

ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ  
ΣΧΟΛΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΤΕΩΠΟΝΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΑΡΑΤΩΤΗΣ

ΘΕΜΑ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ

Οι θεραπευτικές ιδιότητες του μελισσόχορτου, της τσουκνίδας  
και της μολόχας

Φοιτήτρια : Λιόση Μαρία

Επιβλέπων Καθηγητής : Παλάτος Γεώργιος

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ

1. Εισαγωγή
2. Ιστορική ανασκόπηση της βοτανοθεραπευτικής
3. Η εξέλιξη της βοτανοθεραπευτικής διεθνώς
4. Τα πλεονεκτήματα της βοτανοθεραπείας και η δράση των φαρμακευτικών φυτών
5. Οι θεραπευτικές ιδιότητες της μολόχας, της τσουκνίδας και του μελισσόχορτου

# 1. Εισαγωγή

Τα βότανα αποτελούν ένα μεγάλο μέρος του φυτικού βασιλείου, είναι το σημείο επαφής μας με τη μάνα Γη. Ως βότανα, ορίζονται όλα τα φυτά που μπορούν να χρησιμοποιηθούν, τόσο στη μαγειρική, όσο και στην ιατρική. Είναι άνθη, καρποί, φλοιοί, ρίζες ή φύλλα φυτών και δένδρων, έτσι όπως μας τα προσφέρει η ίδια η Γη. Από τα αρχαιότερα ακόμη χρόνια ο άνθρωπος στο φυτικό βασίλειο ζήτησε την ανακούφιση των πόνων του ή την θεραπεία του. Έτσι εδώ και χιλιάδες χρόνια, ποικιλίες βοτάνων έχουν χρησιμοποιηθεί από τους ανθρώπους για θεραπευτικούς λόγους. Όπως απέδειξε η πείρα αιώνων, πολλά φυτά, ρίζες, φύλλα και πολλοί σπόροι διαθέτουν πιο δραστικές θεραπευτικές ιδιότητες από τα φάρμακα και φέρνουν πολύ πιο σίγουρα αποτελέσματα από εκείνα. Και μάλιστα χωρίς παρενέργειες. Στην Ελλάδα δε φυτρώνουν περισσότερα από 4.000 βότανα. Το σπουδαιότερο που προσφέρουν τα βότανα, είναι ότι βοηθούν το σώμα μας να θεραπευθεί μόνο του.

## 2. Ιστορική ανασκόπηση της βοτανοθεραπευτικής

Οι πρόγονοί μας είχαν στη διάθεσή τους ένα ευρύ φάσμα φαρμακευτικών φυτών και επιπλέον, διέθεταν μια εμβριθή κατανόηση των θεραπευτικών δυνάμεων των φυτών. Μέχρι τον 20ο αιώνα κάθε χωριό και κάθε αγροτική κοινότητα διέθετε ένα πλήθος παραδοσιακών βοτάνων με φαρμακευτική δράση. Οι ανθρώπινες κοινωνίες είχαν στη διάθεσή τους χιλιάδες χρόνια για να παρατηρήσουν τα αποτελέσματα –τόσο τα καλά όσο και τα κακά- τρώγοντας κάποια συγκεκριμένη ρίζα, φύλλο ή καρπό. Το να βλέπουν τις αντιδράσεις των ζώων που είχαν φάει ή είχαν τριφτεί πάνω σε κάποιο συγκεκριμένο φυτό συνέβαλε επίσης στις εμπειρικές φαρμακευτικές γνώσεις.

Ακόμη και μέχρι τη δεκαετία του 1930, ποσοστό περίπου 90% των φαρμάκων, που χορηγούσαν οι γιατροί ή δίδονταν χωρίς συνταγή, είχαν προέλευση τα βότανα.

