

*Αρωματικά Φυτά και Βότανα*  
*Στη Λαϊκή Θεραπευτική*  
*Και Σύγχρονη Φαρμακευτική και*  
*Κοσμητολογία*

*Φεβρουάριος 2011*

*Ευαγγελία Ράπτου*  
*Υπ. Διδάκτωρ Τμ. Τ.Ε.Π.Α.Ε.Σ.*  
*Τομέα Γλώσσας Θεάτρου και Πολιτισμού*  
*Παν. Αιγαίου*

## **ΕΙΣΗΓΗΣΗ**

Παρασκευή 4 Φεβρουαρίου 2011

### **Αρωματικά φυτά και βότανα του Ολύμπου Στη Λαϊκή Θεραπευτική και Σύγχρονη Φαρμακευτική και Κοσμητολογία**

Κυρίες και κύριοι

Είμαι η Ευαγγελία Ράπτου, φιλόλογος και υποψήφια διδάκτωρ του Τμήματος Επιστημών Προσχολικής Αγωγής και Εκπαιδευτικού Σχεδιασμού του Πανεπιστημίου Αιγαίου.

Σας καλωσορίζω κι εγώ με τη σειρά μου στην πόλη της Ελασσόνας και σας εύχομαι καλή διαμονή. Αρχικά, νοιώθω την ανάγκη να εξομολογηθώ ότι αισθάνομαι χρεώστης στους διοργανωτές αυτού του σεμιναρίου, καθώς μου επέτρεψαν αυτό το πνευματικό ταξίδι στον Όλυμπο, την γνωριμία με τα απόκρυφα μυστικά του, αλλά και τη διεπιστημονική προσέγγιση, ανακαλύπτοντας στοιχεία και οδεύοντας δρόμους και μονοπάτια που ούτε καν είχα φανταστεί, όταν πήρα την απόφαση να συμμετάσχω ως εισηγήτρια. Ωστόσο, θέλω να καταθέσω ότι δεν «κομίζω γλαύκας εις Αθήνας». Δεν λέω τίποτα καινούργιο που δεν θα μπορούσε κανείς να βρει σε βιβλία, περιοδικά, εφημερίδες, πρακτικά συνεδρίων ή και διαδικτυακούς τόπους. Εξάλλου, αυτά αποτέλεσαν και τις πηγές αυτής της εργασίας. Το καινούργιο μάλλον είναι ο τρόπος οργάνωσης αυτού του υλικού προκειμένου να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις αυτής της εισήγησης.

Οφείλετε, ωστόσο, να γνωρίζετε ότι η εργασία αποτελεί αποτέλεσμα της συνεργασίας με τον κύριο Κωνσταντίνο Μπίσμπα, λογοτέχνη και συγγραφέα της πόλης μας και ενεργό μέλος στα πολιτικά και κοινωνικά δρώμενα.

**Σκοπός**, λοιπόν, της παρούσης εισήγησης είναι η παρουσίαση του αρωματικών φυτών και βοτάνων του Ολύμπου, η οποία, βέβαια, δεν περιορίζεται στην απλή περιγραφή ή καταγραφή τους, αλλά στοχεύει στην κατάδειξη της ζωτικής

σχέσης τους με την ανθρώπινη ύπαρξη, καθώς συμβάλλουν τόσο στο «ζειν» όσο και στο «ευ ζειν», την ποιότητα της ανθρώπινης ζωής. Η φύση καθόρισε τις διατροφικές συνήθειες του κάθε λαού, οι οποίες δεν είναι τίποτα άλλο «παρά το καταστάλαγμα μιας περιπέτειας που ξεκινά πολλά-πολλά, εκατοντάδες χρόνια πριν, και που είχε εναγώνιο στόχο την ικανοποίηση των καθημερινών αναγκών σε τροφή. Όταν εξασφαλιζόταν η ποσότητα της τροφής, τότε άρχιζε και η ηδονιστική αναζήτηση της ποιότητας, εκφραζόμενη ως γεύση» (Οικοναμάκης, -). Συνάμα, ο λαός κατάφερε μέσα στην καθημερινότητα, με τη βοήθεια της έμφυτης περιέργειας και του πηγαίου ενστίκτου, να ανακαλύψει και τις θεραπευτικές ιδιότητες για την αντιμετώπιση των εκάστοτε εμφανιζόμενων ασθενειών πάσης φύσεως (Κανταρτζής, 2003).

Τη γνώση των αρωματικών και φαρμακευτικών φυτών τη χάραξαν πριν 6000 χρόνια πρώτοι οι Σουμέριοι σε πλάκες αργίλου, και στη συνέχεια κατέγραψαν τις προφορικές πολύτιμες εμπειρίες οι Κινέζοι και οι Έλληνες.

#### ***Βοτανικές έρευνες:***

Ο πρώτος βοτανολόγος που επισκέφτηκε τον Όλυμπο θεωρείται ότι υπήρξε ο **Aucher-Eloy**, γαλλικής καταγωγής, ερευνητής της Ανατολής, το 1836 (Arne Strid, 1980).

Αργότερα, το 1851, αναρριχήθηκε ο Th. Von **Heldreich**, γερμανικής καταγωγής, ο οποίος μάλιστα συνέλεξε και ενδημικά φυτά του Ολύμπου, πολλά από τα οποία ανακαλύφθηκαν για πρώτη φορά σ' αυτήν την ερευνητική αποστολή. Ο ίδιος επισκέφτηκε την Ελλάδα για πρώτη φορά το 1840. Ήταν ο μόνος που συνέβαλε στην ανάπτυξη της ελληνικής βοτανικής περισσότερο από οποιονδήποτε άλλον, όχι μόνο πριν αλλά και μετά από αυτόν (Arne Strid, 1980).

Το έργο του γερμανού βοτανολόγου συμπλήρωσε με τις έρευνές του, οι οποίες τον κατέστησαν εξίσου σημαντικό βοτανολόγο, ο **Θ. Ορφανίδης**. Με δύο επισκέψεις στον Όλυμπο, το 1857 και το 1862, πολλά από τα βότανα του Ολύμπου εξήλθαν από την αφάνεια και έγιναν γνωστά πριν από 150 χρόνια περίπου από σήμερα. Δυστυχώς, οι δύο παραπάνω βοτανολόγοι δεν άφησαν στοιχεία σχετικά με τις ερευνητικές τους αποστολές (Arne Strid, 1980).

Όταν ο Όλυμπος αποτέλεσε το φυσικό σύνορο Ελλάδας – Τουρκίας, αποτέλεσε συγχρόνως και απαγορευμένη ζώνη. Ωστόσο, η τόλμη του γερμανού συλλέκτη **P. Sintenis**, διάσημου την εποχή εκείνη για τα ταξίδια του στην Ανατολή, του επέτρεψε να τον επισκεφτεί το 1889 και το 1891 συνοδευόμενος από τον συνάδελφό του **J. Born muller** αλλά και την έγκριση της Πύλης (Arne Strid, 1980).

Το 1905 την προσπάθεια επανέλαβε ο **L. Adamovic**. Το 1913, όταν πια ο Όλυμπος αποτέλεσε «κέρδος» των βαλκανικών αγώνων και άνοιξε η είσοδος προς αυτόν, δύο Ελβετοί ορειβάτες, **Baud-Bovy** και **Boissonas**, με συνοδεία Έλληνα οδηγό, τον **Χρήστο Κάκκαλο**, έφτασαν στο ελληνικό βουνό. Αξίζει να σημειωθεί ότι ο **Χρήστος Κάκκαλος επανέλαβε την προσπάθεια το 1972, σε ηλικία 92 ετών** (Arne Strid, 1980).

Το 1921 ο **Marcel Kurz**, Ελβετός γεωγράφος πραγματοποίησε έρευνα και δημοσίευσε βιβλίο συμπεριλαμβανομένου λεπτομερούς χάρτη της περιοχής των κορυφών (Arne Strid, 1980).

Οι επισκέψεις συνεχίζονται το 1926 από τον συγγραφέα της Βαλκανικής χλωρίδας **August von Hayek**, ο οποίος έφτασε σε ύψος 2400 μέτρα και μας άφησε ένα χειρόγραφο από τη βλάστηση του Ολύμπου, που δημοσιεύτηκε από τον Βιεννέζο βοτανολόγο **Handel-Mazzetti**, όταν επισκέφτηκε τον Όλυμπο ένα χρόνο αργότερα, το 1927, και είναι πολύ σημαντική γιατί περιλαμβάνει 626 είδη ανωτέρων φυτών (Arne Strid, 1980).

Τη δεκαετία του 1930 τον επισκέπτονται οι Έλληνες βοτανολόγοι **Διαπούλης**, **Ζαγανιάρης** και **Πινάτσης** και δύο βούλγαροι, οι **Stojanov** και **Jordanov**, οι οποίοι δημοσίευσαν εκτεταμένο κατάλογο των συλλογών και των παρατηρήσεων στο πανεπιστήμιο της Σόφιας. Ο αριθμός των ειδών του Ολύμπου φτάνει την εποχή αυτή, τέλος της δεκαετίας του '30 στα 850. Ακολουθούν ο ερασιτέχνης **Κ. Γουλιμής** το 1950, 1951 και 1952, ο **Λ. Πιτσάνης** το 1954, 1955 και 1958, του οποίου η συλλογή στεγάζεται σε ιδιαίτερο χώρο στο μουσείο Γουλανδρή. Τις δεκαετίες του 1960 και 1970 αυξάνεται ο αριθμός των επισκεπτών –ερασιτεχνών, βοτανολόγων και φοιτητών- και ο αριθμός των φυόμενων στον Όλυμπο φυτών ανέρχεται πλέον στα 1700 (Arne Strid, 1980).

Ανάμεσά τους ξεχωρίζει και ο διαπρεπής καθηγητής **Arne Strid**<sup>1</sup>, στις μελέτες του οποίου χρωστάμε τις γνώσεις μας για την χλωρίδα του Ολύμπου και τη

---

<sup>1</sup>Ο Arne Strid διετέλεσε διαδοχικά Καθηγητής της Βοτανικής στο Πανεπιστήμιο της Κοπεγχάγης και Διευθυντής του Botanical Garden του Γκέτεμποργκ. Έχει διακριθεί για την επιστημονική του έρευνα στην ελληνική χλωρίδα. Έχει συγγράψει τον τόμο Φυτά του Ολύμπου και είναι συνεπιμελητής με την Kit Tan των εκδόσεων: Mountain Flora of Greece και Flora Hellenica. Πρόσφατη εργασία του είναι μία υπομνηματισμένη επανέκδοση της Flora Graeca Sibthoriana, που θα αποτελείται από πέντε τόμους ([www.gnhm.gr/docs/Entypo\\_Agrioloulouda.pdf](http://www.gnhm.gr/docs/Entypo_Agrioloulouda.pdf)).

μεγάλη του προσφορά με το έργο του «Φυτά του Ολύμπου», το οποίο εξέδωσε το 1980 το Μουσείο Φυσικής Ιστορίας Γουλανδρή<sup>2</sup>.

Ας εισέλθουμε στο θέμα μας:

Γεωλογικά, ο Όλυμπος<sup>3</sup> είναι ένα βουνό «ανάδελφο». (Ντάφης Σπ., 2008). Ο μεγάλος αριθμός ειδών της χλωρίδας σχετίζεται με την ποικιλία των πετρωμάτων, το

<sup>2</sup>Η Νίκη Γουλανδρή είναι γνωστή προσωπικότητα στα πεδία της οικολογίας και του πολιτισμού. Ως πρόεδρος του Μουσείου Γουλανδρή Φυσικής Ιστορίας χαιρεί διεθνούς αναγνώρισης και έχει λάβει πολυάριθμες βραβεύσεις και τίτλους για το έργο της. Έχει αναγορευθεί Επίτιμος Διδάκτωρ πολλών ελληνικών και ξένων Πανεπιστημίων και έχει εκλεγεί “Γυνάικα της Ευρώπης” από την Ευρωπαϊκή Κοινότητα το 1991. Ζωγραφίζει φυτά από νεαρή ηλικία και έχει αναγνωριστεί διεθνώς για τις ζωγραφικές αναπαραστάσεις της στα βιβλία Wild Flowers of Greece (1968) και Παιώνιες της Ελλάδος (1984). Ο παρών τόμος περιλαμβάνει 121 ζωγρα-φικές αναπαραστάσεις, που απεικονίζουν 130 διαφορετικά είδη φυτών ([www.gnhm.gr/docs/Entypo\\_Agrioloulouda.pdf](http://www.gnhm.gr/docs/Entypo_Agrioloulouda.pdf)).

