Χρίστος Βερελής

Φορέας Διαχείρισης
Εθνικού Δρυμού Αίνου

ΤΟ ΠΕΡΙΒΟΛΙ ΤΟΥ ΑΓΙΟΥ

ΛΑΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ ΚΑΙ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΦΥΤΑ ΣΤΟ ΓΕΩΠΑΡΚΟ ΚΕΦΑΛΟΝΙΑΣ – ΙΘΑΚΗΣ

Επιμέλεια:
Γιώργος Φωτιάδης
Επίκουρος Καθηγητής

ΤΟ ΠΕΡΙΒΟΛΙ ΤΟΥ ΑΓΙΟΥ

ΛΑΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ ΚΑΙ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΦΥΤΑ
ΣΤΟ ΓΕΩΠΑΡΚΟ ΚΕΦΑΛΟΝΙΑΣ – ΙΘΑΚΗΣ

Χρίστος Βερελής

Φορέας Διαχείρισης
Εθνικού Δρυμού Αίνου

ΤΟ ΠΕΡΙΒΟΛΙ ΤΟΥ ΑΓΙΟΥ

ΛΑΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ ΚΑΙ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΦΥΤΑ ΣΤΟ ΓΕΩΠΑΡΚΟ ΚΕΦΑΛΟΝΙΑΣ – ΙΘΑΚΗΣ

Επιμέλεια:
Γιώργος Φωτιάδης
Επίκουρος Καθηγητής

ΕΘΝΙΚΟΣ ΔΡΥΜΟΣ ΑΙΝΟΥ
ΦΟΡΕΑΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

ΓΕΩΠΑΡΚΟ
ΚΕΦΑΛΟΝΙΑΣ
ΙΘΑΚΗΣ

Η παρούσα έκδοση συγχρηματοδοτήθηκε από την Ευρωπαική Ένωση στο πλάσιο υλοποίησης του Υποέργου (3) «Συνεισφορά περιεχομένου, κατάρτιση σχεδίων επικοινωνίας και δράσεων ευαισθητοποίησης για τις περιοχές του Εθνικού Δρυμού Αίνου» της Πράξης: «ΕΡΜΗΣ» – «Έξυπνες ψηφιακές εφαΡμογές και εργαλεία για την αποτελεσΜατική προώθΗση και ανάδειξη της βιοποικοιλότηταΣ των Ιονίων Νήσων» με κωδικό ΟΠΣ (MIS) 5034557.

Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Ταμείο
Περιφερειακής Ανάπτυξης

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΙΟΝΙΑ ΝΗΣΙΑ 2014-2020

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΕΣΠΑ 2014-2020
ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη

Σκοπός της παρούσας έκδοσης είναι η παρουσίαση των αρωματικών και φαρμακευτικών φυτών της Κεφαλονιάς. Λόγω των δραστικών συστατικών που περιέχουν, η χρήση τους είναι ευρεία είτε ως αυτούσια, είτε ως εκχυλίσματα ή αιθέρια έλαια στη φαρμακευτική βιομηχανία, τη φυτοπροστασία και τη βιομηχανία τροφίμων και καλλυντικών.

Ανάμεσα στους στόχους του Φ.Δ. Εθνικού Δρυμού Αίνου, είναι η προστασία και διατήρηση τόσο της βιοποικιλότητας όσο και της γεωποικιλότητας. Δύο στόχοι άρρηκτα συνδεδεμένοι, αφού η βιοποικιλότητα αναπτύσσεται και προσαρμόζεται στο περιβάλλον της γεωποικιλότητας. Έτσι, τα αυτοφυή αρωματικά φυτά (α.α.φ.) (ρίγανη, θυμάρι, δάφνη, φασκόμηλο, δεντρολίβανο, μολόχα, μέντα, αγριομάραθο, τσάι του βουνού, σάψυχο, μελισσόχορτο) αναπτύσσονται σε ασβεστολιθικά εδάφη με καλή αποστράγγιση, τόσο σε πεδινές περιοχές, όσο και σε μεγάλο υψόμετρο, έως την κορυφογραμμή του Αίνου.

Η παρούσα έκδοση αποτελεί την καλύτερη απόδειξη της αλληλεπίδρασης της γεωποικιλότητας του Γεωπάρκου Κεφαλονιάς-Ιθάκης με την βιοποικιλότητα. Το πρωτογενές υλικό της έκδοσης προσφέρθηκε αφιλοκερδώς στον Φ.Δ. από τον Δρ. Χρίστο Βερελή και επικαιροποιήθηκε από τον Δρ. Γιώργο Φωτιάδη, Δασολόγο – Περιβαλλοντολόγο, Επίκουρο Καθηγητή του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών.

Η καλλιέργεια και μεταποίηση αυτοφυών φυτών στο Γεωπάρκο δεν είναι ακόμα αρκετά διαδεδομένη, αν και έχει λίγες απαιτήσεις, γιατί τα φυτά αυτά δεν προσβάλλονται εύκολα από εχθρούς και ασθένειες. Είναι επίσης γνωστά και καλλιεργούνται σε κάθε κήπο για τις γευστικές τους ιδιότητες στη μαγειρική ή ως ροφήματα. Παραδοσιακές συνταγές περιλαμβάνουν το κεφαλονίτικο ρόφημα "φουμέντο" με τσάι του βουνού, κονιάκ, μέλι και ξύλο κανέλας, το οποίο καταπολεμά το κρυολόγημα με την εισπνοή των ατμών του ροφήματος. Ένα διάσημο πιάτο του Γεωπάρκου είναι η ριγανάδα με ψωμί ραντισμένο με ξύδι από κόκκινο κρασί και λάδι, ντομάτα, τυρί φέτα ή πρέντζα, θαλασσινό αλάτι (αφράλα) και φυσικά την αρωματικότατη ρίγανη. Στο Γεωπάρκο απαντώνται συχνά και τα αυτοφυή φυτά βαλσαμόχορτο, γλυκόριζα (παλαιότερα αποτελούσε σημαντικό εμπορικό προϊόν της Παλικής) κι ο αθάνατος που ανθίζει και καρποφορεί μόνο μία φορά, ο οποίος ευδοκιμεί και σε αργιλλώδη εδάφη. Από τις ίνες του πλέκονται εξαιρετικά χειροποίητα κεντήματα, με τη χρήση μοναδικών παραδοσιακών τεχνικών. Τα (α.α.φ) αποτελούν πολύτιμα συστατικά στη σαπωνοποιεία και την παρασκευή ροδόνερου και θεραπευτικών τύπων ελαίων (βαλσαμέλαιο).

Πιστεύουμε λοιπόν ότι το παρόν παρέχει στον αναγνώστη την ευκαιρία να γνωρίσει τα αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά της Κεφαλονιάς, καθως και την παράδοση της λαϊκής Ιατρικής.

Τέλος, ευχαριστίες οφείλονται στην Περιφέρεια Ιονίων Νήσων, που χρηματοδοτεί την έκδοση στα πλαίσια του Έργου «ΕΡΜΗΣ – Έξυπνες ψηφιακές εφαΡμογές και εργαλεία για την αποτελεσΜατική προώθΗση και ανάδειξη της βιοποικοιλότηταΣ των Ιονίων Νήσων».

Για το Δ.Σ. του Φ.Δ. Εθνικού Δρυμού Αίνου

Ο Πρόεδρος
Δρ. Γιώργος Δρακάτος

Σπούδασα Χημεία στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης και στη συνέχεια έκανα διδακτορική διατριβή στο Πανεπιστήμιο της Χαϊδελβέργης στο Ινστιτούτο Φαρμακευτικής Βιολογίας. Η διατριβή αυτή αφορούσε στο φαρμακευτικό φυτό Echinacea (purpurea και angustifolia) της Λατινικής Αμερικής που εντόπισα σε αναφορές λαϊκής ιατρικής της περιοχής, όπου περιγραφόταν ότι διέθετε αξιόλογη επίδοση σε λοιμώξεις, ιδιαίτερα του ανώτερου αναπνευστικού. Το 1978 παρουσίασα και δημοσίευσα την πρώτη εργασία που έγινε ποτέ, σχετική με το φυτό Echinacea και που στα χρόνια που ακολούθησαν επρόκειτο να γίνει παγκοσμίως γνωστό, ενώ ακολούθησαν εκατοντάδες εργασίες γύρω από τις ενώσεις που περιέχονται σε αυτό και από την δράση της δρόγης και των σκευασμάτων. Η πρώτη αυτή εργασία που δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό PLANTA MEDICA έχει ένα εξαιρετικά μεγάλο αριθμό αναφορών σε μεταγενέστερες εργασίες (citation index), πράγμα ευεξήγητο, αφού επρόκειτο για την πρώτη εργασία ενός τόσο δημοφιλούς στη συνέχεια φαρμακευτικού φυτού. Σήμερα τα προϊόντα που περιέχουν εκχυλίσματα Echinacea έχουν παγκόσμιο κύκλο εργασιών που αγγίζει το 1 δις δολάρια USA.

Μετά την αγόρευσή μου ως διδάκτορα χημείας φυσικών προϊόντων, δεν συνέχισα ακαδημαϊκή καριέρα αλλά εργάστηκα στην Βιομηχανία, στη Γερμανία καταρχήν και στη συνέχεια στην Αίγυπτο και από το 1982 στην Ελλάδα. Είχα όμως πάντοτε ιδιαίτερο ενδιαφέρον για τον τομέα των φαρμακευτικών φυτών.

Η σχέση μου με την Κεφαλονιά – τόπο που γεννήθηκε και έζησε τα νεανικά της χρόνια η μητέρα μου Διονυσία Γαλιατσάτου- και οι συχνές επισκέψεις μου στο νησί με οδήγησαν στη σκέψη να καταγράψω τα φαρμακευτικά και αρωματικά φυτά της και να αναφέρω τη λαϊκή ιατρική παράδοση που καθόριζε τη χρήση τους από τον τοπικό πληθυσμό. Την πρωτοβουλία μου αυτή συνέδραμε και πρακτικά υποστήριξε ο καθηγητής φαρμακογνωσίας της Φαρμακευτικής Σχολής του Καποδιστριακού Πανεπιστημίου αείμνηστος Σκεύος Φιλιάνος, αλλά και ο Αναστάσης Πεπονής υπουργός τότε Βιομηχανίας. Εξασφαλίστηκε έτσι μικρή χρηματοδότηση από προγράμματα του Υπουργείου Βιομηχανίας και του Υφυπουργείου Νέας Γενιάς, που κάλυψε τα έξοδα μετακινήσεων και διαμονής οκταμελούς ομάδας πτυχιακών φοιτητών της Φαρμακευτικής Σχολής, με τους οποίους επισκέφθηκα την Κεφαλονιά το καλοκαίρι του 1982.
Στην ομαδα αυτή ήταν οι τελειόφοιτοι τότε φοιτητές της Φαρμακευτικής του ΕΚΠΑ:Δωρα Βασιλειου, Δεσποινα Λεριωτη, Σταυρουλα Σιγανού, Μιχαλης Μανεσης, Ανδρεας Μπουζιωτης, Ηλιας Πεφανης και Παύλος Σκουρσης. Εργάστηκαν όλοι με ενθουσιασμό και τους ευχαριστώ άλλη μια φορά μετά από σαράντα χρόνια.

Κανόνισα ένα ευρύ πρόγραμμα επισκέψεων σε όλο το νησί με σκοπό τον εντοπισμό και χαρακτηρισμό των φυτών, αλλά και τη λήψη συνεντεύξεων από 400 άτομα μεγάλης κατά κανόνα ηλικίας που μίλησαν για τη χρήση των φυτών. Η ομάδα έμεινε στο νησί 25 ημέρες και έγιναν επισκέψεις σε 32 χωριά. Τα δείγματα που συλλέχθηκαν ταυτοποιήθηκαν και από τον συστηματικό βοτανικό του Μουσείου Γουλανδρή κ. Ζαχαριάδη.

Το αποτέλεσμα της επιστημονικής αυτής έρευνας και καταγραφής, επικαιροποιημένο από τον Δρ. Γιώργο Φωτιάδη, Δασολόγο – Περιβαλλοντολόγο, Επίκουρο Καθηγητή του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών, επιτέλους γίνεται διαθέσιμο στο ευρύ κοινό με την έκδοσή του από το Φ. Δ. Εθνικού Δρυμού Αίνου, με χρηματοδότηση από την Περιφέρεια Ιονίων Νήσων.

Χρίστος Βερελής,2021

Τα κείμενα που ακολουθούν παρατίθενται, αφού θεωρήθηκε ότι μπορεί να προσφέρουν πληρέστερη εικόνα στον αναγνώστη με την κοινωνία, τα στατιστικά και άλλα στοιχεία της εποχής. Η λαϊκή ιατρική, στην Κεφαλονιά, έχει ιδιαίτερο ενδιαφέρον, καθώς με αυτό τον τρόπο διασώζεται η λαϊκή σοφία που σταδιακά χάνεται, η οποία πολλές φορές συνδέεται με τη λαογραφία. Σήμερα στην Κεφαλονιά δεν χρησιμοποιούνται «βοτάνια» σε μεγάλη κλίμακα. Οι παλιότεροι θυμούνται τις χρήσεις τους, που άλλοτε ήταν στην καθημερινότητά τους. Οι νεότερες γενιές χρησιμοποιούν κάποια από αυτά τα είδη, που τα αγοράζουν συσκευασμένα (π.χ. το χαμομήλι και το φασκόμηλο). Τα περισσότερα από τα είδη που συλλέγονται και χρησιμοποιούνται ως φαρμακευτικά είναι καταγεγραμμένα στη βιβλιογραφία, υπάρχουν όμως και κάποια που δεν αναφέρονται, γεγονός που αποδεικνύει την έλλειψη ερευνών. Τα περισσότερο γνωστά φαρμακευτικά φυτά είναι τα διουρητικά (για τις πέτρες στα νεφρά), για το στομάχι, για τα χτυπήματα – αιμορραγίες και τα αρωματικά – καλλυντικά. Ενδιαφέρον είναι ότι πολλοί κάτοικοι, στο παρελθόν, δέχτηκαν σημαντικές πιέσεις από γιατρούς για να μην χρησιμοποιούν τα σκευάσματα αυτά.
Τα πολλά αρωματικά και φαρμακευτικά είδη που υπάρχουν στην Κεφαλονιά, μπορούν να χρησιμοποιηθούν στην αρωματοποιία. Παλαιότερα στην περιοχή γινόταν και κατεργασία και οικονομική εκμετάλλευση της δάφνης (που υπάρχει αυτοφυής στην περιοχή), αλλά και άλλων ειδών, ενώ θα μπορούσε να γίνει εκμετάλλευση και άλλων ειδών, όπως τα *Vera lactuca* (πλατομαντήλι), *Arum italicum* (χοιράυτι), *Ruscus aculeatus* (λαγολιά – κατρουλιά), *Sanbucus nigra* (κουφοξυλιά, αφροξυλιά), *Ephedra foeminea* (πολυκόμπι), κ.ά. Ιδιαίτερο οικολογικό ενδιαφέρον έχει και η χρήση του *Mentha pulegium* (φλισκούνι) ως εντομοαπωθητικό και της *Scilla nivalis* (σκίλλα) ως ποντικοφάρμακο.

Τα στοιχεία και οι πληροφορίες που ακολουθούν, ανάγονται στα έτη 1978-1981.
Παρατίθενται, ώστε να παρουσιαστεί το κοινωνικό-οικονομικό περιβάλλον του νησιού, την εποχή ακριβώς που διεξήχθει η έρευνα.

Γεωγραφικά στοιχεία

Ο Νομός Κεφαλονιάς ανήκει γεωγραφικά στα Ιόνια νησιά, που βρίσκονται στα δυτικά όρια της Ελλάδας. Η θέση της είναι δυσμενής, σύμφωνα με τη σημερινή οργάνωση της ελληνικής κοινωνίας, γιατί βρίσκεται μακριά από τα οικονομικά και πληθυσμιακά κέντρα της χώρας. Θα μπορούσε όμως να αξιοποιηθεί η θέση της στη λεκάνη της Μεσογείου (είναι περίπου στο κέντρο της και στον άξονα κίνησης των πλοίων προς και από την Αδριατική θάλασσα) αν εφαρμοσθεί μια νέα αναπτυξιακή πολιτική, βασισμένη στην αποκέντρωση και στις νέες μορφές οικονομικής κοινωνικής οργάνωσης. Ο Ν. Κεφαλληνίας έχει 905 τ. χλμ. έκταση από τα οποία 787 τ. χλμ. αποτελούν την Κεφαλονιά και 96,2 τ. χλμ. την Ιθάκη.

Πληθυσμιακά χαρακτηριστικά

Ο πληθυσμός του Ν. Κεφαλληνίας σύμφωνα με στοιχεία της στατιστικής του 1981 είναι 31.297 άτομα. Οι 12.207 κατοικούν στις τρείς πόλεις (Αργοστόλι, Ληξούρι, Βαθύ) και οι υπόλοιποι 19.090 στους λοιπούς κυρίως αγροτικούς οικισμούς του νησιού. Παρατηρήθηκε μεγάλη μείωση του πληθυσμού στην περίοδο '51–'81, ποσοστό 41,3%, το μεγαλύτερο από όλους τους νομούς της χώρας. Την ίδια περίοδο, μείωση παρατηρήθηκε και στον αγροτικό πληθυσμό (-41,8%) και στον ημιαστικό (-24,1%). Σημαντική είναι και η τροποποίηση του πληθυσμού κατά ηλικία. Συγκεκριμένα, το ποσοστό των ηλικιών 15–44 περιορίστηκε στο 30,9% το 1971, σε σχέση με 35,3% το 1961 και το ποσοστό των άνω των 65 ετών αυξήθηκε στο 18,9% το 1971 σε σχέση με 13,9% το 1961. Τα αντίστοιχα ποσοστά της χώρας για το 1971 ήταν 42,3% και 11,2%.

Κλίμα

Το κλίμα της Κεφαλονιάς είναι εύκρατο με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του θαλάσσιου μεσογειακού τύπου. Το καλοκαίρι είναι ξηρό και ο χειμώνας βροχερός και ήπιος. Η μέση ετήσια θερμοκρασία ανέρχεται σε 18.5C. Η θερμοκρασία του θερμότερου μήνα ανέρχεται σε 22.3Cκαι του ψυχρότερου σε 13.8C. Οι απόλυτες μέγιστες και ελάχιστες είναι +40.2C τον Αύγουστο και -2.2C το Φεβρουάριο. Ο μέσος όρος των ετήσιων βροχοπτώσεων ανέρχεται σε 1.084,7mm και κατανέμεται 525,2mm το χειμώνα (48,5%), 173,7mm την άνοιξη (15,5%), 26,6mm το καλοκαίρι (3,0%) και 359,2mm το φθινόπωρο 33.0%. Χιόνια σημειώνονται κάθε χρόνο στα ορεινά και σπάνια στα πεδινά. Οι επικρατούντες άνεμοι είναι ΒΔ (Μαΐστρος) με ποσοστό 23,3% και ακολουθούν οι Β (14.8%), οι ΝΔ (Γαρμπής) (14,3%) και Ν (11,8%). Οι ισχυρότεροι είναι οι Α, ΒΑ και οι ΝΔ. Νηνεμία εμφανίζεται με συχνότητα 13,5%. Γενικά το κλίμα ευνοεί τις μη ανθεκτικές στο ψύχος καλλιέργειες καθώς και τις καλλιέργειες σε θερμοκήπια.

Σεισμοί

Η περιοχή του Ν. Κεφαλληνίας εμφανίζει έντονη σεισμικότητα που οφείλεται στο ότι η Κεφαλονιά είναι ένα από τα ρηξιγενή τεμάχια που σχηματίστηκαν κατά τις τελευταίες φάσεις της αλπικής ορογένεσης με πολλά και μεγάλα ρήγματα. Στην περιοχή υπάρχει μεγάλη πυκνότητα σεισμικών εστιών μικρού βάθους με αθροιστικό μέγεθος 4,5-6,4 R ή ενδιάμεσου βάθους με μέγεθος 7,0-8,0 R. Στον ελληνικό αντισεισμικό κανονισμό, η Κεφαλονιά ανήκει στις ισχυρά σεισμόπληκτες περιοχές κατηγορία (ΙΙΙ).

Οικονομικά στοιχεία

Ο Ν. Κεφαλληνίας διαθέτει περιορισμένες πλουτοπαραγωγικές πηγές με ανεπαρκή εκμετάλλευση. Η οικονομία βασίζεται στη γεωργία και την κτηνοτροφία απ' όπου ζουν και ασχολούνται το 61% των κατοίκων. Η κατανομή του Α.Ε.Π. και του ενεργού πληθυσμού κατά τομέα παραγωγής φαίνεται στον Πίνακα 1.
Στην περίοδο 1961-1981 ο ενεργός πληθυσμός μειώθηκε σημαντικά, ιδιαίτερα ο απασχολούμενος με τη γεωργία. Μείωση παρουσίασε η απασχόληση στη βιομηχανία-βιοτεχνία κοντά 23,8%, ενώ αυξήθηκε στις υπηρεσίες κατά 6,6%.
Το κατά κεφαλήν εισόδημα των κατοίκων το 1978 ήταν 60.000 δρχ. έναντι 120.000 δρχ. της χώρας. Το εισόδημά τους ενισχύεται σημαντικά από το μεταναστευτικό και το ναυτιλιακό συνάλλαγμα.

Πίνακας 1. Κατανομή του Α.Ε.Π. και του ενεργού πληθυσμού του Ν. Κεφαλληνίας

ΤΟΜΕΑΣ	ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΕΠ	ΠΟΣΟΣΤΟΕΝΕΡΓΟΥ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ
Πρωτογενής	28,2%	51,0%
Δευτερογενής	21,1%	13,7%
Τριτογενής	50,7%	35,3%
Σύνολο	100%	100%

Πρωτογενής τομέας

Το συνολικό ακαθάριστο γεωργικό εισόδημα στο Ν. Κεφαλληνίας το 1979 ήταν 841.000.000 δρχ. Η σχέση γεωργικού και κτηνοτροφικού είναι περίπου 1:1. Το κατά κεφαλήν Α.Γ.Ε το 1979 ήταν 35.958 δρχ. Η κατανομή της συνολικής έκτασης του Ν. Κεφαλληνίας σε χρήσεις και της χώρας συγκριτικά σύμφωνα με την Ε.Σ.Υ.Ε (Γ23/71) φαίνονται στον Πίνακα 2. Οι χρήσεις γης κατά ζώνες φαίνεται στον Πίνακα 3 (Ε.Σ.Υ.Ε Γ23/71).

Πίνακας 2. Κατανομή εδάφους σε βασικές κατηγορίες χρήσης

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΧΡΗΣΗΣ	ΕΛΛΑΔΑ (ΧΙΛ. ΣΤΡ.)	ΕΛΛΑΔΑ %	ΚΕΦΑΛΟΝΙΑ (ΧΙΛ. ΣΤΡ.)	ΚΕΦΑΛΟΝΙΑ %
Γεωργική γη	39.638,6	30,0	155,3	17,2
Δάση	29.674,6	22,5	50,4	5,7
Βοσκότοποι	52.705,4	39,9	670,5	74,1
Νερά, οικισμοί, οδοί κλπ.	9.971,2	7,6	27,7	3,0
Σύνολο	131.990,0	100,0	904,4	100,0

Πίνακας 3. Χρήσεις γης στο Ν. Κεφαλληνίας

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΧΡΗΣΗΣ	ΣΥΝΟΛΟ ΝΟΜΟΥ ΧΙΛ. ΣΤΡ.	ΣΥΝΟΛΟ ΝΟΜΟΥ %	ΠΕΔΙΝΗ ΖΩΝΗ ΧΙΛ. ΣΤΡ.	ΠΕΔΙΝΗ ΖΩΝΗ %	ΟΡΕΙΝΗ ΚΑΙ ΗΜΙΟΡΕΙΝΗ ΧΙΛ. ΣΤΡ.	ΟΡΕΙΝΗ ΚΑΙ ΗΜΙΟΡΕΙΝΗ %
Γεωργική γη	155,8	17,2	68,5	30,8	87,3	12,8
Δάση	50,4	5,7	1,4	0,6	49,0	7,2
Βοσκότοποι	670,5	74,1	137,3	61,6	533,2	78,2
Λοιπές εκτάσεις	27,7	3,0	15,6	7,0	12,1	0,8
Σύνολο	904,4	100,0	222,8	100,0	681,6	100,0

Αναλυτικότερα, υπάρχουν 228.800 στρ. πεδινή έκταση (24,7%) 346.000 στρ. ημιορεινή (33,8%) και 334.000 στρ. ορεινή (37%). Η διάρθρωση της γης κατά καλλιέργεια με στοιχεία του 1978 φαίνονται στον Πίνακα 4.
Θα πρέπει να σημειωθεί ότι οι «αγραναπαύσεις» υπολογίζονται σε 54.357 στρ. δηλαδή το 35% της γεωργικής γης και η αρδεύσιμη γη σε μόνο 3.800 στρ., δηλαδή μόλις το 2,6% της γεωργικής γης. Επίσης οι εγκαταλελειμμένες εκτάσεις, δηλαδή αυτές που έχουν να καλλιεργηθούν εδώ και 5 χρόνια είναι σημαντικές. Οι αρδευόμενες εκτάσεις εντοπίζονται στις περιοχές Κραναίου, Σβορωνάτων, Λουρδών, Λώστρας και Σούμης. Τα εδάφη γενικά είναι σχετικά μικρής γονιμότητας και μικρού βάθους πλην της περιοχής Λάλλη.

