



Η ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΤΗΣ ISSN 1986-2709

ΧΛΩΡΑΚΑΣ

Τύπος, εκδότης, ιδιοκτήτης και συντάκτης περι τα γεγονότα και ζητήματα, Κυριάκος Τσατακούδης

ΜΑΡΤΙΟΣ 2013 – έκδοση No 47



ΧΛΩΡΙΔΑ ΤΗΣ ΧΛΩΡΑΚΑΣ



Κρίνα του γιαλού.

Στην παραλία του Κοτσιά, ολόλευκο, μοναχικό, το συνατάς στο περπάτημα σου λίγο πιο πάνω από εκεί που σκάει το κύμα. Είναι το Κρίνο της θάλασσας που στην ακτή μοναχικό, μέσα στον ζεστό Αύγουστο προβάλλει από την καυτή και στεγνή άμμο, δυνατό και ανθεκτικό, όμορφο μοναδικό, ένα δώρο του γιαλού. Είναι ο κρίνος της άμμου, ο ανθός του γιαλού που μοιάζει ως ένα ταπεινό Χαίρε της φύσης ανάμεσα στην κάψα του καλοκαιριού.

Η παραθαλάσσια περιοχή Κοτσιας είναι ένας μεγάλος κόλπος με σκεπασμένη την μακριά παραλία από τόνους πεντακάθαρου άμμου που ξεβράζει συνεχώς η θάλασσα. Είναι θάλασσα που επηρεάζεται από δυνατά και αντίθετα ρεύματα που συγκρούονται και ανακυκλώνονται δημιουργώντας κόντρα αντίθετα κύματα με αποτέλεσμα να ξεβράζει αμέτρητους τόνους άμμου στην παραλία. Στη παλιά λαϊκή Κυπριακή γλώσσα οι κάτοικοι όταν ήθελαν να πουν ότι ο Θεός στέλλει αγαθά, χρησιμοποιούσαν τη λέξη «Κοτσιά ο Θεός». Η λέξη κοτσιώ σημαίνει σπέρνω και από το ρήμα κοτσιώ, έμεινε στην περιοχή το τοπωνύμιο «Κοτσιάς», θέλοντας έτσι οι ντόπιοι να πουν ότι αυτή η περιοχή κοτσιά άμμο. Έλεγαν ακόμη ότι άμα είχε πολλή τρικυμία αλλά δεν έβγαζε άμμο, ήταν γιατί τα δυνατά ρεύματα την παρέσερναν στα

βαθιά. Όταν αυτό συνέβαινε, στα μέρη της παραλίας που έσκαγαν τα κύματα αντί άμμου έμεναν σωροί από πέτρες. Από τη δύναμη των κυμάτων, όταν οι πέτρες χτυπώντας αναμεταξύ τους, παρήγαγαν ένα δυνατό πέτρινο ήχο που ακουγόταν μέχρι το χωριό, οι παλιοί κάτοικοι έλεγαν ότι ήταν σημάδι για επερχόμενες καλοκαιρίες.

Η παραλία του «Κοτσιά» είναι ιδανικός τόπος για λουόμενους όταν δεν υπάρχουν τρικυμίες, αλλά υπάρχει κίνδυνος όταν υπάρχουν ρεύματα, γιατί εύκολα παρασύρουν τους απρόσεκτους και πολλές φορές υπήρξαν περιστατικά πνιγμών.

Πάνω σ αυτή την κατάλευκη αμμουδιά, βλαστάνει το κρίνο του γιαλού, ένα πανέμορφο και μοσχομύριστο λουλούδι που είναι είδος ενδημικό. Που το συναντούμε μόνο στη περιοχή «Κοτσιάς» ανάμεσα Χλώρακας Λέμπας και Κισσόνεργας, και ύστερα το ξαναβρίσκουμε στον Ακάμα και στον Πύργο Τυλληρίας. Είναι το άνθος του γιαλού, το κρίνο της θάλασσας που αν δεν καταστραφεί από τον άνθρωπο, μπορεί να ξαναβλαστήσει τον επόμενο χρόνο.

Θεωρείται προστατευόμενο είδος, και λόγω της περιορισμένης εμφάνισής του, απαραίτητα προέχει η προστασία του. Είναι ένα από τα σπάνια φυτά, και είναι ένα καλλωπιστικό στολίδι της φύσης. Χαρακτηριστικό του είναι η δυνατή και γλυκιά μυρωδιά. Φυτρώνει σε αμμώδεις παραλίες

και σε αμμόλοφους, ακόμα και σε μακρινή απόσταση από τη θάλασσα. Ανθίζει ανάμεσα στον Αύγουστο και τον Οκτώβρη. Άνθος και φύλλα εμφανίζονται μέσα από την καυτή άμμο. Τα άνθη του μισανοίγουν πριν δύσει ο ήλιος για να φτάσουν στο ζενίθ του ανοίγματος όσο η νύχτα προχωρεί. Τα φύλλα του είναι σαρκώδη, γκριζοπράσινα και σε σχήμα λουριδίας, ενώ οι καρποί του είναι μεγάλοι, σε σχήμα βολβού. Όταν οι καρποί ωριμάσουν, πετάγονται από μέσα τους κατάμαυροι σαν κάρβουνα σπόροι, μεγάλοι, πολυγωνικοί και μαλακοί. Καθένας τους κρύβει στο κέντρο του ένα μικρό βολβό που είναι ο πραγματικός σπόρος. Αυτός θα θαφτεί στην άμμο και θα μεγαλώνει, ψάχνοντας όλο και πιο βαθιά να βρει υγρασία για να ζήσει. Όσοι επιζήσουν μετά 4-5 χρόνια θα καταφέρουν να ανθίσουν και να συνεχίσουν τον κύκλο της ζωής τους.

Έχει παραισθητικές ιδιότητες. Ο βολβός του είναι είδος κρεμμυδιού, χρησιμοποιείται ως αντίδοτο σε δηλητηριάσεις και σε μαγιάς. Χρησιμοποιείται ως τονωτικό και ειδικά του καρδιακού και νευρικού συστήματος, είναι ακόμα αντιβακτηριδιακό, αντιμυκητιακό, αντιφλεγμονώδες, αντιπαρασιτικό και πολλά συστατικά έχουν ανιχνευθεί σε αυτό με αντιβιοτική δράση σε πολλές ασθένειες όπως το Αλτσχάιμερ, αλλά και σαν τονωτικό της μνήμης, έχει επίσης χρησιμοποιηθεί ως σηπτικό μαλακτικό αλλά και για παθήσεις των νεφρών.



Κρίθμον το Παράλιον ή κρίταμο, ή κύρταμο, το βότανο του γιαλού:

Αν θες το στόμα σου να πλημμυρίσει θάλασσα, αν θες ν'ανασάνεις και να πλανηθείς σ'ακρογιαλιές γνώριμες κι αγαπημένες, αν ο χειμώνας σε βαραίνει και σε θλίβει, σύνταξε μια χουφτα κύρταμα στο Δήμμα, και βάλε τα και άφηστα στην πικραμένη γλώσσα.

Στη χλώρακα τα Κύρταμα τα συναντάμε στις παραθαλάσσιες περιοχές από τα Ροδάφινια, στο Δήμμα, έως και τον Πηλό. Τα

γνωρίζωμεν αμέσως από το ασπροπράσινο χρώμα των φύλλων τους που είναι λεία και σαρκώδη. Με ευχάριστο άρωμα, φινό, απολαυστικό στον ουρανίσκο και με γεύση αλμυρή. Είναι απλωμένα πυκνωμένα και κατάσπαρτα αυτοφυημένα στις πετρώδεις παραλίες μέσα στις σχισμές των βράχων, δημιουργώντας όμοια λιβάδια με σπαρτά βλαστημένα που σχηματίζουν πράσινες τις ακτές της Χλώρακας.

Είναι μικρό πολυετές παχύφυλλο φυτό με φύλλα και βλαστούς που είναι παχείς και λείοι. Τα άνθη του κιτρινοπράσινα βγαίνουν το καλοκαίρι και σχηματίζουν σκιάδιο. Οι σπόροι του έχουν μεγάλη ομοιότητα με το κριθάρι, γι' αυτό οι αρχαίοι Έλληνες το ονόμαζαν «κρίθμον».

Στη βοτανολογία, από τα χρόνια του Ιπποκράτη μέχρι τις μέρες μας, χρησιμοποιείται ως θεραπευτικό για ηπατικές, εντερικές και νεφρικές δυσλειτουργίες. Η περιγραφή του Διοσκουρίδη είναι πολύ χαρακτηριστική:

"θαμνώδες βοτάνιον, που απλώνεται σε πλάτος και έχει ύψος ενός πήχου. Φυτρώνει σε παραθαλάσσιους τόπους και έχει πολύ στιλπνά φύλλα και υπόλευκα, σαν της γλιστρίδας, πιο πλατιά και πιο επιμήκη με αλμυρή γεύση... λαχανεύεται εφθόντε και ωμόν εσθιόμενον και ταριχεύεται εν άλμη" Στις μεγάλες αμμώδεις εκτάσεις, και στις κοιλότητες των απόκρημνων βράχων της Χλώρακας, φύεται ένα φυτό με σαρκώδη, λεία και επιμήκη φύλλα, το οποίο θεωρήθηκε από την αρχαιότητα ήδος εξαιρετικό διεγερτικό της ορέξεως. Το κρίταμο ή κρίθαμο ή κύρταμο πήρε το όνομά του από τους αρχαίους Έλληνες οι οποίοι, θέλοντας να δείξουν την ομοιότητα που έχουν οι σπόροι του φυτού με το κριθάρι, το ονόμασαν «κρίθμον». Τα φύλλα και οι βλαστοί του είναι παχύς, λείοι και έχουν χρώμα ανοιχτοπράσινο. Τα άνθη του, κιτρινοπράσινα, βγαίνουν το καλοκαίρι και σχηματίζουν "σκιάδιο". Ο βλαστός και τα φύλλα του αναδίδουν μια ευχάριστη μυρωδιά. Είναι φυτό γνωστό από την αρχαιότητα για τις θεραπευτικές του ιδιότητες, αλλά και ως έδεσμα με ιδιαίτερα χαρακτηριστικά. Οι σπόροι του φυτού έχουν μεγάλη ομοιότητα με το κριθάρι, γι' αυτό οι αρχαίοι Έλληνες το ονόμαζαν «κρίθμον». Ο Διοσκουρίδης και ο Πλίνιος είχαν σε μεγάλη εκτίμηση το κρίταμο. Στη βοτανολογία, από τα χρόνια του Ιπποκράτη μέχρι τις μέρες μας, χρησιμοποιείται ως θεραπευτικό για ηπατικές, εντερικές και νεφρικές δυσλειτουργίες. Στη φαρμακευτική χρησιμοποιείται ως ορεκτικό, διουρητικό, καθαριστικό του αίματος και ευεργετικό στο συκώτι.



Μαζιά ή αγριόροδα ή αστοιβίδα ή ακανθώδη σαρκοποτήρια, σε όλες τις καυκάλλες:

Ριζώνει στα βράχια σε κομούς με λίγο χώμα, η σε σχισμές βράχων και με την πάροδο του χρόνου διατηρείται ως θάμνος για αρκετά χρόνια με λιγοστή υγρασία τη καλοκαιρινή περίοδο, και οι ρίζες του τρέφονται από τη νυχτερινή υγρασία, ή τη δροσιά της θαλάσσιας αύρας.

Ίσως έχει την πλέον περίεργη χρήση από όλα τα φυτά καθώς το χρησιμοποιούν για να κάνουν σκούπες ή σαν προσάναμμα. Σήμερα χρησιμοποιούνται και στον σύγχρονο σχεδιασμό κήπων που απαιτεί το τοπίο να δείχνει φυσικό και όχι στημένο, ενώ έχει και τις τεχνικές προδιαγραφές για τη σύγχρονη κηποτεχνία, αφού όπως όλα τα φρύγανα δεν απαιτεί ειδικότερες φροντίδες και πολλά νερά. Ειδικά μέσα σε βραχώδη δένει εξαιρετικά και στα σίγουρα είναι πιο φυσικό να έχουμε κήπους με φρύγανα παρά με κάκτους.

Είναι χαμηλός πολύκλαδος θάμνος με αγκαθωτό ξηρό φύλλωμα ύψους 30 - 60 εκ. Σχηματίζει χαρακτηριστικούς γωνιώδεις κλαδίσκους που καταλήγουν σε αγκάθι. Τα φύλλα του είναι μικροσκοπικά, που σύντομα πέφτουν. Ανήκει στην οικογένεια των αγριοτριαντάφυλλων.