<sup>3</sup>Ο Όλυμπος, το ιερότερο όρος του κόσμου και το αρχαιότερο της Γης, θεωρήθηκε ότι δημιουργήθηκε προ 140 εκατομμ. ετών.

Ετυμολογείται πρώτη φορά από ένα Λατίνο τον Κούρτιο, σύμφωνα με τον οποία παράγεται από το ρήμα «λάμπω». Όλυμπος – λάμπω. Το όμικρον που προηγείται είναι αιολικό. Νεότερες έρευνες και, κυρίως, η μεγάλη ανακάλυψη και ανάγνωση της μυκηναϊκής γλώσσας και γραφής το 1953 μας έφεραν τις γνώσεις του Ομήρου, ο οποίος τον αναφέρει «Όλυμπος και Ούλυμπος και την ετυμολογική συγγένεια με τη ρίζα Όλυμπ που σημαίνει χαράδρα ή σχίσμο ενός βράχου και, αν το λάμδα το κάνουμε ρο, όπως γίνεται στη διαλεκτολογία, έχουμε τη ρίζα ριμπ, ρούμπ (το ύψιλον που γίνεται ου) και σημαίνει και αυτό βράχος. Άρα έχουμε δύο πιθανές σημασίες της λέξης Όλυμπος: σημαίνει βράχος, εντύπωση που σου δίνουν οι βραχώδεις κορυφές ή σημαίνει σχισμές, χαράδρες ή το άνοιγμα που βλέπει κανείς όταν πηγαίνει στον Όλυμπο από τον Ενιπέα.

Ακόμη, συναντάμε και τις εξής ετυμολογίες: Ο Έλληνας φιλόλογος και καθηγητής της Αναγέννησης Μάρκο Μουσόουρο (1470-1517) αναφέρει ότι το τοπωνύμιο «Όλυμπος» σημαίνει «ουρανός ή πολύ ψηλό βουνό». Υποστήριξε ακόμη ότι η λέξη προέρχεται από τη λέξη «ολολαμπής» που αναφέρεται στον ουρανό ή από το «όλλυειν τους ώπας δια του κρύους» που αναφέρεται σε βουνό.

Ο Μένος Φύληντας (1870-1934) έλληνας γλωσσολόγος και λογοτέχνης, δίνει τις δικές του εκδοχές. Στο σύγγραμμά του «Γλωσσογνωσία και Γλωσσογραφία Ελληνική» υποστηρίζει ότι αρκετά ονόματα βουνών, ποταμών και τοποθεσιών στην Αρχαία Ελλάδα έχουν σημιτική προέλευση. Επομένως, το όνομα Όλυμπος είναι δύο διαδοχικές σημιτικές λέξεις: Uluwen ή Uluen ή Ulu που σημαίνει ψηλά και Bas Bos που σημαίνει δύναμη προερχόμενη από το θεό. Έτσι, Oluenbas ή Ulubos, δηλαδή Ούλυμπος ή Όλυμπος σημαίνει δύναμη στα ύψη, δύναμη προερχόμενη από το θεό.

Σχετικά πρόσφατα, το 1985 η αρχαιολόγος Ευτυχία Πουλάκη κατά τη διάρκεια των εκδηλώσεων «Οι Αρχαιολόγοι Μιλούν για την Πιερία» υποστηρίζει ότι προέρχεται από μια

μεγάλο σχετικά υψόμετρο, την ύπαρξη λιθώνων (σάρρες) και σχισμών βράχων, καθώς και καθαρά αλπικών λιβαδιών. Γενικά στον Όλυμπο έχουν παρατηρηθεί και καταγραφεί 1700 είδη φυτών, αριθμός που αποτελεί το 25% της Ελληνικής χλωρίδας (Strid, A., 1980). Από αυτά 187 χαρακτηρίζονται σημαντικά, 56 είναι ενδημικά ελληνικά, που ζουν στα λιβάδια, στους βράχους και τις απότομες πλαγιές, και από αυτά 23<sup>4</sup> τοπικά ενδημικά, ζουν δηλαδή μόνο στον Όλυμπο και πουθενά αλλού. Ας σημειωθεί ότι τα είδη των φυτών σ' ολόκληρη τη γη υπολογίζονται στις 500.000 περίπου, 10.000 στην Ευρώπη και 6.300 περίπου είδη φύονται στη χώρα μας, λόγω της εδαφολογικής ποικιλίας και των κλιματικών συνθηκών. Μπορεί κανείς να αντιληφθεί το μέγεθος αυτής της ποικιλότητας της Ολύμπιας χλωρίδας, αρκεί να αναλογιστεί ότι σε ολόκληρη τη Σκανδιναβική Χερσόνησο έχουν εντοπιστεί μόλις 1300 είδη.

Υπάρχουν, γενικά, τέσσερις διαδοχικές ζώνες βλάστησης στον Όλυμπο, χωρίς σαφή όρια μεταξύ τους: η μεσογειακή σε υψόμετρο 300 μέχρι 500 μέτρων, η ζώνη δασών οξιάς-ελάτης και ορεινών κωνοφόρων, η ζώνη ψυχρόβιων κωνοφόρων και η εξωδασική ζώνη υψηλών ορέων (αλπική ζώνη).

---

προελληνική λέξη που σημαίνει «βουνό ή Ουρανός» ή τον Ουράνιο Θόλο, τον ουράνιο φωτεινό χώρο, στον οποίο ταιριάζει να μένει ένας θεός ή οι θεοί. Και ως απόδειξη αναφέρει την ύπαρξη πολλών «Ολύμων» σε όλη την Ελλάδα, την Κύπρο, την Ιωνία, την Βιθυνία και τη Λυκία. Επειδή, λοιπόν, Όλυμπος σήμαινε τον ουράνιο χώρο (θόλο), όπου κατοικούσαν ο θεός/ οι θεοί, ονόμασαν το βουνό Όλυμπος. Πράγματι, οι κορυφές του φαίνονται να εγγίζουν τον ουρανό, να χάνονται μέσα στα νέφη. Άρα ταύτισαν τον νοητό Όλυμπο με τον υλικό – ορατό, το όρος. Και ο περιδεής Περραιβός φαντάστηκε τον υλικό Όλυμπο ως κατοικία των αθανάτων και έδωσε στο όρος αυτό το όνομα που του ταίριαζε. Στις φοβερές του χαράδρες φαντάστηκε την κατοικία των μουσών, τις Πιερίδες και τις Λειβηθρίδες. Ο επιβλητικός του όγκος, που άλλοτε λαμποκοπούσε από το παχύ στρώμα χιονιού που τον κάλυπτε και άλλοτε αγρίευε με τα κατάμαυρα νέφη που τον σκέπαζαν και φαίνονταν σαν να χάνονταν στα ύψη του ουρανού, του προσέδιδε ένα θεϊκό μεγαλείο. Το Ολύμπιο παλάτι είχε αιώνιο φωτισμό, από τον υπέρλαμπρο ήλιο και τα αστέρια. Γι' αυτό πιθανόν και το όνομά του να οφείλεται και στο ολόλαμπος.

<sup>4</sup> Τα ενδημικά φυτά του Ολύμπου:

1. *Achillea ambrosiaca* 2. *Alyssum handelii* 3. *Asperula muscosa* 4. *Aubrieta thessala* 5. *Campanula oreadum* 6. *Carum adamovicu* 7. *Centaurea incompleta* 8. *Centaurea lithochorea* 9. *Centaurea transiens* 10. *Cerastrium theophrasti* 11. *Erysimum olympicum* 12. *Festuca olympica* 13. *Genista sakellariadis* 14. *Jankaea heldreichii* 15. *Ligusticum olympicum* 16. *Melampyrum ciliatum* 17. *Poa thessala* 18. *Potentilla deorum* 19. *RyncJiosinapis nivalis* 20. *Silene dionysu* 21. *Silene oligantha* 22. *Veronica thessalica* 23. *Viola strus - notata*

### ***Ερμηνεία του όρου «βοτάνη»***

*Βοτάνη*, σύμφωνα με το ομηρικό λεξικό της Πανταζίδου (-), σημαίνει βοσκή, χόρτο, γρασίδι. Σύμφωνα με άλλη πηγή, (Πάτση, (-)), σημαίνει το χόρτο που φυτρώνει στη γη και είναι κατάλληλο για την τροφή των ζώων, κάθε ιαματική πόα, το βότανο. Σύμφωνα με την ίδια πηγή *βότανο* και *βοτάνι* είναι χόρτο με ποώδες στέλεχος, φαρμακευτικό φυτό, κάθε θάμνος χρήσιμος για την παρασκευή αρωματικής ή θεραπευτικής ουσίας, αλλά και δηλητηριώδες φυτό, το φυτό «φάρμακο».

Στη Βοτανολογία *βότανα* ή *βοτάναι* ονομάζονται τα ποώδη φυτά, τα μονοετή ή πολυετή, των οποίων ο βλαστός ή οι κλάδοι δεν έχουν διεύθυνση προς τα πάνω και διακρίνονται σε βότανα, δηλαδή θεραπευτικά, και σε επιζήμια, τα ζιζάνια (Πάτση, X.,-)

Στη λαογραφική επιστήμη (Κωστάκης, Θ., -) με τη λέξη βοτάνι ο λαός εννοεί κυρίως τα πραγματικά ή φανταστικά φυτά με τις θεραπευτικές ή μαγικές τους ιδιότητες<sup>5</sup>.

Ως βότανα, λοιπόν, ορίζονται όλα τα φυτά που μπορούν να χρησιμοποιηθούν στη μαγειρική, στην ιατρική, στην αρωματοποιία – κοσμητολογία.

Και σήμερα, **αρωματικά** χαρακτηρίζονται τα φυτά που περιέχουν πτητικά συστατικά σε υψηλή συγκέντρωση, τα οποία, όταν εξαερώνονται, προσδίδουν χαρακτηριστική και ευχάριστη οσμή. Αυτό το μίγμα των πτητικών ουσιών είναι τα

---

<sup>5</sup> Η χρησιμοποίηση των φυτών για τους σκοπούς αυτούς και η πίστη του ανθρώπου σ' αυτές τις ιδιότητες είναι παλαιότητες και πολύ διαδεδομένες και αποτελούσαν μαζί με τη μαγεία τους σπουδαιότερους τρόπους θεραπείας των ασθενειών. Έλληνες και Ρωμαίοι χρησιμοποιούσαν βότανα ως προσφορές στους θεούς, ως στολίδια στα θύματα που θυσίαζαν, ως μαγικά μέσα και φάρμακα. Οι πρέσβεις των Ρωμαίων κρατούσαν ως κηρύκεια βότανα από το Καπιτόλαιο. Μαγικές ιδιότητες έχει ακόμη, κατά τη λαϊκή πίστη, η τσουκνίδα, που διώχνει το φόβο των φαντασμάτων, η κληματσίδα που θεραπεύει την ανικανότητα, το μελισσόχορτο, που γαληνεύει τον άνθρωπο, και είναι γνωστή η περίπτωση της περπερούνας που σκεπάζεται με πρασινάδες για να προκαλέσει μ' αυτές τη βροχή. Πασίγνωστη, τέλος, είναι η πίστη του λαού στο «βοτάνι της αγάπης». Το ελιξήριο του έρωτα που δίνει την ικανότητα στον κάτοχό του να εμπνεύσει το έρωτα σε όποια γυναίκα τον αγγίζει. Η λαϊκή μούσα τραγούδησε με ιδιαίτερη πίστη τις ικανότητες των βοτάνων, ιδιαίτερα της αγάπης, σε στίχους όπως:

«Στου Χάρου τις λαβωματιές βοτάνια δε χωρούνε

Ούτε γιατροί γιατρεύουνε ούτ' άγιοι χωρούνε»

«Έρωτα που με πλήγωσες, δωσ' μου και το βοτάνι»

γνωστά σε όλους αιθέρια έλαια. Χρησιμοποιούνται για την παρασκευή αρωμάτων ή άλλων εύοσμων προϊόντων. Άλλα ανακουφίζουν από την κεφαλαλγία, τους πόνους της εμμηνόρροιας, άλλα προστατεύουν τα ούλα και λευκαίνουν το δόντια, περιποιούνται την επιδερμίδα καθαρίζοντάς την σε βάθος, αναζωογονούν τα κύτταρά της και δυναμώνουν τα μαλλιά.

