



Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης
Σχολή Τεχνολογίας Γεωπονίας και Τεχνολογίας Τροφίμων και Διατροφής
Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας

Πτυχιακή εργασία

Γνώσεις και χρήση βοτάνων από Έλληνες άνω των 55 ετών



Φοιτήτρια:

Στασινού Βασιλική-Βαρβάρα

AM 3503

Θεσσαλονίκη 2014

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ	2
Abstract	3
1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	4
1.1 ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ	5
1.2 ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ	6
Η Ιστορία των Βοτάνων	7
Τα βότανα από το Βυζάντιο και το Μεσαίωνα... στα Νεότερα χρόνια	9
1.3 ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΤΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ ΑΝΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ	10
Τρόποι θεραπευτικών χρήσεων των βοτάνων.	14
Οδηγός για την ορθή χρήση των βοτάνων.	15
1.4 ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΑΝΩ ΤΩΝ 55 ΕΤΩΝ ΚΑΙ ΒΟΤΑΝΑ	18
2. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	27
2.1 ΔΕΙΓΜΑ	27
2.2 ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΜΕΤΡΗΣΗΣ	27
2.3 ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	27
3. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	28
4. ΣΥΖΗΤΗΣΗ	52
5. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	55
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	56

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Είναι γνωστό πως τα βότανα χρησιμοποιούνται σε ευρεία κλίμακα στην καθημερινή ζωή των ανθρώπων. Είναι λοιπόν κατανοητό να ασχοληθεί κανείς λεπτομερειακά και διεξοδικά με τα είδη των βοτάνων ,τις χρήσεις και τα αποτελέσματά τους. Αν αναλογιστούμε πως η συντριπτική πλειοψηφία των παρασκευασμάτων που χρησιμοποιούμε στην καθημερινότητά μας, όπως καλλυντικά, φάρμακα κ.α. προέρχονται από τα βότανα, μπορούν εύλογα να κατανοηθούν και οι λόγοι που θεωρούνται τόσο ιδιαίτερα και κατέχουν μια ξεχωριστή θέση στη ζωή των ανθρώπων. Στις μέρες μας όλο και περισσότεροι άνθρωποι ασχολούνται και προσπαθούν να πάρουν πληροφορίες σχετικά με τα βότανα. Προσπαθούν να φυλάξουν τη γνώση που έχουν μεταλαμπαδεύσει οι προηγούμενες γενιές. Οι ενήλικες άνω των 55 ετών είναι αναμφίβολα οι γενιές που κατά κόρον στη ζωή τους χρησιμοποιούσαν και χρησιμοποιούν βότανα κυρίως για να θεραπευτούν από ελαφρές ασθένειες.

ΣΚΟΠΟΣ: Η αξιολόγηση για την γνώση και την χρήση βοτάνων από ενήλικες άνω των 55 ετών που κατοικούν στο νομό Αττικής, για διάφορες παθήσεις.

ΥΛΙΚΟ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΙ: Συμμετείχαν 150 άτομα από 60 μέχρι 96 ετών, όλοι κάτοικοι Αθήνας. Συμπλήρωσαν ερωτηματολόγιο με ερωτήσεις σχετικά με την εκπαίδευση τους, την εργασία τους και πιο ειδικά με τη γνώση τους για τα βότανα για διάφορες παθήσεις που αναφέρονταν στο ερωτηματολόγιο.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: Από τα 150 άτομα μόλις το 17% απάντησαν θετικά στην χρήση βοτάνων για τις διάφορες παθήσεις. Η χρήση των βοτάνων είναι μικρότερη από το προσδοκούμενο. Δεν παρατηρήθηκε συσχέτιση μεταξύ αντρών και γυναικών.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ: Είναι προφανές ότι η σύγχρονη ιατρική έχει υπερισχύσει της πατροπαράδοτης λαϊκής γνώσης και οι παραδόσεις των προγόνων μας τείνουν να εξαλειφθούν.

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: βότανα και ασθένειες, χρήση βοτάνων, ενήλικες

ABSTRACT

INTRODUCTION: It is known that herbs are widely used in daily life. It is therefore understandable to bother with detail and depth of botanical species, its uses and effects. Considering that the vast majority of the preparations we use in our daily lives, such as cosmetics, medicines etc. derived from herbs, can reasonably be understood as the reasons that so highly regarded and hold a special place in people's lives. Nowadays more and more people involved and trying to get information about herbs. Trying to guard its familiarity to pass on previous genes. Adults over 55 years is undoubtedly the generations routinely in their lives and use herbs used mainly to cure minor ailments.

AIM: To evaluate the knowledge and use of herbs by adults over 55 years residing in Athens, for various ailments.

SUBJECTS AND METHODS: 150 participants from 60 to 96 years, all residing in Athens. Complete a questionnaire with questions about their education, their work, and more specifically their knowledge about herbs for various ailments.

RESULTS: Of the 150 people only 17 % responded positively to the use of herbs for various ailments. The use of herbs is less than the expected. No correlation was observed between men and women.

CONCLUSIONS: It is obvious that the confluent medicine has prevailed of traditional folk lore and traditions of our ancestors tend to be eliminated.

KEYWORDS: herbs and patient, use of herbs, adults

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Παγκοσμίως, από την αρχαιότητα μέχρι την σύγχρονη εποχή, διαφορετικοί πολιτισμοί έχουν ανακαλύψει πολλά κοινά σημεία όπως και ποικίλες χρήσεις για τα βότανα. Οι μύθοι, οι θρύλοι, η παράδοση και η ιατρική αντικατοπτρίζουν αυτές τις γνώσεις. Στην σημερινή εποχή, τα βότανα και οι ουσίες τους ως ξεχωριστά κομμάτια έχουν συμβάλλει καταλυτικά στην βελτίωση της ζωής των ανθρώπων καθώς χρησιμοποιούνται ευρέως. Σήμερα η παγκόσμια βιομηχανία των καλλυντικών, των φαρμάκων, των τροφίμων αλλά και των ποτών, επιστρέφει ξανά στη φύση, με αποτέλεσμα όλο και περισσότερα φυτά να χρησιμοποιούνται για την κατασκευή των προϊόντων τους. Αντιλαμβανόμαστε πλήρως λοιπόν την σημασία των φυτών και των βοτάνων στην εξέλιξη και καλύτερευση της ζωής μας. Ξεκινώντας θα πρέπει να αναφερθεί η σημασία της δράσης των βοτάνων και όχι καθαυτό το βότανο, αφού τα αποτελέσματα της χρήσης τους προέρχονται από την δράση. Η γνώση γύρω από αυτή την δράση όχι μόνο μεταδίδεται από γενιά σε γενιά αλλά είναι εμπλουτισμένη και πιο εμπειριστατωμένη.

Είναι γνωστό 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 για αυτά τα θέματα, στην προσπάθειά τους να ζήσουν πιο φυσικά. Έτσι η βοτανοθεραπεία, η αρωματοθεραπεία ή η θεραπεία με ανθοιάματα αρχίζουν και κερδίζουν πάλι έδαφος. Αλλά ακόμα και αν κάποιες φορές περιφρονήθηκαν οι θεραπευτικές ιδιότητες των φυτών, ποτέ τα λουλούδια και τα φυτά δεν σταμάτησαν να συνοδεύουν τον άνθρωπο από τις πιο καθημερινές μέχρι τις πιο σημαντικές στιγμές της ζωής του. Κατανοούμε λοιπόν ότι, η φύση έχει προβλέψει τη χρήση των βοτάνων και έχει χαρίσει σε αυτά τα απαραίτητα συστατικά ώστε να μπορούν να βοηθήσουν με κάθε τρόπο.

Από τα παραπάνω λοιπόν βλέπουμε τη σπουδαιότητα των βοτάνων στο ιστορικό παρελθόν, στις προηγούμενες γενιές αλλά και στο σήμερα. Σε αυτά ακριβώς τα στάδια πρόκειται να κινηθεί και η συγκεκριμένη εργασία.

1.1 ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ

Φαρμακευτικό φυτό ή βότανο καλείται κάθε φυτό που περιέχει ένα ή περισσότερα δραστικά συστατικά τα οποία έχουν την ικανότητα να προλαμβάνουν ή να ανακουφίζουν ασθένειες (Strivastava et al., 1996). Ο Ιπποκράτης αναφέρθηκε σε 236 διαφορετικές φαρμακευτικές ουσίες που προέρχονταν από βότανα (Leventin & McMahon et al, 2003). Σύμφωνα με την Ιπποκρατική θεωρία «Αν οι άνθρωποι ζούσαν σωστά και τρέφονταν σωστά, τότε δεν θα υπήρχε η ιατρική, επειδή απλώς, δε θα υπήρχαν αρρώστιες». Όπως περιγράφεται και παραπάνω, ήδη από το 2800 π. Χ, τα βότανα και τα καρυκεύματα χρησιμοποιούνταν για θεραπευτικούς σκοπούς με εμπειρικό κυρίως τρόπο (Ritchie et al, 2007).

Τα βότανα είναι αυτοφυή φυτά, που αναπτύσσονται σε διαφορές άγονες ή και καλλιεργημένες περιοχές και τα οποία κατά διαφορά χρονικά διαστήματα οι γεωργοί τα μαζεύουν ή όπως συνήθως λένε, τα «βοτανίζουν».

Στην αρχαιότητα, βότανα αποκαλούσαν όλα τα φαρμακευτικά φυτά που κατά την μάσηση παρουσίαζαν πικράδα, γλυκάδα ή και αρωματική γεύση. Τις ιδιότητες αυτές, οι πρώτοι άνθρωποι τις απέδιδαν σε μαγικές ικανότητες που είχαν την δύναμη, όταν εισέλθουν στον οργανισμό ενός πάσχοντος, να τον ανακουφίσουν ή και να τον θεραπεύουν από οποιαδήποτε αρρώστια. Η ονομασία αυτή διατηρήθηκε και μέχρι σήμερα, ώστε σ' ολόκληρη σχεδόν την χώρα να τα λένε «Μαγικά Βότανα». Σε μερικές περιπτώσεις ο λαός μεταχειρίζεται για τα βότανα ειδικές λέξεις, όπως «δεν βρίσκω βοτάνι για να γιάνω τις πληγές μου», που δείχνει τη σπουδαιότητα που τους αποδιδόταν. (Δεληγιαννάκη Μ, 2001)

Σύμφωνα με τον ορισμό που δίνει το Αγγλικό λεξικό της Οξφόρδης, «βότανα είναι όλα τα χρήσιμα φυτά, των οποίων οι ρίζες, οι μίσχοι, τα άνθη και ...τα φύλλα χρησιμεύουν ως τροφή ή θεραπεία, χάρη στο άρωμά τους ή με κάποιο άλλο τρόπο...». (Λαμπράκη Μ, 2000)

1.2 ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Οι αναζητήσεις στο θαυμαστό κόσμο των βοτάνων για τον καθένα μας ίσως να ξεκινά από ένα βίωμα, μια εικόνα, μια γεύση... ίσως και από το ενδιαφέρον για μία σχέση διαφορετική με τη φύση.

Η ιστορία των πολιτισμών είναι γεμάτη μύθους και παραδόσεις που αναφέρονται στις θεραπευτικές χρήσεις των φυτών. Πίσω από κάθε θαυματουργή ενέργεια ίσως να βρίσκεται και ένα βότανο που λίγοι έτυχε να γνωρίζουν και λίγοι να το χρησιμοποιούν.

Βοτάνια που γνώριζαν οι θεοί και τυχαία ανακάλυψαν οι άνθρωποι, βότανα που ξεπηδούν από το αίμα μυθικών ηρώων, όπως ο υάκινθος που φυτρώνει τη στιγμή που το αίμα του νεαρού Υάκινθου, φίλου του Απόλλωνα ποτίζει τη γη. Εκείνος όμως που θεωρείται ο βαθύτερος γνώστης των βοτάνων είναι ο δάσκαλος του μυθικού Αχιλλέα και του Ιπποκράτη ο Χείρων Κένταυρος που ζούσε στο Πήλιο. Βότανα όπως το χειρόνιον και το κενταύριον φέρουν ακόμη το όνομά του.

Τους τελευταίους αιώνες η έννοια «βότανο» περιορίστηκε σε κάποια συγκεκριμένα φυτά τα οποία χρησιμοποιούνται ως θεραπευτικά ροφήματα, ως καταπλάσματα, ως πρώτη ύλη στα πρακτικά γιατροσόφια και τη σύγχρονη φαρμακολογία. Έχουμε την τάση να αποκλείουμε τα φυτά εκείνα που χρησιμεύουν μόνο για τροφή καθώς και εκείνα που χρησιμοποιούνται για διακοσμητικούς ή πρακτικούς λόγους.

Κανείς δε θα λογάριαζε τα πλεγμένα σ' ένα καλάθι κλαδάκια ιτιάς ως βότανο. Κι όμως παλιότερα χρησιμοποιούνταν ως αφέψημα για τους πονοκεφάλους και τα κρυολογήματα, ενώ τα δραστικά συστατικά της ιτιάς οδήγησαν στην παραγωγή της ασπιρίνης.

Η σημερινή διάκριση των φυτών σε βότανα, λαχανικά, φρούτα, χόρτα και «ζιζάνια» είναι μια πρόσφατη επινόηση(Δεληγιαννάκη Μ, 2001).

Για τους αρχαίους Έλληνες, Ρωμαίους, Άραβες, Κινέζους και Ινδούς τα φυτά επιδρούν θεραπευτικά και εξισορροπητικά στον ανθρώπινο οργανισμό ακόμα και όταν

καταναλώνονται καθημερινά ως τροφές. Επίσης και όταν μαγειρεύονται ή συνδυάζονται με άλλα υλικά όπως κρέας, ψάρι, δημητριακά, αυτά συνεχίζουν να διατηρούν τα ενεργά συστατικά τους και να έχουν θεραπευτικές ιδιότητες. (Μπαζαίος Κ, 2010)

«Να φας τσουκνίδα για να προστατευθείς απ' όλες τις ασθένειες του έτους» συμβούλευε τους Αθηναίους ο Ησίοδος.

Ενώ ο πατέρας της Ιατρικής, ο Ιπποκράτης, συνιστούσε να βάζουν οι άνθρωποι πολλά αρωματικά (βότανα) στα φαγητά τους, για να χορταίνουν εύκολα και γρήγορα, ώστε να μη χρειάζεται να τρώνε πολύ, γιατί η πολυφαγία δεν ωφελεί.

Για ένα μάγειρα στην αρχαία Ελλάδα μα και στο Μεσαίωνα, το λάχανο, τα καρότα, τα σπαράγγια, τα ραδίκια, τα αγγούρια ήταν όλα «βότανα της κουζίνας», το ίδιο με το φασκόμηλο, το δίκταμο και τη μαντζουράνα(Δεληγιαννάκη Μ, 2001).

Η ιστορία των βοτάνων

Η χρήση των φυτών για φαρμακευτικούς σκοπούς είναι τόσο παλιά όσο και ο πολιτισμός και η πρώτη γνωστή γραπτή αναφορά για θεραπευτικά φυτά έρχεται από τους Σουμέριους το 2200 π.Χ.

Κατά την διάρκεια του Μεσαίωνα και του σκοταδισμού οι προλήψεις σε συνδυασμό με την άγνοια απέδωσαν μαγικές ιδιότητες στα φυτά, μερικές φορές για ασήμαντη αιτία, και ανέπτυξαν ιεροτελεστίες όπου μηχανορραφούσαν για συντηρήσουν το μυστήριο και την μαγεία.

Ο άνθρωπος ήταν επίσης πληροφορημένος, από την αρχή του πολιτισμού, για τα αποτελέσματα των αρωμάτων στο σώμα στο μυαλό και στα συναισθήματα. Τα λουλούδια χρησιμοποιούνταν για να προσελκύσουν αγάπη, φαγητό και προστασία. Τα αρωματικά φυτά χρησιμοποιούνταν για να γιατρέψουν το σώμα.

Τα πιο ακριβά λουλούδια προσφέρονταν στους θεούς και στις θεές σαν θυσία, και η χρήση αρωματικών θυμιαμάτων έχει καταγραφεί από την αρχαιότητα. Σε όλο τον κόσμο, από την αρχαιότητα μέχρι την σύγχρονη εποχή, διαφορετικές κουλτούρες έχουν ανακαλύψει πολλά κοινά σημεία όπως και ποικίλες χρήσεις για βότανα και αιθέρια έλαια. Οι μύθοι, οι θρύλοι, η παράδοση και η ιατρική αντικατοπτρίζουν αυτές τις γνώσεις.

