



# ΕΓΧΕΙΡΊΔΙΟ ΒΟΤΆΝΩΝ

Συνταγές για φυτικά φάρμακα



[www.siga.ka2erasmusprojects.eu](http://www.siga.ka2erasmusprojects.eu)



Co-funded by  
the European Union

# Πίνακας περιεχομένων

<u>Εισαγωγή</u>	1
<u>Σχετικά με το εγχειρίδιο</u>	2
<u>Σημαντική σημείωση</u>	3
<u>Μαύρος σαμπούκος (<i>Sambucus nigra</i> L.)</u>	4
<u>Κοινή Μολόχα (<i>Malva sylvestris</i> L.)</u>	9
<u>Κοινό θυμάρι (<i>Thymus vulgaris</i> L.)</u>	16
<u>Ευκάλυπτος (<i>Eucalyptus</i> sp. pl.)</u>	21
<u>Λεβάντα (<i>Lavandula</i> sp. pl.)</u>	28
<u>Βάλσαμο λεμονιού (<i>Melissa officinalis</i> L.)</u>	33
<u>Τσουκνίδα (<i>Urtica dioica</i> L.)</u>	38
<u>Δενδρολίβανο (<i>Salvia Rosmarinus</i> Spenn.)</u>	45
<u>Βαλσαμόχορτο (<i>Hypericum perforatum</i> L.)</u>	52
<u>Αχιλλέα (<i>Achillea millefolium</i> L.)</u>	58
<u>Βιβλιογραφία</u>	67



# Εισαγωγή

Το Seniors in Green Action (SIGA) είναι ένα έργο Erasmus+ KA2 Cooperation Partnerships που στοχεύει στην ενδυνάμωση των ηλικιωμένων (ηλικίας 54+) μέσω της περιβαλλοντικής εκπαίδευσης, των πρακτικών γνώσεων για τη βοτανολογία και των ευκαιριών δια βίου μάθησης. Το έργο προωθεί τη βιωσιμότητα, την ενεργό γήρανση και την ανταλλαγή γνώσεων μεταξύ των γενεών, εστιάζοντας στην υπεύθυνη χρήση των φαρμακευτικών άγριων φυτών.

## ΕΤΑΙΡΟΙ ΕΡΓΟΥ

Το έργο SIGA συγκεντρώνει πέντε οργανισμούς από όλη την Ευρώπη, ο καθένας από τους οποίους προσφέρει μοναδική εμπειρογνωμοσύνη στην εκπαίδευση, την περιβαλλοντική βιωσιμότητα, τη βοτανοθεραπεία και την ψηφιακή καινοτομία:

- Εθνικό Πανεπιστήμιο – Ίδρυμα Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (Κροατία)
- Εκπαιδευτικό Ινστιτούτο DOREA (Κύπρος)
- Hyla Naturalistic Studio (Ιταλία)
- Λαϊκό Πανεπιστήμιο Ormož (LUO), Σλοβενία
- Εκπαίδευση σε εξέλιξη (Ισπανία)



# Σχετικά με το

Αυτό το Εγχειρίδιο Συνταγών με Βότανα είναι ένα από τα βασικά αποτελέσματα του έργου SIGA. Περιλαμβάνει μια προσεκτικά επιλεγμένη συλλογή από περισσότερες από 20 συνταγές με βότανα που μπορούν να παρασκευαστούν χρησιμοποιώντας φαρμακευτικά άγρια φυτά που βρίσκονται στις χώρες των εταίρων του έργου και σε άλλες χώρες. Το εγχειρίδιο εξυπηρετεί πολλαπλούς σκοπούς:



**Εκπαιδευτικός** – να παρέχει προσιτή γνώση σχετικά με τα οφέλη και τις εφαρμογές των φαρμακευτικών φυτών.



**Βιώσιμη** – να ενθαρρύνουμε την αξιόσέβαστη και υπεύθυνα χρήση των φυσικών πόρων



**Πρακτικό** – για να προσφέρει εύκολες στην εφαρμογή συνταγές για την παρασκευή τσαγιών, βαμμάτων, αλοιφών και άλλων φυσικών παρασκευασμάτων στο σπίτι

Κάθε συνταγή περιλαμβάνει πληροφορίες σχετικά με τις ιδιότητες του φυτού, προτεινόμενες χρήσεις και οδηγίες παρασκευής. Το εγχειρίδιο δεν προορίζεται μόνο ως εργαλείο εκμάθησης, αλλά και ως πρόσκληση για επανασύνδεση με τη φύση, για την υιοθέτηση της παραδοσιακής βοτανικής σοφίας και για την υιοθέτηση ενός πιο υγιεινού, πιο βιώσιμου τρόπου ζωής.



**Co-funded by  
the European Union**

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

## Σημαντική σημείωση

Ενώ τα βότανα και τα φάρμακα που παρουσιάζονται σε αυτό το εγχειρίδιο έχουν μακρά ιστορία παραδοσιακής χρήσης και γενικά θεωρούνται ασφαλή όταν χρησιμοποιούνται σωστά, είναι σημαντικό να θυμάστε ότι τα επιστημονικά στοιχεία που υποστηρίζουν ορισμένες από τις φαρμακευτικές τους επιδράσεις ενδέχεται να είναι περιορισμένα.

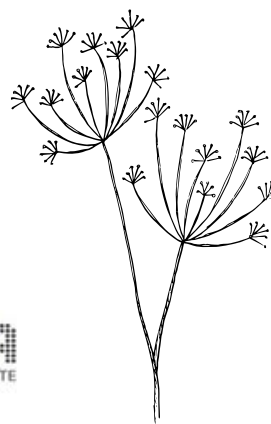
Οι πληροφορίες που παρέχονται εδώ είναι εκπαιδευτικές και δεν προορίζονται ως υποκατάστατο της επαγγελματικής ιατρικής συμβουλής, διάγνωσης ή θεραπείας.

Ορισμένα φυτά μπορεί να αλληλεπιδράσουν με φάρμακα, να προκαλέσουν αλλεργικές αντιδράσεις ή να έχουν παρενέργειες, ειδικά όταν χρησιμοποιούνται σε μεγάλες ποσότητες ή για μεγάλα χρονικά διαστήματα. Οι επιδράσεις των φυτικών θεραπειών μπορεί επίσης να ποικίλλουν ανάλογα με την ατομική κατάσταση της υγείας, την ηλικία και άλλους παράγοντες.

Σας συνιστούμε ανεπιφύλακτα να συμβουλευτείτε έναν εξειδικευμένο πάροχο υγειονομικής περίθαλψης ή έναν ειδικό σε θέματα βοτάνων πριν χρησιμοποιήσετε οποιοδήποτε φυτικό παρασκεύασμα - ειδικά εάν είστε έγκυος, θηλάζετε, λαμβάνετε φαρμακευτική αγωγή ή διαχειρίζεστε κάποια χρόνια πάθηση.

Χρησιμοποιήστε αυτές τις θεραπείες με προσοχή και σεβασμό τόσο για το σώμα σας όσο και για το φυσικό περιβάλλον.

Η ομάδα έργου *ΣΙΓΑ*



# Μαύρο σαμπτούκο (*Sambucus nigra* L.)



# Σύντομη περιγραφή

Ξυλώδες φυτό με δενδρώδες ή θαμνώδες σχήμα, ύψους έως 10 μέτρων, με πυκνή και σφαιρική κόμη. Ο κορμός είναι όρθιος, ελικοειδής, στριφογυριστός, με κόμπους και διακλαδισμένος από κάτω. Τα κλαδιά είναι απέναντι, με τοξωτό και χαλαρό σχήμα.

Ο φλοιός του κορμού είναι καφέ-γκρι, ζαρωμένος και με βαθιές σχισμές. Ο φλοιός των κλαδιών είναι ανοιχτό γκρι, λείος και καλυμμένος με καφέ διαμήκεις φακούς. Χαρακτηριστικό της διατομής των κλαδιών και του κορμού είναι η λευκή, μαλακή και ελαστική κεντρική εντερίδα. Οι ρίζες παράγουν πολυάριθμα παραφυάδες.

Οι οφθαλμοί είναι αντίθετοι, οβάλ και μυτεροί, καλυμμένοι στη βάση από κοκκινοκαφέ λέπια από τα οποία αναδύονται οι οφθαλμοί των φύλλων.

Τα φύλλα είναι έμμισχα, αντίθετα, φυλλοβόλα, μήκους 20-30 cm, με ωοειδή ή στρογγυλεμένα παράφυτρα (1 cm), οξεία στην κορυφή. Η λεπίδα είναι αμπαριπτεροειδής, αποτελούμενη από 5-7 ωοειδή τμήματα με αιχμηρή κορυφή και οδοντωτό περιθώριο με εμφανείς δευτερεύουσες νευρώσεις, φωτεινού πράσινου χρώματος. Όταν τσαλακωθούν, αναδίδουν μια δυσάρεστη οσμή.

Τα άνθη είναι πολύ αρωματικά, συγκεντρωμένα σε ποδικές, ομπρελοειδείς ταξιανθίες που μπορούν να φτάσουν σε διάμετρο τα 20 cm, αρχικά όρθια και στη συνέχεια κεκλιμένα. Έχουν έναν κοντό, καμπανοειδή κάλυκα. μια ακτινόμορφη στεφάνη, που αποτελείται από 5 ιβουάρ-λευκά πέταλα, μερικές φορές κοκκινισμένα, ωοειδή. Τα πλευρικά άνθη είναι άμισχα, τα ακραία ποδικές. Οι στήμονες είναι 5 με κίτρινους ανθήρες.

Οι καρποί είναι μικροί, σφαιρικοί δρύπες, αρχικά πράσινοι αλλά στη συνέχεια μωβ-μαυρόχρωμοι, λαμπεροί και ζουμεροί όταν ωριμάσουν. Περιέχουν 2-5 οβάλ, καφέ σπόρους ομαδοποιημένους σε κρεμαστές ταξιανθίες πάνω σε κοκκινωπούς μίσχους.

Το είδος είναι ευρέως διαδεδομένο στην Ευρώπη και τον Καύκασο από 0 έως 1.400 μέτρα πάνω από την επιφάνεια της θάλασσας. Αναπτύσσεται σε ξέφωτα, στις άκρες υγρών δασών, σε πλαγιές, κατά μήκος τοίχων και σε χαλάσματα. Καταλαμβάνει γρήγορα τους χώρους που μένουν ελεύθεροι σε ξέφωτα, στις άκρες των δασών, επίσης ως πρωτοπόρο σε ανθρωπογενή περιβάλλοντα. Προτιμά φρέσκα εδάφη πλούσια σε θρεπτικά συστατικά και αποσυντιθέμενη οργανική ύλη.

## Οφέλη για την υγεία

Οι φαρμακευτικές του ιδιότητες είναι γνωστές από την αρχαιότητα και, στην παραδοσιακή ιατρική, θεωρούνταν πραγματική πανάκεια. Μαλακτικές, εφιδρωτικές, εφιδρωτικές, καθαρτικές, διουρητικές ιδιότητες, χρήσιμες σε κρυολογήματα, κυστίτιδα και νευραλγία. Οι ώριμοι καρποί περιέχουν βιταμίνες Α και C και είναι καθαρυστικά και καθαρτικά. Ο χυμός χρησιμοποιείται στη θεραπεία της νευραλγίας και των στομαχικών κράμπων. Τα βλεννώδη έχουν μαλακτική δράση και τα φλαβονοειδή έχουν αντιφλεγμονώδη και διουρητική δράση. Ο φλοιός μπορεί να είναι χρήσιμος για ρευματισμούς, φλεγμονή της ουροδόχου κύστης, κατακράτηση υγρών. Τα κονιοποιημένα αποξηραμένα φύλλα μπορούν να βοηθήσουν στη διακοπή της ρινορραγίας.

Για εσωτερική χρήση, τα άνθη μπορούν να χρησιμοποιηθούν κατά της βρογχίτιδας, του πυρετού, της δυσκοιλιότητας. Για εξωτερική χρήση έχουν στυπτική δράση στο δέρμα. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε δοθήνες, εγκαύματα και σε περίπτωση αιμορροΐδων. Με τις ουσίες που εξαγονται από τα άνθη, παράγονται στυπτικές, αποσυμφορητικές και μαλακτικές λοσιόν, χρήσιμες για την ομαλοποίηση της έκκρισης σμήγματος, αφρόλουτρα, γαλακτώματα και μάσκες για ακάθαρτο και λιπαρό δέρμα.

## Βρώσιμο και βαφικό φυτό

Ο χυμός των φρούτων μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη βαφή φυσικών ινών σε διάφορες αποχρώσεις του μωβ, κάποτε χρησιμοποιούνταν ως χρωστική ουσία για δέρματα και ως μελάνι. Από τα φύλλα είναι δυνατόν να ληφθεί μια πράσινη και μαύρη χρωστική ουσία από τον φλοιό. Τα πολύ ώριμα φρούτα μπορούν να καταναλωθούν ωμά, αλλά γενικά χρησιμοποιούνται για την παραγωγή μαρμελάδων και σιροπιών.

Οι φρέσκες ταξιανθίες, τηγανισμένες σε κουρκούτι, είναι πεντανόστιμες. Τα άνθη είναι επίσης εξαιρετικά σε σαλάτες, ομελέτες και φρουτοσαλάτες. Τα αποξηραμένα άνθη μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τον αρωματισμό αλκοολούχων ποτών, bitters, λευκού κρασιού και ξιδιού. Οι ταξιανθίες που αφήνονται ελαφρώς να στεγνώσουν, προστίθενται στον μούστο για να αρωματίσουν και να αναδείξουν το αφρώδες κρασί.

*Προσοχή! Τα ωμά μούρα του σαμπούκου, καθώς και οι σπόροι, τα φύλλα και ο φλοιός του φυτού, περιέχουν τοξικές ουσίες. Η κατανάλωση ωμών μούρων σαμπούκου ή οποιουδήποτε άλλου τοξικού μέρους του φυτού μπορεί να προκαλέσει ναυτία, έμετο και διάρροια. Μεγαλύτερες ποσότητες μπορεί να οδηγήσουν σε πιο σοβαρές συνέπειες.*



# ΒΆΜΜΑ ΜΗΤΡΙΚΟΎ ΣΑΜΠΟΎΚΟΥ

---

## Συστατικά:

- 100 γρ. φρέσκες κεφαλές σαμπούκου (χωρίς ταξιανθίες και χωρίς ποδίσκους)
- 50–70 ml αλκοόλ κατάλληλο για τρόφιμα (π.χ. αιθανόλη ή βότκα, περιεκτικότητας 50–70%)
- 30–50 ml καθαρό νερό
- Αεροστεγές γυάλινο δοχείο
- Σκούρα γυάλινα μπουκάλια



## Οδηγίες:

Το μητρικό βάμμα του σαμπούκου λαμβάνεται με ψυχρή διαβροχή σε υδροαλκοολικό διαλύτη, από τις φρέσκες ανθισμένες κορυφές.

1. Συλλέξτε και ξεπλύνετε πολύ απαλά μια ποσότητα ταξιανθιών επαρκή για να λάβετε, χωρίς τους μίσχους, 100 γραμμάρια λουλουδιών. Στη συνέχεια, αφήστε τα να στεγνώσουν σε δροσερό περιβάλλον, σε εξωτερικό χώρο, ώστε να δώσετε επίσης χρόνο στα έντομα να απομακρυνθούν αυθόρμητα.
2. Τοποθετήστε τα σε αεροστεγές δοχείο και προσθέστε 100 ml υδροαλκοολικού διαλύματος 50-70% (50-70 ml τροφικής αλκοόλης και 50-30 ml νερού). Αφήστε το βάμμα να ξεκουραστεί για 21 ημέρες, ανακινώντας συχνά. Φιλτράρετε και φυλάξτε σε σκοτεινά μπουκάλια μακριά από το φως και σε δροσερό μέρος.

## Χρήση:

Το βάμμα μητρικού σαμπούκου είναι χρήσιμο σε εμπύρετες και φλεγμονώδεις καταστάσεις, νεφρική λιθίαση, κατακράτηση υγρών. Είναι επίσης εξαιρετικό αντιρευματικό και αντνευραλγικό. Δρα ως εφιδρωτικό σε καταστάσεις γρίπης, καταρροϊκές καταστάσεις, ιγμορίτιδα και ως διουρητικό και καθαρτικό σε περιπτώσεις ρευματισμών και ουρικής αρθρίτιδας. Συνιστώνται γενικά 30 σταγόνες μητρικού βάμματος αραιωμένες σε λίγο νερό (πιθανώς με την προσθήκη μελιού, ζάχαρης ή λεμονιού). Σε κάθε περίπτωση, συνιστάται πάντα να συμβουλευέστε έναν ειδικό για συγκεκριμένες ενδείξεις.

# ΣΙΡΪΟΠΙ ΆΝΘΟΥΣ ΣΑΜΠΟΥΚΟΥ

---

## Συστατικά:

- 50 ομπρέλες από σαμπούκο
- 2,5 κιλά ζάχαρη
- 3 βιολογικά λεμόνια
- 2 βιολογικά πορτοκάλια
- 2 λίτρα νερό



---

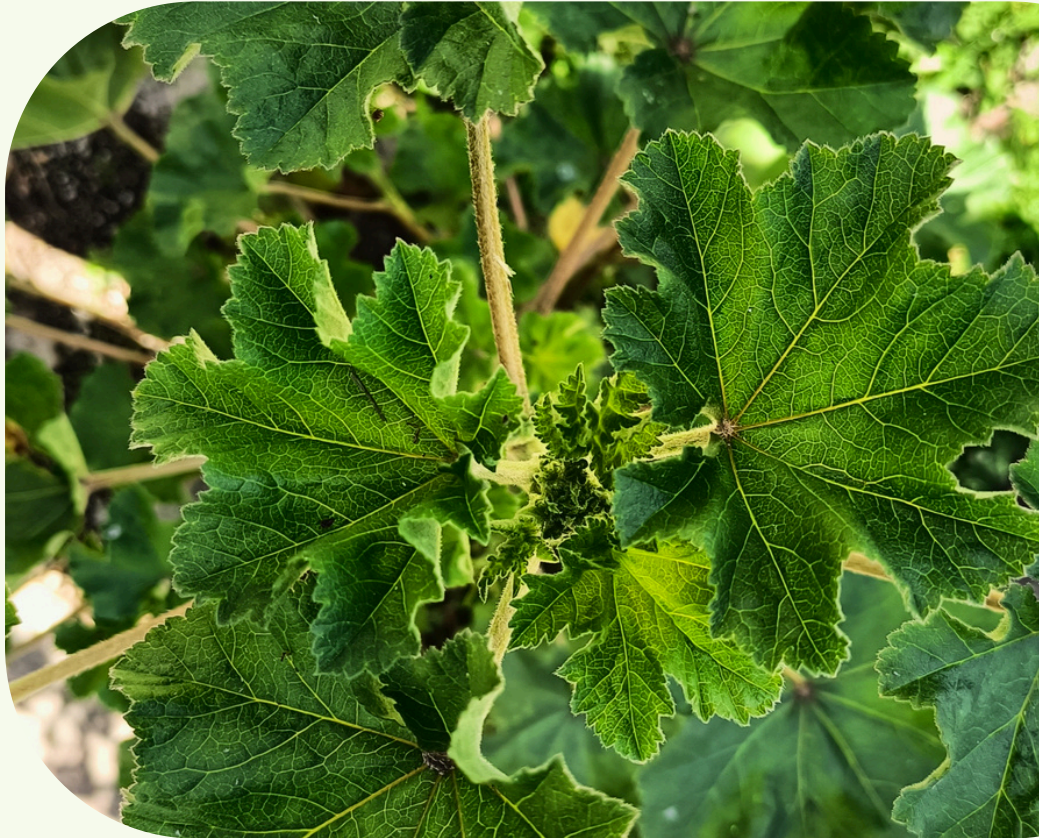
Τα άνθη σαμπούκου έχουν αποχρεμπτική, αντιβακτηριδιακή, αντιπυρετική, ενισχυτική, επιδρωτική, καθαριστική του αίματος και αντιφλεγμονώδη δράση. Το σιρόπι από άνθη σαμπούκου είναι ένα εξαιρετικό σπιτικό φάρμακο για κρυολογήματα, πυρετό, βήχα και πονόλαιμο.

