

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΣΧΟΛΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

ΤΜΗΜΑ ΓΕΩΠΟΝΙΑΣ ΦΥΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΖΩΙΚΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ

ΤΜΗΜΑ ΓΕΩΠΟΝΙΑΣ ΦΥΤΙΚΗΣ & ΖΩΙΚΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ
Αριθ. Πρωτοκ
Ημερομηνία 9-9-1994

ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΦΥΤΑ ΤΟΥ ΠΗΛΙΟΥ

ΚΑΙ

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΤΟΥΣ ΧΡΗΣΕΙΣ

ΤΣΑΓΑΝΟΥ ΦΩΤΟΥΛΑ

*Πτυχιακή εργασία που υποβλήθηκε στο Τμήμα Γεωπονίας
Φυτικής και Ζωικής Παραγωγής ως μερική εκπλήρωση των
υποχρεώσεων για τη λήψη του πτυχίου Γεωπόνου.*

ΒΟΛΟΣ 1994



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗΣ & ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ
ΕΙΔΙΚΗ ΣΥΛΛΟΓΗ «ΓΚΡΙΖΑ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ»**

Αριθ. Εισ.: 95/1

Ημερ. Εισ.: 09-09-2003

Δωρεά: _____

Ταξιθετικός Κωδικός: ΠΤ - ΓΦΖΠ

1994

ΤΣΑ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



004000070243

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	σελ. 1-2
2. ΓΕΩΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ	3-4
3. ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΦΥΤΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ	
3.1. ΕΙΔΗ - ΕΞΑΠΛΩΣΗ	5-8
3.2. ΧΡΗΣΙΜΟΤΗΤΕΣ	9-13
4. ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΦΥΤΑ ΠΗΛΙΟΥ	
4.1. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	14-16
4.2. ΕΙΔΗ - ΕΞΑΠΛΩΣΗ	17
4.3. ΧΡΗΣΕΙΣ - ΚΟΙΝΑ ΟΝΟΜΑΤΑ	18-24
5. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	25-26
6. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	27

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΜΕ ΕΓΧΡΩΜΕΣ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΚΑΙ ΧΑΡΤΗ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ.

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το ήπιο μεσογειακό κλίμα, και η διαρκής ηλιοφάνεια χάρισαν στη χώρα μας από τα πανάρχαια χρόνια μια ιδιαίτερα αξιοπρόσεκτη χλωρίδα. Όμως, δυστυχώς η αδικαιολόγητη αδιαφορία των αρμοδίων καθώς και η μόλυνση του περιβάλλοντος, που εντείνεται διαρκώς στη χώρα μας, αλλά και παγκόσμια, απειλεί σοβαρά αυτή τη χλωρίδα με σοβαρή μείωση. Σημαντικότερη θέση στη χλωρίδα της Ελλάδας κατέχουν τα αρωματικά φυτά και γενικότερα τα βότανα, που ωστόσο δεν έχουν τύχει της ανάλογης προσοχής κυρίως από τους Έλληνες μελετητές και ειδικούς επιστήμονες, παρόλο που η χρήση και χρησιμότητά τους είναι ευρύτατα γνωστή από τα αρχαία χρόνια μέχρι σήμερα. Η σημαντικότερη αξία τους τόσο για θεραπευτικούς -ιατρικούς σκοπούς, όσο και για οικιακή χρήση θα μπορούσε να γίνει αντικείμενο εκμετάλλευσης και επενδυτικών προσπαθειών τόσο κρατικών, όσο και ιδιωτικών. Δεν είναι άλλωστε άγνωστη η τακτική των ξένων που έρχονται στη χώρα μας, συλλέγουν ή αγοράζουν τεράστιες ποσότητες αρωματικών φυτών και βοτάνων και τα μεταπωλούν πανάκριβα στις πατρίδες τους ως πρώτες ύλες στη φαρμακοβιομηχανία ή στη βιομηχανία καλλυντικών ή για γενικότερες χρήσεις. Όπως λοιπόν αντιλαμβάνεται κανείς η Ελλάδα διαθέτει έναν τεράστιο - ανεκμετάλλευτο όμως - θησαυρό, που πραγματικά αξίζει τον κόπο, την προσοχή και τη μέριμνα όλων μας, τόσο στη συντήρησή του, καθώς τα τελευταία χρόνια με τις εκτεταμένες πυρκαγιές στα δάση ένα μεγάλο μέρος - ποσοτικά και ποιοτικά - των αρωματικών φυτών και βοτάνων εκλείπει, όσο και στην ενίσχυση της συστηματικής καλλιέργειας, της προστασίας των καλλιεργειών αυτών και της συλλογής τους από ειδικευμένο προσωπικό. Εξάλλου οι βοτανολόγοι έχουν κάνει αναρίθμητες και αξιόλογες μελέτες κι έτσι διαθέτουμε σήμερα πολλές γνώσεις, που αν αξιοποιηθούν μπορούν να δώσουν ακόμη σημαντικότερα επιτεύγματα σε πολλούς τομείς. Η εμπειρική και πρακτική χρήση των αρωματικών φυτών και βοτάνων από τους αρχαίους Έλληνες

ήταν αρκετά διαδεδομένη. Οι πρόγονοί μας ήξεραν τις επιμέρους χρήσεις τους στην ιατρική, μαγειρική, καθώς και τις αρωματικές τους ιδιότητες, ενώ ιδιαίτερα γνωστές ήταν οι θανατηφόρες ιδιότητές τους στους Ρωμαίους και Βυζαντινούς επίδοξους ηγεμόνες, που έκαναν τα φάρμακα, φαρμάκια για να θανατώσουν τον πολιτικό τους αντίπαλο ή όποιον έμπαινε στο δρόμο τους. Σε εποχές που δεν υπήρχαν ούτε χημικοί, ούτε διαφημιστές κι ο άνθρωπος έπρεπε να ψάξει να βρεί τη θεραπεία του στον περιβάλλοντα χώρο, αναζήτησε και βρήκε τα αρωματικά φυτά και βότανα, που σε κάθε περιοχή ήταν διαφορετικά. Η ιστορία των βοτάνων έχει εξάλλου συνδεθεί με τις προκαταλήψεις, τη μαγεία και τον μυστικισμό και παρόλο που ζούμε στην εποχή της υψηλής τεχνολογικής εξέλιξης συνεχίζουμε να πιστεύουμε τόσο στη δράση, όσο και στην ανάγκη χρήσης τους. Ιδιαίτερα στην περιοχή του Πηλίου, όπου έζησαν, σύμφωνα με τους μύθους οι Κένταυροι, φημισμένοι γιατροί, που γνώριζαν πολύ καλά τη δράση των βοτάνων, υπήρχε και υπάρχει μια εξαιρετικά μεγάλη ποικιλία αρωματικών φυτών. Η πτυχιακή αυτή εργασία έχει ως στόχο την καταγραφή και τη φωτογράφιση των ανοιξιότικων και καλοκαιρινών αρωματικών φυτών στο Πήλιο, την περιγραφή των βασικών τους ιδιοτήτων, καθώς και τις χρήσεις τους, όπως αυτές σώζονται και αναφέρονται από γενιά σε γενιά.

2. ΓΕΩΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ

Τα περισσότερα ηλιορείτικα χωριά στη διαδρομή που ακολούθησα για να βρώ και να συλλέξω τα αρωματικά φυτά και βότανα, που θα παρουσιάσω στην παρούσα εργασία, έχουν μέσο υψομετρικό όρο 600 με 650 μέτρα, με χαμηλότερο χωριό την Ανακασιά με 250 μέτρα και ψηλότερο τα Χάνια με 1.200 μέτρα. Τα χωριά αυτά στα οποία βρήκα τη μεγαλύτερη συχνότητα αρωματικών φυτών και βοτάνων είναι κατά σειρά, καθώς ανεβαίνουμε και κάνοντας έναν νοητό κύκλο: Μηλιές, Νεοχώρι, Ξουρίτσι, Τσαγκαράδα, Μούρεσι, Ανήλιο, Μακρυράχη, Καράβωμα, Χάνια, Αλικόπετρα, Πορταριά, Κατηχώρι, Επισκοπή, Ανακασιά.

Το πέτρωμα του Πηλίου είναι ασβεστολιθικό και η υφή του εδάφους αργιλώδης - αργιλοπηλώδης και αμμοαργιλλώδης. Το pH του εδάφους είναι ουδέτερο, είναι γύρω στο 7. Σε ορισμένες όμως περιοχές διαφοροποιείται σε όξινο και είναι εκεί που δίνει τα υπέροχα χρώματα στις ορτανσίες, ένα από τα χαρακτηριστικά φυτά του Πηλίου.