Η διατήρηση της υγείας του ανθρώπου και των άλλων οργανισμών, εξαρτάται άμεσα από τις συνθήκες και τους παράγοντες του περιβάλλοντος στο οποίο ζουν.

Τον αέρα που αναπνέουν, το νερό που πίνουν, την τροφή που τρώνε και την ένταση του φωτός και της ακτινοβολίας που δέχονται από τον ήλιο. Όταν κάποιος από τους παράγοντες ή τις συνθήκες αυτές μεταβληθεί, ποιοτικά κυρίως αλλά και ποσοτικά, τότε δημιουργούνται δυσάρεστες προϋποθέσεις για την πρόκληση προβλημάτων στην υγεία των ζωικών οργανισμών και του ανθρώπου.

Ο άνθρωπος από τα πρώτα χρόνια της εμφάνισής του πάνω στη γη διέθετε το ένστικτο της αυτοσυντήρησης, όπως και τα άλλα άγρια ζώα. Μέσα από το ένστικτο αυτό αλλά και την παρατήρηση της συμπεριφοράς των άγριων ζώων, αντιμετώπιζε τα θέματα καλής υγείας του, περισσότερο προληπτικά, με το να διατηρεί μια άμεση σχέση με το περιβάλλον του και κυρίως μέσα από την φυτική τροφή του.

Αλλά και σε περιπτώσεις διαταραχής της υγείας του πάλι και τότε με το ένστικτό του και τη γνώση που αποκτούσε σιγά-σιγά αλλά και με την παρατήρηση ότι τα άγρια ζώα προσέφευγαν στην κατανάλωση συγκεκριμένων φυτών, επέλεγε κι αυτός να τρώει συγκεκριμένα φυτά ή μέρη φυτών(καρπούς, ρίζες, φύλλα κ.λπ.).

Έτσι δημιουργήθηκε στον άνθρωπο που προόδευε γνωστικά, μια σημαντική γνώση για την πρόληψη και τη θεραπεία διαφόρων παθήσεων που η συστηματική τους καταγραφή από φωτισμένα μυαλά της εποχής όπως ο Ιπποκράτης, έβαλε τα θεμέλια της επιστήμης της Ιατρικής και της Φαρμακολογίας.

Τα φυτά αυτά απέκτησαν ξεχωριστό κύρος και ενδιαφέρον και συνδέθηκαν με θεούς και ήρωες στον μύθο και την ιστορία, ονομάστηκαν δε "βότανα". Πολλά από τα φυτά αυτά χρησιμοποιούνται ακόμη και σήμερα για την παρασκευή σύγχρονων φαρμάκων.

Η ιστορία της χρήσης των βοτάνων είναι μεγάλη και αφορά πολλούς διαφορετικούς λαούς και πολιτισμούς, όπως τους Κινέζους, τους Άραβες, τους Έλληνες, τους Ινδιάνους Μάγια της Κεντρικής Αμερικής και τους Ίνκας στη Νότια Αμερική(Mabey Richard et al, 1999).

Τα βότανα από το Βυζάντιο και το Μεσαίωνα... στα Νεότερα χρόνια

Στα βυζαντινά χρόνια τα χόρτα και τα λαχανικά θεωρούνταν κατώτερες τροφές γι' αυτό οι καλοφαγάδες τα απέφευγαν. Στα τραπέζια των πλουσίων και των αυτοκρατόρων σπάνια συναντούσες χόρτα και λαχανικά. Αντίθετα ο απλός λαός αλλά και ο κλήρος εκτιμούσαν ιδιαίτερα τα φρούτα, τα λαχανικά και τα άγρια χόρτα.

Το Μεσαίωνα μέσα στους κήπους των μοναστηριών «ανθίζει» η βοτανολογία. Καλλιεργούνταν σε μεγάλη κλίμακα ποικιλία φυτών, παλαιά και νέα, γνωστά και άγνωστα φυτά. Τα μοναστήρια γίνονται κέντρα βοτανοθεραπείας. Οι μοναχοί καλλιεργούσαν φαρμακευτικά φυτά και έφτιαχναν έλαια και αλοιφές που χρειάζονταν για τη θεραπεία των ασθενών.

Με την έλευση της τυπογραφίας, η κλασική γνώση ξεφεύγει από τους τοίχους των μοναστηριών. Οι συνταγές που είχαν διασωθεί από αρχαία κείμενα μεταπλάστηκαν και εμπλουτίστηκαν στο πέρασμα των χρόνων και έρχονται να συμπληρώσουν τη λαϊκή ιατρική.

Κατά το 16ο και 17ο αιώνα δημοσιεύτηκαν πολλά βοτανολόγια με σκοπό να βοηθήσουν όσους ασχολούνταν με τη βοτανοθεραπεία. Στην πατρίδα μας η αφθονία φαρμακευτικών φυτών που συναντούμε σε κάθε γωνιά της, βοήθησε στην ανάπτυξη της λαϊκής ιατρικής και της βοτανοσυλλογής.

Το μάζεμα των βοτάνων απαιτούσε προσοχή, μυστικότητα και μαγικές διαδικασίες ώστε να διασφαλίζονται οι θεραπευτικές τους ιδιότητες.

Τα μάζευαν την Πέμπτη ή την Παρασκευή, συνήθως το χάραμα, αλλά και το καταμεσήμερο ή και μεσάνυχτα, ανάλογα με τις τοπικές συνήθειες. Αλλού τα μάζευαν παιδιά και αλλού τα ευλογούσαν στην εκκλησία. Έτσι θρησκευτικές τελετές ήταν συνυφασμένες με μαγικές ενέργειες και ιατρικές πρακτικές.

Άλλες φορές πάλι οι βοτανοσυλλέκτες προσπαθούσαν να εμπνεύσουν στον κόσμο τον φόβο, λέγοντας πως εκείνος που θα τολμούσε χωρίς να γνωρίζει ορισμένα μυστικά, να μαζέψει θεραπευτικά βότανα, θα τιμωρούταν από τις κακές δυνάμεις με θάνατο. Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι ο τρόπος που έβγαζαν τον Μανδραγόρα. Για να βγάλουν την ρίζα του οι συλλέκτες πήγαιναν νύχτα με φεγγάρι και αφού έβρισκαν το μέρος που ήταν το φυτό, έδεναν στην ούρα ενός σκυλού τη ρίζα του, αφού προηγουμένως είχαν

παραμερίσει τα γύρω χώματα και εν συνεχεία χτυπούσαν τον σκύλο, ο οποίος φεύγοντας τραβούσε φυσικά και την δεμένη ρίζα του Μανδραγόρα.

Ονομαστοί οι βοτανοσυλλέκτες της Ηπείρου, που μάζευαν τα βότανα στο φαράγγι του Βίκου και γι' αυτό ονομάζονταν βικογιατροί.

Οι πρακτικοί λοιπόν γιατροί, οι κομπογιαννίτες όπως τους αποκαλούσε ο λαός μας και κυρίως γυναίκες, γνώριζαν τα «μυστικά» των βοτάνων τα οποία χρησιμοποιούσαν ως γιατροσόφια. Η γνώση αυτή περνά ευλαβικά από γενιά σε γενιά και φτάνει μέχρι τις μέρες μας (Γεράσιμος Α. Ρηγάτος, 2007).

1.3 Εφαρμογές των Βοτάνων ανά Κατηγορία

Γενικά χρησιμοποιούμε τα βότανα:

- Τα χρησιμοποιούμε στην κουζίνα κάνοντας ελκυστικότερα τα φαγητά, δίνοντας τους άρωμα και γεύση.
- Για να απολαύσουμε τη γεύση τους και να νιώσουμε όμορφα.
- Τα χρησιμοποιούμε ως καλλυντικά για να φαινόμαστε και να αισθανόμαστε όμορφοι.
- Για να θεραπεύουμε το σώμα και το νου μας.
- Στις πρώτες βοήθειες και στις καθημερινές αδιαθεσίες.
- Για να φροντίζουμε τον εαυτό μας και το σπίτι.

Τα βότανα γενικά διακρίνονται σε αρτύματα, καρυκείματα, αρωματικά φυτά και σε φαρμακευτικά φυτά.

Αρτύματα και καρυκείματα είναι μια κατηγορία φυτών που χρησιμοποιούνται πολύ στην κουζίνα για να προσθέσουν άρωμα και να βελτιώσουν τη γεύση των τροφών (βασιλικός, δάφνη, κρεμμύδι, ρίγανη κ.α.). Συγχρόνως καθιστούν τις τροφές πιο υγιείς αφού περιέχουν ουσίες που επηρεάζουν ευνοϊκά τον μεταβολισμό.

Η προσθήκη βοτάνων στα φαγητά και στα γλυκά γίνεται γιατί θέλουμε να δώσουμε άρωμα και γεύση ή για αύξηση της διατροφικής αξίας τους.

Για παράδειγμα η ρίγανη χρησιμοποιείται συχνά στα ψητά, στις σαλάτες καθώς και και πάνω από την παραδοσιακή φέτα. Το δενδρολίβανο στα τηγανιτά ψάρια, η δάφνη στα όσπρια αλλά και στη συντήρηση αποξηραμένων φρούτων. Το κοτόπουλο και η γαλοπούλα ταιριάζουν με το θυμάρι, τη ρίγανη και το δυόσμο. Το χοιρινό παντρεύεται με το φασκόμηλο, το δενδρολίβανο και τη δάφνη. Το αρνί και το κατσίκι θέλουν τη ρίγανη, το δενδρολίβανο και το θυμάρι αλλά και σάλτσα μέντας. Ο βασιλικός και ο δυόσμος λατρεύουν τα ζυμαρικά και τα παρασκευάσματα με βάση το γιαούρτι.

Η χρήση των βοτάνων στην κουζίνα απαιτεί μεγάλη προσοχή. Η σωστή δόση μπορεί να αποκαλύψει υπέροχες γεύσεις αλλά η υπερβολή μπορεί να χαλάσει τη γεύση στο γλυκό ή στο φαγητό.

Αρωματικά φυτά λέγονται τα φυτά εκείνα που αναδίδουν οσμή, άρωμα και οφείλονται στα αιθέρια έλαια που παράγουν. Τα αρωματικά φυτά είναι και αυτά φαρμακευτικά φυτά, η θεραπευτική δράση των οποίων οφείλονται στο άρωμα δηλαδή στα αιθέρια έλαια που περιέχουν (ευκάλυπτος, θυμάρι, κανέλα, λεβάντα κ.α.). Τα ίδια όμως φυτά περιέχουν ίσως και άλλες ουσίες θεραπευτικές, οπότε αν χρησιμοποιηθεί ολόκληρο το φυτό εκμεταλλευόμαστε το σύνολο των θεραπευτικών ουσιών, αν όμως γίνει παραλαβή του αιθέριου ελαίου και χρησιμοποιηθεί μόνο αυτό, τότε πράγματι γίνεται λόγος για αρωματικό φυτό.

Τα κυριότερα αρωματικά φυτά ανήκουν στις οικογένειες Labiatae (Χειλανθή), Umbelliferae (Σκιαδιοφόρα), Lauracae (γαφνοειδή), Myrtacae (Μυρτώδη) και Compositae (Σύνθετα). Οι χρήσεις των αρωματικών φυτών είναι ανάλογες με τα αιθέρια έλαια που περιέχουν.

Πολλά καλλυντικά χρησιμοποιούν σαν πρώτη ύλη τα φυτά. Βασική προϋπόθεση όμως πάντα είναι ότι, για να μπορέσουμε να εκμεταλλευτούμε σωστά και ολοκληρωμένα τις ιδιότητές τους θα πρέπει να έχουν συλλεχθεί, αποξηραθεί και αποθηκευτεί σωστά. Η συλλογή πρέπει να γίνεται τη στιγμή που τα φυτά βρίσκονται στο αποκορύφωμα της ωριμότητάς τους, στιγμή κατά την οποία έχουν αναπτυχθεί στο μέγιστο οι ευεργετικές ιδιότητές τους, δηλαδή τις πρώτες πρωινές ώρες όταν ο καιρός είναι ζεστός και ξηρός και πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι συλλέγονται μόνο τα υγιή φυτά.

Τα αιθέρια έλαια αποτελούν την ψυχή των αρωματικών φυτών. Πρόκειται για ελαιώδη πτητικά και αρωματικά προϊόντα που έχουν ιδιαίτερα ψηλή συγκέντρωση σε δραστικά συστατικά. Μέχρι και 200 διαφορετικές χημικές ενώσεις είναι δυνατόν να περιέχονται σε ένα αιθέριο έλαιο, μια δομή που είναι ιδιαίτερα δύσκολο να αντιγραφεί.

Ανάλογα με το κάθε φυτό, το αιθέριο έλαιο βρίσκεται στα άνθη, στη φλούδα του καρπού, στις ρίζες κ.α.. Τα αιθέρια έλαια έχουν αποδεδειγμένες ιδιότητες, μέσω της όσφρησης αλλά και της απορρόφησης τους από το δέρμα, με αποτέλεσμα να επιδρούν στον ψυχισμό μας και να επηρεάζουν την διάθεσή μας. Αξιοποιώντας αυτό το πολύτιμο δώρο της φύσης, τα καλλυντικά προϊόντα με αιθέρια έλαια, δεν εξασφαλίζουν απλά την καλλυντική περιποίηση, αλλά αποτελούν παράλληλα πηγή άντλησης δύναμης, αναζωογόνησης, χαλάρωσης και τόνωσης για τον οργανισμό μας, τόσο εξωτερικά όσο και εσωτερικά(Δεληγιαννάκη Μ, 2001).

Φαρμακευτικό φυτό λέγεται κάθε φυτό που περιέχει δραστικά στοιχεία ικανά να προλάβουν, να ανακουφίσουν ή να θεραπεύσουν ασθένειες (αλόη, καλέντουλα, χαμομήλι κ.α.). Το τμήμα του φαρμακευτικού φυτού που εμπεριέχει τις δραστικές ουσίες ικανές να επηρεάσουν την υγιεινή κατάσταση του ανθρώπου ονομάζεται δρόγη. Στην κοσμετολογία οι δρόγες χρησιμοποιούνται υπό μορφή κόνεων και εκχυλισμάτων. Μερικά φυτά περιέχουν σειρά ολόκληρη από δραστικά στοιχεία, και μπορούν να δράσουν πολύ διαφορετικά, ανάλογα με τον τρόπο παρασκευής τους. Σε μια από τις ταξινομήσεις των φυτών τα φυτά κατατάσσονται σύμφωνα με τις δραστικές ουσίες που περιέχουν, όπως:

- **Φυτά που περιέχουν αλκαλοειδή.**

Τα, αλκαλοειδή είναι κυκλικές οργανικές ενώσεις, που περιέχουν απαραίτητα άζωτο σε αρνητική οξειδωτική βαθμίδα, αλκαλικής ως επί το πλείστον αντίδρασης, κατανέμονται στους ζώντες οργανισμούς εντός περιορισμένων ορίων και εμφανίζουν έντονη βιολογική επενέργεια στα ζώα και τον άνθρωπο. Τα περισσότερα από αυτά, παρουσιάζουν τεράστιο ενδιαφέρον, από θεραπευτικής άποψης. Ορισμένα είναι Ορισμένα είναι εξαιρετικά τοξικά. Δεσμεύονται χημικά από τις τανίνες, οπότε και αδρανοποιούνται θεραπευτικά. Ανευρίσκονται στα περισσότερα είδη των φυτών, αλλά όχι όλων. Η απομόνωση των πρώτων έγινε το 1817 από τον Serturmer.

- **Φυτά με αντιβιοτική δράση.**

Όπως η πουλμονάρια (*Pulmonaria officinalis*), η αλόη (*Aloe vera*), η εχινάκεια (*Echinacea*) κ.α.

- **Φυτά που περιέχουν θειώδη ετεροσίδια (σεβενόλες).**

- **Φυτά με κυανογόνα ετεροσίδια.**

- **Φυτά με απλά φαινολικά ετεροσίδια.**

Δρουν ως δότες υδρογόνου απενεργοποιώντας τις ελεύθερες λιπιδικές ρίζες με συνέπεια να δεσμεύουν το μοριακό οξυγόνο, τα μέταλλα, καθώς και τις πολύ επικίνδυνες ελεύθερες ρίζες οι οποίες επιταχύνουν την γήρανση, μειώνουν την ενεργητικότητα των κυττάρων και ενοχοποιούνται για σοβαρές ασθένειες.