Είναι προτιμότερο να μαζεύετε τα άνθη του σαμπούκου ένα ηλιόλουστο πρωινό, όταν το άρωμά τους είναι πιο έντονο. Αμέσως μετά το μάζεμα, επεξεργαστείτε τα άνθη και τινάξτε τα για να αφαιρέσετε τυχόν έντομα, αλλά μην τα πλύνετε. Διαφορετικά, η γύρη θα ξεπλυθεί και μαζί της θα φύγει και μέρος της τυπικής γεύσης. Αφαιρέστε τους χοντρούς μίσχους των λουλουδιών, καθώς έχουν πικρή γεύση.

## Οδηγίες:

1. Τοποθετήστε τα λουλούδια σε ένα μεγάλο βάζο ή άλλο κατάλληλο δοχείο. Πλύνετε τα βιολογικά πορτοκάλια και ένα βιολογικό λεμόνι, κόψτε τα σε λεπτές φέτες και προσθέστε τα στα λουλούδια. Σε μια δεύτερη κατσαρόλα, βράστε το νερό, τη ζάχαρη και το χυμό από δύο βιολογικά λεμόνια. Διαλύστε πλήρως τη ζάχαρη στο νερό, ανακατεύοντας συνεχώς. Αφήστε το ζαχαρόνερο να κρυώσει και στη συνέχεια ρίξτε το πάνω από τα λουλούδια και τις φέτες εσπεριδοειδών. Ανακατέψτε, σκεπάστε και βάλτε το στο ψυγείο ή σε ένα δροσερό μέρος. Ανακατέψτε μία φορά την ημέρα.
2. Μετά από δύο ή τρεις ημέρες, ρίξτε το σιρόπι από ένα λεπτό σουρωτήρι και βράστε το. Ρίξτε το ζεστό σιρόπι σε μπουκάλια που έχουν αποστειρωθεί προηγουμένως και σφραγίστε τα. Είναι καλύτερο να μην χρησιμοποιείτε πολύ μεγάλα μπουκάλια (250 ml ή 500 ml). Το σιρόπι από σαμπούκο διατηρείται για περίπου 1 χρόνο, ενώ το σιρόπι από σαμπούκο αραιωμένο με ήρεμο ή ανθρακούχο νερό είναι ένα εξαιρετικό σβηστικό για μικρούς και μεγάλους. Τα ανοιγμένα μπουκάλια πρέπει να φυλάσσονται στο ψυγείο και να καταναλώνονται εντός λίγων ημερών.

# Μολόχα (Malva sylvestris L.)



# Σύντομη περιγραφή

Πολυετές φυτό, σπάνια ετήσιο, ποώδες αλλά συχνά ξυλώδες στη βάση, χνουδωτό, με διακλαδισμένους μίσχους. Ερπυστική συνήθεια με μίσχους μήκους έως 1,5 m, ή όρθιο έως 60 cm.

Η μακριά και σαρκώδης ρίζα, κατά τον πρώτο χρόνο παράγει μια ροζέτα από βασικά φύλλα με παλαμοειδή λοβωτά φύλλα. Τα φύλλα στο στέλεχος είναι βαθιά διαιρεμένα, εναλλάξ, με εφηβική λεπίδα φύλλου, πεντάλοβα.

Άνθη με μακριούς μίσχους, μοναχικά ή σε ομάδες των 2-6· στεφάνι που αποτελείται από 5 δίλοβα πέταλα, ροζ-μωβ με πιο σκούρες ραβδώσεις· πολυάριθμοι στήμονες με συντηγμένα νημάτια πάνω από την ωοθήκη.

Οι καρποί είναι στρογγυλοί και αποτελούνται από πολλά μικρά μέρη που μοιάζουν με σπόρους. Μπορεί να είναι λεία ή ελαφρώς τριχωτά, επίπεδα στη μία πλευρά και να έχουν μια επιφάνεια που μοιάζει με δίχτυ. Κάθε καρπός σπάει σε 15-18 τμήματα με ένα μόνο σπόρο.

Είναι παρόν σε όλες σχεδόν τις περιοχές του κόσμου. Στην Ιταλία είναι κοινό σε όλη την επικράτεια και φύτεται σε ακαλλιέργητες εκτάσεις, πατημένες περιοχές, άγονα περιβάλλοντα, στις άκρες των δρόμων, επίσης συχνό σε χωράφια και λιβάδια, από 0 έως 1.600 μέτρα πάνω από την επιφάνεια της θάλασσας.



## Οφέλη για την υγεία

Η κοινή μολόχα έχει αντιμικροβιακές, ηπατοπροστατευτικές, αντιφλεγμονώδεις και αντιοξειδωτικές ιδιότητες. Η παραδοσιακή χρήση αυτού του φυτού χρησιμοποιείται στη θεραπεία πολλών ασθενειών. Μερικά από τα πιο εντυπωσιακά οφέλη για την υγεία της *Malva sylvestris* μπορεί να περιλαμβάνουν την ικανότητά της να επιταχύνει την επούλωση πληγών, να προστατεύει από μολύνσεις, να μειώνει τη φλεγμονή, να μειώνει τα σημάδια γήρανσης, να βελτιώνει την αναπνευστική υγεία, να βελτιστοποιεί τις πεπτικές λειτουργίες, να βελτιώνει τον ύπνο και να αντιμετωπίζει πονοκεφάλους. Τα κύρια συστατικά της είναι: βλεννώδη, φλαβονοειδή, ανθοκυανίνες, σύμπλοκα βιταμινών B1, B2 και C, καροτίνη και κάλιο.

Μία από τις συνηθισμένες χρήσεις της *Malva sylvestris* μπορεί να είναι ως αναλγητικό, ιδιαίτερα σε τοπικές εφαρμογές. Σε περίπτωση τραυματισμών ή πληγών με κάποιο τρόπο στο δέρμα σας, είναι χρήσιμο να εφαρμόζετε τα φύλλα της *Malva sylvestris* με τη μορφή καταπλάσματος στην πάσχουσα περιοχή. Χρησιμοποιούνταν πάντα για εξωτερική χρήση και σε ορισμένα ιταλικά μέρη είναι ήδη πολύ δημοφιλής η χρήση φύλλων κοινής μολόχας ως στοματικό διάλυμα, σε περιπτώσεις οδοντικών αποστημάτων και αιμορραγίας των ούλων, ως γρήγορη και αποτελεσματική θεραπεία. Στην πραγματικότητα, το όνομα του γένους, που συνδέεται με την ελληνική λέξη "malátto" που σημαίνει μαλακτικό, και με τη λέξη "malákhe" που σημαίνει μαλακτικό, σε σχέση με τις μαλακτικές ιδιότητες αυτών των φυτών.

Οι χημικές ουσίες από τα φύλλα όχι μόνο θα βοηθήσουν στην επιτάχυνση της επούλωσης, λόγω της πλούσιας περιεκτικότητάς τους σε βιταμίνες, αλλά μπορούν επίσης να προσφέρουν ορισμένες αναλγητικές ιδιότητες στην περιοχή, μειώνοντας τον πόνο και τη δυσφορία. Αυτή η αναλγητική ικανότητα της κοινής μολόχας μπορεί να χρησιμοποιηθεί με πολλούς τρόπους σε όλο το σώμα, τόσο εσωτερικά όσο και εξωτερικά. Αυτό την καθιστά επίσης δημοφιλή εφαρμογή σε μάσκες προσώπου ή τοπικές θεραπείες για τον πονοκέφαλο.



## Οφέλη για την υγεία

Βασιζόμενη σε αυτά τα πρώτα οφέλη για την υγεία, η Μολόχα μπορεί επίσης να ενισχύσει το ανοσοποιητικό σύστημα αποτρέποντας βακτηριακές λοιμώξεις και άλλους ξένους παράγοντες που επηρεάζουν τις πληγωμένες περιοχές. Αυτό μπορεί επίσης να επιτευχθεί μέσω της κατανάλωσης φύλλων, σπόρων και συμπληρωμάτων της Μολόχας. Και για την κατανάλωση και τη σχετική συντήρηση όλο το χρόνο, των λουλουδιών και των φύλλων της, σύμφωνα με μια αγροτική παράδοση στην κεντρική Ιταλία, έπρεπε να συλλέγονται στις 23 Ιουνίου, την παραμονή της Ημέρας του Αγίου Ιωάννη, υπήρχε (στην πραγματικότητα σε ορισμένα μέρη ακόμα και σήμερα) η πεποίθηση ότι τα οφέλη για την υγεία των λουλουδιών και των φύλλων της Μολόχας ήταν πιο συγκεντρωμένα, ισχυρά και αποτελεσματικά από άλλες ημέρες, καθιστώντας την μια πραγματική «θεραπεία για όλα τα δεινά».

Η κοινή μολόχα βοηθάει κατά των τσιμπημάτων εντόμων, των μεγάλων μώλωπων, των ηλιακών εγκαυμάτων ή των εξανθημάτων στο δέρμα. Ένα τζελ ή ένα κατάπλασμα από *Malva sylvestris* μπορεί να είναι πολύ αποτελεσματικό για τη μείωση της φλεγμονής και του οιδήματος, ενώ παράλληλα πιθανώς διεγείρει την ταχύτερη επούλωση. Όταν χρησιμοποιείτε το αιθέριο έλαιο ή τις ποικιλίες *Malva sylvestris* που καταναλώνετε, μπορείτε επίσης να το εφαρμόσετε σε αρθρώσεις και πόνους.

## Βρώσιμο βότανο

Η κοινή μολόχα μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως βρώσιμο βότανο: τα φύλλα, τα άνθη, οι νεαροί βλαστοί και οι άγουρες κάψουλες μπορούν να καταναλωθούν σε σαλάτες, είναι καλύτερο να τα αναμειγνύετε με άλλα λαχανικά, και τα φύλλα και οι νεαροί βλαστοί μαγειρεύονται ως λαχανικό. Τα νεότερα κλαδιά της μαγειρεύονται και καρυκευμένα με λάδι, αλάτι και ξύδι ή λεμόνι, μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως συνοδευτικό πιάτο ή στην παρασκευή σούπας. Αυτό το βότανο μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί ως συστατικό για τη γέμιση ραβιόλι, σε κεφτεδάκια και για το μαγείρεμα νόστιμων ομελετών. Το ριζότο με μολόχα είναι εξαιρετικό.



# ΈΓΧΥΜΑ ΜΟΛΌΧΑΣ

---

## Συστατικά:

- 2–3 γραμμάρια αποξηραμένων φύλλων ή/και λουλουδιών μολόχας ή
- 5–6 γραμμάρια φρέσκων φύλλων ή/και λουλουδιών μολόχας
- 250 ml ζεστό νερό (μόλις βράσει)
- (Προαιρετικά εργαλεία προετοιμασίας: σουρωτήρι ή τσαγιέρα, φλιτζάνι τσαγιού ή κούπα ανθεκτική στη θερμότητα)



---

## Οδηγίες:

Το έγχυμα μολόχας παρασκευάζεται χρησιμοποιώντας τα φύλλα και τα άνθη (φρέσκα ή αποξηραμένα) του φυτού και μπορεί να καταναλωθεί ζεστό και κρύο.

1. Συγκεντρώστε και ξεπλύνετε πολύ απαλά τα φύλλα ή/και τα άνθη μολόχας στην επιθυμητή ποσότητα για να καταναλωθούν φρέσκα ή αποξηραμένα. Στη συνέχεια, αφήστε τα να στεγνώσουν σε δροσερό περιβάλλον, σε εξωτερικό χώρο, για να δώσετε επίσης χρόνο στα έντομα να απομακρυνθούν αυθόρμητα. Στη συνέχεια, ψιλοκόψτε τα και προχωρήστε απευθείας στη χρήση του φρέσκου φυτού ή στην αποξήρασή του.
2. Για να ετοιμάσετε το έγχυμα, βάλτε 2-3 γραμμάρια αποξηραμένου φυτού ή 5-6 γραμμάρια φρέσκου φυτού σε ένα φλιτζάνι (περίπου 250 ml) ζεστό νερό. Αφήστε το να εμποτιστεί για περίπου 10-15 λεπτά, φιλτράρετε και πιείτε το.

## Χρήση:

Το έγχυμα μολόχας είναι ιδανικό ως αντιφλεγμονώδες για τον λαιμό και σε περίπτωση βήχα και βρογχίτιδας, αλλά και σε περίπτωση απλού κρυολογήματος. Είναι επίσης εξαιρετικό για τη μείωση της φλεγμονής και τη ρύθμιση του εντέρου. Μπορεί να λαμβάνεται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και του θηλασμού. Ωστόσο, συνιστάται να πίνετε έγχυμα μολόχας το πολύ τρεις φορές την ημέρα, κατά προτίμηση μακριά από τα γεύματα, καθώς η υπερβολική κατανάλωση μπορεί να έχει παρενέργειες όπως ναυτία, διάρροια, έμετο και ζάλη. Σε πολύ σπάνιες περιπτώσεις, η μολόχα θα μπορούσε να προκαλέσει πιο σοβαρές αλλεργικές αντιδράσεις. Σε κάθε περίπτωση, συνιστάται πάντα να συμβουλευέστε έναν ειδικό για συγκεκριμένες ενδείξεις.

# ΑΛΟΙΦΉ ΜΕ ΜΟΛΌΧΑ

## Συστατικά:

- 1 μικρό, πολύ καθαρό, πολύ στεγνό γυάλινο βάζο με καπάκι
- Γλάστρα αρκετά μεγάλη ώστε να χωράει το βάζο
- Καθαρό, στεγνό κουτάλι ή μαχαίρι
- Αρκετά ψιλοκομμένα βότανα για να γεμίσει το βάζο
- Λάδι καλής ποιότητας ((εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο, αμυγδαλέλαιο, ηλιέλαιο ή ρυζέλαιο, ανάλογα με τις επιθυμητές ιδιότητες και την υφή)
- Μια άλλη μικρή, καθαρή και στεγνή γλάστρα
- Κηρήθρα



## Οδηγίες:

1. Μαζέψτε τις μολόχες το μεσημέρι, όταν η δροσιά έχει στεγνώσει από τα φύλλα και τα άνθη είναι ανοιχτά. Μην πλένετε τα φύλλα, αλλά μαζέψτε τα και πετάξτε τυχόν βρώμικα. Είναι σημαντικό να χρησιμοποιείτε μόνο ξηρό φυτικό υλικό - οποιοδήποτε ίχνος υγρασίας θα προκαλέσει μούχλα στο έγχυμα λαδιού. Ψιλοκόψτε τα φύλλα. Γεμίστε το βάζο με ψιλοκομμένα φύλλα και άνθη.
2. Ρίξτε λάδι στο βάζο. Ανακατέψτε το μία ή δύο φορές. Συνεχίστε να γεμίζετε το βάζο μέχρι να καλυφθούν όλα τα βότανα και να γεμίσει το βάζο. Κλείστε καλά το βάζο και τοποθετήστε το σε μια κατσαρόλα με νερό, ώστε να φτάνει μέχρι τη μέση του.
3. Τοποθετήστε την κατσαρόλα σε χαμηλή φωτιά και αφήστε το νερό να σιγοβράσει για 2 ώρες, ξαναβάζοντας το νερό καθώς εξατμίζεται. Αφαιρέστε το βάζο από το λουτρό νερού, σκουπίστε το και αφήστε το στην άκρη να κρυώσει.
4. Σουρώστε το λάδι μέσα από ένα τουλπάνι ή μια παλιά, καθαρή νάιλον κάλτσα. Χρήσιμα είναι επίσης υλικά για πάνες και λεπτές, φθαρμένες πετσέτες κουζίνας. Στύψτε όσο το δυνατόν περισσότερο λάδι από τα φύλλα.
5. Το καλύτερο από αυτό βρίσκεται στις τελευταίες σταγόνες. Πετάξτε το χρησιμοποιημένο βότανο. Μετρήστε το λάδι. Για κάθε 30 ml αρωματισμένου λαδιού, έχετε έτοιμη 1 κουταλιά της σούπας (15 ml) τριμμένο κερύ μέλισσας. Ζεστάνετε το μετρημένο λάδι σε μια μικρή κατσαρόλα, σε πολύ χαμηλή φωτιά.

# ΑΛΟΙΦΉ ΜΕ ΜΟΛΌΧΑ

---

6. Προσθέστε το τριμμένο κερι μέλισσας. Ανακατέψτε μέχρι να λιώσει και να έχετε ένα λείο ημιστερεό μείγμα: ένα ή δύο λεπτά. Ρίξτε τη ζεστή αλοιφή σε ένα καθαρό βάζο. Σκεπάστε το και αφήστε το να κρυώσει μέχρι να στερεοποιηθεί.

