Χρήστος Κ. Λάκης
Εργαστήριο Εφαρμοσμένης Εδαφολογίας
Α.Π.Θ.

Νέες καλλιέργειες: δυνατότητες και προοπτικές

Ο Ξεχασμένος Ελληνικός φυτικός πλούτος

Η τροφή σου να γίνει το φάρμακό σου

Ιπποκράτης

Εισαγωγή

- Αν στρέψει κανείς με προσοχή το βλέμμα του στη φύση, θα παρατηρήσει πως υπάρχει μια σχέση αλληλοσυμπλήρωσης μεταξύ του φυτικού κόσμου και του ίδιου του ανθρώπου.
- Στη συνείδηση του σύγχρονου ανθρώπου τα αυτοφυή φυτά διακρίνονται σε τρεις μεγάλες κατηγορίες που πολλές φορές όμως επικαλύπτονται ή δεν είναι τόσο ξεκάθαρες στο μυαλό του.
  - Βότανα
  - Αρωματικά φυτά
  - Ζιζάνια, και
  - Η νέα μόδα των super foods
-

Βότανα

- Τα **βότανα** είναι αυτοφυή φυτά, που αναπτύσσονται σε διαφορές άγονες ή και καλλιεργημένες περιοχές. Θα μπορούσαμε να ισχυριστούμε ότι όλα τα χρήσιμα φυτά είναι βότανα. Έτσι περίπου ορίζει τη λέξη το λεξικό της Αγγλικής της Οξφόρδης, αναφέροντας λεπτομερώς πως ο όρος "αφορά φυτά των οποίων τα φύλλα ή οι μίσχοι και τα φύλλα χρησιμεύουν ως τροφή ή θεραπεία ή με κάποιον τρόπο, χάρη στη μυρωδιά ή το άρωμα τους''.
- Η κοινή αντίληψη περί "βοτάνου" έχει αποκτήσει πιο περιορισμένη σημασία στην καθημερινή χρήση. Συνήθως θεωρούμε: α) πως αποτελούν μικρής, οικιακής κλίμακας "παραδοσιακά" φυτά που οφείλουν να κάνουν κατά οποιοδήποτε τρόπο καλό, βελτιώνοντας την υγεία, την εμφάνιση ή την ευεξία, και β) ο όρος περιέχει και μία έννοια παραξενιάς, ερασιτεχνισμού και προλήψεων.

Αρωματικά φυτά

- Με τον όρο **αρωματικά φυτά** χαρακτηρίζονται εκείνα τα φυτά που αποδίδουν άρωμα, το οποίο οφείλεται σε πτητικές ενώσεις, τα λεγόμενα αιθέρια έλαια που παράγονται και συσσωρεύονται σε φυτικούς αδένες στα διάφορα μέρη των φυτών, όπως τα άνθη, τα φύλλα, οι βλαστοί, οι καρποί και οι ρίζες.
- Τα αρωματικά φυτά είναι ευρέως διαδεδομένα σε όλη την Μεσόγειο και είναι κυρίαρχα στοιχεία της χλωρίδας της.
- Αρχικά, χρησιμοποιήθηκαν ως αρτύματα, αφεψήματα και για θεραπευτικούς λόγους ενώ σήμερα τα αρωματικά φυτά και τα αιθέρια έλαιά τους χρησιμοποιούνται για την παραγωγή τροφών, ποτών, καλλυντικών, στη φαρμακοβιομηχανία, αλλά και στη μελισσοκομία.

Ζιζάνια

- Με τον όρο ζιζάνιο εννοείται κάθε ανεπιθύμητο φυτό, δηλαδή φυτό το οποίο βρίσκεται και μεγαλώνει σε θέση στην οποία δεν είναι επιθυμητό να υπάρχει. Είναι δηλ. φυτά που ζουν παρασιτικά, αγριόχορτα.
- Ωστόσο και αυτά παρουσιάζουν φαρμακευτικές και αρωματικές ιδιότητες. Χαρακτηριστικά παραδείγματα είναι το τριβόλι, η αγριάδα, η τσουκνίδα, το γαϊδουράγκαθο κ.α. Συνήθως ο όρος ζιζάνιο αναφέρεται σε σχέση με τα προβλήματα που δημιουργεί στις παραδοσιακές αγροτικές καλλιέργειες.

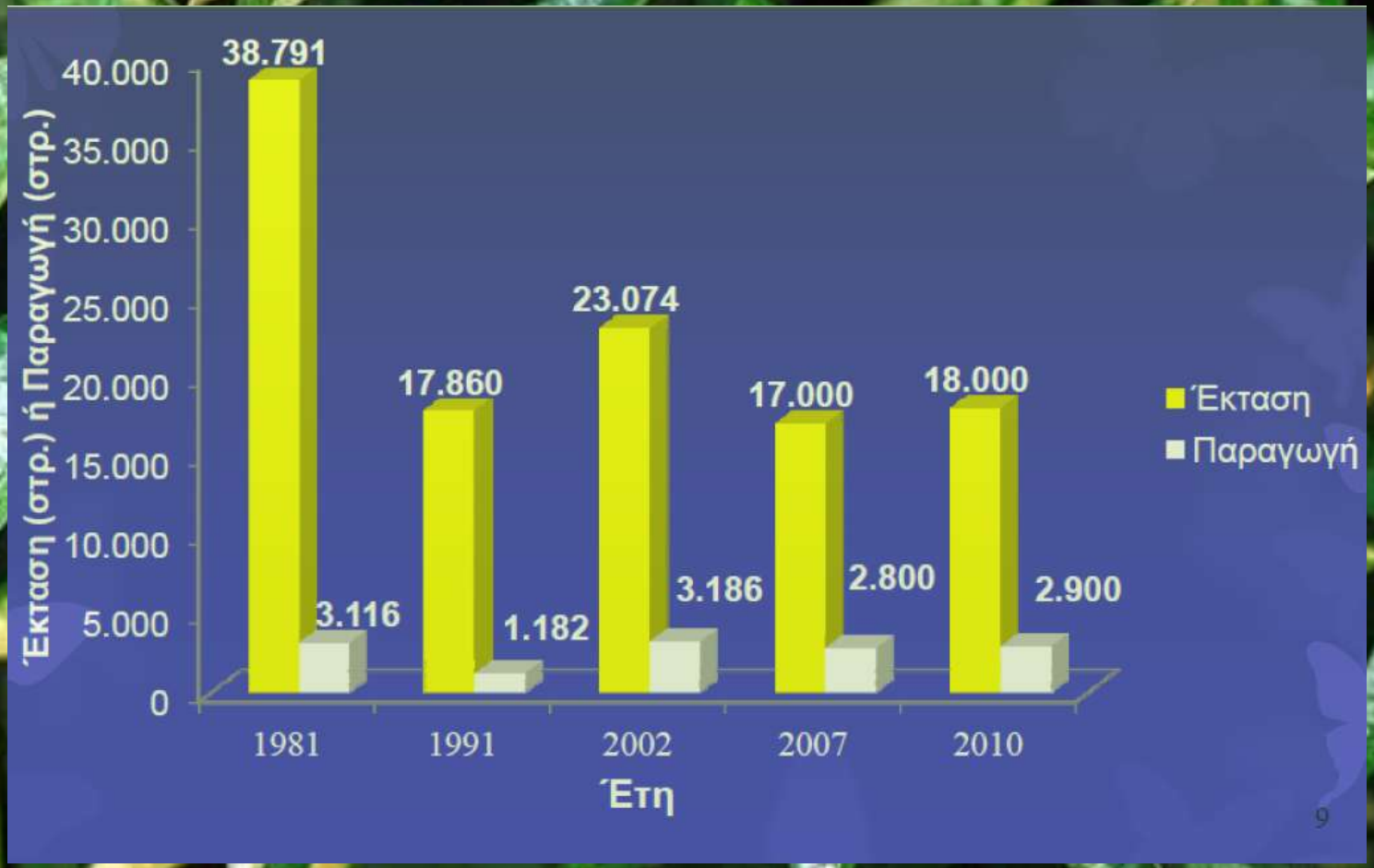
Υπερτροφές ή Super Foods

- Μια τροφή χαρακτηρίζεται ως “υπέρ- τροφή” όταν σε μικρή ποσότητα καταφέρνει να συγκεντρώσει πλήθος ευεργετικών ουσιών, που ο ανθρώπινος οργανισμός μπορεί να απορροφήσει και να αξιοποιήσει. Είναι δηλ. πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, όπως είναι τα ω-3 λιπαρά οξέα, οι βιταμίνες, τα ιχνοστοιχεία και ένας μεγάλος αριθμός ουσιών με ισχυρή αντιοξειδωτική δράση κ.α.
- Μια τροφή καταλήγει να χαρακτηριστεί ως υπερτροφή, εφόσον υπάρχει ένας μεγάλος αριθμός κλινικών μελετών που να πιστοποιούν τα οφέλη της κατανάλωσής της στον οργανισμό.