Ανθίζει κατά τους μήνες Φεβρουάριο - Απρίλιο. Ο καρπός του είναι κόκκινος, σαρκώδης, σφαιρικός, σπογγώδης, αποτελούμενος συνήθως από 2 - 3 αχαίνια. Αντέχουν στις υψηλές θερμοκρασίες και στην ξηρασία και φύονται σε χαμηλά υψόμετρα. Ο τύπος βλάστησης τους είναι χαρακτηριστικός των μεσογειακών οικοσυστημάτων και θεωρείται ότι είναι συνήθως αποτέλεσμα υποβάθμισης προϋπάρχουσας βλάστησης. Φύεται σε πετρώδεις πλαγιές και αποτελεί κυρίαρχο είδος, σε

υψόμετρα μέχρι 1000 μέτρα. Αναπτύσσεται κυρίως σε φτωχά και βραχώδη ασβεστολιθικά εδάφη ή σε εκτάσεις που έχουν επανειλημμένως καεί από πυρκαγιές. Αποτελούν βιότοπο για πολλά είδη ερπετών αλλά και γιατί φιλοξενούν πολλά είδη φυτών. Είναι φυτό φαρμακευτικό με διουρητικές, τονωτικές, αφροδισιακές και άλλες ιδιότητες.

Σύμφωνα με έναν από τους πολλούς μύθους, τα αγριόροδα δημιουργήθηκαν ταυτόχρονα με την αναδυόμενη Αφροδίτη. Κατ' άλλο μύθο η ξυπόλητη Αφροδίτη, στην προσπάθειά της να σώσει τον Άδωνη από τη μανία του Άρη, πάτησε τα αγκάθια του μαζιού, και μία σταγόνα από το αίμα της έδωσε το κόκκινο χρώμα στα άνθη του και στον καρπό του.

Η Αφροδίτη θέλοντας να τιμωρήσει την Σμύρνα την έκανε να νιώσει μεγάλο έρωτα για τον πατέρα της Κινύρα, τον οποίο και παραπλάνησε, προκειμένου να ικανοποιήσει τον έρωτά της. Όταν ο Κινύρας ανακάλυψε ότι παραπλανήθηκε και έσμιξε με την κόρη του, γεμάτος οργή και αποτροπισσμό την κυνήγησε να τη σκοτώσει. Η Σμύρνα κατάφερε να ξεφύγει και έτρεξε προς τα βουνά. Εκείνος την πρόλαβε, σήκωσε το σπαθί του και ήταν έτοιμος να της πάρει το κεφάλι. Αλλά η Αφροδίτη παρεμβαίνοντας, πρόλαβε και μεταμόρφωσε τη Σμύρνα στο ομώνυμο φυτό. Καθώς το σπαθί συνέχισε την πορεία του, έκοψε την ήδη μεταμορφωθείσα σε φυτό Σμύρνα, και από τον κορμό της ξεπετάχτηκε ο Άδωνης. Τον πήρε τότε η θεά Αφροδίτη και τον παρέδωσε στην Περσεφώνη να τον έχει κοντά της ώσπου να μεγαλώσει. Αλλά όταν εκείνος μεγάλωσε και η Περσεφώνη αντίκρισε την ομορφιά του, αρνήθηκε να τον παραδώσει στην Αφροδίτη. Η Αφροδίτη κατέβηκε στον κάτω κόσμο, όπου έμενε η Περσεφώνη μαζί με τον Άδη, για να λυτρώσει τον αγαπημένο της από την κυριαρχία του θανάτου.

Η θεική διαμάχη που προέκυψε μεταξύ της θεάς του Έρωτα και της θεάς του Θανάτου, ρυθμίστηκε από τον Δία ως εξής: Ο Άδωνης να μένει το ένα τρίτο του χρόνου στον Κάτω Κόσμο με την Περσεφώνη, το άλλο τρίτο του χρόνου να μένει στον Επάνω Κόσμο με την Αφροδίτη, και το απομένον τρίτο, όπου διάλεγε εκείνος. Η Αφροδίτη χρησιμοποιώντας τη μαγική της ζώνη στην οποία δεν μπορούσε κανείς να αντισταθεί, κατάφερε να της αφιερώσει την επιλογή του. Έτσι, ο Άδωνης περνούσε τα

δύο τρίτα του χρόνου με την Αφροδίτη και το ένα τρίτο με την Περσεφόνη.

Σύμφωνα με το μύθο ο Άδωνης βγήκε για κινήγι στο δάσος. Εκεί όμως τον παραφύλαγε ο θεός Άρης ο προηγούμενος εραστής της Αφροδίτης που ζήλευε τον Άδωνη αφού η Αφροδίτη τον παράτησε για τα μάτια του ωραίου νέου. Ο Άρης μεταμορφώθηκε σε άγριο κάπρο, επιτέθηκε στον Άδωνη και τον πλήγωσε θανάσιμα.

Η Αφροδίτη άκουσε τα βογκητά του Άδωνη και ξυπόλητη στην προσπάθειά της να τον σώσει από τη μανία του Άρη, πάτησε τα αγκάθια του μαζιού, και μία σταγόνα από το αίμα της έδωσε το κόκκινο χρώμα στα άνθη του και στον καρπό του.

Η Αφροδίτη τότε παρεκάλεσε την Περσεφόνη να αφήνει τον Άδωνη να ανεβαίνει στη γη. Η Περσεφόνη δέχθηκε, και ο Άδωνης ανεβαίνει στη γη και μένει έξι μήνες με την Αφροδίτη, ενώ τους υπόλοιπους έξι μήνες μένει με την Περσεφόνη.



Αρκόσηλλα, Σπούρτελλος ή Ασφόδελος.

Κατά την μυθολογία αποτελούσε έμβλημα του θεού Διόνυσου. Οι Αρχαίοι Έλληνες το είχαν σαν σύμβολο πένθους και όπως αναφέρει ο Όμηρος στην «Οδύσσεια» έσπερναν τον ασφόδελο στους τάφους, γιατί νόμιζαν ότι οι ψυχές τρέφονταν με τους κονδύλους τους.

Έλεγαν ακόμα ότι οι πεθαμένοι άνθρωποι κατοικούν στον «Ασφόδελο Λειμώνα»,

λιβάδι με ασφόδελους που βρίσκεται στον Άδη.

Στη Χλώρακα όπως και σε όλη την Κύπρο τον βρίσκουμε σε ακαλλιέργητα εδάφη στα παραθαλάσσια, μεσόγεια και ορεινά εδάφη. Τα άνθη του ονομαζονται σπούρτελλοι και ανθίζουν από το Γενάρη μέχρι τον Ιούλη. Σε αντίθεση με τις ασφούνες βλαστούν πρώτα οι βλαστοί από τους βολβους, και υστερα τα άνθη.

Ο ασφόδελος δεν τρώγεται από τα αιγοπροβάτα γιατί οι βλαστοί του έχουν μικρές κρυστάλλινες βελόνες. . Οι κασίκες, λένε οι βοσκοί, όταν φάνε ξερά τα μπουμπουκία της ζαλίζονται πρήσκονται και μπορεί και να πεθάνουν. Τα λουλούδια του αποτελούσαν πρότυπο λησμονιάς Με τα φύλλα της γέμιζαν στρώματα, ευτελής υλικό για τους φτωχούς. Τα φύλλα του είναι μακρόστενα, ταινιόμορφα και σαρκώδη. Τα άνθη του είναι άσπρα, και αστεροειδή. Βγαίνουν πολλά μαζί στην κορυφή του διακλαδιζόμενου στελέχους.

Τα χειμωνιάτικα γυμνά κοτσάνια του ασφόδελου τα σύγκριναν οι ποιητές με τις στρατιές των ψυχών που περιφέρονταν στις όχθες του Αχέροντα. Η δυσάρεστη μυρωδιά του φυτού, μαζί με τ' άχαρα λουλούδια, ασφαλώς είχαν σχέση με τον ωχρο θάνατο και το λυκόφως του κάτω κόσμου.

Τον ασφοδελόν λειμώνα αναφέρει ο Όμηρος στην 'Οδυσσειά: «Αίψα δ' ίκοντο κατ' ασφοδελόν λειμώνα ένθα τε ναίουσι ψυχαί είδωλα καμόντων... Και αλλαχού»

Οι αρχαίοι είχαν τον ασφόδελο ως σύμβολον πένθους και τον εσπειρον παρά τους τάφους, έχοντες την ιδέαn ότι αι ψυχαί των νεκρών ετρέφοντο εκ κονδύλων ασφοδέλου, μετά δε την διάβασιν της Στυγός κατοικούν εις τον εν τω "Άδη «ασφοδελόν λειμώνα».

Ο Ησίοδος, ο Θεόφραστος και ο Πλούταρχος αναφέρουν ότι οι κόνδυλοι των ασφοδέλων είναι εδώδιμοι, ό δε Διοσκοριδης αποδίδει εις αυτούς πολλές θεραπευτικές ιδιότητας. Εκ των κονδύλων του ασφοδέλου και της σκίλλης εξαγεται συγκολλητική ουσία την οποίαν μεταχειρίζονται οι υποδηματοποιοί και ήτις είναι γνωστή υπό το τουρκικόν όνομα «τσιρίσι». Κατά καιρούς είχε χρησιμοποιηθεί για την παρασκευή αλκοόλ αλλά και ως αλοιφή κατάλληλη για κάθε πληγή.Οι ξηροί βλαστοί των ασφοδέλων χρησιμοποιούνται κυρίως εις τās νήσους δια το άναμμα των φούρνων. Εις τίνα μέρη (π.χ. εις την Έρζεγοβίνη και την Αφρικήν) το αμυλον των κονδύλων του ασφοδέλου χρησιμοποιείται δια την παρασκευήν είδους άρτου. Παρόμοια χρήσις

των ριζών του ασφοδέλου έγινε και εν 'Ελλάδι κατά τον αποκλεισμόν του 1917 και κατά την γερμανικήν κατοχήν. Χρήσιμα μέρη του φυτού για φαρμακευτικούς σκοπούς είναι τα σαρκώδη ριζώματά του. Περιέχουν νισειστέ, βλεννώδεις ουσίες, ταννίνη κ.ά. Οι ρίζες του μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τις διαταραχές του εντερικού συστήματος και συστήνονται για τις διάρροιες. Επίσης για υπέρταση και για κυκλοφορικά προβλήματα χρησιμεύει στην ούρηση, στην έμμηνο ρύση, στους πόνους, το βήχα, τα σπασίματα. Για το σκοπό αυτό χρησιμοποιούμε έκχυμα ξηρών ή φρέσκων φιλοκομμένων ριζωμάτων. Αλλά και για δερματικά προβλήματα χρησιμοποιούνται τα ριζώματα του ασφoδέλου



Αρκόσιυλλα – Ατσούνα, Ασφoδέλος.

Τα άνθη που ονομάζονται ατσούνες βλαστούν τέλος Αυγούστου και Σεπτέμβρη, ενώ τα φυλλάμματα τους που ονομάζονται αρκόσιυλλες βλαστούν πιο ύστερα με τα πρωτοβρόχια και το χειμώνα από βολβούς, ενώ ταυτόχρονα τα άνθη τους αρχίζουν να ξεραίνονται. Λέγεται ότι άμα βλαστήσουν πολλές ατσούνες θα είναι καλοχρονιά, δηλαδή ο χειμώνας θα είναι βροχερός. Τα φύλλα τους όταν ξεράνουν το Καλοκαίρι είναι καλή τροφή για τα αιγοπρόβατα γι αυτό οι παλαιότεροι τα μάζευαν σε μεγάλες σακούλες και τα αποθήκευαν ως τροφή για τα αιγοπρόβατα.

Στον Ελληνικό χώρο θεωρείται ο βολβός με το φύλλωμα σαν φυτών αφθονίας, γονιμότητας και καλής τύχης, για αυτό οι άνθρωποι την περίοδο της πρωτοχρονιάς τα τοποθετούν στα σπίτια τους μέσα σε βάζα με νερό για να τους έρχονται όλα εν αφθονία.



Μασικόριδο ή Νάρκισσος.

Οι νάρκισσοι περιλαμβάνουν περί τα 50 είδη. Στην Κύπρο συναντάται η πιο δημοφιλής και γνωστή από τους αρχαίους μύθους αμαρυλλίδα. Στη Χλώρακα το συναντάμε σε όλη την αγρια φύση και στους κήπους των σπιτιών.

Είναι πολυετές βολβώδες φυτό, ενδημικό της μεσογείου. Ανθίζει νωρίς τον χειμώνα, τα δε άνθη του είναι ερμαφρόδιτα, που γονιμοποιούνται από μέλισσες. Από καλλιεργούμενες ποικιλίες βγαίνει το αιθέριο έλαιο του που χρησιμοποιείται ευρέως στην αρωματοποιία. Το άρωμα των ανθών του είναι σχεδόν μεθυστικό και μεγάλη ποσότητα τους σε κλειστό χώρο μπορεί να προκαλέσει ελαφριά νάρκωση. Οι βολβοί του που μοιάζουν με κρεμμύδι είναι τοξικοί και τα φύλλα του περιέχουν ένα δηλητηριώδες αλκαλοειδές, που η κατανάλωσή της σε μεγάλες ποσότητες την καθιστά θανατηφόρο.

Το όνομα του προέρχεται από τον ήρωα της ελληνικής μυθολογίας και είναι σύμβολο ματαιοδοξίας, ένεκα του μύθου του Νάρκισσου.