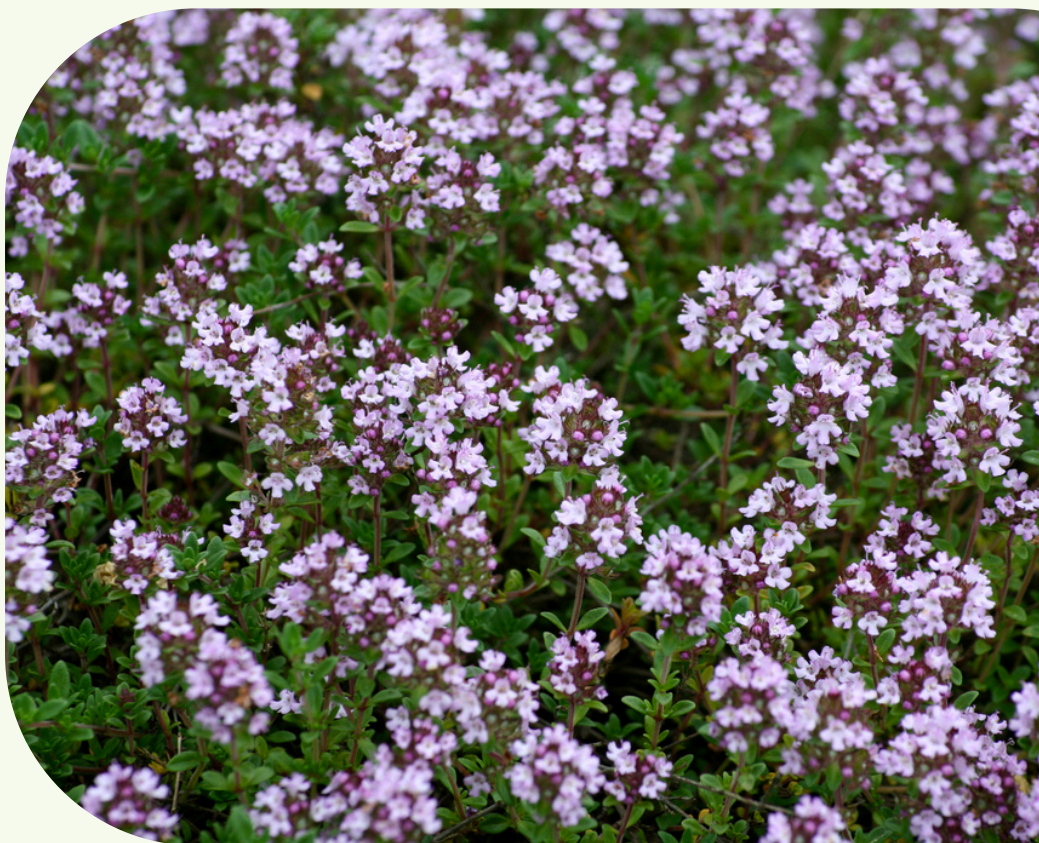
7. Μπορείτε να λιώσετε ξανά την αλοιφή και να προσθέσετε περισσότερο αρωματισμένο λάδι αν είναι πολύ στερεό, ή περισσότερο κερι μέλισσας αν είναι πολύ μαλακό. Προσθέστε μόνο κουταλάκια του γλυκού κάθε φορά μέχρι να είστε ικανοποιημένοι με την υφή. Εφόσον δεν υπάρχει κερι μέλισσας του εμπορίου, μπορείτε να μετρήσετε ένα κομμάτι μεγέθους κουταλιάς σούπας από ένα γνήσιο κερι μέλισσας και να το λιώσετε στο λάδι. Απλώς τραβήξτε το φυτίλι από το υγρό πριν το ρίξετε στο βάζο.

## Χρήση:

Λόγω των μαλακτικών και αντιφλεγμονωδών ιδιοτήτων της μολόχας, η παρασκευή αλοιφής είναι πολύ χρήσιμη για την ανακούφιση του δέρματος που είναι κοκκινισμένο από τον ήλιο, ξηρό ή μετά από ερεθιστικά τσιμπήματα εντόμων.



# Κοινό θυμάρι (*Thymus vulgaris* L.)



# Σύντομη περιγραφή

Το κοινό θυμάρι είναι ένα ξυλώδες, πολυετές βότανο που ανήκει στην οικογένεια της μέντας (Lamiaceae). Είναι ενδημικό στην περιοχή της Μεσογείου, αλλά πλέον καλλιεργείται ευρέως σε όλο τον κόσμο.

Σχηματίζει έναν χαμηλό, θαμνώδη θάμνο, που συνήθως αναπτύσσεται σε ύψος 15 έως 30 εκατοστά και εκτείνεται σε πλάτος 15 έως 40 εκατοστά. Έχει μικρά, γραμμικά έως ωσειδή, σκούρα γκριζοπράσινα φύλλα που είναι ιδιαίτερα αρωματικά. Το φυτό παράγει μικρά, σωληνοειδή άνθη που μπορεί να είναι μοβ, ροζ ή λευκά. Αυτά τα άνθη ανθίζουν από τα τέλη της άνοιξης έως τις αρχές του καλοκαιριού και είναι ελκυστικά για τις μέλισσες και άλλους επικονιαστές.

Το θυμάρι ευδοκimeί σε καλά στραγγιζόμενα, αμμώδη ή βραχώδη εδάφη με ουδέτερο έως αλκαλικό pH. Προτιμά τον πλήρη ήλιο και είναι ανθεκτικό στον παγετό και την ξηρασία. Είναι ένα φυτό που απαιτεί χαμηλή συντήρηση και θα πρέπει να κλαδεύεται στις αρχές της άνοιξης και του καλοκαιριού για να αποφευχθεί η υπερβολική ξυλώδης ανάπτυξη. Ο πολλαπλασιασμός γίνεται καλύτερα μέσω μοσχευμάτων βλαστού, διαστρωμάτωσης ή διαίρεσης.

Η σωστή συγκομιδή θυμαριού διασφαλίζει ότι το φυτό παραμένει υγιές και συνεχίζει να παράγει γευστικά φύλλα. Η καλύτερη εποχή για τη συγκομιδή θυμαριού είναι στα μέσα της άνοιξης ή στις αρχές του καλοκαιριού, λίγο πριν αρχίσει να ανθίζει το φυτό. Αυτή είναι η περίοδος που τα φύλλα είναι πιο γευστικά.

Χρησιμοποιήστε κοφτερά ψαλίδια ή κλαδευτήρια για να κάνετε καθαρές τομές και να αποφύγετε να καταστρέψετε το φυτό. Εντοπίστε τα στελέχη που θέλετε να κόψετε και κλαδέψτε τα πάνω από έναν κόμβο φύλλου ή μια σειρά φύλλων. Αυτό ενθαρρύνει τη νέα ανάπτυξη και εμποδίζει το φυτό να γίνει πολύ ξυλώδες. Αποφύγετε να κόβετε περισσότερο από το ένα τρίτο του φυτού κάθε φορά για να διασφαλίσετε ότι θα παραμείνει υγιές και θα συνεχίσει να αναπτύσσεται. Εάν σκοπεύετε να αποξηράνετε το θυμάρι, δέστε τα στελέχη μαζί και κρεμάστε τα σε ένα σκοτεινό, ξηρό και καλά αεριζόμενο μέρος για περίπου δύο εβδομάδες.



## Οφέλη για την υγεία

Το κοινό θυμάρι είναι ένα ευέλικτο βότανο που όχι μόνο ενισχύει τη γεύση των πιάτων, αλλά προσφέρει επίσης μια σειρά από οφέλη για την υγεία λόγω της πλούσιας περιεκτικότητάς του σε αιθέρια έλαια, βιταμίνες και μέταλλα. Είτε χρησιμοποιείται στο μαγείρεμα, ως τσάι είτε σε μορφή αιθέριου ελαίου, το θυμάρι αποτελεί μια πολύτιμη προσθήκη σε κάθε φυσική αγωγή υγείας.

Το θυμάρι είναι εξαιρετικά ωφέλιμο για την υγεία του αναπνευστικού συστήματος, καθώς βοηθά στην ανακούφιση του βήχα και διαφόρων αναπνευστικών παθήσεων μειώνοντας τη φλεγμονή και τη βλέννα. Διαθέτει ισχυρές αντιβακτηριακές και αντιμυκητιακές ιδιότητες λόγω της παρουσίας θυμόλης, η οποία το καθιστά αποτελεσματικό στην καταπολέμηση λοιμώξεων και στην πρόληψη της ανάπτυξης επιβλαβών βακτηρίων και μυκήτων.

Το θυμάρι είναι επίσης εξαιρετικό για την υποστήριξη του ανοσοποιητικού συστήματος. Είναι πλούσιο σε βιταμίνες Α και C, οι οποίες είναι απαραίτητες για τη διατήρηση μιας υγιούς ανοσολογικής απόκρισης. Επιπλέον, το θυμάρι περιέχει απαραίτητα θρεπτικά συστατικά όπως χαλκό, σίδηρο και μαγγάνιο.

Για την υγεία του πεπτικού συστήματος, το θυμάρι μπορεί να βοηθήσει στην ανακούφιση προβλημάτων όπως το φούσκωμα, τα αέρια και η δυσπεψία, διεγείροντας την παραγωγή πεπτικών ενζύμων και βελτιώνοντας τη συνολική υγεία του εντέρου. Οι αντιφλεγμονώδεις ιδιότητές του το καθιστούν ευεργετικό για τη μείωση της φλεγμονής στο σώμα, κάτι που είναι χρήσιμο σε παθήσεις όπως η αρθρίτιδα και άλλες φλεγμονώδεις ασθένειες.

Επιπλέον, το θυμάρι είναι χρήσιμο για την υγεία του δέρματος. Οι αντιβακτηριακές του ιδιότητες το καθιστούν αποτελεσματικό στη θεραπεία της ακμής και άλλων δερματικών παθήσεων, και μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε τοπικές εφαρμογές για να βοηθήσει στην αντιμετώπιση δερματικών λοιμώξεων.



# ΣΙΡΪΟΠΙ ΘΥΜΑΡΙΟΫ

---

## Συστατικά:

- 20 γρ. αποξηραμένου βοτάνου
- 1 λίτρο βραστό νερό
- 1 κιλό ζάχαρη



*Μέρος του φυτού που χρησιμοποιείται για το σιρόπι:  
Ανθοφορικό βότανο*

---

## Οδηγίες:

1. Ψιλοκόψτε τους αποξηραμένους ανθοφόρους βλαστούς του θυμαριού και ετοιμάστε ένα έγχυμα. Ρίξτε 1 λίτρο βραστό νερό πάνω από 20 γρ. αποξηραμένου βοτάνου. Σκεπάστε το και αφήστε το να σταθεί για 10 λεπτά. Στη συνέχεια, σουρώστε το έγχυμα σε μια νέα κατσαρόλα.
2. Τοποθετήστε την κατσαρόλα στη σόμπα και, ανακατεύοντας συνεχώς, προσθέστε 1 κιλό ζάχαρη. Ανακατέψτε μέχρι να διαλυθεί εντελώς η ζάχαρη. Συνεχίστε το ζέσταμα μέχρι να βράσει, κάτι που θα πρέπει να διαρκέσει περίπου 2 λεπτά.
3. Ρίξτε το ζεστό σιρόπι σε σκούρα μπουκάλια και σφραγίστε τα καλά.

## Χρήση:

Το θυμάρι είναι αποτελεσματικό για τον βήχα, επηρεάζει τους βρόγχους διαστέλλοντάς τους και αναστέλλει την ανάπτυξη σχεδόν όλων των βακτηρίων. Έχει αντισηπτικές και αντιβακτηριακές επιδράσεις στο αναπνευστικό, πεπτικό και ουροποιητικό σύστημα. Χρησιμοποιείται με επιτυχία για τη βρογχίτιδα και τον κοκκύτη, καθώς και για φλεγμονές της στοματικής κοιλότητας και του λαιμού.

## Δοσολογία:

- Παιδιά: 1 κουταλάκι του γλυκού 3 έως 4 φορές την ημέρα
- Ενήλικες: 1 κουταλιά της σούπας 3 έως 4 φορές την ημέρα

# ΒΆΜΜΑ ΘΥΜΑΡΙΟΎ

---

## Συστατικά:

- ψιλοκομμένα ανθοφόρα βλαστάρια
- σπιτικό μπράντι

Μέρος του φυτού που χρησιμοποιείται για το σιρόπι: Ανθοφορικό βότανο



## Οδηγίες:

1. Ψιλοκόψτε τους ανθοφόρους βλαστούς του θυμαριού και τοποθετήστε τους σε ένα γυάλινο βάζο. Ρίξτε από πάνω 5 φορές την ποσότητα δυνατού σπιτικού μπράντι. Σφραγίστε καλά το βάζο και ανακινήστε το. Τοποθετήστε το σε ένα φωτεινό, ζεστό μέρος (σε θερμοκρασία δωματίου). Ανακινήστε καλά μία φορά την ημέρα.
2. Μετά από 4 εβδομάδες, σουρώστε μέσα από γάζα, πιέστε καλά το φυτικό υλικό.
3. Ρίξτε σε σκούρα μπουκάλια με σταγονόμετρο.

## Χρήση:

Το θυμάρι είναι αποτελεσματικό για τον βήχα, επηρεάζει τους βρόγχους διαστέλλοντάς τους και αναστέλλει την ανάπτυξη σχεδόν όλων των βακτηρίων. Έχει αντισηπτικές και αντιβακτηριακές επιδράσεις στο αναπνευστικό, πεπτικό και ουροποιητικό σύστημα. Χρησιμοποιείται με επιτυχία για τη βρογχίτιδα και τον κοκκύτη, καθώς και για φλεγμονές της στοματικής κοιλότητας και του λαιμού.

## Δοσολογία:

- Λάβετε 20 έως 30 σταγόνες 3 φορές την ημέρα. Ρίξτε τις σε 1,5 dl νερό και πιείτε.

*Σημείωση: Μην χρησιμοποιείτε αλκοολούχα βάμματα εάν παίρνετε φάρμακα χωρίς να συμβουλευτείτε πρώτα το γιατρό σας.*

# Ευκάλυπτος (Eucalyptus sp. pl)



# Σύντομη περιγραφή

Ο ευκάλυπτος είναι ένα ταχέως αναπτυσσόμενο αειθαλές δέντρο, ιθαγενές στην Αυστραλία, το οποίο καλλιεργείται πλέον ευρέως σε πολλά μέρη του κόσμου για φαρμακευτικές, διακοσμητικές και βιομηχανικές χρήσεις. Ανήκοντας στην οικογένεια **Myrtaceae**, οι ευκάλυπτοι μπορούν να κυμαίνονται από μικρούς θάμνους έως ψηλά δέντρα που ξεπερνούν τα 60 μέτρα σε ύψος, ανάλογα με το είδος.

Το φυτό αναγνωρίζεται εύκολα από τα μακριά, στενά, αρωματικά φύλλα του, τα οποία απελευθερώνουν ένα χαρακτηριστικό άρωμα που μοιάζει με μενθόλη όταν συνθλίβονται. Τα φύλλα είναι πλούσια σε αιθέρια έλαια, ιδιαίτερα σε ευκαλυπτόλη (κινεόλη), γνωστή για τις αντισηπτικές, αποσυμφορητικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητές της. Τα νεαρά φύλλα είναι συχνά στρογγυλά και ασημένια, ενώ τα ώριμα φύλλα είναι πιο επιμήκη και σκούρα πράσινα.

Τα άνθη του ευκαλύπτου είναι μικρά και αφράτα, συνήθως λευκά, κρεμ, κίτρινα ή κόκκινα, και προσελκύουν επικονιαστές όπως μέλισσες και πουλιά. Ο φλοιός του ευκαλύπτου μπορεί να ποικίλλει σημαντικά - ορισμένα είδη έχουν λείο φλοιό που ξεφλουδίζει σε λωρίδες, ενώ άλλα έχουν τραχιά ή ινώδη υφή. Αυτό το ανθεκτικό φυτό ευδοκιμεί σε καλά στραγγιζόμενο έδαφος και σε πλήρες ηλιακό φως.

Χρησιμοποιείται συνήθως στη δασοκομία για την παραγωγή ξυλείας και χαρτιού, στην αρωματοθεραπεία και στην παραδοσιακή ιατρική για την αντιμετώπιση αναπνευστικών προβλημάτων. Λόγω της ταχείας ανάπτυξης και προσαρμοστικότητάς του, ο ευκάλυπτος φυτεύεται επίσης για την καταπολέμηση της διάβρωσης του εδάφους και για σκοπούς αναδάσωσης, αν και σε ορισμένες περιοχές θεωρείται χωροκατακτητικός λόγω της υψηλής κατανάλωσης νερού και των αλληλοπαθητικών επιδράσεών του στα αυτοφυή φυτά.

Ο ευκάλυπτος εκτιμάται για την πλούσια περιεκτικότητά του σε αιθέρια έλαια, ιδιαίτερα σε ευκαλυπτόλη (κινεόλη), η οποία του προσδίδει ισχυρές αντιμικροβιακές, αντιφλεγμονώδεις και αποσυμφορητικές ιδιότητες. Τα φύλλα περιέχουν επίσης τανίνες, φλαβονοειδή όπως η κερσετίνη και φαινολικές ενώσεις όπως το καφεϊκό και το φερουλικό οξύ, συμβάλλοντας στα οφέλη του για την υγεία.

Με έντονο άρωμα που μοιάζει με μενθόλη και ελαφρώς πικρή γεύση, τα φύλλα ευκαλύπτου χρησιμοποιούνται συνήθως φρέσκα ή αποξηραμένα σε τσάγια, εισπνοές, αλοιφές και κομπρέσες, ιδιαίτερα για την ανακούφιση του αναπνευστικού συστήματος και την περιποίηση του δέρματος.



## Οφέλη για την υγεία

Ο ευκάλυπτος είναι ευρέως αναγνωρισμένος για την ισχυρή αναπνευστική του υποστήριξη, ιδιαίτερα στην ανακούφιση των συμπτωμάτων του κρυολογήματος, του βήχα, της ιγμορίτιδας και της βρογχίτιδας. Οι αποχρεμπτικές και αποσυμφορητικές του ιδιότητες βοηθούν στην αραίωση της βλέννας και στον καθαρισμό των αεραγωγών, καθιστώντας τον ιδιαίτερα αποτελεσματικό όταν χρησιμοποιείται ως ατμός ή εισπνοή. Πλούσιος σε ευκαλυπτόλη (κινεόλη), ο ευκάλυπτος έχει επίσης ισχυρές αντισηπτικές και αντιβακτηριακές επιδράσεις, καθιστώντας τον χρήσιμο για την απολύμανση πληγών, την υποστήριξη της επούλωσης και τη διατήρηση της στοματικής υγιεινής.

Όταν εφαρμόζεται τοπικά, το έλαιο ευκαλύπτου δρα ως αντιφλεγμονώδες και αναλγητικό, βοηθώντας στην ανακούφιση από τον μυϊκό πόνο, τη φλεγμονή των αρθρώσεων και τη νευρική δυσφορία. Η αντιμικροβιακή του δράση υποστηρίζει περαιτέρω το ανοσοποιητικό σύστημα, βοηθώντας το σώμα να αντισταθεί στις μολύνσεις. Το αναζωογονητικό άρωμα του ευκαλύπτου προάγει τη διανοητική διαύγεια, μειώνει την κόπωση και μπορεί να ανακουφίσει από τους πονοκεφάλους όταν χρησιμοποιείται στην αρωματοθεραπεία.

