

**ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**

ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ – ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ

**ΧΑΜΟΜΗΛΙ
ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ – ΠΑΡΑΛΑΒΗ - ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ**



Σπουδάστρια: Σάββα Μυρτώ
Καθηγητής: Δρ Χρήστος Δούκας

Θεσσαλονίκη 2008

ΧΑΜΟΜΗΛΙ

ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ – ΠΑΡΑΛΑΒΗ - ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Αφιερώνετε στους γονείς μου,
Στα πεθερικά
και στον συζυγο μου,
οι οποίοι έχουν σταθεί δίπλα μου.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Περιεχόμενα.....	1
Πρόλογος.....	5
Εισαγωγή.....	6
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: Το χαμομήλι.....	7
1.1 Ονομασίες του χαμομηλιού.....	7
1.2 Είδη χαμομηλιού	8
1.2.1 Ματρικάρια το Χαμόμηλο.....	8
1.2.2 Ανθέμιδα η Ευγενές.....	9
1.3 Διάκριση.....	10
1.4 Συγγενείς και σωσίες.....	10
1.4.1 Χαμόμηλο το μέσο	10
1.4.2 Ματρικάρια η άοσμος ή ψευτοχαμόμηλο.....	10
1.4.3 Ανθεμίδα η καλλιεργημένη ή Χαμόμηλο το αγροτικό.....	11
1.4.4 Ανθεμίσ η αρουραία.....	11
1.4.5 Ματρικάρια η δισκοειδής.....	11
1.4.6 Χρυσάνθεμο το παρθένιο.....	12
1.4.7 Ανθεμίσ η βαφική.....	12
1.4.8 Χαμόμηλο το αστεφάνωτο.....	12
1.4.9 Χαμόμηλο το όζον.....	12
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: Το χαμομήλι από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα....	13
2.1 Αρχαία Αίγυπτος.....	13
2.2 Ασκληπιός.....	13
2.3 Ιπποκράτης.....	13
2.4 Διοσκουρίδης.....	14
2.5 Μοναχοί του Αγίου Βενεδίκτου.....	15
2.6 Βασιλιάς των Φράγκων	15
2.7 795 μ.Χ.	15
2.8 1098 - 1179.....	15
2.9 1493/ 94 - 1541.....	15
2.10 16 ^{ος} αιώνας.....	15
2.11 Η εποχή του σήμερα.....	16
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: Καλλιέργεια.....	17
3.1.1 Επαγγελματική καλλιέργεια	17
3.1.2 Στον κήπο.....	17
3.1.3 Στο μπαλκόνι.....	18
3.2 Η συγκομιδή και το μάζεμα τους.....	19
3.3 Το στέγνωμα, η ξήρανση και η φύλαξη του χαμομηλιού.....	19

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: Δραστικές ουσίες.....	21
4.1 Δραστικά συστατικά.....	21
4.1.1 Αιθέρια έλαια.....	21
4.1.2 Χαμαζουλίνη.....	22
4.1.3 Δισαβολόλη.....	22
4.1.4 Αζουλένιο (azulene)	22
4.1.5 Ματρισίνη.....	23
4.1.6 Σεσκβι-τερπενολακτόνες.....	23
4.1.7 Φλαβονοειδή.....	23
4.1.8 Κουμαρίνη.....	23
4.1.9 Βλεννίνες και φυτικά οξέα.....	24
4.1.10 Μεταλλικά στοιχεία.....	24
4.1.11 Μαγνήσιο.....	24
4.1.12 Κάλιο.....	24
4.1.13 Ασβέστιο.....	24
4.1.14 Κάδμιο.....	24
4.1.15 Πυρίτιο	25
4.1.16 Χολίνη.....	25
4.1.17 Ινοσιτόλη.....	25
4.2 Η φαρμακευτική του δράση.....	26
4.3 Χρήσεις.....	26
4.3.1 Αφέψημα με χαμομήλι.....	27
4.3.2 Έγχυμα.....	27
4.3.3 Εκχύλισμα.....	27
4.3.4 Κατάπλασμα.....	28
4.3.5 Βάμμα.....	29
4.3.6 Κομπρέσες - Επίθεμα.....	29
4.3.7 Λοσιόν.....	29
4.3.8 Αλοιφή.....	29
4.3.9 Εισπνοές.....	29
4.3.10 Λουτρό.....	30
4.4 Συνταγολόγιο.....	30
4.4.1 Δοσολογία.....	31
4.4.2 Η μέγιστη ημερήσια δόση για έναν ενήλικα είναι:.....	31
4.5 Αντενδείξεις, Ανεπιθύμητες ενέργειες και αλληλεπιδράσεις.....	31
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: Ιδιότητες και δράσεις.....	33
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: Το δέρμα.....	36
6.1 Δομή του δέρματος.....	36
6.1.1 Επιδερμίδα.....	36
6.1.2 Χόριο.....	37
6.1.3 Υπόδερμα.....	37
6.2 Τύπος δέρματος.....	37

6.2.1 Κανονικό δέρμα.....	38
6.2.2 Λιπαρό δέρμα.....	39
6.2.3 Ξηρό δέρμα.....	39
6.2.4 Μεικτό δέρμα.....	39
6.2.5. Ευαίσθητο δέρμα.....	39
6.2.6 Ώριμο δέρμα.....	39
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: Εφαρμογές.....	40
7.1 Στην αισθητική.....	41
7.2 Περιποίηση δέρματος.....	41
7.2.1 Καθαριότητα του δέρματος.....	41
7.2.2 Γαλάκτωμα καθαρισμού.....	41
7.2.3 Λοσιόν καθαρισμού με βότανα.....	41
7.2.4 Λοσιόν φρεσκαρίσματος.....	42
7.2.5 Λοσιόν για λιπαρό δέρμα.....	42
7.2.6 Μάσκα για λιπαρό δέρμα.....	43
7.2.7 Αναζωογονητική κρέμα από χαμομήλι.....	43
7.2.8 Αφέψημα κατά της γήρανσης του δέρματος.....	43
7.2.9 Για το δέρμα των μηρών.....	43
7.2.10 Εκχυμώσεις.....	44
7.2.11 Ηρεμιστικό για ερεθισμούς.....	44
7.2.12 Κρέμα κατά της ροδάνθης.....	44
7.2.13 Σκασίματα των χειλιών.....	44
7.2.14 Τροφή δέρματος.....	44
7.2.15 Ακμή.....	44
7.4 Αιθέρια έλαια.....	45
7.4.1 Η δράση και η εφαρμογή τους.....	46
7.4.2 Αιθέριο έλαιο χαμομηλιού.....	47
7.4.3 Μασάζ.....	47
7.4.4 Σάουνα.....	48
7.4.5 Εισπνοές.....	48
7.4.6 Μπάνια.....	48
7.4.7 Κομπρέσες.....	48
7.4.8. Προσοχή.....	49
7.4.9 Στα μωρά και στα παιδιά τα έλαια χρησιμοποιούνται αναλόγως με την ηλικία τους.....	49
7.5 Αρωματοθεραπεία.....	50
7.6 Λουτρό και ατμόλουτρο.....	50
7.6.1 Λουτρό με βότανα.....	51
7.6.2 Λουτρό χαμομηλιού για ηρεμία.....	51
7.7 Αφεψήματα.....	52
7.7.1 Τσάι αδυνατίσματος.....	52
7.7.2 Δυναμωτικό τσάι.....	52

7.7.3 Τσάι για αϋπνίες.....	53
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8: Οι χρήσεις του σε διάφορες ασθένειες.....	54
8.1 Αέρια στα έντερα.....	54
8.2 Δυσκοιλιότητα.....	54
8.3 Εντερική καταρροή (διάρροια)	54
8.4 Εξάνθημα.....	55
8.5 Κουρασμένα πόδια.....	55
8.6 Διαταραχές της πέψης.....	55
8.7 Κρυολόγημα.....	56
8.8 Υπέρταση.....	56
8.9 Υστερία.....	57
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9: Έρευνες.....	59
9.1 Έρευνα 1.....	59
9.2 Έρευνα 2.....	59
9.3 Έρευνα 3.....	60
9.4 Έρευνα 4.....	60
9.5 Έρευνα 5.....	60
Επίλογος.....	61
Βιβλιογραφία.....	62

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Το βότανο με το οποίο θα ασχοληθούμε στην συνέχεια δεν είναι άλλο εκτός από το χαμομήλι. Σε αυτό το βιβλίο θα αναλύσουμε τις ιδιότητες, τις ενδείξεις και τις παρενέργειες του χαμομηλιού. Επίσης θα δούμε ότι είναι ένα διαχρονικό φυτό, που χρησιμοποιείτο από τους προγόνους μας και συνεχίζεται μέχρι και την σύγχρονη εποχή, του οποίου η αξία δεν έχει χαθεί. Που και πώς καλλιεργείται, ποιες είναι οι χρήσεις του, που βρίσκει εφαρμογή και ποια είναι τα συστατικά του που το κάνουν τόσο σπουδαίο.

Όλα αυτά σε ποιόν δεν θα κινούσε το ενδιαφέρον για να μάθει περισσότερα; Έτσι κι εγώ λοιπόν ξεκίνησα αυτήν την εργασία. Ήθελα να μάθω γι' αυτό το βότανο, που υπάρχει σχεδόν σε όλα τα σπίτια.

Είναι πλέον αναγνωρισμένη η χρησιμότητα του από τις έρευνες που έχουν γίνει κατά καιρούς.

Το χαμομήλι μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν καλλωπιστικό φυτό σε κήπους, σαν ιατρός σε διάφορες αρρώστιες, σαν ιατρός στον κήπο, στην αρωματοθεραπεία ακόμη και στην αισθητική. Η υπερβολική του χρήση όμως μπορεί να έχει βλαβερές συνέπειες.

Η κεντρική βιβλιοθήκη της Θεσσαλονίκης και το διαδίκτυο αποτέλεσαν τις κύριες πηγές του έργου αυτού.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το χαμομήλι είναι ένα μικρό λουλουδάκι, είναι επίσης και ένα πολύ σπουδαίο θεραπευτικό φάρμακο. Είναι ιδιαίτερα αρωματικό φυτό και το βρίσκουμε παντού. Η λέξη χαμομήλι προέρχεται από τις ελληνικές λέξεις χάμω (έδαφος) και μήλο (μήλο του εδάφους), λόγω του αρώματός του και της χαμηλής ανάπτυξής του. Ταπεινό σε εμφάνιση, αλλά με πολύ σημαντικές ιδιότητες, θεωρείται από τα πιο χρήσιμα φαρμακευτικά φυτά. Η δράση του εξάλλου είναι γνωστή από την αρχαιότητα, καθώς οι αρχαίοι Έλληνες εκμεταλλεύονταν τις πολύτιμες και καταπραϋντικές του ιδιότητες. Ο Ιπποκράτης το συνιστούσε ως εμμηναγωγό και φάρμακο κατά της υστερίας και ο Διοσκουρίδης ως αντιπυρετικό, παυσίπονο και διαλυτικό. Το χαμομήλι είναι ένα από τα πιο σπουδαία βότανα που υπήρξε ποτέ. Γνωστό από τα πανάρχαια χρόνια έως σήμερα. Σύγχρονες έρευνες επαληθεύουν την χρησιμότητα του χαμομηλιού ως φάρμακο σε ένα ευρύτατο φάσμα παθήσεων.

Εκτός από την ιατρική χρήση, το χαμομήλι χρησιμοποιείται ευρέως, ειδικά στην Ευρώπη, τη λατινική Αμερική και τις ΗΠΑ, ως αναζωογονητικό ρόφημα και ως συστατικό σε πολυάριθμα καλλυντικά σκευάσματα. Το χαμομήλι είναι μια δημοφιλής θεραπεία στη Γαλλία και την Ισπανία για αέριο και αρμοσφίκες του στομαχιού, για κολικούς και για να προκαλέσει τον ύπνο. Είναι επίσης ένα κοινό συστατικό στα σαμπουάν και τα αρώματα. Υπολογίζεται ότι πάνω από ένα εκατομμύριο φλιτζάνια ροφήματος χαμομηλιού λαμβάνονται παγκόσμια κάθε ημέρα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΤΟ ΧΑΜΟΜΗΛΙ

Το γνωστό βότανο σε όλους μας, το χαμομήλι, που χάρη στα συστατικά του έχει θεραπευτικές ιδιότητες σε πολλές αρρώστιες και αυτό το κάνει να είναι ένα πολύ σπουδαίο βότανο. Το χαμομήλι έχει πάρει πολλά ονόματα από όλο τον κόσμο. Κι όμως με τα χρόνια να περνούν ακόμα είναι πολύ δημοφιλής.

Η χριστιανική παράδοση έχει αφιερώσει το χαμομήλι στον Άγιο Γεώργιο, ίσως επειδή ανθίζει κοντά στην γιορτή του, στις 23 του Απρίλη.

1.1 ΟΝΟΜΑΣΙΕΣ ΤΟΥ ΧΑΜΟΜΗΛΟΥ

Το χαμομήλι έχει πολλές ονομασίες και η κάθε μια έχει την δική του ιστορία. Ο μεγάλος δάσκαλος Γάιος Πλίνιος Σεκούντους (23-79 μ.Χ.) το ονόμασε *chamomilla* επειδή ευδοκιμεί σε χαμηλό ύψος και η μυρωδιά του, του θύμιζε το μήλο. Στην εποχή του Ματιόλι οι Έλληνες το ονόμαζαν Χαμαίμηλο και Ανθεμής, οι Άραβες *Debonigi* και *Babunegi*, οι Λατίνοι *Anthemis* και *Camaemelum*, οι Γερμανοί *Smillen*, οι Ισπανοί *Manzanilla* και οι Γάλλοι *Camenina* και *Camomille*. Σήμερα οι ονομασίες του στις κυριότερες δυτικοευρωπαϊκές χώρες είναι: *Camomille*, *Chamomille*, *Kamille*, *Garmille*, *Manzanilla*, *Camomilla*, *Amarella*, χαμομήλι, χαμόμηλο, και άλλα πολλά. Ο Σουηδός Καρλ φον Λιννέ (1707-1778) τακτοποίησε το θέμα της ονομασίας, όταν έκανε την κατάταξη κάθε μεμονωμένου είδους φυτών δίνοντας τους όνομα και επίθετο. Έτσι ονομάστηκε *matricaria chamomilla*.

Το *matricaria* είναι λατινικό και προέρχεται από το *matrix* που σημαίνει μήτρα. Λένε πως το χαμομήλι είναι γυναικείο βότανο γιατί βοηθάει σε περιπτώσεις γυναικολογικών ενοχλήσεων και ιδιαίτερα κατά την εγκυμοσύνη και τον τοκετό και για ενοχλήσεις της μήτρας. Σε διάφορες χώρες το έλεγαν γυναικόχορτο, γυναικολούλουδο, βότανο της μάνας, ή ακόμα και βότανο της Μαγδαληνής, επειδή η Μαρία η Μαγδαληνή απεικονίζεται συχνά με ένα δοχείο με μυρωδική αλοιφή και με μακριά όμορφα μαλλιά, ιδιότητες που παίρνουν τα μαλλιά όταν λούζονται με χαμόμηλο. Άλλα ονόματα που πήρε το χαμομήλι είναι το μηλόχορτο, μηλολούλουδο, λουλούδι του τσαγιού, λουτρόχορτο και πολλά άλλα.

1.2 ΕΙΔΗ ΧΑΜΟΜΗΛΙΟΥ

Το χαμόμηλο διακρίνεται σε δυο είδη: τις Ματρικάριες και τις Ανθέμιδες.

Οι ματρικάριες έχουν ακτινωτά λουλούδια, με ένα μίσχο, δυο στήμονες και μακρουλούς χωρίς πολφό σπόρους. Η ανθοδόχη τους είναι κωνική και γυμνή. Θεωρούνται φαρμακευτικά φυτά αλλά μερικές φορές καλλιεργούνται και σαν διακοσμητικά σε κήπους.

Οι ανθέμιδες έχουν ημισφαιρικό κάλυκα που αποτελείται από ίσια, αλληλοκαλυπτόμενα, ισομεγέθη λέπια. Η ανθοδόχη τους είναι σφαιρική και καλύπτεται από ψαθάκια. Οι σπόροι είναι γυμνοί και στεγνώνονται από ένα κατσάρωμα.

1.2.1 Ματρικάρια το Χαμόμηλο

Το γερμανικό χαμόμηλο (*Matricaria recutita* ή Ματρικάρια το χαμόμηλον), γνωστό στην Ελλάδα με την κοινή ονομασία



“χαμομήλι”, είναι μονοετής πλά της οικογένειας των Σύνθετων ή Κομποζιτών φυτών και δεν ξεπερνά τα 35 εκατοστά σε ύψος.

Είναι ένα φυτό αρωματικό και φαρμακευτικό με λείο βλαστό, ραβδωτό, όρθιο και πολύκλαδο. Τα φύλλα του είναι πολύ σχισμένα, σε τμήματα προμήκη και λεπτά, σχεδόν τριχοειδή. Η ανθοδόχη του είναι μικρή σε μέγεθος, άδεια και κωνική, χωρίς χνούδι και αμβλεία έλυτρα, φολιδωτά στην κορυφή και τις άκρες. Τα άνθη του σχηματίζουν μοναχικά κεφάλια, με κίτρινο

κεντρικό δίσκο, που κατά την ωρίμανση γίνεται κώνος με άσπρα πέταλα, που μοιάζουν με αυτές της μαργαρίτας. Ο καρπός του έχει σχήμα ανεστραμμένου κώνου με κυρτά πλευρά και επίπεδη βάση.

Στην αρχή του σχηματισμού του άνθους η κεφαλή του είναι επίπεδη, όπως ένας δίσκος και τα άσπρα άνθη στέκονται και αυτά ανοιγμένα σε ευθεία γραμμή με την επίπεδη επιφάνεια της κεφαλής. Στην συνέχεια η επιφάνεια αυτή αρχίζει να στρογγυλεύει ώσπου παίρνει στρογγυλή μορφή και τα άσπρα άνθη γυρίζουν

προς τα κάτω και τελικά παίρνουν παράλληλη προς την μίσχο θέση.

Αυτοφύεται και καλλιεργημένα μέρη. Το βρίσκουμε σε δρόμους, χωράφια, πεδιάδες, κοιλάδες και σε κάμπους. Ευδοκιμεί σε περιοχές που υπάρχουν σιτηρά, ήπιο κλίμα και σε μέρη όπου καλλιεργούνται πατάτες και πολλαπλασιάζεται με σπόρο. Η σπορά του γίνεται νωρίς ή περί τα μέσα του φθινοπώρου, σε χωράφια καλά δουλεμένα ούτως ώστε να μη βγάζουν ζιζάνια τα οποία μειώνουν την παραγωγή και υποβιβάζουν την ποιότητα της δρόγης. Όλο το χειμώνα παραμένει κυρίως χαμηλά στο έδαφος και με τις πρώτες ζέστες της άνοιξης ξεδιπλώνει ορθόκλαδα στελέχη που φέρουν τις κεφαλίδες. Η άνθηση του αρχίζει κατά τον Μάρτιο και διαρκεί μέχρι τον Ιούνιο. Καλλιεργείται χωρίς άρδευση. Συνήθως δεν χρειάζεται λίπανση. Κάποια μικρή όμως πρόσθεση κοπριών στο έδαφος αυξάνει την απόδοση και βελτιώνει την ποιότητα.

1.2.2 Ανθέμιδα η Ευγενές

Είναι ο μεγαλύτερος ανταγωνιστής του γνήσιου χαμομηλιού. Δεν μπορούμε να πούμε με σιγουριά αν είχε χρησιμοποιηθεί από την αρχαιότητα, γιατί σίγουρα θα είχε μπερδευτεί με την ματρικαρία το χαμόμηλο. Πιθανών να την γνώριζαν και να την χρησιμοποίησαν στο Μεσαίωνα στη Γερμανία.

Σίγουρα την χρησιμοποιούσαν πολύ συχνά στην Αγγλία, όπου και πήρε την κοινή της ονομασία “αγγλικό χαμομήλι”. Στην εποχή του Τυδώρ έσπερναν λιβάδια με χαμομήλι, όπου ένα από αυτά υπάρχουν μέχρι σήμερα, στα ανάκτορα του Μπάκιγχαμ. Ήταν ήδη γνωστό από τον 16^ο αιώνα, όπου καλλιεργήθηκε σε πολλά περβόλια. Το αποκαλούσαν το Χαμόμηλο το ευγενές (*Chamaemelum Nobile*) ή Ρωμαϊκό (*Romanum*) ή Ανθεμής η αγγλική ή και Ρωμαία. Ο Lodi λέει πως η ονομασία “ρωμαϊκό χαμομήλι” είχε



προκαλέσει πολλές παρερμηνείες, γιατί τα δυο είδη χαμομηλιού ήταν διαφορετικά, ως προς το γένος και ως προς το είδος. Το επίθετο “ρωμαϊκό” πιθανότατα να υποδήλωνε την υπεροχή αυτού του χαμομηλιού απέναντι στο κοινό.