Δεν υπάρχουν ακριβή μετεωρολογικά στοιχεία της Εθνικής Μετεωρολογικής Υπηρεσίας για όλα τα χωριά του Πηλίου, εκτός από τη Ζαγορά, η οποία έχει δικό της σταθμό. Επειδή η περιοχή βρίσκεται ανάμεσα στους μετεωρολογικούς σταθμούς Βόλου - Σκοπέλου και θεωρώντας ως αντιπροσωπευτικό σταθμό για το Πήλιο, αυτόν της Ζαγοράς, εξετάζονται συγκριτικά τα μετεωρολογικά στοιχεία των σταθμών αυτών και συναρτώνται στα στοιχεία για τις βροχοπτώσεις που παρουσιάζει η ανατολική πλευρά του Πηλίου, λόγω των νοτιοανατολικών βροχοφόρων ανέμων από το Αιγαίο προς το Πήλιο. Έτσι διαμορφώνονται τα στοιχεία για το χαρακτηρισμό του κλίματος της περιοχής, που εκτιμάται ως μεσογειακό με βροχοπτώσεις γύρω στα 1.600 χιλιοστά ανά έτος, με πολύ χιόνι το χειμώνα που προκαλεί παγετούς, με ξηρή περίοδο από τα τέλη Ιουλίου ως τις αρχές Σεπτεμβρίου και με καλή σχετική υγρασία της ατμόσφαιρας (). Υπάρχουν άφθονες βροχές το Φθινόπωρο

και την Ανοιξη κι αρκετές κατά τη θερινή περίοδο, ιδιαίτερα λόγω της επίδρασης των βορειοανατολικών υγρών ανέμων.

Η δασοκάλυψη που υπάρχει σε αυτές τις περιοχές του Πηλίου συνίσταται στα παρακάτω είδη :

ΑΓΡΙΟΚΑΣΤΑΝΙΑ	CASTANEA VULGARIS
ΟΕΙΑ	FAGUS SILVATICA
ΔΡΥΣ	QUERQUS SP
ΦΡΑΞΙΝΟΣ	FRAXINUS ORNUS
ΣΟΡΒΟΣ	SORBUS DOMESTICUS
ΚΟΥΜΑΡΙΑ	ARBUTUS UNEDO
ΚΕΑΡΟΣ	JUNIPERUS OXYCEDRUS
ΠΛΑΤΑΝΟΣ	PLATANUS ORIENTALIS
ΜΥΡΤΙΑ	MYRTUS COMMUNIS
ΚΡΑΝΙΑ	CORNUS MAS
ΔΑΦΝΗ	LAURUS NOBILIS

Οι γενικά ήπιες κλιματολογικές συνθήκες συντελούν ώστε η δασοκάλυψη από οξιές να κατεβαίνει μέχρι και στα 600 μέτρα υψόμετρο, ενώ η δασοκάλυψη από καστανιές - καστανωτά - φτάνει μέχρι και τη θάλασσα. Σε περιοχές που έχουν καεί ή καταστραφεί από χαράξεις νέων οδικών δικτύων, το Δασαρχείο Μαγνησίας έχει φροντίσει και φροντίζει για την αναδάσωσή τους. Πρόσφατο παράδειγμα η αναδάσωση με πεύκα στα τμήματα που καταστράφηκαν από εμπρησμούς στον άξονα Μηλεών - Νεοχωρίου. Η δασοκάλυψη αυτή δεν εμποδίζει την ύπαρξη χλωρίδας και μάλιστα την ύπαρξη αρωματικών φυτών και βοτάνων, αν όχι ακριβώς από κάτω, τουλάχιστον στην περιμέτρική τους ζώνη.

3. ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΦΥΤΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

3.1. ΕΙΛΗ - ΕΞΑΠΑΩΣΗ

Τα αρωματικά φυτά της Ελλάδας, που αναπτύσσονται και ανθίζουν είτε το Φθινόπωρο είτε την Άνοιξη είναι αναρίθμητα. Τα κυριότερα όμως που χρησιμοποιούνται μέχρι σήμερα και που έχει πιστοποιηθεί η χρήση τους είναι τα παρακάτω :

1. LONICERA ETRUSCA /Caprifoliaceae , Αγιόκλημα

Αυτοφύεται σε θαμνότοπους και σε χέρσα ασβεστώδη μέρη σε όλη την Ελλάδα. Η άνθηση γίνεται τον Ιούλιο με Αύγουστο.

2. AMMI MAJUS /Apiaceae, Αμμι ή Ασπροκέφαλο

Αυτοφύεται σε χέρσα και σε καλλιεργημένα μέρη σε όλη την Ελλάδα. Ανθίζει τον Ιούνιο με Αύγουστο.

3. ACHILLEA MILLEFOLIUM / Asteraceae, Χιλιόφυλλο

Αυτοφύεται σε βοσκότοπους, σε δάση και κατά μήκος των δρόμων σε πολλά μέρη της χώρας μας. Ανθηση έχει τον Ιούνιο μέχρι τον Οκτώβριο.

4. OCIMUM BASILICUM / Lamiaceae, Βασιλικός

Δεν αυτοφύεται αλλά καλλιεργείται σε πολλές περιοχές. Ευδοκίμει σε μέρη με εύκρατο κλίμα και σε χωράφια πλούσια και στραγγερά. Ανθίζει τον Ιούνιο με Αύγουστο.

5. VINCA MAJOR / Apocynaceae, Βίνκα

Αυτοφύεται σε θαμνότοπους και σε σκιερά μέρη σε πολλές περιοχές της Ελλάδας. Η άνθηση γίνεται τον Απρίλιο μέχρι τον Αύγουστο.

6. BORAGO OFFICINALIS / Boraginaceae, Βοράγο

Αυτοφύεται σε πλούσια καλλιεργούμενα ή χέρσα χωράφια σε όλη την Ελλάδα. Παρατηρείται ανθισμένο τον Μάιο με Σεπτέμβριο.

7. LAURUS NOBILIS / Laureaceae, Δάφνη

Αυτοφύεται σε διάφορα μέρη της Ελλάδας και καλλιεργείται σε πολλά πάρκα και σε κήπους, λόγω της ομορφιάς της και της ανθεκτικότητάς της. Ανθίζει από τον Απρίλιο μέχρι και τον Μάιο.

8. ROSMARINUS OFFICINALIS / Lamiaceae, Δεντρολίβανο

Αυτοφύεται σε μερικά μέρη της Ελλάδας και καλλιεργείται σε πολλές περιοχές ως καλλωπιστικό. Ευδοκιμεί σε δροσερές πεδινές και ημιορεινές περιοχές. Η άνθησή του γίνεται όλο το χρόνο.

9. ORIGANUM DICTAMUS / Lamiaceae, Δίκταμος

Αυτοφύεται μόνο στα βουνά της Κρήτης, όπου επίσης και καλλιεργείται. Ευδοκιμεί σε δροσερές ημιορεινές και πεδινές περιοχές. Ανθίζει τον Μάιο με Ιούνιο.

10. HELIOTROPIMUM EUROPAEUM / Boraginaceae, Βαμβακίτης

Αυτοφύεται σε χέρσα και καλλιεργούμενα μέρη σε όλη την Ελλάδα. Ευδοκιμεί σε πεδινές και ημιορεινές περιοχές. Ανθίζει Ιούνιο με Αύγουστο.

11. THYMUS SIBTHORPII / Lamiaceae, Θυμάρι

Αυτοφύεται σε λιβάδια στη βόρεια Ελλάδα. Η άνθηση γίνεται τον Μάιο μέχρι και τον Ιούλιο.

12. IRIS GERMANICA / Iridaceae, Ιριδα

Αυτοφύεται σε πετρώδεις, κυρίως νησιώτικες περιοχές και καλλιεργείται σε πολλούς κήπους. Ευδοκιμεί σε ημιορεινές περιοχές. Ανθίζει από Μάιο ως Ιούνιο.

13. CALAMINTHA SUAVEOLENS / Lamiaceae, Καλάμινθα

Αυτοφύεται σε ξηρά, πετρώδη μέρη σε πολλές περιοχές της Ελλάδας. Καλλιεργείται δοκιμαστικά στο Κεραμίδι Πηλίου. Ανθίζει τον Ιούνιο - Αύγουστο.

14. CAPPARIS SPINOSA / Capparidaceae, Κάπαρη

Αυτοφύεται σε πετρώδη μέρη και σε ερείπια κτισμάτων, κυρίως στα νησιά της Ελλάδας αλλά και σε άλλες περιοχές. Η άνθηση γίνεται κατά τους μήνες Μάιο και Αύγουστο.

