# Αρωματικά Φυτά και Βότανα της Κρήτης

Εσπερινό Επαγγελματικό Λύκειο Χανίων

Τμήμα Α4 Σχ. Έτος: 2017

Μάθημα: Ερευνητική Εργασία (Project)
Αρωματικά Φυτά και Βότανα της Κρήτης
Εσπερινό Επαγγελματικό Λύκειο Χανίων
Τμήμα Α4

Υπεύθυνος Εκπαιδευτικός:
Μαρινάκης Ιωάννης

Γκούντελος Ιωάννης
Κορδωτού Μαρία
Μανταλιού Μάρθα
Τσολάκη Ευαγγελία

# Βασιλικός, Δίκταμο (σταματόχορτο), Μαλοτήρα, Χαμομήλι

*Γκούντελος Ιωάννης*
*Τσολάκη Ευαγγελία*

## Βασιλικός (Ocimum basilicum)

Η ονομασία "βασιλικός" του αποδόθηκε καθώς, σύμφωνα με θρύλο, φύτρωσε στο σημείο όπου ο Μέγας Κωνσταντίνος και η μητέρα του Αγία Ελένη ανακάλυψαν τον Τίμιο Σταυρό. Τα φύλλα του είναι ωοειδή, μυτερά, ακέραια ή οδοντωτά, πράσινα (έντονα ή σκούρα σε ορισμένες ποικιλίες) και τα άνθη του μικρά και λευκά ή λευκορόδινα.

Υπάρχουν πολλές ποικιλίες που χαρακτηρίζονται για το μέγεθος των φύλλων (μικρόφυλλες και πλατύφυλλες). Ο βασιλικός καλλιεργείται ως καλλωπιστικό φυτό σε γλάστρες και κήπους και τα φύλλα του χρησιμοποιούνται αποξηραμένα ως καρύκευμα και αφέψημα. Περιέχουν αιθέριο έλαιο που κύριο συστατικό του είναι η λιναλοόλη και η μεθυλοχαβικόλη και χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία.

Στην Ελλάδα είναι από τα πιο κοινά οικιακά φυτά. Χρησιμοποιείται σαν βότανο καθώς πιστεύεται πως είναι καλό διουρητικό, καταπραΰνει το στομαχόπονο και το πονοκέφαλο ενώ στην αρχαιότητα τον χρησιμοποιούσαν ως επίθεμα μετά από δάγκωμα εντόμου, σκορπιού ή και φιδιού.

Στη μαγειρική χρησιμοποιούνται κυρίως αποξηραμένα φύλλα της πλατύφυλλης ποικιλίας το άρωμα των οποίων μοιάζει λίγο με αυτό του γλυκάνισου. Αρωματίζει διάφορα ψητά, σαλάτες, βραστά, κοκκινιστά, σούπες κ.τ.λ. ενώ ταιριάζει πολύ σε σάλτσες που έχουν ως βάση τη φρέσκια ντομάτα. Στην Ιταλική κουζίνα, η σάλτσα ζυμαρικών πέστο (pesto) έχειγια βάση της το βασιλικό.

Ο βασιλικός έχει σημαντικό ρόλο στην Ελληνική λαϊκή και θρησκευτική παράδοση. Σύμφωνα με αυτή το φυτό φύτρωσε στο χαμένο τάφο του Χριστού και η έντονη μυρωδιά του έγινε αφορμή να ανακαλυφθεί. Η Αγία Ελένη οδηγήθηκε στον Τίμιο Σταυρό από το έντονο άρωμα του βασιλικού που φύτρωσε δίπλα του. Την ονομασία του το φυτό την πήρε από το «βασιλιάς» και βασιλιάς είναι ο Ιησούς Χριστός. Στα Θεοφάνεια ο ιερέας ραίνει τους πιστούς με αγιασμό βουτώντας ένα κλαδί βασιλικό μέσα στο άγιασμα. Στη γιορτή της Υψώσεως του Τίμιου Σταυρού στις 14 Σεπτεμβρίου στις εκκλησίες μοιράζεται βασιλικός.

**Δίκταμο ( Origanum dictamnus) (έρωντας, αδίχταμος, στοματόχορτο, σταματόχαρτο, μαλλιαρό)**

Το **Δίκταμο η έρωντας,** (επιστημονική ονομασία: Origanum dictamnus, Ορίγανον το δίκταμνον) είναι ένα ενδημικό φυτό που συναντάται στην Κρήτη και χρησιμοποιείται ως ρόφημα. Το όνομα προέρχεται από το όρος Δίκτη του Λασιθίου όπου παλαιότερα αφθονούσε. Ειδικότερα καλλιεργείται εδώ και 70 χρόνια στην Έμπαρο. Τα φύλλα του είναι χνουδωτά και έχουν χρώμα γκριζοπράσινο. Το δίκταμο λέγεται και δίκταμνο(ς).

