

11 πράγματα που ίσως δεν ξέρετε για τα αρωματικά και τα φαρμακευτικά φυτά

Ορισμοί

Αρωματικά φυτά: αυτά που αποδίδουν άρωμα, λόγω των πτητικών ενώσεων που περιέχουν.

Φαρμακευτικά φυτά: αυτά που παράγουν χημικές ενώσεις με θεραπευτική δράση για τον άνθρωπο.

Τοξικά ή Δηλητηριώδη φυτά: αυτά που περιέχουν ουσίες με βλαπτική ή θανατηφόρα επίδραση στον άνθρωπο.

Βότανα: είναι τα φυτά που με την ευρεία έννοια έχουν ευεργετική δράση στον άνθρωπο.



Άλλα φυτά παράγουν αρωματικές ουσίες;

Στην Ελλάδα υπάρχουν σχεδόν 2000 είδη φυτών που παράγουν αρωματικές ουσίες. Για παράδειγμα, τα πεύκα παράγουν ρετινίωδη ουσία σε τερεβινθέλαιο (νέφτι), που είναι θανατηφόρο για τα φυτοφάγα έντομα (σαράκι).

Τα σημερινά φάρμακα έχουν σχέση με τα βότανα;

Ναι, αν και τα σύγχρονα φάρμακα παράγονται συνθετικά (χωρίς πρώτες ύλες από τα φυτά), πολλά από αυτά χρησιμοποιήθηκαν χιλιάδες χρόνια με τη μορφή βοτάνων, όπως ο φλοιός της ιτιάς (περιέχει σαλικυλικό οξύ, όπως η ασπιρίνη) και η εφεδρίνη (περιέχει εφεδρίνη, όπως ορισμένα φάρμακα για αρρώστιες του αναπνευστικού). Όλοι οι λαοί του κόσμου χρησιμοποιούν βότανα, από τους προϊστορικούς χρόνους μέχρι σήμερα.

Πώς ξεχωρίζουμε ένα φαρμακευτικό φυτό από ένα δηλητηριώδες;

Δεν μπορούμε εύκολα και χωρίς ειδική γνώση. Ένα βότανο μπορεί να είναι φάρμακο, αλλά και δηλητήριο αν χρησιμοποιηθεί με λάθος τρόπο ή σε μεγάλη δόση. Ο χυμός της γαλατσίδας είναι τοξικός για το δέρμα, ενώ ο χυμός της σκίλλοκρεμύδας επηρεάζει την καρδιά.

Κινδυνεύουν τα αρωματικά φυτά και τα βότανα;

Κάποια είδη κινδυνεύουν να εξαφανιστούν από ορισμένες περιοχές. Γιατί; Επειδή οι άνθρωποι συλλέγουν πάρα πολλά άτομα ή τα μαζεύουν λάθος εποχή (για παράδειγμα, το τσάι του βουνού πριν τελειώσει η ανθοφορία του).



Γιατί παράγουν αρωματικές ουσίες;

Για προστασία από τα φυτοφάγα ζώα, που αποφεύγουν να φάνε τα αρωματικά φυτά. Για εξοικονόμηση νερού, επειδή οι αιθέρια αρωματικών ουσιών γύρω από τα φύλλα πιθανόν μειώνουν την απώλεια νερού από την αναπνοή.



Γιατί χρησιμοποιούμε τις αρωματικές ουσίες;

Επειδή είναι συνήθως αντιμικροβιακές, τις χρησιμοποιούμε ως ήπιο αντισηπτικό - αντιφλεγμονώδες - καταπραυντικό, στο εξωτερικό του σώματος και στο γαστρεντερικό σύστημα. Η ρίγανη και το θυμάρι περιέχουν τα πιο ισχυρά αντιμικροβιακά.

Έχουν όλες οι αρωματικές ουσίες παρόμοια δράση;

Όχι, κάθε φυτό παράγει ένα μοναδικό συνδυασμό από διάφορες αρωματικές ουσίες. Ο δύσμος, η ρίγανη και το θυμάρι καταστέλλουν τους μύκητες, ο βασιλικός απωθεί τα έντομα (πχ κουκουτσία), ο μαιντανός περιορίζει τις φλεγμονές, το τίλιο (άνθη φλαμουριάς) λειτουργεί ηρεμιστικά.

Ποια είναι τα αρωματικά φυτά;

Η ρίγανη, το θρούμμι, το φασκόμηλο και... εκατοντάδες άλλα είδη στην Ελλάδα. Τα είδη αυτά παράγουν αρωματικές ουσίες που εξαιρούνται εύκολα (είναι πτητικές) και τις ονομάζουμε αιθέρια έλαια αν και δεν είναι λιπαρές.



Αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά είναι το ίδιο;

Όχι πάντα. Θεραπευτικές ιδιότητες έχουν πάρα πολλά αρωματικά φυτά αλλά και πολλά είδη που δεν είναι αρωματικά, όπως η σκίλλοκρεμύδα, το περδικάκι, τα άντρια γερνάνια και η μικραγουριά.



