

**ETHNOLOGHIA ON-LINE**

**Ετήσιο Επιστημονικό Ηλεκτρονικό Περιοδικό**

**Εκδοτική Επιμέλεια: Ελληνική Εταιρεία Εθνολογίας**

**An Annual Scholarly Electronic Journal**

**Published by the Greek Society for Ethnology**

---



**Φυτά και λαϊκή ιατρική στην Ελλάδα - Συμβολή στην Εθνοβοτανική.**

**Συγγραφείς - Authors: Κατερίνα Ν. Χαλκέα.**

**Πηγή - Source: Ethnologia on-line, Vol.: 6, Απρίλιος 2015 (σσ. 1-31) - April 2015 (pp. 1-31).**

**Εκδοτική Επιμέλεια: Ελληνική Εταιρεία Εθνολογίας - Published by: The Greek Society for Ethnology**

[www.societyforethnology.gr](http://www.societyforethnology.gr).

**Επιτροπή Έκδοσης: Ελευθέριος Αλεξάκης, Μαρία Κουμαριανού, Βασιλική Χρυσανθοπούλου - Editors: Eleftherios Alexakis, Maria Koumarianou, Vassiliki Chryssanthopoulou.**

**Επικοινωνία - Contact: [societyforethnology@yahoo.com](mailto:societyforethnology@yahoo.com).**

**Stable URL:**

[http://www.societyforethnology.gr/site/pdf/Fyta\\_kai\\_Laiki\\_Iatriki\\_stin\\_Ellada.pdf](http://www.societyforethnology.gr/site/pdf/Fyta_kai_Laiki_Iatriki_stin_Ellada.pdf).

**Δευτέρα 20 Απριλίου 2015 - Monday 20, April 2015.**

---

Τα άρθρα που κατατίθενται στο *Ethnologia on line* αποτελούν πνευματική ιδιοκτησία των συγγραφέων τους. Άρθρα του *Ethnologia on line* που μεταφράζονται ή επανατυπώνονται αλλού οφείλουν να παραπέμπουν στην πρωτότυπη δημοσίευση.

Articles submitted to the journal are the intellectual property of the writer. Translations or reprints of articles from *Ethnologia On Line* should refer to the original publication.

Το ηλεκτρονικό περιοδικό *Ethnologia on line* αποτελεί ετήσια επιστημονική έκδοση της Ελληνικής Εταιρείας Εθνολογίας και εκδίδεται παράλληλα με το έντυπο περιοδικό σύγγραμμα *Εθνολογία*. Στόχος του είναι να προβάλλει το θεωρητικό και επιστημονικό υπόβαθρο μελετών που άπτονται του γνωστικού αντικείμενου της Ανθρωπολογίας και της Εθνολογίας και να δώσει την ευκαιρία σε επιστήμονες εθνολόγους και ανθρωπολόγους άμεσης παρουσίασης της δουλειάς τους.

The electronic journal *Ethnologia On Line* is an annual scholarly publication of the Greek Society for Ethnology, distinct from its annual printed journal *Ethnologia*. Its aim is to stimulate and promote discourse in the disciplines of Anthropology and Ethnology with an emphasis on issues of theory and methodology, while also giving anthropologists and ethnologists a venue to present their work speedily.

**ISSN: 1792-9628**



## *Φυτά και Λαϊκή Ιατρική στην Ελλάδα*

### *Συμβολή στην Εθνοβοτανική*

#### **Περίληψη**

Στη μελέτη αυτή εξετάζεται το θέμα της λαϊκής ιατρικής σε σχέση με τα φαρμακευτικά φυτά, βότανα κ.ά. στην Ελλάδα, επικεντρώνοντας περισσότερο στην Ήπειρο και ιδιαίτερα στο φαράγγι του Βίκου στο Ζαγόρι, απ' όπου προέρχονταν οι λεγόμενοι βικογιατροί ή κομπογιαννίτες. Περιγράφονται οι εξορμήσεις τους σε ομάδες στην Ελλάδα και στα Βαλκάνια, οι τρόποι συμπεριφοράς τους και η ένδυσή τους, καθώς και οι σχέσεις τους με τους κατοίκους των χωριών. Επίσης εξετάζεται τοπικά και ευρύτερα η σημασία των φυτών (χλωρίδας) για την υγεία των ανθρώπων με πολλά παραδείγματα παράλληλα με το συμβολικό-μαγικό σύστημα που τα εκφράζει. Η μελέτη συμπληρώνεται με τέσσερα παραρτήματα (για τα φυτά, τις θεραπείες και δύο σημαντικές προσωπικότητες της αρχαιότητας τον Θεόφραστο και τον Γαληνό).

**Λέξεις κλειδιά:** βικογιατροί, κομπογιαννίτες, εθνοβοτανική, χλωρίδα, φαράγγι του Βίκου, ασθένειες, Ζαγόρι, Ήπειρος.

#### **Resume:**

Cette étude aborde la question de la médecine traditionnelle par rapport aux plantes médicinales, des herbes, etc. en Grèce, en se concentrant sur la région d'Épire et en particulier sur les gorges de Vikos à Zagori, d'où viennent les charlatans les dits vikogiatroi. L'étude décrit leurs itinéraires en groupes en Grèce et dans les Balkans, leur comportement, leurs vêtements, et de leurs relations avec les villageois. Il est également examiné l'importance des plantes pour la santé humaine avec de nombreux exemples ainsi que la symbolique magique qui exprime. L'étude est complétée par quatre annexes (plantes, boissons et infusions, traitements et deux figures importantes de l'Antiquité : Théophraste et Galien).

**Mots-Clés:** vikogiatroi, charlatans, ethnobotanique, flore, Vikos Gorge, maladies, Zagori, Épire.



*Έρωτας*

*Στοχαστικός στη ζωή του και ανεπανάληπτος  
στο να μαγεύει γοητεύοντας με βότανα ή με σοφίες.*

*Πλάτων, Συμπόσιο Περί Έρωτος*

### **Εισαγωγή**

Εθνοβοτανική είναι ο κλάδος της εθνοεπιστήμης που εξετάζει τις σχέσεις του ανθρώπου με τη χλωρίδα. Ουσιαστικά πρόκειται για έναν τομέα της Γνωστικής Εθνογραφίας ή Γνωστικής Ανθρωπολογίας. Η Ελλάδα αποτελεί έναν πάρα πολύ ενδιαφέροντα χώρο για την Εθνοβοτανική. Τουλάχιστον ως το 1980, υπήρξε η χώρα με τη μεγαλύτερη ποικιλία σε χλωρίδα. Σήμερα η ελληνική χλωρίδα φιλοξενεί το 50% περίπου της φυτικής βιοποικιλότητας της Ευρώπης και το 80% της Βαλκανικής.

Η αρχαία θρησκεία αναγνώριζε την ενότητα του ανθρώπου και της φύσης. Για παράδειγμα, ο μύθος της Δήμητρας και της κόρης της Περσεφόνης συνέδεε τη φυσική αναπαραγωγή με τη γονιμότητα της γης στην αιώνια ανακύκλωση. Με την οπτική αυτή οι αρχαίοι Έλληνες είχαν ανακηρύξει τις περιοχές ιδιαίτερου κάλλους και βιολογικής αξίας σε άδυστα, δηλαδή σε καταφύγια των θεών. Ήταν δάση, πηγές, βουνά, ποτάμια, λίμνες, αμμώδεις ακτές, τοπία συναρπαστικά αλλά και ήρεμα, επιλεγμένα θα έλεγε κανείς με οικολογικό κριτήριο, αντιπροσωπευτικό των μεσογειακών οικοσυστημάτων.

Ο Ιπποκράτης περιγράφει την επίδραση του κλίματος και των συστατικών στοιχείων του εδάφους, όχι μόνο στην υγεία των ανθρώπων αλλά και στον χαρακτήρα και την ψυχολογία των λαών, άρα και στη διαμόρφωση αντίστοιχα της Ιστορίας. Γνωστή είναι η ρήση του «ηγεμονικώτερον απάντων φύσις». Ο Αριστοτέλης μελέτησε τις σχέσεις των ζωικών οργανισμών μεταξύ τους και σε σχέση με το περιβάλλον. Μίλησε για την αλληλοεξάρτηση των όντων, τις προσπάθειες αύξησης των πληθυσμών, το ζωτικό χώρο, τη συμπεριφορά, τον ανταγωνισμό και την επικράτηση μεταξύ των ειδών, τη μετανάστευση και τη χειμέρια νάρκη. Γνώριζε τη συμβίωση και τον παρασιτισμό. Ο Θεόφραστος, ο σπουδαιότερος μαθητής του Αριστοτέλη μετά τον Μέγα Αλέξανδρο, αποτελεί τον πληρέστερο περιβαλλοντολογικό συγγραφέα της αρχαιότητας. Ταξινόμησε τα φυτά σε τέσσερις ομάδες - δέντρα, θάμνοι, φρύγανα και πόες. Είναι η σημερινή ταξινόμηση της μεσογειακής βλάστησης. Στο έργο του Περί φυτικών ιστοριών περιέγραψε πώς τα φυτά συναγωνίζονται, αλληλεπιδρούν και παρασιτούν μεταξύ τους, και συμβιώνουν με τα ζώα.



Γνώριζε τις διαδικασίες των καλλιεργειών και των ανθρώπινων επιδράσεων στα φυτά, το φαινόμενο της εξαφάνισης και τις συνέπειες της αποδάσωσης στο κλίμα. Η μεγάλη του συμβολή είναι η ανακάλυψη της επιστήμης της Οικολογίας, όπως τη μελέτησε στα δασικά οικοσυστήματα.

Η ερμηνεία του Θεόφραστου ήταν οικολογική υπό την έννοια ότι πάντοτε παρατηρούσε τα είδη στο γενικό πλαίσιο της σχέσης τους με το περιβάλλον, την ηλιοφάνεια, το έδαφος, το κλίμα, το νερό, τη σχέση τους προς τα άλλα φυτά και ζώα. Η πιο σημαντική οικολογική του θέση ήταν ότι θεωρούσε πως για κάθε φυτό υπάρχει ένας ευνοϊκός τόπος, ο κατάλληλος χώρος, «η οικεία του θέση», η «niche» των νέων οικολόγων. Ο Θεόφραστος δηλαδή χρησιμοποίησε τη λέξη «οικείος» καθώς και την αλληλεξάρτηση και συμβίωση των ειδών με τη σημερινή τους οικολογική σχέση, χωρίς όμως να καταλήξει στη χρήση ή στη διατύπωση του όρου «οικολογία». Μεταξύ των άλλων ο Θεόφραστος παρατήρησε ανθρωπογενείς μεταβολές στο κλίμα από αποδάσωση ή ξεχερσώσεις ακόμη και από τη μεταβολή στη θερμοκρασία και μείωση των υπόγειων υδάτων (βλ. Ερυσίχθων 2010).

Έκτοτε μεσολάβησαν πολλά με την αυξανόμενη αστικοποίηση και εκβιομηχάνιση. Τέτοιες ανθρωπογενείς επεμβάσεις είναι, για παράδειγμα, το «ξερίζωμα» της ελιάς στην Κρήτη και η αντικατάστασή της από φυτείες αβοκάντο και ακτινιδίων αλλά και το «ξεπάτωμα», όχι μόνο της ελιάς αλλά και των αμπελιών, για την κατασκευή του αεροδρομίου των Σπάτων στα Μεσόγεια. Η καταστροφή της βιοποικιλότητας οφείλεται επιπλέον στην αντικατάσταση του αλετριού από το βιομηχανικό τρακτέρ, στην κλιματολογική αλλαγή, στην εντατική κτηνοτροφία, στις βιολογικές καλλιέργειες, στις πυρκαγιές αλλά και στους πολέμους. Το οξύμωρο είναι ότι αμέσως μετά άρχισαν να παρουσιάζονται και να καταβάλλονται προσπάθειες διάσωσης αυτής της αναντικατάστατης κληρονομιάς με έντονο ενδιαφέρον κυρίως από τους ξένους (βλ. P. & S. Barrett, 1986) που οδήγησε στη σημερινή εξέλιξη (βοτανικοί κήποι, εθνικά πάρκα κλπ.). Παρουσιάστηκαν επίσης ταυτόχρονα και οι πρώτες βιολογικές καλλιέργειες και τα καταστήματα υγιεινής διατροφής, ενώ άρχισε να γίνεται της μόδας η λεγόμενη χορτοφαγία.

