

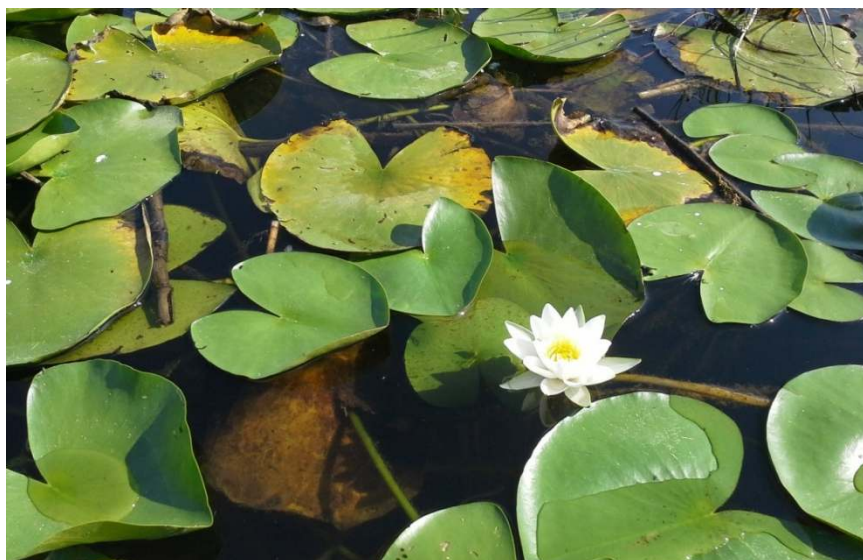


ΓΕΝΙΚΟ ΤΜΗΜΑ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
ΟΙΚΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ

Μεταπτυχιακή Διατριβή

Διερεύνηση των τύπων βλάστησης με ποικιλία
σε αυτοφυή φαρμακευτικά είδη:
το παράδειγμα των περιοχών Πρέσπας και Κερκίνης



Αργυρώ Δ. Μπινιάρη

Επιβλέπων καθηγητής

Γεώργιος Φωτιάδης, Επίκουρος Καθηγητής ΓΠΑ

ΚΑΡΠΕΝΗΣΙ
2020

**ΓΕΩΠΟΝΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΓΕΝΙΚΟ ΤΜΗΜΑ**

Μεταπτυχιακή Διατριβή

Διερεύνηση των τύπων βλάστησης με ποικιλία
σε αυτοφυή φαρμακευτικά είδη:
το παράδειγμα των περιοχών Πρέσπας και Κερκίνης

“Investigation of vegetation types with high abundance
in medicinal plant species:
the example of Prespa and Kerkini areas”

Αργυρώ Δ. Μπινιάρη

Εξεταστική Επιτροπή:

Γεώργιος Φωτιάδης, Επίκουρος Καθηγητής ΓΠΑ (επιβλέπων)

Γεώργιος Ευθυμίου, Αναπληρωτής Καθηγητής ΓΠΑ

Σταυρούλα Γαλανοπούλου, Επίκουρος Καθηγήτρια ΓΠΑ

Διερεύνηση των τύπων βλάστησης με ποικιλία σε αυτοφυή φαρμακευτικά είδη: το παράδειγμα των περιοχών Πρέσπας και Κερκίνης

Γενικό Τμήμα

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Στην Ελλάδα απαντάται μεγάλος αριθμός φυτικών ειδών και υποειδών από τα οποία πολλά είναι φαρμακευτικά. Οι περιοχές των Πρεσπών και της Κερκίνης έχουν μεγάλο αριθμό τύπων βλάστησης, που μπορεί να θεωρηθεί ότι αντιπροσωπεύουν την ποικιλία βλάστησης της Βαλκανικής χερσονήσου. Σκοπός της εργασίας αυτής είναι ο εντοπισμός των τύπων βλάστησης, της περιοχής της Πρέσπας και της Κερκίνης, στους οποίους απαντώνται τα περισσότερα και με τη μεγαλύτερη συχνότητα αρωματικά και φαρμακευτικά είδη φυτών. Με την ανάλυση 864 δειγματοληψιών και με βιβλιογραφική ανασκόπηση βρέθηκε ότι συνολικά εντοπίστηκαν 199 είδη με φαρμακευτικές ιδιότητες. Το μέρος του φυτού που χρησιμοποιείται για φαρμακευτική χρήση με το μεγαλύτερο ποσοστό είναι τα φύλλα (24%) και ακολουθούν τα άνθη (17%), οι ρίζες (14%) και οι καρποί (11%), ενώ ο συνηθέστερος τρόπος χορήγησης των φαρμακευτικών ειδών, είναι κυρίως ως αφέψημα (32%), έγχυμα (15%) και βάμμα (15%). Ο τύπος βλάστησης με τη μεγαλύτερη συχνότητα εμφάνισης φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία είναι τα δάση ιτιάς (189), ενώ ο στους θαμνώνες πυξαριού εμφανίζεται ο μεγαλύτερος απόλυτος αριθμός ειδών (6 ανά δειγματοληπτική επιφάνεια). Λαμβάνοντας υπόψη τη διαφορετική έκταση που έχουν οι δειγματοληψίες ανά τύπο βλάστησης (π.χ. στα δάση είναι 300 τ.μ., ενώ στα λιβάδια 25 τ.μ.), φαίνεται ότι στην πραγματικότητα τα περισσότερα φαρμακευτικά είδη ανά δειγματοληψία απαντώνται στους λιθοσωρούς (67,5). Γενικά φαίνεται ότι στα ανοιχτά (κυρίως λιβαδικά οικοσυστήματα) βρίσκονται τα περισσότερα φαρμακευτικά είδη.

Επιστημονική περιοχή: Αυτοφυή φαρμακευτικά είδη

Λέξεις κλειδιά: *Βαρνούντας, Μπέλες, βότανα, ποικιλία*

Investigation of vegetation types with high abundance in medicinal plant species: the example of Prespa and Kerkini areas

General department

ABSTRACT

A large number of plant species and subspecies are found in Greece, many of which are medicinal. The areas of Prespa and Kerkini have a large number of vegetation types, which can be considered to represent the vegetation variety of the Balkan Peninsula. The aim of this paper is to identify the types of vegetation in the Prespa and Kerkini areas, where the most common aromatic and medicinal plant species are found. An analysis of 864 samples and a literature review revealed that a total of 199 species with medicinal properties were identified. The largest percentage of the plant used for medicinal use is the leaves (24%), followed by flowers (17%), roots (14%) and fruits (11%), and the most common way of administering medicines. species, are mainly as a decoction (32%), infusion (15%) and tincture (15%). The vegetation type with the highest incidence of medicinal species per sampling is willow forests (189), while the largest number of species (6 per sampling area) appears in the pine bushes. Considering the different extent of the samples per vegetation type (eg in the forests it is 300 sq.m., while in the meadows 25 sq.m.), it seems that in fact most of the medicinal species per sampling are found in the lithosphere (67.5). In general, it seems that most of the pharmaceuticals are found in the open (mainly port ecosystems).

Scientific area: Autochthonous medicinal plant species

Keywords: *Varnoudas, Beles, herbs, variety*

ΔΗΛΩΣΗ ΑΥΘΕΝΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Η μεταπτυχιακή φοιτήτρια που εκπόνησε την παρούσα διπλωματική εργασία φέρει ολόκληρη την ευθύνη προσδιορισμού της δίκαιης χρήσης του υλικού, η οποία ορίζεται στη βάση των εξής παραγόντων: του σκοπού και χαρακτήρα της χρήσης (μη-εμπορικός, μη-κερδοσκοπικός, αλλά εκπαιδευτικός-ερευνητικός), της φύσης του υλικού που χρησιμοποιεί (τμήμα του κειμένου, πίνακες, σχήματα, εικόνες κλπ.), του ποσοστού και της σημαντικότητας του τμήματος που χρησιμοποιεί σε σχέση με το όλο κείμενο υπό copyright, και των πιθανών συνεπειών της χρήσης αυτής στην αγορά ή την γενικότερη αξία του υπό copyright κειμένου.

Η συγγραφέας

Αργυρώ Μπινιάρη

ΤΡΙΜΕΛΗΣ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Η παρούσα διπλωματική εργασία εγκρίθηκε ομόφωνα από την τριμελή εξεταστική επιτροπή η οποία ορίστηκε από την Σ.Ε. του Τμήματος ΔΑΣΟΠΟΝΙΑΣ & ΔΦΠ του πρώην Τ.Ε.Ι. Στερεάς Ελλάδας, σύμφωνα με το νόμο και τον εγκεκριμένο Οδηγό Σπουδών του Π.Μ.Σ. «Οικολογία και Διαχείριση Περιβάλλοντος».

Τα μέλη της Επιτροπής ήταν:

1. Γεώργιος Φωτιάδης (Επιβλέπων)
2. Γεώργιος Ευθυμίου (Μέλος)
3. Σταυρούλα Γαλανοπούλου (Μέλος)

Η έγκριση της διπλωματικής εργασίας από το Γενικό Τμήμα του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών, δεν υποδηλώνει αποδοχή των απόψεων της συγγραφέα.

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η παρούσα μεταπτυχιακή διατριβή έγινε στα πλαίσια του Μεταπτυχιακού Κύκλου Σπουδών με τίτλο «Οικολογία και Διαχείριση Φυσικού Περιβάλλοντος» του Γενικού Τμήματος του Γεωπονικού Πανεπιστήμιου Αθηνών. Η εργασία αφορά τα φαρμακευτικά φυτά και τους τύπους βλάστησης που εμφανίζονται πιο συχνά. Το θέμα προέκυψε μετά από συζητήσεις με τον επιβλέποντα της μεταπτυχιακής μου διατριβής, εκφράζοντας την αγάπη μου για να ασχοληθώ με τα φαρμακευτικά είδη.

Τελειώνοντας την εργασία αυτή καταρχήν θα ήθελα να ευχαριστήσω την Πρόεδρο του Μεταπτυχιακού Κύκλου Σπουδών κ. Αναστασία Παντέρα η οποία έπειτα από επί σειρά ετών, κατάφερε να δημιουργήσει με μεγάλη επιτυχία το Μεταπτυχιακό Τμήμα Σπουδών στο Καρπενήσι.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά τον Επίκουρο Καθηγητή και επιβλέποντα μου κ. Γεώργιο Φωτιάδη για το ενδιαφέρον του, τις υποδείξεις του και τη συνεχή καθοδήγηση του σε όλες τις φάσεις εκπόνησης της συγκεκριμένης μεταπτυχιακής διατριβής καθώς και τη συλλογή των απαραίτητων δεδομένων και για την καθοδήγηση σε κρίσιμα σημεία όπου ήταν απαραίτητο.

Επίσης θα ήθελα να εκφράσω τις ευχαριστίες μου στα άλλα δυο μέλη της εξεταστικής επιτροπής, κ. Γεώργιο Ευθυμίου και κ. Σταυρούλα Γαλανοπούλου, για τις εποικοδομητικές τους ερωτήσεις και σχόλια.

Τέλος, θέλω να ευχαριστήσω τους γονείς μου, την αδελφή μου και όλους μου τους φίλους και τους συμφοιτητές μου για την αμέριστη συμπαράσταση και στήριξη, που μου προσέφεραν καθόλη τη διάρκεια εκπόνηση της διατριβής.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	1
2. ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΡΕΥΝΑΣ	3
2.1. ΓΕΩΓΡΑΦΙΚΗ ΘΕΣΗ	3
2.2. ΚΛΙΜΑ.....	4
2.3. ΓΕΩΛΟΓΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ	5
3. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ	6
3.1. ΔΕΔΟΜΕΝΑ.....	6
3.2. ΑΝΑΛΥΣΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ	9
4. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ – ΣΥΖΗΤΗΣΗ	10
4.1. ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΕΙΔΗ	10
4.2. ΤΥΠΟΙ ΒΛΑΣΤΗΣΗΣ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ.....	12
4.2.1. ΥΔΡΟΒΙΑ ΒΛΑΣΤΗΣΗ	12
4.2.2. ΠΗΓΕΣ ΝΕΡΟΥ.....	13
4.2.3. ΘΑΜΝΩΝΕΣ ΛΑΔΑΝΙΑΣ	13
4.2.4. ΘΑΜΝΩΝΕΣ ΜΕ ΝΑΝΩΔΗ ΑΡΚΕΥΘΟ.....	13
4.2.5. ΟΡΟΦΡΥΓΑΝΑ	13
4.2.6. ΑΜΜΟΘΙΝΕΣ	14
4.2.7. ΠΟΛΥΕΤΗ ΞΗΡΟΦΥΤΙΚΑ ΛΙΒΑΔΙΑ.....	14
4.2.8. ΕΤΗΣΙΑ ΞΗΡΟΘΕΡΜΙΚΑ ΛΙΒΑΔΙΑ.....	14
4.2.9. ΕΓΚΑΤΑΛΕΛΕΙΜΜΕΝΟΙ ΑΓΡΟΙ.....	15
4.2.10. ΥΓΡΑ ΛΙΒΑΔΙΑ.....	15
4.2.11. ΥΓΡΟΙ ΕΓΚΑΤΑΛΕΛΕΙΜΜΕΝΟΙ ΑΓΡΟΙ.....	16
4.2.12. ΥΠΑΛΠΙΚΑ ΛΙΒΑΔΙΑ	16
4.2.13. ΥΠΑΛΠΙΚΑ ΥΓΡΟΛΙΒΑΔΑ.....	16
4.2.14. ΧΙΟΝΟΛΙΒΑΔΑ.....	17
4.2.15. ΤΥΡΦΩΝΕΣ	17
4.2.16. ΚΑΛΑΜΙΩΝΕΣ.....	17
4.2.17. ΠΥΡΙΓΕΝΗ ΒΡΑΧΙΑ	18
4.2.18. ΑΣΒΕΣΤΟΛΙΘΙΚΑ ΒΡΑΧΙΑ	18
4.2.19. ΛΙΘΟΣΩΡΟΙ	18
4.2.20. ΠΡΟΔΑΣΙΚΟΙ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΙ	19
4.2.21. ΘΑΜΝΩΝΕΣ ΠΥΞΑΡΙΟΥ.....	19
4.2.22. ΘΑΜΝΩΝΕΣ ΠΑΛΙΟΥΡΙΟΥ.....	19
4.2.23. ΠΡΙΝΩΝΕΣ	20
4.2.24. ΜΕΙΚΤΑ ΔΑΣΗ ΦΥΛΛΟΒΟΛΩΝ	20

4.2.25. ΔΑΣΗ ΑΡΚΕΥΘΟΥ.....	20
4.2.26. ΔΑΣΗ ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΗΣ ΔΡΥΟΣ.....	21
4.2.27. ΔΑΣΗ ΔΡΥΟΣ.....	21
4.2.28. ΘΑΜΝΩΝΕΣ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΑΣ.....	22
4.2.29. ΔΑΣΗ ΚΑΣΤΑΝΙΑΣ.....	22
4.2.30. ΔΑΣΗ ΟΣΤΡΥΑΣ.....	22
4.2.31. ΔΑΣΗ ΦΛΑΜΟΥΡΙΑΣ.....	22
4.2.32. ΔΑΣΗ ΟΞΙΑΣ.....	23
4.2.33. ΔΑΣΗ ΕΛΑΤΗΣ.....	23
4.2.34. ΔΑΣΗ ΣΗΜΥΔΑΣ.....	23
4.2.35. ΔΑΣΗ ΣΚΛΗΘΡΟΥ.....	24
4.2.36. ΠΛΑΤΑΝΟΔΑΣΗ.....	24
4.2.37. ΔΑΣΗ ΙΤΙΑΣ.....	24
4.3. ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΕΙΔΩΝ ΣΤΟΥΣ ΤΥΠΟΥΣ ΒΛΑΣΤΗΣΗΣ.....	25
4.3.1. ΥΔΡΟΒΙΑ ΒΛΑΣΤΗΣΗ.....	30
4.3.2. ΠΗΓΕΣ ΝΕΡΟΥ.....	31
4.3.3. ΘΑΜΝΩΝΕΣ ΛΑΔΑΝΙΑΣ.....	32
4.3.4. ΘΑΜΝΩΝΕΣ ΜΕ ΝΑΝΩΔΗ ΑΡΚΕΥΘΟ.....	34
4.3.5. ΟΡΟΦΡΥΓΑΝΑ.....	35
4.3.6. ΑΜΜΟΘΙΝΕΣ.....	36
4.3.7. ΠΟΛΥΕΤΗ ΞΗΡΟΦΥΤΙΚΑ ΛΙΒΑΔΙΑ.....	38
4.3.8. ΕΤΗΣΙΑ ΞΗΡΟΘΕΡΜΙΚΑ ΛΙΒΑΔΙΑ.....	39
4.3.9. ΕΓΚΑΤΑΛΕΛΕΙΜΜΕΝΟΙ ΑΓΡΟΙ.....	41
4.3.10. ΥΓΡΑ ΛΙΒΑΔΙΑ.....	42
4.3.11. ΥΓΡΟΙ ΕΓΚΑΤΑΛΕΛΕΙΜΜΕΝΟΙ ΑΓΡΟΙ.....	44
4.3.12. ΥΠΑΛΠΙΚΑ ΛΙΒΑΔΙΑ.....	45
4.3.13. ΥΠΑΛΠΙΚΑ ΥΓΡΟΛΙΒΑΔΑ.....	46
4.3.14. ΧΙΟΝΟΛΙΒΑΔΑ.....	48
4.3.15. ΤΥΡΦΩΝΕΣ.....	49
4.3.16. ΚΑΛΑΜΙΩΝΕΣ.....	51
4.3.17. ΠΥΡΙΓΕΝΗ ΒΡΑΧΙΑ.....	52
4.3.18. ΑΣΒΕΣΤΟΛΙΘΙΚΑ ΒΡΑΧΙΑ.....	53
4.3.19. ΛΙΘΟΣΩΡΟΙ.....	55
4.3.20. ΠΡΟΔΑΣΙΚΟΙ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΙ.....	56
4.3.21. ΘΑΜΝΩΝΕΣ ΠΥΞΑΡΙΟΥ.....	57
4.3.22. ΘΑΜΝΩΝΕΣ ΠΑΛΙΟΥΡΙΟΥ.....	59

4.3.23. ΠΡΙΝΩΝΕΣ	60
4.3.24. ΜΕΙΚΤΑ ΔΑΣΗ ΦΥΛΛΟΒΟΛΩΝ	61
4.3.25. ΔΑΣΗ ΑΡΚΕΥΘΟΥ.....	63
4.3.26. ΔΑΣΗ ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΗΣ ΔΡΥΟΣ	64
4.3.27. ΔΑΣΗ ΔΡΥΟΣ.....	65
4.3.28. ΘΑΜΝΩΝΕΣ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΑΣ	67
4.3.29. ΔΑΣΗ ΚΑΣΤΑΝΙΑΣ	68
4.3.30. ΔΑΣΗ ΟΣΤΡΥΑΣ.....	70
4.3.31. ΔΑΣΗ ΦΛΑΜΟΥΡΙΑΣ	71
4.3.32. ΔΑΣΗ ΟΞΙΑΣ	73
4.3.33. ΔΑΣΗ ΕΛΑΤΗΣ	74
4.3.34. ΔΑΣΗ ΣΗΜΥΔΑΣ	76
4.3.35. ΔΑΣΗ ΣΚΛΗΘΡΟΥ	77
4.3.36. ΠΛΑΤΑΝΟΔΑΣΗ.....	79
4.3.37. ΔΑΣΗ ΙΤΙΑΣ	80
5. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	82
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	83
ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑΣ ΔΕΙΓΜΑΤΟΛΗΨΙΩΝ.....	98
ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΕΙΔΩΝ.....	133

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται μια, παγκοσμίου ενδιαφέροντος, μαζική επιστροφή στη φύση με τη χρήση θεραπευτικών βοτάνων και συνεπώς απομάκρυνση από τη χρήση φαρμάκων. Τα θεραπευτικά βότανα κατέχουν κεντρική θέση στην εξάσκηση της λαϊκής ιατρικής, η οποία βασίζεται στην αντίληψη ότι τα φυτά περιέχουν φυσικές ουσίες που μπορούν να ενισχύσουν την υγεία και το ανθρώπινο ανοσοποιητικό σύστημα και κατ' επέκταση να αντιμετωπίσουν διαφόρων ειδών ασθένειες (Craig, 1999). Οι σημαντικές παρενέργειες που έχουν αρκετά χημικά φάρμακα, καθώς και η αδυναμία τους να θεραπεύσουν απειλητικές για την υγεία ασθένειες όπως ο καρκίνος και η σκλήρυνση κατά πλάκας, έχουν οδηγήσει πολλούς ανθρώπους στην αναζήτηση εναλλακτικών μεθόδων θεραπείας με βάση τα βότανα (Abu-Irmaileh & Afifi, 2000). Είναι αναμφισβήτητο το γεγονός, ότι τα θεραπευτικά φυτά και βότανα έχουν διαδραματίσει ένα εξαιρετικά σπουδαίο ρόλο στη διατήρηση της ανθρώπινης υγείας και στη βελτίωση της ποιότητας της ανθρώπινης ζωής για εκατοντάδες χρόνια (Craig, 1999). Άλλωστε, αυτή η αντοχή τους στο χρόνο αποτελεί και την καλύτερη απόδειξη για την ασφάλειά τους, την κοινωνική και πολιτισμική αποδοχή τους και την αποτελεσματικότητά τους. Γίνεται εύκολα αντιληπτό, ότι τα φυσικά συστατικά που περιέχουν τα θεραπευτικά βότανα είναι κομμάτι της φυσιολογικής λειτουργίας της χλωρίδας και κατά συνέπεια θεωρείται ότι έχουν μεγαλύτερη συμβατότητα με το ανθρώπινο σώμα (Kamboj, 2000). Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας εκτιμά ότι περίπου το 80% του παγκόσμιου πληθυσμού, βασίζεται ακόμα στις θεραπείες της λαϊκής ιατρικής για να αντιμετωπίσει πρωτοβάθμιες ιατρικές ανάγκες, όπως το κρυολόγημα, ο πονοκέφαλος, η αϋπνία, ο πονόκοιλος, η δυσμηγόρροια, το άγχος και διάφορα δερματικά νοσήματα (Craig, 1999).

Η Ελλάδα, με την εξαιρετικά πλούσια χλωρίδα της, δεν έμεινε ανεπηρέαστη από τη διεθνή τάση της επιστροφής σε πιο «λαϊκές» μορφές θεραπείας. Άλλωστε, στον ελλαδικό χώρο έχουν καταγραφεί πάνω από 6.500 είδη φυτών (Dimopoulos et al., 2013), πολλά εκ των οποίων έχουν αναγνωρισμένες θεραπευτικές ιδιότητες. Πέρα όμως από αυτό, η Ελλάδα αποτελεί τη γενέθλια χώρα του Ιπποκράτη και του Διοσκουρίδη, οι οποίοι έθεσαν τις βάσεις της μοντέρνας ιατρικής, αποτυπώνοντας τις θεραπευτικές ιδιότητες πολλών βοτάνων. Πολλά από τα αποκαλούμενα «γιατροσόφια» των ηλικιωμένων έχουν τη βάση τους στα διδάγματα των δύο αυτών αρχαίων Ελλήνων γιατρών, τα οποία όμως κατά το πέρασμα των

αιώνων τροποποιήθηκαν, περιλαμβάνοντας προσωπικές αντιλήψεις και ερμηνείες (Vokou et al., 1993).

Ο εντοπισμός των φαρμακευτικών ειδών στην ύπαιθρο είναι σχετικά εύκολος για τους ντόπιους κατοίκους. Από επιστημονικές έρευνες (π.χ. Strid, 1989; Strid & Tan, 1991; Strid & Tan, 1998; 2000) και το διαδίκτυο (π.χ. <http://mediplantepirus.med.uoi.gr/>) τουλάχιστον τα πιο κοινά φαρμακευτικά είδη μπορούν να εντοπιστούν σχετικά εύκολα ενώ είναι γνωστό και το ενδιαίτημά τους. Αυτό που δεν είναι γνωστό είναι σε ποιον ή ποιους τύπους βλάστησης εντοπίζεται η μεγαλύτερη συχνότητα και η μεγαλύτερη αριθμητική παρουσία των ειδών αυτών.

Βλάστηση ονομάζεται το σύνολο των φυτών που εμφανίζονται σε μια περιοχή, στην οποία τα φυτά, κάτω από φυσικές προϋποθέσεις, δεν εμφανίζονται μόνο τους, αλλά αυξάνουν σε μία περισσότερο ή λιγότερο στενή κοινωνική σχέση με άλλα φυτά, αποτελώντας τις φυτοκοινότητες ή/και τις μονάδες βλάστησης ή/και τους τύπους βλάστησης. Αυτές δεν είναι αμιγείς ή τυχαίοι, αλλά καθορισμένοι συνδυασμοί φυτών που προέκυψαν εξαιτίας της επίδρασης του περιβάλλοντος πάνω στα φυτά και αντίστροφα, καθώς επίσης και από τον ανταγωνισμό μεταξύ τους (Αθανασιάδης, 1986).

Η περιοχή της Κερκίνης όπως και η περιοχή της Πρέσπας αποτελούν από τις πιο πλούσιες περιοχές σε τύπους βλάστησης στην Ελλάδα (Φωτιάδης, 2004; Fotiadis & Athanasiadis, 2008; Βραχνακής κ.ά., 2013; Φωτιάδης, 2013; Fotiadis et al., 2014). Αυτό οφείλεται στις μεγάλες διαφοροποιήσεις υψόμετρων, ανάγλυφου, πετρωμάτων, μικροπεριβαλλόντων και ενδιαιτημάτων. Για αυτό το λόγο θεωρούνται δυο περιοχές που μπορούν να αντιπροσωπεύσουν ένα μεγάλο αριθμό τύπων βλάστησης που απαντώνται γενικά στη Βαλκανική χερσόνησο. Έτσι θα μπορούσαν να θεωρηθούν πειραματικές περιοχές για τη διερεύνηση των τύπων βλάστησης σε ότι αφορά τη συχνότητα και αριθμητική παρουσία φαρμακευτικών ειδών.

Σκοπός της εργασίας αυτής είναι ο εντοπισμός των τύπων βλάστησης, της περιοχής της Πρέσπας και της Κερκίνης, στους οποίους απαντώνται τα περισσότερα και με τη μεγαλύτερη συχνότητα αρωματικά και φαρμακευτικά είδη φυτών.

2. ΠΕΡΙΟΧΗ ΕΡΕΥΝΑΣ

Η περιοχή της Πρέσπας και της Κερκίνης χαρακτηρίζονται από την ύπαρξη λιμνών που περιτριγυρίζονται από ορεινούς όγκους. Έχουν όμως και σημαντικές διαφορές σε ότι αφορά τα υψόμετρα, το πέτρωμα κλπ.

2.1. ΓΕΩΓΡΑΦΙΚΗ ΘΕΣΗ

Η γενική ορειογραφική διαμόρφωση εμφανίζεται πολύμορφη με έντονες αντιθέσεις και ποικίλες εναλλαγές τοπίων, όπως ομαλών και τραχέων ραχών, λόφων αντερεισμάτων και βουνών, που ανάμεσα τους παρεμβάλλονται μισγάγγειες που καταλήγουν στις λίμνες.

Οι Πρέσπες είναι μία ορεινή λιμναία περιοχή στα βορειοδυτικά σύνορα της Ελλάδας με την Αλβανία και τη Βόρεια Μακεδονία. Η λίμνη Μικρή Πρέσπα βρίσκεται σε υψόμετρο 857 μέτρων και η λίμνη Μεγάλη Πρέσπα σε υψόμετρο περίπου 852 μέτρων Μεγάλη. Η Μεγάλη Πρέσπα χωρίζεται ανάμεσα στην Ελλάδα, στη Βόρεια Μακεδονία και στην Αλβανία και η Μικρή Πρέσπα ανήκει κυρίως στην Ελλάδα (τα 43,5 περίπου τ.χλμ.) ενώ μικρότερο τμήμα της (λιγότερο από 4 τ.χλμ.), προς τα νότια, ανήκει στην Αλβανία (Εικόνα 2.1). Λόγω της καθόδου της στάθμης του νερού στη Μικρή Πρέσπα, το μέρος που ανήκει στην Αλβανία, έχει σχεδόν καλυφθεί πλήρως από καλαμιώνες. Στο Ελληνικό τμήμα εμφανίζονται τα όρη Βαρνούντας στα ανατολικά (2179 μ.), το Ντέβας (1475 μ.) και το Βροντερό (1373 μ.) στα δυτικά και η Σφήκα (Τρικλάριο, 1776 μ.) στα νότια (Σταματελάτος & Σταματελάτου, 1997; Γιαννάκης, κ.ά. 2010).

Η περιοχή της Κερκίνης βρίσκεται στην κεντρική Μακεδονία στο τριεθνές σύνορο με τη Βόρεια Μακεδονία και τη Βουλγαρία (Εικόνα 2.1). Η λίμνη Κερκίνη είναι τεχνητή και συγκεντρώνει τα νερά του ποταμού Στρυμόνα, σε υψόμετρο περίπου 70 μέτρων. Η λίμνη βρίσκεται στο ανατολικό μισό τμήμα μεταξύ των όρους της Κερκίνης (Μπέλες) (2031 μ.) και της οροσειράς των Κρουσίων (1179 μ.) (Φωτιάδης, 2004).



Εικόνα 2.1. Περιοχή Έρευνας (Πρέσπα και Κερκίνη)

2.2. ΚΛΙΜΑ

Το κλίμα της ευρύτερης περιοχής της Πρέσπας μπορεί να χαρακτηριστεί ηπειρωτικό-μεσοευρωπαϊκό, με βασικά χαρακτηριστικά του την εναλλαγή μιας θερμής (ύφυγρης) περιόδου με μία πολύ ψυχρή-υγρή περίοδο.

Η ξηροθερμική περίοδος διαρκεί 4 μήνες, από τον Ιούνιο μέχρι τον Οκτώβριο, με μέση ετήσια θερμοκρασία 11,6°C, υψηλότερες θερμοκρασίες τον Ιούλιο (μέση μέγιστη 23,3°C / 21,8°C), χαμηλότερες τον Ιανουάριο (μέση ελάχιστη -2,5°C / -1,4°C) και με το μεγαλύτερο όγκο κατακρημνισμάτων το Νοέμβριο. Την ξηρή περίοδο, οι κατακρημνίσεις εκδηλώνονται συνήθως ως καταιγίδες. Το μέσο ετήσιο ύψος των βροχοπτώσεων για τη χρονική περίοδο 1965-2002 ήταν στο σταθμό της Μικρολίμνης 594,6 mm, στο σταθμό του Βροντερού 522,5 mm και 530 mm και 516,3 mm αντίστοιχα στο σταθμό της ΔΕΗ και του ΥΠΕΧΩΔΕ στην Κούλα. (Γιαννάκης κ.ά., 2010).

Η περιοχή της Κερκίνης έχει κλίμα υγρό, που χαρακτηρίζεται από μεγάλης διάρκειας και πολύ θερμό καλοκαίρι, με ήπιους χειμώνες και πολύ υγρές όλες τις εποχές του έτους. (Φλόκας, 1992). Η ξηρή περίοδος διαρκεί περίπου από 1 έως 4 μήνες (Ιούνιος, Ιούλιος, Αύγουστος και Σεπτέμβριος) (Αθανασιάδης κ. ά., 1993).

Βιοκλιματικά, οι ορεινοί όγκοι του Μπέλες και των Κρουσίων ανήκουν στον ύφυγρο βιοκλιματικό όροφο, με χειμώνες ψυχρούς έως πολύ ψυχρούς. Στα μεγαλύτερα υψόμετρα, για τα οποία δεν υπάρχουν μετεωρολογικά στοιχεία προφανώς οι χειμώνες να είναι δριμείς. Το βιοκλίμα του ορεινού όγκου του Μπέλες και των Κρουσίων έχει υπομεσογειακό χαρακτήρα, με βιολογικά ξηρές ημέρες 0-40. Οι χαμηλές λοφώδεις περιοχές έχουν βιοκλίμα με χαρακτήρα ασθενή μέσο - μεσογειακό (βιολογικά ξηρές ημέρες 40-75) (Φωτιάδης, 2004).

2.3. ΓΕΩΛΟΓΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Το υπόβαθρο στη λεκάνη της Πρέσπας αποτελείται στον ανατολικό τομέα κυρίως από γρανίτες και μεταμορφωμένους γνεύσιο-σχιστόλιθους και στο δυτικό τομέα από ασβεστόλιθους. Επίσης στην περιοχή εντοπίζονται και προσχλωσιγενή υλικά.

Η Κερκίνη από γεωλογική άποψη ανήκει στη Σερβομακεδονική μάζα και συγκεκριμένα στη σειρά του Βερτίσκου (Μουντράκης, 1985). Κυριαρχούν τα μεταμορφωμένα πετρώματα (γνεύσιοι, σχιστόλιθοι με ενστρώσεις μαρμάρων καθώς και, σε μικρότερη έκταση, αμφιβολίτες, πιθανώς μεσοζωϊκοί). Εκτός από μεταμορφωμένα πετρώματα εμφανίζονται σε μικρή έκταση όξινα πυριγενή πετρώματα (Μεσοζωϊκοί γρανίτες, γρανοδιορίτες και μονζονίτες), και μετατεκτονικά και βραδυτεκτονικά ιζήματα του Πλειστόκαινου (λιμναίες και χερσαίες αποθέσεις: άργιλοι, πηλοί, άμμοι, κροκαλοπαγή, κοκκινοχώματα κ.λ.π.). Συχνά επίσης παρεμβάλλονται με τεκτονικές επαφές μέσα σε άλλα πετρώματα σερπεντινικά σώματα (Ι.Γ.Μ.Ε., 1983).

3. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

3.1. ΔΕΔΟΜΕΝΑ

Για την ανάλυση των τύπων βλάστησης χρησιμοποιήθηκαν δημοσιευμένα και αδημοσίευτα στοιχεία από την περιοχή των Πρεσπών και της Κερκίνης (Quezel, 1969; Μπαμπαλώνας και Παυλίδης, 1989; Παπαστεργιάδου, 1990; Theodoropoulos et al., 1995; Φωτιάδης, 2004; Φωτιάδης και Αθανασιάδης, 2007; Βραχνάκης κ.ά., 2010; Φωτιάδης και Αθανασιάδης, 2010; Fotiadis et al., 2014) που είναι καταχωρημένα στη βάση δεδομένων Hellenic Woodland Database (Fotiadis et al. 2012). Συνολικά χρησιμοποιήθηκαν 864 δειγματοληψίες που είχαν όμοια δεδομένα:

- Οι φυτοληψίες (relevés) έγιναν με τη μέθοδο του Braun-Blanquet (Braun-Blanquet 1951, 1964).
- Οι φυτοληψίες έγιναν σε θέσεις με διάφορα φυσιογνωμικά χαρακτηριστικά. Ιδιαίτερη βαρύτητα δόθηκε στη λήψη πληροφοριών από δειγματοληψίες σε επιφάνειες διάφορων (διακρινόμενων) μικροπεριβαλλόντων, έτσι ώστε να αυξηθεί το εύρος εκπροσώπησης όλων των διαμορφωμένων οικολογικών συνθηκών και κυρίως των διάφορων τύπων βλάστησης των περιοχών.
- Η εκλογή της θέσης κάθε φυτοληψίας έγινε με τα εξής κριτήρια (Αθανασιάδης 1986α, Μπαμπαλώνας 1997): α) να είναι αρκετά μεγάλη ώστε να περιλαμβάνει όσο το δυνατό περισσότερα είδη που εκπροσωπούν τη μονάδα βλάστησης, και β) να παρουσιάζει χλωριδική και οικολογική ομοιογένεια.
- Οι φυτοληψίες έγιναν σε επιφάνειες, που είχαν μέγεθος: (α) 300-350 τ.μ. για τα δάση οξιάς, 150-200 τ.μ. για τα δάση και τους θαμνώνες φυλλοβόλων πλατύφυλλων, 100 τ.μ. για τα δάση άρκευθου και τους θαμνώνες αείφυλλων πλατύφυλλων, 20-50 τ.μ. για τα ξηρά λιβάδια, 20 τ.μ. για τα μεσόφιλα λιβάδια, 5-10 τ.μ. για τα υγροτοπικά λιβάδια (ανάλογα με την έκταση που ήταν διαθέσιμη) και τους καλαμιώνες και 1-3 τ.μ. για τα βραχώδη οικοσυστήματα.
- Για κάθε είδος εκτιμήθηκε η πληθοκάλυψη σύμφωνα με την επταβάθμια κλίμακα του Braun-Blanquet (r: 1-5 άτομα με πολύ μικρή κάλυψη, +: 1-5 άτομα με μέτρια κάλυψη ή 1 άτομο με μεγάλη κάλυψη, 1: λίγα άτομα με κάλυψη μέχρι 5% ή πολυάριθμα άτομα με

μικρή κάλυψη, 2: κάλυψη 5-25%, 3: κάλυψη 26-50%, 4: κάλυψη 51-75%, 5: κάλυψη 76-100%).

Για την ονοματολογία των φυτικών taxa ακολουθήθηκε αυτή των Dimopoulos et al. (2013).

Όλες οι δειγματοληψίες συνενώθηκαν σε κοινό φυτοκοινωνιολογικό πίνακα. Ο χλωριδικός κατάλογος που δημιουργήθηκε περιείχε 1139 είδη και υποείδη. Σε αυτά τα είδη έγινε έλεγχος για την εύρεση των αρωματικών και φαρμακευτικών ειδών μέσω βιβλιογραφίας (Duncan, 1829; Vogelsang, 1955; Chopra et al., 1956; Miller, 1958; Uphof, 1959; Lorenz & Marek, 1960; Watt & Breyer-Brandwijk, 1962; Grieve, 1971; Vanhaelen-Fastrè, 1972; Fenselau & Talalay, 1973; Gunther, 1973; Walter et al., 1973; Grieve, 1974; Lust, 1974; Usher, 1974; Holm et al., 1977; Duke, 1978; Papageorgiou, 1978; Stuart, 1979; Chopra et al., 1980; Pellecuer et al., 1980; Bennett, 1981; Duke & Wain, 1981; Duke, 1981; Schauenberg & Paris, 1981; Σπύρου, 1981; Σπύρου, 1981; Hylands & Kosugi, 1982; Μάλαμα, 1982; Duke, 1983; Schmidt & Moul, 1983; Chiej, 1984; Cooper & Johnson, 1984; Duke & Ayensu, 1985; Duke & Ayensu, 1985; Franchi & Ferri, 1988; Launert, 1989; Foster & Duke, 1990; Gergis et al., 1990; Graham, 1990; Madaus, 1990; Browicz, 1991; Hutchens, 1991; Zarzuelo et al., 1991; Brickell, 1992; Gonzalez et al., 1992; Grieve, 1992; Huxley, 1992; Malamas & Marselos, 1992; Phillips & Foy, 1992; Tutour & Guedon, 1992; Panizzi et al., 1993; Έλμουτ, 1993; Έλμουτ, 1993; Bisset et al., 1994; Miller, 1994; Visioli & Galli, 1994; Bown, 1995; Brown, 1995; Sivropoulou et al., 1995; Bombardelli & Morazzoni, 1996; Chevallier, 1996; Ody, 1996; Rivera & Obón de Castro, 1996; Ιατρού & Kokkalou, 1997; McGuffin et al., 1997; Ziygat et al., 1997; Douglas et al., 1998; Facciola, 1998; Ghisalberti, 1998; Klein et al., 1998; Medical Economics, 1998; Moerman, 1998; Visioli & Galli, 1998; Volák & Jiri, 1998; Willard, 1998; Buchanan, 1999; Durak et al., 1999; Economakis et al., 1999; Foster & Duke, 1999; Ronzoni et al., 1999; Simic et al., 1999; Blumenthal et al., 2000; Duke, 2000; Duke, 2000; Ericksen, 2000; Owen et al., 2000; Barker, 2001; Scholl et al., 2001; Bown, 2002; Briante et al., 2002; Simić et al., 2002; Duke, 2002; Duke, 2002; Goun et al., 2002; Goun et al., 2002; Kivçak & Mert, 2002; Manandhar, 2002; Murray & Jones, 2002; Simbirtsev et al., 2002; Akhondzadeh et al., 2003; Alasalvar et al., 2003; Alasalvar et al., 2003; Alvarez et al., 2003; Bruno et al., 2003; Cadot et al., 2003; Caksen et al., 2003; Lewis & Elvin-Lewis, 2003; Palić et al., 2003; Sharma et al., 2003; Stamatis et al., 2003; Williamson,

2003; Winston, 2003; Block et al., 2004; Block et al., 2004; Mabey, 2004; Simic et al., 2004; Assimopoulou & Papageorgiou, 2005; Bayer et al., 2005; Faleiro et al., 2005; Gabrieli et al., 2005; Guarrera et al., 2005; Safarinejad, 2005; Καράγιαννη, 2005; Alasalvar et al., 2006; Battinelli et al., 2006; Bäumlner, 2006; Chadwick et al., 2006; Keeling & Bohlmann, 2006; Li et al., 2006; McKay & Blumberg, 2006; Peerapornpisal et al., 2006; Biendl & Pinzl, 2007; Glossman-Mitnik, 2007; Sautour et al., 2007; Mucaji et al., 2007; Passalacqua et al., 2007; Sautour et al., 2007; Schmidt et al., 2007; Γιαννακοπούλου, 2007; Γιώτη, 2007; Biendl & Pinzl, 2008; Cunningham, 2008; Kornienko & Evidente, 2008; Panagouleas et al., 2008; Renner et al., 2008; Singh et al., 2008; Singha et al., 2008; Γούλα, 2008; Κυριαζόπουλος κ.α., 2008; Elias & Dykeman, 2009; Fraternali et al., 2009; Jump et al., 2009; Khan & Abourashed, 2009; Mencherini et al., 2009; Šavikin et al., 2009; Turner & von Aderkas, 2009; Vilela et al., 2009; Zhao et al., 2009; Asgary et al., 2010; Axtell et al., 2010; Davidovi et al., 2010; Tassell et al., 2010; Babili et al., 2011; Babili et al., 2011; Berk et al., 2011; Busso & Lobartini, 2011; Čakar et al., 2011; Erel et al., 2011; Haidera et al., 2011; Jiang et al., 2011; Jimoh et al., 2011; Kennedy & Wightman, 2011; Khan et al., 2011; Lópezab et al., 2011; Madaan et al., 2011; Manbir & Kalia, 2011; Petrakis et al., 2011; Razavi et al., 2011; Sati et al., 2011; Singh et al., 2011; Soltani et al., 2011; Xia et al., 2011; Αξιώτης & Αξιώτης, 2011; Τσιρούκης κ.α., 2011; Braga et al., 2012; Grdović et al., 2012; Haron & Chew, 2012; Jamuna et al., 2012; Molina et al., 2012; Pittler & Ernst, 2012; Sipponen et al., 2012; Tadić et al., 2012; Taiwo et al., 2012; Zlatanov et al., 2012; Κωτσοβίνου, 2012; Σχιζοδήμου & Σιούλας, 2012; Ψαρουδάκη, 2012; Celep et al., 2012; Butt & Fazeelat, 2013; de Bock et al., 2013; Di Maro et al., 2013; García-Herrera et al., 2013; Grigore et al., 2013; Herrera et al., 2013; Kosalec et al., 2013; Lee et al., 2013; Mawa et al., 2013; Senejoux et al., 2013; Street et al., 2013; Teugwa et al., 2013; Tung et al., 2013; Tzakou et al., 2013; Κουνδουράκη, 2013; Aliahmadi et al., 2014; Allyson et al., 2014; Andreadou et al., 2014; Andreadou et al., 2014; Başbülbül et al., 2014; Bower et al., 2014; Dias et al., 2014; Ito et al., 2014; Matza Porges et al., 2014; Pacifico et al., 2014; Tahirović & Bašić, 2014; Grieve, 2015; Paun et al., 2015; Zhou et al., 2015; Βασιλειάδη, 2015; Καραγιώργος, 2015; Takanari et al., 2016; Bączek et al., 2017; Kheiri et al., 2017; Μελίδη, 2017; Παπασταυροπούλου, 2017; Dettweiler et al., 2019) και ιστοσελίδων (abchomeopathy.com, altnature.com, bolko.wordpress.com, botanical.com, botanologio.com, floraolympus.blogspot.com, greekflora.gr, health-from-nature.net, herberowe.wordpress.com, hikingexperience.gr, hort.purdue.edu, ingolden.gr,

medicinalplants.gr, montana.plant-life.org, phytologio.blogspot.com, plants.usda.gov, www.agriamanitaria.gr, www.alternativenaturally.com, www.botanical.com, www.emedi.gr, www.farmakeutikoskosmos.gr, www.first-nature.com, www.greekflora.gr, www.henriettes-herb.com, www.herb.gr, www.herbwisdom.com, www.iama.gr, www.medicalhealthguide.com, www.naturalmedicinalherbs.net, www.permaculture.co.uk, www.pfaf.org, www.plantamed.com, www.reclimaaustralia.net, www.reherb.eu, www.rhs.org.uk, www.sandmountainherbs.com, www.spookspring.com, www.valentine.gr, www.viopikilotita.uoi.gr, www.votana-olympus.gr, www.votana-ygeia.com, www.votanix.com, www.waldwissen.net, www.webhomeopath.com, www.webmd.com, xlorida.blogspot.gr). Για κάθε είδος καταγράφηκε ο τρόπος χρήσης του καθώς και το μέρος του φυτού που χρησιμοποιείται.

3.2. ΑΝΑΛΥΣΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

Μετά τη συγκέντρωση των φυτοκοινωνιολογικών δεδομένων ακολούθησε η εισαγωγή των στοιχείων στο πρόγραμμα ανάλυσης φυτοκοινωνιολογικών δεδομένων του προγράμματος JUICE v. 7.0 (Tichý 2002). Για την αριθμητική ταξινόμηση των επιφανειών χρησιμοποιήθηκαν η μέθοδος TWINSpan (Two-Way Indicator Species Analysis) (Hill 1979) η οποία εφαρμόστηκε με τη βοήθεια του JUICE v. 7.0 (Tichý 2002). Από την ανάλυση αυτή προέκυψαν οι τύποι βλάστησης της περιοχής των Πρεσπών και της Κερκίνης και δημιουργήθηκε ο πίνακας σταθερότητας.

Αφού διακρίθηκαν οι τύποι βλάστησης, για κάθε έναν από αυτούς υπολογίστηκαν (α) ο απόλυτος αριθμός φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληπτική επιφάνεια και (β) η συχνότητα εμφάνισης ανά δειγματοληπτική επιφάνεια. Η συχνότητα εμφάνισης προέκυψε από το ποσοστό κάλυψης που είχε κάθε είδος στις δειγματοληπτικές επιφάνειες, μετατρέποντας την κλίμακα Braun-Blanquet σε ποσοστά ως εξής:

r: κάλυψη 0,01%,

+: κάλυψη 0,1%,

1: κάλυψη 2,5%,

2: κάλυψη 15%,

3: κάλυψη 37,5%,

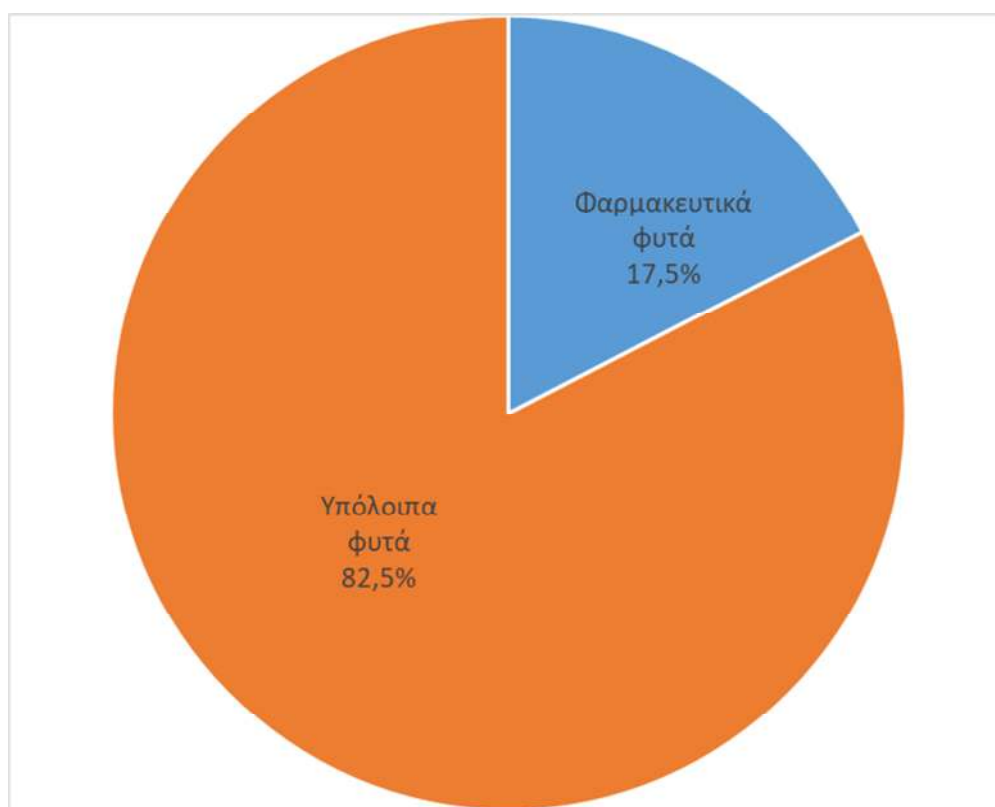
4: κάλυψη 62,5%,

5: κάλυψη 87,5%

4. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ – ΣΥΖΗΤΗΣΗ

4.1. ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΕΙΔΗ

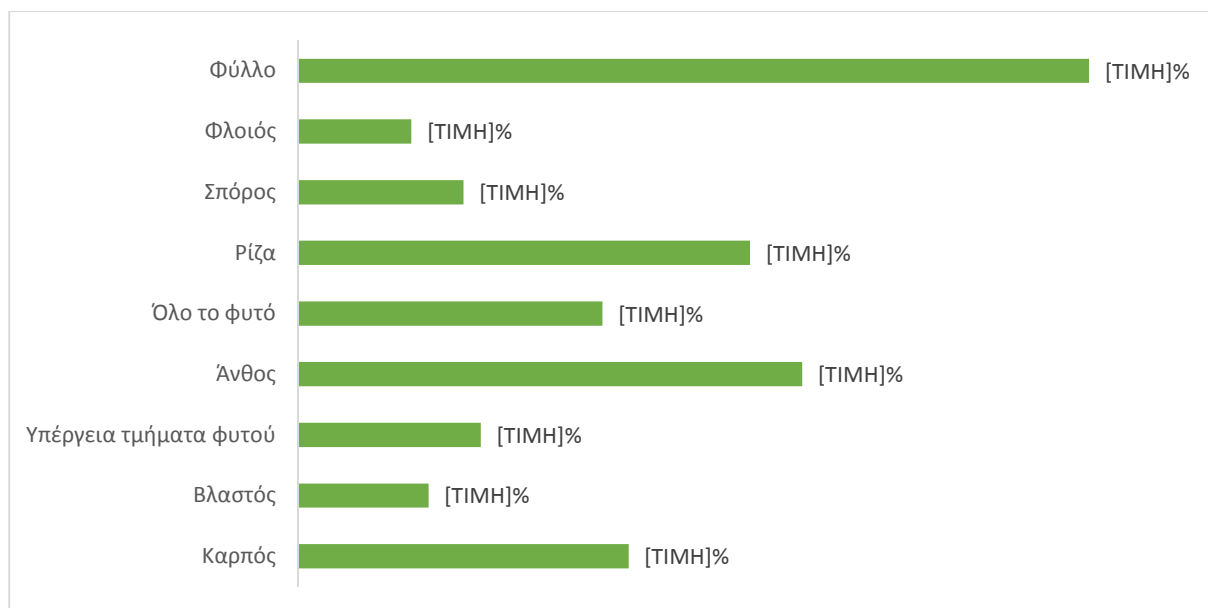
Στην περιοχή έρευνας εντοπίστηκαν 199 είδη με φαρμακευτικές ιδιότητες από τα συνολικά 1139, δηλαδή ποσοστό 17,5% (Εικόνα 4.1.), σχετικά μεγαλύτερο από αυτό που αναφέρεται σε παγκόσμιο επίπεδο (12,5%, Schirpmann et al. 2002).



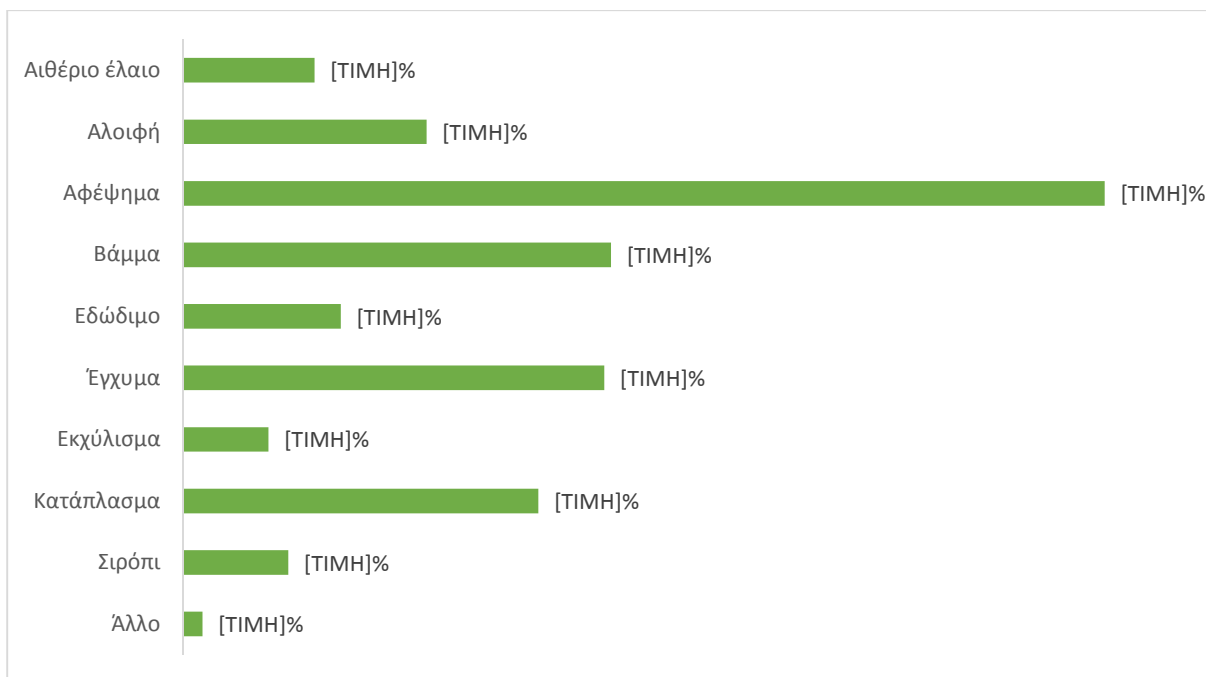
Εικόνα 4.1. Ποσοστό φαρμακευτικών φυτών

Από την ανάλυση που έγινε για τα φαρμακευτικά είδη, προκύπτει ότι από τα περισσότερα χρησιμοποιούνται τα φύλλα (24%) και ακολουθούν τα άνθη (17%), οι ρίζες (14%) και οι καρποί (11%) (Εικόνα 4.2). Η μεγάλη χρήση των ανθέων και των φύλλων με ποσοστό 41% έχει άμεση συσχέτιση με το μεγάλο ποσοστό (47%) του συνηθέστερου

τρόπου κατανάλωσης των βοτάνων, που είναι μέσω αφέψηματος (συμπεριλαμβανομένου και του εγχύματος το οποίο αποτελεί αφέψημα διαφορετικού τρόπου παρασκευής) (Εικόνα 4.3). Παρόμοια αποτελέσματα αναφέρουν και οι Kyriazorou et al. (2011) από λιβάδια της Κρήτης και οι Κυριαζόπουλος κ.ά. (2010) από λιβάδια της βόρειας Ελλάδας, όπου επίσης χρησιμοποιούνται περισσότερο τα φύλλα, κυρίως ως αφέψημα. Άλλοι τρόποι χρήσης των φαρμακευτικών ειδών είναι εξωτερικά στο δέρμα υπό τη μορφή εκχυλίσματος σε έλαιο, καταπλάσματος και αλοιφής (25%), ως βάμμα (15%) ή και ωμό ως εδώδιμο 6%.



Εικόνα 4.2. Μέρος του φυτού που χρησιμοποιείται για φαρμακευτική χρήση



Εικόνα 4.3. Τρόπος χορήγησης φαρμακευτικών φυτών

4.2. ΤΥΠΟΙ ΒΛΑΣΤΗΣΗΣ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

4.2.1. ΥΔΡΟΒΙΑ ΒΛΑΣΤΗΣΗ

Πρόκειται για φυτοκοινωνίες, που εμφανίζονται και στις δυο περιοχές, μέσα στις λίμνες και συντίθενται από χλωριδικά στοιχεία με επιπλέοντα τμήματα (συνήθως φύλλα ή και άνθη). Εντοπίζονται κυρίως στη Μικρή Πρέσπα, λόγω του ευτροφισμού της, των μεγάλων εκτάσεων με μικρό ύψος στάθμης και κυρίως της μικρής αυξομείωσης της στάθμης της λίμνης και των πολλών απάνεμων θέσεων της. Πρέπει να υπογραμμιστεί ότι αυτός ο τύπος οικοτόπου συνέχεται και συμβρίσκεται με τους καλαμιώνες. Αντιπροσωπεύεται από τον τύπο οικοτόπου «3150 Ευτροφικές φυσικές λίμνες με βλάστηση τύπου Magnopotamion ή Hydrocharition (Natural eutrophic lakes with Magnopotamion or Hydrocharition-type vegetation)» (European Commission 2013). Τα είδη που εμφανίζονται συχνά σε αυτόν τον τύπο βλάστησης είναι τα *Hydrocharis morsus-ranae*, *Spirodella polyrhiza*, *Ceratophyllum demersum*, *Potamogeton lucens*, *Vallisneria spiralis*, *Potamogeton pectinatus*, *Myriophyllum spicatum*, *Trapa natans*, *Nuphar lutea*, *Nymphaea alba*, *Nymphoides peltata*, *Potamogeton natans*, *Persicaria amphibia*, *Potamogeton nodosus*, *Lemna minor* κ.ά.

4.2.2. ΠΗΓΕΣ ΝΕΡΟΥ

Πρόκειται για έναν σπάνιο τύπο βλάστησης που καταγράφηκε μόνο στην περιοχή της Μικρής Πρέσπας, στην πηγή της Δασερής. Αντιπροσωπεύεται από τον τύπο οικοτόπου «3260 Η επιπλέουσα βλάστηση υδροχαρών φυτών (βατραχιώδη) των ποταμών στους πρόποδες των βουνών και στις πεδιάδες (Water courses of plain to montane levels with the *Ranunculus fluitantis* and *Callitriche-Batrachion* vegetation)» (European Commission 2013). Τα είδη που εμφανίζονται συχνά σε αυτόν τον τύπο βλάστησης είναι τα *Artemisia nodiflorum*, *Sparganium erectum*, *Oenanthe aquatica*, *Rorippa amphibia*, *Lemna minor* κ.ά.

4.2.3. ΘΑΜΝΩΝΕΣ ΛΑΔΑΝΙΑΣ

Πρόκειται για σπάνιο τύπο βλάστησης, στην περιοχή έρευνας, που καταγράφηκε μόνο στην περιοχή της Πρέσπας. Αντιπροσωπεύεται από τον τύπο οικοτόπου «5340 Garrigues της Ανατολικής Μεσογείου (Eastern Garrigues)» (European Commission 2013). Τα είδη που εμφανίζονται συχνά σε αυτόν τον τύπο βλάστησης είναι τα *Cistus creticus*, *Teucrium capitatum*, *Hypericum olympicum*, *Eryngium campestre* κ.ά.

4.2.4. ΘΑΜΝΩΝΕΣ ΜΕ ΝΑΝΩΔΗ ΑΡΚΕΥΘΟ

Πρόκειται για τους συνηρεφείς, χαμηλού ύψους, θαμνώνες της νανώδους αρκεύθου και του μύρτιλου. Απαντάται και στις δυο περιοχές έρευνας, σε πολύ μεγάλα υψόμετρα (πάνω από 1400 μ.). Αντιπροσωπεύεται από τον τύπο οικοτόπου «4060 Αλπικοί και υπαλπικοί ερεϊκώνες (Alpine and Boreal heaths)» (European Commission 2013). Τα είδη που εμφανίζονται συχνά σε αυτόν τον τύπο βλάστησης είναι τα *Vaccinium myrtillus*, *Juniperus communis* subsp. *nana*, *Chamaecytisus* spp. κ.ά.

4.2.5. ΟΡΟΦΡΥΓΑΝΑ

Πρόκειται για σχηματισμούς βραχωδών λιβαδιών που απαντώνται στο Τρικλάριο, στις Πρέσπες. Οι σχηματισμοί αυτοί προτιμούν τα ασβεστολιθικά πετρώματα και έχουν χαρακτηριστική φυσιογνωμία λόγω της παρουσίας προσκεφαλιόμορφων θάμνων. Αντιπροσωπεύεται από τον τύπο οικοτόπου «4090 Ενδημικοί ορο-μεσογειακοί ερεϊκώνες

(Endemic oro-Mediterranean heaths with gorse)» (European Commission 2013). Τα είδη που εμφανίζονται συχνά σε αυτόν τον τύπο βλάστησης είναι τα *Anthyllis vulneraria* subsp. *rubriflora*, *Prunus prostrata*, *Sideritis raeseri*, *Eryngium amethystinum*, *Koeleria lobata*, *Stipa pennata* subsp. *pulcherimma*, *Morina persica* κ.ά.

4.2.6. ΑΜΜΟΘΙΝΕΣ

Πρόκειται για φυσικά λιβάδια σε αμμώδη εδάφη που εμφανίζονται ως αμμοθίνες της Μεγάλης Πρέσπας. Στα λιβάδια αυτά επικρατούν ετήσια είδη, αλλά εμφανίζονται και είδη υγρών λιβαδιών, λόγω της υψηλής υπόγειας στάθμης του νερού. Αντιπροσωπεύεται από τον τύπο οικοτόπου προτεραιότητας «6260 Παννονικές αμμώδεις στέππες (Pannonic sand steppes)» (European Commission 2013). Τα είδη που εμφανίζονται συχνά σε αυτόν τον τύπο βλάστησης είναι τα *Cruciata pedemontana*, *Poa bulbosa*, *Rumex acetosella*, *Trifolium arvense*, *Silene conica*, *Erysimum microstylum*, *Silene frivaldszkyana*, *Bromus rubens* κ.ά.

4.2.7. ΠΟΛΥΕΤΗ ΞΗΡΟΦΥΤΙΚΑ ΛΙΒΑΔΙΑ

Πρόκειται για ημιφυσικά λιβάδια, όπου κυριαρχούν πολυετή, κυρίως αγρωστώδη, είδη, που προέκυψαν με δευτερογενή διαδοχή. Σε πολλές περιοχές που μειώνεται η βόσκηση, εξαπλώνονται γρήγορα οι άρκευθοι και άλλα θαμνώδη και δενδρώδη είδη. Εμφανίζεται και στις δυο περιοχές έρευνας, καταλαμβάνοντας μεγάλες εκτάσεις. Αντιπροσωπεύεται από τον τύπο οικοτόπου «62A0 Ανατολικά υπομεσογειακά ξηρά ποολίβαδα (*Scorzoneratalia villosae*) (Eastern sub-Mediterranean dry grasslands (*Scorzoneratalia villosae*))» (European Commission 2013). Τα είδη που εμφανίζονται συχνά σε αυτόν τον τύπο βλάστησης είναι τα *Festuca valesiaca*, *Eryngium campestre*, *Centaurea solstitialis*, *Bromus squarrosus*, *Poa bulbosa*, *Dactylis glomerata*, *Thymus sibthorpii*, *Euphorbia myrsinites* κ.ά.

4.2.8. ΕΤΗΣΙΑ ΞΗΡΟΘΕΡΜΙΚΑ ΛΙΒΑΔΙΑ

Πρόκειται για ημιφυσικά λιβάδια, όπου κυριαρχούν ετήσια, κυρίως αγρωστώδη είδη, που προέκυψαν με δευτερογενή διαδοχή. Αυτός ο τύπος βλάστησης απαντάται και

στις δυο περιοχές έρευνας. Αντιπροσωπεύεται από τον τύπο οικοτόπου προτριαιότητας «6220 Ψευδο-στέπες με γράσσεις και ετήσιες πόες (Thero-Brachypodietea) (Pseudo-steppe with grasses and annuals of the Thero-Brachypodietea)» (European Commission 2013). Τα είδη που εμφανίζονται συχνά σε αυτόν τον τύπο βλάστησης είναι τα *Sanguisorba minor*, *Plantago holosteum*, *Thymus sibthorpii*, *Taeniatherum caput-medusae*, *Alyssum chalcidicum*, *Trifolium scabrum*, *Lagurus ovatus*, *Bromus rubens*, *Arenaria leptoclados*, *Bromus hordeaceus*, *Crupina vulgaris*, *Dasypyrum villosum*, *Trifolium hirtum* κ.ά.

4.2.9. ΕΓΚΑΤΑΛΕΛΕΙΜΜΕΝΟΙ ΑΓΡΟΙ

Αυτός ο τύπος βλάστησης, απαντάται δίπλα σε νυν και πρώην οικισμούς και στις δυο περιοχές έρευνας, σε έντονα επηρεαζόμενα, από τον άνθρωπο, οικοσυστήματα. Κυριαρχείται συνήθως από ετήσια αγρωστώδη και νιτρόφιλα είδη. Αντιπροσωπεύεται από τον ελληνικό τύπο οικοτόπου «G629 Μεσογειακοί υπονιτρόφιλοι λειμώνες (Mediterranean subnitrophilous grasslands)». Τα είδη που εμφανίζονται συχνά σε αυτόν τον τύπο βλάστησης είναι τα *Convolvulus arvensis*, *Hordeum murinum*, *Avena sterilis*, *Echium italicum*, *Bromus sterilis*, *Medicago sativa* κ.ά.

4.2.10. ΥΓΡΑ ΛΙΒΑΔΙΑ

Αυτός ο τύπος βλάστησης αντιπροσωπεύει τα υγρόφιλα έως μεσόφιλα λιβάδια, που εμφανίζονται περιμετρικά των καλαμιώνων σε μικρά βάθη νερού, στις λίμνες. Αντιπροσωπεύεται από τον τύπο οικοτόπου «6420 Μεσογειακοί λειμώνες υψηλών χόρτων και βούρλων (Molinio-Holoschoenion) (Mediterranean tall humid herb grasslands of the Molinio-Holoschoenion)» (European Commission 2013). Τα είδη που εμφανίζονται συχνά σε αυτόν τον τύπο βλάστησης είναι τα *Sparganium erectum*, *Carex pseudocyperus*, *Scirpus lacustris*, *Alisma plantago-aquatica*, *Mentha aquatica*, *Agrostis stolonifera*, *Carex hirta*, *Phragmites australis*, *Galium palustre* κ.ά.

4.2.11. ΥΓΡΟΙ ΕΓΚΑΤΑΛΕΛΕΙΜΜΕΝΟΙ ΑΓΡΟΙ

Αυτός ο τύπος βλάστησης αντιπροσωπεύει τα μεσοϋγράφιλα λιβάδια, που εμφανίζονται σε σχετικά επίπεδα εδάφη, που περιστασιακά, κατά τη διάρκεια ετών ξηρασίας χρησιμοποιούνται ως γεωργικές καλλιέργειες. Ο τύπος βλάστησης εμφανίζεται και στις δυο περιοχές έρευνας. Αντιπροσωπεύεται από τον ελληνικό τύπο οικοτόπου «6450 Ελληνικοί υπερ-Μεσογειακοί υγροί λειμώνες (Greek hyper-Mediterranean humid grasslands)». Τα είδη που εμφανίζονται συχνά σε αυτόν τον τύπο βλάστησης είναι τα *Plantago lanceolata*, *Potentilla reptans*, *P. recta*, *Lolium perenne*, *Holcus lanatus*, *Trifolium repens* κ.ά.

4.2.12. ΥΠΑΛΠΙΚΑ ΛΙΒΑΔΙΑ

Αυτός ο τύπος βλάστησης αντιπροσωπεύει τα βραχώδη ποολίβαδα, στα οποία εμφανίζονται προσκεφαλιόμορφοι ακανθώδεις θάμνοι και εμφανίζεται μόνο στο όρος Τρικλάριο, στην Πρέσπα, καθώς αναπτύσσεται σε ασβεστολιθικά πετρώματα. Αντιπροσωπεύεται από τον τύπο οικοτόπου «6170 Αλπικοί ασβεστούχοι λειμώνες (Alpine and subalpine calcareous grasslands)» (European Commission 2013). Τα είδη που εμφανίζονται συχνά σε αυτόν τον τύπο βλάστησης είναι τα *Astragalus angustifolius* subsp. *pungens*, *Carex kitaibeliana*, *Sideritis raeseri*, *Eryngium amethystinum*, *Inula oculus-christi*, *Anthyllis vulneraria* subsp. *rubriflora* κ.ά.

4.2.13. ΥΠΑΛΠΙΚΑ ΥΓΡΟΛΙΒΑΔΑ

Αυτός ο τύπος βλάστησης αντιπροσωπεύει τα υγρά λιβάδια, που σχηματίζονται κατά μήκος των ρεμάτων και σε επίπεδα εδάφη, όπου το νερό παραμένει σχεδόν όλο το χρόνο, στην περιοχή του Βαρνούντα, στην Πρέσπα και στο Μπέλες, στην Κερκίνη. Απαντάται σε περιοχές όπου τα εδάφη προέρχονται από πυριγενή, όξινα πετρώματα. Αντιπροσωπεύεται από τον τύπο οικοτόπου «6430 Ευτροφικές υψηλές πόες (Hydrophilous tall herb fringe communities of plains and of the montane to alpine levels)» (European Commission 2013). Τα είδη που εμφανίζονται συχνά σε αυτόν τον τύπο βλάστησης είναι τα *Geum coccineum*, *Deschampsia cespitosa*, *Rumex alpinus*, *Epilobium tetragonum*, *Doronicum austriacum*, *Geranium sylvaticum*, *Cynosurus cristatus* κ.ά.

4.2.14 ΧΙΟΝΟΛΙΒΑΔΑ

Αυτός ο τύπος βλάστησης που απαντάται σε μεγάλα υψόμετρα του Βαρνούντα και του Μπέλες, αντιστοιχεί στα λιβάδια που σχηματίζονται από διάφορα αγρωστώδη και έχουν τη μορφή πυκνού και λείου χλοοτάπητα. Έχουν μικρό ύψος – σε σχέση με την υψηλή παρεχόμενη υγρασία του εδάφους που συνδέεται γενικά με τη συντήρηση φυτών μεγαλύτερου ύψους – και συνήθως είναι ελαφρώς πιεσμένα πάνω στο έδαφος σαν "χτενισμένα". Ίσως αυτή η μορφή οδήγησε τον Quezel (1964) να τα ονοματίσει "pelouses rases" (κουρεμένα λιβάδια) ή, όπως χαρακτηριστικά αναφέρεται από πολλούς ερευνητές (Χοχλίουρος 2005, Δημητρέλλος 2005, Καρέτσος 2002), "αποψιλωμένα" ή "ξυρισμένα" λιβάδια. Αντιπροσωπεύεται από τον τύπο οικοτόπου προτεραιότητας «6230 Πλούσιοι σε είδη λειμώνες με *Nardus*, σε πυριτικό υπόστρωμα της ορεινής περιοχής (και υποορεινής περιοχής, στην ηπειρωτική Ευρώπη) (Species-rich *Nardus* grasslands, on siliceous substrates in mountain areas (and submountain areas, in Continental Europe))» (European Commission 2013). Τα είδη που εμφανίζονται συχνά σε αυτόν τον τύπο βλάστησης είναι τα *Nardus stricta*, *Luzula spicata*, *Deschampsia flexuosa*, *Vaccinium myrtillus*, *Alopecurus gerardii* κ.ά.

4.2.15. ΤΥΡΦΩΝΕΣ

Αυτός ο τύπος βλάστησης απαντάται μόνο στο όρος Βαρνούντα, στη θέση Μουτσάρα (Βαρνούντας), σε μικρή έκταση. Αντιπροσωπεύει τον ομβροδίαιτο σφαγνώνα της περιοχής. Αντιπροσωπεύεται από τον τύπο οικοτόπου «7140 Μεταβατικοί τυρφώνες – (Transition mires and quaking bogs))» (European Commission 2013). Τα είδη που εμφανίζονται συχνά σε αυτόν τον τύπο βλάστησης είναι τα *Eriophorum latifolium*, *Juncus articulatus*, *Sphagnum* sp. κ.ά.

4.2.16. ΚΑΛΑΜΙΩΝΕΣ

Αυτός ο τύπος βλάστησης περιλαμβάνει έκτος από τους καλαμιώνες του *Phragmites australis* και τους σχηματισμούς του *Typha angustifolia*, καθώς επίσης και τους μικτούς σχηματισμούς των δύο αυτών ειδών. Εμφανίζεται περιμετρικά των λιμνών, χαρακτηρίζεται από την επικράτηση συγκεκριμένων ειδών κατά τόπους, σε περιοχές με στάσιμα ή αργά

ρέοντα νερά με διακύμανση της στάθμης των υδάτων και μερικές φορές σε κορεσμένα με νερό εδάφη. Αντιπροσωπεύεται από τον ελληνικής σημασίας τύπο οικοτόπου «72Α0 Καλαμώνες (Reed beds)». Τα είδη που εμφανίζονται συχνά σε αυτόν τον τύπο βλάστησης είναι τα *Phragmites australis*, *Typha angustifolia* κ.ά.

4.2.17. ΠΥΡΙΓΕΝΗ ΒΡΑΧΙΑ

Αυτός ο τύπος βλάστησης αντιπροσωπεύει τις βραχώδεις εξάρσεις στα πυριγενή πετρώματα του Βαρνούντα και του Μπέλες. Αντιπροσωπεύεται από τον τύπο οικοτόπου «8220 Πυριτικά βραχώδη πρανή με χασμοφυτική βλάστηση (Siliceous rocky slopes with chasmophytic vegetation)» (European Commission 2013). Τα είδη που εμφανίζονται συχνά σε αυτόν τον τύπο βλάστησης είναι τα *Silene lichenfeldiana*, *Asplenium septentrionale*, *Asplenium trichomanes*, *Geranium macrorrhizum*, *Polypodium vulgare* κ.ά.

4.2.18. ΑΣΒΕΣΤΟΛΙΘΙΚΑ ΒΡΑΧΙΑ

Αυτός ο τύπος βλάστησης αντιπροσωπεύει τις βραχώδεις φυτοκοινότητες περιμετρικά της λίμνης Μεγάλη Πρέσπα και τις βραχώδεις εξάρσεις του Τρικλαρίου, καθώς εμφανίζεται μόνο σε ασβεστολιθικά πετρώματα. Αντιπροσωπεύεται από τον τύπο οικοτόπου «8210 Ασβεστολιθικά βραχώδη πρανή με χασμοφυτική βλάστηση (Calcareous rocky slopes with chasmophytic vegetation)» (European Commission 2013). Τα είδη που εμφανίζονται συχνά σε αυτόν τον τύπο βλάστησης είναι τα *Campanula versicolor*, *Sedum magellense*, *Saxifraga federici-augusti* subsp. *grisebachii*, *Saxifraga paniculata* κ.ά.

4.2.19. ΛΙΘΟΣΩΡΟΙ

Αυτός ο τύπος βλάστησης αντιπροσωπεύει τις γρανιτικές σάρες στην περιοχή του Βαρνούντα και του Μπέλες. Αντιπροσωπεύεται από τον τύπο οικοτόπου «8140 Βαλκανικοί λιθώνες (Eastern Mediterranean screes)» (European Commission 2013). Τα είδη που εμφανίζονται συχνά σε αυτόν τον τύπο βλάστησης είναι τα *Juniperus communis* subsp. *nana*, *Armeria canescens*, *Linaria peloponnesiaca*, *Rubus idaeus* κ.ά.

4.2.20. ΠΡΟΔΑΣΙΚΟΙ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΙ

Αυτός ο τύπος βλάστησης αντιπροσωπεύει τους προδασικούς σχηματισμούς, αποτελούμενους από θαμνώδη είδη, που εμφανίζεται κυρίως στα πυριγενή πετρώματα (ανατολικό τμήμα των Πρεσπών και στην Κερκίνη). Αντιπροσωπεύεται από τον ελληνικό τύπο οικοτόπου «5160 Νοτιο-ανατολικές υπο-Μεσογειακές λόχμες φυλλοβόλων (*Prunion fruticosae*) (South-eastern sub-mediterranean deciduous thickets (Schilbjak))». Τα είδη που εμφανίζονται συχνά σε αυτόν τον τύπο βλάστησης είναι τα *Prunus cocomilia*, *Rosa canina*, *Crataegus orientalis*, *Pyrus spinosa*, *Rosa gallica*, *Rubus* spp. κ.ά.

4.2.21. ΘΑΜΝΩΝΕΣ ΠΥΞΑΡΙΟΥ

Αυτός ο τύπος βλάστησης εμφανίζεται σε ασβεστολιθικά πετρώματα, συνήθως σε μορφή κρασπεδικών φυτοκοινωνιών, στην Πρέσπα, στην περιοχή του Βροντερού (Ντάφης κ.ά. 2001). Η φυτοκοινότητα φαίνεται να είναι άμεσα συνδεδεμένη με τη βόσκηση και έχει χαρακτήρα θαμνώνων *pseudomaqui*. Φαίνεται δηλαδή να είναι δευτερογενούς φύσης θαμνώνες που προέκυψαν από την ξύλευση, τις πυρκαγιές και κυρίως από τη βόσκηση (Βραχνάκης κ.α. 2011). Αντιπροσωπεύεται από τον τύπο οικοτόπου «5110 Σταθεροί σχηματισμοί με *Buxus sempervirens* των ασβεστολιθικών βραχωδών κλιτύων (*Berberidion* p.) (Stable xerothermophilous formations with *Buxus sempervirens* on rock slopes (*Berberidion* p.p.))» (European Commission 2013). Τα είδη που εμφανίζονται συχνά σε αυτόν τον τύπο βλάστησης είναι τα *Buxus sempervirens*, *Prunus spinosa*, *Poa bulbosa*, *Sideritis montana*, *Crupina vulgaris*, *Cerastium brachypetalum* subsp. *roeseri* κ.ά.

4.2.22. ΘΑΜΝΩΝΕΣ ΠΑΛΙΟΥΡΙΟΥ

Αυτός ο τύπος βλάστησης αντιπροσωπεύει τους σχηματισμούς του παλιουριού, που εμφανίζονται κυρίως στην κοιλάδα της Κερκίνης. Αντιπροσωπεύεται από τον ελληνικό τύπο οικοτόπου «5160 Νοτιο-ανατολικές υπο-Μεσογειακές λόχμες φυλλοβόλων (*Prunion fruticosae*) (South-eastern sub-mediterranean deciduous thickets (Schilbjak))». Το είδος που κυριαρχεί σε αυτόν τον τύπο βλάστησης είναι το *Paliurus spina-christii*.

4.2.23. ΠΡΙΝΩΝΕΣ

Αυτός ο τύπος βλάστησης αντιπροσωπεύει τους θαμνώνες πουργαριού, που εμφανίζονται στους, χαμηλού υψομέτρου, λόφους, του ανατολικού τμήματος της Κερκίνης. Αντιπροσωπεύεται από τον ελληνικό τύπο οικοτόπου «5350 Ψευδομακί (*Pseudomaqui*)». Τα είδη που εμφανίζονται συχνά σε αυτόν τον τύπο βλάστησης είναι τα *Quercus coccifera*, *Phillyrea latifolia*, *Fraxinus ornus*, *Carpinus orientalis* κ.ά.

4.2.24. ΜΕΙΚΤΑ ΔΑΣΗ ΦΥΛΛΟΒΟΛΩΝ

Αυτός ο τύπος βλάστησης αντιπροσωπεύει τα μικτά θερμόφιλα δάση που καταλαμβάνουν μεγάλες εκτάσεις τόσο στην Πρέσπα όσο και στην Κερκίνη. Αντιπροσωπεύεται από τον ελληνικό τύπο οικοτόπου «925A Δάση οστρυάς, ανατολικού γαύρου και μεικτά θερμόφιλα δάση (*Horn-hornbeam, oriental hornbeam and mixed thermophilous forest*)». Τα είδη που εμφανίζονται συχνά σε αυτόν τον τύπο βλάστησης είναι τα *Carpinus orientalis*, *Fraxinus ornus*, *Cornus mas*, *Sorbus torminalis*, *Helleborus odorus* subsp. *cyclophyllus*, *Quercus pubescens* κ.ά.

4.2.25. ΔΑΣΗ ΑΡΚΕΥΘΟΥ

Αυτός ο τύπος βλάστησης αντιπροσωπεύει τα δάση αρκεύθου που βρίσκονται στην Πρέσπα. Τα δάση αυτά θεωρούνται ιδιαίτερα σπάνια και για αυτό είναι τύπος οικοτόπου προτεραιότητας σύμφωνα με την Οδηγία 92/43/ΕΟΚ. Μάλιστα ο κωδικός 9562 (Ενδημικά δάση της Μεσογείου με αρκεύθους (*Juniperus* spp.) – Endemic forests with *Juniperus* spp.) αναφέρεται μόνο για το συγκεκριμένο δάσος αρκεύθου (για όλη τη χώρα) (Ντάφης κ.ά. 2001). Στα δάση αυτά εμφανίζεται μεγάλος αριθμός φυτικών ειδών, ενώ σε πολλές θέσεις φαίνεται να εισβάλλει μεγάλος αριθμός πλατυφύλλων ειδών. Θέσεις υψηλής προτεραιότητας αποτελούν α) το αιωνόβιο δάσος κέδρων στο Βροντερό, λόγω της μεγάλης ηλικίας των δένδρων, β) το δάσος κέδρων πάνω από τον οικισμό των Ψαράδων, λόγω της ηλικίας των δένδρων, της καλής δομής και συγκόμωσης της συστάδας, γ) οι αραιές συστάδες κέδρων μεταξύ Δασερής – Αγκαθωτού, όπου: ι) η χλωρίδα που εμφανίζεται έχει καθαρά μεσογειακό-υπομεσογειακό χαρακτήρα – γεγονός πολύ σπάνιο για το συγκεκριμένο υψόμετρο και γεωγραφική θέση – με τη συμμετοχή ειδών, όπως το *Pistacia*

terebinthus, και ii) έχουν εντοπισθεί πολλά και σημαντικά φυτικά είδη, όπως το *Lilium chalcedonicum* και δ) στην περιοχή του Αγίου Γεωργίου, κατά μήκος της κορυφογραμμής, μέχρι περίπου την κορυφή του Ντέβας (κεραίες) όπου: i) εμφανίζονται κέδρα μεγάλης ηλικίας, και ii) εντοπίστηκαν πολλά και σημαντικά φυτικά είδη, όπως το *Lilium carnolicum*. Τα είδη που εμφανίζονται συχνά σε αυτόν τον τύπο βλάστησης είναι τα *Juniperus excelsa*, *J. oxycedrus*, *J. foetidissima*, *Quercus trojana* subsp. *trojana*, *Cyclamen hederifolium*, *Sideritis montana* subsp. *montana*, *Sanguisorba minor*, *Anthyllis vulneraria* subsp. *rubriflora* κ.ά.

