

ΒΟΤΑΝΑ ΤΗΣ ΑΛΜΩΠΙΑΣ

ΜΕΛΗ ΟΜΑΔΑΣ

Κωνσταντίνος Σιψής
Σωτήριος Νύχτας
Δημήτριος Νιφλής
Δαμιανός Μαλλιαρός

Αγιόκλημα - Honeysuckle

Το έγχυμα που παρασκευάζεται από τα άνθη βοηθάει στην αντιμετώπιση των παθήσεων του ανώτερου αναπνευστικού συστήματος. Για τον ερεθισμένο λαιμό, την αμυγδαλίτιδα, τη βρογχίτιδα και την πνευμονία.

Αλθαία - Althaea (marshmallow root)

Αποχρεμπτικό, κατά του βήχα, ελαφρύ στυπτικό και τονωτικό του εντέρου. Για τον κατάρρου των βρόγχων, το στομάχι, τα έντερα και κατά των παθήσεων της ουροδόχου κύστης.

Αμαμηλίσ - Hamamelis

Ιθαγενές βότανο της Β.Αμερικής, πιστοποιημένο στο κτήμα μας τα δύο τελευταία έτη. Η χρήση του συνιστάται σε μορφή λαδιού ή κεραλοιφής ενώ σε μορφή βάμματος είναι αρκετά επικίνδυνο στην επαφή του με το δέρμα.

Ενδείκνυται για φλεβίτιδες, κιρσούς, ευρυαγγείες, ραγάδες και αιμορροΐδες. Την αμαμηλίδα θα την συναντήσετε σε πολλές κρέμες προσώπου για την ελαστικότητα που προσδίδει στο δέρμα και την φυσική αντιηλιακή προστασία που προσφέρει.

Αρτεμησία - *Artemisia absinthium* (wormwood)

Ενδείκνυται για το ζάχαρο, διαταραχές και πόνους εμμήνων, συκώτι, χολή, πόνους, εμετούς. Ορεκτικό, τονωτικό, χωνευτικό.

Αρώ νια - Aronia (black chokeberry)

Φυλλοβόλος θάμνος, ήδη πιστοποιημένος στο κτήμα μας.

Διατίθενται φύλλα για αφέψημα και καρποί φρέσκοι ή αποξηραμένοι.

Η πλειοψηφία των ευεργετικών ιδιοτήτων των καρπών της αρώνιας οφείλονται στην υψηλή συγκέντρωση πολυφαινολικών ενώσεων (φλαβονοειδών, ανθοκυανίνης και τανίνης). Η περιεκτικότητά τους σε φλαβονοειδή (φυσικά αντιοξειδωτικά, βιταμίνη Ρ) είναι από τις υψηλότερες όλων των φρούτων και η υψηλότερη συνολική συγκριτικά με τα υπόλοιπα μούρα (berries). Ο φρέσκος καρπός έχει τη μεγαλύτερη αντιοξειδωτική δράση από όλα τα φρούτα που μετρήθηκαν με την κλίμακα ORAC (εκφράζει την ικανότητα απορρόφησης ελεύθερων ριζών οξυγόνου), ενώ ο χυμός έχει υψηλότερες τιμές TEAC (Trolox Equivalent Antioxidant Capacity της κάθε ουσίας, η οποία εκφράζει την ικανότητά της να εκκαθαρίζει ελεύθερες οξυγόνου) από το χυμό ροδιού και τετραπλάσιες από το κόκκινο κρασί. Επιπρόσθετα, οι καρποί αρώνιας είναι πηγές προβιταμίνης Α (β καροτένιο) και βιταμινών Β2, Β6, Β9, C, Ε, Κ. Επιπλέον περιέχει ράδιο, μολυβδαίνιο, βόριο και ιώδιο (ιχνοστοιχεία), καθώς και πηκτίνη σε υψηλότερες συγκεντρώσεις (πολυσακχαρίτης). Όσο αφορά στις ευεργετικές ιδιότητες των ποιοτικών και ποσοτικών χαρακτηριστικών των καρπών αρώνιας, έχει αποδειχθεί πως καλύπτουν ευρύτατο φάσμα λειτουργιών και οργανικών συστημάτων. Έτσι, οι πολυφαινόλες αποτελούν σημαντικό σύμμαχο τη καρδιάς, του ουροποιητικού συστήματος, δρώντας προληπτικά εναντίον διαφόρων ειδών καρκίνου. Συμπληρωματικές δράσεις των λοιπών χαρακτηριστικών της αφορούν στην ενίσχυση του κυκλοφορικού συστήματος και των αγγείων, στην πρόληψη και καταπολέμηση της υπέρτασης - συμβάλλοντας στην κανονική διαπερατότητα και ελαστικότητα των τοιχωμάτων των αιμοφόρων αγγείων - και της χρόνιας καρδιακής ανεπάρκειας. Επιπροσθέτως, έχει αναδειχθεί η συμβολή των καρπών της στην προστασία του ήπατος, στη ρύθμιση του διαβήτη, στην πρόληψη και αντιμετώπιση διαφόρων νοσημάτων των νεφρών, ρευματισμών, αλλεργιών.