Στη Μινωική Κρήτη και την Αρχαία Ελλάδα ήταν ένα από τα σπουδαιότερα φαρμακευτικά φυτά. Ο Ιπποκράτης το χρησιμοποιούσε κατά των παθήσεων του στομάχου και του πεπτικού συστήματος, στους ρευματισμούς, τα αρθριτικά, ως επουλωτικό, εμμηναγωγό, τονωτικό και αντισπασμωδικό.
Ο Δίκταμος είναι ενδημικό φρύγανο της Κρήτης και αυτοφύεται πρακτικά σε όλα τα βουνάτου νησιού κι όχι μόνο στη Δίκτη όπως το θέλει το όνομά του. Εξαπλώνεται από το επίπεδο της θάλασσας μέχρι τα 1.600 μ. αποκλειστικά σε γκρεμνό και

φαράγγια (υποχρεωτικό χασμόφυτο). Είναι ένα μικρό φυτό με μήκος 30 έως 40 εκ., πολύ δυνατής οσμής και γεύσης, τα φύλλα του είναι σχετικά μικρά αλλά παχουλά, και καλύπτονται από χνούδι, τα άνθη του έχουν βιολετί χρώμα.
**Θεραπευτικές Ιδιότητες:** Το δίκταμο έχει αντισηπτική δράση, τονωτική και αντισπασμωδική. Χρησιμοποιείται για την επούλωση των τραυμάτων, ως καταπραϋντικό του πεπτικού συστήματος, καθώς και κατά της γρίπης και του κρυολογήματος. Δρα σπασμολυτικά και συμβάλει στην πρόληψη και στην αντιμετώπιση των κυκλοφορικών και καρδιολογικών προβλημάτων, ανακουφίζει από πονοκεφάλους, και στομαχικές διαταραχές, πονόδοντους και αποστήματα. Ενεργείεπίσης, ως αντιδιαβητικό, εμμηναγωγό αλλά και ως αφροδισιακό (στην Κρήτη το αναφέρουν και ως «έρωντα»). Χρησιμοποιείται ως φάρμακο με τη μορφή συνήθως του αφεψήματος, αντικαθιστώντας το τσάι με αναλογία 1 γρ δίκταμο με 100 γρ νερό.

**Μαλοτήρα (Sideritis syriaca)**

Η μαλοτήρα, αλλιώς το "τσάι του βουνού" είναι μικρός θάμνος που μπορεί να φτάσει και το μισό μέτρο στο ύψος, και συναντάται στα βουνά της δυτικής Κρήτης σε υψόμετρα πάνω από 900 μέτρα.

Το όνομά της ίσως να προέρχεται από Ιταλική λέξη - maletire - μια και οι Ενετοί που το δίδαξαν στους Κρητικούς είχαν προτεραιότητα στο όνομα της. Κρυολογήματα, παθήσεις του αναπνευστικού και παθήσεις του στομάχου αντιμετωπίζονται
με το τσάι του βουνού. Χρησιμοποιείται όχι μόνο σαν εξαιρετικό αφέψημα σε άρωμα και γεύση, αλλά και για θεραπεία ή πρόληψη πολλών ασθενειών. Στο αιθέριο έλαιο του έχουν απομονωθεί 34 ουσίες με διάφορες, αντιμικροβιακές, κυρίως φαρμακευτικές ιδιότητες. Δρα σαν αντιφλεγμονώδες, βακτηριοστατικό,

αντιοξειδωτικό, αντιμικροβιακό, ευστόμαχο, εφιδρωτικό, τονωτικό, αντιερεθιστικό, αντιαναιμικό, θερμαντικό, διουρητικό και αποτοξινωτικό.
Χρησιμοποιείται για τα κρυολογήματα και τις παθήσεις του αναπνευστικού. Αν προσθέσουμε στο αφέψημα ξυλαράκια κανέλας και μέλι έχουμε ένα άριστο μαλακτικό και αντισηπτικό για τον βήχα. Πιστεύεται τέλος ότι είναι ευεργετικό για τα αιμοφόρα αγγεία της καρδιάς.

**Είδος υπό εξαφάνιση:**
Είναι σχεδόν είδος υπό εξαφάνιση. Υπάρχουν πλέον περισσότεροι αγροτικοί δρόμοι από ότι παλαιότερα. Έτσι γίνεται μεταφορά κοπαδιών σε υψηλότερα εδάφη. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να υπάρχει υπερβόσκηση με κύρια τροφή τη μαλοτήρα. Σαν συνέπεια κάποιοι επιχειρούν να καλλιεργήσουν τη μαλοτήρα. Η ποιότητα όμως δεν πλησιάζει την ποιότητα του άγριου φυτού.
Προσοχή όμως, λόγω έλλειψης στην αγορά, κυκλοφορούν άλλες ποικιλίες, που όμως δεν είναι το ίδιο ενδημικό φυτό της Κρήτης.

**Χαμομήλι (Marticaria chamomila)** **Χαμομήλι (Marticaria chamomila)**

Το **χαμομήλι,** από τα πιο γνωστά και δημοφιλή βότανα αυτοφύεται σε χέρσα και καλλιεργημένα μέρη σε όλη σχεδόν την Ελλάδα και μας δίνει όμορφα μικρά λευκά ανθάκια, από τον Απρίλιο μέχρι και τον Ιούνιο.
Το χρήσιμο μέρος του χαμομηλιού είναι το άνθος που το μαζεύουμε όταν έχει ανοίξει. Οι έρευνες για το χαμομήλι και τις επιδράσεις του στην υγεία έχουν αποδείξει ότι μπορεί να μας ευνοήσει σε διάφορους τομείς. Αναλυτικότερα:
**-Έχει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες:** Είναι ωφέλιμο απέναντι σε διάφορες φλεγμονές, συμπεριλαμβανομένων και των γαστρεντερικών μολύνσεων, φλεγμονών των ματιών ή του δέρματος, του εντέρου, των ελκών στο στόμα, της ουλίτιδας κ.ά.
**-Διώχνει την αϋπνία:** Ίσως μια από τις πιο σημαντικές ιδιότητές του, είναι το ότι μπορεί να σας χαλαρώσει και να κάνει τον Μορφέα να… υπακούσει στο κάλεσμά σας. Αρκεί να πιείτε λίγο χαμομήλι 30 με 45 λεπτά πριν ξαπλώσετε στο κρεβάτι. Θα καταφέρει να διώξει τα άγχη σας, να σας χαλαρώσει με το απαλό του άρωμα και τελικά να σας οδηγήσει σε ένα βαθύ και ποιοτικό ύπνο, δρώντας χαλαρωτικά στο νευρικό σύστημα.
**-Καταπραΰνει το άγχος:** Το χαμομήλι είναι επίσης γνωστό για τις φυσικές αγχολυτικές του ιδιότητες, οι οποίες βοηθούν στη χαλάρωση των νεύρων, ενώ έχει χρησιμοποιηθεί για την αγωγή της Γενικευμένης Αγχώδους Διαταραχής.
**-Βοηθά το πεπτικό/γαστρεντερικό:** Το αφέψημα χαμομηλιού μπορεί να μας ανακουφίσει από το φούσκωμα και τα ενοχλητικά αέρια, όπως επίσης και να ανακουφίσει τα συμπτώματα του συνδρόμου του ευερέθιστου εντέρου. Σε

