

Η Φύση έχει προνοήσει και μας έχει προσφέρει το φάρμακο για την οποιαδήποτε ασθένεια μέσα σε βότανο. Κάθε φύλλο, μίσχος, άνθος, ρίζα, με την κατάλληλη επεξεργασία, παρέχει στο οργανισμό ακριβώς αυτό που χρειάζεται όταν είναι άρρωστο. Σίγουρα όλοι μας έχουμε ακούσει την γιαγιά μας να μας λέει «πιες αυτό και το πρωί θα είσαι περδίκι» ή να μας βάζει φύλλα κάποιου φυτού πάνω σε ένα τραύμα μας. Ο ορθολογισμός μας και η λατρεία μας στην επιστήμη χαμογελά ειρωνικά λέγοντας «τι γιατροσόφια είναι αυτά ρε γιαγιά;» αλλά τελικά πάντα ανακαλύπτουμε ότι όντως αισθανόμαστε καλλίτερα μετά. Ξεχνάμε ότι οι επιστήμονες χρησιμοποιούν σαν βάση για όλα τα φάρμακα κάποιο στοιχείο από κάποιο φυτό ή τον συνδυασμό φυτών όπως ξεχνάμε ότι από την βοτανολογία ξεκίνησε η φαρμακευτική.

Σε αυτό το κείμενο, δεν θα ταλαιπωρήσω τον αναγνώστη με μακροσκελή λίστα δυσέυρετων βοτάνων και πολύπλοκων επεξεργασιών, αλλά θα παραθέσω μια λίστα με βότανα που μπορούμε να βρούμε οπουδήποτε εύκολα και να προετοιμάσουμε απλά παρασκευάσματα που θα μας ανακουφίσουν από μικροενοχλήσεις. Δεν διεκδικώ τον τίτλο ούτε της βοτανολόγου, ούτε της φαρμακοποιού, γι αυτό θα αναφέρω μονάχα τα ανώδυνα και κάθε άλλο παρά επικίνδυνα «γιατροσόφια της γιαγιάς», που δεν αποκλείεται πολλά από αυτά να σας είναι ήδη γνωστά από την δική σας γιαγιά. Συνιστώ στον αναγνώστη, εάν ενδιαφέρεται να μάθει περισσότερα για την θεραπεία με βότανα, να απευθυνθεί σε ειδικούς και σε έγκυρα βιβλία βοτανολογίας και φαρμακευτικής.

Γενικές Οδηγίες για την παρασκευή φαρμακευτικώ ν βοτάνων:

- Επιλέγουμε πάντα τα μέρη από νεαρά και εύρωστα φυτά.
- Εάν καλλιεργούμε κάποια βότανα στο σπίτι μας (στον κήπο ή σε γλάστρες) δεν θα πρέπει ποτέ να προσθέτουμε χημικά λιπάσματα.
- Είναι καλό να έχουμε ενημερωθεί από βιβλία βοτανολογίας για το πότε είναι η κατάλληλη περίοδος συγκομιδής μερών του φυτού για το κάθε φυτό.
- Όταν πρόκειται φαρμακευτικές παρασκευές από φρέσκα μέρη φυτού, το ιδανικό είναι να τα κόβουμε εκείνη τη στιγμή. Εάν αυτό δεν είναι δυνατόν, τότε δεν θα πρέπει να προσέχουμε να έχουν συλλεχθεί όχι παραπάνω από 2-3 μέρες πριν και να έχουν φυλαχτεί σε αεροστεγές και στεγνό δοχείο στο ψυγείο.
- Πάντα πετάμε το αφέψημα, κατάπλασμα κλπ. που περίσσεψε και ποτέ δεν το φυλάμε για μελλοντική χρήση.

Αποξηράνση

Η αποξηράνση των βοτάνων είναι μια πολύ απλή διαδικασία: Σε ένα κομμάτι τούλι, βάζουμε τα μέρη του φυτού που θέλουμε να αποξηράνουμε. Δένουμε το τούλι με ένα σπάγκο και κρεμάμε κάπου όπου να το χτυπά ο ήλιος (π.χ. ένα ανατολικό παράθυρο). Που και που κουνάμε το «πουγκάκι» ώστε να ανακατεύεται και να αεριζονται όλα τα μέρη. Σε 1-2 μέρες έχει αποξηρανθεί.

Φύλαξη

Το ιδανικό μέρος για φυλάξουμε τα αποξηραμένα βότανα είναι να τα βάλουμε σε γυάλινο βάζο που κλείνει αεροστεγώς και να τα φυλάξουμε σε μέρος σκοτεινό, δροσερό και στεγνό.

Βράσιμο

Όταν απαιτείται το βράσιμο των βοτάνων, πρέπει να αποφεύγουμε τα μεταλλικά σκεύη και να χρησιμοποιούμε πήλινα. Επίσης, βράζουμε πάντα σε σιγανή φωτιά και ΔΕΝ αφήνουμε ποτέ να βράσει καλά! Πίνουμε όταν είναι σε θερμοκρασία δωματίου, αφού πρώτα σουρώσουμε καλά.

Όταν η συνταγή δεν απαιτεί βράσιμο, ρίχνουμε το βότανο σε νερό θερμοκρασίας δωματίου και αφήνουμε για 1-2 ώρες. Είναι καλό να το έχουμε καλά κλεισμένο σε γυάλινο ή πήλινο δοχείο μέχρι να αποβάλει τα θεραπευτικά του συστατικά στο νερό. Πίνουμε αφού πρώτα σουρώσουμε καλά.

Πολτός

Ο καλλίτερος τρόπος για την παρασκευή πολτού από φρέσκα βότανα είναι με το παραδοσιακό ξύλινο γουδοχέρι.

Φυτά και Δράση (με αλφαβητική σειρά):

A - B

ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΙΣ ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ!

Αγκάθι του Αγίου Ιωάννη

Το αγκάθι του Αγ. Ιωάννη είναι ένα πολυετές βότανο που βρίσκεται σε πολλά μέρη του κόσμου, μεταξύ των οποίων η Ανατολική Βόρεια Αμερική και οι ακτές του Ειρηνικού.

Χρησιμοποιούμενα μέρη:

- παρασκευάσματα
- εκχύλισμα βοτάνου

Δράση:

- Υπάρχουν ισχυρά επιστημονικά στοιχεία υπέρ της χρήσης του κατά της κατάθλιψης (ήπιας έως μέτριας)
- Κατά της ανησυχίας
- κατά της σοβαρής κατάθλιψης
- κατά των διαταραχών μανίας-καταναγκασμού
- κατά των συμπτωμάτων περιεμμηνόπαυσης

-κατά των διαταραχών εποχιακής νοσηρότητας
-Υπάρχουν ικανοποιητικά επιστημονικά στοιχεία κατά της χρήσης του για τη θεραπεία του HIV.

Δοσολογία:

Τα παρασκευάσματα του βοτάνου συνήθως προτυποποιούνται ώστε να περιέχουν 0,3% υπερισίνη ή 2-5% υπερφορίνη.

-Τυπικές δόσεις είναι 0,17-2,7 mg υπερισίνης ή 900-1450 mg εκχυλίσματος του βοτάνου ανά ημέρα.

Πιθανές παρενέργειες:

-στομαχική διαταραχή, δερματικές αντιδράσεις, κόπωση, καταστολή, ανησυχία, ζάλη, πονοκέφαλος, ξηροστομία, απώλεια βάρους

~ Υπάρχουν επιστημονικά στοιχεία υπέρ της χρήσης του ~

Άγρια γλυκοπατάτα

Στην άγρια γλυκοπατάτα (*Dioscorea villosa* και άλλα είδη της οικογένειας *Dioscorea*) έχουν λαθεμένα αποδοθεί ορμονικές ιδιότητες παρόμοιες της δεϋδροεπιανδροστερόνης (DHEA). Η λαθεμένη αυτή πεποίθηση πρέπει να έχει βασιστεί στο ότι η άγρια γλυκοπατάτα έχει χρησιμοποιηθεί στη βιομηχανική παρασκευή ορμονών.

Χρησιμοποιούμενα μέρη:

-ρίζα

-παρασκευάσματα

Δράση:

-Κατά της υψηλής χοληστερόλης

-κατά των συμπτωμάτων εμμηνόπαυσης

Δοσολογία:

Δεν υπάρχουν προτυποποιημένα ή καλά μελετημένα δοσολογικά σχήματα, ενώ παραδοσιακά έχουν χρησιμοποιηθεί διάφορες δοσολογίες.

-Κάψουλες - 250 mg ως κάψουλες, μια έως τρεις φορές την ημέρα από το στόμα

-Αποξηραμένη ρίζα - 2-4 g ή 1-2 κ.γ. σε δύο ή τρεις δόσεις από το στόμα, καθημερινά.

- 450-900 mg εκχυλίσματος *Dioscorea* ανά ημέρα.

-Βάμμα - 2-4 ml βάμματος (1:1 σε 45% αλκοόλης) σε τρεις δόσεις από το στόμα

Πιθανές παρενέργειες:

-δερματικό εξάνθημα, δύσπνοια, συσπάσεις μήτρας, χαμηλά επίπεδα σακχάρου, στομαχική διαταραχή

~ Δεν υπάρχουν ξεκαθαρά επιστημονικά στοιχεία για την χρήση της ~

Αγριοθυμάρι

Χρησιμοποιούμενα Μέρη:

- Αποξηραμένο το ανθισμένο φυτό

Δράση:

- Κοκύτης, Βρογχίτιδα, Βήχα, Διάρροια – Σε μισό λίτρο νερό 1-2 κουταλιές της σούπας αποξηραμένο αγριοθυμάρι, το αφήνουμε για λίγες ώρες (δεν βράζουμε) και πίνουμε.

- Πληγές – Με το ίδιο αφέψημα πλένουμε την προβληματική περιοχή.

Αγριοκάστανο

Η αγριοκαστανιά (ή ιπποκαστανιά ή αίσκουλος) ενδημεί στην Ασία και τη Βόρεια Ελλάδα

και παράγει καρπούς με ακανθώδες περικάρπιο με έναν έως τρεις σπόρους εντός τους.

Χρησιμοποιούμενα μέρη:

-εκχυλίσματα σπόρων

Δράση:

-Υπάρχουν ισχυρά επιστημονικά στοιχεία υπέρ της χρήσης του για την θεραπεία της χρόνιας φλεβικής ανεπάρκειας

Δοσολογία:

- 300 mg ξηρού εκχυλίσματος σπόρου αγριοκάστανου κάθε 12 ώρες έως 12 εβδομάδες, λήψη από το στόμα

Πιθανές παρενέργειες:

-Σοβαρή αλλεργική αντίδραση (αναφυλακτικό σοκ), παράλυση, κώμα, στομαχική διαταραχή, εμετός, διάρροια, σύγχυση, αδυναμία, κνησμός, ναυτία, ζάλη, χαμηλό σάκχαρο, αιμορραγία

~ Υπάρχουν επιστημονικά στοιχεία υπέρ της χρήσης του ~

Αγριοκυπαρίσσι

Χρησιμοποιούμενα Μέρη:

- Αποξηραμένοι οι καρποί

- Το ξυλώδες μέρος

- Οι βλαστοί με τα φύλλα

Δράση:

- Μολύνσεις της ουροδόχου κύστης, Ανορεξία, Καθαρτικό, Διουρητικό – βάζουμε σε νερό τους καρπούς ή το ξυλώδες μέρος (δεν βράζουμε) αφήνουμε για λίγο και πίνουμε. Για την ίδια Δράση:, μασάμε τους καρπούς (3-4 την ημέρα).

