

**ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΓΕΩΠΟΝΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ**

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΘΕΜΑ:

**ΟΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΜΕΛΙΣΣΟΧΟΡΤΟΥ,
ΤΗΣ ΤΣΟΥΚΝΙΑΔΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΜΟΛΟΧΑΣ**



ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ:ΛΙΟΣΗ ΜΑΡΙΑ Α.Μ.70/01

ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ:ΠΑΛΑΤΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2013

**ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΓΕΩΠΟΝΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ**

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΘΕΜΑ:

**ΟΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΜΕΛΙΣΣΟΧΟΡΤΟΥ,
ΤΗΣ ΤΣΟΥΚΝΙΔΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΜΟΛΟΧΑΣ**

**“Η υποβολή της πτυχιακής εργασίας αποτελεί μέρος των
απαιτήσεων για την απονομή του πτυχίου στο τμήμα
Φυτικής Παραγωγής της σχολής Τεχνολογίας Γεωπονίας
του Αλεξάνδρειου Τεχνολογικού Εκπαιδευτικού Ιδρύματος
Θεσσαλονίκης.”**

ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ:ΛΙΟΣΗ ΜΑΡΙΑ Α.Μ.70/01

ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ:ΠΑΛΑΤΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2013

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Θα ήθελα να ευχαριστήσω τον Καθηγητή μου κ. Παλάτο Γεώργιο για τη συνεργασία και την αμέριστη βοήθειά του και τις εύστοχες παρατηρήσεις του που συνετέλεσαν στην υλοποίηση της παρούσας πτυχιακής εργασίας.

Τέλος, θέλοντας να εκφράσω τις ευχαριστίες μου προς την οικογένειά μου, για τη στήριξή της καθ' όλη τη διάρκεια των σπουδών μου, τους αφιερώνω την εργασία αυτή.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Το θέμα της παρούσας πτυχιακής εργασίας με τίτλο «Οι θεραπευτικές ιδιότητες του μελισσόχορτου, της τσουκνίδας και της μολόχας», αναφέρεται στα βότανα, τα οποία αποτελούν ένα μεγάλο μέρος του φυτικού βασιλείου και είναι ένας κόμβος επικοινωνίας ανάμεσα σε δύο βασίλεια, όπου συναντάται η Ανθρωπότητα με τη Φύση.

Γίνεται αναφορά στην ιστορική ανασκόπηση της βοτανοθεραπευτικής από τις αρχές της ιστορίας έως κ τον 19ο αιώνα, η αμφισβήτηση που δέχτηκε μέχρι τα στοιχεία που συνηγόρησαν υπέρ της συγκεκριμένης μεθόδου καταπολέμησης ασθενειών. Συμπεριλαμβάνεται η εξέλιξη της βοτανοθεραπευτικής σε χώρες της Ευρώπης, όπως επίσης και για τη πρώτη ιατρική επιστήμη στο κόσμο την Αγιουβέρδα (Ayurveda), όπου γεννήθηκε στην Ινδία πριν 5.000 χρόνια περίπου.

Στα τελευταία κεφάλαια κλείνουμε με τα πλεονεκτήματα της βοτανοθεραπείας και τη δράση των φαρμακευτικών φυτών, τις ιδιότητες και χρήσεις των αρωματικών φυτών και βοτάνων, τις δραστικές χημικές ουσίες των φυτών, τις βοτανοθεραπείες και τέλος με τις θεραπευτικές ιδιότητες της μολόχας, της τσουκνίδας και του μελισσόχορτου στις παθήσεις του ανθρώπινου οργανισμού.

ABSTRACT

The theme of this thesis titled ' the healing properties of lemon balm,nettle and mallow ', refers to the herbs, which form a large part of the plant Kingdom and is a communication hub between two kingdoms, where is the Humanity with Nature.

Reference is made to the historical review of herbal medicine from the early history to k in the 19th century, challenged accepted until the data reinforced the specific method of combating hyper diseases. The evolution of the herbal medicine included in countries of Europe, as well as the first medical science in the world the Ayurvedic (Ayurveda), where he was born in India before 5000 years ago.

In the last chapters close with the advantages of herbal medicine and the action of medicinal plants, properties and uses of aromatic plants and herbs, the harsh chemicals of plants. the herbal medicines and end with the healing properties of mallow, nettle and lemon balm of the diseases of the human organism.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ		ii
ΠΕΡΙΛΗΨΗ		iii
ABSTRACT		iv
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	v	v
ΕΙΣΑΓΩΓΗ		1

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΟΤΑΝΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ		
1.1 ΑΠΟ ΤΙΣ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ ΕΩΣ ΤΟ 19^ο ΑΙΩΝΑ		3
1.2 Η ΣΑΜΑΝΙΣΤΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ		4
1.3 Η ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΩΝ ΕΜΠΕΙΡΙΚΩΝ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΩΝ ΓΝΩΣΕΩΝ		5
1.4 ΑΡΧΑΙΟΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΙ		6
1.5 Η ΙΑΤΡΙΚΗ ΑΠΟΣΤΑΣΙΟΠΟΙΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΤΙΣ ΜΥΣΤΙΚΙΣΤΙΚΕΣ ΚΑΤΑΒΟΛΕΣ ΤΗΣ		6
1.6 Η ΘΕΜΕΛΙΩΣΗ ΤΩΝ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΩΝ ΒΟΤΑΝΟΛΟΓΙΚΩΝ ΠΑΡΑΔΟΣΕΩΝ 300 π.Χ. -600 μ.Χ.		7
1.7 ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΤΑ ΤΟΥΣ ΜΕΣΟΥΣ ΧΡΟΝΟΥΣ		8
1.8 Η ΒΟΤΑΝΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΤΙΘΕΤΑΙ ΕΚΤΟΣ ΝΟΜΟΥ: 1850- 1900		9
1.9 Ο 20^ο ΑΙΩΝΑΣ ΚΑΙ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ		10
1.9.1 ΕΠΙΣΤΗΜΗ & ΙΑΤΡΙΚΗ		10
1.9.2 Η ΑΝΟΔΙΚΗ ΠΟΡΕΙΑ ΤΗΣ ΒΙΟΪΑΤΡΙΚΗΣ		11
1.9.3 Η ΔΥΤΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ & Η ΒΟΤΑΝΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ		12
1.9.4 ΒΟΤΑΝΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΚΑΙ ΟΛΙΣΜΟΣ		13
1.9.5 ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΟΥ ΣΥΝΗΓΟΡΟΥΝ ΥΠΕΡ ΤΩΝ ΒΟΤΑΝΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΩΝ ΘΕΡΑΠΕΙΩΝ		14
1.9.6 ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΤΗΣ ΒΟΤΑΝΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ		15

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ

Η ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΗΣ ΒΟΤΑΝΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΔΙΕΘΝΩΣ

2.1 ΕΥΡΩΠΗ	17
2.1.1 ΟΙ ΕΥΡΩΠΑΪΚΕΣ ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ & ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ	17
2.2 ΙΝΔΙΑ	18
2.2.1 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΓΙΟΥΡΒΕΔΑ	18
2.3 ΚΙΝΑ	19
2.4 ΑΦΡΙΚΗ	20
2.5 ΑΥΣΤΡΑΛΙΑ	20
2.6 ΒΟΡΕΙΑ ΑΜΕΡΙΚΗ	21
2.6.1 ΒΟΤΑΝΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΑΜΕΡΙΚΗ	21
2.6.2 Η ΒΟΤΑΝΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΤΗΣ ΒΟΡΕΙΑΣ ΑΜΕΡΙΚΗΣ ΣΗΜΕΡΑ	22
2.7 ΝΟΤΙΑ ΑΜΕΡΙΚΗ	23

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ

ΤΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΒΟΤΑΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΚΑΙ Η ΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ

3.1 ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΦΥΤΑ	25
3.2 ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ	25
3.3 ΠΟΥ ΟΦΕΙΛΟΝΤΑΙ ΟΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ	26
3.4 ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΧΡΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ ΚΑΙ ΒΟΤΑΝΩΝ	30
3.5 ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΒΟΤΑΝΩΝ	32
3.6 ΣΥΛΛΟΓΗ	33
3.7 ΟΜΑΔΕΣ ΟΥΣΙΩΝ ΜΕ ΒΑΣΗ ΧΗΜΙΚΑ ΚΑΙ ΑΛΛΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥΣ	38
3.8 ΑΠΟΞΗΡΑΝΣΗ	40
3.9 ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ	41

3.10 ΧΡΗΣΗ	42
3.11 ΕΙΔΗ ΣΚΕΥΑΣΜΑΤΩΝ	42
3.12 ΤΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΒΟΤΑΝΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ	45
3.13 Η ΛΕΛΟΓΙΣΜΕΝΗ ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ	46
3.14 ΔΡΑΣΤΙΚΕΣ ΧΗΜΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΤΩΝ ΦΥΤΩΝ	46
3.15 Η ΑΞΙΑ ΤΩΝ ΟΛΟΚΛΗΡΩΝ ΦΥΤΩΝ	47
3.16 ΤΑ ΦΥΤΑ ΩΣ ΤΡΟΦΙΜΑ & ΦΑΡΜΑΚΑ	48
3.17 ΒΟΤΑΝΟΘΕΡΑΠΕΙΕΣ	49
3.17.1 ΠΕΨΗ, ΑΝΑΠΝΟΗ ΚΑΙ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑ ΤΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ	49
3.17.2 ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ & ΚΑΤΑΠΡΑΪΝΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ ΣΤΟ ΔΕΡΜΑ	50
3.17.3 ΝΕΥΡΙΚΟ, ΕΝΔΟΚΡΙΝΕΣ ΚΑΙ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ	51
3.18 ΣΥΝΘΕΤΑ ΦΥΣΙΚΑ ΦΑΡΜΑΚΑ	52
3.19 ΒΟΤΑΝΑ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΙΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ	52
3.20 ΕΝΕΡΓΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	55
3.21 Η ΟΛΙΣΤΙΚΗ ΘΕΣΗ ΤΗΣ ΒΟΤΑΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ	60

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ

ΟΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΗΣ ΜΟΛΟΧΑΣ, ΤΗΣ ΤΣΟΥΚΝΙΔΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΜΕΛΙΣΣΟΧΟΡΤΟΥ

4.1. Η ΜΟΛΟΧΑ	63
4.1.1 ΙΣΤΟΡΙΑ	63
4.1.2 Η ΜΟΛΟΧΑ ΤΩΝ ΑΣΚΗΤΩΝ	63
4.1.3 ΙΑΤΡΙΚΗ	64
4.2 ΚΝΙΔΗ Η ΔΙΟΙΚΟΣ (ΚΝΙΔΙΔΕΣ) - ΤΣΟΥΚΝΙΔΑ	64
4.2.1 ΦΥΣΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΚΑΙ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ	66
4.2.2 ΣΥΓΓΕΝΗ ΕΙΔΗ	66
4.2.3 ΕΝΕΡΓΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	66
4.2.4 ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ	66
4.2.5 ΕΡΕΥΝΑ	67
4.2.6 ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΗΣ ΤΣΟΥΚΝΙΔΑΣ	67

4.3 ΜΕΛΙΣΣΑ Η ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ (ΧΕΙΛΑΝΘΗ)	
(ΜΕΛΙΣΣΟΧΟΡΤΟ, Μέλισσα, Μελισσοβότανο, Κιτροβάλσαμο)	68
4.3.1. ΦΥΣΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ & ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ	68
4.3.2 ΕΝΕΡΓΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	68
4.3.3 ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ	69
4.3.4 ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΜΕΛΙΣΣΟΧΟΡΤΟΥ	69
4.3.5 ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ & ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΧΡΗΣΕΙΣ	70
4.3.6 ΕΡΕΥΝΑ	70
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	72
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	73

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Από τα αρχαιότατα 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. Οι κλασσικοί Έλληνες συγγραφείς και γιατροί της αρχαιότητας, όπως ο Ιπποκράτης, ο Αριστοτέλης, ο Διοσκουρίδης, ο Γαληνός έγραψαν διάφορα συγγράμματα για τις θεραπευτικές ιδιότητες και τον τρόπο χρήσης των φυτών, βασισμένοι στις λαϊκές παραδόσεις του καιρού τους.

Στα χρόνια του Μεσαίωνα και της Τουρκοκρατίας η χρήση των βοτάνων ήταν πολύ διαδεδομένη στη χώρα μας, όπως και στην υπόλοιπη Ευρώπη (λαϊκοί γιατροί με το όνομα Κομπογιαννίτες ή Βικογιατροί).

Από τις αρχές του αιώνα μας, άρχισε να εγκαταλείπεται η βοτανοθεραπεία και τα φυτά αντικαταστάθηκαν από διάφορα χημικά παρασκευάσματα. Η βαθιά αλλαγή στη στάση των ανθρώπων απέναντι στα βότανα ήταν το αποτέλεσμα της ανάπτυξης της χημικής-φαρμακευτικής βιομηχανίας.

Στον αιώνα μας, από το 1940 (Β' παγκόσμιος πόλεμος) και έπειτα φούντωσε πλέον η παραγωγή φαρμάκων με συνθετικές πρώτες ύλες. Όσο γιγαντώνονταν όμως οι χημικές βιομηχανίες τόσο φούντωνε και η πολυφαρμακία. Τα φάρμακα από εκατοντάδες έγιναν χιλιάδες. Το ίδιο όμως και οι αρρώστιες.

Έτσι η ανάγκη επιστροφής στη φύση, έγινε σιγά-σιγά μεγαλύτερη και στον καιρό μας πλέον έχει πολλούς οπαδούς σ' όλη τη γη. Τα βότανα, που εδώ και 30-40 χρόνια είχαν εξαφανιστεί από την αγορά και την κουζίνα μας, γιατί μας έμαθαν να τα περιφρονούμε, ξαναπαίρνουν σιγά-σιγά τη θέση που τους ανήκε.

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.. Είναι κάτι το συγκινητικό να διαλέγεις μια θεραπεία από τον κήπο, από το βουνό, τα χωράφια, αντί να εμπιστευθείς την υγεία σου σε μια άγνωστη, απρόσωπη, απομονωμένη χημική ουσία.

Το παράξενο είναι ότι στην εποχή μας, όχι μόνο πλέον δεν αμφισβητείται η πατροπαράδοτη πείρα, που θεωρεί αποτελεσματικά τα βότανα για χίλιες-δύο

αρρώστιες, αλλά καταφεύγουμε σ' αυτά και στις θαυματουργές τους ιδιότητες, για να γλυτώσουμε από τις παρενέργειες των φαρμάκων.

Η επιστήμη πια λοιπόν παραδέχεται τη θεραπευτική ιδιότητα των βοτάνων. Στην Ελλάδα δε φυτρώνουν περισσότερα από 4.000 βότανα. Όμως το ζήτημα της εκμετάλλευσης των φαρμακευτικών βοτάνων βρίσκεται στη χώρα μας ακόμα σε όχι προχωρημένο στάδιο. Τα περισσότερα βότανα περιέχουν ουσίες που επιδρούν σ' όλο τον ανθρώπινο οργανισμό. Δε δρουν όμως τα βότανα αμέσως, όπως κάνουν τα φάρμακα. Ελάχιστα βότανα έχουν αποτελέσματα από την πρώτη φορά που θα τα πάρουμε, ενώ σχεδόν όλα έχουν αποτελέσματα μόνον όταν τα παίρνουμε καθημερινά και για αρκετές βδομάδες. Όσο αργά όμως κι αν δρουν τα βότανα, η δράση τους είναι λιγότερο βίαιη από τα φάρμακα και έχει μονιμότερα αποτελέσματα. Άλλωστε το σπουδαιότερο που προσφέρουν τα βότανα, είναι ότι βοηθούν το σώμα μας να θεραπευθεί μόνο του.

Η παρούσα εργασία μελετά τις θεραπευτικές ιδιότητες των βοτάνων με ιδιαίτερο ενδιαφέρον στην τσουκνίδα, το μελισσόχορτο και τη μολόχα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΟΤΑΝΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ

1.1 ΑΠΟ ΤΙΣ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ ΕΩΣ ΤΟ 19^ο ΑΙΩΝΑ

Στην εποχή μας, την εποχή της ιατρικής εξειδίκευση, κατά την οποία ένας ειδικός στη νευρολογία ξέρει ελάχιστα σχετικά με τις τελευταίες εξελίξεις της ιατρικής σε ό,τι αφορά το αυτί, τη μύτη και το λαιμό, είναι δύσκολο να φανταστούμε τις πρακτικές που χρησιμοποιούνταν σε παλαιότερες εποχές της ζωής του ανθρώπινου γένους, όταν η ίαση ήταν συνδεδεμένη κατά τρόπο ολιστικό με τη φύση και βασιζόταν πολύ στη μαγεία, το μυστικισμό και σε πανάρχαιες προφορικές παραδόσεις.

Από τις απαρχές της ανθρώπινης ιστορίας, τα φαρμακευτικά φυτά υπήρξαν καθοριστικά για τη διατήρηση της υγείας και της ευημερίας του ανθρώπινου γένους. Ο λιναρόσπορος (*Linum usitatissimum*), για παράδειγμα, παρείχε στους καλλιεργητές του θεραπευτικό λάδι, καύσιμη ύλη, μία καλλυντική αλοιφή για το δέρμα και υφάνσιμες ίνες. Συγχρόνως, εχρησιμοποιείτο για τη θεραπεία παθήσεων όπως είναι η βρογχίτιδα, ο αναπνευστικός κατάρρους, τα σπυριά και μία σειρά προβλημάτων του πεπτικού συστήματος. Έχοντας υπόψη τις τόσο ευεργετικές για τη ζωή ιδιότητες, που αυτός και τόσα πολλά άλλα φυτά διαθέτουν, είναι δύσκολο να μας προκαλέσει έκπληξη το γεγονός ότι οι περισσότεροι πολιτισμοί πίστευαν γι' αυτά πως έχουν μαγικές όσο και φαρμακευτικές ικανότητες. Είναι λογικό να υποθέσουμε ότι για δεκάδες χιλιάδες χρόνια τα βότανα εχρησιμοποιούντο σε τελετουργίες λόγω των μαγικών του δυνάμεων, καθώς και για τις θεραπευτικές τους ιδιότητες. Έτσι, για παράδειγμα, ένας τάφος 60.000 χρόνων, που βρέθηκε σε ανασκαφές στο Ιράκ, περιείχε οκτώ διαφορετικά είδη φαρμακευτικών φυτών, συμπεριλαμβανομένης και της εφέδρας της σινικής (*Ephedra sinica*). Το γεγονός ότι τα φυτά βρίσκονται μέσα στον τάφο, υπονοεί ότι χαρακτηρίζονται από υπερφυσική σημασία όσο και από φαρμακευτική αξία.

Σε ορισμένα πολιτισμικά πλαίσια, τα φυτά αντιμετωπίζονταν ως εμψυχα. Ακόμη και ο Αριστοτέλης, το φιλόσοφος του 4^{ου} π.Χ. αιώνα, πίστευε ότι τα φυτά έχουν «ψυχή», έστω κι αν αυτή βρισκόταν σε κάποιο χαμηλότερο επίπεδο από την ανθρώπινη ψυχή. Στον Ινδουισμό, ο οποίος χρονολογείται τουλάχιστον από το

1.500 π.Χ., τα φυτά είναι αφιερωμένα σε συγκεκριμένες θεότητες. Για παράδειγμα, το δέντρο bael (*Aegle marmelos*), λέγεται ότι παρείχε καταφυγή κάτω από τους κλώνους του στον Σίβα, το θεό της υγείας.

Στη μεσαιωνική Ευρώπη, οι φυσιολόγοι διακήρυσσαν ότι υπήρχε σχέση ανάμεσα στην εξωτερική εμφάνιση του φυτού –την υπογραφή του Θεού – και στο πώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί φαρμακευτικά. Για παράδειγμα, για τα διάστικτα φύλλα του πλευροβότανου (*Pulmonaria officinalis*) πίστευαν ότι ομοιάζουν με τον πνευμονικό ιστό, το δε φυτό χρησιμοποιείται ακόμα και σήμερα για τη θεραπεία ασθενειών του αναπνευστικού συστήματος.

Ακόμη και στους πολιτισμούς του Δυτικού Κόσμου υπάρχουν μέχρι σήμερα διάφορες δοξασίες σχετικά με τα πνεύματα των φυτών. Μέχρι και στον αιώνα μας, οι Άγγλοι αγρότες δεν πρόκειται να πειράξουν τα δένδρα της κουφοξυλιάς (*Sambucus nigra*) από φόβο μην προκαλέσουν το θυμό της Μητέρας Κουφοξυλιάς, ενός πνεύματος το οποίο ζει μέσα στο δέντρο και το προστατεύει.

Διακατεχόμενοι από ανάλογες αντιλήψεις, οι ιθαγενείς των Άνδεων στη Νότια Αμερική πιστεύουν ότι το φυτό της κόκας (*Erythroxylum coca*) προστατεύεται από τη Μάμα Κόκα, ένα πνεύμα που πρέπει να αντιμετωπίζεται με σεβασμό και να εξευμενίζεται όταν γίνεται η συγκομιδή και η χρήση των φύλλων του φυτού (Chevallier A., 1998).

1.2 Η ΣΑΜΑΝΙΣΤΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ

Σήμερα, σε πολλές παραδοσιακές κοινωνίες πιστεύεται ότι ο κόσμος είναι φτιαγμένος από καλά και κακά πνεύματα. Σε αυτές τις κοινωνίες, θεωρούν ότι η αρρώστια εκπορεύεται από κακόβουλες δυνάμεις ή ότι ο ασθενής κατέχεται από διαβολικά πνεύματα (δαιμονοπληξία). Εάν ένα μέλος της φυλής αρρωστήσει, ο σαμάνος (ο θεραπευτής ή η θεραπεύτρια) αναμένεται να μεσολαβήσει στον κόσμο των πνευμάτων και να επιφέρει έτσι την ίαση. Οι σαμάνοι συχνά εισέρχονται στο βασίλειο των πνευμάτων με τη βοήθεια παραισθησιογόνων φυτών ή μανιταριών, όπως είναι η ayahasca (*Banisteriopsis caapi*), την οποία λαμβάνουν οι σαμάνοι του Αμαζονίου, ή ο αμανίτης μυιοκτόνος (*Amanita muscaria*), τον οποίο λαμβάνουν οι παραδοσιακοί θεραπευτές και ιεροφάντες (σαμάνοι) των στεππών της Σιβηρίας. Οι σαμάνοι παρέχουν ταυτόχρονα ιατρική θεραπεία για τις ανάγκες του οργανισμού

των ασθενών, βάζοντας αλοιφές και κομπρέσες επάνω στις πληγές, χρησιμοποιώντας, για τη θεραπεία εσωτερικών οργάνων, βρασμένα αφηνήματα και φλοιούς, προκαλώντας της εφίδρωση για την ίαση του πυρετού και ούτω καθ'εξής. Αυτές οι θεραπείες είναι βασισμένες σε πλήθος διεισδυτικών παρατηρήσεων των γνώσεων για τα φυτά, οι οποίες έχουν προέλθει από την εμπειρία και τη μελέτη και κληροδοτήθηκαν με την προφορική παράδοση από γενιά σε γενιά (Chevallier A., 1998).

1.3 Η ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΩΝ ΕΜΠΕΙΡΙΚΩΝ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΩΝ ΓΝΩΣΕΩΝ

Είναι γενικά αποδεκτό ότι οι πρόγονοί μας είχαν στη διάθεσή τους ένα ευρύ φάσμα φαρμακευτικών φυτών και ότι, επιπλέον, διέθεταν μια εμβριθή κατανόηση των θεραπευτικών δυνάμεων των φυτών. Πράγματι, μέχρι τον 20^ο αιώνα κάθε χωρίο και κάθε αγροτική κοινότητα διέθετε ένα πλήθος παραδοσιακών βοτάνων με φαρμακευτική δράση. Τα τοπικά φυτά, δοκιμασμένα και ελεγμένα, συλλέγονταν για μία σειρά συνηθισμένων προβλημάτων υγείας και λαμβάνονταν με τη μορφή τσαγιού, επαλείφονταν ως λοσιόν ή, ακόμη, αναμειγνύονταν με λαρδί (χοιρινό λίπος) και χρησιμοποιούνταν ως αλοιφή.

Αλλά ποιες ήταν οι καταβολές αυτής της εμπειρογνωμοσύνης όσον αφορά τα βότανα; Δεν υπάρχουν σαφείς απαντήσεις. Είναι προφανές ότι έχει παίξει έναν καθοριστικό ρόλο η οξυδερκής παρατήρηση, συνοδευόμενη από δοκιμές και λάθη. 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. Εάν κάποιος παρακολουθήσει κάποιο μονοπάτι που βρίσκεται μακριά από δηλητηριώδη φυτά όπως είναι το μαρτιάτικο (*Senecio jacobea*) ή η πικροδάφνη (*Nerium oleander*). Πέρα και πάνω από τη στενή παρατήρηση και παρακολούθηση, κάποιοι εικάζουν ότι οι ανθρώπινες υπάρξεις, όπως και τα ζώα που βόσκουν, έχουν μία έμφυτη τάση να αντιδιαστέλλουν τα δηλητηριώδη από τα θεραπευτικά φυτά (Chevallier A., 1998).

1.4 ΑΡΧΑΙΟΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΙ

Καθώς, ήδη από το 3000 π.Χ., άρχισαν να ακμάζουν οι πολιτισμοί της Αιγύπτου, της Μέσης Ανατολής, της Ινδίας και της Κίνας, η χρήση των βοτάνων έγινε πιο εκλεπτυσμένη και επιχειρήθηκαν οι πρώτες γραπτές περιγραφές των φαρμακευτικών φυτών. Ο αιγυπτιακός πάπυρος του Ebers, γύρω στα 1500 π.Χ., είναι το αρχαιότερο σωζόμενο παράδειγμα. Σε αυτόν καταγράφονται πάρα πολλά φαρμακευτικά φυτά, οι χρήσεις τους και τα ξόρκια και οι μαγανείες που σχετίζονται με αυτά. Στα βότανα συμπεριλαμβάνονται το μύρρο (*Commiphora molmol*), το ρετινόλαδο (*Ricinus communis*) και το σκόρδο (*Allium sativum*).