**Φαρμακευτικά** χαρακτηρίζονται τα φυτά που ένα ή περισσότερα τμήματά τους παράγουν χημικές ενώσεις με θεραπευτική δράση και χρησιμοποιούνται είτε αυτούσια είτε επεξεργασμένα. Βέβαια, πολλά φυτά έχουν και τις δύο ιδιότητες, ώστε δεν υπάρχει η δυνατότητα διάκρισης και ένταξής τους στη μια ή την άλλη κατηγορία.

### **Όροι που συναντάμε στη Λαϊκή Θεραπευτική**

Όπως προαναφέρθηκε, εκτός από τα βότανα με ιδιότητες ωφέλιμες για το ανθρώπινο σώμα και ψυχή, υπάρχουν και τα επιζήμια, τα ζιζάνια ή, όπως τα αποκαλεί ο Όμηρος, τα «ανδροφόνα», ή «θυμοφθόρα» φάρμακα, δηλητηριώδη, δηλαδή, βότανα με τα οποία επάλειφαν τα βέλη ή δηλητηρίαζαν την τροφή. Τα «ήπια ή Οδυνήφατα» φάρμακα ήταν και παυσίπονα<sup>6</sup>. Τα «λυγρά»<sup>7</sup> ή «κακά» φάρμακα ήταν εκείνα που προκαλούσαν αμνησία.

Στην Ιλιάδα του ομήρου, Ε 401-402 αναφέρεται ως θεραπευτής ο Παιήων, ο οποίος θεράπευσε στον Όλυμπο τα τραύματα του Άρη με βότανα οδυνήφατα: «Τότε ο Παιήωνας απιθώντας πάνω στην πληγή βοτάνια, μαλακτικά, με μιας τον έγιανε' θνητός μαθές δεν ήταν» (Καζατζάκης – Κακριδής, 1976). Γι' αυτό ο Παιήων καλείται και «Πολυφάρμακος» και το όνομά του «Παιήων» ή η λέξη «παιών» στα μεταομηρικά χρόνια πήρε τη σημασία του «σωτήρος».

<sup>6</sup> Οδυνήφατος < οδύνη + φα-, φεν- < ιων. και επικός τύπος: φονεύς -ήος, η φονή = φόνος, ο φόνος < θεματικό τύπο φεν- : στην ποίηση σημαίνει α) το όργανο του φόνου, το δόρυ β) την αιτία του φόνου, του θανάτου γ) το αίμα που χύθηκε από το φόνου. Επομένως, η λέξη οδυνήφατος σημαίνει ο τας οδύνας φονεύων, καταπαύων, καταπραΐνων, ο παυσίπονος (Πανταζίδου, -).

<sup>7</sup> Ληγρός = λυπηρός, άθλιος, ελεεινός, δυστυχής. «λυγρά τελούσιν οι θεοί» = πέμπουσι δυστυχίας, δεινοπαθήματα. Πρόκειται για δρόγες με δράση αντιχολινεργική και επίδραση ψυχοπληγική. [δρόγη = φαρμακευτικό παρασκεύασμα, < γαλλ. Drogue ή ολλ. Droog= ξηρός στεγνός < ολλ. Droge (vate) = στεγνά (βαρέλια), μφ = «άνευ περιεχομένου και αξίας» ή ιταλ. Droga = ναρκωτική ουσία, αρχική σημασία «αρωματική ουσία ή σκόνη ή < αραβ. durawa = «μπάλα σιτηρών» (Μπαμπινιώτης, Γ., 2010).



Τα βότανα από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα έπαιξαν το πρώτο ρόλο συμμετέχοντας στη ζωή και την υγεία των ανθρώπων, καθορίζοντας και την πορεία της παραδοσιακής ιατρικής. Η «βοτανοθεραπεία» γεννήθηκε μαζί με τον άνθρωπο.

Από αρχαιοτάτων, βέβαια, χρόνων μέχρι και πρόσφατα οι λαϊκοί/-ές θεραπευτές/τριες χρησιμοποιούσαν τη μέθοδο της επάλειψης των βοτάνων στις πάσχουσες περιοχές ως έμπλαστρα, «κατάπλασμα», καθώς έντονη ήταν η πίστη ότι οι δραστικές τους ουσίες θα εισχωρήσουν στον οργανισμό χάρη στην απορροφητική ικανότητα του δέρματος. Αξίζει να σημειωθεί εδώ ότι λαϊκοί/-ές θεραπευτές/τριες δεν ήταν μόνο όσοι γνώριζαν και συνέστηναν βότανα, αλλά και αυτοί που έκοβαν και μάζευαν τα φαρμακευτικά φυτά και τις ρίζες τους, οι λεγόμενοι «ριζοτόμοι». Επίσης, υπήρχαν και οι «φαρμακοπώλαι» ή «φαρμακοτρίφτες» στη γλώσσα του λαού, οι οποίοι πωλούσαν φαρμακευτικά φυτά ή φάρμακα ποιημένα από βότανα. Σύμφωνα, μάλιστα με τον Ηρόδοτο (Καραμπελόπουλος, 2003), η θεραπευτική διδασκόταν από τις Ασκληπιάδες, οι οποίες μετέδιδαν στους απογόνους τους τις γνώσεις τους μυστικά, αλλά και από τους περιοδευτές, τους πλανώδιους θεραπευτές, και από τους ιατροσοφιστές. Υπήρχαν ακόμη οι στρατιωτικοί γιατροί, οι αλειπτές ή μειγματοπώλες, οι οποίοι κυρίως εμπορεύονταν φάρμακα, εύοσμα παρασκευάσματα, αλλά και δηλητήρια, οι φαρμακείς ή οι φαρμακίδες γυναίκες, συλλογείς κυρίως των βοτάνων, οι κατοπινές λαϊκές γιάτρισσες, οι μυροπώλες, πωλητές μύρων, αλοιφών και θυμιαμάτων, και οι μαίες, οι οποίες μεταξύ των άλλων ενδιαφέρονταν και για τα εκτριωτικά φάρμακα, προκειμένου να διακοπεί μια ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη. Αξίζει να τονιστεί ότι κυρίως οι γυναίκες καταγίνονταν με τη λαϊκή θεραπευτική, μια και η ενασχόληση με «τα του οίκου» τις υποχρέωνε να ασχολούνται οι ίδιες αυτές με τον ασθενή και να του παρέχουν την δέουσα αρωγή και περίθαλψη. Για το λόγο αυτό οι γυναίκες «διαπρέπουν» και στη λαϊκή θεραπευτική.

«Με τη λαϊκή θεραπευτική ασχολήθηκαν τόσο άνδρες όσο και γυναίκες και είναι υπαρκτή μια κατά φύλα διαίρεσή της» (Γκασούκα, 2008:154). Οι άνδρες ήταν κυρίως οι ορθοπαιδικοί, χειρουργοί, οδοντίατροι, ενώ οι γυναίκες γενικοί παθολόγοι, και μαίες. Είναι κυρίως, αυτές που θα φροντίσουν για τη συλλογή βοτάνων. Καθοδηγούμενες από το ένστικτο και την παρατήρηση, διαπίστωσαν αφ' ενός τις θρεπτικές ιδιότητες των διαφόρων φυτών και καρπών της γης, αφ' ετέρου τις φαρμακευτικές τους ιδιότητες, τόσο αυτές που επιδρούν θετικά και έχουν ευεργετικά αποτελέσματα, όσο και αυτές που δρουν αρνητικά και έχουν βλαπτικές συνέπειες για

τον ανθρώπινο οργανισμό<sup>8</sup> (Βολανάκης, 2003). Τα χρησιμοποιούσαν ακόμη για την εκπλήρωση επιθυμιών και προσδοκιών (Γκασούκα, 2006). Συμπαρίσταντο πάντοτε τις λεχώνες, τα παιδιά και τους ηλικιωμένους. Ήταν, ακόμη, και οι φαρμακοποιοί: αφού συνέλεγαν τα ποικίλα βότανα, τα χρησιμοποιούσαν με ποικίλους τρόπους<sup>9</sup>. Είτε τα έβραζαν και έπιναν το αφέψημα, είτε τα επέθεταν χλωρά ή ψημένα στις πληγές ή τα πάσχοντα μέλη, είτε παρασκεύαζαν χυλούς, καταπότια και αλοιφές (Βολανάκης, 2003). Το φαρμακείο της φύσης αποτελούσε τον βασικό εξοπλισμό για τις πρακτικές γιάτρισες.

### *Αναλυτικά οι ιδιότητες μερικών εξ αυτών*

Τα σημαντικότερα αρωματικά φυτά είναι ο μαϊντανός, ο δυόσμος, το σκόρδο, το κρεμμύδι, η ρίγανη, αλλά και η δάφνη, η μαντζουράνα, το δεντρολίβανο, το φασκόμηλο, η λεβάντα, η βαλεριάνα, η μέντα, τα νάνα (είδος σπανακιού) και πολλά άλλα.

Ο **μαϊντανός** ενδείκνυται στην αναιμία, ο **δυόσμος** καταπραΰνει τον λόξυγκα και την δυσπεψία, ο **βασιλικός** τη ζαλάδα και τη ναυτία, το **δεντρολίβανο** τους πόνους της περιόδου, το **φασκόμηλο** τον πονοκέφαλο και την ρινική καταρροή, το **θυμάρι** τις κεφαλαλγίες, το **σκόρδο** επαναφέρει την πίεση των υπερτασικών στα φυσιολογικά επίπεδα. Πιο αναλυτικά:

Η **βαλεριάνα**, *Valeriana officinalis*, είναι φυτό της οικογένειας Βαλεριανοειδών –Valerianaceae. Το όνομά της έχει λατινική προέλευση, από το ρήμα *valeo* που σημαίνει «υγιάίνω», και απαρέμφοτο *valere* που σημαίνει «υγεία» ή «δύναμη». Το όνομά του μπορεί να είναι ενδεικτικό τόσο της θεραπευτικής του δύναμης, όσο και της δυνατής, έντονης οσμής. Φημίζεται για τον ήρεμο ύπνο που προσφέρει, καθώς δρα με τρόπο ώστε ο ύπνος να μοιάζει φυσιολογικός. Ακόμη, χρησιμοποιείται για προβλήματα στο έντερο, βοηθά στην αντιμετώπιση κυστικών

<sup>8</sup> Τα τοξικά και δηλητηριώδη φυτά στη φύση είναι σχετικά ολιγάριθμα. Είναι αξιοσημείωτο ότι τα ζώα, οδηγούμενα από ένστικτο δεν τρώνε από αυτά τα φυτά ή από τους καρπούς τους. Εξάλλου, η σημασία της λέξης φάρμακο είναι διπλή: σκεύασμα με ευεργετικές ή βλαβερές, ακόμα και θανατηφόρες, ιδιότητες (Γασπαράκης, 2003:103). Συχνά το φάρμακο το χρησιμοποιούσαν οι αυτόχειρες έπειτα από ερωτικές απογοητεύσεις ή εξαιτίας της κατακριτικής και απορριπτικής συμπεριφοράς της κοινωνίας. Αφορά κυρίως τις κόρες ή τις νεαρές γυναίκες που είχαν παράνομες ή αντικανονικές ερωτικές σχέσεις (Πυλαρινός, 2003:503).

<sup>9</sup> Ευάγγελος Σκουβαράς, (1965-1966: 71) μαγικά και ιατροσοφικά ερανήσματα εκ θεσσαλικού κώδικος, Επετ. Κέντρου Λαογραφίας. Τόμ. 18-19

δυσλειτουργιών, εντερικών ενοχλήσεων έως και επώδυνων εντερικών σπασμών. Στο παρελθόν χρησιμοποιούνταν και για ασθενείς με επιληψία.