- Πληγές που αργούν να επουλωθούν – με το ίδιο παρασκεύασμα που αναφέρετε παραπάνω, πλένουμε τις πληγές.

Αγριόσκορδο

Χρησιμοποιούμενα Μέρη:

- Φρέσκο ολόκληρο το φυτό.

Δράση:

- Ανοιξιάτικες αδιαθεσίες (αλλεργίες), Αρτηριοσκλήρωση, Στομαχικές και εντερικές διαταραχές, Καθαρτικό – Το φτιάχνουμε σαλάτα, κατά προτίμηση χωρίς αλάτι.

- Ακμή – Κομματιασμένα τα φρέσκα φύλλα εφαρμόζονται σε σπυριά και αποστήματα.

ΠΡΟΣΟΧΗ! να μην αφήνετε πολύ ώρα διότι προκαλεί ερεθισμό! Το δέρμα ίσως να κοκκινίσει ελαφρά μετά την εφαρμογή για λίγο, δεν είναι κάτι ανησυχητικό. Ξεπλύνετε με νερό.

Αλογοουρά

Η αλογοουρά είναι απόγονος γιγάντιων φυτών που μοιάζουν με τη φτέρη και κάλυπταν τη γη 200 εκατομμύρια χρόνια πριν.

Χρησιμοποιούμενα μέρη:

-το φυτό

-παρασκευάσματα

Δράση:

-κατά της αυξημένης διούρησης!

Θεραπεία με Βότανα

Συντάχθηκε απο τον/την Νεφέλη & Johnny

-κατά της οστεοπόρωσης

Δοσολογία:

Δεν υπάρχουν προτυποποιημένα ή καλά μελετημένα δοσολογικά σχήματα για την αλογοουρά, ενώ παραδοσιακά χρησιμοποιούνται διάφορες δόσεις...

-Δισκία - 300 mg δισκίων ή κάψουλας τρεις φορές την ημέρα αρχικώς έως 6 g ημερησίως από το στόμα.

-Τσάι - 1,5 g αποξηραμένης αλογοουράς σε 1 φλ. ζεστό νερό, έως 6 φλ. τσαγιού την ημέρα, εάν αναγκαίο.

-Βάμμα - παρασκεύασμα 1:1 σε 25% αλκοόλης, 1-4 ml τρεις φορές την ημέρα από το στόμα.

Πιθανές παρενέργειες:

-σύγχυση, δυσκολία στην ομιλία, διογκωμένα μάτια, προβλήματα μνήμης, εξάνθημα, ναυτία, αυξημένη διούρηση, στομαχική διαταραχή, μυϊκή αδυναμία, κρύα άκρα, απώλεια βάρους

~ Υπάρχουν επιστημονικά στοιχεία υπέρ της χρήσης της ~

Αλόη (aloe vera)

Χρησιμοποιούμενα μέρη:

-η διαφανής γέλη των φύλλων της

-το ξηρό ελαστικό κόμμα (ο γαλακτώδης χυμός) από την εσωτερική στιβάδα

Δράση:

-Χρησιμοποιείται κυρίως κατά της δυσκοιλιότητας (υπακτικό - λήψη από το στόμα)

-κατά της πιτυρίδας, της έρπης των γεννητικών οργάνων και της ψωρίασης

-μολύνσεις, εγκαύματα και άλλες δερματολογικές παθήσεις (όχι σε χειρουργικές πληγές)

Δοσολογία:

40-170 mg κόμμα αλόης - λήψη από το στόμα - ανά ημέρα (μέχρι 7 ημέρες).

Πιθανές παρενέργειες:

Όταν εφαρμόζεται στο δέρμα: καθυστερημένη επούλωση πληγών, κοκκίνισμα ή καύσος

Για λήψη από το στόμα σπάνια έχουν αναφερθεί: διάρροια, χαμηλό σάκχαρο αίματος,

προσωρινή παράλυση του εντέρου, καρκίνος του ορθού, κνίδωση, εξανθήματα κ.α.

~ Υπάρχουν επιστημονικά στοιχεία υπέρ της χρήσης της ~

Αμάραντος

Χρησιμοποιούμενα Μέρη:

- Τα φρέσκα φύλλα

Δράση:

- Κατάπλασμα σε πληγές – Κοπανισμένα τα φρέσκα φύλλα εφαρμόζονται σε πληγές για να ενισχύσουν την θεραπεία τους.

Αμυγδαλο Γλυκο

Η αμυγδαλιά ενδημεί στη Δυτική Ασία και τη Βόρεια Αφρική, αλλά καλλιεργείται στις περισσότερες εύκρατες περιοχές.

Χρησιμοποιούμενα μέρη:

-Καρποί

Δράση:

-Κατά της υψηλής χοληστερόλης!

-υπάρχουν ικανοποιητικά επιστημονικά στοιχεία κατά της χρήσης του βοτάνου για τη θεραπεία από δερματικές αντιδράσεις λόγω ακτινοθεραπείας (τοπικά)

Δοσολογία:

Δεν υπάρχουν προτυποποιημένα ή καλά μελετημένα δοσολογικά σχήματα για το γλυκό αμύγδαλο, ενώ παραδοσιακά έχουν δοκιμασθεί διάφορες δόσεις.

Ενήλικες - 84-100 g καθημερινά, από το στόμα

Παιδιά κάτω των 18 ετών - Δεν υπάρχουν αρκετά στοιχεία για να υποστηρίξουν κάποια σύσταση, αλλά με βάση τις διατροφικές πληροφορίες το γλυκό αμύγδαλο θεωρείται υγιεινή επιλογή.

Πιθανές παρενέργειες:

-σοβαρή αλλεργική αντίδραση (status asthmaticus), λιπώδης εμβολή, αγγειοίδημα, οίδημα στον λάρυγγα, χαμηλό σάκχαρο, αλωπεκία (απώλεια μαλλιών), αύξηση βάρους

Σημείωση: Το γλυκό αμύγδαλο είναι διαφορετικό από το πικρό. Το πικραμύγδαλο μπορεί να είναι τοξικό για τον άνθρωπο.

~ Υπάρχουν επιστημονικά στοιχεία υπέρ της χρήσης του ~

Βελανιδιά

Χρησιμοποιούμενα Μέρη:

- Αποξηραμένος ο φλοιός από τα νεαρά κλαδιά

Δράση:

- Πονόλαιμο, Στοματικούς ερεθισμούς – Βράζουμε για 10 λεπτά 1 κουτάλι της σούπας σε 1 λίτρο νερό και κάνουμε γαργάρες.

- Κολπικές πλύσεις – Παρασκευάζουμε το ίδιο αφέψημα και πλένουμε.

- Εγκαύματα, Χιονίστρες, Αιμορροΐδες – Παρασκευάζουμε το ίδιο αφέψημα και πλένουμε την προβληματική περιοχή.

Βαλεριανή

Η βαλεριανή, μέλος της οικογένειας Valerianaceae, χρησιμοποιείται ευρέως για να θεραπεύσει την αϋπνία και την ανησυχία. Καλύτερα αποτελέσματα έχουν παρατηρηθεί σε όσους δεν κοιμούνται καλά.

Χρησιμοποιούμενα μέρη:

-ρίζα

-εκχύλισμα (ως παρασκεύασμα)

Δράση:

-κατά της αϋπνίας!

-κατά της ανησυχίας

-υπάρχουν ικανοποιητικά στοιχεία κατά της χρήσης της για την καταστολή.

Δοσολογία:

Τα προϊόντα βαλεριανής προτυποποιούνται ως προς το βαλερινικό ή το βαλερικό οξύ.

-Εκχύλισμα - 400-900 mg υδατικού ή υδατικού-αιθανολικού εκχυλίσματος (αντίστοιχο με 1,5-3 g βοτάνου), 30 με 60 λεπτά πριν τον ύπνο.

- 100 mg υδατικού ή υδατικού-αιθανολικού εκχυλίσματος πριν από μια αγχογόνο κατάσταση

-τσάι - 1,5-3 g ρίζας εμποτισμένης για 5-10 λεπτά σε 150 ml βρασμένου νερού.

Πιθανές παρενέργειες:

-πονοκέφαλος, διέγερση, στομαχική διαταραχή, ανησυχία, ζάλη, υποθερμία, αϋπνία (μπορεί να παρατηρηθεί με χρήση μεγαλύτερη από δυο έως τέσσερις μήνες), μειωμένη συγκέντρωση, καταστολή, συμπτώματα μέθης
σημείωση: τα συμπτώματα στέρησης της βαλεριανής περιλαμβάνουν σύγχυση και ταχυκαρδία και μπορεί να προκληθούν με την απότομη διακοπή της χρήσης της.
~ Υπάρχουν επιστημονικά στοιχεία υπέρ της χρήσης της ~

Βρωμελαΐνη

Φυσικό ένζυμο που απαντάται στον ανανά και υπάρχουν ισχυρά επιστημονικά δεδομένα, όσον αφορά την χρήση της στις φλεγμονώδεις καταστάσεις.

Χρησιμοποιούμενα μέρη:

-Βρίσκεται στον ανανά

Δράση:

-Κατά της φλεγμονής (!)

-Κατά της ιγμορίτιδας (!)

-κατά του καρκίνου

-κατά της χρόνιας αποφρακτικής πνευμονοπάθειας

-κατά της ανεπάρκειας πεπτικών ενζύμων / παγκρέατος

-κατά της ρευματοειδούς αρθρίτιδας

-κατά των μολύνσεων του ουροποιητικού συστήματος

-συμπλήρωμα διατροφής

Δοσολογία:

Η βρωμελαΐνη μπορεί να προτυποποιηθεί σε μονάδες πήγματος γάλακτος (milk clotting units, MCU), μονάδες πεπτόμενης ζελατίνης (gelatin digesting units, GDU), μονάδες FIP ή μονάδες Rorer (RU) ανά γραμμάριο. Κάποιες πηγές συνιστούν ένα εύρος από 1200-2000 MCU ανά γραμμάριο.

-Δισκία - 120-240 mg από δισκία συμπυκνωμένης βρωμελαΐνης την ημέρα (Traumanase ή Anapase 2500 RU/ mg) σε τρεις ή τέσσερις δόσεις μέχρι μία εβδομάδα για τη θεραπεία φλεγμονών, ή 80-320 mg (200-800 μονάδες FIP) δύο με τρεις φορές την ημέρα, ή 500-1000 mg βρωμελαΐνης τρεις φορές την ημέρα (πολλοί κατασκευαστές διαθέτουν προϊόντα προτυποποιημένα στα 2000 GDU σε δισκία των 500 mg).

-Αλοιφή - Αλοιφή που περιέχει 35% βρωμελαΐνη διαλυμένη σε έλαιο έχει χρησιμοποιηθεί για τον καθαρισμό τραυμάτων.

