άσκηση και τον άφθονο καθαρό αέρα, επίσης πίστευε πως αν οι άνθρωποι ζούσαν σωστά και τρέφονταν σωστά, τότε δεν θα υπήρχε η ιατρική, επειδή δεν θα υπήρχαν αρρώστιες.

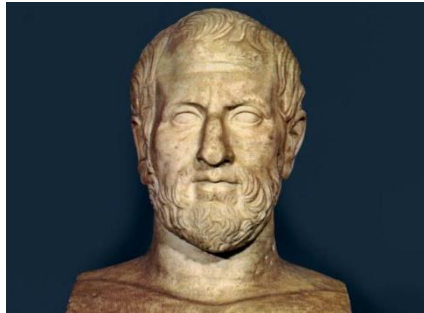


Εικόνα 7 Ιπποκράτης (<https://www.ethnikosmaxitis.gr>)

Ο Θεόφραστος ο Ερέσιος (372 – 287 π.Χ.) είναι ο πρώτος και ο πιο ολοκληρωμένος γνώστης της βοτανικής. Ακολούθησε καθαρά βιολογικές μεθόδους για την περιγραφή του κόσμου των φυτών αλλά και τις φαρμακολογικές ιδιότητές τους. Συγκέντρωσε όλες τις γνώσεις περί φυτών της εποχής του σε δύο περισπούδαστα έργα με τους τίτλους "Περί Φυτών Ιστορία", όπου θεμελιώνονται οι βασικές αρχές της σύγχρονης βοτανικής και αποτελείται από 9 βιβλία, όπου αναφέρονται ονομαστικά τα φυτά, η γένεσή τους, η ανάπτυξη, ο πολλαπλασιασμός, η μορφολογία, η γεωγραφική προέλευσή τους και τέλος η ιαματική τους δύναμη. Το ένατο βιβλίο είναι κυρίως φαρμακολογικό και ονομάζεται "Περί Φυτών Αιτίαι" το οποίο αποτελείται από 6 βιβλία, είναι συνέχεια του προηγούμενου και ερμηνεύει βάσει των αριστοτελικών δογμάτων την γένεση, τον πολλαπλασιασμό και τις θεραπευτικές ιδιότητες των φυτών.

Είναι λογικό ο Θεόφραστος να θεωρείται ο πατέρας της Βοτανικής και πρόδρομος της φαρμακογνωσίας. Η εξέταση των φυτών είναι λεπτομερής και χωρίς προκαταλήψεις της εποχής του και

πολλές περιγραφές βρίσκονται στο ύφος των καλύτερων νεότερων περιγραφών. Μετά τον θάνατο του Θεόφραστου η βοτανολογία για πολλά χρόνια παρέμεινε στάσιμη. Ειδικά κατά την Ρωμαϊκή και Αλεξανδρινή εποχή δεν συναντάμε κάτι αξιόλογο, τα φυτά μελετούνται μόνο για την χρησιμότητα τους.



Εικόνα 8 Θεόφραστος (<http://www.oikologoi.gr>)

Ο Διοσκουρίδης ο Αναζαρβεύς (40-90 μ.Χ.), θεμελιωτής της φαρμακολογίας επανάφερε τη Βοτανική στο προσκήνιο κατά τον πρώτο μ.Χ. αιώνα. Το πεντάτομο σύγγραμμα του “Περί Ύλης Ιατρικής” που περιγράφει 950 περίπου φάρμακα εκ των οποίων τα 600 είναι φυτικά, είναι μια ανεκτίμητη πηγή πληροφοριών διότι βασίζεται κατά ένα μεγάλο μέρος σε δικές του θεωρίες και εμπειρίες και ήδη διακρίνει κανείς την κατάταξη των φυτών σύμφωνα με τις ενεργές ύλες και τις θεραπευτικές ικανότητες του κάθε φυτού. Μπορεί να θεωρηθεί ως το πρώτο (διασωζόμενο) σύγγραμμα φαρμακολογίας και επηρέασε σημαντικά τους επόμενους συγγραφείς, ανάμεσα στους οποίους και το Γαληνό.



Εικόνα 9 Διοσκουρίδης (<http://agnodikh.blogspot.gr>)  
ιατρικής(<https://www.ianos.gr>)



Εικόνα 10 Περί Ύλης

Στους πρωτοπόρους ιατρούς των τελευταίων χρόνων της αρχαιότητας ανήκει και ο Κλαύδιος Γαληνός. Στόχος του Γαληνού ήταν να συμπληρώσει τις γνώσεις του Ιπποκράτη με στοιχεία ανατομίας και φυσιολογίας. Στα συγγράμματα του αναφέρει 304 απλά φάρμακα από τον κόσμο των φυτών και 155 άλλες ύλες από την φύση. Η φαρμακευτική τεχνολογία που επινόησε θεωρείτο πρωτοποριακή μέχρι τον 18ο αιώνα. Ο Γαληνός έμελλε να επηρεάσει, περισσότερο από οποιονδήποτε άλλον γιατρό της αρχαιότητας, την εξέλιξη της ιατρικής στη Δύση, τουλάχιστον μέχρι την Αναγέννηση. Τα βιβλία του μεταφράστηκαν στα Λατινικά και επικράτησαν ως κλασσικά συγγράμματα στις ιατρικές σχολές της Ευρώπης (Κλήμης, 2006).



Εικόνα 11 Γαληνός (<http://ladano.blogspot.gr>)



### 3.3 ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΜΥΘΟΛΟΓΙΑ

---

Οι αρχαίοι Θεοί συνδέθηκαν με πολλά φυτά και δέντρα, όπως για παράδειγμα η Δάφνη, που θεωρούταν το φυτό του Απόλλωνα, το Μαρούλι, το οποίο συνδέθηκε με τον Άδωνη, η Λεύκη, που είναι συνδεδεμένη με τον Δία, και, τέλος, η Ελιά, το υπέροχο αυτό φυτό που χάριζε το ελαιόλαδο στους αρχαίους Έλληνες, θεωρήθηκε το αιώνιο σύμβολο της Θεάς Αθηνάς, της θεάς της σοφίας, του πολέμου και της στρατηγικής. Στην αρχαία Ελλάδα, δεν υπήρχε, φυσικά, η έννοια έθνος, όπως την υπάρχει σήμερα στο μυαλό των ανθρώπων. Αντίθετα, υπήρχαν στην αρχή φυλετικά κράτη και στη συνέχεια πόλεις – κράτη. Οι πόλεις – κράτη, ανέπτυσαν η κάθε μία τις δικές τις συμμαχίες και δημιουργούσε τους δικούς της εχθρούς. Αυτό σημαίνει ότι η κήρυξη πολέμων σε όλη τη διάρκεια της αρχαιότητας δεν ήταν καθόλου σπάνια, αλλά αντίθετα ήταν πολύ συνηθισμένη.

Στο πεδίο της μάχης, οι στρατιώτες ήταν πάντα πρόθυμοι ακόμα και να δώσουν τη ζωή τους προκειμένου να κερδίσει η δική τους πόλη – κράτος. Επομένως, οι τραυματίες ήταν εκατοντάδες κάθε φορά. Και αν αναλογιστεί κανείς ότι η ιατρική δεν ήταν εξελιγμένη, όπως είναι σήμερα, πολλοί από αυτούς δεν κατάφερναν να θεραπευτούν και υπέκυπταν στα τραύματά τους. Έτσι, αντιλαμβάνεται κανείς πόσο σημαντικός ήταν ο ρόλος των φυτών στον πόλεμο, αφού οι πληγές των πολεμιστών γιατρεύονταν με βότανα. Η ίδια η θεά Αφροδίτη, σύμφωνα με τη μυθολογία, έφαξε σε ολόκληρη την Κρήτη και έκοψε δίκταμο, ένα θαυματουργό φυτό με επουλωτικές ιδιότητες, για να γιατρέψει το λαβωμένο Αινεία, ο οποίος λέγεται ότι ήταν γιος της.

Ο διαχωρισμός ανάμεσα στην τροφή και το φάρμακο ήταν δύσκολη υπόθεση. Οι περισσότεροι γιατροί, στην αρχαία Ελλάδα, συμφωνούσαν με την άποψη του Ιπποκράτη ότι η τροφή είναι ταυτόχρονα και φάρμακο. Άλλωστε ακόμα και σήμερα, υπάρχει η άποψη ότι η σωστή διατροφή μπορεί να διατηρήσει υγιές ένα άτομο. Σύμφωνα με τις αντιλήψεις τους υπήρχαν βότανα που αδυνατίζαν όπως τα σκόρδα, τα κάρδαμα και τα πράσα. Η ρίγανη, η μέντα, ο δυόσμος, το φλισκούνι, η θρούμπα, το θυμάρι προσφέρονταν χλωρά, πριν ξεραθούν, γιατί αν ξεραθούν μετατρέπονται σε φάρμακα. Επομένως, κάποια φυτά και όταν μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν και ως απλά τροφικά αλλά και ως φάρμακα ανάλογα με τον χρόνο συγκομιδής τους.

Στην αρχαία Ελλάδα, οι γνώσεις των ανθρώπων για τον κόσμο ήταν περιορισμένες και προσπαθούσαν να ερμηνεύσουν τα διάφορα φαινόμενα που παρατηρούσαν γύρω τους, με μία θεοκεντρική προσέγγιση. Απόδειξη του γεγονότος αυτού είναι η Ελληνική Μυθολογία, η οποία ερμηνεύει κοινωνικά και ψυχολογικά φαινόμενα δια μέσου των μύθων και η οποία είναι πλούσια θεματολογικά από μύθους που έχουν σχέση με τα φυτά και αναδεικνύουν την τάση του ανθρώπου να ασχολείται και να ερευνά το φυσικό περιβάλλον, τμήμα του οποίου αποτελεί και ο ίδιος. Η Ελληνική Μυθολογία, με σοφό τρόπο για τα δεδομένα της εποχής, προσπαθεί να ερμηνεύσει και να αναλύσει τις μεγάλες αλήθειες που κρύβει μέσα της η φύση, αφού δεν υπήρχε άλλος τρόπος για να κατανοήσουν ό,τι ανεξήγητο - φαινομενικά - συνέβαινε γύρω τους.



Έτσι, λοιπόν, οι αρχαίοι Έλληνες είχαν θεοποιήσει τη Χλωρίδα, ως θεάς της βλάστησης. Η θεά Δήμητρα ήταν η πανίσχυρη θεά της Γεωργίας, η οποία ήταν υπεύθυνη για την καλλιέργεια των χωραφιών και την σοδειά των αγροτών. Σε αυτήν έκαναν θυσίες οι γεωργοί προκειμένου να έχουν μια καλή και πλούσια συγκομιδή. Η Δήμητρα είναι μια θεά που αφιέρωσε όλη σχεδόν την ζωή της στους ανθρώπους. Σχεδόν τον πιο πολύ καιρό ήταν κάτω στην γη και τους μάθαινε πώς να οργώνουν, πώς να θερίζουν, πώς να ποτίζουν και πώς να τρέφουν τα κατοικίδια ζώα.

Στα χέρια της κράταγε πάντα έναν χρυσό δρεπάνι που συμβόλιζε τους γεμάτους στάχυα αγρούς. Απ' όπου πέρναγε οι πολιτείες πλούταιναν κι η γη γέμιζε καρπούς, τα λιβάδια πρασίνιζαν και τα ζώα πλήθαιναν. Σύντροφό της αχώριστο είχε πάντα τον γιο της Πλούτο που 'ταν πάντα πρόθυμος να σκορπίσει αφθονία. Μαζί με τον Δία έκανε ένα παιδί την Περσεφόνη, την πολυαγαπημένη της κόρη, την οποία κατάφερε να σώσει από τον θάνατο.

Ένας άλλος μύθος που σχετίζεται με τη λατρεία της φύσης και των φυσικών προϊόντων είναι η Αρπαγή της Ευρώπης από το Δία. Η Αρπαγή της Ευρώπης από το Δία και η τέλεση του γάμου τους έγινε κάτω από τον πλάτανο της Γόρτυνας. Ο πλάτανος της Γόρτυνας βρίσκεται στο βάθος του αρχαιολογικού χώρου της Γορτύνας την Κρήτη και είναι αειθαλής, δηλαδή δεν ρίχνει τα φύλλα του το χειμώνα. Κανονικά κάθε πλάτανος είναι φυλλοβόλος, αλλά εδώ έχουμε να κάνουμε με ένα εξαιρετικά σπάνιο υποείδος, που στην Κρήτη έχουν καταγραφεί 50 τέτοια δέντρα περίπου.

Σύμφωνα με αυτόν τον μύθο, η Πριγκίπισσα Ευρώπη, κόρη του βασιλιά της Φοινίκης έπαιζε με τις φίλες της σε μία παραλία της Ανατολικής Μεσογείου, όπως συνήθιζε, όταν την είδε ο Δίας, πατέρας και βασιλιάς των 12 Θεών του Ολύμπου, την ερωτεύτηκε και μεταμορφωμένος σε ταύρο εμφανίστηκε μπροστά τους. Οι κοπέλες άρχισαν να παίζουν με τον ταύρο και η Ευρώπη τον πλησίασε, τον χάιδεψε και έκατσε πάνω του. Τότε ο Δίας - ταύρος έφυγε παίρνοντας μαζί του την πριγκιποπούλα. Μαζί έφτασαν στη Γόρτυνα όπου ο Δίας της αποκαλύφθηκε σε όλη του τη μεγαλοπρέπεια, και όπως το θέλει η παράδοση, ζευγάρωσαν κάτω από αυτό τον πλάτανο, ο οποίος έκτοτε κρατάει τα φύλλα του σε όλη τη διάρκεια του χρόνου.

Το ζευγάρι του Δία με την Ευρώπη είχε ως αποτέλεσμα τη γέννηση των 3 μυθικών βασιλιάδων της Κρήτης, του Μίνωα, του Ραδάμανθυ και του Σαρπηδόνα. Κάποιοι μάλιστα πίστεψαν ότι ο πλάτανος της Γόρτυνας έχει "μαγικές" ιδιότητες και βοηθάει τα ζευγάρια να κάνουν γιούς, οπότε παλιότερα συνήθιζαν να παίρνουν μερικά φύλλα από τον πλάτανο μαζί τους.

Ένας ακόμη μύθος, από τους πολλούς που σχετίζονται με τη φύση, είναι ο μύθος του Προμηθέα. Ο Προμηθέας μετέφερε την κλεμμένη φωτιά στους ανθρώπους κρυμμένη μέσα σ' ένα ξερό βλαστό από το φυτό Νάρθηκα. Το φυτό χρησιμοποιούνταν στην αρχαία Ελλάδα εξαιτίας της ευλυγισίας, του μαλακού εσωτερικού του και της αντοχής του ώστε να σταθεροποιούν κατάγματα των άκρων. Οι αρχαίοι Έλληνες είχαν καταλάβει τη χρησιμότητα του φυτού αυτού και έτσι άνοιγαν τον βλαστό και με αυτόν περιέβαλαν το άκρο που είχε υποστεί κάταγμα.

Γι' αυτό το λόγο σήμερα το προστατευτικό των σπασμένων άκρων εκτός από γύψος λέγεται και «νάρθηκας». Εκτός από αυτό, όμως, το φυτό Νάρθηκας χρησιμοποιούνταν και ως φυτό από τους ναυτικούς, οι οποίοι μπορούσαν να ανάβουν την πίπα τους ακόμα και αν είχε αέρα. Οι βλαστοί του φυτού, τέλος, χρησιμοποιούνταν και για την κατασκευή επίπλων. Ο νάρθηκας αποτελεί ένα ακόμα παράδειγμα φυτού, το οποίο οι αρχαίοι Έλληνες χρησιμοποιούσαν τόσο πολύ ώστε να συμπεριέλαβαν στους μύθους τους για τους Θεούς τους.

Ο Νάρκισσος, επίσης, πριν γίνει το πανέμορφο λουλούδι που όλοι γνωρίζουμε ήταν ένας πολύ όμορφος άντρας σύμφωνα με την αρχαία ελληνική μυθολογία. Ο Νάρκισσος καταγόταν από τη Βοιωτία. Ήταν το παιδί ενός βιασμού, καθώς ο ποταμός Κηφισός εγκλώβισε τη νύμφη Λεριώτη στα νερά του και την άφησε έγκυο στο παιδί του. Όταν γέννησε πήγε στον Τειρεσία να πάρει χρησμό για το μέλλον του παιδιού. Η πρόβλεψη έλεγε ότι ο Νάρκισσος θα ζήσει μέχρι τα γεράματα αρκεί να μη γνωρίσει τον εαυτό του. Όταν μεγάλωσε ήταν τόσο όμορφος που προκαλούσε τον θαυμασμό όλων.

Περιφερόταν στα δάση και κυνηγούσε τα ζώα. Όλες οι νύμφες τον ήθελαν, αλλά ο Νάρκισσος τις αγνοούσε και δεν ανταπέδιδε στα αισθήματα τους. Η Νέμεσις εκνευρισμένη με την αδιάφορη συμπεριφορά του, τον καταράστηκε να ερωτευτεί μόνο τον εαυτό του και ο χρησμός του Τειρεσία άρχισε να πραγματοποιείται. Μία μέρα τον είδε να περιπλανιέται στα δάση η Ηχώ. Η νύμφη είχε τιμωρηθεί από την Ήρα, επειδή βοηθούσε τον Δία και δεν μπορούσε να μιλήσει κανονικά παρά μόνο να επαναλαμβάνει τις τελευταίες λέξεις μιας φράσης.

Όπου πήγαινε ο Νάρκισσος, η Ηχώ τον ακολουθούσε σιωπηλή. Μια μέρα που κυνηγούσε ελάφια, άκουσε ένα θόρυβο. Της φώναξε να τον πλησιάσει, όταν πήγε κοντά του την έσπρωξε και απομακρύνθηκε. Η Ηχώ, δυστυχισμένη για τον ανεκπλήρωτο έρωτά της και για τη συμπεριφορά του Νάρκισσου, έκλαιγε ασταμάτητα. Ο Νάρκισσος συνέχισε να περπατά στο δάσος, ώσπου σε ένα ξέφωτο βρήκε μια λίμνη και σταμάτησε.

Όταν έσκυψε από πάνω της και αντίκρισε το είδωλο του στο νερό, μαγνητίστηκε από την ομορφιά του. Έμεινε για μέρες αποσβολωμένος κοιτώντας τον εαυτό του και αγνοώντας το κάλεσμα της Ηχούς. Όταν προσπάθησε να αγγίξει το όμορφο πρόσωπο που έβλεπε στο νερό, έπεσε και πνίγηκε. Η Ηχώ θρήνησε τόσο βαθιά το τέλος του αγαπημένου της, που ο Δίας τη λυπήθηκε και μεταμόρφωσε τον Νάρκισσο σε λουλούδι και την Ηχώ σε φωνή.

Από τα χρόνια εκείνα, ο Νάρκισσος ήταν ένα φυτό μεθυστικό, το οποίο χρησιμοποιήθηκε πολύ για το υπέροχο άρωμά του, που ναρκώνει όποιον τον μυρίσει. Και σε αυτή την περίπτωση, οι αρχαίοι Έλληνες είχαν καταλάβει πόσο σημαντικό είναι το φυτό αυτό. Είχαν αντιληφθεί τα πολλά πλεονεκτήματα που κρύβει και είχαν φροντίσει να τα εκμεταλλευτούν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Και φυσικά, για ακόμα μια φορά είχαν δίκιο, αφού πρόσφατα, σε έρευνες που έκαναν επιστήμονες, ανακάλυψαν ότι η γαλανθαμίνη που περιέχει ο Νάρκισσος, μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για τη θεραπεία της νόσου του Alzheimer. Οι αρχαίοι Έλληνες είχαν μεγάλη αντιληπτική ικανότητα και καθετί που τους φαινόταν χρήσιμο το θεοποιούσαν. Ο Νάρκισσος αποτελεί ένα τέτοιο παράδειγμα και αναδεικνύει την πρόοδο που είχαν κάνει οι αρχαίοι Έλληνες σε σχέση με την εποχή τους και φυσικά σε σχέση με τους υπόλοιπους γειτονικούς και μη λαούς.



Εικόνα 12 Νάρκισσος (<http://archaia-ellada.blogspot.gr>)

Άλλο ένα φυτό που θεοποιήθηκε είναι η μέντα. Η Μίνθη ή Μέντα, ήταν νύμφη του Άδη και ερωμένη του Πλούτωνα. Το όνομα μέντα προέρχεται από το λατινικό *mentha*, το οποίο με τη σειρά του προέρχεται από το αρχαιοελληνικό μίνθη. Η Μίνθη ήταν μια Νύμφη του υποχθόνιου κόσμου, κόρη του Κωκύτου, ποταμού του κάτω κόσμου, των θρήνων και των στεναγμών. Σύμφωνα με τη μυθολογία, η Μίνθη ήταν πανέμορφη και όταν κάποτε την είδε ο θεός Άδης, την αγάπησε και την έκαμε ερωμένη του.

Όταν το αντιλήφθηκε η σύζυγος του Περσεφόνη, ζήλεψε και παραπονέθηκε στη μάνα της, τη θεά Δήμητρα. Η θεά έσυρε τη Νύμφη στον πάνω κόσμο και την ποδοπάτησε στην πλαγιά ενός βουνού της Πελοποννήσου. Και ενώ ο Άδης ήταν παρών στο μαρτύριο της δεν τόλμησε να τη βοηθήσει. Περιορίστηκε μόνο να τη μεταμορφώσει σε ένα ταπεινό φυτό –για να μην προκαλέσει την πεθερά του– με μικρά μωβ λουλουδάκια, που ξαφνικά φύτρωσε για πρώτη φορά σε εκείνο το βουνό.

Αλλά για να της προσφέρει κάτι τελευταίο έκανε κάτι ξεχωριστό για εκείνο το ταπεινό φυτό. Του έδωσε την ιδιότητα να μπορεί να γλυκαίνει τον αέρα κάθε φορά που το πατούν οι άνθρωποι, συνθλίβοντας τα φύλλα και τους μίσχους του. Έτσι το φυτό από το όνομα της Νύμφης Μίνθης ονομάστηκε Μέντα. Είναι η γνωστή μέντα, που στην αρχαιότητα ήταν φυτό αφιερωμένο στο θεό του σκοταδιού.

Αλλά και το βουνό όπου πρωτοεμφανίστηκε το φυτό πήρε το όνομα του από τη Νύμφη. Είναι το βουνό Μίνθη, στη δυτική Πελοπόννησο, με υψόμετρο 1.221 μέτρα. Ο Στράβωνας, αρχαίος γεωγράφος, φιλόσοφος και ιστορικός, αναφέρει ότι στο βουνό αυτό υπήρχε ναός του Ήδη, άλσος αφιερωμένο στη Δήμητρα και ιερό του Μάκιστου Ηρακλή, αν και αρχαιολογικά δεν έχει ακόμα επαληθευτεί η μαρτυρία του περιηγητή.

Οι Έλληνες και οι Ρωμαίοι συνήθιζαν να προσθέτουν μέντα στο γάλα για να το συντηρούν και πρόσφεραν το βότανο ύστερα από ένα γεύμα ως χωνευτικό. Στην Αρχαία Ελλάδα, ο Ιπποκράτης και ο Γαληνός, ο δεύτερος σπουδαιότερος ιατρός της αρχαιότητας μετά τον Ιπποκράτη, χρησιμοποιούσαν την μέντα κατά της δυσπεψίας, κατά των νευρικών διαταραχών, κατά των ιλίγγων, της αϋπνίας, της γαστρίτιδας, του βήχα, του κρυολογήματος, του πονόλαιμου και ως αντισπασμωδικό. Οι Έλληνες, επίσης, τη θεωρούσαν αναζωογονητική για το μυαλό και φάρμακο για τον πονοκέφαλο, μία αντίληψη που ισχύει έως και σήμερα.

Πλίνιος, αρχαίος συγγραφέας και φυσιολόγος, υποστήριζε ότι η μέντα αναζωογονεί το πνεύμα και σύστηνε την παρουσία της στις αίθουσες ασθενών, ώστε να διευκολύνεται η ανάρρωσή τους. Ο

Διοσκουρίδης, ιατρός, φαρμακολόγος και βοτανολόγος, τη θεωρούσε θερμαντική και κατά συνέπεια αφροδισιακή. Όλοι αυτοί οι άνδρες με το ανώτερο πνεύμα και τις εξαιρετικές τους ικανότητες, είχαν για ακόμα μια φορά αντιληφθεί ότι η μέντα, το φυσικό αυτό προϊόν μπορεί να τους βοηθήσει σε πολλές δύσκολες καταστάσεις και να του λύσει πολλά από τα προβλήματα της καθημερινής τους ζωής. Ακόμα και στη σημερινή εποχή η μέντα χρησιμοποιείται για τις πολλές και άκρως θεραπευτικές της ιδιότητες.



Εικόνα 13 Μέντα (<http://www.bioathens.com>)

Όμως και στη μυθολογία των λαών της Ανατολής αναφέρεται η μέντα. Συγκεκριμένα, οι Κινέζοι και οι Άραβες γιατροί χρησιμοποιούσαν τη μέντα ως τονωτικό και χωνευτικό, καθώς και για τη θεραπεία των κρυωμάτων, του βήχα και του πυρετού. Οι Άραβες ιδιαίτερα, λατρεύουν τη μέντα και τη θεωρούν ως ιδιαίτερα αφροδισιακή. Ακόμη και ο Σαίξπηρ την αναφέρει, μαζί με τη λεβάντα και το δεντρολίβανο, ως διεγερτικό για τους κυρίους της μέσης ηλικίας.

Εκτός από τη μυθολογία, πολλά φυτά κατέχουν ξεχωριστή θέση και στην τέχνη αλλά και στη λατρεία. Για παράδειγμα παραστάσεις κρίνων διακοσμούσαν το ανάκτορο της Κνωσού. Ο Πρίγκιπας των Κρίνων είναι ένα αρχαιολογικό εύρημα που οφείλει την ονομασία του στον αρχαιολόγο Άρθουρ Έβανς, ο οποίος εμπνεύστηκε από τα εντυπωσιακά κρίνα που στολίζουν το κεφάλι του. Και ο ίδιος, όμως, εικονίζεται να βαδίζει σε ένα χώρο κατάσπαρτο από λόχμες και κρίνα. Φοράει το τυπικό Μινωικό ζωμό. Ένα δίχρωμο περίζωμα, μπλε και άσπρο, σφιχτό, με ζώνη στη μέση, ενώ στην απόληξη του, περίπου στη μέση των μηρών, στολίζεται με τρία χρυσά σιρίτια. Ο διάσημος αυτός Μινωίτης Πρίγκιπας της Κνωσού, εικονίζεται να βαδίζει αγέρωχος, με το κεφάλι ψηλά. Φοράει ένα περίτεχνο στέμμα από κρίνα και φτερά παγωνιών.

Η Κνωσός, άλλωστε, είναι το παλάτι των Παγωνιών ή ο Θρόνος των Παγωνιών. Η εικόνα του Πρίγκιπα δικαιολογεί απολύτως και τον όρο «Στέμμα των Παγωνιών». Τα μαλλιά του είναι μαύρα και πέφτουν στο μέτωπό του με κοντούς βοστρύχους, ενώ πίσω οι βόστρυχοι μακραίνουν και πέφτουν μέχρι την πλάτη. Ο λαιμός του είναι στολισμένος με δυο σειρές κοσμήματα. Οι καρποί των χεριών του επίσης φέρουν δύο σειρές από κοσμήματα. Το ξακουστό αυτό έργο προκαλεί τον θαυμασμό ξένων και ελλήνων που επισκέπτονται την Κρήτη και την Κνωσό.

Ο κρίνος, στην Αρχαία Ελλάδα ήταν το σύμβολο της θεϊκής δημιουργίας και της επιθυμίας του ανθρώπου προς την τελειότητα. Αλλά και στα μεταγενέστερα χρόνια ο κρίνος δεν έπαψε να προκαλεί τον θαυμασμό των ανθρώπων για την ομορφιά του και το εξάισιο άρωμά του. Στη χριστιανική λατρεία ο κρίνος είναι σύμβολο της αναγέννησης και αφιερώνεται στην Παναγία. Ο κρίνος στη σύγχρονη εποχή χρησιμοποιείται για το άρωμα του στην κατασκευή αρωμάτων και ενυδατικών κρεμών. Είναι ένα ακόμη παράδειγμα που αποδεικνύει ότι οι αρχαίοι Έλληνες ήταν σοφοί και καλό θα ήταν να ακολουθήσουμε την πορεία που οι ίδιοι ξεκίνησαν.(Γ.Κλήμης,2006)

Από μαρτυρίες γνωρίζουμε ότι η αναπαράσταση της φτώχειας στην αρχαία γινόταν από γυναίκα μέσα σε κουρέλια δίπλα σε ένα βασιλικό. Ο βασιλικός ονομαζόταν ως «το βότανο των μαγισσών» για αιώνες. Χρησιμοποιήθηκε για εξορκισμούς, προστασία αλλά και ως «ερωτικό φίλτρο». Ένα παλιό γνωμικό λέει πως «όπου φυτρώνει βασιλικός δε πηγαίνει το κακό» και «όπου υπάρχει βασιλικός, δε ζει το κακό». Όταν ο βασιλικός δωρίζεται φέρνει καλή τύχη σε ένα νέο σπιτικό. Όταν ραντίζεις το σπίτι με βασιλικό βουτηγμένο σε νερό διώχνεις το κακό, ενώ χρησιμοποιείται για ξόρκια αγάπης και ευημερίας.

Μειώνει την ένταση ανάμεσα σε δύο άτομα και προσελκύει την αφθονία. Το ράντισμα με βρεγμένο βασιλικό στον σύντροφο εξασφαλίζει αφοσίωση και η χρήση του σε μπάνιο εξαγνισμού φέρνει νέα αγάπη ή απελευθερώνει από μια παλιά αγάπη. Χρησιμοποιείται σε λιβάνια και φυλακτά και φέρνει ευημερία σε αυτόν που το κουβαλά στην τσέπη του. Πιστεύεται ότι σαν λιβάνι βοηθάει στον εξορκισμό.



Εικόνα 14 Κρίνος (<https://www.dinfo.gr>)

Ο βασιλικός είναι γνωστός από την αρχαιότητα για τις θεραπευτικές του ιδιότητες, όπως αναφέρει ο Διοσκουρίδης. Έχει τέτοιες ιδιότητες που μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για αφέψημα αλλά και για αιθέριο έλαιο με σημαντικές θεραπευτικές ιδιότητες. Στην Αρχαία Ελλάδα οι Ελληνίδες μητέρες πρόσθεταν τρεις φορές την εβδομάδα στο διαιτολόγιο των αγοριών μέχρι και την εφηβεία τους σαλάτες με βασιλικό. Έτσι σύμφωνα με το Διοσκουρίδη και τον Ιπποκράτη πετύχαιναν επιμήκυνση και σύσφιξη του πέους τους.

Ακόμα και σήμερα σε μερικά χωριά οι γιαγιάδες επιμένουν ότι κάνει καλό στα νεαρά αγόρια αλλά χωρίς να μπορούν να εξηγήσουν το λόγο. Εκτός από τους αρχαίους Έλληνες και οι αυτόχθονες της Δυτικής Αφρικής είχαν ανακαλύψει τις θεραπευτικές ιδιότητες του βασιλικού. Συγκεκριμένα τον χρησιμοποιούσαν ως αντιπυρετικό φάρμακο ενώ και οι Αιγύπτιοι αναμίγνυαν τον βασιλικό με μύρο από μυρσίνη κατά τη διαδικασία της ταρίχευσης. ([www.secretrealtruth.blogspot.gr](http://www.secretrealtruth.blogspot.gr))



Εικόνα 15 Βασιλικός (<http://www.dfotopoulos.com>)



### 3.4 ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΣΤΑ ΟΜΗΡΙΚΑ ΈΠΗ

Στα Ομηρικά έπη αναφέρονται αρκετά φυτά, όμως με ατελείς περιγραφές επειδή πιθανότατα ο Όμηρος ήταν τυφλός ή ενδεχομένως επειδή πιθανότατα δεν τον ενδιέφερε να επεκταθεί στο συγκεκριμένο θέμα. Πάντως από τη μελέτη των έργων αυτών, τα «ανδρογόνα ή θυμοφθόρα φάρμακα» ήταν δηλητηριώδη βότανα με τα οποία επάλειψαν τα βέλη ή δηλητηρίαζαν την τροφή, τα «ήπια ή οδυνήφατα φάρμακα» ήταν τα παυσίπονα και τα «λυγρά ή κακά φάρμακα» ήταν αυτά, που προκαλούσαν αμνησία. Πρόκειται για φυτά με εντονότατη ψυχοπληγική επίδραση.

Όπως φαίνεται, οι αρχαίοι Έλληνες ήδη από την προκλασική εποχή γνώριζαν την επίδραση επί του ψυχισμού φυτών με αντιχολινεργικά αλκαλοειδή. Στην ραψωδία κ' της Οδύσσειας αναφέρεται ότι η Κίρκη χρησιμοποιούσε λυγρά φάρμακα, τα οποία έριχνε κρυφά σε ένα χυλώδες ρόφημα «τον κυκεώνα» (από Πράμναιο οίνο, κριθάλευρο και τριμμένο τυρί αιγός), στο οποίο προσέθετε και μέλι για να εξαλείψει την πικρή γεύση των φυτών και το προσέφερε στους συντρόφους του Οδυσσέα.

Το μώλυ (από το ρήμα μολύω= αφανίζω, αδυνατίζω, παραλύω) ήταν το αντίδοτο των λυγρών φαρμάκων (που το έδωσε ο Ερμής στον Οδυσσέα για να αποφύγει την επίδρασή τους). Είχε μαύρη ρίζα και γαλακτοχρόα άνθη, η δε εξόρυξή του ήταν δύσκολη. Πολλές απόψεις έχουν διατυπωθεί σχετικά με την ταυτότητα του φυτού. Κατά τον Θεόφραστο ένα ανάλογο φυτό με το μώλυ του Ομήρου εφύετο στην Κυλλήνη, αλλά η εκρίζωσή του ήταν εύκολη. Μάλλον πρόκειται για το *Allium nigrum* (κρόμμυον το μέλαν), όμως αυτό έχει ρόδινα άνθη.

Το μώλυ περιγράφεται και από τον Διοσκουρίδη, ο οποίος το αναφέρει ως αλεξιφάρμακον. Ο Πλίνιος εσφαλμένα θεώρησε το μώλυ ως μανδραγόρα. Κατά τον Matthiolius ήταν είδος κρομμύου. Άλλοι το θεώρησαν είδος σκόρδου (Λιναιός) ή το ταύτισαν με τον μέλανα ελλέβορο, ο οποίος έχει μαύρη ρίζα, άσπρα άνθη, εξορύσσεται δύσκολα και φύεται στα Ασιατικά παράλια. Προφανώς, το φυτό που περιγράφει ο Όμηρος για το μώλη προσομοιάζεται με το *Fritillaria* ή τη *Tulipa*



Εικόνα 16 Μώλη -Νηπερθές (<https://www.slideshare.net>)

Ένα άλλο φυτό, που αναφέρεται στην δ' ραβδώδια της Οδύσσειας είναι το νηπενθές, το οποίο αφενός είχε έντονη φαρμακοδυναμική δράση σε συνέργεια με το κρασί και αφετέρου ήταν κατευναστικών και παυσίλυπων. Περιγράφεται ως φάρμακο, που καταργούσε την συνειδησιακή επαφή προς τα εξωτερικά ερεθίσματα, καθώς και την μνημονική ανάπλαση των γεγονότων, δεν προκαλούσε όμως σύγχυση και ελάττωση της αντιλήψεως των ερεθισμάτων.

Επομένως, είχε καταπραϋντική επίδραση επί ορισμένων σχηματισμών του ρινεγκεφαλικού συστήματος, συντελώντας στη μείωση των κατεχολαμινών και της ακετυλοχολίνης και στην αύξηση της σεροτονίνης, προκαλώντας αμνησία. Η ταυτότητα του φυτού, όπως και για το μώλυ, μέχρι σήμερα δεν είναι σαφώς γνωστή. Ο Θεόφραστος ταυτίζει το νηπενθές του Ομήρου με το χαιρώνειον. Κατά τον Πλίνιο ήταν το ελένιο (*Inulahelenium*L.) ενώ ο Πλούταρχος και ο Γαληνός το ταυτίζουν με το βούγλωσσο (*Anchusaitalica*Retz.). Ορισμένοι το ταύτιζαν με τον μανδραγόρα, άλλοι με την ινδική κάνναβη και τέλος με το όπιο.

Επίσης, στον Όμηρο αναφέρεται ένα είδος γάζας η ονομαζόμενη σφενδόνη από καλοστριμμένο μαλλί προβάτου, με την οποία περιέδεναν τα τραύματα. Η σφενδόνη-επίδεσμος αναφέρεται αργότερα και από τον Ιπποκράτη και από τον Γαληνό. Προς το τέλος της προϊπποκρατικής περιόδου, η θεραπευτική έπαυσε να έχει ερμητικό χαρακτήρα και να ασκείται μόνο από τους ιερείς, αλλά και οι φιλόσοφοι ασχολήθηκαν με την θεραπευτική, οι οποίοι όμως περιέπιπταν σε διάφορες άσκοπες θεωρίες. Έτσι εμφανίσθηκαν οι φιλόσοφοι-ιατροί.

Σύμφωνα με τον Ηρόδοτο υπήρχαν ιατρικές Σχολές και πριν από την ιπποκρατική περίοδο (Κυρήνης, Ρόδου, Κρότωνα, Κνίδου κ.ά), όπου οι Ασκληπιάδες δίδασκαν μυστικώς στους απογόνους τους την ιατρική, αλλά σταδιακά την μάθαιναν και ξένοι. Η θεραπευτική διδάσκετε, επίσης, από τους περιοδευτές, που ήταν πλανόδιοι θεραπευτές και από τους ιατροσοφιστές, που δεν ήταν ιατροί, αλλά σοφιστές και εκμεταλλευόταν την αμάθεια και την ευπιστία.

Ακόμη υπήρχαν οι στρατιωτικοί ιατροί, οι αλειπτές ή μειγματοπόδες, που εμπορεύονταν φάρμακα, δηλητήρια, καλλυντικά κλπ., οι φαρμακείς ή φαρμακίδες, γυναίκες, που ασχολούντο με τη συλλογή βοτάνων, οι μυροπόδες, που πωλούσαν μύρα, αλοιφές, θυμιάματα κλπ και οι μαιές, γυναίκες καταγόμενες συνήθως από τη Φρυγία και την Θεσσαλία, που εκτός των άλλων ασχολούντο με τα εκτριωτικά φάρμακα. Ο Ιπποκράτης έζησε την περίοδο, που μεσουράνησε ο ελληνικός πολιτισμός και χάρις στο έργο του η θεραπευτική απέκτησε δική της υπόσταση ως ανεξάρτητη επιστήμη. Η παρατηρητικότητα του και η κρίση του τον ανέδειξαν στον σπουδαιότερο ιατρό της αρχαιότητας.([www.proionta-tis-fisis.com](http://www.proionta-tis-fisis.com))

### 3.5 ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΣΤΟ ΒΥΖΑΝΤΙΟ

---

Στα βυζαντινά χρόνια τα χόρτα και τα λαχανικά θεωρούνταν κατώτερες τροφές γι' αυτό οι καλοφαγάδες τα απέφευγαν. Στα τραπέζια των πλουσίων και των αυτοκρατόρων σπάνια συναντούσε χόρτα και λαχανικά. Αντίθετα ο απλός λαός αλλά και ο κλήρος εκτιμούσαν ιδιαίτερα τα φρούτα, τα λαχανικά και τα άγρια χόρτα. Το Μεσαίωνα μέσα στους κήπους των μοναστηριών «ανθίζει» η βοτανολογία. Καλλιεργούνται σε μεγάλη κλίμακα ποικιλία φυτών, παλαιά και νέα, γνωστά και άγνωστα φυτά. Τα μοναστήρια γίνονται κέντρα βοτανοθεραπείας. Οι μοναχοί έφτιαχναν φαρμακευτικά φυτά, έλαια και αλοιφές που χρειαζόνταν για τη θεραπεία των ασθενών.

Με την έλευση της τυπογραφίας, η κλασική γνώση ξεφεύγει από τους τοίχους των μοναστηριών. Οι συνταγές που είχαν διασωθεί από αρχαία κείμενα μεταπλάστηκαν και εμπλουτίστηκαν στο πέρασμα των χρόνων και έρχονται να συμπληρώσουν τη λαϊκή ιατρική. Κατά το 16ο και 17ο αιώνα δημοσιεύτηκαν πολλά βοτανολόγια με σκοπό να βοηθήσουν όσους ασχολούνταν με τη βοτανοθεραπεία. Στην πατρίδα μας η αφθονία φαρμακευτικών φυτών που συναντούμε σε κάθε γωνιά της, βοήθησε στην ανάπτυξη της λαϊκής ιατρικής και της βοτανοσυλλογής. Το μάζεμα των βοτάνων απαιτούσε προσοχή, μυστικότητα και μαγικές διαδικασίες ώστε να διασφαλίζονται οι θεραπευτικές τους ιδιότητες.

Τα μάζευαν την Πέμπτη ή την Παρασκευή, συνήθως το χάραμα, αλλά και το καταμεσήμερο ή και μεσάνυχτα, ανάλογα με τις τοπικές συνήθειες. Αλλού τα μάζευαν παιδιά και αλλού τα ευλογούσαν στην εκκλησία. Έτσι θρησκευτικές τελετές ήταν συνυφασμένες με μαγικές ενέργειες και ιατρικές πρακτικές. Ονομαστοί οι βοτανοσυλλέκτες της Ηπείρου, που μάζευαν τα βότανα στο φαράγγι του Βίκου και γι' αυτό ονομάζονταν βικογιατροί. Οι πρακτικοί λοιπόν γιατροί, οι κομπογιαννίτες όπως τους αποκαλούσε ο λαός μας και κυρίως γυναίκες, γνώριζαν τα «μυστικά» των βοτάνων τα οποία χρησιμοποιούσαν ως γιατροσόφια. Η γνώση αυτή περνά ευλαβικά από γενιά σε γενιά και φτάνει μέχρι τις μέρες μας.([www.votonofreneio.blogspot.gr](http://www.votonofreneio.blogspot.gr))

### 3.6 ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΣΤΗΝ ΙΠΠΟΚΡΑΤΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ

---

Με τον όρο Ιπποκρατική Ιατρική δηλώνεται όχι μόνο η ιατρική του Ιπποκράτη, αλλά και των μαθητών και των οπαδών του, που εργάστηκαν εμπνευσμένοι από το παράδειγμα και την διδασκαλία του. Απομάκρυνε την θεραπευτική από την μαγεία και την δεισιδαιμονία και την στήριξε στην άμεση παρατήρηση και το πείραμα και χρησιμοποίησε τα φυτά προκειμένου να θεραπεύει τις ασθένειες της εποχής. Συγκριμένα, στο έργο του Ιπποκράτη αριθμούνται 336 δρόγες χωρίς περιγραφή, μάλλον διότι τα θεωρούσε γνωστά από τους ριζοτόμους της εποχής, οι οποίοι έρχονταν άμεσα σε επαφή με το ιατρικό του έργο.

Για τον Ιπποκράτη κάθε φυτό είχε ιδιότητες χρήσιμες σε συγκεκριμένες παθήσεις. Ειδικότερα, είχε εντοπίσει στη φύση βότανα και φυτά που χρησίμευαν ως ιατρικά καθαρτικά. Ο μέλας ελλέβορος (*Helleborus officinalis*), ο λευκός ελλέβορος (*Veratrum album*) και οι ευφόρβιες, όπως για παράδειγμα ο τιθύμαλλος (*Euphorbia characias* L.), το ιπποφαές (*E. spinosa* L.), ο πέπλος (*E. perfoliata* L.), η Κυπαρισσία (*E. cyparissias* L.), το σίλφιο (*Ferula assafoetida* L.), το κνέστρον (*Daphne genkwa*), το κνέωρον, ο κνίκος (*Carthamus tinctorius* L.) και η κολοκυνθής αγρία (*Citrullus colocynthis* L.) ήταν μερικά από τα φυτά που αποδεδειγμένα ο σπουδαίος αρχαίος ιατρός χρησιμοποιούσε ως ιατρικά καθαρτικά.

Άλλα φυτά χρησιμοποιούνταν ως διαιτητικά καθαρτικά όπως η λινόζωστις (*Mercularia annua* L.), η κράμβη (*Brassica oleracea* L.), το σκόρδο, το πράσο, το κρόμμυο, το σέλινο, γλήχων (*Mentha pulegium*), το ορίγανον, η καλαμίνθη, η θύμβρα, ο θύμος, το εύζωμον (*Eruca sativa* L.) και το σκολοπένδριον (*Asplenium ceterach* L.). Υπήρχαν, όμως, και κάποια βότανα τα οποία ο Ιπποκράτης χρησιμοποιούσε αποκλειστικά για να αντιμετωπίζει τα παράσιτα στον ανθρώπινο οργανισμό. Ήταν τα γνωστά ανθελμινθικά, όπως ο άγχος (*Vitex agnus-castus* L.), το κεδρέλαιο και τα κρόμμυα. Σπουδαία εμετικά ήταν η σκαμμωνία (*Convolvulus scammonia* L.), η θαψία (*Thapsia garganica* L.-*Umbelliferae*), ο ύσσωπος και το σκόροδο, ενώ για να θεραπεύσει έναν ασθενή ο οποίος υπέφερε από συνεχείς εμετούς, χρησιμοποιούσε τον βασιλικό.

Στην ιατρική του Ιπποκράτη, πολλές φορές έπρεπε να αντιμετωπιστούν σοβαρές αιματεμέσεις. Τότε, ο Ιπποκράτης αλλά και οι υπόλοιποι ιατροί που ακολουθούσαν το παράδειγμά του, έβρισκαν λύση στο τορδύλιο και το σήσαμον, το γνωστό στις μέρες μας σουσάμι. Επιπροσθέτως, ως αποχρεμπτικά χρησιμοποιούνταν διάφορα χειλανθή, ο λιβανωτός, η σμύρνα (*Balsamodendron myrrha* Nees), η χαλβάνη (*Ferula galbaniflua* Boiss. et Buhse), το βήχιον (*Tussilago farfara* L.), το τρίφυλλον (*Psoralea bituminosa* L.) και πολλά άλλα βότανα για τα οποία οι ιατροί είχαν καταλάβει ότι διευκολύνουν την αποβολή των βρογχικών εκκρίσεων. ([www.votonofreneio.blogspot.gr](http://www.votonofreneio.blogspot.gr))

Σε ανθρώπους που έπασχαν από άσθμα, χρησιμοποιούσε το ορίγανον, τη θύμβρα, τον πήγανον, τον άνισον, τη μύρρα και τον ρουζ (*Rhuscoriaria*L.-*Anacardiaceae*). Ακόμα, ως διουρητικά φυτά και βότανα χρησιμοποιούσαν το σκόροδον, το κρόμμυον, το πράσον, το πετροσέλινο, τον κριθμόν (*Crithmumaritimum*L.-*Umbelliferae*) και τη βούπρηστις (ζωική δρόγη, πιθανόν ανάλογη των κανθαρίδων). Το τρίφυλλον, ο χυμός σιλφίου είχαν αποδεδειγμένες επιδρωτικές ιδιότητες ενώ ως στυπτικά του εντερικού σωλήνος χρησιμοποιούνταν ο μήκων, τα σίδια (=ο φλοιός από τα ρόδια), η μέσπιλα, τα κυδώνια, το λίνον, το ερυδρόδανον (*Galliumaparine*L. ή *Rubiatinctoria*L. ή *R. lucida*L.) και το κορίαννον. Ως πτερικά ο Ιπποκράτης χρησιμοποιούσε τον ελλέβορο, το βέρατρον, το σίλφιον, το πέπερι, τα κρόμμυα και τα σκίλλα. Ως καυστικά φυτά θεωρούνταν ο ελλέβορος, το ελατήριον (*Ecbaliumelaterium*L.), ο χυμός συκής, το ευάνθεμον (*Matricariachamomilla*L.) και ο χαμαιλέον μέλας (*Carthamuscorymbosus*L.).

Για δερματικά προβλήματα τα κατάλληλα φυτά και βότανα ήταν το γλίσχρασμα κριθής, η ρίζα και τα σπέρματα σέλινο, ο βάτος (*Rubus*sp.) και ο ράμνος (*Rhamnusoleoides*L.). Κάθε φορά που κάποιος ασθενής αντιμετώπιζε πρόβλημα τριχόπτωσης, ο Ιπποκράτης και οι άλλοι ιατροί της εποχής είχαν εντοπίσει δύο τριχαυξητικά φυτά, το κύμινο και το ομφάκιο, δηλαδή χυμός από άωρα σταφύλια. Για επιφανειακά τραύματα χρησιμοποίησαν το κόμμι, τον κηρόπισσο, τη ρητίνη, τον λιβανωτό, τη μύρρα, τη κράμβης, ο χυμός σεύτλου, η ρίζα ελατηρίου, το λάπαθο σε άγρια μορφή και το αλκυόνειο (*Alcyoneumcortoneum*Pall. ή *A. papilosum*Pall. ή *A. palmatum*Pall.). Ψυκτικά ήταν το σεύτλον, το ρητίνη τερμινθίνη (*Pistaciaterebinthus*L.) και τη μαστίχα.

Στυπτικά φυτά ήταν οι κηκίδες (οι καρποί της βελανιδιάς), η μυρική (*Tamarixaficana*Desf.), ο κέδρος (*Juniperusoxycedrus*L.), ο πίτυς (πέυκο, *Pinus*spinea), ο νάρθηξ (*Ferulaglauca*L.), το πολύκνημον (*Menthavulgaris*L. ή *Prunellavulgaris*L. ή *Melissasp.* Ως έκδοχον χρησιμοποιείτο το πολύ σημαντικό νέτωπον ή όπως το ξέρουμε σήμερα πικραμυγδαλέλαιο και για διάφορες μητρικές νόσους χρησιμοποιούνταν το μελάνθιο (*Nigellasativa*L.-*Ranunculaceae*) και το ψευδομελάνθιο (τα εργότια της ερυσιβώδουςόλυρας), ενώ για διάφορες γυναικολογικές νόσους κατάλληλα ήταν ο μάραθος, το κύμινο, ο άνισος, ο γλήχων, η μύρρα, ο κρόκος, η ακτή (*Sambucusnigra*L.), η μίνθη, το πετροσέλινο, ο ελελίφασκος, το χαμαίμηλο, το κιννάμωμο, η κασσία (*Canellaalba*Murr.) και το κορίαννον.

Αντιλαμβάνεται, λοιπόν, κανείς ότι η ιατρική στην αρχαία Ελλάδα ήταν μια επιστήμη πολύ εξελιγμένη. Ο Ιπποκράτης υπήρξε ένας σπουδαίος ιατρός που άλλαξε τα δεδομένα στην επιστήμη αυτήν, την ανέπτυξε και την εξέλιξε όσο κανείς άλλος. Ήταν ένας σπουδαίος επιστήμονας, όχι μόνο ιατρός αλλά και ερευνητής καθώς οι 336δρόγες που αναφέρονται στο έργο του είναι όλες προϊόν δικής του έρευνας. Είχε ατελείωτη υπομονή και μπορούσε να ερευνά με τις ώρες τα βότανα που φύτρωναν στο άγονο έδαφος της Αττικής γης.

Ήταν εξαιρετικός στο να συνδυάζει τα χαρακτηριστικά των βοτάνων και να τα χρησιμοποιεί το καθένα για την αντίστοιχη ασθένεια, στην οποία φαινόταν ότι θα είναι το πλέον αποτελεσματικό. Πάντως, η ιατρική στην Ελλάδα δεν ήταν ανύπαρκτη την εποχή πριν τον Ιπποκράτη. Αντίθετα, για τα δεδομένα της εποχής πάντα, είχε κάνει αρκετά βήματα προόδου.



Σύμφωνα με τον σπουδαίο ιστορικό της αρχαιότητας Ηρόδοτο, υπήρχαν ιατρικές σχολές και πριν από την ιπποκρατική περίοδο (Κυρήνης, Ρόδου, Κρότωνα, Κνίδου κ.ά), όπου οι Ασκληπιάδες, δηλαδή αυτοί που κατάγονται από τον Ασκληπιό και είτε ήταν γιατροί είτε ασκούσαν κάποια άλλη δραστηριότητα, δίδασκαν μυστικώς στους απογόνους τους την ιατρική, αλλά σταδιακά την μάθαιναν και ξένοι. Η θεραπευτική διδάσκετο, επίσης, από τους περιοδευτές, που ήταν πλανόδιοι θεραπευτές και από τους ιατροσοφιστές, που δεν ήταν ιατροί, αλλά σοφιστές και εκμεταλλευόταν την αμάθεια και την ευπιστία.

Ακόμη υπήρχαν οι στρατιωτικοί ιατροί, οι αλειπτές ή μειγματοπόδες, που εμπορεύοντο φάρμακα, δηλητήρια, καλλυντικά κλπ., οι φαρμακείς ή φαρμακίδες, γυναίκες, που ασχολούντο με τη συλλογή βοτάνων, οι μυροπόδες, που πωλούσαν μύρα, αλοιφές, θυμιάματα κλπ και οι μαιές, γυναίκες καταγόμενες συνήθως από τη Φρυγία και την Θεσσαλία, που εκτός των άλλων ασχολούντο με τα εκτροπικά φάρμακα.