Η **μέντα**, *Mentha*, είναι ποώδες φυτό με χαρακτηριστικό ευχάριστο άρωμα. Υπάρχουν γενικά 26 είδη μέντας<sup>10</sup>, οκτώ από τα οποία υπάρχουν στην ελληνική χλωρίδα και 5 αναφέρονται από τον Strid στη χλωρίδα του Ολύμπου: *Mentha pulegium*, το γνωστό φλησκούνι, *Mentha longifolia*, ο αγριοδύσμος, *Mentha aquatica*, *Mentha verticillata*, *Mentha arvensis*. Από τα ξερά φύλλα του δύσμου παρασκευάζεται αφέψημα με ιδιότητες τονωτικές, διεγερτικές και αντισπασμωδικές, καταπραϋντικές, κατά της δυσπεψίας, των νευρικών διαταραχών, ταχυκαρδιών, πόνων στο στομάχι και τη χοληδόχο κύστη. Οι αρχαίοι το χρησιμοποιούσαν για την παραγωγή μύρου αλλά και για Παρασκευή φαρμάκων. Ο Διοσκουρίδης, ο Ιπποκράτης και ο Πλίνιος έκαναν λόγο για την φαρμακευτική του αξία και ωραιότατο άρωμά του. Η *Mentha pulegium*, το γνωστό φλησκούνι, συμβάλλει στην περίοδο, και για το λόγο αυτό δεν πρέπει να γίνεται χρήση όταν αναμένεται εγκυμοσύνη ή κατά τη διάρκεια της κύησης. Το **φλησκούνι**, με την επιστημονική ονομασία *Mentha pulegium*, μπαίνει σε κρέας, πατάτες και σάλτσες και ενδείκνυται σε παθήσεις στομάχου και εντέρου, βοηθά στην κυκλοφορία του αίματος, είναι αφροδισιακό και εμμηναγωγό.

Το **τσάι του Ολύμπου** (*Sideritis cardica*) είναι βότανο εξαιρετικής ποιότητας, γεύσεως, αρώματος και αναμφισβήτητων θεραπευτικών ιδιοτήτων. Στη λαϊκή θεραπευτική χρησιμοποιείται ως ευστόμαχο, θερμαντικό, τονωτικό, διουρητικό και αποτοξινωτικό. Το αφέψημα από τα υπέργεια τμήματα του φυτού χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις κρυολογημάτων, παθήσεις του αναπνευστικού και ουροποιητικού συστήματος. Σε συνδυασμό με ξυλαράκια κανέλλας και μέλι βοηθάει στην καταπράυνση του βήχα, καθώς έχει μαλακτικές και αντισηπτικές ιδιότητες. Ακόμη θεωρείται επιδρωτικό, αντιερεθιστικό και αντιαναιμικό, γιατί περιέχει Fe (Floca et al., 1981). Οργανοληπτικά είναι ως ρόφημα πολύ εύγευστο, πίνεται ζεστό ή κρύο. Οι

---

<sup>10</sup> *Mentha aquatica*, *Mentha arvensis*, *Mentha asiatica*, *Mentha australis*, *Mentha Canadensis*, *Mentha cervina*, *Mentha citrate*, *Mentha crispate*, *Mentha cunninghami*, *Mentha dahirica*, *Mentha diemenica*, *Mentha gattefossei*, *Mentha grandiflora*, *Mentha haplocalyx*, *Mentha japonica*, *Mentha kopetdaghensis*, *Mentha laxiflora*, *Mentha longifolia*, *Mentha nemorosa*, *Mentha pulegium*, *Mentha requienii*, *Mentha sachalinensis*, *Mentha satureioides*, *Mentha spicata*, συν. *Mentha viridis*, *Mentha suaveolens*, *Mentha vagans*.

ανθοφόροι βλαστοί ξεραίνονται, ώστε να μπορούν να αποθηκευτούν και να διατηρηθούν για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Στο σημείο αυτό θα εισέλθω σε ένα θέμα που αφορά άμεσα τις γυναίκες, έμμεσα όλους μας. Πρόκειται για την εμμηνόπαυση και τις συνέπειές της. Η κλιμακτήριος και η εμμηνόπαυση, αν και είναι φυσικό φαινόμενο στη ζωή της γυναίκας, σε πολλά άτομα προκαλεί ένα σύνολο συμπτωμάτων από ήπια έως και ενοχλητικά, τα οποία προσβάλλουν την ποιότητα της ζωής τους<sup>11</sup>. Στις οργανικές επιπτώσεις προστίθενται και οι νευροψυχικές, όπως κατάθλιψη αίσθημα κόπωσης, ευερεθιστικότητα, Alzheimer, πώση της libido. Και κάτι ακόμα πολύ σημαντικό. Κατά την αναπαραγωγική ηλικία, οι γυναίκες εμφανίζουν σημαντικά χαμηλότερη συχνότητα καρδιαγγειακών παθήσεων και εμφραγμάτων του μυοκαρδίου από ό,τι οι άνδρες. Μετά από μία δεκαετία περίπου, η συχνότητα των καρδιακών παθήσεων παρουσιάζει εντυπωσιακή αύξηση, σε σημείο που να εξισώνεται με τη συχνότητα που εμφανίζουν οι άνδρες. Τα καρδιαγγειακά νοσήματα αποτελούν την κυρία αιτία θανάτου γυναικών ηλικίας 65 ετών περίπου. Πιστεύεται ότι η μείωση των οιστρογόνων, που παρατηρείται κατά την εμμηνόπαυση, αποτελεί ένα σημαντικό παράγοντα για την αύξηση της συχνότητας των καρδιαγγειακών παθήσεων. Αλλά οι επιπτώσεις της εμμηνόπαυσης αφορούν και το μυοσκελετικό σύστημα. Ο Παγκόσμιος οργανισμός υγείας (W.H.O.) τη χαρακτηρίζει *σιωπηλή επιδημία*, η οποία εξαπλώνεται με ταχύτατο ρυθμό. Η μετεμμηνοπαυσιακή οστεοπόρωση εμφανίζεται σε μεγαλύτερο ποσοστό σε γυναίκες άνω των 50 ετών και προκαλείται από τη μείωση των επιπέδων των οιστρογόνων. Υπολογίζεται ότι 10 εκ. μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες πάσχουν από οστεοπόρωση και 25 εκ. από οστεοπενία αυτή τη στιγμή στις Η.Π.Α.

---

<sup>11</sup> «Η σημαντική μείωση των ωοθηκικών οιστρογόνων ευθύνεται για την εμφάνιση αλλαγών σε πολλά όργανα – συστήματα και γενικότερα στην ζωή της εμμηνοπαυσιακής γυναίκας. Η μείωση αυτή, εκτός των ενοχλητικών συμπτωμάτων, τα οποία ταλαιπωρούν τη γυναίκα με την είσοδό της στην κλιμακτηριακή περίοδο, ευθύνονται επίσης και για «ασυμπτωματικές» - ύπουλες επιπτώσεις που επηρεάζουν πολλά όργανα – συστήματα, όπως τον κόλπο, τη μήτρα, την ουρήθρα, την ουροδόχο κύστη, τον μαστό, το δέρμα, την καρδιά και τα αγγεία. Γίνεται κατανοητό ότι, με τέτοια επίδραση σε αυτή την πλειάδα οργάνων – συστημάτων, η πιθανότητα να παρουσιαστούν επικίνδυνες συνθήκες για την υγεία και για την ποιότητα ζωής της εμμηνοπαυσιακής γυναίκας είναι αυξημένη» (Σταματόπουλος & άλλ., 2007).

Η θεραπευτική αγωγή που ακολουθείται περιλαμβάνει ορμονική θεραπεία υποκατάστασης με οιστρογόνα, η οποία, όμως, όπως διαπιστώθηκε τελευταία, συνοδεύεται από σοβαρές παρενέργειες. Έχει ενοχοποιηθεί για αυξημένη πιθανότητα εμφάνισης καρκίνου μαστού και ενδομητρίου, δημιουργίας θρόμβων και πνευμονικού οιδήματος.

Αυτά τα προβλήματα έχουν οδηγήσει την επιστημονική κοινότητα σε έρευνες με σκοπό την αναζήτηση μέσων για την αντιμετώπισή τους. Από την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας εκτιμάται ότι το 80% των καρδιακών νοσημάτων μπορούν να αποφευχθούν με σωστή διατροφή και αλλαγές στον τρόπο ζωής. Ο λόγος αφορά τα «φυτο-οιστρογόνα», δηλαδή φυσικά μόρια από φυτικούς οργανισμούς τα οποία εισέρχονται στο σώμα κυρίως με την τροφή. Οι επιστήμονες έχουν ανιχνεύσει σε περισσότερα από 300 προϊόντα φυτικής προέλευσης την ικανότητα ενεργοποίησης του οιστρογονικού υποδοχέα και οιστρογόνο ή αντι-οιστρογόνο δράση. Το **τριφύλλι**, **Trifolium pretence** της οικογένειας Leguminosae, που φύεται στον Όλυμπο είναι πλούσιο σε ισοβλαβόνες, δηλαδή χημικές ουσίες που διαθέτουν οιστρογονικότητα και έχουν εκπονηθεί πολλές μελέτες για την διαπίστωση των οιστρογονικών ιδιοτήτων των εκχυλισμάτων του. Εργαστηριακές και κλινικές μελέτες, αξιοποιούμενες και τις πληροφορίες από τη λαϊκή θεραπευτική, απέδειξαν και ανέδειξαν τον σπουδαίο και σωτήριο ρόλο των φυτοοιστρογόνων. Στα πλαίσια των μελετών αυτών έχουν βρεθεί δεδομένα και περιγραφές για την εμμηναγωγό δράση διαφόρων φυτών του Ολύμπου, όπως η άγρια δαυκιά ή ασταφυλίνος -*Daucus carota* της οικ. Umbelliferae, η φασκομηλιά –*Salvia frutcosa* οικ. Labiatae και το γλυφώνι –*Calamintha nepeta* οικ. Labiatae. Το τελευταίο, είναι ένα είδος μέντας με το όνομα **Mentha Rotundifolia**, γνωστό επίσης και ως Γλήχων, Γλυφώνι ή Καλαμίθρα.

Μεταξύ των φυτών για το οποίο γίνεται αναφορά και στα αρχαία κείμενα είναι και το είδος *Vitex agnus – castus* (Verbenaceae), η γνωστή μας **λυγαριά**. Για τη λυγαριά γίνεται ιδιαίτερος λόγος στο έργο του «περιώνυμου ιατροφιλόσοφου Διοσκουρίδου Περί Ύλης Ιατρικής, που ανάγεται στον πρώτο αιώνα μ.Χ. και αποτελεί την πλέον εμπειριστατωμένη καταγραφή φυσικών φαρμακευτικών πρώτων υλών και αναλυτικών συνταγών για τη χρήση τους, αποτέλεσε τη βάση της φαρμακολογίας και ήταν σε χρήση για 15 περίπου αιώνες» (Μιχαηλίδης, 1997)<sup>12</sup>.

<sup>12</sup> Ο Διοσκουρίδης αναφέρει: «...η άγνος ή λύγος θάμνος εστί δενδρώδης, που φυτρώνει δίπλα σε ποτάμια και πετρώδεις περιοχές και χαράδρες, με κλαδιά που σπάνε δύσκολα, φύλλα σαν της

Η λυγαριά συνιστάται «στη δευτερογενή εμμηνόρροια, στο προεμμηνουρυσιακό σύνδρομο, το οποίο ταλαιπωρεί περίπου το 40% των γυναικών, ανακουφίζει από τον μετεωρισμό, την κατάθλιψη, την ευερεθιστότητα, την αϋπνία, στη δυσμηνόρροια, σε περιπτώσεις ινομυωμάτων της μήτρας, στην αμηνόρροια, στην γυναικεία ακμή, σε περιπτώσεις χαμηλής προγεστερόνης, εξισορροπεί τα επίπεδα οιστρογόνων-προγεστερόνης. Κι ενώ το ίδιο το βότανο δεν είναι ορμόνη, έμμεσα αυξάνει τα επίπεδα της προγεστερόνης, μετατοπίζοντας την αναλογία οιστρογόνων - προγεστερόνης υπέρ της προγεστερόνης. Ακόμη είναι άμεση η σχέση της λυγαριάς με την ωχρινική ανεπάρκεια, στο σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών, το οποίο ταλαιπωρεί το 7-10% περίπου των γυναικών, την στειρότητα η οποία οφείλεται στα χαμηλά επίπεδα της προγεστερόνης, την οστεοπενία, την κυκλική μασταλγία, την ενδομητρίωση, τα προβλήματα της κλιμακτηρίου, όπως ευερεθιστότητα, νεύρα, αϋπνία, τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης, όπως εφιδρώσεις, κόπωση, αϋπνία, εξάψεις, κολπική ξηρότητα. Βοηθάει ακόμα το σώμα να επανακτήσει την φυσική του ισορροπία μετά την χρήση αντισυλληπτικών χαπιών...» ([http://botanologia.blogspot.com/2011/01/blog-post\\_06.html](http://botanologia.blogspot.com/2011/01/blog-post_06.html)).