Τα βότανα στον κόσμο και στην Ελλάδα

- Ολόκληρη η Ευρώπη έχει 12.000 είδη φυτών. Η Ελλάδα έχει τα μισά, περίπου 6.000-7.000 είδη καθώς παρουσιάζει μία από τις πλουσιότερες χλωρίδες της Ευρώπης και των Βαλκανίων. Απ΄ αυτά το 1/6 είναι ενδημικά, περίπου 1.000 φυτά. Υπάρχουν 5.500 διαφορετικά βότανα στην Ελλάδα που αποτελούν έναν ανεκμετάλλευτο πλούτο, ενώ τα 200 από αυτά παρουσιάζουν άμεσο εμπορικό ενδιαφέρον. 3.000 από αυτά τα βότανα λέγεται ότι έχουν αντικαρκινική δράση.
- Στην ΕΕ το 2005 οι καλλιεργούμενες εκτάσεις ανέρχονταν περίπου σε 860.000 στρ και στην Ελλάδα σε 17.000 στρ, δηλαδή περίπου το 2%.
- Η αγορά βοτάνων ξεπερνά τα 20 δις ευρώ παγκοσμίως. Η καλλιέργεια βοτάνων και ιδιαίτερα των αρωματικών φυτών έχει εφαρμογές τόσο στην φαρμακοβιομηχανία όσο και στην αρωματοθεραπεία, με αντικείμενο την παρασκευή αιθέριων ελαίων. Σε επίπεδο παραγωγής, ηγέτιδες χώρες είναι αυτές της Ασίας, ενώ σε επίπεδο κατανάλωσης οι ΗΠΑ, η Γερμανία, η Ιαπωνία και η Γαλλία.

Έκταση και παραγωγή βοτάνων και αρωματικών φυτών στην Ελλάδα



- Η Ελλάδα είναι η τρίτη σε βιοποικιλότητα χώρα στον πλανήτη και είναι κατάλληλη για την ανάπτυξη των ΑΦΦ διότι: έχει ιδανικές εδαφοκλιματικές συνθήκες, που επιτρέπουν την καλλιέργεια σε όλες τις περιοχές (ορεινές, ημιορεινές), οι απαιτήσεις τους σε εισροές είναι μικρές, παρουσιάζουν ανθεκτικότητα σε εχθρούς και ασθένειες, και αποτελούν ιδανικές καλλιέργειες για την εφαρμογή βιολογικών μεθόδων παραγωγής έχοντας προοπτικές και εμπορικό ενδιαφέρον.
- Στην Ελλάδα υπάρχουν σχεδόν όλες οι παραλλαγές ενός είδους, ενώ έξω από αυτήν είναι όλα τα είδη ίδια μέχρι τον βόρειο πόλο. Το ίδιο φυτικό είδος στην Κέρκυρα είναι θυμάρι με 82,1% θυμόλη, ενώ στην Κρήτη είναι ρίγανη με 91,2 καρβακρόλη. Στην Ήπειρο είναι φλισκούνι με πουλεγόνη 0,1%, ενώ στην Μυτιλήνη μέντα με 97,2%. …Ανάλογα με τον χημειότυπο μοιάζει περισσότερο με Δυόσμο, Μέντα ή Λεβάντα …
- Η Ανταγωνιστικότητα οφείλεται στο ότι τα ελληνικά ΑΦΦ έχουν μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε αιθέρια έλαια, πχ η ρίγανη στη Κρήτη περιέχει 8,2% αιθέρια έλαια, ενώ αλλού λιγότερο από 0,1%.

Προϊόντα που μπορούν να παραχθούν από τα βότανα - αρωματικά φυτά

- Α. Ξηρή Δρόγη: Χρησιμοποιούνται σε ροφήματα, φαρμακευτικές ουσίες, βιομηχανία τροφίμων κ.α.
- Β. Αιθέρια Έλαια: Χρησιμοποιούνται στην αρωματοποιία, σαπωνοποιία, ζαχαροπλαστική, οδοντόκρεμες, βιομηχανία τροφίμων, φαρμακευτική, ζωοτροφές, απωθητικό εντόμων, αντιβιοτικό, μελισσοκομία, ποτοποιία κ.α.
- Γ. Εκχυλίσματα: Χρησιμοποιούνται στην βιομηχανία τροφίμων, αρωματοθεραπία, ολιστική ιατρική κ.α.

Αντλώντας δύναμη από την καρδιά της φύσης

- Είναι φυσικό να φροντίζουμε τον εαυτό μας και δεν υπάρχει τίποτα πιο σημαντικό από την υγεία, τόσο τη δική μας όσο και των αγαπημένων μας προσώπων.
- Για να την διαφυλάξουμε τα τελευταία χρόνια στρεφόμαστε όλο και περισσότερο στις απλές και πρακτικές μεθόδους που βρίσκονται σε αρμονία με τη φύση.
- Η φυτοθεραπεία είναι μία τάση της σημερινής εποχής, του σύγχρονου κόσμου καθώς τα φυτά δίνουν λύσεις στα καθημερινά προβλήματα υγείας.
- Γενικά, υπάρχει μια τάση επιφυλακτικότητας απέναντι στη συμβατική θεραπευτική και μία ανησυχία κυρίως όσον αφορά την κατάχρηση των φαρμάκων, αλλά και μία στροφή προς τη φύση.
- Εξάλλου το 80% των φαρμάκων που χρησιμοποιούνται σήμερα είναι φυτικής προέλευσης.
- Για να έχουμε μεγαλύτερη απόδοση και ασφάλεια θα πρέπει να απομονωθούν μόνο τα απαραίτητα συστατικά των φυτών.
- Για το λόγο αυτό πρέπει να υπάρχει μια ολοκληρωμένη παραγωγική αλυσίδα που θα επιλέγει το φυτό, τις συνθήκες καλλιέργειας και συγκομιδής του, μέχρι και το τελικό προϊόν ώστε να υπάρχει σταθερή ποιότητα και ποσότητα προϊόντος.
- Στην αλυσίδα αυτή απαραίτητος κρίκος είναι οι παραγωγοί που θα είναι και συμμέτοχοι στο τελικό προϊόν.

Τριβολι

Το αφροδισιακό της φύσης

Ιδιότητες του τριβολιού:

- έχει αντικαταθλιπτικές, αντιυπερτασικές, χωνευτικές, αποτοξινωτικές, ιδιότητες,
- βοηθά στη δόμηση των μυών,
- αυξάνει τη ζωτικότητα του οργανισμού,
- βοηθά στην αντιμετώπιση παθήσεων που αφορούν στο ουροποιητικό σύστημα όπως η δυσουρία,
- ρυθμίζει την κυκλοφορία του αίματος,
- καθαρίζει τα νεφρά από πυοσφαίρια και αιμοσφαίρια,
- βοηθά σε περιπτώσεις υπερτάσεως, ιλίγγου και πονοκεφάλων, νευρικών διαταραχών, δυσκοιλιότητας, υψηλής χοληστερόλης, κοινών κρυολογημάτων, του άσθματος, του βήχα, στην αποβολή του φλέγματος
- βοηθά σε δερματικές παθήσεις όπως: η ψωρίαση και ο έρπις
- βοηθά σε οφθαλμολογικά προβλήματα όπως η επιπεφυκίτις.

Ο ρόλος του στα δύο φύλλα

- **<u>Στους άνδρες</u>**: Προκαλεί την έκκριση τεστοστερόνης αυξάνοντας τα επίπεδα της ωχρινοτρόπου ορμόνης, βοηθά στην σπερματογένεση αυξάνοντας τον αριθμό και την κινητικότητα των σπερματοζωαρίων, στην στυτική δυσλειτουργία την πρόωρη εκσπερμάτιση, και βελτιώνει τη λειτουργία του προστάτη και καταπολεμά την γυναικομαστία. Αυτός είναι και ο λόγος που έχει ονομαστεί το φυσικό Viagra.
- **<u>Στις γυναίκες</u>**: Τονώνει την σεξουαλική διάθεση, βελτιώνει την αναπαραγωγική λειτουργία και την ωορρηξία, βοηθάει σε περιπτώσεις προεμμηνορροϊκού συνδρόμου, στη ρύθμιση των ορμονών στην περίοδο στην εμμηνόπαυση, μειώνει τα ψυχοσωματικά προβλήματα που προκαλούνται από αυτή όπως: αϋπνία, υπερένταση, άσχημη διάθεση, πόνος στην κοιλιακή χώρα, υπερευαισθησία και υπεραιμία χωρίς να προκαλεί αύξηση της αρτηριακής πιέσεως.

Μάραθος
Κοσμοπολίτικα αρώματα

Χρήσεις και Ιδιότητες

- Οι κύριες χρήσεις του φυτού είναι στη μαγειρική και ζαχαροπλαστική, την αρωματοποιία και την οινοπνευματοποιία.
- Από το μάραθο επίσης παρασκευάζονται φάρμακα όπως σιρόπια ενώ χρησιμοποιείται και ως μέσο για να διευκολύνεται η έκκριση γάλατος.
- Είναι διουρητικό και το ρόφημα των σπόρων του μάραθου χρησιμοποιείται για την απομάκρυνση της άμμου από τα νεφρά, αλλά και για την αποτοξινωτική δίαιτα του συκωτιού.
- Σπόροι και ρίζα δρουν καταπραϋντικά για τη δυσπεψία.
- Ανακατεμένο με μέλι και γιαούρτι γίνεται μάσκα για την αναζωογόνηση του γερασμένου δέρματος
- Από τους σπόρους του μάραθου, που έχουν καυστική γεύση, όπως αυτή του άνιθου, φτιάχνεται αιθέριο έλαιο (μαραθέλαιο).
- Η ποικιλία *αζορικό* είναι εδώδιμη και οι σαρκώδεις κολεοί των φύλλων του χρησιμοποιούνται ως λαχανικό (φοινόκιο).