Δεν είναι αυτόφυτο, μόνο ως καλλιεργούμενο. Φυτρώνει σε ξερά βοσκοτόπια ή στο πλάι σε λίμνες. Δεν έχει απαιτήσεις. Το μόνο που χρειάζεται είναι πολύς ήλιος. Το ύψος του είναι από 15 μέχρι τα 30 εκατοστά. Ο κάλυκας του έχει σχήμα κώνου και εσωτερικά είναι γεμάτος πολφός. Έχει πολύκλαδο, μικροσκοπικό βλαστό και πολύ λίγα κίτρινα σωληνοειδή ανθίδια. Στη θέση τους υπάρχουν πολλές πυκνές σειρές από λευκά γλωσσίδια. Η κεφαλή είναι γεμάτοι από τα γλωσσίδια αυτά, που παίρνουν το διπλάσιο μέγεθος από το μέγεθος του κοινού χαμομηλιού. Αυτό το κάνει πολύ όμορφο, όπου ήταν και ο λόγος που το χρησιμοποιούσαν σαν διακοσμητικό φυτό στον κήπο τους. Τα φύλλα του είναι διχαλωτά με ίσια, μυτερά και πολύ χνουδωτά φυλλαράκια. Τα λουλούδια του έχουν έντονο ευχάριστο άρωμα.

1.3 ΔΙΑΚΡΙΣΗ

Για να ξεχωρίσετε με σιγουριά τις Ματρικάριες από τις Ανθέμιδες κατά τον Pierre Lieutaghi, πρέπει να κόψετε στα δυο κατά μήκος, την ώριμη ανθοδόχη και αν δείτε πως η κοιλότητα που γύρω της φυτρώνουν τα λουλούδια είναι σφαιρική τότε είναι Ανθεμίδα, αν όμως είναι κωνική, τότε πρόκειται για Ματρικάρια.

1.4 ΣΥΓΓΕΝΕΙΣ ΚΑΙ ΣΩΣΙΕΣ

Μπορεί το χαμομήλι να το βρείτε πολύ εύκολα αλλά μπορεί και πολύ εύκολα να το μπερδέψετε με κάποιο άλλο είδος, που μοιάζει πολύ με το χαμομήλι. Όχι μόνο αυτό αλλά μπορεί και ιατρικά να μην αξίζει τίποτα, να μην έχει ιατρική αξία και δράση. Γι' αυτό πρέπει να ξέρετε ποια φυτά μπορούν να σας ξεγελάσουν.

1.4.1 Χαμόμηλο το μέσο

Ο βλαστός αυτού του είδους είναι ίσιος, πολύκλαδος, έχει ύψος που φτάνει τα 3 με 6 εκατοστά και ανθίζει τον Μάιο. Τα φύλλα του είναι διχαλωτά, χωρίς χνούδι, με μυτερά φυλλαράκια που διαιρούνται σε τρία μέρη. Οι σπόροι του είναι άτριχοι και τραχείς. Τα λουλούδια είναι άσπρα με κίτρινο, κωνικό δίσκο. Το άρωμα του είναι έντονο και δυσάρεστο.

1.4.2 Ματρικάρια η άοσμος ή ψευτοχαμόμηλο

Αυτό το είδος χαμομηλιού όπως δηλώνει και η ονομασία του δεν έχει μυρωδιά. Μοιάζει πολύ με το γνήσιο χαμομήλι. Η τομή της

ανθοδόχης του είναι στρογγυλή και γεμάτη με πολφό. Η κεφαλή του άνθους έχει κίτρινα σωληνοειδή ανθίδια. Τα λουλούδια του έχουν άσπρες γλωσσίδες. Τα φύλλα του είναι διχαλωτά και στην κάτω επιφάνεια τους έχουν ένα αυλάκι. Το ψευδοχαμόμηλο γίνεται πιο ψηλό και πιο τραχύ φυτό. Το άνθος του δεν έχει καμία θεραπευτική ιδιότητα. Φυτρώνει παντού, αλλά συναντάται πιο συχνά στις βόρειες περιοχές.

1.4.3 Ανθεμίδα η καλλιεργημένη ή Χαμόμηλο το αγροτικό

Μοιάζει με το χαμόμηλο το μέσο αλλά οι σπόροι του έχουν κατσάρωμα και τα ψαθάκια της ανθοδόχης είναι φαρδιά. Είναι άοσμο και οι ιδιότητες του είναι παρόμοιες με αυτές του ρωμαϊκού χαμομηλιού και γι' αυτό μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην θέση του

1.4.4 Ανθεμίσ η αρουραία

Είναι ένας πολύ φοβερός σωσίας του γνήσιου χαμομηλιού. Είναι το μόνο είδος που μοιάζει τόσο πολύ με το γνήσιο χαμομήλι και που ευδοκιμεί ακόμα και στα ίδια μέρη. Ίσως να συναντάμε πιο συχνά την ανθεμίσ την αρουραία. Το φυτό αυτό δεν έχει καμία θεραπευτική ιδιότητα και μπορεί να προκαλέσει αλλεργικά φαινόμενα και δερματικές αντιδράσεις. Μπορεί να φτάσει τα 50 εκατοστά, και τα άνθη του έχουν κίτρινα σωληνοειδή ανθάκια και τη στεφάνη του από κάτασπρα γλωσσίδια, τα οποία βρίσκονται σε οριζόντια θέση, ενώ στο γνήσιο γυρίζουν σε σχεδόν κάθετη θέση, παράλληλα προς τον μίσχο. Η επιφάνεια του άνθους είναι ελάχιστα κυρτή μέχρι τελείως επίπεδη. Και του γνήσιου είναι επίπεδη αλλά μόνο στο ξεκίνημα του άνθους. Πλάι σε κάθε μεμονωμένο ανθίδιο της κίτρινης επιφάνειας του άνθους υπάρχει ένα πολύ μικρό φυλλαράκι, το οποίο ονομάζεται ανεμόδιο, όπου το γνήσιο χαμομήλι δεν έχει. Σε μερικούς τόπους το ονόμασαν σκυλοχαμόμηλο, διότι η μυρωδιά του μοιάζει με αυτή των ούρων των σκύλων. Βασικός κανόνας στα πρώτα χρόνια ήταν να μαζεύουν το χαμομήλι μέχρι τις 24 Ιουνίου, μέρα γεννήσεως του Ιωάννη του Βαπτιστή, επειδή μετά οι μάγισσες μόλυναν τα άνθη του. Βασικά όμως το γνήσιο χαμομήλι ανθίζει τον Απρίλιο, Μάιο και Ιούνιο. Ενώ η ανθεμίσ η αρουραία από το τέλος Ιουνίου. Άρα όποιος μάζευε χαμομήλι πριν τον Ιούνιο μάζευε το γνήσιο.

1.4.5 Ματρικάρια η δισκοειδής

Τα λουλούδια του έχουν έντονο άρωμα, δεν έχουν γλωσσίδες και είναι κίτρινα ή κιτρινοπράσινα. Είναι μονοετές και ανθίζουν από την άνοιξη μέχρι το φθινόπωρο. Κατάγεται από τη Βορειοανατολική Ασία και τη Βορειοδυτική Αμερική, όπου μετά το 1860 διαδόθηκε

στην Ευρώπη. Συνήθως φυτρώνει σε σιδηροδρομικές γραμμές και σε ακαλλιέργητα χωράφια.

1.4.6 Χρυσάνθεμο το παρθένιο

Είναι άλλο ένα είδος, το οποίο συγγενεύει πολύ με το γνήσιο χαμομήλι. Στην αρχή ευδοκίμούσε στη Μέση Ανατολή. Τα αιθέρια έλαια του περιέχουν τα στοιχεία που περιέχουν και τα αιθέρια έλαια του γνήσιου χαμόμηλου, καθώς και καμφορά. Χρησιμοποιήθηκε κατά των γυναικολογικών ενοχλήσεων, όπου σήμερα δεν έχει πια καμία αξία.

1.4.7 Ανθεμίσ η βαφική

Παλαιότερα χρησιμοποιήθηκε σαν χρωστική για τη βαφή υφασμάτων, κρασιού και τροφίμων. Με το βράσιμο των ανθών της μπορούμε να πάρουμε ένα χρυσοκίτρινο χρώμα και είναι κατάλληλο για να δώσετε ξανθή απόχρωση στα μαλλιά του κεφαλιού σας.

1.4.8 Χαμόμηλο το αστεφάνωτο

Το στεφάνι με τα λευκά γλωσσίδια δεν υπάρχουν, όπως λέει και το όνομα του. Η κεφαλή του άνθους αποτελείται από κίτρινα σωληνοειδή ανθίδια, τα οποία δεν έχουν το φωτεινό χρυσαφί χρώμα του γνήσιου χαμομηλιού αλλά ένα χρώμα που ελαφρά πρασινίζει. Μπορεί να φτάσει στα 40 εκατοστά και έχει πυκνό φύλλωμα με ισχυρά παρακλάδια. Ο κάλυκας του είναι άδειος από πολφό, όπως και το γνήσιο χαμομήλι. Έχει κάποιες θεραπευτικές ιδιότητες αυτό το είδος. Χρησιμοποιήθηκε σαν φάρμακο για την καταπολέμηση των παρασιτικών σκουληκιών του εντερικού συστήματος. Σήμερα όμως ο τρόπος αυτός για την καταπολέμηση των σκουληκιών δεν χρησιμοποιείται. Εξαπλώθηκε πολύ γρήγορα στην Ευρώπη, όπου ήρθε από την Ανατολική Ασία ή και από τη Νοτιοδυτική Αμερική.

1.4.9 Χαμόμηλο το όζον

Έχει μια πολύ άσχημη μυρωδιά, η οποία μοιάζει με αυτήν της ανθέμιδας της αρουραίας και θυμίζει τη μυρωδιά των ούρων των σκυλιών. Η κεφαλή του άνθους είναι πολύ χοντρή και στην ιατρική δεν έχει καθόλου αξία.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

ΤΟ ΧΑΜΟΜΗΛΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ ΜΕΧΡΙ ΣΗΜΕΡΑ

Το χαμομήλι εφαρμόζεται για θεραπευτικούς σκοπούς από την εποχή του λίθου περίπου. Από πολύ παλιά χρησιμοποιήθηκε σαν φάρμακο για την μήτρα, όταν είχε κάποια φλεγμονή ή αρρώστια και κυρίως σε περιπτώσεις καθυστέρησης ή πόνων κατά την έμμηνη ρύση. Έπιναν το χαμομήλι σε κάθε είδους λοίμωξη και σε ενοχλήσεις στομάχου, εντέρων ή χολής, έβαζαν επιθέματα χαμομηλιού σε πληγές για να επουλωθούν πιο γρήγορα, έκαναν γαργάρες για άφθες ή μολύνσεις της στοματικής κοιλότητας, εισπνοές σε περιπτώσεις συναχίου, βρογχίτιδας και ωτίτιδας. Έκαναν λουτρά χαμομηλιού όταν είχαν φλεγμονές, πόνους στην ουροδόχο κύστη ή προβλήματα με την επιδερμίδα, κατά του πυρετού και για γυναικολογικά προβλήματα.

2.1 Αρχαία Αίγυπτος

Ήταν ήδη γνωστό από την εποχή των αρχαίων Αιγυπτίων, όπου το είχαν αφιερώσει στον θεό του ήλιου, τον Ρα, γιατί το χαμομήλι μοιάζει σαν τον ήλιο. Χρησιμοποίησαν την αλοιφή από χαμομήλι για αισθητική περιποίηση και για το βαλσάμωμα της μούμιας. Δεν μας είναι γνωστό αν είχε χρησιμοποιηθεί και για ιατρικούς σκοπούς.

2.2 Ασκληπιός

Ο Ασκληπιός, γιος του θεού Απόλλωνα και της θνητής Κορωνίδας, ήταν ο θεός - θεραπευτής των αρχαίων Ελλήνων. Ήταν ο δημιουργός των θεραπευτικών βοτάνων και ο προστάτης του θεραπευτικού ύπνου. Θεωρούμε βέβαιο ότι το αγαπημένο του βότανο ήταν το χαμομήλι.

2.3 Ιπποκράτης

Ο Ιπποκράτης, ο πρώτος «μοντέρνος» γιατρός, έζησε από το 460-370 π.Χ.. Ήταν ο πρώτος που αναφέρει τις ευεργετικές ιδιότητες του χαμομηλιού. Το θεωρούσε εμμηναγωγό και φάρμακο κατά της υστερίας. Κατά τον Ιπποκράτη οι ασθένειες προερχόταν από συγκεκριμένη αιτία και όχι από τους θεούς, όπου ο γιατρός έπρεπε να διαγνώσει με ακρίβεια, ώστε να προβλέψει την έκβαση της αρρώστιας. Το χαμομήλι το συνιστούσε για την διευκόλυνση του τοκετού.

2.4 Διοσκουρίδης

Ο Διοσκουρίδης, ο πατέρας της φαρμακολογίας, μας έμαθε για την χρήση των θεραπευτικών βοτάνων κατά την αρχαία εποχή. Έζησε τον 1^ο αιώνα μ.Χ.. Ήταν στρατιωτικός γιατρός των αυτοκρατόρων Νέρωνα και Κλαύδιου. Για το χαμομήλι γράφει: «Το χαμομήλι ευδοκιμεί σε χέρσα εδάφη και στο πλάι των δρόμων. Το μάζεμα του γίνεται την άνοιξη. Οι ρίζες, τα άνθη και ο κορμός έχουν θερμαντικές και διαλυτικές δυνάμεις. Σαν τσάι επιταχύνει την περίοδο στις γυναίκες και σαν εδρόλουτρο και βοηθά στην αποβολή των λίθων της ουροδόχου κύστης. Το τσάι είναι επίσης κατάλληλο κατά των αερίων του εντερικού συστήματος, διώχνει το ίκτερο και θεραπεύει παθήσεις του ήπατος. Ακόμα, μπορεί να ληφθεί και κατά των φλεγμονών της ουροδόχου κύστης.»

2.5 Μοναχοί του Αγίου Βενεδίκτου

Στις αρχές του μεσαίωνα, τα τάγματα των μοναχών στα μοναστήρια, άρχισαν να κρατούν σημειώσεις για τα θεραπευτικά βότανα. Αυτό το έκαναν κυρίως οι μοναχοί του Αγίου Βενεδίκτου, οι οποίοι έκαναν δικούς τους κήπους με θεραπευτικά βότανα και τα καλλιεργούσαν. Με αυτά τα βότανα θεράπευαν τους ασθενείς τους. Την εποχή εκείνη την ευθύνη για τους ασθενείς, του μοναστηριού και της γύρω περιοχής, την είχαν αποκλειστικά οι καλόγεροι. Επίσης αντέγραφαν αρχαία κείμενα, τα μετάφραζαν και τα συνέγραφαν σε νέα βιβλία με βάση την αρχαία γνώση. Οι γυναίκες στα χωριά που γνώριζαν τα βότανα τα μάζευαν, αφού ήταν τα μοναδικά φάρμακα της εποχής εκείνης.

2.6 Βασιλιάς των Φράγκων

Οι βασιλικοί κήποι δημιουργήθηκαν για πρώτη φορά επί Καρλομάγνου το 768-814 μ.Χ.. Ο βασιλιάς των Φράγκων και αυτοκράτορας των Ρωμαίων αγαπούσε πολύ τους κήπους, κι έτσι κατασκεύασε δίπλα από τα αυτοκρατορικά ανάκτορα του Άαχεν τεράστιους κήπους, όπου καλλιεργήθηκαν, πολλαπλασιάστηκαν και στην συνέχεια μοιράστηκαν στην χώρα ντόπια βότανα.

2.7 795 μ.Χ.

Το 795 μ.Χ. εκδίδεται το πρώτο διάταγμα που αφορά το κανονισμό αγροτικών προϊόντων. Στο διάταγμα αυτό περιλήφθησαν και 73 σπουδαία βότανα, ανάμεσα σε αυτά και το χαμομήλι, όπου εισηγήθηκε να καλλιεργηθούν. Τα μοναστήρια έπρεπε να ιδρύσουν μοναστηριακά σχολεία και να μεταδώσουν τις κηπουρικές τους γνώσεις στους χωρικούς. Οι μοναχοί δίδασκαν τον απλό λαό την καλλιέργεια των βοτάνων και των λαχανικών. Έτσι δημιουργήθηκαν

τα πρώτα περιβόλια στα οποία υπήρχαν και τα θεραπευτικά βότανα σε αφθονία.

2.8 1098 - 1179

Η Χίλντεγκαρντ φον Μπίνγκεν άνηκε και αυτή στο τάγμα των Βενεδικτίνων. Ήταν ηγουμένη στο μοναστήρι του Ρούπενμπεργκ στο Μπίνγκεν όπου άφησε πλούσιο συγγραφικό έργο με θεολογικά και άλλα κείμενα. Είχε περιγράψει σ' ένα ιατρικό της έργο τις θεραπευτικές δυνάμεις και ιδιότητες περισσότερων από 500 βοτάνων, δέντρα, ζώα και πολύτιμους λίθους. Σε ένα άλλο ιατρικό της έργο, το "Causa et Curae" ασχολείται με τις αιτίες και τις θεραπείες συγκεκριμένων ασθενειών και με τον υγιεινό τρόπο ζωής, όπου και αναφέρεται στο χαμομήλι. Δυστυχώς αναφέρθηκε στην χρησιμότητα συγκεκριμένων θεραπευτικών βοτάνων αλλά όχι για τον τύπο τους, το που ευδοκιμούν, τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά γνωρίσματα τους, ούτε καν για το χρώμα τους.

2.9 1493/ 94 - 1541

Ο Θεόφραστος Παράκελσος ήταν γιατρός και πανεπιστημιακός δάσκαλος από την Βασιλεία. Στράφηκε εναντίον των γιατρών γιατί τον καιρό εκείνο οι γιατροί ήταν προσανατολισμένοι στους αρχαίους δασκάλους. Τους προέτρεψε να λειτουργούν με βάση τις προσωπικές τους εμπειρίες, συλλογισμούς και μετρήσεις. Ήταν αφοσιωμένος στην μεσαιωνική θεωρία των σημείων. Δηλαδή τα συγκεκριμένα σημάδια ενός φυτού ή ενός λίθου δείχνουν κάποια ιδιαίτερη θεραπευτική δύναμη. Το χρώμα του άνθους, τα φύλλα, η εξωτερική τους εμφάνιση και άλλα πολλά μπορούν να εκθλιφτούν ως σημάδια. Τα κόκκινα άνθη ήταν κατάλληλα για τις ασθένειες του αίματος και ιδιαίτερα για την αναιμία, το κεχριμπάρι για να απαλύνει τις ενοχλήσεις στην κύστη και τα κίτρινα άνθη για την υποβοήθηση της χολής. Έτσι το χαμομήλι το χρησιμοποιούσαν για τις περιπτώσεις του ίκτερου και χολικών παθήσεων, όπου οφείλεται στο χρώμα του άνθους.

2.10 16^{ος} αιώνας

Τον 16^ο αιώνα τυπώθηκαν κάποια βιβλία όπου βοτανολόγοι, ιατροί, θεολόγοι και θεραπευτές προσπάθησαν με προσωπικές παρατηρήσεις στα φυτά να συμπληρώσουν τα κενά των κειμένων που είχαν στα χέρια τους και να διορθώσουν κάποιες ανακρίβειες ή λάθη. Το πρώτο βιβλίο βοτάνων που εκτυπώθηκε ήταν το 1530 όπου είχε πλούσιο περιεχόμενο. Το επόμενο ήταν το 1539 του Ιερώνυμου Μπोक και μετά ένα άλλο βιβλίο του Λέοναρντ Φουξ.

Στα τέλη του 16^{ου} αιώνα ο Πέτρος Αντρέας Ματιόλι αναφέρεται για το αιθέριο έλαιο που απέσταξε από χαμόμηλα ότι «...από τα άνθη του χαμόμηλου μπορεί να αποσταχθεί από έμπειρους χημικούς και φαρμακοποιούς το αιθέριο έλαιο, ένα όμορφο μπλε λάδι, το οποίο μπορεί να χρησιμοποιηθεί για πολλές εσωτερικές ανάγκες, ιδιαίτερα κατά των κολικών του εντερικού συστήματος, κυρίως όμως του κολικού του παχέος εντέρου. Μερικές σταγόνες μέσα σε μια σούπα είναι ότι καλύτερο.» Ο Ματιόλι γνωρίζει και μια συνταγή κατά των αερίων του εντερικού συστήματος, «...Κάψε το κότσι από το πόδι γουρουνιού μέχρι που να ασπρίσει και χτύπα το ώστε να γίνει σκόνη και πιες το 1/5 από την σκόνη ρίχνοντας την μέσα σε ένα ποτήρι κρασί στο οποίο προηγουμένως έχεις βράσει χαμόμηλο. Χωρίς αμφιβολία αυτό θα βοηθήσει».