---

ελιάς, πιο μαλακά όμως. Άλλη βγάζει λευκό άνθος μαζί με μια ελαφριά πορφυρότητα, ενώ άλλη βγάζει πορφυρό, και σπόρο σαν το πιπέρι... Όταν πίνεται σε ποσότητα μιας δραχμής μαζί με κρασί, κατεβάζει γάλα και προκαλεί την έμμηνο ρύση... Το αφέψημα του ίδιου του φυτού και του καρπού βοηθά τις παθήσεις και τις φλεγμονές της μήτρας με ατμόλουτρα των γυναικείων οργάνων. Ο σπόρος όταν πίνεται μαζί με γλήχωνα (το φλισκούνη-ο γλήχων ο ηδύοσμος) και γίνεται υποκαπνιστός και εισάγεται με βύσμα, προκαλεί την έμμηνο κάθαρση, ενώ ως κατάπλασμα διαλύει τον πονοκέφαλο, και γίνονται πλύσεις με αυτόν μαζί με ξύδι και λάδι σε όσους έχουν λήθαργο και φρενίτιδα.

Έχει ονομαστεί "άγνος", επειδή οι γυναίκες που παρέμεναν αγνές κατά τα Θεσμοφόρια, (η σπουδαιότερη γιορτή στην αρχαία Ελλάδα που γίνονταν κατά τον μήνα Πυανεψίωνα του Αττικού έτους ,προς τιμήν της Δήμητρας -της Θεάς που εισήγαγε τους θεσμούς -εξ ου και "Θεσμοφόρια"-και τους νόμους του εξευγενισμένου βίου, μετείχαν μόνο γυναίκες ,οι οποίες κατά την διάρκεια της γιορτή δεν είχαν ουδεμία επικοινωνία με τους συζύγους τους ,ενώ τα στρώματα από επιλεκτικά χόρτα και κλαδιά πάνω στα οποία κοιμούνταν είχαν καθαρτική δύναμη και καταλυτική επίδραση πάνω τους ) τη χρησιμοποιούσαν ως στρώμα, λέγεται μάλιστα "λυγαριά", επειδή τα κλαδιά της είναι ευλύγιστα...», εκφράζει την ευλυγισία των κλωναριών. ([http://botanologia.blogspot.com/2011/01/blog-post\\_06.html](http://botanologia.blogspot.com/2011/01/blog-post_06.html)), (Παπαδόπουλος, Γ., \_). Συνδέεται, λοιπόν, για τον έλεγχο των σεξουαλικών επιθυμιών, την ανακούφιση της μητραλγίας, της θεραπείας του προεμμηνουρυσιακού συνδρόμου, της κυκλικής μασταλγίας, της στειρότητας, της οστεοπενίας.

Η **Φασκομηλιά** είναι φυτό αυτοφυές, φύεται γενικά στη Νότια Ευρώπη και στις Μεσογειακές χώρες. Είναι δε και τόσο διαδεδομένη η χρήση του φασκόμηλου στη χώρα μας, ώστε οι Γάλλοι την ονομάζουν «τσάι της Ελλάδας». Ανήκει στο γένος *Salvia* το οποίο έχει τη ρίζα του στο λατινικό *salvo-salvare*, που σημαίνει «σώζω». Είναι γνωστό από αρχαιοτάτων χρόνων, το αναφέρουν ο Διοσκουρίδης, ο Αέτιος, ο Ιπποκράτης και ο Γαληνός<sup>13</sup>. Στην Ελλάδα συναντάμε 23 είδη *Salvia* και στον Ολυμπο το *Salvia sclarea*, το οποίο είναι γνωστό με το κοινό όνομα «αγιάννης» και «γοργόγιαννης». Έχει δυνατό άρωμα και υπόπικρη γεύση. Χρησιμοποιείται με τη μορφή εγχυμάτων, εγχυλισμάτων και βάμματος. Με τη μορφή του εγχύματος συστήνεται σε περιπτώσεις νευρικών διαταραχών, ιλίγγων και καταθλιπτικών τάσεων, κατά του ερεθισμένου λαιμού και του σταφυλίτη κάνοντας γαργάρες. Το φασκόμηλο σε μικρές ποσότητες είναι διαφορητικό, προκαλεί εφίδρωση και για το λόγο αυτό δίνεται κατά της βρογχίτιδας και της γρίπης. Αντίθετα, σε μεγάλες ποσότητες είναι ανθιδρωτικό. Επιπλέον, ρυθμίζει την έμμηνη λειτουργία, παύει την αμηνόρροια, τη δυσμηνόρροια και ενδείκνυται κατά των νευρασθενειών. Ακόμη, θεωρείται ότι οξύνει τη διάνοια, την οξυδέρκεια και απαλλάσσει από καταστάσεις νωθρότητας (Γκόλιου, 2008). Θεωρείται επίσης ότι παρουσιάζει οιστρογονική και αντιμυκητιακή δράση (Carruba et al., 2002, Fournier, 1948).

Ως καλλυντικό χρησιμοποιείται για την περιποίηση του σώματος, του τριχωτού της κεφαλής και του δέρματος. Παρασκευάζονται μάσκες περιποίησης του δέρματος του προσώπου, γιατί είναι δροσιστικό και ενυδατικό και γι' αυτό ευεργετικό, σαμπουάν για τα μαλλιά προσφέροντάς τα ελαστικότητα και βελτιώνοντας την υφή τους, αιθέρια έλαια που σε συνδυασμό με έλαια άλλων φυτών έχουν αντιρυτιδική και συσφικτική δράση, προϊόντα καθαρισμού προσώπου, αφρόλουτρα, αρώματα, οδοντόπαστες και στοματικά διαλύματα (Γκόλιου, 2008).

Αλλά και για την περίπτωση του **διαβήτη** η Εθνοφαρμακολογία στρέφεται στη μελέτη όσων έχουν γραφτεί από την αρχαιότητα από τους ιατροσοφιστές μέχρι πρόσφατα από τους λαϊκούς θεραπευτές. Σύμφωνα με άρθρο φαρμακοποιού, η

---

<sup>13</sup> Στον Μεσαίωνα, πίστευαν ότι όποιος έχει στο σπίτι του φασκομηλιά δεν έχει λόγο να φοβάται το θάνατο, ειδικά σε περιπτώσεις επιδημίας, όπως αυτή της χολέρας (Ζαννέτου-Παντελή, 2000). Οι Κινέζοι το ονόμαζαν «ελληνικό βλαστάρι» και το θεωρούσαν καλύτερο από το τσάι, γι' αυτό και αντάλλαζαν το κινέζικο τσάι σε αναλογία δύο προς ένα: δύο δέσμες κινέζικο τσάι με μία δέσμη φασκόμηλο.

Γαλάγη, *Galega officinalis*, φυτό που, σύμφωνα με τον Arne Strid<sup>14</sup>, φύεται στον Όλυμπο, χρησιμοποιούνταν ως αντιδιαβητικό στην Ευρώπη κατά τη διάρκεια του Μεσαίωνα. Κατόπιν εργαστηριακές έρευνες και επιστημονικές μελέτες, από τις οποίες μάλιστα δύο ανήκων σε ερευνητικές ομάδες του 1957, ανακάλυψαν ότι μια Τρίτη γενιά γουανιδίνης ήταν πολύ αποτελεσματική και μπορούσαν να ενταχθεί σε μια καινούργια κατηγορία αντιδιαβητικών φαρμάκων, «διευρύνοντας την παλέτα των φαρμάκων στην αντιμετώπιση του διαβήτη» (Μαρίνος, [www.ethnopharmacology.gr](http://www.ethnopharmacology.gr)).

Ο *ιξός*, του οποίου το επιστημονικό όνομα είναι *Viscum album*, είναι γνωστό στους ανθρώπους των πόλεων κυρίως με το ξενικό όνομα *γκι*, αλλά αναφέρεται και με τα ονόματα *μελάς* και *ελατένιο*. Είναι φυτό παρασιτικό στο έλατο, στη βελανιδιά, στη μηλιά και αλλού. Οι ιδιότητές του είναι βροχοσπασμολυτικές και αποχρεμπτικές (Μιτάκης, Μ., -).

Η *μπελαντόνα* είναι ένα φυτό με επιστημονικό *Atropa Belladonna*, γνωστό από την αρχαιότητα. Οι γυναίκες το χρησιμοποιούσαν για τη διαστολή της κόρης του ματιού και για αισθητικούς λόγους (Μιτάκης, Μ., -).

Η *μολόχα*, γνωστή σε όλους μας, φέρει την επιστημονική ονομασία *Malva silvestris* και έχει αποχρεμπτικές ιδιότητες, ανακουφίζει φλεγμονές των βλενογόννων, βρογχίτιδα, βήχα, φλεγμονές στομάχου και εντέρου. Ακόμα χρησιμοποιείται με γαργάρες σε περιπτώσεις βραχνάδας, ενοχλήσεων δοντιών, κακοσμία στόματος και φλεγμονές αμυγδαλών και βλεννογόννων (Μιτάκης, Μ., -).

Ο *σαμπούκος* φέρει το επιστημονικό όνομα *Sambucus nigra* και στη λαϊκή θεραπευτική χρησιμοποιούνταν κατά της φυματίωσης, γνωστής λαϊκά με τα ονόματα: τυχτικό, χτίκιασμα, φθίση, ζαμπουνιάρισμα (Μιτάκης, Μ., -).

Ο *Κισσός*, με την επιστημονική ονομασία *Hedera helix*, είναι φυτό αναρριχητικό. Ο κορμός του σε βάμμα 1:10 στη λαϊκή θεραπευτική χρησιμοποιήθηκε κατά του κοκκύτη και σε δόση 10-20 σταγόνες (Μιτάκης, Μ., -).

Η γνωστή σε όλους, *πάλι*, *κόκκινη παπαρούνα*, με επιστημονικό όνομα *Papaver rhoias*, προσέφερε στη λαϊκή θεραπευτική τα άνθη της ως αντιβηχικά και αποχρεμπτικά. Στην ελληνική φαρμακολογία αναγράφεται το σιρόπι παπαρούνας για την αντιβηχική του δράση. Οι λαϊκοί θεραπευτές αξιοποιούσαν τις ιδιότητές της και για την αντιμετώπιση της πλευρίτιδας.

<sup>14</sup> Συγγραφέας της μεγάλης επίτομης έκδοσης «Φυτά του Ολύμπου», σε μετάφραση της Ευαγγελίας Οικονομίδου, εκδόσεως Μουσείου Γουλανδρή.



Αντιπυρετική και αποχρεμπτική δράση έχει και το ποώδες φυτό **στελάρια** – *Stelaria media*, ένα ζιζάνιο των αγρών.

Το **βάλσαμο**, *Hypericum perforatum*, αποτελεί πραγματικά «βάλσαμο» καθώς έχει πάρα πολλές χρήσεις. Συνίσταται για εκνευρισμούς, αϋπνίες, μελαγχολία και κατάθλιψη. Με τη δυναμωτική του δράση ενδείκνυται σε περιπτώσεις πνευματικής εξάντλησης, καταστάσεις που ακολουθούν βαριές ασθένειες, αναιμία. Δρα σπασμολυτικά στους πόνους της περιόδου, ως αντιφλεγμονώδες στις παθήσεις του στομάχου, του εντέρου και της σχολής. Το γνωστό λάδι του βάλσαμου είναι εξαιρετικά αποτελεσματικό σε εγκαύματα, κοψίματα, εκδορές, σε μυαλγίες και νευραλγίες, ρευματισμούς και φλεβίτιδα.

