



ΔΙΕΘΝΕΣ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ

ΣΧΟΛΗ ΓΕΩΤΕΧΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΓΕΩΠΟΝΙΑΣ
ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ: ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ

**«ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΜΕΝΤΑΣ, ΔΥΟΣΜΟΥ, ΡΙΓΑΝΗΣ ΚΑΙ
ΘΥΜΑΡΙΟΥ. ΧΡΗΣΕΙΣ ΑΥΤΩΝ ΚΑΙ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΕΣ -
ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ»**

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΜΠΟΖΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ Α.Μ. 2014/058

ΠΕΤΡΟΥΔΗ ΜΑΡΙΑ Α.Μ. 2014/046



ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: ΠΑΛΑΤΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
ΛΕΚΤΟΡΑΣ-ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2019

ΣΧΟΛΗ ΓΕΩΤΕΧΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

ΤΜΗΜΑ ΓΕΩΠΟΝΙΑΣ

ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ: ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ

**«ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΜΕΝΤΑΣ, ΔΥΟΣΜΟΥ, ΡΙΓΑΝΗΣ ΚΑΙ
ΘΥΜΑΡΙΟΥ. ΧΡΗΣΕΙΣ ΑΥΤΩΝ ΚΑΙ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΕΣ -
ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ»**

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΜΠΟΖΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ Α.Μ. 2014/058

ΠΕΤΡΟΥΔΗ ΜΑΡΙΑ Α.Μ. 2014/046

ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: ΠΑΛΑΤΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

ΛΕΚΤΟΡΑΣ-ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2019

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε όλους όσους μας βοήθησαν και ειδικότερα κ. Παλάτο Γεώργιο για την πολύτιμη βοήθεια του. Τον ευχαριστούμε βαθύτατα για την συνεργασία και την καθοδήγηση του ώστε να διεκπεραιωθεί η εργασία.

Τέλος αφιερώνουμε την παρούσα πτυχιακή εργασία στις οικογένειες και τους φίλους μας, που στάθηκαν δίπλα μας κατά την διάρκεια των φοιτητικών μας χρόνων.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Στην παρούσα μελέτη που έχει διεξαχθεί στα πλαίσια της πτυχιακής εργασίας με θέμα "Καλλιέργεια Μέντας, Δυόσμου , Ρίγανης και Θυμαριού. Χρήσεις αυτών και φαρμακευτικές – θεραπευτικές ιδιότητες" έχει γίνει προσπάθεια καταγραφής και παρουσίασης των ποικιλιών κάθε καλλιέργειας καθώς και οι τρόποι χρήσης αυτών στην καθημερινότητα μας.

Ωστόσο, μέσα στην μελέτη συμπεριλαμβάνονται ενότητες που αφορούν όχι μόνο τις φαρμακευτικές-θεραπευτικές τους ιδιότητες αλλά και ενότητες για την ιστορία, τις ποικιλίες και σαφώς την ορθή καλλιέργεια των φυτών αυτών. Στις ενότητες αυτές γίνεται λόγος για τα μορφολογικά χαρακτηριστικά τους, τις εδαφικές συνθήκες και απαιτήσεις των φυτών, τον τρόπο καλλιέργειας, τον πολλαπλασιασμό, τον τρόπο συγκομιδής και αποθήκευσης. Αναφέρονται επίσης οι θεραπευτικές δράσεις-ιδιότητες τους και κάποιοι πιθανοί κίνδυνοι της χρήσης τους, προφυλάξεις-παρενέργειες. Καθώς υπάρχουν και πληροφορίες για το αιθέριο έλαιο κάθε φυτού, αποδόσεις και τρόπο χρήσης του.

Έχει γίνει μια προσπάθεια συγκέντρωσης πληροφοριών από πολλές πηγές, κάποιες πληροφορίες αφορούν τα αρωματικά-φαρμακευτικά φυτά σαν σύνολο, διότι η καλλιέργεια τους και ο τρόπος συγκομιδής τους τα τελευταία χρόνια έχει ξεκινήσει να κινεί το ενδιαφέρον του κόσμου. Οι χρήσεις τους στην καθημερινότητα μας όμως είναι πάρα πολλές και ο σκοπός αυτής της εργασίας είναι να μας ενημερώσει για τις θεραπευτικές τους ιδιότητες και με ποιόν τρόπο μπορούμε και μόνοι μας να τα χρησιμοποιήσουμε σαν θεραπεία σε παθήσεις και φυσικά να τα ενσωματώσουμε στην διατροφή μας.

ABSTRACT

This study was done in the context of the work on the topic «*Mentha spicata* , Mint, *Origanum vulgare* and *Thymus vulgaris* ». Their uses and medicinal -therapeutic properties an attempt has been made to record and present the varieties of each crop as well as their use in our daily routine.

However, the study includes sections that deal not only with their medicinal-therapeutic properties but also with sections on the history, varieties, and clearly the proper cultivation of these plants. These sections discuss their morphological characteristics, soil conditions and plant requirements, cultivation, propagation, harvesting and storage. Also mentioned are their therapeutic actions-properties and some possible risks of their use, precautions-side effects. As well as information on the essential oil of each plant, it yields and how to use it.

There has been an attempt to gather information from many sources, some concerning aromatic-medicinal plants as a whole, because their cultivation and the way they have been harvested in recent years have begun to attract public interest. However, their uses in our daily lives are many and the purpose of this work is to inform us about their healing properties and how we can use them as a cure for diseases and of course incorporate them into our diet.

Περιεχόμενα

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	2
ΠΕΡΙΛΗΨΗ	3
ABSTRACT	4
ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	7
Ιστορία αρωματικών-φαρμακευτικών φυτών	8
Βότανο	12
Οι θεραπευτικές ιδιότητες των βοτάνων.....	14
Τα φυτά ως φαρμακοποιοί	15
Ποικιλότητα και κίνδυνοι των αρωματικών-φαρμακευτικών φυτών	16
Αξιοποίηση και χρήσεις αρωματικών/φαρμακευτικών φυτών.....	17
Ο πλούτος και η μοναδικότητα των ελληνικών αρωματικών-φαρμακευτικών φυτών	20
Καλλιέργεια αρωματικών/φαρμακευτικών φυτών	21
Συλλογή (συγκομιδή) αρωματικών/φαρμακευτικών φυτών.....	24
Αποξήρανση αρωματικών/φαρμακευτικών φυτών	27
MENTA (Mentha).....	29
Είδη και υβρίδια του γένους Mentha	30
Συστατικά	33
Ιστορία και παράδοση της Μέντας	33
Καλλιεργητικές Τεχνικές.....	35
Πολλαπλασιασμός.....	37
Θεραπευτικές δράσεις, ιδιότητες και χρήσεις της Μέντας	37
Άλλες χρήσεις	39
Ενδιαφέροντα στοιχεία για την Μέντα	40
Εμπορική Αξία και Προοπτικές.....	41
ΔΥΟΣΜΟΣ (MENTHA SPICATA)	42
Μορφολογικά χαρακτηριστικά	42
Συστατικά του δυόσμου	43
Εδαφοκλιματικές συνθήκες	43
Ανάγκες σε πότισμα και λίπανση	43
Πολλαπλασιασμός.....	44
Το αιθέριο έλαιο του δυόσμου	44
Ιστορία και παράδοση.....	45

Θεραπευτικές δράσεις και χρήσεις του Δυόσμου	45
Άλλες χρήσεις	46
Ενδιαφέροντα στοιχεία για το Δυόσμο.....	47
Προφυλάξεις–Παρενέργειες	49
ΡΙΓΑΝΗ – ORIGANUM VULGARE.....	50
Περιγραφή της ρίγανης.....	50
Βοτανική ταξινόμηση και είδη της ρίγανης	51
Τα κυριότερα είδη που συναντάμε στην Ελλάδα	53
Αυτοφυής ρίγανη	59
Καλλιεργούμενη ρίγανη	60
Η καλλιέργεια και η συγκομιδή της ρίγανης στην Ελλάδα	61
Συστατικά	62
Αιθέριο έλαιο	63
Ιστορία και παράδοση.....	63
Θεραπευτικές δράσεις και χρήσεις.....	64
Άλλες χρήσεις	66
Ενδιαφέροντα στοιχεία για τη ρίγανη	67
Προφυλάξεις–Παρενέργειες	68
ΘΥΜΑΡΙ (THYMUS VULGARIS)	69
Περιγραφή φυτού	69
Ποικιλίες και χαρακτηριστικά	70
Εδαφοκλιματικές απαιτήσεις.....	71
Συλλογή	71
Συστατικά	72
Ιστορία και παράδοση.....	73
Καλλιέργεια	74
Θεραπευτικές δράσεις και χρήσεις.....	76
Αιθέριο έλαιο	76
Ενδιαφέροντα.....	79
Χρήσεις.....	80
Προφυλάξεις	83
ΕΠΙΛΟΓΟΣ	84
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	85

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Τα βότανα αποτελούν ένα μεγάλο μέρος του φυτικού βασιλείου. Είναι το σημείο επαφής μέσα στο σώμα της «Γαίας». Ένας κόμβος επικοινωνίας ανάμεσα σε δύο βασίλεια της φύσεως, όπου συναντιούνται η ανθρωπότητα και τα φυτά, με την δημιουργία και την ανταλλαγή μιας συνεργάσιμης ενέργειας. Έτσι υπάρχει μια οικολογικά ολοκληρωμένη διεργασία που παράγεται από ένα εξωτερικό εναρμονισμένο περιβάλλον, την φύση, η οποία θεραπεύει και εναρμονίζει το εσωτερικό περιβάλλον, δηλαδή το ανθρώπινο σώμα.

Η παράδοση της θεραπευτικής τέχνης των βοτάνων και γενικότερα των φυτών χάνεται στο αρχέγονο παρελθόν. Τα φυτά εξελίχθηκαν μέσα στα πλαίσια ενός οικολογικού συνόλου και όχι σαν μεμονωμένα όντα. Εξελίχθηκαν μέσα στο σύστημα, στο οποίο ζούσαν, όπου η γρήγορη διαφοροποίηση έγινε μέσα από την αλληλεπίδραση φυτών και εντόμων. Το οικοσύστημα μπορεί να γίνει κατανοητό μόνο σαν ολότητα, ως μια ενιαία και αυτοσυντηρούμενη μονάδα. Όλα όσα χρειάζονται για την συντήρηση οποιουδήποτε μέρους, του όλου, παρέχονται από την ίδια ολότητα. Αν το σύστημα δεν φρόντιζε τον εαυτό του δεν θα ήταν βιώσιμο και δεν θα μπορούσε να επιβιώσει. Έτσι, οι άνθρωποι, τρώγοντας τα φυτά, συνδέονται με το κυκλοφορικό σύστημα της βιόσφαιρας και με την ενεργειακή πηγή του ηλίου αφού τα φυτά συνθέτουν τα θρεπτικά συστατικά τους μέσω του ηλιακού φωτός.

Κάθε πολιτισμός είχε μια βασική θεραπευτική χλωρίδα από την οποία επέλεγε τα ιάματά της. Αυτό το φάσμα των φυτών ποικίλλει από περιοχή σε περιοχή, ανάλογα με το τοπικό σύστημα. Η «Γαία» παρέχει ένα γενικό πλαίσιο θεραπείας με την βοήθεια των βοτάνων. Το οικοσύστημα πλέον δεν είναι τοπικό, όπως ακριβώς και ο ανθρώπινος πολιτισμός δεν έχουν πλέον τοπικό χαρακτήρα.

Τα βότανα και οι ουσίες που περιέχουν αποτελούν αντικείμενα συγχρόνων επιστημονικών μελετών, οι οποίες επιβεβαιώνουν πολλές από τις θεραπευτικές ιδιότητες τις οποίες τους απέδιδαν εμπειρικά στο παρελθόν. Για τον λόγο αυτό η χρήση τους στην φαρμακευτική και στην βιομηχανία καλλυντικών ολοένα αυξάνεται.

Ιστορία αρωματικών-φαρμακευτικών φυτών

Οι αρχαίοι Έλληνες, όπως και όλοι οι λαοί, χρησιμοποιούσαν τα φάρμακα - βότανα για να θεραπεύουν ασθένειες ή για να ανακουφίζονται από διάφορες επώδυνες καταστάσεις, αλλά ορισμένα από αυτά δρουν ως δηλητήρια σε μεγάλες δόσεις. Στο παρελθόν πολλοί χρησιμοποιούσαν είτε ορισμένα βότανα για το δηλητήριο τους είτε για την επούλωση των πληγών των πολεμιστών είτε για τους ήρωες. Γενικότερα οι ιδιότητές τους επηρέασαν την πρωτόγονη σκέψη των ανθρώπων καθώς πίστευαν ότι η χρήση τους μπορούσε να επιφέρει ακόμη και θαυματουργά ή μαγικά αποτελέσματα. Κυρίως στην διάρκεια του μεσαίωνα τα βότανα συνδέθηκαν με τις μάγισσες και έτσι αν κανείς ήθελε να κάνει κακό σε κάποιον ή ήθελε να πετύχει κάτι από αυτόν κατέφευγε σε κάποια μάγισσα για να προμηθευθεί το καταλληλότερο «βοτάνι».

Στο πέρασμα των εποχών, πίστευαν ότι το βότανο θεράπευε το ερωτικό πάθος ή αντίθετα το δημιουργούσε εκεί όπου δεν υπήρχε, ότι προκαλούσε το θάνατο ή εξασφάλιζε την αθανασία και πολλά άλλα. Όμως τα βότανα με τις εντυπωσιακές αυτές ιδιότητες σπάνιζαν. Ο μοναδικός τρόπος ανευρέσεώς τους ήταν η παρακολούθηση των ζώων τα οποία τα ανεγνώριζαν. Τέτοια ζώα με δαιμονικές όπως πίστευαν δυνάμεις ήταν το φίδι, ο σκαντζόχοιρος κ.ά. Η παράδοση για το λεγόμενο «βότανο της ζωής» αναφέρει ότι κάποια βασιλοπούλα το βρήκε αφού πρώτα παρακολούθησε φίδια τα οποία το χρησιμοποίησαν για να αναστήσουν ένα νεκρό φίδι. Η βασιλοπούλα χρησιμοποίησε τότε το βότανο αυτό για να αναστήσει τον αγαπημένο της. Κατά την αρχαία ελληνική μυθολογία, ο μάντης Πολύιδος ανέστησε τον μινωίδη Γλαύκο με βότανο το οποίο πήρε και αυτός από φίδια.

Τα κυριότερα μέρη των φυτών τα οποία χρησιμοποιούσαν για θεραπευτικούς σκοπούς στην αρχαία Ελλάδα ήταν τα άνθη, οι καρποί, οι ρίζες, και τα φύλλα. Επειδή τότε τα πράγματα ήταν περισσότερο απλοϊκά, χωρίς την χρήση της τεχνολογίας, οι άνθρωποι υπέβαλλαν αυτά σε απλές επεξεργασίες όπως στην ανάμειξη με άλλες ουσίες όπως για παράδειγμα με μέλι, στο βράσιμο σε νερό ή σε κρασί, στην κονιοποίηση, στην ξήρανση και στην πολτοποίηση.

Η χρήση των φυτών για φαρμακευτικούς σκοπούς είναι τόσο παλιά όσο και ο πολιτισμός και η πρώτη γνωστή γραπτή αναφορά για θεραπευτικά φυτά έρχεται από τους Σουμέριους το 2200 π.Χ. Ο πατέρας της Ιατρικής, ο Έλληνας Ιπποκράτης κατέγραψε περίπου 400 είδη βοτάνων που η χρήση τους ήταν γνωστή κατά τον 5ο αιώνα π.Χ. και ο Διοσκουρίδης κατά τον πρώτο μ.Χ. αιώνα έγραψε μια βοτανική χρησιμοποιώντας 600 φυτά.

Αυτό το έργο ήταν βάση για πολλές μεταγενέστερες βοτανικές έρευνες. Μια από τις πιο δημοφιλείς βοτανικές γράφτηκε από τον Culpeper το 17ο αιώνα.

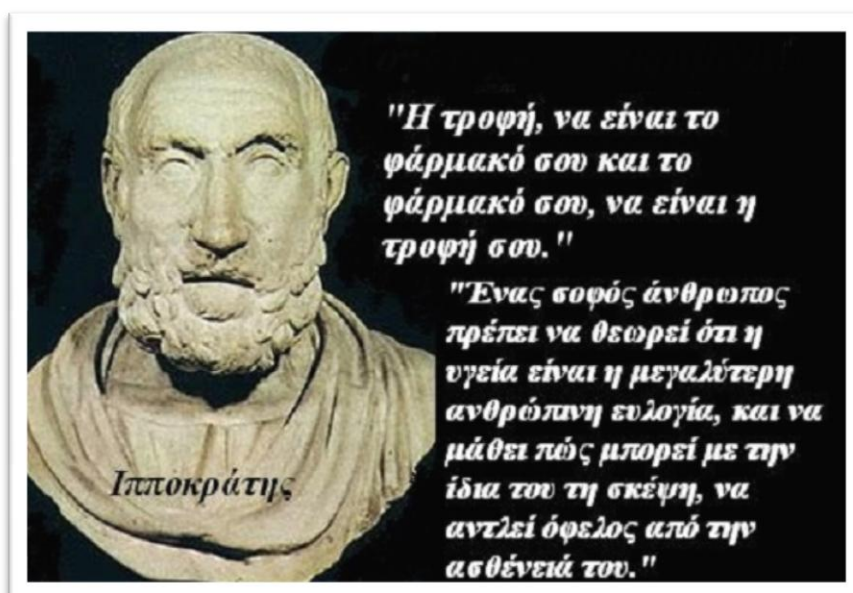
Τα πιο ακριβά λουλούδια προσφέρονταν στους θεούς και στις θεές σαν θυσία, και η χρήση αρωματικών θυμιαμάτων έχει καταγραφεί από την αρχαιότητα. Σε όλο τον κόσμο, από την αρχαιότητα μέχρι την σύγχρονη εποχή, διαφορετικές κουλτούρες έχουν ανακαλύψει πολλά κοινά σημεία όπως και ποικίλες χρήσεις για βότανα και αιθέρια έλαια. Οι μύθοι, οι θρύλοι, η παράδοση και η ιατρική αντικατοπτρίζουν αυτές τις γνώσεις. Η λεκάνη της Μεσογείου υπήρξε από τις σπουδαιότερες εστίες πολιτισμού, και ίσως γι' αυτό τα φυτά της είχαν την τύχη να μελετηθούν και να αξιολογηθούν πολύ νωρίτερα απ' ότι φυτά άλλων περιοχών του πλανήτη. Από την αρχαία Αίγυπτο ως την Μικρά Ασία και από τον Όμηρο ως τους αρχαίους Έλληνες φιλοσόφους βρίσκουμε αναφορές στη μεσογειακή χλωρίδα και πλήθος στοιχείων που πολλές φορές ανακατεύουν την ιστορία με το μύθο, την ιατρική με την μαγεία, την φύση με την τέχνη.

Οι αρχαιότερες αναφορές σχετικά με τα φυτά (Βαβυλωνιακές πηγές, Παλαιά διαθήκη, Τα έργα του Ομήρου) που έχουν φτάσει ως εμάς μνημονεύουν τα φυτά κυρίως κάτω από το πρίσμα της χρησιμότητάς και της φαρμακευτικής χρήσης τους. Κανείς δεν γνωρίζει πότε συλλέχθηκαν για πρώτη φορά βότανα, άγρια από την φύση, ή πότε καλλιεργήθηκαν για πρώτη φορά, ωστόσο αναφορές από τους αρχαίους Αιγυπτίους δείχνουν τα βότανα να συνιστούνται σαν φάρμακα και να χρησιμοποιούνται σαν φαγητό, σαν καλλυντικά, σαν αρώματα και σαν βαφές.

Ο ελλαδικός χώρος λόγω της συστάσεως του εδάφους, της φυσικής του διαμόρφωσης, αλλά και του κλίματός του, διέθετε πλουσιότατη χλωρίδα από την αρχαιότητα, με την Κρήτη να αποτελεί έναν βοτανολογικό παράδεισο. Οι Μινωίτες (2500-1400 π.Χ.) γνώριζαν τις φαρμακευτικές και αρωματικές ιδιότητες των φυτών και εκμεταλλεύονταν την πλούσια βλάστηση του νησιού για την παρασκευή αρωμάτων, αλοιφών, καλλυντικών και φαρμάκων.

Στις πήλινες πινακίδες μάλιστα της γραμμικής Β περιλαμβάνονται διάφορα φαρμακευτικά και αρωματικά φυτά, όπως ο κορίανδρος (κόλιαντρο), η κύππερις, το σφάκον ή αλελίσφακον του Διοσκουρίδου (φασκομηλιά), το κρίταμον ή Κρίθμον το παράλιον, η μαστίχη από τη ρητίνη της τερεμίνθου, το φοινίκιον ή λάδανον από το φυτό Κίστος ο κρητικός (αγριοροδιανιά ή μεταξόχορτο). Επίσης οι Μινωίτες χρησιμοποιούσαν τον κρόκο τον ήμερο, τον κρίνο, τη μυρτιά, την ίριδα, τη μαντζουράνα, το μάραθο, τον άνηθο, τον ασπάλαθο, τη Μήκωνα την υπνοφόρο, τον Στύρακα τον φαρμακευτικό, τον κέδρο, το κυπαρίσσι, το ελαιόλαδο και πολλά άλλα. Οι Μυκηναϊοί μεταξύ άλλων χρησιμοποιούσαν την κύπερη, το φασκόμηλο, το κύμινο, τον κορίανδο, την ίριδα, το μάραθο, τη μαντζουράνα, το γλυκάνισο, τη μυρτιά, το ελαιόλαδο, ενώ ο Όμηρος αναφέρει διάφορα αρωματικά έλαια, καλλυντικά και φαρμακευτικά σκευάσματα.

Στην ελληνική μυθολογία γίνονται αναφορές σε διάφορα φαρμακευτικά και θαυματουργά βότανα, όπως για παράδειγμα σ' αυτό με το οποίο ο μάντης Πολύιδος ανέστησε το Γλαύκο, γιο του βασιλιά Μίνωα. Στην Οδύσσεια αναφέρεται πως η Κίρκη έριξε μέσα στο κρασί των συντρόφων του Οδυσσέα μαζί με άλλα συστατικά και διάφορα κακά βότανα, τα λυγρά φάρμακα, τα οποία προκαλούσαν αμνησία, για να τους κάνει να λησμονήσουν την πατρίδα τους, ενώ με φάρμακο άλειψε τους συντρόφους για να τους επαναφέρει πάλι στην ανθρώπινη μορφή τους. Ο Ερμής ήταν αυτός που είχε δώσει μόλις πριν στον Οδυσσέα ένα βότανο, το μώλυ, το αντίδοτο των λυγρών φαρμάκων, για να τον προστατέψει από τη μαγεία της Κίρκης. Όμως και οι μεγάλοι γιατροί της αρχαιότητας, όπως ο Ιπποκράτης και ο Γαληνός μιλούν για τη σημασία της διαίτης και των βοτάνων στην πρόληψη και τη θεραπεία των διαφόρων ασθενειών.



ΕΙΚΟΝΑ1. ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ (ΙΑΤΡΟΣ).

ΠΗΓΗ:https://www.ancientgreecereloaded.com/files/ancient_greece_reloaded_website/great_persons/hipocrates_gr.php

Γενικά από την εποχή του Ομήρου ήδη αναφέρονται φάρμακα ανδροφόνα ή θυμοφθόρα, δηλαδή δηλητηριώδη βότανα με τα οποία επάλειφαν τα βέλη ή δηλητηρίαζαν την τροφή, φάρμακα ήπια ή οδυνήφατα τα οποία ήταν παυσίπονα, αλλά και φάρμακα λυγρά τα οποία προκαλούσαν αμνησία, καθώς και το μώλυ, από το μωλύω που σημαίνει αφανίζω, ως αντίδοτο των λυγρών φαρμάκων. Στον Όμηρο αναφέρεται επίσης το νηπενθές, με φαρμακοδυναμική δράση, ως κατευναστικό και παυσίλυπον, καθώς και ένα είδος γάζας η ονομαζόμενη σφενδόνη από καλοστριμμένο μαλλί προβάτου για να περιδέονται τα τραύματα.

Πολλοί αρχαίοι συγγραφείς, όπως ο Ηρόδοτος, ο Θεόφραστος, ο Ιπποκράτης, ο Διοσκουρίδης και άλλοι αναφέρουν λεπτομέρειες σε σχέση με αρώματα, αλοιφές, καλλυντικά και φάρμακα των οποίων η παρασκευή στηρίζονταν σε φαρμακευτικά και αρωματικά φυτά και βότανα.

Ο άνθρωπος χρησιμοποίησε τα Αρωματικά και Φαρμακευτικά Φυτά από αρκετά παλιά γνωρίζοντας τις ευεργετικές τους ιδιότητες στην περιποίηση των μαλλιών και της επιδερμίδας, τη λεύκανση των δοντιών και την ενδυνάμωση των ούλων. Οι πρώτες μαρτυρίες για χρήση τους έρχονται από τους πολιτισμούς των Ασσυρίων και των Σουμερίων. Στην αρχαία Ελλάδα η χρήση τέτοιων φυτών ήταν ιδιαίτερα διαδεδομένη καθώς υπάρχουν γραπτές αναφορές σε αρκετά κείμενα. Η πιο ολοκληρωμένη εργασία προέρχεται από τον Ιπποκράτη, που στα 400 π.Χ. δίνει μια λίστα με περισσότερα από 400 φάρμακα που βασίζονταν στις θεραπευτικές ιδιότητες των βοτάνων. Οι Ρωμαίοι κατά την ακμή της αυτοκρατορίας τους εμπορεύονταν μεγάλες ποσότητες μπαχαρικών και αρωματικών φυτών, η διακίνηση των οποίων μειώθηκε κατά τη διάρκεια του μεσαίωνα για να αποτελέσει το κλειδί της ανάπτυξης του διεθνούς εμπορίου στα χρόνια της αναγέννησης, όπου το εμπόριο μπαχαρικών αποτέλεσε ένα από τους λόγους της εξερεύνησης του κόσμου τον 15ο και το 16ο αιώνα, ενώ ο έλεγχος νησιών πλούσιων σε αρωματικά φυτά αποτέλεσε αιτία διαμαχών μεταξύ Ισπανών, Πορτογάλων, Άγγλων και Ολλανδών για περισσότερα από 200 χρόνια.