συνδυασμό, μάλιστα με τσάι δυόσμου, ενδέχεται να φέρει καλύτερα αποτελέσματα. Ακόμη, μειώνει τα επεισόδια των κολικών, όπως και τη διάρκεια της διάρροιας, ενώ βοηθά σημαντικά στη χαλάρωση του στομάχου.

**-Έχει αντισπασμωδικές ιδιότητες:** Σε περιπτώσεις γυναικολογικών προβλημάτων, όπως κράμπες περιόδου, το χαμομήλι μπορεί να καταπραΰνει τον πόνο, ενώ ακόμη και σε περιπτώσεις κολπίτιδας, οι πλύσεις με χαμομήλι ανακουφίζουν την κατάσταση.

**-Τονώνει το ανοσοποιητικό:** Έχει αποδειχτεί ότι το χαμομήλι έχει τη δυνατότητα να αυξήσει την παραγωγή των λευκών αιμοσφαιρίων, τα οποία με τη σειρά τους βελτιώνουν τη λειτουργία του ανοσοποιητικού μας συστήματος, απαλλάσσοντάς μας από τα κρυώματα και τις ιώσεις που «κολλάμε» όταν το ανοσοποιητικό μας είναι πεσμένο. Ακόμη, όμως, κι αν αρρωστήσουμε με γρίπη ή συνάχι, η εισπνοή ατμού από το εκχύλισμα του χαμομηλιού μπορεί να καταπραΰνει το κρύωμά μας και να μειώσει την καταρροή.

**-Αντιμετωπίζει τα δερματικά προβλήματα:** Εφαρμόζοντας τοπικά αφέψημα χαμομηλιού, το οποίο έχουμε αφήσει να κρυώσει, προσφέρουμε λύση σε διάφορα δερματικά προβλήματα, από ακμή, μέχρι ερεθισμούς του δέρματος και μολύνσεις από μύκητες. Σύμφωνα με έρευνες, μάλιστα, η τοπική εφαρμογή χαμομηλιού σε έκζεμα μπορεί να έχει το 60% της αποτελεσματικότητας μιας κρέμας με 0,25% υδροκορτιζόνης. Ακόμη, οι κομπρέσες με αφέψημα χαμομηλιού μπορεί να είναι εξίσου αποτελεσματικές.

**-Βελτιώνει τους μαύρους κύκλους και το πρήξιμο στα μάτια:** Αν αντιμετωπίζετε τέτοιου είδους προβλήματα στα μάτια, χρησιμοποιήστε φακελάκια με χαμομήλι, τα οποία έχετε εμβαπτίσει σε ζεστό νερό και τοποθετήστε τα σε κλειστά βλέφαρα (ή κάντε το ίδιο βουτώντας λίγο βαμβάκι στο αφέψημα χαμομηλιού). Οι μαύροι κύκλοι θα μειωθούν, ενώ η τανίνη του χαμομηλιού μπορεί να περιορίσει το πρήξιμο.

**-Καταπραΰνει τους πονοκεφάλους:** Μπορείτε να ανακόψετε την αυξανόμενη πορεία νός πονοκεφάλου ή μιας ημικρανίας, πίνοντας λίγο αφέψημα χαμομηλιού, το οποίο θα σας ανακουφίσει πριν ο πόνος γίνει χειρότερος.

**-Ελέγχει το διαβήτη:** Τα υπεργλυκαιμικά συμπτώματα και ο διαβήτης μπορούν να ελεγχθούν με την κατανάλωση χαμομηλιού, σύμφωνα με έρευνες, καθώς το χαμομήλι μειώνει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα και αυξάνει την αποθήκευση γλυκογόνου στο ήπαρ.

**-Αποτρέπει την εμφάνιση καρκίνου:** Εξωσωματικές μελέτες που διεξήχθησαν, έδειξαν πιθανές επιδράσεις του χαμομηλιού στην θεραπεία, αλλά και στην πρόληψη του καρκίνου. Η απιγενίνη του έχει πολύ μικρή επίδραση στα υγιή κύτταρα, αλλά προκαλεί απόπτωση στα καρκινικά.

**-Άλλες ιδιότητες:** Το χαμομήλι έχει βρεθεί πως δρα ευεργετικά σε διάφορες καταστάσεις και παθήσεις, όπως στη νόσο του Crohn, τις αιμορροΐδες, το άσθμα, την επούλωση πληγών, ακόμη και στην οστεοπόρωση.