Ο Ιπποκράτης, πάντως, έζησε και μεγαλούργησε την περίοδο που ο ελληνικός πολιτισμός ήταν στην μεγάλη του ακμή και χάρη στο έργο του η θεραπευτική επιστήμη απέκτησε δική της υπόσταση ως ανεξάρτητη επιστήμη. Απέκτησε ορολογία και συγκεκριμένο αντικείμενο. Η παρατηρητικότητα του και η τεράστια ευφυΐα του, τον ανέδειξαν στον σπουδαιότερο ιατρό της αρχαιότητας. Η μαγεία, οι στείρες θεωρίες και οι δεισιδαιμονίες απομακρύνθηκαν διά παντός από την επιστήμη αυτή, αλλάζοντας έτσι για πάντα την επιστήμη της ιατρικής.

Συγκεκριμένα, ένα από τα σημαντικότερα έργα της Συλλογής, στο οποίο αξίζει να αναφερθεί κανείς αφού χαρακτηρίζεται πολλές φορές ως ορόσημο στην ιστορία της ευρωπαϊκής επιστήμης, είναι το «Περί ιερής νόσου». Αποτελεί την πρώτη έκφραση στην πνευματική ιστορία της ανθρωπότητας του διαρκούς αγώνα που διεξάγουν οι επιστημονικά σκεπτόμενοι άνθρωποι εναντίον της δεισιδαιμονίας.

Το θέμα του έργου είναι η «ιερή νόσος» όπως συνήθιζαν να χαρακτηρίζουν την επιληψία. Το έργο ουσιαστικά αντιμάχεται με όλους τους «μάγους-εξαγνιστές» που διακηρύσσουν ότι η αρρώστια έχει υπερφυσικό χαρακτήρα. Ο ίδιος ο συγγραφέας του έργου πιστεύει πως η αρρώστια αυτή οφείλεται σε φυσικά αίτια, όπως και όλες οι αρρώστιες, και η θεραπεία της θα πρέπει να γίνεται με φυσικά μέσα. Κατά τη γνώμη του η επιληψία ξεκινά από τον εγκέφαλο. Πλέον εργαλεία ήταν η παρατήρηση των σωστών φυτών και βοτάνων προκειμένου να αντιμετωπίσει ο Ιπποκράτης όλο το ευρύ φάσμα των σοβαρών ασθενειών της εποχής του, που προηγουμένως οι άνθρωποι προσπαθούσαν με θυσίες στους Θεούς και μαγικά ξόρκια.

Σε μία θεοκεντρική αντίληψη, όπως αυτή που κυριαρχούσε πριν ο Ιπποκράτης αλλάξει την πορεία της επιστήμης, οι αιτίες της ασθένειας ήταν πάντα συνδεδεμένες με τους Θεούς και άρα οι άνθρωποι θεωρούσαν ότι μπορούσαν να τις καταπολεμήσουν μόνο αν εξευμενίσουν τους Θεούς. Το αποτέλεσμα, φυσικά, ήταν να μην καταπολεμούνται οι ασθένειες και πολλές φορές οι ασθένεια και οι τραυματίες υπέκυπταν στα συμπτώματα των ασθενειών τους και στα τραύματά τους, αντίστοιχα. Με τον Ιπποκράτη πολλά τραύματα επουλώθηκαν πολλές ασθένειες βρήκαν το κατάλληλο φάρμακο, χάρη στην εξαιρετική αντιληπτική του ικανότητα και στα βότανα τη φύσης με τις εξαιρετικές τους ιδιότητες. (www.proiontatis-fisis.com)



### 3. 7 ΤΑ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΑ ΒΟΤΑΝΑ ΤΗΣ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΟΙ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥΣ

---

Στην αρχαία Ελλάδα που η τεχνολογία δεν ήταν ανεπτυγμένη, οι άνθρωποι προσπαθούσαν να βρουν τη λύση στα προβλήματά τους μέσω των Θεών. Κάθε φορά, λοιπόν, που κάποιος δικός τους άνθρωπος αντιμετώπιζε κάποια ασθένεια ή κάποιο σοβαρό τραύμα, τότε έκαναν θυσίες και προσευχές στους Θεούς προκειμένου να σώσουν το αγαπημένο τους πρόσωπο. Και μετά, βλέποντας ότι δεν λύνεται το πρόβλημα με αυτόν τον τρόπο, τότε έβρισκαν καταφύγιο στη φύση. Και για να μην θεωρείται αυτό ύβρις, θεοποιούσαν τη φύση και έτσι παρέμεναν ευσεβείς, αφού η φύση ήταν θεός και την έμπνευση να αναζητήσουν στη φύση τα μυστικά της μακροζωίας τους την έδιναν οι Θεοί, όπως πίστευαν.

Υπήρχαν πολλά θεραπευτικά φυτά και βότανα στην αρχαιότητα, τα οποία βοηθούσαν σημαντικά τους ασθενείς και τους τραυματισμένους κυρίως από τις μάχες πολεμιστές. Ένα πολύ σημαντικό φυτό για τους αρχαίους ήταν οι αβρουινιές. Οι αβρουινιές ανήκουν στα βότανα του Κένταυρου Χείρωνα, που ο Διοσκορίδης ονομάζει αγιόκλημα και συνιστά τους καρπούς του για τις φακίδες και τους λεκέδες του δέρματος. Στη σημερινή ομοιοπαθητική, από τη ρίζα της αβρουινιάς, εξάγεται μια ουσία που γιατρεύει τα εγκαύματα του ήλιου. Οι αρχαίοι Έλληνες είχαν ανακαλύψει την ουσία ατή χιλιάδες χρόνια πριν, δίνοντάς τα φώτα τους για ακόμα μία φορά.

Ένα ακόμα φυτό που χρησιμοποιούταν πολύ στην αρχαία Ελλάδα ήταν ο Αγιάννης. Πρόκειται για ένα πολύ ψηλό φυτό με δυνατή μυρωδιά, που φυτρώνει στα βουνά. Στα νεώτερα χρόνια το μεταχειρίζονταν για να κάνουν μοσχάτο το κρασί. Το επιστημονικό όνομα του είδους (*Salviasclarea*) προέρχεται από το λατινικό *clarus*, που σημαίνει καθαρό, πράγμα που δείχνει ότι το χρησιμοποιούσαν για τα μάτια. Όταν βάλουμε ένα σπόρο του φυτού κάτω από το βλέφαρο δημιουργείται μια κολλώδης ουσία που βοηθά αποτελεσματικά στην αποβολή κάθε ξένου σώματος από το μάτι.

Επιπλέον, διαδεδομένη ήταν η χρήση της Αγκαθιάς ή αλλιώς Παπαδίτσας. Το φυτό αυτό ήταν γνωστό στην αρχαιότητα με το όνομα “ηρύγγιον”. Πιθανόν το όνομα να προέρχεται από την ερυγή (ρέψιμο), αφού ο Διοσκορίδης και ο Θεόφραστος συνιστούσαν τη ρίζα του για τα φουσκώματα του στομαχιού. Η χρήση του ήταν πολύ συχνή σε προβλήματα που αφορούσαν στο στομάχι καθώς και σε προβλήματα δυσπεψίας. Ακόμη, η Αγριοκαπαριά χρησιμοποιούνταν από τους αρχαίους Έλληνες για να αιχμαλωτίζουν ζώα.

Συγκεκριμένα, οι τοξικές ιδιότητες της αναφέρει ο Διοσκορίδης, τα έκαναν μικρά ψωμάκια και τα έδιναν στ' αδέσποτα σκυλιά, στις αλεπούδες και στους λύκους. Όταν τα έτρωγαν, τα ζώα πάθαιναν παράλυση στα πόδια τους, αγριοκαπαριάς ή ψόφου ήταν γνωστές στους αρχαίους που τη χρησιμοποιούσαν σαν δόλωμα για τα ζώα. Τα φύλλα, όπως δεν μπορούσαν να προχωρήσουν και έτσι μπορούσαν εύκολα να αιχμαλωτιστούν.



Εικόνα 16 Παπαδίτσα (<http://www.ftiaxno.gr>)

Για θεραπείες που αφορούσαν τα αυτιά και τα μάτια χρησιμοποιούταν ο Αμάρανθος, ενώ τα φύλλα του μέσα σε κρασί τα έπαιρναν για την ταινία του εντέρου. Η Αμυγδαλιά ήταν ένα ακόμα φυτό με θεραπευτικές ιδιότητες στην αρχαιότητα. Πράγματι, στην αρχαιότητα το δέντρο ήταν γνωστό με τα ονόματα αμυγδαλιά, αμυγδαλή, αμύγδαλος ο δέκαρπος κ.α. και θεωρείτο σύμβολο της ξαναγεννημένης φύσης μετά τον πρόσκαιρο χειμερινό θάνατο. Υπάρχει μάλιστα και έναν μύθος με το φυτό αυτό, που καταδεικνύει τη σημαντικότητα που αυτό είχε για τους αρχαίους Έλληνες.

Λένε πως ο βασιλιάς της Θράκης Σίθωνας είχε μια θυγατέρα, τη Φυλλίδα, που θέλησε να την παντρέψει με το Δημοφώντα, γιο του ήρωα Θησέα. Ο Δημοφώντας φεύγοντας για μακρινό ταξίδι της υποσχέθηκε πως γρήγορα θα γυρνούσε να την πάρει. Η Φυλλίδα τον αποχαιρέτησε και περίμενε. Πέρασαν πολλά χρόνια και ο Δημοφώντας δεν γύρισε. Απελπισμένη η βασιλοπούλα που τον έχασε για πάντα πήγε και κρεμάστηκε σ' ένα δέντρο. Το δέντρο κράτησε την ψυχή της άμοιρης κόρης κι από τότε δεν ξανάβγαλε φύλλα ούτε άνθισε πια. Κάποτε με τα χιόνια του Γενάρη γύρισε ο γιος του Θησέα. Σαν έμαθε τον τραγικό χαμό της αγαπημένης του πήγε, αγκάλιασε το δέντρο και αυτό άρχισε να βγάζει τρυφερά φύλλα και άνθη.

Η ψυχή της βασιλοπούλας ένιωσε χαρά με το γυρισμό του Δημοφώντα μα δεν ξαναπήρε την ανθρώπινη μορφή της. Έμεινε δέντρο και κάθε χρόνο το Γενάρη, στολίζεται με κάτασπρα λουλούδια. Στην Ελλάδα καλλιεργείται από την αρχαιότητα, αφού από τότε ήταν γνωστές οι φαρμακευτικές ιδιότητές της. Ο Έλληνας γιατρός του 1ου μ. Χ. αιώνα Διοσκορίδης αναφέρει πως το αμυγδαλέλαιο το χρησιμοποιούσαν οι αρχαίοι ως φάρμακο καθώς και για την παραγωγή μύρου. Ο Θεόφραστος κάνει λόγο για τη χρήση της ρητίνης του δέντρου στη φαρμακευτική. Ο Ιπποκράτης αναφέρει το αμύγδαλο ως πολύτιμο βοηθό της ιατρικής, ενώ ο Αριστοτέλης εξαιρεί τους χυμούς των ανθών του ως τροφή των μελισσών.

Τις γνώσεις τους αναφορικά με την Αντράκλα έχουν δώσει επίσης οι αρχαίοι Έλληνες. Το φυτό αυτό είναι αυτοφυές στην Ελλάδα και σκεπάζει το καλοκαίρι με τα ανθεκτικά στη ξηρασία σαρκώδη φύλλα της, τα ακαλλιέργητα μέρη. Οι αρχαίοι γιατροί είχαν αναγνωρίσει στα φύλλα της δροσιστικές ικανότητες. Ο Διοσκορίδης συνιστά την “ανδράχνη”, όπως την ονομάζει, για τον πονοκέφαλο, το έλκος του στομαχιού, τα νοσήματα της κύστης και της σπλήνας, για την καούρα του στομαχιού και για τα μάτια. Στην σύγχρονη εποχή, η Αντράκλα θεωρείται ακόμα και σήμερα σαν διουρητική και χρήσιμη στις χολολιθιάσεις. Η Αωνίδα, είναι ένα ακόμα φυτό, όχι με διουρητική δράση όπως η Αντράκλα, αλλά με πολλές ευεργετικές ιδιότητες για τα δόντια. Βρασμένη με ξύδι χρησιμοποιούνταν σαν καταπραυντικό του πονόδοντου, σύμφωνα με τον Διοσκορίδη.



Εικόνα 17 Αωνίδα (<https://gr.dreamstime.com>)

Ο Απήγανος χρησιμοποιούνταν από τους αρχαίους Έλληνες σαν αντίδοτο στα δαγκώματα των φιδιών και άλλων δηλητηριάσεων, αλλά και σαν αποτελεσματικό φάρμακο για τη δύσπνοια σύμφωνα με το Διοσκορίδη. Οι Ιπποκράτειοι χρησιμοποιούσαν τον απήγανο για την υστερία, ενώ κατά τον Ιπποκράτη ήταν το κύριο συστατικό του περίφημου αντιδότη στο δηλητήριο του Μιθριδάτη. Ο Αθηναίος λέει πως οι καλεσμένοι του Κλέαρχου από την Ηράκλεια έτρωγαν προληπτικά απήγανο γιατί ήξεραν ότι ο τύραννος είχε σκοπό να τους δηλητηριάσει με ακόνιτον. Χρήσιμο φυτό ήταν στην αρχαιότητα και η Αριστολογία.



Εικόνα 18 Απήγανος (<http://phyto.gr>)

Η λέξη αριστολογία σημαίνει “άριστη γέννα” και αναφέρεται στη παραδοσιακή χρήση του νωπού χυμού του φυτού για την πρόκληση τοκετού και την αποτροπή μολύνσεων μετά τη γέννα. Ο Θεόφραστος αναφέρει ότι το φυτό χρησιμοποιούνταν για να θεραπεύει ανωμαλίες της μήτρας, δείγματα ερπετών και έλκη στο κεφάλι.

Για τον Ασφόδελο υπάρχει ένας μύθος. Συγκεκριμένα, λέγεται ότι στον άλλο κόσμο, ο Άδης υποδέχεται τις αδύνατες μορφές των πεθαμένων στον “ασφοδελό λειμώνα”, ένα έρημο λιβάδι όπου φυτρώνουν σπερδούκλια. Σ' αυτό το περιβάλλον ταιριάζει το ωχρό λουλούδι του φυτού. Σ' ένα από αυτά τα λιβάδια, γεμάτα από ασφόδελους, όπως τα βλέπουμε και σήμερα σε απέραντες εκτάσεις στους λόφους και στις ακτές, συναντήθηκαν και οι ψυχές των ηρώων που είχαν πέσει στην Τροία. Τα χειμωνιάτικα γυμνά κοτσάνια του ασφόδελου τα σύγκριναν οι ποιητές με τις στρατιές των ψυχών που περιφέρονταν στις όχθες του Αχέροντα.



Εικόνα 19 Ασφόδελο (<http://votanaki.blogspot.gr>)

Η δυσάρεστη μυρωδιά του φυτού, μαζί με τ' άχαρα λουλούδια, ασφαλώς είχαν σχέση με τον ωχρό θάνατο και το λυκόφως του κάτω κόσμου. Το γεγονός ότι οι ρίζες του φυτού έχουν άμυλο, που είναι μια θρεπτική τροφή, ίσως να έκαναν τους αρχαίους να πιστεύουν ότι φυτεύοντας ασφόδελους στα νεκροταφεία προσφέρανε στους νεκρούς μια έστω και πενιχρή τροφή στην τελευταία κατοικία τους. Ο ασφόδελος δεν τρώγεται από τα πρόβατα και τις κατσίκες γιατί οι βλαστοί του έχουν μικρές κρυστάλλινες βελόνες. Αυτό εξηγεί τη μεγάλη εξάπλωση του φυτού.

Ο ασφόδελος ο κοίλος, με τα ωραία του άσπρα λουλούδια και τα λεπτά φύλλα, ίσως να είναι το άλλο είδος που στόλιζε τα Ηλύσια Πεδία, εκείνη τη χώρα των νεκρών στην ήπια δυτική πλευρά της γης, όπου πήγαιναν μόνο οι γιοι των θεών και των ηρώων που είχαν πέσει σε μάχες. Στην Ελλάδα συναντάμε πέντε είδη. Σύμφωνα με το Θεόφραστο οι κόνδυλοι, οι βλαστοί και τα σπέρματα τρώγονται. Κατά τον Όμηρο τα Ηλύσια Πεδία, κατοικία των νεκρών στην Ελληνική μυθολογία, καλύπτονται από ασφόδελους. Τα φύτευαν στους τάφους και συχνά τα συνέδεαν με την Περσεφόνη. Αυτή η σχέση τους με το θάνατο πιθανόν να οφειλόταν στο γκριζωπό χρώμα των φύλλων του και στα κιτρινωπά άνθη, χρώματα που συμβόλιζαν τη μελαγχολία του κάτω κόσμου και τη γλωμάδα του θανάτου.

Οι αρχαίοι χρησιμοποιούσαν, επίσης, ένα φυτό που το όνομά του οφείλεται στον Αχιλλέα, που όταν τραυματίστηκε από το δηλητηριασμένο δόρυ του Πάρι στον πόλεμο της Τροίας, η θεά Αφροδίτη τον συμβούλεψε να δέσει την πληγή του μ' αυτό το φυτό για ν' ανακουφιστεί. Πρόκειται για το φυτό Αχιλλειον. Και πραγματικά, η αχιλλεία είναι αποτελεσματικό φάρμακο για τις πληγές που έγιναν από ατσάλι. Γι αυτό, αργότερα, ο Διοσκουρίδης τη χρησιμοποιούσε για αιμοστατικό. Στην Ελλάδα υπάρχουν 24 αυτοφυή είδη με το όνομα αχιλλεία, που είναι κοινώς γνωστά ως χιλιόφυλλα ή αγριαψυθιές.

Το Αψίνθιον ή αλλιώς η Αψιθιά, επίσης χρησιμοποιούνταν στην αρχαία εποχή. Είναι ένα από τα γνωστότερα και τα πιο πικρά φαρμακευτικά φυτά, αλλά και από τα πιο αρωματικά από την εποχή του πατέρα της Ιατρικής Ιπποκράτη. Οι Αρχαίοι Έλληνες την ονόμαζαν “Αρτεμισία”, την είχαν αφιερώσει στην θεά Άρτεμη και, όπως φαίνεται, τη χρησιμοποιούσαν οι παρθένες της εποχής εκείνης για εμμηναγωγό, ενώ μουσκεμένη σε λευκό κρασί για την αντιμετώπιση του τετάνου.(Γ.Κλήμης,2006)



Εικόνα 20 Αψιθιά (<http://enallaktikidrasi.com>)



### 3.8 ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΩΝ ΑΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ ΚΑΙ ΒΟΤΑΝΩΝ ΑΠΟ ΤΟΜΕΣΑΙΩΝ ΜΕΧΡΙ ΝΕΟΤΕΡΑ ΧΡΟΝΙΑ

---

Το κυνήγι της ομορφιάς παρέσυρε τον άνθρωπο από τα πρώτα κιόλας βήματα της ιστορίας του, σε μια άνιση μάχη ενάντια στα ψεγάδια της φύσης και τα σημάδια του χρόνου. Από τα προϊστορικά κιόλας χρόνια βούρτσες και κοκαλάκια (κυριολεκτικά μια που ήταν τμήματα από κόκκαλα θηραμάτων) επιστρατεύθηκαν στην φροντίδα των μαλλιών, ενώ το παλαιότερο σετ μακιγιάζ χρονολογείται από το 4000 π.Χ. (Αίγυπτος) και το αρχαιότερο μανό από το 3000 π.Χ. (Κίνα). Και ακόμα υπήρχε σαπούνι από το 10000 π.Χ!

Αν και τα δύο φύλα εξάντλησαν την εφευρετικότητα, και πολλές φορές την τόλμη τους, στην αναζήτηση ιδανικών συνταγών ομορφιάς, η ιστορία έδωσε τελικά τα πρωτεία στις γυναίκες, κυρίως λόγω κοινωνιολογικών φαινομένων που δεν θα αναφερθούν εδώ. Το γυναικείο φύλο πράγματι μέσα στην ιστορία είχε αντιπροσώπους, τόσο αφοσιωμένους στο κυνήγι της ομορφιάς, που δικαίως απέκτησε τον χαρακτηρισμό «ωραίο».

Εν αρχή ην οι Αιγύπτιοι, ήταν οι απόλυτοι υπέρμαχοι του καλλωπισμού. Πίστευαν ότι η εμφάνισή τους συνδεόταν άμεσα με την πνευματική τους υπόσταση, έτσι δημιούργησαν ένα πραγματικό οπλοστάσιο καλλυντικών και αρωμάτων. Από την δεύτερη κιόλας χιλιετία π.Χ. είχαν καλλυντικά προϊόντα εκπληκτικά εξελιγμένα. Αντιρυτιδικές κρέμες, makeur, μολύβια ματιών, σκιές, υδατικές κρέμες, αιθέρια έλαια και μια τεράστια γκάμα αρωμάτων. Το μεσντεμέτ, για παράδειγμα ήταν μπογιά ματιών που φτιαχνόταν από χαλκό και μόλυβδο, ίσως όχι και τόσο ασφαλής, αλλά δούλευε. Με αυτή έβαφαν σκούρα τα βλέφαρα και τις βλεφαρίδες, μια που τα σκούρα χρώματα πίστευαν ότι τους προστάτευαν από το «κακό μάτι» και σίγουρα κρατούσαν τα ζώφια μακριά.

Μια άλλη συνταγή από καμένα αμύγδαλα, σκουριά χαλκού, χρωματιστό χαλκό, μόλυβδο, στάχτη και ώχρα έδινε το κοχλ, μια σκούρα σκόνη που χρησιμοποιούσαν για να ζωγραφίζουν το περίγραμμα των ματιών. Διάλυμα κόκκινου πυλού με υδράργυρο στα μάγουλα και τα χείλη συμπλήρωνε το θανατηφόρο μακιγιάζ, και των δύο φύλων, ενώ αριστοτεχνικές περούκες και χένα στα νύχια ολοκλήρωναν την, ομολογουμένως, πολύχρωμη εικόνα τους.

Το εκπληκτικό όμως είναι ότι σε πρόσφατη μελέτη, ανακαλύφθηκε ότι η μαύρη μπογιά των ματιών είχε συστατικά που είχαν δημιουργηθεί χημικά, αφού δεν μπόρεσαν να βρουν την φυσική τους προέλευση, ενώ το μεσντεμέτ έχει σχεδόν την ίδια σύνθεση με τα σύγχρονα μολύβια ματιών. Ένας ακόμα τομέας που τους χρωστάει πολλά στους αρχαίους Αιγύπτιους είναι η αποτρίχωση. Αρκεί να σημειώσουμε ότι η χαλάουα (ζάχαρη ή μέλι με λεμόνι και νερό), και το κερί αποτρίχωσης είναι δικές τους εφευρέσεις.



Είχαν δημιουργήσει ακόμα και κρέμες αποτρίχωσης, αλλά δεν θα τις συστήναμε καθόλου, μια που βασικό συστατικό τους ήταν το αρσενικό ανακατεμένο με άμυλο και ενεργό ασβέστη. Ακόμα και μια μικρή αμυχή στο δέρμα κατά την εφαρμογή της κρέμας ήταν θανατηφόρα. Αυτό είναι που λένε, η ομορφιά θέλει θυσίες. Περιττό να σχολιαστεί ότι στην Αίγυπτο υπήρχαν μανικουρίστες, κομμώτριες, αισθητικοί, και ζωγράφοι σώματος, αποδεικνύοντας για άλλη μια φορά πόσο πολύ μοντέρνοι ήταν τελικά οι αρχαίοι Αιγύπτιοι. Στη συνέχεια τη σκυτάλη την πήραν οι λαμπροί μας πρόγονοι, αλλάζοντας την φιλοσοφία του καλλωπισμού. Πλέον δεν χρησιμοποιούσαν τα καλλυντικά για την πνευματική τους υπόσταση ή για να ευφράνουν τους θεούς, αλλά γιατί απλώς έτσι τους άρεσε.

Υιοθέτησαν τα καλλυντικά των Αιγυπτίων αλλά με το γνωστό μέτρο που τους χαρακτήριζε. Οι γυναίκες πρωτοτύπησαν δημιουργώντας μια λευκή πούδρα από άσπρο μόλυβδο και κιμωλία για να δίνουν στα πρόσωπά τους χλωμή όψη ενώ η πιο δημοφιλής μέθοδος αποτρίχωσης ήταν το «λυχναράκι»: απλά έκαιγαν τις ανεπιθύμητες τρίχες με την ασθενική του φλόγα. Αρκετά τολμηρή μέθοδος αλλά δεν έχουμε καταγεγραμμένα στοιχεία για εγκαύματα. Περιττό δε να αναφέρουμε τις περίτεχνες αρχαιοελληνικές κομμώσεις που βλέπουμε στα αγάλματα, αλλά αξίζει να σημειωθεί η ευρύτατη χρήση του ψαλιδιού για τις μπούκλες και οι βαφές μαλλιών στις οποίες, για κάποιο λόγο, οι Αθηναίες είχαν τα πρωτεία. Οι μοντέρνες γυναίκες πρόγονοι μας έβαφαν τα μαλλιά τους κόκκινα με χένα, ξανθά με κίτρινο σαπούνι, ακόμα και μπλε διάστικτα με χρυσόσκονη και πολύχρωμες πούδρες.

Οι Ρωμαίοι ακολούθησαν τα χνάρια των Ελλήνων, αλλά άφησαν πίσω τους το μέτρο. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει ο Ρωμαίος φιλόσοφος Πλάτους «μια γυναίκα χωρίς μακιγιάζ, είναι σαν φαγητό χωρίς αλάτι». Ο τρόπος ζωής των Ρωμαίων δεν είχε περιορισμούς στην χρήση των καλλυντικών. Οι αιγυπτιακές μέθοδοι ομορφιάς επέστρεψαν, ενώ προχώρησαν και στην επινόηση νέων πολύπλοκων και μερικές φορές παράλογων συνταγών καλλωπισμού. Χαρακτηριστικό παράδειγμα τα λουτρά σε λάσπη και κόπρανα κροκοδείλων, το μανό από λίπος και αίμα αρνιού, και το κούρεμα των σκλάβων για την παραγωγή πολύχρωμων περουκών.

Άξια αντιπρόσωπος της εποχής της ήταν η γνωστή σύζυγος του Νέρωνα, η Ποππαία, την οποία σκιαγραφεί σε όλη της την υπερβολή ο ιστορικός Τάκιτος. Με βάση τα λεγόμενα του, η ραφινάτη αυτή ρωμαία, έκανε καθημερινά μπάνιο σε αφρώδες γάλα που της προμήθευε μια αγέλη από πεντακόσιες γαϊδούρες, ενώ για να διατηρεί λαμπερή και λευκή την επιδερμίδα της πουδραριζόταν με «κροκοδειλάτα», σκόνη περιττωμάτων κροκοδείλου ανάμικτων με φρέσκο ρύζι. Ακόμα, η Ποππαία ήταν η εφευρέτης μιας πρώιμης μάσκας ομορφιάς από σίκαλη βρασμένη σε λάδι που αφαιρούταν με φρέσκο γάλα κάθε πρωί.

Μετά την πτώση της Ρώμης, η ευρωπαϊκή βοτανολογική παράδοση δεν καταπνίγηκε τελείως από τον Μεσαίωνα που ακολούθησε. Οι «βάρβαροι» έφεραν μαζί τους τα δικά τους βοτανικάθεραπευτικά έθιμα που προστέθηκαν στις Ρωμαϊκές μεθόδους και επιβίωσαν. Με την εξάπλωση του Χριστιανισμού οι δυο παραδόσεις ανταλλάξαν φάρμακα και δοκιμασμένες θεραπείες. Σε όλο το Μεσαίωνα η Εκκλησία έπαιξε σημαντικό ρόλο και στην καλλιέργεια φυσικών κήπων και στην εισαγωγή νέων βοτάνων.

Μόνο που η γνώση για τις φαρμακευτικές ιδιότητες των βοτάνων και η αρχαία θεραπευτική παράδοση που καταγράφουν αρχαία βοτανολογία και ιατρικές πραγματείες ήταν προνόμιο των μάγων

και των ιερέων, που κατόρθωναν με τα φαρμακευτικά ποτά, τα έλαια και τις αλοιφές που έφτιαχναν να γιατρεύουν πολλές αρρώστιες, στερεώνοντας τη θέση τους και τη δυνατή τους απέναντι στους πιστούς. Με την έλευση της τυπογραφίας, η Κλασική γνώση ξέφυγε από τους τοίχους των μοναστηριών και εξαπλώθηκε συμπληρώνοντας την λαϊκή ιατρική και καθώς η μάθηση βγήκε από τα μοναστήρια άρχισε πάλι να δίνεται έμφαση στη θεραπευτική τέχνη και στις επιστημονικές αρχές που διδάσκονταν κάποτε στη σχολή του Σαλέρνο.

Κατά τον 16ο και το 17ο αιώνα δημοσιεύτηκαν πολλά βοτανολογία που στόχευαν να βοηθήσουν όσους ασχολούνταν με τη βοτανοθεραπεία στον προσδιορισμό και στη χρήση των φυτών. Στην Γερμανία ήταν δημοφιλείς τρεις βοτανικές διατριβές στην μεταβατική περίοδο μεταξύ του 16ου και του 17ου αιώνα, από τις οποίες η πιο γνωστή ήταν η «De Historia Stirpium» του Leonhart Fuch το 1542. Στην Αγγλία το 1551 δημοσιεύεται το έργο «Ένα Νέο Βοτανολόγιο» από τον φυσιοδίφη και ιερέα Γουίλιαμ Τέρνερ, γνωστός ως «ο πατέρας της αγγλικής βοτανικής».

Το 1597 ο John Gerard, καλλιεργώντας πάνω από 1.000 είδη στον κήπο του έγραψε το Gerard's Herbal. Το 1629, ο John Parkinson έγραψε τη βοτανική Theatrum Botanicum, καταχωρώντας πάνω από 3.000 είδη φυτών. Η χρησιμοποίηση των αρωματικών και φαρμακευτικών φυτών συνεχίστηκε από τότε για να φθάσουμε στην εποχή μας, όπου τα βότανα εξακολουθούν να παίζουν σπουδαίο ρόλο στη ζωή μας και η επιστητή προσπαθεί να χρησιμοποιήσει κι άλλα φυτά τόσο στην παρασκευή φαρμάκων όσο και στην παρασκευή καλλυντικών από το φαρμακείο της φύσης.

Η ελληνική αγορά έχει κατακλυστεί από μείγματα διαφόρων θεραπευτικών βοτάνων εγχώριων αλλά κυρίως εισαγόμενων από Ελβετία, Γερμανία, Βουλγαρία κ.ά. Στη Ελλάδα, η συστηματική και εκτεταμένη καλλιέργεια των φαρμακευτικών και αρωματικών φυτών είναι πολύ περιορισμένη και αυτό οφείλεται, αφενός μεν στη δυσκολία που αντιμετωπίζουν οι παραγωγοί για τη διάθεση των προϊόντων τους στις αγορές του εσωτερικού και κυρίως του εξωτερικού τις οποίες δεν γνωρίζουν, αφετέρου δε στην έλλειψη γνώσεων πάνω στην τεχνική καλλιέργειάς τους. (Ε. Κολτσιδόπουλος-Α. Παπαιωάννου, Επτάλοφος 2007)

#### 4. Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΑΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΑΛΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ

---



Εικόνα 21 Βότανα (<https://haspeedlearning.wordpress.com>)

Τα θεραπευτικά φυτά, είναι λογικό να είναι πολύ δημοφιλή καθώς, όπως δηλώνει και το ίδιο το όνομά τους, θεραπεύουν. Και σε πολλές περιπτώσεις, θεραπεύουν πολύ σοβαρές ασθένειες και τραύματα. Και σε εποχές, όπως αυτή της αρχαίας Ελλάδας ή του Μεσαίωνα, τα φυτά αυτά ήταν πολύτιμα καθώς αποτελούσαν τον μόνο τρόπο θεραπείας των ανθρώπων, αφού η επιστήμη και η τεχνολογία δεν ήταν αρκετά αναπτυγμένες και πολλοί άνθρωποι έχαναν τη ζωή τους από ασθένειες που σήμερα θεωρούνται πλήρως ιάσιμες.

Είναι λογικό, λοιπόν, να χρησιμοποιούνται αυτά τα φυτά. Τι γίνεται όμως όσον αφορά στα καλλωπιστικά βότανα που δεν είχαν θεραπευτικές ιδιότητες αλλά προσέφεραν το άρωμά τους και τις εξαιρετικές τους ιδιότητες όσον αφορά στο δέρμα; Τα καλλωπιστικά φυτά και κυρίως τα αρωματικά είχαν σπουδαίο ρόλο στους πολιτισμένους λαούς σε όλη την πορεία της ιστορίας. Και μπορεί κανείς να πει, ότι τα βότανα αυτά ήταν τόσο σημαντικά όσο θεωρούταν και η ομορφιά. Και η ομορφιά με την αισθητική ήταν πολύ ανεπτυγμένες σε πολλούς λαούς.

Πράγματι, στην αρχαία Ελλάδα, οι κανόνες της ομορφιάς είχαν ιδιαίτερη σημασία και για τα δύο φύλα. Κανένας άλλωστε λαός δεν λάτρευε την ομορφιά τόσο όσο ο ελληνικός. Το κάλλος ωστόσο, έχει περιγραφεί κατά καιρούς ως «συμφορά» που φέρει τις συνέπειες μιας «ολιγοχρόνιας τυραννίδας». Η τοποθέτηση του όρου στο σήμερα και η σύγκριση του ρόλου του με το χθες, προκύπτει αναπόφευκτα.

Ο όρος “αισθητική” χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά από τον Γερμανό Αλεξάντρ Μπάουμγκαρντεν, που άνοιξε τον δρόμο σε έναν κλάδο με κεντρικό θέμα τη φύση της ομορφιάς και της τέχνης. Ο καλλωπισμός γίνεται μια έννοια με ιδιαίτερο ρόλο στην αρχαία Ελλάδα. Θέμα πολλών κωμωδιογράφων της εποχής, η γυναικεία φιλαρέσκεια, με χαρακτηριστικό παράδειγμα τον Αντιφάνη ο οποίος περιγράφει με απόλυτη ακρίβεια, τα στάδια της καλλωπιστικής προετοιμασίας μιας κομψής γυναίκας: «Καθαρίζεται πρώτα, τρίβει το δέρμα της, χτενίζεται, σπογγίζει το σώμα της, πλένεται, καθρεφτίζεται, ντύνεται, αρωματίζεται, στολίζεται, αλείφεται με πομάδες».

Ιδιαίτερη σημασία οι αρχαίοι έδιναν και στα χαρακτηριστικά του προσώπου με τα οποία είχε γεννηθεί κάποιος. Πράγματι, τα γεμάτα χείλη και τα «λαξευμένα» μάγουλα ενός άνδρα στην αρχαία Ελλάδα είχαν διττή σημασία. Ως χαρακτηριστικά της απόλυτης εξωτερικής ομορφιάς, θεωρούνταν ευλογία, ένα θεϊκό δώρο που προετοίμαζε για μια εξίσου μεγαλειώδη εσωτερική ομορφιά. Ο Διογένης αναφέρει χαρακτηριστικά ότι «όποιος διαθέτει το κάλλος, νομίζει ότι έχει ένα δώρο Θεού».

Εκτός από το πρόσωπο, φυσικά, ιδιαίτερη σημασία είχε για τους αρχαίους Έλληνες και ένα όμορφο σώμα. Το δυνατό, μυώδες, καλογυμνασμένο σώμα, ήταν το αποδεικτικό στοιχείο ενός υπέροχου μυαλού. Μην ξεχνάμε πως ο όρος “καλοκάγαθος” χαρακτήριζε στην αρχαία Αθήνα κάποιον που είχε ωραίο και αρμονικό σώμα, ενώ διέθετε παράλληλα ψυχική και πνευματική καλλιέργεια, ώστε να αποτελεί ένα αρμονικό σύνολο σωματικής και ψυχοπνευματικής ωραιότητας, σύμφωνα με το αττικό παιδευτικό ιδεώδες.

Δεν ήταν λίγοι οι άνδρες που κορδώνονταν για την ομορφιά, το μυαλό τους και την αγάπη των θεών. Για χρόνια, τα κλασικά γλυπτά των αρχαίων Ελλήνων ήταν προϊόν φαντασίας, βουτηγμένο στην τελειότητα, σύμφωνα με την ιστορικό, BettanyHughes. Αποτελούσαν ένα ιδανικό για τον 5ο έως τον 3ο αιώνα, αλλά σήμερα γνωρίζουμε ότι όλα εκείνα τα αγάλματα είχαν τελικά πολλές συνδέσεις με την απλή καθημερινότητα. Επρόκειτο στην ουσία, για απλά πρόσωπα σε γύψο, τα καλούπια των οποίων, χρησιμοποιούνταν στη συνέχεια, για τη σύνθεση του γλυπτού.

Όσα σήμερα, πολλοί επιδιώκουν να «χτίσουν» μέσα από γυμναστήρια, για τους Αθηναίους ή Σπαρτιάτες πολίτες θεωρούνταν «θεία δώρα». Το πρότυπο της όμορφης γυναίκας πλέκει μια εντελώς διαφορετική ιστορία στο πέρασμα των αιώνων. Στα αρχαία χρόνια, μια ελκυστική γυναίκα συχνά έφερε στοιχεία δαίμονα. Ήταν μοχθηρή επειδή ήταν όμορφη, και ήταν όμορφη ακριβώς επειδή ήταν μοχθηρή. Αντίθετα, η γοητεία ενός άνδρα δεν ισοδυναμούσε με αρνητικές παραμέτρους.

Η ομορφιά συχνά, παραλληλιζόταν με ανταγωνιστικό άθλημα, ακόμη και κατά τη διάρκεια των ολυμπιακών αγώνων. Τυπικό παράδειγμα, η Αφροδίτη Καλλίπυγος όπου εικονίζεται σε αφροδισιακή στάση. Με ανασηκωμένο τον μανδύα της ρίχνει το βλέμμα πίσω από την πλάτη της προς τους δύο ξεσκέπαστους γλουτούς της. Το όνομα του έργου εκδηλώνει το θεσπέσιο του θεάματος.

Οι γυναίκες έβαφαν τα χείλη τους με χυμό από μούρο, μολύβια ή τη ρίζα του φυτού αλκέα (μολόχα). Μαύριζαν τα φρύδια με καπνά ή τριμμένο αντιμόνιο, τα βλέφαρα τα σκίαζαν ελαφρά με κάρβουνο. Τις βλεφαρίδες τις έβαφαν πρώτα μαύρες, μετά με μείγμα από ασπράδι αυγού, αμμωνία και ρετσίνι. Τα μαλλιά χρωματίζονταν μαύρα με διάφορα εκχυλίσματα λαχανικών ή με λειχήνες σε αποσύνθεση. Τα ξανθά μαλλιά ήταν επίσης δημοφιλή στην αρχαία Ελλάδα και έτσι ο Μένανδρος αναφέρεται στη σχετική διαδικασία που προϋπέθετε την έκθεση στον ήλιο για κάποιες ώρες ώστε να ξανθύνει το μαλλί.

Η ανδρική και γυναικεία ομορφιά προκάλεσαν από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα πολλές έριδες, θυμούς και πολέμους, αλλά αποσόβησαν παράλληλα και πολλούς θανάτους, και καταστροφές ή επηρέασαν πολλούς στη λήψη σημαντικών αποφάσεων. Η Ωραία Ελένη θάμπωσε τον γιο του βασιλιά της Τροίας, τον Πάρη ενώ ήταν παντρεμένη με τον Μενέλαο. Η αρπαγή της από τον Πάρη ήταν η αφορμή για τον πιο καταστρεπτικό πόλεμο κατά την αρχαιότητα, τον Τρωικό. Ο Αχιλλέας και ο Αγαμέμνονας ήρθαν σε φιλονικία για τις όμορφες Χρυσήδα και Βρισηίδα.

Το αποτέλεσμα ήταν η αποχώρηση του Αχιλλέα από τις επιθέσεις των Αχαιών κατά των Τρώων που προκάλεσε τεράστιες καταστροφές στο ελληνικό στρατόπεδο. Η όμορφη κόρη του βασιλιά της Κρήτης, Μίνωα ερωτεύτηκε τον εξίσου όμορφο Θησέα, τον οποίο έσωσε από τον Μινώταυρο, δίνοντας το γνωστό μίτο για να βγει από τον Λαβύρινθο. Η όμορφη Δαλιδά υπήρξε μοιραία για τον Σαμψών, η όμορφη Ασπασία επηρέαζε σημαντικά τον Περικλή στις αποφάσεις του, όπως και η Αμαλία τον βασιλιά Όθωνα. Η απονομή του «Μήλου της Καλλίστης», της ομορφότερης, από τον Πάρη στην Αφροδίτη προκάλεσε την οργή της Ήρας. Ίσως η περίπτωση αυτή αποτελεί την πρώτη εκδήλωση καλλιστείων στον κόσμο.

Το ωραίο, κατά τον Πλάτωνα, δεν υπάρχει σε αυτόν τον κόσμο, αλλά στον κόσμο των ιδεών. Η άποψη του Πλάτωνα για το θέμα της εξωτερικής εμφάνισης ήταν ότι η ομορφιά αποτελεί μόνο ένα φυσικό πλεονέκτημα, και τίποτα περισσότερο. Αυτό που στην ουσία, πρεσβεύει ο Πλάτωνας είναι ότι η όμορφη εξωτερική εμφάνιση ενός ανθρώπου δεν σχετίζεται σε καμία περίπτωση με την εικόνα του εσωτερικού κόσμου. Ο Αριστοτέλης από την άλλη, έλεγε για την εξωτερική ομορφιά ενός ανθρώπου, ότι αποτελεί το σημαντικότερο προσόν, πολύ περισσότερο και από την καλύτερη συστατική επιστολή.

Αντίθετα από τον Πλάτωνα, ο Αριστοτέλης αναζητεί την ομορφιά όχι στον υπεραισθητό, αλλά στον πραγματικό κόσμο. Για τον Αριστοτέλη η ομορφιά είναι αντικειμενικά υπαρκτή ποιότητα, ιδιότητα που έχουν τα ίδια τα αντικείμενα, τα πράγματα. Ο Αριστοτέλης προβάλλει και συστηματοποιεί τα γνωρίσματα του ωραίου, ενώ πιστεύει πως η ωραία εμφάνιση είναι τόσο σημαντική, που πολλές φορές θα μπορούσε ένας όμορφος άνθρωπος χωρίς άλλα προσόντα να υπερτερήσει κάποιου άλλου λιγότερο όμορφου, ακόμα και αν ο δεύτερος διέθετε πάρα πολλές γνώσεις.

Ο Σωκράτης πίστευε πως αυτός που διαθέτει την εξωτερική ομορφιά, θα υποφέρει όπως σε μία ολιγοχρόνια τυραννίδα. Όπως συνέβη με την Ελένη, τον Αχιλλέα, τον Αγαμέμνονα. Πολλοί φιλόσοφοι μπορούσαν να προβλέψουν ότι πίσω από το ωραίο κρύβονται πολλοί κίνδυνοι. Η φιλοσοφική άποψη για το εξωτερικό κάλλος μοιάζει να επιβεβαιώνεται μέχρι σήμερα, με πολλούς σύγχρονους τραγικούς ήρωες στις θέσεις των παλιών.

Η σημασία που έδιναν οι αρχαίοι Έλληνες στην ομορφιά, φαίνεται και από τους θεούς, τη μυθολογία, τα αγάλματα ως την αρχαία τραγωδία και τη φιλοσοφία η ομορφιά δέσποζε στην ζωή του αρχαίου Έλληνα. Ειδικότερα, τα αγάλματα έργα τέχνης και απaráμιλλης ομορφιάς δεν είναι εξιδανικευμένες μορφές, αλλά η πραγματική απεικόνιση των ανθρώπων εκείνης της εποχής.



Ακόμα και τους θεούς, τους έφτιαχναν "κατ' εικόνα και ομοίωση τους" . Καλοσχηματισμένα κορμιά, με αρμονικές καμπύλες και μικρό στήθος για τις γυναίκες, γυμνασμένα και δυνατά των αντρών, ακόμα και αυτά των ανθρώπων μεγάλης ηλικίας. Τα γεμάτα χείλη που μειδούν και τα λαξεμένα μάγουλα θεωρούνται ευλογία, ένα θεϊκό δώρο που ετοίμαζε εξίσου και για την εσωτερική ομορφιά. Φρόντιζαν ιδιαίτερα τα μαλλιά τους με περίτεχνες κόμες και καλοσχηματισμένους βόστρυχος να στολίζουν τους ώμους και το μέτωπο.

Τα καλλυντικά εκείνης της εποχής ήταν όλα δώρα της φύσης. Έβαφαν τα χείλη τους με χυμό από μούρο, μαύριζαν τα φρύδια με καπνά, τα βλέφαρα τα σκίαζαν ελαφρά με κάρβουνο, τις βλεφαρίδες τις έβαφαν μαύρες. Τα μαλλιά βάφονταν μαύρα με εκχυλίσματα λαχανικών και δαφνέλαιο. Τα ξανθά μαλλιά επίσης ήταν πολύ δημοφιλή στην αρχαία Ελλάδα, τα οποία τα κράταγαν σε αυτήν την απόχρωση με χαμομήλι και έκθεση στον ήλιο. Ένα από τα σημαντικότερα καλλυντικά εκείνης της εποχής, σχεδόν θαυματουργό ήταν το ροδόνερο.

Συνεπώς, η τέχνη της περιποίησης και διατήρησης της ομορφιάς απασχόλησε τις γυναίκες από την αρχαιότητα. Από μακρινούς χρόνους της Κλεοπάτρας, της Φρύνης, της Ιουδήθ και της Σαλώμης οι γυναίκες γνώριζαν πως να περιποιούνται την επιδερμίδα τους με διάφορα παρασκευάσματα ειδικά για την αξιοποίηση και διατήρηση τους.

Είτε πρόκειται για έναν απλό μύθο, είτε για μύθο που περιέχει μέσα του στοιχεία αλήθειας και ιστορίας, η ωραία Ελένη πλησίαζε τα 50 όταν κατέκτησε τον Πάρη και η Ιουδήθ είχε περάσει τα 50 όταν σαγήνευσε τον Ολοφέρνη. Οι αρχαίοι Έλληνες είχαν εξυψώσει στο επίπεδο θρησκείας την περιποίηση του προσώπου και του σώματος. Οι γυναίκες είχαν μεγάλη αδυναμία στα ακριβά αρώματα, έλαια και εκλεκτά καλλυντικά. Συνήθιζαν να χρησιμοποιούν μάσκες που είχαν ως βάση φυτικά έλαια, μέλι, γάλα, ζωτικά στοιχεία που και μέχρι σήμερα μεταχειριζόμαστε. Η περιποίηση τους δεν περιοριζόταν μόνο στο πρόσωπο, φρόντιζαν και γύμναζαν το σώμα τους σε βαθμό που οι αναλογίες τους πολλές φορές έφτανε στην τελειότητα.

Και αν η αρχαιότητα εξύψωσε και ανέδειξε την ομορφιά, ο μεσαιώνας ήταν για την γυναίκα ο πραγματικός θάνατος της ομορφιάς της. Κάθε γυναίκα που θα ασχολούνταν μ' αυτή την θεωρούσαν ανήθικη, έτσι η χρήση καλλυντικών και ειδικά μακιγιάζ ήταν μόνο για τις γυναίκες ελαφριών ηθών. Η δε καθαριότητα του σώματος θεωρούνταν απρέπεια. Περιοριζόνταν να πλένουν μόνο το πρόσωπο και τα χέρια και η κακοσμία τους σώματος γινόταν τόσο αισθητή που προσπαθούσαν να την καλύψουν με βαριά αρώματα.

Ο Χριστιανισμός ήρθε δυναμικά για να καταδικάσει τα φιλήδονα φτιασιδώματα αλλά η ματαιοδοξία του ανθρώπου αποδείχτηκε ισχυρότερη. Η μόδα του Μεσαίωνα στην Ευρώπη ακολούθησε το χλωμό πρότυπο του Ελληνορωμαϊκού μακιγιάζ, αφού το ηλιοκαμένο δέρμα ήταν χαρακτηριστικό του χωριάτη που δούλευε όλη μέρα στα χωράφια. Βέβαια, το να δουλεύεις όλη μέρα στο χωράφι αποδείχτηκε πολύ πιο υγιές από τις συνταγές ομορφιάς για λευκή επιδερμίδα. Κατά τον 6ο μ.Χ. αιώνα οι μοντέρνες δεσποσύνες για να πετύχουν την μονάτη χλομάδα έκαναν αφαιμάξεις (προκαλούσαν μικρές αιμορραγίες!), μέχρι τον 18ο αιώνα χρησιμοποιούσαν πούδρες από ανθρακικό άλας, υδροξείδιο και οξειδίο του μολύβδου (αποκτώντας σταδιακά δηλητηρίαση από μολύβδο που συχνά οδηγούσε σε μυϊκή παράλυση και θάνατο), και έπιναν μεγάλες ποσότητες ζυδιού.



Ο μυστικισμός του Μεσαίωνα έδωσε μερικές εξαιρετικά παράδοξες, όσο και ανθυγιεινές, συνταγές ομορφιάς. Για παράδειγμα, για λάμψη στα μάτια χρησιμοποιούσαν βοτάνια με μυστικές ιδιότητες όπως η τοξική μελαντόνα και το δηλητηριώδες στρύχνο. Στην αυλή της Αικατερίνης των Μεδίκων, οι αστρολόγοι της ακολουθίας της έσφαζαν περιστέρια για να πλύνουν οι κυρίες τα πρόσωπά τους στο ζεστό αίμα, πιστεύοντας ότι το αίμα έδινε πίσω την χαμένη φρεσκάδα.

Μια διαβόητη αριστοκράτισσα του 16ου αιώνα, η Ελιζαμπέτα Μπάρτορι της Ρουμανίας, πήγε ακόμα πιο μακριά αυτή την αντίληψη, φτάνοντας στο σημείο να κάνει μπάνιο στο αίμα φτωχών κοριτσιών προκειμένου να ξανανιώσει. Το 1711 δημοσιεύθηκε το *Curiosa Arcana* του Λεμερί (Lemery) που έδινε αρκετές παράδοξες συνταγές ομορφιάς, ανάμεσά τους μια αλοιφή αποτρίχωσης από ξερά περιττώματα γάτας αναμεμιγμένα με δυνατό ξύδι, ενώ οι μητέρες της ελισαβετιανής Αγγλίας έβαζαν στα μέτωπα των παιδιών τους επιδέσμους με ανάλογο περιεχόμενο για να ξεφορτωθούν τα μαλλιά από τα μέτωπά τους και να αποκτήσουν την μοντέρνα κόμη της βασίλισσας.

Οι σπιτικές συνταγές ομορφιάς έδιναν και έπαιρναν κατά τον 19ο αιώνα, αλλά μόνο στις αρχές του 20ου αιώνα έκαναν δειλά την εμφάνισή τους τα σαλόνια ομορφιάς, που στην αρχή οι κυρίες τα επισκέπτονταν κρυφά για να μην κακοχαρακτηριστούν. Πολλές γυναίκες έφταναν στα άκρα προκειμένου να αποκτήσουν τα μυστικά ομορφιάς διάσημων καλλονών, όπως για παράδειγμα η ανέκδοτη ιστορία μιας Γαλλίδας που δωροδόκησε τους φρουρούς του Πύργου του Λονδίνου για να μάθει τη σύνθεση μιας κρέμας προσώπου της βασίλισσας Αλεξάνδρας.

Την ίδια περίοδο, η γοητευτική βασίλισσα έκανε μόδα τη χρήση επιχρίσματος πορσελάνης στο πρόσωπο, για την απόκτηση λείας και άφθαρτης επιδερμίδας. Δυστυχώς, για όσες Αγγλίδες ακολούθησαν την συνταγή, η μάσκα πορσελάνης αποδείχθηκε πραγματικό βασανιστήριο, αφού «άναβε» όταν βρίσκονταν κοντά σε ηλεκτρικούς λαμπτήρες κάνοντας την χρήση της αφόρητη.

Όταν με την αναγέννηση ο κόσμος απελευθερώθηκε από τις προκαταλήψεις του μεσαιωνικού πουριτανισμού ανέτειλε και πάλι μια λαμπρή εποχή. Η τάση των γυναικών για καλλωπισμό και καθαριότητα έγινε απαραίτητη ανάγκη. Τον 16 και 17 αιώνα οι γυναίκες ξέρουν πια να περιποιούνται την επιδερμίδα τους. Οι αλχημιστές κάνουν την εμφάνιση τους και παρασκευάζουν διάφορες κρέμες, αρώματα και είδη μακιγιάζ. Κατά την Αναγέννηση, η μόδα απαιτούσε την χρήση μολύβδου για το βάψιμο του προσώπου.