Τα τελευταία χρόνια έχει αρχίσει να προβάλλεται ως αίτημα των καιρών η "επιστροφή στη φύση". Η τάση αυτή έχει οδηγήσει όλες τις χώρες σε μία αύξηση της ζήτησης για φυσικά προϊόντα και ιδιαίτερα για τα αρωματικά & φαρμακευτικά φυτά λόγω των πολλαπλών χρήσεων τους. Τα αρωματικά & φαρμακευτικά φυτά κατείχαν και κατέχουν εξέχουσα θέση ανάμεσα στους πολιτισμούς όλων των λαών κι όλων των εποχών. Η ιστορία της αρωματοθεραπείας αρχίζει με τις «πρωτόγονες φυλές», όπως μαρτυρούν οι αποστακτήρες, τα μυροδοχεία και τα άλλα αρωματικής χρήσης σκεύη που έχουν έρθει στο φως με τις ανασκαφές. Οι Αιγύπτιοι κατέγραψαν πρώτοι σε πάπυρους ότι χρησιμοποιούσαν τα έλαια για θεραπευτικούς σκοπούς και για βαλσάμωση διαφόρων ζώων αλλά και των ίδιων των Φαραώ. Οι γνώσεις αυτές πέρασαν στους Έλληνες και στους Ρωμαίους οι οποίοι χρησιμοποιούσαν όλα σχεδόν τα γνωστά αρωματικά φυτά, τόσο για αρτύματα (μπαχαρικά) που ήταν αναπόσπαστο τμήμα της ζωής των πλούσιων, όσο και για το αρωμάτισμα των κρασιών. Γνωστές ήταν επίσης και οι θεραπευτικές ιδιότητες πολλών από αυτά στην αρχαιότητα. Ο πατέρας της Ιατρικής Ιπποκράτης (460-370π.Χ.)

Βότανο

Ως «βότανα» ορίζονται όλα τα φυτά τα οποία μπορεί να χρησιμοποιηθούν είτε στην μαγειρική είτε και στην ιατρική. Είναι άνθη, καρποί, φλοιοί, ρίζες ή φύλλα φυτών και δένδρων, έτσι όπως λαμβάνονται από την ίδια την γη. Οι αρχαίοι αποκαλούσαν «βότανα» όλα τα φαρμακευτικά φυτά τα οποία κατά την μάσηση παρουσίαζαν πικράδα, γλυκάδα ή και αρωματική γεύση.



ΕΙΚΟΝΑ 2. φαρμακευτικά φυτά.

ΠΗΓΗ: <https://www.healthyliving.gr/2016/04/11/votana-xrhsh-parenergeies-6/>

Τις ιδιότητες αυτές οι πρώτοι άνθρωποι τις απέδιδαν σε μαγικές ικανότητες οι οποίες είχαν την δύναμη όταν εισέλθουν στον οργανισμό, ενός πάσχοντος, να τον ανακουφίσουν ή και να τον θεραπεύουν από οποιαδήποτε ασθένεια. Από την άλλη ορισμένοι έδιναν την ονομασία των «βοτάνων» με σύνθετες λέξεις όπως θερμοβότανο (σε περιπτώσεις κατά τις οποίες ο ασθενής έχει πυρετό), μυρμηγκοβότανο (για τις διαφορές δερματικές εκβλαστήσεις), σερνικοβότανο (το λαμβάνουν οι εγκυμονούσες γυναίκες οι οποίες επιθυμούν να κάνουν αγόρι), χελωνοβότανο (το χρησιμοποιούν στις χοιραδώσεις) κ.ά.

Βότανο επίσης θεωρεί ο λαός κάθε φυτό στο οποίο από πρόληψη αποδίδονται μαγικές δυνάμεις όπως το «βοτάνι της αγάπης» ή το «βοτάνι για το μάτι» και έτσι διέδιδαν πως για να έχουν δύναμη τα βότανα πρέπει να συλλέγονται την νύκτα και μάλιστα τα μεσάνυκτα, τις σκοτεινές βραδιές, με άδειο ή γεμάτο φεγγάρι, κάνοντας έτσι τους αφελείς να πιστεύουν πως η συγκομιδή τους πρέπει να γίνει στα σταυροδρόμια ή σε πυκνές δασώδεις περιοχές επειδή αυτή ήτο άφθονη και δραστική.

Τα φαρμακευτικά φυτά, γνωστά και ως «βότανα», αποτελούν ένα μεγάλο μέρος του φυτικού βασιλείου. Ορίζονται ως όλα εκείνα τα φυτά τα οποία διαθέτουν δραστικές ουσίες οι οποίες κατά την λήψη τους, από ζώντες οργανισμούς, παρουσιάζουν την ιδιότητα του φαρμάκου. Όλα τα μέρη του φυτού μπορεί να χαρακτηρισθούν φαρμακευτικά (άνθη, φύλλα, καρποί, φλοιός, ρίζες) όπως ήδη προαναφέρθηκε. Γενικότερα τα βότανα λαμβάνουν τις ουσίες από την γη και τις μετατρέπουν σε βιταμίνες, ανόργανα άλατα, υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και λίπη τα οποία το ανθρώπινο σώμα μπορεί να χρησιμοποιήσει για την θεραπεία και την τροφοδότηση.

Σχεδόν 200 διαφορετικά χημικά στοιχεία περιλαμβάνονται σε κάθε αρωματικό φυτό. Καλύτερα αποτελέσματα υπάρχουν αν συνδυάζονται δύο ή και τρία μαζί βότανα. Μπορεί να ωφελήσουν τον οργανισμό μέσα από τις συνέργιες τις οποίες δημιουργούν οι θεραπευτικές ουσίες κάθε φυτού και σύμφωνα με την δράση τους λειτουργούν συνεργατικά και του προσφέρουν την πλέον κατάλληλη βοήθεια για την αντιμετώπιση των ασθενειών. Θα πρέπει να ελέγχεται προσεκτικά ο συνδυασμός των δράσεων του ίδιου βοτάνου ή πολλών βοτάνων, μεταξύ τους, έτσι ώστε να δοθεί στο σώμα η καλύτερη δυνατή βοήθεια για την καταπολέμηση μιας ασθένειας. Επιπλέον τα βότανα δεν μπορεί να αντικαταστήσουν ορισμένες τεχνικές όπως είναι η συμβουλευτική ψυχοθεραπεία ή ο διαλογισμός, βοηθούν όμως το σώμα να είναι δυνατό, καθώς και να δέχεται και να ενισχύει τις πλέον λεπτές πλευρές της ανθρώπινης ζωής.

Τα βότανα τα οποία συλλέγονται, για την σωστή χρήση τους στο μέλλον (αποφεύγεται η λήψη του ίδιου βοτάνου καθημερινά για διάστημα μεγαλύτερο των 3 εβδομάδων διότι υφίσταται ο κίνδυνος του εθισμού και η πιθανότητα να φέρει η θεραπεία τα αντίθετα από τα επιθυμητά αποτελέσματα), θα πρέπει να αποξηραίνονται σε μέρος σκιερό το οποίο δεν θα έχει υγρασία και θα διαθέτει κανονική θερμοκρασία.

Ο ελληνικός λαός θεωρούσε κατάλληλη ημέρα για την συλλογή των βοτάνων την παραμονή της γιορτής του Αγίου Ιωάννη του Προδρόμου. Βέβαια για την χρήση και τις ιδιότητές τους επικρατούν πολλές διαφορετικές αντιλήψεις οι οποίες, με την διαρκή άνοδο του μορφωτικού επιπέδου, τείνουν να εξαφανισθούν. Σήμερα περίπου το 80% του παγκοσμίου πληθυσμού χρησιμοποιεί αποκλειστικά φαρμακευτικά φυτά, ενώ περίπου το 50% των φαρμάκων έχουν ως βάση κάποια φυσική ουσία. Τέλος τα βότανα θα πρέπει να χρησιμοποιούνται σε διάστημα λιγότερο των δώδεκα μηνών, από την συλλογή τους, διότι χάνουν τις περισσότερες θεραπευτικές τους ιδιότητες.

Οι θεραπευτικές ιδιότητες των βοτάνων

Για τους περισσότερους λαούς και στο μεγαλύτερο τμήμα της ιστορίας δεν υπήρξε σαφής διαχωρισμός ανάμεσα στη χρήση των φυτών για φαγητό και για θεραπείες. Τα άγρια λαχανικά, για παράδειγμα, απαραίτητο συστατικό κάθε ισορροπημένης δίαιτας, πάντοτε προμήθευαν σημαντικές βιταμίνες και ιχνοστοιχεία. Τα πιο παλιά απτά στοιχεία σχετικά με την προϊστορική ευρωπαϊκή διατροφή, από εκσκαφές σε νεολιθικά λιμνοχώρια στη δυτική Αγγλία και στην Ελβετία αποδεικνύουν πως οι πρόγονοί μας τρέφονταν με μια αξιοσημείωτα ποικίλη δίαιτα. Στα αγγεία και τους λάκκους απορριμμάτων βρέθηκαν, μεταξύ άλλων, υπολείμματα από μουστάρδα, βατόμουρα, αγριοντριαντάφυλλα, φράουλες, ξινόμηλα, αγριοσουρβιές και ατροφαλίδες (ένα αγριόχορτο που μοιάζει με το σπανάκι) όλα τους θρεπτικές τροφές και συγχρόνως γιατρικά που συνιστώνται πλέον από θεραπευτές βοτανολόγους. Ένας από τους πιο σημαντικούς στόχους της θεραπευτικής βοτανολογίας υπήρξε ανέκαθεν διατροφικός, η προσπάθεια να αποκατασταθούν ανεπάρκειες μετάλλων και ιχνοστοιχείων.



ΕΙΚΟΝΑ 3. Βότανα. ΠΗΓΗ: <https://www.fskillis.gr/arthra/56-epistimonika-arthra/427-axiopoisi-aromatikon-farmakeytikon-fyton>

Οι θεραπευτές βοτανολόγοι προτιμούν τα άγρια φυτά μια και συνήθως είναι πλουσιότερα σε θρεπτικά συστατικά από τις καλλιεργούμενες ποικιλίες. Όμως τα βότανα έχουν επίσης χρησιμοποιηθεί για τη θεραπεία ασθενειών, όπως και τα συμβατικά φάρμακα. Σε μερικές περιπτώσεις αυτό μπορεί και να συνέβη τυχαία. Βότανα με δυνατό άρωμα όπως ο ύσωπος και το δεντρολίβανο, που χρησιμοποιούν αρχικά για να κάνουν γευστικά τα όχι και τόσο φρέσκα ζωικά προϊόντα, μπορεί να ανέστειλλαν τους κινδύνους πιθανής βακτηριακής τροφικής δηλητηρίασης, επειδή περιέχουν μικρές ποσότητες χημικών αντισηπτικών. Θεραπεία με βότανα λαμβάνει χώρα και στο ζωικό βασίλειο. Οι ζωολόγοι έχουν παρατηρήσει ότι μερικά είδη αφρικανικού χιμπατζή παίρνουν τακτικές δόσεις ενός είδους χρυσανθέμου που περιέχει ένα ισχυρό αντιβιοτικό, αν και το αν το κάνουν για πρόληψη ή θεραπεία δεν το γνωρίζουμε.

Τα φυτά ως φαρμακοποιοί

Η αιτία που τα χημικά συστατικά επηρεάζουν τόσο δραματικά την ανθρώπινη φυσιολογία είναι εν μέρει το γεγονός ότι όλα τα ζωντανά πλάσματα αποτελούνται από οικογένειες συγγενικών οργανικών μειγμάτων. Πρωτεΐνες, ένζυμα, σάκχαρα, βιταμίνες και δηλητήρια από τα φυτά είναι σίγουρο ότι θα επιδράσουν με κάποιο τρόπο, ωστόσο απρογραμμάτιστο, πάνω σε παρόμοια συστατικά μέσα στο σώμα μας. Είναι εντυπωσιακό το πόσο συχνά ένα χημικό συστατικό κάποιου φυτού, όταν χρησιμοποιείται στους ανθρώπους, μιμείται τη φυσιολογική του αντίδραση μέσα στο μητρικό φυτό.

Τα αντιβιοτικά αποτελούν το κλασικό παράδειγμα. Το ίδιο ακριβώς κάνουν και με τα ζώα. Φαίνεται πως υπάρχουν και άλλες μεταβιβάσιμες διαδικασίες. Χημικά που εμποδίζουν την ανάπτυξη παρασίτων και όγκων στα φυτά έχει αποδειχθεί πως φέρνουν το ίδιο αποτέλεσμα και στους ανθρώπους, και ορισμένες ελπιδοφόρες αντιβιοτικές χημικές συνθέσεις έχουν ήδη ανακαλυφθεί.

Πέρα από αυτή την άμεση σχέση, άλλες πιο περίπλοκες ομοιότητες υφίστανται μεταξύ της βιοχημείας των φυτών και των ζώων, που μπορεί να συντελέσουν στην ερμηνεία ορισμένων επιφανειακά αυθαίρετων αντιδράσεων. Έχουν βρεθεί, για παράδειγμα, ανθρώπινες σεξουαλικές ορμόνες στη μαγιά της μπίρας και σε μερικά μανιτάρια. Ακόμη, πολλά φυτά περιέχουν χημικές ενώσεις που μοιάζουν πολύ με τις ενδορφίνες και τις εξορφίνες που ελέγχουν την ανταπόκριση του ανθρώπινου σώματος στον πόνο.

Χωρίς αμφιβολία, ο ρόλος τους στα φυτά είναι να διευκολύνουν τη μεταβίβαση πληροφοριών σχετικών με πιθανές βλάβες και να διεγείρουν τη διαδικασία αποκατάστασής τους. Τα συστατικά των φυτών φαίνεται ότι λειτουργούν με ένα συγκρίσιμο τρόπο στους ανθρώπους, προφανώς επειδή καταγόμαστε από κοινούς βιολογικούς προγόνους και επειδή μερικά από τα πιο βασικά στοιχεία στα ανθρώπινα κύτταρα μοιράζονται παρόμοιες ιδιότητες με τις αντίστοιχες των φυτών.

Ποικιλότητα και κίνδυνοι των αρωματικών-φαρμακευτικών φυτών

Το φυτικό βασίλειο περιλαμβάνει τουλάχιστον 350.000 διαφορετικά είδη. Ανάμεσά τους, εκτιμάται ότι υπάρχουν περίπου 18.000 είδη αρωματικών φυτών και 60.000 είδη φαρμακευτικών φυτών. Τα αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά (Α/Φ) φυτά ανήκουν σε τουλάχιστον πενήντα οικογένειες (π.χ. Apiaceae, Asteraceae, Geraniaceae, Labiatae, Rutaceae, κ.λπ.).

Η διάκριση ανάμεσα σε πολλά αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά δεν είναι σαφής, καθώς πολλές φορές έχουν και τις δύο ιδιότητες. Ο όρος αρωματικά αποδίδεται πρωτίστως σε φυτά με ευχάριστη για τον άνθρωπο οσμή και οι χρήσεις αυτών συνδέονται με την παρασκευή αρωμάτων και άλλων εύοσμων προϊόντων (π.χ. φυτά που προσδίδουν οσμή και γεύση στα τρόφιμα). Ο όρος φαρμακευτικά αποδίδεται σε φυτά που παράγουν βιολογικά δραστικές ενώσεις με θεραπευτική δράση για τον άνθρωπο. Κατά κανόνα τα φυτά αυτά συνδέονται με μια μακροχρόνια εμπειρική χρήση και λαϊκή παράδοση.

Η χλωρίδα είναι ένας παγκόσμιος πόρος, η εκμετάλλευση του οποίου απαιτεί σύνεση και προσοχή. Τα φυτά και τα φυτικά προϊόντα ανέκαθεν χρησιμοποιούνται από τις ανθρώπινες κοινωνίες, καλλιεργούνται, συλλέγονται, μεταποιούνται και προσφέρονται για ποικίλες εφαρμογές και εμπορικές χρήσεις. Η αυξανόμενη ζήτηση παγκοσμίως πλείστων ειδών χλωρίδας, σε συνδυασμό με την αυξανόμενη υποβάθμιση και καταστροφή των βιοτόπων και τη ληστρική συλλογή τους από το φυσικό περιβάλλον, απειλούν πολλά φυτικά είδη με εξαφάνιση ή μείωση των πληθυσμών τους σε επίπεδα τέτοια που καθίσταται αδύνατον να μας παρέχουν πλέον αυτές τις χρήσεις.

Οι κίνδυνοι, οι οποίοι απειλούν την ποικιλότητα φυτών τόσο σε παγκόσμια κλίμακα όσο και στην Ελλάδα, οφείλονται σε μεγάλο βαθμό σε ανθρώπινες δραστηριότητες όπως διαταραχή, τεμαχισμός και καταστροφή ενδιαιτημάτων και οικοτόπων και εισαγωγή και εξάπλωση αλλόχθονων (ξενικών) ειδών φυτών και ζώων. Επιπρόσθετα, έρευνες δείχνουν ότι πολλά από τα αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά (ενδημικά, σπάνια, απειλούμενα και μη) συλλέγονται με ληστρικό τρόπο απευθείας από τη φύση (από αυτοφυείς πληθυσμούς) και εμπορεύονται δίχως έλεγχο. Οι συλλογές αυτές γίνονται από ιδιώτες, Έλληνες ή αλλοδαπούς, παράνομα, χωρίς άδεια δηλαδή, και με τρόπο που δεν επιτρέπει τη φυσική αναγέννησή τους (ξερίζωμα φυτών).

Αξιοποίηση και χρήσεις αρωματικών/φαρμακευτικών φυτών

Τα Α/Φ φυτά περιέχουν αρωματικές πτητικές ουσίες προκειμένου να προσελκύουν έντομα και να επιτυγχάνουν την αναπαραγωγή τους με επικονίαση. Επίσης αυτές οι πτητικές αρωματικές ουσίες τους μπορούν να επιδρούν στη βλάστηση και εδραίωση άλλων φυτών γύρω τους, επηρεάζοντας τη βλαστικότητα των σπερμάτων άλλων φυτών. Επιπλέον, οι χημικές ουσίες που περιέχουν μπορούν να λειτουργούν ως απωθητικά έναντι ανεπιθύμητων μικροβίων, μυκήτων, εντόμων και ζώων. Για πολλά από τα Α/Φ φυτά ακόμα δεν έχει γίνει συστηματική έρευνα, έτσι ώστε να καθοριστούν επακριβώς οι χρήσεις του φυτού ή του αιθέριου ελαίου-συστατικών του, οι δυνατότητες εκμηχάνισης, η κατάλληλη καλλιεργητική μέθοδος, οι οικονομικές και εμπορικές δυνατότητες, η παραγωγική δυνατότητα κλπ.

Ωστόσο, υπάρχουν και πολλά φυτά τα οποία παρουσιάζουν αξιόλογες δυνατότητες οικονομικής εκμετάλλευσης, ενώ τα περί της καλλιέργειάς τους δεν είναι άγνωστα. Τα Α/Φ φυτά μπορούν να χρησιμοποιηθούν είτε ως ξηρό ή χλωρό φυτικό υλικό, είτε ως παραλαμβανόμενο αιθέριο έλαιο. Τα αποξηραμένα φύλλα (δρόγες) χρησιμοποιούνται για την παρασκευή ροφημάτων, στην βιομηχανία τροφίμων και ποτών, στην κονσερβοποιία, στη ζαχαροπλαστική, καθώς και για τη λήψη ορισμένων φαρμακευτικών ουσιών. Τα Α/Φ φυτά στη μαγειρική χρησιμοποιούνται ως μπαχαρικά είτε φρεσκοκομμένα, είτε ξηρά ή αλεσμένα. Συχνά, η ξηρή δρόγη έχει περισσότερο συμπυκνωμένο άρωμα από ότι το φρέσκο υλικό (π.χ. δυόσμος, δενδρολίβανο, θυμάρι, θρούμπι, μελισσόχορτο, ρίγανη, φασκόμηλο).

Σημαντικές δυνατότητες αξιοποίησης υπάρχουν επίσης στη λήψη φυτικών χρωστικών ουσιών (φλαβονοειδή, καροτενοειδή, χλωροφύλλες, κ.λπ.) που λαμβάνονται από Α/Φ φυτά και έχουν ως κυριότερη χρήση την αντικατάσταση συνθετικών χρωστικών στη χρώση τροφίμων. Σήμερα, η χρήση των αιθέριων ελαίων των Α/Φ φυτών είναι ιδιαίτερα διαδεδομένη. Το αιθέριο έλαιο αποτελεί ένα πολύπλοκο μείγμα ουσιών που παράγει το Α/Φ φυτό. Κάθε αιθέριο έλαιο έχει χαρακτηριστική οσμή και ξεχωριστές ιδιότητες που οφείλονται στα επιμέρους συστατικά του και τις αναλογίες τους (τα οποία μπορεί να είναι έως εκατοντάδες).

Το αιθέριο έλαιο ενός Α/Φ φυτού μπορεί να παραληφθεί με τεχνικές σε συμπυκνωμένη μορφή και να αποτελέσει εμπορικό προϊόν. Είναι γνωστό ότι η ποιότητα του αιθέριου ελαίου επηρεάζεται από μια σειρά παραγόντων, όπως η τοποθεσία και το μικροκλίμα της φυτείας, το μέρος του φυτού που χρησιμοποιείται για την εξαγωγή του ελαίου, ο βαθμός ωριμότητας του φυτού την ημέρα της συλλογής του, ακόμα και η συγκεκριμένη ώρα της ημέρας που θα συλλεχθεί το φυτό.

Τα αιθέρια έλαια έχουν χρησιμοποιηθεί από την αρχαιότητα τόσο στα καλλυντικά όσο και στη θεραπευτική. Σήμερα η χρήση τους βασίζεται σε επιστημονικά δεδομένα και συστηματική εφαρμογή τους γίνεται στις βιομηχανίες τροφίμων και ποτών, αρωμάτων καλλυντικών και φαρμάκων. Τα αιθέρια έλαια χρησιμοποιούνται είτε αυτούσια είτε σε μίγματα που παράγονται από την ανάμειξη φυσικών αιθέριων ελαίων μεταξύ τους ή με διαλύτες και συνθετικά έλαια. Κάθε αιθέριο έλαιο μπορεί να επιδράσει και να έχει διαφορετικό θεραπευτικό αποτέλεσμα στα διάφορα μέρη του σώματος.

Υπάρχουν δεκάδες θεωρίες σχετικά με τον τρόπο που τα έλαια επιδρούν στον άνθρωπο. Τα τελευταία χρόνια, κυρίως στις οικονομικά αναπτυσσόμενες χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης και της Βόρειας Αμερικής, διαπιστώνεται συνεχής αύξηση στη ζήτηση και καλλυντικών και προϊόντων που περιέχουν φυσικά συστατικά, κυρίως φυτικής προέλευσης. Έτσι, προϊόντα, που παλαιότερα παράγονταν εμπειρικά και ήταν διαθέσιμα, χωρίς άδεια ή έλεγχο, από εξειδικευμένα καταστήματα ή και υπαίθρια, στη σύγχρονη εποχή αποτελούν βασικά καταναλωτικά προϊόντα, που παράγονται από πολυεθνικές επιχειρήσεις και πωλούνται από αλυσίδες πολυκαταστημάτων.

Ακόμη, τα τελευταία χρόνια διαπιστώνεται αυξημένη ζήτηση για φυτική βιομάζα, προερχόμενη κατά βάση από αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά, η οποία προορίζεται για την παρασκευή υγιεινών τροφίμων, διαιτητικών προϊόντων, αλλά και προϊόντων που συνδυάζονται με τη σωματική και ψυχική ευεξία (όπως αρωματοθεραπεία κ.λπ.). Γενικά, στη σύγχρονη εποχή έχουν διαμορφωθεί διάφορες κατηγορίες καταναλωτικών προϊόντων που βασίζονται σε φυσικά προϊόντα.

Τέτοια είναι τα παρακάτω:

- **Διατροφικά φαρμακευτικά προϊόντα** (προϊόντα διατροφής που χρησιμοποιούν φαρμακευτικά εκχυλίσματα φυτικής και ζωικής προέλευσης)
- **Διαιτητικά συμπληρώματα** (προϊόντα κυρίως φυτικής προέλευσης που συνήθως συμπεριλαμβάνονται στις υγιεινές τροφές, ένα από τα πλέον προσοδοφόρα τμήματα της μη συνταγογραφούμενης φαρμακευτικής αγοράς)
- **Λειτουργικά τρόφιμα** (τρόφιμα και ποτά που η κατανάλωσή τους θεωρείται ότι δρα ευεργετικά στις λειτουργίες του σώματος και εκτός από επαρκή θρέψη, συμβάλλουν στην προαγωγή της υγείας και της ευεξίας καθώς και στην πρόληψη των ασθενειών)
- **Βοτανικά φάρμακα** (σκευάσματα που διατίθενται σε φαρμακεία των οικονομικά αναπτυσσόμενων χωρών στη μορφή της κάψουλας, του χαπιού ή του τονωτικού υγρού)

- **Βοτανικά τσάγια και ροφήματα** (δημοφιλή προϊόντα για τα οποία συνήθως δεν απαιτείται έγκριση εμπορικής κυκλοφορίας τους, εκτός από τις περιπτώσεις που επισημαίνονται φαρμακευτικές ιδιότητες)
- **Φυτικά φάρμακα** (φυτικής βάσης φαρμακευτικά προϊόντα με προσδιορισμένη χημική σύσταση και αποδειγμένες φαρμακευτικές ιδιότητες, που έχουν συνήθως υποστεί λεπτομερή τοξικολογικό και κλινικό έλεγχο και διατίθενται με συνταγή)
- **Ομοιοπαθητικά φάρμακα** (ειδικά παρασκευασμένα προϊόντα που έχουν φυτική, ορυκτή και ζωική προέλευση και χρησιμοποιούνται σε απόλυτα διαλυτές ποσότητες)
- **Αρωματοθεραπευτικά έλαια** (αιθέρια έλαια τα οποία χρησιμοποιούνται περισσότερο για θεραπευτικούς λόγους, παρά στη βιομηχανία της αρωματοποιίας).



ΕΙΚΟΝΑ 4. Αρωματοθεραπευτικά έλαια.

ΠΗΓΗ: <https://www.kathimerini.gr/955671/article/ygeia/ygeia-epikairothta/ta-soyper-elaiapoy-8wrakizoyh-thn-ygeia>

Ο πλούτος και η μοναδικότητα των ελληνικών αρωματικών-φαρμακευτικών φυτών

Η Ελλάδα, σε σχέση με την έκτασή της, διαθέτει ιδιαίτερα πλούσιους φυτογενετικούς πόρους και έναν εξαιρετικά υψηλό αριθμό διαφορετικών φυτών. Η φυτική βιοποικιλότητα της Ελλάδας είναι από τις πλουσιότερες της Ευρώπης και περιλαμβάνεται στα «θερμά σημεία» βιοποικιλότητας του πλανήτη. Οι αυτόχθονοι φυτογενετικοί πόροι της Ελλάδας περιλαμβάνουν περισσότερα από 6.000 αυτοφυή taxa (φυτικά είδη και υποείδη), τα οποία αποτελούν σχεδόν το 50% των αυτοφυών φυτών ολόκληρης της Ευρώπης. Μεγάλο ποσοστό αυτών (περίπου 13-15%) είναι ενδημικά φυτά της Ελλάδας (δεν απαντούν πουθενά αλλού στον πλανήτη) και πολλά είναι σπάνια ή χαρακτηρίζονται ως απειλούμενα.