### ***Τα Εθνογραφικά Δεδομένα***

Στη μελέτη μου για τα Ζαγοροχώρια της Ηπείρου (βλ. Chalkea 1984a) επεσήμανα ιδιαίτερα τη σπουδαιότητα της χαράδρας του Βίκου. Το φαράγγι του Βίκου βρίσκεται 30 χλμ. βορειοδυτικά



των Ιωαννίνων και είναι το βαθύτερο φαράγγι παγκοσμίως, σύμφωνα με το βιβλίο Guinness. Αποτελεί τον πυρήνα του εθνικού δρυμού Βίκου-Αώου, στην περιοχή των οποίων βρίσκεται καταφύγιο μεγάλη ποικιλία σπανίων ειδών χλωρίδας και πανίδας. Το φαράγγι έχει μήκος 20 χλμ. και σε πολλά σημεία του το βάθος ξεπερνάει τα 1.000 μ. Ο παραπόταμος του Αώου, Βοϊδομάτης ή Ποτάμι του Βίκου που το διατρέχει έχει νερό μόνο εποχιακά.

Ο Βίκος δημιουργήθηκε μετά από έντονες γεωλογικές ανακατατάξεις κατά τη διάρκεια των γεωλογικών εποχών. Τα πρώτα ίχνη ανθρώπινης δραστηριότητας στην περιοχή έχουν εντοπιστεί από την παλαιολιθική εποχή (40.000 π.Χ.). Η χλωρίδα που συναντάται στην περιοχή του φαραγγιού είναι ιδιαίτερα μεγάλης ποικιλίας. Το φαράγγι διεφύλαξε επίσης άφθονο υλικό από σπάνια φυτά, μεταξύ των άλλων και τον μανδραγόρα (βλ. Κρητικός 1983, πρβ. και Paramichael 1975). Μια άλλη εξέλιξη ήταν ότι το φαράγγι του Βίκου που δέσποζε στο κεντρικό και δυτικό Ζαγόρι αποτέλεσε το σχολείο της φύσης από το οποίο «έβγαιναν» οι λεγόμενοι «βικογιατροί». Ειδικότερα, λόγω της μεγάλης ποικιλίας φαρμακευτικών ειδών (βλ. Γκανιάτσας 1971), των οποίων η σημασία δεν ήταν γνωστή στους χωρικούς, η συστηματική εκμετάλλευση αυτών των φυτών που ονομάζουμε φαρμακευτικά βότανα, περιορίστηκε σε μια ιδιαίτερη ομάδα, τους πρακτικούς γιατρούς. Αυτοί οι γιατροί επονομάστηκαν, κατά την επικρατέστερη ετυμολογία, και «κομπογιαννίτες» από τη λέξη κόμπος, δηλ. κόμβος (οφθαλμός φυτού, ρίζα/βολβός) και το ρήμα ιαίνω: γιατρεύω, δηλαδή αυτοί που γιατρεύουν τις ασθένειες, χρησιμοποιώντας τις ρίζες και τους κόμβους των φυτών (βλ. περί των διαφόρων ετυμολογικών απόψεων, βλέπε Πατσέλης 1952: 51).

Οι κομπογιαννίτες κατάγονταν από τα χωριά του κεντρικού Ζαγοριού: Λασκοβέτσι, Τσεπέλοβο, Φραγκάδες, Σκαμνέλι, Καλωτά, Τσονδήλα, Νεγάδες, Μονοδένδρι, Βίτσα και Καπέσοβο καθώς και το Πάπιγκο του δυτικού Ζαγοριού (αυτοί όμως που κατάγονταν από το Πάπιγκο ήταν ειδικοί για τα μάτια). Όλα αυτά τα χωριά βρίσκονται στις πλαγιές/παρυφές της χαράδρας του Βίκου (Πατσέλης 1952:52). Εξασκούσαν το επάγγελμα τους σε όλη τη ηπειρωτική Ελλάδα ακόμη και τη Σερβία, τη Βουλγαρία και την Τουρκία. Έχαιραν μεγάλης εκτίμησης από το λαό και διακρίνονταν από τους συναδέλφους τους άλλων περιοχών, είτε επρόκειτο για πρακτικούς γιατρούς είτε για τη μαία (τη μαμή) του χωριού ή απλούστατα για τις γριές (μπάμπες). Οι γιατροί που μορφώθηκαν στη Δύση και έκαναν την εμφάνισή τους κατά το τέλος του 19ου αιώνα στα αστικά κέντρα των δυτικών κρατών, έπρεπε να κοπιάσουν πάρα πολύ, για να επιβληθούν στις



πόλεις και κυρίως στην ύπαιθρο: οι πρακτικοί γιατροί ήταν βαθιά ριζωμένοι στις παραδόσεις του λαού, αποτελώντας συγχρόνως τρόπο ζωής και τρόπο σκέψης.<sup>1</sup>

Μέχρι και τις αρχές του 20ου αιώνα οι άνθρωποι αυτοί γύριζαν στα χωριά, ασκώντας «ιατρική». Κάθε άνοιξη εγκατέλειπαν τα χωριά τους σε ομάδες πέντε ή έξι ατόμων και άρχιζαν το γύρο στις πόλεις και τα χωριά της ηπειρωτικής Ελλάδας και των κοντινών βαλκανικών χωρών. Αυτή η περιοδεία δεν διαρκούσε πάνω από έξι μήνες. Επέστρεφαν το φθινόπωρο, για να περάσουν το χειμώνα κοντά στις οικογένειές τους. Μαζί τους έφερναν μεγάλα ποσά χρημάτων καθώς και πολλά άλογα και μουλάρια που είχαν μεγάλη αξία για τις μεταφορές την εποχή εκείνη. Αυτή η παράδοση που κανείς δεν ήξερε να εξηγήσει αρχίζει από το 17ο αιώνα (Πατσέλης 1952:53). Συνήθως ανήγγειλαν την άφιξη τους στις πόλεις και τα χωριά, φωνάζοντας χαρακτηριστικά «καλός γιατρός», «καλά φάρμακα», «καλά βότανα», «ο γιατρός ήρθε» ή τη χαρακτηριστική φράση «πουλάω ζωή». Ο ερχομός των κομπογιαννιτών σε ένα τόπο το πρωί θεωρείτο καλός οίωνος. Αποτελούσε πάντα ένα χαρμόσυνο γεγονός για ένα χωριό να ακούσει το πρωί μια ξένη φωνή να λέει: «Ελάτε όλοι όσοι είσαστε άρρωστοι, να ο καλός γιατρός του Ζαγοριού».

Ο Αλμπέρτ Ντυμόντ, Γάλλος ταξιδευτής του προπερασμένου αιώνα, διηγείται ότι μεταξύ των Ελλήνων της Ηπείρου που ταξίδευαν στην επαρχία της Φιλιππούπολης (Νότιας Βουλγαρίας), οι «καλογιατροί» αξίζουν ιδιαίτερης μνείας. Μας λέει ότι ανήκουν όλοι στον ίδιο χώρο, του Ζαγοριού. Αυτή η βαθιά κοιλάδα, χαμένη μέσα στις παρυφές της Πίνδου, προστατεύεται από τις βαρβαρικές επιδρομές. Εκεί μέσα ζει, σε μια εικοσαριά χωριά, ένας πληθυσμός που έχει τη φήμη ότι διατηρεί δια μέσου των αιώνων παλιές παραδόσεις χειρουργικής και τη γνώση φαρμακευτικών φυτών. Αυτοί οι γιατροί αποτελούν ένα είδος αδελφότητας όπου κάθε οικογένεια έχει μια ειδικότητα και όπου ο γιος διαδέχεται τον πατέρα. Όλη η παράδοση μεταφέρεται προφορικά. Διατρέχουν την Τουρκία, όπου εκτιμώνται πολύ και μαζεύουν μεγάλα χρηματικά ποσά (Dumont 1873, πρβ. και Σάρρος 1923:524).

Αυτές οι μικρές ιατρικές δημοκρατίες μας παραπέμπουν στις κοινωνίες του παγανιστικού κόσμου όπου μεταφέρονταν από γενιά σε γενιά παλιές συνταγές μεταξύ αυτών που είχαν το προνόμιο να ασκούν την ιατρική. Όπως έδειξα στη μελέτη μου (Chalkea 1984b), αποτελούσαν, από

---

<sup>1</sup> Βλέπε χαρακτηριστικά την ελληνική ταινία «Η κυρά μας η μαμή» του Αλέκου Σακελλάριου με τη Γεωργία Βασιλειάδου και τον Ορέστη Μακρή



άποψη δικαίου, «ισνάφια» (συντεχνίες). Σε αυτές τις ουσιαστικά οικογενειακές ομάδες μπορούσαν να εισέλθουν άλλοι μαθητευόμενοι, τα «τσιράκια», οι οποίοι με συνεχή προσπάθεια και δείχνοντας μεγάλη αφοσίωση στους δασκάλους τους, κατόρθωναν να μνηθούν στα μυστικά του επαγγέλματος, για να το ασκήσουν στη συνέχεια. Οι πατεράδες μετέδιδαν στα παιδιά τους ή καλύτερα στους μαθητές τους τη γνώση, και αυτοί τους ήταν προσκολλημένα σαν σκλάβοι. Ο τρόπος πάντως μαθητείας τους μας παραπέμπει στην αρχαία Ελλάδα, όπου οι μαθητές προέρχονταν κυρίως από την οικογένεια του δασκάλου και αποτελούσαν την επόμενη γενεά γιατρών.

Ο ισότιμος χαρακτήρας αυτών των «ιατρικών δημοκρατιών» ήταν αναμφισβήτητος. Στην πράξη όμως, η ομάδα διαιρείτο σε «εξοχότατους» και σε «παρακατιανούς». Αυτή η ιεραρχία αντιστοιχούσε και στην αμοιβή. Οι «εξοχότατοι» πληρώνονταν με περισσότερα χρήματα από τους «παρακατιανούς», ντύνονταν με ακριβότερα ρούχα (γούνες κλπ.) (Πατσέλης 1952:52). Για να διακρίνονται οι κομπογιαννίτες, φορούσαν ένα μακρύ μάλλινο πανωφόρι, χωρίς μανίκια και έδεναν τα μαλλιά τους με μια πράσινη κορδέλα. Ήταν τα δικά τους επαγγελματικά διακριτικά. Λέγονταν και ματσουκάδες ματσοκαρίδες, ματσκάρδες (από το ματσούκι), γιατί κρατούσαν μαζί με το σακούλι τους και ένα ραβδί ή ρόπαλο, για να προστατεύονται από τους συγγενείς των αρρώστων που πέθαιναν.<sup>2</sup> Επιπλέον αυτό τους προστάτευε και από τους κινδύνους του δρόμου, τους ληστές, τα άγρια σκυλιά, αλλά ήταν και το διακριτικό τους (Πατσέλης 1952:52).

Οι πράξεις μαγείας (προσενχές, ξόρκια, φυλαχτά) ακολουθούσαν όλες τις πράξεις ιατρικής των κομπογιαννιτών. Μια ιατρική πράξη αποτελούσε μια τελετουργία από όπου προερχόταν και η εμπιστοσύνη την οποία έχαιραν. Άλλωστε θεωρούσαν - και αυτό το πίστευαν σε όλη την Ελλάδα - ότι οι ασθένειες, έχοντας κάτι το δαιμονικό, γνώριζαν τα ονόματα των ανθρώπων, τους παραφύλαγαν τη νύχτα και έτσι εισέβαλαν μέσα τους. Η αναγνώριση του ονόματος αποτελούσε λοιπόν την ισχύ τους (βλ. γενικά Μέγας 1923). Η πανούκλα (πανώλης) ιδιαίτερα, που μεταδόθηκε από τους μετανάστες στα Γιάννενα τον Μάρτη του 1762 και κατέστρεφε συχνά τα Βαλκάνια, θεωρήθηκε η ενσάρκωση του διαβόλου επί της γης. Δεν είναι άσχετη βέβαια και η φήμη πως οι γιατροί - μάγοι - που λειτουργούσαν και σαν μυστική συντεχνία στο εξωτερικό όφειλαν τη φήμη

---

<sup>2</sup> Κάτι ανάλογο συμβαίνει και σήμερα. Βλέπε Γ. Μπασκάκης, Εφημερίδα των Συντακτών, «Γιατροί με εκπαίδευση Νίντζα», αναφορικά με τους γιατρούς και τη σημερινή κατάσταση της υγείας (σεμινάρια με λαβές, πάλη, ξύλο για την αποφυγή διαπληκτισμών με ασθενείς



και τον πλούτο τους στο διάβολο, κάτι που προέρχεται από την πίστη στη δαιμονική φύση των ασθενειών.