Στην περιποίηση του δέρματος, εκτιμάται για τις δροσιστικές, αντιμυκητιακές και αντιμικροβιακές του ιδιότητες, προσφέροντας ανακούφιση από την ακμή, τις πληγές, τα τσιμπήματα εντόμων και τα μικρά εγκαύματα. Επιπλέον, το αιθέριο έλαιο ευκαλύπτου είναι ένα φυσικό εντομοαπωθητικό, που χρησιμοποιείται συχνά σε σπρέι και βάλσαμα ως φυτική εναλλακτική λύση στα συνθετικά προϊόντα.

Ο ευκάλυπτος μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε εισπνοές ατμού για την ανακούφιση της αναπνοής, σε τσάγια (σε μικρές, καθοδηγούμενες ποσότητες) για βήχα και πονόλαιμο, και σε αραιωμένο τοπικό έλαιο για μυϊκούς πόνους ή φλεγμονές. Είναι επίσης κατάλληλο για στοματική υγιεινή ως στοματικό διάλυμα ή γαργάρες (πάντα αραιωμένο) και στην αρωματοθεραπεία για την ανακούφιση από το άγχος, τη βελτίωση της αναπνοής και τον καθαρισμό του αέρα.

Το αιθέριο έλαιο ευκαλύπτου δεν πρέπει ποτέ να καταπίνεται αδιάλυτο και πρέπει πάντα να αραιώνεται πριν από την εφαρμογή στο δέρμα. Δεν συνιστάται για μικρά παιδιά ή άτομα με άσθμα χωρίς ιατρική συμβουλή.



# ΒΆΜΜΑ ΕΥΚΑΛΎΠΤΟΥ

---

## Συστατικά:

- 200 γρ. αποξηραμένα φύλλα ευκαλύπτου
- 1 λίτρο αλκοόλ 70% (π.χ. βότκα ή αιθανόλη κατάλληλη για τρόφιμα)



## Οδηγίες:

1. Ψιλοκόψτε τα φύλλα ευκαλύπτου, τοποθετήστε τα σε ένα καθαρό γυάλινο μπουκάλι ή βάζο και περιχύστε με το αλκοόλ.
2. Κλείστε καλά και φυλάξτε το σε ζεστό, σκοτεινό μέρος για 3-4 εβδομάδες, ανακινώντας το μπουκάλι κάθε λίγες μέρες.
3. Μετά την εμβάπτιση, σουρώστε το σε λεπτό σουρωτήρι ή σε τουλπάνι και φυλάξτε το σε σκούρο γυάλινο μπουκάλι.

## Χρήση:

Για εσωτερική χρήση:

- 10-15 σταγόνες σε νερό, έως 2 φορές την ημέρα, για την υποστήριξη του ανοσοποιητικού συστήματος ή της αναπνευστικής υγείας κατά τη διάρκεια κρυολογημάτων.

Για εξωτερική χρήση:

- Αραιώστε 1:5 με νερό και χρησιμοποιήστε το ως γαργάρες για πονόλαιμο ή ως απολυμαντικό ξέβγαλμα για μικρές πληγές και ερεθισμούς του δέρματος.

*Σημείωση: Μην το χρησιμοποιείτε εσωτερικά σε παιδιά κάτω των 12 ετών, σε έγκυες ή θηλάζουσες γυναίκες ή σε άτομα με επιληψία ή ηπατική νόσο χωρίς ιατρική συμβουλή.*

# ΜΑΚΑΡΕΤΑΡΙΣΜΕΝΟ ΛΑΔΙ ΕΥΚΑΛΥΠΤΟΥ

---

## Συστατικά:

- 100 γρ. αποξηραμένα φύλλα ευκαλύπτου (ή 200 γρ. φρέσκα)
- 1 λίτρο ελαιόλαδο ή ηλιέλαιο



---

## Οδηγίες:

1. Λιώστε ελαφρά τα φύλλα για να απελευθερωθούν τα έλαια. Τοποθετήστε τα σε ένα μπεν μαρί ή σε ένα γυάλινο βάζο σε ένα λουτρό νερού.
2. Σκεπάστε με το λάδι και ζεστάνετε σε χαμηλή φωτιά για περίπου 2 ώρες (μην βράσετε). Ανακατεύετε περιστασιακά.
3. Μόλις είναι έτοιμο, σουρώστε το μέσα από ένα λεπτό πανί όσο είναι ζεστό και φυλάξτε το σε ένα σκούρο γυάλινο μπουκάλι.

## Χρήση:

- Εφαρμόστε εξωτερικά ως λάδι μασάζ για πόνους μυών και αρθρώσεων
- Τρίψτε στο στήθος και την πλάτη για ανακούφιση από βήχα και βρογχική συμφόρηση
- Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την απώθηση εντόμων και την ανακούφιση από τσιμπήματα εντόμων
- Μπορείτε να προσθέσετε μερικές σταγόνες στο νερό του μπάνιου για χαλάρωση και ανακούφιση της αναπνοής

*Σημείωση: Μόνο για εξωτερική χρήση. Αποφύγετε την επαφή με τα μάτια και τους βλεννογόνους. Πάντα να δοκιμάζετε πρώτα σε μια μικρή περιοχή δέρματος.*

# ΜΕΪΓΜΑ ΕΙΣΠΝΟΉΣ ΜΕ ΕΥΚΑΛΥΠΤΟ

---

## Συστατικά:

- 1 λίτρο ζεστό νερό (λίγο κάτω από το σημείο βρασμού)
- 1 κουταλιά της σούπας αποξηραμένα φύλλα ευκαλύπτου ή 3-5 σταγόνες αιθέριο έλαιο ευκαλύπτου
- Προαιρετικά: 1 κουταλάκι του γλυκού αποξηραμένα φύλλα θυμαριού ή μέντας για ενισχυμένη αποχρεμπτική δράση



---

## Οδηγίες:

1. Ρίξτε ζεστό νερό σε ένα μεγάλο πυρίμαχο μπολ. Προσθέστε φύλλα ευκαλύπτου ή λάδι.
2. Τοποθετήστε μια πετσέτα στο κεφάλι σας, σκύψτε πάνω από το μπολ και εισπνεύστε βαθιά για 5-10 λεπτά. Κρατήστε τα μάτια σας κλειστά.
3. Επαναλάβετε 1-2 φορές την ημέρα κατά τη διάρκεια της ασθένειας.

## Χρήση:

Καθαρίζει τα ιγμόρεια, μειώνει τη ρινική και θωρακική συμφόρηση, ανακουφίζει από τον βήχα και καταπραΰνει τους ερεθισμένους αναπνευστικούς δρόμους.

*Σημείωση: Δεν συνιστάται για παιδιά κάτω των 6 ετών ή άτομα με άσθμα, εκτός εάν σας το συστήσει κάποιος πάροχος υγειονομικής περίθαλψης.*

# Β'ΑΛΣΑΜΟ ΓΙΑ ΤΟ ΣΤ'ΗΘΟΣ ΜΕ ΕΥΚ'ΑΛΥΠΤΟ

---

## Συστατικά για τη βάση βάλσαμου:

- 100 γρ. μουλιασμένο ευκάλυπτο (από την προηγούμενη συνταγή)
- 100 γρ. λάδι καρύδας ή βούτυρο καριτέ
- 50 γρ. κεριά μέλισσας
- Προαιρετικά: 5 γρ. λανολίνης για πιο λεία υφή

## Αιθέρια Έλαια:

- 10 σταγόνες αιθέριο έλαιο ευκαλύπτου
- 6 σταγόνες αιθέριο έλαιο μέντας
- 4 σταγόνες αιθέριο έλαιο τειϊόδεντρου (για πρόσθετη αντιβακτηριακή δράση)
- 3 σταγόνες αιθέριο έλαιο δεντρολίβανου (διεγερτικό, βοηθά στην αποβολή της βλέννας)



---

## Οδηγίες:

1. Λιώστε απαλά το κεριά μέλισσας, το λάδι καρύδας και το μουλιασμένο ευκάλυπτο σε ένα λουτρό νερού. Ανακατέψτε μέχρι να υγροποιηθούν πλήρως.
2. Αποσύρετε από τη φωτιά. Αφήστε το να κρυώσει ελαφρώς και στη συνέχεια προσθέστε τα αιθέρια έλαια.
3. Ρίξτε σε καθαρά, στεγνά βάζα ή μεταλλικά κουτιά. Αφήστε το να κρυώσει εντελώς πριν το σφραγίσετε.

## Χρήση:

Κάντε μασάζ στο στήθος, την άνω πλάτη και τα πόδια πριν τον ύπνο. Προσφέρει ανακούφιση από ξηρό ή παραγωγικό βήχα, σφίξιμο στο στήθος και νυχτερινή ρινική συμφόρηση.

*Σημείωση: Μόνο εξωτερική χρήση. Δεν προορίζεται για χρήση σε βρέφη ή μικρά παιδιά κάτω των 6 ετών. Αποφύγετε τους βλεννογόνους και τα μάτια.*

# Λεβάντα (*Lavandula* sp. pl.)



# Σύντομη περιγραφή

Η λεβάντα (*Lavandula*) είναι ένα αρωματικό, ξυλώδες βότανο που ανήκει στην οικογένεια *Lamiaceae*. Είναι ιθαγενές στην περιοχή της Μεσογείου, αν και πλέον καλλιεργείται ευρέως σε όλο τον κόσμο για τα αιθέρια έλαια και τις διακοσμητικές της ιδιότητες. Τα φυτά λεβάντας είναι γνωστά για τα εντυπωσιακά μωβ άνθη τους και το αρωματικό, ασημοπράσινο φύλλωμα.

Το φυτό συνήθως αναπτύσσεται σε θαμνώδεις συστάδες, φτάνοντας σε ύψος 30-90 cm (12-36 ίντσες), ανάλογα με το είδος. Η λεβάντα ευδοκμεί σε καλά στραγγιζόμενο, αλκαλικό έδαφος και σε πλήρες ηλιακό φως, καθιστώντας την ιδανική για κήπους και ως φυτό στα σύνορα.

Τα άνθη, τα οποία είναι το πιο πολύτιμο μέρος του φυτού, συλλέγονται όταν έχουν ανθίσει πλήρως. Το αιθέριο έλαιο λεβάντας, που εξάγεται από τα άνθη, χρησιμοποιείται εδώ και αιώνες στην αρωματοθεραπεία, την προσωπική φροντίδα και τις ιατρικές πρακτικές.

Το φυτό είναι γνωστό για τις καταπραϋντικές, αντιφλεγμονώδεις και αντιμικροβιακές του ιδιότητες. Προσελκύει επίσης επικονιαστές όπως μέλισσες και πεταλούδες, γεγονός που το κάνει πιο ελκυστικό στους κήπους.

Η λεβάντα είναι γνωστή για το καταπραϋντικό της άρωμα και τις θεραπευτικές της ιδιότητες, κυρίως λόγω της πλούσιας περιεκτικότητάς της σε αιθέρια έλαια, ιδιαίτερα λιναλοόλη, οξικό λιναλύλιο, καμφορά και τερπινεόλη. Αυτές οι ενώσεις συμβάλλουν στις καταπραϋντικές, αντιφλεγμονώδεις και αντισηπτικές επιδράσεις της λεβάντας. Το φυτό περιέχει επίσης φλαβονοειδή όπως απιγενίνη, λουτεολίνη και κερσετίνη, τα οποία παρέχουν αντιοξειδωτικά και αντιφλεγμονώδη οφέλη, καθώς και τανίνες που προσφέρουν στυπτικές ιδιότητες χρήσιμες στην περιποίηση του δέρματος. Επιπλέον, τα φαινολικά οξέα όπως το ροσμαρινικό οξύ ενισχύουν τις αντιμικροβιακές και αντιφλεγμονώδεις δράσεις τους.

Η λεβάντα έχει μια ελαφρώς πικρή, λουλουδάτη γεύση και ένα φρέσκο, γλυκό άρωμα με διακριτικές ξυλώδεις νότες. Αυτό το άρωμα θεωρείται ευρέως ως ένα από τα πιο χαλαρωτικά και αναζωογονητικά στην αρωματοθεραπεία.

Τα άνθη, είτε φρέσκα είτε αποξηραμένα, είναι τα πιο συχνά χρησιμοποιούμενα μέρη του φυτού και χρησιμοποιούνται σε τσάγια, έλαια, εγχύματα και άλλα παρασκευάσματα που αποσκοπούν στην προώθηση της χαλάρωσης, της θεραπείας και της γενικής ευεξίας.

## Οφέλη για την υγεία

Η λεβάντα είναι περισσότερο γνωστή για τις ηρεμιστικές και αντιστρεπτικές της ιδιότητες. Το καταπραϋντικό της άρωμα βοηθά στην ανακούφιση της νευρικής έντασης, στην προώθηση της χαλάρωσης και στην υποστήριξη της συναισθηματικής ισορροπίας. Χρησιμοποιείται ευρέως στην αρωματοθεραπεία, το έλαιο λεβάντας έχει αποδειχθεί ότι μειώνει τα επίπεδα κορτιζόλης, καθιστώντας το ευεργετικό για όσους βιώνουν άγχος, άγχος ή ανησυχία. Η ικανότητά του να ηρεμεί το μυαλό το καθιστά επίσης μια φυσική θεραπεία για τη βελτίωση της ποιότητας του ύπνου. Είτε εισπνέεται πριν από τον ύπνο, είτε χρησιμοποιείται σε σπρέι μαξιλαριού είτε προστίθεται σε διαχύτη, η λεβάντα μπορεί να βοηθήσει στην προώθηση του βαθύ, αναζωογονητικού ύπνου και στην ανακούφιση της ήπιας αϋπνίας.

Πέρα από τα οφέλη της για την ψυχική υγεία, η λεβάντα προσφέρει αξιοσημείωτες αναλγητικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες. Όταν χρησιμοποιείται σε έλαια μασάζ ή σε ζεστά μπάνια, μπορεί να βοηθήσει στην ανακούφιση από μυϊκούς πόνους, πόνους στις αρθρώσεις και πονοκεφάλους έντασης. Οι αντιμικροβιακές και αντιμυκητιασικές της ιδιότητες την καθιστούν χρήσιμη στην υποστήριξη της υγείας του δέρματος, ιδιαίτερα για μικρά εγκαύματα, τσιμπήματα εντόμων, ακμή, έκζεμα και επούλωση πληγών. Η λεβάντα καταπραϋνεί τον ερεθισμό, μειώνει την ερυθρότητα και προάγει την αναγέννηση του δέρματος.

Η λεβάντα βοηθά επίσης το πεπτικό σύστημα χαλαρώνοντας τους μύες του στομάχου και διεγείροντας τη ροή της χολής, βοηθώντας στην ανακούφιση της δυσπεψίας, του φουσκώματος, της ναυτίας και των αερίων. Τέλος, το φυτό δρα ως ένα ήπιο αλλά αποτελεσματικό φυσικό εντομοαπωθητικό, βοηθώντας στην αποτροπή κουνουπιών, σκώρων και μυγών. Το έλαιο λεβάντας περιλαμβάνεται συχνά σε απωθητικά, βάλσαμα και σπρέι και μπορεί να εφαρμοστεί με ασφάλεια στο δέρμα ή να διαχυθεί για να κρατήσει τα έντομα μακριά.

Η λεβάντα μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην αρωματοθεραπεία για τη μείωση του στρες και την υποστήριξη του ύπνου ή τοπικά (αραιωμένη) για την ανακούφιση από πονοκεφάλους, μυϊκούς πόνους και φλεγμονές. Ένα ήπιο τσάι από αποξηραμένα άνθη βοηθά στην πέψη και προάγει τη χαλάρωση. Η προσθήκη λεβάντας σε ένα μπάνιο βοηθά στην καταπράυνση του σώματος και στην ηρεμία του νου, ενώ η εισπνοή του αρώματός της προσφέρει γρήγορη ανακούφιση από το άγχος και το στρες.



# ΒΆΜΜΑ ΛΙΒΆΝΟΥ

---

## Συστατικά:

- 200 γρ. αποξηραμένα άνθη λεβάντας
- 1 λίτρο αλκοόλ 70% (π.χ. βότκα ή αιθανόλη κατάλληλη για τρόφιμα)



## Οδηγίες:

1. Ψιλοκόψτε ή σπάστε τα άνθη λεβάντας και τοποθετήστε τα σε ένα καθαρό γυάλινο μπουκάλι ή βάζο.
2. Ρίξτε από πάνω το αλκοόλ και κλείστε καλά.
3. Φυλάσσετε σε ζεστό, σκοτεινό μέρος για 3-4 εβδομάδες, ανακινώντας το μπουκάλι κάθε λίγες μέρες.
4. Σουρώστε το βάμμα μέσα από ένα λεπτό σουρωτήρι ή ένα τουλπάνι και φυλάξτε το σε ένα σκούρο γυάλινο μπουκάλι.

## Χρήση:

Για εσωτερική χρήση:

- 10-15 σταγόνες σε νερό, έως 2 φορές την ημέρα, για να βοηθήσετε την πέψη, να βελτιώσετε τον ύπνο ή να μειώσετε το άγχος.

Για εξωτερική χρήση:

- Αραιώστε 1:5 με νερό και χρησιμοποιήστε το ως γαργάρες για πονόλαιμο ή ως απολυμαντικό ξέβγαλμα για μικρές πληγές και ερεθισμούς του δέρματος.

*Σημείωση: Μην το χρησιμοποιείτε εσωτερικά σε παιδιά κάτω των 12 ετών, σε έγκυες ή θηλάζουσες γυναίκες ή σε άτομα με επιληψία ή ηπατική νόσο χωρίς ιατρική συμβουλή.*

# ΜΑΚΑΡΕΤΑΡΙΣΜΑ ΛΑΔΙΟΥ LIVDER

---

## Συστατικά:

- 100 γρ. αποξηραμένα άνθη λεβάντας
- 1 λίτρο ελαιόλαδο ή ηλιέλαιο



## Οδηγίες:

1. Λιώστε ελαφρά τα άνθη λεβάντας για να απελευθερωθούν τα έλαια.
2. Τοποθετήστε τα σε διπλό λέβητα ή γυάλινο βάζο σε υδατόλουτρο.
3. Σκεπάστε με λάδι και ζεστάνετε σε χαμηλή φωτιά για περίπου 2 ώρες (μην βράσετε).
4. Ανακατεύετε περιστασιακά, στη συνέχεια σουρώνετε μέσα από ένα λεπτό πανί όσο είναι ζεστό και φυλάσσετε σε ένα σκούρο γυάλινο μπουκάλι.