Πιθανές παρενέργειες:

-στομαχική διαταραχή, πρήξιμο στον λαιμό, δύσπνοια, διάρροια, ναυτία, εμετός, ερεθισμός βλεννογόνων, αιμορραγία μήτρας, υπνηλία, καταστολή

~ Υπάρχουν επιστημονικά στοιχεία υπέρ της χρήσης της ~

Boswellia

Χρησιμοποιούμενα μέρη:

-ρετσίνι (Εκχυλίσματα ρητίνης)

Δράση κατά:

-του άσθματος (!)

-της νόσου του Crohn

-της οστεοαρθρίτιδας

-της ελκωτικής κολίτιδας

-της ρευματοειδούς αρθρίτιδας

Δοσολογία:

-Τα προϊόντα της *Boswellia* συνήθως προτυποποιούνται ώστε να περιέχουν 37,5% boswellic οξέων ανά δόση. Το ρετσίνι περιέχει συνήθως 30% boswellic οξέα. Τα εκχυλίσματα αλκοόλης περιέχουν 43% boswellic οξέα, ενώ κάποια παρασκευάσματα μπορεί να περιέχουν έως και 65% boswellic οξέα.

-συνήθης δοσολογία - 200-1200 mg από το στόμα, τρεις φορές την ημέρα και έως 8 εβδομάδες.

Πιθανές παρενέργειες:

-στομαχική διαταραχή, παλινδρόμηση γαστρικού οξέος, εξάνθημα, πόνος ή καούρα, ναυτία, διάρροια, διαταραχή επιπέδων χοληστερόλης, αυξημένη απώλεια αίματος κατά την έμμηνο ρύση, αποβολή κυήματος.

~ Υπάρχουν επιστημονικά στοιχεία υπέρ της χρήσης της ~

Black cohosh (τσιμιτσιφούγκα)

Το black cohosh, μέλος της οικογένειας Ranunculaceae, είναι ένα δημοφιλές βότανο που ωστόσο δεν είναι ξεκάθαρο εάν και πώς δρα και δεν είναι πλήρως κατανοητές οι επιδράσεις του στους υποδοχείς των οιστρογόνων ή τα επίπεδα των ορμονών.

Χρησιμοποιούμενα μέρη:

-Παρασκευάσματα

-ρίζα

Δράση κατά των:

-Συμπτωμάτων εμμηνόπαυσης (εξάψεις, εναλλαγές στη διάθεση, εφίδρωση, ταχυκαρδία, κολπική ξηρότητα)

-Αρθραλγιών

Δοσολογία:

-Η δοσολογία βασίζεται στην ποσότητα της χημικής ουσίας 27-δεοξυακτεΐνης που περιέχεται στο συμπλήρωμα...

-Δισκία - 20 ή 40 mg από τα δισκία Remifemin (περιέχουν υγρό εκχύλισμα 1-2 mg της προαναφερόμενης χημικής ουσίας) δύο φορές την ημέρα

-Υγρό εκχύλισμα - 40 σταγόνες ημερησίως

-Αποξηραμένη ρίζα - 40-200 mg ημερησίως έως τρεις φορές την ημέρα

-Βάμμα - 0,4-2 ml από βάμμα 60% αιθανόλης (1:10) την ημέρα (περιέχει αλκοόλ)

Πιθανές παρενέργειες:

-πονοκέφαλος, ζάλη, εφίδρωση, διαταραχές στην όραση, δυσκοιλιότητα, οστεοπόρωση, μειωμένη αρτηριακή πίεση, ναυτία, εμετός

~ Υπάρχουν επιστημονικά στοιχεία υπέρ της χρήσης της ~

Bladderwrack (fucus vesiculosus)

Το bladderwrack είναι ένα καστανό φύκι της οικογένειας Fucaceae. Ένα άλλο φύκι, το *Ascophyllum Nodosum* συνδυάζεται συχνά με το bladderwrack στα παρασκευάσματα φαιοφυκών.

Χρησιμοποιούμενα μέρη:

-ολόκληρο το φύκι

-εκχύλισμα αλκοόλης (ως παρασκεύασμα)

Δράση κατά:

- του καρκίνου
- του διαβήτη
- της βρογχοκήλης
- της παχυσαρκίας
- επίσης έχει αντιβακτηριακή, αντιπηκτική και αντιοξειδωτική δράση

Δοσολογία:

- Κάψουλες - 200-600 mg ημερησίως (εκχύλισμα αλκοόλης)
- Υγρό εκχύλισμα αλκοόλης - 4-8 ml πριν τα γεύματα
- Ως δερματικό επίθεμα - πωλείται στο εμπόριο ως αδυνατιστικό προϊόν, παρόλο που η χρήση του δεν έχει αποδειχτεί επιστημονικά.

Σημείωση: Επειδή υπάρχει πιθανότητα για μόλυνση του bladderwrack από βαρέα μέταλλα, η πρόσληψή του θεωρείται πάντα δυνητικά ΜΗ ασφαλής.

Πιθανές παρενέργειες:

-επιδείνωση της ακμής, σιελόρροια, στομαχικές διαταραχές, αιμορραγία, τοξικότητα νεύρων, αυξημένα επίπεδα ασβεστίου, μαγνησίου, νατρίου, καλίου, μειωμένα επίπεδα σακχάρου, υπερθυρεοειδισμός (αυξημένη λειτουργία θυρεοειδούς αδένου)

~ Δεν υπάρχουν ξεκαθαρά επιστημονικά στοιχεία για την χρήση του ~

Γ - Λ

ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΙΣ ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ!

Γλυκάνισος

Χρησιμοποιούμενα Μέρη:

- Αποξηραμένοι οι καρποί

Δράση:

- Βήχας, στομαχικές διαταραχές, ήπιο καθαρτικό – Βράζουμε σε μισό λίτρο νερό 1 κουταλιά της σούπας αποξηραμένους καρπούς και πίνουμε.

Δεντρολίβανο

Χρησιμοποιούμενα Μέρη:

- Αποξηραμένα τα φύλλα

Δράση:

Είναι αντισηπτικό, διουρητικό και εφιδρωτικό.

- Για αύξηση της κυκλοφορίας του αίματος, Για έκκριση πεπτικών υγρών και χολής, για ημικρανίες – Βράζουμε μια χούφτα αποξηραμένα φύλλα σε μισό λίτρο νερό, το αφήνουμε

για λίγο και πίνουμε.

- Πληγές και ρευματισμούς – Με το ίδιο αφέψημα πλένουμε την προβληματική περιοχή.
ΠΡΟΣΟΧΗ! Σε μεγάλες δόσεις μπορεί να προκαλέσει ίλιγγο και σπασμούς.

Ευκαλυπτέλαιο

Χρησιμοποιούμενα μέρη:

- φύλλο του ευκάλυπτου
- ευκαλυπτόλη (ουσία που εξάγεται από τον ευκάλυπτο)

Δράση:

- Αποσυμφορητικό / αντιβηχικό
- κατά της οδοντικής πλάκας / ουλίτιδας (ως στοματικό διάλυμα)
- πονοκέφαλος (τοπικά)

Δοσολογία:

-Αρωματοθεραπεία ή εισπνοές - 2-4 σταγόνες ευκαλυπτέλαιου από ψεκαστήρα ή βάμμα που περιέχει 5-10% ευκαλυπτέλαιο

Τοπική χρήση - φόρμουλα βασισμένη στο λίπος που περιέχει 5-20% ευκάλυπτο, ή αλκοολούχα φόρμουλα με 5-10% ευκάλυπτο. (Μεγαλύτερες συγκεντρώσεις μπορούν να προκαλέσουν ερεθισμό στο δέρμα)

Προσοχή: Ο ευκάλυπτος και το ευκαλυπτέλαιο δε θα πρέπει να λαμβάνονται από το στόμα (εκτός κι αν υπάρχει αυστηρή ιατρική παρακολούθηση), διότι έχουν αναφερθεί θανατηφόρες παρενέργειες

Πιθανές παρενέργειες:

-κοιλιακός πόνος, ναυτία, εμετός, διάρροια, ζάλη, μυική αδυναμία, συσταλμένες κόρες, δύσπνοια, βήχας, παραλήρημα, σπασμοί, υπνηλία, υπερκινητικότητα, χαμηλό σάκχαρο, δυσκολία στο περπάτημα, μπερδεμένος λόγος, πυρετός, πνευμονία, πονοκέφαλος, επιληπτικές κρίσεις, κώμα, ολοκληρωτική διαταραχή της λειτουργίας της καρδιάς και της κυκλοφορίας, επιβράδυνση του του κεντρικού νευρικού συστήματος
~ Δεν υπάρχουν ξεκαθαρά επιστημονικά στοιχεία για την χρήση του ~

Εφέδρα (Ephedra)

Η ephedra sinica (από το κινέζικο βότανο ma huang) περιέχει τα αλκαλοειδή εφεδρίνη και ψευδοεφεδρίνη, τα οποία διεγείρουν το κεντρικό νευρικό σύστημα, χαλαρώνουν τους αεραγωγούς στους πνεύμονες και συστέλλουν τα αιμοφόρα αγγεία.

Χρησιμοποιούμενα μέρη:

- Παρασκευάσματα

Δράση:

- Ισχυρά επιστημονικά στοιχεία υπέρ της χρήσης της από υπέρβαρους.
- κατά του Άσθματος!
- κατά των αλλεργιών
- κατά της υπότασης
- κατά της διαταραχής της σεξουαλικής διέγερσης

Δοσολογία:

-Εξαιτίας ανησυχιών για την ασφαλή χρήση της Εφέδρας, δεν έχει συσταθεί ασφαλής δοσολογία. Εάν έχετε προϊόντα που περιέχουν εφέδρα, θεωρούνται ιδιαίτερα επικίνδυνες οι δόσεις μεγαλύτερες από 150 mg σε 24 ώρες.

Σημείωση: Η εφέδρα δεν πρέπει να συνδυάζεται με καφεΐνη.

Πιθανές παρενέργειες:

-υπέρταση, αύξηση καρδιακού ρυθμού, αρρυθμίες, έμφραγμα, εγκεφαλικό, αιφνίδιος θάνατος, επιληπτικές κρίσεις, εξάνθημα, ζάλη, ανησυχία, υπερδιέγερση, πονοκέφαλος, παράνοια, νευρικότητα, σφιξιμο στο στήθος, ναυτία, εμετός, δυσκοιλιότητα, ηπατίτιδα, χαμηλό σάκχαρο, νεφρολιθίαση

~ Υπάρχουν επιστημονικά στοιχεία υπέρ της χρήσης της ~

Echinacea (Εχινάτσια)

Τα είδη Echinacea είναι πολυετή φυτά που ανήκουν στην οικογένεια των αστήρων (aster) που προέρχονται από την ανατολική περιοχή της βόρειας Αμερικής.

Χρησιμοποιούμενα μέρη:

-ρίζες

-βότανο (τα μέρη πάνω από το έδαφος)

Δράση:

-Κατά της μόλυνσης του ανώτερου αναπνευστικού συστήματος (πρόληψη και θεραπεία!)