Μια Ιταλίδα, η κυρία Τοφάνα (Signora Toffana), είχε σχεδιάσει μια θαυματουργή, όπως διαφήμιζε, πούδρα για τις πλούσιες πελάτισσες της. Οι οδηγίες που έδινε για την χρήση της πούδρας ήταν να μην την καταπίνουν και να μην την ανασαίνουν οι ίδιες, αλλά να την απλώνουν ελεύθερα στα πρόσωπά τους όταν βρίσκονταν μαζί με τους συζύγους τους. Μετά από τριακοσίους νεκρούς συζύγους και άλλες τόσες πλούσιες χήρες η σινιόρα Τοφάνα εκτελέστηκε. Πέρα από τον μολύβδο, βασικό συστατικό της πούδρας ήταν το αρσενικό.

Στον 18 αιώνα η περιποίηση της επιδερμίδας ήταν πολυτέλεια αφού ο λαός πεινούσε και μόνο οι πλούσιοι και η βασιλική οικογένεια είχαν αυτό το προνόμιο. Η Μαρία Αντουανέτα συγκεκριμένα περιποιόταν την επιδερμίδα της με πανάκριβα καλλυντικά και αρώματα. Η γενίκευση της περιποίησης της γυναίκας άρχισε τον 19 αιώνα. Ιδρύονται οι πρώτες εταιρίες καλλυντικών και αρχίζει ο καλλωπισμός σε όλες τις κοινωνικές τάξεις. Αλλά ακόμα δεν έχει διαδοθεί το βιολογικό καλλυντικό και λίγες είναι αυτές που γνωρίζουν και χρησιμοποιούν τα αγνά καλλυντικά. Τέλος τον 20 αιώνα οι γυναίκες ξέρουν την αξία μιας περιποιημένης επιδερμίδας και φροντίζουν να την διατηρούν με τα πιο αγνά και βιολογικά στοιχεία. (Θ.Β.Κουτσός, Ζήτη 2006)

## 5. ΤΑ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΦΥΤΑ



Εικόνα 22 Βότανα (<https://haspeedlearning.wordpress.com>)

Με τον όρο αρωματικά φυτά χαρακτηρίζονται εκείνα τα φυτά που αποδίδουν άρωμα, το οποίο άρωμα οφείλεται σε πτητικές ενώσεις. Το χαρακτηριστικό των αρωματικών φυτών είναι η παρουσία των αιθέριων ελαίων που τους δίνουν ένα ιδιαίτερο άρωμα. Με τον όρο αιθέρια έλαια εννοούνται πτητικές ενώσεις που προσδίδουν στο φυτό μια χαρακτηριστική οσμή, πρόκειται γιατερπενικές ουσίες χαμηλού μοριακού βάρους. Με την επίδραση φυσικών εξωτερικών ερεθισμάτων, όπως ο άνεμος, αυξάνεται η ποσότητα των πτητικών ενώσεων που απελευθερώνονται στο περιβάλλον. Οι πτητικές ενώσεις παράγονται και συσσωρεύονται σε φυτικούς αδένες που βρίσκονται στα διάφορα μέρη των φυτών, όπως τα άνθη, τα φύλλα, οι βλαστοί, οι καρποί, οι ρίζες.

Τα αρωματικά φυτά έχουν χρησιμοποιηθεί για εκατοντάδες χρόνια σε κάθε σημείο της γης από πολυάριθμους πολιτισμούς, όχι μόνο στη διατροφή αλλά και στην αντιμετώπιση προβλημάτων υγείας. Τα αρωματικά φυτά είναι ευρέως διαδεδομένα σε όλη την περιοχή της Μεσογείου και είναι κυρίαρχα στοιχεία της χλωρίδας της. Αρχικά, χρησιμοποιήθηκαν ως αρτύματα, αφεψήματα και για θεραπευτικούς λόγους ενώ σήμερα τα αρωματικά φυτά και τα αιθέρια έλαια τους χρησιμοποιούνται για την παραγωγή τροφών, ποτών, καλλυντικών, στη φαρμακοβιομηχανία, αλλά και στη μελισσοκομία.

Στην Ελλάδα φύεται ένας μεγάλος αριθμός αρωματικών φυτών, τα οποία είτε φύονται σε όλη τη χώρα, είτε σε ένα βιότοπο, είτε εξαπλώνονται σε μία μικρή περιοχή. Τα είδη εκείνα που απαντώνται σε όλη τη χώρα παρουσιάζουν τη μεγαλύτερη ποικιλότητα σε ότι αφορά την απόδοση τους σε αιθέρια έλαια σε αντίθεση με τα ενδημικά είδη. Έχουν καταγραφεί περίπου 2000 είδη φυτών που παράγουν αιθέρια έλαια. Τα αρωματικά φυτά ανήκουν σε πολλές και διαφορετικές οικογένειες, όπως π.χ το χαμομήλι (*Matricaria chamomilla* - Ματρικαρία το χαμαίμηλον) της οικογένειας Asteraceae, ο βασιλικός (*Ocimum basilicum* - Ωκιμον το βασιλικόν) της οικογένειας Lamiaceae, η δάφνη (*Laurus nobilis* - Δάφνη η ευγενής) της οικογένειας Lauraceae, ο μάραθος (*Foeniculum vulgare* - Φοινίκουλο το κοινό) της οικογένειας Apiaceae κ.ά.



Εικόνα 23 Χειλάνθη (<http://www.fytonet.gr>)

Η οικογένεια με τον μεγαλύτερο αριθμό αρωματικών φυτών στην Ελλάδα είναι η οικογένεια Lamiaceae (Χειλανθή). Η οικογένεια Lamiaceae χαρακτηρίζεται από πολυάριθμα είδη των ξηρών και θερμών κλιματικών περιοχών, με πολλά χαρακτηριστικά γνωρίσματα όπως ο τετράγωνος βλαστός με τα αντιθέτως φυόμενα φύλλα, η διάταξη των ανθέων που σχηματίζουν μονοχάσια ή διχάσια, η συμπέταλη στεφάνη, ο συστέπαλος κάλυκας που περικλείει τον σωλήνα της στεφάνης, οι τέσσερις άνισοι στήμονες που σχηματίζουν δύο ζεύγη, η επιφυήςδικαρπόφυλλικήωοθήκη και τα αιθέρια έλαια που παράγουν σε ειδικούς αδένες του βλαστού, των φύλλων και των ανθέων. Στην Ελλάδα φύονται πολλά είδη της οικογένειας Lamiaceae τα οποία δεν είναι χρήσιμα μόνο ως αρωματικά αλλά και ως φαρμακευτικά, αρωματικά, καλλωπιστικά και μελισσοτροφικά.

Τα πιο κοινά είναι: θυμάρι (*Thymus capitatus* – Θύμος ο κεφαλωτός), θρούμπι (*Satureja thymbra* - Σατουρέγια η θύμβρα), φασκόμηλο (*Salvia fruticosa* - Ελελίφασκος ο θαμνώδης), ορίγανη (*Origanum vulgare* - Ορίγανον το κοινό), δίκταμος (*O. dictamnus* - Ορίγανον ο δίκταμος), μελισσοβότανο (*Melissa officinalis* - Μέλισσα η φαρμακευτική), Λεβάντα η στοιχάς (*Lavandula stoechas*), τσάι του βουνού (*Sideritis scardica* - Σιδερίτης η σκαρδική), Μέντα η σταχυώδης (*Mentha spicata*), δενδρολίβανο (*Rosmarinus officinalis* - Ροσμαρίνος ο φαρμακευτικός).

Η εμπορική εκμετάλλευση των φυτών στην Ελλάδα γίνεται με δύο τρόπους, με συλλογή των αυτοφυών ειδών και με καλλιέργειες διαφόρων αρωματικών ειδών. Δεν υφίσταται καμία ορθολογιστική διαχείριση όσον αφορά τη συλλογή των αυτοφυών ειδών, μόνο σε κάποιες περιοχές οι συλλέκτες ζητούν άδεια συλλογής από τις αρμόδιες υπηρεσίες, οι οποίες δεν γνωρίζουν την κατάσταση και την έκταση των πληθυσμών των φυτών, με αποτέλεσμα πολλοί φυσικοί πληθυσμοί να απειλούνται με εξαφάνιση. Στην δεύτερη περίπτωση οι καλλιέργειες είναι γεωγραφικά διάσπαρτες. Πολλά από τα πολυετή αρωματικά φυτά είναι αειθαλή και ανθεκτικά στις υψηλές θερμοκρασίες και στη ξηρασία. ([www.botanologio.gr](http://www.botanologio.gr))

Η εγκατάσταση και ο πολλαπλασιασμός τους είναι γρήγορος. Τα αιθέρια έλαια τους τα προστατεύουν από τους εχθρούς αλλά και ταυτόχρονα προσελκύουν τους επικονιαστές. Κάποια από τα αρωματικά φυτά που έχουν καλλιεργηθεί στην Ελλάδα είναι ο βασιλικός (*Ocimum basilicum* - Ωκιμον το βασιλικόν), ο γλυκάνισος (*Pimpinella anisum* - Πιμπινέλλα το άνισον), ο δίκταμος (*Origanum dictamnus* - Ορίγανον ο δίκταμος), ο κοριάνδρος (*Coriandrum sativum* - Κοριάνδρο το ήμερο), ο κρόκος (*Crocus sativus* - Κρόκος ο ήμερος), το κύμινο (*Cuminum cyminum* - Κούμινο το κύμινο) κ.ά.

Ο κύριος όγκος των αρωματικών φυτών που είτε συλλέγονται από τη φύση είτε καλλιεργούνται, εξάγονται και ένα μικρό ποσοστό διατίθεται στην ελληνική αγορά. Η ζήτηση των αρωματικών φυτών ολοένα και αυξάνεται καθώς αυξάνεται η ζήτηση για φυσικά προϊόντα. Επίσης, η διάδοση της αρωματοθεραπείας και οι έρευνες που αποδεικνύουν την ισχυρή βιολογική δράση των αιθέριων ελαίων κάνουν τους ρυθμούς ζήτησης των αρωματικών φυτών να αυξάνονται.

Υπάρχει παγκόσμιο ενδιαφέρον για τα αρωματικά φυτά και τα αιθέρια έλαια τους, καθώς οι έρευνες έχουν αυξηθεί σημαντικά την τελευταία δεκαετία. Η Ελλάδα είναι μία από τις πέντε χώρες με τα περισσότερα ερευνητικά αποτελέσματα για τα αρωματικά φυτά και τα αιθέρια έλαια τους, κυρίως της οικογένειας *Lamiaceae*. Παρόλα αυτά γνωρίζουμε ελάχιστα για τα αρωματικά φυτά ενώ είναι γνωστό πως η Ελλάδα διαθέτει τεράστιο φυτικό πλούτο, ο οποίος είναι ανεξερεύνητος και ανεκμετάλλευτος. Επομένως η έρευνα πρέπει να συνεχιστεί και να διευρυνθεί. Οι έρευνες στον τομέα αυτό θα οδηγήσουν όχι μόνο στην αύξηση της γνώσης αλλά θα συμβάλλουν και στην οικονομική ανάπτυξη της χώρας. Η χρήση των αρωματικών φυτών θα οδηγήσει στη μείωση της χρήσης των ξενικών ειδών και ταυτόχρονα στην ενίσχυση της τοπικής παραγωγής. (Θ.Β.Κουτσός, Ζήτη 2006)



## 6. ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

---



Εικόνα 24 Αρωματοθεραπεία (<http://www.healthyhabit.gr>)

Η Αρωματοθεραπεία είναι ιδιαίτερος κλάδος της Φυτοθεραπείας, που στηρίζεται στη χρήση αιθέριων ελαίων με σκοπό την επίτευξη ευεξίας και υγείας.. Είναι η αρχαιότερη και η πλέον φυσική και ολιστική θεραπευτική μέθοδος, με ρίζες που φτάνουν πίσω στις αρχαίες χώρες της Ινδίας, της Αιγύπτου, της Ελλάδας και της Ρωμαϊκής αυτοκρατορίας. Είναι σημαντικός κλάδος των συμπληρωματικών θεραπειών και ένα από τα υποχρεωτικά μαθήματα, για την ειδικότητα της Φυσικοπαθητικής.

Η Αρωματοθεραπεία, όπως δηλώνεται και από την ονομασία της, περιλαμβάνει τη χρήση αιθέριων ελαίων για τη βελτίωση της υγείας και της ισορροπίας του ανθρώπου ως οργανικού συνόλου, σε σωματικό και ψυχολογικό επίπεδο. Είναι μια μορφή συμπληρωματικής αγωγής που χρησιμοποιεί σαν μέσο τα αρώματα. (Με τον όρο «αρώματα» στην Αρωματοθεραπεία νοούνται μίγματα αγνών αιθέριων ελαίων.).

Αποτελεί μια αρχαία μέθοδο χρήσης επιλεγμένων αιθέριων ελαίων, με σκοπό τη ενδυνάμωση και διατήρηση της ομορφιάς και της καλής υγείας για τον άνθρωπο. Αποτελεί πηγή γαλήνης και απόλαυσης, μια μικρή καθημερινή πολυτέλεια που δίνει νότες χαλάρωσης στη πολυτάραχη ζωή του σύγχρονου ανθρώπου. Η ιστορία της χρήσης των αιθέριων ελαίων χρονολογείται από το 2.000 Π.Χ. Η χρήση τους ήταν ευρέως διαδεδομένη στην αρχαία Αίγυπτο για αισθητικούς κυρίως λόγους. Οι αρχαίοι Έλληνες και Ρωμαίοι ήταν αυτοί που διέδωσαν τη χρήση τους στην υπόλοιπη Ευρώπη. Στα Χριστιανικά ιερά κείμενα, αναφέρονται οι χρήσεις τους στις τελετουργίες και στην ιατρική. Τα αιθέρια έλαια αποτελούν την «πηγή» των φυσικών αρωματικών στοιχείων των φυτών, τα οποία βοηθούν στην γονιμότητα και στην ομαλή τους βιοχημική λειτουργία.

Από αρχαιοτάτων χρόνων, λοιπόν, από την εποχή του Ιπποκράτη, ήταν γνωστό ότι τα αιθέρια έλαια είχαν ευρύτατη εφαρμογή στην καθημερινή ζωή τόσο για θεραπευτικούς όσο και για καλλωπιστικούς σκοπούς. Δεν θα πρέπει να διαφεύγει στον καθένα και η χρήση τους σε θρησκευτικές τελετές (μαντεία, θυσίες) και σε θεατρικές παραστάσεις. Υπήρχε, επομένως, μεγάλη διάδοση της χρήσης των αιθέρων ελαίων. Οι Ινδοί χρησιμοποιούσαν τα αιθέρια έλαια για θεραπευτικούς σκοπούς. Οι Κινέζοι χρησιμοποιούσαν τα φυτά σε συνδυασμό με το μασάζ και το βελονισμό το 3000 π.Χ.

Οι Αιγύπτιοι χρησιμοποιούσαν αιθέρια έλαια στην ιατρική, στην τελετουργία αλλά και για την ταρίχευση νεκρών, ενώ οι ιερείς γνώριζαν ότι βοηθούν στην καταπολέμηση της μανίας και της κατάθλιψης. Μια διαπίστωση της εποχής εκείνης σε μια επιδημία χολέρας ήταν ότι οι αρωματοποιοί δεν αρρώσταιναν, λόγω του ότι τα αιθέρια έλαια έχουν ισχυρές αντισηπτικές ιδιότητες. Έτσι, μπορούμε να πούμε ότι η αρωματοθεραπεία είναι η αρχαία επιστήμη ανεύρεσης του κατάλληλου αιθέρου ελαίου που δια της εφαρμογής του στον άνθρωπο βελτιώνει την υγεία, εξασφαλίζει ηρεμία, ευεξία και βελτίωση της καθημερινής διάθεσης.

Τα αιθέρια έλαια μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως φάρμακα και να δοθούν εσωτερικά μόνο με τη σύμφωνη γνώμη του ιατρού ή και του φαρμακοποιού. Οι παθήσεις που μπορούν να θεραπεύσουν τα αιθέρια έλαια είναι το συνάχι, η φαρυγγίτιδα, η ωτίτιδα, η βρογχιολίτιδα, η πνευμονία, η ακμή, το έκζεμα, η αρθρίτιδα, η προστατίτιδα, ο έρπης ζωστήρ, οι ουρολοιμώξεις, η σαλπινγίτιδα, κ.α.. Τα αιθέρια έλαια δεν είναι αβλαβή. Η παραδοσιακή τους χρήση δεν αποτελεί εγγύηση.

Υπάρχουν αιθέρια έλαια που είναι πολύ τοξικά σε μεγάλες δόσεις. Για παράδειγμα ο βασιλικός ελαττώνει την εγκεφαλονωτιαία νευρική δραστηριότητα, ο ευκάλυπτος δημιουργεί κεφαλαλγίες και μέθη, η λεβάντα είναι ναρκωτικό και προκαλεί βαθύ λήθαργο. Σε μικρές δόσεις μπορεί ο καθένας να τα χρησιμοποιήσει μόνο για εξωτερική χρήση και εφόσον έχει ορισμένες γνώσεις, έστω και από την παράδοση.

Τα αιθέρια έλαια, είναι πτητικές ουσίες, που παράγονται σε συγκεκριμένους αδένες των φυτών. Μελέτες έχουν αποκαλύψει ότι είναι τα προϊόντα του μεταβολισμού των φυτών, που στοχεύουν στην προστασία του φυτού από διάφορες ασθένειες, στην έλξη των εντόμων επικονίασης ή και στην απώθηση των αρπακτικών ζώων. Έχουν θεωρηθεί η «πεμπουσία», ο «αιθέρας», ή αλλιώς η «ζωτική δύναμη» των φυτών. Έρευνες έχουν δείξει ότι αλληλεπιδρούν με το ανθρώπινο σώμα με διάφορους τρόπους. Χρησιμοποιούνται σαν αγωγή υγείας πολλών περιπτώσεων, αλλά και στις αισθητικές περιποιήσεις προσώπου και σώματος. Συνδυάζονται θαυμάσια με άλλες συμπληρωματικές αγωγές (Ρεφλεξολογία, Shiatsu, Λεμφική Μάλαξη - Λεμφοντρενάζ, Βοτανοθεραπεία, Κρυσταλλοθεραπεία, CreativeHealing, Αγιουρβέδα κ.ά.), βελτιώνοντας σημαντικά τα αποτελέσματά τους.



Η αρωματοθεραπεία χρησιμοποιεί αιθέρια έλαια, για την αντιμετώπιση παθήσεων. Τα έλαια προέρχονται από διάφορα μέρη φυτών. Αναμειγνύονται με άλλη ουσία (λάδι, λωσιόν ή αλκοόλ) και στη συνέχεια τοποθετούνται στο δέρμα, εισπνέονται ή ψεκάζονται στον αέρα. Μπορεί επίσης να γίνει μασάζ με τα έλαια στο δέρμα ή να χυθούν τα έλαια στο νερό της μπανιέρας. Όπως έχει ήδη ειπωθεί, η αρωματοθεραπεία αντιμετωπίζει αποτελεσματικά αρκετά είδη παθήσεων. Πράγματι, τα αιθέρια έλαια που χρησιμοποιούνται στην αρωματοθεραπεία διακρίνονται για τις πολύμορφες και πολυδιάστατες θεραπευτικές τους ιδιότητες.

Συγκεκριμένα, μπορεί να φανεί πολύ αποτελεσματική στην κακή κυκλοφορία του αίματος, στην απώλεια του τριχωτού της κεφαλής, στην στοματική υγιεινή, στις τοπικές μυκητιάσεις, στη ναυτία, τη δυσπεψία, τη συσσώρευση αερίων στο στομάχι ή στα έντερα, στο άγχος και το στρες, στην υψηλή αρτηριακή πίεση, στους μυϊκούς πόνους, στους ρευματισμούς και στην δυσκαμψία στις αρθρώσεις, στη λεμφική συμφόρηση και την κατακράτηση υγρών, στην ψωρίαση, στα εκζέματα, στις φλεγμονές από εξανθήματα, στη σεξουαλική ανικανότητα και προβλήματα γονιμότητας, στις μολύνσεις των γεννητικών οργάνων, στη λαρυγγίτιδα, στα κρυολογήματα, στις εμπύρετους νόσους, στις κράμπες κατά την εμμηνόπαυση, διαταραχή στον κύκλο της έμμηνου ρήσης, στις μολύνσεις της ουροδόχου κύστης και της ουρήθρας και, τέλος, στη σωματική και πνευματική εξάντληση και άλλα πολλά.

Όσοι εξασκούν την αρωματοθεραπεία πιστεύουν ότι τα αρώματα των ελαίων διεγείρουν τα νεύρα στη μύτη. Τα συγκεκριμένα νεύρα στέλνουν κύματα στην περιοχή του εγκεφάλου που ελέγχει τη μνήμη και το συναίσθημα. Με βάση τον τύπο του ελαίου, το αποτέλεσμα στο σώμα μπορεί να είναι χαλαρωτικό ή διεγερτικό. Τα αιθέρια έλαια θεωρείται ότι αλληλεπιδρούν με τις ορμόνες και τα ένζυμα και προκαλούν αλλαγές στην αρτηριακή πίεση, τους παλμούς και άλλες σωματικές λειτουργίες. Άλλη θεωρία υποδεικνύει ότι το άρωμα ορισμένων ελαίων μπορεί ενδεχομένως να οδηγεί τον οργανισμό στην παραγωγή ουσιών που καταπολεμούν τον πόνο.

Η εξωτερική χρήση γίνεται για εισπνοές, για λουτρά, για κομπρέσες, για κολπικές χρήσεις, για εντριβές – μασάζ, για αρωματισμό χώρου, αρώματα, υγιεινή σπιτιού, μαγειρική και ζαχαροπλαστική, αρώματα και καλλυντικά. Πιο συγκεκριμένα, τα αιθέρια έλαια μπορούν να χρησιμοποιηθούν, αρχικά, για εισπνοές. Αν θέλει κανείς να χρησιμοποιήσει τα αιθέρια έλαια για εισπνοές, πρέπει να Προσθέσει 5-10 σταγόνες αιθέριου ελαίου σε ένα δοχείο με λίγο νερό που βράζει και στη συνέχεια να κάνει εισπνοές.

Τα αιθέρια έλαια μπορούν ακόμα να χρησιμοποιηθούν για λουτρά, προσθέτοντας στο χλιαρό νερό του λουτρού 5-10 σταγόνες ειδικών αιθέριων ελαίων και αναταράσσοντας το νερό. Με αυτόν τον τρόπο κάνουμε λουτρό και προκαλούμε γενική ευεξία, τόνωση, ανακούφιση, ανανέωση. Το ίδιο γίνεται και σε τοπικά λουτρά (ποδόλουτρα, αφρόλουτρα). Επίσης, μπορούν να χρησιμοποιηθούν για κομπρέσες και επιθέματα. Στην περίπτωση αυτή πρέπει να προσθέσουμε σε ένα κιλό νερό 5-10 σταγόνες (ανάλογα με το αιθέριο έλαιο) και ανακατεύοντας καλά, βρέχουμε κομπρέσες που τις χρησιμοποιούμε για ημικρανίες, ρευματοπόνους, αρθραλγίες, ερεθισμό δέρματος, ευρυαγγείες, φαγούρα, κ.λπ.

Επίσης είναι πολύ διαδεδομένο να χρησιμοποιούνται τα αιθέρια έλαια για κολπικές χρήσεις, μόνο σε υπόθετα (ωάρια), τα οποία παρασκευάζει ο φαρμακοποιός στο εργαστήριό του. Ακόμα, χρησιμοποιούνται για εντριβές και μασάζ. Για να κάνουμε εντριβές και μασάζ με τη βοήθεια των αιθέριων ελαίων, πρέπει να προσθέσουμε ειδικά λάδια μασάζ και αναμιγνύοντας καλά πραγματοποιούμε εντριβές και μασάζ για ρευματισμούς, αρθροπάθειες, μυαλγίες, νευραλγίες, καθαρισμό δέρματος, μυϊκή ατονία ή ατροφία ή και για μασάζ γενικής χαλάρωσης και αλλαγής διάθεσης. Η αναλογία είναι 2,5% αιθέριο έλαιο, σε 10ml φυτικό έλαιο.

Επιπροσθέτως, τα αιθέρια έλαια χρησιμοποιούνται για γαργάρες. Προσθέτουμε 5-10 σταγόνες αιθέριων ελαίων σε μισό ποτήρι νερό και κάνουμε πλύσεις 2 φορές ημερησίως. Τα αιθέρια έλαια μπορούν, ακόμη, να φανούν χρήσιμα και για τον αρωματισμό χώρων, προσθέτοντας 3-5 σταγόνες αιθέριων ελαίων σε ένα δοχείο με νερό ή σε ένα σφουγγάρι και τοποθετώντας τα σε ένα σημείο του χώρου σας έχετε ευχάριστο αρωματισμό με ευχάριστο συναίσθημα.

Επίσης, λίγες σταγόνες στα ξύλα του τζακιού σας ή στα κεριά για την απορρόφηση καπνού τσιγάρων θα σας αρωματίζουν τους χώρους θαυμάσια. Μπορούμε να στάξουμε λίγες σταγόνες στα συρτάρια και τα ντουλάπια για καταπολέμηση του σκώρου και για αρωματισμό ή για να αφαιρέσουμε δυσάρεστες οσμές π.χ. μαγειρέματος.

Η διαβροχή σε ειδικό σφουγγαράκι διώχνει τα κουνούπια και τις σκνίπες τα καλοκαιρινά βράδια στη βεράντα ή τον κήπο. Ένας τέλειος αρωματισμός κλειστών χώρων, που δεν μπορούμε να αερίσουμε εξαιτίας του χρόνου εργασίας, είναι να αφήσουμε χωρίς καπάκι ένα φιαλίδιο αιθέριου ελαίου ή μίγματος αιθέριων ελαίων όλο το πρωινό. Το βράδυ που θα επιστρέψουμε θα βρούμε ένα εκπληκτικά αρωματισμένο δωμάτιο.

Τα αρώματα είναι ένας ακόμη τρόπος να εκμεταλλευτούμε τα αιθέρια έλαια, αν προσθέσουμε 20-30 σταγόνες αιθέριου ελαίου σε 90 ml οινόπνευμα και 10 ml νερό. Αλλά και στην υγιεινή του σπιτιού μπορεί κανείς να χρησιμοποιήσει τα διάφορα αιθέρια έλαια. Συγκεκριμένα, θα πρέπει απλά να διαλύσουμε αιθέρια έλαια μέσα σε νερό και να ψεκάσουμε την ατμόσφαιρα, να πλύνουμε τους νιπτήρες, τα μάρμαρα, ακόμα να προσθέσουμε μερικές σταγόνες στο πλυντήριο ρούχων και πιάτων.

Τέλος, τα αιθέρια έλαια μπορούν να χρησιμοποιηθούν και στην μαγειρική αλλά και στην Παρασκευή καλλυντικών. Στην μαγειρική και τη ζαχαροπλαστική, τα φυσικά αιθέρια έλαια μπορούν να χρησιμοποιηθούν στην κουζίνα για να δώσουν άρωμα σε κάποιο φαγητό ή σε τυποποιημένα τρόφιμα. Λόγω των αντιμικροβιακών ιδιοτήτων τους βοηθούν πολύ την πέψη. Μπορούμε να δημιουργήσουμε μοναδικές γεύσεις, προσθέτοντας 1-2 σταγόνες αιθέριου ελαίου μέσα στις σάλτσες, το κρέας, το ψάρι, τα γλυκά, κ.λπ. όσον αφορά στα αρώματα και τα καλλυντικά, τα αιθέρια έλαια μπορούν να προστεθούν σε κρέμες, γαλακτώματα, λοσιόν, φυτικά έλαια για την περιποίηση του προσώπου και του σώματος, αλλά και για άμεση και αποτελεσματική αντιμετώπιση του προβλήματός σας. Ο φαρμακοποιός μπορεί να σας φτιάξει το προϊόν που καλύπτει τις ανάγκες σας.

Όλες οι προηγούμενες χρήσεις των αιθέριων ελαίων είναι εξωτερικές. Σε πολλές περιπτώσεις, τα αιθέρια έλαια χρησιμοποιούνται και για εσωτερική χρήση. Τα αιθέρια έλαια για εσωτερική χρήση θα πρέπει να είναι απολύτως φυσικά και απαλλαγμένα προσμίξεων. Προκειμένου να χρησιμοποιηθούν για εσωτερική λήψη πρέπει να αναμιχθούν με ένα βάμμα, με ελιξίριο παπαΐνης, με διάφορα καθαρά βρώσιμα λάδια, με αλκοόλη και υπό μορφή καψουλών. Δε θα πρέπει να χρησιμοποιηθούν αυτούσια χωρίς να προστεθούν στα πιο πάνω μέσα γιατί είναι ερεθιστικά και μπορεί να προκαλέσουν φλεγμονές.

Τα αιθέρια έλαια έχουν αντιμικροβιακή δράση απολύτως τεκμηριωμένη, επομένως η χρήση τους έχει απόλυτα εξασφαλισμένα αποτελέσματα. Προκειμένου να εντοπίσει κανείς το αιθέριο έλαιο που ταιριάζει για τις δικές του ιδιαίτερες ανάγκες, θα πρέπει να προβεί σε αρωματόγραμμα. Έτσι θα μπορέσει με έναν σωστό εργαστηριακό έλεγχο να έχει πλήρη έλεγχο των αναγκών του οργανισμού του καθώς και του αρώματος που ταιριάζει σε αυτές, όπως για παράδειγμα θα μπορέσει να καταλάβει πιο άρωμα είναι κατάλληλο για την αντιμετώπιση ενός μικροοργανισμού. Εκείνος που μπορεί με ασφάλεια να υποδείξει εργαστήρια κατάλληλα για ένα αρωματόγραμμα είναι ο φαρμακοποιός.

Πολλές φορές αναφερόμαστε στον όρο αρωματικά-φαρμακευτικά φυτά χωρίς όμως να διευκρινίζουμε για πια φυτά μιλάμε και για ποιο λόγο αυτά ονομάζονται αρωματικά. Ένας απλοϊκός ορισμός είναι ο εξής: «Όλα τα φυτά που περιέχουν αιθέρια έλαια ονομάζονται αρωματικά φυτά». Τα αιθέρια έλαια είναι μίγματα από ουσίες που εξατμίζονται πολύ εύκολα (πτητικές ουσίες) και οι οποίες δίνουν στα διάφορα φυτά συγκεκριμένες φαρμακευτικές ιδιότητες και τη χαρακτηριστική τους μυρωδιά.

Τα φυτά παράγουν αιθέρια έλαια για να τα χρησιμοποιήσουν στην προσέλκυση των εντόμων (επικονίαση), να τα προστατέψουν από τα φυτοφάγα ζώα (τα αιθέρια έλαια είναι συνήθως πικρά και μερικές φορές δηλητηριώδη), να μειώσουν τη διαπνοή του νερού από τα φύλλα (ιδιαίτερα τους θερμούς μήνες), να τα προστατέψουν από διάφορες ασθένειες, για να τα βοηθήσουν να επηρεάσουν άλλα φυτά που αναπτύσσονται στην ίδια περιοχή (αλληλοπάθεια), και τέλος για να τα χρησιμοποιήσουν ως αποθήκες ενέργειας. Τα αρωματικά φυτά αποθηκεύουν τα αιθέρια έλαια μέσα σε ειδικούς χώρους που βρίσκονται στα φύλλα, στο βλαστό, στα άνθη, στο φλοιό, στο ξύλο, ακόμη και στις ρίζες. Η παραγωγή αιθέριων ελαίων έχει εντοπιστεί σε περίπου 2000 φυτικά είδη που ανήκουν σε 60 οικογένειες όπως οι: Composite, Labiate, Lauraceae, Myrtaceae, Pinaceae, κλπ.

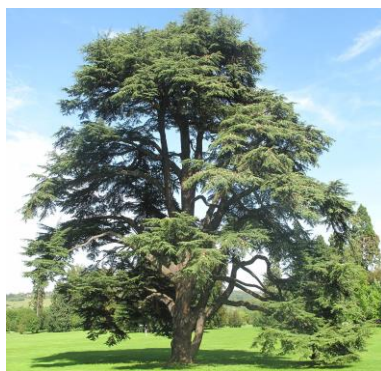
Υπάρχουν πολλά αιθέρια έλαια, όμως η χρήση κάποιων από αυτά είναι περισσότερο διαδεδομένη από τη χρήση άλλων. Συγκεκριμένα, ο βασιλικός είναι πολύ καλό ηρεμιστικό όταν τοποθετείται στο λουτρό. Ανακουφίζει από το άγχος, βελτιώνει την κυκλοφορία. Χρησιμοποιείται σε γαστρεντερικά προβλήματα και σε κρυολογήματα. Αποτελεί, δε, πρώτη βοήθεια για τσιμπήματα φιδιών και σφήκας όταν είναι αδιάλυτο. Ένα ακόμα σπουδαίο αιθέριο έλατο είναι το γεράνι. Υπάρχουν 700 ποικιλίες του φυτού και τα αιθέρια έλαια τους διαφέρουν ανάλογα με το μέρος που φυτρώνουν. (Σ.Θ. Κατσιώτης-Π.Σ. Χατζόπουλος, 2016)

Το έλαιο του γερανιού προέρχεται από απόσταξη των λουλουδιών και των φύλλων του γερανιού. Επιδρά εξισορροπητικά στο νευρικό σύστημα και αποτελεί θαυμάσιο αντικαταθλιπτικό. Στο δέρμα χρησιμοποιείται λόγω των αντιφλεγμονωδών, καταπραϋντικών και στυπτικών ιδιοτήτων του. Αναμιγνύεται, επίσης, με έλαιο τριαντάφυλλου, λεβάντας, σανταλόξυλου, γιασεμιού, βασιλικού κτλ. Άλλο αιθέριο έλαιο είναι το γιασεμί. Πράγματι, το γιασεμί είναι θάμνος της οικογένειας Oleaceae και το αιθέριο έλαιο του αποστάζεται από τα άνθη του θάμνου. Αναμιγνύεται με όλα τα αιθέρια έλαια ιδιαίτερα με τα έλαια των κιτροειδών. Χρησιμοποιείται σε κατάθλιψη, νευρική εξασθένιση, απάθεια, αδιαφορία. Είναι πολύ καλό ηρεμιστικό και τονωτικό. Στο δέρμα χρησιμοποιείται σε ξηροδερμίες ενώ στα αναπνευστικό ωφελεί στην δυσκολία στην αναπνοή, καταρροή και στο βήχα. Επιπλέον, το δεντρολίβανο φυτρώνει στην λεκάνη της Μεσογείου. Η Ισπανία και η Γαλλία είναι δύο από τις κυριότερες χώρες παραγωγής του ελαίου.

Το έλαιο του δεντρολίβανου έχει ισχυρές αντισηπτικές και διεγερτικές ιδιότητες. Θεωρείται ένα από τα πιο χρήσιμα αιθέρια έλαια. Διευκολύνει την κυκλοφορία του αίματος, και δρα ως τονωτικό του νευρικού συστήματος, του δέρματος, και του ήπατος. Διεγείρει την μνήμη, και βοηθά στην ανακούφιση από τον πονοκέφαλο, ημικρανίες, και την κούραση. Αναμιγνύεται με έλαιο από λιβάνι, βασιλικό, θυμάρι, περγαμότο λεβάντα, μέντα, κυπαρίσσι. Για γρήγορη ανακούφιση από κούραση και ατονία το δεντρολίβανο βοηθάει σε πολύ μεγάλο βαθμό. Το συγκεκριμένο αιθέριο έλαιο, όμως, χρειάζεται προσοχή, καθώς δεν πρέπει να χρησιμοποιείται του 5 πρώτους μήνες της εγκυμοσύνης, και από άτομα που πάσχουν από υπέρταση και από επιληψία.

Ακόμα, το έλαιο του ευκαλύπτου είναι ιδανικό για τα κρυολογήματα (αναπνοές, μασάζ, μάνιο), πονοκέφαλο από υπεραιμία. Επίσης χρησιμοποιείται για την ανακούφιση από μυϊκούς πόνους, ρευματοειδή, αρθρίτιδα, κυστίτιδα, διάρροια. Όσον αφορά στο θυμάρι, είναι ένα γενικό τονωτικό και χρησιμοποιείται σε νευρική εξάντληση, χαμηλή πίεση. Πρόκειται για ένα άκρως αποτελεσματικό τονωτικό του τριχωτού της κεφαλής, αντισηπτικό και προφυλακτικό για τη γρίπη και το συνάχι, τη βρογχίτιδα, τον κοκκύτη, την ιγμορίτιδα, την αμυγδαλίτιδα, την βραχνάδα, το άσθμα, το εμφύσημα και τα προβλήματα πέψης.

Ο κέδρος είναι πολύ αποτελεσματικό σε χρόνιες καταστάσεις άγχους, συμπτώματα παράλυσης, πληγές. Είναι βλεννολυτικό και χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση του συναχιού. Επίσης είναι εντομοαπωθητικό. Χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση της ακμής, της τριχόπτωσης, της αλωπεκίας, της πιτυρίδας και της σημηματόρροιας. Επιπλέον, το κυπαρίσσι είναι ένα ακόμα εξαιρετικό αιθέριο έλαιο με πολύ αποτελεσματικές ιδιότητες. Το αιθέριο έλαιο του κυπαρισσιού εξάγεται από την ρητίνη. Έχει ισχυρές αντισηπτικές και διουρητικές του ιδιότητες. Χρησιμοποιείται στην ανακούφιση των συμπτωμάτων από τις αιμορροΐδες, τις χιονίστρες, τα κρυοπαγήματα, τους κηρούς.



Εικόνα 25 Κέδρος (<http://www.diakonima.gr>)

Χρησιμοποιείται για καλή κυκλοφορία καθώς και για πόνους περιόδου, αιμορραγίες εμμηνόπαυσης, προβλήματα ωοθηκών και γενικά κάνει καλό σε όλα τα γυναικολογικά προβλήματα. Είναι ακόμα χρήσιμο για το πεπτικό σύστημα και ειδικά για την διάρροια, ενώ κάνει καλό και στο άσθμα και το σπασμωδικό βήχα. Είναι ιδανική λύση κατά της κυτταρίτιδας και κατά του λιπαρού και γερασμένου δέρματος και τασπασμένα τριχοειδή.

Επιπλέον, το αιθέριο έλαιο του λεμονιού έχει αντισηπτικές ιδιότητες και γι αυτό είναι αποτελεσματικό στις φλεγμονές στόματος και της γλώσσας καθώς και σε πληγές και σε τσιμπήματα εντόμων. Είναι κατάλληλο για την περιποίηση μαλλιών στο ξέβγαλμα, για το λιπαρό δέρμα και για τις ρυτίδες. Για αναιμία αρκούν τρεις με τέσσερις σταγόνες σε τσάι μετά τα γεύματα, ενώ είναι το ιδανικό για τους κισσούς, τα σπασμένα αγγεία και την υπέρταση. Ακόμα, δυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα και χρησιμοποιείται στο διαβήτη, τα αρθρικά και τους ρευματισμούς. Ειδικά για τους ρευματισμούς τρεις σταγόνες μετά τα γεύματα είναι η ιδανική λύση. Ενδείκνυται, δε, και για την κυτταρίτιδα, την παχυσαρκία και την αποβολή των τοξινών από τα νεφρά.



Εικόνα 26 Έλαιο λεμονιού (<http://spirossoulis.com>)



Ένα ακόμα πολύ σημαντικό αιθέριο έλαιο είναι η λεβάντα. Η πιο σημαντική ποικιλία που χρησιμοποιείται στην ιατρική είναι η *Lavandula angustifolia*. Στην αρωματοθεραπεία χρησιμοποιούνται μόνο τα άνθη του φυτού τα οποία είναι εξόχως αρωματικά. Το φυτό καλλιεργείται σε ορεινές περιοχές της Αγγλίας και της Τασμανίας. Η καλύτερη ποικιλία του φυτού βρίσκεται στην Προβηγκία όπου και φυτρώνει φυσικά. Το αιθέριο έλαιο της λεβάντας έχει εξισορροπητικά και ρυθμιστικά αποτελέσματα. Φέρνει υγεία και αρμονία στο σώμα και στο νου. Δεν είναι τοξικό και έχει χαρακτηριστικό άρωμα. Αναμιγνύεται με έλαια από τριαντάφυλλο, χαμομήλι, γεράνι, υλάνγκ-υλάνγκ, γιασεμί, περγαμότο, δεντρολίβανο, σάλβια, μαντζουράνα κτλ.



Εικόνα 27 Λεβάντα (<https://oliviart-gr.blogspot.gr>)

Η μαντζουράνα είναι ένα ακόμα έλαιο ου δεν είναι τόσο γνωστό σε πολλούς αλλά είναι άκρως αποτελεσματικό και έχει πολλές ευεργετικές ιδιότητες. Είναι ένα αιθέριο έλαιο με καταπραϋντικές και αντισπασμωδικές ιδιότητες. Είναι τονωτικό για την καρδιά, το ουροποιητικό, το νευρικό και το πεπτικό σύστημα. Χρησιμοποιείται στην ημικρανία, την αϋπνία, το κρυολόγημα, τις μελανίες, τους μυϊκούς πόνους και τα διαστρέμματα.



Εικόνα 28 Μαντζουράνα (<http://enallaktikidrasi.com>)

Το αιθέριο έλαιο πατσουλί είναι γνωστό για το έντονο άρωμά του. Είναι αρκετά ισχυρό αντιφλεγμονώδες και αντισηπτικό έλαιο. Χρησιμοποιείται σε μια ποικιλία δερματικών παθήσεων όπως η ακμή, το έκζεμα, οι μυκητιάσεις στα πόδια κτλ. Παράλληλα όμως είναι και ένα άριστο αντικαταθλιπτικό, βοηθώντας τον οργανισμό να απελευθερωθεί από το αίσθημα του άγχους. Επίσης το σανταλόξυλο είναι ένα ακόμη αιθέριο έλαιο, σαν το πατσουλί, με ευχάριστο άρωμα. Είναι καλό τονωτικό για το νευρικό σύστημα. Χρησιμοποιείται κατά της διάρροιας, της γαστρίτιδας, του κολικού, της ναυτίας, του λόξυγκα και των λοιμώξεων του ουροποιητικού συστήματος. Είναι, τέλος, χρήσιμο για τα ξηρά, μολυσμένα και ευερέθιστα δέρματα.





Εικόνα 29 Αιθέριο έλαιο πατσουλί (<http://biosophy.gr>)

Το υλάνγκ – υλάνγκ είναι ένα αιθέριο έλαιο με περίεργο όνομα αλλά με πολλές ευεργετικές ιδιότητες. Το όνομα του σημαίνει «το λουλούδι των λουλουδιών» και βγαίνει με απόσταξη των λουλουδιών του δένδρου. Βρίσκεται στις Φιλιππίνες και στο νησί Reunion. Στη Μανίλλα το δένδρο ανθίζει όλο το χρόνο. Τα λουλούδια μαζεύονται μόνο το Μάιο και τον Ιούνιο νωρίς το πρωί. Το έλαιο εξάγεται από τα φρέσκα άνθη του φυτού. Η έντονη γλυκιά ευωδιά του υλανγκ-υλάνγκ και η φήμη του ως αφροδισιακού το έχουν κάνει πολύ δημοφιλές και γι αυτό το λόγο περιέχεται σε πολλά αρώματα. Χρησιμοποιείται σε υπερένταση, αϋπνία, κατάθλιψη, λιπαρό δέρμα, υπέρταση και γαστρεντερίτιδα. Τέλος, αναμιγνύεται με έλαιο λεβάντας, γιασεμιού, χαμομηλιού, περγαμότου, λιβανιού κτλ.



Εικόνα 30 Υλάνγκ – υλάνγκ (<https://www.athinarom.gr>)

Τέλος, το χαμομήλι είναι ένα ηρεμιστικό και χαλαρωτικό έλαιο. Χρησιμοποιείται πολύ για τη φροντίδα του δέρματος διότι περιέχει αντιγηραντικές ουσίες οι οποίες καταπολεμούν τις ελεύθερες ρίζες. Χρησιμοποιείται στο μπάνιο στο μασάζ, σε αφρόλουτρα, σε σαμπουάν, σε κρέμες καθώς και σε άλλα προϊόντα περιποίησης του δέρματος.



Εικόνα 31 Χαμομήλι (<http://enallaktikidrasi.com>)

Μεγάλη προσοχή θα πρέπει να δίνεται στην ποιότητα του αιθέριου ελαίου που χρησιμοποιείται στην αρωματοθεραπεία. Τα αιθέρια έλαια θα πρέπει να προέρχονται μόνο από απόσταξη ή από πίεση, θα πρέπει να αποθηκεύονται σε σωστές συνθήκες και να καταναλώνονται σε ορισμένο χρονικό διάστημα από την στιγμή της παραγωγής τους. Ποιότητα των αιθέριων ελαίων εξαρτάται από διάφορες φυσικές σταθερές (ειδικό βάρος, δείκτης διαθλάσεως, στροφική ικανότητα κλπ.) και κυρίως από τη χημική σύσταση τους. Ο προσδιορισμός των συστατικών παλαιότερα γινόταν με διάφορες χημικές αντιδράσεις με τις οποίες τα κατέτασσαν σε ομάδες (εστέρες, αλκοόλες). Οι αντιδράσεις αυτές απαιτούσαν μεγάλες ποσότητες αιθέριων ελαίων και πολύ χρόνο. ([www.botanologio.com](http://www.botanologio.com))

Σήμερα χρησιμοποιούνται νέες σύγχρονες μέθοδοι, η πιο γνωστή από τις οποίες είναι η Αέρια – Χρωματογραφία τις περισσότερες φορές σε συνδυασμό με τη φασματομετρία μαζών. Με τη μέθοδο αυτή, η ανάλυση είναι ταχύτατη και ακριβής και χρειάζεται πολύ μικρή ποσότητα (1-10 ml) αιθέριου ελαίου. Ο ποσοτικός προσδιορισμός των περιεχόμενων δραστικών συστατικών δεν διαφέρει από την ανάλυση άλλων φαρμακευτικών ουσιών και γίνεται Αέρια Χρωματογραφία (GC) ή Υγρή Χρωματογραφία Υψηλής Απόδοσης (HPLC) ή και συνδυασμός των παραπάνω μεθόδων με τη φασματομετρία μαζών (MS). Ενώ δρόγες με σύνθετη χημική σύσταση ελέγχονται με βιολογικές μεθόδους, όπως οι RIA (radioimmunoassay) και ELISA (enzymelinkedimmunosorbentassay).

Η αρωματοθεραπεία μπορεί ενδεχομένως να προάγει τη χαλάρωση και βοηθά στην ανακούφιση του στρες. Έχει επίσης χρησιμοποιηθεί για την αντιμετώπιση παθήσεων όπως εγκαύματα, μολύνσεις, κατάθλιψη, αϋπνία και υπέρταση. Ωστόσο μέχρι τώρα υπάρχουν περιορισμένες επιστημονικές ενδείξεις που να στηρίζουν ισχυρισμούς ότι η αρωματοθεραπεία προλαμβάνει αποτελεσματικά ή θεραπεύει νόσους.

Η αρωματοθεραπεία είναι μία εντελώς ασφαλής μέθοδος. Είναι σημαντικό, βέβαια, να μιλήσει κανείς με τον γιατρό του προκειμένου να διαπιστώσει αν η αρωματοθεραπεία μπορεί να είναι βοηθητική και ασφαλής για τη συγκεκριμένη του πάθηση. Θα πρέπει να προσέξει κανείς, επίσης, ώστε να μην καταπιεί τα έλαια που χρησιμοποιούνται στην αρωματοθεραπεία καθώς πολλά από τα έλαια είναι δυνατά και μπορεί να είναι επικίνδυνα αν ληφθούν εσωτερικά. Περιορισμός υπάρχει ακόμα και όσον αφορά στην ηλικία. Συγκεκριμένα, παιδιά μικρότερα των 5 ετών δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούν την αρωματοθεραπεία, επειδή μπορεί να είναι πολύ ευαίσθητα στα έλαια. Επίσης δεν θα πρέπει κάποιος να χρησιμοποιεί τα έλαια κοντά στα μάτια ή το στόμα, επειδή μπορεί να συμβεί ερεθισμός του δέρματος και των μεμβρανών.

Τέλος, άνθρωποι με ορισμένες χρόνιες νόσους ή παθήσεις δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούν την αρωματοθεραπεία χωρίς πρώτα να συμβουλευτούν τον γιατρό. Στις παθήσεις αυτές περιλαμβάνονται παθήσεις των πνευμόνων, όπως άσθμα, αναπνευστικές αλλεργίες ή χρόνια πνευμονική νόσος, επειδή τα έλαια μπορεί να προκαλέσουν σπασμούς των αεραγωγών. Ακόμα, σε περίπτωση δερματικών παθήσεων, η αρωματοθεραπεία πρέπει να αποφεύγεται, διότι ορισμένα έλαια μπορεί ενδεχομένως να προκαλέσουν δερματικό ερεθισμό, ιδιαίτερα στις μεμβράνες των ματιών, της μύτης και του στόματος.

Ακόμα, η εγκυμοσύνη είναι ένας άλλος αποτρεπτικός παράγοντας. Οι έγκυες δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούν την αρωματοθεραπεία. Ορισμένα έλαια μπορεί ενδεχομένως να προκαλέσουν συσπάσεις της μήτρας. Σε κάθε περίπτωση, θα πρέπει να ενημερώνεται ο γιατρός για την εναλλακτική θεραπεία που ακολουθείται. Θα πρέπει να ενημερώνεται, ακόμα, και στην περίπτωση που η εναλλακτική θεραπεία χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με κάποια άλλη συμβατική θεραπεία. Και αυτό διότι μπορεί ενδεχομένως να μην είναι ασφαλές να αφήσει κανείς την κλασική αγωγή του και να βασιστεί αποκλειστικά και μόνο στην εναλλακτική θεραπεία. (Σ.Θ.Κατσιώτης-Π.Σ.Χατζόπουλος, 2016)



Εικόνα 32 Αιθέρια έλαια (<http://www.vita.gr>)

## 7. ΑΝΤΙΡΥΤΙΔΙΚΕΣ ΚΡΕΜΕΣ

---

Εκτός από τα βότανα, τα οποία τα τελευταία χρόνια κερδίζουν συνεχώς το χαμένο έδαφος λόγω της πολύ διαδομένης χρήσης των χημικών προϊόντων κατά τα τελευταία χρόνια, πολύ συχνή είναι η χρήση των αντιρυτιδικών κρεμών. Πράγματι, πολλές γυναίκες χρησιμοποιούν αντιρυτιδικές κρέμες, ιδιαίτερα εκείνες που μετά την ηλικία των τριάντα αρχίζουν να εμφανίζουν τα πρώτα σημάδια γήρανσης, και να αποκτούν τις πρώτες τους ρυτίδες.

Οι αντιρυτιδικές κρέμες κυκλοφορούν σε μία ποικιλία από συστατικά και τιμές, ικανοποιώντας έτσι κάθε γυναίκα από όποιο κοινωνικό στρώμα και αν προέρχεται. Εκτός, λοιπόν, από οικονομικές, οι αντιρυτιδικές κρέμες έχουν και ένα ακόμα σπουδαίο μειονέκτημα. Λειαινούν τις ρυτίδες και επιβραδύνουν τη γήρανση. Ένα μεγάλο ερώτημα, όμως που τίθεται στο σημείο αυτό, είναι το κατά πόσο οι αντιρυτιδικές κρέμες κάνουν πραγματικότητα όσα υπόσχονται.

Η αλήθεια είναι ότι πολλές φορές, οι αντιρυτιδικές κρέμες δεν καταφέρνουν να ικανοποιήσουν τις μεγάλες προσδοκίες και τις ακόμα μεγαλύτερες απαιτήσεις του γυναικείου καταναλωτικού κοινού. Αυτός είναι άλλωστε ο λόγος που τα βότανα και τα φυτά αποκτούν όλο και περισσότερους υποστηρικτές. Η απογοήτευση των ανθρώπων για τα χημικά προϊόντα είναι αυτή που τους ώθησε στο να χρησιμοποιήσουν τα αγνά προϊόντα της φύσης, με τις ευεργετικές τους ιδιότητες σε όλους τους τομείς.

Πολλές έρευνες τα τελευταία χρόνια έχουν ασχοληθεί με το ερώτημα αυτό, κατά πόσο δηλαδή οι αντιρυτιδικές κρέμες είναι αποτελεσματικές και σε ποιον ακριβώς βαθμό. Οι μελέτες αυτές αναζητήσαν εάν οι υποσχέσεις που δίνουν οι εταιρείες καλλυντικών έχουν αποτελέσματα, καθώς κάποια από τα συστατικά που περιέχουν αρκετές από αυτές, ενδέχεται πράγματι να έχουν αντιρυτιδική δράση. Το λογικό θα ήταν ότι εφόσον οι κρέμες περιέχουν συστατικά αποτελεσματικά, να είναι και οι ίδιες το ίδιο αποτελεσματικές.

Εν τούτοις όμως αυτό που προβάλλουν είναι τα ιδιαίτερα συστατικά και όχι ολόκληρο το περιεχόμενο του κουτιού ή του σωληναρίου που τις περιέχουν. Επιπλέον, δεν έχουν μπει στο επιστημονικό μικροσκόπιο για να αποδείξουν τα οφέλη τους. Στην ουσία, δηλαδή, διαφημίζουν το ένα από τα πολλά συστατικά από τα οποία αποτελούνται, το συστατικό αυτό, όμως, δεν επαρκεί για να γίνει όλη η κρέμα στο σύνολό της ένα αποτελεσματικό καλλυντικό, που θα είναι σε θέση να προσφέρει τη νεανική επιδερμίδα την οποία υπόσχεται.

