

Του Ψηλορείτη βότανα θα χρησιμοποιήσω
για την πληγή του έρωτα μήπως και τηνε κλείσω.

Βασιλικό και γιασεμί μαζί και μαντζουράνα
θα στείλω στην αγάπη μου και στη γλυκιά μου μάνα.

Τα βότανα της Κρήτης

*Αρισμαρί και ρίγανη, φασκομηλιά, φλισκούνι,
θύμος, μυρθιά και καντιφές τρυπούνε μου τ' ηρθουν*

Του Ψηλορείτη βότανα θα βάλω στο ποτήρι
να σου τα δώσω να τα πιείς να μου κρατάς χατήρι.



Mentha spicata (Δυόσμος)

«με βασιλικό και δυόσμο στόλισε ο Θεός τον κόσμο»

- Τα αρωματικά του φύλλα χρησιμοποιούνται στη μαγειρική (σούπες, σάλτσες) και σε σαλάτες.
- Σαν ρόφημα το χρησιμοποιούμε σε περιπτώσεις δυσπεψίας και διάρροιας.
- Θεωρείται ότι είναι αφροδισιακό.

«Ο δυόσμος είναι κρητικός, στα καλιτσούνια μπαίνει
μοσχομυρίζει η γειτονιά και τις καρδιές μαραίνει»



Origanum dictamnus-Δίκταμο (Έρωντας)

Το όνομα Δίκταμος όπως τον αποκάλεσαν οι αρχαίοι, προέρχεται από την Δίκτη (το όρος Δίκτη στο Λασιθί) και η λέξη θάμνος Δίκταμνος= Θάμνος της Δίκτης



- **Ονόματα** που έχει το φυτό στην Κρήτη :Το φυτό λοιπόν ανάλογα με την περιφέρεια θα το βρούμε στην Κρήτη σαν **αδίχταμο, ατίταμο, δίχταμο, δίταμο, τίταμο**, που είναι παραφθορές του αρχαίου ονόματος,
- σαν **έρωντα** (γιατί χρειάζεται του «έρωτα» τα πάθη για να μαζευτεί)
- σαν **λιβανόχορτο** (για το άρωμά του),
- **μαλλιαρόχορτο** (επειδή τα φύλλα του καλύπτονται από άσπρο χνούδι),
- **στοματόχορτο** (γιατί το μασούσαν για την κακοσμία του στόματος),
- **σταματόχορτο** (γιατί κοπανισμένο το έβαζαν στις πληγές και σταματούσε την αιμορραγία), **στομαχόχορτο** (γιατί υποβοηθεί την πέψη και καταπραΰνει τους πόνους του στομάχου)

• η Κρητική Θεά των τοκετών η Ειλυθειία

φορούσε στεφάνι από δίκταμο που δείχνει την σχέση του φυτού με τον τοκετό όπως μας αναφέρει ο **Ευριπίδης** στον «Ιππόλυτο». Ο Δίκταμος ήταν ένα βασικό συστατικό για τα θεραπευτικά μίγματα βοτάνων που έφτιαχναν οι θεραπευτές της αρχαιότητας, «οι ριζοτόμοι» που πήραν το όνομά τους από το ρίζα και ρήμα τέμνω, αφού έκοβαν ρίζες για να φτιάχνουν τα γιατροσόφια τους

Η λαϊκή κρητική θεραπευτική χρησιμοποιούσε το δίκταμο σε αφεψήματα (βραστάρια) σαν πανάκεια για όλες σχεδόν τις αρρώστιες

- Στη γρίπη του 1918 στο Ηράκλειο, μας πληροφορεί η γνωστή λαογράφος Ευαγγελία Φραγκάκη, υπήρχε ένα εργοστάσιο κάτω από του Λαζαρέτο την πόρτα, που έφτιαχνε και πουλούσε σαν αντιγριππικό «έλαιος», αιθέριο έλαιο δηλαδή από δάφνη, ρίγανη, φασκόμηλο και δίκταμο για εντριβές σύμφωνα με τις συστάσεις των γιατρών της εποχής.