-κατά του καρκίνου

-χαμηλός αριθμός λευκών αιμοσφαιρίων μετά τις ακτινοθεραπείες

Σημείωση: Υπάρχουν ικανοποιητικά επιστημονικά στοιχεία κατά της χρήσης του για την θεραπεία της έρπης των γεννητικών οργάνων.

Δοσολογία:

Κάψουλες - 500-1000 mg βοτάνου σε σκόνη, τρεις φορές την ημέρα για 5-7 ημέρες, λήψη από το στόμα

Χυμός - συμμμένος, 6-9 ml από το στόμα καθημερινά, διαιρεμένο σε δυο ή τρεις δόσεις

Βάμμα - 0,75-1,5 ml (1:5), πρώτα κάνοντας γαργάρες και μετά καταπίνεται, δυο με πέντε φορές την ημέρα για 5-7 ημέρες.

Τσάι - 2 κ.γ. κονιοποιημένου βοτάνου σε 1 φλ. Βρασμένου νερού για 10 λεπτά, καθημερινά για 5-7 ημέρες.

Τοπική χρήση - ένα ημιστέρεο παρασκεύασμα με 15% συμπυκνωμένου χυμού από βότανο (όχι τη ρίζα) έχει εφαρμοστεί για τραύματα και εξελκώσεις του δέρματος.

Πιθανές παρενέργειες:

-ενδεχόμενο σοβαρής αλλεργικής αντίδρασης, στομαχική δυσφορία, ναυτία, πρήξιμο στον λαιμό, εξάνθημα, υπνηλία, ίλιγγο, πόνους στους μύς, ηπατίτιδα

~ Υπάρχουν επιστημονικά στοιχεία υπέρ της χρήσης της ~

Essiac

Το τσάι essiac και άλλα προϊόντα του συνήθως περιέχουν ένα συνδυασμό βοτάνων, όπως κολλιτσίδα (Arctium lappa), λάπαθο (Rumex acetosella), φτελιά (Ulmus fulva) και τούρκικο ρήο (Rheum palmatum).

Χρησιμοποιούμενα μέρη:

-δεν υπάρχουν επαρκή στοιχεία-

Δράση:

-χρησιμοποιείται ως εναλλακτική θεραπεία για τον καρκίνο

Δοσολογία:

-Δεν υπάρχουν αξιόπιστες δημοσιευμένες έρευνες ή αναφορές σε ανθρώπους για το essiac ή τα συναφή προϊόντα του, και τόσο η ασφάλεια όσο και η αποτελεσματικότητά τους δεν έχουν δοκιμαστεί επιστημονικά για οποιοδήποτε δοσολογικό σχήμα. Αυτά

επειδή η ακριβής σύσταση του *essiac* παραμένει «μυστική».

Πιθανές παρενέργειες:

-στομαχική διαταραχή, νεφρική ή υπατική βλάβη, νεφρολιθίαση, ναυτία, εμετός, διαταραχή ηλεκτρολυτών, επιληπτική κρίση, διάρροια, συσπάσεις εντέρου, αντιχολινεργικές αντιδράσεις, θάνατος

~ Δεν υπάρχουν ξεκαθαρά επιστημονικά στοιχεία για την χρήση του ~

Δυόσμος

Χρησιμοποιούμενα Μέρη:

- Αποξηραμένα τα φύλλα

Δράση:

- Διάρροια από κρύωμα, ίκτερο, ασθένειες του ήπατος – Βράζουμε σε μισό λίτρο νερό 1 κουταλιά της σούπας κομμένα τα φύλλα και πίνουμε.

- Στοματικές ασθένειες και μολύνσεις – Με το ίδιο αφέψημα κάνουμε πλύσεις του στόματος.

Θυμάρι

Χρησιμοποιούμενα Μέρη:

- Τα νεαρά φύλλα

Δράση:

- Κοκύτης, Βήχα, Διάρροια, γαστρικές διαταραχές – Βράζουμε σε μισό λίτρο νερό 1-2 κουταλιές της σούπας καλά κομμένα φυλλαράκια και πίνουμε.

- Πληγές που αργούν να επουλωθούν – Με το ίδιο αφέψημα πλένουμε την προβληματική περιοχή.

Ιτιά

Χρησιμοποιούμενα Μέρη:

- Αποξηραμένος ο φλοιός νεαρού δέντρου.

Δράση:

Αντισηπτικό, Αντιβιοτικό, Ήπιο παυσίπονο, Ελαττώνει την θερμοκρασία του σώματος.

- Ρευματισμούς και Κρυώματα – Βράζουμε 2-3 κουταλιές ψιλοκομμένο αποξηραμένο φλοιό σε 1 λίτρο νερό και πίνουμε.

- Αντισηπία σε πληγές – Παρασκευάζουμε με τον ίδιο τρόπο αφέψημα και πλένουμε την πληγή.

Καλανδή

Επίσης γνωστή ως κατηφές ή καλεντούλα, είναι ενδημική στις μεσογειακές χώρες, επίσης μέλος της οικογένειας *Asteraceae*.

Χρησιμοποιούμενα μέρη:

Παρασκευάσματά της

Δράση:

-Κατά της μέσης ωτίτιδας (ως σταγόνες)

-κατά της φλεγμονής δέρματος (τοπική χρήση)

-επούλωση τραυμάτων και εγκαυμάτων

Δοσολογία:

-Αλοιφή - συγκέντρωση 2%-5%, εφαρμογή στην πάσχουσα περιοχή του δέρματος

-Βάμμα - παρασκεύασμα 1:1 σε 40% αλκοόλη ή 1:5 σε 90% αλκοόλη, διαλυμένο κατά τουλάχιστον 1:3 με βρασμένο νερό, εφαρμογή στο δέρμα ως επίθεμα, τρεις με τέσσερις φορές την ημέρα

Πιθανές παρενέργειες:

-Σοβαρή αλλεργική αντίδραση (αναφυλακτικό σοκ) ή υπνηλία, όταν λαμβάνεται από το στόμα

Προσοχή: Η καλανδή δεν πρέπει να λαμβάνεται από το στόμα!

~ Δεν υπάρχουν ξεκαθαρά επιστημονικά στοιχεία για την χρήση της ~

Κανέλλα

Χρησιμοποιούμενα Μέρη:

- Ο φλοιός

Δράση:

- Πόνοι περιόδου – Βράζουμε σε μισό λίτρο νερό 2-3 ξυλαράκια κανέλλας και πίνουμε.

- Πονόδοντο – Βράζουμε σε μισό λίτρο νερό 2-3 ξυλαράκια κανέλλας και μια χούφτα «κεφάλια» γαρύφαλλου και πλένουμε το στόμα.

Κολλιτσιδα (πλατομαντίλα)

Η κολλιτσιδα είναι ένα διετές ή πολυετές βότανο, ενδημικό της Ευρώπης και της Βόρειας Ασίας, μέλος της οικογένειας Asteraceae (Compositae).

Χρησιμοποιούμενα μέρη:

-η ρίζα του

Δράση:

-κατά του διαβήτη

Δοσολογία:

-Κάψουλες - δυο κάψουλες των 425-475 mg τρεις φορές την ημέρα (λήψη από το στόμα)

-Αποξηραμένη ρίζα - 2-6 g τρεις φορές την ημέρα

-Βάμμα - 8-12 ml (1:5) βάμματος τρεις φορές την ημέρα, 2-8 ml (1:10 σε 25% αλκοόλης) τρεις φορές την ημέρα

-τσάι - 2-6 g αποξηραμένης ρίζας σε 500 ml νερού, τρεις φορές την ημέρα

-τοπική χρήση - μπορεί να εφαρμοστεί στο δέρμα ως επίθεμα, αν και δεν υπάρχουν στοιχεία για συνιστώμενη δοσολογία.

Πιθανές παρενέργειες:

-αλλεργικές αντιδράσεις στο δέρμα, ξηροστομία, στομαχική διαταραχή, καρκίνος, αφυδάτωση, επιβραδηνός καρδιακός ρυθμός

~ Δεν υπάρχουν ξεκαθαρά επιστημονικά στοιχεία για την χρήση της ~

Κράταιγος (μπερκιά)

Ο κράταιγος, ένα θαμνώδες άνθος της οικογένειας των ρόδων, έχει μακρόχρονο ιστορικό χρήσης στα καρδιαγγειακά νοσήματα, ήδη από τον 1ο αιώνα. Χρησιμοποιείται ευρέως στην Ευρώπη και τις ΗΠΑ, για τη θεραπεία της καρδιαγγειακής ανεπάρκειας. Η έρευνα σε αυτό τον τομέα είναι σε εξέλιξη.

Χρησιμοποιούμενα μέρη:

-εκχύλισμα άνθους

Δράση:

-Υπάρχουν ισχυρά επιστημονικά στοιχεία υπέρ της χρήσης του κατά της συμφορητικής

καρδιακής ανεπάρκειας

- κατά των καρδιαγγειακών παθήσεων
- κατά της στεφανιαίας νόσου / στηθάγχης

Δοσολογία:

-ξηρό εκχύλισμα, 160-900 mg ανά ημέρα, διαιρεμένο σε δύο ή τρεις δόσεις από το στόμα (Καλό είναι να χρησιμοποιείται υπό αυστηρή ιατρική παρακολούθηση)

Πιθανές παρενέργειες:

- στομαχική δυσφορία, ταχυκαρδία, ακανόνιστος καρδιακός ρυθμός, αϋπνία, αναστάτωση, δύσπνοια, πονοκέφαλος, ζάλη, κόπωση, εφίδρωση, ήπιο δερματικό εξάνθημα
- ~ Υπάρχουν επιστημονικά στοιχεία υπέρ της χρήσης του ~

Κριθάρι

Δημητριακό της οικογένειας των ποών, χρησιμοποιείται ως τρόφιμο και κατά την παρασκευή βύνης για μπύρα ή ουίσκι.

Χρησιμοποιούμενα μέρη:

- το έλαιό του
- ολόκληρο το κριθάρι σε μορφή τροφής (δημητριακά)

Δράση:

- Δρα κατά της υψηλής χοληστερόλης
- κατά της δυσκοιλιότητας και της ελκώδους κολίτιδας (δεν υπάρχουν βέβαια ξεκάθαρα στοιχεία για τη χρήση σε αυτές τις δυο παθήσεις)

Δοσολογία:

Δημητριακά: 9-10 g GBF (Germinated barley foodstuffs), 1-3 φορές ημερησίως

Έλαιο: 3 ml ημερησίως, σε δυο ίσες δόσεις

Πίτουρο: 30 g αλεύρου ημερησίως

Πιθανές παρενέργειες:

- Στομαχική διαταραχή, αϋπνία, δερματικό εξάνθημα, ερεθισμός ματιού, αυξημένος καρδιακός ρυθμός
- ~ Υπάρχουν επιστημονικά στοιχεία υπέρ της χρήσης του ~

Kava

Η kava είναι μέλος της οικογένειας πέπερι και ενδημεί σε πολλά νησιά του Ειρηνικού ωκεανού.