## Χρήση:

- Εφαρμόστε εξωτερικά ως λάδι μασάζ για μυϊκούς πόνους ή ανακούφιση από το στρες.
- Τρίψτε στο στήθος για ανακούφιση από βήχα και βρογχική συμφόρηση.
- Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την απώθηση των εντόμων και την ανακούφιση από τσιμπήματα εντόμων.
- Μπορείτε να προσθέσετε μερικές σταγόνες στο νερό του μπάνιου για χαλάρωση και περιποίηση του δέρματος.

*Σημείωση: Μόνο για εξωτερική χρήση. Αποφύγετε την επαφή με τα μάτια και τους βλεννογόνους. Πάντα να δοκιμάζετε πρώτα σε μια μικρή περιοχή δέρματος.*

# Βάλαμο λεμονιού (*Melissa officinalis* L.)



# Σύντομη περιγραφή

Το μελισσόχορτο (*Melissa officinalis*) είναι ένα βότανο της οικογένειας της μέντας που προέρχεται από τις ορεινές περιοχές της νότιας Ευρώπης και της βόρειας Αφρικής, αλλά έχει εξαπλωθεί σε σχεδόν κάθε θερμή ή εύκρατη περιοχή σε όλο τον κόσμο. Τα φωτεινά πράσινα, ζαρωμένα φύλλα έχουν μια αρωματική μυρωδιά λεμονιού.

Τα φυτά φτάνουν σε ύψος περίπου 60 εκατοστά, με διακλαδισμένους μίσχους. Τα οβάλ ή σε σχήμα καρδιάς, ελαφρώς οδοντωτά φύλλα συγκρατούνται σφιχτά σε ζεύγη σε κάθε άρθρωση του στελέχους. Τα δυσδιάκριτα λευκά άνθη, μερικές φορές με κιτρινωπή ή ροζ απόχρωση, ανθίζουν στις μασχάλες των φύλλων καθ' όλη τη διάρκεια του καλοκαιριού και είναι ελκυστικά για τις μέλισσες. Επειδή το μελισσόχορτο είναι πλούσιο σε νέκταρ, μερικές φορές φυτεύεται για να θρέψει τις μέλισσες.

Συνιστάται η συγκομιδή του μελισσόχορτου λίγο πριν αρχίσει να ανθίζει, καθώς τότε είναι που τα αιθέρια έλαια - και άρα η γεύση και το άρωμα - βρίσκονται στο αποκορύφωμά τους.

Η καλύτερη στιγμή για συγκομιδή είναι το πρωί, αφού στεγνώσει η δροσιά, αλλά πριν από τη ζέση της ημέρας.

Αυτός ο χρόνος βοηθά στη διατήρηση των αιθέριων ελαίων στα φύλλα. Χρησιμοποιήστε κοφτερά ψαλίδια ή κλαδευτήρια για να κόψετε τους μίσχους ακριβώς πάνω από έναν κόμβο φύλλου, περίπου 5 εκατοστά πάνω από το έδαφος, για να ενθαρρύνετε την πιο θαμνώδη ανάπτυξη. Η τακτική συγκομιδή καθ' όλη τη διάρκεια της καλλιεργητικής περιόδου προάγει τη συνεχή παραγωγή φύλλων.

Μετά τη συγκομιδή, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα φρέσκα φύλλα αμέσως ή να τα συντηρήσετε αποξηραίνοντάς τα ή καταψύχοντάς τα. Για να τα στεγνώσετε, δέστε τα κοτσάνια σε μικρές δέσμες και κρεμάστε τα ανάποδα σε δροσερό, ξηρό, καλά αεριζόμενο χώρο, μακριά από το άμεσο ηλιακό φως, μέχρι τα φύλλα να γίνουν τραγανά. Για να τα καταψύξετε, ψιλοκόψτε τα φρέσκα φύλλα και τοποθετήστε τα σε παγοθήκες γεμάτες με νερό ή ελαιόλαδο. Μόλις καταψυχθούν, μεταφέρετε τα κυβάρια σε δοχεία κατάλληλα για κατάψυξη.



## Οφέλη για την υγεία

Το μελισσόχορτο (*Melissa officinalis*) είναι ένα ηρεμιστικό βότανο. Χρησιμοποιούνταν ήδη από τον Μεσαίωνα για τη μείωση του στρες και του άγχους, την προώθηση του ύπνου, τη βελτίωση της όρεξης και την ανακούφιση από τον πόνο και τη δυσφορία που προκαλείται από τη δυσπεψία (συμπεριλαμβανομένων των αερίων και του φουσκώματος, καθώς και των κολικών). Ακόμα και πριν από τον Μεσαίωνα, το μελισσόχορτο βουτούσε σε κρασί για να ανεβάσει τη διάθεση, να βοηθήσει στην επούλωση πληγών και να αντιμετωπίσει τσιμπήματα και κεντρίσματα δηλητηριωδών εντόμων.

Σήμερα, το μελισσόχορτο συνδυάζεται συχνά με άλλα ηρεμιστικά, καταπραϋντικά βότανα, όπως η βαλεριάνα, το χαμομήλι και ο λυκίσκος, για την προώθηση της χαλάρωσης. Μερικά από τα πιο συνηθισμένα οφέλη περιλαμβάνουν:

- Μείωση άγχους και στρες: Οι ενώσεις στο μελισσόχορτο μπορεί να έχουν ηρεμιστικές επιδράσεις, βοηθώντας στην ανακούφιση του άγχους και στην προώθηση της χαλάρωσης.
- Βελτίωση των γνωστικών λειτουργιών: Ορισμένες μελέτες υποδεικνύουν ότι το μελισσόχορτο μπορεί να βελτιώσει τη διάθεση και τη γνωστική λειτουργία, ενισχύοντας τη μνήμη και την εγρήγορση.
- Βοήθημα ύπνου: Οι ήπιες ηρεμιστικές του ιδιότητες μπορούν να βοηθήσουν στη βελτίωση της ποιότητας του ύπνου και στη διαχείριση της αϋπνίας.
- Υποστήριξη της πέψης: Το μελισσόχορτο έχει χρησιμοποιηθεί για την ανακούφιση της δυσπεψίας, του φουσκώματος και των αερίων.
- Αντιϊκές ιδιότητες: Οι τοπικές εφαρμογές μελισσόχορτου μπορούν να βοηθήσουν στη θεραπεία των έρπητων που προκαλούνται από τον ιό του απλού έρπητα.

Σημείωση. Ενώ γενικά θεωρείται ασφαλές, δεδομένης της μακράς ιστορίας χρήσης του, υπάρχουν περιορισμένα επιστημονικά στοιχεία που να υποστηρίζουν αυτές τις φαρμακευτικές χρήσεις του μελισσόχορτου και απαιτείται περαιτέρω έρευνα για να επιβεβαιωθεί η αποτελεσματικότητά του. Επιπλέον, το φυτό μπορεί να αλληλεπιδράσει με ορισμένα φάρμακα και να προκαλέσει παρενέργειες σε ορισμένα άτομα. Συνιστούμε να συμβουλευτείτε έναν πάροχο υγειονομικής περίθαλψης πριν το χρησιμοποιήσετε για ιατρικούς σκοπούς.



# ΒΆΜΜΑ ΜΕΛΙΣΣΎΧΟΡΤΟΥ

---

## Συστατικά:

- 1 φλιτζάνι φρέσκα φύλλα μελισσόχορτου
- 2 φλιτζάνια αλκοόλ υψηλής περιεκτικότητας σε αλκοόλ (βότκα ή μπράντι, τουλάχιστον 40% αλκοόλ)
- Ένα καθαρό γυάλινο βάζο με σφιχτό καπάκι
- Τουλπάνι ή λεπτό σουρωτήρι



---

Ένα βάμμα είναι ένα συμπυκνωμένο φυτικό εκχύλισμα που παρασκευάζεται με αλκοόλ και μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την ηρεμία των νεύρων, τη βελτίωση της πέψης και την προώθηση ενός ξεκούραστου ύπνου.

## Οδηγίες:

1. Ψιλοκόψτε ή συνθλίψτε ελαφρά τα φύλλα μελισσόχορτου για να απελευθερώσουν τα έλαιά τους.
2. Τοποθετήστε τα φύλλα σε ένα γυάλινο βάζο και περιχύστε τα με οινόπνευμα, φροντίζοντας να είναι πλήρως βυθισμένα.
3. Σφραγίστε το βάζο και φυλάξτε το σε δροσερό, σκοτεινό μέρος για 4-6 εβδομάδες, ανακινώντας απαλά κάθε λίγες μέρες.
4. Μετά από 4-6 εβδομάδες, σουρώστε τα βότανα χρησιμοποιώντας ένα τουλπάνι ή ένα λεπτό σουρωτήρι.
5. Ρίξτε το υγρό σε ένα σκούρο γυάλινο μπουκάλι με σταγονόμετρο και φυλάξτε το σε δροσερό μέρος

## Χρήση:

Λάβετε 15-30 σταγόνες (½ έως 1 σταγονόμετρο) σε νερό ή τσάι 1-3 φορές την ημέρα για την υποστήριξη του στρες, της πέψης ή του ύπνου.

Συμβουλή: Μπορείτε επίσης να φτιάξετε ένα βάμμα χωρίς αλκοόλ αντικαθιστώντας το αλκοόλ με φυτική γλυκερίνη (αν και η διάρκεια ζωής είναι μικρότερη).

*Σημείωση: Μην χρησιμοποιείτε αλκοολούχα βάμματα εάν παίρνετε φάρμακα χωρίς να συμβουλευτείτε πρώτα το γιατρό σας.*

# ΣΙΡ'ΟΠΙ ΜΕΛΙΣΣ'ΟΧΟΡΤΟΥ

---

## Συστατικά:

- 1 φλιτζάνι φρέσκα φύλλα μελισσόχορτου
- 2 φλιτζάνια νερό
- 1 φλιτζάνι ωμό μέλι (ή σιρόπι σφενδάμου για vegan επιλογή)
- 1 κουταλιά της σούπας χυμό λεμονιού (προαιρετικά, για γεύση και συντήρηση)



---

## Οδηγίες:

1. Ξεπλύνετε τα φρέσκα φύλλα μελισσόχορτου και αφαιρέστε τα κοτσάνια.
2. Προσθέστε φύλλα μελισσόχορτου και νερό σε μια μικρή κατσαρόλα.
3. Αφήστε το να σιγοβράσει (όχι να βράσει) και να μειωθεί η φωτιά στο μισό (περίπου 20-30 λεπτά).
4. Σουρώστε τα φύλλα και επιστρέψτε το υγρό στην κατσαρόλα.
5. Προσθέστε μέλι (και χυμό λεμονιού, αν χρησιμοποιείτε) όσο το υγρό είναι ακόμα ζεστό αλλά όχι πολύ καυτό, ανακατεύοντας καλά.
6. Ρίξτε σε ένα αποστειρωμένο γυάλινο μπουκάλι ή βάζο και φυλάξτε το στο ψυγείο για έως και 4-6 εβδομάδες.

## Χρήση:

Λάβετε 1-2 κουταλάκια του γλυκού έως 3 φορές την ημέρα για κρυολογήματα, πονόλαιμο ή ανακούφιση από το στρες. Προσθέστε το σε ζεστό τσάι ή νερό για επιπλέον καταπραυντική δράση.

Συμβουλή: Ανακατέψτε μελισσόχορτο με θυμάρι ή φασκόμηλο για πρόσθετη αναπνευστική υποστήριξη.

# Τσουκνίδα (Urtica Dioica L.)



# Σύντομη περιγραφή

Η τσουκνίδα, κοινώς γνωστή ως τσουκνίδα, είναι ένα ποώδες πολυετές ανθοφόρο φυτό που ανήκει στην οικογένεια Urticaceae. Είναι ενδημικό στην Ευρώπη, σε περιοχές της εύκρατης Ασίας και στη Βόρεια Αφρική, αλλά πλέον βρίσκεται σε όλο τον κόσμο.

Τα φυτά τσουκνίδας συνήθως φτάνουν σε ύψος από 0,9 έως 2 μέτρα. Έχουν ριζώματα (υπόγειους μίσχους) που απλώνονται ευρέως και στόλωνες (οριζόντιους μίσχους που αναπτύσσονται πάνω από το έδαφος), οι οποίοι είναι φωτεινοί κίτρινοι, όπως και οι ρίζες. Τα μαλακά, πράσινα φύλλα έχουν μήκος 3 έως 20 εκατοστά και βρίσκονται αντίθετα σε έναν όρθιο, νευρώδη, πράσινο μίσχο. Τα φύλλα είναι ωοειδή έως λογχοειδή με βάση σε σχήμα καρδιάς και οδοντωτά περιθώρια. Είναι καλυμμένα με μικροσκοπικές, κοίλες, τριχωτές δομές που ονομάζονται τριχώματα, τα οποία προκαλούν μια αίσθηση τσούξιμο όταν αγγίζονται. Τα φυτά τσουκνίδας είναι δίοικο, που σημαίνει ότι τα μεμονωμένα φυτά είναι είτε αρσενικά είτε θηλυκά. Τα μικρά, πρασινωπά άνθη σχηματίζονται σε πυκνές συστάδες λουλουδιών που αναδύονται από το σημείο όπου το φύλλο ενώνεται με το μίσχο και συνήθως ανθίζουν από τα τέλη της άνοιξης έως τις αρχές του καλοκαιριού.

Οι τσουκνίδες ευδοκιμούν σε εύκρατα κλίματα, ιδιαίτερα σε περιοχές με πλούσιο, υγρό έδαφος. Είναι συχνές σε διαταραγμένα περιβάλλοντα όπως λιβάδια, όχθες ποταμών, δασικές παρυφές και αστικά απόβλητα.

Η συγκομιδή τσουκνίδας για φυτική και φαρμακευτική χρήση απαιτεί κάποια προσοχή για να διασφαλίσετε ότι θα έχετε τα καλύτερης ποιότητας φύλλα, αποφεύγοντας παράλληλα τα αγκάθια του φυτού. Η καλύτερη εποχή για τη συγκομιδή τσουκνίδας είναι η άνοιξη, από τα τέλη Μαρτίου έως τον Απρίλιο, πριν αρχίσει να ανθίζει το φυτό.

Αυτή είναι η περίοδος κατά την οποία τα φύλλα είναι πιο τρυφερά και πλούσια σε θρεπτικά συστατικά. Φορέστε γάντια, μακριά μανίκια και μακριά παντελόνια για να προστατευτείτε από τις τρίχες που τσούζουν το φυτό. Χρησιμοποιήστε ψαλίδι ή ένα κοφτερό μαχαίρι για να κόψετε τα φύλλα.



## Οφέλη για την υγεία

Η τσουκνίδα είναι γνωστή για τα πολυάριθμα οφέλη της για την υγεία, τα οποία έχουν αναγνωριστεί από την αρχαιότητα. Είναι ένα ευέλικτο φυτό που χρησιμοποιείται με διάφορους τρόπους, συμπεριλαμβανομένων μαγειρικών εφαρμογών όπως σούπες, πέστο και τσάι, καθώς και χρήσεων στον κήπο όπως φυσικό λίπασμα και απωθητικό παρασίτων. Έχει επίσης οικιακές χρήσεις όπως η παραγωγή φυσικών χρωστικών και ινών, καθώς και φαρμακευτικά οφέλη για την ανακούφιση από τον πόνο στις αρθρώσεις και την περιποίηση των μαλλιών.

Τα φύλλα και οι ρίζες της τσουκνίδας είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, γεμάτα με βιταμίνες Α, C, Κ και αρκετές βιταμίνες του συμπλέγματος Β, καθώς και μέταλλα όπως ασβέστιο, σίδηρο, μαγνήσιο, φώσφορο, κάλιο και νάτριο. Περιέχουν επίσης απαραίτητα λιπαρά οξέα, αμινοξέα, πολυφαινόλες και χρωστικές ουσίες όπως η βήτα-καροτίνη.

Η τσουκνίδα έχει ισχυρές αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες, καθιστώντας την αποτελεσματική στη μείωση της φλεγμονής και του πόνου που σχετίζονται με παθήσεις όπως η αρθρίτιδα. Γνωστή για τις αντισταμινικές της ιδιότητες, η τσουκνίδα μπορεί να βοηθήσει στην ανακούφιση των συμπτωμάτων της αλλεργικής ρινίτιδας και άλλων αλλεργιών.

Η ρίζα τσουκνίδας χρησιμοποιείται συνήθως για τη θεραπεία συμπτωμάτων καλοήθους υπερπλασίας του προστάτη (BPH), συμβάλλοντας στη βελτίωση της ροής των ούρων και στη μείωση της συχνότητας της νυχτερινής ούρησης.

Ορισμένες μελέτες υποδεικνύουν ότι η τσουκνίδα μπορεί να βοηθήσει στη μείωση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα, καθιστώντας την ωφέλιμη για άτομα με διαβήτη.

Πλούσια σε αντιοξειδωτικά, η τσουκνίδα βοηθά στην προστασία των κυττάρων από τις βλάβες που προκαλούνται από τις ελεύθερες ρίζες, μειώνοντας τον κίνδυνο χρόνιων ασθενειών όπως οι καρδιακές παθήσεις και ο καρκίνος.

## Διατήρηση τσουκνίδων

Αναζητήστε νεαρά, τρυφερά φυτά που είναι φωτεινά πράσινα και απαλλαγμένα από καφέ ή κίτρινες κηλίδες. Κόψτε τα πάνω εκατοστά του φυτού, συμπεριλαμβανομένων των άνω φύλλων και των στελεχών. Αυτό το μέρος είναι το πιο τρυφερό και θρεπτικό. Εάν το φυτό έχει αρχίσει να ανθίζει, είναι καλύτερο να αποφύγετε τη συγκομιδή, καθώς τα φύλλα γίνονται πιο σκληρά και λιγότερο εύγευστα.

Ξεπλύνετε τα φύλλα τσουκνίδας που έχετε συλλέξει με κρύο νερό για να αφαιρέσετε τυχόν βρωμιά ή έντομα. Αν σκοπεύετε να στεγνώσετε την τσουκνίδα, απλώστε τα φύλλα σε μια καθαρή πετσέτα ή σε μια σχάρα στεγνώματος σε καλά αεριζόμενο χώρο, μακριά από το άμεσο ηλιακό φως. Μπορείτε να δέσετε 5-6 κοτσάνια μαζί και να τα δέσετε με ένα σπάγκο. Κρεμάστε τα δεμάτια σε ένα σκοτεινό, ξηρό και καλά αεριζόμενο μέρος.

Αφήστε τα να στεγνώσουν για 1-3 εβδομάδες, ανάλογα με την υγρασία και το μέγεθος των δεματίων. Εναλλακτικά, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε έναν αφυγραντήρα ρυθμισμένο σε χαμηλή θερμοκρασία (περίπου 35°C). Στεγνώστε τα για 12-18 ώρες, ελέγχοντας περιοδικά για να βεβαιωθείτε ότι είναι εντελώς στεγνά.