Στην Ινδία, οι Βέδες, επικά ποιήματα γραμμένα γύρω στο 1500 π.Χ., περιέχουν επίσης πλούσιο υλικό από τις παραδοσιακές γνώσεις των βοτάνων εκείνης της περιόδου. Το 700. π.Χ., τις Βέδες ακολούθησε το έργο Καράκα Σαμχίτα, γραμμένο από το γιατρό φυσιοδίφη Καράκα. Αυτή η ιατρική πραγματεία περιέχει λεπτομέρειες για περίπου 350 βοτανολογικά φάρμακα. Ανάμεσα σ'αυτά είναι το αγριομάραθο (*Ammi visnaga*), ένα βότανο με προέλευση από τη Μέση Ανατολή, το οποίο έχει τελευταίως αποδειχτεί αποτελεσματικό στη θεραπεία του άσθματος, και το gotu kola (*Centella asiatica*), το οποίο είχε χρησιμοποιηθεί επί μακρόν για τη θεραπεία της λέπρας (Chevallier A., 1998).

1.5 Η ΙΑΤΡΙΚΗ ΑΠΟΣΤΑΣΙΟΠΟΙΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΤΙΣ ΜΥΣΤΙΚΙΣΤΙΚΕΣ ΚΑΤΑΒΟΛΕΣ ΤΗΣ

Από το 500 π.Χ. περίπου, η ιατρική άρχισε να διαχωρίζεται από τη μαγεία και από τον κόσμο των πνευμάτων. Ο Ιπποκράτης (460-377 π.Χ.), ο «πατέρας της ιατρικής», θεωρούσε ότι η αρρώστια είναι μάλλον φυσικό παρά υπερφυσικό φαινόμενο και πίστευε ότι η ιατρική πρέπει να ασκείται χωρίς τελετουργίες ή μαγικές τελετές.

Στο αρχαιότερο κινέζικο ιατρικό κείμενο, τον Κανόνα Εσωτερικής Παθολογίας, από τον Κίτρινο Αυτοκράτορα, γραμμένο τον 1^ο π.Χ. αιώνα, η έμφαση στην ορθολογιστική ιατρική είναι εξίσου εμφανής: «Για να θεραπευτεί μια ασθένεια, πρέπει να εξεταστεί καθ'ολοκληρίαν το γενικό πλαίσió της, να διερευνηθούν τα συμπτώματα, να παρατηρηθούν τα συναισθήματα και οι

συμπεριφορές. Εάν κάποιος επιμένει στα φαντάσματα και στα πνεύματα δεν μπορεί να μιλάει για θεραπευτικές μεθόδους» (Chevallier A., 1998).

1.6 Η ΘΕΜΕΛΙΩΣΗ ΤΩΝ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΩΝ ΒΟΤΑΝΟΛΟΓΙΚΩΝ ΠΑΡΑΔΟΣΕΩΝ 300 π.Χ. -600 μ.Χ.

Το εμπόριο ανάμεσα στην Ευρώπη, τη Μέση Ανατολή, την Ινδία και την Ασία ήταν ήδη αναπτυγμένο από το 2^ο αιώνα π.Χ. και οι εμπορικοί δρόμοι καθιέρωσαν τη χρήση πολλών φαρμακευτικών και αρτυματικών φυτών. Τα γαρίφαλα ή μοσχοκάρφια (*Eugenia caryophyllata*), για παράδειγμα, ιθαγενές φυτό των Φιλιππίνων και των Μολούκκων νήσων που είναι κοντά στη Νέα Γουινέα, εισήχθη στην Κίνα τον 3^ο π.Χ. αιώνα και έφτασε για πρώτη φορά στην Αίγυπτο γύρω στο 176 μ.Χ. Με το πέρασμα των αιώνων, η δημοτικότητα του μοσχοκαρφιού αυξήθηκε και τον 8^ο μ.Χ. αιώνα, τα έντονα αρωματικά του άνθη και οι ισχυρές αντισηπτικές και αναλγητικές του ιδιότητες ήταν πασίγνωστες στο μεγαλύτερο τμήμα της Ευρώπης.

Καθώς άκμαζε το εμπόριο και το ενδιαφέρον για τα φάρμακα από βότανα, όπως και τα μπαχαρικά, διάφοροι συγγραφείς προσπάθησαν να κάνουν μια συστηματική καταγραφή των φυτών με γνωστές τις φαρμακευτικές τους ιδιότητες, τι οποίες επίσης κατέγραψαν. Στην Κίνα ο Κανόνας του Θεϊκού καλλιεργητή (Shen'ngong Bencaojing), γραμμένος τον 1^ο μ.Χ. αιώνα, περιλαμβάνει 364 λήμματα, εκ των οποίων τα 252 αφορούν βότανα με φαρμακευτικές ιδιότητες, συμπεριλαμβανομένου του βουπλέουρου (Βουπλέουρον το Κινέζικο), του βηχανιού (*Tussilago farfara*) και της γλυκόριζας της λείας ή gao gao (*Glycyrrhiza uralensis*). Αυτό το ταοϊστικό κείμενο θέτει τα θεμέλια για τη συνεχή εξέλιξη και την εκλέπτυνση της κινέζικης βοτανολογικής ιατρικής μέχρι και τις μέρες μας.

Στην Ευρώπη, τον 1^ο μ.Χ. αιώνα, ο Έλληνας γιατρός και φυσιοδίφης Διοσκορίδης έγραψε την πρώτη Ευρωπαϊκή βοτανολογία, την *De Materia Medica* (Περί Ύλης Ιατρικής, αποδόθηκε στα ελληνικά). Σκοπός του ήταν να συντάξει μία ακριβή και αξιόπιστη εργασία σε σχέση με τα βοτανολογικά φάρμακα και σε αυτό η επιτυχία του ήταν αντυπωσιακή. Ανάμεσα στα πολλά φυτά που αναφέρονται είναι η γουνίπερος (*Juniperus communis*), η φτελιά (*Ulmus carpinifolia*) (κν. φτελιά ή καραγάτσι), η παιωνία (*Paeonia officinalis*) και το άρκτιο (*Arctium lappa*). Το

κείμενο στο οποίο αναγράφονταν τα πάντα για περίπου 600 βότανα, είχε μια εκπληκτική απήχηση στη Δυτική Ιατρική επιστήμη και ήταν η κυριότερη πηγή των πληροφοριών που εχρησιμοποιούντο στην Ευρώπη έως και το 17^ο αιώνα. Είχε μεταφραστεί σε πολλές γλώσσες όπως τα αγγλοσαξονικά, τα περσικά και τα εβραϊκά. Το 512 μ.Χ., το De Materia Medica έγινε η πρώτη βοτανολογία που περιείχε τις εικόνες των φυτών που πραγματευόταν Φιλοτεχνημένη για την Ιουλία Ανικία, κόρη του Ρωμαίου αυτοκράτορα Φλαβίου Ανικίου Ολυβρίου, περιείχε σχεδόν 400 σελίδες με πλούσια έγχρωμη εικονογράφηση.

Ο Γαληνός (131 -200 μ.Χ.), γιατρός του Ρωμαίου αυτοκράτορα Μάρκου Αυρήλιου, είχε μια εξίσου σημαντική επιρροή στην εξέλιξη της βοτανολογικής ιατρικής. Ο Γαληνός εμπνεύστηκε από τον Ιπποκράτη και βάσισε τις θεωρίες του στη «θεωρία των τεσσάρων χυμών». Οι ιδέες του διαμόρφωσαν και μερικοί ισχυρίζονται ότι διαστρέβλωσαν την ιατρική πρακτική για τα επόμενα 1.400 χρόνια,

Στην Ινδία και την Κίνα, τα περίτεχνα ιατρικά συστήματα που, κατά κάποιο τρόπο, μοιάζουν με εξέλιξη της θεωρίας των τεσσάρων χυμών, έχουν αντέξει μέχρι τη σύγχρονη εποχή.

Παρότι τα ευρωπαϊκά, τα ινδικά και τα κινέζικα συστήματα διαφέρουν μεταξύ τους πάρα πολύ, όλα διατείνονται ότι η ανισορροπία ανάμεσα στα συστατικά στοιχεία του σώματος είναι το αίτιο της αρρώστιας και στόχος των θεραπειών είναι να αποκαταστήσουν την ισορροπία, συχνά με τη βοήθεια των γιατρικών από βότανα (Chevallier A., 1998).

1.7 ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΤΑ ΤΟΥΣ ΜΕΣΟΥΣ ΧΡΟΝΟΥΣ

Οι θεωρίες του Γαληνού, της Αγιουβέρδα (Ινδία) και της παραδοσιακής ιατρικής των Κινέζων θα μπορούσαν, παρ' όλα αυτά, να μην σήμαιναν τίποτα στην πράξη για τον περισσότερο πληθυσμό της γης. Ακριβώς όπως, ακόμη και σήμερα, εξακολουθούν να είναι τρόποι που χρησιμοποιούν μερικοί ιθαγενείς οι οποίοι έχουν μικρή πρόσβαση στα συμβατικά φάρμακα, έτσι και στο παρελθόν τα περισσότερα χωριά στηρίζονταν, για ιατρική θεραπεία, στις υπηρεσίες των ντόπιων «σοφών» ανδρών και γυναικών. Αυτοί οι θεραπευτές ήταν σχεδόν βέβαιο ότι αγνοούσαν παντελώς τις συμβάσεις της σχολαστικής ιατρικής παιδείας, παρά το γεγονός ότι ανέπτυξαν ένα υψηλό επίπεδο γνώσης της πρακτικής ιατρικής, μέσω μαθητείας και

της άσκησης στη θεραπεία των ασθενειών, στις γέννες και στη χρήση των τοπικών βοτάνων που τους πρόσφερε απλόχερα το φαρμακείο της φύσης.

Έχουμε την τάση να υποτιμούμε τις ιατρικές ικανότητες των φαινομενικά μη αναπτυγμένων κοινοτήτων –ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια των ονομαζόμενων Σκοτεινών Χρόνων στη μεσαιωνική Ευρώπη –αλλά είναι γεγονός ότι πολλοί άνθρωποι ήταν εκπληκτικά προικισμένοι με μια πολύ εκλεπτυσμένη κατανόηση της φυτικής ιατρικής. Για παράδειγμα, πρόσφατες ανασκαφές σε ένα μοναστηριακό νοσοκομείο του 11^{ου} αιώνα στη Σκωτία αποκάλυψαν ότι οι μοναχοί χρησιμοποιούσαν εξωτικά βότανα, όπως είναι η παπαρούνα του οπίου (*Papaver somniferum*) και η μαριχουάνα (*Cannabis sativa*), για παυσίπονα και αναισθητικά. Παρομοίως, οι βοτανολόγοι στο Myddfai, ένα χωριό στη Νότια Ουαλία, είναι πασιφανές ότι, τον 6^ο μ.Χ. αιώνα, είχαν γνώση των γραπτών του Ιπποκράτη και χρησιμοποιούσαν μία μεγάλη ποικιλία από φαρμακευτικά φυτά (Chevallier A., 1998).

1.8 Η ΒΟΤΑΝΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΤΙΘΕΤΑΙ ΕΚΤΟΣ ΝΟΜΟΥ: 1850-1900

Στην Ευρώπη, η συμβατική ιατρική επεδίωκε να καθιερώσει μονοπωλιακά τις δικές της πρακτικές. Στα 1858, το βρετανικό κοινοβούλιο κλήθηκε να απαγορεύσει νομοθετικά την άσκηση της ιατρικής από οποιονδήποτε δεν είχε εκπαιδευτεί σε κάποια σχολή της συμβατικής ιατρικής. Ευτυχώς, αυτή η πρόταση απερρίφθη, αλλά σε άλλες χώρες όπως στη Γαλλία, την Ισπανία, την Ιταλία και τις ΗΠΑ κρίθηκε ως παράνομη η άσκηση της βοτανοθεραπευτικής από άτομα στερούμενα των καθιερωμένων, από το επιστημονικά ορθόδοξο κατεστημένο, τίτλων σπουδών. Οι βοτανοθεραπευτές αναγκάζονταν να υποβάλλονται στον κίνδυνο καταβολής προστίμων ή και φυλάκισης απλά και μόνον γιατί προέβαιναν σε θεραπείες με βότανα σε ασθενείς που είχαν ζητήσει τη βοήθεια τους.

Στη Βρετανία, ανησυχίες από ζητήματα όπως τα παραπάνω, συνδυαζόμενες με την επιθυμία καθιέρωσης της δυτικής βοτανοθεραπευτικής ως εναλλακτικής λύσης απέναντι στις συμβατικές μεθόδους, ειδικότερα δε στις βιομηχανικές πόλεις του βορρά της Αγγλίας, οδήγησαν στην ίδρυση, το 1864, του Εθνικού Ινστιτούτου των Βοτανολόγων Θεραπευτών, του πρώτου σώματος επαγγελματιών βοτανοθεραπευτών στον κόσμο. Η ιστορία του συνιστά ένα παράδειγμα του

ανένδοτου αγώνα στον οποίο χρειάστηκε να αποδυθούν οι επαγγελματίες βοτανοθεραπευτές για να κατορθώσουν απλά και μόνο να διατηρήσουν το δικαίωμα του να παρέχουν ασφαλείς, ήπιες και αποτελεσματικές θεραπείες με βότανα στους ασθενείς τους (Chevallier A., 1998).

1.9 Ο 20^{ΟΣ} ΑΙΩΝΑΣ ΚΑΙ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ

Ακόμη και μέχρι τη δεκαετία του 1930, ποσοστό περίπου 90% των φαρμάκων, που χορηγούσαν οι γιατροί ή δίδονταν χωρίς συνταγή, είχαν προέλευση τα βότανα. Μόνο στη διάρκεια των τελευταίων 50 χρόνων τα φάρμακα που παράγονται στο εργαστήριο έγιναν πλέον ο κανόνας. 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. Το σκόρδο είναι ένα έξοχο φυσικό αντιβιοτικό, και ήταν το πιο αποτελεσματικό αντισηπτικό που υπήρχε εύκολα διαθέσιμο, ενώ τα βρύα σφάγνου που μάζευαν από τους βάλτους, παρείχαν μία φυσική ασηπτική επικάλυψη των πληγών (Chevallier A., 1998).

1.9.1 ΕΠΙΣΤΗΜΗ & ΙΑΤΡΙΚΗ

Η εξέλιξη των νέων φαρμάκων στο εργαστήριο - που είτε εξάγονται από φαρμακευτικά φυτά είτε παρασκευάζονται συνθετικά -έχει τις ρίζες της στο παρελθόν, στις αρχές του 19ου αιώνα, όταν οι επιστήμονες απομόνωσαν για πρώτη φορά συστατικά όπως η μορφίνη, από την παπαρούνα του οπίου, τη γνωστή ως Μήκων η υπνοφόρος (*Papaver somniferum*), και την κοκαΐνη, από την κόκα (*Erythroxylum coca*). Από εκείνη τη χρονική στιγμή και μετά, οι επιστήμονες έκαναν κολοσσιαίες προόδους στην κατανόηση του πώς επιδρούν οι απομονωμένες χημικές ουσίες στον οργανισμό, καθώς επίσης και στο πώς λειτουργεί ο οργανισμός όταν είναι υγιής και όταν είναι άρρωστος. Από τη δεκαετία του 1860, οι επιστήμονες - ο πιο αξιωματιμολογούμενος είναι ο Λουί Παστέρ (1822-1895) - άρχισαν να αναγνωρίζουν τους μικροοργανισμούς που ήταν, εν εσχάτη αναλύσει, οι υπεύθυνοι για την πρόκληση λοιμωδών νόσων, όπως η φυματίωση και η ελονοσία.

Ήταν αρκετά φυσιολογικό ο πρωταρχικός σκοπός αυτών που ασχολούνταν με την ιατρική έρευνα να συνίσταται στην ανακάλυψη φαρμάκων που θα μπορούσαν να δράσουν σαν «μαγικά βόλια», προσβάλλοντας άμεσα τους μικροοργανισμούς που ήταν υπεύθυνοι και απαλλάσσοντας τον οργανισμό από την απειλή. Τελικά, αυτό οδήγησε στην ανακάλυψη, ή, για να ακριβολογούμε, στην επαναανακάλυψη της πενικιλίνης από κάποιους ιατρικούς ερευνητές, με πιο αξιοσημείωτο τον Αλέξανδρο Φλέμινγκ (1881-1955), το 1929. Όμως, αν και οι επιστήμονες του 20ού αιώνα ήταν οι πρώτοι που αξιολόγησαν επιστημονικά τα αντιβιοτικά ως φάρμακα, δεν ήταν οι πρώτοι που τα χρησιμοποίησαν για θεραπεία. Αντιβιοτικές καλλιέργειες μούχλας υπήρχαν και εχρησιμοποιούντο στην αρχαία Αίγυπτο, το Περού κατά το 14ο αιώνα και στην πρόσφατη ευρωπαϊκή λαϊκή παραδοσιακή ιατρική.

Στις δεκαετίες μετά το Β' Παγκόσμιο Πόλεμο (1939-1945), όταν χρησιμοποιήθηκαν για πρώτη φορά τα αντιβιοτικά, φαινόταν ότι ανέτειλε μια νέα εποχή κατά την οποία θα μπορούσαν να παταχθούν οι λοιμώξεις και οι θανατηφόρες ασθένειες, όπως η σύφιλη, η πνευμονία και η φυματίωση, θα έπαυαν να είναι οι κύριες αιτίες θανάτου στον αναπτυγμένο κόσμο. Ακόμη, η μοντέρνα ιατρική έχει παραγάγει και άλλα εξαιρετικά αποτελεσματικά φάρμακα, όπως τα στεροειδή αντιφλεγμονώδη, και έμοιαζε ότι ήταν απλά και μόνον ζήτημα χρόνου το να βρεθούν τρόποι θεραπείας του μεγαλύτερου αριθμών των ασθενειών (Chevallier A., 1998).

1.9.2 Η ΑΝΟΔΙΚΗ ΠΟΡΕΙΑ ΤΗΣ ΒΙΟΪΑΤΡΙΚΗΣ

Καθώς οι Αμερικάνοι και οι Ευρωπαίοι συνήθιζαν στην ιδέα της θεραπευτικής που κατέληγε σχεδόν άμεσα σε βραχυχρόνια καλύτερευση των συμπτωμάτων (αν όχι και της υποκείμενης υγείας), 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 αναπτυγμένες χώρες εγκατέλειψαν τη βοτανοθεραπευτική προτιμώντας τις νέες διαθέσιμες θεραπείες.

Αυτό οφειλόταν, σε καθόλου μικρό βαθμό, στους ίδιους τους επαγγελματίες που ασκούσαν την ιατρική, οι οποίοι θεωρούσαν τη βοτανοθεραπευτική ως αταβιστική επιβίωση των προλήψεων του παρελθόντος. Από το τέλος του 19ου αιώνα και μετά, ο σκοπός οργανισμών, όπως η Αμερικανική Ιατρική Εταιρεία και η Βρετανική Ιατρική Εταιρεία, ήταν να μονοπωλήσουν τη συμβατική ιατρική πρακτική. Κατά συνέπεια, η βοτανοθεραπευτική κινδύνευσε να εξαλειφθεί σε πολλές χώρες, ιδιαίτερα στις ΗΠΑ και τη Βρετανία. Στη Βρετανία, για παράδειγμα, από το 1941 έως το 1968 ήταν παράνομο να ασκείται η βοτανοθεραπευτική χωρίς να υπάρχει η τυπική άδεια άσκησης του ιατρικού επαγγέλματος (Chevallier A., 1998).

1.9.3 Η ΔΥΤΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ & Η ΒΟΤΑΝΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ

Πέρα από την πρωτοβουλία της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας, και η ίδια η εμπειρία έχει καταδείξει ότι η παραδοσιακή (ιδιαίτερα η βοτανοθεραπευτική) και η δυτική ιατρική μπορούν στην πραγματικότητα να έχουν καλά αποτελέσματα σε συνδυασμό, αν και η αλληλεξάρτηση τους συχνά είναι αρκετά περίπλοκη. Το πόνημα του J. M. Janzen *Έρευνα για τις Θεραπείες στο Κάτω Ζαΐρ* (έκδοση του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνια, 1978) περιγράφει μία τέτοια αμοιβαία επίδραση στην Αφρική:

"Ο πληθυσμός του Ζαΐρ αναγνωρίζει τα πλεονεκτήματα της δυτικής ιατρικής και επιζητεί τις χειρουργικές επεμβάσεις, τα φάρμακα και τη νοσοκομειακή περίθαλψη, αλλά σε αντίθεση με ό,τι αναμενόταν, οι ιθαγενείς γιατροί, προφήτες και η παροχή συμβουλών από το συγγενολόι δεν εξαφανίσθηκαν με την υιοθέτηση της δυτικής ιατρικής. Μάλλον αναπτύχθηκε [μία λειτουργική αλληλεπίδραση], όπου οι διαφορετικές μορφές θεραπείας παίζουν συμπληρωματικό και όχι ανταγωνιστικό ρόλο στη σκέψη και στη ζωή των ανθρώπων".

Ένας άλλος παράγοντας που ενθάρρυνε τους ανθρώπους και τις κυβερνήσεις να επανεξετάσουν τις παραδοσιακές θεραπείες είναι το υψηλό κόστος των δυτικών ιατρικών θεραπειών. Στην Κίνα, το Μεξικό, την Κούβα, την Αίγυπτο, την Γκάνα, την Ινδία και τη Μογγολία, για να δώσουμε μερικά παραδείγματα, τα φαρμακευτικά βότανα καλλιεργούνται σε μεγαλύτερες ποσότητες και χρησιμοποιούνται, σε κάποιο βαθμό, και από τους συμβατικούς και από τους παραδοσιακούς θεραπευτές.

Παρομοίως, διαφορετικοί τύποι θεραπείας εξελίχθηκαν σταδιακά για να αντιμετωπισθεί η ποικιλία των αναγκών αναλόγως του πληθυσμού. Η Ινδία μάς δίνει ένα εντυπωσιακό παράδειγμα του είδους των επιλογών που προσφέρονται στην ιατρική περίθαλψη. Παράλληλα με τους γιατρούς που εκπαιδεύθηκαν στη συμβατική δυτική ιατρική, υπάρχουν ιατροί με εκπαίδευση στην Αγιουρβέδα, παραδοσιακοί θεραπευτές της Αγιουρβέδα, κατά τόπους θεραπευτές και ομοιοπαθητικοί (Chevallier A., 1998).

1.9.4 ΒΟΤΑΝΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΚΑΙ ΟΛΙΣΜΟΣ

Η "μικροβιακή θεωρία για τις ασθένειες", που υποστηρίζει ότι η ασθένεια μεταδίδεται κατά την επαφή με κάποιο μολυσματικό μικροοργανισμό, είναι ακόμη ευρύτατα διαδεδομένη στη συμβατική ιατρική. Όμως, οι βοτανοθεραπευτές πιστεύουν ότι αυτό αποτελεί μόνο ένα κομμάτι της συνολικής εικόνας. Ενώ ασθένειες, όπως η χολέρα και ο τύφος, είναι ιδιαίτερα μεταδοτικές και πράγματι μπορεί να τις κολλήσει ο οποιοσδήποτε, πολλές λοιμώδεις ασθένειες δεν μεταδίδονται αυτόματα από το ένα άτομο στο άλλο. Είναι επόμενο λοιπόν να αναφύεται το ερώτημα: ποια είναι η αδυναμία του ασθενούς που επιτρέπει στο "σπόρο" της λοίμωξης να βρει γόνιμο έδαφος; Αντίθετα με τη συμβατική ιατρική πρακτική, η οποία επικεντρώνεται στην εξάλειψη του "μικροβίου" ή της μη φυσιολογικής κατάστασης, η βοτανοθεραπευτική προβαίνει σε μια πιο ισορροπημένη προσέγγιση, προσπαθώντας να θεραπεύσει την αδυναμία που κυοφόρησε την ασθένεια και τοποθετώντας την στο γενικό πλαίσιο της ζωής του ασθενούς ως ολότητας. Οι βοτανοθεραπευτές εντοπίζουν μία ποικιλία παραγόντων πίσω από την εμφάνιση κάποιας ασθένειας. Αν και οι ενδείξεις και τα συμπτώματα στον οργανισμό είναι οι πιο σημαντικοί δείκτες, λαμβάνονται ακόμη υπόψη διατροφικοί, συναισθηματικοί ακόμη και πνευματικοί παράγοντες.

Το σώμα μας περιέχει πάνω από τρία τρισεκατομμύρια κύτταρα, τα οποία πρέπει να λειτουργούν συνεργαζόμενα σε αρμονία για να διατηρείται η καλή υγεία. Αν χρησιμοποιηθούν με σύνεση, τα βότανα επιδρούν συντονισμένα στον οργανισμό μας, διεγείροντας, υποστηρίζοντας ή καταστέλλοντας τις λειτουργίες με την επιτέλεση των οποίων είναι επιφορτισμένες μέσα στο σώμα διαφορετικές ομάδες κυττάρων, υποβοηθώντας την επιστροφή στη φυσιολογική ισορροπημένη

λειτουργία του οργανισμού. Τα γιατρικά από βότανα αποσκοπούν στην ενδυνάμωση της αντίστασης του ίδιου του ασθενούς, στη βελτίωση της ζωτικότητας των εξασθενημένων ιστών και στην υποβοήθηση της έμφυτης ικανότητας του οργανισμού να αποκαθιστά την υγεία του.

Βέβαια, για τα άτομα με σοβαρές οξείες ασθένειες, μπορεί να είναι πολύ αργά να χρησιμοποιηθεί η βοτανοθεραπευτική προσέγγιση για τη θεραπεία τους. Σε αυτές τις περιπτώσεις, τα συμβατικά φάρμακα έντονης δράσης, όπως τα φάρμακα για την καρδιά, τα αντιβιοτικά και τα παυσίπονα, καθώς και οι χειρουργικές επεμβάσεις μπορεί να σώσουν ζωές. Όμως, ένα σύστημα μέριμνας για την υγεία που συντονίζεται προσεκτικά με τις ανάγκες του ασθενούς, μπορεί να παρέχει τα γιατρικά από βότανα για την πρώτη γραμμή της θεραπευτικής αντιμετώπισης, κρατώντας σε εφεδρεία τα συμβατικά φάρμακα, για να χρησιμοποιηθούν μόνον όταν είναι απαραίτητο (Chevallier A., 1998).