Ένα από τα πρώτα συμπεράσματα που προκύπτουν από τις έρευνες των ειδικών είναι ότι εάν κάποιος πιστεύει πως σε ένα κουτάκι κρέμας θα έχει τα αποτελέσματα ενός λίφτινγκ προσώπου απατάται. Κάποιες κρέμες έχουν αποτελέσματα, τα οποία εξαρτώνται από τα δραστικά συστατικά που περιέχουν, αλλά και τη περιεκτικότητά τους. Αυτό, όμως, δεν σημαίνει ότι τα αποτελέσματά τους είναι τόσο φανερά όσο τα αποτελέσματα, για παράδειγμα μια πλαστικής εγχείρισης. Ακόμα, αυτό σημαίνει ότι οι πολύ οικονομικές κρέμες που κυκλοφορούν στο εμπόριο, δεν είναι πάντα αποτελεσματικές.

Αν μια κρέμα φτηνή, περιέχει μικρή ποσότητα από τα πραγματικά αποτελεσματικά συστατικά, τα οποία πολεμούν την αντιγήρανση, τότε η κρέμα αυτή δεν θα είναι αποτελεσματική. Ή τουλάχιστον, δεν

θα είναι τόσο αποτελεσματική όσο είναι άλλες πιο ακριβές, οι οποίες όμως περιέχουν μεγαλύτερη ποσότητα από τα πολύτιμα συστατικά κατά της γήρανσης.

Οι έρευνες, λοιπόν, έπρεπε να εστιάσουν όχι μόνο στην αντιρυτιδική κρέμα στο σύνολό της, αλλά και σε κάθε ένα από τα συστατικά εκείνα που την αναδεικνύουν σε ένα πραγματικό πολέμιο της γήρανσης και των σημαδιών και των ρυτίδων που αυτή φέρνει μαζί τους. Οι ερευνητές, λοιπόν, κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι κάποια συστατικά είναι πιο αποτελεσματικά και πολύτιμα και κάποια άλλα λιγότερα χρήσιμα. Ένα από τα βασικότερα δραστικά συστατικά που περιέχονται στις αντιρυτιδικές κρέμες και πράγματι έχει αποδειχθεί ότι λειαίνουν τις ρυτίδες είναι η ρετινόλη.

Πρόκειται για συστατικό της βιταμίνης Α και αποτελεί το πιο συχνό αντιοξειδωτικό που περιέχουν οι κρέμες. Τα αντιοξειδωτικά είναι ουσίες που εξουδετερώνουν τις ελεύθερες ρίζες, τα ασταθή μόρια οξυγόνου τα οποία διασπών τα κύτταρα του δέρματος και προκαλούν τις ρυτίδες. Πάντως, το εγκεκριμένο παράγωγο της βιταμίνης Α για την αντιμετώπιση των ρυτίδων από τον Οργανισμό Τροφίμων και Φαρμάκων των ΗΠΑ (FDA) είναι η τρετινοΐνη, η οποία διατίθεται μόνο με ιατρική συνταγή και έχει κάποιους περιορισμούς στην εφαρμογή (απαγορεύεται λ.χ. στις εγκύους).

Η ρετινόλη είναι η καλύτερη αντιρυτιδική ουσία που μπαίνει σε όλες τις κρέμες αντιγήρανσης, αλλά είναι επίσης σημαντικό ότι μπορεί να αποτρέψει την ακμή και να συρρικνώσει τους πόρους. Πράγματι, η ρετινόλη ουσιαστικά είναι η Βιταμίνη Α. Κάθε προϊόν μπορεί να περιέχει διαφορετικά παράγωγα της Βιταμίνης Α, και άρα να έχει -ελαφρώς – διαφορετική δράση. Αρχικά, η ρετινόλη έχει τη δύναμη να μειώνει τους πόρους. Αν και δεν είναι τεχνικώς δυνατό να συρρικνώσεις τους πόρους η ρετινόλη μπορεί να τους κάνει να δείχνουν μικρότεροι.

Τα νεκρά κύτταρα του δέρματος τείνουν να συσσωρεύονται γύρω από τους πόρους, κάνοντάς τα να φαίνονται μεγαλύτερα από ό, τι είναι στην πραγματικότητα. Η ρετινόλη αποδεδειγμένα επιταχύνει το ρυθμό ανανέωσης των κυττάρων και ενισχύει την παραγωγή κολλαγόνου (αυτό σημαίνει λιγότερες ρυτίδες και χαλάρωση). Χαρίζει έτσι μια πολύ νεανική και φρέσκια επιδερμίδα και για αυτόν τον λόγο χρησιμοποιείται πολύ ως συστατικό των αντιρυτιδικών κρεμών.

Επιπλέον, η ρετινόλη μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό. Πράγματι, παρά τις άκρως ευεργετικές της ιδιότητες, η ρετινόλη μπορεί να κρύβει κινδύνους. Όταν η βιταμίνη Α μπαίνει στη ρουτίνα της καθημερινής περιποίησης, το δέρμα μπορεί να αντιδράσει με ελαφρά ερυθρότητα και ήπιο ξεφλούδισμα. Κλινικές μελέτες δείχνουν ότι χρειάζονται τρεις με τέσσερις εβδομάδες μέχρι να συνηθίσουν τα επιδερμικά κύτταρα το ρετινοϊκό οξύ. Σε κάθε περίπτωση, ο γιατρός θα πρέπει να είναι πλήρως ενημερωμένος για τις τυχόν επιπλοκές που μπορεί να έχει η χρήση της ρετινόλης στον οργανισμό.

Ακόμα, θα πρέπει κανείς να γνωρίζει ότι η ρετινόλη και τα ρετινοειδή είναι διαφορετικά συστατικά και παρά την ομοιότητά τους όσον αφορά στην ονομασία τους, έχουν εντελώς διαφορετικές ιδιότητες. Πιο συγκεκριμένα, τα ρετινοειδή είναι ένας γενικός όρος για όλα τα παράγωγα της βιταμίνης Α. Τα ρετινοειδή είναι ενεργά χημικά στοιχεία, που όμως εύκολα αποδυναμώνονται λόγω της έκθεσης στο φως, στη ζέστη, τον αέρα και την υγρασία. Μερικά από αυτά είναι ο παλμικός εστέρας του ρητινοϊκού οξέος και ο οξικός εστέρας του ρητινοϊκού οξέος, ήπιες, ενεργές μορφές βιταμίνης Α, στις οποίες προσαρμόζεται πιο εύκολα το δέρμα.



Η Ρετιναλδεύδη/Ρετινάλη –μορφή της βιταμίνης Α, χρησιμοποιείται τοπικά στο δέρμα γιατί είναι μόνο ένα μεταβολικό βήμα μακριά από το ρετινοϊκό οξύ.(www.holisticlife.gr)

Το tretinoin, τώρα, δρα στο σημηματογόνο αδένα και επιτυγχάνει την καταστολή του σμήγματος. Χρησιμοποιείται στην ακμή και τη φωτογήρανση, όσον αφορά στο isotretinoin, αυτό δρα στις δυσκολότερες μορφές ακμής (φαγεσωρική, κυστική), στη ροδόχρου ακμή και στην πυώδη ιδρωταδενίτιδα. Τέλος, τα Retinol-Retinaldehyde χρησιμοποιούνται σε μια ευρεία γκάμα καλλυντικών προϊόντων όπως ρετινόλη 0,15%-0,3% και ρετιναλδεύδη 0,05%.

Επιπλέον, θα πρέπει κανείς να γνωρίζει για την ρετινόλη ότι μειώνει την ακμή και καταπολεμεί τα σημάδια που έχει προκαλέσει στο δέρμα η ακμή. Μερικά ακόμα από τα οφέλη ρετινόλης περιλαμβάνουν το άνοιγμα των φραγμένων πόρων και τη μείωση της φλεγμονής. Επίσης, τα ρετινοειδή έχουν χρησιμοποιηθεί και σε πολλές ακόμα παθήσεις. Οι κυριότερες είναι οι μελαγχρωματικές βλάβες, οι ακτινικές υπερκερατώσεις, ο ομαλός λειχήνας, οι μυρμηκιές κ.ά.

Είναι σημαντικό, ακόμη, το γεγονός ότι η ρετινόλη δεν προκαλεί έγκαυμα στον ήλιο. Λέγεται ότι επειδή οι υπεριώδεις ακτίνες μπορεί να απενεργοποιήσουν τα οφέλη ρετινόλης είναι καλύτερο να την εφαρμόσει κανείς το βράδυ πριν πας για ύπνο. Αυτό, όμως, δεν είναι παρά ένας μύθος. Δεν σημαίνει ότι, αν την χρησιμοποιήσουμε το πρωί, η επιδερμίδα σου κινδυνεύει από έγκαυμα. Αυτή η παρεξήγηση προήλθε από κάποιες αμφιλεγόμενες έρευνες, σύμφωνα με τις οποίες γυναίκες που τη χρησιμοποίησαν πριν εκτεθούν στον ήλιο εμφάνισαν έντονη ερυθρότητα. Άλλες μελέτες έδειξαν ότι τέτοιου είδους κοκκινίλες δεν οφείλονται στα ρετινοειδή, αλλά σε άλλους παράγοντες άσχετους με τα ρετινοειδή.

Τέλος, δεν χρειάζεσαι να χρησιμοποιηθεί μια μεγάλη ποσότητα από το συστατικό αυτό, προκειμένου να υπάρξουν τα επιθυμητά αποτελέσματα. Για να δει κανείς αποτελέσματα από την αντιρυτιδική κρέμα, δεν χρειάζεται να απλώνει μεγάλη ποσότητα ρετινόλης. Οι ειδικοί συνιστούν πως μια ποσότητα σε μέγεθος μπιζελιού αρκεί για ολόκληρο το πρόσωπο. Επομένως, η ποσότητα σε αυτήν την περίπτωση δεν είναι εκείνος ο παράγοντας που θα μεγαλώσει την αποτελεσματικότητα την αντιρυτιδικής κρέμας. Το συστατικό από μόνο του αρκεί για να επιβραδύνει την εμφάνιση των σημαδιών της γήρανσης.

Το συνένζυμο Q10 είναι ένα ακόμα εξαιρετικά αποτελεσματικό συστατικό που χρησιμοποιείται στις αντιρυτιδικές κρέμες, εκτός από τη ρετινόλη. Πρόκειται για ένα θρεπτικό συστατικό που ρυθμίζει την παραγωγή ενέργειας στα κύτταρα. Κάποιες μελέτες έχουν καταδείξει μείωση των λεπτών ρυτίδων που σχηματίζονται γύρω από το μάτι. Άλλες μελέτες έχουν δείξει ότι η εφαρμογή της εν λόγω ουσία πριν από την έκθεση στον ήλιο έχει προστατευτική δράση έναντι της ακτινοβολίας και δεν αφήνει το δέρμα να αφυδατωθεί και να εμφανίσει σημάδια από τον ήλιο.

Το συνένζυμο Q10 (CoQ10) είναι μια λιπιδική δομή με δραστηριότητα βιταμίνης. Υπάρχουν διάφοροι τύποι συνενζύμων (γνωστά και ως ουβικινόνες - ubiquinones), αλλά αυτό που συναντάται φυσικά σ' όλα τα ανθρώπινα κύτταρα είναι το CoQ10. Το CoQ10 παράγεται στο ανθρώπινο σώμα, αλλά η παραγωγή του μειώνεται με την ηλικία. Επίσης, το CoQ10 εντοπίζεται και στα τρόφιμα (κυρίως στο κρέας), αλλά το μαγείρεμα και οι μέθοδοι κατεργασίας το καταστρέφουν.



Το CoQ10 δρα σε ένα θεμελιώδες βιοχημικό επίπεδο ως φορέας στην αλυσίδα «μεταφοράς ηλεκτρονίων». Αυτή η αλυσίδα είναι το τελικό στάδιο της πολύπλοκης διαδικασίας παραγωγής ενέργειας από την τροφή και η οποία καταλήγει στο σχηματισμό ATP (τριφωσφορικήαδενοσίνη), που αποτελεί το άμεσο ενεργειακό «νόμισμα» για κάθε κύτταρο. Χωρίς αυτό το ένζυμο, ο οργανισμός δεν θα μπορούσε να λειτουργήσει σωστά. Και στην ουσία βάζοντας το ένζυμο αυτό μέσα στις αντιρυτιδικές κρέμες, τότε αυξάνουμε την ποσότητα του ενζύματος αυτού στον οργανισμό και άρα την αποτελεσματικότητά του.

Οι Ιάπωνες χρησιμοποιούν συμπληρώματα συνενζύμου Q10 εδώ και πολλά χρόνια. Χρησιμοποιήθηκε αρχικά κατά περίπτωση το 1963, αλλά μόνο από το 1974 χρησιμοποιήθηκε καθαρό συνένζυμο Q10 σε μεγάλες ποσότητες από τους Ιάπωνες για δοκιμές σε ασθενείς. Παρόλα αυτά το 1982, το συνένζυμο Q10 έφθασε στην Ιαπωνία σε επίπεδα κατανάλωσης ανάλογα των πέντε πιο καταναλώσιμων φάρμακων. Η άκρως αποτελεσματική του δράση είχε ήδη αποκαλυφθεί από εκείνη την εποχή και οι άνθρωποι είχαν καταφέρει να απομονώσουν το συστατικό αυτό προκειμένου να χρησιμοποιείται σε μεγαλύτερη ποσότητα.

Το ένζυμο CoQ10, έχει ευεργετικές ιδιότητες όχι μόνο στην επιβράδυνση της γήρανσης, αλλά και σε όλους τους τομείς του οργανισμού. Αρχικά, το ένζυμο αυτό βοηθάει καρδιαγγειακές παθήσεις. Πολυάριθμα προβλήματα εμφάνισαν θετική απόκριση στο CoQ10. Σ' αυτά συμπεριλαμβάνονται η συμφορητική καρδιακή ανεπάρκεια (CongestiveHeartFailure - CHF) , η ισχαιμική καρδιακή νόσος, η ρευματική καρδιοπάθεια και ο ακανόνιστος καρδιακός ρυθμός. Υπάρχουν καλά τεκμηριωμένες αποδείξεις για τη χρήση του CoQ10 σε συνδυασμό με τα συμβατικά φάρμακα για τη συμφορητική καρδιακή ανεπάρκεια. Έχει επίσης προταθεί για τη θεραπεία της υπέρτασης. Το CoQ10 μπορεί επίσης να βοηθήσει στην πρόληψη καρδιακών βλαβών που προκαλούνται από μερικά είδη χημειοθεραπείας ενάντια στον καρκίνο.

Επιπλέον, το ένζυμο αυτό συμβάλλει στην υγεία των δοντιών. Πράγματι, είναι πολύ αποτελεσματικό στις περιοδοντικές παθήσεις (Ούλα) . Έρευνες έδειξαν ότι τα άρρωστα ούλα έχουν χαμηλότερα επίπεδα CoQ10 από τα υγιή και ως εκ τούτου η χορήγηση συμπληρωμάτων με CoQ10 μπορεί να εμποδίσει την επιδείνωση ασθενειών των ούλων. Η υγεία των δοντιών είναι μια απαραίτητη προϋπόθεση για μια όμορφη εμφάνιση, και το ένζυμο μπορεί να βελτιώσει την εικόνα της στοματικής υγιεινής σε πολύ μεγάλο βαθμό.

Ακόμα, το ένζυμο βοηθάει πολύ στη διατήρηση του σωματικού βάρους. Πράγματι, είναι σημαντική η βοήθεια που προσφέρει στην απώλεια βάρους. Σε άτομα που είναι υπέρβαρα και φαίνεται να εμφανίζουν έλλειψη CoQ10, η χρήση συμπληρωμάτων με Q10 μπορεί να επιταχύνει την απώλεια βάρους. Παρόλα αυτά, δεν υπάρχει κανένα αποτέλεσμα σε όσους δεν παρουσιάζουν έλλειψη του συνενζύμου Q10. Επομένως, πρέπει να υπάρχει απώλεια του ενζύμου στον οργανισμό, προκειμένου τα συμπληρώματα να έχουν κάποιο αποτέλεσμα. Σε διαφορετική περίπτωση, δεν μπορεί να έχει κανένα αποτέλεσμα το συμπλήρωμα του ενζύμου αυτού, αν δηλαδή βρίσκεται στα φυσιολογικά επίπεδα στον οργανισμό.

Έχει, δε, αποδειχθεί ότι το CoQ10 είναι αποτελεσματικό ενάντια σε ασθένειες που σχετίζονται με μειωμένη οξυγόνωση, συμπεριλαμβανομένων και των ελκών του στομάχου. Βοηθάει ακόμα σε όλες τις ασθένειες που σχετίζονται με τα οστά και συντελεί ώστε να είναι πάντα δυνατά και υγιή. Είναι, λοιπόν, προφανές ότι προσφέρουν πολλές ευεργετικές ιδιότητες στον ανθρώπινο οργανισμό και ιδιαίτερα όσον αφορά στα οστά και στο στομάχι. Χωρίς αυτό, τα άτομα που υποφέρουν από τέτοιες ασθένειες θα υφίσταντο πολύ μεγαλύτερους πόνους και πολύ σοβαρότερα προβλήματα.

Λιγότερο γνωστό στο ευρύ κοινό είναι η ιδιότητα του ενζύμου αυτού να συμβάλλει στην αντοχή στην άσκηση. Έχει αναφερθεί ότι το CoQ10 βελτιώνει την αεροβική απόδοση σε μερικά άτομα καθώς τους επιτρέπει να ασχολούνται περισσότερη ώρα με αυτήν και να έχουν έτσι μεγαλύτερα και αμεσότερα αποτελέσματα.. Αυτό έχει εμφανή αποτελέσματα στους αθλητές και μπορεί να ωφελήσει τους πάσχοντες από στηθάγχη. Ιδιαίτερα στους αθλητές, το ένζυμο αυτό είναι εξαιρετικά σημαντικό, καθώς χωρίς αυτό δεν θα μπορούσαν να ανταπεξέλθουν στις πολύωρε προπονήσεις που είναι πάντα πολύ επίπονες και απαιτητικές.

Επίσης, ένα από τα πλεονεκτήματα που προσφέρει το ένζυμο στον οργανισμό είναι η ευεξία και η ενέργεια που του προσφέρει. Πράγματι, ενισχύει την ενέργεια του οργανισμού και έτσι είναι πάντα έτοιμος να ασχοληθεί με τις δυσκολίες της σύγχρονης καθημερινής ζωής. Ένα συμπλήρωμα με Q10 δεν ωφελεί μόνο τα άτομα με ειδικά προβλήματα υγείας. Πολλά άτομα που απλά αισθάνονται κουρασμένα και εξουθενωμένα μπορούν να επωφεληθούν από αυτό το θρεπτικό συστατικό που διεγείρει την παραγωγή ενέργειας.

Η βελτίωση του ανοσοποιητικού συστήματος είναι μία από τις πολλές ευεργετικές ιδιότητες του ενζύμου Q10. Το συνένζυμο Q10 θεωρείται ότι ενισχύει την ανοσοποιητική απόκριση, διότι έχει αντιοξειδωτική δράση και διεγείρει άμεσα το σχηματισμό αντισωμάτων και λευκών αιμοσφαιρίων. Σε περίπτωση εμφάνισης ασθενειών, οργανισμός ανταπεξέρχεται πολύ πιο εύκολα με την βοήθεια του ενζύμου αυτού.

Ακόμα, το CoQ10 συσχετίζεται με τη γονιμότητα. Συγκεκριμένα, είναι απαραίτητο για όλες τις εξαρτώμενες από ενέργεια διαδικασίες στα σπερματικά κύτταρα. Τα συμπληρώματα με Q10 μπορεί να βελτιώσουν τη λειτουργία και την κινητικότητα του σπέρματος, με αποτέλεσμα την πιο εύκολη σύλληψη, ειδικά σε περιπτώσεις που υπάρχει πρόβλημα τεκνοποίησης. Το ένζυμο αυτό είναι απαραίτητο για τον οργανισμό και σε αυτόν τον τομέα και συμβάλλει στην βελτίωση της γονιμότητας.

Το συνένζυμο Q10, εκτός από όλα τα παραπάνω έχει η δυνατότητα να αντιμετωπίζει τις παρενέργειες που ίσως έχουν κάποιες φαρμακευτικές αγωγές. Μπορεί, δηλαδή, να είναι αποτελεσματικό για την αντιμετώπιση της έλλειψης θρεπτικών συστατικών και παρενεργειών που

προκαλούνται από κάποια είδη φαρμάκων. Αυτό έχει αποδειχθεί για φάρμακα που μειώνουν τη χοληστερόλη όπως η λοβαστατίνη (Iovastatin - Mevacor), η σιμβαστατίνη (simvastatin - Zocor) και η πραβαστατίνη (pravastatin - Pravachol). Πέρα από τις ευεργετικές του ιδιότητες και τα οφέλη που προσφέρει στον οργανισμό, μπορεί να βοηθήσει και έμμεσα τον οργανισμό, μειώνοντας τις αρνητικές συνέπειες που έχουν κάποια φάρμακα.

Φυσικά, υπάρχουν κάποιοι περιορισμοί στη χρήση του. Ναι μεν το CoQ10 είναι συνήθως αποτελεσματικό σε επίπεδα 30-90mg, και μπορούν να χρησιμοποιηθούν και πάνω από 100mg χωρίς προβλήματα τοξικότητας ή άλλες παρενέργειες, αλλά σε κάθε περίπτωση τα άτομα που πάσχουν από σοβαρές καρδιοπάθειες δεν θα πρέπει να λαμβάνουν CoQ10 χωρίς ιατρική παρακολούθηση. Πάντως, δεν υπάρχουν γνωστές αλληλεπιδράσεις με φάρμακα ή αντενδείξεις για το CoQ10.(www.fytro.wordpress.com)

Άλλο ένα συστατικό των αντιρυτιδικών κρεμών που χρησιμοποιούνται σε μεγάλο βαθμό λόγω της αποτελεσματικότητάς τους είναι τα πεπτίδια του χαλκού. Η γήρανση δεν είναι τίποτε άλλο από αδιόρατες «ουλές» που μένουν στην επιφάνεια της επιδερμίδας από τις καθημερινές επιθέσεις του εχθρικού περιβάλλοντος. Έστω κι αν κάθε βράδυ μπαίνει σε λειτουργία ο μηχανισμός επανόρθωσης των φθορών της ημέρας, μεγαλώνοντας, η επούλωση αρχίζει να είναι ατελής. Οι μικροσκοπικές «ουλές» συσσωρεύονται και σιγά-σιγά, μεταμορφώνονται σε ρυτίδες και χαλάρωση.

Τα πεπτίδια χαλκού, ένα από τα πολλά υποσχόμενα αντιγηραντικά συστατικά της βιομηχανίας καλλυντικών, αναλαμβάνουν να βοηθήσουν την επιδερμίδα να κάνει πιο σωστά αυτό που πρέπει. Ο χαλκός ως στοιχείο του οργανισμού υπάρχει σε όλα τα κύτταρα. Στις κρέμες προσώπου βρίσκεται σε συνδυασμό με μικρά τμήματα πρωτεϊνών που ονομάζονται πεπτίδια και χρησιμοποιούνται κυρίως για την επούλωση τραυμάτων. Επιπλέον, μιμείται την παραγωγή κολλαγόνου και ίσως έχει και αντιοξειδωτική δράση.(www.fackchecker.gr)

Τα πεπτίδια του χαλκού είναι μικροσκοπικά κλάσματα πρωτεϊνών με ισχυρό δεσμό προς τα ιόντα χαλκού. Βρίσκονται φυσιολογικά στο ανθρώπινο πλάσμα και απομονώθηκαν για πρώτη φορά από τον δρ. LorenPickart το 1973. Τα πεπτίδια χαλκού που χρησιμοποιούνται από το 1997 στη βιομηχανία καλλυντικών ως αντιγηραντικά συστατικά έχουν συνθετική προέλευση. Έχουν πραγματοποιηθεί πολλές έρευνες σχετικά με την αποτελεσματικότητάς τους και πράγματι, οι ιδιότητές τους όσον αφορά στην αντιγήρανση είναι σπουδαία.

Αυτό που στην ουσία κάνουν τα πεπτίδια του χαλκού είναι να ενεργοποιούν τη διαδικασία επούλωσης των πληγών-περιορίζοντας τον σχηματισμό ουλών- προσφέρουν αντιοξειδωτική και αντιφλεγμονώδη δράση και διεγείρουν τη σύνθεση του κολλαγόνου, της ελατίνης -ο χαλκός είναι ένα μέταλλο απαραίτητο στην παραγωγή της λυσυλικής οξειδάσης, του ενζύμου που «πλέκει» μεταξύ τους τις ίνες κολλαγόνου και ελαστίνης- και των γλυκοζαμινογλυκανών (π.χ. το υαλουρονικό οξύ).

Επιστημονικές έρευνες των τελευταίων χρόνων έδειξαν επίσης ότι τα πεπτίδια χαλκού μπορούν να αναστείλουν την έκφραση γονιδίων που εμπλέκονται στη διαδικασία γήρανσης επιπλέον δε, ενθαρρύνουν τα βλαστικά κύτταρα της επιδερμίδας να επιταχύνουν την κυτταρική ανανέωση και να αναπλάσουν τους ιστούς, προάγοντας έτσι μια υγιή και πιο νεανική επιδερμίδα. Μέχρι τα 20 είναι ιδιαίτερα ενεργά, αμέσως μετά όμως, παρατηρείται ραγδαία πτώση της δραστηριότητάς τους. Έτσι, οι

συσσωρευμένες βλάβες που προκαλούν στις πρωτεΐνες του δέρματος, οι ακτίνες UV, οι ελεύθερες ρίζες, τα σάκχαρα κ.α. δεν επιδιορθώνονται και η επιδερμίδα γερνά.

Οι καλλυντικές –αντιγηραντικές συνθέσεις που περιέχουν πεπτίδια χαλκού δημιουργούν ένα ιδανικό περιβάλλον στην επιδερμίδα που τη βοηθά να απομακρύνει ταχύτερα τις κατεστραμμένες πρωτεΐνες και να συνθέσει νέες, αναδημιουργώντας ένα πυκνότερο δίκτυο ινών κολλαγόνου και ελαστίνης, με καλύτερα αποτελέσματα από ό, τι οι βιταμίνες C και A. Συγχρόνως, χάρη στην αντιφλεγμονώδη δράση τους, προστατεύουν την επιδερμίδα από ερεθισμούς- η παρουσία τους επιταχύνει τη διαδικασία γήρανσης. Η αποτελεσματικότητά τους μεγιστοποιείται όταν συνδυάζονται με απολεπιστικά συστατικά όπως το σαλικυλικό οξύ.

Τα πεπτίδια του χαλκού δεν είναι ακίνδυνα σε μεγάλες ποσότητες. Συγκεκριμένα, η υπερβολική χρήση πεπτιδίων χαλκού, ενδέχεται να προκαλέσει φθορά στο κολλαγόνο αντί να το ενισχύει. Στις συγκεντρώσεις, όμως, που χρησιμοποιούνται στις καλλυντικές συνθέσεις είναι απολύτως ασφαλή και προσφέρουν στον οργανισμό όλα τα πολύ σημαντικά οφέλη που προαναφέρθηκαν πιο πάνω. Επομένως, παρά τους κινδύνους που κρύβουν όταν χρησιμοποιούνται σε ποσότητες που ξεπερνούν το μέτρο, δεν παύουν να είναι ιδιαίτερα σημαντικά και πολύτιμα για την υγεία και την όμορφη εμφάνιση του ανθρώπου.([www.skingurus.gr](http://www.skingurus.gr))

Ένα ακόμη συστατικό των αντιρυτιδικών κρεμών είναι η κινετίνη. Η κινετίνη είναι αυξητικός παράγοντας φυτών. Μπορεί να συμβάλλει στη λείανση των ρυτίδων και προάγει την ομοιογενή χροιά του δέρματος προκαλώντας ελάχιστο ερεθισμό. Δεν είναι γνωστός ο τρόπος δράσης της αλλά είναι πιθανόν να δρα κατά των ρυτίδων διότι βοηθά το δέρμα να συγκρατεί την υγρασία του, προάγει την παραγωγή κολλαγόνου και πιθανόν να αποτελεί ισχυρή αντιοξειδωτική ουσία.

Η κινετίνη είναι μέρος μιας ομάδας ενώσεων γνωστές ως κυτοκινίνες, μια κατηγορία ρυθμιστών ανάπτυξης στα φυτά. Στα φυτά, η κινετίνη προάγει την κυτταρική διαίρεση και είναι ενεργή στις διαδικασίες της κυτταρικής ανάπτυξης και της διαφοροποίησης. Επίσης, δρα ως αντιοξειδωτικό προλαμβάνοντας την οξειδωτική βλάβη που προκαλείται από τις ελεύθερες ρίζες. Αν και είναι αποδεδειγμένο ότι η κινετίνη μπορεί να κάνει όλες αυτές τις λειτουργίες στα φυτά, χρησιμοποιείται μόνο σε προϊόντα περιποίησης του δέρματος και ομορφιάς από το 1994. Σύμφωνα με πολλές έρευνες, η κινετίνη δρα ως απαραίτητη ορμόνη ανάπτυξης, η οποία μπορεί να επηρεάσει την κυτταρική ανάπτυξη και τη διαφοροποίηση καθυστερώντας και αντισταθμίζοντας τα χαρακτηριστικά γήρανσης.

Με τη δημιουργία νέων κυττάρων μέσω της διαίρεσης η κινετίνη μπορεί να ανανεώσει την εμφάνιση της επιδερμίδας. Επιπλέον, οι αντιοξειδωτικές της ιδιότητες προστατεύουν τα εξωτερικά στρώματα της επιδερμίδας από τις ελεύθερες ρίζες. Η κινετίνη έχει αποδειχτεί ότι μειώνει τις ρυτίδες, βελτιώνει την υφή του δέρματος και μειώνει τα σημάδια της υπέρχρωσης.

Επιπλέον, η κινετίνη συμβάλλει στην βελτίωση στην υφή του δέρματος, στην καθαρότητα, στη διακριτή χρώση, στη ποικιλόχρωμη χρώση και στις λεπτές ρυτίδες. Πράγματι, σε άτομα με ήπια έως μέτρια βλάβη φωτογήρανσης, η χρήση της προσφέρει σημαντική βελτίωση στην υφή, την καθαρότητα του δέρματος, τα σημάδια υπέρχρωσης και τις λεπτές ρυτίδες. Αποτέλεσμα όλων αυτών είναι μια πιο νεανική επιδερμίδα με λιγότερα και ηπιότερα σημάδια γήρανσης.

Όσον αφορά στην ασφάλεια σχετικά με τη χρήση της κινετίνης, υπάρχουν λίγα περιστατικά παρενεργειών γενικά. Οι μόνες παρενέργειες που έχουν αναφερθεί όταν χρησιμοποιείται τοπικά είναι το ερύθημα, η απολέπιση, το κάψιμο και το τσουξίμο. Είναι φανερό, λοιπόν, ότι η χρήση της είναι άκρως ασφαλής και δεν χρειάζεται καμία προφύλαξη πέρα από τη ποσότητα και αυτό μόνο σε τοπική χρήση. ([www.holisticlife.gr](http://www.holisticlife.gr))

Τέλος, τα αποστάγματα πράσινου –κυρίως- τσαγιού χρησιμοποιούνται πολύ στις αντιρυτιδικές κρέμες. Το πράσινο και το μαύρο τσάι περιέχουν ουσίες με αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες. Στις κρέμες κατά των ρυτίδων χρησιμοποιούνται αποστάγματα πράσινου τσαγιού, λόγω των ευεργετικών αυτών ιδιοτήτων. Το πράσινο τσάι παρασκευάζεται μέσω αποξήρανσης των φύλλων φυτών τα οποία είναι πλούσια σε πολυφαινόλες, αντιοξειδωτικές ουσίες οι οποίες καταπολεμούν τις βλαβερές για τον οργανισμό ελεύθερες ρίζες και συμβάλλουν στην αντιγήρανση και την καλή υγεία.

Συγκεκριμένα το απόσταγμα πράσινου τσαγιού περιέχει κατεχίνες (φλαβονοειδή). Οι κατεχίνες έχουν ισχυρές αντιοξειδωτικές ιδιότητες, με αντιγηραντική δράση. Επίσης περιέχονται τανίνες, οι οποίες έχουν αντισηπτική και αντιερεθιστική δράση και βιταμίνη C, η οποία χαρίζει ισχυρή αντιοξειδωτική προστασία. Μάλιστα, μία κούπα τσάι την ημέρα ισοδυναμεί με τρία ποτήρια χυμό πορτοκαλιού. Τέλος, περιέχει καφεΐνη, η οποία προσφέρει ισχυρή τονωτική δράση.

Το πράσινο τσάι είναι ιδιαίτερα ευεργετικό για την υγεία. Επιστημονικές έρευνες αναφέρουν ότι συμβάλλει στην πρόληψη του καρκίνου. Βάσει ερευνών βοηθά στην προστασία απέναντι σε διάφορες μορφές καρκίνου, όπως αυτές που επηρεάζουν το παχύ έντερο, το στομάχι, τον οισοφάγο, την χοληδόχο κύστη και το πάγκρεας. Επιπλέον, συμβάλλει στην αντιμετώπιση καρδιαγγειακών νοσημάτων και στον έλεγχο της χοληστερόλης.

Η κατανάλωση πράσινου τσαγιού σχετίζεται με χαμηλότερα επίπεδα χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων. Όσοι πίνουν πράσινο τσάι έχουν και υψηλά επίπεδα HDL “καλής” χοληστερόλης, η οποία συνδέεται με μειωμένο κίνδυνο για καρδιαγγειακά νοσήματα και εγκεφαλικά. Επίσης, βοηθάει στην προστασία της επιδερμίδας. Είτε εφαρμοστεί απευθείας στο δέρμα είτε καταναλωθεί ως ρόφημα, δημιουργεί ασπίδα προστασίας στην επιδερμίδα από την εμφάνιση καρκίνου του δέρματος λόγω του ήλιου. Δεν είναι τυχαίο που κυκλοφορούν στην αγορά ολοένα και περισσότερα αντηλιακά και κρέμες σώματος με βάση το πράσινο τσάι.

Ακόμα, το πράσινο τσάι βοηθάει πολύ στη διαδικασία του αδυνατίσματος λόγω των κατεχινών, οι οποίες περιέχονται σε αυτό. Αυτές συμμετέχουν στην πρόληψη του μεταβολικού συνδρόμου, αυξάνουν

τις ενεργειακές δαπάνες, «καίνε» τα αποθηκευμένα λίπη ενεργοποιώντας την καύση τους κατά τον μεταβολισμό τους, βελτιώνουν την κατανομή του λίπους στο σώμα και μειώνουν το λίπος που εντοπίζεται στην περιοχή της κοιλιάς.

Τέλος, συντελεί στην καλή μνήμη. Σύμφωνα με έρευνες οι ενήλικες που καταναλώνουν τουλάχιστον δύο κούπες πράσινο τσάι την ημέρα έχουν 50% λιγότερες πιθανότητες να εμφανίσουν νοητικά προβλήματα σε σχέση με όσους πίνουν λιγότερο τσάι ή καθόλου. Το πράσινο τσάι δεν έχει καμία απολύτως παρενέργεια στον οργανισμό και μπορεί να χρησιμοποιηθεί από όλους, ανεξαρτήτως ηλικίας, σωματικής μάζας και προβλημάτων υγείας. Νεότερες μελέτες αναδεικνύουν όλα τα σημαντικά οφέλη που προσφέρουν τα αποστάγματα πράσινου τσαγιού, χωρίς να αναφέρουν ούτε μία παρενέργεια ή αρνητική συνέπεια από τη χρήση του. ([www.antigiransi.com](http://www.antigiransi.com))

Παρά τα πολύτιμα αυτά συστατικά, οι αντιρυτιδικές κρέμες δεν είναι πάντα αποτελεσματικές. Ο κύριος λόγος είναι ότι παρά το γεγονός ότι περιέχουν τα συστατικά αυτά, η ποσότητά τους είναι πολύ μικρή και έτσι δεν έχουν τα επιθυμητά αποτελέσματα. Στην περίπτωση αυτή οι αντιρυτιδικές κρέμες, είναι πιο φτηνές από τις υπόλοιπες προκομμένου να γίνουν πιο ανταγωνιστικά προϊόντα στην αγορά.

Ωστόσο, το κόστος της κρέμας δεν έχει καμία σχέση με την αποτελεσματικότητά της. Επειδή μια αντιρυτιδική κρέμα είναι ακριβή, αυτό δεν σημαίνει ότι είναι αποτελεσματικότερη από ένα πιο φτηνό προϊόν. Χρειάζεται, λοιπόν, πολλή προσοχή στην αγορά αντιρυτιδικής κρέμας και η τιμή να μην είναι το μοναδικό κριτήριο.

Παράλληλα οι καταναλωτές πρέπει να γνωρίζουν ότι για να έχουν ορατά αποτελέσματα πρέπει να χρησιμοποιούν μια αντιρυτιδική κρέμα μία έως δύο φορές την ημέρα για πολλές εβδομάδες. Επίσης να γνωρίζουν ότι με τη διακοπή της χρήσης της κρέμας, είναι πολύ πιθανόν το δέρμα να επιστρέψει στην αρχική του κατάσταση.

Οι ειδικοί καταλήγουν πως επειδή τα εν λόγω προϊόντα δεν είναι ιατρικά, γι' αυτό άλλωστε και πωλούνται δίχως τη γνωμάτευση γιατρού ή συνταγή, σε κάποιους λειαίνουν λεπτές ρυτίδες, σε κάποιους άλλους όχι. Η χρήση τους πάντως καλό θα ήταν να γίνεται με τις οδηγίες και τις συμβουλές κάποιου αισθητικού. Σε περιπτώσεις που παρατηρήσει κανείς ερεθισμούς ή σημάδια από την εφαρμογή της κρέμας, θα πρέπει άμεσα να συμβουλευτεί τον γιατρό του και να του υποδείξει τα συστατικά που περιέχονταν στην αντιρυτιδική κρέμα που προκάλεσε την βλάβη.



## 8. ΑΝΤΗΛΙΑΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

---

Η προστασία από την υπερβολική έκθεση στον ήλιο με τη χρήση αντηλιακών προϊόντων είναι επιβεβλημένη την περίοδο του καλοκαιριού που θεωρείται ως η καλύτερη εποχή του χρόνου κατά πολλούς εδώ στην Ελλάδα, μιας και έχουμε το καταλληλότερο κλίμα και μέρη (νησιά, παραθαλάσσιες τοποθεσίες) για να απολαμβάνουμε τον ήλιο και τη θάλασσα. Κατά πόσο κινδυνεύουμε από τον ήλιο; Είναι κατάλληλα για όλους τα αντηλιακά που κυκλοφορούν στην αγορά;

Αυτά και άλλα πολλά ερωτήματα πιθανόν να σας απασχολούν πριν πάτε για μπάνιο ή επισκεφτείτε μια παραλία με την οικογένεια σας. Το σίγουρο είναι ότι στη χώρα μας δεν υπάρχει έλεγχος των αντηλιακών προϊόντων και οι εταιρίες που τα διαθέτουν στην αγορά αρκεί να γνωστοποιήσουν τη κυκλοφορία τους στον ΕΟΦ (Εθνικό Οργανισμό Φαρμάκων). Πράγματι, κανένας ποτέ δεν ελέγχει εάν πράγματι περιέχουν τις ουσίες που αναγράφουν στη συσκευασία τους. Καταναλωτικό κοινό, το μόνο που μπορούμε να κάνουμε είναι να συνεχίσουμε να επαφιέμεθα στην επιχειρηματική σοβαρότητα των εταιριών.

Στο πλαίσιο των ερευνών που διεξήχθησαν με αντικείμενο την αντηλιακή συμπεριφορά η Ευρωπαϊκή Ένωση εξέδωσε μια σύσταση με την οποία θα παρέχει καθοδήγηση στη βιομηχανία καλλυντικών όσον αφορά στην αποτελεσματικότητα και τους ισχυρισμούς των αντηλιακών προϊόντων. Η σύσταση της Ευρωπαϊκής Ένωσης αναφέρει ότι τα αντηλιακά προϊόντα θα πρέπει να προστατεύουν απαραίτητα τόσο από την ακτινοβολία UVB (υπεριώδεις ακτίνες που προκαλούν καψίματα και κοκκινίλες) όσο και από την UVA (υπεριώδεις ακτίνες που μπορεί να προκαλέσουν καρκίνο του δέρματος και πρόωρη γήρανση).

Επίσης, σύμφωνα με τις οδηγίες της Ευρωπαϊκής Ένωσης, οφείλουν να προσφέρουν ισορροπημένο σύστημα φίλτρων UVA/UVB, ενώ η δηλωμένη UVA προστασία θα πρέπει να καλύπτει τουλάχιστον το 1/3 της συνολικής προστασίας που παρέχει το προϊόν. Ακόμα, θα πρέπει να μην αναγράφουν στις συσκευασίες, καθώς και στην επικοινωνία του προϊόντος, ισχυρισμούς όπως: «100% προστασία από τον ήλιο», «Totalprotection», «Sunblock», «Προστασία όλη την ημέρα», καθώς και «Δεν χρειάζεται επανεπάληση του προϊόντος».

Επιπλέον, σε κάθε περίπτωση, τα αντηλιακά προϊόντα θα πρέπει να αναφέρουν στις ετικέτες τους ότι δεν προσφέρουν απόλυτη προστασία από τον ήλιο και να συμπεριλαμβάνουν προειδοποιήσεις και συμβουλές για την ασφάλεια των καταναλωτών επιπρόσθετα με τη χρήση των προϊόντων, όπως για παράδειγμα «Μη μένετε πολλή ώρα στον ήλιο, ακόμη και αν φοράτε αντηλιακό προϊόν», «Μην αφήνετε τα μικρά παιδιά και τα βρέφη να εκτίθενται άμεσα στον ήλιο» και «Η υπερβολική έκθεση στον ήλιο κρύβει κινδύνους για την υγεία».

Ακόμα, τα αντηλιακά πρέπει να αναγράφουν στις συσκευασίες τους οδηγίες για τη σωστή χρήση τους, ώστε να διασφαλίζουν την αποτελεσματικότητα του προϊόντος, όπως για παράδειγμα «Χρησιμοποιήστε αντηλιακό πριν από κάθε έκθεση στον ήλιο» και «Επαναλάβετε συχνά τη χρήση του αντηλιακού και ειδικά μετά από εφίδρωση, κολύμπι ή σκούπισμα με πετσέτα».

Να αναγράφουν στις συσκευασίες τους οδηγίες για την απαιτούμενη ποσότητα αντηλιακού που εξασφαλίζει τη μέγιστη δυνατή προστασία (2 mg προϊόντος ανά cm<sup>2</sup> επιδερμίδας ή 35 γρ. προϊόντος για χρήση σε όλο το σώμα ενός ενήλικου), καθώς και προειδοποίηση ότι η μείωση της ενδεδειγμένης ποσότητας περιορίζει σημαντικά το επίπεδο της προστασίας. Επιπροσθέτως, λόγω των σοβαρών επιπτώσεων της βλαβερής ακτινοβολίας του ήλιου, δεν πρέπει να αναφέρουν αντηλιακή προστασία όταν ο SPF/Δείκτης Προστασίας είναι μικρότερος του 6.

Μία ακόμη προϋπόθεση για να χρησιμοποιούμε τα αντηλιακά προϊόντα με ασφαλή τρόπο είναι να δηλώνουν υποχρεωτικά και ξεκάθαρα συγκεκριμένους SPF/Δ.Π. (Δείκτες Προστασίας), που θα συνοδεύονται από τον αντίστοιχο χαρακτηρισμό (π.χ. χαμηλή, μεσαία προστασία) με τη χρήση συγκεκριμένων κατηγοριών.

Πριν προβούμε στην αγορά ενός οποιουδήποτε αντηλιακού προϊόντος θα πρέπει να εξετάσουμε με μεγάλη προσοχή τα συστατικά του, όπως αναγράφονται στην ετικέτα του. Επειδή μερικά από τα συστατικά που περιέχονται στα αντηλιακά δεν είναι τόσο αθώα, θα πρέπει να αποφεύγουμε εκείνα που περιέχουν τις κάποιες ουσίες με πιθανές αρνητικές παρενέργειες.

Όσον αφορά στο φίλτρο, η οξυβενζόλη είναι ένα από τα ενεργά συστατικά πολλών αντηλιακών. Είναι ένα αρκετά αποτελεσματικό οργανικό φίλτρο, το οποίο όμως αντιδρά με τον ήλιο και μπορεί πιθανά να σχηματίσει αλλεργιογόνα και καρκινογόνα χημικά. Η οξυβενζόλη είναι ένα συστατικό που περιέχεται συχνά στις αντηλιακές κρέμες, διότι επιτρέπει στην κρέμα να απλώνεται καλά, αλλά για πιο ασφάλεια, καλύτερα είναι να επιλέγουμε αντηλιακά μόνο με φυσικά φίλτρα, τα οποία περιέχουν φυσικές ενώσεις, όπως το οξείδιο του ψευδαργύρου (zinc oxide) και το διοξείδιο του τιτανίου (titanium dioxide).

Άλλη μια ουσία που πρέπει οπωσδήποτε να αποφεύγουμε είναι τα νανοσωματίδια. Ορισμένες εταιρίες χρησιμοποιούν στα συστατικά των αντηλιακών νανοσωματίδια διοξειδίου του τιτανίου ή οξειδίου του ψευδαργύρου καθώς αυτά τους δίνουν την ιδιότητα να απορροφώνται καλύτερα και το δέρμα να μην αποκτά μία γαλακτερή όψη. Όμως αυτά τα νανοσωματίδια είναι τόσο μικρά ώστε να μπορούν να εισπνευστούν, όταν τα αντηλιακά που τα περιέχουν είναι σε μορφή σπρέι – και είναι γνωστό ότι το διοξείδιο του τιτανίου είναι καρκινογόνο εάν εισπνευστεί. Οι τοξικές ουσίες πρέπει ακόμα να αποφεύγονται με κάθε τρόπο.

Τα αντηλιακά, πολύ συχνά περιέχουν τις τοξικές για το ανοσοποιητικό σύστημα ουσίες DMDMhydantoin (μία φόρμουλα φορμαλδεΐδες που χρησιμοποιείται σαν συντηρητικό), τριαιθανλαμίνη (μία κοινή ουσία που εξισορροπεί το pH), καθώς και νευροτοξίνες όπως το aluminumstarchoctenylsuccinate, ένα βαρύ μέταλλο που χρησιμοποιείται ως σταθεροποιητής της πυκνότητας). Επιπλέον, δεν πρέπει να χρησιμοποιούμε αντηλιακά που περιέχουν αρώματα. Τα χημικά μείγματα που προστίθενται στα αντηλιακά, με σκοπό να τους δώσουν μία ευχάριστη μυρωδιά και αναφέρονται στην λίστα των συστατικών τους ως «άρωμα», είναι συχνά ισχυροί αλλεργιογόνοι παράγοντες και συχνά επιβεβαιώνουν την παρουσία τοξικών ουσιών.

Ακόμα, πρέπει να αποφεύγουμε με κάθε τρόπο το αντιβακτηριδιακό. Τα αντηλιακά τα οποία περιέχουν την αντιβακτηριδιακή, τοξική ουσία τρικλοζάνη, όταν ξεπλένονται στην θάλασσα, ή τα ποτάμια αυτή η ουσία μεταφέρεται στο περιβάλλον, είναι τοξική για την θαλάσσια ζωή και μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη ανθεκτικών προς τα φάρμακα βακτήρια.

Όσον αφορά στον δείκτη προστασίας, το SPF είναι ακρωνύμιο του αγγλικού όρου SunProtectionFactor, το οποίο δηλώνει τον δείκτη προστασίας που έχει ένα αντηλιακό, και υποδεικνύει την χρονική διάρκεια που μπορούμε να παραμείνουμε στον ήλιο χωρίς να υποστούμε ηλιακό έγκαυμα. Δηλαδή, εάν κοκκινίζουμε μετά από 10 λεπτά έκθεσης στον ήλιο, χωρίς την χρήση αντηλιακού, χρησιμοποιώντας ένα αντηλιακό με δείκτη προστασίας 20 μπορούμε να παραμείνουμε στον ήλιο 200 λεπτά. Όμως πρόκειται για τελείως θεωρητική ένδειξη, μια και το SPF υπολογίζεται με συγκεκριμένες μεθόδους σε συνθήκες εργαστηρίου, και εάν την ακολουθήσουμε, σίγουρα θα εμφανίσουμε πολύ πιο γρήγορα κοκκινίλα στο δέρμα.

Για να κάνει κανείς την σωστή επιλογή σχετικά με τον δείκτη προστασίας, πρέπει να γνωρίζει τον φωτότυπο του. Ενώπιον του ήλιου δεν είμαστε όλοι ίσοι, έτσι οι καστανοί και οι μελαχρινοί διαθέτουν ένα φυσικό πλεονέκτημα σε σχέση με τους κοκκινομάλληδες και τους ξανθούς, των οποίων το ανοιχτόχρωμο δέρμα περιέχει πολύ λιγότερες ποσότητες μελανίνης και κατ' επέκταση κινδυνεύουν περισσότερο από ένα πιθανό ηλιακό έγκαυμα βραχυπρόθεσμα, αλλά και τη φωτογήρανση και την εκδήλωση κάποιου τύπου καρκίνου του δέρματος μακροπρόθεσμα. Μάλιστα, κάθε φωτότυπος έχει ορισμένα λεπτά ασφαλούς έκθεσης στον ήλιο καθημερινά πάντα με αντηλιακό και τις σωστές ώρες.

Επιπλέον ο ήλιος επιδρά σε συγκεκριμένες δερματολογικές ασθένειες από τις οποίες υποφέρουμε ήδη και μπορεί να τις επιδεινώσει, να τις κάνει να υποτροπιάσουν ή αντίθετα να λειτουργήσει ως θεραπευτικό μέσο, όπως επίσης μπορεί να προκαλέσει και κάποιες δερματοπάθειες. Για να συνειδητοποιήσουμε ο καθένας πόσο κινδυνεύει από τον ήλιο χρειάζεται να βρει ποιός είναι ο φωτότυπος του. Ο φωτότυπος καθορίζεται από το χρώμα του δέρματος, των μαλλιών και των ματιών του κάθε ανθρώπου και έτσι οι ειδικοί έχουν διακρίνει 6 φωτότυπους.



Εικόνα 33 (<https://studiodimedicinaesteticaedelbenessere.wordpress.com>)

Ο φωτότυπος 1, αντιστοιχεί με την ξανθή επιδερμίδα, συνήθως με φακίδες, που καίγεται σχεδόν πάντα από τον ήλιο και δεν μαυρίζει ποτέ. Οι άνθρωποι που ανήκουν σε αυτήν την κατηγορία έχουν ξανθά ή κόκκινα μαλλιά. Οι ειδικοί συνιστούν αντηλιακό με SPF 50+ στο πρόσωπο και στο σώμα σε όσους ανήκουν σε αυτήν την κατηγορία. Στον φωτότυπος 2, ανήκει η ανοιχτόχρωμη επιδερμίδα, που καίγεται εύκολα και μαυρίζει πολύ δύσκολα. Ξανθά συνήθως μαλλιά, ίσως όμως και μαύρα. Οι ειδικοί συνιστούν αντηλιακό με SPF 40+ για τον φωτότυπο αυτόν.

Στον φωτότυπο 3, ανήκουν όσοι έχουν μέτρια ανοιχτή επιδερμίδα που καίγεται κάποιες φορές, αλλά μαυρίζει συνήθως με ένα όμορφο απαλό χρώμα. Τα μαλλιά στην περίπτωση αυτή είναι καστανόξανθα ή ανοιχτά καστανά. Οι ειδικοί, στην περίπτωση αυτή συνιστούν αντηλιακό με SPF 30+. Στον φωτότυπος 4 ανήκουν εκείνοι οι άνθρωποι που έχουν σταρένια επιδερμίδα, που καίγεται περιστασιακά και μαυρίζει εύκολα. Συνήθως, έχουν καστανά μάτια και μαλλιά. Πρόκειται για τον χαρακτηριστικό μεσογειακό δερματικό τύπο. Οι ειδικοί τότε συνιστούν αντηλιακό με SPF 20+. Τέλος, ο φωτότυπος 5,6 αντιστοιχεί σε πολύ σκουρόχρωμη – μελαμψη επιδερμίδα, που δεν καίγεται ποτέ και μαυρίζει πολύ εύκολα. Όσοι ανήκουν στον συγκεκριμένο φωτότυπο, έχουν σκούρα μάτια και μαλλιά και οι ειδικοί συνιστούν αντηλιακό με SPF 15+.

Η ποσότητα του αντηλιακού που θα τοποθετηθεί στο δέρμα, παίζει πολύ μεγάλο ρόλο στο κατά πόσο αποτελεσματική θα είναι η χρήση του. Το γεγονός αυτό φαίνεται να το αγνοούν πολλοί. Πράγματι, οι έρευνες μέχρι σήμερα έχουν δείξει ότι οι καταναλωτές τοποθετούν πολύ λιγότερη κρέμα στο δέρμα τους από όση χρειάζεται, για να πετύχουν τον παράγοντα προστασίας από τον ήλιο που προσφέρει η κάθε κρέμα. Σε εργαστηριακό επίπεδο, ο παράγοντας προστασίας μιας συγκεκριμένης αντηλιακής κρέμας υπολογίζεται διεθνώς, μετά από την εφαρμογή στο δέρμα μιας ποσότητας 2 mg/cm.