Τσουκνίδα
Η αναντικατάστατη

Τσουκνίδα

- Στην Ελλάδα απαντώνται τα εξής είδη:
  - Κνίδη η δίοικος (*Urtica dioica*)
  - Κνίδη η καυστηρά (*Urtica urens*)
  - Κνίδη η μεμβρανώδης (*Urtica membranacea*)
  - Κνίδη η σφαιριδιοφόρος (*Urtica pilulifera*)
- Άλλα σημαντικά είδη εκτός Ελλάδας είναι:
  - Κνίδη η καννάβινος (*Urtica cannabina*) είδος της Ασίας κλωστικό.
  - Κνίδη η καυστηροτάτη (*Urtica urentissima*) (devil's leaf, φύλλο του διαβόλου)
  - Κνίδη η θηριώδης (*Urtica ferox*). Ενδημικό είδος της Νέας Ζηλανδίας. Το τσίμπημα αυτού του είδους μπορεί να προκαλέσει ακόμα και το θάνατο.

Χρήσεις και Ιδιότητες

- Οι τσουκνίδες ουσιαστικά είναι ζιζάνια, όμως σε μερικές περιοχές κάποια είδη έχουν μεγάλη οικονομική σημασία. Για παράδειγμα, από ένα είδος τσουκνίδας στην Ασία λαμβάνονται κλωστικές ίνες από τον βλαστό για την παραγωγή υφασμάτων χορδές οργάνων, ενώ αποξηραμένες τσουκνίδες δίνονται σαν τροφή σε ζώα.
- Είναι ένα από τα πιο πολύτιμα φυτά που μας χαρίζει το φαρμακείο της φύσης καθώς είναι πλούσια σε μεταλλικά άλατα: ασβέστιο, χαλκό, χλώριο, κάλιο, πυρίτιο, νάτριο, σίδηρο.
- Το αφέψημα του είδους Κνίδη η καυστηρά (Urtica urens), που βρίσκεται και στην Ελλάδα, είναι εξαιρετικό διουρητικό και κατά της πέτρας της χολής, αντιδιαβητικό και εναντίον του σκορβούτου ενώ ο χυμός των σπόρων του σταματά την αιμορραγία. Σύμφωνα με ορισμένους βοτανολόγους βοηθά στην αντιμετώπιση δερματικών εκζεμάτων, συμβάλλει στην μείωση του ουρικού οξέος και γενικώς συμβάλλει στην καλή κυκλοφορία του αίματος. Επίσης χρησιμοποιείται για την καταπολέμηση της τριχόπτωσης.
- Το είδος κνίδη η δίοικος χρησιμοποιείται ευρέως και στην κουζίνα. Χάρη στα θρεπτικά συστατικά που περιέχει, το υψηλό ποσοστό σε λευκώματα και σε βιταμίνη C οι τσουκνίδες καταναλώνονται ως σαλάτα, σούπα και πολλές φορές αντικαθιστούν το σπανάκι. Η καυστικότητα των τριχιδίων εξουδετερώνεται με το στίψιμο ή με κοχλαστό νερό. Για κατανάλωση θεωρούνται καλύτεροι οι νεαροί τρυφεροί βλαστοί. Όλα τα μέρη του φυτού, υπέργεια και υπόγεια μπορούν να αποξηρανθούν και χρησιμοποιούνται στην παραδοσιακή ιατρική.
- Μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην κηπουρική για την καταπολέμηση της ψώρας

Λουΐζα
Η αρωματική

Χρήσεις και Ιδιότητες

- Η λουίζα θεωρείται φαρμακευτικό και αρωματικό φυτό με πολλές χρήσεις από τη μαγειρική έως των καλλωπισμό.
- Από αρχαιότατους χρόνους χρησιμοποιούνταν στην καταπολέμηση διάφορων τύπου πόνων.
- Η Λουΐζα είναι χρήσιμο φυτό στην βιομηχανία και εδικός στην αρωματοποιία, την ποτοποιία, την ζαχαροπλαστική και φαρμακευτική.
- Με απόσταξη των φύλλων και ανθέων παράγεται αιθέριο έλαιο, το οποίο ανακατεύεται με διάφορα άλλα αρώματα.
- Με τις κορυφές των βλαστών παρασκευάζονται ποτά.
- Με τα φύλλα αρωματίζονται μερικά γλυκίσματα.

Πικραλίδα (Ταραξάκο)
Το πολύπλευρο

Χρήσεις και Ιδιότητες

- Συλλέγεται στο νεαρό στάδιο και είναι εξαιρετικής ποιότητας φαγώσιμο χόρτο και με πολύ αξιόλογες φαρμακευτικές ιδιότητες, γνωστές από την αρχαιότητα.
- Εκτός από βραστό (μπορούμε να βάλουμε και τις ρίζες, αφού αφαιρέσουμε το εξωτερικό τους), τρώγεται και ωμό σε σαλάτα. Ακόμα και τα πέταλα των λουλουδιών του τρώγονται. Επίσης χρησιμοποιούνται οι ρίζες αποξηραμένες, μόνες τους ή μαζί με το φυτό.
- Εκτός από τη βοτανοθεραπευτική της δράση τις χρησιμοποιούν και σαν υποκατάστατο του καφέ (μετά από ξήρανση).
- Από τη ρίζα του μπορεί να παραχθεί και latex για τη δημιουργία ελαστικών (πειραματικά στη Γερμανία από την Continental).
- Θεωρείται ένα από τα καλύτερα χολαγωγά φυτά και επίσης είναι ένα εξαιρετικό διουρητικό. Επίσης είναι πολύ καλό τονωτικό, χωνευτικό και αποτοξινωτικό.
- Οι αρχαίοι Έλληνες και οι Ρωμαίοι το χρησιμοποιούσαν για τις φαρμακευτικές του ιδιότητες. Επίσης πολύ γνωστό στην κινέζικη ιατρική και στους άραβες ιατρούς. Ευρεία χρήση είχε και στο μεσαίωνα.

Δενδρολίβανο
Σύμβολο ομορφιάς

Χρήσεις και Ιδιότητες

- Σαν ρόφημα χρησιμοποιείται σαν αντιυποτασικό, αντιδιαβητικό, καταπραΰνει το άσθμα, τους πονοκεφάλους κλπ. Επίσης τα ξηρά φύλλα του χρησιμοποιούνται σαν αντισηπτικό σε πληγές. Διεγείρει ιδιαίτερα τα μικρά αιμοφόρα αγγεία και σε συνδυασμό με κρασί είναι φάρμακο κατά της αϋπνίας.
- Στην μαγειρική μπαίνει σε σαλάτες, σάλτσες, κλπ .
- Το αιθέριο έλαιο του δενδρολίβανου λαμβάνεται από τα άνθη, τα φύλλα και τα μαλακά κλαδιά και βοηθά σε περιπτώσεις ημικρανίας.
- Ιδανικό για την θεραπεία κατά της τριχόπτωσης και την τόνωση του τριχωτού της κεφαλής.
- Χρησιμοποιείται στη φαρμακευτική, την αρωματοθεραπεία και την κοσμετολογία για την παρασκευή σαπουνιών και αρωμάτων.
- Επίσης, η αυξημένη ζήτηση για τρόφιμα ασφαλή και φυσικά, χωρίς χημικά συντηρητικά, οδήγησε στην χρήση του ως αντιμικροβιακός παράγοντας εναντίον μικροοργανισμών που προσβάλλουν τρόφιμα όπως η Listeria monocytogenes, η Salmonella typhimurium, το Escherichia coli, η Shigella dysenteria, ο Bacillus cereus και ο Staphylococcus aureus.

Αψιθιά
Η μαγική

Χρήσεις και Ιδιότητες

- Στη βοτανοθεραπευτική χρησιμοποιούνται τα φύλλα, οι ανθισμένες κορυφές που συλλέγονται το καλοκαίρι και οι ρίζες το φθινόπωρο.
- Τα τελευταία χρόνια χρησιμοποιήθηκε κατά της **χολικής ανεπάρκειας και κατά του σακχαρώδη διαβήτη**.

  Σήμερα από την αρτεμισίνη παράγουν το φάρμακο κατά της ελονοσίας.
- Είναι διεγερτικό του πεπτικού, δηλαδή εξαιρετικά χρήσιμο φάρμακο για αυτούς που έχουν κακή πέψη. Αυξάνει την οξύτητα του στομάχου και την παραγωγή της χολής και βελτιώνει την πέψη και την απορρόφηση των θρεπτικών ουσιών, βοηθώντας έτσι σε άλλες παθήσεις.
  Γενικά, το φυτό, σε μέτριες δόσεις, ερεθίζει το στομάχι, αυξάνει την όρεξη, διευκολύνει την πέψη, επιταχύνει την κυκλοφορία του αίματος, προκαλεί εκκρίσεις, συντελεί στο αδυνάτισμα και χωνεύει τα λίπη.