Μόλις αποξηραθούν, φυλάξτε τα φύλλα τσουκνίδας σε αεροστεγές δοχείο σε δροσερό και σκοτεινό μέρος. Φυλάξτε τα σε δροσερό και σκοτεινό μέρος για να διατηρήσετε την ισχύ τους. Χρησιμοποιήστε τα εντός 6-12 μηνών για καλύτερη ποιότητα. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τσάγια, βάμματα ή άλλα φυτικά φάρμακα.



# ΣΥΝΤΑΓΉ ΓΙΑ ΒΆΜΜΑ ΡΊΖΑΣ ΤΣΟΥΚΝΊΔΑΣ

---

*Μέρος του φυτού που χρησιμοποιείται για το βάμμα:*

*Ρίζα – συλλέγεται το φθινόπωρο ή στις αρχές της άνοιξης*

*Χρόνος εμβροχής: 4 εβδομάδες*

## Συστατικά:

- ψιλοκομμένες ρίζες
- σπιτικό μπράντι



## Οδηγίες:

1. Ψιλοκόψτε τις καθαρισμένες ρίζες και τοποθετήστε τις σε ένα γυάλινο βάζο. Ρίξτε από πάνω 5 φορές την ποσότητα δυνατού σπιτικού μπράντι. Σφραγίστε καλά το βάζο και ανακινήστε το.
2. Τοποθετήστε το σε ένα φωτεινό, ζεστό μέρος (σε θερμοκρασία δωματίου). Ανακινήστε καλά μία φορά την ημέρα.
3. Μετά από 4 εβδομάδες, σουρώστε μέσα από γάζα, πιέστε καλά τις ρίζες.
4. Ρίξτε σε σκούρα μπουκάλια με σταγονόμετρο.

## Χρήση:

Για προβλήματα ουροποιητικού συστήματος λόγω διόγκωσης του προστάτη. Με παρατεταμένη χρήση, τα συμπτώματα της διόγκωσης του προστάτη βελτιώνονται, αν και το μέγεθος του προστάτη αδένου δεν μειώνεται.

## Δοσολογία:

Λάβετε 20 έως 30 σταγόνες 3 φορές την ημέρα. Ρίξτε τις σε 1,5 dl νερό και πιείτε.

*Σημείωση: Μην χρησιμοποιείτε αλκοολούχα βάμματα εάν παίρνετε φάρμακα χωρίς να συμβουλευτείτε πρώτα το γιατρό σας.*

# ΣΥΝΤΑΓΉ ΓΙΑ ΈΓΧΥΜΑ ΤΣΟΥΚΝΊΔΑΣ

---

*Μέρος του φυτού που χρησιμοποιείται για το έγχυμα:  
αποξηραμένα φύλλα τσουκνίδας*



## Συστατικά:

- 30 γραμμάρια αποξηραμένων φύλλων τσουκνίδας
  - 1 λίτρο βραστό νερό
- 

## Οδηγίες:

1. Τοποθετήστε τα αποξηραμένα φύλλα τσουκνίδας σε ένα μεγάλο βάζο ή τσαγιέρα.
2. Ρίξτε το βραστό νερό πάνω από τα φύλλα τσουκνίδας.
3. Σκεπάστε και αφήστε το να μουλιάσει για 4 έως 8 ώρες ή όλη τη νύχτα.
4. Σουρώστε το έγχυμα και φυλάξτε το στο ψυγείο.

## Χρήση:

Τα έγχυμα τσουκνίδας είναι εξαιρετικά θρεπτικά τονωτικά που θρέφουν το σώμα σας με ιχνοστοιχεία, βιταμίνη Κ και αντιοξειδωτικά. Υποστηρίζουν την καρδιαγγειακή υγεία, τη ρύθμιση του σακχάρου στο αίμα και τη γενική ευεξία.

## Δοσολογία:

Πίνετε 1 φλιτζάνι από το έγχυμα καθημερινά. Μπορείτε να το απολαύσετε κρύο ή ελαφρώς ζεστό.

# ΈΛΑΙΟ ΜΕ ΤΣΟΥΚΝΊΔΑ

---

Μέρος του φυτού που χρησιμοποιείται για το έγχυμα: αποξηραμένα φύλλα τσουκνίδας

## Συστατικά:

- 1 φλιτζάνι αποξηραμένα φύλλα τσουκνίδας
- 1 φλιτζάνι λάδι βάσης (όπως ελαιόλαδο ή αμυγδαλέλαιο)
- Ένα γυάλινο βάζο με καπάκι



---

## Οδηγίες:

1. Τοποθετήστε τα αποξηραμένα φύλλα τσουκνίδας στο βάζο.
2. Ρίξτε το λάδι βάσης πάνω από τα φύλλα, βεβαιώνοντας ότι είναι πλήρως βυθισμένα.
3. Κλείστε το βάζο και τοποθετήστε το σε ηλιόλουστο μέρος για 2-3 εβδομάδες, ανακινώντας το περιστασιακά.
4. Σουρώστε το λάδι μέσα από ένα τουλπάνι ή ένα λεπτό σουρωτήρι.
5. Αποθηκεύστε το αρωματισμένο λάδι σε ένα σκούρο μπουκάλι.

## Χρήση:

Το έλαιο με τσουκνίδα είναι εξαιρετικό για την προώθηση της ανάπτυξης των μαλλιών και τη βελτίωση της ποιότητάς τους. Ενισχύει την κυκλοφορία του αίματος στο τριχωτό της κεφαλής, γεγονός που βοηθά στη θρέψη των ριζών των μαλλιών και στη μείωση της τριχόπτωσης. Μπορεί επίσης να κάνει τα μαλλιά πιο λαμπερά και υγιή.

Το λάδι μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την καταπράυνση και την ενυδάτωση του δέρματος, βοηθώντας σε παθήσεις όπως το έκζεμα, η νινίδα στα βρέφη και οι γενικοί ερεθισμοί του δέρματος. Έχει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες που μπορούν να ανακουφίσουν τον ερεθισμό του δέρματος και να προωθήσουν την επούλωση.

Το έλαιο με έγχυση τσουκνίδας μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως λάδι μασάζ για την ανακούφιση των δύσκαμπτων αρθρώσεων και τη μείωση της φλεγμονής που σχετίζεται με την αρθρίτιδα. Μπορεί να προστεθεί σε λουτρά για να χαλαρώσει και να καταπραΰνει το δέρμα ή να χρησιμοποιηθεί ως βάση για την παρασκευή λοσιόν που προάγουν την υγεία του δέρματος.

Δεντρολίβανο ( *Salvia rosmarinus* Spenn.)



# Σύντομη περιγραφή

Το δεντρολίβανο (*Salvia Rosmarinus*) είναι ένα μικρό αειθαλές φυτό της οικογένειας της μέντας (*Lamiaceae*), τα φύλλα του οποίου χρησιμοποιούνται για τον αρωματισμό φαγητών. Ιθαγενές στην περιοχή της Μεσογείου, το δεντρολίβανο έχει εξαπλωθεί σε μεγάλο μέρος της Ευρώπης και καλλιεργείται ευρέως σε κήπους σε θερμά κλίματα.

Το δεντρολίβανο είναι ένας πολυετής θάμνος και συνήθως φτάνει σε ύψος περίπου 1 μέτρο, αν και ορισμένα φυτά μπορούν να φτάσουν έως και 2 μέτρα. Τα γραμμικά φύλλα έχουν μήκος περίπου 1 cm και μοιάζουν κάπως με μικρές, καμπύλες πευκοβελόνες. Είναι σκούρο πράσινο και λαμπερά από πάνω, με λευκή κάτω πλευρά και καμπυλωτά περιθώρια φύλλων. Τα μικρά, μπλε άνθη σχηματίζονται σε μαχαλιαίες συστάδες και είναι ελκυστικά για τις μέλισσες. Τα φύλλα έχουν μια έντονη, ελαφρώς πικρή γεύση και, αποξηραμένα ή φρέσκα, χρησιμοποιούνται γενικά για να καρυκεύσουν τρόφιμα, ιδιαίτερα αρνί, πάπια, κοτόπουλο, λουκάνικα, θαλασσινά, γεμιστά, μαγειρευτά, σούπες, πατάτες, ντομάτες, γογγύλια και άλλα λαχανικά, καθώς και ποτά.

Είναι σημαντικό να συλλέγετε μόνο καλά εδραιωμένα φυτά δεντρολίβανου.

.Είναι επίσης καλύτερο να περιμένετε μέχρι να σκληρύνει οποιαδήποτε νέα βλάστηση, συνήθως το καλοκαίρι και στις αρχές του φθινοπώρου. Θα πρέπει να αποφεύγετε τη συγκομιδή ενώ το φυτό ανθίζει.

Η καλύτερη εποχή για τη συγκομιδή του δεντρολίβανου για βέλτιστη γεύση είναι λίγο πριν την ανθοφορία. Κόψτε τους μίσχους πάνω από την ξυλώδη βλάστηση και αποφύγετε τα ξηρά, καφέ ή κιτρινωπά φύλλα. Εάν σκοπεύετε να μεταφέρετε το δεντρολίβανο σε εσωτερικό χώρο για τον χειμώνα, φροντίστε να ελαχιστοποιήσετε το κλάδεμα κατά τη διάρκεια του φθινοπώρου, ώστε να ανακτήσει την αντοχή του για τον χειμώνα.

Μπορείτε να αποξηράνετε το δεντρολίβανο για να διατηρήσετε το πράσινο χρώμα και τα αιθέρια έλαιά του. Τα μακρύτερα κοτσάνια μπορούν να κρεμαστούν ανάποδα σε ένα σκοτεινό μέρος με καλή κυκλοφορία αέρα.

Το δεντρολίβανο μπορεί επίσης να καταψυχθεί, αν και μπορεί να χάσει λίγο χρώμα. Για να καταψύξετε, τοποθετήστε τα κλαδάκια σε ένα ταψί που έχετε καλύψει με λαδόκολλα ή τοποθετήστε τα σε μια σακούλα Ziploc. Αφαιρέστε τα φύλλα όταν καταψυχθούν και φυλάξτε τα σε αεροστεγές δοχείο.



## Οφέλη για την υγεία

Στην αρχαιότητα, το δεντρολίβανο πίστευαν ότι ενδυνάμωνε τη μνήμη, ενώ στη λογοτεχνία και τη λαογραφία αποτελεί σύμβολο μνήμης και πίστης. Υπάρχει μια καταγραφή του βασιλιά Ραμσή Γ΄ που προσέφερε 125 μεζούρες δεντρολίβανου στον θεό Άμμωνα στις Θήβες. Στην αρχαία Ελλάδα, το δεντρολίβανο εκτιμούνταν για την υποτιθέμενη ικανότητά του να ενδυναμώνει τον εγκέφαλο και τη μνήμη: οι μαθητές έπαιρναν δεντρολίβανο για να βελτιώσουν τη μνήμη τους και φορούσαν γιρλάντες από δεντρολίβανο όταν μελετούσαν για τις εξετάσεις. Κατά τον Μεσαίωνα, οι Γάλλοι χρησιμοποιούσαν το δεντρολίβανο για να ταριχεύουν τους νεκρούς.

Στις μέρες μας, το δεντρολίβανο είναι γνωστό ως ένα ευέλικτο φαρμακευτικό βότανο που υποστηρίζει τη λειτουργία του εγκεφάλου, την πέψη, την κυκλοφορία του αίματος, την ανοσία, την υγεία των μαλλιών και τη χαλάρωση. Μερικά από τα πιο συνηθισμένα οφέλη είναι:

1. Ενισχύει τη μνήμη και τη γνωστική λειτουργία. Το δεντρολίβανο περιέχει καρνοσικό οξύ και ροσμαρινικό οξύ, τα οποία προστατεύουν τον εγκέφαλο από το οξειδωτικό στρες.
2. Βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος και ανακουφίζει από τον μυϊκό πόνο. Το δεντρολίβανο διεγείρει την κυκλοφορία του αίματος, μειώνοντας την ένταση των μυών και τον πόνο στις αρθρώσεις. Έχει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες, καθιστώντας το χρήσιμο για παθήσεις όπως η αρθρίτιδα.
3. Υποστηρίζει την πέψη και την υγεία του εντέρου. Το δεντρολίβανο διεγείρει τα πεπτικά ένζυμα, βοηθώντας στη μείωση του φουσκώματος, των αερίων και της δυσπεψίας. Έχει επίσης αντιμικροβιακές ιδιότητες, οι οποίες μπορούν να καταπολεμήσουν τα επιβλαβή βακτήρια του εντέρου.
4. Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα. Πλούσιο σε αντιοξειδωτικά, το δεντρολίβανο προστατεύει από λοιμώξεις και υποστηρίζει τη συνολική ανοσία. Οι αντιβακτηριακές του ιδιότητες βοηθούν στην καταπολέμηση του κρυολογήματος και της γρίπης.
5. Προάγει την ανάπτυξη των μαλλιών και την υγεία του τριχωτού της κεφαλής. Το δεντρολίβανο βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος στο τριχωτό της κεφαλής, βοηθώντας στην πρόληψη της τριχόπτωσης και διεγείροντας την ανάπτυξη νέων τριχών. Οι αντιμυκητιακές του ιδιότητες καταπολεμούν την πιτυρίδα και τον ερεθισμό του τριχωτού της κεφαλής.
6. Ανακουφίζει από το στρες και το άγχος. Οι αρωματικές ενώσεις στο δεντρολίβανο βοηθούν στη μείωση των επιπέδων κορτιζόλης και προάγουν τη χαλάρωση.



# ΛΆΔΙ ΑΝΆΠΤΥΞΗΣ ΜΑΛΛΪΩΝ ΜΕ ΔΕΝΤΡΟΛΪΒΑΝΟ

## Συστατικά:

- ½ φλιτζάνι αποξηραμένα φύλλα δεντρολίβανου (ή 1 φλιτζάνι φρέσκα)
- 1 φλιτζάνι λάδι βάσης (ελαιόλαδο, λάδι καρύδας ή λάδι jojoba)
- Ένα καθαρό γυάλινο βάζο με καπάκι
- Σουρωτήρι λεπτού πλέγματος ή τουλπάνι
- Σκούρο γυάλινο σταγονόμετρο για αποθήκευση



Αυτό το εμπλουτισμένο με έλαιο προάγει την ανάπτυξη των μαλλιών, βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος στο τριχωτό της κεφαλής και μειώνει την πιτυρίδα. Η τακτική χρήση μπορεί να ενδυναμώσει τα μαλλιά και να αποτρέψει την τριχόπτωση.

## Οδηγίες:

1. Τοποθετήστε τα φύλλα δεντρολίβανου σε ένα καθαρό, στεγνό γυάλινο βάζο.
2. Ρίξτε το λάδι βάσης πάνω από το δεντρολίβανο, φροντίζοντας όλα τα φύλλα να είναι πλήρως βυθισμένα.
3. Σφραγίστε το βάζο και φυλάξτε το σε ένα ζεστό, σκοτεινό μέρος για 2-4 εβδομάδες, ανακινώντας απαλά κάθε λίγες ημέρες για να βοηθήσετε το έγχυμα.
4. Μετά την περίοδο έγχυσης, σουρώστε τα φύλλα δεντρολίβανου χρησιμοποιώντας ένα τουλπάνι ή ένα λεπτό σουρωτήρι.
5. Μεταφέρετε το εμποτισμένο λάδι σε ένα σκούρο γυάλινο μπουκάλι για μακροχρόνια αποθήκευση.

## Χρήση:

Κάντε μασάζ με μερικές σταγόνες στο τριχωτό της κεφαλής σας 2-3 φορές την εβδομάδα για να διεγείρετε τους θύλακες των τριχών.

Αφήστε το για τουλάχιστον 30 λεπτά ή όλη τη νύχτα πριν λούσετε τα μαλλιά σας.

Συμβουλή: Μπορείτε να προσθέσετε μερικές σταγόνες αιθέριο έλαιο μέντας ή λεβάντας για επιπλέον διέγερση του τριχωτού της κεφαλής.

# ΤΡΪΨΙΜΟ ΜΥΨΝ ΜΕ ΔΕΝΤΡΟΛΪΒΑΝΟ

## Συστατικά:

- ½ φλιτζάνι αποξηραμένα φύλλα δεντρολίβανου (ή 1 φλιτζάνι φρέσκα)
- 1 φλιτζάνι λάδι βάσης (ελαιόλαδο, αμυγδαλέλαιο ή λάδι καρύδας)
- 2 κουταλιές της σούπας κερι μέλισσας (για μια πηχτή υφή βάλσαμου)
- 10 σταγόνες αιθέριο έλαιο μέντας ή ευκαλύπτου (για επιπλέον ανακούφιση από την αίσθηση δροσιάς, προαιρετικά)
- Ένα καθαρό γυάλινο βάζο ή μεταλλικό κουτί για αποθήκευση



Ετοιμάστε το δεντρολίβανο: Αν χρησιμοποιείτε φρέσκο δεντρολίβανο, αφήστε το να στεγνώσει στον αέρα για μια μέρα για να μειώσετε την υγρασία και να αποτρέψετε τη μούχλα.

## Οδηγίες:

1. Τοποθετήστε τα φύλλα δεντρολίβανου σε ένα καθαρό, στεγνό γυάλινο βάζο.
2. Ρίξτε το λάδι βάσης πάνω από το δεντρολίβανο, φροντίζοντας όλα τα φύλλα να είναι πλήρως βυθισμένα.
3. Σφραγίστε το βάζο και φυλάξτε το σε ένα ζεστό, σκοτεινό μέρος για 2-4 εβδομάδες, ανακινώντας απαλά κάθε λίγες ημέρες για να βοηθήσετε το έγχυμα.
4. Για μια πιο γρήγορη μέθοδο, ζεστάνετε απαλά το δεντρολίβανο και το λάδι σε μπεν μαρί για 1-2 ώρες σε χαμηλή φωτιά (μην βράσετε).
5. Χρησιμοποιήστε ένα τουλπάνι για να αφαιρέσετε τα φύλλα δεντρολίβανου, κρατώντας μόνο το αρωματισμένο λάδι.
6. Σε μια μικρή κατσαρόλα ή μπεν μαρί, λιώστε το κερι μέλισσας σε χαμηλή φωτιά.
7. Μόλις λιώσει, ανακατέψτε αργά το λάδι με δεντρολίβανο, ανακατεύοντας καλά.
8. Προσθέστε αιθέρια έλαια (προαιρετικά):
9. Προσθέστε αιθέριο έλαιο μέντας ή ευκαλύπτου για επιπλέον ανακούφιση από τον πόνο.
10. Μεταφέρετε το ζεστό μείγμα σε μικρά γυάλινα βάζα ή μεταλλικά κουτιά.
11. Αφήστε το να κρυώσει εντελώς πριν κλείσετε το καπάκι.