15. CENTRANTHUS RUBER / Valerianaceae, Κέντρανθος

Αυτοφύεται σε βραχώδη μέρη σε ημιορεινές δροσερές περιοχές. Ανθίζει Απρίλιο με Σεπτέμβριο.

16. CISTUS CRETICUS / Cistaceae, Κιστός

Αυτοφύεται σε θαμνότοπους κατά συστάδες σε πολλές περιοχές της Ελλάδας. Η άνθηση του γίνεται Ιούνιο με Αύγουστο.

17. CORIANDRUM SATIVUM / Apiaceae, Κορίανδρος

Καλλιεργείται σε μικρή έκταση σε πεδινές και ημιορεινές περιοχές. Η άνθηση παρουσιάζεται Ιούνιο - Ιούλιο.

18. CROCUS SATIVUS / Iridaceae, Κρόκος

Καλλιεργείται σε μεγάλη έκταση. Ευδοκιμεί σε ημιορεινές περιοχές. Ανθίζει Οκτώβριο με Νοέμβριο.

19. CYMINUM CYMINUM / Apiaceae, Κύμινο

Καλλιεργείται σε μικρή έκταση στη Χίο και σε άλλες περιοχές. Ευδοκιμεί σε μέρη με ήπιο κλίμα. Ανθίζει τον Ιούνιο.

20. LAVANDULA VERA / Lamiaceae, Λεβάντα

Δεν αυτοφύεται στη χώρα μας, αλλά καλλιεργείται σε αρκετές περιοχές ή σε κήπους. Ανθίζει Ιούνιο - Ιούλιο.

21. VITEX AGNUS - CASTUS / Verbenaceae, Αυγαριά

Αυτοφύεται σε υγρά μέρη και στις κοίτες των ποταμών. Η άνθηση παρουσιάζεται τον Ιούλιο και Σεπτέμβριο.

22. PETROSELINUM SATIVUM / Apiaceae, Μαιντανός

Αυτοφύεται σε πετρώδη μέρη, στη Θεσσαλία και στη Θράκη, και καλλιεργείται στους κήπους. Η άνθηση γίνεται τον Ιούνιο με Σεπτέμβριο.

23. FOENICULUM VULGARE / Apiaceae, Μάραθος

Αυτοφύεται σε ακαλλιέργητα μέρη, κατά μήκος του δρόμου. Ανθίζει Ιούνιο και Ιούλιο.

24. MELISSA OFFICINALIS / Lamiaceae, Μελισσόχορτο

Αυτοφύεται σε δασώδη και χέρσα μέρη σε πολλές περιοχές της Ελλάδας. Ανθίζει τον Ιούνιο ως τον Αύγουστο.

25. MENTHA LONGIFOLIA / Lamiaceae, Μέντα

Αυτοφύεται σε υγρά μέρη και στις όχθες ποταμών. Η άνθηση γίνεται από τον Ιούλιο μέχρι τον Σεπτέμβριο.

26. MICROMERIA JULIANA / Lamiaceae, Μικρομέρια

Αυτοφύεται σε ξερά και άγονα μέρη σε όλη την Ελλάδα. Η άνθηση παρουσιάζεται τους μήνες Ιούνιο και Ιούλιο.

27. SALVIA SCLAREA / Lamiaceae, Σάλβια

Αυτοφύεται σε χέρσα μέρη σε πολλές περιοχές της Ελλάδας. Συνήθως ανθίζει τους μήνες Ιούνιο και Αύγουστο.

28. ORIGANUM HERACLEOTICUM / Lamiaceae, Ρίγανη

Αυτοφύεται σε θαμνώδη και χέρσα μέρη σε όλη την Ελλάδα, και καλλιεργείται σε μικρή έκταση. Η άνθηση Ιούνιο με Αύγουστο.

29. APIUM GRAVEOLENS / Apiaceae, Σέλινο

Αυτοφύεται σε έλη και σε αλμυρά εδάφη, σε διάφορα μέρη της Ελλάδας, και καλλιεργείται σχεδόν παντού. Ανθίζει από τον Ιούνιο μέχρι τον Αύγουστο.

30. STACHYS GERMANICA / Lamiaceae, Στάχυς

Αυτοφύεται σε χέρσα και ορεινά μέρη σε πολλές περιοχές της Ελλάδας. Ανθίζει τον Ιούνιο και τον Αύγουστο.

31. TANACETUM VULGARE / Asteraceae, Τανάκητο

Αυτοφύεται σε δροσερούς θαμνότοπους και κατά μήκος πολλών ποταμών. Ανθίζει τον Ιούλιο ως τον Σεπτέμβριο.

32. TEUCRIUM POLIUM / Lamiaceae, Τεύκριο

Αυτοφύεται σε άγονα ή πετρώδη μέρη σε όλη την Ελλάδα. Ανθίζει από τον Ιούνιο ως το Σεπτέμβριο.

33. TILIA CORDATA / Tiliaceae, Τίλιο

Είναι φυλλοβόλο δέντρο και αυτοφύεται σε δάση κοντά σε υγρά μέρη κυρίως στη βόρεια Ελλάδα. Ανθίζει Ιούνιο και Ιούλιο.

34. SIDERITIS SCARDICA / Lamiaceae, Τσάι του βουνού

Αυτοφύεται σε βραχώδη μέρη. Ανθίζει τον Ιούλιο και τον Αύγουστο.

35. MATRICARIA CHAMOMILLA / Asteraceae, Χαμομήλι

Αυτοφύεται σε χέρσα και καλλιεργημένα μέρη σε όλη την Ελλάδα. Η άνθηση από τον Απρίλιο ως τον Ιούνιο.

3.2. ΧΡΗΣΙΜΟΤΗΤΕΣ

1. LONICERA ETRUSCA / Caprifoliaceae, Αγιόκλημα

Τα άνθη έχουν αιθέριο έλαιο, που χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία. Είναι αντισπασμωδικά τα άνθη, ενώ τα φύλλα θεωρούνται κατάλληλα για γαργάρες και διούρηση.

2. AMMI MAJUS / Apiaceae, Αμμι ή Ασπροκέφαλο

Το υπέργειο τμήμα του θεωρείται στυπτικό, ορεκτικό και διουρητικό.

3. ACHILLEA MILLEFOLIUM / Asteraceae, Χιλιόφυλλο

Το αιθέριο έλαιο είναι κατάλληλο για την αρωματοποιία. Το υπέργειο τμήμα θεωρείται νευροτονωτικό, αιμοστατικό, διεγερτικό, αντισπασμωδικό, ορεκτικό, και αντιβρογχικό.

4. OCIMUM BASILICUM / Lamiaceae, Βασιλικός

Το αιθέριο έλαιο χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία, στη σαπωνοποιία και στη φαρμακευτική. Τα φύλλα του τρώγονται ωμά ή μαγειρεμένα, ενώ ολόκληρο το υπέργειο τμήμα θεωρείται διουρητικό, ευστόμαχο, σπασμολυτικό και αεραγωγό.

5. VINCA MAJOR / Apocynaceae, Βίνκα

Είναι καλλωπιστικό. Τα φύλλα του είναι στυπτικά, επουλωτικά, αντισηπτικά, και διουρητικά.

6. BORAGO OFFICINALIS / Boraginaceae, Βοράγο

Είναι αντιμελαγχολικό, και μελισσοτροφικό. Οι βλαστοί και τα τρυφερά φύλλα είναι εδώδιμα. Το υπέργειο τμήμα είναι μαλακτικό, διουρητικό, τονωτικό και υπνωτικό.

7. LAURUS NOBILIS / Laureaceae, Λάφνη

Λαμβάνεται αιθέριο έλαιο, που με απόσταξη χρησιμοποιείται στη σαπωνοποιία, και στις βιομηχανίες τροφίμων. Είναι αντιρευματικό, επιδρωτικό, αντιδιαρροϊκό, και τονώνει τη λειτουργία της πέψης.

8. ROSMARINUS OFFICINALIS / Lamiaceae, Δεντρολίβανο

Είναι φυτό αρωματικό, φαρμακευτικό, αρτυματικό και μελισσοτροφικό. Τα φύλλα είναι τονωτικά, χολαγωγά, αντιδιαβητικά και ηρεμιστικά.

9. ORIGANUM DICTAMUS / Lamiaceae, Δίκταμος

Το ξηρό υπέργειο τμήμα χρησιμοποιείται σαν τσάι, καθώς και για την παρασκευή βερμούτ με άλλα βότανα. Θεωρείται ευστόμαχο, τονωτικό, αιμοστατικό και αντισηπτικό.