2.11 Η εποχή του σήμερα

Στις μέρες μας το χρησιμοποιούν σαν ηρεμιστικό του νευρικού συστήματος και σαν βοηθητικό του ύπνου για παιδιά και μεγάλους, πίνουν το χαμομήλι ως χαλαρωτικό ή ελαφρύ καταπραϋντικό. Το τσάι του ενισχύει την μνήμη. Το λούσιμο των μαλλιών με χαμόμηλο τα κάνει πιο λαμπερά και ενισχύει την επιδερμίδα της κεφαλής. Μπορεί βέβαια να χρησιμοποιηθεί και σε άλλες περιπτώσεις, αφού έχει φαρμακευτικές ιδιότητες.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ

Η καλλιέργεια του χαμομηλιού είναι συμφέρουσα διότι το φυτό έχει σύντομο κύκλο βλάστησης και περιορισμένα έξοδα συγκομιδής. Αυτοφύεται σε χέρσα και καλλιεργημένα μέρη. Ευδοκίμει σε περιοχές με ήπιο κλίμα και χωράφια φτωχά - μέτριας γονιμότητας, ξηρικά. Πολλαπλασιάζεται με σπόρο. Η πολύ προσεγμένη καλλιέργεια επιστεγάζεται από την συγκομιδή των λουλουδιών την καταλληλότερη στιγμή, ώστε το προϊόν να είναι διαλεχτό και μεγαλύτερης αξίας. Σπέρνεται στις αρχές της άνοιξης και οι σπόροι σκεπάζονται ελαφρά. Το φυτό χρειάζεται συμπαγή, δροσερά και αρκετά υγρά εδάφη, όπου το έδαφος πρέπει να προετοιμαστεί με ιδιαίτερη φροντίδα, έτσι ώστε να υπάρξουν λιγότερα παρασιτικά χορτάρια. Από τα λουλούδια της ξεραίνεται το κεφαλάκι αφού αφαιρεθούν τα πέταλα, για να είναι έτοιμο το χαμομήλι για φιλτράρισμα.

3.1.1 Επαγγελματική καλλιέργεια

Οι ανάγκες του χαμομηλιού κάθε χρόνο είναι πολύ μεγάλες. Η παγκόσμια παραγωγή από καλλιεργούμενο χαμομήλι αγγίζει περίπου τους 5000 τόνους. Για σιγουριά στην ποιότητα καλύτερα να προμηθευτεί από το φαρμακείο. Πριν ξεραθούν τα λουλούδια, καλό είναι να κοσκινιστούν για να χωριστούν τα μπουμπούκια από τα λουλούδια που έχουν κάποιο υπόλειμμα μίσχου. Έτσι το προϊόν θα είναι διαλεχτό, αποκτώντας μεγαλύτερη αξία και υψηλότερη τιμή πώλησης. Ένα στρέμμα παράγει 500 κιλά λουλούδια.

3.1.2 Στον κήπο

Η καλλιέργεια του χαμομηλιού είναι πολύ εύκολη. Προσαρμόζεται ιδανικά, δεν έχει ιδιαίτερες απαιτήσεις και χρειάζεται ελάχιστη φροντίδα. Τα επόμενα χρόνια πολλαπλασιάζεται από μόνο του και δίνει μια συγκομιδή εξαιρετικής ποιότητας. Το μόνο που χρειάζεται είναι πολύς ήλιος και ο αέρας να μην είναι δυνατός. Ένα μέρος όπου υπάρχει τοίχος ή μπροστά από το σπίτι είναι το καλύτερο. Ο τοίχος θα το προστατεύει από τον αέρα. Εκτός από αυτό, την μέρα μαζεύει τον ήλιο, ενώ το βράδυ ο τοίχος θα εκπέμπει την θερμοκρασία που μάζεψε την ημέρα.





Μια έκταση δυο τετραγωνικών μέτρων αρκεί για να καλύψει τις ανάγκες μιας οικογένειας για έναν χρόνο.

Το χώμα πρέπει να είναι με μέτρια έως και μηδαμινή λίπανση. Πρέπει η καλλιέργεια του να είναι μακριά από το δρόμο με πολλά καυσαέρια.

Το παρτέρι πρέπει να είναι από σανίδια ή από πέτρες. Τα σανίδια σταματούν άμεσα τον αέρα πριν από το χώμα και προστατεύει τα νεαρά φυτά. Οι πέτρες όμως αποθηκεύουν τη θερμοκρασία του ήλιου την ημέρα και την εκπέμπει το βράδυ. Είναι ένας πολύ καλός γείτονας του πράσου, του λάχανου και της πατάτας.

Καλό είναι η σπορά να γίνεται τέλος φθινοπώρου ή αρχές της άνοιξης. Οι σπόροι που σπάρθηκαν το φθινόπωρο ξεχειμωνιάζουν και βλασταίνουν την άνοιξη που ακολουθεί. Κατά τα επόμενα χρόνια πολλαπλασιάζεται από μόνο του. Επειδή οι σπόροι του χαμομηλιού χρειάζεται ήλιο έτσι ο σπόρος δεν πρέπει να καλυφθεί από χώμα.

Η φροντίδα του είναι πολύ εύκολη. Χρειάζεται ελάχιστο νερό, λίγη υγρασία και πολύ ήλιο. Δεν χρειάζεται παρασιτοκτόνα ή ζιζανιοκτόνα φάρμακα.

3.1.3 Στο μπαλκόνι

Χρειάζεται περισσότερη φροντίδα από ότι στον κήπο, διότι στο κήπο υπάρχουν πολύ περισσότερες τροφές. Η γλάστρα πρέπει να έχει μια τρύπα, όπου θα φεύγουν τα νερά. Πάνω από την τρύπα πρέπει να μπει ένα κεραμικό, στο οποίο θα σκεπαστεί από λίγη άμμο. Το χώμα πρέπει να ανακατευτεί με άμμο, το οποίο θα γεμίσετε τη γλάστρα μέχρι δυο εκατοστά πριν το χείλος της.

3.2 Η ΣΥΓΚΟΜΙΔΗ ΚΑΙ ΤΟ ΜΑΖΕΜΑ ΤΟΥΣ

Η συγκομιδή του γίνεται τον Απρίλη, τον Μάη, και τον Ιούνιο, ανάλογα με τις περιοχές. Ο καιρός όμως πρέπει να είναι καθαρός. Συλλέγονται τα άνθη σε πλήρη άνθηση. Τα άνθη πρέπει να είναι απόλυτος στεγνά, γι' αυτό η κατάλληλη ώρα για το μάζεμα είναι τις μεσημεριανές ώρες μιας ζεστής μέρα. Τα καλύτερα άνθη είναι αυτά των 4-5 ημερών μετά το άνοιγμα του άνθους.



Το μάζεμα τους γίνεται με μια πολύ αραιά χτένα ή με τις ειδικές τσουγκράνες που υπάρχουν στο εμπόριο. Αμέσως μετά πρέπει να μπουν σε λινό ή βαμβακερό σακούλι. Ή μπορεί να κοπούν με ένα ψαλίδι του κήπου γύρω στους 3 πόντους κάτω από το άνθος. Αυτό σημαίνει ότι αργότερα, στο βράσιμο, θα χρησιμοποιηθεί και ο μίσχος, ο οποίος δίνει περισσότερη γεύση και μυρωδιά στο τσάι. Ο μίσχος κατά τη συγκομιδή δεν πρέπει να είναι μεγαλύτερος από 1-2 εκατοστά.

Για να είναι διαλεχτό αποκτώντας μεγαλύτερη αξία και υψηλότερη τιμή πώλησης τότε η συγκομιδή των λουλουδιών, χωρίς το μίσχο τους, γίνεται αμέσως μόλις ανοίξουν. Πριν ξεραθούν τα λουλούδια καλό θα ήταν να κοσκινιστούν ώστε να χωριστούν τα μπουμπούκια από τα λουλούδια που έχουν κάποιο υπόλειμμα μίσχου.

3.3 ΤΟ ΣΤΕΓΝΩΜΑ, Η ΞΗΡΑΝΣΗ ΚΑΙ Η ΦΥΛΑΞΗ ΤΟΥ ΧΑΜΟΜΗΛΙΟΥ

Η αποξήρανση γίνεται στη σκιά, με μεγάλη προσοχή, για να μην θρυμματιστούν τα λουλούδια και σκευάζονται αμέσως μόλις ξεραθούν. Τα άνθη, τα οποία μαζεύτηκαν πρέπει να ξεραθούν όσο το δυνατόν πιο γρήγορα. Όσο πιο γρήγορα γίνει, τόσο πιο πολλές ουσίες εγκλωβίζονται μέσα σε αυτά. Η ξήρανση είναι ένας πολύ αποτελεσματικός τρόπος συντήρησης, όπου το άνθος χάνει τα υγρά του, ενώ οι δραστικές τους ουσίες παραμένουν σε αυτά και θα βγουν στο τσάι με το βράσιμο.

Μετά το μάζεμα δεν πρέπει να πλυθεί, αλλά μόνο να καθαριστεί από τυχόν ζιζάνια ή ξένα βότανα που έχουν μαζευτεί κατά λάθος.

Απλώνονται πάνω σε πανί, λινό ή βαμβακερό, σε όσο πιο λεπτή στρώση γίνεται. Η έκθεση τους απευθείας στον ήλιο πρέπει να αποφεύγεται, γιατί τα ξανθαίνει και βλάπτει τις δραστικές του ουσίες. Το χαμομήλι χρειάζεται 3-8 ημέρες για να ξεραθεί.

Τα ξεραμένα χαμόμηλα μπορούν να διατηρηθούν για τουλάχιστον ένα χρόνο. Φυλάγεται σε στεγνό, δροσερό και σκοτεινό μέρος, σε ένα κεραμικό ή ξύλινο δοχείο ή σε ένα δοχείο από λαμαρίνα, αρκεί να κλείνει καλά. Το πιο κατάλληλο υλικό για το αποθηκευτικό δοχείο είναι το βάζο από σκούρο γυαλί με μακρύ λαιμό. Δεν πρέπει σε καμία περίπτωση να χρησιμοποιηθεί πλαστικό, επειδή τα αιθέρια έλαια του αντιδρούν στο πλαστικό. Ένα κακοδιατηρημένο ή παλιό χαμομήλι έχει ελάχιστες ως και καθόλου δραστικές ουσίες.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

ΔΡΑΣΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

Οι ουσίες του και η δράση του έχουν ερευνηθεί αρκετά. Πιστοποιήσαν τελικά τις περισσότερες από τις θεραπευτικές ιδιότητες του χαμομηλιού που υποστήριζε η παραδοσιακή πρακτική ιατρική. Παρά το ζεστό άρωμα και θεραπευτικό τσάι, όντως δρα ουσιαστικά.

4.1 ΔΡΑΣΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Αποδείχθηκε ότι το σύνολο των ουσιών που περιέχει είναι αυτό που δίνει στο φυτό τις θεραπευτικές του ιδιότητες. Οι βοτανολόγοι τις ξεχωρίζουν σε πρωτεύουσες και δευτερεύουσες ουσίες του φυτού. Οι πρωτεύουσες ουσίες είναι αυτές που δομούν το φυτό και κρατούν την ανταλλαγή της ύλης σ' αυτό σε διαρκή ροή. Οι κυριότερες από αυτές είναι οι υδατάνθρακες, τα λευκώματα και τα λίπη, όπου χωρίς αυτά κανένα φυτό δεν μπορεί να ζήσει. Με τις δευτερεύουσες ουσίες είναι αλλιώς τα πράγματα. Και χωρίς αυτές μπορούν να αναπτυχθούν, να ανθίσουν και να πολλαπλασιαστούν. Μπορεί να μην είναι αναγκαίες για την επιβίωση τους αλλά είναι απαραίτητες. Δηλαδή χωρίς τα πικρικά του συστατικά το φυτό δεν θα είχε πιθανότητες να γλιτώσει από κάποιο φυτοφάγο. Κάθε βότανο περιέχει τελείως εξειδικευμένες ουσίες σε μοναδική σύνθεση και αναλογία από δευτερεύουσες ουσίες. Αυτό ακριβώς προσδίδει τελικά τη θεραπευτική του δράση. Οι δευτερεύουσες ουσίες του χαμομηλιού είναι τα αιθέρια έλαια, αζουλένιο, σεσκβιτερπενιολακτόνες, φλαβονοειδή, κουμαρίνη, φυτοστερόλες, χολίνη, ινοζιτόλη, πυρίτιο, κάδμιο, μεταλλικά στοιχεία, βλεννίνες και φυτικά οξέα.

4.1.1 Αιθέρια έλαια

Παράγονται στα φυτά, είναι σύνθετα μίγματα χημικών ουσιών που εξατμίζονται εύκολα και είναι αυτά που χαρίζουν στο κάθε φυτό το δικό του μοναδικό άρωμα και τις θεραπευτικές του ιδιότητες. Τα εθαίρια έλαια χρησιμεύουν στα φυτά στο να απωθούν ορισμένα έντομα, εμποδίζοντας έτσι την καταστροφή των φύλλων και των ανθέων ή στο να προσελκύουν έντομα ώστε να διευκολύνεται η διαδικασία της γονιμοποίησης. Επίσης διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην αποβολή από το φυτό ορισμένων ανεπιθύμητων προϊόντων μεταβολισμού, δηλαδή λειτουργούν ως μέσα αποτοξίνωσης. Τα αιθέρια έλαια του άνθους του χαμομηλιού περιέχουν μεγάλο βαθμό σύνθετων ουσιών και στοιχείων. Η σύνθεση είναι αυτή που προσδίδει το χαρακτηριστικό τους άρωμα.

Και το αιθέριο έλαιο του χαμομηλιού έχει μυρωδιά χαρακτηριστική, γλυκού χόρτου και γεύση πικρή αλλά αρωματική. Τα συστατικά του αιθέριου ελαίου είναι γνωστά για την ηρεμιστική, αντί-ερεθιστική και αντισηπτική δράση τους. Διεγείρουν την ανάπτυξη των κατεστραμμένων δερμάτων. Τα σπουδαιότερα συστατικά του είναι η άλφα-δισαβολόλη και η χαμαζουλίνη, στις οποίες οφείλονται οι αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες του. Άλλη ουσία που ανήκει στα αιθέρια έλαια και που περιέχει το χαμομήλι είναι η ματρισίνη. Έχει χρώμα βαθύ μπλε μέχρι πρασινομπλέ, που στο φως ή κάτω από την επίδραση φωτός γίνεται καφετί.

4.1.2 Χαμαζουλίνη

Το χρώμα του χαμομηλέλαιου οφείλεται στην χαμαζουλίνη. Είναι ένας υδρογονάνθρακας που δεν περιέχει στο φυτό σε καθαρή μορφή αλλά δημιουργείται κατά τη διαδικασία εξαγωγής αιθέριου ελαίου. Η χαμαζουλίνη αποτελεί το μεγαλύτερο μέρος των αζουλινών, οι οποίες αποτελούν μέχρι και το 18% των συστατικών του αιθέριου ελαίου. Έχει αντιφλεγμονώδη δράση. Ανακουφίζει από τον πόνο, συντελεί στην επούλωση των πληγών και έχει ισχυρές αντιφλογιστικές και αντισπασμωτικές ιδιότητες, καταπραΰνει τα εγκαύματα και τα έκζεμα. Η χαμαζουλίνη και η δισαβολόλη είναι υπεύθυνα για την δράση του χαμομηλέλαιου στο δέρμα και στη βλεννογόνο.

4.1.3 Δισαβολόλη

Οι δισαβολόλες αποτελούν περίπου το 50% των συνολικών αιθέριων ελαίων που μας δίνει το άνθος του χαμομηλιού. Η πιο δραστική είναι η άλφα- δισαβολόλη, η οποία είναι ένα άχρωμο υγρό με αχνή μυρωδιά του λουλουδιού. Είναι σχεδόν αδιάλυτο στο νερό και τη γλυκερίνη, αλλά διαλυτή στην αιθανόλη. Επουλώνει τις πληγές και έχει αντιφλεγμονώδεις και αντιμολυσματικές ιδιότητες για το στομάχι. Ο συνδυασμός μαζί με τη χαμαζουλίνη είναι ένα ισχυρό αντιβακτηριακό.

4.1.4 Αζουλένιο (azulene)

Το αζουλένιο είναι μια οργανική ένωση, ισομερή της ναφθαλίνης, αλλά οι σωματικές ιδιότητες της είναι αρκετά διαφορετικές. Η ναφθαλίνη είναι ένα άσπρο κρυστάλλινο στέρεο ενώ το αζουλένιο, του οποίου το όνομα προέρχεται από την ισπανική λέξη azul, που σημαίνει μπλε, είναι ακόρεστοι μπλε υδρογονάνθρακες και χρησιμοποιείται σε πολλά καλλυντικά. Ασκήι τοπική αναισθητική δράση και αναπλάθει το δέρμα. Έχει αντιφλεγμονώδης και αντιαλλεργική δράση. Το χαμομήλι περιέχει μια ευρεία ποικιλία των

ενεργών συστατικών. Δυο από τα κύρια συστατικά του είναι η χαμαζουλίνη και βιζαβολόλη.

4.1.5 Ματρισίνη

Η ματρισίνη μπορεί να παραχθεί από τα άνθη του χαμομηλιού. Περιέχει άχρωμους κρυστάλλους. Κάτω από συγκεκριμένες συνθήκες μετατρέπεται σε αζουλίνη και γίνεται έτσι ο πρόδρομος της αντιφλεγμονώδους ουσίας που λέγεται χαμαζουλίνη.

4.1.6 Σεσκβι-τερπενολακτόνες

Είναι ιδιαίτερα ευδιάκριτες ενώσεις και πολύ χαρακτηριστικές για την οικογένεια των σύνθετων, στα οποία ανήκουν πολλά θεραπευτικά βότανα. Οι περισσότερες από τις ουσίες αυτές έχουν πικρή γεύση, ίσως για προστασία από φυτοφάγα ζώα. Πέρα όμως από την πικρή τους γεύση μας δίνουν και την αντιφλεγμονώδη τους δράση, διώχνουν τα μικρόβια και τους μύκητες ή προκαλούν δερματικές αλλεργικές αντιδράσεις. Οι σεσκιτερπενικές λακτόνες, μπορούν επίσης να προκαλέσουν αλλεργικές αντιδράσεις, οπότε η παρουσία τους στο τελικό προϊόν είναι ανεπιθύμητη.

4.1.7 Φλαβονοειδή

Είναι μια πολύ σπουδαία ομάδα δευτερευουσών φυτικών ουσιών. Το όνομα της ομάδας αυτής το πήρε από το λατινικό φλάβους, το οποίο σημαίνει ξανθό ή χρυσοκίτρινο. Τα φλαβονοειδή έχουν θετικά αποτελέσματα επί της περιφερειακής μικροκυκλοφορίας και μελέτες έχουν αποδείξει ότι οι ουσίες αυτές δρουν ως παγίδες των ελευθέρων ριζών, οπότε έχουν ιδιαίτερο ενδιαφέρον στις αντιδράσεις φλεγμονής. Αποτελούν τη βασική ουσία των κίτρινων φυτικών χρωστικών ουσιών. Τα φλεβονοειδή δρουν κατά των ιών, των βακτηριδίων και των μυκήτων. Χάρη στα φλαβονοειδή το χαμομήλι διαθέτει αντιοξειδωτική δράση και ηρεμιστικές ιδιότητες. Για κάποια έντομα είναι δηλητηριώδη ή έχουν πικρή γεύση. Οι ουσία αυτή μπορεί να διαλυθεί στο νερό.

4.1.8 Κουμαρίνη

Είναι ουσίες με αντιμικροβιακή, αντιμυκητιακή και αντιική δράση. Οι κουμαρίνες είναι στυπτικές ουσίες που επιταχύνουν την επούλωση των πληγών και ελαττώνουν τις φλεγμονές. Πρόκειται για συγγενείς των φλαβονοειδών και γι' αυτό συχνά εκλαμβάνονται σαν φλαβονοειδή.

4.1.9 Βλεννίνες και φυτικά οξέα

Οι βλεννίνες περνούν στο τσάι με το οποίο και μειώνουν τις φλεγμονές και βελτιώνουν τη βλεννογόνο του στομάχου. Δεν έχει γίνει τίποτα το γνωστό για φαρμακευτική δράση των οξέων.

4.1.10 Μεταλλικά στοιχεία

Και αυτά έχουν την δική τους σημασία και σπουδαιότητα στην υγιεινή διατροφή. Τα μεταλλικά στοιχεία που περιέχει το χαμομήλι είναι το μαγνήσιο, κάλιο και ασβέστιο.

4.1.11 Μαγνήσιο

Συμμετέχει στον σχηματισμό των οστών, των δοντιών και των τενόντων, στη μετάδοση των νευρικών ερεθισμάτων, την απελευθέρωση ενέργειας από τους μυς, την παραγωγή πρωτεϊνών, τη χαλάρωση των αιμοφόρων αγγείων και του καρδιακού ρυθμού.

4.1.12 Κάλιο

Είναι το κύριο ενδοκυττάριο κατιόν και ο κύριος ρυθμιστής της οξεοβασικής ισορροπίας. Στο σώμα μας, το κάλιο βρίσκεται κυρίως μέσα στα κύτταρα. Έχει σημαντικό ρόλο σε όλο το σώμα και συμμετέχει στις ίδιες λειτουργίες με το νάτριο, αλλά με έναν συμπληρωματικό ρόλο, και η ισορροπία μεταξύ των δύο στοιχείων είναι σημαντική. Συνεισφέρει στη μεταφορά νευρικών ερεθισμάτων, στον έλεγχο της μυϊκής συσταλτικότητας και στη διατήρηση της αρτηριακής πίεσης.

4.1.13 Ασβέστιο

Συμμετέχει στο σχηματισμό του σκελετού, διατηρεί τον ρυθμό της καρδιάς, τη μυϊκή σύσπαση και τη μετάδοση των νευρικών ερεθισμάτων, καθορίζει ποιές ουσίες περνούν από τις κυτταρικές μεμβράνες.

4.1.14 Κάδμιο

Είναι ένα ιχνοστοιχείο που σπάνια συναντιέται σε φυτά και που σε μικρή ποσότητα είναι απαραίτητο για την καλή λειτουργία του οργανισμού. Εκτεταμένη έκθεση στο κάδμιο και στις ενώσεις του μπορούν να επηρεάσουν το αίμα, αγγεία, οστά, πεπτικό σύστημα, καρδιά, ανοσοποιητικό σύστημα, νεφρούς, συκώτι και πνεύμονες και μπορεί να προκαλέσει καρκίνο.

