

**ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ  
ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**

**ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ**

**ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ-ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**Η ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΩΠΟΥ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΟΣ ΜΕ  
ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΚΑΙ ΠΡΑΣΙΝΑ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ**



**ΚΥΒΕΛΙΔΟΥ ΣΟΦΙΑ**

**ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ: Παναγιώτα Καράτση**

**Θεσσαλονίκη 2010**



**"Η αισθητική προσώπου και σώματος με βιολογικά και πράσινα καλλυντικά"**  
**Εισηγήτρια: Καράτση Παναγιώτα**

**Αφιέρωση**

Αφιερωμένη σε όσους αποφασίσανε να ασχοληθούν με τον κλάδο της αισθητικής ...

Ευχαριστώ για την αμέριστη βοήθεια και την υποστήριξη στην πραγματοποίηση της πτυχιακής μου εργασίας την εισηγήτρια μου καθηγήτρια Καράτση Παναγιώτα, που μου έδωσε την ευκαιρία να ασχοληθώ με ένα τόσο ενδιαφέρον θέμα όπως είναι << Η αισθητική προσώπου και σώματος με βιολογικά και πράσινα καλλυντικά >>.

Επίσης ήταν δίπλα μου καθ' όλη την εκπόνηση της πτυχιακής μου εργασίας, δίνοντας μου πληροφορίες και διευκρινήσεις σχετικές με την μορφή και με τον τρόπο που πρέπει να την δημιουργήσω, καθώς επίσης και που πρέπει να κινηθώ για την συλλογή των πληροφοριών.

## **ΠΕΡΙΛΗΨΗ**

Τα τελευταία χρόνια η 'εκβιομηχάνιση' και ο τρόπος ζωής του ανθρώπου, οδήγησε δυστυχώς στην απομάκρυνση του από τη φύση, με αποτέλεσμα να δημιουργηθούν πολλά προβλήματα και ασθένειες. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα, η παρασκευή φυσικών καλλυντικών σκευασμάτων να γίνεται όλο και λιγότερο εμφανής.

Στόχος της εργασίας αυτής είναι να γίνει γνωστή η συμβολή και η αξία της φύσης μέσω της παραγωγής διαφόρων προϊόντων στην καθημερινή ζωή του ανθρώπου.

Στις σελίδες αυτές αναφέρονται οι θεραπευτικές ιδιότητες των βοτάνων καθώς και οι επιδράσεις τους στα διάφορα συστήματα του ανθρώπινου οργανισμού. Επίσης αναφέρονται και κάποιες φυσικές συνταγές ομορφιάς με φυσικά, αγνά συστατικά οι οποίες μπορούν να εκτελεστούν χωρίς ιδιαίτερο κόπο και γνώσεις απ' όλους εμάς, καθώς το ενδιαφέρον των ανθρώπων εστιάζεται κυρίως στην εξωτερική του εμφάνιση. Τέλος γίνεται και μια μικρή αναφορά σε φυσικά προϊόντα τα οποία κυκλοφορούν στο εμπόριο.

## **SUMMARY**

In our days industrialization and people's lifestyle, unfortunately, lead people in an insulation from nature and that has as a result the creation of various diseases and problems in their lives. Thus, the production of natural cosmetics become less famous.

Moreover, the target of this paper is to make people familiar with the contribution of nature in people's life through the production of several usefull products. Furthermore, this paper's pages refer to the curative qualities of herbs and their influence on people's body and life. In addition in this paper can be found many natural recipe's for beauty, made from pure ingredients, which can be produced easily by every person.

Finally, this paper refers also to same natural cosmetics which are already spread in the market.

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ	ΣΕΛ 8
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	ΣΕΛ 9
<b><u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ:</u></b> Βιολογική γεωργία	ΣΕΛ 10
1.1 Οι ρίζες του κινήματος της βιολογικής γεωργίας	ΣΕΛ 11
1.2 I.F.O.A.M.	ΣΕΛ 12
1.3 Ιστορία των βιολογικών προϊόντων	ΣΕΛ 12
1.4 Υποχρεωτικές ενδείξεις σήμανσης βιολογικού προϊόντος	ΣΕΛ 13
1.5 Σημεία προσοχής προς τους καταναλωτές	ΣΕΛ 14
<b><u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ:</u></b> Βιολογικά καλλυντικά	ΣΕΛ 15
2.1 Τι είναι το βιολογικό προϊόν	ΣΕΛ 16
2.2 Πότε ένα προϊόν είναι φυσικό	ΣΕΛ 16
2.3 Σύστημα συντήρησης καλλυντικών	ΣΕΛ 17
2.4 Τα συντηρητικά και η χρησιμότητα τους	ΣΕΛ 18
2.5 Καλλυντικά χωρίς συντηρητικά	ΣΕΛ 19
2.6 Διάρκεια ζωής βιολογικών προϊόντων	ΣΕΛ 20
<b><u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ:</u></b> Λεξιλόγιο των βοτάνων	ΣΕΛ 21
3.1 Συγκομιδή-Αποξήρανση-Αποθήκευση-Συντήρηση βοτάνων	ΣΕΛ 22
3.2 Σκευάσματα βοτάνων	ΣΕΛ 23
<b><u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ:</u></b> Χρήσιμα θεραπευτικά βότανα	ΣΕΛ 27
4.1 Θεραπευτικά βότανα	
• Αβοκάντο	ΣΕΛ 28
• Αγγελική	ΣΕΛ 28
• Αγγούρι	ΣΕΛ 29
• Αγριάδα	ΣΕΛ 29
• Αλόη	ΣΕΛ 30
• Αμαμέλιδα	ΣΕΛ 30
• Άνηθος	ΣΕΛ 31
• Αραβόσιτος	ΣΕΛ 31
• Αρτεμισία	ΣΕΛ 32
• Αχίλλεια	ΣΕΛ 32
• Βαλεριάνα	ΣΕΛ 33
• Βασιλικός	ΣΕΛ 33
• Βατόμουρο	ΣΕΛ 33
• Βερβένα η θεραπευτική	ΣΕΛ 34
• Βιόλα	ΣΕΛ 34
• Βρόμη	ΣΕΛ 35
• Γεράνι	ΣΕΛ 35
• Γιασεμί	ΣΕΛ 35
• Δάφνη	ΣΕΛ 36
• Δεντρολίβανο	ΣΕΛ 36
• Δυόσμος	ΣΕΛ 36

• Ευκάλυπτος	ΣΕΛ	37
• Ελαιόλαδο	ΣΕΛ	37
• Θυμάρι	ΣΕΛ	38
• Ιτιά	ΣΕΛ	38
• Καλέντουλα	ΣΕΛ	38
• Καρότο	ΣΕΛ	39
• Κανέλλα	ΣΕΛ	40
• Κερασιά	ΣΕΛ	40
• Κολοκυθιά	ΣΕΛ	40
• Κράταιγος	ΣΕΛ	41
• Κριθάρι	ΣΕΛ	41
• Κρόκος	ΣΕΛ	41
• Κυπαρίσσι	ΣΕΛ	42
• Λεβάντα	ΣΕΛ	42
• Λεμονιά	ΣΕΛ	42
• Λεύκη	ΣΕΛ	43
• Μαϊντανός	ΣΕΛ	43
• Μαρούλι	ΣΕΛ	44
• Μέντα	ΣΕΛ	44
• Μηλιά	ΣΕΛ	45
• Μπανάνα	ΣΕΛ	45
• Νυμφαία	ΣΕΛ	45
• Παπαρούνα	ΣΕΛ	46
• Πιπεριά	ΣΕΛ	46
• Πορτοκαλιά	ΣΕΛ	46
• Πράσο	ΣΕΛ	47
• Πουλμονάρια	ΣΕΛ	47
• Ραπανάκι	ΣΕΛ	47
• Ρίγανη	ΣΕΛ	48
• Σαπωναρία	ΣΕΛ	48
• Τσάι του βουνού	ΣΕΛ	48
• Τσουκνίδα	ΣΕΛ	49
• Χαμομήλι	ΣΕΛ	49
4.2 Δηλητηριώδη θεραπευτικά βότανα		
• Αγριόξυλο	ΣΕΛ	50
• Κώνειο το στικτό	ΣΕΛ	50
• Χείρανθος ο χείρος	ΣΕΛ	50
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ:</b> Αξιόλογες θεραπείες με βότανα		
5.1 Τι είναι η θεραπευτική βοτανολογία	ΣΕΛ	51
5.2 Κυκλοφορικά προβλήματα	ΣΕΛ	51
5.3 Νευρικά προβλήματα	ΣΕΛ	53
5.4 Δερματικά προβλήματα	ΣΕΛ	54
5.5 Οφθαλμικά προβλήματα	ΣΕΛ	5
5.6 Γυναικολογικά προβλήματα	ΣΕΛ	57
5.7 Βοτανολογικό φαρμακείο	ΣΕΛ	58
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΚΤΟ:</b> Συνταγές ομορφιάς προσώπου και σώματος	ΣΕΛ	6
6.1 Ρυτίδες-αντιγήρανση	ΣΕΛ	61

6.2 Ακμή	ΣΕΛ	62
6.3 Μάτια	ΣΕΛ	64
6.4 Λαιμός	ΣΕΛ	65
6.5 Κντταρίτιδα	ΣΕΛ	65
6.6 Στήθος	ΣΕΛ	66
6.7 Χέρια	ΣΕΛ	67
<b><u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΒΔΟΜΟ:</u></b> Προϊόντα που κυκλοφορούν στο εμπόριο:	ΣΕΛ	69
7.1 με μέλι και άλλα συστατικά	ΣΕΛ	69
7.2 με βασιλικό πολτό και άλλα συστατικά	ΣΕΛ	75
7.3 με κερί μέλισσας και άλλα συστατικά	ΣΕΛ	77
7.4 με πρόπολη και άλλα συστατικά	ΣΕΛ	78
<b>ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ</b>	ΣΕΛ	82
<b>ΕΠΙΛΟΓΟΣ</b>	ΣΕΛ	83
<b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ</b>	ΣΕΛ	84

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Τα τελευταία χρόνια η ‘εκβιομηχάνιση’ του τρόπου ζωής του σύγχρονου ανθρώπου, οδήγησε δυστυχώς στην απομάκρυνση του από τη φύση.

Η βιομηχανοποίηση εισήλθε πολύ βαθιά στην καθημερινότητα του ανθρώπου και τον επηρέασε σε πολλούς τομείς, εκ των οποίων ο ένας είναι η παρασκευή καλλυντικών σκευασμάτων, το οποίο αποτελεί και κεντρικό θέμα της παρούσας εργασίας.

Όσο περνάει ο καιρός, όλο και περισσότερο γίνεται εμφανής η ανάγκη παραγωγής καλλυντικών με φυσικά προϊόντα. Ο κόσμος στρέφεται όλο και περισσότερο στα λεγόμενα φυσικά καλλυντικά. Για αυτόν το λόγο και εγώ θέλησα να αναλύσω και να κάνω όσο το δυνατόν γνωστότερη τη μεγάλη συμβολή κάποιων προϊόντων που παράγει η φύση.

Μέσα από τις σελίδες της εργασίας αυτής θα προσπαθήσω να κάνω όσο πιο κατανοητό το ρόλο που παίζουν τα βιολογικά προϊόντα στη ζωή μας. Η προσπάθεια μας έγκειται στην εστίαση των ευεργετικών αποτελεσμάτων των παραπάνω προϊόντων ως συστατικά καλλυντικών προϊόντων. Ο λόγος που εστίασα στην παρούσα εργασία στο συγκεκριμένο θέμα είναι το γεγονός της μεγάλης ανάπτυξης της βιομηχανίας καλλυντικών και της μεγάλης χρήσης φυσικών προϊόντων τα τελευταία χρόνια. Τελειώνοντας να αναφέρω ότι: επειδή το ενδιαφέρον των ανθρώπων εστιάζει κυρίως στην εξωτερική τους εμφάνιση, έψαξα και βρήκα κάποιες συνταγές με φυσικά συστατικά καθώς και φυσικά προϊόντα τα οποία κυκλοφορούν στο εμπόριο, πιστεύοντας ότι με αυτό θα γίνω πιο κατανοητή.



## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τα φυτά έχουν γίνει ένα από τα τοτέμ της εποχής μας. Σε έναν κόσμο, όπου οι καταστροφικές επιπτώσεις της επεξεργασίας των τροφών, της υπερφαρμακίας και της αγροβιομηχανίας καθημερινά καθίστανται ολοφάνερες, τα φυτά έχουν μεταβληθεί σε σύμβολα μιας πιο φυσικής και πιο υγιεινής ζωής.

Τα χρήσιμα φυτά έχουν κιόλας υπερβεί τα όρια των μικρών υποψιασμένων μειονοτήτων κι έχουν ήδη γνωρίσει εμπορική επιτυχία στην Ευρώπη και την Αμερική. Νέα υποκατάστατα κρέατος, οργανικά λίπάσματα, εντομοκτόνα και καύσιμα βασίζονται σε φυτικά προϊόντα. Τα βότανα γίνονται αποδεκτά σε μια κλίμακα αδιανόητη εδώ και δύο αιώνες, όχι μόνο ως καλλυντικά, στις τροφές και στα αφεψήματα, αλλά και σε οικιακά προϊόντα, εναλλακτικές θεραπείες ακόμη και κτηνιατρικά γιατρικά. Το ποια αναλογία από τα αρχικά φυτικά συστατικά περιλαμβάνεται σε μερικά από αυτά τα προϊόντα, είναι θέμα προς διερεύνηση.

Ειδικότερα ο χώρος της διαφήμισης δεν άργησε να εκμεταλλευθεί τις ανησυχίες για την αύξηση των χημικών ουσιών, που παράγει ο άνθρωπος, στο περιβάλλον και η εικόνα και οι αρετές που αποδίδονται στα βότανα συχνά ανακατεύονται με μια αόριστη οικολογική αντίληψη που μπορεί να μην έχει ιδιαίτερη σχέση με κάποιο συγκεκριμένο φυτό ή προϊόν. Όμως συνολικά το μήνυμα που εκπέμπουν τα φυτά είναι ξεκάθαρο κι ο δυτικός κόσμος γνώρισε μια άνευ προηγουμένου αναζωογόνηση του ενδιαφέροντος για τη βοτανολογία τις τελευταίες δεκαετίες. Έτσι, καθώς τα κοιτάσματα καυσίμων από τα απολιθωμένα πετρώματα και τα χημικά που αυτά παράγουν εξαντλούνται με γοργό ρυθμό, δεν θα είναι καθόλου παράξενο να δούμε τη Χημική Εποχή ν' αντικαθίστανται από την Εποχή των Φυτών.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

### *Βιολογική γεωργία*

Με τον όρο βιολογική ή οικολογική γεωργία εννοούμε την ήπια, φιλική προς το περιβάλλον γεωργία, η οποία δε χρησιμοποιεί χημικά φυτοφάρμακα και λιπάσματα.

Βιολογική γεωργία, είναι <<ένα σύστημα παραγωγής βασιζόμενο στην αμειψισπορά των καλλιεργειών, την ανακύκλωση των φυτικών υπολειμμάτων και της ζωικής κοπριάς, τη χλωρή λίπανση, τη λογική χρήση των γεωργικών μηχανημάτων και τις βιολογικές μορφές καταπολέμησης>>.

Αυτές οι πρακτικές συνδυαζόμενες κατάλληλα εξασφαλίζουν:

- α) τη διατήρηση της γονιμότητας του εδάφους και την επαρκή θρέψη των φυτών,
- β) τον έλεγχο των εχθρών, ασθενειών και ζιζανίων των καλλιεργειών.

Οι βιοκαλλιεργητές επιτυγχάνουν τα παραπάνω χωρίς να χρειάζεται να καταφεύγουν στα συνθετικά χημικά φυτοφάρμακα και λιπάσματα (Βλοντάκης «κ.ά.»,2003).



## 1.1

### **Οι ρίζες του κινήματος της βιολογικής γεωργίας**

Σε πολλές ευρωπαϊκές χώρες, από τα τέλη του περασμένου αιώνα και μέχρι το 1930, είχαν δημιουργηθεί διάφορα κινήματα με στόχο την ανάπτυξη και την υγιεινή διαβίωση του ανθρώπου. Αυτό εξέφραζε μια ανάγκη αντίστασης στη βιομηχανοποίηση και την υλική στروφή που είχε ήδη πάρει η ανάπτυξη της κοινωνίας αλλά και της γεωργίας στη Δυτική Ευρώπη.

*Γερμανία:* Στις αρχές του 20<sup>ου</sup> αιώνα δημιουργείται ένα κίνημα με φιλοσοφική βάση (Γκαίτε, Στάινερ, Πφάιφερ) και στόχο την ανάπτυξη του ανθρώπου μέσα από διάφορες δραστηριότητες μεταξύ των οποίων και η υγιεινή διατροφή και διαβίωση. Είναι στα πλαίσια αυτού του κινήματος που ο Στάινερ το 1924 δίνει τις πρώτες διαλέξεις του για τη γεωργία. Οι διαλέξεις αυτές αφορούν έναν εναλλακτικό τρόπο άσκησης της γεωργίας επισημαίνοντας τη σχέση του φυσικού οικοσυστήματος με τις κοσμικές επιδράσεις. Είναι και η απαρχή της λεγόμενης <<βιοδυναμικής γεωργίας>>, η οποία αποτέλεσε βασικό κορμό του κινήματος της βιολογικής γεωργίας για μεγάλο χρονικό διάστημα τόσο στη Γερμανία, όσο και στον υπόλοιπο κόσμο.

*Αγγλία:* Μετά το Β' Παγκόσμιο Πόλεμο, εκφράζεται όλο και περισσότερο η ανάγκη προώθησης μιας φυσικής γεωργίας και της επικοινωνίας εδάφους –φυτού-ζώου-ανθρώπου. Το 1946 ιδρύεται η Soil Association (Ένωση για το έδαφος), μια οργάνωση που αναδεικνύει το ρόλο της οργανικής ουσίας και της βιολογικής δραστηριότητας του εδάφους στην ανάπτυξη και ανθεκτικότητα των φυτών.

*Ελβετία:* Γύρω στα 1930 δημιουργείται ένα κίνημα με οικονομικά και κοινωνικοπολιτικά κίνητρα, όπως η αυτάρκεια του παραγωγού και η τοπική κατανάλωση. Το 1960 το κίνημα διευρύνει τους στόχους του προωθώντας την προστασία του περιβάλλοντος, την ποιότητα της τροφής, την εξέλιξη των ήπιων και ανανεώσιμων πηγών ενέργειας, ενώ εγκαταλείπει το μοντέλο της πλήρους αυτονομίας της αγροτικής επιχείρησης και αρχίζει να αποδέχεται κάποιες φυσικές εισροές, π.χ ορυκτά άλατα για εμπλουτισμό του εδάφους.

*Γαλλία:* Μετά το Β' Παγκόσμιο Πόλεμο, δημιουργούνται δύο βασικά κινήματα: το πρώτο από γιατρούς και φυσιοθεραπευτές με στόχο την υγιεινή διατροφή και το δεύτερο από ανθρώπους της υπαίθρου που προωθούσε τη σημασία της γονιμότητας του εδάφους για την ανάπτυξη υγιών φυτών. Λίγο αργότερα, δημιουργούνται καταναλωτικοί συνεταιρισμοί στις πόλεις για τη συστηματική προώθηση των βιολογικών προϊόντων. Τέλος, το 1980 δημιουργείται θεσμικό πλαίσιο σε εθνικό επίπεδο, με βασικό στόχο την αποδοχή και το σεβασμό από όλες τις ομάδες βιοκαλλιεργητών κοινών κανόνων παραγωγής και ελέγχου.

Από αυτά γίνεται αντιληπτό πως η βιολογική γεωργία δεν είναι μόνο μια μέθοδος γεωργικής παραγωγής αλλά και μια ολοκληρωμένη πρόταση για τη ζωή. Μια πρόταση με βάση τις πραγματικές και ουσιαστικές ανάγκες του ανθρώπου για υγιεινή διατροφή, φυσική διαβίωση αλλά και συμμετοχή στα κοινά (Βλοντάκης «κ.ά.»,2003).

## 1.2

### ***I.F.O.A.M.***

Το 1972, ιδρύεται η Παγκόσμια Ομοσπονδία Κινημάτων Βιολογικής Γεωργίας (International Federation of Agriculture Movements – I.F.O.A.M.) από έξι οργανώσεις. Η ομοσπονδία αυτή έχει ως βασικό σκοπό την:

- α) μεταφορά γνώσης και πληροφόρησης στα μέλη της,
- β) ενημέρωση κοινού,
- γ) υποστήριξη και προώθηση της βιολογικής γεωργίας σε διεθνές επίπεδο,
- δ) καθιέρωση προδιαγραφών σε παγκόσμιο επίπεδο για την παραγωγή, επεξεργασία και εμπορία σύμφωνα με τις αρχές της βιολογικής γεωργίας.

Σήμερα, η Ομοσπονδία Κινημάτων Βιολογικής Γεωργίας έχει 750 οργανώσεις – μέλη από 105 χώρες όλου του κόσμου.

Οι αρχές της I.F.O.A.M. περιγράφουν ένα πλαίσιο, το οποίο μας παρέχει ένα παγκόσμιο μέτρο για την προσέγγιση της βιολογικής γεωργίας.

Σύμφωνα με την I.F.O.A.M οι κυριότεροι στόχοι της βιολογικής γεωργίας είναι:

- Να παράγει τροφή υψηλής θρεπτικής αξίας σε επαρκή ποσότητα.
- Να υποβοηθεί τους βιολογικούς κύκλους στο αγροοικοσύστημα δείχνοντας σεβασμό σε όλα τα στοιχεία που το συνθέτουν.
- Να διατηρεί και να αυξάνει μακροπρόθεσμα τη γονιμότητα του εδάφους.
- Να χρησιμοποιεί, όσο το δυνατόν ανανεώσιμες πηγές.
- Να περιορίζει όλες τις μορφές ρύπανσης που προέρχονται από τη γεωργική πρακτική.
- Να διατηρεί τη γενετική ποικιλομορφία των γεωργικών οικοσυστημάτων, όπως και να προστατεύει τα άγρια φυτά και ζώα (Βλοντάκης «κ.ά.»,2003).

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1.3**

### ***Ιστορία των βιολογικών προϊόντων***

Τα βιολογικά προϊόντα είναι κυρίως Αγροτικά προϊόντα που η παραγωγή τους στηρίχθηκε σε φυσικές διεργασίες. Αυτό σημαίνει πως δεν χρησιμοποιήθηκαν χημικές μέθοδοι για να αντιμετωπιστούν τα ζιζάνια και οι ασθένειες (όχι χρήση συνθετικών φυτοφαρμάκων, λιπασμάτων και ζιζανιοκτόνων) που μπορούν προσωρινά μεν να συντελούν στη γρήγορη θρέψη των καλλιεργούμενων φυτών, μακροπρόθεσμα όμως φτωχαίνουν το έδαφος, το υποβαθμίζουν και αναπόφευκτα οδηγούν στην ερημοποίηση του. Αντιθέτως χρησιμοποιούνται εναλλακτικές τεχνικών παραγωγής, εναλλαγή των καλλιεργειών, ανακύκλωση φυτικών και ζωικών υπολειμμάτων.

Επίσης όσο αυτό είναι δυνατό προτιμάτε η χρήση ιθαγενών φυλών ζώων και φυτών, η φυσική διατροφή, η ελεύθερη και υγιεινή βόσκηση κ.λπ Είναι πιο υγιεινά προϊόντα καθώς δεν αναπτύχθηκαν με ορμόνες, συνθετικά λιπάσματα, βιταμίνες και αντιβιοτικά. Έχουν ανώτερη διατροφική αξία και συχνά είναι πιο γευστικά και μυρωδάτα. Σημαντικό είναι ότι καλλιεργούνται με μεθόδους που είναι πολύ πιο φιλικές για το περιβάλλον, συντελώντας έτσι στην αειφορία του πλανήτη. Τα φυτά που καλλιεργούνται με βιολογικό τρόπο αναπτύσσονται με φυσιολογικό

ρυθμό και αυτό τα βοηθά να μεταβολίζουν όλες τις θρεπτικές ουσίες που τους παρέχονται (βιολογικά-οργανικά λιπάσματα) και να δίνουν καρπούς που περιέχουν λιγότερο νερό και περισσότερη μάζα θρεπτικών ουσιών.

Τα προϊόντα βιολογικής τροφής συνήθως διαφέρουν σε εμφάνιση, σε γεύση, σε υφή από τα μη βιολογικά (Καρυπίδης,2006).



#### 1.4

#### ***Υποχρεωτικές ενδείξεις σήμανσης που προβλέπονται πάνω σε ένα βιολογικό προϊόν***

- Η ονομασία πωλήσεις.
- Ο κατάλογος συστατικών, κατά σειρά μειούμενης περιεκτικότητας
- Η ποσότητα ορισμένων συστατικών, όπως σιρόπι
- Οι συνθήκες διατήρησης και χρήσης
- Το όνομα και η εμπορική επωνυμία και η διεύθυνση του κατασκευαστή ή του συσκευαστή ή ενός πωλητή
- Ο τόπος καταγωγής ή προέλευσης, όπου η παράλειψη αυτή θα μπορούσε να δημιουργήσει στον καταναλωτή εσφαλμένη εντύπωση σχετικά με τον πραγματικό τόπο καταγωγής ή προέλευσης
- Οδηγίες χρήσεως, όπου η παράλειψη τους δεν θα επέτρεπε τη σωστή χρήση του προϊόντος (Καρυπίδης,2006)

## 1.5

### *Σημεία προσοχής προς τους καταναλωτές*

- Τα βιολογικά πρέπει να είναι συσκευασμένα και να φέρουν την κατάλληλη σήμανση. Η σήμανση πρέπει να δίνει στοιχεία για την επιχείρηση, που παράγονται και που συσκευάζονται τα τρόφιμα, τον κωδικό πιστοποίησης, τα στοιχεία του φορέα πιστοποίησης και την ένδειξη με το αντίστοιχο στάδιο πιστοποίησης.
- Τα χύμα προϊόντα, ακόμα και από τον ίδιο παραγωγό ΔΕΝ είναι πάντα βιολογικά εκτός και αν ο παραγωγός αποδεικνύει τα κατάλληλα έγγραφα πιστοποίησης των προϊόντων.
- Ζητάτε πάντα απόδειξη για το βιολογικό προϊόν που αγοράσατε, γιατί μ εαυτό τον τρόπο μπορεί να ελεγχθεί πιο αποτελεσματικά η μονάδα και να τεκμηριωθεί κατά ότι τα προϊόντα που διακινούνται είναι βιολογικά
- Τα παραδοσιακά προϊόντα δεν είναι κατ' ανάγκη βιολογικά, εκτός αν στη συσκευασία αναγράφεται ότι τα συστατικά του προϊόντος είναι βιολογικής καλλιέργειας ( Καρυπίδης,2006).



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

### *Βιολογικά καλλυντικά*

Βιολογικά ονομάζονται τα καλλυντικά που φέρουν πιστοποίηση, αφού προηγουμένως έχει γίνει ποιοτικός έλεγχος στις πρώτες ύλες τους που προέρχονται από βιολογικές καλλιέργειες, καθώς και στο τελικό προϊόν.

Η διαδικασία που ακολουθείται κατά τη παραγωγή τους είναι φιλική προς τον άνθρωπο και το περιβάλλον και όλα τα υλικά τους είναι επιλεγμένα με αυστηρά κριτήρια, δεν περιέχουν χημικά συντηρητικά, συνθετικά χρώματα και αρώματα, καθώς και ζωικά συστατικά.