Πίνακας 4. Διάρθρωση της γης κατά καλλιέργεια

ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ	ΕΚΤΑΣΗ ΣΤΡ.	ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΤΟΝΩΝ	ΑΠΟΔΟΣΗ ΣΤΡ. ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ (ΚΙΛΑ)
Κριθάρι	699	77	110
Βρώμη	6848	756	110
Ψυχανθή για σανό	2019	462	228
Σιτηρά για σανό	1625	285	175
Ελαιοκαλλιέργεια	952255*	2273	2,4***
Εσπεριδοειδή	1,92	141	730
Οινάμπελος	12889	2974	230
Κορινθιακή	3,7	674	182
Καρπούζια, πεπόνια κλπ.	4214	3244	1,02
Αρωματικά φυτά	70	140**	2
Σπόρος αρακά	2	320	160

* Αριθμός δένδρων, ** Κιλά αιθέριου ελαίου, ***Απόδοση κατά δένδρο

Βασικοί κλάδοι πρωτογενούς παραγωγής

Ελαιοκαλλιέργεια: απασχολεί το σύνολο σχεδόν των οικογενειών του νησιού και τα τελευταία στοιχεία δείχνουν ότι παράγουν 3.500 τόνους λάδι αξίας 323.000.000 δρχ. και αποτελούν το 28,9% του Α.Γ.Ε.
Αμπέλι: Παράγεται κρασί και σταφίδα αξίας 76.500.000 δρχ. (6,9 του Α.Γ.Ε).
Η κτηνοτροφία είναι ανεπτυγμένη σε εντατική μορφή, απασχολεί 1.030 οικογένειες και υπάρχουν 110.000 κεφαλές γιδοπροβάτων που αποδίδουν 6.300 τόνους γάλα αξίας 273.000.000 δρχ. (2,7 του Α.Γ.Ε).
Η αλιεία είναι ελάχιστα ανεπτυγμένη, υπάρχουν 221 αλιείς και αλιεύονται 2.500 τόνοι ψάρια αξίας 273.000.000 δρχ. (2,7 του Α.Γ.Ε).
Με τη μελισσοκομεία ασχολούνται 230 επαγγελματίες, υπάρχουν 11.931 κυψέλες που παράγουν 105 τόνους μέλι αξίας 26.000.000 δρχ. (2,4% του Α.Γ.Ε).

Προβλήματα της γεωργικής παραγωγής

Τα προβλήματα της γεωργίας είναι πολλά και ποικίλα μα είναι συνδεδεμένα και με τους υπόλοιπους κλάδους της παραγωγής και τη γενικότερη ανάπτυξη του τόπου. Το δημογραφικό πρόβλημα έγινε ιδιαίτερα οξύ μετά τους σεισμούς του 1953 και η αύξηση των ηλικιωμένων είχε σαν συνέπεια την έλλειψη εργατικών χεριών και ιδιαίτερα νέων. Σε κάθε εργατική οικογένεια αντιστοιχούν 1,2 ενεργά άτομα.
Μεγάλο πρόβλημα της γεωργίας είναι ο μικρός κλήρος που αποτελείται από 26,6 στρ., καθώς και ο πολυτεμαχισμός (αντιστοιχούν σε 6 αγροτεμάχια κατά οικογένεια). Η έλλειψη αρδευόμενων εδαφών (μόλις το 2,6% αρδεύεται), καθώς και οι μεγάλες κλίσεις ως 50% της γης δημιουργούν και άλλα προβλήματα. Σαν δυσμενείς παράγοντες αναφέρονται οι μεγάλες ιδιοκτησίες μοναστηριών και οι ιδιοκτησίες των μεταναστών που μένουν ακαλλιέργητες. Απ' τα παραπάνω και με την έλλειψη των δρόμων εμποδίζεται η μηχανοκαλλιέργεια στη χρήση της γης, καθώς και η εύκολη μεταφορά των προϊόντων.

Δευτερογενής τομέας

Στον κλάδο των ορυχείων και των λατομείων υπάρχουν από στοιχεία του 1978 για 11 επιχειρήσεις με 41 απασχολούμενα άτομα. Στη γεωλογική δομή του νόμου υπάρχει ορυκτός πλούτος. Συγκεκριμένα πλούσια κοιτάσματα γύψου και στοκοχρώματος βρίσκονται στην επαρχία Κραναίας. Γίνεται απόσπαση κοινών λατομικών προϊόντων που χρησιμοποιούνται σαν πρώτη ύλη διαφόρων βιομηχανιών – βιοτεχνιών (ασβεστοποιία, κεραμοποιία), ή στη φυσική τους μορφή ή εξάγονται, όπως ο γύψος και το στοκόχρωμα. Το ποσοστό συμμετοχής του κλάδου στην απασχόληση του νησιού είναι 0,9%.
Στον τομέα της μεταποίησης υπάρχουν από στοιχεία του 1978, 351 βιομηχανίες και βιοτεχνίες με σύνολο 619 απασχολουμένων. Το 1963 ήταν 868 οι απασχολούμενοι. Το 60% περίπου απασχολείται σε μονάδες που βρίσκονται στο Αργοστόλι, το Ληξούρι και το Δήμο Ιθάκης.

Τριτογενής τομέας

Στον τομέα των υπηρεσιών δούλευαν το 1971 3.816 άτομα, δηλαδή το 31,9% του συνολικού ενεργού πληθυσμού του Νομού. Στον Πίνακα 5 φαίνεται η διάρθρωση της απασχόλησης, στον τριτογενή τομέα, σύμφωνα με στοιχεία της Ε.Σ.Υ.Ε.

Πίνακας 5. Διάρθρωση της απασχόλησης, στον τριτογενή τομέα

ΚΛΑΔΟΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΠΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΩΝ	ΠΟΣΟΣΤΟ%
ΕΜΠΟΡΙΟ	1,164	30,5
Χονδρικό	180	4,7
Λιανικό	724	19,0
Εστιατόρια – Ξενοδοχεία	260	6,8
ΜΕΤΑΦΟΡΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΕΣ	1,236	32,4
Μεταφορές	1,08	28,3
Επικοινωνίες	156	4,1
ΤΡΑΠΕΖΕΣ -ΑΣΦΑΛΕΙΕΣ -ΔΙΕΚΔΙΚΗΣΗ ΥΠΟΘΕΣΕΩΣ	108	2,8
ΛΟΙΠΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ	1,308	34,3
Σύνολο	3,816	100,0

Στην Κεφαλονιά συνολικά καταγράφηκαν πάνω από 150 είδη φυτών, τα περισσότερα από τα οποία έχουν κάποια χρήση (Πίνακας 1).

Πίνακας 1. Φυτικά είδη

ΚΟΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΕΙΔΟΣ	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	Παρατηρήσεις
αγγλέουρας ή αγγλεούρι	*Euphorbia rigida*	Euphorbiaceae	Ταυτοποιήθηκε, αλλά μπορεί να αναφέρεται και σε ένα άλλο συγγενές είδος, το *Euphorbia myrsinites*
αγγουριά	*Cucumis sativus*	Cucurbitaceae	Ευρέως καλλιεργούμενο είδος
αγιοβασιλίτσα, σκίλλα, αστέλλα, μπότσικας, σκυλλοκρομύδα	*Drimia numidica*	Hyacinthaceae	
αγιόκλημα			Μπορεί να αναφέρεται σε κάποιο είδος του γένους *Lonicera*
αγράμπελη αγραμπελίδα αμπελίδα, αμπελίνα, κληματσίδα κουρπενιά, χελιδονιά	*Clematis vitalba*	Ranunculaceae	Ταυτοποιήθηκε, αλλά μπορεί να αναφέρεται και σε ένα άλλο συγγενές είδος, το *Clematis flammula*
αγραπιδιά, αγραχλαδιά	*Pyrus spinosa*	Rosaceae	
αγριάδα	*Elytrigia repens*	Poaceae	Ταυτοποιήθηκε, αλλά μπορεί να αναφέρεται και σε άλλα συγγενικά είδη της ίδιας οικογένεια
αγριόκλημα, αγριόφυλλο	*Humulus lupulus*	Cannabaceae	Στην Κεφαλονιά δεν αναφέρθηκε κάποια χρήση του
αγριόκρινος	*Iris germanica*	Iridaceae	Στην Κεφαλονιά δεν αναφέρθηκε κάποια χρήση του
αγριομάρουλο	*Plumbago europaea*	Plumbaginaceae	Πιθανότατα αναφέρεται σε κάποιο άλλο είδος, ίσως της οικογένειας Asteraceae. Στην Κεφαλονιά δεν αναφέρθηκε κάποια χρήση του
αγριομηλιά ξυνομηλιά	*Malus sylvestris*	Rosaceae	
αθάνατος	*Agave americana*	Agavaceae	Αναφέρεται και σαν αλόη (αναφέρεται στην Κεφαλονιά, αλλά δεν ταυτοποιήθηκε), που όμως είναι διαφορετικό είδος

ΚΟΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΕΙΔΟΣ	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	Παρατηρήσεις
αλισφακιά χαμοσφάκα μοσχακίδι, αλιφασκιά	*Salvia officinalis*	Lamiaceae	
αλισφακιά χαμοσφάκα, μοσχακίδι, αλιφασκιά	*Salvia fruticosa*	Lamiaceae	
αμάραντος	*Sedum acre*	Crassulaceae	Στην Κεφαλονιά δεν αναφέρθηκε κάποια χρήση του αμάραντου. Το *Sedum acre* δεν υπάρχει στην Κεφαλονιά και πιθανότατα να είναι κάποιο άλλο συγγενικό του είδος
Απήγανος	*Ruta graveolens*	Rutaceae	Αναφέρεται από την Κεφαλονιά, αλλά δεν έχει ταυτοποιήθει
Αραποσίτι, καλαμπόκι	*Zea mays*	Poaceae	
αρμπαρόριζα	*Pelargonium grave-olens*	Geraniaceae	
αστουβιά, πορδοστουβιά, στουβιά	*Sarcopoterium spinosum*	Rosaceae	
αψιθιά	*Achillea umbellata*	Asteraceae	Το είδος δεν υπάρχει στην Κεφαλονιά, οπότε μάλλον αναφέρεται σε κάποιο άλλο είδος της ίδιας οικογένειας
βάλοαμ, βαλσαμόχορτο, βάρτσαμο, βαρσαμόχορτο, περίκι, προδρόμου, βότανο, σπαθόχορτο, χελωνόχορτο	*Hypericum perfor-atum*	Hypericaceae	
βασιλικός	*Ocimum bacilicum*	Lamiaceae	
βατόμουρο	*Rubus sp.*	Rosaceae	Αναφέρεται ως *Rubus canescens*, αλλά δεν έχει ταυτοποιηθεί
βοϊδόγλωσσα	*Anchusella variegata*	Boraginaceae	Αναφέρεται στην Κεφαλονιά (η βοϊδόγλωσσα), αλλά το είδος δεν έχει ταυτοποιηθεί
βύσινο	*Prunus cerasus*	Rosaceae	Αναφέρεται στην Κεφαλονιά (το βύσσινο), αλλά το είδος δεν έχει ταυτοποιηθεί

ΚΟΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΕΙΔΟΣ	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	Παρατηρήσεις
γιασεμί αράπικο	*Jasminum grandiflorum*	Oleaceae	Αναφέρεται στην Κεφαλονιά (το γιασεμί αράπικο), αλλά το είδος δεν έχει ταυτοποιηθεί
γιωργογιάννης	*Salvia viridis*	Lamiaceae	Αναφέρεται στην Κεφαλονιά, αλλά το είδος δεν έχει ταυτοποιηθεί και αλλού αναφέρεται το είδος *Salvia sclarea* με αυτήν την τοπική ονομασία
γλυκάνισο	*Pimpinella anisum*	Apiaceae	Αναφέρεται στην Κεφαλονιά, αλλά το είδος δεν έχει ταυτοποιηθεί
γλυκόριζα	*Glycyrrhiza glabra*	Fabaceae	
δάφνη	*Laurus nobilis*	Lauraceae	
δεντομολόχα, νερομολόχα	*Althaea officinalis*	Malvaceae	
δεντρολίβανο	*Rosmarinus officinalis*	Lamiaceae	
Δρύς, βελανιδιά	*Quercus robur*	Fagaceae	Πιθανότατα αναφέρεται και σε άλλα είδη δρυός.
έλατο	*Abies cephalonica*	Pinaceae	
ελιά	*Olea europea*	Oleaceae	
ευκάλυπτος	*Eucalyptus globulus*	Myrtaceae	
ζόχος	*Sonchus oleraceus*	Asteraceae	
θερμόχορτο, θερμοβότανο, φαρμακόχορτο, κιτρινόχορτο, φαρμακοπουλιά	*Centaurium erythraea*	Gentianaceae	Πιθανότατα να αναφέρεται και σε άλλο είδος
θρούμπι, θρούμπα	*Thymbra capitata*	Lamiaceae	
ιβίσκος, σκαρδαρίφη	*Hibiscus sabdariffa**	Malvaceae	Στην Κεφαλονιά δεν αναφέρθηκε κάποια χρήση
ιτιά του νερού	*Salix alba*	Salicaceae	Στην Κεφαλονιά δεν αναφέρθηκε κάποια χρήση
κάπαρη	*Capparis spinosa*	Capparaceae	
καρπουτόχορτο			Αναφέρεται από την Κεφαλονιά, αλλά δεν έχει ταυτοποιήθει
καρυδιά	*Juglans regia*	Juglandaceae	βρέθηκε και αναγνωρίστηκε

ΚΟΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΕΙΔΟΣ	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	Παρατηρήσεις
καψοχόρταρο			Αναφέρεται από την Κεφαλονιά, αλλά δεν έχει ταυτοποιήθει
κέδρος	*Juniperus turbinata*	Cupressaceae	
κοκορεβυθιά	*Pistacia terebinthus*	Anacardiaceae	
κούλιανδρος	*Coriandrum sativum*	Apiaceae	
κουφοξυλιά, αφροξυλιά	*Sambucus nigra*	Caprifoliaceae	Αναφέρεται από την Κεφαλονιά, αλλά δεν έχει ταυτοποιήθει
κρεμμύδι	*Allium cepa*	Alliaceae	
κυδώνι	*Cydonia oblonga*	Rosaceae	
κυπαρίσσι	*Cupressus sempervirens*	Cupressaceae	
λαγοκοιμισιά, χορτάρι της παναγίας	*Teucrium capitatum*	Lamiaceae	
λαγολιά, κατουρλιά	*Ruscus aculeatus*	Ruscaceae	Αναφέρεται από την Κεφαλονιά, αλλά δεν έχει ταυτοποιήθει
λάπατο	*Rumex cristatus*	Polygonaceae	Αναφέρεται από την Κεφαλονιά, αλλά δεν έχει ταυτοποιήθει. Αλλού αναφέρεται το είδος *Limonium sinuatum* ως λάπατο ή κάποιο άλλο είδος *Rumex*
λεβάντα	*Lavandula stoechas, L. latifolia*	Lamiaceae	
λεβάντα και λεβαντίνι	*Lavandula angustifolia*	Lamiaceae	
λεβιθόχορτο			Αναφέρεται από την Κεφαλονιά, αλλά δεν έχει ταυτοποιήθει
λεμονιά	*Citrus xlimon*	Rutaceae	
λευκόροδο, μουσκιά	*Rosa sempervirens*	Rosaceae	Αναφέρεται από την Κεφαλονιά, αλλά δεν έχει ταυτοποιήθει
λινάρι, λινοκούκι	*Linum sp.*	Linaceae	Αναφέρεται από την Κεφαλονιά, αλλά δεν έχει ταυτοποιήθει (μπορεί να είναι το *L. bienne, L. corymbulosum* κ.ά.)

ΚΟΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΕΙΔΟΣ	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	Παρατηρήσεις
λίτσαρμος	*Hyoscyamus niger*	Solanaceae	Αναφέρεται από την Κεφαλονιά, αλλά δεν έχει ταυτοποιήθει
λομπωτή	*Atriplex hortensis*	Chenopodiaceae	Δεν έχει φαρμακευτική χρήση
λουίζα, αλοϊζα	*Aloysia citrodora*	Verbenaceae	
λυγαριά	*Vitex agnus-castus*	Verbenaceae	
μαϊντανός	*Petroselinum crispum*	Apiaceae	αλλιεργούμενο είδος στην Κεφαλονιά
μαντζουράνα, σάψυχο	*Origanum majorana*	Lamiaceae	
μαργαρίτα άγρια	*Anthemis arvensis*	Asteraceae	Δεν έχει φαρμακευτική χρήση
μαρούλι	*Lactuca sativa*	Asteraceae	
μελισσόχορτο	*Melissa officinalis*	Lamiaceae	Αναφέρεται από την Κεφαλονιά, αλλά δεν έχει ταυτοποιήθει
μέντα	*Mentha xpiperita*	Lamiaceae	
μενταλίθρα, μενταλίδα, φλισκούνι	*Mentha pulegium subsp. cephalonia*	Lamiaceae	
μπελαντόνα	*Atropa belladonna*	Solanaceae	
μπρόκολο, μπόκολο	*Sinapis alba*	Brassicaceae	Στην Κεφαλονιά δεν αναφέρθηκε κάποια χρήση
μυρτιά	*Myrtus communis*	Myrtaceae	
νεράγκαθο	*Dipsacus fullonum*	Dipsacaceae	
νερατζιά, περατζιά, ξυνονερατζιά, ντόρτσα, σανβινιά, λεμονοχορτόγαλα	*Citrus xaurantium*	Rutaceae	
ντομάτα	*Lycopersicon esculentum*	Solanaceae	
πεντανεύρι ή πεντενεύρι	*Plantago major*	Plantaginaceae	Αναφέρεται από την Κεφαλονιά, αλλά δεν έχει ταυτοποιήθει (μπορεί να είναι το *P. lanceolata*)
περδικάκι, γουρουνάκι	*Parietaria officinalis*	Urticaceae	
πετονικό			Αναφέρεται από την Κεφαλονιά, αλλά δεν έχει ταυτοποιήθει
πικραγγουριά	*Ecballium elaterium*	Curcubitaceae	

ΚΟΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΕΙΔΟΣ	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	Παρατηρήσεις
πικραλίδα	*Reichardia picroides*	Asteraceae	Αναφέρεται από την Κεφαλονιά, αλλά δεν έχει ταυτοποιήθει (μπορεί με το ίδιο όνομα να αναφέρονται και κάποια άλλα είδη της ίδιας οικογένειας)
πλάτανος	*Platanus orientalis*	Platanaceae	
πλατομαντήλα	*Ulva lactuca*	Ulvaceae	Αναφέρεται από την Κεφαλονιά, αλλά δεν έχει ταυτοποιήθει
πολυκόμπι	*Cynodon dactylon, Persicaria bistorta, Equisetum telmateia, Ephedra foeminea*	Poaceae Polygonaceae Equisetaceae Ephedraceae	Η κοινή ονομασία αναφέρεται, στην Κεφαλονιά, σε τέσσερα είδη από τα οποία όμως το Persicaria bistorta δεν έχει καταγραφτεί στην Κεφαλονιά, ενώ το *Equisetum telmateia* έχει και άλλη κοινή ονομασία, αλλά αυτό αναφέρεται στις περισσότερες περιοχές ως πολυκόμπι
πολυτρίχι, πολυκόμπι	*Equisetum telmateia, Ephedra foeminea*	Equisetaceae Ephedraceae	Στην Κεφαλονιά και τα δυο είδη αναφέρονται με τις ίδιες κοινές ονομασίες
πουράτζινο, αλισφακιά, χαμοσφάκα, μοσχακίδι	*Salvia sclarea*	Lamiaceae	
ραφανίδα	*Raphanus raphanistrum*	Brassicaceae	Στην Κεφαλονιά δεν αναφέρθηκε κάποια χρήση
ρίγανη	*Origanum vulgare subsp. viridulum, Origanum onites*	Lamiaceae	Το υποείδος *Origanum vulgare* subsp. *viridulum* δεν έχει βρεθεί στην Κεφαλονιά, ενώ το *Origanum onites* αναφέρεται αλλά δεν έχει ταυτοποιήθει
ρογδιά, ροδιά	*Punica granatum*	Punicaceae	
σαλέπι	*Anacamptis papilionacea*	Orchidaceae	Αναφέρεται από την Κεφαλονιά, αλλά δεν έχει ταυτοποιήθει (το σαλέπι μπορεί να προέρχεται και από άλλα είδη της ίδιας οικογένειας)

ΚΟΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΕΙΔΟΣ	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	Παρατηρήσεις
σινάπι μαύρο	*Brassica nigra*	Brassicaceae	
σιτάρι	*Triticum aestivum*	Poaceae	Καλλιεργούμενο είδος στην Κεφαλονιά
Σκίνος, σχίνος	*Pistacia lentiscus*	Anacardiaceae	
σκόρδο	*Allium sativum*	Alliaceae	Καλλιεργούμενο είδος στην Κεφαλονιά
σκορπίδι, σπλινόχορτο	*Asplenium scolopendrium*	Aspleniaceae	
σμύρνα	*Smyrnium olusatrum*	Apiaceae	Στην Κεφαλονιά δεν αναφέρθηκε κάποια χρήση
σπάρτο	*Spartium junceum*	Fabaceae	
σταφυλιόνι, μπαστανάκλα	*Daucus carota*	Apiaceae	
στραμώνιο, τατούλα, πορδόχορτο, βρωμόχορτο	*Datura stramonium*	Solanaceae	Αναφέρεται από την Κεφαλονιά, αλλά δεν έχει ταυτοποιήθει
συκιά, σουκιά	*Ficus carica*	Moraceae	
σφερδούγλι	*Asphodelus ramosus subsp. ramosus*	Asphodelaceae	Αναφέρεται από την Κεφαλονιά, αλλά δεν έχει ταυτοποιήθει
τούγια	*Thuja occidentalis*	Cupressaceae	
τριανταφυλιά	*Rosa gallica*	Rosaceae	Αναφέρεται από την Κεφαλονιά, αλλά δεν έχει ταυτοποιήθει (μπορεί να είναι και κάποιο άλλο είδος του γένους)
τριφύλι	*Melilotus officinalis*	Fabaceae	Στην Κεφαλονιά δεν αναφέρθηκε κάποια χρήση. Μπορεί να είναι και κάποιο άλλο είδος της οικογένειας.
τσάι του βουνού	*Stachys germanica*	Lamiaceae	Αναφέρεται από την Κεφαλονιά και έχει ταυτοποιήθει αλλά μπορεί να είναι και κάποιο άλλο είδος της οικογένειας
τσαμπούνα	*Umbilicus horizontalis*	Crassulaceae	Αναφέρεται από την Κεφαλονιά, αλλά δεν έχει ταυτοποιήθει
τσουκνίδα	*Urtica urens*	Urticaceae	Το είδος δεν ταυτοποιήθηκε και στην Κεφαλονιά υπάρχουν άλλα δυο είδη τσουκνίδας

ΚΟΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΕΙΔΟΣ	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	Παρατηρήσεις
υπνόχορτο	*Papaver somniferum*	Papaveraceae	Αναφέρεται από την Κεφαλονιά, αλλά δεν έχει ταυτοποιήθει
ύσωπος, έσωπος	*Micromeria juliana*	Lamiaceae	
φραγκοσυκιά	*Opuntia ficus-indica*	Cactaceae	
φτέρη	*Dryopteris filix-mas*	Dryopteridaceae	Στην Κεφαλονιά δεν αναφέρθηκε κάποια χρήση
χαμολεύκι, πεντανεύρι	*Tussilago farfara*	Asteraceae	
χαμοκουκιά	*Ricinus communis*	Euphorbiaceae	Στην Κεφαλονιά δεν αναφέρθηκε κάποια χρήση
χαμομήλι	*Matricaria recutita*	Asteraceae	
χαμοσχίδα	*Bituminaria bituminosa*	Fabaceae	Αναφέρεται από την Κεφαλονιά, αλλά δεν έχει ταυτοποιήθει
χαρουπιά, ψωμοκουτσουπιά, ξυλοκουτσουπιά, νεράιδα	*Ceratonia siliqua*	Caesalpiniaceae	
χοιραύτι, δρακοντία	*Arum italicum*	Araceae	
ψίλυθρος	*Dittrichia viscosa*	Asteraceae	
ψυλόχορτο, βεντουρόχορτο	*Plantago afra*	Plantaginaceae	
	Ajuga orientalis	Lamiaceae	
	Anacamptis morio subsp. caucasica	Orchidaceae	Αναφέρεται από την Κεφαλονιά, αλλά δεν έχει ταυτοποιήθει
	Anacamptis pyramidalis	Orchidaceae	Αναφέρεται από την Κεφαλονιά, αλλά δεν έχει ταυτοποιήθει
	Anchusa azurea	Boraginaceae	Αναφέρεται από την Κεφαλονιά, αλλά δεν έχει ταυτοποιήθει
	Anchusa officinalis	Boraginaceae	Αναφέρεται από την Κεφαλονιά, αλλά δεν έχει ταυτοποιήθει
	Anchusa undulata	Boraginaceae	Αναφέρεται από την Κεφαλονιά, αλλά δεν έχει ταυτοποιήθει

ΚΟΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΕΙΔΟΣ	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	Παρατηρήσεις
	Arctium lappa	Asteraceae	Αναφέρεται από την Κεφαλονιά, αλλά δεν έχει ταυτοποιήθει
	Asparagus acutifolius	Asparagaceae	Αναφέρεται από την Κεφαλονιά, αλλά δεν έχει ταυτοποιήθει
	Beta vulgaris subsp. maritima	Chenopodiaceae	Αναφέρεται από την Κεφαλονιά, αλλά δεν έχει ταυτοποιήθει
	Borago officinalis	Boraginaceae	Αναφέρεται από την Κεφαλονιά, αλλά δεν έχει ταυτοποιήθει
	Calendula officinalis	Asteraceae	Αναφέρεται από την Κεφαλονιά, αλλά δεν έχει ταυτοποιήθει
	Campanula versicolor	Campanulaceae	Αναφέρεται από την Κεφαλονιά, αλλά δεν έχει ταυτοποιήθει
	Capsella bursa-pastoris	Brassicaceae	Αναφέρεται από την Κεφαλονιά, αλλά δεν έχει ταυτοποιήθει
	Celtis australis	Ulmaceae	Αναφέρεται από την Κεφαλονιά, αλλά δεν έχει ταυτοποιήθει
	Centaurium erythraea	Gentianaceae	Αναφέρεται από την Κεφαλονιά, αλλά δεν έχει ταυτοποιήθει
	Cichorium intybus	Asteraceae	Αναφέρεται από την Κεφαλονιά, αλλά δεν έχει ταυτοποιήθει
	Cistus creticus	Cistaceae	Αναφέρεται από την Κεφαλονιά, αλλά δεν έχει ταυτοποιήθει
	Cornus mas	Cornaceae	Αναφέρεται από την Κεφαλονιά, αλλά δεν έχει ταυτοποιήθει
	Crataegus monogyna	Rosaceae	Αναφέρεται από την Κεφαλονιά, αλλά δεν έχει ταυτοποιήθει
	Cynara scolymus	Asteraceae	Αναφέρεται από την Κεφαλονιά, αλλά δεν έχει ταυτοποιήθει

ΚΟΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΕΙΔΟΣ	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	Παρατηρήσεις
	Cynoglossum creticum	Boraginaceae	Αναφέρεται από την Κεφαλονιά, αλλά δεν έχει ταυτοποιήθει
	Echium vulgare	Boraginaceae	Αναφέρεται από την Κεφαλονιά, αλλά δεν έχει ταυτοποιήθει
	Foeniculum vulgare	Apiaceae	Αναφέρεται από την Κεφαλονιά, αλλά δεν έχει ταυτοποιήθει
	Hedera helix	Araliaceae	Αναφέρεται από την Κεφαλονιά, αλλά δεν έχει ταυτοποιήθει
	Helminthotheca echioides	Asteraceae	Αναφέρεται από την Κεφαλονιά, αλλά δεν έχει ταυτοποιήθει
	Jasminum odoratissimum	Oleaceae	Αναφέρεται από την Κεφαλονιά, αλλά δεν έχει ταυτοποιήθει
	Jasminum officinale	Oleaceae	Αναφέρεται από την Κεφαλονιά, αλλά δεν έχει ταυτοποιήθει
	Limonium damboldtianum	Plumbaginaceae	
	Limonium cephalonicum	Plumbaginaceae	
	Limonium narbonense	Plumbaginaceae	Αναφέρεται από την Κεφαλονιά, αλλά δεν έχει ταυτοποιήθει
	Linum corymbulosum	Linaceae	Αναφέρεται από την Κεφαλονιά, αλλά δεν έχει ταυτοποιήθει
	Linum nodiflorum	Linaceae	Αναφέρεται από την Κεφαλονιά, αλλά δεν έχει ταυτοποιήθει
	Linum usitatissimum	Linaceae	Αναφέρεται από την Κεφαλονιά, αλλά δεν έχει ταυτοποιήθει
	Malva sylvestris	Malvaceae	Αναφέρεται από την Κεφαλονιά, αλλά δεν έχει ταυτοποιήθει

ΚΟΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΕΙΔΟΣ	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	Παρατηρήσεις
	Ononis spinosa	Fabaceae	Αναφέρεται από την Κεφαλονιά, αλλά δεν έχει ταυτοποιήθει
	Ophrys sphegodes subsp. mammosa	Orchidaceae	Αναφέρεται από την Κεφαλονιά, αλλά δεν έχει ταυτοποιήθει
	Poa cephalonica	Poaceae	
	Rumex crispus	Polygonaceae	Αναφέρεται από την Κεφαλονιά, αλλά δεν έχει ταυτοποιήθει
	Saponaria aenesia	Caryophyllaceae	
	Saponaria officinalis	Caryophyllaceae	Αναφέρεται από την Κεφαλονιά, αλλά δεν έχει ταυτοποιήθει
	Scutellaria rubicunda	Lamiaceae	
	Silene cephallenia subsp. cephallenia	Caryophyllaceae	
	Silybum marianum	Asteraceae	Αναφέρεται από την Κεφαλονιά, αλλά δεν έχει ταυτοποιήθει
	Sisymbrium officinale	Brassicaceae	Αναφέρεται από την Κεφαλονιά, αλλά δεν έχει ταυτοποιήθει
	Taraxacum sect. Scariosa	Asteraceae	Αναφέρεται από την Κεφαλονιά, αλλά δεν έχει ταυτοποιήθει
	Viola cephalonica	Violaceae	

Αγλέουρας, αγλεούρι

Euphorbia rigida M. Bieb.
(μπορεί να αναφέρεται και στο είδος *Euphorbia myrsinites*)
Euphorbiaceae

Περιγραφή:
Πολυετής πόα που φτάνει σε ύψος τα 50 εκ. και περιέχει γαλακτώδη χυμό. Φύλλα εναλλασσόμενα, λογχοειδή και σαρκώδη. Τα άνθη δεν είναι τυπικά, αλλά είναι διαφορετικής δομής και ονομάζονται κυάθια. Ο καρπός είναι κάψα.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Το είδος εξαπλώνεται συνήθως σε ξηρές βραχώδεις περιοχές. Στην Κεφαλονιά εντοπίστηκε στην Άσσο, στα Διβαράτα, στα Μονοπολάτα.
Χρήσεις:
Ο γαλακτώδης χυμός του προκαλεί φαγούρα.
Στην Κεφαλονιά χρησιμοποιείται στα Μονοπολάτα, Σκινέα, Καμιναράτα και Μαντζαβινάτα, σε κλειστή θάλασσα ή ποτάμια για να ναρκώνει τα ψάρια (περίπου 1 κιλό γαλακτώδη χυμό και «κοπανισμένο» αγλεούρι σε μία περιοχή 2-3 στρεμμάτων θάλασσας).

Αγγουριά

Cucumis sativus L.
Cucurbitaceae

Περιγραφή:
Ετήσια καλλιεργήσιμη και αναρριχώμενη πόα, που προέρχεται από την Ινδία όπου καλλιεργούνταν εδώ 3.000 χρόνια. Τα φύλλα φέρουν τρίχωμα και είναι συνήθως παλαμοειδώς λοβωτά. Τα άνθη είναι μονογενή και τα θηλυκά άνθη έχουν 5 κίτρινα πέταλα. Ο καρπός (αγγουράκι) είναι ράγα επιμήκης.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Το είδος καλλιεργείται για τους εδώδιμους καρπούς του σε όλη την Κεφαλονιά.
Χρήσεις:
Το είδος χρησιμοποιείται στη Λακήθρα για τις κοκκινίλες του προσώπου και στα Μαζαρακάτα μετά την οινοποσία για το στομάχι και για τα φουσκώματα της κοιλιάς. Σχεδόν σε όλη την Κεφαλονιά χρησιμοποιείται το αγγουρόνερο για δερματικές παθήσεις.τριμμένο και κλεισμένο δύο μέρες σε κλειστό μπουκάλι μαζί με κολόνια και αβγό, για τις κοκκινίλες του προσώπου.

Αγιοβασιλίτσα, σκίλλα, ασκέλλα, μπότσικας, σκυλλοκρομύδα, κουτσούνα

Drimia numidica (Jord. & Fourr.) J.C. Manning & Goldblatt
Hyacinthaceae

Περιγραφή:
Πολυετές βολβώδες με ανθοφόρο βλαστό που φτάνει τα 150 εκ. Φύλλα επιμήκη λογχοειδή που εμφανίζονται πριν την ανθοφορία. Άνθη λευκά με πράσινο ή πορφυρό κεντρικό νεύρο, πολλά μαζί σε ταξιανθίες, που εμφανίζονται Αύγουστο με Σεπτέμβριο.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Το είδος απαντάται στις ακτές της Μεσογείου και σχεδόν παντού στην Κεφαλονιά.
Χρήσεις:
Στο είδος υπάρχουν αποταμιευτικά σάκχαρα (φρουκτοζάνες), καρδιοτονωτικοί γλυκοζίτες του τύπου των σουλφανολιδών (σκιλαρένη Α – γλυκοσκιλαρένη Α). Οι γλυκοζίτες έχουν διουρητική δράση εξαιτίας της επίδρασης στα αγγεία και στο παρέγχυμα των νεφρών. Η δρόγη χρησιμοποιείται με τη μορφή σκόνης, βάμματος και μιγμάτων διουρητικών τεϊνών. Η δρόγη δεν είναι πολύ εύχρηστη γιατί παρατηρούνται διακυμάνσεις της περιεκτικότητας των δραστικών συστατικών, για αυτό πρέπει πάντα το διάλυμα να είναι τιτλοποιημένο. Στη λαϊκή θεραπευτική ο νωπός βολβός χρησιμοποιείται εξωτερικά σε εγκαύματα και ερυσίπελας, η χρήση όμως αυτή δεν είναι τελείως ακίνδυνη γιατί έχει και ερεθιστική δράση. Οι νωποί φλοιοί των βολβών της ερυθράς ποικιλίας, ψημένοι κυρίως με λίπος αποτελούν δραστικό δηλητήριο κατά των αρουραίων.
Στην Κεφαλονιά δεν χρησιμοποιείται ευρέως, εκτός από την Άσσο όπου γίνεται χρήση για ερυσίπελα και σαν ανακουφιστικό της κοκκινίλας του προσώπου, στα Καμιναράτα για να διώχνουν τα ποντίκια από τις αποθήκες και στα Χαβδάτα το βολβό για το έκζεμα. Κατά τα άλλα η αγιοβασιλίτσα αποτελεί ένα λαογραφικό στοιχείο της Κεφαλονιάς, καθώς τα παιδιά τη φέρνουν στα σπίτια την Πρωτοχρονιά για γούρι.

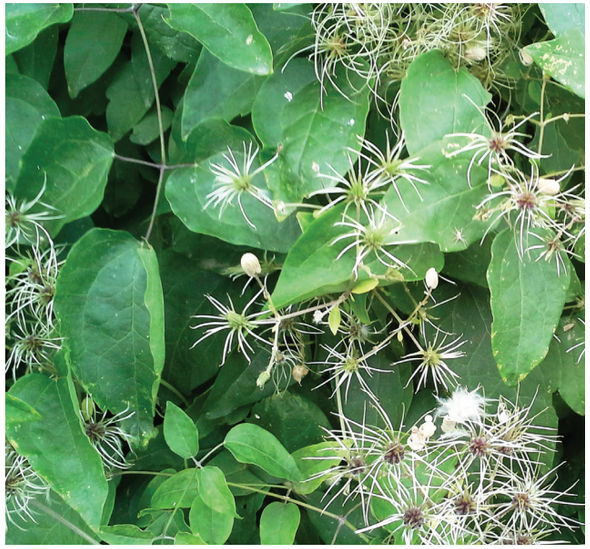
Αγιόκλημα

Το συγκεκριμένο είδος μπορεί να αναφέρεται σε κάποιο είδος του γένους *Lonicera* της οικογένειας Caprifoliaceae. Το χρησιμοποιούσαν στην Κεφαλονιά και συγκεκριμένα στα Χαβδάτα για να μακραίνουν τα μαλλιά.

Αγράμπελη, αγραμπελίδα, αμπελίδα, αμπελίνα, κληματσίδα, κουρπενιά, χελιδονιά

Clematis vitalba L.
(μπορεί να αναφέρεται και στο είδος *Clematis flammula* L.)
Ranunculaceae

Περιγραφή:
Ξυλώδες αναρριχώμενο, που ο βλαστός του φτάνει τα 3-10 μ.Τα φύλλα είναι αντίθετα, σύνθετα (διπλά σύνθετα στο *Cl. flammula*), συνήθως με 5 φυλλάρια. Άνθη λευκά που εμφανίζονται Ιούλιο με



Αύγουστο. Καρπός αχαίνιο, όπου ο στύλος φέρει τρίχες.

Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:

Η κλεματσίδα εξαπλώνεται στη νότια Ευρώπη στη βορειοδυτική Αφρική και μέχρι το Αφγανιστάν. Είναι κοινό στα δάση, στα ξέφωτα και στις άκρες των δασών.

Χρήσεις:

Το είδος περιέχει πρωτοανεμονίνη και σαπωνίνες και είναι ερεθιστικό στην αφή. Στην ομοιοπαθητική χρησιμοποιούν ένα βάμμα που παρασκευάζεται με τα στελέχη, τα φύλλα και τα νωπά άνθη, ενάντια στην πυόρροια του δέρματος, στις λεμφαδενοπάθειες και ενάντια σε μερικές ρευματικές παθήσεις.

Στην Κεφαλονιά το χρησιμοποιούν στα Διλινάτα σαν εκδόριο, στα Διβαράτα δημιουργεί τεχνητή πληγή (βυζικάντι) δηλαδή είναι εκδόριο, στα Πατρικάτα στην αρωματοποιία, στη Λακήθραγια τη συλλογή υγρών του στόματος(αφού πρώτα δημιουργήσει φουσκάλες) και για τηθεραπεία της φλεβίτιδας. Παλαιότερα ο φαρμακοποιός Μάντουκας το χρησιμοποιούσε για την παραγωγή αρώματος, όπως και ο Βαλλιάνος.Στην περιοχή του Φισκάρδου αποτελούσε σημαντικό δευτερεύοντα οικονομικό πόρο.

Αγραπιδιά ή αγριαχλαδιά

Pyrus spinosa Forssk.
Rosaceae

Περιγραφή:

Φυλλοβόλο δένδρο ή θάμνος, ύψους μέχρι 6 μ. Φύλλα εναλλασσόμενα, δερματώδη, με μικρό μίσχο, έλασμα λογχοειδές έως και αντίστροφα ωοειδές, με παρυφές ελαφρά οδοντωτές. Άνθη λευκά, με ποδίσκο 2-5 εκ., σε ταξιανθίες. Καρπός σφαιρικός (γκόρτσα).

Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:

Είδος με εξάπλωση στη Μεσογειακή λεκάνη. Στην Ελλάδα απαντάται σχεδόν παντού, κυρίως διάσπαρτο σε λιβάδια, πρανή δρόμων κλπ.

Χρήσεις:

Το είδος χρησιμοποιείται στα Διλινάτα και Χαβδάτα για τον προστάτη (ο φλοιός του), στα Διβαράτα για στυπτική δράση και την ευκοιλιότητα και στα Μαζαρακάτα σαν εμμηναγωγό.

Αγριάδα

Elytrigia repens (L.) Nevski
(μπορεί να αναφέρεται και σε άλλα συγγενικά είδη της ίδιας οικογένειας) Poaceae

Περιγραφή:

Πολυετές αγρωστώδες με βλαστό ύψους μέχρι 150 εκ. ύψος και με μεγάλη ποικιλότητα ως προς τα χαρακτηριστικά του. Τα φύλλα είναι γραμμοειδή (ως 40 εκ. μήκος και πλάτος μέχρι 10 χιλ.) που σχηματίζουν κολεό με το βλαστό. Τα άνθη σχηματίζουν ταξιανθία στάχυ, με μήκος 30 εκ., που εμφανίζονται Ιούνιο με Αύγουστο.

Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:

Απαντάται σχεδόν σε όλη την Ευρώπη, ενώ στην Κεφαλονιά εμφανίζεται σπάνια και κατά τόπους, σαν «ζιζάνιο» σε καλλιέργειες.

Χρήσεις:

Από το είδος χρησιμοποιούνται τα ριζώματα που συλλέγονται το φθινόπωρο, καθαρίζονται και εμπορεύονται. Το είδος περιέχει ινοσίτη, φρουκτόζη και αγριπυρένιο και χρησιμοποιείται ως διουρητικό. Στη φαρμακοτεχνία το *Extractum craminis* παρασκευάζεται από τη δρόγη, σαν έδοχο καταποτίων.

Η χρήση του είναι γνωστή σε όλη την Κεφαλονιά σαν διουρητικό και κατά της ψωριάσεως των νεφρών. Με μέλι χρησιμοποιείται σαν καθαριστικό του αναπνευστικού συστήματος.

Αγιόκλημα, αγιόφυλλο

Humulus lupulus L.
Cannabaceae

Περιγραφή:

Πολυετές αναρριχώμενο με βαθύ ριζικό σύστημα. Τα φύλλα είναι αντίθετα, με μίσχους και παλαμοειδώς λοβωτά. Τα αρσενικά και τα θηλυκά άνθη φύονται σε διαφορετικά φυτά (δίοικο είδος).

Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:

Το είδος εξαπλώνεται σε όλη την Ευρώπη και καλλιεργείται σχεδόν παντού.

Χρήσεις:

Ο λυκίσκος καλλιεργείται σε μεγάλη έκταση για τη βιομηχανία μπύρας σε Αγγλία, Βέλγιο, Γερμανία, Αυστρία, Ουγγαρία και Ηνωμένο Πολιτείες. Στην Ελλάδα καλλιεργείτο από το 1981 έως το 1983. Στην περιοχή των Ιωαννίνων, καλλιεργείτο σε μικρή έκταση που αργότερα όμως εγκαταλείφθηκε.Η συλλογή των ταξιανθιών (που αποτελούν τη δρόγη του) γίνεται τον Αύγουστο. Τα άνθη και τα βράκτια φέρουν άφθονες αδενώδεις τρίχες που αποτελούν τη δρόγη λουπουλίνη. Από τα δραστικά συστατικά του είναι οι ελαιορητίνες. Στο αιθέριο έλαιο υπάρχουν τερπενικοί υδρογονάνθρακες (μυρκένιο, α-καρυοφυλλένιο, κανναβένιο). Από τις ρητίνες οι σπουδαιότερες είναι η χουμουλόνη και η λουπουλόνη, οι οποίες μετατρέπονται στα ισομερή τους που είναι σπουδαία για τη ζυθοποιία, γιατί σε αυτές οφείλεται η πικρή γεύση και η βακτηριοστατική δράση της δρόγης. Χρησιμοποιείται επίσης σαν ευστόμαχο και πικρό τονωτικό και της έχουν αποδοθεί οιστρογόνες ιδιότητες. Επίσης, σαν κατευναστικό και αναφροδισιακό. Η χουμουλόνη, λουπουλίνη, και τα υδρογονωμένα παράγωγά τους είχαν αντιμικροβιακές ιδιότητες σε μικρόβια Gram (+) και τον βάκιλο του Κώχ. Το αιθέριο έλαιο από τις θηλυκές καρποφορούσες κεφαλές (ταξικαρπίες) χρησιμοποιείται στη αρωματοποιία (με μέση απόδοση 0,4–0,5%). Εκχυλίσματα του φυτού χρησιμοποιούνται στην Ευρώπη σε δερμοκαλλυντικά για τις υποτιθέμενες μαλακτικές ιδιότητες. Ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός Φαρμάκων έχει εγκρίνει το λυκίσκο ως παραδοσιακό φάρμακο φυτικής προέλευσης για την ανακούφιση των ήπιων συμπτωμάτων του ψυχικού στρες και ως βοηθητικό του ύπνου, βασιζόμενος αποκλειστικά στη μακροχρόνια χρήση του στην Ευρώπη.

Στην Κεφαλονιά δεν αναφέρθηκε κάποια χρήση του.

Αγριόκρινος

Iris germanica L.
Iridaceae

Περιγραφή:

Πολυετές ριζωματικό ποώδες. Φύλλα σπαθοειδή μήκους μέχρι και 70 εκ. Ο κάθε βλαστός φέρει 3-5 άνθη χρώματος μπλε έως και ιώδες. Τα τέπαλα είναι γυρισμένα προς τα κάτω και φέρουν κατά μήκος του μεσαίου νεύρου μικρές κίτρινες τρίχες.

Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Εξαπλώνεται στην Ευρώπη και στη ΝΔ Ασία. Καλλιεργείται ευρέως σαν καλλωπιστικό.
Χρήσεις:
Στη Φλωρεντία γίνεται καλλιέργεια και η συγκομιδή γίνεται από τον Αύγουστο έως τον Σεπτέμβριο, τρία χρόνια από την φύτευση. Τα δραστικά συστατικά του είναι το αιθέριο έλαιο, π γλυκοζίτης και ιριδίνη. Το σπουδαιότερο συστατικό του αιθέριου ελαίου είναι η ιρόνη. Η σκόνη της ίριδας χρησιμοποιείται σαν διορθωτικό οσμής σε οδοντόσκονες. Στη λαϊκή ιατρική χρησιμοποιείται σαν μασητήριο για την ενίσχυση της οδοντοφυΐας των παιδιών. Επίσης χρησιμοποιείται σαν αποχρεπτικό, σε καταρροές στομάχου και σε σπασμούς. Στην Κεφαλονιά δεν αναφέρθηκε κάποια χρήση του.

Αγριομάρουλο

Plumbago europaea L.
(πιθανότατα αναφέρεται σε κάποιο άλλο είδος, ίσως της οικογένειας Asteraceae)
Plumbaginaceae

Η δραστική ουσία του είδους είναι η πλουμπαγκόνη (περιέχει ναφθακινόνες και ταννίνη). Έχει αντιβιοτικές ιδιότητες, εναντίον των στρεπτο-, σταφυλο- πνευμονόκοκκων και προκαλεί τοπικούς έντονους ερεθισμούς. Επίσης χρησιμοποιείται για την επιληψία, την ψώρα και η ξερή ρίζα σαν στυπτικό. Στην Κεφαλονιά δεν αναφέρθηκε κάποια χρήση του.

Αγριομηλιά, ξυνομηλιά

Malus sylvestris (L.) Mill.
Rosaceae

Περιγραφή:
Φυλλοβόλο μικρό δένδρο, που φτάνει τα 10μ. Τα φύλλα είναι ωοειδή ή ελλειψοειδή με οδοντωτές παρυφές. Τα άνθη είναι λευκά ή ροδόχρωμα που εμφανίζονται πολλά μαζί κατά μήκοςτων κλαδιών από τον Μάρτιο μέχρι τον Απρίλιο. Ο καρπός είναι σφαιροειδές μήλο και έχει κιτρινοπράσινο μέχρι κοκκινωπό χρώμα. Ανθίζει το Μάρτιο μέχρι Μάιο, αλλά οι καρποί ωριμάζουν το Σεπτέμβριο.

Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Το είδος φαίνεται ότι προήλθε από διασταυρώσεις Ευρωπαϊκών και Ασιατικών ειδών άγριας μηλιάς. Είναι κοινό στα αραιά δάση. Υπάρχουν πολλές καλλιεργούμενες ποικιλίες.
Χρήσεις:
Οι δραστικές ουσίες του είδους είναι στον καρπό, που είναι πλούσιο σε πηκτίνη και περιέχει μηλικό και κιτρικό οξύ, σάκχαρο, αραβάνη, γαλακτάνη, ταννίνη, κερσετίνη και ένζυμα. Χρησιμοποιείται ως αντιδιαρροϊκό και σε σκόνη για τη θεραπεία διάφορων μορφών γαστρεντερίτιδας σε μικρά παιδιά.
Στην Κεφαλονιά χρησιμοποιείται στη Λακήθρα για ασθένειες του ουροποιητικού συστήματος (σιρόπι από τον καρπό).

Αθάνατος

Agave americana L.
(αναφέρεται και σαν αλόη (αναφέρεται στην Κεφαλονιά, αλλά δεν ταυτοποιήθηκε), που όμως είναι διαφορετικό είδος)
Agavaceae

Περιγραφή:
Αειθαλές είδος που δεν ξεπερνάει τα τρία μέτρα. Τα φύλλα είναι σε σπειροειδή διάταξη, με γόνατα που είναι πολύ κοντά μεταξύ τους, ώστε να μην φαίνεται κάποιος κεντρικός άξονας. Είναι σαρκώδη, γλαυκά, μήκους μέχρι 1,5 μ. με ακανθωτά πριονωτές παρυφές. Στο τέλος της ζωής του ατόμου (σε 10-30 χρόνια) δημιουργεί την ταξιανθία του, με κίτρινα άνθη, με κεντρικό αποξυλωμένο άξονα και ύψος που φτάνει τα 8-9 μέτρα.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Το είδος εξαπλώνεται στο Μεξικό και στις ΗΠΑ. Στη Μεσόγειο εισάχθηκε στην Ισπανία το 1940 ως διακοσμητικό και καλλιεργητικό φυτό.
Χρήσεις:
Από τα φύλλα του είδους έφτιαχναν κλωστές, που στα Διβαράτα έραβαν, με αυτές, τις πληγές και στα Καμιναράτα τις χρησιμοποιούσαν για τα δίχτυα. Σαν αλόη αναφέρεται ότι χρησιμοποιείται στη Λακήθρα για ποδόλουτρο για τις φλύκταινες. Στα Πατρικάτα μαζεύουν τα σπέρματα της αλόης κάθε τρίτη Πέμπτη του φεγγαριού και τους καταναλώνουν για τις μυρμηγκιές.

