

Αυτή την ορφάνια μπορούμε να τη διαπιστώσουμε αν κοιτάξουμε στην πόλη των Γιαννίνων, ευρύτερα και στο θεσσαλικό κάμπο και αλλού σε άλλα μέρη που τα στόλιζε άλλοτε με τη ζωντανή του παρούσα. Τώρα τα συναντούμε αραιά!

Τα αίτια που επέδρασαν για τη μείωσή τους είναι πολλά.

1) Η παράλογη χρήση γεωργικών φαρμάκων.

2) Η αποξήρανση υγρότοπων.

3) Η ψηλή ηλεκτρική τάση του ρεύματος.

4) Τα δίκτυα αποχρημάτωσης νερού.

5) Και οι ανάλογες κι απρόσεχτες ανθρώπινες παρεμβάσεις κ.λπ.

Προτού όμως είναι αργά, πρέπει οι αρμόδιοι και κάθε απλός άνθρωπος, να πάρουν όλα τ' αναγκαία μέτρα για να προστατέψουν θετικά τους πελαργούς, να μπορέσουν ξανά να πολλαπλασιαστούν και να ευδοκιμήσουν, για να ζήσουν άνετα στην αγκαλιά της μάνας μας φύσης, της πλάστρας κάθε ζωής, φυτικής και ζωικής, και βέβαια φιλικά κοντά στον παράξενο άνθρωπο.

Ας αναφέρουμε π.χ. μια θαυμάσια προσπάθεια της ΔΕΗ. Πήρε σωστή απόφαση και φτιάχνει σίγουρες κι ελκυστικές φωλιές, που τις τοποθετεί σε διάφορους ηλεκτρικούς στύλους για να προσελκύει τους πελαργούς. Αυτό το τεχνικό κι όμορφο σπιτάκι θα τους προσφυλάει κι από ηλεκτροπληξίες.

Αυτό το παράδειγμα, ας το μιμηθούνε κι άλλοι, γιατί είναι απαραίτητο για τον άνθρωπο και την προστασία του φυσικού μας περιβάλλοντος.

Κάποτε ο άνθρωπος των πνευματικών και τεχνολογικών κατακτήσεων, αλλά και των παράλογων επιθυμιών του, πρέπει να υπολογίζει και τις σοφές εντολές της φύσης, να συμπορευτεί αρμονικά μαζί της.

Μόνο τότε θ' αγναντεύει ελπιδοφόρα κι αισιόδοξα το αύριο στο διάβα της ζωής του.

Βόλος 2000



Βοτανολογία

Θόδωρου Χήτου

Γεωπόνου - ερευνητή - Βοτανολόγου

Βοτανολογία σημαίνει φυσικό άρωμα, σημαίνει φάρμακο, σημαίνει πρακτική ιατρική, σημαίνει υγεία, σημαίνει φυσική ζωή. Είναι ενθαρρυντικό το γεγονός ότι η **βοτανολογία τα τελευταία χρόνια αρχίζει** και πάλι να έχει ζήτηση, να πουλάει σαν ιδέα, σαν πρακτική. Πολύς κόσμος μιλάει και πάλι για βότανα, για σοφές θεραπείες που μας προσφέρει το φαρμακείο της Φύσης.

Οι αρχαίοι πολιτισμοί μαζί με τις τεχνικές και τις επιστήμες της εποχής τους είχαν και την ιατρική τους, δηλαδή τη βοτανολογία. Στην Κίνα τα βότανα χρησιμοποιούνταν εδώ και 4.700 χρόνια σαν φάρμακα. Το πρώτο βιβλίο βοτανολογίας γράφτηκε στα 2.700 π.Χ. και αναφέρει κατάλογο 365 φυτών που χρησιμοποιούνταν σαν φάρμακα. Οι Αιγύπτιοι μάλιστα, καλλιεργούσαν φαρμακευτικά φυτά και ένας Αιγυπτιακός πάπυρος κάνει λόγο για 700 φαρμακευτικά φυτά. Ο Κώδικας του βασιλιά της Βαβυλωνίας Χαμουραμπί (2.250 π.Χ.) είναι μια ενδιαφέρουσα συλλογή νόμων και βοτανοσυνταγών.