«Ο Έρωντας της Κρήτης»
Δρ.Κώστας Δ. Οικονομάκης
Γεωπόνος -Ερευνητής

«Ένα κλαδάκι έρωντα επήρα απ' την καρδιά σου
κι εφύτεψά το στον παξέ για να 'χω τ' άρωμά σου».

Φασκόμηλο (Salvia fruticosa)

στη χώρα μας υπάρχουν 20 είδη φασκόμηλου

«Φασκόμηλε, φασκόμηλα που γίνονται το Μάη
ασθματικός απεις τα πειί, γίνεται παλικάρι.»



- Η "άγρια φασκομηλιά", που είναι ενδημικό της Ελλάδας, τη χρησιμοποιούν οι Κρητικοί σαν "βραστάρι" κατά του σακχαροδιαβήτη. Αφήστε που στη γερμανική κατοχή, όπως μου είπε ο πατέρας μου, πολλοί Κρητικοί από έλλειψη καπνού κατέφευγαν σε υποκατάστασή του με ξερά φύλλα φασκομηλιάς, που έκαναν τσιγάρα με χαρτί εφημερίδας
Και σήμερα η προηγμένη χημική ανάλυση της φασκομηλιάς αποκάλυψε την παρουσία νικοτινικού οξέως στα φύλλα της, άριστο υποκατάστατο του καπνού! .

Άρωμα Κρήτης
Κώστα Δ. Οικονομάκη
Γεωπόνου, Ερευνητή στο Ινστιτούτο Ελιάς Χανίων

Ενδεικτικές χρήσεις : ζάχαρο, υπόταση, αναιμία, δυναμωτικό, στομάχι, μυϊκούς πόνους, γρίπη



Το φασκόμηλο:

- Οι Κινέζοι το ονομάζουν ελληνικό βραστάρι και το θεωρούν καλύτερο από το τσάι.
- Οι Γάλλοι το ονομάζουν ελληνικό τσάι και το χρησιμοποιούν όπως και οι υπόλοιποι Ευρωπαίοι όχι μόνο για φαρμακευτικούς αλλά και για μαγειρικούς σκοπούς.
- Οι Άραβες θεωρούσαν ότι μπορούσε να θεραπεύσει τα πάντα. Χαρακτηριστική είναι η ρήση των Αράβων:
«Πώς μπορεί να πεθάνει κανείς, όταν έχει στον κήπο του φασκόμηλο;»
- Στην αρχαιότητα οι πρόγονοί μας το χρησιμοποιούσαν σαν πολυφάρμακο και έχει εκθειαστεί από τον Ιπποκράτη, τον Διοσκουρίδη τον Γαληνό και τον Αέτιο.
 - Οι Λατίνοι το θεωρούσαν ιερό φυτό και το χρησιμοποιούσαν σε τελετές.
 - Ήταν το φυτό της αθανασίας.

Μαντζουράνα (*Origanum majorana*)

Οι αρχαίοι Έλληνες το εκτιμούσαν πολύ και γνώριζαν τις φαρμακευτικές του ιδιότητες.

Ο Ιπποκράτης το χρησιμοποιούσε σαν αντισηπτικό.

Η μαντζουράνα χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία, την μαγειρική, την ζαχαροπλαστική και σαν θεραπευτικό υλικό.

Μαντζουράνα: στομαχόπονους, αέρια, αϋπνίες, κοιλόπονο

«Τη μαντζουράνα βράσε την, παντού όπου φυτρώνει
σάψυχο λένε οι παλιοί, τσι καρδιακούς γλιτώνει»



Μαλοτήρα (*Sideritis syriaca*)

Στο αιθέριο έλαιο της
έχουν απομονωθεί 34 ουσίες με διάφορες, αντιμικροβιακές κυρίως
φαρμακευτικές ιδιότητες

Μαλοτήρα (*Sideritis syriaca*), γνωστή κι ως τσάι του βουνού ή
καλοκοιμηθιά,

είναι ποώδες φυτό ή θάμνος 10-50cm που απαντάται στα υψηλά
υψόμετρα της Δυτικής Κρήτης (άνω των 900m).