Η Μακεδονία και η Θράκη, ειδικότερα, κατέχουν έκταση που αναλογεί στο 16,2% της Ελληνικής επικράτειας. Εδώ περιλαμβάνονται περιοχές με ποικιλία κλιματικών και εδαφολογικών συνθηκών, πολλοί διαφορετικοί τύποι βλάστησης, ποικιλία οικοσυστημάτων, μεγάλο ποσοστό κορυφών ορέων με υψόμετρο πάνω από 1.300 μέτρα και αρκετές περιοχές του δικτύου ΦΥΣΗ 2000 (NATURA 2000). Στη Βορειοανατολική Ελλάδα απαντούν 3.130 taxa (είδη και υποείδη), στη Βορειοκεντρική 2.944 taxa, στη περιοχή της Νότιας Πίνδου 2.155 taxa και στη Βόρεια Πίνδο 2.012 taxa.

Η ελληνική χλωρίδα είναι πλουσιότατη σε είδη και περιλαμβάνει έναν ιδιαίτερα αξιόλογο αριθμό σπάνιων ειδών που απαντούν μόνο στον ελλαδικό χώρο. Έτσι, εμφανίζονται στη χώρα μας ως αυτοφυή είδη μερικά από τα πλέον εξαιρετικά μπαχαρικά, βότανα και αρωματικά φυτά στον κόσμο, όπως η ρίγανη, το θυμάρι, το τσάι του βουνού, η μέντα και το φασκόμηλο, ο δίκταμος και πολλά άλλα. Πολλά είδη συλλέγονται απευθείας από το φυσικό περιβάλλον και διακινούνται στην αγορά ως τσάι του βουνού, ενώ έχουν ιδιαίτερα περιορισμένη εξάπλωση. Για παράδειγμα το *Sideritis clandestina* είναι ενδημικό στη Νότια Ελλάδα (Πελοπόννησος), το *Sideritis euboica* και το *Sideritis syriaca* subsp. *syriaca* αυτοφύονται, αποκλειστικά, στην Εύβοια και στην Κρήτη, αντίστοιχα.

Εντούτοις πρέπει να σημειωθεί ότι η συλλογή Α/Φ φυτών από αυτοφυείς πληθυσμούς στο φυσικό περιβάλλον παρουσιάζει αρκετά προβλήματα, όπως, για παράδειγμα, η δυσκολία ανεύρεσης-εντοπισμού των φυτών, η ανομοιογένεια του υλικού, η αδυναμία επαρκούς διαθεσιμότητας ποσοτήτων, οι δυσκολίες διατήρησης και επιτόπου μεταποίησης του προϊόντος καθώς και η δυσκολία ανεύρεσης εργατικών χεριών.

Καλλιέργεια αρωματικών/φαρμακευτικών φυτών

Εξαιτίας της μεγάλης ποικιλομορφίας των Α/Φ φυτών και των διαφορετικών αναγκών κάθε είδους είναι πρακτικά αδύνατο να δοθούν πληροφορίες που να μπορούν να εφαρμοστούν σε κάθε περίπτωση. Ωστόσο υπάρχουν κάποιες βασικές αρχές που αφορούν σχεδόν σε όλα τα είδη.

1. Προετοιμασία αγροτεμαχίων

Η προετοιμασία των αγροτεμαχίων για την καλλιέργεια των Α/Φ φυτών στα περισσότερα είδη είναι η ίδια και αποσκοπεί να προετοιμάσει το έδαφος για την εγκατάσταση της καλλιέργειας. Ειδικότερα επιδιώκεται το σπάσιμο των τυχόν αδιαπέραστων από το νερό βαθύτερων στρωμάτων του εδάφους, η καταπολέμηση των ζιζανίων, η καταστροφή υπολειμμάτων της προηγούμενης καλλιέργειας, η αύξηση της οργανικής ουσίας με την προσθήκη εδαφοβελτιωτικών, καθώς και η ισοπέδωση της επιφανείας.

Βαθύ όργωμα σε αγροτεμάχια που είναι ήδη καλλιεργημένα δεν χρειάζεται καθώς τα περισσότερα αρωματικά φυτά αναπτύσσουν τις ρίζες τους σε βάθος 50-60 cm, επιφανειακά δηλαδή σε σχέση με άλλες πολυετείς καλλιέργειες. Ωστόσο αν υπάρχει η δυνατότητα οργώματος, πάντα βοηθά. Το όργωμα κατά την περίοδο του καλοκαιριού ή του φθινοπώρου είναι ο κύριος τρόπος που καταστρέφει τα ζιζάνια και παραχώνει τα υπολείμματα προηγούμενων καλλιεργειών προκειμένου να αποικοδομηθούν και να εμπλουτίσουν το έδαφος με οργανική ουσία.

Στη συνέχεια και πριν την φύτευση θα μπορούσε το χωράφι να ισοπεδωθεί με «καλλιεργητή» και να ψιλοχωματιστεί με φρέζα. Διαμόρφωση του χωραφιού με μια ελαφριά κλίση και στραγγιστικά έργα βοηθούν πολύ καθώς για τα περισσότερα από τα Α/Φ είδη απαιτείται καλή στράγγιση.

Η προσθήκη εδαφοβελτιωτικών γίνεται νωρίς τον χειμώνα, σύμφωνα με τις γενικές αρχές. Ενσωμάτωση χημικών λιπασμάτων σε κοκκώδη μορφή καθώς και ζιζανιοκτόνων γίνεται με φρέζα σε βάθος μέχρι 15 cm. Η εφαρμογή κάποιων από τα ζιζανιοκτόνα μπορεί να γίνει και με άρδευση, σύμφωνα με τις οδηγίες του σκευάσματος.

2. Εγκατάσταση φυτικού υλικού

Η εγκατάσταση της καλλιέργειας στο αγροτεμάχιο που έχει προετοιμαστεί πραγματοποιείται το φθινόπωρο ή την άνοιξη με το κατάλληλο πολλαπλασιαστικό υλικό. Όταν υπάρχει δυνατότητα άρδευσης και τα φυτά διατίθενται με τη μορφή έρριζων μοσχευμάτων με μπάλα χώματος, μπορούν να εγκατασταθούν και νωρίς ή αργά το καλοκαίρι.

Καλό είναι να αποφεύγεται μόνον η πολύ ζεστή καλοκαιρινή περίοδος καθώς μπορεί να προκληθεί μεταφυτευτικό στρες στα νεαρά φυτά.

Οι εργασίες φύτευσης μπορεί να πραγματοποιηθούν με φυτευτικές μηχανές (π.χ. του καπνού ή των κηπευτικών) όταν πρόκειται για μεγάλες εκτάσεις αλλά μπορούν εύκολα να γίνουν και με το χέρι. Μετά τη φύτευση ακολουθεί απαραίτητα άρδευση, ότι καιρικές συνθήκες και αν ακολουθήσουν (εκτός φυσικά βροχής). Με την άρδευση επιτυγχάνεται εκτός από την παροχή της απαραίτητης υγρασίας για το φυτό και στενότερη επαφή των ριζών με το νέο έδαφος του αγροτεμαχίου και συνεπώς καλύτερη και γρηγορότερη προσαρμογή.

3. Ανάλυση καλλιεργητικών εργασιών ανά εποχή έτους

Οι κύριες καλλιεργητικές φροντίδες μετά τη φύτευση ή τη σπορά είναι τα σκαλίσματα/ βοτανίσματα (καταστροφή ζιζανίων με μηχανήματα, με το χέρι ή με τσάπα), οι αρδεύσεις και οι επεμβάσεις φυτοπροστασίας αν χρειαστούν κατά περίπτωση και ανάλογα τον τρόπο καλλιέργειας που εφαρμόζεται.

Η καταστροφή των ζιζανίων ειδικά τα πρώτα χρόνια της φυτείας είναι ίσως η πιο σπουδαία καλλιεργητική φροντίδα για την σωστή ανάπτυξη των φυτών. Η εργασία μπορεί να γίνει με μικρό φρεζάκι μεταξύ των γραμμών αλλά σε αυτή την περίπτωση θα πρέπει να ληφθεί υπόψη η επιφανειακή ανάπτυξη των ριζών των νεαρών φυτών και η πιθανή καθυστέρηση της εξέλιξης της καλλιέργειας λόγω καταστροφής τους.

Στις περισσότερες από τις περιπτώσεις στα αρχικά στάδια θα πρέπει να γίνουν παρεμβάσεις με το χέρι (τσάπα). Τα επόμενα χρόνια συνήθως τα αρωματικά φυτά αναπτύσσονται αρκετά ώστε καλύπτουν την επιφάνεια μεταξύ και επί των γραμμών φύτευσης και δεν επιτρέπουν την ανάπτυξη ζιζανίων, αλλά τα πρώτα έτη θα πρέπει να εφαρμόζεται συστηματική καταστροφή.

Η καλύτερη πρακτική για την καταπολέμηση των ζιζανίων φαίνεται να είναι η καλλιέργεια του εδάφους με ειδικά πολύ μικρά τρακτέρ μεταξύ των σειρών κυρίως με «καλλιεργητή» και σπανίως με φρέζα. Άλλες φορές μπορούν να χρησιμοποιηθούν από πολύφρεζα μέχρι χορτοκοπτικά μισινέζας, ανάλογα με την περίπτωση.

Εναλλακτικά προτείνεται η σπορά μεταξύ των γραμμών με ψυχανθές όπως έρπον τριφύλλι (*Trifolium repens*), το οποίο από τη μια δρα ανταγωνιστικά για τα υπόλοιπα ζιζάνια τα οποία δεν αφήνει να αναπτυχθούν δημιουργώντας χαμηλό «χορτοτάπητα» και από την άλλη δεσμεύει Ν εμπλουτίζοντας έτσι το έδαφος. Μια φορά το χρόνο (ή κάθε δύο χρόνια) μπορεί να γίνει και ενσωμάτωσή του για αύξηση της οργανικής ουσίας.

Η εδαφοκάλυψη με διάφορα υλικά είναι μια πρακτική λύση που συντελεί στη μείωση του κόππου καταστροφής των ζιζανίων, μπορεί όμως να αυξήσει το κόστος της καλλιέργειας. Θα πρέπει να προηγηθεί σωστή εκτίμηση του κόστους παραγωγής πριν να αποφασιστεί αν θα καλυφθεί ή όχι το έδαφος.

Η εδαφοκάλυψη είναι κατάλληλη για είδη που μεγαλώνουν μονοστέλεχα ή διστέλεχα και όχι για εκείνα που με την πάροδο του χρόνου πυκνώνουν και γεμίζουν με παραφυάδες όλο το έδαφος (π.χ. ρίγανη). Σε αυτή την περίπτωση μπορεί να στρωθεί το ειδικό πανί μόνο για το πρώτο ή και το δεύτερο έτος και στη συνέχεια να αφαιρεθεί και να τοποθετηθεί σε άλλο αγροτεμάχιο με νέα καλλιέργεια. Δεν θα πρέπει να εφαρμόζεται εδαφοκάλυψη με διαφανές πλαστικό (παρά μόνο το ειδικό μαύρο ή άσπρο πανί ειδικής πλέξης), καθώς ζεσταίνει υπερβολικά το έδαφος και δεν επιτρέπει την αναπνοή του, με συνέπεια τη μείωση της βιολογικής του δραστηριότητας.

4. Άρδευση

Η άρδευση εφαρμόζεται όταν είναι απαραίτητη και με όποιον τρόπο είναι δυνατόν. Η στάγδην άρδευση πλεονεκτεί όλων των τρόπων καθώς δίνει ομοιόμορφη υγρασία στην περιοχή που εκτείνονται οι ρίζες των καλλιεργούμενων φυτών και όχι των ζιζανίων, προσφέρει οικονομία νερού και είναι οικονομικότερη σε κόστος νερού, όμως ο εξοπλισμός είναι ακριβότερος. Εναλλακτικά μπορούν να χρησιμοποιηθούν μπεκ καταιονισμού το οποία έχουν το πλεονέκτημα ότι μετακινούνται εύκολα από αγροτεμάχιο σε αγροτεμάχιο καθώς οι απαιτήσεις άρδευσης στα περισσότερα των Α/Φ φυτών περιορίζονται σε 1-2 αρδεύσεις κάθε καλοκαίρι.

Πολλά αρωματικά είδη είναι δυνατόν να καλλιεργηθούν ως ξηρικά. Η καλλιέργεια των Α/Φ φυτών δεν είναι ιδιαίτερα απαιτητική. Σε ορισμένα είδη αρωματικών φυτών ο καλλιεργητής σχεδόν δεν επεμβαίνει από την εγκατάσταση μέχρι την συγκομιδή, ωστόσο υπάρχουν και κάποια στα οποία θα πρέπει να γίνεται εντατική φροντίδα της καλλιέργειας για να παραχθεί ποιοτικό προϊόν.

Συλλογή (συγκομιδή) αρωματικών/φαρμακευτικών φυτών

Στα αρωματικά φυτά η συγκομιδή παίζει σημαντικότατο ρόλο στην ποσότητα και την ποιότητα του παραγόμενου προϊόντος, της νωπής και ξηρής δρόγης και ιδιαίτερα του αιθέριου ελαίου. Η ποσότητα και η ποιότητα των αιθέριων ελαίων δεν είναι σταθερή σε όλη τη διάρκεια της ζωής του φυτού και, συνεπώς το στάδιο στο οποίο συλλέγεται, είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τη μεγιστοποίηση της απόδοσης ως προς τα αιθέρια έλαια. Η ηλικία του φυτού, ιδιαίτερα στα πολυετή φυτά, είναι ένας παράγοντας που επηρεάζει τόσο τα ποσοτικά όσο και τα ποιοτικά χαρακτηριστικά του φυτού.



ΕΙΚΟΝΑ 5. Διαδικασία συγκομιδής εμπορεύσιμου μέρους του φυτού.

ΠΗΓΗ: <http://agrolamia.gr/?p=270>

Στη συγκομιδή θα πρέπει να λαμβάνονται ιδιαίτερα υπόψη τα ακόλουθα:

- Να συγκομίζεται μόνον το εμπορεύσιμο μέρος του φυτού, με μηχανές ή με το χέρι, γιατί στη συνέχεια ο διαχωρισμός είναι χρονοβόρος, δαπανηρός και μερικές φορές αδύνατος.
- Να συγκομίζεται η δρόγη στο σωστό στάδιο ανάπτυξης του φυτού. Η χρονική περίοδος της συγκομιδής παίζει πολύ μεγάλο ρόλο γιατί η απόδοση σε φυτική μάζα και η περιεκτικότητα σε ορισμένα συστατικά των αιθέριων ελαίων, που καθορίζουν την ποιότητά του, εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από το στάδιο ανάπτυξης του φυτού. Θα πρέπει να σημειωθεί ακόμη ότι σε περίπτωση διπλής συγκομιδής, οποιαδήποτε καθυστέρηση έχει επίπτωση και στην επόμενη, καθώς ο χρόνος δεν επαρκεί για να αναπτυχθούν επαρκώς τα φυτά στη συνέχεια.

- Να συγκομίζονται στη σωστή ώρα της ημέρας. Υπάρχουν κάποια Α/Φ φυτά που θα πρέπει να συγκομίζονται πρωινές ώρες και κάποια άλλα κατά το μεσημέρι.
- Να γίνεται σωστή μεταχείριση του υλικού κατά τη μεταφορά και την ξήρανση. Ο τρόπος συλλογής του νωπού προϊόντος εξαρτάται από την καλλιέργεια. Για κάθε είδος χρησιμοποιείται και διαφορετικός τρόπος π.χ. η ρίγανη είναι δυνατόν να κοπεί με μηχάνημα κοπής τριφυλλιού, ενώ για το χαμομήλι απαιτείται ειδική συλλεκτική μηχανή.



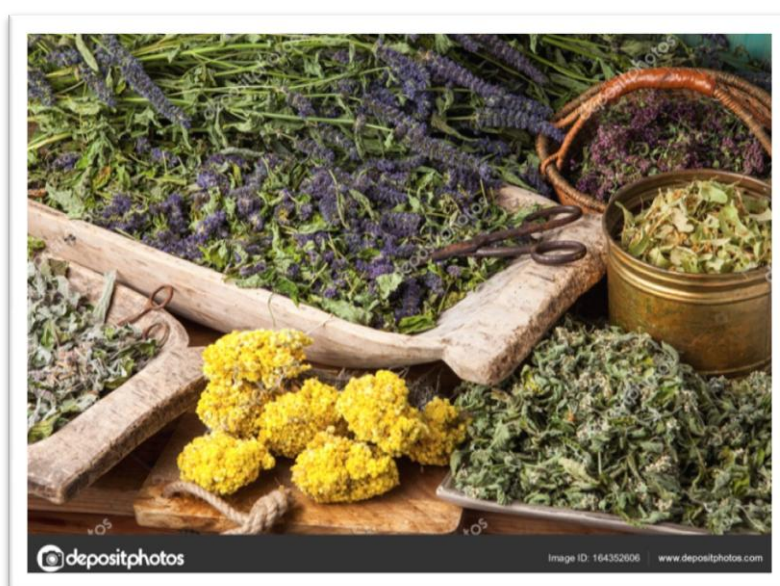
ΕΙΚΟΝΑ 6. Αυτοκινούμενη συλλεκτική μηχανή με ερπύστριες για τη συγκομιδή αρωματικών φυτών.

ΠΗΓΗ: <https://www.panagrotiki.gr/c/sullektikes-mecanes-2-286/ortomec-31/1629-autokinoumene-sullektike-me-erpustries-gia-aromatika-puta-7200-ortomec>

Οι περισσότερο συνηθισμένοι τύποι είναι αυτοί που προσαρμόζονται σε ελκυστήρα και έχουν τη δυνατότητα ρύθμισης του ύψους κοπής. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε όποιο Α/Φ φυτό καλλιεργείται σε σειρές (δηλαδή στις περισσότερες περιπτώσεις, π.χ. λεβάντα, φασκόμηλο, ρίγανη, μέντα κ.ά.) καθώς και σε περιπτώσεις συλλογής των «σκιαδίων» (ταξιανθίες π.χ. μάραθου και κρίταμου). Στις περιπτώσεις που δεν μπορεί να χρησιμοποιούν συρόμενες μηχανές, είτε εξαιτίας του χαμηλού ύψους φυτών, είτε εξαιτίας της ανομοιομορφίας του εδάφους, υπάρχουν ελαφριές μηχανές χειρός οι οποίες διευκολύνουν σε μεγάλο βαθμό τις εργασίες συλλογής. Πολλές φορές ωστόσο πραγματοποιείται συλλογή με το χέρι καθώς για κάποια είδη, όπως για παράδειγμα το τσάι του βουνού, μόνο με αυτό τον τρόπο επιτυγχάνεται υψηλή ποιότητα. Ακόμη και σε αυτή την περίπτωση, όμως, ο καλλιεργητής μπορεί να βοηθηθεί από ελαφριά εύχρηστα μηχανήματα όπως μπορντουροκόφτες. Οι μηχανές συλλογής όπως και άλλες εξειδικευμένες μηχανές καλλιέργειας Α/Φ φυτών μέχρι τώρα ήταν δύσκολο να βρεθούν στην ελληνική αγορά καθώς η περιορισμένη έκταση στην οποία καλλιεργούνταν τα Α/Φ φυτά δεν προκάλούσε το ενδιαφέρον των εμπόρων-κατασκευαστών. Τα τελευταία χρόνια, ωστόσο, έχουν αρχίσει να κάνουν την εμφάνισή τους τέτοιες μηχανές και επιπλέον η προμήθειά τους μπορεί να γίνει πλέον ιδιαίτερα εύκολα ακόμα και μέσω του διαδικτύου.

Αποξήρανση αρωματικών/φαρμακευτικών φυτών

Το φυτικό υλικό μετά την συγκομιδή του και τον καθαρισμό του πρέπει να αποξηρανθεί για να φυλαχθεί/αποθηκευτεί έως την χρησιμοποίησή του. Η διαδικασία της ξήρανσης είναι ιδιαίτερα σημαντική για την παραγωγή προϊόντος υψηλής ποιότητας. Τα φυτά περιέχουν σε μεγάλα ποσοστά υγρασία, η οποία πρέπει να μειωθεί όσο το δυνατόν πιο γρήγορα αμέσως μετά την συγκομιδή, έτσι ώστε να διατηρηθούν τα δραστικά συστατικά, το άρωμα, τα οργανοληπτικά και μορφολογικά χαρακτηριστικά τους.



ΕΙΚΟΝΑ 7. αποξηραμένα βότανα. ΠΗΓΗ: <https://gr.depositphotos.com/164352606/stock-photo-various-dried-medical-herbs.html>

Συνηθέστερος τρόπος ξήρανσης του φυτικού υλικού είναι με τη χρήση φούρνων, στους οποίους διοχετεύεται ρεύμα αέρος. Το φυτικό υλικό τοποθετείται σε ειδικά ταψιά που φέρουν μικρές οπές έτσι ώστε να επιτρέπεται η κυκλοφορία του θερμού αέρα εντός του φούρνου και να επιτυγχάνεται η ξήρανση της δρόγης σε χαμηλές θερμοκρασίες και σε σύντομο χρονικό διάστημα. Με αυτόν τον τρόπο αποφεύγεται η απώλεια δραστικών συστατικών ή/και η αλλοίωσή τους.

Οι χώροι αποθήκευσης ιδιαίτερα του υλικού που προορίζεται για απόσταξη πρέπει να είναι στεγνοί και καλά αεριζόμενοι, ενώ θα πρέπει να παρακολουθείται κατά περίπτωση η θερμοκρασία και η υγρασία και οι παρτίδες παραλαβής ανά προμηθευτή-ημερομηνία. Οι χώροι αποθήκευσης πρέπει να σχεδιάζονται και να διατάσσονται, ώστε να επιτρέπουν το διαχωρισμό των πρώτων υλών και την επεξεργασία των τελικών προϊόντων.

Η αποθήκευση των πρώτων υλών δεν πρέπει να είναι σε κοινό χώρο με την επεξεργασία των προϊόντων ή θα πρέπει να υπάρχει επαρκής απόσταση που να καλύπτει την απαίτηση του προτύπου για φυσικό διαχωρισμό (επαρκής απόσταση για ελαχιστοποίηση κινδύνου). Η κατασκευή των αποθηκευτικών χώρων δεν πρέπει να επιτρέπει την είσοδο ξένων ουσιών και παρασίτων ή την πιθανή επιμόλυνση του υλικού των αποθηκευμένων φυτών. Όλα τα υλικά και τα προϊόντα είναι απαραίτητο να αποθηκεύονται σε παλέτες και να αποφεύγεται η άμεση επαφή με το πάτωμα. Η αποθήκευση των περισσοτέρων φυτών που προορίζονται για απόσταξη γίνεται σε συσκευασίες σακίων και είναι σκόπιμο να τοποθετούνται ανά παρτίδες – παραγωγούς σε ανάλογες παλέτες με κατάλληλη σήμανση.

Σε περίπτωση παραγωγής βιολογικών αιθέριων ελαίων απαιτείται επιπλέον η χωροταξικά διακριτή αποθήκευση των βιολογικών φυτών από τα συμβατικά και επιβάλλεται ο χρονικός διαχωρισμός της διαδικασίας παραγωγής. Ο χώρος αποθήκευσης πρέπει να είναι σχεδιασμένος ώστε να επιτρέπει τη συντήρηση και τον καθαρισμό, την πρόληψη της επιμόλυνσης και την ελαχιστοποίηση φθοράς. Στην βιομηχανία παραγωγής αιθέριων ελαίων πρέπει να προβλέπεται ένας ξεχωριστός, ασφαλής (κλειδωμένος ή αλλιώς με ελεγχόμενη πρόσβαση) χώρος αποθήκευσης για τα υλικά καθαρισμού, χημικά και άλλες επικίνδυνες ουσίες που μπορεί να έρθουν σε επαφή με τα φυτά ή τα αιθέρια έλαια.

MENTA (Mentha)

Επιστημονική ονομασία: Μίνθη – Mentha

Οικογένεια: Χειλανθών



ΕΙΚΟΝΑ 8. MENTA. ΠΗΓΗ: <https://enallaktikidrasi.com/2016/06/menta/>

Η μέντα είναι ένα από τα πιο γνωστά βότανα στον κόσμο. Καλλιεργείται παντού και χρησιμοποιείται για να νοστιμίσει σχεδόν οτιδήποτε. Κατάγεται από την Ασία και την ευρύτερη περιοχή της Μεσογείου. Το όνομα μέντα προέρχεται από το λατινικό *mentha*, το οποίο με τη σειρά του προέρχεται από το αρχαιοελληνικό μίνθη. Συναντάται και με την ονομασία ηδύσμος.

Η γνωστή μας Μέντα είναι υβρίδιο φυσικής διασταύρωσης της *mentha aquatica* (μέντα η υδροχαρής) και *mentha spicata* (δυόσμος) και είναι γνωστή από την πρώιμη αρχαιότητα για τις φαρμακευτικές και αποσμητικές της ιδιότητες.

Είναι πολυετές φυτό, ποώδες και αρωματικό, της οικογένειας των χειλανθών των εύκρατων περιοχών. Έχει χαρακτηριστικά τετράγωνα στελέχη με ζαρωμένα, λογχοειδή φύλλα και μικρά ροζ ή λευκά λουλούδια που ανθίζουν στα μέσα του καλοκαιριού.

Τα φυτά αυτά ευδοκιμούν στα θερμά και ξηρά κλίματα και φέρουν αδενώδεις τρίχες στα φύλλα και στους βλαστούς. Οι τρίχες αυτές εκκρίνουν τα αιθέρια έλαια. Οι βλαστοί των φυτών είναι τετράγωνοι (εκτός από τα φυτά που έρπουν) και φέρουν φύλλα αντίθετα, σταυρωτά ή κατά σπονδύλους, συνήθως απλά, χωρίς παράφυλλα.

Η καλλιέργεια και η συντήρησή της είναι πολύ εύκολες, καθώς η μέντα πολλαπλασιάζεται πολύ γρήγορα, μέσω υπόγειων ριζωμάτων. Μπορείτε όμως, για να έχετε υπό έλεγχο το φυτό, να το καλλιεργείτε σε γλάστρες. Σπείρτε την άνοιξη ή πάρτε ριζικά μοσχεύματα ή διαιρέστε συστάδες. Στη μέντα αρέσει το πλούσιο, υγρό χώμα, ο πολύς ήλιος ή η διάστικτη σκιά στις ζεστές περιοχές.

Η μέντα μπορεί να ευδοκιμήσει σε ποικιλία κλιμάτων και εδαφών. Άριστη θερμοκρασία ανάπτυξης για τη μέντα είναι 17° C και, όταν αρδεύεται τακτικά, αντέχει και στις υψηλές θερμοκρασίες του καλοκαιριού. Η μέντα είναι πολύ απαιτητική σε νερό και σε πολύ θερμό καιρό, έτσι, η καλλιέργεια μπορεί να χρειασθεί και τρία ποτίσματα την εβδομάδα.

Η συλλογή των φύλλων της πρέπει να γίνεται κατά την ωρίμανση του φυτού. Μπορείτε να μαζεύετε τα φύλλα αλλά και ολόκληρους τους βλαστούς, όταν είναι ακόμη νέοι και φρέσκοι.

Ορισμένα φυτά της οικογένειας αυτής είναι αρωματικά, διακοσμητικά, αρτυματικά, μελισσοτροφικά, φαρμακευτικά ή εδώδιμα.