Το κάδμιο μπορεί να επηρεάσει τη φωτοσύνθεση και τη διαπνοή στα φυτά. Είναι τοξικό για ένα μεγάλο φάσμα οργανισμών όπως μύκητες εδάφους και ψάρια, επηρεάζοντας κυρίως την ανάπτυξη και την αναπαραγωγή. Αδιάλυτα άλατα του καδμίου μπορούν

επίσης να απελευθερωθούν σε νερά αποχέτευσης από μεταλλεία και αυτό μπορεί να αποτελεί σημαντική απειλή για τους υδρόβιους οργανισμούς.

Το κάδμιο μεταφέρεται αρχικά στο συκώτι μέσω του αίματος. Εκεί, δεσμεύεται σε πρωτεΐνες για να διαμορφώσει τα σύμπλοκα που μεταφέρονται στα νεφρά. Το κάδμιο συσσωρεύεται στα νεφρά, όπου βλάπτει τους μηχανισμούς φιλτραρίσματος. Αυτό προκαλεί την έκκριση των απαραίτητων πρωτεϊνών και των σακχάρων από το σώμα και την περαιτέρω βλάβη των νεφρών. Χρειάζεται πολύς χρόνος έως ότου το κάδμιο που έχει συσσωρευτεί στα νεφρά, εκκριθεί από το ανθρώπινο σώμα.

Άλλες επιπτώσεις στην υγεία που μπορούν να προκληθούν από το κάδμιο είναι:

Διάρροια, πόννοι στο στομάχι και έντονοι εμετοί

Κατάγματα

Ανεπιτυχής αναπαραγωγή και ενδεχομένως ακόμη και στειρότητα

Βλάβη στο κεντρικό νευρικό σύστημα

Βλάβη στο ανοσοποιητικό σύστημα

Ψυχολογικές διαταραχές

Ενδεχομένως βλάβη στο DNA ή ανάπτυξη καρκίνου

Η τοξικότητα καδμίου από τα τρόφιμα, εντούτοις, είναι πολύ σπάνια και εμφανίζεται μόνο μετά από μόλυνση του περιβάλλοντος ή χρόνια πρόσληψη τροφίμων υψηλών συγκεντρώσεων σε κάδμιο.

4.1.15 Πυρίτιο

Βασικό στοιχείο δόμησης συνδετικού ιστού. Επιδρά στη λειτουργικότητα του δέρματος.

4.1.16 Χολίνη

Η χολίνη αποτελεί συστατικό της λεκιθίνης και χαρακτηρίζεται σαν λιποτροπική ουσία γιατί προφυλάσσει το συκώτι από την υπερβολική συσσώρευση λίπους. Η χολίνη μαζί με το οξικό οξύ σχηματίζει την ακετυλοχολίνη, μια ουσία που είναι απαραίτητη για τη μεταβίβαση των νευρικών ερεθισμάτων.

4.1.17 Ινοσιτόλη

Η ινοσιτόλη παίρνει μέρος στο μεταβολισμό του λίπους και σε συνδυασμό με τη χολίνη προστατεύει τα αγγεία από την αρτηριοσκλήρωση. Ακόμη είναι πρόδρομος ουσία μιας ομάδας ουσιών που βρίσκονται στους ιστούς και στον εγκέφαλο.

4.2 Η ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΤΟΥ ΔΡΑΣΗ

Το φυτό αναγράφεται επισήμως στην ευρωπαϊκή Φαρμακοποία. Κανένα από τα συστατικά του χαμομηλιού δεν μπορεί να δράσει τόσο από μόνο του, όσο το σύνολο των συστατικών στοιχείων. Τα άνθη δίνουν ένα αιθέριο έλαιο που έχει βαθύ κυανό χρώμα. Χάρη στη συνεργασία των αιθέριων ελαίων με τα φλαβονοειδή, τις κουμαρίνες και τις βλεννίνες αποκαλύπτονται οι θρεπτικές αξίες του χαμομηλιού. Το άρωμα του μας φτιάχνει τη διάθεση και χαλαρώνει το κορμί. Μπορεί να σταματήσει τις φλεγμονές, να καταπολεμήσει τα βακτηρίδια, να επιταχύνει την επουλώσει των πληγών και να μειώσει τους ερεθισμούς σε δέρμα και βλεννογόνους. Όχι μόνο αυτά αλλά μπορεί ακόμα να δράσει αντιμηκυτικά, μπορεί να ηρεμεί τους σπασμούς, διώχνει τα αέρια, απαλύνει τις στομαχικές ενοχλήσεις και προστατεύει από έλκη κάθε μορφής.

4.3 ΧΡΗΣΕΙΣ

Τα χρήσιμα μέρη του είναι οι ανθισμένες κορυφές που συλλέγονται την εποχή πλήρους ανθοφορίας, το καλοκαίρι. Το κοινό χαμομήλι έχει αναγνωρισθεί από το Ευρωπαϊκό Συμβούλιο ως φυσική πηγή αρώματος στα τρόφιμα. Έτσι μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε ορισμένα τρόφιμα σε μικρές ποσότητες, αλλά υπάρχει πιθανότητα περιορισμού λόγω πιθανού ενεργού συστατικού στο τελικό προϊόν (προς το παρόν αδιευκρίνιστο). Στις ΗΠΑ το χαμομήλι θεωρείται ως ασφαλές για την υγεία του ανθρώπου. Η χρήση του είναι είτε εσωτερική είτε εξωτερική. Στην εσωτερική χρήση είναι ένα εξαιρετικό καταπραϋντικό για το στομάχι και βοηθά στην αϋπνία, στον παροξυσμό άσθματος, στις νευραλγίες και στις ημικρανίες. Για εξωτερική χρήση, χρησιμοποιείται σαν καθάρισμα μολυσμένων ματιών και πληγών του δέρματος. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν αφέψημα, για να διευκολύνει τον ύπνο, για κοιλόπονο και άλλα. Χρησιμοποιείται σαν εκχύλισμα, κατάπλασμα, κομπρέσες, λουτρά και σαν κολλύριο. Υπάρχουν και άλλες πολλές χρήσεις του χαμομηλιού, όπου θα συναντήσουμε αργότερα. Η κατάχρηση όμως μπορεί να προκαλέσει δυσάρεστες καταστάσεις.

Η μονογραφία Ε της Γερμανικής Επιτροπής ενέκρινε τη χρησιμοποίηση του χαμομηλιού για τη θεραπεία γαστρεντερικών σπασμών, φλεγμονών του δέρματος, των φλεγμονωδών ασθενειών του γαστρεντερικού συστήματος και των βλεννωδών μεμβρανών καθώς και για την θεραπεία δερματικών ασθενειών που έχουν προκληθεί από βακτήρια, συμπεριλαμβανομένων και της στοματικής κοιλότητας. Επίσης ενέκρινε τη χρησιμοποίηση του χαμομηλιού σε φλεγμονές και ερεθισμούς της αναπνευστικής οδού και των γεννητικών οργάνων.

4.3.1 Αφέψημα με χαμομήλι

Είναι το γνωστό μας τσάι. Το αφέψημα το παρασκευάζουμε κυρίως από τα πιο σκληρά και ανθεκτικά τμήματα των φυτών αποξηραμένα και κομματιασμένα ή νωπά, όπως είναι οι φλοιοί. Σε ένα φλιτζάνι ζεστό νερό ρίχνετε μια κουταλιά λουλούδια από χαμομήλι. Η δόση του δεν πρέπει να είναι μικρότερη από μια κουταλιά για κάθε φλιτζάνι νερό και το μούλιασμα δεν πρέπει να διαρκεί λιγότερο από μισή ώρα. Μετά φιλτράρετε και πίνετε μία ώρα πριν να κοιμηθείτε. Δημιουργεί μια αίσθηση ηρεμίας, διευκολύνει τον ύπνο και δεν προκαλεί εθισμό. Πίνετε με ή χωρίς ζάχαρη σε περίπτωση νευρικής αϋπνίας, δυσπεψίας και κοιλόπονο. Για τις νευραλγίες και για συγκινησιακές καταστάσεις μπορεί να πιεί κανείς μέχρι 5 φλιτζάνια την ημέρα. Είναι καλύτερα να πίνετε το αφέψημα με άδειο στομάχι ή σε απόσταση από τα γεύματα, για να έχετε καλύτερα αποτελέσματα. Το αφέψημα μέχρι να το καταναλώσετε, το φυλάτε σε γυάλινο δοχείο, τσαγιέρα ή πήλινο σκεύος, όχι όμως σε νάιλον ή μεταλλικό δοχείο, ειδικά αν είναι καυτό.



4.3.2 Έγχυμα

Το έγχυμα χρησιμοποιείται σε βότανα τα οποία περιέχουν πτητικά έλαια και δε θέλουμε να διασκορπιστούν οι πολύτιμες ουσίες τους με τους ατμούς του νερού που βράζει αλλά και για τα πιο ευαίσθητα τμήματα των βοτάνων, όπως είναι τα άνθη, τα φύλλα και οι σπόροι. Βράζετε νερό σκέτο, το αφήνετε λίγο, προσθέτουμε την απαιτούμενη ποσότητα φρέσκου ή αποξηραμένου βοτάνου,

αφήνετε για δέκα ή δεκαπέντε λεπτά περίπου σκεπασμένο και σουρώνετε. Στο αφέψημα και στο έγχυμα, αν κάποιο βότανο περιέχει πικρές ουσίες, μπορείτε να το γλυκάνετε με λίγο μέλι. Δεν πρέπει να βράζετε πάνω από τρία βότανα μαζί, γιατί διαφορετικά μπορεί να προκληθούν παρενέργειες. Δεν χρησιμοποιείτε το αφέψημα ή το έγχυμα πάνω από δέκα ώρες το πολύ σε θερμοκρασία δωματίου και 24 ώρες στο ψυγείο.

4.3.3 Εκχύλισμα

Μουλιάζετε τα φαρμακευτικά φυτά μέσα σε νερό ή οινόπνευμα και κατόπιν γίνεται συμπύκνωση με εξάτμιση. Με αυτόν τον τρόπο φτιάχνετε τελικά ρευστά, πυκνόρρευστα η στερεά εκχυλίσματα. Τα υγρά εκχυλίσματα που υπάρχουν στο εμπόριο είναι συμπυκνωμένα. Για 15 λεπτά βράζετε σε 100 γραμμάρια νερό, λουλούδια από χαμομήλι, όπου μετά φιλτράρετε. Είναι ένα σπουδαίο επίθεμα για πόνους των αρθρώσεων, διαστρέμματα, νευραλγίες και κράμπες. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για πλύσιμο ερεθισμένων ματιών, για πλύση στόματος, όταν τα ούλα είναι ερεθισμένα και για να ανοίξει το χρώμα των μαλλιών. Το εκχύλισμα χαμομηλιού είναι ένα ρευστό υγρό από τα άνθη του. Έχει καφετί χρώμα και μυρίζει όπως το χαμομήλι. Το εκχύλισμα περιέχει τις ουσίες του χαμομηλιού σε πολύ μεγάλο βαθμό και χάρη στη θεραπευτική και αντιφλεγμονώδη δράση του έχει μεγάλη εκτίμηση στην κοσμητική.

4.3.4 Κατάπλασμα

Κατάπλασμα ονομάζουμε την εναπόθεση του βοτάνου κατευθείαν στην πάσχουσα περιοχή. Συνήθως βράζουμε, λιώνουμε ή κονιορτοποιούμε το βότανο και το τοποθετούμε πάνω στο σημείο που θέλουμε, σκέτο ή αναμειγμένο με έγχυμα ή αφέψημα του ίδιου ή και άλλων βοτάνων. Αν το βότανο είναι ήπιο, το τοποθετούμε κατευθείαν πάνω στο δέρμα. Αν όμως είναι ισχυρό, τότε το τυλίγουμε σε ένα καθαρό ύφασμα ή γάζα και έτσι το αφήνουμε στο δέρμα για λίγα λεπτά. Συνήθως τα καταπλάσματα μπορεί να είναι λίγο χλιαρά ή τελείως κρύα. Τρίψτε ένα νεροκάρδαμο, ή 8-10 φύλλα παντζαριού ή λάχανου αφού αφαιρέσετε το κεντρικό νεύρο τους. Χτυπήστε δυο ασπράδια αυγών σε πολύ σφιχτή μαρέγκα. Ανακατέψτε τα όλα μαζί και τυλίξτε το μείγμα σε εταμίνα επειδή το ύφασμα είναι πολύ σφιχτό. Πάνω από το κατάπλασμα πρέπει να χύσετε ένα ποτηράκι από το βασικό σκεύασμα, που μπορεί να είναι αφέψημα ή εκχύλισμα από χαμομήλι. Το κατάπλασμα πρέπει να εφάπτεται απόλυτα στο δέρμα.

4.3.5 Βάμμα

Το βάμμα είναι το υγρό που προκύπτει, εάν φυλάξετε το τμήμα του θεραπευτικού βοτάνου που σας ενδιαφέρει, σε διάλυμα νερού και οινόπνευματος τουλάχιστον 30 βαθμών για να μπορέσει να συντηρήσει τις ουσίες του βοτάνου, σε αναλογία 1/3 σε κλειστό δοχείο. Για πιο δυνατό διάλυμα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε καθαρό οινόπνευμα 70 βαθμών χωρίς νερό ή αντί για οινόπνευμα, κρασί ή αλκοολούχο ποτό. Αφήνετε το δοχείο κλειστό μακριά από το φως, τον αέρα και τις υψηλές θερμοκρασίες για δεκαπέντε περίπου ημέρες, ενώ ανακινείτε κάθε τόσο και μετά σουρώνετε με τη βοήθεια διηθητικού χαρτιού για να μην περάσουν κομματάκια του φυτού μέσα στο υγρό. Από το βάμμα χρησιμοποιήστε σταγόνες του υλικού μέσα σε νερό, για εντριβές, επιθέματα, μπάνια αλλά και για εσωτερική χρήση πάντα με προσοχή, ιδιαίτερα σε αυτά που φτιάχνονται από πικρά και ισχυρά ή δηλητηριώδη βότανα.

4.3.6 Κομπρέσες - Επίθεμα

Το επίθεμα γίνεται με ένα καθαρό βαμβακερό πανί, βαμβάκι ή γάζα, τα οποία εμβαπτίζονται μέσα σε αραιωμένο βάμμα, έγχυμα ή αφέψημα του βοτάνου που χρησιμοποιείτε. Το υγρό στο οποίο εμβαπτίζεται το επίθεμα, μπορεί να είναι ζεστό, αλλά δεν πρέπει να το τοποθετήσετε καυτό στο δέρμα. Πάρτε ένα κομμάτι από φανέλα και διπλώστε το στα 4 ή ένα υδρόφιλο βαμβάκι και βουτήξτε το στο σκεύασμα και τοποθετήστε το κατευθείαν πάνω στο δέρμα.

4.3.7 Λοσιόν

Με μείγματα από εγχύματα, αφεψήματα ή αραιωμένα βάμματα διαφόρων βοτάνων, μπορείτε να κάνουμε λοσιόν για εντριβές και επαλείψεις σε ερεθισμένο δέρμα, πληγές, κακώσεις, μώλωπες κ.λπ.

4.3.8 Αλοιφή

Οι αλοιφές από βότανα γίνονται, αφού πρώτα πάρετε σκόνη ή πολτοποιημένο βότανο και το ανακατέψετε με κερί, βαζελίνη ή λίπος, λάδι ή λανολίνη.

4.3.9 Εισπνοές

Οι εισπνοές γίνονται αφού βράσετε αφέψημα ή ρίξουμε λίγες σταγόνες αιθέριου ελαίου ή βάμματος σε βραστό νερό που αχνίζει και εισπνεύσετε τους υδρατμούς. Σκεπάζετε το κεφάλι με ένα καθαρό βαμβακερό ύφασμα, στέκεστε πάνω από το σκεύος με το βότανο και εισπνέετε. Αυτό ωφελεί στην αποσυμφόρηση του

αναπνευστικού, σε περίπτωση κρυολογήματος με καταρροή, βήχα ή βρογχίτιδας με φλέγματα ή άσθματος.

4.3.10 Λουτρό

α) Για χέρια και πόδια: σε δυο λίτρα ζεστό νερό ρίχνετε διάφορα βότανα, το οποίο σκεύασμα φυλάγεται σε ένα μπουκάλι ερμητικά κλεισμένο. Όταν θα πρέπει να χρησιμοποιηθεί, το ζεσταίνεται ή προσθέτετε νερό. Το πρωί νηστικοί κάνετε ένα ποδόλουτρο 8 λεπτών, όσο το δυνατόν πιο ζεστό. Και το βράδυ πριν από το φαγητό ένα λουτρό για τα χέρια 8 λεπτών, όσο το δυνατόν πιο ζεστό.



β) Για ρευματισμούς: για να μαλάξετε την περιοχή που έχουν προσβληθεί από ρευματισμούς ζεσταίνεται για δυο ώρες, σε μπένμαρί, 80 γραμμάρια ελαιόλαδο και μια χούφτα λουλούδια από χαμομήλι. Μετά περάστε τα όλα μέσα από μια άσπρη γάζα.

γ) Για πόνου από κράμπα, ρευματισμούς ή διαστρέμματα: μουσκεύετε 60 γραμμάρια ξερών λουλουδιών από χαμομήλι σε μισό λίτρο λάδι, αφήνοντας το δοχείο από άχρωμο διαφανές γυαλί στον ήλιο για 2-3 μέρες. Μετά αδειάστε το μείγμα σε μια μικρή κατσαρόλα και βάλτε την σε μπενμαρί, για 2 ώρες στην φωτιά. Στην συνέχεια σουρώνετε και όταν θα το χρησιμοποιήσετε ζεστάνετε το πάλι σε μπενμαρί.

4.4 ΣΥΝΤΑΓΟΛΟΓΙΟ

Μπορούν να χρησιμοποιηθούν φρέσκα λουλούδια ή ξερά. Οι διαφορές στο βάρος των φρέσκων και των ξερών είναι:

110γρ. φρέσκα λουλούδια αντιστοιχούν σε 25γρ. ξερά.

100γρ. φρέσκα φύλλα αντιστοιχούν σε 25γρ. ξερά.

110γρ. φρέσκα βότανα αντιστοιχούν σε 25γρ. ξερά.

110γρ φρέσκες ρίζες αντιστοιχούν σε 35γρ. ξερές.

110γρ. φρέσκα βλαστάρια αντιστοιχούν σε 50γρ. ξερά.

1 πρέζα αντιστοιχεί σε 1-2 γραμμάρια.

1 κουταλάκι αντιστοιχεί σε 2 γραμμάρια.

1 κουταλιά αντιστοιχεί σε 5 γραμμάρια.

1 χούφτα αντιστοιχεί σε 25-30 γραμμάρια.

4.4.1 Δοσολογία

Όταν αυξηθεί η δόση, δεν σημαίνει πως πρέπει να αυξηθεί και η αποτελεσματικότητά τους. Ιδίως στα παιδιά δεν πρέπει να αυξάνεται η δόση τους, αλλά καλύτερο είναι να μειώνεται.

4.4.2 Η μέγιστη ημερήσια δόση για έναν ενήλικα είναι:

Αφέψημα → 30 γραμμάρια

Υγρό εκχύλισμα → από ένα μέχρι 3 γραμμάρια

Για νεογέννητα: πρέπει να μειώνεται στο 1/30.

Για παιδιά μέχρι 2 χρονών: πρέπει να μειώνεται στο 1/20.

Για παιδιά μέχρι 4 χρονών: πρέπει να μειώνεται στο 1/10.

Για παιδιά μέχρι 9 χρονών: πρέπει να μειώνεται στο 1/5.

Για παιδιά μέχρι 13 χρονών: πρέπει να μειώνεται στο 1/2.

Για παιδιά μέχρι 15 χρονών: πρέπει να μειώνεται στα 2/3.

Από 16 μέχρι 20 χρονών πρέπει: να μειώνεται στα 3/4.

Για άτομα πάνω από 50 χρονών: πρέπει να μειώνεται στα 3/4.

Για άτομα πάνω από 70 χρονών: πρέπει να μειώνεται στα 2/3.

Για ηλικιωμένες γυναίκες και για τα κορίτσια: πρέπει να μειώνεται επιπλέον κατά 1/3.

4.5 ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ, ΑΝΕΠΙΘΥΜΗΤΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΚΑΙ ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ

Εξαιτίας των αλλεργικών αντιδράσεων, άτομα με υπερευαισθησία στα φυτά της οικογένειας Asteraceae/ Compositae θα πρέπει να αποφεύγουν την κατανάλωση του. Μπορεί να επιβραδύνει ήδη υπάρχοντα συμπτώματα σε άτομα με υπερευαισθησία ή να επιταχύνει τις αλλεργικές αντιδράσεις. Το χαμομήλι αναφέρεται ότι επηρεάζει τον εμμηνορροϊκό κύκλο και ότι τα εκχυλίσματα ασκούν σημαντική επίδραση στη μήτρα. Αντενδεικνύεται στις γυναίκες, στην περίοδο της εγκυμοσύνης και της γαλουχίας. Δεν πρέπει να χρησιμοποιείται στις διάρροιες μαζί με τα κοινά, μεταλλικά άλατα και ξηρούς καρπούς. Δεν συνιστάται η χρήση σκευασμάτων χαμομηλιού σε βρέφη κατά την περίοδο οδοντοφυΐας. Σε μεγάλες δόσεις μπορεί να προκαλέσει εμετό.