Το είδος είναι ενδημικό της Κρήτης .

Οι Ενετοί φαίνεται να έμαθαν τη χρήση της στους Κρητικούς κατά των
κρυολογημάτων, τις παθήσεις του στομάχου και του
αναπνευστικού.





Σύμφωνα με μια εκδοχή, το όνομα της maletira

προέρχεται από τις ιταλικές λέξεις **male** (αρρώστια) και **tirare** (σύρω, διώχνω), εκφράζοντας τις θεραπευτικές ιδιότητες της.

Εναλλακτικά, θεωρείται ότι η λέξη προέρχεται από τη λέξη **μαλλωτός** = **μαλλιαρός**, λόγω των χνουδωτών φύλλων της.

Αν προσθέσουμε στο αφέψημα ξυλαράκια κανέλλας και μέλι έχουμε ένα άριστο μαλακτικό και αντισηπτικό για τον βήχα.

Πιστεύεται τέλος ότι είναι ευεργετικό για τα αιμοφόρα αγγεία της καρδιάς.



Ελληνική ρίγανη

«Αρίγανη σταλές- σταλές και την κοιλιά γιατρεύγει
και να τριφτείς όπου πονείς πάντα σε δροσερεύγει»

- την ονομασία "ορίγανον" την είχε δώσει ο παππούς Όμηρος και τη διαφύλαξαν από τότε οι νεότερες γενιές Ελλήνων, θέλοντας να τονίσει τη λαμπρή παρουσία του φυτού στα γυμνά βουνά της Ελλάδας, αφού το όνομα προέρχεται από το "όρος" και "γάνος = λαμπρότητα".

Άρωμα Κρήτης
Κώστα Δ. Οικονομάκη
Γεωπόνου, Ερευνητή στο Ινστιτούτο Ελιάς Χανίων



Η Ελληνική ρίγανη (Greek Oregano)
είναι φυτό πολυετές
και πωύδες η ποιότητα της

Θεωρείται η καλύτερη παγκοσμίως.

- Η ρίγανη πέρα από το χαρακτηριστικό άρωμα και γεύση που αφήνει στο φαγητό έχει και πάρα πολλές φαρμακευτικές ιδιότητες. Είναι αντιδιαρροϊκή, αντιφλεγμονώδης, βακτηριοκτόνα.
- Υπό μορφή αφεψημάτων χρησιμοποιείται για την ατονία των εντέρων, αποχρεμπτικό για το βήχα, βοηθάει στην υπέρταση και την αρτηριοσκλήρυνση.
- Το αιθέριο έλαιο της ρίγανης (οριγανέλαιο) χρησιμοποιείται για τον πονόδοντο. Η ρίγανη έχει 12 φορές περισσότερο αντιοξειδωτική δράση από το πορτοκάλι, 30 από την πατάτα και 42 από το μήλο. Επίσης με λίγο ρίγανη στην τροφή των πτηνών σας κρατάτε τις αρρώστιες μακριά τους.

Θυμάρι (Thymus vulgaris)

- Ετυμολογικά λοιπόν, το **Θυμάρι** ή **θύμος** όπως το ονόμαζαν οι αρχαίοι, προέρχεται από την λέξη **θύω**, η οποία αρχικά είχε την σημασία του «**βγάζω καπνούς**» και αργότερα του «**θυσιάζω**»
 - Από την ίδια ρίζα προέρχονται και οι λέξεις **θυμίαμα** και **θυμιατίζω**, ενώ στενή φαίνεται πως είναι και η σχέση με τον **θυμό**. Και **θυμός** στους αρχαίους δεν σημαίνει την οργή, αλλά τη ζωτική δύναμη, τη βούληση, όπως μας επιβεβαιώνουν λέξεις σαν το **λιπόθυμος**, **εύθυμος**, **πρόθυμος** κ.α.