Είδη και υβρίδια του γένους *Mentha*

Όλα τα είδη του γένους *Mentha*, άγρια και καλλιεργούμενα, ακόμα και οι ποικιλίες που καλλιεργούνται για διακοσμητικούς σκοπούς, αναδίδουν ένα έντονο άρωμα, που οφείλεται σε ένα από τα κύρια αιθέρια έλαια του φυτού, που υπάρχει στα φύλλα και στα στελέχη, τη μινθόλη. Η ποσότητα του ελαίου αυτού, που ποικίλλει από είδος σε είδος, αυξάνεται πολύ λίγο πριν την ανθοφορία.

Υπάρχουν 26 περίπου είδη μέντας.

- Στην Ελλάδα, τα κυριότερα είδη είναι η **Η Μίνθη η πιπερώδης**, (*Mentha x piperita*), είναι με δυνατή ευχάριστη μυρωδιά και αρωματική, πικάντικη γεύση. Φαίνεται ότι είναι προϊόν διασταύρωσης των ειδών: μέντα η πράσινη (δυσόσμος) και μέντα η υδροχαρής, που σταθεροποιήθηκε εξαιτίας του πολλαπλασιασμού της με ριζώματα. Είναι φυτό πολυετές, ύψους μέχρι 80 εκατοστά. Έχει βλαστό όρθιο, τετραγωνικό, χνουδωτό. Τα φύλλα είναι ωοειδή - στρογγυλά, επιφυή, τεφρόασπρα, χνουδωτά στην κάτω επιφάνεια. Τα άνθη είναι σε ακραία στάχυα, χρώματος άσπρου ή ρόδινου. Είναι αυτοφυές σε υγρά μέρη και στις όχθες ποταμών και ρυακιών. Η άνθηση αρχίζει τον Ιούλιο και διαρκεί μέχρι και τον Σεπτέμβριο. Συλλέγεται το υπέργειο τμήμα του φυτού, όταν αυτό βρίσκεται σε πλήρη άνθηση.

Από τα φύλλα και από τα άνθη παίρνουμε το λάδι που περιέχει μινθόλη και χρησιμοποιείται στη ζαχαροπλαστική, την ποτοποιία και την ιατρική.

- **Η Μίνθη η σταχυώδης , (Mentha spicata)**, κοινώς δυόσμος ή βάλσαμο, ονομάζεται η ρωμαϊκή μέντα και χρησιμοποιείται για αφεψήματα και σιρόπια.



ΕΙΚΟΝΑ 9. Mentha spicata. ΠΗΓΗ: http://ktimabioma.blogspot.com/2015/09/blog-post_25.html

- **Η Μίνθη η γλήχων, Μέντα η πουλέγιος (Mentha pulegium)** κοινή ονομασία φλησκούνι, βληχώνι, φλεσκούνι ή βληχούνι. Χρησιμοποιείται κυρίως για να αρωματίζονται φαγητά. Είναι φυτό πολυετές ύψους μέχρι 20 εκατοστά. Έχει βλαστό όρθιο ή πλαγιαστό, λίγο τριχωτό ή σχεδόν λείο, πρασινωπό. Τα φύλλα είναι μικρά, ωειδή ή επιμήκη, με μικρό μίσχο. Τα άνθη βρίσκονται σε μασχालιαίους σπονδύλους, χρώματος ρόδινου ή ιώδους. Η άνθηση αρχίζει τον Ιούνιο και διαρκεί μέχρι και τον Οκτώβριο.



ΕΙΚΟΝΑ 10. Mentha pulegium. ΠΗΓΗ: http://ktimabioma.blogspot.com/2015/09/blog-post_25.html

- **Η Μίνθη η αρουραία** (*Mentha arvensis*) είναι διαδεδομένη στους κάμπους και στους αγρούς.



ΕΙΚΟΝΑ 11. *Mentha arvensis*. ΠΗΓΗ: http://ktimabioma.blogspot.com/2015/09/blog-post_25.html

- **Η Μίνθη η στρογγυλόφυλλος** (*Mentha x rotundifolia*). Γνωστό επίσης και ως Γλήχων, Γλυφώνι ή Καλαμίθρα. Είναι φυτό πολυετές, ύψους μέχρι 70 εκατοστά. Έχει βλαστό όρθιο, με πολύ άσπρο χνούδι, τετραγωνικό. Τα φύλλα είναι επιφυή, ωσειδή - επιμήκη ή λογχοειδή, πριονωτά, άσπρα χνουδωτά τουλάχιστον στην κάτω επιφάνεια. Τα άνθη είναι σε ακραίους κυλινδρικούς βότρες, χρώματος ρόδινου ή ιώδους. Ανθίζει το καλοκαίρι αλλά συλλέγεται το φθινόπωρο. Είναι ποώδες ημιαυτόφυτο και συναντάται σε χέρσες περιοχές και αναχώματα ως αγριόχορτο, αλλά εύκολα καλλιεργείται επίσης και σε κήπους.



ΕΙΚΟΝΑ 12. *Mentha x rotundifolia*. ΠΗΓΗ: http://ktimabioma.blogspot.com/2015/09/blog-post_25.html

Σε όλα της τα είδη, η μέντα θεωρείται από τα πιο αρωματικά φυτά με την πιο ευχάριστη γεύση. Έχει, επίσης, πολλές θεραπευτικές ιδιότητες.

Στην Ελλάδα τα φυτά του γένους αυτού είναι ιδιαίτερα διαδεδομένα στη φύση. Συγκεκριμένα στη χώρα μας απατούνται πέντε διαφορετικά είδη τα:

- *Mentha pulegium*
- *Mentha longifolia*
- *Mentha spicata*
- *Mentha suaveolens*
- *Mentha aquatica*.

Η καλλιέργεια της μέντας για παραλαβή αιθέριου ελαίου άρχισε στην Ελλάδα το 1956. Η πρώτη φυτεία δοκιμαστικής καλλιέργειας, εγκαταστάθηκε σε έκταση 90 στρεμμάτων του Σταθμού Γεωργικής Ερεύνης Αλιάρτου (Κωπαΐδα). Από εκεί και έπειτα, η μέντα καλλιεργείται και σε άλλες περιοχές της χώρας.

Συστατικά

Η μέντα έχει έως και 2% αιθέριο έλαιο (που περιέχει μενθόλη, μενθόνη και ιασμόνη), τανίνες και πικρό στοιχείο. Περιέχει βιταμίνη Α, C, Β12, Β3 και φολικό οξύ, μαγνήσιο και σίδηρο, ασβέστιο και μαγγάνιο. Η μέντα αποτελεί μια εξαιρετική πηγή μεταλλικών στοιχείων όπως το κάλιο. 100 γραμμάρια φρέσκιας μέντας παρέχουν 569 mg καλίου.

Ιστορία και παράδοση της Μέντας

Η μέντα αναφέρεται ως μαλακτικό του στομάχου, στον πάπυρο Έμπερς, το αρχαιότερο ιατρικό κείμενο, στην αρχαία Αίγυπτο. Από εκεί, η μέντα πέρασε στην Παλαιστίνη, όπου χρησίμευε σαν μέσο πληρωμής των φόρων.



ΕΙΚΟΝΑ 13. Mint leaves. ΠΗΓΗ: <https://enallaktikidrasi.com/2016/06/menta/>

Κατά την ελληνική μυθολογία, ο Πλούτωνας, ο θεός του Άδη, ερωτεύτηκε την όμορφη νύμφη Μίνθη. Η γυναίκα του Πλούωνα, Περσεφόνη, ζήλεψε τη Μίνθη και τη μεταμόρφωσε σε φυτό. Ο Πλούτωνας, μη μπορώντας να την επαναφέρει στη ζωή, της χάρισε υπέροχο άρωμα.

Κατά μια άλλη εκδοχή, η Μίνθη ήταν Νύμφη του υποχθόνιου κόσμου, που ο Άδης επιζήτησε να κάνει ερωμένη του. Η Περσεφόνη ή, κατ' άλλους συγγραφείς, η Δήμητρα καταδίωξε τη Μίνθη και την ποδοπάτησε ή όπως λένε άλλοι, την κατακρεούργησε. Κατά τη διάρκεια του μαρτυρίου της, ο Άδης δεν έκανε καμία κίνηση για να τη βοηθήσει. Περιορίστηκε να τη μεταμορφώσει σε ένα φυτό, που ξαφνικά φύτρωσε για πρώτη φορά στο βουνό Μίνθη της Τριφυλίας. Είναι η γνωστή μέντα, αφιερωμένη από τότε στο θεό του σκοταδιού.

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 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).

Ο Πλίνιος υποστήριξε ότι η μέντα αναζωογονεί το πνεύμα και σύστηνε την παρουσία της στις αίθουσες ασθενών, ώστε να διευκολύνεται η ανάρρωσή τους. Ο Διοσκουρίδης τη θεωρούσε θερμαντική και κατά συνέπεια αφροδισιακή.

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.

Η Σεχραζάτ, που διηγούνταν στο Σουλτάνο τις ιστορίες στις Χίλιες και Μία Νύχτες, οφείλει ίσως τη ζωή της σε μερικά φλιτζάνια μυρωδάτο τσάι μέντας, που της σερβίριζαν κάθε μέρα, πριν ξημερώσει, την ίδια πάντα ώρα, για να μπορεί να συνεχίζει τις ιστορίες του Σεβάχ του Θαλασσινού και του Αλαντίν. Ακόμη και ο Σαίξπηρ την αναφέρει, μαζί με τη λεβάντα και το δεντρολίβανο, ως διεγερτικό για τους κυρίους της μέσης ηλικίας.



ΕΙΚΟΝΑ 14. Peppermint tea. ΠΗΓΗ: <https://enallaktikidrasi.com/2016/06/menta/>

Καλλιεργητικές Τεχνικές

Έδαφος

Τα φυτά του είδους *Mentha spicata* δεν έχουν ιδιαίτερες καλλιεργητικές απαιτήσεις. Αναπτύσσονται σε όλους τους τύπους των εδαφών, αν και προτιμούν τα δροσερά βαθιά και εύφορα ποτιστικά εδάφη, πλούσια σε ασβέστιο και καλά λιπασμένα. Σημαντικό είναι επίσης ότι παρόλο που τα φυτά χρειάζονται άφθονα ποτίσματα, δεν μπορούν να καλλιεργηθούν σε εδάφη που νεροκρατούν.

Καλό είναι να προτιμούνται για την καλλιέργεια του περιοχές με μεγάλη ηλιοφάνεια. Αυτό εξασφαλίζει την παραγωγή μεγαλύτερης ποσότητας αιθέριου ελαίου.

Μόνο στα κατάλληλα εδάφη και στις κατάλληλες συνθήκες που προαναφέρθηκαν, μπορούν να καλλιεργηθούν περισσότερο από ένα χρόνο, διαφορετικά πρέπει να ανανεώνονται κάθε άνοιξη ή κάθε φθινόπωρο. Στην περίπτωση πολυετούς καλλιέργειας κάθε χρόνο θα πρέπει τα ήδη ριζωμένα στελέχη να παραχώνονται με ελαφρό σκάψιμο. Με τον τρόπο αυτό ευνοείται η ανάπτυξη των νέων βλαστών.

➤ Προετοιμασία εδάφους

Απαιτείται βαθύ όργωμα κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού και προσθήκη 50 kg/στρέμμα λιπάσματος άζωτο-φώσφορο-κάλιο 11-15-15 για συμβατική καλλιέργεια. Προσαρμόζεται πολύ εύκολα σε βιολογική καλλιέργεια, όπου χρησιμοποιείται καλά χωνεμένη κοπριά ή εγκεκριμένα σκευάσματα για βιολογική γεωργία.

➤ Φύτευση

Η φύτευση γίνεται το φθινόπωρο ή την άνοιξη μετά τον κίνδυνο παγετών. Οι αποστάσεις φύτευσης είναι 0,60–0,70m μεταξύ των γραμμών και 0,30–0,40m επί της γραμμής.

➤ Καταπολέμηση ζιζανίων

Βασική καλλιεργητική φροντίδα είναι η καταπολέμηση των ζιζανίων, η οποία γίνεται με σκαλίσματα, βοτανίσματα και με τη χρήση ζιζανιοκτόνων.

➤ Λίπανση

Απαιτείται ετήσια λίπανση με 10-4-16 μονάδες άζωτο-φώσφορο-κάλιο για αυξημένες αποδόσεις, ενώ υψηλή καλιούχος λίπανση βοηθάει στην ανθεκτικότητα στις σηψηριζίες. Για το N συνιστάται η εφαρμογή σε 2 δόσεις (5-6 μονάδες σε κάθε λίπανση), για το φώσφορο και το κάλιο άπαξ ετησίως, κυρίως το φθινόπωρο. Σε βιολογική καλλιέργεια η λίπανση αντικαθίσταται με κατάλληλα εγκεκριμένα σκευάσματα.

➤ Άρδευση

Απαιτεί τακτική άρδευση κατά την διάρκεια του καλοκαιριού, τουλάχιστον κάθε 2 εβδομάδες, ιδιαίτερα μετά τις συγκομιδές.

➤ Συγκομιδή

Όταν καλλιεργείται για ξηρή δρόγη συλλέγεται πριν την άνθιση (Ιούνιο) και μπορεί να δώσει μέχρι 3 συγκομιδές το χρόνο. Για αιθέριο έλαιο συλλέγεται στην πλήρη άνθιση (Ιούλιο). Απαιτείται μεγάλη προσοχή στην ξήρανση καθώς μπορεί να ανάψει πολύ εύκολα. Η διάρκεια της καλλιέργειας μπορεί να φτάσει τα 10-12 έτη. Η 1η συγκομιδή δίνει περίπου 1.000 Kg/στρ. νωπού βάρους, ενώ η 2η και 3η από 500-800 Kg/στρ. νωπού, συνεπώς σε σύνολο περίπου 1.500–2300 Kg/στρ. Η σχέση ξηρού προς νωπό είναι περίπου 1:4, άρα η στρεμματική απόδοση σε ξηρή δρόγη είναι 400-600 Kg. Η περιεκτικότητα σε αιθέριο έλαιο κυμαίνεται μεταξύ 0,5%-3,9%, επομένως είναι 2,5–6,0 Kg/στρέμμα.

Πολλαπλασιασμός

Ο πολλαπλασιασμός είναι δυνατόν να γίνει με σπόρο. Η σπορά γίνεται την άνοιξη, σε σπορείο ή απευθείας στη οριστική θέση τους στον αγρό. Ο τρόπος όμως πολλαπλασιασμού που κυρίως χρησιμοποιείται είναι ο διαχωρισμός των θυσάνων ριζών. Η διαδικασία αυτή γίνεται το φθινόπωρο σε ζώνες με ξερά καλοκαίρια και την άνοιξη σε περιοχές με δροσερά καλοκαίρια. Τα σπορόφυτα φυτεύονται αμέσως και ποτίζονται μέχρι να ριζοβολήσουν.

Θεραπευτικές δράσεις, ιδιότητες και χρήσεις της Μέντας

Οι χρήσεις της μέντας και του αιθέριου ελαίου της είναι πολλές. Χρησιμοποιείται στη βιομηχανία τροφίμων, είτε σαν προσθετό αρωματικό σε διάφορα σκευάσματα, είτε σαν μπαχαρικό, δίνοντας χαρακτηριστική γεύση σε διάφορες συνταγές μαγειρικής. Χρησιμοποιείται σαν κρύο ή ζεστό ρόφημα (τσάι). Πολλές χρήσεις και μεγάλη εμπορική αξία έχει η παραγωγή των αιθέριων ελαίων της *Mentha spicata* και η διάθεσή τους σε εταιρείες παραγωγής προϊόντων υγιεινής στόματος, ζαχαροπλαστικής, καλλυντικών και αρωματοθεραπείας.

Τσάι Μέντας

-Μπορεί να έχει θετική επίδραση στα συμπτώματα του πολύ-κυστικού συνδρόμου ωοθηκών.

-Για τη θεραπεία της διάρροιας, γαστρικό πυρετό ή τοξικές λοιμώξεις.

-Φαίνεται ότι βοηθάει τη μνήμη, για αυτό το λόγο, συνιστάται σε περιόδους εξετάσεων.

-Είναι αντισπασμωδική. Ηρεμεί το λείο μυ που διατρέχει το πεπτικό σύστημα, μειώνοντας τους μυικούς σπασμούς.

-για πεπτικά προβλήματα, βοηθάει ανθρώπους που πάσχουν από το σύνδρομο του ευερέθιστου εντέρου.

-Μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση του έλκους και στη διέγερση των εκκρίσεων της χολής.

-Προκλινικές έρευνες υποδεικνύουν ότι η μέντα προστατεύει από τις βλάβες στο DNA, που προξενούνται από τη ραδιενέργεια και το θάνατο των κυττάρων.

-Στα συμπτώματα του κρυολογήματος και της γρίπης με την απεμπλοκή σε αναπνευστικές διόδους και στο αναπνευστικό.

-Είναι βοηθητική στους πονοκεφάλους.

-Μελέτη του 2009 είχε ως εύρημα ότι η εισπνοή αιθέριου ελαίου μέντας είχε την ικανότητα να μειώνει τάχιστα τη φλεγμονή της φυματίωσης.

-Είναι γνωστή για τις καταπραϋντικές της ιδιότητες κατά των πόνων αλλά και των δηγμάτων των εντόμων.

-Βοηθάει σε ρινικές αλλεργίες και συστήνεται σε περιπτώσεις άσθματος, της βρογχίτιδας και της γρίπης, λόγω της αντισπασμωδικής και ηρεμιστικής ιδιότητά της.

-Η ιγμορίτιδα μπορεί να αντιμετωπιστεί με την μέντα, επειδή η μενθόλη διεγείρει τη ρινική βλεννογόνο μεμβράνη.

-Η μέντα φαίνεται να έχει προστατευτικές ιδιότητες σε ασθενείς με καρκίνο, που υποβάλλονται σε ακτινοβολία.

-Εργαστηριακές έρευνες έχουν αποδείξει ότι σκοτώνει τον ιό του έρπητα του στόματος και των γεννητικών οργάνων.

-Η μέντα δρα ως ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό, προστατεύοντας το σώμα από το σχηματισμό των καρκινικών κυττάρων.

-Δρα επίσης, ως ήπιο ηρεμιστικό και έχει καταπραϋντικές ιδιότητες.

-Χρησιμοποιείται στη θεραπεία της ελκώδους κολίτιδας και της νόσου του Crohn.

-Ανακουφίζει από μικρούς ή μεγάλους πόνους, όπως μυϊκές κράμπες και διαστρέμματα.

-Περιορίζει τη ναυτία και την τάση για εμετό. Βοηθά στην απαλλαγή των εμετών της εγκυμοσύνης και της ναυτίας στα ταξίδια.

-Παρέχει μια αίσθηση δροσιάς στο δέρμα σε ήσσονος σημασίας εγκαύματα, φαγούρα, και για κοινούς ερεθισμούς του δέρματος.

-Καθαρίζει το δέρμα από μαύρα στίγματα και ακμή, χάρη στην αντιβακτηριδιακή της δράση.

-Στη δυσμηνόρροια, ανακουφίζει από τον πόνο και μειώνει τη σχετική ένταση.

- Είναι ένα εξαιρετικό καθαριστικό του αίματος.
- Κατά της κακής αναπνοής.
- Εξωτερικά, μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την ανακούφιση από τον κνησμό και τις φλεγμονές.
- Το έλαιο της μέντας, εφαρμοζόμενο στο πίσω μέρος του κεφαλιού, μετριάζει τα προβλήματα της ψυχικής κόπωσης, του άγχους, τις καταθλιπτικές καταστάσεις και τους πονοκεφάλους.
- Είναι ισχυρό διεγερτικό και τονωτικό. Διεγείρει τα νεύρα που αντιλαμβάνονται το κρύο και μειώνει τη μετάδοση του πόνου.
- Το αιθέριο έλαιο της μέντας το χρησιμοποιούν για γαργάρες σε περιπτώσεις αμυγδαλίτιδας, ουλίτιδας και φλεγμονής στο ρινοφάρυγγα.
- Συνιστάται για τη θεραπεία των ρευματισμών, για την απολύμανση του στόματος και σε περιπτώσεις φλεγμονής του αυτιού.

Άλλες χρήσεις

Έλαιο Μέντας

- Η μέντα χρησιμοποιείται τόσο στη μαγειρική όσο και στη ζαχαροπλαστική.
- Ταιριάζει στα φρούτα αλλά και στα λαχανικά.
- Πολύ συχνά χρησιμοποιείται σαν ρόφημα.
- Χρησιμοποιείται σε οδοντόκρεμες και κρέμες, από τον 6ο αιώνα μέχρι και σήμερα.
- Εξωτερικά, η μενθόλη της μέντας εφαρμόζεται σε προϊόντα που προσδίδουν δροσερή αναπνοή όπως μαστίχες, καραμέλες και διαλύματα. Χρησιμοποιείται σε σαπούνια και γαλακτώματα και δίνει αίσθηση δροσιάς στο σώμα.
- Η μέντα είναι γνωστό εντομοαπωθητικό. Το αιθέριο έλαιό της, εφαρμοζόμενο στο τριχωτό τη κεφαλής για 30 λεπτά πριν από το μπάνιο, μπορεί να σας βοηθήσει να απαλλαγείτε από τις ψείρες. Επαναλάβετε αυτή τη θεραπεία, τρεις φορές την εβδομάδα.

Παρασκευή – δοσολογία

Έγχυμα

Ρίξτε ένα φλιτζάνι βραστό νερό σε 1 κ.γ ξηρό βότανο και αφήστε το για 10 λεπτά. Αυτό το ρόφημα, μπορείτε να το πίνετε όσο συχνά θέλετε.

Βάμμα

1-2 ml βάμματος τρεις φορές την ημέρα.

Για τον πυρετό

Χρησιμοποιήστε τσάι μέντας που γίνεται από 1 κουταλάκι του γλυκού αποξηραμένα φύλλα μέντας για κάθε φλιτζάνι βραστό νερό.

Για τον πονοκέφαλο

Ρίξτε μερικές σταγόνες έλαιο μέντας στον καρπό σας ή ρίξτε μερικές σταγόνες σε ένα ύφασμα και στη συνέχεια εισπνεύστε το άρωμα. Μπορείτε επίσης, να κάνετε μασάζ, κατευθείαν στο μέτωπο και τους κροτάφους σας.

Ενδιαφέροντα στοιχεία για την Μέντα

-Για τα κρυολογήματα και τη γρίπη, συνδυάζεται καλά με το Ευπατόριο το διατρητόφυλλο, τα άνθη Σαμπούκου και την Αχιλλέα.

-Η μέντα έχει μια κυρίαρχη γεύση, οπότε να τη χρησιμοποιείτε με φειδώ με άλλα βότανα, αν θέλετε να αναδεικνύονται τα ντελικάτα συστατικά τους.

– Τα ποντίκια φαίνεται να αποφεύγουν τη μυρωδιά της μέντας γι' αυτό και χρησιμοποιείται για την απομάκρυνσή τους.

-Αν θέλετε να κρατήσετε μακριά τις αράχνες από το σπίτι σας, ψεκάστε μέντα γύρω από τα παράθυρα, τις πόρτες σας, και οπουδήποτε νομίζετε ότι είναι αναγκαία.

Εμπορική Αξία και Προοπτικές

Η εμπορική αξία της *Mentha spicata* είναι αρκετά μεγάλη όσο αναφορά βέβαια την παγκόσμια αγορά. Οι Η.Π.Α είναι ο μεγαλύτερος παραγωγός φύλλων μέντας στον κόσμο, περίπου 100 τόνους μέντας κάθε χρόνο. Η Ευρώπη αποτελεί επίσης σημαντικό προορισμό για τη μέντα. Το Αμβούργο θεωρείται μεγαλύτερο εμπορικό κέντρο στην παραγωγή βοτάνων στην Ευρωπαϊκή Ένωση. Η Γερμανία παράγει αξιοσημείωτες ποσότητες ξηρής μέντας για να διατηρεί τις τιμές χαμηλές.

Στην Ελλάδα παρά το γεγονός ότι φύονται τα πλέον πλούσια σε αιθέρια έλαια φυτά μέντας, η καλλιέργεια της βρίσκεται σε πολύ αρχικά βήματα, με πολύ καλές όμως προοπτικές.

ΔΥΟΣΜΟΣ (MENTHA SPICATA)

Επιστημονική ονομασία: Μίνθη η σταχυώδης – *Mentha spicata*

Οικογένεια: Χειλανθή

Μορφολογικά χαρακτηριστικά

Ο δυόσμος της οικογένειας *Lamiaceae* είναι έντονα αρωματική, στείρα, πολυετής πόα και θεωρείται ένα εξαιρετικά ποικιλόμορφο υβρίδιο των ειδών *Mentha spicata* και *Mentha longifolia*. Οι βλαστοί είναι όρθιοι ή διακλαδιζόμενοι και φτάνουν τα 40-80cm κατά την ανθοφορία. Συνήθως έχει φύλλα με μίσχο ή άμισχα φύλλα, τα οποία είναι επιμήκως λογχοειδή, και τριχωτά. Το έλασμα των φύλλων είναι λείο ή ρυτιδωμένο, με πριονωτούς ή σχεδόν στρογγυλούς οδόντες στο περιθώριο και φέρει απλές και διακλαδισμένες τρίχες στην κάτω επιφάνεια των φύλλων. Τα ροδαλά άνθη αναπτύσσονται σε σπονδύλους (ταξιανθία). Έχουν διακριθεί τρεις χημειότυποι με διαφορετική κυρίαρχη οσμή. Ανθίζει από τον Ιούλιο έως το Σεπτέμβριο. Καλλιεργείται ευρύτατα στην Ευρώπη και την Αμερική αλλά και σε ιδιωτικούς κήπους.



ΕΙΚΟΝΑ 15. *Mentha spicata*. ΠΗΓΗ: <https://www.mistikakipou.gr/kalliergeia-diosmos-se-glastra/>

Ο δυόσμος αυτοφύεται σε υγρά κυρίως λιβάδια. Υπάρχει παντού και σαν καλλιεργούμενο σε όλο τον κόσμο. Μαζεύεται όλο τον χρόνο, οι δε κυριότερες σοδείες είναι μία τον Ιούνιο και μία το Σεπτέμβριο-Οκτώβριο.

Πολλαπλασιάζεται με υπόγειες ρίζες, μερικές φορές και από σπόρους. Αποξηραίνεται σε σκιά, σε θερμοκρασία κάτω από 35° C. Είναι από τα πιο διάσημα αρωματικά χόρτα και ένα είδος πασίγνωστο στην Ελλάδα, όπου το συναντάμε φυτεμένο σε γλάστρες, κήπους ή παρτέρια, στις πόλεις ή στην εξοχή.

Το φυτό χρησιμοποιείται ολόκληρο (υπέργειο μέρος) και είναι από τα πιο κοινά παραδοσιακά βότανα.

Συστατικά του δυόσμου

Ο δυόσμος εκτός από αιθέριο έλαιο, ταννίνη και διαιτητικές ίνες, περιέχει επίσης, φολικό οξύ, ριβοφλαβίνη, βιταμίνες Α, Β6, Ε, ασβέστιο, μαγνήσιο, σίδηρο, κάλιο, μαγγάνιο και χαλκό.