Από τα παραπάνω προέρχεται και το πολύ παλιό έθιμο στην Ήπειρο να πασαλείφουν τις πόρτες των σπιτιών με πίσσα, όταν υπήρχαν επιδημίες. Είναι άλλωστε ενδεικτικό ότι σε πολλά έθιμα της υπαίθρου φροντίζουν να διώχνουν τους δαίμονες με τελετουργίες κάθαρσης. Ας θυμηθούμε τον «αποδιοπομπαίο τράγο» στους Εβραίους και τους «φαρμακούς» στην αρχαία Αθήνα. Αλλά σχετικά είναι και τα έθιμα του στοιχειώματος του σπιτιού ή του χωριού με θυσία που απαντάται στα εγκαίνια κάθε κατοικίας αλλά και στα εγκαίνια ενός χωριού. Πάνω σε αυτό το θέμα ο Λαμπρίδης μας αναφέρει ότι στο Καπέσοβο (κεντρικό Ζαγόρι) δεν πέφτει ποτέ επιδημία, γιατί το χωριό έχει «εγκαινιασθεί». Αυτό έγινε ως εξής: οι αρχαίοι κάτοικοι του χωριού οδήγησαν ένα ζευγάρι βόδια τρεις φορές γύρω από το χωριό και κατόπιν τα έθαψαν ζωντανά στην είσοδο του χωριού (Μέγας 1923, πρβ. Λαγόπουλος 2002). Όλες αυτές οι πεποιθήσεις και τα έθιμα που τις ακολουθούν βασίζονται στην κοινή πίστη της πιθανότητας άμεσης μετάδοσης των κακών που βρίσκουν κάποιον άνθρωπο, ζώο ή πράγμα. Αυτές οι αντιλήψεις έχουν παγκόσμια ισχύ.

Οι κομπογιαννίτες ή βικογιατροί αμείβονταν σε χρήμα ανάλογα με τα φάρμακα που χορηγούσαν, γι' αυτό αι φρόντιζαν να τα δίνουν στους αρρώστους σε μεγάλες ποσότητες. Όταν επρόκειτο να χειρουργήσουν, απαιτούσαν τα μισά μπροστά, γιατί αν αποτύγχαναν, το μόνο που τους περίμενε ήταν ένα «γερό χέρι ξύλο». Οι κυριότεροι ανταγωνιστές τους προέρχονταν από την περιοχή της Παραμυθιάς (Θεσπρωτία) και το χωριό Μαργαρίτι (επίσης Θεσπρωτία) στη βορειοδυτική Ήπειρο, καθώς και από την Κεφαλονιά (Επτάνησος). Οι τελευταίοι ήταν γιατροί που είχαν δυτικό-ευρωπαϊκή παιδεία στα πανεπιστήμια της Ευρώπης. Οι χειρουργοί ιδιαίτερα του Ζαγοριού έχαιραν μεγάλης φήμης. Αυτό γινόταν, χωρίς να γνωρίζουν ανατομία, με μια δεξιοτεχνία που αφήνει άφωνους και τους πιο επιδέξιους χειρουργούς. Αρίστευαν κυρίως στη χειρουργική της κήλης. Το ποσό που εισέπρατταν το τοποθετούσαν μέσα στη κύστη της κήλης και το έφεραν σαν τρόπαιο πάνω σε ένα βράχο που ήταν ο τόπος μάθησής τους. Στα χωριά και της πόλης που περιδιάβαιναν, έκαναν αισθητή την παρουσία τους, φωνάζοντας: «να ο μεγάλος γιατρός, ο μεγάλος γιατρός της κήλης που μόλις έφθασε, που έχει τόσους σάκους κήλης που χειρούργησε». Και έτσι κατόρθωναν να μεγαλώσουν τις δουλειές τους, εκτελώντας ιατρικές πράξεις που ξεπερνούσαν την απλή επίδεση. Αντιλαμβανόμαστε λοιπόν από πού προέρχεται το όνομα σακουλιάρειοι. Ο σάκος της





κήλης αποτελούσε συγχρόνως ένα σύμβολο και ένα εύσημο (Πατσέλης 1952:52). Επίσης μεταξύ τους βρίσκονταν πολλοί που γνώριζαν να θεραπεύουν τον καταρράκτη. Το από πού προέρχεται αυτή η παράδοση τέτοιων χειρουργικών πράξεων μεταξύ των Ζαγορίσιων, μας είναι άγνωστο.

Τέλος, θα ήθελα συμπληρωματικά να αναφέρω ότι οι κομπογιαννίτες όπως αναφέρει και ο Πουκεβίλ, χρησιμοποιούσαν ένα δικό τους γλωσσικό ιδίωμα. Π.χ. «λαμπύρω» ονόμαζαν τη ρακή, γιατί έκανε τα μάτια να γυαλίζουν. Τον χριστιανό «δέξιο» (από το δεξί χέρι). Το γεγονός ότι μιλούσαν μεταξύ τους, κυρίως κατά την παρουσία ξένων, μια «συνθηματική γλώσσα», που δεν δίδασκαν ποτέ σε ανθρώπους, οι οποίοι δεν ανήκαν στην ομάδα τους, επιβεβαιώνει το γεγονός ότι οι πρακτικοί γιατροί αποτελούσαν μια κοινωνικό-επαγγελματική ξεχωριστή ομάδα με μεγάλη εσωτερική συνοχή. Με αυτόν τον τρόπο απέκλειαν τα άτομα που δεν ανήκαν σ' αυτούς (Βογιατζίδης 1921:156, πρβ. και Σάρρος 1923). Οι κομπογιαννίτες αποκτούσαν μεγάλες περιουσίες. Μεταξύ των κομπογιαννιτών βρίσκουμε τοπικούς ευεργέτες. Τέτοια είναι η περίπτωση του γιατρού Ντάσκα καταγόμενου από το Πάπιγκο που δώρισε την περιουσία του, για να χτιστεί η εκκλησία του χωριού του Αγίου Βλάση. Στα 1871 εξάλλου ο Δημήτριος Πολύχρονος, από το Τσεπέλοβο, διέθεσε με την διαθήκη του 300.000 γρόσια ρευστό με τον όρο ο τόκος τους να διατίθεται κάθε χρόνο, για να προικίζονται δυο φτωχά κορίτσια και για να πληρώνονται όλοι οι φόροι της κοινότητας.

Τα φάρμακα που χρησιμοποιούσαν τα κατασκεύαζαν από τα άγρια φαρμακευτικά φυτά της χαράδρας του Βίκου. Μετά από ιδιαίτερη επεξεργασία που δεν ήταν ιδιαίτερα γνωστή παρά μόνο από τους ίδιους, κατασκεύαζαν από τα διάφορα μέρη του φυτού (άνθη, φύλλα, κλαδιά, μόσχο, ρίζες και καρπούς), φάρμακα σε διάφορες μορφές για πολλές χρήσεις: αλοιφές, ματζούνια, καταπλάσματα, αφεψήματα και ροφήματα. Για παράδειγμα ο φλοιός των φύλλων του *teucrium polium* (ανθωναρίδα) εχορηγείτο στην υπέρταση και στις ασθένειες με φλύκταινες - τα κυστίδια - και στο λούσιμο για την αποφυγή της τριχόπτωσης (σαμπουάν!). Επίσης αυτά τα πολτοποιημένα φύλλα αποτελούσαν ένα άριστο κατάπλασμα που παρέθεταν πάνω στα δαγκώματα δηλητηριωδών φιδιών. Κατά τον ίδιο τρόπο ο φλοιός των καρπών και των τρυφερών κλαδιών του *juniperus oxycedrus* (άρκενθος) έδινε ένα λάδι το οποίο αναμεμειγμένο με νερό, αποτελούσε το κατεξοχήν ρόφημα για τη θεραπεία του βήχα και της διάρροιας. Τα φυτά που χρησιμοποιούσαν πιο συχνά ήταν η αψιθιά, το σκαρμί, το πήγανο, η γαλατσίδα και ο μανδραγόρας. Οι κομπογιαννίτες



χρησιμοποιούσαν εξίσου το ολον, την αμμωνία και τη ρακή σαν αντισηπτικό για τις πληγές. Η μούχλα, κυρίως του ψωμιού ή των γαλακτοκομικών χρησίμευε υπό την μορφή εμπλάστρων ή χαπιών (βλ. για την καταγωγή των αντιβιοτικών), ενάντια στις μολυσματικές ασθένειες.

Κατά τα μέσα του 19ου αιώνα, η εξάπλωση της δυτικής ιατρικής από την Πάντοβα, Μπολόνια και Παρίσι και η συνύπαρξη της με τη λαϊκή ιατρική, όπως ήταν επόμενο, υπήρξε συγκρουσιακή. Κατά τον Αραβαντινό, «πρέπει να ομολογήσουμε ότι το καλό όνομα του Ζαγοριού σπλώνεται εξαιτίας των αυτοδίδακτων γιατρών» (βλ. Αραβαντινός 1956 σελ. II.). Με άλλα λόγια κομπογιαννίτης σήμαινε υπό ορισμένες προϋποθέσεις και τσαρλατάνος. Πρακτικές όμως τέτοιες υπάρχουν ακόμα και σήμερα. Οι κομπογιαννίτες φαίνονταν πολύ ικανοί να «λύσουν τα μάγια» ιδιαίτερα στις στείρες γυναίκες και το «επετύγχαναν» συχνά, ιδιαίτερα όταν αυτές ήθελαν πάρα πολύ την υγεία τους (βλ. Γούδας 1872, σελ. 392). Γνωστό μας άλλωστε είναι το «σερνικοβότανο», το βότανο δηλ. που έδιναν στις γυναίκες για να αποκτήσουν αγόρι.

Αυτό που παρουσιάζει όμως ιδιαίτερο ενδιαφέρον είναι ότι η σύγχρονη ιατρική και η φαρμακευτική τον 21ο αιώνα στρέφονται με περισσότερο σεβασμό και εξετάζουν με άλλο μάτι τη φύση και ιδιαίτερα τα φυτά. Σήμερα τα φυτά χρησιμοποιούνται κατά κόρον στην κοσμετολογία, για παράδειγμα η αλόη, για να μην αναφερθούμε και στο ελαιόλαδο. Χρησιμοποιούνται όμως και στην ομοιοπαθητική και στα ψυχοσωματικά νοσήματα. Λόγω των θεραπευτικών ιδιοτήτων των φυτών, μεγάλη είναι και η σημασία τους στη μαγεία και στο συμβολισμό. Στα ήθη και τα έθιμα μας τα φυτά δίνουν το παρών ανελλιπώς. Για παράδειγμα, το πρωτοχρονιάτικο τραπέζι, εκτός από τα κρύα και ζεστά πιάτα, στολίζεται επίσης με καρπούς φρέσκους ή αποξηραμένους, μέλι, κλαδιά αειθαλών δέντρων και άλλα σύμβολα ευτυχίας και ευδαιμονίας. Π.χ. στη Μάδυτο συνηθίζουν να βάζουν ένα κλαδί ελιάς στο τραπέζι για «καλή υγεία» (βλ. Megas 1963, σελ.40, 110). Αναφέρω ακόμα το σπάσιμο των ροδιών την πρωτοχρονιά που είναι πανελλήνιο έθιμο. Ειδικότερα, τα αποξηραμένα φύλλα/πέταλα του τριαντάφυλλου συμβολίζουν την αρμονία. Η κρεμμύδα έξω από την πόρτα «φέρνει γούρι», καλοτυχία. Όλα αυτά είναι γνωστά και έχουν εμπορευματοποιηθεί στις μέρες μας (βλ. Astra & Orama, τεύχος 202/2014).

Είναι γνωστό ότι ανάμεσα σε όλους τους λαούς του κόσμου, από τους πρώτους οι Έλληνες και ύστερα οι Ρωμαίοι θεωρούνται οι πιο ειδικευμένοι αμπελοκαλλιεργητές και οινοπαραγωγοί. Ας σταθώ λοιπόν σε ένα φυτικό προϊόν μεγάλης σημασίας, τη σταφίδα. Το αποξηραμένο σταφύλι, για



το οποίο κάνουν λόγο οι αρχαίοι Έλληνες συγγραφείς, Ηρόδοτος, Πλάτων, Αριστοτέλης, παράγεται στην Ελλάδα από την αρχαιότητα και είναι γνωστή ως «σταφυλίδα», από όπου και η λέξη «σταφίδα». Η σταφίδα έχει υψηλή περιεκτικότητα σε σάκχαρα και περιέχει βιταμίνες Β1, Β2, Β6 και C, καθώς και μεταλλικά στοιχεία, σίδηρο, φώσφορο, μαγνήσιο και ασβέστιο. Είναι περιεκτικότερη σε πυρίτιο, νάτριο, κάλιο, ψευδάργυρο και χαλκό.