«**Θυμάρι ολομύριστο που μέλισσες ταιΐζεις
ολόγυρα τον τόπο σου τονε μοσχομυρίζεις**»



Για τον Πλάτωνα μάλιστα ο θυμός αποτελεί ένα από τα τρία μέρη της ψυχής, την κινητήρια δύναμη της ανδρείας, την οποία όπως είδαμε νωρίτερα πίστευαν στην αρχαιότητα ότι θρέφει ο θύμος.

- Ο μέγας Ιπποκράτης στο σύγγραμμά του «Περί Διαίτης» αναφέρει πως το θυμάρι είναι θερμαντικό, υπακτικό και διουρητικό, αποβάλλει το φλέγμα ενώ στο «Περί Νούσων» το προτείνει ενάντια στη φθίση του λάρυγγα.
 - Ο πιο λαμπρός φαρμακολόγος του αρχαίου κόσμου, ο Διοσκουρίδης, στο τρίτο βιβλίο του συγγράμματος «Περί Ύλης Ιατρικής», περιγράφει λεπτομερώς τρία είδη θυμαριού.



Το άρωμα του μύθου, του θύμου οι αλήθειες
Ορέστης Δαβίας, Βιολόγος Συγγραφέας

Πολύπλευρο αρωματικό,
ταιριάζει σχεδόν με τα πάντα.

Κρεατικά, λαχανικά, σάλτσες ντομάτας ή λευκές, μανιτάρια, σαλάτες. Μπαίνει σε ψητά, μαγειρευτά, πίτες, ψωμιά, πίτσες

Δενδρολίβανο, (αρισμαρί)

(Rosmarinus officinalis):

«Πράσινος είναι αρισμαρής και κίτρινος ο ανθός του
κι απ' αγαπά και δε θωρεί βαρύς είν' ο καημός του»



- Ελιξίριο νεότητας
- Οι αρχαίοι Έλληνες πίστευαν ότι είναι τονωτικό του εγκεφάλου.
Οι νεαροί σπουδαστές συνήθιζαν να φορούν γιρλάντες από δεντρολίβανο στον λαιμό ή να πλέκουν κλαδιά στα μαλλιά τους όταν είχαν εξετάσεις για να διεγείρουν τη μνήμη τους.
- Το δεντρολίβανο είναι ένα από τα φυτά που χρησιμοποιεί η εκκλησία μας στους αγιασμούς.
- Είναι πολύ διαδεδομένο σαν συστατικό της ελληνικής κουζίνας.
- Το δεντρολίβανο χρησιμοποιείται στην κηπουρική, την αρωματοποιία, την μαγειρική, την ζαχαροπλαστική και σαν θεραπευτικό υλικό

Στα χωριά το δεντρολίβανο χρησιμοποιούσαν ως "εκτριωτικό" για αυτό θα πρέπει να αποφεύγεται κατά την εγκυμοσύνη



- Τρόπος παρασκευής κρασιού

Βάζουμε
σε ένα μπουκάλι λευκό κρασί
μερικά κλωνάρια δεντρολίβανου
και τα αφήνουμε για αρκετές μέρες.
Πίνουμε 1 ποτήρι την ημέρα.
Το κρασί είναι τονωτικό
για την καρδιά και την όραση.

- Με το **αφέψημα** μια ευχάριστη γεύση που απλώνεται από την κοιλιά κι όταν φτάσει στο κεφάλι, **καθαρίζει τις σκέψεις και ξυπνάει.**
- Διώχνει τη μεσημεριανή ύφεση, χωρίς δυσάρεστες νευρικές παρενέργειες.
- Σε μερικές περιπτώσεις το δενδρολίβανο είναι απαραίτητο σ' ένα μείγμα βοτάνων κατά της **αϋπνίας.**

Δάφνη(Laurus nobilis)

“Ψηλής μυρτιάς μυρτόφυλλο, πράσινης δάφνης φύλλο
άσπρη στρογγυλοπρόσωπη και θάμπωσες τον ήλιο.”

- Αειθαλές φυτό της πατρίδας μας.
- Λέγεται και δάφνη του Απόλλωνα.
- Στη μυθολογία έλεγαν ότι ήταν ωραία Νύμφη, κόρη της Γης και του Πηνειού ποταμού.