Αχιλλέα - Achillea (Yarrow)

Ενδείκνυται για αμηνόρροια, ακανόνιστο κύκλο, εμμηνόπαυση, κοιλιακές παθήσεις, φλεγμονή στις ωοθήκες, πρόπτωση μήτρας, ινομύωματα (με ημίλουτρα), εγκεφαλική συμφόρηση, διαταραχές μυελού των οστών, σήψη, αιμορραγία πνευμόνων και στομάχου, αδρανή νεφρά, προβλήματα κυκλοφορικού, στηθάγχη, άσθμα, Πάρκινσον, ρύθμιση θυρεοειδούς αδένα, αιμορροΐδες, κίρσους, λιποδιάλυση.

Βαλεριάνα - Valeriana

Ενδείκνυται για άγχος, υπερένταση, αϋπνία, πονοκέφαλο, ταχυπαλμία, υπέρταση.

Βασιλικός - Basilicum (basil)

Ενδείκνυται για δυσπεψία, βήχα, πυρετό, δυσεντερία, πνευμονία, νεύρα, μνήμη και ως εντομαπωθητικό.

Αρωματικό βότανο μαγειρικής.

Βάτος - Blackberry

Ενδείκνυται ως στοματικό διάλυμα, για την ενδυνάμωση των ούλων και την ανακούφιση των στοματικών ελκών. Γαργάρες για τον ερεθισμένο λαιμό και τις άφθες. Ανακούφιση της διάρροιας και των αιμορροΐδων.

Γαϊδουράγκαθο

Προστατεύει το συκώτι, διεγείρει την έκκριση της χολής, γαλακτοφόρο, αντικαταθλιπτικό.

Γκίνγκο Μπιλόμπα - Ginkgo Biloba

Ενδείκνυται για την βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος και ιδιαίτερα για την κακή κυκλοφορία του αίματος στον εγκέφαλο.
Χρήσιμο για την παρεμπόδιση της πήξης του αίματος.
Ενισχύει την μνήμη.

Δενδρολίβανο - *Rosmarinus officinalis* (Rosemary leaf)

Ενδείκνυται για υπερκόπωση, κατάθλιψη, καρδιά, συκώτι, πονοκέφαλο, πόνοι περιόδου, τυμπανισμό. Εξωτερικά για τριχόπτωση, πιτυρίδα. Τονωτικό, χωνευτικό.

Δυόσμος - Spearmint

Συνιστάται για στομαχόπονο, αέρια, ναυτία, άγχος, ένταση, κρυολόγημα. Ενισχύει το ανοσοποιητικό. Αναζωογονητικό και τονωτικό.

Αρωματικό βότανο μαγειρικής.

Ελληνικός Σανός - Trigonella (fenugreek)

Ενδείκνυται για διαβήτη, χοληστερίνη, δυσκοιλιότητα, βήχα, γαστρίτιδα και γαστρικό έλκος, καρκίνος ήπατος, γυναικολογικές παθήσεις, ρευματισμοί, κυτταρίτιδα, αποστήματα και καλόγεροι. Αφροδισιακό, ορεκτικό, γαλακταγωγό.

Εστραγκόν - *Artemisia dracunculus* (estragon)

Αρωματικό βότανο μαγειρικής

Εχινάτσα - Echinacea (purple coneflower herb)

Χρόνιες μολύνσεις του λαιμού από βακτήρια και ιούς.

Αμυγδαλίτιδα, ιγμόρεια, ερεθισμένα ούλα, δερματικές παθήσεις (φαγούρα, τσιμπήματα εντόμων).

Θυμάρι - Thymus (thyme)

Συνιστάται για τόνωση του πεπτικού συστήματος, βρογχίτιδα, κοκίτη, δυσπεψία, πνευματική διαύγεια, ασθενημένα νεύρα, ανορεξία, πόνους στο λαιμό, στους ώμους, στην πλάτη και εξωτερικό κατάπλασμα για κριθαράκι των ματιών.

