

Βότανα στη Θεραπευτική Παθήσεων και Καλλυντική Φροντίδα του Δέρματος: Μελέτη στο Καστέλλι Ηρακλείου

Γεωργία Λουκάκη

Ιούνιος 2015

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών

Δημόσια Υγεία & Διοίκηση Υπηρεσιών Υγείας

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ - Τμήμα Ιατρικής

Επιβλέπων καθηγητής: Χρήστος Λιονής

*Αυτή η διατριβή είναι διαθέσιμη στο ευρύ κοινό για δανισμό, φωτοτυπίες ή
διαβούλευση, χωρίς την προηγούμενη συγκατάθεση του συγγραφέα.*

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ.....	0
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	3
Περίληψη Μεταπτυχιακής Εργασίας	5
Abstract	6
Κατάλογος Συντομογραφιών	9
ΕΝΟΤΗΤΑ ΕΙΣΑΓΩΓΗΣ.....	11
Εισαγωγή	13
Θεωρητικό πλαίσιο	13
Ιστορική αναδρομή των βοτάνων - ριζοτόμοι	13
Ορισμοί.....	15
Σύσταση των φυτών	16
Ονομασία φυτών.....	17
Χρησιμοποίηση των φυτών.....	17
Λειτουργία του δέρματος.....	18
Βιβλιογραφική ανασκόπηση	18
Ερευνητικά ερωτήματα	21
Σκοπός και αντικειμενικοί στόχοι	21
ΕΝΟΤΗΤΑ ΜΕΘΟΔΩΝ	23
Τόπος διεξαγωγής της μελέτης	25
Μεθοδολογία	26
Οι συμμετέχοντες	28
Πιλοτική εφαρμογή.....	28
Ερωτηματολόγιο.....	29
Ανάλυση δεδομένων	30
ΕΝΟΤΗΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ	31
Κοινωνικά-δημογραφικά χαρακτηριστικά δείγματος.....	33
Χαρακτηριστικά, επεξεργασία και διατήρηση των φυτών	34
Βότανα για θεραπευτική και καλλυντική φροντίδα του δέρματος	37
ΕΝΟΤΗΤΑ ΣΥΖΗΤΗΣΗΣ.....	49
Περιορισμοί της μελέτης.....	51
Συζήτηση	51
Συμπεράσματα - Προτάσεις.....	55

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	59
Ελληνική Βιβλιογραφία:	59
Ξενόγλωσση Βιβλιογραφία:	60
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ	61
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι – Ερευνητικό εργαλείο	63
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙ - Εικόνες ερωτηματολογίου	68
Πίνακας 1 - Κοινωνικά & Δημογραφικά χαρακτηριστικά δείγματος	71
Πίνακας 2 – Ιδιότητες βοτάνων	72
Πίνακας 3 - Πρώτες ύλες φαρμακοτεχνικών μεθόδων που αναφέρθηκαν κατά τις συνεντεύξεις	79
Πίνακας 4 - Χαρακτηριστικά ατόμων που αρνήθηκαν να συμμετάσχουν στην έρευνα:	80
Πίνακας 5 – Ασθένειες με τις τοπικές ονομασίες	80



ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Θα ήθελα να εκφράσω τις ειλικρινείς ευχαριστίες μου:

- ❖ σε όλους τους συμμετέχοντες στην προσπάθειά μου, για την άψογη συνεργασία τους και για την προθυμία τους να μοιραστούν τις γνώσεις και τις εμπειρίες τους μαζί μου,
- ❖ στον επιβλέποντα καθηγητή μου, κ. Χρήστο Λιονή, καθηγητή Κοινωνικής Ιατρικής, για την ανάθεση του θέματος, καθώς και για την καθοδήγηση της εργασίας,
- ❖ στην κ. Χριστίνα Φουρναράκη, απ' το Μ.Α.Ι.Χ. για τις πολύ χρήσιμες συμβουλές της στη δημιουργία του φυτολογίου,
- ❖ στον κ. Μανώλη Αβραμάκη, από το Μουσείο Φυσικής Ιστορίας Κρήτης, για την προθυμία του και για την ταυτοποίηση των φυτών,
- ❖ τέλος, δεν θα μπορούσα να παραλείψω το σύζυγό μου, Δημόκριτο, που είναι στυλοβάτης στη ζωή μου και τις δυο μου κόρες, Κυριακή και Ελένη.



Ηράκλειο, Ιούνιος 2015

Περίληψη Μεταπτυχιακής Εργασίας

Τίτλος εργασίας: «Βότανα στη θεραπευτική παθήσεων και καλλυντική φροντίδα του δέρματος: μελέτη στο Καστέλλι Ηρακλείου»

Της: Λουκάκη Γεωργίας, Αισθητικός και Κοσμετολόγος

Υπό τη επίβλεψη του: Χρήστου Λιονή, Καθηγητή Κοινωνικής και Οικογενειακής Ιατρικής, Τμήμα Ιατρικής, Πανεπιστήμιο Κρήτης

Ημερομηνία: 01-06-2015

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνήσει τα βότανα ως μέθοδο Π.Θ. και καλλυντικής φροντίδας του δέρματος, στην αγροτική περιοχή, Καστέλλι, του νομού Ηρακλείου, στην Κρήτη. Επίσης, στόχο αποτέλεσε η ταυτοποίηση των βοτάνων που αναφέρθηκαν με την τοπική τους ονομασία, με την αντίστοιχη λατινική, μέσω του Μ.Α.Ι.Χ. και του Μουσείου Φυσικής Ιστορίας Κρήτης και τέλος η διερεύνηση των ιδιοτήτων των φυτών αυτών, μέσα από τη βιβλιογραφία.

Για την επίτευξη των στόχων, διεξήχθη ποιοτική διαδικασία έρευνας, με συνεντεύξεις πρόσωπο με πρόσωπο σε 19 άτομα και συμπλήρωση ημιδομημένων ερωτηματολογίων. Στη συνέχεια δημιουργήθηκε φυτολόγιο, με αυτούσια φυτά που χρησιμοποιούν οι συμμετέχοντες για τη θεραπευτική και καλλυντική φροντίδα του δέρματος, το οποίο βοήθησε στην ταυτοποίηση των ονομάτων των φυτών, με την ευρέως γνωστή, τη λατινική τους ονομασία.

Συμπερασματικά, σχεδόν όλοι οι συμμετέχοντες υποστηρίζουν πως γνωρίζουν και εφαρμόζουν στην πράξη θεραπευτικές για ασθένειες του δέρματος και μεθόδους για την καθημερινή, καλλυντική του φροντίδα, με βότανα. Από αναζήτηση στην βιβλιογραφία για τα συγκεκριμένα βότανα που αναφέρθηκαν, προκύπτει, πως τα περισσότερα συνάδουν με τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης.

Η μελέτη αυτή ανέδειξε τα βότανα υψηλής ωφέλειας για την προαγωγή της υγείας του δέρματος και σαφώς απαιτείται η πραγματοποίηση άλλων μελετών με τον κατάλληλο σχεδιασμό για την απάντηση πολλών ερωτημάτων που τέθηκαν από τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης.

Λέξεις κλειδιά: βότανα, φυσικές θεραπευτικές για το δέρμα, καλλυντική φροντίδα του δέρματος, εναλλακτική και συμπληρωματική ιατρική, χλωρίδα της Κρήτης, Καστέλλι

Abstract

Title: «Herbs in the treatment of skin diseases and cosmetic skin care: research in Heraklion»

By: Loukaki Georgia

Esthetician and Cosmetologist

Supervisors: 1.Christos Lionis, Professor of Social and Family Medicine, School of Medicine, University of Crete

Date: 01-06-2015

The purpose of this study was to investigate the indigenous knowledge about herbs used for cosmetic care and treatment of skin, to Kastelli of Crete. The second aim was to identify the local name of herbs with Latin, through M.A.I.CH. and Natural History Museum of Crete. Finally, was researched to bibliography about the properties of herbs.

In this study participated with face to face interviews, in total 19 people and they were supplement semi-structured questionnaires. Thereafter, were harvested plants using participants for therapeutic and cosmetic care of skin, which helped in the identification of plant names, with the widely known, their Latin name.

One of the main findings of the study was that almost all the people knew and used the herbs, to cure and protect the skin. Searching the literature for the mentioned herbs found that most of them agree with the results of this study.

In conclusion, this local study on Kastelli of Crete, revealed herbs, high interest to promote skin health and required other studies to answer several questions raised by the findings of this study.

Key words: herbs, medicinal and aromatic plants, indigenous practices for the skin, alternative and complementary medicine, Cretan flora, Kastelli

Αντί προλόγου...

‘Ηγεμονικότερον Απάντων Φύσις’

Ιπποκράτης (460 – 370 π.Χ.)

‘Επισκέφτηκα όχι μόνο γιατρούς, αλλά και κουρείς, ιδιοκτήτες λουτρών, πολυμαθείς θεραπευτές, γυναίκες και μάγους που ασχολούνταν με την τέχνη της ίασης. Πήγα σε αλχημιστές, σε μοναστήρια, σε ευγενείς και σε κοινούς θνητούς, σε σοφούς και σε απλούς ανθρώπους.’
Παράκελσος (1493 – 1541 μ.Χ.)

‘Με χόρτα λέσι μια 'λοιφή πως κάνει και με γάλα Και μετά κείνη γίνονται θαμάσματα μεγάλα: Οι μαύρες την αλείφονται και το ζημιά ξασπρίζου κ' οι γράδες εις τα νιάτα τως πάλι ξαναγουρίζου...’
(Πανώρια, A273-277)

‘Τα βότανα είναι ο φίλος των θεραπευτών και ο έπαινος των μαγείρων’
Καρλομάγνος (747-814 μ.Χ)

Κατάλογος Συντομογραφιών

1.	M.A.I.X.	Μεσογειακό Αγρονομικό Ινστιτούτο Χανίων
2.	Π.Θ.	Παραδοσιακή Θεραπευτική
3.	Π.Ο.Υ.	Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας
4.	Π.Θ.Π.	Παραδοσιακές Θεραπευτικές Πρακτικές
5.	Π.Φ.Υ.	Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας
6.	Σ.Α.Ι.Γ.	Σύστημα Αυτόχθονης Ιατρικής Γνώσης
7.	ELL.R.I.K.	Elliniko Resource Centre for Indigenous Knowledge
8.	EQUATOR	Enhancing the QUALity and Transparency Of health Research
9.	I.C.F.	Informant Consensus Factor
10.	I.K.S.	Indigenous Knowledge System
11.	I.M.K.S.	Indigenous Medical Knowledge System
12.	T.K.	Traditional Knowledge
13.	W.H.O.	World Health Organization
14.	W.I.P.O.	World Intellectual Property Organization



ΕΝΟΤΗΤΑ ΕΙΣΑΓΩΓΗΣ

ΕΝΟΤΗΤΑ ΕΙΣΑΓΩΓΗΣ

Εισαγωγή

Η μεταπτυχιακή διατριβή με τίτλο *Βότανα στη θεραπευτική παθήσεων και καλλυντική φροντίδα του δέρματος: μελέτη στο Καστέλλι Ηρακλείου* πραγματεύεται τα βότανα, με την ελληνική (τοπική) και τη λατινική τους ονομασία, πως χρησιμοποιούνται στη θεραπεία δερματικών παθήσεων και την καλλυντική φροντίδα της επιδερμίδας, σε μια αγροτική περιοχή του Ηρακλείου και εστιάζεται στη δράση τους.

Τα βότανα, από τις χιλιάδες των ειδών, τα οποία φύονται σε ολόκληρο τον κόσμο, έχουν φαρμακευτικές χρήσεις γιατί περιέχουν ενεργά συστατικά που επιδρούν άμεσα στο σώμα. Χρησιμοποιούνται και στη βοτανοθεραπευτική και στη συμβατική ιατρική και παρέχουν οφέλη τα οποία συχνά στερούνται τα συμβατικά φάρμακα, βοηθώντας στην καταπολέμηση των ασθενειών και στηρίζοντας τις προσπάθειες του οργανισμού να ανακτήσει την ευεξία του.

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η μελέτη των παραδοσιακών μεθόδων θεραπευτικής και καλλυντικής φροντίδας του δέρματος, με τα βότανα, στο Καστέλλι, μια καθορισμένη αγροτική περιοχή του Ηρακλείου. Επιμέρους στόχο αποτέλεσε η ταυτοποίηση των φυτών που ανέφεραν οι συμμετέχοντες με την τοπική ονομασία, με την ευρέως γνωστή, τη λατινική, μέσω του Μ.Α.Ι.Χ. και του Μουσείου Φυσικής Ιστορίας Κρήτης. Τέλος, πρόθεση ήταν η εύρεση των ιδιοτήτων πολλών βοτάνων που αναφέρθηκαν, ανιχνεύοντας τη βιβλιογραφία.

Θεωρητικό πλαίσιο

Στις γραμμές που ακολουθούν θα γίνει προσπάθεια διευκόλυνσης της παρακολούθησης της εργασίας, μέσω της παράθεσης των ορισμών των βασικών εννοιών τις οποίες χρησιμοποιήθηκαν, αλλά και μέσω της ανασκόπησης της βιβλιογραφίας της σχετικής με το θέμα. Η ενότητα αυτή είναι αφιερωμένη στην αυτόχθονη γνώση με τα βότανα (φαρμακευτικά και αρωματικά φυτά), στο πλαίσιο των οποίων επιχειρείται η κατανόηση της χρήσης τους για τη θεραπεία δερματικών παθήσεων και καλλυντική φροντίδα της επιδερμίδας, μέσω των δραστικών τους συστατικών. Επιπλέον, έλαβε χώρα μια ιστορική αναδρομή όσον αφορά τη χρήση των βοτάνων στη θεραπευτική των δερματικών παθήσεων, η οποία μας συνδέει με την ιστορία που πάντοτε συμβάλλει και αποτελεί θεμέλιο στα σημερινά επιχειρήματα.

Ιστορική αναδρομή των βοτάνων - ριζοτόμοι

Στη σύντομη επισκόπηση στη βιβλιογραφία που προηγήθηκε μπόρεσε κανείς να δει τις ιδιότητες των φυτών που συμβάλλουν σημαντικά στην ευεξία και την υγεία του δέρματος. Στη συνέχεια θα γίνει περιπλάνηση στην ιστορία των βοτάνων για τη θεραπευτική και τον καλλωπισμό του δέρματος στο νησί της Κρήτης, που ανέκαθεν αποτελεί χλωριδικό σταυροδρόμι της Ανατολικής Μεσογείου. Η χλωρίδα της δεν έχει μεταβληθεί σημαντικά στο πέρασμα των αιώνων. Μέχρι σήμερα έχουν βρεθεί 1800 είδη και υποείδη φυτών, αριθμός

ιδιαίτερα μεγάλος σχετικά με τη μικρή έκταση του νησιού. Στην Ευρώπη αναλογούν δυόμισι είδη φυτών ανά 1.000 τ.χ., στην Ελλάδα 42 και στην Κρήτη 210. Από αυτά τα φυτά, 192 είναι ενδημικά είδη, δηλαδή φυτά που δεν υπάρχουν σε κανένα άλλο μέρος της γης. Ο πλούτος της χλωρίδας της Κρήτης γίνεται περισσότερο αντιληπτός αν σκεφτεί κανείς ότι σε μια έκταση 8.306 τ. χλμ., που αντιπροσωπεύει περίπου το 6% της συνολικής έκτασης της Ελλάδας, απαντάται το 28% περίπου του συνόλου των γνωστών φυτών της ελληνικής χλωρίδας. (Κωνσταντάκης, Δεληγιάννης, Σολακάκης, φαρμακευτικά και αρωματικά φυτά: ιστορία των βοτάνων)

Η ιστορία των βοτάνων φαίνεται να αρχίζει ταυτόχρονα με την ιστορία του πολιτισμού. Εδώ και χιλιάδες χρόνια, μια μεγάλη ποικιλία βοτάνων έχουν χρησιμοποιηθεί από ζώα και ανθρώπους για θεραπευτικούς σκοπούς. Στην προϊστορική Αίγυπτο όχι μόνο χρησιμοποιούσαν τα ιθαγενή αρωματικά φυτά, αλλά έκαναν εισαγωγή και από άλλες περιοχές. Σε ιερατικό πάπυρο στις αρχές της 18ης Δυναστείας (1850-1335 π.Χ.) αναφέρονται θεραπευτικά βότανα εισηγμένα από την Κρήτη. Γενικά, τα βότανα της Κρήτης εξάγονται στην Αίγυπτο και στη Μέση Ανατολή. Αντιστοίχως, οι Κρήτες έφεραν βότανα που δεν ευδοκίμοιζαν στο νησί από αυτές τις περιοχές. Το εμπόριο των βοτάνων φαίνεται να αποτελούσε σημαντική δραστηριότητα των κοινωνιών που ήκμασαν στην ανατολική λεκάνη της Μεσογείου κατά την εποχή του χαλκού.

Εικόνες από τη συλλογή κρόκου, θαυμάσια τοπία σε τοιχογραφίες της μινωικής εποχής (2η χιλιετία π.Χ.) και αγγεία με φυτικό διάκοσμο, μας δείχνουν τη σημασία των βοτάνων στη ζωή των ανθρώπων. Η ανασκαφή του 2000 στο μινωικό ανάκτορο των Αρχανών έδωσε ένα εντυπωσιακό εύρημα στους ανασκαφείς (Γιάννη και Έφη Σακελλαράκη). Τα ανάκτορα είχαν καταστραφεί από δυνατή πυρκαγιά και το υλικό που είχε πέσει πάνω στα πιθάρια είχε στερεοποιηθεί και τα είχε κλείσει αεροστεγώς για 3.500 χρόνια. Ανοίγοντας τα πιθάρια οι αρχαιολόγοι βρήκαν αποθηκευμένα βότανα και υφαντά, όλα απανθρακωμένα αλλά και διατηρημένα τόσο ώστε να διακρίνονται αρκετά καλά. Η αποθήκη του ανακτόρου ήταν γεμάτη με πιθάρια που, σύμφωνα με τις πρώτες εκτιμήσεις, προορίζονταν για εξαγωγή. «Τα αρωματικά φυτά της Κρήτης», όπως εξηγεί ο κ. Σακελλαράκης, «ήταν σπάνια και πολύτιμα στην αρχαιότητα. Χρησιμοποιούνταν για φαρμακευτικούς σκοπούς αλλά και για την παραγωγή αρωματικών ουσιών».

Στην αρχαία Ελλάδα οι ιατρικές γνώσεις ήταν αρκετά προηγμένες. Οι γνωστοί γιατροί της αρχαιότητας, τους οποίους μνημονεύει ο Όμηρος και οι μεταγενέστεροι συγγραφείς, ήταν οι "ριζοτόμοι" (έτσι ονομάζονταν οι πρακτικοί γιατροί - βοτανολόγοι που καλλιεργούσαν τα φαρμακευτικά φυτά ή τα μάζευαν από τα δάση). Περίφημοι ριζοτόμοι παρουσιάζονται και στην Κρήτη, οι οποίοι γνώριζαν ένα μεγάλο αριθμό φυτών με αποκλειστική θεραπευτική χρήση, είτε με τη μορφή αφεψημάτων, είτε με τη μορφή εμπλάστρων και αλοιφών, π.χ. το σπλήνιο για τους πόνους της σπλήνας, το δαύκον για τις μυϊκές παθήσεις, το δίκταμο για τα γυναικολογικά προβλήματα. Ο Πλίνιος μάλιστα γράφει ότι η Κρήτη ήταν η πατρίδα δύο δένδρων με μεγάλη ιατρική χρησιμότητα του κρητικού πεύκου και του κρητικού κυταρισσιού, από τα οποία έβγαζαν αιθέρια έλαια. Οι Κρήτες για θεραπευτικούς σκοπούς χρησιμοποιούσαν ακόμα το

πεπόνι, τον κρίνο και το χρυσάνθεμο. Σήμερα, τα βότανα εξακολουθούν να παίζουν σπουδαίο ρόλο στη ζωή μας. Χρησιμοποιούνται ως φάρμακα, ελιξίρια, χάπια, βαφές και πολλά άλλα.

Ορισμοί

Πριν προβεί ο ερευνητής στον ορισμό των βοτάνων, παρατίθεται ο ορισμός για την παραδοσιακή/αυτόχθονη γνώση, όπως την ορίζει ο W.I.P.O. Παραδοσιακή γνώση ή "T.K." είναι η γνώση, η τεχνογνωσία, οι δεξιότητες, οι καινοτομίες και οι πρακτικές που περνούν μεταξύ των γενεών σε ένα παραδοσιακό πλαίσιο και που αποτελούν μέρος του παραδοσιακού τρόπου ζωής των αυτοχθόνων και τοπικών κοινοτήτων. Μπορεί να είναι για παράδειγμα γνώσεις για τα παραδοσιακά φάρμακα μεταξύ χιλιάδων άλλων (W.I.P.O.). Άλλωστε στις μέρες μας, μπορεί κανείς να διακρίνει, ότι με ιδιαίτερη έμφαση έχει ανανεωθεί το ενδιαφέρον της παγκόσμιας βιομηχανίας τροφίμων, ποτών, καλλυντικών και φαρμάκων για τα φαρμακευτικά και αρωματικά φυτά και για τον περιορισμό της χρήσης χημικών πρόσθετων.

Σύμφωνα με τον ορισμό που δίνει το Αγγλικό λεξικό της Οξφόρδης 'βότανα είναι όλα τα χρήσιμα φυτά, των οποίων οι ρίζες, οι μίσχοι, τα άνθη και τα φύλλα χρησιμεύουν ως τροφή ή θεραπεία, χάρη στο άρωμά τους ή με κάποιο άλλο τρόπο...'. Όπως αναφέρεται πολύ εύστοχα, φαρμακευτικό φυτό λέγεται κάθε φυτό που περιέχει δραστικά στοιχεία ικανά να προλάβουν, να ανακουφίσουν ή να θεραπεύσουν ασθένειες (Σαρλής, 1994). Φαρμακευτικά φυτά, επίσης, χαρακτηρίζονται εκείνα που τουλάχιστον κάποιο τμήμα τους παράγει χημικές ενώσεις με θεραπευτικές δράσεις για τον άνθρωπο. Ο άνθρωπος συλλέγει τα χρήσιμα τμήματα των φυτών, τα οποία χρησιμοποιεί είτε αυτούσια είτε μετά από επεξεργασία (Χαϊδευτού, 2000). Η χρησιμοποίηση του όρου 'φαρμακευτικά - αρωματικά φυτά' δηλώνει ότι όπως τα αρωματικά φυτά διαθέτουν φαρμακευτικές ιδιότητες, έτσι και τα φαρμακευτικά φυτά είναι συνήθως αρωματικά. Σε καμία περίπτωση δεν πρόκειται για ξεχωριστές κατηγορίες, γι αυτό το λόγο όταν γίνεται αναφορά στα αρωματικά φυτά περιλαμβάνονται και τα φαρμακευτικά.