Αλισφακιά, χαμοσφακιά, μοσχακίδι, αλιφασκιά

Salvia officinalis L.
και *Salvia fruticosa* Mill.
Lamiacae

Περιγραφή:
Ημίθαμνοι με βλαστούς τετραγωνικής διατομής, ύψους 1 μέτρο. Τα φύλλα είναι αντίθετα, με μίσχο. Τα άνθη είναι ιώδη, ρόδινα έως και λευκά, φύονται σε ομάδες σε κάθε σπόνδυλο, στη βάση των φύλλων.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Τα δυο είδη φύονται στη μεσογειακή λεκάνη, και στη Κεφαλονιά υπάρχουν και τα δύο είδη με την ίδια κοινή ονομασία, υπάρχουν σχεδόν παντού από την πεδιάδα μέχρι τον Αίνο, σε μεγάλο υψόμετρο και στην Ιθάκη. Στις πιο ορεινές περιοχές εμφανίζεται περισσότερο η *Salvia fruticosa*

Χρήσεις:
Η δρόγη του είδους είναι τα φύλλα, που συλλέγονται δυο φορές τον χρόνο (Μάιο – Ιούνιο και αρχές φθινοπώρου), αν και το αιθέριο έλαιο της δεύτερης συλλογής είναι κατώτερης ποιότητας. Σαν κύριο συστατικό έχει αιθέριο έλαιο σε ποσότητα 1 – 2%. Στη φαρμακευτική βιομηχανία απαιτείται ελάχιστη περιεκτικότητα 1,5% (από Salviaofficinalis), 1,8% (από *Salvia fruticosa*). Τα κύρια συστατικά είναι η α,β- θυϊόνη, 1,8-κινεόλη, και η (+) καφουρά και το οξικό βορνύλιο. Το έλαιο της *Salvia fruticosa* έχει μικρή ποσότητα σε θυιόνη και μεγάλη περιεκτικότητα σε κινεόλη, για αυτό και η οσμή του θυμίζει το ευκαλυπτέλαιο. Επίσης περιέχει σαλβιγενίνη (5-υδροξυ-6,7,4-τριμεθυξυφλαβόνη) που χρησιμοποιείται για τον έλεγχο της νοθείας. Χρησιμοποιούνται, με μορφή εγχύματος, σε στοματοπλύματα, γαργάρες, άσθμα, μολυσματικές φλεγμονές στόματος και φάρυγγα, σε βρογχικούς κατάρους με ισχυρή απόχρεμψη. Όταν ληφθεί εσωτερικά, προκαλεί περιορισμό έκκρισης γάλακτος, αναστέλλει την έκκριση σιέλου και ιδρώτα. Νερό κορεσμένο σε αιθέριο έλαιο έχει σπασμολυτικές νευρότροπες ιδιότητες που παρεμποδίζουν τους ακετυλοχολινικούς σπασμούς του δωδεκαδάκτυλου. Ως καλλυντικό συνίσταται για λιπαρά δέρματα, ως μάσκα για βαθύ καθαρισμό προσώπου και ως ατμόλουτρο. Το φασκόμηλο είναι ιδιαίτερα ευεργετικό, όταν χρησιμοποιείται για την περιποίηση μαλλιών. Το έγχυμα του δυναμώνει τα μαλλιά δίνοντας λάμψη και όγκο. Ρυθμίζει την έκκριση σμήγματος με αποτέλεσμα να μπορεί να περιορίσει την πιτυρίδα αλλά και να περιορίσει τη λιπαρότητα στα μαλλιά. Ως δυναμωτικό της τρίχας προστατεύει από τη τριχόπτωση. Βασισμένος στη μακροχρόνια χρήση του, ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός Φαρμάκων αναγνώρισε ότι τα φύλλα της Salviaofficinalis μπορεί να χρησιμοποιηθούν ως παραδοσιακό βοτανικό φάρμακο για τη συμπτωματική θεραπεία ήπιων προβλημάτων δυσπεψίας, όπως το κάψιμο στο στήθος και το φούσκωμα, για την ανακούφιση της υπερβολικής εφίδρωσης, για τη συμπτωματική θεραπεία φλεγμονών στο στόμα ή στο λαιμό για την ανακούφιση μικρών δερματικών φλεγμονών.
Στην Κεφαλονιά συλλεγόταν παλαιότερα σε μεγάλες ποσότητες για εξαγωγή. Χρησιμοποιείται σαν ρόφημα για κρυολογήματα, στομαχόπονους, για το σάκχαρο και ειδικά στα Διβαράτα χρησιμοποιούνται οι μη ανθισμένες ακόμη κορυφές βλαστών για να ρίχνουν το σάκχαρο, αλλά πρέπει να αποφεύγεται η χρήση του από παχύσαρκους.

Αμάραντος, μάραθος

Sedum acre L. (το είδος δεν υπάρχει στην Κεφαλονιά και πιθανότατα να είναι κάποιο άλλο συγγενικό του)
Crassulaceae

Οι δραστικές ουσίες του είδους είναι η σεμαδίνη (αλκαλοειδές), η ρουτίνη (γλυκοσίδιο) η ταννίνη και πολλά οργανικά οξέα. Είναι ερεθιστικό και προκαλεί φλύκταινες. Χρησιμοποιείται για την υπέρταση, την επιληψία και την έκτρωση. Στην ομοιοπαθητική σε αιμορροϊδες και συρίγγια του πρωκτού (το βάμμα του νωπού φυτού).
Στην Κεφαλονιά δεν αναφέρθηκε κάποια χρήση του αμάραντου.

Αραποσίτι, καλαμπόκι

Zea mays L.
Poaceae

Περιγραφή:
Ετήσιο αγρωστώδες φυτό με ευρεία καλλιέργεια σε όλο τον κόσμο, που μάλλον προήλθε από το Μεξικό. Φτάνει σε ύψος ακόμα και τα 9 μ. Τα φύλλα είναι γραμμοειδή με πλάτος έως και 15 εκ. Τα αρσενικά και θηλυκά άνθη είναι σε ταξιανθίες που φτάνουν τα 20 εκ.

Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Το είδος καλλιεργείται στην Κεφαλονιά.
Χρήσεις:
Το βασικό συστατικό του είδους είναι το άμυλο και για αυτό χρησιμοποιείται για νοθεία άλλων ειδών παραγωγής αμύλου πιο ακριβών. Επίσης χρησιμοποιείται στην κοσμητική, διαιτητική, τροφή για ασθενείς και παιδιά, σαν σκόνη επίπασης δέρματος, καταπραϋντικό ερεθισμών και για παρασκευή γλισχασματούχων φαρμάκων.
Στην Κεφαλονιά το χρησιμοποιούν στα Διλανάτα για αρθριτικά και νεφρά (τα άνθη του) και στην Κηπύρια τις τρίχες του μαζί με αγριάδα και περδικάκι για τα νεφρά και αρθριτικά.

Απήγανος

Ruta graveolens L.
Rutaceae

Περιγραφή:
Πολυετές ποώδες είδος με ύψος που φτάνει τα 40-60 εκ. Τα φύλλα είναι σύνθετα, ωοειδή, πράσινα-κυανά. Τα άνθη, που φύονται από τον Ιούνιο έως τον Ιούλιο, είναι κίτρινα και οι καρποί είναι σφαιρικοί.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Εξαπλώνεται σε όλη την Νότια Ευρώπη, συνήθως σε ξηρούς πετρώδεις τόπους.
Χρήσεις:
Η δρόγη προέρχεται από τα φύλλα που συλλέγονται Μάιο – Ιούλιο και περιέχουν αιθέριο έλαιο (που φθορίζει (0.006 – 0.7%) άχρωμο ή κίτρινο με κύριο συστατικό του μεθυλο-κ-εννευλοκετόνη (70%), ακόμα μεθυλοεπτυλο- και μεθυλοκτυλοκετόνη) και ρουτίνη, βεργαπτένιο και ξανθοτοξίνη. Η δρόγη έχει αντισπασμωδικές και κατευναστικές ιδιότητες στο νευρικό σύστημα. Χρησιμοποιείται σαν κατεργασία σε υστερία, σεξουαλική υπερδιέγερση, παλμούς της καρδιάς, ιλλίγγους, νευρικές στομαχικές ενοχλήσεις, σπασμωδικής φύσης νευρικούς πόνους της μήτρας, νευρική κατακράτηση ούρων και ρευματικούς πόνους των μυών και αρθρώσεων. Είναι επίσης εκτρωτικό, κάνει για τις ανωμαλίες της περιόδου και τις αιμορραγίες της μήτρας. Με τη μορφή κλισμάτων χρησιμοποιείται για την αποβολή των παρασίτων από τα έντερα και εξωτερικά σε πυορρολυσες πληγές και έλκη. Στην Κεφαλονιά χρησιμοποιείται στα Πατρικάτα με λάδι για ένα «ξόρκι» για τα μωρά, στα Χαβριάτα για φυλακτό στις πόρτες και τζάκι, για αστραπές και καλλικάντζαρους, ενώ στη Θηνιά έχει πρακτική εφαρμογή σαν εμμηναγωγό.

Αρμπαρόριζα

Pelargonium graveolens (Thunb.) L'Her.
Geraniaceae

Περιγραφή:
Πολυετές ποώδες φυτό. Τα φύλλα είναι χνοώδη, λοβωτά και έχουν γκριζοπράσινο χρώμα με οδοντωτές παρυφές και έντονη οσμή. Τα ανοιχτά ως και σκούρα πορφυρά άνθη είναι σε ταξιανθία σκιάδιο και έχουν 5 πέταλα.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Το είδος καλλιεργείται ως καλλωπιστικό και για την αρωματοποιία, στην επαρχία Κραναίας (Κεραμιές – Σπαρτιά).
Χρήσεις:
Το είδος χρησιμοποιείται ως φθηνότερο υποκατάστατο του ροδέλαιου (γερανιέλαιο) και καλλιεργείται για την αρωματοποιία.

Αστουβιά, ποδαροστουβιά, στουβιά

Sarcopoterium spinosum (L.)
Spach
Rosaceae

Περιγραφή:
Θάμνος με πολλές διακλαδώσεις, ύψους μέχρι 80 εκ. Τα πλευρικά κλαδιά στην απόληξή τους σχηματίζουν αγκάθια. Φύλλα πτεροειδώς λοβωτά. Άνθη μονογενή σε κεφαλιόμορφους στάχεις. Καρπός ραγόμορφος.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Εξαπλώνεται σε ξηροθερμικές παραμεσογειακές περιοχές, συνήθως όπου υπάρχει υπερβόσκηση.
Χρήσεις:
Τα δραστικά συστατικά του είδους είναι οι ταννίνες, τριτερπενικά οξέα, σάκχαρα, φλαβονοειδή και αμινοξέα. Χρησιμοποιείται κατά του σακχαρώδους διαβήτη, ενώ αναφέρεται αγγειοδιασταλτική δράση του φυτού επί των στεφανιαίων και του περιφερειακού κυκλοφοριακού συστήματος.
Στην Κεφαλονιά και συγκεκριμένα στα Διβαράτα το αφεψήμα των σπερμάτων χρησιμοποιείται για τον φλεβίτη (ίδια επεξεργασία με την αγράμπελη) και το γάλα της για ενεργητικό, ενώ στα Καμιναράτα οι ρίζες στον ατμό ρίχνουν τα επίπεδαχοληστερίνης.

Αψιθία

Achillea umbellata Sm. (το είδος δεν υπάρχει στην Κεφαλονιά, οπότε μάλλον αναφέρεται σε κάποιο άλλο είδος της ίδιας οικογένειας) Asteraceae

Στην Κεφαλονιά και συγκεκριμένα στον Σκινέα το χρησιμοποιούν για τους μώλωπες.

Βάλσαμο, βαλσαμόχορτο, βάρσαμο, βαρσαμόχορτο, λειχηνόχορτο, περίκη, προδρόμου βότανο, σπαθόχορτο, χελωνόχορτο και στην Κεφαλονιά μαγιολούλουδο, βαλσαμοχόρταρο

Hypericum perforatum L.
Hypericaceae

Περιγραφή:
Πολυετές ποώδες φυτό που φτάνει σε ύψος μέχρι και τα 80 εκ. Τα φύλλα είναι επιμήκη ωοειδή, με αντίθετη διάταξη κι έχουν διάσπαρτα ημιδιαφανή στίγματα. Τα άνθη έχουν κίτρινο χρώμα με μαύρα στίγματα και σχηματίζουν ταξιανθίες στα άκρα των άνω κλάδων. Στην Κεφαλονιά ανθίζει Ιούνιο με Σεπτέμβριο.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Το είδος εξαπλώνεται σχεδόν σε όλη την Ευρώπη, Ασία, βόρειο Αμερική και αλλού. Είναι πολύ κοινό σε αραιά δάση και σεπρανή. Στην Κεφαλονιά φύεται κοντά σε ποτάμιακαι ρυάκια.
Χρήσεις:
Το είδος συλλέγεται Ιούλιο με Αύγουστο και η δρόγη του είναι όλο το φυτό. Περιέχει ίχνη αιθέριου ελαίου, πολυφαινολικά παράγωγα, (καφεϊκό και χλωρογενικό οξύ, φλαβονοειδή, δεψικές ουσίες, χρωστικές), χρωστικές του φυτού (υπερικίνη, ψευδουπερικίνη ίσως ισο- και πρωτο-υπερικίνη) που είναι τοξικές στο φως. Το φαινόμενο παρουσιάζουν και άλλες συνθετικές ή φυσικές χρωστικές, που έχουν όλες την κοινή ιδιότητα να φθορίζουν σε

διάλυμα (η ενέργεια αυτή χαρακτηρίζεται σαν φωτοδυναμική ενέργεια). Η δρόγη λόγω του αιθέριου ελαίου και των δεψικών ουσιών που περιέχει, χρησιμοποιείται σαν αντισηπτικό, στυπτικό και επουλωτικό (εξωτερική χρήση). Στη λαϊκή θεραπευτική, σε όλη την Ελλάδα, είναι γνωστό σαν επουλωτικό εγκαυμάτων και πληγών (κατεργασία του φυτού μέσα σε ελαιόλαδο). Εσωτερικά, με τη μορφή εγχύματος χρησιμοποιείται σαν αντισπασμωδικό, εξ' αιτίας των φλαβονών, που περιέχει. Ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός Φαρμάκων (EMA), αναγνωρίζοντας την μακροχρόνια παραδοσιακή χρήση του υπέρικου, επιτρέπει τη χρήση του ως φυτικό φάρμακο για την ανακούφιση της προσωρινής ψυχικής εξάντλησης, τη συμπτωματική θεραπεία των ήσσονος σημασίας φλεγμονών του δέρματος και ως βοήθημα για την επούλωση μικρών πληγών, αλλά και για την ήπια γαστρεντερική δυσφορία. Επιπλέον, με βάση τα επιστημονικά δεδομένα, ο EMA επιτρέπει τη χρήση του ως φάρμακο για την ήπια έως μέτρια κατάθλιψη.
Στην Κεφαλονιά το αιθέριο έλαιό του λέγεται μαγιόλαδο και γιατρόλαδο και από πληροφορίες από το Λαογραφικό Μουσείο του νησιού, φαίνεται ότι πρέπει να κόβονται τα λουλούδια του βαλσαμοχόρταρου, μουσκεύονται σε ελαιόλαδο και μετά τοποθετείται στον ήλιο, όπου το μίγμα παίρνει χρώμα κόκκινο (το γνωστό μαγιόλαδο). Χρησιμοποιείται στον Άγιο Βασίλειο σε ανοιχτές πληγές (στην περιοχή λέγεται το βότανο του Άη Γιάννη και μαγιοβότανο), στα Διλινάτα το «γιατρόλαδο» είναι στυπτικό, στην Άσσο ελαιόλαδο και βάλσαμο για τις πληγές και στα Πετρικάτα μαγιόλαδο για τις πληγές.

Βασιλικός

Ocimum basilicum L.
Lamiaceae

Περιγραφή:
Ετήσια πόα με τετραγωνικής διατομής βλαστό. Τα φύλλα είναι αντίθετα και τα άνθη δίχειλα. Το είδος έχει μεγάλη ποικιλομορφία, ανάλογα με την ποικιλία.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Το είδος προέρχεται πιθανότατα από την Ινδία, αλλά καλλιεργείται σε πάρα πολλές χώρες σε όλο τον κόσμο ως αρτυματικό και καλλωπιστικό.
Χρήσεις:
Τα βασικά δραστικά συστατικά που περιέχει είναι το αιθέριο έλαιο και

μερικές φορές το θυμέλαιο. Παλαιότερα το χρησιμοποιούσαν για τη θεραπεία της υστερίας. Όταν είναι φρέσκο είναι ερεθιστικό, διεγερτικό, αντισπασμωδικό, καταπραϋντικό, κατευναστικό, μαλακτικό για το στήθος, πταρμικό και προκαλεί φτέρνισμα. Τα φρέσκα φύλλα θεραπεύουν τους ερεθισμούς.
Στην Κεφαλονιά χρησιμοποιείται στα Χαβδάτα για τη χοληστερίνη και στα Μαζαρακάτα για τον πονοκέφαλο και τη μνήμη.

Βατομουριά

Rubus sp.
Rosaceae

Περιγραφή:
Πολυετές αναρριχώμενος θάμνος ισχυρά ακανθώδης. Τα φύλλα είναι εναλλασσόμενα και σύνθετα. Τα άνθη είναι λευκά έως και ροδόχρωμα.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Εξαπλώνεται σε όλη την Ευρώπη, συνήθως σε πρανή δρόμων και δασών.
Χρήσεις:
Το είδος περιέχει ταννίνες και μερικά υδατοδιαλυτά συστατικά. Είναι διεγερτικό μυών, σπασμολυτικό και αντιχολινεστερασικό. Χρησιμοποιείται σαν εκχύλισμα 1:20 με ζεστό νερό χρήσιμο για γαργάρες και για πόνους.
Στην Κεφαλονιά χρησιμοποιείται στα Μαζαρακάτα για το σάκχαρο (οι άκρες των βλαστών) και για τις μυρμηγκιές (ο βλαστός).

Βυσσινιά

Prunus cerasus L.
Rosaceae

Περιγραφή:
Φυλλοβόλος θάμνος. Φύλλα εναλλασσόμενα με μίσχο 1-3 εκ. Άνθη λευκά και καρπός λαμπερά κόκκινος.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Το είδος πιθανότατα προέρχεται από την Ιρανοκασπική περιοχή και καλλιεργείται ευρέως.
Χρήσεις:
Οι δραστικές ουσίες του είδους είναι τα καλιούχα άλατα, τα φλαβονοειδή και οι ταννίνες. Έχει αρωματικές και γευστικές ιδιότητες και χρησιμοποιείται σαν φαρμακευτικό σιρόπι, βελτιωτικό γεύσης και αρωματικό (καρποί). Είναι στυπτικό και διουρητικό (οι ξεροί μίσχοι).

Γλυκάνισος

Pimpinella anisum L.
Apiaceae

Περιγραφή:
Ετήσιο ποώδες που φτάνει τα 40-60 εκ. Τα φύλλα είναι εναλλασσόμενα και τρίλοβα. Τα άνθη είναι λευκά σε ταξιανθίες σκιάδια.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Το είδος καλλιεργείται από την αρχαιότητα.
Χρήσεις:
Η δρόγη του είδους είναι οι καρποί του, που συλλέγονται το φθινόπωρο (όταν αρχίσουν να κιτρινίζουν τα φύλλα). Η δραστική του ουσία είναι αιθέριο έλαιο (2-3%) με σημαντικότερο συστατικό την ανηθόλη (80-90%) μαζί με τη μεθυλοσαβικόλη. Επιπλέον περιέχει ανισαλδεϋδη, ανισοκετόνη και ανισικό οξύ. Έχει εκκριτολυτικές, σπασμολυτικές και αφύσσεις ιδιότητες, για αυτό χρησιμοποιείται σαν αποχρεμπτικό και άφυσσο. Επίσης χρησιμοποιείται σαν διορθωτικό γεύσης και οσμής.
Στην Κεφαλονιά χρησιμοποιείται στα Μαζαρακάτα, Χαβδάτα και Καμιναράτα για κοιλιακούς πόνους στα μωρά.

Γλυκόριζα

Glycyrrhiza glabra L.
Fabaceae

Περιγραφή:
Πολυετές ποώδες με ύψος που φτάνει το 1 μ. Φύλλα σύνθετα, περιττόληκτα. Άνθη ψυχόμορφα, και καρποί χέδρωπες μήκους 3 εκ.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Η γλυκόριζα είναι αυτοφυές είδος, που καλλιεργείται και πολλές φορές ξεφεύγει από τις καλλιέργειες και αυτοφύεται. Η καλλιεργήσιμη γλυκόριζα είναι σαφώς πιο εύρωστη από την αυτοφυή. Στα Μαντζαβινάτα και στα Χαβριάτα παλιά γινόταν καλλιέργεια και συλλογή ενώ στα Μαντζαβινάτα φύεται όπου υπάρχουν αμπελώνες.
Χρήσεις:
Η καλλιέργεια της γλυκόριζας συνίσταται σε εδάφη που απειλούνται από διάβρωση και κατολισθήσεις (γιατί αναπτύσσει ρίζες που εισχωρούν βαθιά στο έδαφος και ο σταθεροποιούν). Τα κύρια συστατικά της είναι σαπωνίνες, φλαβονοειδή, οιστρογόνα, γλυκκυρριζίνη και γλαβρινικό οξύ. Χρησιμοποιείται σαν αποχρεπτικό και μάλιστα η γλυκόριζα αποτελεί συστατικό των αντιβηχικών μιγμάτων τεϊνών, αντιβηχικών σκονών. Η αποχρεμπτική ιδιότητα οφείλεται στην γλυκορριγίνη. Επίσης, έχει παρατηρηθεί ευνοϊκή επίδραση της δρόγης σε ενοχλήσεις στομάχου, που οφείλεται στα φλαβονικά παράγωγα. Επίσης σαν αποχρεπτικό χρησιμοποιείται και ο οπός της γλυκόριζας.
Στην Κεφαλονιά χρησιμοποιείται στα Καμιναράτα ως γλυκαντικό, στα Χαβριάτα σαν αφέψημα για κρυολόγημα και στη Σκάλα σαν γλυκαντικό και για βαφές.

Δάφνη, δαφνοκουκίδα

Laurus nobilis L.
Lauraceae

Περιγραφή:
Αειθαλές δένδρο με ύψος που φτάνει τα 20 μ. Τα φύλλα είναι εναλλασσόμενα και δερματώδη με κυματοειδής παρυφές. Ο καρπός είναι δρύπη, γυαλιστερή και μαύρη.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Το είδος εξαπλώνεται σε όλη τη μεσογειακή λεκάνη και στην Ελλάδα απαντά σε χαμηλά υψόμετρα με υψηλή υγρασία, ενώ έχει φυτευτεί σχεδόν παντού. Στα Διβαράτα το δάσος από δάφνη που υπήρχε παλιά έχει μειωθεί επικίνδυνα, ίσως από κάποια αρρώστια, όπως λένε οι κάτοικοι του χωριού.
Χρήσεις:
Το είδος είναι αρτυματικό (τα φύλλα του) αν και η βασική δρόγη του είδους είναι ο καρπός και οι δραστικές ουσίες οι: λιπαρό έλαιο (25-30%) με εκπίεση από τους καρπούς και αλοιφώδες αιθέριο έλαιο, που λαμβάνεται με απόσταξη με υδρατμούς, σε ποσότητα 2-3%. Το λιπαρό έλαιο αποτελείται από γλυκερίδια του λαουρικού, ελαϊκού, λινολικού και παλμιτικού οξέος. Το αιθέριο έλαιο αποτελείται από γερανιόλη, κινεόλη, λιναλοόλη. Χρησιμοποιείται για παρασκευή αλκοολύτων και αντιρευματικών αλοιφών. Το αιθέριο έλαιο που έχουν τα φύλλα και οι καρποί (δαφνέλαιο) χρησιμοποιείται για την παρασκευή εντομοκτόνων και παρασιτοκτόνων. Το λιπαρό έλαιο χρησιμοποιείται και στην κτηνιατρική. Τα φύλλα του φυτού χρησιμοποιούνται ως άρτυμα στη μαγειρική και στη συσκευασία ξηρών καρπών, όπως σύκα ή σταφίδες.
Στην Κεφαλονιά, στα Πατρικάτα γινόταν συλλογή και εξαγωγή, στη Λακήθρα το αφέψημα των φύλλων χρησιμοποιείται για πονοκεφάλους και στις Κεραμιές τα φύλλα στην αρωματοποιία.

Δεντρομολόχα, νερομολόχα

Althaea officinalis L.
Malvaceaee

Περιγραφή:
Πολυετές ποώδες που φτάνει σε ύψος τα 2 μ. Φύλλα εναλλασσόμενα, ωοειδή έως και τριγωνικά. Άνθη μοναχικά ή σε ταξιανθίες, ανοιχτά ιώδη έως και ροδόχρωμα.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Το είδος φύεται σε λειμώνες, τάφρους, φράκτες και σε αλατούχες περιοχές
Χρήσεις:
Η δρόγη του είδους είναι η ρίζα, που συλλέγεται κάθε δεύτερο φθινόπωρο (η καλλιεργούμενη θεωρείται καλύτερη). Τα συστατικά που περιλαμβάνει είναι σάκχαρα, άμυλο (20 – 30%), βλέννες μέχρι 20%, λιπίδια, πρωτεΐνες, νερό, ανόργανα συστατικά κ.ά. Χρησιμοποιείται με τη μορφή υδατικών κατεργασμάτων σαν αντιβηχικό, σε στοματοπλύματα και γαργαρισμούς, υποκλισμούς, πλύσεις ουροφόρων σωλήνων και κόλπου, επίσης ως επιθέματα σε φλεγμονές του δέρματος. Η δρόγη στην παιδιατρική χρησιμοποιείται για την παρασκευή αντιβηχικού σιροπιού (υδατικό κατέργασμα ρίζας με προσθήκη ζάχαρης), ενώ η σκόνη της χρησιμοποιείται για την επίπαση καταποτιών.
Στην Κεφαλονιά χρησιμοποιείται στους οικισμούς Άγιο Βασίλειο, Λακήθρα, Διλινάτα, Καμιναράτα, Μαζαρακάτα, Θηνιά, Πατρικάτα, Χαβδάτα, για το κρυολόγημα, τη δυσκοιλιότητα, το βήχα, το άσθμα και τους υποκλισμούς.