**Πώς μπορείτε να το καταναλώσετε;** Ο πιο δημοφιλής τρόπος κατανάλωσης του χαμομηλιού είναι η δημιουργία αφεψήματος από τα αποξηραμένα άνθη του, στο οποίο, μάλιστα, μπορούμε να προσθέσουμε και λίγο μέλι. Εκτός αυτού, όμως, μπορείτε να το βρείτε και σε κάψουλες, ταμπλέτες, κρέμες για τοπική χρήση, διάφορα εκχυλίσματα, αλοιφές κ.λπ.

Αν είστε αλλεργικοί στο χρυσάνθεμο και σε φυτά που ανήκουν στο γένος της αμβροσίας, υπάρχει πιθανότητα να είστε αλλεργικοί και στο χαμομήλι, γι' αυτό καλύτερα να το αποφύγετε. Ακόμη, λόγω του ότι η κατανάλωση χαμομηλιού ενδέχεται να επηρεάζει την απορρόφηση σιδήρου από το έντερο, αν πάσχετε από έλλειψη σιδήρου, συμβουλευτείτε το γιατρό σας για την κατανάλωσή του.

**Δάφνη φυτο και θεραπευτικές ιδιότητες!!!**

*Κορδωτού Μαρία*

Η δάφνη είναι ένα αρωματικό φυτό της οικογένειας των Δαφνοειδών. Θάμνος ή μικρό δέντρο, με φύλλα εναλλασσόμενα, ακέραια, λογχοειδή, βαθυπράσινα με μικρό μίσχο και με ελαφρά κυματοειδή μορφή. Η οσμή τους είναι αρωματική και η γεύση τους είναι λίγο πικρή. Τα άνθη βγαίνουν το Μάρτιο με Απρίλιο. Ο καρπός είναι δρύπη με σαρκώδες περικάρπιο και μεγάλο σπέρμα. Το χρώμα του είναι κυανόμαυρο ή μαύρο όταν ωριμάσει, σχήμα ωοειδές και μέγεθος μικρής ελιάς.
Από τους καρπούς παράγεται το δαφνέλαιο, που έχει μορφή αλοιφής. Στην Ελλάδα απαντάται και αυτοφυής. Επίσης, στον ελληνικό χώρο καλλιεργείται και η δάφνη του Απόλλωνα, γνωστή με τα λαϊκά ονόματα βαγιά, δάφνη, δαφνολιά και φυλλάδα. Δεν είναι γνωστή η ετήσια παγκόσμια κατανάλωση φύλλων δάφνης. Μόνο στην Ελλάδα εξάγονται περί τους 200 τόνους ετησίως.

**Ιστορικά στοιχεία για τη δάφνη:**

Στην Ελλάδα η δάφνη ήταν γνωστή από τα αρχαιότατα χρόνια και γίνεται μνεία γι' αυτήν στον Όμηρο. Ήταν ιερό δέντρο, αφιερωμένο στο θεό Απόλλωνα. Πρώτα οι Έλληνες και έπειτα οι Ρωμαίοι συνήθιζαν να στεφανώνουν με κλαδιά δάφνης τους νικητές των αγώνων. Έτσι, ακόμα και σήμερα η δάφνη ταυτίζεται με τη δόξα, τη νίκη και την υπεροχή.

Στην αρχαιότητα ήταν επίσης γνωστές οι θεραπευτικές της ιδιότητες. Η δάφνη ήταν από την αρχαιότητα γνωστή για τις αντισηπτικές, αντιφλεγμονώδεις και καταπραϋντικές ιδιότητες των φύλλων και των καρπών της.

Ο Ιπποκράτης τη χορηγούσε ως αναλγητικό μετά τον τοκετό, σε διάφορα γυναικολογικά προβλήματα και για πλύσεις της κεφαλής. Με δαφνέλαιο θεράπευε τη στειρότητα.

Ο Διοσκουρίδης συνιστούσε το αφέψημα της σε παθήσεις της κύστης και της μήτρας, τους λιωμένους καρπούς της στο άσθμα και στη φυματίωση και το χυμό τους σε περιπτώσεις βαρηκοΐας και κόπωσης. Στην αρχαία Ελλάδα και Ρώμη ήταν επίσης φυτό αφιερωμένο και στο θεό Ασκληπιό (το θεό της Ιατρικής). Από τα παλιά κλαδιά έφτιαχναν στεφάνια για να δοξάσουν τους ήρωες και αργότερα πίστευαν ότι προστάτευε τον κόσμο από τον διάβολο. Όταν ξηραινόταν κάποιο δέντρο Δάφνης, πίστευαν ότι θα έρθει κάποιο κακό! Το χρησιμοποιούσαν επίσης για να τονώσουν τα μαλλιά αλλά και να σκουραίνουν το χρώμα τους (και των βλεφαρίδων) βράζοντας μαζί φύλλα δάφνης και καρυδιάς.

**Χρήσεις:**

Σε πολλά χωριά χρησιμοποιούν το χυλό των φύλλων μαζί με ρεβυθάλευρο για το ζύμωμα του εφτάζυμου ψωμιού. Χρησιμοποιείται σαν αρωματικό στο βερμούτ, σε παγωτά, γλυκά, στην αρτοποιία, σε σούπες, ζυμαρικά και κονσέρβες κρέατος.

Οι Βεδουίνοι αρωματίζουν τον καφέ τους με τα φύλλα δάφνης. Χρησιμοποιούνται τα φύλλα της δάφνης και οι καρποί (χωρίς τα κουκούτσια τα οποία θεωρούνται τοξικά).