Τα βιολογικά καλλυντικά όχι μόνο καλύπτουν όλες τις ανάγκες περιποίησης προσώπου και σώματος, όπως τα συμβατικά καλλυντικά, αλλά προσφέρουν επιπλέον μόνιμα και διαχρονικά αποτελέσματα, χωρίς παρενέργειες, επιδρώντας ευεργετικά στον οργανισμό χάρη στην αντιοξειδωτική τους δράση.

Η τιμή τους σε σχέση με τη ποιότητα και την αποτελεσματικότητά τους, είναι πιο οικονομική από αυτή των συμβατικών καλλυντικών.



## 2.1

### *Τι είναι το βιολογικό προϊόν*

Αναζητώντας μία νέα ποιότητα ζωής και ομορφιάς, η απάντηση έρχεται από τη φύση με τα βιολογικά καλλυντικά. Με υψηλές προδιαγραφές και πιστοποιημένα από έγκυρους οργανισμούς, ήρθαν στη ζωή μας για να προσφέρουν ολιστική φροντίδα σε όσους επιμένουν να αναζητούν ότι πιο αγνό και φυσικό για τη φροντίδα τους.

Είναι το καλλυντικό που πιστοποιείται η πρώτη ύλη κατά τη διάρκεια της παραγωγής, αλλά και το τελικό προϊόν. Όλα τα συστατικά που περιέχει είναι αναγνωρισμένα από έγκυρο οργανισμό, ο οποίος συνεργάζεται μεγιστοποιώντας την αποτελεσματικότητα του προϊόντος. Επιλέγοντας βιολογικά προϊόντα στηρίζουμε την ανάπτυξη της βιολογικής καλλιέργειας και συνεπώς βοηθάμε στην προστασία του περιβάλλοντος. «Τα βιολογικά καλλυντικά», «ελέγχονται σε όλη τη διαδικασία παραγωγής τους από την πρώτη ύλη μέχρι το τελικό προϊόν προκειμένου να είναι φιλικά προς το περιβάλλον. Δεν περιέχουν χημικές ουσίες όπως parabens, προπυλενογλυκόλη, χρωστικές ουσίες, σιλικόνη και άλλα, που πολλές φορές έχουν κατηγορηθεί για την εμφάνιση ανεπιθύμητων ενεργειών ή επειδή ρυπαίνουν το περιβάλλον με μη βιοαποικοδομήσιμα απόβλητα. Περιέχουν φυτικά συστατικά, βιολογικής προέλευσης τα οποία είναι ιδιαίτερα συμβατά με την επιδερμίδα και παρουσιάζουν εξαιρετικές θεραπευτικές ιδιότητες για όλο το σώμα (<http://www.farmakeutikoskosmos.gr>).

## 2.2

### *Πότε ένα προϊόν είναι φυσικό*

Με τον όρο «φυσικά καλλυντικά» εννοούμε προϊόντα τα οποία δεν περιέχουν πρόσθετες χημικές ουσίες και έκδοχα. Η παραγωγή φυσικών καλλυντικών απαιτεί χρόνο, κόπο και εξειδίκευση. Μετά την ανεύρεση των πρώτων υλών ακολουθεί βιολογική επεξεργασία των συστατικών και πολλές έρευνες ώστε να προκύψουν καλλυντικά με τα επιθυμητά αποτελέσματα.

Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Ένωση, για να χαρακτηρίζεται ένα καλλυντικό προϊόν ως φυσικό, θα πρέπει να ικανοποιούνται οι παρακάτω όροι:

- Να υπάρχει κάποια βιολογική πιστοποίηση ανεξάρτητου οργανισμού διεθνούς κύρους.
- Να αναγράφονται τα συστατικά του προϊόντος και η εταιρεία παραγωγής.
- Η εταιρεία να έχει γενικότερα «πράσινη» πολιτική.
- Να χρησιμοποιούνται ανακυκλώσιμα υλικά συσκευασίας.
- Να μη γίνονται πειράματα σε ζώα.
- Να μη γίνεται κατάχρηση του τοπικού πλούτου για την εξοικονόμηση των πρώτων υλών.



Με γνώμονα τη σύστασή τους διακρίνονται σε δύο κατηγορίες:

- Φυσικά καλλυντικά: Είναι τα καλλυντικά που όλα τους τα συστατικά, ενεργά και έκδοχα, προέρχονται από φυσικές, μη χημικά επεξεργασμένες και μη ζωικές ουσίες.
- Φυσικής προέλευσης καλλυντικά: Τα ενεργά συστατικά τους είναι φυσικές ουσίες, αλλά στα έκδοχά τους μπορεί να περιέχονται και ποσότητες συνθετικών ουσιών. Το ποσοστό των φυτικών ουσιών τους κυμαίνεται από 10-80% δεν φτάνει όμως το 100%. Όλες οι κατηγορίες των προϊόντων απευθύνονται σε απαιτητικό κοινό και έρχονται να καλύψουν κενά της αγοράς, καθώς η ζήτηση για λιγότερα χημικά επιβαρυσμένα προϊόντα βαίνει σταθερά αυξανόμενη και η στροφή των καταναλωτών προς τα οικολογικά προϊόντα είναι πλέον γεγονός.

Τα τελευταία πέντε χρόνια έγινε μια επανάσταση στο χώρο των καλλυντικών σε Ευρώπη και Αμερική. Πρόκειται για τα eco ethical προϊόντα και επιχειρήσεις. Αυτά υπόκεινται σε πολύ αυστηρούς ελέγχους με ιδιαίτερα αυστηρά κριτήρια.

Τα eco ethical καλλυντικά δεν έχουν μόνο την έγκριση των οργανισμών φαρμάκων της Ευρώπης και Αμερικής αντίστοιχα, ούτε μόνο την έγκριση των μεγάλων διεθνών οργανισμών βιολογικής πιστοποίησης. Υπόκεινται και στον έλεγχο διεθνών ανεξάρτητων οργανισμών όπως η FTO ή Ethical Junction. Οι οργανισμοί αυτοί διασφαλίζουν όχι μόνο την άριστη ποιότητα των προϊόντων αλλά και μια γενικότερη περιβαλλοντική και κοινωνική πολιτική των επιχειρήσεων στις οποίες παρέχουν πιστοποίηση (<http://www.farmakeutikoskosmos.gr>).

## 2.3

### ***Σύστημα συντήρησης καλλυντικών***

Το πρόβλημα της μικροβιακής αλλοίωσης των υλικών είναι γνωστό εδώ και πολλά χρόνια. Ειδικότερα στην κοσμετολογία, το σύστημα συντήρησης που θα επιλεγεί για την προστασία του προϊόντος είναι από τα πιο σημαντικά θέματα. Τα περισσότερα καλλυντικά μπορεί να μολυνθούν από μικροοργανισμούς, καθώς αποτελούν καλό θρεπτικό υλικό για την ανάπτυξή τους.

Οι μικροοργανισμοί προκαλούν:

- αποχρωματισμό του προϊόντος
- δυσάρεστη οσμή
- αλλεργίες και ερεθισμό του δέρματος λόγω διάσπασης κάποιων συστατικών
- διαχωρισμό φάσεων γαλακτωμάτων
- αλλαγές στις φυσικοχημικές ιδιότητες του καλλυντικού προϊόντος (αλλαγή ιξώδους, pH).

Απαραίτητο, λοιπόν, είναι ένα σύστημα συντήρησης ώστε να επιτυγχάνεται η ασφάλεια του προϊόντος κατά την αποθήκευσή του, αλλά και κατά τη διάρκεια της χρήσης του από τον καταναλωτή.

Η συντήρηση καλλυντικών προϊόντων είναι περίπλοκο θέμα γιατί πρέπει να ληφθούν υπόψη πολυάριθμοι παράγοντες, οι πιο σημαντικοί από τους οποίους είναι:

- η μορφή του καλλυντικού (υγρό, σκόνη, γαλάκτωμα)
- η ποσότητα του θρεπτικού υλικού που αποτελεί καλό υπόστρωμα για την ανάπτυξη και επιβίωση μικροοργανισμών (νερό, υδρογονάνθρακες, πρωτεΐνες, φωσφολιπίδια)
- η οξύτητα ή η αλκαλικότητα του προϊόντος
- η παρουσία συστατικών που έχουν μικροβιοκτόνες ιδιότητες
- οι μικροοργανισμοί που πιθανώς θα εμπλακούν κατά την παρασκευή του καλλυντικού (<http://www.farmakeutikoskosmos.gr>).

## 2.4

### ***Τα συντηρητικά και η χρησιμότητά τους***

Με τον όρο «συντηρητικά» εννοούμε μια σειρά χημικών ουσιών, οι οποίες χρησιμοποιούνται στα καλλυντικά προκειμένου να καταστρέψουν ή να εμποδίσουν την ανάπτυξη μικροοργανισμών κατά τη διάρκεια της παραγωγικής διαδικασίας, της αποθήκευσής τους και τελικά κατά τη χρήση τους από τον καταναλωτή. Οι λόγοι που επιβάλλουν τη συντήρηση των καλλυντικών και των φαρμακευτικών προϊόντων είναι δύο: Ο πρώτος είναι η διαφύλαξη του προϊόντος κατά τη διάρκεια της αποθήκευσής του, ώστε να μην αλλοιωθεί και χάσει τις ιδιότητες για τις οποίες έχει σχεδιαστεί. Ο δεύτερος έχει να κάνει με την πιθανότητα πρόκλησης μόλυνσης στον καταναλωτή από τη χρήση μη επαρκώς συντηρημένων και συνεπώς επιμολυσμένων προϊόντων.

Η κάθε μονάδα παραγωγής καλλυντικών προϊόντων οφείλει να εξασφαλίζει τις απαραίτητες συνθήκες καθαριότητας στους χώρους και στα μηχανήματά της. Η μείωση της πιθανότητας μόλυνσης του προϊόντος εξαρτάται και από το βαθμό καθαρότητας του χρησιμοποιούμενου νερού, το οποίο θα πρέπει να είναι απαλλαγμένο από προσμείξεις και μικροοργανισμούς, καθώς και από την καθαρότητα των χρησιμοποιούμενων πρώτων υλών.

Αντίθετα, οι συνθήκες χρήσης του προϊόντος από τον καταναλωτή ή η ενδεχόμενη ακατάλληλη χρήση του δεν μπορούν να ελεγχθούν εύκολα. Στην πράξη, ένα προϊόν προσωπικής φροντίδας είναι επανειλημμένα εκτεθειμένο σε μικροοργανισμούς που μπορεί να προέρχονται από τα χέρια, το σίελο, τους υδρατμούς κ.α. Επίσης, οι συνθήκες που επικρατούν σε ένα κοινό καθημερινό λουτρό (ζέστη, ατμοί) αποτελούν ιδανικό περιβάλλον για την ανάπτυξη και τη δράση μικροοργανισμών (<http://www.farmakeutikoskosmos.gr>).

## 2.5

### *Καλλυντικά χωρίς συντηρητικά*

Υπάρχουν τρόποι να παρασκευαστούν καλλυντικά τα οποία να είναι ασφαλή και στα οποία να μην έχουν προστεθεί συντηρητικά. Οι τρόποι αυτοί είναι:

- **Ειδική συσκευασία:** Να προτιμώνται τα σωληνάκια ή γενικότερα συσκευασίες που ελαχιστοποιούν την πιθανότητα μόλυνσης από τον καταναλωτή. Προτιμότερα βέβαια και ασφαλέστερα είναι οι μονοδόσεις και τα προϊόντα μίας χρήσεως, αυτό όμως δεν είναι πάντα εφικτό.
- **Αιθέρια έλαια:** Τα αιθέρια έλαια έχουν εξαιρετικές αντιμικροβιακές ιδιότητες και, ως εκ τούτου, θα μπορούσαν να αποτελέσουν φθηνή και ασφαλή εναλλακτική λύση για τη συντήρηση των καλλυντικών, έναντι των συνθετικών συντηρητικών. Συνήθως όμως δεν χρησιμοποιείται τέτοια ποσότητα ελαίων στα καλλυντικά ώστε να επιτυγχάνεται κάτι τέτοιο.
- **Χρήση γλυκόζης και ενζύμων:** Όταν η γλυκόζη συνδυάζεται κατάλληλα με την λακτουπεροξειδάση και τη γλυκοξειδάση, υπό την παρουσία αλογονομένων και ψευδοαλογονομένων αλάτων, τότε οι παραγόμενες φόρμουλες δεν χρειάζονται επιπλέον προστασία. Ενώ κάθε συστατικό ξεχωριστά αποτελεί θρεπτικό υλικό για τους μικροοργανισμούς, ο κατάλληλος συνδυασμός τους δίνει ένα μείγμα που δημιουργεί εχθρικό περιβάλλον γι' αυτούς. Το μείγμα αυτό είναι γνωστό με την εμπορική ονομασία Mayavert C. Όταν χρησιμοποιείται, απαιτείται θερμοκρασία μικρότερη των 40°C και pH 4-6.
- **Μείωση διαθεσιμότητας νερού:** Ορισμένες συνταγές καλλυντικών εμποδίζουν την ανάπτυξη μικροοργανισμών από την ίδια τους τη σύνθεση. Με τον όρο διαθεσιμότητα του νερού εννοούμε ουσιαστικά το νερό που είναι διαθέσιμο για την επιβίωση και την ανάπτυξη του μικροοργανισμού. Στις περισσότερες περιπτώσεις, το διαθέσιμο νερό δεν είναι ισοδύναμο με το συνολικό νερό που προστίθεται στη φόρμουλα του προϊόντος. Οι απαιτήσεις των μικροοργανισμών σε διαθέσιμο νερό για την επιβίωσή τους ποικίλει από είδος σε είδος. Έτσι, τα βακτήρια χρειάζονται μεγαλύτερη ποσότητα διαθέσιμου νερού από τους μύκητες, γεγονός που τα κάνει πιο ευαίσθητα. Εάν ένα προϊόν έχει ποσότητα διαθέσιμου νερού μικρότερη από 0,70, η πιθανότητα μικροβιολογικής μόλυνσης είναι μηδαμινή. Σπουδαίο ρόλο παίζει και το ποσοστό υγρασίας στους χώρους αποθήκευσης.

- Συμπιεσμένες πούδρες: Μορφή στην οποία δεν είναι απαραίτητη η προσθήκη συντηρητικών, γιατί ακόμα κι αν υπάρχουν μικροοργανισμοί είναι σε στατική φάση και όχι σε φάση ανάπτυξης, άρα δεν είναι επικίνδυνοι για τον καταναλωτή.
- Υδρο-αλκοολικά προϊόντα: Τα προϊόντα αυτής της κατηγορίας περιέχουν περισσότερο από 20% αιθυλική αλκοόλη (οινόπνευμα) και δεν παρουσιάζουν προβλήματα μικροβιακής επιμόλυνσης.
- Άνυδρα προϊόντα που περιέχουν λάδια: Καθώς έχουν σχεδιαστεί να μην περιέχουν καθόλου νερό, είναι ασφαλή. Κίνδυνος επιμόλυνσης υπάρχει από την έκθεσή τους σε νερό κατά τη διάρκεια χρήσης τους από τον καταναλωτή.
- Προϊόντα με βάση κεριά και προϊόντα στικ: Οι πολύ υψηλές θερμοκρασίες κατά την παρασκευή τους τα απαλλάσσουν από τους μικροοργανισμούς (<http://www.farmakeutikoskosmos.gr>).

## 2.6

### *Διάρκεια ζωής των βιολογικών προϊόντων*

Ο "χρόνος ζωής" εξαρτάται από τη σύνθεση του προϊόντος. Οι εταιρείες βασίζονται στα challenge και stability test. Το πρώτο δείχνει την αποτελεσματικότητα του συστήματος συντήρησης στο χρόνο, (έτσι ώστε το προϊόν να μη γίνει υπόστρωμα μικροβίων και να μην αναπτυχθούν βακτήρια ή άλλου είδους μικροοργανισμοί) ενώ το δεύτερο δείχνει εάν το προϊόν παραμένει αναλλοίωτο και ασφαλές για χρήση στο χρόνο, διατηρώντας τις φυσικοχημικές του προδιαγραφές.

Έτσι μπορεί να δοθεί μια πλήρη και ικανοποιητική πληροφόρηση στον καταναλωτή για την ημερομηνία λήξης του αντηλιακού.

Για το τέλος σας αφήσαμε ίσως το πιο σημαντικό. Όσο κι αν σας φαίνεται περίεργο ένα καλό αντηλιακό ξεχωρίζει από την ασπρίλα που αφήνει επάνω στο δέρμα.

Και πιστέψτε δεν είναι λίγοι οι καταναλωτές που λανθασμένα θεωρούν ότι αυτή η ασπρίλα σημαίνει ότι το προϊόν δεν απορροφάται καλά από το δέρμα (Richard Mabey,2003).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

### *Λεξιλόγιο των βοτάνων*

Για το νεοφερμένο στον κόσμο της βοτανολογίας, το πιο ασυνήθιστο χαρακτηριστικό των φυτών είναι η πολλαπλή χρησιμότητα τους. Ένα φυτό μπορεί να χρησιμεύει ως ενισχυτικό της γεύσης των τροφίμων ή ως πηγή για την παραγωγή ενός αρώματος, αλλά επίσης μπορεί ν' ανακαλύψετε ότι διαθέτει πλατύ φάσμα άλλων εφαρμογών.

Ένα βότανο που θεωρείται εξαιρετικό στη μαγειρική μπορεί ακόμη να χρησιμοποιείται κατά των επιβλαβών ζώων ή ζιζανίων στον κήπο, ενώ κάποιο που χρησιμοποιείται στα καλλυντικά μπορεί παράλληλα να έχει θεραπευτικές ιδιότητες. Φυτά σαν το αγριοκέρασο μπορούν να προμηθεύουν τις πρώτες ύλες για την παραγωγή κρασιών, κονσερβών, φαρμάκων και βαφών.

Τα βότανα σε αυτό το ειδικό λεξιλόγιο κατατάσσονται με βάση τις βοτανολογικές οικογένειές τους, με έμφαση στις ομοιότητες μεταξύ σχετικών φυτών. Πολλά βότανα της οικογένειας της μέντας, για παράδειγμα, είναι πλούσια σε αιθέρια έλαια και θεωρούνται σημαντικά στη μαγειρική, ενώ ορισμένα της οικογένειας της μαργαρίτας είναι επουλωτικά και αιμοστατικά. Παράλληλα με τα βότανα που παραδοσιακά μεταχειρίζονται οι βοτανολόγοι, το λεξιλόγιο περιλαμβάνει μερικά φυτά που έχουν χρησιμοποιηθεί πλατιά από την ορθόδοξη ιατρική, όπως η δακτυλίσ, και άλλα, που οι ιδιότητες τους ερευνήθηκαν τα τελευταία χρόνια και των οποίων οι εντυπωσιακές θεραπευτικές ιδιότητες έχουν ανακοινωθεί πρόσφατα (Richard Mabey, 2003).



### 3.1

#### ***Συγκομιδή-αποξήρανση-αποθήκευση-συντήρηση βοτάνων.***

Συγκομιδή: Τα φυτά πρέπει να συλλέγονται ημέρες χωρίς υγρασία και κατά προτίμηση τα ηλιόλουστα απογεύματα. Η συλλογή, όταν το φυτό είναι σε πλήρη ωριμότητα, εξασφαλίζει μεγάλη περιεκτικότητα σε ενεργά συστατικά. Τα φύλλα θα ήταν καλό να συλλέγονται τους ανοιξιάτικους και καλοκαιρινούς μήνες, σε αντίθεση με τα άνθη όταν αρχίζουν να ανοίγουν τα μπουμπούκια τους και οι καρποί θα ήταν προτιμότερο μόλις ωριμάσουν. Οι ρίζες θα ήταν καλό να συλλέγονται το φθινόπωρο για το λόγο ότι το φυτό έχει συγκεντρώσει τη ζωτικότητα κάτω από την επιφάνεια του εδάφους. Ο φλοιός θα πρέπει να συλλέγεται με τεράστια προσοχή, προκειμένου να μην τεθεί σε κίνδυνο η επιβίωση του θάμνου ή του δέντρου (Ντολάζας θ.,2008).

Αποξήρανση: Τα αποξηραμένα στο σπίτι βότανα είναι κατά πολύ ανώτερα από τις περισσότερες συσκευασμένες ποικιλίες που διατίθενται στο εμπόριο. Εφόσον τα φυτά αποξηραθούν σωστά, το χρώμα, το άρωμα, η γεύση και οι θεραπευτικές τους ιδιότητες θα διατηρηθούν σε μεγάλο βαθμό. Τα τρία απαραίτητα στοιχεία για μια επιτυχημένη και αξιόλογη αποξήρανση είναι η σκιά, ο εξαερισμός και τέλος η λίγη ζέστη. Ο χρόνος αποξήρανσης ποικίλλει ανάλογα με το φυτό και το τμήμα που θέλουμε να χρησιμοποιήσουμε. Γενικά τα φυτά είναι απαραίτητο να τρίβονται και να σπάζουν ανάμεσα στα δάχτυλα. Ένα πολύ γενικός κανόνας για το χρόνο αποξήρανσης είναι τρεις έως επτά ημέρες. Ορισμένα βότανα μπορεί να είναι έτοιμα σε πέντε ημέρες. Τα αποξηραμένα βότανα πρέπει να φαίνονται, να μυρίζουν και να έχουν γεύση του φρέσκου φυτού, όμως να ζυγίζουν περίπου το 1/8 του βάρους του. Τα βότανα αποξηραίνονται καλύτερα με αργό και σταθερό ρυθμό. Η τεχνητή θέρμανση επιταχύνει τη διαδικασία, όμως δεν πρέπει να υπερβαίνει τους 34 βαθμούς Κελσίου. Η ιδανική θερμοκρασία βρίσκεται μεταξύ των 32-34 βαθμών Κελσίου. Πρέπει να βεβαιωθούμε ότι το μέρος όπου θα γίνει η αποξήρανση έχει φτάσει αυτή τη θερμοκρασία πριν εκθέσουμε εκεί τα βότανα. Μετά από 1-2 ημέρες η θερμοκρασία μπορεί να μειωθεί στους 25-27 βαθμούς Κελσίου για να ολοκληρωθεί η διαδικασία. Ο καλός αερισμός επίσης είναι απαραίτητος (Ντολάζας θ.,2008).

Αποθήκευση των βοτάνων: Όταν τα αποξηραμένα βότανα είναι έτοιμα, μπορούμε να αρχίσουμε το τρίψιμο. Επιλέγουμε τον κατάλληλο αεριζόμενο χώρο. Στη συνέχεια επιλέγουμε ποια βότανα θέλουμε να κρατήσουμε ολόκληρα. Αφαιρούμε τα φύλλα από τα υπόλοιπα βότανα και τα θρυμματίζουμε. Τα αποξηραμένα βότανα επειδή μπορεί να επηρεαστούν αρνητικά από το φως, τη ζέστη και τον αέρα, τα προφυλάσσουμε αποθηκεύοντας τα αμέσως μετά το τρίψιμο. Τα ιδανικότερα δοχεία για αποθήκευση είναι τα σκούρα τα οποία κλείνουν αεροστεγώς. Προσοχή στα πλαστικά σκεύη, πρέπει να αποφεύγονται (Ντολάζας θ.,2008).

Συντήρηση βοτάνων: Η συντήρηση των φυτών μπορεί να γίνει με αρκετούς τρόπους, από τους οποίους οι απλούστεροι είναι η ξήρανση στον αέρα ή σε φούρνο. Ένας θερμός και ξηρός χώρος, όπως ένα καλά αεριζόμενο ντουλάπι, είναι ο ιδεώδης χώρος ξήρανσης. Χρησιμοποιούμε κοινό λευκό χαρτί για την ξήρανση βοτάνων και αποφεύγουμε τη χρήση εφημερίδων. Τα ξεραμένα βότανα μπορούν να αποθηκευτούν για πολλούς μήνες σε βάζα ή γυάλινα από σκουρόχρωμο γυαλί ή σε χαρτοσακούλες καφέ χρώματος (Ντολάζας θ.,2008).

## 3.2

### *Σκευάσματα βοτάνων*

Κατά το παρελθόν, τα φαρμακευτικά φυτά υποβάλλονταν σε επεξεργασία και τυποποιούνταν σε μεγάλη ποικιλία μορφών. Δεν υπήρχαν μόνο αφεψήματα, εγχύματα και βάμματα, αλλά και παρασκευάσματα διαφόρων ειδών και ελιξήρια. Σήμερα, τα γνωστότερα σκευάσματα από βότανα είναι τα εγχύματα, τα αφεψήματα, τα σιρόπια, τα τονωτικά κρασιά, οι κάψουλες και οι σκόνες, τα έλαια, τα καταπλάσματα, οι κομπρέσες και οι λοσιόν, τα βάμματα, οι αλοιφές και οι κρέμες. Η παρασκευή των περισσότερων τύπων γιατρικών από βότανα δεν παρουσιάζει δυσκολίες, μπορεί όμως να είναι χρονοβόρα (Ντολάζας θ.,2008).

Εγχύματα: Το έγχυμα είναι ο απλούστερος τρόπος επεξεργασίας για τα πλέον ντελικάτα υπέργεια μέρη των φυτών, ειδικότερα δε των φύλλων και των ανθέων, κυρίως για την παρασκευή γιατρικών και αναζωογονητικών και χαλαρωτικών ποτών. Γίνονται με τρόπο παρόμοιο όπως το τσάι, χρησιμοποιώντας είτε ένα βότανο μόνο του είτε διάφορα βότανα σε συνδυασμό, μπορεί δε να το πει κανείς κρύο ή ζεστό. Η φαρμακευτική αξία πολλών βοτάνων οφείλεται βασικά στα πτητικά αιθέρια έλαιά τους, τα οποία διαχέονται στον αέρα, αν δεν είναι σκεπασμένο το σκεύος παρασκευής του εγχύματος. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό, όσον αφορά το χαμομήλι. Χρησιμοποιούμε μια τσαγιέρα ή βάζουμε ένα καπάκι ή ένα δίσκο πάνω στο δοχείο ή το φλιτζάνι, σε περίπτωση που παρασκευάζουμε μικρή ποσότητα. Το νερό πρέπει να έχει μόλις βράσει. Τα διαδεδομένα τσάγια από βότανα, όπως είναι το τσάι του βουνού και το χαμομήλι, λαμβάνονται συχνά λόγω της δροσιστικής τους γεύσης, αλλά και για τις φαρμακευτικές ιδιότητες, μπορεί δε κανείς να πίνει ασφαλέστερα 5-6 φλιτζάνια την ημέρα. Μερικά βότανα, όπως για παράδειγμα η ματζουράνα, είναι αισθητά πιο ισχυρά και θα πρέπει να λαμβάνονται σε δόσεις με μικρότερη συχνότητα. Άλλα βότανα, όπως η ρίγανη, είναι τόσο ισχυρά που δεν προσφέρονται για εγχύματα (Ντολάζας θ.,2008).