Δεντρολίβανο

Rosmarinus officinalis L.
Lamiaceae

Περιγραφή:
Αειθαλής θάμνος ύψους μέχρι 2 μ. Φύλλα άμισχα, γραμμοειδή, σκουροπράσινα επάνω και γκριζωπά κάτω, δερματώδη. Άνθη, που φύονται από τον Φεβρουάριο μέχρι τον Μάιο, με στεφάνη δίχειλη, υπόλευκα ή γαλανόχρωμα, σε ταξιανθίες.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Το είδος είναι κοινό σε θαμνώνες και λιβάδια και είναι φυτεμένο σχεδόν σε όλη την Κεφαλονιά.
Χρήσεις:
Η δρόγη του είδους είναι τα φύλλα και οι άκρες των βλαστών, που συλλέγονται Μάιο με Ιούλιο. Τα δραστικά του συστατικά είναι τα: φλαβονικοί γλυκοζίτες, ποζμαρινικό οξύ, πικρές ουσίες (πικροσαλβίνη, καρνοσόλη), διτερπενικά παράγωγα(ουρσολικό οξύ α και β αμυρίνες) και τερπενικά παράγωγα. Έχει αντιοξειδωτική ενέργεια. Η δρόγη και το αιθέριο έλαιο του χρησιμοποιείται σαν χολαγωγό και άφυσο (δεν προκαλεί αέρια). Εξωτερικά χρησιμοποιείται σαν παυσίπονο, σε εντριβές σε ρευματισμούς των άρθρων, μυαλγίες και νευρίτιδες. Η πρόσληψη του δεντρολίβανου σε μεγάλες ποσότητες προκαλεί δηλητηριάσεις και ενίοτε θανατηφόρες. Κατά τα άλλα είναι ισχυρό εμμηναγωγό, στις αγροτικές περιοχές το χρησιμοποιούν πολύ σαν εκτρωτικό, σε γαργαρισμούς εξαλείφει τις άφθες, τα μπάνια στα οποία προστίθεται αφεψήματα δεντρολίβανου, δυναμώνουν τα παιδιά και τους υποφέροντες από ρευματισμούς. Από τους βλαστούς εξάγεται αιθέριο έλαιο που χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία και στη σαπωνοποιία. Χρησιμοποιείται στη παρασκευή κεριών, τονωτικών για τα μαλλιά σε σαμπουάν και κρέμες. Χρησιμοποιείται επίσης σε πολλά καθαριστικά οικιακής χρήσης και αποσμητικών χώρου. Είναι ένα σημαντικό συστατικό ορισμένων οργανικών παρασιτοκτόνων και εντομοκτόνων. Το δεντρολίβανο ενεργεί κατά της πιτυρίδας των μαλλιών ενισχύοντας τα τριχοθυλάκια. Χρησιμοποιείται σε παρασκευάσματα για

την θεραπεία της ακμής του δέρματος, ενώ ένα από τα συστατικά του χρησιμοποιείται για την παρασκευή των αρωμάτων πολυτελείας. Θεωρείται αξιόλογο αντιγηραντικό συστατικό. Επίσης προστίθεται ως διεγερτικό στην αρωματοθεραπεία για την καταπολέμηση των πόνων των αρθρώσεων. Χρησιμοποιείται ευρέως ως καρύκευμα κατά το μαγείρεμα, ειδικά στη Μεσογειακή κουζίνα.
Στην Κεφαλονιά χρησιμοποιείται στον Άγιο Βασίλειο σαν αφέψημα για τον πονοκέφαλο, στα Λακήθρα για τον διαβήτη, στα Χαβδάτα για τη λαρυγγίτιδα, γαργαρισμοί, στα Μαζαρακάτα ως ροφήμα για τα βρογχικά, βήχα και για το δυνάμωμα των μαλλιών, στον Σκινέα ως αφέψημα για τον πονοκέφαλο και στα Χαβριάταως ανακουφιστικό για τα πόδια και επίσης βράζουν δεντρολίβανο σε ποσότητα νερού (1 ποτήρι) για τον διαβήτη.

Δρυς, βελανιδιά

Quercus robur L.
(πιθανότατα αναφέρεται και σε άλλα είδη δρυός)
Fagaceae

Περιγραφή:
Φυλλοβόλο δένδρο με φύλλα εναλλασσόμενα και έλασμα πτεροσχιδές Καρπός κυπελλοφόρο κάρυο (βαλανίδι).
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Εμφανίζεται σχεδόν σε όλη την Ευρώπη.
Χρήσεις:
Η δρόγη του είδους είναι ο φλοιός που συλλέγεται πριν την έκπτυξη των φύλλων, την Άνοιξη. Οι δραστικές ουσίες είναι πολλές, όπως: δεψικές ύλες, γαλλικό οξύ, ελλαγικό οξύ, μικρή ποσότητα κατελίνης, κβερκίτη, κβερκίνη, διάφοροι υδατάνθρακες, ρητίνη, λίπος, πιθανώς ταννάση και 4-6% ανόργανα συστατικά. Χρησιμοποιείται εσωτερικά σαν στυπτικό, πολύ λίγο εξωτερικά, ακόμη σε μορφή ζεστών υδατικών κατεργασμάτων για χιονίστρες, ιδρώτες των ποδιών, γονόρροια και λευκόρροια.
Στην Κεφαλονιά χρησιμοποιείται στα Κομιτάτα το βελανίδι για τη βαφή νημάτων.

Στην Κεφαλονιά εμφανίζεται και το συγγενικό είδος *Quercus frainetto* Ten., του οποίου το αιθέριο έλαιο χρησιμοποιείται ως συστατικό σε αρώματα, σαπούνια, προϊόντα περιποίησης μαλλιών και πολλά άλλα καλλυντικά προϊόντα, καθώς συνδυάζει την προστασία από τα μικρόβια με ενυδατική φροντίδα του δέρματος. Ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός Φαρμάκων έχει εγκρίνει τη χρήση του φλοιού του είδους *Q. pubescens* Willd. (που επίσης απαντάται στην Κεφαλονιά) ως παραδοσιακό φάρμακο φυτικής προέλευσης για τη συμπτωματική θεραπεία της ήπιας διάρροιας, της ήσσονος φλεγμονής του βλεννογόνου του στόματος ή του δέρματος, καθώς και για τη συμπτωματική ανακούφιση από τον κνησμό και το κάψιμο που σχετίζονται με τις αιμορροϊδες.

Έλατο

Abies cephalonica Loudon
Pinaceae

Περιγραφή:
Αειθαλές δένδρο που φτάνει σε ύψος τα 30 μ. με κόμη γενικά πυραμιδοειδής. Φύλλα βελονοειδή μήκους 1,5-3 εκ., με δύο λευκές γραμμές στοματίων στην κάτω επιφάνεια με οξύληκτη κορυφή. Όταν πέφτουν αφήνουν κυκλική ουλή στα κλαδιά. Κώνος όρθιος, καλυπτήρια προεξέχουν από τα καρπικά λέπια και πέφτουν μετά την ωρίμανση με τον κεντρικό άξονα να παραμένει πάνω στο κλαδί.

Έχουν μήκος 12-20 εκ. με οξεία κορυφή και περιχύνονται με πολλή ρητίνη. Ανθίζει Μάιο με Ιούνιο.

Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Υπάρχει σε μεγάλες εκτάσεις στον Εθνικό Δρυμό Αίνου, και η επιστημονική του ονομασία οφείλεται ότι πρώτη φορά ανακαλύφθηκε σαν είδος στην Κεφαλονιά. Η εξάπλωσή του περιορίζεται στα βουνά της κεντρικής και νότιας Ελλάδας.

Χρήσεις:
Στην αρχαιότητα το χρησιμοποιούσαν στη ναυπηγική (τριήρεις). Μίγμα από λιβάνι και ρετσίνι της ελάτης χρησιμοποιείται σαν κατάπλασμα στους πόνους για τα νεφρά και τα χτυπήματα της μέσης.

Ελιά

Oleaceae
Olea europaea var. *oleaster*
(Hoffmanns. & Link) A.DC.

Περιγραφή:
Αειθαλές δένδρο ή θάμνος ύψους μέχρι 15 μ. Φύλλα αντίθετα, με πυκνό τρίχωμα στην κάτω επιφάνεια και παρυφές λείες και ελαφρά κυρτές προς τα κάτω. Άνθη λευκά σε ταξιανθίες. Καρπός δρύπη.

Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Το είδος είναι το πιο χαρακτηριστικό της Μεσογειακής λεκάνης, αν και στις περισσότερες περιοχές εμφανίζεται πλέον ως καλλιεργούμενο.

Χρήσεις:
Η δρόγη του είδους είναι το έλαιο που παράγεται από τους καρπούς (ελαιόλαδο), που συλλέγεται το φθινόπωρο. Περιέχει γλυκερίδια ακόρεστων οξέων (ελαϊκό, λινολεϊκό), γλυκερίδια κορεσμένων οξέων (παλμιτικό, στεατικό (μικρές ποσότητες), μη σαπωνοποιήσιμα γλυκερίδια (στερόλες, ένας πολυαιθυλενικός υδρογονάνθρακας, σκουαλένιο). Στη φαρμακευτική το ελαιόλαδο που χρησιμοποιείται είναι χωρίς χημικές κατεργασίες. Εσωτερικά χρησιμοποιείται σαν χολαγωγό, ελαφρό

καθαρτικό και διαλυτικό μέσο. Εξωτερικά χρησιμοποιείται σαν απολυμαντικό σε δερματίτιδες (έκζεμα, ψωρίαση) και για εντριβές σε εγκαύματα και έμπλαστρα. Επίσης αποτελεί σημαντική λιπαρή τροφή για τις χώρες που το παράγουν.
Στην Κεφαλονιά φτιάχνουν ρόφημα από τα φύλλα ελιάς, μαϊντανού και αψιθιάς, για τον διαβήτη. Στον Άγιο Βασίλειο βράζουν το ελαιόλαδο μαζί με κερί μέλισσας και φτιάχνουν αλοιφές για τις πληγές (κηραλοιφή), στα Διλινάτα κάνουν πρωινό ρόφημα από ελαιόλαδο, θειάφι και αλιφασκιά για το σάκχαρο και στα Καμιναράτα, Θηνιά και Λακήθρα καταναλώνουν ένα κουτάλι της σούπας ελαιόλαδο κάθε μέρα, που κάνει καλό στο συκώτι.

Ευκάλυπτος

Eucalyptus globulus Labill.
Myrtaceae

Περιγραφή:
Φυλλοβόλο δένδρο ύψους έως και 40 μ. Τα φύλλα είναι εναλλασσόμενα και υπάρχει ισχυρή διαφοροποίηση στο μέγεθος και στο σχήμα μεταξύ νεαρών και ώριμων φύλλων. Τα άνθη είναι μοναχικά.

Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Ο ευκάλυπτος κατάγεται από την Αυστραλία και την Τασμανία και καλλιεργείται στις χώρες της λεκάνης της Μεσογείου.

Χρήσεις:
Η δρόγη του είδους είναι τα φύλλα, που περιέχουν ταννίνη, φλαβονική χρωστική (την ευκαλυπτίνη), βαλσαμικό αιθέριο έλαιο (που περιέχει κυρίως 1,8-κινεόλη ή ευκαλυπτόλη) και ρητίνη. Τα φύλλα συλλέγονται, καθαρίζονται και υφίστανται απόσταξη για την παραγωγή του αιθέριου ελαίου του ευκαλύπτου. Το αιθέριο έλαιο είναι αντοβιοτικό, αντισηπτικό των αναπνευστικών οδών, βαλσαμικό και δίνει την αίσθηση της δροσιάς. Στις βρογχίτιδες και τις προσβολές άσθματος, το αιθέριο έλαιο σταματά την υπερβολική έκκριση βρόγχων. Από το αιθέριο έλαιο παράγονται σιρόπια και παστίλιες για το βήχα. Σε οικιακό επίπεδο γίνονται εισπνοές και καπνισμοί, που παρασκευάζονται με βάση τα φύλλα ή το αιθέριο έλαιο.
Στην Κεφαλονιά και συγκεκριμένα στον Άγιο Βασίλειο βράζουν φύλλα ευκαλύπτου, κάνουν εισπνοές, και απελευθερώνουν τις αναπνευστικές οδούς, ενώ το χρησιμοποιούσαν και για τη φυματίωση, ενώ στα Λακήθρα το χρησιμοποιούν κατά του άσθματος.

Ζοχός

Sonchus oleraceus L.
Asteraceae

Περιγραφή:
Συνήθως ετήσια πόα, με βλαστό που έχει αδενώδεις τρίχες και ύψος 10-140 εκ. Φύλλα λεία. Τα κατώτερα σχεδόν αδιαίρετα, τα ανώτερα μεγαλύτερα, πτεροσχιδή και περίβλαστα. Άνθη σε ταξιανθίες κεφάλια, γλωσσοειδή και κίτρινα.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Συνήθως απαντάται σε διαταραγμένα εδάφη. Στην Κεφαλλονιά απαντάται στο Αργοστόλι.
Χρήσεις:
Ο γαλακτώδης χυμός του βλαστού χρησιμοποιείται θεραπευτικά για τις μυρμηγκιές.

Θερμόχορτο, θερμοβότανο, φαρμακόχορτο, κιτρινόχορτο, φαραμακοπουλιά

Centaurium erythraea Rafn
Gentianaceae

Περιγραφή:
Διετές ποώδες με βλαστό τετραγωνικής διατομής. Τα φύλλα είναι αντωοειδή έως και ελλειψοειδή. Τα άνθη είναι συνήθως ροδόχρωμα και σπάνια λευκά σε ταξιανθίες
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Το είδος εξαπλώνεται σχεδόν σε όλη την Ευρώπη.
Χρήσεις:
Η δρόγη του είδους είναι τα πράσινα μέρη και συλλέγεται Ιούνιο – Σεπτέμβριο. Περιέχει πικρές ουσίες ερυθροουρίνη (οξίτης), η γενική ερυθροκενταουρίνη, γεντιοπικρίνη, σβερτιαμορίνη, αμαρογευτίνη. Με τη μορφή εκχυμάτων, εκχυλισμάτων, και τσαγιών χρησιμοποιείται σαν πικροτονωτικό, ευστόμαχο, όπως η γεντιανή σε δυσπεπτικές καταστάσεις, νοσήματα στομάχου, ήπατος και χολής. Επίσης χρησιμοποιείται στην κτηνιατρική και στην ποτοποιία (βερμούτ).
Στην Κεφαλονιά χρησιμοποιείται στον Σκινέα για την ελονοσία (αντιπυρετικό).

Θρούμπι ή θρούμπα

Thymbra capitata (L.) Cav.
Lamiaceae

Περιγραφή:
Πολυετής χαμηλός θάμνος, με βλαστούς τετραγωνικής διατομής με ύψος μέχρι 50 εκ. Τα φύλλα είναι αντίθετα και γραμμοειδή. Άνθη ροδόχρωμα έως κυανά, δίχειλα, σε ταξιανθίες που μοιάζουν με κεφάλια.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Απαντάται σε ξηροθερμικές παραμεσόγειες περιοχές και στην Κεφαλονιά σχεδόν παντού.
Χρήσεις:
Η δρόγη του είδους είναι τα πράσινα μέρη του (φύλλα και νεαροί βλαστοί), με δραστικές ουσίες το αιθέριο έλαιο σε ποσότητα 1,5% πλούσιο σε καρβακρόλη. Χρησιμοποιείται σαν αντισηπτικό, αντισπασμωδικό, ανθελμινθικό και αντιβηχικό. Το θρούμπι έχει ευρεία εφαρμογή στη σύγχρονη βιομηχανία φαρμάκων λόγω αντισηπτικών, επουλωτικών, σπασμολυτικών και αποχρεπτικών του ιδιοτήτων. Η θυμόλη είναι αποτελεσματική κατά της σαλμονέλας και του σταφυλόκοκκου. Οι αντισηπτικές ιδιότητες του θυμαριού λειτουργούν ευεργετικά στο ανοσοποιητικό σύστημα και στις λοιμώξεις του αναπνευστικού. Χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση δερματολογικών προβλημάτων από ακμή, δερματίτιδα, εκζέματα, τσιμπήματα εντόμων και διευκολύνει την πέψη του στομάχου. Το αιθέριο έλαιο του χρησιμοποιείται στην αρωματοθεραπεία (χυμειότυπος θυμόλης, λιναλοόλης) για την ανακούφιση ρευματικών και ισχιαλγικών παθήσεων. Βρίσκει επίσης πολλές εφαρμογές στη σύγχρονη βιομηχανία καλλυντικών. Αποσμητικά, σαπούνια, κρέμες που τονώνουν την επιδερμίδα, λοσιόν για την ακμή, σαμπουάν για την πιτυρίδα, στοματικά διαλύματα και οδοντόκρεμες, λοσιόν για μετά το ξύρισμα είναι κάποια μόνο από τα προϊόντα που συχνά ενισχύονται με τα αιθέριο έλαιο του.
Στην Κεφαλονιά χρησιμοποιείται ευρέως και συγκεκριμένα στα Θηνιά και στον Άγιο Βασίλειο σαν αφέψημα για την υπέρταση και με εισπνοή των ατμών του που έχει ευνοϊκή δράση στον κοκκύτη. Στην Λακήθρα σαν

συντηρητικό σε ένα είδος ντόπιου τυριού που ονομάζεται στούμπα (παρασκευάζεται στα ορεινά χωριά του Αίνου) και σαν τονωτικό της όρεξης για τα άρρωστα κουνέλια και στα Πατρικάτα σαν τονωτικό της όρεξης και για τη συντήρηση της τομάτας (κάτω από τις τοματιές τοποθετείται ένα στρώμα από θρούμπι για να μην μαυρίσει ο πρώτος καρπός).

Ιβίσκος ή σαβδαρίφη

Hibiscus sabdariffa L.
Malvaceae

Περιγραφή:
Ετήσιο ή πολυετές είδος με ύψος περίπου 2-2,5 μ. Τα φύλλα είναι εναλλασσόμενα και λοβωτά. Τα άνθη είναι κωνοειδή, συνήθως κόκκινα αλλά πολλές φορές και με άλλα χρώματα.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Το είδος προέρχεται από την ανατολική Ασία και καλλιεργείται κυρίως σαν καλλωπιστικό.
Χρήσεις:
Στο είδος περιέχονται ουσίες όπως υδατοδιαλυτή κόκκινη χρωστική, οργανικά οξέα (μηλικό, κιτρικό, τρυγικό) και οξύ ιβίσκου. Είναι βελτιωτικό γεύσης, χρωστικό και τονωτικό στον πυρετό.
Στην Κεφαλονιά δεν αναφέρθηκε κάποια χρήση του.

Ιτιά του νερού

Salix alba L.
Salicaceae

Περιγραφή:
Φυλλοβόλο δένδρο, που φτάνει σε ύψος τα 30 μ.Τα φύλλα είναι εναλλασσόμενα και λογχοειδή. Τα νεαρά φύλλα και αργότερα μόνο η κάτω επιφάνεια των φύλλων φέρουν πυκνό λευκό μεταξώδες τρίχωμα. Τα άνθη είναι πολύ μικρά και σχηματίζουν ταξιανθίες ίουλους που φύονται τον Απρίλιο-Μάιο.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Το είδος έχει εξάπλωση σχεδόν σε όλη την Ευρώπη, τη ΒΔ Αφρική μέχρι και τη ΝΔ Ασία. Στην Ελλάδα, το είδος έχει μεγάλο εύρος εξάπλωσης σε υψόμετρο μέχρι και 1600 μ. Συνήθως απαντάται κατά μήκος ρεμάτων, σε όχθες λιμνών κλπ.
Χρήσεις:
Το είδος χορηγείται σε συνδυασμό με την πασιφλόρα, για τους καρδιακούς παλμούς και ταχυκαρδίες.

Κάπαρη

Capparis spinosa L.
Capparaceae

Περιγραφή:
Θάμνος κατακείμενος ή όρθιοςμε ύψος μέχρι 1,5 μ. Φύλλα ελλειψοειδή έως αντίστροφα ωοειδή ή σχεδόν κυκλικά και λειόχειλα. Άνθη 4μερή, ζυγόμορφα, συνήθως μεμονωμένα, μασχαλιαία, λευκά ή με πορφυρές ή ρόδινες αποχρώσεις. Καρπός κάψα. Άνθηση Μάιο έως Σεπτέμβριο.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Εξαπλώνεται στις παραμεσογειακές περιοχές. Απαντάται σε πετρώδεις θέσεις κοντά στη θάλασσα.
Χρήσεις:
Στο είδος περιέχεται αιθέριο έλαιο (ρουτίνη) και μυρονάσες (ένζυμα). Έχει απολυμαντικές ιδιότητες και

είναι συνεργητικό της βιταμίνης C. Χρησιμοποιείται για αρτηριοσκλήρωση, σαν διουρητικό, απολυμαντικό νεφρών, τονωτικό των ματιών, κατά του κρυολογήματος και κατάπλασμα. Οι οφθαλμοί λίγο πριν την έκπτυξή τους γίνονται τουρσί είτε σε άλμη είτε σε διάλυμα αλατιού με ξύδι και στραγγίζονται. Τα φύλλα της κάπαρης χρησιμοποιούνται κυρίως σε σαλάτες και πιάτα με ψάρι. Γίνονται τουρσί ή βραστά και διατηρούνται σε βάζα με άλμη. Τα αποξηραμένα καπαρόφυλλα χρησιμοποιούνται επίσης ως ένα υποκατάστατο της πυτιάς (ένζυμο πήξης) στην κατασκευή υψηλής ποιότητας τυριού.

Στην Κεφαλονιά και συγκεκριμένα στα Μαντζαβινάτα παλαιότερα την εμπορευόντουσαν, ενώ τώρα είναι μόνο για οικιακή χρήση και στα Καμιναράτα τη στύβουν και την πίνουν για τη χρυσή.

Καρπουτόχορτο

Το συγκεκριμένο είδος μπορεί να αναφέρεται σε κάποιοι είδος της οικογένειάς Asteraceae. Στην Κεφαλονιά χρησιμοποιείται στα Διλινάτα για τους καλόγηρους.

Καρυδιά

Juglans regia L.
Juglandaceae

Περιγραφή:
Φυλλοβόλο δένδρο, που φτάνει σε ύψος τα 30 μ. Τα φύλλα είναι εναλλασσόμενα, 22-40 εκ., σύνθετα, με 5-7 φυλλάρια μήκους 5-15 εκ. και έλασμα φυλλαρίων ελλειψοειδές έως και αντίστροφα ωοειδές, χωρίς τρίχωμα, λειοχειλα με το κορυφαίο φυλλάριο μεγαλύτερο από τα υπόλοιπα. Τα θηλυκά άνθη βρίσκονται ανά 2-3 στις κορυφές των ετήσιων βλαστών, που φύονται τον Απρίλιο-Μάιο. Καρπός δρύπη με ωρίμανση τον Σεπτέμβριο.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Καλλιεργούμενο είδος, ενώ αυτοφυές απαντάται κατά τόπους σε αραιά δάση και ηλιόλουστες πλαγιές.

Χρήσεις:
Το είδος έχει πολλά συστατικά, μεταξύ των οποίων ινοσιτόλη, φλαβονικά παράγωγα, υπεροζίτης, γιουγκλανίνη (αραβοζίτης της καμφερόλης), μικρή ποσότητα βιταμίνης C, ταννίνες γαλλικού και κατεχικού οξέος και παράγωγα της ναφθοκινόνης. Έχει ασθενείς υποτασικές και υπογλυκαιμικές ιδιότητες. Στην ομοιοπαθητική χρησιμοποιούν το βάμμα που φτιάχνουν από τα νωπά φύλλα, εναντίον της φυματιώδους λεμφαδενοπάθειας, του ραχιτισμού της παθήσεως των αρθρώσεων, της γαστρεντερίτιδας και σαν ανθελμινθικό.
Στην Κεφαλονιά, ανά περιοχές, έχει πολλές χρήσεις, όπως με την ψίχα του καρυδιού που μαζί με λάδι χρησιμοποιείται για τους πόνους του αφτιού. Στα Λάκηθρα το χρησιμοποιούν (το μαύρο καρυδόφυλλο) για βαφή μαλλιών και σαν αφέψημα καθαριστικό του δέρματος. Στα Διλινάτα κάνουν αφέψημα από καρυδόφυλλα για τις αμοιβάδες, στα Λάκηθρα συνθλίβουν την ψίχα του καρυδιού μαζί με λάδι για τον πόνο του αυτιού, στον Σκινέα χρησιμοποιούν αφέψημα καρυδόφυλλων για δερματικές παθήσεις ενώ στον Άγιο Βασίλειο το ίδιο αφέψημα το χρησιμοποιούν για το στομάχι και την εξάντληση.

Καψοχόρταρο

Το συγκεκριμένο είδος μπορεί να αναφέρεται σε κάποιοι είδος της οικογένειάς Asteraceae. Στην Κεφαλονιά χρησιμοποιείται στα Διβαράτα για το βυζικάντι (εκδόριο), αποστήματα και κρυοπαγήματα.