## Χρήση:

Κάντε μασάζ με μια μικρή ποσότητα στους πονεμένους μύες και αρθρώσεις, ανάλογα με τις ανάγκες. Φυλάξτε σε δροσερό και σκοτεινό μέρος (διαρκεί έως και 6 μήνες).

Συμβουλή: Για μια πιο ζεστή εκδοχή, μπορείτε να προσθέσετε μια πρέζα πιπέρι καγιέν στο λάδι κατά τη διάρκεια της έγχυσης.

# Βαλαμόχορτο ( *Hypericum perforatum* L.



# Σύντομη περιγραφή

Το βαλσαμόχορτο είναι ένα πολυετές φυτό της οικογένειας Hypericaceae. Αναγνωρίζεται από τον όρθιο βλαστό του, ύψους 50 έως 80 εκατοστών, τα μικρά, ελλειπτικά φύλλα του που είναι διάστικτα με διαφανείς κουκκίδες (οι οποίες στην πραγματικότητα είναι μικροί αδένες με αιθέριο έλαιο) και τα φωτεινά κίτρινα άνθη του με πέντε πέταλα και κοκκινωπές κουκκίδες στις άκρες.

Ανθίζει κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού και συχνότερα αναπτύσσεται σε ηλιόλουστα λιβάδια, κατά μήκος των άκρων των δασών και σε δρόμους.

Για να είστε απόλυτα σίγουροι κατά την αναγνώριση αυτού του φυτού, είναι απαραίτητο να τρίψετε τα ανθισμένα άνθη ανάμεσα στα δάχτυλά σας, κάτι που θα πρέπει να αφήσει σκούρες κόκκινες κηλίδες στο δέρμα.

Το βαλσαμόχορτο περιέχει αρκετές σημαντικές χημικές ενώσεις που συμβάλλουν στις φαρμακευτικές του ιδιότητες. Η υπερικίνη και η υπερφορίνη είναι οι πιο δραστικές ουσίες του φυτού, γνωστές για τις αντικαταθλιπτικές και αντικικές τους δράσεις. Τα φλαβονοειδή, που δρουν ως αντιοξειδωτικά, βοηθούν τον οργανισμό να καταπολεμήσει τη φλεγμονή, ενώ τα αιθέρια έλαια προσφέρουν αντισηπτικά και καταπραϋντικά οφέλη.

Το φυτό περιέχει επίσης τανίνες, οι οποίες έχουν στυπτικές ιδιότητες, καθιστώντας τις χρήσιμες στην επούλωση πληγών. Στα φυτικά παρασκευάσματα, τα άνθη και τα φύλλα χρησιμοποιούνται συνήθως για την παρασκευή τσαγιών, βαμμάτων, ελαίων και άλλων θεραπειών.

Ένα ιδιαίτερο χαρακτηριστικό του βαλσαμόχορτου είναι η εμφάνισή του όταν το βλέπουμε στο φως - μικροσκοπικές διαφανείς κουκκίδες (ελαιούχοι αδένες) στα φύλλα δίνουν την εντύπωση «διάτρησης», η οποία ενέπνευσε το λατινικό όνομα του φυτού, *Hypericum perforatum*. Ένα συνηθισμένο παρασκεύασμα είναι το διαβρεγμένο βαλσαμόχορτο, το οποίο χρησιμοποιείται ευρέως στην περιποίηση του δέρματος για τις καταπραϋντικές και αναγεννητικές του ιδιότητες.

Το βαλσαμόχορτο είναι φωτοτοξικό και μπορεί να αυξήσει την ευαισθησία του δέρματος στο ηλιακό φως - αποφύγετε την έκθεση στον ήλιο μετά τη χρήση. Μπορεί να αλληλεπιδράσει με φάρμακα όπως αντισυλληπτικά χάπια, αντιπηκτικά, καρδιολογικά φάρμακα και αντικαταθλιπτικά, μειώνοντας πιθανώς την αποτελεσματικότητά τους. Συμβουλευτείτε έναν γιατρό πριν από τη χρήση, ειδικά εάν λαμβάνετε φαρμακευτική αγωγή. Είναι καλύτερο να χρησιμοποιείται για σύντομα χρονικά διαστήματα με διαλείμματα για την αποφυγή παρενεργειών.

## Οφέλη για την υγεία

- Φυσικό αντικαταθλιπτικό και αγχολυτικό

Βοηθά σε ήπιες έως μέτριες μορφές κατάθλιψης, στρες, άγχους και νευρικότητας. Το βαλσαμόχορτο είναι ένα γνωστό φαρμακευτικό φυτό που χρησιμοποιείται συχνά στη λαϊκή ιατρική για την ανακούφιση από τον πυρετό, τα προβλήματα του ήπατος και της χοληδόχου κύστης. Ωστόσο, η επίδρασή του κατά της κατάθλιψης έχει ερευνηθεί καλύτερα. Βελτιώνει τη διάθεση και ανακουφίζει από το αίσθημα κόπωσης και αδράνειας. Κλινικές δοκιμές έχουν επιβεβαιώσει την επίδραση του βαλσαμόχορτου στην καταθλιπτική διάθεση και την ήπια έως μέτρια κατάθλιψη. Η αντικαταθλιπτική δράση εμφανίζεται αργά και οι αλλαγές είναι αισθητές μετά από δύο εβδομάδες. Εκτός από τη βελτίωση της διάθεσης, το βαλσαμόχορτο μειώνει το αίσθημα εξάντλησης, κόπωσης και αδράνειας. Συνιστάται για γυναίκες στην εμμηνόπαυση. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί κατά της κατάθλιψης ως τσάι ή με τη μορφή εκχυλισμάτων και βαμμάτων. Το φυτό είναι περισσότερο γνωστό για το διαβρωτικό του, γνωστό ως βαλσαμόχορτο.

- Βελτιώνει τον ύπνο

Έχει ηρεμιστική δράση, βοηθά στην αϋπνία και βελτιώνει την ποιότητα του ύπνου.

- Βοηθά κατά του πόνου και της φλεγμονής

Ανακουφίζει από τον πόνο σε ρευματισμούς, ισχιαλγία, μυϊκούς πόνους και νευραλγία.

Χρησιμοποιείται για τη μείωση των φλεγμονωδών καταστάσεων στο σώμα.

- Επούλωση τραυμάτων και περιποίηση δέρματος

Το έλαιο St. John's wort είναι επίσης γνωστό ως έλαιο St. John's wort και αποτελεί ένα από τα βασικά συστατικά καλλυντικών προϊόντων υψηλής ποιότητας. Το έλαιο St. John's wort είναι εξαιρετικά αποτελεσματικό στις δερματικές βλάβες, γι' αυτό χρησιμοποιείται στη θεραπεία ραγάδων, ουλών, ρυτίδων, ξηρού και κατεστραμμένου από τον ήλιο δέρματος. Χρησιμοποιείται για εγκαύματα, πληγές, μώλωπες, ερεθισμούς του δέρματος και έκζεμα. Καταπραΰνει τους ερεθισμούς και αποτελεί βασικό συστατικό σε φυσικά φυτικά σκευάσματα για τη θεραπεία φλεγμονών νεύρων και μυών, ρευματισμών, φλεγμονωδών φλεβών και αιμορροΐδων.

## Οφέλη για την υγεία

Χρησιμοποιείται συχνά ως μέσο για την επούλωση πληγών και τη θεραπεία διαφόρων τύπων δερματικών προβλημάτων και εφαρμόζεται τοπικά σε επώδυνες αρθρώσεις και μύες. Πολλοί το χρησιμοποιούν στην παρασκευή φυσικών παρασκευασμάτων για βακτηριακές και μυκητιασικές λοιμώξεις.

Το έλαιο βαλσαμόχορτου είναι κατάλληλο για μασάζ και βοηθά επίσης στον πόνο. Μπορεί επίσης να λαμβάνεται από το στόμα δύο φορές την ημέρα, ενώ το τσάι βαλσαμόχορτου είναι επίσης εξαιρετικά χρήσιμο για τον πόνο στην πλάτη που προκαλείται από ένταση.

Για τσιμπημένους νεύρους, πρέπει να τοποθετηθούν δύο έως τρεις σταγόνες λάδι βαλσαμόχορτου σε δύο κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο ή αμυγδαλέλαιο και να εφαρμόζονται στην επώδυνη περιοχή κάθε τρεις ώρες.

Το λάδι βαλσαμόχορτου θεωρείται ένα εξαιρετικό φυσικό παρασκεύασμα, καθώς καταπραΰνει με επιτυχία μια σειρά συμπτωμάτων, από δερματικά προβλήματα όπως ακμή, ουλές, ηλιακά εγκαύματα, έως ήπια κατάθλιψη και γυναικολογικές διαταραχές. Βοηθά στην επούλωση ουλών και στην αναγέννηση του δέρματος.

- Δυσπεψία

Διεγείρει την έκκριση των γαστρικών υγρών και βελτιώνει την πέψη. Ανακουφίζει από τους στομαχικούς σπασμούς και το φούσκωμα.

- Αντιικές και αντιβακτηριακές ιδιότητες

Βοηθά στην καταπολέμηση ορισμένων ιών, όπως ο έρπης. Έχει επίσης αντισηπτική δράση σε δερματικές λοιμώξεις και μικρές πληγές.

- Ορμονική ισορροπία

Χρησιμοποιείται για την ανακούφιση των συμπτωμάτων της εμμηνόπαυσης και του προεμμηνορροϊκού συνδρόμου (PMS).



# ΒΆΜΜΑ ΒΑΛΣΑΜΌΧΟΡΤΟΥ

---

## Συστατικά:

- 200 γρ. φρέσκα άνθη και μπουμπούκια βαλσαμόχορτου
- 1 λίτρο αλκοόλ 70% (π.χ. βότκα ή μπράντι)



---

Αυτό το βάμμα έχει διάφορες εφαρμογές: βοηθά στην ανακούφιση του άγχους, της κατάθλιψης, της αϋπνίας, των πόνων στις αρθρώσεις και στους μυς, και ανακουφίζει αποτελεσματικά τα συμπτώματα του προεμμηνορροϊκού συνδρόμου και της εμμη.

## Οδηγίες:

1. Συνθλίψτε ελαφρά τα φρέσκα άνθη και τα μπουμπούκια για να απελευθερώσετε τις δραστικές τους ουσίες.
2. Γεμίστε ένα αποστειρωμένο γυάλινο βάζο περίπου κατά  $\frac{2}{3}$  με το φυτικό υλικό.
3. Ρίξτε αλκοόλ πάνω από τα βότανα μέχρι να καλυφθούν πλήρως.
4. Κλείστε καλά και φυλάξτε σε σκοτεινό μέρος για 4-6 εβδομάδες, ανακινώντας περιστασιακά.
5. Σουρώστε το βάμμα σε τουλπάνι ή σε λεπτό σουρωτήρι και φυλάξτε το σε ένα σκούρο γυάλινο μπουκάλι.

## Χρήση:

Λάβετε 15-30 σταγόνες (περίπου  $\frac{1}{2}$  κουταλάκι του γλυκού) σε νερό ή τσάι, 2-3 φορές την ημέρα. Αποφύγετε το ηλιακό φως μετά τη χρήση λόγω πιθανής φωτοευαισθησίας.

*Σημείωση: Μην χρησιμοποιείτε αλκοολούχα βάμματα εάν παίρνετε φάρμακα χωρίς να συμβουλευτείτε πρώτα το γιατρό σας. Το βαλσαμόχορτο σε στοματικές παρασκευές – απαιτείται εξαιρετική προσοχή, καθώς αλληλεπιδρά με πολλά διαφορετικά φάρμακα.*

# ΕΜΠΟΤΙΣΜΈΝΟ ΛΆΔΙ ΑΠΌ ΒΑΛΣΑΜΌΧΟΡΤΟ

---

## Συστατικά:

- 200 γρ. φρέσκα μπουμπούκια, άνθη και προαιρετικά φύλλα βαλσαμόχορτου
- 1 λίτρο ελαιόλαδο
- Τυρί ή βαμβάκι



---

## Οδηγίες:

1. Αφήστε το φυτικό υλικό να μαραθεί για μερικές ώρες μετά τη συλλογή για να μειωθεί η υγρασία.
2. Λιώστε ελαφρά τα μπουμπούκια και τα άνθη και τοποθετήστε τα σε ένα καθαρό γυάλινο βάζο, γεμίζοντάς το μέχρι τη μέση.
3. Ρίξτε ελαιόλαδο πάνω από τα βότανα μέχρι να καλυφθούν πλήρως.
4. Σκεπάστε το βάζο με βαμβάκι ή αναπνεύσιμο ύφασμα και αφήστε το σε ηλιόλουστο μέρος για περίπου 4 εβδομάδες.
5. Ανακατεύετε απαλά το μείγμα κάθε λίγες μέρες.
6. Όταν το λάδι αποκτήσει ένα πλούσιο κόκκινο χρώμα, σουρώστε το μέσα από τουλπάνι.
7. Αποθηκεύστε το τελικό λάδι σε ένα σκούρο γυάλινο μπουκάλι σε δροσερό μέρος.

## Χρήση:

Εφαρμόστε εξωτερικά στις πάσχουσες περιοχές του δέρματος. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για χαλαρωτικό μασάζ ή για την ανακούφιση από ρευματικούς πόνους.

# ΚΡΈΜΑ ΓΑΛΑΚΤΉΩΜΑΤΟΣ ΜΕ ΒΑΛΣΑΜΉΟΧΟΡΤΟ

---

## Συστατικά:

- 10 γρ. βάσης φυτοκρέμας
- 20 γρ. μουλιασμένο λάδι από βαλσαμόχορτο
- 50 γρ. υδρολύτη τειϊόδεντρου
- 4 σταγόνες αιθέριο έλαιο τειϊόδεντρου
- 4 σταγόνες αιθέριο έλαιο ιπποφαούς



---

Μια ελαφριά, αντιφλεγμονώδης κρέμα για ερεθισμό του δέρματος, ερυθρότητα και ήπιες φλεγμονές.

## Οδηγίες:

1. Τοποθετήστε τα συστατικά της λιπαρής φάσης (βάση φυτοκρέμας και μουλιασμένο έλαιο St. John's Wort) σε ένα πυρίμαχο ποτήρι.
2. Σε ξεχωριστό δοχείο, προσθέστε την υδατική φάση (υδροσόλιο).
3. Ζεστάνετε και τα δύο δοχεία σε υδατόλουτρο στους 60–70°C περίπου.
4. Ανακατέψτε τη λιπαρή φάση μέχρι να λιώσει πλήρως η φυτοκρέμα.
5. Ρίξτε αργά τη φάση του ζεστού νερού στη φάση του λίπους ανακατεύοντας έντονα για να σχηματιστεί το γαλάκτωμα.
6. Στους 50°C περίπου, προσθέστε τα αιθέρια έλαια και συνεχίστε το ανακάτεμα.
7. Μόλις το μείγμα κρυώσει στους 40°C, ρίξτε το σε ένα καθαρό βάζο.

## Χρήση:

Εφαρμόστε μια μικρή ποσότητα σε καθαρό δέρμα, όποτε χρειάζεται, για να καταπραΰνετε τη φλεγμονή ή τον ερεθισμό.

# ΨΕΥΔΟΓΑΛΆΚΤΩΜΑ ΒΑΛΣΑΜΉΟΧΟΡΤΟΥ

---

## Συστατικά:

- 10 γρ. κερι μέλισσας
- 60 γρ. μουλιασμένο λάδι από βαλσαμόχορτο
- 30 γρ. υδρολύτη τειόδεντρου
- 4 σταγόνες αιθέριο έλαιο τειόδεντρου
- 4 σταγόνες αιθέριο έλαιο ιπποφαούς



---

Μια πλούσια, θρεπτική εκδοχή του γαλακτώματος, ιδανική για πολύ ξηρό ή ταλαιπωρημένο δέρμα.

## Οδηγίες:

1. Τοποθετήστε τα συστατικά της λιπαρής φάσης (κερί μέλισσας και μουλιασμένο λάδι από βαλσαμόχορτο) σε ένα πυρίμαχο ποτήρι.
2. Σε ξεχωριστό δοχείο, προσθέστε την υδατική φάση (υδροσόλιο).
3. Ζεστάνετε και τα δύο δοχεία σε υδατόλουτρο στους 60–70°C περίπου.
4. Ανακατέψτε την ελαιώδη φάση μέχρι να λιώσει τελείως το κερι μέλισσας.
5. Ρίξτε αργά τη φάση του ζεστού νερού στη φάση του λίπους ανακατεύοντας έντονα για να σχηματιστεί το γαλάκτωμα.
6. Στους 50°C περίπου, προσθέστε τα αιθέρια έλαια και συνεχίστε το ανακάτεμα.
7. Μόλις το μείγμα κρυώσει στους 40°C, ρίξτε το σε ένα καθαρό βάζο.

## Χρήση:

Κάντε απαλό μασάζ στις πληγείσες περιοχές. Ιδανικό για σκασμένο δέρμα, ουλές και ανακούφιση βαθύτερων ιστών.

# Αχιλλέα (λατ. *Achillea millefolium* L.)



# Σύντομη περιγραφή

Η αχίλλεια, ένα από τα πιο σημαντικά φαρμακευτικά φυτά, είναι γνωστή για την ευρεία εφαρμογή της και τα πολλά οφέλη για την υγεία.

Αυτό το πολυετές ποώδες φυτό της οικογένειας Asteraceae έχει όρθιο, διακλαδισμένο στέλεχος ύψους 20 έως 80 εκατοστών. Τα φύλλα είναι σκούρα πράσινα, πτεροειδή. Τα άνθη της αχίλλειας είναι μικρά, λευκά ή ανοιχτό ροζ, συγκεντρωμένα σε σκιώδεις ταξιανθίες. Έχει ένα ιδιαίτερο αρωματικό άρωμα.

Αυτό το φυτό υπάρχει σε όλη την Ευρώπη και την Ασία. Φύεται σε λιβάδια, βοσκοτόπια, κατά μήκος δρόμων και σε άλλες ακαλλιέργητες επιφάνειες.

Η αχίλλεια είναι ένα ευέλικτο φαρμακευτικό φυτό με πλούσια χημική σύνθεση που συμβάλλει στις πολλές θεραπευτικές του ιδιότητες. Περιέχει αιθέρια έλαια όπως χαμαζουλένιο και κινεόλη, γνωστά για τις αντιφλεγμονώδεις και αντιμικροβιακές τους δράσεις.

Η παρουσία φλαβονοειδών όπως η απιγενίνη και η λουτεολίνη παρέχει αντιοξειδωτική υποστήριξη, ενώ οι τανίνες βοηθούν στη σύσφιξη των ιστών και στην επούλωση πληγών.

Η αχιλλέα περιέχει επίσης πικρές ουσίες, όπως η αχιλλείνη, η οποία μπορεί να διεγείρει την πέψη, μαζί με οργανικά οξέα και βιταμίνη C (ασκορβικό οξύ) για την υποστήριξη της συνολικής ευεξίας. Έχει ελαφρώς πικρή γεύση και ευχάριστο, αρωματικό άρωμα.

