

Γιατροσόφια, βότανα, γητειές και φυσικές
λιχουδιές από την προφορική-εμπειρική
παράδοση
από γιαχιάδες των Χανίων Κρήτης



Περίληψη

Η Κρήτη κρύβει μεγάλη ιστορία στον κόσμο της θεραπείας μέσω της ιατροσοφίας, που υπάρχει από την εποχή που λειτουργούσαν τα ασκληπεία στην Κρήτη μέχρι και σήμερα που ακόμα τα εφαρμόζουν οι γιαγιάδες αλλά και οι νεότερες γενιές αναζητώντας την θεραπεία μέσα από την παράδοση.

Τα βότανα είναι το κύριο μέσο που χρησιμοποιούσαν για τα γιατροσόφια. Αλλά και σε αρκετές περιπτώσεις χρησιμοποιούσαν πολλά ακόμα υλικά είτε μόνα τους, είτε σε συνδυασμό με άλλα για να επιτευχθεί η θεραπεία.

Χρησιμοποιούσαν εκτός από τα γνωστά σε όλους μας βότανα, και άλλα στοιχεία από δέντρα, φλοιό δέντρων, όπως της αγριαχλαδιάς για την ουρία,μανιτάρια από τον κορμό της χαρουπιάς και ρίζα από το πρινάρι για εγκαύματα.

Επιπλέον ασυνήθιστα υλικά για τις θεραπείες ήταν στοιχεία από ζώα και αυγά, όπως τσόφλια αυγών για οστεοπόρωση και λιθιάσεις, αυγό για σπασίματα οστών, ψείρες ψαριών για κοκίτη, λιόκουρνο οχιάς για δηλητηριάσεις και μαλλί προβάτου για κομπρέσες.

Δεν έλειπαν από το φυσικό φαρμακείο τους απλά υλικά από ορυκτά έως υλικά που έχει κάθε νοικοκυρά στην κουζίνα της όπως χύμα, θειάφι, κάρβουνο, καφές, αλάτι, πετιμέζι και ζάχαρη. Αλλά και οινοπνευματώδη που παρήγαγαν όπως τσικουδιά, πρωτοράκι και κρασί για θερμαντικά, απολυμαντικά και παρασκευή βαμμάτων.

Επίσης πιο σπάνια και περίεργα όπως η γητεία των Χούρχουδων για τις αμυγδαλές, ούρα για κεντρώματα και τσίτες, σαπούνι σαν υπόθετο, αφαίμαξη ακόμα και στα μωρά για προστασία από αρρώστιες και ζάχαρη για να γλυκάνουν τον πόνο μετά τις αφαιμάξεις.

Δεν έλειπαν από κάθε οικογένεια η γητεύτρα ή ξεματιάστρα, που με συγκεκριμένη προσευχή ή λόγια ανάλογα τη περίπτωση έλυναν το κακό.

Η φύση μας παρέχει φυσικές λιχουδιές που τα παιδιά του χωριού ήξεραν που να τις βρουν, όπως η χουρχουμελίτσες, γεραντζούνια, αγριαπίδια, μαστίχα από ακολιές, χαρούπια, και νέκταρ από άγρια βότανα, βατόμουρα και ψωμάκια από μολόχες. Έτσι τα παιδιά τρεφόταν με υγιεινά γλυκίσματα που τα παρείχε άφθονα η φύση!

Συνέλλεξα όσα στοιχεία μου ήταν εφικτό να βρω από τα χωριά των Χανίων μέσα σε λίγο χρονικό διάστημα και από όσα άτομα είχαν την θέληση να μου παρέχουν πληροφορίες.

Πρόλογος

Επέλεξα τις γιαγιάδες να γίνουν οι πρώτες μου δασκάλες στον κόσμο των βοτάνων. Η νοσταλγία μου να μάθω τα βότανα και τα γιατροσόφια του τόπου μου με οδήγησε σε αρκετά χωριά των Χανίων. Αναζητώντας γνωστούς και άγνωστους που γνωρίζουν και θυμούνται γιατροσόφια και βότανα από τις γιαγιάδες τους!

Ο κύριος στόχος μου ήταν η όρεξη για την γνώση αλλά ακόμα κυριότερος να σωθεί όλη αυτή η γνώση και να διαδοθεί σε όσο περισσότερο κόσμο γίνεται.

Για να τα θυμηθούν οι ηλικιωμένοι και να τα μάθουν οι νεότεροι!

Είχα την τύχη να συναντήσω πρόθυμους ανθρώπους που με πολύ χαρά και προθυμία μου αφηγήθηκαν ότι θυμόντουσαν από τα παιδικά τους χρόνια, πως τους θέραπευαν οι γιαγιάδες τους.

Παρακάτω θα αναφέρουμε σε σπάνια γιατροσόφια, κρητικά θεραπευτικά βότανα άλλα γνωστά και αλλά άγνωστα, σε γητείες και ξεματιάσματα καθώς και υγιεινές λιχουδιές από τη φύση ανά χωριό και ανά άτομο που μου έδωσε πληροφορίες.

Τα βότανα κάποια τα γνωρίζουμε με άλλες ονομασίες, όπου όσα είναι γνωστά αναφέρονται. Επίσης γίνεται αναφορά κάποιον ίδιων βοτάνων ή γιατροσοφιών, από άλλα άτομα, απλά και μόνο ως μέτρο έρευνας ανάλογα το χωριό αν ήταν ορεινό ή πεδινό

Οι περισσότεροι μου ανέφεραν τις βεντούζες είτε κανονικές είτε κοφτές, σε όλα τα χωριά ακόμα σχεδόν και σε κάθε οικογένεια υπήρχε και υπάρχει ακόμα κάποιος που έκανε - κάνει βεντούζες. Δεν θα κάνω αναφορά στις βεντούζες, θα ξεθάψουμε τη κρυμμένη γνώση των προγόνων μας!

Ξεκινώντας θα αναφερθώ σε κάποια γιατροσόφια και συνταγές που γνωρίζω από παλιότερα και τα εφαρμόζω.

Βάμμα πρόπολης από πρωτοράκι

Πριν αρκετά χρόνια ένας γνωστός μου μελισσοκόμος από την Σαμαριά (χωριό μέσα στο φαράγγι της Σαμαριάς), τον είχα ρωτήσει να μου δώσει πληροφορίες για την πρόπολη.

Μου είχε πει τότε, ότι είναι το μονωτικό υλικό των μελισσών, για να μην εισβάλλουν μέσα στα μελίσσια υγρασία κρύο και άλλοι οργανισμοί όπως έντομα.

Έτσι την ίδια δουλεία κάνει εάν την καταναλώνουμε και εμείς.

Κατευθείαν ενδιαφέρθηκα και με προμήθευσε με σβολαράκια πρόπολης λέγοντας μου και τη συνταγή για να το κάνω βάμμα.

Μου είπε αρχικά να καταψύξω την πρόπολη ώστε να πετρώσει και ύστερα με μια ξύστρα ή ένα μαχαιράκι να καθαρίσω τις ακαθαρσίες που έχει τριγύρω. Έπειτα να την ξυσω στην ξύστρα ώστε να γίνει μικρά κομματάκια και μετά να την βάλω σε γυάλινο βάζο με πρωτοράκι σε αναλογία ένας προς δύο ή σε καθαρό οινόπνευμα σε αναλογία ένας προς τέσσερα. Να το αφήσω τουλάχιστον δύο μήνες σε σκοτεινό μέρος και ύστερα να το σουρώσω.

Σημείωση: Όταν το κάνω με πρωτοράκι συνήθως δεν το σουρώνω όλο μονάχα όσο χρειάζομαι ώστε να δυναμώσει πιο πολύ το βάμμα.

Χρήση: Προληπτικά για ενδυνάμωση του ανοσοποιητικού ή για καταπολέμησή κρύου μερικές σταγόνες στο βραστόρι ή σε μέλι.

Κάστανα στις τσέπες

Ένας ηλικιωμένος πριν πολλά χρόνια, επειδή με είδε που δούλευα έξω στην υγρασία και στο κρύο μου είχε πει, να έχω στις τσέπες μου ωμά κάστανα για να απορροφάνε την υγρασία και να μην την απορροφά όλη το σώμα μου!

Συμπέρασμα: Τα κάστανα λειτουργούν ως αφυγραντήρες της υγρασίας είτε τα έχουμε πάνω μας για την υγρασία του εξωτερικού περιβάλλοντος, αλλά και τρώγοντας τα λογικά με τον ίδιο τρόπο απορροφούν εσωτερική υγρασία που έχει μέσα περιττή για το σώμα μας.

Κηραλοιφή με αφέψημα χαμομηλιού

Πριν δεκαοκτώ χρόνια είχα την τύχη να μάθω να φτιάχνω κηραλοιφή, από μια θεία μου που με μεγάλο κόπο κατάφερε μια γιαγιά να τις πει την συνταγή, που ήταν το μυστικό της! Αυτή η συνταγή είναι διαφορετική από όλες τις συνταγές που έχω συναντήσει επειδή περιέχει υγρό στοιχείο που δεν περιέχουν συνήθως κηραλοιφές.

Τα υλικά ήταν όλα μετρημένα με το μπρίκι και με τα χέρια χωρίς ζυγαριές.

Μια διπλόχουφτα γεμάτη χαμομήλι, το βάζουμε σε ένα μπρίκι μεγάλο και το απογεμίζουμε με νερό, το αφήνουμε να βράσει.

Το σουρώνουμε καλά και βγαίνει ένα δυνατό σκουρόχρωμο αφέψημα χαμομηλιού.

Σε ένα μικρό τσικαλάκι βάζουμε να ζεσταθεί με ελαιόλαδο όσο ήταν το μπρίκι που χρησιμοποιήσαμε στην αρχή, γεμάτο. Αφού ζεσταθεί προσθέτουμε κερί μέγεθος όσο ένα σαπούνι χεριών. Όταν λιώσει το κερί είναι έτοιμη η κηραλοιφή, Την αφήνουμε να κρυώσει εντελώς και έπειτα παίρνουμε το κομμάτι τις κηραλοιφής που επιπλέει, στον πάτο έχει απομείνει το υγρό που περίσσεψε. Με ένα μαχαίράκι καθαρίζουμε την πρώτη στρώση του κεριού που ακουμπούσε στο υγρό. Εάν θέλουμε να είναι πιο μαλακή και υγρή δεν βγάζουμε την πρώτη επιφάνεια και ομογενοποιούμε το μίγμα.

Σημείωση: Αυτή η διαφορετική συνταγή έχει τις ιδιότητες του χαμομηλιού και παράλληλα προσδίδει υγρασία στο δέρμα ενυδατώνοντας το.

Μέθοδος για καθαρισμό από πέτρες στο σώμα.

Σε χυμό ενός μάτσου μαϊντανού (αλεσμένο σε τουλουπάνι το αφήνουμε να στραγγίξει), προσθέτουμε ίση ποσότητα χυμό λεμονιού και μέσα στο μείγμα τοποθετούμε ένα ολόκληρο αυγό με το τσόφλι, το αφήνουμε ένα 24ωρο στο ψυγείο, λιώνει το τσόφλι και μένει το αυγό με τη μεμβράνη του.

Αφαιρούμε προσεκτικά το αυγό (μη χυθεί) και το πετάμε. Από αυτό το μείγμα πίνουμε δυο κουταλιές της σούπας μέρα παρά μέρα.

Σημείωση: Ένας ηλικιωμένος με επέμβαση χολοκυστίτιδας είχε πέτρες στη χολή και στα νεφρά.

Μετά από αυτή τη διαδικασία έκανε υπέρηχο και οι πέτρες στη χολή είχαν εξαφανιστεί και στα νεφρά συρρικνώθηκαν..

Πηγή: Πριν αρκετά χρόνια μου είπε αυτή τη μέθοδο μια γυναίκα, που της την έδωσε ένας παππούς που είχε πέτρες και έκανε αυτό το γιατροσόφι και για χρόνια δεν είχε ξανά ενόχληση, χωρίς να κάνει χειρουργείο.

ΓΗΤΕΙΕΣ

Η Γητείες συνήθως ήταν προσευχές ή συγκεκριμένα λογία που δεν έβγαζαν νόημα ή άλλα σαν ποιηματάκια που τα έλεγαν οι γητεύτρες - ξεματιάστρες σε άτομα ή ζώα που είχαν από ένα απλό πονοκέφαλο έως κάποια αρρώστια και έλεγαν ότι οφειλόταν από μάτι και από γλωσσοφαγιά.

Υπήρχε κάποιες φορές άλλη γητεία για κάθε πάθηση. Αρκετές φορές έχω ακούσει από ηλικιωμένα άτομα ότι είχαν μυρμηγκιές και δεν έφευγαν με τίποτα και μόνο όταν τους διάβασαν τη γητεία για τις μυρμηγκιές εξαφανιζόντουσαν και δεν ξαναεμφανιζόντουσαν ποτέ!

Η μητέρα μου θυμάται τη προγιαγιά μου να λέει μια γητεία ψιθυριστά που ξεκινούσε με μια μαύρη αγελάδα που έκανε μαύρο μοσχαράκι....

Μου είπαν μια ωραία ευχούλα - γητεία, που σταματάει το αίμα "Εκεί ψιλά στον ουρανό κάθονται τρεις Άγγελοι. Ο ένας ψέλνει, ο άλλος γελά και ο άλλος το αίμα σταματά" .

Άλλοι ξεμάτιαζαν με ζώνη ή με μαντήλι, σταυρώνοντας το άτομο. Μετρούσαν στην αρχή και μετά από το ξεμάτιασμα ήταν πιο κοντό ή πιο μακρύ το μαντίλι ή η ζώνη και αναλόγως πόσο πιο κοντό ήταν, έλεγαν για παράδειγμα είχε τρεις αρμούς μάτι.

Άλλοι ξεμάτιαζαν με το λάδι, άλλοι μετρώντας..

Άλλες φορές είχα ακούσει ότι για να πιάσει η γητεία πρέπει να είναι πανσέληνος.