Σημύδα
Ο εχθρός της κυτταρίτιδας

Χρήσεις και Ιδιότητες

- Την άνοιξη συλλέγεται χυμός από τον κορμό των σημύδων ο οποίος είτε κονσερβοποιείται είτε χρησιμοποιείται για την κατασκευή διάφορων ποτών όπως το κρασί σημύδας και σιροπιού.
- Το αφέψημα από μπουμπούκια και νεαρά φύλλα σημύδας περιέχουν σαπωνίνες, φλαβονοειδή και γλυκοσίδια που έχουν διουρητική δράση, αυξάνουν την ουρική έκκριση χωρίς να ερεθίζουν τα νεφρά βοηθούν στην καύση του λίπους, αλλά και στη μείωση του ουρικού οξέος. Επειδή τα φύλλα είναι πλούσια σε κάλιο δεν προκαλούν έλλειψη καλίου όπως συμβαίνει με τα διουρητικά.
- Τα φρέσκα φύλλα σημύδας βοηθούν στην ενεργοποίηση του μεταβολισμού και ελευθερώνουν τον οργανισμό από ότι τον βαρύνει, έχουν βακτηριοκτόνο και αντισηπτικό χαρακτήρα. Βοηθούν στην επούλωση πληγών και έχουν σημαντικά αποτελέσματα στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας.
- Η σημύδα έχει εφιδρωτικές ιδιότητες και χρησιμοποιείται για τα δερματικά έλκη, τις πληγές και τις ραγάδες ως αλοιφή.
- Ο φλοιός βοηθάει στη μείωση του σακχάρου, στη θεραπεία της οσφυαλγίας ,στην αποβολή της πέτρας από τα νεφρά, ξεφουσκώνει τα οιδήματα, τονώνει τις εκκρίσεις της χολής και ενισχύει τη λειτουργία των αρτηριών.
- Η χρήση εσωτερικά βοηθά και σε πρόβλημα ψωρίασης.

Σχιζάνδρα

Το φρούτο των πέντε γεύσεων!

Χρήσεις και Ιδιότητες

- Η SHISANDRA χρησιμοποιείτε παραδοσιακά ως ένα σημαντικό τονωτικό βότανο για όλο το σώμα
- Οι πλήρως ώριμοι καρποί, που έχουν λιαστεί και ξεραθεί, χρησιμοποιούνται φαρμακευτικά, είτε σε ξηρή μορφή είτε βρασμένοι με την μορφή τσαγιού.
- Η γεύση τους έχει ένα μείγμα από ξινό, γλυκό, αλμυρό, καυτό, και πικρό ταυτόχρονα.
- Προσφέρουν ενίσχυση και τόνωση σε πολλά διαφορετικά όργανα και ιδιαίτερα προστατεύουν και αποτοξινώνουν το συκώτι και αποτρέπουν την προκαρκινική δράση.
  Τακτική κατανάλωση τσαγιού Schizandras έχει πολύ θετική επίδραση στην ψυχική υγεία, αύξηση της ενέργειας και καλής διάθεσης, στη βελτίωση συγκέντρωσης και της μνήμης.
- Βελτιώνει την κυκλοφορία και προστατεύει την καρδιά.
- Θεωρείται επίσης ως αποτελεσματικό σεξουαλικό τονωτικό, και στις γυναίκες και άνδρες.

Φυτολάκα
Η λιποδιαλυτική

Χρήσεις και Ιδιότητες

- Το φυτό γίνεται δηλητηριώδες όσο προχωράει η ωρίμανσή του. Στα πρώτα στάδια της ανάπτυξής του κάποιοι χρησιμοποιούν τα νεαρά φύλλα και τους βλαστούς ως μαγειρεμένη τροφή. Για θεραπευτικούς σκοπούς χρησιμοποιείται η ρίζα την οποία συλλέγουμε στα τέλη του Φθινοπώρου ή την Άνοιξη.
- Η φυτολάκα είναι ένα δέντρο τα φύλλα του οποίου έχουν κυρίως λιποδιαλυτική και εν μέρει διουρητική δράση και βοηθά ανθρώπους με έντονο πρόβλημα τοπικού πάχους.
- Δρα ως αντιρευματικό, διεγερτικό, αντικαταρροϊκό, καθαρτικό και εμετικό.
- Χρησιμοποιήθηκε για την τόνωση του ανοσοποιητικού συστήματος ενώ υπάρχουν και αναφορές για την χρήση του εναντίων του AIDS.
- Θεωρείται ίαμα για τις λοιμώξεις του ανωτέρου αναπνευστικού συστήματος και βοηθά τον καθαρισμό των λεμφικών αδένων. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για αμυγδαλίτιδα, λαρυγγίτιδα, αδενίτιδα, παρωτίτιδα κ.α.. είναι πολύτιμη για τα λεμφικά προβλήματα που εκδηλώνονται σε άλλα σημεία του σώματος και ιδιαίτερα για τη μαστίτιδα, όπου μπορεί να χρησιμοποιηθεί εσωτερικά ή εξωτερικά ως κατάπλασμα.
- Είναι ωφέλιμη στους χρόνιους ρευματισμούς.
- Εξωτερικά σαν λοσιόν ή αλοιφή μπορεί να βοηθήσει για να απαλλάξει το δέρμα από την ψώρα και άλλα παράσιτα.

Γαϊδουράγκαθο
Το αποτοξινωτικό

Χρήσεις και Ιδιότητες

- **Η δραστική ουσία του γαϊδουράγκαθου είναι η σιλυμαρίνη** (σιλυβίνη, σιλυδιανίνη και σιλυκριστίνη) . Αυτό το φλαβονοειδές είναι αντιοξειδωτικό. Βοηθά στην αναγέννηση των κατεστραμμένων ηπατικών κυττάρων και μεγάλων τμημάτων ιστών, ενεργοποιώντας την πρωτεϊνική σύνθεση στα ηπατικά κύτταρα με την αύξηση της δραστηριότητας του γενετικού υλικού (DNA-RNA).
- Παράλληλα προστατεύει τα ηπατικά κύτταρα, εμποδίζοντας τις τοξίνες να εισχωρήσουν σ ’αυτά και εξουδετερώνοντας τις τοξίνες που έχουν ήδη εισχωρήσει.
- Χρησιμοποιείται ακόμα στη θεραπεία της ηπατίτιδας, του ίκτερου και της κύρωσης του ήπατος.
- Χορηγείται σε όλα τα προβλήματα της χοληδόχου κύστης. Είναι αντίδοτο σε δηλητηριάσεις από μύκητες του γένους Amanita καθώς και από άλλες τοξίνες του περιβάλλοντος.
- Χρησιμοποιείτε ακόμα σαν δυναμωτικό του εγκεφάλου και της μνήμης, σαν καταπραϋντικό στη καταρροή και στη πλευρίτιδα, αλλά και στη ψωρίαση.
- Πρόσφατα ανακαλύφθηκε η αντικαρκινική, η νευροπροστατευτική αλλά και η καρδιοπροστατευτική του δράση λόγο της μείωση της χοληστερόλης που προκαλεί.
- Το γαϊδουράγκαθο μπορεί επίσης να βοηθήσει να μειώσει τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα.

Δάφνη
Αφιερωμένη στο θεό Απόλλωνα

Χρήσεις και Ιδιότητες

- Στην Κρήτη οι γυναίκες έβαζαν καρπούς σε αγουρόλαδο και το χρησιμοποιούσαν για επάλειψη στα μαλλιά για να δυναμώσουν και σε μέρη του σώματος που έπασχαν από ρευματισμούς ή διαστρέμματα και θλάσεις μυών.
- Το δαφνόνερο διώχνει τα παράσιτα από τα ζώα.
- Αποξηραμένη σκόνη δάφνης χρησιμοποιείται για το σταμάτημα της αιμορραγίας της μύτης.
- Ρόφημα δάφνης τονώνει την λειτουργία του στομάχου και ανακουφίζει από τη δυσπεψία.
- Στη μεσογειακή κουζίνα χρησιμοποιείται για να αρωματίσει ξηρά σύκα, σταφίδες, φαγητά και επίσης χρησιμοποιείται για την παρασκευή του προζυμιού στο εφτάζυμο ψωμί.

Θυμάρι
το άρωμα που γιατρεύει

Χρήσεις και Ιδιότητες

- Σύμβολο δύναμης, τονωτικό του σώματος και διεγερτικό του μυαλού.
- Οι Κρητικοί συνήθιζαν να τρίβουν τα ούλα τους με θυμάρι για να καταπολεμήσουν την ουλίτιδα.
- Από έρευνες έχει αποδειχθεί ότι οι γαργάρες με αφέψημα θυμαριού έχουν πολύ καλά αποτελέσματα κατά της ουλίτιδας του πονόλαιμου και του έντονου βήχα.
- Λόγω της περιεκτικότητάς του σε θυμόλη και καρβακρόλη (αιθέρια έλαιο) παρουσιάζει ιδιαίτερες αντισηπτικές ιδιότητες σκοτώνοντας τα μικρόβια.
- Το ρόφημα θυμαριού βοηθάει στην εντερική λειτουργία, καταπραΰνει τα φουσκώματα και βοηθάει στην καταπολέμηση ατονίας και άγχους.
- Έλαια θυμαριού στο μπάνιο βοηθούν όσους πάσχουν από ρευματισμούς.