Στη διάρκεια του Α' Παγκόσμιου Πολέμου (1914-1918), για παράδειγμα, το σκόρδο (*Allium sativum*) και τα βρύα σφάγνου (*Sphagnum*, διάφορα είδη του γένους) χρησιμοποιήθηκαν κατά τόνους στην πρώτη γραμμή των μαχών για να επιδεθούν οι πληγές και να θεραπευθούν οι μολύνσεις. Οι Αμερικάνοι και οι Ευρωπαίοι συνηθίζαν στην ιδέα της θεραπευτικής που κατέληγε σχεδόν άμεσα σε βραχυχρόνια καλυτέρευση των συμπτωμάτων. Τα γιατρικά από βότανα κατέληξαν να θεωρούνται από το κοινό ως αναχρονισμός και «ιδιορρυθμία». Επιπροσθέτως, η άσκηση της βοτανοθεραπευτικής απαγορεύτηκε στη Βόρεια Αμερική και στο μεγαλύτερο τμήμα της Ευρώπης, καθώς οι πλούσιοι στις αναπτυσσόμενες χώρες εγκατέλειψαν τη βοτανοθεραπευτική προτιμώντας τις νέες διαθέσιμες θεραπείες.

Υπάρχουν όμως κάποια στοιχεία που συνηγορούν υπέρ των βοτανολογικών θεραπειών.

Για πολλούς επιστήμονες του ιατρικού κλάδου είναι αδιανόητο να αποδεχθούν ότι τα φυσικά φάρμακα μπορούν να είναι εξίσου καλά ή και καλύτερα από τα χημικά φάρμακα στη θεραπεία των ασθενειών. Ευτυχώς, καθώς όλο και περισσότερες έρευνες αποκαλύπτουν το πόσο αποτελεσματικά μπορούν να είναι τα γιατρικά από βότανα, αυτή η στάση έχει αρχίσει να αλλάζει. Το βαλσαμόχορτο (*Hypericum perforatum*) είναι ένα από τα αυτόχθονα φυτά της Ευρώπης, ανεκτίμητο λόγω των επουλωτικών του ιδιοτήτων. Ακόμη, το βαλσαμόχορτο είναι ένα καταξιωμένο μέσο στο χρόνο γιατρικό για την ήπια κατάθλιψη και τη νευρική εξάντληση. Εκτός από το βαλσαμόχορτο, πολλά άλλα βότανα εξετάζονται κατά τις έρευνες για την αναζήτηση αποτελεσματικών θεραπειών για τον ιό HIV και το AIDS.

. Για να δώσουμε δύο παραδείγματα, το αυστραλιανό αγριοκάστανο του Moreton Bay (*Castanospermum australe*), που χρησιμοποιείται από τους αυτόχθονες της Αυστραλίας, και το γιαπωνέζικο άσπρο πεύκο (*Pinus parviflora*) αποτελούν αντικείμενα ερευνών στις μέρες μας.

Το κύριο θέμα προς συζήτηση όσον αφορά το μέλλον της βοτανοθεραπευτικής είναι το εάν τα φαρμακευτικά φυτά, καθώς και οι παραδοσιακές γνώσεις που αφορούν τη χρήση τους, θα αξιολογηθούν γι' αυτό που πραγματικά είναι: μία ανεξάντλητη πηγή ασφαλών, οικονομικών, οικολογικά ισορροπημένων φαρμάκων. Ή αν, αντίθετα, θα αποτελέσουν άλλη μια πλευρά της ζωής υποκείμενη σε εκμετάλλευση με στόχο το βραχυπρόθεσμο όφελος.