Την αγάπησε ο Θεός Απόλλωνας και την κυνηγούσε στα δάση να την πιάσει. Η Δάφνη έτρεχε τρομαγμένη και φώναζε την μάνα της να τη γλιτώσει. Άκουσε η Γη τις φωνές. Άνοιξε και την πήρε στους κόρφους της. Ακριβώς στο σημείο που άνοιξε η Γη φύτρωσε το φυτό δάφνη.



Οι γυναίκες στην Κρήτη



παρασκεύαζαν ένα καλλυντικό σκεύασμα, από δαφνέλαιο και αγουρόλαδο, το οποίο χρησιμοποιείται για εντριβή των ριζών των τριχών του κεφαλιού για να αποκτήσουν γερά μαλλιά.



"Κάθε χρόνο, τέτοια μέρα, λούζονταν αποβραδής, άλειφε τα μαλλιά της με δαφνόλαδο, έτριβε τα δόντια της με καρυδόφυλλο, έβανε στο λαιμό της ένα γιορντάνι γαλάζιες πέτρες, που την προστάτευαν από το κακό μάτι κι έπαιρνε το ανηφόρι του Προφήτη Ηλία".

από την "Αναφορά στον Γκρέκο" του Ν. Καζαντζάκη

Βασιλικός (*Ocimum basilicum*)

«Στον άνθρωπο τον ευγενή ότι κι αν πεις τ' αξίζει σαν το σγουρό βασιλικό που όπου σταθείς μυρίζει»

- Ο βασιλικός κατάγεται από την Ινδία όπου ήταν ιερό φυτό.
- Ωστόσο από την αρχαιότητα μεταφέρθηκε στην Ευρώπη όπου έγινε πολύ δημοφιλής στην λεκάνη της Μεσογείου.
- Στην Ελλάδα το έφερε ο Μέγας Αλέξανδρος, όταν από την εκστρατεία του στις Ινδίες μεταξύ των άλλων έφερε και το του βασιλέως φυτό.
- Οι αρχαίοι Έλληνες δεν εκτιμούσαν το φυτό καθώς πίστευαν ότι οι σκορπιοί προτιμούσαν να φωλιάζουν κάτω από τις γλάστρες του και ότι η έντονη μυρωδιά του ήταν είδος κατάρας. Τον θεωρούσαν λοιπόν σημάδι θανάτου.



- Αντίθετα οι Ρωμαίοι θεωρούσαν το βασιλικό ερωτικό φίλτρο, σημάδι αγάπης και φυλακτό.



- Οι Αιγύπτιοι τον χρησιμοποιούσαν μαζί με άλλα φυτά στις ταριχεύσεις και οι Γαλάτες το χρησιμοποιούσαν σε τελετές εξαγνισμού μαζί με νερό πηγής.

Πιθανόν από εκεί να κρατάει τις ρίζες του και το χριστιανικό έθιμο του αγιασμού με τον βασιλικό.

- Οι νεοέλληνες αντίθετα με τους προγόνους τους εκτιμούν το φυτό και πιστεύουν ότι απωθεί τα κουνούπια. Το χρησιμοποιούν μάλιστα πολύ στην μαγειρική.
- Ο βασιλικός χρησιμοποιείται στην κηπουρική, την αρωματοποιία, την μαγειρική, την ζαχαροπλαστική και σαν θεραπευτικό υλικό.



Μυρτιά (Myrtus)

Ονόματα στον ελλαδικό χώρο :
Μερσινιά, μερτιά, μυρσίνη, μυρτιά, σμυρτιά

«Σαν τη μυρτιά που διατηρεί το πράσινό της χρώμα
έτσι κι εγώ θα σ' αγαπώ, μέχρι να μπω στο χώμα»

- Οι αρχαίοι Έλληνες την ονόμαζαν Μύρτο και την είχαν αφιερώσει στην Πάφιο Αφροδίτη αφού με φύλλα μυρτιάς σκέπασε το γυμνό κορμί της όταν "γεννήθηκε" μέσα από τη θάλασσα
- Η σύγχρονη ονομασία προέρχεται από τα ονόματα που είχαν δώσει στο φυτό οι αρχαίοι συγγραφείς Θεόφραστος (μυρρίνη, μύρρινος, μύρτος), Διοσκουρίδης (μυρσίνη) και Πίνδαρος (μυρτίνη).