- **Φυτά με φλαβονοειδή.**

Πρόκειται για ουσίες που υπάρχουν μόνο στα φυτά και αποτελούν τμήμα των αμυντικών μηχανισμών τους καθώς προσφέρουν ανοσία απέναντι σε μύκητες, έντομα και άλλους επιβλαβείς οργανισμούς.

- **Φυτά με κουμαρινικά ετεροσίδια.**

- **Φυτά με τανίνη.**

Ουσία που ανήκει στην κατηγορία των φαινολών και έχει στυπτικές και αντιμικροβιακές ιδιότητες.

- **Φυτά με πικρές ουσίες.**

Άλλη ομάδα, αποκαλείται ομάδα πικρών παραγόντων, που χαρακτηρίζονται έτσι, από την γεύση τους και πρόκειται για υδατικά ή αιθανολικά εκχυλίσματα δρογών και όχι για απομονωμένες αυτούσιες ενώσεις. Οι ενώσεις αυτές είναι σχετικά αδρανείς από φαρμακολογικής άποψης. Παρουσιάζουν μόνο ορεξιογόνο δράση, τονώνοντας τις γαστρικές εκκρίσεις.

- **Φυτά με σαπωνοσίδια.**

- **Φυτά με αιθέρια έλαια και ρητίνες.**

- **Φυτά που περιέχουν οξέα.**

- **Φυτά με βλεννοπηκτίνες (γλυκίδια).**

- **Φυτά που περιέχουν ανόργανα έλαια.**(Ody, Penelope et al, 1994)

Τρόποι θεραπευτικών χρήσεων των βοτάνων.

Τα βότανα ενεργούν θεραπευτικά με τις διάφορες φαρμακευτικές ουσίες που περιέχουν. Τα βότανα μπορούν να χρησιμοποιηθούν με διάφορους τρόπους για τη θεραπεία μιας ή περισσότερων παθήσεων στη υγεία του ανθρώπου. Οι κυριότεροι τρόποι χρήσης των βοτάνων για θεραπευτικούς σκοπούς είναι οι παρακάτω:

Αφέψημα: σιγοβράζουμε το βότανο από δέκα λεπτά έως μισή ώρα. Η δόση συνήθως είναι μια κουταλιά της σούπας βότανο για τρία φλυτζάνια νερό. Η μέθοδος αυτή χρησιμοποιείται για ρίζες, κλαδάκια και φλοιούς.

Έγχυμα: βάζουμε το βότανο μέσα σε δοχείο που κλείνει καλά. Ρίχνουμε ζεστό νερό, πριν βράσει, γιατί το νερό που κοχλάζει διασκορπίζει τα πολύτιμα πτητικά έλαια του βοτάνου. Αφήνουμε για δέκα λεπτά να γίνει η έγχυση και μετά το στραγγίζουμε. Το έγχυμα που τυχόν θα περισσέψει το φυλάμε σε μια κανάτα σε δροσερό μέρος.

Βάμμα: παίρνουμε το βότανο νωπό (600γρ.) ή αποξηραμένο(200γρ.) και το ρίχνουμε σε 1 λίτρο διαλύματος(25% αλκοόλη σε νερό) και το αφήνουμε για αρκετό χρόνο. Το βάμμα είναι μόνο για εξωτερική χρήση.

Κατάπλασμα: διπλώνουμε ένα πανί και ανάμεσα τοποθετούμε νωπά βότανα. Στη συνέχεια βυθίζουμε για το πανί σε βραστό νερό. Αφού το στραγγίσουμε το βάζουμε στο μέρος του σώματος που ασθενεί. Το διατηρούμε υγρό βυθίζοντας το περιοδικά σε ζεστό νερό.

Κομπρέσα: βυθίζουμε ένα καθαρό πανί σε ένα έγχυμα βοτάνων και μετά τοποθετούμε το βρεγμένο πανί στην αρρωστημένη περιοχή. Η κομπρέσα μπορεί να είναι κρύα ή ζεστή ανάλογα με την περίπτωση.(Picton M. et al, 2003)

Οδηγός για την ορθή χρήση των βοτάνων

Φύλαξη: ο καλύτερος τρόπος φύλαξης και διατήρησης των βοτάνων είναι η χρήση γυάλινων δοχείων. Δεν πρέπει να κλείνουν αεροστεγώς για να μπορούν τα βότανα να «αναπνέουν», οπότε η χρήση χάρτινου καλύμματος είναι θεμιτή. Δεν πρέπει ποτέ να εκτίθενται στο ηλιακό φως ή σε χώρους με υγρασία.

Ο παράγοντας του βάρους: όπως είναι λογικό, άτομα με μεγαλύτερο όγκο, χρειάζονται μεγαλύτερη δοσολογία από ότι άτομα με μικρότερο όγκο ή άτομα τα οποία είναι πολύ λεπτά. Όπως και σε πολλές φαρμακευτικές θεραπείες, οι γυναίκες χρειάζονται μικρότερες ποσότητες από τους άνδρες, δεδομένου ότι ο μέσος όγκος είναι μικρότερος από αυτόν ενός άνδρα. Τα παιδιά και οι ηλικιωμένοι, πρέπει να παίρνουν ακόμη μικρότερες δοσολογίες.

Κλίμα: ανάλογα από το κλίμα της εκάστοτε περιοχής ή χώρας, οι θεραπευτικές ιδιότητες των βοτάνων, έχουν άλλη επιρροή στον οργανισμό. Σε θερμά κλίματα, οι θεραπευτικές ιδιότητες των βοτάνων και τα αποτελέσματα μιας θεραπείας είναι μεγαλύτερης έντασης από ότι σε ψυχρότερα κλίματα. Επόμενο είναι λοιπόν να πρέπει η δοσολογία να είναι μικρότερη στα θερμότερα κλίματα.

Διαφορετικοί οργανισμοί - διαφορετικές αντιδράσεις: Όλοι οι άνθρωποι δεν έχουν την ίδια ανοχή στα βότανα. Μπορεί ακόμα κάποιοι άνθρωποι να έχουν αλλεργίες οι οποίες να προκαλέσουν σοβαρές επιπλοκές. Το καλύτερο είναι να γίνει πρώτα μια δοκιμή, με μικρή δόση βοτάνου, για να φανούν τυχόν παρενέργειες. Η δόση που θα αντιστοιχούσε σε ένα παιδί είναι μια καλή βάση δοκιμαστικής δόσης σε έναν ενήλικα. Σε περίπτωση ανοχής του βοτάνου καλό είναι να μην προχωρήσουμε κατευθείαν σε κανονική δόση ενήλικα, αλλά να διατηρούμε μια σταθερή αυξητική στάση παρατηρώντας τυχόν παρενέργειες και αντιδράσεις του οργανισμού για 2-3 ημέρες.

Δοσολογία βοτάνων για παιδιά: Η βασική αρχή για να καθορίσουμε τις δόσεις για ένα παιδί είναι η εξής, δεδομένου ότι το μέσο βάρος ενός ενήλικα είναι 75 κιλά (οι μέσοι όροι καθορίζονται βάση ενήλικα άνδρα στη συγκεκριμένη περίπτωση) και το μέσο βάρος ενός παιδιού είναι 25 περίπου κιλά, ένα παιδί έχει το 1/3 του βάρους ενός ενήλικα. Η δόση των βοτάνων που μπορεί να λάβει λοιπόν ένα παιδί είναι το ένα τρίτο της τυπικής δοσολογίας.

Χρήση των βοτάνων κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης: ο γυναικείος οργανισμός αντιδρά πολύ διαφορετικά κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Είναι λοιπόν φρονιμότερο όταν καταναλώνουν βότανα, να είναι σε μικρότερες ποσότητες και πάντα να προσέχουν για τυχόν αντιδράσεις του οργανισμού. Βεβαίως θεραπευτικά βότανα πρέπει να αποφεύγονται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και να προτιμώνται βότανα ήπια και κυρίως θρεπτικά. Βότανα τα οποία είναι διουρητικά, καθαρτικά και κυρίως εμμηναγωγά, απαγορεύεται ρητά να χρησιμοποιούνται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Γενικότερα τα βότανα που έχουν πολλές ιδιότητες ενεργές στην περιοχή της κοιλιακής χώρας πρέπει να αποφεύγονται.

Νευρικοί άνθρωποι: σε άτομα με ευαίσθητο νευρικό σύστημα πρέπει η ποσότητα να είναι μικρότερη από ότι σε άτομα με υγιές και γερό νευρικό σύστημα.

Για άτομα με υψηλή πίεση: άνθρωποι που υποφέρουν από υψηλή πίεση πρέπει να αποφεύγουν βότανα που διεγείρουν την καρδιακή λειτουργία ή συστέλλουν τις αρτηρίες και τα τριχοειδή αγγεία. Παραδείγματα βοτάνων που πρέπει να αποφεύγονται είναι η γλυκόριζα και η εφέδρα. Το σκόρδο μπορεί να χρησιμοποιείται αλλά βέβαια σε μικρές δόσεις.

Συνδυασμοί βοτάνων: οι συνδυασμοί των βοτάνων πρέπει να γίνονται με προσοχή και μελέτη. Πολλά βότανα όταν συνδυάζονται είτε εξουδετερώνουν το ένα το άλλο λόγω αντίθετων ιδιοτήτων, είτε όντας το ένα ισχυρότερο του άλλου να υπερκαλύπτει τις ευεργετικές ιδιότητες του δεύτερου. Οπότε μεταξύ βοτάνων πρέπει να υπάρχει η σωστή συνέργεια.

Υπακτικά βότανα: όταν παίρνουμε βότανα για την καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας, πρέπει να ξεκινάμε με κάτι πιο ήπιο και η κατανάλωση να γίνεται νωρίς το πρωί ώστε να μη διαταραχθεί ο ύπνος. Ο μέσος χρόνος ενέργειας ενός ήπιου βοτάνου είναι 1 με 3 μέρες, όταν ένα πιο ισχυρό υπακτικό βότανο μπορεί να λειτουργήσει μέσα σε 4 με 8 ώρες. Όταν ξεκινάμε μια θεραπεία ήπιας μορφής, καλό είναι να μην αυξήσουμε τη δοσολογία πριν το πέρας της Τρίτης μέρας, γιατί πιθανότατα θα υπάρξουν ανεπιθύμητα αποτελέσματα.

Ηρεμιστικά και αντισπασμωδικά βότανα: για να επέλθουν τα επιθυμητά αποτελέσματα, η χορήγηση πρέπει να γίνεται λίγο πριν τον ύπνο με άδειο στομάχι.

Στυπτικά βότανα και ιχνοστοιχεία: τα στυπτικά βότανα δεν πρέπει να λαμβάνονται παράλληλα με συμπληρώματα διατροφής που περιέχουν σίδηρο. Οι τανίνες οι οποίες περιέχονται σε στυπτικά βότανα «τραβάνε» το ασβέστιο, το σίδηρο και άλλα σημαντικά ιχνοστοιχεία μέσω του εντέρου. Για αυτό το λόγο η χρήση πρέπει να γίνεται για περιορισμένη χρονική περίοδο.

Βότανα που καθαρίζουν το αίμα: πάντα η κατανάλωση πρέπει να γίνεται με άδειο στομάχι για να υπάρξει αποτέλεσμα.

Ισχυρά βότανα: επιβάλλεται μεγάλη προσοχή στη χρήση βοτάνων που έχουν πολύ ισχυρή δράση, όπως το άγριο κυπαρίσσι, το εκουιζέτο, το κώνειο, η αχιλλέα κ.α.

Πικρά βότανα: τα πικρά βότανα επηρεάζουν την πέψη, το στομάχι και τα συγγενή όργανα. Οπότε προτιμώνται για αντιμετώπιση δυσκολίας στη χώνεψη και στις καούρες. Η τονωτική τους δράση προστατεύει και ανακουφίζει από τα συμπτώματα.

Ιδανικές θερμοκρασίες αφεψήματος: ένα καυτό έγχυμα ή αφέψημα, χρησιμοποιείται για να προκαλέσει εφίδρωση. Λόγοι που επιθυμούμε αυτό το αποτέλεσμα μπορεί να είναι επίμονος πυρετός, αποτοξίνωση ή αδυνάτισμα. Ένα δροσερό έγχυμα, χρησιμοποιείται κυρίως για τόνωση και διέγερση του οργανισμού, ενώ το ζεστό, για χαλάρωση και καταπολέμηση αϋπνίας και στρες. (Ιστοσελίδα Βοτανολόγιο <http://botanologio.com>)

1.4 ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΑΝΩ ΤΩΝ 55 ΕΤΩΝ ΚΑΙ ΒΟΤΑΝΑ

Ανάγκες των ενηλίκων 55+

Η ηλικιακή ομάδα από τα 55-59 χαρακτηρίζεται από τη δραστική επιβράδυνση του μεταβολισμού, οπότε απαιτούνται περίπου 200 λιγότερες θερμίδες την ημέρα.

Το ασβέστιο πρέπει να λαμβάνεται συστηματικά, αν και οι ανάγκες του οργανισμού δύσκολα πλέον καλύπτονται μόνο από τη διατροφή. Απαραίτητη είναι και η ικανοποιητική λήψη βιταμίνης D, η οποία συμβάλλει στην καλύτερη απορρόφηση του ασβεστίου.

Σε αυτή την ηλικιακή ομάδα απαραίτητο είναι επίσης το μαγνήσιο για τη ρύθμιση της ψυχικής διάθεση (καλές πηγές είναι ξερά φρούτα, λαχανικά, πίτουρα και μεταλλικό νερό), τα φυτοοιστρογόνα (από σόγια, φάβα, μπρόκολο και μήλα) λόγω παρόμοιας δράσης με τα οιστρογόνα και οι φυτικές ίνες για ενίσχυση της εντερικής λειτουργίας και μείωση του κινδύνου εκδήλωσης ορισμένων μορφών καρκίνου του πεπτικού και του εντέρου.

Τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα από λιπαρά ψάρια και ιχθυέλαια, αλλά και πηγές όπως ο λιναρόσπορος και τα καρύδια, είναι σημαντικά για φυσική «λίπανση» των αρθρώσεων.

Επίσης, δεδομένου ότι η γήρανση συνοδεύεται από εντονότερη δράση των ελευθέρων ριζών, η πρόσληψη αντιοξειδωτικών συστατικών (βιταμίνες A, C και E) από φρούτα, λαχανικά, ελαιόλαδο και ξηρούς καρπούς προστατεύει από τη φυσική φθορά του δέρματος και οργάνων όπως η καρδιά, από τη στεφανιαία νόσο και από ορισμένες μορφές καρκίνου.

Απαραίτητο είναι ακόμα το κάλιο για τη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης (καλές πηγές του είναι μπανάνες, αχλάδια, μπρόκολο, γκρέιπ φρουτ, σπανάκι, μαρούλι και τα ειδικά εμπλουτισμένα προϊόντα).

Προσοχή απαιτείται στη λήψη ζάχαρης και αλατιού για τη ρύθμιση του σακχάρου και της πίεσης.

60+ ετών

Οι άντρες και οι γυναίκες άνω των 60 ετών απαιτούν μια διατροφή που να καλύπτει τις υψηλές ανάγκες του οργανισμού τους σε ασβέστιο και βιταμίνη D για αποφυγή της οστεοπόρωσης.

Χρειάζονται ακόμα μαγνήσιο και αντιοξειδωτικές ουσίες για καλύτερη καρδιακή λειτουργία και προστασία από τη στεφανιαία νόσο, λουτεΐνη για καλύτερη όραση, βιταμίνες του συμπλέγματος B για καλύτερο νευρικό σύστημα, φυτικές ίνες και προβιοτικά για καλύτερη εντερική λειτουργία, πρωτεΐνες για συντήρηση του μυϊκού συστήματος και ωμέγα-3 λιπαρά οξέα για την αντιμετώπιση της αρθρίτιδας και την πρόληψη νευρολογικών παθήσεων όπως η νόσος Αλτσχάϊμερ. (Ιστοσελίδα Βότανα – Διατροφή – Υγεία <http://alttherapy.blogspot.gr/p/botana.html#axzz2u5BchSni>)

Γνώση ενηλίκων άνω των 55 ετών σχετικά με τα βότανα

Πέρα από τις ανάγκες αυτής της ηλικιακής ομάδας, η γενιά αυτή ανατράφηκε και με μία συγκεκριμένη νοοτροπία γύρω από τη χρήση και αξιοποίηση της φύσης και των βοτάνων. Βέβαια, δεν μπορούσαν να γνωρίζουν πως τα βότανα θα θεραπεύαν και σοβαρές ασθένειες όμως ακόμα και μέσα από τη διατροφή τους φρόντιζαν και φροντίζουν να προλάβουν όσο μπορούν τη φυσική φθορά του οργανισμού.