Εδαφοκλιματικές συνθήκες

Ο δυόσμος δεν έχει ιδιαίτερες απαιτήσεις σε έδαφος, αρκεί να εξασφαλίζει συνεχή υγρασία και καλή αποστράγγιση. Η ενσωμάτωση κόμπωστ και καλοχωνεμένης κοπριάς κατά τη μεταφύτευση του δυόσμου στο έδαφος συντελεί στην καλύτερα ανάπτυξη του. Ευδοκίμει σε περιοχές θερμές αλλά και ψυχρές. Καλύτερη ανάπτυξη παρουσιάζει σε περιοχές με εύκρατο κλίμα και δροσερό καλοκαίρι. Ο δυόσμος χρειάζεται μεγάλη περίοδο ηλιόλουστων ημέρων για να φτάσει την μέγιστη ποσότητα αιθέριου ελαίου, αρκεί να ποτίζεται πιο συχνά. Καλύτερη ποιότητα σε αιθέριο έλαιο έχουμε όταν ο δυόσμος αναπτύσσεται σε περιοχές με ζεστές ημέρες και κρύες νύχτες. Οι κρύες νύχτες μειώνουν την παρουσία του μινθοφουρανίου που ευθύνεται για την πικρή γεύση του ελαίου. Για την ανάπτυξη του απαιτεί καλά αποστραγγιζόμενα εδάφη. Χρειάζεται αρκετή υγρασία και γόνιμο μέσης σύστασης έδαφος. Καλύτερο pH ανάπτυξης είναι 6,5-7,5.

Ανάγκες σε πότισμα και λίπανση

Ο δυόσμος χρειάζεται συχνό πότισμα, ειδικά τους καλοκαιρινούς μήνες και αν βρίσκεται σε έντονα ηλιόλουστες θέσεις για πολλές ώρες. Σχετικά με τη λίπανση, ο δυόσμος δεν είναι ιδιαίτερα απαιτητικός σε θρεπτικά συστατικά, ειδικά αν φυτεύεται σε γόνιμο χώμα. Πάντως, η προσθήκη και

ενσωμάτωση βιολογικού λιπάσματος αζώτου, μια φορά τον μήνα, κατά την περίοδο της άνοιξης και του φθινοπώρου βοηθά στην ανάπτυξη του δυόσμου καθώς και στη διατήρηση υγιούς και πράσινου φυλλώματος.

Πολλαπλασιασμός

Ο δυόσμος πολλαπλασιάζεται με ριζώματα. Για την εξαγωγή των ριζωμάτων χρησιμοποιούνται ειδικές εκριζωτικές μηχανές που μοιάζουν με αυτές που χρησιμοποιούνται για πατάτες. Από 1 στρέμμα καλλιέργειας μπορούμε να εγκαταστήσουμε 5-8 στρέμματα με ριζώματα. Με το τελευταίο όργωμα δημιουργούνται αυλάκια. Στα αυλάκια τοποθετούνται τα ριζώματα και καλύπτονται από χώμα όπως οργώνει το τράκτερ. Η φύτευση των ριζωμάτων γίνεται κάθε δεύτερη αυλακιά και το βάθος δεν πρέπει να ξεπερνά τα 10cm.

Γίνεται επιπλέον αγενής πολλαπλασιασμός με μοσχεύματα. Τα μοσχεύματα παίρνονται στις αρχές Μαΐου και μεταφέρονται στο φυτώριο να ριζοβολήσουν για να είναι εξασφαλισμένη η ομοιομορφία της καλλιέργειας και η αυξημένη απόδοση. Ως υπόστρωμα ριζοβολίας χρησιμοποιείται μίγμα τύρφης και περλίτη (1:3). Χρήση ορμόνης ριζοβολίας IBA συγκέντρωσης 1000 ppm επιταχύνει τη διαδικασία. Μετά τη φύτευση του πρώτου αγροτεμαχίου ο παραγωγός μπορεί να χρησιμοποιήσει παραφυάδες για τον περαιτέρω πολλαπλασιασμό με την προϋπόθεση να εξασφαλίζεται η άριστη φυτοϋγεία. Η ριζοβολία στο φυτώριο διαρκεί 4 εβδομάδες. Τα μοσχεύματα μεταφυτεύονται συνήθως τον Ιούνιο στο χωράφι.

Το αιθέριο έλαιο του δυόσμου

Το αιθέριο έλαιο εξάγεται με απόσταξη με υδρατμούς από τα φρέσκα φύλλα, τα άνθη και το βλαστό. Το αιθέριο έλαιό του λέγεται spearmint oil. Η περιεκτικότητα σε αιθέριο έλαιο του δυόσμου παρουσιάζει εποχιακές διακυμάνσεις που κυμαίνεται 0,1-1,8%, με τις μέγιστες τιμές συνήθως στα τέλη του καλοκαιριού με αρχές του φθινοπώρου. Το αιθέριο έλαιο που λαμβάνεται από τα φύλλα χαρακτηρίζεται από πολύ υψηλή περιεκτικότητα σε λιναλοόλη, ήτοι 85,0 - 93,9% του συνολικού ελαίου (υψηλότερο ποσοστό στα μέσα του φθινοπώρου). Το αιθέριο έλαιο των φύλλων είναι αντισηπτικό, αν και είναι τοξικό σε μεγάλες δόσεις. Εντριβή με 2-3 σταγόνες αιθέριου ελαίου δυόσμου ανακουφίζει από τους ρευματικούς πόνους.

Ιστορία και παράδοση

Ο δυόσμος ήταν γνωστός από την αρχαιότητα. Στην ελληνική μυθολογία, η Μίνθη ήταν μια νύμφη που μεταμορφώθηκε στο εν λόγω φυτό από την Περσεφόνη, όταν συνελήφθηκε στην αγκαλιά του άντρα της, Άδη, στις όχθες του ποταμού Αχέροντα.

Οι αρχαίοι Έλληνες, πίστευαν ότι ο δυόσμος αναζωογονεί το νου και τον χρησιμοποιούσαν για φαρμακευτικούς σκοπούς. Επίσης, έφτιαχναν μύρο από τον δυόσμο και έτριβαν το τραπέζι τους με αυτόν, πριν γευματίσουν, προφανώς, για να έχουν καλή όρεξη αλλά και καλή χώνεψη.

Στην αρχαία Αθήνα, έτριβαν δυόσμο στο σώμα, χρησιμοποιώντας τον σαν άρωμα. Ο Διοσκουρίδης, ο Ιπποκράτης και ο Πλίνιος το ανέφεραν συχνά ως φυτό με μεγάλη φαρμακευτική αξία και ωραιότατο άρωμα.

Οι Κινέζοι και οι Άραβες, του απέδιδαν πολλές θεραπευτικές ιδιότητες και αρωμάτιζαν το νερό του μπάνιου τους με αυτόν. Στην Ανατολή, από την αρχαιότητα, το τσάι δυόσμου, ήταν ιδιαίτερα δημοφιλές.

Θεραπευτικές δράσεις και χρήσεις του Δυόσμου

-έχει αντιφλεγμονώδη, αντιοξειδωτική και ανοσορυθμιστική δράση

-δρα ενάντια στους κολικούς, τα αέρια του στομάχου, της ναυτίας και του εμετού και είναι εξαιρετικός για την αντιμετώπιση των εμετών της εγκυμοσύνης

-είναι εξαιρετικά διουρητικός, αντισπασμωδικός και εφιδρωτικός

-διαθέτει εξαιρετικές αντιμυκητιασικές ιδιότητες (π.χ. εξολοθρεύει τον μύκητα *Candida albicans* καθώς και μύκητες που εμφανίζονται κατά την αποσύνθεση των τροφίμων)

-για την αμυγδαλίτιδα, ουλίτιδα και φλεγμονές του ρινοφάρυγγα

-είναι ηρεμιστικός και ενισχύει τη μνήμη

-αποτελεσματικός κατά των αιμορροΐδων

-έχει ευεργετική επίδραση στο νευρικό σύστημα και κάνει καλό σε πονοκέφαλο, ημικρανία, ταχυπαλμία, τρεμούλα, αϋπνία και σπασμούς

-το έλαιό του δρα ως προστατευτικό από επιζήμιες ακτινοβολίες και χημειοθεραπείες

-για την αρθρίτιδα και τους ρευματισμούς

-το αιθέριο έλαιό του καταπολεμά πολλά βακτηρίδια, όπως τον E. Coli που προσβάλλει τα έντερα, το ελικοβακτηρίδιο του πυλωρού, τη σαλμονέλα, τον χρυσίζοντα σταφυλόκοκκο και τα βακτήρια που προκαλούν τερηδόνα

-σαν γαργάρα, για τη θεραπεία ελκών του στόματος

Άλλες χρήσεις

-το αιθέριο έλαιό του χρησιμοποιείται για την παρασκευή τσίχλας και οδοντόκρεμας

-χρησιμοποιείται στη μαγειρική και τη ζαχαροπλαστική

-χρησιμοποιείται στη σαπωνοποιία και τη μυροποιία

-χρησιμοποιείται για να κρατά μακριά απρόσκλητους επισκέπτες, όπως μυρμήγκια, σαρανταποδαρούσες, κουνούπια, και ποντίκια.

Παρασκευή – δοσολογία

Αφέψημα

Βράζουμε για λίγα λεπτά μερικά φύλλα σε ένα μπρίκι νερό, το σουρώνουμε και το πίνουμε ζεστό με μέλι.

Έγχυμα

Βάζουμε ένα κουταλάκι του γλυκού σε ένα μπρίκι καυτό νερό και το αφήνουμε μισή ώρα.

Συνταγή

Φτιάχνουμε τσάι από δυόσμο, προσθέτουμε λίγη εσάνς γλυκάνισου και μέλι και παίρνουμε από 1 κ.γ κάθε τόσο, σε περίπτωση δυνατών κολικών, κράμπας, κατά των νευρικών σπασμών, του εμετού και της κόπωσης.

Εξωτερική χρήση

Εντριβή με φύλλα δυόσμου πάνω σε πάσχουσες περιοχές, καταπραΰνουν τους πόνους από αρθρίτιδα και ρευματισμούς.

Γαργάρα

Ρίχνουμε μερικές σταγόνες αιθέριου ελαίου μέσα σε χλιαρό νερό, σε περιπτώσεις αμυγδαλίτιδας, ουλίτιδας και φλεγμονών του ρινοφάρυγγα.

Σκόνη δυόσμου

Χρησιμοποιείται για την καταπολέμηση των αποστημάτων

Κατάπλασμα

Κοπανισμένος δυόσμος τοποθετείται, για να ανακουφίσουμε το πρησμένο από γάλα στήθος

Για μασάζ ποδιών

Αναμείξτε 50 ml αμυγδαλέλαιο με 30 σταγόνες αιθέριο έλαιο δυόσμου και κάντε με αυτό ένα απαλό μασάζ στις γάμπες και στα πέλματα. Με αυτό τον τρόπο, θα καταπολεμήσετε την κακοσμία των ποδιών και την ανάπτυξη μυκήτων.

Ενδιαφέροντα στοιχεία για το Δυόσμο



ΕΙΚΟΝΑ 16. Τσάι από δυόσμο. ΠΗΓΗ: <https://enallaktikidrasi.com/2017/04/dyosmos-therapeutikes-drasesis-tropoi-xrissi/>

-Ο δυόσμος δεν πρέπει να λείπει από κανένα σπίτι. Με την ευχάριστη γεύση του, ταιριάζει σε πολλά φαγητά, όπως κεφτέδες, ντολμαδάκια γιαλαντζί, γεμιστά, πίτες κλπ.

-Σε αιγυπτιακό πάπυρο, γραμμένη στα ελληνικά, βρέθηκε συνταγή για οδοντόκρεμα, που περιείχε δυόσμο, αλάτι, πιπέρι και σκόνη ίριδας

-Μασάτε φυλλαράκια δυόσμου, για να καταπολεμήσετε την κακοσμία του στόματος και να έχετε δροσερή αναπνοή

-Στο μαγείρεμα, προσθέστε το δυόσμο τα τελευταία λίγα λεπτά, για να μην καταστραφούν τα αιθέρια έλαιά του και χάσει το άρωμά του

-μειώνει τα επίπεδα της τεστοστερόνης τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες, αν πίνεται πολύ τακτικά

-Οι ρίζες του δυόσμου απλώνουν πολύ και μπορεί να “πνίξουν” τα κοντινά φυτά, γι’ αυτό, εκεί που τον φυτεύετε, φροντίστε να έχει αρκετό χώρο γύρω του

-χρησιμοποιείται σαν μέσο συντήρησης τροφίμων. Πολλές νοικοκυρές, αποθηκεύουν όσπρια στα οποία βάζουν φυλλαράκια δυόσμου, για να συντηρηθούν καλύτερα και περισσότερο χρόνο

-Προτιμείστε να κόβετε το δυόσμο με τα χέρια, γιατί, όταν τον κόβετε με το μαχαίρι, χάνει από το άρωμά του.

Προφυλάξεις–Παρενέργειες

Απαιτείται προσοχή στη χρήση του αιθέριου ελαίου του δυόσμου, γιατί, σε μεγάλες δόσεις είναι τοξικό. Να το αποφεύγουν οι γυναίκες κατά την εγκυμοσύνη και κατά το θηλασμό καθώς και τα παιδιά.



ΕΙΚΟΝΑ 17. αιθέριο έλαιο δυόσμου. ΠΗΓΗ: <https://www.aromaboutique.gr/ell/product/Aitherio-elaio-Dyosmos-10ml>

-Το τσάι από δυόσμο πρέπει να καταναλώνεται με μέτρο, γιατί σε μεγάλες ποσότητες γίνεται τοξικό, για τα νεφρά και το συκώτι.

-Μπορεί να ενισχύσει την υπνηλία που προκαλούν μερικά ηρεμιστικά ή αντικαταθλιπτικά σκευάσματα.

-Δεν πρέπει να συνδυάζεται με φάρμακα που καταστέλλουν το Κεντρικό Νευρικό Σύστημα.

-Να μην καταναλώνεται από ζευγάρια που επιθυμούν να τεκνοποιήσουν, γιατί μπορεί να προκαλέσει μείωση της πυκνότητας του σπέρματος, βλάβη στον ιστό των όρχεων αλλά και να διαταράξει την ορμονική ισορροπία και στα δύο φύλλα.

ΡΙΓΑΝΗ – ORIGANUM VULGARE

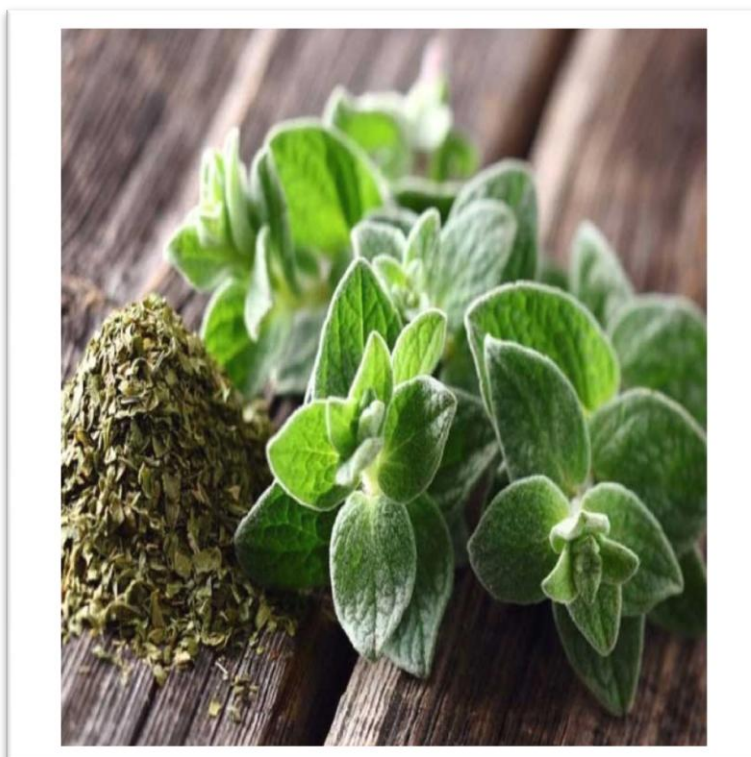
Όνομα: Ρίγανη

Επιστημονική ονομασία: Ορίγανον το κοινόν – *Origanum vulgare*

Οικογένεια: Χειλανθών

Περιγραφή της ρίγανης

Η λέξη “ορίγανον” προέρχεται από το ελληνικό “όρος” και το “γκάνος” που σημαίνει λαμπερό, άρα, ορίγανον σημαίνει λαμπερό βουνό. Η ρίγανη είναι ιθαγενής της Ευρώπης και έχει εγκλιματιστεί στη Μέση Ανατολή. Είναι αρωματικό ποώδες, πολυετές και θαμνώδες φυτό, που ευδοκίμει σε ασβεστολιθικά εδάφη κοντά στη θάλασσα. Περίπου το 75% των ειδών της ρίγανης βρίσκονται στην ανατολική περιοχή της μεσογείου και ελάχιστα στη δυτική. Στην Ελλάδα φύεται στα πιο άνυδρα και ανεμοδαρμένα βουνά και νησιά της χώρας μας, από την Κρήτη στην Πελοπόννησο μέχρι τη Μακεδονία, καθώς και στα περισσότερα νησιά.



EIKONA 18. Origanum Vulgare. ΠΗΓΗ: <https://bissinokipos.gr/RIGANI-AROMATIKO-FITO-0165>

Βοτανική ταξινόμηση και είδη της ρίγανης

Η πλειονότητα των ελληνικών αρωματικών φυτών ανήκει στις οικογένειες Apiaceae, Asteraceae, Lamiaceae, Myrtaceae, Pinaceae, από τις οποίες ενδιαφέρουσα μπορεί να θεωρηθεί αυτή των Lamiaceae (με 320 είδη) καθώς μέλη της α) παράγουν αιθέρια έλαια, β) αντιπροσωπεύονται σε όλους τους τύπους βλάστησης σε κλιματικά διαφορετικές περιοχές της χώρας και γ) πολλά από αυτά είναι ενδημικά.

Η ρίγανη (*Origanum* sp.) είναι φυτό πολυετές, ποώδες, με ξυλώδη βλαστό (φρύγανο), Αγγειόσπερμων, η διαίρεση είναι Magnoliophyta. Η κλάση είναι Magnoliopsida και η υποκλάση Asteridae (Symptetales tetrapetalae). Βρίσκεται στην Lamiaceae (Labiatae). Το γένος της είναι *Origanum*. Πρόκειται για φρύγανο 30 έως 80 εκατοστών. Έχει φύλλα σχετικά μικρά (1-2 εκατοστά), αντίθετα, ανήκει στην κατηγορία των 11 ωοειδή, ακέραια ή ελαφρά οδοντωτά και μικρά ροζ ή μοβ άνθη που εμφανίζονται από τον Μάιο έως το Σεπτέμβριο, ομορφαίνουν χέρσα, πετρώδη, άγρια τοπία στις περισσότερες χώρες της Ευρώπης και της Ασίας.

Θα πρέπει, να σημειωθεί ότι είναι δύσκολο να διακρίνουμε τα είδη ορισμένων γενών που καλλιεργούνται ή συλλέγονται από αυτοφυή φυτά. Έτσι, το *Origanum vulgare* L., περιλαμβάνει τρία υποείδη στην Ελλάδα:

- 1) sp. *hirtum*
- 2) sp. *viridulum*
- 3) sp. *vulgare*

Από αυτά, μόνο το υποείδος *hirtum* θεωρείται φυτό πλούσιο σε αιθέριο έλαιο, ενώ τα άλλα δύο είναι σχετικά φτωχά. Επιπλέον, το *Origanum onites* L., είναι ένα είδος πλούσιο σε αιθέριο έλαιο, το οποίο μοιάζει πολύ με το αιθέριο έλαιο του *Origanum vulgare* subsp. *hirtum*.

Στην Ελλάδα απαντώνται 16 είδη - υποείδη ρίγανης. Τα διάφορα εδαφικά και κλιματικά περιβάλλοντα, στα οποία αυτοφύεται, έχουν διαφοροποιήσει τα χαρακτηριστικά της, δίνοντας γένεση σε ποικιλία ειδών - υποειδών καθώς και υβριδίων.

Μέχρι τώρα στον Ελλαδικό χώρο έχουν καταγραφεί τα παρακάτω είδη:

1. *Origanum calcaratum* Jussieu
2. *Origanum cordifolium* Vogel
3. *Origanum dictamnus* L.
4. *Origanum scabrum* Boissier et Helbreich
5. *Origanum sipyleum* L.
6. *Origanum vetteri* Briquet et Barbey.
7. *Origanum microphyllum* Vogel.
8. *Origanum majorana* L.
9. *Origanum onites* L.
10. *Origanum vulgare* subsp. *Vulgare*
11. *Origanum vulgare* subsp. *hirtum*
12. *Origanum vulgare* subsp. *viridulum* ή *O. viride* Hal.
13. *Origanum Xintercedes* Rechinger.
14. *Origanum dubium* Boiss.
15. *Origanum maru* L.
16. *Origanum heracleoticum* L.

Η εξάπλωση της ρίγανης απαντάται σχεδόν σε όλα τα μήκη και τα πλάτη της Ελλάδας κυρίως σε ορεινές και ημιορεινές περιοχές. Το είδος *Origanum vulgare* έχει τη μεγαλύτερη εξάπλωση και είναι το πλέον ποικιλόμορφο «είδος ρίγανης» στην Ελλάδα. Οι Ελληνικοί πληθυσμοί του είδους αυτού διακρίνονται σε τρία υποείδη ssp. *vulgare*, ssp. *hirtum* και ssp. *viridulum*. Το πιο διαδεδομένο από τα τρία υποείδη είναι το ssp. *hirtum* (γνωστό διεθνώς ως ελληνική ρίγανη) που απαντώνται στη Νοτιοανατολική Ελλάδα και έχει τη μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε αιθέρια έλαια.

Το *Origanum vulgare* subsp. *hirtum* θεωρείται διεθνώς ως το καλύτερο «είδος ρίγανης». Αυτό είναι ιδιαίτερα πλούσιο σε αιθέρια έλαια και μάλιστα σε μερικές περιπτώσεις παρουσιάζει εξαιρετικά μεγάλες αποδόσεις που φθάνουν τα 8,2 ml x 100g '1 ξηρού βάρους. Να σημειωθεί ότι παρόμοιες τιμές περιεκτικότητας σε αιθέριο έλαιο δεν έχουν αναφερθεί σε κανένα άλλο αρωματικό φυτό στο κόσμο.

Η ρίγανη είναι φυτό αρωματικό, φαρμακευτικό, αρτυματικό και μελισσοτροφικό. Τα αιθέρια έλαια των διαφορετικών «ειδών ρίγανης» έχουν αντιοξειδωτικές ιδιότητες και χρησιμοποιούνται ως συντηρητικό στη βιομηχανία τροφίμων (ιδιαίτερα συχνά στα αλλαντικά). Επίσης, πρόσφατες έρευνες έδειξαν ότι αυτά χαρακτηρίζονται από ισχυρή αντιμικροβιακή δράση. Επίσης, το αιθέριο έλαιο χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία και στην φαρμακοποιία. Η γνωστή πάντως ρίγανη που προέρχεται από το φυτό *Origanum Vulgare* χρησιμοποιείται από την αρχαιότητα κυρίως ως φάρμακο για δηλητηριάσεις, σπασμούς, πρηξίματα κ.α.

Τα κυριότερα είδη που συναντάμε στην Ελλάδα

1. *Origanum vulgare* (Κοινή Ρίγανη)

Τα φύλλα είναι ελλειψοειδή έως σχεδόν στρογγυλά, με σφηνοειδή αποστρογγυλεμένη ή καρδιόσχημη βάση, διαστάσεων 6 έως 25 επί 4,6 χιλιοστά. Η μέση επιφάνεια φύλλων είναι 1,87 - 1,92 τετραγωνικά εκατοστά. Οι μίσχοι έχουν μήκος 2 έως 10 χιλιοστά, μακρύτεροι στα κατώτερα φύλλα. Φέρουν αδενικά τριχώματα, ομοιόμορφα κατανεμημένα σε όλη την επιφάνεια του ελάσματος, περισσότερα και μεγαλύτερα στην πάνω επιφάνεια παρά στην κάτω, ενώ τα μη αδενικά τριχώματα και τα στομάτια είναι περισσότερα στην κάτω επιφάνεια. Οι βλαστοί είναι ετήσιοι και δημιουργούνται από το τέλος της φυσιολογικής ωρίμανσης των βλαστών της προηγούμενης βλαστικής περιόδου (Ιούνιος - Ιούλιος) μέχρι το τέλος του χειμώνα.



ΕΙΚΟΝΑ 19. *Origanum vulgare*. ΠΗΓΗ:

<http://www.chachlakis.gr/arwmatika/origanum/origanum-vulgare-subsp.-virens/>

Εφόσον οι θερμοκρασίες είναι χαμηλές το φυτό παραμένει με τη μορφή τούφας στην επιφάνεια του εδάφους με έρποντες βλαστούς, οι οποίοι στα σημεία επαφής τους με το έδαφος ριζοβολούν (στόλωνες). Οι βλαστοί είναι τετραγωνικής διατομής. Φέρουν αρκετές μη αδενικές τρίχες οι οποίες γίνονται ακόμα περισσότερες αν το φυτό αναπτύσσεται υπό αντίξοες συνθήκες, όπως παθογενές έδαφος, ξηρασία κ.λ.π. Επίσης φέρει και λίγα αδενικά τριχώματα, όχι ικανά να δώσουν αξιόλογη ποσότητα αιθέριου ελαίου (0,001ml/100gr ξηρού βάρους).

Η ταξιανθία είναι σύνθετος στάχυς. Το μήκος των σταχυδίων είναι 3 έως 8 χιλιοστά. Τα βράκτια είναι ελλειψοειδή, ωσειδή, άμισχα και αλληλοκαλύπτονται κεραμιδοειδώς. Οι διαστάσεις τους είναι 2 έως 4,5 x 1 έως 3 χιλιοστά. Ο κάλυκας έχει μήκος 2 έως 3 χιλιοστά, είναι σωληνοειδής με πέντε σχεδόν ισομήκεις τριγωνικούς οδόντες, άμισχους διάστικτος από αδενικά λέπια. Τα σπέρματα είναι καφετιά, ελλειψοειδή με λεία επιφάνεια και λιγότερο από ένα χιλιοστό μήκος.

Η ρίζα αρχικά είναι πασσαλώδης. Γρήγορα όμως χάνει αυτό το χαρακτήρα και δημιουργεί μία μορφή πεπλατυσμένου, ξυλοποιημένου ριζώματος κοντά στην επιφάνεια του εδάφους, από όπου εκπύσσονται κάθε χρόνο οι νέοι βλαστοί. Αναπτύσσεται επιφανειακά. Σε φυτά ενός έτους η οριζόντια έκταση του ριζικού συστήματος φτάνει τα $0,26 \pm 0,04$ μέτρα και η κατακόρυφη τα $0,39 \pm 0,03$ μέτρα. Περιέχει κυρίως αιθέριο έλαιο και ταννίνες.