10. *HELIOTROPIUM EUROPAEUM* / Boraginaceae, Βαμβακίτης

Φυτό αρωματικό και μελισσοτροφικό. Το υπέργειο τμήμα και οι σπόροι θεωρούνται αντιπυρετικοί και αντιαρθριτικοί.

11. *THYMUS SIBTHORPII* / Lamiaceae, Θυμάρι

Το υπέργειο τμήμα παράγει αιθέριο έλαιο για την αρωματοποιία. Είναι τονωτικό και αντιβηχικό.

12. *IRIS GERMANICA* / Iridaceae, Ιριδα

Από τα άνθη παίρνουμε εκλεκτής ποιότητας αιθέριο έλαιο. Τα ριζώματα είναι αρωματικά, καθαρτικά, αντικοιλικά και αντιβρογχικά.

13. *CALAMINTHA SUAVEOLENS* / Lamiaceae, Καλάμινθα

Είναι φυτό μελισσοτροφικό. Το υπέργειο τμήμα περιέχει αιθέριο έλαιο κατάλληλο για την αρωματοποιία.

14. *CAPPARIS SPINOSA* / Capparidaceae, Κάπαρη

Φυτό αρτυματικό και λαχανευόμενο. Οι φλοιοί των ριζών θεωρούνται ορεκτικοί, τονωτικοί, αντιαρθριτικοί, ενώ τα μπουμπούκια είναι διουρητικά και αντιαρτηριοσκληρωτικά.

15. *CISTUS CRETICUS* / Cistaceae, Κιστός

Ο βλαστός και τα φύλλα περιέχουν βαλσαμώδη ρητινική, αρωματική ύλη, το λάδανο, που χρησιμοποιούνταν εναντίον της πανώλης. Το υπέργειο τμήμα θεωρείται επουλωτικό και αντιδιαρροϊκό.

16. *CENTRANTHUS RUBER* / Valerianaceae, Κέντρανθος

Το υπέργειο τμήμα είναι τονωτικό, καταπραυντικό, αντιεπιληπτικό, αντισκορβουτικό, ταινιοκτόνο και αντισπασμωδικό. Τα φύλλα του χρησιμοποιούνται για σαλάτα.

17. *CORIANDRUM SATIVUM* / Apiaceae, Κορίανδρος

Οι καρποί χρησιμοποιούνται ως άρτυμα, καθώς και στην παρασκευή διαφόρων ποτών. Είναι ευστόμαχοι, σπασμολυτικοί και τονωτικοί.

18. *CROCUS SATIVUS* / Iridaceae, Κρόκος

Φυτό βαφικό και αρτυματικό. Καλλιεργείται για τα στίγματα του υπέρου, που εκτός από βαφικά και αρτυματικά είναι εμμηναγωγά και ορεκτικά.

19. CYMINUM CYMINUM / Apiaceae, Κύμινο

Οι καρποί του χρησιμοποιούνται ως καρύκευμα, ιδίως στις ασιατικές χώρες. Είναι ευστόμαχοι.

20. LAVANDULA VERA / Lamiaceae, Λεβάντα

Το αιθέριο έλαιο των ανθοφόρων βλαστών χρησιμοποιείται στη φαρμακευτική και στην αρωματοποιία. Το υπέργειο τμήμα είναι τονωτικό, αντισπασμωδικό, αντιασθματικό και χολαγωγό. Τα άνθη διώχνουν το σκώρο.

21. VITEX AGNUS - CASTUS / Verbenaceae, Λυγαριά

Οι ανθοφόροι βλαστοί περιέχουν αιθέριο έλαιο, που χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία και σαπωνοποιία. Οι βλαστοί θεωρούνται στυπτικοί, εντομοδιοκτόνοι και ναρκωτικοί. Το αιθέριο έλαιο είναι μικροβιοκτόνο.

22. PETROSELINUM SATIVUM / Apiaceae, Μαιδανός

Τα φύλλα είναι διουρητικά και χολαγωγά. Οι ρίζες είναι διουρητικές και ορεκτικές.

23. FOENICULUM VULGARE / Apiaceae, Μάραθος

Οι καρποί του χρησιμοποιούνται στην αρτοποιία και στην παρασκευή του ούζου και του τσίπουρου. Θεωρούνται επίσης διουρητικοί, ορεκτικοί, γαλακτογόνοι, αντιβηχικοί και ευκοίλιοι.

24. MELISSA OFFICINALIS / Lamiaceae, Μελισσόχορτο

Το υπέργειο τμήμα περιέχει αιθέριο έλαιο που χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία, στην παρασκευή ηδυπότων και στη φαρμακοποιία. Χρησιμοποιείται ως ρόφημα, είναι τονωτικό, ορεκτικό και ευστόμαχο.

25. MENTHA LONGIFOLIA / Lamiaceae, Μέντα

Θεωρείται ευστόμαχο και αντισπασμωδικό. Το αιθέριο έλαιο είναι κατάλληλο για την αρωματοποιία.

26. MICROMERIA JULIANA / Lamiaceae, Μικρομέρια

Το υπέργειο τμήμα είναι διουρητικό, λιθοδιαλυτικό και αντιυπερχλωρδριακό.

27. *ORIGANUM HERACLEOTICUM* / *Lamiaceae*, Ρίγανη

Θεωρείται τονωτική, ευστόμαχη, καθαρτική, αντιψωρική και αντιεπιληπτική.

28. *SALVIA SCLAREA* / *Lamiaceae*, Σάλβια

Το αιθέριο έλαιο χρησιμοποιείται στη σαπωνοποιία και στην αρωματοποιία. Οι ξηροί ανθοφόροι βλαστοί χρησιμεύουν στην παρασκευή των ηδυπότων. Το αφέψημά τους θεωρείται κατάλληλο για τη θεραπεία των οφθαλμικών πόνων, ενώ το εκχύλισμα σε κρασί θεωρείται τονωτικό και εμμηναγωγό.

29. *APIUM GRAVEOLENS* / *Apiaceae*, Σέλινο

Οι βλαστοί και τα φύλλα τρώγονται ωμοί και θεωρούνται αντιπυρετικοί, τονωτικοί, διουρητικοί, αντιρευματικοί και αντιαρθριτικοί.

30. *STACHYS GERMANICA* / *Lamiaceae*, Στάχυς

Είναι φαρμακευτικό και μελισσοτροφικό. Το υπέργειο τμήμα του θεωρείται αντιπυρετικό και αντιιδρωτικό.

31. *TANACETUM VULGARE* / *Asteraceae*, Τανάκητο

Το υπέργειο τμήμα περιέχει αιθέριο έλαιο. Θεωρείται τονωτικό, ανθυστερικό, ευστόμαχο και αντιρευματικό.

32. *TEUCRIUM POLIUM* / *Lamiaceae*, Τεύκριο

Είναι μελισσοτροφικό. Το υπέργειο τμήμα θεωρείται επουλωτικό, αντιπυρετικό, υποτασικό, εντομοδιωκτικό και διουρητικό.

33. *TILIA CORDATA* / *Tiliaceae*, Τίλιο

Τα άνθη χρησιμοποιούνται ως αφέψημα και θεωρούνται ευστόμαχα, αντιβηχικά, σπασμολυτικά και μαλακτικά.

34. *SIDERITIS SCARDICA* / *Lamiaceae*, Τσάι του βουνού

Οι ανθοφόροι βλαστοί χρησιμοποιούνται ως αφέψημα και είναι ευστόμαχοι, εφιδρωτικοί και αντιανεμικοί, γιατί περιέχουν σίδηρο.

35. *MATRICARIA CHAMOMILLA* / *Asteraceae*, Χαμομήλι

Από τα άνθη παρασκευάζεται ρόφημα με αντιφλογιστικές ιδιότητες. Τα άνθη είναι αντιπυρετικά, ευκοίλια, χολαγωγά και σπασμολυτικά.

4. ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΦΥΤΑ ΠΗΛΙΟΥ

4.1. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Ο τρόπος, με τον οποίο εργάστηκα για να συλλέξω το υλικό της εργασίας αυτής, ήταν να διανύσω με το αυτοκίνητο 82 χιλιόμετρα ξεκινώντας από την Μπούφα κάνοντας το γύρο των χωριών του Πηλίου μέχρι την Ανακασιά. Έκανα στάση περίπου κάθε τέσσερα χιλιόμετρα, καλύπτοντας μια έκταση γύρω στα 500 με 1.000 τετραγωνικά μέτρα ανάλογα με τις συνθήκες. Σε μέρη που δεν ήταν δυνατόν να συλλέξω φυτά λόγω της μεγάλης δασοκάλυψης ή της ύπαρξης βράχων ή επικίνδυνων περιοχών, όπου ήταν δύσκολη η πρόσβαση με αυτοκίνητο, προχωρούσα μέχρι να βρω ένα μέρος πιο κατάλληλο. Έτσι μπορεί να πει κανείς ότι κατά προσέγγιση σταματούσα κάθε τέσσερα χιλιόμετρα. Η διαδρομή που ακολούθησα ήταν η εξής

Ξεκίνησα από τη διασταύρωση Μπούφας για Μηλιές, πέρασα από τις Μηλιές, τη διασταύρωση για Νεοχώρι, τη Λαμπινού, την Τσαγκαράδα, το Μούρεσι, το Ανήλιο, τη Μακρυράχη, τα Χάνια, την Αλικόπετρα, την Πορταριά, τον Προφήτη Ηλία, την Επισκοπή και την Ανακασιά.

Οι στάσεις έγιναν ως εξής

- 1η) 0km, σημείο αναφοράς από Μπούφα προς Μηλιές
- 2η) 4km μετά
- 3η) 9km από Μπούφα
- 4η) 12km, στη διασταύρωση Νεοχωρίου
- 5η) 18km, μετά τη Λαμπινού
- 6η) 22km, ρεματιά πριν Ξουρίτσι
- 7η) 27km, Τσαγκαράδα
- 8η) 31km, τέλος Μουρεσίου
- 9η) 38km, λίγο πριν το Ανήλιο
- 10η) 42km, τέλος Μακρυράχης
- 11η) 45km, περιοχή Καράβωμα
- 12η) 49km, πριν τα Χάνια
- 13η) 56km, πλησιάζοντας τα Χάνια
- 14η) 61km, τέλος Χανίων

- 15η) 66km , Αλικόπετρα
- 16η) 70km , λίγο πριν Πορταριά
- 17η) 75km , τέλος Πορταριάς
- 18η) 77km , Προφήτης Ηλίας
- 19η) 80km , Επισκοπή
- 20η) 82km , Ανακασιά

Έκανα τη διαδρομή που προαναφέρθηκα συνολικά 20 φορές. Την πρώτη φορά που ανέβηκα στις αρχές Μαρτίου , εντόπισα τα μη δασώδη , πετρώδη και προσπελάσιμα σημεία , στα μέρη εκείνα δηλαδή , που θα μπορούσαν να αυτοφύονται τα αρωματικά φυτά. Επίσης μέτρησα τη συνολική χιλιομετρική απόσταση που θα ακολουθούσα και στις επόμενες φορές , αφού πρώτα τη χώρισα ανά 4 χιλιόμετρα περίπου. Τη δεύτερη και τρίτη φορά που ανέβηκα προς τα τέλη του Μαρτίου , συνάντησα δυσκολίες στα ορεινά σημεία (Χάνια) γιατί υπήρχε ακόμα η επικάλυψη των εδαφών με χιόνι. Την τέταρτη και πέμπτη φορά στις 5 και 15 Απριλίου αντίστοιχα , στο μισό της διαδρομής ήταν ευδιάκριτα τα βοτανολογικά χαρακτηριστικά των φυτών , αλλά από το Καράβωμα μέχρι πριν την Αλικόπετρα τα φυτά ήταν σε μικρό στάδιο ανάπτυξης και ήταν δύσκολο να αναγνωριστούν. Την έκτη και έβδομη φορά , στις 25 και 27 Απριλίου , στις στάσεις που έκανα, βρήκα τα αρωματικά φυτά, τα συνέλεξα και κατόπιν εξακρίβωσα την οικογένεια στην οποία ανήκουν και το επιστημονικό τους όνομα, τον πληθυσμό με τον οποίο συναντώνται (κάτω και πάνω από 100 φυτά ανά θέση) , την ακριβή θέση ή τις θέσεις στις οποίες υπάρχει το κάθε είδος και τα φωτογράφισα. Την όγδοη , ένατη και δέκατη φορά , λόγω της μερικής αποτυχίας της πρώτης φωτογράφισης , φωτογράφισα τα αρωματικά φυτά της μισής διαδρομής , ενώ την ενδέκατη , δωδέκατη και δέκατη τρίτη φορά φωτογράφισα της άλλης μισής. Την δέκατη τέταρτη φορά , στις 15 Μαρτίου , πήγα και έκανα τον τελικό μου έλεγχο και να δώ αν υπήρχαν τυχόν παραλείψεις. Στη συνέχεια ανέβηκα άλλες έξι φορές στο Πήλιο για να πάρω συνεντεύξεις από ανθρώπους που ζουν στα χωριά

του Πηλίου , σχετικά με τη χρήση κάθε αρωματικού φυτού που είχα βρει. Πολλοί δεν ήξεραν να μου πουν δόσεις ή αναμείξεις αυτών των φυτών ή δεν ήθελαν να πουν το μυστικό τους. Έτσι ορισμένοι μου είπαν μερικές παραδοσιακές χρήσεις των φυτών αυτών και συμβουλευτήκα σχετικά βιβλία. Στο παράρτημα υπάρχουν οι φωτογραφίες για τα κυριότερα αρωματικά φυτά της περιοχής , καθώς και χάρτης της περιοχής.

4.2. ΕΙΛΗ-ΕΞΑΠΛΩΣΗ

ΕΙΔΟΣ	ΘΕΣΕΙΣ	ΠΛΗΘΥΣΜΟΣ	
		<100	>100
1. CAPPARIS SPINOSA	2,16,17,18	+	
2. CISTUS CRETICUS	ΠΑΝΤΟΥ		+
3. CROCUS SATIVUS	14	+	
4. EUCALYPTUS GLOBULUS	17,20	+	
5. GLYCORHIZA GLABRA	3,4,7,10, 12,13,14		+
6. HYSSOPUS OFFICINALIS	6,18		+
7. IRIS FLORENTINA	6,17	+	
8. LAURUS NOBILIS	7,17,20	+	
9. MATRICARIA CHAMOMILLA	2,16,17,18		+
10. MELISSA OFFICINALIS	16,17,18	+	
11. MENTHA PIPERITA	ΠΑΝΤΟΥ		+
12. ORIGANUM MARJORANA	ΠΑΝΤΟΥ		+
13. ROSMARINUS OFFICINALIS	17,19,20	+	
14. RUBUS FRUCTICOSUS	ΠΑΝΤΟΥ		+
15. SALVIA OFFICINALIS	10,11,12,13 14,15,16,17	+	
16. SAMBUCUS NIGRA	17,19,20	+	
17. SPARTIUM JUNCEUM	ΠΑΝΤΟΥ		+
18. THYMUS SP	2,4,15,16 17,18,19		+
19. URTICA DIOICA	ΠΑΝΤΟΥ		+
20. VERBASCUM SP	1,2,15,16	+	
21. VINCA MAJOR	7,20	+	
22. VITEX AGNUS - CASTUS	12,17,19	+	



4.3. ΧΡΗΣΕΙΣ-ΚΟΙΝΑ ΟΝΟΜΑΤΑ

1. MELISSA OFFICINALIS

Κοινά ονόματα μελισσοβότανο, μελισσάκι, κίτροβάλσαμο, μέλισσα η φαρμακευτική.

Χρήσεις Είναι τονωτικό για την καρδιά και αντικαταθλιπτικό. Το λάδι του χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση του άγχους και των νευρικών πονοκεφάλων. Το αφέψημά του είναι εφιδρωτικό και κατάλληλο για την αντιμετώπιση εμπύρετων κρυστολογημάτων. Τα φύλλα του, εμποτισμένα σε κρασί, μπορούν να συντελέσουν στην αποτελεσματική αντιμετώπιση δηλητηριωδών τσιμπημάτων φιδιών και σκορπιών. Παλιότερα η χρήση του ήταν ιδιαίτερα διαδεδομένη στη βαφή μαλλιών. Ένα ποτήρι κρύο αφέψημα του μελισσόχορτου τρεις φορές την ημέρα καταπολεμά την υπέρταση. Οι χρήστες του διατείνονται ότι είναι πολύ καλό για την υγεία, την αντιμετώπιση των γηρατειών και τη μακροζωία. Για τις αιμορασίες χρησιμοποιούμε μια αλοιφή που έχει τα παρακάτω συστατικά, 50 γρ. μελισσοκέρι, λίγο λάδι άκαο, 1 κουταλάκι κοπανισμένο μελισσόχορτο, 6 γρ. καθαρή στίψη, 3 γρ. σουλφαμιδόσκονη, λίγο ρετσίνα από βαγιά. Τα λιώνω όλα μαζί, παγώνουν αυτά και τα βάζουμε πάνω και κάθε 2 μέρες κάνω μια αλλαγή. Απαραίτητες είναι οι γάζες, που μαζί με την αλοιφή σφίγγει η πληγή.