Αφεψήματα: Οι ρίζες, ο φλοιός, τα κλωνάρια και οι καρποί σε τσαμπιά συνήθως απαιτούν μια πιο ισχυρή επεξεργασία από τα φύλλα ή τα λουλούδια για να επιτευχθεί η εξαγωγή των φαρμακευτικών τους συστατικών. Το αφέψημα περιλαμβάνει το σιγανό βρασμό αυτών των ανθεκτικότερων μερών σε νερό. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί νωπό ή αποξηραμένο υλικό από τα φυτά, το οποίο θα πρέπει να έχει κοπεί ή να έχει σπάσει σε μικρά κομματάκια πριν από την αφέψηση. Όπως και τα εγχύματα, τα αφεψήματα γίνονται συνήθως με τη χρήση ριζών, φλοιού και καρπών σε τσαμπιά, όμως δεν είναι ασυνήθιστη η προσθήκη φύλλων ή και λουλουδιών. Αυτά τα πιο ευπαθή και ντελικάτα μέρη του φυτού θα πρέπει να προστίθενται όταν έχουμε σβήσει τη φωτιά και το αφέψημα έχει πάψει πλέον να σιγοβράζει και έχει αρχίσει να κρυνώνει. Τότε σουρώνουμε το αφέψημα και το χρησιμοποιούμε ανάλογα με τις ανάγκες μας (Ντολάζας θ.,2008).

Σιρόπια: Το μέλι και η αραφινάριστη ζάχαρη είναι αποτελεσματικά συντηρητικά μέσα και μπορούν να αναμειχθούν με εγχύματα και αφεψήματα για την παρασκευή

σιροπιών και καρδιοτονωτικών ποτών. Έχουν το πλεονέκτημα της μαλακτικής δράσης και κατά συνέπεια χρησιμοποιούνται για την παρασκευή μειγμάτων για το βήχα και για την ανακούφιση του ερεθισμένου λαιμού. Με τη γλυκιά του γεύση τα σιρόπια μπορούν να καλύψουν τη δυσάρεστη γεύση πολλών βοτάνων και για το λόγο αυτόν είναι αρεστά και στα παιδιά. Το σιρόπι γίνεται με την ανάμειξη σε ίσες αναλογίες ενός εγχύματος ή αφεψήματος από τη μια και μελιού ή αραφινάριστης ζάχαρης από την άλλη. Κατά την παρασκευή ενός εγχύματος ή αφεψήματος που πρόκειται να χρησιμοποιηθεί για ένα σιρόπι, ο χρόνος της έγχυσης ή του σιγανού βρασίματος πρέπει να είναι ο μέγιστος δυνατός, για να βελτιστοποιηθεί η φαρμακευτική δράση του τελικού προϊόντος. Ο χρόνος έγχυσης στα εγχύματα είναι 15 λεπτά, ενώ ο χρόνος σιγανού βρασίματος για τα αφεψήματα είναι 30 λεπτά. Πιέζουμε τα μουλιασμένα βότανα σε ένα σουρωτήρι ή κόσκινο για να βγάλουν όσο περισσότερο υγρό γίνεται. Στο σιρόπι, αφού κρυώσει, μπορούν να προστεθούν μικρές ποσότητες καθαρού βάμματος για να αυξηθεί η αποτελεσματικότητα του (Ντολάζας θ.,2008)

Κρασιά: Τα τονωτικά κρασιά είναι ένας ευχάριστος τρόπος για τη λήψη δυναμωτικών και θεραπευτικών βοτάνων με στόχο την ενίσχυση της ζωτικότητας και τη βελτίωση της πέψης. Χωρίς να έχουν αυστηρά φαρμακευτική χρήση, δεν παύουν να είναι εύκολα στην παρασκευή τους στο σπίτι, ενώ ικανοποιούν και τη γεύση. Ένας απλός και αποτελεσματικός τρόπος για την παρασκευή ενός τονωτικού κρασιού είναι μια κανάτα ή ένας πήλινος κάδος με μια κάνουλα στον πάτο για να μπορεί να εκρέει το κρασί χωρίς να καταστρέφονται τα βότανα να είναι διαρκώς καλυμμένα, αν και με τον καιρό αυτό θα μειώσει αναπόφευκτα την ισχύ του τονωτικού κρασιού. Αν αφεθούν εκτεθειμένα στην επίδραση του ατμοσφαιρικού αέρα, τα βότανα θα μουλιάσουν, οπότε το γιατρικό θα γίνει όχι μόνο αποτελεσματικό, αλλά και επικίνδυνο προς χρήση (Ντολάζας θ.,2008).

Κάψουλες και σκόνες: Τα βότανα σε σκόνη μπορούν να ληφθούν εύκολα με τη μορφή κάψουλας, αλλά μπορούν και να πασπαλιστούν πάνω σε τροφή ή να χορηγηθούν με νερό. Εξωτερικά χρησιμοποιούνται ως πούδρα ή αναμειγνύονται με βάμματα, ενώ χρησιμοποιούνται και με τη μορφή καταπλάσματος. Προτιμότερο οι κάψουλες και οι σκόνες να αγοράζονται από τα ειδικά καταστήματα. Περιβλήματα από ζελατίνα ή από φυτικές πρώτες ύλες διατίθενται σε ειδικά καταστήματα. Η φτελιά σε σκόνη είναι μια πολύ χρήσιμη βάση για την Παρασκευή καταπλάσμάτων, ενώ στυπτικά, όπως η αμαμέλιδα, μπορούν να χρησιμοποιούνται για την υπερβολική επίδραση, ή να αναμειχθούν σε αλοιφές για τις αιμορροΐδες ή τους κισσούς (Ντολάζας θ.,2008).

Έλαια: Η έγχυση ενός βοτάνου σε έλαιο επιτρέπει στα ενεργά λιποδιαλυτά συστατικά του να εκχυλιστούν. Τα έλαια διακρίνονται στα θερμά και στα ψυχρά. Τα θερμά βράζονται σιγανά, ενώ τα ψυχρά θερμαίνονται με φυσικό τρόπο υπό την επίρεια της ηλιακής ακτινοβολίας. Και οι δύο τύποι ελαίων μπορούν να χρησιμοποιηθούν εξωτερικά για μασάζ με λάδι ή να προστεθούν σε κρέμες και αλοιφές. Τα εγχύματα σε έλαια δεν θα πρέπει να συγχέονται με το αιθέριο έλαιο, το οποίο είναι ένα ενεργό συστατικό που υπάρχει στο ίδιο το φυτό από τη φύση και που έχει θεραπευτικές ιδιότητες και ξεχωριστό άρωμα. Το αιθέριο έλαιο μπορεί να προστεθεί σε ένα έγχυμα για να βελτιώσει τη φαρμακευτική του απόδοση.

Η παρασκευή των ψυχρών ελαίων είναι μια βραδεία διεργασία και συνίσταται στο να αφήσουμε για πολλές εβδομάδες μια κανάτα παραγεμισμένη με βότανα και έλαια στον ήλιο. Το ηλιακό φως διευκολύνει τα φυτά να απελευθερώσουν τα ενεργά τους



συστατικά στο έλαιο. Είναι πλέον πρόσφορη μέθοδος έγχυσης σε έλαια όταν έχουμε φρέσκο υλικό φυτά, ειδικότερα δε αν πρόκειται για τα πιο ευπαθή μέρη τους, όπως είναι τα άνθη. Η καλέντουλα είναι ένα από τα φυτά από τα οποία συνηθίζεται η παραλαβή των ψυχρών ελαίων. Το έλαιο της είναι αντιφλεγμονώδες και αναλγητικό και μπορεί να χρησιμοποιηθεί τοπικά ή να ληφθεί εσωτερικά κατόπιν συμβουλής ειδικού σε περιπτώσεις πεπτικών ελκών. Το ελαιόλαδο είναι ιδιαίτερα κατάλληλο για τα ψυχρά εγχύματα, γιατί ταγγίζει σπανιότατα. Η ένταση του ηλιακού φωτός και η χρονική διάρκεια έκθεσης σε αυτό του εγχέομένου ελαίου επηρεάζει τη συγκέντρωση των φαρμακευτικά ενεργών συστατικών. Για μεγαλύτερη ισχύ, προσθέτουμε στο εκχυλισθέν έλαιο φρέσκα βότανα και προχωρούμε σε νέα έγχυση (Ντολάζας θ.,2008)

Καταπλάσματα: Ένα κατάπλασμα είναι το μείγμα νωπών ή αποξηραμένων ή κονιοποιημένων βοτάνων που μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε μια προσβεβλημένη περιοχή του σώματος.

Τα καταπλάσματα χρησιμοποιούνται για την ανακούφιση νευραλγιών, ημιαλγιών, διαστρεμμάτων, ή σπασμένων οστών και για την έξοδο του πύου από τραύματα με λοιμώξεις, έλκη ή καλόγερους. Ένα κατάπλασμα από κρεμμύδι μπορεί να βοηθήσει στην ανακούφιση των νευραλγιών και στην αποσυμφόρηση των αποστημάτων (Ντολάζας θ.,2008).

Βοηθούν το σώμα να απορροφήσει τα χημικά συστατικά των βοτάνων μέσω του δέρματος. Για να δημιουργήσουμε ένα κατάπλασμα, τυλίγουμε τα βότανα με λεπτή γάζα ή τα τοποθετούμε κατευθείαν επάνω στο δέρμα. Διατηρούμε το κατάπλασμα ζεστό και το αλλάζουμε όταν κρυώσει (Richard Mabey,2003).

Κομπρέσες και λοσιόν: Οι λοσιόν είναι βοτανολογικά παρασκευάσματα με υδατική βάση, όπως εγχύματα, αφεψήματα ή αραιωμένα βάμματα, που χρησιμοποιούνται για πλύσεις σε ερεθισμούς ή φλεγμονές του δέρματος. Οι κομπρέσες είναι πανιά εμβαπτυσμένα σε λοσιόν που τοποθετούνται πάνω στο δέρμα. Οι λοσιόν και οι κομπρέσες είναι ένας απλός τρόπος για να χρησιμοποιούμε εξωτερικά τα βότανα και είναι πολύ αποτελεσματικές στην ανακούφιση πρηξιμάτων, μολώπων και πόνων, καταπραΰνοντας τις φλεγμονές και τους πονοκεφάλους και δροσίζοντας το σώμα όταν έχει πυρετό. Μετά από κάποιο ατύχημα ή τραυματισμό κατά την άθληση, συχνά οι μώλωπες και τα πρηξίματα μπορούν να ελατωθούν ή να προληφθούν αν τοποθετηθεί αμέσως επάνω τους μια ζεστή κομπρέσα, με την προϋπόθεση ότι δεν υπάρχει λύση της συνέχειας του δέρματος. Οι κρύες κομπρέσες είναι χρήσιμες στην καταπράυνση των φλεγμονών, στο δρόσισμα του σώματος όταν έχει πυρετό και στην ανακούφιση από τους πονοκεφάλους. Και οι ζεστές και οι κρύες κομπρέσες θα πρέπει να αλλάζονται συχνά αφού εμβαπτισθούν πάλι σε λοσιόν για να επιτευχθεί το μέγιστο όφελος (Ντολάζας θ.,2008).

Βάμματα: Τα βάμματα γίνονται με την εμβάπτιση του βοτάνου σε αλκοόλ. Αυτό βοηθάει τη διάλυση των ενεργών συστατικών του φυτού, δίνοντας στα βάμματα μια κάπως εντονότερη δραστηριότητα από τα εγχύματα ή τα αφεψήματα. Τα βάμματα μπορούν να χρησιμοποιηθούν και μετά από δύο χρόνια από την παρασκευή τους, γίνονται δε με τη χρήση μιας κανάτας και ενός φίλτρο (σουρωτηριού) για ζελέ, που μπορούν να αντικαταστήσουν ένα πιεστήριο οινοποιείου. Τα βάμματα παίζουν σημαντικότατο ρόλο στις περισσότερες βοτανολογικές παραδόσεις, είναι ισχυρά παρασκευάσματα και έχει μεγάλη σημασία ο έλεγχος της συνιστώμενης δοσολογίας. Δεν πρέπει να χρησιμοποιούμε ποτέ φωτιστικό οινόπνευμα, μεθυλιωμένα οινόπνευμα, ή οινόπνευμα καθαρισμού στα βάμματα (Ντολάζας θ.,2008).

Αλοιφές κα κρέμες : Οι αλοιφές περιέχουν μόνο έλαια ή λίπη χωρίς νερό και δεν αναμειγνύονται με το δέρμα αλλά σχηματίζουν ένα ξεχωριστό στρώμα επάνω τους. Οι αλοιφές είναι κατάλληλες για το σημείο που το δέρμα είναι ήδη εξασθενημένο και μαλακό, ή όπου χρειάζεται προστασία από την επιπρόσθετη υγρασία, όπως το σύγκαμα από τις πάνες των μωρών. Παλαιότερα οι αλοιφές παρασκευάζονταν από ζωικά λίπη, αλλά εξίσου αποτελεσματικές είναι η βαζελίνη και η παραφίνη.

Η κρέμα είναι μείγμα νερού με λίπη ή έλαια που αναμειγνύεται με το δέρμα και το μαλακώνει. Μπορεί να παρασκευαστεί εύκολα με μια γαλακτωματοποιητική αλοιφή, η οποία είναι μείγμα ελαίων και κεριών που αναμειγνύονται με το νερό. Οι στυπτικές κρέμες διατηρούνται για αρκετούς μήνες, αλλά η ζωή τους παρατείνεται αν αποθηκευτούν σε ένα δροσερό κελάρι ή στο ψυγείο, αφού προσθέσουμε μερικές σταγόνες βάμματος βενζόης ως συντηρητικό. Οι κρέμες που παρασκευάζονται από οργανικά λίπη και έλαια αλλοιώνονται πιο γρήγορα (Ντολάζας θ.,2008).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

### *Χρήσιμα θεραπευτικά βότανα*

Ο ρόλος των βοτάνων στη ζωή μας είναι πρωταγωνιστικός. Ο φυτικός κόσμος μας προσφέρει τις τροφές που απολαμβάνουμε και στον αέρα που αναπνέουμε. Είναι αναμενόμενο λοιπόν να μας παρέχει και τα φάρμακα που θεραπεύουν τις καθημερινές μας ασθένειες. Οι πολιτισμοί όλου του κόσμου χρησιμοποιούν τα φάρμακα αυτά εδώ και χιλιάδες χρόνια.

Παρά τη χρήση των συνθετικών φαρμάκων, τα τελευταία είκοσι χρόνια έχει εκδηλωθεί τεράστιο ενδιαφέρον για την βοτανολογία. Μάλιστα τα παραδοσιακά φυτικά φάρμακα συνεχίζουν να αποτελούν τη βάση για το 85% περίπου των φαρμάκων παγκοσμίως. Σήμερα είναι πολύτιμα όσο ποτέ. Οι επιστήμονες μελετούν τις ιδιότητες όλο και περισσότερων τροφών και βοτάνων με την πεποίθηση ότι αυτά θα προσφέρουν νέες θεραπείες για ασθένειες όπως οι καρδιοπάθειες και ο καρκίνος.

Οι βοτανοθεραπευτές προτιμούν να περιθάλπουν τους ασθενείς τους χρησιμοποιώντας ολόκληρο το φυτό, καθώς πιστεύουν ότι αυτή η θεραπεία είναι ηπιότερη και ασφαλέστερη.

Τα περισσότερα θεραπευτικά φυτά περιέχουν πολλές ενεργές ουσίες, μία εκ των οποίων είναι η κυρίαρχη. Αυτή η ουσία επηρεάζει την επιλογή συγκεκριμένου φυτού από το βοτανοθεραπευτή, όταν ετοιμάζει τη φαρμακευτική συνταγή για τον ασθενή.

Οι δευτερεύοντες θεραπευτικοί παράγοντες είναι ουσίες όπως οι ορμόνες, τα ένζυμα και τα ιχνοστοιχεία. Δεν πρέπει να υποτιμούμε τη σημασία των δευτερευόντων θεραπευτικών παραγόντων, γιατί χωρίς αυτούς οι ενεργές ουσίες θα είχαν εντελώς διαφορετική επίδραση στον οργανισμό.

Οι δευτερεύοντες παράγοντες δρουν ως καταλύτες, ενισχύοντας τη δράση των φυτών αφού διασφαλίζουν ότι ο οργανισμός θα απορροφήσει και θα αφομοιώσει όλα τα ενεργά συστατικά κυρίαρχα ή μη. Συγχρόνως, προστατεύουν με ποικίλους τρόπους από την ισχυρότερη δράση των ενεργών συστατικών προλαμβάνοντας τις παρενέργειες. Ο φυσικός συνδυασμός και των δύο ειδών ουσιών καθορίζει τη θεραπευτική δύναμη και την ασφάλεια των φυτικών φαρμάκων που χρησιμοποιούμε.

Συμπεραίνεται λοιπόν ότι τα μεμονωμένα ενεργά συστατικά μπορεί να έχουν σοβαρές παρενέργειες για την υγεία μας, ενώ ολόκληρο το φυτό διατηρεί την ισορροπία του και τη δική μας (A.Vogel, Οδηγός επιστημονικής ενημέρωσης για γιατρούς και φαρμακοποιούς)

## 4.1

### Θεραπευτικά βότανα



**Αβοκάντο:** Το αβοκάντο ανήκει στην κατηγορία των θεραπευτικών βοτάνων. Τα χρήσιμα μέρη του φυτού είναι ο καρπός, η φλούδα, καθώς και τα φύλλα του. Το αβοκάντο έχει βιταμίνες A, B1, B2, C, πρωτεΐνες, ασβέστιο, φώσφορο και λιπαρές ουσίες. Βοηθάει στην καλή λειτουργία της καρδιάς, στην υπέρταση, στο έντερο και στα μαλλιά.

Είναι εξαιρετικά θρεπτικό για το δέρμα, μαλακτικό καθώς το ενυδατώνει (Ντολάζας θ.,2008). Το λάδι του αβοκάντο προέρχεται από την καρδιά του κουκουτσιού του. Είναι πολύ απαλό λάδι, το οποίο δίνει ελαστικότητα στα ξηρά και ευαίσθητα δέρματα. Απορροφάται εύκολα, αφήνει ένα προστατευτικό στρώμα και μάχεται ενάντια στις εξωτερικές επιθέσεις. Αναζωογονεί, αναδομεί και συμβάλει στην πρόληψη της γήρανσης του δέρματος. Χάρη στις επούλωτικές του ιδιότητες, ηρεμεί τα ευαίσθητα και ερεθισμένα δέρματα και προλαμβάνει τις ραγάδες (Ντολάζας θ.,2008).



**Αγγελική:** Η αγγελική είναι πολυετές φυτό της οικογένειας των σκιαδοφόρων. Καλλιεργείται ευρέως, καθώς είναι χρήσιμη στη φαρμακοποιία, τη ζαχαροπλαστική και την ποτοποιία. Τα χρήσιμα μέρη του φυτού είναι η ρίζα, οι μίσχοι και οι σπόροι. Το φυτό έχει διάφορες εφαρμογές και λαμβάνεται ως έγχυμα κατά της δυσπεψίας, ως βάμμα για τη βρογχίτιδα, ως κρέμα για τους ερεθισμούς του δέρματος, ως κομπρέσα για την ανακούφιση των αρθρώσεων που πονούν από ρευματισμούς ή αρθριτικά, ως λάδι, οπότε χρησιμοποιείται για μασάζ (διαλύουμε 10 σταγόνες ελαίου αγγελικής σε 25 γραμμάρια αμυγδαλέλαιου ή ηλιέλαιου).

Η αγγελική έχει τονωτικές, διουρητικές, χωνευτικές, αποχρεμπτικές, καρδιοτονωτικές, αντιφλεγμονώδεις και σπασμολυτικές ιδιότητες.

Ανακουφίζει από τις κράμπες της εμμήνου ρύσης και από τους αρθρικούς και ρευματικούς πόνους. Τα φρέσκα φύλλα χρησιμοποιούνται ως κατάπλασμα κατά των μολώπων. Έχουν ευεργετική δράση κατά των πονοκεφάλων και της δυσπεψίας. Η ρίζα της δίνει ένα αιθέριο έλαιο, το οποίο θεωρείται ότι έχει τονωτικές και χωνευτικές ιδιότητες (Ντολάζας θ.,2008).



Cucumis sativus

**Αγγούρι:** Με τον όρο cucumis, οι επιστήμονες αποκαλούν όλα τα φυτά που ανήκουν στην οικογένεια των κολοκυνθωδών (κολοκύθια, πεπόνια, αγγούρια, πεπόνια), με αποτέλεσμα να είναι δύσκολη η ανάγνωση της ιστορίας του αγγουριού. Ο χυμός του αγγουριού είναι ευεργετικός για την επιδερμίδα, με πολλές τονωτικές, αντιοξειδωτικές, μαλακτικές και ενυδατικές ιδιότητες, χάρη στον συνδυασμό βιταμινών C και B1, ιχνοστοιχείων, σακχάρων και καροτενίων που περιέχει. Επίσης, η φλούδα του αγγουριού, χάρη στις βιταμίνες της, ευνοεί το δέρμα. Το αγγούρι ως τρόφιμο δρα κατά των ρευματισμών και των αρθρικών πόνων και κατά της υπέρτασης. Είναι διουρητικό, δροσιστικό, καθώς και υπατικό (σε μεγάλη ποσότητα).

Το αγγούρι μπορούμε να το χρησιμοποιήσουμε σε ήπια ηλιακά εγκαύματα, όπως επίσης και στον πυρετό των παιδιών, καθώς το αγγούρι σβήνει γρήγορα τη δίψα και τονώνει τον παιδικό οργανισμό (Ντολάζας θ.,2008).



**Αγριάδα:** Η αγριάδα είναι ένα πολυετές αγριόχορτο, που βρίσκεται σχεδόν σε όλο τον κόσμο.

Το πιο χρήσιμο μέρος είναι το ρίζωμα που περιέχει μανιτόλη, σαπωνίνη, φυτική κόλλα, κάλιο, σίδηρο και μικρή ποσότητα του πτητικού ελαίου αγριοπυρόνη, η οποία έχει αποδειχθεί ότι διαθέτει ευρείες αντιβιοτικές ιδιότητες. Είναι ήπιο, αλλά αποτελεσματικό διουρητικό, λειτουργεί εναντίον της ουρηθρίτιδας, της κυστίτιδας, ενώ θεωρείται και μαλακτικό (Ντολάζας θ.,2008).



**Αλόη:** Η αλόη βέρα παρέχει ένα πλούσιο συνδυασμό θρεπτικών συστατικών με αντιφλεγμονώδεις και αντιμικροβιακές ιδιότητες, των οποίων η συνδυασμένη δράση, συγκρινόμενη με τη μεμονωμένη επίδραση των ίδιων συστατικών, αποδεικνύεται πολύ πιο ευεργετική. Η αλόη βέρα ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού κατά των μολύνσεων και του άγχους,

Συγκεκριμένα, χάρη στην σύσταση της από θρεπτικά αντιοξειδωτικά στοιχεία συμβάλλει στην ενίσχυση των επιθηλίων ιστών κατά τραυματισμών καθώς και στην επούλωση του. Τα αντιοξειδωτικά καταπολεμούν τις ελεύθερες ρίζες, δηλαδή τις ασταθείς ενώσεις που δημιουργούνται κατά καιρούς από τον μεταβολισμό.

Η αλόη είναι χυμώδης, μοιάζει εξωτερικά με κάκτο, αλλά στην πραγματικότητα ανήκει στην οικογένεια των κρινοειδών και συγγενεύει με το κρεμμύδι, σκόρδο, σπαράγγι.

Ανάμεσα στα θρεπτικά συστατικά της αλόης περιλαμβάνονται οι βιταμίνες A, C και E. Η βιταμίνη A (ρετινόλη) φημίζεται για τις αναπλαστικές της ιδιότητες στα κύτταρα και χρησιμοποιείται ευρέως στην κοσμητολογία ως αντιρυτιδικό συστατικό. Η βιταμίνη C έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες και ενισχύει το ανοσοποιητικό, ενώ βοηθά στον σχηματισμό κολλαγόνου του δέρματος και στη διατήρηση της υγείας του. Η βιταμίνη E, με τις αντιοξειδωτικές και αναπλαστικές ιδιότητες, προστατεύει το δέρμα, προλαμβάνοντας τις βλάβες της κυτταρικής μεμβράνης.

Οι πολυάριθμες ιδιότητες της οφείλονται στα συστατικά της μεμονωμένα, αλλά και στη μεταξύ τους συνεργιακή δράση. Διακρίνεται κυρίως ως αναπλαστική, επουλωτική, αντιφλεγμονώδης, κατά του κνησμού, ενυδατικά, αποτοξινωτική, αντιοξειδωτική, κυτταροπροστατευτική και υπατική ( <http://www.myaloevera.gr/>).



**Αμαμελίδα:** Η αμαμελίδα είναι θαμνώδες, πολυετές, φυλλοβόλο φυτό που ευδοκιμεί σε πολλές περιοχές της Ελλάδας. Τα χρήσιμα μέρη της είναι τα φύλλα της και ο φλοιός του κορμού της. Ως κατάπλασμα, τόσο τα φύλλα όσο και ο νωπός φλοιός του φυτού αποφορτίζουν από κυκλοφορικά προβλήματα και κυρίως τους



κιρσούς και τη φλεβίτιδα. Τα ξεραμένα φύλλα του φυτού, όταν τρίβονται, ανακουφίζουν τα ερεθισμένα ούλα από το πρόβλημα της ουλήτιδας. Οι σπόροι της αμαμηλίδας δίνουν ένα αιθέριο έλαιο που είναι εξαιρετικά στυπτικό, αιμοστατικό, αγγειοσυσταλτικό και ηρεμιστικό. Επίσης ανακουφίζει από τα εγκαύματα, τις δερματίτιδες, τις αιμορροΐδες, τις στοματικές μολύνσεις (Ντολάζας θ.,2008).



**Άνηθος:** Ο άνηθος είναι μονοετές, ποώδες, αρωματικό φυτό. Τα χρήσιμα μέρη του είναι τα σπέρματα, τα φύλλα και το αιθέριο έλαιο του, που σε μείγμα με νερό ανακουφίζει αποτελεσματικά από τους κολικούς. Τα σπέρματα του άνηθου βοηθάνε στο να εξαφανίζονται την κακοσμία της αναπνοής.

Ο άνηθος είναι χρήσιμο πρόσθετο στα γατρικά για το βήχα, τα κρυολογήματα και τη γρίπη. Θεωρείται άριστο γατρικό του στομάχου, συμβάλλει στην πέψη, καταπραΰνοντας τις στομαχικές διαταραχές.

Επίσης έχουν ελαφρές διουρητικές ιδιότητες, ενώ πιστεύεται ότι αυξάνει το γάλα στις θηλάζουσες μητέρες (Ντολάζας θ.,2008).



**Αραβόσιτος:** Ο αραβόσιτος είναι μονοετές φυτό που κατάγεται από τη Νότια Αμερική, αλλά καλλιεργείται σε ολόκληρο τον κόσμο.

Τα χρήσιμα μέρη του είναι το στίγμα (άνωτερο τμήμα του στύλου) και οι ύπεροι. Χρησιμοποιείται κατά των λοιμώξεων του ουροποιητικού και των κολικών από πέτρες, καθώς είναι πλούσιος σε κάλιο και γι' αυτό το λόγο έχει διουρητικές ιδιότητες.

Τα ο καλαμπόκι, από τις κυριότερες και πλουσιότερες σε διατροφική αξία τροφές των ανθρώπων και των ζώων, χρησιμοποιείται στη βιομηχανία για την παραγωγή οινοπνεύματος, μπίρας και ούισκι (Ντολάζας θ.,2008).



**Αρτεμισία:** Η αρτεμισία είναι ποώδες, πολυετές φυτό που απαντά στην Ελλάδα και σε πολλές άλλες χώρες του Βόρειου ημισφαιρίου.