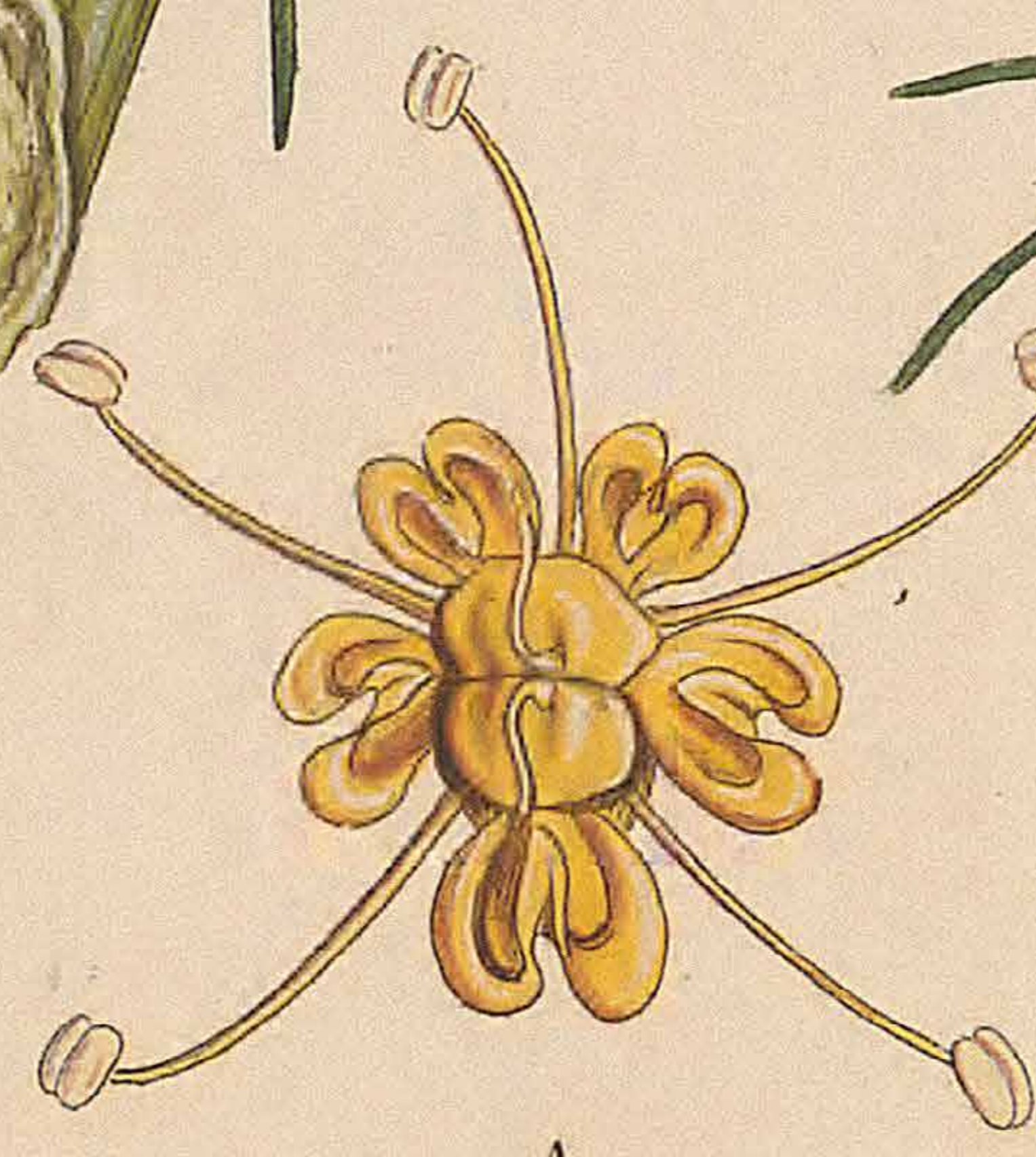
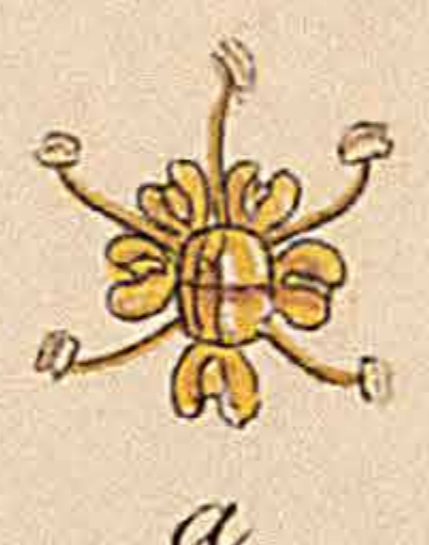
Υπάρχουν πολλά αρωματικά φυτά;

Η Ελλάδα είναι από τις πιο πλούσιες χώρες στην Ευρώπη, με τουλάχιστον 1/6 των ειδών της να είναι αρωματικά ή φαρμακευτικά φυτά.



Πού φυτρώνουν;

Κυρίως χαμηλά, κάτω από 700 μέτρα υψόμετρο. Τα φυτά του Αιγαίου είναι πλούσια σε αρωματικά είδη (ρίγανη, θυμάρι, φασκόμηλο, θρούμμι, δεντρολίβανο, λεβάντα, λαδανιά, ασφάκα, δίκταμος), αλλά κάποια είδη φυτρώνουν σε μεσογειακούς θαμνώνες (δάφνη, μυρτιά), σε ξέφωτα (χαμομήλι, μέντα) ή ακόμα και σε βουνά (τσάι βουνού). Υπάρχουν όμως και είδη των γενών *Sideritis*, *Thymus* τα οποία αναπτύσσονται σε μεγαλύτερα υψόμετρα.



Ferula nodiflora