Ο Νάρκισσος γιος του ποταμού Κηφισού, ήταν ένας εξαιρετικά όμορφος νέος από τα πιο χαρακτηριστικά πρόσωπα στην Ελληνική Μυθολογία. Η μητέρα του, του είχε πει ότι θα παραμείνει έτσι σ' όλη του τη ζωή νέος και ζωντανός αν δεν δίνει σημασία στην ομορφιά του. Αυτός αποφάσισε να δει την αντανάκλασή του στα νερά μιας πηγής. Γοητεύτηκε τόσο από την ομορφιά του που έμεινε εκεί ακίνητος θαυμάζοντας τον εαυτό του μέχρι που μαράζωσε και πέθανε στις όχθες της πηγής.

Σύμφωνα με μια άλλη εκδοχή, ο ωραίος Βοιωτός νέος απασχολημένος να θαυμάζει την καθ' όλα άριστη σωματική του διάπλαση από τις όχθες ποταμού στα νερά του, δεν έδωσε καμία προσοχή ή δεν ανταποκρίθηκε στον εκδηλούμενο έρωτα της Νύμφης Ηχούς η οποία και συνεχώς τον καλούσε. Αποτέλεσμα ήταν, η μεν φωνή της Ηχούς να εξασθενεί συνέχεια σε τρόπο ώστε ν' ακούγονται μόνο οι τελευταίες συλλαβές και να σβήνει, ο δε Νάρκισσος μετά το θάνατο της Ηχούς που ήταν επίσης πανέμορφη και δίδυμη αδελφή του με τη οποία ήταν ερωτευμένος, δεν έβρισκε παρηγοριά στη δυστυχία του εκτός από το να βλέπει τον εαυτό του στο νερό κάποιας πηγής στις Θεσπιάς και να θυμάται την αδελφή του, μέχρι που πέθανε στη θέση εκείνη από εξάντληση

Η γνωστότερη όμως και περισσότερο διαδεδομένη παράδοση για τον Νάρκισσο είναι η εξής: Ο Νάρκισσος αδιαφορώντας για τον έρωτα του επίσης ωραίου νέου Αμεινία, κατέστη τελικά ο ηθικός αυτουργός στην αυτοκτονία του δεύτερου. Τότε η Νέμεσις αποφάσισε να τον τιμωρήσει σκληρά με το ίδιο πάθος, υποκινώντας τον να δει στο νερό της πηγής την εικόνα του (το είδωλό του) και να την ερωτευθεί τόσο, ώστε να πεθάνει από τον ανικανοποίητο έρωτα προς τον εαυτό του.



Αγνιά ή λυγαριά η αναφορά σε αυτήν του Διοσκουρίδη

Ο Διοσκουρίδης (1ος μ. Χ.) υπήρξε ο διασημότερος φαρμακο-γνώστης-φαρμακολόγος της αρχαιότητας. Γεννήθηκε στην Ανάζαρβο της Κιλικίας. Για την ζωή του λίγα είναι γνωστά. σπούδασε ιατρική στην Ταρσό κο-

ντά στον Άρειο της Ασκληπιάδειας Σχολής, έλαβε την ιδιότητα του Ρωμαίου πολίτη και το όνομα Πεδάνιος και πιθανώς υπηρέτησε και στις τάξεις του ρωμαϊκού στρατού. Σίγουρα πάντως ταξίδεψε σε πολλές περιοχές, προκειμένου να συλλέξει τις απαραίτητες για τη συγγραφή των έργων του πληροφορίες.

Το έργο του "Περί ύλης ιατρικής" ήταν προϊόν προσωπικών παρατηρήσεων, απαλλαγμένο από προλήψεις και δεισιδαιμονίες. Μέχρι και τον 16ο αιώνα σ' αυτό ανέτρεχαν οι ασχολούμενοι με την Φαρμακευτική. Μεταφράστηκε σε πολλές γλώσσες κατά τις διάφορες εποχές. Ήταν το πρώτο βιβλίο, που τυπώθηκε μετά την Αγία Γραφή.

Άγνος ή λύγος θάμνος εστί δενδρώδης. Η άγνος ή λυγαριά είναι θάμνος δενδρώδης, που φυτρώνει δίπλα σε ποτάμια και πετρώδεις περιοχές και χαράδρες, με κλαδιά που σπάνε δύσκολα, φύλλα σαν της ελιάς, πιο μαλακά όμως.

Άλλη βγάζει λευκό άνθος μαζί με μια ελαφριά πορφυρότητα, ενώ άλλη βγάζει πορφύρο, και σπόρο σαν το πιπέρι.

Έχει ιδιότητες θερμαντικές και μαλακτικές. Ο καρπός της, όταν πίνεται, βοηθάει όσους έχουν δαγκωθεί από φίδι, όσους πάσχουν από τη σπλήνα και όσους έχουν υδρωπικία.

Όταν πίνεται σε ποσότητα μιας δραχμής μαζί με κρασί, κατεβάζει γάλα και προκαλεί την έμμηνο ρύση, ενώ ελευθερώνει και το σπέρμα, χτυπάει όμως και το κεφάλι προκαλώντας νάρκη.

Το αφέψημα του ίδιου του φυτού και του καρπού βοηθά τις παθήσεις και τις φλεγμονές της μήτρας με ατμόλουτρα των γυναικείων οργάνων.

Ο σπόρος όταν πίνεται μαζί με γλήχωνα (το φλισκούνι-ο γλήχων ο ηδύοσμος) και γίνεται υποκαπνιστός και εισάγεται με βύσμα, προκαλεί την έμμηνο κάθαρση, ενώ ως κατάπλασμα διαλύει τον πονοκέφαλο, και γίνονται πλύσεις με αυτόν μαζί με ξύδι και λάδι σε όσους έχουν λήθαργο και φρενίτιδα.

Και τα φύλλα της, όταν γίνονται θυμίαμα και όταν στρώνονται από κάτω, διώχνουν τα φίδια

και όταν γίνονται κατάπλασμα βοηθούν όσους έχουν δαγκωθεί από τα φίδια, ενώ μαζί με βούτυρο και φύλλα αμπελιού μαλακώνουν τα σκληρώματα των όρχεων.

Ο σπόρος ως κατάπλασμα μαζί με νερό καταπραΰνει τις ραγάδες στον πρωκτό,

ενώ μαζί με τα φύλλα θεραπεύει τα διαστρέμματα και τα τραύματα.

Φαίνεται μάλιστα ότι εμποδίζει τα συγκάματα κατά τις οδοιπορίες, αν κανείς κρατά στο χέρι του ένα κλαδί της.

Έχει ονομαστεί "άγνος" επειδή οι γυναίκες που παρέμεναν αγνές κατά τα Θεσμοφόρια, (η σπουδαιότερη γιορτή στην αρχαία Ελλάδα που γίνονταν κατά τον μήνα Πυανεψίωνα του Αττικού έτους προς τιμήν της Δήμητρας -της Θεάς που εισήγαγε τους θεσμούς - εξ ου και "Θεσμοφόρια"-και τους νόμους του εξευγενισμένου βίου, μετείχαν μόνο γυναίκες οι οποίες κατά την διάρκεια της γιορτή δεν είχαν ουδεμία επικοινωνία με τους συζύγους τους. ενώ τα στρώματα από επιλεκτικά χόρτα και κλαδιά πάνω στα οποία κοιμούνταν είχαν καθαρική δύναμη και καταλυτική επίδραση πάνω τους τη χρησιμοποιούσαν ως στρώμα,λέγεται μάλιστα λυγαριά, επειδή τα κλαδιά της είναι ευλύγιστα.....

Χρήσεις κατά τη λαϊκή παράδοση. Οι αρχαίοι Έλληνες είχαν επισημάνει την δυνατότητα του βοτάνου να κατευνάζει τις σεξουαλικές ορμές και τον ερεθισμό των γεννητικών οργάνων. Στη συνέχεια χρησιμοποιήθηκε από τους μοναχούς στα μοναστήρια. Εκεί έτρωγαν τον καρπό της λυγαριάς σε γλυκίσματα, για να βοηθηθούν οι καλόγεροι να τηρήσουν τον όρκο αγνότητας που είχαν πάρει. Εξ αιτίας του γεγονότος αυτού η ονομασία του βοτάνου στα αγγλικά είναι monk's pepper (πιπέρι του μοναχού). Στην αρχαιότητα και στο μεσαίωνα το φυτό ήταν πολύ γνωστό, όχι μόνο στην Ελλάδα, αλλά και στον υπόλοιπο Ευρωπαϊκό χώρο και συνδέονταν κυρίως με τις υποτιθέμενες ιδιότητες αφεψήματος καρπών ή φύλλων, να κατευνάζει την ερωτική διάθεση και να λειτουργεί ως εκτριπτικό φάρμακο. Οι βέργες της, λόγω της ευλυγισίας, είναι κατάλληλες για καλαθοπλεκτική και το ξύλο της. Από τα εύκαμπτα κλαδιά της κατασκευάζονται καλάθια. Επίσης οι σπόροι χρησιμοποιήθηκαν κατά των κρουολογημάτων και κατά των δαγκωμάτων των φιδιών. Η καύση των φύλλων και τα στρώματα από εύοσμα φύλλα λυγαριάς θεωρούνταν ότι εξεδίωκαν τα θηρία.

Μυθολογία. Η Λυγαριά ήταν αδερφή της Πικροδάφνης και είχαν έναν μονάκριβο αδερφό που πέθανε. Η λυγαριά ήταν απαρηγόρητη. Τόσο πολύ λυπήθηκε, που ενώ έβγαζε λευκά λουλούδια ως τότε, από τη λύπη της τα λουλούδια πήραν χρώμα μωβ, πένθιμο. Της Πικροδάφνης όμως τα

άνθη συνέχιζαν να βγαίνουν ρόδινα. Λέει τότε η λυγαριά:

«Καημένη, ο αδερφός μας πέθανε και συ ντύθηκες στα φανταχτερά;»

-«Μην κοιτάς τα ρούχα μας- αποκρίθηκε εκείνη- την καρδιά μας κοιτάξε ποια είναι πιο μαύρη και πικρή;

Πραγματικά όλο το κορμί της είναι φαρμάκι και γι' αυτό ονομάζεται και πικροδάφνη.



KANNABH ENA MYSTHRIΩΔΕΣ ΦΥΤΟ
Νόμιμη η καλλιέργειά της για την Κομισιόν, στη Κύπρο απαγορευτική

Από την κάνναβη παράγεται η μαριχουάνα, το χασίς και το χασισέλαιο. Η μαριχουάνα είναι φύλλα μαζί με ανθό κάνναβης που ονομάζεται φούντα και περιέχει ύλη καννάβεως.

Το πιο δυνατό ναρκωτικό είναι μέσα στα φύλλα, τον κορμό και το άνθισμα. Αφού λιώσουν και στεγνώσουν, γίνονται ξερή φυτική ύλη που περιέχει μείγμα φύλλων μαζί με το άνθισμα και τα μικρά κλαράκια του φυτού. Το χασίς περιέχει τα ίδια υλικά αλλά υπάρχει συσκευασία με κολλητική ύλη μέσα. Τα βγάζουν, τα περνούν από φούρνους, κάνουν διάφορα παρασκευάσματα και αφού τα συμπιέσουν γίνονται στερεά όπως την πέτρα. Το χασισέλαιο βγαίνει μετά τη διεργασία του χασίς.

Κάποιοι λαοί θεώρησαν τη κάνναβη δώρο Θεού και τρόπο επικοινωνίας μαζί του.

Εκτός από τις θεραπευτικές της ιδιότητες και τις άλλες χρήσεις, έχει και αποτελέσματα στον ψυχισμό του ανθρώπου γι αυτό η ψυχοενεργή ουσία της κατατάχτηκε στις ναρκωτικές ουσίες.

Κάποιοι επιστήμονες ισχυρίζονται ότι δεν είναι ναρκωτικό ως τα κλασικώς παραδεδεγμένα, δεν είναι διεγερτικό, καταπραυντικό, ηρεμιστικό, ναρκωτικό, παραισθησιογόνο, ή ψευδαισθησιογόνο. Η λέξη ευφορικών ίσως προσεγγίζει περισσότερο.

Παρ όλη τη συσσωρευμένη λαϊκή σοφία, η δράση που υποτίθεται ότι έχει η κάνναβη

είναι παράδοση. Οι ασκητές Σαντού στην Ινδία την χρησιμοποιούν παραδοσιακά για να εξευμενίζουν τα ζώδια ένστικτα, να ελαττώνουν τη λίμπιντο και τη σεξουαλική ενόρμηση. Και ενώ στην Ινδία χρησιμοποιείται για υποβοήθημα στην αυτοσυγκέντρωση ή για διαύγεια στη σκέψη, στις δυτικές χώρες πιστεύεται ότι διαταράσσει την μνήμη και την σκέψη.