Κέδρος

Juniperus turbinata Guss.
Cupressaceae

Περιγραφή:
Αειθαλής θάμνος που φτάνει σε ύψος τα 8 μ. Τα φύλλα είναι λεπιοειδή μήκους μόλις 0,1 εκ. επικαλυπτόμενα (όπως τα λέπια των ψαριών ή τα κεραμίδια) και ισχυρά πιεσμένα πάνω στο βλαστό. Ο καρπός είναι ραγοστρόβιλος (τα καρπόφυλλα είναι σαρκώδη), σφαιρικός με διάμετρο 0,8-1,4 εκ., καστανοκόκκινος, με 3-9 σπέρματα.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Το είδος υπάρχει στην Κεφαλονιά, κυρίως στην περιοχή ανάμεσα στα Διβαράτα και την Άσσο.
Χρήσεις:
Έχει κτηνοτροφική αξία καθώς στην περιοχή ανάμεσα στα Διβαράτα και την Άσσο έχει παρατηρηθεί ότι οι στέρφες προβατίνες, τρώγοντας τον καρπό του κέδρου, βγάζουν ξανά γάλα.
Ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός Φαρμάκων έχει εγκρίνει την χρήση των κώνων (γενικά από τα είδη του Juniperus), εκχυλίσματα/βάμματα αυτών, ή το αιθέριο έλαιο τους ως παραδοσιακό βοτανικό φάρμακο με δύο ενδείξεις:(α) ως επικουρικό για την αύξηση του ποσού των ούρων προκειμένου να επιτευχθεί η έκπλυση του ουροποιητικού συστήματος σε ήσσονος σημασίας προβλήματα του ουροποιητικού, και (β) για την ανακούφιση συμπτωμάτων πεπτικών διαταραχών, όπως δυσπεψία και φούσκωμα. Επιπρόσθετα, το αιθέριο έλαιο μπορεί να χρησιμοποιηθεί τοπικά ως επικουρικό για την ανακούφιση ήσσονος σημασίας μυϊκών και αρθρικών πόνων.

Κοκκορεβυθιά

Pistacia terebinthus L.
Anacardiaceae

Περιγραφή:
Αειθαλές θάμνος ύψους μέχρι 5 μ. Φύλλα εναλλασσόμενα, πτεροειδώς σύνθετα, περιττόληκτα. Άνθη σε ταξιανθίες φόβες και καρπός (κούκουδα) δρύπη.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Είδος με εξάπλωση στη Μεσογειακή λεκάνη μέχρι το Ιράν. Στην Ελλάδα απαντάται σε χαμηλά υψόμετρα, σχεδόν παντού.
Χρήσεις:
Το είδος χρησιμοποιείται στην Κεφαλονιά και συγκεκριμένα στα Διβαράτα για αποστείρωση πληγών και στα Δενδρινάτα για τα χτυπήματα και τις αιμορραγίες

Κούλιανδρος

Coriandrum sativum L.
Apiaceae

Περιγραφή:
Ετήσια πόα με ύψος που φτάνει τα 60 εκ. Τα φύλλα του είναι εναλλασσόμενα, με ποικιλόμορφα. Τα άνθη είναι λευκά έως και ροδόχρωμα, σε ταξιανθίες σκιάδιο.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Έχει ευρεία εξάπλωση στη Νότια Ευρώπη και τη Βόρεια Αφρική ως τη Νοτιοδυτική Ασία.
Χρήσεις:
Η δρόγη του είδους είναι ο καρπός (αποξηραμένος ώριμος που δεν αποχωρίζεται τα δύο αχαίνια) με δραστικές ουσίες τις: αιθέριο έλαιο D-λοναλοόλη, L-βορνεόλη, γερανιόλη, κιτρινελλόλη, διπεντένιο, π-κυμένιο, α- και γ-τερπένιο, διάφοροι εστέρες, κετόνες, αλδεϋδες, λιπαρό έλαιο 13-20% και πρωτεϊνες 7%. Η δρόγη χρησιμοποιείται στη λαϊκή θεραπευτική σε ενοχλήσεις του στομάχου και των εντέρων σαν γαλακταγωγό, και προστίθεται σε αντιβηχικά είδη. Το αιθέριο έλαιο επίσης χρησιμοποιείται στην παρασκευή διαφόρων λικέρ. Τα καλλιεργούμενα φυτά δεν έχει την ίδια απόδοση με τα αυτοφυή.
Στην Κεφαλονιά χρησιμοποιείται στον Άγιο Βασίλειο στο ψωμί για άρωμα, στα Χαβριάτα ο καρπός κοπανίζεται για χριστόψωμα και λαμπροκουλούρες, στα Χαβδάτα αντί για σουσάμι και στα Πατρικάτα στον καφέ και στα γλυκά.

Αφροξυλιά, κουφοξυλιά

Sambucus nigra L.
Caprifoliaceae

Περιγραφή:
Φυλλοβόλος θάμνος ή μικρό δένδρο ύψους μέχρι 10 μ. Φύλλα αντίθετα, πτεροειδώς σύνθετα, περιττόληκτα. Άνθη λευκά σε ταξιανθίες σκιάδια. Καρπός δρύπη, μαύρη.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Εξαπλώνεται σχεδόν σε όλη την Ευρώπη, τη νοτιοδυτική Ασία και τη βόρεια Αμερική. Στην Ελλάδα απαντάται σε θέσεις με υψηλή υγρασία σε όλη τη χώρα.
Χρήσεις:
Τα άνθη του (δρόγη) συλλέγονται κατά την αρχή της άνθησης (Μάϊος, Ιούνιος, Ιούλιος) κι οι δραστικές του ουσίες είναι πολυφαινολικά παράγωγα (φερουλικό οξύ, χλωρογενικό οξύ, καφεϊκό οξύ), φλαβονικά παράγωγα με τη μορφή γλυκοζίτη (ρουτίνη, ισοκβερκετίνη) και η σαμπουνιγρίνη. Η δρόγη χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με άλλες δρόγες σε μορφή εγχύματος (που η κατάποσή του πρέπει να γίνεται όσο το δυνατόν πιο γρήγορα και

σε μεγάλη ποσότητα). Επίσης το έγχυμα παραγγέλλεται επί κρυολογήματος και ελαφρών πυρετικών καταστάσεων, σε γαργαρίσματα, καθώς και για την πλύση της κοιλότητας του στόματος (φαρυγγίτης, φαρυγγίτιδα). Το αφέψημα των άνθεων χρησιμοποιείται κατά των φλογώσεων των ματιών και του δέρματος. Τα άνθη, σπέρματα και ρίζες χρησιμοποιούνται για φαρμακευτική χρήση, ως καθαρτικό και διουρητικό (οφείλει τη δράση του στις φλαβονικές ουσίες), ιδιαίτερα υπό τη μορφή αφεψήματος ή εκχυλίσματος. Οι καρποί χρησιμοποιούνται για βαφή, δέρμα, μαλλιά, βαμβακερά υφάσματα, οινοποιία. Χρωστική ουσία λαμβάνεται από τον καρπό και το φλοιό. Ο φλοιός των γερασμένων κλαδιών και της ρίζας έχει χρησιμοποιηθεί ως συστατικό για μαύρη βαφή. Μια πράσινη βαφή λαμβάνεται από τα φύλλα, που είναι στυπτική και χρησιμοποιείται σαν πρόστυμμα. Οι καρποί δίνουν διάφορες αποχρώσεις του μπλε και μωβ. Έχουν επίσης χρησιμοποιηθεί ως βαφή μαλλιών, μετατρέποντας τα μαλλιά σε μαύρα.
Στην Κεφαλονιά χρησιμοποιείται στον Άγιο Βασίλειο και στη Λακήθρα για ερυσίπελας (κοπανίζεται για πληγές), στη Σάμη μαζί με κερήθρα για τα καψίματα (σε άσπρο χαρτί σαν έμπλαστρο), στα Χαβριάτα κοπανίζεται για φουσκάλες και κοκκινίλες (χέρια και πρόσωπο) από το βράδυ, στα Πατρικάτα το άνθος για το κρύωμα και το φύλλο βρασμένο με κρασί για πληγές, στα Χαβδάτα για φλογώσεις του δέρματος, στα Καμιναράτα κοπανισμένη σαν κατάπλασμα για πρήξιμο στα πόδια και στα Πατρικάτατα φύλλα για κομπρέσες για το πρόσωπο και το άνθος αποξηραμένο και βρασμένο για μαλακτικό.

Κρεμμύδι

Allium cepa
Alliaceae

Περιγραφή:
Πολυετές βολβώδες που φτάνει το 1 μ. Φύλλα γραμμοειδή με μήκος που φτάνει τα 40 εκ. Τα άνθη, που εμφανίζονται Μάιο και Ιούνιο, είναι σε σκιάδια, με ισομήκεις ποδίσκους, λευκά με πρασινωπή ράβδωση.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Το είδος είναι ευρέως καλλιεργούμενο.
Χρήσεις:
Η δρόγη του είδους είναι ο βολβός, και οι δραστικές ουσίες που περιέχει είναι βλαβόνες, ένζυμα, βιταμίνες (A,B,C) και μια πτητική και δακρυγόνο ουσία με διάφορα σουλφίδια μεταξύ των οποίων είναι το αλλυλπροπυλικό δισουλφίδιο. Χρησιμοποιείται σαν διουρητικό και αποχρεμπτικό. Στην ομοιοπαθητική το δίνουν σαν απολυμαντικό των εντέρων σε περίπτωση γαστρεντερικών διαταραχών. Χρησιμοποιείται, επίσης, στις περιπτώσεις ρινίτιδας και νευραλγιών του προσώπου. Στη λαϊκή ιατρική, το σιρόπι του κρεμμυδιού χρησιμοποιείται εναντίον του πονόλαιμου και της φαρυγγίτιδας.
Στην Κεφαλονιά χρησιμοποιείται στα Λακήθρα μαζί με ρύζι και ζεστό ψωμί ως κατάπλασμα για πόνους, ενώ στον ατμό με σαπούνι και αλάτι για τα πρηξίματα δακτύλων από αγκάθια ή ξύλο (κουφοδρόμιασμα), στα Διλινάτα για την καρδιά και την αϋπνία, στον Άγιο Βασίλειο μαζί με περδικάκι, στον ατμό, για την κυστίτιδα, στα Καμιναράτα σαν έμβρεγμα κομμένου κρεμμυδιού (σε μισό ποτήρι νερό) κάθε πρωί για τον διαβήτη και στο Νιοχώρι για το στομάχι, για τον καθαρισμό του αίματος και την εξάλειψη των πρηξιμάτων. Επίσης χρησιμοποιείται τριμμένο κρεμμύδι μαζί με ψιλό αλάτι ως κομπρέσα για τα στραμπουλίγματα και βραστό κρεμμύδι με περδικάκι για την κυστίτιδα.

Κυδώνι

Cydonia oblonga Mill.
Rosaceae

Περιγραφή:
Φυλλοβόλος θάμνος που φτάνει σε ύψος περίπου τα 1-6 μέτρα. Τα φύλλα είναι εναλλασσόμενα και ωοειδή. Τα άνθη είναι αρρενοθήλεα και ροδόχρωμα. Ο καρπός είναι ράγα κίτρινη.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Η φυσική εξάπλωση του είδους είναι στη νοτιοδυτική Ασία. Στην Ελλάδα χρησιμοποιείται κυρίως σε κήπους και σε καλλιέργειες για τον εδώδιμο καρπό του.
Χρήσεις:
Στην Κεφαλονιά χρησιμοποιείται στη Λακήθρα για το βήχα (ο πολτός του κυδωνιού) και στον Σκινέα για το άσθμα (τα σπέρματά του).

Κυπαρίσσι

Cupressus sempervirens L.
Cupressaceae

Περιγραφή:
Αειθαλές δένδρο που φτάνει σε ύψος τα 30 μ. Κόμη πλατιά και ακανόνιστη (στην οριζοντιόκλαδη ποικιλία *Cupressus sempervirens* f. *horizontalis*, που σχηματίζει τα φυσικά δάση και συνήθως ονομάζεται θηλυκό κυπαρίσσι) ή στενά κωνική (στην ορθόκλαδη ποικιλία *Cupressus sempervirens* f. *sempervirens*, που καλλιεργείται και χρησιμοποιείται ως καλλωπιστικό και συνήθως ονομάζεται αρσενικό κυπαρίσσι). Φύλλα λεπιοειδή, μήκους 0,5-1 χιλ., τοποθετημένα το ένα πάνω στο άλλο (όπως τα λέπια των ψαριών και τα κεραμίδια), πιεσμένα πάνω στο βλαστό και σκουροπράσινα.Κώνοι ξυλώδεις στρόβιλοι που αποτελούνται από 8-14 ασπιδοειδή καρπόφυλλα που είναι ενωμένα στο κέντρο, στην κορυφή μικρού ποδίσκου.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Τα κυπαρίσσια υπάρχουν σε όλη την Ελλάδα. Στην Κεφαλονιά εντοπίζονται σε μεγάλες εκτάσεις στην περιοχή Ερίσσσου μέχρι το Φισκάρδο (δάσος).
Χρήσεις:
Στα Κομιτάτα χρησιμοποιούν τους κώνους (κυπαρισσόμηλα) για βαφές, ενώ στα Λιβαράτα μαζί με σκίνη για να αποκτήσουν χρυσές ανταύγειες τα μαλλιά. Στα Χαβδάτα το χρησιμοποιούν για το πλύσιμο των ρούχων.

Λαγοκοιμησιά

Teucrium capitatum L.
Lamiaceae

Περιγραφή:
Πολυετής χαμηλός θάμνος, με βλαστό τετραγωνικής διατομής, ύψους έως 45 εκ. Φύλλα αντίθετα, σχεδόν άμισχα. Τα άνθη φύονται από τον Μάιο έως τον Ιούλιο, είναι λευκά έως κοκκινωπά, και δημιουργούν ταξιανθίες κεφάλια.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Ο είδος απαντάται σε ξηροθερμικές περιοχές.
Χρήσεις:
Στην Κεφαλονιά βρέθηκε ότι στα Θηνιά χρησιμοποιείται για το στομάχι, χαμηλώνει το σάκχαρο, είναι αντιυπερτασικό, για δύσπνοιες, βρογχικό άσθμα και στο Ληξούρι για το στομάχι και ως διουρητικό. Το είδος είχε αναγνωριστεί και ως *Teucrium alpestre*, που στα Χαβδάτα χρησιμοποιείται για το έλκος του στομάχου καθώς και για εκζέματα (τηγανισμένο με λάδι), στον Σκινέα για πέτρα στα νεφρά και στα Διλινάτα για το σάκχαρο.
Το συγγενικό του είδος *Teucrium chamaedrys* χρησιμοποιείται ευρέως στην παραγωγή αλκοολούχων ποτών με πικρή βάση, τα οποία έχουν πεπτικές ιδιότητες ή προάγουν την όρεξη.

Λαγολιά, κατουρλιά

Ruscus aculeatus L.
Ruscaceae

Περιγραφή:
Πολυετής μικρός θάμνος, με έντονο πράσινο χρώμα. Βλαστοί λείοι, που φθάνουν το ύψος των 100 εκ. Αντί για φύλλα έχει φυλλοκλάδια που φέρουν στην πάνω επιφάνειά τους ένα βράκτιο, στο οποίο φύονται τα πρασινωπά άνθη. Καρπός κόκκινη ράγα.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Εξαπλώνεται στη Ν., Δ. και Ν.Α. Ευρώπη, συνήθως σε θαμνώνες.
Χρήσεις:
Τα δραστικά συστατικά του είδους είναι σαπωνίνες, καρδιακοί γλυκοσίτες και χελιδωνικό οξύ. Το ρίζωμα περιέχει άλατα καλίου, μια ρητίνη και κυρίως στεροϊδικές σαπωνίνες. Χρησιμοποιείται σαν διουρητικό και κατά των αιμορροϊδων. Είναι εφυδρωτικό, ορεκτικό, χρησιμοποιείται για την υδροπικία και στα νοσήματα των ουροφόρων οδών, ίκτερο, ποδάγρα, φλεβίτιδα. Κυρίως χρησιμοποιείται η ρίζα. Στην Κεφαλονιά χρησιμοποιείται στα Διλινάτα για τη χολή και για πέτρες των νεφρών (δίνεται σε αφέψημα συμπυκνωμένο όλο το φυτό).

Λάπατο

Το είδος μπορεί να είναι το *Rumex cristatus*, το *Limonium sinuatum* ή κάποιο άλλο είδος *Rumex*. Στην Κεφαλονιά χρησιμοποιείται στην Άσσο ως είναι στυπτικό και σταματάει τη διάρροια.

Λεβάντα

Lavandula stoechas L.,
Lavandula angustifolia Mill.
και *Lavandula latifolia* Medik.
Lamiaceae

Περιγραφή:
Χαμηλοί θάμνοι, με βλαστούς τετραγωνικής διατομής και αντίθετα φύλλα. Τα άνθη σε ομάδες με βράκτια που διαφοροποιούνται σημαντικά από τα φύλλα. Τα άνθη, που εμφανίζονται συνήθως Ιούλιο με Αύγουστο, είναι δίχειλα συνήθως ελαφρά πορφυρά έως και μπλε-ιώδη.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Τα είδη *Lavandula stoechas* και *L. angustifolia* είναι αυτοφυή στην Ελλάδα, ενώ το *L. latifolia* απαντάται στη δυτική Μεσόγειο και στην Ελλάδα καλλιεργείται σαν καλλωπιστικό και αρωματικό-φαρμακευτικό. Όλα τα είδη απαντούν σε ξηρές και θερμές περιοχές.
Χρήσεις:
Η δρόγη του είδους είναι τα άνθη. Το αιθέριο έλαιο της λεβάντας, που παράγεται με απόσταξη, χρησιμοποιείται κυρίως στην αρωματοποιία και στην παρασκευή καλλυντικών. Τα αποξηραμένα άνθη χρησιμοποιούνται για τον αρωματισμό μικρών χώρων και των λευκών ενδυμάτων, καθώς και για την απομάκρυνση εντόμων από τα συρτάρια και ντουλάπια.
Η καλλιέργεια της λεβάντας θεωρείται ότι ευνοείται στην Κεφαλονιά γιατί: (α) υπάρχουν ημιορεινοί αγροί ακατάλληλη για άλλες καλλιέργειες (Πατρικάτα, Βαλσαμάτα) με μεγάλη ηλιοφάνεια, (β) Το ιδιόμορφο κλίμα του νησιού (πολλές βροχές το χειμώνα, ξηρό καλοκαίρι) επιτρέπει στο φυτό να αναπτυχθεί το χειμώνα και το καλοκαίρι να συμπυκνωθούν τα αιθέρια έλαια οπότε η συλλογή του να είναι σχετικά εύκολη, (γ) έχει βαθιές ρίζες ικανές να συγκρατούν τα σαθρά εδάφη της Κεφαλονιάς. Επιπλέον η καλλιέργειά της ευνοεί την μελισσοκομία (σημαντικός οικονομικός πόρος) και δεν αποτελεί τροφή για τα αγροτικά ζώα, οπότε δεν έρχεται σε αντίθεση με την κτηνοτροφία. Στην Κεφαλονιά το είδος άρχισε να καλλιεργείται όταν την έφερε ο Κλαουδάτος, το 1965, από το Γκρας της Γαλλίας. Το 1967, με τη βοήθεια του υπουργού Γεωργίας έγιναν πειραματικές καλλιέργειες στις περιοχές Καλόν Όρος (Πετρικάτα), Πυργί και Βαλσαμάτα. Μετά τις πειραματικές καλλιέργειες το Υπουργείο Γεωργίας ξεκίνησε, το 1968, επιδότηση 800 δρχ. το στρέμμα και έδωσε φυτευτικό υλικό δωρεάν σε ιδιοκτήτες ημιορεινών αγρών. Τη διακίνηση του αιθέριου ελαίου είχε αναλάβει ο γιατρός Βαλλιάνος, ο οποίος έστελνε στην αρωματοποιία του Μενούνου (στην Ελλάδα) και στη Γαλλία. Ο Βαλλιάνος προμηθευόταν το αιθέριο έλαιο από τις περιοχές Ομαλά, Πετρικάτα, μέχρι την επαρχία Παλικής και γενικά απ' όλη την Κεφαλονιά. Μετά το θάνατο του Βαλλιάνου το αιθέριο έλαιο έμεινε αδιάθετο και για αυτό ανέλαβε, για μια μικρή περίοδο, το Υπουργείο Γεωργίας και οι αγρότες το παρέδιναν στη Νομαρχία. Ο Δεστούνης περίπου το 1977 έφτιαξε πρότυπο αποστακτήριο για την παραγωγή του αιθέριου ελαίου. Το μεγάλο διαχρονικό πρόβλημα παρέμενε η διάθεση του προϊόντος που η τίμη πώλησης το 1982 είχε φτάσει τις 1200-1500 δρχ. το κιλό με επιδότηση ανά στρέμμα καλλιέργειας τις 3.500 δρχ. Σύμφωνα με την απογραφή του 1978, καλλιεργούνταν στο νησί περίπου 70 στρέμματα από τα οποία παραγόταν 40 κιλά αιθέριο έλαιο. Τα συλλεγμένα στοιχεία δείχνουν ότι το 1982 στα Βαλσαμάτα (πάνω από 600 μέτρα υψόμετρο) καλλιεργούντανπερίπου 10-15 στρέμματα, με απόδοση σε 2,5 κιλά αιθέριου ελαίου ανά στρέμμα (όπου υπάρχουν 135 κιλά φυτού), ενώ στα Πατρικάτα (630 μέτρα υψόμετρο έχει ο οικισμός ενώ οι καλλιέργειες βρίσκονται σε μεγαλύτερο υψόμετρο), καλλιεργούνται 20-30 στρέμματα. Η απόδοση σύμφωνα με καλλιεργητές έφταναν (α) από 3 στρέμματα 18 κιλά αιθέριο έλαιο (με θειικό λίπασμα), (β) από 2 στρέμματα 14 κιλά αιθέριο έλαιο (από 600 κιλά φυτό), (γ) από 1,5 στρέμματα 14 κιλά αιθέριο έλαιο (από 600 κιλά φυτό), (δ) από 3 στρέμματα 15 κιλά αιθέριο έλαιο (με νεαρά φυτά καθώς συνήθως τις επόμενες χρονιές η παραγωγή διπλασιάζεται και φτάνει τα 6,5 κιλά ανά στρέμμα). Η συλλογή της λεβάντας γίνεται με δρεπάνια την περίοδο Ιουλίου – Αυγούστου και σύμφωνα με πληροφορίες καλλιεργητών όταν σταματάνε να τρυγίζουν μέλισσες. Οι δυνατότητες καλλιέργειας λεβάντας από τη άποψη κατάλληλων εκτάσεων είναι πολύ μεγάλη, καθώς στα Βαλσαμάτα υπάρχουν ανατολικοί επικλινείς αγροί και στα Πατρικάτα, στον κάμπο της Αναλήψεως, όπου υπάρχουν περίπου 1.500 στρέμματα, σε υψόμετρο πολύ ψηλότερο από τα 630 μέτρα που βρίσκεται ο οικισμός.

Λεβιθόχορτο

Ο είδος φύεται σε γλυκά νερά μέσα στη θάλασσα. Επειδή όγκοι βράχων καταπλάκωσαν, λόγω των σεισμών, τις αποικίες του, δεν είναι σήμερα σε μεγάλη ποσότητα. Στην Κεφαλονιά χρησιμοποιείται στα Χαβριάτα και στη Φάρσα σαν εμμηναγωγό και για σκουλήκια του εντέρου.

Λεμονιά

Citrus xlimon
Rutaceae

Περιγραφή:
Αειθαλές μικρό δένδρο, με αγκαθωτά κλαδιά, που φτάνει σε ύψος τα 6 μέτρα. Τα φύλλα είναι εναλλασσόμενα και δερματώδη. Τα αρωματικά άνθη είναι λευκά (με το εσωτερικό απαλά ιώδες).
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Το είδος φαίνεται ότι είναι υβρίδιο και προέρχεται μάλλον από την περιοχή της Συρίας-Περσίας και καλλιεργείται ευρέως και από την αρχαιότητα στις παραμεσόγειες χώρες.
Χρήσεις:
Το περικάρπιο περιέχει αιθέριο έλαιο (λεμονέλαιο, κιτράλη, κιτρονελλάλη, κουμαρίνες (λιμετίνη, βεργαμοτίνη)) και φλαβονικά παράγωγα (εσπεριδίνη, εριοδικτίνη, λιμοκιτρίνη). Τα δραστικά συστατικά χυμού είναι σάκχαρα (2%), φλαβονοειδή (βιταμίνη Ρ), κιτρικό οξύ (6-8%), μηλικό οξύ, ασκορβικό οξύ και βιταμίνες Β. Το αιθέριο έλαιο, που παράγεται με έκθλιψη, χρησιμοποιείται στην παρασκευή του συνθετικού βάμματος των λεμονιών και την παρασκευή του ύδατος της κολώνιας, ενώ το περικάρπιο αποτελεί συστατικό του αλκοολύτου της μέλισσας. Ο χυμός του λεμονιού χρησιμοποιείται για τις βιταμίνες και συνιστάται σε ρευματισμούς αλλά η υπερβολική χρήση μπορεί να προκαλέσει πεπτικές διαταραχές. Εξωτερικά χρησιμοποιείται για άφθες και τη στοματίτιδα.
Στην Κεφαλονιά και συγκεκριμένα στη Λακήθρα χρησιμοποιείται ψημένο λεμόνι με αλάτι και πετρέλαιο για να φτιάξουν κατάπλασμα για τις χιονίστρες, στο Νιοχώρι ο χυμός για τις πέτρες στα νεφρά, στη Θηνιά λίγο αραιωμένος χυμός λεμονιού καθημερινά κατά του κολικού, στον Άγιο Βασίλειο λεμόνι με ξύδι και οινόπνευμα κατά του τσιμπήματος της μέλισσας και στα Διλινάτα λεμόνι και σόδα διτανθρακική για τα αρθριτικά. Στα Μαζαρακάτα το χρησιμοποιούν με πολλούς τρόπους: (α) μάσημα της λεμονόκουπας για τον καθαρισμό των δοντιών και του στόματος, (β) έμβρεγμα λεμονόκουπας (μισό ποτήρι την ημέρα) για το συκώτι, (γ) χυμός λεμονιού για τη λεύκανση του δέρματος και (δ) πολύ αραιός χυμός λεμονιού για τα μάτια.

Λευκόροδο ή μοσκιά

Rosa sempervirens L.
Rosaceae

Περιγραφή:
Θάμνος με έρποντες βλαστούς. Φύλλα πτεροειδώς σύνθετα, δερματώδη. Τα άνθη, που φύονται Μάιο με Ιούνιο, είναι λευκά σε ταξιανθίες κόρυμβους.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Εξαπλώνεται σε παραμεσόγειες περιοχές και ΝΔ. Ευρώπη.