4.2.26. ΔΑΣΗ ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΗΣ ΔΡΥΟΣ

Αυτός ο τύπος βλάστησης αντιπροσωπεύει τα δάση μακεδονικής δρυός που περιορίζονται σε ασβεστολιθικά πετρώματα στην περιοχή της Πρέσπας. Συνήθως η συγκόμωσή τους είναι πολύ μικρή, και το κυρίαρχο είδος εμφανίζεται κυρίως στα κράσπεδα των δασών της *Quercus rubescens* ή σε μεμονωμένα άτομα ή συδενδρίες μέσα στις γεωργικές καλλιέργειες και τα λιβάδια (Βραχνάκης κ.ά. 2011). Αντιπροσωπεύεται από τον τύπο οικοτόπου «9250 Δάση με *Quercus trojana* (Ιταλία-Ελλάδα) – *Quercus trojana* woods» (European Commission 2013). Τα είδη που εμφανίζονται συχνά σε αυτόν τον τύπο βλάστησης είναι τα *Quercus trojana* subsp. *trojana*, *Thymus sibthorpii*, *Geocaryum capillifolium*, *Fraxinus ornus*, *Acer monspessulanum*, *Helleborus odorus* subsp. *cyclophyllus* κ.ά.

4.2.27. ΔΑΣΗ ΔΡΥΟΣ

Αυτός ο τύπος βλάστησης περιλαμβάνει τα δάση των ειδών *Quercus rubescens*, *Q. frainetto* και *Q. petraea*. Τα δάση αυτά φαίνεται να καταλαμβάνουν μεγάλες εκτάσεις και στις δυο περιοχές. Τα δάση της *Q. rubescens* εμφανίζονται σε πιο ξηροθερμικές συνθήκες, ενώ τα δάση της *Q. frainetto* και της *Q. petraea* εμφανίζεται μόνο στα πυριγενή πετρώματα και σε μεγαλύτερα υψόμετρα από τα δάση της *Q. rubescens*. Αντιπροσωπεύεται από τον τύπο οικοτόπου «91M0 Παννονικά-Βαλκανικά δρυοδάση – Pannonian-Balkanic turkey oak-sessile oak forests» (European Commission 2013). Τα είδη που εμφανίζονται συχνά σε αυτόν τον τύπο βλάστησης είναι τα *Quercus rubescens*, *Q. frainetto*, *Q. petraea*, *Q. cerris*,

Potentilla micrantha, *Fraxinus ornus*, *Helleborus odorus* subsp. *cyclophylus*, *Luzula forsteri* κ.ά.

4.2.28. ΘΑΜΝΩΝΕΣ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΑΣ

Αυτός ο τύπος βλάστησης εκφράζει τα μεικτά φυλλοβόλα δάση με γαύρους, οξιές, δρύες κ.λπ. και εντοπίζεται στη θέση Φουντουκιάς στην Πρέσπα. Αντιπροσωπεύεται από τον τύπο οικοτόπου «9170 Ανατολικά δάση δρυός-γαύρου (Galio-Carpinetum) – Galio-Carpinetum oak-hornbeam forests» (European Commission 2013). Τα είδη που εμφανίζονται συχνά σε αυτόν τον τύπο βλάστησης είναι τα *Ostrya carpinifolia*, *Corylus avellana*, *Ligustrum vulgare*, *Acer obtusatum*, *Fagus sylvatica*, *Prunus avium* κ.ά.

4.2.29. ΔΑΣΗ ΚΑΣΤΑΝΙΑΣ

Αυτός ο τύπος βλάστησης εκφράζει τα δάση καστανιάς που εμφανίζονται σε μορφή κηλίδων στο όρος Μπέλες, στην Κερκίνη. Αντιπροσωπεύεται από τον τύπο οικοτόπου «9260 Δάση καστανιάς– *Castanea sativa* woods» (European Commission 2013). Το είδος που κυριαρχεί σε αυτόν τον τύπο βλάστησης είναι το *Castanea sativa*.

4.2.30. ΔΑΣΗ ΟΣΤΡΥΑΣ

Αυτός ο τύπος βλάστησης εκφράζει τα δάση οστρυας που εμφανίζονται σε μορφή κηλίδων στο όρος Μπέλες, στην Κερκίνη. Αντιπροσωπεύεται από τον ελληνικό τύπο οικοτόπου «925A Δάση οστρυάς, ανατολικού γαύρου και μεικτά θερμόφιλα δάση (Hornbeam, oriental hornbeam and mixed thermophilous forest)». Το είδος που κυριαρχεί σε αυτόν τον τύπο βλάστησης είναι το *Ostrya carpinifolia*.

4.2.31. ΔΑΣΗ ΦΛΑΜΟΥΡΙΑΣ

Αυτός ο τύπος βλάστησης εκφράζει τα δάση φλαμουριάς που εμφανίζονται σε μορφή κηλίδων στο όρος Μπέλες, στην Κερκίνη. Αντιπροσωπεύεται από τον τύπο οικοτόπου προτεραιότητας «9180 Δάση φαραγγιών του Tilio-Acerion – Tilio-Acerion forests

of slopes, screes and ravines» (European Commission 2013). Το είδος που κυριαρχεί σε αυτόν τον τύπο βλάστησης είναι το *Tilia tomentosa*.

4.2.32. ΔΑΣΗ ΟΞΙΑΣ

Αυτός ο τύπος βλάστησης περιλαμβάνει τα δάση οξιάς που απαντούν σε μεγάλη έκταση τόσο στην Πρέσπα όσο και στην Κερκίνη. Αντιπροσωπεύεται από τους τύπους οικοτόπων «9110 Δάση οξιάς της Luzulo-Fagetum (Luzulo-Fagetum beech forests)», «9130 Δάση οξιάς με Asperulo-Fagetum (Asperulo-Fagetum beech forests)», «9140 Υποαλπικά δάση οξιάς με *Acer* και *Rumex arifolius* – Medio-European subalpine beech woods with *Acer* and *Rumex arifolius*», «9150 Ασβεστόφιλα δάση οξιάς (Cephalanthero-Fagion) (Medio-European limestone beech forests of Cephalanthero-Fagion)» και «Δάση με *Quercus frainetto* – *Quercus frainetto* woods» (European Commission 2013). Το είδος που κυριαρχεί σε αυτόν τον τύπο βλάστησης είναι η *Fagus sylvatica*.

4.2.33. ΔΑΣΗ ΕΛΑΤΗΣ

Αυτός ο τύπος βλάστησης περιλαμβάνει τα δάση ελάτης που απαντούν σε μικρές κηλίδες τόσο στην Πρέσπα όσο και στην Κερκίνη. Αντιπροσωπεύεται από τον τύπο οικοτόπου «91BA Μοεσιακά δάση λευκής ελάτης – Moesian silver fir forests» (European Commission 2013). Το είδος που κυριαρχεί σε αυτόν τον τύπο βλάστησης είναι η *Abies borisii-regis*.

4.2.34. ΔΑΣΗ ΣΗΜΥΔΑΣ

Αυτός ο τύπος βλάστησης περιλαμβάνει τα δάση συμήδας που απαντούν σε μικρές κηλίδες στην παραλίμνια ζώνη της Μεγάλης Πρέσπας. Αντιπροσωπεύεται από τον τύπο οικοτόπου «92A0 Στοές με *Salix alba* και *Populus alba* (*Salix alba* and *Populus alba* galleries)» (European Commission 2013). Τα είδη που εμφανίζονται συχνά σε αυτόν τον τύπο βλάστησης είναι τα *Betula pendula*, *Salix caprea*, *S. alba*, *Populus alba*, *Phragmites australis*, *Salix cinerea* κ.ά.

4.2.35. ΔΑΣΗ ΣΚΛΗΘΡΟΥ

Αυτός ο τύπος βλάστησης περιλαμβάνει τα δάση σκλήθρου που απαντούν σε μικρές κηλίδες τόσο στην Πρέσπα όσο και στην Κερκίνη. Θεωρούνται πολύ σημαντικά γιατί (α) αποτελούν οικότοπο προτεραιότητας, (β) φιλοξενούν αρκετά φυτικά είδη που δεν έχουν εντοπισθεί στην υπόλοιπη περιοχή μελέτης, Αντιπροσωπεύεται από τον τύπο οικοτόπου «91E0 Αλλουβιακά υπολειμματικά δάση (*Alnion glutinoso-incanae*) (*Alluvial forests with *Alnus glutinosa* and *Fraxinus excelsior** (Alno-Padion, *Alnion incanae*, *Salicion albae*))» (European Commission 2013). Τα είδη που εμφανίζονται συχνά σε αυτόν τον τύπο βλάστησης είναι τα *Alnus glutinosa*, *Lycopus europaeus*, *Apium nodiflorum*, *Urtica dioica*, *Humulus lupulus*, *Chelidonium majus*, *Equisetum arvense* κ.ά.

4.2.36. ΠΛΑΤΑΝΟΔΑΣΗ

Αυτός ο τύπος βλάστησης περιλαμβάνει τα δάση πλατάνου που απαντούν σε κηλίδες, κατά μήκος ρεμάτων στην Κερκίνη. Αντιπροσωπεύεται από τον τύπο οικοτόπου «92C0 Δάση πλατάνου και υγράμβαρης - *Platanus orientalis* and *Liquidambar orientalis* woods (*Plantanion orientalis*)» (European Commission 2013). Το είδος που κυριαρχεί σε αυτόν τον τύπο βλάστησης είναι το *Platanus orientalis*.

4.2.37. ΔΑΣΗ ΙΤΙΑΣ

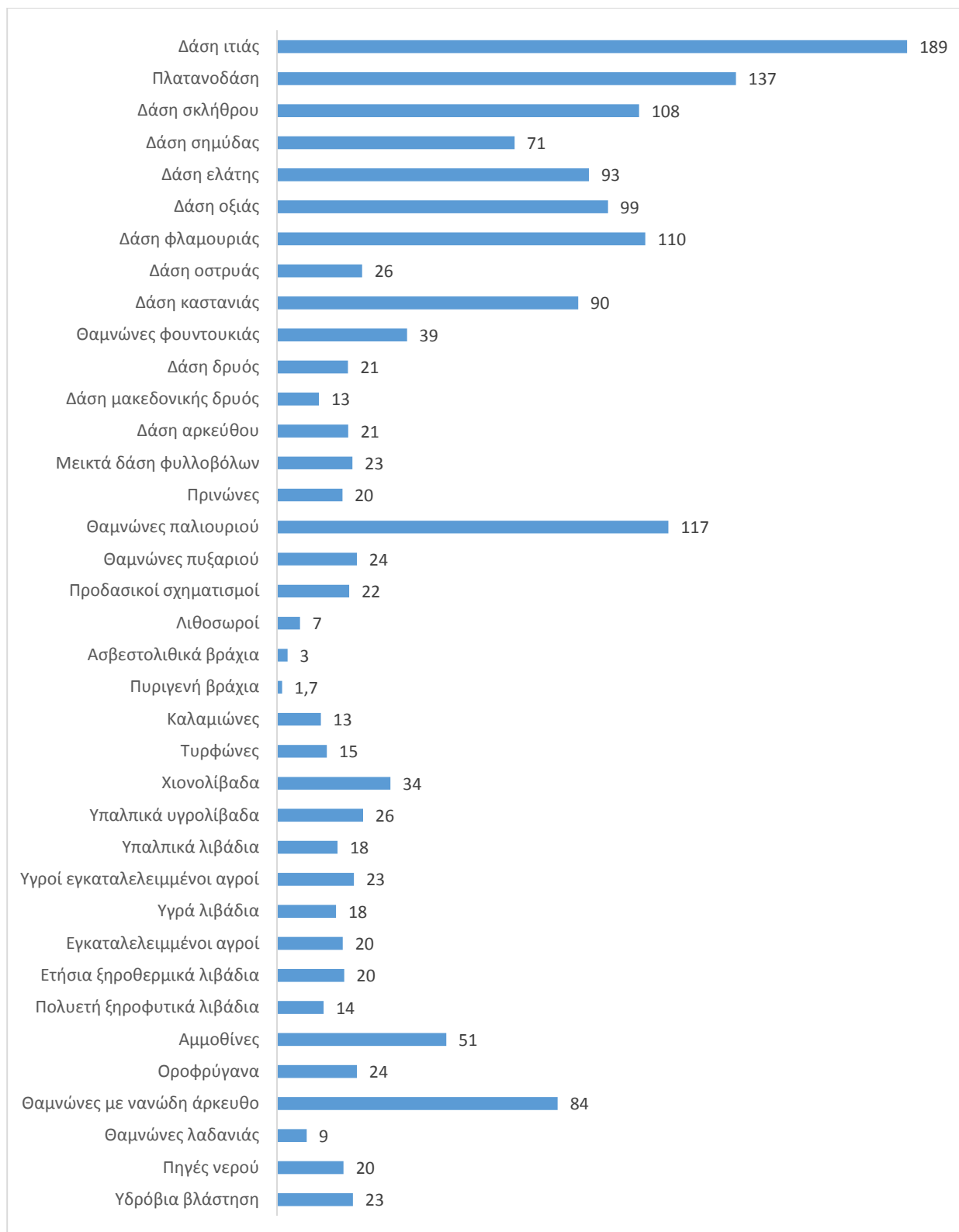
Αυτός ο τύπος βλάστησης περιλαμβάνει τα δάση ιτιάς που απαντούν σε μικρές κηλίδες στην Πρέσπα κυρίως κατά μήκος ρεμάτων και στην Κερκίνη όπου το μεγαλύτερο τμήμα του απαντάται μέσα στη λίμνη. Αντιπροσωπεύεται από τον τύπο οικοτόπου «92A0 Στοιές με *Salix alba* και *Populus alba* (*Salix alba* and *Populus alba* galleries)». Τα είδη που εμφανίζονται συχνά σε αυτόν τον τύπο βλάστησης είναι τα *Salix alba*, *Phragmites australis* κ.ά.

4.3. ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΕΙΔΩΝ ΣΤΟΥΣ ΤΥΠΟΥΣ ΒΛΑΣΤΗΣΗΣ

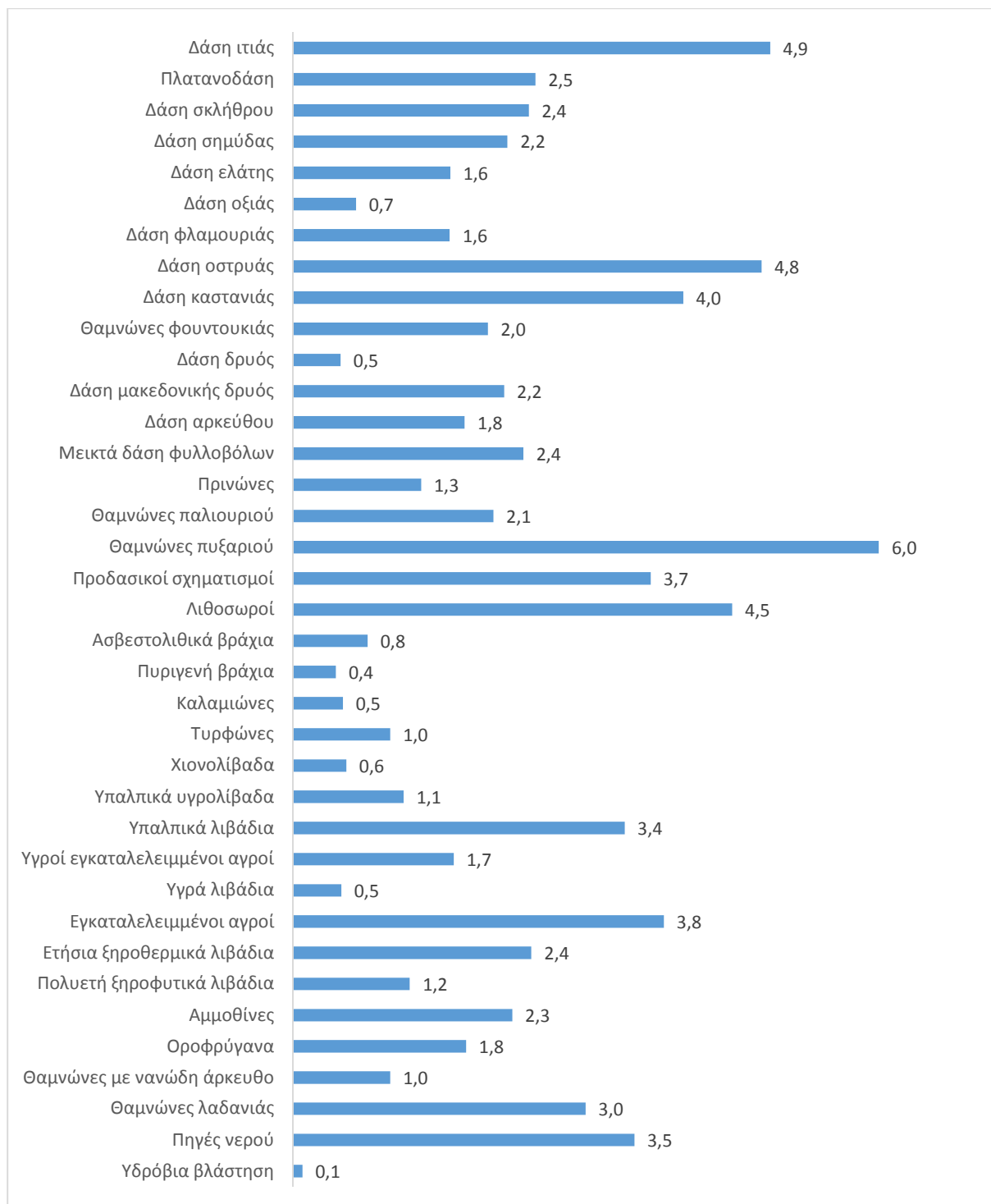
Η κατανομή των φαρμακευτικών ειδών ανά τύπο βλάστησης διαφοροποιείται σημαντικά σε ότι αφορά τον απόλυτο αριθμό και τη συχνότητα εμφάνισης των ειδών αυτών. Αυτό συνήθως οφείλεται στην κυριαρχία ενός ή δυο ειδών σε μια μονάδα βλάστησης, όπως π.χ. τα έλατα σε ένα ελατοδάσος. Έτσι, όπως φαίνεται και στις Εικόνες 4.4 και 4.5, ο τύπος βλάστησης με τη μεγαλύτερη συχνότητα εμφάνισης φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία είναι τα δάση ιτιάς (189), ενώ ο αριθμός των φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία είναι 4,9. Ακολουθεί ο τύπος βλάστησης πλατανοδάσων με σημαντικά μεγάλη συχνότητα εμφάνισης φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία (137), όμως ο αριθμός των φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία είναι αρκετά μικρός (2,5). Έπειτα, ακολουθεί ο τύπος βλάστησης θαμνώνων παλιουριού όπου η συχνότητα εμφάνισης των φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία είναι 117, ενώ ο αριθμός των φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία είναι μόλις 2,1.

Σε ότι αφορά τον απόλυτο αριθμό φαρμακευτικών ειδών φαίνεται ότι στους θαμνώνες πυξαριού εμφανίζονται τα περισσότερα (6 ανά δειγματοληπτική επιφάνεια) (Εικόνα 4.5), ενώ η συχνότητα εμφάνισης των ειδών ανά δειγματοληπτική επιφάνεια είναι μόλις 24. Αυτό πιθανότατα οφείλεται στο ότι σε κάθε δειγματοληψία μπορεί να εμφανίζονται αρκετά διαφορετικά φαρμακευτικά είδη χωρίς όμως να έχουν μεγάλη πληθοκάλυψη και σταθερότητα. Το ίδιο συμβαίνει και με τα δάση οστράας, όπου ο αριθμός ειδών ανά δειγματοληψία είναι αρκετά υψηλός (4,8), ενώ η συχνότητα εμφάνισης είναι αρκετά μικρή (μόλις 26). Δεν συμβαίνει το ίδιο και με τα δάση ιτιάς, όπου απαντάται μεγάλος αριθμός ειδών ανά δειγματοληψία (4,9), αλλά είναι υψηλή και η συχνότητα εμφάνισής τους (189).

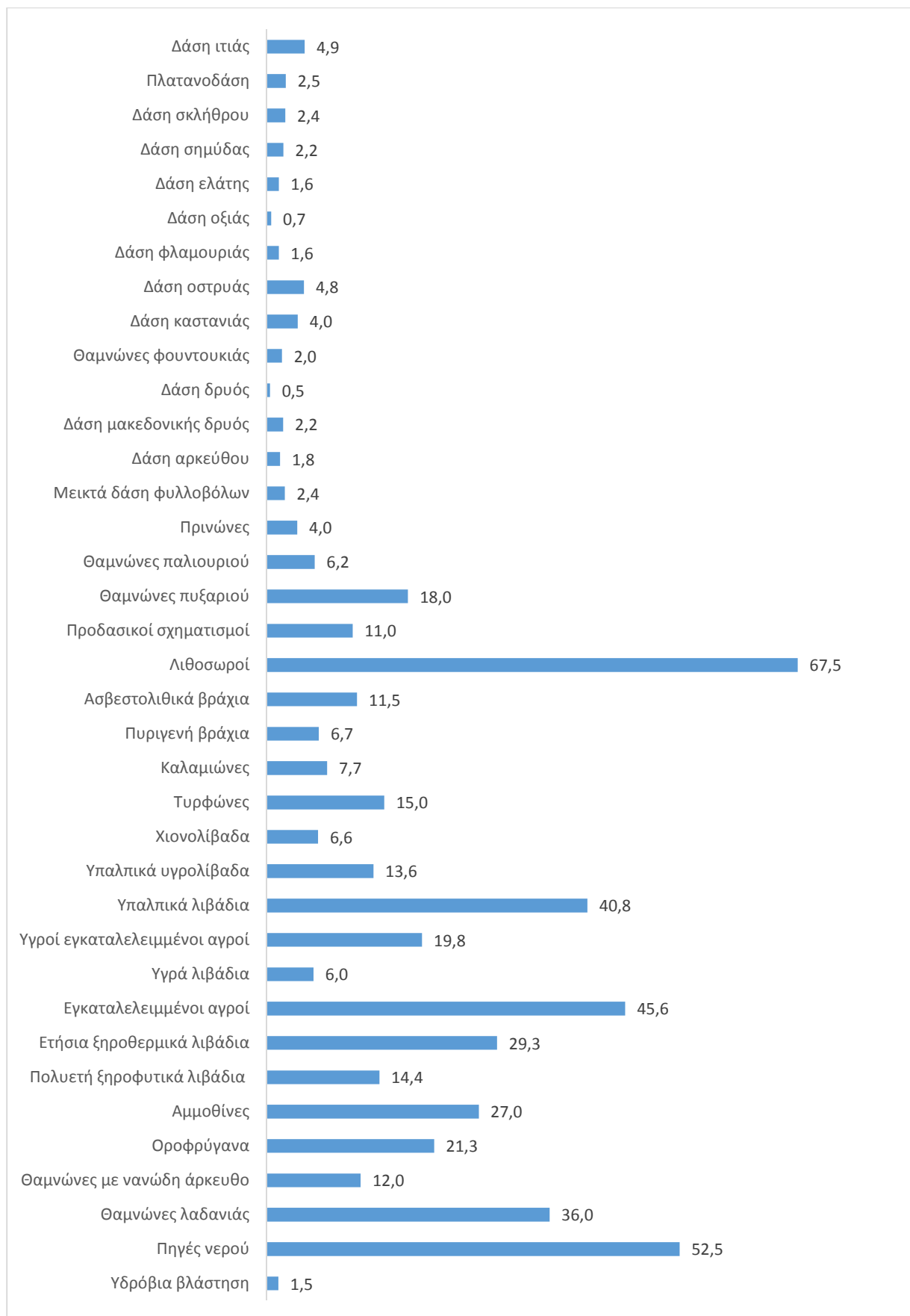
Λαμβάνοντας υπόψη τη διαφορετική έκταση που έχουν οι δειγματοληψίες ανά τύπο βλάστησης (π.χ. στα δάση είναι 300 τ.μ., ενώ στα λιβάδια 25 τ.μ.), φαίνεται ότι στην πραγματικότητα τα περισσότερα φαρμακευτικά είδη ανά δειγματοληψία απαντώνται στους λιθωρούς (67,5) (Εικόνα 4.6), στις πηγές νερού (52,5), στους εγκαταλελειμμένους αγρούς (45,6), στα υπαλπικά λιβάδια (40,8%), στους θαμνώνες λαδανιάς (36), στα ετήσια ξηροθερμικά λιβάδια (29,3), στις αμμοθίνες (27), στα οροφρύγανα (21%) κλπ. Βέβαια, πρέπει να ληφθεί υπόψη ότι σε μερικούς από αυτούς τους τύπους βλάστησης απαντώνται λίγα είδη, που επαναλαμβάνονται συνεχώς (όπως π.χ. στους λιθωρούς και στις πηγές νερού), ενώ σε άλλους οι ποικιλότητα σε είδη φυτών είναι πολύ μεγαλύτερη (π.χ. στα λιβάδια). Γενικά φαίνεται ότι τελικά τα περισσότερα φαρμακευτικά είδη απαντώνται σε ανοιχτά οικοσυστήματα.



Εικόνα 4.4. Συχνότητα εμφάνισης ανά δειγματοληψία



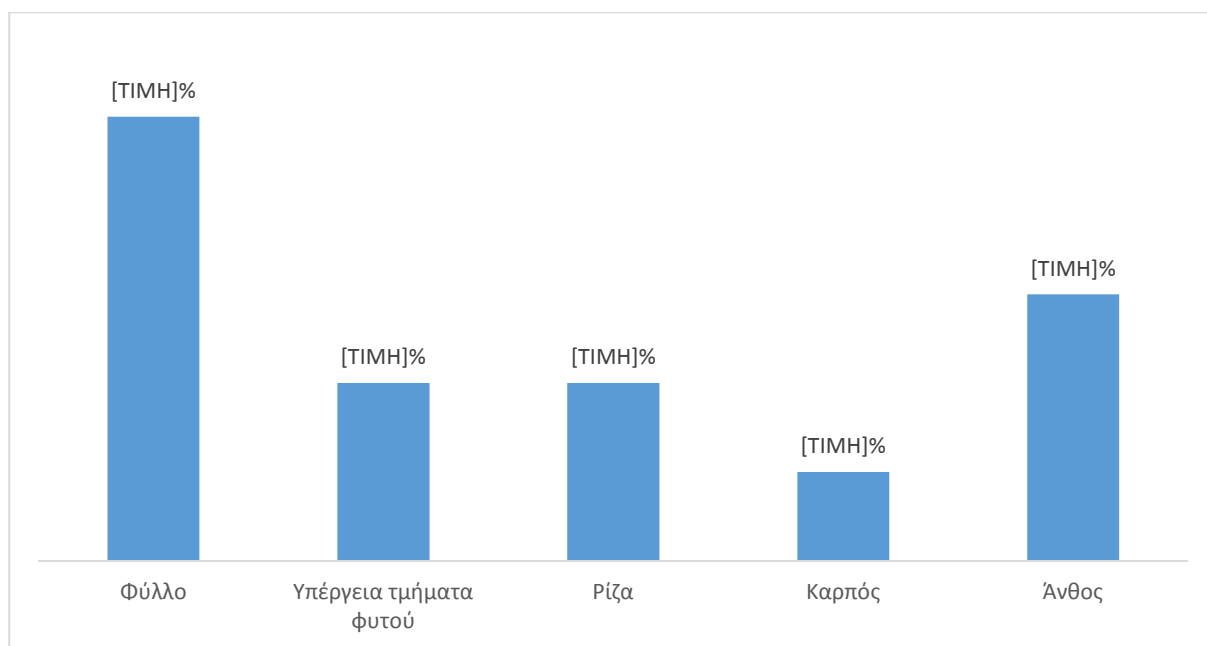
Εικόνα 4.5. Αριθμός φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία



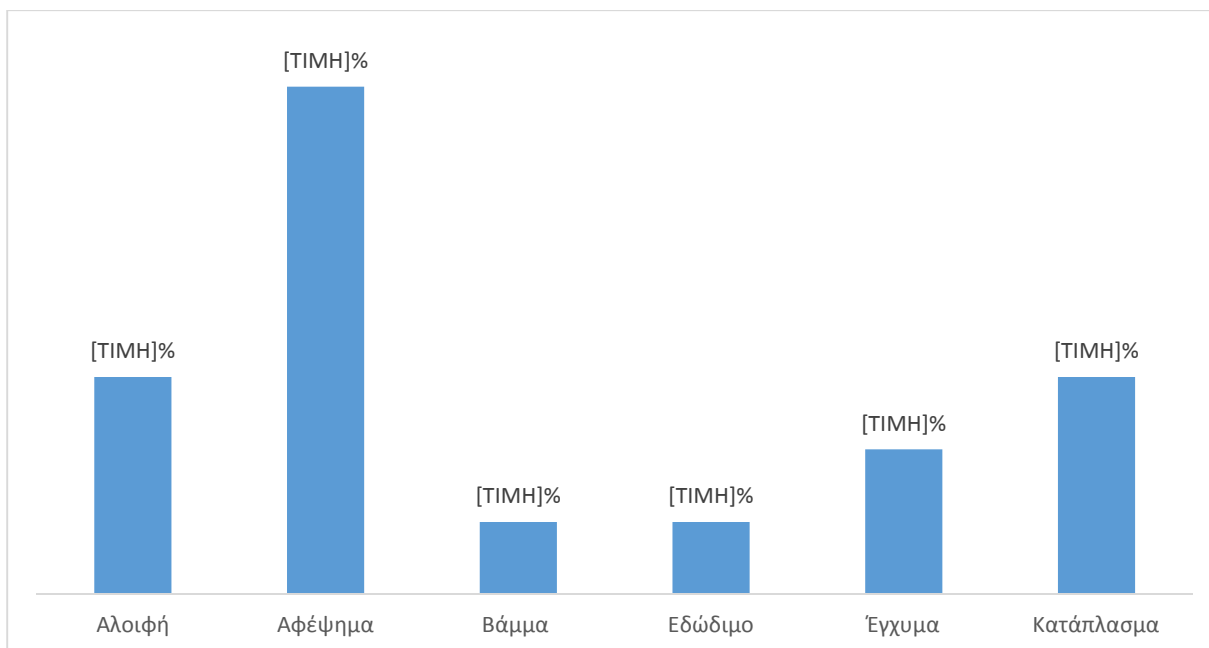
Εικόνα 4.6. Αριθμός φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία με αναγωγή

4.3.1. ΥΔΡΟΒΙΑ ΒΛΑΣΤΗΣΗ

Στην υδρόβια βλάστηση, η συχνότητα εμφάνισης φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία ανέρχεται σε 23 (Εικόνα 4.4), ενώ ο αριθμός των φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία είναι 0,1 (Εικόνα 4.5). Φαίνεται ότι τα φαρμακευτικά είδη που απαντώνται σε κάθε δειγματοληψία είναι ελάχιστα ενώ και η συχνότητα εμφάνισης αυτών είναι επίσης μικρή. Επιπλέον, όπως φαίνεται στην Εικόνα 4.7, το μέρος των φαρμακευτικών φυτών της υδρόβιας βλάστησης που χρησιμοποιούνται περισσότερο είναι τα φύλλα (38%) και τα άνθη (23%), ενώ ο τρόπος χορήγησης των ειδών αυτών είναι το αφέψημα (41%), καθώς και η αλοιφή (18%) και το κατάπλασμα (18%) (Εικόνα 4.8). Το αποτέλεσμα αυτό ήταν αναμενόμενο, καθώς το αφέψημα, η αλοιφή και το κατάπλασμα δημιουργούνται κυρίως από τα φύλλα και άνθη. Μερικά από τα πιο κοινά φαρμακευτικά είδη που απαντώνται στην υδρόβια βλάστηση είναι τα *Nurhar lutea*, *Nymphaea alba* κ.ά.



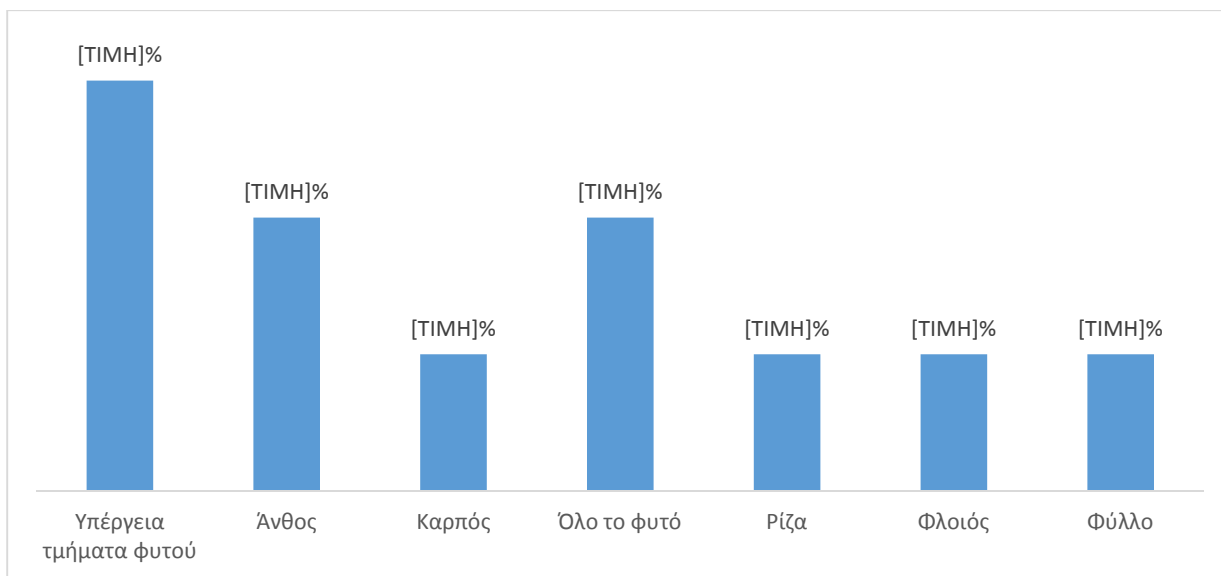
Εικόνα 4.7. Το μέρος του φυτού που χρησιμοποιείται στα είδη της υδρόβιας βλάστησης



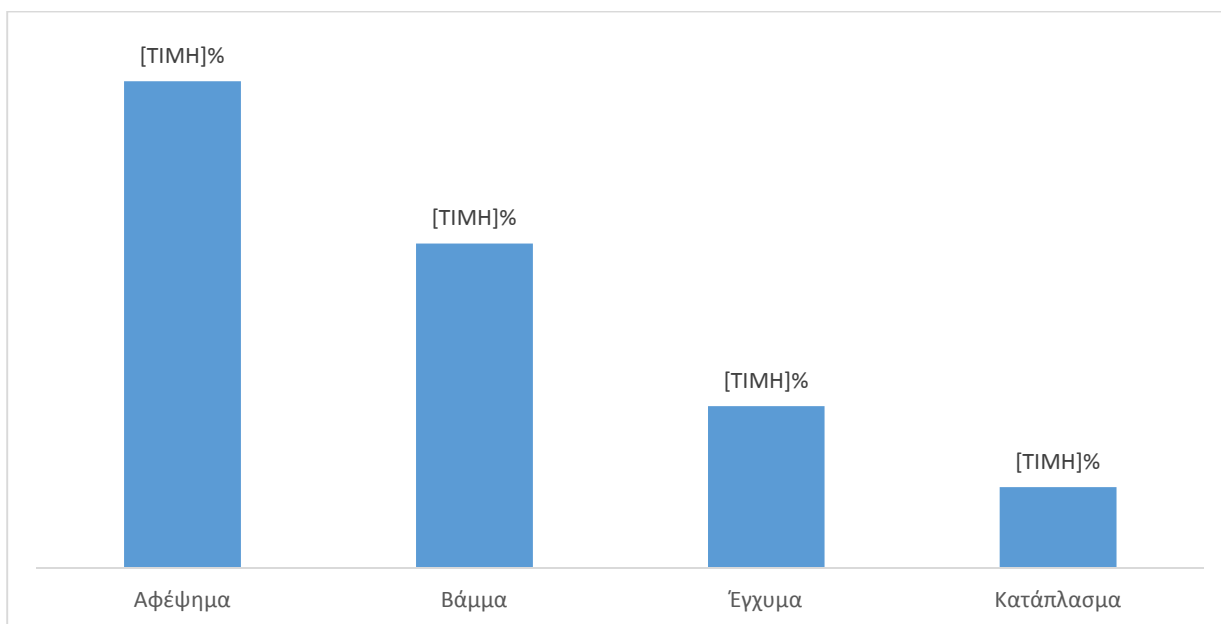
Εικόνα 4.8. Τρόπος χορήγησης βοτάνων στα είδη της υδρόβιας βλάστησης

4.3.2. ΠΗΓΕΣ ΝΕΡΟΥ

Στις πηγές νερού, η συχνότητα εμφάνισης φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία ανέρχεται σε 20 (Εικόνα 4.4), ενώ ο αριθμός των φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία είναι 3,5 (Εικόνα 4.5). Έτσι φαίνεται ότι φαρμακευτικά είδη που απαντώνται σε κάθε δειγματοληψία είναι αρκετά, λαμβάνοντας υπόψη το μέγεθος της δειγματοληψίας (μόλις 20 τ.μ.) ενώ η συχνότητα εμφάνισης αυτών είναι πολύ μικρή. Επιπλέον, όπως φαίνεται στην Εικόνα 4.9, το μέρος των φυτών που χρησιμοποιούνται περισσότερο είναι τα υπέργεια τμήματα των φυτών (27%) και ολόκληρο το φυτό συμπεριλαμβανομένης και της ρίζας (18%), ενώ ο τρόπος χορήγησης αυτών των ειδών είναι κυρίως ως αφέψημα (46%) και ως βάμμα (31%) (Εικόνα 4.10). Το αποτέλεσμα αυτό ήταν αναμενόμενο, καθώς το αφέψημα και το βάμμα δημιουργούνται κυρίως από τη ρίζα, τον βλαστό, τους καρπούς και τα σκληρά φύλλα δηλαδή ολόκληρο το φυτό. Μερικά από τα πιο κοινά φαρμακευτικά είδη που απαντώνται στις πηγές νερού είναι τα *Lycopus europaeus*, *Aegorodium podagraria* κ.α.



Εικόνα 4.9. Το μέρος του φυτού που χρησιμοποιείται στα είδη των πηγών νερού

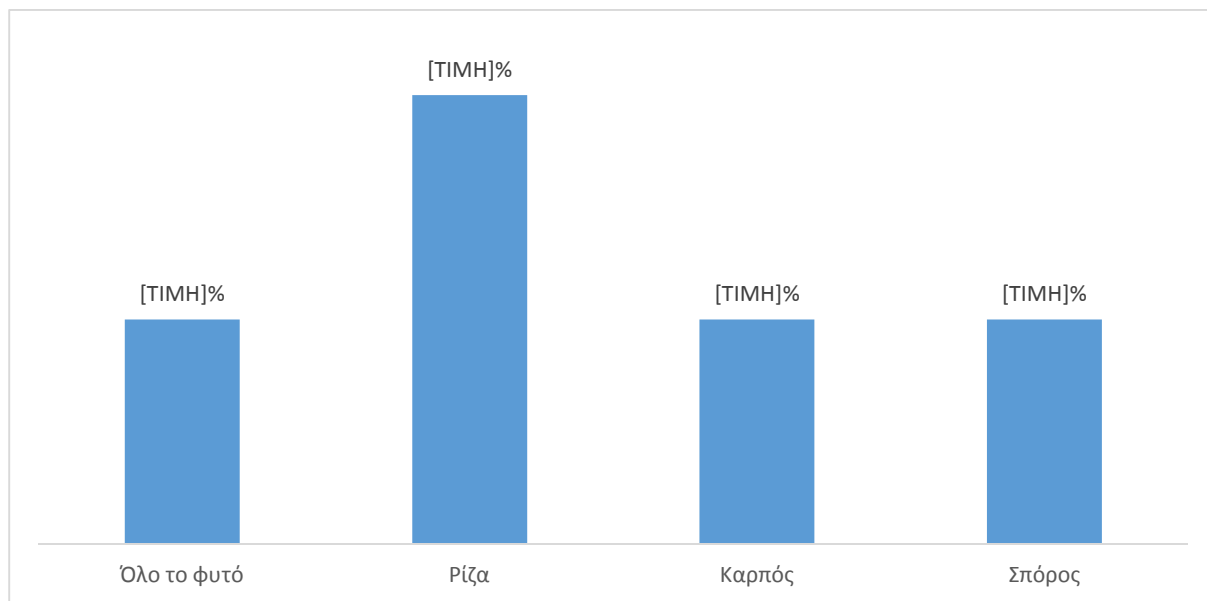


Εικόνα 4.10. Τρόπος χορήγησης βοτάνων στα είδη των πηγών νερού

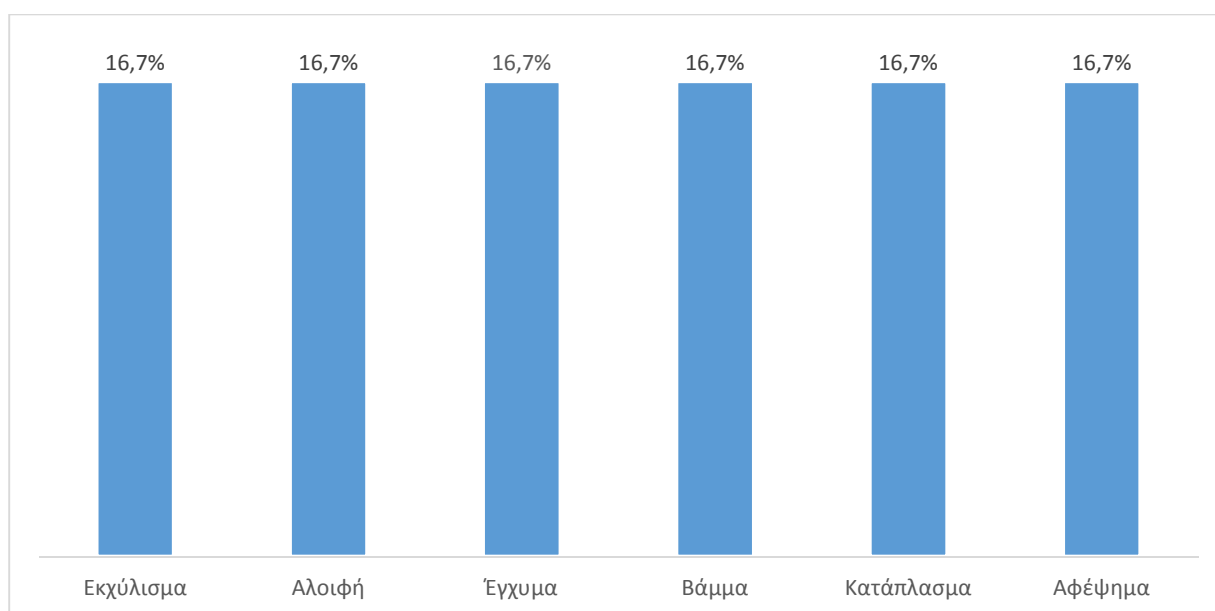
4.3.3. ΘΑΜΝΩΝΕΣ ΛΑΔΑΝΙΑΣ

Στους θαμνώνες λαδανιάς, η συχνότητα εμφάνισης φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία ανέρχεται σε 9 (Εικόνα 4.4), ενώ ο αριθμός των φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία είναι 3 (Εικόνα 4.5). Φαίνεται ότι τα φαρμακευτικά είδη που απαντώνται σε κάθε δειγματοληψία είναι ικανοποιητικός, αλλά η συχνότητα εμφάνισης αυτών είναι πολύ μικρή. Επιπλέον, όπως φαίνεται στην Εικόνα 4.11, το μέρος του φυτού, των θαμνώνων

λαδανιάς, που χρησιμοποιείται περισσότερο είναι η ρίζα (40%), ενώ ο τρόπος χορήγησης είναι το αφέψημα, το κατάπλασμα, το βάμμα, το έγχυμα το εκχύλισμα και η αλοιφή με το ίδιο ποσοστό (16,7%) (Εικόνα 4.12) καθώς χρησιμοποιούνται όλα τα μέρη των φυτών σχεδόν ισόποσα. Τα φαρμακευτικά είδη που απαντώνται στους θαμνώνες λαδανιάς είναι τα *Cistus creticus*, *Teucrium capitatum* κ.ά.



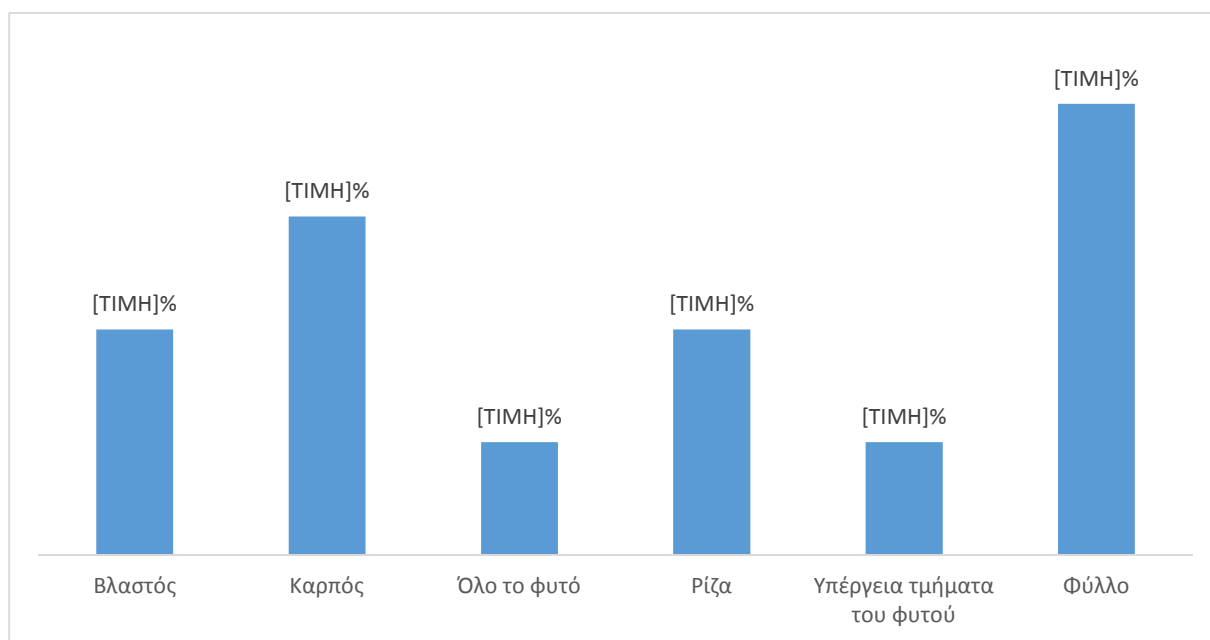
Εικόνα 4.11. Το μέρος του φυτού που χρησιμοποιείται στους θαμνώνες λαδανιάς



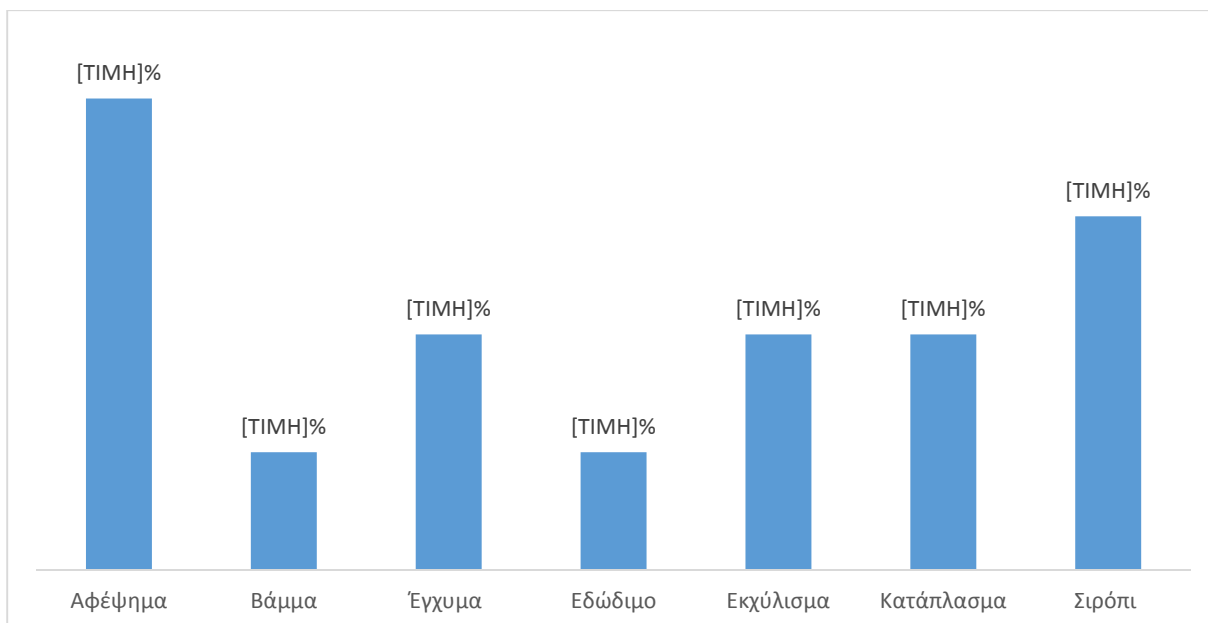
Εικόνα 4.12. Τρόπος χορήγησης βοτάνων στα είδη θαμνώνων λαδανιάς

4.3.4. ΘΑΜΝΩΝΕΣ ΜΕ ΝΑΝΩΔΗ ΑΡΚΕΥΘΟ

Στους θαμνώνες του νανώδη αρκεύθου, η συχνότητα εμφάνισης φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία ανέρχεται σε 84 (Εικόνα 4.4), ενώ ο αριθμός των φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία είναι 1 (Εικόνα 4.5). Φαίνεται ότι τα φαρμακευτικά είδη που απαντώνται σε κάθε δειγματοληψία είναι πολύ λίγα, ενώ η συχνότητα εμφάνισης αυτών είναι αρκετά μεγάλη, που μάλλον οφείλεται στη σταθερή και μεγάλη παρουσία συγκεκριμένων ειδών. Επιπλέον, όπως φαίνεται στην Εικόνα 4.13, το μέρος των φυτών που χρησιμοποιούνται περισσότερο είναι τα φύλλα (31%) και οι καρποί (23%), ενώ ο τρόπος χορήγησης είναι κυρίως ως αφέψημα (27%) και ως σιρόπι (20%) (Εικόνα 4.14). Το αποτέλεσμα αυτό ήταν αναμενόμενο, καθώς το αφέψημα και το σιρόπι δημιουργούνται κυρίως από τα φύλλα. Μερικά από τα πιο κοινά φαρμακευτικά είδη που απαντώνται στους θαμνώνες νανώδους αρκεύθου είναι τα *Vaccinium myrtillus*, *Juniperus communis subsp. nana*, κ.α.



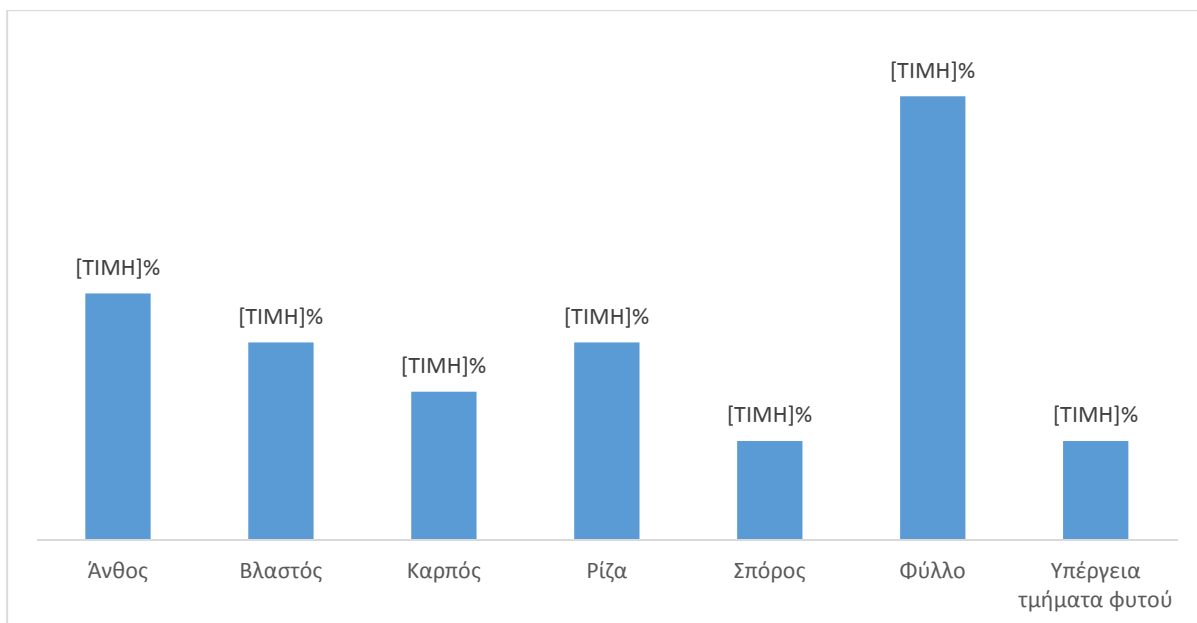
Εικόνα 4.13. Το μέρος του φυτού που χρησιμοποιείται στους θαμνώνες με νανώδη άρκευθο



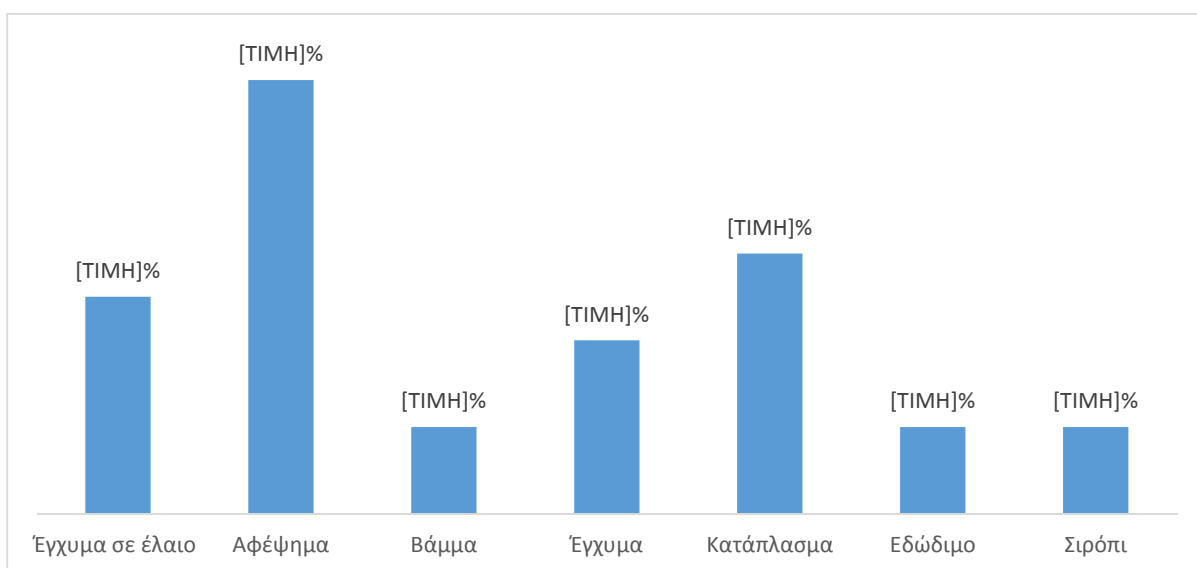
Εικόνα 4.14. Τρόπος χορήγησης βοτάνων στα είδη των θαμνώνων νανώδους αρκεύθου

4.3.5. ΟΡΟΦΡΥΓΑΝΑ

Στον τύπο βλάστησης οροφρύγανων, η συχνότητα εμφάνισης φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία ανέρχεται σε 24 (Εικόνα 4.4), ενώ ο αριθμός των φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία είναι 1,8 (Εικόνα 4.5). Φαίνεται ότι φαρμακευτικά είδη που απαντώνται σε κάθε δειγματοληψία είναι σχετικά λίγα, ενώ και η συχνότητα εμφάνισης αυτών είναι επίσης μικρή. Επιπλέον, όπως φαίνεται στην Εικόνα 4.15, το μέρος των φυτών που χρησιμοποιούνται περισσότερο είναι τα φύλλα (31%) και τα άνθη (17%), ενώ ο τρόπος χορήγησης είναι το αφέψημα (32%) και το κατάπλασμα (19%) (Εικόνα 4.16). Το αποτέλεσμα αυτό ήταν αναμενόμενο, καθώς το αφέψημα και το κατάπλασμα δημιουργούνται κυρίως από φύλλα. Μερικά από τα πιο κοινά φαρμακευτικά είδη που απαντώνται στα οροφρύγανα είναι τα *Prunus prostrata*, *Sideritis raeseri* κ.α.



Εικόνα 4.15. Το μέρος του φυτού που χρησιμοποιείται στα είδη οροφύγωνων

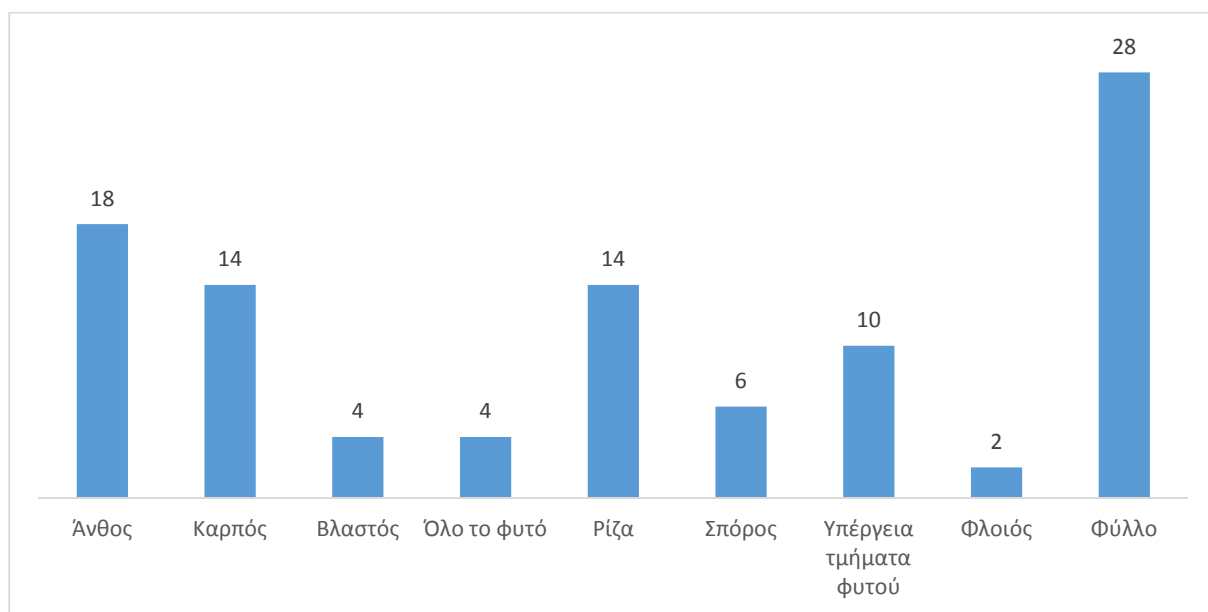


Εικόνα 4.16. Τρόπος χορήγησης βοτάνων των ειδών οροφύγωνων

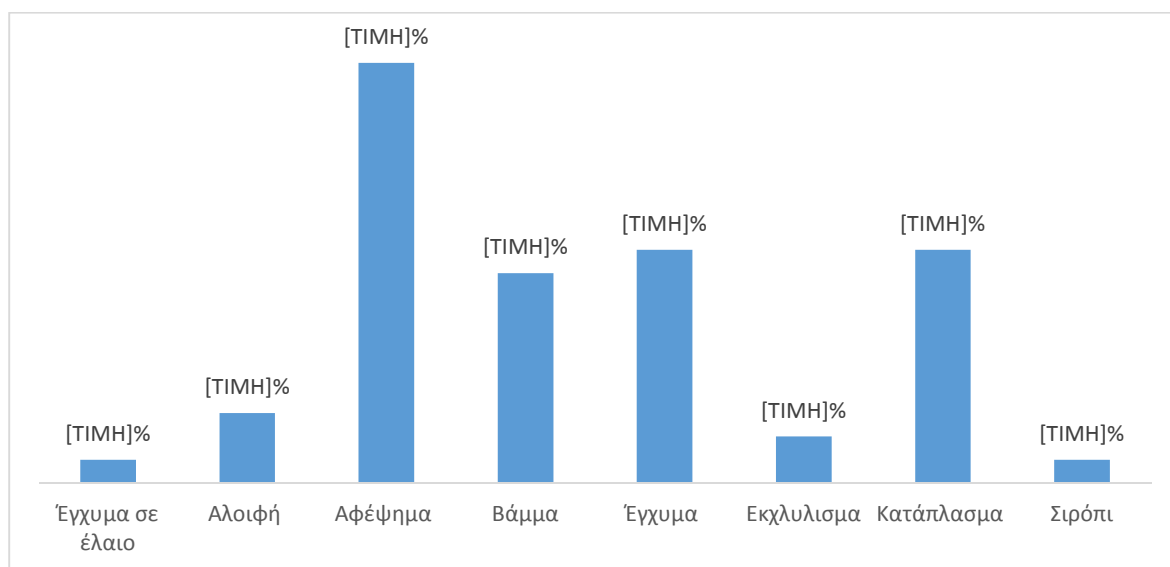
4.3.6. ΑΜΜΟΘΙΝΕΣ

Στις αμμοθίνες, η συχνότητα εμφάνισης φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία ανέρχεται σε 51 (Εικόνα 4.4), ενώ ο αριθμός των φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία είναι 2,3 (Εικόνα 4.5). Φαίνεται ότι φαρμακευτικά είδη που απαντώνται σε κάθε δειγματοληψία είναι αρκετά, ενώ η συχνότητα εμφάνισης αυτού είναι μέτρια. Επιπλέον, όπως φαίνεται στην Εικόνα 4.17, το μέρος των φυτών που χρησιμοποιούνται περισσότερο

είναι τα φύλλα (28%) και τα άνθη (18%), ενώ ο τρόπος χορήγησης είναι κυρίως ως αφέψημα (33%), ως κατάπλασμα (18%) και ως έγχυμα (18%) (Εικόνα 4.18). Το αποτέλεσμα αυτό ήταν αναμενόμενο, καθώς το αφέψημα, το κατάπλασμα και το έγχυμα δημιουργούνται κυρίως από τα φύλλα και τα άνθη. Μερικά από τα πιο κοινά φαρμακευτικά είδη που απαντώνται στις αμμοθίνες είναι τα *Scandix australis* ssp. *grandiflora*, *Erodium cicutarium*, *Rumex acetosella* κ.α.



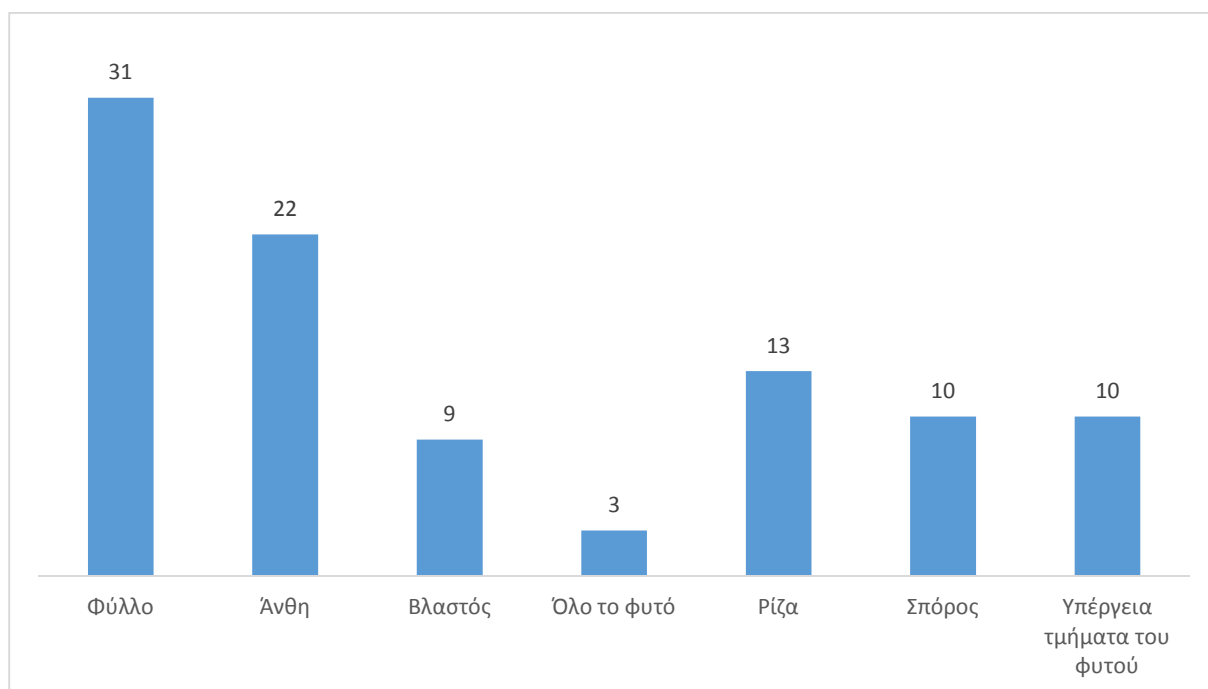
Εικόνα 4.17. Το μέρος του φυτού που χρησιμοποιείται στα είδη των αμμοθινών



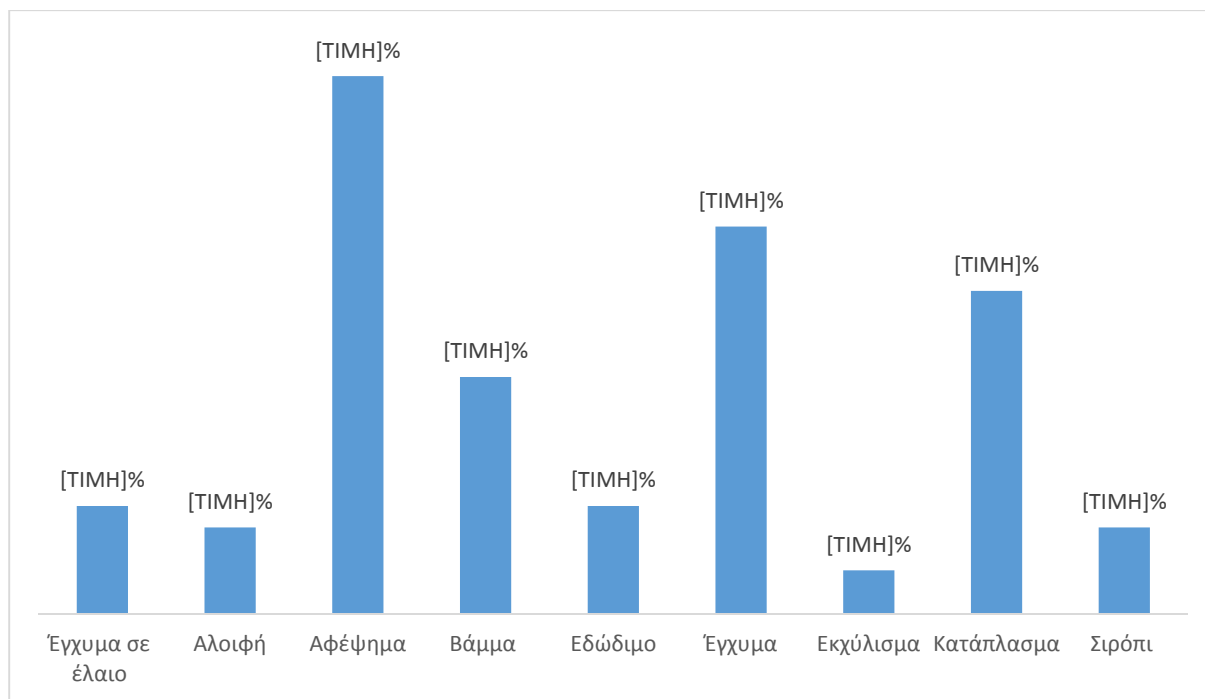
Εικόνα 4.18. Τρόπος χορήγησης βοτάνων των ειδών αμμοθινών

4.3.7. ΠΟΛΥΕΤΗ ΞΗΡΟΦΥΤΙΚΑ ΛΙΒΑΔΙΑ

Στα πολυετή ξηροφυτικά λιβάδια η συχνότητα εμφάνισης φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία ανέρχεται σε 14 (Εικόνα 4.4), ενώ ο αριθμός των φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία είναι 1,2 (Εικόνα 4.5). Φαίνεται ότι τα φαρμακευτικά είδη που απαντώνται σε κάθε δειγματοληψία είναι λίγα, ενώ και η συχνότητα εμφάνισης αυτών είναι επίσης αρκετά μικρή. Επιπλέον, όπως φαίνεται στην Εικόνα 4.19, το μέρος των φυτών που χρησιμοποιούνται περισσότερο είναι τα φύλλα (30%) και οι σπόροι (22%), ενώ ο τρόπος χορήγησής τους είναι κυρίως ως αφέψημα (28%) και ως έγχυμα (20%) (Εικόνα 4.20). Το αποτέλεσμα αυτό ήταν αναμενόμενο, καθώς το αφέψημα και το έγχυμα δημιουργούνται κυρίως από τα φύλλα, που έχουν και τη μεγαλύτερη χρήση από τα φαρμακευτικά είδη. Μερικά από τα πιο κοινά φαρμακευτικά είδη που απαντώνται στα πολυετή ξηροφυτικά λιβάδια είναι τα *Viola tricolor ssp. tricolor*, *Saponaria officinalis*, *Sambucus ebulus*, *Achillea millefolium ssp. millefolium*, *Agrimonia eupatoria ssp. eupatoria* κ.α.



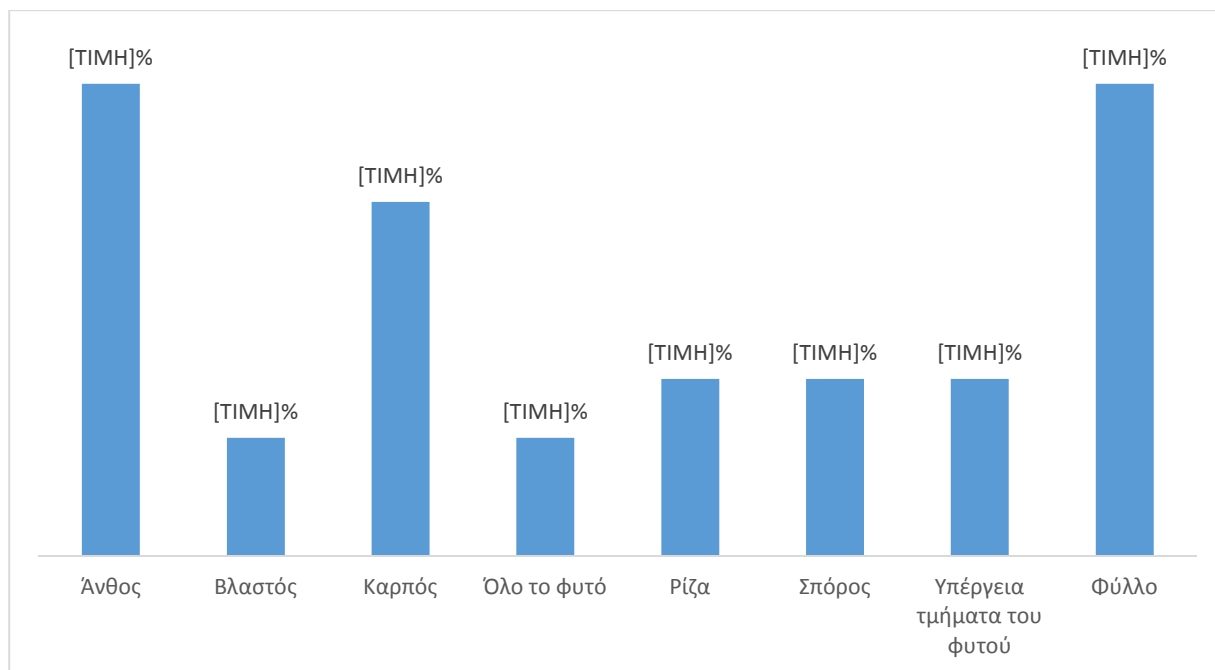
Εικόνα 4.19. Το μέρος του φυτού που χρησιμοποιείται στα είδη πολυετών ξηροφυτικών ποολίβαδων



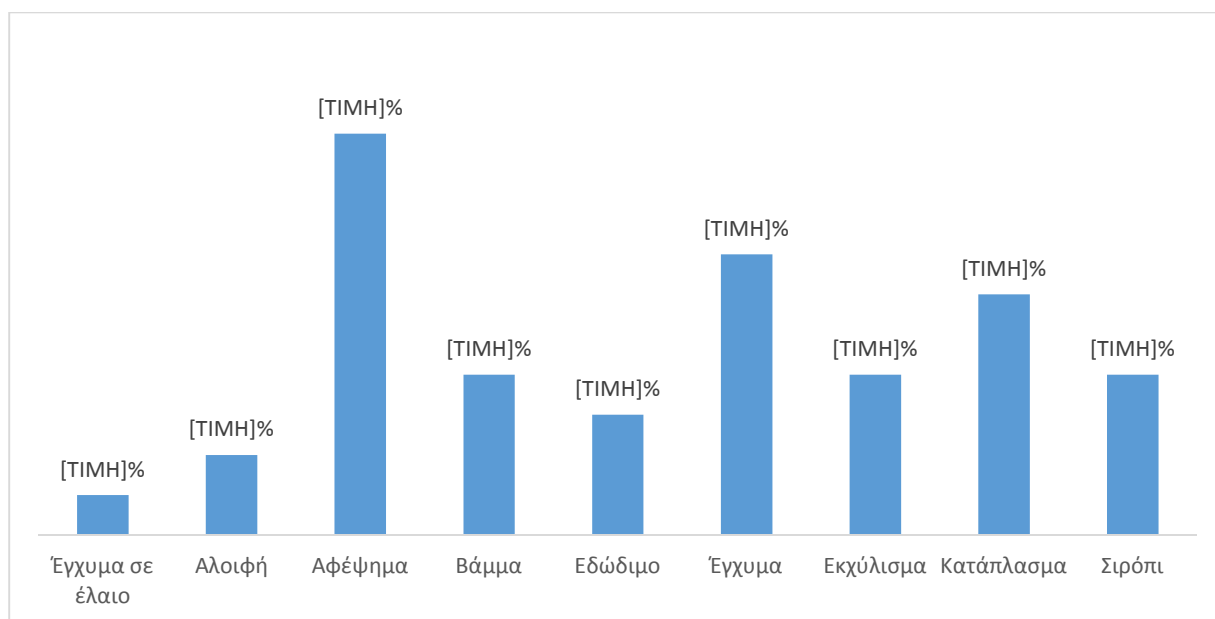
Εικόνα 4.20. Τρόπος χορήγησης βοτάνων των ειδών πολυετών ξυροφυτικών ποολίβαδων

4.3.8. ΕΤΗΣΙΑ ΞΗΡΟΘΕΡΜΙΚΑ ΛΙΒΑΔΙΑ

Στα ετήσια ξηροθερμικά λιβάδια, η συχνότητα εμφάνισης φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία ανέρχεται σε 20 (Εικόνα 4.4), ενώ ο αριθμός των φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία είναι 2,4 (Εικόνα 4.5). Φαίνεται ότι φαρμακευτικά είδη που απαντώνται σε κάθε δειγματοληψία είναι μέτρια, ενώ η συχνότητα εμφάνισης αυτών είναι μικρή. Επιπλέον, όπως φαίνεται στην Εικόνα 4.21, το μέρος των φυτών που χρησιμοποιούνται στα είδη των ετήσιων ξηροθερμικών λιβαδιών, είναι τα φύλλα (23%) και τα άνθη (23%), ενώ ο τρόπος χορήγησης των φαρμακευτικών ειδών είναι κυρίως ως αφέψημα (24%) και ως έγχυμα (17%) (Εικόνα 4.22). Το αποτέλεσμα αυτό ήταν αναμενόμενο, καθώς το αφέψημα και το έγχυμα δημιουργούνται κυρίως από τα φύλλα και τα άνθη, που έχουν και τη μεγαλύτερη χρήση από τα φαρμακευτικά είδη. Μερικά από τα πιο κοινά φαρμακευτικά είδη που απαντώνται στην ετήσια ξηροθερμικά λιβάδια είναι τα *Bellis perennis*, *Thymus sibthorpii*, *Achillea millefolium*, *Viola tricolor* subsp. *tricolor* κ.α.



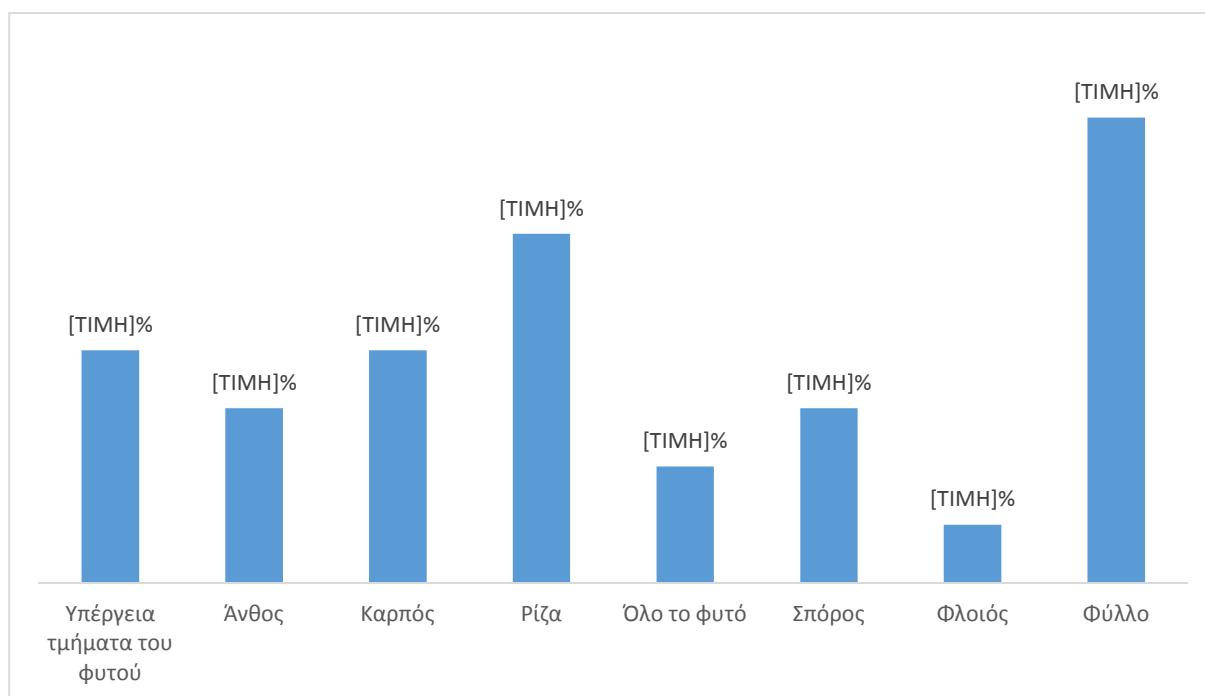
Εικόνα 4.21. Το μέρος του φυτού που χρησιμοποιείται στα είδη των ετήσιων ξηροθερμικών λιβαδιών



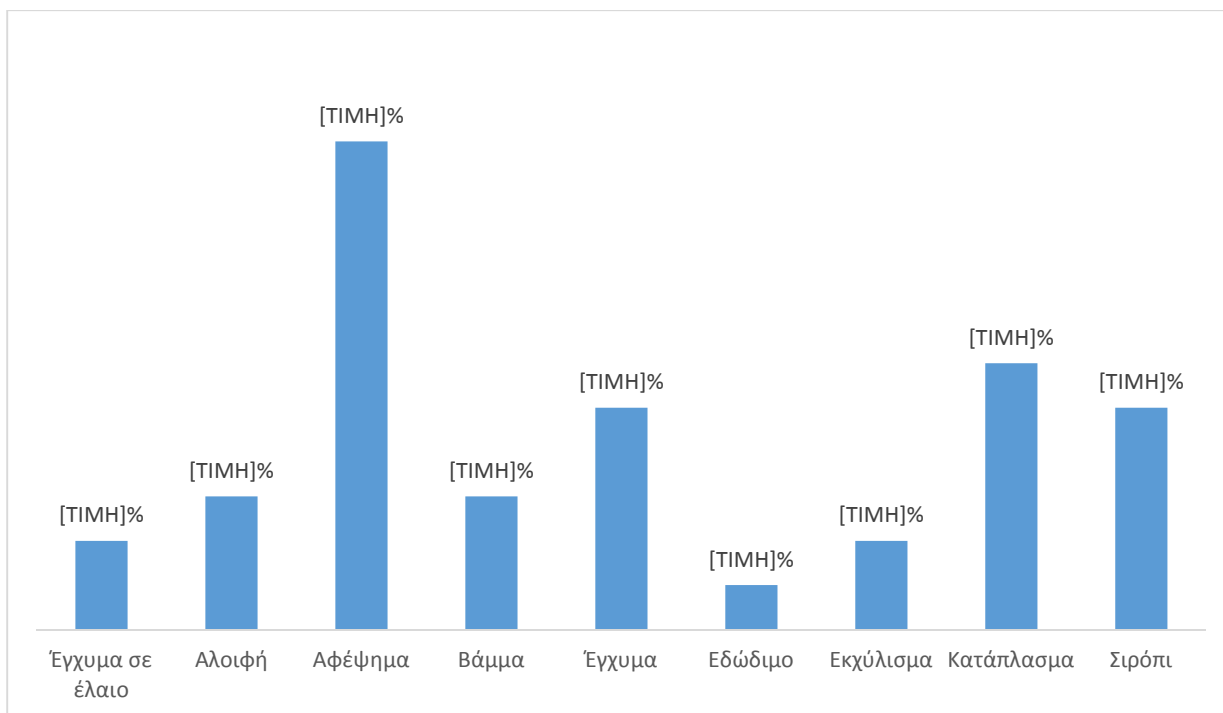
Εικόνα 4.22. Τρόπος χορήγησης βοτάνων στα είδη ξηροθερμικών λιβαδιών

4.3.9. ΕΓΚΑΤΑΛΕΛΕΙΜΜΕΝΟΙ ΑΓΡΟΙ

Στους εγκαταλελειμμένους αγρούς, η συχνότητα εμφάνισης φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία ανέρχεται σε 20 (Εικόνα 4.4), ενώ ο αριθμός των φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία είναι 3,8 (Εικόνα 4.5). Φαίνεται ότι φαρμακευτικά είδη που απαντώνται σε κάθε δειγματοληψία είναι αρκετά, ενώ η συχνότητα εμφάνισης αυτού είναι πολύ μικρή. Επιπλέον, όπως φαίνεται στην Εικόνα 4.23, το μέρος των φυτών που χρησιμοποιούνται περισσότερο είναι τα φύλλα (26%), η ρίζα (19%) και τα υπέργεια τμήματα των φυτών (13%), ενώ ο τρόπος χορήγησης των φαρμακευτικών ειδών είναι το αφέψημα (29%) και το κατάπλασμα (16%) (Εικόνα 4.24). Το αποτέλεσμα αυτό ήταν αναμενόμενο, καθώς το αφέψημα και το κατάπλασμα δημιουργούνται κυρίως από φύλλα, τις ρίζες και τα υπέργεια τμήματα των φυτών. Μερικά από τα πιο κοινά φαρμακευτικά είδη που απαντώνται στον τύπο βλάστησης εγκαταλελειμμένων αγρών είναι τα *Achillea millefolium* subsp. *millefolium*, *Cichorium intybus* κ.α.