Η **δάφνη**, *Laurus nobilbis*, συστήνεται για προβλήματα ανορεξίας, πέψης, βήχα, κρυολογήματα και γρίπη. Ακόμη, χρησιμοποιείται στη μαγειρική, κυρίως σε σάλτσες αλλά και σε άλλα φαγητά, λόγω των αρωματικών και χωνευτικών ιδιοτήτων του.

Το **θυμάρι**, *Thymus capitatus*, ενισχύει την πνευματική διαύγεια και της μνημονικές ικανότητες, αλλά έχει και θεραπευτικές ιδιότητες σε περίπτωση σιναχιού και βρογχίτιδας, αντισηπτικές, δρα σπασμολυτικά σε γαστρεντερικές διαταραχές, ενδεικτικό σε παθήσεις αναπνευστικού. Χρησιμοποιείται ακόμα ως ορεκτικό και ως προσθήκη στο μπάνιο.

Το **ραδίκι**, *Taraxacum officinalis*, το γνωρίζουμε όλοι από τη μαγειρική, καθώς τα φρέσκα φύλλα, ωμά ή μαγειρεμένα, αποτελούν άριστη τροφή και πολύ καλή διατροφική συνήθεια. Ακόμη, βελτιώνει και αναζωογονεί το μεταβολισμό, δρα ως αιμοκαθαρτικό και διουρητικό, ρυθμίζει τη λειτουργία του συκωτιού και της χολής, και είναι κατάλληλο για προβλήματα πέψης, ανορεξίας, ρευματισμών και διαβήτη.

Ανάλογα και η **ρίγανη**, *Origanum majorana*, χρησιμοποιείται, ως γνωστόν, στη μαγειρική, αλλά και ως θεραπευτικό μέσο, ως σπασμολυτικό σε κράμπες του στομάχου, σε βήχα, ημικρανίες έμμηνης ρύσεως, και ως ενδυναμωτικό των νεύρων.

Η **άγρια ρίγανη**, *Origanum vulgare*, χρησιμοποιείται όπως η προηγούμενη στη μαγειρική και ως σπασμολυτικό σε βήχα, διαταραχές στομάχου, σε περιπτώσεις δυσκοιλιότητας και φουσκώματα. Είναι πολύ καλό διουρητικό και συστήνεται και σε γρίπη και κρυολόγημα.

Η **τσουκνίδα**, *Urtica pilulifera*, χρησιμοποιείται στη μαγειρική, ωμή ως σαλάτα ή μαγειρεμένη ως χόρτα σε σούπες και πίτες. Είναι και αποτελεσματικότερο

αντιβακτηριακό, αντιφλεγμονώδες, αποτοξινωτικό, αποχρεμπτικό, σπασμολυτικό, ρυθμιστικό της εφίδρωσης. Είναι κατάλληλο για προβλήματα λοιμώξεων, ουρολοιμώξεων, κρυολογήματος, γρίπης, προβλημάτων στομάχου, εντέρου, συκωτιού, χολής και για όλες τις φλεγμονές του λαιμού και του φάρυγγα. Επιπλέον, χρησιμοποιείται από τις γυναίκες σε περίοδο κλιμακτηρίου και ανάγκη απογαλακτισμού.

Αξίζει εδώ να αναφέρουμε και μερικά από τα **σπάνια ενδημικά είδη** και πρώτα απ' όλα τη διάσημη *Jankaea jeldreichii* / *heldreichu*, ένα φυτό που μοιάζει να συγγενεύει με τη λεγόμενη αφρικανική βιολέτα των ανθοπωλείων, αποτελεί φυτικό λείψανο από την εποχή των παγετώνων και παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον για τους επιτήμονες, η *Campanula oreadum*, από τις νύμφες Ορειάδες, μια ωραία καμπανούλα στις σχισμές των βράχων, και η κολομπίνα (είδος αποκριάτικης αμφίσεσης) της Αμαλίας, *Aquilegia amaliae*. Ακόμη ένα σπάνιο είδος είναι και η *Viola delphinantha*, ένα είδος μενεξέ, με ξυλώδη βάση και φύλλα που μοιάζουν σαν τα φύλλα του θυμαριού, την *Gentiana verna*, μια μικρή γεντιανή (το μικρό αλπικό φυτό με τα μπλε πανέμορφα κωδωνοειδή άνθη) με έντονα μπλε λουλούδια και το *Omphalodes luciliae*, ένα φυτό των βράχων με γαλανά πέταλα.

Ο Όλυμπος, λοιπόν, είναι ένας απέραντος βοτανικός κήπος. Γι' αυτό πρέπει να τονίσω ξανά πως η επιλογή ήταν ενδεικτική, δεν στόχευε σε μια ολιστική παρουσίαση των ιαματικών ιδιοτήτων όλων των φυτών ή και των συγκεκριμένων που αναφέρθηκαν, αλλά να τονίσει την αξία του «φυσικού φαρμακείου» και γι' αυτό του φυσικού μεγαλείου το οποίο αφειδώλευτα μας χάρισε η φύση, επιτρέποντάς μας να ζούμε μέσα σ' αυτό το μεγαλείο.

Ενώ, λοιπόν, ο Όλυμπος από μακριά μοιάζει με ένα έρημο και άγονο τοπίο, προσβάσιμο και προσπελάσιμο, ωστόσο κρύβει καλά τα καταπληκτικά και εκπληκτικά μυστικά του.

### **Προσπάθειες αξιοποίησης του Ολύμπου**

Η ελληνική κυβέρνηση, αναγνώρισε την αξία του, καθώς είναι το μόνο βουνό που φέρει για κληρονομιά του τόσο μεγάλη ιστορία, τόσο μεγάλη μυθολογία αλλά και τόσο φυσικό πλούτο, αποτελώντας ένα φυσικό φαρμακείο αφενός, έναν υπέροχο βοτανικό κήπο αφετέρου. Η φυσική του ομορφιά ανεπανάληπτη, όπως τουλάχιστον ομολογούν και καταθέτουν όσοι περπάτησαν τα μονοπάτια του, αναρριχήθηκαν στις απόκρημνες πλαγιές του, έφτασαν στις κορυφές του, βιώνοντας από κοντά το μύθο

και αισθανόμενοι το δέος για το ιερό πάνθεον που τον διάλεξε το θρόνο του να στήσει.

Ο Όλυμπος είναι το πρώτο βουνό στην Ελλάδα για το οποίο εφαρμόστηκε ειδικό καθεστώς προστασίας το 1938 με την ανακήρυξή του από το Υπουργείο Πολιτισμού σε Εθνικό Δρυμό (Β.Δ. 09-06-1938 ΦΕΚ 248Α/1938) και το 1985 εγκρίθηκε ο Κανονισμός Λειτουργίας του Εθνικού Δρυμού (ΦΕΚ467/25-07-1985) ([www.ypeka.gr](http://www.ypeka.gr)).

Το 1981, με απόφαση του Γραφείου του Διεθνούς Συντονιστικού Συμβουλίου του Προγράμματος για τον Άνθρωπο και τη Βιόσφαιρα (MAB, UNESCO), ο Εθνικός Δρυμός Ολύμπου αναγνωρίζεται ως «Μέρος του Διεθνούς Δικτύου των Αποθεμάτων της Βιόσφαιρας» (15/12/1981), εντάσσοντάς το στο πρόγραμμα «Man and the Biosphere», με σκοπό την προστασία και διατήρηση της Φύσης στα μεγαλύτερα οικοσυστήματα του κόσμου.

Επιπλέον, σύμφωνα με μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Εθνοφαρμακολογίας (Μιτάκης, -) «Η Ελλάδα βρίσκεται μέσα στις πρώτες δέκα χώρες παγκοσμίως από πλευράς ερευνητικού ενδιαφέροντος στο πεδίο της Εθνοφαρμακολογίας. Σε Ευρωπαϊκό, μάλιστα, επίπεδο κατέχει την πρώτη θέση. Η Εθνοφαρμακολογία έχει σκοπό να προσφέρει στην Ιατρική σύγχρονα και τεκμηριωμένα αποτελεσματικά φάρμακα. Τα φάρμακα αυτά τα αναζητά και τα βρίσκει μέσα από την ιατρική κουλτούρα των λαών που τα χρησιμοποιούσαν για αιώνες. Δεν είναι, επομένως, τυχαίο ότι η πλούσια ιατρική λαογραφία της Ελλάδος αποτελεί μια πρόκληση για τους Εθνοφαρμακολόγους».

Η ελληνική φύση, λοιπόν, έχει ανάγκη από την προστασία όλων μας. Ο Όλυμπος μας ανέδειξε ως γένος και του χρωστάμε ως απότιση τιμής την ευγνωμοσύνη μας, εκφραζόμενη σε έμπρακτη προστασία. Η εξαφάνιση ενός σπάνιου φυτού συνεπάγεται την αδυναμία ανεύρεσης ενός νέου φαρμάκου. Γιατί «η φύση εξακολουθεί να αποτελεί το μεγαλύτερο σύμμαχο της ιατρικής και της Φαρμακευτικής».

Η αναπαραγωγή πολλών από αυτά θα είναι δυνατό να συντελεστεί, όπως φρονούν και οι ειδήμονες, με τη συστηματική καλλιέργεια αρωματικών και φαρμακευτικών φυτών, ευνοούμενη μάλιστα από τις ιδιαίτερες εδαφοκλιματολογικές συνθήκες, η οποία θα αποφέρει και άμεσα οικονομικά κέρδη, αφού θα αυξήσει τα έσοδα από εξαγωγές και από την κυκλοφορία τους στην εγχώρια αγορά, αξιοποιώντας και αναπτύσσοντας συγχρόνως την ελληνική ύπαιθρο, και

πολιτισμικά, καθιστώντας το όνομα του Ολύμπου ευρέως γνωστό. Είναι ανάγκη να προωθηθούν<sup>15</sup> στη διεθνή αγορά, να επιδιωχθεί η ποιοτική αναβάθμισή τους, να βελτιωθεί η ανταγωνιστικότητά τους. Έτσι θα αποφευχθεί η συλλογή αυτοφυών φυτών, που αποτελεί ανοιχτή, αιμορραγούσα, ανεπούλωτη και γι' αυτό ανίατη πληγή. Γιατί τα ενδημικά φυτά δεν κινδυνεύουν από τους απλούς επισκέπτες, αλλά κυρίως από τους ειδικούς βοτανικούς, οι οποίοι τα συλλέγουν και τα πωλούν σε διάφορες συλλογές. Για το λόγο αυτό «απαιτείται αυστηρότατος έλεγχος τόσο στην αδειοδότηση ερευνητικών δραστηριοτήτων, όσο και στο υλικό που αποκομίζεται» (Ντάφης, 2008).

Σύμφωνα με την Ελληνική Εταιρεία Εθνοφαρμακολογίας ([www.ethnopharmacology.gr](http://www.ethnopharmacology.gr)) «Το 25% από τα φάρμακα που χρησιμοποιούμε σήμερα προέρχεται από τα φυτά. Τα περισσότερα από τα φάρμακα φυτικής προέλευσης τα ανακαλύψαμε ερευνώντας την παραδοσιακή χρήση τους στις τοπικές κοινωνίες. Στο χώρο μας υπάρχουν περίπου 7.000 είδη φυτών. Πολλά από αυτά χρησιμοποιούνται από την αρχαιότητα για θεραπευτικούς σκοπούς». **Η Ελληνική Εταιρεία Εθνοφαρμακολογίας (Ε.Ε.Ε.) καταγράφει, μελετά, αναπτύσσει και διαδίδει τους παραδοσιακούς τρόπους χρήσης των φυτών.** Τα τελευταία χρόνια γίνεται όλο και πιο επιτακτική η ανάγκη καταγραφής των παραδοσιακών γνώσεων και πρακτικών που αναφέρονται σε θεραπευτικές μεθόδους<sup>16</sup>.