Γενικά το χαμομήλι προκαλεί αλλεργικές αντιδράσεις. Η υπερβολική επαφή με το χαμομήλι αναφέρεται ότι προκαλεί αλλεργία στο δέρμα. Η χρήση αφεψήματος από χαμομήλι μπορεί να επιβραδύνει τις ήδη υπάρχουσες αλλεργίες και η χρησιμοποίηση κλύσματος από χαμομήλι μπορεί να προκαλέσει άσθμα και κνησμό.

Οι αλλεργικές ιδιότητες του χαμομηλιού οφείλονται στο ανθεκοτουλίδιο, τη σεσκιτερπενική λακτόνη και στη ματρικαρίνη. Οι

κεφαλίδες των ανθέων περιέχουν ανθεμικό οξύ, το οποίο δρα ως εμετικό σε μεγάλες δόσεις.

Δεν αναφέρονται συγκεκριμένες αλληλεπιδράσεις. Υπερβολικές δόσεις μπορεί να εμπλακούν στην αντιπηκτική θεραπεία, εξαιτίας της παρουσίας των κουμαρινικών συστατικών του. Λόγω της καταπραϋντικής του δράσης, το χαμομήλι δεν πρέπει να λαμβάνεται ταυτόχρονα με αγχολυτικά, ηρεμιστικά φάρμακα, ιδιαίτερα με βενζοδιαζεπίνες ή αλκοόλ.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΔΡΑΣΕΙΣ

Το χαμομήλι έχει πλήθος από ιδιότητες και για το λόγω αυτό χρησιμοποιείται πολύ συχνά σε πάρα πολλές ασθένειες.

Έχει αντιφλογιστικές, αντισηπτικές, σπασμολυτικές, αντιπυρετικές, καταπραϋντικές, αντιαλλεργικές, εμμηναγωγικές, εφιδρωτικές, ορεκτικές, χωνευτικές και επουλωτικές ιδιότητες.

Η πιο διαδεδομένη ιδιότητα του χαμομηλιού σχετίζεται με την ικανότητα του να ηρεμεί τα νεύρα και να ανακουφίζει από έντονα συναισθηματικά προβλήματα. Η καταπραϋντική του δράση βοηθάει στην ανακούφιση των παιδιών από τους πόνους της οδοντοφυΐας. Το χαμομήλι έχει χρησιμοποιηθεί για αιώνες στα τσάγια δεδομένου ότι μια ήπια, χαλαρώνοντας ενίσχυση ύπνου, το τσάι χαμομηλιού έχει ένα ευρύ φάσμα των ενεργειών. Χρησιμοποιείται στην επεξεργασία της αϋπνίας, της ανησυχίας και της νευρικής έντασης, για την ανακούφιση του σπασμωδικού πόνου όπως τη δυσμηνόρροια ή η ημικρανία, και είναι μια ασφαλής θεραπεία για τα προβλήματα των παιδιών με ένα νευρικό συστατικό. Αυτή η σπασμολυτική δράση οφείλεται στην παρουσία φλαβονοειδών, βιζαβολόλης και άλλων συστατικών του πτητικού ελαίου. Αυτό το χορτάρι είναι ιδιαίτερα ταιριαγμένο στα χωνευτικά προβλήματα όπως η νευρική δυσπεψία και κολικούς. Ο δικυκλικός αιθέρας στο πτητικό έλαιο χαλαρώνει τον ομαλό μυ, ενώ το άφυσσο πτητικό έλαιο μειώνει την ενόχληση του τοίχου εντέρων. Πικρά γλυκοσίδια υποκινούν την όρεξη και τη χωνευτική δραστηριότητα και οι βοήθειες χορταριών επίσης ανακουφίζουν τις φλεγμονώδεις καταστάσεις της ανώτερης πεπτικής οδού. Το χαμαζουλένιο και η βιζαβολόλη μειώνουν άμεσα την ανάφλεξη στους ιστούς και έχουν μια αντιβακτηριδιακή δράση. Η βιζαβολόλη είναι επίσης προστατευτικό ενάντια στα έλκη. Οι πολυσακχαρίτες έχουν μια ανοσοκατασταλτική δράση, ενεργοποιώντας μεγάλα φαγοκύτταρα και β-λεμφοκύτταρα, αποδεικνύοντας κατά συνέπεια μια επιστημονική βάση για τη χρήση του χορταριού στην επίκαιρη επεξεργασία των πληγών και των ελκών. Το χαμομήλι κάνει επίσης ένα αποτελεσματικό λοσιόν για το έκζεμα, πλύση του στόματος ή ματιών ή ως εισπνοή ατμού για την συνάχι και ερεθισμό βλεννώδεις μεμβράνης.

Παρουσιάζει αντιαλλεργική δράση όταν εμφανίζονται αναφυλαξίες ή φαγούρες στο σώμα. Είναι δραστικό φυσικό παυσίπονο σε ρευματικούς πόνους και σε περιπτώσεις κυστίτιδας. Εξαιρετικά καταπραϋντικό και χωνευτικό για το στομάχι, ιδανικό για στομαχόπονους και κακή πέψη. Αντιμετωπίζει τις άφθες και κάθε

είδους πληγές στο στόμα. Η εμμηναγωγική του δράση συνιστάται σε περιπτώσεις δυσμηνόρροιας που προκαλούνται από νευρικές διαταραχές. Το αφέψημα χαμομηλιού είναι χαλαρωτικό και ένα φλιτζάνι είναι αρκετό για να αντιμετωπίσει την αϋπνία. Για την ανορεξία

καταναλώστε πριν από τα γεύματά σας μικρή ποσότητα αφεψήματος.

Περιέχει πτητικά έλαια που ονομάζονται αζουλένια αλλά και φλαβονοειδή στα οποία χρωστά τη σπασμολυτική,



ηρεμιστική, αντιφλεγμονώδη και αντιεμετική του δράση. Τα συστατικά του χαμομηλιού ανακουφίζουν τον πόνο, επουλώνουν τις πληγές, είναι αντιφλεγμονώδες και αντισπασμωδικό.

Με εξωτερική εφαρμογή, συντελεί στην επούλωση των εγκαυμάτων και καταπραΰνει τα εκζέματα. Το χαμομήλι επίσης λαμβάνεται για τα προβλήματα του πεπτικού συστήματος. Ήπιο και αποτελεσματικό, είναι ιδιαίτερα κατάλληλο για τα παιδιά. Το βότανο είναι πολύτιμο για τους πόνους, τη δυσπεψία, την γαστρίτιδα, τα αέρια, τον τυμπανισμό και τους κολικούς. Ακόμη, χρησιμοποιείται για τα έλκη του πεπτικού, το φούσκωμα και την καούρα.

Το χαμομήλι, είναι πολύ ισχυρό αντισπασμωδικό, χαλαρώνει από την ένταση, τους πόνους των μυών και ανακουφίζει από τους πόνους της περιόδου. Η χαλαρωτική του δράση είναι ευεργετική για υπερκινητικά ή ανήσυχα παιδιά.

Προσθέτοντας ένα ισχυρό εκχύλισμα στο νερό του μπάνιου, έχουμε παρόμοια αποτελέσματα.

Κομπρέσα από άνθη χαμομηλιού, χρησιμοποιείται για τη θεραπεία της ισχιαλγίας και αλοιφές που περιέχουν το έλαιό του είναι αντισηπτικές και καταπραϋντικές για τη φαγούρα, σε δερματικές παθήσεις.

Ακόμα, σαν ρόφημα είναι χρήσιμο στην ουλίτιδα και ως οφθαλμική πλύση. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν ηρεμιστικό σε προβλήματα του νευρικού συστήματος, σε καταστάσεις στρες, σε ημικρανίες, αμνησία, νευραλγίες και ζαλάδες. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί σε κρυολογήματα και φλεγμονές του αναπνευστικού συστήματος που συνοδεύονται με πυρετούς, σε

πονεμένα λαιμά, σε βήχα, χαλασμένα δόντια, άσθμα, άφθες στο στόμα, πόνους αυτιών και πόνους ματιών.

Οι κομπρέσες με αφέψημα χαμομηλιού είναι καταπραϋντικές για κάθε είδους δερματικά προβλήματα. Προσφέρετε στο μωράκι σας ένα ζεστό μπάνιο όπου μέσα θα έχετε ρίξει και ποσότητα αφεψήματος χαμομηλιού θα το ηρεμήσει και θα το στείλει κατευθείαν στην κούνια του για ύπνο.

Το αιθέριο έλαιο του χαμομηλιού έχει ηρεμιστική και κατευναστική επίδραση στο σώμα και μυαλό. Έχει θαυματουργές ιδιότητες στην περιποίηση του προσώπου, αναζωογονεί τα κύτταρα και ανανεώνει την επιδερμίδα. Αντιμετωπίζει και ηρεμεί το έκζεμα, την ψωρίαση και όλα τα άλλα λεπιοειδή προβλήματα της επιδερμίδας. Η χρήση του κατά την διάρκεια του μπάνιου ή στο μασάζ δίνει άριστα αποτελέσματα κατά του άσθματος, ιλαρά, εμμηνόπαυσης και έναντι των ρευματισμών.

Το έγχυμα του φυτού χρησιμοποιείται στον καθαρισμό των μολυσμένων πληγών του δέρματος και στην επούλωση εκζεμάτων και εγκαυμάτων. Αν υποφέρετε συχνά από κριθαράκι στο μάτι, κάθε φορά που θα εκδηλώνεται να κάνετε συχνές πλύσεις με έγχυμα χαμομηλιού γιατί είναι βακτηριδιοκτόνο αλλά και άμεσα καταπραϋντικό.

Στην ομοιοπαθητική τα δισκία χαμομηλιού και το βάμμα συστήνονται σε όσους πάσχουν από κολικό και σε όσες αντιμετωπίζουν περίοδο με έντονους πόνους.

Μην το παρακάνετε με το χαμομήλι καθώς η υπερβολική κατανάλωση του επιφέρει ναυτία, πονοκεφάλους, αύξηση των καρδιακών παλμών και αϋπνίες. Επιπλέον, το αιθέριο έλαιο θα πρέπει να αποφεύγεται εντελώς από τις εγκύους αφού είναι διεγερτικό της μήτρας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

ΤΟ ΔΕΡΜΑ

Πριν προχωρήσουμε στις διάφορες εφαρμογές στην αισθητική καλό θα ήταν πρώτα να γνωρίσετε το δέρμα.

Το δέρμα λοιπόν είναι ένα λειτουργικό όργανο του ανθρώπινου σώματος που περιβάλλει ολόκληρο το σώμα και επιτελεί πολλαπλές φυσιολογικές λειτουργίες.

Οι λειτουργίες του δέρματος:

- > η ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος,
- > ο σχηματισμός βιταμίνης D,
- > να απορροφά ουσίες,
- > να αποβάλλει άχρηστες ουσίες μέσω εξωκρινών αδένων,
- > αποτελεί την κύρια περιοχή για την αίσθηση της αφής,
- > η προστασία του σώματος.

Το δέρμα είναι ένα σημαντικό αμυντικό όργανο. Δημιουργεί μελάγχρωση για να προστατεύσει το ευαίσθητο γενετικό του υλικό από την ακτινοβολία. Οι σμηγματογόνοι αδένες εκκρίνουν σμήγμα για να το διατηρήσουν λιπαρό, ενώ ένα εσωτερικό σύστημα ενυδάτωσης εξισορροπεί το επίπεδο υγρασίας. Επανορθώνεται και ανανεώνεται διαρκώς για να μην φθαρεί και να μην καταστραφεί. Είναι το μεγαλύτερο όργανο του ανθρώπινου οργανισμού. Υπάρχει πάνω του τρίχες, αδένες, έκκρισης λίπους, ιδρωτοποιούς αδένες, νεύρα και αιμοφόρα αγγεία.



6.1 ΔΟΜΗ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Το δέρμα αποτελείται από στιβάδες, την επιδερμίδα, το χόριο και το υπόδερμα, οι οποίες συνδέονται μεταξύ τους και χαρακτηρίζονται από διαφορές στη δομή, στις ιδιότητες και στις λειτουργίες τους.

6.1.1 Επιδερμίδα

Η επιδερμίδα είναι αυτή που προστατεύει το σώμα από τις εισβολές των μικροβίων και τις μολύνσεις. Βοηθά να κρατά την υγρασία στο εσωτερικό του. Είναι ένα στρώμα και αποτελείται από μόνο από κύτταρα. Αποτελείται από πέντε στιβάδες: τη βασική στιβάδα, την ακανθωτή στιβάδα, την κοκκώδη στιβάδα, τη διαυγή και την κεράτινη στιβάδα

Στη βασική στιβάδα βρίσκονται τα πιο ζωντανά, ενεργά κύτταρα. Υπάρχουν και τα μελениνοκύτταρα που παράγουν τη μελανίνη. Και στις πέντε στιβάδες πρόκειται για τα ίδια κύτταρα αλλά επειδή τα δερματικά κύτταρα της βασικής στιβάδας διαιρούνται και ανεβαίνουν ανοδικά προς τα πάνω, πιέζοντας τα παλιά και σιγά-σιγά κερατινοποιούνται, αλλάζουν μορφή μέχρι αυτά να πέσουν από την επιδερμίδα σαν «νεκρά κύτταρα». Η διαδικασία αυτή ονομάζεται κερατινοποίηση. Και διαρκεί 2-3 βδομάδες. Τα κύτταρα ανανεώνονται συνεχώς και ανάμεσα τους υπάρχουν λιπίδια, τα οποία κρατούν την υγρασία του δέρματος. Οι κατώτερες στιβάδες ζωντανών κυττάρων τρέφονται από την κυκλοφορία του αίματος, ενώ τα επιφανειακά νεκρά κύτταρα χρειάζονται μόνο νερό για να διατηρηθούν σφριγηλά και απαλά.

Η επιδερμίδα περιέχει μελανίνη του δέρματος και συνεπώς είναι υπεύθυνη για το χρώμα του δέρματος. Το πάχος της διαφέρει από σημείο σε σημείο.

6.1.2 Χόριο

Αποτελεί ένα ιστό μηχανικής υποστήριξης και θρέψης. Αποτελείται από δέσμες σκληρών ινών που δίνουν στο δέρμα την ελαστικότητα, σφριγηλότητα και τη δύναμη του. Αποτελείται και από σμηγματογόνους αδένες και ιδρωτοποιούς αδένες. Περιλαμβάνει επίσης αγγεία, ελαστικές ίνες, νεύρα και κολλαγόνο. Στο χόριο βρίσκεται η ρίζα της τρίχα, οι οποίες βοηθούν στη διατήρηση της θερμοκρασίας του σώματος, εγκλωβίζοντας τον αέρα ανάμεσα τους.

6.1.3 Υπόδερμα

Ονομάζεται και υποδερμίδα και χρησιμεύει σαν υπόστρωμα στα υποκείμενα όργανα και στους ιστούς. Περιέχει υποδόριο λίπος, το οποίο διαμορφώνει την σιλουέτα του ατόμου.

6.2 ΤΥΠΟΣ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Υπάρχουν 5 τύποι δέρματος, που ο κάθε τύπος έχει τις δικές του ιδιαιτερότητες και τις δικές του περιποιήσεις.

- › Κανονικό δέρμα
- › Λιπαρό δέρμα
- › Ξηρό δέρμα
- › Μεικτό δέρμα και
- › Ευαίσθητο δέρμα

6.2.1 Κανονικό δέρμα

Κανονική επιδερμίδα σημαίνει ότι η ροή του σμήγματος και η υγρασία του δέρματος βρίσκονται σε ισορροπία. Το δέρμα αυτό έχει μια φυσική λάμψη, είναι απαλό, έχει λεπτούς πόρους και είναι καθαρό από σπυράκια, ουλές και έντονες ρυτίδες. Με την αρωματοθεραπεία η κανονική επιδερμίδα διατηρεί τη φυσιολογική της κατάσταση, δηλαδή τη φρεσκάδα της.

6.2.2 Λιπαρό δέρμα

Οι λιπαρές επιδερμίδες, έχοντας αυξημένη ροή σμήγματος και υγρασία στο δέρμα, εμφανίζουν πολλά σπυράκια, ακαθαρσίες, στίγματα και θαμπάδα από τη λιπαρότητα. Είναι ο πιο ευάλωτος τύπος για την δημιουργία ακμής, αν δεν γίνεται σωστός καθαρισμός του προσώπου, πρωί- βράδυ και ειδικές θεραπείες περιποίησης για να ισορροπηθεί η λιπαρότητα.

6.2.3 Ξηρό δέρμα

Η ξηρή επιδερμίδα παρουσιάζει μειωμένη έκκριση σμήγματος, μικρούς πόρους και συνήθως είναι λεπτή και ευαίσθητη. Δημιουργεί επίσης εύκολα ρυτίδες, εξαιτίας της ανισορροπίας στη ροή του σμήγματος, εμφανίζει εύκολα εκζέματα στα μάγουλα και στο σαγόνι, χαλαρώνει, γερνάει και παρουσιάζει ερεθισμούς και ρυτίδες.

6.2.4 Μεικτό δέρμα

Η μεικτή επιδερμίδα παρουσιάζει μια αρρυθμία στη ροή του σμήγματος, κυρίως στο μέτωπο και κάτω από την περιοχή της μύτης, και έχει πόρους ανοιχτούς μέχρι το σαγόνι. Αντίθετα, το δέρμα στα μάγουλα και στους κροτάφους είναι ξηρό. Με άλλα λόγια, το μεικτό δέρμα παρουσιάζει λιπαρότητα και ξηρότητα συγχρόνως. Τι έχει, λοιπόν, ανάγκη ένα τέτοιο δέρμα; Να αποκτήσει την υγρασία που χρειάζεται και να ρυθμίσει τη λιπαρή τάση του σμήγματος για να έχει μια φυσιολογική ισορροπία.

6.2.5. Ευαίσθητο δέρμα

Ένα ευαίσθητο δέρμα εμφανίζει ξηροδερμία, ερυθρότητα, αίσθημα καύσου, αίσθημα τάσης, κνησμό και αλλεργίες.

6.2.6 Ωριμο δέρμα

Πρόκειται για μια δύσκολη περίπτωση δέρματος, καθώς έχει ρυτίδες, είναι ξηρό, έχει στις περιοχές των ματιών το «πόδι της χήνας», είναι χαλαρό και δεν υπάρχει οξυγόνωση, υγρασία και κανονική ροή σμήγματος. Επίσης, συχνά υπάρχουν ευρυαγγείες

και του λείπει η ελαστικότητα και το κολλαγόνο. Η αρωματοθεραπεία, με απαλές κινήσεις μασάζ, μπορεί να επαναφέρει αυτή την κατάσταση του δέρματος σε μια ισορροπία, να ρυθμίσει τις λειτουργίες του και να αναζωογονήσει τα κύτταρά του και την κυκλοφορία του αίματος.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ

7.1 ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ

Το χαμομήλι χρησιμοποιείται για τις ευεργετικές απαλυντικές και καταπραϋντικές ιδιότητές του στο δέρμα, κυρίως σε προϊόντα καθαρισμού, ντεμακιγιάζ αλλά και ενυδάτωσης.

Τα φλαβονοειδή έχουν θετικά αποτελέσματα επί της περιφερικής κυκλοφορίας και παρουσιάζουν ιδιαίτερο ενδιαφέρον στις αντιδράσεις φλεγμονής λόγω της αντιοξειδωτικής τους δράσης (μελέτες έχουν αποδείξει ότι οι ουσίες αυτές δρουν ως παγίδες των ελευθέρων ριζών). Το αιθέριο αυτό έλαιο περιέχει επίσης συστατικά που διεγείρουν την ανάπτυξη των κατεστραμμένων δερματικών κυττάρων. Συμμετέχει σε πολλά καλλυντικά όπως βαφές, αντηλιακά, κρέμες κ.α. Απαλό στο ντεμακιγιάζ, αγνό ως προϊόν καθαρισμού, ευεργετικό ως μαλακτικό, το χαμομήλι είναι ένας εξαιρετικός φίλος του δέρματος χάρη στις αντισηπτικές, καταπραϋντικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητές του.



Ήδη ο Διοσκουρίδης, τον 1^ο αιώνα μ.Χ., εξύμνησε το θεραπευτικό αυτό βότανο ως ένα εξαιρετικό θεραπευτικό υλικό. Ο συνδυασμός των ουσιών του έχει στην κοσμητική αντιφλεγμονώδη, αντιαλλεργική και αναζωογονητική δράση. Για τον λόγο αυτό τα καλλυντικά προϊόντα που περιέχουν χαμομήλι είναι κατάλληλα για τη φροντίδα και την περιποίηση των ευαίσθητων επιδερμίδων και

για τα δέρματα που εμφανίζουν αλλεργική τάση. Συνήθως χρησιμοποιείται σαν φάρμακο κατά των φλεγμονών.

7.2 ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

7.2.1 Καθαριότητα του δέρματος

Για να διαστείλετε και να καθαρίσετε τους πόρους του δέρματος κάντε ατμόλουτρα με αφέψημα από άνθη χαμομηλιού.