Χρησιμοποιούμενα μέρη:

- η ρίζα της
- εκχυλίσματα

Δράση:

- Υπάρχουν ισχυρά επιστημονικά στοιχεία υπέρ της χρήσης της για την ανησυχία

Δοσολογία:

Δεν έχει οριστεί ασφαλής δόση. Τα εκχυλίσματα kava προτυποποιούνται ως προς 30% λακτόνες της kava. Πολλές μάρκες χρησιμοποιούν το προτυποποιημένο παρασκεύασμα WS 1490. Μια ανασκόπηση των προτυποποιημένων προϊόντων kava στις ΗΠΑ αναφέρει 50-110 mg λακτονών ανά δισκίο ή κάψουλα.

Σημείωση: Αν και φαρμακευτικά παρασκευάσματα του βοτάνου για την ανησυχία χρησιμοποιούνται ευρέως στην Ευρώπη και τις ΗΠΑ, προσφάτως έχουν αποσυρθεί από πολλές χώρες της Ευρώπης, εξαιτίας προβληματισμών για την ασφάλειά τους και

αναφορών για σοβαρή ηπατική βλάβη. Ο FDA έχει εκδώσει προειδοποίηση σχετικά με πιθανές τοξικές επιδράσεις του βοτάνου.

Πιθανές παρενέργειες:

-ηπατική βλάβη, καταστολή, στομαχική διαταραχή, πνευμονική υπέρταση, αλλεργικό εξάνθημα, απάθεια, ερεθισμός ματιών, ταχυκαρδία, βραχύπνοια, αιμορραγία

~ Υπάρχουν επιστημονικά στοιχεία υπέρ της χρήσης της ~

Λεβάντα

Η λεβάντα ενδημεί στη Μεσόγειο, στην Αραβική χερσόνησο, τη Ρωσία και την Αφρική. Χρησιμοποιούμενα μέρη:

-άνθος

-έλαιο

-παρασκευάσματα (αρώματα, σαπούνια, τσάι, απορρυπαντικά, καλλυντικά, ζελέδες, κεριά, ψημένα τρόφιμα, κτλ...)

Δράση:

-κατά της ανησυχίας! (με αρωματοθεραπεία)

-Αντιβιοτικό (τοπικά)

-κατά του καρκίνου (από το στόμα)

-Υπνωτικό (αρωματοθεραπεία)

-κατά της δυσφορίας στην περιοχή του περινέου μετά τον τοκετό (πλύσιμο)

-ανακούφιση σπασμών (από το στόμα)

Δοσολογία:

-Αρωματοθεραπεία - 2-4 σταγόνες ελαίου λεβάντα σε 2-3 φλ. βρασμένου νερού και εισπνοή των ατμών μια φορά την ημέρα. 6 σταγόνες ελαίου λεβάντας στο μπάνιο.

- 1-4 σταγόνες προστίθενται σε βάση ελαίου και χρησιμοποιείται για μασάζ.

Πιθανές παρενέργειες:

-στομαχική δυσφορία, ήπιο εξάνθημα, κόπωση, αιμορραγία, μεταβολές στα επίπεδα χοληστερόλης, ναυτία, εμετός, απώλεια όρεξης, διαταραχές αίματος

~ Υπάρχουν επιστημονικά στοιχεία υπέρ της χρήσης της ~

Λιναρόσπορος / λιναροσπορέλαιο

Ο λιναρόσπορος και το παραγώμενο λιναροσπορέλαιο, είναι μέλη της οικογένειας Linaceae, του γένους Linum.

Χρησιμοποιούμενα μέρη:

-ο ίδιος ο σπόρος

Δράση:

-κατά της δυσκοιλιότητας! (μόνο ο λιναρόσπορος)

-κατά του καρκίνου του μαστού (μόνο ο λιναρόσπορος)

-κατά του διαβήτη (μόνο ο λιναρόσπορος)

-κατά της καρδιακής νόσου

-κατά της υπέρτασης (μόνο ο λιναρόσπορος)

-κατά της υψηλής χοληστερόλης ή τριγλυκεριδίων

-κατά του HIV/AIDS

-κατά της νεφροπάθειας / lupus nephritis (μόνο ο λιναρόσπορος)

-κατά της μασταλγίας λόγω εμμηνορρυσίας (μόνο ο λιναρόσπορος)

-Υπάρχουν ικανοποιητικά επιστημονικά στοιχεία κατά της χρήσης του για τη θεραπεία

του καρκίνου του προστάτη

Δοσολογία:

Δεν υπάρχουν προτυποποιημένα ή καλά μελετημένα δοσολογικά σχήματα για το λιναρόσπορο, ενώ παραδοσιακά έχουν χρησιμοποιηθεί διάφορες δοσολογίες.

-Υγρό - 1 κ.σ. χτυπημένου (όχι αλεσμένου) λιναρόσπορου σε 180-360 ml υγρού, τρεις φορές την ημέρα, λήψη από το στόμα

-Σκόνη, αλεύρι, διαλυτές ίνες - 50 g καθημερινά αλεσμένου ωμού λιναρόσπορου (ισοδυναμούν με 250 mg λιναροσποράλευρου) μέχρι τέσσερις εβδομάδες

-Για δυσκοιλιότητα χρησιμοποιούμε 3 κ.σ. σπόρων σε 10πλάσια ποσότητα νερού.

Πιθανές παρενέργειες:

-εξάνθημα, αδυναμία, ασταθές βάδισμα, κνησμός, δακρύρροια, ρινική συμφόρηση, φτέρνισμα, παράλυση, επιληπτικές κρίσεις, βραχύπνοια, μειωμένη πίεση, ναυτία, εμετός, στομαχικός πόνος, παρατεταμένη διάρροια, μανία ή υπομανία, αυξημένα επίπεδα σακχάρου, καρκίνος του προστάτη, γαστρεντερική δυσφορία

~ Υπάρχουν επιστημονικά στοιχεία υπερ της χρήσης του ~

M - P

ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΙΣ ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ!

Μαϊντανός

Χρησιμοποιούμενα Μέρη:

- Αποξηραμένα τα φύλλα

- Αποξηραμένη η ρίζα

- Αποξηραμένοι οι καρποί

Δράση:

- Διουρητικό, Μολύνσεις των νεφρών και της ουροδόχου κύστης, εμμηνορροή – Σε μισό λίτρο νερό ρίχνουμε μια κουταλιά της σούπας κομμένα φύλλα ή 1 κουταλάκι του γλυκού κομμένη τη ρίζα, αφήνουμε για μερικές ώρες και πίνουμε.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Μεγάλες ποσότητες μπορούν να προκαλέσουν ιλιγγούς και αιμορραγίες, ΔΕΝ πρέπει να λαμβάνεται καθόλου από εγκύους.

Μανιτάρι Maitake

Ο όρος Maitake είναι το ιαπωνικό όνομα του εδώδιμου μύκητα *Grifola frondosa*, με χαρακτηριστικά μεγάλο καρπώδες σώμα και υπερδιπλωμένα φύλλα.

Χρησιμοποιούμενα μέρη:

- το μανιτάρι
- παρασκευάσματα

Δράση:

- κατά του καρκίνου
- κατά του διαβήτη
- ενίσχυση ανοσοποιητικού συστήματος

Δοσολογία:

Τα προτυποποιημένα προϊόντα maitake δεν είναι ευρέως διαθέσιμα. Για κάψουλες, δισκία ή υγρό εκχύλισμα, οι δόσεις κυμαίνονται από 0,5-1 mg β-γλυκάνης ανά κιλό σωματικού βάρους την ημέρα, σε μικρότερες δόσεις.

Πιθανές παρενέργειες:

- μειωμένη αρτηριακή πίεση, μειωμένα επίπεδα σακχάρου
- ~ Δεν υπάρχουν ξεκάθαρα επιστημονικά στοιχεία για την χρήση του ~

Μάραθος

Χρησιμοποιούμενα Μέρη:

- Αποξηραμένοι ώριμοι καρποί

Δράση:

- Βρογχίτιδα, φούσκωμα του εντέρου, διουρητικό, αυξάνει την όρεξη – Βράζουμε σε μισό λίτρο νερό 1 κουταλιά της σούπας αποξηραμένου καρπούς και πίνουμε.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Σε μεγάλες δόσεις προκαλεί μέθη.

Μέντα

Χρησιμοποιούμενα Μέρη:

- Η ρίζα
- Τα φύλλα

Δράση:

- Ατονία στομάχου και εντέρου, σπασμούς, φούσκωμα, ίκτερο, χολικούς λίθους – Σε ζεστό (όχι βραστό) νερό βάζουμε αρκετά φύλλα, αφήνουμε για 1-2 ώρες και πίνουμε.

- Μολύνσεις του λάρυγγα, κρύωμα – Σε νερό που αχνίζει (όχι βραστό) ρίχνουμε μερικά φύλλα και εισπνέουμε.

- Πληγές – με το ίδιο αφέψημα πλένουμε την πληγή.

Μολόχα

Σημείωση: Τα λευκά σπογγώδη ζαχαρωτά της *Althaea officianlis* (είδος στο οποίο ανήκει και η μολόχα) που υπάρχουν στην αγορά, δεν περιέχουν το βότανο και είναι κυρίως φτιαγμένα από ζάχαρη.

Χρησιμοποιούμενα μέρη:

- φύλλα
- ρίζες

Δράση:

-κατά των φλεγμονωδών καταστάσεων του δέρματος (έκζεμα, ψωρίαση)

Δοσολογία:

-Αλοιφή - 5-10 g αλοιφής ή κρέμας ή 5% φύλλων σε σκόνη εφαρμόζονται στο δέρμα τρεις φορές την ημέρα.

-καθημερινές δόσεις 5 g φύλλων μολόχας ή 6 g ρίζας ή 2 g μολόχας σε ένα φλ. κρύο νερό

χρησιμοποιούνται για γαργάρες αφού αφεθούν για 2 ώρες, λήψη από το στόμα.

Πιθανές παρενέργειες:

-μειωμένα επίπεδα σακχάρου, αλλεργικές αντιδράσεις

~ Δεν υπάρχουν ξεκαθαρά επιστημονικά στοιχεία για την χρήση της ~

Μπελαντόνα (ευθαλεία)

Η μπελαντόνα είναι ένα βότανο που περιέχει ενεργά συστατικά που επηρεάζουν το νευρικό σύστημα και ανταγωνίζονται το νευροδιαβιβαστή ακετυλοχολίνη, δρώντας όπως τα αντιχολινεργικά φάρμακα.