Μόνο όταν οι καταναλωτές τοποθετούν την ποσότητα αυτή σε κάθε τετραγωνικό εκατοστό του δέρματος τους, πετυχαίνουν τον παράγοντα αντηλιακής προστασίας ο οποίος αναφέρεται στο σκεύασμα κρέμας που έχουν αγοράσει. Συνήθως η ποσότητα κρέμας που βάζουν οι καταναλωτές είναι της τάξης του 0,5 έως 1,5 mg/cm με αποτέλεσμα να μην έχουν την αντηλιακή προστασία που νομίζουν ότι έχουν. Η αντηλιακή προστασία που πετυχαίνουν συνήθως οι καταναλωτές είναι μόνο της τάξης του 30% αυτής που αναγράφεται σαν παράγοντας προστασίας για μια κρέμα.(www.holisticlife.gr)

Γιατροί από τη Νέα Ζηλανδία εισηγούνται τον «κανόνα των 9» για την ορθή χρήση της αντηλιακής κρέμας. Σύμφωνα με τον κανόνα αυτό, που χρησιμοποιείται και στις περιπτώσεις ασθενών που έχουν υποστεί εγκαύματα, η επιφάνεια του ανθρώπινου σώματος μπορεί να διαιρεθεί σε 11 περιοχές. Η κάθε μια από τις περιοχές αυτές αντιπροσωπεύει περίπου 9% της επιφάνειας σώματος. Οι περιοχές αυτές είναι το κεφάλι, ο λαιμός, το πρόσωπο, ο αριστερός βραχίονας, το αντιβράχιο και το χέρι, ο δεξιός βραχίονας, το αντιβράχιο και το χέρι, το άνω μέρος της πλάτης, το κάτω μέρος της πλάτης, το άνω και εμπρόσθιο μέρος του κορμού, το κάτω και εμπρόσθιο μέρος του κορμού, το άνω μέρος του αριστερού μηρού και γοφού και το άνω μέρος του δεξιού μηρού και γοφού.

Οι Νεοζηλανδοί γιατροί εισηγούνται με βάση τον κανόνα των 9, να τοποθετούνται στο δείκτη και στο μεσαίο δάκτυλο, δύο λωρίδες κρέμας που να επεκτείνονται από τη βάση έως την κορυφή του δακτύλου. Στη συνέχεια η ποσότητα αυτή να επαλείφεται στις πιο πάνω περιοχές του σώματος. Μόνο με αυτό τον τρόπο οι καταναλωτές μπορούν να πετύχουν το βαθμό αντηλιακής προστασίας που αναγράφεται στο προϊόν που έχουν αγοράσει. Στην πράξη όμως είναι αδύνατο οι λουόμενοι ή άλλα άτομα που εκτίθενται στον ήλιο να κάνουν μια επάλειψη του σώματος με τόσο μεγάλη ποσότητα κρέμας. Για το λόγο αυτό οι γιατροί εισηγούνται να γίνεται πρώτα επάλειψη με μια λωρίδα κρέμας. Η πρώτη αυτή επάλειψη δεν μπορεί να δώσει την επιθυμητή προστασία εναντίον του ήλιου. Στη συνέχεια θα πρέπει να γίνεται μια δεύτερη επάλειψη με μια δεύτερη λωρίδα κρέμας μετά από 30 λεπτά.

Με τον τρόπο αυτό θα μπορεί να επιτευχθεί μια καλύτερη προστασία που μπορεί να προσεγγίζει τον παράγοντα αντηλιακής προστασίας που έχει υπολογιστεί στο εργαστήριο για μια συγκεκριμένη κρέμα. Όταν βρίσκεται κάποιος μέσα στο νερό δεν έχει καμία προστασία. Ακόμη και κάτω από μια ομπρέλα με καλό πανί, ελάχιστα προστατεύεται από τον ήλιο γιατί το νερό και οι γύρω επιφάνειες αντανακλούν τις υπεριώδεις ακτίνες. Σκεφτείτε ότι ακόμη και μια μέρα με συννεφιά, το 80% του ήλιου περνάει από τα σύννεφα. ([www.iatropedia.gr](http://www.iatropedia.gr))

## 9. ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ ΜΕ ΒΟΤΑΝΑ

---

Ως «καλλυντικό» ορίζεται κάθε ουσία ή παρασκεύασμα που προορίζεται να έλθει σε επαφή με διάφορα εξωτερικά μέρη του ανθρώπινου σώματος (επιδερμίδα, τριχωτά μέρη του σώματος, και της κεφαλής, νύχια, χείλη, και εξωτερικά γεννητικά όργανα) ή με τα δόντια και το βλεννογόνο της στοματικής κοιλότητας, με σκοπό τον καθαρισμό αυτών των σημείων, τον αρωματισμό τους, την αλλαγή της εμφάνισής τους, τη διόρθωση των σωματικών ουλών, την προστασία ή τη διατήρησή τους σε καλή κατάσταση, χωρίς να προκαλείται βλάβη στην ανθρώπινη υγεία, εφόσον αυτό χρησιμοποιείται υπό φυσιολογικές συνθήκες.

Τον τελευταίο καιρό γίνεται όλο και περισσότερος λόγος για τα φυτικά καλλυντικά, και για τα πλεονεκτήματά τους έναντι των υπολοίπων. Η κουβέντα φαίνεται να μην έχει τέλος, τα οικονομικά συμφέροντα των μεγάλων εταιριών εμπλέκονται άμεσα και όλοι βρίσκονται «μες στη μέση» θέλοντας απλά να φροντίσουν τον εαυτό τους και να τον προφυλάξουν –όσο τουλάχιστον περνάει από το χέρι τους - από τις επιδράσεις του τόσο «τοξικού» περιβάλλοντος στο οποίο αναγκάζονται να ζούν.

Διατροφικά σκάνδαλα ξεσπούν όλο και συχνότερα, το καυσαέριο και η μόλυνση –για όσους κατοικούν σε μεγάλα αστικά κέντρα- είναι στην καθημερινή διάταξη. Είναι δυστυχώς μια πραγματικότητα που δεν είναι στο χέρι κανενός να επέμβει, ούτε να αλλάξει πολλά πράγματα. Σε ό,τι αφορά όμως τα καλλυντικά είναι πραγματικά στο χέρι όλων να επιλέξουν προϊόντα με φυσικά συστατικά που θα βοηθήσουν την επιδερμίδα να είναι υγιής και να αισθάνονται φρέσκοι.

Φυσικό προϊόν καλείται μία χημική ένωση ή μία ουσία η οποία παράγεται από έναν ζωντανό οργανισμό, ο οποίος βρίσκεται στη φύση και έχει συνήθως μια φαρμακευτική ή βιολογική δραστηριότητα που δίνει τη δυνατότητα να ανακαλυφθούν και να παραχθούν νέα φάρμακα. Παράλληλα, ως φυσικά καλλυντικά ορίζονται τα προϊόντα των οποίων τα συστατικά και κυρίως οι δραστικοί παράγοντες έχουν φυσική προέλευση. Τα φυσικά καλλυντικά μπορεί να έχουν φυτικά, ζωικά, θαλάσσια ή ορυκτής προέλευσης συστατικά με τη λιγότερη και πιο ασφαλή, δυνατή επεξεργασία.

Η σύσταση των προϊόντων που κυκλοφορούν στην αγορά ως «φυσικά προϊόντα» θα πρέπει σε ένα ποσοστό 95% να αποτελείται από φυσικά συστατικά. Επιπλέον, τα συνθετικά συστατικά που πιθανόν να περιέχουν θα πρέπει να είναι φιλικά προς το περιβάλλον, καθώς επίσης και να πληρούν τις απαραίτητες προδιαγραφές. Από τη φύση μπορούν να αντληθούν ποικίλα συστατικά έτσι ώστε να παραχθούν όλων των ειδών τα καλλυντικά, με απαραίτητη πάντοτε προϋπόθεση την υπευθυνότητα κατά την παραγωγή και την σύνθεσή τους.



Είναι γεγονός ότι οι πρώτες ύλες των φυσικών ή αλλιώς βιολογικών καλλυντικών προέρχονται από φυσικά συστατικά και από αιθέρια έλαια αντλούμενα από πιστοποιημένες βιολογικές καλλιέργειες. Προκειμένου το φυσικό προϊόν να έχει ευχάριστη οσμή προστίθενται αρώματα από συνθέσεις αγνών ελαίων. Οι γαλακτωματοποιητές, όπως η φυτική γλυκερίνη και τα φυσικά λιπαρά οξέα, όπως επίσης και τα μίγματα των αιθέριων ελαίων είναι συμβατά με το ανθρώπινο δέρμα. Καταλήγοντας, όπως αναφέρεται ευρέως, τα «φυσικά καλλυντικά» είναι ένα σύνθετο και συναισθηματικό θέμα. Η κριτική της κατανάλωσης, οι ψυχικές τάσεις, όπως οι αλληλεπιδράσεις του σώματος και της ψυχής, οι φυσικές θεραπευτικές ιδιότητες καθώς και οι στρατηγικές μάρκετινγκ παίζουν σημαντικό ρόλο.

Πολλά καλλυντικά μπορούν να βρεθούν στην ευρωπαϊκή αγορά, τα οποία αναφέρονται ως φυσικά καλλυντικά παρόλο που μπορούν να περιέχουν πολλά συστατικά τα οποία δεν είναι φυσικά. Η χρήση του όρου «φυσικά καλλυντικά» καθώς και οι κατευθυντήριες γραμμές για την παραγωγή, την εμπορία και την επισήμανση διαφέρουν από χώρα σε χώρα. Ως προς τα πλεονεκτήματα των φυτικών καλλυντικών, αυτά είναι πολλά. Αρχικά, είναι δοκιμασμένα. Τα συστατικά που περιέχουν τα φυσικά προϊόντα είναι πιο συμβατά με την επιδερμίδα του ανθρώπινου δέρματος, υποστηρίζουν τις φυσικές λειτουργίες του και του προσφέρουν μια πιο ήπια και ολοκληρωμένη φροντίδα, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι είναι λιγότερο δραστικά. Επίσης, είναι ακίνδυνα.

Συγκεκριμένα, τα φυσικά συστατικά είναι φιλικά στον οργανισμό σε αντίθεση με τα χημικά παρ' όλο που είναι πιο ευεργετικά στιγμιαία, μακροπρόθεσμα, όμως, είναι επιβλαβή για τον οργανισμό και το δέρμα. Μεγάλη σημασία, λοιπόν, πρέπει να δίνεται στον τρόπο παρασκευής των προϊόντων και στις επιπτώσεις που μπορεί να προκαλέσουν στο μέλλον. Επιπλέον, δεν επιβαρύνουν τον οργανισμό. Πράγματι, το σημαντικότερο όφελος στη χρήση προϊόντων φυσικής προέλευσης είναι η ηθική ικανοποίηση του ανθρώπου που σέβεται την οικονομία της φύσης αλλά και παράλληλα δεν επιθυμεί να επιβαρύνει τον οργανισμό του με αμφιλεγόμενες ουσίες.

Τέλος, είναι πιο αποτελεσματικά. Αυτό σημαίνει ότι η χρήση του χημικού καλλυντικού προϊόντος δεν είναι φιλική για το δέρμα καθώς ο ανθρώπινο οργανισμός αναπτύσσει αμυντικούς μηχανισμούς, που αποβάλλουν τις σύνθετες ουσίες που έρχονται σε επαφή με αυτό. Έτσι δεν επιτρέπει τη βαθιά διείσδυση των δραστικών συστατικών του χημικού προϊόντος. Επομένως, τα φυσικά συστατικά απορροφούνται πιο εύκολα και άρα δίνουν όλες τις ευεργετικές τους ιδιότητες στον οργανισμό.

Για να χαρακτηριστεί ένα προϊόν ως φυσικό, σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Ένωση, θα πρέπει να ικανοποιούνται κάποιοι όροι. Αρχικά, θα πρέπει να βεβαιώνεται ότι το προϊόν έχει βιολογική πιστοποίηση ανεξάρτητου οργανισμού διεθνούς κύρους. Θα πρέπει, ακόμα, να αναγράφονται επάνω στο προϊόν τα συστατικά του καθώς και η εταιρεία παραγωγής του. Όσον αφορά στην εταιρία παρασκευής, αυτή θα πρέπει να ακολουθεί «πράσινη» πολιτική. Τα υλικά που χρησιμοποιούνται για την συσκευασία του να είναι ανακυκλώσιμα. Ακόμα, θα πρέπει να μη γίνονται πειράματα σε ζώα καθώς και να μη γίνεται κατάχρηση του τοπικού πλούτου για την εξοικονόμηση των πρώτων υλών.

Τα φυσικά καλλυντικά ανάλογα με τα συστατικά τους χωρίζονται σε κατηγορίες. Αρχικά, υπάρχουν τα φυσικά καλλυντικά. Στην πραγματικότητα δεν είναι δυνατόν να παρασκευαστεί κάποιο προϊόν 100% φυσικό, εκτός από ελάχιστες εξαιρέσεις όπως τα φυσικά λάδια σώματος που αποτελούνται από συστατικά 100% φυσικής προέλευσης. Επίσης, υπάρχουν τα φυσικής προέλευσης καλλυντικά. Στην κατηγορία αυτή ανήκουν σχεδόν όλα τα φυσικά καλλυντικά. Τα ενεργά συστατικά τους αποτελούνται από φυσικές ουσίες, στα έκδοχα τους όμως μπορεί να περιέχονται και ποσότητες συνθετικών ουσιών.

Ανάλογα με το ποιος φορέας τα πιστοποιεί, καθορίζεται και το ποσοστό των φυτικών ουσιών τους το οποίο κυμαίνεται συνήθως από 10%-90% δεν φτάνει όμως το 100%. Τέλος, υπάρχουν τα χημικά ή συνθετικής προέλευσης καλλυντικά. Αυτά είναι τα καλλυντικά που περιέχουν πληθώρα συστατικών όπως φυσικά, ζωικά, ιχθυέλαια, ορυκτά κ.α. Τα καλλυντικά αυτά περιέχουν τα περισσότερα μείγματα συστατικών, τα οποία τον τελευταίο καιρό έχουν ενοχοποιηθεί για πλήθος αρνητικών επιδράσεων για την ανθρώπινη υγεία.

Η ιστορία των καλλυντικών που είναι παρασκευασμένα με υλικά της φύσης, ξεκινά από τα βάθη της αρχαιότητας και διατρέχει μεγάλους πολιτισμούς. Τα φυσικά καλλυντικά, φτιαγμένα από βότανα και άλλα υλικά της φύσης, χρησιμοποιήθηκαν ανά τους αιώνες για τον καλλωπισμό ανδρών και γυναικών, για ιατρικούς λόγους αλλά και για θρησκευτικούς σκοπούς. Η ιστορία τους ξεκινά από τα βάθη της αρχαιότητας και διατρέχει μεγάλους πολιτισμούς. Τα φυσικά καλλυντικά, φτιαγμένα από βότανα και άλλα υλικά της φύσης, χρησιμοποιήθηκαν ανά τους αιώνες για τον καλλωπισμό ανδρών και γυναικών, για ιατρικούς λόγους αλλά και για θρησκευτικούς σκοπούς.

Ο Αριστοφάνης σατιρίζει συχνά στις κωμωδίες του την υπερβολική χρήση αρωμάτων, αλοιφών και καλλυντικών, συνήθεια που αποδίδετο ευρέως στη θεά Αφροδίτη. Πρόσφατες έρευνες που πραγματοποιήθηκαν με τη συνεργασία του Κέντρου Ερευνών των Μουσείων της Γαλλίας, πολυεθνικής εταιρείας καλλυντικών και του Μουσείου του Λούβρου έφεραν στο φως αναλυτικά στοιχεία για τον τρόπο παρασκευής φυσικών καλλυντικών από τους αρχαίους Αιγυπτίους. Οι άνδρες Φαραώ έβαφαν το πρόσωπό τους με κοκκινωπό μέικ απ, ενώ οι γυναίκες με λευκό, όλα φτιαγμένα από υλικά της φύσης. Και οι δύο έφτιαχναν περίγραμμα γύρω από τα μάτια με μαλακό μολύβι, κυρίως πράσινου ή μαύρου χρώματος.

Οι αρχαίοι Έλληνες παρασκεύαζαν αρώματα από σμύρνα, βάλαμο, τίλιο και ίριδα, ενώ έβαφαν τα μαλλιά τους μαύρα με καρπούς μυρτιάς ή βρασμένα φύλλα φασκομηλιάς. Για τη βαφή των μαλλιών σε ξανθό χρώμα σώζονται συνταγές ακόμη και από τον 1ο αιώνα π.Χ., ενώ για την τριχόπτωση χρησιμοποιούσαν αλόη αναμεμειγμένη με κρασί και για τη φαλάκρα στάχτη τριανταφυλλόμηλου με μέλι. (Γ.Κλήμης, 2006)

Σήμερα, χιλιάδες χρόνια μετά, τα φυσικά καλλυντικά έχουν μετατραπεί σε μια κερδοφόρα βιομηχανία που κερδίζει όλο και περισσότερο έδαφος, ανταποκρινόμενη στην αυξανόμενη απαίτηση για επιστροφή σε υγιεινές μεθόδους καλλωπισμού. Είναι χαρακτηριστικό ότι μόνο στη Γερμανία -η οποία κατέχει τα σκήπτρα στη βιομηχανία φυσικών καλλυντικών- ο ετήσιος τζίρος από την πώλησή τους αγγίζει μέχρι και τα 660 εκατομμύρια ευρώ. Το πλεονέκτημά τους είναι ότι συνιστούν ασφαλή λύση, χωρίς να υστερούν σε τίποτε από τα προϊόντα του εμπορίου, ενώ παράλληλα δίνουν απάντηση στην οικονομική κρίση.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να χρησιμοποιηθούν τα βότανα στα καλλυντικά. Αρχικά, το έγχυμα είναι ένας πολύ απλός τρόπος χρήσης των βοτάνων και παρασκευάζεται με τρόπο παρόμοιο με το τσάι. Χρησιμοποιείται το νερό ακριβώς πριν βράσει, γιατί το νερό που κοχλάζει διασκορπίζει πολύτιμα πτητικά έλαια στον ατμό. Την μέθοδο αυτήν την χρησιμοποιούμε για τα άνθη και τα φυλλώδη τμήματα των φυτών. Η πρότυπη αυτή ποσότητα πρέπει να παρασκευάζεται φρέσκια κάθε μέρα και επαρκεί για τρεις δόσεις και πίνεται είτε ζεστό είτε κρύο.

Ένας ακόμη τρόπος είναι το αφέψημα. Με τη μέθοδο αυτή τα ενεργά συστατικά του φυτού παραλαμβάνονται με πιο δυναμικό τρόπο από ότι με το έγχυμα. Χρησιμοποιείται για ρίζες, φλοιούς, κλαδάκια και για μερικές ράγες. Όπως και στο έγχυμα, η πρότυπη ποσότητα πρέπει να παρασκευάζεται φρέσκια, κάθε μέρα και επαρκεί για τρεις δόσεις. Πίνεται και πάλι, όπως στην προηγούμενη περίπτωση, είτε ζεστό είτε κρύο.

Επίσης, μπορούν να χρησιμοποιηθούν βότανα για να παρασκευαστεί καλλυντικό λάδι σώματος. Τα ενεργά συστατικά των φυτών μπορούν να παραλαμβάνονται και σε έλαιο, για εξωτερική χρήση τοπικά ή για μασάζ. Τα έλαια με έγχυση διατηρούνται μέχρι και έναν χρόνο αν φυλαχτούν σε δροσερό, σκοτεινό μέρος, αν και οι μικρότερες ποσότητες που χρησιμοποιούνται φρέσκες είναι πάντα πιο ισχυρές.

Υπάρχουν δύο μέθοδοι για την παρασκευή λαδιού. Η πρώτη είναι η μέθοδος εν θερμό, ή αλλιώς θερμοδιαβροχή, κατάλληλη για το σύμφυτο, τη στελάρια και το δεντρολίβανο, και η δεύτερη είναι η μέθοδος εν ψυχρώ, ή αλλιώς εξανθοσμία, κατάλληλη για τον κατηφέ και το βάλσαμο. Αν είναι δυνατό, για το έλαιο με εξανθοσμία η διαδικασία πρέπει να επαναληφθεί χρησιμοποιώντας νέα ποσότητα βοτάνου για το έλαιο που έχει υποστεί έγχυση ήδη μία φορά και αφήνοντάς το να σταθεί για μερικές ακόμα εβδομάδες πριν στραγγιστεί.

Για να διατηρηθούν τα αφεψήματα και τα εγχύματα μπορούν να χρησιμοποιηθούν το μέλι ή η ακατέργαστη ζάχαρη. Το σιρόπι είναι ιδανικό γιατρικό για τον βήχα γιατί το μέλι είναι ιδιαίτερα μαλακτικό. Η επιπρόσθετη γλυκύτητα καλύπτει και την πιο δυσάρεστη γεύση βοτάνων, όπως ο λεόνουρος. Τα σιρόπια μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν για να αρωματίσουμε τα γιατρικά για τα παιδιά. Το σιρόπι από βότανα είναι πολύ αποτελεσματικό, διότι εκτός από τις ευεργετικές ιδιότητες των βοτάνων, τις οποίες κερδίζουμε με την κατανάλωσή τους, έχει πού γεύση και άρωμα.

Άλλος ένας τρόπος για να χρησιμοποιηθούν μέσα στα καλλυντικά, είναι το βάμμα. Το βάμμα παρασκευάζεται εμβαπτίζοντας το αποξηραμένο ή νωπό βότανο σε διάλυμα 25% αλκοόλης σε νερό. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί οπουδήποτε μέρος του φυτού. Εκτός του ότι παραλαμβάνει τα ενεργά συστατικά του φυτού, η αλκοόλη δρα και ως συντηρητικό και μπορούμε να κρατήσουμε το βάμμα και μέχρι και 2 χρόνια. Παρασκευάζεται το βάμμα κάθε βοτάνου χωριστά και στη συνέχεια συνδυάζονται μεταξύ τους τα έτοιμα βάμματα. Στα βάμματα που διατίθενται στο εμπόριο χρησιμοποιείται αιθυλική αλκοόλη, αλλά για την οικιακή χρήση είναι κατάλληλα τα αραιωμένα οινοπνευματώδη ποτά. Η βότκα είναι ιδανική γιατί περιέχει πολύ λίγα πρόσθετα, αν και το ρούμι βοηθάει να καλυφθεί η γεύση των λιγότερων εύγευστων βοτάνων.

Ένας άλλος για να χρησιμοποιήσουμε τα βότανα μέσα στην βιομηχανία των καλλυντικών, είναι η κρέμα. Η κρέμα είναι μίγμα νερού με λίπη ή έλαια, που αναμιγνύεται με το δέρμα και το μαλακώνει. Μπορεί να παρασκευαστεί εύκολα με μια γαλακτωματοποιητική αλοιφή, η οποία διατίθεται στα περισσότερα φαρμακεία) και η οποία είναι μείγμα ελαίων και κηρών που αναμιγνύονται με το νερό. Οι σπιτικές κρέμες διατηρούνται για αρκετούς μήνες αλλά η ζωή τους παρατείνεται αν αποθηκευτούν σε ένα δροσερό κελάρι ή στο ψυγείο αφού προσθέσουμε μερικές σταγόνες βάμμα βενζόης ως συντηρητικό.

Τέλος, στα καλλυντικά χρησιμοποιούνται οι θεραπευτικές αλοιφές από βότανα. Η αλοιφή περιέχει μόνο έλαιο ή λίπη χωρίς νερό και, αντίθετα με την κρέμα, δεν αναμιγνύεται με το δέρμα, αλλά σχηματίζει ένα ξεχωριστό στρώμα επάνω του. Οι αλοιφές είναι κατάλληλες για τα σημεία όπου το δέρμα είναι ήδη εξασθενημένο και μαλακό ή όπου χρειάζεται προστασία από την επιπρόσθετη υγρασία, όπως στο σύγκαμα από τις πάνες των μωρών. Παλιότερα οι αλοιφές παρασκευάζονταν από ζωικά λίπη, αλλά εξ' ίσου αποτελεσματικές είναι η βαζελίνη και η παραφίνη.([www.botanologio.com](http://www.botanologio.com))

## 10. ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΒΟΤΑΝΩΝ

---

Υπάρχουν πολλοί τρόποι προκειμένου να χρησιμοποιήσουμε τις ευεργετικές ιδιότητες των βοτάνων. Φυσικά, κάθε τρόπος δεν είναι κατάλληλος για όλα τα φυτά και βότανα. Ωστόσο, υπάρχουν κάποια φυτά και βότανα, τα οποία μπορούμε να εκμεταλλευτούμε με περισσότερους από έναν τρόπο. Ο πρώτος τρόπος για να χρησιμοποιήσουμε ένα βότανο, είναι το διάβρεγμα. Το διάβρεγμα είναι ένα εκχύλισμα σε νερό, που γίνεται σε θερμοκρασία δωματίου επί περίπου 2-12 ώρες. Εάν, όμως, το βότανο αποτελείται από σκληρά και μαλακά φυτά, ενδείκνυται να τα μουλιάσει κανείς πρώτα κι έπειτα να τα βράσει. Σε αυτήν την περίπτωση πρόκειται για διάβρεγμα – αφέψημα.

Το έγχυμα είναι ένας ακόμη τρόπος χρήσης των βοτάνων. Συγκεκριμένα σε αυτήν την περίπτωση, ρίχνουμε νερό που βράζει πάνω στα φυτά, μέσα σε ένα δοχείο, που το σκέπασμά του κλείνει καλά, για να αποφύγουμε κάθε απώλεια πτητικού αιθέριου ελαίου και τα αφήνουμε να βγάλουν τις δραστικές ουσίες επί 5-15 λεπτά. Μετά φιλτράρουμε. Η κανονική δόση των φυτών είναι 1-3 κουταλάκια του τσαγιού για κάθε φλιτζάνι νερό. Το ζεστό πρέπει να πίνεται αμέσως. Στη συνέχεια, σειρά έχει το αφέψημα.

Το αφέψημα γίνεται με το βράσιμο των φυτών μέσα στο νερό επί 5-20 λεπτά. Αν τα φαρμακευτικά φυτά είναι ψιλοκομμένα, 5 λεπτά φτάνουν. Αν είναι ξυλώδη, χρειάζονται 20 λεπτά για να γίνει καλή εξαγωγή του συστατικού τους, ιδίως αν τα φυτά είχαν προηγουμένως μουλιάσει μέσα σε κρύο νερό και κατόπιν σιγά-σιγά βράζονται. Για να φτιάξουμε ένα καλό φλιτζάνι αφεψήματος, βράζουμε τρεις κουταλιές φυτού μέσα σε δυο φλιτζάνια νερό. Τα αφεψήματα δεν πρέπει να τα κρατάμε πάνω από δώδεκα ώρες.

Όσον αφορά στο εκχύλισμα, μουλιάζουμε τα φαρμακευτικά φυτά μέσα σε νερό ή οινόπνευμα και μετά γίνεται συμπύκνωση με εξάτμιση. Με αυτόν τον τρόπο φτιάχνουμε, τελικά, ρευστά, πυκνόρρευστα ή στερεά εκχυλίσματα. Τα υγρά εκχυλίσματα που υπάρχουν στο εμπόριο είναι συμπυκνωμένα. Αυτά που πωλούνται σε σκόνη έχουν υποστεί προηγουμένως εξάτμιση. Για τις μορφές αυτές, υπολογίζουμε ένα κουταλάκι του τσαγιού εκχύλισμα για ένα φλιτζάνι βραστό νερό.

Μία ακόμη μορφή που μπορεί να έχουν τα φυτά και τα βότανα είναι το βάμμα. Το βάμμα φτιάχνεται βυθίζοντας για μεγάλο χρονικό διάστημα ένα φρέσκο ή ξερό φυτό σε πυκνό διάλυμα οиноπνεύματος. Μεγάλη προσοχή θα πρέπει να δίνεται στην περίπτωση αυτή στις αναλογίες. Οι αναλογίες γενικά είναι ένα μέρος φυτών αλεσμένων ή σε σκόνη, προς πέντε μέρη οινόπνευματος 70%. Τα αφήνουμε να μουλιάσουν σε καλά κλεισμένο βάζο επί 2-6 ημέρες ανάλογα με την περίπτωση και κατόπιν πιέζουμε και φιλτράρουμε το υγρό.

Σε πολλές περιπτώσεις, λαμβάνουμε το βότανο υπό τη μορφή σιροπιού. Αυτό σημαίνει ότι τα εκχυλίσματα των φαρμακευτικών φυτών τα προσθέτουμε σε ένα βασικό σιρόπι (π.χ. απλό σιρόπι), που είναι μια διάλυση 200 γραμμαρίων ζάχαρης μέσα σε 100 γραμμάρια ζεστό νερό. Ακόμα, υπάρχει ο νωπός χυμός. Στην περίπτωση αυτή, όμως, πρέπει να τηρείται μια προϋπόθεση. Τα φυτά και τα βότανα πρέπει να είναι φρέσκα. Διαφορετικά ο τρόπος αυτός δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί με τα επιθυμητά αποτελέσματα. Ο νωπός χυμός, λοιπόν, γίνεται με φρέσκα φυτά που κόβονται και συμπιέζονται. Ο χυμός που παίρνουμε, τοποθετείται σε κρύο μέρος επί μια ημέρα για να κατασταλάξει και μετά φιλτράρεται.

Τέλος, σε κάποιες περιπτώσεις ενδείκνυται τα φυτά που έχουν ξεραθεί στη σκιά, να ψιλοτεμαχίζονται και μετά να κονιοποιούνται μέσα σε γουδί. Αυτά τα φυτά, μόνα τους ή μαζί με άλλα, πωλούνται μέσα σε σακουλάκια για την παρασκευή αφεψημάτων και δεν έχουν ανάγκη από φιλτράρισμα. Μερικοί παίρνουν την σκόνη των φυτών κατευθείαν πάνω στη γλώσσα τους ή την ανακατεύουν στις τροφές τους. Η μέθοδος αυτή είναι η σκόνη, και είναι πολύ διαδεδομένη αφού διευκολύνει τόσο την πώληση του βοτάνου όσο και την εφαρμογή του. (Κ. Μπζαίου, 2003)



## 11. ΤΑ ΒΑΣΙΚΟΤΕΡΑ ΒΟΤΑΝΑ ΠΟΥ ΣΥΜΒΑΛΛΟΥΝ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ

---

Παράδειγμα δημοφιλών βοτάνων που χαρίζουν νεότητα αποτελεί η Aloevera. Η Αλόη είναι ένα από τα πιο γνωστά βότανα για ομορφιά. Έχει θεραπευτικές ιδιότητες και βοηθάει πολύ στην ενυδάτωση της επιδερμίδας. Οι επουλωτικές ιδιότητες που περιέχει στη σύνθεσή της την κάνουν κατάλληλη για την καταπολέμηση διαφόρων σημαδιών από σπυράκια, μικροκαψίματα, κ.τ.λ. Πρόκειται για ένα βότανο που μπορεί να βοηθήσει και στην καταπολέμηση της ακμής. Επίσης είναι πλούσια σε βιταμίνη C και E. Οι βιταμίνες αυτές είναι απαραίτητες για ένα υγιές δέρμα που λάμπει. Η αλόη μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως τζελ απευθείας από το φυτό ή για μάσκα ομορφιάς.



Εικόνα 34 (<http://enallaktikidrasi.com>)

Επίσης, η λεβάντα είναι ένα βότανο που είναι γνωστό για τη χαλάρωση και ηρεμία που προσφέρει στο μυαλό και στην ψυχή. Επίσης μπορεί να βοηθήσει στην εξομάλυνση της επιδερμίδας. Μπορεί να κάνει το δέρμα σας λείο, λαμπερό και απαλό με αποτέλεσμα να αισθάνεστε πιο όμορφες από ποτέ. Καταπολεμάει τις ρυτίδες, σβήνει τα σημάδια του χρόνου και προάγει τη δημιουργία και ανάπτυξη των νέων κυττάρων. Εκτός από τα παραπάνω, η λεβάντα έχει και επουλωτικές ιδιότητες, αντιβακτηριακές και αντισηπτικές. Μπορεί να βοηθήσει με τα σημάδια που προκαλεί η ακμή ή τα σπυράκια. Η λεβάντα είναι ένα βότανο για ομορφιά που θα κάνει την επιδερμίδα σας να προσεγγίζει το τέλειο.



Εικόνα 35 (<http://www.fytokomia.gr>)

Επιπλέον, η καλέντουλα είναι ένα από τα γνωστά βότανα για ομορφιά εξαιτίας των θεραπευτικών ιδιοτήτων που διαθέτει. Έχει αντιβακτηριακές ιδιότητες, ενώ παράλληλα μπορεί να βοηθήσει το δέρμα να θεραπευτεί από μικροκοψίματα, γρατσουνιές, ερεθισμούς, ήπια εγκαύματα από την ηλιακή ακτινοβολία, κ.τ.λ. Περιέχει αρκετές ποσότητες αντιοξειδωτικών που προστατεύουν το δέρμα από τις ελεύθερες ρίζες. Η καλέντουλα είναι ένα βότανο που χρησιμοποιείται σε πολλά καλλυντικά προϊόντα ή σε σπιτικές .



Εικόνα 36 Καλέντουλα (<http://enallaktikidrasi.com>)

Ακόμα, το χαμομήλι είναι ένα από τα θαύματα της φύσης. Τα συστατικά του μπορούν να βοηθήσουν στην μείωση των λεπτών γραμμών και των ρυτίδων επιταχύνοντας τη διαδικασία επούλωσης του δέρματος. Διαθέτει αντιερεθιστικές και αντισηπτικές ιδιότητες και είναι ένα βότανο που προάγει την υγιή και όμορφη επιδερμίδα. Μπορεί να βοηθήσει στη θεραπεία από μικροκοψίματα, γρατσουνιές, μικροεγκαύματα από την ηλιακή ακτινοβολία και άλλα πολλά.



Εικόνα 37 Χαμομήλι (<http://enallaktikidrasi.com>)

Ακόμα, η κουρκούμη έχει πολλά οφέλη για την υγεία της επιδερμίδας. Χρησιμοποιείται σε πολλές συνταγές για μάσκες ομορφιάς και όχι άδικα. Έχει αντιοξειδωτικές και αντιβακτηριακές ιδιότητες και μπορεί να βοηθήσει στην ακμή, στην καταπολέμηση των ρυτίδων, στο ξηρό ή λιπαρό δέρμα, σε μικρό – ουλές, καθώς και σε ορισμένου τύπου διχρωμίες. Πρόκειται για ένα από τα βότανα για ομορφιά με πολύ καλά αποτελέσματα. Το βότανο αυτό θα σας βοηθήσει να αποκτήσετε πιο όμορφη επιδερμίδα προσώπου με αποτέλεσμα να αισθάνεστε καλύτερα με τον εαυτό σας.



Εικόνα 38 Κουρκούμη([tps://katohika.gr](https://katohika.gr))

Εκτός από την αλόη, υπάρχουν και άλλα πολύ σημαντικά βότανα. Το καθένα από αυτά έχει τις δικές του εξαιρετικές ιδιότητες και βοηθάει σε συγκεκριμένους τομείς. Πολλά βότανα, δεν χρησιμοποιούνται μόνο για τον καλλωπισμό του σώματος αλλά και ως φάρμακα. Η επιστήμη πλέον παραδέχεται τη θεραπευτική ιδιότητα των βοτάνων, καθώς περιέχουν ουσίες που επιδρούν σ' όλο τον ανθρώπινο οργανισμό. Από την άλλη, υπάρχουν πολλές σοβαρές ασθένειες, όπου η χρήση χημικών ουσιών θεωρείται απαραίτητη για την αποτελεσματική αντιμετώπισή τους. (A.J.Duke, 2007)

Τα χημικά συστατικά έχουν μία εμφανώς πιο επιθετική δράση. Οι συνέπειες της χρησιμοποίησής τους είναι πιο άμεσες, κάτι που ζητούν οι άνθρωποι σε περιπτώσεις δυνατού πόνου ή βαριών ασθενειών. Βέβαια, πολλά φάρμακα δεν έχουν μόνο ευεργετικές συνέπειες, αλλά και παρενέργειες, που δημιουργούν προβλήματα στη σωστή λειτουργία του οργανισμού. Η άμεση αντιμετώπιση του πόνου συνιστά συνήθως τον τερματισμό της επικοινωνίας του εγκεφάλου με το σημείο που πονάμε. Γι' αυτό βλέπουμε σε αρκετές περιπτώσεις ο πόνος να επανέρχεται μετά από κάποιο διάστημα. Άλλες φορές το (χημικό) φάρμακο είναι τόσο ισχυρό, που μαζί με τα βλαβερά κύτταρα «σκοτώνει» και υγιή ή επιβαρύνει κατά πολύ άλλα όργανα του οργανισμού.

Από την άλλη, τα βότανα δρουν διαφορετικά. Ελάχιστα έχουν αποτελέσματα από την πρώτη φορά. Συνήθως, απαιτείται καθημερινή χρήση για μέρες ή εβδομάδες, προκειμένου να φτάσουμε στο επιθυμητό αποτέλεσμα. Η δράση τους είναι λιγότερο βίαιη και συχνά τα αποτελέσματα περιγράφονται ως μονιμότερα, σε σχέση με τις χημικές ουσίες. Ουσιαστικά, αυτό που κάνουν τα βότανα, είναι να βοηθούν τον οργανισμό για να θεραπευτεί μόνος του. Καθαρίζουν και θωρακίζουν τα όργανά, ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα, χαρίζουν δύναμη και ευεξία. Έτσι, οι πόνοι, τα τραύματα, οι φλεγμονές και οι ασθένειες αντιμετωπίζονται με φυσικό τρόπο, χωρίς παρενέργειες.

Οι πολέμιοι των βοτάνων θεωρούν πως δεν είναι ούτε τροφή ούτε φάρμακο. Το σίγουρο είναι πως σε περιπτώσεις άμεσης ανάγκης τα βότανα δεν προσφέρουν τίποτα το ουσιαστικό. Η χρησιμότητά τους έχει να κάνει με το πριν, δηλαδή με την πρόληψη, που «είναι και η καλύτερη θεραπεία». Οπότε καλό είναι όσοι πάσχουν από κάποια ασθένεια να συμβουλευονται το γιατρό τους, αν θέλουν να κάνουν χρήση βοτάνων, ειδικά αν πρόκειται για συμπληρώματα διατροφής και σκευάσματα του εμπορίου.

Οι υποστηρικτές των βοτάνων τα θεωρούν φυσική τροφή και φάρμακο. Έχει αποδειχθεί σε εκατοντάδες περιπτώσεις η χρησιμότητά τους, ενώ υπάρχουν φορές που μπορούν να μειώσουν τις παρενέργειες χημικών φαρμάκων. Φυσικά, άλλο τα βότανα που έρχονται κατευθείαν από τη φύση στο τραπέζι μας κι άλλο αυτά που κυκλοφορούν στο εμπόριο. Όπως και να 'χει, υπάρχουν ορισμένοι κανόνες που πρέπει να τηρούνται σχετικά με τα βότανα και τους οποίους όσοι ζουν στην ύπαιθρο κι όσοι ασχολούνται επαγγελματικά με αυτά τους γνωρίζουν καλύτερα. Τέλος, μεγάλο ρόλο παίζει η δοσολογία.

Υπάρχουν, λοιπόν, πολλά θεραπευτικά βότανα αλλά και βότανα για τον καλλωπισμού του προσώπου και του σώματος. Αρχικά, άξιο αναφοράς είναι το τσάι του βουνού. Το τσάι του βουνού χαρακτηρίζεται για την ισχυρή του επουλωτική και ανανεωτική δράση. Αυτό το καθιστά ιδανικό για χρήση σε τραύματα. Ακόμα, είναι πολύ χρήσιμο όσον αφορά σε ουλές και ρυτίδες που οφείλονται στη γήρανση του δέρματος. Η ανανεωτική του δράση σημαίνει ότι προσφέρει ευεξία και καλή διάθεση σε αυτόν που θα το πει. Επίσης είναι κατάλληλο για την γρίπη και τον πονόλαιμο. Οπότε, κάθε φορά που κάποιος υποφέρει από κάποια ίωση ή κρυολόγημα, το τσάι του βουνού είναι το κατάλληλο βότανο για να εξασθενήσουν ή ακόμα και να εξαφανιστούν τα συμπτώματα.



Εικόνα 39 Τσάι του βουνού (<https://www.newsbeast.gr>)

Επιπλέον, το τσάι του βουνού είναι τονωτικό του σώματος και του εγκεφάλου, κάνει καλό στην αρτηριοσκλήρωση, στον πονοκέφαλο, στην ευκοιλιότητα αλλά βοηθάει και σε περιπτώσεις μεσογειακής αναιμίας, ανεβάζοντας σε μεγάλο βαθμό το σίδηρο. Εκτός από το τσάι του βουνού, όμως, ένα ακόμη πολύ χρήσιμο βότανο είναι η γνωστή σε όλους για την ηρεμιστική της δράση, βαλεριάνα. Πράγματι, η βαλεριάνα είναι ένα ηρεμιστικό, υπνωτικό και αγχολυτικό φυτό. Διώχνει τις αϋπνίες, τα νεύρα, το άγχος, τις ημικρανίες, την νευρασθένεια, τον πονοκέφαλο, αλλά και τις καούρες του στομαχιού.





Εικόνα 40 Βαλεριάνα (<http://voreasmagazin.blogspot.gr>)

Έχει τη δύναμη να ηρεμεί με φυσικό τρόπο όποιον υποφέρει από σοβαρά συμπτώματα άγχους και να του προσφέρει στιγμές απαλλαγμένες από άγχος και στρες, χωρίς τον κίνδυνο εθισμού που θα υπήρχε αν γινόταν λήψη ηρεμιστικών χαπιών. Η βαλεριάνα, λοιπόν, με τις αγχολυτικές και ηρεμιστικές της ιδιότητες, μπορεί να κατευνάζει την υπερένταση, τις νευρώσεις, το νευρικό άσθμα, την επιληψία και την ταχυκαρδία. Επίσης η βαλεριάνα θεωρείται χρήσιμη σε περιπτώσεις αρθρίτιδας, υπέρτασης, κολικών, ρευματικών πόνων, πονόδοντου και δυσμηγόρροιας. Προσφέρει, έτσι, ανακούφιση στους πόνους περιόδου, είτε αυτοί είναι δυνατοί είτε μικρής έντασης. ([www.botanologio.com](http://www.botanologio.com))

Η μολόχα, τώρα, είτε σε εσωτερική είτε σε εξωτερική χρήση είναι ιδανική για το βήχα, τη λαρυγγίτιδα, τη φαρυγγίτιδα, τη γαστρίτιδα, το άσθμα, τα στομαχικά έλκη και τους κολικούς. Επίσης, έχει την ιδιότητα να σταματά τον εμετό. Προστατεύει, επίσης, τα έντερα ανακουφίζοντας από ερεθισμούς, δυσεντερία και διάρροια. Είναι ένα εξαιρετικό φάρμακο για προβλήματα σχετικά με το στομάχι και το πεπτικό σύστημα.



Εικόνα 41 Μολόχα (<http://www.diakonima.gr>)

Ένα ακόμα βασικό βότανο είναι η αλθαία. Η βασική δράση της αλθαίας ή δενδρομολόχας είναι η μαλακτική ιδιότητάς της. Χρησιμοποιείται κυρίως σε πεπτικά προβλήματα και στομαχικές διαταραχές, όπως φλεγμονές του πεπτικού σωλήνα, η γαστρίτιδα, η οισογαφίτιδα, οι φλεγμονές του λεπτού εντέρου, η κολίτιδα και τα έλκη. Κάνει πολύ καλό σε όλες τις περιπτώσεις που αφορούν δυσκολίες στο πεπτικό σύστημα και απαλλάσσει έτσι τους πάσχοντες από χάπια και χημικά προϊόντα. (B.Σερέτη, 2015)



Εικόνα 42 Αλθαία (<https://kentromeletisarxaiasthourias.wordpress.com>)

Η πιπερόριζα, η οποία είναι πολύ διαδεδομένη και ως τζίντζερ έχει ισχυρή αντιφλεγμονώδη δράση, καθώς επίσης και αντισηπτικές ιδιότητες αλλά και μυκητοκτόνα δράση. Είναι το ιδανικό αντιμικροβιακό, το οποίο μπορεί να καταπολεμήσει κάθε είδους μικρόβιο στον οργανισμό, προφυλάσσοντας έτσι από πολλά είδη ασθενειών και ιώσεων. Χρησιμοποιείται, ακόμη, και για την γρήγορη επούλωση αλλά και την απολύμανση πληγών και εκδορών. Είναι το πλέον αποτελεσματικό για μικρές ή μεγάλες πληγές που φαίνεται ότι θα αφήσουν σημάδι στο δέρμα, αλλά είναι εξίσου αποτελεσματικό για τη λείανση των ρυτίδων σε γυναίκες και άνδρες που βιώνουν την εμφάνιση των πρώτων σημαδιών γήρανσης.



Εικόνα 43 Πιπερόριζα (<http://www.vita.gr>)

Άλλη μια εφαρμογή της πιπερόριζας είναι η ανακούφιση από ρευματικούς και μυϊκούς πόνους. Είναι εξαιρετικές οι ιδιότητές του για πόνους στη μέση ή στην πλάτη και η εφαρμογή της προσφέρει άμεση μείωση του πόνου. Επιπλέον, το ταραξάκο είναι γνωστό και ως πικραλίδα και προσφέρει με τις ιδιότητές του στο πεπτικό σύστημα. Αυτό σημαίνει ότι είναι πολύ καλό χωνευτικό πρώτης τάξεως ενώ ρυθμίζει την όρεξη. Είναι άκρως ικανοποιητική η δράση του, σε περιπτώσεις που το άτομο ακολουθεί δίαιτα προκειμένου να μειώσει τα κιλά του. Επίσης βοηθάει στη δυσκοιλιότητα λόγω των ελαφρών υπακτικών ιδιοτήτων του.



Είναι κατάλληλο για τη χοληστερίνη, τους ερεθισμούς του δέρματος, τα πρηξίματα, τον πόνο στο συκώτι, την αρθρίτιδα, τον διαβήτη αλλά και τον πυρετό. Τέλος είναι αποδεδειγμένο με πολλές έρευνες ότι το ταραξάκο ή αλλιώς πικραλίδα συντελεί στην επίλυση προβλημάτων, όπως για παράδειγμα σε περιπτώσεις ίκτερου, ρευματισμού και αιμορροΐδων. Οι αιμορροΐδες, δηλαδή η αιμορροΐδοπάθεια, είναι μία από τις πιο συχνές παθήσεις που μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την ποιότητα της καθημερινής ζωής και το «ευ ζείν» αυτών που πάσχουν απ' αυτές.

Επιδημιολογικά, παρουσιάζει παγκόσμια διάδοση και ο ένας στους πέντε, ή, σύμφωνα με άλλους ερευνητές, ο ένας στους τρεις ανθρώπους του πληθυσμού της γης θα ταλαιπωρηθεί σε κάποια περίοδο της ζωής τους από αυτό το βασανιστικό πρόβλημα. Η νόσος είναι γνωστή από την αρχαιότητα και αναφέρεται από τους αρχαίους Αιγύπτιους, Έλληνες και Ρωμαίους. Πολλές φορές, εμφανίζεται ή χειροτερεύει στις πάσχουσες μετά από εγκυμοσύνη με φυσιολογικό τοκετό. Στο σοβαρό αυτό πρόβλημα, το ταραξάκο ή πιπερόριζα μπορεί να φανεί λυτρικό φάρμακο, βελτιώνοντας έτσι τη ποιότητα ζωής του πάσχοντος και προσφέροντάς του μία καλύτερη ποιότητα ζωής.

Το βαλσαμόχορτο είναι ένα βότανο με πολλές ιδιότητες, όπως αντισπασμωδικές, αντιπυρετικές, αναλγητικές, διουρητικές και φυσικές αντικαταθλιπτικές. Βοηθάει στην μείωση των πόνων και οι διουρητικές του ιδιότητες προσφέρουν έναν οργανισμό υγιή χωρίς πρηξίματα και άρα μία καλύτερη εμφάνιση. Επίσης, κάνει αυτό που προσφέρουν τα αντικαταθλιπτικά χάπια, αλλά με φυσικό τρόπο και όχι με χημικό. όπως και η βαλεριάνα, σταματάει το άγχος και δίνει ηρεμία και γαλήνη σε όποιον πάσχει από σοβαρά συμπτώματα άγχους, όπως ταχυκαρδία και εφίδρωση.



Εικόνα 44 Βαλσαμόχορτο (<http://enallaktikidrasi.com>)

Είναι ιδανικό για δερματικές φλεγμονές, τραύματα, εγκαύματα και δερματικές παθήσεις. Έχει εξαιρετικές επουλωτικές ιδιότητες και μπορεί να θρέφει γρήγορα τις πληγές και να γεμίζει τις ρυτίδες, τις οποίες όλοι όσοι περνούν τα πρώτα στάδια γήρανσης θέλουν να αποφύγουν. Το μελισσόχορτο είναι τονωτικό για την καρδιά, τον εγκέφαλο, το πεπτικό σύστημα και τη μελαγχολία. Είναι επίσης καταπραϋντικό σε νευρασθένειες, ζαλάδες, βουητό στα αυτιά, άσθμα, νευραλγίες των δοντιών και των αυτιών. Ανακουφίζει επιπλέον από τον τυμπανισμό της κοιλιάς, πόνους από τσιμπήματα σφήκας και άλλων εντόμων.

Όπως ακριβώς και τα δύο προηγούμενα βότανα, δηλαδή, η βαλεριάνα και το βαλσαμόχορτο λειτουργεί ως ηρεμιστικό και είναι κατάλληλο σε περιπτώσεις αϋπνίας και υπέρτασης. Ρίχνει την πίεση και βελτιώνει σε μεγάλο βαθμό την ποιότητα του ύπνου. Η χρήση του τα τελευταία χρόνια έχει γίνει πολύ πιο συχνή και το ίδιο έχει γίνει πολύ δημοφιλές βότανο, καθώς με την οικονομική κρίση και τα συνεχώς αυξανόμενο άγχος, τα προβλήματα αϋπνίας και οι ασθένειες οι σχετικές με την πίεση του αίματος έχουν αυξηθεί πολύ. Εκτός από όλα αυτά, το μελισσόχορτο έχει την εξαιρετική ιδιότητα να διαλύει το ουρικό οξύ. (Μ.Καφούρα, 2009)

Μετά το μελισσόχορτο, σειρά έχει η τσουκνίδα, η οποία περιέχει βιταμίνες Α, Β, C και μέταλλα. Επίσης, διαλύει το ουρικό οξύ και είναι πολύτιμο για τις πέτρες στη χολή. Επίσης είναι καλό για αιμορραγίες, αιματουρία, αναιμία, ατονία του σώματος, αρθριτικά, κυστίτιδα και διάρροιας. Λειτουργεί ως αφροδισιακό και αιμοκαθαρτικό και τέλος αυξάνει το γάλα της μητέρας που θηλάζει και σταματά τη τριχόπτωση. Η χρήση της τσουκνίδας έχει αυξηθεί τα τελευταία χρόνια κυρίως από τις νεαρές μητέρες που δυσκολεύονται να θηλάσουν λόγω της απειρίας τους.



Εικόνα 45 Μελισσόχορτο (<http://enallaktikidrasi.com>)

Η αγριοκαστανιά έχει πολλές και χρήσιμες ιδιότητες όπως η έντονη αγγειοσυσταλτική δράση. Η δράση αυτή είναι ιδιαίτερα ευεργετική για την αντιμετώπιση και την ανακούφιση από ευρυαγγείες, κισσούς και φλεβίτιδα. Καθώς η φλεβίτιδα έχει επιπτώσεις καις την εμφάνιση των ατόμων, θα μπορούσε κανείς να πει ότι η αγριοκαστανιά έχει πολλά πλεονεκτήματα για την εμφάνιση του ατόμου, βελτιώνοντας την εικόνα του σώματος. Επίσης μια άλλη ιδιότητά της είναι η στυπτική δράση που έχει ώστε να σταματά τη διάρροια, να μειώνει τον πυρετό και να προστατεύει από υπερπλασία του προστάτη. Είναι πολύ χρήσιμη, λοιπόν, σε άνδρες που ανήκουν στις ομάδες υψηλού κινδύνου για την εμφάνιση προστάτη.



Εικόνα 46 Αγριοκαστανιά (<http://www.naturephoto-cz.com>)

Ο λυκίσκος έχει πολλές ιδιότητες κυρίως σχετιζόμενες με την ψυχολογική σφαίρα. Σε ψυχολογικό και πνευματικό επίπεδο, η χρήση του λυκίσκου βοηθάει πολύ στην αντιμετώπιση της αϋπνίας και την ρύθμιση της λειτουργίας του νευρικού συστήματος. Κάνει πολύ καλό σε περίπτωση που κάποιος υποφέρει από διαταραχές του νευρικού του συστήματος καθώς και από διαταραχές ύπνου. Είναι ένα βότανο ιδιαίτερα χαλαρωτικό και αγχολυτικό και η χρήση του ενδείκνυται και ως φυσικό ηρεμιστικό σε καταστάσεις πανικού, κρίσεις έντονου στρες και νευρικότητας.