1.9.5 ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΟΥ ΣΥΝΗΓΟΡΟΥΝ ΥΠΕΡ ΤΩΝ ΒΟΤΑΝΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΩΝ ΘΕΡΑΠΕΙΩΝ

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 επούλωτικών του ιδιοτήτων. Στη *Βοτανολογία* (1597) του, ο John Gerard συστήνει το λάδι του ως "το πιο σπουδαίο γιατρικό για τα βαθιά και διαμπερή τραύματα, καθώς και γι' αυτά που έχουν προκληθεί από όπλο εμβαπτισμένο σε δηλητήριο ... γνωρίζω ότι δεν υπάρχει τίποτα καλύτερο τον στον κόσμο [τα πλάγια γράμματα είναι δικά μας]". Τέσσερις αιώνες αργότερα, σε ένα σύγχρονο πείραμα, αποδείχθη ότι το βαλσαμόχορτο είναι ένα πανίσχυρο αντιικό, δίνοντας ελπίδες ότι μπορεί να είναι πολύτιμο στη θεραπεία πολλών παθήσεων, συμπεριλαμβανομένων του ιού HIV και του AIDS.

Ακόμη, το βαλσαμόχορτο είναι ένα καταξιωμένο μέσα στο χρόνο γιατρικό για την ήπια κατάθλιψη και τη νευρική εξάντληση. Μία ερευνητική μελέτη σε

νοσοκομείο της Αυστρίας, το 1993, απέδειξε ότι είναι εξίσου αποτελεσματικό με τις συμβατικές θεραπείες και, αντίθετα με πολλές από αυτές, παρουσιάζει πολύ χαμηλή συχνότητα εμφάνισης παρενεργειών.

Το βαλσαμόχορτο είναι ένα παράδειγμα του πώς η σύγχρονη έρευνα επιβεβαιώνει αυτό που ήταν γνωστό εδώ και αιώνες στους βοτανοθεραπευτές. Όμως, οι σύγχρονοι βοτανοθεραπευτές έχουν ένα σημαντικό πλεονέκτημα - τώρα πλέον έχει κατανοηθεί καλύτερα η μέθοδος με την οποία επιδρά το φυτό στον οργανισμό, έτσι ώστε είναι δυνατόν να είναι ακριβείς στη δοσολογία, ενήμεροι των παρενεργειών και σίγουροι για το σε ποια μορφή μπορεί να χρησιμοποιηθεί το φυτό ως φάρμακο.

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 εχρησιμοποιείτο από τους αυτόχθονες της Αυστραλίας, και το γιαπωνέζικο άσπρο πεύκο (*Pinus parviflora*) αποτελούν αντικείμενα ερευνών στις μέρες μας. Μπορούμε να περιμένουμε μία εντυπωσιακή αύξηση του αριθμού των βοτάνων για τα οποία θα γίνουν έρευνες για τις φαρμακευτικές χρήσεις τους στο άμεσο μέλλον (Chevallier A., 1998).

1.9.6 ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΤΗΣ ΒΟΤΑΝΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ

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 υποκειμένη σε εκμετάλλευση με στόχο το βραχυπρόθεσμο όφελος.

Ένα άλλο θέμα είναι το πώς θα πεισθούν οι σκεπτικιστές μέσα στον ιατρικό κόσμο ότι η βοτανοθεραπευτική δεν είναι απλώς ένας φτωχός συγγενής, ένα υποκατάστατο της συμβατικής ιατρικής, αλλά μία αφ'εαυτής ανεκτίμητη μορφή θεραπείας. Στη διάρκεια πειραμάτων για την επίδραση ορισμένων κινέζικων βοτάνων σε ασθενείς με έκζεμα στο νοσοκομείο Royal Free του Λονδίνου, στις αρχές της δεκαετίας του '90, οι ειδικοί της συμβατικής ιατρικής έμειναν

κατάπληκτοι όταν η προσθήκη ενός επιπλέον βοτάνου σε ένα κινέζικο παρασκεύασμα, που περιείχε άλλα 10 βότανα, επέφερε εντυπωσιακή καλυτέρευση σε έναν ασθενή, ο οποίος προηγουμένως δεν έδειχνε καμία ανταπόκριση. Αυτό το περιστατικό παρέχει ενδεικτικά στοιχεία για την ικανότητα και την τέχνη που απαιτούνται στη βοτανοθεραπευτική πρακτική/Έχουν γίνει σημαντικές βελτιώσεις όσον αφορά το συνδυασμό γιατρικών κομμένων και ραμμένων στις εξατομικευμένες ανάγκες κάθε ασθενούς και στη θεραπεία της υποκείμενης αιτίας. Αυτό το είδος προσέγγισης πόρρω απέχει από την παγιωμένη ιατρική άποψη αναφορικά προς τη χρήση ενός φαρμάκου για τη θεραπεία μίας ασθένειας.

Στην Ινδία και την Κίνα, υπάρχουν πανεπιστημιακά τμήματα για τη διδασκαλία της βοτανοθεραπευτικής εδώ και δεκαετίες. Στη Δύση, αυτή η διαδικασία έγινε με αργότερους ρυθμούς, αν και το πρώτο τμήμα για απόκτηση πτυχίου βοτανοθεραπευτή στη Δυτική Ευρώπη άρχισε να λειτουργεί το 1994 στο Πανεπιστήμιο Middlesex του Λονδίνου. Με το συνδυασμό της παραδοσιακής βοτανοθεραπευτικής γνώσης με τις ιατρικές επιστήμες, η βοτανοθεραπευτική έχει παράλληλη πορεία με τις εξελίξεις ευρείας κλίμακας που συντελούνται στην Κίνα και στοχεύει σε ένα μέλλον όπου οι ασθενείς θα μπορούν να διαλέξουν ανάμεσα στις συμβατικές και τις βοτανοθεραπευτικές προσεγγίσεις όταν θέτουν το ερώτημα σχετικά με το ποια μορφή θεραπείας τους ταιριάζει καλύτερα (Chevallier A., 1998).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ

Η ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΗΣ ΒΟΤΑΝΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΔΙΕΘΝΩΣ

2.1 ΕΥΡΩΠΗ

Παρά τις διαφοροποιήσεις ανά περιοχή, οι ευρωπαϊκές βοτανοθεραπευτικές πρακτικές αναπτύχθηκαν από την κοινή ρίζα της κλασικής παράδοσης. Στις μέρες μας, η δημοτικότητα της βοτανοθεραπευτικής αυξάνεται συνεχώς στην Ευρώπη και σε ορισμένες χώρες ασκείται σε ευρεία κλίμακα τόσο από τους εκπροσώπους της ορθόδοξης ιατρικής όσο και από αναγνωρισμένους βοτανοθεραπευτές.

2.1.1 ΟΙ ΕΥΡΩΠΑΪΚΕΣ ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ & ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ

Οι πωλήσεις χωρίς συνταγή των γιατρικών από βότανα στην Ευρώπη αυξάνονται με εντυπωσιακούς ρυθμούς. Στο Ηνωμένο Βασίλειο, ανάμεσα στο 1990 και το 1995, οι πωλήσεις ανήλθαν σε ποσοστό 25%. Η βοτανοθεραπευτική ή "φυτοθεραπεία" εκτιμάται σε τέτοιο βαθμό στη Γερμανία, ώστε οι γιατροί οι εκπαιδευμένοι στη συμβατική ιατρική συνταγογραφούν ως ρουτίνα τα βότανα μαζί με τα ορθόδοξα φάρμακα. Σε αντίθεση, στο Ηνωμένο Βασίλειο η βοτανοθεραπευτική ασκείται από εκείνους που έχουν σπουδάσει σε βοτανοθεραπευτικές ιατρικές σχολές και όχι στις συμβατικές, παρέχοντας θεραπείες που λειτουργούν συμπληρωματικά με τη συμβατική ιατρική. Η εικόνα πάλι είναι διαφορετική στην Ισπανία. Κάποιοι γιατροί χορηγούν γιατρικά από βότανα, αλλά οι παραδοσιακοί βοτανοθεραπευτές, οι γνωστοί κουράντηδες (*curanderos*), εξακολουθούν μέχρι σήμερα να ασκούν την τέχνη τους. Διδάσκονται μαθητεύοντας, συλλέγοντας βότανα από τη φύση και φτιάχνοντας τα δικά τους γιατρικά.

Το πώς θα τα καταφέρει η Ευρωπαϊκή Ένωση να νομοθετήσει για την ασφαλή άσκηση καθενός από τους τρεις τύπους βοτανοθεραπευτικής, παραμένει ένα ζήτημα προς επίλυση, αλλά κάθε τύπος θα έχει μια σημαντική συμβολή στη διαμόρφωση ενός μέλλοντος στο οποίο οι άνθρωποι θα είναι ελεύθεροι να διαλέξουν τη θεραπεία που εναρμονίζεται με τις ιδέες και τις επιθυμίες τους (Chevallier A., 1998).

2.2 ΙΝΔΙΑ

Στην Ινδία και τις γύρω από αυτήν περιοχές, η ιατρική της Αγιουρβέδα είναι η κυρίαρχη βοτανοθεραπευτική παράδοση. Πιστεύεται ότι είναι το αρχαιότερο στον κόσμο θεραπευτικό σύστημα, προγενέστερη ακόμη και της κινέζικης ιατρικής. Σήμερα προωθείται ενεργά από την κυβέρνηση ως μία εναλλακτική λύση στη συμβατική δυτική ιατρική.

2.2.1 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΓΙΟΥΡΒΕΔΑ

Η Αγιουρβέδα αναπτύχθηκε πριν από περισσότερα από 5.000 χρόνια στις απομακρυσμένες περιοχές των Ιμαλαΐων, προϊόν βαθιάς σοφίας των πνευματικά φωτισμένων προφητών ή *ρίσις (rishis)*. Οι σοφές γνώσεις τους μεταδόθηκαν προφορικά από τους δασκάλους στους μαθητές και τελικά καταγράφηκαν στη σασκρική ποίηση, τις γνωστές *Βέδες (Vedas)*. Αυτά τα κείμενα, που χρονολογούνται από το 1500 π. Χ. περίπου, αποτελούν απόσταγμα της κυρίαρχης ιστορικής, θρησκευτικής, φιλοσοφικής και ιατρικής γνώσης και συνιστούν τις βάσεις του ινδικού πολιτισμού. Τα πιο σημαντικά από αυτά τα κείμενα είναι η *Ριγκ Βέδα (Rig Veda)* και η *Αθάρβα Βέδα (Atharva Veda)*.

Γύρω στο 800 π.Χ. περίπου, ιδρύεται η πρώτη ιατρική σχολή της Αγιουρβέδα από τον Punarvasu Atreya. Αυτός και οι μαθητές του κατέγραψαν τις ιατρικές γνώσεις σε πραγματείες, οι οποίες με τη σειρά τους επηρέασαν τον Καρακά, έναν λόγιο που έζησε και δίδαξε γύρω στο 700 π.Χ. Στο έργο του, το *Charaka Samhita*, περιγράφει 1.500 φυτά, προσδιορίζοντας τα 350 από αυτά ως πολύτιμα φάρμακα. Αυτό το σημαντικό κείμενο αναφοράς αποτελεί ακόμη και σήμερα οδηγό τον οποίο συμβουλευόμαστε οι ασκούντες την Αγιουρβέδα. Το δεύτερο σημαντικό έργο ήταν το *Susruta Samhita*, που γράφηκε έναν αιώνα αργότερα, το οποίο και αποτελεί τη βάση της σύγχρονης χειρουργικής και το συμβουλευόμαστε ακόμη και σήμερα.

Τα άλλα συστήματα ιατρικής, όπως οι κινέζικες, θιβετιανές και ισλαμικές (Γιουνανί) παραδόσεις, έχουν τις ρίζες τους στην Αγιουρβέδα. Για παράδειγμα, ο Βούδας (γεννήθηκε το 550 π.Χ.) ήταν οπαδός της Αγιουρβέδα και η εξάπλωση του βουδισμού στο Θιβέτ στη διάρκεια των μετέπειτα αιώνων συνοδεύτηκε από τη συνεχώς διευρυνόμενη άσκησης αυτής.

Οι αρχαίοι πολιτισμοί βρίσκονταν σε επαφή μεταξύ τους μέσω του εμπορίου, των εκστρατειών και των πολέμων. Οι Άραβες έμποροι διέδωσαν τις γνώσεις για τα φυτά της Ινδίας και η ιατρική της Αγιουρβέδα διδασκόταν στους Άραβες γιατρούς, οι οποίοι περιελάμβαναν και τα φυτά της Ινδίας στην *ιατρική ύλη (materia medica)* τους. Αυτές οι γνώσεις πέρασαν και στους αρχαίους Έλληνες και Ρωμαίους, των οποίων οι πρακτικές αποτέλεσαν, σε τελική ανάλυση, τις βάσεις της ευρωπαϊκής ιατρικής (Chevallier A., 1998).

2.3 ΚΙΝΑ

Η αρχαία κινέζικη βοτανολογική παράδοση διασώθηκε ανέπαφη μέχρι τον 20ό αιώνα, και στην Κίνα κατέχει την ίδια θέση με τη δυτική συμβατική ιατρική. 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 και η βοτανολογική παράδοση, η οποία είναι μέρος αυτής, αναπτύχθηκαν ξεχωριστά από την κινέζικη λαϊκή ιατρική. Προήλθε από ιδέες που καταγράφηκαν, ανάμεσα στο 200 π.Χ. και το 100 μ.Χ., στους *Κανόνες Εσωτερικής Παθολογίας, από τον Κίτρινο Αυτοκράτορα (Huang Di Nei Jing)*. Αυτό το κείμενο είναι βασισμένο σε λεπτομερείς παρατηρήσεις της φύσης και σε μια βαθιά κατανόηση του τρόπου με τον οποίον όλη η ζωή υποτάσσεται στους φυσικούς νόμους. Περιέχει έννοιες που συνιστούν θεμελιώδεις αρχές της ΠΚΙ, συμπεριλαμβανομένων των *γιν* και *γιαγκ*, των πέντε στοιχείων (*wu xing*) και της θεωρίας της επίδρασης της φύσης στην υγεία.

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. Μόνον αργότερα, καθώς η ζωτική ενέργεια ή *κι (qi)* εξασθένησε και οι άνθρωποι έγιναν «υπερδραστήριοι... πορευόμενοι ενάντια στη χαρά της ζωής», η βοτανοθεραπευτική, ο βελονισμός και άλλοι κλάδοι της ΠΚΙ έγιναν απαραίτητοι (Chevallier A., 1998).

2.4 ΑΦΡΙΚΗ

Στην Αφρική υπάρχει η μεγαλύτερη ποικιλία βοτανολογικών παραδόσεων από ό,τι σε οποιαδήποτε άλλη ήπειρο. Κατά τη διάρκεια της αποικιοκρατίας, οι ντόπιες βοτανολογικές πρακτικές ήταν κατά κύριο λόγο απαγορευμένες, αλλά στη σημερινή εποχή, χάρη σε μια άρδην αλλαγή των συγκυριών, οι επαγγελματίες της συμβατικής ιατρικής συνεργάζονται συχνά στενά με τους παραδοσιακούς θεραπευτές.

Η θεραπευτική χρήση των φαρμακευτικών φυτών στην Αφρική χρονολογείται από αρχαιοτάτων χρόνων. Τα γραπτά των αρχαίων Αιγυπτίων επιβεβαιώνουν ότι οι βοτανοθεραπείες έχαιραν μεγάλης εκτίμησης στη Βόρεια Αφρική εδώ και χιλιετίες. 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*) - και καλύπτει περιπτώσεις που εκτείνονται από παθήσεις του στήθους έως δάγκωμα από κροκόδειλο. Οι θεραπευτικές τέχνες που διατυπώθηκαν σε αυτό και σε άλλα αιγυπτιακά κείμενα διαμόρφωσαν τα διανοητικά θεμέλια της κλασικής ιατρικής πρακτικής στην Ελλάδα, τη Ρώμη και τον Αραβικό κόσμο (Chevallier A., 1998).

2.5 ΑΥΣΤΡΑΛΙΑ

Δυστυχώς, 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.

Λίκνο του αρχαιότερου διασωζόμενου πολιτισμού στη γη, η Αυστραλία είναι επίσης τη πατρίδα μίας αρχαίας βοτανολογικής παράδοσης. Οι Αυτόχθονες της Αυστραλίας (οι γνωστοί και ως «Αβοριγίνες»), οι οποίοι, όπως πιστεύεται, είχαν εγκατασταθεί στην Αυστραλία περισσότερο από 60.000 χρόνια πριν, ανέπτυξαν μια πολύ καταλεπτώς αναπτυγμένη εμπειρική κατανόηση των ιθαγενών φυτών, πολλά από τα οποία, όπως ο ευκάλυπτος (*Eucalyptus globulus*), ανευρίσκονται αποκλειστικά στην Αυστραλία. Ενώ πολλή από αυτή τη γνώση έχει χαθεί μαζί με

τους κατόχους της, παρ' όλα αυτά παρουσιάζεται εσχάτως σημαντικό ενδιαφέρον για την εγχώρια βοτανολογική παράδοση (Chevallier A., 1998).

2.6 ΒΟΡΕΙΑ ΑΜΕΡΙΚΗ

Πολλές από τις αρχαίες βοτανολογικές παραδόσεις στη Βόρεια και την Κεντρική Αμερική, όχι μόνο αντιστάθηκαν στην εισροή των Ευρωπαίων αποίκων, αλλά βοήθησαν και στην αναζωογόνηση της δυτικής βοτανοθεραπευτικής. Στις χώρες της Κεντρικής Αμερικής η βοτανολογική ιατρική εφαρμόζεται ευρέως, ενώ στις ΗΠΑ και τον Καναδά ξανακερδίζει σιγά σιγά δημοτικότητα.

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 Παλαιό Κόσμο. Το εμπόριο αυτών των ειδών έπαιξε σημαντικό ρόλο στην αλληλεπίδραση ανάμεσα στις βοτανολογικές παραδόσεις του Παλαιού και του Νέου Κόσμου (Chevallier A., 1998).

2.6.1 ΒΟΤΑΝΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΑΜΕΡΙΚΗ

Η βοτανολογική ιατρική είναι μία κοινή πρακτική στις αγροτικές περιοχές της Κεντρικής Αμερικής, ιδιαίτερα στη Γουατεμάλα και το Μεξικό. Στη μεξικάνικη παράδοση πιστεύεται ότι η απώλεια της «ισορροπίας» ανάμεσα στο ζεστό και το κρύο στοιχείο μέσα στο σώμα αποτελεί το υποκείμενο αίτιο της αρρώστιας και η τέχνη των θεραπειών έγκειται στο να επαναφέρουν την ισορροπία και τη ζωτικότητα.

Η μεξικάνικη βοτανολογική ιατρική δεν είναι μία στατική παράδοση, αλλά έχει αναπτυχθεί από ένα μεταβαλλόμενο μίγμα επιρροών από τους Αζτέκους, τους Μάγια και τους Ισπανούς. Πολύ πριν από την άφιξη του Κορτές (Hernando Cortez) και των κονκισταδόρων του, το 1519, οι πολιτισμοί των Μάγια και των Αζτέκων είχαν μία καλά αναπτυγμένη κατανόηση των φαρμακευτικών φυτών. Στο *Χειρόγραφο Badianus*, την πρώτη αμερικάνικη βοτανολογία (γραμμένη το 1552 από

έναν Αζτέκο, τον Martin de la Cruz), καταγράφονται οι φαρμακευτικές χρήσεις 251 μεξικάνικων ειδών. Περιλαμβάνονται σε αυτό η νταμιάνα (*Turnera diffusa*), η οποία λαμβανόταν από τους Μάγια ως αφροδισιακό, καθώς και η προσωπίδα της Αμερικής ή μεσκίτε (*Prosopis juliflora*), που εχρησιμοποιείτο από τους Αζτέκους ως λοσιόν για τα μάτια. Και τα δύο αυτά είδη χρησιμοποιούνται ακόμη ως θεραπευτικά, παράλληλα με ευρωπαϊκά βότανα, όπως είναι η μέντα (*Mentha pulegium*) και το θυμάρι (*Thymus vulgaris*). Πιστεύεται ότι, κατά προσέγγιση, το 65% των φυτών που χρησιμοποιούνται από τους παραδοσιακούς Μεξικάνους βοτανολογικούς κατάγονται από την Ευρώπη.

Σε άλλες χώρες της Κεντρικής Αμερικής γίνονται προσπάθειες ενθάρρυνσης του πληθυσμού ώστε να χρησιμοποιούν τη βοτανολογική ως κύριο τρόπο θεραπείας των ασθενειών. Σε ειδικά προγράμματα, στη Δομινικανή Δημοκρατία και στη Νικαράγουα, για παράδειγμα, οι γυναίκες διδάσκονται για να μάθουν να χρησιμοποιούν τα εγχώρια φυτά μέσα στις κοινότητες τους, ενώ οι Κουβανοί γιατροί όλο και περισσότερο χορηγούν φαρμακευτικά βότανα για να αντιμετωπίσουν την ανεπάρκεια σε συμβατικά φάρμακα (Chevallier A., 1998).

2.6.2 Η ΒΟΤΑΝΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΤΗΣ ΒΟΡΕΙΑΣ ΑΜΕΡΙΚΗΣ ΣΗΜΕΡΑ

Στις ΗΠΑ, η βοτανολογική οδηγήθηκε σε απότομη παρακμή μετά το 1907, λόγω της απόφασης της κυβέρνησης να περιορίσει την οικονομική υποστήριξη για την ιατρική εκπαίδευση μόνο στις σχολές συμβατικής ιατρικής. Από εκείνη την εποχή, η βοτανολογική ιατρική στις ΗΠΑ και τον Καναδά βρίσκεται θέση στο περιθώριο και μόνον της συμβατικής θεραπευτικής. Στο μεγαλύτερο μέρος των ΗΠΑ είναι παράνομη η άσκηση της βοτανολογικής ιατρικής χωρίς το πτυχίο της ιατρικής, ενώ παράλληλα δεν υπάρχουν τμήματα βοτανολογικής στις ιατρικές σχολές.

Τα βότανα αντιμετωπίζονται κατά κύριο λόγο ως μία πηγή καινούργιων φαρμακολογικά δραστικών χημικών ουσιών και όχι ως φάρμακα με τις δικές τους ιδιότητες. Η άγρια γλυκοπατάτα (*Dioscorea villosa*) αποτελεί ένα καλό παράδειγμα. Το φυτό εχρησιμοποιείτο στο Μεξικό, από την εποχή των Αζτέκων, ως φάρμακο για τα συμπτώματα των ρευματισμών και ως αναλγητικό. Το 1942, κάποιοι ερευνητές ανακάλυψαν ότι περιέχει ένα στεροειδές, τη διοσγενίνη, το οποίο μιμείται τη δράση

μίας από τις γυναικείες ορμόνες, της προγεστερόνης, στο σώμα. Στη δεκαετία του 1950, η μεξικάνικη φαρμακευτική εταιρεία Syntex παρήγαγε το πρώτο αντισυλληπτικό χάπι από διοσγενίνη, την οποία εξήγαγαν από την άγρια γλυκοπατάτα. Λίγοι είναι οι άνθρωποι που αντιλαμβάνονται το ρόλο που έχουν παίξει τα φυτά στην ανάπτυξη των μοντέρνων φαρμακευτικών σκευασμάτων και ακόμη λιγότεροι αναρωτιούνται για το εάν και κατά πόσο το σώμα θα μπορούσε να βοηθηθεί, μερικές φορές καλύτερα, με τη χρήση ολόκληρων των φυτών αντί για τις απομονωμένες χημικές ενώσεις.

Με την ψήφιση της σχετικά φιλελεύθερης νομοθεσίας το 1994, τα φάρμακα από βότανα είναι πιο εύκολα διαθέσιμα στις ΗΠΑ, αλλά λόγω της περιοριστικής ρύθμισης, μπορούν να πωλούνται μόνο ως συμπληρωματικά των τροφών. Αυτό δημιουργεί μια υστέρηση σε σχέση με τις εξελίξεις που παρατηρούνται στον υπόλοιπο κόσμο, όπου τα βότανα αναγνωρίζονται ως φάρμακα με τις δικές τους ιδιότητες. Ωστόσο, με το διαρκώς αυξανόμενο αριθμό βοτανολογικών στη Βόρεια Αμερική και με την ίδρυση πολλών σχολών δυτικής βοτανολογικής ιατρικής, η βοτανολογική παρουσιάζεται σήμερα πολύ περισσότερο ενδυναμωμένη και δημοφιλής από ό,τι θα μπορούσε ποτέ να ονειρευτεί κανείς 10 χρόνια πριν (Chevallier A., 1998).

2.7 ΝΟΤΙΑ ΑΜΕΡΙΚΗ

Η βοτανολογική ιατρική είναι μέρος του αγώνα για την επιβίωση των ιθαγενών της Νότιας Αμερικής, καθώς επιζητούν να προστατεύσουν τον πολιτισμό τους και το φυσικό τους περιβάλλον. Καθώς τα τροπικά δάση εξαφανίζονται, όλοι εμείς χάνουμε χιλιάδες είδη φυτών, μερικά από τα οποία μπορεί να είχαν τεράστια θεραπευτική αξία.