Οι αρχαίοι έλληνες ανέδειξαν τη βοτανολογία σε πραγματική ιατρική επιστήμη. Ο Ασκληπιός ήταν ο θεός της Ιατρικής και αργότερα ο Ιπποκράτης αναγνωρίστηκε σαν ο πατέρας της Ιατρικής. Ο Ιπποκράτης απάλλαξε την Ιατρική από τις δεισιδαιμονίες και τη μαγεία και σε μια σειρά βιβλίων του αναφέρει 236 φυτικά φάρμακα. Αργότερα ο Θεόφραστος που θεωρείται ο πατέρας της Βοτανικής και πρόδρομος της Φαρμακογνωσίας, στα 9 βιβλία του έργου του «Περί φυτών ιστορίες» περιγράφει όχι μόνο τα φυτά, αλλά και τις φαρμακολογικές ιδιότητές τους. Ύστερα ήρθε ο Διοσκουρίδης (40-90 μ.Χ.). Έγραψε 5 βιβλία με τον γενικό τίτλο «Περί ύλης ιατρικής» και αναφέρεται, που αλλού, στα φαρμακευτικά βότανα. Στα βιβλία αυτά βασίστηκαν όλοι όσοι μεταγενέστερα ασχολήθηκαν με τη θεραπευτική, ως τον 16ο αιώνα.

Σε όλο αυτό το διάστημα αναπτύχθηκε το εμπόριο των βοτάνων και των καρυκευμάτων. Μόνο που οι γνώσεις, πώς να τα ξεχωρίζουν και πώς να τα χρησιμοποι-

ούν, ήταν προνόμιο των μάγων και των ιερέων, που επειδή κατόρθωναν μ' αυτά να γιατρεύουν πολλές αρρώστιες εδραίωναν τη θέση τους στους πιστούς. Έτσι δόθηκαν υπερφυσικές ιδιότητες σε πολλά βότανα, ενώ από την άλλη μεριά ο λαός πίστευε ότι οι ιερείς είναι οι ερμηνευτές της θέλησης των θεών. Γι' αυτό και το Μεσαίωνα η Χριστιανική Θρησκεία άρχισε να αποθαρρύνει τη χρήση των βοτάνων στην Ιατρική, επειδή είχαν συνδεθεί με τη μαγεία. Προτιμούσε η θρησκεία να ενθαρρύνει, να κατευθύνει τον κόσμο στην άσκηση πίστης και μόνο, για τη θεραπεία ασθενειών. Στη συνέχεια εμφανίστηκαν οι κομπογιαννίτες (λέξη γιαννιώτικη) και οι τσαρλατάνοι με τα θαυματουργά μαντζούνια των γυρολόγων, που μαζί με τα καλά έκαναν και κακό στη βοτανολογία. Ακόμα και στις μέρες μας η λέξη βοτανολόγος συνοδεύεται από καχυποψίες. Εμείς ξεπεράσαμε αυτή τη φάση.

Ωστόσο, η βοτανολογία και οι θεραπείες της δεν είναι μόνο προνόμιο του ανθρώπου. Και τα άγρια ζώα γνωρίζουν αυτό που είπε κάποτε ο Παράκελσος, ένας βοτανικός της Αναγέννησης, ότι τα λιβάδια και οι λόφοι της γης είναι φαρμακεία. Λέγεται ότι ένα ελάφι που δαγκώνεται από φίδι, θα πάει να φάει ευφόρβια (γαλατσίδα) που συνήθως ποτέ δεν τρώει. Παίρνει έτσι ένα ισχυρό καθαρτικό και απαλλάσσεται από την τοξίνη του φιδιού. Ο λύκος σε παρόμοια περίπτωση σκάβει, ξεθάβει και τρώει ρίζα από πολυκόμπι (*Polygonum bistorta*) που θα τον ανακουφίσει με τον ίδιο τρόπο. Έχουν δει έναν αρουραίο, που είχε πληγωθεί, περνώντας έναν αγκαθωτό φράχτη, να ανεβαίνει αμέσως πάνω σ' ένα πεύκο και να αλείφει τις πληγές του με ρετσίνι. Έπειτα πηγαίνει τότε στον ήλιο και τότε στη σκιά για να επιταχύνει τη θεραπεία του. Οι ελαφίνες τρώνε φύλλα ενός κρίνου (*Lilium martagon*) για να καταληφθούν από οίστρο. Τέλος οι σκύλοι και οι γάτες τρώνε κάποιο φυτό που τους προκαλεί φτάρνισμα ή εμετό. Ίσως να είναι το είδος *Nepeta cataria*, η Νεπέτα της γάτας.