Τα λόγια αυτά λένε, δεν επιτρέπετε να τα μεταδώσει κάποιος στο ίδιο φύλλο, μόνο από άντρα σε γυναίκα και από γυναίκα σε άντρα και από ένα άτομο σε άλλο. Κάποιοι λένε ότι πρέπει να είναι μεγάλη γιορτή για να τα πούνε.

Η εκκλησία δεν αποδέχεται της γητείες και τα ξεματιάσματα και για να ξεματιάσει κάποιος πρέπει να είναι ιερωμένος και με συγκεκριμένη ευχή για τη βασκανία. Θεωρεί παγανιστικά τα ξεματιάσματα και σε κάποιες περιπτώσεις είναι επικίνδυνα για αυτόν που ξεματιάζει να πάρει το μάτι πάνω του. Επίσης θεωρεί ότι επικαλείται άλλες δυνάμεις.

Επίσης λένε, ότι συνήθως ματιάζουν τα άτομα που είναι με σμιχτά φρύδια, με γαλανά μάτια, Σαββατογεννημένοι, φθονεροί άνθρωποι.

Καθώς επίσης, όσοι φοβούνται και πιστεύουν στο μάτι αυτοί το προσελκύουν πάνω τους. Και άλλοι πάλι με το παραμικρό που θα έχουν κάτι, πονοκέφαλο, κούραση ή απλά δεν έχουν όρεξη και ρίχνουν την ευθύνη στο μάτι!

Κατά την γνώμη μου, το σωστό είναι να καταφεύγουμε σε ιερωμένο να μας διαβάσει την ευχή που θεωρεί αυτός κατάλληλη για την κάθε περίπτωση, ώστε να λύσει το “κακό”. Επειδή σε κάποιες περιπτώσεις ξεματιασμάτων - γητειών, περιέχουν μέσα λόγια “συνειδητά ή ασυνειδητά”, που στέλνουν πίσω το “κακό” σε αυτόν που το το προκάλεσε - μάτιασε. Ακόμα και κατάρες περιέχουν κάποια ξεματιάσματα και γητειές. Πράγμα που δεν είναι καθόλου σωστό, επειδή κάποιες φορές το μάτιασμα γίνεται και από θαυμασμό, χωρίς να είναι κακοπροαίρετος αυτός που ματιάζει. Και άλλοτε πάλι, για ποίο λόγο να πέφτουμε στο επίπεδο του άλλου που σκέφτηκε αρνητικά για εμάς και να του στείλουμε πίσω αυτόν τον αρνητισμό.

Για να είναι κάποιος προστατευμένος από το κακό μάτι του κόσμου κάλο θα είναι να φοράει Σταυρό πάντα και να είναι καλοπροαίρετος άνθρωπος! Και όποτε αισθάνεται τον φθόνο κάποιου άλλου κατευθείαν να λέει από μέσα του κάποια μικρή προσευχούλα ή την σύντομη δυνατή ευχή “Κύριε Ιησού Χριστέ Ελέησον με” ή ακόμα “Ιησούς Χριστός Νικά και όλα τα κακά σκορπά” και αυτή είναι η πιο δυνατή προστασία!

ΣΤΑΥΡΟΣ ΣΕΛΙΝΟΥ- Μάρκος Λακιωτάκης

Το Λιόκουρνο της οχιάς

Η γιαγιά του Μάρκου μάζευε το λιόκουρνο.

Την περίοδο που γεννούσαν οι οχίες, τις παρακολουθούσαν που φώλιαζαν και πήγαιναν και τους έπαιρναν το λιόκουρνο. Το λιόκουρνο, είναι ένα κοκαλάκι μαλακό, σαν ροκάνι που είναι πάνω στο κεφάλι της Κρητικής οχιάς.

Πήγαιναν στις φωλιές τους, τους πετούσαν πάνω τους ένα άσπρο σεντόνι, και με αυτό το τρόπο οι οχίες από το φόβο τους έβγαζαν μόνες τους το λιόκουρνο.

Ξεσκεπάζοντας τες, έφευγε η οχιά και άφηνε εκεί το λιόκουρνο.

Οπότε το έπαιρναν, το χτυπούσαν στο γουδί μέχρι να γίνει σκόνη και το φύλαγαν. Αυτό το χρησιμοποιούσαν για **δηλητηριάσεις**. Έβραζαν λίγο και το έπιναν και γινόντουσαν καλά!

Τσίτες από αχινιό / Κέντρωμα εντόμων

Ούρηση κατευθείαν στο σημείο ώστε η αμμωνία που περιέχουν μέσα τα ούρα να μην αφήσουν να εισχωρήσει η τσίτα/ κεντρί.

ΓΑΥΔΟΣ -Στέλλα Στεφανάκη

Θυμαρολέμονο/ Λουίζα βραστάρι για στομαχόπονο.

Πρόπολη: Θυμάται η κυρία Στέλλα, από όταν ήταν παιδάκι, τους ηλικιωμένους στην Γαύδο που μασουλούσαν ψιχουλάκια από πρόπολη ακατέργαστη.

Τα τελευταία χρόνια έχουν αρχίσει και κάνουν την πρόπολη με πρωτοράκι βάμμα και τη χρησιμοποιούν αντί για αντιβίωση αλλά και προληπτικά για να μην αρρωσταίνουν.

Ήταν μια φορά ένας τουρίστας, που με το που έφτασε στο νησί, τον έπιασαν αλλεργίες, δεν σταματούσαν η μύτη και τα μάτια του να τρέχουν, που δεν άντεχε και ήθελε να φύγει από το νησί! Του έδωσε η κυρία Στέλλα λίγη πρόπολη και την επόμενη μέρα πήγε και την ευχαριστούσε, του είχαν σταματήσει όλα τα συμπτώματα και ήταν εντελώς καλά!

Γαϊδουράγκαθο



Το γαϊδουράγκαθο κάνουν αφέψημα ολόκληρο το αγκιναράκι, είναι καλό για τον μετεωρισμό, το στομάχι, αδιαθεσία και πόνους περιόδου.

Τσουκνίδα

Τη χρησιμοποιούν με πολλούς τρόπους: αφέψημα, κατάπλασμα, σούπα και πίτα.



Λάβδανο κάνουν αφέψημα το ροζ λουλουδάκι.

Θρούμπι και Θυμάρι

- Πνευμονία
- Ιγμορίτιδα
- Πονόλαιμος

Ψωρίαση

Κάποτε μια γιαγιά στο νησί, με το θρούμπι απάλυνε τα δερματικά ατόμων με ψωρίαση. Έβραζε θρούμπι μέχρι να γίνει μαύρο το ζουμί, έπειτα έβαζαν τα χέρια μέσα μέχρι να μουλιάσουν καλά και βγάζοντας τα χέρια από το υγρό, έφευγαν σαν λέπια τα σημάδια της ψωρίασης και καθάριζε εντελώς το δέρμα, άφηνε μόνο μια κοκκινίλα.

Χοντρό αλάτι και πλύσιμο στόματος και δοντιών.

Ο πατέρας της κυρίας Στέλλας καθάριζε με αλάτι τα δόντια του, μέχρι που πέθανε, είχε όλα τα δόντια του χώρος να είχαν ποτέ κανένα πρόβλημα!

Αλόη

Στην Γαύδο έχει αυτοφυείς αλόη. Κυρίως κοντά σε βράχια είναι πάρα πολύ! Δεν γνωρίζει η κυρία Στέλλα εάν ήταν από παλιά ή εάν κάποιος τα είχε φυτεύσει κάπου

και έτσι επεκτάθηκε. Ή με οικοδομικά υλικά ή μπάζα εάν έφεραν στην περιοχή από άλλο τόπο.

Σπαθόχορτο -βαλσαμόχορτο

Έφτιαχναν από παλιά βαλσαμόλαδο και το χρησιμοποιούσαν σε πληγές και σαν επουλωτικό.

ΜΕΛΙΔΟΝΙ ΑΠΟΚΟΡΩΝΟΥ - Κυρία Τασούλα Μανουσάκη

Δέντρο: Τραμυθιά / Τερέμυθος /Τερέβυθος/ κοκορεβυθία

Καρπός: Τσιρίβελα / Αγριοτσικουδα / Κοκορεβύθια.

Μαζεύουμε τους μπλε - μωβ σπόρους και τους τρώμε φρέσκους ή τους ψήνουμε με αλάτι και κρασί και τους ψήνουμε για λίγο στο φούρνο για λίγο, ή τα βάζουμε στον ήλιο να αποξηρανθούν και έτσι διατηρούνται όλο το χειμώνα και το τρώνε σαν ξηροκάρπιο.

Κάνουν πολύ καλό στο στομάχι.

Όπως φαίνεται και από τις εικόνες, γίνεται δεντράκι, άλλα τα νέα φυτά είναι σαν μεγάλος θάμνος



Λαπαθοσποροι



Πολύ καλοί για την διάρροια (μαζεύονται όταν έχει σποριάσει το φυτό κυρίως στο τέλος του καλοκαιριού.

Κατά την γνώμη μου επειδή είναι κατακόκκινο το φυτό το καλοκαίρι αφού έχει σποριάσει και ξεραθεί, το κόκκινο χρώμα του φυτού καταπολεμά το νερό, την περίσσεια υγρασίας που έχουμε στο σώμα και έτσι κάνει καλό στην διάρροια.

Σταφυλίνακας



Ιδιότητες: Πολύ καλό για πολλά πράγματα!

Όταν είναι μικρό το φυτό το τρώνε, το βάζουνε στα χόρτα τους βραστά είτε τσιγαριστά. Τρώνε το βλαστάκι και το μπουμπούκι. Τον ανθό τον κάνουνε Βρατσάνος και το πίνουνε.

Λάδι για μυϊκούς πόνους

Σε βαλσαμέλαιο* βάζουμε μερικά πιπερόνια κομμένα και τους σπόρους τους.

Ιδιότητες: Θερμαντικό

*Βαλσαμόλαδο στο Μελιδόνι (βρίσκεται στους πρόποδες των Λευκών Ορέων)

το φτιάχνουν με Άγριο Σπαθόχορτο, ονομάζεται και Αγούδουρας.

Ανθίζει δύο φορές τον χρόνο, την άνοιξη και το καλοκαίρι κυρίως Αύγουστο όπου και είναι πιο δυνατό.

Άκανθα πτέρνας:

Βελόνες πεύκου, μαϊντανός και σόδα.

Βράζουμε το μαϊντανό με τις πευκοβελόνες και έπειτα προσθέτουμε τη σόδα.

Ποδόλουτρο για μια ώρα περίπου.

Για μωρό που αργεί πολύ να περπατήσει

Λάδι - Ρίγανη - Χαμομήλι

Ζεσταίνουμε το λάδι, προσθέτουμε την ρίγανη και στο τέλος το χαμομήλι.

Έπειτα όταν είναι χλιαρό, αλείφουμε την μέση και τα πόδια , ειδικά στο πίσω μέρος, μηρό γόνατο και γάμπα.

Κατά την γνώμη μου επειδή τα μωρά έχουν πολύ υγρασία στο σώμα τους, για να περπατήσουν πρέπει να στεγνώσει η υγρασία , αυτό επιτυγχάνεται με τα παραπάνω βότανα, το χαμομήλι ειδικά για την υγρασία και η ρίγανη θερμαίνει.

Σημείωση: Μωρό δεκαέξι μηνών (πριν 35 χρόνια) το είπε η προγιαγιά του μωρού, δεν την ελάμβαναν υπόψη τους, λέγοντας της το έχουμε πάει σε τόσους γιατρούς και δεν το έκαναν καλά, αυτό θα το βοηθήσει... Μέχρι που το έκανε μόνη της η γιαγιά που της είχαν αφήσει το μωρό, και έτσι το μωρό περπάτησε σε μια-δυο μέρες!

Πονοκέφαλος

Βραστάρι από δενδρολίβανο.

Γονιμότητα

Πριν 67 χρόνια περίπου.

Γυναίκα περίπου 38 χρονών, παντρεύτηκε μεγάλη και δεν μπορούσε να μείνει έγκυος..

Μια γιαγιά, η μαμή του χωριού τους, πήγε και τις έκανε << Το μπούρμπουλο>>.

Έβρασε σε μια κατσαρόλα διάφορα τοπικά θερμαντικά βότανα, μερικά από αυτά που μου ανέφεραν είναι δάφνη, μάραθο και ρίγανη..

Και την έβαλε να κάτσει πάνω από την κατσαρόλα χωρίς ρούχα και εσώρουχα, ώστε οι υδρατμοί να εισέρχονται στον κόλπο της.

Έτσι έκανε στα 38 της χρόνια δίδυμα και στα 47 της ακόμα ένα μωράκι!

Ζει ακόμα στο Μελιδόνι Αποκορώνου, είναι 103 χρονών, υγιέστατη, κάνει μόνη της τις δουλειές της και πλέκει χωρίς γυαλιά!

Το προαναφερόμενο γιατροσόφι μας παραπέμπει στους υποκαπνισμούς που έκανε ο Ιπποκράτης για γυναικολογικά προβλήματα.

Σημείωση: Σε άλλο χωριό με ενημέρωσαν ότι το Μπούρμπουλο το χρησιμοποιούσαν για απολύμανση και καθαρισμό των βαρελιών και για απολύμανση των φρούτων την αποξήρανση (π.χ. σύκα, σταφίδες)

Έβαζαν σε πολύ νερό : Μάραθοκοτσάνια, σπόρους βασιλικού, ρίγανη (περισσότερο κοτσάνια), λεμονόφλουδες, λίγο λάδι, αλάτι χοντρό, γαρύφαλλα και κανέλα, το έβραζαν για 15 λεπτά, το σουρώναν και εφόσον ήταν ζεστό το χρησιμοποιούσαν.

Αιμοστατικό βότανο

Γοργογιάννης / Σκορπίδι/ Κυπαρισσάκι



Βότανο σαν μικρή φτέρη.

Το κοπανάνε σε γουδί και το βάζουν σε ανοιχτές πληγές για να σταματήσει το αίμα.

Φυτρώνει στις πέτρες και στα βράχια.

Σε άλλο χωριό μου είπαν ότι κάνει καλό στο στομάχι και στα νεφρά.

Βότανο για πέτρες στα νεφρά

Αωνίδα



Βράζουν το φυτό και την ρίζα.