Η βοτανολογική ιατρική στη Νότια Αμερική φέρνει στο νου εικόνες από τις σαμανιστικές τελετουργίες και μία συλλογή χιλιάδων, μέχρι και τώρα αταξινόμητων, φυτών που βρίσκονται κάτω από τον όγκο του θόλου που σχηματίζουν τα τροπικά δάση. Αλλά αυτές είναι μόνο δύο όψεις της βοτανολογικής παράδοσης της ηπείρου, εκείνης των περιοχών του Αμαζονίου και του Ορινόκου. Σε άλλες περιοχές απαντώνται εμφανώς διαφορετικά φυτά και πρακτικές, όπως, για

παράδειγμα, στα υψίπεδα των Άνδεων της Βολιβίας, στις υγρές πεδιάδες της Παραγουάης και στις πόλεις όπως το Ρίο ντε Τζανέιρο (Chevallier A., 1998).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ

ΤΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΒΟΤΑΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

ΚΑΙ Η ΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ

3.1 ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΦΥΤΑ

Η ποικιλία και ο αριθμός των φυτών με θεραπευτικές ιδιότητες προκαλεί κατάπληξη. Εκτιμάται ότι γύρω στα 70.000 είδη φυτών, από λειχήνες έως πανύψηλα δένδρα, χρησιμοποιούνται διαχρονικά για θεραπευτικούς σκοπούς. Σήμερα, η δυτική βοτανοθεραπευτική χρησιμοποιεί πλέον τουλάχιστον χίλια ιθαγενή φυτά της Ευρώπης, καθώς επίσης και πολλές χιλιάδες ειδών αυτοχθόνων φυτών της Αμερικής, της Αφρικής και της Αυστραλασίας. Στην Αγιουρβέδα (την παραδοσιακή ινδική ιατρική) είναι περίπου 2.000 τα είδη φυτών που θεωρούνται ότι έχουν θεραπευτική αξία. ενώ στην κινέζικη *Φαρμακοποιία* καταγράφονται πάνω από 5.700 παραδοσιακά γαιτρικά, τα περισσότερα από τα οποία έχουν φυτική προέλευση.

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 (*Dioscorea villosa*).

3.2 ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

Η αυξανόμενη χρησιμοποίηση των φαρμακευτικών βοτάνων έχει σημαντικές συνέπειες. Στην εποχή της αναγκαστικής αγρανάπαυσης και του «παροπλισμού» των καλλιεργούμενων γαιών, η καλλιέργεια βοτάνων ως οργανικής σοδειάς προσφέρει νέες δυνατότητες στους καλλιεργητές, οι οποίοι διαπιστώνουν ότι με την ανάπτυξη συνηθισμένων καλλιεργειών δεν έχουν πλέον οικονομικά οφέλη.

Από την άλλη, η άνοδος της δημοτικότητας της βοτανοθεραπείας απειλεί άμεσα την επιβίωση κάποιων άγριων ειδών. Η ζήτηση για το αμερικανικό τζίνσενγκ (*Panax ifuinquefbliu/n*) έχει αυξηθεί τόσο, ώστε τώρα η τιμή του είναι 1.100

δολάρια το κιλό. Πριν δύο αιώνες ήταν ένα συνηθισμένο φυτό στα δασικά εδάφη της βόρειας και ανατολικής Βόρειας Αμερικής, αλλά τώρα πλέον είναι απειλούμενο είδος και διατρέχει τον κίνδυνο να εκλείψει σε άγρια μορφή. Αυτό το παράδειγμα δεν είναι το μοναδικό και, δυστυχώς, πολλά είδη αντιμετωπίζονται σε όλο τον πλανήτη με παρόμοιο τρόπο.

Η εξαφάνιση των φυτικών ειδών, συνεπεία της υπερεντατικής συλλογής τους, δεν είναι κάτι το καινούργιο. Το βότανο σίλφιον, μέλος της οικογένειας του καρότου, εχρησιμοποιείτο εκτεταμένα ως αντισυλληπτικό από τις γυναίκες στην αρχαία Ρώμη. Απεδείχθη ότι η καλλιέργεια του ήταν δύσκολη και συλλεγόταν από τη φύση σε τόσο μεγάλες ποσότητες ώστε εξαφανίσθηκε στη διάρκεια του 3ου αιώνα μ.Χ.

Σήμερα, αν η βοτανολογική συνεχίσει να αναπτύσσεται με τους σημερινούς ρυθμούς, είναι επιτακτική ανάγκη οι κατασκευαστές, οι προμηθευτές, οι θεραπευτές και το κοινό να χρησιμοποιούν μόνον προϊόντα τα οποία είτε καλλιεργούνται είτε συλλέγονται από τη φύση με τρόπο που χαρακτηρίζεται από οικολογική συνειδητοποίηση.

3.3 ΠΟΥ ΟΦΕΙΛΟΝΤΑΙ ΟΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ

Τα φυτά αποτελούνται από ιστούς, όπως τα ζώα, καθώς και από όργανα με διαφορετικούς μηχανισμούς και χρησιμότητα. Είναι λογικό η χημική σύσταση των ιστών και των οργάνων ενός φυτού να διαφέρει, καθώς είναι προσαρμοσμένη σε διαφορετικές λειτουργίες και επιτελεί διαφορετικούς σκοπούς.

Η γνώση αυτού του γεγονότος μάς διευκολύνει πολύ στην κατανόηση της παραπέρα εφαρμογής του φυτού αυτού για τη θεραπεία κάποιου προβλήματος που αντιμετωπίζει ένας άλλος οργανισμός. Έτσι, από τη σύγχρονη ιατρική και φαρμακευτική πληροφορούμαστε για τις ουσίες που περιέχουν και σε ποιο βαθμό θεραπεύουν κάποιες αρρώστιες.

Το επόμενο βήμα είναι να δούμε ποιες παραδοσιακές θεραπείες έχουν καταγραφεί και με βάση τη γνώση των χημικών συστατικών και τις ιδιότητες του κάθε φυτού μπορούμε να αποφασίσουμε ποιες από αυτές τις θεραπείες είναι λογικό να έχουν επιστημονική εξήγηση.

Τα φυτά συνθέτουν ουσίες για λογαριασμό τους, ουσίες δηλαδή που τους είναι χρήσιμες στις καθημερινές λειτουργίες τους, (όπως η φωτοσύνθεση), ουσίες που πρόκειται να τους χρειαστούν αργότερα στο βιολογικό τους κύκλο (όπως ουσίες που θα προάγουν την γονιμοποίηση ή την πτώση των φύλλων), ουσίες που προετοιμάζονται για έκτακτες ανάγκες (αποθέματα σε θρεπτικά στοιχεία ή αντιβιοτικά) και τέλος ουσίες από τις οποίες θα παράγουν άλλες ουσίες όταν τις χρειαστούν (πρόδρομες ουσίες άλλων πιο πολύπλοκων, που απαιτούν χρονοβόρες ή πολύ δύσκολες αντιδράσεις).

Αναλυτικά, οι ουσίες οι οποίες χρησιμοποιούνται στον καθημερινό βιολογικό ρυθμό κατά την ανάπτυξη ενός φυτού είναι οι πιο κοινές. Οι ουσίες αυτές είναι διαθέσιμες συγχρόνως σε πολλά φυτά, και δεν θεωρούνται ιδιαίτερα αξιόλογες από φαρμακευτική άποψη, καθώς αποτελούν μάλλον κοινές τροφές και βιταμίνες, παρά ειδικά συστατικά για την καταπολέμηση συγκεκριμένων καταστάσεων. Στις ουσίες αυτές συγκαταλέγονται τα λίπη, οι υδατάνθρακες, οι βιταμίνες και τα ιχνοστοιχεία.

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 ιδιότητα 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. Από την «οπτική» του φυτού, οι φυτικές ίνες είναι τα δομικά του στοιχεία, τα υλικά δηλαδή για τη στήριξη και τη δημιουργία των ιστών και ένας τρόπος διαχωρισμού των επί μέρους τμημάτων του φυτού. Για το λόγο αυτό αποτελούν ανθεκτικές δομές πολυ-σακχαρικής δομής που δεν φθείρονται εύκολα. Για παράδειγμα, από φυτικές ίνες συνεστραμμένες μεταξύ τους αποτελούνται τα περισσότερα λινά υφάσματα και τα σχοινιά από κάνναβη.

Επίσης υπάρχουν ουσίες που χωρίς να απαντούν σε μεγάλες ποσότητες, επιτελούν σημαντικό ρόλο στην μετάβαση του φυτού από ένα στάδιο της ζωής του σε άλλο. Έτσι, η ύπαρξη συγκεκριμένων φυτο-ρυθμιστικών ουσιών στο φυτό, το αναγκάζει να περνά από την «εφηβική» φάση του στην αναπαραγωγική. Τα φυτά στο πρώτο διάστημα της ζωής τους αναπτύσσονται βλαστικά και προτεραιότητα

δίνουν στη δημιουργία του φυτικού ιστού που θα φιλοξενήσει όλα τα υπόλοιπα όργανα του.

Σκοπός κάθε ζωντανού οργανισμού είναι η αναπαραγωγή του με κάθε κόστος, και με αυτό το γνώμονα λειτουργούν και τα φυτά, ιδίως αυτά που έχουν βιολογικό κύκλο ίσο ή μικρότερο του ενός έτους. Έτσι, ένα στρεσαρισμένο πολυετές φυτό μπορεί να αναβάλει την καρποφορία του για ένα έτος, προκειμένου να μην καταστραφεί από τις απαιτήσεις για ζωτικότητα κατά την αναπαραγωγή (παράδειγμα του φαινομένου ίσως είναι η εμφάνιση παραγωγής στην ελιά κάθε δεύτερο έτος).

Το πολυετές φυτό διαφυλάττει τη μέχρι τώρα πολυετή ανάπτυξη του έναντι της παραγωγής γόνιμων απογόνων που είναι αβέβαιο αν θα δώσουν υγιή φυτά. Η οικονομία της φύσης προβλέπει για το φυτό που είναι δύσκολο να δημιουργηθεί να μη δίνει προτεραιότητα στην αναπαραγωγή αν πρέπει να διαλέξει (π.χ. ένα πεύκο παράγει χιλιάδες κουκουνάρια στη διάρκεια της ζωής του, όμως είναι πολύ πιθανό να μη δώσει νέο πεύκο κανένα από αυτά για 40 χρόνια). Αντίθετα, ένα φυτό που έχει ένα χρόνο για να ολοκληρώσει την ανάπτυξη και αναπαραγωγή του είναι προσανατολισμένο στην παραγωγή απογόνων με κάθε θυσία, καταπιέζοντας την βλαστική του ανάπτυξη, αν αυτό είναι αναγκαίο. Για παράδειγμα, ο καπνός που αναπτύσσεται ταχύτατα βλαστικά αν έχει διαθέσιμο νερό και θρεπτικά στοιχεία, σε περίπτωση έλλειψης τους σταματά ολοσχερώς την ανάπτυξη του και παράγει άμεσα άνθη και καρπούς προκειμένου να παραχθεί ο σπόρος για την επόμενη χρονιά.

Όλα αυτά αποτελούν χρήσιμες πληροφορίες, όπως θα φανεί πιο κάτω, για να αποφασιστεί ο χρόνος συλλογής του φυτού και οι ουσίες που περιμένουμε να βρούμε στους ιστούς του.

Στο πλαίσιο αυτό, πρέπει να κατανοηθεί ότι όλη η σκοπιμότητα ενός ζωντανού οργανισμού και κατ' επέκταση ενός φυτού είναι η αναπαραγωγή του. Προκειμένου να αναπαραχθεί ένα φυτό αναπτύσσει ρίζες (για να απορροφά θρεπτικά συστατικά από το έδαφος), βγάζει φύλλα (για να παρέχει προϊόντα μεταβολισμού στους αναπαραγωγικούς ιστούς), δημιουργεί άνθη (για να προσελκύσει τα έντομα που θα το γονιμοποιήσουν) και παράγει καρπούς (για να παρέχει στους απογόνους του τα πρώτα θρεπτικά στοιχεία για να αρχίσουν την

ανάπτυξη τους). Όλες αυτές τις προθέσεις του φυτού ο άνθρωπος και τα άλλα ζώα τις εκμεταλλεύονται για δικό τους όφελος.

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. Η τσουκνίδα σαν φυτό δεν χρειάζεται για να ζήσει τις ουσίες που προκαλούν φαγούρα στα ζώα (ισταμίνη, μυρμηκικό οξύ και ακετυλοχολίνη). Η σύνθεση των ουσιών αυτών την βοηθά όμως να επιβιώσει ώστε να αναπαραχθεί. Οι ουσίες αυτές είναι κατασκευασμένες για να έχουν επίδραση στα ζώα και γι' αυτό υπάρχουν πολλές που βρίσκουν εφαρμογή στην φαρμακευτική, αντίθετα από τις παραπάνω που είναι ορμονικής φύσεως και έχουν επίδραση μόνο στα φυτά.

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. Για να γίνει κατανοητό το γεγονός αυτό θα χρειαστεί ένα παράδειγμα κοινό αλλά πολύ κατάλληλο.

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 κονδύλου του μηχανικά. Ο μηχανισμός άμυνας του σκόρδου υπαγορεύει ότι αν κάποιος εχθρός (ένας 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, αλλά και δύσοσμες ουσίες για να απωθήσουν τα θηλαστικά. Τα κατεστραμμένα κύτταρα από τον εχθρό δημιουργούν για το φυτό ένα κάλυμμα που προστατεύει τα εναπομείναντα υγιή κύτταρα. Τα κύτταρα που προσβάλλονται από τον εχθρό καταστρέφονται και από τις ίδιες τις ουσίες που περιείχαν, για να απωθήσουν τον κίνδυνο. Οι ουσίες αυτές, όταν το κύτταρο ήταν άθικτο δεν υπήρχαν, καθώς τα συστατικά τους δεν είχαν έρθει σε επαφή. Με την προσβολή του κυττάρου έρχονται σε επαφή τα αντιδρώντα και δίνουν με ακαριαίες αντιδράσεις ουσίες που, εκτός από τους εχθρούς, θανατώνουν και το ίδιο το κύτταρο.

Οι ουσίες αυτές είναι από τις πιο πολύτιμες που απαντούν στην φαρμακευτική με βότανα, τόσο οι πρόδρομες, όσο και οι παράγωγες. Θα τις συναντήσουμε αξιοποιημένες ήδη σε μεγάλο βαθμό από την βιομηχανία φαρμάκων (Αγγελάκης Ε., 2008).

3.4 ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΧΡΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ ΚΑΙ ΒΟΤΑΝΩΝ

Τα αρωματικά φυτά και τα βότανα είχαν μια ιδιαίτερη θέση σε όλους τους αρχαίους λαούς. Πάντα θεωρήθηκαν σαν η έκφραση της γενναιοδωρίας της μητέρας Φύσης, καθώς και η έκφραση της ομορφιάς. Και είναι γνωστό ότι, αν τα φυτά είναι παιδιά της Γης, είναι επίσης και παιδιά του Ουρανού, καθώς δέχονται επιδράσεις όχι μόνο από τον ήλιο αλλά και από τους πλανήτες. Λέγεται επίσης ότι τα λουλούδια είναι αστέρια που έπεσαν στη γη.

Τα φυτά μας προσφέρουν τροφή, οξυγόνο, άρωμα, ομορφιά και γενικότερα υγεία σε όλα τα επίπεδα. Οι θεραπευτικές ιδιότητές τους ήταν γνωστές από πολύ παλιά. Ο πατέρας της Ιατρικής, ο Ιπποκράτης, είχε μιλήσει αρκετά για τις θεραπευτικές ιδιότητες των φυτών. Με το ίδιο θέμα ασχολήθηκαν και ο Θεόφραστος και ο Διοσκουρίδης αργότερα. Αυτή η αναγνώριση της θεραπευτικής αξίας των φυτών δεν απαντάται μόνο στην Ελλάδα. Οι Κινέζοι, οι Σουμέριοι, οι Βαβυλώνιοι, οι Αιγύπτιοι αναγνώριζαν επίσης την αξία τους. Σημαντική ήταν και η συμβολή του Παράκελσου σ' αυτό το θέμα. Αυτός ο μεγάλος αλχημιστής και γιατρός πρέσβευε τη χρήση του μεγάλου φαρμακείου της φύσης και υποστήριζε ότι η μορφή των φυτών είναι ενδεικτική των ασθενειών που θεραπεύουν.

Με το πέρασμα του χρόνου και την ανάπτυξη της επιστήμης, αυτές οι απόψεις ξεχάστηκαν ή περιφρονήθηκαν. Είναι γνωστό βέβαια ότι πολλά φάρμακα χρησιμοποιούν σαν πρώτη ύλη τα φυτά. Το ίδιο γίνεται με τα καλλυντικά και τα αρώματα.

Στην εποχή μας οι άνθρωποι αρχίζουν να ενδιαφέρονται ξανά γι' αυτά τα θέματα, στην προσπάθειά τους να ζήσουν πιο φυσικά. Έτσι, η βοτανοθεραπεία, η αρωματοθεραπεία ή η θεραπεία με τα ανθοϊάματα αρχίζουν να κερδίζουν ξανά έδαφος.

Για να χρησιμοποιήσουμε σωστά τα αρωματικά φυτά και τα βότανα, πρέπει να έχουμε υπόψη μας κάποια πράγματα.

Τα θεραπευτικά φυτά πρέπει να συλλέγονται τη στιγμή που βρίσκονται στο αποκορύφωμα της ωριμότητάς τους, στιγμή κατά την οποία έχουν αναπτυχθεί στο μέγιστο οι ευεργετικές ιδιότητές τους. Αν συλλέξουμε το φυτό πριν ή μετά την κατάλληλη στιγμή, δεν είναι δυνατόν να πάρουμε απ' αυτό τις θεραπευτικές ιδιότητές του στον επιθυμητό βαθμό. Πολύ γενικά, μπορούμε να πούμε ότι η πιο κατάλληλη στιγμή για τη συλλογή των φυτών είναι πριν την καρποφορία.

Το καλύτερο είναι να συλλέγουμε τα φυτά από τον τόπο στον οποίο αυτοφύονται, καθώς το κλίμα κάθε τόπου παίζει σημαντικό ρόλο στις θεραπευτικές ιδιότητες του φυτού. Ακόμη όμως κι αν δεν πρόκειται για το δικό του τόπο, το φυτό μπορεί να έχει πολύτιμες ιδιότητες, αν έχει προσαρμοστεί σ' ένα τόπο λόγω μακρόχρονης καλλιέργειάς του ή αν έχει μεταφερθεί σε ένα τόπο με κλιματολογικές συνθήκες ανάλογες με εκείνες του τόπου που αυτοφύεται. Κατά κανόνα τα φυτά που καλλιεργούνται χάνουν ένα μέρος από τις ιδιότητές τους.

Το έδαφος επίσης παίζει πολύ σημαντικό ρόλο για να αναπτυχθεί σωστά ένα φυτό. Είναι γνωστό π.χ. ότι 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.

Πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι συλλέγονται μόνο τα υγιή φυτά. Είναι καλό να τα μαζεύουμε όταν ο καιρός είναι ζεστός και ξηρός.

Τα φυτά πρέπει να ξηραίνονται γρήγορα και μακριά από το φως του ήλιου, για να διατηρούν το άρωμά τους. 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 αερίζεται 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 20-31° C. Αφού ξεραθούν τα φυτά, τα φυλάμε σε δοχεία γυάλινα σκουρόχρωμα ή πήλινα που να κλείνουν καλά και μακριά από το φως του ήλιου. Θα πρέπει να προσέξουμε, όταν φυλάμε τα φυτά, να είναι εντελώς ξηρά. Αν έχουν λίγη υγρασία, θα μουχλιάσουν. Τα αποξηραμένα φυτά διατηρούν τις ιδιότητές τους για ένα χρόνο περίπου. Γι' αυτό είναι καλό να σημειώνουμε πάνω στο δοχείο φύλαξης του φυτού το όνομά του και την ημερομηνία συλλογής του (www.esoterica.gr).

3.5 ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΒΟΤΑΝΩΝ

Σκοπός της καλλιέργειας γενικά είναι να παράγουμε σε συγκεκριμένο χώρο μεγάλες ποσότητες από ορισμένα φυτά με την επέμβαση - φροντίδα του ανθρώπου. 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. Όμως η επιτυχία της καλλιέργειας και η αποκόμιση οικονομικού οφέλους και υψηλής ποιότητας προϊόντος είναι συνδεδεμένη με την ποσότητα συγκεκριμένων ουσιών ανά μονάδα βάρους προϊόντος του φαρμακευτικού φυτού.

Παρόλο που οι φυτικοί ιστοί είναι ανομοιογενή υλικά, μπορεί να υπολογιστεί η ανά μονάδα βάρους περιεκτικότητα σε συγκεκριμένες ουσίες που είναι συνδεδεμένες με την δράση του φυτού σαν φάρμακο ή άρτυμα. Για τις εμπορικού χαρακτήρα εκμεταλλεύσεις η συγκέντρωση των ουσιών έχει αξία για την τιμή του προϊόντος, ενώ για τις οικιακές εκμεταλλεύσεις που αποσκοπούν στην χρήση από τον καλλιεργητή έχει αξία για να επιτευχθεί η μέγιστη θετική δράση από τη χρήση του φυτού (Αγγελάκης Ε., 2008).

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 ευδοκούν σε μια μεγάλη ποικιλία κλιματικών και εδαφικών συνθηκών. Συχνά με τη λέξη βότανο ή φαρμακευτικό φυτό αυτομάτως έρχεται στο μυαλό του καθενός η εικόνα ενός φρυγανώδους μικρόσωμου φυτού, όμως αυτό κάθε άλλο παρά προσεγγίζει την αλήθεια.

Φαρμακευτικές και θεραπευτικές ιδιότητες μπορεί να έχουν σχεδόν όλα τα φυτά εφόσον χρησιμοποιηθούν σωστά και γίνει γνωστή η σύσταση και ο τρόπος εφαρμογής τους.

Μια άλλη άποψη η οποία επίσης αντίκειται στη σύγχρονη πραγματικότητα, είναι ότι η εφαρμογή και η χρήση των βοτάνων είναι παραδοσιακή πρακτική που βασίζεται στην άτυπα μεταδιδόμενη γνώση. Η σύγχρονη επιστήμη επενδύει τεράστια χρηματικά ποσά και ανθρώπινους πόρους προκειμένου να μπορέσουν να αξιοποιηθούν οι πραγματικά ατελείωτες εφαρμογές των φυτών σαν μέσα θεραπείας αλλά και πρόληψης.

Συγκεκριμένα, για την καλλιέργεια των φαρμακευτικών φυτών η επιστήμη της γεωπονίας έχει καταφέρει να μεθοδεύσει τους τρόπους αναπαραγωγής, βελτίωσης και ανάπτυξης των φυτών σε οργανωμένες καλλιέργειες.

Στο επίπεδο της καλλιεργητικής πρακτικής οι τεχνικές που χρησιμοποιούνται βασίζονται, τουλάχιστον για τα φυτά που μπορεί να καλλιεργηθούν στη χώρα μας, στην ανάπτυξη της καλλιέργειας των αρωματικών φυτών σε αμιγείς φυτείες. Είναι σύνηθες το φαινόμενο τα καλλιεργούμενα είδη να μην είναι ιδιαίτερα ανταγωνιστικά και να μην μπορούν να ανταπεξέλθουν απέναντι στα διάφορα ζιζάνια.

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 ευδόκιμη, 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. Σε παγκόσμιο επίπεδο, κοιτίδα της εξέλιξης της καλλιέργειας λόγω της μεγάλης παράδοσης στην αρωματοβιομηχανία, είναι η Γαλλία. Στη χώρα αυτή οι αγρότες παραγωγοί είναι επιδεκτικοί σε εφαρμογές καλλιεργειών για φαρμακευτικά ή αρωματικά φυτά, εξ αιτίας της απορρόφησης που έχουν τα προϊόντα στην τοπική βιομηχανία, αλλά και την παράδοσή τους.

Άλλες σημαντικές χώρες είναι το Ιράν, η Τουρκία, η Ινδία, η Κίνα κ.ά.

Παρά το γεγονός ότι το κλίμα της χώρας μας είναι δεκτικό για την καλλιέργεια όλων σχεδόν των φυτών που αφορούν την διεθνή βιομηχανία φαρμάκων και μπαχαρικών, η χώρα μας είναι ισχυρά ελλειμματική και γι' αυτό γίνονται εισαγωγές σε μεγάλες ποσότητες. Εκτός αυτού η ποιότητα των παραγόμενων προϊόντων στην Ελλάδα είναι ιδιαίτερα ανταγωνιστική, πράγμα που οφείλεται ακριβώς στις εδαφοκλιματικές συνθήκες (Αγγελάκης Ε., 2008).

3.6 ΣΥΛΛΟΓΗ

Η εποχή συλλογής των βοτάνων είναι δύσκολο να καθορισθεί με ακρίβεια, καθώς αποτελεί συνάρτηση πολλών παραγόντων. Ενδεικτικά αναφέρουμε το μέρος του φυτού που θέλουμε να συλλέξουμε, τις ουσίες του φυτού που θέλουμε να

εκμεταλλευτούμε, ακόμα και την περιοχή στην οποία απαντά το φυτικό είδος που μας ενδιαφέρει.

Είναι παράδοση να γίνεται συλλογή αυτο-φύομενων ειδών, όμως είναι πιο σημαντικό να γνωρίζουμε ότι στη σύγχρονη εποχή, με το αυξανόμενο ενδιαφέρον που δείχνει μεγάλη μερίδα του κόσμου για εναλλακτικές θεραπείες, είναι πιθανό περιστατικές περιοχές που φιλοξενούν φυτά να γίνουν στόχος εντατικής συλλογής με αρνητικά αποτελέσματα. Είναι σαφές ότι η φύση μπορεί να παρέχει σημαντικές ποσότητες από φαρμακευτικά φυτά, όποτε όμως είναι δυνατή η εξεύρεση καλλιεργούμενων ειδών πρέπει να προτιμώνται. Είναι υπερβολή να θεωρούμε ότι τα καλλιεργούμενα φυτά στερούνται δραστηριότητας και υστερούν έναντι των αυτοφυών.

Είναι λογικό με τα δεκάδες βιβλία που κυκλοφορούν και με την ευρύτατη διάδοση διάφορων συνταγών για σκευάσματα από φυτά, να δημιουργείται μια μερίδα κόσμου που είναι διατεθειμένη να συνδυάσει μια κυριακάτικη εκδρομή στο βουνό με την συλλογή φυτών για οικιακή ή θεραπευτική χρήση. Κοινότερη δραστηριότητα του είδους αυτού είναι το μάζεμα της ρίγανης σε όλα σχεδόν τα βουνά της Ελλάδας κατά το τέλος του καλοκαιριού.