Όμως, στους ακόλουθους ορισμούς των αρωματικών φυτών γίνεται διαχωρισμός με βάση την οσμή τους. Σύμφωνα με την Αναπτυξιακή Εταιρία Δυτικής Μακεδονίας (ΑΝ.ΚΟ., 2000), αρωματικά φυτά είναι μια μεγάλη ομάδα ειδών του φυτικού βασιλείου, με κοινό χαρακτηριστικό το ότι περιέχουν στα διάφορα μέρη τους (φύλλα, άνθη κλπ.) αιθέρια έλαια, ουσίες δηλαδή που περιέχουν οσμή. Ακόμη, τα αρωματικά φυτά χαρακτηρίζονται ως εκείνα τα οποία περιέχουν υψηλή συγκέντρωση πτητικών συστατικών που σε θερμοκρασία περιβάλλοντος εξαερώνονται και προσδίδουν χαρακτηριστική οσμή, η οποία συνήθως είναι ευχάριστη στον άνθρωπο. Τα ελαιώδους σύστασης και πολύπλοκης χημικής σύνθεσης μίγματα πτητικών ουσιών που παράγουν τα φυτά, είναι γνωστά ως αιθέρια έλαια (Χαϊδευτού, 2000).

Τα αρωματικά και τα φαρμακευτικά φυτά, δηλαδή τα βότανα, περιλαμβάνουν ποώδη φυτά, βότανα, θάμνους, και δέντρα όλων των μεγεθών τα οποία

μπορεί να είναι ετήσια διετή ή πολυετή. Τα τελευταία χρόνια υπάρχει παγκόσμια ένα ολοένα αυξανόμενο ενδιαφέρον για τα βότανα και τις πολλαπλές χρήσεις τους. Η μέθοδος αξιοποίησης των βοτάνων για τη βελτίωση της υγείας και της ομορφιάς, βρίσκεται στην ακμή της. Εντούτοις, είναι μια πανάρχαια μέθοδος. Η αρμονία άλλωστε της υγείας και της ομορφιάς αποτελούσε ζητούμενο για τον άνθρωπο κάθε εποχής.

Σύσταση των φυτών

Οι βιομηχανίες τροφίμων και καλλυντικών, καθώς και η λαϊκή θεραπευτική, χρησιμοποιούν τα αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά κατά κόρον. Τα φυτικά δραστικά συστατικά (αιθέρια έλαια, φλαβονοειδή, τερπένια, αλακκοειδή κλπ.) παρουσιάζουν μεγάλο ενδιαφέρον για τη φαρμακευτική βιομηχανία, καθώς και για παρεμφερείς κλάδους (καλλυντικά σκευάσματα, προσθετικά τροφίμων) εξαιτίας των βιολογικών ιδιοτήτων τους.

Τα βιοδραστικά συστατικά των αρωματικών/ φαρμακευτικών φυτών ανήκουν κυρίως στις ακόλουθες μεγάλες κατηγορίες: I. Αιθέρια έλαια, II. Φαινολικά παράγωγα με κυριότερους εκπροσώπους τα φλαβονοειδή και τους φαινυλο-αιθανοϊκούς γλυκοσίδες και III. Τερπένια

Τα αιθέρια έλαια έχουν πληθώρα βιολογικών δράσεων, όπως αντιμικροβιακή, αντιφλεγμονώδη δράση, αναστολείς ενζύμων, εντομοκτόνο, αντιϊική - αντιερπητική. Ένας πολύ μεγάλος αριθμός αιθερίων ελαίων χρησιμοποιείται στη βιομηχανία φαρμάκων, καλλυντικών, τροφίμων, στη σαπωνοποιία, στην κηροπλαστική κλπ (KA Hammer et al, 1999).

Τα φλαβονοειδή θεωρούνται παράγωγα της χρωμόνης (βενζο-γ-πυρόνης) με πληθώρα βιολογικών δράσεων. Μεταξύ άλλων προκαλούν αύξηση της αντίστασης των τοιχωμάτων των αιμοφόρων αγγείων, καθώς και ελάττωση της διαπερατότητας των τριχοειδών αγγείων. Αναστέλλουν την δράση πρωτεολυτικών ενζύμων, όπως η ελαστάση, η κολλαγενάση, η υαλουρονιδάση, η κυκλοοξυγενάση, τα οποία αλλοιώνουν το κολλαγόνο. Παρουσιάζουν σημαντική αντιοξειδωτική δράση προστατεύοντας τις κυτταρικές μεμβράνες και εμποδίζοντας την καταστροφή των φωσφολιπιδίων. Δρουν προστατευτικά ως φίλτρα υπεριώδους ακτινοβολίας. Ορισμένα φλαβονοειδή χρησιμοποιούνται ήδη στη θεραπευτική ως φαρμακευτικά σκευάσματα (E Sakkoroulos et al, 2004).

Οι φαινυλο-αιθανοϊκοί γλυκοσίδες είναι υδατοδιαλυτές ενώσεις. Χαρακτηρίζονται από την παρουσία κινναμωμικού οξέος και υδροξυφαινυλο-ομάδας συνδεδεμένης με β-γλυκόζη μέσω εστερικού και γλυκοσιδικού δεσμού, αντιστοίχως. Επίσης, σε πολλές περιπτώσεις και άλλα σάκχαρα, όπως ραμνόζη, απιόζη κλπ συνδέονται με την γλυκόζη. Πολλοί από αυτούς παρουσιάζουν αντιμικροβιακή, κυτταροτοξική, ανοσοκατασταλτική και αντιοξειδωτική δράση ενώ άλλοι είναι αναστολείς ορισμένων ενζύμων (Χαϊδεύτου, 2004).

Ονομασία φυτών

Πολύ συχνό φαινόμενο είναι στις τοπικές κοινωνίες να διαφέρουν τα ονόματα των φυτών. Προκειμένου να διασφαλιστεί η ομοφωνία στην ονοματολογία των φυτών χρησιμοποιήθηκε το λατινικό όνομα. Είναι το όνομα που είναι γενικά γνωστό το φυτό στη φαρμακευτική βοτανολογία. Το πρώτο κομμάτι του λατινικού ονόματος προσδιορίζει το γένος του φυτού (υποοικογένεια). Το δεύτερο καθορίζει το όνομα του είδους. Ακολουθούν τα κοινά ονόματα. Όπου υπάρχουν περισσότερα από ένα κοινά ονόματα, παρατίθενται με σειρά συχνότητας. Αναλυτικότερα:

Στη βιολογία, η διωνυμική ονοματολογία (Λατινικά: binominal = bis (δύο) + nomen (όνομα)) είναι η επίσημη μέθοδος ονοματοδοσίας των ειδών. Αφού προτάθηκε η λογική του 'διώνυμου', τα επιστημονικά ονόματα των ειδών σχηματίζονται από το συνδυασμό δύο όρων: το όνομα του γένους και το όνομα του είδους. Στην περίπτωση που υπάρχει και τρίτη λέξη αυτή αποτελεί διευκρίνηση του υποείδους ή της ποικιλίας. Παρόλο που οι τελικές λεπτομέρειες μπορεί να διαφέρουν, υπάρχουν αδιαφιλονίκητες απόψεις που έχουν υιοθετηθεί διεθνώς:

Η επιστημονική ονομασία γράφεται πάντα με πλάγια γράμματα. Το πρώτο γράμμα του πρώτου όρου, δηλαδή του ονόματος του γένους, είναι κεφαλαίο ενώ ο δεύτερος όρος, το όνομα του είδους δηλαδή, γράφεται με πεζά. Η συντομογραφία 'sp.' (ή 'spec.') χρησιμοποιείται όταν το πραγματικό όνομα του είδους είναι άγνωστο: για παράδειγμα το *Canis* sp. δηλώνει ένα είδος του γένους '*Canis*' (<http://el.Wikipedia.org,16/03/2015>). Στην περίπτωση που η οικογένεια και το είδος είναι γνωστά αλλά υπάρχουν και υποείδη που αγνοούνται, χρησιμοποιείται το 'ssp.' (ή subsp.) (Μουσείο Φυσικής Ιστορίας Κρήτης, 23/04/2015).

Χρησιμοποίηση των φυτών

Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τα φυτά με δυο τρόπους: ο ένας είναι εσωτερικός και ο άλλος εξωτερικός. Για εσωτερική χρήση κυρίως χρησιμοποιούνται τα ακόλουθα: έγχυμα, αφέψημα, εκχύλισμα, διάλυμα, σκόνη. Για εξωτερική χρήση: έμπλαστρα, καταπλάσματα, κομπρέσα, λουτρά ποδιών ή χεριών και εντριβές.

Το έγχυμα είναι ο απλούστερος τρόπος επεξεργασίας του φυτού. Συνίσταται στο να αφήσουμε μέσα σε ζεστό ή κρύο νερό ένα φυτό ή μέρος αυτού (άνθη, ρίζες, φλούδες, κλαδί ή φύλλα) για ένα ορισμένο χρονικό διάστημα. Υπάρχει και η έγχυση ενός φυτού σε έλαιο, που επιτρέπει στα ενεργά λιποδιαλυτά συστατικά του να εκχυλιστούν. Τα εν θερμώ εγχεόμενα φυτά, βράζονται σε σιγανή φωτιά και τα εν ψυχρώ εγχεόμενα, θερμαίνονται με φυσικό τρόπο, υπό την επήρεια της ηλιακής ακτινοβολίας. Και οι δυο τύποι ελαίων μπορούν να χρησιμοποιηθούν εξωτερικά για μασάζ με λάδι ή να προστεθούν σε κρέμες και αλοιφές. Υπάρχουν και τα έλαια εξανθοσμίας, όπου αποτελεί την πλέον πρόσφορη μέθοδο έγχυσης σε έλαια όταν έχουμε φρέσκο υλικό από φυτά, ειδικότερα αν πρόκειται για τα ευπαθή μέρη τους, όπως είναι τα άνθη. Αξίζει να

σημειωθεί ότι το ελαιόλαδο είναι ιδιαίτερα κατάλληλο για την εν ψυχρώ έγχυση διότι ταγγίζει σπανιότατα.

Το *αφέψημα* συνιστάται στο σιγανό βράσιμο συνήθως των ανθεκτικότερων μερών του φυτού (ρίζες, φλοιό, κλωνάρια) σε νερό. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί νωπό ή αποξηραμένο υλικό από τα φυτά, το οποίο θα έχει κοπεί σε μικρά κομματάκια (εκχύλιση δια βρασμού). Αν το νερό αντικατασταθεί με αλκοόλ ονομάζεται *βάμμα*, ενώ αντίστοιχα ονομάζεται σιρόπι αν αντικατασταθεί το νερό με ζάχαρη. Η *σκόνη* μπορεί να ληφθεί κοπανίζοντας σε γουδί πολύ καλά τα αποξηραμένα φυτά. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί και εξωτερικά, αναμιγνύοντας με βάμματα ή αφεψήματα με τη μορφή καταπλάσματος. *Κατάπλασμα* αποτελεί η τοποθέτηση του φυτού κατευθείαν επάνω στο δέρμα και επιδέοντάς το με γάζα, βαμβάκι σε λωρίδες ή ύφασμα. Οι *λοσιόν* είναι βοτανολογικά παρασκευάσματα με υδατική βάση, όπως εγχύματα, αφεψήματα ή αραιωμένα βάμματα που χρησιμοποιούνται συχνά για πλύσεις. Οι *κομπρέσες* είναι πανιά εμβαπτισμένα σε λοσιόν που τοποθετούνται επάνω στο δέρμα. Οι *αλοιφές* περιέχουν έλαια και λίπη, ενώ οι κρέμες αποτελούνται από έλαιο ή λίπος και νερό (γαλάκτωμα).

Λειτουργία του δέρματος

Στο σημείο αυτό γίνεται μια αναφορά στο δέρμα και στο ρόλο που ασκεί για την προστασία του οργανισμού, μιας και τα βότανα που μελετώνται απευθύνονται αποκλειστικά για τη θεραπεία και τις ανάγκες του. Αποτελεί το μεγαλύτερο όργανο του σώματος που προστατεύει από τη ζέστη, το κρύο, τις μολύνσεις και τους τραυματισμούς από το εξωτερικό περιβάλλον. Αν και συνεχώς αποβάλλει την επιφάνειά του, το δέρμα χρειάζεται τακτική καθαριότητα και θρέψη για να παραμένει υγιές. Η ικανότητά του να ανθίσταται στους τραυματισμούς και να επιδιορθώνει τις βλάβες, εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την υγεία του οργανισμού ως σύνολο. Ενώ πολλά επουσιώδη προβλήματα ανταποκρίνονται αμέσως σε απλά εξωτερικά γιατρικά, οι σοβαρές ή χρόνιες δερματικές παθήσεις χρειάζονται εσωτερική θεραπεία και συνήθως απαιτείται η συμβουλή ειδικού.

Βιβλιογραφική ανασκόπηση

Οι αντιμικροβιακές ιδιότητες των αιθέριων ελαίων ήταν γνωστές εδώ και πολλούς αιώνες. Τα τελευταία χρόνια (1987-2001), ένας μεγάλος αριθμός από τα αιθέρια έλαια και τα συστατικά τους έχουν ερευνηθεί για τις αντιμικροβιακές ιδιότητές τους κατά ορισμένα βακτήρια και μύκητες σε περισσότερες από 500 εκθέσεις (Kalembe, D. And , Kunicka, A. 2003). Επίσης, οι Bakkali και συνεργάτες χαρακτηρίζουν τα αιθέρια έλαια 'prooxidant' σε κυτταρικό επίπεδο, λόγω των συνεπειών τους από έρευνες που πραγματοποίησαν (F. Bakkali et al 2007).

Παρακάτω επιχειρήθηκε βιβλιογραφική ανασκόπηση 23 φυτών, περίπου το 1/3 εκείνων που αναφέρθηκαν από τους συμμετέχοντες στην παρούσα μελέτη, με τυχαίο τρόπο. Η αναζήτηση στη διεθνή βιβλιοθήκη έγινε με βάση τη λατινική τους ονομασία. Η ελληνική ονομασία που αναφέρεται είναι η τοπική του χωριού

όπου διεξήχθη η έρευνα. Συγκεκριμένα:

Η αμολόχα, '*Malva sylvestris*', χρησιμοποιείται ως αντιβηχικό [...], συνιστάται για την ακμή και την περιποίηση του δέρματος. Επίσης έχει αντισηπτικές, μαλακτικές και καταπραϋντικές ιδιότητες για την επιδερμίδα (Carvalho, 2005; Quave et al., 2008; DellaGreca et al., 2009; Leporatti et al., 2009; Neves et al., 2009).

Ο απήγανος, '*Ruta graveolens*', στην αρχαιότητα χρησίμευε ως αντίδοτο γενικά για τα δηλητήρια και ειδικά για τα δαγκώματα φιδιών. Ο Διοσκουρίδης το χρησιμοποιούσε ως φάρμακο για τις δυσκολίες της αναπνοής. Ο Πλίνιος μας γνωστοποιεί ότι οι ζωγράφοι κατανάλωναν απήγανο, για να διατηρήσουν οξεία όραση.

Ο γοργογιάννης, '*Salvia verbenaca*' είναι συγγενές είδος του φασκόμηλου (*Salvia officinalis*). Το 1652 ο γνωστός βοτανολόγος N. Culpeper συνιστούσε αφέψημα των σπόρων, για να τραβά έξω απ' το δέρμα τις αγκίδες και τα αγκάθια (J. Ingle, Pocket Companion to Culpeper's herbal, or English physician). Μελέτησαν την χημική σύνθεση και την in vitro αντικαρκινική δράση του αιθέριου ελαίου '*Salvia verbenaca*', όπου τα αποτελέσματα ήταν θετικά σχετικά με την αναστολή της ανάπτυξης των καρκινικών κυττάρων του μελανώματος. (Alessandra Russo et al, Dec. 2014)

Η αντιφλεγμονώδης δράση του αρισμαρί ή δεντρολίβανου '*Rosmarinus officinalis*' οφείλεται κυρίως στο ροζμαρινικό οξύ και στα φλαβονοειδή. Ακόμη, τα φλαβονοειδή δυναμώνουν τα τριχοειδή αγγεία. Ολόκληρο το βότανο έχει ήπιες αναλγητικές, τονωτικές και στυπτικές ιδιότητες που βελτιώνουν την υγεία της επιδερμίδας (Chi-Tang Ho et al, Dec 2008).

Ο Διοσκουρίδης θεωρούσε τον ασφόδελο '*Asphodelus aestivus*' πανάκεια για όλες τις αρρώστιες. Οι K Faidi et al, Apr. 2014, αξιολόγησαν θετικά την αντιμικροβιακή του δράση, εναντίον ορισμένων παθογόνων βακτηρίων του δέρματος. Ο Yavuz Mustafa, Nov. 2013, αναφέρει στην έρευνά του την επίδραση του φυτού στη διέγερση του πολλαπλασιασμού των κυττάρων του δέρματος και του τριχωτού της κεφαλής.

Στο φυτό λάπαθο, '*Rumex acetosella*', περιέχονται τανίνες, που είναι στυπτικές και παραδοσιακά χρησιμοποιούνται τοπικώς, για ποικίλες δερματικές παθήσεις (KJ Kemper, Jul. 1999). Επίσης, τονίζεται η αντιμικροβιακή του δράση (M Wegiera, Nov. 2011).

Η τσουκνίδα '*Urtica pilulifera*', έχει αντιοξειδωτικές, [...] ιδιότητες (F Pourmorad et al, 2006).

Κρίνοντας από απεικονίσεις σε αρχαίους Αιγυπτιακούς τάφους το σπαράγγι '*Asparagus aphyllus ssp. Orientallis*' καλλιεργείται από το 4000πΧ. Το πιο συχνό είδος είναι το '*Asparagus officinalis*', το οποίο είναι γνωστό αντιμικροβιακό και πλούσιο σε φλαβονοειδή (DP Makris et al, Jun. 2001). Το είδος '*Asparagus racemosus*' αντιμετωπίζει τραύματα, εγκαύματα και άλλες δερματικές παθήσεις (MA Rahman, Nov. 2010).

Το αγριοράδικο, '*Taraxacum sp. (Taraxacum alepicum, T. bithynicum, T. hellenicum, T. minimum)*' έχει σημαντικά θεραπευτικά οφέλη για πολλές ασθένειες, συμπεριλαμβανομένων των προβλημάτων του δέρματος, όπως η ακμή, το έκζεμα και η ψωρίαση (C. Belew, Jul. 1999), (AK Meena et al, Apr. 2013).

Το κρεμμύδι, '*Allium cepa*' είναι το κρόμμυον των αρχαίων Ελλήνων και το χρησιμοποιούσαν στην αρχαιότητα ως απολυμαντικό για την πανώλη. Μια από πολλές έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί για το συγκεκριμένο φυτό, αναφέρει εκτός των άλλων, ηρεμιστικές, τονωτικές, στυπτικές ιδιότητες για το δέρμα (AM Abbasi et al, Mar. 2010). Οι I Ugulu et al, Sept. 2011, χαρακτηρίζουν το φυτό εξαιρετικό για δερματικές παθήσεις.

Οι S Sato et al, 2012: Η κουκιά, '*Vicia faba*', καταπραΰνει ερεθισμούς και υπερευαισθησίες του δέρματος.

Το έλαιο του Βασιλικού, '*Ocimum basilicum*' είναι αποτελεσματικό έναντι της ακμής (J Viyoch et al, Mar. 2006), έναντι κάποιων επίμονων ασθενειών του δέρματος και χρησιμεύει ως θεραπευτικό πρώτων βοηθειών για τσιμπήματα σφήγκα και φιδιών (A Bilal et al, 2012).

Τα πηητικά έλαια του έρωντα ή δίκταμο, '*Origanum dictamnus*', μπορεί να θεωρηθούν ως εναλλακτικό συντηρητικό τροφίμων, εξαλείφοντας εξάπλωση νόσων στο περιβάλλον αποθήκευσης / διέλευσης. (Andriana Stavroulou et al, Sept. 2014) Αντικαρκινικές ιδιότητες για το δέρμα, μαστό [...] (AC Kaliora, AM Kountouri, 2012).

Αντιμικροβιακές και αντιμυκητιακές ιδιότητες προσδίδονται στο φυτό σταφυλίνακα '*Daucus carotta*' (AC Tavares, et al., 2008).

Το χαμόμηλο, '*Chamomilla recutita*' ή '*Matricaria recutita*' χρησιμοποιείται εξωτερικά, ως κομπρέσα ή απλό αφέψημα. Δρα ως αντιαλλεργικό, αντιμικροβιακό, αντιφλεγμονώδες, αντιοξειδωτικό και αναλγητικό (C Thornfeldt, Jul. 2005). Η εσωτερική χρήση του, καταναλώνοντάς το σε μορφή αφεψήματος, βοήθησε τις γυναίκες σε ηλικία εμμηνόπαυσης να αντισταθούν στην γήρανση (AS Jensen et al, May 2006).

Το βαλσαμόχορτο, '*Hypericum hircinum*', θεραπεύει πολλές ασθένειες [...], μεταξύ άλλων δερματικές. (CL Quave et al, 2007) Σε κλινική μελέτη βρέθηκε αντιμικροβιακή και αντιμυκητιακή δράση έναντι του μύκητα '*Candida*' (A Rezusta Jun. 2012).

Ο αθάνατος '*Agave americana*' διακρίνεται για τις αντιφλεγμονώδεις του ιδιότητες (AT Peana, et al.- *Planta medica*, 1997).

Η ακονυζά, '*Dittrichia viscosa*', σύμφωνα με έρευνα (F Mouhajir et al, 2001) αντιμετωπίζει τις λοιμώξεις του δέρματος. Επίσης, δρα ως διεγερτικό, τοπικό αναισθητικό και μαλακτικό της επιδερμίδας (I Trimech et al, 2014).

Μαλοτίρα, '*Syderitis syriaca*': «Μαλοτίρας» προέρχεται από το λατινικό "male" (κακό) και "tirare" (βγάζω) που σημαίνει απομακρύνω, εξαλείφω το

κακό. Σταματάει την αιμορραγία που προξενείτε από πληγές (ML Leporatti, 2007). Παρατηρήθηκαν αντικαρκινικές ιδιότητες για το δέρμα (AC Kaliora et al, 2012).

Στη φασκομηλιά, '*Salvia fruticosa Millet*' προσδίδονται αντιοξειδωτικές και αντιμικροβιακές ιδιότητες. Το αιθέριο έλαιό της αντιμετωπίζει ποικίλες δερματικές ασθένειες [...] (AA Giweli et al, 2013).