Λάδι για εντριβές (για κρύωμα , πυρετό και πονόλαιμο)

Σε ελαιόλαδο έβαζαν πιπερόνια, θυμάρι και ρίγανη. Αν δεν είχαν πιπερόνια έβαζαν κόκκους πιπεριού.

Δεν το σούρωναν, άφηναν μέσα τα βότανα, έβγαζαν μια κουταλιά και με το κουτάλι το ζέσταιναν στην φωτιά του λύχνου. Και έτσι ζεστό που ήταν έκαναν εντριβή.

Τεχνική μάλαξης για τον πονόλαιμο

Έβαζαν λάδι στα δάκτυλα και τα τοποθετούσαν δεξιά και αριστερά του λαιμού, πιέζοντας και τραβώντας προς τα πίσω κατέληγαν τα ακροδάχτυλα στο μεγάλο κόκκαλο της σπονδυλικής στήλης (μάλλον 7ο αυχενικό).

Επαναλάμβαναν μερικές φορές. Την επόμενη μέρα περνούσε το κρύωμα.

Εντριβές

Χρησιμοποιούσαν πρωτοράκι (πολύ δυνατή ρακή, η πρώτη που βγαίνει από το καζάνι όποτε προσθέτουν στράφυλλα)

Για ποιο δυνατή και θερμή για τα κρυώματα και τους πόνους, έβαζαν μέσα πιπερόνια, μπούκοβο, ρίζες - κορυφές και φύλλα βαλσαμόχορτου και κλαδάκια από θυμάρι. Το αποθηκεύανε σε σκοτεινό μέρος (όχι στον ήλιο).

Δαφνέλαιο - Θερμαντικές ιδιότητες

Το φτιάχνουν από φύλλα και σπόρους του φυτού.

Ενώ είναι φρέσκα, τα κοπάνιζαν καλά, και τα βάζουν σε λάδι.

Το αφήνουν σε σκοτεινό μέρος για σαράντα μέρες και έπειτα το σουρώνουν.

Τον Αυγουστο είναι καλύτερα επειδή έχει στεγνώσει η υγρασία από το φυτό.

Εφαρμογή σε: δερματικά, πόνους μυϊκούς, πονόδοντο, παγωμένα πόδια.

Πεντάνευρο

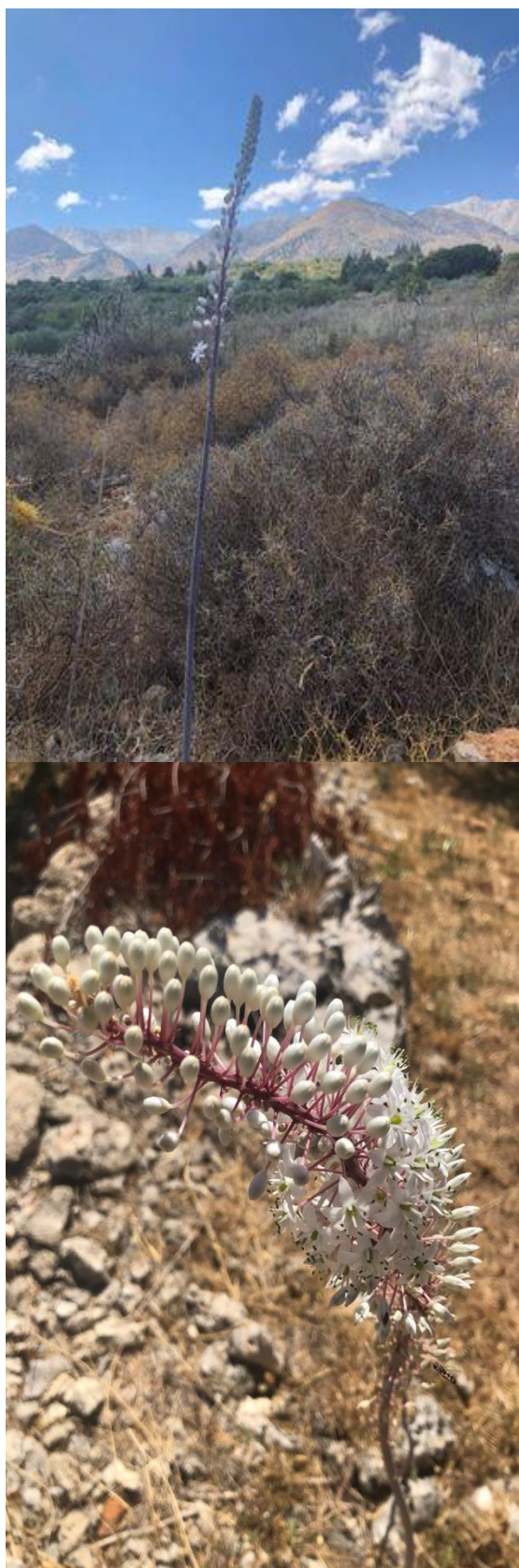
Το κάνουν κατάπλασμα και το βάζουν πάνω σε προβλήματα που έχουν να κάνουν με τα νεύρα καθώς και αρθρικά

Επίσης το τρώνε στα καλιτσούνια και στα τσιγαριστά χόρτα.

Διαγνώστης του καιρού με την Ασκελετούρα

Το λουλούδι της ασκελετούρας (αγριοκρεμμύδας), ανάλογος πόσο ψηλά είναι τα άνθη του φυτού και από πόσο ψιλά ξεκινάνε τα άνθη του τον Αύγουστο, αν θα ανθίσει ή όχι, καταλαβαίνουν εάν θα κάνει ελαφρύ ή βαρύ χειμώνα, αν θα χιονίσει...

Σημείωση: Επίσης την Ασκελετούρα την χρησιμοποιούμε την πρωτοχρονιά για καλή τύχη και προστασία και την βάζουμε ακόμα και σήμερα έξω από την πόρτα μας. Όλο και κάποιος συγγενείς που μένει σε χωριό, ξεριζώνει ασκελετούρες πριν αλλάξει ο χρόνος και τις πάει σε συγγενείς και φίλους!



ΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ
ΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ
ΙΑΤΡΙΚΗΣ

ΕΜΠΡΟΣΝΕΡΟΣ ΑΠΟΚΟΡΩΝΟΥ

Αντιοξειδωτικό και αντικαρκινικό: Μανιτάρι από τον κορμό Χαρουπιάς.

- Όταν είναι μαλακό και φρέσκο, το ψήνουν και το τρώνε.
- Όταν έχει ξεραθεί, το κόβουν και το αφήνουν να ξεραθεί κι άλλο, το κάνουν σκόνη και το ψήνουν όπως τον Ελληνικό καφέ και το πίνουν!

ΧΩΣΤΗ - Ιωάννα Βαμβουνάκη

Η κυρία Ιωάννα είχε μια θεία η οποία ήταν πρακτικός, ζει η κόρη αυτής της πρακτικού, η οποία είναι μεγάλη γυναίκα πια. Και ίσα που θυμάται μερικά γιατρικά που έκανε η μητέρα της και τα είπε στην κυρία Ιωάννα!

Μέθοδος που εκαναν στα μωρά για να μην αρρωσταίνουν με σοβαρές αρρώστιες εκείνης της εποχής.

Σε μωρά, περίπου ενός με δύο μηνών, έβαζε μπρούμυτα το μωρό και με ένα ξυράφι το χαρακωνε, πολύ ελαφρά, από μία χαρακιά σε κάθε φτέρνα, στο ποπουδάκι και γενικά στο πίσω μέρος του σώματος σε σημεία που εξείχαν, το ξυράφι ήταν απολυμασμένο με τσικουδιά και στις χαρακιές έβαζαν τσικουδιά και μετά ζάχαρη, για να γλυκάνει κάπως τον πόνο.

Σημείωση: Το έκαναν στην μεγαλύτερη αδερφή της κυρίας Ιωάννας. Η μητέρα της είχε ζητήσει να το κάνουν και σε αυτήν, αλλά της είπε ότι σταμάτησε να το κάνει γιατί η ατμόσφαιρα έχει μολυνθεί....Πριν περίπου 50 χρόνια!

Σπάσιμο - Στραμπούληγμα:

Έπαιρναν ένα καλάμι το έξυναν πολύ λεπτό, έπαιρναν και το ασπράδι ενός αυγού και το χτυπούσαν μαρέγκα, ένωναν το αυγό με το καλάμι και έκαναν μια πάστα, το έβαζαν στο σπασμένο, ραγισμένο, σημείο και το έδεσαν, με ότι είχαν εκείνα τα χρόνια, σαν έμπλαστρο, έμενε ακίνητος στο κρεβάτι και κάθε τόσο του το άλλαζαν και ξανά η ίδια διαδικασία.

Κόψιμο μωρού

Έβαζε το μωρό μπρούμυτα, του έπιανε το δεξί χέρι, με το αριστερό πόδι, αν άγγιζε το ένα με το άλλο, δεν ήταν "κομμένο" και το αντίστροφο, αν αγγιζόταν ήταν εντάξει, αν όχι υπήρχε θέμα που συνήθως γινόταν από λάθος κράτημα του μωρού ή από πέσιμο ή λάθος του γιατρού στην γέννα.

Θυμούνται επίσης, μάλλον εν συνέχεια του προηγούμενου, ίσως μετά την εξέταση εάν ήταν κομμένο το μωρό, καθώς ήταν ξαπλωμένο μπρούμυτα το μωρό, του έχυναν ένα

φρέσκο ωμό αυγό στην πλατούλα του, και αναλόγως που πήγαινε ο κρόκος και στεκόταν, εκεί ήταν το κόψιμο του μωρού.

Πονόλαιμος

Όταν πονούσε ο λαιμός τους, έκοβαν μαλλιά από ένα πρόβατο έβρεχαν με τσικουδιά και τα τύλιγαν στο λαιμό. Το μαλλί του προβάτου έχει ένα λάδι, το οποίο σε συνδυασμό με την τσικουδιά έκανε καλό.

Σύγκωμα

Επάλειψη με ελαιόλαδο στη συγκαμένη περιοχή, αν πρόκειται για μωρό, σε κάθε αλλαγή πάνας.

Σημείωση: Της το είχε πει μια γιαγιά πριν πολλά χρόνια και το έκανε στην κόρη της, ενώ την ενοχλούσαν οι κρέμες συγκάματος του φαρμακείου .

Διάρροια

- Έβαζαν σε ένα μπρικόκι περίπου 1/2 φλιτζάνι νερό , μόλις έβραζε το κατέβαζαν και έριχναν ρίγανη, όπως ρίχνουμε αλάτι στο φαγητό, όσο πιάνουμε με τα τρία δάχτυλα, το σκέπαζαν και έπειτα από λίγο το έπιναν.
- Έβαζαν λίγο κονιάκ και μέσα λίγο ελληνικό καφέ και το έπιναν.

Βρογχικά

- Κοπανισμένο σινάπι.
- Βρογχικά για μωρό: Παίρνουμε άμμο από την θάλασσα την ράβουμε σε ένα κασκορσέ του μωρού με διπλό ύφασμα ώστε να μην φεύγει η άμμος. Το ζεσταίνουμε στον φούρνο και το βάζουμε στο στήθος/ πλάτη του μωρού

Κρύωμα - Μπούκωμα

- Τοποθετούμε ένα κρεμμύδι δίπλα στο κομοδίνο κομμένο στη μέση (το αλλάζουμε κάθε μέρα)
- Ζεσταίνανε λίγο κρασί και πρόσθεταν μέσα πιπέρι και το έπιναν.

Πυρετός

Σε μια λεκάνη με ζεστό νερό βάζουμε ένα κρασοπότηρο τσικουδιά και μια χούφτα αλάτι και κάνουμε ποδόλουτρο.

Πονόλαιμο : Λάβδανο

Ρίγανη για βήχα

ΧΩΣΤΗ - Ελένη Κατάκη

Πρησμένα πόδια:

Μία χούφτα αλάτι και ένα κρασοπότηρο ξύδι τα βάζουμε σε ένα λεκανάκι με νερό.

Σημείωση: θυμάται που το έκανε ο παππούς της, και το έκανε η κοπέλα στην εγκυμοσύνη της επειδή είχαν πρηστεί τα πόδια της και είχαν πάθει σαν ελεφαντίαση, και με αυτό τον τρόπο ξεπρήστηκαν τα πόδια της εντελώς!

ΓΑΛΑΤΑΣ ΧΑΝΙΩΝ - Ψυλλάκης Στέφανος

Πηχτή

Για μυικούς πόνους και πόνους αρθρώσεων και νεύρων, τένοντες.

Βράζουμε μια ντόπια χωριάτικη κότα για τρεις ώρες, και για τρεις μέρες τρώμε, σούπα-ζωμό. Όταν κρυώσει αυτή η σούπα γίνεται πηχτή σαν ζελέ. Για αυτό την λένε Πηχτή! Αυτό θρέφει τους τραυματισμένους ιστούς.

ΝΕΡΟΚΟΥΡΟΥ - Μαυρεδάκη Ευαγγελία

Κοκίτης

Όταν καθάριζαν τα ψάρια, κάποια ψάρια είχαν στα εντόσθια τους μέσα ψείρες. Έπαιρναν τις ψείρες, τις άφηναν στο ήλιο να ξεραθούν και έπειτα τις έκαναν σκόνη στο γουδί. Αυτή την σκόνη την φύλαγαν και όταν τα παιδιά είχαν κοκίτη τους έδιναν λίγη να πιουν αραιωμένη σε νερό.

Η μητέρα της κυρίας Ευαγγελίας, θεράπευε τον κοκίτη στα παιδιά της με τον παραπάνω τρόπο. Αφού έπιναν αυτή τη σκόνη, από την επόμενη μέρα τα συμπτώματα σχεδόν εξαφανιζόντουσαν και ο βήχας σταματούσε.

ΜΟΥΡΝΙΕΣ - Κυρία Μαρίκα Καραλάκη Φιωτάκη

Μνήμη

Βραστόρι από πλατύφυλλο βασιλικό. Χρησιμοποιώντας τα φύλλα και τους σπόρους του βασιλικού.