Χρήσεις:
Συλλέγονται μόνο τα πέταλα σε άνυδρες μέρες πριν την πλήρη άνθηση. Οι δραστικές ουσίες: ροδέλαιο του είναι αιθέριο έλαιο (0.01% της δρόγης). Το ροδέλαιο που φθάνει στους πνεύμονες αυτοσχίζεται και παίρνεται γερανιόλη που ενεργεί σαν τη μινθόλη.Χρησιμοποιήθηκεσαν διορθωτικό της οσμής, ήπιο ερεθιστικό του δέρματος και στο βρογχικό άσθμα.

Λινάρι και λινοκόκκι

Linum sp.
Linaceae

Στην Κεφαλονιά χρησιμοποιείται στην Άσσο σαν κατάπλασμα και για πνευμονία και κρυολόγημα.
Τα έλαια του λιναριού (του είδους *Linum tenuifolium* L.)μετά από διαδικασία που ονομάζεται ξήρανση χρησιμοποιούνται στην παραγωγή βερνικιών, λαδόπανων, μελανιών για εκτυπωτές κλπ. Το έλαιο του λιναριού χρησιμοποιείται ως πρόσθετο σε χρώματα ζωγραφικής. Επίσης χρησιμοποιείται για το λουστράρισμα επίπλων δίνοντάς τους στιλπνή και λαμπερή επιφάνεια. Το λινέλαιο χρησιμοποιείται στην παραγωγή υλικών για κάλυψη δαπέδων. Το δεύτερο σημαντικό προϊόν του είναι ο λιναρόσπορος, με σημαντικές διατροφικές και θεραπευτικές ιδιότητες γνωστές από τη αρχαιότητα σε αναφορές από τον Ιπποκράτη, το Γαληνό κ.α. Ο λιναρόσπορος περιέχει 20-40% λινέλαιο. Χρησιμοποιείται άμεσα ως εδώδιμο έλαιο σε μικρές ποσότητες, λόγω του ότι περιέχει μεγάλη ποσότητα από πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, οξειδώνεται πολύ εύκολα και δεν μπορεί να διατηρηθεί πολύ. Είναι εξαιρετικά ωφέλιμο και βοηθά στην καταπολέμηση της κακής χοληστερίνης. Το λινέλαιο με την προσθήκη διαφόρων αλεύρων εξαιρετικό κτηνοτροφικό είδος αφού είναι πλούσιο σε ιχνοστοιχεία.

Λίτσαρμος

Hyoscyamus niger L.
Solanaceae

Περιγραφή:
Ετήσιο ή διετές ποώδες με ύψος που φτάνει τα 120 εκ. Τα φύλλα είναι εναλλασσόμενα και γωνιώδη. Άνθη με πέταλα λευκοκίτρινα στις παρυφές και ιώδη προς τη βάση ή και με πορφυρές κηλίδες κατά μήκος των νεύρων. Ανθίζει Μάιο με Ιούνιο.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Εξαπλώνεται σε όλη την Ευρώπη και σχεδόν σε όλη την Ελλάδα, χωρίς όμως να είναι κοινό είδος.
Χρήσεις:
Τα φύλλα του, που είναι η δρόγη του φυτού, συλλέγονται κατά την περίοδο της ανθοφορίας. Περιέχουν υοσκυαμίνη, ατροπίνη, σκοπολαμίνη, σκοπίνι και παρααλκαλοειδή. Τα φύλλα και το απόσταγμα (που παρασκευάζεται με τη βοήθεια κενού), που περιέχει υοσκυαμίνη (0,5%), χρησιμοποιείται στις ίδιες περιπτώσεις όπως τα φύλλα της *Atropa belladona*. Προστίθεται σε αντιβηχικά μίγματα, γιατί κατευνάζει τους σπασμούς και ερεθισμούς, παρεμποδίζει δε τις εκκρίσεις σε ασθένειες των οργάνων της αναπνοής. Στη λαϊκή θεραπευτική χρησιμοποιείται για εντριβές σε ρευματισμούς και νευραλγίες το έλαιό του, που παρασκευάζεται από 100 μέρη φύλλων, 75 μέρη αλκοόλης, 3 μέρη υγρής καυστικής NH^3 και 1000 μέρη αραχιδέκαιου.
Στην Κεφαλονιά χρησιμοποιείται στον Σκινέα για τον πονόδοντο, στο Νεοχώρι μαζί με μελισσόχορτο και λουϊζα για τη δισκοπάθεια και μαζί με σκορπίδι (και τηγάνισμα σε λάδι) για τους πόνους και τις αρθρώσεις. Στα Χαβδάτα φτιάχνουν ρόφημα για τη δισκοπάθεια.

Λομπωτή

Atriplex hortensis L.
Chenopodiaceae

Περιγραφή:
Ετήσιο ποώδες είδος με ύψος που φτάνει το 1,5 μ. Τα φύλλα είναι εναλλασσόμενα, απλά με μεγάλη ποικιλομορφία. Τα άνθη είναι μικρά, αφανή πρασινωπά έως και κοκκινωπά.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Το είδος εξαπλώνεται στις παραμεσόγειες χώρες.

Χρήσεις:
Στην Κεφαλονιά χρησιμοποιείται στα Χαβδάτα, σαν άρωμα και στα Καμιναράτα το χρησιμοποιούν στη μαγειρική.

Λουίζα, αλοϊζα

Aloysia citrodora Palau
Verbenaceae

Περιγραφή:
Φυλλοβόλος θάμνος με ύψος που φτάνει τα 1,5-2 μ. Τα φύλλα είναι σε σπονδύλους ανά 3 ή 4, με σχήμα λογχοειδές. Τα άνθη, που φύονται τέλος Μαΐου με αρχές Ιουνίου, είναι λευκά σε μασχαλιαίες ή επάκριες ταξιανθίες.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Το είδος προέρχεται από τη νότια Αμερική και καλλιεργείται ευρέως σε πολλές περιοχές. Στην Κεφαλονιά βρίσκεται παντού.
Χρήσεις:
Στην Κεφαλονιά χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία, στα Διλινάτα σαν αφέψημα για πεπτικές διαταραχές, στα Χαβδάτα σαν αφέψημα για αρθριτικά, στη Σάμη σαν αφέψημα για στοματικές διαταραχές και τα εντερικά και στην Άσσο αποξηραμένο για τα έντερα και σαν αφέψημα ως καταπραϋντικό των πόνων.

Λυγαριά

Vitex agnus-castus L.
Verbenaceae

Περιγραφή:
Φυλλοβόλος θάμνος ύψους μέχρι 6 μ. Τα φύλλα είναι αντίθετα, έμμισχα, παλαμοειδώς σύνθετα με 5-7 φυλλάρια, με έλασμα φυλλαρίων 1,5-10 εκ., γραμμοειδές και με λευκά χνουδωτή την κάτω επιφάνεια.Άνθη αρρενοθήλεα λευκά ή ροδόχρωμα σε φοβόμορφες ταξιανθίες. Καρπός δρύπη.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Είδος με εξάπλωση στη Μεσογειακή λεκάνη. Στην Ελλάδα απαντάται σχεδόν παντού, σε ξηροθερμικές περιοχές με σχετικά μεγάλη εδαφική υγρασία, ενώ στην κεντρική και νότια Ελλάδα απαντά κατά μήκος χειμάρρων και ρεμάτων.
Χρήσεις:
Το είδος περικλείει αιθέριο έλαιο, ένα γλυκοζίτη χρωμογενητικό και χρωστικές φλαβοϊνες. Είναι πολύ διαδεδομένο. Παλιότερα ήταν γνωστό σαν αφροδισιακό. Το αφέψημά του είναι καταπραϋντικό (μαλακτικό) και αντισπασμωδικό.Από τα φύλλα, τα σπέρματα και τις ρίζες λαμβάνεται μια κίτρινη χρωστική. Ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός Φαρμάκων ενέκρινε τη χρήση του (καρπός, σκόνη φυτικής ουσίας, βάμμα, ξηρά εκχυλίσματα) σε παραδοσιακά φάρμακα φυτικής προέλευσης για την ανακούφιση ήπιων συμπτωμάτων κατά τις ημέρες πριν από

την έμμηνο ρύση (προεμμυνορροϊκό σύνδρομο).
Στην Κεφαλονιά χρησιμοποιείται στα Χαβδάτα για τη γαστρεντερίτιδα στα μωρά.

Μαϊντανός

Petroselinum crispum (Mill.) Fuss
Apiaceae

Περιγραφή:
Διετές ποώδες που φθάνει σε ύψος τα 80 εκ. Τα φύλλα είναι εναλλασσόμενα, βαθιά και πολλαπλώς λοβωτά. Τα άνθη είναι μικρά και σχηματίζουν ταξιανθία σκιάδιο.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Το είδος καλλιεργείται ευρέως σε όλη τη Μεσογειακή λεκάνη.
Χρήσεις:
Στην Κεφαλονιά χρησιμοποιείται στον Άγιο Βασίλειο για πέτρα στα νεφρά και στα Μαζαρακάτα σαν διουρητικό.

Μαντζουράνα, σάψυχο

Origanum majorana L.
Lamiaceae

Περιγραφή:
Ετήσια ή πολυετής πόα με βλαστούς τετραγωνικής διατομής και ύψος που φτάνει τα 20-60 εκ. Τα φύλλα είναι αντίθετα με μεγάλη ποικιλομορφία. Τα άνθη, που εμφανίζονται από τον Ιούλιο μέχρι τον Οκτώβριο, είναι δίχειλα λευκωπά έως και ανοιχτά πορφυρά.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Το είδος καλλιεργείται στην Ευρώπη και στην Αμερική, κυρίως σε θερμές περιοχές.
Χρήσεις:
Η δρόγη του είδους είναι τα πράσινα μέρη του (νεαροί βλαστοί και φύλλα), που συλλέγονται πριν την άνθηση (Ιούνιο και Ιούλιο). Τα δραστικά συστατικά του είναι στο αιθέριο έλαιο που περιέχει τερπενικό, υδρογονάνθρακες, α-τερπινεόλη και ροζμαρινικό οξύ, ταννίνη (αποχρεμπτική ουσία). Εσωτερικά, σε μορφή εγχύματος, χρησιμοποιείται για δυσπεψία, στομαχικές διαταραχές, κολικοί, διάρροιες, σπασμούς (στα παιδιά), νοσήματα από ψύξη, άσθμα, δυσμηνόρροια και εφίδρωση. Επίσης τα άνθη χρησιμοποιούνται σαν αρωματικά, ενώ από αυτά παρασκευάζεται τονωτικό αφέψημα. Επίσης χρησιμοποιείται εκτενώς σαν συντηρητικό αλλαντικών.
Στην Κεφαλονιά υπάρχει σχεδόν παντού, και αναπτύσσεται καλύτερα σε σχετικά μεγάλα υψόμετρα. Συγκεκριμένα στη Θήνια χρησιμοποιείται για το σάκχαρο, στα Μαζαρακάτα για εγκεφαλοπάθειες (έγχυμα από το φυτό, 2 δόσεις πρωί - βράδυ), στα Χαβδάτα στην παρασκευή γλυκών και στα Σπαρτιά για εισπνοές σε κρυολογήματα, συνάχι. Ο Βαλλιάνος ανέφερε ότι είναι καλό για την ουλίτιδα, σαν απολυμαντικό στην παρασκευή οδοντόκρεμας και για εισπνοές σε κρυολογήματα, ιδιαίτερα η γαλλική ποικιλία Majolaine.

Μαργαρίτα άγρια

Anthemis arvensis L.
Asteraceae

Περιγραφή:
Ετήσιο ποώδες, που διακλαδίζεται από τη βάση του και φτάνει σε ύψος τα 35 εκ. Τα φύλλα είναι εναλλασσόμενα, διπλά έως και τριπλά πτεροσχιδή. Τα άνθη είναι σε κεφάλια, συνήθως λευκά τα επιχείλια και κίτρινα τα επιδίσκια.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:

Το είδος έχει ευρεία εξάπλωση, σχεδόν σε όλη την Ευρώπη.
Χρήσεις:
Το είδος χρησιμοποιείται για τη νόθευση του χαμομηλιού.
Στην Κεφαλονιά χρησιμοποιείται στα Μαντζαβινάτα σε σαλάτες (ο βλαστός).

Μαρούλι

Lactuca sativa L.
Asteraceae

Περιγραφή:
Ετήσια καλλιεργήσιμη πόα που πιθανότατα έχει προκύψει από το αυτοφυές είδος *Lactucaserriola* και φτάνει σε ύψος τα 120 κ. Τα φύλλατου είδους είναι εναλλασσόμενα, στην αρχή έχουν πολύ μικρά μεσογονάτια διαστήματα με αποτέλεσμα να μην είναι εμφανής ο βλαστός. Το σχήμα και η μορφή του φύλλου διαφοροποιείται μεταξύ των ποικιλιών: πλατιά, ωοειδή, καρδιοειδή, επιμήκη, ακέραια ή κυματοειδή ή ακανόνιστα οδοντωτά. Τα άνθη είναι αρρενοθήλεα και φέρονται σε ταξιανθίες κεφάλια. Τα άνθη είναι κίτρινα με στεφάνη που αποτελείται από 5 πέταλα ενωμένα μεταξύ τους, 5 στήμονες επίσης ενωμένους που σχηματίζουν σωλήνα γύρω από το στύλο που καταλήγει σε δίλοβο στίγμα.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Το είδος καλλιεργείται σε όλη την Κεφαλλονιά.
Χρήσεις:
Το φυτό έχει αρκετές δραστικές ουσίες(λακτουπικρίνη στο ανθοφόρο στέλεχος, ασβέστιο, γλυκοκινόνες, αιθέριο έλαιο) και τα φύλλα περιέχουν σίδηρο, βιταμίνες B1,B2,C, και προβιταμίνη A. Χρησιμοποιείται ως προμηθευτής σιδήρου και βιταμινών, ενώ στην ομοιοπαθητική για την ανικανότητα (βάμμα από όλο το νωπό φυτό).
Στην Κεφαλλονιά χρησιμοποιείται μόνο ως εδώδιμο.
Το συγγενές είδος Lactucaserriolaχρησιμοποιείται στη σαπωνοποιία, σε βαφές και σε βερνίκα (το ημίξηρο έλαιο των σπερμάτων).

Μελισσόχορτο

Melissa officinalis L.
Lamiaceae

Περιγραφή:
Πολυετές είδος, με τετραγωνικής διατομής βλαστό που φτάνει σε ύψος τα 70-150 εκ. Τα φύλλα είναι αντίθετα, ωοειδή και οδοντωτά. Τα άνθη είναι δίχειλα και λευκά.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Εξαπλώνεται στην κεντρική και νότια Ευρώπη, στη Δυτική Ασία και στη Β. Αφρική.
Χρήσεις:
Η δρόγη του είδους είναι τα φύλλα του, που συλλέγονται πριν την άνθηση του. Τα δραστικά συστατικά του είναι αιθέρια έλαια (κιτράλη, κιτρονελλάλη, γερανιόλη, λιναλούλη), σεσκιτερπενικός υδρογονάνθρακας(καρυοφυλένιο), φαινολοκαρβονικό οξύ(τριτερπενικά οξέα, ροζμαρινικό οξύ) και φλαβονογλυκοζίτες. Το αιθέριο έλαιο καθώς και τα άλλα παρασκευάσματα από δρόγη έχουν σπασμολυτική, κατευναστική και αντιμικροβιακή ενέργεια. Χρησιμοποιούνται σε νευρικές ενοχλήσεις του στομάχου και των εντέρων. Επίσης χρησιμοποιείται στην ημικρανία και τα νευρικά ενοχλήματα της καρδιάς. Υπό τη μορφή αφεψήματος, ως φυτική ουσία σε σκόνη ή υπό τη μορφή υδατικών/αιθανολικών εκχυλισμάτων χρησιμοποιείται για την ανακούφιση των ήπιων συμπτωμάτων του ψυχικού άγχους, για να βοηθήσει στον ύπνο και για την ανακούφιση των συμπτωμάτων ήπιων γαστρεντερικών ενοχλήσεων, συμπεριλαμβανομένου του τυμπανισμού και του μετεωρισμού. Τα παραπάνω έχουν τεκμηριωθεί και κατά συνέπεια, το μελισσόχορτο έχει εγκριθεί ως παραδοσιακό φυτικό φάρμακο για τις προαναφερομενες ενδείξεις στην Ευρώπη από τον Ευρωπαϊκό Οργανισμό Φαρμάκων. Το μελισσόχορτο, συχνά, χρησιμοποιείται ως άρτυμα σε παγωτά και διάφορα είδη τσαγιού. Μπορεί, επίσης, να χρησιμοποιηθεί σε πιάτα ψαριών. Μια άλλη χρήση που έχει προταθεί, ήταν ότι θα μπορούσε να είναι ένα υγιεινό συντηρητικό σε λουκάνικα. Το αιθέριο έλαιο του χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία και την κατασκευή ηδύποτων.
Στην Κεφαλονιά χρησιμοποιείται στον Άγιο Βασίλειο για πόνους στα μάτια και τον πονοκέφαλο καθώς και στο φαγητό αντί για ρίγανη, ενώ στα Διλινάτα αναφέρθηκε ότι είναι σημαντικό μελισσοτροφικό είδος.

Μέντα

Mentha xpiperita
Lamiaceae

Περιγραφή:
Πολυετής πόα με τετραγωνικής διατομής με βλαστούς που φτάνουν σε ύψος τα 90 εκ. Φύλλα αντίθετα με πριονωτές παρυφές. Άνθη πολλά μαζί σε δέσμες, ιώδη έως και ροδόχρωμα.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Το είδος είναι υβρίδιο των *M. aquatica* και *M.spicata*, που καλλιεργείται σχεδόν σε όλη την Ευρώπη. Πολλές φορές αυτοφύεται σε διαταραγμένα εδάφη.
Χρήσεις:
Η δρόγη του είδους είναι τα φύλλα που συλλέγονται το φθινόπωρο ή στις αρχές του καλοκαιριού πριν την άνθηση. Τα δραστικά συστατικά του είναι τα: φλαβονοειδή με τη μορφή γλυκοζιτών, με άγλυκα τη λουτεολίνη και απιγενίνη, ταννίνη, τριτερπένια (ουρσολικό και ολεοανολικό οξύ). Κύριο συστατικό είναι το αιθέριο έλαιο, που παράγεται από τα φύλλα, και περιέχει: D (-) μινθόλη πινένιο, (-) μινθόνη L-λεμονένιο, πιπεριτόνη, φελλανδρένια, τερπένια, ιασμόνη, καδινένιο και τερπενικά παράγωγα, μινθοφουράνιο, πουλεγόνη, κινεόλη και οξική, ισοβαλεριανική αλδεϋδη, αμυλική αλκοόλη, ασοαμυλική αλκοόλη. Τα προϊόντα χρησιμοποιούνται για την αναισθησία ευαίσθητων νευρικών απολήξεων, για τη διέγερση ευαίσθητων στο κρύο νεύρων ή για απολύμανση σε οδοντοπλύματα, οδοντοφυράματα και σταγόνες της μύτης. Με βάση τις σπασμολυτικές ιδιότητες στις λείες μυϊκές ίνες και τη χοληδόχο κύστη, χρησιμοποιείται σε νόσους της χολής. Κύρια χρησιμοποιείται σαν ευστόμαχο και διορθωτικό οσμής και γεύσης.
Στην Κεφαλονιά και συγκεκριμένα στα Λακήθρα χρησιμοποιείται για την ευκοιλιότητα και τους πόνους εντέρων, στα Περατάτα για τη μείωση της χοληστερίνης, στα Μαζαρακάτα για το στομάχι και το έλκος και στα Θηνιά για κρυολογήματα και πόνους στο στήθος.
Το αιθέριο έλαιο του είδους *Mentha aquatica* χρησιμοποιείται στην ποτοποιία, στη ζαχαροπλαστική, στη φαρμακοποία, στην οδοντοκρεμοποιία. Χρησιμοποιείται σε σαπούνια και γαλακτώματα και δίνει αίσθηση δροσιάς στο σώμα. Θεωρείται φυτό αρωματικό, φαρμακευτικό και μελισσοτροφικό.
Τα φύλλα του *Mentha spicata* χρησιμοποιούνται επίσης στη φαρμακοβιομηχανία ως βελτιωτικό γεύσης και οσμής, σε διάφορα φαρμακευτικά σκευάσματα (παστίλιες για το βήχα, σιρόπι για γαργάρες κλπ.) και στην αρωματοποιία για των αρωματισμό σαπουνιών και τη παρασκευή αρωμάτων και καλλυντικών. Από το άρωμα του δυόσμου παρασκευάζεται και συνθετικά σε εργαστήρια και χρησιμοποιείται επίσης σε πολλά προϊόντα (π.χ στις οδοντόκρεμες). Τέλος χρησιμοποιείται σαν αρτυματικό, δίνοντας χαρακτηριστική γεύση σε διάφορες συνταγές μαγειρικής.

Άτροπος ή ευθάλεια

Atropa belladonna L.
Solanaceae

Περιγραφή:
Πολυετές ποώδες φυτό με ύψος του φτάνει τα 2 μέτρα. Φύλλα εναλλασσόμενα και άνθη κωδωνοειδή με μωβ χρώμα, που εμφανίζονται Μάιο με Αύγουστο. Καρπός ράγα με έντονο μαύρο γυαλιστερό χρώμα.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Εξαπλώνεται σχεδόν σε όλη την Ευρώπη και σπάνια καλλιεργείται. Στην Κεφαλονιά είναι αρκετά διαδεδομένο σε ανοίγματα δασών, στην άκρη των δασικών δρόμων και μέσα σε λόχμες.
Χρήσεις:
Η περιεκτικότητα σε δραστικές ουσίες του είδους ποικίλουν ανάλογα με την προέλευση του. Περιέχει αλκαλοειδή (L- υοσκιαμίνη (90% του συνόλου των αλκαλοειδών), σκοπολαμίνη ή υοσκίνη. Κατά την αποξήρανση η υοσκυαμίνη μετατρέπεται εν μέρει σε ατροπίνη με ενζυμική κατάλυση (η ατροπίνη είναι ρακεμική μορφή

της L- υοσκιαμίνης). Επίσης περιέχει δευτερεύοντα αλκαλοειδή (αποατροπίνη, βελλαδοννίνη, κουσκυγρίνη, ελλαρδίνη), αζωτούχες βάσεις (πυριδίνη, N-μεθυλοπυρολίνη), δεψικές ουσίες (σκοπολίνη, σκοπολετίνη, που είναι παράγωγα κουμαρινών) και φλαβονικές ουσίες υπό γλυκοζιτική μορφή (κβερκετόλη, καϊμφερόλη). Στα ξηρά φύλλα περιέχονται ακόμα 6-8% ύδωρ και 12-15% ανόργανα συστατικά. Η άτροπος χρησιμοποιείται σαν εκχύλισμα, βάμμα, σκόνη, κάψουλα, χάπι, διάλυμα και υπόθετο, στην οφθαλμολογία (σαν μυδριατικό), είναι σπασμολυτική, χρησιμοποιείται ενάντια των κωλικών των νεφρών ή για να περιορίσει τις εκκρίσεις των βλεννογόνων, για το πάρκισον. Επίσης τα φύλλα της υπό μορφή σιγαρέτων χρησιμοποιούνται στο άσθμα και με τη μορφή της βουλγαρικής θεραπείας χρησιμοποιείται κατά της ληθαργικής εγκεφαλίτιδας.
Στην Κεφαλονιά δεν χρησιμοποιείται για φαρμακευτικούς σκοπούς παρά μόνο σαν ποντικοφάρμακο.

Μπρόκολο, μπόκολο

Sinapis alba L.
Brassicaceae

Περιγραφή:
Ετήσιο είδος που φτάνει σε ύψος το 1μ. Τα φύλλα είναι εναλλασσόμενα και τα άνθη κίτρινα σε ταξιανθίες βότρεις.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Εξαπλώνεται σε όλη την Ευρώπη και την Μεσόγειο.
Χρήσεις:
Η δρόγη του είδους είναι τα ώριμα σπέρματα με δραστικές ουσίες τη σιναλβίνη που με την επίδραση της μυροσινάσης (μυροσίνη) διασπάται σε γλυκόζη, όξινη θειική συναπίνη και ισοθειοκυανικό π.υδροξυβενζύλιο (σιναλβοσιναπέλαιο) χρώματος κίτρινου, καυστικής γεύσης, ερεθιστικού του δέρματος και όχι πτητικού, ενώ συνυπάρχει και η σιναπίνη. Χρησιμοποιείται σπάνια σαν ερεθιστικό του δέρματος και εσωτερικά σε χρόνιες πεπτικές διαταραχές και παθήσεις του δέρματος (δρα πιο ήπια από το μαύρο σινάπι). Τα σπέρματα όταν κονιοποιηθούν σε αλεύρι παραμένουν άοσμα, όταν όμως αναμειχθούν με νερό, το νερό εκκινεί μια χημική αντίδραση ενός ενζύμου και ενός γλυκοζίτη με αποτέλεσμα να παραχθεί ένα πτητικό έλαιο που δεν προϋπήρχε στο φυτό. Τα αλευροποιημένα σπέρματα από το λευκό και το μέλαν σινάπι είναι βάση για τη μουστάρδα. Το σινάπι καλλιεργείται για το λάδι από τα σπέρματά του, τα οποία χρησιμοποιούνται στην αρτοποιία, ζαχαροπλαστική, κονσερβοποιία, στη βιομηχανία καλλυντικών. Το λευκό σινάπι είναι σημαντικό κτηνοτροφικό φυτό.