Γι αυτούς ήταν σύμβολο της παρθενίας και κατά την τελετή του γάμου οι μελλόνυμφοι φορούσαν στεφάνι από Μυρτιά.

Σήμερα οι αρχαιολόγοι γνωρίζουν ότι όταν στους αρχαίους τάφους που ανασκάπτουν βρίσκουν μέσα Μυρτιά τότε οι τάφοι αυτοί ανήκουν σε θηλυκά άτομα.

Αυτό γιατί οι αρχαίες ελληνίδες χρησιμοποιούσαν τα αρωματικά φύλλα της Μυρτιάς όπως ακριβώς εμείς σήμερα χρησιμοποιούμε το αποσμητικό.

Αντίθετα το φυτό που βρίσκεται στους ανδρικούς τάφους είναι η βαλανιδιά αφού ο καρπός της (βάλανος = βαλανίδι) είναι σύμβολο της αρρενωπότητας.



Από τα φύλλα, τα κλαδιά και τα άνθη της παράγεται αιθέριο έλαιο, το μυρτέλαιο. Αυτό έχει εξαιρετικό άρωμα και χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία, τη φαρμακευτική και την παρασκευή καλλυντικών

Marticaria chamomila(Χαμομήλι)

«Το χαμομήλι βράσε το, και δώσε το στο γέρο,
αν είναι και στομαχικός, πηγαίνει και στο θέρος»

Τα άνθη του χρησιμοποιούνται στη φαρμακευτική και την αρωματοποιία.

Ως αφέψημα που έχει πολύτιμες καταπραϋντικές ιδιότητες και αβλαβείς λιποδιαλυτικές ουσίες κατά της παχυσαρκίας και θεραπευτικές των φλογώσεων του δέρματος.

Συνιστάται για την ομορφιά του προσώπου, για τα μαλλιά, τα μάτια και γενικά για όλο το σώμα.

Χρησιμοποιείται ακόμα στην ομοιοπαθητική, ενώ τα δισκία χαμόμηλου ή το αραιωμένο βάμμα μπορούν να βοηθήσουν τα μωρά που βγάζουν δόντια ή έχουν κολικούς.

Το γνήσιο έλαιο χαμομηλιού είναι πολύ ακριβό και έχει βαθύ μπλε χρώμα.

Το χαμομήλι έχει επίσης ονομαστεί «γιατρός των φυτών» γιατί τα ασθενικά φυτά του κήπου δυναμώνουν όταν φυτεύεται γύρω τους χαμομήλι.





Θρούμπι

ή Σατουρέια (Satureja)

- Μικρός θάμνος που ευδοκιμεί στις πλαγιές των ελληνικών βουνών, γνωστός από την αρχαιότητα. Το χρησιμοποιούσαν για να αρωματίσουν το κρασί.
- Έχει σκληρά φύλλα με μαύρες βούλες ροζ ή άσπρα άνθη και καστανούς σπόρους που μυρίζουν ευχάριστα.
- Οι Ιταλοί ήταν ανάμεσα στους πρώτους που χρησιμοποίησαν το βότανο. Είναι ένα καλό ορεκτικό με ευεργετική επίδραση στην αδυναμία και ατονία του στομαχιού. Βοηθάει τη χώνεψη.
- Λειτουργεί ως καταπραϋντικό των ρευματικών αρθρικών πόνων. Γενικά έχει δυναμωτική επίδραση στην κρίση του ατόμου.

Το Θρούμπι

ανθίζει το **Μάιο** για περίπου ένα μήνα και **δίνει ένα αρωματικό μέλι.**

Οι **μέλισσες** το επισκέπτονται μόνο για το **νέκταρ** του.