### 3. Η εξέλιξη της βοτανοθεραπευτικής διεθνώς

- *Ινδία : Η ιατρική της Αγιουρβέδα είναι η κυρίαρχη βοτανοθεραπευτική παράδοση. Πιστεύεται ότι είναι το αρχαιότερο στον κόσμο θεραπευτικό σύστημα, προγενέστερη ακόμη και της κινέζικης ιατρικής. Η Αγιουρβέδα αναπτύχθηκε πριν από 5.000 χρόνια περίπου στις απομακρυσμένες περιοχές των Ιμαλαΐων. Τύρω στο 800 π.Χ. περίπου, ιδρύεται η πρώτη ιατρική σχολή της Αγιουρβέδα.*
- *Κίνα : Πολλά κινέζικα πανεπιστήμια στις μέρες μας διδάσκουν και ερευνούν τη βοτανολογική ιατρική και αυτό αποτελεί παράγοντα καθοριστικής σημασίας για την επανεμφάνιση της βοτανοθεραπευτικής ανά τον κόσμο. Η Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική , Προήλθε από ιδέες που καταγράφηκαν, ανάμεσα στο 200 π.Χ. και το 100 μ.Χ., στους Κανόνες Εσωτερικής Πάθολογίας, από τον Κίτρινο Αυτοκράτορα (Huang Di Nei Jing).*



Σύμφωνα με την ΠΚΙ, το να ζεις σε αρμονία με αυτές τις αρχές αποτελεί το κλειδί για την καλή υγεία και τη μακροζωία.

Κατά τον Κανόνα του Κίτρινου Αυτοκράτορα, τα μέλη των παλαιότερων γενεών ζούσαν εκατό χρόνια και είχαν τόσο γερούς οργανισμούς ώστε αρκούσαν απλώς τα ξόρκια για να θεραπευθούν οι αρρώστιες.

❖ Αφρική : Η θεραπευτική χρήση των φαρμακευτικών φυτών στην Αφρική χρονολογείται από αρχαιοτάτων χρόνων. Ο πάπυρος του Ebers (1500 π.Χ.), ένα από τα αρχαιότερα διασωζόμενα ιατρικά κείμενα, περιέχει πάνω από 870 συνταγές και τύπους, 700 φαρμακευτικά φυτά - συμπεριλαμβανομένων της γεντιανής (*Gentiana lutea*), της αλόης (*Aloe vera*) και της παπαρούνας του οπίου (*Papaver somniferum*)

- ❖ *Αυστραλία: η περισσότερη από τη βοτανολογική γνώση των Αυστραλών αυτοχθόνων χάθηκε μετά την άφιξη των Ευρωπαίων. Τα επικρατέστερα είδη την αυστραλιανής βοτανοθεραπευτικής σήμερα προέρχονται από τη Δύση, την Κίνα και, όλο και πιο πολύ, από άλλες χώρες της περιοχής του Ειρηνικού ωκεανού.*
- ❖ *Βόρεια Αμερική: Εκτεινόμενη από τις αρκτικές ερημιές του Καναδά και της Αλάσκας έως τις τροπικές περιοχές του Παναμά, η Βόρεια και η Κεντρική Αμερική καλύπτουν ανόμοιες γεωγραφικά περιοχές και φιλοξενούν μία τεράστια ποικιλία φαρμακευτικών φυτών. Τα περισσότερα από αυτά είναι ιθαγενή, αλλά κάποια άλλα, όπως το μοσχοκάρυδο, το τζίντζερ (ζιγγίβερη) και ο καρπός του οξυφοίνικα (ταμαρίνδου), εισήχθησαν, από το 16ο αιώνα και μετά, από τον Πάλαιό Κόσμο.*

## 4. Τα πλεονεκτήματα της βοτανοθεραπείας και η δράση των φαρμακευτικών φυτών

- Εκτιμάται ότι γύρω στα 70.000 είδη φυτών, από λειχήνες έως πανύψηλα δένδρα, χρησιμοποιούνται για θεραπευτικούς σκοπούς. Περίπου 500 βότανα χρησιμοποιούνται ήδη στη συμβατική ιατρική, αν και είναι σπάνιες οι περιπτώσεις που χρησιμοποιείται ολόκληρο το φυτό. Σε γενικές γραμμές, τα βότανα παρέχουν το υλικό εκκίνησης για την απομόνωση και τη σύνθεση των συμβατικών φαρμάκων. Για παράδειγμα, η διγοξίνη, που χρησιμοποιείται σε καρδιακές ανεπάρκειες, απομονώθηκε από την κοινή δακτυλίτιδα (*Digitalis purpurea*) και για τη σύνθεση του αντισυλληπτικού χαπιού χρησιμοποιήθηκαν συστατικά που περιέχονται στην άγρια διοσκορία (*Dioscorca villosa*).