Χρησιμοποιούμενα μέρη:

-Βουτυλοβρωμιούχος υοσκίνη (ως παρασκεύασμα)

Δράση:

-Απόφραξη αναπνευστικών οδών

-Κατά των διαταραχών του αυτόνομου νευρικού συστήματος

-κατά των μολύνσεων αυτιών (μέση ωτίτιδα)

-κατά του πονοκεφάλου

-κατά της ραδιοδερματίτιδας (ακτινοδερματίτιδα)

Δοσολογία: 10 g, μια φορά την ημέρα - λήψη από το στόμα

Πιθανές παρενέργειες:

ξηροστομία, μειωμένα ούρα, μυδρίαση, δυσκοιλιότητα, σύγχυση, εξάνθημα δέρματος, κνίδωση, πονοκέφαλος, παραισθήσεις, ζαλάδα, αστάθεια, έμφραγμα, ψύχωση

~ Δεν υπάρχουν ξεκαθαρά επιστημονικά στοιχεία για τη χρήση της ~

Μύρτιλλος

Χρησιμοποιούμενα μέρη:

-φτιάχεται από τα ρικνά βατόμουρα ενός μικρού φυλλοβόλου θάμνου

-Χρησιμοποιείται στην Παρασκευή μαρμελάδας, γλυκισμάτων, σιροπιών και ποτών

Δράση κατά:

-της αθηροσκλήρυνσης / περιφερικής αγγειοπάθειας

-του καταρράκτη

-της χρόνιας φλεβικής ανεπάρκειας

-της διάρροιας

-του ινοκυστικού μαστού

-της δυσμηνόρροιας

-του έλκους στομάχου

-της αμφιβληστροειδοπάθειας

-του διαβήτη τύπου 2

Δοσολογία:

-Φρέσκοι καρποί - 55-115 g τρεις φορές την ημέρα

-Υγρό εκχύλισμα - 80-160 g τρεις φορές την ημέρα (λήψη από το στόμα)

-Ξηροί καρποί - 4-8 g με νερό, δυο φορές την ημέρα

-Αφέψημα ξηρών καρπών - τρεις φορές την ημέρα (βράζουμε 5-10 g αποξηραμένους καρπούς σε 150 ml νερού για 10 λεπτά και στραγγίζουμε ενώ είναι ζεστό)

-στοματικό διάλυμα για γαργάρες με 10% αφέψημα ξηρών καρπών κατ'ανάγκη

-κρύο μούλιασμα των ξηρών καρπών, τρεις φορές την ημέρα (εμποτίζουμε αποξηραμένους λιωμένους καρπούς σε 150 ml νερού για αρκετές ώρες)

Πιθανές παρενέργειες:

-αιμορραγία, στομαχική διαταραχή, διάρροια, χαμηλό σάκχαρο αίματος, δηλητηρίαση, χαμηλή αρτηριακή πίεση

~ Δεν υπάρχουν ξεκάθαρα επιστημονικά στοιχεία για τη χρήση του ~

Milk thistle

Το Milk thistle, μέλος της οικογένειας των αστήρων, έχει χρησιμοποιηθεί ιατρικά για περισσότερα από 2000 χρόνια, κυρίως για τη θεραπεία παθήσεων του ήπατος και της χοληδόχου κύστεως.

Χρησιμοποιούμενα μέρη:

-σπόροι

Σημείωση: Από τους σπόρους του μπορεί να εξαχθεί ένα φλαβονοειδές σύμπλεγμα, η σιλυμαρίνη, η οποία θεωρείται το βιολογικά δραστικό συστατικό.

Δράση:

-κατά της κίρρωσης!

-κατά της οξείας ηπατίτιδας

-κατά της δηλητηρίασης από το μανιτάρι Amanita phalloides

-πρόληψη καρκίνου

-κατά της χρόνιας ηπατίτιδας Γ

-κατά του διαβήτη (σε ασθενείς με κίρρωση)

-κατά της υψηλής χοληστερόλης

-κατά της ηπατικής βλάβης από φάρμακα και τοξίνες

Δοσολογία:

Το milk thistle προτυποποιείται συνήθως, ώστε να περιέχει 70-80% σιλυμαρίνη. Η σιλυμαρίνη είναι ένα μείγμα τριών φλαβονολιγνάνων: σιλυβίνη, σιλυδιανίνη και σιλυχριστίνη. Δοσολογίες για τη σιλυμαρίνη - 230-420 mg ανά ημέρα, διαιρεμένα σε δύο ή τρεις δόσεις (έχουν χρησιμοποιηθεί μέχρι και 8000 mg, με άγνωστη όμως ασφάλεια). Το silipide (IdB 1016) είναι ένα ειδικό προϊόν του milk thistle σχεδιασμένο να απορροφάται καλύτερα από τον οργανισμό. Οι δόσεις του μετρώνται με ισοδύναμα σιλυβίνης. Δόσεις για το silipide - 160-480 mg ανά ημέρα σε ισοδύναμα σιλυβίνης

Πιθανές παρενέργειες:

-στομαχική διαταραχή, πονοκέφαλος, κνησμός, απώλεια όρεξης, αέρια, καούρα, διάρροια, αρθραλγία, σεξουαλική ανικανότητα, μειωμένα επίπεδα σακχάρου. Έχει αναφερθεί και αναφυλακτικό σοκ.

~ Υπάρχουν επιστημονικά στοιχεία υπέρ της χρήσης του ~

Παρθενούλι (βασκαντήρα)

Το παρθενούλι, μέλος της οικογένειας των αστήρων, προέρχεται από ένα θαμνώδες πολυετές φυτό που ενδημεί στη Μικρά Ασία. Η χρήση του ως βοτανική θεραπεία τοποθετείται στους αρχαίους χρόνους.

Χρησιμοποιούμενα μέρη:

-φύλλα

Δράσεις:

-Πρόληψη ημικρανιών (!)

-ρευματοειδής αρθρίτιδα

Δοσολογία:

Θεραπεία με Βότανα

Συντάχθηκε απο τον/την Νεφέλη & Johnny

-φύλλα - 50-114 mg Κονιορτοποιημένων φύλλων καθημερινά
-φύλλα - 50-250 mg ή 2-3 αποξηραμένα φύλλα (περίπου 60 mg)
-κάψουλες - 76 mg αποξηραμένων φύλλων σε κάψουλες με 70-86 αποξηραμένα τεμαχισμένα φύλλα, μια φορά την ημέρα, λήψη από το στόμα

Πιθανές παρενέργειες:

-φλεγμονή και εξέλκωση στόματος, πρήξιμο χειλιών, απώλεια γεύσης, εξάνθημα, αυξημένος καρδιακός παλμός, δυσπεψία, ναυτία, αερισμός, δυσκοιλιότητα, διάρροια, κοιλιακός πόνος, μετεωρισμός, καύσος, στερητικά συμπτώματα, ανησυχία, κόπωση, μυϊκή δυσκαμψία και αρθραλγία

~ Υπάρχουν επιστημονικά στοιχεία υπέρ της χρήσης του ~

Πεύκο

Χρησιμοποιούμενα Μέρη:

- Αποξηραμένα τα ανοιξιάτικα βλαστάρια
- Η ρητίνη
- Το αιθέριο έλαιο

Δράση:

- Βρογχικό κυττάρου – Βράζουμε τα αποξηραμένα βλαστάρια και πίνουμε.
- Κρυολόγημα – Βράζουμε φρέσκα βλαστάρια και εισπνέουμε τους ατμούς.
- Πληγές που αργούν να επουλωθούν – Βράζουμε μια χούφτα φρέσκα βλαστάρια σε 2 λίτρα νερό και πλένουμε την πληγή.

Πιπερόριζα (Ginger)

Το ginger, μέλος της οικογένειας Zingiberaceae, έχει παίξει σημαντικό ρόλο στην ιατρική της Κίνας, της Ιαπωνίας και των Ινδιών από το 1500.

Χρησιμοποιούμενα μέρη:

- το ρίζωμα
- ο μίσχος

Δράση:

- Χημειοθεραπεία - κατά της επαγόμενης ναυτίας!
- Εγκυμοσύνη - κατά της επαγόμενης ναυτίας και εμετού!
- κατά της ναυτίας
- κατά της μετεγχειρητικής ναυτίας και εμετού
- κατά των ρευματικών παθήσεων

Δοσολογία:

- Ως κάψουλες, δισκία ή σκόνη, 1-4 g ανά ημέρα σε μικρότερες δόσεις, από το στόμα
- πιθανές παρενέργειες:
- αιμορραγία, εξάνθημα, άσχημη γεύση στο στόμα, ερυγή, μετεωρισμός, αέρια, απόφραξη εντέρου, ακανόνιστος καρδιακός ρυθμός, καούρα, ναυτία, μειωμένα επίπεδα σακχάρου
- ~ Υπάρχουν επιστημονικά στοιχεία υπέρ της χρήσης της ~

Πριμουλέλαιο

Το πριμουλέλαιο, μέλος της οικογένειας Onagraceae, περιέχει το γ-λινολενικό οξύ, ένα απαραίτητο ω-6 λιπαρό οξύ το οποίο θεωρείται δραστική ουσία.

Χρησιμοποιούμενα μέρη:

- πριμουλέλαιο ως παρασκεύασμα από φυτά της οικογένειας Onagraceae

Δράση:

- Ικανοποιητικά επιστημονικά στοιχεία υπέρ της χρήσης του για έκζεμα και ατοπική δερματίτιδα
- κατά του καρκίνου του μαστού
- κατά της μασταλγίας (έχει επισήμως εγκριθεί για τη θεραπεία της σε αρκετές χώρες)
- κατά του συνδρόμου της χρόνιας κόπωσης
- κατά της παχυσαρκίας
- κατά της προεκλαμψίας
- ικανοποιητικά επιστημονικά στοιχεία κατά της χρήσης του για το άσθμα, το σύνδρομο ελλειμματικής προσοχής, τα συμπτώματα εμμηνόπαυσης, το προεμμηνορρικό σύνδρομο, την ψωρίαση και τη σχιζοφρένεια

Δοσολογία:

-3 g καθημερινά από το στόμα, διαιρεμένα σε αρκετές μικρότερες δόσεις. Η μέγιστη ημερήσια δόση δεν πρέπει να ξεπερνά τα 0,5 g ανά κιλό σωματικού βάρους (για παιδιά)

Πιθανές παρενέργειες:

- πονοκέφαλος, κοιλιακός πόνος, ναυτία, μειωμένη πίεση, υδαρή κόπρανα
- ~ Υπάρχουν επιστημονικά στοιχεία υπέρ της χρήσης του ~

Ρίγανη

Χρησιμοποιούμενα Μέρη:

- Αποξηραμένο το ανθισμένο φυτό

Δράση:

- Κοκύτης, Βήχα, Διάρροια – Βράζουμε σε μισό λίτρο νερό 2 κουταλιές της σούπας αποξηραμένη ρίγανη και πίνουμε.
- Στοματικές και λαρυγγικές μολύνσεις – Με το ίδιο αφέψημα κάνουμε γαργάρες.
- Πληγές – Με το ίδιο αφέψημα πλένουμε την προβληματική περιοχή.

Ροδοδάφνη

Η ροδοδάφνη είναι ένας αειθαλής θάμνος που ενδημεί στη Μεσόγειο. Το όνομα αναφέρεται σε δύο είδη: το *Nerium oleander* (κοινή ροδοδάφνη) και το *Thevetia peruviana* (κίτρινη ροδοδάφνη). Και τα δύο είδη περιέχουν καρδιακές γλυκοσίδες, ουσίες με επιδράσεις παρόμοιες της διγοξίνης.

Χρησιμοποιούμενα μέρη:

- ανεπαρκείς πληροφορίες-

Δράση:

- κατά του καρκίνου
- κατά της Συμφορητικής καρδιακής ανεπάρκειας

Δοσολογία:

Δεν υπάρχουν προτυποποιημένα ή καλά μελετημένα δοσολογικά σχήματα για τη ροδοδάφνη, ενώ έχουν χρησιμοποιηθεί παραδοσιακά διάφορες δόσεις. Εξαιτίας του σημαντικού βαθμού τοξικότητας, η ροδοδάφνη καλό είναι να αποφεύγεται.