Σπυριά (κυρίως από ψώρα και άλλα παρεμφερή δερματικά)

Θειάφι και λάδι το ανακάτευαν μέχρι που γινόταν αλοιφή και το έβαζαν γύρω γύρω από τα σπυράκια.

Τη συνταγή την έμαθε πριν πολλά χρόνια από μια γειτόνισσα που ήταν από την Σάμο!

Σπυριά (Με πύον, π.χ. ακμής)

Έψηναν κρεμμύδι με λάδι και έπειτα το έβαζαν πάνω στο σπυράκι. Έτσι ωρίμαζε πολύ πιο γρήγορα το σπυρί και έφευγε το πύο.

ΜΟΥΡΝΙΕΣ - Κυρία Γονάκη Κυριακή

Βαλσαμόχορτο - Σπαθόχορτο σύγκριση του με τον Αγούδουρα

Το γνήσιο σπαθόχορτο είναι πιο τρυφερά τα κλαδιά και τα φύλλα του, μαζεύοντας το, γίνεται ματσάκι σαν μπουκέτο. Μόνο το σπαθόχορτο είναι πόσιμο. Λέγεται και διάτρητο και πορφυρό. Διάτρητο επειδή παρατηρώντας το διακρίνονται μικρές τρυπούλες και πορφυρό επειδή γίνεται κόκκινο και το λάδι γίνεται βαθύ κόκκινο.

Συλλογή του βοτάνου γίνεται νωρίς την άνοιξη, από τον Μάρτιο ξεκάνει, και ανάλογα τον καιρό διατηρείται σε μερικά μέρη μέχρι τον Μάιο. Ευδοκimei σε λίγα μέρη εύκολα προσβάσιμα, και όποιος το ξέρει και το προλάβει είναι τυχερός!

1^ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ
ΛΑΪΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ



Παρασκευή σπαθόλαδου: Σε ένα γυάλινο βάζο, το γεμίζουμε καλά με το ανθάκι του σπαθόχορτου , και το συμπιέζουμε. Προσθέτουμε καλό ελαιόλαδο χαμηλής οξύτητας και το αφήνουμε σε σκιά και ζέστη περίπου για δύο μήνες. Έπειτα το σουρώνουμε.

Για εξωτερική χρήση σπαθόλαδο είναι καλό να βάζουμε περισσότερα λουλούδια και μερικές κορυφές του φυτού.

Διατηρείται για έξι μήνες εκτός ψυγείου και ένα χρόνο στο ψυγείο.

Πίνουμε μια κουταλιά της σούπας κάθε βράδυ.

Βάμμα σπαθόχορτου: Σε αναλογία ένα προς τρία, αλκοόλη 40 βαθμών ή τσίπουρο ή τσικουδιά ή καθαρό οινόπνευμα αραιωμένο με νερό.

Ιδιότητες Σπαθόλαδου: Αντιφλεγμονώδη, αντικαρκινικό, αντιό, αντικαταθλιπτικό, για αϋπνίες, ωτίτιδες, πεπτικά προβλήματα, έντερο, βήχα και λιπαντικό κόλπου.

Ενώ ο Αγούδουρας είναι πιο θαμνώδης, τοξικός και δυνατός.

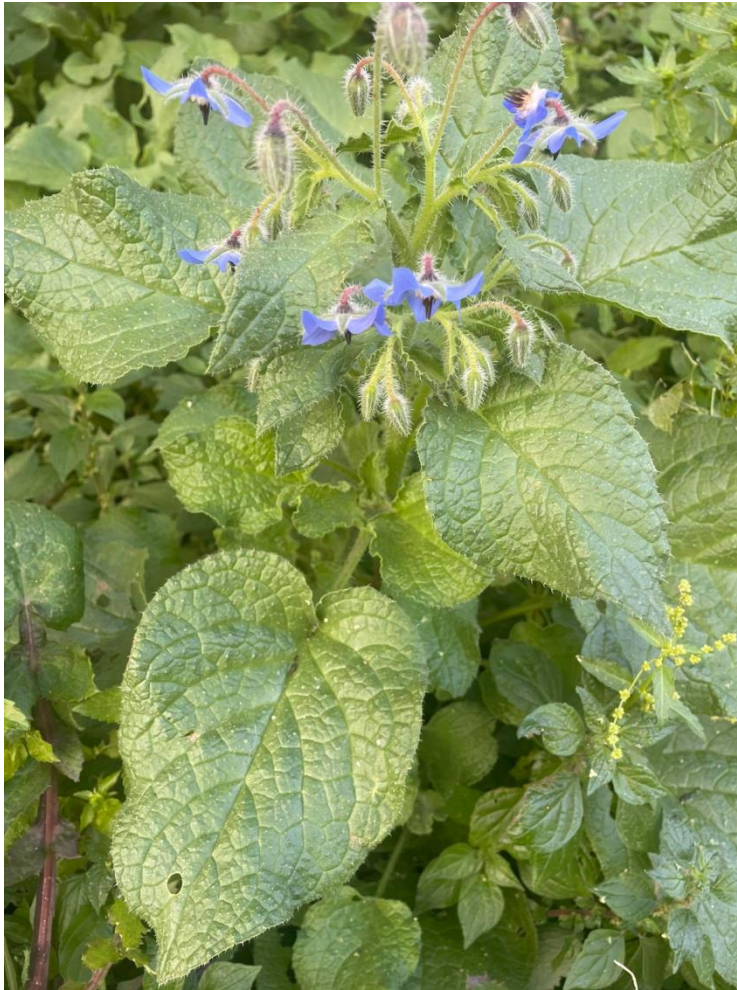


Παρατήρηση: Είναι πιο αποτελεσματικός ο Αγούδουρας σε αρθριτικά, οσφυαλγίες, τενοντίτιδες και πόνους.

Είναι καλό στο Σπαθόλαδο, να αναμιγνύουμε αγούδουρα και σπαθόχορτο.

Στην Κρήτη έχουμε τέσσερα είδη Σπαθόχορτου, δύο θαμνώδης και δύο με κλαδάκια.

Αγόγλωσσα - Μποράγκο



Το άνθος και τα φύλλα είναι πολύ θεραπευτικά.

τα φύλλα και τα γουλιά του (αφού τα ξεφλούδισουμε) τα τηγανίζουμε με κourκούτι και τα τρώμε.

Σημείωση: Η κυρία Κυριακή έχει στον κήπο της, αυτοφυείς, ξεφλούδισα τον κορμό και το δοκίμασα και ήταν δροσερό και γευστικά σαν το αγγούρι περίπου.

Ελίχρυσος

Ιδιότητες: Αντιφλεγμονώδη, αντιρυτιδικός και για δερματικά.

Τον συλλέγει την άνοιξη.

Ορός προσώπου και θεραπευτικός για δερματικά:

Σε λάδι αβοκάντο εμποτίζουμε , ελίχρυσο, Πασιφλόρα, ρολογιά, γιασεμί, καλέντουλα, σπαθόχορτο, χαμομήλι και άγριο τριαντάφυλλο (κυνόροδο).

Το αποθηκεύουμε σε σκοτεινό ζεστό μέρος μακριά από ήλιο και υγρασία για τρεις μήνες και έπειτα σουρώνουμε.

Κυνόροδο - Άγριο τριαντάφυλλο

Το βρίσκει σε οροπέδια, μοιάζει με βάτο.

Άνοιξη προς το καλοκαίρι μαζεύουμε Άνθη και τα αποξηραίνουμε σε σκοτεινό και ξηρό μέρος.

Το φθινόπωρο μαζεύουμε τα κυνόροδα (μόνο τα γερά, σκληρά και σφιχτά), και τα αποξηραίνουμε σε ξηρό μέρος για αρκετό καιρό.

Ιδιότητες: Ενισχύει το ανοσοποιητικό, λόγω ότι έχει πολύ βιταμίνη C, για διάρροια, κολίτιδα, διουρητικό, για κρυολογήματα, γρίπη, μικρές φλεγμονές, σκορβούτο, πίεση και ενάντια στις πέτρες των νεφρών.

Κράταιγος

Προέρχεται η ονομασία του από την αρχαία λέξη κραταιός που σημαίνει δυνατός.

Ιδιότητες: κάνει καλό στην καρδιά και στο κυκλοφοριακό. Έχει ελάχιστη τοξικότητα, οπότε μπορούμε να το πίνουμε για πολύ καιρό χωρίς διαλείμματα - παύσεις.

Την άνοιξη μαζεύουμε τον ανθό και τα φύλλα και από το φθινόπωρο έως τον χειμώνα τον καρπό (ανάλογα και το κλίμα στην περιοχή).

Τσουκνίδα

Ο πατέρας της όταν ήταν εν ζωή της ζητούσε να τον τρίψει με φύλλα μολόχας στη μέση του επειδή τον πονούσε πολύ, Έπειτα άφηνε τα φύλλα πάνω στην μέση του και τα σέπαζε με μια πετσέτα για κάμποση ώρα και έτσι του περνούσε!

Ιδιότητες: Αρθριτικά, αρθρίτιδες, καθαρίζει το έντερο - το συκώτι - τα νεφρά - τη χολή, για έλκος στομάχου, βρογχικά, ενισχύει το σίδηρο.

Την χρησιμοποιούσαν από παλιά έως και σήμερα οι νοικοκυρές των Χανίων σε καλιτσούνια και σε χορτόπιτες.

Μολόχα



Είναι πολύ ευεργετική για τον βήχα, μαλακώνει τον λαιμό και είναι αποχρεμπτική για τα φλέματα.

Είναι πολύ καλή η μολόχα για τις πανάδες, κάνοντας κατάπλασμα τα ανθήκια, καθώς επίσης και με το χυμός της, κάνοντας κομπρέσες.

Από παλιά έως και σήμερα Το βάζουν σε χορτόπιτες, στα καλιτσούνια και στα τσιγαριστά χόρτα. Μαγειρεύετε και αποξηραμένο.

Σημείωση: Είναι το αντίδοτο αν μας τσιμπήσει η τσουκνίδα. Όπου φυτρώνει τσουκνίδα βγαίνει δίπλα και μολόχα! Τρίβοντας τη στο ερεθισμένο δέρμα σταματάει τον κνησμό. Αυτό μας δίνει τη πληροφορία ότι μπορεί να ανακουφίζει και να ενυδατώνει δερματικά προβλήματα, σπυριά που έχουν φαγούρα, εκζέματα κ.α.

Φίλντισι για πανάδες!

Έπαιρναν κουμπιά από φίλντισι και τα έβαζαν μέσα σε χυμό λεμονιού τόσο ώστε να σκεπάζει τα κουμπιά (ή οτιδήποτε άλλο φίλντισένιο είχαν).

Τα άφηναν περίπου για 12 ώρες ή έως ότου να λιώσουν απολύτως τα κουμπιά, το ανακάτευαν λίγο και έτσι εύκολα ήταν έτοιμη η σπιτική κρέμα για τις πανάδες! Διατηρείται για λίγο καιρό.

Το έκανε η Μικρασιάτισσα γιαγιά της!

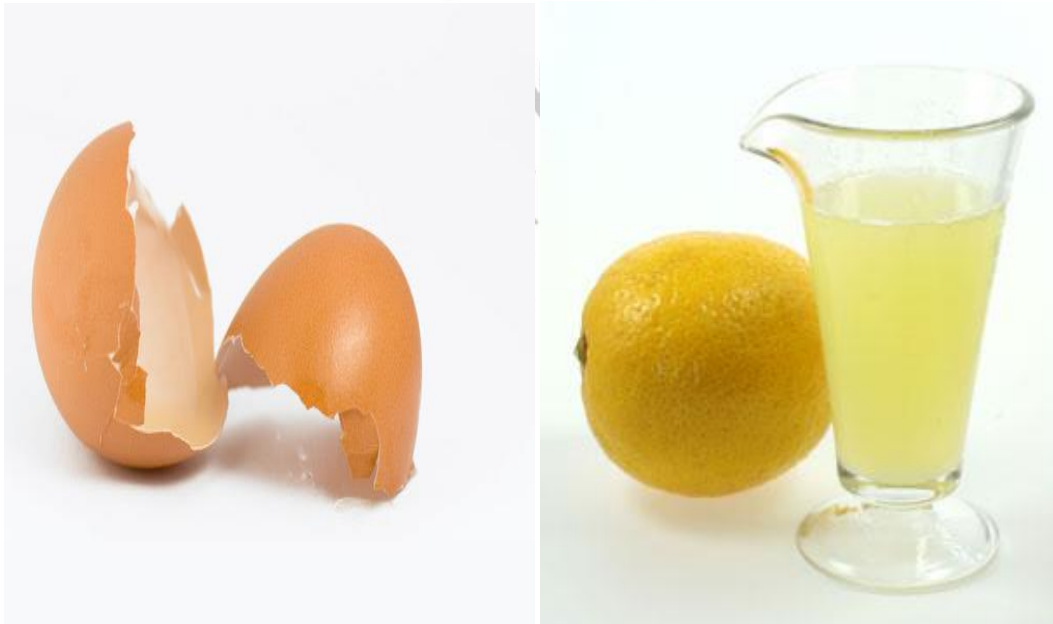


Οστεοπόρωση

Από ένα φρέσκο αυγό χρησιμοποιούμε μόνο το τσόφλι, αφού το σπάσουμε σε κομματάκια. Έπειτα του βάζουμε χυμό φρέσκου λεμονιού έως ότου να καλύψει τα τσόφλια. Το αφήνουμε όλη τη νύχτα, και το πρωί αφού έχουν λιώσει τα τσόφλια, πίνουμε το μίγμα νηστικοί.

Επαναλαμβάνουμε για 15 με 20 μέρες.

Εξαφανίζει την οστεοπόρωση και κρατάει για χρόνια!