Σήμερα καλλιεργούνται η κορινθιακή σταφίδα στη βόρεια και δυτική Πελοπόννησο, τα Ιόνια νησιά (Ζάκυνθος, Κεφαλονιά), και η σουλτανίνα (Νομοί Ηρακλείου και Κορινθίας). Από την ποικιλία κορινθιακή παράγεται η μικρού μεγέθους «μαύρη» σταφίδα, ενώ από την σουλτανίνα η μεγαλύτερου μεγέθους «ξανθιά». Η ποικιλία σουλτανίνα είναι ασιατικής καταγωγής και προέρχεται από την περιοχή «Σουλτανιέ» του βορείου Ιράν από όπου εισήχθη και καλλιεργήθηκε τον 12ο αιώνα στην κοιλάδα του Έρμου ποταμού (Μαγνησία της Μ. Ασίας). Από εκεί διαδόθηκε στην περιοχή της Σμύρνης και στη λοιπή ακτή της Ιωνίας. Η παραγωγή σουλτανίνας στην Ελλάδα το 1925 ήταν 8.000 τόνοι, από το 1938 μέχρι το 1960 ήταν 30.000 τόνοι, ενώ το 1983 είχαμε τη μεγαλύτερη παραγωγή, γύρω στους 102.000 τόνους. Η μεγάλη περιεκτικότητα της σταφίδας σε σάκχαρα, βιταμίνες και λοιπά ιχνοστοιχεία την κατέστησε ένα βασικό είδος διατροφής για τους λιμοκτονούντες Έλληνες στις ελληνικές πόλεις κατά την γερμανο-ιταλική Κατοχή (1941-1944).

Αλλά και στο δικό μας εθνικό αλμανάκ, τον προσφιλέστατο στις γιαγιάδες μας Καζαμία, βρίσκουμε μικρούς θησαυρούς - γιατροσόφια, όπως: «Μέλι, λεμόνι και πιπέρι καγιέν για τον πονόλαιμο... Σκορδόπαστα εναντίον του πονόδοντου... Φασκόμηλο για το πρήξιμο της περιόδου... Φύλλα μαρουλιού για το στραμπούληγμα... Τζίντζερ και αλάτι για την δυσπεψία... Μέντα για τον πονοκέφαλο... Κρεμμύδι και σκορδέλαιο για τον πόνο των αυτιών...» (βλ. Καζαμίας 2012, σελ. 72-73). Για παράδειγμα, μελέτες δείχνουν ότι το τσάι του βουνού μπορεί να συμβάλει αποτελεσματικά στην πρόληψη της εμφάνισης καταρράκτη και υπέρτασης. Το τσάι του βουνού, το οποίο στη χώρα μας συλλέγεται στον Όλυμπο, τον Ταΰγετο, τον Παρνασσό, την Εύβοια και την Κρήτη, δεν έχει διεγερτική δράση (σε αντίθεση με το κλασικό μαύρο τσάι) και γι' αυτό μπορεί να καταναλωθεί και βράδυ, χωρίς να επηρεάσει τον ύπνο.



### **Μαγικές / Συμβολικές Προεκτάσεις και άλλα παράξενα με τα Φυτά**

Θα αναφέρω ορισμένα χαρακτηριστικά παραδείγματα από άλλες χώρες, που συνδέονται με φυτά και έχουν σχέση με το ευρύτερο κοσμολογικό σύστημα και τις ανάλογες μαγικές/συμβολικές προεκτάσεις. Οι Άγγλοι, όπως οι χρήστες του αστρολογικού αλμανάκ, πιστεύουν ότι ο ήλιος, το φεγγάρι και τα δώδεκα ζώδια επηρεάζουν τα φυτά. Τα ζώδια εκπροσωπούν το καθένα μέρος του σώματος: Κριός - το κεφάλι, Ταύρος - ο λαιμός, Δίδυμοι - ώμοι και χέρια, Καρκίνοι - στομάχι και στήθος, Λέων - θερμότητα, Παρθένοι - σπλάχνα και έντερα, Ζυγός - νεφρά και λαγόνια, Σκορπιός - γεννητικά όργανα, Τοξότης - μηρός, Αιγόκερος - γόνατα, Υδροχόος - πόδια, Ιχθείς – πέλματα.

Γι' αυτό το λόγο, η καλλιέργεια διαφόρων φυτών ανάλογα με τον ζωδιακό κύκλο είναι ιδιαίτερα συνηθισμένο στην αγροτική Αμερική και όχι μόνο. Χαρακτηριστικό είναι αυτό που πιστεύουν στην Πενσυλβάνια, ότι τα λάχανα, υπό την επήρεια του Άρη μεγαλώνουν γρήγορα. Τα λαχανικά υπό τους Διδύμους παράγουν διπλή σοδειά, ενώ στο ζώδιο της Παρθένου παράγονται άνηθ και καρποί. Το σεληνόφως ευνοεί τη μεταφύτευση και την κοπή φυτών, ενώ οι κηπουροί ενεργούν ανάλογα με τις φάσεις της σελήνης. Ο ήλιος ευνοεί τα φυτά και τα λουλούδια. Βολβοί όπως η ντάλια, πιστεύεται ότι απαιτούν εσπερινό φύτευμα, για να μπορέσουν να αναπτυχθούν υπογειώς. Ορισμένοι κηπουροί πάλι φυτεύουν σύμφωνα με τον άξονα βορρά- νότου, χρησιμοποιώντας τον πολικό αστέρα σαν οδηγό «για το θέλημα του Θεού». Για να διατηρούνται φρέσκα τα άνηθ, πολλοί κηπουροί τα τινάζουν, όταν το ουράνιο τόξο βρίσκεται στον ουρανό. Πολλά από αυτά τα έθιμα άλλαξαν βέβαια με την υιοθέτηση του νέου ημερολογίου (γρηγοριανού).

Διεθνώς τα άνηθ, όπως είναι επόμενο, έχουν διάφορους συμβολισμούς ακόμα και στις μέρες μας. Για παράδειγμα στην Ελλάδα τα χρυσάνθεμα θεωρούνται τα λουλούδια των νεκρών και του φθινοπώρου, τα λευκά ρόδα συμβολίζουν την παρθενία και την αγνότητα, τα κίτρινα τη φιλία, τα κόκκινα τον φλογερό έρωτα, οι βιολέτες το πένθος, γι' αυτό στολίζεται με αυτές ο Επιτάφιος. Στην Αγγλία πιστεύουν, όπως και στην Ελλάδα, ότι τα λουλούδια των νεκροταφείων και των προαυλίων των Εκκλησιών φέρνουν γρουσουζιά. Το ίδιο πιστεύουν και για τα λουλούδια στην άκρη του δρόμου. Καμιά φορά η γαμήλια ανθοδέσμη μπορεί να τοποθετηθεί σε τάφο σαν σύμβολο ανάμνησης. Για παράδειγμα η βασιλομήτωρ της Μεγάλης Βρετανίας όταν παντρεύτηκε τον Δούκα του Γιορκ στις 26 Απριλίου 1923 στο Αβαείο του Γουεστμίνστερ, άφησε τη λευκή ανθοδέσμη με ρόδα και ρείκια στο μνημείο των πεσόντων και μπήκε στην εκκλησία χωρίς ανθοδέσμη.



Το μοσχομπίζελο καθώς και το αναρριχώμενο θεωρούνται γρουσουζικά. Το ίδιο πιστεύεται και στην Ελλάδα για τον κισσό και άλλα αναρριχώμενα. Ίσως αυτό να οφείλεται και στην τοξικότητά τους (είναι συχνά και παραισθησιογόνα/ψυχοτρόπα) (βλ. Αλεξιάκης 2006). Τα κίτρινα άνθη λόγω του χρώματος του ήλιου θεωρούνται ευοίωνα, ενώ τα κόκκινα ρόδα θεωρούνται λόγω του έντονου χρώματος που θυμίζει αίμα, κατάλληλα για την ανάρρωση ασθενών.

Από την αγγλοσαξονική παράδοση θα αναφέρω χαρακτηριστικά αλλά και ενδεικτικά τι λέγεται για το κρεμμύδι (*Allium cera-Allium rapum*): «Λεπτόφλουδο κρεμμύδι έρχεται ήπιος χειμώνας», «χοντρόφλουδο κρεμμύδι κακός και σκληρός χειμώνας». Στη Γαλλία πάλι λένε: «Την πρώτη μέρα των Βαγιών φύτευε κρεμμύδια». Στο Μέρυλαντ τα κρεμμύδια για παράδειγμα τα φυτεύουν κατά την διάρκεια των ζωδίων του Κριού, του Ταύρου και του Λέοντα για δύναμη. Γνωστά είναι και τα καταπλάσματα με κρεμμύδια στις αρθρώσεις.

Η σημασία των φυτών φαίνεται και από την παρακάτω ανεκδοτολογική ερώτηση:

*Τι κοινό μπορεί να έχει η άτρακτος ενός διαστημόπλοιου και ο εσωτερικός χώρος ενός σπιτιού ή γραφείου; Τον πόθο, τη δράκαινα και τα φυλλόδεντρα, απαντούν επιστήμονες της NASA. Ειδικότερα, ύστερα από διετή έρευνα ανακοίνωσαν τα ευρήματά τους και υποστηρίζουν ότι τα φυτά αυτά συνιστούν έναν υπερσύγχρονο μηχανισμό απορρόφησης της ρύπανσης κλειστών χώρων. Τα κοινά δηλ. διακοσμητικά φυτά μπορούν να αποτελέσουν ένα φυσικό όπλο στην καταπολέμηση του συνδρόμου άρρωστων κτιρίων. Αρκετά από αυτά τα φυτά αποδείχθηκαν, όπως αναφέρουν, εξαιρετικά αποτελεσματικά στο να κατακρατούν τοξικές ή ανεπιθύμητες ουσίες που βρίσκονται στο σπίτι. Για του λόγου το αληθές, κάθε είδος φυτού τοποθετήθηκε σε σφραγισμένους θαλάμους, όπου εισήχθησαν χημικά. Το φυλλόδενδρο, ο κισσός και ο χρυσός πόθος αποδείχθηκαν τα πιο αποτελεσματικά στην αφαίρεση των μορίων της φορμαλδεΐδης. Ανθοφόρα φυτά όπως η ζέρμπερα και το χρυσάνθεμο κρίθηκαν αποτελεσματικά στην απομάκρυνση βενζολίου, ενώ εξίσου θεαματικές ήταν οι επιδράσεις της δράκαινας και του σπαθίφυλλου*

(βλ. Καζαμίας 2012, σελ. 114).

### **Συμπεράσματα**

Με την πέρασμα του χρόνου βυθιστήκαμε σε έναν πέτρινο και γυάλινο κόσμο. Και νοσταλγοί όλοι της φύσης από την οποία τόσο απομακρυνθήκαμε, ανατρέχουμε στα άνθη και τα φυτά, για να δώσουμε έναν καλύτερο τόνο στην σκληρή καθημερινότητά μας. Προσωπικά είχα τη μεγάλη τύχη, τα πρώτα χρόνια της ζωής μου να γνωρίσω τη χαράδρα του Βίκου, στην



Κατερίνα Ν. Χαλκέα, 04/2015

Φυτά και Λαϊκή Ιατρική στην Ελλάδα - Συμβολή στην Εθνοβοτανική

---

παραμεθόριο, με τους λύκους, τα τσακάλια, τους βοσκούς, τα ζαμπάκια (=μανουσάκια, νάρκισσοι), τα φίδια, τις ντάλιες στην αυλή, τις κερασιές, τις τσουκνίδες. Αλλά και τον μανάβη, τον μάρμπα-Μαθιό και τον απλωμένο τραχανά της γιαγιάς Μαριάνθης.

Το 1984, σε μια διάλεξή μου στα πλαίσια των σπουδών μου στη Σορβόννη, στο μουσείο της Φυσικής Ιστορίας ήταν παρόντες ο Jacques Barrau και ο αείμνηστος André Handricourt. Ο τελευταίος έδειξε ιδιαίτερο ενδιαφέρον και μου είπε ότι είχε γνωρίσει το Ζαγόρι και την παραμεθόριο, τα ασβεστολιθικά πετρώματα και τα άγρια σκυλιά. Έμαθα αργότερα, το 1990, για τον θάνατό του, από το περιοδικό Anthropology Today, και ομολογώ ότι είχα, για όσα μου είπε τότε, τις καλύτερες αναμνήσεις, απ' αυτόν τον συμπαθέστατο Γάλλο κύριο που τόσα προσέφερε στον τομέα του (εθνοβοτανική κλπ.). Σήμερα με τα παιδιά μας συνηθισμένα στην ταχυφαγία, με το πιάτο μας γεμάτο μεταλλαγμένα, η επιστροφή μας στη φύση είναι τόσο αναγκαία. Συνάμα πια παλεύουμε με το φάσμα της πείνας. Η καταστροφή των δασών, η εισβολή της τεχνολογίας δημιούργησαν ένα μείγμα θράσους από τη μία και σνομπισμού από την άλλη. Ως κατακλείδα, πρέπει κατά την άποψή μου να ακούσουμε τη συμβουλή του Βολταίρου (πριν 250 χρόνια) και να πούμε μέσα μας βαθιά «il faut cultiver notre jardin» (πρέπει να καλλιεργήσουμε τον κήπο μας).



## **Βιβλιογραφία**

### Ξενόγλωσση

Anthropology Today, 1996, 12/5, London.