Σχεδόν όλα τα φάρμακα ανακαλύπτονται πρώτα στα φυτά και μετά παρασκευάζονται στις χημικές βιομηχανίες. Ευτυχώς που γίνεται αυτό, γιατί αν έπρεπε να βρούμε στη φύση τους τόνους των πρώτων υλών που χρησιμοποιεί το εμπόριο, όλα τα δάση και τα λιβάδια μας δεν θα αρκούσαν. Π.χ. για την ασιπρίνη (σαλικυλικό

οξύ) αν θα έπρεπε ακόμα να παράγεται από τα φύλλα και το φλοιό των δέντρων της ιτιάς, αυτά τα ωραία δέντρα θα έπρεπε να εξαφανιστούν. Ούτε και για τα κοινότερα φαρμακευτικά φυτά, οι υπάρχουσες φυτείες ή η συλλογή άγριων φυτών δεν καλύπτουν με κανένα τρόπο τις ανάγκες. Γι' αυτό επεμβαίνει η Χημεία. Ωστόσο όσο γιγαντώνονται οι χημικές βιομηχανίες και φουντώνει ο ανταγωνισμός μεταξύ τους, τόσο φουντώνει και η πολυφαρμακία. Τα φάρμακα από μερικές εκατοντάδες που ήταν, έγιναν χιλιάδες. Το ίδιο όμως και οι αρρώστιες.

Έτσι η επιστροφή στη φύση έγινε τόσο μεγάλη, ώστε γρήγορα οι οπαδοί της έγιναν εκατομμύρια σ' όλο τον κόσμο, με πρώτη την Αμερική που ήταν άλλωστε το πρώτο θύμα της πολυφαρμακείας. Και τα βότανα, που εδώ και κάμποσες δεκαετίες είχαν εξαφανιστεί από την αγορά ξαναπαίρνουν τη θέση τους.

Μια τελευταία έρευνα στη Θεσσαλονίκη έδειχνε ότι υπάρχουν και λειτουργούν στην πόλη περί τα 70 καταστήματα αποκλειστικής πώλησης φαρμακευτικών και αρωματικών φυτών. Εμπορεύονται περί τα 170 είδη φυτών, από τα οποία 150 είδη προέρχονται από την ελληνική χλωρίδα και τα υπόλοιπα 20 είναι εισαγόμενα. Εδώ στα Γιάννινα δεν είναι γνωστή η δραστηριότητα αυτή. Δεν διαθέτουμε στοιχεία.

Σαν παρένθεση θα αναφερθώ σε ορισμένες προσωπικές εμπειρίες μου σχετικές με τα φαρμακευτικά φυτά. Εξάλλου επί 35 χρόνια σχεδόν, λίγο - πολύ ασχολούμαι, είτε με τη συλλογή φυτών, είτε με ερασιτεχνική παραγωγή αιθερίων ελαίων. Η βοτανική συλλογή μου είναι μια από τις λίγες στην Ελλάδα.

Στην Κόνιτσα τα έτη 1966-1972 είχα φτιάξει μια πρόχειρη αποστακτική συσκευή. Μάζευα φαρμακευτικά φυτά και έβγαζα αιθέριο έλαιο. Μια χρονιά τότε μάζεψα (3) τρία τσουβάλια από το φυτό αμάραντος (*Dictamnus albus*) και έβγαλα το πρώτο άρωμα περίπου 100 γραμμάρια. Το είχα στο γραφείο μου στην Τράπεζα στην Κόνιτσα και το έδειχνα στους πελάτες - επισκέπτες.