Κάποιος που ήταν ποιητής και χασισοπότης, ο Charles Baudelaire το 1858 έγραψε για το χασίς:

"Οι αμύητοι που έχουν την περιέργεια να γνωρίσουν τις εξαιρετικές της απολαύσεις, θα πρεπεί να ξέρουν ότι δεν θα βρουν στο χασίς τίποτα το θαυμαστό, απολύτως τίποτα, παρά μόνο το φυσικό σε υπερβολή. Ο εγκέφαλος και ο οργανισμός, όπου επενεργεί το χασίς, δε θα δώσουν παρά μόναχα τα κανονικά τους φαινόμενα, τα ατομικά, επαυξημένα είναι αλήθεια σε αριθμό και ενέργεια, αλλά σύμφωνα πάντα με την προέλευση τους. Ο άνθρωπος δε θα διαφέρει απ τη μοίρα της φυσικής και ηθικής ιδιοσυγκρασίας του. Το χασίς θα είναι για τις ιδιαίτερες εντυπώσεις και σκέψεις του ανθρώπου, ένας μεγεθυντικός καθρέφτης, αλλά καθρέφτης."

Η ιστορία της κάνναβης και χρησιμότητά της

Για την καλλιέργεια της κάνναβης δεν απαιτούνται λιπάσματα, φυτοφάρμακα, ή καλά χωράφια διότι είναι αγριόχορτο και φύεται παντού στον πλανήτη, ενώ οι θεραπευτικές ιδιότητες είναι σπουδαίες αφού είναι αντικαρκινικές και ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα.

Έως την δεκαετία του 1960, στη περιοχή της Πάφου στις χαμηλές περιοχές, οι κάτοικοι ασχολούνταν συστηματικά με την καλλιέργεια της κάνναβης ως πηγή εισοδήματος, διότι πριν την απαγόρευση της καλλιέργειας της, είχε τεράστια ζήτηση στο εμπόριο, αφού από αυτήν παράγεται φτηνό καλό ανθεκτικό χαρτί, πολύ καλής ποιότητας υφάσματα, βιομάζα για την παραγωγή μεθανίου και μεθανόλης, καθώς και λεπτεπίλεπτα λινά έως πανιά για τέντες και σχοινιά.

Η κάνναβη είναι φυτό μονοετές που μπορεί να φθάσει σε ύψος 4 έως 6 μέτρα. Οι ίνες του μίσχου που μπορεί να φθάσει σε διάμετρο 10 cm είναι μακριές και ανθεκτικές και χρησιμοποιούνται για την κατασκευή ανθεκτικότερων σκοινιών, ταπήτων και υφασμάτων όπως ο καναβάτσος. Έως τα μέσα του 20ού αιώνα, αποτελούσε βασική γεωργική καλλιέργεια και εμπορικό προϊόν. Είναι χαρακτηριστικό ότι, μέχρι το 1960 περίπου, οπότε απαγορεύθηκε η

καλλιέργεια του φυτού, λειτουργούσαν κανναβουργεία που επεξεργάζονταν την ίνα για τη δημιουργία σκοινιών. Έως τότε, πολύ διαδεδομένη επίσης ήταν και η επεξεργασία της κάνναβης ιδιωτικά, προκειμένου να καλυφθούν οι ανάγκες των νοικοκυραίων για σχοινιά, τσουβάλια, καμβάδες και κανναβάτσα. Εκτός από ίνες για υφαντά, σχοινιά, σπάγκους και υλικά μονώσεων από το υπέργειο (πάνω από τη γη) μέρος της φυτείας, από τον κορμό παράγεται χαρτί υψηλής ποιότητας (η κάνναβη παράγει τέσσερις φορές περισσότερες ίνες ανά στρέμμα από τα δέντρα, ενώ ο πολτός της δεν περιέχει τα τοξικά υποπροϊόντα του κομμένου ξύλου), σε τέτοιο χαρτί μάλιστα τυπώθηκε και η πρώτη Βίβλος. Ακόμα παραγονται υλικά μονώσεων οικοδομής (οι ίνες κάνναβης έχουν άριστες ηχομονωτικές και θερμομονωτικές ιδιότητες). Επίσης από τους σπόρους παράγεται τροφή για πτηνά (κανναβούρι), έλαιο για καλλυντικά, σαπούνια, κτηνοτροφές, βερνίκια κ.ά. Ο πολτός της, ακόμα, μπορεί να χρησιμοποιηθεί και ως καύσιμη ύλη.

Η καλλιέργεια της κάνναβης και η κατασκευή σχοινιών

Μέσα σε λιγότερο από 40 χρόνια οι αξίες της κάνναβης και η ιστορία της ξεχάστηκαν.

Όσοι γεννήθηκαν στη Χλώρακα πριν το 1955, αλλά και αλλού, ενθυμούνται καλώς και λεπτομερώς τις απέραντες εκτάσεις από κάνναβη που εφούντο σε όλους τους αγρούς της Κοινότητας. Ήταν μια από τις κύριες πηγές εισοδημάτων των κατοίκων, και όλοι ασχολούνταν με την καλλιέργεια της. Από διήγηση του Κώστα Λιασιδή ηλικίας 84 ετών, καταγράφουμε τα εξής:

Η κάνναβη ένα θαμνώδες φυτό με οδοντωτά φύλλα και ραβδωτά στελέχη που διακρίνεται για τη μεγάλη ικανότητα προσαρμογής σε διαφορετικές κλιματολογικές συνθήκες, βλαστάνει εύκολα, πολλές φορές αυτοφύεται, και δεν χρειάζεται άλλη φροντίδα εκτός από το πότισμα, επίσης δεν αφήνει ζιζανιοκτόνα να βλαστήσουν στις ρίζες της. Ο ξυλώδης κορμός του αποτελείται από λεπτές στερεές ίνες, ενώ στη μεση είναι κούφιος, και όταν ξεραθεί ενε μαλακός και ελαφρύς.

Η διαδικασία καλλιέργειας της άρχιζε τον μήνα Απρίλιο με τη πλημμύριση των χωραφιών με νερό, και όταν γειωρούσε (γινόταν αφράτο και στεγνό αλλά δροσερό από νερό), το όργωναν, το σαρακλίζαν (με ειδικό βαρετό ξύλο που το έσερναν βόδια, το ισοπέδωναν), και κατασκεύαζαν λασάνια (μικρές περιοχές τεσσάρων τετρ. μέτρων περίπου που στις άκριες το χώμα

ήταν ανασηκωμένο ώστε να κολυμπώνει μέσα το νερό), και ακολούθως έσπερναν το κανναβούρι και το πότιζαν κάθε οκτώ μέρες πλημμυρίζοντας τα λασάνια με νερό. Στους δυο μήνες περίπου έπαιρνε το ύψος του και άνθιζε δημιουργώντας φούντες άλλες αρσενικές και άλλες θηλυκές, από τις οποίες όταν ωρίμαζαν γινόταν το κανναβούρι.

Μέσα στο κατακαλόκαιρο κατά τον μηνά Αύγουστο ήταν ώριμο πλέον για εκρίζωση. Οι ρίζες του ήταν μικρές και επιτόπιες, έτσι που ξεριζώνονταν εύκολα. Τα έδεναν σε λεπτά δεμάτια και τα τοποθετούσαν όρθια σε σχήμα τεράστιας πυραμίδας, μια τεράστια σωρό την οποία ονόμαζαν «σκουλιά», ώστε να μαραθούν και να ξεραθούν εντελώς από τον ήλιο. Ύστερα τα αντίσασαν, δηλαδή τα χτυπούσαν πάνω σε κανναβάτσους που άπλωναν στο έδαφος, ώστε να αποκολληθεί το κανναβούρι από τις φούντες και να το μαζέψουν. Μ αυτό τον τρόπο απογυμνώνονταν οι κορμοί των κανναβιών από κανναβούρι και φύλλα, τους οποίους μούλιαζαν μέσα σε λίμνες με νερό για 15 μέρες περίπου, ώστε ο ξυλώδης ξερός από τον ήλιο κορμός των φυτών, να μαλακώσει και να γίνει ευλύγιστος και να μὴν σπάξει. Ακολούθως τους ξέπλεναν τρίβοντας τους καλά ώσπου να φύγει η μούχλα του νερού από την φλούδα και να ξασπρίσουν, και ακολούθως τους άπλωναν ένα ένα δεμάτι στον ήλιο για να στεγνώσουν. Την άλλη μέρα έλυναν τα δεμάτια και τα τοποθετούσαν στη «μελιτσιά» και τα κοπανούσαν ώσπου να διαχωριστούν οι ίνες, τις οποίες και αποθήκευαν σε σακούλες έτοιμες ως εμπόρευμα προς πώληση. Μεγάλοι χοντρέμποροι που αγόραζαν τα μεταποιημένα σε ίνες καννάβια, ήταν ο Κωνσταντής Πενταράς που τα μεταπώλούσε στη Λεμεσό και τη Λευκωσία, επίσης υπήρχε μια βιοτεχνία στη Μεσόγη που ασχολείτο με την κατασκευή σχοινιών και φορτωμάτων, που και αυτός προμηθεύονταν την πρώτη υλη από τους Χλωρακιώτες παραγωγούς.

Οι Γεωργοπαραγωγοί κανναβιού όταν για τις ανάγκες τους για τα ζώα τους, έκαμναν οι ίδιοι τη διαδικασία της κατασκευής σχοινιού, απαιτούσε ιδιαίτερο κόπο. Ο ξυλώδης κορμός του φυτού το κανναβόξυλο, έπρεπε να χτυπηθεί με τις «μελιτσιές» που ήταν ξύλινα εργαλεία, ώστε να σπάσει εντελώς. Με τις «μελιτσιές» γινόταν εφικτός ο διαχωρισμός του ξύλου από τα αποξηραμένα φυτά, εκ των οποίων ο κορμός διαχωριζόταν σε ίνες και η φλούδα φυλαγόταν για προσάναμμα της φωτιάς. Έπειτα σειρά έπαιρνε η επεξεργασία των ινών με

τη βοήθεια της «ανέμης» και του «δουλαπιού», που ήταν ξύλινα εργαλεία. Μετά την επεξεργασία των ινών, τα σχοινιά ήταν έτοιμα.



Μελιτσιά για την επεξεργασία της ίνας του κανναβιού

ΑΠΟ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΤΟΥ ΚΛΕΑΝΘΗ Ι. ΒΑΚΗ «Η ΚΙΣΣΟΝΕΡΓΑ ΑΝΑ ΤΟΥΣ ΑΙΩΝΕΣ

Το Καννάβι. Καλλιέργεια και κατασκευή του σπάγκου και του σχοινιού Από αρχαιοτάτων χρόνων οι κάτοικοι της Κισσόνεργας καλλιεργούσαν και εμπορεύονταν τα προϊόντα της κάνναβης, γνωστής ως το καννάβι. Και ενώ σήμερα η αναφορά της λέξης 'καννάβι' τρομάζει, λόγω της σχέσης μιας συγγενικής ποικιλίας του με τα ναρκωτικά, ή καλλιέργεια του φυτού αποτελούσε πολύτιμη προσφορά στην οικονομία και μίαν ενδιαφέρουσα και συμφέρουσα γεωργική απασχόληση. Παρείχε την ίνα για την κατασκευή του σχοινιού, το σπόρο, γνωστόν ως κανναούρι, για μελλοντική φυτεία και τροφή των ορνίθων, και ένα υποπροϊόν, το μαλακό κορμό, ο οποίος χρησίμευε ως βοηθητικό καυσόξυλο για το άναμμα άλλων σκληρών ξύλων. Ουσιαστική εμπορική αξία είχε η ίνα του κανναβιού, μέχρι την ανακάλυψη της συνθετικής ίνας. Η καλλιέργεια του κανναβιού πέρασε στην ιστορία. Κρίνεται, λοιπόν, χρήσιμη μια σύντομη αναφορά για την καλλιέργεια και την οικονομική εκμετάλλευσή του.

Οι γεωργοί φύτευαν το κανναούρι με σπορά, όπως και το σιτάρι. Ευθύς μετά τη σπορά γίνονταν λεκάνες και αυλάκια ώστε να αρδεύονται τα φυτά. Τα φυτά που ήταν πυκνοφυτεμένα, αλληλοστηρίζονταν. Αναπτύσσονταν σε ύψος περισσότερο από δύο μέτρα και μέχρι το καλοκαίρι ωρίμαζαν. Τα φυτά ξεριζώνονταν, αφαιρούνταν οι ρίζες, και δένονταν σε δέσμες (τα σκουλιά). Τα σκουλιά απλώνονταν στη γη μέχρι να ξηράνει το φύλλωμα και ο καρπός (το κανναούρι). Τότε, με το ανατίναγμα της δέσμης, χώριζε το φύλλωμα και ο καρπός και παρέμενε ο κορμός του φυτού με το

φλοιό, που περιείχε την ίνα, το υλικό για την κατασκευή του σχοινοίου.

Για το άσπρισμα και την αποκόλληση της ίνας από το μαλακό κορμό, οι δέσμες τοποθετούνταν σε σειρές μέσα σε δεξαμενή, από τη βάση της μέχρι το ύψος της, ανάλογα με τη διαθέσιμη ποσότητα. Η δεξαμενή γεμιζόταν με νερό, μέχρι να σκεπαστούν οι δέσμες. Πάνω στην τελευταία σειρά τοποθετούνταν δοκοί και πέτρες έτσι ώστε, με το Βάρος τους, να κρατούν τις δέσμες κάτω από την επιφάνεια του νερού. Ο φλοιός του κορμού με την απορρόφηση νερού χαλάρωνε από το ξυλώδες μέρος του κορμού και παράλληλα άσπριζε. Για το άσπρισμα της ίνας, το νερό της δεξαμενής έπρεπε να ανανεώνεται μια φορά τη βδομάδα.