Τα χρήσιμα μέρη της είναι τα εναέρια τμήματά της. Χρησιμοποιείται από την αρχαιότητα ακόμα από τις γυναίκες, ως εμμηναγωγό, γι' αυτό και αντενδείκνυται στην εγκυμοσύνη.

Η αρτεμισία είναι ορεκτικό, τονωτικό, ανθελμινικό και χολαγωγό. Δρα ευεργετικά στους κολικούς, τον πυρετό, την ελονοσία, τη δυσπεψία, τις ηπατικές παθήσεις, την αναιμία, την αρθρίτιδα, τη γαστρίτιδα, την ουρική αρθρίτιδα, τις δηλητηριάσεις, τα δερματικά προβλήματα, το στομαχόπονο, τα τραύματα και τις πληγές (Ντολάζας θ.,2008).



**Αχιλλεία:** Η αχιλλεία είναι ένα όμορφο, πολυετές φυτό με έντονο και ευχάριστο άρωμα.

Τα χρήσιμα μέρη της είναι τα εναέρια τμήματα, και ιδίως οι ανθισμένες ταξιανθίες. Είναι γνωστό βότανο κατά του πυρετού, καθώς το ζεστό του ρόφημα προξενεί θεραπευτικό ιδρώτα που δροσίζει τον πυρετό και απομακρύνει τις τοξίνες. Η αχιλλεία είναι τονωτική, ορεκτική, διεγερτική ιδιότητα. Διευκολύνει την κυκλοφορία του αίματος στο δέρμα και έχει ως αποτέλεσμα την πτώση της πίεσης, γεγονός που οφείλεται στις φυτικές χρωστικές του φυτού, οι οποίες διευρύνουν τις περιφερειακές αρτηρίες, ενώ παράλληλα συντελούν στη διάλυση των θρόμβων.

Έχει διουρητικές ιδιότητες, καταπραΰνει τους στομαχικούς και ρευματικούς πόνους, καταπολεμά τη δυσκοιλιότητα και ρυθμίζει την έμμηνο ρύση (Εκδόσεις Λίγκας,2008).





**Βαλεριάνα:** Η βαλεριάνα είναι γνωστή από τους αρχαίους χρόνους. Είναι φυτό πολυετές που ευδοκίμει σε ορεινά και πετρώδη εδάφη.

Το χρήσιμο μέρος του φυτού είναι η ρίζα της, ωφέλιμη για τη νευρική ένταση και ιδιαίτερα για το άγχος και την αϋπνία καθώς έχει ηρεμιστική ιδιότητα. Επίσης, δυναμώνει την καρδιά και χρησιμοποιείται για να μειώσει την υψηλή πίεση του αίματος.

Το αφέψημα των ξερών φύλλων της θεωρείται ότι καταπολεμά την κυτταρίτιδα (Ντολάζας θ.,2008).



**Βασιλικός:** Ο βασιλικός είναι ένα αρωματικό, μονοετές φυτό.

Τα χρήσιμα μέρη του φυτού είναι τα φύλλα του από τα οποία παράγεται αιθέριο έλαιο που αποτελεί ένα εξαιρετικό αντισπασμωδικό. Το αφέψημά του μετά το φαγητό είναι πολύ χωνευτικό, τονωτικό, και διουρητικό, ενώ παράλληλα καταπραΰνει τις νευρικές ημικρανίες, τη ζαλάδα, τη ναυτία, τη στοματίτιδα και τη ρινίτιδα. Επίσης κατά της δυσκοιλιότητας μπορούμε να τρώμε φύλλα βασιλικού με λάδι ως σαλάτα (Ντολάζας θ.,2008).



**Βατόμουρο:** Η βάτος(βατόμουρο) είναι θάμνος που ευδοκίμει σε πολλές περιοχές, κοντά σε φράκτες, ρυάκια, βουνά και αγρούς.

Τα χρήσιμα μέρη του βάτου είναι τα φύλλα και οι καρποί του. Τα φύλλα του είναι πολύ στηπτικά και γι' αυτό το λόγο επιταχύνει την επούλωση τραυμάτων, σταματά τις μικρές αιμορραγίες και θεραπεύει τα στοματικά έλκη. Το αφέψημά τους δρα κατά της αναιμίας και της διάρροιας, ενώ διευκολύνει και τον τοκετό.

Έχουν αντιοξειδωτικές ιδιότητες, καθώς τα βατόμουρα ενισχύουν την αντίσταση των κυττάρων κατά της δράσης των ελεύθερων ριζών.

Τέλος, δρουν ευεργετικά κατά του καταρράκτη και των παθήσεων του αμφιβληστροειδούς που μπορεί να προκαλέσει ο διαβήτης (Ντολάζας θ.,2008).



**Βερβένα η θεραπευτική:** Η βερβένα είναι πολυετές φυτό που ευδοκιμεί σε περιοχές της Ελλάδας και ολόκληρης της Μεσογείου.

Τα χρήσιμα μέρη της είναι τα εναέρια τμήματά της. Η βερβένα, καθώς έχει μερικές από τις ιδιότητες της ασπιρίνης, θεωρείται εξαιρετικό φάρμακο για την αντιμετώπιση των πόνων και των φλεγμονών. Ανακουφίζει από το βήχα, τους ρευματισμούς και αρθρικούς πόνους, τη δυσεντερία, τα έλκη και την ξηρότητα του δέρματος.

Επιστημονικές έρευνες απέδειξαν ότι συμβάλλει στην αύξηση του μητρικού γάλακτος και στη ρύθμιση του αίματος της περιόδου (Ντολάζας θ.,2008).



**Βιόλα:** Πρόκειται για το γνωστό μας αγαπητό και διακοσμητικό πανσέ. Είναι φυτό ποώδες που ευδοκιμεί σε πολλές περιοχές της Ελλάδας και του υπόλοιπου κόσμου.

Τα χρήσιμα μέρη του φυτού είναι τα εναέρια τμήματά της. Το αφέψημα της βιόλας έχει καθαρτικές και εμετικές ιδιότητες. Δρα ευεργετικά σε διάφορες δερματικές παθήσεις, όπως ο έρπης, το έκζεμα, οι λειχήνες και τα εξανθήματα. Ανακουφίζει από ρευματικούς πόνους.

Τα άνθη της έχουν μαλακτικές, αποχρεμπτικές, εφιδρωτικές και καθαρτικές ιδιότητες (Ντολάζας θ.,2008).



**Βρόμη:** Η βρόμη είναι μονοετές φυτό που ευδοκίμει σε εύκρατες περιοχές της Ελλάδας, της Ευρώπης και του υπόλοιπου κόσμου.

Τα χρήσιμα μέρη της είναι οι σπόροι της, αλλά και όλο το φυτό έχει εφαρμογή στη βοτανολογία. Η βρόμη είναι πολύ θρεπτική, πλούσια σε ιχνοστοιχεία, βιταμίνες, άμυλο και πρωτεΐνες.

Αποτελεί εξαιρετικό αντικαταθλιπτικό και τονωτικό για τα νεύρα, τη σωματική και πνευματική ατονία. Ανακουφίζει από ρευματικούς πόνους και τους κνησμούς που προκαλούν διάφορες ρευματικές παθήσεις, ενώ θεωρείται ότι συντελεί στην καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος, ενισχύοντας και τονώνοντας τον οργανισμό (Ντολάζας θ.,2008).



**Γεράνι:** Το γεράνι είναι ποώδες ετήσιο φυτό.

Το χρήσιμο μέρος του είναι το ρίζωμα του. Δεν χρησιμοποιείται πλέον ευρέως για φαρμακευτικούς σκοπούς, ωστόσο, η βοτανολογία το αξιοποιεί για πλύσεις των ματιών, καθαρισμό των σπυριών, ανακούφιση των φλεγμονών του στόματος. Τέλος, τα φύλλα του με την κατάλληλη διεργασία γίνονται ένα θαυμάσιο κατάπλασμα για την επούλωση πληγών (Ντολάζας θ.,2008).



**Γιασεμί:** Το γιασεμί είναι αιθιαλές, καλλωπιστικό φυτό, με θαυμάσιο άρωμα.

Τα χρήσιμα μέρη του φυτού είναι τα φρέσκα φύλλα και τα άνθη του. Τα λουλούδια του και το αιθέριο έλαιο, που αυτά προσφέρουν, χρησιμοποιούνται κυρίως στην αρωματοποιία, αλλά και για τις αντικαταθλιπτικές, χαλαρωτικές και κατευναστικές τους ιδιότητες. Πολλοί χρησιμοποιούν το έκχυλισμά τους κατά της γρίπης (Ντολάζας θ.,2008).



**Δάφνη:** Η δάφνη είναι ένα ποώδες, πολυετές φυτό που απαντά στην Ελλάδα και σε άλλες Μεσογειακές χώρες.

Τα χρήσιμα μέρη της είναι τα φύλλα και οι καρποί της. Έχει αρκετές θεραπευτικές ιδιότητες. Ανακουφίζει από τους πόνους των τραυματισμών των μυών και των ρευματισμών (Ντολάζας θ.,2008).



**Δεντρολίβανο:** Το δεντρολίβανο είναι ένα αειθαλές, πολυετές φυτό.

Τα χρήσιμα μέρη του είναι τα φύλλα. Το βότανο χρησιμοποιείται στη θεραπεία των επώδυνων εμμηνορρυσίων. Ακόμη βελτιώνει το κυκλοφοριακό και ενισχύει τα εύθραυστα αγγεία. Τέλος χρησιμοποιείται ως θεραπευτικό μέσο κατά της τριχόπτωσης, του εκζέματος και των πληγών (Ντολάζας θ.,2008).



**Δυόσμος:** Ο δυόσμος είναι από τα πιο γνωστά και πιο διαδεδομένα βότανα της Ελληνικής χλωρίδας. Ανήκει στο γένος μέντα.

Τα χρήσιμα μέρη του είναι τα φύλλα, οι μίσχοι και τα άνθη του. Το αιθέριο έλαιο του δυόσμου χρησιμοποιείται ευρέως στην ποτοποιία, στη ζαχαροπλαστική και στη φαρμακευτική. Τα φύλλα του μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως αφέψημα με τονωτικές, απολυμαντικές, διεγερτικές ιδιότητες. Επίσης έχει αιμοστατικές ιδιότητες, γι' αυτό ενδείκνυται σε αιμορραγίες (Ντολάζας θ.,2008).





**Ευκάλυπτος:** Ο ευκάλυπτος ανήκει σε γένος που περιλαμβάνει πάνω από 150 είδη, τα περισσότερα των οποίων είναι μεγάλα, αειθαλή δέντρα τα οποία αναπτύσσονται με πολύ γρήγορους ρυθμούς.

Τα χρήσιμα μέρη του φυτού είναι τα φύλλα του, από τα οποία παράγεται έλαιο που περιέχει αλκοόλες, κινεόλη και άρωμα δενδρίτη. Τα νεαρά του φύλλα έχουν αντισηπτικές, αποχρεμπτικές, αντιπυρετικές ιδιότητες.

Οι αντισηπτικές του ιδιότητες βοηθούν στη γρήγορη θεραπεία και επούλωση εκδορών και κοιμημάτων. Η αντιβακτηριακή του δράση καταπολεμά τον ιό της γρίπης και βοηθά στην αντιμετώπιση της βακτηριακής βρογχίτιδας και άλλων πνευμονικών παθήσεων.

Τέλος, εξωτερικά καταπλάσματα τονώνουν τοπικά το δέρμα και προσφέρει φρεσκάδα (Ντολάζας θ.,2008).



**Ελαιόλαδο:** Ήδη από την εποχή του Ιπποκράτη το ελαιόλαδο φημιζόταν για τις πολλές θεραπευτικές του ιδιότητες, ιδιαίτερα δε στις δερματικές παθήσεις. Στην αρχαιότητα, άλλωστε, που δεν γινόταν χρήση σαπουνιού για την προσωπική υγιεινή, οι άνθρωποι άλειφαν τα μαλλιά και το σώμα τους με λάδι ελιάς για να καθαρίσουν, να αρώματίσουν και να το κάνουν πιο απαλά.

Το ελαιόλαδο είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικές ουσίες, όπως η βιταμίνη E και οι πολυφαινόλες, αλλά και σε χλωροφύλλη. Χάρη στην αντιοξειδωτική δράση που έχουν οι πολυφαινόλες και η βιταμίνη E, προστατεύει το δέρμα από πρόωρη γήρανση, αφού <<καταπολεμώνται>> οι καταστροφικές ελεύθερες ρίζες (<http://www.vita.gr/html/ent/090/ent.2090.asp>).



**Θυμάρι:** Το θυμάρι, γνωστό από τους αρχαίους χρόνους, είναι ένα αρωματικό, ποώδες φυτό.

Τα χρήσιμα μέρη του φυτού είναι τα εναέρια τμήματα του που ανθοφορούν. Το θυμάρι χρησιμοποιείται ευρύτατα τόσο στη μαγειρική όσο και στην ιατρική κατά της γρίπης, του βήχα, των πονόλαιμων και κρυολογημάτων.

Έχει αντισηπτικές, διουρητικές, διεγερτικές και αντιβηχικές ιδιότητες. Ανακουφίζει από το βήχα, τις μυκητιάσεις, τους ρευματικούς πόνους, του πόνους των μυών, τις κράμπες.

Το αιθέριο έλαιό του είναι πολύτιμο στη φαρμακοποιία και χρησιμοποιείται για την παρασκευή σαπουνιών και αντισηπτικών σκευασμάτων (Ντολάζας θ.,2008).



**Ιτιά:** Η ιτιά είναι δέντρο φυλλοβόλο, που ευδοκίμει σε πολλές περιοχές της Ευρώπης και της Αμερικής.

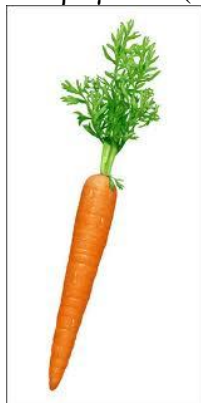
Το χρήσιμο μέρος του φυτού είναι ο φλοιός της, που γίνεται αφέψημα και σκόνη. Το αφέψημα τονώνει τον οργανισμό, έχει θεραπευτικές ιδιότητες όπως αναλγητικές, αντιφλεγμονώδες και αντιπυρετικές. Ανακουφίζει από τους πόνους της έμμηνου ρύσης και τις αρθρικές και ρευματικές ενοχλήσεις. Επίσης έχει αντισπασμωδικές και στυπτικές ιδιότητες (Ντολάζας θ.,2008).



**Καλέντουλα:** Από τα πιο γνωστά φαρμακευτικά φυτά, η καλέντουλα είναι μονοετής πόα που καλλιεργείται πλέον σε όλο τον κόσμο.

Τα χρήσιμα μέρη του φυτού είναι τα άνθη της, που έχουν χαρακτηριστική μυρωδιά και πολλές φαρμακευτικές ιδιότητες. Περιέχει καθαρτικές, εφιδρωτικές και ηρεμιστικές ιδιότητες.

Η καλέντουλα βοηθά στην αντιμετώπιση προβλημάτων του πεπτικού, δερματικών παθήσεων (πόδι του αθλητή, εξάνθημα, κνίδωση, ακμή, καλόγεροι), ανακουφίζει τις ερεθισμένες από το θηλασμό θηλές, καθώς διεγείρει ελαφρά την παραγωγή οιστρογόνων (Ντολάζας θ., 2008).



**Καρότο:** Τα καρότα παρέχουν μια αφθονία σχεδόν όλων των ενισχυτικών θρεπτικών ουσιών για τον οργανισμό. Αποτελούν την καλύτερη φυσική πηγή βιταμίνης Α, η οποία ευεργετεί την όραση, καταπολεμά την ακμή κι επιπλέον αυξάνει τη φυσική αντίσταση ενάντια στα μικρόβια και τις μολύνσεις. Έτσι, κατατάσσεται στη λίστα των καλύτερων φυσικών φαρμάκων για την πρόληψη από τα κρυολογήματα και τους ιούς.

Εκτός από την προσφορά τους σε βιταμίνη Α, τα καρότα προσφέρουν επίσης σημαντική ποσότητα καθαρών μετάλλων, όπως το χλώριο και το θείο. Το χλώριο υποκινεί τις λειτουργίες του συκωτιού - όπως την αποβολή των τοξινών από το ανθρώπινο σύστημα - και παρέχει φυσική προστασία από την αρθρίτιδα, αφού βοηθά στη διατήρηση των οστών και των αρθρώσεων σε νεανική μορφή. Αντίστοιχα, το θείο προωθεί μια αντισηπτική επίδραση στο πεπτικό σύστημα και την κυκλοφορία του αίματος, ενώ ταυτόχρονα αποτελεί το κύριο συστατικό της ινσουλίνης, δηλ. της ορμόνης που δραστηριοποιείται για τη μετατροπή των υδατανθράκων σε ενέργεια.

Τα καρότα είναι μια πολύ καλή πηγή τριών ακόμη σημαντικών μετάλλων: του ασβεστίου, του φωσφόρου και του μαγνησίου. Αυτά λειτουργούν μαζί για να χτίσουν ισχυρά οστά και υγιές νευρικό σύστημα. Το ασβέστιο είναι ουσιαστικό για τους μυς της καρδιάς και τη ρύθμιση του κτύπου της καρδιάς. Ο φώσφορος συμβάλει για την απόκτηση υγιούς δέρματος, μαλλιών και τα νεύρων. Η ζωτικής σημασίας περιεκτικότητα σε μαγνήσιο των φρέσκων καρότων είναι η ευεργετικότερη για τη διανοητική ανάπτυξη, την πέψη των λιπών και το μεταβολισμό κάποιων θρεπτικών ουσιών όπως: ασβέστιο, φώσφορος, νάτριο, κάλιο, σύμπλεγμα βιταμινών Β, C και E, ενώ το μαγνήσιο είναι ουσιαστικό για την παραγωγή ενέργειας από τους υδατάνθρακες, το οποίο όμως καταστρέφεται από την κατανάλωση οινοπνεύματος.

Τέλος, τα καρότα είναι μια καλή φυτική πηγή βιταμίνης E, η βιταμίνη των μυών. Τα τρόφιμα που περιέχουν βιταμίνη E αυξάνουν την αποδοτικότητα ολόκληρου του μυϊκού συστήματος με την προώθηση της αποδοτικής χρήσης του οξυγόνου. Η βιταμίνη E βοηθά επίσης, να προωθηθεί το αίμα, από τη διαστολή των αιμοφόρων αγγείων, σε όλα τα μέρη του σώματος (<http://www.diatrofi-trofes.com/karoto.html>).



**Κανέλλα:** Οι θεραπευτικής σπουδαιότητας ουσίες της κανέλλας πηγάζουν από τρία βασικά στοιχεία της. Είναι στοιχεία που συμπεριλαμβάνονται στα βασικά έλαια της κανέλλας και που από χημικής πλευράς ονομάζονται, κινναμωαλδεχίδες, κινναμυλασετικά και κινναμυλαλκοόλ μαζί με μια πλειάδα άλλων αιθεριωδών συστατικών.

Τα βασικά έλαια της κανέλλας επίσης έχουν βρεθεί αποτελεσματικά αντιμικροβιακά. Η κανέλλα βρέθηκε αποτελεσματική κατά των βακτηρίων και μυκητών συμπεριλαμβανομένων και της κατηγορίας CANDIDA που συνήθως ταλαιπωρούν τις γυναίκες.

Η δράση αυτή της κανέλλας κατά των μικροοργανισμών είναι τόσο ισχυρή που σήμερα συνιστούν την κανέλλα και ως συντηρητικό στα τρόφιμα.



**Κερασιά:** Η κερασιά καλλιεργείται στις εύκρατες περιοχές σε όλο τον κόσμο.

Τα χρήσιμα μέρη του φυτού είναι οι μίσχοι των καρπών και ο φλοιός του δέντρου, από τον οποίο εκκρίνεται ρητίνη. Οι θεραπευτικές χρήσεις της κερασιάς είναι γνωστές εδώ και αιώνες. Τα κεράσια έχουν ηπατική δράση και συμβάλλουν σημαντικά στην αντιμετώπιση των αρθριτικών. Οι μίσχοι έχουν στυπτικές και διουρητικές ιδιότητες, χρησιμοποιούνται για τη μείωση του πυρετού, για τη θεραπεία της κυστίτιδας και της νεφρίτιδας (Ντολάζας θ.,2008).



**Κολοκυθιά:** Η κολοκυθιά είναι μονοετές φυτό που καλλιεργείται παντού.

Τα χρήσιμα μέρη του φυτού είναι η σάρκα και οι σπόροι του καρπού, από τους οποίους παίρνουμε το γνωστό πασατέμπο. Η κολοκυθιά διαθέτει διουρητικές, τονωτικές ιδιότητες του ουροποιητικού συστήματος, ενώ το κατάπλασμα από τον πολτό της δρα ευεργετικά σε εγκαύματα και φλεγμονές (Ντολάζας θ.,2008).





**Κράταιγος:** Ο κράταιγος είναι μικρό, φυλλοβόλο δέντρο που απαντά στην Ελλάδα και στην υπόλοιπη Ευρώπη.

Τα χρήσιμα μέρη του φυτού είναι τα άνθη, τα φύλλα και οι καρποί του. Ο κράταιγος έχει πλούσιες θεραπευτικές ιδιότητες. Αποτελεί εξαιρετικό φάρμακο για την καρδιά καθώς ρυθμίζει την παροχή αίματος στον καρδιακό μυ, ανοίγει τις στεφανιαίες αρτηρίες, καταπολεμά τις αρρυθμίες, μειώνει την υψηλή αρτηριακή πίεση και τη χοληστερίνη. Εξάλλου, δρα ανακουφιστικά σε περιπτώσεις ακμής, αναιμίας, δερματικών φλεγμονών, σμηγματόρροιας, νεφρικών δυσλειτουργιών, οιδήματος των ιστών και κατακράτησης υγρών (Ντολάζας θ.,2008).



**Κριθάρι:** Το κριθάρι είναι μονοετές δημητριακό το οποίο καλλιεργείται σε ολόκληρο τον κόσμο, καθώς είναι ευρέως διαδεδομένο ως θρεπτικό τρόφιμο.

Τα χρήσιμα μέρη του κριθαριού είναι οι ρίζες από τις οποίες παράγεται η βύνη, εξαιρετικά θρεπτική και με πολλές θεραπευτικές ιδιότητες. Από την αρχαιότητα ακόμη το κριθάρι χρησιμοποιείται και για τις θεραπευτικές του ιδιότητες. Είναι αποτελεσματικό στην αντιμετώπιση των βρογχοσπασμών, της διάρροιας και βοηθά στην πέψη. Επίσης, με τη μορφή καταπλάσματος μειώνει τα πρηξίματα και τις φλεγμονές (Ντολάζας θ.,2008).



**Κρόκος:** Ο κρόκος ο ήμερος είναι ένα από τα πιο σπάνια φαρμακευτικά φυτά, καθώς διαθέτει πολλές ιδιότητες.

Χρησιμοποιείται στην φαρμακευτική, ζαχαροπλαστική, μαγειρική, τυροκομία ακόμα και στην ζωγραφική.

Διατίθεται σε δύο μορφές, νηματίδια και σε σκόνη, σε ειδικές συσκευασίες. Στη λαϊκή ιατρική χρησιμοποιείται ως τέλειο στομαχικό. Καταπραΰνει τους πόνους των

νεφρών, σε μικρές δόσεις, διεγείρει την όρεξη και διευκολύνει την πέψη. Εξωτερικά χρησιμοποιείται στην ίαση των φλεγμονών, σπυριών και παθήσεις κυρίως του στήθους (<http://www.kozani.gr/krokos/futo.htm>).



**Κυπαρίσσι:** Το κυπαρίσσι είναι αιθαλές δέντρο, που καλλιεργείται σε όλες τις μεσογειακές χώρες.

Τα χρήσιμα μέρη του κυπαρισσιού είναι οι καρποί, τα φύλλα και ο φλοιός του. Από την αρχαιότητα ήταν γνωστές οι θεραπευτικές ιδιότητες του. Το σκεύασμα κυπαρισσιού βοηθά στην αντιμετώπιση κρυολογημάτων, ρευματικών πόνων, σπασμωδικού βήχα, πονόλαιμου και γρίπης. Με τη μορφή λοσιόν, το κυπαρίσσι ασκεί συστολική δράση στα αγγεία και έτσι ευεργετεί τους κισσούς. Επίσης, καταπολεμά την υπερβολική εφίδρωση των ποδιών (Ντολάζας θ.,2008).



**Λεβάντα:** Η λεβάντα είναι ένα από τα πιο αγαπημένα και κοινά βότανα στην Ελλάδα αλλά και στην υπόλοιπη Μεσόγειο.

Τα χρήσιμα μέρη της είναι τα φύλλα και τα λουλούδια της. Χρησιμοποιείται ευρέως στη φαρμακοποιία, την αρωματοποιία, την κοσμετολογία και τη βιομηχανία, όπως επίσης διαθέτει και πολλές θεραπευτικές ιδιότητες. Το αιθέριο έλαιο των ανθέων της θεωρείται ότι βοηθά στην αντιμετώπιση του άγχους και της αϋπνίας, στην επούλωση των τραυμάτων και των ελκών, στη δυσπεψία και τη ναυτία.

Είναι φυτό ανθελμινικό, τονωτικό και διεγερτικό (Ντολάζας θ.,2008).



**Λεμονιά:** Η λεμονιά ανήκει στα εσπεριδοειδή και ευδοκίμει σε πολλές περιοχές της Ελλάδας και του υπόλοιπου κόσμου.

Τα χρήσιμα μέρη της λεμονιάς είναι η φλούδα και ο χυμός του καρπού της. Το λεμόνι χρησιμοποιείται ευρέως στην παρασκευή τροφίμων και ποτών αλλά και στη φαρμακοποιία.

Ο χυμός του έχει αντιμικροβιακές, αντισηπτικές, αντιπυρετικές, αντιοξειδωτικές και τονωτικές ιδιότητες και παράλληλα ανακουφίζει από τους ρευματικούς και αρθρικούς πόνους. Καθώς είναι πλούσιο σε βιταμίνη C, το λεμόνι ενισχύει τον οργανισμό, ενώ αποτελεί ασπίδα κατά των κρυολογημάτων και των λοιμώξεων.

Θεωρείται ότι προστατεύει τον οργανισμό από την αρτηριοσκλήρυνση, τη στηθάγχη και τους κισούς. Το αιθέριο έλαιο του λεμονιού έχει αντικυτταρική δράση, εξαλείφει τις ρυτίδες, βοηθάει στο κλείσιμο των πόρων, απαλύνει τα σημάδια και ενυδατώνει την επιδερμίδα (Ντολάζας θ.,2008).



**Λεύκη:** Η λεύκη είναι φυλλοβόλο δέντρο που ευδοκμεί σε πολλές περιοχές της Ελλάδας.

Τα χρήσιμα μέρη του φυτού είναι τα άνθη και ο φλοιός της.

Η λεύκη έχει πολλές θεραπευτικές ιδιότητες. Είναι αποχρεμπτική, διουρητική, διεγερτική και τονωτική. Ανακουφίζει από τους πόνους των εγκαυμάτων και των μικροτραυματισμών. Βοηθά στην αντιμετώπιση του βήχα, της λαρυγγίτιδας και της φαρυγγίτιδας, ενώ δρα ευεργετικά κατά των δερματικών παθήσεων (Εκδόσεις Λίγκας,2008).