Άλλη δραστηριότητα στην Κόνιτσα ήταν όταν πήγα στην Κωπαίδα και φόρτωσα 3-4 τσουβάλια με μοσχεύματα μέντας (*Mentha piperita*). Τα φυτέψαμε στον κάμπο της Κόνιτσας μαζί με τον Γιάννη Παπαϊωάννου, γνωστό Συμβολαιογράφο, σε χωράφι του. Ασχολήθηκες ίδιος αρκετά

χρόνια μετά, ώσπου η φυτεία εγκαταλείφθηκε.

Το έτος 1978 βρέθηκε στην Κεφαλλονιά με μετάθεση. Υπήρχαν εκεί δεκάδες στρέμματα φυτεμένα με λεβάντα (*Lavandula vera*). Υπήρχε και βιομηχανικό αποστακτήριο λεβάντας. Το είχε ο επιχειρηματίας Στρίντζης. Δεν πήγαινε καλά όταν πήγα εγώ. Υπήρχαν χρέη στην Τραπεζα και στη συνέχεια έκλεισε. Οι φυτείες της λεβάντας έμειναν ανεκμετάλλευτες και ίσως υπάχουν ακόμη. Είχαν εγκατασταθεί σε άγονα μέρη. Τα ζώα δεν τρώνε τη λεβάντα γιατί έχει έντονη μυρωδιά. Στα δύο χρόνια που έμεινα στην Κεφαλλονιά, ασχολήθηκα εντατικά με τη βοτανική και έκανα την πρώτη συλλογή μου περί τα 500 δείγματα. Επειδή υπήρχε αντικείμενο, ασχολήθηκα και με τα φαρμακευτικά φυτά. Ήμουν έτσι ο ειδικός και σαν τέτοιος έγινα γνωστός στην Υπηρεσία.

Οι λίγες αυτές γνώσεις μου στα φαρμακευτικά φυτά, με βοήθησαν να έχω και μια θετική μετάθεση στην καριέρα μου. Μετά τέθηκα από την Κεφαλλονιά στην Άρτα, για να αναπτύξω, ως ειδικός πλέον, τα φαρμακευτικά και αρωματικά φυτά στην ορεινή Άρτα. Υπήρχαν τότε στο Βουργαρέλι και στο Άνω Αθαμάνιο μερικές φυτείες με τσάι του βουνού. Έκανα κάποιες προσπάθειες, αλλά θυμάμαι ότι όταν έλεγα για αρωματικά φυτά με θεωρούσαν σαν γραφικό και απογοητεύτηκα γρήγορα.

Έγινα ωστόσο ο ειδικός γεωπόνος της Αγροτικής Τράπεζας στην Ήπειρο και σαν τέτοιος παρακολουθούσα κάθε σχετική δραστηριότητα στην περιοχή. Όπου μύριζε όμορφα, εκεί εγώ.

Στα Γιάννινα υπήρχε από την δεκαετία του 70 η Αναπτυξιακή εταιρεία Ήπειρος. Ο γεωπόνος της εταιρείας, Νικολάου, που είχε σπουδάσει στη Ρωσία, είχε αναπτύξει έντονη δραστηριότητα. Καλλιεργούνταν τότε πολλά στρέμματα με μέντα και σάλβια σκληράκια γίνονταν εξαγωγή στη Ρωσία. Επίσης η μέντα μεταφέρονταν στις Σέρρες όπου υπήρχε σχετική υποδομή (αποστακτήριο κ.λπ.). Τελικά η δραστηριότητα εκείνη σταμάτησε. Η καλλιέργεια της μέντας ήταν ασύμφορη σε σύγκριση με τον αραβόσιτο, τη μηδική κ.λπ. Ο ίδιος ο γεωπόνος Νικολάου πέθανε νωρίς, δεν ξέρω αν έφτιαξε ή αποτυχία των φαρμακευτικών φυτών.