Η αρίγανη ή ρίγανη, '*Origanum vulgare ssp. Hirtum*', προσδίδει αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες στο ανθρώπινο δέρμα. Επίσης, συμβάλλει στην ανάπτυξη των φαρμάκων και σκευασμάτων φροντίδας της επιδερμίδας (CH Liang et al, 2010).

Η αγκινάρα, '*Cynara cornigera Lindley*', έχει αντικαρκινικές ιδιότητες για το δέρμα (A. Landros, 2012).

Σχετικά με την ασσουμαλιά, '*Euphorbia characias*', ο Διοσκορίδης τη χρησιμοποιούσε ως αποτριχωτικό [...] και για τους ακροχορδώνες ή μυρμηγκιές. Χαρακτηρίζεται από λευκαντική δράση και είναι καυστικό (R. Brunl et al, Jan. 2004).

Ερευνητικά ερωτήματα

Τα βασικά ερωτήματα που θέτονται εδώ είναι τα εξής:

1. Ποια βότανα χρησιμοποιούσαν οι κάτοικοι του χωριού Καστέλλι στη θεραπευτική και στην καλλυντική φροντίδα της επιδερμίδας;
2. Από ποιο μέρος τα συνέλλεγαν;
3. Πότε γινόταν η συλλογή;
4. Πως τα χρησιμοποιούσαν;
5. Ποιο μέρος τους (δρόγη);
6. Σε τι συγκέντρωση ποσότητας
7. Ποια η διαδικασία της παρασκευής σκευασμάτων και πρακτικών;
8. Ποια είναι η λατινική, η ευρέως γνωστή ονομασία των βοτάνων;
9. Ποιες είναι οι ιδιότητες των βοτάνων που αναφέρονται από τη διεθνή βιβλιογραφία;

Σκοπός και αντικειμενικοί στόχοι

Σκοπός λοιπόν της παρούσας διατριβής ήταν η μελέτη της αυτόχθονης γνώσης, στην περιοχή του Καστελλίου, σχετικά με τη χρήση των βοτάνων για την αντιμετώπιση συμπτωμάτων και προβλημάτων καθώς επίσης την πρόληψη και την καλλυντική φροντίδα, που αφορούν στην ανθρώπινη επιδερμίδα.

Οι επιμέρους στόχοι ήταν:

- Αναζήτηση της παράδοσης της θεραπείας και της καλλυντικής φροντίδας του δέρματος με φυσικές μεθόδους, που προξενούν από σχεδόν ελάχιστες παρενέργειες μέχρι καθόλου.
- Καταγραφή της αυτόχθονης (παραδοσιακής) γνώσης όσον αφορά τα βότανα για την αντιμετώπιση των δερματικών παθήσεων και τον καλλωπισμό της επιδερμίδας, που μεταφέρεται από γενεά σε γενεά στην περιοχή του Καστελλίου.
- Ταυτοποίηση των φυτών που χρησιμοποιούνται στη λαϊκή θεραπευτική και καλλυντική περιποίηση του δέρματος με την ευρέως γνωστή ονομασία, τη λατινική.
- Ανασκόπηση στη βιβλιογραφία, πολλών βοτάνων που αναφέρθηκαν, για την αναζήτηση των ιδιοτήτων τους.

Οι ιδιότητες των αναφερόμενων φυτών προσεγγίστηκαν βιβλιογραφικά στο πρώτο μέρος. Τα υπόλοιπα ερωτήματα θα απαντηθούν στις επόμενες ενότητες και συγκεκριμένα, στο κύριο μέρος της εργασίας θα εξεταστούν ένα προς ένα με τη βοήθεια των πραγματικών συνεντεύξεων που ελήφθησαν και των ημιδομημένων ερωτηματολογίων που συμπληρώθηκαν καθώς και με τη συνεργασία του Μ.Α.Ι.Χ. και του Μουσείου Φυσικής Ιστορίας Κρήτης αναφορικά με την ταυτοποίηση των ονομασιών των βοτάνων. Στην τελευταία ενότητα θα γίνει προσπάθεια εξαγωγής κάποιων συμπερασμάτων.

Σε αυτήν την ενότητα έγινε προσπάθεια συμπύκνωσης της ιστορίας των βοτάνων στη θεραπευτική και την καλλυντική φροντίδα του ανθρώπινου δέρματος. Διαλευκάνθηκαν οι σκοποί και οι στόχοι της μελέτης και οι όροι που δόθηκαν και ερμηνεύτηκαν, στην αρχή της ενότητας, καθίσταται αναγκαίοι, για τη διευκόλυνση της κατανόησης στο κύριο μέρος της εργασίας. Η ενότητα που ακολουθεί ασχολείται με τη μεθοδολογία στην οποία βασίστηκε η εργασία αυτή, εξηγώντας τον τρόπο με τον οποίο υπήρξε ο χειρισμός του αντικείμενου και του λόγου επιλογής του, γνωστοποιώντας τα προβλήματα που αντιμετωπίστηκαν κατά την εκπόνησή της και τους περιορισμούς και παραθέτοντας βασικά ερωτήματα τα οποία επιχειρούνται να απαντηθούν.

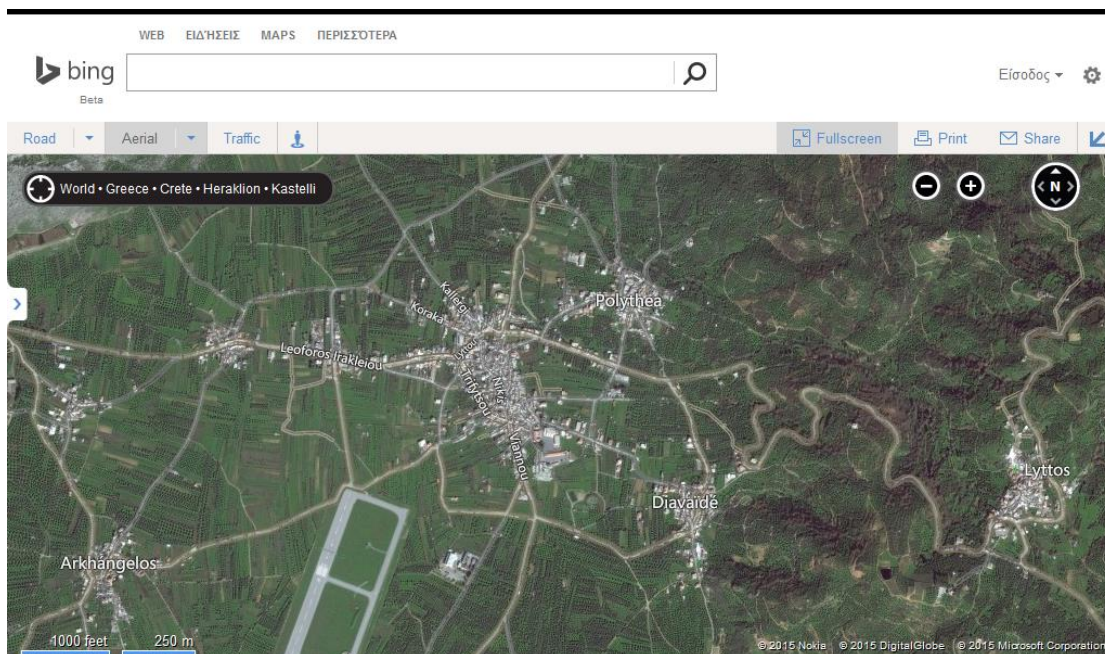


ΕΝΟΤΗΤΑ ΜΕΘΟΔΩΝ

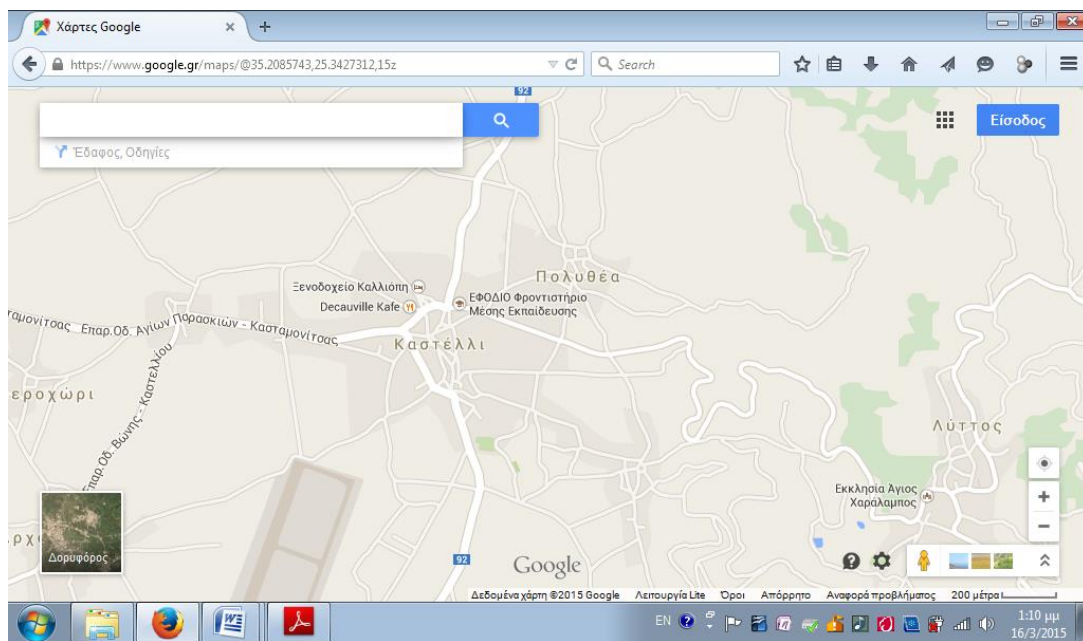
ΕΝΟΤΗΤΑ ΜΕΘΟΔΩΝ

Τόπος διεξαγωγής της μελέτης

Η παρούσα ανθρωπολογική μελέτη έλαβε χώρα στην περιοχή 'Καστέλλι' του νομού Ηρακλείου κατά τη χρονική περίοδο Οκτώβριος 2014 – Μάιος 2015. Η επιλογή της περιοχής βασίστηκε στην πλούσια ιστορία, όπου υπάρχει υψηλή πιθανότητα εντοπισμού προσώπων με γνώσεις και εμπειρίες. Σύμφωνα με αναφορές αρχαιολόγων η αυτόχθονη γνώση με τα βότανα συνδέεται με τις αρχαιότητες και με τα ασκληπιεία (Ταχυδρόμος, Πανθεσσαλική Εφημερίδα, Απρίλιος 2013), μιας και οι γνώσεις μεταδίδονται από γενεά σε γενεά. Ρόλο άσκησαν ακόμη ότι είναι αγροτική ή ημιαστική περιοχή με σημαντικό (παραδοσιακό) Σύστημα Υγείας. Βρίσκεται στα ανατολικά του νομού Ηρακλείου και ανήκει στο δήμο Μινώα Πεδιάδας. Σύμφωνα με την απογραφή του 2001 ο Καποδιστριακός δήμος είχε συνολικά 6.819 κατοίκους και έκταση 123.325 στρέμματα, εκ των οποίων 1692 ανήκουν στο Καστέλλι (www.minoapediadas.gr, 16/03/2015).



Εικόνα 1: Καστέλλι, (Bingmaps, 16/03/2015)



Εικόνα 2: Καστέλλι (Googlemaps 16/03/2015)

Στη μελέτη συμμετείχαν άτομα από τα χωριά Καστέλλι, Λαγού, Αμαριανό, Ευαγγελισμός, Λύττος (τ. ο. Ξιδάς), Μαθιά και Πολυθέα, τα οποία ανήκουν στη δημοτική ενότητα Καστελλίου που περιλαμβάνει 14 δημοτικά διαμερίσματα συνολικά (www.minoapediadas.gr, 16/03/2015). Η κύρια πηγή εσόδων των κατοίκων του χωριού είναι η γεωργία. Στο Καστέλλι λειτουργούν συνεταιρισμοί, συλλόγοι, μουσεία, χώροι αναψυχής, στάδιο, γυμναστήρια, χώροι εστίασης, τράπεζες, κέντρο υγείας και δημόσιες υπηρεσίες. Λειτουργούν επίσης πρωτοβάθμιες και δευτεροβάθμιες εκπαιδευτικές δομές, που εξυπηρετούν ολόκληρη τη δημοτική ενότητα. Η περιοχή παρουσιάζει μακραίωνη ιστορία, από την προϊστορία μέχρι σήμερα με σημαντικότερες ανακαλύψεις της αρχαιολογικής σκαπάνης, καταδεικνύοντας ως βασικότερες, τα οικιστικά σύνολα του οικισμού 'Καστέλλι', τις αρχαιότητες της Λύκτου και τα ευρήματα της Ακρόπολης του Σμαρίου (<http://www.minoapediadas.gr>, 16/03/2015).

Μεθοδολογία

Επιλέχθηκε η ποιοτική μέθοδος, εξ αιτίας της φύσης του θέματος και του μικρού αριθμού του δείγματος. Για τη συλλογή των δεδομένων, ο ερευνητής αποφάσισε ότι η πιο αποτελεσματική προσέγγιση για την έρευνα αυτή είναι η λήψη συνεντεύξεων, με τη βοήθεια ενός ημιδομημένου ερωτηματολογίου, το οποίο χρησιμοποιήθηκε ως έναυσμα-ερέθισμα.

Το κύριο πλεονέκτημα της χρήσης των ερωτηματολογίων είναι ότι επιτρέπουν στον ερευνητή να συλλέξει ένα σημαντικό αριθμό πληροφοριών σε ένα σύντομο χρονικό διάστημα (Palantzidou, 2014). Ως εργαλείο έρευνας η συνέντευξη παρουσιάζει πολλά πλεονεκτήματα, διότι δίνει ευκαιρίες να διευκρινιστούν κάποιες απαντήσεις, να γίνουν επιπλέον ερωτήσεις, δίνοντας

έτσι τη δυνατότητα για εμβάθυνση, όπου ήταν αδιευκρίνιστα όσα λέχθηκαν, και λόγω της αμεσότητάς της βρίσκει, συνήθως, μεγάλη αποδοχή από τους συμμετέχοντες (Rintel, 1990).

Το ερωτηματολόγιο συνόδευαν εικόνες με τις δερματικές παθήσεις που μελετήθηκαν, για την πλήρη κατανόηση. Παρατίθενται στη σελίδα 68, στο Παράρτημα II.

Στην έρευνα έλαβε θέση και η σύγχρονη τεχνολογία. Μέσω ενός Η/Υ και του διαδικτύου, έγινε η αναζήτηση των φυτών που αναφέρονταν, κατά τη διάρκεια της συνέντευξης, κυρίως εκείνων που δεν εκφύονταν τη συγκεκριμένη εποχή, ώστε να επιβεβαιωθεί το φυτό και η τοπική του ονομασία. Η διαδικασία αυτή βοήθησε στη διευκρίνισή τους, διότι συχνά οι ερωτώμενοι ανέφεραν το ίδιο φυτό με διαφορετική ονομασία ή το αντίθετο. Επίσης, ο ερευνητής επισκέφτηκε ξανά κάποιους από τους ερωτώμενους, μετά το πέρας της συνέντευξης, για να δείξουν τα πραγματικά φυτά μέσα στους αγρούς, με τη ρίζα, τα φύλλα και το άνθος τους και να ληφθεί το απαραίτητο δείγμα για το φυτολόγιο. Τα φυτά αυτά ταξινομήθηκαν μέσα σε έναν πολυσέλιδο χάρτινο κατάλογο, για να απορροφηθεί η υγρασία τους από το χαρτί και δημιουργήθηκε το φυτολόγιο, σύμφωνα με τις υποδείξεις του Μ.Α.Ι.Χ. Στη συνέχεια, το φυτολόγιο αυτό παρουσιάστηκε στο Μουσείο Φυσικής Ιστορίας Κρήτης, όπου εκεί έλαβε χώρα η ταυτοποίηση των φυτών με τις λατινικές τους ονομασίες, με την πολύτιμη βοήθεια του κ. Μανώλη Αβραμάκη.

Υπήρξαν φυτά, όπου δεν ήταν δυνατή η εύρεσή τους, κατά τη χρονική περίοδο όπου διεξήχθη η έρευνα. Παρόλαυτά, ταυτοποιήθηκαν με επιφύλαξη, χρησιμοποιώντας αντί για τα αυτούσια, φωτογραφίες τους από το διαδίκτυο και από τα βιβλία. Όπου συμβαίνει αυτό αναφέρεται.

Η χρήση συνέντευξης πραγματοποιήθηκε με τις προετοιμασμένες, από το ερωτηματολόγιο, ερωτήσεις, αλλά επίσης δόθηκε η ευκαιρία στους συμμετέχοντες να επεξεργαστούν ορισμένα θέματα, να εκφράσουν τις προσωπικές τους εμπειρίες και να δώσουν επιπλέον πληροφορίες για τη θεραπεία και τη φροντίδα του δέρματος, πέραν των όσων ο ερευνητής είχε σκεφτεί. Επειδή δεν είναι δυνατόν να συμπεριληφθούν ολόκληρες οι συνεντεύξεις που έλαβαν χώρα, επιλέχθηκαν τα πιο ενδιαφέροντα, και χρήσιμα αποσπάσματα για τους σκοπούς της έρευνας. Ωστόσο, περιλαμβάνονται σύντομες αυτούσιες προτάσεις των ληφθέντων συνεντεύξεων όπου μπορούν να συμβάλλουν χρήσιμα και ουσιαστικά.

Η δειγματοληψία έγινε με τη μέθοδο 'χιονοστιβάδα', προκειμένου να επιτευχθεί μια πιο αποτελεσματική προσέγγιση των αυτόχθονων πρακτικών και προκειμένου οι ερωτώμενοι να είναι σε θέση να δώσουν περισσότερες και ουσιαστικότερες πληροφορίες. Εντοπίστηκαν και συμπεριλήφθηκαν στη μελέτη τα άτομα της συγκεκριμένης περιοχής εκείνα όπου γνώριζαν το αντικείμενο. Οι συνεντεύξεις πραγματοποιήθηκαν πρόσωπο με πρόσωπο στο σπίτι τους, με απουσία τρίτου προσώπου, στην πλειοψηφία τους. Με τους περισσότερους

συμμετέχοντες υπήρξε προηγουμένως τηλεφωνική επικοινωνία. Η χρονική τους διάρκεια ήταν από σαράντα (40) λεπτά έως δυόμιση (2,5) ώρες, ο μέσος όρος τους ήταν μια ώρα. Για την καταγραφή χρησιμοποιήθηκε δημοσιογραφικό μαγνητόφωνο. Ο ερευνητής συνέχισε με λεπτομερείς σημειώσεις από τις συνεντεύξεις αυτές, λίγες ώρες μετά το τέλος τους, προκειμένου η ανάμνηση των όσων αναφέρθηκαν να είναι πρόσφατη.

Οι συμμετέχοντες

Οι συμμετέχοντες ήταν ενήλικες άνω των 40 ετών, που ζουν και εργάζονται στην περιοχή του Καστελλίου, για πολλά χρόνια. Άνδρες και γυναίκες της περιοχής που μιλούν την ελληνική γλώσσα. Κριτήριο εισόδου για τους αλλοδαπούς αποτέλεσε να ζουν στην περιοχή τουλάχιστον δεκαπέντε χρόνια. Χρησιμοποιήθηκε, όπως προαναφέρθηκε, 'δειγματοληψία χιονοστιβάδας' για να συμμετάσχουν στην έρευνα άτομα με πολλές γνώσεις για το αντικείμενο.

Στην έρευνα αρνήθηκαν να συμμετάσχουν τρία (3) άτομα, εκ των οποίων ένας άνδρας, εξ' αιτίας της άσχημης κατάστασης της υγείας του και δυο γυναίκες. Η πρώτη γυναίκα ανέφερε ότι δεν διαθέτετε καθόλου χρόνο ενώ η δεύτερη ήταν σε προχωρημένη ηλικία, κλινήρης (Πίνακας 4, σελίδα 80).

Πιλοτική εφαρμογή

Πριν από την κύρια φάση της μελέτης, πραγματοποιήθηκε πιλοτική έρευνα το 1^ο δεκαήμερο του Δεκέμβρη 2014. Το ερωτηματολόγιο διεξήχθη σε δυο άτομα, σε έναν άνδρα και μια γυναίκα, από το στενό οικογενειακό και φιλικό περιβάλλον, σκόπιμα, για διορθώσεις ασαφειών, δυσνόητων σημείων και γενικότερη βελτίωσή του. Τα άτομα αυτά, ήταν ηλικίας 60 και 45 ετών. Το πρώτο άτομο ήταν νοικοκυρά με γνώσεις για τις παραδοσιακές πρακτικές με βότανα και προερχόμενο από αγροτική οικογένεια, ενώ το δεύτερο άτομο ήταν φυσιοδίφης και είχε σχετικές σπουδές. Κατά τη διάρκεια της πιλοτικής εφαρμογής των συνεντεύξεων, κρατούσα σημειώσεις, όπου ήταν απαραίτητο, για να καταργηθούν ή αντικατασταθούν αργότερα, τα δυσνόητα σημεία, η ορθή διατύπωση καθώς και ολόκληρες ερωτήσεις.

Με το πέρας της πιλοτικής εφαρμογής δημιουργήθηκε ένα νέο ερωτηματολόγιο, όπου συγχωνεύτηκαν δεκαοχτώ (18) ερωτήσεις και σχηματίστηκε ένας πίνακας με υποερωτήματα για μικρότερο όγκο, ταχύτερη κατανόηση και διευκόλυνση των ερωτώμενων να απαντήσουν. Επιπλέον, προστέθηκαν παθήσεις, όπου αντιλαμβάνονταν και γνώριζαν οι ερωτώμενοι και αφαιρέθηκαν κάποιες άλλες. Πιο συγκεκριμένα, η ψωρίαση, δυσκόλευε τα άτομα που συμμετείχαν, διότι ήταν άγνωστη ασθένεια και ούτε οι συνοδευόμενες εικόνες βοηθούσαν. Ακόμη, αφαιρέθηκε η μυκητίαση, η αντιηλιακή και η ενυδατική δράση. Προστέθηκαν τα τσιμπήματα από μέλισσα, σφήγκα και σκορπιό, η μαλακτική και η αναπλαστική δράση και τέλος οι πληγές και τα τραύματα.

Ερωτηματολόγιο

Η διαμόρφωση του ερωτηματολογίου βασίστηκε σε προηγηθείσες έρευνες και στα ερευνητικά εργαλεία από τις ακόλουθες έρευνες:

α) 'Health and Illness in Rural Crete: Knowledge, Practice and Beliefs, Hanneke van den Akker, March 2002', η οποία έλαβε χώρα στην περιοχή Μιξόρουμα του νομού Ρεθύμνης και πραγματεύεται τη χρήση ιατρικών πρακτικών με βότανα στη συγκεκριμένη περιοχή. Το ερωτηματολόγιο συνοδεύτηκε από παράλληλη λήψη ηχογραφημένης συνέντευξης σε κατοίκους που επιλέχθηκαν με τυχαιοποίηση.