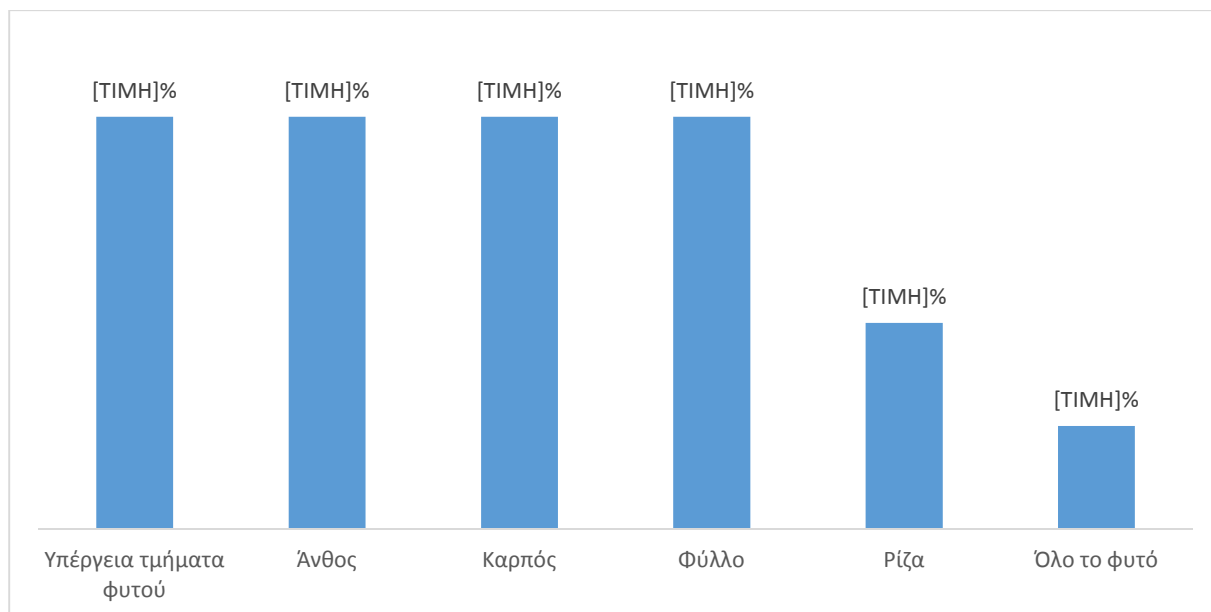
Εικόνα 4.23. Το μέρος του φυτού που χρησιμοποιείται στα είδη των εγκαταλελειμμένων αγρών



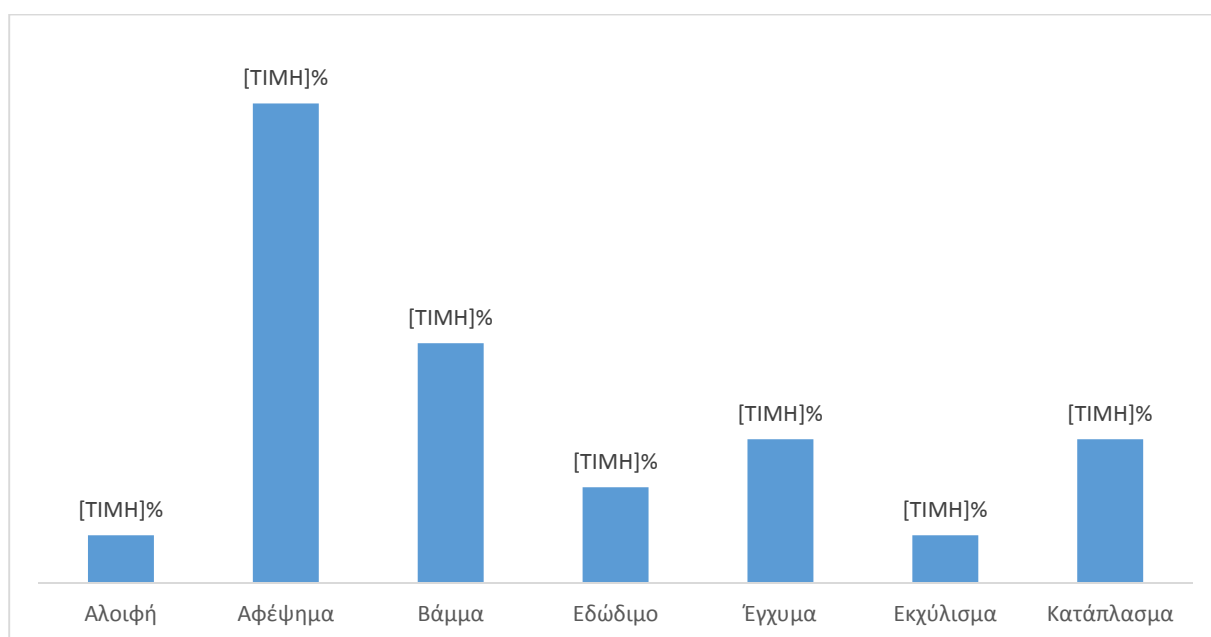
Εικόνα 4.24. Τρόπος χορήγησης βοτάνων στα είδη εγκαταλελειμμένων αγρών

4.3.10. ΥΓΡΑ ΛΙΒΑΔΙΑ

Στα υγρά λιβάδια, η συχνότητα εμφάνισης φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία ανέρχεται σε 18 (Εικόνα 4.4), ενώ ο αριθμός των φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία είναι 0,5 (Εικόνα 4.5). Φαίνεται ότι φαρμακευτικά είδη που απαντώνται σε κάθε δειγματοληψία είναι πολύ λίγα όπως και η συχνότητα εμφάνισής τους. Επιπλέον, όπως φαίνεται στην Εικόνα 4.25, το μέρος των φυτών των υγρών λιβαδιών, που χρησιμοποιούνται περισσότερο είναι τα φύλλα, τα άνθη, ο καρπός και τα υπέργεια τμήματα των φυτών (84%), ενώ ο τρόπος χορήγησης είναι ως αφέψημα (40%) και ως κατάπλασμα (12%) (Εικόνα 4.26). Το αποτέλεσμα αυτό ήταν αναμενόμενο, καθώς το αφέψημα και το κατάπλασμα δημιουργούνται κυρίως από φύλλα, τα άνθη και τα υπέργεια τμήματα των φυτών. Μερικά από τα πιο κοινά φαρμακευτικά είδη που απαντώνται στον τύπο βλάστησης υγρών λιβαδιών είναι τα *Agrostis capillaris*, *Lycopus europaeus* κ.ά.



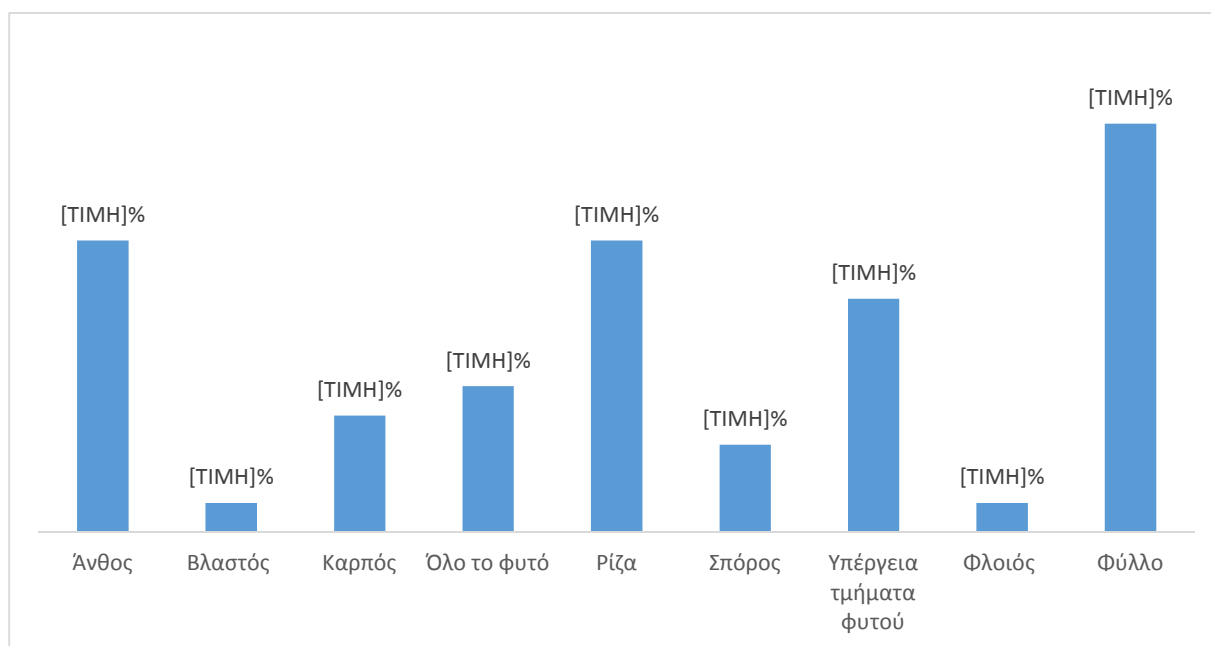
Εικόνα 4.25. Το μέρος του φυτού που χρησιμοποιείται στα είδη υγρών λιβαδιών



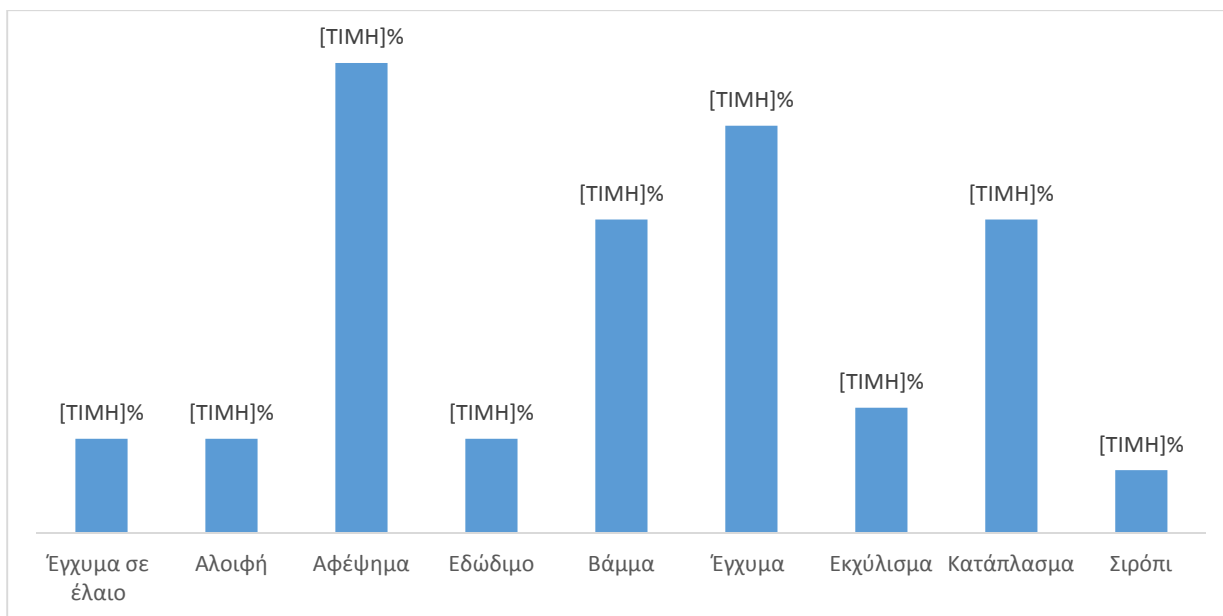
Εικόνα 4.26. Τρόπος χορήγησης βοτάνων στα είδη υγρών λιβαδιών

4.3.11. ΥΓΡΟΙ ΕΓΚΑΤΑΛΕΙΜΜΕΝΟΙ ΑΓΡΟΙ

Στον τύπο βλάστησης των υγρών εγκαταλελειμμένων αγρών, η συχνότητα εμφάνισης φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία ανέρχεται σε 23 (Εικόνα 4.1), ενώ ο αριθμός των φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία είναι 1,7 (Εικόνα 4.2). Φαίνεται ότι τα φαρμακευτικά είδη που απαντώνται σε κάθε δειγματοληψία είναι σχετικά λίγα, ενώ και η συχνότητα εμφάνισης αυτών είναι επίσης μικρή. Επιπλέον, όπως φαίνεται στην Εικόνα 4.27, το μέρος των φυτών των υγρών εγκαταλελειμμένων αγρών που χρησιμοποιούνται περισσότερο είναι τα φύλλα (27%), η ρίζα (18%) και τα άνθη (18%), ενώ ο τρόπος χορήγησης είναι κυρίως ως αφέψημα (24%) και ως έγχυμα (21%) (Εικόνα 2.38). Το αποτέλεσμα αυτό ήταν αναμενόμενο, καθώς το αφέψημα και το έγχυμα δημιουργούνται κυρίως από τα φύλλα, τη ρίζα και τα άνθη. Μερικά από τα πιο κοινά φαρμακευτικά είδη που απαντώνται στον τύπο βλάστησης υγρών εγκαταλελειμμένων αγρών είναι τα *Narcissus poeticus*, *Plantago major* κ.α.



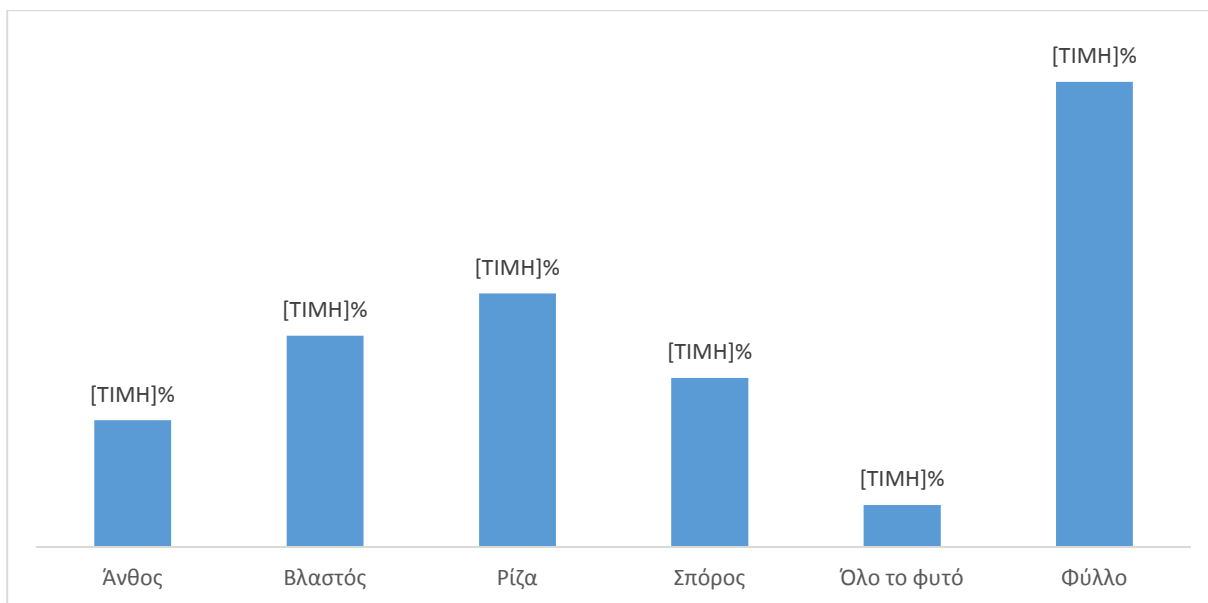
Εικόνα 4.27. Το μέρος του φυτού που χρησιμοποιείται στα είδη υγρών εγκαταλελειμμένων αγρών



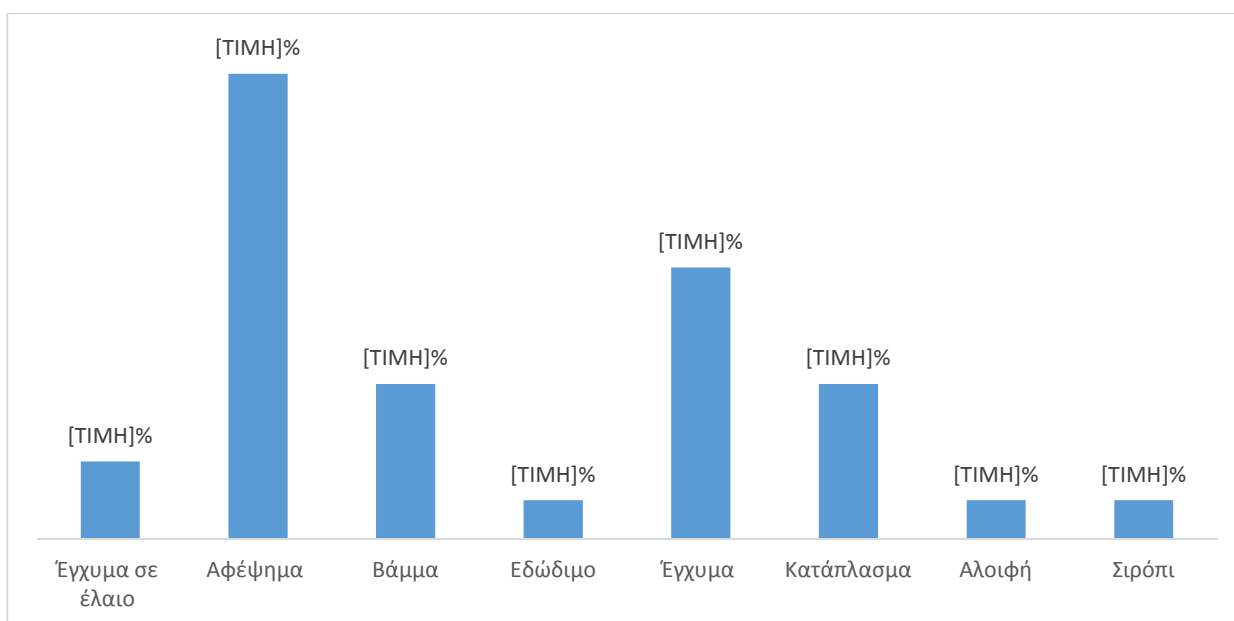
Εικόνα 4.28. Τρόπος χορήγησης βοτάνων στα είδη υγρών εγκαταλελειμμένων αγρών

4.3.12. ΥΠΑΛΠΙΚΑ ΛΙΒΑΔΙΑ

Στον τύπο βλάστησης των υπαλπικών λιβαδιών, η συχνότητα εμφάνισης φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία ανέρχεται σε 18 (Εικόνα 4.4), ενώ ο αριθμός των φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία είναι 3,4 (Εικόνα 4.5). Φαίνεται ότι φαρμακευτικά είδη που απαντώνται σε κάθε δειγματοληψία των υπαλπικών λιβαδιών είναι αρκετά, ενώ η συχνότητα εμφάνισης αυτών είναι αρκετά μικρή. Επιπλέον, όπως φαίνεται στην Εικόνα 4.29, το μέρος των φυτών που χρησιμοποιούνται περισσότερο είναι τα φύλλα (37%) και η ρίζα (20%), ενώ ο τρόπος χορήγησης των φαρμακευτικών ειδών είναι κυρίως ως αφέψημα (38%) και ως έγχυμα (22%) (Εικόνα 4.30). Το αποτέλεσμα αυτό ήταν αναμενόμενο, καθώς το αφέψημα και το έγχυμα δημιουργούνται κυρίως από τα φύλλα και τη ρίζα. Μερικά από τα πιο κοινά φαρμακευτικά είδη που απαντώνται στον τύπο βλάστησης υπαλπικών λιβαδιών είναι τα *Sideritis raeseri*, *Bromus tectorum*, *Genista tinctoria* κ.α.



Εικόνα 4.29. Το μέρος του φυτού που χρησιμοποιείται στα είδη υπαλπικών λιβαδιών

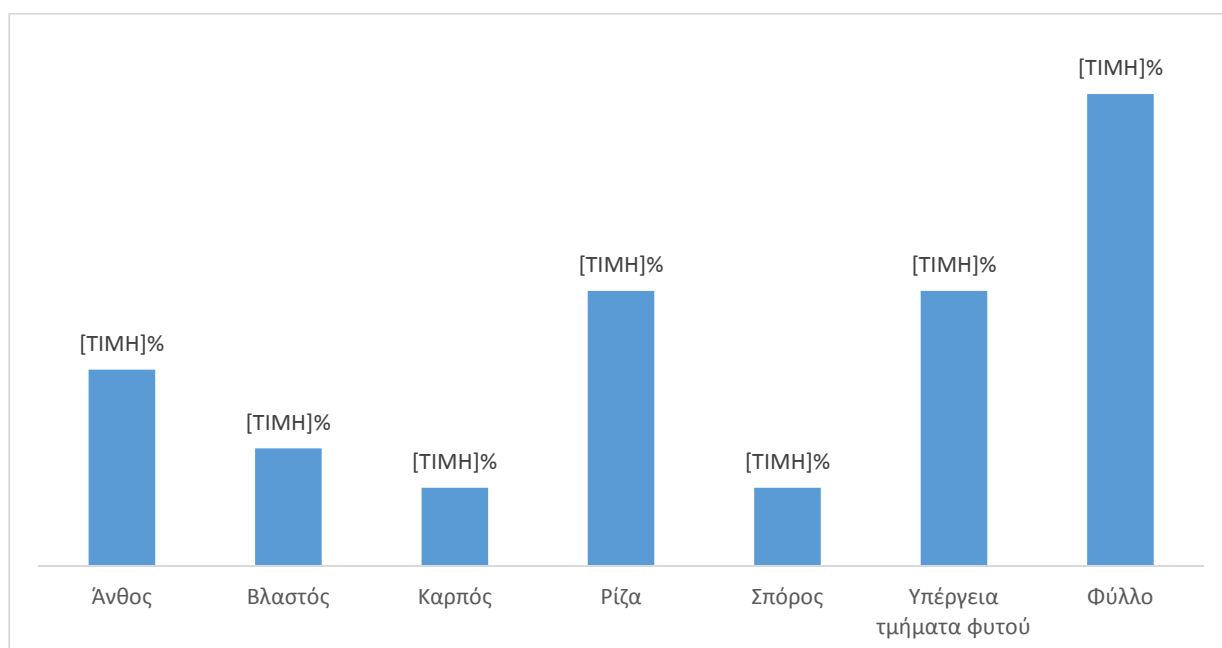


Εικόνα 4.30. Τρόπος χορήγησης βοτάνων στα είδη υπαλπικών λιβαδιών

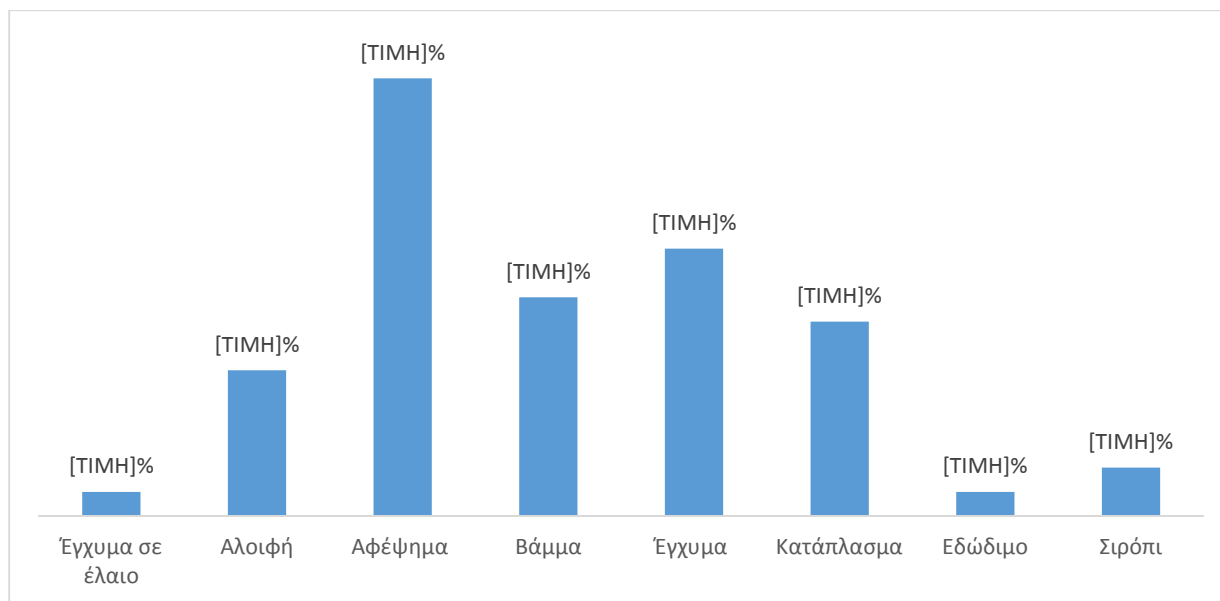
4.3.13. ΥΠΑΛΠΙΚΑ ΥΓΡΟΛΙΒΑΔΑ

Στον τύπο βλάστησης των υπαλπικών υγρολίβαδων, η συχνότητα εμφάνισης φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία ανέρχεται σε 26 (Εικόνα 4.4), ενώ ο αριθμός των φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία είναι 1,1 (Εικόνα 4.5). Φαίνεται ότι

φαρμακευτικά είδη που απαντώνται σε κάθε δειγματοληψία είναι πολύ λίγα όπως και η συχνότητα εμφάνισης αυτών. Επιπλέον, όπως φαίνεται στην Εικόνα 4.31, το μέρος των φυτών που χρησιμοποιούνται περισσότερο είναι τα φύλλα (32%), η ρίζα (18%) και τα υπέργεια τμήματα των φυτών (18%), ενώ ο τρόπος χορήγησης είναι ως αφέψημα (32%) και ως έγχυμα (20%) (Εικόνα 4.32). Το αποτέλεσμα αυτό ήταν αναμενόμενο, καθώς το αφέψημα και το κατάπλασμα δημιουργούνται κυρίως από φύλλα, η ρίζα και τα υπέργεια τμήματα των φυτών. Μερικά από τα πιο κοινά φαρμακευτικά είδη που απαντώνται στον τύπο βλάστησης υπαλπικών υγρολίβαδων είναι το *Ajuga reptans* κ.α.



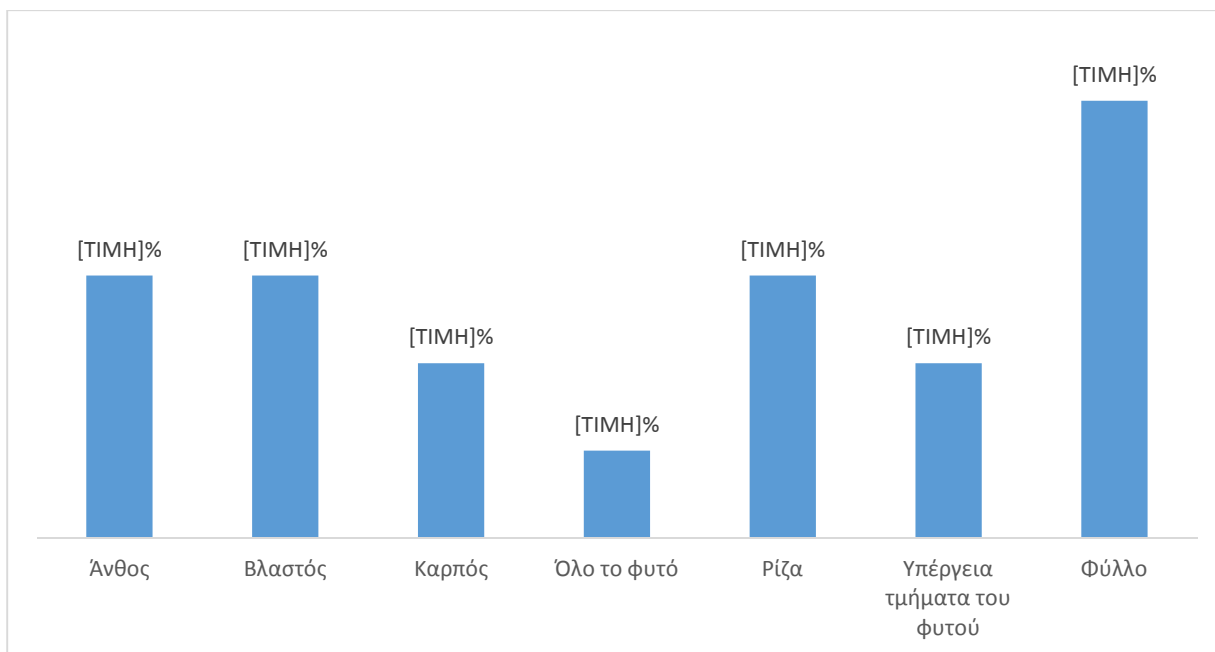
Εικόνα 4.31. Το μέρος του φυτού που χρησιμοποιείται στα είδη των υπαλπικών υγρολίβαδων



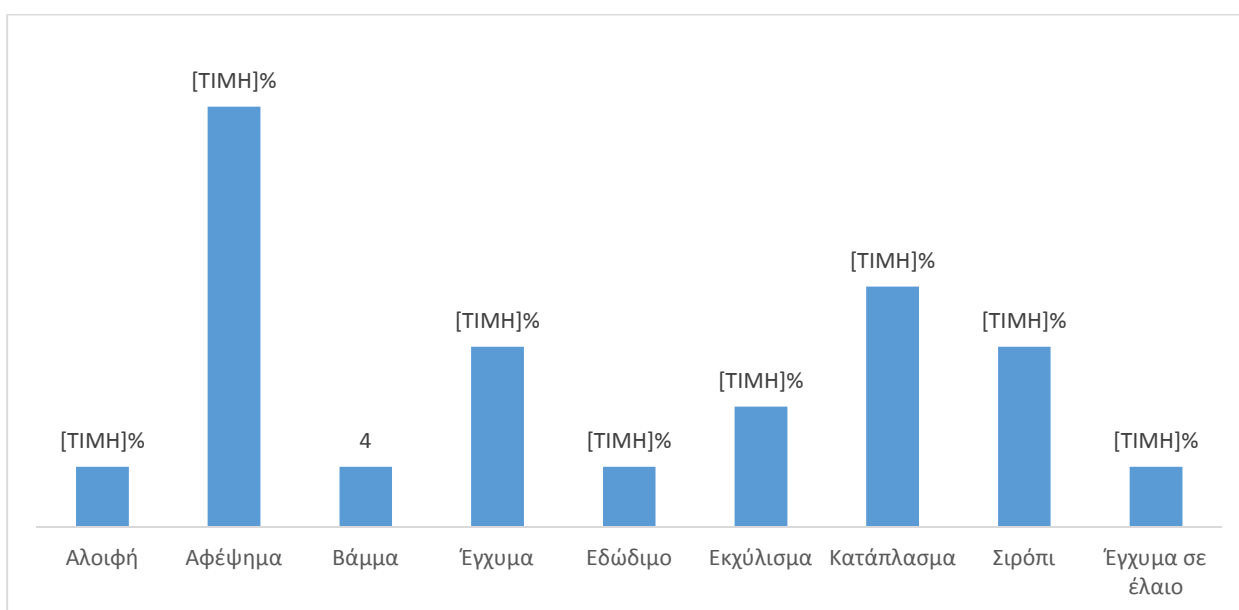
Εικόνα 4.32. Τρόπος χορήγησης βοτάνων στα είδη των υπαλπικών υγρολίβαδων

4.3.14. ΧΙΟΝΟΛΙΒΑΔΑ

Στον τύπο βλάστησης των χιονολίβαδων, η συχνότητα εμφάνισης φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία ανέρχεται σε 34 (Εικόνα 4.4), ενώ ο αριθμός των φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία είναι 0,6 (Εικόνα 4.5). Φαίνεται ότι φαρμακευτικά είδη που απαντώνται σε κάθε δειγματοληψία είναι ελάχιστα με αριθμό μόλις 0,6, η συχνότητα εμφάνισης αυτών είναι επίσης μικρή, που μάλλον οφείλεται στις καιρικές συνθήκες. Επιπλέον, όπως φαίνεται στην Εικόνα 4.33, το μέρος των φυτών που χρησιμοποιούνται περισσότερο είναι τα φύλλα (26%) καθώς και οι ρίζες (16%), ο βλαστός (16%) και τα άνθη (16%). Όπως φαίνεται στην Εικόνα 4.34, ο τρόπος χορήγησης των φαρμακευτικών ειδών που απαντώνται στον τύπο βλάστησης χιονολίβαδων, είναι κυρίως ως αφέψημα (30%) και ως κατάπλασμα (17%) (Εικόνα 4.34). Το αποτέλεσμα αυτό ήταν αναμενόμενο, καθώς το αφέψημα και το κατάπλασμα δημιουργούνται κυρίως από τα φύλλα, που έχουν και τη μεγαλύτερη χρήση από τα φαρμακευτικά είδη. Μερικά από τα πιο κοινά φαρμακευτικά είδη που απαντώνται στον τύπο βλάστησης χιονολίβαδων είναι τα *Rumex acetosella*, *Alopecurus aequalis*, *Lotus corniculatus* κ.α.



Εικόνα 4.33. Το μέρος του φυτού που χρησιμοποιείται στον τύπο βλάστησης χιονολίβαδων

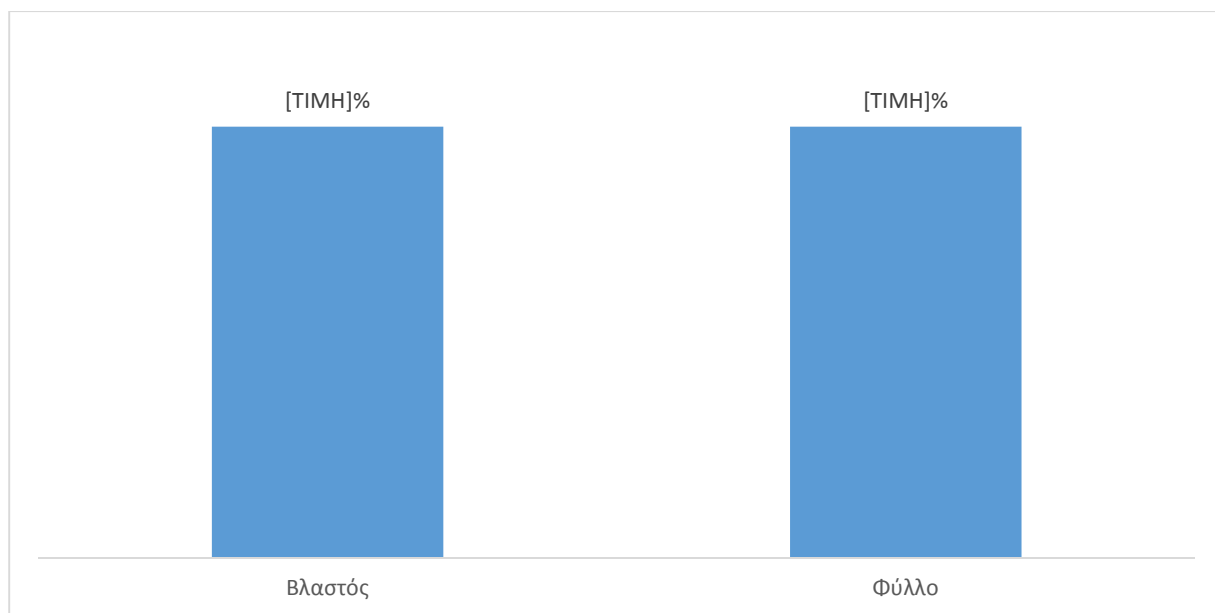


Εικόνα 4.34. Τρόπος χορήγησης βοτάνων στον τύπο βλάστησης χιονολίβαδων

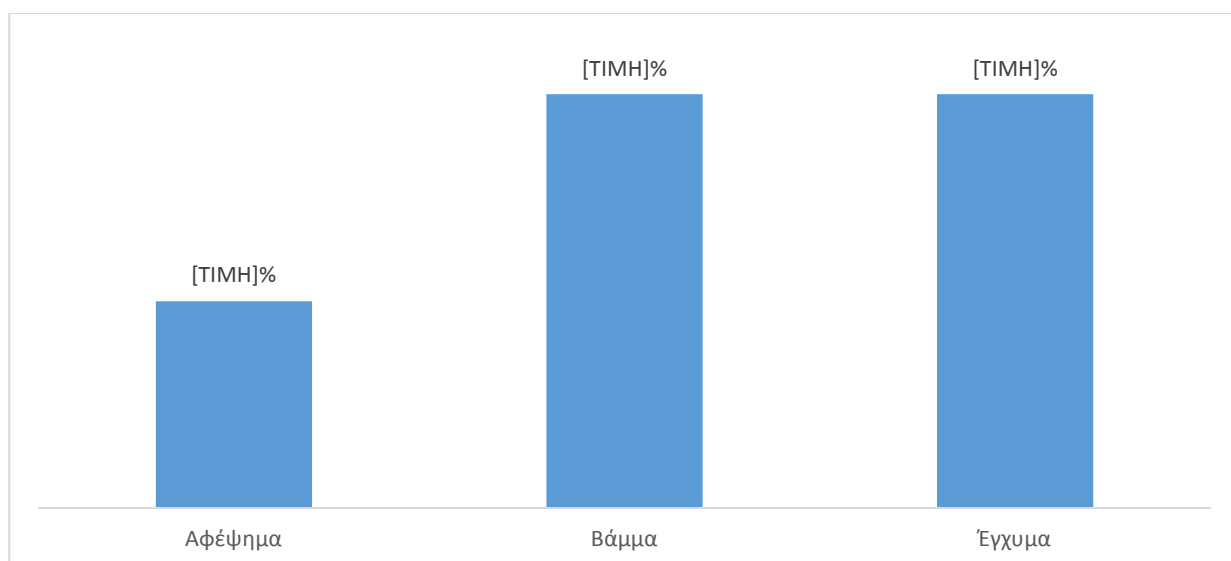
4.3.15. ΤΥΡΦΩΝΕΣ

Στον τύπο βλάστησης των τυρφώνων, η συχνότητα εμφάνισης φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία ανέρχεται σε 15 (Εικόνα 4.4), ενώ ο αριθμός των φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία είναι 1 (Εικόνα 4.5). Φαίνεται ότι τα φαρμακευτικά είδη που

απαντώνται σε κάθε δειγματοληψία είναι πολύ λίγα ενώ και η συχνότητα εμφάνισης είναι επίσης μικρή. Επιπλέον, όπως φαίνεται στην Εικόνα 4.35, το μέρος των φυτών που χρησιμοποιούνται είναι τα φύλλα (22%) και ο βλαστός (19%), ενώ ο τρόπος χορήγησης των φαρμακευτικών ειδών που απαντώνται στον τύπο βλάστησης τυρφώνων, είναι το βάμμα (40%) και το έγχυμα (40%) καθώς και το αφέψημα (20%) (Εικόνα 4.36). Το αποτέλεσμα αυτό ήταν αναμενόμενο, καθώς το βάμμα, το έγχυμα και το αφέψημα δημιουργούνται κυρίως από φύλλα και τους βλαστούς.



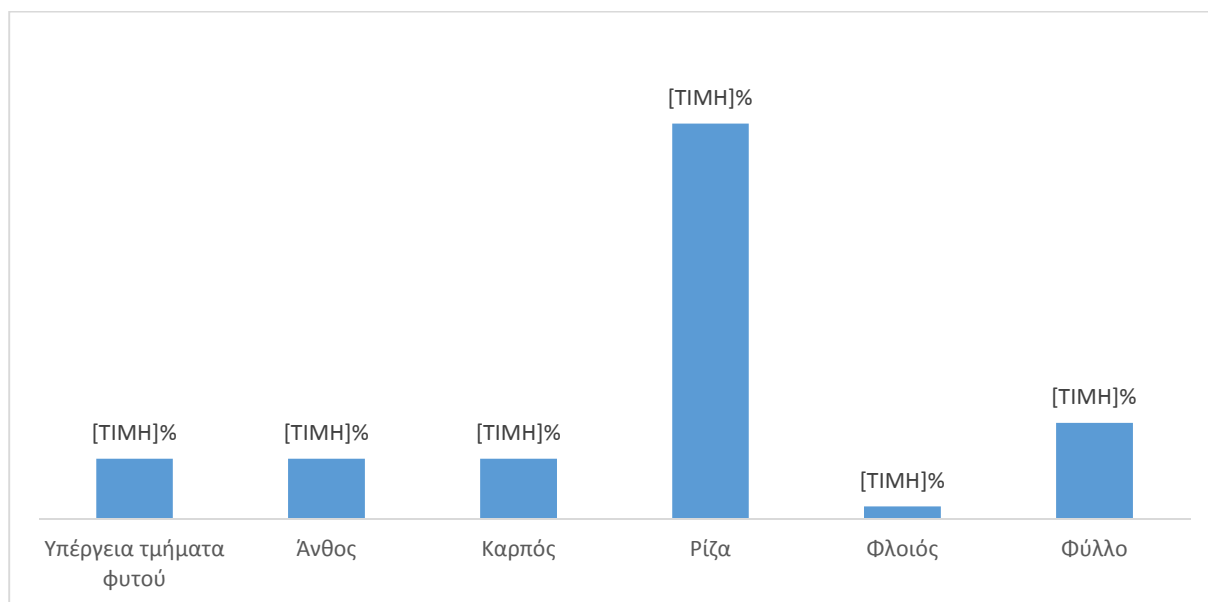
Εικόνα 4.35. Το μέρος του φυτού που χρησιμοποιείται στα είδη των τυρφώνων



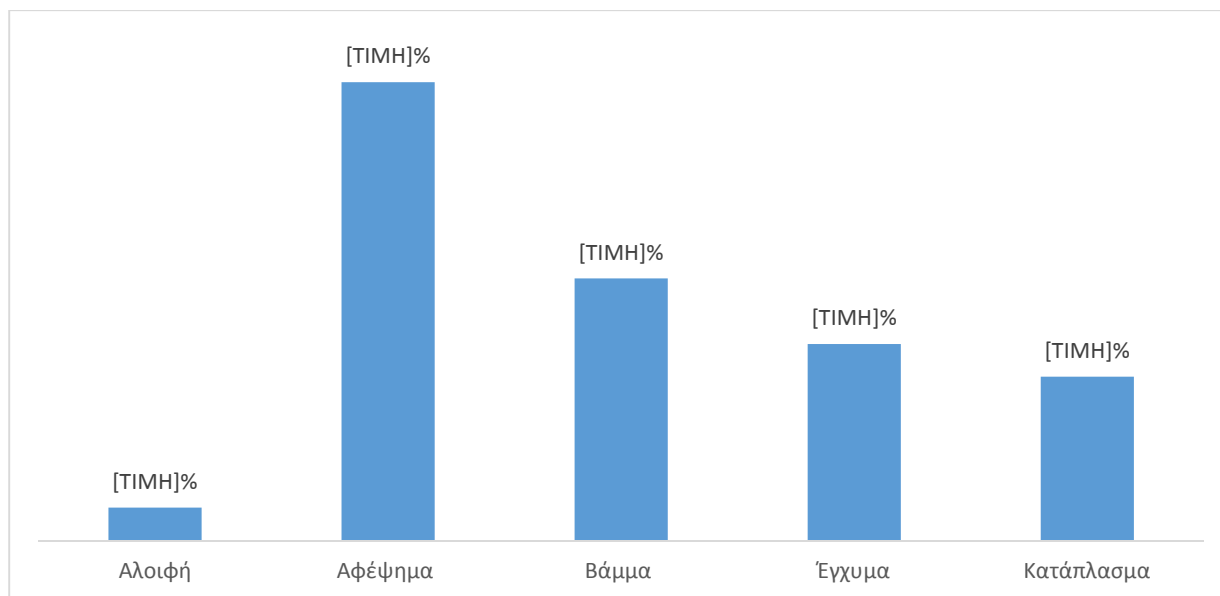
Εικόνα 4.36. Το μέρος του φυτού που χρησιμοποιείται στα είδη τυρφώνων

4.3.16. ΚΑΛΑΜΙΩΝΕΣ

Στους καλαμιώνες, η συχνότητα εμφάνισης φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία ανέρχεται σε 13 (Εικόνα 4.4), ενώ ο αριθμός των φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία είναι 0,5 (Εικόνα 4.5). Φαίνεται ότι φαρμακευτικά είδη που απαντώνται σε κάθε δειγματοληψία είναι πολύ λίγα ενώ η συχνότητα εμφάνισης αυτών είναι επίσης μικρή. Επιπλέον, όπως φαίνεται στην Εικόνα 4.37, το μέρος των φυτών, των καλαμιώνων, που χρησιμοποιούνται περισσότερο είναι η ρίζα (58%) και τα φύλλα (14%), ενώ ο τρόπος χορήγησης των φαρμακευτικών ειδών είναι ως αφέψημα (41%) και βάμμα (24%) (Εικόνα 4.38). Το αποτέλεσμα αυτό ήταν αναμενόμενο, καθώς το αφέψημα, το βάμμα και το κατάπλασμα δημιουργούνται κυρίως από φύλλα και τα άνθη. Μερικά από τα πιο κοινά φαρμακευτικά είδη που απαντώνται στον τύπο βλάστησης καλαμιώνων είναι τα *Agrostis capillaris*, *Urticularia vulgaris* κ.α.



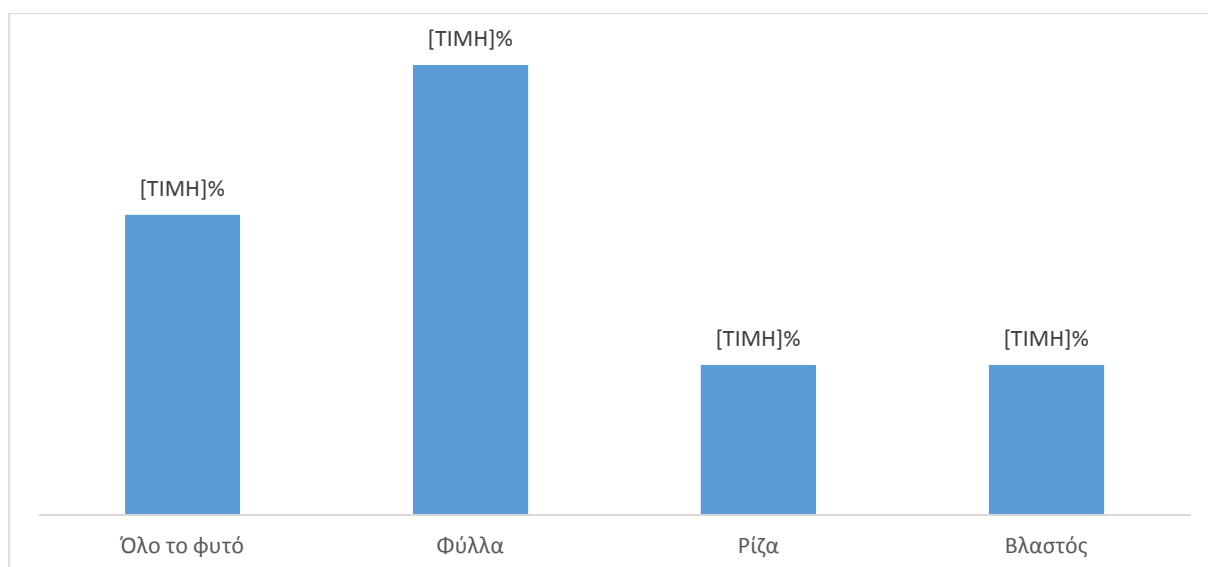
Εικόνα 4.37. Το μέρος του φυτού που χρησιμοποιείται στα είδη των καλαμιώνων



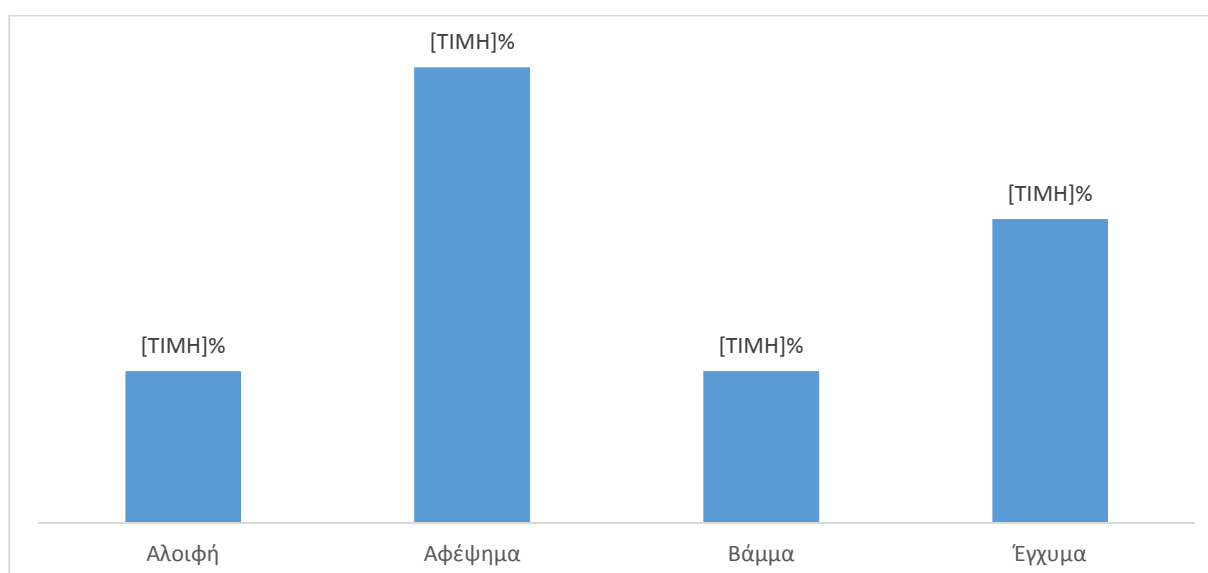
Εικόνα 4.38. Τρόπος χορήγησης βοτάνων στα είδη των καλαμιώνων

4.3.17. ΠΥΡΙΓΕΝΗ ΒΡΑΧΙΑ

Στον τύπο βλάστησης πυριγενών βράχων, η συχνότητα εμφάνισης φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία ανέρχεται σε 1,7 (Εικόνα 4.4), ενώ ο αριθμός των φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία είναι 0,4 (Εικόνα 4.5). Φαίνεται ότι τα φαρμακευτικά είδη που απαντώνται σε κάθε δειγματοληψία είναι σχετικά λίγα, ενώ η συχνότητα εμφάνισης αυτών είναι πολύ μικρή. Επιπλέον, όπως φαίνεται στην Εικόνα 4.39, το μέρος των φυτών των πυριγενών βράχων, που χρησιμοποιούνται περισσότερο είναι τα φύλλα (43%) και ολόκληρο το φυτό συμπεριλαμβανομένης και της ρίζας (29%), ενώ ο τρόπος χορήγησης είναι ως αφέψημα (43%) και ως έγχυμα (18%) (Εικόνα 4.40). Το αποτέλεσμα αυτό ήταν αναμενόμενο, καθώς το αφέψημα και το έγχυμα δημιουργούνται κυρίως από τα φύλλα και από ολόκληρο το φυτό. Μερικά από τα πιο κοινά φαρμακευτικά είδη που απαντώνται στον τύπο βλάστησης πυριγενών βράχων είναι τα *Asplenium ceterach*, *Polypodium vulgare* κ.ά.



Εικόνα 4.39. Το μέρος του φυτού που χρησιμοποιείται των ειδών πυριγενών βράχων

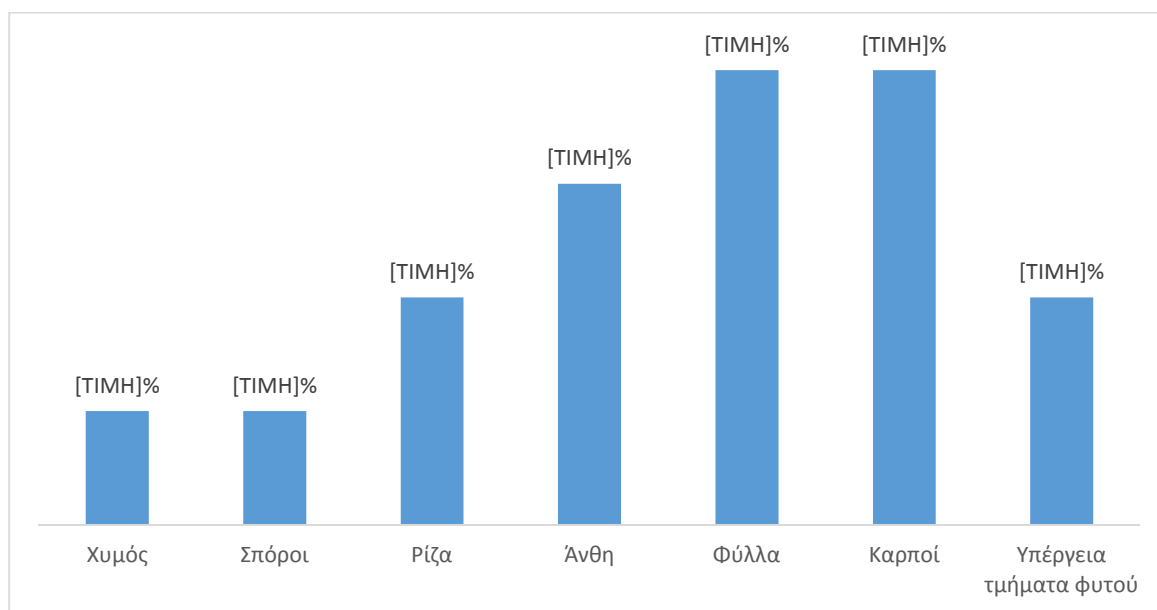


Εικόνα 4.40. Τρόπος χορήγησης βοτάνων των ειδών πυριγενών βράχων

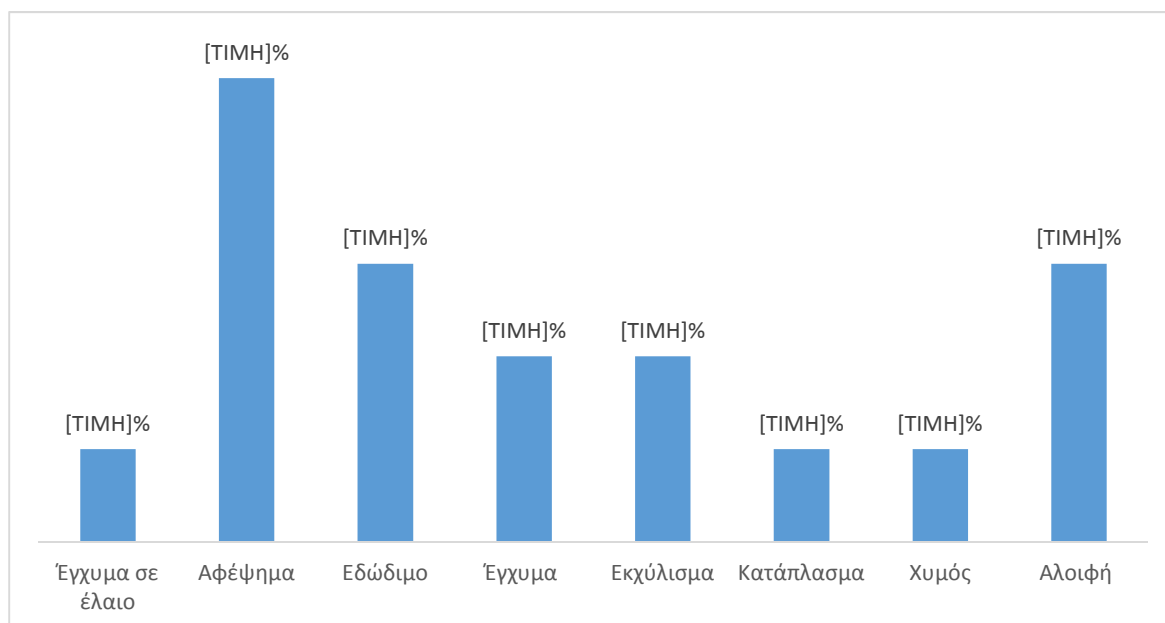
4.3.18. ΑΣΒΕΣΤΟΛΙΘΙΚΑ ΒΡΑΧΙΑ

Στον τύπο βλάστησης ασβεστολιθικών βράχων, η συχνότητα εμφάνισης φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία ανέρχεται σε 3 (Εικόνα 4.4), ενώ ο αριθμός των φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία είναι 0,8 (Εικόνα 4.5). Φαίνεται ότι φαρμακευτικά είδη που απαντώνται σε κάθε δειγματοληψία είναι πολύ λίγα όπως και η συχνότητα εμφάνισης αυτών. Επιπλέον, όπως φαίνεται στην Εικόνα 4.41, το μέρος των

φυτών των ασβεστολιθικών βράχων, που χρησιμοποιούνται περισσότερο είναι τα φύλλα (24%) και οι σπόροι (24%), ενώ ο τρόπος χορήγησης των φαρμακευτικών ειδών είναι κυρίως ως αφέψημα (28%) και ως αλοιφή (17%) (Εικόνα 4.42). Το αποτέλεσμα αυτό ήταν αναμενόμενο, καθώς το αφέψημα και η αλοιφή δημιουργούνται κυρίως από τα φύλλα. Μερικά από τα πιο κοινά φαρμακευτικά είδη που απαντώνται στον τύπο βλάστησης ασβεστολιθικών βράχων είναι τα *Asplenium trichomanes*, *Asplenium ceterach* κ.α.



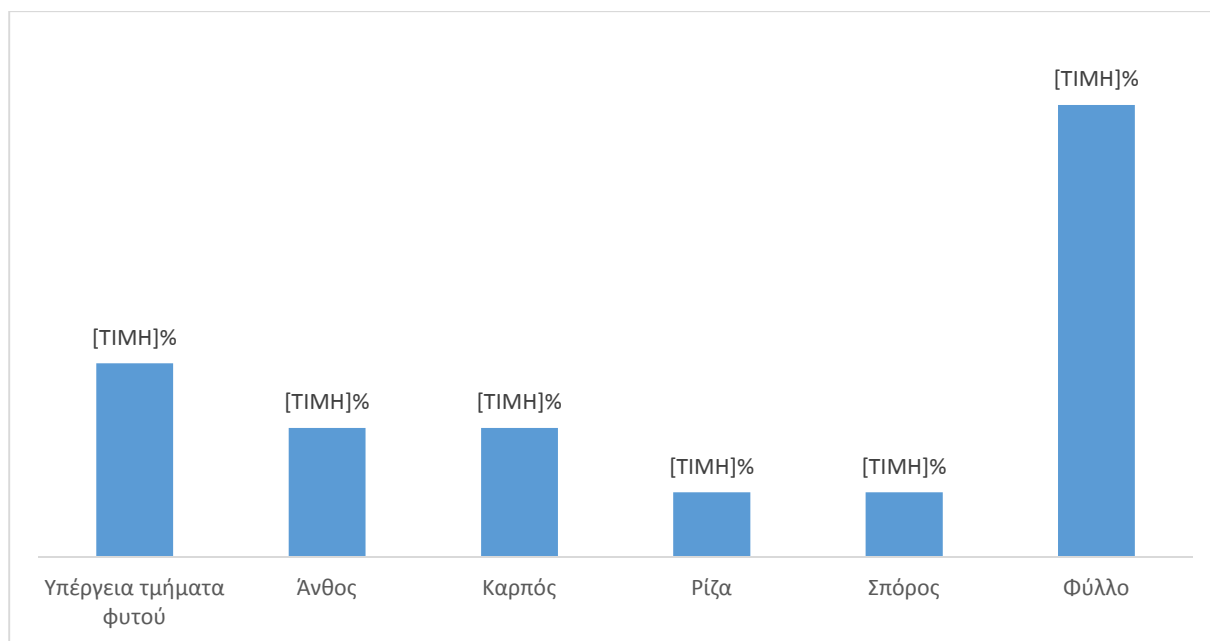
Εικόνα 4.41. Τρόπος χορήγησης βοτάνων των ειδών ασβεστολιθικών βράχων



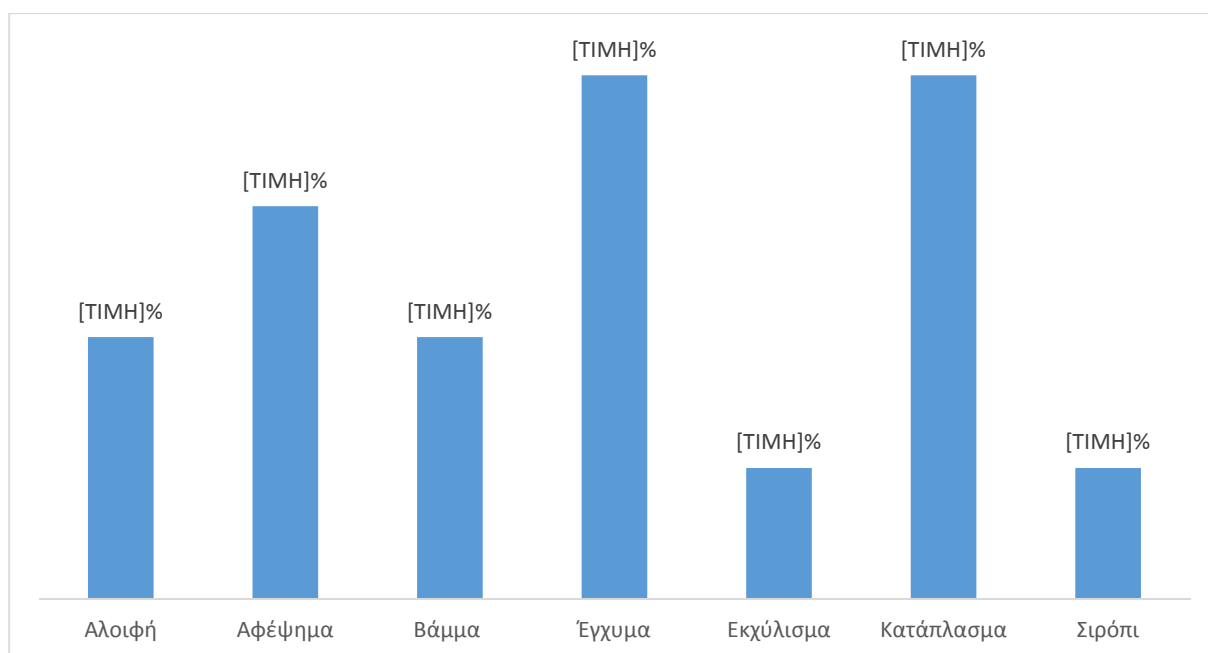
Εικόνα 4.42. Τρόπος χορήγησης βοτάνων των ειδών ασβεστολιθικών βράχων

4.3.19. ΛΙΘΟΣΩΡΟΙ

Στους λιθοσωρούς, η συχνότητα εμφάνισης φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία ανέρχεται σε 7 (Εικόνα 4.4), ενώ ο αριθμός των φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία είναι 4,5 (Εικόνα 4.5). Φαίνεται ότι φαρμακευτικά είδη που απαντώνται σε κάθε δειγματοληψία είναι αρκετά μεγάλοι, ενώ η συχνότητα εμφάνισης αυτού είναι πολύ μικρή. Επιπλέον, όπως φαίνεται στην Εικόνα 4.43, το μέρος των φυτών των λιθοσωρών που χρησιμοποιούνται περισσότερο είναι τα φύλλα (44%) και τα υπέργεια τμήματα των φυτών (19%), ενώ ο τρόπος χορήγησης είναι κυρίως ως κατάπλασμα (24%), ως έγχυμα (24%) και ως αφέψημα (18%) (Εικόνα 4.44). Το αποτέλεσμα αυτό ήταν αναμενόμενο, καθώς το κατάπλασμα, το έγχυμα και το αφέψημα δημιουργούνται κυρίως από τα φύλλα και τα υπέργεια τμήματα των φυτών. Μερικά από τα πιο κοινά φαρμακευτικά είδη που απαντώνται στους λιθοσωρούς είναι τα *Juniperus communis* subsp. *nana*, *Rubus idaeus* κ.α.



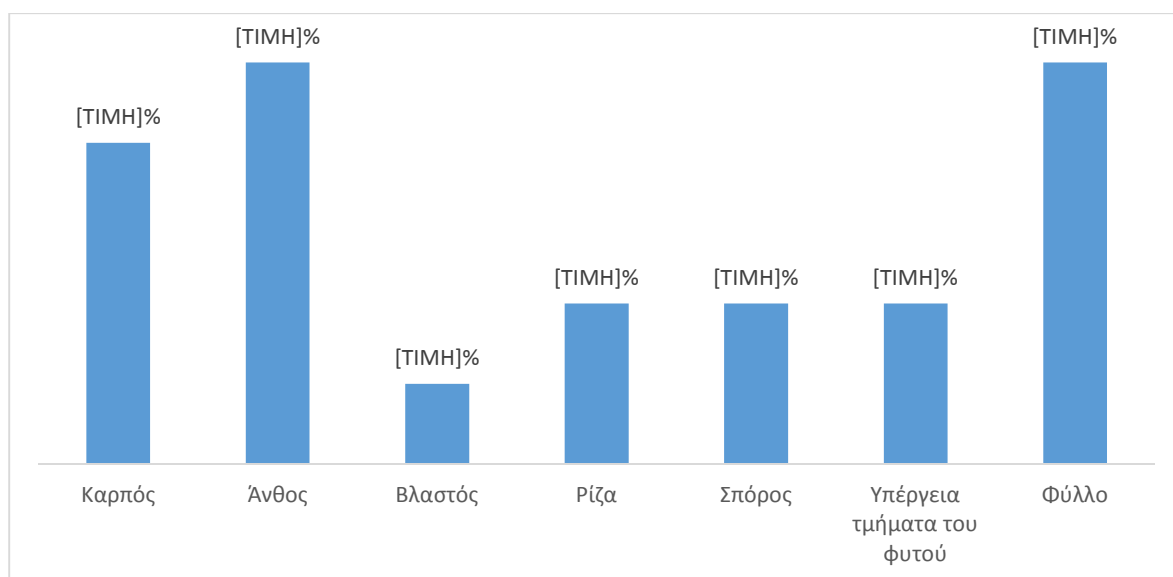
Εικόνα 4.43. Το μέρος του φυτού που χρησιμοποιείται στα είδη των λιθοσωρών



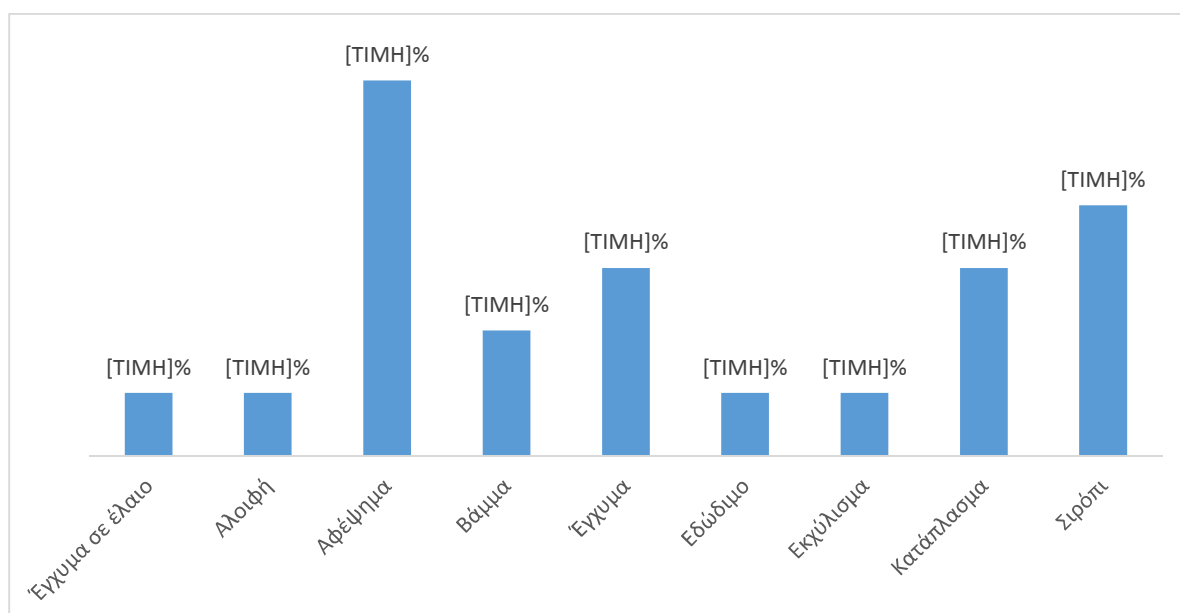
Εικόνα 4.44. Τρόπος χορήγησης βοτάνων στα είδη των των λιθωσώρων

4.3.20. ΠΡΟΔΑΣΙΚΟΙ ΣΧΗΜΑΤΙΣΜΟΙ

Στον τύπο βλάστησης προδασικών σχηματισμών, η συχνότητα εμφάνισης φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία ανέρχεται σε 22 (Εικόνα 4.4), ενώ ο αριθμός των φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία είναι 3,7 (Εικόνα 4.5). Φαίνεται ότι τα φαρμακευτικά είδη που απαντώνται σε κάθε δειγματοληψία είναι αρκετά μεγάλος, ενώ η συχνότητα εμφάνισης αυτών είναι μικρή. Επιπλέον, όπως φαίνεται στην Εικόνα 4.45, το μέρος των φυτών των προδασικών σχηματισμών, που χρησιμοποιούνται περισσότερο είναι τα φύλλα (24%) και τα άνθη (24%), ενώ ο τρόπος χορήγησης είναι κυρίως ως αφέψημα (27%) και ως σιρόπι (18%) (Εικόνα 4.46). Το αποτέλεσμα αυτό ήταν αναμενόμενο, καθώς το αφέψημα και το σιρόπι δημιουργούνται κυρίως από τα φύλλα και τα άνθη. Μερικά από τα πιο κοινά φαρμακευτικά είδη που απαντώνται στον τύπο βλάστησης προδασικών σχηματισμών είναι τα *Prunus cerasifera*, *Rubus ideaus*, *Rosa gallica* κ.α.



Εικόνα 4.45. Το μέρος του φυτού που χρησιμοποιείται στα είδη των προδασικών σχηματισμών

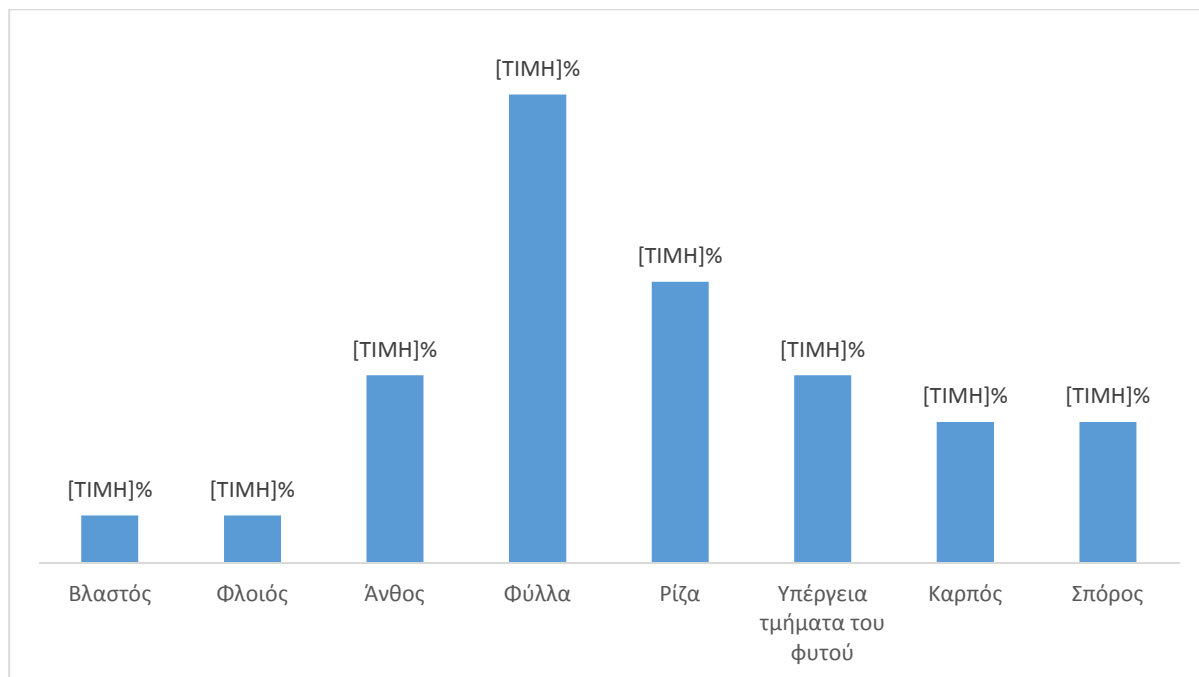


Εικόνα 4.46. Τρόπος χορήγησης βοτάνων στα είδη των προδασικών σχηματισμών

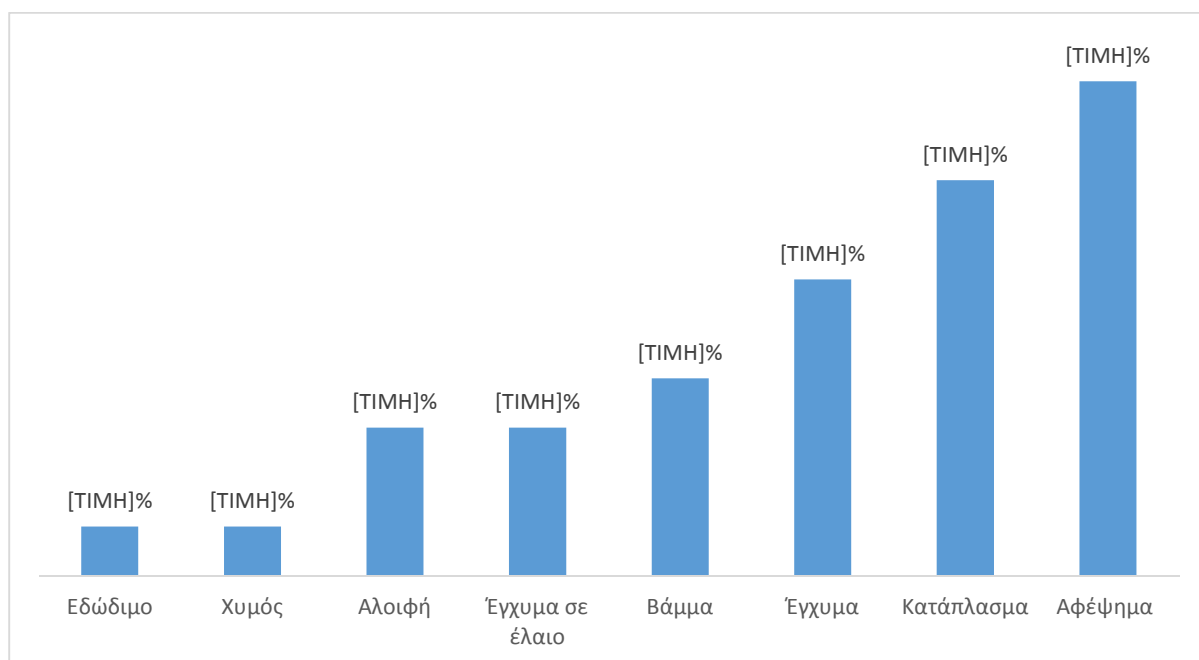
4.3.21. ΘΑΜΝΩΝΕΣ ΠΥΞΑΡΙΟΥ

Στον τύπο βλάστησης θαμνώνων πυξαριού, η συχνότητα εμφάνισης φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία ανέρχεται σε 24 (Εικόνα 4.4), ενώ ο αριθμός των φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία είναι 6 (Εικόνα 4.5). Φαίνεται ότι τα φαρμακευτικά είδη που απαντώνται σε κάθε δειγματοληψία είναι πολύ μεγάλα, ενώ η συχνότητα εμφάνισης αυτών είναι μικρή. Επιπλέον, όπως φαίνεται στην Εικόνα 4.47, το μέρος των φυτών των θαμνώνων πυξαριού, που χρησιμοποιούνται περισσότερο είναι τα φύλλα (31%) και οι ρίζες

(19%), ενώ ο τρόπος χορήγησης είναι κυρίως ως αφέψημα (28%) και ως κατάπλασμα (22%) (Εικόνα 4.48). Το αποτέλεσμα αυτό ήταν αναμενόμενο, καθώς το αφέψημα και το κατάπλασμα δημιουργούνται κυρίως από τα φύλλα. Μερικά από τα πιο κοινά φαρμακευτικά είδη που απαντώνται στον τύπο βλάστησης θαμνώνων πυξαριού είναι τα *Fraxinus ornus*, *Muscari comosum*, *Origanum vulgare* κ.ά.



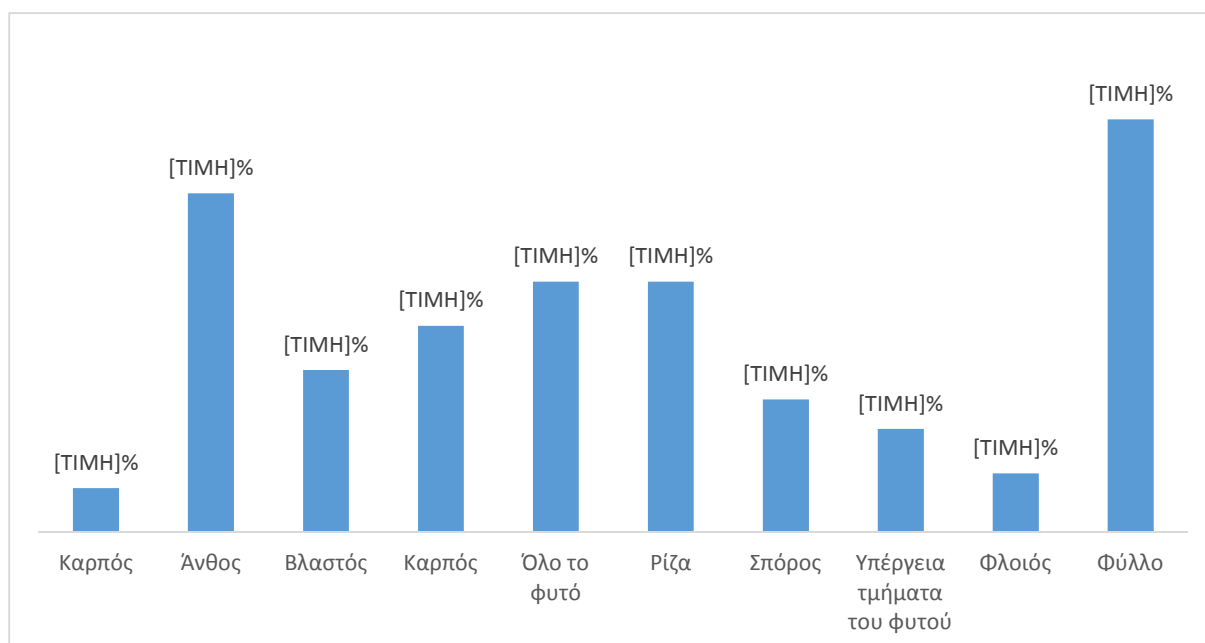
Εικόνα 4.47. Το μέρος του φυτού που χρησιμοποιείται στα είδη θαμνώνων πυξαριού



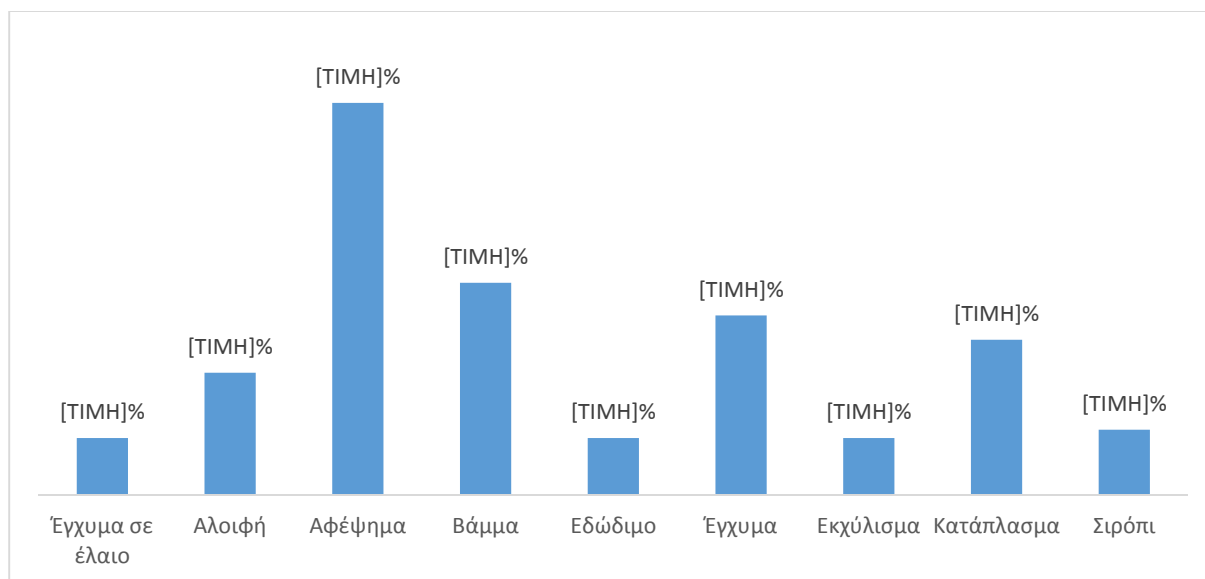
Εικόνα 4.48. Τρόπος χορήγησης βοτάνων στα είδη θαμνώνων πυξαριού

4.3.22. ΘΑΜΝΩΝΕΣ ΠΑΛΙΟΥΡΙΟΥ

Στον τύπο βλάστησης θαμνώνων παλιουριού, η συχνότητα εμφάνισης φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία ανέρχεται σε 117 (Εικόνα 4.4), ενώ ο αριθμός των φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία είναι 2 (Εικόνα 4.5). Φαίνεται δηλαδή ότι ενώ ο αριθμός ειδών ανά δειγματοληψία είναι μέτριος, η συχνότητα εμφάνισης αυτών είναι αρκετά μεγάλη, που μάλλον οφείλεται στη σταθερή και μεγάλη παρουσία του παλιουριού. Επιπλέον, όπως φαίνεται στην Εικόνα 4.49, το μέρος των φυτών στους θαμνώνες παλιουριού, που χρησιμοποιούνται περισσότερο είναι τα φύλλα (21%) και τα άνθη (17%), ενώ ο τρόπος χορήγησης των φαρμακευτικών ειδών που απαντώνται στον τύπο βλάστησης θαμνώνων παλιουριού, είναι κυρίως ως αφέψημα (30%) και ως βάμμα (16%) (Εικόνα 4.50). Το αποτέλεσμα αυτό ήταν αναμενόμενο, καθώς το αφέψημα και το βάμμα δημιουργούνται κυρίως από τα φύλλα και τα άνθη. Μερικά από τα πιο κοινά φαρμακευτικά είδη που απαντώνται στον τύπο βλάστησης θαμνώνων παλιουριού είναι τα *Paliurus spina-christi*, *Galium aparine*, *Crataegus monogyna* subsp. *monogyna*, *Asparagus acutifolius* κ.α.