**Μαϊντανός:** Ο μαϊντανός είναι φυτό ποώδες που ευδοκμεί στην Ελλάδα και την υπόλοιπη Μεσόγειο.

Τα χρήσιμα μέρη του φυτού είναι τα φύλλα, η ρίζα και οι σπόροι του.

Είναι πλούσιος σε βιταμίνες, πηκτίνη, τανίνη και μεταλλικά άλατα(όπως χλώριο, σίδηρο, ιώδιο, μαγνήσιο, νάτριο, θείο). Περιέχει ένα αιθέριο έλαιο την απιόλη.

Αποτελεί εξαιρετικό φάρμακο κατά της υπέρτασης. Ανοίγει την όρεξη, είναι διουρητικός, καθαρτικός, μαλακτικός και αντισηπτικός. Λόγω της μεγάλης περιεκτικότητας χλωροφύλλης που περιέχει, δροσίζει το δέρμα (Ντολάζας θ.,2008).



**Μαρούλι:** Το μαρούλι, το τόσο κοινό λαχανικό, είναι φυτό ποώδες που ευδοκίμει σε πολλές περιοχές της Ελλάδας αλλά και όλου του κόσμου.

Τα χρήσιμα μέρη του φυτού είναι τα φύλλα του. Το φυτό έχει αρκετές θεραπευτικές και φαρμακευτικές ιδιότητες.

Είναι πλούσιο σε βιταμίνες και άλατα. Το μαρούλι είναι μαλακτικό, καθαρτικό και ηρεμεί τις ερεθισμένες περιοχές.

Έχει πλούσια θρεπτική αξία και καθώς δεν δίνει πολλές θερμίδες μπορεί να καταναλώνεται σε μεγάλες ποσότητες, προσφέροντας υγεία και ευεξία (Ντολάζας θ.,2008)



**Μέντα:** Η μέντα είναι ποώδες πολυετές φυτό που απαντά συνήθως στη Βόρεια και Κεντρική Ευρώπη, ωστόσο κάποια είδη της ευδοκίμουν και στην Ελλάδα.

Τα χρήσιμα μέρη της είναι τα άνθη και τα φύλλα της. Εκτός από το αιθέριο έλαιο που δίνει το φυτό και το οποίο είναι πολύ χρήσιμο στην αρωματοποιία, τη σαπωνοποιία, τη ζαχαροπλαστική, την ποτοποιία, τις ανθισμένες κορυφές και τα φρέσκα φύλλα του τα χρησιμοποιούμε για την παραγωγή αφενήματος που μαλακώνει το στομάχι.

Η μέντα έχει αναισθητικές ιδιότητες και ανακουφίζει από τους αρθρικούς και ρευματικούς πόνους.

Είναι αντιβακτηριακό και καταπολεμά τους έρπητες του στόματος αλλά και των γεννητικών οργάνων (Ντολάζας θ.,2008).





**Μηλιά:** Η μηλιά είναι φυλλοβόλο, πολυετές φυτό που ευδοκίμει σε ορεινές κυρίως περιοχές της Ελλάδας αλλά και του υπόλοιπου κόσμου.

Τα χρήσιμα μέρη του φυτού είναι ο ωμός καρπός της. Χρησιμοποιείται στη μαγειρική, τη ζαχαροπλαστική αλλά και τη φαρμακοποιία.

Το μήλο έχει πολλαπλές θεραπευτικές ιδιότητες. Είναι πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά, βιταμίνες, μέταλλα και πηκτίνη.

Ανακουφίζει από τις εντερικές διαταραχές, τη σαλμονέλα και άλλες βακτηριακές ασθένειες. Έχει επουλωτικές, τονωτικές και αντικαρκινικές ιδιότητες (όπως τουλάχιστον αποδεικνύουν διάφορες ιατρικές έρευνες). Δρα ευεργετικά κατά των καρδιακών παθήσεων, εμποδίζοντας την καταστροφή των κυττάρων, ενώ μειώνει τα επίπεδα του σακχάρου.

Καθαρίζει το σώμα από τις τοξίνες και χαρίζει ευεξία και ζωντάνια (Ντολάζας θ.,2008).



**Μπανάνα:** Η μπανάνα είναι ένα από τα ωραιότερα φρούτα.

Τα χρήσιμα μέρη της είναι ο καρπός, η φλούδα αλλά και η ρίζα του. Είναι πλούσια σε βιταμίνη Α(καροτίνη), C, περιέχει μεγάλες ποσότητες σε κάλιο, ασβέστιο, σίδηρο, μαγγάνιο, σελήνιο, ψευδάργυρο.

Βοηθάει στην καταπολέμηση της φυσικής και της πνευματικής υπερκόπωσης, ενώ θεωρείται ο σπουδαιότερος προμηθευτής ενέργειας του εγκεφάλου. Τέλος συμβάλει στη ρύθμιση της πίεσης του αίματος και του ισοζυγίου του νερού του οργανισμού (Ντολάζας θ.,2008).



**Νυμφαία:** Η νυμφαία είναι φυτό ποώδες, πολυετές και εξαιρετικά καλλωπιστικό.

Τα χρήσιμα μέρη του φυτού είναι τα άνθη, τα φύλλα και οι ρίζες της που είναι εξαιρετικά θεραπευτικά σε πλήθος παθήσεις.

Το φυτό έχει αναφροδισιακές, στυπτικές, αντισηπτικές, μαλακτικές και αντισπασμωδικές ιδιότητες.

Θεωρείται ευεργετικό για την καρδιά, καθώς τονώνει και ρυθμίζει τη λειτουργία της. Ορισμένα είδη του μπορεί να είναι τοξικά και πρέπει να χρησιμοποιούνται με προσοχή (Ντολάζας θ.,2008).



**Παπαρούνα:** Τα χρήσιμα μέρη της παπαρούνας είναι τα άνθη, οι σπόροι και ο καρπός. Περιέχει αλκαλοειδή, κερί, οργανικά οξέα.

Είναι εξαιρετικό αντιβηχικό, μαλακτικό, αντιγριπικό, ηρεμιστικό, εφιδρωτικό, τονώνει τον οργανισμό, το κουρασμένο δέρμα και βοηθάει στην απάλυνση των ρυτίδων.

Το έγχυμα της παπαρούνας χρησιμοποιείται σαν λοσιόν για καθαρισμό του προσώπου, καθώς τονώνει το κουρασμένο δέρμα και καταπολεμά τις ρυτίδες. Τα πέταλα της παπαρούνας μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τα ερεθισμένα μάτια (Ντολάζας θ.,2008).



**Πιπεριά:** Η πιπεριά γνωστή από την αρχαιότητα δεν είναι μόνο ορεκτικό και καρύκευμα, παράλληλα συνιστά πολύτιμο φάρμακο με ποικίλες ιδιότητες.

Η πιπεριά εξωτερικά, λόγω της αύξησης της κυκλοφορίας του αίματος δημιουργεί κοκκίνισμα κατά της κυτταρίτιδας αφού με βάμμα πιπεριάς μπορούν να γίνουν και εντριβές (Ντολάζας θ.,2008).



**Πορτοκαλιά:** Η πορτοκαλιά είναι ένα από τα πιο όμορφα και ταυτόχρονα χρήσιμα φρούτα στη γη.

Τα χρήσιμα μέρη της είναι η φλούδα του κορμού, οι καρποί και τα άνθη του. Χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία, τη μαγειρική και την ιατρική.

Ο χυμός του πορτοκαλιού είναι εξαιρετικό τονωτικό για όλους και ιδιαίτερα ως μέσο πρόληψης της γρίπης, για την ενίσχυση του οργανισμού όσων έχουν ήδη νοσήσει, αλλά και για τις εγκυμονούσες. Έχει θετική επίδραση στη λειτουργία του εντέρου και του στομάχου και βοηθά στην αντιμετώπιση ασθενειών που σχετίζονται με έλλειψη βιταμινών, όπως η αναιμία και η νευρίτιδα. Καθώς το πορτοκάλι είναι πλούσιο σε βιταμίνη C και ουσίες όπως το σελήνιο, θεωρείται πιθανό να έχει και αντικαρκινική δράση (Ντολάζας θ.,2008).



**Πράσο:** Το πράσο είναι πολύ γνωστό λαχανικό και καλλιεργείται σε όλο τον κόσμο για τη χρήση του στη μαγειρική.

Τα χρήσιμα μέρη του είναι τα φύλλα του, που έχουν πλούσιες θεραπευτικές ιδιότητες για τους νεφροπαθείς και όσους πάσχουν από αρτηριοσκλήρυνση.

Το πράσο έχει πολλές βιταμίνες και ιδιότητες. Είναι καλό τονωτικό, ορεκτικό, αντισηπτικό, έχει διουρητικές δράσεις (Ντολάζας θ.,2008).



**Πουλμονάρια:** Η πουλμονάρια είναι μικρό φυτό, με πράσινα φύλλα. Το χρήσιμο μέρος του φυτού είναι τα άνθη και τα φύλλα της.

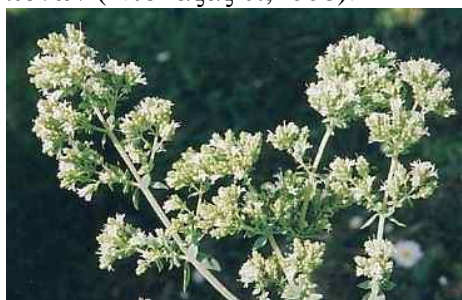
Έχει επιδρωτικές και αντισηπτικές ιδιότητες. Πέρα από το τσάι, χρησιμοποιείται και σε καλλυντικά σκευάσματα λοσιόν για τις χιονίστρες και τα σκασίματα των μαστών (Ντολάζας θ.,2008).



**Ραπανάκι:** Το ραπανάκι είναι μονοετές, ποώδες φυτό που καλλιεργείται σ' όλο τον κόσμο σε πολλές ποικιλίες ως λαχανικό.

Τα χρήσιμα μέρη του φυτού είναι ο βολβός και τα φύλλα του.

Το ραπανάκι εκτός από σαλατικό διαθέτει ακόμη τονωτική και υπατική δράση, βελτιώνει τη πεπτική διαδικασία και διεγείρει τη λειτουργία της χολής. Το βάμμα του ραπανιού βοηθά στην αντιμετώπιση της αϋπνίας και των ρευματικών και αρθρικών πόνων (Ντολάζας θ.,2008).



**Ρίγανη:** Η ρίγανη είναι πολυετής αρωματική πόα.

Τα χρήσιμα μέρη της είναι οι βλαστοί της που έχουν μικρά ωσειδή φυλλαράκια, από τα οποία φτιάχνουμε αφεψήματα και εγχύματα.

Εκτός από τη χρήση της στη μαγειρική, έχει και θεραπευτικές δράσεις. Διαθέτει ιδιότητες τονωτικές, σπασμολυτικές, αντιφυσητικές, χωνευτικές και εφιδρωτικές. Είναι έντονα αντισηπτική και έχει ευεργετικά αποτελέσματα σε προβλήματα του αναπνευστικού.

Το αιθέριο έλαιο της ρίγανης μπορεί να χρησιμοποιηθεί για εντριβές σε αρθρώσεις (Ντολάζας θ.,2008).



**Σαπωναρία:** Η σαπωναρία είναι πολυετές φυτό και στο παρελθόν χρησιμοποιείτο ως υποκατάστατο του σαπουνιού.

Τα χρήσιμα μέρη του φυτού είναι οι ρίζες και τα φύλλα της. Η σαπωναρία έχει φαρμακευτικές ιδιότητες, κυρίως αποχρεμπτικές και ανακουφίζει παθήσεις του αναπνευστικού. Επίσης θεωρείται αποτελεσματική σε δερματικές παθήσεις, όπως το έκζεμα, οι δερματίτιδες και οι δοθήνες, αλλά και σε ρευματικούς και αρθρικούς πόνους (Ντολάζας θ.,2008).



**Τσάι του βουνού:** Το τσάι του βουνού είναι ένα από τα πιο κοινά και αγαπημένα βότανα στην Ελλάδα, είναι ποώδες, πολυετές φυτό.



Τα χρήσιμα μέρη του είναι τα άνθη, τα φύλλα και οι μίσχοι του, ενώ πρέπει να αποφεύγεται η ρίζα του. Έχει αρκετές θεραπευτικές ιδιότητες. Είναι τονωτικό, διουρητικό και μαλακτικό (Ντολάζας θ.,2008).



**Τσουκνίδα:** Η τσουκνίδα είναι ένα ποώδες, πολυετές φυτό που απαντά στην Ελλάδα και την υπόλοιπη Ευρώπη.

Τα χρήσιμα μέρη του φυτού είναι τα εναέρια τμήματα των νεαρών φυτών. Το φυτό είναι πλούσιο σε ασβέστιο, χαλκό, σίδηρο, νάτριο, πυρίτιο και κάλιο. Έχει εξαιρετικές διουρητικές ιδιότητες, οπότε απομακρύνει τα βακτήρια που προκαλούν τις μολύνσεις της ουρητικής οδού. Εκτείνει την κυκλοφορία του αίματος, δρα αντισπασμωδικά κατά των ρευματισμών και των ισχιαλγιών. Είναι αποτελεσματική κατά της αναιμίας, των αρθρικών και της παχυσαρκίας (Ντολάζας θ.,2008).



**Χαμομήλι:** Το χαμομήλι είναι ένα από τα πιο αγαπητά και χρήσιμα βότανα της ελληνικής γλωρίδας.

Τα χρήσιμα μέρη του φυτού είναι τα νωπά και αποξηραμένα άνθη του. Οι θεραπευτικές ιδιότητες του χαμομηλιού είναι ποικίλες και πλούσιες. Ανακουφίζει από τα αναπνευστικά προβλήματα, τα κρυολογήματα, το βήχα, τον πυρετό, τα προβλήματα, τα κρυολογήματα, τους δερματικούς ερεθισμούς, την ακμή, τις αλλεργίες, τις πληγές και το άγχος. Επίσης είναι αντισηπτικό, ηρεμιστικό, χαλαρωτικό και αντισπασμωδικό (Ντολάζας θ.,2008).

## 4.2

### Δηλητηριώδη θεραπευτικά βότανα

**Αγριόξυλο:** Το αγριόξυλο είναι αειθαλές δέντρο. Τα φύλλα του είναι ωοειδή, τα άνθη του αστεροειδή με σκούρο μπλε χρώμα και οι καρποί του είναι καρδιόσχημοι κάλυκες που περιέχουν τους σπόρους.

Χρησιμοποιείται ανέκαθεν στην Ευρώπη ως θεραπευτικό μέσο κατά της σύφιλης, της αρθρίτιδας, των ρευματισμών. Έχει διουρητικές, υπατικές, αναισθητικές και επιδρωτικές ιδιότητες. Ωστόσο είναι εξαιρετικά τοξικό και σε πολλές χώρες η χρήση του είναι απαγορευμένη. Γι' αυτό θα πρέπει να αποφεύγεται η κατανάλωση του, ιδιαίτερα χωρίς τη συνδρομή των ειδικών (Ντολάζας θ.,2008).



**Κώνειο το σικτό:** Το κώνειο είναι φυτό διαδεδομένο σε ολόκληρη την Ευρώπη και γνωστό από την αρχαιότητα, όπου χρησιμοποιείται για την εκτέλεση καταδικασθέντων σε θάνατο. Είναι αρκετά μεγάλο, μονοετές, δύσσομο φυτό, με μίσχους που φέρουν κόκκινες κηλίδες, φύλλα πτερωτά και λουλούδια λευκά.

Το κώνειο περιέχει αρκετές ουσίες χρήσιμες για τη θεραπευτική, όπως η κωνειίνη, που ανακουφίζει τους πόνους των καρκινοπαθών. Ωστόσο είναι τόσο ισχυρά τοξικό και επικίνδυνο φυτό που δεν χρησιμοποιείται, καθώς και ελάχιστη ποσότητα των φύλλων του παραλύει το νευρικό σύστημα και οδηγεί στο θάνατο (Ντολάζας θ.,2008).



**Χείρανθος ο χείρος:** Ο χείρανθος είναι αειθαλές, ποώδες και πολυετές φυτό που απαντά σε ολόκληρη την Ευρώπη. Τα φύλλα του είναι λογχοειδή και λεία και τα άνθη του κίτρινα ή πορτοκαλί. Ο χείρανθος προσαρμόζεται εύκολα σε διάφορες περιβαλλοντικές συνθήκες. Έχει καρδιοτονωτικές και διουρητικές ιδιότητες.

Η υψηλή του τοξικότητα δεν επιτρέπει τη χρήση του για θεραπευτικούς σκοπούς, γι' αυτό θα πρέπει ν' αποφεύγεται(ιδιαίτερα από εγκύους) (Ντολάζας θ.,2008).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5.

### "ΑΞΙΟΛΟΓΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΜΕ ΒΟΤΑΝΑ"

#### 5.1

#### *Τι είναι η θεραπευτική βοτανολογία?*

Η θεραπευτική βοτανολογία, μέχρις ενός σημείου, μοιράζεται τον ίδιο χώρο με τη συμβατική ιατρική και τις πιο χαλαρές, οικιακής κλίμακας φυτοθεραπείες, όπως είναι η χρήση φύλλων ραδικιού ως διουρητικού και καθαρτικού, μάραθου και άνηθου για τη δυσπεψία, καθώς και της αμαμέλιδας για τους μώλωπες. Διαφέρει, ωστόσο, κι από τις δύο σημαντικά. Πρώτα απ'όλα εμπιστεύεται τη χρήση ολόκληρων, μη αποσταγμένων βοτάνων, αφού πρεσβεύει ότι τα δραστικά συστατικά είναι πιο ασφαλή όταν δεν απομονώνονται από τις υπόλοιπες φυσικές οργανικές ουσίες. Ακόμη, πολλά βότανα συνταγογραφούνται ατομικά για την αποκατάσταση βαθιά ριζωμένων διατροφικών ή βιοχημικών διαταραχών σε συγκεκριμένους ασθενείς, κι έτσι μπορεί να χρειασθεί αρκετός χρόνος για να αποδώσουν.

Γι'αυτούς τους λόγους, είναι δύσκολο να ελεγχθούν και ν' αποτιμηθούν τα θεραπευτικά βότανα με τον ίδιο τρόπο όπως τα ορθόδοξα φάρμακα. Ωστόσο, θα ήταν ανεκτίμητη μια αντικειμενική αξιολόγηση της αποτελεσματικότητάς τους όσον αφορά την υποστήριξη της εμπειρικής πρακτικής, ώστε η συνεχιζόμενη χρήση τους να μην βασίζεται αποκλειστικά στην παράδοση και τις αφηγήσεις. Ήδη ορισμένες κυβερνήσεις, έχοντας υπόψη την αυξανόμενη χρήση από το κοινό των θεραπευτικών βοτάνων, έχουν αρχίσει να επιβάλλουν πιο αυστηρές προδιαγραφές στα διατιθέμενα στο εμπόριο γιατρικά και στην τεκμηρίωση της χρήσης τους (Richard Mabey,2003).

#### 5.2

#### *Κυκλοφορικά προβλήματα*

##### **ΑΝΑΙΜΙΑ**

Η αναιμία προκαλείται από τη μείωση της δυνατότητας μεταφοράς οξυγόνου από το αίμα, που οφείλεται σε έλλειψη αιμοσφαιρίνης. Συνδέεται με χλωμάδα, δύσπνοια, ζάλη και μειωμένη αντίσταση στις λοιμώξεις.

Τα λαχανικά, τα φρούτα, και τα βότανα, όπως ο **μαϊντανός**, η τσουκνίδα, τα **σμέουρα**, τα **αγριοτριαντάφυλλα**, είναι καλές πηγές σιδήρου. Πίνουμε αφεψήματα από τα βότανα αυτά, καθώς και από **γεντιανή**, **ταραξάκο** και **κενταύρο** που θα βελτιώσουν τη γαστρεντερική απορρόφηση του σιδήρου και θα τονώσουν τη φυσική μας κατάσταση(Ντολάζας θ.,2008).

##### **ΑΡΤΗΡΙΟΣΚΛΗΡΥΝΣΗ**

Η αρτηριοσκλήρυνση είναι η πύκνωση των αρτηριακών τοιχωμάτων, φυσική συνέπεια της γήρανσης. Η διαδικασία της σκλήρυνσης συμβάλλει στην ασβεστοποίηση των αρτηριακών τοιχωμάτων, και πλήττει τις νεφρικές αρτηρίες και τις εγκεφαλικές, προκαλώντας παράνοια. Αν υποφέρετε από αρτηριοσκλήρυνση πρέπει να αντικαταστήσετε τα ζωικά λίπη με φυτικά έλαια και μαργαρίνες. Τροφές, όπως τα **μήλα**, τα **λεμόνια**, τα **λάχανα**, τα **καρότα**, τα **πράσα**, η **σίκαλη**, η **σόγια**, τα **κεράσια**, οι **ηλιόσποροι** και τα **καρύδια**, βοηθούν κατά της νόσου. Τα βότανα που

συντελούν στη διερεύνηση των αιμοφόρων αγγείων, όπως ο **κράταιγος**, το **τίλιο**, και η **αχιλλεία**, μπορούν να αποδειχθούν ιδιαιτέρως ωφέλιμα. Πίνετε ένα έγχυμα από **φασκόμηλο**, **αλχημίλη** και **σπειραία** που ελλατώνουν τα επίπεδα χοληστερίνης στο αίμα αποτελεσματικά (Ντολάζας θ.,2008).

### **ΚΡΑΜΠΕΣ**

Υπάρχουν πολλών ειδών κράμπες που οφείλονται κυρίως σε έλλειψη ή υπερπληθώρα άλατος στον οργανισμό, ή σε ανεπάρκεια ασβεστίου. Επίσης, η κόπωση, η κακή κυκλοφορία του αίματος και το συνεχές στρές είναι πιθανές αιτίες. Βότανα όπως η **βρόμη**, η **σαπωναρία**, η **τσουκνίδα**, το **σέλινο** και η **αγγελική**, βελτιώνουν το κυκλοφορικό και ανακουφίζουν από τις κράμπες. Εξάλλου, ένα απλό ρόφημα από ξίδι και 1 κουταλιά του τσαγιού μέλι σε ένα φλιτζάνι ζεστό νερό βοηθά και ανακουφίζει (Ντολάζας θ.,2008).

### **ΦΛΕΒΙΤΙΔΑ**

Η φλεβίτιδα είναι η διόγκωση των φλεβών λόγω επιβάρυνσής τους από κακή κυκλοφορία του αίματος. Η ασθένεια ίσως να είναι κληρονομική, όμως το πρόβλημα επιδεινώνεται από την έλλειψη σωματικής άσκησης, τη μακροχρόνια ορθοστασία, τα εφαρμοστά ρούχα, τη δυσκοιλιότητα και την παχυσαρκία. Γι'αυτό συνήθως εκδηλώνεται στα πόδια. Οι κίρσοι είναι συνήθως ορατοί ως καρούμπαλα ή κόμποι κάτω από το δέρμα. Για την θεραπεία τους θα πρέπει να μην στεκόμαστε όρθιοι, να ξεκουραζόμαστε, να αποφεύγουμε το σταύρωμα των ποδιών και να ασκούμεθα τακτικά. Πολλά είναι τα βότανα που χρησιμοποιούνται κατά των κίρσων. Οι **τσουκνίδες**, ο **κράταιγος**, η **αχιλλεία**, η **αγριοκερασιά** είναι σημαντικά γιατρικά κατά της φλεβίτιδας γιατί περιέχουν πολύ οξείδιο του πυριτίου και μπορούν να χρησιμοποιηθούν εξωτερικά ως κρύα κομπρέσα κατά της κοκκινίλας. Αφέψημα **αμαμηλίδας** ωφελεί τους ερεθισμένους κίρσους. Κρυώνουμε το αφέψημα, το αδειάζουμε σε παγοθήκη και το βάζουμε στην κατάψυξη. Όταν σχηματιστούν παγάκια, τα τυλίγουμε σε ένα κομμάτι ύφασμα, τα θρυμματίζουμε και τοποθετούμε το ύφασμα με την παγωμένη αμαμηλίδα πάνω στην πάσχουσα περιοχή. Είναι εξαιρετικά ανακουφιστική και αποσυμφοριτική (Ντολάζας θ.,2008).

### **ΧΙΟΝΙΣΤΡΕΣ**

Οι χιονίστρες, που εμφανίζονται στα χέρια και τα πόδια, οφείλονται στην κακή κυκλοφορία του αίματος.

Τα βότανα που τις θεραπεύουν είναι η **αγγελική**, ο **κράταιγος** και η **αγριομηλιά**. Μπορούμε να κάνουμε λουτρά στα χέρια και τα πόδια από ένα αφέψημα με αγριοκορομηλιά και 2 λίτρα νερό, όπου θα προσθέσουμε 250γραμ. κρυστάλλους θειούχου μαγνησίου. Μουλιάζουμε τα πόδια μας και τα χέρια μας το πρωί και το βράδυ για 8 λεπτά. Μετά από 4-5 ημέρες θα δούμε θετικά αποτελέσματα. Επίσης μπορούμε να τρίβουμε τις χιονίστρες με χυμό λεμονιού ή παρασκευάζουμε αλοιφή ή βάμμα από μύρο ή άρκευθο και να φοράμε ζεστά ρούχα (Ντολάζας θ.,2008)

## 5.3

### *Νευρικά προβλήματα*

#### **ΑΓΧΟΣ**

Πολλές ασθένειες μπορεί να δημιουργήσουν χρόνια άγχος, που είναι η αντίδραση του οργανισμού στο στρες. Το άγχος προκαλείται από το σύγχρονο τρόπο ζωής και αντιμετωπίζεται καλά με τα βότανα, που αποκαθιστούν και χαλαρώνουν τόσο το κεντρικό όσο και το συμπαθητικό νευρικό σύστημα. Το **χαμομήλι**, το **τίλιο**, η **κερασιά**, η **κουφοξυλιά**, ο **λυκίσκος** και η **βαλεριάνα** είναι τα φυτά που μπορούν να ηρεμήσουν το υπεραγχωμένο νευρικό σύστημα. Εγχύματα από **βερβένα** και **βρόμη** μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν για την ενδυνάμωση και την υποστήριξη του νευρικού συστήματος. Τέλος, το μασάζ με αιθέρια **έλαια λεβάντας** ή **τριαντάφυλλου** μπορούν να ελατώσουν το στρες (Ντολάζας θ.,2008).

#### **ΑΪΠΝΙΑ**

Η αϋπνία, χωρίς να είναι ασθένεια, μπορεί να καταστρέψει την ποιότητα της ζωής μας. Υπάρχουν πολλοί λόγοι που ενοχοποιούνται για το πρόβλημα αυτό: το άγχος, η βαρυστομαχία που είναι οι συνηθέστεροι. Οποιαδήποτε κι αν είναι η αιτία, καλύτερα να αποφεύγουμε τα υπνωτικά χάπια, μια και η μακροχρόνια χρήση τους υπομονεύει την υγεία. Επιπλέον, δημιουργούν εθισμό, προκαλώντας συμπτώματα στέρησης, όταν θελήσουμε να τα κόψουμε. Τα βότανα προσφέρουν μια ασφαλή και μη εθιστική εναλλακτική θεραπεία. Ένα έγχυμα μιας κουταλιάς του **τσαγιού χαμομηλιού ή τίλιου** σε ένα φλιτζάνι καυτό νερό είναι το συνηθέστερο. Εναλλακτικά, μπορούμε να πιούμε έγχυμα από 2 κουταλιές του τσαγιού σε ένα φλιτζάνι καυτό νερό, μια ώρα πριν πέσουμε για ύπνο, από τα παρακάτω βότανα: δύο μέρη **πασιφλόρας** και **σαπωναρίας**, ένα μέρος **βαλεριάνας** και **λυκίσκου**, μισό μέρος γλυκόριζας και μισό μέρος **κανέλας**. Μπορούμε ακόμη να κάνουμε ένα μπάνιο με βότανα. Σε ένα σακουλάκι από μουσελίνα βάζουμε τα παραπάνω βότανα ή λεβάντα και το δένουμε στη ζεστή βρύση ώστε το νερό να το διαβρέχει. Το μπάνιο αυτό είναι πολύ χαλαρωτικό (Ντολάζας θ.,2008).