2. RUBUS FRUCTICOSUS

Κοινά ονόματα Βατομουριά, βάτος, ρούβος, αγριόβατος

Χρήσεις Το αφέψημα των φύλλων του είναι γιατρικό για τον πονόλαιμο, τη φαρυγγίτιδα, τη διάρροια και τη δυσεντερία. Χρησιμοποιείται για την αποφυγή αποβολών από τις έγγυες γυναίκες. Από τους καρπούς του παράγεται κρασί, τσίπουρο και ξύδι. Χρησιμοποιείται ευρύτατα στη ζαχαροπλαστική, στην παρασκευή μαρμελάδας πολύ δραστηκής για τον πονόλαιμο, καθώς και στην παρασκευή γλυκών. Επίσης, δίνει γεύση στα σιρόπια για τον βήχα. Για αναπνευστικά προβλήματα χρησιμοποιούμε το αφέψημα της ρίζας με αναλογία

30 γρ. ρίζας σε 1 λίτρο βραστό νερό και πίνουμε από αυτό 4-5 φλυτζάνια την ημέρα. Μπορεί να γίνει και λουσιόν ανακατεύοντας τον χυμό των καρπών μαζί με γάλα.

3. IRIS FLORENTINA

Κοινά ονόματα Ιριδα, κρίνος, αγριόκρινος

Χρήσεις Οι ρίζες του περιέχουν ένα έλαιο που δρα ως σταθεροποιητικό στην αρωματοποιία και στην κομμωτική. Η κονιορτοποίηση της ρίζας του κάνει ένα ξηρό σαμπουάν ή χρησιμοποιείται ως ταλκ. Από τα άνθη του λαμβάνεται εκλεκτής ποιότητας αιθέριο έλαιο που χρησιμοποιείται ευρύτατα στην αρωματοποιία. Τα ριζώματά του είναι αντικολικά, καθαρτικά και αντιβρογχικά. Το ριζωμα όταν είναι αποφλοιωμένο δίνεται στα παιδιά για να διευκολυνθεί η οδοντοφυία.

4. VINCA MAJOR

Κοινά ονόματα Βίνκα η μεγάλη, αγριολίτσα και λουλούδι του θανάτου

Χρήσεις Τα φρέσκα φύλλα του φυτού χρησιμοποιούνται ως αιμοστατικά σε πληγές που αιμορραγούν, καθώς και σε ρινορραγίες. Χρησιμοποιούνταν ως κύριο συστατικό σε βοτάνια αγάπης και το όνομά του έχει συνδεθεί στην παράδοσή μας με τη μαγεία. Για εξωτερική χρήση χρησιμοποιείται το αφέψημα 60 γρ. ξερών φύλλων σε ένα λίτρο νερό, με το οποίο γίνονται γαργάρες για τη θεραπεία του πονόλαιμου και της φαρυγγίτιδας.

5. GLYCORHIZA GLABRA

Κοινά ονόματα Γλυκορίζι, γλυκόριζα, κολιά, ρεγολίτσα

Χρήσεις Ο χυμός των ριζών του φυτού αυτού, συμπυκνωμένος, και γνωστός με το όνομα γιάμπολη, χρησιμοποιείται ευρύτατα στην παρασκευή καραμελών για την αντιμετώπιση του πονόλαιμου. Εκχύλισμα από τις γλυκές ρίζες του χρησιμοποιείται για τον αρωματισμό του καπνού. Είναι εξάλλου ένα διαδεδομένο φάρμακο για την αντιμετώπιση του βρογχικού άσθματος. Όταν κάποιος διψάει πολύ ή δεν βρίσκει

νερό εκεί κοντά τότε αν μασήσει γλυκόριζα θα του περάσει η δίψα.

6. ORIGANUM VULGARE

Κοινά ονόματα Ρίγανη, ορίγανο, ορίγανος, ρούανο

Χρήσεις Χρησιμοποιείται εξωτερικά σε μελανιές. Αποτελεί ένα ιδιαίτερα διαδεδομένο μαγειρικό άρτυμα, ιδιαίτερα στη μεσογειακή κουζίνα και βοηθάει στην πέψη του κρέατος. Για τους πόνους των μυών χρησιμοποιείται ως ζεστό κατάπλασμα που το σκεπάζουμε με ζεστά πίτουρα. Είναι καλή στην αντιμετώπιση του πονόδοντου, καθώς και για τους ρευματισμούς. Ένα ως δυο φλυτζάνια αφέψημα ρίγανης την ημέρα είναι το καλύτερο αντιδιαρροϊκό φάρμακο.

7. MENTHA PIPERITA

Κοινά ονόματα Μέντα, δυόσμος

Χρήσεις Το αφέψημά της είναι χωνευτικό και η δράση του βοηθάει στην αντιμετώπιση της κράμπας. Επίσης, είναι διεγερτικό της σεξουαλικής ικανότητας. Χρησιμοποιείται στην παρασκευή οδοντόκρεμας. Η μέντα βοηθάει να καθαρίσει ο λαιμός σε κρυώματα και συνάχι, είναι αντισπασμωδικό φάρμακο, αντιβακτηριακό και χρησιμοποιείται και ως αναισθητικό. Προστατεύει τα τρόφιμα από τα ποντίκια, καθώς η μυρωδιά της τα απωθεί. Σκόνη φύλλων και ανθισμένων κορυφών, γύρω στα 0,5 - 1 γρ. την ημέρα είναι κατά του εμετού. Όταν κάποιον τον τσιμπήσει σφήκα ή μέλισσα, καλό είναι να βάλει πάνω στο τσίμπημα κοπανισμένα φρέσκα φύλλα μέντας.

8. THYMUS VULGARIS

Κοινά ονόματα Θυμάρι, θυμαράκι

Χρήσεις Ισχυρό αντιβακτηριακό και αντισηπτικό. Είναι πάρα πολύ καλό για την πέψη και για την αντιμετώπιση του βήχα. Το αιθέριο έλαιο χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία. Ως μαγειρικό άρτυμα χρησιμοποιείται κυρίως με το κρέας και ανοίγει την όρεξη. Επίσης, με εξωτερική χρήση, σταματάει την τριχόπτωση.

9. CAPPARIS SPINOSA

Κοινά ονόματα Κάπαρη και κάπαρη αγκαθωτή

Χρήσεις Οι οφθαλμοί της χρησιμοποιούνται στη μαγειρική για τουρσί στο ξύδι και είναι διουρητικό. Είναι ορεκτικό, ελαφρά αφροδισιακό και αντιαρτηριοσκληρωτικό.

10. VERBASCUM THAPSUS

Κοινά ονόματα Βερμπάσκο, γαιδουρόαυτο

Χρήσεις Είναι αντισπασμωδικό και χρησιμοποιείται στη θεραπεία του άσματος. Μαλακώνει τους πόνους στο λαιμό. Το αφέψημα του φυτού βοηθάει στην καταπολέμηση της αϋπνίας. Τα άνθη του σε ζεστό ελαιόλαδο συνιστούν μια λοσιόν που χρησιμοποιείται σε σταγόνες για την αντιμετώπιση του πόνου των αυτιών. Για τη θεραπεία των καλόγηρων και των παρανυχίδων χρησιμοποιούμε καταπλάσματα φύλλων που έχουν βράσει μέσα σε γάλα.

11. CISTUS CRETICUS

Κοινά ονόματα Λαδανιά, αλάδανος, λάδανο και κιστός

Χρήσεις Ο βλαστός και τα φύλλα βγάζουν το γνωστό λάδανο που χρησιμοποιούνταν παλιά για την αντιμετώπιση της πανώλης. Το υπέργειο τμήμα έχει χρήση αντιδιαρροϊκή και επουλωτική των πληγών.