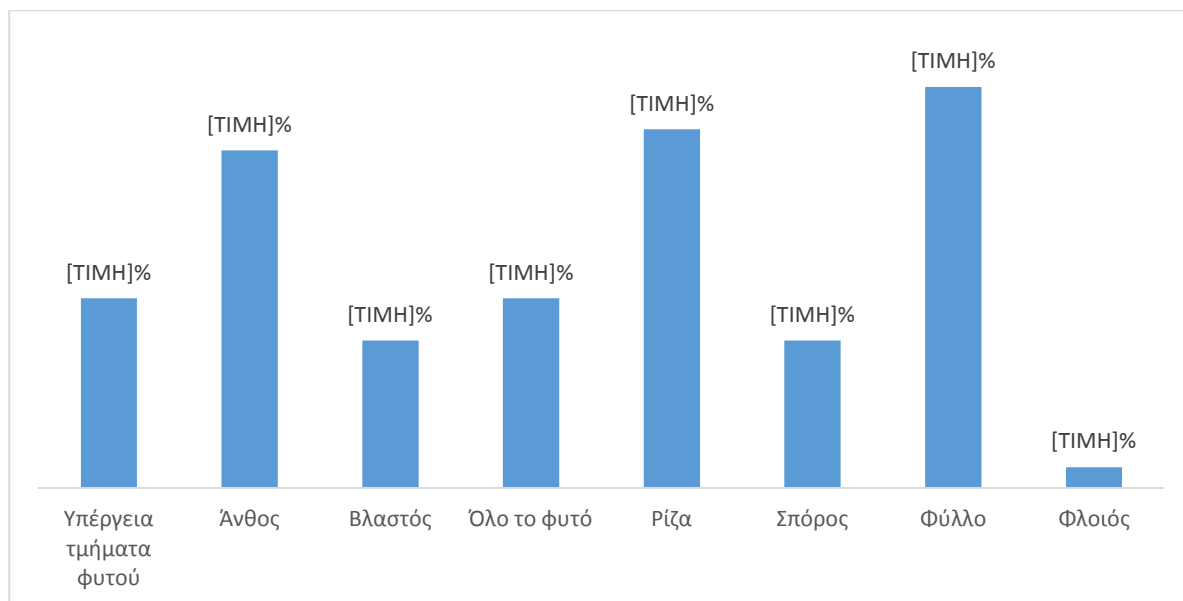
Εικόνα 4.49. Το μέρος του φυτού που χρησιμοποιείται στα είδη θαμνώνων παλιουριού



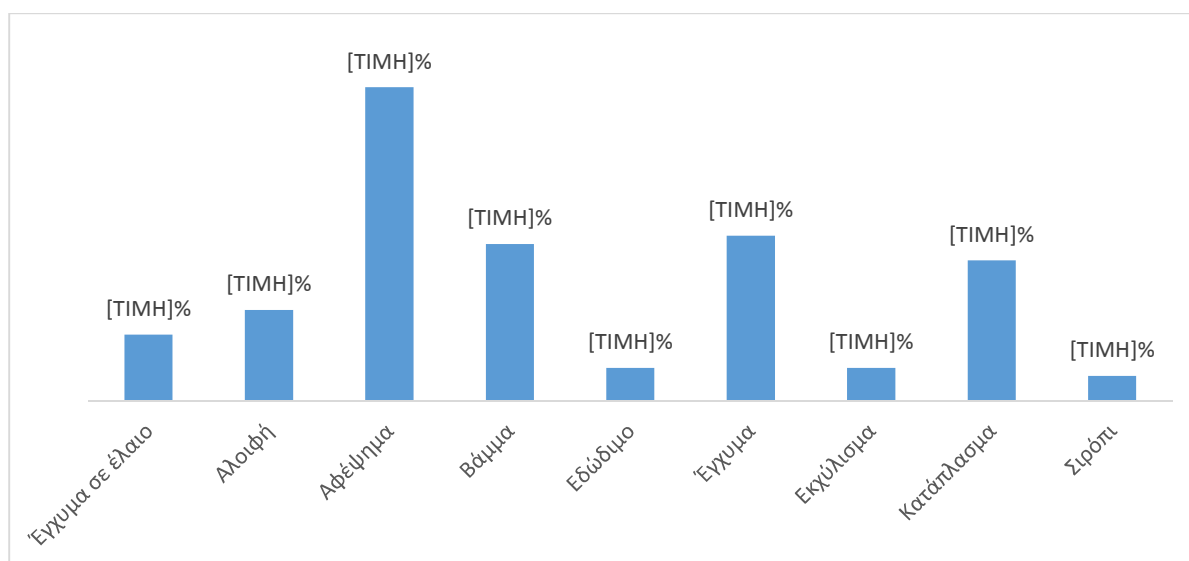
Εικόνα 4.50. Τρόπος χορήγησης βοτάνων στα είδη των θαμνώνων παλιουριού

4.3.23. ΠΡΙΝΩΝΕΣ

Στους πρινώνες, η συχνότητα εμφάνισης φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία ανέρχεται σε 20 (Εικόνα 4.4), ενώ ο αριθμός των φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία είναι 1,3 (Εικόνα 4.5). Φαίνεται ότι φαρμακευτικά είδη που απαντώνται σε κάθε δειγματοληψία είναι σχετικά λίγα, όπως και η συχνότητα εμφάνισης αυτών. Επιπλέον, όπως φαίνεται στην Εικόνα 4.51, το μέρος των φυτών των πρινώνων, που χρησιμοποιούνται περισσότερο είναι τα φύλλα (22%), η ρίζα (20%) και τα άνθη (19%), ενώ ο τρόπος χορήγησης, είναι ως αφέψημα (31%) και έγχυμα (16%) (Εικόνα 4.52). Το αποτέλεσμα αυτό ήταν αναμενόμενο, καθώς το αφέψημα, το έγχυμα και το κατάπλασμα δημιουργούνται κυρίως από φύλλα και τα άνθη. Μερικά από τα πιο κοινά φαρμακευτικά είδη που απαντώνται στον τύπο βλάστησης πρινώνων είναι τα *Asparagus acutifolius*, *Fraxinus ornus*, *Paliurus spina-christi*, *Teucrium chamaedrys* κ.α.



Εικόνα 4.51. Το μέρος του φυτού που χρησιμοποιείται στα είδη πρινώνων

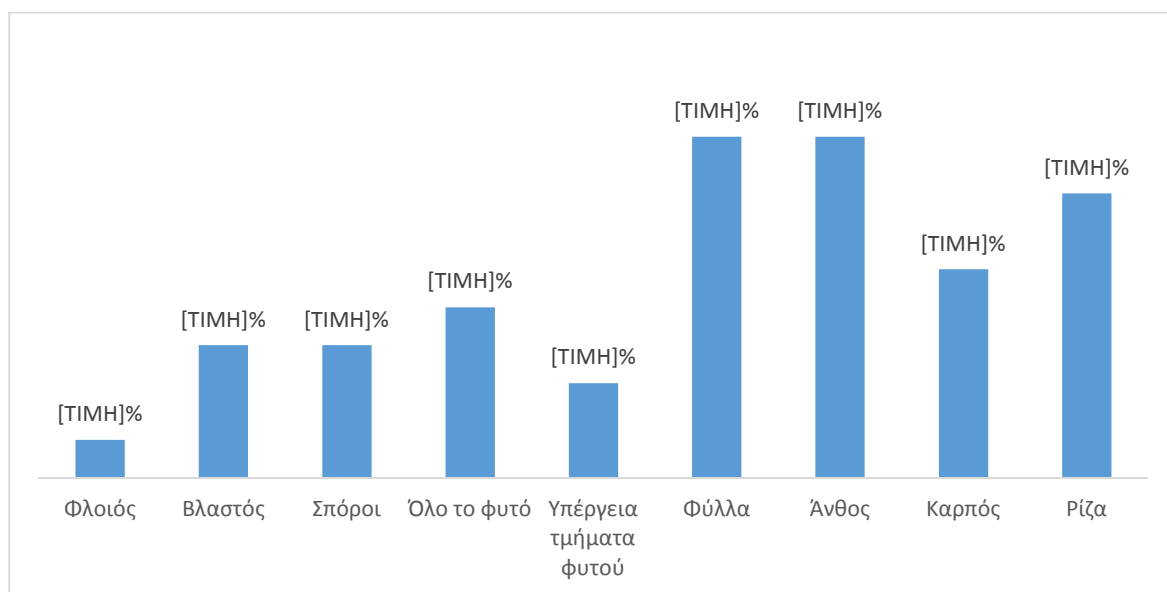


Εικόνα 4.52. Τρόπος χορήγησης βοτάνων στα είδη πρινώνων

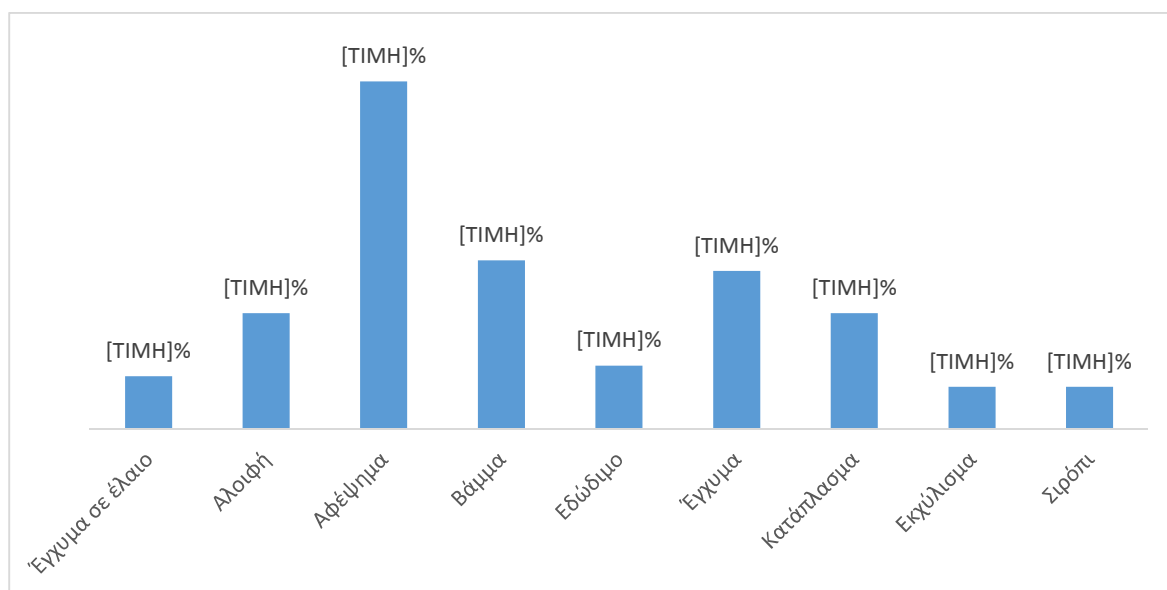
4.3.24. ΜΕΙΚΤΑ ΔΑΣΗ ΦΥΛΛΟΒΟΛΩΝ

Στα μεικτά δάση φυλλοβόλων, η συχνότητα εμφάνισης φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία ανέρχεται σε 23 (Εικόνα 4.4), ενώ ο αριθμός των φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία είναι 2,4 (Εικόνα 4.5). Φαίνεται ότι τα φαρμακευτικά είδη που απαντώνται σε κάθε δειγματοληψία είναι σχετικά αρκετά, ενώ η συχνότητα εμφάνισης αυτών είναι μικρή. Επιπλέον, όπως φαίνεται στην Εικόνα 4.53, το μέρος των φυτών των μεικτών δασών

φυλλοβόλων, που χρησιμοποιούνται περισσότερο είναι τα φύλλα (20%) και τα άνθη (20%), ενώ ο τρόπος χορήγησης είναι κυρίως ως αφέψημα (31%) και ως βάμμα (15%). Το αποτέλεσμα αυτό ήταν αναμενόμενο, καθώς το αφέψημα και το βάμμα δημιουργούνται κυρίως από τα φύλλα. Μερικά από τα πιο κοινά φαρμακευτικά είδη που απαντώνται στα μεικτά δάση φυλλοβόλων είναι τα *Fraxinus ornus*, *Carpinus betulus*, *Sorbus domestica*, *Galium aparine* κ.α.



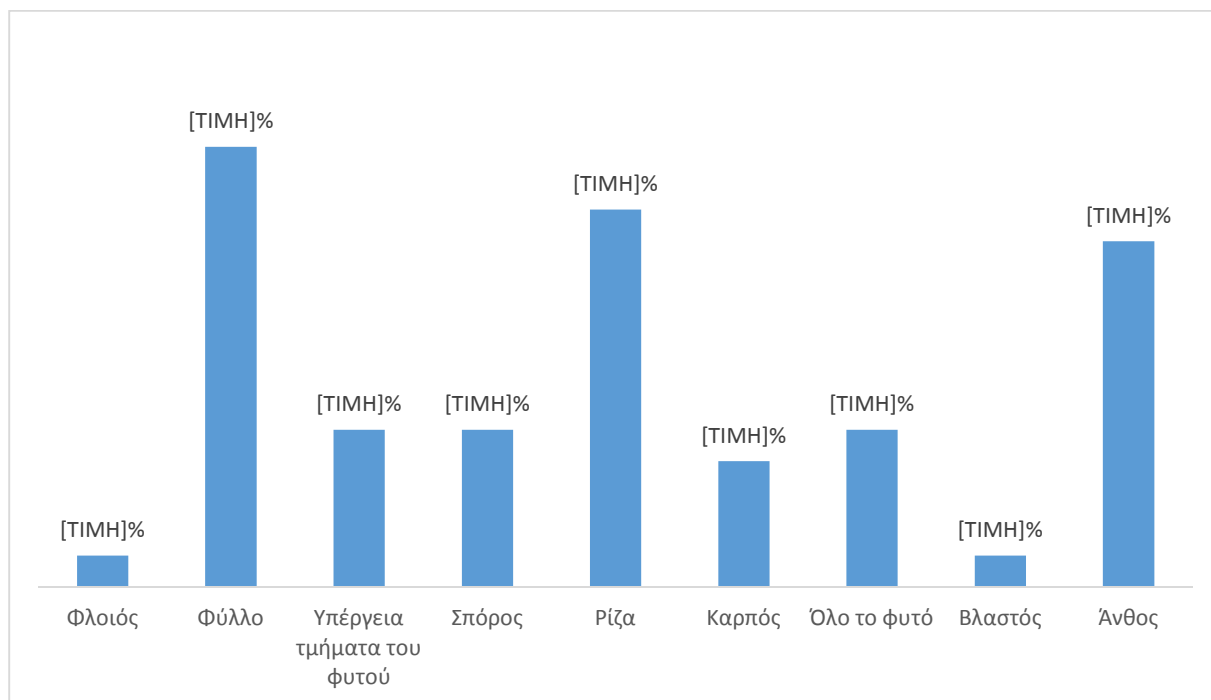
Εικόνα 4.53. Το μέρος του φυτού που χρησιμοποιείται στα είδη μεικτών δασών φυλλοβόλων



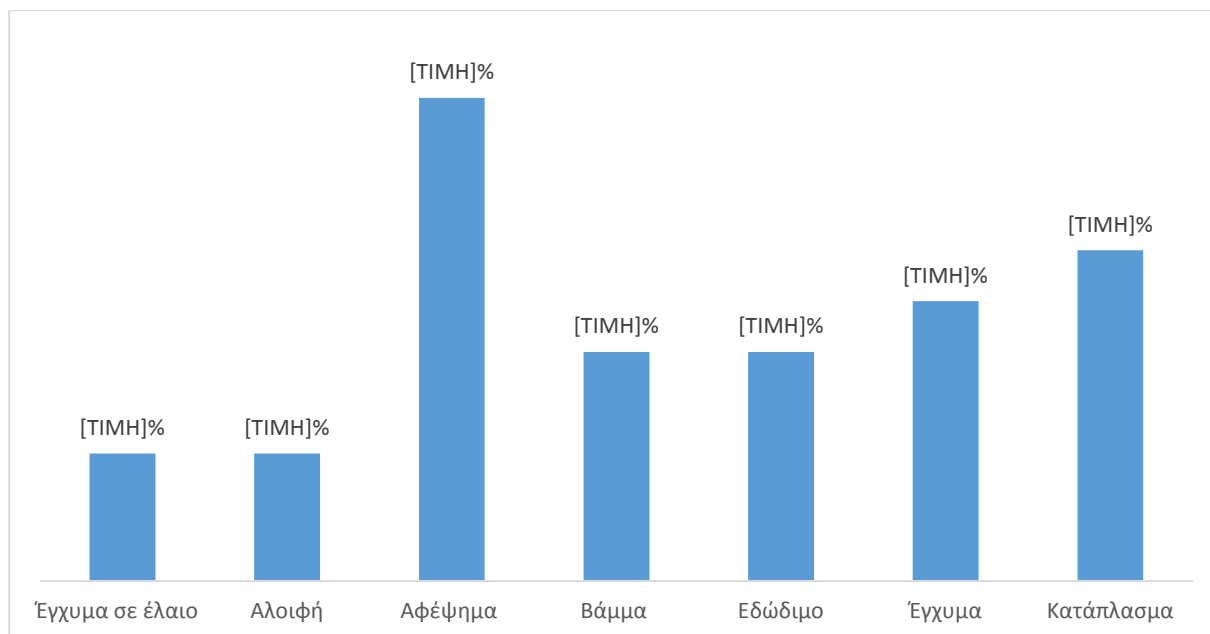
Εικόνα 4.54. Τρόπος χορήγησης βοτάνων στα είδη μεικτών δασών φυλλοβόλων

4.3.25. ΔΑΣΗ ΑΡΚΕΥΘΟΥ

Στα δάση αρκεύθου, η συχνότητα εμφάνισης φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία ανέρχεται σε 21 (Εικόνα 4.4), ενώ ο αριθμός των φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία είναι 1,8 (Εικόνα 4.5). Φαίνεται ότι τα φαρμακευτικά είδη που απαντώνται σε κάθε δειγματοληψία δεν είναι αρκετά, όπως και η συχνότητα εμφάνισης αυτών. Επιπλέον, όπως φαίνεται στην Εικόνα 4.55, το μέρος των φυτών που χρησιμοποιούνται περισσότερο είναι τα φύλλα (23%) και η ρίζα (20%), ενώ ο τρόπος χορήγησης των φαρμακευτικών ειδών που απαντώνται στα δάση αρκεύθου, είναι κυρίως ως αφέψημα (27%) και ως κατάπλασμα (18%) (Εικόνα 4.56). Το αποτέλεσμα αυτό ήταν αναμενόμενο, καθώς το αφέψημα και το κατάπλασμα δημιουργούνται κυρίως από τα φύλλα. Μερικά από τα πιο κοινά φαρμακευτικά είδη που απαντώνται στα δάση αρκεύθου είναι τα *Fraxinus ornus*, *Hedera helix*, *Muscari comosum*, *Origanum vulgare* κ.α.



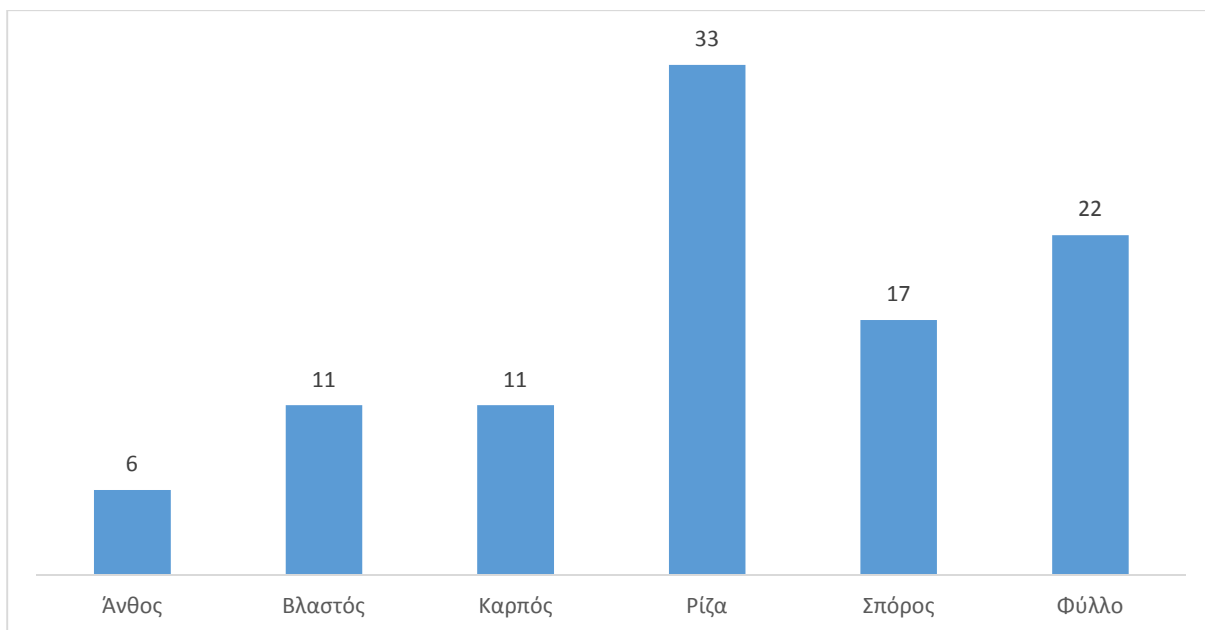
Εικόνα 4.55. Το μέρος του φυτού που χρησιμοποιείται στα είδη των δασών αρκεύθου



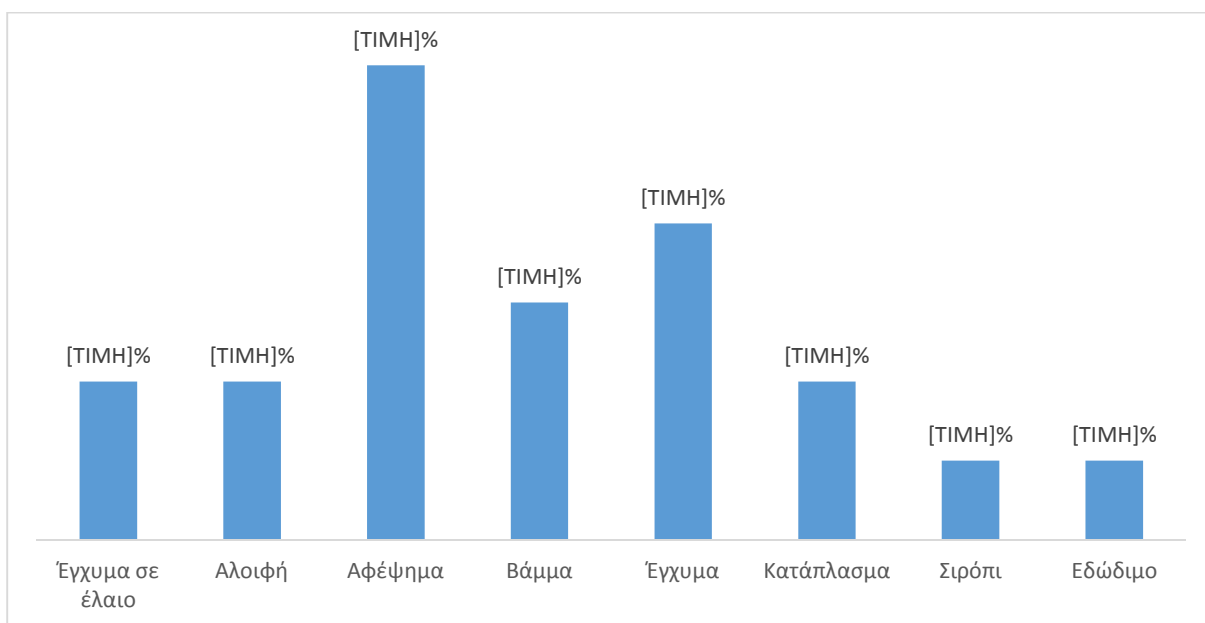
Εικόνα 4.56. Τρόπος χορήγησης βοτάνων στα είδη των δασών αρκεύθου

4.3.26. ΔΑΣΗ ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΗΣ ΔΡΥΟΣ

Στα δάση μακεδονικής δρυός, η συχνότητα εμφάνισης φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία ανέρχεται σε 13 (Εικόνα 4.4), ενώ ο αριθμός των φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία είναι 2,2 (Εικόνα 4.5). Φαίνεται ότι φαρμακευτικά είδη που απαντώνται σε κάθε δειγματοληψία είναι αρκετά, ενώ η συχνότητα εμφάνισης τους είναι αρκετά μικρή. Επιπλέον, όπως φαίνεται στην Εικόνα 4.57, το μέρος των φυτών που χρησιμοποιούνται περισσότερο είναι η ρίζα (33%) και τα φύλλα (22%), ενώ ο τρόπος χορήγησης των φαρμακευτικών ειδών που απαντώνται στα δάση μακεδονικής δρυός, είναι κυρίως ως αφέψημα (29%) και ως έγχυμα (15%) (Εικόνα 4.58). Το αποτέλεσμα αυτό ήταν αναμενόμενο, καθώς το αφέψημα και το έγχυμα δημιουργούνται κυρίως από τη ρίζα και τα φύλλα. Μερικά από τα πιο κοινά φαρμακευτικά είδη που απαντώνται στα δάση μακεδονικής δρυός είναι τα *Fraxinus ornus*, *Rosa canina* κ.α.



Εικόνα 4.57. Το μέρος του φυτού που χρησιμοποιείται στα είδη των δασών μακεδονικής δρυός

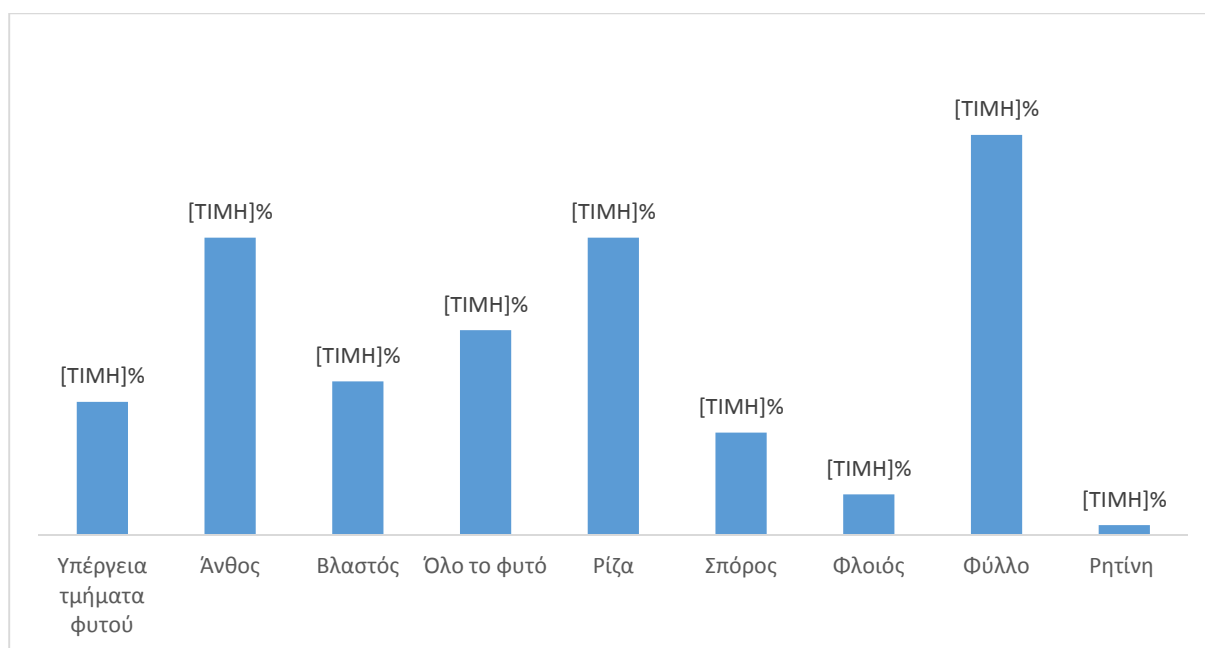


Εικόνα 4.58. Τρόπος χορήγησης βοτάνων στα είδη των δασών μακεδονικής δρυός

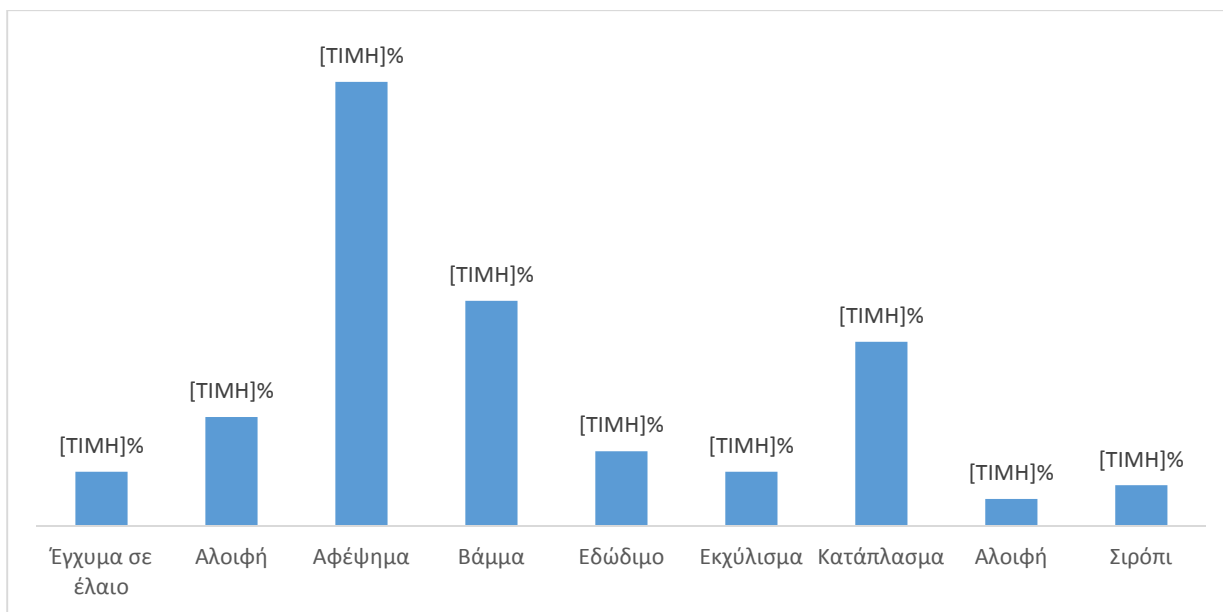
4.3.27. ΔΑΣΗ ΔΡΥΟΣ

Στα δάση δρυός, η συχνότητα εμφάνισης φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία ανέρχεται σε 21 (Εικόνα 4.4), ενώ ο αριθμός των φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία

είναι 0,5 (Εικόνα 4.5). Φαίνεται ότι τα φαρμακευτικά είδη που απαντώνται σε κάθε δειγματοληψία είναι λίγα, όπως και η συχνότητα εμφάνισής τους. Επιπλέον, όπως φαίνεται στην Εικόνα 4.59, το μέρος των φυτών που χρησιμοποιούνται περισσότερο είναι τα φύλλα (24%), η ρίζα (18%) και τα άνθη (18%), ενώ ο τρόπος χορήγησης των φαρμακευτικών ειδών που απαντώνται στα δάση δρυός, είναι κυρίως ως αφέψημα (37%) και ως βάμμα (19%) (Εικόνα 4.60). Το αποτέλεσμα αυτό ήταν αναμενόμενο, καθώς το αφέψημα και το βάμμα δημιουργούνται κυρίως από τα φύλλα, τη ρίζα και τα άνθη. Μερικά από τα πιο κοινά φαρμακευτικά είδη που απαντώνται στα δάση δρυός είναι τα *Crataegus monogyna* subsp. *monogyna*, *Fraxinus ornus*, *Cornus mas*, *Cistus creticus* κ.α.



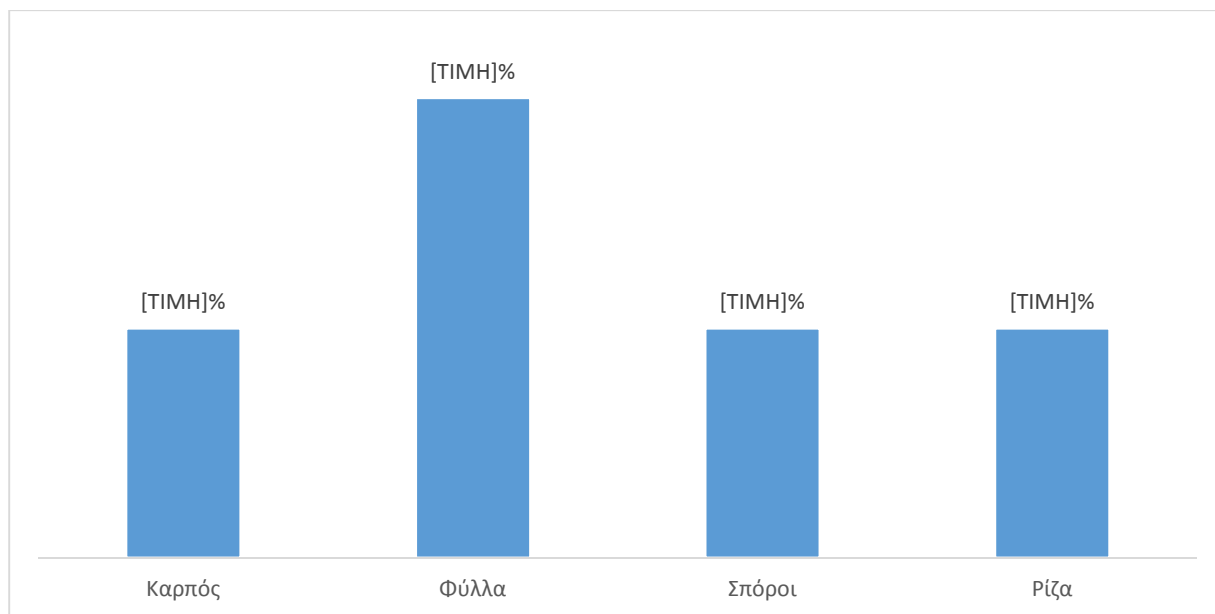
Εικόνα 4.59. Το μέρος του φυτού που χρησιμοποιείται στα είδη δασών δρυός



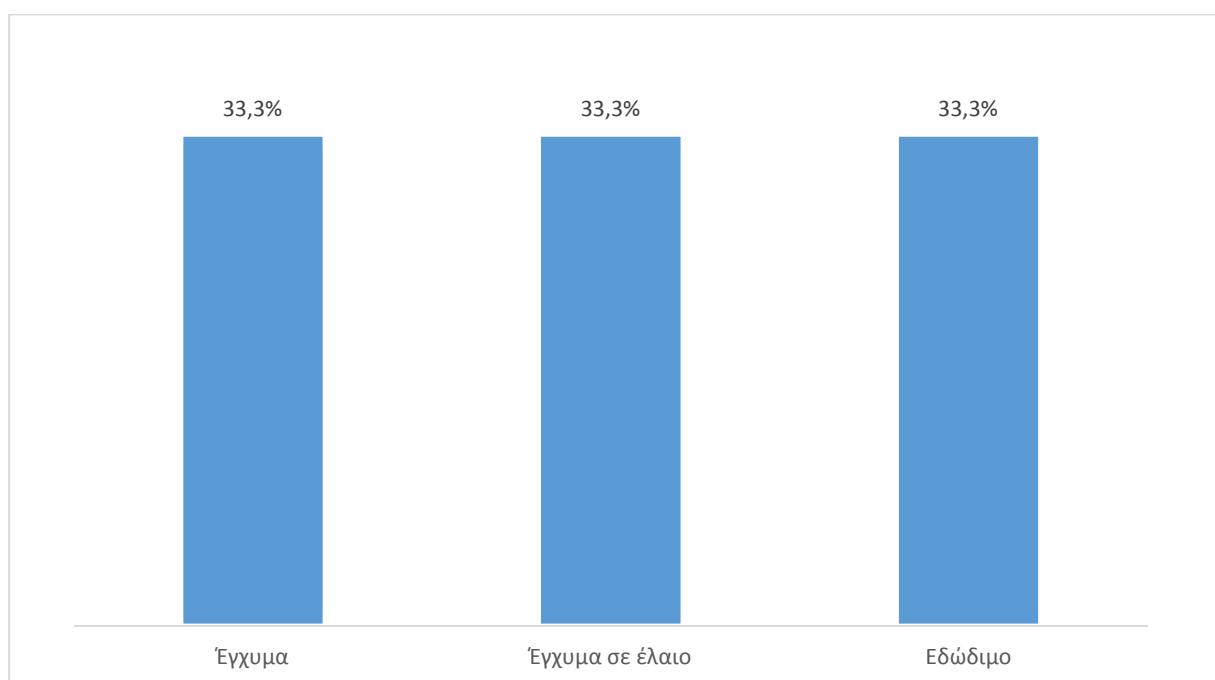
Εικόνα 4.60 Τρόπος χορήγησης βοτάνων στα είδη δασών δρυός

4.3.28. ΘΑΜΝΩΝΕΣ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΑΣ

Στον τύπο βλάστησης θαμνώνων φουντουκιάς, η συχνότητα εμφάνισης φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία ανέρχεται σε 39 (Εικόνα 4.4), ενώ ο αριθμός των φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία είναι 2 (Εικόνα 4.5). Φαίνεται ότι τα φαρμακευτικά είδη που απαντώνται σε κάθε δειγματοληψία είναι μέτριου αριθμού, ενώ η συχνότητα εμφάνισης τους είναι σχετικά μικρή. Επιπλέον, όπως φαίνεται στην Εικόνα 4.61, το μέρος των φυτών που χρησιμοποιούνται περισσότερο είναι τα φύλλα (40%) και ακολουθούν οι σπόροι, οι καρποί και οι ρίζες (20%), ενώ ο τρόπος χορήγησης των φαρμακευτικών ειδών που απαντώνται στον τύπο βλάστησης θαμνώνων φουντουκιάς, είναι το έγχυμα, η εδώδιμη μορφή και το έγχυμα σε έλαιο με το ίδιο ποσοστό (33,3%) (Εικόνα 4.62). Το αποτέλεσμα αυτό ήταν αναμενόμενο, καθώς το τα μέρη των φυτών που χρησιμοποιούνται έχουν σχεδόν το ίδιο ποσοστό. Μερικά από τα πιο κοινά φαρμακευτικά είδη που απαντώνται στον τύπο βλάστησης θαμνώνων φουντουκιάς είναι τα *Corylus avellana* και *Fagus sylvatica*.



Εικόνα 4.61. Το μέρος του φυτού που χρησιμοποιείται στα είδη θαμνώνων φουντουκιάς

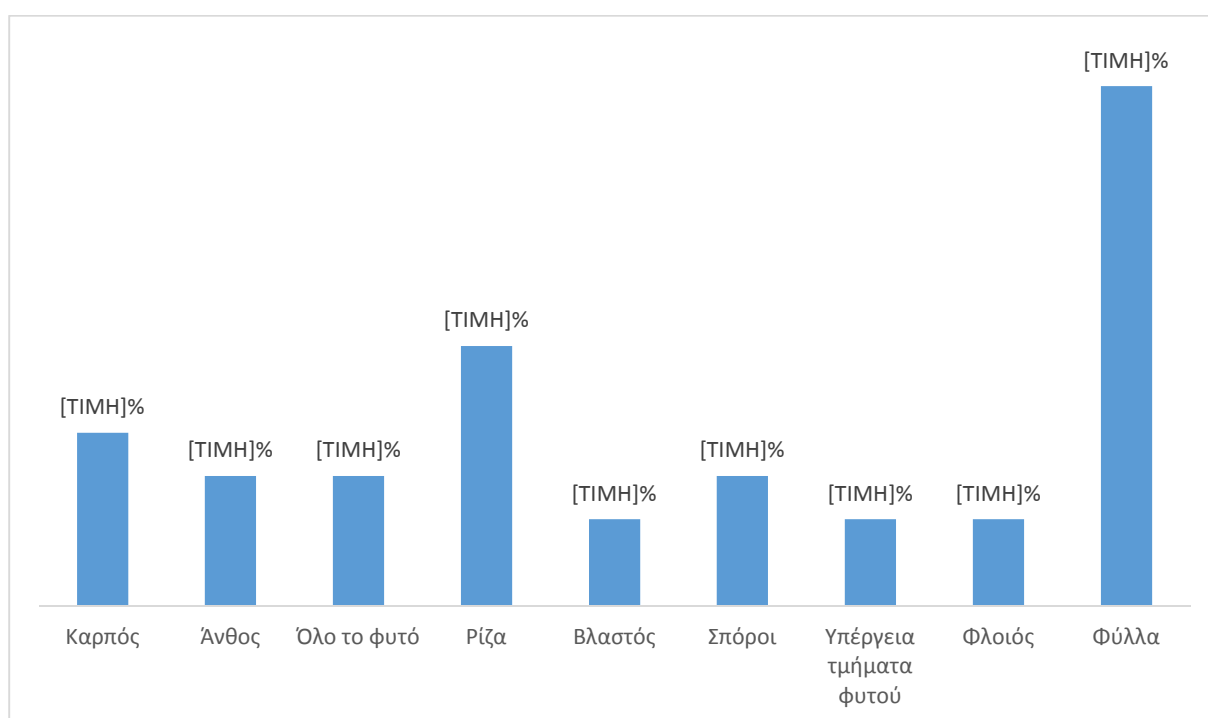


Εικόνα 4.62. Τρόπος χορήγησης βοτάνων στα είδη θαμνώνων φουντουκιάς

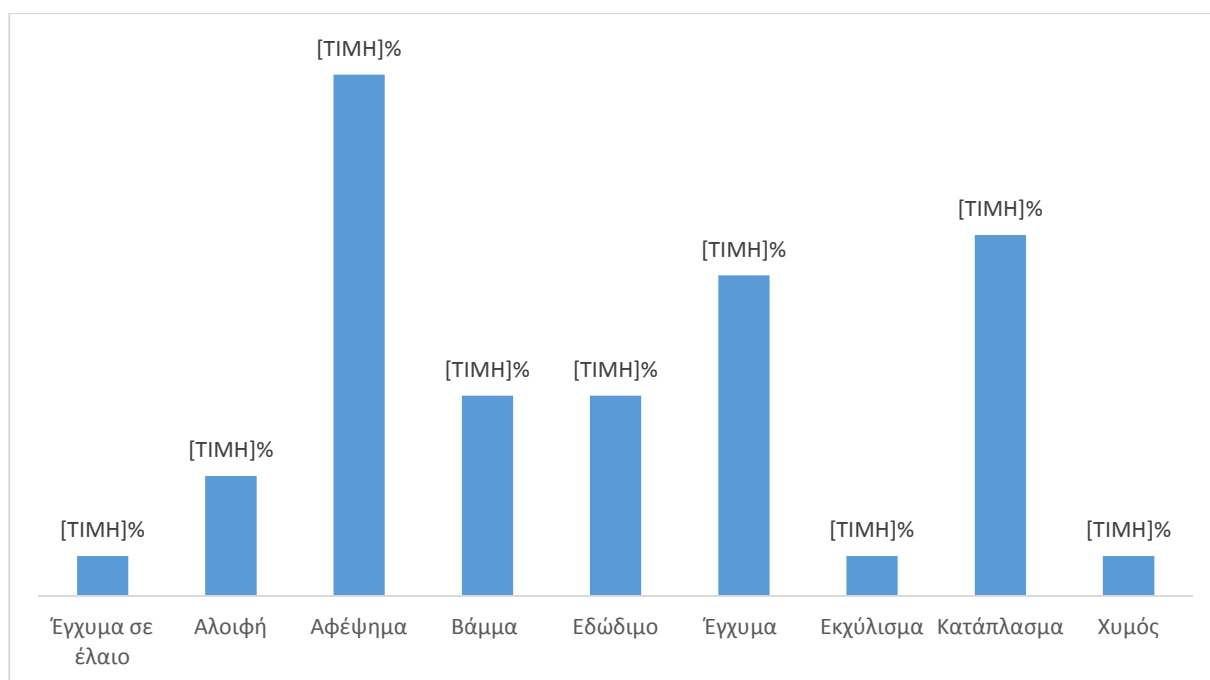
4.3.29. ΔΑΣΗ ΚΑΣΤΑΝΙΑΣ

Στα δάση καστανιάς, η συχνότητα εμφάνισης φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία ανέρχεται σε 90 (Εικόνα 4.4), ενώ ο αριθμός των φαρμακευτικών ειδών ανά

δειγματοληψία είναι 4 (Εικόνα 4.4). Φαίνεται ότι τα φαρμακευτικά είδη που απαντώνται σε κάθε δειγματοληψία είναι σχετικά πολλά, όπως και η συχνότητα εμφάνισής τους. Επιπλέον, όπως φαίνεται στην Εικόνα 4.63, το μέρος των φυτών που χρησιμοποιούνται περισσότερο είναι τα φύλλα (32%) και η ρίζα (16%), ενώ ο τρόπος χορήγησης των φαρμακευτικών ειδών που απαντώνται στα δάση καστανιάς, είναι κυρίως ως αφέψημα (27%) και ως κατάπλασμα (18%). Το αποτέλεσμα αυτό ήταν αναμενόμενο, καθώς το αφέψημα και το κατάπλασμα δημιουργούνται κυρίως από τα φύλλα. Μερικά από τα πιο κοινά φαρμακευτικά είδη που απαντώνται στα μεικτά δάση φυλλοβόλων είναι τα *Castanea sativa*, *Fagus sylvatica*, *Platanus orientalis*, *F* κ.α.



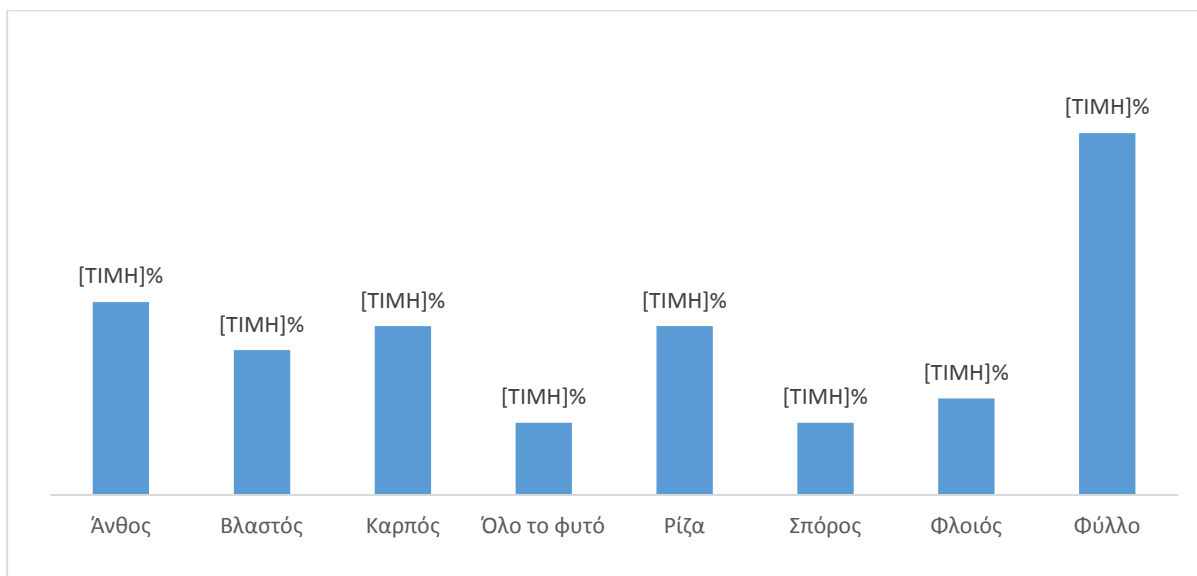
Εικόνα 4.63. Το μέρος του φυτού που χρησιμοποιείται στα είδη δασών καστανιάς



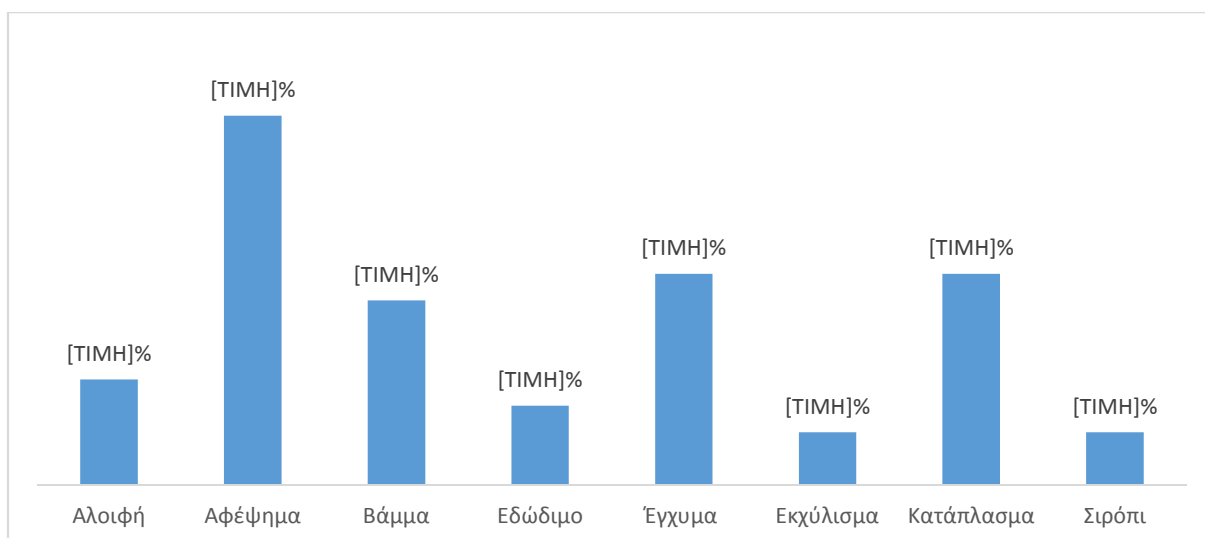
Εικόνα 4.64. Τρόπος χορήγησης βοτάνων στα είδη δασών καστανιάς

4.3.30. ΔΑΣΗ ΟΣΤΡΥΑΣ

Στα δάση οστρυάς, η συχνότητα εμφάνισης φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία ανέρχεται σε 26 (Εικόνα 4.4), ενώ ο αριθμός των φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία είναι 4,5 (Εικόνα 4.5). Φαίνεται ότι τα φαρμακευτικά είδη που απαντώνται σε κάθε δειγματοληψία είναι αρκετά, ενώ η συχνότητα εμφάνισης αυτού είναι επίσης μικρή. Επιπλέον, όπως φαίνεται στην Εικόνα 4.65, το μέρος των φυτών που χρησιμοποιούνται περισσότερο είναι τα φύλλα (28%) και τα άνθη (15%), ενώ ο τρόπος χορήγησης των φαρμακευτικών ειδών που απαντώνται στα δάση οστρυάς, είναι ως αφέψημα (27%) καθώς και ως έγχυμα (16%) ως κατάπλασμα (16%) (Εικόνα 4.65). Το αποτέλεσμα αυτό ήταν αναμενόμενο, καθώς το αφέψημα, το έγχυμα και το κατάπλασμα δημιουργούνται κυρίως από φύλλα και τα άνθη. Μερικά από τα πιο κοινά φαρμακευτικά είδη που απαντώνται στα δάση οστρυάς είναι τα *Tilia tomentosa*, *Hedera helix*, *Fagus sylvatica*, *Fraxinus ornus* κ.α.



Εικόνα 4.65. Το μέρος του φυτού που χρησιμοποιείται στα είδη δασών οστράς

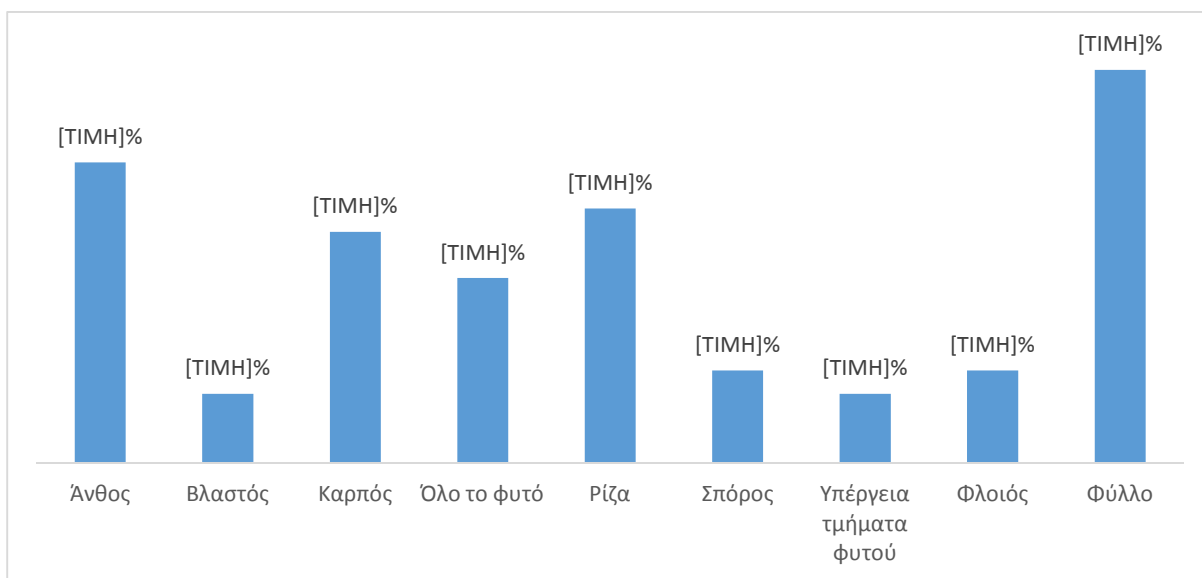


Εικόνα 4.66. Τρόπος χορήγησης βοτάνων στον τύπο βλάστησης δασών οστράς

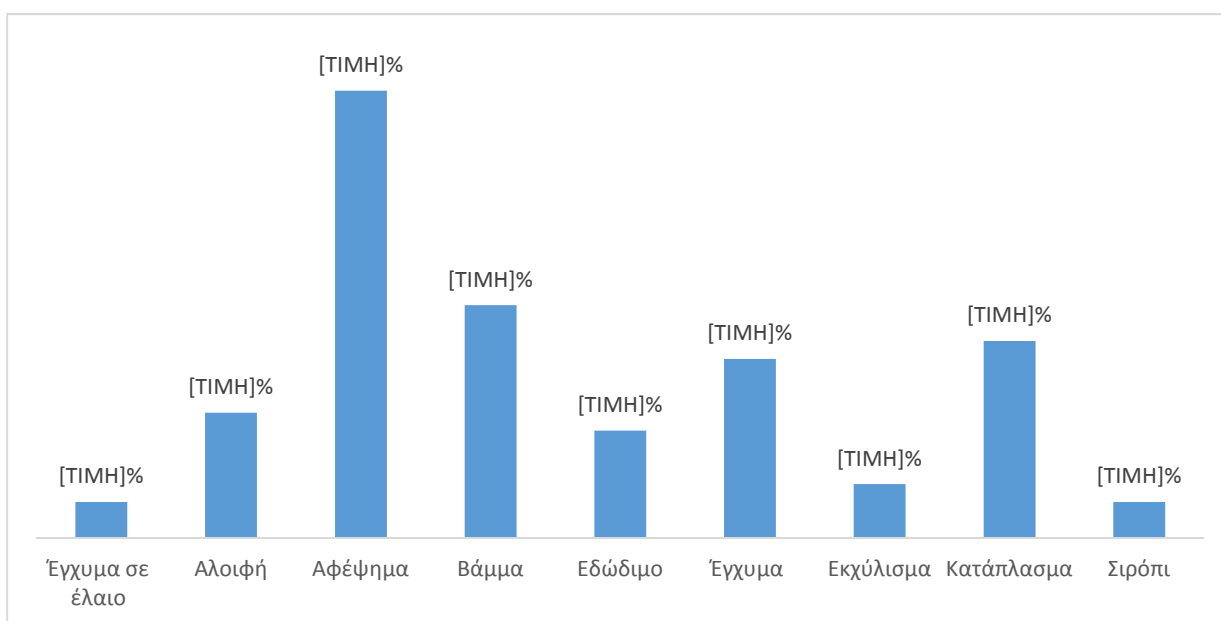
4.3.31. ΔΑΣΗ ΦΛΑΜΟΥΡΙΑΣ

Στα δάση φλαμουριάς, η συχνότητα εμφάνισης φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία ανέρχεται σε 110 (Εικόνα 4.4), ενώ ο αριθμός των φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία είναι 1,6 (Εικόνα 4.5). Φαίνεται ότι τα φαρμακευτικά είδη που απαντώνται σε κάθε δειγματοληψία είναι σχετικά λίγα, ενώ η συχνότητα εμφάνισης αυτού είναι αρκετά μεγάλη, που μάλλον οφείλεται στη σταθερή και μεγάλη παρουσία της φλαμουριάς. Επιπλέον, όπως φαίνεται στην Εικόνα 4.67, το μέρος των φυτών που

χρησιμοποιούνται περισσότερο είναι τα φύλλα (23%) και τα άνθη (18%), ενώ ο τρόπος χορήγησης των φαρμακευτικών ειδών που απαντώνται στα δάση φλαμουριάς, είναι κυρίως ως αφέψημα (31%) και ως βάμμα (16%). Το αποτέλεσμα αυτό ήταν αναμενόμενο, καθώς το αφέψημα και το βάμμα δημιουργούνται κυρίως από τα φύλλα και τα άνθη. Μερικά από τα πιο κοινά φαρμακευτικά είδη που απαντώνται στα δάση φλαμουριάς είναι τα *Tilia tomentosa*, *Hedera helix*, *Fagus sylvatica*, *Acer campestre*, *Fraxinus ornus* κ.α.



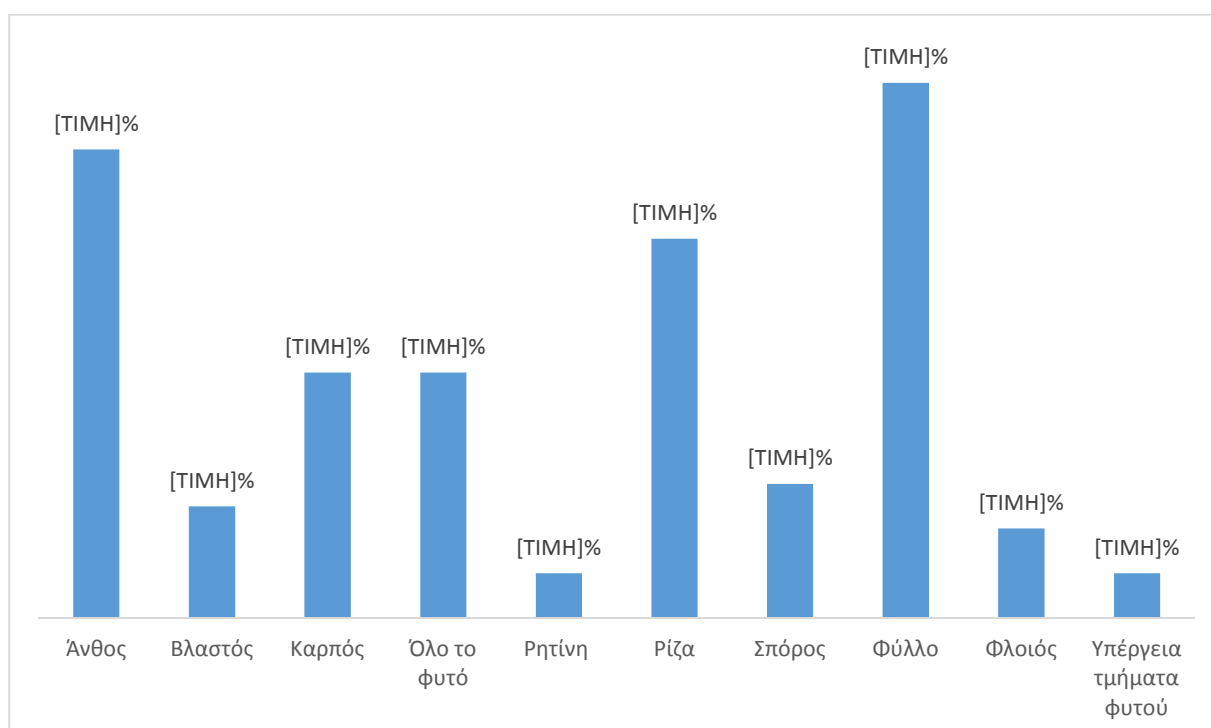
Εικόνα 4.67. Το μέρος του φυτού που χρησιμοποιείται στα είδη δασών φλαμουριάς



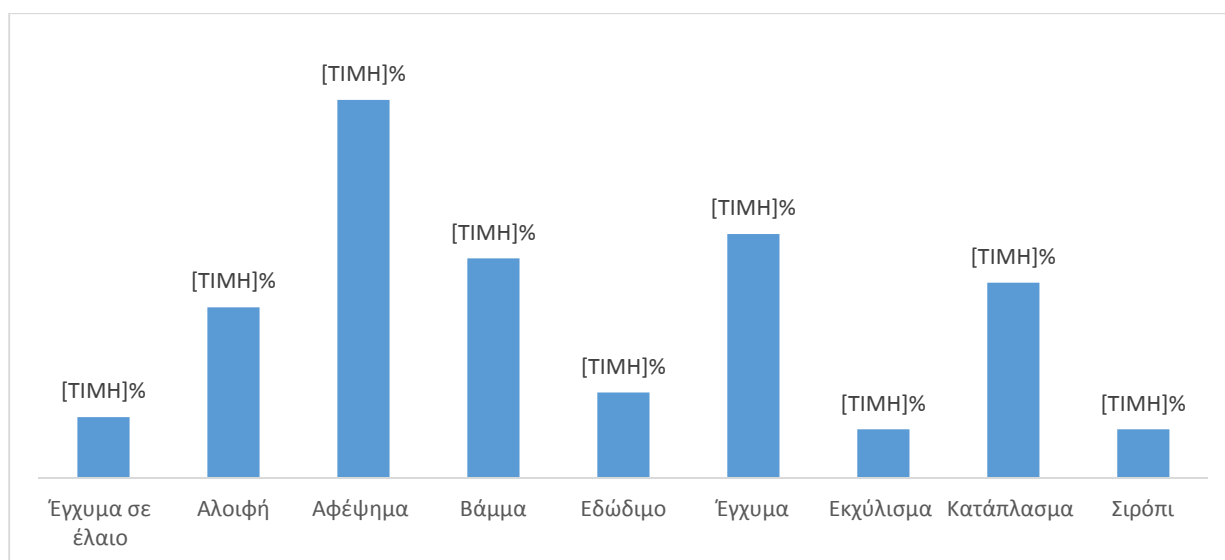
Εικόνα 4.68. Τρόπος χορήγησης βοτάνων στα είδη δασών φλαμουριάς

4.3.32. ΔΑΣΗ ΟΞΙΑΣ

Στα δάση οξιάς, η συχνότητα εμφάνισης φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία ανέρχεται σε 99 (Εικόνα 4.4), ενώ ο αριθμός των φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία είναι 0,7 (Εικόνα 4.5). Φαίνεται πως ο αριθμός των φαρμακευτικών ειδών που απαντώνται σε κάθε δειγματοληψία είναι πολύ μικρός, ενώ η συχνότητα εμφάνισης αυτών είναι αρκετά μεγάλη, που μάλλον οφείλεται στη σταθερή και μεγάλη παρουσία της οξιάς. Επιπλέον, όπως φαίνεται στην Εικόνα 4.69, το μέρος των φυτών που χρησιμοποιούνται περισσότερο είναι τα φύλλα (23%) και τα άνθη (20%), ενώ ο τρόπος χορήγησης των φαρμακευτικών ειδών που απαντώνται στα δάση οξιάς, είναι κυρίως ως αφέψημα (26%) και ως έγχυμα (17%) (Εικόνα 4.70). Το αποτέλεσμα αυτό ήταν αναμενόμενο, καθώς το αφέψημα και το έγχυμα δημιουργούνται κυρίως από τα φύλλα. Μερικά από τα πιο κοινά φαρμακευτικά είδη που απαντώνται στα δάση οξιάς είναι τα *Fagus sylvatica*, *Abies borisii-regis*, *Fraxinus ornus*, *Carpinus betulus* κ.α.



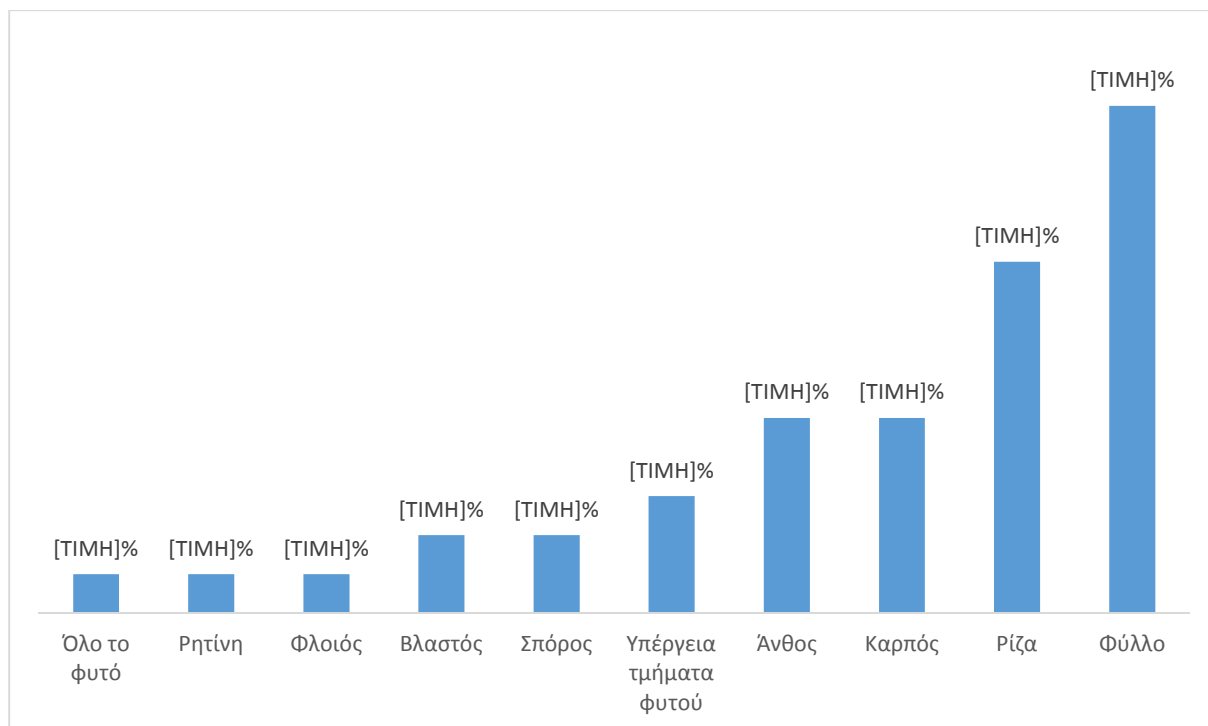
Εικόνα 4.69. Το μέρος του φυτού που χρησιμοποιείται στα είδη δασών οξιάς



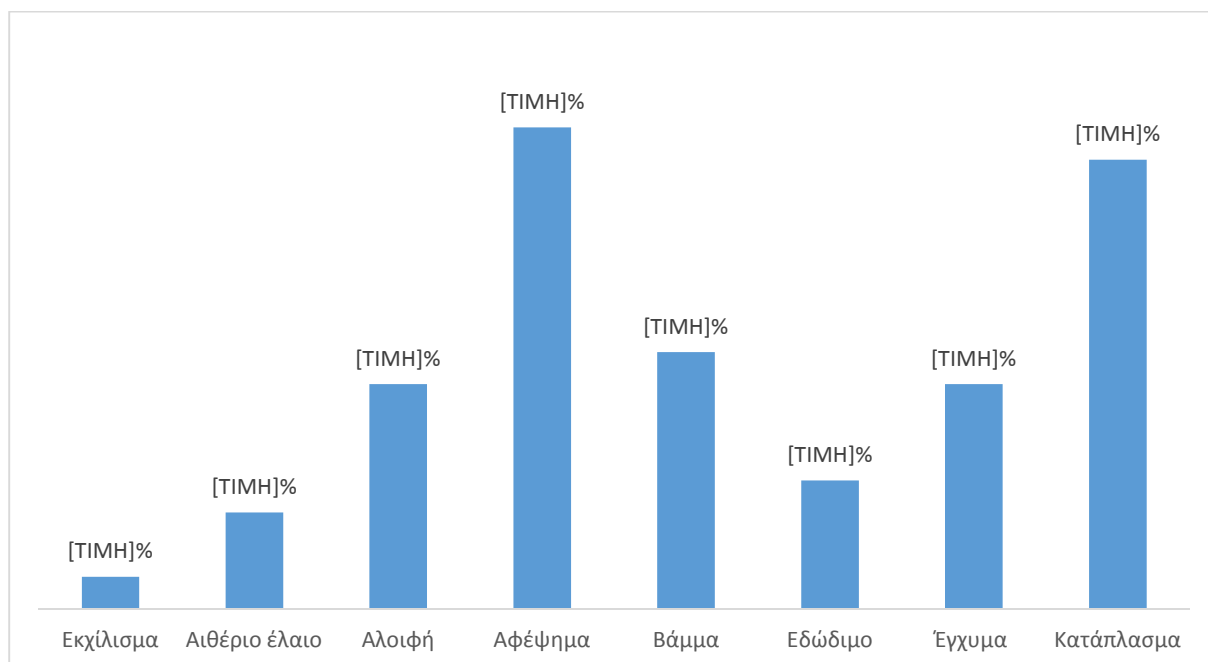
Εικόνα 4.70. Τρόπος χορήγησης βοτάνων στα είδη δασών οξιάς

4.3.33. ΔΑΣΗ ΕΛΑΤΗΣ

Στα δάση ελάτης, η συχνότητα εμφάνισης φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία ανέρχεται σε 93 (Εικόνα 4.4), ενώ ο αριθμός των φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία είναι 1,6 (Εικόνα 4.5). Φαίνεται πως ο αριθμός των φαρμακευτικών ειδών που απαντώνται σε κάθε δειγματοληψία είναι πολύ μικρός, ενώ η συχνότητα εμφάνισης αυτών είναι αρκετά μεγάλη, που μάλλον οφείλεται στη σταθερή και μεγάλη παρουσία της ελάτης. Επιπλέον, όπως φαίνεται στην Εικόνα 4.71, το μέρος των φυτών που χρησιμοποιούνται περισσότερο είναι τα φύλλα (30%) και οι ρίζες (21%), ενώ ο τρόπος χορήγησης των φαρμακευτικών ειδών που απαντώνται στα δάση ελάτης, είναι κυρίως ως αφέψημα (24%) και ως κατάπλασμα (22%) (Εικόνα 4.72). Το αποτέλεσμα αυτό ήταν αναμενόμενο, καθώς το αφέψημα και το κατάπλασμα δημιουργούνται κυρίως από τα φύλλα. Μερικά από τα πιο κοινά φαρμακευτικά είδη που απαντώνται στα δάση ελάτης είναι τα *Abies borisii-regis*, *Fagus sylvatica*, *Veronica officinalis*, *Ilex aquifolium* κ.α.



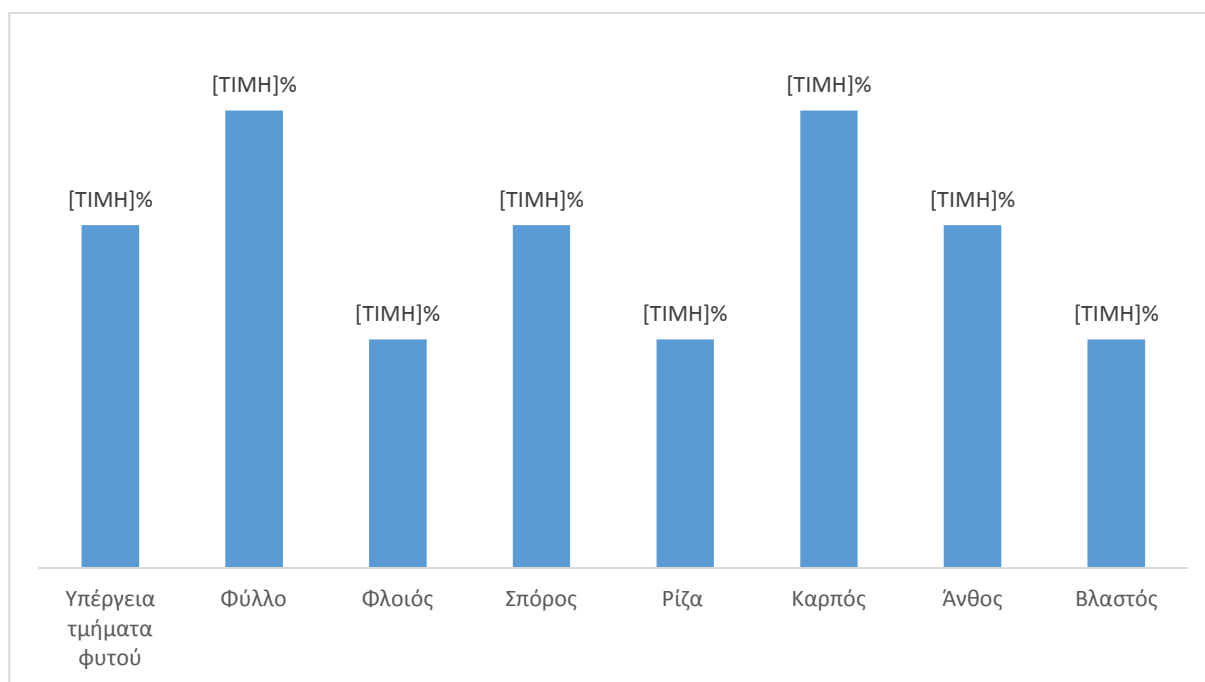
Εικόνα 4.71. Το μέρος του φυτού που χρησιμοποιείται στα είδη των δασών ελάτης.



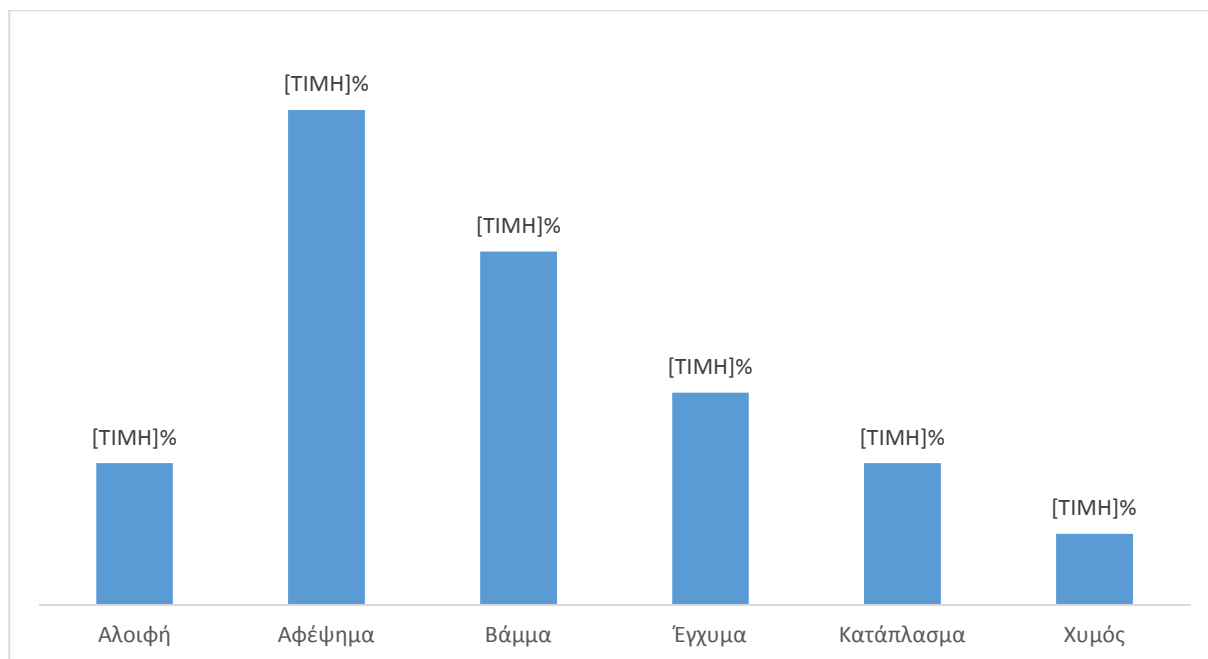
Εικόνα 4.72. Τρόπος χορήγησης βοτάνων στα είδη των δασών ελάτης

4.3.34. ΔΑΣΗ ΣΗΜΥΔΑΣ

Στα δάση σημύδας, η συχνότητα εμφάνισης φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία ανέρχεται σε 71 (Εικόνα 4.4), ενώ ο αριθμός των φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία είναι 2,2 (Εικόνα 4.5). Φαίνεται πως ο αριθμός των φαρμακευτικών ειδών που απαντώνται σε κάθε δειγματοληψία είναι μέτριος, ενώ η συχνότητα εμφάνισης αυτών είναι αρκετά μεγάλη, που μάλλον οφείλεται στη σταθερή και μεγάλη παρουσία της σημύδας. Επιπλέον, όπως φαίνεται στην Εικόνα 4.73, το μέρος των φυτών που χρησιμοποιούνται περισσότερο είναι τα φύλλα (17%) και ο καρπός (17%), ενώ ο τρόπος χορήγησης των φαρμακευτικών ειδών που απαντώνται στα δάση σημύδας, είναι κυρίως ως αφέψημα (30%) και ως έγχυμα (22%) (Εικόνα 4.74). Το αποτέλεσμα αυτό ήταν αναμενόμενο, καθώς το αφέψημα και το έγχυμα δημιουργούνται κυρίως από τα φύλλα και τα άνθη. Μερικά από τα πιο κοινά φαρμακευτικά είδη που απαντώνται στα δάση σημύδας είναι τα *Salix alba*, *Humulus lupulus*, *Populus nigra* κ.α.



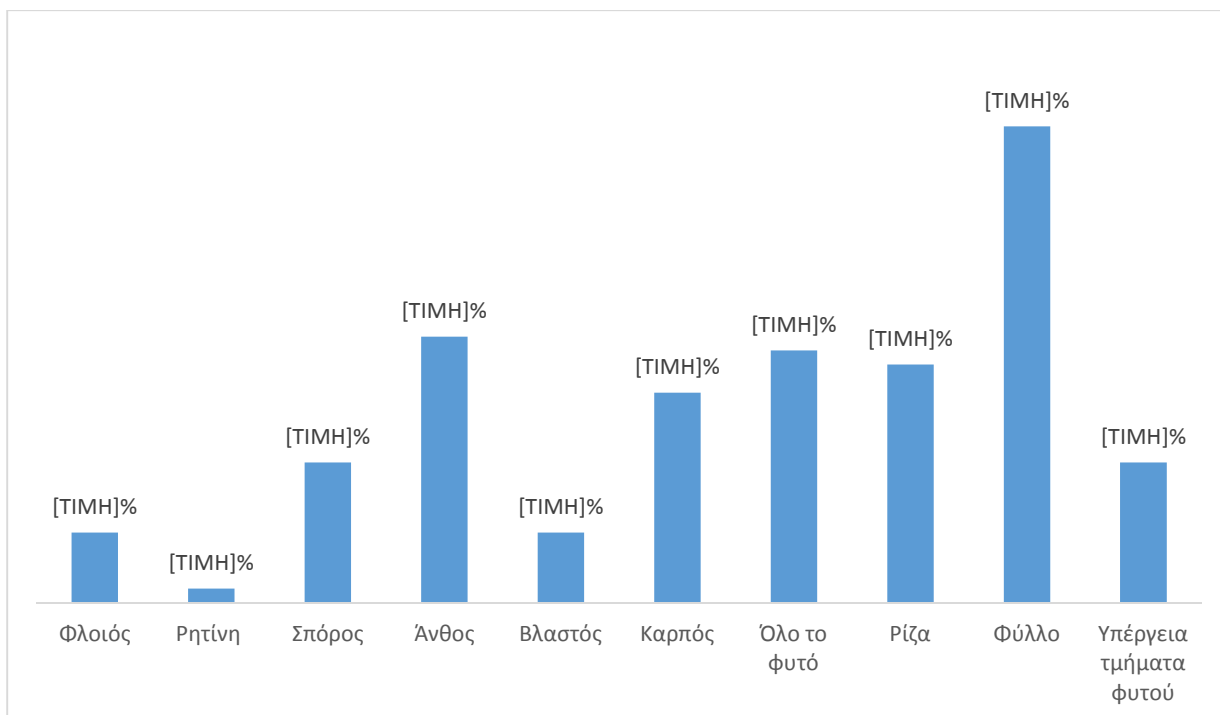
Εικόνα 4.73. Το μέρος του φυτού που χρησιμοποιείται στα είδη δασών σημύδας



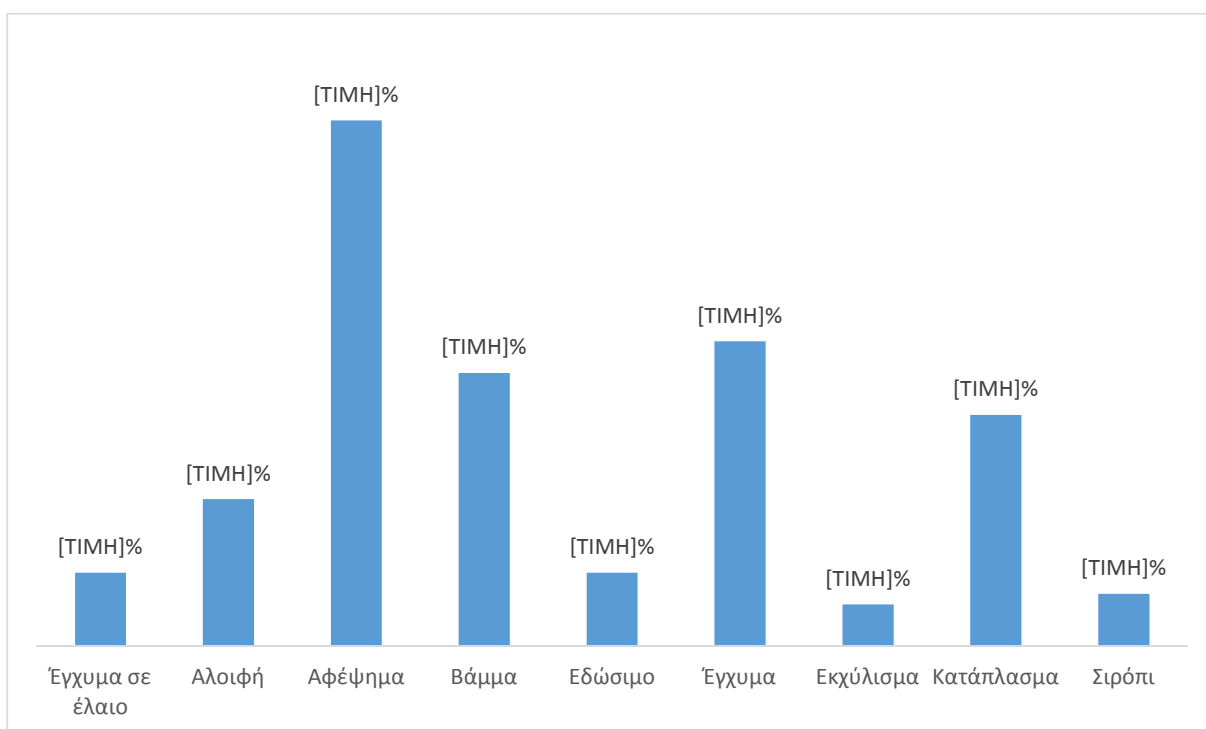
Εικόνα 4.74. Τρόπος χορήγησης βοτάνων στα είδη δασών συμήςδας

4.3.35. ΔΑΣΗ ΣΚΛΗΘΡΟΥ

Στα δάση σκλήθρου, η συχνότητα εμφάνισης φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία ανέρχεται σε 108 (Εικόνα 4.4), ενώ ο αριθμός των φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία είναι 2,4 (Εικόνα 4.5). Φαίνεται πως ο αριθμός των φαρμακευτικών ειδών που απαντώνται σε κάθε δειγματοληψία είναι σχετικά μεγάλος, όπως και η συχνότητα εμφάνισης αυτών, που μάλλον οφείλεται στη σταθερή και μεγάλη παρουσία του σκλήθρου. Επιπλέον, όπως φαίνεται στην Εικόνα 4.75, το μέρος των φυτών που χρησιμοποιούνται περισσότερο είναι τα φύλλα (25%) και τα άνθη (14%), ενώ ο τρόπος χορήγησης των φαρμακευτικών ειδών που απαντώνται στα δάση σκλήθρου, είναι κυρίως ως αφέψημα (30%) και ως έγχυμα (22%). Το αποτέλεσμα αυτό ήταν αναμενόμενο, καθώς το αφέψημα και το έγχυμα δημιουργούνται κυρίως από τα φύλλα και τα άνθη. Μερικά από τα πιο κοινά φαρμακευτικά είδη που απαντώνται στα δάση σκλήθρου είναι τα *Alnus glutinosa*, *Platanus orientalis*, *Urtica dioica* κ.α.