Χρειάζεται προσοχή, παιδεία και σεβασμός κατά την συλλογή, ώστε να μην αποψιλώνονται περιοχές από κάθε βλαστάρι του φυτού που μας ενδιαφέρει. Επίσης πρέπει να αφήνονται συστάδες του φυτού για να αναπτύξουν τη βλάστηση της ερχόμενης χρονιάς. Στα περισσότερα φυτά το μέρος που ενδιαφέρει είναι τα άνθη, τα φύλλα ή οι νεαροί βλαστοί. Είναι απλό να κοπούν προσεκτικά μόνο τα φυτικά μέρη που μας ενδιαφέρουν παρά να ξεριζωθούν ολόκληρα φυτά και να καθαριστούν αργότερα στο σπίτι. Επίσης πρέπει να σημειωθεί ότι είναι συνηθισμένο να συλλέγονται φυτά σε ποσότητες υπερβολικές που πετάγονται αργότερα αχρησιμοποίητες. Είναι πολύ βλαβερό να στερείται η φύση τους καρπούς της για κακές εκτιμήσεις που κάνουν κάποιοι από βουλιμία.

Στην περίπτωση που πρέπει να συλλεχθούν ρίζες ή ολόκληρα φυτά, είναι σημαντικό να αφήνονται τα περισσότερα φυτά ανέπαφα και να συλλέγεται προσεκτικά μόνο η ποσότητα που είναι απολύτως απαραίτητη.

Τέλος, κανόνας για την συλλογή του φυτού που μας ενδιαφέρει είναι να χρησιμοποιούμε κατά τη συλλογή του τα κατάλληλα εργαλεία, π.χ. ψαλίδια

συγκομιδής που προκαλούν την ελάχιστη ζημιά στον ιστό του φυτού. Επιπλέον, η συλλογή καλό είναι να γίνεται από τα πιο δυσπρόσιτα σημεία που είναι απίθανο να αποτελέσουν τόπο συγκομιδής από άλλους.

Γενικά, πρέπει να ληφθεί υπ' όψη ότι τα υπέργεια μέρη των φυτών (φύλλα, άνθη, βλαστοί, στελέχη, φλοιός, καρποί) δεν πρέπει να συλλέγονται σε καιρό υγρό ή βροχερό, καθώς η υγρασία αυτή καθυστερεί την αποξήρανση τους και αυξάνει τον κίνδυνο να αχρηστευθούν τα φυτά.

Τα υπόγεια μέρη, μετά τη συλλογή, πρέπει να απαλλαγούν από το χώμα, να αποφλοιωθούν ή να κοπούν σε μικρότερα κομμάτια για να διευκολυνθεί η αποξήρανση και η συντήρησή τους.

1. Φύλλα

Τα φύλλα των φυλλοβόλων πρέπει να συλλέγονται αρκετές μέρες πριν την πτώση τους. Όταν πλησιάζει η εποχή απόρριψης των φύλλων, το φυτό μετακινεί τα θρεπτικά και άλλα συστατικά των φύλλων σε άλλους ιστούς (βλαστούς ή ρίζες) και μετά αποκόπτει την παροχή νερού και θρεπτικών στοιχείων για να προκληθεί η φυλλόπτωση.

Μέγιστη συγκέντρωση προϊόντων μεταβολισμού και δραστηριότητα στα φύλλα παρατηρείται κυρίως κατά την άνθηση. Τότε είναι η καταλληλότερη στιγμή για τη συγκομιδή.

Κατά τη διάρκεια της μέρας, η μέγιστη συγκέντρωση ουσιών στα φύλλα παρατηρείται το απόγευμα, καθώς έχει προηγηθεί μια μεγάλη περίοδος φωτοσύνθεσης και δεν έχει αρχίσει ακόμη η νυχτερινή περίοδος, οπότε το φύλλο σπαταλά τα αποθέματα που αποταμίευσε την ημέρα.

2. Άνθη

Η συλλογή τους γίνεται, συνήθως, κατά την περίοδο της πλήρους άνθησης του φυτού, η οποία, για τις συνθήκες της χώρας μας, συμπίπτει, κατά κανόνα, με την άνοιξη ή το φθινόπωρο, ανάλογα με την περιοχή. Κατά προτίμηση, τα άνθη συλλέγονται τις πρωινές ώρες, μετά την υποχώρηση της δροσιάς, αν υπάρχει.

Για να αποφανθούμε για τον χρόνο συλλογής ενός άνθους προκειμένου να το χρησιμοποιήσουμε αργότερα για τις θεραπευτικές του ιδιότητες, είναι καλό να γνωρίζουμε κάποια γενικά γνωρίσματα της λειτουργίας και των σκοπών που εκπληρώνουν τα άνθη πάνω στο φυτό.

Τα άνθη είναι αναπαραγωγικά όργανα του φυτού που σαν σκοπό έχουν την φιλοξενία των ιστών που περιέχουν τους αρσενικούς και θηλυκούς γαμέτες (κύτταρα που όταν ενωθούν με τα αντίστοιχα του άλλου φύλου δίνουν ζυγωτό, δηλαδή το πρώτο κύτταρο κάθε οργανισμού). Τα άνθη στα φυτά μπορεί να φέρουν μόνο θηλυκούς, μόνο αρσενικούς ή και τα δύο είδη γαμετών. Σκοπός του φυτού είναι σε κάθε περίπτωση να έρθουν σε επαφή τα δύο είδη γαμετών προκειμένου να διαιωνιστεί το είδος. Για το λόγο αυτό τα άνθη φέρονται σε πολύ ευπρόσιτα σημεία των φυτών, πολύ εμφανή και είναι εκτεθειμένα στον άνεμο και στα έντομα που θα μεταφέρουν π.χ. τη γύρη.

Προκειμένου να προσελκύσουν τα έντομα, τα άνθη έχουν πολλές φορές ουσίες που εξυπηρετούν αυτό το σκοπό με διάφορους τρόπους. Τα χρώματα των ανθέων δεν γίνονται αντιληπτά από τα έντομα όπως από τους ανθρώπους, όμως οι χρωστικές τους ουσίες που υπάρχουν για το λόγο αυτό στα άνθη είναι ελκυστικές στα έντομα. Σύμφωνα με επιστημονικά ευρήματα οι ουσίες αυτές είναι πολύ ωφέλιμες στον άνθρωπο χάρη στις αντιοξειδωτικές και άλλες ευεργετικές δράσεις τους.

Εκτός από τα χρώματα τους, τα άνθη χαρακτηρίζονται και από την οσμή τους που μπορεί να είναι ελκυστική ή απωθητική, ανάλογα με τον σκοπό που εξυπηρετεί. Οι ουσίες που προκαλούν την οσμή στα φυτά λέγονται πτητικές και έχουν ιδιαίτερα πολύτιμες θεραπευτικές ιδιότητες.

Τα άνθη, συμπερασματικά, δεν πρέπει να μαζεύονται όταν έχουν αρχίσει να ξεραίνονται ή όταν έχουν χάσει το άρωμα τους, ενώ είναι καλό όταν μαζεύονται να τοποθετούνται αμέσως σε κατάψυξη και τα σκευάσματα που θα προκύψουν από αυτά να γίνονται με δόσεις αποψυγμένων ανθέων (Αγγελάκης Ε., 2008).

3. Βλαστοί- Στελέχη

Οι βλαστοί είναι για την περίπτωση που εξετάζουμε, μόνο η ετήσια χλωρή και τρυφερή βλάστηση που φέρει φύλλα, οφθαλμούς και ίσως άνθη. Το φορτίο ενός βλαστού πρέπει να εξετάζεται προκειμένου να αποφασιστεί ή όχι η συλλογή του. Οι βλαστοί αποτελούν στα περισσότερα φυτά αυτόνομες μονάδες του μεταβολισμού. Οι πιο υγιείς και κατάλληλοι για την εφαρμογή τους σε θεραπείες είναι αυτοί που διατηρούν την καλύτερη ισορροπία θρέψης.

Γενικά φτωχοί και ίσως ελλιπείς σε δραστικές ουσίες είναι οι λαίμαργοι βλαστοί. Λόγω της έντονης βλαστικής ανάπτυξης τους βρίσκονται στο στάδιο της νεανικότητάς τους και δεν έχουν εκτελέσει όλες τις απαραίτητες διεργασίες που οδηγούν στον σχηματισμό ουσιών που ενδιαφέρουν για τις θεραπευτικές ιδιότητες.

Συλλέγονται συνήθως κατά την εποχή της άνθησης, αν είναι ανθοφόροι, ή την άνοιξη, οπότε παρατηρείται η μεγαλύτερη κυκλοφορία των χυμών.

4. Φλοιός

Εκτός από το ρόλο του στην περιβολή του φυτού, ο φλοιός των γενικά πιο μεγαλόσωμων φυτών είναι πλούσιος σε φυτικές ίνες, αντιοξειδωτικές ουσίες καθώς και σε προϊόντα μεταβολισμού. Είναι καλό να γίνεται η συλλογή του από νεαρό ετήσιο ξύλο κατά το φθινόπωρο. Στα φυλλοβόλα ειδικά, πριν την απόρριψη των φύλλων, πολλά από τα πολύτιμα συστατικά των φύλλων μεταφέρονται για αποθήκευση μέχρι την επόμενη βλαστική περίοδο στον ετήσιο φλοιό.

5. Ξύλο

Παρόλο που η χρήση και η συλλογή του είναι αρκετά δύσκολη, το ξύλο μπορεί να αποτελέσει σημαντική πηγή θεραπευτικών ουσιών. Τα δραστικά συστατικά είναι ενωμένα στο ξύλο με μεγαλύτερα μόρια και κατά συνέπεια είναι πιο δύσκολη η απορρόφηση τους από τον οργανισμό. Ωριμο το ξύλο είναι κατά το χειμώνα, πιο δραστικό δε, είναι το σκουρόχρωμο ξύλο των ετήσιων δακτυλίων ανάπτυξης.

6. Καρποί

Σκοπός της ύπαρξης των καρπών είναι η προστασία των σπόρων που θα δώσουν τα νέα φυτά, καθώς και η παροχή σε αυτά των θρεπτικών συστατικών που θα χρειαστούν κατά το πρώτο χρονικό διάστημα της ανάπτυξης τους. Πλούσιοι είναι οι καρποί κατά την πλήρη ανάπτυξη τους, οπότε και περιέχουν τα μέγιστα ωφέλιμα συστατικά. Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε κατά την συλλογή των καρπών που σκοπεύουμε να χρησιμοποιήσουμε για θεραπευτικούς σκοπούς ότι πιο πλούσιοι είναι καρποί που περιέχουν σπέρματα. Έτσι, καρποί σταφυλιού από άσπερμες ποικιλίες είναι πιο φτωχοί σε δραστικές ουσίες από άλλους με κουκούτσια (γίγαρτα) (Αγγελάκης Ε., 2008).

7. Σπόροι

Ο όρος σπόροι είναι αδόκιμος και λανθασμένα χρησιμοποιείται πολλές φορές για καρπούς που έχουν μικρό μέγεθος και είναι σκληροί. Οι σπόροι μπορεί να συλλεχθούν και μέσα στους καρπούς που περιέχονται, αλλά και από μόνοι τους. Είναι εύκολο να εντοπιστεί ότι οι σπόροι που συλλέγουμε μέσα στους καρπούς έχουν ωριμάσει από την ωρίμανση του καρπού.

8. Ρίζες, ριζώματα, βολβοί, κόνδυλοι

Τα μέρη αυτά των φυτών έχουν έντονο αποταμιευτικό χαρακτήρα, καθώς μπορούν να αποθηκεύουν μεγάλες ποσότητες θρεπτικών ουσιών για μετέπειτα χρήση. Οι θεραπευτικές τους ιδιότητες οφείλονται κυρίως στο ότι στο χόμα όπου βρίσκονται και εξ αιτίας της υψηλής θρεπτικής τους αξίας είναι στόχος πολλών εχθρών. Κατά συνέπεια τα υπόγεια μέρη των φυτών διαθέτουν ένα ισχυρό χημικό οπλοστάσιο για να απωθούν μύκητες, νηματώδεις σκώληκες και έντομα που τα απειλούν. Το γεγονός αυτό εκμεταλλευόμαστε όταν χρησιμοποιούμε τα υπόγεια όργανα των φυτών για θεραπευτικούς σκοπούς.

Σε γενικές γραμμές στην καλύτερη κατάσταση για τη συγκομιδή είναι κατά τα τέλη του καλοκαιριού.

9. Ολόκληρα φυτά

Ολόκληρα φυτά συγκομίζουμε όταν δεν μας ενδιαφέρουν ουσίες που παράγονται σε κάποια όργανα του φυτού, αλλά σε όλο το φυτό. Ίσως οι θεραπευτικές ιδιότητες ενός φυτού να ενισχύονται όταν χρησιμοποιούμε ένα «κοκτέιλ» από όλες τις ουσίες που έχουν όλα τα όργανα και οι ιστοί του. Το μεγαλύτερο αριθμό ουσιών μπορούμε να τον βρούμε στο φυτό όταν είναι ανθισμένο. Πρέπει να τονιστεί ότι η συλλογή ολόκληρων φυτών από τη φύση πρέπει να γίνεται με προσοχή και μόνο όταν είναι απαραίτητο, ώστε να μην απειλείται η ύπαρξη ορισμένων ωφέλιμων ειδών (Αγγελάκης Ε., 2008).

3.7 ΟΜΑΔΕΣ ΟΥΣΙΩΝ ΜΕ ΒΑΣΗ ΧΗΜΙΚΑ ΚΑΙ ΑΛΛΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥΣ

Το πλήθος των ουσιών στις οποίες οφείλονται οι θεραπευτικές ιδιότητες των φυτών, είναι πρακτικά ατελείωτο. Όσο η επιστήμη βελτιώνεται τεχνολογικά ανακαλύπτονται νέες ουσίες, αλλά γίνεται και σαφές ότι η δράση των φυτικών φαρ-

μάκων οφείλεται κατά μεγάλο μέρος στην πολύπλοκη αλληλεπίδραση και αλληλοσυμπλήρωση των πολλών ουσιών που περιέχονται σε αυτά.

Έτσι, ενώ από την κλασική ιατρική και φαρμακευτική μαθαίνουμε ότι ένα χάπι περιέχει μια δραστική ουσία που θεραπεύει μια ασθένεια, στη βοτανοθεραπεία, ένα σκεύασμα μπορεί να γίνει με πολλούς τρόπους, να περιέχει χιλιάδες ουσίες σε διαφορετικές ποσότητες και να θεραπεύει πολλές ασθένειες. Η στοχοποίηση που προσφέρει η κλασική ιατρική, είναι απαραίτητη σε οξεία περιστατικά που απαιτούν άμεση αντιμετώπιση.

Σε χρόνιες παθήσεις όμως η βοτανοθεραπεία μπορεί να παρουσιάσει σημαντικά πλεονεκτήματα καθώς είναι πιο ήπια και μπορεί να χρησιμοποιείται για μεγάλα διαστήματα χωρίς τις αρνητικές επιπτώσεις της συνεχούς λήψης φαρμάκων.

Προκειμένου να γίνει κατανοητός ο τρόπος παρασκευής και η λειτουργία διαφόρων φαρμακευτικών σκευασμάτων θα γίνει μια συνοπτική αναφορά σε τρεις βασικές κατηγορίες ουσιών:

α) Ουσίες που διαλύονται στο νερό (υδατοδιαλυτές)

β) Ουσίες που διαλύονται σε οργανικούς διαλύτες (λιπόφιλες-λιποδιαλυτές)

γ) Πτητικές ουσίες

Οι υδατοδιαλυτές ουσίες που περιέχονται μέσα σε ένα φυτό, μπορούν να περάσουν στο νερό συνήθως με παραμονή του φυτικού ιστού για κάποιο χρονικό διάστημα μέσα σε νερό. Συνήθως, η διαδικασία υποβοηθείται με βρασμό, που καθιστά πιο διαπερατό το φυτικό ιστό στο νερό που θα διαλύσει στη συνέχεια τις ουσίες που θέλουμε να περιέχει το σκεύασμα. Είναι χρήσιμο να ξέρουμε την κατάταξη μιας ουσίας στην απόφαση για τον τρόπο παραγωγής του σκευάσματος που θα την περιέχει ώστε να χρησιμοποιηθεί για θεραπεία.

Οι λιπόφιλες ουσίες είναι πιο δύσκολο να διαλυθούν στο νερό, πολλές φορές μάλιστα είναι σχεδόν αδύνατο. Στην περίπτωση που δεν υπάρχουν εναλλακτικές, συνίσταται βρασμός του φυτού (με αμφίβολα αποτελέσματα) ή κατανάλωση όλου του ιστού. Ο ιδανικός τρόπος χρήσης λιπο-διαλυτών ουσιών από φυτά είναι η παρασκευή βάμματος, γαλακτώματος ή αλκοολικού εκχυλίσματος.

Τέλος, οι πτητικές ουσίες είναι αυτές που έλκουν όλο και μεγαλύτερο ενδιαφέρον κατά τα τελευταία χρόνια. Η ευρύτατη χρήση τους έχει δημιουργήσει ειδικό όρο για την εφαρμογή τους, την αρωματοθεραπεία. Πρόκειται για ουσίες που

έχουν την ιδιότητα σε θερμοκρασία περιβάλλοντος να περνάνε εύκολα από την στερεή ή υγρή κατάσταση στην οποία βρίσκονται στο φυτό στην αέρια. Η ιδιότητα τους αυτή είναι που τα κάνει να είναι αντιληπτά με την όσφρηση. Οι ουσίες αυτές μπορούν να παραληφθούν όπως οι λιπόφιλες, καθώς είναι αρκετά κοντά τους χημικά, όμως μπορούν να γίνουν και κάποιες εφαρμογές που τις αφορούν αποκλειστικά. Κλασικό παράδειγμα είναι η εισπνοή ατμών ευκαλύπτου για παθήσεις του αναπνευστικού. Το νερό με φύλλα ευκαλύπτου που βράζει, περιέχει τις πτητικές ουσίες του ευκαλύπτου που εισπνεόμενες διατρέχουν όλο το αναπνευστικό. Η χρήση τους σήμερα γίνεται και μέσω βιομηχανικώνσκευασμάτων των αιθέριων ελαίων που αποτελούν καθαρή και συμπυκνωμένη μορφή των ουσιών αυτών (Αγγελάκης Ε., 2008).

3.8 ΑΠΟΞΗΡΑΝΣΗ

Η πρώτη κατεργασία μετά από το καθάρισμα και τη διαλογή και εφόσον τα φυτά θα αποθηκευτούν, είναι η αποξήρανση. Μόλις συλλέγουν τα βότανα, δεν πρέπει να αφεθούν εκτεθειμένα στο ηλιακό φως, διότι τα αιθέρια έλαια θα στεγνώσουν και τα φύλλα θα ξεθωριάσουν. Αφαιρούνται τα ζιζάνια και τα αποχρωματισμένα φύλλα και ετοιμάζονται για την αποξήρανση.

Προκειμένου να μην αναπτυχθούν παθογόνα που θα βλάψουν τα φυτά και τους χρήστες, πρέπει η αποξήρανση να γίνει σε πολύ μικρό χρονικό διάστημα και σε δροσερό, σκοτεινό, καλά αεριζόμενο χώρο. Κρεμάμε σε ένα υπόστεγο κοτσάνια και μίσχους σε δεμάτια ή χαρτοσακούλες με βότανα, προσέχοντας το δοκάρι που τα κρεμάμε να απέχει αρκετά από τον τοίχο. Για μικρότερες ποσότητες χρησιμοποιούμε ένα καλά αεριζόμενο ντουλάπι, στο οποίο απλώνουμε τα βότανα, σε δίσκους ή σε κοινό χαρτί περιτυλίγματος (αποφεύγουμε τις εφημερίδες), γυρίζοντας τα συχνά.

Για τη διατήρηση της θερμοκρασίας σε περίπτωση ψυχρού ή υγρού καιρού, χρησιμοποιούμε ανεμιστήρα ή ένα θερμοσυσσωρευτή. Μπορεί να θεωρηθεί ότι η αποξήρανση έχει ολοκληρωθεί όταν τα φυτικά μέρη (τα κοτσάνια και οι μίσχοι) τρίβονται εύκολα ανάμεσα στα δάχτυλα. Τα ανθοπέταλα είναι έτοιμα όταν δε διαλύονται εύκολα, ο φλοιός και οι ρίζες όταν είναι αρκετά σκληροί ώστε να σπάνε άνετα. Στο σημείο αυτό τα φυτά έχουν περίπου 7-10% υγρασία και αναστέλλεται η

λειτουργία των βιολογικών μηχανισμών τους. Κατά συνέπεια, σταθεροποιείται η περιεκτικότητα τους στα συστατικά που μας ενδιαφέρουν. Τα φυτά μπορούν στη συνέχεια να αποθηκευτούν σε αεροστεγή δοχεία, κατά προτίμηση σε ψυγείο. Είναι πολύ σημαντική για την αποξήρανση η καλή κυκλοφορία του αέρα (Αγγελάκης Ε., 2008).

3.9 ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ

Μετά την αποξήρανση των βοτάνων, σειρά έχει το τρίψιμο. Ξεχωρίζουμε τα βότανα που θέλουμε να κρατήσουμε ολόκληρα (κλαδιά από θυμάρι, μαντζουράνα και φύλλα δάφνης) για να τα χρησιμοποιήσουμε στη μαγειρική. Στη συνέχεια αφαιρούμε τα φύλλα από τους μίσχους, πετάμε τα κοτσάνια και θρυμματίζουμε τα φύλλα με έναν πλάστη, κάθε φορά και από ένα είδος. Για να προστατευτούν από τη ζέστη, τον αέρα και το φως, τα αποθηκεύουμε σε γυάλινα σκουρόχρωμα δοχεία, ή σε πήλινα αγγεία. Γενικά κατάλληλο για αποθήκευση είναι κάθε αδιαφανές και αεροστεγές δοχείο. Τα πλαστικά πρέπει να αποφεύγονται καθώς προκαλούν ανεπιθύμητη συμπίκνωση.

Πρακτικά, όταν αποθηκεύονται φυτά πρέπει πρώτα να έχουν ονομαστεί τα κουτιά που τα περιέχουν, ώστε να μη γίνουν λάθη. Η σωστή αναγνώριση των φυτών έχει μεγάλη σημασία, πριν αυτά τριφτούν ή τεμαχιστούν και δεν αναγνωρίζονται. Δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται φυτά που δεν έχουν ονομαστεί τα κουτιά που τα περιέχουν, γιατί είναι πολύ πιθανό να χρησιμοποιηθούν λάθος φυτά με επικίνδυνα αποτελέσματα. Όταν έχουμε αποξηράνει μεγάλη ποσότητα βοτάνων καλό είναι να κρατάμε ένα μέρος απ' αυτά σε μικρότερο βάζο για καθημερινή χρήση, διότι το συχνό ανοιγοκλείσιμο αλλοιώνει το περιεχόμενο του. Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται επίσης κατά την αποξήρανση δηλητηριωδών φυτών, η οποία πρέπει να γίνεται σε ξεχωριστό χώρο και τα κουτιά που τα περιέχουν πρέπει να σημαίνονται με πολύ ευδιάκριτα σημάδια.

Ο χρόνος αποθήκευσης καθορίζεται ανάλογα με τις συνθήκες και την αποτελεσματική προετοιμασία (αποξήρανση). Συνήθως, δεν υπερβαίνει τον ένα χρόνο (Αγγελάκης Ε., 2008).

3.10 ΧΡΗΣΗ

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

A. Απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή στην προμήθεια του κατάλληλου βοτάνου για την ασθένεια που μας ενδιαφέρει, δεδομένου ότι εύκολα μπορεί να γίνει σύγχυση, είτε από άγνοια δική μας ή του προμηθευτή, είτε από σκοπιμότητα.

B. Για μερικές ασθένειες μπορεί να γίνει συνδυασμός δύο ή περισσότερων βοτάνων ή ακόμα συνδυασμός με κάποιο άλλο φάρμακο, φυσικά κατόπιν υποδείξεως ιατρού.

Γ. Καλό είναι να προηγείται δοκιμαστική χρήση του φυτού και, αν χρειασθεί, να αντικατασταθεί από κάποιο άλλο, με συγγενείς ιδιότητες.

Δ. Πολλά βότανα είναι ιδιαίτερα επικίνδυνα, λόγω των δηλητηριωδών ουσιών που περιέχουν, και απαιτείται μεγάλη προσοχή κατά τη χρήση τους, η οποία πρέπει να γίνεται πάντοτε κατόπιν ιατρικής υποδείξεως.

E. 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 γι' αυτό ειδικές γνώσεις (Αγγελάκης E., 2008).

3.11 ΕΙΔΗ ΣΚΕΥΑΣΜΑΤΩΝ

Αλοιφή

Η αλοιφή παρασκευάζεται συνήθως από ίσα μέρη βαζελίνης ή νωπού βουτύρου και πολτού, χυμού ή σκόνης του φυτού, τα οποία κατεργάζονται σε γουδί, ώστε να αποτελέσουν μια ομοιογενή μάζα. Η βαζελίνη και το βούτυρο διαλύουν τις λιποδιαλυτές ουσίες του φυτού και στη συνέχεια αυτές απορροφούνται από το δέρμα. Προορίζεται αποκλειστικά για εξωτερική χρήση.

Αφέψημα

Το αφέψημα λαμβάνεται κατόπιν βρασμού του φυτού σε νερό επί 10-30' της ώρας. Υπό μορφή αφεψημάτος χρησιμοποιούνται φυτά τα οποία δύσκολα αποδίδουν τα δραστικά τους συστατικά. Το βράσιμο καθιστά τους ιστούς του φυτού πιο μαλακούς και το νερό διαλύει τις ουσίες που μας ενδιαφέρουν. Όλα τα αφεψημάτα παρασκευάζονται συνήθως σε αναλογία 10-15 γραμμ. φυτικής ύλης σε 1 λίτρο νερού, τόσο για εσωτερική όσο και για εξωτερική χρήση. Η συνιστώμενη

δόση ποικίλει ανάλογα με την περίπτωση, συνήθως όμως κυμαίνεται από 1 έως 4 φλιτζάνια την ημέρα.

Βάμμα

Το βάμμα είναι διάλυμα φαρμακευτικών συστατικών του φυτού σε καθαρό οινόπνευμα ή αιθέρα, σε αναλογία συνήθως 10 γραμμ. φυτικής ύλης σε 100 γραμμ. διαλυτικού μέσου, επί 10-15 ημέρες. Στον διαλύτη, αλκοόλη ή αιθέρα διαλύονται λιποδιαλυτές αλλά και πτητικές ουσίες. Οι διαλύτες είναι εύφλεκτοι και απαγορεύεται η χρήση τους παρουσία γυμνής φλόγας. Η παρασκευή βάμματος δεν θεωρείται ιδιαίτερα εύκολη, γι' αυτό συνιστάται η προμήθεια του από το φαρμακείο.