Baker, M., 1928, *Discovering the Folklore of Plants*, Londonshire Publications Ltd.

Barrett, P. and S., 1986, *Travels with a wildlife artist*, Columbus books, London

Barrau, J., 1984, *Domestication, Jouet d' Ethnozootechie*, Paris.

Bastide, R., 1971, *Anthropologie appliquée*, Payot, Paris.

Baudelaire, 1971, *Les fleurs du Mal*, Gallimard, Poesie, Paris.

Chalkea, E., 1984a, *Les Zagorites et les Sarakatsans d' Epire, Grèce*, René Descartes, Paris.

Chalkea, E., 1984b, *Les corporations Zagorites. L'exemple des medecins empiriques*, René Descartes, Paris.

Collins, J., 1975, *Anthropology, Culture, Society and Evolution*, New Jersey.

Cresswell, R., 1973, *Elements d' ethnologie*, Armand Colin, Paris.

Cresswell R. et al., 1975, *Six approches*, Arman Colin, Paris

Dumont, A., 1873, *Le Balkan et l' Andriatique. Les Bulgares et les Albanais. L' administration en Turquie. La vie des campagnes. Le Panslavisme et l' Hellenisme*, Didier et Cie, Paris.

Du Boulay, Juliet, 1974, *Portrait of a Greek Mountain Village*, Clarendon Press, London.

Friedl, J., 1962, *Vasilica, a village in Modern Greece*, Holt and Winston, New York.

Haudrcourt André & Georges, Hedin I. 1943, *L' homme et les plantes cultivées*, Gallimard, Paris.

Lévi- Strauss, Claude, 1977, *Άγρια σκέψη*, Παπαζήση, Αθήνα.

Mauss, M., 1993, *Esquisse d' une Theorie générale de la magie*, Sociologie et Anthropologie, P.U.F., Paris.

Megas, G., 1963, *Greek Calendar Customs*, Athens.

Papamichael Anna J., 1975, *Birth and plant symbolism. Symbolic and magical uses of plants in connection with birth in modern Greece*, Athens

Pouqueville, F.C., 1826, *Voyage de la Grèce*, 2 vol. Firmin Didot, Paris

Sfikas, G., 1980, *Wild flowers of Greece*, Ευσταθιάδης, Αθήνα



## Ελληνόγλωσση

- Αλεξάκη, Ζερμαίν, 2013, «Στα μονοπάτια του Εθνικού Πάρκου Β. Πίνδου», Εφημερίδα των Συντακτών, 12-13 Οκτωβρίου, Αθήνα.
- Αλεξάκη Ζερμαίν, 2014, «Οι κήποι πίσω απ'το βουνό», Εφημερίδα των Συντακτών, 1-2 Νοεμβρίου, Αθήνα.
- Αλεξάκης Ε.Π., 2006, «Το μυστήριο της σπείρας και η απεικόνισή της στην ελληνική λαϊκή τέχνη», Πρακτικά Συνεδρίου προς τιμήν της Πόπης Ζώρα με θέμα: «Λαϊκή τέχνη-Νέα ευρήματα-νέες ερμηνείες» (Αθήνα 2-5 Νοεμβρίου 2006), υπό έκδοση.
- Αλεξάκης Ε.Π., Μ. Βραχιονίδου, Α. Οικονόμου (επιμ.), 2008, *Ανθρωπολογία και Συμβολισμός στην Ελλάδα*, Ελληνική Εταιρία Εθνολογίας, Αθήνα.
- Αραβαντινός, Π., 1956, *Γεωγραφία της Ηπείρου και των Βαλκανικών και Ιλλυρικών χωρών*, Αθήνα.
- Αρχαιολογία και Τέχνες, 2009, Γεύση, Αθήνα.
- Βηλαράς, Ι., 1934, *Άπαντα*, Αθήνα.
- Βογιατζίδης, Δ., 1923, «Περί της συνθηματικής γλώσσης των αρτοποιών Ζαγοριού. Λεξικόν Καταφυγιανών», *Λαογραφία* 8:153-158.
- Γκανιάτσας, Γ., 1971, «Βοτανικά έρευναι επί της χαράδρας του Βίκου», *Ηπειρωτική Εστία* 20:251-275.
- Γούδας, Α., 1872, *Βίοι Παράλληλοι*, Αθήνα.
- Εγγονόπουλος, Ν., 1978, *Στην Κοιλιάδα με τους ροδόνες. Το λεξάριο των ανθέων*, Ίκαρος, Αθήνα
- Ερισύχθων, 2010, *Σύγχρονη ανάγνωση του μύθου* (έκθεση: Ακαδημία Αθηνών - Μουσείο Γουλιανδρή).
- Θεσπρωτού Κοσμά και Αθανασίου Ψαλίδα, 1984, *Γεωγραφία Αλβανίας και Ηπείρου*, Εταιρία Ηπειρωτικών μελετών, Ιωάννινα.
- Καστοριάδης Κορνήλιος και Ντανιέλ Κον Μπέντιν. 1981, *Από την Οικολογία στην Αυτονομία*, Κέδρος, Αθήνα.
- Κοβάνη Ελένη, 1993, «Αμερινδικά φυτά στην Ελλάδα. Μήνυμα διακριτικό», *Εθνολογία* 2: 45-58.
- Κρητικός Παναγιώτης, 1983, «Ο μανδραγόρας», *Λαογραφία* 19:399-452.
- Λαγόπουλος Φ.-Α., 2002, *Ο Ουρανός πάνω στη γη. Τελετουργίες καθαγίασης του ελληνικού παραδισιακού οικισμού και προέλευσή τους*, Οδυσσέας, Αθήνα.





- Μανουσιδής Σπύρος, 2014, «Ο αδηφάγος εγκέφαλος και η γοητεία των θερμίδων», Εφημερίδα των Συντακτών, 18-14-20 Απριλίου 2014.
- Μέγας, Γ., 1923, «Παραδόσεις περί ασθενειών», Λαογραφία 7:465-520.
- Μέγας Καζαμίας, 2012, Λιναρδάτος, Αθήνα.
- Νταρέλ, Τ., 1999, *Η οικογένεια μου και άλλα ζώα*, Άμμος, Αθήνα.
- Οικονόμου, Ανδρομάχη, 2007, *Φύση, Τεχνολογία και Κοινωνία στις ορεινές κοινότητες του Κιθαιρώνα*, Οδυσσέας, Αθήνα.
- Πατσέλης, Ν., 1952, «Οι κομπογιαννίτες γιατροί του Ζαγοριού», *Ηπειρώτικη Εστία* 1952:1-53.
- Παπαϊωάννου, Γ., 1977, *Το Πάπιγκο*, Θεσσαλονίκη.
- Πολίτης, Κοσμάς, 2010, *Λεμονοδάσος*, Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα.
- Σάρρος, Δ., 1923, «Περί των εν Ηπείρω. Μακεδονία και Θράκη συνθηματικών γλωσσών: Συνθηματική γλώσσα εμπειρικών γιατρών του Ζαγοριού», *Λαογραφία* 7: 521-542
- Τεχνολογία*, 1992, τεύχος 5/6, Αθήνα.
- Ταγαράς, Η., 1875, *Ηπειρώτικα*, Αθήνα.
- Φραγκάκη, Ευαγγελία, 1969, *Συμβολή εις την δημόδη ορολογία των φυτών*, Αθήνα.
- Φύση και Οικολογία Νο 2, 1987, «Φυσιολατρική και Αναγεννητική Πρωτοβουλία», Αθήνα.
- Χελντράχ Θεόδωρος, 1909, *Λεξικό των δημωδών ονομάτων των φυτών της Ελλάδος*, Τολίδης, Αθήνα.



## **Παράρτημα 1<sup>ο</sup> - Φυτά**

### Τριανταφυλλιά

Η τριανταφυλλιά (ρόδο, rosa) είναι γένος φυτών που ανήκει στην οικογένεια των ροδειδών (rosaceae). Απαντάται σε 30 περίπου είδη με διαφορετικό χρώμα στα άνθη. Η τριανταφυλλιά εκτός από τα όμορφα και τα ευωδιαστά άνθη, παρέχει και αιθέριο αρωματικό λάδι εξαιρετικής ποιότητας που χρησιμοποιείται στην παρασκευή αρωμάτων. Επίσης τα πέταλα των τριαντάφυλλων, κυρίως το ροζ, μπορούν να γίνουν και γλυκό. Η ομορφιά των ρόδων έχει εμπνεύσει ποιητές, λογοτέχνες και μελωδούς με άπειρα τραγούδια έρωτα, αγάπης ακόμα και παιδικά.

### Γαριφαλιά

Το είδος D.Caryophyllus-Διώνυμο. Διάνθος ο Καρυόφυλλος (Dianthus Caryophyllus), η γνωστή σε όλους μας γαριφαλιά είναι πολυετής, αγγειόσπερμο, ποώδες, όμορφο, εύοσμο, καλλωπιστικό φυτό. Άλλο γνωστό είδος γαριφαλιάς είναι η κινέζικη, μικρότερη της κοινής που βγάζει μικρά πολύχρωμα άνθη, συνήθως άοσμα, καλλιεργείται σε γλάστρες για καλλωπιστικούς σκοπούς.

Καλλιεργείται από την αρχαιότητα και είναι από τα πιο παλιά καλλωπιστικά φυτά, από τα πιο γνωστά και πιο κοινά. Το όνομα Διάνθος είναι αρχαίο ελληνικό σύνθετο φερόμενο ως άνθος του Διός, ενώ το γαρίφαλο προέρχεται εκ του ενετικού garifolo και αυτό εκ του λατινικού garofulum, όπου στη νεοελληνική αποδόθηκε με την ονομασία «καρυόφυλλον». Σημειώνεται ότι γαρίφαλο λέγεται και ο αποξηραμένος κάλυκας του άνθους του φυτού. Ονομάζεται επίσημα καρυόφυλλον το αρωματικόν, κοινώς «μοσχοκάρφι», παράγεται από το γαριφαλόδεντρο και χρησιμοποιείται ως καρύκευμα- μπαχαρικό στη μαγειρική. Τα γαρίφαλα με το ωραίο τους άρωμα έχουν εμπνεύσει ποιητές, ζωγράφους, μελωδούς και συμβολίζουν την επανάσταση, τον κομμουνισμό. Έχουν με άλλα λόγια και πολιτική χροιά.

Η γαριφαλιά καλλιεργείται ευρέως, περισσότερο από 2000 χρόνια και την αναφέρει ακόμα και ο Θεόφραστος στο έργο του Περί φυτικών ιστοριών. Σήμερα συνεχίζεται η καλλιέργεια της στις περιοχές της Μεσογείου, στην Ασία, τη Βόρεια Αμερική και σε εύκρατες ή υποτροπικές περιοχές της Αφρικής. Πρόγονος της γαριφαλιάς θεωρείται ένα άγριο αρωματικό είδος της δυτικής



Μεσογείου που απαντάται σε βραχώδεις περιοχές της Σικελίας, Σαρδηνίας και Γιβραλτάρ. Στην Ελλάδα η γαριφαλιά εκτός από κοινό διακοσμητικό φυτό καλλιεργείται και για παραγωγή ανθέων για επιχειρηματικούς σκοπούς. Η παραγωγή γαριφάλων καλύπτει την εγχώρια κατανάλωση και γίνονται και σημαντικές εξαγωγές. Οι μεγαλύτερες καλλιέργειες βρίσκονται στην Κρήτη, την Τροιζηνία, τη Μεσσηνία και την Αττική.

### Αλόη

Η αλόη (*Aloe vera*), επίσης γνωστή ως φαρμακευτική αλόη, είναι ένα είδος εύχμου φυτού που κατά πάσα πιθανότητα κατάγεται από τη Βόρεια Αφρική, τις Κανάριους νήσους και το Πράσινο Ακρωτήρι. Το είδος αυτό είναι γνωστό για τη χρήση του σε εναλλακτικές θεραπείες με χρήση φυτών. Πολλές επιστημονικές μελέτες έχουν γίνει για τη χρήση της, κάποιες όμως έρχονται σε αντίθεση με αυτές. Παρά τις αντιθέσεις αυτές, υπάρχουν στοιχεία ότι εκχυλίσματα της γνήσιας αλόης χρησιμοποιούνται για την επούλωση πληγών και εγκαυμάτων, αλλά και για την αντιμετώπιση του διαβήτη και αυξημένων λιπιδίων στο αίμα. Συστατικά της αλόης της γνήσιας ενδέχεται να εμποδίζουν την ανάπτυξη όγκων. Μελέτες σε ζώα έδειξαν ότι το εκχύλισμα αλόης έχει σημαντικές αντι-υπεργλυκαιμικές ιδιότητες και μπορεί να είναι χρήσιμο για τη θεραπεία του διαβήτη τύπου Β. Αυτές οι θετικές ιδιότητες θεωρούνται ότι οφείλονται στην παρουσία στοιχείων, όπως πολυσακχαρίτες, ανθρακινόνη και λεκτίνες.

