

Γενικό
Εκκλησιαστικό
Λύκειο Λαμίας

Σχολικό έτος 2014 - 2015

Ραντιεῖς με ὑσσώπω καὶ καθαρισθήσομαι



Πρόγραμμα
Περιβαλλοντικής
Εκπαίδευσης
Μάιος 2015

ΣΥΜΜΕΤΕΙΧΑΝ ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ:

Γκασντερίδης Γεώργιος (B Λυκείου)

Γουλοδήμος Κων/νος (A Λυκείου)

Δέδες Κων/νος (B Λυκείου)

Κατσαντώνης Ευάγγελος (B Λυκείου)

Κωστορρίζος Ιωάννης (A Λυκείου)

Μπαλτάς Πέτρος (B Λυκείου)

Παπανάγνου Κων/νος (B Λυκείου)

Πολύζος Άγγελος (B Λυκείου)

Τσεκούρας Νικόλαος (B Λυκείου)

Τσιρογιάννης Κων/νος (B Λυκείου)

Τσόχας Κυριάκος (B Λυκείου)

ΣΥΜΜΕΤΕΙΧΑΝ ΟΙ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ:

Κέππα Μαγδαληνή

Θεοδώρου Κυριακή

Ζαλαώρας Βασίλειος

Φλώρος Παναγιώτης

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

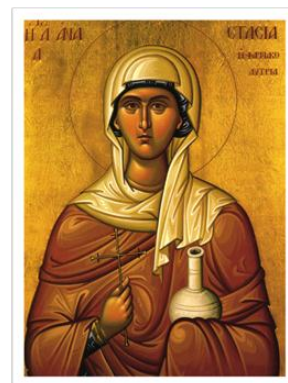
Σκοπός της εργασίας μας αυτής ήταν να ευαισθητοποιηθούμε στη χρήση των βοτάνων και των αρωματικών φυτών στην καθημερινή μας ζωή. Να γνωρίσουμε τις ιδιότητες και τις χρήσεις τους και να τα εντάξουμε στην καθημερινή ζωή μας. Αφορμή για τον τίτλο της εργασίας μας στάθηκε ο 50^{ος} Ψαλμός της μετανοίας του Δαβίδ: «ΡΑΝΤΙΕΙΣ ΜΕ ΥΣΣΩΠΩ ΚΑΙ ΚΑΘΑΡΙΣΘΗΣΟΜΑΙ. ΠΛΥΝΕΙΣ ΜΕ ΚΑΙ ΥΠΕΡ ΧΙΟΝΑ ΛΕΥΚΑΝΘΗΣΟΜΑΙ» όπου αναφέρεται το ιερό αυτό φυτό, ο ύσσωπος, ως εξαγνιστικό μέσο των αμαρτιών του ανθρώπου.

Στην Παλαιά Διαθήκη αναφέρεται ότι ο Θεός διέταξε τους Εβραίους, όταν θα γινότανε η σφαγή των πρωτότοκων παιδιών των Αιγυπτίων, να σφάζουν από ένα αρνί και να βάνουν τις θύρες των οικιών των Εβραίων με το αίμα των αμνών χρησιμοποιώντας κλαδιά υσσώπου, ώστε να μην συμβεί θανατικό στα σπίτια τους. Αργότερα ο προφήτης Μωυσής διατάσσει, με τον Μωσαϊκό Νόμο, να ραντίζονται άνθρωποι και οικίες με ένα καθαρτικό ύδωρ με κλαδί του υσσώπου. Επίσης στο κατά Ιωάννη Ευαγγέλιο αναφέρεται ότι σε κλωνάρι από ύσσωπο οι Ρωμαίοι στρατιώτες στήριζαν το σφουγγάρι με το ξύδι, το οποίον έβαλαν στο στόμα του Ιησού κατά τη διάρκεια του μαρτυρίου Του επάνω στο σταυρό.



Μα και ο βασιλικός έχει σημαντικό ρόλο στην Ελληνική λαϊκή και θρησκευτική παράδοση. Σύμφωνα με αυτή, βασιλικός φύτεψε στο χαμένο τάφο του Χριστού και η έντονη μυρωδιά του έγινε αφορμή να ανακαλυφθεί. Η Αγία Ελένη οδηγήθηκε στον Τίμιο Σταυρό από το έντονο άρωμα του βασιλικού που φύτεψε δίπλα του. Την ονομασία του το φυτό την πήρε από τη λέξη «βασιλιάς» και βασιλιάς είναι ο Ιησούς Χριστός. Στα Θεοφάνεια ο ιερέας ραίνει τους πιστούς με αγιασμό βουτώντας ένα κλαδί βασιλικό μέσα στο άγιασμα ενώ στη γιορτή της Υψώσεως του Τίμιου Σταυρού στις 14 Σεπτεμβρίου στις εκκλησίες μοιράζεται βασιλικός.