β) 'Herbs In Treating Dyspepsia, The Use of Herbs In The Overall Treatment Of Dyspepsia In Anogeia (Crete), Evelyn Dijkstra, 2005', που διεξήχθη στο χωριό Ανώγεια του νομού Ρεθύμνης και εκτίμησε τη δυσπεψία και τις μεθόδους θεραπείας αυτής με αυτόχθονες πρακτικές και βότανα, καθώς και τη γνώμη και τη στάση των ερωτώμενων σχετικά με το είδος της θεραπείας και την αποτελεσματικότητα.

γ) 'the Medical Knowledge System in Mixorouma (Crete), Christien van der Hoeven, February 1992' που έλαβε χώρα σε ένα χωριό του νομού Ρεθύμνης και ασχολείται με τη μελέτη της αυτόχθονης γνώσης και των Π.Θ. που κατείχαν οι κάτοικοι της περιοχής. Το ερωτηματολόγιο συνοδεύτηκε από εικόνες με τα βότανα της περιοχής.

Για την αποτίμηση της γνώσης και των πρακτικών των ατόμων που συμμετείχαν στην παρούσα έρευνα, δημιουργήθηκε ένα ημιδομημένο ερωτηματολόγιο που αποτελείται από 18 ερωτήσεις, όπως παρατίθεται στο Παράρτημα Ι στη σελίδα 63.

Το ερωτηματολόγιο αυτό ήταν οργανωμένο σε δυο θεματικές ενότητες. Στην πρώτη ενότητα υπήρχαν οχτώ ερωτήσεις αναφορικά με τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των ερωτώμενων. Συγκεκριμένα: φύλο, ηλικία, τόπος γέννησης, τόπος κατοικίας, οικογενειακή κατάσταση, επάγγελμα και μορφωτικό επίπεδο.

Στη δεύτερη ενότητα συμπεριλήφθηκαν 9 ερωτήματα και ένας πίνακας, αναφορικά με το αντικείμενο της μελέτης. Στον πίνακα είχαν συμπτυχτεί δεκαοχτώ (18) κύριες ερωτήσεις για την ταχύτερη κατανόηση από τους συμμετέχοντες και στην διευκόλυνση συμπλήρωσής του. Στην οριζόντια στήλη του υπάρχουν τα ερωτήματα πχ. ποιο βότανο χρησιμοποιείτε; σε πόση συγκέντρωση; κλπ., ενώ στην κάθετη αναφέρονται δεκαοχτώ περιπτώσεις του δέρματος που θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν τα βότανα, λχ. ακμή, έκζεμα κ.ο.κ. Οι ασθένειες και τα συμπτώματα που υπάρχουν στον ερωτηματολόγιο αναφέρονται και με τις ονομασίες της περιοχής (τοπικές) και συνοδεύονται με πίνακα-λεξικό (Πίνακας 5, σελίδα 80). Στην ίδια θεματική ενότητα, ακολούθησαν τέσσερις (4) ερωτήσεις ανοικτού τύπου, για την εκμείευση της συλλογής, της αποξήρανσης, της διατήρησης των φυτών και τις αρνητικές παρενέργειες αυτών. Έπειτα υπήρξε μια (1) ερώτηση για τη θεραπεία άλλων δερματικών ασθενειών με βότανα και μια (1) για τη θεραπεία τους με άλλη μέθοδο εκτός

από τα φυτά. Στη συνέχεια διαδέχθηκε ένα (1) ερώτημα για την προέλευση των γνώσεων τους και ολοκληρώθηκε με δυο (2) ερωτήσεις όπου στην πρώτη μπορούσαν να προτείνουν τρόπους διατήρησης των παραδοσιακών θεραπευτικών μεθόδων και στη δεύτερη ερωτήθηκαν αν οι παραδοσιακές ιατρικές μέθοδοι είναι ικανές στις μέρες μας, να αντικαταστήσουν τα χημικά σκευάσματα. Τα ερωτήματα, στο σύνολό τους, με τα υποερωτήματα του πίνακα ανέρχονται στα τριάντα πέντε (35). Το ερευνητικό εργαλείο παρατίθεται στη σελίδα 63, Παράρτημα Ι.

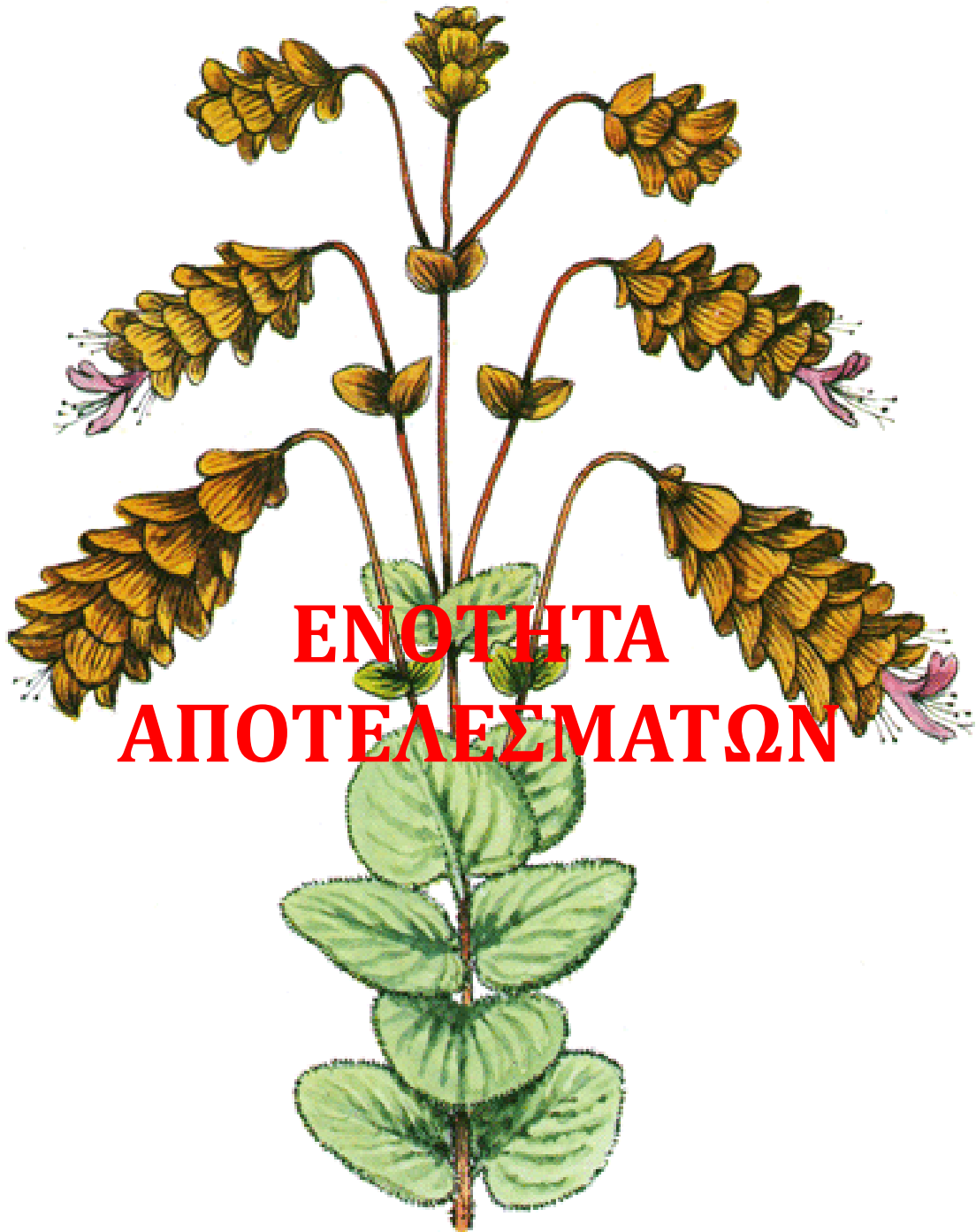
Στις κλειστές ερωτήσεις του εργαλείου χρησιμοποιήθηκαν απαντήσεις τύπου Ναι ή Όχι και μονολεκτικής απάντησης για το εκάστοτε ερώτημα. Το ερωτηματολόγιο συνοδευόταν από εικόνες με τις κύριες δερματικές παθήσεις (Παράρτημα ΙΙ, σελ.68).

Όλες οι ερωτήσεις ήταν υποχρεωτικό να απαντηθούν, εκτός από το όνομα του συμμετέχοντος, για να διατηρήσουν την ανωνυμία τους, την διεύθυνση και τον αριθμό του τηλεφώνου. Αυτά ήταν προαιρετικά και χρησιμοποιήθηκαν μόνο για να διατηρήσουν την επικοινωνία, εάν ήταν απαραίτητο. Πραγματοποιήθηκαν επιπλέον συναντήσεις, εκτός από τη συνέντευξη, για να δείξουν και να δώσουν τα φυτά για τη δημιουργία του φυτολογίου. Σχεδόν το 90% των συμμετεχόντων έδωσαν τα ονόματά τους, τους αριθμούς τηλεφώνου, τις διευθύνσεις ακόμη και τις διευθύνσεις ηλεκτρονικού ταχυδρομείου όσοι είχαν και ήταν πρόθυμοι να απαντήσουν σε επιπλέον ερωτήσεις.

Ανάλυση δεδομένων

Συνολικά λήφθηκαν 19 συνεντεύξεις. Πρόθεση ήταν η διερεύνηση, σε ένα μικρό αριθμό αλλά ικανοποιητικά πλούσιο σε γνώσεις για τις αυτόχθονες πρακτικές με βότανα. Η επεξεργασία των δεδομένων της μελέτης έγινε με ανάλυση περιεχομένου (content analysis) από τον ίδιο τον ερευνητή (Bowling 2002, Carpenter 1999).

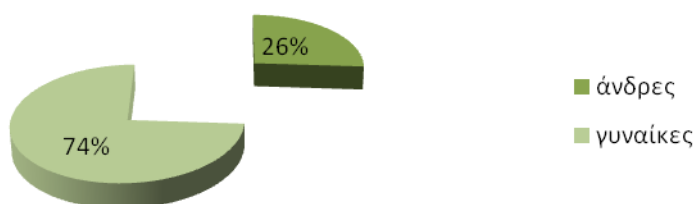
Κατ' αρχάς, διεξήχθη απομαγνητοφώνηση και πλήρης μεταγραφή των συνεντεύξεων (transcription), εν συνεχεία έγινε η ανάγνωση και η απομόνωση των ερωτήσεων που αφορούσαν το αντικείμενο της έρευνας. Ακολούθησε δεύτερη ανάγνωση και σημειώθηκαν φράσεις και λέξεις 'κλειδιά' που μπορούσαν να αποδώσουν συνοπτικά τις απαντήσεις (coding), για τη μείωση του αρχικού όγκου του κειμένου, δίχως ωστόσο να χαθούν σημαντικές πληροφορίες. Έπειτα δημιουργήθηκε ένας πίνακας (Πίνακα 1, σελ.71), όπου εκεί ταξινομήθηκαν και κατηγοριοποιήθηκαν οι κύριες πληροφορίες που αφορούσαν τα βότανα, τα μέρη που χρησιμοποιούσαν και τη μορφή για την θεραπευτική παθήσεων του δέρματος και την καλλυντική του φροντίδα. Στο τέλος, επαναξιολογήθηκε ο πίνακας σχετικά με τους αρχικούς στόχους και έγινε η εξαγωγή των συμπερασμάτων.



ΕΝΟΤΗΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

Κοινωνικά-δημογραφικά χαρακτηριστικά δείγματος

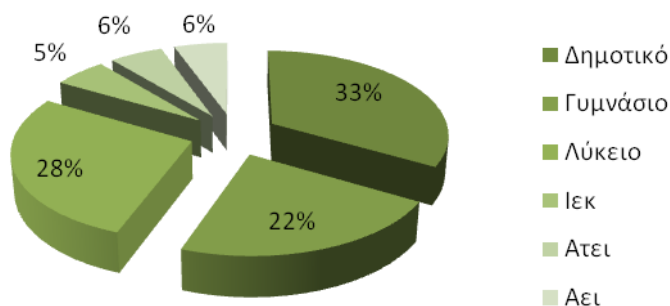
Από τα 19, στο σύνολο, άτομα που συμμετείχαν στη μελέτη, οι δεκατέσσερις (14) ήταν γυναίκες και οι πέντε (5) άνδρες. Οι ηλικίες τους κυμαίνονταν από σαράντα έξι έως ογδόντα οχτώ ετών (46 – 88) για τις γυναίκες, με μέσο όρο ηλικίας εξήντα τέσσερα (64) και σαράντα έως ογδόντα έξι (40 – 86) για τους άνδρες, με τον μέσο όρο να βρίσκεται στα 60,4.



Γράφημα 1: φύλο συμμετεχόντων

Δεκατέσσερις (14) συμμετέχοντες ζούσαν στο Δημοτικό διαμέρισμα Καστέλλι. Οι υπόλοιποι κατοικούν σε γειτονικά, ένας (1) εξ' αυτών στη 'Μαθιά', που είναι το πιο απομακρυσμένο δημοτικό διαμέρισμα και απέχει 8 χλμ νοτιοανατολικά από το Καστέλλι, ένας (1) στο 'Αμαριανό', με απόσταση 6 χλμ νοτιοανατολικά και τρεις (3) στην 'Πολυθέα', που εφάπτεται βορειοανατολικά.

Οι περισσότεροι από τους συμμετέχοντες ήταν απόφοιτοι λυκείου, ενώ 32% ήταν του δημοτικού (Γράφημα 2).



Γράφημα 2: Εκπαίδευση συμμετεχόντων

Η πλειοψηφία των ερωτώμενων ήταν έγγαμοι με παιδιά και επαγγέλονταν, κατά το πλείστον, οικιακά και αγροτικά. Υπάρχει αναλυτικός πίνακας στη σελίδα 71 (Πίνακας 1).

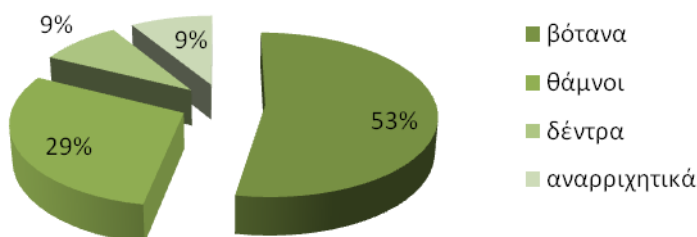
Δεκαέξι (16) συμμετέχοντες ανέφεραν ότι οι γνώσεις τους προήλθαν από τους γονείς τους και από τους παππούδες – γιαγιάδες τους. Δυο (2) είπαν ότι έμαθαν από κάποια θεία κι ένας-μια (1) από ηλικιωμένους συγχωριανούς.

Δεκαοχτώ (18) από τους δεκαεννέα (19) ερωτώμενους, είπαν ότι οι γονείς τους και οι παππούδες – γιαγιάδες τους γνώριζαν περισσότερα αλλά επειδή δεν καταγράφηκαν, πολλά έχουν ξεχαστεί. Επίσης, η χρήση των πρακτικών αυτών έχει κατά μεγάλο ποσοστό αντικατασταθεί από τα χημικά σκευάσματα.

Χαρακτηριστικά, επεξεργασία και διατήρηση των φυτών

Από τα μέρη των φυτών κυριαρχούν τα φύλλα στις πρακτικές μεθόδους που ανέφεραν για την ευεξία και την υγεία του δέρματος, καταναλώνοντάς τα ή χρησιμοποιώντας τα εξωτερικά και έπονται οι καρποί, τα άνθη και οι ρίζες τους. Με μεγάλη συχνότητα κάνουν χρήση για τις ανάγκες του καλλωπισμού και της θεραπευτικής του δέρματος ολόκληρο το φυτό, όπου σε πολλές περιπτώσεις συμπεριλαμβάνονται και οι ρίζες, ενώ οι σπόροι και ο φλοιός χρησιμοποιούνται σε ελάχιστες πρακτικές.

Τα βότανα πρωτοστατούν στη λίστα των φυτών που χρησιμοποιούνται για τις αυτόχθονες πρακτικές για την υγεία της επιδερμίδας, ακολουθούν οι θάμνοι, τα δέντρα και τέλος τα αναρριχητικά φυτά. (Γράφημα 3)



Γράφημα 3: Φυτά που χρησιμοποιούνται στις παραδοσιακές πρακτικές

Για τη συλλογή, την ξήρανση και την αποθήκευση των βοτάνων συλλέχθηκαν οι παρακάτω πληροφορίες από τους συμμετέχοντες:

Τα φυτά και τα βότανα, είτε μαζεύονται από τον κήπο, είτε από τη φύση, είναι προτιμότερο να είναι μόνο άνθη, φύλλα και ρίζες που είναι φρέσκα και σε καλή κατάσταση. Οι βλαστοί πρέπει να είναι νέοι, τα άνθη μόλις να έχουν ανοίξει και τα φύλλα καινούρια. Οι ρίζες πρέπει να μαζεύονται στα μέσα του

φθινοπώρου ή στις αρχές της άνοιξης, όταν περιέχουν όλα τα θρεπτικά συστατικά για την καινούρια σοδειά.

Η ώρα της συλλογής είναι προτιμότερο να είναι νωρίς, ένα πρωινό χωρίς υγρασία, όταν η ζέστη έχει διαλύσει τη βραδινή πάχνη αλλά δεν έχει προλάβει να ξεράνει τα πολύτιμα έλαια που υπάρχουν στους καινούριους βλαστούς. Τα φυτά που φυτρώνουν κοντά σε δρόμους δεν πρέπει να μαζεύονται. Επίσης, τονίστηκε από πολλούς συμμετέχοντες, ότι η ποσότητα των βοτάνων που συλλέγεται να μην είναι μεγαλύτερη από αυτή που απαιτείται, ούτως ώστε να μην επέλθει άσκοπη μείωση του πληθυσμού των χρήσιμων φυτών στη φύση, μιας και το πρόβλημα της εξαφάνισης ενδημικών φυτών συνεχώς αυξάνεται.

Τα αρωματικά βότανα συλλέγονται στα τέλη Αυγούστου. Την εποχή αυτή η υγρασία των φυτών βρίσκεται στο ναδίρ, τα αρώματα είναι πλούσια και η αποξήρανση ευκολότερη.

Στην περίπτωση ξήρανσης των φύλλων, καλό είναι, να ξηραίνονται μαζί με το βλαστό, σε 'ματσάκια', κρεμώντας τα ψηλά ή απλώνοντάς τα σε μια σίτα, για να αερίζονται, αφού τα έχουν τυλίξει ή σκεπάσει με 'τούλι'. Ο ήλιος πρέπει να αποφεύγεται, για να διατηρηθούν τα έλαια και το άρωμα. Στην αποξήρανση στον ηλεκτρικό φούρνο, η θερμοκρασία επιβάλλεται να είναι χαμηλή, με συχνό γύρισμα των φυτών στο ταψί.

Οι φρέσκιες ρίζες πρέπει να καθαρίζονται από τις ίνες που περισσεύουν, να πλένονται καλά με νερό και μετά να στεγνώνουν, κατά προτίμηση εντός του σπιτιού. Η έκθεση στον ήλιο δε συστήνεται ούτε στις ρίζες. Έπειτα, τεμαχίζονται σε μικρά κομμάτια και ακολουθεί η ίδια διαδικασία ξήρανσης, όπως στα φύλλα. Επισημάνθηκε, ότι οι ξηρές ρίζες είναι πολύ εύθραυστες και συνήθως χρησιμοποιούνται σε μορφή σκόνης στα σκευάσματα.

Για τη διατήρηση των βοτάνων και των ριζών τους, προτείνεται το βαμβακερό ύφασμα από τους περισσότερους και από κάποιους το γυάλινο βάζο.

Πλαίσιο 1: (επιλεγμένες απαντήσεις)

Μαρ Κομ: *'οι ρίζες έχουν πολλά θρεπτικά στοιχεία στα μέσα του φθινοπώρου, άντε και στην αρχή της άνοιξης... τότες πρέπει να μαζώνονται.'*

κα Λευτ: *'τα μαζώνω το πρωί... όντε φύγει η πάχνη και ζεστάνει η μέρα.'*

Λευτ. Μπι: *'ο πατέρας μου... έδινε πολύ σημασία στο σωστό ξέραμα, γιατί αλλιώς μουχλιάζουνε τα χόρτα...'*

κα Κου: *'τα ριζίδια τα καθαρίζω, πλύνω τσοι ρίζες καλά καλά και μετά τσι στεγνώνω απάνω σε μια πετσετούλα...'*

π Γ: *'την αρίγανη, τη μαντζουράνα... τα μαζώνω ξαύγουστα.'*

κ Αρ: *'το μπαμπακερό σακούλι... από παλιές φανέλες, είναι το καλύτερο.'*

Η πιο κοινή μέθοδος παρασκευής αυτόχθονων πρακτικών ήταν το έγχυμα σε ελαιόλαδο και δεύτερη το κατάπλασμα με αφέψημα από βότανα. Οι συχνότερες δερματικές ασθένειες που αναφέρθηκαν και γνώριζαν να θεραπεύουν οι ερωτώμενοι ήταν η ατοπική δερματίτιδα, οι ακροχορδώνες, οι πληγές, οι δοθιήνες, η αλωπεκία, οι κισσοί, η ακμή, τα εγκαύματα, και τα τσιμπήματα από σφήγκες/μέλισσες/σκορπιό.

Για την παρασκευή των παραδοσιακών σκευασμάτων, οι περισσότεροι ανέφεραν ότι χρησιμοποιούν στα αποξηραμένα βότανα το 'κοπάνισμα' σε γουδί ή κάτι παρόμοιο, μέχρι να γίνουν μια χοντρή σκόνη. Υποστήριξαν ότι 'κοπανίζουν', λιγότερο, ή τρίβουν ελαφρώς τα νωπά φύλλα και τους βλαστούς, ώστε να βγαίνουν οι χυμοί τους, έπειτα στις περισσότερες περιπτώσεις βάζουν ελαιόλαδο και τα χρησιμοποιούν άμεσα ως καταπλάσματα. Είπαν, ότι παρασκεύαζαν εγχύματα με νωπά και ξηρά βότανα, τεμαχίζοντάς τα και αφήνοντάς τα μέσα σε ελαιόλαδο, σε γυάλινο βάζο, για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα τουλάχιστον δέκα ημερών, εκθέτοντάς τα, συχνά, στον ήλιο. Το έγχυμα που προκύπτει μπορεί να σουρωθεί το λάδι και να χρησιμοποιηθεί εκ νέου, ρίχνοντας μέσα βότανα, για δεύτερη φορά, για πιο ισχυρό σε περιεκτικότητα θεραπευτικής ουσίας αποτέλεσμα. Η παρασκευή του αφεψήματος γίνεται ρίχνοντας βραστό νερό στα φυτά, αφήνοντάς τα για περίπου 10 λεπτά και τέλος σουρώνοντάς τα.