4α) Που οφείλονται οι θεραπευτικές ιδιότητες των βοτάνων?

Τα φυτά συνθέτουν ουσίες που τους είναι χρήσιμες στις καθημερινές λειτουργίες τους, ουσίες που πρόκειται να τους χρειαστούν αργότερα στο βιολογικό τους κύκλο, ουσίες που προετοιμάζονται για έκτακτες ανάγκες και τέλος ουσίες από τις οποίες θα παράγουν άλλες ουσίες όταν τις χρειαστούν.

Σημαντικές ουσίες για την υγεία είναι και οι φυτικές ίνες που παράγονται κάθε μέρα. Οι φυτικές ίνες είναι σημαντικότερες για την διατροφή καθώς με τον όγκο τους και την ιδιότητά τους να μην διασπώνται στο πεπτικό σύστημα του ανθρώπου δρουν ευεργετικά για τη λειτουργία της πέψης και του εντέρου, ενώ αυξάνουν και τον κορεσμό του στομάχου εξουδετερώνοντας το αίσθημα της πείνας.

Στον ευρύτερο σκοπό τους, τα φυτά προβλέπουν και τη χρήση συγκεκριμένων ουσιών που θα τους φανούν χρήσιμες σε έκτακτες περιπτώσεις. Για παράδειγμα, οι τρίχες της τσουκνίδας που είναι στην πραγματικότητα σύριγγες από αλάτι, διαχέουν στο δέρμα ουσίες που προκαλούν φαγούρα.

Τέλος, τα φυτά μπορούν να αποθηκεύουν ουσίες που αποτελούν κομμάτια άλλων, δραστικών ουσιών, προκειμένου να μπορούν άμεσα να παράγουν άλλες. Οι ουσίες αυτές λέγονται πρόδρομες και λειτουργούν σαν μια αποθήκη ανταλλακτικών, έτοιμη ανά πάσα στιγμή. Το σκόρδο είναι γνωστό για την χαρακτηριστική οσμή του. Αυτό που δεν είναι ίσως τόσο γνωστό είναι ότι το σκόρδο δε μυρίζει μέχρι να πληγεί ο ιστός του μηχανικά. Ο μηχανισμός άμυνας του σκόρδου υπαγορεύει ότι αν κάποιος εχθρός (ένανς μύκητας ή έντομο ή κάποιο ζώο) τρυπήσει τον ιστό του, τότε ουσίες αποθηκευμένες σε διαφορετικούς χώρους μέσα στο κύτταρο έρχονται σε επαφή μεταξύ τους παράγοντας ισχυρά μικροβιοκτόνα

- Συλλογή: Τα θεραπευτικά φυτά πρέπει να συλλέγονται τη στιγμή που βρίσκονται στο αποκορύφωμα της ωριμότητάς τους. Η πιο κατάλληλη στιγμή για τη συλλογή των φυτών είναι πριν την καρποφορία.
- Έδαφος: παίζει πολύ σημαντικό ρόλο για να αναπτυχθεί σωστά ένα φυτό. Τα αρωματικά φυτά χρειάζονται στεγνό έδαφος. Αν ποτίζονται πολύ συχνά και αναπτύσσονται σε υγρό έδαφος, χάνουν το άρωμά τους και μπορεί να γίνουν ακόμη και δηλητηριώδη.
- Ξήρανση: Για να τα ξηράνουμε, πρέπει να τα αφήσουμε σε ένα μέρος ξηρό, θερμό και καλά αεριζόμενο. Μπορούμε να τα βάλουμε σε ένα δωμάτιο που το βλέπει καλά ο ήλιος ή σε ένα ανοιχτό ντουλάπι που αεριζείται καλά. Όσο πιο πολύ χρόνο παίρνει η ξήρανση των φυτών τόσο πιο πιθανό είναι να χάσουν το χρώμα τους και τη γεύση τους. Η θερμοκρασία του χώρου ξήρανσης των φυτών πρέπει να είναι 20-31ο C.