Το αφέψημα του φυτού στη λαϊκή ιατρική χρησιμοποιείται ως αντισηπτικό του γαστρεντερικού συστήματος. Πιο δημοφιλής όμως είναι η αρτυματική του χρήση στη μαγειρική, χάρις στο άρωμα του και τις ορεκτικές του ιδιότητες.

2. *Origanum heracleoticum*



ΕΙΚΟΝΑ 20. *Origanum heracleoticum*. ΠΗΓΗ:

<https://www.artisticgardens.com/oreganotrueoriganumheracleoticumvulgarehirtum-2.aspx>

Φυτό πολυετές, ξυλώδες στη βάση με ριζώματα. Οι βλαστοί φτάνουν τα 50 εκατοστά, διακλαδίζονται κοντά στην κορυφή και είναι έντονα τριχωτοί. Τα φύλλα έχουν διαστάσεις 15-22x6 - 15 mm, είναι ωοειδή, τριχωτά, αδενώδη, έμμισχα. Οι ταξιανθίες είναι οβάλ 5-22 mm, διακεκομένες μεταξύ τους με αρκετά άνθη η καθεμία, σχηματίζοντας φόβη. Τα βράκτια είναι 2 - 3 mm και μακρύτερα από το κάλυκα ωοειδή, έντονα αδενώδη, πράσινα. Ο κάλυκας είναι χνουδωτός και αδενώδης. Η στεφάνη είναι λευκή.

3. *Origanum dictamnus* L. (Δίκταμος)



ΕΙΚΟΝΑ 21. *Origanum dictamnus* ΠΗΓΗ: <https://www.e-geoponia.gr/sporoi-kai-volvoi/sporoi-kallopistikon/sporoi-antheon/origanum-dictamnus.html>

Είναι ενδημικό φυτό της Κρήτης και απαντάται σε ολόκληρο το νησί σε υψόμετρο 100 έως 2.300 μέτρων. Το ύψος του φτάνει τα 15 έως 35 εκατοστά. Τα φύλλα εκφύονται από το βλαστό ανά δύο, αντίθετα, σε σταυρωτή φυλλοταξία. Είναι ισομετρικά και λειχόχειλα, σχεδόν στρογγυλά έως ωοειδή, 5 έως 20 x 5 έως 20 χιλιοστά, με αποστρογγυλεμένη ή ελαφρώς καρδιάσχημη βάση. Η κάτω επιφάνεια τους είναι τραχεία με πλούσια δικτυωτή νεύρωση. Οι μίσχοι των κατωτέρων φύλλων είναι 4 έως 5 χιλιοστά και των ανώτερων φύλλων 1,5 χιλιοστά. Οι βλαστοί εξέρχονται από μεριστωματική περιοχή κοντά στην επιφάνεια του εδάφους, πολλοί μαζί, ανακαμπτόμενοι, δίνοντας έτσι στο φυτό όψη θυσάνου. Αρχικά είναι ποώδης που στη συνέχεια εν μέρει ξυλοποιούνται. Όλο το υπέργειο μέρος του φυτού καλύπτεται από λευκό, εριώδες διακλαδιζόμενο τρίχωμα και πυκνά ευδιάκριτα αδενικά τριχώματα. Η ταξιανθία είναι λείος στάχυς, μήκους 10 έως 25 χιλιοστών. Τα άνθη σχηματίζουν κορύμβους και έχουν χρώμα ρόδινο ανοιχτό.

Τα βράκτια έχουν διαστάσεις 7 έως 9 x 6 έως 9 χιλιοστά, κεραμιδοειδώς επικαλυπτόμενα, ωοειδή έως σχεδόν στρογγυλά, άμισχα, πορφυρά τουλάχιστον στην κορυφή και κάποιες φορές βλεφαρδιωτά. Φέρουν αδενικά λέπια μόνο στην εσωτερική επιφάνεια. Ο κάλυκας έχει 15 μήκος 5 χιλιοστών, είναι σωληνοειδής και μονόχειλος. Το άνω χείλος είναι ακέραιο και το κάτω απουσιάζει ή αποτελείται από δύο μικρούς λοβούς. Ο ποδίσκος έχει μήκος 0,5 χιλιοστά. Η στεφάνη είναι σακοειδής δίχειλη με δύο μικρούς λοβούς στο άνω χείλος και τρεις λοβούς στο κάτω χείλος, οι οποίοι είναι πορφυροί και έχουν μήκος 11 χιλιοστών. Τα σπέρματα του έχουν καστανό έως μαύρο χρώμα και είναι γυαλιστερά. Το ριζικό σύστημα είναι ξυλώδες με πολλές διακλαδώσεις που του δίνουν θυσανωτή όψη. Τα σπέρματα έχουν καστανό έως μαύρο χρώμα και εξωτερικά γυαλιστερό.

Το μεγαλύτερο μέρος της παραγωγής εξάγεται στην Ιταλία όπου χρησιμοποιείται στην παραγωγή του βερμούτ μαζί με άλλα βότανα. Μερικές ποσότητες καταναλώνονται σαν τσάι (αφέψημα). Εκτός από τις αρτυματικές ιδιότητες το φυτό λειτουργεί σαν στομαχικό, αντισπασμωδικό και διουρητικό.

4. *Origanum onites* L. (Ρίγανη Νησιωτική)



ΕΙΚΟΝΑ 22. *Origanum onites*. ΠΗΓΗ: <http://phytologia.blogspot.com/2016/05/origanum-onites-l.html>

Το είδος αυτό της ρίγανης όπως και το προηγούμενο είναι γνωστό από την αρχαιότητα αφού το αναφέρουν τόσο ο Ιπποκράτης όσο και ο Θεόφραστος και ο Διοσκουρίδης. Αυτοφύειται κυρίως στην Κρήτη και σε νησιά του Αιγαίου. Επίσης βρίσκεται σε ξηρά μέρη στην Αττική και στην Αργολιδοκορινθία, όπου συλλέγονται αρκετές ποσότητες.

Τα φύλλα είναι αντίθετα, ωοειδή με λίγο χνούδι και άνθη άσπρα σε ακραίους συμπαγής κορύμβους. Έχει βλαστό όρθιο, τετραγωνικό, απλό, τριχωτό, ύψους 20 έως 40 εκατοστών.

Είναι φυτό φαρμακευτικό, αρτυματικό, αρωματικό και μελισσοτροφικό.

5. *Origanum majorana* L. (Μαντζουράνα)



EIKONA23. *Origanum majorana*.

ΠΗΓΗ: <http://antropocene.it/en/2017/05/20/origanum-majorana/>

Η μαντζουράνα είναι ένα από τα είδη της ρίγανης που το συναντάμε κυρίως στις χώρες της Νοτίου Ευρώπης και της Βόρειας Αμερικής. Στην Ελλάδα υπάρχει σαν αυτοφυές, ωστόσο συνηθίζεται να καλλιεργείται από την αρχαιότητα σε γλάστρες και κήπους σαν καλλωπιστικό, ενώ γίνεται προσπάθεια να καλλιεργηθεί σε μεγάλη έκταση.

Τα φύλλα της είναι μικρά, ωοειδή, μαλακά. Έχουν ευχάριστη και ισχυρή οσμή που θυμίζει λεβάντα με γεύση καυστική και πικρή. Ο βλαστός είναι πολύκλαδος τετραγωνικός, σκληρός, λεπτός, τριχωτός, κοκκινωπός, σχεδόν λείος και ύψος 20 έως 40 εκατοστά. Τα άνθη είναι μικρά πρασινόασπρα σε προμήκη σταχύδια, που σχηματίζουν σφαιρικές φόβες. Τα σπέρματά είναι μικρά, προμήκη και καστανομέλανα.

Θεωρείται ότι το φυτό της μαντζουράνας έχει αντισπασμωδικές, αντισηπτικές, αντινευραλγικές, αντικεφαλαλγικές ιδιότητες. Η καλλιεργούμενη μαντζουράνα είναι λιγότερο αντισηπτική αλλά έχει ισχυρότερη εντερική δράση. Η χρήση του ως αφέψημα είναι εσωτερική και εξωτερική. Τα σπέρματα χρησιμοποιούνται στη ζαχαροπλαστική μικρών κουφέτων.

6. *Origanum dubium* Boiss. (Ορίγανο Το Αμφίβολον)

Γνωστό από την αρχαιότητα με το όνομα αμάρακον. Ιθαγενές της Βόρειας Αφρικής. Αυτοφύεται σε βραχώδη μέρη της Νάξου όπου συλλέγονται μικροποσότητες κυρίως για τις τυπικές ανάγκες. Ο βλαστός είναι χαμηλός και τα φύλλα ωειδή, ακέραια αδενώδη βραχύμισχα. Τα άνθη είναι κατά σταχύδια, ωειδή και σχηματίζουν βραχεία φόβη. Τα βράκτια είναι ωειδή και χνουδωτά.

7. *Origanum scabrum* sabsp. *scabrum* (Λαγορίγανη)

Είναι φυτό ενδημικό και το συγκεκριμένο είδος απαντάται στον Ταΰγετο και τον Πάρνωνα, ενώ ένα άλλο υποείδος (*Origanum scabrum* sabsp. *pulchrum*) στην Εύβοια. Βρίσκεται σε υψόμετρο άνω των 1000 μέτρων βρέθηκε σε δάσος ελάτης και μαύρης πεύκης στους πρόποδες της κορυφής των Κοντοβουνίων. Ανθίζει Ιούλιο - Αύγουστο. Πολυετές φυτό με ριζώματα και ευθυτενείς βλαστούς που φτάνουν τα 40 μέτρα. Διακλαδίζεται στο επάνω μέρος. Τα φύλλα είναι σκληρά, οβάλ με μυτερό άκρο και καρδιόσχημα στη βάση τους και με διαστάσεις 10—13 x 7—8 mm, είναι 17 ωειδή έως ωειδή - ελλειπτικά, με χρώμα σχεδόν μοβ. Ο κάλυκας είναι δίχειλος, το επάνω χείλος χωρίζεται σε τρία μέρη και είναι μακρύτερο από το κάτω χείλος. Η στεφάνη είναι ροζ - μοβ. Στην περιοχή συνηθίζεται να χρησιμοποιείται ως αφέψημα κατά της διάρροιας.

8. *Origanum maru* L. (Το Μάρων ή Αγριορίγανη)

Αυτοφύεται σε ξηρούς ή βραχώδεις τόπους της Κρήτης και της Κύπρου, όπου συλλέγονται μικροποσότητες. Τα φύλλα είναι μικρά, ωειδή ή προμήκη, βραχύμισχα. Ο βλαστός είναι όρθιος, πολύκλαδος, σχεδόν λείος με χρώμα γλαυκό. Τα άνθη είναι κόκκινα, κατά σταχύδια, ωειδή ή σφαιρικά μεγέθους μπιζελιού. Σχηματίζουν αραιά φόβη με κάλυκα λείο, με άνοιγμα λοξό και στεφάνη δίχειλη, κόκκινη. Τα βράκτια είναι ωειδή, σπαθοειδή με πυκνό λευκό έριον.

Αυτοφυής ρίγανη

Αυτοφυής ρίγανη υπάρχει σε ολόκληρη την Ελλάδα. Εμφανίζεται τόσο στην ηπειρωτική όσο και στη νησιωτική Ελλάδα, από το βορρά έως το νότο, καθώς επίσης από τις παραθαλάσσιες μέχρι και τις ορεινές περιοχές. Στην περιφέρεια Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης αυτοφυής ρίγανη συναντιέται στους νομούς Έβρου, Ξάνθης και Ροδόπης, στην περιφέρεια Δυτικής Μακεδονίας στο νομό Γρεβενών, στην περιφέρεια Θεσσαλίας στους νομούς Λάρισας, Τρικάλων και Καρδίτσας, στην περιφέρεια Ηπείρου στους νομούς Ιωαννίνων, Πρέβεζας και Θεσπρωτίας, στην περιφέρεια Στερεάς Ελλάδας και Εύβοιας στους νομούς Εύβοιας, Ευρυτανίας, Φωκίδας, Φθιώτιδας και Αιτωλοακαρνανίας, στην περιφέρεια Πελοποννήσου στους νομούς Αχαΐας, Ηλείας, Αργολίδας, Αρκαδίας, Μεσσηνίας και Λακωνίας, στην 18 περιφέρεια Κρήτης σε όλους τους νομούς της, στην περιφέρεια νησιών Νότιου Αιγαίου στο νομό Κυκλάδων και στην περιφέρεια νησιών Βόρειου Αιγαίου στους νομούς Σάμου, Χίου και Λέσβου.

Η αυτοφυής ρίγανη συναντάται κυρίως σε ασβεστολιθικής προέλευσης εδάφη. Αυτό δείχνει ότι αντέχει πολύ στο κρύο. Το χειμώνα καταστρέφεται το υπέργειο τμήμα της ενώ το υπόγειο διατηρείται και ξαναβλαστάνει την άνοιξη. Η ετήσια συλλογή αυτοφυούς ρίγανης στην Ανατολική Μακεδονία και τη Θράκη, τη Δυτική Μακεδονία, την Ήπειρο και στα νησιά του Νότιου Αιγαίου ήταν μικρότερη από 2 τόνους, στη Θεσσαλία και στη Δυτική Ελλάδα μεταξύ 10 και 20 τόνων, στην Πελοπόννησο, την Κρήτη, και στα νησιά του Βόρειου Αιγαίου μεταξύ 40 και 70 τόνων με τάση ελάττωσης και τέλος, στην Κεντρική Ελλάδα μεταξύ 150 και 250 τόνων.

Η ακαθάριστη αξία ποικίλλει από 23.477 ως 35.216 ευρώ στη Θεσσαλία και την Κρήτη, 23.477 ως 88.041 ευρώ στη Δυτική Ελλάδα και την Πελοπόννησο, 117.388 ως 146.735 ευρώ στα νησιά του Βόρειου Αιγαίου και 429.640 ευρώ στην Κεντρική Ελλάδα. Σημειωτέον ότι η μέση τιμή στον παραγωγό είναι μέχρι 1,17 ευρώ στην Ανατολική Μακεδονία, τη Θράκη, τη Δυτική Μακεδονία, την Κρήτη και στα νησιά του Νότιου Αιγαίου και μέχρι 4,40 ευρώ στη Θεσσαλία, την Ήπειρο, την Κεντρική Ελλάδα, τη Δυτική Ελλάδα, την Πελοπόννησο και στα νησιά του Βόρειου Αιγαίου.

Καλλιεργούμενη ρίγανη

Πολλές προσπάθειες γίνονται για την προώθηση της καλλιέργειας και σε άλλους νομούς της χώρας. Η καλλιέργεια της ρίγανης είναι μια καλλιέργεια χωρίς μεγάλες απαιτήσεις σε σχέση με τις μεγάλες καλλιέργειες, ταυτόχρονα εκμεταλλευόμενη εκτάσεις αναξιοποίητες και άγονες. Η ρίγανη καλλιεργείται στην Ελλάδα κυρίως σε τέσσερις περιφέρειες. Στην περιφέρεια Κεντρικής Μακεδονίας, όπου παράγεται στους νομούς Θεσσαλονίκης και Κιλκίς, στην περιφέρεια Θεσσαλίας, όπου παράγεται στους νομούς Λάρισας, Τρικάλων και Μαγνησίας, στην περιφέρεια της Ηπείρου, όπου παράγεται στους νομούς Ιωαννίνων και Θεσπρωτίας και στην περιφέρεια των νησιών του Βόρειου Αιγαίου, όπου παράγεται στα νησιά Λήμνο και Λέσβο.

Η ρίγανη σύμφωνα με τους ειδικούς, δεν είναι απαιτητικό φυτό σε νερό, λίπανση και ποιοτικά εδάφη και επομένως μπορούν να καλλιεργηθούν σε αγροτεμάχια, που ήδη καλλιεργούνται φυτά χαμηλής προσόδου ή που μένουν ακαλλιεργητά. Σημαντικό, επίσης, είναι το γεγονός ότι δεν απαιτούν εξειδικευμένο μηχανικό εξοπλισμό για τη σπορά και τη συλλογή, ούτε ειδικά αρδευτικά συστήματα και μεγάλους αποθηκευτικούς χώρους.

Η καλλιεργούμενη έκταση στους νομούς Θεσσαλονίκης και Κιλκίς αυξήθηκε κατακόρυφα τα τελευταία τέσσερα χρόνια από τα 200 στρέμματα στα 2000 στρέμματα περίπου. Στη Θεσσαλία καλλιεργούνται σταθερά 400 στρέμματα, στη Φθιώτιδα 60 στρέμματα, στην Ήπειρο 20 μέχρι 100 στρέμματα και στα νησιά του Βόρειου Αιγαίου περίπου 10 στρέμματα. Η μέση τιμή ρίγανης στον παραγωγό ήταν μεταξύ 2,35 και 2,93 ευρώ/kg.

Η καλλιέργεια και η συγκομιδή της ρίγανης στην Ελλάδα

Η εκμετάλλευση της ρίγανης στην Ελλάδα στηρίζεται τόσο σε καλλιέργειες όσο και στη συλλογή των αυτοφυών φυτών της ρίγανης. Η ρίγανη μπορεί να σπέρνεται, τόσο το φθινόπωρο (Οκτώβριο - Νοέμβριο), όσο και την άνοιξη (Φεβρουάριο - Μάρτιο). Η καλύτερη εποχή είναι το φθινόπωρο μετά τις πρώτες βροχές. Παρ' όλο που η ρίγανη αυτοφύεται σε άγονες σχετικά περιοχές, αναπτύσσεται πολύ καλύτερα όταν βρεθεί σε πιο γόνιμους αγρούς.

Γενικά, όμως, η ξηρική καλλιέργεια της ρίγανης δεν έχει μεγάλες απαιτήσεις. Έτσι, όταν η ρίγανη βρεθεί σε κατάλληλες εδαφοκλιματικές συνθήκες μπορεί να διατηρηθεί στον ίδιο αγρό 8-10 ή και περισσότερα έτη. Η ρίγανη, όταν καλλιεργείται σε ξηρικές συνθήκες, δίνει μικρή παραγωγή, αλλά καλής ποιότητας προϊόν. Όταν, όμως, η καλλιέργειά της είναι ποτιστική, η ποσότητα του προϊόντος αυξάνει, αλλά η ποιότητά του υποβαθμίζεται. Για να διατηρηθεί η καλή ποιότητα και η φήμη της ελληνικής ρίγανης πρέπει ίσως να αποφεύγεται η καλλιέργεια της σε αρδευόμενους αγρούς.

Η συγκομιδή της καλλιεργούμενης ρίγανης γίνεται επίσης όταν τα φυτά βρίσκονται στο στάδιο της άνθησης, που αυτό συμβαίνει, ανάλογα με τη γεωγραφική θέση των περιοχών της χώρας μας, συνήθως κατά τους μήνες Ιούλιο και Αύγουστο. Γι' αυτόν το σκοπό, συγκομίζεται με δρεπάνια ή κόσσες ή με ειδικές χορτοκοπτικές μηχανές. Κατά το πρώτο έτος της καλλιέργειας της ρίγανης, η παραγωγή της σε χονδροτριμμένο ξηρό προϊόν είναι πολύ μικρή (5 ως 20 λμ/στρέμμα), ιδίως όταν η ρίγανη σπέρνεται την άνοιξη. Κατά το δεύτερο όμως έτος, η παραγωγή της ανέρχεται σε 40 ως 70 kg/ στρέμμα. Ενώ από το τρίτο και μετά φτάνει τα 70 ως 100 kg/ στρέμμα.

Ο τρόπος με τον οποίο η αυτοφυής ρίγανη αποξηραίνεται στα αλώνια έχει ως αποτέλεσμα τον αποχρωματισμό των φυτών που έρχονται σε άμεση επαφή με τον ήλιο. Έτσι, μειώνεται η ποιότητα και φυσικά η τιμή της. Για να διασφαλιστεί η εκλεκτή ποιότητα της, η αποξήρανση πρέπει να γίνεται υπό σκιά, σε ειδικές εγκαταστάσεις που μπορεί να είναι υπόστεγα ή σύγχρονα ξηραντήρια που λειτουργούν και στη χώρα μας. Έτσι, αμέσως μετά τη συγκομιδή η ρίγανη μεταφέρεται στις εν λόγω εγκαταστάσεις.

Στα υπόστεγα, στα οποία η ρίγανη τοποθετείται σε πάχος 15-20 εκατοστά, αναδεύεται σχεδόν κάθε ημέρα με τη 21 βοήθεια δικράνων. Η ξήρανση διαρκεί 4 - 5 ημέρες, ενώ στα σύγχρονα ξηραντήρια μερικές ώρες.

Μετά την ξήρανση που γίνεται στα υπόστεγα ακολουθεί το «τρίψιμο» με «στούμπισμα», καθώς και το κοσκίνισμα για την απομάκρυνση ξένων υλών (πέτρες κ.α.) και τυχόν μεγάλων τμημάτων βλαστών της.

Καλύτερος τρόπος για το τρίψιμο είναι η χρησιμοποίηση μικρών μηχανών σαν τις μπατόζες που χρησιμοποιούσαν παλιά για το αλώνισμα του σιταριού.

Στα σύγχρονα ξηραντήρια τόσο το τρίψιμο, όσο και το κοσκίνισμα γίνονται κατά την διάρκεια που λαμβάνει χώρα η ξήρανσή της. Το τριμμένο προϊόν που λαμβάνεται με οποιοδήποτε από τους παραπάνω τρόπους, υποβάλλεται σε περαιτέρω επεξεργασία σε ειδικά εργαστήρια- εργοστάσια πριν τη διάθεσή του στο εμπόριο για εγχώρια κατανάλωση ή για εξαγωγή. Ο πιο γρήγορος και πιο φθηνός τρόπος συγκομιδής και επεξεργασίας της ρίγανης είναι αυτός που γίνεται με τη χρησιμοποίηση θεριζοαλωνιστικών μηχανών που αλωνίζουν τη ρίγανη στον αγρό, όπου και συγκεντρώνεται μετά την κοπή της σε σωρούς και εκεί πραγματοποιείται η ξήρανσή της.

Συστατικά

Η ρίγανη είναι καλή πηγή φυτικών ινών. Περιέχει πτητικά έλαια, στερόλες και φλαβονοειδή. Είναι πλούσια σε βιταμίνη C, E, K, A, μαγγάνιο, μαγνήσιο, ασβέστιο, ψευδάργυρο, κάλιο, νιασίνη, φώσφορο και σίδηρο καθώς και σε β-καροτίνη. Περιέχει, επίσης, λουτεΐνη, ζεαξανθίνη, κρυπτοξανθίνη, πινένιο, λιμονένιο, οκιμένιο, καρυοφυλλένιο και ουρσολικό και ροσμαρινικό οξύ. Η ξερή ρίγανη περιέχει 3 έως 5% αιθέριο έλαιο σε μερικές δε περιοχές μπορεί να φτάσει και να περάσει το 7% και αυτό συμβαίνει μόνο σε περιοχές της Ελλάδας και συγκεκριμένα στην Κρήτη, στην Αμοργό, στο Γύθειο και στη Χερσόνησο του Άθου.

Ένα κουταλάκι του γλυκού αποξηραμένη ρίγανη περιέχει:

ενέργεια: 5 θερμίδες

ίνες: 0,8 γραμμάρια (g)

ασβέστιο: 29 χιλιοστόγραμμα (mg)

σίδηρος: 0,66 mg

μαγνήσιο: 5 g

μαγγάνιο: 0,09 mg

κάλιο: 23 mg

βιταμίνη E: 0,33 mg

βιταμίνη K: 11,2 μικρογραμμάρια (mcg)

Αιθέριο έλαιο

Τα κύρια συστατικά του αιθέριου ελαίου είναι η καρβακρόλη, η θυμόλη, το γ-τερπινένιο και το ρ-κυμένιο. Η καρβακρόλη, καθορίζει σε μεγάλο ρυθμό την ποιότητα της ρίγανης σε αιθέριο έλαιο. Η ελληνική ρίγανη πλεονεκτεί σε σχέση με την ισπανική και την τούρκικη, επειδή περιέχει μεγαλύτερη ποσότητα αιθέριου ελαίου, που κυμαίνεται από 1,8-8,2mL/100gr ξηρού βάρους. Ακόμα όμως και ανάμεσα σε πληθυσμούς του ίδιου είδους, παρατηρούνται μεγάλες διαφορές στην ποιοτική και στην ποσοτική σύσταση του αιθέριου ελαίου. Εξαιρετικά υψηλές τιμές αιθέριου ελαίου βρέθηκαν στην Κρήτη, την Αμοργό, στο Γύθειο και στην Χερσόνησο του Άθω. Τέτοιες υψηλές τιμές δεν βρέθηκαν σε κανένα είδος ρίγανης. Ενδεικτικά, μια μέθοδος παραλαβής του αιθέριου ελαίου είναι η απόσταξη με υδρατμούς.

Ιστορία και παράδοση

Από την αρχαιότητα, η ρίγανη χρησιμοποιείται προς όφελος της ανθρωπότητας. Η πρώτη καταγεγραμμένη χρήση παρουσιάστηκε στους Ασσυρίους το 3.000 π.Χ., οι οποίοι περιέγραψαν πολλές ιατρικές εφαρμογές της.

Κατά πολλές έννοιες, αποτελεί βιβλικό φάρμακο και λίγοι άνθρωποι καταλαβαίνουν πως η ρίγανη ήταν γνωστή ως Bible hyssop, κι αυτό υπονοεί ότι μπορεί να τη χρησιμοποιούσαν από την εποχή του Αβραάμ ή ίσως και νωρίτερα.

Οι αρχαίοι, σίγουρα χρησιμοποιούσαν τη ρίγανη ως καρύκευμα, και ακόμη χρησιμοποιείται με αυτό τον τρόπο. Η διαφορά είναι πως εκείνοι την χρησιμοποιούσαν και σαν φάρμακο, επειδή η πείρα τους απεδείκνυε πως η τακτική της χρήση βοηθούσε σε πολλές περιπτώσεις μολύνσεων και ασθενειών.

Οι Έλληνες τη χρησιμοποιούσαν εκτεταμένα σαν φάρμακο και υπήρξε η προσφιλέστερη συνταγή εκατοντάδων αρχαίων Ελλήνων θεραπευτών. Τόσο για τους Έλληνες όσο και για τους Ρωμαίους, αποτελούσε σύμβολο χαράς και ευτυχίας και κατά την παράδοσή τους, οι γαμπροί και οι νύφες στέφονταν με δάφνη και ρίγανη.

Ο Διοσκουρίδης τη συνιστούσε σε εκείνους που παρουσίαζαν απώλεια της όρεξής τους ενώ το αφέψημα ρίγανης πίστευαν ότι γιατρεύει τους σπασμούς της κοιλιάς και αντιμετωπίζει τις δηλητηριάσεις.

Κατά τη διάρκεια του Μεσαίωνα, Ισλαμικοί γιατροί ανέπτυξαν πολλές χρήσεις για τη ρίγανη καθώς και για το αιθέριο έλαιό της. Στους επόμενους αιώνες προωθήθηκε σαν γιατρικό για μια μεγάλη γκάμα πνευμονικών παθήσεων.