Για την ορθή χρήση των ανθών, ανέφεραν ότι πρέπει να είναι όσο πιο φρέσκα γίνεται, για να μη χάνουν τα αρώματα και τις δραστικές τους ουσίες. Στην παρασκευή του εγχύματος στο ελαιόλαδο, τόνισαν ότι η θέρμανση πρέπει να γίνει σε πολύ χαμηλή θερμοκρασία, ή απλά να παραμένει μέσα στο λάδι, σε γυάλινο βάζο, για περίπου σαράντα (40) ημέρες. Αφού ολοκληρωθεί η διαδικασία παρασκευής του εγχύματος, στραγγίζεται το λάδι και μπορεί ξανά να χρησιμοποιηθεί προσθέτοντας καινούρια άνθη. Η διαδικασία αυτή μπορεί να επαναληφθεί για όσες φορές επιθυμεί έκαστος, ώστε το τελικό έγχυμα να είναι πιο 'δυνατό'.

Η αλοιφή που αναφέρθηκε από τους συμμετέχοντες, παρασκευάζεται ως εξής: προσθέτοντας τα υλικά ένα προς ένα (κερί μέλισσας, ελαιόλαδο, έγχυμα από βότανα και βότανα σε σκόνη) σε μπεν-μαρί σε χαμηλή θερμοκρασία και αναδεύοντας συνεχώς, μέχρι να ομογενοποιηθούν. Τις διατηρούν, κυρίως, μέσα σε γυάλινα βάζα σε σκοτεινό μέρος, σε χαμηλή θερμοκρασία, χωρίς πολύ υγρασία, για αποφυγή διαχωρισμού των υλικών και αλλοιώσεων, όπως υποστήριξαν.

Πλαίσιο 2: (επιλεγμένες απαντήσεις)

κα Νι: '...μια ολιά τα κοπανίζεις στο γουδί, για να βγάλει τσι δραστικές ουσίες...'

κ Στ: 'το κοπανίζεις λιγάκι, βάνεις και λίγο λάδι... και το βάνεις απάνω στο πόνεμα...'

κα Αθ: 'όντε βάνω τα φύλλα μέσα στο λάδι..., τα χω πρωτοκόψει μικρά κομματάκια... και τ' αφήνω εκιά για 40 μέρες... κάθε τόσο τα ανακινώ'

κα Μ: '...τα πέταλα και ολόκληρα τα ανθάκια, τα βάναμε σε γυάλινο βάζο με λάδι...'

Γι: 'τα ανθάκια όσο πιο φρέσκα είναι, τόσο το καλύτερο...'

κα Ελ: '...τα βάζανε στη φωτιά σε πολύ σιγανή φωτιά, για ώρες...'

Λευτ. Μπι: '...αλοιφή που είναι μία!! ...για πληγές, εγκαύματα, τα συγκάματα των μωρών...'

Οι πρώτες ύλες φαρμακοτεχνικών μεθόδων που αναφέρονται κατά τη διάρκεια των συνεντεύξεων, πέρα από τα βότανα, αναφέρονται ονομαστικά στον Πίνακα 3, στη σελίδα 79.

Βότανα για θεραπευτική και καλλυντική φροντίδα του δέρματος

Οι ερωτώμενοι ανέφεραν συνολικά εξήντα έξι (66) βότανα. Τα 10 συστήνονται μόνο για θεραπευτικούς σκοπούς του δέρματος, τα 22 μόνο για καλλυντική φροντίδα της επιδερμίδας και του τριχωτού της κεφαλής και τα υπόλοιπα 34 και για τα δυο. Σημειώνεται ότι υπάρχουν πίνακες και γραφήματα για τη διευκόλυνση του αναγνώστη εντός του κειμένου και στο τέλος αυτού.

Η πλειοψηφία των φυτών που ανέφεραν οι ερωτώμενοι για τη θεραπευτική του δέρματος και την καλλυντική του φροντίδα, ήταν βότανα (53%), ακολουθούν θάμνοι (29%), δέντρα (9%) και αναρριχητικά (9%). Το μέρος του φυτού που χρησιμοποιούνταν πιο συχνά ήταν τα φύλλα (43%), ακολούθησε ολόκληρο το φυτό (16%), τα άνθη (13%), ο καρπός (13%), οι ρίζες (10%), οι σπόροι (3%), και ο φλοιός (2%). Το έγχυμα σε ελαιόλαδο και το κατάπλασμα με αφέψημα των βοτάνων, ήταν η πιο κοινά χρησιμοποιούμενη μέθοδος παρασκευής πρακτικών θεραπευτικών. Οι πιο συχνές δερματικές ασθένειες στην περιοχή ήταν η ατοπική δερματίτιδα, οι ακροχορδώνες, οι πληγές, οι δοθιήνες, η αλωπεκία, οι κισοί η ακμή, τα εγκαύματα, και τα τσιμπήματα από σφήγκες/μέλισσες/σκορπιό. Αναλυτικότερα:

Ο αγούδουρας και το βαλσαμόχορτο ή σπαθόχορτο '*Hypericum triquetrifolium*' και '*Hypericum perforatum*', είναι δυο φυτά τα οποία ανήκουν στην ίδια οικογένεια. Είναι όμοια στην όψη και πολλές φορές, υπήρξε παρεξήγηση μεταξύ τους, σχετικά με ποιο έλεγαν και ποιο εννοούσαν. Παρόλα αυτά, οι ιδιότητές τους είναι επίσης όμοιες, οπότε το αποτέλεσμα δεν επηρεάζεται. Χρησιμοποιούν κυρίως τα άνθη, αλλά και ολόκληρο το φυτό. Για τη θεραπεία και την καλλυντική φροντίδα του δέρματος παρασκεύαζαν έγχυμα

ελαιόλαδο με φύλλα, βλαστούς και άνθη ρίχνοντάς τα μέσα σε γυάλινο βάζο, προσθέτοντας λάδι, μέχρι να τα 'σκεπάσει' και με την παραμονή τους εκτειθέμενα στον ήλιο για περίπου ένα μήνα (βλ. Εικόνα 4). Το αποτέλεσμα είναι ένα κοκκινόχρωμο λάδι, το οποίο το χρησιμοποιούν σε όλα σχεδόν τα δερματικά προβλήματα. Επίσης το αλείβουν στο πρόσωπο για αντιγήρανση, τόνωση και αναζωογόνηση (βλ. Εικόνα 3).



Εικόνα 3: 'άγουδουρόλαδο'

Εικόνα 4: 'βαλσαμόλαδο'

Αβάρσαμος, βασιλικός, τσουκνίδα, ραδίκι, γοργογιάννης, κάπαρη και φασκομηλιά, '*Mentha spicata*, *Ocimum basilicum*, *Urtica urens*, *Taraxacum sp.*, *salvia verbenaca*, *Capparis spinosa*, *Salvia fruticosa*', είναι τα βότανα που παρασκεύαζαν οι γυναίκες έγχυμα ελαιόλαδο με την ψυχρή διαδικασία. Το έγχυμα αυτό χρησιμοποιείται για το πρόσωπο, διότι όπως χαρακτηριστικά αναφέρθηκε, υπάρχουν πολλές βιταμίνες και θρεπτικά στοιχεία που ωφελούν την υγεία του δέρματος. Ο βασιλικός, αναφέρθηκε από τους περισσότερους ερωτώμενους, ως θεραπευτικό βότανο για τα τσιμπήματα εντόμων, με απλό τρίψιμο των φύλλων του, αν είναι δυνατόν ελάχιστο ελαιόλαδο αλειμμένο και απλή τοποθέτηση επάνω στο σημείο του τσιμπήματος, ως κατάπλασμα.

Για το τσίμπημα του σκορπιού, ειπώθηκε ότι βοηθάει το γαλακτώδες έκκριμα του σόχου '*Sonchus oleraceus*', το οποίο το 'στάζουν' τοπικά στο προσβεβλημένο σημείο..

Έγχυμα σε ελαιόλαδο από πέταλα αγριαντριανταφυλλιάς και καλεντούλων '*Rosa canina*, *Calendula arvensis*' χρησιμοποιούνταν από τρία (3) άτομα για την καθημερινή περιποίηση του προσώπου. Το έγχυμα της καλεντούλας, αποτελεί εξαιρετικό επουλωτικό, όπως υποστηρίζουν, για τα εγκαύματα, την ατοπική δερματίτιδα, τις εκδορές, τις πληγές και τη δερματίτιδα από την πάνα σε βρέφη, με την απλή επάλειψη του ελαίου που προκύπτει.

Πλαίσιο 3: (επιλεγμένες απαντήσεις)

κα Β: 'Το αγουδουρόλαδο είναι για όλα τα δερματικά...'

Γι: '...το γιο μου τονε μεγαλώνω με κιονά το βαλσαμόλαδο, ...μου το πε ένας μπάρμπας...'

Φ: '...μαζεύω φύλλα από τσουκνίδα, βασιλικό, φασκόμηλο, ραδίκι... και φτιάχνω λαδάκια για το πρόσωπο'

κα Κου: 'την άνοιξη μαζώνω τα πέταλα από τις καλεντούλες και τα τριαντάφυλλα, τα άγρια όμως, και φτιάχνω τα λάδια αυτά για όλη τη χρονιά... είναι πολύ καλά για τις ρυτίδες'

Τις ρίζες από ασφεντυλιά και ασκελετούρα '*Asphodelus aestivus*, *Drimia maritima*', τις χρησιμοποιούσαν για την παρασκευή αλοιφής προσώπου, για αντιγηραντικούς σκοπούς. Η αλοιφή με τη ρίζα της ασφεντυλιάς, μπορεί να χρησιμοποιείται, όπως ανέφεραν και για την επούλωση των εγκαυμάτων.

Τις ρίζες της αμολόχας '*Malva sylvestris*', σύμφωνα με μια συμμετέχουσα, τις ξηραίνουν και τις κάνουν σκόνη. Έπειτα τις ανακατεύουν με τον αφρό του φρέσκου πρόβειου ή κασικίσιου γάλακτος και αυτό το μίγμα το απλώνουν στο πρόσωπο ως μάσκα, στη συνέχεια το ξεπλένουν. Την ίδια διαδικασία με αντικατάσταση του αφρού του γάλακτος από λάδι ακολουθούν δυο (2), ακόμη, άτομα για την αλωπεκία. Από τους περισσότερους ήταν γνωστή η μαλακτική δράση των φύλλων της αμολόχας, και η δράση της ως αντίδοτο για τα τσιμπήματα της τσουκνίδας.

Η τσουκνίδα '*Urtica urens*', περιέχει πολλά θρεπτικά στοιχεία, ανέφεραν δυο (2) ερωτώμενοι, και γι' αυτό βοηθούν, σε μορφή αφεψήματος το οποίο καταναλώνεται, για τόνωση του οργανισμού, μείωση της αλωπεκίας, ενδυνάμωση των νυχιών και βελτίωση της όψης του δέρματος. Επίσης, σε έγχυμα ελαιόλαδου χρησιμοποιείται για την καθημερινή περιποίηση του προσώπου, όπως ήδη προαναφέρθηκε μαζί με άλλα βότανα, αλλά και μόνο του.

Το βότανο χοιρομουρίδα, '*Helminthotheca echioides*', το ανέφερε ένας-μια (1) συμμετέχοντας-ουσα, ως πανάκεια για την ακμή, ζεσταίνοντας τα φύλλα, τρίβοντάς τα και τοποθετώντας τα επάνω στις βλάβες του δέρματος με ελάχιστο ελαιόλαδο, σε μορφή καταπλάσματος. Ακόμη, το ίδιο άτομο ανέφερε ότι αφού αποξηρανθούν τα φύλλα του φυτού και κονιοποιηθούν, χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία των ακροχορδώνων.

Πλαίσιο 4: (επιλεγμένες απαντήσεις)

κ Αρ: 'Θωρούσα που τσι ξεραίνανε τσι ρίζες... και τσι κάνανε μετά αλοιφή'

Δ: 'εκεί που φυτρώνει η τσουκνίδα θα δεις ότι φυτρώνει κι η αμολόχα, επειδή είναι το αντίδοτό της'

Μαρ κομ: 'η χοιρομουρίδα με έσωσε από την ακμή...'

Φρέσκα φύλλα άγριας αγκινάρας '*Cynara cornigera*' 'κοπανισμένα' σε μορφή καταπλάσματος για την αντιμετώπιση των κισρών και των αιμορροΐδων. Το ίδιο περιέγραψε ένα δεύτερο άτομο για την καταπράυνση του εκζέματος.

Η αψιθιά '*Artemisia arborences*', έχει αντισηπτικές ιδιότητες και μπορεί να χρησιμοποιηθεί εξωτερικά, ως αφέψημα, για καθαρισμό των βλαβών της ακμής και των τραυμάτων. Την πληροφορία αυτή έδωσαν τρεις (3) συμμετέχοντες.

Τα φύλλα της ακονυζάς '*Dittrichia viscosa*', τα 'κοπανίζουν', σύμφωνα με δυο (2) άτομα, προσθέτουν ελάχιστο ελαιόλαδο και τα χρησιμοποιούν ως κατάπλασμα σε κισσούς και αιμορροΐδες. Από τέσσερις (4) συμμετέχοντες αναφέρθηκε ότι, το αφέψημα του βλαστού, των φύλλων και των ανθών χρησιμοποιείται για το ξέπλυμα του τριχωτού της κεφαλής για απομάκρυνση των φθειρών.

Τα νέα - τρυφερά φύλλα του αθανάτου '*Agave americana*', που το χρώμα τους είναι πολύ ανοικτό συγκριτικά με τα παλαιότερα φύλλα, τα χρησιμοποιούν στην παρασκευή αλοιφής για την αντιμετώπιση της ατοπικής δερματίτιδας. Αυτό είπαν τρία (3) άτομα.

Πλαίσιο 5: (επιλεγμένες απαντήσεις)

κα Φ: 'Η άγρια αγκινάρα για τς αιμορροΐδες... τα φύλλα της'

Ρ: 'Η αψιθιά ηρεμεί και σβήνει την ακμή...'

πι Γ: 'Η ακονυζά είναι για τσι ψείρες...'

κ ΣΤ: 'Το καρδούλι του αθανάτου εβάνανε... για τσι κοκκινίλες'

Την αγγουρίδα, από το αμπέλι '*Vitis vinifera*', την χρησιμοποιούσαν για τις κηλίδες του προσώπου και των χεριών. Ο χυμός από τον καρπό του λεμονιού '*Citrus limon*', αναφέρθηκε από την πλειοψηφία των συμμετεχόντων, μαζί με ελαιόλαδο ή χωρίς, ως πανάκεια για τις κηλίδες του δέρματος. Επίσης, ο ίδιος χυμός ενδείκνυται, σύμφωνα με πέντε (5) ερωτώμενους, για τη θεραπεία της ακμής και των δοθιήνων. Τέλος, για τη φροντίδα του άκρου ποδός, είναι ωφέλιμο σε κάλλους - τύλους, σκληρύνσεις, δυσσομίες, κ.ά.

Τον απήγανο '*Ruta chalepensis*', θεωρούν τέσσερα (4) άτομα ιδανικό για την ίαση των αιμορροΐδων και των κισμών, σε μορφή καταπλάσματος, αφού 'κοπανίσουν' το φυτό και προσθέσουν ελάχιστο ελαιόλαδο.

Τα φύλλα του έρωντα '*Origanum dictamnus*', γίνονται αφέψημα, από πολλούς συμμετέχοντες, με το οποίο 'πλένουν' πληγές, εκδορές και χρησιμοποιούν ως λοσιόν στην ακμή. Υποστήριξαν, ότι έχει στυπτικές και επουλωτικές ιδιότητες.

Ο θύμος '*coridothymus capitatus*', σε μορφή αφεψήματος θεραπεύει την ακμή και βελτιώνει την αλωπεκία, σύμφωνα με ένα-μια συμμετέχοντα-ουσα.

Η μαλοτίρα '*Sideritis syriaca ssp.*', θεωρείται από αρκετούς ερωτώμενους, θεραπευτικό για δερματικές παθήσεις όπως η ακμή, η ατοπική δερματίτιδα και οι πληγές. Σε όλες τις περιπτώσεις γίνεται επάλειψη με το έλαιο που προκύπτει από το έγχυμα σε ελαιόλαδο. Το αφέψημα της μαλοτίρας, όταν καταναλώνεται, συμβάλλει στην πρόληψη και στη βελτίωση των δερματικών παθήσεων.

Το αρισμαρί '*Rosmarinus officinalis*', αποτέλεσε ένα από τα δημοφιλέστερα βότανα, μιας και σχεδόν όλοι οι συμμετέχοντες το ανέφεραν. Υποστήριξαν, ότι οι δραστικές τους ουσίες βρίσκονται στα φύλλα και η συλλογή τους γίνεται το καλοκαίρι, πρωινές ώρες, χωρίς υγρασία. Αναφέρθηκε σχεδόν από όλους τους ερωτώμενους, για τη φροντίδα του τριχωτού της κεφαλής, όπου σε μορφή αφεψήματος ξεπλένουν τα μαλλιά, για τόνωση και βελτίωση της αλωπεκίας. Επιπροσθέτως, ένα 'ματσάκι' αρισμαρί μέσα σε περίπου τρία (3) λίτρα νερό αποτελεί θεραπευτικό ποδόλουτρο για την ανακούφιση των κισμών και των ποδιών με οίδημα.

Η αντωναΐδα '*Origanum microphyllum*', ήταν ένα φυτό που αναφέρθηκε από έξι (6) άτομα, ως ωφέλιμο για το τριχωτό της κεφαλής. Συμβάλλει στην 'καλή' όψη των μαλλιών, στη μείωση της ξηροδερμίας 'πιτυρίδας', της τριχόπτωσης, στη διατήρηση του χρώματος και στην ενδυνάμωση της τρίχας.

Το λουλάκι '*Gynandiris sisyrynchium*', το είχαν σχεδόν όλοι ακούσει ως ευεργετικό για το τριχωτό της κεφαλής.

Πλαίσιο 6: (επιλεγμένες απαντήσεις)

Μαρ κομ: 'η μαλοτίρα τ' Αφέντη (ονομασία του βουνού) είναι πιο θεραπευτική, απότι κείνη του Ψειλορίτη...'

κα Ελ: 'τ' αρισμαρί είναι και για την κεφαλή.. αφέψημα να το πίνεις.. και να λουστείς μ' αυτό και για τα πόδια...'

κα Νι: 'ο έρωντας κι ο θύμος είναι στυπτικά...'

κ Στ: 'ο απήγανος για τσ' αιμορροΐδες και τσι κισσούς είναι ότι καλύτερο...'

κα Ευστ: 'αντωναΐδα και λουλάκι και αρισμαρί λιγάκι, για να έχουν οι κοπέλες τα πιο όμορφα μαλλιά!'

Καταναλώνοντας αφέψημα από φύλλα σκορπιδόχορτου '*Asplenium ceterach*', για πέντε συνεχόμενες ημέρες, το πρωί, με άδειο στομάχι, βελτιώνει την όψη του δέρματος, υποστήριξαν δυο (2) ερωτώμενοι. Συνέστησαν διακοπή μιας εβδομάδας και επανάληψη.

Τα φύλλα του πεντάνευρου '*Plantago sp.*', ανέφεραν δυο (2) συμμετέχοντες, αποτελούσαν συστατικό αλοιφής για το πρόσωπο. Η σύσταση αυτής της αλοιφής διαφέρει από τις προαναφερθείσες, στο ότι εμπεριέχει και λίπος από πρόβατο. Τα φύλλα, επίσης, 'τρίβοντάς' τα και τοποθετώντας τα επάνω σε πληγή, σε μορφή καταπλάσματος με μικρή ποσότητα ελαιολάδου, δρουν ως αιμοστατικό και επιταχύνουν την επούλωση. Σε έγχυμα ελαιολάδου, βοηθούν στην ανακούφιση από αιμορροΐδες και κισούς, με την επάλειψη του ελαίου που προκύπτει.

Τα τρυφερά φύλλα από το φυτό περδικούλι ή κολισάνι '*Parietaria judaica*', αφού έχουν θερμανθεί ελαφρώς και τριφτεί, τα τοποθετούν, σε μορφή καταπλάσματος, επάνω σε φλεγμονές ακμής και δοθιήνων. Ένα (1) άτομο το ανέφερε και τόνισε την καταπραϋντική του δράση.

Η ρίζα του καλλιεργούμενου σκόρδου '*Allium sp. (sativum)*', χρησιμεύει στην ίαση πολλών δερματικών ασθενειών. Το 'τρίβουν', νωπό, στο τριχωτό της κεφαλής για να βελτιώσει την αλωπεκία, ανέφερε ένα (1) πρόσωπο και το έγχυμά του σε ελαιόλαδο, το αλείφουν στην επιδερμίδα της κεφαλής, ανέφεραν δυο (2) ακόμα. Αν το σκόρδο, νωπό, τοποθετηθεί επάνω σε τύλλο – κάλλο και σε ακροχορδώνες, επιδεθεί για μια νύχτα και επαναληφθεί μερικές φορές, τα αφαιρεί, υποστήριξε ένα (1) άτομο. Τέλος, συμβάλλει στην μείωση των ρυτίδων του προσώπου, μας μετέφερε ένας-μια (1) συμμετέχοντας-ουσα την πληροφορία που γνώριζε από την γιαγιά του-ης.

Τη ρίζα του καλλιεργούμενου κρεμμυδιού '*Allium sp. (cepa)*', ανέφεραν οι περισσότεροι, ότι τη χρησιμοποιούσαν για την αντιμετώπιση των δοθιήνων, σε μορφή καταπλάσματος με λίγη ποσότητα από λάδι ελιάς, πολτοποιημένο ή κομμένο απλά, ώστε να έχουν εκκριθεί οι χυμοί του. Κάποιοι το χρησιμοποιούσαν και στην ακμή με τον ίδιο τρόπο ή με κομπρέσες εμποτισμένες με το αφέψημά του.

Πλαίσιο 7: (επιλεγμένες απαντήσεις)

κ ΣΤ: 'αλοιφή... με ξύγκι, λάδι, κερύ και πεντάνευρο...'

κα Φ: 'όποιος έχει κάλο να κόβει ένα σκόρδο να το βάνει απάνω...'