Πιθανές παρενέργειες:

- εξάνθημα, ναυτία, εμετός, εφίδρωση, στομαχόπονος, κόπωση, υπνηλία, διάρροια με αίμα, επιληπτική κρίση, πονοκέφαλος, στομαχικοί σπασμοί, σύγχυση, διαταραχές στην όραση, συσταλμένες κόρες, περιφερική νευροπάθεια, αδυναμία, κατάθλιψη, μυϊκοί σπασμοί, νεφρική ανεπάρκεια, αρρυθμία, αναισθησία, ευερεθιστότητα, ταχύπνοια,

θάνατος

~ Δεν υπάρχουν ξεκαθαρά επιστημονικά στοιχεία για την χρήση της ~

Σ - Ω

ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΙΣ ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ!

Σκόρδο

Χρησιμοποιούμενα Μέρη:

- Βολβός φρέσκος (σκελίδες)

Δράση:

- Υπέρταση, Καρδιά, Πυρετός, Αρτηριοσκλήρωση, Εντερικές διαταραχές, Βρογχική καταρροή – Σίγουρα το καλλίτερο είναι να τρώγεται σκέτο και ωμό, λόγο όμως της δυσάρεστης οσμής του, μπορεί να τριφτεί και να ανακατευτεί με φρέσκο γάλα ώστε να μην μυρίζει τόσο έντονα.

Τριφύλλι Κόκκινο

Το κόκκινο τριφύλλι είναι όσπριο που περιέχει φυτοοιστρογόνα (φυτικές χημικές ουσίες που μοιάζουν στα οιστρογόνα και στο ανθρώπινο σώμα μπορεί είτε να έχουν παρόμοια είτε αντίθετη δράση από αυτά).

Χρησιμοποιούμενα μέρη:

-ισοφλαβόνες

Δράση:

-κατά της υψηλής χοληστερόλης

-μετεμνηνοπαυσιακή ορμονική θεραπεία

-κατά των συμπτωμάτων εμμηνόπαυσης

-κατά της οστεοπόρωσης

-κατά του καρκίνου του προστάτη

-κατά της καλοήθους υπερπλασίας του προστάτη

Δοσολογία:

-Τα παρασκευάσματα συνήθως περιέχουν 40 mg ισοφλαβόνες ανά δισκίο... Ένα σύνθηδες δοσολογικό σχήμα είναι 28,5-160 mg ισοφλαβόνων κόκκινου τριφυλλιού ανά ημέρα, από το στόμα.

Πιθανές παρενέργειες:

-Αύξηση βάρους, ευαισθησία στους μαστούς, στειρότητα, αιμορραγία, μεταβολές στην εμμηνορρυσία, αύξηση κυττάρων της μήτρας (υπερπλασία ενδομητρίου)

~ Δεν υπάρχουν ξεκαθαρά επιστημονικά στοιχεία για την χρήση του ~

Τσαγιέλαιο

Το τείον (*Melaleuca alternifolia*) είναι ένα μικρό δέντρο με λεπτά, μαλακά φύλλα και κιτρινωπά άνθη. Μέλος της οικογένειας της μυρτιάς, είναι ένα από τα περισσότερα από 30 δέντρα με φλοιό χαρτιού που ανθίζουν στην Αυστραλία.

Χρησιμοποιούμενα μέρη:

-έλαιο (εξάγεται με απόσταξη ατμών από τα φύλλα)

Δράση:

-Κατά της ακμής

-κατά των μυκητιασικών μολύνσεων των νυχιών

-κατά του *staphylococcus aureus* ανθεκτικού στην μεθυκυλλίνη

-κατά της έρπης γεννητικών οργάνων

-κατά της μυκητιασικής στοματίτιδας (*Candida albicans*)

-κατά των κολπικών μολύνσεων

Δοσολογία:

-Για την ακμή - Γέλη 5% τσαγιέλαιου εφαρμόζεται στην πάσχουσα περιοχή καθημερινά.

-Για μυκητιασικές μολύνσεις νυχιών - 100% τσαγιέλαιο εφαρμόζεται στην πάσχουσα περιοχή δύο φορές την ημέρα για έξι μήνες.

Πιθανές παρενέργειες:

-σοβαρό εξάνθημα, κοκκίνισμα, κνησμός, φλύκαινες, μειωμένη λειτουργία ανοσοποιητικού συστήματος, κοιλιακός πόνος, διάρροια, λήθαργος, υπνηλία, αργό ή ασταθές βάδισμα, σύγχυση, κώμα, μειωμένη ακοή

~ Δεν υπάρχουν ξεκαθαρά επιστημονικά στοιχεία για την χρήση του ~

Turmeric

Το turmeric είναι ένα πολυετές φυτό της οικογένειας *Curcuma* ή *Zingiberaceae* (ginger) που ενδημεί στην Ινδία και την Ινδονησία και χρησιμοποιείται συχνά ως καρύκευμα στο μαγείρεμα.

Χρησιμοποιούμενα μέρη:

-ρίζα

Δράση:

-κατά του καρκίνου

-κατά της ραγοειδίτιδας (φλεγμονή ματιού)

-πρόληψη χολολιθίασης / διεγερτικό της ροής της χολής

-κατά της καούρας

-κατά της υψηλής χοληστερόλης

-κατά του HIV

-κατά της φλεγμονής

-κατά της οστεοαρθρίτιδας

-κατά της ρευματοειδούς αρθρίτιδας

-κατά της ψώρας

-κατά του πεπτικού έλκους

Δοσολογία:

Το turmeric μπορεί να προτυποποιηθεί ώστε να περιέχει 95% κουρκουμινοειδή.

-Χρησιμοποιείστε 1500 mg ανά ημέρα από το στόμα, σε δόσεις των 500 mg τρεις φορές

την ημέρα.

Πιθανές παρενέργειες:

-στομαχική διαταραχή, καούρα, κνηστώδες εξάνθημα, απώλεια μαλλιών, χαμηλή πίεση, συσταλτική διέγερση της μήτρας, αιμορραγία, ναυτία, διάρροια
~ Δεν υπάρχουν ξεκάθαρα επιστημονικά στοιχεία για την χρήση του ~

Saw palmetto

Ιστορικά, η χρήση του saw palmetto (*Serenoa repens*, *Sabal serrulata*) μπορεί να εντοπιστεί στην Αμερική, από τους Mayans, οι οποίοι το χρησιμοποιούσαν ως τονωτικό, και τους Seminoles, οι οποίοι κατανάλωναν τους καρπούς του ως αντιβηχικό ή αντισηπτικό.

Χρησιμοποιούμενα μέρη:

- καρποί
- εκχύλισμα
- παρασκευάσματα

Δράση:

-Υπάρχουν ισχυρά επιστημονικά στοιχεία υπέρ της χρήσης του για τη θεραπεία της καλοηθούς υπερπλασίας του προστάτη
-κατά της απώλειας μαλλιών ανδρικού τύπου
-κατά της υποδραστήριας ουροδόχου κύστης

Δοσολογία:

-προτυποποιημένο εκχύλισμα που περιέχει 80-95% στερόλες και λιπαρά οξέα, από το στόμα, 160-320 mg ανά ημέρα, σε μία ή δύο δόσεις.
- 1-2 g αλεσμένων και ξηρών ή ολόκληρων καρπών καθημερινά
-βάμμα - 2-4 ml (1:4) τρεις φορές την ημέρα.
- 1-2 ml υγρού εκχυλίσματος πολτού από καρπούς (1:1) τρεις φορές την ημέρα
- 120 ml τσαγιού, φτιαγμένο από 2 κ.σ. ξηρών καρπών σε 720 ml νερού (σιγοβράζοντας έως ότου η ποσότητα του υγρού γίνει η μισή), τρεις φορές την ημέρα.
-Πρωκτικά υπόθετα - 640 mg μια φορά την ημέρα

Πιθανές παρενέργειες:

-αιμορραγία, στομαχικός πόνος, ναυτία, εμετός, κακοσμία στόματος, δυσκοιλιότητα, διάρροια, έλκη, πονοκέφαλος, ζάλη, αϋπνία, κατάθλιψη, δύσπνοια, μυϊκός πόνος, υψηλή πίεση, αρρυθμίες
~ Υπάρχουν επιστημονικά στοιχεία υπέρ της χρήσης του ~

Τριαντάφυλλο

Χρησιμοποιούμενα Μέρη:

- Αποξηραμένα τα πέταλα των μπουμπουκιών (σχεδόν ανθισμένα) από ροζ ή κόκκινα διπλά ρόδα

Δράση:

Λόγο της ήπιας Δράσης του, συνιστάται ιδιαίτερα για παιδιά.

- Διάρροια – Βράζουμε μια χούφτα σε μισό λίτρο νερό, αφήνουμε να κρυώσει και πίνουμε.
- Πόνους του βλεννογόνου του στόματος – Με το ίδιο αφέψημα κάνουμε γαργάρες.
- Πληγές και εγκαύματα – Με το ίδιο αφέψημα πλένουμε την προβληματική περιοχή.

Υδράστη

Θεραπεία με Βότανα

Συντάχθηκε απο τον/την Νεφέλη & Johnny

Χρησιμοποιούμενα μέρη:

-παρασκευάσματά της

Δράση:

-κατά του κοινού κρυολογήματος ή γενικά της μόλυνσης του ανώτερου αναπνευστικού συστήματος

-κατά της μολυσματικής διάρροιας

-διεγερτικό ανοσοποιητικού συστήματος

-κατά του τραχώματος (μόλυνση ματιού από τον μικροοργανισμό *Chlamydia trachomatis*)

Δοσολογία:

-Χάπια - 0,5-1 g δισκία ή κάψουλας τρεις φορές την ημέρα

-Υγρό - 0,3-1 ml υγρού ή εκχυλίσματος 1:1 σε 60% αιθανόλη, τρεις φορές την ημέρα

-Αφέψημα - 0,5-1 g τρεις φορές την ημέρα

-Βάμμα - 2-4 ml (1:10 σε 60% αιθανόλης) τρεις φορές την ημέρα

Πιθανές παρενέργειες:

-στομαχική διαταραχή, αυξημένη ή μειωμένη πίεση, ξηρό δέρμα ή στόμα, ναυτία, μετεωρισμός, επιληπτική κρίση, δύσπνοια, μούδιασμα στα άκρα, ερεθισμός βλεννογόνου, πονοκέφαλος, αιμορραγία

~ Δεν υπάρχουν ξεκαθαρά επιστημονικά στοιχεία για την χρήση της ~

Φασκόμηλο

Χρησιμοποιούμενα Μέρη:

- Αποξηραμένο το ανθισμένο φυτό

Δράση:

- Αμυγδαλίτιδα, ουλίτιδα, άλλες στοματικές και λαρυγγικές μολύνσεις – Βράζουμε σε 1 λίτρο νερό 1-2 κουταλιές της σούπας αποξηραμένα φύλλα, αφήνουμε λίγο και κάνουμε γαργάρες.