Ο λυκίσκος είναι το πλέον κατάλληλο θεραπευτικό βότανο για εκείνους που χρειάζονται θεραπευτική αγωγή για το αυξημένο και πλέον μη λειτουργικό άγχος αλλά δεν θέλουν να επιβαρύνουν τον οργανισμό με χημικά προϊόντα, όπως τα ηρεμιστικά χάπια που μπορούν να προμηθευτούν από το φαρμακείο. Ο λυκίσκος, δηλαδή, είναι η λύση που δίνει η φύση και η απάντησή της στις φαρμακευτικές εταιρίες.

Η αμαμελίδα είναι ένα βότανο με έντονη αντισηπτική και αντιφλεγμονώδη δράση. Σε περιπτώσεις σοβαρών τραυμάτων, η εφαρμογή του μπορεί να αποτρέψει την μόλυνση και εμποδίζει την ανάπτυξη μικροοργανισμών στο σημείο εκείνο του δέρματος, το οποίο έχει υποστεί λύση. Μια από τις κυριότερες χρήσεις της είναι η εφαρμογή της σε τραύματα και εκδορές για αντισηψία, γρήγορη επούλωση και ως φυσικό αιμοστατικό. Είναι χρήσιμο, ακόμα, διότι μπορεί να βοηθήσει στο γέμισμα ρυτίδων αλλά και στην μείωση των σημαδιών γήρανσης.

Επίσης μια εφαρμογή ιδιαίτερα αποτελεσματική είναι η πλύση της στοματικής κοιλότητας από άτομα που υποφέρουν από ουλίτιδα, κακοσμία στόματος ή φλεγμονές της στοματικής κοιλότητας. Με τις αντισηπτικές και αντιμικροβιακές της ιδιότητες, η αμαμελίδα συμβάλλει στην εξάλειψη των μικροβίων του στόματος με αποτέλεσμα την υγεία των δοντιών και των ούλων, αλλά και την όμορφη εμφάνιση των δοντιών, με αποτέλεσμα τη γενικότερη βελτίωση της εμφάνισης του ατόμου. (B.Σερέτη, 2015)



Εικόνα 47 Λυκίσκος (<http://www.agriamanitaria.gr>)

Η αμαμελίδα είναι ένα βότανο με έντονη αντισηπτική και αντιφλεγμονώδη δράση. Μια από τις κυριότερες χρήσεις της είναι η εφαρμογή της σε τραύματα και εκδορές για αντισηψία, γρήγορη επούλωση και ως φυσικό αιμοστατικό. Επίσης μια εφαρμογή ιδιαίτερα αποτελεσματική είναι η πλύση της στοματικής κοιλότητας από άτομα που υποφέρουν από ουλίτιδα, κακοσμία στόματος ή φλεγμονές της στοματικής κοιλότητας.



Εικόνα 48 Αμαμελίδα (<https://botanologio.com>)

Η χρήση της λυγαριάς από άντρες είναι απαγορευτική και λόγω της ισχυρής αναφροδισιακής δράσης της, θεωρείτε το βότανο της γυναίκας. Ο τομέας που αριστεύει το βότανο αυτό είναι το κομμάτι της γυναικολογίας. Η λυγαριά μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε διαταραχές περιόδου, ισορροπεί τον ακανόνιστο κύκλο, αντιμετωπίζει την δυσμηνόρρεια και την αμηνόρρεια και μειώνει τα συμπτώματα και τον πόνο κατά την διαρκεί αλλά και πριν την έμμηνο ρύση. Τέλος θεωρείται ιδανικό βότανο για την αντιμετώπιση του προεμμηνόρροϊού συνδρόμου. Συμβάλλει σε όλα τα είδη των πόνων που σχετίζονται με την περίοδο και μπορεί να λύσει οποιοδήποτε πρόβλημα σχετικά με το αναπαραγωγικό σύστημα της γυναίκας. Όσο αναποτελεσματικό μπορεί αν είναι για τους άνδρες, τόσο ωφέλιμο είναι το βότανο αυτό για τις γυναίκες κάθε ηλικίας.





Εικόνα 49 Λυγαριάς (<http://www.ftiaxno.gr>)

Η άρνικα είναι διαδεδομένη για την αναλγητική δράση της και την ανακούφιση που προσφέρει στους πονεμένους μύες. Είναι το ιδανικό για πόνους στη μέση, την πλάτη και τον αυχένα καθώς έχει την ιδιότητα να χαλαρώνει τους μύες και να συμβάλλει στην ομαλή τους λειτουργία. Βοηθάει, ακόμα, και στις κράμπες αφού με την εφαρμογή της, αυτές μειώνονται σε μεγάλο βαθμό. Ανήκει βέβαια στα βότανα με περιορισμένη χρήση λόγω της τοξικότητας του βοτάνου και την χρήση που περιορίζεται μόνο σε εξωτερική και ποτέ σε εσωτερική. Η κυριότερη δράση του βοτάνου είναι η τόνωση του κυκλοφοριακού συστήματος.



Εικόνα 50 Άρνικα (<https://oliviart-gr.blogspot.gr>)

Το θρουμπί ή αλλιώς τύμβρη είναι συγγενής του θυμαριού με αποτέλεσμα να έχουν παρόμοιες ιδιότητες. Είναι καλό για το στομάχι, τη ναυτία, τη ξινίλα και ανοίγει την όρεξη. Επιπλέον βοηθά στην αϋπνία, στα αρθρικά, στους ρευματισμούς, στο άσθμα και στον βήχα. Τέλος σταματάει τους κολλικούς και τη διάρροια. Μία ακόμη εξαιρετική του ιδιότητα είναι η βοήθεια που προσφέρει σε περιπτώσεις πνευματικής και σεξουαλικής ατονίας. Βοηθάει άνδρες και γυναίκες, οι οποίοι έχουν χάσει το ενδιαφέρον τους για σεξουαλική συνένωση με τον/την σύντροφό τους, καθώς και εκείνους που υποφέρουν από μόνιμη χαμηλή διάθεση και δυσθυμία.



Εικόνα 51 Θρουμπί (<http://www.alekati.gr>)

Το βότανο αυτό έχει πολύ συγκεκριμένες φαρμακευτικές ιδιότητες, οι οποίες περιορίζονται λόγω της ισχυρής τοξικότητάς του. Κανονικά στη σύγχρονη εποχή και με την εξέλιξη της επιστήμης πλέον δεν χρησιμοποιείται ούτε εξωτερικά λόγω της επικινδυνότητάς του. Πράγματι, χρειάζεται μεγάλη προσοχή καθώς έχει έντονη παραισθησιογόνο δράση, η οποία σε μεγάλη ποσότητα μπορεί να προκαλέσει ακόμα και συμπτώματα σχιζοφρένειας. Αν ληφθεί σε μεγάλη ποσότητα μπορεί να προκαλέσει ψευδαισθήσεις και να οδηγήσει ακόμη και σε αυτοτραυματισμούς.

Αν και το θρουμπί χρειάζεται μεγάλη προσοχή λόγω της μεγάλης του τοξικότητας, το επόμενο βότανο, του οποίου οι ιδιότητες θα αναλυθούν, είναι από τα πλέον ακίνδυνα, όταν φυσικά χρησιμοποιείται με την άδεια και τις οδηγίες του γιατρού. Πρόκειται για τον εξαιρετικό μανδραγόρα. Ο μανδραγόρας έχει χρησιμοποιηθεί στο παρελθόν για την αντιμετώπιση φλεγμονών. Η χρήση αυτού του βοτάνου μπορεί να γίνει μόνο με διάγνωση και παρακολούθηση γιατρού και σε ειδικές περιπτώσεις, για τις οποίες ο γιατρός έχει δώσει τη συγκατάθεσή του. Στην περίπτωση αυτή το βότανο μανδραγόρας είναι ακίνδυνος και μπορεί αν ωφελήσει τον οργανισμό και την εμφάνιση του ατόμου. (Κ.Μπαζαίος, 2003)

Το σέλινο βοηθά στη μείωση της αρτηριακής πίεσης και είναι ιδανικό για την αντιμετώπιση της υπέρτασης, όσο και της υψηλής χοληστερίνης. Επίσης βοηθάει σε περιπτώσεις αρθρίτιδας, βρογχίτιδας, ανορεξίας και ρευματισμών. Είναι διεγερτικό, διουρητικό και τονωτικό. Συμβάλλει στην μείωση του πρηξίματος στην περιοχή της κοιλιάς, χαρίζοντας έτσι μια όμορφη εμφάνιση και χάρη στις τονωτικές του ιδιότητες, προσφέρει ευεξία και ανεβασμένη διάθεση. Παράλληλα έχει την ιδιότητα να αυξάνει την έκκριση ουρικού οξέως.





Εικόνα 52 Σέλινο (<http://www.giatrosafia.com>)

Το λινάρι είναι ένα βότανο όχι τόσο γνωστό όπως άλλα, για παράδειγμα η αλόη και η βαλεριάνα . Ενισχύει το ανοσοποιητικό, το νευρικό αλλά και το ορμονικό σύστημα του οργανισμού και συμβάλλει στην καλή λειτουργία του οργανισμού. Συγκεκριμένα, συμβάλλει στην μείωση των συμπτωμάτων άγχους και στην διατήρηση της καλής ψυχικής υγείας. Τα αντιοξειδωτικά συστατικά που περιέχει προστατεύουν από εκφύλιση των κυττάρων, αποτρέπουν τη δημιουργία καρκινικών κυττάρων, ενώ παράλληλα το λινάρι λειτουργεί προστατευτικά από σκλήρυνση κατά πλάκας, μειώνει την χοληστερίνη και συμβάλλει στην πρόληψη της αθηροσκλήρωσης.



Εικόνα 53 Λινάρι (<http://www.ftiaxno.gr>)

Το σύμφυτο, τώρα, είναι ένα βότανο με πολλές ιδιότητες. Κατ' αρχήν, προσφέρεται για την αντιμετώπιση της ελκώδους κολίτιδας, του δωδεκαδάκτυλου και γαστρικού έλκους και γενικότερα πεπτικού έλκους. Επίσης αντιμετωπίζει τον ξηρό και παραγωγικό βήχα αλλά έχει χρησιμοποιηθεί και ως επουλωτικό πληγών σταματώντας την αιμορραγία. Είναι κατάλληλο για την γρήγορη επούλωση των πληγών αλλά και για την επιβράδυνση των σημαδιών γήρανσης. (Μ.Καφούρου,2009)



Εικόνα 54 Σύμφυτο(<https://oliviart-gr.blogspot.gr>)

Ο ιβίσκος είναι φυσικό αγγειοδιασταλτικό προστατεύοντας από θρομβώσεις και υπέρταση. Έχει τη σημαντική ιδιότητα να περιορίζει τη χοληστερόλη σε φυσιολογικά επίπεδα καθώς και επίσης και τα τριγλυκερίδια. Η χρήση του ιβίσκου ευνοεί τη λειτουργία του πεπτικού συστήματος και ως φυσικό μαλακτικό ανακουφίζει από ερεθισμούς του εντέρου και παθήσεις του στομάχου. Είναι φυσικό διουρητικό και αντιμετωπίζει τη δυσκοιλιότητα και τα πρηξίματα. Τέλος η κατανάλωσή του ενεργοποιεί τον μεταβολισμό και συμβάλλει στην μείωση κιλών, όταν ακολουθητέε δίαιτα.



Εικόνα 55 Ιβίσκος (<http://www.kipologio.gr>)

Δεν θα μπορούσε σε καμία περίπτωση να μην αναφερθεί ο κρόκος, όταν γίνεται λόγος για θεραπευτικά και καλλωπιστικά βότανα. Πράγματι, ο κρόκος ενισχύει την άμυνα του οργανισμού με αποτέλεσμα να μην αφήνει τα μικρόβια να περάσουν στον οργανισμό και άρα αυτός να μένει πάντα υγιές. Η προσφορά του στην καρδιά και το καρδιαγγειακό σύστημα είναι ανεκτίμητη. Πράγματι, είναι αντιθρομβωτικό και συμβάλλει στη μείωση της κακής χοληστερίνης.

Τονώνει την καρδιακή λειτουργία και αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος, ως φυσικό αντιπηκτικό. Βοηθάει στον έλεγχο της πίεσης του αίματος και συμβάλλει σημαντικά στην πρόληψη του σακχαρώδη διαβήτη και τη δημιουργία αθηρωματικών πλακών. Επίσης, ένας πολύ σημαντικός λόγος για να χρησιμοποιήσει κανείς τον κρόκο είναι οι αντικαρκινικές του ιδιότητες. Πράγματι, προστατεύει από τη δημιουργία καρκινικών κυττάρων και τέλος ενισχύει τη μνήμη. Είναι, λοιπόν, μια καλή βοήθεια για την καταπολέμηση της άνοιας και του alzheimer.

Το μαστιχόδεντρο και η μαστίχα Χίου πέραν της ισχυρής αντιφλεγμονώδους δράση της, η μαστίχα είναι αντιμικροβιακή, αντιβακτηριδιακή και δρα ως φυσικό αναλγητικό. Καταπολεμεί, δηλαδή, τους πόνους και συμβάλλει στηνάμυνα του οργανισμού. Η δραστηριότητα που την κάνει μοναδική είναι η ισχυρή αντιοξειδωτική και αντικαρκινική δράση της. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί καταπολεμώντας φλεγμονές του αναπνευστικού συστήματος και παράλληλα ανακουφίζοντας από χρόνιο βήχα. Σε σχέση με το πεπτικό σύστημα αντιμετωπίζει διάρροια και δυσεντερία. (www.botanologio.com)



Εικόνα 56

Μαστιχόδεντρο(<http://perivallon.tikiiekdromi2015.blogspot.gr>)



Εικόνα 57 Μαστιχόδεντρο

(<http://perivallontikiiekdromi2015.blogspot.gr>)

Το τίλιο γνωστό και ως φλαμουριά, είναι ιδιαίτερα ευεργετικό για το νευρικό σύστημα, καθώς είναι κατευναστικό, ηρεμεί και καταπολεμά το στρες. Μοιάζει με τη βαλεριάνα στον τομέα αυτό καθώς καταπολεμεί το άγχος και τα μη λειτουργικά του συμπτώματα, όπως η ταχυκαρδία. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την αντιμετώπιση ημικρανιών, νευραλγιών, ζαλάδων, άλλα και αϋπνιών. Βοηθάει επίσης στην καταπολέμηση του βήχα, των κρυολογημάτων, των ρευματισμών, των αρθριτικών, της δυσπεψίας αλλά και σταματά τον εμετό. Συμβάλλει, λοιπόν, στην μείωση των συμπτωμάτων των κρυολογημάτων. Είναι πολύ χρήσιμο για τα πολύ ή και λιγότερο έντονα συμπτώματα των ιώσεων και μπορεί να διευκολύνει τον οργανισμό στην αντιμετώπισή τους.

Όσον αφορά στην τριγωνέλλα, είναι ιδιαίτερα ευεργετική για το αναπνευστικό σύστημα, είναι φυσικό τονωτικό, ενώ έχει αποχρεμπτικές ιδιότητες και καταπολεμά τόσο τον παραγωγικό όσο και τον ξηρό βήχα ως μαλακτικό της αναπνευστικής οδού. Εκτός από τη συμβολή του στον βήχα όλων των ειδών, η χρήση της τριγωνέλλας είναι επίσης ευεργετική, όχι τόσο για τους άνδρες αλλά περισσότερο για τις γυναίκες και συγκεκριμένα για τον γυναικείο οργανισμό με πολλές εφαρμογές για την αντιμετώπιση ασθενειών της μήτρας. Ακόμα, τονώνει την μήτρα σε κολπικές πλύσεις. Σε σχέση με το πεπτικό σύστημα η τριγωνέλλα, αντιμετωπίζει διαταραχές του στομάχου, φλεγμονές του εντέρου και τονώνει την πεπτική λειτουργία.



Εικόνα 58 Τριγωνέλλα (<https://www.sensities.com>)

Ένα πολύ αποτελεσματικό βότανο σε πνευματικό επίπεδο είναι το τζινσενγκ. Πράγματι, στο πνευματικό επίπεδο το τζινσενγκ είναι ιδιαίτερο ευεργετικό για την υγιή λειτουργία του εγκεφάλου, βοηθώντας σημαντικά στην συγκέντρωση ενώ προστατεύει και το νευρικό σύστημα. Σε σχέση με το ανοσοποιητικό σύστημα, λόγω των πολλών βιταμινών θεωρείται σημαντικό όπλο για την προστασία και την καταπολέμηση ιώσεων, λοιμώξεων και κοινού κρυολογήματος. Τέλος έχει αφροδισιακή ιδιότητα καθώς αυξάνει την ερωτική διάθεση. (Μ.Κουφούρου ,2015)



Εικόνα 59 Τζινσενγκ(<http://www.herb.gr>)



Το κύμινο θεωρείται ευεργετικό για το πεπτικό σύστημα καθώς είναι ισχυρό χωνευτικό. Η κατανάλωσή του με νερό και μέλι αντιμετωπίζει την δυσκοιλιότητα και συμβάλλει στην επούλωση μολύνσεων και πληγών στο πεπτικό σύστημα. Ευεργετικό επίσης για το αναπνευστικό σύστημα καθώς ανακουφίζει και αντιμετωπίζει διαταραχές όπως η βρογχίτιδα και το άσθμα. Το βότανο αυτό λόγω της υψηλής περιεκτικότητας του σε σίδηρο, καταναλώνεται από άτομα με χαμηλό αιματοκρίτη και τα άτομα που έχουν σιδηροπενία και αναιμία, καθώς ανεβάζει τα επίπεδα του σιδήρου.



Εικόνα 60 Κύμινο(<https://www.bambakia.gr>)

Και αν το κύμινο έχει εξαιρετικά ευεργετικές ιδιότητες για το πεπτικό σύστημα, ο κουρκουμάς είναι ευεργετικός σε σχέση με το καρδιαγγειακό σύστημα. Πράγματι, προστατεύει την καρδιά βοηθώντας στη ρύθμιση των παλμών και την πίεση του αίματος και προστατεύει από την αναιμία λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς του σε σίδηρο. Είναι ιδανικό για ανθρώπους που πάσχουν από σοβαρά προβλήματα στην καρδιά καθώς και για αυτούς που έχουν χαμηλό σίδηρο.

Είναι επίσης ισχυρό αντικαρκινικό καθώς περιορίζει και εμποδίζει τον πολλαπλασιασμό των όγκων ενώ καταστρέφει τα καρκινικά κύτταρα που αναπτύσσονται στον οργανισμό. Τέλος έχει αποδειχτεί ότι η κατανάλωση του κουρκουμά προλαμβάνει ή τουλάχιστον καθυστερεί σημαντικά την εμφάνιση της νόσου alzheimer, της κυριότερης μορφής άνοιας που ταλαιπωρεί εκατοντάδες ανθρώπους βουτώντας τους στο σκοτάδι.

Το επιλόβιο έχει ευεργετική δράση για την αντιμετώπιση προβλημάτων του προστάτη. Αυτό σημαίνει ότι το συγκεκριμένο βότανο έχει εξαιρετικές θεραπευτικές ιδιότητες για τους άνδρες σε αντίθεση με άλλα βότανα, τα οποία βοηθούν κυρίως τις γυναίκες. Οι δράσεις του είναι αρκετές, με ισχυρότερες τις αντιφλεγμονώδεις, τις στυπτικές και τις αντιβακτηριδιακές. Σε μικρότερη ένταση είναι τονωτικό, μαλακτικό και ελαφρώς αντιοξειδωτικό. Ο οργανισμός με αυτό το εξαιρετικά χρήσιμο βότανο μπορεί να έχει ευεξία και ενέργεια, ενώ οι αντιμικροβιακές δράσεις του βοτάνου, τον κρατούν πάντα υγιή. (Κ.Μπαζαίος,2003)





Εικόνα 61 Επιλόβιο (<http://www.herb.gr>)

Το τεύκριο ή αλλιώς λαγοκοιμηθία είναι επιστημονικά τεκμηριωμένο ότι έχει πληθώρα ιδιοτήτων όπως, διαιρητικές, τονωτικές, αντιοξειδωτικές, αντικαρκινικές, αντιφλεγμονώδεις, υπογλυκαιμικές, ηπατοπροστατευτικές, αντιμικροβιακές, στυπτικές και υπολιπιδαιμικές. Πράγματι, το βότανο αυτό μπορεί να δώσει τη ζωντάνια που λείπει από τον οργανισμό και να του προσφέρει ευεξία. Βοηθά στην άμυνα του οργανισμού, καθώς δεν αφήνει τους βλαβερούς μικροοργανισμούς να εισέλθουν στο ανθρώπινο οργανισμό. Είναι ιδιαίτερα ευεργετικό για την αντιμετώπιση κρυολογήματος, το τεύκριο ανακουφίζει από τα περισσότερα συμπτώματα, όπως ρινική συμφόρηση, ξερός βήχας και πυρετός.



Εικόνα 62 Τεύκριο(<http://xlorida.blogspot.gr>)

Η ρίγανη είναι ένα ακόμα βότανο με ποικίλες ιδιότητες. Συγκεκριμένα, η ρίγανη είναι πολυετές, αρωματικό φυτό που συναντάται ως αυτοφυές φυτό από παραθαλάσσιες έως ορεινές περιοχές, στη νησιώτικη και την ηπειρωτική Ελλάδα. Το φυτό έχει ύψος 20 έως 80 εκατοστά, ανθίζει από Ιούνιο, κυρίως, μέχρι Αύγουστο και φέρει μικρά πράσινα φύλλα και άνθη σε άσπρο και μωβ χρώμα. Καλλιεργείται, πλέον, και στους κήπους, σε βραχόκηπους και σε γλάστρες στο μπαλκόνι για να τη χρησιμοποιούμε στην κουζίνα μας και, φυσικά, στη χωριάτικη σαλάτα.

Η ρίγανη δεν έχει ιδιαίτερες απαιτήσεις ως προς το έδαφος, αρκεί να έχει πολύ καλή αποστράγγιση. Καλλιεργείται, ακόμα και σε πολύ φτωχά, ξερικά και πετρώδη εδάφη. Προτιμά σχετικά ηλιαζόμενες θέσεις και είναι μερικώς ανθεκτική στο κρύο. Αν τη φυτέψετε σε γλάστρα, φροντίστε να την τοποθετήσετε σε μέρος με δυτική ή νότια έκθεση, ενώ στον βραχόκηπο σας, προτιμείστε να την φυτέψετε κοντά σε μαντζουράνα και σε θυμάρι που έχουν παρόμοιες απαιτήσεις.

Η ρίγανη δεν έχει ιδιαίτερες απαιτήσεις ως προς το πότισμα, ούτε ως προς την λίπανση. Αρχικά, μετά τη μεταφύτευση, θα απαιτηθούν μικρά και συχνά ποτίσματα για να ριζώσει καλύτερα, ενώ στη συνέχεια θα προσέξουμε το πότισμα την περίοδο του καλοκαιριού για να αντέξει στην υψηλή ζέση. Όσον αφορά τη λίπανση στο έδαφος, η ενσωμάτωση μικρής ποσότητας πλήρους βιολογικού λιπάσματος στις αρχές της άνοιξης είναι επαρκής, ενώ στη γλάστρα θα χρειαστεί μια φορά το μήνα. Η ρίγανη κλαδεύεται αυστηρά μετά το τέλος της ανθοφορίας της, στις αρχές του φθινοπώρου. Πολλαπλασιάζεται με σπόρο, με διαίρεση των ριζών και με μοσχεύματα.

Η συλλογή της ρίγανης γίνεται κατά την ανθοφορία του φυτού, όπου βλαστοί με φύλλα και άνθη αποξηραίνονται και στη συνέχεια τρίβονται. Χρησιμοποιείται ως καρύκευμα στις σαλάτες, σε ψητά κρέατα και σε διάφορες συνταγές μαγειρικής. Η ρίγανη θεωρείται βασικό στοιχείο της μεσογειακής κουζίνας και χρησιμοποιείται εκτεταμένα τόσο στην Ελλάδα, όσο και στην Ιταλία. Σχετικά με τις φαρμακευτικές της ιδιότητες, είναι αντιδιαρροϊκή, αντιφλεγμονώδης και βακτηριοκτόνα. Υπό μορφή αφεψήματος, χρησιμοποιείται για το στομάχι καθώς και για το βήχα, ενώ βοηθάει στην υπέρταση και την αρτηριοσκλήρυνση.

Η ποιότητα της ρίγανης καθορίζεται σε μεγάλο βαθμό από το συστατικό καρβακρόλη, που βρίσκεται στο ριγανέλαιο και κυμαίνεται από 70% έως 85%, ενώ σε αυτοφυείς πληθυσμούς ελληνικής ρίγανης μπορεί να ξεπεράσει και το 90%. Πρέπει να σημειωθεί ότι η απόδοση σε ριγανέλαιο και το ποσοστό της καρβακρόλης έχουν σχέση με την καλλιεργούμενη ποικιλία, το κλίμα, το έδαφος, το υψόμετρο καθώς και τις συνθήκες της καλλιέργειας σε σχέση με την άρδευση, την λίπανση και το στάδιο της συγκομιδής.



Εικόνα 63 Ρίγανη (<http://toperivoli.com>)

Εκτός από τη ρίγανη και η στέβια έχει πολλές θεραπευτικές ιδιότητες. Η στέβια είναι πολυετές φυτό, γνωστό και ως μελόφυλλο ή γλυκό φύλλο της Παραγουάης. Περιέχει μια ουσία, την στεβιόλη, που έχει υψηλή γλυκαντική δύναμη και γι' αυτό χρησιμοποιείται εναλλακτικά ως γλυκαντική ουσία αντί για τη ζάχαρη. Φυτέψτε, λοιπόν, την στέβια στη γλάστρα ή στον κήπο σας για να γλυκάνετε τον καφέ και το τσάι σας και για να την χρησιμοποιήσετε στην παρασκευή των γλυκών σας. (Μ.Κουφούρου, 2015)

Η στέβια δεν έχει ιδιαίτερες απαιτήσεις ως προς το έδαφος που θα φυτευτεί, αρκεί να έχει καλή αποστράγγιση. Άλλωστε, είναι φυτό που φυτρώνει στο φυσικό του περιβάλλον σε αμμώδη, μικρής γονιμότητας εδάφη στις άκρες ποταμών και ρεμάτων. Δεν αντέχει ιδιαίτερα το χειμερινό ψύχος και γι' αυτό σε βόρειες χώρες αντιμετωπίζεται ως μονοετής καλλιέργεια. Στην Ελλάδα μπορεί να καλλιεργηθεί ως πολυετές φυτό και να επιβιώσει όλο το έτος, αν φυτευθεί σε προστατευμένο μέρος από την παγωνιά και τους βοριάδες.



Εικόνα 64 Στέβια (<https://ygeia-enarmonisi.gr>)

Η στέβια όσον αφορά το πότισμα, στα πρώτα στάδια ανάπτυξης, θα χρειαστεί μικρά και συχνά ποτίσματα για να ριζώσει καλύτερα, ενώ στη συνέχεια θα απαιτηθούν συχνά ποτίσματα την περίοδο του καλοκαιριού. Όσον αφορά τη λίπανση, η ενσωμάτωση μικρής ποσότητας βιολογικού λιπάσματος μια φορά το μήνα κατά την περίοδο της άνοιξης είναι επιβεβλημένη. Κλαδεύεται αυστηρά στις αρχές του φθινοπώρου, ενώ πολλαπλασιάζεται κυρίως με μοσχεύματα αλλά και με σπόρο. Κατά την καλλιέργεια της στέβιας θα πρέπει να γίνει καταπολέμηση των σαλιγκαριών που τρώνε τα φύλλα της.

Η στέβια μπορεί να συγκομιστεί τρεις μήνες μετά την μεταφύτευση στον κήπο ή στη γλάστρα, την περίοδο λίγο πριν από την άνθιση. Χρησιμοποιείται φρέσκια, αλλά και αποξηραμένη, στο φαγητό, σε σαλάτες, σε γλυκά, σε ποτά και σε ροφήματα. Η ποσότητα που απαιτείται είναι ελάχιστη λόγω της υψηλής γλυκαντικής δύναμης που έχει. Δεν προσθέτει θερμίδες σε αυτούς που την καταναλώνουν και γι' αυτό αποτελεί επιλογή σε δίαιτες για μείωση του βάρους. Τέλος, τα γλυκαντικά από στέβια μπορούν να καταναλωθούν και από διαβητικούς, καθώς δεν περιέχουν υδατάνθρακες.(www.botanologio.com)

Μεγάλη προσοχή στην κατανάλωση της χρειάζεται η μαντζουράνα. Η μαντζουράνα είναι πολυετής, αρωματικός, ημιξυλώδης θάμνος της Μεσογείου, αυτοφυές φυτό στην Κρήτη σε ημιορεινά και ορεινά μέρη. Ο βλαστός της είναι όρθιος, με μικρά ωοειδή φύλλα σταχτοπράσινου χρώματος και φέρει μικρά ασπρορόδινα άνθη σε τσαμπιά στις κορυφές των βλαστών. Καλλιεργείται πλέον και στους κήπους, σε βραχόκηπους και σε γλάστρες στο μπαλκόνι για να τη χρησιμοποιούμε στα ροφήματα.

Η μαντζουράνα δεν έχει ιδιαίτερες απαιτήσεις ως προς το έδαφος, αρκεί να έχει πολύ καλή αποστράγγιση. Προτιμά σχετικά ηλιαζόμενες θέσεις και είναι ιδιαίτερα ανθεκτική στο κρύο. Αν τη φυτέψετε σε γλάστρα, φροντίστε να την τοποθετήσετε σε μέρος με δυτική ή βορεινή έκθεση, ενώ σε βραχόκηπο φυτέψτε τη κοντά σε ρίγανη και σε θυμάρι.

Η μαντζουράνα δεν έχει ιδιαίτερες απαιτήσεις ως προς το πότισμα και ως προς την λίπανση. Αρχικά, μετά τη μεταφύτευση, θα απαιτηθούν μικρά και συχνά ποτίσματα για να ριζώσει καλύτερα ενώ στη συνέχεια, θα προσέξουμε το πότισμα την περίοδο του καλοκαιριού για να αντέξει στην υψηλή ζέση. Όσον αφορά τη λίπανση, η ενσωμάτωση μικρής ποσότητας πλήρους βιολογικού λιπάσματος στις αρχές της άνοιξης είναι επαρκής. Η μαντζουράνα κλαδεύεται αυστηρά μετά το τέλος της ανθοφορίας της, αρχές φθινοπώρου. Η μαντζουράνα πολλαπλασιάζεται με σπόρο, με διαίρεση των ριζών και με μοσχεύματα.

Η μαντζουράνα χρησιμοποιείται, κυρίως, ως αφέψημα. Είναι γνωστή για τη χωνευτική και καταπραϋντική της δράση για τους στομαχόπονους και τις δυσπεψίες. Μπορεί να λειτουργήσει και ως ηρεμιστικό και χαλαρωτικό, ενάντια στην αϋπνία. Είναι, επίσης, ευεργετική για τις παθήσεις του αναπνευστικού συστήματος, για το νευρικό βήχα, το κρυολόγημα, τις αμυγδαλές, τη βρογχίτιδα, το άσθμα.

Στην Κρήτη, και ειδικά στα Χανιά, συνδυάζεται παραδοσιακά η μαντζουράνα για ρόφημα, μαζί με τη μαλοτήρα, σε αναλογία 1 προς 2. Πάντως, θα πρέπει να επισημάνουμε ότι υψηλές δόσεις ματζουράνας, δηλαδή πολλά ροφήματα, μέσα σε μια μέρα, μπορεί να προκαλέσουν ζαλάδες ή και παραισθήσεις.



Εικόνα 65 Μαντζουράνα (<http://back-to-nature.gr>)

Το «Μύρο της Βίβλου» είναι ένα πολύ χρήσιμο βότανο. Πρόκειται για τη λαδανιά ή τον αγκίσαρο. Είναι ένας αυτοφυής χαμηλός, φρυγανώδης θάμνος της μεσογειακής χλωρίδας που φύεται σε πολλά μέρη της Ελλάδας και της Κύπρου. Η λαδανιά έχει χνουδωτά φύλλα και φέρει πολύ λεπτά άνθη, σε ρόζ ή λευκό χρώμα, με ένα χαρακτηριστικό τσαλάκωμα. Τα φύλλα και οι βλαστοί του φυτού, κατά τους θερινούς μήνες, εκκρίνουν μια ρητινώδη ουσία, γνωστή με το όνομα αλάδανος ή λάδανο. Το λάδανο είναι γνωστό και ως «Μύρο της Βίβλου», καθώς χρησιμοποιούταν ως θυμίαμα κατά την ανάγνωση των ψαλμών του Δαβίδ και της Βίβλου. Το λάδανο συλλέγεται μόνο στην Κρήτη για εμπορικούς σκοπούς, στην ευρύτερη περιοχή του χωριού Σίσεσ του νομού Ρεθύμνης, με μια πολύ ιδιαίτερη διαδικασία.

Στα τέλη Μαΐου, μόλις αρχίσει η ζέση του καλοκαιριού, οι κάτοικοι στις Σίσεσ συλλέγουν τον αλάδανο από το φυτό, χρησιμοποιώντας μια κατασκευή από ξύλο που πάνω της έχουν δέσει πλαστικά λουριά και λέγεται «αργαστήρι». Χτυπώντας αυτά τα λουριά πάνω στο φυτό, το πλαστικό μαζεύει την έκκριση ρητίνης από τα φύλλα. Η έκκριση όταν κρυώσει στερεοποιείται και γίνεται μαύρη. Στη συνέχεια, αφήνουν τα αργαστήρια αρκετή ώρα κάτω από τον ήλιο, για να ζεσταθεί και να μαλακώσει η μαύρη πάστα που βρίσκεται πάνω στα λουριά. Με ένα ειδικό εργαλείο που λέγεται ξυστήρι, σφίγγουν τα λουριά και τα τραβάνε για να μαζέψουν το λάδανο.





Εικόνα 66 Λάδανο(<http://www.alekati.gr>)

Από την αρχαιότητα το λάδανο έχει χρησιμοποιηθεί ενάντια στους λοιμούς της χολέρας, ως αρωματική ουσία για θυμιάσεις, αλλά και στην ταρίχευση των νεκρών, ενώ έχουν επισημανθεί οι στυπτικές, θερμαντικές και μαλακτικές ιδιότητες του. Το λάδανο αξιοποιείται και στη σύγχρονη Βοτανοθεραπεία, καθώς έχει αντιφλεγμονώδη και αντιδιαρροϊκή δράση, είναι σπασμολυτικό, αποχρεμπτικό και αντικαταρροϊκό. Διαθέτει καταπραϋντικές ιδιότητες και χρησιμοποιείται για την αϋπνία, τη διάρροια και τον πονόδοντο. Σε νεότερες ιατρικές μελέτες, έχει ερευνηθεί η αντικαρκινική του δράση ενάντια σε όγκους. (Α.Αλίμπραις,2010)

Αν και δεν είναι πολύ γνωστό στο ευρύ κοινό, η συκιά είναι ένα φυτό που χρησιμοποιείται πολύ σε μάσκες και κρέμες ομορφιάς. Το σύκο είναι πλούσιο σε ιαματικές ιδιότητες και μεταξύ άλλων βοηθά στην αντιμετώπιση των νεκρωμάτων και καταπολεμεί τα ποστήματα, καλόγερους, δοθιήνες και οιδήματα. Συνήθως για τον σκοπό αυτό χρησιμοποιείται κατάπλασμα από φρέσκα ή ξηρά σύκα. Θεωρείται ένα πολύ καλό αντιοξειδωτικό που προλαμβάνει τον καρκίνο του δέρματος, ενώ χρησιμοποιείται σε καλλυντικά για ενυδατωμένο και απαλό δέρμα. Τα σύκα περιέχουν σάκχαρα, λίπη, αζωτούχες ουσίες, βιταμίνες Α, Β, C, κάλιο, ασβέστιο, φώσφορο, μαγνήσιο και σίδηρο.



Εικόνα 67 Συκία (<http://www.mistikakipou.gr>)

Πολύ χρήσιμος για μία όμορφη και νεανική εμφάνιση είναι ο κισσός. Πρόκειται για ένα βότανο που καταπολεμά την κυτταρίτιδα και για τον λόγο αυτό περιέχεται συχνά σε καλλυντικές κρέμες. Επίσης, ο κισσός αναπτύσσει αναπλαστική για το δέρμα δράση, αφού, σύμφωνα με τους βοτανολόγους, κατα πλάσματα βρασμένων φύλλων ή επιθέματα με αφέψημα βρασμένων φύλλων μπορούν να θεραπεύσουν τα εγκαύματα πρώτου και δεύτερου βαθμού. Οι παλιότεροι χρησιμοποιούσαν τη ρητίνη ή τηγόματων παλιών κορμών ως αποτριχωτικό μέσο. Ο κισσός ήταν αφιερωμένος στον θεό Διόνυσο και το θεωρούσαν πανάκεια για πολλές ασθένειες.



Εικόνα 68 Κισσός (<http://www.bostanistas.gr>)

Όσον αφορά στο τοπικό πάχος, ένα πρόβλημα που αντιμετωπίζουν όλο και περισσότερες γυναίκες, ιδανικό είναι και πάλι ένα από τα βότανα της φύσης. Τα φύλλα της φυτολάκας φημίζονται για τη λιποδιαλυτή τους ιδιότητα, για αυτό και το συγκεκριμένο βότανο χρησιμοποιείται για την καταπολέμηση του τοπικού πάχους. Η χρήση του θα πρέπει πάντα να γίνεται κατόπιν άδειας από το γιατρό, για να αποφύγετε αλλεργικές αντιδράσεις ή άλλα προβλήματα υγείας. ([www.holisticlife.gr](http://www.holisticlife.gr))

Επίσης, κατά της κατά της κυτταρίτιδας, μπορεί να δράσει η σημύδα. Πράγματι, η σημύδα είναι ένα άκρως περιζήτητο βότανο, χάρη στη δράση του κατά της κυτταρίτιδας. Εκτός από σημύδα ονομάζεται αλλιώς και Βετούλη. Θεωρείται ο φυσικός εξολοθρευτής της κυτταρίτιδας, με την κατανάλωσή της ως αφέψημα. Τα φύλλα της συμβάλλουν στην πιο αποτελεσματική καύση του λίπους, αλλά και στην αντιμετώπιση του ουρικού οξέος.



Εικόνα 69 Σημύδα (<http://enallaktikidrasi.com>)

Ένα ακόμη αγαπημένο φυτό για τον καλλωπισμό του σώματος, είναι ο αγκίσαρος ή κίστος. Πρόκειται για το αγαπημένο φυτό των μελισσών που τους δίνει τροφή-νέκταρ. Από τα φύλλα του παρασκευάζεται τσάι. Ο Κίστος ο κρητικός βγάζει μία βαλσαμώδη ρητίνη, το γνωστό λάδανο, η οποία έχει χρώμα σκούρο καφετί, είναι αρωματική και με πικρή γεύση. Το λάδανο από την πανάρχαια εποχή μέχρι και το τέλος του 18ου αιώνα χρησιμοποιούνταν και ως φαρμακευτική ουσία (gummiladanum) εναντίον των λοιμών της χολέρας, ως αρωματική ουσία για θυμιάσεις, αλλά και στην ταρίχευση των νεκρών. Σήμερα, αλοιφή με λάδανο χρησιμοποιείται κατά της τριχόπτωσης.



Εικόνα 70 Κίστος (<http://botanokipos.blogspot.gr>)

Ένα ακόμη χρήσιμο φυτό είναι το βερμπάσκο. Από το φυτό αυτό χρησιμοποιούνται τα φύλλα και τα άνθη του. Είναι γνωστό εδώ και χιλιάδες χρόνια για τις θεραπευτικές του ιδιότητες στις διαταραχές του αναπνευστικού. Βοηθά στη θεραπεία της λαρυγγίτιδας, καθώς και του ιού της γρίπης, λόγω της αντιβακτηριδιακής του δράσης. Τονώνει και καθαρίζει τα μάτια και κατευνάζει τις φλεγμονές των βλεφάρων. Το ρόφημα που φτιάχνεται από τα άνθη του, λειτουργεί ως ηρεμιστικό και βοηθά στην αντιμετώπιση της αϋπνίας.



Εικόνα 71 Βερμπάσκο (<http://www.ftiaxno.gr>)

Το δενδρολίβανο είναι ένα ακόμα φυτό για το οποίο πρέπει να γίνει λόγος. Οι βλαστοί και τα φύλλα του δενδρολίβανου χρησιμοποιούνται ως αρωματικό σε πολλά φαγητά. Τα άνθη του προτιμώνται από τις μέλισσες και γίνονται πηγή για την παραγωγή μελιού. Από τα φύλλα του δενδρολίβανου εξάγεται ένα υγρό που χρησιμοποιείται στην παρασκευή φαρμάκου για τους ρευματισμούς, για τους διάφορους ερεθισμούς του στόματος καθώς και για το βήχα. Από τους βλαστούς εξάγεται αιθέριο έλαιο που χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία, στη σαπωνοποιία, καθώς και με κατάλληλη επεξεργασία στην παρασκευή εντομοκτόνων.





Εικόνα 72 Δενδρολίβανο(<http://melitia.gr>)

Ο δυόσμος είναι ένα άκρως τονωτικό και χωνευτικό φυτό. Είναι καταπραϊντικό του στομάχου, αντισπασμωδικό, δρα εναντίον του λόξιγκα, και βοηθά στις ημικρανίες και στον πονόδοντο, αν μασήσουμε τα φύλλα. Τα φύλλα του χρησιμοποιούνται στη μαγειρική (σάλτσες, κ.ά.). Ανακούφιση προσφέρουν τα φρέσκα φύλλα, αν τα τρίψουμε στις κλειδώσεις που πονάνε, καθώς και στο μέτωπο σε περιπτώσεις πονοκεφάλου. Σε αποστήματα βάζουμε σκόνη από τριμμένα φύλλα. Ο δυόσμος χρησιμοποιείται επίσης στη σαπωνοποιία, τη μυροποιία, τη ζαχαροπλαστική και αλλού.



Εικόνα 73 Δυόσμος (<https://www.bambakia.gr>)

Ένα βότανο με ιδιότητες ευεργετικές για τη σεξουαλική ζωή είναι η θρούμπα. Πράγματι, θεωρήθηκε βότανο αφοροδισιακό, γι' αυτό απαγορευόταν να το φυτεύουν οι καλόγεροι στον κήπο τους. Το αφέψημά του θεωρείται αντιεμετικό, καταπολεμά τον πονόλαιμο και με γαργάρες επουλώνει τις πληγές του λάρυγγα και του στόματος. Θεωρείται, επίσης, εξαιρετικά τονωτικό και χαλαρωτικό, αν δυνατό αφέψημά του προστεθεί στο λουτρό. Σκοτώνει βακτηρίδια, μύκητες και μικρόβια από την επιφάνεια των βαρελιών. Χρησιμοποιείται για να αρωματίσει από σαλάτες, όσπρια, ψαρόσουπες, αλλαντικά, κρέατα και πουλερικά μέχρι φρουτοσαλάτες και λικέρ. (Μ.Κουφούρου, 2009)





Εικόνα 74 Θρούμπα (<https://therapeftis.blogspot.gr>)

Το ναστούρτιο, στις χώρες της Ευρώπης καλλιεργείται σαν λαχανικό. Η συγκομιδή του φυτού γίνεται όταν είναι ανθισμένο, την άνοιξη. Το ναστούρτσιο έχει σημαντικές θεραπευτικές ιδιότητες και θεωρείται ευεργετικό για τη σπλήνα και τις πέτρες στη χολή. Πιστεύεται ότι, όταν καταναλώνεται ωμό, δρα προληπτικά κι ίσως θεραπευτικά στον καρκίνο. Ελαττώνει το σάκχαρο, έχει διουρητική δράση και καταπραΐνει τους πόνους του λουμπάγκο και τους ρευματικούς. Θεωρείται τονωτικό στις περιπτώσεις σκορβούτου και δρα κατά της αναιμίας. Αυξάνει τη ροή του αίματος στις στεφανιαίες αρτηρίες και βελτιώνει την κατάσταση ασθενών με καρδιακή ανεπάρκεια. Χρησιμοποιείται για καρδιακές παθήσεις νευρικής προέλευσης, όταν ενεργεί σαν γενικό καταπραΐντικό. Χρησιμοποιείται επίσης για υπέρταση και δυσκολίες της εμμηνόπαυσης. Έχει ακόμα ευεργετική επίδραση στο δέρμα και στα μαλλιά.



Εικόνα 75 Ναστούρτιο (<http://www.botanologika.gr>)

Ο ηλίανθος, δηλαδή το ηλιοτρόπιο, είναι ένα ακόμα φυτό με πολλές θεραπευτικές ιδιότητες. Οι άψητοι ηλιόσποροι δρουν ως ηρεμιστικό και βοηθούν τη λειτουργία μίας σειράς οργάνων και αδένων, όπως ο προστάτης, τα νεφρά και η χολή. Χρησιμοποιούνται, επίσης, κατά της ρευματοειδούς αρθρίτιδας, για το κρυολόγημα, βελτιώνουν την όραση και μειώνουν τη χοληστερίνη. Έχει αποδειχθεί εδώ και χρόνια με μια σειρά ερευνών, ότι βοηθούν την όραση του ανθρώπου, ενώ έχουν τη δυνατότητα να μειώνουν τα συμπτώματα του κρυολογήματος.



Εικόνα 76 Ηλίανθος(<https://www.alexanderhair.gr>)

Το ιπποφαές είναι ένα φυτό το οποίο περιέχεικατόν ενενήντα πολύτιμες ουσίες, οι περισσότερες από τις οποίες έχουν αντιοξειδωτική δράση. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να δρουν και προληπτικά κατά της γήρανσης, κατά των καρδιαγγειακών παθήσεων και κατά του καρκίνου. Είναι ένα ισχυρό τονωτικό, που δίνει ενέργεια στον ανθρώπινο οργανισμό. Ρυθμίζει το μεταβολισμό, δημιουργεί ευεξία και μειώνει το άγχος. Μειώνει την κακή χοληστερίνη στο αίμα, προστατεύει τα αγγεία και μειώνει τους κινδύνους καρδιαγγειακών προβλημάτων. (Μ.Δημόπουλος,2015)



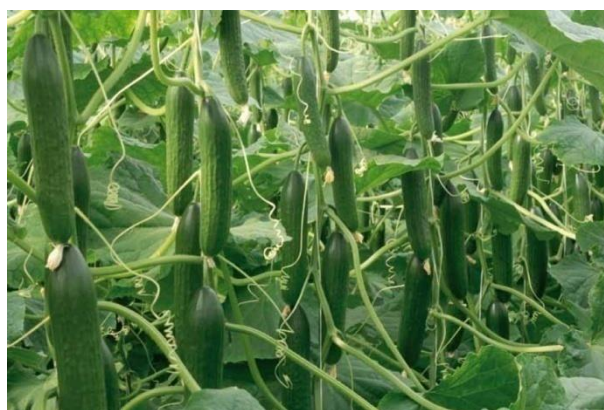
Εικόνα 77 Ιπποφαές (<http://www.ipprofaes.net>)

Ως ένα πολύ αποτελεσματικό και φυσικό αποσμητικό, μπορεί να χρησιμοποιηθεί η λεμονιά. Πράγματι, η λεμονιά χρησιμοποιείται ευρέως ως αρωματικό. Άλλωστε για τις αποσμητικές του ιδιότητες το λεμόνι έχει αξιοποιηθεί και από τη χημική βιομηχανία. Σύμφωνα με την πρακτική ιατρική, χυμός μισού ή ενός λεμονιού διαλυμένος σε νερό (αναλογία λεμονιού προς νερό 1:3) καταπολεμά την κακοσμία του στόματος όταν καταναλώνεται κάθε πρωί με άδειο στομάχι, ενώ μασάζ με λεμόνι στα πόδια τα απαλλάσσει από τις δυσάρεστες οσμές.



Εικόνα 78 Λεμονιά(<http://www.gemma.gr>)

Ως πολύ δροσιστικά φυτά που χαρίζουν ευεξία και μία ανανεωμένη εμφάνιση μπορούν να χρησιμοποιηθούν η αγγουριά, η βατομουριά και το κριθάρι. Αρχικά, το αγγούρι θεωρείται ως η ιδανική τροφή για το καλοκαίρι. Πράγματι, το αγγούρι είναι ένα δροσιστικό λαχανικό λόγω του ότι περιέχει κατά 95% νερό. Παράλληλα έχει αρκετές ιαματικές ιδιότητες: καταπολεμά τις πέτρες και την άμμο στα νεφρά και τη χολή, τη νεφρίτιδα, τα αρθρικά, βοηθά τη λειτουργία του εντέρου. Επίσης ενισχύει τον οργανισμό σε περιπτώσεις φυματίωσης, ενώ έχει και ανθελμινθικές ιδιότητες.



Εικόνα 79 Αγγουριά (<http://www.e-agri.gr>)

Σχετικά με τη βατομουριά, είναι ένα πολύ αποτελεσματικό φαρμακευτικό φυτό γνωστό από την αρχαιότητα, οι καρποί του οποίου θεωρούνται δροσιστικοί, είναι η βατομουριά. Η κατανάλωσή τους σταματά τη διάρροια και καταπραΰνει το στομάχι. Χαρακτηριστικό είναι ότι ο αρχαίος Διοσκουρίδης πρότεινε τον χυλό των καρπών για την καταπολέμηση κοιλιακών και στομαχικών νοσημάτων. Τέλος, το κριθάρι χρησιμεύει πολύ το καλοκαίρι, στη διάρκεια του οποίου οι θερμοκρασίες ανεβαίνουν και γίνονται αρκετά δυσάρεστες. Οι δροσιστικές ιδιότητες του κριθαριού είναι αρκετά γνωστές. Άλλωστε, εξαιτίας τους έχει καθιερωθεί η μπίρα ως ένα καλοκαιρινό δροσιστικό ποτό. Το κριθάρι είναι πλούσιο σε βιταμίνες Β1 και Ε, ενώ οι αρχαίοι Έλληνες το χρησιμοποιούσαν στην ιατρική για τη θεραπεία του ερεθισμένου πεπτικού συστήματος.





Εικόνα 80 Βατομουριά (<http://www.alekati.gr>)

Προκειμένου να ευεργετηθεί κανείς από τις εξαιρετικές ιδιότητες των φυτών και βοτάνων που περιγράφηκαν πιο πάνω, απαραίτητο είναι να γνωρίζει κανείς και πως πρέπει να γίνεται η συλλογή τους. Πράγματι, για να συλλέξουμε βότανα, πρέπει να ξέρουμε το σωστό τρόπο, ώστε να μην υπάρξουν αρνητικές συνέπειες. Όπως έχει τονιστεί πολλές φορές στην παρούσα εργασία τα βότανα δεν αποτελούν πανάκεια και μπορεί να κρύβουν πολλούς κινδύνους αν χρησιμοποιηθούν χωρίς τη σύμφωνη γνώμη του γιατρού.

Δηλαδή πρέπει να συλλέγουμε τα βότανα που επιθυμούμε, όταν είναι η εποχή τους και χωρίς να τα καταστρέφουμε ξεριζώνοντάς τα, αλλά κόβοντας μόνο τα κομμάτια που είναι χρήσιμα και την ποσότητα που χρειαζόμαστε, για να συνεχιστεί η σωστή ανάπτυξη του φυτού. Εκτός από τη συλλογή του φυτού, όμως, μεγάλη προσοχή χρειάζεται και η αποξήρανση του φυτού, αλλά και η διατήρησή του.

Όπως και η συλλογή, έτσι κι η αποξήρανση και η διατήρηση χρειάζονται συγκεκριμένο τρόπο, για να υπάρξει το επιθυμητό αποτέλεσμα. Αν τα βότανα είναι βρώμικα, τα πλένουμε (εκτός αν είναι χαμομήλι) κι έπειτα τα στραγγίζουμε απλώνοντάς τα σε ύφασμα ή δένοντάς τα σε ματσάκια. Αν το βότανο είναι σαρκώδες ή πολύ σκληρό, μπορούμε να το αποξηράνουμε στο φούρνο στους 30° C. Καταλαβαίνουμε ότι είναι έτοιμα για φύλαξη, αν τα φύλλα τους θρυμματίζονται κι οι βλαστοί δελυγίζουν, αλλά σπάνε.

Για να διατηρηθούν περισσότερο χρόνο και σε καλύτερη κατάσταση τα φυτά, πρέπει να φυλάγονται σε μέρη σκοτεινά, ξηρά και χωρίς ρεύματα. Αλλιώςτικα η υγρασία θα τα μουχλιάσει και θα χαλάσει η γεύση τους. Στην περίπτωση αυτή τα βότανα δεν πρέπει να καταναλωθούν με κανένα μέσο, διότι όχι μόνο δεν θα έχουν τα επιθυμητά αποτελέσματα, αλλά είναι πολύ πιθανόν να υπάρξουν και αρνητικές συνεπείς.