Μια σχετική δραστηριότητα ανέπτυξε στα Κάτω Ραβένια ο κ. Κοσοβίτσας.

Έφτιαξε ένα καλό αποστακτικό συγκρότημα και εγκατέστησε αρκετές φυτείες δικές του. Αλλά σταμάτησε.

Σαν συμπέρασμα βγαίνει ότι τα αρωματικά φυτά μυρίζουν ωραία, αλλά όποιος ασχολείται μ' αυτά δεν κερδίζει χρήματα εύκολα. Υπάρχει ο μεγάλος ανταγωνιστής, η χημεία και η φαρμακευτική βιομηχανία. Εφόσον ο κάθε ένας βρίσκει λύση στο πρόβλημά του στο φαρμακείο της γειτονιάς, γιατί να πάρει τους δρόμους και τα βουνά σε αναζήτηση βοτάνων;

Η ελπίδα όμως πεθαίνει τελευταία. Μέσα στην έρημο υπάρχουν και οάσεις. Σαν αυτή εδώ. Άρα υπάρχει ενδιαφέρον. Το ενδιαφέρον φέρνει γνώση. Η γνώση δημιουργεί ζήτηση και η ζήτηση προκαλεί την προσφορά (καλλιέργεια - εμπόριο).

Αφήνουμε τις απαισιοδοξίες και το γενικό μέρος της βοτανολογίας και επανερχόμαστε στην οικογένεια των Χειλανθών (*Lamiaceae*) για να δούμε ποια φαρμακευτικά φυτά έχει η οικογένεια αυτή που τόσο διαφημίζουμε.

Όπως είπαμε παραπάνω όλα τα είδη σχεδόν της οικογένειας αυτής έχουν αδένες και εκκρίνουν αιθέρια έλαια. Το παράξενο είναι ότι η βιοσύνθεση των αιθέριων ελαίων και ο ρόλος τους στα φυτά δεν έχει διευκρινισθεί ακόμη. Τι χρειάζονται τα αιθέρια έλαια, προσφέρουν άραγε υπηρεσία στα φυτά ή απλά παράγονται κατ' ανάγκη και αποβάλλονται. Αποδίδονται πάντως σ' αυτά οι παρακάτω ρόλοι:

- Προστατεύουν τα φυτά από τα έντομα και λοιπά παράσιτα. Αυτό δεν ισχύει για όλα τα φυτά βέβαια.
 - Προστατεύουν τα φυτά από υψηλές θερμοκρασίες.
 - Καλύπτουν τις πληγές των φυτών με το ρητινώδες περιεχόμενο και αποφεύγεται η σήψη των φυτικών ιστών.
 - Προσελκύουν τα έντομα γονιμοποίησης των ανθέων με το άρωμά τους.
 - Κάνουν τα φυτά πιο ανθεκτικά στην ξηρασία.
 - Αυξάνουν την ταχύτητα κυκλοφορίας των θρεπτικών ουσιών.
 - Δρουν σαν καταλύτες στο μεταβολισμό των φυτών.
 - Δρουν σαν ορμόνες.
 - Προστατεύουν τα φυτά από το ψύχος.
 - Διευκολύνουν την αναπαραγωγή.
 - Κανένα από τα παραπάνω ή όλα μαζί.
- Πάντως υπάρχουν και φυτά που δεν έχουν, δεν παράγουν αιθέρια έλαια, παρά-

γουν όμως άλλες ουσίες όπως αλκαλοειδή, βιταμίνες, αντιβιοτικά, υδροκυάνιο κ.λπ. που είναι σημαντικά σαν φάρμακα αρκετά και φοβερά δηλητήρια ορισμένα άλλα.