Όταν ο γεωργός διαπίστωνε ότι ο φλοιός μαλάκωσε και άσπρισε (σε χρονικό διάστημα περίπου τέσσερις με έξι βδομάδες) άδειαζε το νερό της δεξαμενής και τοποθετούσε τις δέσμες (σκουλιά) σε κατάλληλο ανοικτό χώρο, σπητές για στέγνωμα. Όταν σε λίγες μέρες οι δέσμες ήταν στεγνές μεταφέρονταν και τοποθετούνταν η μια πάνω στην άλλη, σε σχήμα κυκλικής πυραμίδας, που ονομαζόταν 'κουμουλιά'. Έτσι περιοριζόταν ο απαιτούμενος χώρος αποθήκευσης και οι δέσμες με την ίνα προστατεύονταν από τη βροχή του χειμώνα που ακολουθούσε. Παρέμεναν έτσι μέχρι την άνοιξη προς το καλοκαίρι, που γινόταν η επεξεργασία για το διαχωρισμό της ίνας από το ξύλο και στη συνέχεια η κατασκευή του σπάγκου και του σχοινοίου.

Η κατασκευή του σπάγκου και του σχοινοίου . Όταν η δέσμη είχε ξηράνει, με πυκνά κτυπήματα έσπαζε το ξυλώδες μέρος του Βλαστού και με ανατίναγμα γινόταν ο διαχωρισμός της ίνας.

Το κτύπημα γινόταν με ένα επιτόπιο εργαλείο, τη μελιτζιά, που αποτελείτο από δύο σκέλη. Το ένα σκέλος ήταν χοντρό ευθύ ξύλο, συνήθως στρογγυλός κορμός δέντρου, μήκους περίπου δύο μέτρα, με διάμετρο περίπου 30 εκατοστόμετρα, στο οποίο σκαλιζόταν κοίλωμα,, σε σχήμα Υ, Βάθους περίπου 15 εκατοστά του μέτρου. Αυτό το σκέλος της μελιτζιάς, στηριγμένο πάνω σε πόδια σε ύψος περίπου 80-90 εκατοστά του μέτρου από το έδαφος, ήταν σταθερό και ακίνητο. Ένας ξύλινος μοχλός, το μελικόξυλο, με περιφέρεια γύρω στα 20 εκατοστά του μέτρου, περίπου αντίστοιχο του κοιλώματος του πρώτου μέρους της μελιτζιάς, αποτελούσε το δεύτερο σκέλος. Η μια άκρη εφαρμοζόταν στην άκρη του πρώτου σκέλους, έτσι ώστε η

άλλη άκρη, που έμενε ελεύθερη, να έχει τη δυνατότητα ανοδικής και καθοδικής κίνησης με το χέρι, από και προς το κοίλωμα.

Το μελικόξυλο, ο μοχλός, κατά την ανύψωση επέτρεπε την τοποθέτηση ενός σκουλιού ανάμεσα στα δύο σκέλη. Με το κατέβασμα στο κοίλωμα, το μελικόξυλο συμπιέζε και έσπαζε το μαλακό ξύλο του κορμού. Η δέσμη κτυπιόταν αλληπάλληλα με ταυτόχρονη μετακίνηση της δέσμης ώστε το σπάσιμο του ξύλου να γίνεται σε μικρές αποστάσεις. Στη συνέχεια η εργάτρια με το ανατίναγμα διαχώριζε τις ίνες και το ξύλινο μέρος του κορμού. Η εργάτρια τοποθετούσε τις ίνες της δέσμης σε καθαρό μέρος και συνέχιζε με άλλη δέσμη (σκουλλά).

Οι ίνες κεννίζονταν και φυλάγονταν, έτοιμες για την κατασκευή του σπάγκου με κλώσιμο.

Κατασκευή του σπάγκου. Για την κατασκευή του σπάγκου Βασικό εργαλείο ήταν ο

Αργαλειός. Αποτελείται από μια τετράγωνη πλάκα από ξύλο, πάχους πένχε εκατοστών, πλάτους και μήκους περίπου 30 εκατοστών του μέτρου. Στις τέσσερις γωνιές στερεωνόνταν με προσοχή τα 'μάτια' ή 'καραολιά'. Τα μάτια ήταν στρογγυλά κομμάτια ξύλου (από κλάδους δέντρων) με διάμετρο περίπου έξι εκατοστά και μήκος περίπου 15-18 εκατοστά του μέτρου, τα οποία περιστρέφονταν σε άξονα, που στερεωνόταν στις γωνιές της τετράγωνης ξύλο-σανίδας που αναφέρθηκε. Στην επιφάνεια τους, τα μάτια (καραολιά) έφεραν ραβδώσεις σκαλισμένες σε βάθος και πλάτος ενός εκατοστού του μέτρου, από τις οποίες διερχόταν ένα σχοινί. Με το τράβηγμα του σχοινοίου τα μάτια περιστρέφονταν γύρω από τον άξονα τους,

Στο μπροστινό τους μέρος τα μάτια έφεραν ένα στρογγυλό σιδερένιο δακτύλιο. Χρησίμευε για να δένονται οι ίνες .

Ο αργαλειός στερεωνόταν στο έδαφος, με ξύλινα πόδια, ώστε να μην κινείται. Μπορούσε επίσης να στερεωθεί σε τοίχο. Για την ομοιόμορφη περιστροφή τους, τα μάτια περιτυλίγονταν με σχοινί, του οποίου οι δύο άκρες ήταν δεμένες για να επιτρέπεται η αδιάκοπη κυκλική κίνηση με το τράβηγμα του σχοινοίου. Η εργάτρια που καθόταν δίπλα στον αργαλειό, τραβούσε συνεχώς το σχοινί και χα μάτια περιστρέφονταν στον άξονα τους. Οι ίνες, που ήταν δεμένες στο δακτύλιο, κλώθονταν και κατασκευαζόταν ο σπάγκος.

Οι εργάτριες αναλάμβαναν τη συνεχή τροφοδοσία με ίνες, ώστε με το κλώσιμο να

επιτυγχάνεται η κατασκευή του σπάγκου στο επιθυμητό πάχος και μήκος.

Κατασκευή του σχοινοῦ. Τρεις μέχρι τέσσερις σπάγκοι δένονταν στους δακτυλίους των ματιῶν (καραολιών) του αργαλειού, ανάλογα με το επιθυμητό πάχος του σχοινοῦ. Όταν τα μάτια περιστρέφονταν, ὅπως εξηγήθηκε προηγουμένως, μια εργάτρια φρόντιζε την ἔνωση των σπάγκων με το 'αδράχτι', ὥστε με την περιστροφή και το κλώσιμο να κατασκευασθεῖ το σχοινί. Το 'αδράχτι', ἔφερε χαραγμένες ραβδώσεις ἀπὸ τις ὁποῖες διέρχονταν οἱ σπάγκοι και ὁδηγούνταν στην ἔνωση και στην κατασκευή του σχοινοῦ.



ΑΠΗΓΑΝΟΣ ἢ ΠΗΑΝΟΣ: Ξορκίζει τις Μάγισσες και τις Δηλητηριάσεις

Το χρησιμοποιούσαν σαν αντιμαγικό βότανο για αἰῶνες. Ο ἀπήγανος σύμφωνα με κάποιες πηγές εἶναι αὐτὸ που χρησιμοποίησε ὁ Οδυσσεύς στην Οδύσσεια (βιβλ. 10 στίχος 304-6) για να προστατέψει τον εαυτό του και τους ἄντρες του ἀπὸ τα ξόρκια της μάγισσας Κίρκης.

Ιστορίες για τον ἀπήγανο. Εἶναι γνωστος ἀπὸ τα ἀρχαία χρόνια, αναφέρεται και στην Αγία Γραφή και τα χλωρά φύλλα του που μοιάζουν με φτέρη ἔχουν μία ανυπό-

φορη μυρωδιά και γι' αὐτὸ ὁ λαὸς λέει «ξορκισμένος με τον ἀπήγανο».

Εἶναι γνωστὸ ὡς ἀντίδοτο στὶς δηλητηριάσεις. Μάλιστα ὅπως ἔγραφε ὁ Αθῆναιος, στα ἀρχαία χρόνια ὁ τύραννος Κλέαρχος τῆς Ηράκλειας του Πόντου, καλοῦσε τους αξιωματοῦχους του στα ἀνάκτορα και για να διασκεδάσει τους ἔδινε να πίνουν δηλητήρια που παρασκεύαζε ὁ ἴδιος. Όταν τα θύματα του σφάδαζαν αὐτὸς τους εβλεπε και γελοῦσε διασκεδάζοντας μ' αὐτὸν τρόπο. Εκείνοι ὁμως, γνωρίζοντας τὸ βίτιο του, πρὶν πάνε σ' αὐτόν, ἔτρωγαν ἀπήγανο ὡς ἀντίδοτο των δηλητηρίων, ὑποκρίνονταν ὅτι υπέφεραν και ὅταν αὐτὸς τους νόμιζε νεκροὺς κι ἀπομακρυνόταν, οἱ δηλητηριασμένοι γύριζαν σπῖτι τους ζωντανοί (Πρινέας - Σφακιανᾶκης).

Φυσικά αὐτοῦ του εἶδους ἡ χρήση δεν εἶναι ἡ μόνη.

Ὁ Ἱπποκράτης τον συνιστοῦσε και ἦταν τὸ κύριο συστατικὸ του ἀντιδότη στο δηλητήριο του Μιθριδάτη (Μιθριδατισμὸς ἀποκαλεῖται ἡ πρακτικὴ τῆς αυτοπροστασίας ἀπὸ τὴ δράση ἐνὸς δηλητηρίου μέσω τῆς σταδιακῆς αυτοχορήγησης σε μη θανατηφόρες δόσεις. Ὁ ὅρος προέρχεται ἀπὸ τον Μιθριδάτη ΣΤ', βασιλιά του Πόντου, ὁ ὁποῖος ἐξαίτιας του μεγάλου φόβου του μήπως τον δηλητηριάσουν χορηγοῦσε στον εαυτό του βαθμιαία αυξανόμενες μη θανατηφόρες δόσεις δηλητηρίου, ὥστε να ἀναπτύξει τελικά ανοσία. Σύμφωνα με τὴ μυθολογία, μετὰ τὴν ἤττα του ἀπὸ τον Πομπήιο, ὁ Μιθριδάτης ἀποπειράθηκε να αυτοκτονήσει χρησιμοποιώντας δηλητήριο ἀλλὰ ἀπέτυχε λόγω τῆς ανοσίας που εἶχε ἀναπτύξει και τελικά κατέφυγε σε ἕναν μισθοφόρο για να τον διαπεράσει με σπαθί). Οἱ ἀρχαῖοι Ἕλληνες θεωρούσαν ὅτι ὁ ἀπήγανος θεράπευε τὴ νευρικὴ δυσπεψία που πάθαιναν ὅταν ἔτρωγαν μπροστά σε ξένους (θεωρούσαν ὅτι τους μάτιαζαν)

Αργότερα, τὸ 1625, ὁ Ριπέμο, ἕνας γιάτρος τῆς Νάπολης, συνιστοῦσε τον ἀπήγανο κατὰ τῆς ἐπιληψίας και των ἰλιγγων, ἐνῶ ὁ Πλίνιος ἀναφέρει ὅτι ὁ ἀπήγανος ἔχει τέτοια ἐπίδραση στην καλὴ ὄραση ὥστε οἱ ζωγράφοι τῆς ἐποχῆς του καταβρόχιζαν μεγάλες ποσότητες ἀπὸ τὸ φυτὸ (οἱ Ἰταλοὶ τον τρώνε και σήμερα στὶς σαλάτες). Παλιὰ εἶχε τὴ φήμη ὅτι καθαρίζει και οξύνει τὴν ὄραση των κουρασμένων ματιῶν.

Ἡ λαϊκὴ ἰατρικὴ ἔχει χρησιμοποιήσει κατὰ καιροὺς τον ἀπήγανο για τις πιο ἀπίθανες περιπτώσεις Φυματίωση, σύφιλη, λύσσα, φαρυγγίτιδα, ψώρα, σπερματορόια κ.ά.

Τὸ αἰθέριο λάδι του χρησιμοποιεῖται σε ἀρωματισμὸ ποτῶν, παγωτῶν, γλυκῶν, με

μέγιστο όριο χρήσης 2 μέρη στο εκατομύριο.

Τα χρήσιμα του μέρη είναι ολοκληρω το φυτό, κυρίως φύλλα και σπόροι, εκτός από τις ρίζες.

Τον βρίσκουμε Σε άγρια και κακοτράχαλα τοπία. Μαζεύεται από τον Μάιο μέχρι το Σεπτέμβριο, που είναι ανθισμένος. Τον ξεραίνουμε σε σκιά και τον φυλάμε σε γυάλινο βάζο.