κα Λευτ: 'σκάβανε το κρεμμυδάκι..., βάνανε και λίγο λάδι και το δένανε απάνω στο μαλάθρακα'

Από το φύλλο της καπλοσυκιάς '*Opuntia ficus-barbarica*', αφαιρείται το υγρό ζελέ και γίνεται τοπική επάλειψη σε δοθιήνες και σε βλάβες της ακμής. Αυτή η γέλη δρα ως καταπραϋντικό και αντιφλεγμονώδες, σύμφωνα με ένα (1) άτομο.

Το φύλλο της κουκιάς '*Vicia faba*', κατά τις αναφορές δυο (2) συμμετεχόντων στην έρευνα, χρησιμοποιείται για τη θεραπεία του εγκαύματος. Η διαδικασία γίνεται με ελαφρύ τρίψιμο του φύλλου, προσθέτοντας λίγο ελαιόλαδο, τοποθετώντας το επάνω στο έγκαυμα και επιδένοντάς το για μερικές ώρες ή και μέρες, ανάλογα με τη βαρύτητα της βλάβης.

Στα εγκαύματα, ακόμη, τοποθετούν τη σκόνη από τη ρίζα του σταφυλίνακα '*Daucus carotta*', σύμφωνα με πέντε (5) ερωτώμενους.

Τέλος, στα εγκαύματα, χρησιμοποιούν τα φύλλα της κερασιάς '*Prunus avium*' με την ακόλουθη διαδικασία. Προσθέτουν ίση ποσότητα, σε γραμμάρια, κερασόφυλλα και κρασί, τα βράζουν κι έπειτα τοποθετούν μόνο τα φύλλα επάνω στη βλάβη, για περίπου δέκα λεπτά. Στη συνέχεια, αλείφουν την περιοχή με ελαιόλαδο.

Τις ρίζες από τα παντζάρια '*Beta sp.*' τις 'τρίβουν' σε τρίφτη, τις βράζουν και βάφουν τα μαλλιά κόκκινη απόχρωση, λούζοντάς τα με το 'ζουμί' αυτό. Τη μέθοδο αυτή της βαφής την ανέφεραν τέσσερις (4) ερωτώμενοι. Τα φύλλα και τους καρπούς της δάφνης '*Laurus nobilis*', αφού τα βράσουν λούζονται για να βάψουν τα μαλλιά σκούρο καφέ χρώμα. Ακολουθώντας την ίδια διαδικασία με τον καρπό από το κυπαρίσσι '*Cupressus sempervirens*', βάφουν τα μαλλιά σε σκούρα απόχρωση, ενώ με το φλοιό του κορμού του κυπαρισσιού θεραπεύουν τις διχοτομημένες άκρες των τριχών.

Με την γέλη από το κολοκύθι '*Cucurbita pepo*' και το αγγούρι '*Cucumis sativus*', αλείβαν το πρόσωπο, τα παλαιότερα χρόνια, για την ενυδάτωσή του, από τις αναφορές τεσσάρων (4) ατόμων.

Το έγχυμα από φύλλα και άνθη μυρτιάς '*Myrtus communis*' και με την προσθήκη 'τσικουδιάς', χρησιμοποιούνταν για τις αντιγηραντικές του ιδιότητες, είπαν στη συνέντευξη δυο (2) άτομα.

Ο καρπός, και ο βλαστός του σιταριού '*Triticum aestivum*', χρησιμοποιούνταν για την αντιμετώπιση της ατοπικής δερματίτιδας και για τη φροντίδα του τριχωτού της κεφαλής. Συνέστησαν πλύσιμο της προσβεβλημένης περιοχής με το αφέψημα του φυτού. Τέλος, για τον καθαρισμό της περιοχής του προσώπου, αναφέρθηκε το στάρι με την ίδια διαδικασία παρασκευής, ως λοσιόν. Αυτά ανέφεραν τρία (3) άτομα.

Πλαίσιο 8: (επιλεγμένες απαντήσεις)

Λευτ Μπι: 'σχίζαμε το φύλλο τση καπλοσουκιάς...με το ζελέ... για τα πονέματα'

κ Στ: 'για όπου καείς... το φύλλο τση κουκιάς!'

Γι: 'το καρότο του σταφυλίνακα, το ξεραίνεις και το χεις φυλαμένο, άμα καεί κιανείς...'

κ Β: 'βαφές για τα μαλλιά, πολλές! ...τα φύλλα τση δάφνης, τα παντζάρια, το κυπαρίσσι, το αρισμαρί, το φασκόμηλο'

κ Φ: 'το στάρι είναι για το πρόσωπο και για τα εκζέματα'

Ο βάτος '*Rubus sanctus*', αποτελεί εξαιρετικό αιμοστατικό, σύμφωνα με τρεις (3) συμμετέχοντες. Το βλαστό, τα φύλλα και τον καρπό (τα μούρα), τα χρησιμοποιούσαν σε μορφή αφεψήματος για να 'πλένουν' τις πληγές και τα τραύματα.

Το βότανο γαϊδουραγκάθα '*Galactites tomentosa*', σε αφέψημα των φύλλων του, όταν καταναλώνεται βελτιώνει την όψη της επιδερμίδας. Αυτό υποστήριξαν τέσσερα (4) άτομα.

Το τζιράνι '*Geranium robertianum L.*', το χρησιμοποιούσαν σε μορφή εγχύματος σε ελαιόλαδο. Προσθέτοντας τα φύλλα του και τα άνθη του σε γυάλινο βάζο και γεμίζοντας με ελαιόλαδο, προκύπτει ένα έλαιο, το οποίο χρησιμοποιείται στην καθημερινή φροντίδα του προσώπου και του σώματος.

Το γαλακτώδες έκκριμα από το φύλλο του φυτού ατσουμαλιά '*Euphorbia characia*' το χρησιμοποιούσαν για την αντιμετώπιση πολλών δερματικών παθήσεων. Το γνώριζαν και το ανέφεραν οι περισσότεροι συμμετέχοντες. Όλοι τους τόνισαν τις καυστικές του ιδιότητες και τις αρνητικές του συνέπειες από λανθασμένη χρήση. Βοηθάει στην θεραπεία των σκληρύνσεων, των τύλων και των ακροχορδώνων, με τοπική εφαρμογή και καθημερινή επανάληψη.

Οι βλαστοί της ασπαραγγιάς ή ασφαραγγιάς '*Asparagus aphyllus, orientallis*', όταν καταναλώνονται ωμοί, προλαμβάνουν την ακμή και τους δοθιήνες. Το αγκάθι της, καρφώνοντάς το επάνω σε ακροχορδώνα, και λέγοντας μια 'γητειά' εξαφανίζεται, σύμφωνα με δυο (2) άτομα.

Ο καρπός του λουμπουνιού '*Lupinus albus*' καταναλώνεται ωμός για την πρόληψη της ακμής και των δοθιήνων. Το ανέφεραν τρεις (3) συμμετέχοντες.

Τα φύλλα του μάραθου '*Foeniculum vulgare*' αφού τα θερμάνουν ελάχιστα, προσθέσουν ελαιόλαδο και τα τοποθετήσουν σε μορφή καταπλάσματος επάνω σε βλάβες ακμής και σε δοθιήνες, τα θεραπεύουν. Ένα (1) άτομο το ανέφερε.

Πλαίσιο 9: (επιλεγμένες απαντήσεις)

Κα Κ: 'Ο βάτος σταματά το αίμα ντελόγω!'

Δ: 'Η γαϊδουραγκάθα είναι για καλή επιδερμίδα, την τρώνε οι γαϊδάροι... και ό,τι τρώνε οι γαϊδάροι είναι πολύ καλό και για τον άνθρωπο...'

Κα Ευστ: 'Για το πρόσωπο... τζιράνι μέσα σε λάδι'

κα Λευτ: 'ο άντρας μου θεράπτευε τσι ρόζους από τα χέρια... με την ασουμαλιά'

Δ: 'είναι όμως καυστική η ασουμαλιά... και θέλει προσοχή στη χρήση του'

κα Ν: 'τα λουμπούνια τρώνε όσοι έχουν προδιάθεση για σπυριά και μαλάθρακες'

P: 'και το μάραθο είναι για σπυριά...'

Με το αφέψημα από αρίγανη '*Origanum vulgare*' και '*Origanum onites*' κάνουν τοπικές πλύσεις σε πληγές και εκδορές. Και τα δυο είδη αρίγανης, έχουν στυπτική και αντιμικροβιακή δράση σύμφωνα με δυο (2) ερωτώμενους.

Το φλισκούνη '*Mentha pulegium*', σε μορφή καταπλάσματος, βοηθάει στην αποσυμφόρηση των δοθινηνών και ορισμένων βλαβών ακμής, όπως όζους και κύστες. Για τον ίδιο σκοπό χρησιμοποιούσαν το φλοιό του καρπού της ρογδιάς '*Punica granatum*', τον οποίο κονιοποιούσαν, τον θέρμαιναν αρκετά ('καβουρντίζαν') στο τηγάνι με λίγο ελαιόλαδο και το τοποθετούσαν ως κατάπλασμα επάνω στο οζίδιο. Τον δεύτερο τρόπο ανακούφισης των δοθινηνών γνώριζαν και ανέφεραν περίπου οι μισοί συμμετέχοντες.

Η φούσκα της γης '*Lycoperdon utrifforme* Bull', είναι μανιτάρι το οποίο συλλέγεται το Σεπτέμβριο. Σπάζοντάς το, εμφανίζεται η καφέ σκόνη που περιέχει, την οποία χρησιμοποιούν ως 'αντιβιοτικό' εξωτερικής χρήσης, για πάσης φύσεως τραυματισμούς, πληγές, εκδορές κοκ. Οι περισσότεροι το γνώριζαν και το ανέφεραν.

Με το ψειροκούκι '*Delphinium staphisagria*' σε αφέψημα έλουζαν τα μαλλιά τους για τη φθειρίαση, ενδείκνυται για τα μικρά παιδιά, ανέφεραν έξι (6) άτομα.

Το φύλλο του λάπαθου '*Rumex sp.*' καταπραΰνει τις φλεγμονές και συστήνεται σε μορφή καταπλάσματος για την ακμή, με ελάχιστη θέρμανση και λίγο ελαιόλαδο, σύμφωνα με δυο (2) άτομα.

Το χαμόμηλο '*Matricaria chamomila*' αναφέρθηκε και από τους δεκαεννέα συμμετέχοντες. Σχεδόν όλοι, του αποδίδουν πολλές φαρμακευτικές ιδιότητες. Χρησιμοποιούν κυρίως τα άνθη του σε αφέψημα ή σε έγχυμα σε ελαιόλαδο. Με το αφέψημα καθαρίζουν όπου υπάρχει λύση της συνεχείας του δέρματος, για αντισηπτικούς σκοπούς. Επίσης, ανέκαθεν πολλές κυρίες διατηρούσαν τις ξανθιές τους ανταύγειες λούζοντας τα μαλλιά τους με το αφέψημα αυτό. Το έγχυμα παρασκευάζεται με δυο τρόπους: Ο πρώτος, ο οποίος αναφέρθηκε από τους περισσότερους, γίνεται με την εν θερμώ μέθοδο, όπου ρίχνουν τα

άνθη σε κατσαρόλα, προσθέτουν ελαιόλαδο και τα θερμαίνουν για αρκετές ώρες σε πολύ χαμηλή θερμοκρασία. Με τον δεύτερο τρόπο, που είναι ο εν ψυχρώ, ρίχνουν σε γυάλινο διάφανο βάζο τα άνθη και προσθέτουν λάδι μέχρι να τα σκεπάσει. Κλείνουν το βάζο και τοποθετούν σε σημείο με ηλιοφάνεια για περίπου σαράντα (40) μέρες. Στη συνέχεια και στις δυο μεθόδους, σουρώνουν το λάδι και το αποθηκεύουν σε ξηρό και σκοτεινό μέρος. Με αυτό το λάδι άλειβαν δερματικά εξανθήματα, το χρησιμοποιούσαν ως επουλωτικό και για τη καθημερινή φροντίδα του προσώπου.

Με το βλαστό από το αγιόκλιμα *‘Lonicera etrusca G. Santi’*, ανέφερε ένα (1) άτομο, ότι θεράπευαν φλύκταινες και βλατίδες. Καθάριζαν το βλαστό από το φλοιό του, το θέρμαιναν αρκετά κι έπειτα το έκαναν σκόνη. Αυτή η σκόνη θεραπεύει τις βλάβες κυρίως του τριχωτού της κεφαλής.

Πλαίσιο 10: (επιλεγμένες απαντήσεις)

κα Ελ: *‘μια ολιά απ’ το φλούδι του ρογδιού... το καβουρντίσαμε στη φωτιά... και το βάναμε απάνω σσι πληγές’*

κα Ν: *‘...η φούσκα τση γης είναι σαν την τεραμυκίνη’*

κ Στ: *‘το ψειροκούκι για τσι ψείρες!’*

π Γ: *‘το λάπαθο είναι καταπραυντικό...’*

Στο σημείο αυτό κρίνεται σκόπιμο να αναφερθούν τα φυτά τα οποία ταυτοποιήθηκαν με επιφύλαξη διαμέσου φωτογραφιών. Το φυτό φούσκα της γης, το οποίο είναι μανιτάρι που εκφύεται το φθινόπωρο και δεν υπήρχε δυνατότητα εύρεσής του την άνοιξη όπου πραγματοποιήθηκε η συλλογή, ταυτοποιήθηκε με τη βοήθεια του βιβλίου του κου Κωνσταντινίδη (Κωνσταντινίδης Γ. 2010, Μανιτάρια). Το φυτό λουλάκι, δεν ήταν βέβαιοι οι συμμετέχοντες ποιο ακριβώς ήταν και μετά από αναζήτηση στο διαδίκτυο, κατέληξαν στο *‘Gynandiris sisyrinchium’*.

Όσον αφορά τις αρνητικές παρενέργειες, όπως ανέφεραν οι συμμετέχοντες, επειδή η χρήση των βοτάνων είναι εξωτερική, συνήθως, δεν θεωρούν ότι η υπερδοσολογία προξενεί αρνητικές συνέπειες. Εξαίρεση αποτελεί το φυτό ατσουμαλιά *‘Euphorbia characia’*, το οποίο φημίζεται για καυστικές ιδιότητες και συνεπώς η αλόγιστη χρήση του μπορεί να προκαλέσει έγκαυμα.

Στις φαρμακοτεχνικές μεθόδους που ανέφεραν οι ερωτώμενοι χρησιμοποιούν και κάποια επιπλέον υλικά τα οποία αναφέρονται στη σελίδα 80, στον Πίνακα 5. Για παράδειγμα στις αλοιφές που παρασκεύαζαν χρησιμοποιούσαν κάποιοι-ες κερύ μέλισσας και αντί νερό ζέον ύδωρ.

Συνοπτικά, από τα εξήντα έξι (66) φυτά που αναφέρθηκαν από τα άτομα που συμμετείχαν στη μελέτη, τα δέκα (10) εξ αυτών συστήθηκαν μόνο για θεραπευτικούς σκοπούς του δέρματος, τα είκοσι δύο (22) μόνο για καλλυντική

φροντίδα της επιδερμίδας και τα υπόλοιπα τριάντα τέσσερα (34) και για τα δυο. Από αυτά 28 είναι ωφέλιμα για τη φροντίδα του προσώπου, 20 για τη φροντίδα του τριχωτού της κεφαλής και 9 για την περιποίηση των άκρων ποδών. Για την αντιμετώπιση της ακμής συστήθηκαν 21 βότανα ενώ για την ατοπική δερματίτιδα 12. Πρότειναν 13 φυτά για τη θεραπεία των δοθηνών και 4 για τους ακροχόρδωνες. Όσον αφορά την επούλωση των εγκαυμάτων σύστησαν 7 φυτά και για την επούλωση των πληγών 11. Για την ανακούφιση από τους κισσούς και τις αιμορροΐδες πρότειναν 5 βότανα και 5 για τη λεύκανση των κηλίδων. Τέλος, για τα τσιμπήματα από σφήγκα, φίδι και σκορπιό σύστησαν 3.



ΕΝΟΤΗΤΑ ΣΥΖΗΤΗΣΗΣ

ΕΝΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΣΥΖΗΤΗΣΗΣ

Περιορισμοί της μελέτης

Οφείλει ο ερευνητής να πει πως η έλλειψη αντιπροσωπευτικότητας δεν επιτρέπει τη γενίκευση των αποτελεσμάτων. Το δείγμα των ατόμων που χρησιμοποιήθηκε είναι μικρό (n=19), επομένως, τα συμπεράσματα αναφέρονται μόνο στο συγκεκριμένο δείγμα και δεν μπορούν να επεκταθούν σε ένα πληθυσμό, με οποιουδήποτε βαθμού αξιοπιστία. Η απουσία της επαναληψιμότητας τόσο από τον ίδιο όσο και από άλλον ερευνητή αποτέλεσε επιπλέον πρόβλημα όπως και η πρακτικά αδύνατη απόδειξη αιτιωδών σχέσεων, της σχέσης αιτίου – αιτιατού. Το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε δεν ήταν σταθμισμένο, για να εξασφαλιστεί η εγκυρότητα της μελέτης. Επιπροσθέτως, η ανάλυση του περιεχομένου (content analysis) διεξήχθη από έναν μόνο ερευνητή. Η ταυτοποίηση φυτών μέσα από φωτογραφίες και το διαδίκτυο, όπου δεν ήταν δυνατή η εύρεση των πραγματικών, αποτέλεσε εμπόδιο στην ταυτοποίηση όλων τους ή ακόμη και όπου αυτή πραγματοποιήθηκε χωρίς τα αυτούσια φυτά, έγινε με επιφύλαξη. Τέλος, πρόβλημα αποτέλεσε ο χρόνος εντός των περιορισμένων περιθωρίων του οποίου ολοκληρώθηκε αυτή η εργασία, η οποία θα ήταν πραγματικά ολοκληρωμένη αν κατόρθωνε να συλλέξει όλα τα βότανα (πχ. μανιτάρια, μαλοτίρα κ.ά.), τα οποία εκφύονται άλλη εποχή ή δεν ήταν εφικτό λόγω της απόστασης ή εξαιτίας της έλλειψης χρόνου των συμμετεχόντων εντός των ορίων που είχαν τεθεί και να τα ταυτοποιήσουν το Μ.Α.Ι.Χ και το Μουσείο Φυσικής Ιστορίας Κρήτης. Για όλα τα παραπάνω απαιτείται πολύ περισσότερος χρόνος και αφοσίωση.

Συζήτηση

Στόχος της παρούσας εργασίας, όπως αναφέρθηκε στην ενότητα της Εισαγωγής, ήταν η αποτίμηση των γνώσεων, κατοίκων του Καστελλίου των παραδοσιακών-αυτόχθονων πρακτικών για την ευεξία και την υγεία της επιδερμίδας με βότανα. Η θεωρητική περιπλάνηση ξεκίνησε από την αναδρομή στην ιστορία των βοτάνων αναφορικά με την υγεία της επιδερμίδας, συνέχισε με την παράθεση ορισμών των βασικών εννοιών και εμπλουτίστηκε με τη σύσταση, τη χρησιμοποίηση των φυτών, καθώς και το ρόλο και τη λειτουργία του δέρματος για τον ανθρώπινο οργανισμό. Σε αυτήν την ενότητα διεξάγεται μια σύντομη ανακεφαλαίωση, επιχειρείται η σύγκριση των αποτελεσμάτων με τη βιβλιογραφία, σχολιάζεται το κοινωνικοπολιτισμικό πλαίσιο των ερωτώμενων και οι επιδράσεις του στην παρούσα μελέτη και δίδονται κάποιες προτάσεις όπου πιστεύεται θα μπορούσαν να είναι χρήσιμες για τη διεξαγωγή περαιτέρω μελετών.

Συγκεκριμένα, στην έναρξη υιοθετήθηκε ο ορισμός του W.I.P.O., κατά τον οποίο, η παραδοσιακή αυτόχθονη γνώση είναι η γνώση, η τεχνογνωσία, οι δεξιότητες, οι καινοτομίες και οι πρακτικές που περνούν μεταξύ των γενεών σε ένα παραδοσιακό πλαίσιο και που αποτελούν μέρος του παραδοσιακού τρόπου ζωής των αυτοχθόνων και τοπικών κοινοτήτων. Μπορεί να είναι για παράδειγμα γνώσεις για τα παραδοσιακά φάρμακα μεταξύ χιλιάδων άλλων. Ακολούθησαν ορισμοί για τα βότανα, επιδιώκοντας να καταστεί σαφές πως είναι ικανά να θεραπεύσουν και να προσφέρουν ευεξία και υγεία για τον άνθρωπο. Στο σημείο αυτό βοήθησε η αναφορά στη σύσταση των φυτών και στη χρησιμοποίησή τους με τον εσωτερικό και τον εξωτερικό τρόπο. Στη συνέχεια γνωστοποιείται η κωδικοποίηση της λατινικής ονομασίας των φυτών, ώστε να συμβάλλει στην κατανόηση των βοτάνων που ταυτοποιήθηκαν με τη λατινική ονομασία στο κυρίως μέρος.

Στο κύριο μέρος του παρόντος εγχειρήματος, έγινε παράθεση των αποτελεσμάτων και σ' αυτό το σημείο επιχειρείται η σύγκριση με την πλούσια βιβλιογραφία. Παρακάτω παραβάλλονται τα ευρήματα της παρούσας έρευνας σε σύγκριση με τη βιβλιογραφία από τη διεθνή βιβλιοθήκη του 'PubMed'. Συγκεκριμένα:

Η ακονυζά '*Dittrichia viscosa*', αντιμετωπίζει τις μικροβιακές λοιμώξεις του δέρματος (F Mouhajir et al, 2001) και δρα ως διεγερτικό και μαλακτικό (I Trimech et al, 2014). Στην παρούσα έρευνα, συστήθηκε για την αντιμετώπιση των κισμών και της φθειρίασης.

Η αμολόχα '*Malva sylvestris*', βελτιώνει τις βλάβες της ακμής, δρα αντισηπτικά, είναι μαλακτικό και καταπραυντικό (Carvalho, 2005; Quave et al., 2008; DellaGreca et al., 2009; Leporatti et al., 2009; Neves et al., 2009). Στη μελέτη το συνέστησαν, ως μαλακτικό, για τη φροντίδα του προσώπου, την αντιμετώπιση της ατοπικής δερματίτιδας, των συμπτωμάτων των αιμορροΐδων και τη βελτίωση του τριχωτού της κεφαλής.

Οι βιβλιογραφικές αναφορές για την αρίγανη '*Origanum vulgare*', είναι πολλές. Τα αποτελέσματά τους συνάδουν με εκείνα της έρευνας, όπου οι συμμετέχοντες του αποδίδουν αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες (CH Liang et al, 2010) και τη χρησιμοποιοούν σε πληγές και τραύματα.