Την εργασία μας τη συνδυάσαμε με τη Βυζαντινή Αγιογραφία, όπου προβάλλεται η φύση, αλλά και η μορφή της Αγίας Αναστασίας της φαρμακολύτριας, ως η Αγία γιατρός που εμφανίζεται στις εικόνες να κρατά στο χέρι της



το φαρμακευτικό μπουκάλι. Σύμφωνα με τους Συναξαριστές η Αγία Αναστασία έτρεχε στις φυλακές για να θεραπεύσει τις πληγές των βασανισμένων χριστιανών με βοτάνια.

Έτσι, μαζί με τον ύσσωπο και τον βασιλικό επιλέξαμε μερικά ακόμα βότανα και συγκεντρώσαμε φωτογραφίες για να τα αναγνωρίζουμε, συγκεντρώσαμε αποξηραμένα βότανα, μάθαμε για τους τρόπους συλλογής, διατήρηση και χρήσης από το διαδίκτυο, αλλά και από παππούδες και γιαγιάδες μας που τα χρησιμοποιούσαν πάρα πολύ.

Ενδιαφέρουσα, χρήσιμη και ταυτόχρονα διασκεδαστική ήταν και η επίσκεψή μας στο Κέντρο Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης Καρπενησίου, όπου είχαμε την ευκαιρία να αναζητήσουμε, να αγγίξουμε και να μυρίσουμε βότανα. Μάθαμε πολλές χρήσιμες πληροφορίες από τους υπεύθυνους του Κέντρου σχετικά με τις χρήσεις των βοτάνων, τις εποχές που μπορούμε να τα βρούμε και φυτέψαμε με τα χέρια μας δεντρολίβανο.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΓΙΑ ΣΠΙΤΙΚΑ ΓΙΑΤΡΙΚΑ

Κάθε βότανο μπορεί να μας προσφέρει τις χρήσιμες φαρμακευτικές του ουσίες με διάφορους τρόπους. Στην ενότητα αυτή παρουσιάζουμε τρόπους παρασκευής διάφορων μορφών σπιτικών γιατρικών όπως αφεψήματα, σιρόπια, αλοιφές, κομπρέσες, καταπλάσματα κ.λ.π.

Αφέψημα

Η λέξη προέρχεται από την έκφραση «αφήνω να ψηθεί». Βράζουμε με νερό το θεραπευτικό μέρος του φυτού, συνήθως ρίζες, φλούδες, κοτσάνια, σπόρους. Αν τα έχουμε ψιλοκομμένα χρειάζονται μόνο 5 λεπτά για να βράσουν. Οι σκληρές ρίζες και οι φλούδες χρειάζονται 15 με 20 λεπτά για να μπορέσουν να μας δώσουν τις ευεργετικές τους ιδιότητες. Η αναλογία είναι 30g αποξηραμένο βότανο (ή 60g νωπό βότανο) σε 750mL κρύο νερό. Μόλις κατεβάσουμε το αφέψημα από τη φωτιά το σουρώνουμε. Θα πρέπει να καταναλωθεί σε δόσεις μέσα σε 12 ώρες γιατί μετά αλλοιώνεται και χάνει τη θεραπευτική του δύναμη.

Έγχυμα

Είναι η καλύτερη μέθοδος για να παραλάβουμε τις χρήσιμες ουσίες των ευαίσθητων μερών των φυτών, όπως άνθη ή φύλλα. Μόλις αρχίσει το νερό να βράζει κατεβάζουμε από τη φωτιά και ρίχνουμε μέσα το βότανο. Το αφήνουμε για 10 έως 20 λεπτά και μετά το σουρώνουμε και το χρησιμοποιούμε. Με αυτόν τον τρόπο παρασκευάζεται και το τσάι.

Άλλος τρόπος είναι να βάλουμε το βότανο σε δοχείο που κλείνει καλά και να ρίξουμε το νερό ακριβώς πριν βράσει. Κλείνουμε το δοχείο για να μην εξατμιστούν τα πτητικά αιθέρια έλαια, αφήνουμε για 10-20 λεπτά και στραγγίζουμε. Δεν μπορεί να διατηρηθεί γι' αυτό πρέπει να το καταναλώσουμε αμέσως.