Οι διάφορες μορφές αλόης που αναφέρονται ως αλόη η γνήσια (η ίδια η ονομασία *aloe vera* σημαίνει αληθινή ή γνήσια) απαντώνται και με άλλες ονομασίες, όπως: αλόη του Μπαρμπάντος Miller, αλόη η ινδική Raile, αλόη *Pertoliata*, ποικιλία γνήσια, αλόη η κοινή Lam, κινέζικη αλόη, ινδική αλόη, αληθινή αλόη, το φυτό των πρώτων βοηθειών. Ορισμένα συγγράμματα ονοματίζουν την αλόη με τα λευκά στίγματα ως *Aloe vera*, ποικιλία *Chinensis*, ωστόσο τα είδη ποικίλλουν σε σχέση με τις κηλίδες στα φύλλα, ενώ η διάστικτη μορφή της αλόης της γνήσιας θεωρείται ότι ανήκει στο ίδιο γένος με την *Aloe Messawana*. Το είδος περιγράφηκε αρχικά από τον Κάρολο Λινναίο το 1753 ως *Aloe Pertoliata* ποικιλία *vera* και έχει περιγραφεί και πάλι από το Nicolas Laurens Burman ως *Aloe vera* στο βιβλίο *Flora Indica* την 6η Απριλίου 1768 και ως *Aloe Barbadosensis* από τον Philip Miller περίπου δέκα ημέρες μετά τον Burman στο βιβλίο *Gardener's Dictionary*.



Τεχνικές με βάση τη σύγκριση του DNA υποδηλώνουν ότι η αλόη η γνήσια συνδέεται στενά με την *Aloe Perryi*, ένα είδος που είναι ενδημικό στην Υεμένη. Παρομοίως, η σύγκριση του DNA χλωροπλαστών παραπέμπει στο ότι η αλόη η γνήσια συνδέεται στενά με τις *Aloe Forbesii*, *Aloe Inermis*, *Aloe Scobinitolia*, *Aloe Sinkatana* και το *Aloe Striata*. Εκτός από το νοτιοαφρικάνικο είδος, την *Aloe Striata*, τα είδη αυτά της αλόης απαντώνται στην Σοκότρα (Υεμένη), στη Σομαλία και στο Σουδάν. Η προφανής έλλειψη φυσικών πληθυσμών των ειδών αυτών, έχει οδηγήσει ορισμένους ερευνητές στο να θεωρούν ότι η αλόη η γνήσια ίσως είναι υβριδικής καταγωγής.

Οι Έλληνες και οι Ρωμαίοι χρησιμοποιούσαν την αλόη τη γνήσια για τη θεραπεία πληγών. Κατά τον Μεσαίωνα, το κίτρινο υγρό που βρίσκεται μέσα στα φύλλα χρησιμοποιούνταν ως καθαρτικό. Η επεξεργασμένη αλόη που περιέχει αλοΐνη χρησιμοποιείται γενικά ως καθαρτικό, ενώ ο επεξεργασμένος χυμός από αλόη τη γνήσια δεν περιέχει συνήθως σημαντικές ποσότητες αλοΐνης. Η αλόη η γνήσια χρησιμοποιήθηκε επίσης από το στρατό του Μεγάλου Αλεξάνδρου ως επουλωτικό πληγών και τραυμάτων κατά τη μακρόχρονη εκστρατεία του στην Ασία. Για την προμήθεια αλόης ο Μέγας Αλέξανδρος κατέκτησε το νησί Σοκότρα της Υεμένης, όπου το θερμό και ξηρό κλίμα ευνοεί την ανάπτυξη της.

Η αλόη είναι πολύ σημαντική στην κοσμετολογία για την κατασκευή σαπουνιών, κρεών, σμαπούαν, αλοιφών. Χρησιμοποιείται στον τομέα της εναλλακτικής ιατρικής και στις πρώτες βοήθειες. Τόσο ο ημιδιαφανής εσωτερικός πολτός (ζελέ), όσο και η κίτρινη ρητινοειδής αλοΐνη χρησιμοποιούνται εξωτερικά, για να ανακουφίσουν το δέρμα από τραυματισμούς και δερματικές δυσφορίες. Ως φυτοθεραπεία, ο χυμός της αλόης βέρα συνήθως πίνεται για την ανακούφιση από δυσφορία του πεπτικού συστήματος..



## **Παράρτημα 2<sup>ο</sup> - Θεραπευτικά Ροφήματα**

### Τσάι

Το τσάι (παλαιότερα γνωστό ως τέιον) είναι ένα παγκόσμια διαδεδομένο ρόφημα και το πιο δημοφιλές ποτό μετά το νερό. Ονομάζεται καμέλια η σινική –*camellia sinensis* ή καμέλια η θεά (*camellia thea*). Οι διαφορετικές ποικιλίες προκύπτουν από την επεξεργασία που επιδέχονται. Η ονομασία και η προέλευση του τσαγιού είναι κινεζική. Το ανακάλυψε ο αυτοκράτορας Σεν Νουνγκ το 237 π.Χ. κατά τη διάρκεια ενός ταξιδιού στην αυτοκρατορία του. Ο θρύλος λέει πως την ώρα που έβραζε νερό, ένα ρεύμα παρέσυρε φύλλα από κάποιο γειτονικό θάμνο και αυτά κατέληξαν στο ξεσκέπαστο τσουκάλι. Πριν προλάβει κανείς να αντιδράσει, τα φύλλα άρχισαν να βράζουν και να χρωματίζουν το νερό. Ο Σεν Νούνγκ μύρισε το γλυκό άρωμα και δοκίμασε το πρώτο τσάι.

Οι Πορτογάλοι έφεραν το 1610 το τσάι στην Ευρώπη για λογαριασμό των Ολλανδών. Λίγο αργότερα οι Ολλανδοί ξεκίνησαν μαζική εισαγωγή τσαγιού. Ήταν πολύ ακριβό αλλά μετά το 1675 η τιμή του έπεσε σε λογικά πλαίσια και το τσάι από την Ολλανδία πέρασε στη Γαλλία και από εκεί στην υπόλοιπη Ευρώπη. Το πράσινο τσάι είναι το πιο διαδεδομένο στην ανατολική Ασία, ενώ το μαύρο, ο πιο διαδεδομένος, τύπος τσαγιού που καταναλώνεται στις δυτικές χώρες. Το μαύρο τσάι πίνεται πολύ στην Τουρκία. Στην Ελλάδα είναι ενδημικό το τσάι του βουνού (γένος *sideritis*). Στην Κρήτη το βότανο δίκταμο (*origanum dictamnus*) χρησιμοποιείται αντί για τσάι. Στην νοτιοανατολική Ασία είναι διάσημο το μαύρο τσάι με γάλα και μπαχαρικά, το οποίο ονομάζεται «μασάλα τσάι». Συγκεκριμένα το μαύρο τσάι ρίχνεται σε βραστό γάλα και στη συνέχεια προστίθεται ζάχαρη και αλεσμένα σε σκόνη τα παρακάτω υλικά: πιπερόριζα (τζίντζερ), μαύρο πιπέρι, γαρίφαλο και κάρδαμο.

Το τσάι περιέχει σε ποσοστό περίπου 3% το αλκαλοειδές καφεΐνη, όπως και ο καφές. Ο όρος τείνη είναι παρωχημένος γιατί πρόκειται για την ίδια και την αυτή ένωση. Διεγείρει το νευρικό σύστημα και αυξάνει την αντοχή στην κούραση σε μικρότερο όμως βαθμό από ότι ο καφές. Άλλα κύρια συστατικά του τσαγιού είναι οι πουρίνες, θεοφυλλίνη και θεοβρωμίνη, που είναι όπως η καφεΐνη παράγωγα της ξανθίνης. Το τσάι περιέχει επίσης πολυφαινόλες, τανίνες και κατεχίνες στις οποίες αποδίδεται αντιοξειδωτική δράση.



### Τσάι του βουνού, το γένος Σιδηρίτης

Περιλαμβάνει 80 περίπου είδη, που φύονται στις παραμεσόγειες χώρες, τις Καναρίους νήσους και τη Βόρεια Ασία. Στη Μεσόγειο το ρόφημα των φυτών αυτών είναι πολύ δημοφιλές και διαδεδομένο. Στην Ισπανία χρησιμοποιούνται επίσης διάφορα αυτοφυή είδη στη λαϊκή θεραπευτική, κυρίως για μακροχρόνια θεραπεία φλεγμονωδών καταστάσεων. Στην Ελλάδα αυτοφύονται περίπου 17 είδη, τα γνωστότερα είναι:

- Τσάι βλάχικο και στο Άγιο Όρος μπετόνικα (*sideritis pertolia subspathoa*- σιδηρίτης η διάτρητος υποειδ. η αθωνική)
- Τσάι του Μαλεβού ή τσάι του Ταϋγέτου (*sideritis clandestine*- σιδηρίτης η λαθραία-μαλοτήρας ή καλοκοιμηθιά)
- Τσάι της Κρήτης (*sideritis syriaca*- σιδηρίτης η συριακή)
- Τσάι της Εύβοιας ή τσάι από το Δέλφι (*sideritis euboea*- σιδηρίτης η ευβοϊκή)
- Τσάι του Ολύμπου (*sideritis scardica*- σιδηρίτης η σκαρδική)
- Τσάι του Παρνασσού ή τσάι του Βελουχίου (*sideritis raeseri*- σιδηρίτης του Ράσερ)

### Χαμομήλι

Το χαμομήλι ή χαμοπούλα (*matricaria chamemilla*) πήρε το όνομά του από το άρωμα του (μήλο του εδάφους) και ο πρώτος που αναφέρει τις ευεργετικές του ιδιότητες είναι ο Ιπποκράτης (460-370 π.Χ.), ο οποίος το θεωρούσε ως το πιο θαυματουργό βοτάνι, εμμηναγωγό και φάρμακο κατά της υστερίας. Η πιο γνωστή ποικιλία του χαμομηλιού (*chamomilla recutita*) φύεται και ευδοκμεί στη Μεσόγειο και ιδίως στην Πελοπόννησο. Το κοινό χαμομήλι έχει αναγνωριστεί επίσημα από το Ευρωπαϊκό Συμβούλιο σαν μια φυσική φυτική πηγή αρώματος στα τρόφιμα (κατηγορία N.2). Στις Η.Π.Α. το κοινό χαμομήλι θεωρείται GRAS, δηλαδή ως ασφαλές για την υγεία του ανθρώπου (GRAS= Generally Recognized As Safe).

Η μονογραφία Ε της γερμανικής Επιτροπής ενέκρινε τη χρησιμοποίηση του χαμομηλιού για τη θεραπεία διάφορων νοσημάτων, όπως γαστρεντερικών σπασμών, φλεγμονωδών ασθενειών του γαστρεντερικού συστήματος, φλεγμονών του δέρματος (εξωτερική επιφάνεια) και των βλεννωδών μεμβρανών, καθώς και για τη θεραπεία δερματικών ασθενειών που έχουν προκληθεί από διάφορα



βακτήρια, συμπεριλαμβανομένης και της στοματικής κοιλότητας. Στα νήπια, όταν κρυσώσουν, βάζουμε λίγο χαμομήλι σε ελαιόλαδο και αλείφουμε το σώμα τους, πριν κοιμηθούν, εξ ου και η λαϊκή έκφραση: «Χαμομήλι και λαδάκι να κοιμάται το παιδάκι». Επισημαίνεται ότι άτομα που είναι αλλεργικά στα φυτά γένους αμβροσία και στο χρυσάνθεμο μπορεί να είναι αλλεργικά και στο χαμομήλι. Έχουν περιγραφεί περιπτώσεις έντονων αλλεργικών αντιδράσεων σε άτομα που έπιναν ρόφημα χαμομηλιού. Επίσης το χαμομήλι μπορεί να επηρεάσει την απορρόφηση σιδήρου από το έντερο. Έτσι ασθενείς που πάσχουν από έλλειψη σιδήρου ή που παίρνουν σίδηρο, πρέπει να ξέρουν για τη σχέση χαμομηλιού και απορρόφησης σιδήρου.

Εκτός από το χαμομήλι υπάρχουν και δύο άλλα φυτά, που χαρακτηρίζονται ως αγριοχαμομήλι. Πρόκειται για την πουλκιαρία τη δυσεντερική και την ανθέμιδα την κοτούλα, και τα δύο της οικογενείας των Συνθέτων. Περιέχουν τις ίδιες ουσίες του κοινού χαμομηλιού. Το χαμομήλι ενισχύει το χρώμα των φυσικών ξανθών μαλλιών χωρίς τη χρήση βλαβερών χημικών συστατικών. Συνιστάται κυρίως για την ομορφιά του προσώπου, για τα μαλλιά, τα μάτια και γενικά για όλο το σώμα. Το γνήσιο έλαιο χαμομηλιού είναι πολύ ακριβό και έχει βαθύ μπλε χρώμα.