Η ασπαραγγιά '*Asparagus aphyllus, orientallis*', σε βιβλιογραφική αναζήτηση κατατάσσεται στα αντιμικροβιακά φυτά και είναι ικανό να καταπολεμήσει δερματικές παθήσεις (DP Makris et al, Jun. 2001). Η παρούσα έρευνα συμφωνεί με τη βιβλιογραφία, αναφέροντας την ασπαραγγιά ως φυτό που προλαμβάνει και καταπολεμά δοθιήνες και ακμή (οζώδη και κυστική).

Η ρίζα της ασφεντυλιάς '*Asphodelus aestivus*', και στη βιβλιογραφία (K Faidi et al, Apr. 2014; Yavuz Mustafa, Nov. 2013) και στην παρούσα μελέτη αναφέρεται ως αντιμικροβιακό, αντιβακτηριδιακό και ικανό να διεγείρει τον πολλαπλασιασμό των κυττάρων της επιδερμίδας και του τριχωτού της κεφαλής.

Η βιβλιογραφία επιβεβαιώνει τη λευκαντική και καυστική δράση (R. Bruni et al, Jan. 2004) του φυτού ασσουμαλιά '*Euphorbia characias*', για την αντιμετώπιση, μεταξύ άλλων, των ακροχορδώνων.

Οι έρευνες (C Belew, Jul. 1999; AK Meena et al, Apr. 2013) για το ραδίκι, '*Taraxacum sp. (Taraxacum alepicum, T. bithynicum, T. hellenicum, T. minimum)*' συγκλίνουν απόλυτα με την παρούσα μελέτη ως προς τη θεραπεία της ακμής, του εκζέματος και της ψωρίασης.

Το κρεμμύδι, '*Allium cera*' σύμφωνα με πλήθος ερευνών, συνάδει με όσα ανέφεραν οι ερωτώμενοι, για τις ηρεμιστικές, τονωτικές και στυπτικές ιδιότητες που προσδίδει στο δέρμα (AM Abbasi et al, Mar. 2010; I Ugulu et al Sept. 2011).

Στο βαλσαμόχορτο, '*Hypericum hircinum*', προσδίδονται, σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, πολλές θεραπευτικές ιδιότητες για δερματικές παθήσεις (CL Quave et al, 2007). Επίσης, του αποδίδουν ισχυρή αντιμικροβιακή και αντιμυκητιακή δράση έναντι του μύκητα '*Candida*' (A Rezusta Jun. 2012). Τα αποτελέσματα αυτά συμφωνούν απόλυτα με την παρούσα μελέτη.

Τα ευρύματα συγκλίνουν με την παρούσα μελέτη, ως προς το φυτό μαλοτίρα, '*Syderitis syriaca*' που αποτελεί εξαιρετικό αιμοστατικό (ML Leporatti, 2007) και έχουν παρατηρηθεί σε αυτό αντικαρκινικές ιδιότητες για το δέρμα (AC Kaliora et al, 2012).

Η φασκομηλιά, '*Salvia fruticosa Millet*' χαρακτηρίζεται για την αντιοξειδωτική και αντιμικροβιακή της δράση (AA Giweli et al, 2013). Με αυτές τις ιδιότητες συμβαδίζει με την έρευνα που διεξήχθη στην καλά καθορισμένη περιοχή του Καστελλίου.

Οι έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί για το βασιλικό '*Ocimum basilicum*' συμφωνούν με τις αναφορές της έρευνας, στο ότι χρησιμοποιείται ως θεραπευτικό πρώτων βοηθειών για τσιμπήματα φιδιών και σφήγκας (A Bilal et al, 2012), επίσης, είναι αποτελεσματικό έναντι της ακμής (J Viyoch et al, Mar. 2006) και στην παρούσα έρευνα το συστήνουν για τη φροντίδα του προσώπου.

Οι μελέτες για την κουκιά '*Vicia faba*', συγκλίνουν με την παρούσα έρευνα. Θεωρείται κατάλληλο για τη θεραπεία υπερευαισθησία του δέρματος (S Sato et al, 2012) και αναφέρθηκε για την αντιμετώπιση των εγκαυμάτων.

Το ίδιο ισχύει και για την τσουκνίδα '*Urtica pilulifera*' και '*Urtica urens*', οι οποίες έχουν αντιοξειδωτικές ιδιότητες (F Pourmorad et al, 2006). Η παρούσα έρευνα συμβαδίζει με τα ευρήματα της βιβλιογραφίας και προσθέτει τη βελτίωση της αλωπεκίας με την κατανάλωση του αφεψημάτος.

Η βιβλιογραφία (AT Peana, et al.- *Planta medica*, 1997) με τα ευρήματα της μελέτης συμπίπτουν, μιας και αναφέρουν και στις δυο περιπτώσεις τον αθάνατο '*Agave americana*' αντιφλεγμονώδες φυτό.

Το φυτό λάπαθο, '*Rumex acetosella*', συστήνεται για ποικίλες δερματικές παθήσεις (KJ Kemper, Jul. 1999; M Wegiera, Nov. 2011), σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, η οποία συνάδει με την παρούσα μελέτη.

Οι αντιμικροβιακές και αντιμυκητιακές ιδιότητες που προσδίδονται στο φυτό σταφυλίνακα '*Daucus carotta*' (AC Tavares, et al., 2008), έρχονται να επιβεβαιώσουν τα ευρήματα της παρούσας έρευνας.

Υπάρχουν και βότανα, που αναφέρθηκαν, τα οποία χρησιμοποιούνται με διαφορετικό τρόπο και για διαφορετικές ιδιότητες. Η αγκινάρα '*Cynara cornigera*', σύμφωνα με τη βιβλιογραφία έχει αντικαρκινικές ιδιότητες (A. Landros, 2012), ενώ στην έρευνα αναφέρθηκε ότι βελτιώνει τα συμπτώματα της ατοπικής δερματίτιδας και των κισμών.

Ο απήγανος '*Ruta graveolens*', αναφέρει ο Διοσκορίδης, βελτιώνει την αναπνοή, βελτιώνει την οξεία όραση και αφαιρεί το δηλητήριο απ' τα φίδια, σύμφωνα με τον Πλίνιο. Στην έρευνα ο απήγανος '*Ruta chalepensis*', ο οποίος ανήκει στην ίδια οικογένεια με τον παραπάνω, συστήθηκε για την αντιμετώπιση των αιμορροΐδων και των κισμών.

Ο γοργογιάννης '*Salvia verbenaca*', στην παρούσα μελέτη χρησιμοποιείται για τη φροντίδα του προσώπου και του τριχωτού της κεφαλής, ενώ στη βιβλιογραφία συστήνεται για να βγάλει προς τα έξω ακίδες και αγκάθια και τονίζονται οι αντικαρκινικές του ιδιότητες (Alessandra Russo et al, Dec. 2014; J. Ingle, Pocket Companion to Culpeper's herbal, or English physician).

Ο έρωντας '*Origanum dictamnus*', αναφέρεται στη βιβλιογραφία για τις αντικαρκινικές ιδιότητες που έχει για το δέρμα, το μαστό [...] (AC Kaliora, AM Κουπτούρι, 2012), ενώ στην παρούσα μελέτη χρησιμοποιείται ως στυπτικό, επουλωτικό και αντιμικροβιακό στη θεραπεία του δέρματος.

Όλοι οι ερωτώμενοι στη μελέτη γνώριζαν και ανέφεραν το χαμόμηλο και το αρισμαρί:

Το χαμόμηλο, '*Chamomilla recutita*' ή '*Matricaria recutita*', αναφέρεται στη βιβλιογραφία ως αντιαλλεργικό, αντιμικροβιακό, αντιφλεγμονώδες, αντιοξειδωτικό, αναλγητικό (C Thornfeldt, Jul. 2005) και αντιγηραντικό (AS Jensen et al, May 2006). Τα ευρήματα συμβαδίζουν πλήρως με τις παρούσες αναφορές.

Το αρισμαρί '*Rosmarinus officinalis*', περιέχει το ροζμαρινικό οξύ και τα φλαβονοειδή, τα οποία του προσδίδουν τονωτικές και στυπτικές ιδιότητες και ενδυναμώνουν τα τριχοειδή αγγεία (Chi-Tang Ho et al, Dec 2008). Η βιβλιογραφία είναι σύμφωνη με τις αναφορές που πραγματοποιήθηκαν όπου το χρησιμοποιούν για τη φροντίδα των ποδιών και του τριχωτού της κεφαλής, για τους ίδιους σκοπούς.

Οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι περισσότερο χρησιμοποιούν στις παραδοσιακές θεραπευτικές (φαρμακοτεχνικές μέθοδοι) το αφέψημα και ακολουθεί το έγχυμα σε λάδι, έπειτα το κατάπλασμα, ακολουθούν το νωπό (συνήθως καρπός πχ. Λεμόνι), η αλοιφή και τέλος το αγκάθι. Τα μέρη του

φυτού που αναφέρουν στις ΠΘ αυτές, είναι περισσότερο τα φύλλα, καρπός, ολόκληρο το φυτό, έπειτα οι ρίζες, και μετά φλοιός και σπόροι. Η συλλογή των βοτάνων πρέπει να γίνεται κυρίως άνοιξη, όμως για τα αρωματικά φυτά η συλλογή διεξάγεται τέλη Αυγούστου με αρχές Σεπτεμβρίου.

Οι γνώσεις αυτές των ερωτώμενων προέρχονται εξ ολοκλήρου από τη μετάδοση που γίνεται από γενεά σε γενεά. Η πλειοψηφία των προσώπων που συμμετείχαν στην έρευνα, υποστήριξαν ότι τα χημικά σκευάσματα τα οποία αντικαθιστούν τις παραδοσιακές θεραπευτικές μεθόδους στη σύγχρονη φαρμακευτική και κοσμετολογία διευκολύνει μεν τους ανθρώπους αλλά από την άλλη πλευρά επιβαρύνονται με αρνητικές συνέπειες από τις χημικές ουσίες που εμπεριέχουν.

Αναφορικά με το κοινωνικοπολιτισμικό πλαίσιο των συμμετεχόντων, όλοι τους ασχολούνται με τη φύση-αγροτικές εργασίες τόσο οι άντρες όσο και οι γυναίκες ανεξαρτήτως το επάγγελμα του κάθενός. Οι μεν άντρες που συμμετείχαν, παρόλο που ήταν σε μεσήλικη και υπερήλικη ηλικία, είχαν καλό μορφωτικό επίπεδο. Οι γυναίκες, απ' την άλλη πλευρά, είχαν μέτριο μορφωτικό επίπεδο, αλλά ήταν εκείνες που εφαρμόζαν περισσότερο στην πράξη τις ΠΘΠ ακόμη και σήμερα.

Αξίζει να σημειωθεί πως όσο νεότεροι τόσο λιγότερες γνώσεις είχαν για το αντικείμενο της έρευνας και τις εφαρμόζαν λιγότερο επίσης, παρόλο που τις θεωρούσαν σπουδαίες για τη θεραπευτική. Επιπλέον, οι νεότεροι ερωτώμενοι γνώριζαν πρακτικές και ανέφεραν βότανα θεωρητικά, τα οποία δεν γνώριζαν ποια ακριβώς είναι έξω στην εξοχή.

Υπήρξαν διαφορές στις απαντήσεις αναφορικά με το φύλο των συμμετεχόντων. Συγκεκριμένα, οι γυναίκες γνώριζαν περισσότερα βότανα και ΠΘΠ για την αντιμετώπιση δερματικών συμπτωμάτων σε βρέφη και παιδιά, καθώς επίσης για τη φροντίδα και περιποίηση της επιδερμίδας για αντιγηραντικούς σκοπούς, σε σύγκριση με το άλλο φύλο. Επιπλέον, οι γυναίκες είχαν πλούσιες γνώσεις στην παρασκευή των σκευασμάτων. Χαρακτηριστικά αναφέρεται πως το βάμμα και την αλοιφή τα ανέφεραν μονάχα εκείνες. Οι άνδρες από την άλλη πλευρά γνώριζαν πολύ καλά τα φυτά μέσα στους αγρούς, την ορθή συλλογή τους ως προς τον τόπο και τον χρόνο και οι ΠΘΠ που εφαρμόζαν ήταν πιο απλές από εκείνες των γυναικών με πρώτη ΠΘ το κατάπλασμα.

Από τη συγκεκριμένη έρευνα, οι ερωτώμενοι μπήκαν στη διαδικασία να θυμηθούν και να εφαρμόσουν ξανά τις ΠΘΠ. Επιπλέον, αντιλήφθηκαν τη σπουδαιότητα της διατήρησης και της μετάδοσης των γνώσεων στις επόμενες γενεές.

Συμπεράσματα - Προτάσεις

Η παρούσα μελέτη δεν αποτελεί αντικείμενο μόνο λαογραφικής-ανθρωπολογικής έρευνας αλλά και του ερύτερου υγειονομικού τομέα. Άλλωστε, το παγκόσμιο ενδιαφέρον για τα βότανα είναι ζωτικής σημασίας. Μια απλή αναζήτηση στο διαδίκτυο, αποκαλύπτει ότι υπάρχουν περισσότερες από

170000 ιστοσελίδες για αυτά και τα προϊόντα τους. Η αντίστοιχη αναζήτηση σε ελληνικές ιστοσελίδες, δείχνει ότι υπάρχουν περισσότερες από 900. Το ίδιο συμβαίνει και στον τομέα της έρευνας γύρω από αυτά.

Ακολουθούν προτάσεις όπου θα μπορούσαν να διεξαχθούν με σκοπό τη συνέχεια και ολοκλήρωση της διατριβής αυτής:

Η ίδια ή παρόμοια μελέτη θα ήταν ωφέλιμο να λάβει χώρα σε άλλες περιοχές του νησιού της Κρήτης για εμπλουτισμό των σχετικών πληροφοριών και για τη διασταύρωση των παρόντων δεδομένων.

Κατά τη γνώμη του ερευνητή θα μπορούσαν να συνεργαστούν βοτανολόγοι, βιολόγοι, ιατροί, φαρμακοποιοί, χημικοί για την αξιοποίηση της παρούσας γνώσης, ώστε να μπορέσουν να απομονώσουν τις ευεργετικές ουσίες των φυτών και να συμβάλουν ουσιαστικά στην φαρμακευτική και την κοσμετολογία. Επίσης, θα μπορούσαν να γνωστοποιηθούν στο ευρύ κοινό, ως ασφαλείς, οικονομικές, αποτελεσματικές, φυσικές μέθοδοι, ισάξιες ή και ανώτερες από κάθε σκεύασμα της φαρμακευτικής και της κοσμετολογίας, για τη θεραπευτική και την καλλυντική φροντίδα του δέρματος και του τριχωτού της κεφαλής.

Οι επαγγελματίες υγείας, κυρίως στην Π.Φ.Υ. θα λειτουργούσε θετικά αν παρότρυναν τους ανθρώπους να χρησιμοποιούσαν τα βότανα για την πρόληψη και προαγωγή της υγείας τους.

Το κράτος θα μπορούσε να συμβάλλει με την ενημέρωση των μαθητών στα σχολεία και με την ευαισθητοποίηση αυτών για τη φύση και τα οφέλη που αποδίδει, μέσα από την ένταξη μαθήματος για την αυτόχθονη γνώση και την παραδοσιακή θεραπευτική και μέσω της καθιέρωσης επισκέψεων για την αναψυχή τους σε περιβάλλοντα όπως δάση, βοτανικούς κήπους, βοτανολογικά μουσεία κ.ά.

Καλό θα ήταν οι τοπικοί φορείς να ενεργοποιηθούν με τη δημιουργία λαογραφικών και βοτανολογικών μουσείων, με τη διεξαγωγή σχετικών δράσεων και με την ευαισθητοποίηση της νεολαίας στην εκάστοτε περιοχή. Επίσης, θα μπορούσαν να αξιοποιηθούν κοινόχρηστοι χώροι με αρωματικά φυτά και βότανα που θα τα συνοδεύουν ετικέτες με την ονομασία τους (ελληνική και λατινική), για ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των πολιτών.

Τέλος, επιβάλλεται να τονιστεί η ανάγκη για την προστασία του περιβάλλοντος από το κράτος, τους τοπικούς φορείς και τον κάθε πολίτη ξεχωριστά. Η παύση της αλόγιστης χρήσης φυτοφαρμάκων και της υπερβόσκησης των ορινών περιοχών, εκεί όπου φυτρώνουν τα περισσότερα είδη βοτάνων, αποτελεί πλέον απαραίτητη προϋπόθεση για την ύπαρξη τους, διότι πολλά εξ αυτών απειλούνται με εξαφάνιση.

Εν κατακλείδι, η παρούσα μελέτη, είναι μια ευχάριστη ανακάλυψη στοιχείων του παρελθόντος που επιβιώνουν στη φθορά του χρόνου και της καθημερινότητας και αφορούν την πρόληψη και την αντιμετώπιση δερματικών νοσημάτων. Καταδεικνύοντας, έτσι, πώς επηρεάζει η παράδοση τη σύγχρονη

ζωή και δημιουργεί προϋποθέσεις για ένα υγιεινό τρόπο ζωής συνδεδεμένο με τις 'ρίζες' μας, απαραίτητο για να εξακολουθήσουμε να υπάρχουμε...

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ελληνική Βιβλιογραφία:

1. Αγάπιου μοναχού του Κρήτος (1850), *Γεωπονικόν: Βότανα και γιατροσόφια*
2. Αλιμπέρτης Αντώνης (2006), *Φυτά της Κρήτης: θεραπευτικά, αρωματικά και εδώδιμα*
3. Αλιμπέρτης Αντώνης (2010), *Βότανα της Κρήτης: ιδιότητες και χρήσεις των φυτών*
4. Βογιατζή-Καμβούκου Ε (2004), *Επιλογή Αρωματικών και Φαρμακευτικών Φυτών*
5. Γεωργιάδης Θεόδωρος(2000), *Συστηματική Βοτανική*
6. Δετοράκης Θεοχάρης (1986), *Ιστορία της Κρήτης*
7. Διοσκουρίδης, *Περί ευπόριστων και απλών φαρμάκων βιβλίον πρώτον*
8. Εφημερίδα «Τα Νέα», (19-20 Αυγούστου 2006), 20
9. Κατσιώτης Σ., Χατζοπούλου Π. (2010), *Αρωματικά Φαρμακευτικά Φυτά και Αιθέρια Έλαια*
10. Κωνσταντινίδης Γιώργος (2010), *Μανιτάρια οδηγός τσέπης*
11. Λουκαδάκη Ελευθερία (2013), *Γνώση και χρήση αρωματικών βοτάνων και αυτοχθόνων θεραπευτικών πρακτικών στις Αρχάνες της Κρήτης*
12. Παπαδημητρίου Γ., Φλώρου Γ., Αναστασιάδου Σ. (2001). *Κλίμακες αξιολόγησης: η περίπτωση της κλίμακας Likert. Πρακτικά 14ου Πανελληνίου Συνεδρίου Στατιστικής, 81-88*
13. Πλίνιος, *Φυσική ιστορία, βιβλίο 20, συνταγές από φυτά του κήπου*
14. Σταυριδάκης Κλεόνικος, *Η άγρια βρώσιμη χλωρίδα της Κρήτης (2006)*
15. Σφήκας Γιώργος (1994), *Αγριολούλουδα της Κρήτης*

Ξενόγλωση Βιβλιογραφία:

16. Hanneke van den Akker (2002), *health and illness in rural Crete: Knowledge, Practice and Beliefs*
17. Inge van Bommel (1993), *maternal and child health in the area Agios Vasilios, (Crete)*
18. Christien van der Hoeven (1992), *the medical knowledge system in Mixorouma (Crete)*
19. Dijkstra E. (2005), *Herbs in Treating Dyspepsia. The use of herbs in the overall Treatment of Dyspepsia in Anogeia (Crete)*, Leiden University
20. Dr James A. Duke (2006), *Το πράσινο φαρμακείο: Βοτανοθεραπείες*
21. (**) Christien van der Hoeven (1992), *the medical knowledge system in Mixorouma (Crete)*
22. Legel Mascha (1998), *Indigenous medical knowledge and use of medicinal plants in Crete*
23. Lionis Ch. (1998), *Back to Dioskorides period: Traces of Ancient Greek Medicine in the practices of a Folk healer in a well defined area of Rural Crete, Greece*, Sonerband, 14: 162-165
24. Lionis Ch., Faresjo A., Skoula M., Kapsokefalou M., Faresjo T. (1998), *Antioxidant effects of herbs in Crete, The Lancet*, 352
25. Mason Jennifer (1958), *η διεξαγωγή της ποιοτικής έρευνας*
26. Ingrid Molenaar (1997), *Indigenous medical plants knowledge and practice in rural Crete (Greece)*
27. Pei SJ.(2001), *Ethnobotanical approaches of traditional medicine srudies: Some experiences from Asia. Pharmaceutical Biology*. 39:74–79. doi: 10.1076/phbi.39.7.74.5869. [[PubMed](#)] [[Cross Ref](#)]
28. Slikkerveer L.J. & Ch. Lionis (1996), *Traditional Medical Beliefs and Practices in Rural Crete: The Persistence of Philosophical and Cosmological Views of the Universe in the Hippocratic – Galenic Humoral System*, Heraklion: Department of Social Medicine, University of Crete
29. Slikkerveer L.J. (2006), *The Challenge of Non-Experimental Validation of MAC Plants: Towards a Multivariate Model of Transcultural Communication on Medicinal, Aromatic and Cosmetic Plants*.
30. Daphne de Vries (2007), *the role of Socio-Cultural Factors in the Use of Medicinal and Aromatic plants in relation to Human Longevity)*
31. (*) www.equator-network.org



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι - Ερευνητικό εργαλείο

ΒΟΤΑΝΑ ΣΤΗΝ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΠΑΘΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ, ΜΙΑ ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΩΝ ΓΝΩΣΕΩΝ

Αγαπητέ κύριε/κυρία,

Ελπίζουμε να αφιερώσετε λίγο χρόνο και να απαντήσετε στις παρακάτω ερωτήσεις.

Η επιλογή σας έγινε με επιστημονικό τρόπο, γι αυτό είναι σημαντικό να απαντήσετε στο ερωτηματολόγιο.

Οι πληροφορίες είναι αυστηρά εμπιστευτικές και θα χρησιμοποιηθούν για τη διατήρηση των γνώσεων και των πρακτικών, καθώς και για την εξαγωγή στατιστικών δεδομένων.

Για οποιαδήποτε πληροφορία μπορείτε να απευθυνθείτε στο geo.loukaki@yahoo.gr

Ευχαριστώ θερμά για την πολύτιμη βοήθεια και τη συνεργασία.

Υπογραφή

.....

A/A:

Ημ/νία:...../...../..... Τόπος:.....