7.2.2 Γαλάκτωμα καθαρισμού

Βάλτε σε ένα δοχείο 200 ml φρέσκο γάλα και 3 κουτάλια φρέσκα άνθη χαμομηλιού και ζεσταίνετε, όχι όμως να βράσει. Κατά την διάρκεια του ζεστάματος πρέπει να ανακατεύεται συνεχώς και να αφήσετε να βράζει μέχρι που το μείγμα να βγάλει τη χαρακτηριστική οσμή του χαμομηλιού. Κατεβάστε το από τη φωτιά και αφήστε το να κρυώσει. Τέλος φιλτράρεται το μείγμα και χύστε το σε ένα σκούρο μπουκάλι.



7.2.3 Λοσιόν καθαρισμού με βότανα

Βάλτε σε ένα δοχείο 2 κουτάλια σούπας αποξηραμένα άνθη χαμομηλιού, 1 κουτάλι σούπας ξερά άνθη βήχιου, 1 κουτάλι σούπας ξερά άνθη βιολέτας και 1 κουτάλι σούπας αποξηραμένο φασκόμηλο. Χύστε από πάνω 100ml νερό αποσταγμένο και 30 γραμμάρια αλκοόλη έτσι ώστε να σκεπαστούν όλα τα βότανα.

Σκεπάστε το δοχείο με ένα ύφασμα και αφήστε το όλη την μέρα και τη νύχτα σε δροσερό μέρος. Την επόμενη μέρα στραγγίστε το μείγμα με κάπως λεπτό στραγγιστήρι και να στρίψετε καλά τα βότανα. Μετά πρέπει να τα ξανά στραγγίσετε με ακόμα πιο πυκνό φίλτρο, έτσι ώστε να καθαρίσει ακόμα και τα πολύ ψιλά υπολείμματα. Σε αυτό το στραγγισμένο μείγμα χύστε 30ml ροδόνηρο και 10 σταγόνες βάμματος χαμομηλιού. Το νέο μείγμα βάλτε το σε σκούρο μπουκάλι και ανακινείστε το δυνατά.

Χάρη στο χαμομήλι που περιέχει η λοσιόν αυτή καθαρίζει το δέρμα και το βελτιώνει. Το ξηρό ή ευαίσθητο δέρμα ηρεμεί και αναζωογονείται. Μετά από τον συνηθισμένο καθαρισμό του δέρματος με γαλάκτωμα καθαρισμού, στάξτε μερικές σταγόνες από τη λοσιόν αυτή σε ένα βαμβάκι και καθαρίστε το πρόσωπο ή το ντεκολτέ τρίβοντας το απαλά.

7.2.4 Λοσιόν φρεσκαρίσματος

Θα χρειαστείτε

50 γραμμάρια αποξηραμένες και ψιλοκομμένες ρίζες κρίνου

500 ml αποσταγμένο νερό

20 γραμμάρια αγνό μέλι και

100 ml βάμμα χαμομηλιού

Ρίχνετε τις ψιλοκομμένες ρίζες του κρίνου στο νερό που ήδη βράζει και αφήστε το να σιγοβράζει σε χαμηλή φωτιά για 1 ώρα περίπου. Μετά ρίξτε τα όλα σε μια σουπιέρα και αφήστε να τραβήξουν μια ολόκληρη μέρα. Στη συνέχεια στραγγίζετε το μείγμα, ζεσταίνετε το νερό στους 40 βαθμούς περίπου και ρίξτε μέσα το μέλι. Ανακατέψτε το μείγμα καλά και χύστε το βάμμα χαμομηλιού. Τέλος βάζετε τη λοσιόν σε σκούρο μπουκάλι.

Η λοσιόν αυτή φρεσκάρει και στρώνει το δέρμα και αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος στα σημεία που καθαρίσατε. Μετά τον καθαρισμό του δέρματος με γαλάκτωμα καθαρισμού, στάξτε μερικές σταγόνες από την λοσιόν αυτή σε ένα βαμβάκι και καθαρίστε το πρόσωπο και το ντεκολτέ τρίβοντας το απαλά.

7.2.5 Λοσιόν για λιπαρό δέρμα

Σε ένα δοχείο βάζουμε 1 κουτάλι της σούπας κονδυλόχορτο, 1 κουτάλι της σούπας αποξηραμένο βήχιο, 1 κουτάλι της σούπας αποξηραμένα άνθη χαμομηλιού, 1κουτάλι της σούπας αποξηραμένο δεντρολίβανο και ένα κουτάλι της σούπας αποξηραμένα φύλλα μελισσόχορτου, όπου ανακατεύετε καλά. Μετά χύστε από πάνω 100ml αποσταγμένο νερό και 30ml αλκοόλη 70 βαθμών, μέχρι να σκεπαστούν. Σκεπάστε καλά το δοχείο και αφήστε το μέχρι το επόμενο πρωί να τραβήξει. Στην συνέχεια τα

στραγγίζετε με λεπτό στραγγιστήρι και να τρίψετε καλά τα βότανα. Μετά φιλτράρετε και πάλι το μείγμα με πολύ λεπτό φίλτρο ώστε να συκρατηθούν και τα πιο μικροσκοπικά σωματίδια. Διαλύετε 1 γραμμάριο μινθόλη μαζί με 5 ml αλκοόλη 70 βαθμών και ρίχνετε μαζί με 40ml ροδόνερο στο εκχύλισμα και ανακατέψτε καλά. Γεμίστε το σε γυάλινο σκουρόχρωμο μπουκάλι.

Αυτή η λοσιόν δρα αναζωογονητικά και καθαρίζει το δέρμα. Μετά από το καθαρισμό του προσώπου βρέξτε ένα κομμάτι βαμβάκι με ζεστό, στρίψτε το καλά και στάξτε μερικές σταγόνες από τη λοσιόν αυτή στο βαμβάκι. Καθαρίστε το λαιμό, το ντεκολτέ και το πρόσωπο τρίβοντας το απαλά στα σημεία που κάνετε τον καθαρισμό.

7.2.6 Μάσκα για λιπαρό δέρμα

Είναι αποτελεσματική για σπυράκια και για τις ατέλειες του δέρματος. Διαλύστε 4 κουταλιές της σούπας τριμμένα αμύγδαλα σε ένα αφέψημα από άνθη χαμομηλιού. Η ζύμη πρέπει να είναι μαλακή. Βάζετε την πάστα στο πρόσωπο αφού το καθαρίσετε καλά και αφήστε την για 20 λεπτά ώσπου να ξεραθεί εντελώς. Ξεπλύνετε πρώτα με ζεστό νερό και μετά με κρύο νερό.

7.2.7 Αναζωογονητική κρέμα από χαμομήλι

Ανακατεύουμε 5 σταγόνες από το αιθέριο έλαιο χαμομηλιού σε μια κρέμα βάσης από το φαρμακείο. Βάλτε την σε γυάλινο βάζο και διατηρείστε την στο ψυγείο. Είναι κατάλληλη για γερασμένα πρόσωπα.

7.2.8 Αφέψημα κατά της γήρανσης του δέρματος

Σε ένα φλιτζάνι ζεστό νερό μουλιάστε 2 πρέζες άνθη χαμομηλιού. Ρίξτε το αφέψημα σε ένα βαθύ τηγάνι και αφήστε το δέρμα να απορροφήσει επί 5 λεπτά τους ατμούς, κρατώντας μια πετσέτα στο κεφάλι, το οποίο θα έχετε καλύψει με μια πλαστική σκούφια. Σκουπίστε το δέρμα με λινό πετσετάκι και αλείψτε το πρόσωπο με μια θρεπτική κρέμα.

7.2.9 Για το δέρμα των μηρών

Κάντε 2 – 3 φορές τη βδομάδα πλύσεις με σφουγγάρι με χλιαρό ή με κρύο αφέψημα από 2 χούφτες άνθη χαμομηλιού σε ένα λίτρο νερό, το οποίο αφήνεται να μουλιάσει 10 λεπτά και μετά φιλτράρεται.

7.2.10 Εκχυμώσεις

Είναι βλάβες παρόμοιες με αυτές που παρουσιάζονται μετά από κάποιο χτύπημα. Εμφανίζονται κυρίως σε χέρια και πόδια. Οφείλονται στο ότι το δέρμα γίνεται λεπτότερο με την πάροδο του χρόνου λόγω της επίδρασης της ηλιακής ακτινοβολίας. Η απώλεια του λίπους και του συνδετικού ιστού, μειώνει την υποστήριξη γύρω από τα αιμοφόρα αγγεία, κάνοντάς τα πιο ευάλωτα σε τραυματισμούς. Οι εκχυμώσεις οφείλονται καμιά φορά και σε φάρμακα, διαταραχές της πήξης του αίματος ή σε άλλα παθολογικά αίτια. Κάντε πλύσεις με ένα μείγμα από άνθη χαμομηλιού και ρευστό εκχύλισμα ανθεμίδας σε ίσα μέρη.

7.2.11 Ηρεμιστικό για ερεθισμούς

Για να ηρεμήσετε τις φλεγμονές και τη φαγούρα στο πρόσωπο ετοιμάστε ένα μείγμα από 1 χούφτα υγρό εκχύλισμα χαμομηλιού και 1 χούφτα άνθη τίλιου, ρίξτε το σε μισό λίτρο βραστό νερό και κάντε ατμόλουτρο, σκεπάζοντας το κεφάλι με μια πετσέτα. Αν χρειαστεί περάστε το πρόσωπο με ένα βαμβάκι βουτηγμένο σε ροδόνερο. Προτιμότερο είναι η περιποίηση να γίνεται το βράδυ.

7.2.12 Κρέμα κατά της ροδάνθης

Η ροδάνθη του προσώπου προσβάλλει συνήθως γυναίκες σε ηλικία των 40 ετών. Εμφανίζεται με πυκνές κόκκινες πλάκες με πυκνό τριχοειδικό δίκτυο στα ζυγωματικά, το πιγούνι, το μέτωπο και τη μύτη.

Ανακατέψτε 3 γραμμάρια αιθέριο έλαιο από άνθη χαμομηλιού με μια κρέμα με αζουλένιο και αλείψτε το στο δέμα.

7.2.13 Σκασίματα των χειλιών

Αλείψτε τις γωνίες των χειλιών με μία κρέμα με βάση τη βιταμίνη Β. Βάλτε τους κομπρέσες με αφέψημα 5% από άνθη χαμομηλιού και μετά αλείψτε τα με γλυκερίνη.

7.2.14 Τροφή δέρματος

Για να θρέψετε την επιδερμίδα του λαιμού και του προσώπου μπορείτε να χρησιμοποιηθείτε λάδι από σπόρους γλυκού αμυγδάλου, 2 φορές το μήνα, μετά από ζεστές κομπρέσες με αφέψημα από άνθη χαμομηλιού

7.2.15 Ακμή

Η ακμή είναι μια πολύ συνηθισμένη δερματοπάθεια που παρατηρείται σε εφήβους, αλλά και σε ενηλίκους. Αποτελεί πάθηση των σημηματογόνων αδένων που αφθονούν στο πρόσωπο, στη

ράχη και στο στήθος. Ξεκινάει κατά τη διάρκεια της εφηβείας (στα κορίτσια με την έναρξη της εμμήνου ρύσεως), όπου εμφανίζονται οι φαγέσωρες, οι βλατίδες, οι φλύκταινες και τα οξείδια. Οι φλύκταινες και τα οξείδια όταν φύγουν, μπορεί να αφήσουν ουλές. Σημάδια ή ουλές μπορούν να γίνουν και όταν ο ασθενής ενοχλά τις βλάβες και τα ερεθίζει. Η αιτιολογία της ακμής είναι πολυπαραγοντική. Από τους παράγοντες που εμπλέκονται στην ακμή είναι η ηλικία, η διατροφή, το κλίμα, το περιβάλλον, το stress και ο αποικισμός των σμηγματογόνων αδένων από το κορυνοβακτηρίδιο της ακμής. Γενετική (κληρονομική) προδιάθεση και ενδοκρινικοί παράγοντες είναι επίσης σημαντικά. Στην ακμή παρατηρείται αυξημένη παραγωγή του σμήγματος και διαφορές στη λιπιδιακή του σύνθεση. Η ακμή, αν και δεν έχει αξιόλογη επίδραση στη σωματική υγεία του ατόμου, έχει σοβαρές ψυχολογικές και κοινωνικές επιπτώσεις. Τα νέα άτομα με ακμή διακατέχονται από άγχος και φόβο απόρριψης από το αντίθετο φύλο. Έχουν μειωμένη αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση, με συνέπεια χαμηλές επιδόσεις στο σχολείο ή στην εργασία. Σε πολλά άτομα τα σημάδια της ακμής στο πρόσωπο αποτελούν ένα τείχος που τους χωρίζει από τον έξω κόσμο.

Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως απ' ευθείας επίθεμα πάνω στην περιοχή με την ακμή, την οποία βοηθά, ένα μείγμα από 10 γραμμάρια φρέσκα άνθη χαμομηλιού, 10 γραμμάρια λιναρόσπορου και 30 γραμμάρια ζύμη. Αναμείξτε τα όλα και ρίξτε και ένα κουτάλι της σούπας φρέσκο γάλα ή νερό και στρώστε το μείγμα επάνω στις βλάβες μια φορά την ημέρα.

7.4 ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ

Αιθέριο σημαίνει ουράνιο, το οποίο οι ουσίες αυτές πετούν πολύ εύκολα στον αέρα. Αποστάζονται από τα άνθη, φύλλα, φλοιούς, ρίζες & καρπούς, φυτών και δένδρων, όπου παράγονται με ποικίλες μεθόδους απόσταξης. Η ποιότητα του ελαίου εξαρτάται από τη μέθοδο της απόσταξης και την ποιότητα του φυτού. Οι κυριότεροι παράγοντες που επηρεάζουν την ποιότητα του ελαίου είναι η περιοχή όπου αναπτύχθηκε το φυτό και ο καιρός κατά τη διάρκεια της περιόδου ανάπτυξης του, στοιχεία που θα αντανakλώνται στην τιμή του ελαίου, όπως γίνεται με κάθε προϊόν εσοδείας. Τα αιθέρια έλαια είναι ελαιώδεις υγρές ουσίες, με πολύ δυνατή μυρωδιά και



είναι ιδιαίτερα όξινα, για το λόγο αυτό είναι πολύ ερεθίστηκα και μπορούν να δημιουργήσουν κοκκινίλες, εξανθήματα, εως και πληγές αν έρθουν σε επαφή με το δέρμα αδιάλυτα. Γι' αυτό όταν πρόκειται να έρθουν σε επαφή με το δέρμα μας πρέπει να τα αραιώσουμε με ένα ουδέτερο λάδι. Τα αιθέρια έλαια δεν διαλύονται στο νερό. Η ιστορία τους ξεκινάει τουλάχιστον το 2000π.Χ. στην αρχαία Αίγυπτο τα χρησιμοποιούσαν για την δημιουργία καλλυντικών όπως και για συντήρηση και αρωματισμό των νεκρών σωμάτων που βαλσάμωναν. Στην αρχαία Κίνα τα χρησιμοποιούσαν για την δημιουργία καλλυντικών και πιθανολογείται η χρήση των αιθέριων ελαίων να ήταν γνωστή σε αυτήν την περιοχή νωρίτερα από το 2000 π.Χ. Από εκεί πέρασε η χρησιμότητα τους στην αρχαία Ελλάδα όπου τα χρησιμοποιούσαν για την δημιουργία φαρμάκων και για θρησκευτικούς σκοπούς, όπως και στην Ρώμη. Από εκεί η χρήση τους μεταδόθηκε και στην υπόλοιπη Ευρώπη και το 13^ο αιώνα η παραγωγή και η εφαρμογή τους σε πολλούς τομείς σημείωσε μεγάλη αύξηση.

Σήμερα, η χρήση τους βρίσκει εφαρμογές στην αρωματοποιία, στα καλλυντικά και στην βιομηχανία ως βελτιωτικά οσμής και γεύσης. Στην θεραπευτική εμφανίζουν ευρύ φάσμα ιδιοτήτων που οφείλεται στη χημική τους ετερογένεια. Δεν διαλύεται στο νερό, αλλά διαλύεται στην αλκοόλη.

7.4.1 Η δράση και η εφαρμογή τους

Τα αιθέρια έλαια επιδρούν κυρίως στην όσφρηση του ανθρώπου. Μέσω του αέρα που αναπνέει τα μόρια τους φτάνουν στη μύτη μας, όπου υπάρχουν πολλοί οσφρητικοί υποδοχείς. Μόλις καθίσουν πάνω στον υποδοχέα το αρωματικό μόριο προκαλεί χημική αντίδραση η οποία μετά από πολλούς ενδιάμεσους σταθμούς καταλήγει στον εγκέφαλο ως ηλεκτρικός παλμός. Αυτή η διαδικασία διαρκεί κλάσματα του δευτερολέπτου και δεν χρειάζεται παρά ελάχιστα μόρια του αρωματικού αιθέριου ελαίου.

Ο συχνότερος τρόπος διασκόρπισης αιθέριων ελαίων είναι με τη χρήση της συσκευής δημιουργίας ατμού. Έτσι λοιπόν σε ένα μικρό δοχείο ρίχνετε λίγο νερό και βάζετε μερικές σταγόνες από το αιθέριο έλαιο. Με το ζέσταμα του νερού θα δημιουργηθούν υδρατμοί που θα σκορπίσουν ευωδία στο χώρο. Προσοχή όμως να μην ζεσταθεί πολύ το νερό.

7.4.2 Αιθέριο έλαιο χαμομηλιού

Τα εθαίρια έλαια του χαμομηλιού δρουν κυρίως ενάντια στις ψυχικές και συναισθηματικές υπεραντριδράσεις, στο θυμό, στην νευρικήτητα, στην υπερκινητικότητα και στον ανήσυχο ύπνο.

Μπορεί να χαλαρώσει τα νεύρα όπου οδηγεί στην χαλάρωση. Αντιμετωπίζει οποιοδήποτε είδους φλεγμονές. Επίσης καταπολεμά τις πέτρες στα νεφρά και στην χοληδόχο κύστη. Βελτιώνει την πέψη και δίνει μεγάλη βοήθεια στην αντιμετώπιση προβλημάτων εμμηνορροϊκών και εμμηνόπαυσης.

7.4.3 Μασάζ

Είναι ένα σύνολο χειρισμών που βασίζονται στις αρχές της ανατομίας, φυσιολογίας και παθολογίας και εφαρμόζονται με τα χέρια στους μαλακούς ιστούς του ανθρώπινου σώματος. Το μασάζ είναι ίσως η πιο αρχαία μορφή θεραπείας. Εδώ και χιλιάδες χρόνια χρησιμοποιείται για την ίαση και την ανακούφιση των ασθενών. Λειτουργεί σε συνεργασία με το κυκλοφορικό, το μυοσκελετικό και το νευρικό σύστημα ενώ προσβλέπει στη βελτίωση της αναπνοής και οξυγόνωσης των κυττάρων, όπως και στην απομάκρυνση των τοξίνων από τους ιστούς. Βελτιώνει τη λεμφική κυκλοφορία και βοηθάει στην διάσπαση του υποδόριου



λίπους βελτιώνοντας την εμφάνιση της επιδερμίδας. Επίσης, χαλαρώνει τους σφιγμένους μύες, τους συνδετικούς ιστούς και τις περιτονίες ανακουφίζοντας έτσι τους πόνους και τις εντάσεις. Η χρήση των λαδιών βάσης και αιθέριων ελαίων προσθέτουν ενεργητικές στον οργανισμό ουσίες, μιας και απορροφώνται μικρές ποσότητες των θεραπευτικών ουσιών που περιέχουν. Ο συνδυασμός του μασάζ με τα κατάλληλα αιθέρια έλαια για την κάθε περίπτωση, βοηθούν σε διάφορα προβλήματα υγείας. Το μασάζ είναι από τους πλέον επιτυχείς και αποτελεσματικούς τρόπους πρόσληψης των θεραπευτικών ιδιοτήτων των αιθέριων ελαίων. Ένα κανονικό, ελαφρύ μασάζ με αιθέρια έλαια θα είναι πολύ ωφέλιμο για την καλή υγεία του ατόμου, και μπορεί να είναι χαλαρωτικό ή διεγερτικό, ανάλογα με τα έλαια που επιλέγονται. Πριν από την εφαρμογή των αιθέριων ελαίων στο δέρμα, πρέπει

αυτά να διαλυθούν σε ένα λάδι βάσης. Η αναλογία αιθέριου ελαίου με έλαιο βάσης ποικίλλει ανάλογα με το έλαιο και το επιθυμητό αποτέλεσμα, πρέπει ωστόσο να είναι από 1 ως 3% αιθέριου ελαίου σε έλαιο βάσης. 20 σταγόνες αιθέριου ελαίου είναι περίπου 1 ml. Αν επιθυμείτε να παρασκευάσετε λάδι αρκετό για ένα μόνο μασάζ, ρίξτε λίγο λάδι βάσης για μασάζ σ' ένα πιατάκι και προσθέστε 2 ή 3 σταγόνες από το απαιτούμενο αιθέριο έλαιο.

7.4.4 Σάουνα

Ο όρος σάουνα (Sauna) ή θερμόλουτρό δηλώνει την διαδικασία της έκθεσης του σώματος σε υψηλή θερμοκρασία (μέχρι και 120 βαθμούς Κελσίου) επί ένα χρονικό διάστημα της τάξης των 10'-15' και την ακόλουθη ψύξη του σώματος με την επαφή με ψυχρό νερό ή χιόνι. Επίσης δηλώνει τον θάλαμο μέσα στον οποίο επικρατεί η υψηλή θερμοκρασία και ο οποίος έχει ειδική κατασκευή, συνήθως από ξύλο κωνοφόρων. Τα αιθέρια έλαια χρησιμοποιούνται θαυμάσια στη σάουνα. Προσθέστε 20-30 σταγόνες από κάποιο αιθέριο έλαιο ή συνδυασμό αυτών μέσα στη στάμνα. Το κυπαρίσσι, ο ευκάλυπτος και το πεύκο είναι τα πλέον ενδεδειγμένα για χρήση στη σάουνα.