### Εχινάκεια

Η προέλευση της Εχινάκειας είναι η Βόρεια Αμερική. Η λατινική λέξη «εχινάκεια» προέρχεται από το αρχαιοελληνικό «έχινος» που σημαίνει σκαντζόχοιρος λόγω του αγκαθωτού της άνθους. Λόγω των θεραπευτικών ιδιοτήτων, η εχινάκεια είναι αρκετά διαδεδομένη. Οι ιθαγενείς της Αμερικής μασούσαν τις ρίζες του φυτού αυτού, για να ανακουφίζουν τον πονόλαιμο και τον πονόδοντο. Αποστάγματά της βρίσκονται σε κάθε φαρμακευτικό είδος. Η Εχινάκεια χρησιμοποιείται για κρυολόγημα, πυρετό και αδυναμία του ανοσοποιητικού συστήματος. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για δερματικές παθήσεις ή λεμφικές λοιμώξεις. Την χρησιμοποιεί ευρύτατα η ομοιοπαθητική.

Η εχινάκεια έχει καθιερωθεί στους ευρωπαϊκούς κήπους. Παρόλο που η ποικιλία της δεν είναι τόσο μεγάλη όσο αυτής της Βόρειας Αμερικής, τα λουλούδια της ανθίζουν σε μεγάλο βαθμό από τον Ιούνιο μέχρι τα τέλη Σεπτεμβρη, πράγμα που μας επιτρέπει να τα χαιρόμαστε για μεγάλο χρονικό διάστημα. Στην Ευρώπη έχουν επικρατήσει τρεις ποικιλίες: η μωβ εχινάκεια, η ωχρή εχινάκεια και αυτή με τα λευκά φύλλα.



## Ελιά

Η ελιά ή ελαιόδεντρο ή λιόδεντρο (Ελαιά, Olea) είναι γένος καρποφόρων δέντρων της οικογενείας των Ελαιοειδών (Oleaceae), το οποίο συναντάται πολύ συχνά και στην Ελλάδα. Ο καρπός του ονομάζεται επίσης ελιά και από αυτόν παράγεται το ελαιόλαδο. Η ελιά υπήρξε το σύμβολο της θεάς Αθηνάς. Πιθανότατα κατάγεται από το χώρο της ανατολικής Μεσογείου. Είναι γνωστή από τους αρχαιότερους χρόνους. Σύμφωνα με την αρχαία ελληνική παράδοση, πατρίδα της ελιάς είναι η Αθήνα και η πρώτη ελιά φυτεύθηκε από την Αθηνά στην Ακρόπολη. Οι Έλληνες ήταν ο πρώτος λαός που καλλιέργησε την ελιά στον ευρωπαϊκό μεσογειακό χώρο. Την μετέφεραν είτε Έλληνες άποικοι είτε Φοίνικες έμποροι. Όπως αναφέρει ο Πλίνιος, κατά το 580 π.Χ. ούτε το Λάτιο ούτε η Ισπανία ούτε η Τύνιδα γνώριζαν την ελιά και την καλλιέργειά της.

Το γένος Olea περιλαμβάνει περί τα 20 είδη και ποικιλίες. Η ελιά ευδοκίμει σε κλίματα εύκρατα χωρίς ακρότητες θερμοκρασίας (με μέση ετήσια θερμοκρασία 16οC) και υγρασίας γι' αυτό και είναι ευρύτατα διαδεδομένη στη μεσογειακή ζώνη (όπως στην Ελλάδα, στην Ιταλία, στην Ισπανία, την Τουρκία, την Αλγερία και αλλού). Ευδοκίμει σε πολλές περιοχές του κόσμου αρκεί η θερμοκρασία να μην κατέρχεται πολύ και για μεγάλα χρονικά διαστήματα κάτω από το μηδέν. Γι' αυτό και καταλληλότερες κρίνονται οι παραθαλάσσιες. Ο καρπός της ελιάς είναι θαυμάσια πηγή μονοακόρεστων λιπαρών οξέων. Περιέχει φυτικές ίνες και μέταλλα στον οργανισμό και είναι φυσικό αντιοξειδωτικό. Έτσι επιβραδύνει τις αλλοιώσεις των κυτταρικών μεμβρανών και καταπολεμά την οστεοπόρωση.

Οι συμβολισμοί της ελιάς είναι πάμπολλοι. Πηγές αναφέρουν ότι οι έξι πρώτες Ολυμπιάδες είχαν ως έπαθλο ένα μήλο. Μετά καθιερώθηκε ως έπαθλο των Ολυμπίων ο κότινος, το στεφάνι από κλαδί της ιερής αγριοελιάς που είχε βλαστήσει έξω από τον οπισθόδομο του ναού του Δία στην Ολυμπία. Στα Παναθήναια σημαντικό ρόλο έπαιζε η ελιά του Ερεχθείου αλλά και τα στέφανα που φτιάχνονταν με τα κλαδιά της. Στην ιερή πομπή στους δρόμους της Αθήνας συμμετείχαν οι θαλασσοφόροι γέροντες ωραίοι και ευθυτενείς, που κρατούσαν στα χέρια τους κλάδους ελαιάς. Οι Αθηναίοι, που θεωρούσαν τους εαυτούς τους πολιτισμένους, κρατούσαν κλαδιά ελιάς, ενώ οι χειραφετημένοι δούλοι και βάρβαροι κρατούν κλαδιά βελανιδιάς, αφού η βελανιδιά σηματοδοτεί τον πρωτόγονο πολιτισμό, την τραχύτητα και τη βιαιότητα. Ενδιαφέρον παρουσιάζει ότι οι Ολυμπιακοί Αγώνες ονομάστηκαν «στεφανίτες» ή «ιεροί», αφού τα έπαθλα ήταν απλά στέφανα, σε





αντίθεση με τα Παναθήναια που ήταν «χρηματίτες», όπου το έπαθλο του στεφανιού ελιάς συνοδευόταν από βαρύτιμα υλικά έπαθλα.

Στην Ελλάδα και στις άλλες μεσογειακές χώρες η ελιά κοσμεί πήλινα και ξύλινα αντικείμενα καθημερινής χρήσης, λευκά είδη, κοσμήματα, κ.ά. Τα τελευταία χρόνια έχει γίνει ιδιαίτερα δημοφιλής η χρήση της ελιάς σε γάμους και βαπτίσεις τόσο ως πρωτογενές υλικό (στεφάνια παρανύμφων σε γάμο, διακόσμηση λαμπάδων κ.ά.), όσο και ως διακοσμητικό στοιχείο (επάργυρα στέφανα του γάμου σε απομίμηση στεφάνου ελιάς, μπομπονιέρες κ.ά.).

Η ελιά έχει εμπνεύσει πολλούς ποιητές, ζωγράφους, μουσικούς. Χρησιμοποιείται επίσης ως καλλυντικό από πολύ παλιά. Αναφέρεται και στην Αγία Γραφή. Μουσεία ελιάς και λαδιού υπάρχουν σε πολλές ελαιοπαραγωγικές περιοχές της Μεσογείου. Τα μουσεία αυτά παρουσιάζουν εκθέματα που σχετίζονται με την καλλιέργεια και τη συγκομιδή της ελιάς και την παραγωγή λαδιού, ενώ συχνά πραγματοποιούνται και εκπαιδευτικά προγράμματα για μαθητές. Ένα από τα πιο γνωστά ελληνικά μουσεία ελιάς είναι το Μουσείο της Ελιάς και του Ελληνικού Λαδιού στη Σπάρτη. Ενδιαφέρον παρουσιάζει και το Μουσείο Ελιάς Πυλάρου στον οικισμό Μακρυώτικα της Κεφαλονιάς, μικρό μουσείο σε αναπαλαιωμένο ελαιοτριβείο με αυθεντικά μηχανήματα από τα τέλη του 19ου- αρχές 20ου αιώνα. Το Δίκτυο «Μουσεία Ελιάς της Μεσογείου» περιλαμβάνει αυτή τη στιγμή πάνω από 15 μουσεία σε ολόκληρη τη μεσογειακή λεκάνη.

Τα τελευταία χρόνια η ελιά έχει αρχίσει να παίζει πρωταγωνιστικό ρόλο στην περιβαλλοντική εκπαίδευση των μαθητών όλων των βαθμίδων εκπαίδευσης. Αυτή τη στιγμή λειτουργεί Θεματικό Δίκτυο Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης με θέμα την ελιά, συντονιστικός φορέας του οποίου είναι το Κέντρο Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης Καλαμάτας. Το Θεματικό Δίκτυο «Ελιά» υποστηρίζει πλήθος δραστηριοτήτων σε περισσότερα από 15 συνεργαζόμενα Κέντρα Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης και περιβαλλοντικά προγράμματα σε περισσότερα από 100 σχολεία πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης σε ολόκληρη τη χώρα.



### **Παράρτημα 3<sup>ο</sup> - Παθήσεις & Θεραπεία**

Ο Αριστοτέλης λέει: *«Της ιατρικής εστίν είδη πέντε η μεν φαρμακευτική, η δε χειρουργική, η δε διαιτητική, η δε νοσογνωμική, η δε βοηθητική. Η μεν φαρμακευτική δια φαρμάκων ιάται τας αρρωστίας, η δε χειρουργική δια του τέμνειν και καίειν υγιάζει, η δε διαιτητική δια του διαιτάν απαλλάττει της αρρωστίας, η δε νοσογνωμική δια του γνώναι το αρρώστημα, η δε βοηθητική δια του βοηθήσαι εις το παραχρήμα απαλλάττει της αλγηδόνας».* (Αριστοτέλης, Περί διαίρεσεων)

#### Κρυολόγημα

Για το κοινό κρυολόγημα, το φασκόμηλο περιέχει πολλά βιοενεργά συστατικά, όπως καμφορά, άλφα και βήτα, καρυοφυλλένια, ροσμαρινικό οξύ, γλωροξενικό οξύ, διτερπένια και φλαβονοειδή, όπως είναι η ισχυρή αντιοξειδωτική και αντιφλεγμονώδης λουτεολίνη. Έχει αποδειχθεί ότι ασκεί ευεργετική δράση σε περιπτώσεις κρυολογήματος, λαρυγγίτιδας και φαρυγγίτιδας. Δεν συνιστάται η κατανάλωση του κατά την εγκυμοσύνη ή τον θηλασμό.

Ένα πικάντικο φαγητό, όπως ένα πιάτο με καυτό κάρι, μπορεί να ανακουφίσει μια μπουκωμένη μύτη ή ένα πονεμένο αυτί, γιατί κάνει τη μύτη και τα μάτια να τρέχουν, αποβάλλοντας τη βλέννα. Το σκόρδο επίσης, βοηθά στην αποβολή της βλέννας, ενώ είναι επίσης γνωστό αντιβακτηριδιακό και αντιοξειδωτικό τρόφιμο.

#### Κακή διάθεση

Το φυτό υπερικό ή βαλσαμόχορτο του Αγίου Ιωάννη αναφέρεται από τα αρχαία κιάλας χρόνια, ότι μπορεί να μειώσει τη θλίψη. Μία ανάλυση 23 μελετών που δημοσιεύτηκε στην επιθεώρηση British Medical Journal κατέληξε ότι είναι αποτελεσματικό στην ανακούφιση των συμπτωμάτων της ήπιας έως μέτριας κατάθλιψης. Εάν υποφέρετε από αϋπνία, ένα φλυτζάνι τίλιο ή χαμομήλι με μέλι μπορεί να σας οδηγήσει στις «αγκάλες του Μορφέα». Τα ροφήματα αυτά έχουν χαλαρωτικές ιδιότητες.

#### Πεπτικό σύστημα

Το δίκταμο χρησιμοποιείται παραδοσιακά ως επουλωτικό ρόφημα. Τελευταία επιβεβαιώθηκε η δράση του κατά του έλκους του στομάχου με πειράματα που έγιναν σε στελέχη



ελικοβακτηριδίου του πυλωρού. Τα κυριότερα συστατικά του αιθέριου ελαίου είναι η καρβακρόλη (πανίσχυρη αντιμικροβιακή ουσία, την οποία συναντάμε επίσης στη ρίγανη και στο θυμάρι), η θυμόλη και η πουλεγκόνη. Οι ουσίες αυτές έχουν ισχυρές αντισηπτικές και αντισπασμωδικές ιδιότητες.

Ήδη από την εποχή του Γαληνού υποστηριζόταν ότι η μαστίχα Χίου καταπολεμά τις φλεγμονές του στομάχου. Μελέτη επιστημόνων από το Νοσοκομείο του Νότιγγαμ στη Βρετανία έδειξε ότι η χρήση ακόμα και μικρής ποσότητας μαστίχας Χίου (ένα γραμμάριο την ημέρα) επί δύο εβδομάδες μπορεί να θεραπεύσει το έλκος. Η μαστίχα μειώνει τη φλεγμονή που προκαλεί το ελικοβακτηρίδιο του πυλωρού του στομάχου.