Ωρα:.....

ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

1. φύλο: γυναίκα άντρας
2. ποιο έτος γεννηθήκατε; δε γνωρίζω/δεν απαντώ
3. που γεννηθήκατε; Καστέλλι άλλο
4. που κατοικείτε; Καστέλλι άλλο
5. ποια είναι η οικογενειακή σας κατάσταση;
 - παντρεμένος διαζευγμένος χήρος ανύπαντρος
6. έχετε παιδιά; όχι
 ναι, πόσα;
 , πόσων ετών;

7. ποιο είναι το αρχικό σας επάγγελμα;
 - αγρότης καταστηματάρχης
 - συνταξιούχος νοικοκυρά
 - εργάτης άνεργος
 - άλλο
8. τι είδους μόρφωση έχετε;
 - δεν πήγα σχολείο απόφοιτος Δημοτικού
 - απόφοιτος Γυμνασίου απόφοιτος Λυκείου
 - ανώτερη μόρφωση(IEK,...) ανώτατη μόρφωση (ΤΕΙ, ΑΕΙ)
 - μεταπτυχιακό/διδακτορικό

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΒΟΤΑΝΩΝ ΓΙΑ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΓΙΑ ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

9. παρακαλώ συμπληρώσετε τον παρακάτω πίνακα:

α/α	Χρήση	Ποιο βότανο χρησιμοποιείτε;	Ποιο μέρος του βοτάνου;	Πως παρασκευάζεται;	Σε πόση συγκέντρωση;	Πόσο συχνά γίνεται χρήση;
1.	Φροντίδα προσώπου					
2.	Φροντίδα άκρων χεριών					

3.	Φροντίδα άκρων ποδιών					
4.	Φροντίδα τριχωτού της κεφαλής					
5.	Εγκαύματα					
6.	Πληγές, εκδορές, τραύματα					
7.	Ακροχορδόνες (μυρμηκίες / αγκουτσάκους)					
8.	Ατοπική δερματίτιδα (έκζεμα)					
9.	Ξηροδερμία (σκασμένο δέρμα)					
10.	Ακμή (σπυράκια στο πρόσωπο)					
11.	Δοθίηνες (καλόγερος, μαλάθρακας)					
12.	Τσιμπήματα από μέλισσα, σφήγκα και σκορπιό					
13.	Καταπραϋντικό					
14.	Μικροβιοκτόνο					
15.	Λευκαντικό					
16.	Μαλακτικό					
17.	Αναπλαστικό					
18.	Αλωπεκία (φαλάκρα)					
19.	Φροντίδα προσώπου					

10. Πότε (μήνας/ εποχή) γίνεται η συλλογή των βοτάνων που αναφέρατε;

.....

11. Χρειάζεται να γίνει αποξήρανση των βοτάνων;

όχι

ναι,

πως;.....

12. Πως διατηρείτε /αποθηκεύετε τα βότανα;

.....

13. Γνωρίζεται αρνητικές παρενέργειες για κάποιο από τα φυτά που αναφέρατε, αν χρησιμοποιηθεί με λανθασμένο τρόπο ή σε μεγαλύτερη δοσολογία;

όχι

ναι,

Ποιο φυτό - Ποια αντένδειξη έχει

.....

14. γνωρίζετε/χρησιμοποιείτε κάποιο βότανο για αντιμετώπιση άλλης δερματικής πάθησης;

όχι

ναι, ποια

πάθηση;.....,

με ποιο βότανο;

με ποιο τρόπο παρασκευάζεται;

.....

15. γνωρίζετε άλλη μέθοδο αντιμετώπισης των συγκεκριμένων δερματικών παθήσεων εκτός από τα φυτά;

όχι

ναι,

ποιά:.....

.....

16. πως μάθατε γι αυτά τα βότανα;

από γιαγιά/παππού

από γονείς

από άλλο συγγενή.....

από φίλους

από γείτονες

από γιατρό

από βιβλία/περιοδικά

από αλλού.....

ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΑΠΟΨΕΙΣ & ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

17. Θεωρείτε ότι τα βότανα θα μπορούσαν να αντικαταστήσουν τα χημικά σκευάσματα για την αντιμετώπιση των παθήσεων του δέρματος (όπως στα παλιά χρόνια);

.....
.....
.....
.....

18. Ποιους τρόπους θα προτεινάτε για τη διατήρηση των παραδοσιακών θεραπευτικών μεθόδων;

.....
.....
.....
.....

Μετά το πέρας της συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου οι ερωτώμενοι θα χρειαστεί να απαντήσουν και στις εξής 5 ερωτήσεις:

1. Πόση ώρα χρειαστήκατε περίπου για την συμπλήρωση του ερωτηματολογίου;

.....

2. Ήταν σαφείς οι οδηγίες;

.....

3. Υπήρξαν ερωτήσεις ασαφείς ή αόριστες;

.....

4. Αν ναι τότε ποιες ήταν αυτές και γιατί; Είχατε αντίρρηση στο να απαντήσετε κάποιες απ' τις ερωτήσεις;

.....

5. Ήταν η εμφάνιση του ερωτηματολογίου ευχάριστη (Bell, 1997 : 134);

.....

.....

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ II - Εικόνες ερωτηματολογίου

1. Εγκαύματα:



Έγκαυμα 1^{ου} βαθμού



Έγκαυμα από ήλιο

2. Ακροχορδόνες (μυρμηγκιές ή αγκουτσάκοι)



3. Κιρσοί



4. Ατοπική δερματίτιδα (έκζεμα)



5. Ξηροδερμία



6. Ακμή



7. Πιτυρίδα



8. Δοθιήνας (καλόγερος, μαλάθρακας)



Πίνακας 1 - Κοινωνικά & Δημογραφικά χαρακτηριστικά δείγματος

A/A	Φύλο	Έτος γέννησης	Τόπος γέννησης	Τόπος κατοικίας	Οικογενειακή κατάσταση	Τέκνα	Επάγγελμα	Εκπαίδευση
1.	Θήλυ	1927 (88)	Αμαριανό	Καστέλλι	χήρα	2	οικιακά	Β΄ δημοτικού
2.	Θήλυ	1931 (84)	Λαγού	Καστέλλι	έγγαμη	3	οικιακά	Δ΄ δημοτικού
3.	Θήλυ	1943 (72)	Λαγού	Καστέλλι	χήρα	2	αγρότισσα	Β΄ δημοτικού
4.	Άρρεν	1969 (46)	Καστέλλι	Καστέλλι	έγγαμος	1	δημοτικός υπάλληλος	απόφοιτος λυκείου
5.	Θήλυ	1954 (61)	Αμαριανό	Καστέλλι	έγγαμη	3	οικιακά	απόφοιτος λυκείου
6.	Θήλυ	1950 (65)	Καστέλλι	Καστέλλι	έγγαμος	3	ιερέας	ΑΕΙ
7.	Άρρεν	1953 (62)	Καστέλλι	Πολυθέα	έγγαμη	3	οικιακά	απόφοιτος λυκείου
8.	Θήλυ	1963 (52)	Πολυθέα	Πολυθέα	διαζευγμένη	2	οικιακά	ΙΕΚ
9.	Θήλυ	1954 (61)	Ευαγγελισμός	Πολυθέα	έγγαμη	2	οικιακά	Β΄ γυμνασίου
10.	Θήλυ	1953 (62)	Πολυθέα	Καστέλλι	χήρα	3	οικιακά	απόφοιτος δημοτικού
11.	Θήλυ	1930 (85)	Αμαριανό	Αμαριανό	έγγαμη	3	οικιακά	Γ΄ δημοτικού
12.	Άρρεν	1929 (86)	Μαθιά	Μαθιά	χήρος	2	αγρότης	απόφοιτος λυκείου
13.	Θήλυ	1953 (62)	Καστέλλι	Καστέλλι	έγγαμη	5	αγρότισσα	Α΄ γυμνασίου
14.	Θήλυ	1964 (51)	Καστέλλι	Καστέλλι	έγγαμη	2	κομμώτρια	Β΄ λυκείου
15.	Θήλυ	1943 (52)	Κασσάνοι	Καστέλλι	έγγαμη	3	καθαρίστρια	Α΄ δημοτικού
16.	Θήλυ	1946 (69)	Καστέλλι	Καστέλλι	έγγαμη	2	υπάλληλος παιδικού σταθμού	απόφοιτος λυκείου
17.	Θήλυ	1959 (56)	Ρωσία	Καστέλλι	άγαμη	-	φύλαξη ηλικιωμένων	απόφοιτος γυμνασίου
18.	Άρρεν	1975 (40)	Αμαριανό	Καστέλλι	έγγαμος	2	δημόσιος υπάλληλος	ΤΕΙ
19.	Άρρεν	1947 (68)	Καστέλλι	Καστέλλι	έγγαμος	5	φανοποιός	Β΄ γυμνασίου

Πίνακας 2 - Ιδιότητες βοτάνων

Παθήσεις & καλλυντική περιποίηση			Φροντίδα προσώπου	ακμή	δοθιήνες	ακροχόρδονες	εγκαύματα	Ατοπική δερματίτιδα	Πληγές & τραύματα	Κισσούς, αιμορροΐδες	Τσιμπήματα από έντομα & σκορπιό	φροντίδα ποδιών	κηλίδες	Τριχωτό της κεφαλής
Α/Α	Τοπική ονομασία	Λατινική ονομασία												
1.	αβάρσαμος	<i>Mentha spicata</i>	Έγχυμα φύλλα											
2.	αγγούρι	<i>Cucumis sativus</i>	Νωπό υγρό καρπός											
3.	αγιόκλιμα	<i>Lonicera etrusca G. Santi</i>		Σκόνη κατά/σμα φύλλα	Σκόνη κατά/σμα φύλλα									
4.	αγκινάρα	<i>Cynara cornigera</i>						Κατά-πλασμα φύλλα		Κατά-πλασμα φρέσκα φύλλα				
5.	αγούδουρας	<i>Hypericum triquetrifolium</i>	Έγχυμα εν ψυχρώ φύλλα, βλαστός άνθη					Έγχυμα εν ψυχρώ φύλλα, βλαστός άνθη				Έγχυμα εν ψυχρώ φύλλα, βλαστός άνθη		
6.	άγρια τριανταφυλλιά	<i>Rosa canina</i>	Αφέ/μα & έγχυμα Άνθη											

7.	αθάνατος	<i>Agave americana</i>						Αλοιφή φύλλα (άσπρα)						
8.	ακουυζά	<i>Dittrichia viscosa</i>							Κατά- πλασμα με λάδι φύλλα					Αφέ/μα φύλλα, βλαστός άνθη
9.	αμολόχα	<i>Malva sylvestris</i>	Σκόνη με γάλα/ λάδι ρίζες					Κατά- πλασμα με λάδι ζεστά φύλλα			Κατά- πλασμα βρα/να φύλλα			Σκόνη με λάδι ρίζα
10.	αμπέλι	<i>Vitis vinifera</i>										Νωπό καρπός		
11.	αντωναΐδα	<i>Origanum microphyllum</i>												Αφέ/μα βλαστός φύλλα
12.	απήγανος	<i>Ruta chalepensis</i>							Κατά- πλασμα με λάδι ζεστά φύλλα					
13.	αρίγανη	<i>Origanum vulgare & Origanum onites</i>							Αφέ/μα βλαστός φύλλα					
14.	αρισμαρί	<i>Rosmarinus officinalis</i>	Έγχυμα φύλλα								Λουτρά Αφέ/μα βλαστός φύλλα			Αφέ/μα βλαστός φύλλα
15.	ασκελετούρα	<i>Drimia maritima</i>	Αλοιφή ρίζα											
16.	ασπαραγγιά	<i>Asparagus aphyllus, orientallis</i>		Ωμά* καρπός	Ωμά* καρπός	αγκάθι								

17.	ασφεντυλιά	<i>Asphodelus aestivus</i>	Αλοιφή ρίζα					Έγχυμα ρίζα						
18.	ατσουμαλιά	<i>Euphorbia characias</i>			Νωπό υγρό φύλλα	Νωπό υγρό φύλλα						Νωπό υγρό φύλλα		
19.	αψιθιά	<i>Artemisia arborences</i>		Αφέ/μα φύλλα					Αφέ/μα φύλλα					
20.	βαλσαμόχορτο	<i>Hypericum perforatum</i>	Έγχυμα Φύλλα, άνθη	Έγχυμα Φύλλα, άνθη			Έγχυμα Φύλλα, άνθη	Έγχυμα Φύλλα, άνθη	Έγχυμα Φύλλα, άνθη			Έγχυμα Φύλλα, άνθη		Έγχυμα Φύλλα, άνθη
21.	βασιλικός	<i>Ocimum basilicum</i>	Έγχυμα φύλλα								Κατά- πλασμα τριμένα με λάδι φύλλα			
22.	βάτος	<i>Rubus sanctus</i>							Αφέ/μα καρπός φύλλα					
23.	γαϊδουραγκάθα	<i>Galactites tomentosa</i>	Αφέ/μα* φύλλα											
24.	γιασεμί	<i>Jasminum grandiflorum</i>	Έγχυμα άνθη											
25.	γοργογιάννης	<i>Salvia verbenaca</i>	Έγχυμα φύλλα, βλαστός άνθη											Αφέ/μα φύλλα, βλαστός άνθη
26.	δάφνη	<i>Laurus nobilis</i>												Αφέ/μα φύλλα, καρπός
27.	ελιά	<i>Olea europaea</i>	καρπός	καρπός	καρπός	καρπός	καρπός	καρπός	καρπός	καρπός	καρπός	καρπός	καρπός	καρπός
28.	έρωντας	<i>Origanum dictamnus</i>		Αφέ/μα φύλλα					Αφέ/μα φύλλα					

29.	θύμος	<i>Coridothymus capitatus</i>		Αφέ/μα βλαστός φύλλα											Αφέ/μα βλαστός ,φύλλα	
30.	καλέντουλα	<i>Calendula arvensis</i>	Έγχυμα άνθη					Έγχυμα άνθη	Έγχυμα άνθη							
31.	κάπαρη	<i>Capparis spinosa</i>	έγχυμα Φύλλα										(Μώλο- πες) Σκόνη Ρίζα			
32.	καπλοσυκιά	<i>Opuntia ficus- barbarica</i>		Νωπό υγρό ρακέτα	Νωπό υγρό ρακέτα											
33.	κερασιά	<i>Prunus avium</i>						Αφέ/μα με κρασί φύλλα								
34.	κολοκύθι	<i>Cucurbita pepo</i>	Νωπό υγρό καρπός													
35.	κουκιά	<i>Vicia faba</i>						Κατά- πλασμα φύλλα								
36.	κρεμμύδι	<i>Allium sp. (cepa)</i>		Νωπό ρίζα	Νωπό ρίζα											Αφέ/μα ρίζα
37.	κυπαρίσσι	<i>Cupressus sempervirens</i>														Αφέ/μα φλοιός, καρπός
38.	λάπαθο	<i>Rumex sp.</i>		Κατά/σμα φύλλο	Κατά/σμα φύλλο											
39.	λεμόνι	<i>Citrus limon</i>	Νωπό υγρό καρπός	Νωπό υγρό καρπός	Νωπό υγρό καρπός								Νωπό υγρό καρπός	Νωπό υγρό καρπός		
40.	λουλάκι	<i>Gynandiris sisyrinchium;</i>														Αφέ/μα φύλλα

41.	λουμπούνι	<i>Lupinus albus</i>		Ωμά* καρπός	Ωμά* καρπός									
42.	μαλοτίρα	<i>Sideritis syriaca</i> <i>sabsp.</i>		Έγχυμα φύλλα, βλαστός άνθη				Έγχυμα φύλλα, βλαστός άνθη	Έγχυμα φύλλα, βλαστός, άνθη					
43.	μάραθο	<i>Foeniculum vulgare</i>		Κατά/σμα με λάδι ζεστά φύλλα										
44.	μυρτιά	<i>Myrtus communis</i>	Αλοιφή φύλλα, άνθη										Έγχυμα φύλλα, άνθη	
45.	παντζάρια	<i>Beta sp.</i>												Αφέ/μα ρίζα
46.	πεντάνευρο	<i>Plantago sp.</i>	Αλοιφή φύλλα						Κατά/σμα με λάδι ζεστά φύλλα	Έγχυμα φύλλα				
47.	περδικούλι, κολιτσάνι	<i>Parietaria judaica</i>		Κατά/σμα με λάδι ζεστά φύλλα	Κατά/σμα με λάδι ζεστά φύλλα									
48.	πικραγγουριά	<i>Ecbalium elaterium</i>			Νωπό υγρό καρπός									
49.	πιπεριά καυτερή	<i>Lapsicum sp.</i>												Νωπό καρπός
50.	ραδίκι	<i>Taraxacum sp.</i>		Αφέ/μα* φύλλα				Αφέ/μα φύλλα						
51.	ρογδιά	<i>Punica granatum</i>	Έγχυμα άνθη	Αφέ/μα φλοιός του καρπού				Σκόνη φλοιός του καρπού						

52.	σκίνος /μαστίχα	<i>Pistachia lentiscus</i>	Αλοιφή φύλλα										Αλοιφή φύλλα
53.	σκόρδο	<i>Allium sp.(sativum</i>	Έγχυμα ρίζα									Νωπό ρίζα	Έγχυμα νωπό ρίζα
54.	σκορπιδόχορτο	<i>Asplenium ceterach</i>		Αλοιφή φύλλα									
55.	στάρι	<i>Triticum aestivum</i>	Αφέ/μα καρπός, βλαστός					Αφέ/μα καρπός, βλαστός					Αφέ/μα καρπός, βλαστός
56.	σταφυλίνακας	<i>Daucus carotta</i>					Σκόνη ρίζα						
57.	συκιά	<i>Ficus carica</i>			Νωπό καρπός								
58.	τζιράνι	<i>Geranium robertianum</i>	Έγχυμα φύλλα άνθη										
59.	τσουκνίδα	<i>Urtica urens</i>	Έγχυμα φύλλα										Αφέ/μα φύλλα
60.	τσόχος	<i>Sonchus oleraceus</i>									Νωπό υγρό βλαστός		
61.	φασκομηλιά	<i>Salvia fruticosa</i>	Έγχυμα, αλοιφή φύλλα, βλαστός					Αφέ/μα φύλλα, βλαστός					Αφέ/μα φύλλα, βλαστός
62.	φλισκούνι	<i>Mentha pulegium</i>		Κατά- πλασμα φύλλα, άνθη	Κατά- πλασμα φύλλα, άνθη								
63.	φούσκα τση γης	<i>Lycoperdon utriforme</i> Bull						Σκόνη καρπός					

64.	χαμόμηλο	<i>Matricaria chamomila</i>	Έγχυμα αλοιφή άνθη	Αφέ/μα άνθη				Έγχυμα άνθη	Αφέ/μα άνθη						Αφέ/μα άνθη
65.	χοιρομουρίδα	<i>Helminthotheca echioides</i>		Κατά/σμα ζεστά φύλλα		Σκόνη ξερά φύλλα									
66.	ψειροκούκι	<i>Delphinium staphisagria</i>													Αφέ/μα φύλλα

*Χρήση εσωτερική. Όλα τα άλλα χρησιμοποιούνται εξωτερικά

Σημ: όπου έγχυμα = έγχυση σε έλαιο ελιάς

Όπου αλοιφή = κερί μέλισσας, λάδι ελιάς και λίπος προβάτου. Εδώ συνηθίζουν να κάνουν έγχυση του μέρους του βοτάνου που αναφέρεται στο λάδι

Πίνακας 3 - Πρώτες ύλες φαρμακοτεχνικών μεθόδων που αναφέρθηκαν κατά τις συνεντεύξεις

Φυτά & βότανα		Άλλα υλικά	Βοηθητικά υλικά
αβάραμος αγγούρι αγκινάρα αγούδουρας άγρια τριανταφυλλιά αθάνατος ακονυζά αμολόχα αμπέλι αντωναΐδα απήγανος αρίγανη αρισμαρί ασκελετούρα ασπαραγγιά ασφεντυλιά ατσουμαλιά αψιθιά βαλσαμόχορτο βασιλικός γοργογιάννης δάφνη ελιά έρωντας θύμος καλέντουλα κάπαρη καπλοσυκιά κολοκύθι κουκιά	κρεμμύδι κρίταμο κυπαρίσσι λάπαθο λεμόνι λουλάκι λουμπούνι μαλοτίρα μαστίχα/σκίνος μαντζουράνα μάραθο μυρτιά παντζάρια πεντάνευρο περδικούλι πικραγγουριά πιπεριά καυτερή ραδίκι ρογδιά σκόρδο σκορπιδόχορτο στάρι σταφυλίνακας συκιά τσουκνίδα τσόχος φασκομηλιά φλισκούνι φούσκα τση γης χοιρομουρίδα ψειροκούκι	αλάτι βασιλικός πολτός γάλα ζάχαρη ζέον ύδωρ καπνός κάρβουνο καφές κερί μέλισσας κρασί λάδι μαγιά μπίρας μέλι οινόπνευμα πετιμέζι πετρέλαιο πρόπολη τσικουδιά	βαμβακερό πανί βαμβάκι γάζα γουδί - γουδοχέρι γυάλινο βάζο μπατονέτες

Πίνακας 4 - Χαρακτηριστικά ατόμων που αρνήθηκαν να συμμετάσχουν στην έρευνα:

	1	2	3
φύλο	άρρεν	θήλυ	θήλυ
ηλικία	92	87	79
αιτία άρνησης	άσχημη κατάσταση υγείας	κλινήρης	έλλειψη χρόνου

Πίνακας 5 – Ασθένειες με τις τοπικές ονομασίες

Ασθένειες/συμπτώματα	Τοπικές ονομασίες ασθενειών/ συμπτωμάτων
Ακμή	Σπυράκια στο πρόσωπο, στα μούτρα
Ακροχορδώνες, μυρμηκίες	Αγκουτσάκους, μυρμηγκίες
Ατοπική δερματίτιδα, έκζεμα	Κοκκινίλες με μικρά σπυράκια
Διχοτομημένες άκρες	Ψαλίδα
Έγκαυμα	Καϋμαθιά ή κάψιμο
Κηλίδες, δυσχρωμίες	Φακίδες, λεκέδες, πανάδες
Κιρσούς	Φλέβες, φλεβίτη
Κνησμός	Φαγούρα
Ξηροδερμία	Σκασμένο δέρμα
Ξηροδερμία τριχωτού της κεφαλής	Πιτυρίδα
Οίδημα	Πρήξιμο
Σκληρύνσεις	Ρόζους, σκασμένες φτέρνες
Τύλους	Κάλλους
Φθειρίαση	Ψείρες
Φλεγμονή	Πόνεμα, κοκκινίλα με πύο και πρήξιμο
Φυσαλίδα	Φουσκάλα