Αρωματικό βότανο μαγειρικής.

Καλέντουλα - Calendula

Γαστρεντερικές διαταραχές, έλκος δωδεκαδακτύλου, φλεγμονή παχέως εντέρου, αιματουρία, υδρωπικία, ιώσεις, ουρολοιμώξεις, λοιμώδη ηπατίτιδα, καρκινοειδείς φλεγμονές και όγκοι, καθαρίζει και τονώνει την κυκλοφορία του αίματος, φλεβίτιδα, διαταραχές

του θυρεοειδούς, ακμή, εκζέματα.

Λεβάντα - Lavandula (lavender)

Συνιστάται ως γενικό παυσίπονο, πονοκέφαλο, ίλιγγο, αϋπνία, πονόδοντο, ουλίτιδα. Αντισκωριακό.

Λινάρι - Linum (linseed)

Συνιστάται για γαστρεντερικές φλεγμονές, δυσκοιλιότητα, ενδομητρίωση.

Λοβέλια - Lobelia erinus

Διεγερτικό της αναπνοής, για το βρογχικό άσθμα, τη χρόνια βρογχίτιδα, τη μυϊκή ένταση της πλάτης.
Βοηθά στο κόψιμο του καπνίσματος.

Λουίζα - Lemon Verbena

Συνιστάται για αδυνάτισμα, αέρια εντέρου, δυσκοιλιότητα, στομαχόπονο, κατάθλιψη, μελαγχολία.

Λύκιο - Lycium barbarum (Goji)

Καρπός νωπός και αποξηραμένος.

Αύξηση της τεστοστερόνης (συγκεκριμένη δόση),
τονωτικό του αίματος: βελτιώνει την κυκλοφορία και την
απορρόφηση των θρεπτικών ουσιών από τα κύτταρα,
βοηθά σε συμπτώματα όπως ζαλάδες, βόμβους στα αυτιά.

Τονωτικό του συκωτιού και των ματιών: βελτιώνει
τη θολή όραση (συγκεκριμένη δόση).

Λυκίσκος - Humulus Lupulus (Hop strobile)

Νευρική ένταση, άγχος, αϋπνία.

Μαλλιά Καλαμποκιού - Zea mays

Διουρητικό. Αδυνάτισμα. Για πέτρες, οίδημα ή υγρό στην καρδιά,
νεφρίτιδα, κυστίτιδα, ρευματισμούς, κολικούς νεφρών,
νυχτερινή ενούρηση, ποδάγρα.

Μαντζουράνα - Majoran

Συνιστάται για κοιλόπονους, κολικούς, πονοκεφάλους, άγχος, κρυολογήματα, αϋπνίες. Τονωτικό, αποχρεμπτικό.

Μελισσόχορτο - Melissa (Balm lemon)

Για την κατάθλιψη, τα γηρατειά, την ανικανότητα, ξινίλες, δυσπεψία, αρθρίτιδα, πόνο στα αυτιά, αέρια, για την περιποίηση του δέρματος.

Μέντα - Mentha (peppermint)

Για τον ίλιγγο, ναυτία, γρίππη, παιδικό πυρετό, βήχα, ρευματισμούς, λιθίαση, χολή, συκώτι, εντερικά παράσιτα, χώνεψη, κολικό στομάχου.

Νταμιάνα - *Turnena diffusa* (Damiana)

Θεωρείται ότι κατέχει καταπραϋντικές, ήπια καθαρτικές και αφροδισιακές ιδιότητες. Προτείνεται σε περιπτώσεις κατάθλιψης, στη νευρική δυσπεψία, στη δυσκοιλιότητα, στη συνουσιακή ανεπάρκεια και ειδικότερα στην αγχώδη νεύρωση με κυρίαρχο τον σεξουαλικό παράγοντα.

Έχει διουρητικές ιδιότητες καθώς τονώνει τα νεφρά.

Οινοθήρα - Oenothera (evening primrose)

Συνιστάται για την ελάττωση της πίεσης του αίματος και την αποτροπή της συγκόλλησης των αιμοπεταλίων. Για τον τυμπανισμό στην κοιλιά. Προτείνεται σε περιπτώσεις σκλήρυνσης κατά πλάκας και για ρευματοειδή αρθρίτιδα (κράμπες στα πόδια).

Πεντάνευρο - Plantago (ribwort plantain)

Βρογχικό άσθμα, βρογχίτιδα, φυματίωση, βραχνάδα, αδύναμοι πνεύμονες και νεφρά, διαταραχές του ήπατος και της ουροδόχου κύστης, βρογχοκήλη, λίγο ή κακής ποιότητας αίμα, φλεβίτιδα, θρόμβωση, κακοήθεις διαταραχές των αδένων.