➤ **Καλλιέργεια:** Στην περίπτωση των βοτάνων είναι σημαντικό να γνωρίζουμε τις απαιτήσεις του φυτού προκειμένου να παράγει τις ουσίες που μας ενδιαφέρουν.

Η βλαστική ανάπτυξη, η ευρωστία και η καλή υγεία μιας φυτείας φαρμακευτικών φυτών είναι σημαντική. Η Ελλάδα έχει την τύχη να περιλαμβάνει στη μικρή της έκταση ένα πολύ σημαντικό αριθμό αυτοφυών βοτάνων. Είναι, παρά το μέγεθος της, μια από τις πιο πλούσιες περιοχές του πλανήτη σε πραγματικά αξιοθαύμαστα φυτά που ευδοκιμούν σε μια μεγάλη ποικιλία κλιματικών και εδαφικών συνθηκών.

Γεωγραφικά η καλλιέργεια των αρωματικών και φαρμακευτικών φυτών είναι παραδοσιακή στην Κρήτη, όπου ίσως να βρίσκονται και οι παλιότερες φυτείες. Η Κρήτη είναι πατρίδα ενός πολύ σημαντικού φυτού, του δίκταμου, που ευδοκιμεί μόνο στο Ελληνικό αυτό νησί. Στην υπόλοιπη Ελλάδα σημαντική εξάπλωση παρουσιάζεται στη βόρεια και κεντρική χώρα με την καλλιέργεια της ρίγανης, ενώ στην Κοζάνη καλλιεργείται ο κρόκος.

Για τη σωστή χρήση των βοτάνων πρέπει να έχουμε υπ' όψη ότι:

- Απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή στην προμήθεια του κατάλληλου βοτάνου για την ασθένεια που μας ενδιαφέρει.
- Για μερικές ασθένειες μπορεί να γίνει συνδυασμός δύο ή περισσότερων βοτάνων .
- Καλό είναι να προηγείται δοκιμαστική χρήση του φυτού και, αν χρειασθεί, να αντικατασταθεί από κάποιο άλλο, με συγγενείς ιδιότητες.
- Πολλά βότανα είναι ιδιαίτερα επικίνδυνα, λόγω των δηλητηριωδών ουσιών που περιέχουν, και απαιτείται μεγάλη προσοχή κατά τη χρήση τους.
- Οι αναφερόμενοι τρόποι χρήσεως των φαρμακευτικών φυτών είναι οι πιο απλοί και από τα διάφορα παρασκευάσματα τα περισσότερα μπορεί να γίνουν στο σπίτι, χωρίς να απαιτούνται ειδικές γνώσεις .



Υπάρχουν διάφορα είδη σκευασμάτων τα οποία είναι:

- Αλοιφή
- Αφέψημα
- Βάμμα
- Γαλάκτωμα-κρέμα
- Έγχυμα
- Εισπνευτικά παρασκευάσματα
- Έμβρευμα
- Επίθεμα (κομπρέσα)
- Χυμός

## Η δράση των βοτάνων στον οργανισμό

- Δέρμα: αντισηπτικά όπως η μαλαλεύκη και μαλακτικά όπως η καλέντουλα.
- Αυσοποιητικό σύστημα διεγερτικά όπως το σκόρδο και μαλακτικά όπως η μολόχα.
- Ενδοκρινείς αδένες: ενισχυτικά των συστημάτων προσαρμογής όπως το τζίνσενγκ και ορμονικά ενεργά βότανα όπως η λυγαριά.
- Ουροποιητικό σύστημα: αντισηπτικά όπως το μπουκχιού και στυπτικά όπως το πολυκόμπι.
- Μυοσκελετικό σύστημα αναλγητικά όπως το κίτρινο γιασεμί και αντιφλεγμονώδη όπως η λευκή ιτιά.
- Νευρικό σύστημα: ηρεμιστικά όπως το γκι και τονωτικά όπως η βρόμη.