12. ROSMARINUS OFFICINALIS

Κοινά ονόματα Δεντρολίβανο, ροσμαρίνη, δυοσμαρίνη

Χρήσεις Παλιότερα χρησιμοποιούνταν ως βασικό συστατικό για την παρασκευή του ελιξηρίου της νεότητας. Πολύτιμη η συμβολή του στην αντιμετώπιση σωματικής και πνευματικής κόπωσης. Είναι απολυμαντικό, ενισχύει τη μνήμη, το έλαιό του καταπραύνει τους πόνους των μυών, περιορίζει τη διάδοση επιδημιών σε συνδυασμό με κέδρο, ιδιαίτερα στα νοσοκομεία. Αποτελεί ένα εξαιρετικά αρωματικό μαγειρικό άρτυμα, ιδίως με το αρνίσιο κρέας και τις πατάτες. Χρησιμοποιούμε τα πράσινα μέρη ή τα άνθη της λεβάντας και φτιάχνουμε διάφορα τσάγια, που τα χρησιμοποιούμε για να διώχνουν έντομα, όπως μελίγκρα. Το τσάι γίνεται αφού βράσουμε για 2 με 3 λεπτά τα μέρη του φυτού, που μαζέψαμε την εποχή που μυρίζουν πιο δυνατά. Ο

λίγος χρόνος βρασμού απαιτείται για να μη διαφύγουν τα αιθέρια έλαια που αποθούν τα έντομα. Αν ξηράνουμε στο φούρνο δεντρολίβανο με ρίζα τσουκνίδας , το κάνουμε σκόνη και το τρίψουμε στα ούλα , τότε περνά ο πόνος των δοντιών. Για κάθε είδους πρήξιμο , παίρνω 2 ουγγιές δεντρολίβανο , ένα κομμάτι ψωμί μουσκεμένο , λίγο άσπρο κρασί και λίγο ροδόσταμα. Τα βράζω όλα μαζί μέχρι να πήξουν και μετά το βάζουμε στο πρήξιμο.

13. URTICA DIOICA

Κοινά ονόματα τσουκνίδα, αγκινίδα, τσούχνα, κνίδη

Χρήσεις Είναι αντιδιαβητικό, διαλύει το ουρικό οξύ και είναι αιμοστατικό, σπασμολυτικό και αφροδισιακό. Χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση των λιπαρών μαλλιών και της τριχόπτωσης. Η ομοιοπαθητική ιατρική το χρησιμοποιεί στα εκζέματα και στις αιμορραγίες. Την τσουκνίδα την χρησιμοποιούμε για την καταπολέμηση της μελίγκρας στα φυτά ως εξής , μέσα σε ένα δοχείο ρίχνουμε ένα μέρος τσουκνίδας φρέσκιας και 10 μέρη νερού. Ανακατεύουμε καλά με ζεστό νερό (14 ώρες) ή με κρύο (24 ώρες) οπότε το παρασκεύασμα είναι έτοιμο. Το σουρώνουμε και με το υγρό ραντίζουμε τα φυτά που βρίσκονται στην αρχή της προσβολής από μελίγκρα. Μετά από 5 με 8 μέρες ξαναψεκάζουμε. Το ζουμί για να έχει αποτέλεσμα , θα πρέπει να χρησιμοποιηθεί αμέσως. Γίνεται επίσης και μια κρέμα για το πρόσωπο , για να μην υπάρχουν σπυράκια , βάζοντας 50 γρ. καθαρό κερί , 50 γρ. λάδι άκαο , αποξηραμένη και τριμμένη τσουκνίδα. Τα βράζουμε όλα μαζί μέχρι να γίνει κρέμα.

14. SPARTIUM JUNCEUM

Κοινά ονόματα Σπάρτο

Χρήσεις Είναι διουρητικό. Τα άνθη του περιέχουν εκλεκτής ποιότητας αιθέριο έλαιο, κατάλληλου για τη χρησιμοποίησή του στην αρωματοποιία. Οι βλαστοί του έχουν καρδιοτονωτικές ιδιότητες. Τα σπέρματα είναι δηλητηριώδη.

ιδιαίτερα για τα ζώα. Θεωρείται αντιδιαβητικό, αντικαθαρκτικό και εμμηναγωγό.

15. MATRICARIA CHAMOMILLA

Κοινά ονόματα Χαμομήλι, μαρτολούλουδο, καμηλάκι, παναιρίτσα

Χρήσεις Το χαμομήλι έχει την ικανότητα να θεραπεύει φλεγμονές του δέρματος, εκζέματα, αναφυλαξίες. Η ομοιοπαθητική το χρησιμοποιεί στα υπερευαίσθητα από κατάχρηση καφέ και ναρκωτικών άτομα. Με εξωτερική χρήση τονώνει τα μαλλιά και τα ξανθαίνει. Καταπολεμά την παχυσαρκία σε πυκνό έγχυμα ένα φλυτζάνι το πρωί και ένα το βράδι. Για τους επιληπτικούς βράζουμε 100 γρ. ματζουράνα και 1 κουταλάκι χαμομήλι σε ένα κιλό νερό.

16. LAURUS NOBILIS

Κοινά ονόματα Δάφνη, βάγια, βαγιά, λάουρος ο ευγενής

Χρήσεις Η σκόνη ξερών δαφνόφυλλων σταματάει την αιμορραγία της μύτης. Δυναμώνει τα μαλλιά, σταματάει την τριχόπτωση και τα βάφει μαύρα. Το εκχύλισμα και το λάδι φύλλων δάφνης χρησιμοποιείται ως φυσικό άρωμα σε βερμούτ, τσίχλες και στο εφτάζυμο ψωμί. Για τις αμοιβάδες των εντέρων χρησιμοποιούμε 1/2 κιλό σκόρδα, 1 λίτρο γάλα και δαφνόφυλλα τριμμένα. Για 10 μέρες περίπου πίνουμε κάθε πρωί από ένα κουταλάκι της σούπας, οπότε αυτές πεθαίνουν. Μετά από τις 10 μέρες πίνουμε 1 ποτήρι νερό με 10 σταγόνες ιώδιο, οπότε οι αμοιβάδες φεύγουν τελείως από τον οργανισμό.

17. EUCALYPTUS GLOBULUS

Κοινά ονόματα Ευκάλυπτος

Χρήσεις Είναι αντισηπτικό, καταπραύνει το βήχα και το άσθμα. Έχει υπογλυκαιμική δράση, πράγμα που είναι χρήσιμο για τους διαβητικούς. Αν ρίξουμε φύλλα ευκαλύπτου σε νερό που βράζει, αυτό διευκολύνει την αναπνοή σε άτομα με αναπνευστικά προβλήματα και κρυολογήματα. Διώχνει τα κουνούπια και αποστραγγίζει βαλτώδεις περιοχές.

18. CROCUS SATIVUS

Κοινά ονόματα Σαφράνι, ζαφορά, μαμελούκος, κρόκος

Χρήσεις Είναι καλό για τους πονοκεφάλους της κλιμακτηρίου. Χρησιμοποιείται για το χρωματισμό τροφίμων στη βιομηχανία. Η ομοιοπαθητική το χρησιμοποιεί σε ρινορραγίες, σε ξαφνικές αλλαγές συναισθημάτων και σε σπασμωδικές συσπάσεις. Αν έχει κάποιος στο κεφάλι του στεφάνι από κρόκο τότε δε μεθάει.

19. SAMBUCUS NIGRA

Κοινά ονόματα Ζαμπούκο, βούζια, φροξυλιά, φρουσκλιά, σαμπούκος και ακτέα.

Χρήσεις Εξαλείφει τις φακίδες. Απαλύνει τον πόνο στις αμυγδαλές και στον ξερόβηχα. Διώχνει τα έντομα. Η φλούδα του είναι αντιεπιληπτική. Με το αφέψημά του πλένονται οι δερματικές φλεγμονές και οι καλόγεροι. Το θάμνο της φρουσκλιάς δεν τον πλησιάζουν οι αρουραίοι και οι τυφλοπόντικες. Για αυτό στα χωριά είτε βάζουν φρουσκλιές στις αυλές τους είτε βράζουν για 2 λεπτά και με το τσάι ραντίζουν τη γύρω από το σπίτι τους κυρίως περιοχή. Αν κάποιος έχει αυπνίες τότε κοπανάμε σαμπούκο και το ζωμό του τον ανακατεύουμε με ασπράδι και το αλείφουμε στο πρόσωπο.

20. VITEX AGNUS - CASTUS

Κοινά ονόματα Λυγαριά, λυγιά, λύγος, καναπίτσα

Χρήσεις Οι ανθοφόροι βλαστοί περιέχουν αιθέριο έλαιο, κατάλληλο για την αρωματοποίηση και τη σαπωνοποίηση. Διώχνει τα κουνούπια, το αιθέριο έλαιο είναι μικροβιοκτόνο. Θεωρείται αντισηπτικό, ευστόμαχο και στυπτικό. Για να περάσει ο πονοκέφαλος όταν κάποιος έχει κρυώσει, κοπανάμε σπόρο λυγαριάς με ξύδι και το βάζουμε στο μέτωπο.