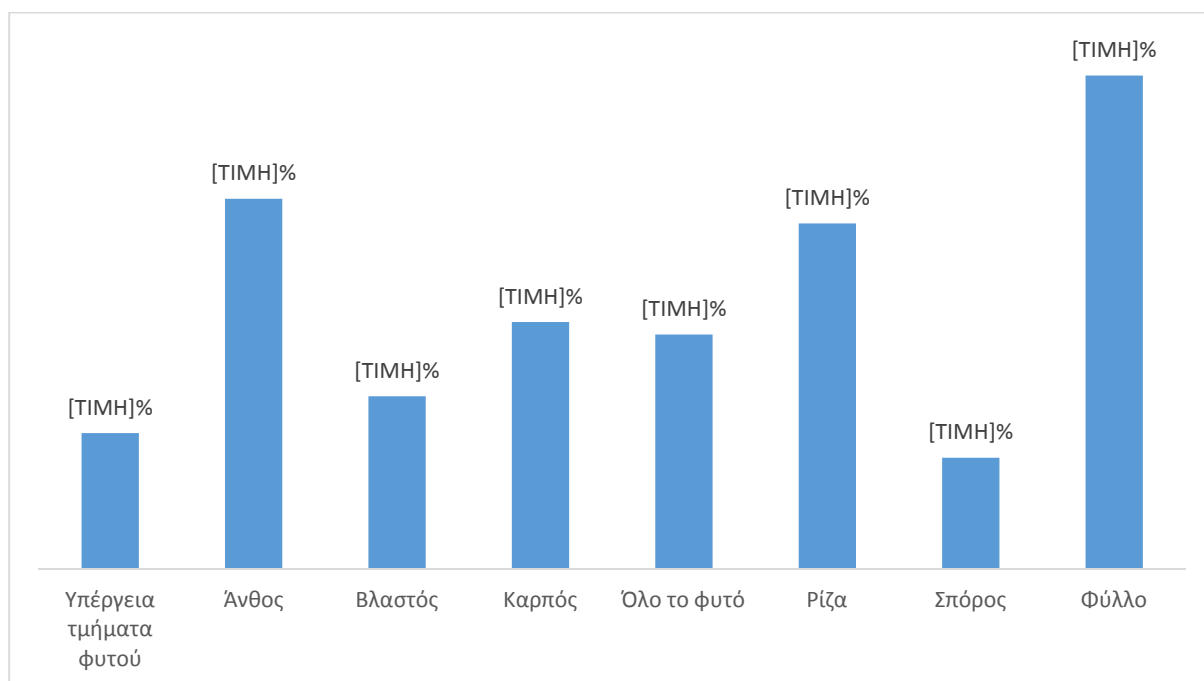
Εικόνα 4.75. Το μέρος του φυτού που χρησιμοποιείται στα είδη δασών σκλήθρου



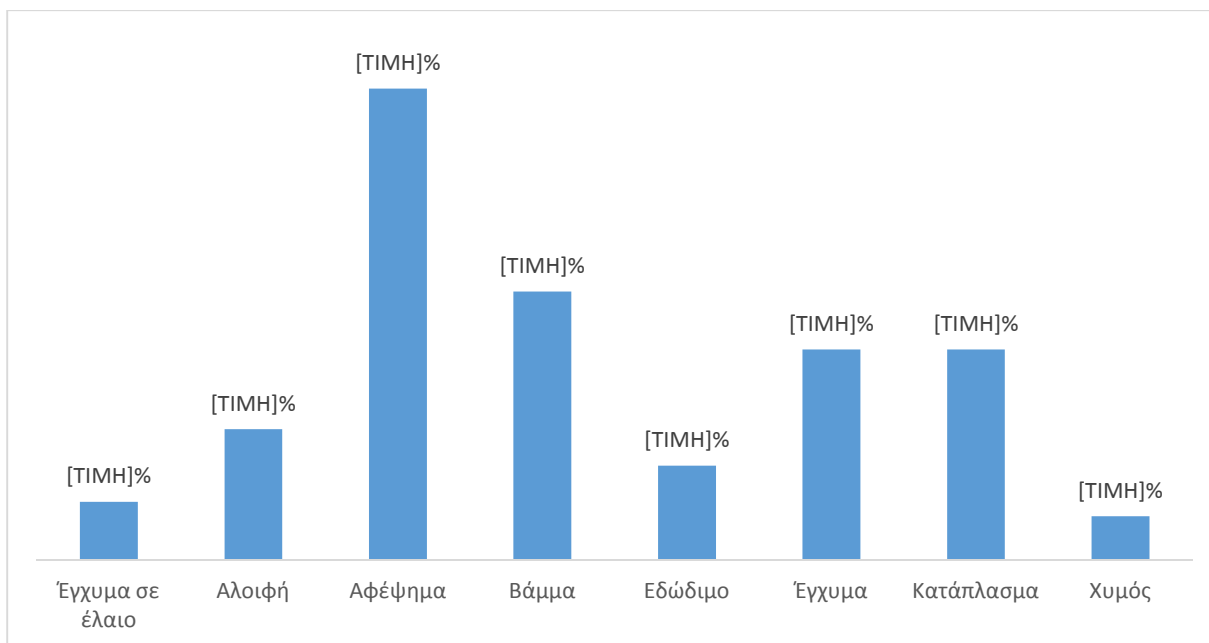
Εικόνα 4.76. Τρόπος χορήγησης βοτάνων στα είδη δασών σκλήθρου

4.3.36. ΠΛΑΤΑΝΟΔΑΣΗ

Στα πλατανοδάση, η συχνότητα εμφάνισης φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία ανέρχεται σε 137 (Εικόνα 4.4), ενώ ο αριθμός των φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία είναι 2,5 (Εικόνα 4.5). Φαίνεται πως ο αριθμός των φαρμακευτικών ειδών που απαντώνται σε κάθε δειγματοληψία είναι μέτριος, ενώ η συχνότητα εμφάνισης αυτών είναι αρκετά μεγάλη, που μάλλον οφείλεται στη σταθερή και μεγάλη παρουσία του πλατάνου. Επιπλέον, όπως φαίνεται στην Εικόνα 4.77, το μέρος των φυτών που χρησιμοποιούνται περισσότερο είναι τα φύλλα (23%) και τα άνθη (18%), ενώ ο τρόπος χορήγησης των φαρμακευτικών ειδών που απαντώνται στα πλατανοδάση, είναι κυρίως ως αφέψημα (32%) και ως βάμμα (18%) (Εικόνα 4.78). Το αποτέλεσμα αυτό ήταν αναμενόμενο, καθώς το αφέψημα και το βάμμα δημιουργούνται κυρίως από τα φύλλα και τα άνθη. Μερικά από τα πιο κοινά φαρμακευτικά είδη που απαντώνται στην υδρόβια βλάστηση είναι τα *Platanus orientalis*, *Urtica dioica*, *Crataegus monogyna* ssp. *monogyna*, *Celtis australis* κ.α.



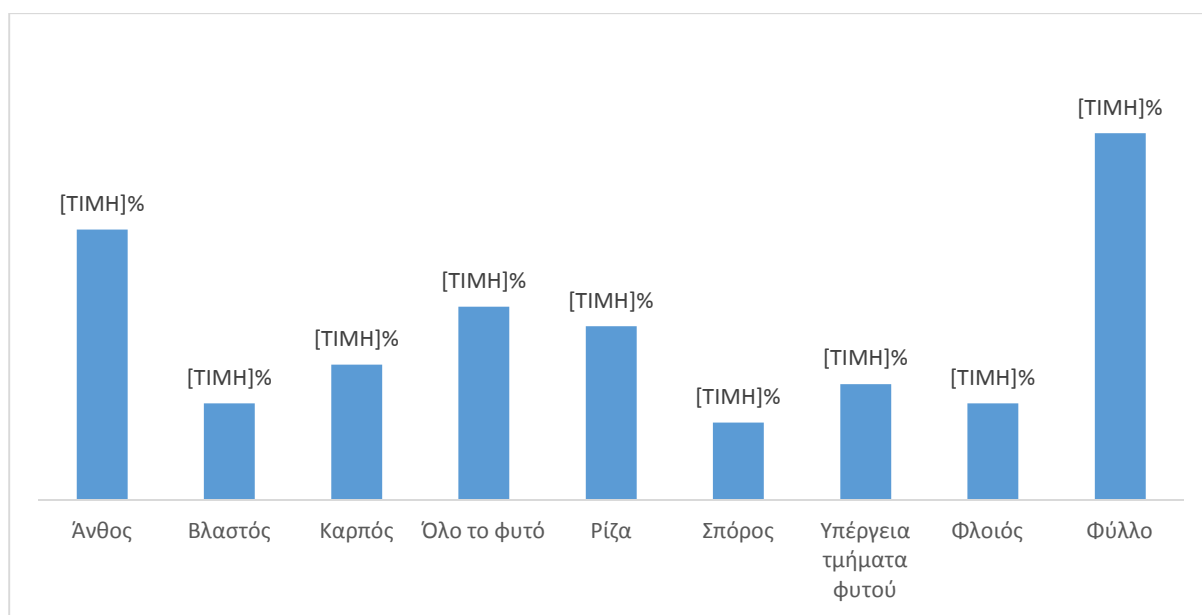
Εικόνα 4.77. Το μέρος του φυτού που χρησιμοποιείται στα είδη πλατανόδασων



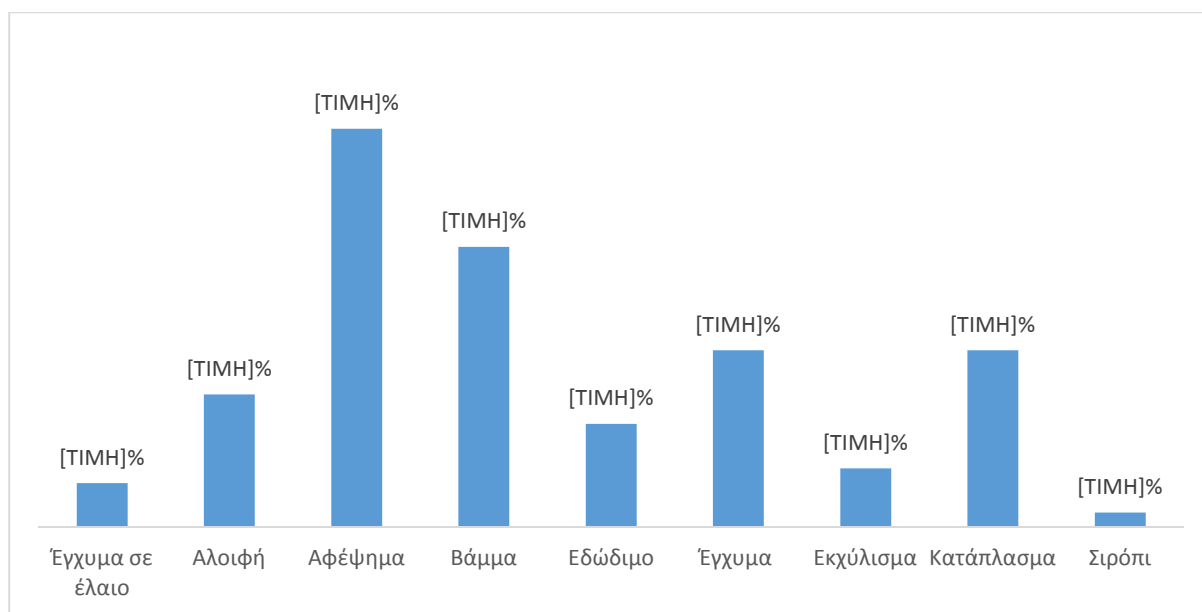
Εικόνα 4.78. Τρόπος χορήγησης βοτάνων στα είδη πλατανόδασων

4.3.37. ΔΑΣΗ ΙΤΙΑΣ

Στα δάση ιτιάς, η συχνότητα εμφάνισης φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία ανέρχεται σε 189 (Εικόνα 4.4), ενώ ο αριθμός των φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία είναι 4,9 (Εικόνα 4.5). Φαίνεται πως ο αριθμός των φαρμακευτικών ειδών που απαντώνται σε κάθε δειγματοληψία είναι πολύ μεγάλος, όπως και η συχνότητα εμφάνισης αυτών, που μάλλον οφείλεται στη σταθερή και μεγάλη παρουσία της σημύδας. Επιπλέον, όπως φαίνεται στην Εικόνα 4.79, το μέρος των φυτών που χρησιμοποιούνται περισσότερο είναι τα φύλλα (24%) και τα άνθη (18%), ενώ ο τρόπος χορήγησης των φαρμακευτικών ειδών που απαντώνται στα δάση ιτιάς, είναι κυρίως ως αφέψημα (29%) και ως βάμμα (20%). Το αποτέλεσμα αυτό ήταν αναμενόμενο, καθώς το αφέψημα και το βάμμα δημιουργούνται κυρίως από τα φύλλα και τα άνθη. Μερικά από τα πιο κοινά φαρμακευτικά είδη που απαντώνται στην υδρόβια βλάστηση είναι τα *Salix alba*, *Humulus lupulus*, *Clematis vitalba*, *Anthriscus cerefolium* κ.α.



Εικόνα 4.79. Το μέρος του φυτού που χρησιμοποιείται στα είδη δασών ιτιάς



Εικόνα 4.80. Τρόπος χορήγησης βοτάνων στα είδη δασών ιτιάς

5. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Στην Ελλάδα απαντάται μεγάλος αριθμός φυτικών ειδών και υποειδών από τα οποία πολλά είναι φαρμακευτικά. Τα είδη αυτά εμφανίζονται σχεδόν σε όλα τα οικοσυστήματα με διαφορετική όμως αναλογία. Στις περιοχές των Πρεσπών και της Κερκίνης βρέθηκε ότι:

- Συνολικά, από τις δύο περιοχές έρευνας εντοπίστηκαν 199 είδη με φαρμακευτικές ιδιότητες τα οποία αποτελούν το 17,5% του συνόλου των φυτικών ειδών, που είναι μεγαλύτερο από αυτό που αναφέρεται σε παγκόσμιο επίπεδο (12,5%).
- Το μέρος του φυτού που χρησιμοποιείται για φαρμακευτική χρήση με το μεγαλύτερο ποσοστό είναι τα φύλλα (24%) και ακολουθούν τα άνθη (17%), οι ρίζες (14%) και οι καρποί (11%).
- Ο συνηθέστερος τρόπος χορήγησης των φαρμακευτικών ειδών, στις περιοχές έρευνας, είναι κυρίως ως αφέψημα (32%), έγχυμα (15%) και βάμμα (15%).
- Ο τύπος βλάστησης με τη μεγαλύτερη συχνότητα εμφάνισης φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία είναι τα δάση ιτιάς (189), ενώ ο απόλυτος αριθμός των φαρμακευτικών ειδών ανά δειγματοληψία είναι 4,9.
- Σε ότι αφορά τον απόλυτο αριθμό φαρμακευτικών ειδών φαίνεται ότι στους θαμνώνες πυξαριού εμφανίζονται τα περισσότερα (6 ανά δειγματοληπτική επιφάνεια), ενώ η συχνότητα εμφάνισης των ειδών ανά δειγματοληπτική επιφάνεια είναι μόλις 24.
- Λαμβάνοντας υπόψη τη διαφορετική έκταση που έχουν οι δειγματοληψίες ανά τύπο βλάστησης (π.χ. στα δάση είναι 300 τ.μ., ενώ στα λιβάδια 25 τ.μ.), φαίνεται ότι στην πραγματικότητα τα περισσότερα φαρμακευτικά είδη ανά δειγματοληψία απαντώνται στους λιθοσωρούς (67,5). Γενικά φαίνεται ότι στα ανοιχτά (κυρίως λιβαδικά οικοσυστήματα) βρίσκονται τα περισσότερα φαρμακευτικά είδη.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ελληνόγλωσση Βιβλιογραφία

1. Αθανασιάδης ΗΡ. Ν. 1986. Δασική Φυτοκοινωνιολογία. Θεσσαλονίκη. Εκδόσεις Γιαχούδη-Γιαπούλη. Σελ. 109.
2. Αθανασιάδης Ν., Θεοδωρόπουλος Κ. & Ελευθεριάδου Ε. 1993. Συμβολή στη γνώση της χλωρίδας των Κρουσιών Ορέων. Επιστ. Επετ. Τμ. Δασολογίας και Φυσικού Περιβάλλοντος 36:257-290.
3. Αξιώτης Μ. & Αξιώτης Β. 2011. Φυτά της Ελλάδας, η έρευνα στη Λέσβο. Βοτανική–Χρήσεις – Τοξικότητα, , Ενδελέχεια ISBN978-960-7886-18-7, σελ: 186"
4. Βασιλειάδη Α. 2015. Κλείδες αναγνώρισης των κυριότερων λαχανοκομικών φυτών θερινής Και χειμερινής περιόδου Και ιδιότητες αυτών. Πτυχιακή εργασία. Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης. Σχολή Τεχνολογίας Γεωπονίας Και Τεχνολογίας Τροφίμων και Διατροφής Τμήμα Τεχνολόγων Γεωπόνων Κατεύθυνση Φυτικής Παραγωγής.
5. Βραχνάκης Μ., Φωτιάδης Γ. & Καζόγλου Ι. 2010. Καταγραφή, Αξιολόγηση και Γεωγραφική Αποτύπωση των Λιβαδικών και Δασικών Τύπων Οικοτόπων των Περιοχών του Δικτύου ΦΥΣΗ 2000: «Εθνικός Δρυμός Πρεσπών (GR 1340001)» και «Όρη Βαρνούντα (GR 1340003)» όπως και Περιοχών Πέριξ Αυτών. Πρώτα Αποτελέσματα. ΤΕΙ Λάρισας – Εταιρία Προστασίας Πρεσπών, σελ. 188.
6. Βραχνάκης Μ., Φωτιάδης Γ.& Καζόγλου Ι. 2011. Τύποι Οικοτόπων Εθνικού Πάρκου Πρεσπών – Αναγνώριση-Καταγραφή 2001. Εταιρία Προστασίας Πρεσπών, σελ. 105.
7. Γιαννάκης, Ν., Μπούσμπουρας Δ., Αργυρόπουλος Δ., Καζόγλου Ι., Ναλπαντίδου Μ., Σαλιάρης Δ., Κακούρος Π., Φωτιάδης Γ., Ντοανίδης Λ., Βραχνάκης Μ., Μαγκλάρας Γ., Γεωργαντά Α., Λαγκαδινού Ε., Κορίλη Σ., Ευαγγέλου Χ. 2010. Σχέδιο Διαχείρισης Εθνικού Πάρκου Πρεσπών. Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση Φλώρινας, Φορέας Διαχείρισης Εθνικού Δρυμού Πρεσπών. Φλώρινα.
8. Γιαννακοπούλου Μ. 2007. Τα αρωματικά Και φαρμακευτικά φυτά της οικογένειας των χειλανθών (Labiatae). Πτυχιακή εργασία. Σχολή Τεχνολογίας Γεωπονίας και Τεχνολογίας Τροφίμων (ΣΤεΓΤεΤ), Τμήμα Βιολογικών Θερμοκηπιακών Καλλιεργειών και Ανθοκομίας
9. Γιώτη Ε. 2007. Ποιοτική σύσταση, βιοδραστικά συστατικά και αντιοξειδωτικές ιδιότητες εκχυλισμάτων των υπέργειων τμημάτων του φυτού βαλσαμόχορτο (*Hypericum perforatum*). Διδακτορική Διατριβή, Σχολή Θετικών Επιστημών, Τμήμα Χημείας, Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων.
10. Γούλα Κ. 2008. Ανάδειξη της χλωρίδας της Σκάλας του Βραδέτου και του μονοπατιού Βραδέτο-Μπελόη (Εθνικό Πάρκο Βόρειας Πίνδου), Μεταπτυχιακή Διπλωματική εργασία, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Σχολή Θετικών Επιστημών, Τμήμα Βιολογίας.
11. Έλμουτ Μ. 1993. Η Ελληνική Χλωρίδα στο μύθο, στην τέχνη στη λογοτεχνία. Ελληνική Εταιρεία Προστασίας της Φύσης.
12. Έλμουτ Μ. 1993. Η Ελληνική χλωρίδα στο μύθο, στην τέχνη και στη λογοτεχνία. Έκδοση της Ελληνικής Εταιρείας Προστασίας της Φύσης (Β').
13. Ι.Γ.Μ.Ε. 1983. Γεωλογικός χάρτης της Ελλάδος. 1:500.000. Αθήνα.
14. Καραγιάννη Π. 2005. Συμβολή στη δημιουργία ενός προτύπου κατανομής της παρόχθιας βλάστησης και χλωρίδας των ποταμών της Δυτικής Ελλάδος. Ερευνητική διατριβή μεταπτυχιακού διπλώματος ειδίκευσης. Πανεπιστήμιο Πατρών, Τμήμα Βιολογίας.
15. Καραγιώργος Κ. 2015. Αξιολόγηση της υπογλυκαιμικής δράσης φυτικών εκχυλισμάτων με βιοχημικές διαδικασίες. Μεταπτυχιακή Διπλωματική εργασία. Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας. Σχολή Επιστημών Υγείας. Τμήμα Βιοχημείας & Βιοτεχνολογίας.

16. Κουνδουράκη Χ. 2013. Συγκριτική μελέτη αντιοξειδωτικής δράσης αφεψημάτων από Ελληνικά βότανα in vitro. Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, Τμήμα Επιστήμης Διαιτολόγίας και Διατροφής.
17. Κυριαζόπουλος Α., Χορμόβα Ε., Φωτιάδης Γ., Παρίση Ζ.Μ. & Αβραάμ Ε. 2008. Εναλλακτικές χρήσεις ποωδών λιβαδικών φυτών της οικογένειας Graminae. Λιβαδοπονία και προστατευόμενες περιοχές. Πρακτικά 6ου Πανελληνίου Λιβαδοπονικού Συνεδρίου. Σελ 149-150.
18. Κωτσοβίνου Ε.Χ. 2012. Βιοδραστικότητα φυτών Lamiaceae (Labiatae) κ . χειλανθή , με χημειότυπο καρβακρόλη, στην αντιμετώπιση ζιζανίων *Amaranthus retroflus* (κ . βλήτο) , *Echinochloa crus-galli* (κ. μουχρίτσα) και στην *Avena sativa* (κ . βρώμη). Μεταπτυχιακή Διατριβή. Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών. Τμήμα Επιστήμης Φυτικής Παραγωγής. Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών Επιστήμη & Σύγχρονα Συστήματα Φυτικής Παραγωγής, Φυτοπροστασίας & Αρχιτεκτονικής Τοπιού.
19. Μάλαμα Μ. 1982. Η λαϊκή βοτανοθεραπευτική στο ζαγόρι, Διδακτορική διατριβή, Ιατρική σχολή, Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων.
20. Μελίδη Δ. 2017. Μελέτη της επίδρασης πολυφαινολικών εκχυλισμάτων από φυτά της οικογένειας Rosaceae Στην αύξηση καρκινικών κυττάρων ήπατος. Μεταπτυχιακή Διατριβή. Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας. Τμήμα Βιοχημείας Και Βιοτεχνολογίας Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών. Εφαρμογές Μοριακής Βιολογίας - Μοριακή Γενετική -Διαγνωστικοί Δείκτες.
21. Μουντράκης Μ. Δ. 1985. Γεωλογία της Ελλάδος. Θεσσαλονίκη. Σελ. 207.
22. Μπαμπαλώνας Δ. 1997. Μαθήματα Φυτοκοινωνιολογίας. Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης.
23. Μπαμπαλώνας Δ. & Παυλίδης Γ. 1989. Συμβολή στη βλάστηση των υδρόβιων μακρόφυτων της Μικρής Πρέσπας. BIOS (Thessaloniki), Α: 19-29.
24. Παπασταυροπούλου Κ. 2017. Μελέτη της αντιοξειδωτικής δράσης ελευθέρων αλκοόλης ποτών από ποικιλίες του φυτού σιδερίτης. Πτυχιακή εργασία. Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών τμήμα Χημείας.
25. Παπαστεργιάδου Ε. 1990. Φυτοκοινωνιολογική και Οικολογική Μελέτη των Υδρόβιων Μακρόφυτων (Υδρόφυτων) στη Βόρεια Ελλάδα. Επιστημονική Επετηρίδα της Σχολής Θετικών Επιστημών, Παράρτημα αρ. 24. Διδακτορική Διατριβή, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης.
26. Σπύρου Λ.Π. 1981. Τα φαρμακευτικά βότανα και οι θεραπευτικές τους ιδιότητες, Αγροτικός εκδοτικός οίκος, Αθήνα, Α' τόμος
27. Σπύρου Λ.Π. 1981. Τα φαρμακευτικά βότανα και οι θεραπευτικές τους ιδιότητες, Αγροτικός εκδοτικός οίκος, Αθήνα Β' τόμος.
28. Σταματελάτος, Μ & Σταματελάτου, Φ.Β. 1997. Ελληνική Γεωγραφική Εγκυκλοπαίδεια, Τόμος Ι-ΙΙΙ. Αθήνα.
29. Σχιζοδήμου Α. & Σιούλας Δ. 2012. Πολύτιμα Πράσινα εθνικά προϊόντα Δίκταμο - Τσάι του βουνού -Χαμομήλι - Ραδίκι – Σπιρουλίνα (IV), Μεταπτυχιακή Διατριβή, Τμήμα Χημείας του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης. Διαπανεπιστημιακό Διατμηματικό Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών της Διδακτικής της Χημείας και των Νέων Εκπαιδευτικών Τεχνολογιών.
30. Τσιρούκης Α., Γεωργίου Κ., Βέργος Σ., Αρέτος Β., Ζαβάκος Γ. και Θάνος Κ. 2011. «Η περιορισμένη φυσική κατανομή της Ιπποκαστανιάς (*Aesculus hippocastanum* L.) - Κυριότεροι περιοριστικοί παράγοντες». Πρακτικά 15ο Πανελλήνιο Δασολογικό Συνέδριο, 16-19 Οκτωβρίου 2011.
31. Φλόκας Α. 1992. Μαθήματα Μετεωρολογίας και Κλιματολογίας. Θεσσαλονίκη 465 σελ.

32. Φωτιάδης Γ. 2004. Καθορισμός των Δασικών Φυτοκοινωνιολογικών Μονάδων του Ελληνικού Τμήματος του Όρους Μπέλες και της Οροσειράς των Κρουσίων. Διδακτορική Διατριβή. Εργαστήριο Δασικής Βοτανικής-Γεωβοτανικής. Α.Π.Θ., σελ. 273.
33. Φωτιάδης Γ. 2013. Χλωρίδα και βλάστηση στο Εθνικό πάρκο Λίμνης Κερκίνης: έρευνα και μελλοντικές προοπτικές διαχείρισης.. Ημερίδα με θέμα «Η επιστημονική έρευνα στην ευρύτερη περιοχή του Εθνικού Πάρκου Λίμνης Κερκίνης με σκοπό τη διαχείριση του Πάρκου», Φορέας Διαχείρισης Εθνικού Πάρκου Λίμνης Κερκίνης, 24-25 Απριλίου 2013, Κερκίνη.
34. Φωτιάδης Γ. & Αθανασιάδης Ν. 2007. Συμβολή στη γνώση των μονάδων βλάστησης του *Carpinus orientalis* και της *Ostrya carpinifolia* στο ελληνικό τμήμα του όρους Μπέλες. Δασική Έρευνα 20: 41-50.
35. Φωτιάδης Γ. & Αθανασιάδης Ν. 2010. Φυτοκοινωνιολογικές μονάδες των δασών *Castanea sativa* και *Tilia tomentosa* στο ελληνικό τμήμα του όρους Μπέλες και στην οροσειρά των Κρουσίων. Γεωτεχνικά Επιστημονικά Θέματα 20 (IV): 45-55.
36. Ψαρουδάκη Α. 2012. Καταγραφή, Βοτανική ταυτοποίηση Γενετική ποικιλότητα και Ιδιότητες Αυτοφυών Εδώδιμων Φυτών της Κρήτης, Συμμετοχή τους στο Σύγχρονο διατροφικό πρότυπο. Διδακτορική Διατριβή. Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών. Εργαστήριο Βελτίωσης Φυτών και Γεωργικού Πειραματισμού.

Ξενόγλωσση Βιβλιογραφία

37. Akhondzadeh S., Noroozian M., Mohammadi M., Ohadinia S., Jamshidi A. & Khani M. 2003. *Melissa officinalis* extract in the treatment of patients with mild to moderate Alzheimer's disease: a double blind, randomised, placebo controlled trial. J Neurol Neurosurg Psychiatry, 74(7): 863–866.
38. Alasalvar C., Karamac M., Amarowicz R. & Shahidi F. 2006. Antioxidant and antiradical activities in extracts of hazelnut kernel (*Corylus avellana* L.) and hazelnut green leafy cover. J Agric Food Chem. 54(13): 4826–4832.
39. Alasalvar C., Shahidi F., Liyanapathirana C.M. & Ohshima T. 2003. Turkish Tombul hazelnut (*Corylus avellana* L.). 1. Compositional characteristics. J Agric Food Chem. 51(13): 3790-3796.
40. Alasalvar C., Shahidi F., Ohshima T., Wanasundara U., Yurttas H.C., Liyanapathirana C.M. & Rodrigues F.B. 2003. Turkish Tombul hazelnut (*Corylus avellana* L.). 2. Lipid characteristics and oxidative stability. J. Agric. Food Chem. 51(13): 3797–3805
41. Aliahmadi A., Mirzajani F., Ghassempour A., & Sonboli A. 2014. Bioassay Guided Fractionation of an Anti-Methicillin-Resistant *Staphylococcus aureus* Flavonoid From *Bromus inermis* Leyss Inflorescences. Jundishapur J Microbiol., 7(12): e12739.
42. Allyson M.B., Hernandez L.M.R., Berhow M.A. & de Mejia E.G. 2014. Bioactive Compounds from Culinary Herbs Inhibit a Molecular Target for Type 2 Diabetes Management, Dipeptidyl Peptidase IV. J. Agric. Food Chem. 62(26): 6147–6158.
43. Alvarez M.E., María A.O.M., Villegas O., Saad J.R. 2003. Evaluation of diuretic activity of the constituents of *Clematis montevicensis* Spreng. (Ranunculaceae) in rats. Phytother Res. 17(8): 958-960.
44. Andreadou I., Benaki D., Efentakis P., Bibli S.I., Milioni A.I., Papachristodoulou A., Zoga A., Skaltsounis A.L., Mikros E. & Iliodromitis E.K. 2014. The Natural Olive Constituent Oleuropein Induces Nutritional Cardioprotection in Normal and Cholesterol-Fed Rabbits: Comparison with Preconditioning. Planta Med. 81(8):655-663.
45. Andreadou I., Mikros E., Ioannidis K., Sigala F., Naka K., Kostidis S., Farmakis D., Tenta R., Kavantzias N., Bibli S.I., Gikas E., Skaltsounis L., Kremastinos D.T. & Iliodromitis E.K. 2014.

- Oleuropein prevents doxorubicin-induced cardiomyopathy interfering with signaling molecules and cardiomyocyte metabolism. *J Mol Cell Cardiol.*, 69: 4-16.
46. Asgary S., Kopaei M. R., Adelnia A., Kazemi S. & Shamsi F. 2010. Comparing The Effects Of Lovastatin And Cornus Mas Fruit On Fibrinogen Level In Hypercholesterolemic Rabbits. *ARYA Atherosclerosis Journal*, 6(1): 1-5.
 47. Assimopoulou A.N. & Papageorgiou V.P. 2005. Radical scavenging activity of *Alkanna tinctoria* root extracts and their main constituents, hydroxynaphthoquinones. *Phytother Res.*, 19(2): 141-147.
 48. Axtell A.E., Ditommaso A. & Post A.R. 2010. *Invasive Plant Science and Management*, 3:190-196.
 49. Babili F. E., Bouajila J., Souchard J. P., Bertrand C., Bellvert F., Fouraste I., Moulis C. & Valentin A. 2011. *Oregano: Chemical Analysis and Evaluation of Its Antimalarial, Antioxidant, and Cytotoxic Activities*. *Journal of Food Science*, 76: 512–518.
 50. Babili F.E., Bouajila J., Souchard J.P., Bertrand C., Bellvert F., Fouraste I., Moulis C. & Valentin A. 2011. *Oregano: Chemical Analysis and Evaluation of Its Antimalarial, Antioxidant, and Cytotoxic Activities*. *J Food Sci.*, 76(3): C512-518.
 51. Bączek K., Przybył J. L., Mirgos M., Kosakowska O., Szymborska-Sandhu I. & Węglarz Z. 2017. Assessment report on *Primula veris* L. and/or *Primula elatior* (L.) Hill, radix. *International Journal of Analytical Chemistry* (1): 1-7.
 52. Barker J. 2001. *The Medicinal Flora of Britain & Northwestern Europe*. Winter Press; First Edition edition, England.
 53. Braun-Blanquet J. 1951. *Pflanzensoziologische Grundzüge der Vegetationskunde*. Springer Verlag, 2 Auflage, Wien, Pg 631.
 54. Braun-Blanquet J. 1964. *Pflanzensoziologie. Grundzüge der Vegetationskunde*. 3 Aufl., Wien, New York, Pg. 865.
 55. Başbülbül G., Ozmen A., Biyik H. & Şen Ö. 2014. Antimitotic and antibacterial effects of the *Primula veris* L. flower extracts. *Caryologia: International Journal of Cytology, Cytosystematics and Cytogenetics* 61(1): 88-91.
 56. Battinelli L., Daniele C., Cristiani M., Bisignanob G., Saija A. & Mazzanti G. 2006. In vitro antifungal and anti-elastase activity of some aliphatic aldehydes from *Olea europaea* L. fruit. *Phytomedicine.*, 13: 558–563.
 57. Bäumler S. 2006. *Heilpflanzenpraxis Heute: Porträts-Rezepturen-Anwendung*. Urban & Fischer bei Elsevier.
 58. Bayer A., Evereklioglu C., Demirkaya E., Altun S., Karslioglu Y. & Sobaci G. 2005. Doxorubicin-induced cataract formation in rats and the inhibitory effects of hazelnut, a natural antioxidant: a histopathological study. *Med Sci Monit.*, 11(8): BR300-304.
 59. Bennett H.W. 1981. Johnsongrass *Sorghum halepense*. In: McClure, T.A. and Lipinsky, E.S. (eds.), *CRC handbook of biosolar resources*. Vol. II Resource materials. CRC Press, Inc. Boca Raton, FL.
 60. Berk S., Tepe B., Arslan S. & Sarikurkcü C. 2011. Screening of the antioxidant, antimicrobial and DNA damage protection potentials of the aqueous extract of *Asplenium ceterach* DC. *African Journal of Biotechnology* 10(44):8902-8908.
 61. Biendl M. & Pinzl C. 2007. *Arzneipflanze Hopfen: Anwendungen, Wirkungen, Geschichte*. Deutsches Hopfenmuseum, Deutsch
 62. Biendl M. & Pinzl C. 2008. Hops and Health. In *Effects – Efficacy of individual hop components*, Chapter 4, German Hop Museum, Wolnzach, Germany, 49-76.
 63. Bisset N. G., Wichtl M. & Czygan F.C. 1994. *Herbal Drugs and Phytopharmaceuticals. A handbook for practice on a scientific basis*. Stuttgart Medpharm.

64. Block K.I., Gyllenhaal C. & Mead M.N. 2004. Safety and Efficacy of Herbal Sedatives in Cancer Care. *Integr Cancer Ther* 3(2):128-148.
65. Block K.I., Gyllenhaal C. & Mead M.N. 2004. Safety and Efficacy of Herbal Sedatives in Cancer Care, *Integr Cancer Ther*.
66. Blumenthal M., Goldberg A. & Brinckmann J. 2000. Herbal Medicine. Expanded Commission E monographs. American Botanical Council Integrative Medicine Communications.
67. Bombardelli E. & Morazzoni P. 1996. *Aesculus hippocastanum* L. *Fitoterapia* 67(6): 483-511.
68. Bower A. M., Hernandez L. M. R., Berhow M. A. & Mejia E. G. 2014. Bioactive Compounds from Culinary Herbs Inhibit a Molecular Target for Type 2 Diabetes Management, Dipeptidyl Peptidase IV. *J Agric Food Chem.* 2;62(26):6147-6158.
69. Bown D. 2002. The Royal Horticultural Society New Encyclopedia of Herbs & Their Uses. Dorling Kindersley Publishers Ltd 2nd edition.
70. Bown D. 1995. *Encyclopaedia of Herbs and their Uses*. DK Publishing.
71. Braga P.C., Marabini L., Wang Y.Y., Lattuada N., Calò R., Bertelli A., Falchi M., Sasso M.D. & Bianchi T. 2012. Characterisation of the Antioxidant Effects of *Aesculus Hippocastanum* L. Bark Extract on the Basis of Radical Scavenging Activity, the Chemiluminescence of Human Neutrophil Bursts and Lipoperoxidation Assay. *Eur Rev Med Pharmacol Sci.* 16 Suppl 3:1-9.
72. Briante R., Patumi M., Terenziani S., Bismuto E., Febbraio F. & Nucci R. 2002. *Olea Europaea* L. Leaf Extract and Derivatives: Antioxidant Properties. *J Agric Food Chem* 14 50(17):4934-4940.
73. Brickell C. 1992. Royal Horticultural Society Gardeners' Encyclopedia of Plants and Flowers. Dorling Kindersley.
74. Browicz K. 1991. Trees and shrubs of Lemnos Is. (Greece). *Arboretum Kornickie*, 36:3-25.
75. Brown D. 1995. *Encyclopedia of Herbs & Their Uses*. DK Publishing.
76. Bruno M., Rosselli S, Maggio A., Raccuglia R.A., Napolitano F. & Senatore F. 2003. Antibacterial evaluation of cnicin and some natural and semisynthetic analogues. *Planta Med.* 69(3): 277-281.
77. Buchanan R. 1999. *A Weaver's Garden: Growing Plants for Natural Dyes and Fibers*. Dover Publications, First Thus edition.
78. Busso C.A. & Lobartini J.C. 2011. Mineral Composition of *Medicago minima* and *Erodium cicutarium* Under Various Water Regimes. *Communications in Soil Science and Plant Analysis*, 35(15):2243-2267.
79. Butt G. & Fazeelat T. 2013. Antifungal Activity of Freshwater *Cladophora glomerata* (L.) Kutzing, Lahore. *Journal of Radish Latif Medical College*, 2: 62-67.
80. Cadot P., Kochuyt A.M., Ree R. & Ceuppens J.L. 2003. Oral allergy syndrome to chicory associated with birch pollen allergy. *Int Arch Allergy Immunol* 131(1):19-24.
81. Čakar J., Parić A., Vidic D., Haverić A., Haverić S., Maksimović M. & Bajrociv K. 2011. Antioxidant and antiproliferative activities of *Helleborus odorus* Waldst. & Kit, *H. multifidus* Vis. and *H. hercegovinus* Martinis. *Natural product research* 25(20):1969-1974.
82. Caksen H., Odabaş D., Akbayram S., Cesur Y., Arslan S., Uner A., Oner A. F., 2003 Deadly nightshade (*Atropa belladonna*) intoxication: an analysis of 49 children. *Human & Experimental Toxicology* 22(12):665-8.
83. Celep E., Aydın A. & Yesilada E. 2012. A comparative study on the in vitro antioxidant potentials of three edible fruits: Cornelian cherry, Japanese persimmon and cherry laurel. *Food Chem Toxicol.* 50(9):3329-3335.
84. Chadwick L.R., Pauli G.F. & Farnsworth N.R. 2006. The Pharmacognosy of *Humulus Lupulus* L. (Hops) With an Emphasis on Estrogenic Properties. *Phytomedicine.* 13(1-2):119-131.
85. Chevallier A. 1996. *The Encyclopedia of Medicinal Plants: A Practical Reference Guide to over 550 Key Herbs and Their Medicinal Uses*. DK Publishing.

86. Chiej. R. 1984. Encyclopaedia of Medicinal Plants. Macdonald & Co (Publishers) Ltd, London
87. Chopra R.N., Nayar S.L., Chopra I.C., Asolkar L.V., Kakkar K.K., Chakre O.J. & Varma B.S. 1956. Glossary of Indian Medicinal Plants, New Delhi : Council of Scientific & Industrial Research
88. Chopra R.N., Nayar S.L. & Chopra I.C. 1980. Supplement to Glossary of Indian Medicinal Plants. Published by Publications & Information Directorate, New Delhi, India.
89. Composition and antibacterial activity of *Achillea clypeolata* essential oil. Simić N., Palić R. & Randjelović V. 2002. *Journal of Essential Oil Research* 14(1):76-78.
90. Cooper M.R. & Johnson A.W. 1984. Poisonous Plants in Britain and their Effects on Animals and Man. Stationery Office Books 1st Edition edition.
91. Cunningham R.S. 2008. Culpeper's Complete Herbal: Updated With 117 Modern Herbs. CreateSpace Independent Publishing Platform.
92. Davidovi V., Lazarevi M., Joksimovi -Todorovi M., Maksimovi Z. & Jovanovi M. 2010. The effect of the extract of rhizome and root of Hellebore (*Helleborus odorus* W. et K.) on parameters of white blood count and degree of phagocytosis in Wistar rats. *Acta Veterinaria (Beograd)*, Vol. 60, No. 5-6, 605-618.
93. de Bock M., Derraik J.G.B., Brennan C.M., Biggs J.B., Morgan P.E., Hodgkinson S.C., Hofman P.L. & Cutfield W.S. 2013. Olive (*Olea Europaea* L.) Leaf Polyphenols Improve Insulin Sensitivity in Middle-Aged Overweight Men: A Randomized, Placebo-Controlled, Crossover Trial. *PLoS One* 8(3):e57622.
94. Dettweiler M., Lyles J.T., Nelson K., Dale B., Reddinger R.M., Zurawski D.V. & Quave C.L. 2019. American Civil War plant medicines inhibit growth, biofilm formation, and quorum sensing by multidrug-resistant bacteria. *Scientific Reports* volume 9, Article number: 7692.
95. Dias M.I., Barros L., Dueñas M., Alves R.C., Oliveira M.B.P.P., Santos-Buelga C. & Ferreira I.C.F.R. 2014. Nutritional and Antioxidant Contributions of *Laurus Nobilis* L. Leaves: Would Be More Suitable a Wild or a Cultivated Sample?. *Food Chem* 1 156:339-346.
96. Di Maro A., Pacifico S., Fiorentino A., Galasso S., Gallicchio M., Guida V., Severino V., Monaco P. & Parente A. 2013. Raviscanina wild asparagus (*Asparagus acutifolius* L.): A nutritionally valuable crop with antioxidant and antiproliferative properties. *Food Research International*, 53(1): 180-188.
97. Dimopoulos P., Raus T., Bergmeier E., Constantinidis T., Iatrou G., Kokkini S., Strid A. & Tzanoudakis D. 2013. Vascular Plants of Greece. An annotated checklist. Botanic Garden and Botanical Museum Berlin-Dahlem & Hellenic Botanical Society, Berlin & Athens.
98. Douglas G. W., Straley G. B., Meidinger D. V. & Pojar J. (eds.). 1998. Illustrated Flora of British Columbia : Volume 1 - Gymnosperms and Dicotyledons (*Aceraceae* through *Asteraceae*). Province of British Columbia First Edition edition.
99. Duke J.A. & Ayensu E.S. 1985. Medicinal Plants of China. Algonac, Mich. Reference Publications. Medicinal plants of the world, no. 4
100. Duke J.A. & Wain K.K. 1981. Medicinal plants of the world. Computer index with more than 85,000 entries. 3 vols.
101. Duke J.A. 1978. The quest for tolerant germplasm. 677 S. Segoe Rd., Madison, Wisconsin 53711, USA.
102. Duke J.A. 1981. The gene revolution. Paper 1. p. 89-150. In: Office of Technology Assessment, Background papers for innovative biological technologies for lesser developed countries. USGPO. Washington.
103. Duke J.A. 1983. Handbook of Energy Crops. Purdue University, Center for New Crops & Plants Products.
104. Duke J.A. 2000. Green Pharmacy Herbal Handbook. Rodale Press.

105. Duke J.A. 2000. The Green Pharmacy Herbal Handbook: Your Comprehensive Reference to the Best Herbs for Healing. Rodale Books 1 edition.
106. Duke J.A. 2002. Handbook of Medicinal Herbs. CRC Press, 2 edition.
107. Duke J.A. 2002. Handbook of medicinal herbs. Boca Raton.
108. Duncan A. 1829. Supplement to the Edinburgh New Dispensatory. Edinburgh: Bell & Bradfute.
109. Durak I., Koksal I., Kacmaz M., Buyukkocak S., Cimen B.M. & Ozturk H.S. 1999. Hazelnut supplementation enhances plasma antioxidant potential and lowers plasma cholesterol levels. Clin Chim Acta. 15 284(1):113-5.
110. Economakis C.D., Demetzos C., Anastasaki Th., Papazoglou V., Gazouli M., Loukis Ar. Thanos C.A. & Harvala C. 1999. Volatile constituents of bracts and leaves of wild and cultivated *Origanum dictamnus*, Planta Med.65(2):189-191.
111. Elias T. & Dykeman P.A. 2009. Field Guide to N. Edible Wild Plants: A North American Field Guide to Over 200 Natural Foods. Sterling, Tenth edition.
112. Erel S.B., Karaalp C., Bedir E., Kaehlig H., Glasl S., Khan S. & Krenn L. 2011. Secondary metabolites of *Centaurea calolepis* and evaluation of cnicin for anti-inflammatory, antioxidant, and cytotoxic activities. Pharm Biol. 49(8):840-9.
113. Ericksen M. 2000. Healing with Aromatherapy. McGraw-Hill; 1 edition.
114. Facciola S. 1998. Cornucopia - A Source Book of Edible Plants. Kampong Publications. among Publications 2nd edition.
115. Faleiro L., Miguel G., Gomes S., Costa L., Venâncio F., Teixeira A., Figueiredo A.C., Barroso J.G. & Pedro L.G. 2005. Antibacterial and Antioxidant Activities of Essential Oils Isolated from *Thymbra capitata* L. (Cav.) and *Origanum vulgare* L. J Agric Food Chem 19 53(21):8162-8168.
116. Fenselau C. & Talalay P. 1973. Is Oestrogenic Activity Present in Hops? Food Cosmet Toxicol. 11(4):597-603.
117. Foster S. & Duke J.A. 1999. A Field Guide to Medicinal Plants and Herbs of Eastern and Central North America (Peterson Field Guides). Houghton Mifflin Harcourt; Revised edition.
118. Foster S. & Duke. J.A. 1990. A Field Guide to Medicinal Plants: Eastern and Central North America (Peterson Field Guide Series, 40). Houghton Mifflin (T).
119. Fotiadis G., Tsiropidis I., Bergmeier E. & Dimopoulos P. 2012. Hellenic Woodland Database. In: Degler J., Oldeland J., Jansen F., Chytry M., Ewald J., Finckh M., Glockler F., Lopez-Gonzalez G., Peet R.K., Schaminee J.H.J. (eds.): Vegetation databases for the 21st century. Biodiversity & Ecology 4: 389-389.Fotiadis et al., 2014
120. Fotiadis G. & Athanasiadis N. 2008. The vascular flora of forest and shrubland communities of Mts Krousia and Belles (NE Greece). Phytologia Balcanica 14(3): 319-341.
121. Franchi G.G. & Ferri S. 1988. Localization of the Active Principles of the Male Fern (*Dryopteris Filix-Mas* (L.) Schott.) by Fluorescence Microscopy. Pharmacol Res Commun. 20 Suppl 5:135-138.
122. Fraternali D., Giamperi L., Bucchini A., Sestili P., Paolillo M. & Ricci D. 2009. *Prunus spinosa* fresh fruit juice: antioxidant activity in cell-free and cellular systems. Nat Prod Commun 4(12):1665-1670.
123. Gabrieli C.N., Kefalas P.G. & Kokkalou E.L. 2005. Antioxidant activity of flavonoids from *Sideritis raeseri*. J Ethnopharmacol. 15 96(3):423-428.
124. García-Herrera P., Sánchez-Mata M.C., Cámara M., Tardío J. & Olmedilla-Alonso B. 2013. Carotenoid content of wild edible young shoots traditionally consumed in Spain (*Asparagus acutifolius* L., *Humulus lupulus* L., *Bryonia dioica* Jacq. and *Tamus communis* L.). J Sci Food Agric 93(7):1692-1698.
125. Gergis, V., Spiliotis, V. & Poulos, C. 1990. Antimicrobial activity of essential oils from Greek *Sideritis* species. Pharmazie. 45(1):70-71.

126. Ghisalberti E.L. 1998. Biological and pharmacological activity of naturally occurring iridoids and secoiridoids. *Phytomedicine* 5 (2): 147-163
127. Glossman-Mitnik D. 2007. CHIH-DFT determination of the molecular structure and infrared and ultraviolet spectra of gamma-solanine. *Spectrochim Acta A Mol Biomol Spectrosc.* 66(1):208-11.
128. Gonzalez M., Zarzuelo A., Gamez M.J. Utrilla M.P., Jimenez J. & Osuna I. 1992. Hypoglycemic activity of olive leaf. *Planta Medica* 58: 513-515
129. Goun E., Cunningham G., Solodnikov S., Krasnykch O. & Miles H. 2002. Antithrombin activity of some constituents from *Origanum vulgare*. *Fitoterapia.* 73(7-8):692-694.
130. Goun E., Cunningham G., Solodnikov S., Krasnykch O. & Miles H. 2002. Antithrombin activity of some constituents from *Origanum vulgare*. *Fitoterapia.* 73(7-8):692-694.
131. Graham S.T. 1990. *Perennial Garden Plants or the Modern Florilegium.* J.M.Dent & Sons Ltd 3rd Revised edition edition.
132. Grdović N., Dinić S., Arambašić J., Mihailović M., Uskoković A., Marković J., Poznanović G., Vidović S., Zeković Z., Mujić A., Mujić I. & Vidaković M. 2012. The Protective Effect of a Mix of *Lactarius Deterrimus* and *Castanea Sativa* Extracts on Streptozotocin-Induced Oxidative Stress and Pancreatic β -Cell Death. *Br J Nutr* 108(7):1163-1176.
133. Grieve M. 1974. *A Modern Herbal.* Jonathan Cape Pub., London.
134. Grieve M. 1992. *A Modern Herbal The Medicinal culinary Cosmetic and Economic Properties Cultivation and Folk-Lore of Herbs, Grases Fungi, Shrubs & Trees With All Their Modern Uses,* Dorset Press, Revised edition., New York.
135. Grieve M.A. 1971. *Modern Herbal (Volume 1, A-H): The Medicinal, Culinary, Cosmetic and Economic Properties, Cultivation and Folk-Lore of Herbs, Grasses, Fungi, Shrubs & Trees with Their Modern Scientific Uses.* Dover Publications; Revised ed. Edition.
136. Grieve M.A. 2015. *A Modern Herbal.* Stone Basin Books.
137. Grigore A., Colceru-Mihul S., Litescu S. & Panteli M. 2013. Correlation between polyphenol content and anti-inflammatory activity of *Verbascum phlomoides* (mullein). *Pharm Biol.* 51(7):925-929.
138. Guarrera P.M., Salerno G. & Caneva G. 2005. Folk phytotherapeutical plants from Maratea area (Basilicata, Italy). *J Ethnopharmacol* 14 99(3):367-378.
139. Gunther E. 1973. *Ethnobotany of Western Washington: The Knowledge and Use of Indigenous Plants by Native Americans.* University of Washington Press; Revised edition.
140. Haidera S., Nazreena S., Alama M.M., Guptab A., Hamida H. & Alama M.S. 2011. Journal of Ethnopharmacology. Anti-inflammatory and anti-nociceptive activities of ethanolic extract and its various fractions from *Adiantum capillus veneris* Linn. *Journal of Ethnopharmacology,* 138(3):741-747.
141. Haron N.W. & Chew M.Y. 2012. Medicinal and Environmental Indicator Species of *Utricularia* From Montane Forest of Peninsular Malaysia. *Scientific World Journal* 2012:234820.
142. Herrera P.G., Mata M.C.S., Cámara M., Tardío J. & Alonso B.O. 2013. Carotenoid Content of Wild Edible Young Shoots Traditionally Consumed in Spain (*Asparagus Acutifolius* L., *Humulus Lupulus* L., *Bryonia Dioica* Jacq. And *Tamus Communis* L.). *J Sci Food Agric.* 93(7):1692-1698.
143. Hill M.O. 1979. Twinspan – a Fortran program for arranging multivariate data in an order two way table by classification of the individuals and the attributes. *Ecology & Systematics,* Cornell Univ., Ithaca, NY, USA.
144. Holm L.G., Plunknett, D.L., Pancho J.V., & Herberger J.P. 1977. *The World's Worst Weeds: Distribution and Biology.* Published by The University Press of Hawaii, Honolulu.
145. Hutchens A.R. 1991. *Indian Herbalogy of North America.* Shambhala.
146. Huxley A. 1992. *The New RHS Dictionary of Gardening.* MacMillan Press, London.

147. Hylands P.J. & Kosugi J. 1982. Bryonoside and bryoside—new triterpene glycosides from *Bryonia dioica* Phytochemistry., Vol. 21, 6, pp. 1379-1384.
148. Iatrou G. & Kokkalou E. 1997. Rarity, conservation, importance and ethnopharmacological knowledge of the greek flora. In : Heywood V.H. (ed.), Skoula M. (ed.). Identification of wild food and non-food plants of the Mediterranean region. Chania : CIHEAM,. p. 65-75. (Cahiers Options Méditerranéennes; n. 23). Regional Workshop of the MEDUSA Network 'Identification, c., and use of Wild Plants of the Mediterranean Region' 1996/06/28-29, Chania (Greece).
149. Ito T., Goto K., Takanari J., Miura T., Wakame K., Nishioka H., Tanaka A. & Nishihira J. 2014. Effects of enzyme-treated asparagus extract on heat shock protein 70, stress indices, and sleep in healthy adult men. *J Nutr Sci Vitaminol (Tokyo)*. 60(4):283-290.
150. Jamuna S., Paulsamy S. & Karthika K. 2012. In vitro antibacterial activity of leaf and root extracts of *Hypochoeris Radicata* L. (Asteraceae)—a medicinal plant species inhabiting the high hills of Nilgiris, the Western Ghats. *International Journal of Pharmacy and Pharmaceutical Sciences* 5(1):175-178.
151. Jiang N., Xin W., Wang T., Zhang L., Fan H., Du Y. & Li C., Fu F. 2011. Protective effect of aescin from the seeds of *Aesculus hippocastanum* on liver injury induced by endotoxin in mice. *Phytomedicine* 15 18(14):1276-1284.
152. Jimoh F.O., Adedapo A.A. & Afolayan A.J. 2011. Comparison of the Nutritive Value, Antioxidant and Antibacterial Activities of *Sonchus asper* and *Sonchus oleraceus*. *Rec. Nat. Prod.* 5:1 29-42.
153. Jump A.S., Rico L., Lloret F. & Peñuelas J. 2009. Microspatial population genetic structure of the Mediterranean shrub *Fumana thymifolia*. *Plant Biol (Stuttg)* 11(2):152-160.
154. Keeling C.I., & Bohlmann J. 2006. Diterpene resin acids in conifers. *Phytochemistry*, 67(22), 2415-2423.
155. Kennedy D. & Wightman E. 2011. Herbal Extracts and Phytochemicals: Plant Secondary Metabolites and the Enhancement of Human Brain Function. *Adv Nutr.* 2(1):32-50.
156. Khan A., Bashir S., Khan S.R. & Gilani A.H. 2011. Antiuro lithic activity of *Origanum vulgare* is mediated through multiple pathways. *BMC Complement Altern Med.* 11, Article number: 96.
157. Khan I.A. & Abourashed E.A. 2009. *Leung's Encyclopedia of Common Natural Ingredients: Used in Food, Drugs and Cosmetics*. Wiley 3rd edition.
158. Kheiri A., Amini S., Javidan A.N., Saghafi M.M. & Khorasani G. 2017. The Effects of *Alkanna Tinctoria* Tausch on Split-Thickness Skin Graft Donor Site Management: A Randomized, Blinded Placebo-Controlled Trial. *BMC Complement Altern Med* 8 17(1):253.
159. Kivçak B. & Mert T. 2002. Preliminary evaluation of cytotoxic properties of *Laurus nobilis* leaf extracts. *Fitoterapia*, Vol. 73, pp. 242-243.
160. Klein S., Rister R. & Riggins C. 1998. *The Complete German Commission E Monographs: Therapeutic Guide to Herbal Medicines*. American Botanical Council, 1st edition.
161. Kornienko A. & Evidente A. 2008. Chemistry, Biology and Medicinal Potential of Narciclasine and its Congeners. Alexander Kornienko, and Antonio Evidente. *Chem Rev.* 108(6):1982-2014.
162. Kosalec I., Kopjar N. & Kremer D. 2013. Antimicrobial activity of Willowherb (*Epilobium angustifolium* L.) leaves and flowers. *Current Drug Targets*, Volume 14, Number 9, 2013, pp. 986-991(6).
163. Launert. E. 1989. *Hamlyn Guide - Edible/medicinal Plants*. Hamlyn
164. Lee T., Lee S., Kim K.H., Oh K.B., Shin J. & Mar W. 2013. Effects of Magnolialide Isolated From the Leaves of *Laurus Nobilis* L. (Lauraceae) on Immunoglobulin E-mediated Type I Hypersensitivity in Vitro. *J Ethnopharmacol* 16 149(2):550-556.
165. Lewis W.H. & Elvin-Lewis M.P.F. 2003. *Medical Botany: Plants Affecting Human Health*, John Wiley & Sons 2nd edition.

166. Li R.W., Lin G.D., Leach D.N., Waterman P.G. & Myers S.P. 2006. Inhibition of COXs and 5-LOX and activation of PPARs by Australian *Clematis* species (Ranunculaceae). *Journal of Ethnopharmacology*. 104(1-2):138-143.
167. Lópezab V., Jägerb A.K., Akerretac S., Caveroc R.Y. & Calvo M.I. 2011. Pharmacological properties of *Anagallis arvensis* L. ("scarlet pimpernel") and *Anagallis foemina* Mill. ("blue pimpernel") traditionally used as wound healing remedies in Navarra (Spain). *Journal of Ethnopharmacology*, 134(3, 12): 1014-1017.
168. Lorenz D. & Marek M.L. 1960. The active therapeutic principle of horse chestnut (*Aesculus hippocastanum*). Part 1. Classification of the active substance. *Arzneimittelforschung* 10:263-272.
169. Lust J. 1974. *Herb Book*. Benedict Lust; Third Printing edition.
170. Sautour M., Miyamoto T., Lacaille-Dubois M.A. 2007. Steroidal Saponins From *Asparagus acutifolius*. *Phytochemistry* 68(20):2554-2562.
171. Mabey R. 2004. *New Age Herbalist*. Gaia Books Ltd.
172. Madaan R., Bansal G. & Sharma A. 2011. New Phenolic Glycosides from Roots of *Actaea Spicata* Linneaus. *Bulletin of Pharmaceutical Research* 1(1):11-14.
173. Madaus G. 1990. *Lehrbuch der biologischen Heilmittel*. Ravensburg, Mediamed Verlag
174. Malamas M. & Marselos M. 1992. The Tradition of Medicinal Plants in Zagori, Epirus (Northwestern Greece). *J Ethnopharmacol* 37(3):197-203.
175. Manandhar N.P. 2002. *Plants and People of Nepal*. Timber Press.
176. Manbir K. & Kalia A.N. 2011. *Convolvulus arvensis* - a useful weed. *International Journal of Pharmacy and Pharmaceutical Sciences* 4(1):38-40.
177. Matza Porges S., Eisen K., Ibrahim H., Haberman A., Fridlender B. & Joseph G. 2014. A new antiviral screening method that simultaneously detects viral replication, cell viability, and cell toxicity. *J Virol Methods* 208:138-143.
178. Mawa S., Husain K. & Jantan I. 2013. *Ficus carica* L. (Moraceae): Phytochemistry, Traditional Uses and Biological Activities. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2013:974256.
179. McGuffin M., Hobbs C., Upton R. & Goldberg A. (eds) 1997. *American Herbal Products Association's Botanical Safety Handbook*. CRC Press, New York.
180. McKay D.L. & Blumberg J.B. 2006. A Review of the bioactivity and potential health benefits of chamomile tea (*Matricaria recutita* L.). *Phytother Res* 20(7):519-530.
181. Medical Economics, 1998. *PDR for Herbal Medicines*. Physicians Desk Reference Inc 1st edition.
182. Mencherini T., Picerno P., Russo P., Meloni M., & Aquino R. 2009. Composition of the Fresh Leaves and Stems of *Melissa officinalis* and Evaluation of Skin Irritation in a Reconstituted Human Epidermis Model, *Journal of Natural Products*. *J Nat Prod*. 72(8):1512-5.
183. Miller D.F. 1958. *Composition of cereal grains and forages*. National Academy of Sciences.
184. Miller J.M. 1994. Pertinent medical intelligence: the poppy seed. *Md Med J* 43(12):1069-1070.
185. Moerman D.E. 1998. *Native American Ethnobotany*, Timber Press, Incorporated 1 edition.
186. Molina M., Pardo-de-Santayana M., García E., Aceituno-Mata L., Morales R. & Tardío J. 2012. Exploring the potential of wild food resources in the Mediterranean region: Natural yield and gathering pressure of the wild asparagus (*Asparagus acutifolius* L.). *Spanish Journal of Agricultural Research* 10(4):1090-1100.
187. Mucaji P., Haladová M., Eisenreichová E., Sersen F., Ubik K. & Grancai D. 2007. Constituents of *Lilium candidum* L. and their antioxidative activity. *Ceská a Slovenská farmacie: casopis České farmaceutické společnosti a Slovenské farmaceutické společnosti* 56(1):27-9.
188. Murray C. & Jones R.K. 2002. *Decision Support Tool for Invasive Species in Garry Oak Ecosystems*. ESSA Technologies Ltd., Garry Oak Ecosystems Recovery Team. Victoria, BC.
189. Ody P. 1996. *Handbook of Over-The-Counter Herbal Medicines*. Kyle Books, London.

190. Owen R.W., Giacosa A., Hull W.E., Haubner R., Spiegelhalder B. & Bartsch H. 2000. The Antioxidant/Anticancer Potential of Phenolic Compounds Isolated From Olive Oil. *Eur J Cancer* 36(10):1235-1247.
191. Pacifico S., Gallicchio M., Lorenz P., Duckstein S.M., Potenza N., Galasso S., Marciano S., Fiorentino A., Stintzing F.C. & Monaco P. 2014. Neuroprotective Potential of *Laurus nobilis* Antioxidant Polyphenol-Enriched Leaf Extracts. *Chem Res Toxicol* 21 27(4):611-26.
192. Palić R., Stojanović G., Nasković T. & Ranelović N. 2003. Composition and Antibacterial Activity of *Achillea crithmifolia* and *Achillea nobilis* Essential Oils. *Journal of Essential Oil Research* 15(6): 434-437.
193. Panagouleas C., Skaltsa H., Lazari D., Skaltsounis A.L., Sokovic M. 2008. Antifungal activity of secondary metabolites of *Centaurea raphanina* ssp. *mixta*, growing wild in Greece. *Pharmaceutical Biology* 41(4):266-270.
194. Panizzi L., Flamini G., Cioni P.L. & Morelli I. 1993. Composition and antimicrobial properties of essential oils of four Mediterranean Lamiaceae. *J Ethnopharmacol* 39(3):167-170.
195. Papageorgiou V.P. 1978. Wound healing properties of naphthaquinone pigments from *Alkanna tinctoria*. *Experientia* 15 34(11):1499-1501.
196. Passalacqua N.G., Guarrera P.M. & Fine G. 2007. Contribution to the knowledge of the folk plant medicine in Calabria region (Southern Italy), *Fitoterapia* 78(1):52-68.
197. Paun G., Neagu E., Albu C. & Radu G.L. 2015. Inhibitory potential of some Romanian medicinal plants against enzymes linked to neurodegenerative diseases and their antioxidant activity. *Pharmacogn Mag* 11(Suppl 1):S110-116.
198. Peerapornpisal Y., Amomledpison D., Rujjanawate C., Ruangrit K. & Kanjanapothi D. 2006. Two Endemic Species of Macroalgae in Nan River, Northern Thailand, as Therapeutic Agents. *ScienceAsia*, 32: 71-76.
199. Pellecuer J., Jacob M., Simeon de Buechberg M. & Allegrini J. 1980. Therapeutic value of the cultivated mountain savory (*Satureia montana* L.: Labiatae). *Acta Horticulturae*, 96: 35- 39
200. Petrakis P.V., Spanos K., Feest A., & Daskalakou E. 2011. Phenols in Leaves and Bark of *Fagus sylvatica* as Determinants of Insect Occurrences. *Int J Mol Sci* 12(5):2769-2782.
201. Phillips R. & Foy N. 1992. Herbs (The garden plant series). Pan Books, New edition edition.
202. Pittler M.H. & Ernst E. 2012. Horse chestnut seed extract for chronic venous insufficiency. *Cochrane Database Syst Rev* 14 11(11):CD003230.
203. Quézel P. 1969. La végétation du massif de Bela Voda (Macedoine Nord-Occidentale). *Biologia Gallo-Hellenica*. Volume II – No 2:91-112.
204. Razavi S. M., Zarrini G., Molavi G., & Ghasemi G. 2011. Bioactivity of *Malva Sylvestris* L., a Medicinal Plant from Iran. *Iran J Basic Med Sci*. 14(6): 574–579.
205. Renner S.S., Scarborough J., Schaefer H., Paris H.S. & Janick J. 2008. *Dioscorides's* *bruonia melaina* is *Bryonia alba*, not *Tamus communis*, and an illustration labeled *bruonia melaina* in the *Codex Vindobonensis* is *Humulus lupulus* not *Bryonia dioica*. *Cucurbitaceae 2008*, Proceedings of the IXth EUCARPIA meeting on genetics and breeding, 273-280.
206. Rivera D. & Obón de Castro C. 1996. Ethnopharmacology of Murcia (SE Spain). *Medicaments et Aliments: L' Approche Ethnopharmacologique*, Actes du 2 Colloque Europeen d'Ethnopharmacologie et se la 11e Conference internationale d'Ethomedecine, Heidelberg 24-27 Mars 1997, 215-239.
207. Ronzoni S., Cerri A., Dondio G., Dondio G., Fronza G., Petrillo P., Raveglia L.F. & Gatti P.A. 1999. Synthesis and NMR characterization of a novel class of thienomorphinans. *Org Lett*. 12 1(3):513-515.

208. Safarinejad M.R. 2005. *Urtica Dioica* for Treatment of Benign Prostatic Hyperplasia: A Prospective, Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled, Crossover Study. *J Herb Pharmacother* 5(4):1-11.
209. Sati S. C., Sati N., & Sati O.P. 2011. Bioactive constituents and medicinal importance of genus *Alnus*. *Pharmacogn Rev.* 5(10): 174–183.
210. Sautour M., Miyamoto T. & Lacaille-Dubois M.A. 2007. Steroidal saponins from *Asparagus acutifolius*. *Phytochemistry* 68(20):2554-2562.
211. Šavikin K., Zdunić G., Janković T., Stanojković T., Juranić Z. & Menković N. 2009. In vitro cytotoxic and antioxidative activity of *Cornus mas* and *Cotinus coggygia*. *Natural product research* 23(18):1731-1739.
212. Schauenberg P. & Paris F. 1981. Οδηγός των φαρμακευτικών φυτών, Εκδότης Μ. Γκιούρδας, Αθήνα.
213. Schmidt B.M., Ilic N., Poulev A. & Raskin I. 2007. Toxicological Evaluation of a Chicory Root Extract. *Food Chem Toxicol.* 45(7):1131-1139.
214. Schmidt R.J. & Moulst S.P. 1983. The dermatitic properties of black bryony (*Tamus communis* L.). *Contact Dermatitis* 9(5):390-396.
215. Scholl Y., Höke D. & Dräger B. 2001. Calystegines in *Calystegia Sepium* Derive From the Tropane Alkaloid Pathway. *Phytochemistry* 58(6):883-889.
216. Senejoux F., Demougeot C., Cuciureanu M., Miron A., Cuciureanu R., Berthelot A. & Girard-Thernier C. 2013. May Vasorelaxant effects and mechanisms of action of *Heracleum sphondylium* L. (Apiaceae) in rat thoracic aorta. *J Ethnopharmacol* 20 147(2):536-539.
217. Sharma Y.K, Singh H. & Mehra B.L. 2003. Hepatoprotective effect of few Ayurvedic herbs in patients receiving antituberculus treatment. *Indian J Traditional Knowledge* Vol.3(4), pp. 391-396.
218. Simbirtsev A.S., Konusova V.G., Mchelidze G.Sh., Fidarov E.Z., Paramonov B.A. & Chebotarev V.Y. 2002. Pine Resin and Biopin Ointment: Effects on Repair Processes in Tissues. *Bull Exp Biol Med.* 133(5):457-460.
219. Simic N., Palic R., Vajs V., Milosavljevic S. & Djokovic D. 1999. Essential Oil of *Achillea coarctata*. *The Journal of essential oil research*, 11(6): 700-702.
220. Simic N., Palic R., Vajs V., Milosavljevic S. & Djokovic D. 2004. Composition and Antibacterial Activity of *Achillea chrysocoma* Essential Oil. *Flavour and Fragrance Journal* 20(2):127–130.
221. Singh M., Singh N., Khare P.B. & Rawat A.K.S. 2008. Antimicrobial activity of some important *Adiantum* species used traditionally in indigenous systems of medicine, *J Ethnopharmacol.* 17 115(2):327-329.
222. Singh O., Khanam Z., Misra N. & Srivastava M. K. 2011. Chamomile (*Matricaria chamomilla* L.): An overview. *Pharmacogn Rev.* 5(9): 82–95.
223. Singha M., Singha N., Khareb P.B., Rawat A.K.S., 2008. Antimicrobial activity of some important *Adiantum* species used traditionally in indigenous systems of medicine. *Journal of Ethnopharmacology. J Ethnopharmacol.*, 17 115(2):327-329.
224. Sipponen A., Kuokkanen O., Tiihonen R., Kauppinen H. & Jokinen J.J. 2012. Natural coniferous resin salve used to treat complicated surgical wounds: pilot clinical trial on healing and costs. *International journal of dermatology*, 51(6), 726-732.
225. Sivropoulou A., Kokkini S., Lanaras T., Arsenakis, M. 1995. Antimicrobial activity of mint essential oils, *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 43 (9): 2384-2388.
226. Soltani S., Saadatmand S., Khavarinejad R. & Nejadstattari T. 2011. Antioxidant and Antibacterial Activities of *Cladophora glomerata* (L.) Kütz. In *Caspian Sea Coast, Iran. African Journal of Biotechnology*, 10(39): 7684-7689.

227. Stamatis G., Kyriazopoulos P., Golegou S., Basayiannis A., Skaltsas S. & Skaltsa H. 2003. In vitro anti-Helicobacter pylori activity of Greek herbal medicines, *Journal of Ethnopharmacology*, 88 (2-3):175-179.
228. Street R. A., Sidana J. & Prinsloo G. 2013. *Cichorium intybus*: Traditional Uses, Phytochemistry, Pharmacology, and Toxicology. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2013:579319.
229. Strid, A. 1989. *Mountain Flora of Greece*, 1. Cambridge. 822pg.
230. Strid, A. & Tan, K. 1991. *Mountain Flora of Greece*, 2. Edinburgh. 974 pg.
231. Strid, A. & Tan, K. (eds.) 1997, 2002. *Flora Hellenica* vol. 1-2. Patra.
232. Stuart M. 1979. *The encyclopedia of herbs and herbalism*, Orbis Books; First edition.
233. Tadić V.M., Jeremic I., Dobric S., Isakovic A., Markovic I., Trajkovic V., Bojovic D. & Arsic I. 2012. Anti-inflammatory, gastroprotective, and cytotoxic effects of *Sideritis scardica* extracts. *Planta Med* 78(5):415-427.
234. Tahirović A. & Bašić N. 2014. Phenolic Content And Antioxidant Activity Of *Crataegus monogyna* L. Fruit Extracts. *Works of the Faculty of Forestry University of Sarajevo*. No. 2, (29-40)
235. Taiwo A.D, Leite F.B., Lucena G.M., Marilia Barros, Dâmaris Silveira, Mônica V. Silva & Ferreira V.M. 2012. Anxiolytic and antidepressant-like effects of *Melissa officinalis* (lemon balm) extract in rats: Influence of administration and gender. *Indian J Pharmacol.*, 44(2):189-192.
236. Takanari J., Nakahigashi J., Sato A., Waki H., Miyazaki S., Uebaba K. & Tatsuya H. 2016. Effect of enzyme-treated asparagus extract (ETAS) on psychological stress in healthy individuals. *J Nutr Sci Vitaminol*, 2016 62(3):198-205.
237. Tassell M.C., Kingston R., Gilroy D., Lehane M. & Furey A. 2010. Hawthorn (*Crataegus* spp.) in the treatment of cardiovascular disease. *Pharmacogn Rev*. 4(7): 32–41.
238. Teugwa C.M., Mejiato P.C., Zofou D., Tchinda B.T. & Boyom F.F. 2013. Antioxidant and antidiabetic profiles of two African medicinal plants: *Picralima nitida* (Apocynaceae) and *Sonchus oleraceus* (Asteraceae). *BMC Complementary and Alternative Medicine* 13:175.
239. Theodoropoulos K., Reif A. & Athanasiadis N. 1995. *Quercus dalechampii* forests in Central Macedonia, Greece. *Bot. Helv.* 105:37-54.
240. Tichý L. 2002. JUICE, software for vegetation classification. *Journal of Vegetation Science*, 13:451-453.
241. Tung N.H., Du G.J., Wang C.Z., Yuan C.S. & Shoyama Y. 2013. Naphthoquinone Components From *Alkanna tinctoria* (L.) Tausch Show Significant Antiproliferative Effects on Human Colorectal Cancer Cells. *Phytother Res* 27(1):66-70.
242. Turner N.J. & von Aderkas P. 2009. *The North American Guide to Common Poisonous Plants and Mushrooms*. Timber Press Revised edition.
243. Tutour B.L. & Guedon D. 1992. Antioxidative activities of *Olea Europaea* leaves and related phenolic compounds. *Phytochemistry* 31(4): 1173-1178.
244. Tzakou O., Couladis M., Milenkovic M., Vucicevic D. & Kovacevic N. 2013. Composition and Antimicrobial Activity of *Achillea coarctata* Essential Oils from Greece. *Journal of essential oil-bearing plants JEOP* 12(5):541-545.
245. Uphof J.C.T. 1959. *Dictionary of Economic Plants*. J C Th Uphof . Weinheim, Germany : H. R. Engelmann (J. Cramer).
246. Usher G. 1974. *A Dictionary of Plants Used by Man*. Macmillan Pub Co, London.
247. Vanhaelen-Fastrè R. 1972. Antibiotic and cytotoxic activity of cnicin isolated from *Cnicus benedictus* L. *J Pharm Belg* 27(6):683-688.
248. Vilela F.C., Soncini R. & Giusti-Paiva A. 2009. Anxiolytic -like affect of *Sonchus oleraceus* L. in mice. *Journal of Ethnopharmacology* 124(2):325-327.

249. Visioli F. & Galli C. 1994. Oleuropein protects low density lipoprotein from oxidation. *Life Sciences* 55(24):1965-1971.
250. Visioli F. & Galli C. 1998. The effect of minor constituents of olive oil on cardiovascular disease: New findings *Nutr Rev* 56(5 Pt 1): 142-147.
251. Vogelsang A. 1955. Clinical Trial of *Ornithogalum umbellatum* on the Human Heart. *Can Med Assoc J.* 73(4): 295–296.
252. Volák J. & Jiri S. 1998. *The Illustrated Book of Herbs*. London, Caxton Editions.
253. Walter Jr W.M., Fleming H.P. and Etchells J.L. 1973. Preparation of antimicrobial compounds by hydrolysis of oleuropein from green olives. *Applied Microbiology* 26(5): 773-776.
254. Watt J.M. & Breyer-Brandwijk M.G. 1962. *Medicinal and Poisonous Plants of Southern and Eastern Africa*. E & S Livingstone, Second Edition edition.
255. Willard T. 1998. *The Wild Rose Scientific Herbal*. Wild Rose College of Natural Healing, First Edition.
256. Williamson EM. 2003. *Potter’s Herbal Cyclopaedia*. Random House UK; Revised, Subsequent edition.
257. Winston D. 2003. *Herbal Therapeutics: Specific Indications for Herbs & Herbal Formulas*. Herbal Therapeutics Research Library 8th edition.
258. Xia D.Z., Yu X.F., Zhu Z.Y. & Zou Z.D. 2011. Antioxidant and antibacterial activity of six edible wild plants (*Sonchus* spp.) in China. *Nat Prod Res.* 25(20):1893-901.
259. Zarzuelo A., Duarte J., Jimenez J., Gonzales M. & Utrilla P. 1991. Vasodilator effect of olive leaf. *Planta Medica* 57:417-419.
260. Zhao G., Yin Z. & Dong J. 2009. Antiviral Efficacy Against Hepatitis B Virus Replication of Oleuropein Isolated From *Jasminum Officinale* L. Var. *Grandiflorum*. *Journal of Ethnopharmacology. J Ethnopharmacol.* 7 125(2):265-268.
261. Zhou Y.X., Xin H.L., Rahman K., Wang S.J., Peng C. & Zhang H. 2015. *Portulaca oleracea* L.: a review of phytochemistry and pharmacological effects. *Biomed Res Int* 2015:925631.
262. Ziyat A., Leggsyer A., Mekhfi H., Dassouli A., Serhrouchni M. & Benjelloun W. 1997. Phytotherapy of hypertension and diabetes in oriental Morocco *J Ethnopharmacol* 58: 45-54
263. Zlatanov M.D., Antova G.A., Angelova-Romova M.J. & Teneva O.T. 2012. Lipid Composition of *Castanea Sativa* Mill. And *Aesculus Hippocastanum* Fruit Oils. *J Sci Food Agric* 93(3):661-666.

ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ

1. <https://abchomeopathy.com/> [Ανάκτηση 23/3/2020]
2. <https://altnature.com/> [Ανάκτηση 20/2/2020]
3. <https://bolko.wordpress.com/> [Ανάκτηση 10/1/2020]
4. <https://botanical.com/> [Ανάκτηση 14/3/2020]
5. <https://botanologio.com/> [Ανάκτηση 24/1/2020]
6. <https://filotis.itia.ntua.gr/> [Ανάκτηση 2/2/2020]
7. <https://floraolympus.blogspot.com/> [Ανάκτηση 16/1/2020]
8. <https://health-from-nature.net/> [Ανάκτηση 15/3/2020]
9. <https://herberowe.wordpress.com/> [Ανάκτηση 15/2/2020]
10. <https://hikingexperience.gr/> [Ανάκτηση 10/1/2020]
11. <https://hort.purdue.edu> [Ανάκτηση 8/2/2020]
12. <https://ingolden.gr> [Ανάκτηση 13/2/2020]
13. <https://medicinalplants.gr> [Ανάκτηση 17/1/2020]
14. <https://montana.plant-life.org> [Ανάκτηση 7/3/2020]

15. <https://phytologio.blogspot.com/> [Ανάκτηση 16/3/2020]
16. <https://plants.usda.gov/> [Ανάκτηση 30/1/2020]
17. <https://ww2.bgbm.org/EuroPlusMed/query.asp> [Ανάκτηση 3/1/2020]
18. <https://www.agriamanitaria.gr> [Ανάκτηση 14/2/2020]
19. <https://www.alternativenaturally.com> [Ανάκτηση 19/1/2020]
20. <https://www.botanical.com> [Ανάκτηση 9/2/2020]
21. <https://www.emedi.gr> [Ανάκτηση 18/1/2020]
22. <https://www.farmakeutikoskosmos.gr> [Ανάκτηση 6/3/2020]
23. <https://www.first-nature.com/> [Ανάκτηση 12/3/2020]
24. <https://www.greekflora.gr> [Ανάκτηση 9/1/2020]
25. <https://www.henriettes-herb.com/> [Ανάκτηση 29/3/2020]
26. <https://www.herb.gr> [Ανάκτηση 11/1/2020]
27. <https://www.herbwisdom.com> [Ανάκτηση 26/3/2020]
28. <https://www.iama.gr/> [Ανάκτηση 19/3/2020]
29. <http://www.medicalhealthguide.com> [Ανάκτηση 20/3/2020]
30. <https://www.naturalmedicinalherbs.net/> [Ανάκτηση 27/3/2020]
31. <https://www.permaculture.co.uk/> [Ανάκτηση 1/3/2020]
32. <https://www.pfaf.org> [Ανάκτηση 5/1/2020]
33. <https://www.plantamed.com> [Ανάκτηση 28/3/2020]
34. https://www.reclaimaustralia.net/Herbs_are_special/HERB_ROBERT.pdf [Ανάκτηση 1/2/2020]
35. <https://www.reherb.eu/el/> [Ανάκτηση 27/2/2020]
36. <https://www.rhs.org.uk/plants/details?plantid=231> [Ανάκτηση 6/2/2020]
37. <https://www.sandmountainherbs.com/> [Ανάκτηση 21/3/2020]
38. <https://www.spookspring.com> [Ανάκτηση 22/2/2020]
39. <https://www.valentine.gr/> [Ανάκτηση 10/2/2020]
40. <https://www.viopikilotita.uoi.gr/fyta.php> [Ανάκτηση 23/2/2020]
41. <https://www.votana-olympos.gr/> [Ανάκτηση 14/1/2020]
42. <https://www.votana-ygeia.com/> [Ανάκτηση 21/1/2020]
43. <https://www.votanix.com/> [Ανάκτηση 13/3/2020]
44. <https://www.waldwissen.net> [Ανάκτηση 21/2/2020]
45. <https://www.webhomeopath.com/> [Ανάκτηση 7/2/2020]
46. <https://www.webmd.com> [Ανάκτηση 23/1/2020]
47. <https://xlorida.blogspot.gr/> [Ανάκτηση 25/1/2020]

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑΣ ΔΕΙΓΜΑΤΟΛΗΨΙΩΝ

Αριθμός φυτοληψιών	9	39	31	5	13	83	23	5	6	1	##	5	21	22	44	35	3	3	2	13	9	31	2	20	22	5	20	24	5	9	35	12	9	8	1	2	78
<i>Anacamptis pyramidalis</i>						6					9					2																					
<i>Anagallis arvensis</i>		1											4		1	1																					
<i>Anchusa arvensis</i>															1	3																					
<i>Anchusa officinalis</i>		3		1							1				4			1									1		2	1	6	38					
<i>Anchusa undulata</i>																													4	2							
<i>Anemone nemorosa</i>		1												2	5																						
<i>Anemone pavonina</i>	3	1									9				5	10																					
<i>Angelica sylvestris</i>		4	12																																		
<i>Anthemis arvensis</i> subsp. <i>arvensis</i>		5				2	3	2			22	7	2	9	20	1		1								7	2		3		10	5	4				
<i>Anthemis cotula</i>																															1						
<i>Anthemis cretica</i>				1									5					2			9			1					6	21							
<i>Anthemis tinctoria</i>		3	1			4	1				38		4	3	10															1			1				
<i>Anthoxanthum odoratum</i>		2	1								66	1	7	5	1	15							1	57	4		13		1	3		3	1				
<i>Anthriscus caucalis</i>		2	5								2																										
<i>Anthriscus cerefolium</i>	45	2	10			2	1				3		1		12																						
<i>Anthriscus sylvestris</i>																																					
<i>Anthyllis vulneraria</i> subsp. <i>rubriflora</i>													28	2			3									25				18	1	47					
<i>Aphanes arvensis</i>																											1										
<i>Aphanes floribunda</i>											1			1	2														1								
<i>Apium graveolens</i>						1																															
<i>Apium nodiflorum</i>	9	1	10																																	64	
<i>Arabidopsis thaliana</i>		5	1	1				1			14	2	3	2	3	1														2							
<i>Arabis alpina</i>																					4																
<i>Arabis laxa</i>	1	4				1	5	1			11			1																							
<i>Arabis sagittata</i>		1			1	2					4	1					1													1			4				
<i>Arabis sudetica</i>																														1							
<i>Arabis turrata</i>		2	3		2	5	6	2			13		5	1		1														1							
<i>Arctium minus</i>	6	6	55				3																														
<i>Aremonia agrimonoides</i> subsp. <i>agrimonioides</i>	1	2	4		1	23	1		1	1	40	4		16																				1			
<i>Arenaria leptoclados</i>		10				1					12	1	7	3	4	5										9		3	19	16		17		1			
<i>Arenaria serpyllifolia</i>																																3					

Αριθμός φυτοληψιών	9	39	31	5	13	83	23	5	6	1	##	5	21	22	44	35	3	3	2	13	9	31	2	20	22	5	20	24	5	9	35	12	9	8	1	2	78		
<i>Carduus candicans</i> subsp. <i>candicans</i>	3	6									16			1	2	10																							
<i>Carduus nutans</i>			2												1																								
<i>Carduus pycnocephalus</i>													1											41								20							
<i>Carduus tmoleus</i>																								4	1						3			1					
<i>Carex acutiformis</i>																						1																	
<i>Carex depauperata</i>		5	2			2	4				9																												
<i>Carex distachya</i>		1				1					19			2	10	1							3																
<i>Carex echinatus</i>																										46													
<i>Carex elata</i>																							1		23														
<i>Carex flacca</i>	4	3									30			4	7																								
<i>Carex hirta</i>				4																		3																	
<i>Carex humilis</i>																																							
<i>Carex kitaibeliana</i>												1	5				2									21	1												
<i>Carex otrubae</i>																						3																	
<i>Carex ovalis</i>																								64															
<i>Carex pallescens</i>			1																																				
<i>Carex pendula</i>		37	37																																				
<i>Carex polyphylla</i>		15	6								19	1	3	1	4																	15					1		
<i>Carex pseudocyperus</i>	4																					##				4	##												
<i>Carex punctata</i>		2																																					
<i>Carex remota</i>		4	93								1				1																								
<i>Carlina acanthifolia</i>																																							
<i>Carlina corymbosa</i> subsp. <i>corymbosa</i>													4														1												
<i>Carpinus betulus</i>		2	6			11	11				51																												
<i>Carpinus orientalis</i>		42	20			57	51	7	5		##	79	##	31	8	18																							
<i>Carthamus lanatus</i> subsp. <i>lanatus</i>		5									17			2	7																								
<i>Castanea sativa</i>		93	5		1			3	##		46																												
<i>Catapodium rigidum</i>														1																									
<i>Celtis australis</i>		88	2													46																							
<i>Centaurea affinis</i>		1						1	2		20			1	4	2																							
<i>Centaurea alba</i> subsp. <i>deusta</i>																											3		4	4	6	3							

Αριθμός φυτοληψιών	9	39	31	5	13	83	23	5	6	1	##	5	21	22	44	35	3	3	2	13	9	31	2	20	22	5	20	24	5	9	35	12	9	8	1	2	78		
<i>Conyza bonariensis</i>		3	4					1			1					1																							
<i>Cornus mas</i>	10	9				18	6	3	1		##		3	23		14																							
<i>Cornus sanguinea</i>	16	##	5					2			1																												
<i>Corydalis solida</i>						2					1																												
<i>Corylus avellana</i>		25	14		1	12	11			39	9			15																									
<i>Corylus colurna</i>						4																																	
<i>Cotoneaster nebrodensis</i>																				3																			
<i>Crataegus monogyna</i> subsp. <i>monogyna</i>		##	33			13	5	1			##	3		12	17	##		5							1							1	1		3				
<i>Crepis neglecta</i>																																							
<i>Crepis sancta</i>		2		1							3		4	1	3	8			1		1											4	10	1	8				
<i>Crepis setosa</i>													2														4		2		1	3	2						
<i>Crepis vesicaria</i>											1								1														1			4			
<i>Crocus veluhensis</i>																							3																
<i>Crucianella angustifolia</i>											2		6				1																						
<i>Cruciata laevipes</i>	7	3	4					1			27	3		1	19												1												
<i>Cruciata pedemontana</i>		2									38	1		8	12		2			3							2	2	2	20	20	1							
<i>Crupina vulgaris</i>											4	1	15	1		3			1							18													
<i>Cuscuta approximata</i>																																							
<i>Cuscuta planiflora</i>			1																																				
<i>Cyclamen hederifolium</i>		1				4	3	1			36		12	7	20	2							1																
<i>Cynodon dactylon</i>																																							
<i>Cynoglossum creticum</i>				1																							1												
<i>Cynoglossum officinale</i>		5									1		4	1													1												
<i>Cynoglottis barrelieri</i> subsp. <i>serpentinico</i>													12																										
<i>Cynosurus cristatus</i>																1		1				1		99		4													
<i>Cynosurus echinatus</i>		15									44	1	11	4	2	12	3					1		1		1		19	14	16	1	5				1			
<i>Cystopteris fragilis</i>			2			12	5		1		16																												
<i>Dactylis glomerata</i>	1	36	18		1	11	7	2	2	##	25	27	14	8	32	4	4								1	1					3	64		7	1				
<i>Dactylorhiza saccifera</i>			2																																				
<i>Dactylorhiza sambucina</i>																								1															
<i>Dasyphyrum villosum</i>		2									1		1			1	3									1						29	51	6	31				

Αριθμός φυτοληψιών	9	39	31	5	13	83	23	5	6	1	##	5	21	22	44	35	3	3	2	13	9	31	2	20	22	5	20	24	5	9	35	12	9	8	1	2	78				
<i>Juniperus oxycedrus</i> subsp. <i>oxycedrus</i>		7				2			1	1	93	51	##	##	##	5	30	6																	1	3					
<i>Knautia ambigua</i>											7				2	2																									
<i>Knautia arvensis</i>		5									10					14																									
<i>Knautia drymeia</i>						5					4			2																											
<i>Knautia integrifolia</i>											1				1																										
<i>Knautia macedonica</i>	1										9			1	1	3																									
<i>Knautia magnifica</i>																							7																		
<i>Knautia midzorensis</i>																																									
<i>Koeleria lobata</i>													9																												
<i>Koeleria macrantha</i>														1			1	1	1				6																		
<i>Lactuca serriola</i>		7	3								9		1		1	9																									
<i>Lactuca viminea</i>							2		1		26		5		1																										
<i>Lagurus ovatus</i>																																									
<i>Lamium amplexicaule</i>											1																														
<i>Lamium garganicum</i>													1								5																				
<i>Lamium maculatum</i>		6	18	12		7	5	1	1		24	2		4	5	11																									
<i>Lamium purpureum</i>											1																														
<i>Lapsana communis</i> subsp. <i>communis</i>		15	48		1	15	7	2	1		42					1																									
<i>Lathyrus aphaca</i>											50	1	8	2		1																									
<i>Lathyrus cicera</i>													2																												
<i>Lathyrus digitatus</i>											1	2																													
<i>Lathyrus inconspicuus</i>											2																														
<i>Lathyrus laxiflorus</i>					1	29	9	3	4	##	4	1	14																												
<i>Lathyrus niger</i> subsp. <i>niger</i>						14	2		6	##																															
<i>Lathyrus nissolia</i>											14					2																									
<i>Lathyrus pratensis</i>			1			7					12																														
<i>Lathyrus sphaericus</i>		2									21		1	2	4	1																									
<i>Lathyrus venetus</i>						32	20	1	36		69			7																											
<i>Lavatera thuringiaca</i>		2														2																									
<i>Legousia speculum-veneris</i>													1																												
<i>Lemna minor</i>																						33						1	5									3	3		

Αριθμός φυτοληψιών	9	39	31	5	13	83	23	5	6	1	##	5	21	22	44	35	3	3	2	13	9	31	2	20	22	5	20	24	5	9	35	12	9	8	1	2	78			
<i>Teesdalia coronopifolia</i>							1			1				1	2			1																						
<i>Telekia speciosa</i>						1																		19																
<i>Tephrosia integrifolia</i>			1			1																	2	18						1				17						
<i>Teucrium capitatum</i>											3	20	6	3	3											4			6	11		21		3						
<i>Teucrium chamaedrys</i>		5	2			2	1	1	1	##	3	13	8	17	20	4									1			2	2		14		1							
<i>Thalictrum aquilegifolium</i>						2	3				2													2																
<i>Thesium divaricatum</i>											1																													
<i>Thlaspi ochroleucum</i>												4												4						4		1	1							
<i>Thlaspi perfoliatum</i>		1									1		1	1	1								1																	
<i>Thymus cherlerioides</i>												4																		18		21								
<i>Thymus longicaulis</i>											1	3	6	1	3									9						48										
<i>Thymus praecox</i> subsp. <i>jankaе</i>																							57							1										
<i>Thymus sibthorpii</i>	3	5	3			3	2			##	5	53	7	14	20	3	3	2	1	3			93					2	52	##	29	9	4	3						
<i>Thymus stojanovii</i>																							##											15						
<i>Tilia tomentosa</i>						51	##	9		##																														
<i>Tolpis barbata</i>																			1										1											
<i>Tordylium maximum</i>											1						1	1								2				4	3	5								
<i>Tordylium officinale</i>	6	4	1										2	5																										
<i>Torilis arvensis</i>		1	7				1			11	1	8	2	1	8										3	2	1	1	4	5	4									
<i>Torilis japonica</i>														1																1										
<i>Torilis leptophylla</i>											1	2																		2										
<i>Torilis nodosa</i>		3										1	2	5																										
<i>Torilis ucranica</i>		3	1				2			9			1	7																										
<i>Tragopogon balcanicus</i>												1																		6		3								
<i>Tragopogon dubius</i>				1						9		1	1	4																1										
<i>Tragopogon pratensis</i>											1							1												2		5								
<i>Tragopogon sinuatus</i>																									1		5	2	2											
<i>Trapa natans</i>																																							##	
<i>Trifolium alpestre</i>		1				3	1	1	1	98	3	7	3	1	1									1	2				5				3							
<i>Trifolium angustifolium</i>			1							16	2	1	2	5				1																4		1				
<i>Trifolium arvense</i>		3				3				19			2				2	1			1			1	1		3	18	88	25	3									

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙ

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΕΙΔΩΝ

Σωστό όνομα	Ιδιότητες	Μέρος του φυτού
Achillea clypeolata Sm.	<p>Εξωτερική χρήση: Χυμός, κατάπλασμα ζεματισμένων φύλλων ή σκόνη ξερών φύλλων. Η Αχιλλέα είναι στυπτική, αιμοστατική δηλαδή σταματάει τις εξωτερικές αιμορραγίες και είναι επουλωτική για πληγές, αλλά και εσωτερικές αιμορραγίες, των πνευμόνων, του στομάχου, των εντέρων, της μήτρας, των νεφρών, σε ρινορραγίες και σε αιμορροΐδες. Στις ρινορραγίες ο χυμός της Αχιλλέας στάζεται στην μύτη ή μουσκεύουμε μια γάζα την οποία τοποθετούμε στις τρύπες της μύτης.</p> <p>– Κάνει καλό στο λιπαρό δέρμα και το καθαρίζει σε βάθος, θεραπεύει πολλές δερματοπάθειες, ακμή, έρπη, φλεγμονές δέρματος, καλόγηρους, αλλεργίες, φαγούρα, λειχήνες. Πλένουμε με αφέψημα Αχιλλέας.</p> <p>– Θεραπεύει ραγάδες της θηλής του μαστού, ραγάδες των χεριών.</p> <p>– Θεραπεύει τις αιμορροΐδες και τις ανακουφίζει.</p> <p>– Εμποδίζει την τριχόπτωση ακόμη και τη φαλάκρα, αν κάνουμε συχνές εντριβές με αφέψημα Αχιλλέας.</p> <p>– Η βιομηχανία παραγωγής καλλυντικών επωφελείται από τις ιδιότητες αυτού του φυτού, προσθέτοντας το σε πολλά καλλυντικά όπως αντιψυτρινικά σαμπουάν, ενυδατικές κρέμες προσώπου και λοσιόν σώματος κλπ.</p> <p>Πνευματικές ιδιότητες: Βοηθάει σε περιόδους ήπιας κατάθλιψης.</p> <p>Υδροδιάλυμα: Το υδροδιάλυμα που βγαίνει από την απόσταξη μαζί με το αιθέριο έλαιο είναι εξίσου καλό για το δέρμα όπως και το ροδόνερο. Η μυρωδιά του είναι άγρια και δυνατή που μοιάζει περισσότερο με την οσμή των λουλουδιών παρά με το αιθέριο έλαιο.</p> <p>Η πρώτη περίπτωση αφορά την αντιμετώπιση της γρίπης, των κρυολογημάτων και του πυρετού. Η Αχιλλέα θεωρείται ισχυρά εφιδρωτική με αποτέλεσμα ένα ζεστό ρόφημα να προκαλεί θεραπευτικό ιδρώτα που αποτοξινώνει το σώμα.</p> <p>Μια πολύ συχνή της εφαρμογή της εδώ και αιώνες είναι για την επούλωση τραυμάτων. Εφαρμόζεται απευθείας στο τραύμα, σταματά την αιμορραγία και εμποδίζει την είσοδο και ανάπτυξη πολλών ειδών βακτηρίων. Σε πρόσφατη μελέτη χρησιμοποιήθηκε αλοιφή από ρητίνη για την επούλωση εγχειρητικού τραύματος σε ασθενείς που καθυστερούσε η επούλωση. Αποδείχθηκε ότι είναι πολύ αποτελεσματική μέθοδος, με μικρό κόστος και με πολύ μικρό ποσοστό αλλεργικών αντιδράσεων.</p>	<p>Η Αχιλλέα μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως αφέψημα, ως κατάπλασμα, ως λοσιόν ή αλοιφή. Ακόμα μπορεί να προστεθεί ως θεραπευτικό πρόσθετο στο μπάνιο.</p>
Abies borisii-regis Mattf. 1925	<p>Συνήθως μασιέται ή διαλύεται στο νερό και πίνεται ως ρόφημα και είναι αποτελεσματική ενάντια στο έλκος του στομάχου και τη ρευματοειδή αρθρίτιδα.</p> <p>Επίσης καταπραΰνει τους μυϊκούς πόνους, αν εφαρμοστεί σαν έμπλαστρο. Βοηθά σε άσθμα, καταρροές του αναπνευστικού, βήχα, αδυναμία νεύρων και αύπνια.</p> <p>Είναι αντισκορβουτικό, διουρητικό και βοηθά και σε παθήσεις του ουροποιητικού συστήματος.</p> <p>Εξωτερικά χρησιμοποιείται με κομπρέσες και μπάνια σε αρθριτικά και ρευματισμούς, για την περιποίηση και την επούλωση σοβαρών πληγών, όπως οι άτονες και γαγγραινώδεις πληγές.</p> <p>Εσωτερικά χρησιμοποιείται με κλίσματα σε λευκόρροια στις γυναίκες.</p>	<p>ρητίνη Ο φλοιός του κορμού του, τα νεαρά βλαστάρια και το αιθέριο λάδι.</p>
Acanthus spinosus L.	<p>Χρησιμοποιείται ως ορεξιογόνο, βελτιωτικό της πέψης, χολαρετικό (διεγείρει το ήπαρ για την παραγωγή και έκκριση χολής) και αποτοξινωτικό του ήπατος. Επίσης, τα εμβάπτισμα σε κρύο νερό λεπτοκομμένα μέρη του φυτού εφαρμόζονται τοπικά σε ερεθισμούς, εγκαύματα και πληγές του δέρματος με αναλγητικές, μαλακτικές και επουλωτικές ιδιότητες. Παλαιότερα, χρησιμοποιούσαν το τσάι των ανθέων και των φύλλων του κατά των ερεθισμών της ουροδόχου κύστης και των αιμοπτύσεων.</p>	<p>Φύλλα, ρίζα</p>
Acer campestre L.	<p>εξαιρετική πηγή ψευδαργύρου και μαγγανίου, που προστατεύει το ανοσοποιητικό σύστημα. Περιέχει επίσης μια πλήρη σειρά θρεπτικών ουσιών, όπως υδατάνθρακες, σάκχαρα, διαλυτές και αδιάλυτες ίνες, νάτριο, βιταμίνες, ανόργανα άλατα, λιπαρά οξέα, αμινοξέα και άλλα. Έχει δράση στο ήπαρ, στη χολή και στο έντερο. Προλαμβάνει την χολολιθίαση και βοηθά στη μείωση της χοληστερόλης στο αίμα. Θεωρείται επίσης εξαιρετική θεραπεία για τις αιμορροΐδες.</p> <p>Η πιο γνωστή θεραπευτική δράση της Αχιλλέας είναι η αιμοστατική. Σε συνδυασμό με την αντισηπτική της δράση, είναι ιδανική η χρήση της σε τραύματα που αιμορραγούν και ανοιχτές πληγές που δεν μπορούν να κλείσουν εύκολα. Η εσωτερική χρήση του βοτάνου, λειτουργεί τονωτικά για το καρδιαγγειακό σύστημα, προλαμβάνει προβλήματα του κυκλοφορικού συστήματος και λειτουργεί αντιθρομβωτικά. Η Αχιλλέα, καταπολεμά ιδιαίτερα αποτελεσματικά την υπέρταση και επιβραδύνει τους καρδιακούς παλμούς. Έχει την ιδιότητα να διεγείρει την ανανέωση του αίματος στον οργανισμό, ενώ είναι σημαντικό να σημειώσουμε ότι έχει πολύ δυνατή αποτοξινωτική δράση. Η Αχιλλέα είναι ιδιαίτερα ευεργετική στην αντιμετώπιση γυναικολογικών διαταραχών, όπως προβλήματα άτακτης περιόδου, αμηνόρροιας, προβλήματα κατά τη διάρκεια της εμμηνοπάυσης, κολπικές λοιμώξεις και φλεγμονές των ωοθηκών. Η χρήση της πρέπει να περιορίζεται στο έλαιο γιατί η εσωτερική χρήση του βάμματος αχιλλέας, έχει αιμορραγική δράση τονώνοντας το καρδιαγγειακό σύστημα, με αποτέλεσμα να προκαλέσει ακατάσχετη αιμορραγία κατά τη διάρκεια της περιόδου. Η ισχυρή εφιδρωτική δράση του ελαίου της Αχιλλέας, το καθιστά ιδανικό για την αντιμετώπιση του υψηλού ή επίμονου πυρετού. Επίσης η χρήση του ελαίου σε κρυολογήματα και γρίπη είναι ευεργετική. Το έγχυμα της αχιλλέας, έχει διουρητική και ισχυρή χολαγωγό δράση. Προστατεύει από λοιμώξεις του ουρογεννητικού συστήματος και διεγείρει την έκκριση των γαστρικών αδένων, βελτιώνοντας την πέψη. Σε συνδυασμό με της στυπτικές ιδιότητες του, εξισορροπεί τη λειτουργία του εντέρου. Η διέγερση του γαστρεντερικού συστήματος, το καθιστά ορεκτικό με αποτέλεσμα η χρήση του να ενδείκνυται και σε περιπτώσεις ανορεξίας.</p> <p>Οι αναλγητικές, αντιφλεγμονώδεις και αντιρρευματικές της ιδιότητες, συμβάλλουν στην καταπολέμηση των ρευματικών πόνων, των μυϊκών πόνων και των πονοκεφάλων.</p> <p>Σε ψυχολογικό επίπεδο, η αχιλλέα θεωρείται βότανο χρήσιμο για την καταπολέμηση της ήπιας και μέτριας κατάθλιψης και της μελαγχολίας.</p>	<p>χυμός</p>
Achillea chrysocoma Friv.	<p>Οι αναλγητικές, αντιφλεγμονώδεις και αντιρρευματικές της ιδιότητες, συμβάλλουν στην καταπολέμηση των ρευματικών πόνων, των μυϊκών πόνων και των πονοκεφάλων.</p> <p>Σε ψυχολογικό επίπεδο, η αχιλλέα θεωρείται βότανο χρήσιμο για την καταπολέμηση της ήπιας και μέτριας κατάθλιψης και της μελαγχολίας.</p>	<p>Τα άνθη, τα φύλλα, οι σπόροι και το αιθέριο έλαιο της από τα άνθη και πιο σπάνια από τα φύλλα.</p>

Σωστό όνομα	Ιδιότητες	Μέρος του φυτού
Achillea clypeolata Sm.	<p>Εσωτερική χρήση με έγχυμα ή αφέψημα: Έχει σπασμολυτικές, στυπτικές, ηρεμιστικές, αντιαλλεργικές, αντιφλεγμονώδεις, αντιμικροβιακές, αντιαιμορραγικές, αντιφλογιστικές, επουλωτικές, παυσίπονες ιδιότητες. Είναι υποτασικό, αντιπυρετικό, αυξάνει την εφίδρωση, την διούρηση, την έκκριση της χολής, κατά της ανορεξίας.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Διεγείρει την έκκριση των γαστρικών και εντερικών αδένων και βελτιώνει τη δυσπεψία. – Η Αχιλλέα καθαρίζει το αίμα. Τονώνει την κυκλοφορία του αίματος και γι' αυτό χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις κισμών, φλεβίτιδας και αιμορροΐδων. – Η χρήση της Αχιλλέας, εσωτερικά, βοηθάει στην καταπολέμηση αιμορραγιών των αιμορροΐδων, της μηννοραγίας και γενικότερα όλων των εσωτερικών αιμορραγιών. <ul style="list-style-type: none"> – Επειδή καθαρίζει το αίμα, χρησιμοποιείται εσωτερικά σαν έγχυμα σε δερματοπάθειες. <ul style="list-style-type: none"> – Είναι αντιοξειδωτική και απομακρύνει τυχόν τοξίνες από τον οργανισμό. – Ισορροπεί την πέψη, βελτιώνοντας την απορρόφηση των τροφών και τις πεπτικές εκκρίσεις, βοηθάει στους κολλικούς και τον μετεωρισμό. <ul style="list-style-type: none"> – Έχει εξισορροπητική επίδραση στη διούρηση, χρήσιμο τόσο για την ουρολιμώξη, όσο και για την ακράτεια των ούρων. – Κατάλληλο για τις γυναικολογικές ανωμαλίες όπως δυσμηνόρροια, δηλαδή έντονους πόνους περιόδου, αμηνόρροια, διαταραχές στην εμμηνόπαυση και σπασμούς μήτρας. Είναι ρυθμιστικό της περιόδου και μειώνει την έντονη αιμορραγία της περιόδου. Δρα εξαιρετικά στους μυς της μήτρας. <ul style="list-style-type: none"> – Καταπολεμάει τις κράμπες στην περιοχή της κοιλιάς και στη λεκάνη της γυναίκας. – Είναι αντισπασμωδική, σπασμολυτική γι' αυτό και χρησιμοποιείται σε αέρια, νευρικούς σπασμούς, αλλά και στο άσθμα, την κολίτιδα και άλλες νευρικές γαστροπάθειες, που χρειάζονται τη χαλάρωση των εσωτερικών λείων μυών. <ul style="list-style-type: none"> – Είναι ανθελμινθική, δηλαδή, σκοτώνει κάποια παράσιτα των εντέρων αν γίνεται εσωτερική χρήση της με χυμούς ή βάμματα. <ul style="list-style-type: none"> – Έχει παυσίπονες ιδιότητες και μαλακώνει τους πόνους αρθρικών και ρευματισμών. – Είναι αντιπυρετική και ιδανική σε κρυολογήματα, γρίπη, καταρροή, βήχα. Διεγείρει την εφίδρωση και σφίγγει τους εσωτερικούς βλεννογόνους της μύτης και του λαιμού, μειώνοντας μ' αυτόν τον τρόπο την έκκριση της βλέννας. Ρίχνει πυρετούς μέχρι 38 βαθμών! <ul style="list-style-type: none"> – Καθαρίζει τα νεφρά και την ουρήθρα. Είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική στην ακράτεια ούρων των παιδιών και δίνεται σε χαπάκια που έχουν μέσα τους σκόνη Αχιλλέας. – Είναι χολαγωγική, δηλαδή αυξάνει την έκκριση της χολής με αποτέλεσμα να δημιουργεί κατάλληλες συνθήκες για την κανονική λειτουργία του συκωτιού και γι' αυτό βοηθάει στην πέψη λιπαρών τροφών. Χυμός, κατάπλασμα ζεματισμένων φύλλων ή σκόνη ξερών φύλλων. <p>Χρησιμοποιείται ως αντιμικροβιακό, αντιοξειδωτικό, διουρητικό, αντιυπερτασικό, αντιαιμορραγικό, γαστροπροστατευτικό, σπασμολυτικό και βρογχοδιασταλτικό. Ο χυμός του φυτού εφαρμόζεται υπό τη μορφή καταπλάσματος σε πληγές, οιδήματα και δερματικές εξελκώσεις ως στυπτικό, αντιφλεγμονώδες και επουλωτικό. Επίσης, συνιστάται σε ασθενείς με ανορεξία και δυσπεψία, αλλά και ως καταπραϊντικό σε πόνους του στομάχου, του εντέρου, της χολής και των νεφρών (λιθιάσεις). Τα αιθέρια έλαια ανακουφίζουν από τις συσπάσεις του εντέρου, καταπραϊνούν τον πόνο στο στομάχι και καταπολεμούν λοιμώξεις. Τα φλαβονοειδή έχουν αντιβιοτικές ιδιότητες. Το σαλικυλικό οξύ δρα παυσίπονα. Η Αχιλλέα, είναι ένα από τα καλύτερα εφιδρωτικά βότανα και είναι πρότυπο ίαμα που βοηθάει το σώμα να ανταπεξέλθει στον πυρετό. Μειώνει την πίεση του αίματος προκαλώντας διαστολή των περιφερειακών αγγείων. Διεγείρει την πέψη και τονώνει αιμοφόρα αγγεία. Ως αντισηπτικό του ουροποιητικού ενδείκνυται για λοιμώξεις όπως η κυστίτιδα. Εξωτερικά, βοηθά στην επούλωση των τραυμάτων. Θεωρείται ειδικό ίαμα για τις θρομβωτικές καταστάσεις που σχετίζονται με υψηλή πίεση του αίματος. Στις δράσεις της αχιλλέας συνεργάζεται ένα πλήθος συστατικών. Το πτητικό έλαιο, που είναι πλούσιο σε sequiterpene lactones και alkamides έχει βρεθεί σε εργαστηριακές μελέτες ότι έχει αντιφλεγμονώδεις δράσεις. Μελέτες σε πειραματόζωα έχουν δείξει ότι αυτό το βοτάνι μπορεί να μειώσει τους σπασμούς σε μαλακούς μύες, που ίσως εξηγήει τη χρησιμότητα του σε γαστρεντερικές παθήσεις. Το αλκαλοειδές achilletin σταματά την αιμορραγία στα ζώα. Δεν έχουν διεξαχθεί κλινικές μελέτες σε ανθρώπους.</p>	Τα άνθη, τα φύλλα, οι σπόροι και το αιθέριο έλαιο της από τα άνθη και πιο σπάνια από τα φύλλα.
Achillea millefolium L.	<p>Actaea spicata Linn. (Ranunculaceae) χρησιμοποιείται παραδοσιακά για τη θεραπεία διαφόρων ειδών παθήσεων όπως ρευματισμοί, φλεγμονές, νευρικές ασθένειες, οσφυαλγία, σκωράκια και χορεία. Έχει αντιφλεγμονώδεις, αγγειοδιασταλτικές, σπασμολυτικές, ηρεμιστικές και αναλγητικές ιδιότητες. Χορηγείται κυρίως, κατά του πόνου της έμμηνης ρύσης και του τοκετού αλλά και κατά των ρευματικών πόνων. Επίσης, λαμβάνεται από του στόματος για την ανακούφιση των προβλημάτων, που σχετίζονται με την λοχεία όπως κούραση, πονοκέφαλος, επιλόχειος κατάθλιψη και ανησυχία. Αναφέρεται επίσης, ως σημαντικό γαλακταγωγό. Μπορεί να εμφανιστεί ναυτία, έμετος, παραλήρημα, γαστρεντερίτιδες. Οι καρποί είναι τοξικοί (μη βρώσιμοι)</p> <p>Όλο το φυτό εμφανίζει ηρεμιστικές, αντιφλεγμονώδεις, διουρητικές, καταπραϊντικές και επουλωτικές ιδιότητες. Χορηγείται υπό τη μορφή αφεψήματος (τσάι) για την αντιμετώπιση της ουρικής αρθρίτιδας, της οσφυαλγίας (λουμπάγκο), των ρευματισμών, της ισχιαλγίας, των διαταραχών της ουροδόχου κύστης, των νεφρών και του εντέρου. Εφαρμόζεται εξωτερικά υπό τη μορφή καταπλάσματος για την θεραπεία των εγκαυμάτων, των πληγών του δέρματος, των τραυμάτων, των αρθρικών πόνων, των τσιμπημάτων από έντομα και των αιμορροΐδων.</p> <p>Χρησιμοποιείται ως επουλωτικό και στυπτικό για τη θεραπεία των ανοιχτών πληγών, των τραυμάτων, των μωλωπών και διάφορων διαταραχών του πεπτικού συστήματος. Επίσης, έχει τονωτικές, διουρητικές και χολαγωγές ιδιότητες και βοηθά στην αντιμετώπιση της δυσπεψίας, της κυστίτιδας, της βλενωδους κολίτιδας και της σκληροκοιτίτιδας. Υπό τη μορφή γαργάρων είναι ωφέλιμο για την ανακούφιση του πονόλαιμου και της λαρυγγίτιδας. Συνιστάται να αποφεύγεται από άτομα, που έχουν πρόβλημα δυσκοιλιότητας.</p> <p>Το αφέψημα (τσάι) του φυτού χρησιμοποιείται στη λαϊκή ιατρική για την αντιμετώπιση των στομαχικών και δωδεκαδακτυλικών ελκών, της χολολιθίας και της νεφρολιθίας. Σήμερα το φυτό δεν χρησιμοποιείται, ωστόσο αποτελεί συχνά συστατικό μεταξύ άλλων, στα συμπληρώματα διατροφής χάρη στη σημαντική θρεπτική του αξία. Σε πολλές χώρες της Ασίας οι σπόροι του φυτού καταναλώνονται και με τη μορφή δημητριακών.</p>	Βλαστοί, φύλλα
Actaea spicata L.	<p>Actaea spicata Linn. (Ranunculaceae) χρησιμοποιείται παραδοσιακά για τη θεραπεία διαφόρων ειδών παθήσεων όπως ρευματισμοί, φλεγμονές, νευρικές ασθένειες, οσφυαλγία, σκωράκια και χορεία. Έχει αντιφλεγμονώδεις, αγγειοδιασταλτικές, σπασμολυτικές, ηρεμιστικές και αναλγητικές ιδιότητες. Χορηγείται κυρίως, κατά του πόνου της έμμηνης ρύσης και του τοκετού αλλά και κατά των ρευματικών πόνων. Επίσης, λαμβάνεται από του στόματος για την ανακούφιση των προβλημάτων, που σχετίζονται με την λοχεία όπως κούραση, πονοκέφαλος, επιλόχειος κατάθλιψη και ανησυχία. Αναφέρεται επίσης, ως σημαντικό γαλακταγωγό. Μπορεί να εμφανιστεί ναυτία, έμετος, παραλήρημα, γαστρεντερίτιδες. Οι καρποί είναι τοξικοί (μη βρώσιμοι)</p>	Ρίζα
Aegopodium podagraria L.	<p>Όλο το φυτό εμφανίζει ηρεμιστικές, αντιφλεγμονώδεις, διουρητικές, καταπραϊντικές και επουλωτικές ιδιότητες. Χορηγείται υπό τη μορφή αφεψήματος (τσάι) για την αντιμετώπιση της ουρικής αρθρίτιδας, της οσφυαλγίας (λουμπάγκο), των ρευματισμών, της ισχιαλγίας, των διαταραχών της ουροδόχου κύστης, των νεφρών και του εντέρου. Εφαρμόζεται εξωτερικά υπό τη μορφή καταπλάσματος για την θεραπεία των εγκαυμάτων, των πληγών του δέρματος, των τραυμάτων, των αρθρικών πόνων, των τσιμπημάτων από έντομα και των αιμορροΐδων.</p>	Υπέργεια τμήματα φυτού, ρίζα
Agrimonia eupatoria L.	<p>Χρησιμοποιείται ως επουλωτικό και στυπτικό για τη θεραπεία των ανοιχτών πληγών, των τραυμάτων, των μωλωπών και διάφορων διαταραχών του πεπτικού συστήματος. Επίσης, έχει τονωτικές, διουρητικές και χολαγωγές ιδιότητες και βοηθά στην αντιμετώπιση της δυσπεψίας, της κυστίτιδας, της βλενωδους κολίτιδας και της σκληροκοιτίτιδας. Υπό τη μορφή γαργάρων είναι ωφέλιμο για την ανακούφιση του πονόλαιμου και της λαρυγγίτιδας. Συνιστάται να αποφεύγεται από άτομα, που έχουν πρόβλημα δυσκοιλιότητας.</p>	Υπέργεια τμήματα του φυτού
Agrostis capillaris L.	<p>Το αφέψημα (τσάι) του φυτού χρησιμοποιείται στη λαϊκή ιατρική για την αντιμετώπιση των στομαχικών και δωδεκαδακτυλικών ελκών, της χολολιθίας και της νεφρολιθίας. Σήμερα το φυτό δεν χρησιμοποιείται, ωστόσο αποτελεί συχνά συστατικό μεταξύ άλλων, στα συμπληρώματα διατροφής χάρη στη σημαντική θρεπτική του αξία. Σε πολλές χώρες της Ασίας οι σπόροι του φυτού καταναλώνονται και με τη μορφή δημητριακών.</p>	Καρποί

Σωστό όνομα	Ιδιότητες	Μέρος του φυτού
Ajuga reptans L.	Το αφέψημα (τσάι) του φυτού χρησιμοποιείται ως αναλγητικό, καρδιοτονωτικό, επουλωτικό, στυπτικό και υπακτικό. Χορηγείται για την αντιμετώπιση της αιμόπτυσης, των εσωτερικών αιμορραγιών και των προβλημάτων του ήπατος και του σπλήνα. Συνιστάται υπό τη μορφή γαργαρισμών για την καταπολέμηση του ερεθισμού του φάρυγγα και των πληγών της στοματικής κοιλότητας. Λαμβάνεται επίσης, από άτομα που πάσχουν από υπέρταση καθώς μειώνει αποτελεσματικά την αρτηριακή πίεση. Το φυτό έχει παραισθησιόγones ιδιότητες και σε υπερδοσολογία μπορεί να οδηγήσει ακόμη και σε θάνατο.	Άνη, ανθισμένες κορυφές, βλαστοί
Alisma plantago-aquatica L.	Μια σκόνη που παρασκευάζεται από τις αποξηραμένες ρίζες χρησιμοποιείται ως θεραπεία για τη λύσσα και θρυμματισμένα φύλλα χρησιμοποιούνται στη συμφόρηση των μαστών. Ο υπόγειος βλαστός του είναι στυπτικός, αντιβακτηριακός, κατευναστικός και διουρητικός. Αποξηραμένος και κονιοποιημένος χρησιμοποιείται στη λύσσα, το σκορβούτο, την αιματουρία, τους κολικούς νεφρών, την αρτηριακή πίεση και τον καθαρισμό συκωτιού. Τα φρέσκα φύλλα χρησιμοποιούνται στην ομοιοπαθητική.	ρίζες, φύλλα
Alkanna tinctoria Tausch	Η Alisma plantago-aquatica προκαλεί ενεργοποίηση του υποδοχέα του υπεροξυσώματος, έχει ηπατοπροστατευτικές ιδιότητες και αντιαλλεργική δράση. Το φυτό εμφανίζει αντιμικροβιακές (κατά του Staphylococcus aureus και του Staphylococcus epidermidis), αντιφλεγμονώδεις, αντικνησμώνδεις, στυπτικές, επουλωτικές και αντινεοπλασματικές ιδιότητες. Συνιστάται για τη θεραπεία των γαστρικών ελκών, των αιμορροΐδων, του βήχα και της βρογχικής καταρροής. Εφαρμόζεται εξωτερικά στο δέρμα για την αντιμετώπιση διάφορων δερματικών παθήσεων, των κισρών, των πληγών, του κνησμού, των εξανθημάτων, των τραυμάτων και των εγκαυμάτων. Πιθανή εκδήλωση ηπατοτοξικότητας και καρκινογένεσης μετά από παρατεταμένη λήψη του βοτάνου. Η εσωτερική χρήση δεν συνιστάται.	Φύλλα, ρίζα
Alliaria petiolata (M. Bieb.) Cavara & Grande	Χρησιμοποιείται ως στυπτικό, εφιδρωτικό, ανθελμινθικό και αντιασθματικό. Λαμβάνεται από του στόματος για τη θεραπεία της βρογχίτιδας, του άσθματος και των ρευματισμών. Επίσης, χορηγείται εξωτερικά υπό τη μορφή καταπλάσματος σε ελκώδεις καταστάσεις και κατά του κνησμού (φαγούρα), που προκαλείται από τα τσιμπήματα εντόμων. Μπορεί να εμφανιστεί ξηροδερμία, δυσάρεστη γεύση, ενώ η μακροχρόνια χρήση μεγάλων δόσεων μπορεί να οδηγήσει σε εθισμό και εκδήλωση στερητικού συνδρόμου.	Υπέργεια τμήματα φυτού
Allium cepa L.	Χρησιμοποιείται ως βακτηριοκτόνο και βακτηριοστατικό, αντιφλεγμονώδες, χολαγωγό, χωνευτικό, διουρητικό, καθαρτικό και επουλωτικό. Επίσης, συμβάλλει στην μείωση της αρτηριακής πίεσης και την αιμοποίηση σε περιπτώσεις βαριάς αναιμίας. Στην ομοιοπαθητική χορηγείται για την αντιμετώπιση διαφόρων γαστρεντερικών διαταραχών, αλλά και της νευραλγίας του προσώπου. Στην εμπειρική (λαϊκή) ιατρική χορηγείται το σιρόπι του φυτού κατά του πονόλαιμου και της φαρυγγίτιδας.	Βολβός
Alnus glutinosa (L.) Gaertn.	Το εκχύλισμα του φυτού εμφανίζει στυπτικές, καθαρτικές, εμετικές, αντιπυρετικές, γαλακταγωγές, αιμοστατικές και ανθελμινθικές ιδιότητες. Χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση της εγκεφαλικής αιμορραγίας, της οξείας βρογχίτιδας, της φαρυγγίτιδας, της ηπατίτιδας, των φλεγμονών της μήτρας, των ρευματισμών, της δυσεντερίας, του στομαχικού άλγους, της διάρροιας, του πυρετού και των ημικρανιών. Στη λαϊκή ιατρική το αφέψημα (τσάι) των φύλλων συνιστάται στη θεραπεία του καρκίνου του μαστού του δωδεκαδακτύλου, του οισοφάγου, του πυλωρού, του παγκρέατος, του ορθού, του λάρυγγα και της μήτρας. Το κατάπλασμα των νωπών φύλλων του φυτού είναι αποτελεσματικό για την αντιμετώπιση της ψώρας και των εκδορών του δέρματος.	Όλο το φυτό, ειδικά ο φλοιός
Alopecurus aequalis Sobol.	Όλο το φυτό εμφανίζει αντιφλεγμονώδεις και διουρητικές ιδιότητες. Χρησιμοποιείται για τη θεραπεία του οιδήματος, της ανεμοβλογιάς και των δηγμάτων των φιδιών. Σήμερα δεν χρησιμοποιείται στη θεραπευτική ιατρική παρά μόνο στη λαϊκή ιατρική ορισμένων λαών. Ένα σκεύασμα, που παρασκευάζεται από το φυτικό εκχύλισμα του φυτού, χρησιμοποιείται για τη μέτρηση των ειδικών IgE, των αντισωμάτων που παράγονται κατά την αλλεργική εκδήλωση, μέσω ειδικών δερματικών δοκιμασιών με σκοπό τον εντοπισμό της αλλεργικής προδιάθεσης των ασθενών απέναντι σε κοινά περιβαλλοντικά αλλεργιογόνα, όπως είναι η γύρη των φυτών, η μούχλα, τα σπόρια, διάφορα φάρμακα (π.χ. πενικιλίνη), τροφές, τσιμπήματα εντόμων και ζωικά προϊόντα.	Καρποί
Amaranthus retroflexus L.	Χρησιμοποιείται κυρίως για τη μεγάλη διατροφική του αξία και συχνά αποτελεί σημαντικό συστατικό της διατροφής των αθλητών για την εξισορρόπηση της ενέργειας και αντοχής τους. Λαμβάνεται υπό τη μορφή αφεψήματος (τσάι) καθώς ενισχύει τον μεταβολισμό. Αναφέρεται επίσης, ότι έχει ευεργετική επίδραση σε άτομα, τα οποία πάσχουν από δυσανεξία στη γλουτένη. Τα φύλλα του εμφανίζουν διουρητική, καθαρτική και αντιοξειδωτική δράση.	Κορφές, φύλλα, σπόροι
Anagallis arvensis L.	Όλο το φυτό χρησιμοποιείται ως διουρητικό, χολαγωγό, αντιβηχικό, εφιδρωτικό, αποχρεμπτικό, τονωτικό, καθαρτικό και επουλωτικό. Το αφέψημα (τσάι) του συνιστάται στην αντιμετώπιση της υδρωπικίας και των διαταραχών της ουροδόχου κύστης καθώς και του ήπατος. Εφαρμόζεται εξωτερικά κατά του κνησμού, των κονδυλωμάτων και των φλεγμονών του δέρματος. Είναι πιθανή η πολυουρία μετά από εσωτερική λήψη και η δερματίτιδα σε ευαίσθητα άτομα.	Όλο το φυτό
Anchusa officinalis L.	Χρησιμοποιείται κυρίως ως επουλωτικό, αποχρεμπτικό και μαλακτικό. Έχει επίσης, χρησιμοποιηθεί στην αντιμετώπιση της ευλογιάς, της ιλαράς, των μωλώπων, των ρευματικών πόνων, του βήχα, των φλεγμονών του δέρματος, των τσιμπημάτων από έντομα και της διάρροιας. Επίσης, χορηγείται για την αντιμετώπιση του ικτερου, της χολολιθίας, της χολοκυστείτιδας και διαφόρων παθήσεων του ουροποιητικού συστήματος. Παλαιότερα εχρησιμοποιείτο και για την θεραπεία του πεπτικού έλκους, της νευρικής και της μελαγχολίας.	Βλαστοί, ρίζες, φύλλα
Anchusa undulata L.	αντιμικροβιακή δράση	υπέργεια τμήματα φυτού
Anemone nemorosa L.	Όλο το φυτό εμφανίζει αντιρρευματικές και τονωτικές ιδιότητες. Το αφέψημα (τσάι) του φυτού χορηγείται για τη θεραπεία του κοκκύτη, του άσθματος, του πονοκεφάλου, της ουρικής αρθρίτιδας, της βρογχίτιδας, των στοματικών ελκών και των προβλημάτων που εμφανίζονται κατά την διάρκεια της έμμηνης ρύσης (πόνος, σπασμοί) και της εμμηνόπαυσης. Στην ομοιοπαθητική συνιστάται το βάμμα του φυτού κατά των ψυχονευρωτικών διαταραχών, της νευραλγίας, των ημικρανιών και της άπνειας. Στη λαϊκή ιατρική θεωρείται αποτελεσματικό για την αντιμετώπιση των αιμορροΐδων (αλοιφή), ενώ το κατάπλασμα των νωπών φύλλων του εφαρμόζεται εξωτερικά κατά των φλεγμονών του δέρματος. Πιθανή εκδήλωση γαστρεντερικών διαταραχών και δηλητηρίαση των ζώων μετά από βρώση.	Υπέργεια τμήματα φυτού

Σωστό όνομα	Ιδιότητες	Μέρος του φυτού
Angelica sylvestris L.	Έχει καρδιοτονωτικές, σπασμολυτικές, εφιδρωτικές, διουρητικές αποχρεμπτικές, αντιβηχικές, αντιβακτηριδιακές και αντιμυκητιασικές ιδιότητες. Λαμβάνεται από του στόματος κυρίως για τη θεραπεία της ατονίας του πεπτικού, της καταρροής, του βήχα, της δυσπεψίας και του άσθματος. Επίσης, εφαρμόζεται εξωτερικά υπό τη μορφή καταπραϊντικών εντριβών για την αντιμετώπιση μωλώπων και ερεθισμών του δέρματος. Μπορεί να παρατηρηθεί υπέρταση, διαταραχές του κεντρικού νευρικού συστήματος και φωτοευαισθησία. Δεν έχει αναφερθεί καμία τοξική εκδήλωση.	Ρίζωμα, σπέρματα, φύλλα
Anthriscus cerefolium (L.) Hoffm.	Το φυτικό εκχύλισμα χρησιμοποιείται ως τονωτικό, διουρητικό, αποχρεμπτικό, αντιυπερτασικό και ενισχυτικό του πεπτικού συστήματος (βελτιώνει την πέψη). Εφαρμόζεται εξωτερικά στο δέρμα για την αντιμετώπιση δερματικών παθήσεων, εκζεμάτων, πληγών, οφθαλμικών ενοχλήσεων και αποστημάτων. Στη κοσμετολογία αποτελεί συχνά συστατικό πολλών καλλυντικών, λόγω της έντονης αντιοξειδωτικής του δράσης. Κατά τη συγκομιδή του πολλές φορές συγχέεται με το κώνιο ή άλλα σκιαδοφόρα και αυτή η σύγχυση μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρές δηλητηριάσεις.	Όλο το φυτό
Anthyllis vulneraria L.	Το φυτό εμφανίζει αντιεμετικές, αντιβηχικές, στυπτικές, καθαρτικές, επούλωτικές και τονωτικές ιδιότητες. Το αφέψημα (τσάι) των αποξηραμένων ανθέων χρησιμοποιείται κατά του βήχα και υπό τη μορφή επιθέματος ως επούλωτικό και αναπλαστικό σε ανοιχτές πληγές. Το έγχυμα του φυτού χορηγείται για την πρόληψη της τριχόπτωσης και την αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας. Εφαρμόζεται εξωτερικά στο δέρμα κατά των δερματικών εξανθημάτων, την επούλωση των τραυμάτων και των μωλώπων.	Ανθισμένες κορυφές, φύλλα, ρίζα.
Apium graveolens L.	σε παθήσεις των νεφρών, της ουροδόχου κύστης και κατά των αρθρικών παθήσεων	φύλλα
Aristolochia clematitis L.	Χρησιμοποιείται τοπικά για τον καθαρισμό και την επούλωση των τραυμάτων, πληγών, ελκών και τσιμπημάτων εντόμων και φιδιών λόγω των απολυμαντικών, επούλωτικών και αιμοστατικών ιδιοτήτων του βοτάνου. Η από του στόματος λήψη του βοηθά στην αντιμετώπιση της αρθρίτιδας και των ρευματισμών. Λόγω της εμμηναγωγού δράσης του χορηγείται και σε καταστάσεις μηνορραγίας, δυσμηνόρροιας, καθώς και σε άλλες διαταραχές του οιστρικού κύκλου. Το φυτό είναι δηλητηριώδες εξαιτίας των αλκαλοειδών που περιέχει, κυρίως λόγω του αριστολοχικού οξέος, το οποίο είναι νεφροτοξικό, καρκινογόνο και σε ορισμένες περιπτώσεις θανατηφόρο. Η δηλητηρίαση εκδηλώνεται με σοβαρές στομαχικές διαταραχές, σπασμούς, ταχυπαλμία, υπόταση και τελικά θάνατο λόγω παράλυσης του αναπνευστικού συστήματος. Ως αντίδοτο χορηγείται ενεργός άνθρακας. Το εκχύλισμα της ρίζας του, σε μεγάλη δόση, μπορεί να προκαλέσει ναυτία, πονοκεφάλους, διανοητικές διαταραχές και εφιάλτες. Δεν πρέπει να χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια της κύησης (εκτρωτικό).	Ρίζα, υπέργεια τμήματα φυτού
Aristolochia rotunda L.	Χρησιμοποιούνταν κυρίως για την αποβολή των υπολειμμάτων του τοκετού από την μήτρα μετά τον τοκετό και κατά την λοχεία. Φαρμακευτικό φυτό. Κάποια είδη του φυτού καλλιεργούνται ως καλλυπτικά. Είναι επικίνδυνα τοξικό φυτό, το οποίο σε περίπτωση κατάποσης μπορεί να προκαλέσει εμετό, εντερικές διαταραχές και καρδιοαγγειακού συστήματος και ακόμη και το θάνατο που μπορεί να συμβεί σε σπασμούς και παράλυση των αναπνευστικών κέντρων. Η ονομασία του γένους προέρχεται από τη σύνθεση του Αρίστου και της Λοχείας, γιατί το φυτό θεωρήθηκε αποτελεσματικό ενάντια στις μολύνσεις από τη γέννησή των παιδιών.	
Arum maculatum L.	Χρησιμοποιείται ως αντιρρευματικό, αποχρεμπτικό και καθαρτικό. Η ρίζα και τα φύλλα του είναι στυπτικά. Επίσης, χορηγείται για την αντιμετώπιση της αρθρίτιδας, της αιπνίας, του βήχα, της καταρροής, της βρογχίτιδας και της πνευμονίας. Στην ομοιοπαθητική συνιστάται και σε περιπτώσεις γαστρίτιδας, αιμορραγιών και ερυθημάτων. Η αροΐνη, που περιέχεται στο αιθέριο έλαιο του φυτού, είναι νευροτοξική και ερεθιστική για το δέρμα. Ο καρπός του φυτού ωστόσο μπορεί να καταναλωθεί αφού ψηθεί καλά, καθώς είναι πλούσιος σε άμυλο. Σε περιπτώσεις δηλητηρίασης από το φυτό προκαλείται έμετος με σκοπό την απομάκρυνση του από το σώμα. Συνιστάται θέρμανση του ασθενούς με καταπλάσματα και θερμοφόρες, καρδιότρωση και τόνωση της περιφερικής κυκλοφορίας.	Ρίζα
Asparagus acutifolius L.	Χρησιμοποιείται ως σπασμολυτικό, αντιφλεγμονώδες, διουρητικό, εφιδρωτικό, μαλακτικό, καθαρτικό και ηρεμιστικό. Είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικό σε ανθρώπους, που υποφέρουν από κατακράτηση υγρών, καθώς τώνουν και ενισχύουν τη λειτουργία των νεφρών και της κύστης, και σε ορισμένες περιπτώσεις βοηθούν στην αντιμετώπιση των οιδημάτων, κυρίως στις αρθρώσεις.	Βλαστοί, ρίζες
Asphodeline lutea (L.) Rchb.	Όλο το φυτό εμφανίζει αποχρεμπτικές, αντιφλεγμονώδεις, καρδιοτονωτικές, διουρητικές, εμμηναγωγές, εμετικές και σπασμολυτικές ιδιότητες. Χορηγείται υπό τη μορφή αφεψήματος (τσάι) για την αντιμετώπιση του άσθματος, της βρογχίτιδας, του πυρετού, της δυσκοιλιότητας, των οιδημάτων από καρδιακή ανεπάρκεια, του ασκίτη και της κίρρωσης του ήπατος. Εφαρμόζεται εξωτερικά υπό τη μορφή αλοιφής για την επούλωση των πληγών του δέρματος, τη θεραπεία των δοθηνών, των φλεγμονών των όρχεων και του μαστού, της αλωπεκίας, των εγκαυμάτων, της πυώδους ωτίτιδας και των μολύνσεων των οφθαλμών. Στη λαϊκή ιατρική χορηγείται υπό τη μορφή καταπλάσματος κατά της οδονταλγίας και των δηγμάτων (τσιμπήματα) από ερπετά και έντομα.	Υπέργεια τμήματα φυτού
Asplenium ceterach L.	Δρα ως καταπραϊντικό, διουρητικό, αποχρεμπτικό, εφιδρωτικό, κατά των προβλημάτων της κύστης και του ουροποιητικού συστήματος. Χρησιμοποιείται κατά των νοσημάτων της κύστεως, των ουροφόρων οδών και των νεφρών. Το αφέψημα του φυτού αποτελεί ένα από τα καλύτερα βότανα για την απαλλαγή από πέτρες των νεφρών, της χολής και για τις ασθένειες του ουροποιητικού συστήματος. Χρησιμοποιείται κατά των πνευμονικών παθήσεων, των σθηθικών παθήσεων, του βήχα, της βρογχίτιδας, της διάρροιας, των σκουληκιών των εντέρων και είναι θεραπευτικό της σπλήνας.	
Ballota nigra L.	για την αντιμετώπιση δηγμάτων από λυσσασμένους σκύλους. Έφτιαχναν επίδεσμο με τα φύλλα και τον έβαζαν στη φλεγμονούσα περιοχή.	υπέργειο τμήμα
Bellis perennis L.	Χρησιμοποιείται ως καταπραϊντικό, αποχρεμπτικό, διουρητικό, μαλακτικό, αντισηπτικό και αντιφλεγμονώδες. Εφαρμόζεται εξωτερικά στο δέρμα υπό τη μορφή εγχύματος των αποξηραμένων φύλλων και ανθέων του για την θεραπεία διάφορων δερματικών παθήσεων, όπως δοθίνες, τραύματα, πληγές, ακμή, εξανθήματα και ψοδεμία. Χορηγείται επίσης, υπό τη μορφή αφεψήματος (τσάι) κατά του παραγωγικού βήχα, της καταρροής, της ουρικής αρθρίτιδας, των ρευματισμών, της διάρροιας και διαφόρων παθήσεων του ήπατος.	Κεφάλια των ανθέων
Betula pendula	Τα φύλλα του φυτού εμφανίζουν αντιχοληστερολαιμικές, αντιφλεγμονώδεις, αντιρευματικές, αντισηπτικές, στυπτικές, χολαγωγές, εφιδρωτικές, διουρητικές,	Φύλλα, φλοιός

Σωστό όνομα	Ιδιότητες	Μέρος του φυτού
Roth	καθαρτικές και αναλγητικές ιδιότητες. Συνιστάται υπό τη μορφή αφέψηματος (τσάι) για τη θεραπεία διάφορων παθήσεων του ουροποιητικού και του δέρματος, του ασκίτη, της χολολιθίας, των ρευματισμών, της αρτηριοσκλήρωσης, της κυστίτιδας, του πυρετού και της ουρικής αρθρίτιδας. Εφαρμόζεται εξωτερικά στο δέρμα για την ανακούφιση των μυϊκών πόνων, του εκζέματος, των εξανθημάτων και της ψωρίασης.	
Bromus inermis Leyss.	Μελέτες αποδεικνύουν την αντιβακτηριδιακή δράση του φυτικού εκχυλίσματος κατά των στελεχών <i>Staphylococcus aureus</i> (MRSA) και <i>Mycobacterium tuberculosis</i> . Πιστεύεται ότι η αντιμικροβιακή του δράση οφείλεται στις φλαβονοειδείς ουσίες, που περιέχονται σε όλο το φυτό. Το φυτό δεν χορηγείται σήμερα στην ιατρική, αλλά εμφανίζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον λόγω της αντιμικροβιακής του δράσης, γι' αυτό και μελετάται εκτενώς.	Όλο το φυτό
Bromus tectorum L.	χρησιμοποιείται ως κατάπλασμα για πνευμονολογικά προβλήματα (Manandhar 2002).	
Buxus sempervirens L.	Χρησιμοποιείται κυρίως στην λαϊκή ιατρική ως εφιδρωτικό, διουρητικό, αντιρρευματικό, ανθελονοσιακό, καθαρτικό και εμετικό. Στην ομοιοπαθητική συνιστάται υπό την μορφή βάμματος για την αντιμετώπιση των ρευματισμών, του πυρετού και της διάρροιας. Όλο το φυτό είναι δηλητηριώδες και κυρίως τα φύλλα. Προκαλείται θάνατος των ζώων μετά από βρώση. Η τοξικότητα εκδηλώνεται με κοιλιακό άλγος, έμετο, διάρροια, σπασμούς, ναυτία και κώμα. Ο θάνατος επέρχεται λόγω αναπνευστικής παράλυσης.	Φύλλα
Caltha palustris L.	Όλο το φυτό εμφανίζει σπασμολυτικές, εφιδρωτικές, διουρητικές, αποχρεμπτικές και αντιρρευματικές ιδιότητες και συνιστάται για τη θεραπεία του κρυολογήματος, της αναιμίας και των κονδυλωμάτων. Ενδείκνυται για την αντιμετώπιση του κοκκύτη, της βρογχίτιδας, της πυόρροιας, της δυσμηνόρροιας, των πληγών και των εξανθημάτων του δέρματος. Αποτελεί συχνά συστατικό σε φυτικά σιρόπια κατά του βήχα. Ανεπιθύμητες Ενέργειες Πιθανός ο ερεθισμός του δέρματος	Όλο το φυτό
Calystegia sepium (L.) R. Br.	Το έγχυμα του φυτού χρησιμοποιείται κυρίως ως καθαρτικό, αλλά και ως χολαγωγό, μαλακτικό, διουρητικό και αντιπυρετικό. Συγκεκριμένα, το έγχυμα της ρίζας του χρησιμοποιείται στη λαϊκή ιατρική κατά της χολολιθίας, καθώς αυξάνει τη χολική έκκριση. Σήμερα, δεν χρησιμοποιείται στην αλλοπαθητική ιατρική καθώς είναι δύσκολο να προσδιοριστεί η απαιτούμενη δοσολογία.	Ρίζωμα, άνθη
Capsella bursa-pastoris (L.) Medik.	Το αφέψημα (τσάι) του φυτού χρησιμοποιείται ως αιμοστατικό, στυπτικό και αντιδιαρροϊκό. Είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικό για την αντιμετώπιση της μηνόρροιας, της δυσμηνόρροιας, της μητρορραγίας, ενώ στην ομοιοπαθητική συνιστάται και για την αντιμετώπιση της κυστίτιδας, της νεφρολιθίας, της αιμορραγίας της ουρήθρας και των αιμορροΐδων. Η τυραμίνη, που περιέχεται στο φυτό, είναι μία συμπαθομιμητική αμίνη, που μπορεί να προκαλέσει έντονη αύξηση της αρτηριακής πίεσης. Για τον λόγο αυτό απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή στη χορήγησή του σε υπερτασικούς ασθενείς.	Όλο το φυτό
Carpinus betulus L.	Το αφέψημα (τσάι) του φυτού συνιστάται στη θεραπεία της τραχειοβρογχίτιδας, της σπαστικής και χρόνιας ρινοφαρυγγίτιδας, της τραχειίτιδας, του βήχα, της διάρροιας, του πονόλαιμου, των ρευματικών πόνων, της γρίπης, των αιμορροΐδων και του πονοκεφάλου. Θεωρείται αποτελεσματικό για την αντιμετώπιση των αιμορραγιών, καθώς αυξάνει τον αριθμό των αιμοπεταλίων. Επίσης, θεωρείται ότι ενισχύει τις νοητικές και σωματικές λειτουργίες σε καταστάσεις κόπωσης και στρες. Τα φύλλα του μελετώνται λόγω της ύπαρξης της φαιοφορβίδης για πιθανή αντινεοπλασματική δράση.	Όλο το φυτό, φύλλα
Castanea sativa Mill.	Το έγχυμα του φυτού χρησιμοποιείται ως αποχρεμπτικό, αντιδιαρροϊκό, αντιφλεγμονώδες, αντιπυρετικό και στυπτικό. Το εκχύλισμα των φύλλων του χορηγείται για την αντιμετώπιση της βρογχίτιδας, του σπαστικού βήχα, του πονόλαιμου, των ρευματισμών, της αιμορραγίας και της διάρροιας, λόγω της στυπτικής του δράσης. Στην ομοιοπαθητική χορηγείται υπό τη μορφή βάμματος για την καταπολέμηση της οσφυαλγίας, των οιδημάτων και του ξηρού βήχα.	Φύλλα, εχινοειδή περιβλήματα (αχινοί)
Celtis australis L.	Τα φύλλα και οι καρποί του φυτού εμφανίζουν στυπτικές, μαλακτικές και ηπατικές ιδιότητες. Το αφέψημα (τσάι) του φυτού συνιστάται για τη θεραπεία της αμηνόρροιας, της βαριάς εμμηνορροϊκής αιμορραγίας και των κολικών. Επίσης, εφαρμόζεται εξωτερικά στο δέρμα και στους βλεννογόνους ως στυπτικό και λαμβάνεται από του στόματος για την αντιμετώπιση της διάρροιας, της δυσεντερίας και των πεπτικών ελκών. Από το φλοιό του φυτού λαμβάνεται μια κίτρινη χρωστική ουσία. Το ξύλο του είναι πολύ σκληρό, εύκαμπο και ανθεκτικό και χρησιμοποιείται για την κατασκευή των λαβών των γεωργικών εργαλείων και σε ορισμένους πολιτισμούς για την κατασκευή των τοπικών οργάνων μουσικής και των καλαμιών ψαρέματος, αλλά και ως εξαιρετικό καύσιμο υλικό. Οι ευέλκιοι, λεπτοί βλαστοί του χρησιμοποιούνται για την κατασκευή μπαστουινών.	Καρποί, σπόροι, φύλλα, φλοιός
Centaurea cyanus L.	Όλο το φυτό χρησιμοποιείται ως διουρητικό και ορεξιογόνο λόγω της πικρής του γεύσης. Επίσης, χορηγείται υπό την μορφή καταπραυντικής λοσιόν σε κουρασμένα μάτια, αλλά και υπό μορφή κολλυρίου κατά της επιπεφυκίτιδας. Τα άνθη του χρησιμοποιούνται στα αφέψημα σαν προσθετικά για να δώσουν ωραίο χρώμα (μπλε). Στην λαϊκή ιατρική συνιστάται ακόμα και για τις αντιρρευματικές, αντιβηχικές, στυπτικές, διουρητικές, εμμηναγωγές και καθαρτικές του ιδιότητες.	Άνθη
Centaureum erythraea Farn	Είναι δημοφιλές βότανο στην λαϊκή ιατρική που το χρησιμοποιεί για την αντιμετώπιση του πυρετού, γι' αυτό και το λαϊκό του όνομα είναι «θερμοβότανο». Έχει πολύ πικρή γεύση, που διατηρείται ακόμα και σε μεγάλες διαλύματα.	Χρησιμοποιούνται όλα τα μέρη του φυτού πλην του ριζώματος, τα ανθίζοντα και εναέρια μέρη του φυτού, τα φύλλα, τα στελέχη και τα άνθη.
Chamomilla	Έχει αντιφλεγμονώδη, επουλωτική, καταπραυντική και βακτηριοστατική δράση. Βάσει αυτών των ιδιοτήτων του χρησιμοποιείται στη θεραπεία δερματίτιδων, εκζεμάτων, της	Άνθη

Σωστό όνομα	Ιδιότητες	Μέρος του φυτού
recutita (L.) Rauschert	επιτεφυκίτιδας και της πομφολυγώδους επιδερμόλωσης. Σήμερα συναντάμε το εκχύλισμα του φυτού κυρίως ως συστατικό καλλυντικών και σαμπουάν μαλλιών. Χρησιμοποιείται επίσης, και ως ήπιος ηρεμιστικό κατά της αϋπνίας και του στρες. Μπορεί να είναι αλλεργιογόνο (σφίξιμο στο λαμό, οίδημα των χειλιών, του λαιμού και των ματιών, κνησμός). Είναι πιθανή η αλληλεπίδραση με τα κουμαρινικά αντιπηκτικά στην αναστολή της βιταμίνης Κ λόγω της ύπαρξης κουμαρίνης.	
Chelidonium majus L.	Το αφέψημα (τσάι) του φυτού χρησιμοποιείται ως διουρητικό, καθαρτικό, αναλγητικό, σπασμολυτικό και χολαγωγό, κυρίως κατά της χολοκυστίτιδας και του ίκτερου. Είναι αποτελεσματικό στην αντιμετώπιση της γαστρεντερίτιδας, της πνευμονίας, της πλευρίτιδας, των ρευματισμών και της δυσμηνόρροιας, όπου χορηγείται υπό την μορφή βάμματος. Στην λαϊκή ιατρική θεωρείται ότι βοηθά στην θεραπεία δερματοπαθειών, όπως οι ακροχορδώνες (μυρμηγκίες, ελιές κ.λ.π), οι υπερπλαστικές δερματοπάθειες, η αυξημένη τριχοφυία, καθώς και στη θεραπεία διάφορων παθήσεων των οφθαλμών, όπως ο καταρράκτης, η αποκόλληση του αμφιβληστροειδούς, τα στίγματα στον κερατοειδή και η μειωμένη όραση.	Όλο το φυτό, ρίζα
Cichorium intybus L.	Χρησιμοποιείται ως τονωτικό, βελτιωτικό της πέψης, χολαγωγό, καθαρτικό και διουρητικό. Χορηγείται υπό τη μορφή αφεψήματος για την αντιμετώπιση του ίκτερου, των ηπατικών πόνων, της διόγκωσης του ήπατος, των κωλικών, της ουρικής αρθρίτιδας και των ρευματισμών. Στην λαϊκή ιατρική, παρασκευάζονται από τις καβουρδισμένες ρίζες του φυτού ένα υποκατάστατο του καφέ με ορεξιογόνες και τονωτικές ιδιότητες.	Ρίζα, υπέργεια τμήματα φυτού
Cistus creticus L.	Χρησιμοποιείται υπό τη μορφή αφεψήματος (τσάι) ως αποχρεμπτικό, αντιβηχικό, αντιδιαρροϊκό, αντικαταρροϊκό και εμμηναγωγό. Το αφέψημα λαμβάνεται από του στόματος για τη θεραπεία του δωδεκαδακτυλικού και στομαχικού έλκους, του πονόδοντου, της καταρροής, της διάρροιας, αλλά και ως ενισχυτικό του ανοσοποιητικού συστήματος σε διάφορες βακτηριακές μολύνσεις. Ιδιαίτερη αξία εμφανίζουν οι αντιοξειδωτικές του ιδιότητες, τόσο για την πρόληψη καρδιαγγειακών προβλημάτων, όσο και για την αντιμετώπιση του στρες και του άγχους, κυρίως στην ομοιοπαθητική θεραπεία. Εφαρμόζεται εξωτερικά υπό τη μορφή αλοιφής για την αντιμετώπιση διάφορων δερματικών παθήσεων, αλλά και στη κοσμετολογία, καθώς διαθέτει αντιρυτιδικές και αναπλαστικές ιδιότητες.	φύλλα
Cladophora glomerata ???	ως τροφή αλλά και για φαρμακευτικό σκοπό. Για παράδειγμα ορισμένοι κάτοικοι αυτής της περιοχής καταναλώνουν την Cladophora glomerata για να ανακουφιστούν από το στομαχικό έλκος. Αυτή η γνώση έδωσε κίνητρο στους ερευνητές να μελετήσουν τους παράγοντες που έχουν τις ιδιότητες αυτές. Έλεγχος που έγινε σε ζωικά μοντέλα, έδειξε ότι η C. glomerata εμφανίζει ιδιότητες κατά του έλκους του στομάχου, αντιφλεγμονώδεις, αναλγητικές και αντιοξειδωτικές δράσεις, καθώς και υποτασική δράση. Οι δράσεις αυτές που διαπιστώθηκαν στη συγκεκριμένη μελέτη αποδεικνύουν την θεραπευτική της αξία. Θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί ως φυσικό υποκατάστατο φαρμάκων για την ανακούφιση από το πεπτικό έλκος, τη δυσπεψία, τη ρευματοειδή αρθρίτιδα, την υπέρταση κ.α. Ωστόσο, περισσότερο λεπτομερείς μελέτες αυτών των φαρμακευτικών της ιδιοτήτων απαιτούνται για την επιβεβαίωση των ενδεχόμενων θεραπευτικών της δράσεων. Σε μελέτη που αφορούσε την εκτίμηση της αντιμικροβιακής και αντιοξειδωτικής δράσης της Cladophora glomerata που συλλέχθηκε από ακτές της Κασπίας θάλασσας, βρέθηκε ότι εμφανίζει σημαντικά αλλά διαφορετικά επίπεδα αντιοξειδωτικής δράσης σε κάποια από τα μοντέλα μελέτης που χρησιμοποιήθηκαν, αλλά και σημαντική αντιβακτηριακή δραστηριότητα.	
Clematis vitalba L.	Χρησιμοποιείται ως αναλγητικό, αντιφλεγμονώδες, διουρητικό και αντιμικροβιακό. Τα φύλλα του φυτού χρησιμοποιούνται εξωτερικά υπό τη μορφή καταπλάσματος για την αντιμετώπιση του πόνου των ρευματισμών, των αρθριτικών, των δερματικών εξελκώσεων (πρόσωπο, μύτη, μάτια) και του κνησμού (φαγούρα). Η δηλητηρίαση από το φυτό εκδηλώνεται με ζάλη, σύγχυση, λυθοθυμία και σπασμούς, ενώ η παρατεταμένη παραμονή του καταπλάσματος στο δέρμα μπορεί να προκαλέσει πυώδη δερματίτιδα.	Φύλλα, άνθη
Cnicus benedictus L.	Το αφέψημα (τσάι) του φυτού χρησιμοποιείται ως τονωτικό, αντιπυρετικό, ανθελμινθικό, εφιδρωτικό σε εμπύρετες καταστάσεις, διουρητικό, αποχρεμπτικό και γαλακταγωγό. Συνιστάται για την αντιμετώπιση της δυσπεψίας, της αδυναμίας του στομάχου, της διάρροιας, της ανορεξίας, της πλευρίτιδας, της πνευμονίας, της νεφρολιθίας, της χολολιθίας, του κρουολογήματος και της αρθρίτιδας. Στη λαϊκή ιατρική, κυρίως στην Ήπειρο, παρασκευάζεται αφέψημα (τσάι) του ξηρού φυτού, το οποίο εφαρμόζεται εξωτερικά στο δέρμα με σκοπό την αντιμετώπιση των χιονίστρων, αλλά και για εσωτερική χρήση ως εμετικό, αποχρεμπτικό, εφιδρωτικό και διουρητικό. Σε υπερδοσολογία μπορεί να οδηγήσει σε εκδήλωση αλλεργικής αντίδρασης ιδιαίτερα σε άτομα αλλεργικά στην Echinacea (Εχινάκια), ερεθισμό των οφθαλμών και πρόκληση εμέτου. Η παρατεταμένη χρήση του βοτάνου προκαλεί αύξηση των οξέων του στομάχου, γι' αυτό θα πρέπει να αποφεύγεται από άτομα, που πάσχουν από έλκος στομάχου. Είναι πιθανή και η εκδήλωση αιμορραγιών, γι' αυτό απαιτείται προσοχή σε ασθενείς, που λαμβάνουν αντιπηκτική θεραπεία.	Όλο το φυτό
Colchicum autumnale L.	Χρησιμοποιείται ως αναλγητικό, αντιρευματικό, καθαρτικό, εμετικό, αλλά κυρίως ως πηγή της κολχικίνης, η οποία χαρακτηρίζεται από έντονη αντιμυϊκή και αντιφλεγμονώδη δράση. Χρησιμοποιείται για την θεραπεία της ουρικής αρθρίτιδας, της περικαρδίτιδας, του κληρονομικού μεσογειακού πυρετού και της νόσου Behcet. Η υποσχόμενη αντικαρκινική της δράση δεν βρίσκει εφαρμογή μέχρι σήμερα λόγω της έντονης τοξικότητάς της (εξαίρεση αποτελεί η χρήση του στην θεραπεία της λευχαιμίας). Είναι έντονα τοξικό όλο το φυτό, με εκδηλώσεις δηλητηρίασης παρόμοιες με εκείνες του αρσενικού. Η αντιμετώπιση της δηλητηρίασης γίνεται με άμεση πλύση στομάχου, χορήγηση ενεργού άνθρακα και καρδιοτονωτικών φαρμάκων. Χαρακτηριστική είναι η έντονη αίσθηση καύσου στο στόμα και το λαμό. Επίσης, είναι δυνατόν να εμφανιστεί πυρετός, κοιλιακό άλγος, εμετός, διάρροια, πολυοργανική ανεπάρκεια (νεφρική, καρδιακή κλπ), λευκοπενία, υποογκαιμικό shock, αναμία, μυϊκή αδυναμία και αναπνευστική ανεπάρκεια.	Όλο το φυτό
Colutea arborescens L.	Το βότανο δρα ως διουρητικό, εμετικό και καθαρτικό. Θα μπορούσε κανείς να πει ότι έχει ανάλογη δράση με τα φύλλα Αιγύπτου (Σένα) αλλά με πολύ ηπιότερη δράση. Τα φύλλα δρουν ως διουρητικά και καθαρτικά ενώ οι σπόροι έχουν εμετική δράση.	
Conium maculatum L.	Οφείλει την ονομασία του στο ρήμα "κωνάω", που σημαίνει "περιστρέφω". Χρησιμοποιείται ως ηρεμιστικό και σπασμολυτικό. Επιδρά στο νευρικό σύστημα προκαλώντας παράλυση των απολήξεων των κινητικών νευρώνων. Με βάση αυτές τις ιδιότητες χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση της επιληψίας, των μυϊκών κραμπών, (συσπάσεων) των πρώτων σταδίων της τρομώδους παράλυσης και των σπασμών του λάρυγγα και του φάρυγγα. Επίσης, έχει χρησιμοποιηθεί υπό τη μορφή εισπνοών για την ανακούφιση του βήχα σε βρογχίτιδα, του κοκκύτη και του άσθματος. Εφαρμόζεται επίσης, εξωτερικά υπό τη μορφή αλοιφής και μειώνει το αίσθημα πόνου σε καταστάσεις έντονου πονοκεφάλου, δερματικών εξελκώσεων, οιδημάτων,	Φύλλα, καρποί

Σωστό όνομα	Ιδιότητες	Μέρος του φυτού
Convolvulus arvensis L.	φλεγμονών, αδενίτιδων, αιματωμάτων και εξαρθρώσεων. Η κατάποση εκχυλίσματος (κυρίως φύλλων και βλαστών) μπορεί να προκαλέσει σιελόρροια, υπηλμία, μυϊκό πόνο, νεφρική ανεπάρκεια, ραβδομύωση, ταχυκαρδία ακολουθούμενη από βραδυκαρδία, απώλεια της ομίλιας, μυϊκή παράλυση, απώλεια συνείδησης, παράλυση των αναπνευστικών μυών, νευροτοξικότητα και θάνατο. Αξίζει να σημειωθεί ότι με παρασκευασμα κωνείου θανατώθηκε ο Αθηναίος φιλόσοφος Σωκράτης. Χρησιμοποιείται υπό τη μορφή αφεψήματος (τσάι) της ρίζας ως χολαγωγό, καθαρικό, εμετικό και διουρητικό κατά της υδρωπικίας. Το αφέψημα (τσάι) των ανθέων του εμφανίζει αντισηπτικές και επουλωτικές ιδιότητες και εφαρμόζεται υπό τη μορφή εξωτερικών πλύσεων σε τσιμπήματα εντόμων ή πληγές του δέρματος. Το κρύο αφέψημα των φύλλων του φυτού βοηθά στην αντιμετώπιση του έντονου πυρετού και της υπερβολικής απώλειας αίματος κατά την έμμηνη ρύση.	Ρίζα
Cornus mas L.	Από την αρχαιότητα μέχρι τις ημέρες μας τα κράνα χρησιμοποιούνται για τη αντιμετώπιση της διάρροιας και των εντερικών παθήσεων λόγω των τανινών που περιέχουν. Επίσης, ο φλοιός, οι βλαστοί και οι ρίζες χρησιμοποιούνται σαν αντιπυρετικά. Συνοπτικά, χρησιμοποιείται ως τονωτικό του ανοσοποιητικού συστήματος, στυπτικό, σπασμολυτικό, καταπραϊντικό, αναλγητικό, αντιπυρετικό και διεγερτικό. Επίσης, θεωρείται αποτελεσματικό στην αντιμετώπιση της διάρροιας, της δυσεντερίας, της ελονοσίας, του στομαχικού άλγους, διάφορων φλεγμονών του δέρματος και των αιμορροϊδών. Σε χώρες κυρίως της Ασίας, χορηγείται ως υπογλυκαιμικό για την αντιμετώπιση του σακχαρώδους διαβήτη, καθώς in vitro μελέτες έδειξαν ότι οι περιεχόμενες στο φυτό ανθοκυανιδίνες επάγουν την παραγωγή ινσουλίνης από τα βήτα-κύτταρα του παγκρέατος.	Καρποί, φλοιός, βλαστοί, ρίζα
Corylus avellana L.	Τα φουντούκια αποτελούν καλή διαιτητική πηγή πρόοληψης πρωτεϊνών, εμφανίζουν τονωτικές ιδιότητες και έχουν ιδιαίτερη διατροφική αξία για τα παιδιά, τους αναμικούς ασθενείς, τους ανοσοκατεσταλμένους, τους διαβητικούς και τις εγκυμονούσες. Επίσης, είναι κατάλληλα για τους μαθητές καθώς ενισχύουν τη μνήμη και βοηθούν στον ύπνο, όσους υποφέρουν από αϋπνίες. Το φυτό έχει επίσης, στυπτικές (ρίζα), αντιπυρετικές (φλοιός) και καθαρικές (φύλλα) ιδιότητες, ενώ το αιθέριο έλαιο του λαμβάνεται για την αντιμετώπιση των ελμίνθων, του πονόδοντου, των ρευματισμών και της ισχυαλγίας. Λόγω των αντιοξειδωτικών που περιέχει και των φυτικών ινών πιστεύεται ότι προστατεύει από τον καρκίνο του παχέος εντέρου, όταν γίνεται βεβαίως λελογισμένη κατανάλωση. Μπορεί να εμφανιστεί αλλεργική αντίδραση [κνίδωση (φαγούρα)] και έμετος.	Καρποί, ρίζα, φύλλα
Crataegus monogyna Jacq.	Χρησιμοποιείται ως καρδιοτονωτικό και θεωρείται ότι συμβάλλει στη θεραπεία πολλών καρδιαγγειακών παθήσεων, συμπεριλαμβανομένης της ταχυκαρδίας, της καρδιακής αρρυθμίας, της καρδιακής ανεπάρκειας και των εκφυλιστικών καρδιακών νοσημάτων. Προκαλεί διαστολή των αρτηριών και ελαφρά αύξηση του καρδιακού ρυθμού και έτσι δύναται να επαναφέρει στα φυσιολογικά επίπεδα την αρτηριακή πίεση, σε περιπτώσεις υπέρτασης αλλά και υπότασης. Ανακουφίζει από τα συμπτώματα στηθάγχης και μειώνει τα επίπεδα της χοληστερόλης στο αίμα. Το φυτό έχει επίσης, χρησιμοποιηθεί ως σπασμολυτικό παράγοντα στη θεραπεία του άσθματος, της διάρροιας και των συσπάσεων της μήτρας, καθώς και ως ηρεμιστικό για τη θεραπεία της αϋπνίας. Έχει βρει εφαρμογή επίσης, στη θεραπεία διαφόρων παθήσεων των νεφρών, του πονόλαιμου και του οιδήματος. Σε υπερδοσολογία μπορεί να προκαλέσει σημαντική μείωση της αρτηριακής πίεσης, αρρυθμίες και νάρκωση. Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται σε συγχρηρήση με νιτρώδη, καρδιοτονωτικά γλυκοσίδια και αντικαταθλιπτικά.	Φύλλα, άνθη, καρποί
Crataegus orientalis M. Bieb.	τονωτικά του κυκλοφορικού συστήματος. Τα προϊόντα Crataegus χρησιμοποιούνται ευρέως για τη θεραπεία καρδιακών και κυκλοφορικών διαταραχών, ιδιαίτερα για στηθάγχη, καρδιακή ανεπάρκεια, και υπερλιπιδαιμία καθώς θεωρούνται να έχουν πολλαπλές καρδιαγγειακές προστατευτικές επιδράσεις.	
Cynoglossum officinale L.	Χρησιμοποιείται υπό τη μορφή αφεψήματος (τσάι) ως αντιβηχικό και μαλακτικό σε φλεγμονώδεις καταστάσεις των πνευμόνων, όπως η πνευμονία, το άσθμα και η βρογχίτιδα. Το αφέψημα (τσάι) του φυτού συνιστάται κατά του ξηρού βήχα, της καταρροής, της διάρροιας, των αιμορροϊδων, των κολικών των νεφρών και του ήπατος. Επίσης, το έγχυμα του φυτού βοηθά αποτελεσματικά στην αντιμετώπιση της αϋπνίας. Στη λαϊκή ιατρική εφαρμόζεται εξωτερικά ως κατάπλασμα των νωπών φύλλων του φυτού για τη θεραπεία των οιδημάτων, των εγκαυμάτων, των ρευματικών πόνων, της γάγραινας και των πόνων των οφθαλμών. Πιθανή εκδήλωση ναρκωτικών ιδιοτήτων και δερματίτιδας. Τα σπέρματα του φυτού είναι ιδιαίτερα τοξικά, με πιθανή καρκινογόνο, ηπατοτοξική και τερατογόνο δράση.	Υπέργεια τμήματα φυτού, ρίζα
Daucus carota L.	Χρησιμοποιείται ως αντιδιαρροϊκό, μαλακτικό, διουρητικό, ανθελμινθικό και αντισηπτικό. Το αιθέριο έλαιο του φυτού εμφανίζει αντιμικροβιακές ιδιότητες. Η βρώση του καρότου βοηθά στην βελτίωση της όρασης και τη διατήρηση της οπτικής οξύτητας, καθώς αποτελεί πηγή προβιταμίνης Α, ένωση, που συνδέεται με πρωτεΐνες του οφθαλμού και οδηγεί στο σχηματισμό των χρωστικών των ραβδίων και κωνίων του αμφιβληστροειδούς. Το αφέψημα (τσάι) του φυτού χορηγείται για την αντιμετώπιση της κυστίτιδας, της χολολιθίας, του διαβήτη, του οιδήματος, της δυσπεψίας και των διαταραχών της έμμηνης ρύσης. Ο πολτός του καρότου εφαρμόζεται τοπικά στο δέρμα και καταπραΰνει τον κνησμό (φαγούρα), ενώ βοηθά στην επούλωση των πληγών και των εγκαυμάτων.	Ρίζα, φύλλα, σπόροι
Dictamnus albus L.	Χρησιμοποιείται ως στυπτικό, καταπραϊντικό κυρίως κατά των στομαχικών και εντερικών πόνων, ανθελμινθικό, αντιβηχικό, διουρητικό και αποχρεμπτικό. Χορηγείται επίσης, κατά της αϋπνίας, της έντονης εμμηνόρροιας, της γρίπης, του κρουολογίματος και του πονοκεφάλου. Εφαρμόζεται εξωτερικά υπό τη μορφήν καταπλάσματος για τη θεραπεία φλεγμονωδών παθήσεων του δέρματος, αποστημάτων, δερματικών εξελκώσεων και δοθηνών.	Όλο το φυτό
Dracunculus vulgaris Schott	Βρογχίτιδα, Φλεγμονές στόματος, Μύτης, Λαιμού, Στομάχι. Το εκχύλισμα του καρπού, καταστρέφει τους πολύποδες της μύτης. Το φιδόχορτο είναι αποχρεμπτικό στην περίπτωση άσθματος και χρόνιου βήχα, ενώ είναι και δυνατό ευκοίλιο. Χρησιμοποιείται ακόμα στην ομοιοπαθητική και συστήνεται σε περιπτώσεις γαστρίτιδας, αιμορραγιών και ερυθρημάτων. Η ρίζα του αποξηραμένη θεωρείται ότι έχει αντιρρευματικές, αντιασθματικές, αντικοκτικές, αντιβρογχικές, αντιαιμορραγικές, αντιγαστρικές και αντικαταρροϊκές ιδιότητες. Παλιότερα, ο Διοσκοουρίδης σύστηνε την ήλιμη, ξεραμένη στον ήλιο και κοπανισμένη ρίζα στους ασθματικούς, τη σκόνη της ρίζας με νερό ως αφροδισιακό, τη σκόνη ζυμωμένη με μέλι ως καθαριστική των κακοηθών και φαγεδαινικών ελκών και τέλος τη σκόνη ανακατωμένη με «λευκή άμπελο» (κουρμπένη) ως καταστροφική των πολύποδων (ακόμα και των καρκινωμάτων), καθώς και προληπτική του δαγκώματος της οχιάς. Στην Ελλάδα υπάρχουν και σήμερα εμπειρικοί (πρακτικοί) που υποστηρίζουν πως θεραπεύουν τη φυματίωση με τη	ρίζα, καρπος