Η γνώση γύρω από την χρήση και την χρησιμότητα των βοτάνων προέρχεται όπως αναφέρθηκε και πριν από αρχαιοτάτων χρόνων όχι μόνο στον ελλαδικό χώρο αλλά σε ολόκληρο τον κόσμο. Πολλές κουλτούρες και πολλοί πολιτισμοί είχαν σαν ένα κοινό σημείο αναφοράς, την αναζήτηση λύσεων και θεραπειών στη φύση.

Όλες αυτές οι γνώσεις των αρχαίων σοφών σε σχέση με τα βότανα μεταδόθηκαν από γενιά σε γενιά και έγιναν κομμάτι και μέρος της παράδοσης. Οι ενήλικες άνω των 55 ετών μεγάλωσαν σε εποχές όπου η ιατρική επιστήμη και η φαρμακολογία δεν είχαν την επάρκεια, τις δυνατότητες και την εξέλιξη που έχουν στις μέρες μας.

Έτσι πολλοί άνθρωποι κατέφευγαν στη φύση για να θεραπευτούν και γενικά να νιώσουν καλύτερα στην καθημερινότητα τους. Ακόμη και στις μέρες μας υιοθετούν αυτόν τον τρόπο θεραπείας σε ορισμένες περιπτώσεις ως κληρονομιά και παρακαταθήκη από το παρελθόν.

Ως επι το πλείστον λοιπόν τα βότανα χρησιμοποιούνται για θεραπευτικούς λόγους. Έτσι από αυτή τη συνήθεια προέκυψε η Λαϊκή Ιατρική. Αυτή η ιατρική χρησιμοποιεί με εμπειρικό τρόπο φαρμακευτικά φυτά και υλικά ανόργανης, από μόνα τους ή σε συνδυασμό μεταξύ τους για θεραπευτικούς σκοπούς μετά από απλή προετοιμασία. (Ιστοσελίδα Ηρακλής., *Βότανα και καρκίνος*: <http://www.heracles.gr/cancer.html>)

Εφαρμογή της γνώσης μέχρι και σήμερα.

Οι γενιές των ενηλίκων άνω των 55 έμαθαν να αντιμετωπίζουν τις διάφορες ασθένειες με τη χρήση των βοτάνων ως δέκτες διαφόρων εφαρμογών από τους γονείς τους. Μερικά παραδείγματα τέτοιων εφαρμογών βλέπουμε παρακάτω.

Ελονοσία. Η ελονοσία ήταν η πιο διαδεδομένη και η πιο σοβαρή και επικίνδυνη αρρώστια. Άμα την παραμελούσαν, οδηγούσε στη φυματίωση. Για την καταπολέμηση της ελονοσίας έκαναν τα εξής, ανακάτευαν ξύδι, άσπρα σταφύλια στουμισμένα και νισαντήρι, φτιάχνανε δηλαδή, ένας είδος κατάπλασμα (λαπά) και το βάζανε στο κεφάλι, στα χέρια, στον αφαλό, στα πόδια και στην πατούσα του αρρώστου, ώσπου να ιδρώσει καλά ο άρρωστος. Το καλοκαίρι και το φθινόπωρο άνοιγαν λάκκο, έκαναν λάσπη και έβαζαν μέσα τον άρρωστο γυμνό επί μια, δυο ώρες με το κεφάλι σκεπασμένο με βρεγμένη πετσέτα.

Τα τελευταία χρόνια, με τη διάδοση του κινίνου, ανακάτευαν κινίνο με κονιάκ και έπαιρναν κάθε πρωί τελείως νηστικοί, αγνέστικα, ένα ποτήρι του ούζου ή μια κουταλιά της σούπας. Επειδή όμως με τα ανεπαρκή αυτά μέσα δεν ήταν δυνατόν να καταπολεμηθεί ριζικά η νόσος και μη έχοντας άλλους τρόπους να την καταπολεμήσουν, πήγαιναν τον άρρωστο στις γιορτές των αγίων, κάνανε ξόρκια και κοντά σ' αυτά τον υπέβαλαν και σε δίαιτα, δίνοντάς του σούπες, κοτόπουλο, γιαούρτι, γάλα, αυγά. Απέφευγαν αυστηρά τα άγουρα φρούτα.

Σπλήνα. Την αρρώστια αυτή, που ήταν αποτέλεσμα της ελονοσίας, τη θέραιναν με μέλι πηχτό ή με ρετσίνι έλατου. Άλειβαν με την παλάμη, σαν σε μασάζ, το μέρος της σπλήνας. Τη δουλειά αυτή την έκανε «ειδικός». Με το κόλλημα και αποκόλλημα της παλάμης πάνω στο μέλι, πιέζονταν η σπλήνα και σιγά σιγά άρχιζε να λιώνει και να φεύγει με τα ούρα σε θολό χρώμα. Η δουλειά αυτή γινόταν κάθε μέρα νηστικάτα επί δεκαπέντε μέρες συνέχεια.

Κρυολόγημα. Για τη θεραπεία των κρυολογημάτων παρασκεύαζαν μίγμα από σκόρδο, γιαούρτι, ξύδι και αλάτι και το βάζανε με πανιά στο μέτωπο, στον ομφαλό και στις πατούσες του αρρώστου, ώσπου να ιδρώσει καλά. Άλλες φορές πασάλειβαν με το μίγμα

αυτό τα εσώρουχα του αρρώστου και τον έβαζαν να κοιμηθεί ως το πρωί με την προσπάθεια να ιδρώσει.

Τύφος. Έπαιρναν πρώτα αίμα από τον άρρωστο και κατόπιν τον περιποιούνταν με καθαριότητα και τον υπέβαλαν σε δίαιτα: τσάι, γάλα και ρυζόσουπα.

Ευλογιά. Προληπτικά κατέφευγαν στο δαμαλισμό, κοτσακιάσιμο. Τον δαμαλισμό τις περισσότερες φορές τον έκαναν οι χοτζιάδες δωρεάν.

Ανεμοβλογιά. Την παιδική αυτή αρρώστια προσπαθούσαν να θεραπεύσουν με απόλυτη, κυρίως, καθαριότητα, συσκότιση του δωματίου, όπου έμενε ο άρρωστος και αποφυγή χρήσης νερού για πόση.

Οστρακιά. Έδιναν στον άρρωστο καθάρσιο και βάζανε τα πόδια του σε ζεστό νερό για να ιδρώσει.

Αιμορραγίες τραυματικές. Τις αιμορραγίες από τραυματισμούς τις θέραιναν ως εξής, έπλεναν καλά την πληγή με λάδι ή με ρακή. Μετά έβαζαν πάνω στην καθαρή πληγή καθαρό πανί βουτηγμένο μέσα σε λάδι ή ρακή. Για το σταμάτημα της αιμορραγίας χρησιμοποιούσαν επίσης κομμένο καπνό, άσπρη πέτρα σε σκόνη και ζάχαρη πάνω στην πληγή(Γεράσιμος Α. Ρηγάτος, 2007).

Τι πιστεύει η σημερινή ιατρική επιστήμη για μερικά από αυτά.

Το ψιλοκομμένο κρεμμύδι μέσα σε κρασί καθαρίζει τα νεφρά καλύτερα από κάθε φάρμακο, γιατί το κρεμμύδι περιέχει νιτρικό κάλιο. Το σκόρδο, που στα παλιά χρόνια (τα μεσαιωνικά) το χρησιμοποιούσαν εναντίον της πανώλης και της χολέρας, σήμερα θεωρείται άριστο θεραπευτικό κατά της αρτηριακής πίεσης του αίματος και κατά της γρίπης. Η αγκινάρα είναι λαμπρό αντιδιαβητικό φάρμακο και κατά της ασθένειας του ήπατος. Το ίδιο και το καρότο. Η ντομάτα κάνει το αίμα των αρθρικών αλκαλικό και εξουδετερώνει τα οξέα, που παράγονται άφθονα στους αρθρικούς οργανισμούς. Τα άγρια σπαράγγια και οι βρύες είναι άριστο διουρητικό για όσους δεν έχουν γερά νεφρά. Τους άλλους τους βλάπτουν. Το σπανάκι είναι άριστο για τους αναιμικούς. Τα κολοκύθια είναι άριστο κατά της ταινίας των εντέρων. Τα λάχανα είναι θαυμάσια διεργητικά των εντέρων (Μπαζαίος Κώστας). Πιο αναλυτικά:

Χιλιάδες άνθρωποι της τρίτης ηλικίας αντιμετωπίζουν μεγάλες προκλήσεις στην αντιμετώπιση των προβλημάτων υγείας που τους ταλαιπωρούν. Συχνά η φαρμακευτική

αγωγή που χορηγείται για την αντιμετώπιση μιας πάθησης προκαλεί σοβαρές παρενέργειες που στις μεγάλες ηλικίες ενδέχεται να είναι επικίνδυνες, ενώ σε άλλες περιπτώσεις η δράση των φαρμάκων δεν είναι ικανοποιητική εξαιτίας κάποιας άλλης πάθησης.

Η αρτηριοσκλήρωση, η ακράτεια και η απώλεια μνήμης είναι ασθένειες που χτυπούν περισσότερο όσους βρίσκονται σε προχωρημένη ηλικία.

Δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις που οι γιατροί καλούνται να λύσουν ένα σταυρόλεξο για δυνατούς λύτες όταν καλούνται να αποφασίσουν τη φαρμακευτική αγωγή που θα πρέπει να ακολουθήσει ο ασθενής. Σε αυτήν την περίπτωση τα βότανα αποτελούν μια πολύ καλή εναλλακτική επιλογή, αφού επιτυγχάνουν τα θεραπευτικά τους αποτελέσματα με απόλυτα φυσικό τρόπο χωρίς να παρεμβάλλονται στη δράση των συμβατικών φαρμάκων. (Μοσχοβάκη Αναστασία, 2013)

Η φύση άλλωστε έχει προνοήσει για την αντιμετώπιση σχεδόν κάθε ασθένειας. Παρακάτω παρουσιάζονται μερικά από τα βότανα που βοηθούν όσους πάσχουν από ασθένειες που «χτυπούν» περισσότερο όσους βρίσκονται σε προχωρημένη ηλικία, όπως η ακράτεια, η απώλεια μνήμης και η αρτηριοσκλήρωση.

Αγριοπανσές

Πρόκειται για ένα φυτό που είναι γνωστό για τις θεραπευτικές του ιδιότητες από την αρχαιότητα και λέγεται ότι τόσο οι αρχαίοι Έλληνες και οι Ρωμαίοι γνώριζαν τον αγριοπανσέ με το όνομα «φλοξ». Για την παρασκευή του τσαγιού από αγριοπανσέ χρησιμοποιούνται συνήθως τα μέρη του φυτού που βρίσκονται πάνω από τη γη και κυρίως τα άνθη, ενώ για κάποιες ασθένειες τοποθετούνται κομπρέσες με το αφέψημα. Ανάμεσα στις πολλές θεραπευτικές του ιδιότητες είναι και η πρόληψη της αρτηριοσκλήρωσης και της ακράτειας. Οι μεγάλες δόσεις του τσαγιού, ωστόσο, ενδέχεται να προκαλέσουν αλλεργική αντίδραση.



Αγκινάρα

Η αγκινάρα η οποία έφτασε στην Ευρώπη από την Αιθιοπία είναι ένα φυτό που βοηθά όσους πάσχουν από αρτηριοσκλήρωση. Για εσωτερική χρήση μπορεί να χορηγηθεί αφέψημα που αποτελείται από τις ρίζες, το κοτσάνι και τα φύλλα της αγκινάρας. Το εκχύλισμα πρέπει να χορηγηθεί μόνο ύστερα από εντολή γιατρού, ενώ μπορεί να χορηγηθεί και βάμμα σε δόση 6-9 γραμμαρίων τρεις φορές την ημέρα. Το βάμμα παρασκευάζεται αν βάλουμε ένα κιλό φύλλα αγκινάρας σε δύο κιλά οινόπνευμα και το αφήσουμε για δύο εβδομάδες.



Βάλσαμο

Για τις θεραπευτικές ιδιότητες του βάλσαμου μιλάει το όνομά του που χρησιμοποιείται και στην καθομιλουμένη για να περιγράψει κάθε ουσία που βοηθά στην επούλωση των τραυμάτων και τη θεραπεία των ασθενειών. Το πόσο ευεργετικό είναι το βάλσαμο το γνώριζαν όλοι από τον Διοσκουρίδη και τον Παράκελσο έως τους απλούς ανθρώπους που το χρησιμοποιούσαν για να αντιμετωπίσουν δεκάδες ασθένειες. Το αφέψημα από τα άνθη του βάλσαμου παρασκευάζεται με 15 - 30 γραμμάρια σε ένα λίτρο νερό. Η ιδανική ποσότητα είναι ένα φλιτζάνι κάθε πρωί για όσους πάσχουν από ακράτεια.



Μπελαντόνα

Η μπελαντόνα είναι ακόμα ένα βότανο που αντιμετωπίζει την ακράτεια αλλά η χορήγησή της πρέπει να γίνει με μεγάλη προσοχή γιατί, από τον 15ο αιώνα ήδη, είναι γνωστό και ευρέως διαδεδομένο δηλητήριο. Το φυτό έχει εξαιρετικά δυσάρεστη οσμή και 10 - 15 ράγες είναι θανατηφόρα δόση για τον άνθρωπο. Για τον λόγο αυτό η χορήγησή της είναι αποκλειστικά υπόθεση του θεράποντος ιατρού. Στην περίπτωση που ο γιατρός αποφασίσει ότι η χορήγηση του φυτού είναι η καλύτερη λύση, μπορεί να επιλέξει ανάμεσα σε μία από τις πολλές εφαρμογές που υπάρχουν, αφού η μπελαντόνα χρησιμοποιείται σε εκχύλισμα, βάμμα, κάψουλα, σκόνη, υπόθετο, χάπι και διάλυμα. (*Εναλλακτική Θεραπεία για Ηλικιωμένους*. Εφημερίδα Έθνος, 2012)



Τσουκνίδα η καυστική

Η καυστική τσουκνίδα είναι ένα από τα πιο γνωστά βότανα με θεραπευτική δράση στην αντιμετώπιση πολλών ασθενειών. Μία από αυτές είναι η ακράτεια καθώς τα άνθη και οι σπόροι του φυτού χρησιμοποιούνται γενικά κατά των παθήσεων των ουροφόρων οδών. Υπάρχει, μάλιστα μια παραδοσιακή συνταγή για την πρόληψη της νυχτερινής ακράτειας των παιδιών, η οποία μπορεί να βρει εφαρμογή και στους ανθρώπους της τρίτης ηλικίας. Φτιάχνουμε ένα μείγμα που αποτελείται από 15 γραμμάρια κοπανισμένους σπόρους τσουκνίδας και 60 γραμμάρια αλεύρι σίκαλης και τα ανακατεύουμε με νερό και μέλι. Στη συνέχεια, το κόβουμε σε κομμάτια, το ψήνουμε στον φούρνο και το δίνουμε σαν γλύκισμα λίγο πριν από τον βραδινό ύπνο, για μια περίοδο δύο - τριών εβδομάδων. (*Τσουκνίδα – Οι χρήσεις και τα πολλά οφέλη.* 2013)



Γκίνγκο

Το γκίνγκο είναι το μοναδικό φυτό που έχει καταφέρει να επιζήσει από μια ομάδα που κατά τα άλλα απαντάται σήμερα μόνο σε απολιθώματα. Απαντάται κυρίως στη Νοτιοανατολική Κίνα και την Ιαπωνία, ενώ καλλιεργείται στην Ευρώπη εδώ και περίπου 250 χρόνια. Είναι αντιγηραντικό, ενισχύει τη μνήμη και όλες τις άλλες λειτουργίες του εγκεφάλου, ενώ βοηθά όσους πάσχουν από γεροντική άνοια και κατάθλιψη. Στο εμπόριο διατίθενται πολλά προϊόντα με γκίνγκο σε μορφή δισκίου, βάμματος ή κάψουλας. Για όσους πάσχουν από Αλτσχάιμερ η συνιστώμενη δόση είναι 40mg εκχυλίσματος τρεις φορές την ημέρα πριν από κάθε γεύμα.