<sup>15</sup> «Στην Ευρωπαϊκή Ένωση (Ε.Ε) αρωματικά & φαρμακευτικά φυτά παράγονται στις 16 από τις 25 χώρες και συνολικά ευδοκμούν 200 είδη. Οι καλλιεργούμενες εκτάσεις στην Ε.Ε την περίοδο 2000-2005 ανέρχονταν περίπου στα 86.000 χιλιάδες εκτάρια με μέσο ετήσιο ρυθμό μείωσης της τάξης του 5,2%, ενώ οι παραγόμενες ποσότητες μειώθηκαν κατά 8,6% το οποίο παραπέμπει σε μείωση των στρεμματικών αποδόσεων. Για την ίδια χρονική περίοδο στην Ελλάδα τα αντίστοιχα μεγέθη παρουσίασαν αύξηση (μέσος ετήσιος ρυθμός μεταβολής καλλιεργούμενων εκτάσεων 41,42%). Η αγορά των αρωματικών & φαρμακευτικών φυτών στην Ευρώπη είναι πολύπλοκη λόγω της διαφορετικής τους χρήσης και η εμπορία τους συγκεντρώνεται και ελέγχεται από μικρό αριθμό χονδρεμπόρων. Οι καλλιεργούμενες εκτάσεις της Ελλάδας για το χρονικό διάστημα 2000-2001 ανέρχονταν σε 0,80% των συνολικά καλλιεργούμενων εκτάσεων της Ε.Ε. Το ποσοστό αυτό ανήλθε στο 2,26%, το 2005 καταλαμβάνοντας έτσι την 11η θέση στο σύνολο των 16 ευρωπαϊκών χωρών» (Υπ. Αγρ. Αν και Τροφ., 2007) .

<sup>16</sup> Η Εθνοφαρμακολογία είναι η επιστήμη που ασχολείται με την παρατήρηση, προσδιορισμό, περιγραφή και πειραματική έρευνα των συστατικών και των δράσεων των φαρμάκων φυτικής, ζωικής και ορυκτής προέλευσης ,που χρησιμοποιήθηκαν από τις τοπικές κοινωνίες. Κυρίως όμως η

Σε συνέδρια που πραγματοποιήθηκαν στην πόλη μας τον Αύγουστο το 1994, ψυχή των οποίων, *ειρήσθω εν παρόδω*, απετέλεσε η φιλοδημότατος δημοσιογράφος και συγγραφέας τοπικής ιστορίας και όχι μόνο, κύριος Αλέξανδρος Κελέσης, ένας από τους συνέδρους τόνισε μεταξύ άλλων τα εξής, τα οποία θεωρώ πολύ επίκαιρα: «η λέξη *αξιοποίηση* χρησιμοποιείται συχνά τα τελευταία χρόνια από εκείνους που θέλουν να εκμεταλλευτούν οικονομικά το όνομα, τους θρύλους, την ιστορία και τη φυσική ομορφιά του Ολύμπου. Φυσικά, ερμηνεύοντας σωστά τη λέξη θα δούμε ότι το ιερό βουνό δε χρειάζεται αξιοποίηση. Είναι αξιοποιημένος από τη φυσική δημιουργία, την τέχνη, τη λογοτεχνία, την παράδοση, τα τραγούδια του ελληνικού λαού, την ιστορία και τη μυθολογία μας. [...] Μερικοί σκέφτηκαν να εκμεταλλευτούν τους θρύλους, μύθους και ιστορία του Ολύμπου με έναν τρόπο που θυμίζει τη Ντίσνεϊλαντ των Η.Π.Α..Να κατασκευάσουν δηλαδή μια τεράστια πόλη, αντιγραφή αρχαίας με τείχη, ναούς, βωμούς, αγάλματα, φιλοσοφικές σχολές κλπ. Μετά, να καλέσουν επενδυτές και τουρίστες να λύσουν τα οικονομικά προβλήματα της Ελλάδας και των παρολυμπίων, ως διά μαγείας. Ζητούσαν, όμως, οι εμπνευστές 50.000 στρέμματα, από την πλευρά του Λιτοχώρου βέβαια, όπου υπάρχει πράσινο και θάλασσα. Ίσως εκεί ναν βρίσκονταν και το μυστικό της μεγάλης έμπνευσης! [...] Λείπει η οργανωμένη κτηνοτροφία, γεωργία και δενδροκαλλιέργεια. [...] Δεν δενδροφυτεύτηκε ακόμη η δυτική πλευρά του Ολύμπου, που θα άλλαζε την όψη του τοπίου με ευεργετικές συνέπειες στο κλίμα, την ανάπτυξη, τη γεωργία, τη δενδροκομία, την αισθητική. [...] Από πλευράς Πιερίας η απαίτηση για «αξιοποίηση» του Ολύμπου είναι παράλογη. [...] Να, λοιπόν, τι σημαίνει αξιοποίηση του Ολύμπου: ανάπτυξη των παρολύμπιων περιοχών. Ο Όλυμπος απλά θα ομορφαίνει τον τόπο, θα δίνει ζωή και υγεία και θα συντροφεί την Ελλάδα στην αιώνια πορεία» (Καραϊσκος, 1994). «Το ζήτημα είναι αν θέλουμε να γίνει ο Όλυμπος ένα ακόμα όνομα μέσα στις εκατοντάδες των χιονοδρομικών και αθλητικών κέντρων των βουνών της Ευρώπης ή θέλουμε να μείνει, όπως αναγνωρίζεται απ' όλους, ένα από τα λίγα θρυλικά βουνά

---

εθνοφαρμακολογία ασχολείται με την μελέτη των βιοδραστικών φυτών, που βρίσκουμε στα παραδοσιακά ιατρικά συστήματα των αυτοχθόνων κοινωνιών».

του κόσμου, ισότιμο με τα Ιμαλάρια, το Αραράτ<sup>17</sup>, το Μάτερχορν<sup>18</sup> ή το όρος Σινά<sup>19</sup>» (Τσούνης, 1990, 1993).

Ως υποψήφια διδάκτωρ του τομέα «Γλώσσας, Θεάτρου και Πολιτισμού» με τα ενδιαφέροντά μου να εστιάζονται στη λαϊκή θεραπευτική, θέλω και νιώθω την υποχρέωση να τονίσω ότι όλη η προσπάθεια αξιοποίησης της χλωρίδας τόσο της ιδιαίτερης περιοχής του Ολύμπου, τον οποίο το συγκεκριμένο σεμινάριο τιμά, όσο και της ευρύτερης αλλά και παγκόσμιας χλωρίδας, αναδεικνύει την αξία της Λαϊκής Θεραπευτικής. Γιατί το συνονθύλευμα των γραπτών κειμένων της λαϊκής θεραπευτικής, των μύθων και της πραγματικότητας, οδήγησε στην ανάπτυξη της φαρμακογνωσίας<sup>20</sup>.

«Η λαϊκή θεραπευτική, στα χρόνια των πατέρων μας και κάτω από τις δύσκολες συνθήκες της Τουρκοκρατίας, ήταν θαυμαστή για τις επινοήσεις της, αλλά και πολύτιμη για τις ενδείξεις που έδωσε και στην επιστημονική ιατρική.

[...] Παράλληλα, η φιλολογία των *γιατροσοφικών* συνταγών, που γράφονταν με αξιοπρόσεκτο πνεύμα αλληλεγγύης, για να μοιράζονται πλατύτερα στους ανθρώπους και να δίνουν κάποια σωτηρία, αναπτύχθηκε στους προτελευταίους αιώνες, όσο καμιά άλλη γραπτή λαογραφική παράδοση» (Ιστορία του Ελληνικού Έθνους, τομ. ΙΑ, 1980). Εξάλλου, όλη η δράση των επιστημόνων που ασχολούνται με την αξιοποίηση της εγχώριας χλωρίδας ή τη δράση της εθνοφαρμακολογίας στη θεραπεία σοβαρών ασθενειών, όπως αυτή του διαβήτη που προαναφέρθηκε, μπορεί να τροφοδοτήσει τόσο την επιστημονική έρευνα με πολύτιμες πληροφορίες όσο και να μας βοηθήσει να κατανοήσουμε του τρόπους με τους οποίους λειτουργούσαν ή και ακόμη λειτουργούν οι λαϊκοί θεραπευτές καθώς και τον τρόπο με τον οποίο η λαϊκή σκέψη και ψυχή, στα πλαίσια της κοινωνικής αλληλεγγύης, στηριζόμενη σε ανθρωπιστική

<sup>17</sup> Το Αραράτ είναι το ψηλότερο βουνό της Τουρκίας. Βρίσκεται 35 χιλιόμετρα από τα τουρκο-ιρανικο-αρμενικά σύνορα, στα βόρεια της ανατολικής Τουρκίας. Έχει υψόμετρο 5137 μέτρα και είναι ηφαιστειακό βουνό, όπου πάνω από τα 4600 μέτρα έχει παγετώνα ο οποίος καλύπτει 45 τετρ.χλμ

<sup>18</sup> Μία από τις υψηλές κορυφές των Πεννικών Άλπεων (Ελβετία) είναι το Μάτερχορν (4.505 μ.), ο γνωστότερος ίσως βράχος στον κόσμο.

<sup>19</sup> Το Σινά είναι όρος που βρίσκεται στην ομώνυμη χερσόνησο της Αιγύπτου. Το υψηλότερο σημείο του είναι στα 2.285μ.

<sup>20</sup> Της επιστήμης που στηρίζεται στη συλλογή φυτών, την απομόνωση του μέρους του φυτού που παρουσιάζει τη φαρμακολογική δράση και την τυποποίηση των δραστικών ουσιών.

βάση, ανακάλυπτε τη θεραπευτική αξία της φύσης, προσπαθώντας να διατηρηθεί το αγαθό της ζωής σε όσο το δυνατό περισσότερους ανθρώπους.

Καθώς πλησίαζε η σύγχρονη ιατρική επανάσταση, η Λαϊκή Θεραπευτική βρίσκει καταφύγιο στον απλό λαό, σε κοινωνίες όπου η άνοδος του μορφωτικού και του πολιτιστικού επιπέδου συντελείται αργά. Ακόμη και εκεί που η ιατρική πρόοδος ρίχνει το δικός της φως, δεν επισκιάζει την πίστη και εμπιστοσύνη στα λαϊκά γιατροσόφια και της πρακτικές των λαϊκών γιατρών/γιατρισσών. Η δύναμη της άμεσης εμπειρίας και επιούσης σοφίας αποδεικνύεται πιο ισχυρή από την έμμεση εμπειρία που φέρουν σε πρώτο, τουλάχιστον, στάδιο οι επιστήμονες γιατροί (Αντωνογιαννάκης, 2003:31).

Και όλα αυτά τα χρωστάμε στην επιστήμη της Λαογραφίας, η οποία από το 1909, που ο Ν. Πολίτης έθεσε τα θεμέλια της Ελληνικής Λαογραφίας, απαντώντας έμμεσα στην πρόκληση του Φαλμεράγιερ για την γνησιότητα του ελληνικού έθνους, μέχρι σήμερα ανέστησε το θεωρούμενο «κατώτερο πολιτισμό», δημιούργημα του οποίου είναι ο λαός και όχι επώνυμοι δημιουργοί, και μπορεί να καυχείται ότι συνέβαλε στην ανάδειξη του λεγόμενου «Λαϊκού Πολιτισμού», του οποίου αναπόσπαστο κομμάτι αποτελεί η Λαϊκή ή Δημώδης θεραπευτική. Παρατηρούμε, λοιπόν, να αναπτύσσεται μια σχέση αλληλοτροφοδότησης μεταξύ της Λαογραφίας αφενός και των επιστημονικών ερευνών αφετέρου. Ο ένας τομέας γίνεται για τον άλλο ένα είδος προβολέα, από το φως του οποίου αυτό-φωτίζονται αλλά και αλληλοφωτίζονται. Μάλιστα, μπορούμε να πούμε ότι οι λαογραφικές έρευνες που γίνονται από γυναίκες και αφορούν τη δράση των γυναικών αυτών, συμβάλλουν καθοριστικά στην ανασύσταση και ανάδειξη του γυναικείου παρελθόντος και στην επίρρωση των διαπιστώσεων ότι ο κοινωνικό φύλο αποτελεί αναλυτική κατηγορία, διαμορφώνει τον πολιτισμό, όπως εξάλλου διαμορφώνεται το ίδιο από τα κυρίαρχα πολιτισμικά πρότυπα.