Τα άνθη και τα φύλλα είναι τα μέρη του φυτού που χρησιμοποιούνται πιο συχνά, είτε φρέσκα είτε αποξηραμένα, στην παρασκευή τσαγιών, βαμμάτων, ελαίων και κομπρέσων.

Η αχίλλεια πρέπει να χρησιμοποιείται με μέτρο, καθώς η υπερβολική χρήση μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό στο στομάχι, ειδικά σε ευαίσθητα άτομα. Άτομα που είναι αλλεργικά σε φυτά της οικογένειας των Asteraceae θα πρέπει να αποφεύγουν τη χρήση της αχίλλειας, καθώς μπορεί να προκαλέσει αλλεργικές αντιδράσεις.



## Οφέλη για την υγεία

- Βελτιώνει την πέψη

Αυτό το φαρμακευτικό βότανο διεγείρει την έκκριση των γαστρικών υγρών, μειώνει το φούσκωμα και τις κράμπες. Προωθεί την πέψη και παρέχει ανακούφιση από φλεγμονή του βλεννογόνου του στομάχου, κοιλιακές κράμπες και απώλεια όρεξης. Τα παρασκευάσματα αχίλλειας χρησιμοποιούνται για προβλήματα στομάχου και ηπατικά προβλήματα.

- Βοηθά στην ευκολότερη αντιμετώπιση των προβλημάτων της περιόδου

Η αχίλλεια ανακουφίζει από τον πόνο και τις ανωμαλίες του εμμηνορροϊκού κύκλου. Έχει θετική επίδραση στην ορμονική εξισορρόπηση, συμβάλλει στη ρύθμιση του εμμηνορροϊκού κύκλου και ανακουφίζει από τον κοιλιακό πόνο που βιώνουν πολλές γυναίκες κατά τη διάρκεια της εμμήνου ρύσεως. Είναι επίσης χρήσιμη για την έντονη έμμηνο ρύση λόγω των στυπτικών της ιδιοτήτων.

- Επούλωση τραυμάτων και αντιφλεγμονώδης δράση

Η αχίλλεια χρησιμοποιείται για την ταχύτερη επούλωση τραυμάτων, γρατζουνιών και κοψιμάτων. Μειώνει τη φλεγμονή του δέρματος και βοηθά στο έκζεμα ή τα εξανθήματα. Εκτός από την επουλωτική της ικανότητα, είναι επίσης σε θέση να εμποδίσει τη ροή του αίματος που βγαίνει από κοψίματα, πληγές και ρωγμές. Λόγω των αντιφλεγμονωδών ιδιοτήτων του, το εκχύλισμα είναι χρήσιμο για τοπική εφαρμογή σε περιπτώσεις ακμής, δερματίτιδας, σκασμένου δέρματος, μικρών τραυμάτων και τσιμπημάτων εντόμων.

- Βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος

Χρησιμοποιείται για την τόνωση της ροής του αίματος και τη μείωση των κιρσών. Είναι ένα εξαιρετικό φυσικό φάρμακο για την αντιμετώπιση αιμορραγικών αιμορροΐδων και κιρσών. Επίσης, λόγω της υψηλής συγκέντρωσης μετάλλων που περιέχει, η αχίλλεια είναι ένα καλό τονωτικό, ιδανικό για την υποστήριξη του σώματος κατά τις αλλαγές των εποχών.

- Ρυθμίζει την αρτηριακή πίεση

Βοηθά στην ήπια αύξηση της αρτηριακής πίεσης.



## Οφέλη για την υγεία

- Καταπολεμά τις μολύνσεις

Λόγω των αντισηπτικών του ιδιοτήτων, χρησιμοποιείται για την πλύση και την απολύμανση τραυμάτων, ενώ βοηθά επίσης σε λοιμώξεις του ουροποιητικού και του αναπνευστικού συστήματος.

- Καταπραΐνει και χαλαρώνει

Η ήπια ηρεμιστική του δράση το καθιστά χρήσιμο για την αϋπνία, το στρες και το άγχος, προάγει τη χαλάρωση και ανακουφίζει από το άγχος.

Πιθανές χρήσεις:

- Τσάι αχίλλειας: Πιείτε το για πεπτικά προβλήματα, διαταραχές της εμμήνου ρύσεως ή ως ήπιο ηρεμιστικό. Η αχίλλεια χρησιμοποιείται για την τόνωση της έναρξης της εμμήνου ρύσεως. Δεδομένου ότι διεγείρει το έργο των μυών του αναπαραγωγικού συστήματος στις γυναίκες, δεν συνιστάται η κατανάλωσή της κατά τη διάρκεια οποιασδήποτε περιόδου εγκυμοσύνης, ώστε να μην διεγείρει τις μυϊκές συσπάσεις.

Προσοχή: λόγω των επιδράσεων της αχίλλειας, οι έγκυες και οι θηλάζουσες γυναίκες δεν πρέπει να καταναλώνουν τσάι αχίλλειας, αλλά μπορούν να χρησιμοποιηθούν κομπρέσες αχίλλειας κατά τη διάρκεια του θηλασμού.

Συγκεκριμένα, η αχίλλεια μπορεί να βοηθήσει στη μαστίτιδα, λοιμώξεις του μαστού που εμφανίζονται συχνότερα σε θηλάζουσες μητέρες. Δεδομένου ότι περιέχει αντιβακτηριακές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες, ένα κατάπλασμα από τα φύλλα της μπορεί να βοηθήσει στην ανακούφιση από τον πόνο στο στήθος. Για τις θηλάζουσες μητέρες που πάσχουν από μαστίτιδα, συνιστάται η εναλλαγή μεταξύ κρύων και ζεστών κομπρέσων - οι κρύες βοηθούν στον πόνο, ενώ οι ζεστές έχουν θετική επίδραση στην κυκλοφορία του αίματος.

- Καταπλάσματα και λουτρά: Χρησιμοποιούνται για πληγές, εξανθήματα και δερματικά προβλήματα.
- Έλαιο αχίλλειας: Για μασάζ ή θεραπεία κιρσών και κυκλοφορικών προβλημάτων.
- Βάμμα: Χρησιμοποιείται ως συμπλήρωμα για τη ρύθμιση της πέψης και την ενίσχυση της ανοσίας.



# ΒΆΜΜΑ ΑΧΪΛΛΕΙΑΣ

---

## Συστατικά:

- 200 γρ. άνθη αχίλλειας
- 1 λίτρο αλκοόλ 70% (π.χ. βότκα ή μπράντι)



---

## Οδηγίες:

1. Ψιλοκόψτε τα άνθη αχίλλειας και τοποθετήστε τα σε ένα γυάλινο μπουκάλι.
2. Ρίξτε από πάνω το αλκοόλ και κλείστε το μπουκάλι.
3. Διατηρείται σε ζεστό μέρος για 30 ημέρες, ανακινώντας περιστασιακά.
4. Μετά από 30 ημέρες, σουρώστε το βάμμα μέσα από τουλπάνι και φυλάξτε το σε ένα σκούρο γυάλινο μπουκάλι.

## Χρήση:

Για εσωτερική χρήση: 20-30 σταγόνες σε λίγο νερό, 2-3 φορές την ημέρα πριν από τα γεύματα (για την πέψη, την ανακούφιση των προβλημάτων της περιόδου, την καλύτερη κυκλοφορία του αίματος).

Για εξωτερική χρήση: Αραιώστε με νερό (1:5) και χρησιμοποιήστε το για το πλύσιμο τραυμάτων ή ως κομπρέσα για εγκαύματα ή δερματικές βλάβες.

*Σημείωση: Δεν συνιστάται για έγκυες γυναίκες, θηλάζουσες μητέρες και άτομα αλλεργικά σε φυτά της οικογένειας των αχίλλειων. Μην χρησιμοποιείτε αλκοολούχα βάμματα εάν παίρνετε φάρμακα χωρίς να συμβουλευτείτε πρώτα το γιατρό σας.*

# YARROW ΕΜΠΟΤΙΣΜΪΟΣ

---

## Συστατικά:

- 200 γρ. ψιλοκομμένο αχίλλειο (άνθη και φύλλα)
- 1 λίτρο ελαιόλαδο ή ηλιέλαιο



## Οδηγίες:

1. Βάλτε 200 γραμμάρια ψιλοκομμένης αχίλλειας σε ένα λίτρο ελαιόλαδο ή ηλιέλαιο.
2. Τοποθετήστε σε ένα λουτρό νερού και μαγειρέψτε για περίπου 10 λεπτά σε χαμηλή φωτιά.
3. Ενταση.

## Χρήση:

Το εμβρέξιμο είναι κατάλληλο για εξωτερική και εσωτερική χρήση. Χρησιμοποιείται για την περιποίηση του δέρματος (τραύματα, έκζεμα, ξηροδερμία), για μασάζ (μυϊκοί πόνοι, βοηθά στην αρθρίτιδα και τις κισσούς) και για την περιποίηση του τριχωτού της κεφαλής για πιτυρίδα και ερεθισμούς.

# ΜΕΪΓΜΑ ΒΑΜΜΆΤΩΝ ΓΙΑ ΚΙΡΣΟΎΣ

---

## Συστατικά:

Ίσα μέρη των ακόλουθων βάμματα:

- Βάμμα αχίλλειας
- Βάμμα βαλσαμόχορτου
- Βάμμα καλέντουλας



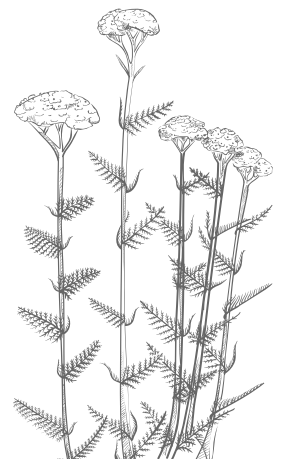
## Οδηγίες:

1. Ανακατέψτε τα βάμματα μαζί σε ένα καθαρό γυάλινο μπουκάλι.
2. Φυλάσσετε σε δροσερό, σκοτεινό μέρος.

## Χρήση:

Χρησιμοποιήστε το μείγμα για να ξεπλύνετε ή τρίψτε απαλά σε περιοχές με ορατές κίρσους 1-2 φορές την ημέρα.

*Σημείωση: Μην χρησιμοποιείτε αλκοολούχα βάμματα εάν παίρνετε φάρμακα χωρίς να συμβουλευτείτε πρώτα το γιατρό σας.*



# Β'ΑΛΣΑΜΟ ΓΙΑ ΚΙΡΣΟΎΣ (ΜΕ Β'ΑΣΗ ΤΟ Β'ΑΜΜΑ)

---

## Συστατικά:

- 100 ml μείγμα βάμματος (αχίλλεια, βαλσαμόχορτο, καλέντουλα)
- 1 κιλό λανολίνη (ή άλλη ουδέτερη βάση αλοιφής)



---

Μια καταπραϋντική αλοιφή για την υποστήριξη της κυκλοφορίας του αίματος και την ανακούφιση από το πρήξιμο ή την ενόχληση στις κίρσους.

## Οδηγίες:

1. Λιώστε απαλά τη λανολίνη σε χαμηλή φωτιά.
2. Προσθέστε προσεκτικά το μείγμα βάμματος (να είστε προσεκτικοί, καθώς το αλκοόλ είναι εύφλεκτο).
3. Συνεχίστε το ζέσταμα μέχρι να εξατμιστεί το αλκοόλ (τέλος καπνού ή μυρωδιάς).
4. Ρίξτε το ακόμα ζεστό μείγμα σε καθαρά βάζα ή μεταλλικά κουτιά.
5. Αφήστε το βάλσαμο να κρυώσει και να στερεοποιηθεί πριν κλείσετε τα δοχεία.

## Χρήση:

Εφαρμόστε στις πληγείσες περιοχές 1-2 φορές την ημέρα.

*Σημείωση: Μην χρησιμοποιείτε αλκοολούχα βόματα εάν παίρνετε φάρμακα χωρίς να συμβουλευτείτε πρώτα το γιατρό σας.*

# Β'ΑΛΣΑΜΟ ΓΙΑ ΚΙΡΣΟΎΣ (ΜΕ Β'ΑΣΗ ΤΟ Λ'ΑΔΙ)

---

## Συστατικά:

- 100 γρ. μουλιασμένο λάδι από βαλσαμόχορτο
- 100 γρ. λάδι εμποτισμένο με αχίλλεια
- 100 γρ. μουλιασμένο λάδι καλέντουλας
- 100 γρ. κερι μέλισσας
- 8 σταγόνες αιθέριο έλαιο κυπαρισσιού (βενοτονικό)
- 6 σταγόνες αιθέριο έλαιο κέδρου Άτλαντα (λεμφική υποστήριξη)
- 4 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεμονιού-ευκαλύπτου (αντιφλεγμονώδες)



---

Ένα πλούσιο, αντιφλεγμονώδες βάλσαμο φτιαγμένο από εμποτισμένα έλαια και αιθέρια έλαια, ιδανικό για μακροχρόνια φροντίδα των κισρών και θρέψη του δέρματος.

## Οδηγίες:

1. Ανακατέψτε τα μουλιασμένα έλαια και το κερι μέλισσας σε ένα πυρίμαχο δοχείο.
2. Λιώστε το μείγμα απαλά σε υδατόλουτρο μέχρι να υγροποιηθεί πλήρως.
3. Αποσύρετε από τη φωτιά και ανακατέψτε τα αιθέρια έλαια.
4. Ρίξτε σε αποστειρωμένα βάζα ή μεταλλικά κουτιά και αφήστε το να κρυώσει εντελώς πριν το σφραγίσετε.

## Χρήση:

Κάντε απαλό μασάζ στις πληγείσες περιοχές μία ή δύο φορές την ημέρα για να ενισχύσετε την κυκλοφορία του αίματος και να ανακουφίσετε την ενόχληση.

# Βιβλιογραφία

1. Acta Plantarum. (χ.η.). <https://www.actaplantarum.org/>
2. Boon, H. (2014). Ο Πλήρης Οδηγός Βοτάνων: Μια Φυσική Προσέγγιση για την Θεραπεία του Σώματος. DK Publishing.
3. Britannica. (χ.η.). Δεντρολίβανο | Περιγραφή, Φυτό, Μπαχαρικό, Χρήσεις & Γεγονότα. Εγκυκλοπαίδεια Britannica. <https://www.britannica.com/plant/rosemary>
4. Byrdie. (20 Ιουλίου 2023). Μπορεί το νερό με δεντρολίβανο να ενισχύσει την ανάπτυξη των μαλλιών; Οι ειδικοί εξηγούν τα πιθανά οφέλη. <https://www.byrdie.com/rosemary-water-for-hair-8741133>
5. Chevallier, A. (χ.η.). Η Εγκυκλοπαίδεια των Φαρμακευτικών Φυτών: Ένας Πρακτικός Οδηγός Αναφοράς για τις Φαρμακευτικές Ιδιότητες των Βοτάνων. DK Publishing.
6. Σχολή Φυτικής Ιατρικής Chestnut. Davis, A. (11 Οκτωβρίου 2024). Τα φαρμακευτικά οφέλη του μελισσόχορτου. <https://chestnutherbs.com/the-medicinal-benefits-of-lemon-balm/>
7. Gardenia.net. (χ.η.). Μελισσόχορτο (Melissa officinalis). <https://www.gardenia.net/plant/melissa-officinalis>
8. Gladstar, R. (2001). Βοτανοθεραπεία: Ένας πρακτικός οδηγός για τις φαρμακευτικές χρήσεις των φυτών. Storey Publishing.
9. Green, J. (2000). Εγχειρίδιο κατασκευαστή φυτικών φαρμάκων: Εγχειρίδιο για το σπίτι. Crossing Press.
10. Green, J., & Keville, M. (2009). Ο Βασικός Οδηγός για τα Φαρμακευτικά Βότανα: Από την Επιστήμη της Φυτοχημείας στη Βοτανοθεραπεία. Αρμονία.
11. Ζύμωση Grow Forage Cook. (χ.η.). Πώς να φτιάξετε βάμμα μελισσόχορτου. <https://www.growforagecookferment.com/lemon-balm-tincture/>
12. Hoffmann, D. (4 Απριλίου 1996). Το Πλήρες Εικονογραφημένο Ολιστικό Βοτανικό Βιβλίο: Ασφαλής και Πρακτικός Οδηγός για την Παρασκευή και Χρήση Φυτικών Φαρμάκων. Element.
13. Livingston, S. (18 Φεβρουαρίου 2025). Οδηγός για τα οφέλη του ευκαλύπτου. Δημοσιεύστε ένα ηλεκτρονικό βιβλίο.
14. McIntyre, A. (2010). Ο Πλήρης Δάσκαλος Βοτανολογίας: Ένα Δομημένο Μάθημα για την Πρακτική Βοτανολογία. Gaia Books.
15. Medical News Today. (15 Μαΐου 2023). Δεντρολίβανο: Οφέλη για την υγεία, προφυλάξεις και αλληλεπιδράσεις φαρμάκων. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/266370>

# Βιβλιογραφία

16. Medical News Today. (χ.η.). Τα οφέλη του ευκαλύπτου για την υγεία. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/266580>
17. PubMed. (χ.η.). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>
18. ScienceDirect. (2023). Δεντρολίβανο (*Rosmarinus officinalis* L.): Μια ανασκόπηση της φυτοχημείας του, των θεραπευτικών εφαρμογών του και των οφελών του για την υγεία. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S221080332300129X>
19. Βοτανολόγος του Σάσεξ. (χ.η.). Παρασκευή βάμματος μελισσόχορτου. <https://www.sussexherbalist.co.uk/herbal-medicine/making-lemon-balm-tincture/691/>
20. Η Εταιρεία Βοτάνων της Αμερικής. (χ.η.). Δεντρολίβανο (*Rosmarinus officinalis* L.). [https://www.herbsociety.org/file\\_download/inline/824d2982-0b7c-40d9-b3d9-9e5d823d295c](https://www.herbsociety.org/file_download/inline/824d2982-0b7c-40d9-b3d9-9e5d823d295c)
21. Verywell Health. (5 Ιουνίου 2023). 10 αιθέρια έλαια που αποδεδειγμένα ενισχύουν την ανάπτυξη και την υγεία των μαλλιών. <https://www.verywellhealth.com/10-essential-oils-for-hair-growth-and-health-8729697>
22. Worwood, V. A. (2016). Το Πλήρες Βιβλίο Αιθέριων Ελαίων και Αρωματοθεραπείας. Βιβλιοθήκη του Νέου Κόσμου.

# Εγχειρίδιο βοτάνων



Co-funded by  
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

[www.siga.ka2erasmusprojects.eu](http://www.siga.ka2erasmusprojects.eu)