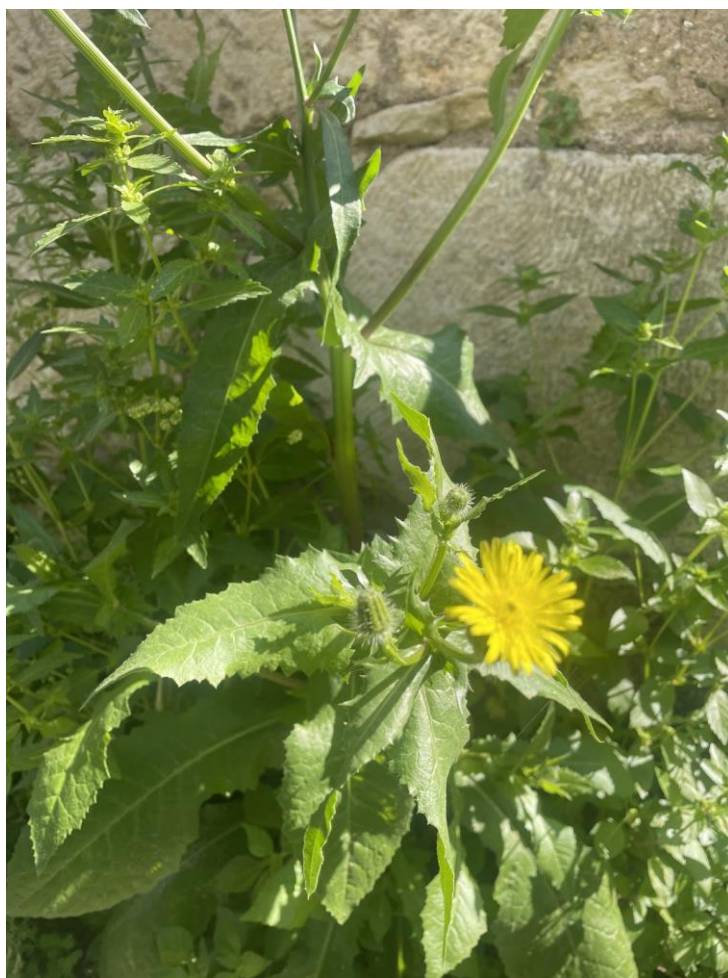
Σημείωση: Το έκανε μια εβδομηντάχρονη γυναίκα όπου είχε διαγνωστεί με οστεοπόρωση και έπειτα έκανε εξετάσεις και δεν είχε απολύτως κανένα ίχνος

οστεοπόρωσης στις εξετάσεις της! Αν και δεν το έχει επαναλάβει, τα τελευταία χρόνια, συνεχίζουν και είναι ένταξη οι εξετάσεις της!

Πηγή: Μια γιαγιά από την Κίσσαμο.

Βάμμα για χοληστερίνη

Βάζουμε ταραξάκο (ρίζα, φύλλο και καρπό), κράταιγος και άγριο τριαντάφυλλο σε 40 βαθμούς αλκοόλ ή τσικουδιά ή τσίπουρο.



ΚΡΥΑ ΒΡΥΣΗ ΚΙΣΣΑΜΟΥ - Λουπασάκης Ευτύχης - Μαλανδράκη Κυριακή

Κατάπλασμα με κοπανισμένα κρεμμύδια

Χτυπήματα, μελοπόματα, πρηξίματα

Σε άνδρα που λιποθύμησε μετά από πολύ ποτό, του έτριψαν τους όρχεις του για να συνέλθει, και να συνήλθε.

(πριν πενήντα χρόνια το εφάρμοσε ο παππούς του στον ίδιο ενώ ήταν είκοσι χρονών.)

Επίσης τα κρεμμύδια τα χρησιμοποιούσαν σαν αντικουνουπικό (αντί για φιδάκι).

Πονόλαιμος

Τσικουδιά με πετιμέζι για γαργάρες και κατάπιναν οποίος ήθελε!

Λοσιόν για μετά το ξύρισμα

Τσικουδιά

ΣΠΗΛΙΑΡΙΑ ΚΕΡΑΜΕΙΩΝ - Θεία Κυριακή

Η Θεία Κυριακή είχε την τύχη να γνωρίσει τον παππού της Παπαδάκη Ιωάννη, πρακτικό γιατρό που έκανε καλά πολύ κόσμο που τον επισκεπτόταν στο μακρινό χωριό τους να θεραπευτούν από όλη την Κρήτη με τα γαϊδουράκια, πριν εβδομήντα περίπου χρόνια. Αν και ήταν μόνο επτά χρονών όταν πέθανε ξαφνικά και νέος ο παππούς της από ζάχαρο, θυμάται αμυδρά λίγα πράγματα που έκανε και έλεγε, άλλα την στεναχωρεί που δεν ήξερε γράμματα να γράψει όλα αυτά που ήξερε ο παππούς της, και που δεν δίδασε κανένα από τα παιδιά του τις γνώσεις του.

Θυμάται η Θεία τον Παππού της να στέλνει τα παιδιά του σε συγκεκριμένα σημεία στο χωριό να του μαζέψουν βότανα, άνθη, ρίζες που έπειτα αυτός σχολαστικά τα έπλυνε, τα αποξήρηνε, τα έκανε σκόνη και έπειτα τα χρησιμοποιούσε για να φτιάξει κρέμες και φάρμακα όπου τα έβαζε σε μικρά γυάλινα μπουκαλάκια. Θυμάται ένα μεγάλο ντουλάπι που είχαν στη σάλα του σπιτιού γεμάτο με τα μπουκαλάκια που ήταν τα φάρμακα που παρασκεύαζε. Θυμάται τους ασθενείς όταν τον επισκέπτονταν και άνοιγε αυτό το ντουλάπι και τους έδινε το ανάλογο για την πάθηση τους φάρμακο.

Ανήμερα της εορτής Κωνσταντίνου και Ελένης, στις 21 Μαΐου πήγαινε πολύ κόσμος με τα γαϊδουράκια στον παππού της, οι οποίοι ήταν παχουλοί όλοι τους. Γέμιζε η αυλή τους κόσμο αυτή την μέρα που περίμεναν να τους κάνει συγκεκριμένη θεραπεία. **Με ένα ξυραφάκι μικρό, τους χαράκωνε μια φλέβα εσωτερικά του αγκώνα** (από εκεί που μας παίρνουν αίμα όταν κάνουμε εξετάσεις αίματος). Έτρεχε το αίμα, όπου το άφηνε να χυθεί στο έδαφος, και παρακολουθούσε το ρολόι του για συγκεκριμένη ώρα άφηνε το αίμα να τρέχει, όπου δεν ήταν ίδια για όλους. Ανάλογα τον ασθενή, ήξερε πόση ώρα έπρεπε να το αφήσει να τρέχει. Και έπειτα με ένα κομμάτι άσπρης φανέλας, σταματούσε το αίμα τυλίγοντας το χέρι.

Είχαν στην αυλή τους ένας δέντρο, κουφοξυλιά την έλεγαν που όταν άνθιζε γινόταν κάτασπρο και όμορφο σαν νυφούλα και μοσχομύριζε! (Το δέντρο αυτό υπάρχει

ακόμα και λένε ότι είναι το μοναδικό στα Κεραμειά, αυτό σημαίνει ότι μάλλον το είχε φυτέψει ο παππούς της.) Μάζευαν τον ανθό του, το αποξήρηνε μέσα στο σπίτι, και μετά μαζί με άλλα υλικά που δεν θυμάται, παρασκεύαζε κάτι που θεράπευε **παθήσεις των ματιών**.

Μελισαντρού είναι ένας βότανος που μάζευαν τα βλαστάρια του και τα ανθάκια του που είναι κίτρινα, τα αποξήρηνε, τα έκανε σκόνη και τα έβαζε σε μέλι μαζί με κάποια άλλα υλικά. Αυτό το χρησιμοποιούσαν για **κοιλιακά προβλήματα** και **πονόκοιλο**.

Μάζευαν ένα **κίτρινο μικρό στρογγυλό λουλουδάκι** από τα βουνά, το βραστόρι του ήταν καλό για τα **νεφρά**.

ΣΠΗΛΙΑΡΙΑ ΚΕΡΑΜΕΙΩΝ - ΖΟΥΡΒΑ - Αρσινόη Στρατουδάκη

Πονόλαιμος (1)

Όταν η μητέρα μου ήταν παιδάκι, η μητέρα της (γιαγιά μου) της έκανε πιέσεις εσωτερικά του βραχίονα και λίγο πιο πάνω από τον καρπό, ψηλαφώντας προσπαθούσε να σπάσει και να λιώσει κάτι σαν ελιά κάτω από το δέρμα. Όταν αυτό έσπαγε τότε γινόταν καλά.

(Επίσης μου το διηγήθηκαν σε ένα άλλο χωριό)

Πονόλαιμος (2)

Μαλλί από πρόβατο (τα μάζευαν από την κουρά), τα ξένανε, τα εμποτίζαν με τσικουδιά και τριμμένη ρίγανη, τα τύλιγαν σε πανί και το έδεναν στον λαιμό. Το είχαν όλη τη νύχτα και το πρωί που ξυπνούσαν δεν είχαν τίποτα.

Το έκανε η γιαγιά της πριν 50 χρόνια.

Σημείωση: Η τσικουδιά εδώ δεν έχει μόνο θερμαντική επίδραση, αλλά μαλάκωνε την λιπαρή ουσία που έχει το μαλλί του προβάτου, επίσης με τη θερμότητα που ανεβάζει στο λαιμό το οινόπνευμα, παράλληλα ανοίγει τους πόρους και εισχωρεί μέσα το λάδι του μαλλιού (Λανολίνη)

Κρύωμα

Ο παππούς μου ζέστανε κρασί στο μαγκάλι και έβαζε μέσα κόκκους πιπεριού, ή πιπερόνια και το έπινε ζεστό.

Κοκκύτης

Πήγαιναν περίπατο στη παραλία το παιδί για να αναπνεύσει το θαλασσινό αέρι και να γίνει καλά.

ΔΡΑΚΩΝΑ ΚΕΡΑΜΕΙΩΝ - Τσακιράκης Δαμιανός

Ζάχαρο: Άγρια φασκομηλιά

Διούγεια στο μυαλό: Ήμερη φασκομηλιά

Πέτρες στα νεφρά: Κομπόχορτο

Για τις κρίες μέρες του χειμώνα

Ο παππούς του όταν κρύωνε ή ακόμα και όταν αισθανόταν κρύωμα, ζέστανε κρασί κόκκινο στην παρασκιά με πιπέρι και το έπινε για να ζεσταθεί.

ΚΟΝΤΟΠΟΥΛΑ ΚΕΡΑΜΕΙΩΝ - Κύριος Παπαδομανωλάκης

Ουρία

Το φλοιό δέντρου αγριαχλαδιάς το κάνουν αφέψημα, και με αυτό μειώνεται η ουρία.

Ωτίτιδα - Πόνος στα αυτιά

Πολτοποιούσαν ένα κρεμμύδι στο Γουδί, το στράγγιζαν και έπαιρναν το υγρό του. Από αυτό έβαζαν μερικές σταγόνες στα αυτιά.

ΚΑΜΠΟΙ ΚΕΡΑΜΕΙΩΝ

Διάρροια: βραστάρι μολόχας

Τρίκουκα - Κράταιγος

Έχει κόκκινα μπαλάκια και άσπρα άνθη.

Ιδιότητες: καρδιά, κυκλοφορικό σύστημα, κρυολόγημα, βήχα.

Έχει ωραία ευχάριστη γεύση χρησιμοποιούν όλα τα μέρη του φυτού.

Χοληστερίνη ρυθμίζετε τρώγοντας **ασκολύμπρους**.

Πίεση: Ραδίκια με μπλε λουλούδι.

Κατεβάζουν την πίεση, ψήνοντας τα ραδίκια όπως τον Ελληνικό καφέ.

Σπληνόχορτο για παθήσεις της σπλήνας και του συκωτιού. (Ειδικά σε άτομα με μεσογειακή αναιμία που πάσχουν από σπληνομεγαλία). Είναι πολύ δύσκολοεύρετο. Το βρίσκουν μόνο σε πολύ ψηλά βουνά και σε σπηλιές.

Φλοιός αγριαχλαδιάς για μεγάλες πέτρες νεφρών. Το κάνουν βραστάρι και το πίνουν.

Δάφνη και καυτό νερό για βάψιμο των μαλλιών.

ΚΟΝΤΟΠΟΥΛΑ ΚΕΡΑΜΕΙΩΝ - Κυρία Άννα Δελάκη

Πονοκέφαλος και πίεση: Κομμένες φέτες πατάτας (το έκανε η γιαγιά της στην Λέρο συχνά, πριν 70-80 χρόνια)

ΒΡΥΣΣΕΣ ΔΗΜΟΥ ΠΛΑΤΑΝΙΑ - Μαρία Παπαδάκη

Ωτίτιδα - Πόνος στα αυτιά

Κοπανίζουμε άσπρο κρεμμύδι και το τυλίγουμε σε πετσέτα. Την τοποθετούμε στο αυτί που πονάει, πετρώνοντας το ανάμεσα στο μαξιλάρι και το αυτί.

Αιμορροΐδες

Μέλι με σόδα πολτοποιημένα σε ξύλινο γουδί και μόνο με ξύλινα σκεύη να έρθει σε επαφή, μέχρι να γίνει πάστα.

Το αλείφουμε στις αιμορροΐδες το αφήνουμε κάμποση ώρα και έπειτα ξεπλένουμε. Είναι πολύ άμεσα αποτελεσματικό!

ΝΕΡΙΑΝΑ - Κυρία Άννα Τσεπέτη

Αρθρικά - Ρευματισμοί

Ο πατέρας της κυρίας Άννας είχε μέλισσες. φίλοι του και συγχωριανοί του που είχαν πόνους από αρθρικά πήγαιναν στο σημείο που ήταν οι μέλισσες, άφηναν ακάλυπτα τα μέρη του σώματος τους που πονούσαν έτσι ώστε να τους κεντρώσουν οι μέλισσες. Με αυτό τον τρόπο, ανακουφιζόταν οι πόνοι τους.

Εντερικά σε μωρό

Όταν η κυρία Άννα ήταν μωρό, είχε εντερικά θέματα, η γιατρός που την παρακολουθούσε είχε πει στους γονείς τις ότι δεν μπορεί να κάνει κάτι άλλο με την περίπτωση της. Έτσι άρχισε και της έδινε ο πατέρας της βασιλικό πολτό, και με αυτό θεραπεύτηκε και δεν είχε ποτέ ξανά θέματα με τα εντερικά της!