Γαλάκτωμα - κρέμα

Γαλάκτωμα λαμβάνεται όταν αναμείξουμε πολτοποιημένα φυτικά μέρη, που περιέχουν συνήθως αιθέριο έλαιο, με νερό, στο οποίο βρίσκονται εναιώρηση (δεν διαλύονται). Η συνήθης αναλογία είναι 40 γραμμ. φυτικής ύλης σε 100 γραμμ. νερού και η δόση 15-30 cc την ημέρα. Υπάρχει ποικιλία γαλακτωμάτων, των οποίων όμως η παρασκευή απαιτεί ειδικές γνώσεις. Γι' αυτό συνιστάται η προμήθεια τους από το φαρμακείο.

Έγχυμα

Το έγχυμα είναι υγρό σκεύασμα, το οποίο λαμβάνουμε εμβαπίζοντας τα φαρμακευτικά μέρη του φυτού σε βρασμένο νερό επί 10' της ώρας περίπου. Η χρήση των βοτάνων υπό μορφή εγχύματος γίνεται, συνήθως, όταν τα δραστικά συστατικά τους καταστρέφονται με το βρασμό ή όταν αυτά αποδίδονται εύκολα με την επίδραση του βραστού νερού.

Η συνήθης αναλογία για την παρασκευή του τόσο για εσωτερική, όσο και εξωτερική (λοσιόν) χρήση, είναι 20-30 γραμμ. φυτικής ύλης σε 1 λίτρο νερού (εκτός ορισμένων περιπτώσεων) και σε ποσότητα συνήθως 1-4 φλιτζάνια την ημέρα. Τη χρήση προηγείται φιλτράρισμα (σούρωμα).

Εισπνευστικά παρασκευάσματα

Για εισπνοές μπορούν να χρησιμοποιηθούν το αφέψημα και το έγχυμα όσο ακόμα είναι ζεστά. Μέσω των σκευασμάτων αυτών γίνεται η καλύτερη αξιοποίηση των πτητικών ουσιών, καθώς και οι εφαρμογές αρωματοθεραπείας.

Έμβρεγμα

Το έμβρεγμα είναι υγρό σκεύασμα, το οποίο λαμβάνουμε εμβαπτίζοντας τα φαρμακευτικά μέρη του φυτού σε κρύο νερό για 6-12 ώρες. Η συνήθης αναλογία είναι 30-50 γραμμ. φυτικής ύλης σε 1 λίτρο νερού και η χορηγούμενη ποσότητα είναι 1-3 φλιτζάνια την ημέρα.

Πρόκειται για τη λιγότερο παρεμβατική μέθοδο παρασκευής και αφορά κυρίως θερμικά ευαίσθητες δραστικές ουσίες. Πριν από τη χρήση πρέπει να αφαιρούνται τα φυτικά μέρη συνήθως με φιλτράρισμα με σουρωτήρι ή τουλουπάνι.

Επίθεμα (κομπρέσα)

Εμβαπτίζουμε γάζα (ή άλλο ύφασμα) σ' ένα από τα διάφορα σκευάσματα που γίνονται από τα φαρμακευτικά μέρη του φυτού (αφέψημα, έγχυμα, χυμός κ.λπ.) και την τοποθετούμε στην περιοχή της βλάβης.

Τα επιθέματα μπορεί να είναι υγρά, στεγνά, θερμά ή ψυχρά, αναλόγως της περίπτωσης.

Χυμός

Για να παράγουμε το χυμό ενός φυτού μπορούμε απλά να το πολτοποιήσουμε σε γουδί ή μίξερ (μπλέντερ). Σε φυτά όπως η συκιά, όπου ο χυμός βγαίνει με απλή κοπή του φύλλου απλά γίνεται συγκέντρωση του και χρησιμοποιείται αυτούσιος ή σε συνδυασμό με αλοιφή, ακόμα και με ολόκληρα μέρη του φυτού, ως έχουν, χωρίς καμιά κατεργασία (π.χ. φύλλα). Απαραίτητη προϋπόθεση για την εφαρμογή του είναι να μην υπάρχει ανοιχτή πληγή στην περιοχή που πρόκειται να χρησιμοποιηθεί (Αγγελάκης Ε., 2008).

Δεν υπάρχει καμία αμφιβολία ότι, σε ακραίες καταστάσεις, οι θεραπείες που επινοεί η μοντέρνα ιατρική δίνουν απaráμιλλες δυνατότητες στην ανακούφιση από τα συμπτώματα και τη σωτηρία ανθρώπινων ζώων. Σε ένα άρθρο εφημερίδας το

1993 περιγράφονταν οι φοβερές συνθήκες σε ένα νοσοκομείο στο σπαρασόμενο από τον πόλεμο Σεράγεβο, την πρωτεύουσα της Βοσνίας-Ερζεγοβίνης. Οι γιατροί, έχοντας έλλειψη των συμβατικών ιατρικών προμηθειών και φαρμάκων, αναγκάστηκαν να χρησιμοποιήσουν ένα πασίγνωστο ευρωπαϊκό βότανο, τη βαλεριάνα (*Valeriana officinalis*), ως παυσίπονο για τους τραυματίες και ως αναισθητικό. Η βαλεριάνα είναι ένα αποτελεσματικό φαρμακευτικό βότανο για το άγχος και τη νευρική ένταση, αλλά είναι αξιοθρήνητα ανεπαρκές ως αναλγητικό ή αναισθητικό.

Η ορθόδοξη φαρμακευτική ιατρική διατηρεί τον άνθρωπο στη ζωή και καταπολεμά τις μολύνσεις στις περιπτώσεις στις οποίες άλλα είδη θεραπευτικών μεθόδων μπορούν να προσφέρουν ελάχιστα πράγματα. Οι μοντέρνες χειρουργικές τεχνικές, όπως η μικροχειρουργική και η πλαστική χειρουργική, καθώς και η ποικιλία των διαγνωστικών και των υποστηρικτικών της ζωής μηχανημάτων που διαθέτουμε σήμερα μπορούν όλα τους να χρησιμοποιηθούν για να βελτιωθούν οι πιθανότητες ανάρρωσης από κάποια σοβαρή ασθένεια ή τραυματισμό.

3.12 ΤΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΒΟΤΑΝΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ

Παρά τις εντυπωσιακές προόδους και τα πλεονεκτήματα της συμβατικής ιατρικής, της γνωστής και ως βιοϊατρικής, είναι πασιφανές ότι η βοτανοθεραπευτική έχει πολλά να προσφέρει. Έχουμε την τάση να ξεχνάμε ότι πριν από τα τελευταία πενήντα περίπου χρόνια, οι άνθρωποι βασιζόνταν σχεδόν ολοκληρωτικά στα φυτά για να θεραπεύσουν όλων των ειδών τις ασθένειες, από τα ασήμαντα προβλήματα, όπως ο βήχας και το κρυολόγημα, έως τις παθήσεις που απειλούν τη ζωή, όπως η φυματίωση και η ελονοσία. Σήμερα, τα γιατρικά από βότανα ξανάρχονται στο προσκήνιο, γιατί η αποτελεσματικότητα των συμβατικών φαρμάκων, όπως των αντιβιοτικών, που κάποτε είχαν σχεδόν παγκόσμια αποτελεσματικότητα στις σοβαρές λοιμώξεις, έχει εξασθενήσει. Με την πάροδο των χρόνων, οι μολυσματικοί μικροοργανισμοί έχουν αναπτύξει ανθεκτικότητα στα συνθετικά φάρμακα και, για παράδειγμα, το βότανο αρτεμισία η ετήσια, ή *qing hao* (*Artemisia annua*) και το ενεργό του συστατικό, η αρτεμισετίνη, χρησιμοποιείται σήμερα για τη θεραπεία της ελονοσίας στις περιοχές του κόσμου όπου τα πρωτόζωα που προκαλούν την ελονοσία δεν ανταποκρίνονται πλέον στη συμβατική θεραπεία.

Η βοτανοθεραπευτική συμπληρώνει συχνά τις συμβατικές θεραπείες, προσφέροντας ασφαλή και καλώς ανεκτά από τον οργανισμό γιατρικά για χρόνιες ασθένειες και παρουσιάζει μία εντυπωσιακή αναγέννηση στις δυτικές χώρες, εν μέρει γιατί δεν υπάρχουν αποτελεσματικές συμβατικές θεραπείες για πολλές χρόνιες παθήσεις, όπως το άσθμα, η αρθρίτιδα και το σύνδρομο του ευερέθιστου εντέρου. Επιπλέον, η ανησυχία για τις παρενέργειες της βιοϊατρικής ενθαρρύνει τους ανθρώπους να αναζητήσουν πιο ήπιες μορφές θεραπείας. Εκτιμάται ότι ποσοστό 10-20% των ασθενών στα νοσοκομεία της Δύσης βρίσκονται στο νοσοκομείο λόγω παρενεργειών των συμβατικών ιατρικών θεραπειών (Chevallier A., 1998).

3.13 Η ΛΕΛΟΓΙΣΜΕΝΗ ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ

Τα περισσότερο χρησιμοποιούμενα κοινά βότανα είναι εξαιρετικά ασφαλή. Αλλά κάποια φυτά μπορεί να προκαλέσουν παρενέργειες και, όπως όλα τα φάρμακα, τα γιατρικά από βότανα θα πρέπει να αντιμετωπίζονται με την αρμόζουσα επιφύλαξη. Έχει ουσιαστική σημασία η λήψη ή η χρησιμοποίηση ορισμένων φυτών μόνο κάτω από την καθοδήγηση ενός εκπαιδευμένου βοτανοθεραπευτή, για να αποφευχθούν δυσάρεστα επακόλουθα. Για παράδειγμα, η εφέδρα (*Ephedra sinica*) μπορεί να αποβεί εξαιρετικά τοξική σε εσφαλμένη δοσολογία και το σύμφυτο (*Symphytum officinale*), ένα πολύ δημοφιλές στο παρελθόν βότανο, πιστεύεται ότι προκαλεί σοβαρές, ακόμη και θανατηφόρες, βλάβες στο συκώτι, σε κάποιες σπάνιες περιπτώσεις. Όμως, όταν η βοτανοθεραπεία χρησιμοποιείται σωστά, οι πιθανότητες να εμφανισθούν παρενέργειες είναι ελάχιστες (Chevallier A., 1998).

3.14 ΔΡΑΣΤΙΚΕΣ ΧΗΜΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΤΩΝ ΦΥΤΩΝ

Η ικανότητα ενός φαρμάκου από βότανα να επιδρά στα συστήματα του οργανισμού εξαρτάται από τα χημικά συστατικά που περιέχει. Οι επιστήμονες άρχισαν για πρώτη φορά να εξάγουν και να απομονώνουν χημικές ουσίες από τα φυτά το 18ο αιώνα και από τότε επικράτησε η συνήθεια να εξετάζουμε τα φυτά και τις επιδράσεις τους υπό τους όρους των ενεργών συστατικών που περιέχουν.

Οι έρευνες στα συστατικά που έχουν απομονωθεί από τα φυτά τους έχουν μεγάλη σημασία, γιατί οδήγησαν στην παρασκευή πολλών από τα πιο χρήσιμα παγκοσμίως φαρμάκων. Η τουβοκουραρίνη, το πιο ισχυρό μυοχαλαρωτικό που

υπάρχει, προέρχεται από το κουράριο (*Chndrodendron tomentosum*) και το πιο ισχυρό παυσίπονο από όλα η μορφίνη, προέρχεται από την παπαρούνα του οπίου (*Papaver somniferum*). Ακόμη, πολλά αναισθητικά προέρχονται από φυτά όπως για παράδειγμα η κοκαΐνη, που προέρχεται από την κόκα (*Erythroxylum coca*).

Στη δεκαετία του '90 η βιοϊατρική στηρίζεται περισσότερο στα φυτά από ότι στο εργαστήριο για ποσοστό τουλάχιστον 25% των φαρμάκων της και πολλά από αυτά είναι πιο αποτελεσματικά από τα συμβατικά φάρμακα. Είναι δύσκολο να φαντασθούμε έναν κόσμο χωρίς τις ανθελονοσιακές ιδιότητες του κινίνου (που προέρχεται από την κιγχόνη. *Cinchona*, διάφορα είδη του γένους), το φάρμακο για την καρδιά, διγοξίνη (από τη δακτυλίτιδα. *Digitalis*, διάφορα είδη του γένους) ή τις καταπραϋντικές για το βήχα ιδιότητες της εφεδρίνης: (από την *Ephedra sinica*), που εμφανίζεται σε πολλές συνταγές και γιατρικά, που διατίθενται χωρίς συνταγή, για το κρυολόγημα. Αυτά και πολλά άλλα συμβατικά φάρμακα προέρχονται όλα από απομονωθέντα συστατικά φυτών (Chevallier A., 1998).

3.15 Η ΑΞΙΑ ΤΩΝ ΟΛΟΚΛΗΡΩΝ ΦΥΤΩΝ

Αν και είναι σημαντικό να κατανοηθεί η δράση ξεχωριστά του κάθε ενεργού συστατικού, η βοτανοθεραπευτική, σε αντίθεση με τη βιοϊατρική, σε τελική ανάλυση αποσκοπεί στη χρήση και τις δράσεις ολόκληρων φυτών - φαρμάκων, τα οποία, αν εκφραστούμε κάπως πιο λογοτεχνικά, θα λέγαμε πως είναι σταλμένα από τους θεούς, παρά σε ότι είναι προϊόν του εργαστηρίου. Με τον ίδιο τρόπο, έτσι όπως αν διαλύσετε σε κομμάτια ένα ρολόι και αναγνωρίσετε τα βασικά μέρη του, αυτό δεν θα σας δείξει το πώς λειτουργεί το ρολόι ως όλον, έτσι και αν διαχωρίσετε ένα φαρμακευτικό βότανο στα συστατικά του μέρη δεν μπορείτε να εξηγήσετε πώς ακριβώς λειτουργεί στη φυσική του μορφή. Ολόκληρο το βότανο έχει μεγαλύτερη, αξία από το άθροισμα των μερών του και η επιστημονική έρευνα δείχνει όλο και περισσότερο ότι τα ενεργά συστατικά πολλών βοτάνων, όπως για παράδειγμα αυτά του γκίνγκο (*Ginkgo hiloha*), αλληλεπιδρούν με πολύπλοκο τρόπο για να δώσουν το θεραπευτικό αποτέλεσμα του γιατρικού ως ενιαίου συνόλου.

Τα φυτά περιέχουν εκατοντάδες, ίσως και χιλιάδες, διαφορετικών χημικών συστατικών που αλληλεπιδρούν κατά πολύπλοκους τρόπους. Πολύ συχνά, απλά δεν γνωρίζουμε με λεπτομέρειες το πώς δρα ένα συγκεκριμένο βότανο - ακόμη και

αν τα θεραπευτικά του οφέλη έχουν τεκμηριωθεί. Η φαρμακολογική προσέγγιση στην κατανόηση του πώς δρουν τα φυτά ολόκληρα μοιάζει με το να προσπαθείς να φτιάξεις ένα παζλ έχοντας μερικά μόνον από τα κομμάτια του. Και ακόμη, αν και είναι πολύ χρήσιμη η γνώση ότι το φυτό περιέχει κάποια καθορισμένα ενεργά συστατικά, αυτές οι πληροφορίες μπορεί να οδηγήσουν σε σφαλερά μονοπάτια αν χρησιμοποιηθούν αυτοτελώς και ανεξάρτητα. Για παράδειγμα, το τσάι (*Camellia sinensis*) και ο καφές (*Coffea arabica*) περιέχουν καφεΐνη σε ίδια σχεδόν επίπεδα. Όμως, το τσάι περιέχει πολύ μεγαλύτερη ποσότητα ταννινών (οι οποίες δίνουν στο τσάι την υπόξινη, στυφή γεύση του). Αυτά τα συστατικά ελαττώνουν την ποσότητα των θρεπτικών ουσιών και των φαρμάκων που απορροφώνται από τα έντερα και περνούν στο αίμα και, επομένως, απορροφάται λιγότερη καφεΐνη. Ως συνέπεια, και με βάση το αληθές της εμπειρίας των περισσότερων ατόμων, το τσάι είναι λιγότερο διεγερτικό από τον καφέ.

Αυτό το παράδειγμα αποκαλύπτει δύο θεμελιώδεις αλήθειες της βοτανοθεραπευτικής. Πρώτον, ότι η εμπειρία του βοτανοθεραπευτή και του ασθενούς συχνά παρέχουν την πιο αξιόπιστη καθοδήγηση για τη θεραπευτική επίδραση κάθε βοτάνου. Δεύτερον, ότι η αξία των φαρμακευτικών βοτάνων δεν μπορεί να περιοριστεί απλά και μόνον στον κατάλογο των ενεργών συστατικών του (Chevallier A., 1998).

3.16 ΤΑ ΦΥΤΑ ΩΣ ΤΡΟΦΙΜΑ & ΦΑΡΜΑΚΑ

Στον ανθρώπινο οργανισμό ταιριάζουν πολύ περισσότερο οι θεραπείες με γιατρικά από βότανα από ότι με απομονωμένα χημικά φάρμακα. Αναπτυχθήκαμε μαζί με τα φυτά για πάνω από δέκα χιλιάδες χρόνια και το πεπτικό μας σύστημα και η φυσιολογία μας ως ενιαία ολότητα προσαρμόστηκαν στην πέψη και τη χρήση τροφών που βασίζονται στα φυτά. οι οποίες συχνά έχουν και θεραπευτική αξία παράλληλα με τη θρεπτική τους αξία.

Η διαχωριστική γραμμή ανάμεσα στις "τροφές" και τα "φάρμακα" δεν είναι πάντα ευκρινής. Τα λεμόνια, οι παπάγιες, τα κρεμμύδια και η βρόμη είναι τροφές ή φάρμακα; Η απάντηση, απλούστατα, είναι ότι είναι και τα δύο. Το λεμόνι (*Citrus Union*) αυξάνει την αντίσταση στις μολύνσεις, η παπάγια (*Carica papaya*) λαμβάνεται σε ορισμένες περιοχές του κόσμου για να αποβληθούν οι νηματώδεις

σκώληκες, το κρεμμύδι (*Allium eepa*) καταπραΰνει τις βρογχικές μολύνσεις και η βρόμη (*Avena saliva*) βοηθάει στην ανάρρωση. Πράγματι, η βοτανοθεραπευτική αποκαλύπτει την αξία της όταν καταργηθούν οι διακρίσεις ανάμεσα σε τροφές και φάρμακα.

Αν και μπορεί συνήθως να τρώμε ένα πιάτο πόριτζ (είδος αγγλικής προέλευσης χυλού από βρόμη ή κριθάρι, βρασμένου με γάλα ή νερό, αλεύρια και κουρκούτι), λησμονώντας τα θεραπευτικά του οφέλη, αυτό παρ' όλα αυτά θα αυξήσει τη ζωτικότητα μας, θα βοηθήσει το νευρικό μας σύστημα να λειτουργεί σωστά, θα μας δώσει βιταμίνες του συμπλέγματος Β και θα υποστηρίξει την κανονική λειτουργία των εντέρων (Chevallier A., 1998).

3.17 ΒΟΤΑΝΟΘΕΡΑΠΕΙΕΣ

Οι Στρατηγικές που εφαρμόζουν οι βοτανοθεραπευτές για την πρόληψη των ασθενειών ή την ανάκαμψη της υγείας των ασθενών τους είναι διαφορετικές στις πολλές και ποικίλες βοτανοθεραπευτικές παραδόσεις ανά την υδρόγειο, αλλά οι επιδράσεις των φαρμακευτικών βοτάνων στον οργανισμό για την καλύτερευση της υγείας δε διαφέρουν. Υπάρχουν πολλές χιλιάδες φαρμακευτικά φυτά που χρησιμοποιούνται ανά τον κόσμο, με εντυπωσιακές αποκλίσεις ως προς τη δράση τους και το βαθμό της δραστηρότητάς τους. Πολλά έχουν συγκεκριμένη δράση σε ορισμένα συστήματα του οργανισμού και είναι γνωστό ότι είναι κατάλληλα για τη θεραπεία ορισμένων τύπων ασθενειών (Chevallier A., 1998).

3.17.1 ΠΕΨΗ, ΑΝΑΠΝΟΗ ΚΑΙ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑ ΤΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ

Η βελτίωση της ποιότητας της διατροφής είναι συχνά ένα εκ των ουκ άνευ σημείο εκκίνησης για τη συντήρηση ή την ανάκτηση της ευεξίας. Το ρητό «Είστε αυτό που τρώτε» εκφράζει μια μεγάλη αλήθεια, αν και οι βοτανοθεραπευτές προτιμούν να το προσδιορίζουν επακριβέστερα, λέγοντας «Είστε αυτό που απορροφάτε από ό,τι τρώτε». Τα βοτανοθεραπευτικά φάρμακα όχι μόνο παρέχουν θρεπτικές ουσίες, αλλά όταν χρειάζεται ενδυναμώνουν και υποστηρίζουν τη λειτουργία του πεπτικού συστήματος, επιταχύνουν το ρυθμό επεξεργασίας των τροφών και βελτιώνουν την απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών.

Το σώμα χρειάζεται για να επιτελέσει τις λειτουργίες του και ένα άλλο είδος «θρεπτικής ουσίας», το οξυγόνο. Οι πνεύμονες και το αναπνευστικό σύστημα μπορεί να υποβοηθηθούν από βότανα, τα οποία είναι βρογχοδιασταλτικά και διεγείρουν την αναπνοή.

Οι θρεπτικές ουσίες και τα φάρμακα, μόλις προσληφθούν από τον οργανισμό, μεταφέρονται σε όλα τα κύτταρα του σώματος, των οποίων ο αριθμός εκτιμάται ότι είναι τρία τρισεκατομμύρια. Το κυκλοφορικό σύστημα παρουσιάζει την αξιοσημείωτη ικανότητα να προσαρμόζεται στις απαιτήσεις, ακολουθώντας ένα συνεχώς μεταβαλλόμενο πρότυπο. Όταν ξεκουραζόμαστε, η ροή του αίματος κατευθύνεται κυρίως προς το κέντρο του σώματος, ενώ όταν δραστηριοποιούμαστε, οι μύες των άκρων έχουν τεράστιες απαιτήσεις. Τα βοτανολογικά φάρμακα επιδρούν διευκολύνοντας της κυκλοφορία του αίματος με συγκεκριμένους τρόπους. Για παράδειγμα, κάποια διευκολύνουν την επιφανειακή κυκλοφορία του αίματος, άλλα διεγείρουν την καρδιά ώστε να αντλεί το αίμα πιο αποδοτικά, ενώ άλλα χαλαρώνουν τους μύς των αρτηριών, χαμηλώνοντας την πίεση του αίματος (Chevallier A., 1998).

3.17.2 ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ & ΚΑΤΑΠΡΑΪΝΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ ΣΤΟ ΔΕΡΜΑ

Αφού μεταφερθούν στα κύτταρα οι θρεπτικές ουσίες διαμέσου της κυκλοφορίας του αίματος, θα πρέπει να απομακρυνθούν και τα άχρηστα προϊόντα. Πολύ συχνά, στο γεμάτο μόλυνση κόσμο μας, υποκείμενη αιτία κακής υγείας είναι τα υψηλά επίπεδα τοξικών ουσιών στον οργανισμό και οι βοτανολογικοί χρησιμοποιούν μία μεγάλη ποικιλία αποτοξινωτικών βοτάνων για να βελτιώσουν την ικανότητα του οργανισμού να απομακρύνει τις τοξίνες. Ίσως το καλύτερο παράδειγμα αποτοξινωτικού (καθαριστικού) βοτάνου είναι το άρκτιο (*Arctium lappa*), το οποίο χρησιμοποιείται ευρύτατα στη δυτική και κινέζικη θεραπευτική. Μόλις κάποια από τα βότανα, όπως το συγκεκριμένο, μειώσουν το τοξικό «φορτίο», ο οργανισμός μπορεί να επενδύσει περισσότερους πόρους του στην επιδιόρθωση και την ενδυνάμωση κατεστραμμένων ιστών και εξασθενημένων οργάνων.

Το δέρμα, επίσης, παίζει σημαντικό ρόλο στην καλή υγεία. Τα αντισηπτικά φυτά καταπολεμούν τις μολύνσεις, ενώ τα επουλωτικά βότανα, όπως το σύμφυτο

(*Symphytum officinale*), ενθαρρύνουν την πήξη του αίματος και βοηθούν στην ταχεία epouλωση των πληγών (Chevallier A., 1998).

3.17.3 ΝΕΥΡΙΚΟ, ΕΝΔΟΚΡΙΝΕΣ ΚΑΙ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Η καλή υγεία εξαρτάται από την υγιή ισορροπία του νευρικού συστήματος. Για να εξασφαλιστεί η μακροχρόνια καλή υγεία του νευρικού συστήματος, είναι σημαντικό να προσαρμοζόμαστε στις καθημερινές απαιτήσεις της ζωής, να αποφεύγουμε το υπερβολικό άγχος, ανησυχία ή απογοήτευση και να ξεκουραζόμαστε και να ασκούμε σε ικανοποιητικό βαθμό.

Οι πιο πρόσφατες επιστημονικές έρευνες δείχνουν ότι το νευρικό σύστημα δεν λειτουργεί απομονωμένα. Η λειτουργία του συμπληρώνεται από το ενδοκρινές σύστημα., το οποίο ελέγχει την έκκριση ολόκληρης συμφωνικής ορχήστρας ορμονών, που ρυθμίζουν τη γονιμότητα και συχνά επηρεάζουν τη ζωτικότητα και τη διάθεση. Ακόμη, το νευρικό σύστημα συνδέεται στενά με το ανοσοποιητικό σύστημα το οποίο ελέγχει την ικανότητα του οργανισμού να ανθίσταται στις μολύνσεις και να αναρρώνει από τις ασθένειες και τους τραυματισμούς.