Συνυπάρχει με το θυμάρι και προηγείται χρονικά στην ανθοφορία

Στη μαγειρική :

- Η χρήση του βοτάνου στη μαγειρική είναι όπως της ρίγανης.
- Αρωματίζουμε με αυτό ξύδι, ελιές και αποξηραμένα σύκα. Συνδυάζεται με ψητά κρέατα (ιδιαίτερα το κυνήγι) όσπρια, μαρινάδες, σάλτσες, ομελέτες, άσπρα τυριά, σαλάτες, νερόβραστα χλωρά κουκιά και ωμά λαχανικά.
- Στα κελιά και τα μοναστήρια του **Αγίου Όρους** οι μοναχοί αρωματίζουν τις ελιές Θρούμπες.





Λαδανιά (*Cistus creticus*)



- Ολάνθιστη, λαμπερή με ρόδινα τσαλακωμένα πέταλα των λουλουδιών

« τον "αγκίσσαρο" των Κρητικών που ευωδιάζει τον τόπο με τη μυρωδιά του ρετσινιού που παράγει και που δεν είναι άλλο από
το μύρο της Αγίας Γραφής

- Το ρετσίνι αυτό με το όνομα "λάδανον", αναφέρεται από τον Ηρόδοτο,

ενώ ο Διοσκουρίδης δίνει μια λεπτομερή περιγραφή του τρόπου συλλογής του από τα γένια και τα πόδια των τράγων και των κατσικιών πάνω στα οποία κολλά, αλλά και με ένα εργαλείο με σχοινιά όπως γίνεται και σήμερα, ενώ του καταλογίζει ιδιότητες στηρικτικές των τριχών, θερμαντικές και συυπτικές.



Σήμερα το ρετσίνι,
που λέγεται από τους ντόπιους
"αλάδανος"

(το θαύμα της συνέχειας
της ελληνικής γλώσσας μέσα από τους αιώνες,
τους λογής κατακτητές και κατατρεγμούς),

συλλέγεται με τον ίδιο ακριβώς τρόπο και κατά "παγκόσμια αποκλειστικότητα" από τους κατοίκους του ορεινού χωριού Σίσσης Μυλοποτάμου Ρεθύμνης και εξάγεται στις αραβικές χώρες όπου χρησιμοποιείται σαν θυμίαμα.

- Η εργαστηριακή έρευνα έδωσε τελευταία πολλές πληροφορίες για τις ουσίες που περιέχει ο αλάδανος

αλλά και τις ιδιότητές τους, δικαιώνοντας τους Μυλοποταμίτες που τον χρησιμοποιούν ακόμα και κατά του καρκίνου της μήτρας.

Άρωμα Κρήτης
Του Κώστα Δ. Οικονομάκη
Γεωπόνου, Ερευνητή στο Ινστιτούτο Ελιάς Χανίων

Κρινάκι της Θάλασσας

Το κρινάκι είχε εντυπωσιάσει τους αρχαίους Έλληνες καλλιτέχνες, καθώς είναι γνωστό από αρχαίες εικονογραφήσεις στην Κρήτη, στα παλάτια της Κνωσού και από τις υστεροκυκλαδικές τοιχογραφίες στη Σαντορίνη (Θήρα).



- ονομάζεται **Pancratium maritimum** (Παγκράτιο το παράλιο) από το ελληνικό **Pancratium**- παν + κραταίός, για την υποτιθέμενη φαρμακευτική δύναμη του φυτού (**Pandocrator**)- παντοδύναμο και το λατινικό **Maritimum** που σημαίνει "από την θάλασσα-ακτή " ονομάζεται ακόμα Ασφόδελος της Θάλασσας , κρινάκι του Αγίου Νικολάου και Νάρκισσος της Θάλασσας.
- Οι αρχαίοι χρησιμοποιούσαν το χυμό από το φυτό **Παγκράτιο μαζί με μέλι**

Αυτό το καλοκαίρι, όπου συναντήσετε τα πανέμορφα κρινάκια, απλά
θαυμάστε τα!