Σωστό όνομα	Ιδιότητες	Μέρος του φυτού
Dryopteris filix-mas (L.) Schott	ρίζα του φιδόχορτου. Το <i>Dracunculus vulgaris</i> θεωρείται ένα δηλητηριώδες φυτό λόγω του υδροκυανικού οξέος που περιέχει σε συνδυασμό με την αροίνη, τα φύλλα, οι ρώγες του καρπού και οι χλωροί κόνδυλοι του φυτού έχουν τοξική επίδραση σε ανθρώπους και ζώα. μπορεί να προκαλέσει εξωτερική δερματίτιδα εξ επαφής ή διάφορους ερεθισμούς. Κατάποση των καρπών, μπορεί να προκαλέσει ναυτία, εμετό, διάρροια με αιμορραγία, μυϊκές κράμπες, και σε σοβαρές περιπτώσεις μπορεί να οδηγήσει σε παράλυση. Το φυτό εμφανίζει ανθελμινθικές, επουλωτικές, αντιφλεγμονώδεις, αντιρρευματικές, αντιμυκητιακές και αντιυπερτιτικές ιδιότητες. Είναι γνωστό κυρίως για τη χρήση του ως ανθελμινθικό, κατά την οποία απαιτείται μεγάλη προσοχή και γίνεται με ταυτόχρονη χορήγηση καθαρτικού άλατος (Na_2SO_4 ή MgSO_4) χωρίς λάδι ή οινόπνευμα, καθώς είναι απαραίτητο το φάρμακο να αποβληθεί δύο ώρες μετά τη λήψη του έτσι ώστε να αποφευχθεί τυχόν δηλητηρίαση. Συνιστάται υπό τη μορφή αφεψήματος (τσάι) για την αντιμετώπιση της εσωτερικής αιμορραγίας, της αιματοουρίας, της παρωτίτιδας, του κρουολογήματος, της γρίπης, της ιλαράς, της πνευμονίας και της μηνιγγίτιδας. Εφαρμόζεται εξωτερικά υπό τη μορφή κομπρεσών σε πυώδη σπυράκια, καλόγερους και πληγές και υπό τη μορφή κόνεως σε μολυσμένες πληγές και δερματικές εξελκώσεις. Ακόμα στην ομοιοπαθητική χορηγείται για την αντιμετώπιση των πληγών, των κισών και των ελκών. Τέλος, λόγω της περιεκτικότητάς σε καυστική ποτάσσα χρησιμοποιείται για την παρασκευή σαπουνιών και γυαλιού. Σε υπερδοσολογία μπορεί να προκαλέσει ναυτία, έμετο, παραλήρημα, τύφλωση, δύσπνοια, μέχρι και καρδιακή ανακοπή. Αποφεύγεται η κατανάλωση του βοτάνου κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, σε παιδιά και σε ασθενείς με ηπατικά προβλήματα.	Φύλλα, ρίζα.
Echium vulgare L.	Το αφέψημα (τσάι) του φυτού εμφανίζει αντιβακτηριακές, αντιοξειδωτικές, αντιφλεγμονώδεις, μαλακτικές, διουρητικές, επουλωτικές και αντιβηχικές ιδιότητες. Συνιστάται στην αντιμετώπιση του πυρετού, των πονοκεφάλων και του φλεγμονικού άλγους. Εφαρμόζεται εξωτερικά υπό τη μορφή καταπλάσματος των νωπών φύλλων για την επούλωση ανοιχτών πληγών, εγκαυμάτων και ερεθισμών του δέρματος. Πιθανή πρόκληση ηπατοτοξικότητας λόγω της περιεχόμενης πυρολυζιδίνης	Όλο το φυτό, ρίζα
Ephedra foeminea Forssk.	Χρησιμοποιείται ως βρογχοδιασταλτικό, για την αντιμετώπιση διαφόρων αναπνευστικών προβλημάτων και κυρίως κατά του βρογχικού άσθματος. Η περιεχόμενη στο φυτό εφεδρίνη διεγείρει το συμπαθητικό νευρικό σύστημα (συμπαθομιμητική ουσία) και διαστέλλει τα στεφανιαία αγγεία. Επίσης, έχει χορηγηθεί για την θεραπεία των αλλεργιών, του βήχα, της βλενόρροιας και της σύφιλης. Χρησιμοποιείται και από τους αθλητές για την αύξηση της απόδοσής τους (ψυχοδιεγερτικό). Είναι επίσης, συστατικό σε προϊόντα αδυνατίσματος με εσζαιρετικά επιβλαβείς συνέπειες για τον ανθρώπινο οργανισμό. Μπορεί να εμφανιστεί αύπνια, νευρικότητα, ευερεθιστότητα, πονοκέφαλος, ναυτία, έμετος και ταχυκαρδία. Πρέπει να αποφεύγεται από εγκύους, αλλά και από άτομα με άγχος, ανησυχία, υπέρταση, γλαύκωμα, μειωμένη αιμάτωση του εγκεφάλου, διόγκωση του προστάτη, υποψία φαιοχρωμοκυττώματος και θυρεοτοξίκωση. Σε υπερδοσολογία εκδηλώνεται υπέρταση και καρδιακή αρρυθμία, που μπορεί να επιδεινωθούν σε συνδυασμό με άλλα φάρμακα (καρδιοτονωτικές γλυκοσίδες). Η χρήση της εφεδρίνης στον αθλητισμό ως αναβολικό σε συνδυασμό με καφεΐνη και ασπιρίνη μπορεί να προκαλέσει σοβαρές παρενέργειες, ενώ η παρατεταμένη χρήση μπορεί να οδηγήσει σε εξάρτηση.	Υπέργεια τμήματα φυτού
Epilobium angustifolium L.	Έχει αντιφλεγμονώδεις, αντισηπτικές, μαλακτικές, τονωτικές, υπνωτικές, αντιδιαρροϊκές και αιμοστατικές ιδιότητες. Λαμβάνεται από του στόματος για την θεραπεία της υπερπλασίας του προστάτη, της κυστίτιδας, της νεφρίτιδας, της βλεννώδους κολίτιδας, των μολύνσεων του ουροποιητικού και των βρόγχων. Επίσης, εφαρμόζεται εξωτερικά υπό τη μορφή αλοιφής (αποξηραμένα φύλλα) για να απαλύνει διάφορα δερματικά προβλήματα κυρίως σε παιδιά. Στην λαϊκή ιατρική χορηγείται το αφέψημα (τσάι αποξηραμένων φύλλων και ριζών) για τη θεραπεία της δυσεντερίας, του συνδρόμου του ευερέθιστου εντέρου και των κοιλιακών κραμπών. Κατάπλασμα από την αποφλοιωμένη ρίζα εφαρμόζεται σε εγκαύματα, πληγές και οιδήματα.	Άνθη, φύλλα, ρίζα
Equisetum arvense L.	Χρησιμοποιείται ως διουρητικό, αιμοστατικό, επουλωτικό και στυπτικό. Χορηγείται ως πηγή αλάτων (πυρίτιο) για την αντιμετώπιση της φυματώσεως και για την βελτίωση της απορρόφησης του ασβεστίου. Στην ομοιοπαθητική χορηγείται υπό τη μορφή βάμματος κατά της κυστίτιδας και της ανουρίας, ενώ στην λαϊκή ιατρική χρησιμοποιείται υπό τη μορφή γαργάρων για την αντιμετώπιση διαφόρων στοματικών παθήσεων (στυπτικό), αλλά και ως αιμοστατικό κατά της ρινορραγίας και της εσωτερικής αιμορραγίας. Μπορεί να εμφανιστούν ήπιες γαστρεντερολογικές διαταραχές και πιθανές αλλεργικές αντιδράσεις. Δεν έχει αναφερθεί καμία τοξική εκδήλωση.	Ξηροί μίσχοι
Erodium cicutarium (L.) L'Hér.	Το φυτό εμφανίζει στυπτικές, γαλακταγωγές και αιμοστατικές ιδιότητες. Συνιστάται υπό τη μορφή αφεψήματος (τσάι) για τη θεραπεία της μητρορραγίας και των αιμορραγιών, αλλά και την αύξηση της παραγωγής γάλακτος στις θηλάζουσες μητέρες. Εφαρμόζεται εξωτερικά στο δέρμα υπό τη μορφή καταπλάσματος κατά των δηγμάτων από ζώα, των φλεγμονών του δέρματος, των πληγών και των εξανθημάτων. Ακόμα το έγχυμα των φύλλων του φυτού εμφανίζει εφιδρωτικές και διουρητικές ιδιότητες και χρησιμοποιείται κατά του τυφοειδούς πυρετού, των ρευματισμών και της ουρικής αρθρίτιδας.	Φύλλα, καρποί
Eryngium campestre L.	Η ρίζα του φυτού εμφανίζει διουρητικές ιδιότητες λόγω της μεγάλης περιεκτικότητάς της σε σαπωνίνες και χορηγείται για τη θεραπεία των νεφρολιθιάσεων, του κολικού των νεφρών, της κυστίτιδας, της ουριθρίτιδας και της διόγκωσης του προστάτη, αλλά και κατά της ηπατικής ανεπάρκειας. Επίσης, όλο το φυτό χρησιμοποιείται ως αποχρεμπτικό, εφιδρωτικό, διεγερτικό, τονωτικό, αλλά και στην αντιμετώπιση του χρόνιου βήχα και της πνευμονικής συμφόρησης. Στη λαϊκή ιατρική εφαρμόζεται υπό τη μορφή καταπλάσματος σε ορισμένες δερματικές παθήσεις. Είναι πιθανή η εκδήλωση τοξικότητας (εξαρτάται από το είδος).	Ρίζα
Euonymus europaeus L.	Όλο το φυτό εμφανίζει εντομοκτόνες, παρασιτοκτόνες, χολαγωγές, καθαρτικές, διουρητικές, εμετικές, αποχρεμπτικές και τονωτικές ιδιότητες. Συνιστάται για την αντιμετώπιση της δυσπεψίας, της ανεπάρκειας του ήπατος, της δυσκοιλιότητας, της υδρωπικίας και διαφόρων πνευμονικών παθήσεων. Εφαρμόζεται εξωτερικά στο δέρμα για την καταπολέμηση της ψώρας, των φθειρών (ψείρες, στο τριχωτό της κεφαλής και στο εφηβείο) και άλλων παρασίτων του δέρματος. Όλο το φυτό είναι δηλητηριώδες.	Όλο το φυτό
Eupatorium cannabinum L.	Όλο το φυτό εμφανίζει χολαρετικές, αντιρρευματικές, διουρητικές, μαλακτικές, καθαρτικές, αντιυπερτιτικές, τονωτικές, αποχρεμπτικές και εφιδρωτικές ιδιότητες. Συνιστάται υπό τη μορφή αφεψήματος (τσάι) για την αντιμετώπιση του πυρετού, του σκορβούτου, του κοινού κρουολογήματος, της καταρροής, των διαταραχών του ήπατος, του σπλήνα και της χοληδόχου κύστης. Το φυτικό εκχύλισμα βοηθά στην ανακούφιση των ρευματικών και μυϊκών πόνων, αλλά και στη δυσκοιλιότητα. Πιθανή πρόκληση ηπατοτοξικότητας μετά από υπερδοσολογία.	Υπέργεια τμήματα φυτού

Σωστό όνομα	Ιδιότητες	Μέρος του φυτού
Euphorbia helioscopia L.	Είναι μικρό ετήσιο φυτό. Έχει φύλλα ωοειδή. Ο χυμός του είναι δηλητηριώδης. Τα φύλλα του καταπολεμούν τις φλεγμονώδεις βλάβες του δέρματος. (Τα φαρμακευτικά φυτά της Ακρόπολης)	φύλλα
Fagus sylvatica L.	Το έγχυμα του φυτού χρησιμοποιείται ως τονωτικό, αντισηπτικό, αντιόξινο, αντιυπερτικό, αντιβηχικό, αποχρεμπτικό και βακτηριοστατικό. Ενδείκνυται για τη θεραπεία της χρόνιας βρογχίτιδας, ενώ εφαρμόζεται εξωτερικά στο δέρμα για την αντιμετώπιση διαφόρων δερματικών παθήσεων. Υπό τη μορφή γαργαρισμών ανακουφίζει από τον έντονο πονόδοντο. Στη φαρμακευτική, είναι γνωστό και με το όνομα κρεόζωτο. Πιθανή η εκδήλωση τοξικότητας σε υπερδοσολογία.	Φύλλα, σπέρματα
Ficus carica L.	Το αφέψημα (τσάι) του φυτού χρησιμοποιείται ως μαλακτικό, καθαρτικό, αποχρεμπτικό και αναλγητικό. Χορηγείται για την αντιμετώπιση της φαρυγγίτιδας, του κρυολογήματος, της ουλίτιδας (γαργάρες), της καταρροής, της πνευμονίας και της κυστίτιδας. Εφαρμόζεται εξωτερικά υπό τη μορφή καταπλάσματος για την θεραπεία διάφορων δερματικών παθήσεων κυρίως της λέπρας, αλλά και για την εξαφάνιση των ρυτίδων και των ραγάδων από το δέρμα. Τα γάλα, που βγαίνει από τους καρπούς του φυτού είναι αποτελεσματικό κατά του πονόδοντου και του πόνου των αρθρώσεων, ενώ το κατάπλασμα των φύλλων του χρησιμοποιείται κατά του άσθματος και της αιμορραγίας. Το γάλα των καρπών είναι ερεθιστικό για το δέρμα.	Βλαστός, καρποί, φύλλα
Fragaria vesca L.	Χρησιμοποιείται ως αντιρευματικό, διουρητικό, αντιδιαρροϊκό, τονωτικό και καθαρτικό σε περιπτώσεις ατονίας του εντέρου. Συνιστάται για την αντιμετώπιση της χολολιθίας και της νεφρολιθίας αλλά και σε ηπατικούς, κυστεοπαθείς και εξασθενημένους οργανισμούς. Τα φύλλα του φυτού έχουν στυπτικές ιδιότητες και χρησιμοποιούνται υπό τη μορφή γαργάρων κατά του πονόλαιμου και υπό τη μορφή καταπλάσματος κατά των δερματικών εξελκώσεων, των μωλώπων, των εγκαυμάτων και των τραυμάτων.	Φύλλα, ρίζα, καρποί
Fraxinus ornus L.	Το "Μάννα" χρησιμοποιείται κυρίως ως ήπιο διουρητικό, αλλά και ως καθαρτικό, στυπτικό και αντιυπερτικό. Τα φύλλα του φυτού ενδείκνυται για την θεραπεία των αρθρικών και ρευματικών πόνων, της μυαλγίας και του πυρετού. Το "Μάννα" εκτός από τις θεραπευτικές του ιδιότητες είναι και γνωστό ως γλυκαντική ουσία στην βιομηχανία των τροφίμων, λόγω της μεγάλης περιεκτικότητάς του σε σάκχαρο. Πιθανή εκδήλωση αλλεργικής αντίδρασης και δερματικού ερεθισμού. Για θεραπευτικούς σκοπούς χρησιμοποιείται το λευκό, υπόγλυκο, κολλώδες έκκριμα, που λαμβάνεται από τους μίσχους του φυτού και ονομάζεται "Μάννα". Το έκκριμα, το οποίο μετά την συγκομιδή στερεοποιείται, λαμβάνεται κατά προτίμηση το καλοκαίρι, έτσι ώστε το φυτό να μην παράγει καινούργια φύλλα.	Φύλλα
Fumana thymifolia (L.) Webb	Το αφέψημα (τσάι) του φυτού χρησιμοποιείται στη λαϊκή ιατρική από διάφορους λαούς για την καταπολέμηση του κρυολογήματος, της γρίπης αλλά και ως τονωτικό του ανοσοποιητικού συστήματος. Εμφανίζει επίσης, αντιυπερτικές, εμμηναγωγές, διουρητικές και αναλγητικές ιδιότητες και λαμβάνεται για την αντιμετώπιση του κολικού των νεφρών, του πονοκεφάλου και του πόνου κατά την έμμηνου ρύση. Συνιστάται επίσης, στη θεραπεία της δυσεντερίας και της δυσπεψίας, λόγω της σπασμολυτικής του δράσης. Μελετάται επιστημονικά η πιθανή μικροβιοκτόνος και μυκητοκτόνος δράση του φυτικού εκχυλίσματος, καθώς επίσης και η εντομοκτόνος ιδιότητα της πουλεγόνης. Έχει εκτριωτική δράση και πρέπει να αποφεύγεται από εγκύους.	Όλο το φυτό
Galega officinalis L.	Όλο το φυτό χρησιμοποιείται ως διουρητικό, μαλακτικό, ήπιο υπνωτικό και τονωτικό. Το φυτικό εκχύλισμα μπορεί να προκαλέσει αύξηση της περιστατικότητας του εντέρου μέσω δράσης στις λείες μυϊκές ίνες και αύξηση της χολικής έκκρισης. Έχει επίσης, αντιφλεγμονώδη και ηρεμιστική δράση. Χορηγείται για τη θεραπεία διάφορων δερματικών παθήσεων, όπως το έκζεμα, η ακμή, διάφορες δερματίτιδες, εξανθήματα, καθώς επίσης και για τη θεραπεία της επιπεφυκίτιδας όπου χρησιμοποιείται υπό τη μορφή οφθαλμικών πλύσεων. Η υπερδοσολογία μπορεί να προκαλέσει παράλυση του κέντρου της αναπνοής.	Ανθισμένο φυτό
Galium aparine L.	Έχει σπασμολυτικές, χολαγωγές, υποτασικές, στυπτικές, αντιρευματικές και διουρητικές ιδιότητες. Λαμβάνεται από το στόμα για τη θεραπεία νευρολογικών διαταραχών, ρευματισμών, παθήσεων της κύστης, της νεφρολιθίας και της ακούσιας ενούρησης. Χορηγείται είτε ως αφέψημα (τσάι), είτε ως βάμμα σε καρκίνοπαθείς για τη μείωση του πόνου (κυρίως στην Γαλλία). Έμετος και διάρροια. Δεν έχει αναφερθεί καμία τοξική εκδήλωση.	Φύλλα, σπόροι
Galium verum L.	Τα φύλλα, οι μίσχοι και οι βλαστοί έχουν αντισπασμωδικές, στυπτικές, διουρητικές, επούλτικές ιδιότητες. Το φυτό χρησιμοποιείται ως φάρμακο για τις πέτρες στα νεφρά και των ουροφόρων οδών. Ακόμη πιστεύεται ότι μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην θεραπεία της επιληψίας. Μια σκόνη που παρασκευάζεται από το τρυφερό φυτό χρησιμοποιείται για να καταπραΰνει το ερεθισμένο δέρμα και να μειώσει τη φλεγμονή, ενώ το φυτό χρησιμοποιείται επίσης ως κατάπλασμα για τα κοψίματα, τις λοιμώξεις του δέρματος και την αργή επούλωση των πληγών. Σε σχετικές έρευνες του University of Wuerzburg της Γερμανίας τεκμηριώθηκαν οι αντικαρκινικές δράσεις του φυτού. Σε άλλη έρευνα του Semmelweis Medical University, Budapest, Hungary διαπιστώθηκε η πλούσια περιεκτικότητα του φυτού σε ιριδοειδή τα οποία λειτουργούν ως ισχυρά αντιοξειδωτικά απομακρύνοντας τις ελεύθερες ρίζες από την επιφάνεια των κυττάρων του οργανισμού. Επίσης έχουν πολλές θετικές επιδράσεις για την υγεία και ομοιοστασία του οργανισμού όπως: Υγιείς Αρθρώσεις, Ενίσχυση Ανοσοποιητικού Συστήματος, Υγιές καρδιαγγειακό σύστημα κλπ	Όλο το φυτό
Genista tinctoria L.	Σε σχετικές έρευνες του University of Novi Sad, Medicine, Novi Sad, Serbia διαπιστώθηκαν οι αντιοξειδωτικές ιδιότητες του φυτού	
Gentiana cruciata L.	Το αφέψημα (τσάι) του φυτού εμφανίζει διουρητικές, καθαρτικές και εμετικές ιδιότητες. Η χρήση του αφορά κυρίως τη θεραπεία της υδρωπικίας και της ουρικής αρθρίτιδας. Επίσης, έχει χρησιμοποιηθεί για την αντιμετώπιση των ρευματισμών.	Φύλλα, κλαδιά
Geranium robertianum L.	Οι θεραπευτικές ιδιότητες – κυρίως τονωτικό της πέψης και καταπραΰντικό των γαστρεντερικών φλεγμονών – αποδίδονται στη ρίζα της κίτρινης γεντιανής (Gentiana lutea), ενός από τα 7 είδη που εκπροσωπούν το γένος στην Ελλάδα.	
	Δεν χρησιμοποιείται ευρέως σήμερα, ωστόσο χορηγείται ως επούλτικό σε ακατάσχετες αιμορραγίες από τραύματα ή κατά την διάρκεια της έμμηνου ρύσης. Επίσης, λαμβάνεται από του στόματος για τη θεραπεία της διάρροιας κυρίως, σε παιδιά και ηλικιωμένους, ενώ με βάση τις στυπτικές του ιδιότητες χορηγείται υπό τη μορφή στοματικών πλύσεων κατά της ουλίτιδας και της περιοδοντίτιδας. Υπό τη μορφή γαργάρων λαμβάνεται κατά του πονόλαιμου.	Όλο το φυτό

Σωστό όνομα	Ιδιότητες	Μέρος του φυτού
<i>Geum urbanum</i> L.	Έχει στυπτικές, αντιδιαρροϊκές, ορεξιογόνες και τονωτικές ιδιότητες. Χορηγείται υπό τη μορφή γαργάρων σε λοιμώξεις του ανώτερου αναπνευστικού. Λαμβάνεται από του στόματος ως τονωτικό σε εμπύρετες καταστάσεις αλλά και στη θεραπεία των αιμορροϊδων. Ήπια προβλήματα από το γαστρεντερικό (διάρροια, δυσεντερία)	Όλο το φυτό
<i>Gratiola officinalis</i> L.	Χρησιμοποιείται ως καθαρτικό, ανθελμινθικό και διουρητικό, στην χρόνια γαστρεντερίτιδα, σε κολικούς των νεφρών και σε ρευματάρθρικές παθήσεις. Χορηγείται υπό τη μορφή αλοιφής κατά της ακμής, των τραυμάτων και του έρπητα. Λόγω της διουρητικής του δράσης εμφανίζει ήπια καρδιοτονωτική ενέργεια. Σε μεγάλες δόσεις μπορεί να προκαλέσει νεφρική βλάβη και αιμορραγία του εντέρου. Να αποφεύγεται κατά την εγκυμοσύνη καθώς αυξάνει τις συσπάσεις της μήτρας και μπορεί να οδηγήσει σε αποβολή του εμβρύου. Θανατηφόρος δηλητηρίαση μπορεί να προκύψει σε υπερβολική λήψη. Προκαλεί άμεσο θάνατο των ζώων μετά από βρώση. Το αφέψημα (τσάι) του φυτού χρησιμοποιείται ως διεγερτικό, εμμηναγωγό, καθαρτικό, εμετικό και σπασμολυτικό. Λαμβάνεται από του στόματος για την θεραπεία της ουρικής αρθρίτιδας, των ρευματισμών, του κοκκύτη, του καταρράκτη, της λαρυγγίτιδας, της βρογχίτιδας και της ρινίτιδας. Επίσης, χορηγείται ως καρδιοτονωτικό, βλεννολυτικό και	Άνθη, ρίζα
<i>Hedera helix</i> L.	αποσυμφορητικό κυρίως για ασθένειες του αναπνευστικού (άσθμα, βήχας, κοινό κρυολόγημα). Εφαρμόζεται εξωτερικά στο δέρμα υπό τη μορφή καταπλάσματος των φύλλων για την αντιμετώπιση διάφορων δερματικών προβλημάτων, όπως δερματικές εξελκώσεις, οιδήματα, εγκαύματα, πληγές, αλλά και για την μείωση του υποδόριου λίπους. Ο καρπός του φυτού είναι τοξικός και ερεθιστικός για το δέρμα. Σε υπεροδοσολογία μπορεί να προκαλέσει έμετο, νευρικές διαταραχές και μηνιγγίτιδα	Φύλλα
<i>Helleborus odorus</i> Willd.	Όλο το φυτό χρησιμοποιείται ως καρδιοτονωτικό, λόγω της μεγάλης περιεκτικότητάς του σε καρδιοτονωτικά γλυκοσίδια. Χρησιμοποιείται επίσης, και ως τοπικό αναισθητικό. Στην λαϊκή ιατρική θεωρείται αποτελεσματικό για την τόνωση της μνήμης, τη θεραπεία των ψυχικών νοσημάτων, της επιληψίας, αλλά και διάφορων παθήσεων του δέρματος (πυώδεις πληγές). Εφαρμόζεται στο τριχωτό της κεφαλής για την μείωση της απώλειας των τριχών, την αντιμετώπιση της πιτυρίδας και την ενδυνάμωση του θύλακα της τρίχας. Απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή, γιατί το φυτό είναι δηλητηριώδες, ναρκωτικό και τοξικό για το δέρμα. Μπορεί να οδηγήσει ακόμα και στο θάνατο.	Όλο το φυτό
<i>Heracleum sphondylium</i> L.	Το φυτικό εκχύλισμα εμφανίζει αφροδισιακές, χωνευτικές, τονωτικές, διεγερτικές, υποτασικές, αποχρεμπτικές και καταπραϊντικές ιδιότητες. Συνιστάται στην αντιμετώπιση της διάρροιας, της υπέρτασης, της ατονίας, των επιληπτικών κρίσεων, της ουρικής αρθρίτιδας, του άσθματος, των κολικών, της αμηνόρροιας, της δυσμηνόρροιας, του κνησμού, της λαρυγγίτιδας, της βρογχίτιδας, των ημικρανιών και διάφορων δερματικών παθήσεων. Πιθανός ερεθισμός του δέρματος μετά από έκθεση στον ήλιο.	Όλο το φυτό
<i>Herniaria glabra</i> L.	Το έγχυμα του φυτού χρησιμοποιείται ως αντιφλεγμονώδες, στυπτικό, διουρητικό, σπασμολυτικό, αντιδιαρροϊκό, εφιδρωτικό, αντιπυρετικό και επουλωτικό. Συνιστάται στην αντιμετώπιση της χολιλιθίασης, της νεφρολιθίασης, της κατακράτησης υγρών, της κυστίτιδας και άλλων λοιμώξεων του ουροποιητικού, της ουρικής αρθρίτιδας και των μυαλιών. Βοηθά επίσης, στη θεραπεία της βρογχίτιδας, του βρογχικού άσθματος, της πλευρίτιδας, της δύσπνοιας, της φυματίωσης, του βήχα, του κοκκύτη και των φλεγμονών στους πνεύμονες. Το κατάπλασμα του φυτού εφαρμόζεται εξωτερικά στο δέρμα ως επουλωτικό και στυπτικό και θεωρείται αποτελεσματικό κατά των ελκωδών πληγών, των εγκαυμάτων, των μωλώπων, των τραυμάτων και των οιδημάτων. Τέλος, το φυτικό εκχύλισμα έχει ορεξιογόνο και νευροτονωτική δράση και χορηγείται κατά της γαστρίτιδας, του στομαχικού και δωδεκαδακτυλικού έλκους, της διάρροιας, της δυσεντερίας, αλλά και σε καταστάσεις νευρικής εξάντλησης.	Υπέργεια τμήματα του φυτού
<i>Humulus lupulus</i> L.	Το αφέψημα (τσάι) του φυτού χρησιμοποιείται ως αντιφλεγμονώδες, στυπτικό, διουρητικό, σπασμολυτικό, αντιδιαρροϊκό, παυσίπονο, μικροβιοστατικό, τονωτικό της πέψης, αναλγητικό, αντισηπτικό, σπασμολυτικό, διουρητικό και αντιπυρετικό. Συνιστάται για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της εμμηνόπαυσης, της υπερέντασης, του συνδρόμου ελλειμματικής προσοχής-υπερκινητικότητας (ADHD), της δυσπεψίας και των φλεγμονών της ουροδόχου κύστης. Εξετάζεται η πιθανή ευεργετική δράση του κατά του καρκίνου (προστάτης, καρκίνος μαστού και ωθηκών), αλλά και στη μείωση της χοληστερόλης στο αίμα. Εφαρμόζεται εξωτερικά στο δέρμα υπό τη μορφή καταπλάσματος του νωπού καρπού ως καταπραϊντικό και αντιφλεγμονώδες για τη θεραπεία των δερματικών εξελκώσεων, των εξανθημάτων, των οιδημάτων και άλλων δερματικών προβλημάτων. Αξίζει να σημειωθεί επίσης, ότι ο λυκίσκος χρησιμοποιείται ευρέως για την παρασκευή μπίρας στη ζυθοποιία. Είναι πιθανή η εκδήλωση δερματίτιδας εξ επαφής σε ευαίσθητα άτομα. Θα πρέπει να αποφεύγεται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, σε ασθενείς που πάσχουν από χρόνια κατάθλιψη και σε ασθενείς με ορμονοεξαρτώμενους καρκίνους.	Φύλλα, ρίζα, καρποί
<i>Hypericum perforatum</i> L.	Στην αρχαιότητα το χρησιμοποιούσαν κυρίως ως επουλωτικό στις πληγές από τα σπαθιά, εξ ου κι η ονομασία του "σπαθόχορτο". Ο Γαληνός και ο Διοσκουρίδης το αναφέρουν επίσης, ως διουρητικό, εμμηναγωγό και αιμοστατικό. Στις ΗΠΑ, το υπερίκο είναι ίσως το πιο δημοφιλές φαρμακευτικό φυτό, και χρησιμοποιείται για την ήπια και μέτρια κατάθλιψη ως εναλλακτικό του αντικαταθλιπτικού φαρμάκου Prozac, με δραστικό συστατικό τη φλουοξετίνη. Στην Ευρώπη κυκλοφορεί με το εμπορικό όνομα Ladose. Χρησιμοποιείται επίσης, ως σπασμολυτικό και βελτιωτικό της ποιότητας του ύπνου σε αιπνίες. Ήδη, το 1994 στη Γερμανία, συνταγογραφήθηκαν συνταγές για 20 εκατομμύρια ασθενείς. Μόνο στη Μοντάνα των ΗΠΑ καλλιεργούνται σήμερα 500.000 στρέμματα φυτού. Όλο το φυτό χρησιμοποιείται ως αντιφλεγμονώδες, στυπτικό, επουλωτικό, αναλγητικό, αντιδιαρροϊκό και διουρητικό. Το έγχυμα του φυτού χορηγείται για την αντιμετώπιση της δυσεντερίας, ηπατικών παθήσεων, της χρόνιας καταρροής, της νευραλγίας, της ανησυχίας και της έντασης. Είναι πιθανή η εκδήλωση φωτοευαισθησίας και δερματικού ερεθισμού σε πολύ μεγάλες ημερήσιες δόσεις (μεγαλύτερες των 1800mg). Μπορεί επίσης, να εκδηλωθεί αλλεργική αντίδραση, ναυτία, διάρροια, ζάλη και ανησυχία. Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται στην συγχρόνησή του με άλλα αντικαταθλιπτικά φάρμακα. [Προσοχή απαιτείται επίσης, επειδή τα δραστικά συστατικά, υπερίκίνη και υπερφορίνη, αλληλεπιδρούν με άλλα φάρμακα και επιταχύνουν την αδρανοποίησή τους (ισχυροί επαγωγείς των ηπατικών ενζύμων του μεταβολισμού φαρμάκων).]	Όλο το φυτό
<i>Hypochaeris radicata</i> L.	Όλο το φυτό και κυρίως η ρίζα και τα φύλλα εμφανίζουν αντιοξειδωτικές, αντιβακτηριδιακές και αντιμικροβιακές ιδιότητες. Το αφέψημα (τσάι) του φυτού μειώνει σημαντικά το ουρικό οξύ στο ανθρώπινο σώμα και συνιστάται για τη θεραπεία της ουρικής αρθρίτιδας, της κατακράτησης ούρων, της χολολιθίασης, της υπέρτασης λόγω ανουρίας και του προεμμηνορρυσιακού συνδρόμου. Στη λαϊκή ιατρική θεωρείται ότι βοηθά στην καταπολέμηση της υπέρτασης, της υπερτριγλυκεριδαμίας, της υπερχοληστερολαμίας, του βήχα και του σακχαρώδη διαβήτη.	Φύλλα, ρίζα
<i>Ilex aquifolium</i> L.	Το αφέψημα (τσάι) του φυτού χρησιμοποιείται ως εφιδρωτικό, διουρητικό, καθαρτικό και επουλωτικό. Χορηγείται για τη θεραπεία της βρογχίτιδας, των ρευματισμών, του πυρετού, της	Φύλλα

Σωστό όνομα	Ιδιότητες	Μέρος του φυτού
	καταρροής, της πλευρίτιδας και της αρθρίτιδας. Εφαρμόζεται εξωτερικά για την επούλωση των πληγών και την αντιμετώπιση της αιμορραγίας. Λόγω των πικρών παραγόντων που περιέχει προκαλεί έντονη περισταλτικότητα του εντέρου και ταχεία κένωση, ενώ παρά την διέγερση που προκαλεί λόγω της καφεΐνης, ελαττώνει την αρτηριακή πίεση καθώς προκαλεί εφίδρωση και διούρηση. Πιθανή εκδήλωση εμέτου, διάρροιας, υπνηλίας, εντερικών και στομαχικών διαταραχών	
Jasminum fruticans L.	Το αιθέριο έλαιο του φυτού χρησιμοποιείται ως επουλωτικό, αναπλαστικό, αντικαταθλιπτικό, ηρεμιστικό, αφροδισιακό, αντισηπτικό, εμμηναγωγό, γαλακταγωγό, αναλγητικό, αποχρεμπτικό, σπασμολυτικό, διουρητικό, αντιφλεγμονώδες και ανθελμινθικό. Στην αρωματοθεραπεία, τη φυτοθεραπεία και την Αγιουβέρδα (παραδοσιακή ινδική Ιατρική) συνιστάται για την αντιμετώπιση της ηπατίτιδας, της κίρρωσης του ήπατος, της διάρροιας, της δυσεντερίας, του βήχα, της βραχνάδας, της λαρυγγίτιδας, των μυαλιών και των διαστρεμμάτων. Είναι ιδιαίτερα χρήσιμο σε περιπτώσεις σοβαρής κατάθλιψης καθώς κατευνάζει τα νεύρα και προσφέρει ένα αίσθημα εμπιστοσύνης, αισιοδοξίας και ευφορίας. Εξίσου αποτελεσματικά δρα και ως αφροδισιακό κατά των σεξουαλικών προβλημάτων, όπως ανικανότητα και πρόωρη εκσπερμάτωση. Επίσης, μελέτες δείχνουν ότι η εισπνοή μικρής ποσότητας του αρώματος του αιθέριου ελαίου βελτιώνει την πνευματική εγρήγορση, ενώ μεγαλύτερη ποσότητα οδηγεί σε χαλάρωση. Εξωτερικά εφαρμόζεται σε ξηρά και λιπαρά, ευαίσθητα δέρματα, καθώς αυξάνει την ελαστικότητα και βοηθά στην εξάλειψη των ραγάδων, των ρυτίδων και των ουλών. Δεν έχει αναφερθεί κάποια τοξική ή ανεπιθύμητη ενέργεια. Δεν συνιστάται η λήψη κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης ή του θηλασμού.	Άνθη
Juglans regia L.	Χρησιμοποιείται υπό τη μορφή εγχύματος ως αντιφλεγμονώδες, στυπτικό, διουρητικό, καθαρτικό και ανθελμινθικό. Για την αντιμετώπιση της λευκόρροιας και των εξελκώσεων της μήτρας χορηγείται υπό τη μορφή κολλικών πλύσεων. Υπό τη μορφή εξωτερικών πλύσεων χορηγείται κατά της ψωρίασης, των λειχήνων, του εκζέματος και της βλεφαρίτιδας. Το αφέψημα (τσάι) του φυτού θεωρείται ότι μειώνει τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα. Στην ομοιοπαθητική το βάμμα του φυτού χρησιμοποιείται για τη θεραπεία της φυματιώδους λεμφαδονοπάθειας, του ραχτισμού, της γαστρεντερίτιδας και των αρθρικών παθήσεων.	Φύλλα
Juniperus communis L.	Όλο το φυτό χρησιμοποιείται ως διουρητικό, αναλγητικό, αντισηπτικό, ευστόμαχο και αντιφυσητικό. Χορηγείται για την αντιμετώπιση των λοιμώξεων του γαστρεντερικού, της ουρικής αρθρίτιδας, της επιληψίας, του τυφοειδούς πυρετού, της χολέρας, της κυστίτιδας και των ρευματισμών. Το βότανο συμβάλλει επίσης στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος και την τόνωση της όρεξης. Στην Γαλλία οι καρποί του χρησιμοποιούνται για την θεραπεία της βλεννόρροιας και της λευκόρροιας. Σε υπερδοσολογία μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό των νεφρών και των ουροφόρων οδών. Επίσης, μπορεί να εκδηλωθεί νεφρική ανεπάρκεια, σπασμοί, οξεία κυστίτιδα και ερεθισμός του δέρματος.	Όλο το φυτό
Knautia arvensis (L.) DC.	Το αφέψημα (τσάι) του φυτού χρησιμοποιείται ως διουρητικό, στυπτικό και επουλωτικό. Εφαρμόζεται εξωτερικά στο δέρμα για τη θεραπεία χρόνιων δερματικών παθήσεων, εκζεμάτων, πληγών, εγκαυμάτων, ελκών και μωλώπων. Επίσης, χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση του ξηρού και παραγωγικού βήχα.	Όλο το φυτό
Koeleria macrantha (Ledeb.) Schult.	Το φυτό εμφανίζει στυπτικές ιδιότητες και παραδοσιακά εφαρμόζεται υπό τη μορφή καταπλάσματος για την επούλωση των πληγών. Αποτελεί πρώτη ύλη στην αρτοποιία για την παρασκευή ψωμιού. Στην κτηνοτροφία χρησιμοποιείται συχνά για την σίτιση των ζώων, λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς του σε φυτικές ίνες.	Καρποί
Lactuca serriola L.	Όλο το φυτό χρησιμοποιείται ως σπασμολυτικό, διουρητικό, υπνωτικό, ναρκωτικό και καταπραυντικό. Χορηγείται για την αντιμετώπιση της αϋπνίας, της ρευματιώδους, της βλεννόρροιας, των παθήσεων των οφθαλμών και των χρόνιων ελκών. Το φυτό έχει ακόμα κατευναστικές, ηρεμιστικές και ελαφρά ναρκωτικές ιδιότητες και είναι αποτελεσματικό στην καταπολέμηση της υπερκινητικότητας των παιδιών. Στην ομοιοπαθητική συνιστάται κατά της χρόνιας καταρροής, του βήχα, των διαταραχών του ήπατος και του ουροποιητικού συστήματος. Σε υπερδοσολογία μπορεί να προκαλέσει νευρική κατάσταση, ενώ σε τοξικές δόσεις μπορεί να οδηγήσει στο θάνατο από καρδιακή παράλυση. Σε θεραπευτικές δόσεις μπορεί να εκδηλωθεί υπνηλία.	Υπέργεια τμήματα φυτού
Ligustrum vulgare L.	Το αφέψημα (τσάι) του φυτού χρησιμοποιείται ως ορεξιογόνο, διεγερτικό της πέψης και αντισηπτικό. Συνιστάται για την αντιμετώπιση της χρόνιας φλεγμονής του εντέρου, του γαστρικού και δωδεκαδακτυλικού έλκους. Λαμβάνεται υπό τη μορφή γαργαρισμών ως στυπτικό κατά των φλεγμονών της στοματικής κοιλότητας και του λαϊμού. Είναι πιθανή η εκδήλωση συμπτωμάτων εντερίτιδας, κωλικών και εμέτου, τα οποία αντιμετωπίζονται με χορήγηση ενεργού άνθρακα.	Άνθη, φύλλα
Lilium candidum L.	Το φυτό εμφανίζει στυπτικές, μαλακτικές, αντιφλεγμονώδεις, αναλγητικές, διουρητικές, εμμηναγωγές και αποχρεμπτικές ιδιότητες. Συνιστάται η χορήγηση του αφεψήματος (τσάι) του βοτάνου για την πρόληψη διάφορων γυναικολογικών διαταραχών που σχετίζονται με την έμμηνου ρύση, αλλά και για την αντιμετώπιση της αϋπνίας, του άγχους, της νευρικής, των προβλημάτων μνήμης, της ιγμορίτιδας, της βρογχίτιδας, της φαρυγγίτιδας, του ξηρού βήχα, του άσθματος, των καρδιακών αρρυθμιών, του αισθήματος παλμών και της καρδιακής ανεπάρκειας. Η θεραπευτική χρήση του φυτού αφορά κυρίως την εξωτερική εφαρμογή του στο δέρμα για την αντιμετώπιση των δερματικών εξελκώσεων, των φλεγμονών, των εξανθημάτων, των εγκαυμάτων, των ευρυαγγειών και των τραυματισμών. Επίσης, έχει χρησιμοποιηθεί για την ωτίτιδα και την επιπεφυκίτιδα. Στη λαϊκή ιατρική, η γύρη των ανθέων προτείνεται για την αντιμετώπιση της επιληψίας.	Ρίζα
Lilium martagon L.	Το εκχύλισμα της ρίζας του φυτού εμφανίζει καρδιοτονικές, εμμηναγωγές, διουρητικές, μαλακτικές και αποχρεμπτικές ιδιότητες. Χρησιμοποιείται για την θεραπεία διάφορων καρδιαγγειακών παθήσεων και του πόνου σε ασθενείς με στηθάγχη. Βοηθά επίσης, στην αντιμετώπιση της κατακράτησης υγρών, της δυσμηνόρροιας, της αμηνόρροιας, των δερματικών ελκών και άλλων προβλημάτων του δέρματος.	Ρίζα
Lolium perenne L.	Το αφέψημα (τσάι) του φυτού εφαρμόζεται εξωτερικά στο δέρμα ως επουλωτικό και στυπτικό κατά της γάγγραινας, των χρόνιων δερματικών παθήσεων, των πληγών και φλεγμονών του δέρματος, αλλά και κατά των ρευματισμών. Στη λαϊκή ιατρική θεωρείται αποτελεσματικό στην αντιμετώπιση του καρκίνου, της διάρροιας, των αιμορραγιών και της ελονοσίας.	Όλο το φυτό
Lonicera carifolium L.	Χρησιμοποιείται ως διουρητικό, σπασμολυτικό, εμετικό, αντισπασμωδικό, καθαρτικό, αντιδιαρροϊκό και για την αντιμετώπιση της δυσεντερίας. Έχει επίσης, αποχρεμπτική, αντικαταρροϊκή, καταπραυντική και επουλωτική δράση και βοηθά στην αντιμετώπιση του πυρετού, της γρίπης του ποнокεφάλου, του παραγωγικού βήχα και των ελκών. Τα ευρωπαϊκά	Άνθη, βλαστοί

Σωστό όνομα	Ιδιότητες	Μέρος του φυτού
	είδη περιέχουν και σαλικυλικό οξύ, εμφανίζοντας έτσι αντιφλεγμονώδη δράση. Μπορεί να προκληθεί δηλητηρίαση από την βρώση των καρπών (υπνηλία, κούραση, μυδρίαση, φωτοφοβία), η οποία αντιμετωπίζεται με ενεργό άνθρακα.	
Lotus corniculatus L.	Το αφέψημα (τσάι) του φυτού εμφανίζει αντυπερρετικές, υπογλυκαιμικές, σπασμολυτικές, καρδιοτονωτικές, ανθελμινθικές, αντιφλεγμονώδεις, επολυτικές, καταπραυντικές και γαστροτονωτικές ιδιότητες. Συνιστάται στην αντιμετώπιση της ταχυκαρδίας, της επίμονης και χρόνιας νευρικότητας, της μακροχρόνιας κατάθλιψης και της αύπνιας. Σε καταστάσεις φλεγμονής εφαρμόζεται εξωτερικά στο δέρμα υπό τη μορφή καταπλάσματος. Μπορεί να προκληθεί πνευμονική καταστολή μέχρι και θάνατος λόγω των κυανιογόνων γλυκοσιδίων. Ο Λυκόπους λόγω ιδιότητας του, να μειώνει την δραστηριότητα του ιωδίου, σε περίπτωση υπερθυρεοειδισμού, τράβηξε την προσοχή των γιατρών για ένα περίπου αιώνα. Στην φαρμακοποιία των ΗΠΑ του 19ου αιώνα αναφέρεται ως αποτελεσματικό αντιαμμορραγικό. Το βότανο δρα ως καρδιενεργό διουρητικό, περιφερειακό αγγειοδιασταλτικό, στυπτικό, ηρεμιστικό, ανταγωνιστικό της θυροξίνης και αντιβηχικό. Ο Λυκόπους είναι ειδικό ίαμα για την υπερδραστηριότητα του θυρεοειδούς αδένου, ιδιαίτερα όταν τα συμπτώματα περιλαμβάνουν δύσπνοια, ταχυπαλμία και τρέμουλο. Όταν η ταχυπαλμία έχει νευρική προέλευση μπορεί να χρησιμοποιηθεί με ασφάλεια. Βοηθά στην αδύναμη καρδιά όταν συνδέεται με συσσώρευση ύδατος στο σώμα. Σαν ηρεμιστικό και αντιβηχικό καταπραΰνει τον ερεθιστικό βήχα ιδιαίτερα όταν έχει νευρική προέλευση. Επιπλέον ο Λυκόπους ελέγχει τις αιμορραγίες και μειώνει τα επίπεδα του σακχάρου του αίματος. Δεν πρέπει να το χρησιμοποιούν έγκυες γυναίκες και όσοι πάσχουν από υποθυρεοειδισμό.	Υπέργεια τμήματα φυτού, άνθη
Lycopus europaeus L.	Το αφέψημα (τσάι) του φυτού χρησιμοποιείται ως αντιδιαρροϊκό, αιμοστατικό, στυπτικό, ηρεμιστικό, επολυτικό και αντιβιοτικό, κυρίως κατά του τύφου. Συνιστάται για τη θεραπεία της γαστρεντερίτιδας, της δυσεντερίας και του βήχα. Εφαρμόζεται εξωτερικά στο δέρμα για την αντιμετώπιση της αιμορραγίας, της φλεβίτιδας, των κισρών, των εκζεμάτων, του κνησμού Ανθισμένες κορυφές και των τραυμάτων του δέρματος.	Υπέργεια τμήματα φυτού, άνθη
Lythrum salicaria L.	Το φυτό εμφανίζει αντιβακτηριακές, αντιδιαρροϊκές, στυπτικές, καθαρτικές, αντιφλεγμονώδεις, αντιοξειδωτικές και υπακτικές ιδιότητες. Συνιστάται για την αντιμετώπιση των εντερικών διαταραχών, της δυσκοιλιότητας, της διάρροιας, της κολίτιδας, των αρθρικών πόνων και του σακχαρώδους διαβήτη. Θεωρείται αποτελεσματικό για την αντιμετώπιση του αλκοολισμού και της νευρασθένειας, ειδικά όταν συνοδεύεται από αύπνια. Ακόμα, η κατανάλωση των φρέσκων καρπών φαίνεται ότι μειώνει την LDL χοληστερόλη, αυξάνει HDL χοληστερόλη και προστατεύει την καρδιά. Στη λαϊκή ιατρική το αφέψημα (τσάι) και ο χυμός των καρπών του φυτού χρησιμοποιούνται κατά του βήχα, της βραχνάδας, του πονόλαιμου, των βρογχικών εκκρίσεων, της ουρικής αρθρίτιδας και των προβλημάτων της ουροδόχου κύστης και των νεφρών. Χρησιμοποιείται με τη μορφή γαργαρισμών κατά του ερεθισμού της φάρυγγικής κοιλότητας. Η φλούδα των καρπών είναι στυπτική και δρα κατά των διαλείπων πυρετών, ενώ υπό τη μορφή κόνεως λαμβάνεται για τη θεραπεία της γαστρεντερίτιδας στα παιδιά. Από τα ανθισμένα κλαδιά της αγριομηλιάς παρασκευάζεται ανθοϊάμα Bach (Crab apple), το οποίο χορηγείται στην εναλλακτική ιατρική. Εφαρμόζεται εξωτερικά στο δέρμα υπό τη μορφή καταπλάσματος κατά των εκζεμάτων, των δερματικών ερεθισμών και των φλεγμονών, ενώ το φυτικό εκχύλισμα αποτελεί συστατικό των οδοντόκρεμων αφού εμφανίζει στυπτικές ιδιότητες. Δεν έχει αναφερθεί καμία τοξική εκδήλωση ή άλλη ανεπιθύμητη ενέργεια. Δεν έχει αναφερθεί ποτέ τοξικότητα από την κατανάλωση των καρπών της μηλιάς, αν και όλα τα τμήματα του φυτού που περιέχουν υδροκυάνιο είναι δηλητηριώδη. Η ουσία σε πολύ μικρή ποσότητα δεν είναι επιβλαβής καθώς διεγείρει την αναπνοή και βελτιώνει την πέψη. Σε μεγαλύτερες ποσότητες, μπορεί να παραλύσει την κυτταρική αναπνοή και να προκαλέσει ακόμη και τον θάνατο.	Φλοιός της ρίζας, καρποί.
Malus domestica Borkh., nom. illeg.	Χρησιμοποιείται υπό τη μορφή εγχύματος και αφεψήματος (τσάι) ως μαλακτικό, αποχρεμπτικό, καθαρτικό, τονωτικό του εντέρου και διουρητικό. Το φυτό εφαρμόζεται εξωτερικά υπό τη μορφή καταπλάσματος των φύλλων και ανθέων για την αντιμετώπιση των φλεγμονών του δέρματος και των τσιμπημάτων από έντομα. Λαμβάνεται από του στόματος για την θεραπεία διαφόρων ασθενειών του αναπνευστικού και πεπτικού συστήματος, όπως ο βήχας, η βρογχίτιδα, η δυσκοιλιότητα και γαστρεντερίτιδα. Δεν έχει αναφερθεί καμία τοξική εκδήλωση ή άλλη ανεπιθύμητη ενέργεια. Να αποφεύγεται η κατανάλωση σε ασθενείς με χολολιθίαση.	Άνθη, φύλλα
Malva sylvestris L.	Το αφέψημα (τσάι) του φυτού χρησιμοποιείται ως μαλακτικό, σπασμολυτικό, διουρητικό, βελτιωτικό της γεύσης και αρωματικό κατά τη μορφοποίηση των φαρμάκων (έκδοχο). Εμφανίζει επίσης, σημαντικές αντυπερρετικές ιδιότητες, ειδικά περιέχει κουμαρινικά παράγωγα. Συνιστάται στην αντιμετώπιση της βρογχικής καταρροής, των κολικών του νεφρού και των ηπατικών παθήσεων, ενώ λόγω των στυπτικών του ιδιοτήτων μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για οφθαλμικές πλύσεις. Ως στυπτικό εφαρμόζεται επίσης, εξωτερικά στο δέρμα σε πληγές, οιδήματα και δερματικούς ερεθισμούς. Σε υπερδοσολογία μπορεί να εκδηλωθεί εσωτερική αιμορραγία. Πρέπει να αποφεύγεται η ταυτόχρονη χορήγηση του με φάρμακα, που μειώνουν την πήκτικότητα του αίματος.	Άνθισμένες κορυφές
Melilotus officinalis (L.) Lam.	Όλο το φυτό χρησιμοποιείται ως στυπτικό, διουρητικό, εμμηναγωγό, ηρεμιστικό και επολυτικό. Χορηγείται υπό την μορφή αφεψήματος (τσάι) για την θεραπεία της διάρροιας, της ρινορραγίας, των διαταραχών της εμμήνου ρύσης, του άγχους και της νευρικότητας. Το αιθέριο έλαιο, που απομονώνεται από τα φύλλα του φυτού εμφανίζει ναρκωτικές, αντιμυκητιασικές, αντιβακτηριδιακές, μυοχαλαρωτικές και σπασμολυτικές ιδιότητες. Δεν έχει αναφερθεί καμία τοξική εκδήλωση ή άλλη ανεπιθύμητη ενέργεια. Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται στη συνχορήγηση του με βαρφαρίνη ή άλλα αντιπηκτικά φάρμακα.	Όλο το φυτό
Melittis melissophyllum L.	Δρα ως αντιφυσητικό, χολαγωγό, αντιδιαρροϊκό, σπασμολυτικό. Το έγχυμα των νωπών φύλλων δίνει ένα εξαιρετικό αντιφυσητικό τσάι, σαν εκείνο της MENTHA piperita αλλά χωρίς τα μειονεκτήματα της μεντόλης. Έχει επίδραση επί του ήπατος, κατά της διάρροιας και κυρίως εναντίον των μυϊκών συσπάσεων (κράμπες). Είναι ευστόμαχη και βοηθά σε περιπτώσεις γαστραλγιών, εντεραλγιών και οδονταλγιών. Δρα κατά των νευρικών εμετών, των μητρόπων, ιλιγγών και ημικρανίας. Το έγχυμα του βοτάνου είναι χρήσιμο για πλύση πλεγμών που πυορροούν. Το κατάπλασμα του βοτάνου βοηθά σε αποστήματα, δοθιήνες και μώλωπες. Σε γαργάρες κάνει καλό σε παθήσεις του ρινοφάρυγγα, τον βήχα και γενικά ασθματικές και γρυπώδεις καταστάσεις. Το μάσημα των νωπών φύλλων δρα ως αντιεμετικό και είναι χρήσιμο για να απαλλαγεί κανείς από την μυρωδιά του σκόρδου. Πρέπει να αποφεύγεται η	Για θεραπευτικούς σκοπούς χρησιμοποιούνται τα φύλλα και οι ανθισμένες κορυφές.
Mentha aquatica L.		

Σωστό όνομα	Ιδιότητες	Μέρος του φυτού
Mentha longifolia (L.) L.	<p>Το φυτό δρα ως άφυσος, αντισπασμωδικό, αρωματικό, εφιδρωτικό, αντιεμετικό, νευροτονικό, αντισηπτικό, αναλγητικό και σε μεγάλες δόσεις ως αφροδισιακό. Δρα χαλαρωτικά στους σπλαχνικούς μύες διεγείρει την έκκριση της χολής και άλλων πεπτικών υγρών και έχει αντιφυσικτικές ιδιότητες. Όλα τα παραπάνω εξηγούν την αξία της στην ανακούφιση του εντερικού κολικού, της φυσώδους δυσπεψίας, και άλλων σχετικών καταστάσεων. Το αιθέριο έλαιο που περιέχει ενεργεί ως ήπιο αναισθητικό στα τοιχώματα του στομάχου πράγμα που περιορίζει την αίσθηση ναυτίας και την τάση προς έμετο. Βοηθά στις περιπτώσεις εμέτων κατά την εγκυμοσύνη και ναυτίας κατά τη διάρκεια ταξιδιού. Είναι ωφέλιμο στις περιπτώσεις ελκώδους κολίτιδας. Σε κρουολογήματα και γρίπη βοηθά στην αντιμετώπιση πυρετών. Βοηθά επίσης σε ημικρανίες που συνδέονται με προβλήματα πέψης. Ως νευροτονικό, τονώνει το νευρικό σύστημα και ανακουφίζει από το άγχος, την ένταση και την υστερία. Στα κρουολογήματα μπορεί να συνδυαστεί με Ευπατόριο, άνθη Σαμπούκου και Αχιλλέα.</p>	<p>ανθισμένες κορυφές και τα φύλλα του φυτού</p>
Mentha spicata L.	<p>Έχει δράση αντιβακτηριδιακή, αντιφλεγμονώδη, επουλωτική, αντιπαρασιτική, στυπτική, θερμαντική, αναλγητική, καταπραϊντική, τονωτική και αιμοστατική με αποτέλεσμα να ευεργετεί τον οργανισμό μας σε πολλά επίπεδα. Η κατανάλωση εγχύματος από δυόσμο, βοηθάει στη ρύθμιση της χοληστερίνης, και προστατεύει από καρδιαγγειακά νοσήματα. Γενικότερα η κατανάλωση δυόσμου, προάγει την εύρυθμη λειτουργία της καρδιάς. Εξωτερικά, οι μαλάξεις με αιθέριο έλαιο από δυόσμο, (πάντα διαλυμένο σε βάση ελαίου) λόγω των θερμαντικών ιδιοτήτων του, ανακουφίζει από πόνους μυϊκούς, νευρικούς, πόνους από ρευματισμούς και κράμπες. Η χρήση του αιθέριου ελαίου τοπικά, προκαλεί αναισθησία στην περιοχή με αποτέλεσμα να είναι ιδανικός για χτυπήματα, διαστρέμματα, μώλωπες, τσιμπήματα εντόμων, ακόμα και δαγκώματα γιατί συνδυάζει την αναλγητική δράση του με την αιμοστατική και την αντισηπτική. Τα φύλλα του δυόσμου, τόσο εξωτερικά ως κατάπλασμα, όσο και εσωτερικά προσφέρουν ανακούφιση από πονοκέφαλο, ημικρανία και πονόδοντους. Η δράση του δυόσμου δεν περιορίζεται εκεί, γιατί συνδυάζοντας την αναλγητική δράση με την επουλωτική, προσφέρεται για επούλωση άφθων, πληγών στη στοματική κοιλότητα και αντιμετώπιση της ουλίτιδας και την κακοσμία του στόματος. Λόγω της μενθόλης, οι εισπνοές εγχύματος δυόσμου, ανακουφίζουν επίσης από αναπνευστικά προβλήματα, ιγμορίτιδα και φλεγμονές που σχετίζονται με τη ρινική κοιλότητα και το ανώτερο αναπνευστικό σύστημα. Ακόμα, ο δυόσμος βοηθά σημαντικά στο χρόνιο ή αλλεργικό άσθμα, στους ερεθισμούς των αμυγδαλών, σε περιπτώσεις βήχα και συνολικά βελτιώνει την αναπνοή, απελευθερώνοντας το αναπνευστικό σύστημα. Στην αρωματοθεραπεία, κυρίως με χρήση συσκευής αρωματοθεραπείας, θεωρείται ότι αναζωογονεί το πνεύμα, και καταπολεμά την πνευματική κόπωση και την αϋπνία. Σε ψυχολογικό επίπεδο το χρησιμοποιούν για την για αποβολή αρνητικής ενέργειας και τόνωση της αυτοπεποίθησης και της θετικής ενέργειας. Σε σχέση με το πεπτικό σύστημα, ο δυόσμος είναι εξαιρετικά ευεργετικός. Ανακουφίζει από πολλές δυσάρεστες καταστάσεις, όπως καούρες, σφίξιμο στο στομάχι, στομαχόπονο, ναυτία, φούσκωμα, δυσπεψία, τάση προς εμετό αλλά και μετά από εμετό, όπου χαλαρώνει το στομάχι. Άτομα που αποφέρουν από συχνή συναισθηματική ένταση, μπορούν να ηρεμούν το στομάχι τους με κατανάλωση εγχύματος από δυόσμο. Θεωρείται από τα καλύτερα και αποτελεσματικότερα χωνευτικά ενώ ανακουφίζει και από τα συμπτώματα της γαστροοισοφαγικής παλινδρόμησης. Γενικότερα θεωρείται ιδανικό βότανο για διάφορες ανωμαλίες της πέψης, σταματά τον λόξιγκα και την διάρροια και προστατεύει από φλεγμονές των εντέρων. Η διουρητική δράση του δυόσμου, προστατεύει από πέτρες στα νεφρά.</p>	<p>Άνθη, φύλλα</p>
Morus alba L.	<p>Βοηθούν στην πρόληψη νευρικών δυσλειτουργιών όπως της νόσου του Alzheimer και του Πάρκινσον. ελτιώνουν τη λειτουργία του έντερου. Τα μούρα είναι πλούσια σε φυτικές ίνες τα οποία βοηθούν στη καλύτερη κίνηση του εντέρου αλλά και προστατεύουν από την εμφάνιση του καρκίνου στο παχύ έντερο. Συγκεκριμένα το ένα φλιτζάνι μούρα δίνει 8γρ φυτικών ινών.</p>	
Muscari comosum (L.) Mill.	<p>Ο βολβός είναι διουρητικός, τονωτικός και ορεκτικός, μειώνει τη χοληστερίνη, είναι πλούσιος σε βλέννες και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως κατάπλασμα για κοκκίνισμα του δέρματος, πρηξίματα, στραμπουλήγματα και ρευματισμούς. Είναι ωφέλιμοι για τους εξασθενημένους οργανισμούς, δίνουν όρεξη στους φυματικούς και τους ραχιτικούς και θεραπεύουν φλεγμονές του συκωτιού. Στην Ελλάδα και ιδιαίτερα στην Κρήτη θεωρείται πραγματική λιχουδιά και συλλέγονται σε άγρια κατάσταση την άνοιξη τον Απρίλιο και το Μάιο, το άνθος, ο βλαστός και ο βολβός. Τα άνθη και οι βλαστοί τρώγονται τσιγαριστά σε ομελέτες.</p>	<p>άνθη και οι βλαστοί</p>
Narcissus poeticus L.	<p>Ο βολβός και τα φύλλα του φυτού λόγω της περιεκτικότητάς τους σε αλκαλοειδή χρησιμοποιούνται, αν και σπανίως, ως μυδριατικά, καθώς η δράση τους μοιάζει με εκείνη της ατροπίνης. Στη λαϊκή ιατρική συνιστάται υπό τη μορφή αφεψήματος (τσάι) ως εμετικό, καθαρτικό, σπασμολυτικό και ναρκωτικό. Χρησιμοποιείται κατά της επιληψίας, του κοκκύτη, του πυρετού, της διάρροιας, της δυσεντερίας, των εντερικών ελμίνθων και των ρευματισμών. Σήμερα, στη θεραπευτική δεν χρησιμοποιείται, αλλά συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή λόγω της έντονης τοξικής του δράσης και της εκτεταμένης εμφάνισης του στην περιοχή της Ήπειρου. Μετά από πιθανή κατάποση η αντιμετώπιση της δηλητηρίασης γίνεται με στομαχική πλύση ή πρόκληση εμέτου. Ακολουθεί συμπτωματική αγωγή.</p>	<p>Βολβός, φύλλα</p>
Nasturtium officinale W. T. Aiton	<p>Το αφέψημα (τσάι) του φυτού χρησιμοποιείται ως τονωτικό, διεγερτικό, αντιβηχικό, ορεξιογόνο, σιαλογόνο, αντισκορβουτικό, αποχρεμπτικό κατά της χρόνιας καταρροής και διουρητικό κατά της υδρωπικίας, των παθήσεων του ουροποιητικού, της ουρικής αρθρίτιδας, της κυστίτιδας και της χολολιθίασης. Συνιστάται επίσης στην θεραπεία της οσφυαλγίας (λουμπάγκο), των ρευματισμών και των παθήσεων του σπλήνα και των οφθαλμών. Εφαρμόζεται εξωτερικά στο δέρμα υπό τη μορφή καταπλάσματος για την πρόληψη της φωτογήρανσης και τη διατήρηση της υγείας του δέρματος, καθώς επίσης και για την αντιμετώπιση του εκζέματος, της ακμής και άλλων δερματικών προβλημάτων. Είναι ηπατοτοξικό. Μπορεί να οδηγήσει μέχρι και στο θάνατο.</p>	<p>Όλο το φυτό, κυρίως οι βλαστοί</p>
Nigella damascena L.	<p>Το αφέψημα (τσάι) του φυτού χρησιμοποιείται ως αντιυπερτασικό, αντιυπερρετικό, διουρητικό και αντισηπτικό. Το αλκαλοειδές δαμασκενίνη, που περιέχεται στους σπόρους του φυτού, προκαλεί χάλαση των λείων μυϊκών ινών των αγγείων, γι' αυτό και η κύρια χρήση του φυτού είναι κατά της υπέρτασης. Στη λαϊκή ιατρική χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση του</p>	<p>Σπόροι</p>

Σωστό όνομα	Ιδιότητες	Μέρος του φυτού
Nuphar lutea (L.) Sm.	<p>πυρετού, των αρθριτικών, του βρογχικού άσθματος, του εκζέματος, των ρευματισμών και του βήχα. Το φυτό ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και συνιστάται για τη θεραπεία του κρυολογήματος, ενώ στην Ινδία οι σπόροι του χρησιμοποιούνται για τις εφιδρωτικές, γαλακταγωγές και εμμηναγωγές ιδιότητές τους.</p> <p>Το αφέψημα (τσάι) του φυτού χρησιμοποιείται ως σπασμολυτικό, αντιυπερτασικό, καρδιοτονωτικό, στυπτικό, χωνευτικό, μαλακτικό, αφροδισιακό και καταπραυντικό. Βοηθά στην αντιμετώπιση της στειρότητας, της σπερματορροίας και της σεξουαλικής ευερεθιστότητας. Συνιστάται επίσης, στη θεραπεία διαφόρων προβλημάτων από το ουροποιητικό σύστημα, όπως η ουρολοιμώξη, οι παθήσεις της ουροδόχου κύστης και η κυστίτιδα. Χρησιμοποιείται και κατά των εντερικών μολύνσεων.</p> <p>Η νυμφαλίνη που περιέχει το νούφαρο είναι καρδιοτονωτική ουσία. Το φυτό έχει στυπτικές και αντισηπτικές ιδιότητες. Τα άνθη του φυτού έχουν ελαφρώς ναρκωτικές ιδιότητες. Η ρίζα του φυτού έχει μαλακτικές, αναφροδισιακές και κατευναστικές ιδιότητες. Η χρήση του συνιστάται στις περιπτώσεις παθήσεων των νεφρών, της κύστεως και στις περιπτώσεις δυσεντερίας. Το τσάι του δρα κατά της αϋπνίας, κατά του ντελίριου και κατά των πνευμονικών ενοχλήσεων. Ακόμη συνιστάται η χρήση του κατά του βήχα (τσάι από τα άνθη) και είναι αντισπασμωδικό. Το έγχυμα των ανθέων σε μικρές δόσεις συστήνεται ως παυσίπονο, ηρεμιστικό και υπνωτικό μέσο. Ο πολτός των φρέσκων φύλλων του είναι επουλωτικός. Βοηθά σε μολύνσεις των γεννητικών οργάνων υπό μορφή κομπρέσων ή σε πλύσεις για την κολπίτιδα που προκαλείται από τριχομόνδες, την φαγούρα, καούρα του πέους κ.α. Το έγχυμα ως διουρητικό μέσο χρησιμοποιείται στην κατακράτηση ούρων, οιδήματα καρδιακής προέλευσης, φλεγμονές των νεφρών, ουρηθρίων και προστατίτιδα. Αλκολάτ αραιωμένο σε νερό συστήνεται για τις πέτρες στο ουρικό σύστημα και βελτώνει τον μεταβολισμό του οργανισμού. Τα άνθη του φυτού σε λουσίνον είναι καθαριστικά του δέρματος.</p>	Ρίζωμα
Nymphaea alba L.	<p>Το φυτό εμφανίζει αποχρεμπτικές, εφιδρωτικές, αντιφυσητικές, ναρκωτικές και διουρητικές ιδιότητες. Συνιστάται υπό τη μορφή αφεψήματος (τσάι) για τη θεραπεία των χρόνιων θωρακικών παθήσεων, της δυσπείψιας, του πυρετού, του βήχα, της βρογχίτιδας και του έλκους. Οι ρίζες του φυτού έχουν χρησιμοποιηθεί εξωτερικά υπό τη μορφή καταπλάσματος για τη θεραπεία διάφορων δερματικών παθήσεων. Στην ομοιοπαθητική, το εκχύλισμα των καρπών του φυτού χρησιμοποιείται για τη θεραπεία της βρογχίτιδας και του βήχα. Όλα τα μέρη του φυτού είναι δηλητηριώδη, λόγω της περιεχόμενης μυριστινίνης. Σε υπερδοσολογία των καρπών μπορεί να εκδηλωθεί ίλιγγος, ναυτία και άλλες ναρκωτικές επιδράσεις. Η ελιά έχει τονωτικές, στυπτικές, αντιυπερτασικές, καθαρτικές, αγγειοδιασταλτικές, υπολιπιδαιμικές και υπογλυκαιμικές ιδιότητες. Δρα ευεργετικά σε ορισμένα καρδιαγγειακά νοσήματα, καθώς μειώνει την αρτηριακή πίεση και τα επίπεδα των τριγλυκεριδίων και της LDL-χοληστερόλης στο αίμα. Επίσης, οι πολυφαινόλες των φύλλων του φυτού αναστέλλουν την συγκόλληση των αιμοπεταλίων, δρώντας έτσι ανασταλτικά στο σχηματισμό θρόμβων. Αξίζει να σημειωθεί ότι σειρά πειραματικών μελετών, τα αποτελέσματα των οποίων έχουν δημοσιευθεί σε έγκριτα επιστημονικά περιοδικά μεγάλου κύρους, έδειξε πως η ελευρωπαίνη προστατεύει το μυοκάρδιο κουνελιών και αρουραίων από τις βλάβες που προκαλεί η ισχαιμία-επαναιμάτωση (συνθήκες εμφράγματος μυοκαρδίου). Το έγχυμα του φυτού λαμβάνεται για τη θεραπεία της χολολιθίας, των κωλικών του νεφρού, του σακχαρώδους διαβήτη, αλλά και για την τόνωση του ανοσοποιητικού συστήματος σε μυκητιάσεις, βακτηριακές μολύνσεις και ιώσεις, όπως η κοινή γρίπη και ο έρπης. Έχει διουρητικές ιδιότητες και λαμβάνεται από του στόματος για τη θεραπεία των περιφερικών οιδημάτων, της νεφρολιθίας και άλλων νεφροπαθειών και εντερικών προβλημάτων. Επίσης, λαμβάνεται υπό τη μορφή αφεψήματος (τσάι) στην υπέρταση, στην αντιμετώπιση κάθε μορφής αιμορραγίας και την καταπολέμηση του βήχα. Αντενδείκνυται η χορήγηση σε παιδιά, στην κύηση και γαλουχία. Επίσης, σε ασθενείς με σοβαρά οιδήματα.</p>	το ρίζωμα (κύρια), τα άνθη και τα φύλλα του φυτού.
Oenanthe aquatica (L.) Poir.	<p>Το φυτό εμφανίζει αποχρεμπτικές, εφιδρωτικές, αντιφυσητικές, ναρκωτικές και διουρητικές ιδιότητες. Συνιστάται υπό τη μορφή αφεψήματος (τσάι) για τη θεραπεία των χρόνιων θωρακικών παθήσεων, της δυσπείψιας, του πυρετού, του βήχα, της βρογχίτιδας και του έλκους. Οι ρίζες του φυτού έχουν χρησιμοποιηθεί εξωτερικά υπό τη μορφή καταπλάσματος για τη θεραπεία διάφορων δερματικών παθήσεων. Στην ομοιοπαθητική, το εκχύλισμα των καρπών του φυτού χρησιμοποιείται για τη θεραπεία της βρογχίτιδας και του βήχα. Όλα τα μέρη του φυτού είναι δηλητηριώδη, λόγω της περιεχόμενης μυριστινίνης. Σε υπερδοσολογία των καρπών μπορεί να εκδηλωθεί ίλιγγος, ναυτία και άλλες ναρκωτικές επιδράσεις. Η ελιά έχει τονωτικές, στυπτικές, αντιυπερτασικές, καθαρτικές, αγγειοδιασταλτικές, υπολιπιδαιμικές και υπογλυκαιμικές ιδιότητες. Δρα ευεργετικά σε ορισμένα καρδιαγγειακά νοσήματα, καθώς μειώνει την αρτηριακή πίεση και τα επίπεδα των τριγλυκεριδίων και της LDL-χοληστερόλης στο αίμα. Επίσης, οι πολυφαινόλες των φύλλων του φυτού αναστέλλουν την συγκόλληση των αιμοπεταλίων, δρώντας έτσι ανασταλτικά στο σχηματισμό θρόμβων. Αξίζει να σημειωθεί ότι σειρά πειραματικών μελετών, τα αποτελέσματα των οποίων έχουν δημοσιευθεί σε έγκριτα επιστημονικά περιοδικά μεγάλου κύρους, έδειξε πως η ελευρωπαίνη προστατεύει το μυοκάρδιο κουνελιών και αρουραίων από τις βλάβες που προκαλεί η ισχαιμία-επαναιμάτωση (συνθήκες εμφράγματος μυοκαρδίου). Το έγχυμα του φυτού λαμβάνεται για τη θεραπεία της χολολιθίας, των κωλικών του νεφρού, του σακχαρώδους διαβήτη, αλλά και για την τόνωση του ανοσοποιητικού συστήματος σε μυκητιάσεις, βακτηριακές μολύνσεις και ιώσεις, όπως η κοινή γρίπη και ο έρπης. Έχει διουρητικές ιδιότητες και λαμβάνεται από του στόματος για τη θεραπεία των περιφερικών οιδημάτων, της νεφρολιθίας και άλλων νεφροπαθειών και εντερικών προβλημάτων. Επίσης, λαμβάνεται υπό τη μορφή αφεψήματος (τσάι) στην υπέρταση, στην αντιμετώπιση κάθε μορφής αιμορραγίας και την καταπολέμηση του βήχα. Αντενδείκνυται η χορήγηση σε παιδιά, στην κύηση και γαλουχία. Επίσης, σε ασθενείς με σοβαρά οιδήματα.</p>	Καρποί, σπόροι
Olea europaea L.	<p>Η ελιά έχει τονωτικές, στυπτικές, αντιυπερτασικές, καθαρτικές, αγγειοδιασταλτικές, υπολιπιδαιμικές και υπογλυκαιμικές ιδιότητες. Δρα ευεργετικά σε ορισμένα καρδιαγγειακά νοσήματα, καθώς μειώνει την αρτηριακή πίεση και τα επίπεδα των τριγλυκεριδίων και της LDL-χοληστερόλης στο αίμα. Επίσης, οι πολυφαινόλες των φύλλων του φυτού αναστέλλουν την συγκόλληση των αιμοπεταλίων, δρώντας έτσι ανασταλτικά στο σχηματισμό θρόμβων. Αξίζει να σημειωθεί ότι σειρά πειραματικών μελετών, τα αποτελέσματα των οποίων έχουν δημοσιευθεί σε έγκριτα επιστημονικά περιοδικά μεγάλου κύρους, έδειξε πως η ελευρωπαίνη προστατεύει το μυοκάρδιο κουνελιών και αρουραίων από τις βλάβες που προκαλεί η ισχαιμία-επαναιμάτωση (συνθήκες εμφράγματος μυοκαρδίου). Το έγχυμα του φυτού λαμβάνεται για τη θεραπεία της χολολιθίας, των κωλικών του νεφρού, του σακχαρώδους διαβήτη, αλλά και για την τόνωση του ανοσοποιητικού συστήματος σε μυκητιάσεις, βακτηριακές μολύνσεις και ιώσεις, όπως η κοινή γρίπη και ο έρπης. Έχει διουρητικές ιδιότητες και λαμβάνεται από του στόματος για τη θεραπεία των περιφερικών οιδημάτων, της νεφρολιθίας και άλλων νεφροπαθειών και εντερικών προβλημάτων. Επίσης, λαμβάνεται υπό τη μορφή αφεψήματος (τσάι) στην υπέρταση, στην αντιμετώπιση κάθε μορφής αιμορραγίας και την καταπολέμηση του βήχα. Αντενδείκνυται η χορήγηση σε παιδιά, στην κύηση και γαλουχία. Επίσης, σε ασθενείς με σοβαρά οιδήματα.</p>	Φύλλα, καρποί
Ononis spinosa L.	<p>Επίσης, λαμβάνεται υπό τη μορφή αφεψήματος (τσάι) στην υπέρταση, στην αντιμετώπιση κάθε μορφής αιμορραγίας και την καταπολέμηση του βήχα. Αντενδείκνυται η χορήγηση σε παιδιά, στην κύηση και γαλουχία. Επίσης, σε ασθενείς με σοβαρά οιδήματα.</p>	Φύλλα, ρίζα, άνθη
Origanum vulgare L.	<p>Τα φύλλα του φυτού εμφανίζουν αντιρρευματικές, αντισηπτικές, σπασμολυτικές, χολαγωγές, εφιδρωτικές, εμμηναγωγές, αποχρεμπτικές, τονωτικές, αντιδιαρροϊκές, αντιφλεγμονώδεις και βακτηριοκτόνες ιδιότητες. Συνιστάται για τη θεραπεία των λοιμώξεων του αναπνευστικού (βρογχίτιδα, αμυγδαλίτιδα), του βήχα, του άσθματος, του κοινού κρυολογήματος, της γρίπης, του πυρετού, της δυσπείψιας, των στομαχικών διαταραχών και της εμμηνορροίας. Εφαρμόζεται εξωτερικά στο δέρμα για την αντιμετώπιση της αρθρίτιδας, του μυϊκού άλγους και των οιδημάτων. Χρησιμοποιείται υπό τη μορφή γαργαρισμών κατά του πονόδοντου και της ουλίτιδας. Να αποφεύγεται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Στη βοτανολογία το φυτικό εκχύλισμα (ανθοϊάμα του Bach) χρησιμοποιείται ως κατευναστικό, για την αντιμετώπιση του νευρικού κλονισμού, της αυτοκαταστροφικής κατάθλιψης ή της θλίψης και των διαταραχών του εντέρου (αέρια). Εφαρμόζεται εξωτερικά στο δέρμα κατά του έλκους και των φλύκταινων. Σήμερα, το βότανο δεν χρησιμοποιείται στην αλλοπαθητική ιατρική. Στη λαϊκή ιατρική το φυτό θεωρείται ότι βοηθά στη βελτίωση της καρδιακής λειτουργίας, τη μείωση της πνευμονικής συμφόρησης και της κατακράτησης υγρών, κυρίως στα κάτω άκρα. Όλο το φυτό είναι δηλητηριώδες και μπορεί να προκαλέσει δερματικό ερεθισμό, ναυτία, σιελόρροια, έμετο, διάρροια, δύσπνοια, άλγος, πρήξιμο των χειλιών, της γλώσσας και του λαιμού.</p>	Φύλλα
Ornithogalum umbellatum L.	<p>Το φυτό εμφανίζει χωνευτικές, αντισκορβουτικές, στυπτικές, διουρητικές, εμμηναγωγές, αποχρεμπτικές και αντιυπερτασικές ιδιότητες. Συνιστάται υπό τη μορφή αφεψήματος (τσάι) για την αντιμετώπιση του πυρετού και της δυσπείψιας. Ωστόσο, η εσωτερική λήψη του βοτάνου πρέπει να γίνεται με ιδιαίτερη προσοχή λόγω της αυξημένης τοξικότητάς του, γι' αυτό τις περισσότερες φορές αποφεύγεται. Εφαρμόζεται κυρίως εξωτερικά υπό τη μορφή καταπλάσματος για την αντιμετώπιση διάφορων δερματικών παθήσεων όπως πληγές και αποστήματα. Επίσης, αξιοποιείται στην κοσμητολογία, ως συστατικό πολλών καλλυντικών, λόγω της αντιοξειδωτικής του δράσης. Στις συνιστώμενες δόσεις το βότανο είναι ακίνδυνο για τον άνθρωπο και τα ζώα. Η υπερκατανάλωση όμως των φύλλων, λόγω του περιεχόμενου σε αυτά οξαλικού οξέος μπορεί να οδηγήσει σε εκτεταμένη δέσμευση του ασβεστίου του αίματος. Αντενδείκνυται η κατανάλωση του σε ασθενείς με νεφρολιθίαση, ρευματισμούς και ουρική αρθρίτιδα.</p>	Άνθη, φύλλα
Oxalis acetosella L.	<p>Το φυτό εμφανίζει χωνευτικές, αντισκορβουτικές, στυπτικές, διουρητικές, εμμηναγωγές, αποχρεμπτικές και αντιυπερτασικές ιδιότητες. Συνιστάται υπό τη μορφή αφεψήματος (τσάι) για την αντιμετώπιση του πυρετού και της δυσπείψιας. Ωστόσο, η εσωτερική λήψη του βοτάνου πρέπει να γίνεται με ιδιαίτερη προσοχή λόγω της αυξημένης τοξικότητάς του, γι' αυτό τις περισσότερες φορές αποφεύγεται. Εφαρμόζεται κυρίως εξωτερικά υπό τη μορφή καταπλάσματος για την αντιμετώπιση διάφορων δερματικών παθήσεων όπως πληγές και αποστήματα. Επίσης, αξιοποιείται στην κοσμητολογία, ως συστατικό πολλών καλλυντικών, λόγω της αντιοξειδωτικής του δράσης. Στις συνιστώμενες δόσεις το βότανο είναι ακίνδυνο για τον άνθρωπο και τα ζώα. Η υπερκατανάλωση όμως των φύλλων, λόγω του περιεχόμενου σε αυτά οξαλικού οξέος μπορεί να οδηγήσει σε εκτεταμένη δέσμευση του ασβεστίου του αίματος. Αντενδείκνυται η κατανάλωση του σε ασθενείς με νεφρολιθίαση, ρευματισμούς και ουρική αρθρίτιδα.</p>	Φύλλα, άνθη.