Photo © Costas Tsagarakis

Γαλατσίδα
Ασπίδα του δέρματος

Χρήσεις και Ιδιότητες

- Η *Euphorbia pilulifera* περιέχει γλυκοσίδια, αλκαλοειδή, τριτερπενοειδή, στερόλες, φορβικό οξύ και τανίνες. Ο γαλακτώδης χυμός του φυτού περιέχει μια δριμεία ουσία, την ευφορβόνη, ρητίνη, κόμμι και ευφορβίνη.
- Για θεραπευτικούς σκοπούς συλλέγονται τα αέρια μέρη του φυτού κατά την περίοδο της ανθοφορίας.
- Το *Euphorbia pilulifera* δρα ως αντιασθματικό, αποχρεμπτικό και αντισπασμωδικό.
- Η Ευφόρβια έχει χαλαρωτική επίδραση τους λείους μύες των πνευμόνων και είναι πολύ ευεργετική για παθήσεις όπως το άσθμα και η βρογχίτιδα. Επίσης ανακουφίζει από τους σπασμούς του λάρυγγα, βοηθώντας έτσι σε περιπτώσεις νευρικού βήχα. Είναι χρήσιμο για την ανακούφιση της καταρροής του ανώτερου αναπνευστικού συστήματος.
- Αυτό το βότανο έχει την ειδική δράση να εξουδετερώνει τους οργανισμούς που προκαλούν αμοιβαδικές λοιμώξεις στα έντερα.
- Τέλος, ιδιαίτερη σημαντική ιδιότητα είναι η ήπια θεραπεία κατά των καρκίνων του δέρματος
- Ο χυμός της *Euphorbia lathyris* χρησιμοποιήθηκε σαν τοπικό φάρμακο για την άχωρα (κασίδα) και για την καταστροφή των ακροχορδόνων (κρεατοελιών) σε συνδυασμό με εκχύλισμα τούγιας, όπως και η *Euphorbia veneta* της οποίας ο γαλακτώδης χυμός χρησιμοποιούνταν παραδοσιακά κατά της τριχόπτωσης.

Μέντα
Διαχρονική και ανυπέρβλητη αξία

Χρήσεις και Ιδιότητες

- Άριστο τονωτικό, χωνευτικό, αντισπασμωδικό.
- Τονώνει τη λειτουργία του συκωτιού και της χολής.
- Το ατμόλουτρο με αιθέριο έλαιο μέντας είναι εξαιρετικά αντισηπτικό, απολυμαντικό και τονωτικό της κυκλοφορίας του αίματος.
- Τσάι μέντας σε συνδυασμό με μέλι είναι κατάλληλο για την καταπολέμηση πονόκοιλων, φουσκώματος και ευεργετικό στα έλκη στομάχου.
- Βοηθά στην μετρίαση των εμετών της εγκυμοσύνης και της ναυτίας στα ταξίδια.
- Το αιθέριο έλαιό της είναι κύριο συστατικό σε οδοντόκρεμες, τσίχλες, καραμέλες για τον πονόλαιμο, σε διάφορα χωνευτικά ποτά και λάδια για μασάζ.
- Η δραστική ουσία μενθόλη έχει ισχυρή αντισηπτική δράση γι’ αυτό και έχει χρησιμοποιηθεί σε κομπρέσες για δερματικές παθήσεις και στη θεραπεία των λειχήνων.

Ζαφορά ή κρόκος
Το βότανο του ήλιου

Χρήσεις και ιδιότητες

- Είναι ιδιαίτερα πλούσιος σε βιταμίνη Β-2.
- Είναι τονωτικός και ηρεμιστικός του στομάχου, ανακουφιστικός και αποτοξινωτικός του συκωτιού.
- Με την συστηματική κατανάλωσή του σε μικρές ποσότητες μπορεί να καθυστερήσει την εξέλιξη του γήρατος και την τόνωση του εγκεφάλου.
- Είναι γνωστός από την αρχαιότητα. Έτσι, ο Διοσκουρίδης το συνιστούσε για τις παθήσεις της μήτρας και ο Γαληνός για τις παθήσεις των ματιών.
- Έχει ιδιαίτερη θέση στην Μεσογειακή και Διεθνή κουζίνα, στην αρτοποιία και την ζαχαροπλαστική.

Γλιστρίδα ή αντράκλα
Η πολύτιμη

Χρήσεις και ιδιότητες

- Είναι γνωστή από τους αρχαίους χρόνους όταν ο Διοσκουρίδης την χρησιμοποιούσε κατά του έλκους του στομάχου και στις παθήσεις των ματιών.
- Σήμερα η γλιστρίδα καταναλώνεται κυρίως ως σαλατικό και δεν χρησιμοποιείται για τις αποδεδειγμένες σε Ευρώπη και Αμερική θεραπευτικές ιδιότητές της.
- Είναι ιδιαίτερα πλούσια σε λινολεϊκό οξύ, το οποίο είναι ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες για το χαμηλό ποσοστό καρδιοπαθειών που εμφανίζονται στην Μεσόγειο.

Θρούμπι
Το αφροδισιακό

Χρήσεις και Ιδιότητες

- Στενός συγγενής της λεβάντας του θυμαριού και της φασκομηλιάς, το μικρό αυτό φυτό μοσχοβολά σε κάθε γωνιά της Ελλάδας.
- Οι αρχαίοι Έλληνες το θεωρούσαν ισχυρά αφροδισιακό και έφτιαχναν με αυτό τον «θρυμβήτη» οίνο.
- Είναι χωνευτικό ρόφημα μετά από μεγάλα φαγοπότια.
- Χρησιμοποιήθηκε για να σκοτώνει μικρόβια και μύκητες σε βαρέλια κρασιού.
- Επίσης χρησιμοποιήθηκε κατά της διάρροιας, των αποστημάτων των δοντιών, των πληγών του στόματος, στο κρυολόγημα του στομάχου και για τα παράσιτα του εντέρου.
- Έχει ευχάριστη πιπεράτη γεύση που το κάνει ιδανικό καρύκευμα σε κυνήγια κ.α. ενώ αρωματίζει το ξίδι που χρησιμοποιείται για μαρινάδες.

Παπαρούνα
το λουλούδι της θεάς Δήμητρας

Χρήσεις και Ιδιότητες

- Η παπαρούνα περιέχει μια ελαφρά υπνωτική ουσία την ροϊαδίνη. Ένα αφέψημα από τα πέταλα του φυτού χρησιμοποιήθηκε ως ηρεμιστικό σε παιδιά μικρής ηλικίας.
- Επίσης παρασκευάζεται ρόφημα με άνθη παπαρούνας, φλούδα ροδιού και ζάχαρη το οποίο είναι καταπραϋντικό για τον έντονο βήχα. Σήμερα παρασκευάζονται και αντιβηχικά σιρόπια.
- Χρησιμοποιείται σε χορτόπιτες μαζί με σπανάκι, λάπαθο και μάραθο, ενώ από τους σπόρους της παρασκευάζεται αλεύρι για ψωμί και παξιμαδάκια.

Ρόκα
Η καυτή ντίβα της Μεσογείου

Χρήσεις και Ιδιότητες

- Αποτελεί πηγή φυτικών ινών και περιέχει υψηλά πόσα βιταμίνης Κ, καθώς επίσης και Α και C.
- Η υψηλή πρόσληψή βιταμίνης Κ σύμφωνα με μελέτες πανεπιστημίων και ειδικών , έχει φανεί ότι σχετίζεται με την καλή υγεία των οστών, αυξάνοντας την απορρόφηση του ασβεστίου.
- Η αύξηση κατανάλωσης φυτικών τροφών όπως η ρόκα, μειώνει τον κίνδυνο για χρόνια νοσήματα, όπως ο σακχαρώδης διαβήτης και προβλήματα που αφορούν την καρδιά.
- Η αυξημένη κατανάλωση σταυρανθών λαχανικών μειώνει επίσης τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του πνεύμονα και του παχέος εντέρου. Όλα αυτά λόγω ουσιών όπως η σουλφοραφάνη που περιέχει η ρόκα και τα σχετικά λαχανικά.
- Έχει ελαφρά πικάντικη γεύση που δίνει ιδιαίτερη νοστιμιά σε σαλάτες με μαρούλι, άνιθο, κουκιά και φρέσκα κρεμμυδάκια.
- Είναι χωνευτικό και κατάλληλο συνοδευτικό για διάφορα κρέατα.