Η θερμοφόρα

Ζέσταναν ένα κεραμίδι (ή ένα κομμάτι από κεραμίδι) σε φωτιά (σόμπα-τζάκι), το τύλιγαν σε πανί και το τοποθετούσαν στο σώμα σε σημείο που ήταν το κρύωμα.

ΠΑΤΕΛΑΡΙ ΔΗΜΟΥ ΠΛΑΤΑΝΙΑ - Κυρία Κλειώ

Πρινάρι για εγκαύματα (Ακόμα και Α΄ ΒΑΘΜΟΥ)

Κόβουμε ρίζα και κλαδάκια από δέντρο πριναριού, τα πλένουμε καλά. Σε πέντε κλά νερό τα βάζουμε να βράζουνε για πολλές ώρες (π χ μισή μέρα), ώσπου να μείνει ένα κιλό .

το αποθηκεύουμε σε μπουκάλια. Το αλείφουμε απαλά στο έγκαυμα με φτερό κότας, βουτώντας το στο μπουκάλι το φτερό.

Το είχε κάνει σε ένα νεαρό πριν πολλά χρόνια που είχε σοβαρά εγκαύματα και αποκαταστάθηκαν άμεσα τα εγκαύματα χωρίς κρέμες και φάρμακα και δεν άφησε σημάδι!

Νεφρολιθίαση:

- Βάτος

Βράζουμε τις κορφές του φυτού και πίνουμε το αφέψημα.

Η κυρία Μαρία το εφάρμοσε έπειτα από εισαγωγή στο νοσοκομείο για κολικούς νεφρών και αφού το ήπιε μετά από κάμποση ώρα κατούρησε ένα νεροπότηρο πέτρες με λάσπη!

- Πεντάνευρο - κολιτσάνια - Αγούσαρος

Ρίζα και φύλλα από πεντάνευρο , φύλλα από κολιτσάνια και ρίζα και φύλλα από άγουστρο, βράζουμε όλα αυτά μαζί μέχρι να βγάλουν χρώμα

Έπειτα πίνουμε το αφέψημα.

Αλοιφή για δερματικά (Εκζέματα-αναπλαστική) με ασφεντηλιά

Παίρνουμε τη ρίζα της ασφεντηλιάς (είναι σαν κρεμμύδι άσπρο), την πολτοποιούμε στο γουδί, το βάζουμε σε τουλουπάνι να σουρώσει και παίρνουμε το υγρό της.

Μαζί με κερί (ή πρόπολη καλύτερα) και λάδι φτιάχνουμε αλοιφή.

Αναλογίες: 50% λάδι 50% κερί και 2-3 κουταλάκια του γλυκού υγρό ασφεντηλιάς.

Μυϊκοί πόνοι

Πιπερόνια σε ελαιόλαδο

Κάλτοι

Ξερά μύρτιλλα , τα κόβουμε όταν είναι μαύρα, τα αποξηραίνουμε και έπειτα τα κάνουμε σκόνη στο γουδί .

Την σκόνη την τοποθετούμε πάνω στους κάλους.

Για δυνατά μαλλιά

Πολυτρίχι (Εκουιζέτο)

ΜΟΝΑΣΤΗΡΙ ΧΡΥΣΟΠΗΓΗΣ

Από τις αδελφές στο μοναστήρι της Χρυσοπηγής έχουμε κάποια γιατροσόφια και από άλλα μέρη της Ελλάδας που κατάγονται οι μοναχές.

Διάρροια:

- Μια κουταλιά ελληνικό καφέ και λίγο λεμόνι, το έκαναν πάστα και το κατάπιναν
- Χυμό ροδιού για τα μικρά παιδιά.

Δυσκοιλιότητα

- Χαμομήλι
- Μια κουταλιά λάδι νηστικός

Πονόλαιμος

- Γαργάρες με αλατόνερο
- Βάζουμε από βραδύς ένα κομμάτι φλοιό ροδιού σε ένα ποτήρι νερό, και το πρωί, αφού θα έχει χρωματιστεί, κάνουμε γαργάρες.
- Μια κουταλιά σόδα σε ένα ποτήρι νερό και κάνουμε γαργάρες.
- Ζεσταίνουμε τσικουδιά και κάνουμε εισπνοές.
- Ζεσταίνουμε τσικουδιά, προσθέτουμε λίγο μέλι και το πίνουμε.

Μπούκωμα: Εισπνοές με ευκάλυπτο.

Βήχας: Πετιμέζι

Αφωνία

Μουσκεύουμε πετσέτες με ζεστό λάδι και την τυλίγουμε στον λαιμό, από πάνω βάζουμε σελοφάν. Το κάνουμε από βραδύς μέχρι το πρωί.

Αμυγδαλές

Βουτούσαν δυο δάχτυλα, τον δείκτη και τον μέσο στο καντήλι (και τα δυο χέρια) και με απαλές κινήσεις, έχοντας τα δάχτυλα ανοιχτά σε απόσταση μεταξύ τους, ξεκινούσαν από το κέντρο του λαιμού και έτριβαν με κατεύθυνση προς τα αυτιά.

Κρυολόγημα

Ένα φύλλο ωμό λάχανο στο πρόσωπο, ολόκληρο μεγάλο φύλλο και κάλυπτε όλο το πρόσωπο.

Διάστρεμμα

Ωμό λάχανο τοπικά.

Ναυτία

Έτρωγαν ωμό λάχανο.

Μυρμηγκιές

Ανθός μελιτζάνας τοπικά, εφόσον είναι στην γέμιση του φεγγαριού

Προσθέστε κεφαλίδα (Μορφή > Στυλ παραγράφου) και θα εμφανιστεί στον πίνακα περιεχομένων.

Κάλτοι

Έκοβαν ντομάτα σε φέτες, πρόσθεταν ζάχαρη και τα έβαζαν στους κάλους.

Χιονίστρες

Τύλιγαν τα δάχτυλα με βραστά φύλλα από λάχανο.

Αιμορροΐδες

Έβραζαν πράσα και έπειτα κάθιζαν στον ατμό τους.

Στομάχι/Έλκος

Έτρωγαν μικρή φρεσκοκαθαρισμένη ωμή πατάτα εφόσον ήταν νηστικοί.

Τα παρακάτω είναι από τη Μικρά Ασία όπου καταγόταν μια αδερφή, η γιαγιά της αδερφής ήταν από την Σμύρνη και εκεί έβαζαν οινόπνευμα και τσίπουρο αντί για τσικουδιά. Οι γονείς της συνέχισαν να τα κάνουν αλλά με τσικουδιά.

Μαγουλάδες

Ζέσταιναν τσικουδιά σε φανελάκι και τύλιγαν το κεφάλι.

Κρύωμα στο λαιμό - στέρνο - πλάτη

Έκαναν κομπρέσα με τσικουδιά σε μαλλί προβάτου.

Πόνος στο αυτί

Ζέσταιναν λάδι και έριχναν μερικές σταγόνες μέσα στο αυτί.

Κρυολόγημα ή πονόκοιλο

Έκαναν κομπρέσες με τσικουδιά

Ενοχλήσεις στα Μάτια

Κομπρέσες με χαμομήλι.

Πονόδοντος

Έβαζαν ένα γαρύφαλλο στο δόντι που πονούσε.

Κρυολόγημα

- Έκαναν εντριβές με πετρέλαιο για να φύγει το κρύο.

Πόνοι στο σώμα - Θερμοφόρες

- Ζέσταιναν πίτουρα και τα έβαζαν σε ένα σακουλάκι.
- Ζέσταιναν κεραμίδι και το τύλιγαν σε πανί.

Σημείωση: Μια αδερφή που έχει μεγαλώσει στην Αυστραλία, θυμάται που πουλούσαν βελούδινα μικρά μαξιλαράκια που είχαν μέσα πίτουρα. Τα έβαζαν στον φούρνο μικροκυμάτων για να τα ζεστάνουν και τα χρησιμοποιούσαν σαν θερμοφόρα. Αυτά τα πίτουρα τα πουλούσαν πενήντα δολάρια το ένα μαξιλαράκι!

ΚΑΡΑΝΟΥ , ΜΠΟΡΙΑΝΑ - Νίκη Στρατουδάκη - Φραγκεδάκη

Στομαχικές ενοχλήσεις

- Ρίγανη
- Δυόσμος (ανάδραμα)
- Φασκόμηλο
- Τσόχος (Το λένε και γλυκοβότανο και είναι θεραπευτικό και για πολλές άλλες παθήσεις τις οποίες δεν θυμάται)



- Ακολιές (άγρια αγκινάρα) Την έκαναν σούπα.
- Μάραθο
- Αβρωνιές (το ζουμί τους)

Σπασίματα οστών

Έξυναν σαπούνι πράσινο και το ανακάτευαν με νερό ωσότου να λιώσει το σαπούνι. Το ανακάτευαν με αυγό και έπειτα εμπότιζαν ένα πανί μέσα και το τύλιγαν στο σπασμένο άκρο. Όταν αυτό στέγνωνε γινόταν σαν γύψος.

Χτυπήματα - μελοπονίματα - αιμορραγίες

- Κοπανισμένα κρεμμύδια πάνω στο χτύπημα - πληγή μέσα σε πανί τυλιγμένα.
- Χώμα, σταματά το αίμα. (Το έβαζαν τα παιδιά καθώς έπαιζαν έξω στη φύση και έπειτα συνέχιζαν το παιχνίδι). Αφού έπεφτε ο ήλιος τότε μόνο τις κόβανε και έβγαζε το φυτό μαστίχα.

Μυρμηγκιές

Έπαιρναν τις τρυφερές κορυφές βάτων και τις έκαναν κατάπλασμα και τις έβαζαν πάνω σε μυρμηγκιές.



Θερμοφόρα από Πίτουρα

Σε ένα πανάκι που είχαν ράψει σαν θήκη μικρή ορθογώνια έβαζαν μέσα πίτουρα και τα ζέσταιναν στο μαγκάλι. Έπειτα αυτό το τοποθετούσαν στο σώμα. Τα πίτουρα είχαν την ιδιότητα να κρατάνε την ζέστη.

Υγιεινές λιχουδιές κατευθείαν από τη φύση

- **Χουρχουμελίτσες** - Η ρίζα του αγκίσσαρου έχει μέλι, την άνοιγαν σε μια πέτρα και με ένα ξυλαράκι την έτρωγαν.
- **Μαστίχα Ακολιάς** - Μέσα στην ακολιά έχει μαστίχα (παρόμοια με την μαστίχα Χίου) είναι πολύ υγιεινή και τα παιδάκια επειδή δεν είχαν μαστίχες στο χωριό , έβγαζαν από τις ακολιές και έτρωγαν! Επίσης έτρωγαν και τις ακολιές ωμές ή τις πήγαιναν στο σπίτι για να τις μαγειρέψουν.
- **Γεραντζούνια** - Είναι σαν φασολάκια, τα έτρωγαν εφόσον ήταν δροσερά - τρυφερά και είχαν γλυκιά γεύση.

Ορεινά άγρια μούσμουλα-αγριαπιδία Είναι σαν μικρά απίδια περίπου, καφέ χρώματος όταν είναι ώριμα και είναι γλυκά και λίγο στυφά. Τα παιδιά έκλεβαν τα νόστιμα αυτά φρούτα από τα λιγοστά δέντρα που υπήρχαν στο χωριό, και τα έτρωγαν ωμά είτε τα έψηναν στα κάρβουνα! Το χειμώνα

ωριμάζουν. Δεν έχει καμία ομοιότητα με την συνηθισμένη μουσμουλιά. Είναι ψηλό δέντρο με μικρά φύλλα.

- **Χαρούπια**, ειδικά όταν είναι ξερά έχουν μελώσει και είναι γλυκά σαν το μέλι.
- **Ψωμάκια μολόχας**
- **Βατόμουρα**

ΚΑΡΑΝΟΥ - Κυρία Κλεάνθη

Σφακομηλία

Μπλε μωβ λουλουδάκι το μάζευαν από το βουνό και το έβαζαν σε βραστάρια, έχει δυνατό άρωμα, κάνει καλό στο στομάχι.

Σημείωση: Μιλώντας με την αδερφή της κυρίας Κλεάνθης, διαπίστωσα ότι εννοούσε για την φασκομηλιά, αλλά στο χωριό τους την λένε Σφακομηλιά!

ΚΑΡΑΝΟΥ - Στέλλα Σταφυλαράκη

Σύγκαμα: Κατάπλασμα με καφέ και αλεύρι

Πυρετός:

- Εντριβή με ξύδι
- Μπάνιο με ξύδι

Πληγές: Τις καθάριζαν με ξύδι και έβαζαν μια σκόνη.

Κρύωμα και για να ζεσταθούν:

- Οι γέροι ζέσταιναν κρασί με πιπέρι και έπιναν για να ζεσταθούν.
- Έκαναν κοφτές βεντούζες για το κρύωμα
- Εντριβές με πετρέλαιο.

Πονόλαιμος: Κρεμμύδια τυλιγμένα σε πανί

Πληγές: Σουλφαμιδόσκονη

Σπασίματα οστών

Έκαναν μια κρέμα με αυγό και πράσινο σαπούνι, το άλειφαν στο σημείο που ήταν το σπασίμο. Έπειτα άλειφαν αυτή τη κρέμα σε χαρτί του μανάβη και το τύλιγαν στο χέρι. Το έδεναν και το άφησαν πάνω στο χέρι μέχρι να γιάνει!

ΣΚΟΡΔΑΛΟΥ -Κυρία Κωστούλα

Τσούξιμο ματιών : Κομπρέσες με αφέψημα δυόσμου.