Το αιθέριο έλαιο που περιέχουν οι καρποί βρίσκει πολλές εφαρμογές στη θεραπευτική. Από λαϊκούς θεραπευτές χρησιμοποιείται η σκόνη των δαφνόφυλλων τοπικά για το σταμάτημα της αιμορραγίας από τη μύτη.

Τα φύλλα και οι καρποί είναι τονωτικά για τις λειτουργίες της πέψης . Όλα τα μέρη της δάφνης είναι διεγερτικά και η λαϊκή ιατρική δε χρησιμοποιεί τα φύλλα ως εφιδρωτικά και αντικαταρροϊκά. Τα φύλλα πρέπει να ξεραίνονται στη σκιά.

**Χρήση της δάφνης σε εναλλακτικές θεραπείες:**

Η δάφνη έχει πολλές χρήσεις στη λαϊκή παράδοση. Χρησιμοποιούνται τα φύλλα και οι καρποί της, χωρίς τα κουκούτσια που θεωρούνται τοξικά και παλαιότερα χρησίμευαν ως εκτρωτικά. Εκχύλισμα δάφνης βοηθά στην καλή λειτουργία του στομάχου. Το δαφνέλαιο, που εξάγεται με μηχανική συμπίεση των καρπών, θεωρείται ως αντιρρευματικό, για θλάσεις μυών και εναντίον της αρθρίτιδας. Το χρησιμοποιούσαν επίσης για να τονώσουν τα μαλλιά αλλά και να σκουραίνουν το χρώμα τους (και των βλεφαρίδων) βράζοντας μαζί φύλλα δάφνης και καρυδιάς. Σήμερα χρησιμοποιείται σε αρώματα, κεριά και σαπούνια. Το αιθέριο έλαιο, που παράγεται από την απόσταξη των φύλλων, είναι αντισηπτικό, πολύτιμο για το συνάχι και τη βρογχίτιδα. Σε πολλά χωριά χρησιμοποιούν το χυλό των φύλλων μαζί με ρεβυθάλευρο για το ζύμωμα του εφτάζυμου ψωμιού. Οι Βεδουίνοι αρωματίζουν τον καφέ τους με τα φύλλα δάφνης. Οι Βυζαντινοί αρωμάτιζαν το κρασί τους και τη χρησιμοποιούσαν σαν κατευναστικό. Η σκόνη των δαφνόφυλλων χρησιμοποιείται τοπικά για το σταμάτημα της αιμορραγίας από τη μύτη.

Το αφέψημα της δάφνης, που μπορείτε να φτιάξετε βράζοντας σε ένα φλιτζάνι νερό 2-3 φυλλαράκια για δέκα λεπτά, χρησιμοποιείται για την καταπολέμηση της αϋπνίας και της έντασης. Το ίδιο αφέψημα θεωρείται χρήσιμο και σε περιπτώσεις δυσπεψίας και ανορεξίας, ενώ συγχρόνως τα φύλλα της δάφνης πιστεύεται ότι διαθέτουν στυπτικές, αντιδιαρροϊκές και διουρητικές ιδιότητες. Για τον πονόλαιμο αλλά και τις στοματικές μολύνσεις μπορούμε επίσης να κάνουμε γαργάρες με το παραπάνω αφέψημα, ενώ τα επιθέματα με κομπρέσες με νερό όπου έχουμε βράσει δέκα φύλλα δάφνης ενδέχεται να καταπραΰνουν και τα αποστήματα. Παράλληλα το αιθέριο έλαιο της δάφνης θεωρείται ότι καταπολεμά την αεροφαγία αλλά και τους πόνους που οφείλονται σε ρευματισμούς και αρθριτικά.

Αν τα μαλλιά σας πέφτουν ή είναι θαμπά, ξεβγάλτε τα μετά το λούσιμο με νερό στο οποίο έχετε βράσει φύλλα δάφνης. Για να σκουρύνετε το χρώμα τους σε περίπτωση που έχουν αρχίσει να ασπρίζουν, βράστε 150 γρ. φρέσκα δαφνόφυλλα, αφήστε το μείγμα να κρυώσει και λουστείτε για 15 μέρες.
Οι γυναίκες στην Κρήτη παρασκεύαζαν ένα καλλυντικό σκεύασμα, από δαφνέλαιο, δαφνοκούκουτσα και αγουρόλαδο, το οποίο χρησιμοποιείται για εντριβή των ριζών των τριχών του κεφαλιού για να αποκτήσουν γερά μαλλιά.

## Ρίγανη: θεραπευτικές ιδιότητες και θρεπτική αξία.

*Μανταλιού Μάρθα*

Η ρίγανη είναι ένα αρχαίο φαρμακευτικό φυτό το οποίο χρησιμοποιείται και στην μαγειρική. Εδώ και χρόνια έχει αναγνωριστεί ως «λειτουργικό τρόφιμο» για τις αντιοξειδωτικές του ιδιότητες και την πρόληψη σε πολλές ασθένειες.

Οι Έλληνες ήξεραν εδώ και χιλιάδες χρόνια τη θεραπευτική αξία της ρίγανης και την χρησιμοποιούσαν εσωτερικά (πίνοντας το αφέψημά της) σε σπασμούς, δηλητηριάσεις, κολικούς και εξωτερικά για να ανακουφίζουν πρηξίματα που πονούσαν. Με την πάροδο του χρόνου οι βοτανολόγοι και οι γιατροί εξακρίβωσαν ότι η ρίγανη με την πικάντικη γεύση έχει πολλές περισσότερες και χρησιμότερες ιδιότητες. Η ρίγανη ανήκει στην οικογένεια Lamiaceae, του γένους Origanum και έχει επιστημονικό όνομα Origanum vulgare. Υπάρχουν τέσσερα διαφορετικά είδη ρίγανης, με την πιο κοινή στην Ελλάδα την «Oreganum vulgare spp. Hirtum». Η γλωσσολογική ρίζα του φυτού προέρχεται από το ελληνικό «Όρος» και το «Γκάνας» που σημαίνει φωτεινότητα, το οποίο σημαίνει «λαμπερό βουνό». Η ρίγανη είναι θαμνώδες φυτό που φτάνει τα 60 εκ. και δημιουργεί ωοειδή και μυτερά φύλλα και από τον Ιούλιο μέχρι Σεπτέμβριο φούντες σκούρων ροζ λουλουδιών.