Ιδιότητες. Ο απήγανος έχει χρησιμοποιηθεί ως εμμηναγωγό και εκτριωτικό (αλλά χρειάζεται φοβερή προσοχή, γι' αυτό δεν συνιστάται). Ως αντίδοτο σε δηλητηριάσεις, ως φάρμακο κατά της υστερίας και της επιληψίας, κατά των αμοιβάδων και άλλων παρασίτων του εντέρου (αυτή είναι η πιο σημαντική χρήση του), καθαρίζει πληγές και έλκη (σαν έμπλαστρο), εξοντώνει διάφορα παράσιτα, σκώρο, ψείρες, κ.λπ. (Οι Πρινέας και

Σφακιανάκης ανέφεραν ότι μία γυναίκα απαλλάχθηκε από φοβερή φθειρίαση, φορώντας ένα πουκάμισο που είχε βραστεί με απήγανος] και καταπραίνει του; Πόνου; των ρευματικών - αρθρικών, της φλεβίτιδας και των κισρών.

Πώς χρησιμοποιείται. Ένα φλιτζανάκι αφέψημα από φύλλα απήγανου, χλιαρό, το πρωί κι ένα το βράδυ, με άδειο στομάχι, για τα παράσιτα του εντέρου (σκουλήκια, λεβίθες) καθώς και για ρύθμιση των εμμηνών σε δυσμηνόρροια. (Αλλά μόνο για 3-4 μέρες, περισσότερο μπορεί να γίνει επικίνδυνο).

Για ρευματισμούς, αρθρικά, κισσούς και για φλεβίτιδα μπορείτε να πίνετε έγχυμα με 2 κουταλάκια απήγανου σε ένα φλιτζάνι καυτό νερό. Το αφήνετε για 10-12 λεπτά. Πίνετε 2-3 φλιτζάνια την ημέρα.

Κοπανισμένα μαζί με δαφνόφυλλα γίνεται καταπλάσμα σε πρήξιμο των όρχεων.

Για την υστερία χρησιμοποιείται με κλύσμα ως αφέψημα των φύλλων του.

Βαμβάκι με ζουμί απήγανου, αραιωμένο με νερό έχει χρησιμοποιηθεί σε αυτιά γερόντων για θεραπεία βαρηκοΐας.

Αφέψημα φύλλων του μαζί με ελαιόλαδο έχει χρησιμοποιηθεί αποτελεσματικά σαν φάρμακο για τις αμοιβάδες

Προφυλάξεις. Αν πιούμε περισσότερες από 3 μέρες ρόφημα απήγανου φέρνει λιποθυμίες ή και δηλητηρίαση.

Αν φάμε χλωρά φύλλα απήγανου μπορεί να πάθουμε διάρροια, σίγουρα όμως θα πρηστεί η γλώσσα.

Αν συνθλίψουμε χλωρά φύλλα και άνθη στη χούφτα μας, θα δημιουργηθούν φλύκταινες με δυνατή φαγούρα κι αν μασήσουμε 25 γραμ. χλωρά φύλλα θ' αρχίσουν

να τρέχουν τα σάλια μας, να αραιωνουν οι σφυγμοί και μπορεί να πρηστεί η γλώσσα μας ή ακόμα και να πεθάνουμε (φαρμακολογία Αφεντούλη).

Αν οι γυναίκες πιουν απήγανο χωρίς να συμβουλευτούν γιατρο, μπορούν να πάθουν μητρορραγία.



Βάτος

Ακανθώδης θάμνος. Ανήκει στην οικογένεια των ροδιών που περιλαμβάνει πολλά είδη. Καρπός της βάτου είναι τα βατόμουρα. Αναφέρεται στο περιστατικό της κλήσης του Μωυσή από το Θεό.

Μέσα από μια βάτο που είχε πάρει φωτιά αλλά δε καγόταν, ο Κύριος κάλεσε το Μωυσή να οδηγήσει το λαό Ισραήλ, από την Αίγυπτο στη γη Χαναάν.

Κατά την Ελληνική μυθολογία, ο Βάτος ήταν, κατά τη μυθολογία, έμπορος ρούχων και επειδή γινόταν πολύ φορτικός στις γυναίκες για να πουλήσει το εμπόρευσμά του, αυτές, παραπονέθηκαν στον Δία που τον μεταμόρφωσε στο γνωστό αγκαθωτό φυτό. Γι' αυτό και σήμερα, υποστηρίζοντας τους εμπόρους - τέως συναδέλφους του-, σκίζει τα ρούχα των ανθρώπων ώστε να αγοράζουν καινούρια.

Όποιος πέρασε τα παιδικά του χρόνια σε χωριό γνωρίζει καλά τους πασίγνωστους θάμνους με τους γλυκόξιμους καρπούς και έχει δοκιμάσει την ευχάριστη και δροσιστική γεύση τους.

Τα βατόμουρο χρησιμοποιείται στη ζαχαροπλαστική, στην αρτοποιία, γίνονται μαρμελάδες.

Επίσης απο τα βατόμουρα παράγεται κρασί και ξίδι

Τα βλαστάρια, τα φύλλα, τα λουλούδια, οι καρποί και οι ρίζες.

Αυτόν το Θάμνο που πολλοί Έλληνες χωρικοί τον θεωρούν ζιζάνιο των αγρών, στη Γαλλία, στη Γερμανία και στην Αγγλία τον καλλιεργούν συστηματικά για τα βατόμουρα του. Ευδοκίμει στους φράχτες των αγροκτημάτων και σε χέρσους αγρούς. Τα φύλλα του, τα βλαστάρια του και τις ρίζες του τα μαζεύουμε την άνοιξη και τους καρπούς του το καλοκαίρι.

Τα μπουμπουκία μπορούμε να τα μαζέψουμε την άνοιξη, να τα βάλουμε σε γυάλινο βάζο και να τα εκθέσουμε στον ήλιο ώσπου να εκχύσουν ένα χυμό σαν σιρόπι, που μπορούμε να το χρησιμοποιούμε για επούλωμα των πληγών και γιο γαργάρες σε επίμονο ξερόβηχα.

Ιδιότητες: Τα φύλλα του βατόμουρου όπως και τα τρυφερά κλαδιά και τα μπουμπουκία χρησιμοποιούνται από τη λαϊκή Φαρμακευτική για γαργάρες ή με λίγο μέλι για πονόλαιμο, στοματίτιδα, φαρυγγίτιδα, ουλίτιδα, άφθες, πονόδοντο.

θεωρείται αντιδιαβητικό και βοηθούν να σταματήσει η διάρροια.

Η αιμοστατική τους ιδιότητα τα κάνει πολύτιμα σε μητρορραγίες ενώ πιστεύεται ότι το αφέψημα των φύλλων διευκολύνει τη γέννα αν πίνει η έγκυος από τον 6^ο μήνα ένα φλιτζάνι την ημέρα. Ακόμη, θεωρείται καλό εμμηναγωγό.

Έχουν διουρητική δράση γι αυτό είναι πολύτιμο για όσους έχουν πέτρες στα νεφρά, ή αρθριτικά ή ρευματισμούς λόγω αυξημένου ουρικού οξέος

Το αφέψημα τους κάνει καλό και στις αιμορροΐδες αλλά και σε δυσπεψίες, ξινίλες και φλόγωση του στομάχου (είναι αντιφλογιστικό και το πίνουν οι έγκυοι γιο να αποφύγουν αποβολή και οι λεχώνες για να αυξηθεί το γάλα τους. Έχουν επίσης τονωτική ιδιότητα σε αναιμία.

Πώς χρησιμοποιείται: Σαν αφέψημα 25 γρ. σε ένα λίτρο νερό χρησιμοποιείται για γαργάρες σε ουλίτιδα και κυνάγχη και για ξέπλυμα πληγών τις οποίες βοηθά να επουλωθούν.

Αν αν βράσουμε 20 κορυφές βατομουριάς σε ένα λίτρο νερό μέχρι να μείνει το μισό κι αφού τα περάσουμε από σουρωτήρι δίνουμε μισό κρασοπότηρο κάθε πρωί και βράδυ σας κοπέλες σαν εμμηναγωγό, στις γυναίκες για μητρορραγίες, δυσμηνόρροιες και σε οποιοδήποτε υποφέρει από πέ-

τρες στα νεφρά, αρθριτικά και ρευματισμούς.

Το αφέψημα της ρίζας χρησιμοποιείται ως στυπτικό σε διάρροια και σε υπέρταση (ρίχνει απότομα την πίεση) Στις δύο αυτές περιπτώσεις πλένουμε καλά τη ρίζα, τη βράζουμε και πίνουμε 2 ποτηράκια τη μέρα. Και επειδή ίο αφέψημα της ρίζας αφήνει κατακάθι, πρέπει να αναταράζεται πριν από κάθε χρήση.

Σαν έγχυμα για να κατέβει το επίπεδο του διαβήτη. Ρίχνουμε σε ένα λίτρο νερό που βράζει, 25 γραμμάρια, φύλλα και ρίζες βατομουριάς και τα αφήνουμε γύρω σία 10 λεπτά. Το πίνουμε όσο ακόμα είναι ζεστό Το αφέψημα και το έγχυμα πρέπει να σουρώνονται με τουλπάνι μερέζα, τσεμπέρι) για να μη περάσουν αγκαθάκια.

Μια χούφτα φύλλα σε ένα λίτρο νερό που βράζει δύο λεπτά και μετά να παραμείνουν 10 λεπτά στο νερό πριν σουρωθούν, είναι κατάλληλο να το πίνει όποιος πάσχει από αιματουρίες, δυσπεψία, διαβήτη.

Για τον διαβήτη συνιστάται 30-50 σταγόνες από υγρό εκχύλισμα βατομουριάς πριν από κάθε γεύμα.

Εκτός από τους διαβητικούς, όλοι οι άλλοι μπορούν να γλυκαίνουν τη στυφή γεύση των φύλλων και βλασταριών με μέλι.

Μπορούμε να ετοιμάσουμε ένα σιρόπι που επουλώνει πληγές και τις κάνει να μη πονούν, αν μαζέψουμε την άνοιξη μπουμπουκία βατόμουρων, τα βάλουμε σε ένα μπουκάλι χωρίς νερό ή άλλο υγρό και τα αφήσουμε στον ήλιο.

Για να φτιάξουμε σιρόπι για τις διάρροιες, βράζουμε 7 μέρη χυμό φρέσκων βατόμουρων με 10 μέρη καφέ ζάχαρη ώσπου να σοροπιάσει.

Οι καρποί βατόμουρα είναι δροσιστικοί εύπεπτοι, καταπραυντικοί και στυπτικοί



ΚΟΥΡΤΟΥΝΙΑ

Την κουρτουνιά στην αρχαιότητα την ελεγαν κρουτουνιά. Είναι δεινδροειδές φυτό από το οποίο κλώνοι του τοποθετούνται έξω από τα σπίτια κάθε ητημένου ύστερα από πολιτικές εκλογές αντι για χλευασμού.

Ήταν γνωστή στους αρχαίους Αιγυπτίους και κουκούτσια της έχουν αποκαλυφθεί σε τάφους (2000 π.Χ.). Επίσης ήταν γνωστή στους αρχαίους Έλληνες που όπως και οι Αιγύπτιοι χρησιμοποίησαν το έλαιο που παράγεται από τα σπέρματα της. Στην αρχαιότητα το ρετσινόλαδο χρησιμοποιούσαν για φωτισμό και για παρασκευή αλοιφών. Από τον 18ο αι. μ.Χ. άρχισε να χρησιμοποιείται και ως φάρμακο εσωτερικής χρήσεως ως ήπιο καθαρικό.

Η Κουρτουνιά είναι φυτός ιθάνες της τροπικής Αφρικής και σήμερα απαντάται ως αυτοφυές ή καλλιεργούμενο σε πολλές τροπικές και εύκρατες περιοχές του πλανήτη μας.

Στην Κύπρο απαντάται ως αυτοφυές στις άκρες δρόμων, αγρών, οικοπέδων, σε τόπους ρίψεως μπαζών και σκουπιδιών. Αγαπά τα εύφορα και υγρά εδάφη. Είναι θάμνος ή δέντρο, αλλά μπορεί να είναι και ετήσιο φυτό, ανάλογα με τις κλιματολογικές συνθήκες και την περιοχή όπου αναπτύσσεται. Στις τροπικές περιοχές γνωρίζει μεγάλη ανάπτυξη.

Το φυτό έχει βλαστό όρθιο, με φύλλα μεγάλα, μαλακά, παλαμοσχιδή, λογχοειδή και οδοντωτά. Τα άνθη είναι απέταλα και ο καρπός του με περικάρπιο αγκαθωτό περιέχει τρία καστανόχρωμα μεγάλα κουκούτσια τα οποία περιέχουν 50% λιπαρό έλαιο, το ρετσινόλαδο το οποίο λαμβάνεται με έκθλιψη των κουκουτσιών.