Κρίταμο
Το ορεκτικό της παραλίας

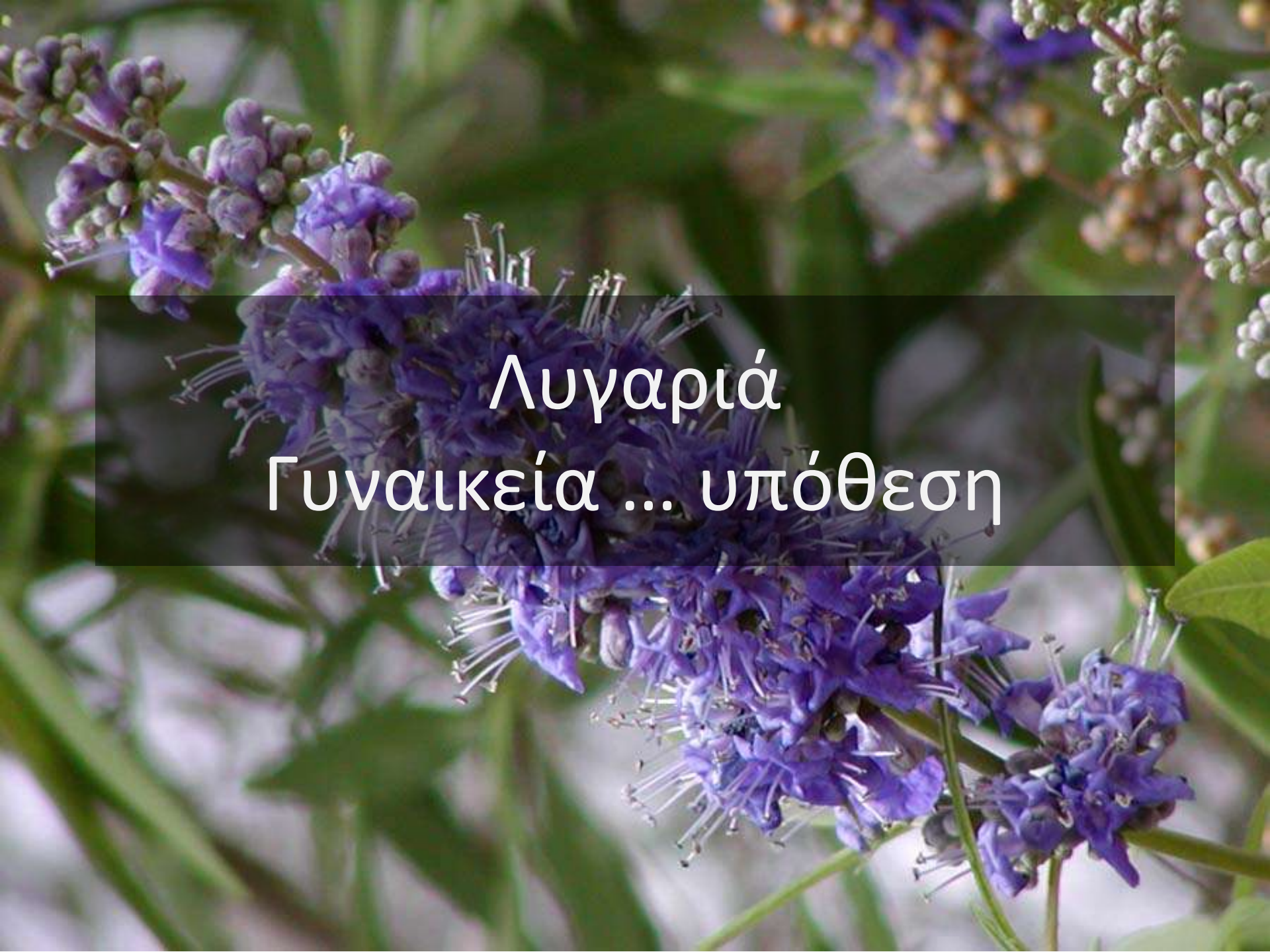
Χρήσεις και Ιδιότητες

- Το κρίταμο ανήκει στα αλόφυτα, γιατί ευδοκιμεί σε εδάφη με πολύ υψηλή αλατότητα. Έχει αναπτύξει συστήματα άμυνας και προσαρμογής, προκειμένου να επιβιώνει στα σκληρά οικοσυστήματα, στα οποία φύεται και αναπτύσσεται.
- Περιέχει αιθέρια έλαια, μεταλλικά άλατα, ιώδιο και βιταμίνες, δηλαδή συστατικά ορεκτικά και τονωτικά.
- Στη φαρμακευτική χρησιμοποιείται, ως ορεκτικό, ως διουρητικό, ως αντιμικροβιακό, ως καθαριστικό του αίματος και ως ευεργετικό στο συκώτι.
- Το εκχύλισμα και το αιθέριο έλαιο τού κρίταμου χρησιμοποιούνται στην κοσμετολογία, καθώς διαθέτει ένα εύρος ιδιοτήτων και εφαρμογών σε καλλυντικά προϊόντα.
- Συντελεί στη διέγερση του μηχανισμού επούλωσης του δέρματος και βοηθά στη ρύθμιση της παραγωγής κερατίνης, προσφέροντας λάμψη στην επιδερμίδα και βελτιώνοντας τον τόνο.
- Έχει επίδραση στην αποχρωμάτωση των καφέ κηλίδων του δέρματος (πανάδες).
- Είναι πλούσιο σε αμινοξέα και φαινολικές ενώσεις, ενισχύει την αντιοξειδωτική προστασία και τονώνει αποτελεσματικά την ανανέωση του δέρματος, παρέχοντας άριστα αντιγηραντικά αποτελέσματα.
- Το κρίταμο χρησιμοποιείται στις σαλάτες ακόμη και ως κύριο ή αποκλειστικό συστατικό τους (σαλάτα κρίταμου). Γίνεται, επίσης, τουρσί μέσα σε ξύδι και άλμη, το οποίο χρησιμοποιείται, ως συνοδευτικό, σε θαλασσινούς μεζέδες. Τέλος, οι βλαστοί και τα άνθη του τηγανίζονται και γίνονται ομελέτες.

Κολλιτσίδα
Η αντιρευματική

Χρήσεις και Ιδιότητες

- Η κολλιτσίδα είναι ένα ισχυρότατο αντικαρκινικό, διουρητικό και αποτοξινωτικό βότανο και θεωρείται ως ένα από τα 8 ισχυρότερα βότανα στον κόσμο.
- Βοηθά στην αποτοξίνωση και στον καθαρισμό του αίματος είναι ένα από τα ισχυρότερα διουρητικά βότανα το οποίο βοηθά στην αποβολή των άχρηστων συσσωρευμένων υλικών του οργανισμού και ένα από τα ισχυρότερα εφιδρωτικά βότανα.
- Είναι το βότανο που αυξάνει την έκκριση χολής ώστε να αφομοιωθούν καλύτερα τα λιπαρά τρόφιμα και κατέχει τη φήμη ενός από τα θρεπτικότερα και ισχυρότερα τονωτικά βότανα του ήπατος, μαζί με το γαϊδουράγκαθο.
- Περιέχει υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, φυτικές στερόλες, ινουλίνη, φλαβονοειδή (και quercetin), λιγνάνες, τανίνες, αιθέρια έλαια, βιταμίνες και μέταλλα.
- Είναι ισχυρό αντιοξειδωτικό, αντιφλεγμονώδες και ανοσοδιεγερτικό, μπορεί να μειώσει τις μεταλλαγές των κυττάρων καθαρίζοντας και ενισχύοντάς τα.
- Αντιβακτηριακό, αντιμυκητιακό και αντιικό αυξάνει τις λεμφικές εκκρίσεις.
- Συγκεντρωτικά χρησιμοποιείται στα εντερικά φουσκώματα, στην κολίτιδα, στη δυσκοιλιότητα, στη ναυτία, στην παχυσαρκία, στην κυτταρίτιδα, στη δυσπεψία, στους πονοκεφάλους, στη διάρροια, στις αιμορροΐδες, στα αρθριτικά, στους ρευματισμούς και στις ισχιαλγίες μειώνοντας το πρήξιμο γύρω από τις αρθρώσεις, στην ουρική αρθρίτιδα στη θυλακίτιδα, στο σύνδρομο του καρπιαίου σωλήνα, στη λιθίαση του χοληδόχου, στη λιθίαση των νεφρών, στις λοιμώξεις του ουροποιητικού, στον έλεγχο του ουρικού οξέως, στις παθήσεις του στομάχου.



Λυγαριά
Γυναικεία … υπόθεση

Χρήσεις και Ιδιότητες

- Η λυγαριά δεν περιέχει ορμόνες, αλλά πολλά φλαβονοειδή, τερπενοειδή και ιριδοειδείς γλυκοσίδες. Τα οφέλη της λυγαριάς προκύπτουν από τη δράση της στον αδένα της υπόφυσης - ειδικά στην παραγωγή προγεστερόνης και βοηθάει στη ρύθμιση του εμμηνορροϊκού κύκλου.
- Βοηθά, επίσης, στη ρύθμιση των επιπέδων της προλακτίνης, μιας ορμόνης που παράγεται από την υπόφυση, που διεγείρει την παραγωγή του γάλακτος, αλλά επίσης έχει συνδεθεί με μια προεμμηνορροϊκή ευαισθησία στο στήθος και την ανάπτυξη των ινομυωμάτων μαστού και μήτρας.
- Η λυγαριά προκαλεί ορμονικές αλλαγές που μειώνουν το φούσκωμα και τους πόνους στο στήθος που έχουν πολλές γυναίκες στη διάρκεια της περιόδου, ενώ αυξάνει την παροχή γάλακτος στις θηλάζουσες γυναίκες.
- Η έρευνα έχει δείξει πως η λυγαριά είναι χρήσιμη για τη θεραπεία του προεμμηνορροϊκού συνδρόμου, τον ακανόνιστο κύκλο περιόδου και την ανεπαρκή προσφορά γάλακτος των γυναικών που θηλάζουν, ενώ μπορεί ακόμα να βοηθήσει και στη μείωση της σεξουαλικής ορμής στους άνδρες.