Ίκτερος: Στοματόχορτο

Στομάχι:

- Στοματόχορτο (είναι το δίκταμο)
- Θυμαράκι (κομπόχορτο)
- Αστοιβίδα

Νεφρά:

- Θυμαράκι (κομπόχορτο)
- Σκορπιδόχορτο

Πυρετός: Κομπρέσες με τσικουδιά στο κούτελο

Πονόκοιλος:

- Εντριβή με τσικουδιά
- Αστοιβίδα

Για τσιμπήματα εντόμων και αντικουνουπικό - εντομοαπωθητικό

Σκόρδο , ξύδι και πράσινο σαπούνι

ΚΑΝΤΑΝΟΣ ΣΕΛΙΝΟΥ - Κυρία Μαρία

Η γητειά των Χούρχουδων για τις Αμυγδαλές

Η κυρία Μαρία θυμάται από παλιά την πεθερά της να γιατρεύει τις αμυγδαλές, κάνοντας ένα είδος μάλαξης σε συνδυασμό λέγοντας την ιστοριούλα - γητειά του Χούρχουδου!

Καθώς καθόταν σε καρέκλα το άτομο που έπασχε από αμυγδαλές, από πίσω του στεκόταν η γιαγιά που ήξερε την μέθοδο και τοποθετούσε τα χέρια της πάνω στις αμυγδαλές. Πιέζοντας τες τραβούσε με κατεύθυνση προς τα πίσω από τα αυτιά. Ξεκινώντας, βουτούσε τα τρία μεσαία δάκτυλα σε χαμομηλόλαδο με το πρώτο τράβηγμα έλεγε παράλληλα με ήρεμη χαμηλόφωνη φωνή, ήταν δέκα αδέρφια οι Χούρχουδοι και έφυγε ο πρώτος και έμειναν εννέα...συνέχιζε πιέζοντας και τραβώντας την δεύτερη φορά και λέγοντας , έμειναν εννέα αδέρφια οι Χούρχουδοι και έφυγε ο δεύτερος και έμειναν οκτώ...Όταν έφευγαν όλα τα αδέρφια, είχε χαλαρώσει το άτομο ακούγοντας το παραμυθάκι, αφοσιωνόταν σε αυτό χωρίς να σκέφτεται τον πόνο που του πίεζαν τις αμυγδαλές και είχαν λιώσει και καθαρίσει οι αμυγδαλές! Λένε ότι ήταν πολύ αποτελεσματικό και άμεσο!

Σημείωση: Παρόμοιο γιατροσόφι χωρίς το παραμυθάκι μου είπαν και σε άλλα χωριά. Χρησιμοποιώντας διαφορετικά τα δάκτυλα και καταλήγοντας σε άλλο σημείο.

ΠΑΛΙΑ ΡΟΥΜΑΤΑ - Κυρία Μαρία Λουφαρδάκη - Τσιχλάκη

Πονόλαιμος :

- Κοπάνιζαν άσπρο κρεμμύδι το έβαζαν σε πανί και το έδεναν στον λαιμό.
- Γαργάρες με πετιμέζι και έπιναν λίγο.

Αμυγδαλές

- Έπιαναν τις αμυγδαλές με τα χέρια και πιέζοντας τις αρκετά τις τραβούσαν πίσω και τις έσπαγαν.
- Τσικουδιά σε μαλλί από προβατίνα το έδεναν στον λαιμό.

Δυσκοιλιότητα

Έκοβαν ένα μικρό κομματάκι πράσινο σαπούνη και το έβαζαν στον πρωκτό σαν υπόθετο.

ΠΑΛΙΑ ΡΟΥΜΑΤΑ - Κυρία Ιφιγένεια

Ουλίτιδα: Αφέψημα από φύλλα και κλωνάρια αγριελιάς

Φλεβίτιδα: Καρποί, άνθη και φύλλα δάφνης, τα εμποτίζουμε σε ελαιόλαδο και κάνουμε επαλείψεις.

Πόνοι - Πονόκοιλος - ρευματισμοί - αρθρίτιδα : Εμποτίζουμε σε ελαιόλαδο χαμομήλι, θρούμπι, ρίγανη και θυμάρι.

Γονιμότητα: Κεδρόκουκα

Αδύνατο σπέρμα: Φουντούκια, καρύδια και φιστίκια αιγίνης

Σκουλήκια παιδιών: Πεντοκούκι από απήγανο με λίγο χαμομήλι (επίσης ο απήγανος προστατεύει και ξορκίζει από τα κακά!)

Αλωπεκίαση: Μπαρούτι, λίγο σκόρδο και θειάφι σε λάδι. Το έβαζαν τοπικά.

Σημείωση: Το είχαν κάνει αυτό στον πατέρα μου όταν ήταν μικρός και του είχαν κάψει το σημείο αυτό στο κεφάλι.

Ψωρίαση : Θειάφι και Λάδι (Το έβαζαν και στα άλογα)

Για όμορφα μαλλιά: Δέκα μέρες ελαιόλαδο, δέκα μέρες μέλι και μια φορά το μήνα καθαρό πετρέλαιο, μέχρι να βγάλει το κεφάλι χνούδι.

ΠΑΛΙΑ ΡΟΥΜΑΤΑ - Κυρία Μαρία Σγουράκη - Χαζιράκη

Φασκόμηλο

Το λένε και Σφακομηλιά στο χωριό της. Είναι πολύ πικρό.

Ιδιότητες: Ζάχαρο, ζαλάδες και μεθύσι.

Κρεμμύδι

Για πολλές χρήσης, πόνους, τραύματα.

Για μαλάθυρο σε κατάπλασμα.

Δυόσμος : Για στομάχι

Δεντρολίβανο: Για ζαλάδες



ΓΕΡΑΝΙ ΠΛΑΤΑΝΙΑ - Κύριος Παναγιώτης Βουρδουμπάς

Δηλητηρίαση

Κοπάνιζαν κάρβουνο το έβαζαν σε νερό και το έπιναν.

Σημείωση: Ο άνθρακας έχει επικρατήσει και στις μέρες μας, όπως ποια υπάρχουν χαπάκια άνθρακα για αποτοξίνωση, φίλτρα νερού με άνθρακα, αποτοξινωτικά αυτοκόλλητα πατούσας με άνθρακα και πολλά άλλα!

Υψηλή πίεση - Καθάρισμα αρτηριών

Βάμμα ντόπιου σκόρδου. Ντόπιο δυνατό σκόρδο το κοπάνιζαν σε ξύλινο γουδί, το βάζανε σε καθαρό οινόπνευμα μέσα σε γυάλινο μπουκάλι να κατασταλάξει. Έπειτα το σουρώναν και το διατηρούσαν στο ψυγείο. Έπιναν για ένα μήνα πρωί - βράδυ. Αρχίζοντας μια σταγόνα την πρώτη μέρα και αυξάνοντας διαδοχικά κατά μια σταγόνα κάθε μέρα μια την πρώτη ημέρα, δύο την δεύτερη, τρεις την τρίτη... Αυτή η μέθοδος λέγανε διατηρούσε για πέντε χρόνια η δράση της. και την έκαναν κάθε πέντε χρόνια!

Αιμορροΐδες: Κατάπλασμα κρεμμυδιού

Ενοχλήσεις στα μάτια: Μερικές σταγόνες λεμονιού

ΒΑΦΕΣ ΑΠΟΚΟΡΩΝΟΥ - Κυρία Κυριακή

Εντριβή για μωρά και παιδιά

Έβαζαν σε ένα μπρίκι ελαιόλαδο με ρίγανη του βουνού το ζέσταναν, το άφηναν λίγο να μην καίει και έκαναν έπειτα εντριβή στην κοιλιά για τους κολικούς και στην πλάτη για το κρύωμα.

Για τους μυς και τα νεύρα των μωρών

Ζέσταιναν λάδι με χαμομήλι και έκαναν εντριβή στο σώμα του μωρού. Το μασάζ στο μωρό, έκανε καλό επειδή το μωρό δεν έχανε την επαφή, με την μαμά του, η δερματική επαφή του έκανε καλό.

Μασάζ στο μωρό με ζύμη

Η γιαγιά της έκανε προζυμένιο ζυμαράκι με ροδόνηρο ή χαμομηλόνηρο και λίγο λάδι και με αυτό το βολαράκι έκαναν απαλό μασάζ στο μωρό.

Διάρροια: Ρίγανη

Ευρυαγγείες προσώπου

Σε χωριάτικο γιαούρτι έβαζαν ψίχα ψωμιού απο βραδύς, το πρωί έπαιρναν την μουλιασμένη ψίχα και την έβαζαν στο πρόσωπο σαν μάσκα ή τοπικά στα σημεία με τις ευρυαγγείες.

Για ωραίο δέρμα

Μια γιαγιά, όποτε ζύμωνε, τα υπολείμματα της ζύμης που κολλούσαν στην σκάφη, τα αρραίωνε με νερό και το έβαζε στο πρόσωπο για μάσκα. Το άφηνε κάμποση ώρα και έπειτα όταν το καθάριζε έβαζε ροδόνηρο.

Αντικαταθλιπτικό (πολύ καλό για άντρες)

Αιθέριο έλαιο από την φλούδα εσπεριδοειδών. Τσακίζοντας την φλούδα από φρέσκο φρούτο, πετάει σταγονίτσες και αυτές είναι σαν αιθέριο.

ΧΙΛΙΟΜΟΥΔΟΥ ΑΠΟΚΟΡΩΝΟΥ - Κύριος Ρεθεμνιωτάκης Λεωνίδας

Δυναμωτικό βραστάρι που έπιναν από παλιά έως και σήμερα στο χωριό του

Έβραζαν μαλοτήρα με ασπρόθυμο και πιπερόριζα, όλα από την Μαδάρα μαζεμένα, και το πίνουν κυρίως το πρωί αλλά και όταν είναι άρρωστοι και κρυωμένοι.

Σημείωση:

- Η πιπερόριζα δεν είναι το γνωστό τζιντζερ που ξέρουμε. Καίει πάρα πολύ, είναι καφετιά η ρίζα, είναι αρκετά μεγάλη, φυτρώνει ανάμεσα σε πέτρες και μαζεύεται το καλοκαίρι από υψόμετρο πάνω από τα 1500 μέτρα στη Χανιώτικη Μαδάρα.
- Ασπρόθυμος: Έχει πού πιο έντονη μυρωδιά από το κοινό θυμάρι. Κάνει άσπρο λουλουδάκι. Χρησιμοποιείτε όπως και το θυμάρι.



Ασπρόθυμος

ΠΑΪΔΟΧΩΡΙ ΑΠΟΚΟΡΩΝΟΥ - Μανώλης Πετακάκης

Ημικρανίες - πονοκέφαλος

Παίρνουμε ένα λεμόνι και το κόβουμε στην μέση. Κάνουμε μασάζ τριβοντας τα μηνίγγια.

Στομαχικές διαταραχές - διάρροια

Σε μια κουταλιά ελληνικού καφέ και στάζουμε μερικές σταγόνες λεμονιού και το καταπίνουμε.

Οινόμελο

Σε κόκκινο ζεστό κρασί έβαζαν μέλι, το ανακάτευαν να λιώσει και το έπιναν.

Οινόμελο έπιναν για να ζεσταθούν και να καταπολεμήσουν το κρύο.

Πονολαιμος

Μαλλιά προβάτου με τσικουδιά και το τοποθετούσαν στον λαιμό.

Το μαλλί σε μπορεί να είχε ίχνη αγκίσσαρου(λάβδανο) κολλημένα στα ζώα που ακουμπάνε το φυτό καθώς περπατάνε στα βουνά.

Είχε μια συγκεκριμένη ονομασία το μαλλί όταν είχε αλάδανο επίσης μύριζε από το φυτό.

Φλόγωση στα μάτια

Πλύσιμο με γάλα κατσίκας, το έκαναν μετά από τσούξιμο στα μάτια από πιπερόνια ή από καυστικό γάλα συκιάς.

Μυρμηγκιές

Καπνό από τσιγάρο το έβαζαν σαν έμπλαστρο.

Κριθαράκι - Άφθες

Κάπνιζαν ένα τσιγάρο αφού έβαζαν ένα πανί πίσω από το φίλτρο. Έτσι μάζευαν την πίσσα και έπειτα την έκαναν επάλειψη πάνω στο δερματικό.

Παρομοίως γίνεται και με σκόρδο. στην

Μελανιές

Κοπάνιζαν μαϊντανό και έκαναν έμπλαστρο.

Τσιμπήματα (μέλισσας, σφήγας)

Έκοβαν ένα κρεμμύδι και έκαναν μασάζ.

Μαραθόσπορος

Βοηθά στα συμπτώματα εμετού.

Είναι πλούσιο σε βιταμίνες ασβέστιο και ιχνοστοιχεία.

Θρούμπι



Το χρησιμοποιούσαν για στοματική υγιεινή, και σαν καρύκευμα.

Έχει αντιμικροβιακές και αντιμυκητιακές ιδιότητες

Λαδανία - Αγκίσσαρος



Υπάρχουν περίπου έξι είδη Λαδανιάς στην Κρήτη, αλλά θεραπευτικές ιδιότητες είναι γνωστές μόνο του *Cistus creticus*.

Ιδιότητες: Ενισχύει το ανοσοποιητικό, αντιοξειδωτικές ιδιότητες, Πολύ πιο ισχυρό από το πράσινο τσάι, αποτοξινώνει το συκώτι (από τα πιο ισχυρά βότανα για το συκώτι. Απομακρύνει τα βαρέα μέταλλα. Χρησιμοποιούνται πολυ στα Καλλυντικά.

Στα Χωριά το χρησιμοποιούσαν σε βραστάρια μαζί με άλλα βότανα. Δεν έχει τοξικότητα, το τρώνε οι κατσίκες

Η συλλογή του γίνεται την άνοιξη.

Της Κρήτης θεωρείται το πιο ανώτερο ποιοτικά λόγω κλιματολογικών συνθηκών, επειδή είναι πιο ξηρό το καλοκαίρι.

Ρίγανη

Ιδιότητες: Αντιμυκητιασικές , αντιβακτηριδιακές, αντισηπτικές.

Χρησιμοποιείται και ως αφέψημα.

Φασκόμηλο

Στην Κρήτη έχουμε πέντε είδη φασκόμηλου

Τα αρωματικά είναι:

Salvia Triloba (το κοινό φασκόμηλο που χρησιμοποιούμε για αφέψημα)

1^ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ
ΛΑΪΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ



Salvia Pomifera (δεν είναι εμπορεύσιμο, έχει ίδιες ιδιότητες με το εμπορεύσιμο)



Ιδιότητες: Αντιβακτηριδιακές, αντισηπτικές, καρδιοτονωτικές.