## Ενεργά συστατικά

- ❖ **Γλίχρασμα** : βρίσκεται σε πολλά φυτά και αποτελείται από πολυσακχαρίτες. Επενδύει τους βλεννογόνους του πεπτικού συστήματος προστατεύοντας τους από ερεθισμούς και φλεγμονές (πτελέα ή πυρόχρους).
- ❖ **Φαινόλες** : περιλαμβάνεται το σαλικυλικό οξύ (τσάι του Καναδά). Οι φαινόλες είναι αντισηπτικά και μετριάζουν τις φλεγμονές όταν η χρήση γίνεται εσωτερικά.
- ❖ **Ταννίνες** : προκαλούν συσπάσεις των ιστών του σώματος. Ο φλοιός του ρουπακιού και το μαύρο κατέχου περιέχουν μεγάλα ποσοστά ταννινών.
- ❖ **Κουμαρίνες** : στο μελίλωτο αραιώνουν το αίμα, ενώ η βεργαπτένη, που ανευρίσκεται στο σέλινο χρησιμοποιείται ως αντηλιακό και η κελλίνη, που ανευρίσκεται στο αγριομάραθο είναι ένα ισχυρότατο χαλαρωτικό των μυών.

## Ενεργά συστατικά

- ❖ *Ανθρακινόνες : η σέννα και το κινέζικο ρήο τα οποία λαμβάνονται για την ανακούφιση από τη δυσκοιλιότητα.*
- ❖ *Φλαβονοειδή : είναι αντιφλεγμονώδη και είναι ιδιαίτερα χρήσιμα στην εμπέδωση της καλής κυκλοφορίας του αίματος. Η ρουτίνη, βρίσκεται στο φαγόπυρο και στη λεμονιά.*
- ❖ *Θειογλυκοζίτες : με τη μορφή καταπλασμάτων στις αρθρώσεις που πονάνε ή έχουν φλεγμονή, αυξάνουν τη ροή του αίματος στην προσβεβλημένη περιοχή. Το ραπάνι και το σινάπι περιέχουν ποσότητες θειογλυκοζιτών.*
- ❖ *Βιταμίνες : το νεροκάρδαμο περιέχει βιταμίνη E και το κυνόρροδο, ο καρπός της τριανταφυλλιάς περιέχει βιταμίνη C.*

## 5. Οι θεραπευτικές ιδιότητες της μολόχας, της τσουκνίδας και του μελισσόχορτου

### □ Μολόχα

Το όνομα Μαίνα του Πλίνιου και Μαλάχη του Θεόφραστου προέρχονται από τη λέξη μαλαχός, που σημαίνει μαλακός, τρυφερός. Είναι φυτό διετές ή πολυετές, με φύλλα σχιστά και άνθη ερυθροϊώδη. Η μολόχα θεωρείται από τα νοστιμότερα χορταρικά. Γνωστή εξάλλου, είναι η χρήση των φύλλων, των ανθών και της ρίζας της στη φαρμακευτική (Αποχρεμπτικά, καταπραϋντικά και μαλακτικά). Τα φύλλα και τα άνθη συλλέγονται το καλοκαίρι και οι ρίζες το φθινόπωρο.

Χρησιμότητα: Βήχας (έγχυμα ανθέων), δερματοπάθειες (επιθέματα από τα φύλλα του φυτού), έλκος στομάχου-δωδεκαδακτύλου (έγχυμα ανθέων), κάλοι (κατάπλασμα από πολλά φύλλα).