Βάμμα

Βάζουμε το βότανο σε μεγάλη γυάλα και ρίχνουμε μείγμα αλκοόλης – νερού 25%. Σφραγίζουμε τη γυάλα και φυλάσσουμε σε δροσερό μέρος για 2 εβδομάδες, ανακατεύοντας κάπου – κάπου. Το βάμμα διατηρείται αρκετό καιρό φυλαγμένο σε γυάλινο, καλά κλεισμένο, δοχείο μακριά από ζέστη και φως. Οι γιατροί συνιστούν να χρησιμοποιούνται τα βάμματα μόνο σε πολύ σοβαρές καταστάσεις και μόνο για εξωτερική χρήση.

Σιρόπι

Θερμαίνουμε 500mL εγχύματος ή αφεψήματος σε μια κατσαρόλα. Προσθέτουμε 500g μέλι ή ακατέργαστη ζάχαρη και ανακατεύουμε μέχρι να διαλυθεί. Το σιρόπι είναι το μόνο παρασκεύασμα που δικαιολογείται η χρήση ζάχαρης για να μπορούν να το πίνουν εύκολα τα παιδιά.

Αλοιφή

Η αλοιφή μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για εξωτερική χρήση και ο τρόπος παρασκευής είναι αναγκαστικά εμπειρικός και ανάλογος με το βότανο και τη χρήση για την οποία προορίζεται. Λιώνουμε κερι παραφίνης ή βαζελίνη σε λεκάνη πάνω από νερό που βράζει. Ρίχνουμε μέσα έγχυμα ή αφέψημα του βοτάνου ή το ίδιο το βότανο και θερμαίνουμε για 2 ώρες ανακατεύοντας. Στραγγίζουμε το μείγμα και διατηρούμε σε βαζάκι.

Κουμπρέσα

Μουσκεύουμε ένα κομμάτι μαλακό ύφασμα σε έγχυμα ή αφέψημα ή αραιωμένο βάμμα βοτάνου. Στίβουμε και απλώνουμε στην πάσχουσα περιοχή για 5 – 15 λεπτά, ανάλογα με τις ιδιότητες του βοτάνου και τη σοβαρότητα του προβλήματος υγείας.

Κατάπλασμα

Τα καταπλάσματα χρησιμοποιούνται για εξωτερική χρήση απευθείας πάνω στο δέρμα. Βράζουμε νωπό το βότανο, στίβουμε το επιπλέον υγρό και απλώνουμε στην πάσχουσα περιοχή, με μια γάζα για να μη φύγει το βότανο. Αφήνουμε για μερικά λεπτά ανάλογα με τις οδηγίες για κάθε βότανο και κάθε χρήση.

Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΗΣ ΑΣΠΙΡΙΝΗΣ

Στην Παλαιά Διαθήκη γίνεται αναφορά στις θεραπευτικές ιδιότητες της λεύκας. Ο πατέρας της ιατρικής **Ιπποκράτης** (460-377 π.Χ.) χρησιμοποιούσε μια πικρή σκόνη από τον φλοιό της ιτιάς, καθώς και αφέψημα φύλλων ιτιάς ή λεύκας για να ανακουφίζει τους ασθενείς από τον πόνο και τον πυρετό. Εύποροι ασθενείς της αρχαίας εποχής παράγγελλαν αφεψήματα φλοιού λεύκας (ένα ζωμό που παρασκεύαζαν με διαβροχή του φλοιού αυτών των δέντρων με ξύδι) για να αντιμετωπίσουν ισχιαλγίες και πόνους αρθρίτιδας.



Ο μεγάλος ιατρός του Ελληνορωμαϊκού κόσμου **Κλαύδιος Γαληνός** (129-199 μ.Χ.) μελέτησε τις αντισηπτικές ιδιότητες των εκχυλισμάτων των φλοιών των δένδρων και τις θεραπευτικές τους ιδιότητες σε τραύματα και έλκη. Φαρμακευτικά προϊόντα με βάση την ιτιά ή τη λεύκα χρησιμοποιήθηκαν από τους Κινέζους, όπως επίσης και από τους Ινδιάνους της Αμερικής για τη θεραπεία τραυμάτων, ρευματισμών, κρυολογημάτων και πονοκεφάλου. Ο **Πεδάνιος Διοσκουρίδης** (40-90 μ.Χ.) χορηγούσε εκχυλίσματα φύλλων λεύκας (σε μίγμα με πιπέρι και κρασί) για την αντιμετώπιση των πόνων κωλικών. Ο **Γάιος Πλίνιος Σεκούνδος** (23-79 μ.Χ.), στο σύγγραμμά του **Naturalis Historia**, αναφέρεται σε κάποιες ουσίες (προφανώς παράγωγα του σαλικυλικού οξέος) που παρασκευάζονταν από σκόνη φλοιού ιτιάς ή λεύκας.