Δενδρολίβανο

Το δενδρολίβανο είναι ένα από τα καλύτερα τονωτικά βότανα και χρησιμοποιείται συχνά από ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας που θέλουν να έχουν μεγαλύτερη διαύγεια. Από παλιά άλλωστε πίστευαν ότι η τοποθέτηση του φυτού στο μέτωπο ξεκουράζει το μυαλό και τονώνει τη μνήμη. Για τον λόγο αυτό άλλωστε χορηγείται και σε όσους πάσχουν από γεροντική άνοια. Οι γιατροί επισημαίνουν πάντως ότι η λήψη του



δενδρολίβανου πρέπει να γίνεται με μεγάλη προσοχή γιατί έχει παρατηρηθεί ότι σε μεγάλες δόσεις προκαλεί σοβαρές δηλητηριάσεις που μπορεί να αποβούν μοιραίες.

Μαντζουράνα

Από την αρχαιότητα η μαντζουράνα ήταν ένα φυτό που επηρέαζε όσο λίγα τις λειτουργίες του κεφαλιού. Η μυρωδιά της ήταν τόσο δυνατή που προκαλούσε πονοκέφαλο στις γυναίκες της αρχαίας Αθήνας κάθε φορά που το χρησιμοποιούσαν ως άρωμα. Ως θεραπευτικό βότανο αντιμετωπίζει, εκτός από το άγχος και τις αϋπνίες, την απώλεια μνήμης από την οποία πάσχουν πολλοί άνθρωποι που βρίσκονται σε προχωρημένη ηλικία. Η χρήση της μαντζουράνας γι' αυτές τις περιπτώσεις είναι εξωτερική με κομπρέσες στις οποίες τοποθετούμε αφέψημα ή με εντριβές με αιθέρια έλαια. Ικανοποιητικά αποτελέσματα δίνει και το τονωτικό μπάνιο όταν στο νερό προσθέσουμε αφέψημα μαντζουράνας.



Φασκομηλιά

Η φασκομηλιά είναι ένα από τα πιο διαδεδομένα αυτοφυή φυτά της χώρας μας και οι Γάλλοι την ονομάζουν «τσάι της Ελλάδας». Οι θεραπευτικές χρήσεις της είναι πολλές και αφορούν κάθε ηλικία. Για τον λόγο αυτό οι Άραβες αναρωτιόνταν «πώς μπορεί να πεθάνει ο άνθρωπος όταν έχει στον κήπο του φασκόμηλο;». Για ό,τι αφορά την τρίτη ηλικία, πιστεύεται ότι το φασκόμηλο τονώνει τη μνήμη, μεγαλώνει την πνευματική διαύγεια και έχει δράση κατά της νωθρότητας. Πρέπει να σημειωθεί, όμως, ότι μεγάλη και αλόγιστη κατανάλωση φασκόμηλου μπορεί να προκαλέσει δηλητηρίαση.



Σουσάμι

Για τους Ινδούς το σουσάμι ήταν ο «βασιλιάς των σπόρων», ενώ σύμφωνα με τη μυθολογία των Ασσυρίων, οι θεοί έπιναν κρασί από σουσάμι πριν αρχίσει η μάχη. Στην αρχαία Ελλάδα δε ο Ιπποκράτης και ο Γαληνός το χρησιμοποιούσαν για φάρμακο. Λόγω της σημαντικής περιεκτικότητάς του σε βιταμίνη E το σουσάμι διαθέτει αντιγηραντικές ιδιότητες, προστατεύει τον οργανισμό από την αρτηριοσκλήρωση και προλαβαίνει την εκδήλωση ασθενειών όπως η νόσος Αλτσχάιμερ. Πρέπει να σημειωθεί πάντως ότι το σουσάμι χρησιμοποιείται κυρίως στη μαγειρική και όχι ως αφέψημα ή εκχύλισμα.

Λεμόνι

Η φλούδα του λεμονιού περιέχει αιθέρια έλαια, ενώ ο χυμός του είναι πλούσιος σε βιταμίνες A, B, C και D, φώσφορο, ασβέστιο, μαγνήσιο και άλλα θρεπτικά συστατικά. Με τόσο σημαντική περιεκτικότητα σε ωφέλιμες για τον οργανισμό ουσίες, το λεμόνι αποτελεί ένα εξαιρετικό τονωτικό του εγκεφάλου ενώ βοηθά πολύ και όσους πάσχουν από αρτηριοσκλήρωση.



Σκόρδο

Το σκόρδο βοηθά στην αντιμετώπιση δεκάδων παθήσεων μία εκ των οποίων είναι η αρτηριοσκλήρωση. Εσωτερικά χορηγείται σε μορφή χαπιού αλλά φυσικά ο άνθρωπος μπορεί να πάρει την απαραίτητη ποσότητα βάζοντας σκόρδο στο φαγητό του. (Μπαζαίος, 1982)



2. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

2.1 Δείγμα

Το δείγμα της μελέτης αποτελούνταν από ενήλικες άντρες και γυναίκες που κατοικούν στην πόλη της Αθήνας και συγκεκριμένα από 150 άτομα ηλικίας από 60 μέχρι 96 ετών. Το δείγμα είναι μοιρασμένο ισόποσα με το 50% να αποτελείται από άντρες και το 50% από γυναίκες.

2.2 Εργαλείο μέτρησης

Ως μέσο συλλογής δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο που αποτελείται από δυο μέρη. Στο πρώτο μέρος έγινε καταγραφή των κοινωνικών χαρακτηριστικών με ερωτήσεις σχετικά με τον τόπο γέννησης και τον τόπο κατοικίας, το φύλο, την ηλικία, τα σωματομετρικά στοιχεία, το μορφωτικό επίπεδο και το επάγγελμα του κάθε ατόμου. Επίσης περιλάμβανε ερωτήσεις από τι είδους ασθένειες πάσχουν και για γενική γνώση κάποιου βοτάνου για κάποια από αυτές τις ασθένειες. Στο δεύτερο μέρος οι ερωτήσεις ήταν πιο συγκεκριμένες για το βότανο που χρησιμοποιούν για την ασθένεια που απάντησαν στο πρώτο μέρος αν η απάντηση ήταν θετική.

2.3 Σχεδιασμός της έρευνας και στατιστική ανάλυση

Η μέθοδος η οποία ακολουθήθηκε, στηρίχτηκε στο περιγραφικό μοντέλο έρευνας, με βάση το οποίο περιγράφονται μεταβλητές και συγκρίνονται ομάδες ατόμων με κάποια μεταβλητή με την δειγματοληψία να είναι τυχαία. Έγινε καταγραφή των αποτελεσμάτων στο πρόγραμμα Microsoft Excel και στη συνέχεια αναλύθηκαν με τη χρήση του στατιστικού προγράμματος SPSS 19.0. Οι συνεχείς μεταβλητές παρουσιάζονται ως μέσες τιμές (και μία τυπική απόκλιση), καθώς επίσης και ως 95% διάστημα εμπιστοσύνης, ενώ οι κατηγορικές μεταβλητές παρουσιάζονται ως απόλυτες και σχετικές συχνότητες. Τέλος, το επίπεδο σημαντικότητας θεωρήθηκε το 5%.

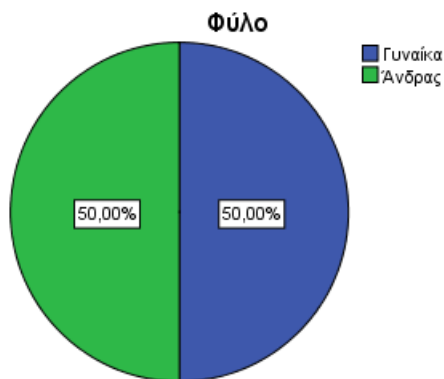
3.ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Πίνακας 3.1: Φύλο.

Φύλο

	Συχνότητα	Ποσοστό %	Έγκυρο ποσοστό %	Αθροιστικό ποσοστό %
Γυναίκα	75	50,0	50,0	50,0
Valid Άνδρας	75	50,0	50,0	100,0
Σύνολο	150	100,0	100,0	

Γράφημα 3.1: Ταξινόμηση ανα φύλο.

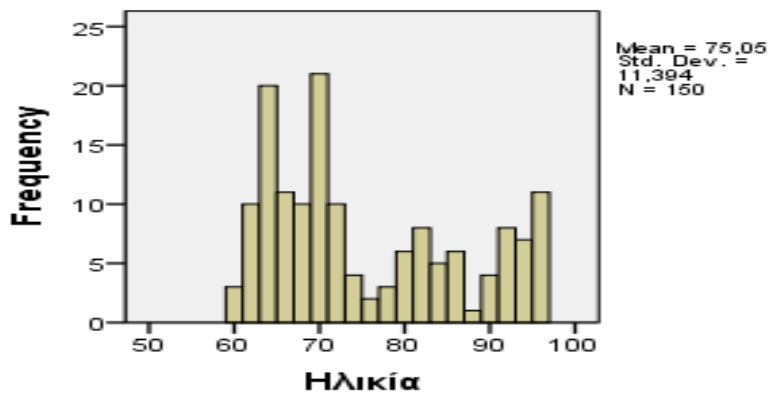


Από το σύνολο των 150 ερωτηθέντων, το 50% ήταν άνδρες και το 50% γυναίκες.

Πίνακας 3.2: Ηλικία.

	N	Εύρος	Ελάχιστο	Μέγιστο	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση	Διακύμανση
Ηλικία	150	36	60	96	75,05	11,394	129,817
Valid N (listwise)	150						

Γράφημα 3.2: Ηλικία.

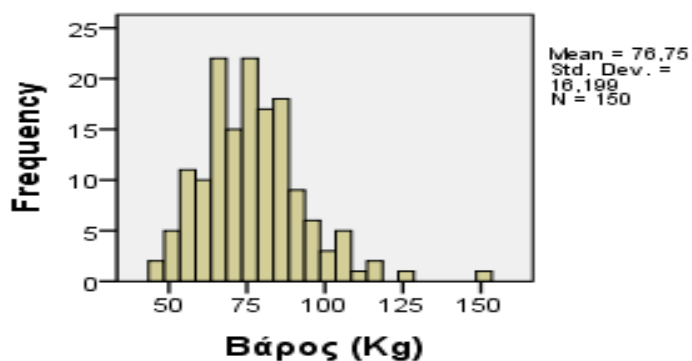


Η ηλικία κυμαίνεται από 60 έως 96 ετών, με μέση τιμή 75.05, τυπική απόκλιση 11.394 και διασπορά 129.817.

Πίνακας 3.3: Βάρος σώματος(kg)

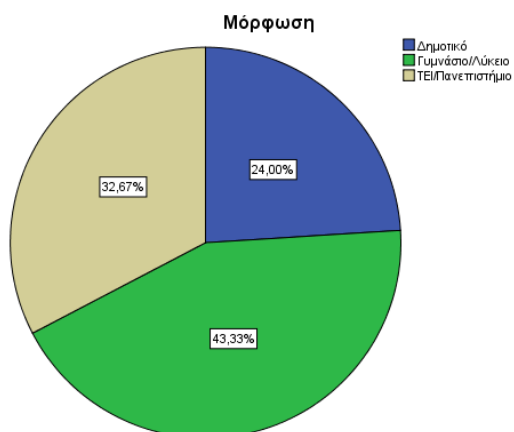
	N	Εύρος	Ελάχιστο	Μέγιστο	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση	Διακύμανση
Βάρος (Kg)	150	104	46	150	76,75	16,199	262,405
Valid N (listwise)	150						

Γράφημα 3.3: Ταξινόμηση δείγματος ανά βάρος σώματος(kg)



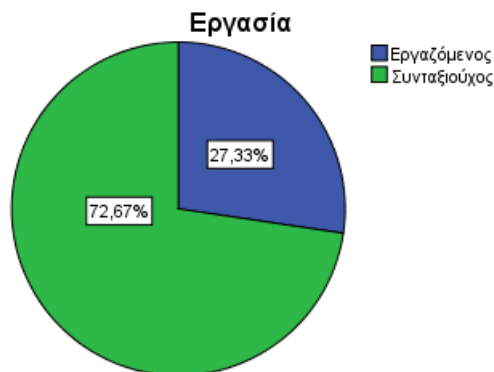
Το βάρος κυμαίνεται από 46 έως 150 κιλά, με μέση τιμή 76.75, τυπική απόκλιση 16.199 και διασπορά 262.405.

Γράφημα 3.4: Μορφωτικό επίπεδο των ερωτηθέντων



Από το σύνολο των 150 ερωτηθέντων το 24% έχει τελειώσει το Δημοτικό, το 43.3% έχει τελειώσει το Γυμνάσιο ή το Λύκειο και το 32.67% έχει τελειώσει κάποιο ΤΕΙ ή το Πανεπιστήμιο.

Γράφημα 3.5: Κατάσταση εργασίας των ερωτηθέντων

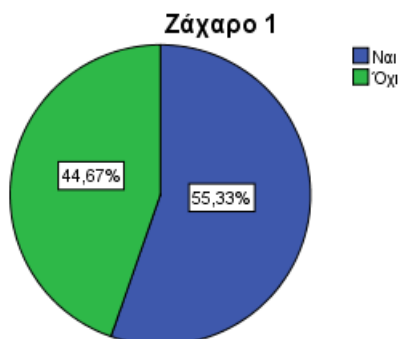


Από το σύνολο των ερωτηθέντων το 27.3% εργάζονται και το 72.7% είναι συνταξιούχοι.

Πίνακας 3.4: Σακχαρώδης διαβήτης τύπου II

	Συχνότητα	Ποσοστό %	Εγκυρο ποσοστό %	Αθροιστικό ποσοστό %
Valid	Ναι	83	55,3	55,3
	Όχι	67	44,7	44,7
	Σύνολο	150	100,0	100,0

Γράφημα 3.6: Σακχαρώδης διαβήτης τύπου II

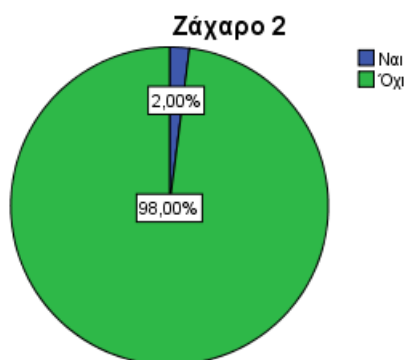


Από το σύνολο των 150 ερωτηθέντων το 55.3% υποφέρουν σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 ενώ το 44.7% όχι.

Πίνακας 3.5: Γνώση και χρήση βοτάνου για σακχαρώδη διαβήτη τύπου II

	Συχνότητα	Ποσοστό %	Έγκυρο ποσοστό %	Αθροιστικό ποσοστό %
Ναι	3	2,0	2,0	2,0
Valid Όχι	147	98,0	98,0	100,0
Σύνολο	150	100,0	100,0	

Γράφημα 3.7: Γνώση και χρήση βοτάνου για σακχαρώδη διαβήτη τύπου II

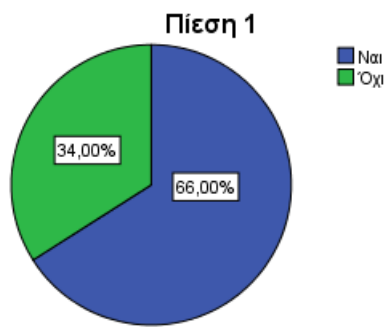


Από το σύνολο των 150 ερωτηθέντων το 2% γνωρίζουν ή χρησιμοποιούν κάποιο βότανο ενώ το 98% όχι.

Πίνακας 3.6: Αυξημένη αρτηριακή πίεση αίματος

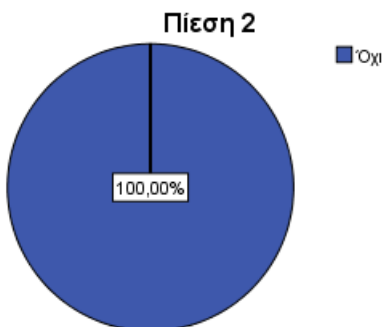
	Συχνότητα	Ποσοστό %	Έγκυρο ποσοστό %	Αθροιστικό ποσοστό %
Ναι	99	66,0	66,0	66,0
Valid Όχι	51	34,0	34,0	100,0
Σύνολο	150	100,0	100,0	

Γράφημα 3.7: Αυξημένη αρτηριακή πίεση αίματος



Από το σύνολο των 150 ερωτηθέντων το 66% υποφέρουν από αυξημένο αυξημένη αρτηριακή πίεση ενώ το 34% όχι.