Το ρετσινόλαδο αποτελείται από μείγμα γλυκεριδίων, λιπαρών οξέων, κυριώτερο από τα οποία είναι το ρικινελαϊκό οξύ, διυδροξυοτεαρικό οξύ, λινολεϊκό οξύ και κεκορεσμένα οξέα. Άλλα συστατικά του ρετσινόλαδου είναι το αλκαλοειδές ρικινίνη, η βιταμίνη Ε και άλλα. Η απόχρωσή του είναι υποκίτρινη και είναι σχεδόν άοσμο. Το ρετσινόλαδο ονομάζεται και καστορέλαιο και τα παράγωγά του έχουν εφαρμογές στην κατασκευή σαπουνιών, λιπαντικών, υδραυλικών και υγρών φρένων, χρωστικών ουσιών, βαφών, βερνικιών, μελανιών, ανθεκτικών στο ψύχος πλαστικών, σιλβωτικών και σιλιπνοτικών, νάιλον, φαρμακευτικών ειδών και αρωμάτων. Είναι ένα από τα σημαντικότερα βιομηχανικά έλαια και υπήρξε από τα πρώτα εξαγωγίμα διεθνή εμπορικά προϊόντα.

Η Κουρτουνιά ευδοκίμει σε όλα τα εδάφη τα οποία στραγγίζουν καλά, αλλά κυρίως στα αμμοαργιλώδη. Προτιμά καιρό ζεστό και υγρό, αλλά αντέχει και στην ξηρασία, καθώς και σε ψύχος μερικών βαθμών κάτω από το μηδέν.

Στην Ιατρική το ρετσινόλαδο χρησιμοποιείται κυρίως ως καθαρικό. Η καθαρική του

ενέργεια οφείλεται στο ρικινελαϊκό οξύ, το οποίο είναι ερεθιστικό και απελευθερώνεται με τα γαστρικά υγρά μέσα στο έντερο. Δρα σε πέντε ώρες περίπου, αυξάνοντας τις περισταλτικές κινήσεις του εντέρου.

Το ρετσινόλαδο χρησιμοποιείται επίσης για φωτισμό, ως βρώσιμο έλαιο ύστερα από ειδική επεξεργασία, καθώς και ως επίχρισμα των τοίχων και της οικοδομικής ξυλείας για την προστασία τους από την επίδραση της υγρασίας και από το σαράκι. Τα ωμά σπέρματα της ρετσινόλαδίας είναι εξαιρετικά δηλητηριώδη και ακρούν 3-10 από αυτά, να επιφέρουν τον θάνατο.

Σύμφωνα με τον Διοσκουρίδη η κουρτουνιά και τα παράγωγα της είχαν μεγάλη οικονομική σημασία για τους λαούς της αρχαιότητας και ευρύτατη χρήση στην φαρμακευτική και την θεραπευτική, χαρακτηριστικά, τα οποία διατηρεί μέχρι και σήμερα.

Στην Ινδία καλλιεργείται ευρύτατα το φυτό αυτό και παράγεται ετησίως περί τους 500.000 τόνοι ελαίου, το οποίο χρησιμοποιείται κυρίως στην βιομηχανία, ειδικά για την λίπανση λεπτών μηχανισμών. Αφού υποστεί ειδική επεξεργασία το ρετσινόλαδο μπορεί να καταστεί βρώσιμο για τον άνθρωπο.

Στη Φασιστική Ιταλία το καθεστώς του Μπενίτο Μουσσολίνη χρησιμοποίησε την υποχρεωτική κατάποση ρετσινόλαδου ως μέσου πολιτικής τρομοκρατίας.

Οι αντιφρονούντες υποχρεώνονταν να καταναλώσουν μεγάλες ποσότητες ρετσινόλαδου από τους παρακρατικούς Μελανωχίτες. Τα θύματα αυτού του βασανιστηρίου παρουσίαζαν έντονη διάρροια και αφυδάτωση, που συχνά οδηγούσαν στο θάνατο.

Ορισμένες φορές, όταν οι μελανοχίτωνες επιθυμούσαν να βεβαιωθούν ότι το θύμα τους θα πέθαινε, αναμίγνυαν το ρετσινόλαδο με βενζίνη. Χαρακτηριστικά λεγόταν ότι η ισχύς του Μουσσολίνι στηριζόταν "στο ρόπαλο και το ρετσινόλαδο".

Το βασανιστήριο του ρετσινόλαδου εφαρμόστηκε στην Ελλάδα από τη δικτατορία Μεταξά, το Καθεστώς της 4^{ης} Αυγούστου, καθώς και από τους Εγγλέζους στην Κύπρο κατά τη διάρκεια του αγώνα της ΕΟΚΑ.

Ο ιστορικός Σπύρος Λιναρδάτος στο βιβλίο του "Η 4η Αυγούστου" αναφέρεται στη μέθοδο βασανισμού:

«Στο τραπέζι του ανακριτή – βασανιστή υπήρχαν τρία ποτήρια, το ένα με 30 δράμια, το άλλο με 75 και το τρίτο με 100 δράμια ρετσινόλαδο. Αν ο ανακρινόμενος δεν ομολογούσε ή δεν υπέγραφε του έδι-

ναν να πει το πρώτο ποτήρι. Στην περίπτωση που αρνιόταν και έφερνε αντίσταση άρχιζαν το άγριο ξυλοκόπημα, το φάλαγγα ή χρησιμοποιούσαν άλλες μεθόδους βασανισμού.

Ύστερα από μισή ώρα, εφόσον ο αρχιβασανιστής ανακριτής το θεωρούσε σκόπιμο, ακολουθούσε το δεύτερο στάδιο ανάκρισης και ο κρατούμενος έπινε το δεύτερο ποτήρι των 75 δραμίων. Αν η αντίσταση του κρατουμένου ήταν μεγάλη, ύστερα από ένα τετράωρο γινόταν και η τρίτη "ανάκρισις" και τον υποχρέωναν να πει ένα ποτήρι των 100 δραμίων.

Σε αυτό το διάστημα και αρκετές ώρες ύστερα από την επενέργεια του καθαρτικού, ο κρατούμενος ήταν κλεισμένος στο κελί του και δεν του επέτρεπαν να πάει στο αποχωρητήριο. Το αποτέλεσμα ήταν ότι ο κρατούμενος γινόταν αληθινό ράκος και το κελί, στο οποίο τον άφηναν κλεισμένο τέσσερις, πέντε και περισσότερες μέρες, αληθινός υπόνομος.»



Βελανιδιές ή δρυές

Δέντρα, ο φλοιός τους είναι πλούσιος σε τανίνη, ουσία που χρησιμοποιείται στη βυρσοδεψία. Είναι δέντρα με ξύλο άριστης ποιότητας το οποίο αποτελεί ένα από τα καλύτερα υλικά για την επιπλοποιία. Ήταν τα ιερά δένδρα των αρχαίων Ελλήνων. Τα κλαδιά τους θρόιζαν στους χρησμούς στο Μαντείο της Δωδώνης. Οι Δρυάδες και οι Αμαδρυάδες ήταν νύμφες του δάσους, θηλυκά πνεύματα της φύσης που κατοικούσαν σε δένδρα και σε δάση και φώλιαζαν στις βελανιδιές. Αν και πνεύματα, δεν ήταν αθάνατα και πιστεύονταν ότι η διάρκεια της ζωής τους εξαρτιόταν από την ζωή των δενδρών που τις φιλοξενούσε.

Σε ώρες ανάγκης οι καρποί τους χρησιμοποιούν ακόμη και για τροφή. Τα «κύπελλα» των βελανιδιών της για εκατοντάδες χρόνια ήταν το απαραίτητο υλικό για την επεξεργασία των δερμάτων. Η «ήμερη βελανιδιά» φυτρώνει σε χαμηλες περιοχές γιατί δεν αντέχει τις παγωνιές.



Τερασιά ή Χαρουπιά

Αειθαλές δέντρο που είναι ιδιαίτερα ανθεκτικό και προσαρμοστικό, αργής ανάπτυξης, ύψους μέχρι 13m. Πυκνό, σκούρο, πράσινο φύλλωμα σε σφαιρικού σχήματος που δημιουργεί πλούσια παχιά σκιά. Βρίσκεται σε όχθες ποταμών και παράκτιες περιοχές. Έχει αντιβηχικές, αναλγητικές, στυπτικές και υπνωτικές ιδιότητες.

Το επιστημονικό της όνομα προέρχεται από τη λέξη "κέρατον" που δείχνει και την μορφή που έχει ο καρπός. Οι ξεραμένοι σπόροι του χρησιμοποιούν στην Αφρική σαν βαρίδια για το ζύγισμα των μπαχαρικών και στις Ινδίες για το χρυσάφι και τα πετράδια. Από αυτό προέρχεται και η μονάδα βάρους "καράτι" που χρησιμοποιείται και σήμερα για τα κοσμήματα. Το βάρος του σπόρου της χαρουπιάς κυμαίνεται ομοιόμορφα μεταξύ 189 και 205 χιλιοστών του γραμμαρίου και το σημερινό καράτι έχει επίσημα καθορισθεί στα 200 χιλιοστά του γραμμαρίου.



BANOYKA (άρτηκας):

Είναι ένα ξεχωριστό φυτό ήδη από την αρχαιότητα.

Το σαρκώδες περιεχόμενο των βλαστών του καίγεται πολύ αργά και γι' αυτό τον λόγο οι αρχαίοι Έλληνες χρησιμοποιούσαν τους ξεραμένους βλαστούς του σαν πυρσούς. Με έναν τέτοιο πυρσό, όπως θέλει η μυθολογία, παρέδωσε ο Προμηθέας στους ανθρώπους την φωτιά.



Αγρέλια, τα άγρια σπαράγγια

Όταν βρέξει και ποτιστεί η γη τότε βλαστούν οι αγρελιές που τους τρυφερούς βλαστούς του άγριου αυτού φυτού, τους αποκαλούμε αγρέλια. Είναι τα λεγόμενα άγρια σπαράγγια που στην Κύπρο τα αποκαλούμε αγρέλια.

Στην Κύπρο υπάρχουν δυο είδη αγρελιών, τα άσπρα και τα μαύρα τα οποία βλαστάνουν στην πεδινή κυρίως παραθαλάσσια περιοχή, ενώ σε ψηλά υψόμετρα βλαστούν μόνο τα μαύρα. Είναι κατάλληλα για χρήση μέχρι τέλος Μαρτίου, εποχή βροχερή που σημαίνει ότι ακόμα παραμένουν τρυφερά. Όταν μαγειρεύονται τηγανιτά μαζί με αυγά, αποτελούν απολαυστικό έδεσμα. Έχουν μια γουστόζικη πικράδα που δίνει πικάντικη γεύση στη βρώση τους, αλλά πικρίζουν, αν τα αλατίσουμε με θαλασσινό χοντρό αλάτι και τα βάλουμε για λίγα λεπτά σε ζεστό μαυρόλαο.

Δεν υπάρχει κίνδυνος στην περισυλλογή τους από πλευράς δηλητηριωδών αφού δεν είναι τέτοια, υπάρχει όμως κίνδυνος από δάγκωμα φιδιού, γιατί όπου ευδοκίμούν οι αγρελιές, είναι βιότοπος φιδιών. Τα αγρέλια είναι πλούσια σε βιταμίνες Β, C, E που βοηθούν στις διεργασίες παραγωγής ενέργειας, αναπνοής και αναζωογόνησης των κυττάρων, έχουν επίσης διουρητική δράση, καταπολεμούν την κυτταρίτιδα και είναι άκρως αφροδισιακά.



ΓΑΙΔΟΥΡΑΓΚΑΘΟΣ

Διετές ακανθώδες φυτό που φθάνει σε ύψος το 1,5 μέτρο. Τα φύλλα του είναι πράσινα με χαρακτηριστικά άσπρα σημάδια σαν φλέβες και τα λουλούδια του έχουν χρώμα βυσσινί. Είναι αυτοφυές, ευ-

δοκιμεί σε χερσότοπους αλλά και σε καλλιεργημένες εκτάσεις. Προτιμά τα ηλιόλουστα μέρη και τα καλά στραγκιζόμενα εδάφη. Πολλαπλασιάζετε εύκολα από μόνο του με τους σπόρους του. Στη βοτανοθεραπευτική χρησιμοποιούνται κυρίως οι σπόροι από τα άνθη του, που μαζεύονται προς το τέλος του καλοκαιριού όταν ξεραθούν πλήρως. Και τα άλλα μέρη του φυτού χρησιμοποιούνται φαρμακευτικά αλλά έχουν χαμηλότερες περιεκτικότητες σε δραστητικές ουσίες. Οφελεί στο στομάχι, στο συκώτι και στην καρδιά.



Αμαρυλλίς κρίνο (θεραπευτικές ιδιότητες, βλέπε κρίνο του γιαιλού).

Σύμφωνα με τους κλασικούς ποιητές Θεόκριτο, Οβίδιο και Βιργίλιο, η Αμαρυλλίδα ήταν μια βοσκοπούλα. Μια παρθένα νύμφη, συνεσταλμένη και ντροπαλή αλλά και σκληροτράχηλη.

Ερωτεύτηκε σφοδρά τον από τον Αλταίωνα, ένα βοσκό με παγωμένη καρδιά, αλλά τόσο όμορφο όσο ο Απώλλωνας και τόσο δυνατό όσο ο Ηρακλής, και αποφάσισε να είναι αληθινή μόνο γι' αυτόν χωρίς να νοιάζεται για τις συνέπειες.