#### **ΗΜΙΚΡΑΝΙΕΣ**

Οι ημικρανίες είναι έντονοι, συνήθως από τη μια πλευρά, πονοκέφαλοι, που συνοδεύονται από ναυτία, φωτοευαισθησία και τάση για εμετό. Πλήττουν περισσότερο τις γυναίκες κατά την περίοδο, γεγονός που υποκρύπτει κάποια ορμονική ανισορροπία. Για τις ημικρανίες μπορούμε να φάμε φρέσκα φύλλα **χρυσάνθεμου**(τανάτσετου) σαν σάντουιτς με δύο φέτες ψωμί ημερησίως. Πολύ ευεργετικό είναι και το έγχυμα από **χαμομήλι**, **κράταιγο**, **λυκίσκο** και **μέντα** με δύο μέρη **σαπωναρίας** και μισό μέρος **ανεμώνης**. Βότανα που μπορούμε να προσθέσουμε στο έγχυμα αυτό είναι το **τίλιο**, η **βαλεριάνα**, το **δεντρολίβανο** και η **βερβένα**. Πολύ καλά αποτελέσματα έχουν και οι τοπικές εφαρμογές. Διαλύουμε 10 σταγόνες ελαίου και το τρίβουμε απαλά στην πάσχουσα περιοχή. Τα φύλλα της μέντας, υγραμένα, αν εφαρμοστούν στους κροτάφους, έχουν πολύ καλά αποτελέσματα. Έγχυμα μέντας ή χαμομηλιού μπορεί επίσης να ανακουφίσει τη ναυτία και τον πονοκέφαλο (Ντολάζας θ.,2008).



## **ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ**

Στις περιπτώσεις της κατάθλιψης πρέπει να αποφεύγουμε τα αντικαταθλιπτικά φάρμακα και στη θέση τους να χρησιμοποιούμε τα φυσικά γιατρικά. Τα βότανα μπορούν να κάνουν πολλά για να εξισορροπήσουν τη φυσική εξάντληση και εξασθένιση που συχνά κρύβεται πίσω από μια κατάθλιψη. Άλλωστε, είναι γνωστό, ότι πολλά βότανα διαλύουν τη θλίψη και ανεβάζουν την ψυχική διάθεση.

Χρησιμοποιούμε βότανα που ενισχύουν και υποστηρίζουν το νευρικό μας σύστημα, όπως την **άγρια βρώμη**, τη **βερβένα**, τη **σαπωναρία**, τη **χαρουπία**, τη **μέλισσα**, το **δεντρολίβανο**, το **υπερικό** και το **βοράγιο**. Όλα αυτά τα βότανα, που μπορούμε να τα πιούμε και ως εγχύματα, αποδεδειγμένα φτιάχνουν τη διάθεση. Επίσης, κατάλληλα για την αντιμετώπιση της κατάθλιψης είναι και τα **αιθέρια έλαια της ροδιάς, του λεμονιού, της τριανταφυλλιάς, της πορτοκαλιάς και του γιασεμιού**. Άλλες μέθοδοι θεραπείας είναι η τακτική σωματική άσκηση και η υγιεινή διατροφή, πλούσια σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β (Ντολάζας θ.,2008).

## **5.4**

### ***Δερματικά προβλήματα***

#### **ΑΚΜΗ**

Η ακμή είναι χρόνια φλεγμονή των σημηματογόνων αδένων και χαρακτηρίζεται από φλύκταινες, μαύρα σπυράκια και κύστες. Είναι πολύ συχνή στη εφηβική ηλικία, η ασθένεια εξαφανίζεται από μόνη της μετά τα είκοσι. Οι περιοχές που προσβάλλονται είναι συνήθως εκείνες όπου οι σημηματογόνοι αδένες είναι μεγαλύτεροι, δηλαδή το πρόσωπο, το στήθος, η πλάτη και ορισμένες φορές τα άνω τμήματα των χεριών. Οι σημηματογόνοι αδένες παράγουν ένα έλαιο, το σμήγμα, που διατηρεί την ελαστικότητα του δέρματος, Η ακμή σχετίζεται με τη δραστηριότητα των σεξουαλικών ορμονών. Όταν αυτές βρίσκονται σε έξαρση, για παράδειγμα στην εφηβεία, το σμήγμα γίνεται πιο πυκνό και παράγεται σε μεγαλύτερες ποσότητες. Βασικό ρόλο παίζει η διατροφή που πρέπει να είναι φτωχή σε ζάχαρη, τηγανητά και ζωικά λίπη, σοκολάτες και γλυκά, ενώ τα βότανα έχουν αποδειχθεί άριστα θεραπευτικά. Τα κυριότερα είναι η **τσουκνίδα**, το **ταραξάκο**, η **ίριδα**, το **λάπαθο**, και η **ρίζα της βερβερίδας**. Για τον έλεγχο της δερματικής μόλυνσης, παίρνουμε βοτανικά αντιβιοτικά, όπως η εχινάκεια. Επίσης, εγχύματα από μείγματα βοτάνων, όπως το **φασκόμηλο** και η **αγγελική**, συντελούν στον έλεγχο της υπερβολικής έκκρισης ορμονών. Τα **άνθη του τίλιου, της λεβάντας και της αχιλλείας** δίνουν υδρατμούς που καθαρίζουν το λίπος από το πρόσωπο. Το ατμόλουτρο από τα βότανα αυτά θα πρέπει να διαρκεί 8 περίπου λεπτά (Ντολάζας θ.,2008).

#### **ΕΚΖΕΜΑ**

Το έκζεμα παραμένει μέχρι σήμερα δερματοπάθεια άγνωστης αιτιολογίας, με κνησμό, η οποία υποτροπιάζει. Η κλινική εικόνα παρουσιάζει μικρές και μεγάλες

ερυθηματοφυσαλλιδώδεις βλάβες. Το έκζεμα παρουσιάζετε με διάφορες μορφές, γνωστότερη μορφή η δερματίτιδα εξ επαφής ( Ηλίου,2001).

Η βασική βοτανολογική θεραπεία είναι εσωτερική. Πίνουμε εγχύματα και αφεψήματα φυτών, όπως το **τριφύλλι**, η **εχινάκεια**, το **λάπαθο**, το **σπάρτο** και η **τσουκνίδα**. Αυτά τα βότανα τρέφουν και δροσίζουν το δέρμα και το αίμα. Τα συνδυάζουμε με εγχύματα από βότανα που βοηθούν το νευρικό σύστημα και τα οποία είναι κατά του στρες, όπως η **βερβένα** και η **βρόμη**, ή με βότανα που υποστηρίζουν τα επινεφρίδια, όπως η **γλυκόριζα** και το **βοράγιο**. Οι εξωτερικές θεραπείες μπορούν να χρησιμοποιηθούν παράλληλα με τις εσωτερικές. Για να λιπάνετε το ξηρό δέρμα χρησιμοποιήστε αιθέρια έλαια λεβάντας ή χαμομηλιού αναμειγμένα με ελαιόλαδο ή αμυγδαλέλαιο. Τέλος, για να θρέψετε το δέρμα προσθέστε άλευρο βρόμης στο νερό του μπάνιου σας και χρησιμοποιήστε σαπούνι από άλευρο βρόμης (Ντολάζας θ.,2008).

### **ΔΟΘΙΗΝΕΣ**

Οι δοθιήνες ή διαφορετικά καλόγεροι είναι μια τοπική φλεγμονή μιας ρίζας της τρίχας και οφείλεται σε μόλυνση από σταφυλόκοκκο. Τείνουν να επανεμφανίζονται, επαναμολύνοντας το δέρμα. Παράλληλα με την προσεκτική διατροφή, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε εγχύματα από βότανα, όπως η **εχινάκεια**, το **μύρο**, ο **μενεξές**, το **σκόρδο**, το **θυμάρι** και **οι ρίζες του ταραξάκου**. Ένα θεραπευτικό κατάπλασμα γίνεται από σκόνη φτελιάς με νερό, στο οποίο προσθέτουμε λίγες σταγόνες ελαίου λεβάντας ή ευκάλυπτου για να ενισχύσουμε την αντιβακτηριακή του δράση (Ντολάζας θ.,2008).

### **ΣΠΙΛΟΙ**

Οι σπίλοι προκαλούνται από έναν ιό που είναι ήπια μεταδοτικός και εξαπλώνεται δια της επαφής. Αν πάσχετε από σπίλους, τονώστε τον οργανισμό σας με τα παρακάτω γιατρικά: απλώστε χυμό ταραξάκου στο σπίλο για 10 ημέρες ή πλύντε τον με μια κουταλιά της σούπας βάμματος ματζουράνας, αραιωμένο σε ένα φλιτζάνι νερό καθημερινά για 10 ημέρες. Μπορείτε ακόμη να μουσκέψετε τις φλούδες δύο λεμονιών σε ξίδι και να αλοιφέτε το σπίλο με το μείγμα. Τα **κρεμμύδια** και οι **σκελίδες του σκόρδου** θρυμματισμένες βοηθούν πολύ. Επίσης μπορούμε να κόψουμε στη μέση ένα κρεμμύδι, να αφαιρέσουμε το περιεχόμενο και να το γεμίσουμε με θαλασινό αλάτι. Αλοιφούμε καθημερινά το σπίλο με το χυμό που ρέει από το κρεμμύδι (Ντολάζας θ.,2008).

### **ΨΩΡΙΑΣΗ**

Η ψωρίαση είναι δερματοπάθεια που χαρακτηρίζεται από ξέρα λέπια και προσβάλλει τα άκρα του σώματος και του κρανίου. Κάτω από τα λέπια το δέρμα γίνεται ροζ ή κόκκινο και πολλές φορές προκαλείται κνησμός. Εμφανίζεται με ξηροδερμία, η οποία αντιμετωπίζεται με βότανα, όπως η **βρόμη**, η **σαπωναρία**, η **βερβένα**, η **πασιφλόρα**, η **γλυκόριζα** και ο **λυκίσκος**, που δυναμώνουν το νευρικό σύστημα. Η **σαρσαπαρίλλη**, επίσης, είναι εξαιρετικά θεραπευτική της ξηροδερμίας της ψωρίασης, εμπλουτίζοντας το αίμα και συμβάλλοντας στην ορμονική εξισορρόπηση (Ντολάζας θ.,2008).



## 5.5

### Οφθαλμικά προβλήματα

#### ΚΟΥΡΑΣΜΕΝΑ ΜΑΤΙΑ

Αν τα μάτια πονούν από την κούραση, ύστερα από πολύ διάβασμα, κακό φωτισμό, ή έκθεση τους στο ηλιακό φως για πολλή ώρα, αφήστε τα να ξεκουραστούν όσο το δυνατόν περισσότερο. Αποφύγετε το διάβασμα και την τηλεόραση, καθώς και την ατμόσφαιρα με καπνούς τσιγάρων. Θεραπευτικά, πλένουμε τα μάτια με εγχύματα ευφρασίας, χρησιμοποιώντας αποσταγμένο νερό και αποστειρωμένες οφθαλμικές πλύσεις. Αφήνουμε το μείγμα σκεπασμένο να κρυώσει και χρησιμοποιούμε φρέσκια πλύση κάθε φορά, αλλάζουμε πλύση από το ένα μάτι στο άλλο για να αποφύγουμε τη μετάδοση της μόλυνσης. Μπορούμε επίσης να εφαρμόσουμε εσωτερική θεραπεία, πίνοντας τσάι ευφρασίας, χωρίς να είναι απαραίτητη η χρήση αποσταγμένου νερού. Εναλλακτικά της ευφρασίας είναι τα εγχύματα από άνθη **σμεουριάς, αραβόσιτου, μάραθου, καλέντουλας** ή και σκέτο **ροδόνηρο**. Ξεκουράζει, επίσης, και ανακουφίζει η τοποθέτηση πάνω στα κλειστά μάτια μιας φέτας αγγουριού και η απομόνωση σε ένα σκοτεινό και ήσυχο δωμάτιο για 15 λεπτά. Κάθε 5-10 λεπτά αλλάζετε τις φέτες. Για την ανακούφιση των κουρασμένων βλεφάρων και τον περιορισμό του πρηξίματος, απλώνουμε μια κομπρέσα από ξυσμένη ωμή πατάτα στα κλειστά μάτια. Το πρήξιμο των ματιών μπορεί να οφείλεται σε νεφρική ανεπάρκεια, γι' αυτό και είναι εξαιρετικά ωφέλιμο ένα έγχυμα από θυσάνους αραβόσιτου ή ρίζας αγκινάρας (Ντολάζας θ.,2008).

#### ΚΡΙΘΑΡΑΚΙ

Το κριθαράκι είναι φλεγμονή των μικρών αδένων στη βάση των βλεφαρίδων, οι οποίοι εκκρίνουν ένα λιπαντικό υγρό. Η μόλυνση συνήθως αποτελεί σημάδι ότι ο πάσχων είναι εξαντλημένος. Θεραπευτικά, απλώνουμε μια κομπρέσα από ζεστό φρέσκο **μαϊντανό** ή από **ανθοπέταλα καλέντουλας** απευθείας πάνω στο κριθαράκι και παράλληλα τρώμε αιμοκαθαρτικά βότανα, όπως το σκόρδο, το άρκτιο ή η εχινάκεια (Ντολάζας θ.,2008).

#### ΒΛΕΦΑΡΙΤΙΔΑ

Η βλεφαρίτιδα είναι φλεγμονή των βλεφάρων που προξενείται από λοίμωξη. Συνήθως θεραπεύεται εντελώς με οφθαλμικές πλύσεις **ευφρασίας** και **καλέντουλας**. Ένα αφέψημα **υδράστιδας** με τη χρησιμοποίηση μισής κουταλιάς του τσαγιού της ρίζας βρασμένης σε ενάμισι φλιτζάνι αποσταγμένου νερού, είναι επίσης πολύ αποτελεσματικό.

Εναλλακτικά, χρησιμοποιούμε βάμμα ευφρασίας αναμειγνύοντας 20 σταγόνες σε 4 κουταλιές της σούπας ροδόνηρο. Με το μείγμα αυτό πλένουμε τα μάτια. Θα πρέπει να αποστειρώνουμε την οφθαλμική πλύση πριν τη χρησιμοποιήσουμε και να χρησιμοποιούμε καινούργιο διάλυμα για κάθε μάτι. Αν ο πάσχων είναι παιδί, θα πρέπει να το παροτρύνουμε να πλένει συχνά τα χέρια του, γιατί οι βρωμιές μπορεί να προκαλέσουν νέα μόλυνση. Η βλεφαρίτιδα στο παιδί ανταποκρίνεται καλά σε ένα

κρύο κατάπλασμα που φτιάχνεται από τον πολτό ψημένων ή βρασμένων μήλων ή στο συνηθισμένο τσάι που χρησιμοποιείται ως πλύση (Ντολάζας θ.,2008).

### **ΕΠΙΠΕΦΥΚΙΤΙΔΑ**

Η επιπεφυκίτιδα είναι φλεγμονή του επιπεφυκότη, του βλεννογόνου δηλαδή που καλύπτει το μεγαλύτερο μέρος του βολβού και των βλεφάρων. Η οξεία επιπεφυκίτιδα προκαλείται συνήθως από βακτήρια ή ιούς, όμως μπορεί να οφείλεται και σε αλλεργική αντίδραση. Η χρόνια επιπεφυκίτιδα μπορεί να είναι το αποτέλεσμα μόλυνσης ή έκθεσης σε μολυσμένο αέρα. Καμιά φορά εκδηλώνεται σε ηλικιωμένα άτομα, των οποίων οι οφθαλμικές εκκρίσεις έχουν αποξηραθεί. Μια μορφή ιώδους επιπεφυκίτιδας, το τράχωμα ή αιγυπτιακή οφθαλμία, μπορεί να καταλήξει σε τύφλωση.

Βοτανολογικά, η θεραπεία της επιπεφυκίτιδας συμπίπτει με εκείνη της βλεφαρίτιδα. Όπως και στη βλεφαρίτιδα το θεραπευτικό βότανο είναι η **ευφρασία** (Ντολάζας θ.,2008).

## **5.6**

### **Γυναικολογικά προβλήματα**

#### **ΑΜΗΝΟΡΡΟΙΑ**

Η αμηνόρροια είναι η διακοπή της έμμηνης ρύσης που δεν οφείλεται στην αρχή της εμμηνόπαυσης ή στην εγκυμοσύνη. Για την αμηνόρροια ήπια βοτανικά γιατρικά μπορούν να διεγείρουν την επανάληψη της περιόδου. Οι βοτανολόγοι χρησιμοποιούν **αγγελική**, **αρτεμισία**, **φλισκούνι** και **φράξο** με πολύ καλά αποτελέσματα (Ντολάζας θ.,2008).

#### **ΑΠΟΒΟΛΗ**

Σε περιπτώσεις επαπειλούμενης αποβολής θα πρέπει να συμβουλευτούμε αμέσως το γυναικολόγο. Αν το έμβρυο δεν έχει αναπτυχθεί σωστά, καμία βοτανική θεραπεία δεν μπορεί να προλάβει την αποβολή. Αν όμως, η επαπειλούμενη αποβολή οφείλεται σε αδυναμία της μητέρας, τα βότανα μπορούν να υποστηρίξουν την εγκυμοσύνη. Για την περίπτωση αυτή οι βοτανολόγοι συστήνουν το **ναστούρτιο** το φαρμακευτικό, το **βιβούρνο**, την **πασιφλόρα** και το **πολύγωνο** (Ντολάζας θ.,2008).

#### **ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ**

Η εμμηνόπαυση οριοθετεί το τέλος της αναπαραγωγικής ηλικίας της γυναίκας. Συνήθως, έρχεται γύρω στα 45-50 χρόνια, οπότε οι ωοθήκες παύουν να ωριμάζουν ωάρια και διακόπτεται η εμμυνορυσία. Πολλές γυναίκες την περίοδο αυτή αντιμετωπίζουν πολλά ψυχολογικά προβλήματα, για την αντιμετώπιση των οποίων ευεργετική είναι η σωματική άσκηση και η ισορροπημένη υγιεινή διαίτα. Οι εξάψεις,

η κατάθλιψη, η ταχυπαλμία και η αποξήρανση των φυσιολογικών εκκρίσεων του κόλπου καθιστούν οδυνηρή τη σεξουαλική επαφή κατά την εμμηνόπαυση.

Η ορθόδοξη ιατρική απαντά σε αυτά τα προβλήματα με θεραπεία αντικατάστασης των χαμένων ορμονών. Είναι προτιμότερο, όμως, για να αποφεύγουμε τα χημικά φάρμακα, να δοκιμάζουμε ένα βοτανολογικό μείγμα που εξισορροπεί τις ορμόνες.

Ένα αφέψημα από καθένα από τα παρακάτω βότανα βοηθούν στην ισορροπία των ορμονών: **λυγαριά**, **αγιάγκαθο**, **κίστος** και μισό μέρος **γλυκόριζα**. Οι εξάψεις με κοκκινίλες μπορούν να ελεγχθούν πίνοντας ένα έγχυμα από **φασκόμηλο**. Για την αντιμετώπιση της κατάθλιψης τα εγχύματα **υπερικού**, **βερβένας**, **βοράγινου**, **δεντρολίβανου**, **σαπωναρίας** και μέλισσας είναι πολύ ευεργετικά. Η ταχυπαλμία, τέλος, αντιμετωπίζεται με έγχυμα από ίσα μέρη **βαλεριάνας**, **μέλισσας** και **κράταιγου** (Ντολάζας θ.,2008).

### **ΜΥΚΗΤΙΑΣΗ**

Η μυκητίαση οφείλεται σε μόλυνση από το μύκητα *Candida albicans*. Το πρόβλημα προκύπτει όταν ο μύκητας μολύνει το στόμα και το λαιμό, τον πεπτικό αγωγό και το γεννητικό-ουροποιητικό σύστημα. Η κολπική μυκητίαση εμφανίζεται με έντονη φαγούρα, πόνους και με μια πυκνή λευκή απέκκριση. Μυκητίαση στο στόμα ή στο λάρυγγα μπορεί να οδηγήσει σε πρήξιμο των αδένων και πονόλαιμο, καθώς και σε πόνους στο στόμα και τη γλώσσα.

Βότανα, όπως η **καλέντουλα**, η **ύδραστις**, το **δεντρολίβανο**, το **θυμάρι**, το **μάραθο** και ο **ύσσωπος** διαθέτουν αντιμυκητιακές ιδιότητες και μπορούν να λαμβάνονται ως έγχυμα ή ως αφέψημα. Για τη μυκητίαση του κόλπου φτιάχνουμε έγχυμα ή αφέψημα από τα παραπάνω φυτά και προσθέτουμε μερικές σταγόνες αιθέριου ελαίου από ρίγανη, τσάι ή κανέλα στο βραστό νερό. Το χρησιμοποιούμε ως ντους ή το εμπλουτίζουμε τα ταμπόν, τα οποία εφαρμόζουμε στο αιδοίο για την ανακούφιση από το κάψιμο και τον κνησμό. Εναλλακτικά, δοκιμάζουμε μπάνιο με χαμομήλι μέσα στη γεμάτη μπανιέρα, ή μπάνιο με αλατόνερο. Τέλος, στις πάσχουσες περιοχές μπορεί να απλώσουμε γιαούρτι. Βάμμα **μύρου**, **αμαμήλιδας**, **πολύγωνου**, **φασκόμηλου** ή **καλέντουλας**, αραιωμένο σε ένα φλιτζάνι νερό, μπορεί να χρησιμοποιηθεί στις περιπτώσεις που η μυκητίαση πλήξει το στόμα και το λαιμό (Ντολάζας θ.,2008).

## **5.7**

### **ΒΟΤΑΝΟΛΟΓΙΚΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ**

Τα βοτανολογικά φαρμακεία παρέχουν γρήγορη και αποτελεσματική ανακούφιση σε ένα ευρύ φάσμα ατυχημάτων (από τα τσιμπήματα σφηκών μέχρι τα μικροεγκαύματα και τους στραμπουλισμένους αστραγάλους). Γι' αυτό θα πρέπει να διαθέτουμε στο σπίτι ένα βοτανολογικό φαρμακείο, που θα ελέγχουμε συχνά, ώστε τα βότανα να είναι πάντα φρέσκα για να αποδίδουν το μέγιστο των δυνατοτήτων τους. Ένα βοτανολογικό φαρμακείο θα πρέπει να διαθέτει:

**ΑΙΟΗ**: για τα ηλιακά εγκαύματα και τη φαγούρα

**ΑΜΑΜΗΛΙΔΑ**: πολύτιμη σε περίπτωση τσιμπημάτων εντόμων

**ΑΡΝΙΚΗ**: για τα διαστρέμματα και τους μώλωπες

**ΚΑΛΕΝΤΟΥΛΑ**: ως βάμμα, για την ανακούφιση από τα ηλιακά εγκαύματα και την επούλωση αμυγλών.

**ΛΕΒΑΝΤΑΣ ΕΛΑΙΟ**: ως αντισηπτικό και επουλωτικό των πληγών.

**ΜΕΛΙΣΣΑ:** για τα παιδιά, ιδιαίτερα για τις στομαχικές διαταραχές και άλλες παθήσεις, όταν απαιτείται χαλαρωτική δράση.

**ΥΠΕΡΙΚΟ:** με μορφή ελαίου, για τα εγκαύματα, τα τραύματα και την επούλωση πληγών.

**ΦΤΕΛΙΑ:** κατάπλασμα, για την εξαγωγή τυχόν αγκίδων και τους καλόγερους.

**ΧΑΜΟΜΗΛΙ:** αποξηραμένο, για χαλαρωτικά ροφήματα κατά της αϋπνίας και των πεπτικών διαταραχών (Ντολάζας θ.,2008).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

### *"Συνταγές ομορφιάς προσώπου και σώματος"*

Το πρόσωπο μας είναι ο καθρέφτης της ψυχής μας, η εικόνα των συναισθημάτων που νιώθουμε καθημερινά. Είναι η έκφραση του εαυτού μας. Είναι χρέος μας λοιπόν να προσπαθούμε να το διατηρούμε στην καλύτερη δυνατή κατάσταση και αυτό βέβαια επιτυγχάνεται με την κατάλληλη περιποίηση.

Ο καθημερινός καθαρισμός του προσώπου μας είναι απαραίτητος, ώστε να απομακρύνονται τυχόν ρύποι, σκόνες, λιπαρότητα από το δέρμα μας. Στη συνέχεια το δέρμα θα πρέπει να τονώνεται με τη κατάλληλη λοσιόν ώστε να επανέρχεται στη φυσιολογική του κατάσταση. Επίσης δεν πρέπει να αμελείται η ενυδάτωση του προσώπου με την κατάλληλη κρέμα που θα είναι πλούσια σε ενυδατικά συστατικά (Καβαλλιεράτου,2007).



## 6.1

### *Ρυτίδες-αντιγήρανση*

#### *"Αγγελικό νερό ομορφιάς"*

##### ΥΛΙΚΑ

- 1 φλιτζάνι του τσαγιού καυτό νερό
- 1 φλιτζάνι του καφέ άνθη πορτοκαλιάς
- 1 φλιτζάνι του καφέ άλισον το εύοσμο
- 1 φλιτζάνι του καφέ άνθη λίλιουμ
- 1 κουταλιά της σούπας μέλι

##### ΕΚΤΕΛΕΣΗ-ΧΡΗΣΗ

Βάζουμε όλα τα υλικά στο καυτό νερό εκτός από το μέλι. Το αφήνουμε 15 λεπτά και το σουρώνουμε. Στη συνέχεια προσθέτουμε μέλι και το ανακατεύουμε καλά. Με ένα βαμβάκι ταμπονάρουμε το πρόσωπο μας πρωί-βράδυ. Διατηρείται στο ψυγείο για 2 εβδομάδες.

##### ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Ενυδατικό, τονωτικό (Καβαλλιεράτου,2007).

#### *"Μάσκα αντιγηραντική-αντιοξειδωτική"*

##### ΥΛΙΚΑ

- 1 φλιτζάνι του καφέ ροδόνερο
- 5 δαμάσκηνα
- 5 φράουλες
- 2 κουταλιές της σούπας ταχίνι
- 2 κουταλιές της σούπας μέλι
- 1 κουταλιά της σούπας σταφιδάκια
- 1 κουταλιά του γλυκού κολοκυθόσπορους (αλεσμένους)
- 1 κουταλιά του γλυκού σκόνη κακάο

##### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε τα δαμάσκηνα μαζί με τα σταφιδάκια επί 1 ώρα στο ροδόνερο για να μαλακώσουν και να απελευθερώσουν τα ενεργά συστατικά τους. Στη συνέχεια τα πολτοποιούμε στο μίξερ, προσθέτουμε τις φράουλες, το ταχίνι, το κακάο και τους κολοκυθόσπορους και τα ανακατεύουμε όλα μαζί μέχρι να γίνει ομοιόμορφος πολτός. Τέλος προσθέτουμε 2 κουταλιές της σούπας μέλι.