Γράφημα 3.8: Γνώση και χρήση βοτάνου για αυξημένη αρτηριακή πίεση.

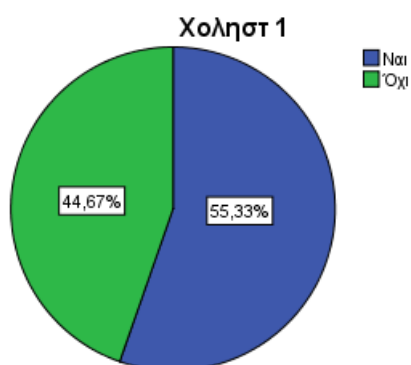


Από το σύνολο των 150 ερωτηθέντων το 100% δεν γνωρίζουν ή χρησιμοποιούν κάποιο βότανο.

Πίνακας 3.7: Ολική χοληστερόλη αίματος

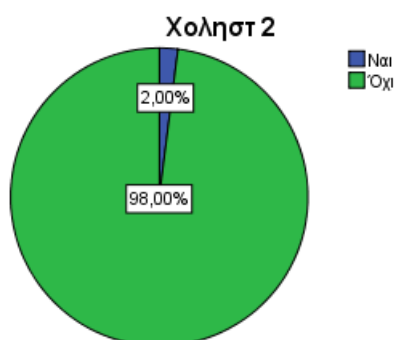
	Συχνότητα	Ποσοστό %	Εγκυρο ποσοστό %	Αθροιστικό ποσοστό %
Ναι	83	55,3	55,3	55,3
Valid Όχι	67	44,7	44,7	100,0
Σύνολο	150	100,0	100,0	

Γράφημα 3.9: Ολική χοληστερόλη αίματος



Από το σύνολο των 150 ερωτηθέντων το 55.3% υποφέρουν από αυξημένη χοληστερίνη ή τριγλυκερίδια ενώ το 44.7% όχι.

Γράφημα 3.10: Γνώση και χρήση βοτάνου για την ολική χοληστερόλη αίματος

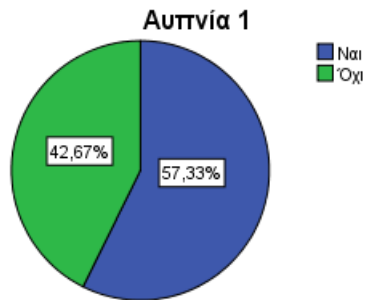


Από το σύνολο των 150 ερωτηθέντων το 2% γνωρίζουν ή χρησιμοποιούν κάποιο βότανο ενώ το 98% όχι.

Πίνακας 3.8: Αυπνία

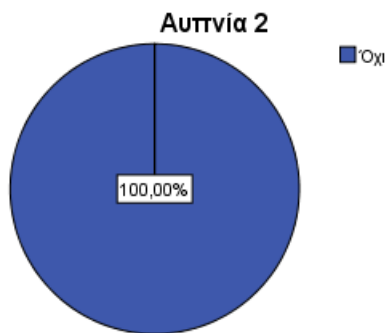
	Συχνότητα	Ποσοστό %	Εγκυρο ποσοστό %	Αθροιστικό ποσοστό %
Ναι	86	57,3	57,3	57,3
Valid Όχι	64	42,7	42,7	100,0
Σύνολο	150	100,0	100,0	

Γράφημα 3.11: Αυπνία



Από το σύνολο των 150 ερωτηθέντων το 57.3% υποφέρουν από αϋπνίες ενώ το 42.7% όχι.

Γράφημα 3.12: Γνώση και χρήση βοτάνου για την αυπνία.

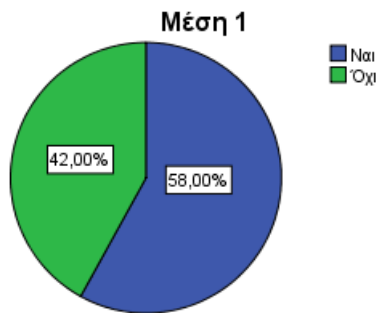


Από το σύνολο των 150 ερωτηθέντων το 100% δεν γνωρίζουν ή χρησιμοποιούν κάποιο βότανο.

Πίνακας 3.9: Πόνος στη μέση

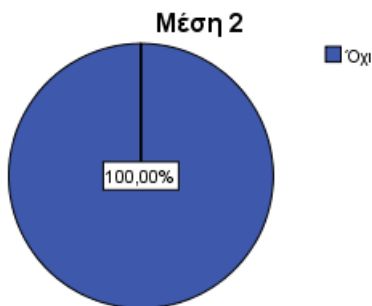
	Συχνότητα	Ποσοστό %	Εγκυρο ποσοστό %	Αθροιστικό ποσοστό %
Ναι	87	58,0	58,0	58,0
Valid Όχι	63	42,0	42,0	100,0
Σύνολο	150	100,0	100,0	

Γράφημα 3.13: Πόνος στη μέση



Από το σύνολο των 150 ερωτηθέντων το 58% υποφέρουν από πόνους στη μέση ενώ το 42% όχι.

Γράφημα 3.14: Γνώση και χρήση βοτάνου για ανακούφιση από πόνους στη μέση

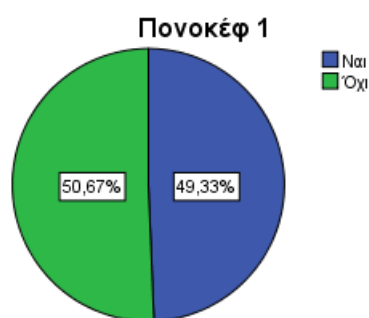


Από το σύνολο των 150 ερωτηθέντων το 100% δεν γνωρίζουν ή χρησιμοποιούν κάποιο βότανο.

Πίνακας 3.10: Πονοκέφαλος και ημικρανίες.

	Συχνότητα	Ποσοστό %	Εγκυρο ποσοστό %	Αθροιστικό ποσοστό %
Ναι	74	49,3	49,3	49,3
Valid Όχι	76	50,7	50,7	100,0
Σύνολο	150	100,0	100,0	

Γράφημα 3.15: Πονοκέφαλος και ημικρανίες



Από το σύνολο των 150 ερωτηθέντων το 49.3% υποφέρουν από ημικρανίες ή πονοκεφάλους ενώ το 50.7% όχι.

Πίνακας 3.11: Γνώση και χρήση βοτάνου για πονοκέφαλο και ημικρανίες

	Συχνότητα	Ποσοστό %	Εγκυρο ποσοστό %	Αθροιστικό ποσοστό %
Ναι	5	3,3	3,3	3,3
Valid Όχι	145	96,7	96,7	100,0
Σύνολο	150	100,0	100,0	

Γράφημα 3.16: Γνώση και χρήση βοτάνου για πονοκέφαλο και ημικρανίες

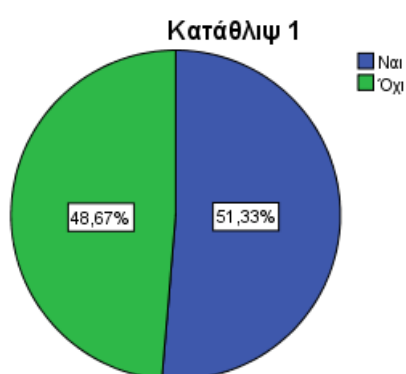


Από το σύνολο των 150 ερωτηθέντων το 3.3% γνωρίζουν ή χρησιμοποιούν κάποιο βότανο ενώ το 96.7% όχι.

Πίνακας 3.12: Κατάθλιψη.

	Συχνότητα	Ποσοστό %	Εγκυρο ποσοστό %	Αθροιστικό ποσοστό %
Valid Ναι	77	51,3	51,3	51,3
Όχι	73	48,7	48,7	100,0
Σύνολο	150	100,0	100,0	

Γράφημα 3.17: Κατάθλιψη

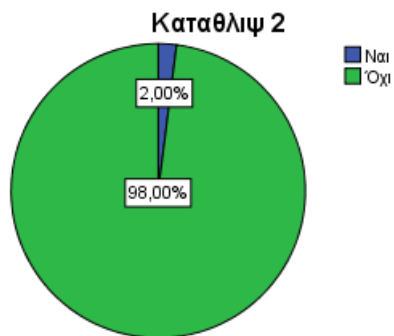


Από το σύνολο των 150 ερωτηθέντων το 51.3% υποφέρουν από κατάθλιψη ενώ το 48.7% όχι.

Πίνακας 3.13: Γνώση και χρήση βοτάνου για την κατάθλιψη.

	Συχνότητα	Ποσοστό %	Εγκυρο ποσοστό %	Αθροιστικό ποσοστό %
Valid Ναι	3	2,0	2,0	2,0
Όχι	147	98,0	98,0	100,0
Σύνολο	150	100,0	100,0	

Γράφημα 3.18: Γνώση και χρήση βοτάνου για την κατάθλιψη

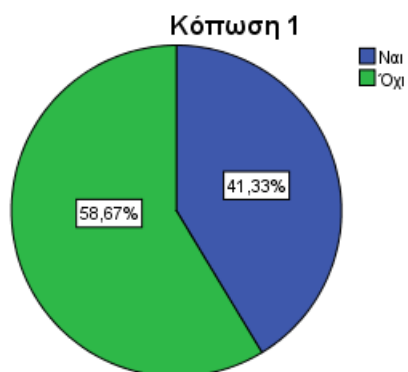


Από το σύνολο των 150 ερωτηθέντων το 2% γνωρίζουν ή χρησιμοποιούν κάποιο βότανο ενώ το 98% όχι.

Πίνακας 3.14: Κόπωση

	Συχνότητα	Ποσοστό %	Εγκυρο ποσοστό %	Αθροιστικό ποσοστό %
Ναι	62	41,3	41,3	41,3
Valid Όχι	88	58,7	58,7	100,0
Σύνολο	150	100,0	100,0	

Γράφημα 3.19: Κόπωση



Από το σύνολο των 150 ερωτηθέντων το 41.3% υποφέρουν από κόπωση ενώ το 58.7% όχι.

Γράφημα 3.20: Γνώση και χρήση βοτάνου για την κόπωση

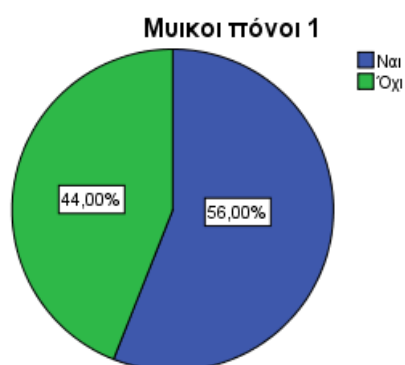


Από το σύνολο των 150 ερωτηθέντων το 100% δεν γνωρίζουν ή χρησιμοποιούν κάποιο βότανο.

Πίνακας 3.15: Μυϊκοί πόνοι.

	Συχνότητα	Ποσοστό %	Εγκυρο ποσοστό %	Αθροιστικό ποσοστό %
Ναι	84	56,0	56,0	56,0
Valid Όχι	66	44,0	44,0	100,0
Σύνολο	150	100,0	100,0	

Γράφημα 3.21: Μυϊκοί πόνοι.



Από το σύνολο των 150 ερωτηθέντων το 56% υποφέρει από μυϊκούς πόνους ενώ το 44% όχι.

Γράφημα 3.22: Γνώση και χρήση βοτάνου για τους μυϊκούς πόνους.

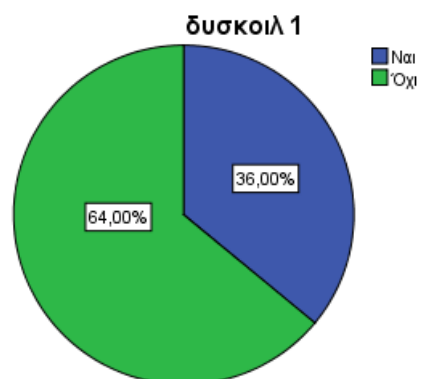


Από το σύνολο των 150 ερωτηθέντων το 100% δεν γνωρίζουν ή χρησιμοποιούν κάποιο βότανο.

Πίνακας 3.16: Προβλήματα εντέρου

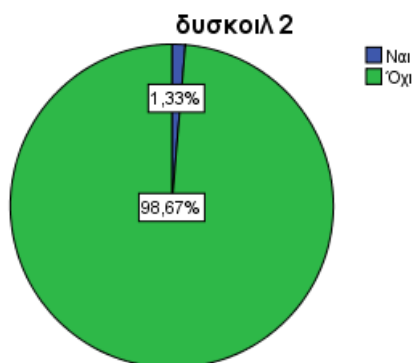
	Συχνότητα	Ποσοστό %	Εγκυρο ποσοστό %	Αθροιστικό ποσοστό %
Ναι	54	36,0	36,0	36,0
Valid Όχι	96	64,0	64,0	100,0
Σύνολο	150	100,0	100,0	

Γράφημα 3.23: Προβλήματα εντέρου



Από το σύνολο των 150 ερωτηθέντων το 36% υποφέρουν από προβλήματα εντέρου ή δυσκοιλιότητα ενώ το 64% όχι.

Γράφημα 3.24: Γνώση και χρήση βοτάνου για την αντιμετώπιση των προβλημάτων του εντέρου.

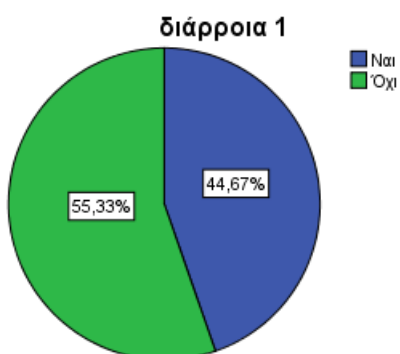


Από το σύνολο των 150 ερωτηθέντων το 1.3% γνωρίζουν ή χρησιμοποιούν κάποιο βότανο ενώ το 98.7% όχι.

Πίνακας 3.17: Προβλήματα εντέρου

	Συχνότητα	Ποσοστό %	Εγκυρο ποσοστό %	Αθροιστικό ποσοστό %
Ναι	67	44,7	44,7	44,7
Valid Όχι	83	55,3	55,3	100,0
Σύνολο	150	100,0	100,0	

Γράφημα 3.25: Προβλήματα εντέρου



Από το σύνολο των 150 ερωτηθέντων το 44.7% υποφέρουν από προβλήματα εντέρου ή διάρροια ενώ το 55.3% όχι.

Γράφημα 3.26: Γνώση και χρήση βοτάνου για την αντιμετώπιση των προβλημάτων του εντέρου.



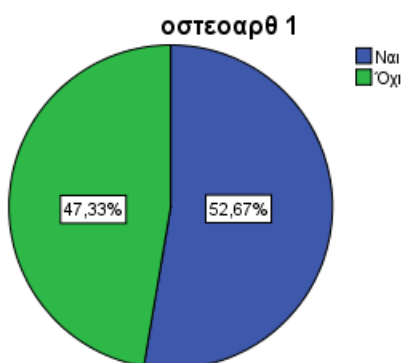
Από το σύνολο των 150 ερωτηθέντων το 2.7% γνωρίζουν ή χρησιμοποιούν κάποιο βότανο ενώ το 97.3% όχι.

Πίνακας 3.18: Οστεοαρθρίτιδα

οστεοαρθ 1

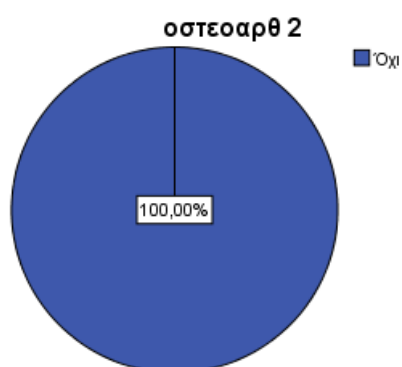
	Συχνότητα	Ποσοστό %	Εγκυρο ποσοστό %	Αθροιστικό ποσοστό %
Ναι	79	52,7	52,7	52,7
Valid Όχι	71	47,3	47,3	100,0
Σύνολο	150	100,0	100,0	

Γράφημα 3.27: Πάσχοντες από οστεοαρθρίτιδα.