- Πληγές – Με το ίδιο αφέψημα κάνουμε κομπρέσες στην προβληματική περιοχή.

- Διάρροια – Πίνουμε το ίδιο αφέψημα.

Φίγγι

Τα φίγγια είναι εδώδιμοι, ξινοί και κόκκινοι καρποί που αναπτύσσονται σε μικρούς αηθαλεις θάμνους.

Χρησιμοποιούμενα μέρη:

-Καρποί

Δράση:

-πρόληψη (αλλά και θεραπεία) μολύνσεων ουροποιητικού συστήματος!

-Αντιικό / αντιμυκητιασικό

-Αντιοξειδωτικό

-απορρόφηση βιταμίνης B12 σε άτομα που χρησιμοποιούν αντιόξινα

-πρόληψη καρκίνου

-κατά της οδοντικής πλάκας

-κατά της νεφρολιθίασης

-κατά των ελκών στομάχου που προκαλούνται από το βακτήριο *Helicobacter pylori*

-φροντίδα ουροστομίας

Δοσολογία:

Χυμός - 300 ml χυμού κοκτέιλ (με πρόσθετη ζάχαρη) ανά ημέρα, λήψη από το στόμα

Χυμός - 45 ml κατεψυγμένος συμπυκνωμένος χυμός, δύο φορές την ημέρα
Χυμός - 15-30 ml 100% χυμού φίγγι ανά ημέρα (χωρίς πρόσθετη ζάχαρη)
Κάψουλες - Μια έως έξι κάψουλες χυμού φίγγι σε σκόνη των 300-400 mg δύο φορές την ημέρα, λήψη από το στόμα με νερό, 1-2 ώρες πριν το γεύμα
Βάμμα - 4-5 ml τρεις με τέσσερις φορές την ημέρα από το στόμα
Σημείωση: Η ποσότητα που λαμβάνεται μέσω των τροφίμων θεωρείται ασφαλής.
Πιθανές παρενέργειες:
-στομαχική διαταραχή, διάρροια, νεφρολιθίαση
~ Υπάρχουν επιστημονικά στοιχεία υπέρ της χρήσης του ~

Χαμομήλι

Χρησιμοποιούμενα Μέρη:
- Αποξηραμένα τα άνθη
Δράση:
Είναι αντιφλεγμονικό, αντισηπτικό, ήπιο αντισπασμωδικό και εφιδρωτικό.
- Στομαχικές διαταραχές, διάρροια, ναυτία – Βράζουμε σε μισό λίτρο νερό 1 κουταλιά της σούπας αποξηραμένα άνθη και πίνουμε.
- Μολύνσεις του στόματος και του λάρυγγα – Με το ίδιο αφέψημα κάνουμε γαργάρες.
- Πληγές που αργούν να επουλωθούν, δερματικά εξανθήματα, εγκαύματα, έρπη, αιμορροΐδες, μολύνσεις των ματιών – Με το ίδιο αφέψημα κάνουμε κομπρέσες στην προβληματική περιοχή.
ΠΡΟΣΟΧΗ! Οι μεγάλες δόσεις μπορεί να προκαλέσουν ίλιγγο και εμετό.

Ginkgo

Το Ginkgo biloba χρησιμοποιείται ιατρικώς για χιλιάδες χρόνια. Σήμερα είναι ένα από τα κορυφαία στις πωλήσεις βότανα στις ΗΠΑ. Το Ginkgo χρησιμοποιείται για τη θεραπεία πολυάριθμων καταστάσεων, πολλές από τις οποίες δοκιμάζονται επιστημονικά.
Χρησιμοποιούμενα μέρη:
-φύλλα
Δράση:
-Ισχυρά επιστημονικά στοιχεία υπέρ της χρήσης του για απόφραξη (φραγμένες αρτηρίες στα πόδια) και για τη θεραπεία της άνοιας από νόσο Alzheimer ή της αγγειοπάθειας
-κατά της εγκεφαλικής ανεπάρκειας!
-κατά της εξασθένησης της μνήμης λόγω ηλικίας
-κατά των παρενεργειών της χημειοθεραπείας
-κατά της μειωμένης λίμπιντο / διαταραχής στύσης (ανδρική ανικανότητα)
-κατά της κατάθλιψης
-κατά εκφύλισης κηλίδας
-βελτίωση της μνήμης (σε υγιείς)
-κατά του βόμβου (στα αυτιά)
-κατά του ίλιγγου
-υπάρχουν ικανοποιητικά επιστημονικά στοιχεία κατά της χρήσης του για το εγκεφαλικό
Δοσολογία:
-Για απόφραξη - 80-360 mg προτυποποιημένου 50:1 εκχυλίσματος φύλλων καθημερινά από το στόμα, σε δύο ή τρεις δόσεις.
- 3-6 ml εκχυλίσματος 40 mg/ml καθημερινά από το στόμα σε τρεις δόσεις

*Δοσολογίες για άλλες καταστάσεις δεν έχουν ακόμη καθοριστεί.

Πιθανές παρενέργειες:

-αιμορραγία, πονοκέφαλος, ναυτία, γαστρεντερική διαταραχή, μυϊκή αδυναμία, ανησυχία, αλλαγές στην πίεση και το σάκχαρο, μειωμένη γονιμότητα

~ Υπάρχουν επιστημονικά στοιχεία υπέρ της χρήσης του ~

Ginseng

Το όνομα ginseng αναφέρεται σε διάφορα είδη του γένους *Panax*. Το *Panax ginseng* είναι Ασιατικής προέλευσης, αλλά καλλιεργείται και στην Αμερική, ενώ δεν έχει σχέση με το Σιβηρικό ginseng (*Eleutherococcus senticosus*).

Χρησιμοποιούμενα μέρη:

-παρασκευάσματα

Δράση:

-Νοητική λειτουργία!

-κατά του Διαβήτη τύπου 2!

-Πρόληψη καρκίνου

-κατά της στεφανιαίας νόσου

-κατά της δυσλειτουργίας στύσης (ανδρική ανικανότητα)

-αθλητική απόδοση

-κατά της κόπωσης

-κατά της υψηλής πίεσης

-ενίσχυση ανοσοποιητικού συστήματος

-κατά των συμπτωμάτων της εμμηνόπαυσης

-αίσθημα ευεξίας

Δοσολογία:

-Δισκία ή κάψουλες - 100 mg εκχυλίσματος ginseng από το στόμα μια ή δυο φορές καθημερινά

-Υγρό - 1-2 g σε 150 ml νερού ή 1-2 ml υγρού εκχυλίσματος 1:1 (g/ml) ή βάμμα 1:5 (g/ml) καθημερινά.

Πιθανές παρενέργειες:

-Δερματικές ενοχλήσεις, κνησμός, κηλίδες, στομαχική δυσφορία, διάρροια, ναυτία, εμετός, ερεθισμός λαιμού, απώλεια όρεξης, πονοκέφαλος, πυρετός, ζάλη, θολή όραση, υπνηλία, διαταραχή στην πίεση, κατακράτηση υγρών, οίδημα, πόνος στο στήθος κ.α. Το ginseng επίσης, μπορεί να μεταβάλει την πήξη του αίματος, ή τον αριθμό των ερυθροκυττάρων, και να προκαλέσει αιμορραγία στη μύτη.

~ Υπάρχουν επιστημονικά στοιχεία υπέρ της χρήσης του ~

Gotu Kola

Είναι ενδυμικό φυτό στην Ινδία και την Αφρική, το gotu kola δεν σχετίζεται με τον καρπό kola, δεν περιέχει καφεΐνη και δεν δρα ως διεγερτικό. Η πιο δημοφιλής χρήση του στις ΗΠΑ είναι για τη θεραπεία κισμών.

Χρησιμοποιούμενα μέρη:

-λεπτό αμπελόκλημα

Δράση:

-Χρόνια φλεβική ανεπάρκεια / κισοί!

-Ανησυχία

-Διαβητική μικροαγγειοπάθεια

-επούλωση τραυμάτων

Δοσολογία:

- 60-180 mg καθημερινά, σε δόσεις από το στόμα

Πιθανές παρενέργειες:

-εξάνθημα, στοματική διαταραχή, ναυτία, καταστολή, κόπωση, υψηλό σάκχαρο, μειωμένη γονιμότητα, καρκίνος, αλλεργικές αντιδράσεις

~ Υπάρχουν επιστημονικά στοιχεία υπέρ της χρήσης της ~

Guggul

Το guggul (κόμμι guggul) είναι μια ρητίνη που παράγεται από το δέντρο mukul mirth. Το guggulipid (guggul-λιπίδιο, λιποειδές που εξάγεται από το guggul) περιέχει φυτικές στερόλες, οι οποίες δυνητικά μπορεί να μειώσουν τα επίπεδα χοληστερόλης, αλλά η χρήση του γενικότερα είναι αμφιλεγόμενη καθώς τα αποτελέσματα των μελετών σε ανθρώπους δε συμφωνούν πάντα μεταξύ τους.

Χρησιμοποιούμενα μέρη:

-guggulipid

Δράση:

-κατά της ακμής

-κατά της υψηλής χοληστερόλης

-κατά της παχυσαρκίας

-κατά της οστεοαρθρίτιδας

-κατά της ρευματοειδούς αρθρίτιδας

Δοσολογία:

-guggul-λιπίδιο 500-1000 mg δυο ή τρεις φορές την ημέρα

-guggulsterone 25 mg μια έως τρεις φορές την ημέρα από το στόμα ή 50 mg δύο φορές την ημέρα από το στόμα

Πιθανές παρενέργειες:

-Συχνά αναφέρονται στομαχικές διαταραχές, διάρροια και εμετός. Αλλεργικό εξάνθημα, πονοκέφαλος, ανησυχία, νευρική κατάσταση, ερυγμή, λόξυγγας, μειωμένη χοληστερόλη, απώλεια βάρους

Λυκίσκος (ζυθοβότανο)

Ο λυκίσκος είναι ένα αναρριχώμενο φυτό που ενδημεί στην Ευρώπη, την Ασία και τη Βόρεια Αμερική.

Χρησιμοποιούμενα μέρη:

-Εκχύλισμα λυκίσκου

-κωνοειδείς καρποί του φυτού (χρησιμοποιούνται συχνά ως αρωματικά στην παρασκευή μπύρας)

Δράση:

-κατά της αϋπνίας / ποιότητα ύπνου

-καταστολή

Δοσολογία:

-Κάψουλες - 0,5-1 g κάψουλας ξηρού εκχυλίσματος τρεις φορές την ημέρα από το στόμα

-Υγρό - 0,5-1 ml υγρού εκχυλίσματος (1:1 σε 45% αλκοόλη) τρεις φορές την ημέρα από το στόμα

Πιθανές παρενέργειες:

Θεραπεία με Βότανα

Συντάχθηκε απο τον/την Νεφέλη & Johnny

- Δερματικό εξάνθημα, στομαχικός πόνος, υπερέκκριση γαστρικού υγρού, βραχύπνοια, επιληπτικές κρίσεις, υποθερμία, ανησυχία, διαταραχές στα επίπεδα του σακχάρου, κόπωση

~ Δεν υπάρχουν ξεκάθαρα επιστημονικά στοιχεία για την χρήση του ~