##### ΧΡΗΣΗ

Πάντα σε καθαρή επιδερμίδα απλώνουμε σε όλο το πρόσωπο-λαιμό και την αφήνουμε να δράσει για 20-30 λεπτά. Στην συνέχεια την αφαιρούμε με χλιαρό νερό. Χρησιμοποιείται 2-3 φορές τη βδομάδα. Διατηρείται στο ψυγείο για 7 ημέρες ή στην κατάψυξη για 1 μήνα. Εάν θέλετε μπορείτε να τρώτε κάθε μέρα 2 κουταλιές.

## ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Αντιοξειδωτική, αντιγηραντική, αναζωογονητική, συσφιγκτική, τονωτική (Καβαλλιεράτου,2007).

### *"Αγγελικό λάδι ομορφιάς"*

#### ΥΛΙΚΑ

- 1 φλιτζάνι του τσαγιού αμυγδαλέλαιο
- 1 φλιτζάνι του τσαγιού άνθη πορτοκαλιάς
- 1 φλιτζάνι του τσαγιού άνθη άλισον το εύοσμο
- 1 φλιτζάνι του τσαγιού άνθη λιλίουμ

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αναμειγνύουμε τα άνθη με το λάδι και αφήνουμε το μείγμα για 15 ημέρες ανακινώντας το μια φορά την ημέρα και στη συνέχεια το σουρώνουμε. Διατηρείται σε σκιερό μέρος για 1 μήνα.

#### ΧΡΗΣΗ

Κάθε βράδυ απλώνουμε με ελαφρύ μασάζ στο πρόσωπο και στο λαιμό.

## ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Ενυδατικό, λευκαντικό, αντιγηραντικό, αναζωογονητικό (Καβαλλιεράτου,2007).

## 6.2

### *Ακμή*

Η κοινή ακμή είναι πολύ συχνή δερματοπάθεια, και παρατηρείται περίπου στο 30% στους έφηβους της λευκής φυλής. Εμφανίζεται και στα δύο φύλα και συχνότερα στους άρρενες. Η εμφάνιση της συμπίπτει με την έναρξη της εφηβείας ή και πρωτότερα. Εξελίσσεται με εξάρσεις και υφέσεις, και στους αρένες μέχρι την ηλικία των 25 ετών περίπου, ενώ στις γυναίκες μέχρι την ηλικία των 30 ετών ( Ηλίου,2001).

### *"ΛΟΣΙΟΝ ΓΙΑ ΛΙΠΑΡΟ ΔΕΡΜΑ-ΑΚΜΗ"*

#### ΥΛΙΚΑ

##### Α΄ ΦΑΣΗ

- 250 γραμμάρια καθαρό οινόπνευμα
- 1 κουταλιά της σούπας καλέντουλα
- 1 κουταλιά της σούπας λεβάντα
- 1 κουταλιά της σούπας μελισσόχορτο
- 1 φλιτζάνι του τσαγιού φασκόμηλο

##### Β΄ ΦΑΣΗ

- 250 γραμμάρια καυτό νερό
- 1 φλιτζάνι του καφέ καλέντουλα



- 1 φλιτζάνι του καφέ μελισσόχορτο
- 1 φλιτζάνι του καφέ λεβάντα
- 1 φλιτζάνι του καφέ φασκόμηλο

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Α΄ ΦΑΣΗ: Βάζουμε όλα τα βότανα στο οινόπνευμα και αφήνουμε το μείγμα για μια εβδομάδα ανακινώντας το 1-2 φορές την ημέρα. Στη συνέχεια το σουρώνουμε. Την έβδομη μέρα ετοιμάζουμε τη β΄ φάση.

Β΄ ΦΑΣΗ: Αφήνουμε τα βότανα μισή ώρα στο καυτό νερό, ώστε να απελευθερωθούν τα συστατικά τους και μετά τα σουρώνουμε. Στη συνέχεια προσθέτουμε τη β΄ στην α΄ φάση.

#### ΧΡΗΣΗ

Απλώνουμε τη λοσιόν στο πρόσωπο 1-2 φορές την ημέρα σε λιπαρά δέρματα με ακμή και 1 φορά τη μέρα για 3 μήνες ή σε παγοκυψέλες στην κατάψυξη και βγάζουμε κάθε μέρα ένα παγάκι.

#### ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Αντισηπτική, επουλωτική, καθαριστική (Καβαλλιεράτου,2007)

*"Λοσιόν για ακμή (καλοκαιρινή)"*

#### ΥΛΙΚΑ

- 2 φλιτζάνια του τσαγιού καυτό νερό
- 1 φλιτζάνι του τσαγιού άνθη λεβάντας
- 1 φλιτζάνι του τσαγιού άνθη αχίλλειας
- 1 φλιτζάνι του τσαγιού άνθη αλθαίας
- 1 κουταλιά της σούπας άνθη από θυμάρι
- 1 φλιτζάνι του τσαγιού οινόπνευμα

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε τα βότανα σε καυτό νερό και τα αφήνουμε για 20 λεπτά. Μόλις κρυώσουν, προσθέτουμε το οινόπνευμα και τα αφήνουμε για 40 λεπτά. Στη συνέχεια σουρώνουμε το μείγμα και παίρνουμε τη λοσιόν. Διατηρείται σε σκιερό μέρος για 1,5-2 μήνες.

#### ΧΡΗΣΗ

Περνάμε τη λοσιόν στο πρόσωπο 1-2 φορές την ημέρα για δέρματα λιπαρά με ακμή και 1 φορά για λιγότερο λιπαρά.

#### ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Αντισηπτική, επουλωτική (Καβαλλιεράτου,2007).

*"Μάσκα για λιπαρά δέρματα"*

#### ΥΛΙΚΑ

- 1 κουταλιά του γλυκού λιναρόσπορο(αλεσμένο)
- 1 κουταλιά του γλυκού αλεσμένη βρόμη

1 κουταλιά της σούπας λοσιόν της συνταγής για λιπαρά δέρματα

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ-ΧΡΗΣΗ

Αναμειγνύουμε τα υλικά και αφήνουμε το μείγμα για 10 λεπτά. Στη συνέχεια απλώνουμε τη μάσκα σε όλο το πρόσωπο για 20-30 λεπτά και μετά την αφαιρούμε με χλιαρό νερό.

#### ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Αντισηπτική, επουλωτική, καταπραϋντική, καθαριστική (Καβαλλιεράτου,2007).

## 6.3

### *Μάτια*

Η περιοχή γύρω από τα μάτια είναι εξαιρετικά ευαίσθητη, η πιο ευαίσθητη σε όλο το πρόσωπο, γι' αυτό μας προδίδει καθώς περνάει ο χρόνος. Ειδικά αν δεν λάβουμε εγκαίρως τα κατάλληλα μέτρα προστασίας, σύντομα εμφανίζει μικρορυτίδες, γραμμές έκφρασης, μαύρους κύκλους και σακούλες. Η περιοχή αυτή δεν έχει σμηγματογόνους αδένες που σημαίνει ότι δεν έχει την απαραίτητη υγρασία για να διατηρηθεί ελαστική-νεανική με αποτέλεσμα να σπάει εύκολα. Επίσης τα μάτια μπορούν να επιβαρυνθούν από διάφορους παράγοντες, όπως η κληρονομικότητα, κάπνισμα, αλκοόλ, στρες(λόγω κακής αιμάτωσης), κακές διατροφικές συνήθειες αλλά ακόμη και το γεγονός ότι οι μύες κινούνται αδιάκοπα με αποτέλεσμα να καταπονούνται. Γι' αυτό πρέπει να χρησιμοποιούμε προϊόντα που διεγείρουν τη μικροκυκλοφορία και αιματώνουν σωστά την περιοχή. Η χρήση μιας ενυδατικής κρέμας αρχικά και μιας αντιγηραντικής αργότερα είναι απαραίτητη για να διατηρήσουμε ένα ακαταμάχητο βλέμμα ( Καβαλλιεράτου,2007).

### *"Μάσκα ματιών"*

#### ΥΛΙΚΑ

5 κουταλιές της σούπας μέλι

1 κουταλιά της σούπας σπόρους μάραθου(αλεσμένους)

1 κουταλιά της σούπας ανθάκια φρέσκα δεντρολίβανου(αλεσμένα)

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε τους αλεσμένους σπόρους του μάραθου και τα ανθάκια του δεντρολίβανου στο μέλι και τα ανακατεύουμε πολύ καλά μέχρι να γίνει πολτός.

#### ΧΡΗΣΗ

Απλώνουμε τη μάσκα στα μάτια και την αφήνουμε για 10-15 λεπτά. Διατηρείται στο ψυγείο για ένα μήνα αφού το μέλι δρα ως φυσικό συντηρητικό.

#### ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Ξεκουράζει, τονώνει, αναζωογονεί, καταπολεμά τους μαύρους κύκλους και απαλώνει τις ρυτίδες.( Καβαλλιεράτου,2007).

## 6.4

### *Λαιμός*

Ο λαιμός και το στήθος μας, προκειμένου να δείχνουν σφριγηλά και δροσερά, χρειάζονται ανάλογη περιποίηση με το πρόσωπο. Ο λαιμός, είναι μια ιδιαίτερη περιοχή του σώματος μας, καθώς το χαρακτηριστικό του γνώρισμα είναι ότι δεν έχει καθόλου μυς και για το λόγο αυτό, το πέρασμα του χρόνου γίνεται αμέσως φανερό στη συγκεκριμένη περιοχή. Η εικόνα ενός προσεγμένου και νεανικού προσώπου θα ήταν καλό να ολοκληρώνεται με ένα όμορφο ντεκολτέ. (Καβαλλιεράτου,2007).

### *"Αντιρυτιδικό λάδι για το λαιμό"*

#### ΥΛΙΚΑ

300γραμμάρια αμυγδαλέλαιο

1 κουταλιά της σούπας αποξηραμένο βασιλικό

1 κουταλιά της σούπας καρπούς αγριοτριανταφυλλιάς

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε το βασιλικό και τους καρπούς αγριοτριανταφυλλιάς ελαφρά αλεσμένους στο αμυγδαλέλαιο. Αφήνουμε το μείγμα για 3 ημέρες στον ήλιο και για 10 σε δροσερό μέρος. Στη συνέχεια το σουρώνουμε και το φυλάσσουμε σε σκούρο γυάλινο μπουκάλι. Διατηρείται σε σκιερό μέρος για 1 μήνα.

#### ΧΡΗΣΗ

Σε καθαρισμένο λαιμό, επαλείφουμε το λάδι κάθε βράδυ ή και συχνότερα, ανάλογα με την ξηρότητα της επιδερμίδας.

#### ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Αντιρυτιδικό, αντιοξειδωτικό, θρεπτικό, τονωτικό, συσφιγκτικό (Καβαλλιεράτου,2007).

## 6.5

### *Κυτταρίτιδα*

Η κυτταρίτιδα θεωρείται ότι είναι η ανομοιογενής κατανομή μορίων λίπους στον συνδετικό ιστό και η κατακράτηση κυρίως νερού σ' αυτόν, γεγονός τα οποία συμβάλλουν στην χαλάρωση και στην προοδευτική υποχώρηση του στην πίεσή τους, με αποτέλεσμα την αλλαγή τόσο της υφής και της εξωτερικής του όψης όσο και τη δημιουργία εξωτερικών ανωμαλιών. Η κυτταρίτιδα είναι μια κατάσταση πολυπαραγοντική, μπορεί να ξεκινά από μία ή δύο αιτίες και να φθάνει στην εμπλοκή περισσότερων. Παράγοντες που υποβοηθούν την κυτταρίτιδα είναι: αντισυλληπτικό χάπι, ορμονοθεραπεία, θεραπείες γονιμότητας, η εγκυμοσύνη, το φύλο, η ηλικία, η κληρονομικότητα, η κατάσταση της υγείας, ο τρόπος ζωής, οι κακές διατροφικές συνήθειες, τα υποκατάστατα της ζάχαρης, η τροφική δυσανεξία, η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας, το στρες, η κακή στάση του σώματος, τα ψηλά τακούνια, τα στενά

ρούχα, το αλκοόλ, το κάπνισμα, οι ελεύθερες ρίζες, η έκθεση στον ήλιο ( Σαββίδου,2007)

### *"Λάδι κατά της κυτταρίτιδας"*

#### ΥΛΙΚΑ

- 250 γραμμάρια ελαιόλαδο
- 250 γραμμάρια λινέλαιο
- 3 κουταλιές της σούπας λιναρόσπορο (αλεσμένο)
- 1 κουταλιά της σούπας σπόρους κάρδαμο (αλεσμένο)
- 1 κουταλιά της σούπας πιπερόζα (αλεσμένη)
- 1 φλιτζάνι του τσαγιού λουίζα
- 1 φλιτζάνι του καφέ μποράγκο (αποξηραμένο)

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αναμειγνύουμε τα δυο λάδια και στη συνέχεια προσθέτουμε όλα τα βότανα. Αφήνουμε το μείγμα για 15 ημέρες και στη συνέχεια το σουρώνουμε.

#### ΧΡΗΣΗ

Επαλείφουμε το σώμα μας κάνοντας ανοδικές, κυκλικές κινήσεις στα σημεία που εντοπίζεται η κυτταρίτιδα.

#### ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Αντικυτταριτιδικό, αντιφλεγμονώδες, αναλγητικό ( Καβαλλιεράτου,2007)

## **6.6**

### **Στήθος**

### *"Όμορφο στήθος με βότανα"*

#### ΥΛΙΚΑ

##### Α΄ ΦΑΣΗ

- 2 κουταλιές της σούπας λιναρόσπορο (αλεσμένο)
- 2 βολβοί κρίνων ή λιλίουμ (αλεσμένοι)
- 1 φλιτζάνι φασκόμηλο (μπουμπούκια)
- 3 κυπαρισσόμηλα (θρυμματισμένα)
- 1 φλιτζάνι δίκταμο
- 1 ποτήρι νερό

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Συγκεντρώνουμε όλα τα υλικά σε ένα τουλπάνι που το δένουμε πολύ καλά και το βάζουμε σε ένα κατσαρολάκι που βράζει το νερό και τα αφήνουμε να βράσουν για 1-2 λεπτά με το καπάκι κλειστό.

Σβήνουμε τη φωτιά και το αφήνουμε όλο το βράδυ, για 12 ώρες.

Στη συνέχεια το σουρώνουμε με το τουλπάνι, το στήβουμε πολύ καλά ώστε να πάρουμε όλα τα ωφέλιμα συστατικά από τα βότανα.

#### Β΄ ΦΑΣΗ

- 1 κρόκος αυγού
- 3 κουταλιές της σούπας χυμό από α΄ φάση συνταγής
- 2 κουταλιές της σούπας χυμό λεμονιού
- 1\2 φλιτζάνι του καφέ σησαμέλαιο ή ελαιόλαδο

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε στο μίξερ τον κρόκο αυγού, 3 κουταλιές χυμό από α΄ φάση, 2 κουταλιές της σούπας χυμό λεμονιού και τα δουλεύουμε για μερικά λεπτά. Στη συνέχεια προσθέτουμε σιγά, σιγά περίπου μισό φλιτζάνι του καφέ σησαμέλαιο ή ελαιόλαδο και το ανακατεύουμε για 1-2 λεπτά ακόμη.

#### ΧΡΗΣΗ

Με ένα μαλακό πινέλο επαλείφουμε όλο το στήθος με κυκλικές κινήσεις και αφήνουμε τη μάσκα να δράσει για μισή ώρα. Στη συνέχεια την αφαιρούμε με μια πετσέτα εμποτισμένη αρχικά με χλιαρό νερό και έπειτα με κρύο.

Κατόπιν, με ένα βαμβάκι ταμπονάρουμε το υπόλοιπο υλικό από τα βότανα ( α΄ φάσης)σε όλο το στήθος, αφήνοντας το όσο περισσότερο μπορούμε, ακόμη και όλο το βράδυ.

#### ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Τονωτικές, ενυδατικές, συσφιγκτικές ( Καβαλλιεράτου,2007).

## 6.7

### *Χέρια*

Τα άκρα μας ταλαιπωρούνται κάθε μέρα, τα χέρια ξηραίνονται από τις καιρικές συνθήκες, από τις δουλειές και τα πόδια, ειδικότερα οι φτέρνες γίνονται άγριες και σκληρές. Για αυτό λοιπόν, χρήζουν ιδιαίτερης περιποίησης και φροντίδας (περιοδικό,κορρες φυσικά προϊόντα).

### *Ενυδατική λοσιόν για τα χέρια*

#### ΥΛΙΚΑ

- 1φλιτζάνι του τσαγιού νερό
- 1 ψιλοκκομμένη φλούδα από λεμόνι
- 1 κουταλιά της σούπας ψιλοκκομμένη γλυκύριζα
- 2 κουταλιές της σούπας ύσωπος
- 3 γραμμάρια βόρακας (φαρμακευτικός)
- 50 γραμμάρια γλυκερίνη (φαρμακείο) ή 1 κουταλιά της σούπας μέλι

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα φλιτζάνι ζεστό νερό ρίχνουμε τη φλούδα του λεμονιού, τη γλυκύριζα και τον ύσωπο και τα αφήνουμε για 20 λεπτά ώστε να απελευθερωθούν τα συστατικά τους.

Στη συνέχεια τα σουρώνουμε, προσθέτουμε το βόρακα, ανακατεύοντας μέχρι να διαλυθεί καλά ο βόρακας. Σ το τέλος προσθέτουμε 50 γραμμάρια γλυκερίνη ή το μέλι.

## ΧΡΗΣΗ

Επαλείφουμε τα χέρια μας μετά από κάθε επαφή με το νερό, τα απορρυπαντικά ή τον κρύο αέρα ανάλογα με την ξηρότητα της επιδερμίδας.

## ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Ενυδατική, τονωτική, αντιφλογιστική, αντιαλλεργική (Καβαλλιεράτου,2007).



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

### *Προϊόντα που κυκλοφορούν στο εμπόριο*

Κατά τη γνώμη μου, οι μεγάλες φαρμακευτικές εταιρείες οι οποίες έχουν αρχίσει τα τελευταία χρόνια να ασχολούνται πιο ενεργά με τον τομέα της Αισθητικής, έχουν παρασκευάσει αρκετά καλλυντικά προϊόντα τα οποία καλύπτουν ορισμένες από τις ανάγκες των ανθρώπων.

Παρακάτω θα αναφέρουμε κάποια από τα προϊόντα που μπορούμε εύκολα να βρούμε στο εμπόριο.

#### 7.1

### **Προϊόντα που κυκλοφορούν στο εμπόριο με μέλι και άλλα συστατικά.**

### **ΣΑΜΠΟΥΑΝ ΓΙΑ ΤΑ ΜΑΛΛΙΑ**

Υπάρχουν σαμπουάν για τα μαλλιά τα οποία δημιουργήθηκαν για να αντιμετωπίσουν τις σύγχρονες ανάγκες όλων των τύπων μαλλιών, προσφέροντας φυσικό καθαρισμό, ενισχυμένη βιοπροστασία και να δώσουν μία αποτελεσματική φροντίδα σε αυτά. Περιέχουν μέλι και άλλα συστατικά τα οποία τα καταστούν κατάλληλα για κάθε πρόβλημα (Propoline φυσικά προϊόντα, οδηγός επιστημονικής ενημέρωσης).

Μερικά από τα σαμπουάν που κυκλοφορούν στο εμπόριο είναι τα εξής:



► Τονωτικό σαμπουάν για γυναίκες με Phytocomplex-n και Μέλι για την τριχόπτωση τονωτικό σαμπουάν με μέλι και phytocomplex-n βοηθάει ιδιαίτερα τα ευαίσθητα μαλλιά των γυναικών να αποκτήσουν δύναμη. Αντιμετωπίστε την γυναικεία τριχόπτωση με τη χρήση του σαμπουάν αυτού που περιέχει φυτικά δραστικά συστατικά και είναι δερματολογικά ελεγμένο. Η καθημερινή του χρήση θα σας βοηθήσει να απαλλαγείτε από τα προβλήματα του τριχωτού της κεφαλής και να αποκτήσετε και πάλι υγιή και δυνατά μαλλιά.

► Σαμπουάν με Εσπεριδοειδή και Μέλι για αντιγήρανση και τόνωση των μαλλιών. Ιδανικό για μαλλιά που ταλαιπωρούνται από βαφές και styling, καυσαέρια και ρύπους για μαλλιά άτονα αδύναμα και θαμπά. Θεραπεία αντιγήρανσης, λάμψης και τόνωσης για κάθε τύπο μαλλιών.

► Σαμπουάν με Φασκόμηλο και Μέλι για κανονικά/ξηρά μαλλιά. Ιδανικό για ενυδάτωση, συχνό λούσιμο και για κανονικά μαλλιά με ξηρές άκρες και ψαλίδα.



► Σαμπουάν με Ελιά και Μέλι για ξηρά-αφυδατωμένα μαλλιά. Ιδανικό για πολύ ξηρά και αφυδατωμένα μαλλιά, μαλλιά με ψαλίδα και τάλαιπωρημένα από βαφές, περμανάντ και styling .



► Σαμπουάν κατά της ξηροδερμίας με Tea Tree και Μέλι περιέχει όλα τα φυτικά δραστικά συστατικά που βοηθούν στην εξουδετέρωση του μύκητα που προκαλεί την πιτυρίδα και στην βελτίωση της επιδερμίδας του τριχωτού της κεφαλής. Με την καθημερινή χρήση τα συμπτώματα της ξηροδερμίας μειώνονται και η ρίζα της τρίχας δυναμώνει. Τα μαλλιά γίνονται πλούσια και λαμπερά. Ιδανικό για τύπο μαλλιών με πιτυρίδα και ξηροδερμία.

Ακόμη κυκλοφορούν στο εμπόριο κρέμες και μάσκες, για την περιποίηση των μαλλιών μετά το λούσιμο, για την καλύτερη υγεία και φροντίδα αυτών. Περιέχουν φυτικά σάκχαρα και μέλι για βαθιά ενυδάτωση, επανόρθωση και θρέψη της τρίχας, φυτικά εκχυλίσματα, νερό από δενδρολίβανο για τόνωση και λάμψη. Ορισμένα από αυτά είναι τα εξής:

► Απαλή κρέμα με Χαμομήλι και Μέλι για όλους τους τύπους μαλλιών. Ιδανική για κανονικά μαλλιά , μαλλιά με τάση λιπαρότητας και μαλλιά που χρειάζονται απαλή περιποίηση και φροντίδα χωρίς να βαραίνουν. Κατάλληλη για ευαίσθητες επιδερμίδες.

► Κρέμα με Εσπεριδοειδή και Μέλι για αντιγήρανση και τόνωση των μαλλιών. Ιδανική για κουρασμένα μαλλιά από styling, βαφές, ρύπους, μαλλιά άτονα, θαμπά ή αδύναμα που χρειάζονται ενυδάτωση, τόνωση λάμψη και αντιοξειδωτική προστασία.

► Κρέμα θρέψης με Ελιά και Μέλι για ξηρά και αφυδατωμένα μαλλιά. Ιδανική για πολύ ξηρά και αφυδατωμένα μαλλιά, μαλλιά βαμμένα ή τάλαιπωρημένα με ψαλίδα.

► Μάσκα βαθιάς ενυδάτωσης και επανόρθωσης με Μέλι και Αμύγδαλο για ξηρά/αφυδατωμένα μαλλιά. Για ακόμη πιο ενισχυμένη δράση. Ιδανική για πολύ ξηρά μαλλιά, με ψαλίδα και έντονες φθορές και για μαλλιά τάλαιπωρημένα από βαφές, περμανάντ και styling.

## **ΚΡΕΜΑ ΚΑΙ ΜΑΣΚΑ ΠΡΟΣΩΠΟΥ ΜΕ ΜΕΛΙ**

► Αντιρυτιδική κρέμα με σιτάρι και μέλι για κανονικές ξηρές επιδερμίδες. Είναι μία κρέμα υψηλής συγκέντρωσης σε



βιταμίνη E, αντιοξειδωτικής δράσης, επιτυγχάνοντας ταυτόχρονα ενυδάτωση και πρόληψη των ρυτίδων και των γραμμών έκφρασης του προσώπου. Συνιστάται η καθημερινή χρήση της κρέμας μετά από έναν καλό καθαρισμό του προσώπου και του λαιμού. Απλώνετε την κρέμα στο πρόσωπο και το λαιμό αποφεύγοντας την περιοχή γύρω από τα μάτια (Κορρές φυσικά προϊόντα, οδηγός επιστημονικής ενημέρωσης).



► Κρέμα ημέρας με θυμαρίσιο μέλι το μέλι ως φυσικός ενυδατικός παράγοντας, διατηρεί την υγρασία του δέρματος στα ιδανικά επίπεδα και παράλληλα προσφέρει τροφή και ελαστικότητα στο ξηρό δέρμα. Αφήνει το δέρμα απαλό και ενυδατωμένο (Κορρές φυσικά προϊόντα, οδηγός επιστημονικής ενημέρωσης).



χαρίζοντας του φωτεινότητα και λάμψη (Κορρές φυσικά προϊόντα, οδηγός επιστημονικής ενημέρωσης).

► Μάσκα προσώπου με θυμαρίσιο μέλι. Είναι μία παχύρρευστη ενυδατική μάσκα που δεν στεγνώνει και δεν τραβάει το δέρμα. Χάρη στη μοναδική υφή του το μέλι δημιουργεί ένα φιλμ πάνω στην επιδερμίδα, διατηρώντας την υγρασία του δέρματος στα ιδανικά επίπεδα, ενώ παράλληλα προσφέρει τροφή και ελαστικότητα στο ξηρό δέρμα. Τα εκχυλίσματα της Spirulina και του Κυδωνιού θρέφουν και αναζωογονούν το δέρμα,

Ακόμη ορισμένες εταιρίες καλλυντικών, οι οποίες ασχολούνται περισσότερο με τα βιολογικά συστατικά σε καλλυντικά σκευάσματα, παρασκευάζουν καλλυντικά από μαστίχα και προσπαθώντας να καινοτομήσουν προσθέτουν το μέλι. Τα καλλυντικά που υπάρχουν αφορούν κυρίως την περιποίηση και φροντίδα του προσώπου. Παρακάτω θα αναφέρουμε ορισμένα από αυτά:



► Mastacne wash pore υγρό καθαριστικό σαπούνι με μαστίχα και Μέλι είναι ένα υγρό καθαριστικό σαπούνι για το πρόσωπο για τα μικτά και λιπαρά δέρματα. Περιέχει μαστίχα, μαστιχέλαιο, μέλι, σαλικυλικό οξύ, πούδρα αλόης, hydraporine. Το mastacne clear lotion είναι ένα ιδανικό

προϊόν για τον καθαρισμό της νεανικής επιδερμίδας. Οι φραγμένοι πόροι που αποτελούν τη βασική αιτία για την εμφάνιση των εξανθημάτων της ακμής καθαρίζονται σε βάθος με το σαπουνι-ζελέ και σταδιακά εξαφανίζονται όλα τα σπυράκια και αποκτά η επιδερμίδα την λάμψη της. Η αλόη με της στυπτικές ιδιότητες της τονώνει την επιδερμίδα ενώ η μαστίχα με την αντιμυκητιακή και αντιβακτηριδιακή δράση της δημιουργεί ένα συνεχές φιλμ προστασίας. Το μέλι και η *hydrarorine* ενυδατώνουν σε βάθος. Ο πλούσιος αφρός απομακρύνει τις ακαθαρσίες και αφήνει το δέρμα σας καθώς και ενυδατωμένο. Ο καθαρισμός αποτελεί ιδιαίτερα σημαντικό βήμα για την νεανική φροντίδα (mastic spa, οδηγός επιστημονικής ενημέρωσης).