Για το

*Υψηλοθώρητο, όμορφο κι αθάνατο βουνό*

*Της φαντασίας κορύφωμα*

*Και των θεών παλάτι*

έχω την ανάγκη από τη θέση τούτη να επισημάνω την ευθύνη όλων μας, μηδενός εξαιρουμένου.

## Βιβλιογραφία:

Carrubba A., la Torre R., Piccaglia R., Marotti M. (2002), «Characterization of an Italian biotype of clary sage (*Salvia sclarea* L.) grown in a semi-arid Mediterranean environment. Flavour Fragr.», J. 17, 191–194

Floca et al., 1981, στο [www.deliciousandhealth.gr/.../product\\_info\\_det.php](http://www.deliciousandhealth.gr/.../product_info_det.php)

<http://www.who.int/en/>

Strid, A., (1980), *Φυτά του Ολύμπου*, μτφρ. Ε. Οικονομίδου, Αθήνα, Έκδοση Μουσείου Γουλανδρή Φυσικής Ιστορίας

[www.botanologia.blogspot.com](http://www.botanologia.blogspot.com)

[www.elftheria.gr/images/.../epiloges%20dekembriou09.pdf](http://www.elftheria.gr/images/.../epiloges%20dekembriou09.pdf)

[www.gnhm.gr/docs/Entypo\\_Agrioloulouda.pdf](http://www.gnhm.gr/docs/Entypo_Agrioloulouda.pdf)

[www.ypeka.gr/LinkClick.aspx?fileticket=LW6NNMGA%2B18%3D...367](http://www.ypeka.gr/LinkClick.aspx?fileticket=LW6NNMGA%2B18%3D...367)

Αντωνίου-Κεδηγκιάννη, Α., ( - ), «Πώς αντιμετωπίζει την εμμηνόπαυση η ομοιοπαθητική», περ. «Ομοιοπαθητική Ιατρική», τευχ. 37

Αντωνογιαννάκης, Μ., (2003, Οκτώβρης), «Αρρώστιες, βότανα, πονέματα, γιατροσόφια στο πρώτο μισό του 20ου αιώνα στην περιοχή Μύθων Ιεράπετρας», Πρακτικά Διεθνούς Επιστημονικού Συνεδρίου, Ρέθυμνο, Ιστορική Λαογραφική Εταιρεία Ρεθύμνης.

Βολανάκης, Ι., (2003, Νοέμβριος), «Πρόληψη και θεραπεία ασθενειών με βότανα στο Αποδούλου Αμαρίου Ρεθύμνης Κρήτης», Πρακτικά Διεθνούς Επιστημονικού Συνεδρίου, Ρέθυμνο, Ιστορική Λαογραφική Εταιρεία Ρεθύμνης.

Γκασούκα, Μ., (2008), *Κοινωνιολογία του Λαϊκού Πολιτισμού: Το Φύλο κάτω από το πέπλο*, Αθήνα, Ψηφίδα.

Γκόλιου, Ρ., (2006), *200 Βότανα και οι Θεραπευτικές τους Ιδιότητες*, Θεσσαλονίκη, Παιδεία



Ζαννέτου-Παντελή, Κ., (2000), *Η θεραπευτική δυνατότητα των φαρμακευτικών φυτών της Κύπρου*, Λάρνακα στο [www.iama.gr/ethno/faskomilo/Lazari.pdf](http://www.iama.gr/ethno/faskomilo/Lazari.pdf)

Ιστορία του Ελληνικού Έθνους, (1980), τομ. ΙΑ, Εκδοτική Αθηνών Α.Ε.

Κανταρζής, Ν., (2003), *Αρωματικά και Φαρμακευτικά Φυτά*, τόμ. 2<sup>ος</sup>, Εκδ. Κατνταρτζής Νικόλαος

Καπιόλδαση, Μ., (2010), «Η διαχρονική συμβολή των φυτών στην κοσμητολογία και τη φαρμακευτική», Α.Τ.Ε.Ι. Κρήτης, Σχολή Τεχνολογίας Γεωπονίας, Τμήμα Φυτικής Παραγωγής

Καραγιάννης, Δ., (2006), «Όλυμπος 2006», «Το χρονικό της πρώτης αποστολής του ΦΟΣ στον Όλυμπο», στο [www.selas.org/index.php?option=com\\_docman&task](http://www.selas.org/index.php?option=com_docman&task)

Καραϊσκού, Ν., (1994), «Ο Όλυμπος, η αξιοποίησή του και οι συνέπειες που θα έχει η αξιοποίηση αυτή για την περιοχή του», Ανακοινώσεις Ζ' Πανελληνίου συνεδρίου «Ο Όλυμπος στους Αιώνες», Ελασσόνα Αύγουστος 1994, Πολιτιστικός Οργανισμός Δήμου Ελασσόνας

Καραμπελόπουλος, Δ., (2003), «Η Βοτανοθεραπεία στους αρχαίους Έλληνες ιατρούς», 41<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Παιδιατρικό Συνέδριο, Ρόδος 13-15 Ιουνίου 2003, Σάββατο 14 Ιουνίου 2003, στο <http://www.karaberopoulos.gr/karaberopoulos/ergasies/51.asp>

Κοντογιώργου, Δ., & Βόζνου, Β., «Η Εμμηνόπαυση και οι επιπτώσεις της» στο [www.ethnofarmacology.gr](http://www.ethnofarmacology.gr)

Λάζαρη, Δ., & Σκαλτσά, Ε., ( - ), «Βοτανική εξάπλωση και χρήσεις στη λαϊκή θεραπευτική ειδών του γένους *Salvia* L. (φασκόμηλο)», στο [www.iama.gr/ethno/faskomilo/Lazari.pdf](http://www.iama.gr/ethno/faskomilo/Lazari.pdf)

Λευτέρης, Μ., (2009), «Εθνοφαρμακολογία και Διαβήτης», στο [www.ethnopharmacology.gr/images/stories/ekdiloseis/2009.../marinos.pdf](http://www.ethnopharmacology.gr/images/stories/ekdiloseis/2009.../marinos.pdf)

Λουκάτος, Σ. Δ., (1979), *Εισαγωγή στην Ελληνική Λαογραφία*, Αθήνα, Μ.Ι.Ε.Τ.

- Ματσούκα, Π., (1999), «Ανάβαση στον Όλυμπο», Περ. Επτά Ημέρες, εφημ. Η Καθημερινή, Κυριακή 19 Σεπτεμβρίου 1999
- Μιτάκης, Μ., ( - ), «Ελληνική Εθνοφαρμακολογία του αναπνευστικού συστήματος», στο [www.iatrikionline.gr/Respiratory\\_40/4.pdf](http://www.iatrikionline.gr/Respiratory_40/4.pdf)
- Μιχαηλίδης, Δ., (1997), «Από τον Ιπποκράτη στον Διοσκουρίδη», Περ. Επτά Ημέρες, εφημ. Η Καθημερινή, Κυριακή 29 Ιουνίου 1997
- Μπαζός, Ι., ( - ), «Ενδημικά και σπάνια φυτά του Ολύμπου» στο [www.iama.gr/ethno/.../10Hypericum Mpazos%20Ioannis.pdf](http://www.iama.gr/ethno/.../10Hypericum_Mpazos%20Ioannis.pdf)
- Μπαμπινιώτης, Γ., (2010), *Ετυμολογικό Λεξικό της Νέας Ελληνικής Γλώσσας, Ιστορία των λέξεων*, Αθήνα, Κέντρο Λεξικολογίας Ε.Π.Ε.
- Μπρούσαλη, Π., (1999), «Βοτανικός Παράδεισος», Περ. Επτά Ημέρες, εφημ. Η Καθημερινή, Κυριακή 19 Σεπτεμβρίου 1999
- Νέζη, Ν., (1999), «Η Κατάκτηση του Ολύμπου», Περ. Επτά Ημέρες, εφημ. Η Καθημερινή, Κυριακή 19 Σεπτεμβρίου 1999
- Ντάφης, Σπ., (2008), «Οι ιδιαιτερότητες του Ολύμπου και η σημασία του για την ανάπτυξη της περιοχής», περ. Αμφίβιον,, τεύχ. 75, Μάιος – Ιούνιος 2008, Θεσσαλονίκη, Διμηνιαία Έκδοση του Ελληνικού Κέντρου Βιοτόπων – Υγροτόπων
- Οικονομάκης, Δ., ( - ), «Τα άγρια χόρτα στην Κρήτη» στο [www.nagref.gr/journals/ethg/images/38/ethg38p7-11.pdf](http://www.nagref.gr/journals/ethg/images/38/ethg38p7-11.pdf)
- Ομήρου Ιλιάδα, (1976), μτφρ. Ν. Καζατζάκη – Ι. Κακριδή, Αθήνα, Ο.Ε.Δ.Β.
- Πανταζίδου, Ι., ( - ), *Λεξικόν Ομηρικόν*, Αθήνα, Ιωάννης Σιδέρης
- Παπαδόπουλος, Γ., ( - ), «Τα φάρμακα στην Αρχαία Ελλάδα, Ανάμεσα στο μύθο, τη λαϊκή εμπειρική θεραπευτική και την επιστήμη», περ, Αρχαιολογία & Τέχνες, τεύχ. 102, στο [www.arxaiologia.gr/assets/media/PDFofIssues/2297.pdf](http://www.arxaiologia.gr/assets/media/PDFofIssues/2297.pdf)
- Πάτση, Χ., *Νέα Ελληνική Εγκυκλοπαίδεια*, τομ. 8, Αθήνα, Χάρη Πάτση.

- Παυλάκη, Ε., (1999), «Ο Όλυμπος του Μύθου και της Ιστορίας», Περ. Επτά Ημέρες, εφημ. Η Καθημερινή, Κυριακή 19 Σεπτεμβρίου 1999
- Σταματόπουλος, Χ., Μίκος, Θ., Σταματόπουλος, Π., (2007), «Απώτερες επιπτώσεις της εμμηνόπαυσης», Ελληνική Μαιευτική & Γυναικολογία, στο <http://www.iatrikionline.gr/>
- Σφήκα, Γ., (1999), «Ο Εθνικός Δρυμός του Ολύμπου», Περ. Επτά Ημέρες, εφημ. Η Καθημερινή, Κυριακή 19 Σεπτεμβρίου 1999
- Τσακούμη, Α., (1999), «Βασίλειος Ιθακήσιος», Περ. Επτά Ημέρες, εφημ. Η Καθημερινή, Κυριακή 19 Σεπτεμβρίου 1999
- Τσουνής, Γρ. (1990,1993), «Ο Εθνικός Δρυμός του Ολύμπου και η Ελληνική Εταιρεία Προστασίας της Φύσης», Ανακοινώσεις Έκαι ΣΤ΄ Πανελληνίου Συνεδρίου «Ο Όλυμπος στους Αιώνες», Ελασσόνα Σεπτεμβρίου 1990 και 1993, Πολιτιστικός Οργανισμός Δήμου Ελασσόνας
- Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων, 2007, «Προοπτικές Ανάπτυξης Τομέα Αρωματικών και Φαρμακευτικών Φυτών», Γραφείο γενικού Γραμματέα κ. Κώστα Σκιαδά, Σεπτέμβριος 2007 στο [www.minagric.gr/greek/enhm.../AROMATIKA\\_FYTA.pdf](http://www.minagric.gr/greek/enhm.../AROMATIKA_FYTA.pdf)
- Χατζηφώτης, Ι., Μ., (1978), «Γιατροί της Τουρκοκρατίας», περ. «Εικονογραφημένη Ιστορία, τεύχ. 120, Ιούνιος 1978

Ευαγγελία Ράπτου

Υπ. Διδάκτωρ Τμήματος Τ.Ε.Π.Α.Ε.Σ.

Τομέα Γλώσσας, Θεάτρου και Πολιτισμού

Πανεπιστήμιο Αιγαίου