**Ρίγανη ιστορία:** Η ρίγανη προέρχεται από τη περιοχή της Μεσογείου, αν και κάποιες ποικιλίες τις βρίσκουμε σε άγρια μορφή μέχρι και τη Σκανδιναβία, στην κεντρική και νότιο Αμερική σε ηλιόλουστα, ζεστά και ξηρά κλίματα. Έχει

αναγνωριστεί για τις αρωματικές του ιδιότητες από την αρχαιότητα, ενώ για τους Έλληνες και τους Ρωμαίους η ρίγανη αποτελούσε σύμβολο της χαράς και της ευτυχίας. Επιπλέον, ήταν παράδοση στην αρχαία Ελλάδα και Ρώμη, οι γαμπροί και οι νύφες να στέφονται με δάφνη και ρίγανη.

Ο Διοσκουρίδης τη συνιστούσε σε εκείνους που είχαν χάσει την όρεξη τους. Οι αρχαίοι Έλληνες έπιναν αφέψημα της ρίγανης για να γιατρέψουν τους σπασμούς της κοιλιάς αλλά και κατά των δηλητηριάσεων. Το αφέψημα της ρίγανης είναι στυπτικό, ελαφρώς πικρό και γι' αυτό παραδοσιακά χρησιμοποιήθηκε σε περιπτώσεις διάρροιας.

Η δημώδης ιατρική της Κρήτης χρησιμοποίησε τα τηγανητά, σε λάδι ελιάς, φύλλα της ως κατάπλασμα και για εντριβές σε περιπτώσεις πιασίματος κυρίως της μέσης. Ριγανόλαδο επίσης χρησιμοποιήθηκε για τον πονόδοντο.

Η ρίγανη καλλιεργείται στη Γαλλία από το Μεσαίωνα, ενώ ήταν σχεδόν άγνωστο βότανο στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής μέχρι τις αρχές του 20ου αιώνα.

**Ρίγανη συστατικά:** Η ρίγανη είναι καλή πηγή σε φυτικές ίνες. Οι φυτικές ίνες συνδέονται με τα χολικά άλατα και τις καρκινογόνες τοξίνες στο παχύ έντερο και τα απομακρύνουν από τον οργανισμό μας. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τη διάσπαση της χοληστερόλης για τη δημιουργία και άλλων χολικών αλάτων. Αυτός είναι μόνο ένα λόγος που οι δίαιτες υψηλής περιεκτικότητας σε φυτικές ίνες έχει αποδειχθεί ότι μειώνουν τα υψηλά επίπεδα χοληστερόλης και τον κίνδυνο του καρκίνου του παχέος εντέρου.

Η ρίγανη επίσης είναι άφθονη πηγή για πολλά θρεπτικά συστατικά, όπως βιταμίνη Κ, βιταμίνη C, βιταμίνη Α, μαγγάνιο, σίδηρο, ασβέστιο, καροτένια, λουτεΐνη, ζεαξανθίνη και κρυπτοξανθίνη. Επίσης περιέχει πινένιο, λιμονένιο, οκιμένιο, καρυοφυλλένιο (ενεργά συστατικά του αιθέριου ελαίου της ρίγανης), ουρσολικό οξύ (διατηρεί υγιή την μυϊκή μάζα και αποτρέπει την αύξηση του σωματικού βάρους), καφεϊκό οξύ (πολυφαινόλη που αναστέλλει αποτελεσματικά την ανάπτυξη των όγκων) και ροσμαρινικό οξύ (αντιοξειδωτικό με αντιβακτηριακή και αντιοξειδωτική δράση).

**Ρίγανη χρήση:** Ρίγανη σαν αφέψημα: μια κουταλιά της σούπας ρίγανη σ' ένα μπρίκι νερό, τη βράζουμε και πίνουμε ένα φλιτζάνι σε κάθε γεύμα πριν ή μετά. Το αφέψημα ρίγανης λαμβάνεται από το στόμα για τη θεραπεία των κρυολογημάτων, γρίπης, ήπιο πυρετό, δυσπεψία, στομαχικές διαταραχές και επώδυνη εμμηνόρροια.

Ρίγανη σαν έγχυμα: μια κουταλιά της σούπας σένα φλιτζάνι βραστό νερό. Να μείνει 10 λεπτά. Το πίνουμε πριν ή μετά από κάθε γεύμα.

Ρίγανη αιθέριο έλαιο: ρίχνουμε 3-4 σταγόνες σε μια κουταλιά της σούπας μέλι, 2-3 φορές την ημέρα.