Από το σύνολ των 150 ερωτηθέντων το 52.7% υποφέρουν από οστεοαρθρίτιδα ενώ το 47.3% όχι.

Γράφημα 3.28: γνώση και χρήση βοτάνου για την οστεοαρθρίτιδα

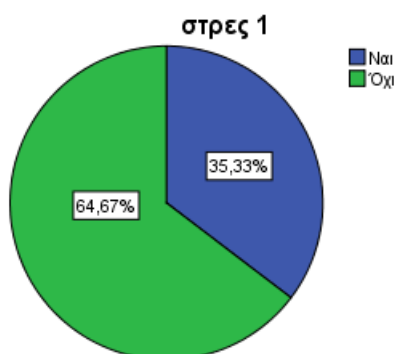


Από το σύνολο των 150 ερωτηθέντων το 100% δεν γνωρίζουν ή χρησιμοποιούν κάποιο βότανο.

Πίνακας 3.19: Υπερβολικό άγχος και στρες.

	Συχνότητα	Ποσοστό %	Εγκυρο ποσοστό %	Αθροιστικό ποσοστό %
Ναι	53	35,3	35,3	35,3
Valid Όχι	97	64,7	64,7	100,0
Σύνολο	150	100,0	100,0	

Γράφημα 3.29: Υπερβολικό άγχος και στρες.

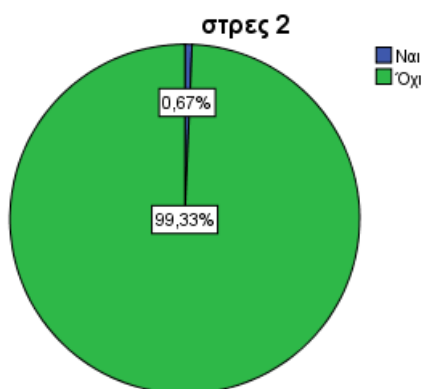


Από το σύνολο των 150 ερωτηθέντων το 35.3% υποφέρουν από υπερβολικό άγχος και στρες ενώ το 64.7% όχι.

Πίνακας 3.20: γνώση και χρήση βοτάνου για την καταπολέμηση του άγχους και του στρες.

	Συχνότητα	Ποσοστό %	Εγκυρο ποσοστό %	Αθροιστικό ποσοστό %
Ναι	1	0,7	0,7	0,7
Valid Όχι	149	99,3	99,3	100,0
Σύνολο	150	100,0	100,0	

Γράφημα 3.30: Γνώση και χρήση βοτάνου για την καταπολέμηση του άγχους και του στρες.

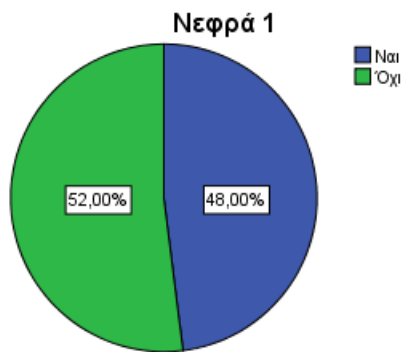


Από το σύνολο των 150 ερωτηθέντων το 0.7% γνωρίζουν ή χρησιμοποιούν κάποιο βότανο ενώ το 99.3% όχι.

Πίνακας 3.21: Πάσχοντες από πέτρα στα νεφρά.

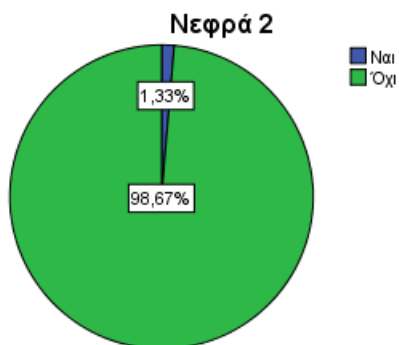
	Συχνότητα	Ποσοστό %	Εγκυρο ποσοστό %	Αθροιστικό ποσοστό %
Ναι	72	48,0	48,0	48,0
Valid Όχι	78	52,0	52,0	100,0
Σύνολο	150	100,0	100,0	

Γράφημα 3.31: Πάσχοντες από πέτρα στα νεφρά.



Από το σύνολο των 150 ερωτηθέντων το 48% υποφέρουν από πέτρα στα νεφρά ενώ το 52% όχι.

Γράφημα 3.32: γνώση και χρήση βοτάνου για την πέτρα στα νεφρά.

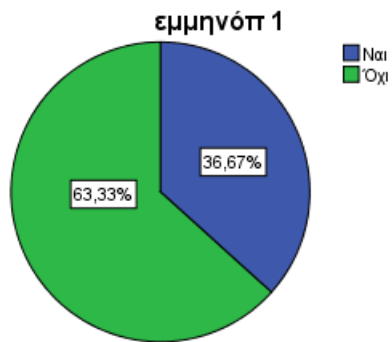


Από το σύνολο των 150 ερωτηθέντων το 1.3% γνωρίζουν ή χρησιμοποιούν κάποιο βότανο ενώ το 98.7% όχι.

Πίνακας 3.22: Εμμηνόπαυση.

	Συχνότητα	Ποσοστό %	Εγκυρο ποσοστό %	Αθροιστικό ποσοστό %
Ναι	55	36,7	36,7	36,7
Valid Όχι	95	63,3	63,3	100,0
Σύνολο	150	100,0	100,0	

Γράφημα 3.33: Εμμηνόπαυση.



Από το σύνολο των 150 ερωτηθέντων το 36.7% υποφέρουν από προβλήματα εμμηνόπαυσης ενώ το 63.3% όχι.

Γράφημα 3.34: Γνώση και χρήση βοτάνου για την εμμηνόπαυση.

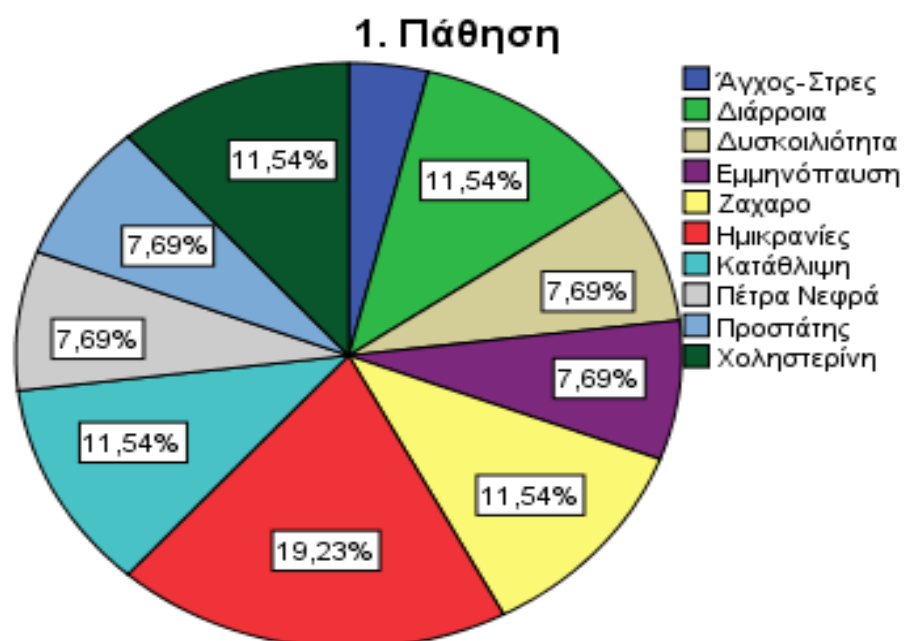


Από το σύνολο των 150 ερωτηθέντων το 1.3% γνωρίζουν ή χρησιμοποιούν κάποιο βότανο ενώ το 98.7% όχι.

Πίνακας 3.23: Τα παρακάτω αφορούν τα 26 άτομα που απάντησαν ότι χρησιμοποιούν κάποιο βότανο για κάποια πάθηση τους.

	Συχνότητα	Ποσοστό %	Εγκυρο ποσοστό %	Αθροιστικό ποσοστό %
Valid	Άγχος-Στρες	1	3,8	3,8
	Διάρροια	3	11,5	11,5
	Δυσκοιλιότητα	2	7,7	7,7
	Εμμηνόπαυση	2	7,7	7,7
	Ζάχαρο	3	11,5	11,5
	Ημικρανίες	5	19,2	19,2
	Κατάθλιψη	3	11,5	11,5
	Πέτρα Νεφρά	2	7,7	7,7
	Προστάτης	2	7,7	7,7
	Χοληστερίνη	3	11,5	11,5
	Σύνολο	26	100,0	100,0

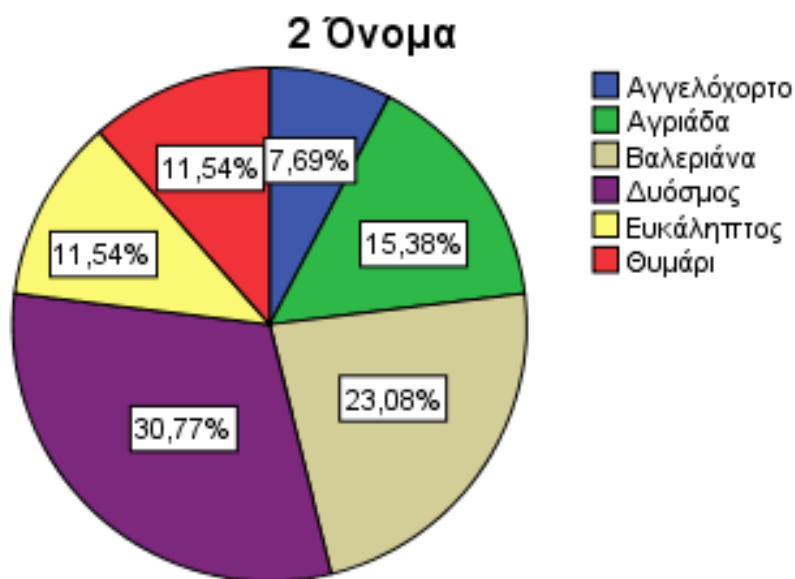
Γράφημα 3.35: Τα παρακάτω αφορούν τα 26 άτομα που απάντησαν ότι χρησιμοποιούν κάποιο βότανο για κάποια πάθηση τους.



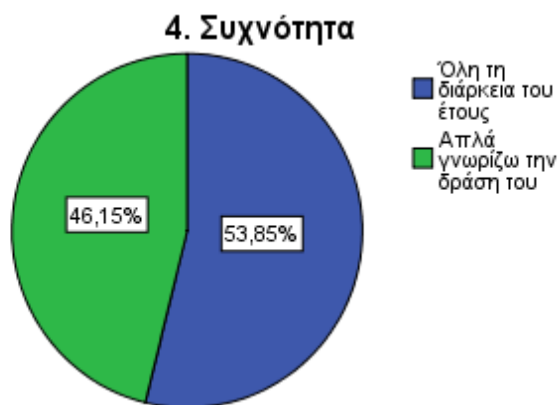
Πίνακας 3.24: Τα βότανα που χρησιμοποιούνται.

	Συχνότητα	Ποσοστό %	Εγκυρο ποσοστό %	Αθροιστικό ποσοστό %
Αγγελόχορτο	2	7,7	7,7	7,7
Αγριάδα	4	15,4	15,4	23,1
Βαλεριάνα	6	23,1	23,1	46,2
Valid Δυόσμος	8	30,8	30,8	76,9
Ευκάληπτος	3	11,5	11,5	88,5
Θυμάρι	3	11,5	11,5	100,0
Σύνολο	26	100,0	100,0	

Γράφημα 3.36: Τα βότανα που χρησιμοποιούνται.

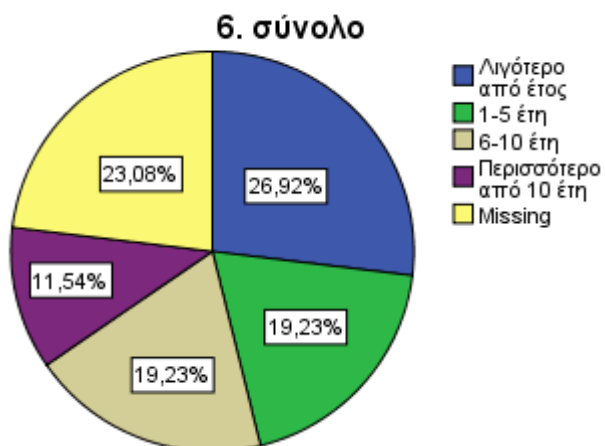


Γράφημα 3.37: Συχνότητα χρήσης των βοτάνων



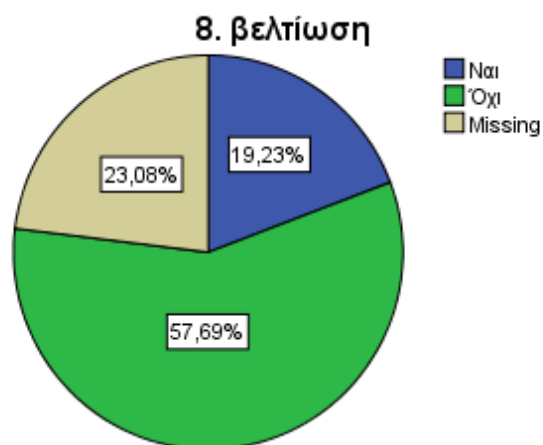
Από το σύνολο των 26 ατόμων που χρησιμοποιούν κάποιο βότανο, το 53.8% το χρησιμοποιούν όλη τη διάρκεια του έτους ενώ το 46.2% απλά γνωρίζουν την δράση του.

Γράφημα 3.38: Χρονικό διάστημα χρήσης των βοτάνων.



Από το σύνολο των 26 ατόμων που χρησιμοποιούν κάποιο βότανο, το 26.9% το χρησιμοποιούν λιγότερο από έτος, το 19.2% 1 έως 5 έτη, το 19.2% 6 έως 10 έτη ενώ το 11.5% περισσότερο από 10 έτη.

Γράφημα 3.39: Βελτίωση με τη χρήση βοτάνων.



Από το σύνολο των 26 ατόμων που χρησιμοποιούν κάποιο βότανο, το 19.2% έχουν δει κάποια βελτίωση ενώ το 57.7% όχι.

4. ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Από την έρευνα που έγινε με τα ερωτηματολόγια τα 26 άτομα που απάντησαν θετικά στη χρήση ή γνώση βοτάνων, οι 17 είναι άντρες και οι 11 είναι γυναίκες. Ενώ η λαϊκή παράδοση θέλει τις γυναίκες να γνωρίζουν περισσότερα, οι άντρες δείχνουν να έχουν περισσότερες πληροφορίες στη σημερινή εποχή αφού η έρευνα στο διαδίκτυο και τα μέσα μαζικής ενημέρωσης δίνουν πολλές πληροφορίες γρήγορα και εύκολα.

Από το σύνολο 26 ατόμων που χρησιμοποιούν κάποιο βότανο, το 3.8% το χρησιμοποιούν γιατί υποφέρουν από υπερβολικό άγχος-στρες, το 11.5% γιατί υποφέρουν από προβλήματα εντέρου-διάρροια, το 7.7% γιατί υποφέρουν από προβλήματα εντέρου-δυσκοιλιότητα, το 7.7% γιατί υποφέρουν από εμμηνόπαυση, το 11.5% γιατί υποφέρουν σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2. Το 19.2% γιατί υποφέρουν από ημικρανίες-πονοκεφάλους, το 11.5% γιατί υποφέρουν από κατάθλιψη, το 7.7% γιατί υποφέρουν από πέτρα στα νεφρά, το 7.7% γιατί υποφέρουν από προστάτη και το 11.5% γιατί υποφέρουν από υψηλή ολική χοληστερόλη αίματος. Από το σύνολο των 26 ατόμων που χρησιμοποιούν κάποιο βότανο, το 7.7% χρησιμοποιεί αγγελόχορτο, το 15.4% χρησιμοποιεί αγριάδα, το 23.1% χρησιμοποιεί βαλεριάνα, το 30.8% χρησιμοποιεί δυόσμο, το 11.5% χρησιμοποιεί ευκάλυπτο και το 11.5% χρησιμοποιεί θυμάρι. Από το σύνολο των 26 ατόμων που χρησιμοποιούν κάποιο βότανο, το 42.3% χρησιμοποιούν τα φύλλα του ενώ το 57.7% δεν γνωρίζει πιο μέρος του βοτάνου χρησιμοποιείται. Από το σύνολο των 26 ατόμων που χρησιμοποιούν κάποιο βότανο, το 19.2% το χρησιμοποιούν κάποιες ημέρες μέσα στην εβδομάδα, το 34.6% κάποιες ημέρες, το 23.1% σπάνια ενώ το 23.1% δεν το χρησιμοποιούν πια. Από το σύνολο των 26 ατόμων που χρησιμοποιούσαν κάποιο βότανο και δεν το χρησιμοποιούν πλέον, το 11.5% δεν το έχουν ανάγκη ενώ το 11.5% παίρνουν φάρμακα. Η πιο σύνηθες μορφή που καταναλώνουν τα βότανα είναι το τσάι σε ποσοστό 76,9%. Το 38.5% το έχουν μάθει από φίλους/γνωστούς ενώ το 38.5% το έχουν διαβάσει ή το έχουν δει στην τηλεόραση. Τέλος από το σύνολο των 26 ατόμων που χρησιμοποιούν κάποιο βότανο, το 46.2% το προμηθεύονται από καταστήματα τροφίμων ενώ το 30.8% από καταστήματα υγιεινής.

