

ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΒΟΤΑΝΑ ΠΟΥ ΘΑ ΣΥΝΑΝΤΗΣΟΥΜΕ ΣΤΟ ΒΟΤΑΝΙΚΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙ

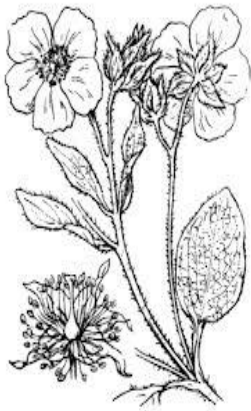


Δενδρολίβανο (*Rosmarinus officinalis*) (λέγεται και αρισμαρές ή διοσμαρίνι)

Μικρός αειθαλής αρωματικός θάμνος που φυτρώνει σε πεδινές και ημιορεινές περιοχές, συνήθως σε πετρώδη εδάφη. Καλλιεργείται ως καλλωπιστικό. Ανθίζει την περίοδο Μαΐου – Ιουλίου και έχει μικρά άνθη με ιώδη απόχρωση. Χρησιμοποιείται από την αρχαιότητα ως σήμερα στη φαρμακευτική και στη μαγειρική και ως θυμίαμα και διακοσμητικό στις θρησκευτικές τελετές. Τα άνθη, τα φύλλα και οι σπόροι του αξιοποιούνται με ποικίλους τρόπους, ολόκληρα, σε σκόνη, ως κατάπλασμα, ως αφέψημα και τα αιθέρια έλαιά του έχουν ευεργετικές ιδιότητες για τον ανθρώπινο οργανισμό και πολλές χρήσεις στην αρωματοποιία. Είναι πιο γνωστό ως τονωτικό, σπασμολυτικό, επουλωτικό, με αντιβακτηριακή δράση, ευεργετικό στους ρευματισμούς και διαδεδομένο για τον αρωματισμό του ψαριού και του κρέατος.

Φασκόμηλο (*Salvia officinalis*) (λέγεται και αλιφασκιά και χαμοσφάκα)

Μικρός θάμνος συνήθως με ξυλώδη βάση. Τα άνθη του είναι λευκά-ροζ κατά στάχεις και χρησιμοποιούνται όπως και τα φύλλα μετά από αποξήρανση. Έχει δυνατό άρωμα και πολλές θεραπευτικές ιδιότητες. Χρησιμοποιείται ως ρόφημα, έγχυμα, υδατικό εκχύλισμα, χυμός, έμβρεγμα, επίθεμα και βάμμα. Χρησιμοποιείται ευρύτατα από την αρχαιότητα και οι σπουδαίες ιδιότητές του ήταν γνωστές σε πολλούς λαούς. Παρεμποδίζει την εφίδρωση, είναι τονωτικό, στυπτικό, επιταχύνει την κυκλοφορία, μαλακώνει το λαιμό, εξυγιάνει το στόμα. Χρησιμοποιείται και στη μαγειρική.



Λαδανιά (*Cistus creticus*) (λέγεται και κουνούκλα και κιστάρι)

Αειθαλής πόα ή μικρός θάμνος με ροζ άνθη που μοιάζουν με ζαρωμένα αγριοτριαντάφυλλα. Είναι πολύ διαδεδομένο στη χώρα μας. Το αρωματικό ρετσίνι του – γνωστό ως λάβδανο - που εκκρίνεται τους ζεστούς μήνες από τα φύλλα και τους βλαστούς του, χρησιμοποιείται για θυμίαμα, για την παρασκευή αλοιφών και στην αρωματοποιία. Χρησιμοποιείται από την αρχαιότητα ευρύτατα για τις στυπτικές και μαλακτικές του ιδιότητες και ως σπασμολυτικό και καταπραϋντικό.

Δάφνη (*Laurus nobilis*) (λέγεται και βάγια ή δάφνη του Απόλλωνα)

Αειθαλής αρωματικός θάμνος ή μικρό δέντρο με χαρακτηριστικά δερματώδη φύλλα. Ανθίζει την άνοιξη. Τα φύλλα και ο καρπός χρησιμοποιούνται αποξηραμένα, σε σκόνη ή το έλαιό τους, στη μαγειρική στη φαρμακευτική στην αρωματοποιία και ως διακοσμητικά στις γιορτές και έχουν τονωτική δράση στην πέψη, κατευναστική δράση στους ρευματισμούς, για πλύσεις και για τονωτικό των μαλλιών. Από την αρχαιότητα ταυτίζεται με τη δόξα και τη νίκη.