**Ρίγανη ιδιότητες – δράση:** Αντιβακτηριακή δράση: η ρίγανη περιέχει πτητικά έλαια όπως θυμόλη και καρβακρόλη, τα οποία έχουν αποδειχθεί ότι αναστέλλουν την ανάπτυξη των βακτηριδίων της ψευδομονάδας η αεριογόνος (Pseudomonas aeruginosa) και του σταφυλόκοκκου (Staphylococcus aureus). Στο Μεξικό, έχει πραγματοποιηθεί μελέτη σύγκρισης της ρίγανης με το tinidazol, ένα φάρμακο που συνταγογραφείται για τη θεραπεία της λοίμωξης από την αμοιβάδα Giardia lamblia. Στη μελέτη βρέθηκε ότι η ρίγανη είναι αποτελεσματικότερη από το tinidazol στην καταπολέμηση της αμοιβάδας Giardia. Το αιθέριο έλαιο της ελληνικής ρίγανης θεωρείται το καλύτερο στον κόσμο, διότι, σύμφωνα με μελέτες, έχει υψηλή περιεκτικότητα σε καρβακρόλη (78,5) και χαμηλή περιεκτικότητα σε θυμόλη (3,9).

Αντιοξειδωτική δράση: Η ρίγανη περιέχει πολυάριθμα φυτοθρεπτικά συστατικά, συμπεριλαμβανομένων της θυμόλης και του ροσμαρινικού οξέος, τα οποία έχουν αποδειχθεί ότι λειτουργούν ως ισχυρά αντιοξειδωτικά αποτρέποντας το οξειδωτικό στρες στις κυτταρικές δομές σε ολόκληρο το σώμα. Σε εργαστηριακές μελέτες, η ρίγανη αποδείχθηκε ότι κατέχει ισχυρότερη αντιοξειδωτική ικανότητα, από τα δύο συνθετικά αντιοξειδωτικά που προστίθενται συνήθως σε επεξεργασμένα τρόφιμα, το BHT (βουτυλιωμένο υδροξυτολουόλιο- E321) και το BHA (βουτυλιωμένη υδροξυανισόλη-E320). Επιπλέον, συγκριτικά ανά γραμμάριο νωπού βάρους, η ρίγανη έχει αποδειχθεί ότι έχει 42 φορές μεγαλύτερη αντιοξειδωτική δράση από τα μήλα, 30 φορές μεγαλύτερη από τις πατάτες, 12 φορές μεγαλύτερη από τα πορτοκάλια και 4 φορές μεγαλύτερη από τα βατόμουρα.

Ρίγανη για το στομάχι: η ρίγανη είναι πολύτιμη για πολλά προβλήματα του στομαχιού και ιδιαίτερα τη γαστρική ατονία. Επίσης η ρίγανη διακόπτει την διάρροια αν καταναλωθούν ένα με δυο φλιτζάνια του καφέ αφέψημα ρίγανης χωρίς μέλι. Δρα κατά των αερίων, του τυμπανισμού, σε εντερικές διαταραχές και τους πόνους στην κοιλιά.

Επιπλέον ιδιότητες της ρίγανης: έχει καταπραϋντική και σπασμολυτική δράση σε πόνους των μυών και σε νοσήματα των πνευμόνων. Έχει αναλγητική δράση σε οξείς

ή χρόνιους ρευματισμούς και σε πόνους των δοντιών (γάργαρες ή μασάμε ένα κλαράκι). Έχει αποχρεμπτική δράση (ρευστοποιεί τα φλέματα) και είναι ιδιαίτερα χρήσιμη σε χρόνια βρογχίτιδα και κοκίτη. Έχει αντισηπτική δράση στους πνευμονικούς οδούς, στη φυματίωση των πνευμόνων και στο άσθμα.

**Ρίγανη καλλιέργεια:** Η ρίγανη καλλιεργείται με σπορά ή διαίρεση της ρίζας, πολλαπλασιάζεται και διατηρείται εύκολα σε ηλιόλουστα μέρη, ενώ δεν χρειάζεται πολύ νερό. Η φύτευση πραγματοποιείται από τον Οκτώβριο έως το τέλος της άνοιξης. Οι μεγαλύτερες καλλιέργειες της ρίγανης βρίσκονται στην Ελλάδα και τη Γερμανία. Αν «βγάλετε» από το έδαφος προσεκτικά μικρά φυτά ρίγανης με ριζίδιο τον χειμώνα ή νωρίς την άνοιξη μπορείτε να τα μεταφυτέψετε σε γλάστρες αρχικά και αργότερα στο χώμα. Θα πάρετε ιδιαίτερα εύρωστα φυτά κυρίως τον δεύτερο χρόνο καλλιέργειας.

**Ρίγανη συλλογή - αγορά – αποθήκευση:** Αυτό το μικρό ποώδες φυτό απαντάται σε άγρια μορφή, κυρίως σε ηλιόλουστα και πετρώδη εδάφη σε ολόκληρη την μεσόγειο. Συλλέγετε κλαδάκια και ανθό μαζί νωρίς το καλοκαίρι από το Μάιο έως Ιούλιο (εξαρτάται από την περιοχή). Όταν κόψετε μερικά, τα ξεπλύνετε, τα στεγνώνετε με απορροφητικό χαρτί κουζίνας, τα δένετε σε τσαμπιά και τα κρεμάτε καλυμμένα με τούλι σε σκιερό μέρος μέχρι να αποξηραθούν. Στη συνέχεια, τρίβετε τα αποξηραμένα φύλλα με τα χέρια σας και αποθηκεύετε τη τριμμένη ρίγανη σε γυάλινα βάζα.

Στην Ελληνική αγορά μπορείτε να βρείτε ρίγανη κυρίως αποξηραμένη σε διάφορες μορφές: ματσάκια, μαδημένη μέσα σε γυάλινα ή πλαστικά βαζάκια και σακουλάκια. Όταν υπάρχει η δυνατότητα, επιλέξτε φρέσκια ρίγανη από ότι την αποξηραμένη μορφή του βοτάνου, επειδή είναι ανώτερη στη γεύση. Τα φύλλα της φρέσκιας ρίγανης πρέπει να έχουν ένα ζωντανό πράσινο χρώμα, ενώ τα στελέχη της πρέπει να είναι σταθερά, χωρίς σκούρα στίγματα ή κιτρίνισμα.