Μην τα κόβετε, μην τα ξεριζώνετε! Για να τα βρείτε και του χρόνου εκεί

- Χρησιμοποιείται ως τονωτικό και ειδικά ως τονωτικό του καρδιακού και νευρικού συστήματος

είναι ακόμα αντιβακτηριδιακό , αντιμυκητιακό, αντιφλεγμονώδες ,
αντιπαρασιτικό, πολλά συστατικά έχουν ανιχνευθεί στο Παγκράτιο με αντιβιοτική
δράση ,

Είναι ελπίδα για πολλές ασθένειες όπως το *Αλτσχάιμερ* ,

Χρησιμοποιείται και σαν τονωτικό της μνήμης ,

έχει επίσης χρησιμοποιηθεί ως σηπτικό μαλακτικό αλλά και για παθήσεις των νεφρών.

- Ο Θεόφραστος γράφει για το Παγκράτιο είναι ένας είδος κρεμμυδιού
χρησιμοποιείται ως αντίδοτο σε δηλητηριάσεις και σε μαγείες, αλλά είναι δύσκολο να
το ξεριζώσει κανείς



Παράκληση

Εδώ να σημειώσουμε,
ότι αν ποτέ βρεθείτε σε κάποιο βουνό της Ελλάδας
και θελήσετε να μαζέψετε κάποια βότανα ,
να το κάνετε με πολύ σεβασμό.

Να μαζέψετε μόνο όσο σας χρειάζεται (ένα ή δυο ματσάκια)

και

ΠΡΟΣΟΧΗ !!!

ποτέ μα ποτέ μη ξεριζώνετε φυτά.
Είναι εγκληματικό, γιατί οι πληθυσμοί αυτοί είναι αυτοφυείς και
δεν αντικαθίστανται εύκολα

Η παρουσίαση
έγινε μετά από έρευνα

των μαθητών του Γυμνασίου Παλαιόχωρας στα πλαίσια της εργασίας τους για
το Πρόγραμμα

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΠΑΙΔΕΙΑ-ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ
«ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ-ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ-ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ»

ΓΕΝΤΕΚΑΚΗ ΓΕΩΡΓΙΑ
ΔΡΑΚΑΚΗΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ
ΖΟΥΡΙΔΑΚΗΣ ΝΙΚΟΣ
ΚΑΤΣΙΓΑΡΑΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
ΚΟΝΤΟΡΙΝΗ-ΜΠΕΝΕΚΗ ΑΡΙΑΔΝΗ
ΛΙΤΣΑΡΔΑΚΗΣ ΣΩΚΡΑΤΗΣ
ΜΑΡΓΙΟΛΑΚΗ ΜΑΡΙΑ
ΜΕΜΑ ΕΛΕΝΗ
ΝΤΑΓΚΟΥΝΑΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
ΠΕΡΔΙΚΑΚΗΣ ΘΕΟΔΩΡΗΣ
ΤΖΑΝΑΚΗ ΑΓΑΠΗ

ΓΙΑΛΙΝΑΚΗ ΕΛΕΝΑ
ΖΟΥΡΙΔΗ ΓΕΩΡΓΙΑ
ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
ΚΛΗΡΟΝΟΜΑΚΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ
ΚΟΥΦΑΚΗ ΕΙΡΗΝΗ
ΜΑΓΔΑΛΙΑΝΙΔΗ ΕΛΙΣΑΒΕΤ
ΜΑΡΓΙΟΛΑΚΗΣ ΣΤΕΛΙΟΣ
ΜΠΙΚΟΓΙΑΝΝΑΚΗ ΜΑΡΙΑ
ΞΕΝΑΚΗΣ ΜΑΡΚΟΣ
ΣΦΑΚΙΑΝΑΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
ΧΑΛΜΟΥΚΗ ΕΥΤΥΧΙΑ

- Επιλογή-Επιμέλεια: Νεκταρία .Γ. Αρχοντάκη ,Χημικός



«με την υποστήριξη της Γενικής Γραμματείας Νέας Γενιάς στο Πλαίσιο του Προγράμματος Υποστήριξης
Πρωτοβουλιών Μαθητών- Εντός , Έκτός και επί τα αυτά: Μαθητές εν δράση»