Από τα άλλα φαρμακευτικά και αρωματικά κυρίως φυτά της οικογένειας των Χειλανθών επιλέξαμε 13 είδη, τα πλέον γνωστά ή διάσημα μπορούμε να πούμε, για τα οποία πρέπει να αναφέρουμε περισσότερα στοιχεία και είναι τ' ακόλουθα:

1. Βασιλικός (*Ocimum basilicum*)
2. Δενδρολίβανο (*Rosmarinus officinalis*)
3. Δίκταμο Κρήτης (*Origanum dictamnus*)
4. Θυμάρι (*Thymus capitatus*, *Thymus vulgaris* - καλλιεργούμενο)
5. Λεβάντα (*Lavandula angustifolia*)
6. Μαντζουράνα (*Origanum majorana* ή *Majrana hortensis*)
7. Μελισσόχορτο (*Melissa officinalis*)
8. Μέντα (*Mentha piperita*)
9. Ρίγανη (*Origanum vulgare*)
10. Σάλβια (*Salvia sclarea*)
11. Τσάι του βουνού (*Sideritis raeseri* και άλλα 5 είδη)
12. Ύσσωπος (*Hyssopus officinalis*)
13. Φασκόμηλο (*Salvia officinalis*)

Υπάρχει πλούσια βιβλιογραφία για τα φαρμακευτικά φυτά. Εμείς για τα παραπάνω 13 φυτά παίρνουμε ορισμένα στοιχεία από τα εξής βιβλία:

1) Οδηγός φαρμακευτικών φυτών των Paul Schauenberg και Ferdinand Paris, έκδοση Μόσχου Γκιούρδα, Αθήνα 1981.

2) 100 Βότανα 1000 θεραπείες, του Κώστα Μπαζαίου, έκδοση Κέντρου Μελετών και Εφαρμογών Διατροφής, Αθήνα 1986.

3) Αρωματικά φυτά και αιθέρια έλαια του Βύρωνα Σκρουμπή, Θεσσαλονίκη 1985.

Τα στοιχεία που βρίσκουμε στα βιβλία αυτά είναι: Επιστημονική ονομασία, χρησιμότητα μέρη, πού βρίσκουμε τα φυτά, ποιές δραστικές ουσίες έχουν, ποιές είναι οι θεραπευτικές ιδιότητες και ενδείξεις, πώς χρησιμοποιούνται, ποιές άλλες εφαρμογές έχουν και τι παρενέργειες έχουν.

Ακόμη για τα καλλιεργούμενα είδη βρίσκουμε: το κλίμα και το έδαφος που χρειάζονται, πώς γίνεται ο πολλαπλασιασμός, πότε και πώς γίνεται η φύτευση, ποιες καλλιεργητικές φροντίδες θέλουν, ποια είναι η διάρκεια της καλλιέργειας, τι ασθένειες και ζωικούς εχθρούς έχουν οι φυτείες και πώς γίνεται η παραλαβή του

αιθέριου ελαίου.

Επίσης στα ίδια βιβλία μπορούμε να δούμε για κάθε πάθησή μας ποιά βότανα, ποια φυτά μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε.

Πιστεύουμε στις θεραπευτικές ιδιότητες - ικανότητες των φαρμακευτικών φυτών. Πιστεύουμε στη Φύση. Μόνο που η θεά Φύση κάνει μικρά βήματα, χρησιμοποιεί πολύ μικρές δόσεις και θέλει πολύ χρόνο για κάθε θεραπεία.

Θ. Χήτος Γιάννινα 2000



Παροιμίες του λαού μας

Η μεγαλοφυΐα, η διάνοια και η ψυχή ενός έθνους αντικαθρεφτίζεται στις παροιμίες και στα γνωμικά του λαού μας.

Λ. Μάλαμας

Χαρά στο νιο που νοιάζεται,
στο γέρο που γελάει.



Η νύχτα κ' η αυγή
βοηθάει σα μάνα κι αδερφή.



Η τέχνη θέλει μάστορα
κ' η φάβα θέλει λάδι.



Μην πιστεύεις όσα ακούς,
κι όσα βλέπεις τα μισά.



Τρώγοντας έρχεται η όρεξη
και λέγοντας η αλήθεια.



Λίγα λόγια και δεμένα
για να τά 'χεις κερδισμένα.



Το παιδί και το σκυλάκι
όπως το μαθαίνεις κάνει.



Ο διάλογος σα γεράζει
γίνεται καλόγερος.



Μην κοιτάξεις το στραβό μου
κοίταζε το ριζικό μου.