21. SALVIA OFFICINALIS

Κοινά ονόματα Φασκόμηλο, χαμοσφάκα, αλισφακιά, σάλβια, καβλόχορτο, μοσχοκίδι

Χρήσεις Ανυψώνει όλες τις δυνάμεις του οργανισμού. Συνίσταται σε άτομα με υπόταση. Είναι ευστόμαχο, καθαρτικό και ηρεμιστικό. Αν μας τσιμπήσει κουνούπι, τρίβουμε φρέσκα

φύλλα φασκόμηλου πάνω στο τσίμπημα. Επίσης, για όσους ιδρώνουν στα χέρια και στις μασχάλες εμποδίζει την εφίδρωση. Χρησιμοποιείται και στη μαγειρική, ιδίως με το κρέας.

5. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η μεγάλη τουριστική ανάπτυξη, που έχουν γνωρίσει τα τελευταία χρόνια τα χωριά του Πηλίου και η συνακόλουθη εξάπλωση των κατοικημένων περιοχών, ιδιαίτερα σε περιοχές ημιαστικές και σε προάστεια της πόλης του Βόλου, καθώς και η εκχέρσωση δασικών κυρίως εκτάσεων για να αποδοθούν στην καλλιέργεια συμβάλλουν ώστε να απειλείται η αυτοφυής χλωρίδα και κατά συνέπεια η ύπαρξη αρωματικών φυτών και βοτάνων, που από τα αρχαία χρόνια ως και πρόσφατα συναντούσε κανείς σε μεγάλη συχνότητα σε όλες τις περιοχές του Πηλίου. Μεγάλη καταστροφή έχει επέλθει από τις πυρκαγιές και την υπερβόσκηση λιβαδικών και άλλων εκτάσεων. Έτσι, σύμφωνα με τις μαρτυρίες μερικών κατοίκων, ορισμένα είδη αρωματικών φυτών, που υπήρχαν στο Πήλιο σε μεγάλη συχνότητα και έκταση τείνουν να εξαφανιστούν, ενώ ο πληθυσμός των άλλων φυτών συνεχώς μειώνεται.

Θα πρέπει λοιπόν να ληφθούν άμεσα κάποια μέσα υποστήριξης του φυσικού αυτού θησαυρού της χώρας μας και ιδιαίτερα της περιοχής του Πηλίου από τα αρμόδια υπουργεία και τους αρμόδιους φορείς, που θα ξεκινήσουν από την ακριβή καταγραφή όλων των αρωματικών φυτών και βοτάνων της ευρύτερης περιοχής με ταυτόχρονη προστασία των φυτικών αυτών ειδών. Πρέπει εξάλλου να γίνει συστηματικός περιορισμός της βοσκής, να συλλέγονται τα αρωματικά φυτά και βότανα μόνο κατόπιν ειδικής άδειας, να υπάρχει σχετική ενημέρωση στο κοινό για τη σπουδαιότητα των φυτών αυτών, τόσο για τη διατήρησή του οικοσυστήματος, όσο και για την τοπική και κρατική οικονομία και ακόμα ίσως να γίνει μια προσπάθεια δημιουργίας πάρκων, όπου να καλλιεργούνται και να προστατεύονται τα φυτά αυτά ή και μουσείων, όπως του Μουσείου Φυσικής Ιστορίας Γουλιανδρή, που αγωνίζεται για την προστασία της ελληνικής χλωρίδας.

Η πρόταση συνίσταται στην μελετημένη και συστηματική καλλιέργεια αρωματικών φυτών και βοτάνων, σε μια περιοχή, όπου το κλίμα, το έδαφος και η ιστορία έχουν επαληθεύσει τη

σίγουρη ευδοκίμηση των φυτών αυτών. Γνωστή είναι και η δραστηριότητα σε αυτό τον τομέα γυναικών του Λαύκου, που καλλιεργούν αρωματικά φυτά, τα ξηραίνουν, τα συσκευάζουν ή και τα μεταποιούν σε εμπορεύσιμα προϊόντα. Με αυτό τον τρόπο θα μπορούσε να ενισχυθεί και η τοπική οικονομία των χωριών του Πηλίου και να δοθεί ένα εισόδημα στις γυναίκες, που ζουν στα χωριά αυτά, καθώς η καλλιέργειά τους είναι ιδανική για αυτές τις συνθήκες, που συναντά κανείς στο Πήλιο.

Η βοτανοθεραπευτική είναι από τους πιο παλιές θεραπευτικές μεθόδους για ένα πλήθος ασθενειών, που πολλές φορές συνίστανται και από γιατρούς, ειδικά από ομοιοπαθητικούς ιατρούς σε συνδυασμό με τα ανάλογα φάρμακα. Τα τελευταία χρόνια ιδιαίτερα σημαντική θεωρείται, τόσο για τη χαλάρωση από το άγχος, όσο και για τη θεραπεία διαφόρων ασθενειών, η αρωματοθεραπεία, η οποία στηρίζεται στη χρήση των βοτάνων. Σε μια περιοχή, όπου η επίδραση του κλίματος, είναι η ευνοϊκότερη δυνατή, μονοετή ή διετή φυτά μπορούν να μεταβληθούν σε πολυετή με την αλλαγή του κλίματος σε θερμότερο. Το γεγονός ότι τα φυτά αυτά έχουν τα δραστικότερα συστατικά όταν βρίσκονται στον τόπο όπου είναι αυτοφυή ή αν μεταφερθούν σε περιοχές παρόμοιες με αυτές όπου αναπτύχθηκαν, μας οδηγεί στο συμπέρασμα, ότι η καλλιέργεια αρωματικών φυτών και βοτάνων στο Πήλιο, θα μπορούσε να αποβεί ιδανική, τόσο ως προς την ποιότητα, όσο και ως προς την ποσότητα των παραγόμενων φυτών και θα μπορούσε να οδηγήσει σε οικονομική αναβάθμιση την όλη περιοχή.

6. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Ζαχαρόπουλος , Ι. Τρίτη έκδοση. Σύγχρονη πλήρης θεραπευτική με τα βότανα. Εκδόσεις Ψυχαλου , σελίδες 318.
2. Kruger , A. 1992. The pocket guide to herbs. Dragon world book , σελίδες 192.
3. Kruger , A. 1992. An illustrated guide to herbs , their medicine and magic. Dragon world book , σελίδες 189.
4. Μπαζαίος , Κ. 1985. 100 βότανα 1000 θεραπείες. Εκδοση Nutricare A.E. , σελίδες 412.
5. Πανάγος , Γ. 1986. Φυτοπροστασία χωρίς χημικά φυτοφάρμακα. Σύλλογος Οικολογικής Γεωργίας Ελλάδας , σελίδες 176.
6. Σκρουμπής , Β. 1990. Αρωματικά - μελισσοτροφικά , φαρμακευτικά φυτά της Ελλάδας. Εκδοση Γεωτεχνικού Επιμελητηρίου , σελίδες 268.
7. Σφήκας , Γ. Φαρμακευτικά φυτά της Ελλάδας. Εκδόσεις Ευσταθιάδη και υιοί Α.Ε , σελίδες 142.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ



SALVIA OFFICINALIS

ΘΕΣΕΙΣ 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΚΡΥΡΑΧΗ ΜΕΧΡΙ ΠΟΡΤΑΡΙΑ



HYSSOPUS OFFICINALIS

ΘΕΣΕΙΣ 6, 18

ΠΡΙΝ ΤΟ ΕΟΥΡΙΧΤΙ, ΣΤΟΝ ΠΡ. ΗΑΙΑ



MENTHA
PULEGIUM



MENTHA SP.

ΘΕΣΣΕΙΣ ΣΕ ΟΛΟ ΤΟ ΠΗΛΙΟ

ΑΠΟ ΤΟ ΣΗΜΕΙΟ ΑΝΑΦΟΡΑΣ ΜΕΧΡΙ ΤΗΝ ΑΝΑΚΑΣΙΑ





THYMUS SP.

ΘΕΣΕΙΣ 2, 4, 15, 16, 17, 18, 19

4 χιλ. ΜΕΤΑ ΤΟ ΣΗΜΕΙΟ ΑΝΑΦΟΡΑΣ, ΔΙΑΣΤΑΥΡΩΣΗ ΝΕΟΧΩΡΙΟΥ
ΑΠΟ ΑΛΙΚΟΠΕΤΡΑ ΜΕΧΡΙ ΤΗΝ ΕΠΙΣΚΟΠΗ