Πικραλίδα - Taraxacum (Dandelion)

Για την χοληστερίνη, διούρηση, ίκτερο, χολή, χολολιθίαση, νεφρά, απόφραξη αρτηριών, διατήρηση κανονικού βάρους σώματος, έκζεμα, διανοητική ανάπτυξη, ήπαρ.

Ρίγανη - Oregano

Για αρθρίτιδες, γλαύκωμα, πυρετό, βήχα, κοκκίτη, ιγμορίτιδα, αμηνόρροια, πονόδοντο, πονοκέφαλο, ευκοιλιότητα, ανορεξία, ίλιγγο, τυμπανισμό.
Αρωματικό βότανο μαγειρικής.

Σαμπούκος - Sambucus (elder)

Για κρυολόγημα, γρίπη, συνάχι, ιγμορίτιδα, επιπεφυκίτιδα,
δερματικοί και οφθαλμολογικοί ερεθισμοί, χιονίστρες.

Σμέουρα - φραμπουάζ

Κόκκινοι και κίτρινοι καρποί διατίθενται νωποί την εποχή της συγκομιδής τους (Ιούλιος - Αύγουστος)

Ενδείκνυται για ουρολοιμώξεις.

Σπαθόχορτο - Hypericum (St. John's wort)

Για κατάθλιψη, πληγές, χολή, νεφρά, συκώτι, έλκος στομάχου,
εμμηνόπαυση, νυχτερινή ούρηση, ισχιαλγία, αρθρίτιδα, λειχήνες,
σύνδρομο ανοσοποιητικής ανεπάρκειας (AIDS)

Σύμφυτο - Symphytum (comfrey root)

Περιέχει γλίσχρασμα, κόμμι, αλλαντοΐνη, τανίνη, αλκαλοειδή, ρητίνη και πτητικά έλαια.

Παραδοσιακά χρησιμοποιείται για την θεραπεία των καταγμάτων.
Η αλλαντοΐνη βοηθά στην αύξηση των οστών, των χόνδρων και των μυϊκών κυττάρων.

Τσουκνίδα - Urtica (nettle plant)

Αντιαλλεργικό, αντισπασμωδικό, διουρητικό, για αρθρίτιδες, αιμοραγίες πληγών, ρινορραγίες, αναιμία, άσθμα, αλλεργικός κατάρρους.

Ύσσωπος - Hyssopus

Αποχρεμπτικό, αντισπασμωδικό, εφιδρωτικό.

Ηρεμηστικό για το άσθμα σε παιδιά και ενήλικες, βήχα, βρογχίτιδα, χρόνια καταρροή. Άφυσο, για δυσπεψία, αέρια,

τυμπανισμό, κολικούς.

Φασκόμηλο - Salvia (sage)

Για ουλίτιδα, άφθες, φαρυγγίτιδα, αμυγδαλίτιδα, λαρυγγίτιδα, παραλυσία, ρευματισμοί, αρθριτικά, καχεξία, ανορεξία, διάρροια, μνήμη, νωθρότητα, ατονία, οξυδέρκεια.

Φλαμούρι - Tilia - (silver linden)

Για αρτηριοσκλήρυνση, λουμπάγκο, ρευματισμούς, αρθρίτιδα, δυσκοιλιότητα, κυστίτιδα, απόφραξη σπλήνας και ήπατος, νευρική κόπωση, παιδικοί σπασμοί, ρυτίδες προσώπου, φακίδες, τονωτικό των μαλλιών, αϋπνία.

Φλισκούνι - Mentha Pulegium

Εξαιρετικά αποτελέσματα για τις καούρες και τις στομαχικές διαταραχές.

Χαμομήλι - Chamomile

Για τον πονοκέφαλο, αϋπνία, στρες, ζαλάδα, άσθμα, βήχα,
κρυολόγημα, κριθαράκι, πονόδοντο, ρευματισμοί,
αμηνόρροια, δυσμηνόρροια.

Φλούδα ροδιού - Pomegranate's hull

Για την τριχόπτωση, πιτυρίδα και λιπαρότητα μαλλιών.

Φύλλα καρυδιάς - Walnut tree leaves

Για αποστήματα, σπυριά, λειχήνες, δερματοπάθειες.