► Masticeye mask μάσκα ματιών για χαλάρωση ρυτίδα "σακούλες" με μαστίχα και Μέλι η *mastic eye mask* αποτελεί μία απαραίτητη φροντίδα για τα μάτια και απευθύνεται σε όλους τους τύπους δέρματος. Προστατεύει από ρυτίδες, χαλάρωση και 'σακούλες'. Η συγκεκριμένη μάσκα η οποία περιέχει **μέλι**, μαστίχα, μαστιχέλαιο, καφεΐνη, λεκιθίνη, υαλουρονικό οξύ, *escin*, πούδρα αλόης, έλαια jojoba-βερίκοκου, *shea butter*, μειώνει το πρήξιμο στην περιοχή των ματιών και προοδευτικά των ρυτίδων. Ο μοναδικός φυτικός παράγοντας *Escin* δρα ενάντια στα σημάδια της γήρανσης ενώ το υαλουρονικό οξύ φροντίζει για την ενυδάτωση. Η σύσφιξη είναι ευθύνη των βιολογικών ελαίων αλόης και βερίκοκου, ενώ το μαστιχέλαιο και η μαστίχα δημιουργούν ένα προστατευτικό αντιβακτηριακό και ενυδατικό φιλμ (mastic spa, οδηγός επιστημονικής ενημέρωσης).



► Masticeye serum αντιρυτιδικό ορός ματιών μαύροι κύκλοι "σακούλες" με μαστίχα και Μέλι ο ορός *masticeye serum* είναι ιδανικός για την καταπολέμηση των μαύρων κύκλων και των ρυτίδων. Απευθύνεται σε όλους τους τύπους δέρματος. Καθημερινή χρήση του ορού αυτού κάνει τις ρυτίδες, τους μαύρους κύκλους και τις 'σακούλες' να μειώνονται αισθητά χαρίζοντας όμορφα μάτια. Η *masticeye serum* με μαστίχα και μέλι συμβάλλει στην περιποίηση του προσώπου και στη φροντίδα των ματιών (**mastic spa, οδηγός επιστημονικής ενημέρωσης**).

Περιέχει:

- Το εκχύλισμα Phytodermina Lifting, που είναι ένας φυτικός παράγοντας με σημαντική και γρήγορη δράση *lifting* στην περιοχή που θα το εφαρμόσουμε. Μειώνει με τον τρόπο αυτό το οίδημα που σχηματίζει τις σακούλες.
- Το σύμπλεγμα καφεΐνης - λεκιθίνης έχει τοπική δράση, και βοηθά στο να εξαφανιστούν μαύροι κύκλοι και σακούλες από τα μάτια.

Το μαστιχέλαιο, το χαμομήλι και το **μέλι**, συμβάλλουν στην ενυδάτωση και κάνουν την επιδερμίδα να είναι και να φαίνεται πιο υγιής.



► Masticeye cream αντιρυτιδική κρέμα ματιών με μαστίχα και μέλι. Η *masticeye cream* με μαστίχα και μέλι είναι μία επιλεκτικά φτιαγμένη κρέμα για τα μάτια με **αντιρυτιδική** δράση. Η κρέμα ματιών *masticeye* έχει απαλή αλλά και δραστική σύνθεση που ενυδατώνει αλλά ταυτόχρονα προστατεύει τα μάτια από τις ρυτίδες. Μαύροι κύκλοι, ρυτίδες αρχίζουν να γίνονται παρελθόν με την καθημερινή χρήση της κρέμας αυτής. Η *masticeye* είναι απαραίτητη για την περιποίηση του προσώπου και συγκεκριμένα για την φροντίδα των ματιών και απευθύνεται σε όλους τους τύπους δέρματος (mastic spa, οδηγός επιστημονικής ενημέρωσης).

#### Περιέχει:

- Το λιποσύστημα βιταμινών C που δρα στο κολλαγόνο και λειαίνει τις ρυτίδες και τις σακούλες
- Βιταμίνες A & E που συμβάλλουν στην καλύτερη κυκλοφορία του αίματος και στην εξαφάνιση των μαύρων κύκλων
- Εκχυλίσματα καλέντουλας, χαμομηλιού και η μαστίχα με το μέλι ηρεμούν και καταπραΰνουν την επιδερμίδα κάνοντάς την να βρίσκει πάλι την φυσική της λάμψη.



► Mastacne kalipsis κρέμα καλυπτική στυπτική με μαστίχα και μέλι. Η *mastacne kalipsis* είναι μία κρέμα προσώπου καλυπτική στυπτική, η οποία απευθύνεται σε μικτά-λιπαρά δέρματα και περιέχει **μέλι**, μαστίχα, μαστιχέλαιο, έλαια καρύδας και τομάτας, βιταμίνη E, σαλικυλικό οξύ, χαμομήλι, πράσινο τσάι, έλαια jojoba.

Πλεονέκτημα της είναι ότι με μία απλή εφαρμογή τα στίγματα και τα σπυράκια κρύβονται. Απαλύνονται οι ερεθισμοί και επιτρέπεται η εφαρμογή του *make-up*. Η μαστίχα έχει αντιμυκητιακές ιδιότητες και το σαλικυλικό οξύ μειώνει την έκκριση του σμήγματος. Υπεύθυνο για την ενυδάτωση και τροφή της επιδερμίδας είναι το μέλι, τα έλαια της καρύδας και τομάτας την δροσίζουν. Το ακνεϊκό δέρμα με τη συχνή εφαρμογή της κρέμας ηρεμεί και τα σπυράκια υποχωρούν (mastic spa, οδηγός επιστημονικής ενημέρωσης).



► Epanorthosis αντιρυτιδική κρέμα ημέρας με μαστίχα και μέλι. Είναι μία κρέμα ημέρας ιδιαίτερα απαλή η οποία περιέχει πλούσια φυτικά εκχυλίσματα. Έχει αντιρυτιδική



επανορθωτική δράση και είναι κατάλληλη για όλους τους τύπους δέρματος. Για μία ολοκληρωμένη περιποίηση προσώπου συνιστάται η καθημερινή χρήση της κρέμας (mastic spa, οδηγός

επιστημονικής ενημέρωσης).

#### Περιέχει:

- Hydraporine (συνδυασμός φυτικών εκχυλισμάτων), υαλουρονικό οξύ και **μέλι** προσφέροντας πλούσια ενυδάτωση
- Κινετίνη με αντιρυτιδική και αντιοξειδωτική δράση, εμποδίζει την πρόωρη γήρανση των κυττάρων
- Βιταμίνη Ε που απαλύνει τις ρυτίδες και έχει αντιοξειδωτική δράση.
- Μαστιγέλαιο, έλαια jojoba και Macadamia που διατηρούν την επιδερμίδα ελαστική και την προστατεύουν.

**Χρήση :** απλώνεται απαλά σε όλο το πρόσωπο αποφεύγοντας την περιοχή γύρω από τα μάτια. Πριν τη χρήση της κρέμας κάνετε έναν καλό καθαρισμό.



► Honey night, αντιρυτιδική συσφιγκτική κρέμα νυκτός με μαστίχα και μέλι. Είναι μία κρέμα νυκτός η οποία απευθύνεται σε όλους τους τύπους δέρματος. Έχει αντιρυτιδική και συσφιγκτική δράση, είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική στις ρυτίδες, συμπληρώνει την περιποίηση της ημέρας και αναπληρώνει τα χαμένα στοιχεία (mastic spa, οδηγός επιστημονικής ενημέρωσης).

#### Περιέχει:

- Βιταμίνη Ε με αντιοξειδωτική και αντιρυτιδική δράση
- Hydraporine (συνδυασμός φυτικών εκχυλισμάτων), με ενυδατική δράση
- Ισοφλαβόνες, που αυξάνουν την περιεκτικότητα του κολλαγόνου και εξισσοροπούν τις ανάγκες του δέρματος σε ελαστίνη.
- Έλαιο αγριοτραντάφυλλου και μαστιγέλαιο που προστατεύουν την επιδερμίδα.
- Πράσινο τσάι και μέλι που θρέφει την επιδερμίδα αφήνοντας την λεία και βελούδινη.

**Χρήση :** απλώνεται απαλά σε όλο το πρόσωπο αποφεύγοντας την περιοχή γύρω από τα μάτια. Πριν τη χρήση της κρέμας κάνετε έναν καλό καθαρισμό.

## 7.2

### *Προϊόντα που κυκλοφορούν στο εμπόριο με βασιλικό πολτό και άλλα συστατικά.*



► Ενισχυμένη κρέμα με λάδι ελιάς κ βασιλικό πολτό ειδικό προϊόν για ενυδάτωση. Καλύπτει τις ανάγκες για περιποίηση προσώπου για ξηρά και κανονικά δέρματα. Ακόμη δίνει τροφή, προστασία και δρα ενάντια στις ρυτίδες και τα σημάδια γήρανσης, χάρη στα πλούσια αντιοξειδωτικά συστατικά (macrovita, οδηγός επιστημονικής ενημέρωσης).

#### περιέχει:

- λευκό τσάι
- σύμπλεγμα βιταμινών E,C,F
- αβοκάντο
- προβιταμίνη B5

**Χρήση :** μετά τον καθαρισμό απλώστε την κρέμα στο πρόσωπο αποφεύγοντας την περιοχή γύρω από τα μάτια.



► Πλούσια ενυδατική κρέμα με λάδι ελιάς και βασιλικό πολτό για λιπαρά έως κανονικά δέρματα. Αποτελεί μία ενυδατική κρέμα πλούσια σε θρεπτικά συστατικά. Εξασφαλίζει στο δέρμα ενυδάτωση, προστασία και πρόληψη ενάντια στις ρυτίδες (macrovita, οδηγός επιστημονικής ενημέρωσης).

#### Περιέχει:

- λάδι ελιάς
- βασιλικό πολτό

**Χρήση :** αφού έχετε καθαρίσει το δέρμα σας απλώνεται μία ποσότητα από την κρέμα στο πρόσωπο σας αποφεύγοντας την περιοχή γύρω από τα μάτια.



- **Υπερθρεπτική κρέμα με λάδι ελιάς και βασιλικό πολτό για ξηρά έως αφυδατωμένα δέρματα** .Αποτελεί μία ενυδατική φροντίδα για ξηρά έως αφυδατωμένα δέρματα. Προσφέρει έντονη ενυδάτωση που χρειάζεται η επιδερμίδα και ταυτόχρονα καταπολεμά ρυτίδες και σημάδια κόπωσης. Αναζωογονεί το δέρμα και ενισχύεται η ελαστικότητα του. Προσφέρει σημαντική βοήθεια στην περιποίηση του προσώπου (macrovita, οδηγός επιστημονικής ενημέρωσης).



Περιέχει :

- λάδι ελιάς
- βασιλικό πολτό

**Χρήση:** αφού καθαρίσετε το πρόσωπο σας απλώνετε τη κρέμα αποφεύγοντας την περιοχή γύρω από τα μάτια.

- **Κάψουλες με βασιλικό πολτό και σταφύλι**. Είναι ένα προϊόν το οποίο περιέχει κάψουλες για την ενίσχυση της άμυνας του δέρματος με αντιοξειδωτικά φυτικά έλαια, βασιλικό πολτό, βιταμίνες και σταφύλι. Ιδανική περιοδική κουρά τόνωσης. Προτείνεται για κουρασμένες επιδερμίδες (Κορρές φυσιικά προϊόντα, οδηγός επιστημονικής ενημέρωσης).



- **Βασιλικός πολτός και σταφύλι ,κάψουλες με ισχυρά αντιοξειδωτικά**

Είναι ένα προϊόν το οποίο αποτελείται από ισχυρά αντιοξειδωτικά φυτικά έλαια για την ενίσχυση της άμυνας του δέρματος. Κάψουλες μιας δόσης με βασιλικό πολτό και ισχυρά αντιοξειδωτικά φυτικά έλαια με ισχυρή αντιγηραντική αναζωογονητική δράση. Ο συνδυασμός 100% φυτικών ελαίων εξασφαλίζει εξαιρετική απορρόφηση και βαθιά ενυδάτωση της επιδερμίδας (Κορρές φυσιικά προϊόντα, οδηγός επιστημονικής ενημέρωσης).



**Χρήση:** κάθε βράδυ, μετά τον καθαρισμό, απλώστε το περιεχόμενο μιας κάψουλας στο πρόσωπο και το λαιμό και κάνετε ελαφρύ μασάζ με κυκλικές κινήσεις. Αποφύγετε την περιοχή γύρω από τα μάτια.

### 7.3

#### **Προϊόντα που κυκλοφορούν στο εμπόριο με κεριά μέλισσας και άλλα συστατικά**

##### **ΚΡΕΜΑ ΗΜΕΡΑΣ ΜΕ ΚΕΡΙ ΜΕΛΙΣΣΑΣ**

##### **ΚΑΙ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟ**



Η συγκεκριμένη κρέμα προσώπου είναι ιδανική για ξηρή επιδερμίδα, για ενυδάτωση και αναζωογόνηση. Προσφέρει βαθιά θρεπτική ενυδάτωση, την οποία χρειάζονται τα ξηρά δέρματα κατά τη διάρκεια της ημέρας. Η πλούσια συνταγή της περιέχει εκχυλίσματα από άνθη τριανταφυλλιάς και καλέντουλας συνδυασμένη με αμύγδαλο, έλαιο σπόρο σταφυλιού και έλαια άγριου τριαντάφυλλου αλλά και φυσικά ενυδατικά στοιχεία που βοηθούν την ανανέωση της επιδερμίδας. Συνιστάται η εφαρμογή της κάθε πρωί, αφού έχετε καθαρίσει και τονώσει την επιδερμίδα του προσώπου, του λαιμού και του ντεκολτέ. Πέρα από τα παραπάνω συστατικά περιέχει ακόμα: κεριά μέλισσας, νερό, βούτυρο κακάο, έλαια jojoba και αρωματικά έλαια (Logona, οδηγός επιστημονικής ενημέρωσης).

##### **ΚΡΕΜΑ ΝΥΚΤΟΣ ΜΕ ΚΕΡΙ ΜΕΛΙΣΣΑΣ ΚΑΙ ΑΛΟΗ**



Αποτελεί μία κρέμα ιδανική για ευαίσθητες επιδερμίδες, αναπλάθει κάνοντας ολονύχτια θεραπεία. Ενδυναμώνει τις αναπλαστικές λειτουργίες της επιδερμίδας. Καθώς ξεκουράζεστε κατά τη διάρκεια της νύχτας η αλόη, το jojoba και το αβοκάντο κάνουν πιο απαλό και χαλαρώνουν το ευαίσθητο δέρμα. Επίσης το τρέφει και το ενυδατώνει καλύπτοντας όλες τις ανάγκες του. Η συχνή χρήση της κρέμας αυτή μειώνει τις πολύ μικρές ρυτίδες. Η εφαρμογή της συνιστάται κάνοντας σε καθαρή και τονωμένη επιδερμίδα απαλό μασάζ στο πρόσωπο, στο λαιμό και το ντεκολτέ. Πέρα από τα παραπάνω συστατικά περιέχει ακόμη: κεριά μέλισσας, νερό, έλαια γλυκού αμύγδαλου, έλαια σπόρων σταφυλιού, εκχυλίσματα πράσινου τσαγιού και αρωματικά έλαια (Logona, οδηγός επιστημονικής ενημέρωσης).

## **ΕΝΥΔΑΤΙΚΗ ΚΡΕΜΑ ΓΙΑ ΤΟ ΜΩΡΟ ΜΕ ΚΕΡΙ ΜΕΛΙΣΣΑΣ ΚΑΙ ΚΑΛΕΝΤΟΥΛΑ**



Για εντατική ενυδάτωση και καθημερινή φροντίδα του μωρού. Η ιδιαίτερος ήπια σύνθεση της κρέμας ενυδατώνει την τρυφερή επιδερμίδα του μωρού και του δίνει μια ζεστή προστασία τις κρύες και με υγρασία ημέρες. Έχει διακριτικό άρωμα χάρις των αρωματικών ελαίων που περιέχει. Χρησιμοποιείστε την σε καθημερινή βάση για επιπρόσθετη ενυδάτωση και προστασία. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί στο πρόσωπο και το σώμα. Μερικά από τα συστατικά που περιέχονται στην κρέμα είναι τα εξής: κερι μέλισσας, νερό, γλυκερίνη, έλαια αβοκάντο, έλαια γλυκού αμύγδαλου, βούτυρο κακάο, εκχυλίσματα καλέντουλας, ελαιόλαδο κ.α. (Logona, οδηγός επιστημονικής ενημέρωσης).

## **ΕΝΥΔΑΤΙΚΟ ΣΤΙΚ ΧΕΙΛΙΩΝ ΜΕ ΚΕΡΙ ΜΕΛΙΣΣΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΛΗ**



Το ενυδατικό στικ χειλιών αποτελεί ένα καλλυντικό το οποίο συνδυάζοντας τις ιδιότητες του κεριού μέλισσας με την πρόπολη, βοηθά στα ξερά και αφυδατωμένα χείλη, να επανακτήσουν την υγρασία και τη λάμψη τους ξανά (propoline, οδηγός επιστημονικής ενημέρωσης).

### **7.4**

**Προϊόντα που κυκλοφορούν στο εμπόριο με πρόπολη και άλλα συστατικά**

## **ΣΑΜΠΟΥΑΝ ΜΕ ΠΡΟΠΟΛΗ**



► Σαμπουάν για λιπαρά μαλλιά με πρόπολη και δενδρολίβανο: το σαμπουάν με πρόπολη και δενδρολίβανο, αποτελεί ένα φυτικό σαμπουάν, που βοηθά στην καταπολέμηση της λιπαρότητας από τη ρίζα. Συνίσταται για λιπαρά μαλλιά σε καθημερινή

χρήση, έτσι ώστε να επιφέρει τα επιθυμητά αποτελέσματα (propoline, οδηγός επιστημονικής ενημέρωσης).



► Σαμπουάν για την έντονη λιπαρότητα με πρόπολη και θυμάρι: η έντονη λιπαρότητα φράζει τη ρίζα της τρίχας με αποτέλεσμα να μη οξυγονώνεται καλά η επιδερμίδα. Το σαμπουάν με θυμάρι και πρόπολη θα βοηθήσει στην καταπολέμηση της λιπαρότητας. Τα φυτικά σαμπουάν όπως αυτό περιέχουν εκχυλίσματα βοτάνων που δυναμώνουν και τονώνουν τα μαλλιά (propoline, οδηγός επιστημονικής ενημέρωσης).

## ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ ΠΡΟΣΩΠΟΥ, ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΧΕΡΙΩΝ ΜΕ ΠΡΟΠΟΛΗ



► Gel καθαρισμού με πρόπολη και tea tree: είναι ιδανικό gel καθαρισμού για την υγιεινή των χεριών και του σώματος, με ήπια αντισηπτική δράση, προσφέροντας ιδιαίτερη φροντίδα στην ξηρή ή ευαίσθητη επιδερμίδα, χωρίς να ερεθίζει το δέρμα (propoline, οδηγός επιστημονικής ενημέρωσης).



► Φυσικό σαπούνι με πρόπολη: είναι ένα σαπούνι με ήπια αντισηπία και απευθύνεται κυρίως σε λιπαρά δέρματα. Είναι φτιαγμένο για την υγιεινή φροντίδα της επιδερμίδας του σώματος ή του προσώπου. Περιέχει εκχυλίσματα από φυτά βιολογικής καλλιέργειας, αιθέρια έλαια, φυτική γλυκερίνη (propoline, οδηγός επιστημονικής ενημέρωσης).



► Αφρόλουτρο για την ευαίσθητη περιοχή με πρόπολη: είναι υποαλλεργικό φυτικό αφρόλουτρο για την ευαίσθητη περιοχή. Η σύνθεσή του όχι μόνο δεν διαταράσσει αλλά και διατηρεί το pH φυσιολογικό. Περιέχει lipacide, tea tree και πρόπολη (propoline, οδηγός επιστημονικής ενημέρωσης).

## ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗΣ ΠΡΟΣΩΠΟΥ ΜΕ ΠΡΟΠΟΛΗ



► Gel καθαρισμού με πρόπολη και μαστίχα Χίου: ιδανικό gel καθαρισμού για λιπαρές-μικτές επιδερμίδες καθαρίζοντας την επιδερμίδα σε βάθος, ρυθμίζοντας συγχρόνως το σμήγμα. Απομακρύνει τη λιπαρότητα χωρίς να ξηραίνει την επιδερμίδα. Έχει αντισηπτική δράση. Περιέχει : πρόπολη, μαστίχα Χίου, ελίχρυσο, ranthenol, allantoin, bisabolol (Aprivita ,οδηγός επιστημονικής ενημέρωσης).



► Τονωτική λοσιόν με πρόπολη και μαστίχα Χίου: τονωτική λοσιόν με πρόπολη και μαστίχα Χίου για λιπαρές και μικτές επιδερμίδες. Συσφίγγει τους πόρους και τονώνει την επιδερμίδα, με ήπια αντισηπτική και αντιμικροβιακή δράση. Ολοκληρώνει τη διαδικασία καθαρισμού χωρίς να ερεθίζει και να στεγνώνει το δέρμα (propoline, οδηγός επιστημονικής ενημέρωσης).



► Μάσκα για βαθύ καθαρισμό με πρόπολη και πράσινη άργιλο: ιδανική μάσκα για λιπαρές και μικτές επιδερμίδες. Καθαρίζει σε βάθος την επιδερμίδα προσφέροντας της αντιμικροβιακή προστασία, απαλλάσσοντάς την ταυτόχρονα από περριτό σμήγμα και μαύρα στίγματα. Περιέχει πράσινη άργιλο, πρόπολη, ηλίανθο, αλόη, χαμομήλι, βιταμίνη E (propoline, οδηγός επιστημονικής ενημέρωσης).

► Μάσκα προσώπου για βαθύ καθαρισμό με πρόπολη και πράσινη άργιλο. Χάρη στις ιδιότητες της πράσινης άργιλου και της πρόπολης καθαρίζει σε βάθος τους πόρους απομακρύνοντας την περίσσεια σμήγματος και αποτρέποντας τη δημιουργία μαύρων στιγμάτων. Οι πρωτεΐνες σιταριού και η αλόη αναζωογονούν, τονώνουν και ενυδατώνουν την επιδερμίδα, αφήνοντας την απαλή και λαμπερή. Κατάλληλη για όλες τις επιδερμίδες (Aprivita, οδηγός επιστημονικής ενημέρωσης).



► Κρέμα προσώπου για πανάδες με πρόπολη και δείκτη προστασίας 50: προσφέρει υψηλή προστασία στο δέρμα χάρη στα συστατικά που περιέχει. Αποτελεσματικά από τη UVA και UVB ηλιακή ακτινοβολία. Περιέχει πρόπολη, εκχυλίσματα από αχιλλέα και κρίταμο τα οποία βοηθούν στην πρόληψη και αντιμετώπιση των πανάδων. Εμπλουτισμένη με λυκοπένιο, εκχυλίσματα πρόπολης, φραγκόσυκου και φύλλων ελιάς βιολογικής καλλιέργειας, ενεργοποιεί την άμυνα της επιδερμίδας στον ήλιο, ενυδατώνει και προστατεύει από τη φωτογήρανση, την πιο σημαντική αιτία της πρόωρης γήρανσης της επιδερμίδα (propoline, οδηγός επιστημονικής ενημέρωσης).

## **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ**

Οι γνώσεις που αποκόμισα κατά τη διάρκεια αυτής της εργασίας με βοήθησαν έτσι ώστε να μπορέσω να βγάλω και εγώ με τη σειρά μου τα δικά μου συμπεράσματα.

Συμπέρασμα της παραπάνω εργασίας είναι ότι ο άνθρωπος ψάχνει και τελικά βρίσκει τρόπους να γυρνάει στη φύση ,είτε μέσω της διατροφής του, είτε μέσω της επιστροφής του από μία μεγάλη πόλη σε ένα μικρό χωριό, αλλά στην παρούσα εργασία κυρίως μέσω της καθημερινής του περιποίησης.

Όλο και περισσότεροι άνθρωποι και κυρίως γυναίκες ενδιαφέρονται και μαθαίνουν για τα φυσικά συστατικά και τις ιδιότητες αυτών, τα οποία περιέχονται σε πολλά καλλυντικά σκευάσματα.

Τα φυσικά καλλυντικά αποτελούν αποτέλεσμα της συνεχής αναζήτησης και ενημέρωσης του ανθρώπου για μια καλύτερη, πιο υγιεινή και λαμπερή ζωή και επιδερμίδα. Το μήνυμα αυτό έλαβαν και πολλές μεγάλες φαρμακευτικές και καλλυντικές εταιρίες και τα αποτελέσματα βρίσκονται στα ράφια μεγάλων καταστημάτων με καλλυντικά προϊόντα καθώς και σε πολλά φαρμακεία.



## ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Έχετε παρατηρήσει πως τελευταία, στα ράφια των καταστημάτων καλλυντικών, στα φαρμακεία, ακόμη και στα σούπερ μάρκετ η φύση.....οργιάζει?

ΜΗΝΥΜΑ ΕΛΗΦΘΗ

Το μέλλον της ομορφιάς θα είναι <<πράσινο>>. Ο 21<sup>ος</sup> αιώνας θα είναι ο αιώνας της <<Πράσινης Επανάστασης>>.

Οι συνειδητοποιημένοι καταναλωτές θα παρακινήσουν όλους τους ισχυρούς παίκτες να δημιουργήσουν καλλυντικά ασφαλή όχι μόνο για το σώμα μας αλλά και για το περιβάλλον.

Και αυτό θα είναι ένα μεγάλο κέρδος.

## **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

1. Βλοντάκης-Δεσύλλας-Μπίστη, *Στοιχεία Βιολογικής Γεωργίας*, Εκδόσεις ΟΕΔΒ, Αθήνα 2010.
2. Ηλίου Α, *Δερματολογία Ι*, Θεσσαλονίκη: Α.ΤΕΙΘ 2001.
3. Καβαλλιεράτου Π, *Φυσικές συνταγές ομορφιάς*, Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα 2007.
4. Καρυπίδης Φ, *Τυποποίηση και συσκευασία γεωργικών προϊόντων*, Θεσσαλονίκη: Α.ΤΕΙΘ 2008.
5. Σαββίδου Α, *Παχυσαρκία-Κυτταρίτιδα-Μάλαξη*, Θεσσαλονίκη: Α.ΤΕΙΘ 2008.
6. Ντολάζας Θ, *Βότανα για όλους*, Εκδόσεις Λίγκας, Αθήνα 2008.
7. Richard M, *Πλήρης οδηγός για τα βότανα*, Εκδόσεις Ψύχαλος, Αθήνα 2003.
8. Ιστοσελίδα [www.Apivita.gr](http://www.Apivita.gr).
9. Ιστοσελίδα [www.Farmakeutikoskosmos.gr](http://www.Farmakeutikoskosmos.gr).
10. Ιστοσελίδα [www.kozani.gr](http://www.kozani.gr).
11. Ιστοσελίδα [www.Macrovita.gr](http://www.Macrovita.gr).
12. Ιστοσελίδα [www.Propoline.gr](http://www.Propoline.gr).