Αυτό το εκπληκτικό σύμπλεγμα συστημάτων – εν μέρει ηλεκτρικής φύσεως, εν μέρει χημικής και εν μέρει μηχανικής – οφείλει να επιτελεί τις λειτουργίες του σε αρμονικό συνδυασμό, για να επιτευχθεί η διατήρηση της υγείας σε καλή κατάσταση. Όταν η υγεία μας είναι καλή, ο οργανισμός έχει σχεδόν απροσμέτρητη ικανότητα να προσαρμόζεται και να μεταβάλλεται ανταποκρινόμενος σε τυχόν εξωτερικές πιέσεις. Πολλά βότανα επιδρούν στο ανοσοποιητικό, το νευρικό και το ενδοκρινές σύστημα για να βοηθήσουν τον οργανισμό να προσαρμοστεί περισσότερο αποτελεσματικά στις πιέσεις και τις εντάσεις όλων των ειδών – σωματικές, διανοητικές, συναισθηματικές, ακόμη και ψυχικές. Είναι αποτελεσματικά γιατί δρουν σε αρμονία με τις λειτουργίες του οργανισμού.

Κάποια βότανα είναι *ενισχυτικά των μηχανισμών προσαρμογής*, που σημαίνει ότι έχουν την ικανότητα να βοηθούν τους ανθρώπους να προσαρμόζονται, είτε υποστηρίζοντας το νευρικό σύστημα και κατευνάζοντας τις νευρικές και συναισθηματικές εντάσεις, είτε επιδρώντας άμεσα στις λειτουργίες του οργανισμού για την αποκατάσταση της υγείας. Εξαιρετικό παράδειγμα ενός βοτάνου αυτής της κατηγορίας είναι το τζίνσενγκ (*Panax ginseng*), το οποίο είναι ένα αποτελεσματικό

γιατρικό σε περιόδους έντονης διανοητικής ή σωματικής πίεση, αλλά σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να ληφθεί όταν απαιτείται καταπραϋντική ή ηρεμιστική επίδραση, όπως, για παράδειγμα, για την ανακούφιση από τους πονοκεφάλους ή για να εξασφαλιστεί καλός ύπνος τη νύκτα (Chevallier A., 1998).

3.18 ΣΥΝΘΕΤΑ ΦΥΣΙΚΑ ΦΑΡΜΑΚΑ

Όπως είναι προφανές, ένα βότανο δεν είναι κάποιο «μαγικό βόλι» με μία μόνο δράση, αλλά ένα σύνθετο φυσικό φάρμακο που περιέχει πολλά ενεργά συστατικά που επιδρούν σε διαφορετικά οργανικά συστήματα. Συνδυάζοντας τις επιστημονικές έρευνες για τα ενεργά συστατικά που επιδρούν σε διαφορετικά οργανικά συστήματα με την κλινική παρατήρηση και τις παραδοσιακές γνώσεις για ολόκληρο το φυτό, μπορούμε να αναπτύξουμε μια σφαιρική άποψη για την ποικιλία των θεραπευτικών χρήσεων κάθε βοτάνου (Chevallier A., 1998).

3.19 ΒΟΤΑΝΑ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΙΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ

Ένας από τους πιο συνηθισμένους τρόπους για την κατάταξη των θεραπευτικών φυτών είναι να προσδιοριστούν οι δράσεις τους, για παράδειγμα αν είναι ηρεμιστικά, αντισηπτικά ή διουρητικά, καθώς και ο βαθμός στον οποίο επηρεάζουν διαφορετικά οργανικά συστήματα. Τα βότανα, πολύ συχνά, έχουν έντονη επίδραση σε ένα συγκεκριμένο οργανικό σύστημα, για παράδειγμα ένα φυτό που είναι ισχυρό αντισηπτικό του πεπτικού συστήματος μπορεί να έχει μικρότερη επίδραση στο αναπνευστικό σύστημα. Παρακάτω παρέχονται παραδείγματα για το πώς δρουν τα βότανα στον οργανισμό.

➤ ΔΕΡΜΑ

Αντισηπτικά, όπως π.χ. η μαλαλεύκη (*Melaleuca alternifolia*), απολυμαίνουν το δέρμα. *Μαλακτικά*, όπως π.χ. η καλέντουλα (*Calendula officinalis*), καταπραϋνουν τη φαγούρα, την ερυθρότητα και την ευαισθησία. *Στυπτικά*, όπως π.χ. η αμαμηλίδα (*Hamamelis virginiana*), συσφίγουν το δέμα. *Καθαριστικά*, όπως π.χ. το άρκτιο (*Arctium lappa*) διευκολύνουν την αποβολή των άχρηστων προϊόντων. *Επουλωτικά*, όπως π.χ. το βουτυρόχορτο (*Prunella vulgaris*) και το

σύμφυτο (*Symphytum officinale*), βοηθούν στην επούλωση των πληγών και των εκδορών.

➤ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Διεγερτικά του ανοσοποιητικού, όπως π.χ. το σκόρδο (*Allium sativum*), βοηθούν τους πνεύμονες να αντισταθούν στις λοιμώξεις. *Αποχρεμπτικά*, όπως π.χ. η ινούλα, (*Inula helenium*), διεγείρουν το βήξιμο για να αποβληθούν οι βλέννες. *Μαλακτικά*, όπως π.χ. η μολόχα (*Althaea officinalis*), μαλακώνουν τις ερεθισμένες μεμβράνες. *Σπασμολυτικά* όπως π.χ. το αγριομάραθο (*Ammi visnaga*), χαλαρώνουν τους μυς των βρόγχων (βρογχοδιασταλτικά).

➤ ΕΝΔΟΚΡΙΝΕΙΣ ΑΔΕΝΕΣ

Ενισχυτικά των συστημάτων προσαρμογής, όπως π.χ. το τζίνσενγκ (*Panax ginseng*), βοηθούν τον οργανισμό να προσαρμοστεί στις εξωτερικές πιέσεις και εντάσεις. *Ορμονικά ενεργά βότανα*, όπως π.χ. η λυγαριά (*Vitex agnus-castus*), διεγείρουν την παραγωγή των γενετήσιων και άλλων ορμονών. *Εμμηναγωγά*, όπως π.χ. η τσιμφούγκα ή μαυρο cohosh (*Cimifuga racemosa*), διευκολύνουν ή ρυθμίζουν την εμμηνόρροια.

➤ ΟΥΡΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Αντισηπτικά, όπως π.χ. το μπιουκχού (*Barosma betulina*), απολυμαίνουν τους σωληνίσκους του ουροποιητικού. *Στυπτικά*, όπως π.χ. το πολυκόμπι (*Equisetum arvense*), συσφίγγουν και προστατεύουν τους σωληνίσκους του ουροποιητικού. *Διουρητικά*, όπως π.χ. τα μαλλιά καλαμποκιού (*Zea mays*), διεγείρουν την ούρηση.

➤ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Αναλγητικά όπως π.χ. το κίτρινο γιασεμί (*Gelsenium Sempervirens*), καταπραΰνουν τους πόνους στις αρθρώσεις και τα νεύρα. *Αντιφλεγμονώδη*, όπως π.χ. η λευκή ιτιά (*Salix alba*), ελαττώνουν το πρήξιμο και τον πόνο στις αρθρώσεις. *Αντισπασμωδικές*, όπως π.χ. η κιγχόνη (*Cinchona*, διάφορα είδη του γένου), χαλαρώνουν την ένταση και τις κράμπες των μυών.

➤ ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Καταπραϋντικά του νευρικού συστήματος, όπως π.χ. το δενδρολίβανο (*Rosmarinus officinalis*), υποστηρίζουν και ενδυναμώνουν το νευρικό σύστημα. *Χαλαρωτικά*, όπως π.χ. το μελισσόχορτο (*Melissa officinalis*), χαλαρώνουν το νευρικό σύστημα. *Ηρεμιστικά*, όπως π.χ. το γκι (*Viscum album*), μειώνουν τη νευρική δραστηριότητα. *Διεγερτικά*, όπως π.χ. οι καρποί κόλας (*Cola acuminata*), αυξάνουν τη νευρική δραστηριότητα. *Τονωτικά*, όπως π.χ. η βρόμη (*Avena sativa*), βελτιώνουν το νευρικό τόνο και τη και τη λειτουργία του νευρικού συστήματος συνολικά.

➤ ΚΑΡΔΙΑ & ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Καρδιοτονωτικά, όπως π.χ. το danshen (συγγενής κινέζικη ποικιλία του φασκόμηλου, *Salvia miltiorrhiza*), εμφανίζουν ποικίλη δράση. Κάποια μειώνουν τον καρδιακό ρυθμό, ενώ άλλα τον επιταχύνουν. Κάποια βελτιώνουν τη συχνότητα και την ένταση των συσπάσεων της καρδιάς. *Διεγερτικά* του κυκλοφορικού, όπως π.χ. το τσίλι (*Capsicum frutescens*), βελτιώνουν την κυκλοφορία του αίματος μέχρι τα ακραία σημεία. *Εφιδρωτικά*, όπως π.χ. το χρυσάνθεμο το μορεόφυλλο ή ju hua (*Chrysanthemum X moriofolium*), διευκολύνουν την επιφανειακή κυκλοφορία του αίματος, προκαλούν εφίδρωση και ελαττώνουν την πίεση του αίματος. *Σπασμολυτικά*, όπως π.χ. ο φλοιός από το βιμπούρνο το χιονανθές (*Viburnum opulus*), χαλαρώνουν τους μυς, συμβάλλοντας έτσι και στη μείωση της πίεσης του αίματος.

➤ ΟΡΓΑΝΑ ΤΟΥ ΠΕΠΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

Αντισηπτικά όπως π.χ. το τζίντζερ (*Zingiber officinalis*), προστατεύουν από τις λοιμώξεις. *Στυπτικά*, όπως το πολύγονο το δίστροφο (*Polygonum bistorta*), συσφίγγουν τον εσωτερικό βλεννογόνο των εντέρων και δημιουργούν προστατευτική επικάλυψη. *Πικρά τονωτικά*, όπως π.χ. η αψιθιά (*Artemisia absinthum*), διεγείρουν την έκκριση των πεπτικών χυμών από το στομάχι και τα έντερα. *Άφουσα*, όπως π.χ. ο κάλαμος ο αρωματικός (*Acorus calamus*), καταπραΰνουν από τα αέρια και τους πόνους. *Χολαγωγά*, όπως π.χ. ο χιονανθός ο παρθενικός (*Chionanthus virginicus*), βελτιώνουν τη ροή της χολής στα έντερα. *Χολεκκριτικά*, όπως π.χ. η

αγκινάρα (*Cynara scolymus*), διεγείρουν την έκκριση της χολής από το συκώτι. *Μαλακτικά* όπως π.χ. το βουπλέουρο το κινέζικο (*Bupleurum chinense*), αποτρέπουν τις βλάβες στο συκώτι. *Καθαρτικά*, όπως π.χ. τα φύλλα σέννας (*Cassia senna*), διεγείρουν την αφόδευση. *Στομαχικά*, όπως π.χ. το καρδάμωμο (*Elettaria cardamomum*), προστατεύουν το στομάχι και υποστηρίζουν τη λειτουργία του.

3.20 ΕΝΕΡΓΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Τα φαρμακευτικά αποτελέσματα ορισμένων φυτών είναι πασίγνωστα. Για παράδειγμα, τα φύλλα σέννας λαμβάνονται ως καθαρτικό εδώ και χιλιάδες χρόνια και η αλόη εχρησιμοποιείτο από την Κλεοπάτρα για απαλότερο δέρμα. Όμως, είναι αρκετά πρόσφατο γεγονός ότι τα ενεργά συστατικά που ευθύνονται για τις φαρμακευτικές δράσεις των φυτών απομονώθηκαν και παρατηρήθηκαν. Η γνώση κάποιων πραγμάτων για τις χημικές ουσίες που περιέχονται στα φυτά θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε το πώς επιδρούν στον οργανισμό.

ΓΛΙΣΧΡΑΣΜΑ

Το γλίσχρασμα ανευρίσκεται σε πολλά φυτά και αποτελείται από πολυσακχαρίτες (μεγαλομοριακά σάκχαρα) που διαβρέχονται από το νερό, παράγοντας μία κολλώδη ζελατινοειδή μάζα. Το γλίσχρασμα επενδύει τους βλεννογόνους του πεπτικού συστήματος, προστατεύοντάς τους από τους ερεθισμούς, τα οξέα και τις φλεγμονές. Αυτή η καταπραϋντική και προστατευτική δράση του επεκτείνεται και σε άλλες περιοχές, συμπεριλαμβανομένων των βλεννογόνων του λαιμού, των πνευμόνων, των νεφρών και των σωληνίσκων του ουροποιητικού. Η πτελέα η πυρόχρους (*Ulmus rubra*) είναι ένα τυπικό γλίσχρασματούσο βότανο.

ΦΑΙΝΟΛΕΣ

Αυτή η ομάδα χημικών ενώσεων περιλαμβάνει το σαλικυλικό οξύ – το φυσικό πρόδρομο της ασπιρίνης. Το σαλικυλικό οξύ ανευρίσκεται σε πολλά φυτά, για παράδειγμα στο τσάι του Καναδά (*Gaultheria procumbens*). Μία άλλη φαινόλη είναι η θυμόλη, συστατικό του θυμαριού (*Thymus vulgaris*). Οι φαινόλες είναι

αντισηπτικά και μετριάζουν τις φλεγμονές όταν η χρήση τους γίνεται εσωτερικά στο σώμα, ενώ έχουν ερεθιστική επίδραση στο δέρμα.

TANNINEΣ

Οι τανίνες παράγονται, σε μεγαλύτερο ή μικρότερο βαθμό από όλα τα φυτά. Η δριμεία, στυφή γεύση των φλοιών και των φύλλων, που είναι έμφορτα ταννινών, τα κάνει να έχουν άσχημη γεύση για τα έντομα και τα φυτοφάγα ζώα. Οι ταννίνες προκαλούν συσπάσεις των ιστών του σώματος, εξού και η χρήση τους στη βυρσοδεψία. Φέρνουν τους ιστούς κοντά τον έναν στον άλλον και βελτιώνουν την αντίστασή του στις λοιμώξεις. Ο φλοιός του ρουπακιού (*Quercus robur*) και το μαύρο κατέχου (*Acacia catechu*) περιέχουν μεγάλα ποσοστά ταννινών.

ΚΟΥΜΑΡΙΝΕΣ

Κουμαρίνες διαφορετικών τύπων ανευρίσκονται σε πολλά είδη φυτών και έχουν ευρύτατα αποκλίνουσες δράσεις. Οι κουμαρίνες στο μελίλωτο (*Melilotus officinalis*) αραιώνουν το αίμα, ενώ η βεργαπτένη, που ανευρίσκεται στο σέλινο (*Apium graveolens*), χρησιμοποιείται ως αντηλιακό και η κελλίνη, που ανευρίσκεται στο αγριομάραθο (*Ammi visnaga*), είναι ένα ισχυρότατο χαλαρωτικό των λείων μυών.

ΑΝΘΡΑΚΙΝΟΝΕΣ

Οι ανθρακινόνες είναι το κύριο ενεργό συστατικό φυτών, όπως η σέννα (*Cassia senna*) και το κινέζικο ρήο (*Rheum palmatum*), τα οποία λαμβάνονται για την ανακούφιση από τη δυσκοιλιότητα. Οι ανθρακινόνες έχουν διεγερτική επίδραση στο παχύ έντερο, προκαλώντας συσπάσεις στα τοιχώματα των εντέρων και διεγείροντας την αφόδευση 10 περίπου ώρες μετά τη λήψη τους. Ακόμη, κάνουν τα κόπρανα πιο υδαρή, διευκολύνοντας έτσι την αφόδευση.

ΦΛΑΒΟΝΟΕΙΔΗ

Τα φλαβονοειδή ανευρίσκονται σε πολλά φυτά και έχουν ευρεία ποικιλία δράσεων. Είναι αντιφλεγμονώδη και είναι ιδιαίτερα χρήσιμα στην εμπέδωση της καλής κυκλοφορίας του αίματος. Η ρουτίνη, ένα φλαβονοειδές που ανευρίσκεται στα φυτά, συμπεριλαμβανομένων του φαγόπυρου (*Fagopyrum esculentum*) και της λεμονιάς (*Citrus limon*), ενισχύει τα τοιχώματα των αγγείων,

ΑΝΘΟΚΥΑΝΕΣ

Αυτές οι χρωστικές, που δίνουν στα άνθη και στα φρούτα το κυανό, βυσσινί ή κόκκινο χρώμα, βοηθούν στο να διατηρηθούν υγιή τα αιμοφόρα αγγεία. Τα βατόμουρα (*Rubus fruticosus vinifera*) περιέχουν αξιόλογες ποσότητες ανθοκυανών.

ΘΕΙΟΓΛΥΚΟΖΙΤΕΣ

Οι θειογλυκοζίτες ανευρίσκονται αποκλειστικά στα είδη της οικογένειας της μουστάρδας και έχουν ερεθιστική επίδραση στο δέρμα, προκαλώντας φλεγμονές και φουσκάλες. Τοποθετημένοι με τη μορφή καταπλάσμάτων στις αρθρώσεις που πονάνε ή έχουν φλεγμονή, αυξάνουν τη ροή του αίματος στην προσβεβλημένη περιοχή, βοηθώντας έτσι στην αποβολή των άχρηστων προϊόντων που είχαν συσσωρευθεί (παράγοντας που επιδεινώνει τα προβλήματα στις αρθρώσεις). Ακόμη, οι θειογλυκοζίτες βοηθούν στη μείωση της λειτουργίας του θυρεοειδούς. Το ραπάνι (*Raphanus sativus*) και το σινάπι (*Sinapis alba*) περιέχουν αξιοσημείωτες ποσότητες θειογλυκοζιτών.

ΠΤΗΤΙΚΑ ΕΛΑΙΑ

Τα πτητικά έλαια – τα οποία εξάγονται από τα φυτά για να φτιαχτούν τα αιθέρια έλαια – είναι από τα πιο σημαντικά συστατικά των φυτών. Για παράδειγμα, η μαλαλεύκη (*Melaleuca alternifolia*) είναι γνωστό ότι περιέχει πάνω από 60 πτητικά συστατικά στο πτητικό έλαιό της, πολλά από τα οποία είναι ισχυρά αντισηπτικά. Κάποια πτητικά έλαια περιέχουν σεσκιτερπένια, όπως το αζουλένιο, που ανευρίσκεται στο γερμανικό χαμομήλι (*Chamomilla recutita*). Αυτά τα συστατικά έχουν αντιφλεγμονώδη δράση.

ΣΑΠΩΝΙΝΕΣ

Υπάρχουν δύο είδη σαπωνινών – οι σαπωνίνες τριτερπενοειδούς τύπου και οι σαπωνίνες στεροειδούς τύπου. Οι τελευταίες παίρνουν το όνομά τους από την ομοιότητά τους με τις φυσικές στεροειδείς ορμόνες του σώματος. Πολλά φυτά που περιέχουν σαπωνίνες στεροειδούς τύπου έχουν έντονη ορμονική δραστηριότητα, η γλυκόρριζα (*Glycyrrhiza glabra*) είναι ένα από τα πιο γνωστά. Οι τριτερπενοειδείς σαπωνίνες, για παράδειγμα αυτές στην πασχαλούδα (*Primula veris*), συχνά είναι ισχυρά αποχρεμπτικά και, ακόμη, υποβοηθούν στην απορρόφηση των θρεπτικών ουσιών.

ΚΑΡΔΙΟΕΝΕΡΓΟΙ ΓΛΥΚΟΖΙΤΕΣ

Οι καρδιοενεργοί γλυκοζίτες ανευρίσκονται σε πολλά φαρμακευτικά φυτά, όπου τα πιο γνωστά είναι η κοινή δακτυλίτιδα (*Digitalis purpurea*), η κίτρινη δακτυλίτιδα (*D. Lutea*) και το κορακοβότανο (*D. Lanata*), και κάποιοι, όπως η διγοτοξίνη και η γιτοξίνη, έχουν ισχυρή, άμεση επίδραση στην καρδιά, βοηθώντας τη να διατηρήσει την ευρωστία της και το ρυθμό των συσπάσεων σε περίπτωση καρδιακής ανεπάρκειας. Ακόμη, οι καρδιενεργοί γλυκοζίτες έχουν αξιοσημείωτη διουρητική δράση. Βοηθούν στη μεταφορά των υγρών από τους ιστούς και το κυκλοφορικό σύστημα στο ουροποιητικό σύστημα, ελατώνοντας με αυτό τον τρόπο την πίεση του αίματος.

ΚΥΑΝΙΟΥΧΟΙ ΓΛΥΚΟΖΙΤΕΣ

Αν και αυτοί οι γλυκοζίτες βασίζονται στο κυάνιο, ένα πολύ ισχυρό δηλητήριο, σε μικρές δόσεις έχουν ωφέλιμη καταπραϊντική και ηρεμιστική επίδραση στην καρδιά και τους μυς. Ο φλοιός της άγριας κερασιάς. (*Prunus serotina*) και η κουφοξυλιά (*Sambucus nigra*) περιέχουν κυανιούχους γλυκοζίτες, οι οποίοι συνεισφέρουν στην ικανότητα και των δύο φυτών να κατασιγάσουν και να καταπραϊνούν τους ερεθιστικούς ξερόβηχες.

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

Κάποια φυτά περιέχουν σημαντικά ποσοστά βιταμινών. Για παράδειγμα, το νεροκάρδαμο (*Nasturtium officinale*) περιέχει αξιόλογες ποσότητες βιταμίνης E και το κυνόρροδο, ο καρπός της αγριοτριανταφυλλιάς (*Rosa canina*), περιέχει ιδιαίτερα

υψηλά επίπεδα βιταμίνης C. Πολλά από τα άλλα φαρμακευτικά φυτά περιέχουν τουλάχιστον κάποιο ποσοστό βιταμινών, που, παρότι χαμηλό, συνεισφέρει στη συνολική ημερίσια κατανάλωση.

ΠΙΚΡΑ ΤΟΝΩΤΙΚΑ

Τα πικρά τονωτικά είναι μία ομάδα διαφορετικών συστατικών που συνδέονται μόνον από την καταφανή πικρή γεύση τους. Η πικράδα από μόνη της διεγείρει τις εκκρίσεις από τους σιελογόννους αδένες και τα όργανα του πεπτικού συστήματος. Αυτές οι εκκρίσεις βελτιώνουν εντυπωσιακά την όρεξη και ενδυναμώνουν τη συνολική λειτουργία του πεπτικού συστήματος. Μέσω της βελτιωμένης πέψης και απορρόφησης των θρεπτικών ουσιών που αυτές συνεπάγονται, το σώμα τρέφεται και δυναμώνει. Πολλά βότανα περιέχουν πικρά τονωτικά συστατικά, σημαντικά δε είναι η αψιθιά (*Artemisia absinthium*) και η *chiretta* (*Swertia chirata*).

ΑΛΚΑΛΟΕΙΔΗ

Μία πολύ ανομοιογενής ομάδα, τα αλκαλοειδή, περιέχουν κατά κύριο λόγο στο μόριό τους αμινομάδα (-NH₂), που τα κάνει ιδιαίτερα ενεργά φαρμακολογικά. Κάποια είναι πασίγνωστα φάρμακα και έχουν αναγνωρισμένη φαρμακευτική χρήση. Για παράδειγμα, η αγριολίτσα ή βίγκα της Μαδαγασκάρης (*Vinca rosea*) χρησιμοποιείται για τη θεραπεία κάποιων μορφών καρκίνου. Άλλα αλκαλοειδή, όπως η ατροπίνη, που ανευρίσκεται στη μπελλαντόνα ή άτροπος η δελεαστική (*Atropa belladonna*), έχουν άμεση επίδραση στο σώμα, μειώνοντας τους σπασμούς, τις εκκρίσεις του σώματος και καταπραΰνοντας τους πόνους.

ΜΕΤΑΛΛΑ

Κάποια βότανα είναι ιδιαίτερα πλούσια σε μέταλλα. Για παράδειγμα το πολυκόμπι (*Equisetum arvense*) έχει υψηλή περιεκτικότητα σε πυρίτιο. Το ταραξάκο ή αγριοράδικο (*Taraxacum officinale*) περιέχει μεγάλες ποσότητες καλίου και, αντίθετα με άλλα διουρητικά που οδηγούν σε αποβολή με την ούρηση του μετάλλου αυτού από το σώμα, το παραπάνω φυτό συμβάλλει στη συντήρηση του καλίου σε υψηλά επίπεδα. Τα εν λόγω φυτά μπορούν να επενεργήσουν αυτοτελώς

ως τροφικά συμπληρώματα σε μέταλλα, ενώ άλλα φυτά, με μικρότερες συγκεντρώσεις, μπορούν να συμβάλλουν στη συνολικά λαμβανόμενη ποσότητα μετάλλων (Chevallier A., 1998).

3.21 Η ΟΛΙΣΤΙΚΗ ΘΕΣΗ ΤΗΣ ΒΟΤΑΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Η βοτανοθεραπεία ασχολείται με τη χρήση των βοτάνων για θεραπευτικούς σκοπούς. Το βότανο δρα *ολιστικά*, καθώς κάθε μέρος του φυτού μπορεί να διαθέτει διαφορετικές θεραπευτικές ιδιότητες, βοηθώντας έτσι στην ομοίωση του οργανισμού.

Η λέξη «ολιστικός» περιγράφει ενιαία σύνολα των οποίων οι ιδιότητες δεν μπορούν να αναχθούν στις ιδιότητες μικρότερων μονάδων. Ολιστικές νοοτροπίες και αντιλήψεις εμφανίζονται σε όλους τους τομείς της ζωής, από τη γεωργία και την ιατρική μέχρι την πολιτική. Η λέξη προέρχεται από την ελληνική λέξη *όλος* χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά από τον Άρθουρ Κέσλερ που χρησιμοποίησε την λέξη «όλον» στην προσπάθειά του να κατανοήσει πώς τα συστήματα λειτουργούν σαν ολότητες, ενώ ταυτόχρονα αποτελούν μέρη ακόμη μεγαλύτερων ολοτήτων. Η θεραπεία είναι η έκφραση της *πληρότητας*, της *ακεραιότητας*. Η Υγεία είναι πληρότητα και έχουμε υγεία όταν το προσωπικό μας οικοσύστημα, το εσωτερικό μας περιβάλλον είναι σε ισορροπία με το εξωτερικό, και τα δύο αυτά περιβάλλοντα είναι ένα.