7.4.5 Εισπνοές

Προσθέστε 3 ή 4 σταγόνες αιθέριου ελαίου σ' ένα μαντήλι, κρατήστε το κοντά στη μύτη κάθε λίγα λεπτά ώστε να εισπνεύσετε τους ατμούς. Οι εισπνοές ατμού είναι πολύ αποτελεσματικές για την αναπνευστική συμφόρηση και για θεραπεία του δέρματος του προσώπου. Σ' ένα μπολ νερού που βγάζει ατμούς προσθέστε 5 με 10 σταγόνες αιθέριου ελαίου, μετά βάλτε μια πετσέτα πάνω απ' το κεφάλι σας, κλείστε τα μάτια και πάνω απ' το μπολ εισπνεύστε τον ατμό για λίγα λεπτά. Αυτό μπορείτε να το επαναλαμβάνετε 2-3 φορές την ημέρα.

7.4.6 Μπάνια

Στο μπάνιο η εισχώρηση των ελαίων στο δέρμα υποβοηθάτε από τη θερμοκρασία του νερού. Προσθέστε 5-10 σταγόνες αιθέριου ελαίου στο μπάνιο αφού έχει γεμίσει η μπανιέρα και μπειτε στο νερό αμέσως, προτού εξατμιστούν τα έλαια. Με τον ίδιο τρόπο γίνονται μπάνια χεριών ή ποδιών, χρησιμοποιώντας 5 σταγόνες αιθέριου ελαίου σε ένα μπολ με ζεστό νερό.

7.4.7 Κομπρέσες

Οι κομπρέσες βοηθούν σε ένα μεγάλο φάσμα δυσλειτουργιών. Για μια μικρή περιοχή, όπως π.χ. ένα σπυρί ή πληγή από τσίμπημα

εντόμου, το αιθέριο έλαιο μπορεί να χρησιμοποιηθεί αυτούσιο. Βάλτε κατευθείαν στην περιοχή που πάσχει και σκεπαστέ με ένα κομμάτι βαμβακερού υφάσματος ή με θερμή και υγρή γάζα.

Για μεγαλύτερη περιοχή προσθέστε 10 σταγόνες αιθέριου ελαίου σε 100 ml ζεστού νερού. Μουσκέψτε ένα κομμάτι καθαρού βαμβακερού ή χνουδωτού υφάσματος στο διάλυμα και τοποθετήστε το όσο το δυνατόν πιο ζεστό (χωρίς να κάψετε το δέρμα) πάνω στην πάσχουσα περιοχή. Για να το κρατήσετε ζεστό, βάλτε μια πλαστική σακούλα πάνω από το ύφασμα και κρατήστε από πάνω μια θερμοφόρα με ζεστό νερό.

Αρωματισμός Δωματίου

Προσθέστε 10 σταγόνες αιθέριου ελαίου σε μια συσκευή ψεκασμού φυτών που περιέχει νερό και ψεκάστε στο δωμάτιο για να καθαρίστε τον αέρα μετά από μαγείρεμα, ασθένεια κλπ.

Μπορείτε να προμηθευτείτε και συσκευές αρωματικής καύσης οι οποίες χρησιμοποιούν είτε ένα κερί ή ένα ηλεκτρικό στοιχείο που θερμαίνει μια επιφάνεια όπου τοποθετούνται λίγες σταγόνες από το έλαιο.

7.4.8. Προσοχή

Δε συστήνουμε την εσωτερική λήψη των αιθέριων ελαίων, παρόλο που σε κάποιες περιπτώσεις μπορεί να το προτείνει ένας εξειδικευμένος αρωματοθεραπευτής.

Τα αιθέρια έλαια μπορεί να είναι τοξικά αν χρησιμοποιηθούν σε μεγάλες δόσεις ή αν χρησιμοποιηθούν για μεγάλο χρονικό διάστημα. Μη χρησιμοποιείτε κανένα έλαιο καθημερινά για περισσότερο από 3 εβδομάδες κάθε φορά.

7.4.9 Στα μωρά και στα παιδιά τα έλαια χρησιμοποιούνται αναλόγως με την ηλικία τους.

Μωρά (0-12 μηνών): Χρησιμοποιείστε μια σταγόνα από λεβάντα, ρόδο, χαμομήλι ρωμαϊκό ή μανταρίνι για αρωματισμό του χώρου ή στο μπάνιο και αναμεμιγμένο με 10 ml από λάδι αμυγδάλου ή χοχόμπας για μασάζ.

Νήπια (1-5 ετών): Ενδείκνυνται αιθέρια έλαια που δεν είναι τοξικά ή ερεθιστικά για το δέρμα, όπως: γλυκάνισο, κόλιανδρο, λεβάντα, μανταρίνι, νερολί, παλμαρόσα, πορτοκάλι, ρόδο, ροδόξυλο, τειόδεντρο, χαμομήλι. Ακόμη, χρησιμοποιήστε 2-3 σταγόνες αιθέριων ελαίων για αρωματισμό του χώρου ή στο μπάνιο και αραιώστε με 10 ml από λάδι αμυγδάλου ή χοχόμπας για μασάζ.

Παιδιά (6-12 ετών): Η προτεινόμενη δοσολογία για τα παιδιά είναι η μισή από αυτή των ενηλίκων.

7.5 ΑΡΩΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η αρωματοθεραπεία είναι μια μορφή θεραπείας με τη χρήση αιθέριων ελαίων. Ο όρος "αρωματοθεραπεία"

πρωτοχρησιμοποιήθηκε από τον Γάλλο χημικό Gatterfose . Αυτός έκανε έρευνα για τις θεραπευτικές ιδιότητες των αιθέριων ελαίων κατά τη δεκαετία του 1920. Αναφέρεται στα αρωματικά αιθέρια έλαια που προέρχονται από βότανα, σέντρα, λουλούδια και που όταν χρησιμοποιούνται κατάλληλα, συμβάλουν



στη διατήρηση της ευεξίας του οργανισμού. Συγκεκριμένα χρησιμοποιούνται στο μασάζ, στο μπάνιο αλλά και σε εισπνοές ή ψεκασμούς στο σώμα ή ακόμη λαμβάνονται και από το στόμα. Με την βοήθεια των αιθέριων ελαίων η αρωματοθεραπεία φροντίζει να αισθανόμαστε ευχάριστα. Τα αιθέρια έλαια επηρεάζουν θετικά την ψυχική και σωματική ισορροπία α και ενισχύουν το αμυντικό σύστημα. Κάποια από αυτά έχουν αντιφλεγμονώδη δράση και εξουδετερώνουν βακτηρίδια και ιούς. Είναι ενισχυτικά προσθέματα στα προϊόντα περιποίησης του δέρματος και των μαλλιών. Έχουν ευεργετική δράση στο σώμα, στο πνεύμα και στη ψυχή του ανθρώπου.

Στην αρωματοθεραπεία χρησιμοποιείται το αιθέριο έλαιο του χαμομηλιού σε κολίτιδα, γαστρίτιδα, διάρροια, ένταση, ανυπομονησία και γενικά σε ψυχολογικές φορτίσει, σε ουρολοιμώξεις, έκζεμα, ουρτικάρια, αλλεργία και δερματικά προβλήματα, σε πονόδοντο και οδοντοφυΐα και σε πόνους των αυτιών.

7.6 ΛΟΥΤΡΟ ΚΑΙ ΑΤΜΟΛΟΥΤΡΟ

Όταν λέμε λουτρό εννοούμε είναι η τεχνική που προϋποθέτει βύθιση του σώματος σε ψυχρό ή θερμό. Ο σκοπός του είναι η καθαριότητα ή η θεραπεία από δερματικές ή άλλες ασθένειες. Το λουτρό μπορεί να γίνει σε ατμό όπου λέγετε ατμόλουτρο, σε άμμο, το αμμόλουτρο ή αν προστεθεί φάρμακο τότε είναι θεραπευτικό και άλλα. Στην αρχαιότητα το λουτρό το χρησιμοποιούσαν για ευχαρίστηση και για ηδονή. Όσο περνούσαν τα χρόνια άρχισαν να

το εφαρμόζουν για την καθαριότητα και την χαλάρωση του σώματος αλλά και του πνεύματος.

7.6.1 Λουτρό με βότανα

Οι συγκεκριμένες φυτικές ουσίες απορροφώνται από το δέρμα και με αυτόν τον τρόπο εισέρχονται στα αιμοφόρα αγγεία και στους λεμφαδένες, όπου και δρουν επηρεάζοντας την κατάσταση υγείας. Τα λουτρά με βότανα ενεργούν υπέρ της υγείας του ανθρώπου αλλά και για την ομορφιά του. Το Ατμόλουτρο είναι θάλαμος γεμάτος υδρατμούς. Καθώς ο ατμός θα εισχωρεί στην επιδερμίδα, τα βότανα θα της χαρίσουν τις πολύτιμες ιδιότητές τους και θα έχουν στυπτική δράση. Πάλι θα πάθουμε μια λάμψη! Τα ατμόλουτρα παρότι καθαρίζουν πολύ καλά το δέρμα, είναι προτιμότερο να μη χρησιμοποιούνται πολύ συχνά καθώς μπορεί να προκαλέσουν χαλάρωση. Μια φορά το μήνα είναι αρκετή. Μετά το ατμόλουτρο, το ξέβγαλμα με κρύο νερό θα συσφίξει τους πόρους και θα τονώσει την κυκλοφορία του αίματος. Όσοι και όσες έχουν πολύ ευαίσθητη επιδερμίδα ή υποφέρουν από ακμή ή ροδόχρου ακμή, ηλιακά εγκαύματα ή άλλες δερματικές παθήσεις καλό είναι να απέχουν από αυτό το spa. Για ένα λουτρό με βότανα χρησιμοποιούμε 250 γραμμάρια αποξηραμένα βότανα. Αν όμως τα χρησιμοποιήσουμε μόνο για την μυρωδιά του τότε 100 γραμμάρια είναι αρκετά.

Ο πιο κατάλληλος τρόπος για να εφαρμόσουμε ένα λουτρό με βότανα είναι να ρίξουμε τα βότανα μας μέσα στο νερό τη στιγμή που αρχίζει να βράζει, ανακατεύουμε καλά και αφήνουμε το αφέψημα να βράζει για 15 λεπτά σε χαμηλή θερμοκρασία. Μετά ρίχνουμε το τσάι μέσα στο νερό της μπανιέρας.

7.6.2 Λουτρό χαμομηλιού για ηρεμία

100 γραμμάρια αποξηραμένα άνθη χαμομηλιού

150 γραμμάρια αποξηραμένα άνθη φλαμουριάς

Ανακατεύουμε τα αποξηραμένα άνθη και ρίχνουμε από πάνω βραστό νερό μέχρι να σκεπαστεί το μείγμα. Αφήνουμε να σιγοβράσει για 20 λεπτά και μετά το στραγγίζουμε. Τέλος ρίχνουμε το τσάι στο ζεστό νερό της μπανιέρας. Εφαρμόζεται κυρίως το βράδυ όταν κάποιος είναι κουρασμένος και νευρικός. Αμέσως μετά το μπάνιο πρέπει να κοιμηθεί και το επόμενο πρωί θα δει την διαφορά.

Αν κάποιος όμως προτιμά το ντους παρά το μπάνιο και θέλει και τα βότανα τότε αυτό που πρέπει να κάνει είναι να προσθέσει ελαιούχα ή ρευστά σκευάσματα διαφόρων βοτάνων και φυτών στα υγρά σαπούνια που χρησιμοποιούνται για τις καθαριστικές τους

ιδιότητες. Το πλεονέκτημα ενός ντους με βότανα είναι ότι δίνεται η δυνατότητα στο δέρμα να αναπληρώσει γρήγορα τα φυσικά λίπη και το προστατευτικό μανδύα των οξέων του.

Για καλύτερα αποτελέσματα για το δέρμα είναι να το περιποιηθείτε μετά το μπάνιο ή το ντους με λάδια για μασάζ. Σε 50 ml αμυγδαλέλαιου, λάδι φουντουκιού, jojoba ή αλόης ρίξτε 10 – 15 σταγόνες χαμομηλέλαιου και μετά να αλείφεται το δέρμα σας.

7.7 ΑΦΕΨΗΜΑΤΑ

Η ονομασία και η προέλευση του τσαγιού είναι κινέζικη. Το ανακάλυψε ο αυτοκράτορας Σεν Νουνγκ το 2737 π.Χ. κατά την διάρκεια ενός ταξιδιού στην αυτοκρατορία του. Την ώρα που έβραζε νερό, ένα ρεύμα παρέσυρε φύλλα από κάποιο γειτονικό θάμνο και αυτά κατέληξαν στο ξεσκέπαστο τσουκάλι. Πριν προλάβει κανείς να αντιδράσει, τα φύλλα άρχισαν να βράζουν και να χρωματίζουν το νερό. Ο Σεν Νουνγκ μύρισε το γλυκό άρωμα και δοκίμασε το πρώτο τσάι.

Οι Πορτογάλοι έφεραν το 1610 το τσάι στην Ευρώπη για λογαριασμό των Ολλανδών. Λίγο αργότερα, οι Ολλανδοί ξεκίνησαν μαζική εισαγωγή τσαγιού. Μια νέα μόδα με φανατικούς οπαδούς, το τσάι τα πρώτα χρόνια ήταν πανάκριβο. Μετά το 1675 η τιμή του έπεσε σε λογικά πλαίσια, και το τσάι από την Ολλανδία πέρασε στη Γαλλία και από εκεί στην υπόλοιπη Ευρώπη.

7.7.1 Τσάι αδυνατίσματος

Το τσάι αυτό έρχεται από την Κίνα και με αυτό, όπως λένε οι κινέζικες μελέτες, φεύγουν τα παραπάνω κιλά. Το 95% των 1000 ατόμων που έλαβαν μέρος είχαν αισθητή απώλεια περιττών κιλών. Η ιδιότητα αυτή συνίστανται στη δραστηριοποίηση του μεταβολισμού και στην επιτάχυνση της πέψης. Κυκλοφορεί στο εμπόριο έτοιμο συσκευασμένο σε σακουλάκια. Περιέχει διάφορα είδη τσαγιού, το οποίο βέβαια περιέχει και τσάι χαμομήλι. Κάθε σακουλάκι βράζεται 3 φορές και δίνει 3 φλιτζάνια τσάι. Πρέπει να πίνεται με μίας και πριν από το φαγητό. Δηλαδή σε μια μέρα θα χρησιμοποιήσετε 1 σακουλάκι και θα πιείτε 9 φλιτζάνια τσάι.

7.7.2 Δυναμωτικό τσάι

Αυτό το μείγμα συνεισφέρει στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος.

20 γραμμάρια αποξηραμένα φύλλα κράταιγου

10 γραμμάρια αποξηραμένα άνθη χαμομηλιού

10 γραμμάρια αποξηραμένα άνθη φλαμουριάς

10 γραμμάρια αποξηραμένο μελισσόχορτο

1 φλιτζάνι βραστό νερό

Ψιλοκόψτε τα υλικά και ανακατέψτε καλά. Πάρτε 2 κουταλάκια του γλυκού από το μείγμα και βάλτε τα σε ένα φλιτζάνι. Γεμίστε το φλιτζάνι με βραστό νερό, αφήστε το να τραβήξει για 15 λεπτά και στραγγίστε. Αν είστε κρυολογημένοι καλό είναι να πίνετε 4-5 φλιτζάνια την ημέρα.

7.7.3 Τσάι για αϋπνίες

Οι νυχτερινές επιδρώσεις, οι ορμονικές εξάψεις και το άγχος μπορούν να προκαλέσουν αϋπνία, η οποία με τη σειρά της επιδεινώνει τα προβλήματα μνήμης. Μπορείτε να πιείτε αυτό το τσάι μια ώρα πριν κοιμηθείτε. Θα σας βοηθήσει να χαλαρώσετε.

1 κουταλάκι του γλυκού ξερό χαμομήλι

1 κουταλάκι του γλυκού άνθη λεβάντας

1 κουταλάκι του γλυκού φύλλα μελισσόχορτου

Αναμείξτε τα βότανα και αφήστε τα να μουλιάσουν σε μια κούπα με βραστό νερό για δέκα λεπτά, καλυμμένα. Σουρώστε και προσθέστε ένα κουταλάκι του γλυκού μέλι για τη γεύση.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8

ΟΙ ΧΡΗΣΕΙΣ ΤΟΥ ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΑΣΘΕΝΕΙΣ

8.1 Αέρια στα έντερα

για τα αέρια υπάρχουν διάφορες αιτίες όπως είναι οι δύσπεπτες τροφές και το βιαστικό ή αμάσητο φαγητό. Το χαμομήλι πολύ συχνά διαλύει τους σπασμούς των εντέρων που προκαλούνται από τα αέρια τα οποία οδηγεί στην έξοδο, ενώ ηρεμεί τα έντερα.

Ένα τσάι από χαμομήλι θα σας κάνει καλό. Χύστε 150- 200 ml βραστό νερό πάνω από 1 κουτάλι της σούπας αποξηραμένα άνθη χαμομηλιού και αφήστε να τραβήξει για 10 λεπτά. Μετά στραγγίστε το μείγμα. Για 2-3 εβδομάδες να πίνετε 20-30 λεπτά πριν από κάθε γεύμα ένα φλιτζάνι από το τσάι αυτό.

8.2 Δυσκοιλιότητα

Ατελής η καθυστερημένη κένωση των κοπράνων. Η αρρώστια μπορεί να συνοδεύεται από διαταραχές του πεπτικού συστήματος. Ετοιμάστε ένα μείγμα από 1 χούφτα φύλλα αγκινάρας, 10 αλεσμένα κεφαλάκια Ανθέμιδας, 1 χούφτα φύλλα και ρίζες ραδικιού, 1 χούφτα λουλούδια και φύλλα περικοκλάδας, 1 χούφτα λουλούδια μολόχας, 1 τριμμένος βολβός κρεμμυδιού, 1 χούφτα λουλούδια θυμαριού και 1 χούφτα λουλούδια βιόλας. Μετά βράστε το μείγμα σε ένα λίτρο νερό και τέλος φιλτράρετε. Μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε σαν λουτρό χεριών και ποδόλουτρα.

8.3 Εντερική καταρροή (διάρροια)

Οι φλεγμονές του παχέος εντέρου μπορεί να έχουν διάφορες αιτίες, όπως μόλυνση από χαλασμένη τροφή, απουσία αλατικών οξέων στα γαστρικά υγρά, αλλεργικές αντιδράσεις ή άλλα λάθη στη διατροφή. Συχνά όμως οφείλεται σε νευρικά προβλήματα που χτυπούν στο στομάχι. Οι συνέπειες είναι πόνοι στο υπογάστριο και δυσκοιλίες ή διάρροιες. Πρώτα πρώτα πρέπει να αλλάξετε διατροφικές συνήθειες και να αποφεύγετε το κρέας και τα μπαχαρικά. Σε βαριές περιπτώσεις πρέπει να καλέσετε ή να επισκεφτείτε το γιατρό σας.

Συνοδευτικά με τα παραπάνω θα σας βοηθήσει το τσάι χαμομηλιού το οποίο πρέπει να πίνετε πάντοτε πριν από τα γεύματα, επειδή τότε σταματά και τους πόνους. Χύστε ένα φλιτζάνι βραστό νερό πάνω σε μια κουταλιά της σούπας αποξηραμένα άνθη χαμομηλιού, σκεπάστε το δοχείο και αφήστε το να τραβήξει για 5 λεπτά. Στραγγίστε και πιείτε.

8.4 Εξάνθημα

Για να καταπολεμήσει κανείς με επιτυχία τα δερματικά προβλήματα δεν χρειάζεται να καταφεύγει σε αντιβιοτικά. Πολύ συχνά μια κομπρέσα με χαμομήλι προσφέρει βοήθεια.

Βράστε σε 1 γεμάτο κουτάλι της σούπας άνθη χαμομηλιού σε $\frac{1}{4}$ του λίτρου νερό και αφήστε το να τραβήξει για μισή ώρα.

Στραγγίστε το και περιμένετε μέχρι που να πάρει τη θερμοκρασία του δέρματος. Εμποτίστε ένα καθαρό κομμάτι πανί και τοποθετήστε το πάνω στο επίμαχο σημείο.

Μπορείτε ακόμα να κάνετε και πλύση του σημείου. Σε ένα λίτρο βραστό νερό ρίξτε μια χούφτα άνθη χαμομηλιού, αφήστε τα να τραβήξουν για μισή ώρα και στραγγίστε. Περιμένετε να γίνει χλιαρό το νερό και κάντε αλλεπάλληλες πλύσεις του σημείου ή της περιοχής.

8.5 Κουρασμένα πόδια

Το βάρος στα άκρα οφείλεται σε επιβράδυνση της κυκλοφορίας του αίματος.

Σε ένα φλιτζάνι ζεστό νερό μουλιάστε 1 πρέζα μάραθο, 3 πρέζες χαιρέφυλλο και 3 πρέζες λουλούδια χαμομηλιού. Πίνετε ένα φλιτζάνι ζεστό ρόφημα το πρωί και ένα το βράδυ.