Ας δούμε πιο αναλυτικά πιο βότανο χρησιμοποιούν για πια ασθένεια καθώς και τις φαρμακευτικές ιδιότητες που είναι γνωστό το κάθε ένα από τα 6, από απάντησαν ότι χρησιμοποιούν τα 26 άτομα.

Από το σύνολο των 26 ατόμων, οι 6 απάντησαν θετικά στη χρήση βαλεριάνας. Από αυτούς οι 5 την χρησιμοποιούν για να καταπολεμήσουν τις ημικρανίες ενώ 1 άτομο την χρησιμοποιεί για να καταπολεμήσει το άγχος και το στρες. Η βαλεριάνα χρησιμοποιείται σε πολλούς πολιτισμούς ως ήπιο ηρεμιστικό καθώς πρόκειται για ένα βότανο με αγχολυτικές και αντισπασμωδικές ιδιότητες που θεωρείται ότι καταπραΰνει το νευρικό σύστημα σε περιπτώσεις νευρώσεων, κατάθλιψης, εξάψεων και υπερέντασης. (Taavoni S, Nazem Ekbatani N, Haghani H, et al, 2013). Σε μικρές δόσεις το αφέψημα και το έμβρεγμα βαλεριάνας ανακουφίζουν από τον πονοκέφαλο, θέλει προσοχή όμως γιατί μεγάλη ποσότητα δημιουργεί πονοκέφαλο και κακοδιαθεσία. Χρησιμοποιείται σε καούρες και παράσιτα του εντέρου, στο άσθμα, στην πολυδιψία των διαβητικών. Επιπλέον βοηθά κατά της αυπνίας και σε περιπτώσεις επιληψίας σε συνδυασμό με βρωμιούχο κάλιο. (Μπαζαίος, 1982)

Από το σύνολο των 26 ατόμων οι 3 απάντησαν θετικά στη χρήση του ευκαλύπτου για την καταπολέμηση του σακχαρώδη διαβήτη τύπου II. Έχει υπογλυκαιμική δράση γι' αυτό είναι χρήσιμο για τους διαβητικούς και βάση ερευνών παρουσίασε την υψηλότερη αντιπεργλυκαιμική δραστηριότητα μεταξύ των δοκιμαζόμενων φυτών (Abouziid SF, Ahmed OM, Ahmed RR, Mahmoud A, Abdella E, Ashour MB, et al, 2014) Ο ευκάλυπτος είναι ιδιαίτερα χρήσιμος για μολύνσεις του αναπνευστικού: καταπραΰνει το βήχα (κάνοντας ρευστά τα φλέματα) και τις βρογχίτιδες (οξείες και χρόνιες), γρίπη, φυματίωση, άσθμα, πονόλαιμο (Salari MH1, Amine G, Shirazi MH, Hafezi R, Mohammadypour M. et al, 2006). Δρα ως αντισηπτικό, αντιβιοτικό και βάλσαμο, πολύτιμο σε μολύνσεις πολλών ειδών, κυρίως όμως του ουροποιητικού και σε ελονοσία, τύφο, ιλαρά, οστρακιά, Τα φύλλα του ευκαλύπτου έχουν αντιβιοτικές ιδιότητες και χρησιμοποιούνται σε όλες τις φλεγμονώδεις παθήσεις, σε εισπνοές αλλά και εσωτερικά με αφεψήματα κ.α.(Μπαζαίος, 1982)

Από το σύνολο των 26 ατόμων οι 8 απάντησαν θετικά στη χρήση του δυόσμου εκ των οποίων οι 3 για καταπολέμηση της χοληστερίνης, οι 3 για καταπολέμηση της διάρροιας ενώ οι 2 για την καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας. Οι ιδιότητες του δυόσμου: τα φρέσκα φύλλα ανακουφίζουν τους πόνους των ρευματισμών αν τα τρίψουμε στις κλειδώσεις που

πονούν ή τον πονοκέφαλο αν τριφτούν στο μέτωπο. Το αιθέριο έλαιο χρησιμοποιείται για γαργάρες σε περιπτώσεις αμυγδαλίτιδας, ουλίτιδας. Το τσάι δυόσμου-αφέψημα ή έγχυμα-συνίσταται σε περιπτώσεις δυσπεψίας ή διάρροιας σαν σπασμολυτικό ή για να καταπραΐνει τις φλεγμονές του εντερικού συστήματος. Τέλος είναι χολαγωγικό, τονώνει τη λειτουργία του συκωτιού και φέρνει άφθονη διούρηση γι' αυτό κάνει καλό και σε κολικούς του νεφρού. (Μπαζαίος, 1982)

Από το σύνολο των 26 ατόμων οι 3 απάντησαν θετικά στη χρήση του θυμαριού για την καταπολέμηση της κατάθλιψης. Πράγματι το θυμάρι θεωρείται γενικό διεγερτικό, πολύτιμο για τη σωματική και πνευματική κατάπτωση, το άγχος, τη νευρασθένεια, την κατάθλιψη αλλά και τις ημικρανίες. Λειτουργεί ως αντισηπτικό του γαστρεντερικού σωλήνα, του γεννητικού και ουρικού συστήματος και των πνευμόνων. Είναι σπασμολυτικό, ιδιότητα πολύτιμη για την καταπολέμηση του άσθματος και βοηθάει στην καλύτερη κυκλοφορία του αίματος και στη καλή λειτουργία της καρδιάς. (Μπαζαίος, 1982) Η εσωτερική του λήψη ως αφέψημα ή βάμμα θέλει προσοχή στη δοσολογία επειδή είναι ένα βότανο δυνατό το οποίο μπορεί να προκαλέσει διάρροιας ή πονοκεφάλους. Επίσης δεν συνίσταται η μακροχρόνια εσωτερική του λήψη χωρίς την παρακολούθηση ειδικού διότι επηρεάζει την λειτουργία του θυρεοειδούς αδένος.(Δήμητρα Δαφερέρα, Πέτρος Α. Ταραντίλης, Μόσχος Πολυσίου, 2012)

Από τα 26 άτομα οι 4 απάντησαν θετικά στη χρήση της αγριάδας, οι μισοί από αυτούς ως διουρητικό για τις πέτρες στα νεφρά ενώ οι άλλοι μισοί για τα προβλήματα του προστάτη. Οντως έχει αποδειχθεί ότι η σημαντικότερη ιδιότητα της αγριάδας είναι η διουρητική. Ο Διοσκουρίδης, ο Culpreper και άλλοι τη συνιστούν για τις πέτρες στα νεφρά και την ολιγουρία. Περιέχει την αγροπυρίνη που είναι φυσικό αντιβιοτικό και μαλακτικό, χρησιμοποιείται με επιτυχία σε προβλήματα του ουροποιητικού συστήματος όπως είναι οι κυστίτιδες και οι ουρηθρίτιδες. Καθώς είναι και αντιφλογιστικό κάνει καλό στον ίκτερο, στην ηπατίτιδα, στους πόνους των αρθρικών, σε προβλήματα του εντέρου και του στομάχου (Μπαζαίος, 1982). Είναι μαλακτικό χωρίς παρενέργειες, καθαρίζει τον οργανισμό από τις τοξίνες και μειώνει τη χοληστερόλη του αίματος.(Grieve et al, 1931).

Τέλος από τα 26 άτομα οι 2 απάντησαν ότι χρησιμοποιούν αγελάχορτο για τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης. Παρόλα αυτά δεν υπάρχει βιβλιογραφία για το συγκεκριμένο βότανο που να το αποδεικνύει αυτό.

4. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Αυτά είναι τα βότανα και οι ευεργετικές ιδιότητες τους, που απάντησαν τα 26 άτομα ότι χρησιμοποιούν, σύμφωνα με έρευνες που έχουν γίνει σε σχέση με αυτά και την εμπειρία που έχει αποκτήσει ο καθένας από την χρήση τους στη καθημερινότητα του.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας λοιπόν παρατηρούμε ότι μόλις το 17% του δείγματος γνωρίζουν και χρησιμοποιούν ή χρησιμοποίησαν στη διάρκεια της ζωής τους κάποιο φαρμακευτικό φυτό ενώ οι πιο πολλοί προτιμούν να ακολουθήσουν τις οδηγίες της κλασικής ιατρικής.

Η γνώση των προγόνων μας αν και δεν μεταλαδαμπύεται στη νέα γενιά, βλέπουμε την προσπάθεια από την επιστήμη να επεκταθεί στον τομέα τον φαρμακευτικών φυτών με έρευνες ώστε να ενταχθούν οι ευεργετικές τους ιδιότητες κανονικά σε ένα πρόγραμμα ίασης για κάποιες ασθένειες ή ενοχλήσεις. Η επίσημη ιατρική χρησιμοποιεί βοτανολογικές γνώσεις, τις οποίες οι αιώνες είχαν πρακτικά επικυρώσει. Στις μέρες μας λοιπόν οι ενήλικες άνω των 55 ετών με τις γνώσεις που τους έχουν κληροδοτήσει οι παλαιότεροι αλλά και με τις γνώσεις από τη σύγχρονη έρευνα χρησιμοποιούν κατά ένα ποσοστό τα βότανα επικουρικά με τα ιατρικά φάρμακα. Στην ύπαιθρο που οι άνθρωποι είναι πιο κοντά στη φύση δίνουν ιδιαίτερη βάση στη χρήση των βοτάνων τις περισσότερες φορές για τη θεραπεία ελαφρών ασθενειών. Από την άλλη μεριά, στις μεγαλουπόλεις η σύγχρονη έρευνα έχει δείξει πως υπάρχει μια προσπάθεια ανακάλυψης των μυστικών και της χρησιμότητας της φύσης. Έτσι γίνεται φανερό πως οι άνθρωποι αναζητούν λύσεις απευθείας από φύση. Είναι βέβαιο πως η φαρμακευτική γλωρίδα εξακολουθεί να έχει πλήθος πολύτιμων εφαρμογών στην καθημερινή μας ζωή, στη μαγειρική, την αρωματοποιία, την ποτοποιία, την κατασκευή καλλυντικών κ.λπ. Είναι, όμως, βέβαιο ότι κρύβει ακόμα πολλά μυστικά, για περιεχόμενες δραστικές ουσίες με άγνωστες θεραπευτικές εφαρμογές. Κάτι το οποίο θα πρέπει να προβληματίσει τη σχετική έρευνα, αλλά και την εγχώρια φαρμακοβιομηχανία.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Δαφερέρα Δήμητρα, Πέτρος Α. Ταραντίλης και Μόσχος Πολυσιού, *ΘΥΜΑΡΙ (THYME): ΦΑΡΜΑΚΟΛΟΓΙΚΗ - ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ ΔΡΑΣΗ*. Εργαστήριο Χημείας, Γενικό Τμήμα, Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών.

URL: http://www.iama.gr/ethno/thymus_files/thymus_Daferera-Tarantilis-Polusiou.pdf

Δεληγιαννάκη, Μ (2001): *Το αλφαβητάρι των Βοτάνων*. Αθήνα: εκδ. Διάυλος.

URL: <http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%92%CF%8C%CF%84%CE%B1%CE%BD%CE%BF>

Λαμπράκη, Μυρσίνη (2000): *Τα χόρτα*. Γ' έκδοση. Αθήνα: Εκδ. ελληνικά γράμματα.

URL: <https://umm.edu/health/medical/altmed/treatment/herbal-medicine>

Μοσχοβάκη, Αναστασία (2013): *Εναλλακτική ιατρική ... βότανα – σε ποιες ασθένειες βοηθά*.

http://revealedtheninthwave.blogspot.gr/2013/12/blog-post_3356.html

Μπαζαΐος, Κώστας (1982): *100 βότανα 1000 θεραπείες*. Αθήνα: εκδ. Μπαζαΐος

URL: <http://revealedtheninthwave.blogspot.gr/2013/12/100-1000.html>

Μπαζαΐος, Κώστας (2010): *100 βότανα 1000 θεραπείες*. Αθήνα: εκδ Μπαζαΐος

URL: <https://umm.edu/health/medical/altmed/treatment/herbal-medicine>

Ρηγάτος, Α. Γεράσιμος (2007) *Η αρχαία ιατρική στη λαϊκή μας παράδοση*. Αθήνα: Εκδόσεις ΒΗΤΑ.

Abouzeid SF, Ahmed OM, Ahmed RR, Mahmoud A, Abdella E, Ashour MB. Antihyperglycemic Effect of Crude Extracts of Some Egyptian Plants and Algae, 2014

URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24404976>

Eleanor Hayes, Susan Watt (2013). *Μοναστική ιατρική: η μεσαιωνική θεραπεία με βότανα συναντά την σύγχρονη επιστήμη*. Ελληνική Μετάφραση: Μιχαλοδημητρακάκης Κ.

URL: <http://www.scienceinschool.org/2013/issue27/monastic/greek>

Grieve, M (1931): *A Modern Herbal*. Volume I. England: Dover Publications

Mabey, Richard (1999) *Πλήρης οδηγός για τα βότανα*. (The complete new herbal) Αθήνα: Εκδ. ΨΥΧΑΛΟΥ

Ody, Penelope (1994) *Πλήρης οδηγός φαρμακευτικών βοτάνων* (The herb societies, complete medicinal herbal) Αθήνα: Εκδ. ΠΑΛΛΕΛΗΣ

Picton, Margaret (2003) *Μαγικά βότανα* (The book of magical herbs) Αθήνα: Εκδ. ΚΟΧΛΙΑΣ.

Salari MH1, Amine G, Shirazi MH, Hafezi R, Mohammadypour M (2006) Antibacterial effects of Eucalyptus globulus leaf extract on pathogenic bacteria isolated from specimens of patients with respiratory tract disorders, 12(2):194-6.

URL:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Salari+MH1%2C+Amine+G%2C+Shirazi+MH%2C+Hafezi+R%2C+Mohammadypour+M>.

Taavoni S1, Nazem Ekbatani N, Haghani H (2013) Valerian/lemon balm use for sleep disorders during menopause. 19(4):193-6

URL:

[http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Taavoni+S1%2C+Nazem+Ekbatani+N%2C+Haghani+H+\(2013\)](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Taavoni+S1%2C+Nazem+Ekbatani+N%2C+Haghani+H+(2013))

Σελίδες στο διαδίκτυο

Εναλλακτική Δράση. *Φαρμακοβιομηχανία: Η φύση.*

<http://enallaktikidrasi.com/2014/02/farmakoviomixania-i-fysi/>

Εναλλακτική Θεραπεία για Ηλικιωμένους. Εφημερίδα Έθνος, 2012

<http://www.ethnos.gr/entheta.asp?catid=24300&subid=2&pubid=63649540>

Ιστοσελίδα Βοτανολόγιο

<http://botanologio.com/>

Ιστοσελίδα Εναλλακτική Δράση. Βότανα – Διατροφή – Υγεία

<http://alttherapy.blogspot.gr/p/botana.html#axzz2u5BchSni>

Ιστοσελίδα Ηρακλής. *Βότανα και καρκίνος.*

<http://www.heracles.gr/cancer.html>

Τσουκνίδα – Οι χρήσεις και τα πολλά οφέλη. 2013

URL: <http://www.bioathens.com/tsouknida/>