Σωστό όνομα	Ιδιότητες	Μέρος του φυτού
Paliurus spina-christi Mill.	αντιφλεγμονώδεις και αντισηπτικές, αντισπασμωδικές, αποχρεμπτικές, στυπτικές και διουρητικές του ικανότητες. Το αφέψημα αποξηραμένου φρούτου (1 κ σουπας/500ml νερό, βράζουμε για 10 λεπτά και σουρώνουμε) καταναλώνεται για το βήχα, το άσθμα, τη διάρροια, την υπέρταση, τον καθαρισμό του αίματος σε φλεγμονές. Θεωρείται ότι έχει καθαρκτική δράση στο παχύ έντερο, ενώ καταπολεμά την παραμορφωτική αρθρίτιδα – γι αυτό και καταναλώνεται συχνά από ηλικιωμένους. Εξωτερικά φαίνεται να βοηθά ιδιαίτερα στην αντιμετώπιση εστιών εκζέματος χάρη στην αντιφλεγμονώδη δράση του.	καρπός
Papaver rhoeas L.	Οι σπόροι είναι πλούσιοι σε λινολεϊκά οξέα, ένα βρώσιμο λάδι άριστο υποκατάστατο του ελαιόλαδου, εξαγεται από τους σπόρους και χρησιμοποιείται στη μαγειρική σε σαλάτες και σε σάλτσες. Η παπαρούνα έχει καταπραυντικές, μαλακτικές, κατευναστικές, ελαφρά ναρκωτικές και εφιδρωτικές ιδιότητες. Σε αντίθεση με τη συγγενική παπαρούνα του οπίου (P. somniferum) δεν προκαλεί εθισμό, ωστόσο το φυτό περιέχει αλκαλοειδή, τα οποία είναι ακόμη υπό διερεύνηση, και έτσι θα πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο υπό την επίβλεψη ενός έμπειρου βοτανολόγου. Χρησιμοποιείται με επιτυχία σε ασθενείς που ο οργανισμός τους δεν ανέχεται το όπιο. Τα άνθη της έχουν μια μακρά ιστορία στη θεραπευτική ιατρική, ειδικά στους ηλικιωμένους ασθενείς και σε παιδιά. Κυρίως χρησιμοποιείται ως ήπιο παυσίπονο και ως θεραπεία για τον έντονο βήχα, βοηθά επίσης να μειώσει η νευρική υπερ-δραστηριότητα. Τα λουλούδια και τα πέταλα είναι αναλγητικά, μαλακτικά, εμμηναγωγά, αποχρεμπτικά, υπνωτικά, ελαφρώς ναρκωτικά και ηρεμιστικά.	άνθη, γαλακτώδες υγρό από τις σπερματοθήκες του φυτού
Parietaria officinalis L.	Ένα εκχύλισμα τους λαμβάνεται εσωτερικά για τη θεραπεία των βρογχικών παθήσεων και του έντονου βήχα, για τη καταπολέμηση της αϋπνίας, της κακής πέψης, σε νευρικές διαταραχές του πεπτικού συστήματος και σε εντερικούς κολικούς των παιδιών. Επίσης τα λουλούδια χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία του ίκτερου. Το γαλακτώδες υγρό από τις σπερματοθήκες του φυτού είναι ναρκωτικό και ελαφρώς ηρεμιστικό, μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε πολύ μικρές ποσότητες και υπό την επίβλεψη ειδικών, ως υπνωτικό φάρμακο. Τα φύλλα και οι σπόροι είναι τονωτικά και χρήσιμα στην θεραπεία του χαμηλού πυρετού. Το φυτό είναι τοξικό για τα θηλαστικά αν καταναλωθεί σε μεγάλες ποσότητες, για τον άνθρωπο η τοξικότητα είναι χαμηλή, ενώ ο σπόρος δεν είναι τοξικός. Το γαλακτώδες υγρό περιέχει τέσσερα αλκαλοειδή, την ροϊαδίνη, την ροϊαγενίνη, την ροϊαερυθρίνη I και την ροϊαερυθρίνη II. Χορηγείται υπό τη μορφή εγχύματος ως διουρητικό, χολαγωγό, μαλακτικό, επουλωτικό και καταπραυντικό. Χρησιμοποιείται επίσης για τη θεραπεία της κυστίτιδας, της χολολιθίωσης, της πυελίτιδας, της κατακράτησης ούρων και διάφορων δερματικών παθήσεων. Το αφέψημα (τσάι) του φυτού βοηθά στην καταπολέμηση του κρυολογήματος, του βήχα, του πονόλαιμου και των ρευματισμών.	Ολο το φυτό
Persicaria maculosa Gray	Το φυτό διαθέτει στυπτικές, διουρητικές, χολολιθικές, ανθελμινθικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες. Συνιστάται για την αντιμετώπιση διαφόρων γυναικολογικών προβλημάτων, που σχετίζονται με φλεγμονή συνοδευόμενη από αιμορραγία της μήτρας. Χρησιμοποιείται κατά της δυσκοιλιότητας, των αιμορροΐδων, του κρυολογήματος, των αφροδισίων νοσημάτων, του πονοκεφάλου, της ουρικής αρθρίτιδας και της ρινίτιδας. Εφαρμόζεται στο δέρμα για την επούλωση των πληγών και των τραυματισμών. Στη λαϊκή ιατρική θεωρείται αποτελεσματικό για την πρόληψη του καρκίνου του στομάχου. Ορισμένα είδη του φυτού μπορεί να οδηγήσουν στην εκδήλωση φωτοευαισθησίας σε ευαίσθητα άτομα.	Φύλλα, καρποί
Phragmites australis (Cav.) Steud.	τα φύλλα χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία της βρογχίτιδας και της χολέρας αλλά και η τέφρα των φύλλων για την επούλωση των πληγών. Αξίζει επίσης να αναφερθεί πως ο μίσχος του είναι αντιεμετικός αλλά και αντυπερτικός, όπως και η ρίζα του έχει αντισπασμωδικές, αντιεμετικές, αντυπερτικές αλλά και διουρητικές ιδιότητες. Χρησιμοποιείται για τη θεραπεία της διάρροιας, του πυρετού, του εμετού, του βήχα αλλά και της τροφικής δηλητηρίασης.	φύλλα, μίσχος,
Phytolacca americana L.	Δρα ως αντιρευματικό, διεγερτικό, αντικαταρροϊκό, καθαρτικό, εμετικό. Θεωρείται ίαμα για τις λοιμώξεις του ανώτερου αναπνευστικού συστήματος γιατί σταματά την καταρροή και βοηθά τον καθαρισμό των λεμφικών αδένων. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για καταρροή, αμυγδαλίτιδα, λαρυγγίτιδα, αδενοίτιδα, παρωτίτιδα κ.α.. είναι πολύτιμη για τα λεμφικά προβλήματα που εκδηλώνονται σε άλλα σημεία του σώματος και ιδιαίτερα για τη μαστίτιδα, όπου μπορεί να χρησιμοποιηθεί εσωτερικά ή εξωτερικά ως κατάπλασμα. Είναι ωφέλιμη στους χρόνιους ρευματισμούς. Δεν πρέπει βέβαια να ξεχνάμε ότι θέλει προσοχή στη δόση γιατί αν πάρουμε πολύ δρα ως ισχυρό καθαρτικό και εμετικό. Εξωτερικά σαν λοσιόν ή αλοιφή μπορεί να βοηθήσει για να απαλλάξει το δέρμα από την ψώρα και άλλα παράσιτα.	ρίζα
Pimpinella saxifraga L.	Το φυτό εμφανίζει σπασμολυτικές, διουρητικές, χολαγωγές, εμμηναγωγές, αντιδιαρροϊκές, αντιφλεγμονώδεις, στυπτικές και επουλωτικές ιδιότητες. Συνιστάται υπό τη μορφή αφεψήματος (τσάι) για την αντιμετώπιση της φαρυγγίτιδας, της λαρυγγίτιδας, της βρογχίτιδας, του πονόλαιμου, του πονοκεφάλου και διάφορων προβλημάτων των νεφρών και του ουροποιητικού συστήματος. Στη λαϊκή ιατρική, το φυτικό εκχύλισμα θεωρείται αποτελεσματικό κατά των πεπτικών διαταραχών, του μετεωρισμού, της διάρροιας και της καούρας. Εφαρμόζεται εξωτερικά στο δέρμα υπό τη μορφή καταπλάσματος για την επούλωση των ανοιχτών πληγών, αλλά και κατά του πονόδοντου, του πόνου στο λαιμό (γαργαρισμοί), της ωταλγίας και της ρινορραγίας. Πιθανή εκδήλωση φωτοευαισθησίας. Δεν έχει αναφερθεί κάποια τοξική εκδήλωση ή άλλη ανεπιθύμητη ενέργεια, ούτε και αντενδείξεις ή αλληλεπιδράσεις με άλλα φάρμακα στις συνιστώμενες δόσεις. Σε υπερδοσολογία, μπορεί να εκδηλωθούν συσπάσεις των μυών της μήτρας, γι αυτό και η κατανάλωση του βοτάνου αποφεύγεται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.	Ρίζα, φύλλα, καρποί, σπόροι.
Pinus sylvestris L.	Χρησιμοποιείται ως διουρητικό, αντικαταρροϊκό αλλά και στην ομοιοπαθητική για την αντιμετώπιση των ρευματισμών, της βρογχίτιδας, του βήχα, της πνευμονίας, των παθήσεων των ουροφόρων οδών και της νεφρίτιδας. Ωστόσο, σήμερα χρησιμοποιείται κυρίως από την φαρμακοβιομηχανία για τεχνολογικούς σκοπούς. Συγκεκριμένα, χρησιμοποιείται το υγρό απόσταγμα της ρητίνης του φυτού στην παραγωγή καλλυντικών και φαρμάκων (τερεβινθέλιαιο) και το στερεό απόσταγμα (κολοφώνιο) στην παραγωγή εμπλάστρων, συντηρητικών, βελτιωτικών της γεύσης, χρωμάτων, γαλακτωμάτων, τεχνητών δοντιών κ.α.	Ρητίνη (πικνόρρευστο, κολλώδες, άχρωμο υγρό, το οποίο παράγεται από τα ρητινοφόρα αγγεία και εκκρίνεται από

Σωστό όνομα	Ιδιότητες	Μέρος του φυτού (σχημάτ. του φλοιού)
Plantago lanceolata L.	Όλο το φυτό χρησιμοποιείται ως αντιδιαρροϊκό, διουρητικό, αποχρεμπτικό, μαλακτικό, αιμοστατικό και επουλωτικό. Χορηγείται υπό τη μορφή αφεψήματος (τσάι) για την αντιμετώπιση διαφόρων εντερικών διαταραχών, όπως οι διάρροιες, δυσεντερίες, αλλά και κατά των αιμορροΐδων, της κυστίτιδας, της νεφρολιθίας και της χολολιθίας. Βοηθά επίσης, στη θεραπεία της καταρροής, της βρογχίτιδας, της ιγμορίτιδας και του άσθματος. Εφαρμόζεται εξωτερικά υπό τη μορφή καταπλάσματος ως επουλωτικό και αντισηπτικό σε πληγές και φλεγμονές του δέρματος.	Φύλλα, υπέργεια τμήματα φυτού
Plantago major L.	Το βότανο δρα ως αποχρεμπτικό, μαλακτικό, στυπτικό και διουρητικό. Έχει πολύ ενδιαφέρουσες θεραπευτικές ιδιότητες. Ενεργεί ως ήπιο αποχρεμπτικό, ενώ ταυτόχρονα καταπραΰνει τις φλεγμονώδεις και ερεθισμένες μεμβράνες. Είναι καλό για τον βήχα και την ήπια βρογχίτιδα. Η στυπτικότητά του το κάνει ωφέλιμο για την διάρροια, τις αιμορροΐδες και την κυστίτιδα όταν υπάρχει και αιμορραγία.	φύλλα ή τα αέρια μέρη του φυτού.
Platanus orientalis L.	Ο πλάτανος έχει αιμοστατικές, καθαρτικές, επουλωτικές και αντιφλογιστικές ιδιότητες. Οι καρποί του έχουν αντιμικροβιακές, αντιφλεγμονώδεις και αντικαρκινικές ιδιότητες. Το αφέψημα χρησιμοποιείται σε πλύσεις σε πληγές, αιμορραγίες, εγκαύματα, χιονίστρες και άλλες δερματικές φλογώσεις και με κατάπλασμα για τη διάνοιξη αποστημάτων και για τα κρουπαγήματα και τα εγκαύματα. Με εσωτερικές πλύσεις βοηθά σε φλογώσεις ματιών και με γαργάρες σε πληγές και ερεθισμούς της στοματικής κοιλότητας και σε πονόδοντο. Το αφέψημα χρησιμοποιείται σε δυσπεψίες, ένα ποτήρι μετά τα γεύματα.	φύλλα και φλοιός κορμού
Polygala vulgaris L.	Έχει αποχρεπτική, μαλακτική, εφιδρωτική, αντιβηχική, χωνευτική, γαλακταγωγό και τονωτική του στομάχου δράση. Χορηγείται κατά της οξείας και χρόνιας βρογχίτιδας, του ξηρού και παραγωγικού βήχα, του γαστρικού έλκους και της διανοητικής σύγχυσης. Απαιτείται όμως προσοχή κατά τη χορήγησή του κατά των γαστρικών ελκών.	Όλο το φυτό, ειδικά η ρίζα
Populus nigra L.	Το αφέψημα (τσάι) του φυτού χρησιμοποιείται ως διουρητικό, κατά της ουρικής αρθρίτιδας, της κυστίτιδας και των ρευματισμών. Εμφανίζει, επίσης, αντιφλεγμονώδεις, στυπτικές, εφιδρωτικές, αποχρεμπτικές και επουλωτικές ιδιότητες. Συνιστάται ως αναλγητικό στην αντιμετώπιση των μυαλγιών και των πόνων κατά την έμμηνη ρύση, αλλά και ως χολαγωγό (βελτιώνει τη λειτουργία του στομάχου και του ήπατος, και ενισχύει την πέψη). Θα πρέπει να αποφεύγεται η χορήγηση του φυτού σε ασθενείς που έχουν ευαισθησία στα σαλικυλικά, καθώς και σε παιδιά ηλικίας κάτω των δεκαέξι ετών, λόγω της σπάνιας αλλά πιθανής εμφάνισης του συνδρόμου Reyes. Επίσης, να αποφεύγεται η συγχορήγησή του με αντιπηκτικά φάρμακα.	Φλοιός, άνθη, βλαστοί, φύλλα
Portulaca oleracea L.	Όλο το φυτό εμφανίζει διουρητικές, τονωτικές, ηρεμιστικές και ελμινθοκτόνες ιδιότητες και χορηγείται υπό τη μορφή αφεψήματος (τσάι) κατά της χολολιθίας, της νεφρολιθίας, της κολίτιδας και της αιμοβαδοειδούς δυσεντερίας. Επιπλέον, λόγω της αυξημένης περιεκτικότητάς του σε Ω-3 λιπαρά οξέα θεωρείται υψηλής διατροφικής αξίας βότανο και βοηθά στην πρόληψη ασθενειών, μέσω της αντιοξειδωτικής δράσης των οξέων αυτών (φλεγμονές, καρδιαγγειακά και αναπνευστικά προβλήματα, στομαχικές διαταραχές, άλγος, πυρετός, πονοκέφαλος, εντερικές διαταραχές, βήχας και δύσπνοια). Στη λαϊκή ιατρική, εφαρμόζεται εξωτερικά στο δέρμα υπό τη μορφή καταπλάσματος καθώς εμφανίζει επουλωτικές ιδιότητες. Συνιστάται στην αντιμετώπιση διαφόρων δερματικών παθήσεων και των ρευματικών πόνων.	Υπέργεια τμήματα φυτού
Potentilla recta L.	Χρησιμοποιείται ως αιμοστατικό, στυπτικό, αντιφλεγμονώδες, αντιδιαρροϊκό και αντιπυρετικό, καθώς επίσης, για τη θεραπεία της δυσεντερίας, της φλεγμονής των ούλων, των οφθαλμών, του στόματος και του λαιμού (γαργάρες), των μωλώπων (κομπρέσες αφεψήματος ξηρού βοτάνου) και των ηλιακών εγκαυμάτων. Μπορεί να παρατηρηθεί αγγειοσυστολή, υπέρταση, γαστρεντερικές διαταραχές. Δεν έχει αναφερθεί καμία τοξική εκδήλωση.	Ρίζωμα και τα υπόλοιπα υπέργεια τμήματα
Primula veris L.	Το φυτό εμφανίζει αποχρεμπτικές, διουρητικές, αντιοξειδωτικές, αντιφλεγμονώδεις, ηρεμιστικές, αντισπασμωδικές και εφιδρωτικές ιδιότητες. Συνιστάται υπό τη μορφή αφεψήματος (τσάι) κατά της περικαρδίτιδας, της υδρωπικίας, της νεφρολιθίας, του πονοκεφάλου και της αϋπνίας. Χορηγείται, επίσης, για την αντιμετώπιση του βήχα, της βρογχίτιδας, του κοκκύτη, της πνευμονίας, της νευραλγίας και του τρόμου. Τα πέταλα των ανθέων διαθέτουν στυπτικές ιδιότητες και το αιθέριο έλαιο τους εφαρμόζεται εξωτερικά στο δέρμα για την πρόληψη της μόλυνσης των ανοιχτών πληγών και την αντιμετώπιση των μωλώπων. Στην ομοιοπαθητική χορηγείται υπό τη μορφή βάμματος του νωπού φυτού κατά των νεφρικών παθήσεων και των νευραλγιών. Αποφεύγεται η χορήγηση του βοτάνου σε ασθενείς με ευαισθησία στην ασπιρίνη και σε ασθενείς που λαμβάνουν αντιπηκτική θεραπεία με βαρφαρίνη ή άλλα αντιπηκτικά φάρμακα. Οι σαπωνίνες μπορεί να προκαλέσουν υπόταση, επομένως η υπερδοσολογία ή η παρατεταμένη χρήση πρέπει να αποφεύγεται σε ασθενείς που λαμβάνουν αντιυπερτασικά φάρμακα. Τέλος μπορεί να εκδηλωθεί γαστρεντερικός ερεθισμός.	Ρίζα, φύλλα, άνθη
Prunella vulgaris L.	Το αφέψημα (τσάι) του φυτού χρησιμοποιείται ως στυπτικό, αντιβιοτικό, υποτασικό, αντιπυρετικό, σπασμολυτικό, διουρητικό, τονωτικό, ανθελμινθικό και επουλωτικό. Εφαρμόζεται εξωτερικά στο δέρμα για την αντιμετώπιση της αιμορραγίας, των πληγών, των τραυμάτων, των αιμορροΐδων, της επιπεφυκίτιδας, των ούλων που ματώνουν και υπό τη μορφή γαργαρισμών κατά των φλεγμονών της στοματικής κοιλότητας και του πονόλαιμου.	Όλο το φυτό
Prunus cerasifera Ehrh.	Το φυτό εμφανίζει στυπτικές, αντιοξειδωτικές, εφιδρωτικές, αντιπυρετικές, καθαρτικές και διουρητικές ιδιότητες. Χρησιμοποιείται κυρίως στην ομοιοπαθητική θεραπεία και αποτελεί ένα από τα ανθοϊάματα του Bach στην εναλλακτική αρωματοθεραπεία, το οποίο συνιστάται κυρίως κατά της μανιακής διέγερσης και της κατάθλιψης, "σαν διεγερτικό της πνευματικής και νοητικής ανάπτυξης και ισορροπίας, το οποίο απομακρύνει τις αρνητικές σκέψεις". Στην κλασική θεραπευτική δεν χρησιμοποιείται πλέον σήμερα. Όλα τα τμήματα του φυτού που περιέχουν υδροκυάνιο είναι δηλητηριώδη. Η ουσία σε πολύ μικρή ποσότητα δεν είναι επιβλαβής. Σε μεγαλύτερες ωστόσο ποσότητες μπορεί να προκαλέσει αναπνευστική ανεπάρκεια, ακόμα και θάνατο.	Καρποί, σπόροι, άνθη
Prunus domestica L.	Το φυτό εμφανίζει αντιοξειδωτικές, αντιπυρετικές, διουρητικές, καθαρτικές και στυπτικές ιδιότητες. Συνιστάται η κατανάλωση των αποξηραμένων και φρέσκων καρπών καθώς και το αφέψημα (τσάι) του φυτού για την αντιμετώπιση της δυσκοιλότητας. Επίσης, λόγω της έντονης αντιοξειδωτικής του δράσης βοηθά στη διατήρηση της υγείας του δέρματος, προστατεύει τις κυτταρικές μεμβράνες από την οξειδωση, ασκεί αντικαρκινική δράση και ρυθμίζει την αρτηριακή πίεση και την ομαλή εγκεφαλική μικροκυκλοφορία. Οι καρποί του	Άνθοι, καρποί, σπόροι

Σωστό όνομα	Ιδιότητες	Μέρος του φυτού
	φυτού λόγω της περιεκτικότητάς του σε βιταμίνη Κ, συμβάλλουν στην ομαλή λειτουργία της διαδικασίας της πήξης του αίματος, στον ομαλό μεταβολισμό των οστών και στη μείωση της πιθανής εκδήλωσης της νόσου του Alzheimer σε ηλικιωμένους. Θεωρείται ακόμα ότι βοηθά στον έλεγχο του καρδιακού ρυθμού και της αρτηριακής πίεσης. Οι πυρήνες των δαμάσκηνων έχουν καταπραυντικές και ανθελμινθικές ιδιότητες, καθώς περιέχουν σημαντικές ποσότητες αιθέριου ελαίου (αμυγδαλέλαιο), ενώ από τον κορμό και τα κλαδιά του φυτού εξάγεται γόμμα άριστης ποιότητας, το οποίο στη φαρμακευτική χρησιμοποιείται αντί του αραβικού κόμμεως, γνωστό ως 'gummi nostras'. Όλα τα τμήματα του φυτού που περιέχουν υδροκυάνιο είναι δηλητηριώδη. Η ουσία σε πολύ μικρή ποσότητα δεν είναι επιβλαβής καθώς διεγείρει την αναπνοή και βελτιώνει την πέψη. Σε μεγαλύτερες ποσότητες, μπορεί να παραλύσει την κυτταρική αναπνοή και να προκαλέσει ακόμη και τον θάνατο. Αντενδείκνυται σε ασθενείς με σακχαρώδη διαβήτη, γαστρεντερικές διαταραχές και δυσπεψία.	
Prunus prostrata Labill.	Στη λαϊκή ιατρική το αφέψημα (τσάι) του φυτού συνιστάται για την αντιμετώπιση των φλεγμονών, των προβλημάτων των νεφρών και του ουροποιητικού, της ελονοσίας, του στομαχικού άλγους, του πυρετού, αλλά και για την αύξηση της σεξουαλικής επιθυμίας. Στην κλασική ιατρική δεν συνιστάται η λήψη του βοτάνου για θεραπευτικούς σκοπούς, ωστόσο απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή λόγω της ομοιότητας των καρπών του φυτού με τα κεράσια και τα βύσσινα με πιθανή εκδήλωση δηλητηρίασης μετά την βρώση τους.	Καρποί, σπόροι
Prunus spinosa L.	Όλο το φυτό χρησιμοποιείται ως εφιδρωτικό, διουρητικό, καθαρτικό, στυπτικό και τονωτικό. Χορηγείται υπό τη μορφή εγχύματος για την αντιμετώπιση των εντερικών και στομαχικών διαταραχών, της δυσπεψίας, του κρουολογήματος, της γρίπης και του βήχα. Βοηθά επίσης, στη θεραπεία της νεφρολιθίασης, της ουρικής αρθρίτιδας, των ρευματισμών, των φλεγμονών του στόματος και των ούλων, του πονόλαιμου, της αμυγδαλίτιδας, της φαρυγγίτιδας και της λαρυγγίτιδας, όπου και χορηγείται υπό τη μορφή γαργάρων.	Άνθη, καρποί
Pulicaria dysenterica (L.) Bernh.	Έχει επουλωτικές, ορεξιογόνες ιδιότητες, που οφείλονται στους πικρούς παράγοντες καθώς και αντιδιαρροϊκές ιδιότητες. Λαμβάνεται από του στόματος για τη θεραπεία της δυσεντερίας (πολτοποιημένα φύλλα), αλλά και για την ενίσχυση της πέψης. Επίσης, χορηγείται υπό τη μορφή αφεψήματος (τσάι) ή εκχυλίσματος για την αντιμετώπιση του βήχα και της βρογχίτιδας, δρώντας ως αποχρεμτικό και καταπραυντικό.	Φύλλα, ρίζα
Quercus robur L.	Χρησιμοποιείται υπό τη μορφή εγχύματος της φλούδας του δένδρου για την καταπολέμηση των αιμορροΐδων, της διάρροιας, της χρόνιας δυσεντερίας, των εντερικών αιμορραγιών και των μητρορραγιών. Εφαρμόζεται εξωτερικά υπό τη μορφή αφεψήματος (τσάι) κυρίως ως στυπτικό σε πληγές του δέρματος, εγκαύματα, φλεγμονές της στοματικής κοιλότητας (γαργαρισμοί σε άφθες και ουλίτιδα), πονόδοντο και φαρυγγίτιδα. Εφαρμόζεται επίσης, εξωτερικά υπό τη μορφή ελαίου για τον καθαρισμό του δέρματος (κατά των φακίδων) αλλά και κατά της υταλγίας. Είναι πιθανές νεφρικές, στομαχικές και καρδιαγγειακές διαταραχές μετά από υπερβολική κατανάλωση του βοτάνου.	Φύλλα, σπέρματα, κηκίδες (όζοι, που προκαλούνται στον φλοιό του δέντρου από παρασιτικούς οργανισμούς), φλοιός νεαρών κλαδιών
Ranunculus ficaria L.	Έχει σπασμολυτικές και αναλγητικές ιδιότητες και λαμβάνεται υπό τη μορφή αλοιφής ή αφεψήματος (τσάι) κατά των αιμορροΐδων.	Ρίζα
Reseda lutea L.	Το υπέργειο τμήμα του φυτού χρησιμοποιείται στην λαϊκή ιατρική ως επουλωτικό, καταπραυντικό, χαλαρωτικό, διουρητικό και εφιδρωτικό. Σήμερα η θεραπευτική της χρήση είναι περιορισμένη, ωστόσο η τριμμένη ρίζα της αποτελεί κοινό αρωματικό στην βιομηχανία τροφίμων (πικάντικο) καθώς και ως βαφή κίτρινου χρώματος.	Υπέργειο τμήματα φυτού, ρίζα
Rosa canina L.	Οι καρποί του φυτού χρησιμοποιούνται για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού, λόγω της μεγάλης περιεκτικότητάς τους σε βιταμίνη C και συμβάλλουν στην αντιμετώπιση των λοιμώξεων και του κρουολογήματος. Οι σπόροι του εμφανίζουν διουρητικές, καθαρτικές, ανθελμινθικές και στυπτικές ιδιότητες. Επίσης, το αφέψημα (τσάι) των καρπών του φυτού βελτιώνει την καρδιαγγειακή λειτουργία καθώς διαστέλλει τα αγγεία, διεγείρει την αιμοποίηση και μειώνει την αρτηριακή πίεση. Το αφέψημα (τσάι) των φύλλων του βοηθά στην αντιμετώπιση των κολικών, του μετεωρισμού, της δυσεντερίας και της ελκώδους κολίτιδας. Εφαρμόζεται εξωτερικά στο δέρμα υπό τη μορφή κομπρεσών σε πληγές, κατάγματα, οιδήματα, εκζέματα, κηρούς, αφυδατωμένα χείλη και δέρμα. Είναι πιθανός ο ερεθισμός της στοματικής κοιλότητας και υπάρχει κίνδυνος σοβαρών διαταραχών του πεπτικού συστήματος.	Καρποί, σπόροι
Rosa gallica L.	Τα πέταλα του φυτού χρησιμοποιούνται ως αντιδιαρροϊκά, στυπτικά, αντιβακτηριακά και τονωτικά. Χορηγούνται υπό τη μορφή αφεψήματος (τσάι) για την αντιμετώπιση του κρουολογήματος, των βρογχικών λοιμώξεων, της γαστρίτιδας, της διάρροιας, αλλά και κατά της κατάθλιψης και του άγχους. Το αιθέριο έλαιο των ανθέων εφαρμόζεται εξωτερικά για τη θεραπεία των λοιμώξεων των οφθαλμών, του πονόλαιμου και των τραυματισμών του δέρματος. Είναι πιθανός ο ερεθισμός της στοματικής κοιλότητας και οι σοβαρές διαταραχές του πεπτικού συστήματος. Αντενδείκνυται στην θρομβοφλεβίτιδα.	Πέταλα των ανθέων, φύλλα
Rubus idaeus L.	Το βότανο δρα ως στυπτικό, τονωτικό, δροσιστικό και επίτοκο. Τα φύλλα της Σμεουριάς χρησιμοποιούνται σε όλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, για να ενισχύσουν και να τονώσουν τους ιστούς της μήτρας, να βοηθήσουν στις συσπάσεις και να ελέγξουν τυχόν αιμορραγίες κατά την διάρκεια του τοκετού και μετά από αυτόν. Αυξάνει την παραγωγή γάλατος στις λεχώνες και ανακουφίζει από τις πρωινές αδιαθεσίες των εγκύων. Χρησιμοποιούμενο μετά την γέννα, μειώνει την διόγκωση της περιοχής και τις αιμορραγίες. Βοηθά στην ομαλή ροή του αίματος κατά τη διάρκεια της εμμηνόρροιας και μειώνουν τις επίμονες κράμπες της περιόδου.	φύλλα και οι καρποί.
	Καθαρίζει και προετοιμάζει το στήθος της μητέρας για να θηλάσει το μωρό. Ως στυπτικό το βότανο χρησιμοποιείται σε ένα ευρύ φάσμα περιπτώσεων όπως διάρροια, λευκόρροια και άλλες παρόμοιες καταστάσεις. Οι στυπτικές ιδιότητες του Σμέουρου το καθιστούν χρήσιμο για την ανακούφιση της διάρροιας και οι αντισηπτικές του ιδιότητες το καθιστούν χρήσιμο σε πληγές ή αιμορραγίες ούλων και φλεγμονές στόματος και λαιμού.	

Σωστό όνομα	Ιδιότητες	Μέρος του φυτού
	Τα φύλλα και οι καρποί του φυτού βελτιώνουν τη ν όραση αν χρησιμοποιηθούν για μια χρονική περίοδο. Είναι χρήσιμο για συνδέσμους και τένοντες. Το έγχυμα των φύλλων είναι χρήσιμο για πλύσεις οφθαλμών και ξέπλυμα των μαλλιών. Αποφεύγουμε τις υψηλές δόσεις φύλλων κατά τα πρώτα στάδια της εγκυμοσύνης, επειδή μπορεί να διεγείρουν τη μήτρα. Οι καρποί πρέπει να αποφεύγονται από όσους παρουσιάζουν υπολειπονογόνια και φλεγμονές των νεφρών και πασχόντων από ποδάγρα, λόγω των αυξημένων ουρικών οξέων που περιέχουν.	
Rumex acetosella L.	Χρησιμοποιείται ως αντιφλεγμονώδες, βακτηριοκτόνο, ανθελμινθικό, στυπτικό, αντυπερρετικό, καθαρτικό, αντιαλλεργικό, διουρητικό και ως τονωτικό λόγω της αυξημένης περιεκτικότητας του φυτού σε βιταμίνες. Χορηγείται επίσης, για την αντιμετώπιση της νεφρολιθίαςης, της χολολιθίαςης, του ίκτερου και του κνησμού. Εμφανίζει αιμοποιητικές ιδιότητες (εσωτερική χρήση κατά της αιμόπτυσης) και βοηθά στην ρύθμιση των ενδοκρινών αδένων. Μπορεί να παρατηρηθούν διαταραχές της νεφρικής λειτουργίας, ηλεκτρολυτικές διαταραχές, μειωμένη πήκτικότητα του αίματος και κατακράτηση ούρων.	Ρίζα, άνθη, φύλλα και σπέρματα
Salix alba L.	Ο φλοιός του φυτού χρησιμοποιείται ως τονωτικό, αντυπερρετικό, αναλγητικό, αντιφλεγμονώδες, αντιθρομβωτικό και στυπτικό. Οι δράσεις του φυτού οφείλονται κυρίως στην περιεκτικότητά του σε σαλικυλικά, τα οποία αναστέλλουν την σύνθεση των προσταγλαδινών και του αραχιδονικού οξέος. Χρησιμοποιείται στην αντιμετώπιση των πονοκεφάλων, των νευραλγιών, των ρευματισμών, της αρθρίτιδας, των εμπύρετων καταστάσεων (κοινό κρυολόγημα), της διάρροιας, της ουρικής αρθρίτιδας, του άλγους κατά την εμμηνόρροια, αλλά και κατά των μυϊκών πόνων. Μπορεί να προκαλέσει ναυτία, στομαχικό άλγος, ζαλάδα, εξανθήματα, αλλεργική αντίδραση, εμβοές, ερεθισμό των νεφρών, στομαχικές διαταραχές, έλκη, έμετο, γαστρορραγία και φλεγμονές του στομάχου.	Φλοιός, φύλλα
Salvia sclarea L.	Το αφέψημα (τσάι) των φύλλων του φυτού χρησιμοποιείται ως σπασμολυτικό, ορεξιογόνο, στυπτικό, εμμηναγωγό και τονωτικό. Είναι κατάλληλο για τη θεραπεία του πόνου των οφθαλμών, της αμηνόρροιας, της δυσμηνόρροιας, των εμμηνοπαυσιακών διαταραχών, του άγχους και διαφόρων διαταραχών του στομάχου και των νεφρών. Είναι πιθανή η εκδήλωση πονοκεφάλων σε υπερδοσολογία.	Άνθη, φύλλα
Sambucus ebulus L.	Παλαιότερα η χρήση του φυτού για θεραπευτικούς σκοπούς ήταν πολύ συχνή. Σήμερα η χρήση του έχει σχεδόν σταματήσει. Υπάρχουν πολλά και καλά θεραπευτικά φυτά που αντιμετωπίζουν τα ίδια προβλήματα με ασφάλεια. Η ρίζα της Βουζιάς είναι διουρητική, χολαρετική και ελαφρώς καθαρτική. Οι καρποί είναι τοξικοί και δεν πρέπει να συγχέονται με τους καρπούς του Σαμπούκου του μελανού. Στη λαϊκή ιατρική πάντως ακόμη χρησιμοποιείται ως διουρητικό, εφιδρωτικό και μαλακτικό του εντέρου. Η ρίζα, ο φλοιός και τα σπέρματα κοπανισμένα είναι χρήσιμα καθαρτικά. Τα άνθη είναι ανώδυνα και διαφωρητικά (εφιδρωτικά), σε μικρές δόσεις. Τα φύλλα έχουν τις ίδιες ιδιότητες με τα άνθη και χρησιμοποιούνται κυρίως σε αντιφλογιστικά και διαλυτικά καταπλάσματα.	ρίζα, καρποί, σπέρματα
Sambucus nigra L.	Ο φλοιός του φυτού χρησιμοποιείται ως καθαρτικό, εμετικό και διουρητικό. Τα φύλλα του εφαρμόζονται εξωτερικά υπό τη μορφή καταπλάσματος ως μαλακτικά και επουλωτικά, ενώ λαμβάνονται από του στόματος υπό τη μορφή αφεψήματος (τσάι) ως καθαρτικά, αποχρεμπτικά, διουρητικά και εφιδρωτικά. Τα άνθη του φυτού χρησιμοποιούνται προληπτικά για την τόνωση του αναπνευστικού συστήματος και την αντιμετώπιση των αλλεργικών συμπτωμάτων. Το εκχύλισμα των καρπών δρα ως εφιδρωτικό, διουρητικό και υπακτικό. Το αφέψημα (τσάι) των φύλλων και των ανθέων βοηθά στη θεραπεία των μωλών των διαστρεμμάτων, των τραυματισμών του δέρματος, του κρυολογήματος, της γρίπης, της καταρροής, των φλεγμονών του ανώτερου αναπνευστικού συστήματος και των ρευματισμών. Είναι πιθανή η εκδήλωση στομαχικών διαταραχών. Ο νωπός καρπός περιέχει μία τοξίνη και ενδέχεται να εμφανιστεί κάποια χαμηλή τοξικότητα, η οποία δεν υφίσταται όταν ο καρπός μαγειρεύεται, καθώς είναι θερμοευαίσθητη.	Φλοιός, άνθη, καρποί, φύλλα
Sanicula europaea L.	Το φυτό εμφανίζει στυπτικές, καθαρτικές, εμμηναγωγές, επουλωτικές, αιμοστατικές και αποχρεμπτικές ιδιότητες. Συνιστάται υπό τη μορφή αφεψήματος (τσάι) για τη θεραπεία της γαστρορραγίας, του βήχα με αιμόφυρτα πτύελα, της ρινορραγίας, της δυσεντερίας και της διάρροιας. Εφαρμόζεται εξωτερικά στο δέρμα υπό τη μορφή καταπλάσματος για την αντιμετώπιση των πυορροουσών πληγών, των τραυματισμών, των εξανθημάτων, των χιονίστρων στα άκρα και των φλεγμονών του δέρματος. Χορηγείται υπό τη μορφή γαργαρισμών κατά των φλεγμονών της στοματικής κοιλότητας, των παθήσεων των ούλων και του πονόλαιμου. Είναι αποτελεσματικό κατά των αιμορροΐδων υπό τη μορφή αλοιφής. Στη λαϊκή ιατρική, έχει χρησιμοποιηθεί είτε από του στόματος (αφέψημα-τσάι) είτε εξωτερικά (αλοιφή) για θεραπεία διάφορων δερματικών προβλημάτων, καθώς και σε παθήσεις του αναπνευστικού συστήματος, του γαστρεντερικού συστήματος και κατά των λοιμώξεων. Δεν έχει αναφερθεί κάποια τοξική εκδήλωση ή άλλη ανεπιθύμητη ενέργεια. Αν και τα φύλλα του φυτού περιέχουν τοξικές σαπωνίνες οι οποίες δεν απορροφώνται εκτενώς από τον ανθρώπινο οργανισμό και επιπλέον καταστρέφονται κατά τη θέρμανση, επομένως δεν προκαλούν άμεση τοξικότητα.	Φύλλα, ρίζα.
Saponaria officinalis L.	Χρησιμοποιείται ως υπακτικό, αντιρευματικό, χολαγωγό, εφιδρωτικό, διουρητικό, τονωτικό, αντιφλεγμονώδες και αποχρεπτικό σε βρογχίτιδα και κατά του ξηρού βήχα. Επίσης, χορηγείται εξωτερικά στην αντιμετώπιση των εκζεμάτων, του κνησμού και των λειχήνων και από του στόματος στη θεραπεία της ουρικής αρθρίτιδας. Ελαφρώς τοξική. Πιθανή αιμόλυση.	Ρίζωμα, άνθη, φύλλα
Scandix australis L.	Σαν βότανο, το μυρνίνι δρα ως διουρητικό, αποχρεμπτικό και καθαρτικό. Στη λαϊκή ιατρική το τσάι του θεωρείται διεγερτικό, αφοροδιακό και εμμηναγωγό. Πίνουμε τον ζωμό από το αφέψημα του φυτού, μία φορά την ημέρα.	
Sedum acre L.	Τα φύλλα του φυτού χρησιμοποιούνται ως στυπτικά, υποτασικά, καθαρτικά, ανθελμινθικά και επουλωτικά. Εφαρμόζεται εξωτερικά ως κατάπλασμα σε ανοιχτές πληγές, ελαφρά εγκαύματα και κονδυλώματα, με ιδιαίτερη προσοχή καθώς μπορεί να προκαλέσει φλύκταινες ή ερεθισμούς του δέρματος. Στην ομοιοπαθητική το φυτό χρησιμοποιείται στη θεραπεία των αιμορροΐδων και του συριγγίου του πρωκτού. Στη λαϊκή ιατρική, ο χυμός του φυτού λαμβάνεται από του στόματος ως εμετικό, καθαρτικό, και συνιστάται κατά της ελονοσίας, του	Φύλλα

Σωστό όνομα	Ιδιότητες	Μέρος του φυτού
Sideritis raeseri Boiss. & Heldr.	πυρετού και της επιληψίας. Είναι πιθανός ο δερματικός ερεθισμός και οι φλύκταινες (φουσκάλες). Σε άμεση επαφή με τα μάτια μπορεί να προκαλέσει μόνιμη βλάβη, ενώ η από του στόματος χορήγησή του δεν συνιστάται καθώς μπορεί να προκαλέσει πονοκεφάλους, λήθαργο, διάρροια και εμέτους. Χρησιμοποιείται υπό τη μορφή αφεψήματος (τσάι) των φύλλων ως αντιφλεγμονώδες, αντιθρομβωτικό, αντιυπερτασικό, σπασμολυτικό, αντιμικροβιακό, ηρεμιστικό και αντιοξειδωτικό. Χορηγείται για την πρόληψη της αναμίας και της οστεοπόρωσης, ενώ γίνονται μελέτες για την πιθανή ανασταλτική δράση του στην ανάπτυξη καρκινικών κυττάρων. Στη λαϊκή θεραπευτική, χρησιμοποιείται ως ηρεμιστικό, υπνωτικό, θερμαντικό στα κρυολογήματα, αλλά και κατά της δυσπεψίας.	Φύλλα
Silybum marianum (L.) Gaertn.	Το αφέψημα (τσάι) του φυτού χρησιμοποιείται ως χολαγωγό και χολαιρετικό. Συνιστάται ευρέως για την προστασία του ήπατος από την εκδήλωση λοιμώξεων, την κατανάλωση αλκοόλ και τις χημειοθεραπείες. Βοηθά επίσης, στη θεραπεία της ηπατίτιδας, του ίκτερου, της κίρρωσης του ήπατος, της καταρροής και της πλευρίτιδας. Εφαρμόζεται εξωτερικά στο δέρμα για την αντιμετώπιση της ψωρίασης. Πρόσφατες μελέτες έδειξαν την αντικαρκινική, νευροπροστατευτική αλλά και καρδιοπροστατευτική του δράση, η οποία βασίζεται κυρίως στη μείωση της χοληστερόλης. Η μακροχρόνια κατανάλωση του βοτάνου μπορεί να οδηγήσει σε ερεθισμό του εντερικού βλεννογόνου.	Άνθη, φύλλα, σπέρματα, ρίζα, βλαστός
Sinapis alba L.	Οι σπόροι του φυτού εμφανίζουν καθαρτικές, αντιβακτηριακές, αντιμυκητιασικές, εφιδρωτικές, διουρητικές, αποχρεμπτικές και αλλεργιογόνες ιδιότητες. Στη Κίνα το φυτό χρησιμοποιείται για τη θεραπεία του παραγωγικού βήχα, της φυματίωσης και της πλευρίτιδας. Εξωτερικά εφαρμόζεται υπό τη μορφή καταπλάσματος κατά των αρθρικών πόνων, των εξανθημάτων, των πληγών και των φλεγμονών του δέρματος. Επίσης, ο χυμός των σπόρων του χορηγείται κατά της δυσπεψίας, της χρόνιας βρογχίτιδας, των ρευματισμών, των μυϊκών και σκελετικών πόνων και του πυρετού. Αντενδείκνυται σε φλεγμονές των πνευμόνων και τη φυματίωση, στους νεφροπαθείς και τους υπερτασικούς. Είναι πιθανή η εκδήλωση αλλεργικής αντίδρασης, ερεθισμού του δέρματος και των βλεννογόνων.	Σπόροι, φύλλα
Sisymbrium officinale (L.) Scop.	Όλο το φυτό χρησιμοποιείται ως στυπτικό, αντιμικροβιακό, αποχρεμπτικό, διουρητικό, ευστόμαχο και καθαρτικό. Χορηγείται υπό τη μορφή εγχύματος για την τόνωση του καρδιαγγειακού συστήματος λόγω της υψηλής περιεκτικότητας των καρπών του σε καρδενολίδες. Επίσης, λαμβάνεται από του στόματος για την αντιμετώπιση της βραχνάδας, του πονόλαιμου και των βλεννωδών εκκρίσεων.	Όλο το φυτό
Solanum dulcamara L.	Το Κοκκορέλι δρα ως διουρητικό, εξομαλυντικό, αντιρρευματικό, αποχρεμπτικό, ήπιο ηρεμιστικό. Το βότανο λαμβάνεται εσωτερικά για την θεραπεία μιας σειράς ασθενειών του δέρματος, για θεραπεία αρθρίτιδας, ρευματισμών, βρογχικού άσθματος, συμφόρηση, καρδιακές παθήσεις, ελκώδη κολίτιδα και ίκτερο. Η κύρια χρήση των βλαστών του φυτού είναι στη θεραπεία των δερματικών και ρευματικών προβλημάτων. Οι ρευματικές φλεγμονές καταπραΰνονται και σταδιακά βελτιώνονται. Μπορεί να ωφελήσει σε διάρροια, δυσεντερία και ηπατικές παθήσεις. Η εξωτερική χρήση του φυτού υπό μορφή καταπλάσματος βοηθά σε θεραπεία δερματικών εξανθημάτων, έλκη, ρευματισμούς, κυτταρίτιδα. Δρα θετικά σε ακμή, έκζεμα, ψωρίαση, πιτυρίαση, κρεατοελιές, δοθιήνες. Με τους βλαστούς του φυτού και ιδιαίτερα από τα φύλλα μπορεί να παρασκευαστεί αλοιφή που χρησιμοποιείται για το έκζεμα, την ψωρίαση και τα έλκη. Στην ομοιοπαθητική το βότανο χρησιμοποιείται σε προβλήματα βήχα, διάρροιας, φλεγμονές των ματιών, πόνους στην πλάτη και τις αρθρώσεις. Οι ανεπιθύμητες ενέργειες που μπορεί να παρουσιαστούν είναι ναυτία, έμετος, διάρροια και διασταλμένες κόρες. Η υπερδοσολογία μπορεί να προκαλέσει παράλυση του κεντρικού νευρικού συστήματος, βραδυκαρδία, δύσπνοια, υποθερμία, ίλιγγο, παραλήρημα, σπασμούς και θάνατο.	φύλλα και οι βλαστοί. Σπανιότερα η ρίζα του φυτού
Solanum nigrum L.	Χρησιμοποιείται ως αντιφλεγμονώδες, μαλακτικό, ναρκωτικό, αναλγητικό, εφιδρωτικό, επουλωτικό και καταπραΰντικό. Εφαρμόζεται εξωτερικά υπό μορφήν καταπλάσματος για την αντιμετώπιση δερματικών προβλημάτων, όπως φλεγμονές, λειχήνες, πόνους, κνησμός (φαγούρα) και μώλωπες. Επίσης, είναι αποτελεσματικό διουρητικό. Λαμβάνεται κατά της αρτηριοσκληρώσεως και της αρθρίτιδας. Στην ομοιοπαθητική συνιστάται για την θεραπεία της νευρικής διέγερσης, των μυϊκών συσπάσεων και της επιληψίας. Τα νωπά φύλλα είναι δηλητηριώδη.	Όλο το φυτό
Solidago virgaurea L.	Το Solidago παρουσιάζει ισχυρή διουρητική δράση. Η σημαντικότερη όμως ιδιότητά του είναι η αντιφλεγμονώδης, η σπασμολυτική και αντισηπτική δράση του στο ουροποιητικό σύστημα. Για το λόγο αυτό θεωρείται πολύτιμο βότανο σε περιπτώσεις μολύνσεων και φλεγμονών στα νεφρά και την ουροδόχο κύστη, καθώς και στη διαδικασία διάλυσης και απομάκρυνσης των λίθων του ουροποιητικού. Τα άνθη του φυτού εμφανίζουν επίσης, διουρητικές, αποχρεμπτικές, αντιδιαρροϊκές και επουλωτικές ιδιότητες. Χορηγείται υπό τη μορφή εγχύματος κατά της χρόνιας νεφρίτιδας, της αρθρίτιδας, της μηνορραγίας, της νεφρολιθίασης και της υπερτροφίας του προστάτη. Έχει επίσης, στυπτικές ιδιότητες και εφαρμόζεται ως αιμοστατικό σε πληγές, που αιμορραγούν. Λαμβάνεται από του στόματος κατά των λοιμώξεων του ουροποιητικού, της χρόνιας καταρροής, των δερματικών νόσων, της γρίπης και του επίμονου βήχα. Είναι επίσης, αποτελεσματικό στη θεραπεία της φισώδους δυσπεψίας και της γαστρεντερίτιδας σε παιδιά, αλλά και εναντίον της Candida. Πιθανή η εκδήλωση ήπιας αλλεργικής αντίδρασης. Αντενδείκνυται κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης, επίσης σε άτομα με μειωμένη καρδιαγγειακή ή νεφρική λειτουργία και σε ανοιχτές πληγές.	Άνθη
Sonchus oleraceus L.	Το φυτό είναι εμμηναγωγό και ηπατικό. Μια έγχυση έχει χρησιμοποιηθεί για τη θεραπεία της διάρροιας. Το γάλα-λάτεξ στον μίσχο χρησιμοποιείται στη θεραπεία των κονδυλωμάτων. Υπάρχουν ενδείξεις ότι έχει αντικαρκινική δράση. Ο χυμός στέλεχος είναι ένα ισχυρό καθαρτικό αφυδατώνει τα εντερικά τοιχώματα. Το γάλα του έχει χρησιμοποιηθεί για την απεξάρτηση από τη συνήθεια του οπίου. Τα φύλλα εφαρμόζονται ως κατάπλασμα σε φλεγμονώδη οιδήματα. Μια έγχυση των φύλλων και των ριζών είναι αντιπυρετικό και τονωτικό. Χρησιμοποιήθηκε όπως και το ραδίκι ως διουρητικό για την ενδυνάμωση του ήπατος και κατά των μολύνσεων. Δρα ως αντισπασμωδικό, χωνευτικό, διουρητικό, υπνωτικό, ναρκωτικό και καταπραΰντικό. Ενδείκνυται για την δυσκοιλιότητα, τις ασθένειες του ήπατος, προφυλάσσει από καρδιαγγειακές παθήσεις και παθήσεις του γαστρεντερικού συστήματος, ως τα λιγότερο πικρά μειώνει τους πόνους στους μυς και τις αρθρώσεις αλλά δεν συνιστά θεραπεία των αιτιών που τους προκαλεί, είναι ωφέλιμο σε βλεννόρροια, παθήσεις των ματιών και χρόνιες πληγές.	νεαρά φύλλα και οι κορυφές, ακόμα και οι ανώριμοι καρποί, οι ανώριμοι καρποί, ως τα λιγότερο πικρά μέρη
Sorbus aria (L.) Crantz	Το έλαιο των σπόρων του φυτού, έχει αντιπυρετικές ιδιότητες. Το αφέψημα (τσάι) του φυτού χρησιμοποιείται στη λαϊκή ιατρική ως αντιδιαρροϊκό, καθαρτικό, εμμηναγωγό, αντιβηχικό, διουρητικό και κατά των κολικών των νεφρών. Χορηγείται επίσης σε διαταραχές του κυκλοφορικού, κατά των έντονων συμπτωμάτων της εμμηνόπαυσης, αλλά και στην αντιμετώπιση των κισρών. Επίσης, το σάκχαρο σορβόζη, που	Όλο το φυτό, ειδικά οι καρποί

Σωστό όνομα	Ιδιότητες	Μέρος του φυτού
	απομονώνεται από το φυτό, αποτελεί υποκατάστατο της ζάχαρης στη διαίτα των διαβητικών, ενώ η ενδοφλέβια χορήγηση της μειώνει την ενδοφθάλμια πίεση σε περιπτώσεις γλαυκώματος.Ενώ σε μικρότερες δόσεις μπορεί να διεγείρει την αναπνοή και να βελτιώσει την πέψη, σε υπερδοσολογία μπορεί να προκληθεί έμετος, αναπνευστική ανεπάρκεια, ακόμη και θάνατος.	
Sorbus domestica L.	Βοηθά στην έκκριση των γαστρικών υγρών ενώ καταπολεμά την έλλειψη της Τα σούρβα έχουν χρησιμοποιηθεί στο παρελθόν εμπειρικά σε πολλές περιοχές της Ευρώπης σαν αντιοξειδωτικός παράγοντας σε ποτά και στην παραδοσιακή ιατρική σαν υπογλυκαιμικό και προληπτικό των δευτερογενών συμπτωμάτων του διαβήτη.Τα τελευταία χρόνια μελετάται η χημική σύσταση σε συνδυασμό με τις φαρμακολογικές ιδιότητες του καρπού της σορβιάς. Η δράση τους στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων του διαβήτη τύπου 2, καθώς των υπογλυκαιμικών ιδιοτήτων του σε σχέση με την αντιοξειδωτική δύναμη των ενώσεων που περιέχονται είναι εντυπωσιακή.Τα άνθη της χρησιμοποιούνται σαν αφέψημα ή έγχυμα για τον καθαρισμό του οργανισμού, σαν διουρητικά, στην αντιμετώπιση κολικών και του βήχα.	καρποί, άνθη
Sorbus torminalis (L.) Crantz	Στο παρελθόν χρησιμοποιούσαν τα σούρβα σαν φάρμακο για την διάρροια, σαν ρυθμιστή της κυκλοφορίας του φλεβικού συστήματος, σε ανωμαλίες του κυκλοφορικού, κατά την εμμηνόπαυση, στην αντιμετώπιση των κρυστών και του συνδρόμου "βαριών ποδιών".Τα λουλούδια της, σαν αφέψημα ή έγχυμα για τον καθαρισμό του οργανισμού, σαν διουρητικά, στην αντιμετώπιση κολικών, και του βήχα.	καρπός, άνθος
Sorghum halepense (L.) Pers.	Όλο το φυτό εμφανίζει μαλακτικές, διουρητικές και τονωτικές ιδιότητες και συνιστάται κυρίως, στη λαϊκή ιατρική για την αντιμετώπιση διαφόρων προβλημάτων των ουροφόρων οδών. Χρησιμοποιείται από διάφορους λαούς παραδοσιακά, όπως για παράδειγμα στη Νιγηρία, ως καταπραυντικό, βλεννολυτικό, βελτιωτικό της πέψης, διουρητικό, για τη θεραπεία του στομαχικού άλγους, της επιληψίας και της διάρροιας. Στην Ινδία χρησιμοποιείται ως ανθελμινθικό και εντομοκτόνο, ενώ στη Βραζιλία συνιστάται κατά των αναπνευστικών (βρογχίτιδα, βήχα), νεφρολογικών και ουροποιητικών προβλημάτων. Σήμερα, ερευνάται η πιθανή χρήση του φυτικού εκχυλίσματος για την προστασία του ήπατος, τη θεραπεία της αναμίας και την ενίσχυση της κυτταρικής ανοσίας σε άτομα, που έχουν προσβληθεί από τον ιό HIV.Είναι πιθανή η δηλητηρίαση λόγω των περιεχομένων στο φυτό κυανιούχων ενώσεων καθώς και εκδήλωση πυρετού εκ χόρτου.	Καρποί
Spartium junceum L.	Χρησιμοποιείται ως διουρητικό, καθαρτικό, εμετικό, εμμηναγωγό και καρδιοτονωτικό, στην αντιμετώπιση της υδρωπικίας, των καρδιακών αρρυθμιών, της λευκωματουρίας και της χολολιθίας. Επίσης, έχει αντιδιαβητική δράση και λαμβάνεται από τον στόματος καθώς μειώνει τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα.Μπορεί να προκληθεί έμετος, ερεθισμός των νεφρών και έντονος γαστρεντερικός εκκένωσης (υπερδοσολογία). Έχει αναφερθεί δηλητηρίαση ζώων μετά από βρώση (σπέρματα).	Άνθη
Stellaria media (L.) Cirillo	Τα άνθη του φυτού εμφανίζουν τονωτικές, διουρητικές, καθαρτικές, επουλωτικές, μαλακτικές, γαλακταγωγές, εμμηναγωγές και χαλαρωτικές ιδιότητες. Συνιστάται για την αντιμετώπιση του άσθματος, της βρογχίτιδας, της κυκλοφοριακής συμφόρησης, της παχυσαρκίας και των διαταραχών της πέψης. Εφαρμόζεται εξωτερικά στο δέρμα υπό τη μορφή καταπλάσματος και αλοιφής για τη θεραπεία διάφορων δερματικών προβλημάτων όπως φλεγμονές, αμυχές, τραύματα, κνησμός, ερεθισμός, εξελκώσεις, εκζέματα και ψωρίαση. Ακόμα το έγχυμα των φύλλων του χρησιμοποιείται κατά των κυστών, κυρίως στην περιοχή των ωοθηκών, αλλά και για εσωτερικές και εξωτερικές πλύσεις. Στην ομοιοπαθητική, το αιθέριο έλαιο του νωπού φυτού συνιστάται κατά των ρευματισμών και των αρθροπαθειών.Σε υπερδοσολογία μπορεί να εκδηλωθεί διάρροια και έμετος. Οι περιεχόμενες στο φυτό σαπωνίνες είναι αρκετά τοξικές για τον ανθρώπινο οργανισμό, αν και οι συγκεκριμένες ελάχιστα απορροφούνται οπότε και δεν προκαλούν άμεση τοξικότητα. Ωστόσο απορροφώνται εκτενώς από τα ψάρια και μέσω της τροφικής αλυσίδας περνούν έμμεσα στον άνθρωπο. Είναι θερμοευαίσθητες και καταστρέφονται με το μαγείρεμα.	Ανθισμένες κορυφές
Tamus communis L.	Έχει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες και χορηγείται κυρίως στην ομοιοπαθητική υπό τη μορφή βάμματος για την αντιμετώπιση ηλιακών εγκαυμάτων, μωλώπων και φακίδων του δέρματος. Στη λαϊκή ιατρική λαμβάνεται από του στόματος για τη θεραπεία των νεφρολιθιάσεων και άλλων προβλημάτων του ουροποιητικού.Η δραστική ουσία διοσγενίνη είναι ιδιαίτερα τοξική, γι'αυτό θα πρέπει να λαμβάνεται με προσοχή και μόνο στις ενδεικνυόμενες δόσεις.	Ρίζα
Tanacetum parthenium (L.) Sch. Bip.	Όλο το φυτό χρησιμοποιείται ως αντιφλεγμονώδες, αναλγητικό, αντιπυρετικό, αντισηπτικό και αντιπαρασιτικό. Χορηγείται από του στόματος για την αντιμετώπιση της ημικρανίας, των εμβοών, της ζάλης, της αρθρίτιδας, των διαταραχών του έμμηνου κύκλου και του πυρετού. Το φυτό δρα κατά της υπέρτασης καθώς προκαλεί χάλαση των αιμοφόρων αγγείων και κατά της υδρωπικίας. Επίσης, χρησιμοποιείται κατά διαφόρων παθήσεων των νεφρών και του ήπατος.Το μάσημα των νωπών φύλλων μπορεί να προκαλέσει έλκη στη στοματική κοιλότητα, επίσης, ναυτία, έμετο, ανορεξία, υπερευαίσθησία, μυαλγίες. Αντενδείκνυται κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης	Υπέργεια τμήματα φυτού
Taraxacum officinale F. H. Wigg.	Χρησιμοποιείται υπό τη μορφή αφέψηματος (τσάι) ως χολαγωγό, τονωτικό, διουρητικό, ευστόμαχο, αντιφλεγμονώδες και αντιβηχικό. Χορηγείται επίσης, για την αντιμετώπιση της χολολιθίας, της δυσκοιλότητας, της δυσπεψίας, της αρθρίτιδας και των χρόνιων ρευματοπαθειών. Εφαρμόζεται εξωτερικά υπό τη μορφή εγχύματος για την θεραπεία της χρόνιας δερματίτιδας, του εκζέματος, της ακμής, της κνίδωσης, των πληγών και των κονδυλωμάτων.Πιθανός ο δερματικός ερεθισμός	Φύλλα, άνθη, ρίζες
Taxus baccata L.	Τα συμπτώματα της δηλητηρίασης από πουνάρι είναι η ταχυκαρδία, ο μυϊκός τρόμος, οι σπασμοί, η δύσπνοια, το σοκ και η καρδιακή ανακοπή. Θάνατος μπορεί να συμβεί μέσα σε λίγες ώρες. Η θανατηφόρος δηλητηρίαση στον άνθρωπο είναι πολύ σπάνια και συνήθως, εμφανίζεται μετά την κατανάλωση των φύλλων από τα πουνάρια. Τα φύλλα είναι περισσότερο τοξικά από τους σπόρους. ο 1960 άρχισε το ενδιαφέρον για την φαρμακευτική του αξία, όταν το National Center Institute ανέπτυξε ένα πρόγραμμα με φυτά, για την ανακάλυψη ουσιών με αντικαρκινικές ιδιότητες.Το 1964 παρατηρήθηκε ότι εκχύλισμα του Taxus Brevifolia είναι τοξικό σε λευχαιμικά κύτταρα σε καλλιέργειες κυττάρων ποντικών. Απομόνωσαν την ουσία με τις ευεργετικές ιδιότητες και την ονόμασαν τοξόλη.Σήμερα η τοξόλη κυκλοφορεί με την εμπορική ονομασία Paclitaxel (πακλιταξέλη) και χρησιμοποιείται σε μεταστατικούς καρκίνους του μαστού και της ωοθήκης.	Τα φύλλα είναι περισσότερο τοξικά από τους σπόρους.
Teucrium chamaedrys L.	Όλο το φυτό χρησιμοποιείται ως τονωτικό, διουρητικό, χολαγρετικό, στυπτικό, αντιρρευματικό, αντιπυρετικό και επουλωτικό. Υπό τη μορφή εγχύματος χορηγείται για την αντιμετώπιση του ίκτερου, του άσθματος, της χρόνιας καταρροής, της αμηνόρροιας, του στομαχικού και δωδεκαδακτυλικού έλκους και των λοιμώξεων του αναπνευστικού συστήματος	Όλο το φυτό, αλλά κυρίως τα άνθη

Σωστό όνομα	Ιδιότητες	Μέρος του φυτού
Tilia tomentosa Moench	(κρουολογήματα, γρίπη). Λόγω των πικρών παραγόντων, που περιέχει διεγείρει την όρεξη, τη λειτουργία της χοληδόχου κύστης και των νεφρών και βοηθά στη διαδικασία της πέψης. Δεν έχει αναφερθεί καμία τοξική εκδήλωση ή άλλη ανεπιθύμητη ενέργεια. Σε υπερδοσολογία και μακροχρόνια χρήση, όμως, είναι πιθανή η εκδήλωση ηπατοτοξικότητας. Είναι σπασμολυτικό, εφιδρωτικό, διουρητικό, ηρεμιστικό, υποτασικό και αντιπληκτικό. Το αφέψημά του, πίνεται σαν καταπραϊντικό, αντισπασμωδικό (μειώνει τον σπασμό των λείων μυών του πεπτικού σωλήνα), εφιδρωτικό και διουρητικό φάρμακο. Το τίλιο είναι σε όλους μας γνωστό για τις καταπραϊντικές και χαλαρωτικές του ικανότητες. Είναι το καταλληλότερο ηρεμιστικό ρόφημα για το απόγευμα ή για αργά το βράδυ, καθώς χαλαρώνει τον οργανισμό μας από την ένταση της καθημερινότητας. Είναι κατάλληλο για την κεφαλαλγία και τις ημικρανίες. Σύμμαχος και στο κρουολόγημα με ευχάριστη γεύση και άμεσο αποτέλεσμα. Στην παραδοσιακή αυστριακή ιατρική τα λουλούδια έχουν χρησιμοποιηθεί ως τσάι για τη θεραπεία των διαταραχών της αναπνευστικής οδού, τον πυρετό και τη γρίπη. Νέα στοιχεία δείχνουν ότι τα λουλούδια μπορούν να είναι ηπατοπροστατευτικά. Συνήθως, τα άνθη χρησιμοποιούνται για να κάνουν και αρώματα. Επίσης, χρησιμοποιούνται σε ηρεμιστικά μείγματα και σε καταπραϊντικές λουσίων. Είναι κατάλληλα για την επιληψία. Συστήνονται τα άνθη σε υποχονδριακού και υστερικούς τύπους, αλλά και σε ενοχλήσεις που οφείλονται σε νευρογενή αίτια, όπως πεπτικές ανωμαλίες, ημικρανίες, ταχυκαρδία και αύπνια. Έχουν, επίσης, αντιπυρετικές, εφιδρωτικές, αντισηπτικές, διουρητικές, σπασμολυτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες και βοηθούν σε εμπύρετες καταστάσεις, σε φλεγμονές του αναπνευστικού, σε αρτηριοσκληρήνωση και σε ανωμαλίες του κυκλοφορικού συστήματος. Με γαργάρες βοηθούν σε πονόλαιμο, άφθες και άλλες πληγές στο στόμα. Με επαλείψεις και πλύσεις χρησιμοποιούνται σε δερματικές κηλίδες, σαν λουσίων καθαρισμού προσώπου, για την καταπολέμηση των ρυτίδων και για την τόνωση των μαλλιών. Με θεραπευτικά μπάνια βοηθά τα νευρικά και ανήσυχα παιδιά, σε εγκαύματα, σε πόνους αρθρώσεων, σε αιμορροΐδες και σε δερματικές αναφυλαξίες. Τα μικρά φύλλα, επίσης, τρώγονται ωμά. Ο χυμός των φύλλων και το κατάπλασμα λειωμένων φύλλων είναι κατάλληλα για δαγκώματα φιδιών και εντόμων. Τα φύλλα βρασμένα σε άσπρο κρασί διαλύουν τις πέτρες στα νεφρά, χαμηλώνουν τον πυρετό και είναι διουρητικά. Η φλούδα χρησιμοποιείται για τις διαταραχές του ήπατος και της χοληδόχου κύστης και την κυτταρίτιδα. Όταν ο φλοιός καίγεται σε άνθρακα προσλαμβάνεται για την αντιμετώπιση εντερικών διαταραχών και μπορεί να χρησιμοποιηθεί τοπικά για τη θεραπεία του οιδήματος, της κυτταρίτιδας ή τα έλκη της κνήμης και για τη γαστραλγία και δυσπεψία. Το ξύδι από τη φλούδα του δέντρου χρησιμοποιείται στις δερματικές κηλίδες. Το σομφόν ή ηθμός που αποκαλείται ο δεύτερος φλοιός του κορμού μεταφέρει όλα τα θρεπτικά υλικά από τη ρίζα στο δέντρο και βοηθά τον οργανισμό να απορρίψει τα υγρά που κατακρατεί, για απόφραξη του συκωτιού και της σπλήνας, σε λιθιάσεις νεφρών, σε κολικούς νεφρών, σε υψηλή ουρία στο αίμα, σε φλεγμονές του ουροποιητικού, σε ρευματισμούς και αρθρικά, σε υδρωπικία, σε ισχιαλγίες, σε υψηλό ουρικό οξύ στο αίμα, σε υψηλή χοληστερόλη και σάκχαρο στο αίμα. Οι καρποί της φλαμουριάς διώνουν τα αέρια από τον οργανισμό που δημιουργούν κολικούς στομάχου και εντέρου. Το τίλιο έχει πολλές ευεργετικές ιδιότητες (ηρεμιστικό, διουρητικό, ήπιο στυπτικό) και θεωρείται ότι προλαμβάνει την αρτηριοσκληρήνωση και την υπέρταση. Το βότανο αυτό ενδείκνυται για όσους έχουν υψηλή πίεση και παράλληλα είναι νευρικοί, με αποτέλεσμα η πίεσή τους να ανεβαίνει όταν εκνευρίζονται. Το τίλιο έχει την ιδιότητα να χαλαρώνει τα αιμοφόρα αγγεία και να επουλώνει τα τοιχώματά τους.	Τα άνθη, τα φύλλα, οι καρποί και ο φλοιός της ρίζας και του κορμού
Tragopogon pratensis L.	Το εκχύλισμα της ρίζας του φυτού χρησιμοποιείται ως διουρητικό, καθαρτικό, στυπτικό και αποχρεπτικό και συνιστάται για την αντιμετώπιση της αρθρίτιδας, της αρτηριοσκληρήνωσης, των ρευματισμών, της υπέρτασης και διαφόρων παθήσεων του δέρματος. Ενισχύει τη φυσιολογική λειτουργία της χοληδόχου κύστης και διεγείρει την όρεξη και την πέψη. Χορηγείται υπό τη μορφή αφεψήματος (τσάι) για την αντιμετώπιση του επίμονου βήχα, της βρογχίτιδας, του στομαχικού καύσου και διαφόρων διαταραχών του ήπατος.	Φύλλα, ρίζα
Trifolium pratense L.	Έχει καταπραϊντικές ιδιότητες και εφαρμόζεται εξωτερικά κυρίως για την ανακούφιση δερματικών προβλημάτων, όπως λειχήνες, εκζέματα, ψωρίαση και σιμπήματα εντόμων. Επίσης, λόγω της αποχρεπτικής και σπασμολυτικής του δράσης βοηθά στην αντιμετώπιση των κρίσεων άσθματος, της βρογχίτιδας, του βήχα και του κοκκίτη. Το εκχύλισμα του φυτού, που είναι πλούσιο σε ισοφλαβόνες, θεωρείται ότι αναστέλλει την εξέλιξη της οστεοπόρωσης.	Άνθη
Tussilago farfara L.	Το φυτό εμφανίζει αποχρεπτικές, μαλακτικές, αντιβηχικές, αντικαταρροϊκές, διουρητικές, επουλωτικές, αντιφλεγμονώδεις και μικροβιοστατικές ιδιότητες. Συνιστάται υπό τη μορφή αφεψήματος (τσάι) για τη θεραπεία της τραχειΐτιδας, της βρογχίτιδας, του κρουολογήματος, του ερεθιστικού βήχα, του κοκκίτη, του άσθματος, των χρόνιων μορφών εμφυσήματος και της κυστιτίδας. Εφαρμόζεται εξωτερικά στο δέρμα υπό τη μορφή καταπλάσματος για την αντιμετώπιση των δοθιήνων, των αποστημάτων και των πυώδων ελκών και υπό τη μορφή βάμματος κατά του πονόδοντου, των ρευματικών και αρθρικών πόνων. Στην Ευρώπη συνήθως χρησιμοποιούνται θεραπευτικά τα φύλλα, ενώ στην Κίνα προτιμώνται οι ανθοφόροι μίσχοι (λόγω των υψηλότερων επιπέδων σε αλκαλοειδή πυρρολιζιδίνης). Θεωρείται επικίνδυνο λόγω της περιεκτικότητάς του στα ηπατοτοξικά αλκαλοειδή πυρρολιζιδίνης, κυρίως σε ασθενείς με υψηλή αρτηριακή πίεση, καρδιακές παθήσεις, νόσους του ήπατος και έντονες αλλεργίες. Αποφεύγεται κατά την κύηση και τη γαλουχία. Τα αλκαλοειδή της πυρρολιζιδίνης σε υψηλές δόσεις έχουν τοξική επίδραση στο ήπαρ όταν το φυτό καταναλώνεται ωμό, ωστόσο είναι θερμοευαίσθητα και καταστρέφονται κατά τον βρασμό.	Φύλλα, άνθη
Urtica dioica L.	Το φυτό εμφανίζει αντιασθματικές, αντιρρευματικές, αντισημηματορροϊκές, στυπτικές, διουρητικές, γαλακταγωγές, αιμοστατικές και υπογλυκαιμικές ιδιότητες. Συνιστάται υπό τη μορφή αφεψήματος (τσάι) κατά της αρθρίτιδας, του άσθματος, των λοιμώξεων της ουροδόχου κύστης, της βρογχίτιδας, της ουλίτιδας, της ουρικής αρθρίτιδας, της νεφρολιθίασης, της λαρυγγίτιδας, της σκλήρυνσης κατά πλάκας, της ισχιαλγίας και της τενοντίτιδας. Εφαρμόζεται εξωτερικά κατά της λιπαρότητας των μαλλιών και της πιτυρίδας, του εκζέματος, των ερεθισμών και των μικροτραυματισμών του δέρματος. Η ρίζα του φυτού εμφανίζει διουρητική δράση και θεωρείται ότι βοηθά στην αντιμετώπιση της καλοήθους υπερπλασίας του προστάτη (BPH) και άλλων προβλημάτων του προστάτη. Ακόμα χρησιμοποιείται υπό τη μορφή εγχύματος για την αντιμετώπιση της αναιμίας, της εμμηνόρροιας, των αιμορροΐδων και των συμπτωμάτων της αλλεργίας. Ερεθισμός του δέρματος, πιθανή εκδήλωση ερεθισμού στα νεφρά μόνο από τα μεγάλα και όχι από τα νεαρά φύλλα του φυτού. Πιθανή αλληλεπίδραση με φάρμακα κατά του σακχαρώδους διαβήτη, της υπέρτασης, διεγερτικά του κεντρικού νευρικού συστήματος, ναρκωτικά και αντικαταθληπτικά. Αντενδείκνυται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.	Φύλλα, ρίζα
Utricularia	Τα φύλλα του φυτού εμφανίζουν διουρητικές, επουλωτικές, στυπτικές και καταπραϊντικές ιδιότητες και λαμβάνονται υπό τη μορφή αφεψήματος (τσάι) για την αντιμετώπιση των	Φύλλα, ρίζα

Σωστό όνομα	Ιδιότητες	Μέρος του φυτού
<i>vulgaris</i> L.	Λοιμώξεων του ουροποιητικού συστήματος, της νεφρολιθίασης, της κατακράτησης ούρων και της παχυσαρκίας. Το κατάπλασμα των νωπών φύλλων εφαρμόζεται εξωτερικά στο δέρμα για τη θεραπεία των εγκαυμάτων, των οιδημάτων, των φλεγμονών και των πληγών.	
<i>Vaccinium myrtillus</i> L.	Έχει υπογλυκαιμικές ιδιότητες και δρα ευεργετικά στον σακχαρώδη διαβήτη (μη ινσουλινοεξαρτώμενος διαβήτης τύπου II των ενηλίκων) καθώς μειώνει τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα. Επίσης, έχει αντισηπτικές ιδιότητες και λαμβάνεται από του στόματος για τη θεραπεία της διάρροιας, που οφείλεται σε μικροοργανισμούς (βακτηριοκτόνο και βακτηριοστατικό). Χρησιμοποιείται επίσης, ως αναλγητικό για την αντιμετώπιση του πόνου στο στομάχι, της φλόγωσης των εντέρων, της κυστίτιδας, των δυσεντεριών και του κρουολογήματος. Είναι πιθανή η υπογλυκαιμία. Συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στους ινσουλινοεξαρτώμενους διαβητικούς. Δεν έχει αναφερθεί καμία τοξική εκδήλωση.	Φύλλα, καρποί
<i>Veratrum album</i> L.	Έχει αντιύπερτασικές ιδιότητες, λόγω των αλκαλοειδών βερατρίνης Α και Β. Λαμβάνεται από του στόματος για τη θεραπεία της βαριάς υπέρτασης. Επίσης, χορηγείται σε περιπτώσεις μασσθένιας και μυϊκής δυστροφίας (MD) κυρίως προσδευτικής φύσης. Τέλος, χρησιμοποιείται στην ομοιοπαθητική εξωτερικά υπό μορφή κόνεως κατά της νευραλγίας, των ρευματικών πόνων, του κνησμού (φαγούρα) και της ουρικής αρθρίτιδας. Μπορεί να εκδηλωθούν βίαιες αντιδράσεις από το γαστρεντερικό, που συνοδεύονται από ρουκετοειδείς εμέτους, διάρροια, ναυτία και σιελόρροια. Εμφανίζει ναρκωτικές ιδιότητες με εκδήλωση έντονου συνδρόμου στέρησης (θανατηφόρος δόση 1-2g σκόνης ριζώματος).	Ρίζωμα
<i>Verbascum phlomoides</i> L.	Το εκχύλισμα των ανθέων του εμφανίζει μαλακτικές, αποχρεμπτικές, αντιφλεγμονώδεις, διουρητικές, ηρεμιστικές και επουλωτικές ιδιότητες. Το αφέψημα (τσάι) των ανθέων του χορηγείται για την αντιμετώπιση της βρογχίτιδας, του βήχα, της λαρυγγίτιδας και για την αποβολή της υπερβολικής βλέννας. Βοηθά στην αντιμετώπιση της διάρροιας, της δυσεντερίας, της νεφρολιθίασης και των κραιπλών. Λόγω των αντισηπτικών και επουλωτικών του ιδιοτήτων εφαρμόζεται εξωτερικά υπό τη μορφή καταπλάσματος κατά των εγκαυμάτων, των αιμορροΐδων, του κνησμού, των λειχήνων και των φλεγμονών των οφθαλμών (βλεφαρίτιδα). Συνιστάται και σε περιπτώσεις νυχτερινής ενούρησης των παιδιών.	Άνθη, φύλλα, ρίζα
<i>Verbena officinalis</i> L.	Χρησιμοποιείται ως νευροτονωτικό, ηρεμιστικό, εφιδρωτικό και αντιφλεγμονώδες. Επίσης, στην αντιμετώπιση της κατάθλιψης, της μελαγχολίας, του στρες, της έντασης και του πυρετού, στα πρώτα στάδια εκδήλωσής τους. Χορηγείται υπό τη μορφή κομπρέσας στην θεραπεία του εκζέματος, της χρυσής, του κνησμού (φαγούρα), της ουλίτιδας, της τερηδόνας και αμυγδαλίτιδας. Τα αποξηραμένα φύλλα του φυτού μπορεί να χρησιμοποιηθούν ως μαλακτικά του στομάχου, αντιδιαρροϊκά και εμμηναγωγά. Θεωρείται πιθανό γαλακταγωγό. Παρατηρείται μείωση της έκκρισης βλεννών στις ενδεικνυόμενες δόσεις, ενώ σε μεγαλύτερες δόσεις προκαλείται ναυτία, έμετος, ακόμα και παράλυση του κεντρικού νευρικού συστήματος. Θα πρέπει να αποφεύγεται σε εγκύους καθώς προκαλεί έντονες συσπάσεις της μήτρας και μπορεί να οδηγήσει σε πρόωρο τοκετό.	Υπέργεια τμήματα φυτού
<i>Veronica officinalis</i> L.	Χρησιμοποιείται ως αντιβηχικό, αποχρεμπτικό, επουλωτικό, τονωτικό και διουρητικό, ενώ χορηγείται και κατά της βρογχίτιδας, του κρουολογήματος, της δυσπεψίας, των λοιμώξεων των νεφρών και της διάρροιας. Επίσης, χορηγείται υπό μορφήν κομπρεσών σε ανοιχτές πληγές, σε διάφορες παθήσεις του δέρματος, αλλά και κατά του κνησμού (φαγούρα). Το βότανο δρα ως διουρητικό, αποχρεμπτικό και καθαρτικό. Έχει αξιόλογη θετική δράση σε δερματοπάθειες, αρθρίτιδα και διαταραχές του αναπνευστικού. Χρησιμοποιείται εσωτερικά ή εξωτερικά ως κομπρέσα ή αλοιφή σε περιπτώσεις εκζεμάτων (ξηρά και υγρά), ψωρίασης, ακμή, έρπη, λειχήνες προσώπου και άλλα δερματικά προβλήματα που συνοδεύονται από εκκρίσεις. Ο ποικιλόμορφος αγριοπανσές θεραπεύει τους ερεθισμούς της πάνας, το παιδικό έκζεμα και άλλα προβλήματα. Είναι εξαιρετικό για τις γαλακτικές κρούστες των βρεφών. Η διουρητική του δράση το κάνει ωφέλιμο στην αντιμετώπιση της συχνής και οδυνηρής ούρησης. Οι σαλκυλικό εστέρες και η ρουτίνη που περιέχει το φυτό έχουν αντιφλεγμονώδη δράση. Για τον λόγο αυτό ωφελεί στη θεραπεία της ποδάγρας και της ρευματοειδούς αρθρίτιδας. Οι σαπωνίνες που περιέχονται στο φυτό έχουν αποχρεμπτικές ιδιότητες, ενώ η φυτική	Όλο το φυτό
<i>Viola tricolor</i> L.	Το βότανο δρα ως διουρητικό, αποχρεμπτικό και καθαρτικό. Έχει αξιόλογη θετική δράση σε δερματοπάθειες, αρθρίτιδα και διαταραχές του αναπνευστικού. Χρησιμοποιείται εσωτερικά ή εξωτερικά ως κομπρέσα ή αλοιφή σε περιπτώσεις εκζεμάτων (ξηρά και υγρά), ψωρίασης, ακμή, έρπη, λειχήνες προσώπου και άλλα δερματικά προβλήματα που συνοδεύονται από εκκρίσεις. Ο ποικιλόμορφος αγριοπανσές θεραπεύει τους ερεθισμούς της πάνας, το παιδικό έκζεμα και άλλα προβλήματα. Είναι εξαιρετικό για τις γαλακτικές κρούστες των βρεφών. Η διουρητική του δράση το κάνει ωφέλιμο στην αντιμετώπιση της συχνής και οδυνηρής ούρησης. Οι σαλκυλικό εστέρες και η ρουτίνη που περιέχει το φυτό έχουν αντιφλεγμονώδη δράση. Για τον λόγο αυτό ωφελεί στη θεραπεία της ποδάγρας και της ρευματοειδούς αρθρίτιδας. Οι σαπωνίνες που περιέχονται στο φυτό έχουν αποχρεμπτικές ιδιότητες, ενώ η φυτική	Υπέργεια τμήματα φυτού
<i>Viola tricolor</i> L.	κόλα που περιέχει ανακουφίζει το στήθος. Ακόμη χρησιμοποιείται στη θεραπεία διαταραχών του αναπνευστικού, όπως η καταρροϊκή βρογχίτιδα και ο κοκίτης. Λόγω της υψηλής περιεκτικότητας σε ρουτίνη, χρησιμοποιείται στη πρόληψη μωλωπισμών και σπασμάτων τριχοειδών αγγείων, για τον έλεγχο της συσσώρευσης υγρών στους ιστούς και την μείωση της αρτηριοσκληρυνσης υποβοηθώντας έτσι την ελάττωση της υπέρτασης. Στην ομοιοπαθητική χρησιμοποιείται κατά του εκζέματος στην παιδική ηλικία και εναντίον της νυκτερινής ούρησης που συνοδεύεται από πολύ ζωηρά όνειρα. Σε έκζεμα του κρανίου με πρησμένους αδένες. Σε πρόσωπα που θερμαίνονται και ιδρώνουν μετά το φαγητό. Σε πολλά φλέγματα του λαιμού που χειροτερεύουν στον αέρα σε δυσκολίες κατάποσης και σε έντονη μυρουδιά των ούρων (αιλουροειδή μυρουδιά). Υπερβολική δόση του φυτού μπορεί να προκαλέσει αλλεργική φαγούρα, δυσπεψία, εμετό και διάρροια.	
<i>Vitis vinifera</i> L.	Το φυτό εμφανίζει υπακτικές, διουρητικές, τονωτικές, στυπτικές, αναλγητικές, αντιφλεγμονώδεις, καθαρτικές και αντιοξειδωτικές ιδιότητες. Συνιστάται για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας, της μειωμένης καρδιακής, νεφρικής και ηπατικής λειτουργίας, της χρόνιας διάρροιας, της δυσπεψίας, της υδρωπικίας, της ναυτίας και σε ορισμένα οξεία λοιμώδη νοσήματα, όπως πνευμονία και τύφος. Τα φύλλα και τα βλαστάρια του φυτού εφαρμόζονται εξωτερικά στο δέρμα υπό τη μορφή καταπλάσματος κατά της φλεβίτιδας, των κισρών, των αιμορροΐδων, της μηννοραγίας και των επιστάξεων. Το αφέψημα (τσάι) του φυτού λαμβάνεται είτε από του στόματος είτε εφαρμόζεται εξωτερικά στο δέρμα κατά των εσωτερικών αιμορραγιών, των στοματικών έλκων (πλύσεις) και των αιμορραγιών του δέρματος. Τέλος, λόγω της έντονης αντιοξειδωτικής του δράσης συμβάλλει στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος, την ενδυνάμωση των αγγείων των οφθαλμών, την επιβράδυνση της μειωμένης όρασης λόγω γήρατος και της ανάπτυξης παθήσεων του αμφιβληστροειδούς, καθώς και στην ενίσχυση της αντιγήρανσης, της καρδιοπροστασίας, αλλά και της προστασίας των αγγείων και των πνεύμων. Αποφεύγεται η κατανάλωση των καρπών από ασθενείς με σακχαρώδη διαβήτη καθώς και σε άτομα με προβλήματα δυσκολιότητας.	Καρπός, φύλλα, βλαστάρια.