Τα φύλλα, τα άνθη, οι ρίζες και άλλα μέρη του φυτού θα πρέπει να αποθηκεύονται σε αποστειρωμένα βάζα από σκουρόχρωμο γυαλί κι αεροστεγές καπάκι. Μπορούν ακόμη να φυλάσσονται σε καφέ χαρτοσακούλες, που θα πρέπει να διατηρούνται σε ξερό μέρος μακριά από το φως. Τα μεταλλικά και τα πλαστικά δοχεία δεν συνιστώνται, γιατί μπορεί να μολύνουν τα βότανα. Στην αρχή δεν κλείνουμε καλά το βάζο, καθώς μπορεί να έχει μείνει κάποια υγρασία. Για το λόγο αυτό, μπορούμε να δέσουμε σε μια γάζα λίγους κόκκους ρύζι και να τους βάλουμε στο βάζο.

Με την αποξηήρανση, ορισμένα φαρμακευτικά φυτά χάνουν μέρος των δραστικών συστατικών, τα οποία θα εξακολουθήσουν να εξασθενούν με το πέρασμα του χρόνου όλο και περισσότερο και, τέλος, θα αχρηστευθούν, όσο καλά κι αν τα διατηρούμε. Πάνω στο κάθε δοχείο γράφουμε πάντα το όνομα του φυτού και την ημερομηνία συλλογής του και φροντίζουμε να καταναλώνονται σε διάστημα ενός χρόνου.

Πρέπει σε κάθε περίπτωση να ξέρουμε ποιο βότανο καταναλώνουμε κάθε φορά, διότι σε διαφορετική περίπτωση, ενέχει ακόμα και ο κίνδυνος δηλητηρίασης. Ένας άλλος έξυπνος τρόπος διατήρησης είναι η κατάψυξη ενός φρέσκου βοτάνου, έπειτα από καλό πλύσιμο και στράγγισμα. Αν επιθυμούμε να πιάνει λιγότερο χώρο, πρώτα το βράζουμε για διάστημα ενός λεπτού, έπειτα το στραγγίζουμε καλά και το βάζουμε σε σακουλάκι με ημερομηνία στην κατάψυξη.

Όσον αφορά στην διατήρηση των αιθέριων ελαίων, τα ποιοτικά άριστα αιθέρια έλαια περιέχονται σε φιαλίδια που αναγράφουν «αγνό αιθέριο έλαιο». Πρόκειται για σκουρόχρωμα, γυάλινα, μικρά και καθαρά φιαλίδια, καλά κλεισμένα, τα οποία φυλάσσονται μακριά από το φως, την υγρασία, τον αέρα και τη θερμότητα. Για τα αιθέρια αυτά έλαια δεν πρέπει να υπάρχει καμία αμφιβολία ως προς την ποιότητά τους και μπορούν να χρησιμοποιηθούν άφοβα. Υπάρχει, όμως, ένας κίνδυνος.

Επειδή το πολυαιθένιο (που υπάρχει στο πλαστικό) έχει την τάση να απορροφά τα αιθέρια έλαια, πρέπει να αποφεύγονται τα πλαστικά και να φυλάσσονται σε γυάλινα ή μεταλλικά δοχεία. Γενικά, τα αιθέρια έλαια πρέπει να φυλάσσονται σε δροσερό και σκοτεινό μέρος, για να διατηρηθούν πολύ καιρό. Με αυτό τον τρόπο διατηρούνται από δεκαοκτώ μέχρι εικοσιτέσσερις μήνες. Επειδή εξατμίζονται εύκολα και είναι ευαίσθητα στο φως, πρέπει να φυλάγονται σε σκούρα δοχεία, τα οποία να σφραγίζονται καλά. ([www.botanologio.com](http://www.botanologio.com))



## 12. ΤΟ ΒΟΤΑΝΟ ΑΛΚΑΝΑΤΙΝΚΤΟΡΙΑ

---

Η Alkannatinctoria εγγενές φυτό της νότιας Ευρώπης, ανήκει στην οικογένεια των βοραγινοειδών (boraginaceae). Ένα από τα κύρια συστατικά της ρίζας της είναι η αλκανίνη μια χρωστική ευδιάλυτη στα έλαια και το αλκοόλ που δίνει ένα έντονο πορφυρό χρώμα. Και ενώ δεν υπάρχει συχνή αναφορά για αυτήν στα βιβλία περί βοτάνων, αναφέρεται πολύ συχνά στα βιβλία παρασκευής καλλυντικών για αυτήν ακριβώς την ιδιότητά της. Επιπλέον, θεωρείται πως έχει αντισηπτικές ιδιότητες και συντελεί στην επούλωση των πληγών.



Εικόνα 81



Εικόνα 82 AlkannaTinctoria(<http://www.flowersinisrael.com>)

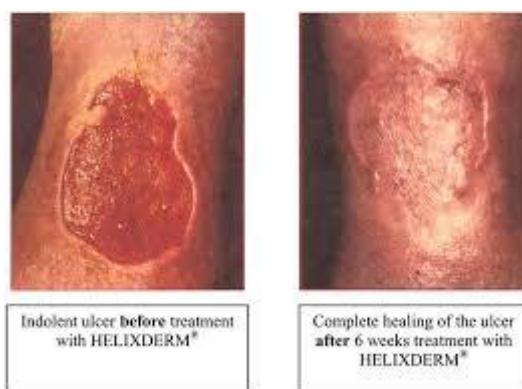
Η ρίζα Άλκανετ ή Αλκάνα (AlkannaTinctoria) προέρχεται από ένα φυτό, γνωστό από την αρχαιότητα, που ενδημεί στις παραθαλάσσιες περιοχές της Ανατολικής Μεσογείου. Ανήκει στην οικογένεια την Βοραγινοειδών. Τα άνθη του ξεχωρίζουν για το ιδιαίτερο μπλε-μωβ χρώμα τους και η ρίζα για το βαθύ κόκκινο. Από αυτήν παράγεται μία ουσία που χρησιμοποιείται ευρέως ως φυσική χρωστική σε καλλυντικά (ρουζ, κραγιόν, αλοιφές, κρέμες, σαπούνια, βερνίκια κ.α) καθώς και κρασιά, αλλά και για τη βαφή ξύλου, πέτρας κ.τ.λ.



Εικόνα 83 Ρίζα Άλκανετ(<http://www.flowersinisrael.com>)

Ο αρχαίος βοτανολόγος Θεόφραστος και αργότερα ο Διοσκουρίδης, αλλά και ο Ιπποκράτης περιγράφουν τις ιδιότητες του φυτού και προτείνουν συνταγές για τη χρήση του. Σύμφωνα με πρόσφατες βιολογικές μελέτες, η ρίζα του φυτού Άλκανετ διαθέτει αντιμικροβιακές ιδιότητες (εναντίον των *Staphylococcus aureus* και *Staphylococcus epidermidis*). Επιπλέον, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως αντιφλεγμονώδες με ισχυρή δράση.

Η σημαντικότερη όμως ιδιότητα της αλκαννίνης και της σικονίνης, των ουσιών που περιέχονται σε μεγάλες ποσότητες στη ρίζα του φυτού, είναι η εξαιρετική επουλωτική της δράση. Είναι κατάλληλη για τη θεραπεία ελκών στο διαβητικό πόδι, στην επούλωση όλων τραυμάτων, εγκαυμάτων, ελκών κάθε είδους, αιμορροϊδοπάθειας και άλλων δερματικών παθήσεων όπως η ακμή, καθώς αποτελεί μία φυτική ουσία που βοηθά στην αποκατάσταση του δέρματος χωρίς τις παρενέργειες των χημικών ουσιών. ([www.holisticlife.gr](http://www.holisticlife.gr))



Εικόνα 84 Έλκος (<http://www.care.gr>)

Οι δραστικές τις ουσίες λαμβάνονται από την ρίζα του φυτού που έχει ένα βαθυκόκκινο άχρωμα. Οι ρίζες συλλέγονται, ξηραίνονται και κονιορτοποιούνται. Οι ουσίες αυτές είναι διαλυτές σε έλαια και σε αλκοόλ, μετά οποία δημιουργούμε βάμματα αλλά και αλοιφή με βάση το έλαιο της αλκάνας και κερί

μέλισσας. Η αλκάνα είναι ίσως η ισχυρότερη επουλωτική ουσία που διαθέτουμε σήμερα και χρησιμοποιείται στις πιο δύσκολες πληγές για επούλωση με άριστα αποτελέσματα.



Εικόνα 856 Αλκάνα(<http://www.ftiaxno.gr>)



Εικόνα 87 Αλκάνα(<http://www.ftiaxno.gr>)

Το φυτό εμφανίζει εκτός από αντιμικροβιακές (κατά του *Staphylococcus aureus* και του *Staphylococcus epidermidis*, όπως παραειπώθηκε), έχει ακόμα αντιφλεγμονώδεις, αντικνησμώδεις, στυπτικές, επουλωτικές και αντινεοπλασματικές ιδιότητες. Συνιστάται για τη θεραπεία των γαστρικών ελκών, των αιμορροΐδων, του βήχα και της βρογχικής καταρροής. Εφαρμόζεται εξωτερικά στο δέρμα για την αντιμετώπιση διάφορων δερματικών παθήσεων, των κισμών, των πληγών, του κνησμού, των εξανθημάτων, των τραυμάτων και των εγκαυμάτων.

Εφαρμόζεται εξωτερικά στο δέρμα ως στυπτικό και επουλωτικό υπό τη μορφή αλοιφής και ελαιώδους εκχυλίσματος. Σε εγκαύματα πρώτου βαθμού η θεραπεία διαρκεί 4-7 μέρες για την πλήρη ίαση και σε εγκαύματα δευτέρου βαθμού 3-4 εβδομάδες. Στις πιθανές αρνητικές παρενέργειες, περιλαμβάνεται μία πιθανή εκδήλωση ηπατοτοξικότητας και καρκινογένεσης μετά από παρατεταμένη λήψη του βοτάνου. Επιπλέον, η εσωτερική χρήση δεν συνιστάται, διότι ενδέχεται να προκύψουν αρνητικά αποτελέσματα και όχι τα επιθυμητά θετικά της χρήσης της, όταν αυτή γίνεται εξωτερικά.

Το όνομα της προέρχεται από το μεσαιωνικό λατινικό *alchanna* που με τη σειρά του προέρχεται από το αραβικό *al-hanna* η χένα (*Lawsoniainermis*, *Lythraceae*) το επίθετο από το *tinctus*= αυτός που βάφει. Η αλκάννη ή βαφική είναι αυτοφυής σε παραθαλάσσια μέρη σε όλη την ανατολική Μεσόγειο και τη νότια Γαλλία. Έχει σκουρόχρωμη ρίζα με μαυριδερό φλοιό και σάρκα κόκκινη - μπλε γύρω από λευκωπό πυρήνα από όπου παραδοσιακά εξάγεται η αλκανίνη, μια χρωστική ουσία, που είναι καλά διαλυτή σε λάδι ή οινόπνευμα αλλά όχι στο νερό, και δίνει λαμπερό ρουμπινί χρώμα. Χρησιμοποιήθηκε στο βάψιμο υφασμάτων και σαν χρωστικό σε φυτικά λάδια, κρασιά, βερνίκια καθώς και για χρωματισμό μαρμάρου και ξύλου.

Το φυτό *Alkannatinctoria* (Αλκάννη ή βαπτική ή βαφόριζα), είναι ένα διετές ή πολυετές εγγενές φυτό της νότιας Ευρώπης που ανήκει στην οικογένεια των βοραγινοειδών (*boraginaceae*). Φθάνει τους 50 πόντους ύψος, έχει τριχωτά, και επιμήκη φύλλα, τα δε άνθη του είναι συνήθως μπλε-μωβ, ή σε κάποιες ποικιλίες (*Alcannaorientalis*), κίτρινα ή υπόλευκα. Η ρίζα του φυτού η οποία συνήθως είναι πολύ μεγάλη αναλογικά προς το μέγεθος του φυτού, παράγει μία κόκκινη βαφή από τον φλοιό της. Ένα από τα κύρια συστατικά της ρίζας της είναι η αλκαννίνη, μια χρωστική ευδιάλυτη στα έλαια και τις αλκοόλες που δίνει ένα έντονο πορφυρό χρώμα.

Η πρώτη αναφορά σε βιβλιογραφία για τις ευεργετικές και θεραπευτικές ιδιότητες της ρίζας του φυτού *Alkannatinctoria* γίνεται στο έργο του Διοσκουρίδη «Περί ύλης Ιατρικής», όπου την αναφέρει ως φάρμακο για την θεραπεία πληγών και εγκαυμάτων. Αργότερα, στα χρόνια του Βυζαντίου η ρίζα του φυτού *Alkannatinctoria* χρησιμοποιείται σαν χρωστική ουσία με το όνομα ριζεινική πορφύρα. Το 1710 ο Άγγλος γιατρός *William Salmon* στο έργο του “*English Herbs*” αναφέρεται στις θεραπευτικές ιδιότητες συνταγής από εκχύλισμα *Alkannatinctoriaroot* σε λάδι ελιάς, με πολύ καλά αποτελέσματα στην επούλωση βαθιών πληγών. ([www.pharmacysab.gr](http://www.pharmacysab.gr))

Επιπροσθέτως αρχικές αναφορές με την ρίζα του γίνονται στα ιππακρατικά έργα. Ο Πλίνιος θεωρεί την αλκαννίνη ως φάρμακο για το δέρμα ειδικά των ηλικιωμένων. Και ο Θεόφραστος αναφέρει την αλκαννίνη ως βαφή και ως φάρμακο. Σε πάπυρο που βρέθηκε στην Αίγυπτο τον 3<sup>ο</sup> -4<sup>ο</sup> αιώνα γίνεται λόγο για αυτήν. ([www.floracythearea.blogspot.gr](http://www.floracythearea.blogspot.gr))

Ως προς τον όρο «εγγενής», θα πρέπει να σημειωθεί ότι διακρίνονται δύο είδη πολλαπλασιασμού των φυτών, τον εγγενή κι τον αγενή. Ο εγγενής, αποτελεί τον κατ' εξοχήν φυσικό τρόπο πολλαπλασιασμού των φυτών. Ονομάζεται εγγενής διότι οι σπόροι που χρησιμοποιούνται για την απόκτηση νέων φυτών, προέρχονται από τη γονιμοποίηση και ανάπτυξη του ωαρίου, μέσα στο άνθος, διαδικασία στην οποία παίρνουν μέρος και τα δύο γένη του φυτού.

Οι σπόροι, ως τελικό προϊόν της εγγενούς αναπαραγωγής, δεν μπορούν να διατηρήσουν τα τυπικά χαρακτηριστικά της ποικιλίας από την οποία προέρχονται αλλά εκφυλίζονται, εξαιτίας της ανάμειξης του γενετικού υλικού των δύο ατόμων που συνέπραξαν στη γονιμοποίηση. Αυτός άλλωστε είναι και ο λόγος που δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως καλλιεργητικό υλικό στην δένδροκομία από το οποίο θα προκύψουν νέα φυτά για εγκατάσταση νέων καλλιεργειών. Αντίθετα, τα δενδρύλλια χαρακτηρίζονται από καλή προσαρμοστικότητα σε ποικιλία εδαφών, ιδιότητα που τα κάνει επιθυμητά ως υποκείμενα πάνω στα οποία θα εμβολιασθούν οι ποικιλίες με τους επιθυμητούς χαρακτήρες.

Παρόλα αυτά τα περισσότερα λαχανικά πολλαπλασιάζονται εγγενώς με σπέρματα τα οποία όμως προκύπτουν μετά από κατάλληλη μεθοδολογία σε εξειδικευμένους σποροπαραγωγικούς οίκους έτσι

ώστε τα νέα φυτά να έχουν όσο το δυνατόν τους επιθυμητά χαρακτηριστικά. Ο αγενής από την άλλη πλευρά, βασίζεται στην ικανότητα των φυτών να γεννούν από φυτικά τους μέρη νέα άτομα με τις ίδιες ακριβώς ιδιότητες που χαρακτηρίζουν τα ίδια.

Με πολλές έρευνες στο πέρασμα των χρόνων, έχει αποδειχθεί ότι η Αλκαννίνη έχει εξαιρετικά ευεργετικές ιδιότητες σε περιπτώσεις σοβαρών τραυμάτων. Πράγματι, η αποτελεσματικότητα της Αλκαννίνης σε περιπτώσεις epούλωσης τραυμάτων, πληγών και ελκών είναι απολύτως αποδεδειγμένη εδώ και δεκαετίες. Οι φαρμακευτικές ιδιότητες αυτής της ουσίας ήταν καταγεγραμμένες ήδη από την εποχή του Διοσκουρίδη, του πατέρα της Φαρμακολογίας οποίος έζησε τον 1<sup>ο</sup> αιώνα Μ.Χ. αλλά το έργο του αποτέλεσε έως το 1600, την μοναδική φαρμακολογική αναφορά, Ανατολής και Δύσης.(www.botanologio.com)

## 12.1 Η ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΑΛΚΑΝΝΙΝΗΣ ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΑ

---

Η αλκαννίνη χρησιμοποιείται για την θεραπεία τραυματικών λύσεων της συνέχειας του δέρματος, όπως χρόνια έλκη διαφόρων αιτιολογιών (φλεβική στάση, έλκη κατακλίσεων), εγκαύματα, ψωρίαση, για μια ποικιλία παθήσεων, όπως το έκζεμα, κερατινοδερμία, δερματομυκητίαση, κάλοι, ρόζοι, ακμή, εγκαύματα, ακόμα και αιμορροΐδες. Επίσης, έχει αντιφλεγμονώδεις και αντιμικροβιακές ιδιότητες.

Το 1935 ο Brockmaun απομόνωσε την αλκαννίνη από τη ρίζα της *Alkannatinctoria* και ανακάλυψε την εναντιομερή σχέση της με την σικονίνη. Η Αλκαννίνη είναι λοιπόν μία ναφθοκινόνη, το μόριο της οποίας αποτελείται από δύο τμήματα, το ναφθαζαρινικό σύστημα και το τμήμα της πλευρικής αλειφατικής αλυσίδας το οποίο περιέχει και ένα ασύμμετρο κέντρο. Η αλκαννίνη βρίσκεται σε σημαντικές ποσότητες στο φλοιό της ρίζας του φυτού *Alkannatinctoria* σε μίγμα εναντιομερών με τη σικονίνη.

Από τα αρχαία χρόνια ήταν γνωστές οι φαρμακευτικές ιδιότητες των ριζών *Alkannatinctoria* και *Lithospermumerythrorhizon*. Οι ρίζες αυτές χρησιμοποιούνταν για epούλωση τραυμάτων. Η επιστημονική προσέγγιση του θέματος έγινε πειραματικά το 1976 από τον Καθηγητή Παπαγεωργίου, ο οποίος και προσδιόρισε την αλκαννίνη, τη σικονίνη και τα παράγωγά τους ως τα ενεργά συστατικά των παραπάνω ριζών. Ακολούθησε κλασματοποίηση και απομόνωση των διάφορων κλασμάτων των ριζών *Alkannatinctoria*, δηλαδή των χρωστικών, των κηρών, των λιπιδίων, των φυσικών πολυμερών και των φθοριζόντων συστατικών και πραγματοποιήθηκαν βιοδοκιμές από τον Καθηγητή Β.Παπαγεωργίου και την ερευνητική του ομάδα.

Ο Β.Παπαγεωργίου καταξιωμένος στο χώρο της επιστήμης κατασκεύασε ένα νέο φάρμακα και κατάφερε παραπάνω από μία φορές να ξεπεράσει τα στάδια ταξικότητας ελέγχου.μέσω αυτού πολλοί ασθενείς σώθηκαν από ακρωτηριασμούς ,διάφορα έλκη και ο επιστημονικός κλάδος είναι αισιόδοξοςστην αντιμετώπιση της ακτινικής κεράτωση ενός προκαρκινικού στάδιου καρκίνου του δέρματος. Τα τελευταία χρόνια έχει ασχοληθεί εκτενέστερα στην απομόνωση διάφορων δραστικών



ουσιών που δεν φύονται στην Ελλάδα. Ένα από τα επιτεύγματά του πάνω στις έρευνες των ριζών είναι το φαρμακευτικό σκεύασμα Helixderm από την ρίζα του φυτού *AlcanaTinctoria*.(www.inews.gr.com)



Εικόνα 88 (<http://users.auth.gr>)

Το κλάσμα του εκχυλίσματος που περιείχε τις χρωστικές, κατά την εφαρμογή του σε πληγές του δέρματος πειραματόζωων, παρουσίασε θαυμάσια επουλωτική ικανότητα. Αντίθετα τα κλάσματα που περιείχαν τα φθορίζοντα συστατικά, τους κηρούς και τα φυσικά πολυμερή ήταν ανενεργά. Με τη μελέτη αυτή έγινε σαφές ότι οι χρωστικές των ριζών του φυτού *Alkannatinctoria* ευθύνονται για τις επουλωτικές ικανότητές της. Χημικές αναλύσεις των χρωστικών ταυτοποίησαν ως βιοδραστικά συστατικά τους εξής εστέρες της αλκαννίνης : β,β-διμεθυλακρυλο-, αγγελλο-, ισοβαλερυλο- και β-ακετοξυισοβαλερυλο-.

Ακολούθησε η ανάπτυξη φαρμακοτεχνικής μορφής και παρασκευάστηκε ένα επουλωτικό σκεύασμα που περιέχει εστέρες αλκαννίνης ως δρώντα συστατικά, οι οποίοι εκχυλίστηκαν από τις ρίζες του φυτού *Alkannatinctoria* και έλαβε άδεια κυκλοφορίας από τον ΕΟΦ με το εμπορικό όνομα *histoplastinred* και έπειτα *helixderm* βασιζόμενο σε δίπλωμα ευρεσιτεχνίας του Καθηγητή Β. Παπαγεωργίου και εφαρμόστηκε με απόλυτη επιτυχία σε πειραματόζωα. Στη συνέχεια, τα σκευάσματα αυτά εφαρμόστηκαν κλινικά σε ασθενείς που υπέφεραν από άτονα έλκη στα κάτω άκρα, τα οποία ήταν ανθεκτικά σε όλες τις προηγούμενες προσπάθειες θεραπείας τους με εξαιρετική αποτελεσματικότητα.

Με βάση τα αποτελέσματα πολλών κλινικών μελετών τα επουλωτικά σκευάσματα *histoplastinred* και *helixderm* έλαβαν άδεια κυκλοφορίας από τον Εθνικό Οργανισμό Φαρμάκων. Η διαδικασία στις κλινικές μελέτες ήταν η καθημερινή τοπική επάλειψη στο έλκος με τα επουλωτικά σκευάσματα, με θεαματικά αποτελέσματα. Μετά από τρεις με τέσσερις εβδομάδες, παρατηρήθηκε πολλαπλασιαζόμενη ανάπτυξη του κοκκιώδους ιστού και μέσα σε πέντε με έξι εβδομάδες πλήρους θεραπείας ή τουλάχιστον αισθητή μείωση του μεγέθους του έλκους. Ο ρυθμός επιτυχίας ήταν 80%, χωρίς να παρατηρηθεί φλεγμονή του δέρματος σε όλα τα στάδια της θεραπείας.

Η αποτελεσματικότητα των σκευασμάτων αυτών δοκιμάστηκε και για θεραπεία εγκαυμάτων στα οποία αποδείχθηκε σημαντικά ανώτερη από τα φαρμακευτικά σκευάσματα Betadin και Fucidin. Τέλος, το επουλωτικό αυτό ιδιοσκεύασμα εφαρμόστηκε με επιτυχία για τη θεραπεία λερωδών πληγών. Η ασθενής ήταν μια γυναίκα 62 ετών και το έλκος στο δεξί της πόδι δεν αντιδρούσε σε θεραπείες 10 ετών. Τα αποτελέσματα της ουσίας αυτής ακόμα και σε αυτήν την δύσκολη περίπτωση, είχε εξαιρετικά αποτελέσματα.

Οι βιολογικές μελέτες που έγιναν τα τελευταία 30 χρόνια, απέδειξαν ότι το ελαιώδες εκχύλισμα των ριζών της *Alkannatinctoria* έχει αντιμικροβιακή (εναντίον των *Staphylococcus aureus* και *Staphylococcus epidermidis*), αντιφλεγμονώδη (ισχυρότερη από την Butazolidin) και αντινεοπλασματική δράση. Η σημαντικότερη όμως και η πιο ενδιαφέρουσα ιδιότητα της αλκαννίνης και της σικονίνης είναι η επουλωτική της δράση. Χορηγείται σε τραυματικές λύσεις της συνεχείας του δέρματος, εγκαύματα, άτονα έλκη διάφορης αιτιολογίας όπως έλκη από φλεβική στάση, έλκη από κατακλίσεις, οζώδη περιαρτηρίτιδα, σκληρό ερύθημα του Bazin και σε αιμορροϊδοπάθεια.

Αν και οι θεραπευτικές ιδιότητες της *Alkannatinctoria* ήταν γνωστές από την αρχαιότητα, μόλις το 1978 επιβεβαιώθηκαν πειραματικά, και προσδιορίστηκαν τα δραστικά συστατικά. Με βάση τα πειράματα που πραγματοποιήθηκαν, ο καθηγητής Β. Παπαγεωργίου παρασκεύασε και κατοχύρωσε, με δίπλωμα ευρεσιτεχνίας, φαρμακευτικό παρασκεύασμα. Αυτό, κυκλοφόρησε με το όνομα *HistoplastinRed* που παρασκευάστηκε από την «ΧΡΩΠΕΙ Α.Ε.» και αργότερα με το όνομα *Helixderm* από τις εταιρείες Π.Ν. Γερολυμάτος ΑΒΕΕ και ΑΛΑΡΙΑ ΑΒΕΕ.

Βασιζόμενοι πάνω στην βιβλιογραφία και την επιστημονικά αποδεδειγμένη θεραπευτική δράση του ελαιώδους εκχυλίσματος της *Alkannatinctoriaroot*, μπορούμε να παρασκευάσουμε γαληνικό σκεύασμα αλοιφή με το ως άνω ελαιώδες εκχύλισμα, κατόπιν της απαραίτητης συνταγής γιατρού. Έχει δοκιμαστεί αποτελεσματικά η ισχυρή επουλωτική δράση του ελαιώδους εκχυλίσματος, σε εγκαύματα πρώτου βαθμού (4-7 μέρες θεραπεία για πλήρη ίαση) και σε εγκαύματα δευτέρου βαθμού (3-4 εβδομάδες θεραπεία για πλήρη ίαση) χωρίς παραμένουσες ουλές.

Έχει επίσης ανταποκριθεί εντυπωσιακά σε σοβαρές περιπτώσεις κατακλίσεων και με τη βοήθειά του, επανέρχονται με φυσιολογική αναπαραγωγή δέρματος από τους ασθενείς. Εντυπωσιακά αποτελέσματα, που πιστοποιούνται από γιατρούς αντιστοίχων ειδικοτήτων (χειρουργούς, πλαστικούς, δερματολόγους), έχουμε στην επούλωση πληγών μετά από επεμβάσεις (κύστη κόκκυγος), έλκη κατακλίσεων, διαβητικά έλκη κ.λ.π. ([www.pharmacysab.gr](http://www.pharmacysab.gr))

## 12.2 Ο ΤΡΟΠΟΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

---

Οι αλοιφές που είναι βασισμένες στην *Alkannatinctoria*, όπως αναφέρθηκε ήδη έχουν ισχυρή επουλωτική δράση, που βασίζεται στις ιδιότητες του ελαιώδους εκχυλίσματος της *Alkannatinctoriaroot*. Το ελαιώδες εκχύλισμα, εκτός από την επουλωτική του δράση, έχει και ισχυρή αντιφλεγμονώδη αλλά και αντιμικροβιακή δράση έναντι μικροβίων που συχνά βρίσκονται στο δέρμα, όπως τα, *Staphylococcus aureus* και *Staphylococcus epidermidis*.

Αυτή η ιδιότητα αλλά και γενικά η σύστασή τους, τις κάνει να μπορούν να χρησιμοποιούνται απευθείας στην πληγή και έτσι να ενεργούν αποτελεσματικά, δημιουργώντας παράλληλα και το κατάλληλο περιβάλλον για την επούλωση. Ο τρόπος για να εφαρμοστεί η αλοιφή είναι πολύ συγκεκριμένος και πρέπει να ακολουθείται με μεγάλη προσοχή προκειμένου να έχει τα επιθυμητά αποτελέσματα.

Πριν την εφαρμογή της αλοιφής, στην πάσχουσα περιοχή απλώνεται ένα αντισηπτικό τύπου *betadine* ή *cetavlon* και μετά από 1 λεπτό, η πληγή πρέπει να ξεπλυθεί με φυσιολογικό ορό. Η παραμονή του αντισηπτικού αυτούσιου στην πληγή, δεν βοηθάει πολύ την επούλωση. Μία άλλη μέθοδος που εφαρμόζεται, είναι η χρήση διαλύματος *betadine* ή *cetavlon* (1 κουταλιά σούπας σε ένα λίτρο νερό), με το οποίο γίνονται λουτρά της πληγής και έτσι γίνεται και αντισηψία και καθαρισμός.

Κατόπιν, η περιοχή πρέπει να ταμποναριστεί με ήπιες κινήσεις και σε καμία περίπτωση με συρτές κινήσεις, με αποστειρωμένη γάζα η πληγή. Η περιοχή γύρω από την πληγή την πρέπει να καθαριστεί κανονικά με την γάζα, σέροντάς την στην περιοχή, και στη συνέχεια να αφαιρεθούν και τα υπολείμματα της αλοιφής. Έπειτα, πρέπει να τοποθετηθεί η αλοιφή πάνω σε αντικολητική γάζα, περίπου 1/2cm πάχους με επιφάνεια λίγο μεγαλύτερη από την πληγή (η αλοιφή πρέπει να καλύπτει και λίγο γύρω το υγιές δέρμα) και κατόπιν, να εφαρμοστεί η γάζα με την αλοιφή στην πληγή. Η γάζα πρέπει να στηριχτεί με αντιαλλεργική κολλητική ταινία.

Ο τρόπος αυτός, βοηθά να κρατηθεί στην πάσχουσα περιοχή η απαραίτητη υγρασία και το κατάλληλο περιβάλλον, ώστε να αρχίσει η δημιουργία κοκκιώδους ιστού που είναι το πρώτο βήμα της επούλωσης και στην συνέχεια να γίνει η κάλυψή του με νέα επιθηλιακά κύτταρα. Από εκεί και πέρα, η επούλωση γίνεται πολύ γρήγορα και αποτελεσματικά. Στην αρχή η αλλαγή πρέπει να γίνεται μία φορά την ημέρα. Αργότερα, μπορεί να γίνεται και ανά διήμερο.

Όλα όσα αναφέρονται, είναι γενικές οδηγίες. Προφανώς και τον πρώτο λόγο και τον τελευταίο λόγο τον έχει ο γιατρός, ο οποίος θα δώσει και ειδικότερες οδηγίες. Αν από το γιατρό κριθεί απαραίτητο, σε περίπτωση επιμολυσμένου τραύματος, μπορεί να χρησιμοποιηθεί, αντιβιοτική αγωγή για 4-5 μέρες. Παρόμοια φροντίδα, πάντως, προτείνεται και σε διαβητικά έλκη, έλκη κατακλίσεων ή γενικά, σε τραύματα με δύσκολη επούλωση.

## 12. 3ΤΟ ΕΚΧΥΛΙΣΜΑ HELIXDERM ΚΑΙ Η ΚΑΤΑΡΓΗΣΗ ΤΟΥ

---

Το Helixderm περιέχει ισοεξενολαφθαζαρίνες (isoexenylofthazarines) , τα οποία είναι ένα μίγμα από αλκανίνη, σιλικόνη και εστέρες που χορηγούνται σε τραυματικές λύσεις της συνέχειας του δέρματος, εγκαυμάτων , άτονα έλκη διαδόρων αιτιολογιών ,όπως από φλεβική τάση , από κατάκλιση , από σκληρό ερύθυμα Basinkαι αιμορροΐδοπάθεια.(www.galinos.gr)

Το helixderm είναι το τυποποιημένο ελαιώδες εκχύλισμα των ριζών του φυτού *AlkannaTinctoria* διασπαρμένο μέσα σε λιπόφιλη βάση. Έχει ταχεία επουλωτική δράση, που επιτυγχάνεται με την πρόκληση σαρκοφυΐας σε χρόνιες και μη ελκώσεις (πληγές), όπως και σε τραύματα. Επίσης, έχει πολύ καλή αντιμικροβιακή ενέργεια εναντίον του χρυσίζοντα και του επιδερμικού σταφυλόκοκκου, όπως και εναντίον της *Candidaalbicans*.

Η αλοιφή που περιέχει ελαιώδες εκχύλισμα των ριζών *alkannatinctoria*, χάρη στην τριπλή της δράση (αντιμικροβιακή, αντιφλεγμονώδη και ισχυρή επουλωτική) είναι ένα ισχυρό, επουλωτικό σκεύασμα τοπικής μόνο χρήσης. Το ευρύ φάσμα δράσης εναντίον των Gram(+) βακτηριδίων, όπως ο *Staphylococcus aureus*, *S. epidermitis*, *Candidaalbicans* κ.α., καθώς και εναντίον παθογόνων μυκήτων, καθιστούν την αλοιφή ιδιαίτερα κατάλληλη για τη θεραπεία μολυνθέντων τραυμάτων. Σχετικές μελέτες απέδειξαν ότι τα δραστικά συστατικά της αλοιφής ασκούν αντιφλεγμονώδη ενέργεια, επιφέρουσα ελάττωση της διαπερατότητας των τριχοειδών και ακολούθως υποχώρηση του οιδήματος.

Αφού, λοιπόν, η αλοιφή αυτή περιέχει ελαιώδες εκχύλισμα των ριζών *AlkannaTinctoria*, χάρη στην τριπλή δράση των συστατικών της (αντιμικροβιακή, αντιφλεγμονώδη και ισχυρή επουλωτική), είναι ένα ισχυρό, επουλωτικό σκεύασμα τοπικής μόνο χρήσης. Το ευρύ φάσμα δράσης εναντίον των Gram(+) βακτηριδίων, όπως ο *Staphylococcus aureus*, *S. epidermitis*, *Candidaalbicans* κ.α., καθώς και εναντίον παθογόνων μυκήτων, καθιστούν την αλοιφή ιδιαίτερα κατάλληλη για τη θεραπεία μολυνθέντων τραυμάτων.

Σχετικές μελέτες απέδειξαν ότι τα δραστικά συστατικά της αλοιφής ασκούν αντιφλεγμονώδη ενέργεια, επιφέρουσα ελάττωση της διαπερατότητας των τριχοειδών και ακολούθως υποχώρηση του οιδήματος. Αρχικά η εφαρμογή της αλοιφής επιταχύνει τον καθαρισμό του πυθμένα της πληγής, στη συνέχεια ευνοεί το σχηματισμό νέου κοκκιώδους ιστού. Με τη συνέχιση της θεραπείας και ενώ η πληγή διατηρείται καθαρή, παρατηρείται αυξημένη επιθηλιοποίηση με αποτέλεσμα την πλήρη επούλωση της πληγής.

Συμπερασματικά, στις τραυματικές λύσεις της συνεχείας του δέρματος, στα εγκαύματα, στα άτονα έλκη από φλεβική στάση και κατακλύσεις, στα χειρουργικά τραύματα κλπ., η τοπική χρήση της επουλωτικής αλοιφής έχει αποτέλεσμα στην μικροβιακή κάθαρση της πληγής (αντιμικροβιακή προστασία της πληγής), την ανάπτυξη κοκκιώδους ιστού, την επιθηλιοποίηση, την επούλωση της βλάβης, την ενεργοποίηση της φάσης επανόδου του αίματος από την περιφέρεια προς το κέντρο, την ελάττωση του οιδήματος και των διάχυτων αλγών και την διέγερση της μικροκυκλοφορίας, με την έννοια της ελάττωσης της αγγειακής διαπερατότητας και της αύξησης της αντοχής των τριχοειδών

Η προφορά του εκχυλίσματος γίνεται ακόμα πιο φανερή, όταν αναλογίζεται κανείς τις συνέπειες που μπορεί να έχουν για την υγεία ασθένειες που προκύπτουν από βακτηρίδια, όπως ο χρυσίζων σταφυλόκοκκος και η *Candida albicans*. Συγκεκριμένα, ο χρυσίζων σταφυλόκοκκος (*Staphylococcus aureus*) είναι Gram-Θετικός κόκκος και ο πιο επικίνδυνος από όλους τους σταφυλόκοκκους. Ονομάζεται έτσι επειδή στο μικροσκόπιο μοιάζει με τσαμπί σταφυλιού.

Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι ο χρυσίζων σταφυλόκοκκος αποτελεί μέλος της φυσιολογικής χλωρίδας σε πολλούς ανθρώπους, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι όλοι οι άνθρωποι θα νοσήσουν. Τα περισσότερα βρέφη, μάλιστα, αποικίζονται αμέσως μετά τον τοκετό, ωστόσο ο αποικισμός μειώνεται όσο τα παιδιά μεγαλώνουν. Αν όμως το βακτήριο εισέλθει με κάποιον τρόπο μέσα στο σώμα, π.χ. μέσω μιας πληγής ή μέσω της αναπνευστικής οδού, μπορεί να προκαλέσει σοβαρές μολύνσεις. Τα συμπτώματα είναι ανάλογα με την ασθένεια που θα προκληθεί και η αντιμετώπιση γίνεται με αντιβίωση.

Οι δερματικές λοιμώξεις από σταφυλόκοκκο μπορεί να προκαλέσει μια σοβαρή κατάσταση που ονομάζεται «σύνδρομο εγκαύματος του δέρματος», η οποία παρατηρείται πιο συχνά στα παιδιά, αλλά μπορεί να συμβεί και σε ενήλικες. Η μόλυνση προκαλεί την κατάρρευση των ανώτερων στρωμάτων του δέρματος, όπου δημιουργούνται φουσκάλες και στη συνέχεια διαλύονται αφήνοντας πίσω τους πληγές που μοιάζουν με ένα σοβαρό έγκαυμα. Όταν η λοίμωξη καλύπτει μια μεγάλη επιφάνεια του σώματος, το αποτέλεσμα μπορεί να αποβεί μοιραίο για τη ζωή του ασθενούς. Το συγκεκριμένο σύνδρομο του δέρματος αντιμετωπίζεται με ενδοφλέβια αντιβιοτικά και υγρά για να αποφευχθεί η αφυδάτωση.

Οι άνθρωποι μπορούν να πάθουν σταφυλοκοκκική τροφική δηλητηρίαση από την κατανάλωση τροφών μολυσμένων με το βακτήριο *Staphylococcus aureus* (*S. aureus*). Το βακτήριο απελευθερώνει μια τοξίνη στις τροφές, προκαλώντας ταχεία έναρξη σοβαρής ναυτίας και εμέτου. Μπορεί επίσης να προκαλέσει πυρετό. Οι τροφές που συνδέονται με σταφυλοκοκκική τροφική δηλητηρίαση είναι τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα αυγά, το κρέας, τα πουλερικά, οι σαλάτες με αυγό, τόνο, κοτόπουλο, πατάτες, ζυμαρικά.

Οι σταφυλόκοκκοι είναι η πιο σημαντική αιτία βακτηριακής λοίμωξης στο γενικό πληθυσμό. Το 20-40% των ενηλίκων είναι φορείς του βακτηρίου. Η επίπτωση είναι ακόμη μεγαλύτερη στο ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό. Τα στελέχη ταξινομούνται ως χρυσίζων (παθογόνος) σταφυλόκοκκος (*S. Aureus*), επιδερμικός σταφυλόκοκκος (*S. Epidermis*) και σαπροφυτικός σταφυλόκοκκος (*S. Saprophyticus*).



Ο χρυσίζων σταφυλόκοκκος έχει αναπτύξει πολλούς μηχανισμούς με τους οποίους ξεγελά το ανοσοποιητικό σύστημα, πολλαπλασιάζεται και εξαπλώνεται σε διάφορα όργανα προκαλώντας σοβαρές επιπλοκές. Το παθογόνο αυτό μικρόβιο εκκρίνει μία σειρά πρωτεϊνών που θέτουν εκτός λειτουργίας το ανοσοποιητικό σύστημα. Είναι από τα πλέον συχνά αίτια λοιμώξεων σε βρέφη και παιδιά, ειδικά το καλοκαίρι.

Το βακτήριο υπάρχει πολύ συχνά στο δέρμα και στη μύτη υγιών ατόμων. Περίπου το 20% του γενικού πληθυσμού είναι χρόνιοι φορείς του χρυσίζοντα σταφυλόκοκκου, ενώ ακόμη 30-60% είναι περιστασιακοί, παροδικοί φορείς. Μέχρι και 35% του πληθυσμού φέρει σταφυλόκοκκο στη μύτη κάτι που έχει ιδιαίτερη επιδημιολογική σημασία έχει διότι ο αποικισμός στον βλεννογόνο της μύτης είναι σημαντική πηγή μετάδοσης. Από την μύτη, με ευκολία, το μικρόβιο μεταφέρεται σε μαντίλια, τσέπες, πετσέτες, ρούχα και ειδικά στα χέρια, και όταν δοθεί η ευκαιρία προκαλεί λοιμώξεις – από ένα σπυράκι μέχρι πνευμονία, ενδοκαρδίτιδα, ή ακόμη και θανατηφόρα σηψαιμία.

Οι συνήθεις θέσεις αποικισμού του χρυσίζοντα σταφυλόκοκκου είναι τα ρουθούνια της μύτης, αλλά και οι μασχάλιαις κοιλότητες, ο λάρυγγας, το περίνεο και η περιπρωκτική περιοχή, τα χέρια και τα νύχια. Με τις συμβατικές μεθόδους καλλιέργειών, η συχνότητα ανέρχεται περίπου στο 35% για τη μύτη, 20% για το περίνεο και τα γεννητικά όργανα και 5-10% για τις μασχάλες και τα μεσοδακτύλια διαστήματα των ποδιών.

Ο χρυσίζων σταφυλόκοκκος έχει ευρεία οικολογική κατανομή στο περιβάλλον (έδαφος, ιματισμός, αντικείμενα κ.ά.) όπου επιβιώνει για αρκετές ημέρες. Είναι ευαίσθητος σε πολλά αντισηπτικά (π.χ. οινόπνευμα 70%, διαλύματα ιωδίου) και απολυμαντικά (π.χ. διάλυμα οικιακής χλωρίνης 10%). Το μικρόβιο καταστρέφεται σε υψηλές θερμοκρασίες (π.χ. 120 βαθμοί Κελσίου για 15 λεπτά). Η εντεροτοξίνη που παράγει αντέχει στη θερμοκρασία βρασμού.

Ο χρυσίζων σταφυλόκοκκος (αλλά και άλλοι σταφυλόκοκκοι) προκαλεί πολλές λοιμώξεις από τις οποίες οι συνηθέστερες είναι: οι τοπικές δερματικές, όπως ο δοθιήνας, η θυλακίτιδα, το μολυσματικό κηρίο, η παρωνυχία, το ερυσίπελας, το απόστημα, η κυτταρίτιδα και οι μετεγχειρητικές ή μετατραυματικές λοιμώξεις. Οι δερματικές λοιμώξεις από σταφυλόκοκκο μπορεί να προκαλέσουν μια σοβαρή κατάσταση που ονομάζεται “σύνδρομο εγκαύματος του δέρματος”, η οποία παρατηρείται πιο συχνά στα παιδιά, αλλά μπορεί να συμβεί και σε ενήλικες. Η μόλυνση προκαλεί την κατάρρευση των ανώτερων στρωμάτων του δέρματος, όπου δημιουργούνται φουσκάλες και στη συνέχεια διαλύονται αφήνοντας πίσω τους πληγές που μοιάζουν με ένα σοβαρό έγκαυμα.

Ο χρυσίζων σταφυλόκοκκος ευθύνεται επίσης για σοβαρές, συστηματικές λοιμώξεις, συχνά απειλητικές για τη ζωή του ασθενούς. Οι γυναίκες που θηλάζουν μπορεί να πάθουν μια λοίμωξη στο στήθος που ονομάζεται μαστίτιδα, η οποία μπορεί να απελευθερώσει βακτήρια στο γάλα της μητέρας. Τα βακτήρια σταφυλόκοκκου στους πνεύμονες μπορεί να προκαλέσουν πνευμονία. Όταν το βακτήριο εισέρχεται στα οστά μπορεί να προκαλέσει οστεομυελίτιδα.

Τα συμπτώματα της σταφυλοκοκκικής νόσου του δέρματος περιλαμβάνουν αποστήματα με πύον, ενώ ο πόνος, το πρήξιμο και η ερυθρότητα στην περιοχή της μόλυνσης είναι αρκετά συχνή. Εάν η μόλυνση από σταφυλόκοκκο περάσει στο αίμα (βακτηραιμία ή σηψαιμία) τα συμπτώματα περιλαμβάνουν πυρετό, ρίγη και χαμηλή αρτηριακή πίεση (υπόταση). Η λοίμωξη από σταφυλόκοκκο στο αίμα μπορεί να μολύνει την καρδιά ή τις καρδιακές βαλβίδες (ενδοκαρδίτιδα). Η σήψη μπορεί να οδηγήσει σε καταπληξία ή πολλαπλή κατάρρευση οργάνων, η οποία μπορεί γρήγορα να οδηγήσει σε θάνατο.(Α.Μαρίνη, 2016)

Ο χρυσίζων σταφυλόκοκκος απελευθερώνει μια τοξίνη στις τροφές, προκαλώντας ταχεία έναρξη σοβαρής ναυτίας και εμέτου. Μπορεί επίσης να προκαλέσει πυρετό. Οι τροφές που συνδέονται με σταφυλοκοκκική τροφική δηλητηρίαση είναι τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα αυγά, το κρέας, τα πουλερικά, οι σαλάτες με αυγό, τόνο, κοτόπουλο, πατάτες και ζυμαρικά. Η μόλυνση τροφών με εντεροτοξικογόνα στελέχη έχει ως αποτέλεσμα την εμφάνιση γαστρεντερίτιδας (τροφική δηλητηρίαση).

Σταφυλοκοκκικές τοξίνες είναι επίσης υπεύθυνες για το σύνδρομο του τοξικού σοκ (συμβαίνει συνήθως κατά τη διάρκεια της εμμήνου ρύσεως) και την τοξική επιδερμική νεκρόλυση (σύνδρομο ζεματισμένου δέρματος). Θα πρέπει να τονιστεί ότι οι σοβαρές λοιμώξεις μαλακών μορίων ιδιαίτερα στα παιδιά προκαλούνται από ορισμένα στελέχη σταφυλόκοκκου που παράγουν μία τοξίνη που λέγεται λευκοκτονίνη (Panton-ValentineLeucocidin — PVL).

Η εμφάνιση σταφυλοκοκκικών λοιμώξεων ευνοείται όταν υπάρχουν παθήσεις που αυξάνουν την ευπάθεια του ανθρώπου στις λοιμώξεις όπως ο διαβήτης και η χρόνια νεφρική ανεπάρκεια. Λοιμώξεις από *S. aureus* έχουν επίσης συσχετιστεί με επιπλοκές από τη χρήση ιατρικών εμφυτευμάτων, όπως ενδοφλέβιους καθετήρες και βηματοδότες. Οι ασθενείς με αποτική δερματίτιδα παρουσιάζουν ιδιαίτερη ευπάθεια στον χρυσίζοντα σταφυλόκοκκο.

Όσον αφορά στη διάγνωσή του, η διάγνωση της σταφυλοκοκκικής λοίμωξης βασίζεται κυρίως στην μικροσκόπηση και καλλιέργεια του κλινικού δείγματος, το οποίο διαφέρει ανάλογα με την κλινική εντόπιση της λοίμωξης. Στη συνέχεια γίνεται αντιβιογράμμα για τον έλεγχο ευαισθησίας στα αντιβιοτικά. Οι σοβαρές λοιμώξεις σταφυλόκοκκου στο αίμα, η πνευμονία και η ενδοκαρδίτιδα απαιτούν συνήθως καλλιέργειες αίματος. Η πιο εύκολη εξέταση για να διαπιστωθεί η φορεία είναι καλλιέργεια από τη μύτη.

Ένας γιατρός μπορεί να διαγνώσει μια μικρή σταφυλοκοκκική λοίμωξη του δέρματος από απλή ανάλυση των δερματικών σημαδιών και έτσι δεν απαιτείται συνήθως εργαστηριακή εξέταση. Οι σοβαρές λοιμώξεις σταφυλόκοκκου στο αίμα, η πνευμονία και η ενδοκαρδίτιδα (φλεγμονή των εσωτερικών θαλάμων της καρδιάς) απαιτούν συνήθως καλλιέργειες αίματος (δείγματα αίματος, πύου, ή ιστών που καλλιεργούνται στο εργαστήριο για να επιβεβαιωθεί η παρουσία του βακτηρίου *Staphylococcus*). Μόλις επιβεβαιωθεί η παρουσία βακτηρίων σταφυλόκοκκου, μια άλλη εξέταση που ονομάζεται «τεστ ευαισθησίας» μπορεί να χρειαστεί, για να δείτε ποια αντιβιοτικά θα σκοτώσουν τα βακτήρια.

Αυτό, όμως, που καθιστά περισσότερο τον σταφυλόκοκκο επικίνδυνο είναι ο εύκολος τρόπος με τον οποίο μεταδίδεται. Πράγματι, ο παθογόνος σταφυλόκοκκος μεταδίδεται εύκολα από επαφή με δερματική σταφυλοκοκκική λοίμωξη καθώς επίσης και εμμέσως δια μέσου των χεριών από μολυσμένα αντικείμενα, επιφάνειες (π.χ. πόμολα στις πόρτες, τηλέφωνα, πλήκτρα υπολογιστών) καθώς επίσης και με κοινή χρήση ξυραφιών, πετσετών, κ.ά.

Ο χρόνος επώασης ποικίλλει. Συνήθως κυμαίνεται από 4 μέχρι 10 ημέρες. Όμως η λοίμωξη μπορεί να συμβεί και αρκετό καιρό (μέχρι και μήνες) μετά τη μόλυνση. Στην περίπτωση γαστρεντερίτιδας από εντεροτοξινογόνα στελέχη, τα συμπτώματα εκδηλώνονται συνήθως 4-6 ώρες μετά τη λήψη μολυσμένης τροφής. Κυμαίνεται όμως από 30 λεπτά μέχρι 8 ώρες. Πιο ευαίσθητα στους σταφυλόκοκκούς είναι τα μωρά, των οποίων οι συχνές θέσεις αποικισμού είναι ο ρινοφάρυγγας, το δέρμα και το ομφαλικό κολόβωμα.

Είναι γνωστό ότι ποσοστό πάνω από 90% των στελεχών είναι ανθεκτικά στην πενικιλίνη και αμικιλλίνη λόγω παραγωγής ενός ενζύμου που τις καταστρέφει, της β-λακταμάσης. Στη θεραπεία των σταφυλοκοκκικών λοιμώξεων, το αντιβιογράμμα είναι απαραίτητο, καθόσον ένα μεγάλο ποσοστό στελεχών (περίπου 40%) από νοσοκομειακές αλλά και από εξωνοσοκομειακές λοιμώξεις είναι ανθεκτικά σε πολλά αντιβιοτικά. Για την εξάλειψη στελεχών που βρίσκονται στη μύτη και είναι ανθεκτικά εφαρμόζεται θεραπεία με μορφή αλοιφής με ειδικά αντισταφυλοκοκικά αντιβιοτικά, τη μουπιροσίνη και το φουσιδικό οξύ.

Η εκρίζωση του χρυσίζοντα σταφυλόκοκκου από τη μύτη και τις άλλες θέσεις αποικισμού έχει νόημα επί ασθενών με υποτροπιάζουσες σταφυλοκοκκικές λοιμώξεις του δέρματος και των μαλακών μοριών, όταν δεν επαρκούν τα μέτρα υγιεινής, επί ασθενών με συχνές, σοβαρές εξάρσεις αποπικής δερματίτιδας, ιδιαιτέρως όταν αυτές συνδέονται με λοιμώξεις καθώς και σε αποδεδειγμένα φορείς του μικροβίου που λόγω εργασίας έρχονται σε επαφή με ευπαθή άτομα.

Η θεραπεία για λοιμώξεις από σταφυλόκοκκο εξαρτάται από τη θέση και τη σοβαρότητα της λοίμωξης. Οι μικρές λοιμώξεις του δέρματος μπορεί να αντιμετωπιστούν με τοπική αντιβιοτική αλοιφή, ή με την λήψη αντιβιοτικών από το στόμα. Τα αποστήματα συνήθως αντιμετωπίζονται με τομή και παροχέτευση, ή χειρουργική επέμβαση. Οι περισσότεροι σοβαρές λοιμώξεις σε μεγάλες περιοχές του δέρματος, σε άλλα όργανα του σώματος, ή στην κυκλοφορία του αίματος γενικά αντιμετωπίζονται με ενδοφλέβια αντιβιοτικά. Μία λοίμωξη από τον ανθεκτικό σε αντιβιοτικά τύπο σταφυλόκοκκου (MRSA) μπορεί να είναι ιδιαίτερα επικίνδυνη.