Βοηθάει στην αντιμετώπιση του διαβήτη.

Βοηθάει στη στοματική υγιεινή σε τραύματα, ουλίτιδες, κακοσμία κάνοντας γαργάρες.

Για τις γυναίκες θέλει προσοχή, μπορεί να παρατείνει την περίοδο.

Δεν είναι καλό να το πίνουμε καθημερινά για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Salvia viridis (δεν το χρησιμοποιούν)

Salvia varbena - γοργογιάννης - Ετήσιο χόρτο, χρησιμοποιείται στην μαγειρική, δεν είναι αρωματικό και έχει γλυκιά γεύση, λεγεται και γλυκόχορτο

Ανωνίδα



Είναι θάμνος, μοιάζει με την αστοιβίδα, κάνει όμορφα λουλουδάκια (σαν ιβίσκο) χρώματος λευκό προς ροζ.

Χρησιμοποιούνται όλα τα μέρη του φυτού, πιο δραστική όμως είναι η ρίζα, είναι παρόμοια με την ρίζα του ασκολίμπρου, αλλά πιο δυνατή, σαν σχοινί. Δεν ξεριζώνεται ευκολα, θέλει σκάψιμο για να ξεριζωθεί.

Ιδιότητες: Ξεμπλοκάρει τον μεταβολισμό. Η ρίζα του είναι το καλύτερο φαρμάκου για τις πέτρες στα νεφρά. Είναι διουρητικό, αποτοξινώνει, βοηθάει στον πόνο των αρθρώσεων και μειώνει το ουρικό οξύ.

Τευκριο -Αντωναΐδα - Χαμοδρύς



Ένας παππούς στο χωριό έλεγε ότι έχει αφροδισιακές ιδιότητες! Από αυτή τη γνώμη συμπεραίνουμε ότι είναι πολύ δυναμωτικό.

Επί κατοχής κόντεψε να εξαφανιστεί επειδή οι Γερμανοί το χρησιμοποιούσαν πολύ.

Ιδιότητες:

Αντιφλεγμονώδης, αντικαρκινικό, στομαχικές παθήσεις, πυρετός, ρυθμίζει το ζάχαρο, κρατάει χαμηλά τις επίπεδα χοληστερίνης και αφροδισιακό.

Τριβόλι

Κάνει μικρά κίτρινα λουλουδάκια που ανθίζουν κυρίως το καλοκαίρι. Οι σπόροι του είναι όλο αγκάθια, είναι μια μπάλα που έχει πέντε αγκάθια. Είναι επεκτατικό.

Στην αρχαία Ελλάδα το έβαζαν σε σφεντόνες και το χρησιμοποιούσαν στις μάχες.

Ιδιότητές: Όλο το φυτό είναι αφροδισιακό, αντιμετωπίζει προβλήματα σεξουαλικής φύσεως, ιδίως στους άντρες επαναφέρει την λίμπιντο

Παρασκευή αφεψήματος: Το βάζουμε σε κατσαρόλα να βράσει πολύ ώρα και να μείνει το μισό. Είναι πολύ πικρό.

Ρούσκος -Ψαθόχορτο - Ξαθοσφάραγκο - Ξαθομυθιά



Κάνει σπαράγγι τον Μάιο, το φύλλο του είναι πιο πλατύ και αιχμηρό από τα ντόπια σπαράγγια. Τον σπόρο του, όπου είναι κόκκινος, τον κάνει κάτω από το φύλλο, όπως και το λουλούδι. φυτρώνει σε σκοτεινά, δροσερά μέρη με υγρασία, απόκρημνα

Το χρησιμοποιούν σαν αφέψημα.

Οι παππούδες του το έτρωγαν, είναι πολύ πικρό.

Ιδιότητες: Καθαρίζει το αίμα, κισοί, φλεβίτιδα, αιμορροΐδες.

Κράταιγος -Τρικουιά



Μικρός θάμνος, που μπορεί να γίνει δέντρο, εάν είναι μόνο του σε ξέφωτο, μπορεί να γίνει δέντρο, ενώ αν είναι στην σκιά άλλων δέντρων μένει θάμνος.

Το συναντάμε στον Ομαλό, Καλλικράτης Σφακιών και στον Ψηλορείτη, και σε μέρη με υψόμετρο.

Χρησιμοποιούν και τα τρία μέρη του φυτού άνθη, φύλλα και καρπούς.

Οι καρποί είναι έντονα κόκκινοι σαν μπαλάκια και έχουν γλυκιά και στυφή γεύση.

Χρησιμοποιείτε σαν αφέψημα για τόνωση του κυκλοφορικού (είναι γνωστό από παλιά και τεκμηριώθηκε επιστημονικά).

Επίσης οι καρποί χρησιμοποιούνται για την παραγωγή βάμματος με πρωτοράκι (αποσταγμένο χωρίς τα τσάμπουρα, επειδή έχει ξυλόλη που καταστρέφει το συκώτι).

Σκορπιδόχορτο

Ιδιότητες: Διουρητικό, πέτρες στα νεφρά, σκώληκες εντέρων .

Χρησιμοποιείτε αφέψημα του για τα άνωθι.

Σαν έμπλαστρο χρησιμοποιείτε σε σπυριά, άφθες, κριθαράκι.

Το άλεθαν και το έκαναν κατάπλασμα.

Πολυκόμπι - Κυπαρισσάκι - Ιππουρίδα - Πολυτρίχι



Χρησιμοποιείται το αφέψημα του και σαν κατάπλασμα.

Το αφέψημα βοηθάει σ βαριές πνευμονολογικές παθήσεις, είναι διουρητικό και είναι καλό για νεφρολιθιάσεις.

Το κατάπλασμα είναι επουλωτικό και σταματάει την αιμορραγία.

Ελίχρυσος

Το συναντάμε στην Μαδάρα στην Κρήτη. Κάνει ένα μικρό κίτρινο λουλουδάκι.

Είναι ευεργετικό για βρογχίτιδα, ιγμορίτιδα, άσθμα και γενικά για το αναπνευστικό σε αφέψημα. Εισπνοές για μπούκωμα.

Είναι από τα καλύτερα αναπλαστικά δέρματος μετά από εγκαύματα, επαλείφοντας λάδι από τα λουλούδια του ελίχρυσου καθώς επίσης προστατεύει από τον καρκίνο του δέρματος με λάδι ή κεραλοιφή τοπικά.

Το λάδι σε κόκκινο ευαίσθητο δέρμα από τον ήλιο, θεραπεύεται απόλυτα.

Το ανθόνερο του είναι καλό για την ψυχολογία και καταπραΰνει τον θυμό, μαλακώνει τον πονοκέφαλο ρυθμίζει το μεταβολισμό.

Απήγανος

Κάνει κίτρινο λουλουδάκι.

Ιδιότητες: στομαχικές διαταραχές, σκοτώνει σκουλήκια στο έντερο.

Είναι επικίνδυνο στη χρήση, μπορεί να σκοτώσει, επειδή διαστέλλει τα αιμοφόρα αγγεία και μπορεί να κάνει εσωτερική αιμορραγία.

Οι γυναίκες το χρησιμοποιούσαν σαν εκτρωτικό, αλλά κάποιες φορές πέθαιναν και αυτές.

Έχει άσχημη γεύση και μυρωδιά.

ΧΡΥΣΟΣΚΑΛΙΤΙΣΣΑ ΚΙΣΣΑΜΟΥ

Μια ηλικιωμένη κυρία είχα συναντήσει στη Χρυσοσκαλίτισσα όπου η μητέρας ήταν η πρακτικός του χωριού. Θυμόταν πολύ λίγα από αυτά που, είναι έκανε η μητέρα της.

Όταν μια γυναίκα που μόλις είχε γεννήσει και δεν έβγαине ο αμνιακός σάκος, της δίνανε να πιεί παλιό ζεστό κρασί και αμέσως μετά έβγαине ο σάκος. Ήταν παρούσα η συγκεκριμένη κυρία σε ένα τέτοιο περιστατικό.

Πρησμένα πόδια: Έκαναν ποδόλουτρο με αλατόνερο, ή στη θάλασσα.

Διάρροια: Αφέψημα θυμαριού.

Φυσικό αντιβιοτικό: Αφέψημα ρίγανης.

Πόννοι: Βάζανε κρεμμύδια τοπικά.

Άγρια ακονιζιά

Μυρίζει σαν εντομοαπωθητικό, το χρησιμοποιούσαν σαν εντομοαπωθητικό χώρου για κουνούπια και μύγες καθώς επίσης το έβαζαν στις πατάτες για να μην τις τρώνε τα πεταλουδάκια.

Από την κυρία Εμμανουέλλα

Ζάχαρο

- Βράζουμε 80 φύλλα ελιάς σε δύο κιλά νερό μέχρι να απονείμει ένα κιλό νερό. Πίνουμε ένα κρασοπότηρο τη μέρα.
- Ερεικόμελο

Άσπρος θύμος

Καθαρίζει τις πέτρες κυρίως των νεφρών.

Ψωρίαση

Τοπικά σπαθόλαδο, κάνει επούλωση.

Εγκαύματα

Σπαθόλαδο με αλόη.

Ρευματισμοί

Χτυπηματάκια με τσουκνίδα στην περιοχή που είναι τα ρευματικά.

ΛΙΒΑΔΙΑ ΚΙΣΣΑΜΟΥ - Κυρία Γεωργία

Χτυπήματα χωρίς πληγή

Τσικουδιά με αλάτι τοπικά.

Πονόλαιμος

Ρακόμελο

Δάγκωμα ψαριού - Σμέρνα ή Φύσι

Κατουρούσαν πάνω στο δάγκωμα. (Η αμμωνία από τα ούρα έκανε)

Αποφυγή μελανιάς και πρηξίματος μετά από χτυπήματα

Κομπρέσα με Κόκκινο κρασί!

Πνευμονία

Έπιναν χυμό από καρότο και το εφαρμόζουν ακόμα!

Καραμπάσι

Είναι το απόσταγμα από τα φύλλα της Δάφνης.

Έχει πολλές χρήσεις όπως πονόδοντο, αμυγδαλές κρυώματα.

Σημείωση: Από το χωριό τους, καθώς και από άλλα χωριά μου είπαν, ότι περνούσε ο Καραμπάσας και πουλούσε ή αντάλλαζε το καραμπάσι με πράγματα που παρήγαγαν στα χωριά.

ΒΛΑΤΟΣ ΚΙΣΣΑΜΟΥ - Καλλιρρόη Σγουράκη

Λάδι για εντριβές

Ζέσταιναν χαμομήλι με ρίγανη σε ελαιόλαδο και έπειτα ζεστό που ήταν έκαναν εντριβές.

Μπούκωμα μύτης

Έβραζαν φασκόμηλο και έβαζαν τα παιδιά να κάνουν εισπνοές από το τσικάλι για να ξεμπουκώσει η μύτη τους.

ΧΡΥΣΑΥΓΗ - ΒΟΥΚΟΛΙΕΣ - Κυρία Αντωνία

Θερμαντικό λάδι για κρύωμα

Χτυπούσαν στο χαϊβάνι σιναπόσπορο μέχρι να γίνει σκόνη και έπειτα το έβαζαν σε βάζο με λάδι και τσικουδιά και το έκαναν σαν κρέμα.

Εντριβή για κρύωμα

Με το μπαρούτι από τα φυσίγγια έκαναν εντριβές!

1^ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ
ΛΑΪΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

Επίλογος - Συμπεράσματα

Οι πρόγονοι μας στα δύσκολα χρόνια που πέρασαν χωρίς τις ευκολίες που έχουμε σήμερα και τις πολυτέλειες της τεχνολογίας χρησιμοποιούσαν τη γνώση που διαδιδόταν από γενιά σε γενιά αλλά και την φαντασία τους, ώστε να βρουν τρόπο θεραπείας στα προβλήματα που αντιμετώπιζαν .

Μη έχοντας την πολυτέλεια να κατέβουν στην πόλη να πάνε στο γιατρό ή σε νοσοκομείο, ακολουθούσαν θέλοντας και μη τις παραδοσιακές θεραπείες που τους παρείχαν οι γνωστές αυτών, οι γιαγιάδες ή ο πρακτικός του χωριού.

Μπορούμε να συμπεράνουμε ότι σκεφτόντουσαν και λειτουργούσαν σύμφωνα με τα τέσσερα στοιχεία αλλά και άλλες μεθόδους του Ιπποκράτη και των αρχαίων ιατρών. Όπως για παράδειγμα όταν είχαν κρύωμα το αντιμετώπιζαν με θερμά βότανα, με αλκοόλ και με οποιοδήποτε άλλο τρόπο γνώριζαν που προκαλούσε θερμότητα στο σώμα, ώστε να εκδιώξει το κρύο. Στην ξηρασία χρησιμοποιούσαν τους υδρατμούς. Στην τοξίνωση του οργανισμού έκαναν αφαίμαξη την άνοιξη. Χρησιμοποιούσαν τα λιγοστά υλικά που είχαν στα σπίτια τους και όσα τους παρείχε η φύση, σε συνδυασμό με τις λιγοστές τους γνώσεις αλλά με δυνατή την αίσθηση τους μπορούσαν να καταλάβουν τις επιδράσεις των βοτάνων από την γεύση τους, το άρωμα τους, το χρώμα τους αλλά και την εποχή και το μέρος όπου τα σύλλεγαν.

Όλη αυτή η εργασία πραγματοποιήθηκε με την επίσκεψη μου σε χωριά των Χανίων, ρωτώντας τους κατοίκους των χωριών και έτσι συλλέχτηκαν και καταγράφησαν οι παραπάνω πληροφορίες.

Είμαι πολύ ευτυχισμένη που κατόρθωσα να ολοκληρώσω αυτήν την εργασία και εν συνεχεία θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους αυτούς που με την προθυμία τους και με μεγάλη χαρά θέλησαν να με βοηθήσουν. Επίσης ευχαριστώ τους δάσκαλους μου Αλέξανδρο Τηλκίδη και Νικόλαο Σαμαρίδη που μου έδωσαν το κίνητρο να φέρω εις πέρας αυτήν την εργασία!