Το 1757, ο Άγγλος κληρικός **Edmund Stone** έφερε στο προσκήνιο τις θεραπευτικές ιδιότητες του φλοιού της ιτιάς. Γνώριζε ότι πολλοί ενορίτες του, που έπασχαν από ρευματισμούς, χρησιμοποιούσαν εκχυλίσματά του για να καταπραΰνουν τους πόνους της ασθένειας. Η πικρή γεύση του φλοιού του θύμιζε τη γεύση του φλοιού του δένδρου του Περού, της *Peruvian Cinchona officinales* (φαρμακευτική κιγχόνη), από τον οποίο παρασκεύαζαν ένα ακριβό φάρμακο (κινίνη) για την αντιμετώπιση του πυρετού των πασχόντων από ελονοσία και προφανώς υπέθετε κάποια συσχέτιση. Ο Stone παρουσίασε στη Βασιλική Εταιρεία εργασία του πάνω στις αναλγητικές ιδιότητες αυτού των εκχυλισμάτων φλοιού ιτιάς, η οποία κίνησε το ενδιαφέρον του ιατρικού κόσμου. Αναζητούσαν τότε ένα αποτελεσματικό αναλγητικό φάρμακο για να αντικαταστήσουν με αυτό το λαύδανο (οπιούχο παρασκεύασμα), το μοναδικό δραστικό αναλγητικό εκείνης της εποχής. Το λαύδανο είχε πολλές παρενέργειες και η συχνή χρήση του οδηγούσε σε εθισμό.

Κατά τη διάρκεια των Ναπολεόντειων πολέμων (1803-1815), λόγω των ναυτικών αποκλεισμών, οι εισαγωγές κινίνης από τη Νότια Αμερική είχαν περιοριστεί σημαντικά. Οι τιμές της κινίνης είχαν γίνει απαγορευτικές, και έτσι αναζητούσαν εναλλακτικές πηγές της ή άλλα φάρμακα με ανάλογες αντιπυρετικές ιδιότητες. Τότε ήταν περίπου που οι χημικοί και φαρμακοποιοί άρχισαν να δείχνουν μεγάλο ενδιαφέρον για τις ιδιότητες των εκχυλισμάτων του φλοιού της ιτιάς και λεύκας.

Το 1828, στο Φαρμακολογικό Ινστιτούτο του Μονάχου, ο Καθηγητής της Φαρμακευτικής **Johann A. Buchner** απομόνωσε από εκχύλισμα φλοιού ιτιάς μια πολύ μικρή ποσότητα υποκίτρινης κρυσταλλικής ουσίας με έντονα πικρή γεύση την οποία ονόμασε **σαλικίνη** (salicin) και διαπίστωσε ότι η ουσία αυτή είχε αντιπυρετικές ιδιότητες. Οι Ιταλοί **Brugnatelli** και **Fontana** είχαν ήδη (1826) απομονώσει την ίδια ουσία αλλά σε πολύ ακάθαρτη μορφή. Το 1829, ο Γάλλος **Henri Leroux** (Παρίσι) κατάφερε να απομονώσει 30 γραμμάρια σαλικίνης από 1,5 κιλά φλοιού, ενώ το 1833 ο **Emanuel Merck** (στο Darmstadt της Γερμανίας) είχε καλύτερα αποτελέσματα στον καθαρισμό του εκχυλίσματος και διέθετε στο εμπόριο καθαρή σαλικίνη ως αντιπυρετικό στη μισή τιμή της κινίνης.

Το 1838, ο **Raffaele Piria** (Σορβόννη, Παρίσι) υδρόλυσε τη σαλικίνη και ως προϊόντα έλαβε ένα σάκχαρο και ένα αρωματικό παράγωγο, το οποίο με οξείδωση μετέτρεψε σε κρυσταλλικό άχρωμο στερεό με όζινες ιδιότητες. Αυτήν τη νέα ουσία

ονόμασε **σαλικυλικό οξύ**, από τη λατινική ονομασία της ιτιάς: *Salix alba*. Το σαλικυλικό οξύ παρασκευάστηκε σε καθαρή μορφή και από άλλους χημικούς, που πειραματίζονταν με διάφορα εκχυλίσματα φυτών και με φυτικά αιθέρια έλαια.