Ο Γκέραρντ της Βρετανίας, στο χειρόγραφό του από το 17ο αιώνα, περιγράφει πως η ρίγανη ήταν κορυφαίο γιατρικό. Στις ΗΠΑ, η ρίγανη άρχισε να γίνεται γνωστή μόλις στις αρχές του 20ου αιώνα.

Θεραπευτικές δράσεις και χρήσεις

- είναι ισχυρό αντιοξειδωτικό
- συντελεί στη ρύθμιση του τυμπανισμού, διεγείροντας την έκκριση της χολής
- θεωρείται ασφαλές εμμηναγωγό
- για τους πόνους των μυών
- το λάδι της είναι αποτελεσματικό για την αντιμετώπιση της ακμής
- κατά των μολύνσεων
- κατά της αρθρίτιδας
- για την αντιμετώπιση του άσθματος
- κατά της δυσάρεστης αναπνοής
- για τα έλκη και τις πληγές της κατάκλισης
- για τις μολύνσεις της ουροδόχου κύστης
- κατά του βήχα, της γρίπης και του κρυολογήματος

- για τους χρόνιους ρευματισμούς
- μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του προστάτη
- για τις τροφικές δηλητηριάσεις
- για τις ψείρες της κεφαλής
- για το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου και την εντερική ατονία
- βοηθάει στην υπέρταση και την αρτηριοσκλήρυνση
- για κράμπες ποδιών
- για πνευμονικές παθήσεις
- για τον κνησμό και τις ασθένειες από τσιμπούρια

Η ρίγανη καταπολεμά το Νοροϊό

Μελέτη του Πανεπιστημίου της Αριζόνα κατέληξε ότι η καρβακρόλη που περιέχεται στη ρίγανη μπορεί να καταπολεμήσει το Νοροϊό. Ο νοροϊός αποτελεί το συχνότερο αίτιο επιδημιών ιογενούς γαστρεντερίτιδας σε παιδιά και ενήλικες, σύμφωνα με το ΚΕΕΛΠΝΟ. Η καρβακρόλη απογυμνώνει τον ιό από την «πανοπλία» του (ένα σκληρό εξωτερικό, πρωτεϊνικό κάλυμμα), καθιστώντας τον πιο ευάλωτο και πιο εύκολο να καταστραφεί.

Η επικεφαλής της μελέτης Dr Kelly Bright ανέφερε τα εξής: «Η καρβακρόλη θα μπορούσε δυνητικά να χρησιμοποιηθεί ως απολυμαντικό τροφίμων, καθώς επίσης και επιφανειών, σε συνδυασμό με άλλα αντιμικροβιακά. Απαιτείται να γίνουν περαιτέρω μελέτες, ωστόσο η καρβακρόλη έχει ένα μοναδικό τρόπο να επιτίθεται στον ιό, κάτι που της προσδίδει μια πολύ ενδιαφέρουσα προοπτική». Πειράματα έχουν δείξει ότι η καρβακρόλη δρα άμεσα επάνω στο καψίδιο, το σκληρό πρωτεϊνικό περίβλημα του ιού, που περιέχει το γενετικό του υλικό. Ακριβώς γι' αυτό, οι επιστήμονες εκτιμούν ότι είναι απίθανο ο ιός να αναπτύξει ανοχή σε αυτήν. Αν χρησιμοποιηθεί ως απολυμαντικό θα είναι

μακράς διάρκειας, όχι διαβρωτικό, χωρίς αναθυμιάσεις και ασφαλές, λένε οι ειδικοί.

Τα αποτελέσματα της μελέτης δημοσιεύτηκαν στην τελευταία έκδοση του επιστημονικού περιοδικού Journal Of Applied Microbiology.

Άλλες χρήσεις

- Η ρίγανη είναι ένα καλό συντηρητικό για κρεμώδη τρόφιμα, όπως μαγιονέζα και σάλτσες για σαλάτες.
- Μπορείτε να αρωματίσετε με ρίγανη ελαιόλαδα, τα οποία με αυτόν τον τρόπο διατηρούνται περισσότερο, ξίδια αλλά και ελιές μαύρες.
- Η ρίγανη ταιριάζει πολύ με σοταρισμέναμανιτάρια και κρεμμύδια.
- Το λάδι της ρίγανης χρησιμοποιείται στην παρασκευή σαπουνιών, μύρων και οδοντόκρεμας.

Παρασκευή – δοσολογία

Αφέψημα

Σε ένα μπρίκι με νερό βράζουμε 1 κ.γ ρίγανη για λίγα λεπτά, το σουρώνουμε και το πίνουμε.

Έγχυμα

Σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό ρίχνουμε 1 κ.γ ρίγανη, το σκεπάζουμε και το αφήνουμε για 10-15 λεπτά. Το σουρώνουμε και το πίνουμε, κατά προτίμηση ζεστό.

Για το μπάνιο

Ρίχνουμε αφέψημα ρίγανης μέσα στο νερό του μπάνιου, για να καταπραύνουμε και να τονώσουμε το δέρμα μας. (Βράζουμε για λίγα λεπτά, 80-100 γρ. ρίγανης σε 1 λίτρο νερού).

Γαργάρα

Κάντε γαργάρες 2-3 φορές την μέρα με αφέψημα ρίγανης, για στοματικά προβλήματα, έλκη και πονόδοντο

Ρίγανη για την πιτυρίδα και την ξηροδερμία

Η ρίγανη είναι εξαιρετικά αποτελεσματική στην καταπολέμηση της πιτυρίδας και της ξηροδερμίας. Σε ένα λίτρο νερού ρίξτε μια χούφτα ρίγανης και αφήστε το να σιγοβράσει σε χαμηλή φωτιά για 5 λεπτά. Σουρώστε και χρησιμοποιήστε το υγρό πριν το λούσιμο κάνοντας ταυτόχρονα απαλό μασάζ στο κεφάλι σας. Η συνταγή είναι πολύ αποτελεσματική.

Ενδιαφέροντα στοιχεία για τη ρίγανη

-Η ρίγανη έχει 12 φορές περισσότερο αντιοξειδωτική δράση από το πορτοκάλι, 30 από την πατάτα και 42 από το μήλο

-Η φρέσκια ρίγανη πρέπει να αποθηκεύεται στο ψυγείο τυλιγμένη σε ένα ελαφρώς βρεγμένο χαρτί κουζίνας

-Σύμφωνα με τον Αριστοτέλη, αν κάποιος τραυματισμένο κασίκι από βέλος κυνηγού, έτρωγε ρίγανη, η πληγή του έκλεινε!

-Με λίγη ρίγανη στην τροφή των πτηνών σας κρατάτε τις αρρώστιες μακριά τους

-Η εισπνοή της σκόνης από ρίγανη προκαλεί φτάρνισμα και βοηθάει στο να καθαρίσει το αναπνευστικό σύστημα και ιδιαιτέρως οι πνεύμονες.

-Η λαϊκή ιατρική στη χώρα μας, χρησιμοποίησε τα φύλλα της, τηγανιτά σε λάδι ελιάς, ως κατάπλασμα και για εντριβές σε περιπτώσεις πιασίματος κυρίως της μέσης

-Για να διατηρήσετε το άρωμά της και το ωραίο πράσινο χρώμα της πρέπει να την αποξηραίνετε σε δροσερό μέρος μακριά από τον ήλιο που την ξεθωριάζει και της δίνει ένα καφετί χρώμα. Αν θέλετε μπορείτε να την τρίψετε ανάμεσα στις δύο παλάμες σας, για να της δώσετε μια πιο λεπτή υφή.

-Ρίξτε λάδι ρίγανης μέσα σε καθαριστικά διαλύματα για να καθαρίσετε και να απολυμάνετε επιφάνειες πάγκων, νεροχύτες, φούρνους και ψυγεία.

-Προσθέστε λίγες σταγόνες από λάδι ρίγανης μέσα στη σαπουνάδα για το πλύσιμο των πιάτων για να τα απολυμάνετε.

-Για το αφέψημα χρησιμοποιούνται οι βλαστοί του φυτού, όταν είναι ανθισμένο, γιατί τότε περιέχει το έλαιο που έχει τη μεγαλύτερη θεραπευτική αξία.

Προφυλάξεις–Παρενέργειες

- ✓ Μπορεί να προκαλέσει στομαχικές διαταραχές σε μερικούς ανθρώπους.
- ✓ Επιπλέον, όσοι είναι αλλεργικοί σε φυτά που ανήκουν στην οικογένεια των λαμιωδών αγγειόσπερμων δικότυλων φυτών, τα οποία περιλαμβάνουν ρίγανη, βασιλικό, λεβάντα, μέντα και φασκόμηλο, πρέπει να είναι προσεκτικοί, καθώς μπορεί επίσης να αναπτύξουν αλλεργική αντίδραση στη ρίγανη.
- ✓ Το λάδι ρίγανης είναι μια ασφαλής αλλά και ισχυρή ουσία που όμως η χρήση της δεν θα πρέπει να γίνεται αλόγιστα.
- ✓ Να αποφεύγεται η θεραπευτική χρήση της ρίγανης κατά την εγκυμοσύνη
- ✓ Αποφεύγετε να καταναλώνετε εμπορικά αιθέρια έλαια ρίγανης εσωτερικά, καθώς μπορεί να εμφανιστεί οργανική τοξικότητα. Ένας αριθμός εμπορικά διαθέσιμων αιθέριων ελαίων είναι μη φαγώσιμα, γι' αυτό, πρέπει να δείχνετε προσοχή.
- ✓ Μην κάνετε εσωτερική λήψη αν πίνετε τακτικά αλκοόλ ή κάνετε χρήση φαρμάκων. Συμβουλευτείτε πρώτα το γιατρό σας.

ΘΥΜΑΡΙ (THYMUS VULGARIS)

Άλλες ονομασίες: θύμος ο ερπύλος, θύμος ο κεφαλωτός, ρουχόθυμο, γαϊδουρόθυμος, *Thymus vulgaris*, *Thymus capitus*, *Coridothymus capitatus*

Οικογένεια: Χειλιανθή *Labiatae*

Περιγραφή φυτού

Κατάγεται από την Μεσόγειο και απαντάται ως αυτοφυές κυρίως στην Βόρεια Ελλάδα. Ανθίζει από τον Ιούνιο έως τον Αύγουστο. Είναι αδύνατο θαμνώδες φυτό με ύψος 10 έως 40 εκατοστά περίπου. Οι βλαστοί του είναι μικροί, ξυλώδεις και όρθιοι με πολυάριθμα κοντά και φουντωτά φύλλα. Τα φύλλα του έχουν μήκος 4 έως 10 χιλιοστά. Είναι μικρά, αντίθετα (το ένα απέναντι στο άλλο), γραμμικά ή ελλειπτικά ή στρογγυλά, σχεδόν άμισχα και ελαφρώς ανεστραμμένα με φωτεινό γκριζοπράσινο χρώμα. Η επάνω επιφάνειά τους είναι ελαφρά τριχωτή και η κάτω έχει επίπεδες τρίχες (σχεδόν χνουδωτή).



ΕΙΚΟΝΑ 24. *thymus vulgaris*

ΠΗΓΗ: <https://www.seeds-gallery.shop/el/%CE%91%CF%81%CF%87%CE%B9%CE%BA%CE%AE/%CF%83%CF%80%CF%8C%CF%81%CE%BF%CF%82-%CE%B8%CF%85%CE%BC%CE%AC%CF%81%CE%B9-%CE%AE-%CE%B8%CF%8D%CE%BC%CE%B9%CE%BF-thymus-vulgaris.html>

Τα άνθη του έχουν μήκος 3 έως 7 χιλιοστά και είναι απαλά ροζ ή λιλά. Φέρονται σε κυκλικές ταξιανθίες οι οποίες φύονται στις μασχάλες των ανωτέρων φύλλων και ανθίζουν σε μικρές ομάδες. Η περίοδος ανθίσεως είναι από τον Μάιο έως τον Σεπτέμβριο.

Οι σπόροι του είναι στρογγυλοί και αρκετά μικροί. Η βλαστικότητα των σπόρων, κάτω από κατάλληλες συνθήκες, μπορεί να διατηρηθεί έως και για τρία χρόνια.

Από το φυτό χρησιμοποιούμε τα ανθισμένα κλαριά, αν και οι βοτανολόγοι προτιμούν τα μικρά φύλλα. Είναι αυτοφυές και το συναντάμε σε χώρες της Μεσογείου. Καλλιεργείται σαν φυτό σε γλάστρα και σαν φαρμακευτικό φυτό. Στην Ελλάδα είναι πολύ γνωστό για το άρωμά του αλλά και για τις πολυάριθμες θεραπευτικές ιδιότητές του. Η ελληνική κουζίνα επίσης, το τιμά ιδιαίτερα. Το συναντάμε συχνά σε άγρια κατάσταση.

Υπάρχουν περισσότερες από 100 ποικιλίες θυμαριού, πολλές από αυτές καλλωπιστικές. Το θυμάρι μεγαλώνει εύκολα σε φτωχά πετρώδη εδάφη αλλά απαιτεί άφθονο ήλιο και καλή στράγγιση του εδάφους.

Ποικιλίες και χαρακτηριστικά

Υπάρχουν πολλά αυτοφυή είδη θυμαριού (περίπου 120) εκ των οποίων 24 στην Ελλάδα. Ως καλλιεργήσιμο είδος όμως χρησιμοποιείται σχεδόν αποκλειστικά το κοινό θυμάρι (*thymus vulgaris*) και αυτό γιατί παράγει τη μεγαλύτερη ποσότητα αιθέριου ελαίου. Το κοινό θυμάρι είναι ένας πολυετής αειθαλής θάμνος με λεπτά φυλλαράκια και ύψος από 15 έως 30 εκατοστά. Ανθίζει στα τέλη της άνοιξης με λευκά ή μωβ ανθάκια ανάλογα με την ποικιλία.

Χωρίζεται σε δύο κατηγορίες:

- **Θυμάρι Προβηγκίας η καλοκαιρινό** που χρησιμοποιείται για νωπή κατανάλωση, αποξήρανση και παραγωγή αιθέριου ελαίου.
- **Κηπευτικό ή χειμωνιάτικο θυμάρι** που καλλιεργείται σε βόρειες χώρες λόγω της μεγάλης ανθεκτικότητας του στο κρύο, μόνο για νωπή κατανάλωση.

Σε εμπορική κλίμακα χρησιμοποιείται και το λεμονοθύμαρο (*Thymus citriodora*), το οποίο αποτελεί διασταύρωση δυο ποικιλιών θυμαριού. Έχει μεγαλύτερα φύλλα από το κοινό θυμάρι και δεν είναι κυρτά προς τα μέσα.

Επίσης, είναι ευρέως γνωστό ότι το φυτό μπορεί εύκολα να υβριδοποιηθεί και έτσι είναι εύλογο να υπάρχουν και διαφορετικοί διαθέσιμοι τύποι.

Εδαφοκλιματικές απαιτήσεις

Είναι αυτοφυές φυτό στην Ελλάδα. Απαντάται κυρίως σε ηλιόλουστες περιοχές, σε χαμηλά υψώματα, σε ξηρά ζεστά και πετρώδη εδάφη, κυρίως δε σε ασβεστώδη με καλή αποστράγγιση. Σε κρύα κλίματα το θυμάρι είναι μονοετές βότανο.

Συλλογή

Συλλέγουμε το θυμάρι, δύο φορές το χρόνο, τον Ιούνιο και Σεπτέμβριο-Οκτώβριο. Συλλέγουμε κυρίως τις ανθισμένες κορυφές, νωρίς το πρωί και αποξηραίνουμε σε ματσάκια, σε δροσερό μέρος, μακριά από τον ήλιο, σε θερμοκρασία κάτω από 35 βαθμούς Κελσίου. Για μαγειρική χρήση, καλό είναι να κρατάμε μόνο τα πράσινα φυλλαράκια και τα ανθάκια του και αφού τα θρυμματίσουμε, να τα φυλάμε σε καθαρά βαζάκια, αεροστεγώς.



ΕΙΚΟΝΑ 25. ΛΕΜΟΝΟΘΥΜΑΡΟ

ΠΗΓΗ: <http://www.fytorio-amadryas.gr/product/lemonothumaro/>

Συστατικά

Περιέχει πάνω από 1% πτητικό έλαιο (περιέχει θυμόλη, καρβακρόλη,κυμόλη, λιναλόλη, βορνεόλη), πικρά στοιχεία, τανίνη, φλαβονοειδή και τριτερπενοειδή.

Ένα κουταλάκι του γλυκού θυμάρι αποξηραμένο 1,4 γρ. περιέχει:

Νερό	(gr.)	0.1
Ενέργεια	(Kcal)	4
Πρωτεΐνες	(gr.)	0.1
Λιπαρά	(gr.)	0.1
Υδατάνθρακες	(gr.)	0.9
Φυτικές Ίνες	(gr.)	0.5
Ασβέστιο	(mg)	26
Σίδηρο	(mg)	1.73
Μαγνήσιο	(mg)	3
Φώσφορο	(mg)	6
Κάλιο	(mg)	11
Νάτριο	(mg)	1
Ψευδάργυρο	(mg)	0.09
Χαλκό	(mg)	0.012
Βιταμίνη C	(mg)	0.7
Θειαμίνη	(mg)	0.007
Ριβοφλαβίνη	(mg)	0.006
Νιασίνη	(mg)	0.069
Βιταμίνη B-6	(mg)	0.008
Βιταμίνη A	(IU)	53

Ιστορία και παράδοση

Το όνομα του φυτού έχει την ρίζα του στην λέξη «θυμός», το οποίο πιθανόν σημαίνει δύναμη λόγω των ισχυρών ιδιοτήτων του φυτού ή στην λέξη θύω (θυσιάζω, προσφέρω). Η φαρμακευτική του χρήση είναι γνωστή στους αρχαίους ιατρούς. Ο Θεόφραστος και ο Διοσκουρίδης το αναφέρουν ως «θύμο». Ο Αριστοφάνης στους «Αχαρνείς» αναφέρεται στην «Αττική γη», στο λιγοστό έδαφος της οποίας φυτρώνει κυρίως θυμάρι και φασκόμηλο.

Το καλλιεργούμενο θυμάρι ήτο πολύ δημοφιλές στην αρχαία Ελλάδα, ενώ είχε ξεχωριστή θέση στους μοναστηριακούς κήπους καθώς την χρησιμοποιούσαν επί αιώνες. Δεν έπαιζε σημαντικό ρόλο μόνο για τις θεραπευτικές του ιδιότητες όπως π.χ για τον βήχα, για τις διαταραχές του πεπτικού συστήματος, για την ρύθμιση της εμμήνου ρήσεως και για την ελμινθίαση, αλλά και ως ένα δημοφιλέστατο μπαχαρικό.

Ο «Κυκεώνας» ήταν ένα ρόφημα των αρχαίων Ελλήνων από βρασμένο θυμάρι, αρωματισμένο με μέντα (ή σουσάμι), γάλα και χλιαρό νερό με μέλι. Από το ανακάτεμα (ανάμειξη) αυτών των υλικών διατηρείται μέχρι σήμερα η λέξη «Κυκεώνας» η οποία χρησιμοποιείται σε αντίστοιχες μπερδεμένες καταστάσεις.

Οι αρχαίοι Έλληνες το χρησιμοποιούσαν για να τονώνουν την εγκεφαλική λειτουργία, μαζί με μέλι και ξίδι. Οι Ρωμαίοι το χρησιμοποιούσαν στο μπάνιο τους για να αποκτήσουν σφρίγος και ενεργητικότητα. Ο Πλίνιος το 77μ.χ συνιστούσε κομπρέσες από θυμάρι και ξίδι, για την αντιμετώπιση των πονοκεφάλων. Επίσης, το χρησιμοποιούσε κατά των δηγμάτων των φιδιών και των τσιμπημάτων των εντόμων. Ο Μέγας Αλέξανδρος το χρησιμοποιούσε στις εκστρατείες του κατά των φθειρών. Τον 16ο αιώνα, οι γυναίκες πρόσφεραν στους αγαπημένους τους, σούπα με τριμμένο θυμάρι και μπύρα ως αφροδισιακό. Την ίδια εποχή, χρησιμοποιούσαν το θυμάρι κατά της μελαγχολίας, γεμίζοντας τα μαξιλάρια του ασθενή, με θρυμματισμένο θυμάρι.

Καλλιέργεια

Προετοιμασία εδάφους στον αγρό:

Απαιτείται βαθύ όργωμα κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού. Βασική λίπανση μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε συμβατικές καλλιέργειες (προσθήκη 50 kg λιπάσματος σύστασης 11-15-15 σε N-P-K ανά στρέμμα). Για βιολογικές καλλιέργειες απαιτείται καλά χωνεμένη κοπριά ή εγκεκριμένα σκευάσματα.

Φύτευση :

Συνήθως το φυτό αναπτύσσεται από σπόρους οι οποίοι φυτεύονται σε σειρές οι οποίες απέχουν 25 εκατοστά και μετά αραιώνονται τα φυτά σε 25 εκατοστά απόσταση μεταξύ τους. Ωστόσο όταν γίνονται οι φυτεύσεις με διαφορετικό τρόπο οι αποστάσεις φυτεύσεως είναι 70 εκατοστά έως 1 μέτρο μεταξύ των γραμμών και 25 εκατοστά έως 35 εκατοστά επί των γραμμών.

Εδαφικές απαιτήσεις – Λίπανση:

Προτιμά εδάφη ελαφρά, αμμώδη, προσήλια και καλά στραγγιζόμενα, με εύρος pH 6-8. Δεν προσαρμόζεται καλά σε βαριά υγρά εδάφη. Ετήσια λίπανση με 5-5-8 μονάδες N-P-K απαιτείται για αυξημένες αποδόσεις, χρήση κοπριάς ή εγκεκριμένων σκευασμάτων για βιολογικές καλλιέργειες.

Άρδευση :

Αν και είναι δυνατόν να καλλιεργηθεί ξερικά, οι αποδόσεις αυξάνονται όταν υπάρχει η απαραίτητη υγρασία στο έδαφος. Ανάλογα με την περιοχή, η άρδευση σε περιπτώσεις ανομβρίας συντελεί σε αύξηση παραγωγής. Χρειάζεται άρδευση κατά την εγκατάσταση στον αγρό της καλλιέργειας. Αν υπάρχει δυνατότητα αρδεύσεως τότε είναι προτιμότερο να αρδευτεί ο αγρός, ύστερα από την συγκομιδή, ώστε να αντεπεξέλθουν τα φυτά καλύτερα έπειτα από το σοκ το οποίο θα υποστούν μετά την συγκομιδή.

Πολλαπλασιασμός :

Συνιστάται αγενής πολλαπλασιασμός με μοσχεύματα, καθώς υπάρχει μεγάλη ετερογένεια στους χημειότυπους των πληθυσμών που προέρχονται από σπόρο. Οι σπόροι έχουν λήθαργο. Γενικά ριζώνει χωρίς προβλήματα σε μίγμα τύρφης και περλίτη (1:3), με χρήση ορμόνης ριζοβολίας IBA συγκέντρωσης 1000 ppm, και περιορισμένη σχετική υγρασία.

Εχθροί και ασθένειες :

Το θυμάρι συνήθως δεν προσβάλλεται από έντομα επειδή το πτητικό έλαιο του λειτουργεί σαν εντομοαπωθητικό. Ωστόσο έχουν παρατηρηθεί προσβολές από αλευρώδη και τετράνυχο για την καταπολέμηση των οποίων γίνεται χρήση βιολογικών μεθόδων και σκευασμάτων. Επίσης το θυμάρι δεν παρουσιάζει γενικά προβλήματα από ασθένειες. Ωστόσο σε περιοχές με υψηλό ποσοστό βροχοπτώσεων και σε εδάφη με κακή αποστράγγιση προσβάλλεται από ασθένειες της ρίζας και του λαιμού, αλλά και του υπεργείου τμήματος. Οι μύκητες οι οποίοι έχουν εντοπισθεί στην καλλιέργεια ανήκουν στα γένη *Armillaria* και *Rhizoctonia*, αλλά και στο *Botrytis*. Η προμήθεια υγιούς πολλαπλασιαστικού υλικού, η εφαρμογή καταλλήλων γεωργικών πρακτικών, η έγκαιρη ανίχνευση του προβλήματος στην καλλιέργεια, η ορθή διάγνωση των ασθενειών σε συνδυασμό με την χρήση των καταλλήλων βιολογικών σκευασμάτων έχουν καλά αποτελέσματα στην πρόληψη των ασθενειών. Το φυτό έχει επίσης ως εχθρούς κυρίως ζιζάνια τα οποία καταπολεμούνται συνήθως με σκαλίσματα.

Συλλογή :

Μετά το 2ο έτος γίνεται η συγκομιδή. Τα φυτά συλλέγονται πριν ανθίσουν μόνο αν χρειάζονται τα φύλλα, διαφορετικά συλλέγονται όταν ανθίσουν. Αποξηραίνονται σε σκιά σε θερμοκρασία χαμηλότερη από 35° C. Οι ανθοφόροι βλαστοί συλλέγονται από τον Ιούνιο μέχρι τον Αύγουστο, σε ξηρή και ηλιόλουστη ημέρα. Αφαιρούνται έπειτα τα φύλλα από τους ξηρούς βλαστούς.

Απόδοση – Παραγόμενη βιομάζα:

Η διάρκεια της καλλιέργειας φτάνει τα 6-8 έτη. Η απόδοση σε ξηρή δρόγη φτάνει τα 150-200 kg/στρ στον 2-3 χρόνο καλλιέργειας. Η σχέση νωπού και ξηρού βάρους είναι περίπου 3,5:1. Η περιεκτικότητα σε αιθέριο έλαιο μπορεί να κυμαίνεται από 1-3%.

Καλλωπιστική αξία :

Οφείλεται στην ευχάριστη χαρακτηριστική οσμή (μυρωδιά) του φυτού η οποία θυμίζει το δροσερό άρωμα του λεμονιού (απαλό και ταυτόχρονα έντονο). Επίσης οφείλεται στο όμορφο χρώμα και στο στενό σχήμα των φύλλων του, αλλά και στα άνθη του.

Θεραπευτικές δράσεις και χρήσεις

Χρήση στην αρχιτεκτονική τοπίου :

Είναι ιδανικό φυτό για χρήση σε βραχόκηπους. Μπορεί να φυτευθεί σε κήπους μόνο του ή σε συνδυασμό με άλλα φυτά και χρησιμοποιείται αρκετά σε μοναστηριακούς κήπους.

Χρήση στην ανθοκομία :

Στην ανθοκομία χρησιμοποιείται ως γλαστρικό φυτό εσωτερικού ή εξωτερικού χώρου.

Χρήση θεραπευτική :

Το θυμάρι είναι φυτό εδώδιμο, μελισσοτροφικό, φαρμακευτικό και αρωματικό. Λειτουργεί ως άφυσο, αντιμικροβιακό, αντισπασμωδικό, αποχρεμπτικό, στυπτικό, αντιπυρετικό βακτηριοκτόνο και ανθελμικό.