Προτάσεις για “extreme” εναλλακτικές καλλιέργειες

- Αγιοκληματικό μούρο: Ο καρπός του φυτού μπορεί να καταναλωθεί νωπός και καταψυγμένος. Είναι κατάλληλος για μαρμελάδες, χυμούς, λικέρ κ.α. Περιέχει Βιταμίνη C, A, σίδηρο, χαλκό και ιώδιο. Έχει αντισηπτικές ιδιότητες, συνιστάται για όσους έχουν προβλήματα με τις καρδιαγγειακές παθήσεις και σε αρτηριοσκλήρυνση. Έχει μια καλή επίδραση στην ελαστικότητα των τριχοειδών αγγείων και στην βελτίωση όρασης. Προκαλεί απελευθέρωση δραστικών ουσιών και βαρέων μετάλλων.

- Maqui berry (Aristotelia Chilensis): Τα Maqui berries χρησιμοποιούνται ως διατροφικά συμπληρώματα, κυρίως λόγω του χρώματος και των ανθοκυανινών που περιέχουν. Τα μούρα μπορούν να χρησιμοποιηθούν ωμά, αποξηραμένα ή σε μαρμελάδες, χυμούς κλπ ή ως συστατικό σε προπαρασκευασμένα τρόφιμα. Ο καρπός αυτού του μούρου παρουσιάζει αντιμικροβιακές ιδιότητες, βοηθώντας στην πρόληψη ασθενειών από βακτήρια που απαντώνται στις τροφές. Γι΄ αυτό και στην παραδοσιακή ιατρική χρησιμοποιείται κατά της διάρροιας, των φλεγμονών ή του πυρετού.

- Φρούτα του φθινοπώρου Ρόδια, Κυδώνια, Λωτός, Κράνα, Βατόμουρα, Σμέουρα, Αρώνειες, Φραγκόσυκα, Τσάμπουρνα

- Γλυκόριζα: Η γλυκόριζα είναι θάμνος ύψους 50-100 εκ., με ρίζες που φτάνουν τα 1-2 μέτρα, κυλινδρικές, διακλαδισμένες και σαρκώδεις. Αυτές είναι που χρησιμοποιούνται για θεραπευτικούς σκοπούς. Δρα ως αποχρεμπτικό, μαλακτικό, αντιφλεγμονώδες, επενεργεί στα επινεφρίδια, είναι αντισπασμωδικό και ήπιο υπακτικό. Το βότανο είναι ωφέλιμο σε προβλήματα σπλήνας, γαστρίτιδας και πεπτικού έλκους, κολικούς και πρωτοπαθή αδρενοκορτικοειδική ανεπάρκεια. Έχει θετική δράση σε βρογχική καταρροή, βρογχίτιδα, πνευμονία και βήχα. Επίσης, επενεργεί θετικά σε προβλήματα στρες. Σε προβλήματα αρθρίτιδας όπου λαμβάνονται κορτικοειδή σκευάσματα, βοηθά για την καλύτερη λειτουργία των επινεφριδίων. Είναι διουρητική και συστήνεται κατά του διαβήτη και της χοληστερίνης.

- Τζίτζιφα: Ο καρπός περιέχει φλαβονοειδή, γλίσχρασμα σαπωνίνες, σάκχαρα, βιταμίνες Α, Β2,και C, ιχνοστοιχεία, ασβέστιο και σίδηρο. Οι σπόροι περιέχουν σαπωνίνες και αιθέρια έλαια. Ο φλοιός της Τζιτζιφιάς περιέχει τανίνες και είναι στυπτικός. Κάθε μέρος του φυτού χρησιμοποιείται για μια θεραπεία. Τα φύλλα χρησιμοποιούνται για μια σειρά από μολυσματικές ασθένειες, όπως στη θεραπεία των παιδιών που πάσχουν από τυφοειδή πυρετό, ευλογιά, ιλαρά, ανεμοβλογιά κ.ά, γιατί προκαλούν εφίδρωση και ρίχνουν τον πυρετό. Το αφέψημα των φύλλων σκοτώνει τα παράσιτα και τα σκουλήκια που προκαλούν διάρροια. Μετά από βρασμό, τα φύλλα παράγουν ρετινόλη που χρησιμοποιείται στην κοσμετολογία. Ο καρπός εκτός που είναι θρεπτικός, προστατεύει από τις αλλεργίες, είναι μαλακτικός, αναζωογονεί το συκώτι, είναι ήπια καθαρτικός, και καταπραϋντικός. Μειώνει την υπερβολική εφίδρωση ειδικά τη νυχτερινή, και τελευταίο αλλά όχι λιγότερο σημαντικό, μειώνει την κατακράτηση των υγρών.

- Κουμαριά: είναι ένα από τα ωραιότερα φυτά της ελληνικής χλωρίδας. Τα φύλλα και ο τραχύς φλοιός της κουμαριάς χρησιμοποιούνται ιδιαίτερα στη φαρμακευτική και στη Βαφική. Το βότανο δρα ως αντισηπτικό, διουρητικό, αντιφλεγμονώδες, στυπτικό και αιμοστατικό. Τα ώριμα κούμαρα συνιστώνται σε δυσκοιλιότητα και αεροφαγία. Βοηθά σε προβλήματα φλεγμονών και άλλες παθήσεις των ουροφόρων οδών όπως κυστίτιδα, ουρηθρίτιδα, ενούρηση, δυσούρηση, σε αιματουρίες και αιμορραγίες της μήτρας. Είναι τονωτικό για τους εξασθενισμένους οργανισμούς στους οποίους χορηγείται μαζί με κρασί, κανέλα και ζάχαρη. Η κουμαριά είναι ανθεκτική στη φωτιά και αυτό της δίνει ένα πλεονέκτημα να χρησιμοποιηθεί σε αναπλάσεις εκτάσεων. Μετά τη φωτιά πετούν αμέσως νέα άφθονα βλαστάρια κι έτσι προστατεύονται τα εδάφη από τη διάβρωση της βροχής.

- Μπορούμε να χωρίσουμε τα φυτά σε διάφορες κατηγορίες ανάλογα με τη χρήση τους για παραγωγή προϊόντων στο δευτερογενή τομέα.
- Για παράδειγμα:
  - Φυτά για τόνωση και ενέργεια (τζίνσεγκ, κουρκουμάς σε συνδυασμό με βασιλικό πολτό)
  - Φυτά για το ανοσοποιητικό σύστημα (ραδιόλα, γκουαράνα, εχινάκεια, σαμπούκος, μανιτάρια σιτάκε σε συνδυασμό με πρόπολη)
  - Μνήμη και χοληστερίνη (λεκιθίνη σόγιας, σκόρδο, γκίνγκο μπιλόμπα, κόκκινο σταφύλι, μαύρο φραγκοστάφυλο σε συνδυασμό με Ω3 λιπαρά από τριγωνέλα, λινάρι, κόκκινο ρύζι κ.α.)
  - Πέψη – χώνευση (ενεργός φυτικός άνθρακας από καρύδα, μαύρο ρεπάνι, πιπερόριζα, ακακία κ.α.)
  - Δίαιτα και αδυνάτισμα (αγκινάρα, πράσινο τσάι, ιβίσκος, σμέουρα, θαλάσσια φύκια, πηκτίνη μήλου και μηλόξυδο, μίσχοι κερασιού, σημύδα, πικραλίδα, σπιρουλίνα, μοσχοσίταρο επιντέμιουμ κ.α.)
  - Γυναικεία ομορφιά (μαγιά μπύρας, έλαιο νυχτολούλουδου, έλαιο μπόράγκο, κράμπερυ, σε συνδυασμό με μουρουνέλαιο)
  - Καθημερινές ασθένειες π.χ. βήχας (θυμάρι, ρίγανη, λειχήνες, μαύρος σαμπούκος, λεβάντα, πεύκο και γαρύφαλλο, κισσός)

Τα σκουπίδια του ενός … ο θησαυρός του άλλου

- Μπορεί να προκύψουν εισοδήματα από υπολείμματα όπως από τη ντομάτα, το λευκό τμήμα της φλούδας του καρπουζιού, το άσπρο εσωτερικό διαχωριστικό στο ρόδι τα οποία δίνουν λυκοπένιο και βοηθούν στην πρόληψη του προστάτη, η φλούδα από το ρόδι, τα εσπεριδοειδή κλπ. δίνουν αιθέρια έλαια τα οποία χρησιμοποιούνται στην κοσμετολογία.
- Κουκούτσια από καΐσια, ροδάκινα, μήλα, βερίκοκα, δαμάσκηνα, κεράσια είναι πλούσια σε βιταμίνη Β12 και προστατεύουν τον οργανισμό από τη δημιουργία όγκων. Αξιοποίηση του εξωτερικού κελύφους των για τη δημιουργία εξαιρετικής ποιότητας φίλτρων άνθρακα.
- Η φλούδα του ακτινιδίου προσομοιάζει την χημική ινσουλίνη που κάνει ένας διαβητικός.
- Τέλος, φυτά που αναπτύσσονται σε υποβαθμισμένα, άγονα, πολλές φορές αλατούχα εδάφη, όπως η αγριοκαρυδιά, τα καλάμια, η παβλόβια, η ρετσινολαδιά , η ατρακτιλίδα, ο ευκάλυπτος, το salsola kali (θαλασσόχορτο) μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την κατασκευή pellet, μπριγκετών κλπ. για παραγωγή ενέργειας.