Αν αγοράσετε ρίγανη σε ματσάκια τότε καλά είναι να την καλύψετε με ένα πλαστικό κάλυμμα και να την κρεμάσετε ανάποδα, έτσι θα διατηρήσει το άρωμά της. Γενικά αν θέλετε να διατηρήσετε το διαπεραστικό άρωμα της και το ωραίο πράσινο χρώμα της πρέπει να την αποξηραίνετε σε δροσερό μέρος μακριά από τον ήλιο ο οποίος την ξεθωριάζει και της δίνει ένα καφετί χρώμα. Αν θέλετε μπορείτε να την τρίψετε ανάμεσα στις δύο παλάμες σας, έτσι θα έχετε λεπτότερη υφή.

Να έχετε υπόψη σας ότι τα αποξηραμένα φύλλα και άνθη διατηρούνται για χρόνια αν αποθηκευτούν σε βάζα που κλείνουν αεροστεγώς και μακριά από το φως.

Η φρέσκια ρίγανη πρέπει να αποθηκεύεται στο ψυγείο τυλιγμένη σε ένα ελαφρώς βρεγμένο χαρτί κουζίνας. Μπορεί επίσης να καταψυχθεί, ολόκληρη ή τεμαχισμένη, σε αεροστεγή συσκευασία. Εναλλακτικά, μπορείτε να καταψύξετε τη ρίγανη σε

παγοθήκες συμπληρώνοντας με νερό ή ζωμό που μπορεί να προστεθεί όποτε το επιθυμείτε κατά την παρασκευή του φαγητού.

**Ρίγανη μαγειρική:** Η ρίγανη είναι το έμβλημα της Ελληνικής και γενικότερα της Μεσογειακής κουζίνας. Με την πικάντικη γεύση της παντρεύεται τέλεια με το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο και το λεμόνι. Πολλά φαγητά στην Κρήτη και στην Ελλάδα σερβίρονται ή ψήνονται με αυτήν την απλή σάλτσα όπως το κατσίκι λαδορίγανη, οι πατάτες λαδοριγανάτες, το συκώτι, το ψάρι, η φέτα ακόμα και τα βραστά κολοκύθια. Η ρίγανη σε πολλά νησιά των Κυκλάδων αλλά και της Δωδεκανήσου προστίθεται μέσα σε κοιλιές των ψαριών, που ψήνονται στην σχάρα για να τα αρωματίσουν.

Με ρίγανη πασπαλίζετε επίσης η κλασσική χωριάτικη σαλάτα αλλά και η φέτα. Ταιριάζει πολύ στις πίτσες αλλά και σε διάφορα ψωμιά τα οποία ζυμώνονται με μπαχαρικά όπως με κύμινο, ντομάτα και λάδι. Μπορείτε επίσης να αρωματίσετε με ρίγανη ελαιόλαδα, τα οποία με αυτόν τον τρόπο διατηρούνται περισσότερο, ξίδια αλλά και ελιές μαύρες. Απολαύσετε ένα κομμάτι πίτσα ή ομελέτα, γαρνιρισμένα με λίγο φρέσκια ρίγανη. Η ρίγανη ταιριάζει πολύ με σοταρισμένα μανιτάρια και κρεμμύδια. Πασπαλίστε ψιλοκομμένη ρίγανη πάνω από το σπιτικό σκορδόψωμο.

Ένα κουταλάκι του γλυκού ρίγανη αποξηραμένη 1 γρ. περιέχει:

| | |
|---|---|
| Νερό (gr.) | 0.1 |
| Ενέργεια (Kcal) | 3.1 |
| Πρωτεΐνες (gr.) | 0.1 |
| Λιπαρά (gr.) | 0.1 |
| Υδατάνθρακες (gr.) | 0.6 |
| Φυτικές Ίνες (gr.) | 0.4 |
| Ασβέστιο (mg) | 15.8 |
| Σίδηρο (mg) | 0.4 |
| Μαγνήσιο (mg) | 2.7 |
| Φώσφορο (mg) | 2 |
| Κάλιο (mg) | 16.7 |
| Νάτριο (mg) | 0.1 |
| Ψευδάργυρο (mg) | 0.0 |
| Χαλκό (mg) | 0.0 |
| Βιταμίνη C (mg) | 0.5 |
| Θειαμίνη (mg) | 0.0 |
| Ριβοφλαβίνη (mg) | 0.0 |
| Νιασίνη (mg) | 0.1 |
| Βιταμίνη B-6 (mg) | 0.0 |
| Βιταμίνη B-12 (mcg) | 0.0 |
| Βιταμίνη A (IU) | 69 |

**ΠΗΓΕΣ:**


- http://toperivoli.com/content/%CE%B2%CE%B1%CF%83%CE%B9%CE%BB%CE%B9%CE%BA%CF%8C%CF%82-0
- http://toperivoli.com/content/%CE%B4%CE%AF%CE%BA%CF%84%CE%B1%CE%BC%CE%BF%CF%82-0
- http://toperivoli.com/content/%CE%BC%CE%B1%CE%BB%CE%BF%CF%84%CE%AE%CF%81%CE%B1-0

- http://www.cretan-nutrition.gr/wp/?p=108
- http://www.clickatlife.gr/your-life/story/6956