Να σημειωθεί πως όταν άρχισε η χρήση της πενικιλίνης, ο χρυσίζων σταφυλόκοκκος ήταν ευαίσθητος προς αυτή. Γρήγορα όμως απέκτησε ανθεκτικότητα και τώρα δεν χρησιμοποιείται η πενικιλίνη σχεδόν καθόλου σε λοιμώξεις με αιτία τον χρυσίζοντα σταφυλόκοκκο. Έτσι η μεθικιλίνη άρχισε να χρησιμοποιείται το 1959 στις λοιμώξεις με ανθεκτικότητα προς την πενικιλίνη, αλλά το 1961 εμφανίστηκε για πρώτη φορά το ανθεκτικό προς την μεθικιλίνη στέλεχος του χρυσίζοντα σταφυλόκοκκο (MRSA – MethicillinResistantStaphylococcusAureus). Τώρα η μεθικιλίνη σπάνια χρησιμοποιείται για λοιμώξεις.

Ο MRSA συμπεριφέρεται ακριβώς όπως ο συνήθης χρυσίζων σταφυλόκοκκος και δεν προκαλεί διαφορετικές λοιμώξεις. Η λοίμωξη με MRSA συχνά γίνεται μέσα στα νοσοκομεία σε ασθενείς που είναι μεγάλης ηλικίας, βαριά άρρωστοι και χειρουργημένοι. Τα αντιβιοτικά για τον MRSA δίνονται μόνο σε ενέσιμη μορφή και είναι ακριβά και τοξικά.

Όταν έχει να κάνει κανείς με επικίνδυνες ασθένειες, οι οποίες μάλιστα μεταδίδονται εύκολα, πρέπει να γνώριζε πολύ καλά πώς θα προφυλαχθεί από αυτές. Μέχρι σήμερα δεν υπάρχει εμβόλιο για τον χρυσίζοντα σταφυλόκοκκο. Ιδιαίτερη, αλλά και καθοριστική σημασία για την προφύλαξη αποδίδεται στο καλό και συχνό πλύσιμο των χεριών. Επίσης κάθε αμυχή (γρατζουνιά) ή πληγή στο δέρμα πρέπει να καλύπτεται και να θεραπεύεται αμέσως. Για την αποφυγή του τοξικού σοκ στις γυναίκες κατά τη διάρκεια της εμμηνου ρύσεως, συνιστάται να αλλάζουν συχνά (τουλάχιστον κάθε 6 ώρες) τα ταμπόν.

Σε γενικές γραμμές οι καλύτεροι τρόποι άμυνας και πρόληψης είναι κατ' αρχήν, να καλύπτονται όλες οι περιοχές με δερματική μόλυνση από σταφυλόκοκκο με καθαρό, στεγνό επίδεσμο ή τραυμαπλάστ. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό εάν οι πληγές αυτές παράγουν πύον, επειδή το πύον μπορεί να περιέχει MRSA και να εξαπλωθεί σε άλλους. Ακόμα, όπως έχει ήδη ειπωθεί, η σωστή υγιεινή είναι σημαντική.

Τα χέρια πρέπει να πλένονται επιμελώς και να αποφεύγετε η στενή επαφή με μολυσμένα άτομα και καθαρίζονται προσεκτικά όλες οι γρατζουνιές, τα κοψίματα και οι πληγές στο δέρμα για να μειωθούν οι πιθανότητες να μολυνθούν με σταφυλόκοκκο. Εάν έχει κάποιος σταφυλόκοκκο, πρέπει να βεβαιωθεί ότι όλοι οι άνθρωποι που είναι σε στενή επαφή μαζί του πλένουν τα χέρια τους συχνά, ειδικά αν τον βοηθούν να αλλάξει τους επίδεσμούς του. Σε καμία περίπτωση ο ασθενής ή άτομο από το περιβάλλον του δεν πρέπει να αγγίξει ποτέ την μολυσμένη πληγή. Επιπλέον, δεν πρέπει να μοιράζεται κανένας προσωπικά αντικείμενα που μπορεί να έχουν έρθει σε επαφή με τη μολυσμένη πληγή.

Αντικείμενα όπως πετσέτες, ξυριστικές μηχανές, σεντόνια, ή και ρούχα δεν πρέπει να μοιράζονται σε καμία περίπτωση διότι διαφορετικά, ελλοχεύει κίνδυνος. Πρέπει να πλένονται όλα τα κλινοσκεπάσματα και ρούχα σε ζεστό νερό, για να σκοτωθούν όλα τα βακτήρια του σταφυλόκοκκου. Πρέπει, ακόμα, το άτομο να χειρίζεται και να προετοιμάζει τις τροφές με ασφάλεια για να μειωθεί ο κίνδυνος σταφυλοκοκκικής τροφικής δηλητηρίασης. Αυτό σημαίνει ότι οφείλει να πλένει τα χέρια του καλά με σαπούνι και νερό πριν από το χειρισμό και την προετοιμασία του φαγητού.

Αν υπάρχουν πληγές, μολύνσεις του δέρματος, ή μια λοίμωξη της μύτης ή των ματιών, δεν πρέπει να μαγειρεύει και να σερβίρει φαγητό σε άλλους. Επιπλέον, πρέπει να καθαρίζει και απολυμνεί καλά την κουζίνα και όλους τους χώρους που γευματίζει. Τέλος, ένα πολύ μέτρο, προκειμένου να γλιτώσει κανείς από τη μόλυνση από σταφυλόκοκκο, είναι η σωστή διατήρηση των τροφίμων που θα καταναλωθούν αργότερα. Συγκεκριμένα, πρέπει να Καταψύχουμε οποιαδήποτε τρόφιμα πρόκειται να αποθηκεύσουμε για μεγάλο διάστημα, ώστε να μην αναπτυχθεί το βακτήριο.

Οι χώροι στους οποίους η παρουσία των σταφυλόκοκκων έχει μεγάλη σημασία για την επέκταση επιδημικής μορφής λοιμώξεως είναι τα νοσοκομεία και ιδιαίτερα οι θάλαμοι των νεογνών, οι μονάδες εντατικής θεραπείας, τα χειρουργεία και οι θάλαμοι χημειοθεραπείας καρκινοπαθών και ασθενών με AIDS. Άτομα με σταφυλοκοκκικές βλάβες ή και υγιείς μικροβιοφόροι πρέπει να αποκλείονται και να απομακρύνονται από αυτούς τους χώρους.

Το ιατρικό και το νοσηλευτικό προσωπικό των νοσοκομείων πρέπει να ελέγχεται, διότι οι σταφυλόκοκκοι αποικίζουν εύκολα τη μύτη, καθώς επίσης τα ρούχα αλλά και τα χέρια των ατόμων που εργάζονται στα νοσοκομεία. Η σχολαστική αντισηψία με εξαχλωροφαίνιο ή κρέμες χλωροεξιδίνης ή βακτριλίνης περιορίζουν τις επιδημικές νοσοκομειακές λοιμώξεις. Την ίδια αποτελεσματικότητα έχει επίσης η χρήση μουπιροσίνης. Επιβάλλεται καλός καθαρισμός των επιφανειών με υδατικό διάλυμα οικιακής χλωρίνης 10% ή άλλα απολυμαντικά. Η καλή συντήρηση τέλος των τροφίμων (κρέμες, γαλακτερά) και ιδιαίτερα τους καλοκαιρινούς μήνες προφυλάσσει από τις τροφικές δηλητηριάσεις.

Αρχικά η εφαρμογή της αλοιφής επιταχύνει τον καθαρισμό του πυθμένα της πληγής, στη συνέχεια ευνοεί το σχηματισμό νέου κοκκιώδους ιστού. Με τη συνέχιση της θεραπείας και ενώ η πληγή διατηρείται καθαρή, παρατηρείται αυξημένη επιθηλιοποίηση με αποτέλεσμα την πλήρη επούλωση της πληγής. Συμπερασματικά, στις τραυματικές λύσεις της συνεχείας του δέρματος, στα εγκαύματα, στα άτομα έλκη από φλεβική στάση και κατακλύσεις, στα χειρουργικά τραύματα κλπ., η τοπική χρήση της επουλωτικής αλοιφής έχει αποτέλεσμα στην μικροβιακή κάθαρση της πληγής (αντιμικροβιακή προστασία της πληγής), την ανάπτυξη κοκκιώδους ιστού, την επιθηλιοποίηση, την επούλωση της βλάβης, την ενεργοποίηση της φάσης επανόδου του αίματος από την περιφέρεια προς το κέντρο, την ελάττωση του οιδήματος και των διάχυτων αλγών και την διέγερση της μικροκυκλοφορίας, με την έννοια της ελάττωσης της αγγειακής διαπερατότητας και της αύξησης της αντοχής των τριχοειδών.

Τώρα, όσον αφορά στην *Candida Albicans*, το ελληνικό του όνομα είναι «ωίδιο το λευκάζον» και βασανίζει, ιδιαίτερα τις γυναίκες, ως κολπική μυκητίαση. Ο όρος «καντιντίαση» μπορεί να ξενίζει, αλλά δυστυχώς, πολλές καθημερινές ενοχλήσεις οφείλονται σε αυτήν. Από τα 81 είδη του γένους *Candida*, λοιμώξεις συνήθως προκαλεί το είδος *Candida albicans*. Θα πρέπει κανείς να αποκτήσει περισσότερες γνώσεις σχετικά με την *Candida Albicans*, τον παράξενο αυτό μύκητα που κατοικεί στο σώμα, αλλά από καιρό σε καιρό κάνει αισθητή και ενοχλητική την παρουσία του, προκειμένου να τον αντιμετωπίσει αποτελεσματικά.

Ο μύκητας *Candida* παρασιτεί στο 80% των ανθρώπων, χωρίς να προκαλεί πρόβλημα. Βρίσκεται κυρίως στον πεπτικό σωλήνα, δηλαδή κυρίως στο παχύ έντερο, αποτελώντας μέρος της φυσιολογικής χλωρίδας του εντέρου. Η χλωρίδα του εντέρου είναι αποτέλεσμα οικολογικής ισορροπίας μεταξύ των γαλακτοβάκιλλων και των υπολοίπων μικροοργανισμών, όπως ο *Candida*. Από τη χλωρίδα του εντέρου δημιουργείται και η χλωρίδα του περινέου και του κόλπου της γυναίκας. (Α.Μαρίνη, 2016)

Με πιο απλά λόγια, ο συγκεκριμένος μύκητας «ζει και βασιλεύει» στον οργανισμό, χωρίς να δημιουργεί προβλήματα, καθώς - υπό κανονικές συνθήκες - ελέγχεται από το ανοσοποιητικό σύστημα και από τη φυσιολογική μικροχλωρίδα του πεπτικού σωλήνα. Κάποια στιγμή, όμως, η *Candida* γίνεται εχθρός. Ποιοι παράγοντες είναι αυτοί που οδηγούσε αυτήν την αλλαγή;

Όταν διαταράσσεται η ισορροπία της χλωρίδας του εντέρου και του κόλπου και οι γαλακτοβάκιλλοι μειωθούν σε αριθμό, οι υπόλοιποι μικροοργανισμοί, όπως η *Candida*, πολλαπλασιάζονται. Η φυσιολογική χλωρίδα (γαλακτοβάκιλλοι) παράγει αμινοξέα, βιταμίνες (B και K)



και αντιβιοτικές ουσίες, που προστατεύουν τον βλεννογόνο, εξουδετερώνοντας τα εχθρικά βακτήρια ή αλλάζοντας το pH του κόλπου, ώστε αυτά να μην μπορούν να επιζήσουν. Όταν όμως η ισορροπία ωφέλιμων και βλαβερών μικροοργανισμών διαταραχθεί, οι μύκητες πολλαπλασιάζονται. Το αποτέλεσμα είναι να εμφανιστεί η λεγόμενη «καντιντίαση», που είναι η λοίμωξη από Candida.

Η διάρκεια της θεραπείας εξαρτάται από το όργανο που έχει προσβληθεί. Η ονυχομυκητίαση π.χ. χρειάζεται πολύ περισσότερο χρόνο θεραπείας από μια μυκητιασική κολπίτιδα. Τα σκευάσματα που επαναφέρουν τη φυσιολογική χλωρίδα του εντέρου (προβιοτικά), είναι σημαντικά, ώστε να μειωθούν τα ποσοστά υποτροπής, κυρίως όταν μιλάμε για καντιντίαση στον πεπτικό σωλήνα και τα γεννητικά όργανα. Επιπλέον, καλό θα είναι να αποφεύγεται η άσκοπη χρήση αντιβιοτικών, επειδή καταστρέφουν μεγάλο ποσοστό ωφέλιμων βακτηρίων.

Ωστόσο, πολλοί ειδικοί θεωρούν πως, ακολουθώντας ένα συγκεκριμένο διαιτολόγιο, μπορούμε να ανακουφιστούμε από τα συμπτώματα μιας ενδεχόμενης λοίμωξης. Λόγω του ότι ο μύκητας ζει στο έντερο και ανήκει στους ζυμομύκητες, για να «τραφεί» και να πολλαπλασιαστεί χρειάζεται υδατάνθρακες. Αποκλείοντας λοιπόν τους επεξεργασμένους υδατάνθρακες, τη ζάχαρη και τις τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε μύκητες (τυρί ροκφόρ) ή υγρασία (ψωμί), βοηθάμε τον οργανισμό να καταπολεμήσει αποτελεσματικότερα τον «ενοχλητικό επισκέπτη».

Οι υποτροπές αποτελούν συχνό πρόβλημα για τις γυναίκες που έχουν παρουσιάσει καντιντίαση. Σε περιπτώσεις πολύ συχνών υποτροπών, δεν αποκλείεται ο γιατρός να ζητήσει κάποιες συμπληρωματικές εξετάσεις, όπως π.χ. για διαβήτη, καθώς γι' αυτές μπορεί να ευθύνεται ένας αδιάγνωστος διαβήτης. Το κλειδί στην αποφυγή της καντιντίας, είναι η ισορροπία στην εντερική χλωρίδα και το ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα (Μαρίνη, 2016).

Ολοένα και περισσότεροι εναλλακτικοί θεραπευτές αναγνωρίζουν ότι μία καθαρή εντερική οδός με ισορροπημένη χλωρίδα φιλικών και καταστροφικών βακτηρίων αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα θεμέλια για την επίτευξη της βέλτιστης υγείας. Σε μία υγιή εντερική οδό ευδοκιμούν πάνω από 400 διαφορετικά είδη βακτηρίων, καθένα από τα οποία έχει χιλιάδες στελέχη. Οι λεπτές ισορροπίες μεταξύ των δύο βασικών τύπων βακτηρίων που απαρτίζουν την εντερική χλωρίδα διαταράσσονται εύκολα εξαιτίας των αντιβιοτικών.

Μία από τις πιο συνηθισμένες παρενέργειες της χρήσης αντιβιοτικών για την καταπολέμηση των λοιμώξεων, είναι ο ανεξέλεγκτος πολλαπλασιασμός του *Candida albicans* – φυσιολογικός, απαραίτητος ζυμομύκητας του εντέρου. Πολλοί πιστεύουν ότι το *Candida albicans* (οίδιο το λευκά-ζον) είναι εχθρός του ανθρώπινου οργανισμού και πρέπει να εξαλειφεται με κάθε μέσο. Τίποτα δεν απέχει περισσότερο από την αλήθεια.

Το *Candidaalbicans* είναι ένας από τους απαραίτητους μικροοργανισμούς και χαρακτηρίζεται ως «σαπροφυτικός», που σημαίνει ότι αποσυνθέτει νεκρό, ενδυνάμει τοξικό, ιστό. Το *Candida* πολλαπλασιάζεται για να προλάβει μία σοβαρή κρίση τοξίκωσης. Το *Candidaalbicans* δεν είναι εχθρός του οργανισμού. Καθώς ο οργανισμός αποτοξινώνεται, σταματά σταδιακά να πολλαπλασιάζεται ανεξέλεγκτα. (Α.Μαρίνη, 2016)

Το *Candidaalbicans* συντελεί στη διάσπαση των σακχάρων. Όταν η πέψη των υδατανθράκων είναι ατελής, το μικρόβιο αυτό αναλαμβάνει δράση. Υπό φυσιολογικές συνθήκες, η ανάπτυξη του ωίδιου, το οποίο ευδοκιμεί στους περισσότερους βλεννογόνους του οργανισμού, διατηρείται σε φυσιολογικά επίπεδα χάρη στα φιλικά, προβιοτικά βακτήρια, όπως τα *Lactobacillus acidophilus* και *bifido*.

Ο ανθρώπινος οργανισμός περιέχει περισσότερα φιλικά βακτήρια απ' ό,τι κύτταρα, ενώ το ένα τρίτο των κοπράνων που αποβάλλουμε αποτελείται από αυτούς τους μικροοργανισμούς. Ουσιαστικά, δεν θα ζούσαμε χωρίς αυτούς. Όταν στο έντερο βρίσκεται μεγάλη ποσότητα άπεπτων υδατανθράκων (σάκχαρα), επιβλαβή άχρηστα παραπροϊόντα του μεταβολισμού και φθαρμένα ή νεκρά κύτταρα, αυξάνεται η ανάγκη για τα καταστροφικά βακτήρια, με επακόλουθο τον επικίνδυνο πολλαπλασιασμό του *Candida*.

Τα αντιβιοτικά που στοχεύουν σε συγκεκριμένα μικρόβια τα οποία ενοχοποιούνται για συγκεκριμένες λοιμώξεις, εξοντώνουν και τα προβιοτικά βακτήρια του εντέρου, με επακόλουθο τον ανεξέλεγκτο πολλαπλασιασμό του *Candida* σε όλη την εντερική οδό. Αυτό επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό τη δραστηριότητα των ενζύμων που διασπούν την τροφή, με αποτέλεσμα την κακή πέψη και το μετεωρισμό. Αν το *Candida* εξακολουθήσει να πολλαπλασιάζεται, αναπτύσσει «πλοκάμια» τα οποία διαπερνούν τα εντερικά τοιχώματα, επιτρέποντας την είσοδο των τοξινών και σε άλλα σημεία του σώματος, συμπεριλαμβανομένου του εγκεφάλου.

Αυτό μπορεί να προκαλέσει ένα ευρύτατο φάσμα σωματικών και διανοητικών συμπτωμάτων. Σε αυτά συγκαταλέγονται η παραρρινοκολπίτιδα, οι ωτίτιδες, οι γαστρεντερικές διαταραχές, η αύξηση του βάρους, η κατακράτηση νερού, οι ορμονικές διαταραχές, η διανοητική σύγχυση, η κατάθλιψη, η αϋπνία, το άγχος, η χρόνια κόπωση, η κολπίτιδα, το προεμμηνορροϊκό σύνδρομο, η κυστίτιδα, η στοματική μυκητίαση, οι μολύνσεις δέρματος και νυχιών, η επιπεφυκίτιδα, η δυσκοιλιότητα, οι νεφρικές διαταραχές, η χολολιθίαση και η βουλιμική επιθυμία για συγκεκριμένα τρόφιμα, ιδίως για τη ζάχαρη και τα γλυκά.

Μια καντιντίαση μπορεί να επηρεάσει σοβαρά τα ζωτικά όργανα, ιδιαίτερα επικίνδυνος μπορεί να γίνει σε άτομα με εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα, καθώς μπορεί να προκαλέσει πόνο και δυσλειτουργία των ζωτικών οργάνων. Ακόμα μπορεί να παρουσιάσουν οι πάσχοντες μια ευαισθησία σε διάφορων ειδών τροφές όπως σε γαλακτοκομικά προϊόντα, ζυμαρικά ή γλουτένη. Οκάντιντα φαίνεται να σχετίζεται με αρκετά προβλήματα του πεπτικού συστήματος όπως π.χ. το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου και την νόσο του Κρόν. Μάλιστα, έρευνες έδειξαν πως υπάρχει προφανώς συσχετισμός ανάμεσα στην αυτοάνοση πάθηση κοιλιοκάκη και τον ζυμομύκητα κάντιντα. Συχνά αυτός ο μύκητας σχετίζεται και με αυτοάνοσες παθήσεις του θυρεοειδούς αδένου.

Η διάγνωση της καντιντίας περιλαμβάνει πολλές και διάφορες εξετάσεις, όπως π.χ. την εξέταση αίματος, σάλιου, κοπράνων. Βασικό για την θεραπεία της καντιντίας είναι η διατροφή δηλαδή η απόλυτη αποχή από ζυμαρικά, ζάχαρη (και γλυκαντικά όπως π.χ. μέλι) και μαγιά. Συχνά, και καθώς ο

κάντιντα προκαλεί, όπως προαναφέρθηκε περαιτέρω ευαισθησίες όπως π.χ. στην λακτόζη, ίσως χρειαστεί και η αποχή από γαλακτοκομικά προϊόντα με υψηλή περιεκτικότητα λακτόζης. Σημαντικό είναι η διατροφή να εμπλουτιστεί από τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες π.χ. φρέσκα λαχανικά, χυμούς λαχανικών. Επίσης τροφές με ασβέστιο και μαγνήσιο, γενικότερα τροφές πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά. Παράλληλα στην διατροφή θα χορηγηθεί προφανώς από τον θεράπων γιατρό και κάποιο ανάλογο αντιμυκητιακό σκεύασμα. Υποστηρικτικά στην θεραπεία λειτουργούν επίσης τα συμπληρώματα διατροφής από γκρέιπφρουτ και σκόρδο.

Εκτός από τα αντιβιοτικά, άλλα φάρμακα όπως το αντισυλληπτικό χάπι και η Αγωγή Αντικατάστασης Ορμονών (HRT) συντελούν στον μη φυσιολογικό πολλαπλασιασμό του Candida. Ιδίως τα δύο τελευταία αυξάνουν τη γλυκόζη του κόλπου έως και κατά 80 τοις εκατό, που σημαίνει περισσότερη διαθέσιμη τροφή για το Candida. Η συνηθισμένη σύγχρονη διαίτα που περιλαμβάνει κατανάλωση ανθυγιεινών τυποποιημένων τροφίμων που είναι πλούσια σε λιπαρά και ζάχαρη, ευνοεί τον περαιτέρω πολλαπλασιασμό του Candida. (Μαρίνη, 2016)

Όπως άλλες διαταραχές, έτσι και η καντιντίαση αποτελεί κρίση τοξίκωσης. Δεν είναι παρά μία φυσική αντίδραση του οργανισμού για την αποβολή των τοξινών και των νεκρών κυττάρων που δημιουργούν συμφόρηση. Το Candida εξαπλώνεται όπου πρέπει να αποδομηθούν τοξίνες. Οποιαδήποτε αποδυναμωτική επίδραση που εξαντλεί τα ενεργειακά αποθέματα του οργανισμού, προκαλεί συσσώρευση τοξινών και συντελεί στην επιδείνωση της καντιντίαςης.

Το σωστό διαιτολόγιο με τη βοήθεια των κατάλληλων συμπληρωμάτων διατροφής, όπως των προβιοτικών, αλλά και των ιχνοστοιχείων που ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα, συμβάλλουν στην πρόληψη των μυκητιασικών λοιμώξεων. Τα παραπάνω συμπληρώματα διατροφής γίνονται απαραίτητα σε περιπτώσεις λήψης αντιβιοτικού. Επίσης, η εξέταση από γιατρό με τα πρώτα συμπτώματα και η λήψη της σωστής αντιμυκητιασικής θεραπείας, ακόμη και προληπτικά σε ορισμένες περιπτώσεις, προφυλάσσει από τις υποτροπές.

Σε πείσμα της κοινής αλλά και της επιστημονικής λογικής και σε αντίθεση με κάθε έννοια εξοικονόμησης κόστους αποθεραπείας, το Υπουργείο Υγείας αφαίρεσε από την λίστα φαρμάκων τα σκευάσματα που αφορούν την επούλωση τραυμάτων. Μεταξύ αυτών και το μοναδικό σκεύασμα με απολύτως ελληνική πατέντα, γεγονός που τεκμηριώνεται από σειρά εγγράφων, επιστημονικών ανακοινώσεων και διεθνών δημοσιεύσεων ήδη από τα τέλη της δεκαετίας του '80.

Πρόκειται για το σκεύασμα Helixderm, το οποίο με άλλη ονομασία άρχισε να παράγεται από την βιομηχανία ΧΡΩΠΕΙ η οποία διέκοψε την λειτουργία της το 1989. Αργότερα και με επίσημη άδεια του ΕΟΦ επανακυκλοφόρησε από την εταιρεία Γερολυμάτος και πρόσφατα διατίθεται από την εταιρεία ALAPIS.

Η αποτελεσματικότητα της Αλκαννίνης σε περιπτώσεις επιλύσεων τραυμάτων, πληγών και ελκών είναι απολύτως αποδεδειγμένη εδώ και δεκαετίες αν και οι δυνατότητες αυτής της ουσίας ήταν καταγεγραμμένες ήδη από την εποχή του Διοσκουρίδη, του πατέρα της Φαρμακολογίας οποίος απεβίωσε μεν το 90 Μ.Χ. αλλά το έργο του αποτέλεσε έως το 1600 την μοναδική φαρμακολογική αναφορά, Ανατολής και Δύσης αφού υιοθετήθηκε τόσο από τον χριστιανικό όσο και από τον μουσουλμανικό κόσμο.

Ήδη στο Πανεπιστήμιο της Κρήτης διεξάγονται αυτήν την περίοδο εκτεταμένες κλινικές μελέτες με την χρήση του σκευάσματος οι οποίες αποδεικνύουν την δυνατότητα του φαρμάκου αυτού να ενεργεί αποτελεσματικά και κυρίως να μειώνει σημαντικά αν όχι θεαματικά την χρόνο επούλωσης. Η αποτελεσματικότητα του σκευάσματος και η μείωση χρόνου αποθεραπείας αποτελούν ως γνωστόν βασικά στοιχεία που καθορίζουν την εξοικονόμηση χρόνου και κόστους σε ένα Εθνικό Σύστημα Υγείας.

Πόσο δεν μάλλον όταν το συγκεκριμένο ΕΣΥ σε καιρούς Μνημονίου απαιτεί για την εξοικονόμηση πόρων και άρα για την εύρυθμη λειτουργία του, προμήθειες που ανταποκρίνονται στο δίπλολο αποτελεσματικότητα- συντόμευση χρόνου αποθεραπείας. Κατά την διάρκεια των τελευταίων ετών είχαν μάλιστα τύχει ιδιαίτερη προτιμήσεως από το σύστημα προμηθειών του ΕΣΥ επουλωτικά σκευάσματα, όχι με την ίδια αποτελεσματικότητα, προερχόμενα από το εξωτερικό πολλαπλάσιου κόστους από το φάρμακο Helixderm, ελληνικής πατέντας και κατασκευής.

Παρά τα εξαιρετικά αποτελέσματα του θεραπευτικού αυτού εκχυλίσματος, το οποίο όπως έχει ήδη ειπωθεί είναι μία ελληνική ανακάλυψη και οι μόνοι εμπλεκόμενοι είναι Έλληνες επιστήμονες, τον Ιανουάριο του 2011, με απόφαση του υπουργείου Υγείας τα επουλωτικά φάρμακα αφαιρέθηκαν από την λίστα φαρμάκων σύμφωνα με την οποία καθορίζεται η συνταγογράφησή τους από τα Ασφαλιστικά Ταμεία αλλά και η χρήση τους από τα δημόσια νοσοκομεία.

Ο Καθηγητής Πανεπιστημίου, βασικό στέλεχος της πανεπιστημιακής κοινότητας του Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, κυρίως δε, ο άνθρωπος που ανακάλυψε και παρασκεύασε στο φάρμακο μετά από πολυετή έρευνα, ο κ. Βασίλης Παπαγεωργίου, απέστειλε το 2010 επιστολή προς τον τότε υπουργό Υγείας Ανδρέα Λοβέρδο, με επιστημονικές επισημάνσεις για την αναγκαιότητα χρήσης του σκευάσματος.

Στο Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Ηρακλείου βρίσκονται εν εξελίξει κλινικές έρευνες σχετικά με τις θεραπευτικές δυνατότητες και την αποτελεσματικότητα του σκευάσματος Helixderm. Τα επιστημονικά αυτά δεδομένα, πέραν πάσης αμφισβητήσεως έχουν δημοσιευτεί ώστε να μην υφίσταται κανένα άλλοθι το οποίο θα μπορούσαν να επικαλεστούν οι αρμόδιοι φορείς, οι οποίοι και έλαβαν τις αποφάσεις. Πρόσφατα έχουν ξεκινήσει προσπάθειες προκειμένου να επανέλθει στην αγορά το φάρμακο αυτό. ([www.pfy.gr](http://www.pfy.gr))

### 13. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

---

Τα βότανα διατηρούν και σήμερα, σε κάποιον βαθμό, τη σπουδαιότητα που είχαν στο παρελθόν. Τα φαρμακευτικά φυτά μπορούν και προκαλούν έντονα συναισθήματα, καθώς φέρνουν στο νου παιδικές αναμνήσεις κάποιων ξεχωριστών εκδρομών στην εξοχή, όπου τα χαμομήλια και οι παπαρούνες παρέα με άλλα αγριόχορτα γίνονταν μπουκέτα προσφοράς σε πρόσωπα αγαπημένα. Παρ' όλα αυτά στην καθημερινή ζωή αγνοεί το ρόλο των φυτών. Το ψημένο ψωμί που γεύεται κανείς στο τραπέζι ελάχιστα φέρνει στο νου τα χωράφια με τα στάχυα που κυματίζουν στον αέρα ή τα ρούχα που φοράμε σε τίποτα δε θυμίζουν τις βαμβακοκαλλιέργειες.

Ακόμη λιγότερο τα έπιπλα θυμίζουν τα γιγαντιαία δέντρα του δάσους που κόπηκαν για τις ανάγκες των ανθρώπων. Έχει χαθεί η αλλοτινή σχέση με τα φυτά και λησμονούν όλοι πως ο αέρας που αναπνέουμε και η βροχή που πέφτει ρυθμίζονται από τον πράσινο κόσμο των φυτών. Σπάνια υπάρχει απευθείας επαφή με τα φυτά, πλέον χρησιμοποιούνται ως διακοσμητικά στοιχεία που στολίζουν το σπίτι ή δίνουν χρώμα στις διάφορες κοινωνικές εκδηλώσεις.

Η χρησιμοποίηση των βοτάνων με απλούς και πρακτικούς τρόπους μπορεί να σημάνει την επιστροφή σε μια σχέση όπου εκτιμούμε τα «δώρα» της μάνας γης. Δουλεύοντας με τα βότανα φτιάχνοντας εκχυλίσματα και απλά αφεψήματα για να φανερωθούν οι ιδιότητές τους, φέρνουμε στο σπίτι μια γνώση που πέρασε μέσα από χιλιάδες χρόνια υπομονετικών δοκιμών και αποτυχιών. Η προτροπή του Ιπποκράτη «η τροφή σου να γίνει το φάρμακό σου», ας οδηγήσει σε αλλαγή στάσεων και συμπεριφορών που σχετίζονται με τη διατροφή και τη σχέση με το φυσικό περιβάλλον.

Η σημασία των βοτάνων είναι αξιoσημείωτη στη ζωή του ατόμου. Τα χρησιμοποιεί στην καθημερινότητα του, για τη φαρμακευτική, μαγειρική, καλωπιστική ιδιότητα τους, αλλά έχουν και άλλες πολλές χρήσεις. Σχεδόν όλα τα φάρμακα, σαμπουάν, κρέμες και άλλα καλωπιστικά προϊόντα περιέχουν στοιχεία βοτάνων, ή συνδυασμούς τους. Άλλωστε η βοτανολογία είναι η βάση της φαρμακευτικής.

Δυστυχώς οι συνήθειες στα έτοιμα, έχουν κάνει να ξεχάσουμε, το πόσο πολύτιμα είναι στη ζωή, ιδιαίτερα αν καταναλώνονται φρέσκα, κι έτσι στο κάθε πρόβλημα, ο καθένας πηγαίνει και αγοράζει προϊόντα, στα οποία το ποσοστό των φυσικών στοιχείων είναι ελάχιστο σε σχέση με τις χημικές συνθέσεις που περιέχουν. Αυτή η κατάσταση φανερώνει μία διαστρέβλωση της έννοιας της υγείας και μια αδυναμία του καθενός να πάρουμε την ευθύνη της διαχείρισης της στα χέρια μας, και πάνω σε αυτήν την άγνοια και την αδυναμία μας, έχει στηθεί ένα τεράστιο παζάρι από τις φαρμακοβιομηχανίες, και όχι μόνο απ' αυτές.



Ευτυχώς όμως, η κληρονομιά που έχουμε από τους προγόνους μας σε πληροφοριακό υλικό, μπορεί να βοηθήσει να ήμαστε ενήμεροι για το πώς μπορεί η φύση με τα βότανα της να μας γιατρέψει, να μας ομορφύνει, να μας χαλαρώσει, και να μας ισορροπήσει. Οι πρόγονοί μας επίσης θεωρούσαν τα φυτά ολοκληρωμένες οντότητες, κάτι που είναι αντιληψιακά σωστότατο, αλλά πλέον δεν αντιμετωπίζονται έτσι. Οι άνθρωποι που θέλουν να ζουν με ποιότητα τη ζωή τους, εκτιμούν τις γνώσεις που έχουμε διαθέσιμες και τις εξελίσσουν, ψάχνοντας τρόπους να το πετύχουν.

Κι έτσι απ'τους αρχαίους πολιτισμούς, που είχαν ανακαλύψει τις αρωματικές ιδιότητες των βοτάνων, (χρησιμοποιώντας τα ως αρωματικά χώρου, λυχνάρια με αρωματισμένο λάδι, αρώματα, καλλυντικά, ποτ πουρί και άλλα) μέχρι σήμερα μας δίδαξαν την αρωματοθεραπεία με τη χρήση αιθέριων ελαιών (πτητικές ουσίες που απομονώνονται από ένα αρωματικό φυτό), που η δράση τους μπορεί να είναι θεραπευτική, αναζωογονητική ή διεργετική, αναλόγως με την επιλογή του φυτού. Επίσης οι φίλοι του καλού φαγητού καλλιεργούν βότανα κοντά στη κουζίνα τους, δημιουργώντας συνδυασμούς γεύσεων και παράλληλα φροντίζοντας τον οργανισμό. Τα συμπλέγματα των βοτάνων είναι αρκετά ισορροπημένα ως προς την θεραπευτική τους δράση.

Παρόλα αυτά η σωστή δοσολογία κάθε βοτάνου διαφέρει από άτομο σε άτομο, για αυτό συνυπάται η συμβουλή πριν την κατανάλωση από κάποιον έμπειρο ή ειδικό, ή από μια έγκυρη πηγή. Η διαχείριση της υγείας δεν σημαίνει ολοκληρωτική άρνηση της ιατρικής. Απλά να εστιάσουμε στη διατήρησή της. Για έναν ποιοτικό τρόπο ζωής συνιστάται η φροντίδα του οργανισμού. Άλλωστε είναι γνωστό ότι η θεραπεία είναι στην φροντίδα! Και για να μπορούμε να φροντίσουμε τον εαυτό μας, χρειάζεται να ξέρουμε τι καταναλώνουμε, τι μας προσφέρει και τι πραγματικά χρειαζόμαστε.

Σε κάθε περίπτωση, η χρήση των βοτάνων δεν μπορεί να αντικαταστήσει την φαρμακευτική αγωγή. Επίσης μπορεί να προκαλέσουν παρενέργειες ή να αλληλεπιδράσουν με άλλα φάρμακα. Για οποιαδήποτε πάθηση και θεραπεία πρέπει πάντα να συμβουλευόμαστε τον γιατρό μας. Εκείνος θα μας προσανατολίσει στη σωστή θεραπεία και αν εκείνος το κρίνει σκόπιμο θα μας οδηγήσει στο κατάλληλο βότανο, του οποίου οι ευεργετικές ιδιότητες θα βοηθήσουν με τον καλύτερο τρόπο τον οργανισμό μας να ανταπεξέλθει στην ασθένεια ου αντιμετωπίζει.

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΩΝ

Εικόνα 1 Σωστός τρόπος ζωής -γυμναστική ( <a href="http://vitalla.gr">http://vitalla.gr</a> ) .....	7
Εικόνα 2 Leonard Hayflick ( <a href="http://teoriasdoenvelhecimento.blogspot.gr">http://teoriasdoenvelhecimento.blogspot.gr</a> ) .....	10
Εικόνα 3 WRN ( <a href="https://www.researchgate.net">https://www.researchgate.net</a> ) .....	17
Εικόνα 4 Αποτελέσματα γήρανσης ( <a href="http://health.in.gr">http://health.in.gr</a> ) .....	18
Εικόνα 5 Βότανα ( <a href="http://www.dynamikhgynaika.gr">http://www.dynamikhgynaika.gr</a> ) .....	33
Εικόνα 6 Αρχαίοι Έλληνες και βότανα ( <a href="http://hellinon.net">http://hellinon.net</a> ) .....	37
Εικόνα 7 Ιπποκράτης ( <a href="https://www.ethnikosmaxitis.gr">https://www.ethnikosmaxitis.gr</a> ) .....	38
Εικόνα 8 Θεόφραστος ( <a href="http://www.oikologoi.gr">http://www.oikologoi.gr</a> ) .....	39
Εικόνα 9 Διοσκουρίδης ( <a href="http://agnodikh.blogspot.gr">http://agnodikh.blogspot.gr</a> ) Εικόνα 10 Περι Ύλης ιατρικής( <a href="https://www.ianos.gr">https://www.ianos.gr</a> ) .....	39
Εικόνα 11 Γαληνός ( <a href="http://ladano.blogspot.gr">http://ladano.blogspot.gr</a> ) .....	40
Εικόνα 12 Νάρκισσος ( <a href="http://archaia-ellada.blogspot.gr">http://archaia-ellada.blogspot.gr</a> ) .....	44
Εικόνα 13 Μέντα ( <a href="http://www.bioathens.com">http://www.bioathens.com</a> ) .....	45
Εικόνα 14 Κρίνος ( <a href="https://www.dinfo.gr">https://www.dinfo.gr</a> ) .....	46
Εικόνα 15 Βασιλικός ( <a href="http://www.dfotopoulos.com">http://www.dfotopoulos.com</a> ) .....	47
Εικόνα 17 Παπαδίτσα ( <a href="http://www.ftiaxno.gr">http://www.ftiaxno.gr</a> ) .....	55
Εικόνα 18 Ανωίδα ( <a href="https://gr.dreamstime.com">https://gr.dreamstime.com</a> ) .....	56
Εικόνα 19 Απήγανος ( <a href="http://phyto.gr">http://phyto.gr</a> ) .....	56
Εικόνα 20 Ασφόδελο ( <a href="http://votanaki.blogspot.gr">http://votanaki.blogspot.gr</a> ) .....	57
Εικόνα 21 Αψιθιά ( <a href="http://enallaktikidrasi.com">http://enallaktikidrasi.com</a> ) .....	58
Εικόνα 22 Βότανα ( <a href="https://haspeedlearning.wordpress.com">https://haspeedlearning.wordpress.com</a> ) .....	62
Εικόνα 23 Βότανα ( <a href="https://haspeedlearning.wordpress.com">https://haspeedlearning.wordpress.com</a> ) .....	67
Εικόνα 24 Χειλάνθη ( <a href="http://www.fytonet.gr">http://www.fytonet.gr</a> ) .....	68
Εικόνα 25 Αρωματοθεραπεία ( <a href="http://www.healthyhabit.gr">http://www.healthyhabit.gr</a> ) .....	70
Εικόνα 26 Κέδρος ( <a href="http://www.diakonima.gr">http://www.diakonima.gr</a> ) .....	76
Εικόνα 27 Έλαιο λεμονιού ( <a href="http://spirossoulis.com">http://spirossoulis.com</a> ) .....	76
Εικόνα 28 Λεβάντα ( <a href="https://oliviart-gr.blogspot.gr">https://oliviart-gr.blogspot.gr</a> ) .....	77
Εικόνα 29 Μαντζουράνα ( <a href="http://enallaktikidrasi.com">http://enallaktikidrasi.com</a> ) .....	77
Εικόνα 30 Αιθέριο έλαιο πατσουλί ( <a href="http://biosophy.gr">http://biosophy.gr</a> ) .....	78
Εικόνα 31 Υλάνγκ – υλάνγκ ( <a href="https://www.athinarom.gr">https://www.athinarom.gr</a> ) .....	78
Εικόνα 32 Χαμομήλι ( <a href="http://enallaktikidrasi.com">http://enallaktikidrasi.com</a> ) .....	79
Εικόνα 33 Αιθέρια έλαια ( <a href="http://www.vita.gr">http://www.vita.gr</a> ) .....	80
Εικόνα 34 ( <a href="https://studiodimedicinaesteticaedelbenessere.wordpress.com">https://studiodimedicinaesteticaedelbenessere.wordpress.com</a> ) .....	92
Εικόνα 35 ( <a href="http://enallaktikidrasi.com">http://enallaktikidrasi.com</a> ) .....	102
Εικόνα 36 ( <a href="http://www.fytokomia.gr">http://www.fytokomia.gr</a> ) .....	102
Εικόνα 37 Καλέντουλα ( <a href="http://enallaktikidrasi.com">http://enallaktikidrasi.com</a> ) .....	103
Εικόνα 38 Χαμομήλι ( <a href="http://enallaktikidrasi.com">http://enallaktikidrasi.com</a> ) .....	103
Εικόνα 39 Κουρκούμη ( <a href="tps://katohika.gr">tps://katohika.gr</a> ) .....	104
Εικόνα 40 Τσάι του βουνού ( <a href="https://www.newsbeast.gr">https://www.newsbeast.gr</a> ) .....	105
Εικόνα 41 Βαλεριάνα ( <a href="http://voreasmagazin.blogspot.gr">http://voreasmagazin.blogspot.gr</a> ) .....	106
Εικόνα 42 Μολόχα ( <a href="http://www.diakonima.gr">http://www.diakonima.gr</a> ) .....	106
Εικόνα 43 Αλθαία ( <a href="https://kentromeletisarxaiasthourias.wordpress.com">https://kentromeletisarxaiasthourias.wordpress.com</a> ) .....	107
Εικόνα 44 Πιπερόριζα ( <a href="http://www.vita.gr">http://www.vita.gr</a> ) .....	107

Εικόνα 45 Βαλσαμόχορτο ( <a href="http://enallaktikidrasi.com">http://enallaktikidrasi.com</a> ) .....	108
Εικόνα 46 Μελισσόχορτο ( <a href="http://enallaktikidrasi.com">http://enallaktikidrasi.com</a> ).....	109
Εικόνα 47 Αγριοκαστανιά ( <a href="http://www.naturephoto-cz.com">http://www.naturephoto-cz.com</a> ) .....	110
Εικόνα 48 Λυκίσκος ( <a href="http://www.agriamanitaria.gr">http://www.agriamanitaria.gr</a> ) .....	111
Εικόνα 49 Αμαμελίδα ( <a href="https://botanologio.com">https://botanologio.com</a> ).....	111
Εικόνα 50 Λυγαριάς ( <a href="http://www.ftiaxno.gr">http://www.ftiaxno.gr</a> ) .....	112
Εικόνα 51 Άρνικα ( <a href="https://oliviart-gr.blogspot.gr">https://oliviart-gr.blogspot.gr</a> ) .....	112
Εικόνα 52 Θρουμπί ( <a href="http://www.alekati.gr">http://www.alekati.gr</a> ) .....	113
Εικόνα 53 Σέλινο ( <a href="http://www.giatrosafia.com">http://www.giatrosafia.com</a> ).....	114
Εικόνα 54 Λινάρι ( <a href="http://www.ftiaxno.gr">http://www.ftiaxno.gr</a> ).....	114
Εικόνα 55 Σύμφυτο( <a href="https://oliviart-gr.blogspot.gr">https://oliviart-gr.blogspot.gr</a> ).....	115
Εικόνα 56 Ιβίσκος ( <a href="http://www.kipologio.gr">http://www.kipologio.gr</a> ).....	115
Εικόνα 58 Μαστιχόδεντρο ( <a href="http://perivallontikiekdromi2015.blogspot.gr">http://perivallontikiekdromi2015.blogspot.gr</a> ) .....	116
Εικόνα 57 Μαστιχόδεντρο( <a href="http://perivallontikiekdromi2015.blogspot.gr">http://perivallontikiekdromi2015.blogspot.gr</a> ) .....	116
Εικόνα 59 Τριγωνέλλα ( <a href="https://www.sensities.com">https://www.sensities.com</a> ) .....	117
Εικόνα 60 Τζινσενγκ( <a href="http://www.herb.gr">http://www.herb.gr</a> ).....	117
Εικόνα 61 Κύμινο( <a href="https://www.bambakia.gr">https://www.bambakia.gr</a> ) .....	118
Εικόνα 62 Επιλόβιο ( <a href="http://www.herb.gr">http://www.herb.gr</a> ) .....	119
Εικόνα 63 Τεύκριο( <a href="http://xlorida.blogspot.gr">http://xlorida.blogspot.gr</a> ).....	119
Εικόνα 64 Ρίγανη ( <a href="http://topeirivoli.com">http://topeirivoli.com</a> ).....	120
Εικόνα 65 Στέβια ( <a href="https://ygeia-enarmonisi.gr">https://ygeia-enarmonisi.gr</a> ).....	121
Εικόνα 66 Μαντζουράνα ( <a href="http://back-to-nature.gr">http://back-to-nature.gr</a> ) .....	123
Εικόνα 67 Λάδανο( <a href="http://www.alekati.gr">http://www.alekati.gr</a> ).....	124
Εικόνα 68 Συκία ( <a href="http://www.mistikakipou.gr">http://www.mistikakipou.gr</a> ).....	125
Εικόνα 69 Κισσός ( <a href="http://www.bostanistas.gr">http://www.bostanistas.gr</a> ).....	125
Εικόνα 70 Σημύδα ( <a href="http://enallaktikidrasi.com">http://enallaktikidrasi.com</a> ) .....	126
Εικόνα 71 Κίστος ( <a href="http://botanokipos.blogspot.gr">http://botanokipos.blogspot.gr</a> ) .....	127
Εικόνα 72 Βερμπάσκο ( <a href="http://www.ftiaxno.gr">http://www.ftiaxno.gr</a> ) .....	127
Εικόνα 73 Δενδρολίβανο( <a href="http://melitia.gr">http://melitia.gr</a> ).....	128
Εικόνα 74 Δυόσμος ( <a href="https://www.bambakia.gr">https://www.bambakia.gr</a> ).....	128
Εικόνα 75 Θρούμπα ( <a href="https://therapeftis.blogspot.gr">https://therapeftis.blogspot.gr</a> ).....	129
Εικόνα 76 Ναστούρτιο ( <a href="http://www.botanologika.gr">http://www.botanologika.gr</a> ).....	129
Εικόνα 77 Ηλίανθος( <a href="https://www.alexanderhair.gr">https://www.alexanderhair.gr</a> ).....	130
Εικόνα 78 Ιπποφαές ( <a href="http://www.ippofaes.net">http://www.ippofaes.net</a> ) .....	130
Εικόνα 79 Λεμονιά( <a href="http://www.gemma.gr">http://www.gemma.gr</a> ).....	131
Εικόνα 80 Αγγουριά ( <a href="http://www.e-agri.gr">http://www.e-agri.gr</a> ) .....	131
Εικόνα 81 Βατομουριά ( <a href="http://www.alekati.gr">http://www.alekati.gr</a> ).....	132
Εικόνα 83 AlkannaTinctoria( <a href="http://www.flowersinIsrael.com">http://www.flowersinIsrael.com</a> ).....	134
Εικόνα 82 Χάρτης.....	134
Εικόνα 84 Ρίζα Άλκανετ( <a href="http://www.flowersinIsrael.com">http://www.flowersinIsrael.com</a> ) .....	135
Εικόνα 85 Έλκος ( <a href="http://www.care.gr">http://www.care.gr</a> ).....	135
Εικόνα 86 Αλκάνα( <a href="http://www.ftiaxno.gr">http://www.ftiaxno.gr</a> ).....	136

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

---

- A. Μαρίνη, «Η κρυφή νόσος Candida Albicans», Δίον, Αθήνα 2016
- A.J. Duke , «Φυσική Αντιγήρανση», Ψύχαλος, Αθήνα, 2007
- Γ. Κλήμης, «Βότανα και φάρμακα στην Αρχαία Ελλάδα» Γεωργιάδη 2006
- Γ.Ν. Χριστοδούλου, «Η Τρίτη ηλικία», Βήτα Ιατρικές Εκδόσεις, Αθήνα 2000
- Σ.Γκόνοσ- Ι.Κυριακόπουλος-Δ.Αγραφιώτης-Ι.Στρατηγός, «Τα βιολογικά αίτια της γήρανσης και τα προβλήματα της τρίτης ηλικίας» Ασημάκης, Αθήνα 1998
- D. Chopra, « Αγέραστο σώμα αθάνατο πνεύμα», Ασημάκης, Αθήνα 1998
- E. Puterman et al., «Lifespan adversity and later adulthood telomere length in the nationally representative US Health and Retirement Study», PNAS, Αθήνα 2016.
- H. Pomproy, E. Adamson, « Η διαίτα του γρήγορου μεταβολισμού», Πεδίο, Αθήνα 2011
- P. Galbraith, «Αντιστρέφοντας τη γήρανση με Φυσικό τρόπο», Κέδρος, Αθήνα 2001.
- P. Paillat, «Γήρας και Γήρανση», Χατζηνικολής, Αθήνα 1996
- A.Αλιμπέρτης , «Βότανα της Κρήτης.ιδιότητες και χρήσεις των φυτών»,Μύστις 2010
- K.Μπαζαίος, «100 Βότανα ,2000 θεραπείες, τόμος 1»,Μπαζαίος 2002
- K.Μπαζαίος, «100 Βότανα ,2000 θεραπείες, τόμος 2»,Μπαζαίος 2003
- E.Κολτσιδόπουλος-Α.Παπαιωάννου, «Η πληλειορείτισσα γιαγια θυμάται...BOTANA ΔΙΑ ΠΑΣΑΝ ΝΟΣΟΝ» ,Επτάλοφος 2007
- B.Alberts-D.Bragi-K.Hopkin-A.Hohnson-J.Lewis-M.Raff-P.Walter , «Βασικές αρχές κυτταρικής βιολογίας» ,ιατρικές εκδόσεις Πασχαλίδης 2015
- Μ.Δημόπουλος, «Υπερτροφές γίνεται αιωνόβιου», Κάδμος 2015
- Ν.Σερέτη, «Βότανα γερόντων του Αγίου Όρους», Κάδμος 2015
- Μ.Καφούρου, «Λεξικό μπαχαρικών και μυρωδικών», Καρακώτσογλου 2009
- Θ.Κ.Κούτσος, «Αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά» Ζήτη 2006
- Σ.Θ.Κατσιώτης-Π.Σ.Χατζοπούλου, «Αρωματικά , φαρμακευτικά φυτά και αιθέρια έλαια» Κυριακίδη 2016

## ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

---

<http://www.proionta-tis-fisis.com/> - ανακτήθηκε 10/07/2017

<http://www.antigiransi.com/nutrition11.html> -ανακτήθηκε 13/07/2017

<http://www.iatropedia.gr/vgeia/ti-simainei-o-deiktis-prostasias-spf-sto-antiliako-ti-metraei-akrivos/84184/>  
-ανακτήθηκε 14/07/2017

<http://www.skingurus.gr/show/?id=619>–ανακτήθηκε 20/072017

<http://www.healthweb.gr/2015/05/erevnites-anakalupsan-tin-aitia-tis-giransis/> -ανακτήθηκε 21/072017

[http://thesecretrealtruth.blogspot.gr/2012/11/blog-post\\_9138.html?m=1](http://thesecretrealtruth.blogspot.gr/2012/11/blog-post_9138.html?m=1) -ανακτήθηκε 10/07/2017

[http://votanofreneia.blogspot.gr/2014/02/blog-post\\_2288.html?m=1](http://votanofreneia.blogspot.gr/2014/02/blog-post_2288.html?m=1) –ανακτήθηκε 26/07/2017

<http://www.proionta-tis-fisis.com/arhaioi-ellines-ke-votana/>-ανακτήθηκε 28/07/2017

[http://floracytherea.blogspot.gr/2011/05/blog-post\\_1072.html?m=1](http://floracytherea.blogspot.gr/2011/05/blog-post_1072.html?m=1)-ανακτήθηκε 10/08/2017

<http://www.pfy.gr/forum/index.php?topic=2672.0>-ανακτήθηκε 22/08/2017

<http://www.factchecker.gr/index.php/2017/02/14/havflick/>-ανακτήθηκε 1/08/2017

<https://fytro.wordpress.com/2013/01/22/%CF%83%CF%85%CE%BD%CE%AD%CE%BD%CE%B6%CF%85%CE%BC%CE%BF-coq10-%CE%BF-%CF%80%CE%B1%CF%81%CE%AC%CE%B3%CE%BF%CE%BD%CF%84%CE%B1%CF%82-%CE%BC%CE%B1%CE%BA%CF%81%CE%BF%CE%B6%CF%89%CE%AF%CE%B1%CF%82/>

-ανακτήθηκε 23/08/2017

[www.doctoranytime.gr](http://www.doctoranytime.gr)-ανακτήθηκε 25/08/2017

<https://botanologio.com/>-ανακτήθηκε 4/08/2017

<http://holisticlife.gr/> -ανακτήθηκε 6/08/2017

[www.inews.gr](http://www.inews.gr)-ανακτήθηκε 10/09/2017

<https://www.galinos.gr/>-ανακτήθηκε 9/09/2017