## *Η μολόχα των ασκητών*

- ▣ *Ο Κρητικός Επιμανίδης, ο άνθρωπος που πιστευόταν πως είχε "κοιμηθεί" για πενήντα χρόνια σε ένα σπήλαιο της Κρήτης και όταν ξύπνησε βρέθηκε σε έναν καινούργιο κόσμο, συνδέθηκε από την αρχαιότητα με τη μολόχα: Για να μην πεινά και να μην διψά, έτρωγε βολβούς και μολόχα. Από τότε η μολόχα φαίνεται να ήταν το φυτό των μυστικιστικών κινήσεων και των μυήσεων.*
- ▣ *Ιατρική*
- ▣ *Ο Ιπποκράτης χρησιμοποιούσε τη μολόχα για την αντιμετώπιση των οίδημάτων και των φλεγμονών. Σε αφέψημα τη συνιστούσε εναντίον διαφόρων γυναικολογικών προβλημάτων.*

## Τσουκνίδα

- Η τσουκνίδα είχε πολλές πρακτικές χρήσεις στο παρελθόν, ως διατροφικό και φαρμακευτικό βότανο. Το όνομα *Urtica* δόθηκε από τον Πλίνιο, χάρη στο κάψιμο που ένιωθε κανείς με το άγγιγμά της. Είναι φυτό πολυετές, ύψους μέχρι 1 μ. Οι τρίχες περιέχουν ισταμίνη και φορμικό οξύ, που απελευθερώνονται με την αφή και προκαλούν ένα αίσθημα καψίματος στο δέρμα. Αυτό το παρεξηγημένο φυτό, ίσως λόγω του τσουξίματος που προκαλεί με την αφή, είναι γεμάτο με πολύτιμες ιδιότητες. Το φυτό περιέχει βιταμίνες Α, Β, και C, σίδηρο και άλλα μέταλλα. Είναι αντισπασμωδικό σε περιπτώσεις ρευματισμών και ισχιαλγίας. Είναι ευεργετικό για το αίμα λόγω των πλούσιων συστατικών του, του σιδήρου, του ασβεστίου, του καλίου, του νάτριου.

## ΕΝΕΡΓΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- ▣ Υπέργεια μέρη:
- ▣ • Φλαβονοειδή (κβερκιτίνη)
- ▣ • Αμίνες (ισταμίνη, χολίνη, ακετυλχολίνη, σεροτονίνη)
- ▣ • Γλυκοκινόνη
- ▣ • Ανόργανα συστατικά (ασβέστιο, κάλιο, πυριτικό οξύ, σίδηρο)
- ▣ Ρίζα:
- ▣ • Φυτοστερόλες (στιγμα-4-ενζόνη και στιγμαστερόλη)
- ▣ • Φαινόλες

## ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ

- ▣ • Διουρητικό
- ▣ • Τονωτικό
- ▣ • Στυπτικό
- ▣ • Προληπτικό για τις αιμορραγίες
- ▣ • Αντιαλλεργιογόνο
- ▣ • Αυξάνει την παραγωγή του γάλακτος από τους μαστούς κατά το θηλασμό (φύλλα)
- ▣ • Μειώνει τη διόγκωση του προστάτη (ρίζα).



## ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΗΣ ΤΣΟΥΚΝΙΔΑΣ

- □ Η τσουκνίδα είναι αντισπασμωδικό φυτό, στις περιπτώσεις ρευματισμών και ισχιαλγίας.
- □ Εντείνει την κυκλοφορία του αίματος και δρα θεραπευτικά στις περιπτώσεις παραλύσεων.
- □ Κοπανισμένη τσουκνίδα μέσα στα ρουθούνια σταματά το αίμα.
- □ Αιμοστατικός είναι και ο χυμός της.
- □ Τα νεαρά φύλλα του φυτού είναι ευεργετικά στο αίμα με τον σίδηρο και το πυριτικό οξύ.
- □ Είναι φυτό που δρα θεραπευτικά στα κοψίματα, κατά της αναιμίας και του αρθρίτη.
- □ Κατά των ρευματισμών και της υδρωπικίας, κατά της παχυσαρκίας και των λίθων των νεφρών.
- □ Κατά των κοινών εξανθημάτων, κατά των παθήσεων της κύστης και κατά της ισχιαλγίας.
- □ Με πλύσεις καλυτερεύει την κατάσταση του δέρματος και των μαλλιών.
- □ Συντελεί στην ρύθμιση των αδένων καλυτερεύοντας την λειτουργία τους και στην διατήρηση του κανονικού βάρους.
- □ Είναι ευεργετικό φυτό στην διανοητική κατάσταση και κατά της σεξουαλικής ανικανότητας.
- □ Η τσουκνίδα συνίσταται σαν δροσιστικό κατά της πίεσης του αίματος.

## Μελισσόχορτο

- ❑ Φυτό ιθαγενές της Νότιας Ευρώπης, της Ανατολικής Ασίας και της Βόρειας Αφρικής, τώρα πλέον, το μελισσόχορτο καλλιεργείται ανά τον κόσμο. Το φυτό πολλαπλασιάζεται με σπόρους ή με μοσχεύματα την άνοιξη. Έχει ύψος 0,30-0,80 μ., βλαστό πολύκλαδο.
- ❑ Ενεργά συστατικά : πτητικό έλαιο, φλαβονοειδή, τριτερπένια, πολυφαινόλες.
- ❑ Βασικές δράσεις : ηρεμιστικό, αντισπασμωδικό, εφιδρωτικό, άφρυσο, αντισπασμωδικό, τονωτικό των νεύρων .

## ΟΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΜΕΛΙΣΣΟΧΟΡΤΟΥ

- □ Είναι το φυτό που θεωρείται ότι απομακρύνει το γήρας και θεραπεύει την ανικανότητα.
- □ Πιστεύεται ότι διευκολύνει την απομάκρυνση του ύστερου μετά την γέννα.
- □ Χρησιμοποιείται κατά των δηλητηριωδών τοιμημάτων.
- □ Είναι ευεργετικό στις νευρικές ανωμαλίες και ανακουφιστικό στους πόνους της δυσεντερίας.
- □ Καταπλάσματα Μέλισσας είναι κατά των πόνων των αρθρώσεων.
- □ Χυμός του φυτού με αλάτι, αφαιρεί τους καλοήθεις όγκους της σάρκας και του λαιμού.
- □ Σαν έγχυμα είναι φυτό διεγερτικό, τονωτικό, εφιδρωτικό, επουλωτικό.
- □ Κατά της ζυνίλας, της δυσπεψίας, του πόνου των αυτιών και των δοντιών, της άσχημης απόπνοιας της αναπνοής και της ασφυξίας.
- □ Σαν βάμμα έχει δράση ισχυρότερη αλλά ίδια με το έγχυμα (5-10 σταγόνες).
- □ Σε μορφή αλοιφής είναι κατά του αρθρίτη.
- □ Κατά των οδονηρών εμμήνων.
- □ Εξωτερικά χρησιμοποιείται κατά των πληγών, των τοιμημάτων και των ρευματισμών.
- □ Είναι τονωτικό της καρδιάς.
- □ Κατά του κρυολογήματος και τσάι του φυτού με λεμόνι κατά του πυρετού.
- □ Με πλύσεις είναι ευεργετικό στο δέρμα, με εσωτερική χρήση ευεργετικό στα νεύρα.
- □ Χρησιμοποιείται το ανθισμένο φυτό εσωτερικά σαν τσάι (10:1000 δύο κουταλιές σε ένα κιλό βραστό νερό).