Φυματίωση, λεμφατισμός, ραχίτιδα. Καταπραΰνει τη δίψα των διαβητικών. Γαργάρες για τον πονόλαιμο. Εντριβές για την διατήρηση των μαλλιών.

Περιορισμός του ιδρώτα.

Φύλλα κυδωνιάς - Cydonia tree leaves

Μαλακτικό, σταματά αμέσως τη διάρροια, είναι ηρεμιστικό

και χρησιμοποιείται για νευραλγίες, ταχυπαλμίες, βήχα,

πονόλαιμο, αϋπνία, αφροδισιακό γυναικών.

Τσάι Πόζαρ - Pozar Herbal Tea

Μείγμα 5 βοτάνων

Αδυνάτισμα, αντιγήρανση, δυσκοιλιότητα, κατακράτηση υγρών,

τόνωση του οργανισμού.

Μπούκοβο - Boukono (red chily peppers caught into pieces)

Παραδοσιακό μπούκοβο βιολογικής καλλιέργειας.

Ψιλοκομμένες και αποξηραμένες κόκκινες ντόπιες καυτερές πιπεριές.

Παρασκευασμένο σύμφωνα με την παραδοσιακή τεχνοτροπία.

Αγριμόνιο ή φωνόχορτο - Agrimonia eupatoria

Υψηλό ουρικό οξύ, αύξηση της πηκτικότητας του αίματος,

κύρωση του ήπατος, παθήσεις της σπλήνας, φλεγμονές λαιμού και στόματος, αμυγδαλίτιδα, άφθες, διόγκωση καρδιάς, στομάχου και πνευμόνων.

Άγριο Γεράνι - Geranium

Εξωτερική χρήση για ψωρίαση, νευροδερματίτιδα, ακμή.

Αδίδαντο - Adiantum (maiden hair)

Τονωτικό των μαλλιών. Κατά της τριχόπτωσης και της πιτυρίδας.

Ανθέμιδα - Anthemis (Mayweed)

Για τις ημικρανίες και τις αιμορροΐδες.

Εκουϊζέτο - Equisetum (horsetail)

Για διαβήτη, προστάτη, αποβολή των λίθων (ψαμμίαση, ουρολιθίαση), εύθραυστα νύχια, αδύναμα μαλλιά, πιτυρίδα, αναιμία, κατακράτηση υγρών, αιμορροΐδες, χρόνια βρογχίτιδα, φυματίωση.

Προλαμβάνει την αρτηριοσκλήρυνση, την αμνησία και τον καρκίνο.

Εφέδρα - Ephedra sinica

Συμβάλλει στη διαστολή των βρογχικών αεραγωγών και στην αύξηση της ροής του αίματος στην επιδερμίδα. Για το άσθμα, τον αλλεργικό κατάρρου και τα έντονα συμπτώματα της γρίπης.

Κράταιγος - Crataegus (Hawthorn)

Καρδιοτονωτικό, ρυθμίζει τους παλμούς της καρδιάς, υπέρταση.

Κυνόροδα - *Rosa canina* (rosehips)

Πλούσιο σε βιταμίνη C. Για την άμυνα του οργανισμού στις λοιμώξεις και σε κρυολογήματα, για τόνωση του οργανισμού, δυσκοιλιότητα, ήπια προβλήματα χοληδόχου κύστης, νεφρών, ουροδόχου κύστης.

Λάπαθο - *Rumex crispus*

Δυσκοιλιότητα, οστεοαρθρίτιδα, αναιμία, ίκτερος, φυματίωση, ωτίτιδα, κνησμοί, δερματοπάθειες. Αποτοξινωτικό, χωνευτικό, αποχρεμπτικό.

Μικρομέρια - Juliana

Για τριγλυκερίδια, υπερχλωρυδρία, λιθίαση, κρυολόγημα.

Παλιούρι - Paliurus spina

Ρευματισμοί, αρθριτικά, ρευματοειδής αρθρίτιδα.

Σημύδα - Betula (birch leaf)

Αποβολή άχρηστων προϊόντων από τα ούρα.

Ευεργετικό για πέτρες στα νεφρά, την ουροδόχο κύστη, ρευματικές παθήσεις και ουρική αρθρίτιδα.

Φλόμος - Verbascum (mullein flower)

Για τον βήχα και την καταρροή, την τραχειίτιδα και την βρογχίτιδα.
Για την μείωση του σχηματισμού βλέννας και φλέματος.
Για τις παθήσεις του εντερικού σωλήνα και των ουροφόρων οδών.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Αγροβότανα Βοράς : http://agrovotanavoras.blogspot.gr/p/blog-page_2.html