Το χαμομήλι χρησιμοποιείται παραδοσιακά για τις καταπραϋντικές και αντισηπτικές του ιδιότητες στο πεπτικό σύστημα, όπως και σε κάθε μόλυνση βλεννογόνου. Η κατανάλωση του προκαλεί στα άκρα την εμφάνιση ουσιών (γλυκίνης και ιππουρικού οξέως) που μειώνουν τους μυϊκούς σπασμούς και καταπολεμούν τη φλεγμονή. Πρέπει όμως να αποφεύγεται από άτομα με διαπιστωμένη αλλεργία σε φυτά της οικογένειας *Asteraceae*.

### Στοματίτιδα

Η στοματίτιδα, χαρακτηριστική φλεγμονή που παρουσιάζεται σε ασθενείς υπό χημειοθεραπεία, μπορεί να αντιμετωπιστεί με επιτυχία με την καθημερινή χρήση χαμομηλιού.

### Ανοσοποιητικό

Ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι το κόκκινο τσάι που χρησιμοποιείται εδώ και χρόνια στην Αφρική ως όπλο κατά πολλών αλλεργικών συμπτωμάτων είναι εξάισιο ενισχυτικό του ανοσοποιητικού συστήματος. Το Rooibos, πλούσιο σε αντιοξειδωτικά, δεν περιέχει καφεΐνη, ούτε οξαλικό οξύ. Έτσι μπορεί να καταναλώνεται άφοβα από όλες τις πληθυσμιακές ομάδες. Το φυτό των αστέρων του Χόλγουντ η εχινάκεια περιέχει τη δραστική ουσία εχινακίνη. Η εχινακίνη είναι ένα γλυκοσίδιο που καταπολεμά τα βακτήρια σαν φυσικό αντιβιοτικό (6 mgr εχινακίνης αντιστοιχούν εργαστηριακά σε μία μονάδα πενικιλίνης) γεγονός που εξηγεί την αποτελεσματικότητα του φυτού σε στρεπτοκοκκικές και σταφυλοκοκκικές λοιμώξεις. Σε κυτταρικό επίπεδο, η εχινακίνη ελαττώνει την παραγωγή της υαλουρονιδάσης, ενζύμης που καταστρέφει το



Κατερίνα Ν. Χαλκέα, 04/2015

Φυτά και Λαϊκή Ιατρική στην Ελλάδα - Συμβολή στην Εθνοβοτανική

---

υαλουρονικό οξύ και οδηγεί σε λύση του συνδετικού ιστού. Πρόσφατη μελέτη κατέδειξε τη συνεργιστική δράση της εχινάκεας με σκεύασμα σκόρδου στη μείωση της διάρκειας και της έντασης των συμπτωμάτων του κοινού κρυολογήματος.

### Δερματίτιδα

Ένα μπάνιο με βρώμη (μερικές κουταλιές βρώμης σε μια μπανιέρα γεμάτη νερό) μπορεί να βοηθήσει όσους πάσχουν από ατοπική δερματίτιδα, όπως αναφέρουν ειδικοί της κλινικής Μάγιο. Η βρώμη περιέχει αντιφλεγμονώδεις ουσίες (γνωστές ως αβενανθραμίδες), οι οποίες μειώνουν επίσης τον κνησμό.

### Πονόδοντος

Μπορείτε να ανακουφισθείτε από τον πονόδοντο, βουτώντας μια μπατονέτα σε έλαιο γαρίφαλου και απλώνοντάς το απευθείας στην περιοχή για ένα, δύο λεπτά.



## **Παράρτημα 4<sup>ο</sup> - Κλινική & Θεραπευτική Υποστήριξη στην Αρχαία Ελλάδα**

### Θεόφραστος

Ο Θεόφραστος, (αρχαίος φιλόσοφος, 371 π.Χ. – περίπου 287 π.Χ.) θεωρείται συνεχιστής του έργου του Αριστοτέλη, τον οποίο και διαδέχθηκε στη διεύθυνση της Περιπατικής Σχολής. Παρέμεινε στη διεύθυνση της σχολής 25 χρόνια με διδασκαλία και γραπτά. Λέγεται πως οι μαθητές της σχολής ξεπέρασαν τις 2000 και μεταξύ αυτών περιλαμβάνονται ο Μένανδρος, οι βασιλείς της Μακεδονίας Φίλιππος και Κάσσανδρος καθώς και ο βασιλιάς της Αιγύπτου Πτολεμαίος Α΄.

Το έργο του Θεόφραστου ήταν ιδιαίτερα πλούσιο, καθώς εκτιμάται πως έγραψε συνολικά περίπου 240 έργα τα οποία πραγματεύονται ένα πλήθος θεματικών γύρω από την Ηθική, τη Λογική, τη Ρητορική, την Ιστορία των Επιστημών ή τη Μεταφυσική και κυρίως τη Βοτανική και τη Ζωολογία. Τα βιβλία του Περί φυτικών ιστοριών (9 βιβλία), Περί φυτικών αιτιών (6 βιβλία) αποτελούν μάλλον τα πρώτα συγγράμματα στον τομέα της Βοτανικής. Προς τιμήν του ο ενδημικός φοίνικας της Νότιας Ελλάδας έχει το όνομα Φοίνικας του Θεοφράστου (Phoenix Theophrasti), καθώς πρώτος αυτός βρήκε τη ύπαρξη του στον ελλαδικό χώρο.

### Γαληνός

Ο Κλαύδιος Γαληνός (Πέργαμος 129 μ.Χ. - Ρώμη 199 μ.Χ.) ήταν ο δεύτερος σπουδαιότερος Έλληνας ιατρός της Αρχαιότητας μετά τον Ιπποκράτη και ο τελευταίος χρονικά από όλους τους σημαντικούς ιατρούς του ελληνορωμαϊκού κόσμου. Δεν μαρτυρείται το ρωμαϊκό του όνομα, αλλά τα δύο αρχικά του Cl., που πιθανότατα προέρχονται από το λατινικό Clarissimus = ενδοξότατος, και όχι από το Claudius. Δεν υπάρχει σχεδόν ιατρικός κλάδος που να μην απασχόλησε τον Γαληνό. Οι εμπειριστατωμένες μελέτες του αναφέρονται στην ανατομική, τη φυσιολογία, τη χειρουργική, την οφθαλμολογία, τη μαιευτική, την παθολογία, τη θεραπευτική, την υγιεινή και τη φαρμακολογία. Τα πολυσύνθετα φαρμακευτικά σκευάσματα που ο ίδιος παρασκεύαζε είναι γνωστά στη βιβλιογραφία ως «γαληνικά» και η αντίστοιχη φαρμακοτεχνία ονομάζεται «γαληνική φαρμακευτική». Σώζονται περί τις εκατό μελέτες του, που προώθησαν σημαντικά την ιατρική επιστήμη. Το βιολογικό του δόγμα, ο «γαληνισμός», επεκράτησε στην ευρωπαϊκή ιατρική επί δεκατέσσερις αιώνες (κατά τον Μεσαίωνα και στον αραβικό κόσμο). Οποιαδήποτε παρατήρηση



ερχόταν σε αντίθεση με τη διδασκαλία του Γαληνού, απορριπτόταν. Μόνο μετά το 150, ιδίως με τις ανατομικές έρευνες του Βεζάλιου, άρχισε να αντικαθίσταται ο γαληνισμός.

Ο Γαληνός ήταν ιατρός και ακόλουθος του Ασκληπιού από την Πέργαμο με εκτενείς ανατομικές και χειρουργικές γνώσεις, ο οποίος ταξίδεψε και δίδαξε σε όλη τη Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία, ώσπου εγκαταστάθηκε στη Ρώμη κι έγινε ο ιδιωτικός ιατρός του Μάρκου Αυρηλίου. Ο Γαληνός συστηματοποίησε μια εκλογικευμένη ιατρική πρακτική που πατούσε στην κληρονομιά του Ιπποκράτη, έδινε έμφαση στη φλεβοτομή ως καθολική θεραπευτική μέθοδο και εξαπλώθηκε γρήγορα σε όλη τη Μεσόγειο, υποσκελίζοντας κάθε άλλο ιατρικό σύστημα. Με τις νεκροψίες του σε ζώα βρήκε ότι οι φλέβες και οι αρτηρίες μεταφέρουν αίμα και όχι αέρα όπως πιστευόταν (Ερασίστρατος, Πρόφιλος) ως τότε, με αποτέλεσμα το σύστημα του να δίνει στο αίμα σπουδαιότερο ρόλο σε σχέση με τους άλλους σωματικούς χυμούς. Ίσως η σπουδαιότερη συμβολή του όμως είναι ότι, από κοινού με τον Πλίνιο τον πρεσβύτερο και τον Κλαύδιο Πτολεμαίο, συγκέντρωσαν, συστηματοποίησαν και κωδικοποίησαν σε κοινή γλώσσα, και βεβαίως ο καθένας τους στους τομείς της ειδίκευσης του, τη συσσωρευμένη φιλοσοφική γνώση του μεσογειακού κόσμου των προηγούμενων επτά αιώνων.

Επεκτείνοντας το έργο του Ιπποκράτη ακολούθησε την αρχή, ότι ένα πείραμα δεν αξίζει τίποτα, εφόσον η εκτέλεσή του δεν στηρίζεται σε κάποια θεμελιωμένη συλλογιστική. Οι τέσσερις χυμοί του Ιπποκράτη αντιστοιχούν- όπως υποστήριζε- σε 4 χαρακτηριστικούς ανθρώπινους τύπους: στον αιματώδη τύπο (το αίμα), στο φλεγματικό τύπο (το φλέγμα), στο χολερικό τύπο (η κίτρινη χολή) και στο μελαγχολικό τύπο (η μαύρη χολή) που, κατά την άποψη του, προδιαθέτει στην ανάπτυξη καρκίνου «και μάλισθ' ο καρκίνος υπό μελαγχολικού γίνεται χυμού» ή «όσα μεν γαρ υπό μελαγχολικού σκίρρoutai (σκληραίνει, στοκάρει) χυλού καρκινώδη τε πάντα έστιν». Ειδικότερα ισχυρίστηκε ότι το πνεύμα διακρίνεται σε «ψυχικό» με έδρα τον εγκέφαλο, σε «ζωτικό» με έδρα την καρδιά και σε «φυσικό» με έδρα το ήπαρ. Γνώριζε την «άδηλη αναπνοή» της οποίας οι αναπνευστικές κινήσεις γίνονται με τη βοήθεια των θωρακικών και μεσοπλευρίων μυών και του διαφράγματος και μεταξύ πολλών άλλων (άσθμα, αφωνία, πνευμονία, πλευρίτιδα) χαρακτήρισε την πνευμονική φυματίωση ως μία νόσο μεταδοτική που έχρηζε διαιτητική αγωγή και αλλαγή κλίματος.



### **Βιογραφικό**

Η **Κατερίνα Ν. Χαλκέα** γεννήθηκε στον Πειραιά και μεγάλωσε στην Αθήνα. Σπούδασε στις ΗΠΑ, τέχνες, λογοτεχνία, ιστορία της τέχνης και ρητορική. Στη συνέχεια έκανε πανεπιστημιακές σπουδές στη Σορβόννη (Paris V) όπου το 1983 απέκτησε πτυχίο Συγκριτικής Κοινωνιολογίας και Κοινωνικής και Πολιτισμικής Ανθρωπολογίας, καθώς και Φωνητικής και Φωνολογίας και Εξέλιξης της Γλώσσας. Επίσης έλαβε το Certificat της Εθνοζωολογίας και Βοτανικής. Εργάστηκε ως εκπαιδευτικός (ΝΕΛΕ, Παμμακάριστος κ.α.). Το 1999 τιμήθηκε με τον έπαινο της Ακαδημίας Αθηνών για το κανάτι (Μουσείο Ακρόπολης) και το κοπανέλι της Αίγινας.

Έχει δημοσιεύσει επιστημονικές μελέτες και άρθρα σε ελληνικές, γαλλικές και αγγλικές συλλογικές εκδόσεις και περιοδικά και έχει πραγματοποιήσει σειρά διαλέξεων στην Ecole des Hautes Etudes en Sciences Sociales και στο University of Oxford κ.ά. Μεταξύ των δημοσιευμάτων της είναι: «Accès aux pâturages et différenciation économique: le tseligato des Sarakatsans de Zagori d' Epire», Production Pastorale et Société 13 (1983), 123-127, «Ecological adaptations of the Sarakatsani (Epirus- Zagori, Greece)», στο συλλογικό Transhuman Pastoralism in Southern Europe, Greece, Budapest Archaeolingua κ.ά..