Η *βοτανολογία* βασίζεται πάνω σε σχέσεις: τη σχέση ανάμεσα στο φυτό και τον άνθρωπο, το φυτό και τον πλανήτη, τον άνθρωπο και τον πλανήτη. Όταν χρησιμοποιούμε βότανα μέσα στα πλαίσια της ιαματικής διεργασίας, παίρνουμε μέρος στον οικολογικό κύκλο, είμαστε συνειδητά παρόντες στο ζωντανό ζωτικό κόσμο του οποίου είμαστε μέρος. Τα βότανα μπορούν να μας συνδέσουν με το ευρύτερο πλαίσιο της πλανητικής ολότητας και υγείας, έτσι ώστε ενώ αυτά εκπληρώνουν το φυσικο-ιαματικό τους σκοπό, μπορούμε κι εμείς να εκπληρώσουμε το δικό μας και να αναπτύξουμε μια αφύπνιση αυτής της επαφής.

Η βοτανολογία ασκείται με μια ολιστική μέθοδο στην αντιμετώπιση του προβλήματος μιας ασθένειας. Η ολιστική άποψη της ιατρικής απευθύνεται στη φυσική, στη νοητική και στην πνευματική πλευρά, βλέπει την υγεία ως μια θετική κατάσταση και όχι σαν την απουσία της νόσου. Τονίζει τη μοναδικότητα κάθε

ατόμου και γνωρίζει πόσο σημαντικό είναι να προσαρμόζουμε την κάθε αγωγή στις ατομικές - προσωπικές ανάγκες.

Η ολιστική προσέγγιση στην υγεία περιλαμβάνει την κατανόηση και αγωγή του ατόμου μέσα στο πλαίσιο της κουλτούρας και της κοινωνικής του ομάδας. Η κατανόηση και η προσπάθεια βελτίωσης των κοινωνικών και οικονομικών συνθηκών που διαιωνίζουν την κακή υγεία αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της ολιστικής ιατρικής, στον ίδιο βαθμό που αποτελεί μέρος της και η έμφαση στην ατομική ευθύνη. Και το σημαντικότερο, η ολιστική ιατρική μεταμορφώνει τόσο αυτούς που την ασκούν όσο και τους ασθενείς της.

Η βοτανική ιατρική έχει να προσφέρει πολλά στην ανάπτυξη ενός ολιστικού συστήματος υγείας, χρησιμοποιώντας τα θεραπευτικά φυτά που μας παρέχει η φύση. Η χρήση βοτάνων για ιαματικούς σκοπούς μας φέρνει σε άμεση επαφή με τον κόσμο μας κατά ένα βαθύ τρόπο, έναν τρόπο που μας εξυψώνει.

Τα *βότανα* αποτελούν μέρος της οικολογίας μας και σαν τέτοια προσφέρονται για να μας βοηθήσουν να ενοποιήσουμε και να θεραπεύσουμε το φυσικό μας σώμα. Παίρνοντας υπόψη μας τα ευρύτερο πλαίσιο του ενιαίου όντος, βλέπουμε ότι αυτή η εσωτερική μας αλλαγή προς τον ολισμό αντικατοπτρίζει μια παγκόσμια αλλαγή και επανευθυγράμμιση. Καθώς εισερχόμαστε στη Νέα Εποχή, πραγματοποιείται μια μεγάλη εξερεύνηση της συνειδητότητας, μια εξερεύνηση στην οποία συμμετέχουμε όλοι. Η χρήση των βοτάνων μπορεί να αποτελέσει ένα εργαλείο ανάπτυξης της συνειδητότητας για την αναγνώριση του ολισμού. Στη θεραπεία πρέπει να λάβουμε υπόψη μας το ενιαίο της οντότητας του ασθενή, συμπεριλαμβανομένου του γενικότερου πλαισίου της ζωής του.

Γίνεται λοιπόν φανερό πως όταν εξετάζουμε το όλο θέμα την ίασης, είτε της ιατρικής, είτε της κοινωνικής, πρέπει να βλέπουμε τις ανάγκες του ατόμου-οργάνου μέσα στο πλαίσιο της ευρύτερης ολότητας στην οποία υπάρχει. Πρέπει να εστιάσουμε την προσοχή μας στη σχέση ανάμεσα στο άτομο και την κοινωνία, ανάμεσα στα όργανα και τον οργανισμό. Αυτή η δυναμική σχέση ανάμεσα στο μέρος και το όλο μπορεί να είναι αποφασιστική σε όλα τα πεδία δραστηριότητας και κύρια στη σημασία της θεραπευτικής.

Η βοτανική ιατρική, στην ολιστική της μορφή, βλέπει την ανθρωπότητα σαν μια έκφραση της ζωής που εμψυχώνεται από τη ζωτική δύναμη. Τα βότανα μπορούν

να επηρεάσουν αυτή την ενιαία οντότητα και όχι μόνο τα συγκεκριμένα συμπτώματα. Όπως θεραπεύουν το σώμα, μπορούν επίσης να θεραπεύσουν την καρδιά και το νου μας, γιατί ανοίγουν το σώμα μας σε μια καθαρή ροή ζωτικής ενέργειας που μας ενοποιεί και μας ολοκληρώνει (Hoffmann D., 2001).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ

ΟΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΗΣ ΜΟΛΟΧΑΣ, ΤΗΣ ΤΣΟΥΚΝΙΔΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΜΕΛΙΣΣΟΧΟΡΤΟΥ

4.1 Η ΜΟΛΟΧΑ (Οικ. Malvaceae)

Το όνομα Malva του Πλίνιου και Μαλάχη του Θεόφραστου προέρχονται από τη λέξη μαλαχός, που σημαίνει μαλακός, τρυφερός. Το φυτό είναι γνωστό στους αρχαίους, από τους οποίους χρησιμοποιούνταν τόσο ως φαρμακευτικό όσο και ως λαχανικό (Θανασούλια, Β. & Σιάτης, Ν., 2008).

4.1.1 ΜΟΡΦΟΛΟΓΙΑ

Είναι φυτό διετές ή πολυετές, με φύλλα σχιστά και ένθη ερυθροϊώδη, τα οποία φέρονται στις μασχάλες των φύλλων κατά δέσμες. Ο βλαστός του είναι τριχωτός.

4.1.2 ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Γλίσχρασμα, αιθέριο έλαιο, ίχνη τανίνης.

4.1.3 ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

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.

4.1.4 ΧΡΗΣΙΜΟΤΗΤΑ

Βήχας (έγχυμα ανθέων), δερματοπάθειες (επιθέματα από τα φύλλα του φυτού), έλκος στομάχου-δωδεκαδακτύλου (έγχυμα ανθέων), κάλοι (κατάπλασμα από πολτό φύλλων) (Θανασούλια, Β. & Σιάτης, Ν., 2008).

4.1.5 ΙΣΤΟΡΙΑ

Είναι από τα φυτά που χρησιμοποιήθηκαν από τα πολύ μακρινά χρόνια της αρχαιότητας ως βρώσιμο είδος. Φαίνεται πως τότε δεν έτρωγαν μόνο τα φύλλα και τους τρυφερούς βλαστούς, αλλά και τις ρίζες. Οι **Βυζαντινοί Σχολιαστές** του **Ησίοδου**, του ποιητή που πρώτος ανέφερε τη μολόχα από τον 7ο αι. π.Χ., μας πληροφορούν ότι στα παλιά χρόνια έφτιαχναν με μολόχες έναν θρεπτικό πολτό, σε συνδυασμό με άλλα φυτά. Στην αρχαία Ελλάδα ήταν ένα από τα λαχανικά που καλλιεργούσαν στους κήπους. Πίστευαν ότι σταματούσε την πείνα και τη δίψα (Αθήναιος 58f). Καθώς ήταν ένα από τα ευρέως διαδεδομένα λαχανικά, καταναλωνόταν κυρίως από τα λαϊκά στρώματα (www.3lyk-n-filad.att.sch.gr).

4.1.6 Η ΜΟΛΟΧΑ ΤΩΝ ΑΣΚΗΤΩΝ

Ένα πρόσωπο που κινείται μεταξύ της ιστορίας και του μύθου, 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,



αυτός ο πρώτος ασκητής της ιστορίας, έτρωγε βολβούς και μολόχα. Από τότε η μολόχα φαίνεται να ήταν το φυτό των μυστικιστικών κινήσεων και των μύθων. Ήταν ιδιαίτερα αγαπητή στους **Πυθαγορείους** και θεωρήθηκε ιερή (Πορφύριος 41), επειδή, σύμφωνα με λαϊκές ερμηνείες, τα άνθη της στρέγονταν πάντα στον ουρανό. Σύμφωνα με τον Ιάμβλιχο, ο **Πυθαγόρας** συνιστούσε να αποφεύγεται επειδή είναι η πρώτη αγγελιοφόρος της "συμπάθειας" των ουρανών προς τα επίγεια (Πυθαγόρου Βίος 24, 109) (www.3lyk-n-filad.att.sch.gr).

4.1.7 ΙΑΤΡΙΚΗ

Ο **Ιπποκράτης** χρησιμοποιούσε τη μολόχα (ως κατάπλασμα με κρασί) για την αντιμετώπιση των οιδημάτων και των φλεγμών. Σε αφέψημα τη συνιστούσε εναντίον διαφόρων γυναικολογικών προβλημάτων. Ο **Δίφιλος ο Σίφνιος** έγραψε ότι



βοηθά σε περιπτώσεις ερεθισμού των νεφρών και της κύστης. Έχει χρησιμοποιηθεί ως αποχρεμπτικό και καθαρτικό φάρμακο. Από τα άνθη της παρασκευάζεται αφέψημα εναντίον παθήσεων του πεπτικού και του ουροποιητικού συστήματος. Η λαϊκή ιατρική θεωρεί τη μολόχα ισχυρό φάρμακο εναντίον της δυσκοιλιότητας, ιδιότητα την οποία τονίζει με έμφαση ο Βυζαντινός συγγραφέας **Συμεών Σηθ**. Σε άλλο βυζαντινό κείμενο ("Περί χυμών, βρωμάτων και πομάτων" αναφέρεται ως εξαιρετικά εύπεπτη τροφή. Και στα Βυζαντινά 'Γεωπονικά" (Βάσσοι, 12,12) είναι το φυτό που θεραπεύει "τα κρυφά Παθη των γυναικών", τα ηπατικά νοσήματα, τα νοσήματα των νεφρών, τις πληγές και άλλα πολλά (www.3lyk-n-filad.att.sch.gr).

4.2 ΚΝΙΑΗ Η ΔΙΟΙΚΟΣ (ΚΝΙΑΙΔΕΣ) - ΤΣΟΥΚΝΙΑΔΑ

Ούρτικα η δίοικος. Όνομα διαφόρων ειδών του γένους *Urtica*, της οικογένειας των Κνιδοειδών, και ειδικότερα η *Urtica dioica*, των ακαλλιέργητων τόπων των ήπιων περιοχών. 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. Ήταν γνωστή στους αρχαίους



Έλληνες, ο Χρυσίππος, ο Αριστοφάνης και ο Ησίοδος είχαν αναφερθεί σ' αυτήν. Λέγεται ότι οι Ρωμαίοι λεγεωνάριοι τριβόντουσαν με τσουκνίδες για να ζεσταθούν και όταν πήγαν να πολεμήσουν καταχείμενο στη Βρετανία, είχαν μαζί τους σπόρους της, στην περίπτωση που δεν θα την έβρισκαν εκεί. Αργότερα, με τον τρόπο αυτό αντιμετώπιζαν τους πόνους των ρευματισμών.

Είναι φυτό πολυετές, ύψους μέχρι 1 μ. Ο βλαστός είναι όρθιος, ισχυρός, τετραγωνικός, πολύκλαδος, χνουδωτός. Τα φύλλα είναι έλλοβα, τριχωτά, σκουροπρόσινα, τα ανώτερα λογχοειδή και το κατώτερα αυγοειδή, με μεγάλο τετραγωνικό μίσχο. Από τον μίσχο μπορούν να παρθούν ίνες για ύφανση. Όλο το φυτό είναι τριχωτό. Οι τρίχες περιέχουν ισταμίνη και φορμικό οξύ, που απελευθερώνονται με την αφή και προκαλούν ένα αίσθημα καψίματος στο δέρμα. Τα άνθη εμφανίζονται την άνοιξη, βρίσκονται σε μασχαλιαίους σπονδύλους και

είναι χρώματος ασπροκόκκινου ή πρασινοκίτρινου. Τα αρσενικά άνθη βρίσκονται σε ξεχωριστά φυτά από τα θηλυκά. Υπάρχουν αρκετά είδη και ποικιλίες τσουκνίδας.

Η τσουκνίδα υπάρχει παντού και αυτοφύεται σε χέρσα εδάφη και σε απορρίμματα. Η άνθηση αρχίζει τον Ιούνιο και διαρκεί μέχρι και τον Σεπτέμβριο. Μαζεύεται όλο το φυτό, την άνοιξη, πριν από την άνθηση. Θα πρέπει να προστατευτούμε με κάποιο τρόπο από την αλλεργία που προκαλεί στο δέρμα μας η επαφή με τις τρίχες της. Πάντως, τα φύλλα της μολόχας καταπραΰνουν το τσούξιμο. Στη μαγειρική χρησιμοποιούνται μόνο τα νεαρά φύλλα της, που βράζονται και προσφέρονται ως σαλάτα ή γίνεται με αυτά πιλάφι ή σούπα, αρωματισμένη με δυόσμο. Τα ώριμα φύλλα καλύτερα να αποφεύγονται, γιατί είναι ερεθιστικά. Με τα φύλλα της γίνονται τσουκνιδόπιτες.

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 κ.λπ. Η υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη C εξασφαλίζει αυξημένη απορρόφηση του σιδήρου, έτσι ο χυμός του φυτού βοηθά στην αντιμετώπιση της σιδηροπενικής αναιμίας. Έχει επίσης τονωτικές, διουρητικές, αντιρρευματικές ιδιότητες και τονώνει την κυκλοφορία. Με το αφέψημα των ριζών και των φύλλων της γίνεται μασάζ στο κεφάλι, όταν το δέρμα του είναι ξηρό, ενώ δρα και στην αντιμετώπιση της πιτυρίδας. Χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία, ενώ εκχύλισμα από τσουκνίδα διεγείρει το αμυντικό σύστημα των φυτών στις ασθένειες (www.mani.org.gr).

4.2.1 ΦΥΣΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΚΑΙ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ

Η τσουκνίδα φύεται στις εύκρατες περιοχές ολόκληρου του βόρειου ημισφαιρίου, στη Νότια Αφρική, στις Άνδεις και στην Αυστραλία. Τα νεαρά βλαστάρια συλλέγονται την άνοιξη για να χρησιμοποιηθούν ως τονωτικά και ως λαχανικά. Τα υπέργεια μέρη και τα φύλλα συλλέγονται το καλοκαίρι όταν το φυτό είναι σε ανθοφορία. Η ρίζα συλλέγεται το φθινόπωρο.

4.2.2 ΣΥΓΓΕΝΗ ΕΙΔΗ

Η μονοετής τσουκνίδα (*U. urens*) χρησιμοποιείται με παρόμοιους τρόπους με την *U. dioica* και ακόμη χρησιμοποιείται και στην ομοιοπαθητική. Η ρωμαϊκή τσουκνίδα (*U. pilulifera*) ήταν το είδος που χρησιμοποιούσαν περισσότερο οι Ρωμαίοι για «urtication» (κνίδωση) (μαστιγώνονταν με τσουκνίδες για να διευκολύνουν τη ροή του αίματος προς την επιδερμίδα), που τους κρατούσε ζεστούς (www.mani.org.gr).

4.2.3 ΕΝΕΡΓΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Υπέργεια μέρη:

- Φλαβονοειδή (κβερκيتينη)
- Αμίνες (ισταμίνη, χολίνη, ακετυλχολίνη, σεροτονίνη)
- Γλυκοκινόνη
- Ανόργανα συστατικά (ασβέστιο, κάλιο, πυριτικό οξύ, σίδηρο)

Ρίζα:

- Φυτοστερόλες (στιγμα-4-ενζόνη και στιγμαστερόλη)
- Φαινόλες (www.mani.org.gr).

4.2.4 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).

4.2.5 ΕΡΕΥΝΑ

Ρίζα Η σχετική με τη ρίζα της τσουκνίδας έρευνα, που έγινε στις ΗΠΑ, τη Γερμανία και την Ιαπωνία, έχει καθιερώσει την αξία της ως φάρμακο για την καλοήγη υπερτροφία του προστάτη (διόγκωση).

4.2.6 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 (www.donkeyisland.gr).

4.3 ΜΕΛΙΣΣΑ Η ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ (ΧΕΙΛΑΝΘΗ) (ΜΕΛΙΣΣΟΧΟΡΤΟ, Μέλισσα, Μελισσοβότανο, Κιτροβάλσαμο)

- Γράφοντας ότι "Το μελισσόχορτο είναι χρυσάφι για τον εγκέφαλο, δυναμώνοντας τη μνήμη και διώχνοντας δραστικά τη μελαγχολία", ο John Evelyn (1620-1706) συνόψισε



εύστοχα τη μακρόχρονη παράδοση του μελισσόχορτου ως τονωτικού γιατρικού που εξυψώνει τη διάθεση και τονώνει την καρδιά. Σήμερα, αυτό το βότανο με το γλυκό

άρωμα χαίρει ακόμη μεγάλης εκτίμησης για τις ηρεμιστικές του ιδιότητες και νέες έρευνες έδειξαν ότι μπορεί να βοηθήσει σημαντικά στη θεραπεία του επιχειλίου έρπητα. Στην Ελλάδα, εκτός των ανωτέρω, είναι γνωστό και με την κοινή ονομασία: Κιτρονέλλα (www.donkeyisland.gr).

4.3.1. ΦΥΣΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ & ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ

Φυτό ιθαγενές της Νότιας Ευρώπης, της Δυτικής Ασίας και της Βόρειας Αφρικής, τώρα πλέον, το μελισσόχορτο καλλιεργείται ανά τον κόσμο. Το φυτό πολλαπλασιάζεται με σπόρους ή με μοσχεύματα την άνοιξη. Τα υπέργεια μέρη συλλέγονται από τις αρχές του καλοκαιριού και μετά, ακριβώς μόλις πριν ανοίξουν τα λουλούδια, όταν η συγκέντρωση σε πτητικό έλαιο είναι μεγαλύτερη.

Έχει ύψος 0,30-0,80 μ., βλαστό πολύκλαδο, φύλλα μεγάλα, ωοειδή, οδοντωτά και άνθη λευκά ή ελαφρώς ρόδινα, εμφανιζόμενα το καλοκαίρι (Θανασούλια Β. & Σιάτης Ν., 2008).

4.3.2 ΕΝΕΡΓΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- Πτητικό έλαιο έως και 0,2% (κιτράλη, οξειδίο καρυοφυλλενίου, λιναλοόλη και κιτρονελλάλη)
- Φλαβονοειδή
- Τριτερπένια
- Πολυφαινόλες

- Ταννίνες (www.donkeyisland.gr).

4.3.3 ΒΑΣΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ

- Ηρεμιστικό
- Αντισπασμωδικό
- Εφιδρωτικό
- Αφυσο
- Αντιικό
- Τονωτικό των νεύρων

4.3.4 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 τσιμπημάτων.
- 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 των αερίων, και κατά του βόμβου των αυτιών.
- Κατά της ξυνίλας, 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 τσιμπημάτων 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).
- Συνδυασμός 5ml αιθέριου ελαίου με 100 ml βάσης ιδανικό για τα τσιμπήματα των εντόμων ή εντομοαπωθητικό, καθώς και σαν λάδι μασάζ για την ένταση και τα προβλήματα του στήθους (www.donkeyisland.gr).

4.3.5 ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ & ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΧΡΗΣΕΙΣ

Παραδοσιακές χρήσεις Αυτό το βότανο εχρησιμοποιείτο ανέκαθεν για να εξυψώνει τη διάθεση. Πιστεύεται ότι όταν χρησιμοποιείται τακτικά ενισχύει τη μακροβιότητα. Άλλες παραδοσιακές χρήσεις περιλαμβάνουν την επούλωση των πληγών, την ανακούφιση από τις ταχυπαλμίες και την καταπράυνση της καρδιακής λειτουργίας και τη θεραπεία των πόνων των δοντιών.

Μοντέρνο ηρεμιστικό τονωτικό Το μελισσόχορτο είναι ένα ηρεμιστικό τονωτικό για το άγχος, την κατάθλιψη ήπιας μορφής, τη νευρική ανησυχία και την ευερεθιστότητα. Ακόμη, μειώνει τα αισθήματα νευρικότητας και πανικού και, συχνά, ηρεμεί τον καρδιακό παλμό, οπότε και είναι ένα πολύτιμο γιατρικό για τις ταχυπαλμίες νευρικής φύσεως. Επίσης, το μελισσόχορτο είναι χρήσιμο όταν η υπερβολική νευρικότητα προκαλεί προβλήματα στην πεπτική λειτουργία, όπως δυσπεψία, οξύτητα, ναυτία, τυμπανισμό και κολικούς.

Επιχείλιος έρπητας Το μελισσόχορτο ανακουφίζει από τον επιχείλιο έρπητα και μειώνει τις πιθανότητες περαιτέρω εξάρσεων.

Ορμονικό βότανο Μετά την ανακάλυψη της δράσης του επί του θυρεοειδούς, το βότανο χορηγείται σε άτομα με υπερθυρεοειδισμό.

- **Άλλες χρήσεις** Το μελισσόχορτο είναι γιατρικό πρώτων βοηθειών για κοψίματα και τσιμπήματα εντόμων και, ακόμη, κάνει καλό σε περιπτώσεις πυρετού (www.donkeyisland.gr).

4.3.6 ΕΡΕΥΝΑ

Πτητικό έλαιο Μία γερμανική έρευνα έδειξε ότι το πτητικό έλαιο και ιδιαίτερα η κιτραλη και η κιτρονελλάλη κατευνάζουν ίο κεντρικό νευρικό σύστημα. Ακόμη, το έλαιο είναι ισχυρό αντισπασμωδικό.

Πολυφαινόλες Οι πολυφαινόλες είναι αντιοξειδωτικά. Ειδικότερα, καταπολεμούν τον ιό του απλού έρπητα, που προκαλεί τον επιχείλιο έρπητα. Σε μία ερευνητική μελέτη, ο μέσος όρος του χρόνου ίασης για τον επιχείλιο έρπητα μειώθηκε στο μισό, δηλ. σε 5 περίπου ημέρες, και ο χρόνος μεταξύ των εξάρσεων διπλασιάστηκε.

Θυρεοειδής Επίσης, αναστέλλει τη λειτουργία του θυρεοειδούς (www.donkeyisland.gr).

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Μετά από δύο περίπου αιώνες παρακμής της βοτανοθεραπείας, κάτι αρκετά απροσδόκητο άρχισε να συμβαίνει. Τα φυτά, τα οποία πάντα αποτελούσαν βασική μορφή ιατρικής στις αναπτυσσόμενες χώρες, ξανάγιναν πάλι δημοφιλή σε όλο τον αναπτυγμένο κόσμο, καθώς οι άνθρωποι πασχίζουν να παραμείνουν υγιείς ενάντια στο χρόνιο άγχος και τη ρύπανση και να θεραπεύουν τις ασθένειες με φάρμακα τα οποία δρουν σε αρμονία με τις άμυνες που διαθέτει ο ίδιος ο οργανισμός τους. Οι στατιστικές είναι αψευδείς μάρτυρες για το ότι όλο και περισσότεροι άνθρωποι στην Ευρώπη, τη Βόρεια Αμερική και την Αυστραλασία συμβουλευονται αναγνωρισμένους βοτανοθεραπευτές και χρησιμοποιούν τα φάρμακα από φυτά που χρησιμοποιούσαν οι παππούδες ή οι προπαππούδες τους. Για παράδειγμα, στη Γερμανία, οι συνδυασμένες πωλήσεις φαρμακευτικών βοτάνων, που χορηγούνται με ή χωρίς ιατρική συνταγή, έφθασαν το 1993 τα 3 δισεκατομμύρια δολάρια. Τον ίδιο χρόνο, ξεκινώντας από χαμηλότερη βάση, οι πωλήσεις των φαρμακευτικών βοτάνων στο Ηνωμένο Βασίλειο και στην Ισπανία αυξήθηκαν ετησίως σε ποσοστό 10% και 35%. αντιστοίχως. Ακόμη, τα χαρακτηριστικά της ανάπτυξης αλλού, όπως για παράδειγμα στις ΗΠΑ, δείχνουν παρόμοια άνοδο.

Στις αντιλήψεις των περισσότερων μας, η ιατρική του 20ού αιώνα χαρακτηρίζεται από φάρμακα όπως τα αντιβιοτικά και από μεθόδους διάγνωσης και θεραπείας στις οποίες υπεισέρχονται τεχνικές υψηλού επιπέδου. Όμως, πολλοί θα μπορούσαν να εκπλαγούν με τη διαπίστωση ότι, για μεγάλο χρονικό διάστημα στον αιώνα μας, τα γιατρικά από βότανα είναι η πρωταρχική μορφή θεραπείας, ακόμη και στις δυτικές χώρες.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Chevallier, A. (1998). *Βοτανοθεραπεία. Μεγάλη Εγκυκλοπαίδεια Θεραπευτικών Φυτών*. Εκδόσεις Δομική, Αθήνα.
- Hoffmann, D. (2001). *Η Νέα Ολιστική Βοτανοθεραπεία*, Εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ, Αθήνα.
- Αγγελάκης, Ε. (2008). *Εγκυκλοπαίδεια Βοτάνων*, τόμος Α΄, Εκδόσεις Αγγελάκη, Αθήνα.
- Θανασούλια, Β., & Σιάτης, Ν. (2008). *Εγκυκλοπαίδεια Βοτάνων*, τόμος Β΄, Εκδόσεις Αγγελάκη, Αθήνα.

ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

- 3lyk-n-filad.att.sch.gr/secret/botana/3Fyta/kMOLOXA/Moloxa.html
- www.donkeyisland.gr/new/shop/gallery_details.asp?Page=1
- www.esoterica.gr/articles/alt_med/botana/botana.htm
- www.mani.org.gr/hlorida/88tsouknida/ts.htm