Το 1853, ο Καθηγητής Χημείας **Charles Gerhardt** (Montpellier University) διαπίστωσε ότι θερμαίνοντας το σαλικυλικό οξύ διασπάται σε φαινόλη και διοξείδιο του άνθρακα και συμπέρανε ότι η δομή του περιελάμβανε έναν αρωματικό δακτύλιο, ένα καρβοξύλιο (-COOH) και ένα φαινολικό υδροξύλιο (Ph-OH).

Λόγω των αντισηπτικών ιδιοτήτων του, το σαλικυλικό οξύ και τα άλατά του άρχισαν να χρησιμοποιούνται ως συντηρητικά τροφίμων, αλλά η πικρή γεύση τους αποτελούσε βασικό μειονέκτημα. Ο Gerhardt προσπάθησε να αλλάξει ελαφρά τη δομή του επιδρώντας με **ακετυλοχλωρίδιο** (δραστικό ακετυλιωτικό αντιδραστήριο) στο άλας του σαλικυλικού οξέος με νάτριο. Αυτή υπήρξε η πρώτη σύνθεση του **ακετυλοσαλικυλικού οξέος**. Η πειραματική διαδικασία κρίθηκε τόσο δύσκολη, που ο ίδιος θεώρησε ότι το προϊόν δεν έχει πρακτική σημασία και η ένωση αυτή ξεχάστηκε για αρκετά χρόνια. Παρόλα αυτά, το ίδιο το σαλικυλικό οξύ παρέμεινε αρκετά δημοφιλές ως συντηρητικό και η παρασκευή σε μεγάλη κλίμακα έγινε επιτακτική, αφού η παραγωγή του από φυτικά εκχυλίσματα δεν μπορούσε να ανταποκριθεί στη συνεχώς αυξανόμενη ζήτηση.

Το 1874, οι χημικοί **Kolbe** και **Lautemann** παρασκεύασαν το σαλικυλικό οξύ από φαινόλη, διοξείδιο του άνθρακα και υδροξείδιο του νατρίου και ίδρυσαν την εταιρεία **Heyden Chemical Company**. Μέχρι τότε το σαλικυλικό οξύ και τα άλατά του χρησιμοποιήθηκαν κυρίως ως συντηρητικά σε τρόφιμα.

Την ίδια χρονιά, γιατρός **Thomas MacLagan**, στη Σκωτία, επανέφερε στο προσκήνιο τις αναλγητικές και αντιπυρετικές ιδιότητες των παραγώγων του σαλικυλικού οξέος και θεώρησε ότι η χρήση της σαλικίνης είναι αποτελεσματική για ρευματικούς πυρετούς. Ο Γερμανός γιατρός **Soloman Stricker** διαπίστωσε ότι αυτές οι ουσίες παρείχαν ικανοποιητικά αποτελέσματα για τις θεραπευτικές πρακτικές που εφάρμοζε σε ασθενείς με διάφορα προβλήματα πόνου.

Το 1895, ο **Frederick Bayer**, ιδιοκτήτης της χημικής βιομηχανίας **Frederick Bayer & Company** (αργότερα **Bayer AG**), που αρχικά εξειδικευόταν στην παρασκευή συνθετικών χρωμάτων (1895), άρχισε να ενδιαφέρεται για τη σύνθεση παραγώγων του σαλικυλικού οξέος με αναλγητικές και αντιπυρετικές ιδιότητες, αλλά

χωρίς την πικρή γεύση, την όξινη αντίδραση και τα ανεπιθύμητα στομαχικά προβλήματα που προκαλούσε το ίδιο το οξύ και τα άλατά. Ανέθεσε το θέμα αυτό σε ένα νεαρό χημικό, τον **Felix Hoffmann** που εργαζόταν στο Εργαστήριο Πειραματικής Φαρμακολογίας της βιομηχανίας, διευθυντής του οποίου ήταν ο **Heinrich Dreser**. Αξίζει να σημειωθεί ότι ο Hoffmann είχε και ένα προσωπικό κίνητρο για την έρευνα αυτή. Ο πατέρας του έπασχε από αρθρίτιδα και ελάμβανε καθημερινά σαλικυλικά άλατα για να περιορίσει τους πόνους της ασθένειας, αλλά δεν του ήταν πλέον δυνατόν να συνεχίσει τη λήψη τους λόγω των εμετών που του προκαλούσαν.