Εμείς και η κοινωνία μας.
Χρησιμοποίηση των υλικών της φύσης

Προτάσεις αξιοποίησης

- Καλλιέργεια τρούφας και προστασία αυτοφυούς τρούφας.
- Συμβολή της ελιάς στη διατήρηση του ενεργειακού ισοζυγίου
- Βιολογική εκτροφή αλιευμάτων και παραγωγή προϊόντων υψηλής προστιθέμενης αξίας.
- Αξιοποίηση άγριων βρώσιμων χόρτων της ελληνικής υπαίθρου.
- Αρωματικά φυτά, ολιστική ιατρική και κοσμετολογία.
- Καταγραφή και προστασία ενδημικών φυτών.
- Σποροπαραγωγή και καλλιέργεια φυτών (τριγωνέλα, λινάρι, τσουκνίδα, κινόα, φαγόπυρος, θυμάρι κ.α.) για παραγωγή ζωοτροφών πλούσιων σε Ω3 και CLA.
- Η χρήση ειδικών φυτικών υπολειμμάτων στην ολιστική ιατρική.
- Πειραματική καλλιέργεια βαφικών φυτών.
- Ιχνηλασιμότητα τοπικών προϊόντων.
- Παραγωγή ζωοτροφής με αντιοξειδωτικά για μικρά ζώα συντροφιάς.
- Καλλιέργεια αυτοφυούς ορχιδέας για παραγωγή αφεψήματος.
- Παραγωγή πολτού ακτινιδίου και πορτοκαλιού για φυσική μαρινάδα κυνηγιών εμπλουτισμένο με βότανα.

Προτάσεις αξιοποίησης

- Βιολογική εκτροφή μαύρου χοίρου και αξιοποίηση των προϊόντων του.
- Χρήση καθαρής στάχτης ως φυτοπροστατευτικό και εδαφοβελτιωτικό μέσο.
- Εκτροφή οξύρυγχου για χαβιάρι και μουρούνας για μουρουνέλαιο με διάφορα αντιοξειδωτικά.
- Ελαιόλαδο ως φαρμακευτικό είδος εμπλουτισμένο με βότανα.
- Φύτρες και δημιουργία ενεργειακών ποτών με βότανα και αντιοξειδωτικά για προστασία του οργανισμού και τόνωση του ανοσοποιητικού συστήματος.
- Καλλιέργεια και τυποποίηση μανιταριού Γανόδερμα (Reishi) που χρησιμοποιείται στην ολιστική ιατρική για τη θεραπεία της σωματικής αδυναμίας και κόπωσης από παρατεταμένη ασθένεια, ως βότανο αντιγήρανσης, για τη στεφανιαία νόσο, την ηπατίτιδα, σε νεφρικές νόσους, στη θεραπεία για την αρθρίτιδα, την υπέρταση, για διαταραχές του ύπνου, έλκους, του άσθματος και της βρογχίτιδας, εμπλουτισμένο με τα αντίστοιχα βότανα.
- Πειραματική καλλιέργεια κλωστικής καλλιεργούμενης κάνναβις εμπλουτισμένη με τσουκνίδα και φύλλα μπαμπού και φοίνικα για παραγωγή νημάτων και αντιμυκητιακών ρούχων.
- Πειραματική καλλιέργεια κενάφ για παραγωγή χαρτιού

Προβλήματα για την επέκταση της καλλιέργειας των βοτανικών φυτών

- Έλλειψη εφοδίων (πιστοποιημένων σπόρων και πολλαπλασιαστικού υλικού) και εξοπλισμού.
- Έλλειψη σύνδεσης πρωτογενούς παραγωγής και βιομηχανίας (συσκευασία απόσταξη και παραγωγή αιθέριων ελαίων)
- Συγκέντρωση των κύριων μονάδων μεταποίησης στην Αθήνα Κρήτη και Μακεδονία.
- Ανεπαρκής προώθηση της καλλιέργειας (καταστήματα, τελικός καταναλωτής)

Η σημασία των φυτών αυτών για την ελληνική οικονομία

- Αναδιάρθρωση καλλιεργειών
- Εκμετάλλευση φτωχών και εγκαταλειμμένων χωραφιών
- Αύξηση γεωργικού εισοδήματος
- Δημιουργία μικρών βιομηχανικών μονάδων
- Αξιοποίηση εργατικού δυναμικού.
- Ανάπτυξη της μελισσοκομίας
- Τουριστική αξιοποίηση διάφορων περιοχών
- Αύξηση των εξαγωγών και εξοικονόμηση συναλλάγματος
- Προστασία της χλωρίδας

ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ…

- Η Ουγγαρία είναι η πρώτη χώρα στην ΕΕ στην εξαγωγή μελιού και αρωματικών φυτών και βοτάνων.
- Πολύ έντονα στο χώρο δραστηριοποιούνται και οι γερμανικές εταιρίες οι οποίες έχουν θέσει τις προδιαγραφές διακίνησης και εμπορίας βοτάνων με πληθώρα πιστοποιήσεων στην ΕΕ.
- Στην Ελλάδα μέχρι στιγμής η καλλιέργεια, εμπορία και διακίνηση γίνεται σε «ερασιτεχνικό» επίπεδο τύπου οικοτεχνίας, το οποίο φυσικά δεν είναι δυνατόν να συναγωνιστεί αυτές τις χώρες.
- Η βοήθεια της πολιτείας είναι ανύπαρκτη, οπότε απομένει στους παραγωγούς να βρουν μια λύση για να προωθήσουν την καλλιέργεια των φυτών αυτών.

ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ…

- Γι’ αυτό το λόγο δημιουργήθηκε μία ομάδα ειδικών επιστημόνων που σκοπό έχει να καθοδηγήσει τους παραγωγούς που θέλουν να μπουν στη σωστή παραγωγή και διακίνηση αρωματικών φυτών και βοτάνων, επιλέγοντας βάσει των εδαφοκλιματικών συνθηκών και των αναγκών της αγοράς τα είδη των φυτών, τον τρόπο αξιοποίησής τους κλπ στη δημιουργία και δευτερογενούς παραγωγής ώστε να γίνουν επενδυτές του εαυτού τους.
- Αυτό προϋποθέτει την ύπαρξη εκτάσεων, συνεργασία ατόμων σε ομάδες παραγωγής, ανάπτυξη της συμβολαιακής γεωργίας, δημιουργία ιδιωτικών εκχυλιστηρίων, παραγωγή προϊόντων με brand name και εξεύρεση διεθνών και ντόπιων αγορών.
- Η ομάδα μας μπορεί να σας προτείνει αυθεντικές ιδέες και ρεαλιστικές κοστολογημένες προτάσεις, συμβουλεύοντας προτείνοντας συγκεκριμένα καλλιεργητικά σχέδια ώστε να ταιριάζουν ιδανικά σε σας και τους συνεργάτες σας.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Γιατί να τα καλλιεργήσουμε?

- Μπορούμε να φτιάξουμε
  - φακελάκια τσαγιού
  - Ενεργειακά/βοτανικά/λιποδιαλυτικά ροφήματα
  - Εμπλουτισμένα άλευρα, πρωτεΐνες, ενεργειακές μπάρες για διατροφή και fitness
  - Βάμματα/και επιθέματα
  - Σαλάτες
- Διάφορες άλλες χρήσεις
  - Ελαστικά και latex
  - Ξύλο, χαρτοπολτός και “green” houses
  - Φυτικές βαφές

Βήματα που πρέπει να γίνουν στο μέλλον

- Ενημέρωση για νέες καινοτόμες δυναμικές και αποδοτικές καλλιέργειες.
- Δημιουργία εκπαιδευτικών σεμιναρίων για γεωπόνους, παραγωγούς, και ερασιτέχνες ξεχωριστά με θεωρητική και πρακτική κατάρτιση.
- Δημιουργία συμβουλευτικών, καλλιεργητικών, χρηματοοικονομικών και πιστοποιητικών υπηρεσιών από το χωράφι στο ράφι.
- Δημιουργία συμβολαιακής γεωργίας.
- Εξεύρεση επενδυτών, αγορών και έμπορων για διάθεση των προϊόντων.
- Δημιουργία cluster

… γιατί η φύση ξέρει!!!

Ευχαριστώ για την προσοχή σας