Οι φαρμακευτικές και αρωματικές ιδιότητες του θυμαριού οφείλονται στο «θυμέλαιο», ένα αρωματικό αιθέριο έλαιο, το οποίο παραλαμβάνεται από τις ανθισμένες κορυφές του φυτού με απόσταξη. Με την υψηλή περιεκτικότητα σε πτητικό έλαιο είναι ένα εξαιρετικό άφυσο για περιπτώσεις δυσπεψίας και «νωθρής» πέψης.

Είναι τονωτικό διότι αυξάνει την ενέργεια και την φυσική δύναμη, αναπτερώνει το ηθικό και διευκολύνει την λειτουργία του πεπτικού συστήματος.

Χρησιμοποιείται στις ασθένειες του νευρικού συστήματος, στην κόπωση και στην κατάπτωση, καθώς και στην αναιμία των νεαρών κοριτσιών την περίοδο της εφηβείας.

Αιθέριο έλαιο

Το αιθέριο έλαιο, δηλαδή το θυμέλαιο είναι επίσης μια ισχυρή αντισηπτική ουσία, πράγμα το οποίο εξηγεί πολλές από τις χρήσεις του θυμαριού. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί εξωτερικά σαν λοσιόν για μολυσμένα τραύματα και να ανακουφίσει τους νευραλγικούς πόνους, αλλά και εσωτερικά χρησιμοποιείται για τις αναπνευστικές και τις πεπτικές λοιμώξεις.

Χρησιμοποιείται ακόμη για γαργαρισμούς στην λαρυγγίτιδα και στην αμυγδαλίτιδα καταπραΰνοντας τον ερεθισμένο λαιμό και τον έντονο βήχα.

Είναι εξαιρετικό ίαμα για τον βήχα επειδή προκαλεί απόχρεμψη και μειώνει τους περιττούς σπασμούς.



ΕΙΚΟΝΑ 26. Αιθέριο έλαιο. ΠΗΓΗ: <https://www.cosmo-green.com/thymari/>

Μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην βρογχίτιδα, στον κοκίτη και στο άσθμα. Το αντισηπτικό έγχυμα χρησιμοποιείται ενάντια στο έλκος, στους ερεθισμούς και στην λευκόρροια. Λόγω της ήπιας συτυπτικής του δράσεως είναι χρήσιμο στην παιδική διάρροια και στην νυκτερινή ενούρηση.

Χρησιμοποιείται κυρίως ως έγχυμα, σιρόπι ή βάμμα, κατάπλασμα, κομπρέσα, λοσιόν, για λουτρά και ως τονωτικό του τριχωτού της κεφαλής. δ)

Το θυμέλαιο χρησιμοποιείται και στα ασηπτικά μείγματα και σε σαπούνια.-Το θυμάρι χρησιμοποιείται κατά της ουλίτιδας (τρίβουμε με αυτό τα ούλα), της τερηδόνας και της οδοντικής πλάκας

-γαργάρες με αφέψημα θυμαριού έχουν καλά αποτελέσματα κατά του πονόλαιμου και του έντονου βήχα. Προκαλεί απόχρεμψη και μειώνει τους περιττούς σπασμούς

-μπορεί να χρησιμοποιηθεί στον κοκίτη και το άσθμα

-σκοτώνει τα μικρόβια. Η θυμόλη και βορνεόλη που περιέχει του προσδίδουν ιδιαίτερες αντισηπτικές και αντιβακτηριακές ιδιότητες

-το ρόφημα βοηθά την εντερική λειτουργία και καταπραύνει τα φουσκώματα

- καταπολεμά την ατονία και το άγχος, την ψυχική και σωματική εξάντληση, την κατάθλιψη και την απάθεια
- χρησιμοποιώντας το στο μπάνιο, ανακουφίζει τους ασθενείς με ρευματισμούς
- σαν κατάπλασμα καταπραΰνει από τον κνησμό
- στα μικρά παιδιά χορηγείται για την καταπολέμηση των σκωλήκων
- γενικά χρησιμοποιείται σαν τονωτικό και δυναμωτικό του οργανισμού
- αντισπασμωδικό και μαλακτικό του στομάχου
- χρησιμοποιείται εξωτερικά σαν λοσιόν για μολυσμένα τραύματα
- βοηθά στις αναπνευστικές και πεπτικές λοιμώξεις
- βοηθά στην αντιμετώπιση της διάρροιας και στο σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, τη γνωστή κολίτιδα
- έχει καλά αποτελέσματα στη λαρυγγίτιδα, φαρυγγίτιδα και αμυγδαλίτιδα
- για τις βαθιά εγκατεστημένες λοιμώξεις των πνευμόνων
- 1-5 σταγόνες μέσα στη μπανιέρα με χλιαρό νερό, κάνουμε ένα πολύ καλό ιαματικό μπάνιο, εάν υποφέρουμε από ρευματισμούς ή αρθρίτιδες.
- Λέγεται επίσης, ότι 1 σταγόνα αιθέριου ελαίου πάνω στο πονεμένο δόντι, κατευνάζει τον πόνο.

Χρήση στην μαγειρική :

Στην μαγειρική προσθέτει άρωμα και βελτιώνει την γεύση σε μεγάλες ποικιλίες τροφίμων όπως π.χ. σε ψάρια, σε κρέατα, σε σαλάτες, σε σάλτσες κ.ά.

- μαζί με ρίγανη και μαντζουράνα αρωματίζει σούπες και σάλτσες
- ταιριάζει πολύ στις ψητές μελιτζάνες και τις πιπεριές φούρνου
- πολλοί το θεωρούν ιδανικό μπαχαρικό, ακόμη και για το ψάρι

Τρόπος παρασκευής

Έγχυμα: ρίξτε 2 κουταλάκια του γλυκού ξηρό βότανο σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό και αφήστε το για 10 λεπτά. Πίνετε το ρόφημα αυτό, τρεις φορές την ημέρα.

Βάμμα: 2-4 ml βάμματος, τρεις φορές την ημέρα.

Ενδιαφέροντα

Λέγεται ότι τα άτομα που υποφέρουν από αϋπνίες, κοιμούνται ευχάριστα αν βάλουν ένα βλαστάρι θυμαριού κάτω από το μαξιλάρι τους.

Για τα ασθματικά προβλήματα συνδυάζεται καλά με τη Λομπέλια και την Εφέδρα.

Για τον κοκίτη, το συνδυάζουμε με την Αγριοκερασιά και τη Δροσέρα.

Λέγεται επίσης, πως το θυμάρι εξολοθρεύει τα μικρόβια μέσα σε χρονικό διάστημα 60 λεπτών.

Τα δύο βασικά έλαιά του, η θυμόλη και η βορνεόλη, του προσδίδουν τις άκρως αντιβακτηριακές και αντισηπτικές ιδιότητές του και αυτός είναι και ο λόγος, που κατά το παρελθόν, το διάλυμα θυμαριού σε συνδυασμό με σαπούνι, χρησιμοποιείτο για την απολύμανση των χεριών και των χειρουργικών εργαλείων.

Ένα μπάνιο σε αρωματισμένο με θυμάρι νερό δίνει ενεργητικότητα.

Το θυμάρι με μπύρα τονώνει την αυτοπεποίθηση.

Το θυμάρι έχει και βακτηριοκτόνες ιδιότητες σε μικρόβια και βακίλους (βάκιλος άνθρακα, βάκιλος τύφου, βάκιλος κόρυζας), μηνιγγιτιδόκοκκος, βάκιλος Eberth, στο κορυνοβακτηρίδιο της διφθερίτιδας, στον σταφυλόκοκκο, στο βακτηρίδιο της φυματίωσης.

Οι ατμοί του θυμαριού έχουν βακτηριοκτόνο δύναμη.

Διαλύματα θυμαριού με σαπούνι χρησιμοποιούνται στα χειρουργεία για απολύμανση των χεριών.

Το θυμάρι είναι η καλύτερη τροφή για τις μέλισσες.

Το θυμάρι χρησιμοποιείται για τον αρωματισμό αρτοσκευασμάτων, ποτών και καρυκευμάτων.

Το θυμάρι αρωματίζει τον αέρα και προκαλεί ευεξία.

Χρήσεις

Εσωτερική Χρήση

- Η θυμόλη βοηθάει στην πέψη των λιπαρών τροφών.
- Το θυμάρι είναι γενικό διεγερτικό και είναι πολύτιμο για την σωματική και πνευματική κατάπτωση και ατονία, το άγχος, τη νευρασθένεια, την κατάθλιψη και την ημικρανία.
- Αυξάνει την πνευματική διαύγεια.
- Τονώνει τα νεύρα.
- Κάνει για την ραχίτιδα.
- Ανοίγει την όρεξη.
- Αντισηπτικό των εντέρων, του ουροποιογεννητικού συστήματος και των πνευμόνων, γι αυτό είναι κατάλληλο για εντερικές μολύνσεις, λευκόρροια και πνευμονικές μολύνσεις, όπως βρογχίτιδα και φυματίωση.
- Ρυθμίζει τη λευκοκυττάρωση στις μολυσματικές ασθένειες
-
- Εμποδίζει τις ζυμώσεις και τη συγκέντρωση αερίων, στο στομάχι, στην κοιλιά και τα έντερα και τους κολικούς.
- Κατά της διάρροιας, της δυσεντερίας.
- Σπασμολυτικό για το βήχα, τον κοκίτη και το άσθμα.
- Βοηθάει την κυκλοφορία του αίματος και δυναμώνει την καρδιά.
- Είναι παυσίπονο σε ρευματοπάθειες.

Εξωτερική χρήση θυμού

- Σταματάει την τριχόπτωση.
- Αντισηπτικό και βακτηριοκτόνο σε δερματοπάθειες και λευκόρροια, επουλώνει τις πληγές, τα σπυριά και τα εγκαύματα.
- Σε γαργάρες χρησιμοποιείται για τις παθήσεις του αναπνευστικού συστήματος.
- Θεραπεύει την ψώρα και τους λειχήνες.
- Καταπολεμάει τα αρθρικά και τους ρευματισμούς στις αρθρώσεις και τους μύς.
- Φτιάχνει τις πιο καλές οδοντόκρεμες. Η θυμόλη χρησιμοποιείται σε οδοντόκρεμες και στοματικά διαλύματα. Όταν τρίβετε τα ούλα με θυμάρι θεραπεύετε την ουλίτιδα.
- Το μπάνιο με θυμάρι διώχνει την κούραση.

Χρήσιμες θεραπευτικές συνταγές με θυμάρι

- Αφέψημα: Ένα κλαδάκι για κάθε φλιτζάνι νερό. Μόλις αρχίσει ο βρασμός το βγάζετε και το αφήνετε για 10 λεπτά, το σουρώνετε και πίνετε τρία φλιτζάνια μετά τα γεύματα. Είναι πικρό. Καλύτερα να χρησιμοποιείτε σε συνδυασμό με άλλα βότανα. Με αυτό το αφέψημα κάνετε γαργάρες για τις στοματίτιδες και τις ερεθισμένες αμυγδαλές, για την ψώρα και τα άτονα έλκη.
- Τσάι για την ραχίτιδα: 20 γραμμάρια άνθη σε ένα λίτρο νερό. Κάνει και για τον πονοκέφαλο από κρυολόγημα.
- Αιθέριο λάδι θυμαριού: 5 σταγόνες σε λίγο μέλι τρεις φορές την ημέρα.
- Κοκίτης: Συνδυασμός από αιθέριο λάδι ευκαλύπτου και θυμαριού σε ίσες αναλογίες.

- Για το συνάχι και τον πονόλαιμο: Να μασάτε θυμάρι.
- Έγχυμα θυμαριού: Ρίχνετε 2 κουταλάκια σε ένα φλιτζάνι νερό ή 15 γραμμάρια σε 1 λίτρο νερό από φύλλα, άνθη και σπόρους για 10 λεπτά και πίνετε τρεις φορές την ημέρα.
- Για εξωτερική χρήση αλοιφή ή κομπρέσα για τους ρευματισμούς και τους πόνους των μυών και για τον κοκίτη στο στήθος.
- Σαν κομπρέσα κάνει καλό σε μώλωπες και στον πονόδοντο.
- Μια σταγόνα χυμού σε κάθε μάτι βοηθά στην όραση και καταπολεμά τις μολύνσεις.
- Για προβληματική ακοή και εμβοές στο αυτί: Ίσα μέρη θυμαριού και ροδοστάγματος 4 σταγόνες από το μείγμα σε κάθε αυτί 3 φορές την ημέρα.
- Λίγες σταγόνες αιθέριο έλαιο θυμαριού σε παρθένο ελαιόλαδο για κομπρέσες σε πληγές και τσιμπήματα εντόμων.
- Για τους πόνους ρευματισμών: Ψιλοκόψτε θυμάρι, ζεστάνετε με ελάχιστο νερό, βάλτε το στην κομπρέσα και ακουμπήστε το στο πονεμένο μέρος. Μπορείτε να κάνετε με θυμάρι μπάνια με 2 γραμμάρια αιθέριο έλαιο σε μπάνιο χλιαρό.
- Συνταγή για αρθριτικά, ρευματισμούς, κρουρολογήματα, γρίπη και συνάχι: Βράστε μισό κιλό θυμάρι σε 4 λίτρα νερό και ρίξτε το στο νερό μπάνιου.
- Για την τριχόπτωση: Βράστε μια χούφτα θυμάρι σε ένα λίτρο νερό, μέχρι να μείνει το μισό και αλείψτε το κεφάλι. Ξεπλύνετε και κάντε εντριβή με το πυκνό υγρό και αφήστε το για 5 λεπτά και ξαναλούστε τα μαλλιά σας. Κάνει και για τις ψείρες.
- Βάζοντας 3 κλωνάρια θυμάρι κάτω από το μαξιλάρι βοηθάει στον ύπνο.
- Το θυμάρι βοηθάει στη διακοπή ποτού γιατί προκαλεί εμετό, ναυτία,

διάρροια, ιδρώτα, δίψα και αηδία για το ποτό. Βάλτε μια χούφτα θυμάρι σε 3 φλιτζάνια νερό και αφήστε το για μισή ώρα και πίνετε μια κουταλιά κάθε 15 λεπτά.

- Μαρινάδα θυμαριού για την κουζίνα: Μουσκεύετε σε μισό λίτρο άσπρο κρασί ένα ματσάκι θυμάρι, 1 ματσάκι θρούμπι, 4 κεφάλια σκόρδο, 2 φύλλα δάφνης, μερικά μοσχοκάρφια, ένα κλωναράκι δενδρολίβανο, λάδι και λεμόνι για πολλές ώρες.

- Το θυμαρίσιο μέλι είναι το καλύτερο και είναι θεραπευτικό. Γι αυτό τα μελίσσια μεταφέρονται εκεί που υπάρχει θυμάρι. Μια κουταλιά μέλι που την καταπίνετε σιγά σιγά βοηθάει στις φλογώσεις αναπνευστικού.

- Σε ξηρά φρούτα, όπως σύκα, σταφίδες, κεράσι και άλλα αν αφήσετε ανθισμένες κορυφές δίνει άρωμα και προφυλάσσει από τα έντομα.

Προφυλάξεις

Αποφύγετε τις θεραπευτικές δόσεις θυμαριού και θυμέλαιου σε οποιαδήποτε μορφή κατά την εγκυμοσύνη επειδή το θυμάρι είναι διεγερτικό της μήτρας.

Το θυμέλαιο μπορεί να ερεθίσει τους βλεννογόνους γι' αυτό να το αραιώνετε πάντα καλά.

Η μεγάλη χρήση θυμαριού μπορεί να οδηγήσει σε υπερλειτουργία του θυρεοειδούς αδένος και σε δηλητηρίαση, με συμπτώματα εμετό, διάρροια, ζαλάδες και καρδιακή κατάπτωση.

Μην πίνετε μεγάλη ποσότητα θυμάρι σε αφέψημα και για μεγάλα χρονικά διαστήματα. Σε περιπτώσεις κρυολογημάτων ή άλλων προβλημάτων υγείας, η κατανάλωση 2-3 φλιτζάνια ημερησίως δεν πρέπει να υπερβαίνει το χρονικό διάστημα περισσότερο από 1 εβδομάδα.

Το έλαιο θυμαριού είναι ασφαλές όταν εφαρμόζεται στο δέρμα, αν και σε ορισμένα άτομα μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό.

Τα άτομα που είναι αλλεργικά στη ρίγανη ή άλλα είδη της οικογένειας χειλανθών (Lamiaceae) μπορούν να είναι επίσης αλλεργικά στο θυμάρι.

Το θυμάρι μπορεί να προκαλέσει επιβράδυνση στη πήξη του αίματος και να αυξήσει τον κίνδυνο αιμορραγίας, ειδικά αν χρησιμοποιηθεί σε μεγάλες ποσότητες.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Η χρήση των βοτάνων ως φαρμάκων έχει τις ρίζες της στο μακρινό παρελθόν αφού ξεκινά μαζί με την εμφάνιση του ανθρώπου στην γη και για τον λόγο αυτό ίσως ενθαρρύνει τον καθένα να αναλάβει και πάλι την ευθύνη της ίδιας του της υγείας. Πρόκειται για μια πρακτική η οποία συνεχίστηκε μέχρι πολύ πρόσφατα όταν η φαρμακοβιομηχανία άρχισε να παρασκευάζει χημικά φάρμακα για να αντικαταστήσει την βαλεριάνα, την μαντζουράνα και άλλα βότανα.

Αυτά τα βότανα τα τελευταία χρόνια αρχίζουν να ξανακερδίζουν το ενδιαφέρον όχι μόνο των απλών ανθρώπων, αλλά και των επιστημόνων οι οποίοι αναζητούν τις θεραπευτικές ιδιότητες τις οποίες είχαν επισημάνει τόσο οι αρχαίοι Έλληνες όσο και πολλοί άλλοι ιατροί αργότερα. Τα θεραπευτικά φυτά είναι η ίδια η φύση και όποιος τα λαμβάνει έχει μια εντελώς νέα αίσθηση του σώματός του. Χρειάζεται συντονισμός με το σώμα ώστε να αναγνωρισθούν τα συμπτώματά του και να αναπτυχθούν και να κατανοηθούν οι πιθανές αιτίες τους, είτε αυτές είναι φυσικές είτε συναισθηματικές είτε πνευματικές, με σκοπό να περιφρουρηθεί η ισορροπία της υπάρξεως του. Επίσης όσον αφορά το αρχιτεκτονικό κομμάτι είναι η χαρά κάθε οικίας (ιδιαίτερα της νοικοκυράς) διότι τα βότανα είναι ανθεκτικά φυτά και χρειάζονται ελάχιστες απαιτήσεις.

Τέλος δεν πρέπει να χρησιμοποιεί κανείς απρόσεκτα τα θεραπευτικά φυτά διότι περιέχουν ιδιαίτερος ισχυρά συστατικά, τα οποία μπορεί να προκαλέσουν παρενέργειες σε περίπτωση εσφαλμένης εφαρμογής ή λήψεως. Για τον λόγο αυτό καλό θα ήταν να παρθεί η γνώμη κάποιου ιατρού ή βοτανολόγου, ο οποίος έχει τις σχετικές ή απαραίτητες γνώσεις.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

❖ ΒΙΒΛΙΑ

1. Κατσαδωράκης Γ. 1999. Η Φυσική κληρονομιά της Ελλάδας. Παγκόσμιο Ταμείο για τη φύση-WWF Εκδόσεις Ίκαρος. Αθήνα.
2. Κατσιώτης Θ.Σ. - Χατζοπούλου Σ.Π. 2016. Αρωματικά Φαρμακευτικά φυτά και αιθέρια έλαια. Εκδόσεις Κυριακίδη.
3. Κουτσός Θ. 2006. Αρωματικά και Φαρμακευτικά Φυτά. Εκδόσεις ΖΗΤΗ. Θεσσαλονίκη.
4. Δόρδας Χ. 2012. Αρωματικά και Φαρμακευτικά Φυτά. Εκδόσεις Σύγχρονη Παιδεία. Θεσσαλονίκη.
5. Πετρόπουλος Χ. 2016. Αρωματικά φυτά με λαχανοκομική χρήση. Εκδόσεις Έμβρυο.

ΠΗΓΕΣ ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

- <http://geuseiszois.blogspot.com/2011/04/2200.html>
- https://www.gaielliniki.gr/2011/03/blog-post_1611.html
- <http://www.arcturos.gr/files/1/To%20mystirio%20tis%20mikris%20arkoudas/Grifos%206/AROMATIKA%20FITA%20KAI%20VOTANA.pdf>
- [http://www.moa.gov.cy/moa/ari/ari.nsf/all/C810E0B75DCCE0F0C2257B6D003A569D/\\$file/open_access_gewee_kall_fitwn.pdf?openelement](http://www.moa.gov.cy/moa/ari/ari.nsf/all/C810E0B75DCCE0F0C2257B6D003A569D/$file/open_access_gewee_kall_fitwn.pdf?openelement)
- <https://agrosimvoulos.gr/kalliergeia-mentas/>
- <https://enallaktikidراسi.com/2016/06/menta/>
- http://ktimabioma.blogspot.com/2015/09/blog-post_25.html
- http://www.gaiapedia.gr/gaiapedia/index.php/%CE%9A%CE%B1%CE%BB%CE%BB%CE%B9%CE%AD%CF%81%CE%B3%CE%B5%CE%B9%CE%B1_%CE%BC%CE%AD%CE%BD%CF%84%CE%B1%CF%82
- <https://www.mistikakipou.gr/simvoules-gia-diosmo/>
- <https://www.iatropedia.gr/diatrofi/pou-voithaei-rigani-therapeftikes-kai-threptikes-idiotites/103073/>
- <https://www.e-geoponia.gr/futa/rigani-i-elliniki-el.html>
- <https://www.medicalnewstoday.com/articles/266259.php>

- <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A1%CE%AF%CE%B3%CE%B1%CE%BD%CE%B7>
- http://www.minagric.gr/images/stories/docs/agrotis/Aromatika_Fyta/arwmatika_fyta.pdf
- <https://www.epixeiro.gr/article/2637>
- <https://www.agrocapital.gr/Category/Kalliergies/Article/29579/rigani>
- <http://www.physis.com.gr/el/product/greek-oregano-origanum-vulgare/>
- <https://enallaktikidrasi.com/2016/03/thumari-idiotites-kai-tropoi-xrasis/>
- <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%98%CF%85%CE%BC%CE%AC%CF%81%CE%B9>
- <http://gardentalk.gr/%CF%84%CE%BF-%CE%B8%CF%85%CE%BC%CE%AC%CF%81%CE%B9-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%B7-%CE%BA%CE%B1%CE%BB%CE%BB%CE%B9%CE%AD%CF%81%CE%B3%CE%B5%CE%B9%CE%B1-%CF%84%CE%BF%CF%85/>
- https://www.lib.teiep.gr/images/stories/acta/Acta%20629/629_25.pdf
- <https://www.thekitchn.com/everything-you-need-to-know-about-growing-oregano-220612>
- <https://www.britannica.com/plant/mint-plant>
- <https://www.medicalnewstoday.com/articles/275944.php>
- <https://www.sciencedirect.com/topics/medicine-and-dentistry/thymus-vulgaris>
- <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0041010111001231>
- https://www.researchgate.net/profile/Amhamdi_Hassan/publication/266048756_Chemical_Composition_and_Antimicrobial_Activity_of_Essential_Oil_of_Thyme_Thymus_vulgaris_from_Eastern_Morocco/links/562e770208ae518e34837d2d/Chemical-Composition-and-Antimicrobial-Activity-of-Essential-Oil-of-Thyme-Thymus-vulgaris-from-Eastern-Morocco.pdf
- <https://www.koop-phyto.org/en/medicinal-plants/thyme.php>

❖ ΠΗΓΗ ΕΙΚΟΝΩΝ

- EIKONA 1. https://www.ancientgrecereloaded.com/files/ancient_greece_reloaded_website/great_persons/hippocrates_gr.php
- EIKONA 2. <https://www.healthyliving.gr/2016/04/11/votana-xrhsh-parenergeies-6/>
- EIKONA 3. <https://www.fskilkis.gr/arthra/56-epistimonika-arthra/427-axiopoisi-aromatikon-farmakeytikon-fyton>
- EIKONA 4. <https://www.kathimerini.gr/955671/article/ygeia/ygeia-epikairothta/ta-soyper-elaia-poy-8wrakizoyn-thn-ygeia>
- EIKONA 5. <http://agrolamia.gr/?p=270>
- EIKONA 6. <https://www.panagrotiki.gr/c/sullektikes-mecanes-2-286/ortomec-31/1629-autokinoumene-sullektike-me-erpustries-gia-aromatika-puta-7200-ortomec>
- EIKONA 7. <https://gr.depositphotos.com/164352606/stock-photo-various-dried-medical-herbs.html>
- EIKONA 8. <https://enallaktikidrasi.com/2016/06/menta/>
- EIKONA 9. http://ktimabioma.blogspot.com/2015/09/blog-post_25.html
- EIKONA 10. http://ktimabioma.blogspot.com/2015/09/blog-post_25.html
- EIKONA 11. http://ktimabioma.blogspot.com/2015/09/blog-post_25.html
- EIKONA 12. http://ktimabioma.blogspot.com/2015/09/blog-post_25.html
- EIKONA 13. <https://enallaktikidrasi.com/2016/06/menta/>
- EIKONA 14. <https://enallaktikidrasi.com/2016/06/menta/>
- EIKONA 15. <https://www.mistikakipou.gr/kalliergeia-diosmos-se-glastra/>
- EIKONA 16. <https://enallaktikidrasi.com/2017/04/dyosmos-therapeutikes-druseis-tropoi-xrasis/>

- EIKONA 17. <https://www.aromaboutique.gr/ell/product/Aitherio-elaiio-Dyosmos-10ml>
- EIKONA 18. <https://bissinokipos.gr/RIGANI-AROMATIKO-FITO-0165>
- EIKONA 19. <http://www.chachlakis.gr/arwmatika/origanum/origanum-vulgare-subsp.-virens/>
- EIKONA 20. <https://www.artisticgardens.com/oreganotrueoriganumheracleoticumvulgarehirtum-2.aspx>
- EIKONA 21. <https://www.e-geoponia.gr/sporoi-kai-volvoi/sporoi-kallopistikon/sporoi-antheon/origanum-dictamnus.html>
- EIKONA 22. <http://phytologio.blogspot.com/2016/05/origanum-onites-1.html>
- EIKONA 23. <http://antropocene.it/en/2017/05/20/origanum-majorana/>
- EIKONA 24. <https://www.seeds-gallery.shop/el/%CE%91%CF%81%CF%87%CE%B9%CE%BA%CE%AE/%CF%83%CF%80%CF%8C%CF%81%CE%BF%CF%82-%CE%B8%CF%85%CE%BC%CE%AC%CF%81%CE%B9-%CE%AE-%CE%B8%CF%8D%CE%BC%CE%B9%CE%BF-thymus-vulgaris.html>
- EIKONA 25. <http://www.fytorio-amadryas.gr/product/lemonothumaro/>
- EIKONA 26. <https://www.cosmo-green.com/thymari/>