Ο Αλταίων ασυγκίνητος από τη γοητεία της, είχε μοναδική επιθυμία να του προσφερόταν ένα λουλούδι που να μην υπήρχε ποτέ στον κόσμο. Η Αμαρυλλίδα συμβουλεύτηκε το μαντείο των Δελφών και της είπαν να τρυπήσει την καρδιά της με ένα χρυσό τόξο μπροστά στην πόρτα του Αλταίωνα. Το έκανε αυτό, φορώντας ένα κατάλευκο φόρεμα, για τριάντα συνεχόμενα βράδια, ρίχνοντας το αίμα της. Ο βοσκός τελικά άνοιξε την πόρτα του και είδε ένα λουλούδι με βαθυκόκκινα πέταλα, που είχε βαφτεί από το αίμα της καρδιάς της Αμαρυλλίδας.

Η Αμαρυλλίδα, σαν γυναίκα ή λουλούδι, είχε μνηθεί και από μεταγενέστερους ποιητές. Ζωγράφοι και φωτογράφοι επίσης εμπνεύστηκαν από αυτό το λουλούδι.

Το κυπαρίσσι

(Φαρμακευτικές, αντιβηχικό, κατά της βρογχίτιδας, των ψύξεων της κεφαλής, της κυστίτιδας).



Σύμφωνα με τη μυθική παράδοση ο Κυπάρισσος ήταν ένας όμορφος νέος από την Κέα, γιος του Τήλεφου και εγγονός του Ηρακλή.

Ήταν αγαπημένος του Απόλλωνα αλλά και του Ζέφυρου. Αγαπημένο του σύντροφο είχε ένα εξημερωμένο ιερό ελάφι. Κάποια καλοκαιρινή μέρα ενώ το ελάφι κοιμόταν ξαπλωμένο στον ίσκιο, ο Κυπάρισσος το σκότωσε από απροσεξία με ένα ακόντιο. Ο νέος γεμάτος απελπισία, θέλησε να πεθάνει. Ζήτησε από τον ουρανό τη χάρη να κυλούν τα δάκρυα του αιώνια.

Οι θεοί τον μετέτρεψαν σε κυπαρίσσι, το δέντρο της θλίψης. Από τότε το κυπαρίσσι θεωρείται σαν πένθιμο δέντρο και φυτεύεται μέχρι σήμερα στα νεκροταφεία.

Η παπαρούνα

Η χριστιανική παράδοση θέλει την παπαρούνα να φυτρώνει κάτω από το σταυρό του Χριστού στο Γολγοθά και να δέχεται τις σταγόνες από το αίμα του Εσταυρωμένου ανάμεσα στα πέταλά της, σταγόνες που της χάρισαν το κατακόκκινο άλικο χρώμα της.

Έχει ιδιότητες κατευναστικές και εφιδρωτικές. Η κοινή παπαρούνα περιέχει ένα αλκαλοειδές, τη ροϊαδίνη, που είναι ηρεμιστική. Περιέχει επίσης σίδηρο, μαγγάνιο, κάλιο, ασβέστιο, ανόργανα και οργανικά οξέα. Το έγχυμα των ανθέων της, αλλά και το δραστικότερο σιρόπι της πίνεται ως αντιβηχικό, μαλακτικό και καταπραυντικό.

Η παπαρούνα φυτρώνει ανάμεσα στα κριθάρια και συμβόλιζε με την παρουσία της ανάμεσα στα σιτηρα τη θεά Δήμητρα. Στις πομπές, στα Ελευσίνια Μυστήρια, στόλιζαν τα αγάλματα της θεάς με άνθη παπαρούνας.

Οι αρχαίοι Έλληνες ιερείς γνώριζαν καλά τις υπνωτικές και ναρκωτικές ιδιότητες του φυτού, καθώς οι γιοι του Άδη ο Ύπνος και ο Θάνατος κρατούσαν παπαρούνες στα χέρια τους.



ΤΡΙΒΟΛΙ ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΣΞΞ

Χρησιμοποιείται για τις αντικαταθλιπτικές, αφροδισιακές και τονωτικές του ιδιότητες, αλλά κυρίως για τη συμβολή του στην ενεργοποίηση της τεστοστερόνης.

Το φυτό τριβόλι το βρίσκουμε εύκολα και σε μεγάλη ποσότητα. Βλαστώνει παντού και μπορεί να χρησιμοποιηθεί είτε για προληπτικούς είτε για θεραπευτικούς σκοπούς. Είναι το κύριο φυτικό συστατικό για την παραγωγή του Βιάγκρα και είναι διάσπαρτο στην Κυπριακή φύση, σε όλα τα χωράφια, ακόμα και στις αυλές των σπιτιών.

Η προετοιμασία του ως θεραπευτικού ροφήματος είναι πολύ εύκολη και φτηνή επίλυση του προβλήματος του σεξουαλισμού, χωρίς παρενέργειες.

Τα τριβόλια ανθίζουν κάθε χρόνο από τον Μάη μέχρι τον Οκτώβρη. Φέρουν άνθη μικρά κίτρινα, που βρίσκονται στη βάση των ακραίων φύλλων τους. Ο καρπός τους είναι στρογγυλός, επίπεδος και αποτελείται από 5 σπόρους. Ο κάθε σπόρος φέρει τρία άνισα σκληρά αγκάθια, αυτά που προσδιορίζουν και το όνομά του, τρίλοβος, ενώ το δεύτερο προσδιορίζει τη συνήθεια του φυτού-βοτάνου να απλώνει στη γη δημιουργώντας εκεί που βλασταίνει έναν μικρό χορτοτάπητα.

Οι άνθρωποι περπατώντας ξυπόλυτοι στους αγρούς πολλές φορές, είχαν την άσχημη εμπειρία να πατήσουν τους σπόρους αυτούς. Ο πόνος ήταν τόσο οξύς, που τους ανάγκαζε να χοροπηδούν στο ένα πόδι, έτσι που έμεινε η παροιμιακή φράση ετριολίστηκε.

Τρία φλιτζανάκια την ημέρα, τα προβλήματα κάνουν πέρα:

Το βοτάνι μαζεύεται χωρίς τις ρίζες του, σε πλήρη άνθιση, μαζί με τους σπόρους του, οι οποίοι έχουν πιο έντονες ιδιότητες.

Καθαρίζεται από τις σκόνες, τοποθετείται σε μια κατσαρόλα και καλύπτεται με νερό. Πρέπει να βράσει μέχρις ότου μείνει πιο λίγο από το μισό το αρχικό νερό. Το εκχύλισμα σουρώνεται και φυλάσσεται στο ψυγείο μέχρι μία εβδομάδα. Η δοσολογία είναι τρία φλιτζανάκια του καφέ την ημέρα, το τελευταίο το βράδυ πριν από τον ύπνο. Το ρόφημα επιδρά στους άνδρες αυξάνο-

ντας την ανδρική ορμόνη τεστοστερόνη, βοηθά στη σπερματογένεση αυξάνοντας τον αριθμό και την κινητικότητα των σπερματοζωαρίων, αυξάνει τη σεξουαλική διάθεση.

Στις γυναίκες τονώνει την σεξουαλική διάθεση και βοηθά να ξεπεραστούν τα διάφορα ψυχοσωματικά προβλήματα, που συνοδεύουν την εμμηνόπαυση όπως: αύπνια, υπέρταση, απάθεια, υπερευαισθησία και υπεραιμία. Το ίδιο βοηθά, σε περιπτώσεις που παρουσιάζονται τα προβλήματα αυτά σε πρόωρη αφαίρεση των μητρικών. Το βότανο μπορεί να παίρνεται για απεριόριστο χρόνο χωρίς παρενέργειες.

Υ.Γ. Χρήση από έτοιμο τσai: βράζουμε 1 ποτήρι νερό με 1 κουταλάκι τσαγιού τριβόλι για 5 - 10 λεπτά σκεπασμένο σε χαμηλή φωτιά. Σουρώνουμε και πίνουμε το ρόφημα.



ΤΑ ΡΟΔΙΑ ΕΧΟΥΝ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Η ροδιά ή ροβιά καλλιεργείται και ευδοκίμει σε θερμές περιοχές. Είναι φυλλοβόλος θάμνος ή μικρό δέντρο πολύ ανθεκτικό, που σπάνια προσβάλλεται από παράσιτα. Ο καρπός της είναι το ρόδι με το χυμό του να αντιπροσωπεύει τα τρία τέταρτα του βάρους του.

Στην αρχή του χρόνου οι νοικοκυραίοι από την αρχαιότητα έως σήμερα, σπάζουν ένα ρόδι στο κατώφλι της πόρτας του σπιτιού τους για καλή τύχη, καθώς και στους γαμούς για να έχουν οι νεόνυμφοι γονιμότητα και ευημερία. Ήταν επίσης στην αρχαιότητα η ροδιά και το ρόδι, ιερά σύμβολα της Ήρας, της Θεάς των Θεών και Θεάς προστατίδας του γάμου και του τοκετού. Στην αρχαία ελληνική μυθολογία το ρόδι ήταν επίσης σύμβολο γονιμότητας και αναγέννησης. Σε ένα μύθο αναφέρεται ότι την πρώτη ροδιά στην Κύπρο φύτεψε η Θεά του έρωτα, η Αφροδίτη.

Τα ρόδια είναι καρπός ευρείας κατανάλωσης τόσο ως γευστικότατο φρούτο, όσο και για τις εκπληκτικές ιατρικές ιδιότητες που διαθέτει. Είναι πλούσιο σε βιταμίνες C, A, E, σίδηρο, κάλιο και αντιοξειδωτικές φυτο-

χημικές ουσίες. Περιέχει ψηλές ποσότητες φυτικών ινών και είναι χαμηλής περιεκτικότητας σε θερμίδες.

Έχουν ισχυρές αντικαρκινικές ιδιότητες και προστατεύουν τις γυναίκες από την ανάπτυξη καρκίνου του μαστού και βοηθούν τους άντρες να αντιμετωπίσουν καλύτερα τον καρκίνο του προστάτη. Το PSA είναι μια ουσία που παράγεται από τα κύτταρα του προστάτη, είτε αυτά είναι υγιή είτε έχουν γίνει καρκινικά. Ωστόσο, τα καρκινικά προστατικά κύτταρα την παράγουν σε πολύ μεγαλύτερο βαθμό, γι' αυτό και το PSA χρησιμοποιείται ως καρκινικός δείκτης. Η κατανάλωση του χυμού από ρόδια επιβραδύνει την ανάπτυξη των όγκων και του PSA».

Ο χυμός από φρέσκο ρόδι αυξάνει την αιματική παραγωγή, ανακουφίζει από τον πυρετό και μειώνει την καρδιακή επιβάρυνση. Ωφελεί στο κρυολόγημα και στον πυρετό, βοηθά στην πρωινή ναυτία στις εγκύους και συστήνεται για χρήση μετά από έντονη σωματική άσκηση σε συνδυασμό με χυμό σταφυλιού.

Οι ιατροί συστήνουν την κατανάλωση ενός ποτηριού χυμού ροδιού την ημέρα για την πρόληψη και μείωση των θανάτων λόγω καρδιαγγειακών νοσημάτων.

Οι αντιοξειδωτικές φυτοχημικές ουσίες του ροδιού είναι 3 φορές μεγαλύτερες από ότι στο κόκκινο κρασί και στο πράσινο τσai και έχουν κατασταλτική δράση εναντίον του καρκίνου του δέρματος, επιδρούν επίσης στο μεταβολισμό της χοληστερόλης μειώνοντας έτσι τις καταστροφικές επιδράσεις της στα αιμοφόρα αγγεία που προκαλούν τα εμφράγματα του μυοκαρδίου και τα εγκεφαλικά επεισόδια.

Ιατρική μελέτη αποκαλύπτει ότι άντρες και γυναίκες που πίνουν καθημερινά ένα ποτήρι χυμό ροδιού, μέσα σε δύο εβδομάδες παρουσιάζουν κατακόρυφη αύξηση της ορμόνης του σεξ, και ακόμα στις γυναίκες ενισχύει τα οστά και τους μύς.

Επιπλέον άλλα θετικά οφέλη του ροδιού είναι: Έχει αντιγηραντικές ιδιότητες, τονώνει το ανοσοποιητικό σύστημα, προστατεύει τα νεφρά από τις επιβλαβείς τοξίνες, προστατεύει το ήπαρ και το βοηθά στην αναγέννησή του όταν υπάρχει βλάβη, και έχει αντιαλλεργικές ιδιότητες.

Ωφελεί στην οστεοαρθρίτιδα, βελτιώνει την πάθηση του διαβήτη, η κατανάλωση χυμού ροδιού επί τριετία από ασθενείς με στένωση της καρωτιδικής αρτηρίας μειώνει την κοινή πάχυνση του εσωτερικού της καρωτίδας και την πίεση του αίματος τους, έχει επίσης θετική επίδραση κατά της νόσου Αλτσχάιμερ.



Η ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΤΗΣ ISSN 1986-2709

ΧΛΩΡΑΚΑΣ

Τύποις, εκδότης, ιδιοκτήτης και συντάκτης περι τα γεγονότα και ζητήματα, Κυριάκος Ταπακούδης