8.6 Διαταραχές της πέψης

Η κακή χώνεψη μπορεί να οφείλεται σε υπερβολικό φαγητό, τερηδόνα, μειωμένη συστολή των μυών του στομαχιού ή ηπατικές παθήσεις

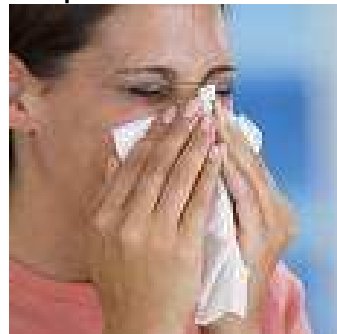
Ετοιμάστε ένα μείγμα από 1 κεφάλι κομμένο σκόρδο, 15 κομμένα κεφαλάκια Ανθέμιδα και 1 χούφτα φύλλα θυμαριού. Προσθέστε ένα ποτηράκι από μείγμα σε ένα κατάπλασμα από φρέσκα φύλλα τσουκνίδας και μισό κομμένο νεροκάρδαμο. Χρησιμοποιήστε ένα ζεστό κατάπλασμα μετά τα γεύματα. Κάντε πλύσεις στα χέρια και ποδόλουτρα με αυτό το μείγμα.

Μπορείτε να ετοιμάσετε ένα άλλο μείγμα με 1 χούφτα άνθη αχίλλειας, 1 πρέζα κίτρινη ρίζα γεντιανής, 1 κομμένο κεφάλι σκόρδου, 1 χούφτα φύλλα και άνθη μολόχας, 1 χούφτα ρίζες, φύλλα και καρούς Panace, 1 χούφτα φύλλα θυμαριού και 10 κομμένα κεφαλάκια ανθέμιδας. Με το μείγμα αυτό μπορείτε να κάνετε λουτρά στα χέρια και ποδόλουτρα.

Για βάμμα χρησιμοποιείτε 20 γραμμάρια άνθη χαμομηλιού, 20 γραμμάρια άνθη φλωρεντιανής ίριδας, 20 γραμμάρια

8.7 Κρυολόγημα

Για καμιά άλλη πάθηση δεν είναι τόσο αγαπητό το χαμομήλι και τόσο αποτελεσματικό όσο για τις διάφορες μορφές του κρυολογήματος. Αρχίζει συνήθως με συνάχι, με φτάρνισμα βλέννα (μύξα) και συχνά συνοδεύετε με βήχα ή αναπνευστικά προβλήματα, μέχρι που εμφανίζεται κανονική βακτηριδιακή προσβολή του ρινολαρυγγικού χώρου. Όποιος λοιπόν σε τέτοιες περιπτώσεις αφήνεται στη δράση κάποιων καραμελών που ανακουφίζουν, αυτός σίγουρα συμβάλλει στην επιδείνωση της κατάστασης του. Σπουδαία δράση προσφέρει το χαμομήλι, το οποίο εμποδίζει τα βακτηρίδια και τους ιούς να επεκταθούν, καθιστώντας ακίνδυνες ακόμη και της δηλητηριώδεις απεκκρίσεις.



Η πιο αποτελεσματική μέθοδος είναι οι πλύσεις της στοματικής κοιλότητας, κατά τις οποίες θα κρατάτε μέσα στο στόμα τη γουλιά από το τσάι χαμομηλιού, μέχρι που η γεύση του να σας προκαλέσει αηδία. Όποιος το κάνει αυτό πολλές φορές την ημέρα, αυτός θα δει αισθητή διαφορά.

Αν αναπνεύσετε υδρατμούς χαμομηλιού, αυτοί θα φτάσουν βαθιά μέσα στις αναπνευστικές οδούς. Βράστε νερό με χαμομήλι, χύστε το σε μια σουπιέρα και σκύψτε το κεφάλι σας τόσο βαθιά όσο σας επιτρέπει το βραστό νερό. Για να μην χάσετε πολύ γρήγορα τους ατμούς σκεπάστε το κεφάλι σας με μια μεγάλη πετσέτα που να καλύπτει και τη σουπιέρα. Πάρτε βαθιές αναπνοές, όσο σας επιτρέπει η αναπνοή σας.

8.8 Υπέρταση

Είναι η επίμονη αύξηση της αρτηριακής πίεση πάνω από τα φυσιολογικά επίπεδα. Κατά 90% η υπέρταση είναι ιδιοπαθής. Με άλλα λόγια δεν ανευρίσκεται συγκεκριμένο παθολογικό αίτιο στο οποίο να οφείλεται. Το υπόλοιπο 10% αποδίδεται σε άλλα αίτια, όπως παθήσεις των νεφρών βλάβες των επινεφριδίων, ή έχει σχέση με επιπλοκές από πιθανή κύηση.

Τις περισσότερες φορές η υπέρταση δεν έχει κανένα σύμπτωμα και ανευρίσκεται τυχαία, όταν ο ασθενής για κάποιο λόγο μετρά την πίεσή του. Πολλά άτομα παραπονιούνται για πονοκεφάλους, αίσθημα κόπωσης και άλλα συμπτώματα, τα οποία όμως η επιστημονική έρευνα δεν έχει συνδέσει απευθείας με την υπέρταση. Ετοιμάστε ένα μείγμα από 10 γραμμάρια άνθη τσαπουρνιάς, 5 γραμμάρια άνθη τσομπανόχορτου, 5 γραμμάρια άνθη χαμομηλιού, 5 γραμμάρια μάραθο, 5 γραμμάρια φουμάρι, 5 γραμμάρια άνθη

λεβάντας, 5 γραμμάρια άνθη μελίλωτου, 10 γραμμάρια φύλλα μέντας, 5 γραμμάρια πασιφλόρα και 5 γραμμάρια φύλλα σένας. Το μείγμα αυτό θα το μουλιάσετε σε ένα λίτρο νερό, αφήστε το 20 λεπτά και μετά φιλτράρετε. Πίνετε 2-3 ποτηράκια την ημέρα, 20 μέρες τον μήνα.

8.9 Υστερία

Η υστερία είναι νευροψυχική ασθένεια. Χαρακτηρίζεται από συνδυασμό διαταραχών της συμπεριφοράς, της διάθεσης, των συγκινήσεων και ολόκληρης της ψυχικής ζωής με κρίσεις που παρουσιάζονται αιφνίδια και είναι παροδικές. Οι υστερικοί άρρωστοι χαρακτηρίζονται από τάση για φαντασιώσεις, επιφανειακές και συχνά ψευδείς κρίσεις και από συμπεριφορά τυπικά παιδική.

Η υστερία συμβαίνει συχνότερα σε γυναίκες που εκφράζουν τις συναισθηματικές τους διαταραχές με σωματικά συμπτώματα. Αυτά είναι από απλές νευροφυτικές ανωμαλίες, όπως εμετός, υπερίδρωση κλπ., μέχρι πολύπλοκες αναστολές ολόκληρων λειτουργιών, όπως παραλύσεις, τύφλωση, σπασμούς κλπ. Χαρακτηριστική είναι η ευκολία που η μια εκδήλωση αντικαθιστά την άλλη.

Η «υστερία» πήρε το όνομά της από την «υστέρα» (ως γνωστόν η μήτρα), καθώς σε αυτήν αποδιδόταν η παράδοση συμπεριφορά των γυναικών κάθε μήνα...

1) Μουλιάστε σε ένα λίτρο βραστό νερό επί 20 λεπτά 80 γραμμάρια λουλούδια χαμομηλιού.

2) βάλτε να μουλιάσουν σε ένα λίτρο κρασιού Μαρσάλα για 48 ώρες, 100 γραμμάρια χαμομήλι. Η δόση του είναι 3 ποτηράκια την ημέρα.

3) ετοιμάστε μείγμα από 50 γραμμάρια φύλλα και λουλούδια βασιλικό, 40 γραμμάρια εκουίζετο και 40 γραμμάρια λουλούδια χαμομηλιού. Κάντε την ψιλή σκόνη, βράστε τα σε ένα δοχείο και ζεματίστε τα με ένα τέταρτο λίτρου νερό. Η δόση του είναι μια φορά την ημέρα με λίγη ζάχαρη και πρέπει να είναι χλιαρό.

4) ετοιμάστε ένα εκχύλισμα από το ακόλουθο μείγμα σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό: 20 γραμμάρια άνθη λεβάντας, 20 γραμμάρια λουλούδια χαμομηλιού, 20 γραμμάρια άνθη σπαθόχορτου, 10 γραμμάρια άνθη λυκίσκου και 10 γραμμάρια ρίζα βαλεριάνας. Η δόση του είναι να πείνετε το εκχύλισμα το βράδυ πριν να πέσετε για ύπνο.

5) βράστε σε ένα λίτρο νερό 3 κουταλιές από το ακόλουθο μείγμα: 30 γραμμάρια άνθη πριμούλας, 30 γραμμάρια φύλλα άσπρης ιτιάς, 30 γραμμάρια ρίζα αγγελικής και 40 γραμμάρια άνθη χαμομηλιού.

Η δόση του είναι 4 ποτηράκια την ημέρα αν είναι δυνατό αρκετή ώρα πριν από τα γεύματα.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9

ΕΡΕΥΝΕΣ

9.1 Έρευνα 1

Η Elaine Holmes, ένας φαρμακοποιός στο αυτοκρατορικό κολλέγιο Λονδίνου (Imperial College London), στρατολόγησε 14 εθελοντές, που περιλάμβανε από 7 γυναίκες και 7 άντρες, οι οποίοι έπιναν από 5 φλιτζάνια βοτανικού τσαγιού καθημερινά για δύο διαδοχικές εβδομάδες. Το τσάι αυτό ήταν από λουλούδια και φύλλα γερμανικού χαμομηλιού.

Τα καθημερινά δείγματα ούρων λήφθηκαν και εξετάστηκαν σε όλη την μελέτη, πριν και μετά την κατανάλωση του τσαγιού από χαμομήλι. Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι η κατανάλωση του τσαγιού συνδέθηκε με μια σημαντική αύξηση στα ουρικά επίπεδα, εστέρες ουρικού οξέως, τα οποία μερικά έχουν συνδεθεί με την αυξημένη αντιβακτηριδιακή δραστηριότητα. Αυτό θα μπορούσε να βοηθήσει να εξηγήσει γιατί το τσάι εμφανίζεται να ωθεί το ανοσοποιητικό σύστημα και να παλεύει τις μολύνσεις. Η κατανάλωση του τσαγιού συνδέθηκε επίσης με μια αύξηση στα ουρικά επίπεδα γλυκίνης, ένα αμινοξύ που έχει αποδειχθεί για να ανακουφίσει τους σπασμούς των μυών. Αυτό θα μπορούσε να είναι αρμόδιο για το όφελος του στην ανακούφιση των εμμηνορροϊκών αρμοσφικτών στις γυναίκες, πιθανώς με την χαλάρωση της μήτρας, σημείωσαν οι ερευνητές. Η γλυκίνη επίσης είναι γνωστή για να ενεργεί ως μυοχαλαρωτική ουσία των νεύρων, η οποία μπορεί να εξηγήσει την απαλά ηρεμιστική επίδραση του τσαγιού. Τα επίπεδα ουρικού οξέως και γλυκίνης παραμένουν αυξημένα μέχρι και δυο εβδομάδες αφότου σταμάτησαν το τσάι οι εθελοντές, δείχνοντας ότι οι ενώσεις μπορούν να παραμείνουν ενεργές εδώ και αρκετό καιρό.

Η Holmes σχολίασε « Αυτό είναι ένας από τους αυξανόμενους αριθμούς μελετών που παρέχουν απόδειξη, ότι τα συνήθως χρησιμοποιημένα φυσικά προϊόντα περιέχουν χημικές ουσίες, που μπορούν να είναι ιατρικής αξίας.»

Η χρηματοδότηση για την μελέτη εξασφαλίσθηκε από τη βάση Ηνωμένου Βασιλείου, Φυσικά Προϊόντα Οξφόρδης (UK- based, Oxford Natural Products).

9.2 Έρευνα 2

Σε μια ανοικτή έρευνα που έγινε σε 98 ασθενείς με καρκίνο, ένα εκχύλισμα χαμομηλιού που χρησιμοποιήθηκε από τους ασθενείς 3 φορές την ημέρα, έδειξε να μειώνει την στοματίτιδα, η οποία προκαλείται συνήθως από την ακτινοβολία ή την χημειοθεραπεία.

9.3 Έρευνα 3

Σε κλινικές μελέτες τα εκχυλίσματα από χαμομήλι αναφέρεται ότι έχουν αντιφλεγμονώδεις , επουλωτικές αντισηπτικές και αντισπασμωδικές ιδιότητες στον ανθρώπινο δωδεκαδάκτυλο και στομάχι.

9.4 Έρευνα 4

Σε μια άλλη έρευνα με 120 ασθενείς, αλοιφή με χαμομήλι μείωσε την αιμορραγία, τον κνησμό και το κάψιμο που οφείλονταν σε αιμορροΐδες.

9.5 Έρευνα 5

Πρόσφατα ερευνητές από το Imperial College του Λονδίνου απομόνωσαν από τα ούρα εθελοντών, που έπιναν χαμομήλι για δυο εβδομάδες, ουσίες που δείχνουν ότι το χαμομήλι είναι χρήσιμο κατά του κρυολογήματος και κατά των μυϊκών σπασμών που είναι υπεύθυνοι για τις κράμπες και τους πόνους της περιόδου. Η πρώτη ουσία είναι το ιππουρικό οξύ που έχει αντιφλεγμονώδη δράση. Η δεύτερη είναι η γλυκίνη που μειώνει τους μυϊκούς σπασμούς. Σημαντικό στα ευρήματα τους είναι το γεγονός ότι οι δυο ωφέλιμες ενεργές ουσίες παρέμειναν υψηλές στο αίμα ακόμη και δυο εβδομάδες μετά που σταμάτησαν να πίνουν χαμομήλι. Αυτό δείχνει ότι το χαμομήλι μπορεί να έχει παρατεταμένη μακροχρόνια χρήσιμη δράση.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Το θέμα μας σε αυτή την εργασία ήταν το χαμομήλι. Είναι ένα μικρό βότανο με πάμπολλες θεραπευτικές ιδιότητες. Γνωστό από τα πολύ παλιά χρόνια, το οποίο και χρησιμοποιούσαν σε διάφορες ασθένειες. Το χρησιμοποιούσαν και πολύ γνωστά ονόματα, όπως ο Ιπποκράτης. Σε κάθε χώρα το είχαν ονομάσει και αλλιώς. Όμως ο Σουηδός Καρλ φον Λιννέ τακτοποίησε το θέμα της ονομασίας δίνοντας του ένα όνομα και ένα επίθετο. Έτσι πήρε και την κοινή του ονομασία *Matricaria Chamomilla*. Πρέπει κάποιος να γνωρίζει καλά το χαμομήλι γιατί μπορεί να το μπερδέψει με κάποιο συγγενή ή σωσία του, που το οποίο μπορεί να μην έχει καμία θεραπευτική ιδιότητα. Η καλλιέργεια του είναι εύκολη χωρίς πολλά έξοδα συγκομιδής. Σπέρνετε στις αρχές της άνοιξης μαζεύονται το αργότερο μέχρι τον Ιούνιο σε μια μέρα ηλιόλουστη, το οποίο πρέπει να αποξηρανθεί για να κρατήσει τα θρεπτικά συστατικά του. Έχει μοναδική σύνθεση συστατικών, όπως άλλωστε και σε όλα τα βότανα, όπου το σύνολο τους είναι αυτό που δίνει στο φυτό τις θεραπευτικές του ιδιότητες. Τα αποξηραμένα αυτά άνθη και το αιθέριο έλαιο του μπορούν να χρησιμοποιηθούν με διάφορες μεθόδους σε πλήθος ασθένειες, αφού όπως είπαμε έχει πολλές ιατρικές ιδιότητες. Εκτός από τις ιατρικές ιδιότητες μπορεί να χρησιμοποιηθεί και στην αισθητική όπου κάνει το δέρμα ζωντανό και τα μαλλιά πιο φωτεινά, τα οποία τα ξανθύνει.

Αυτή ήταν λοιπόν η εργασία και ελπίζω να σας άρεσε και να το βρήκατε ενδιαφέρον, γιατί πραγματικά αξίζει να το γνωρίσετε.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΒΙΒΛΙΟ

1. Curzi, Valter. Το χαμομήλι θεραπεύει 180 αρρώστιες. Δίδυμοι 1991
2. Παπαδόπουλος, Νίκος. Το χαμόμηλο και οι θεραπευτικές του ιδιότητες. Θεσσαλονίκη: Μπίμπη, 2001

ΑΡΘΡΟ ΣΕ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ

3. Σβώλου, Αλεξία. «Μήπως βοηθούν τα βότανα; » 8 Απρίλιος 2008
Blogger. 15 Ιουλίου 2008 «<http://stoforos.blogspot.com/>»
4. Βικιπαίδεια, την ελεύθερη εγκυκλοπαίδεια. «Τσάι.» Βικιπαίδεια. 23 Αυγούστου 2008 «<http://el.wikipedia.org/wiki/Τσάι>»
5. Wikipedia, the free encyclopedia. «Azulene. » Wikipedia. 20 Αυγούστου 2008 «<http://en.Wikipedia.org/wiki/Azulene>»
6. Wikipedia, the free encyclopedia. «Bisabolol. » Wikipedia. Αυγούστου 2008 «<http://en.wikipedia.org/wiki/Bisabolol>»
7. Livepedia. «Λουτρό.» Live-pedia. 17 Αυγούστου 2008 «<http://www.livepedia.gr>»
8. Μοσχοπούλου, Γιώτα. «Spa.» businesswoman.gr. 07.07.2004. «<http://www.businesswoman.gr>»
9. Βεργανελάκη, Μαρία. «Τα αιθέρια έλαια σαν φυσική αγωγή στα προβλήματα του μυοσκελετικού. » Ελληνική εταιρεία Εθνοφαρμακολογίας. «<http://www.iama.gr>»
10. Το εκκρεμές. «Αιθέρια Έλαια.» Το εκκρεμές. 17 Αυγούστου 2008 «<http://toekkremes.gr/>»
11. Eportal. «Ένα φάρμακο στην κουζίνα σας.» Eportal.gr. 13 Αυγούστου 2008 «<http://health.eportal.gr/>»
11. magda, Μάγδα. «Χαμομήλι- Ματρικαρία το χαμαίμηλον - Matricaria chamomilla L.» 16 Σεπτεμβρίου 2007. Λίνα Μάγδα. «<http://magda.livepage.gr>»

12. magda, Μάγδα. «Χαμομήλι 1000 + 1 Χρήσεις» 27 Οκτωβρίου 2007. Λίνα Μάγδα. «<http://magda.liverpage.gr>»
13. Πληροφορίες ομορφιάς. «Τα οφέλη φροντίδας δέρματος Azulene» Πληροφορίες ομορφιάς. 17 Αυγούστου 2008 «<http://www.travel-carhire.com/el/online/beauty/23563.php>»
14. Πληροφορίες από: Richard Mabey, The New Age Herbalist, Simon & Schuster. «Χαμομήλι (matricaria chamomilla) φυσικά καλλυντικά, αλχημείες & ελιξίρια. » 2 Ιούνιος 2008. Blogger. «<http://beautyelixirs.blogspot.com/2008/06/blog-post.html>»
15. Nutra USA ingredients.com «New evidence supports camomile tea's health benefits» News headlines. 5 Ιανουαρίου 2005. Nutra USA ingredients.com «<http://www.nutraingredients.com/>»
16. Κοντού, Γεωργία. «Πιείτε τα στην υγεία σας! » καλή ζωή. 11 Φεβρουαρίου 2008. womenonly.gr. «<http://www.womenonly.gr>»
17. Γραφείο ενημέρωσης αγροτών Ν.Α. Κοζάνης. «Αρωματικά φυτά» Αναδιαρθρώσεις Καλλιεργειών. 12 Αυγούστου 2008 «<http://www.kozani.gr/gea/aromatika.html>»
18. Λάζαρη, Διαμάντω. «Είδη αρωματικών και φαρμακευτικών φυτών. » 21 Μαρτίου 2008. Φαρμακευτικός σύλλογος Κιλκίς. «<http://www.fskillkis.gr/>»
19. Μπούσμπουρα, Μάνια. «Χαμομήλι. Ο φυσικός σύμμαχος της υγείας και της ομορφιάς» vita.gr. 1 Δεκεμβρίου 2005. «<http://www.vita.gr>»
20. Μελισσουργού, Μαρία. «Ωραίο δέρμα με αιθέρια έλαια!» belife.gr. Μάρτιος 2008. «<http://www.belife.gr>»
21. Σκουρολιάκου, Μαρία, Χριστίνα Φοντόρ. «Το χαμομήλι (Chamomile). Μια τροφή φάρμακο.» mednutrition. 11 Ιουνίου 2006. «<http://www.mednutrition.gr>»
22. Τζουράκη, Βασιλική. «Υγεία: Μεταλλικά στοιχεία – το μυστικό κλειδί της υγείας» anew.gr. «<http://www.anew.gr/>»
23. Κουλένκο, Αναστασία. «Θεραπευτικό Ολιστικό Μασάζ» iatronet.gr. 26 Σεπτεμβρίου 2005. «<http://www.iatronet.gr/>»