Το **ακετυλοσαλικυλικό οξύ** που παρασκεύασαν (Αύγουστος 1897) δοκιμάστηκε σε χρυσόψαρα (η πρώτη δοκιμή φαρμάκου σε ζώα) και διαπιστώθηκε ότι δεν είχε τοξικές ιδιότητες. Ο Bayer έστειλε το νέο παράγωγο του σαλικυλικού οξέος στον Γερμανό ιατρό **Kurt Wittbauer**, ο οποίος το δοκίμασε σε 50 ασθενείς του και διαπίστωσε την αναλγητική, αντιπυρετική και αντιφλεγμονώδη δράση του.

Το 1899, το φάρμακο κυκλοφόρησε με την εμπορική ονομασία **Aspirin**. Η ονομασία προέρχεται από το "a" για τη χημική ομάδα acetyl (ακετύλιο) και το "spir" από το φυτό *Spiraea ulmaria*, από την οποία ελάμβαναν σαλικυλική αλδεΰδη που οξειδωνόταν εύκολα προς σαλικυλικό οξύ (η αρχική Γερμανική ονομασία του ήταν **Spirsäure**) και την κατάληξη "in", συνηθισμένη κατάληξη για τις φαρμακευτικές ουσίες.





ΒΟΤΑΝΑ «ΔΙΑ ΠΑΣΑΝ ΝΟΣΟΝ»

ΒΟΤΑΝΟ	ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΧΡΗΣΙΜΑ ΜΕΡΗ	ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΣΥΛΛΟΓΗΣ	ΠΑΘΗΣΕΙΣ
Ύσσωπος	<i>Hyssopus officinalis</i>	Κλαδιά, άνθη	Μάιος – Ιούνιος	Φλεγμονές, βρογχίτιδα, άσθμα
Βασιλικός	<i>Ocimum basilicum</i>	Φύλλα νωπά ή αποξηραμένα	Ιούλιος – Σεπτέμβριος	Αντικαταθλιπτικό, αντιπυρετικό, τονωτικό
Αγριοτριανταφυλλιά	<i>Rosa canica</i>	Καρποί (κυνόροδα)	Αύγουστος – Οκτώβριος	Αντιβακτηριδιακό, αντικό
Φασκόμηλο	<i>Salvia officinalis</i>	Φύλλα και άνθη νωπά ή αποξηραμένα	Ιούνιος	Αντισηπτικό, αντιδιαβητικό
Λεβάντα	<i>Lavandula officinalis</i>	Άνθη	Απρίλιος – Αύγουστος	Πονοκέφαλος, βήχας, δυσπεψία, κρυολόγημα
Ευκάλυπτος	<i>Eucalyptus globulus</i>	Φύλλα νωπά ή αποξηραμένα	Απρίλιος – Αύγουστος	Ιγμορίτιδα, λοιμώξεις του αναπνευστικού
Αλόη	<i>Aloe vera</i>	Νωπό φύλλο (γέλη)	Όλο το χρόνο	Εγκαύματα, πληγές, ξηροδερμία, έκζεμα
Μελισσόχορτο	<i>Melissa officinalis</i>	Φύλλα νωπά ή αποξηραμένα	Ιούνιος – Σεπτέμβριος	Αντικαταθλιπτικό, ενίσχυση της μνήμης
Τσουκνίδα	<i>Urtica dioica</i>	Φύλλα και βλαστοί	Μάιος – Ιούνιος	Αναιμία, δυσκοιλιότητα, άσθμα, πνευμονία
Δενδρολίβανο	<i>Rosmarinus officinalis</i>	Φύλλα νωπά ή αποξηραμένα	Άνοιξη – Φθινόπωρο	Υπερκόπωση, πληγές, συγκέντρωση, μνήμη
Θυμάρι	<i>Thymus vulgaris</i>	Φύλλα και άνθη	Μάιος – Οκτώβριος	Λοιμώξεις πνευμόνων, πυρετός, εντερικές λοιμώξεις

ΠΗΓΕΣ

1. Εικονογραφημένο Βοτανολογικό Λεξικό, Εκδόσεις Καλοκάθη.
2. 100 Βότανα 1000 Θεραπείες, Κώστας Μπαζαίος.
3. Πλήρης Οδηγός Φαρμακευτικών Βοτάνων, Penelope Ody.
4. Διαδίκτυο