Μυρτιά

Myrtus communis L.
Myrtaceae

Περιγραφή:
Αειθαλής θάμνος ύψους μέχρι 5 μ. Τα φύλλα είναι αντίθετα, δερματώδη, σχεδόν άμισχα, με έλασμα ωοειδές έως λογχοειδές με οξύληκτη κορυφή και σφηνοειδή βάση. Τα άνθη είναι λευκά και εύοσμα. Καρπός (μύρτο) ραγόμορφος, μπλε χρώματος.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Το είδος έχει εξάπλωση στη Μεσογειακή λεκάνη μέχρι και στο Ιράν. Στην Ελλάδα απαντάται σε χαμηλά υψόμετρα.
Χρήσεις:
Στην Κεφαλονιά δεν είναι πολύ κοινό και χρησιμοποιείται στην Αγιά Θέκλη που κάνουν αφέψημα με τη φλούδα του κορμού για την άμμο στα νεφρά.

Νεράγκαθο

Dipsacus fullonum L.
Dipsacaceae

Περιγραφή:
Συνήθως διετές είδος που φτάνει σε ύψος τα 2,5 μ. Τα φύλλα είναι αντίθετα και άμισχα. Τα άνθη, που φύονται Ιούλιο με Αύγουστο, είναι πορφυρά ή σκούρα ροδόχρωμα σε ταξιανθίες κυλινδρικές που φτάνουν σε μήκος τα 10 εκ.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Το είδος εξαπλώνεται στην Ευρώπη, την Ασία και τη Βόρεια Αφρική.
Χρήσεις:
Συλλέγεται την εποχή της άνθισης με δραστική ουσία το σκαμπιοσίδιο (γλυκοσίδιο). Χρησιμοποιείται στην ομοιοπαθητική για δερματίτιδες, φυματίωση, συρίγγια πρωκτού (βάμμα από νωπό ανθισμένο φυτό).
Στην Κεφαλονιά χρησιμοποιείται στη Λακήθρα όπου η κόλλα του χρησιμοποιούταν στις ξυλόβεργες στο κυνήγι (ξόβεργα).

Νεραντζιά, περαντζιά, ξυνονερατζιά, ντόρτσα, σανβινιά, λεμονοχορτόγαλα

Citrus xaurantium
Rutaceae

Περιγραφή:
Αειθαλές μικρό δένδρο, με αγκαθωτά κλαδιά, που φτάνει σε ύψος τα 4 μέτρα. Τα φύλλα είναι εναλλασσόμενα και δερματώδη. Τα αρωματικά άνθη είναι λευκά, και φύονται στιςμασχάλες των φύλλων.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Το είδος προέρχεται από την κεντρική Ασία και καλλιεργείται ευρέως στις παραμεσόγειες χώρες.
Χρήσεις:
Η δρόγη του είδους είναι τα φύλλα, τα άνθη, ο καρπός και ο φλοιός των καρπών. Το αιθέριο έλαιο των φύλλων (στο εμπόριο Petitgrain) αποτελείται από τερπενικούς υδρογονάνθρακες λεμονέλιο,αλκοόλες, λιναλοόλη, νερόλη, λίγο ανθρακικό μεθύλιο,βεταΐνη, σταχυδρίνη, φλαβονογλυκοζίτης, εσπεριδίνη και λεμονίνη. Το αιθέριο έλαιο των ανθέων (στο εμπόριο Nerali) περιέχει υδατάνθρακες 1/3 του ποσού, 45% τερπενικές αλκοόλες και 1% μεθυλεστέρα του ανθρακικού οξέος. Το αιθέριο έλαιο του καρπού περιέχει λεμονένιο, D-λιναλοόλη, D-τερπινεόλη, μεθυλανθρανιλικός μεθυλεστέρας και άλλες πικρές ουσίες (αουραντιαμαρίνη, εσπεριδίνη, νεοεσπεριδίνη. Ο φλοιός του καρπού περιέχει 4-5% ανόργανα συστατικά, πηκτίνες, οργανικά οξέα, φλαβονικούς γλυκοζίτες, εσπεριδίνη, ναρινζίνη και λεμονίνη. Το αιθέριο έλαιο (1-2%) περιέχει 90% λεμονένιο, λίγες ελεύθερες τερπενικές αλκοόλες. Ο φλοιός του καρπού χρησιμοποιείται κυρίως σαν διεγερτικό της όρεξης και τονωτικό. Επίσης συχνά σαν διορθωτικό γεύσης.
Στην Κεφαλονιά και συγκεκριμένα στη Σπαρτιά χρησιμοποιήθηκαν από τον Βαλλιάνο γαλλικές ποικιλίες στην αρωματοποιία και στη Λακήθρα για το σάκχαρο.

Ντομάτα

Lycopersicon esculentum Mill.
Solanaceae

Περιγραφή:
Ετήσιο ή και πολυετές ποώδες φυτό, μερικώς αναρριχητικό, με ύψος που μπορεί να φτάσει τα 4 μ. Τα φύλλα είναι εναλλασσόμενα, σύνθετα. Τα άνθη, που φύονται Ιούνιο με Οκτώβριο, είναι κιτρινωπά με ενωμένα πέταλα. Ο καρπός είναι ράγα με έντονο κόκκινο χρώμα.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Το είδος καλλιεργείται σε όλες τις χώρες του κόσμου.
Χρήσεις:
Το είδος περιέχει το ισχυρό αλκαλοειδές σολανίνη, αν και ο καρπός περιέχει μόνο ίχνη σολανίνης.Ο σαρκώδες μέρος του καρπού είναι πλούσιο σε σαπωνίνη, περιέχει τη χρωστική λυκοπίνη, καροτίνη σημαντική ποσότητα βιταμίνης C, μηλικό οξύ, μερικά άλλα οργανικά οξέα, έλαιακαι ισταμίνη, καθώς και το αντιβιοτικό τοματίνη. Ο καρπός δεν χρησιμοποιείται στη φαρμακευτική, αλλά από τα πράσινα μέρη του φυτού παράγεται ένα βάμμα για

πονοκεφάλους και ρευματισμούς.
Στην Κεφαλονιά εκτός από τη χρήση της στη διατροφή,χρησιμοποιείται μαζί με αλάτιγια το κάψιμο (Λακήθρα, Άγιος Βασίλειος).

Πεντανεύρι, πεντενεύρι

Plantago major L.
Plantaginaceae

Περιγραφή:
Πολυετής πόα, που το ύψος της φτάνει τα 40 εκ. Τα φύλλα είναι ωοειδή και συνήθως σε ρόδακα. Τα άνθη του είναι κιτρινοπράσινα, πυκνά διατεταγμένα σε μακριούς στάχεις και ανθίζουν τον Απρίλιο ως τον Οκτώβριο.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Έχει ευρεία εξάπλωση σε όλη την Ελλάδα.
Χρήσεις:
Το είδος έχει αντιφλογιστικές ιδιότητες και χρησιμοποιούνται τα αποξηραμένα σπέρματα για την παραγωγή βλεννογόνου (ψύλλιο). Τα φύλλα υπό μορφή καταπλάσματος χρησιμοποιούνται σαν αντιφλογιστικά και κατά των κνησμών.
Στην Κεφαλονιά χρησιμοποιείται στα Διβαράτα για το σάκχαρο, στον Άγιο Βασίλειο για τα νεφρά και ως διουρητικό και στα Μονοπωλάτα σε ανοιχτές πληγές γιατί απορροφά το πύον.

Περδικάκι, γουρουνάκι

Parietaria officinalis L.
Urticaceae

Περιγραφή:
Πολυετής πόα, ύψους μέχρι 60 εκ. Φύλλα εναλλασσόμενα, ωοειδή μέχρι λογχοειδή ή ελλειψοειδή που στενεύουν σε μακριά μύτη. Τα άνθη, που φύονται από τον Απρίλιο μ΄χρι τον Μάιο, βρίσκονται σε μασχαλιαίες δέσμες. Καρπός μαύροαχαίνιο.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Απαντάται στους τοίχους παλαιών σπιτιών, στις αυλές και στις άκρες των δρόμων.
Χρήσεις:
Παλαιότερα το είδος είχε πολλές χρήσεις, ακόμα και από μαθητές που το χρησιμοποιούσαν για να απαλύνουν τον πόνο που προκαλούσε το χτύπημα με τη βέργα από τον δάσκαλο ή τον καθηγητή.
Στην Κεφαλονιά χρησιμοποιείται στον Άγιο Βασίλειο μαζί με σκορδόφυλλο σαν κατάπλασμα για τα χτυπήματα, σαν αφέψημα για να διαλύει τις πέτρες στα νεφρά, για την κυστίτιδα και σαν διουρητικό, Καμιναράτα το τρίβουν πάνω σε χτυπήματα και ανακουφίζει από τους πόνους και το βάζουν σαν κατάπλασμα πάνω σε πληγές, ενώ στα Μαζαρακάτα σαν διουρητικό.

Πετόνικο

Το είδος αναφέρεται ότι χρησιμοποιείται στην Κεφαλονιά στη Λακήθρα ως κατάπλασμα για σπυριά με πύον.

Πικραγγουριά

Ecballium elaterium (L.) A. Rich.
Curcubitaceae

Περιγραφή:
Πολυετής πόα που συνήθως έχει ύψος περίπου 30 εκ. Τα φύλλα είναι καρδιοειδή έως τριγωνικά. Τα άνθη είναι μονογενή, χωνοειδή, που φύονται από τον Ιούνιο μέχρι και τον Αύγουστο. Οι καρποί είναι κυλινδρικοί, που φέρουν τρίχωμα και όταν είναι ώριμοι ακόμα και με πολύ μικρή κίνηση ανοίγουν και εκτοξεύουν τα σπέρματα.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Εξαπλώνεται σχεδόν σε όλες τις χώρες της Μεσογείου, και στην Κεφαλονιά είναι κοινό είδος με μεγάλους πληθυσμούς στην περιοχή του Ληξουρίου.

Χρήσεις:
Η δρόγη του είδους είναι ο καρπός με δραστικές ουσίες το αιθέριο έλαιο με συστατικά 1,8-κινεόλη, α-τερπινεόλη και οξικούς εστέρες της τερπινεόλης και άλλα μονοτερπένια. Χρησιμοποιείται σαν προσθήκη σε παρασκευάσματα για το στομάχι, σαν διεγερτικά της όρεξης, σαν άρτυμα και στη βιομηχανία του λικέρ.
Στον Σκινέα χρησιμοποιείται στο πρώτο στάδιο της ηπατίτιδας(τοποθετείται στη μύτη και βγαίνει κίτρινο υγρό, ενώ συγχρόνως προκαλείται σιελόρροια και εμετός), στον Άγιο Βασίλειο για στοματικές διαταραχές (αφέψημα καρπών), στα Καμιναράτα για μώλωπες (ανακουφιστικό σαν κατάπλασμα), στα Πατρικάτα παλιά το χρησιμοποιούσαν για στομαχικές διαταραχές (σήμερα έχει εξαφανισθεί) και στα Χαβδάτα για τη χολή και τον ίκτερο.

Πικραλίδα

Reichardia picroides (L.) Roth
Asteraceae

Περιγραφή:
Πολυετές ποώδες με ύψος που φτάνει τα 20-40 εκ. Τα κατώτερα φύλλα είναι πτεροσχιδή ενώ τα ανώτερα οδοντωτά, ελαφρά σαρκώδη.Τα άνθη, που εμφανίζονται Μάρτιο με Μάιο, έχουν κίτρινο χρώμα και σχηματίζουν ταξιανθία κεφάλιο. Οι καρποί είναι αχαίνια.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Φύεται σχεδόν σε όλη την Ελλάδα σε καλλιεργούμενα και ακαλλιέργητα γόνιμα εδάφη, σε βραχώδεις περιοχές και σε διαταραγμένα εδάφη.
Χρήσεις:
Στην Κεφαλονιά χρησιμοποιείται στην Άσσο για το συκώτι και τη χολή (ο βλαστός μαζί με το άνθος).
Η πικραλίδα μπορεί να αναφέρεται και σε πολλά είδη του γένους Taraxacum, τα οποία έχουν φαρμακευτική αξία και είναι εδώδιμα. Ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός Φαρμάκων (EMA) ενέκρινε την κυκλοφορία των φυτικών σκευασμάτων που περιέχουν φύλλα πικραλίδας ή εκχυλισμάτων τους, ως παραδοσιακό φάρμακο φυτικής προέλευσης, το οποίο αυξάνει το ποσό των ούρων ώστε να επιτευχθεί η έκπλυση του ουροποιητικού συστήματος ως ενισχυτικό σε μικρές ενοχλήσεις του ουροποιητικού. Επιπλέον, ο EMA ενέκρινε τη χρήση των σκευασμάτων των ριζών και των φύλλων της πικραλίδας σε παραδοσιακά φυτικά φαρμακευτικά προϊόντα για: α) ανακούφιση των συμπτωμάτων που σχετίζονται με ήπιες διαταραχές του πεπτικού συστήματος (όπως το αίσθημα της κοιλιακής πληρότητας, των μετεωρισμό και την αργή πέψη) και την προσωρινή απώλεια όρεξης β) την αύξηση της ποσότητας των ούρων, ώστε να επιτευχθεί η έκπλυση του ουροποιητικού συστήματος ως ενισχυτικό σε μικρές ενοχλήσεις του ουροποιητικού. Τα είδη αυτά είναι πλούσια σε βιταμίνες A, B, C και D, σίδηρο, κάλιο, μαγνήσιο και ασβέστιο.

Πλάτανος

Platanus orientalis L.
Platanaceae

Περιγραφή:
Φυλλοβόλο δένδρο, με ύψος που φτάνει τα 35 μ. Τα φύλλα είναι εναλλασσόμενα, παλαμοσχιδές συνήθως με 5 λοβούς συνήθως ακανόνιστα οδοντωτοί, με μίσχο, που διογκώνεται στη βάση καλύπτοντας τον οφθαλμό. Καρπός αχαίνιο με πτητικές τρίχες, που πολλά μαζί σχηματίζουν χαρακτηριστικά συγκάρπια.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Το είδος εξαπλώνεται από την ανατολική Μεσόγειο μέχρι και τα Ιμαλάια. Στην Ελλάδα είναι κοινό είδος, κατά μήκος ρεμάτων και ποταμών σε υψόμετρο μέχρι και 1500 μ.

Χρήσεις:
Στη μονή του Αγίου Γερασίμου χρησιμοποιούν τα κορέλια (καρποί) του πλατάνου για ασθένειες των νεφρών.

Πλατομαντήλα

Ulva lactuca L.
Ulvaceae

Περιγραφή:
Χλωροφύκος της θάλασσας, με φυλλοειδή θαλλό που μπορεί να φτάσει και το 1 μ.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Εξαπλώνεται σε θαλάσσιο περιβάλλον.
Χρήσεις:
Στην Κεφαλονιά το χρησιμοποιούν στα Φάρσα, στο Φισκάρδο και στο Ληξούρι σαν αντισηπτικό στις πληγές.

Πολυκόμπι

Η κοινή ονομασία αναφέρεται, στην Κεφαλονιά, σε τέσσερα είδη: ***Cynodon dactylon* (L.) Pers. (Poaceae), *Persicaria bistorta* (L.) Samp. (Polygonaceae)** (που όμως δεν έχει καταγραφτεί στην Κεφαλονιά), ***Equisetum telmateia* Ehrh. (Equisetaceae)** (που έχει και άλλη κοινή ονομασία, αλλά αυτό αναφέρεται στις περισσότερες περιοχές ως πολυκόμπι) και ***Ephedra foeminea* Forssk. (Ephedraceae).**

Περιγραφή:
Το είδος Cynodondactylon είναι πολυετές αγρωστώδες με βλαστό γονατιστό και έρπον, ύψους μέχρι 50 εκ. Τα φύλλα είναι γραμμοειδή. Η ταξιανθία εμφανίζεται Ιούνιο με Σεπτέμβριο και αποτελείται από 3-5 στάχεις που βγαίνουν στην κορυφή των βλαστών.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Το είδος Cynodondactylon είναι κοινό φυτό στην παραμεσογειακή περιοχή και στην Κεφαλονιά, όπου και θεωρείται ζιζάνιο σε καλλιέργειες.
Χρήσεις:
Το είδος *Cynodon dactylon* χρησιμοποιείται σε πολλές περιοχές (Άγιος Βασίλειος, Αργοστόλι, Άσσος, Διλινάτα, Δενδρινάτα, Κεραμειές, Κομιτάτα, Λακήθρα, Νιοχώρι, Μονοπολάτα, Σπαρτιά, Σκινέας, Πατρικάτα, Χαβριάτα, Χαβδάτα) για την πέτρα στα νεφρά, για ζάχαρο, αρθριτικά και για το λεύκωμα. Το είδος *Persicaria bistorta*(που όμως μάλλον πρόκειται για λανθασμένη ταυτοποίηση) αναφέρεται ότι χρησιμοποιείται στα Χαβριάτα για ρευματοπάθειες.

Πολυτρίχι, πολυκόμπι

Equisetum telmateia Ehrh.
Equisetaceae

Περιγραφή:
Πολυετές πτεριδόφυτο με ύψος μέχρι 60 κ. Οι βλαστοί ενώνονται αρθρωτά σε κάθε γόνατο, όπου υπάρχουν οδοντωτά βράκτια (κολεός).
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Εμφανίζεται σε υγρές θέσεις.
Χρήσεις:
Το είδος χρησιμοποιείται στη Θηνιά και στον Σκινέα, για την πέτρα στα νεφρά, ως διουρητικό. Συγκεκριμένα χρησιμοποιούν το πολυτρίχι μαζί με πολυκόμπι, δαφνοκούκουτσα, σκορπίδι και ίσωπο για την παραγωγή ροφήματος για τα νεφρά. Βρασμένο με στάρι και μέλι χρησιμοποιείται κατά της δυσκοιλιότητας.

Πολυτρίχι, πολυκόμπι

Ephedra foeminea Forssk.
Ephedraceae

Περιγραφή:
Αναρριχώμενος πολυετής θάμνος με ύψος που φτάνει τα 4 μ. Οι βλαστοί είναι διακλαδιζόμενοι και πράσινοι στην αρχή και γκρίζοι τελικά, κυλινδρικοί, εύκαμπτοι με κατά μήκος ραβδώσεις στους βλαστούς. Τα φύλλα είναι πολύ μικρά, αντίθετα ή σε σπονδύλους και τα άνθη είναι επίσης μικρά και πρασινοκίτρινα.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Το είδος έχει ευρεία εξάπλωση σε χαμηλά υψόμετρα, σε δάση και θαμνώνες, σε ρέματα και πετρώδεις θέσεις, όπου συνήθως αναρριχάται σε δένδρα και θάμνους.
Χρήσεις:
Η δρόγη του είδους είναι οι βλαστοί και τα φύλλα που περιέχουν αλκαλοειδή παράγωγα της φαινυλαιθυλαμίνης, εφεδρίνης και ψευδοεφεδρίνης, μικρές ποσότητες εφεδρίνης και μεθυλοεφεδρίνης. Η εφεδρίνη ανήκει στην ομάδα των συμπαθομιμητικών φαρμάκων, δρα όμοια με την αδρεναλίνη αλλά πολύ ασθενέστερα. Η υδροχλωρική και η θειϊκή εφεδρίνη χρησιμοποιείται σαν αντιασθματικό και αντιβηχικό καθώς και στην υπόταση και την ενούρηση. Εξωτερικά υδατικό ή ελαιώδες διάλυμα 1-2% σε σταγόνες για τη μύτη.

Πουράτζινο, αλισφακιά, χαμοσφάκα, μοσχακίδι

Salvia sclarea L.
Lamiaceae

Περιγραφή:
Πολυετές ποώδες είδος με τετραγωνικής διατομής βλαστό που φτάνει μέχρι και το ένα μέτρο. Τα φύλλα είναι αντίθετα. Τα άνθη είναι δίχειλα, έχουν ιώδες ή ασπροκόκκινο χρώμα, φύονται πολλά μαζί σε ταξιανθίες και εμφανίζονται από τον Ιούνιο μέχρι τον Ιούλιο.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Το είδος φύεται σε σχετικά ξηρές και θερμές περιοχές. Στην Κεφαλονιά μεταφέρθηκε από τον Βαλλιάνο, από τη Γαλλία. Καλλιεργούνταν στα Σπαρτιά και τις Κεραμειές, καθώς επίσης εντοπίστηκε στην Αγιά Θέκλη (περιοχή Ληξουρίου) και στα Ομαλά (Βαλσαμάτα, Φραγκάτα).
Χρήσεις:
Το είδος χρησιμοποιήθηκε σαν τροφή (τα φύλλα) στα Πατρικάτα, για τη νάρκωση των μελισσών και για αρώματα (Πατρικάτα, Σπαρτιά), ενώ στον Άγιο Βασίλειο το χρησιμοποιούν για τη φλεβίτιδα (στην οπή που βγαίνει το υγρό) και στα Μαντζαβινάτα (με την ονομασία γιωργογιάννης, γουργογιάννης) για τα υγρά κάτω από το δέρμα.

Ραφανίδα

Raphanus raphanistrum L.
Brassicaceae

Περιγραφή:
Ετήσιο είδος που φτάνει σε ύψος μέχρι τα 1,2 μ. Τα φύλλα είναι εναλλασσόμενα, πράσινου ή γαλαζοπράσινου χρώματος, και καλύπτονται με διάσπαρτα δύσκαμπτες τρίχες. Άνθη με τέσσερα πέταλα, λευκά, μερικές φορές ελαφρά πορφυρά μέχρι και ανοιχτό κίτρινα.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Το είδος έχει ευρεία εξάπλωση στην Ευρώπη, Β. Αφρική και Δ. Ασία, συνήθως σε διαταραγμένα εδάφη.
Χρήσεις:
Η δραστική ουσία του είδους είναι η σιναλμπίνη (γλυκο – αλκαλοειδές, σπόροι) με φλογιστικές και ερεθιστικές ιδιότητες. Στην ομοιοπαθητική χρησιμοποιείται ως καθαρτικό (σπέρματα) και τονωτικό. Το είδος είναι εδώδιμο.

Ρίγανη

Origanum vulgare subsp. *viridulum* (Martrin-Donos) Nyman (δεν έχει εντοπιστεί στην Κεφαλονιά), *Origanum onites* L.
Lamiaceae

Περιγραφή:
Πολυετή είδη, με βλαστό τετραγωνικής διατομής και με ύψος που φτάνει τα 80 εκ. Τα φύλλα είναι αντίθετα και τα άνθη δίχειλα λευκά έως και πορφυρά.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Τα είδη εξαπλώνονται ευρέως στην Ελλάδα, σε περιοχές βραχώδεις και ξηροθερμικές.
Χρήσεις:
Οι δρασικές ουσίες των ειδών είναι το αιθέριο έλαιο αυτών περιέχει κυρίως θυμόλη και καρβοκρόλη. Χρησιμοποιούνται ως αντισπασμωδικά και αντιδιαρροϊκά φάρμακα και στη μυροποιΐα.Τα φυτικά μέρη και τα αιθέρια έλαια της ρίγανης χρησιμοποιούνται ευρύτατα παγκοσμίως ως αρτύματα από τη βιομηχανία τροφίμων. Το αιθέριο έλαιο της παρουσιάζει ισχυρή αντιβακτηριακή δράση κατά διαφόρων μικροοργανισμών και αναστέλλει την ανάπτυξή μυκήτων. Για το σκοπό αυτό χρησιμοποιείται ως πρόσθετο σε ζωοτροφές αντί των αντιβιοτικών. Τέλος, παρουσιάζει νηματωδοκτόνο δράση και χρησιμοποιείται ως εντομοαπωθητικό σε αποθηκευμένα προϊόντα.
Στην Κεφαλονιά υπάρχουν πληροφορίες ότι χρησιμοποιείται σαν πανφάρμακο για τους πόνους, ενώ στα Βαλσαμάτα, στη Θηνιά και στα Πατρικάτα: κατά της δυσκοιλιότητας, στον Σκινέα για αμοιβάδες και αιμορροϊδες, στα Διβαράτα χρησιμοποιούν τις ρίζες της για στείρωση και στην Άσσο κατά της κολίτιδας (χρησιμοποιούν την κορυφή την οποία βράζουν και σουρώνουν και την παίρνουν το πρωί ή τριμμένη στο λάδι με ψωμί). Τα είδη είναι ανθεκτικά στις πυρκαγιές και πωλούνται στην αγορά. Διατηρείται με όλες τις ουσίες μέχρι 4 χρόνια χωρίς να τριφτεί.

Ρογδιά, ροδιά

Punica granatum L.
Punicaceae

Περιγραφή:
Φυλλοβόλο δένδρο ή θάμνος με ύψος που φτάνει τα 3-4 μ. Φύλλα εναλλασσόμενα, δερματώδη. Άνθη χωνοειδή με έντονο πορτοκαλί χρώμα.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Καλλιεργούμενο είδος, που προσαρμόζεται σε φτωχά και ξηρά εδάφη, αλλά θέλει θέσεις με έκθεση στον ήλιο.
Χρήσεις:
Η δρόγη του είδους είναι οι αποξηραμένοι φλοιοί της ρίζας και των υπέργειων βλαστών, που περιέχουν

αλκαλοειδή (πελλετιερίνη, ισοπελλετιερίνη (κύριο συστατικό της δρόγης) και ψευπελλετιερίνη). Το είδος είναι ανθελμινθικό και ταινιοκτόνο. Παραλύει τα σκουλήκια ή τα σκοτώνει ανάλογα με τη δόση. Οι ιδιότητές της οφείλονται στην ισοπελλετιερίνη. Σε μεγάλες δόσεις προκαλεί ναυτία, ίλιγγους και διαταραχές της όρασης. Από το χυμό των σπερμάτων παρασκευάζεται το γνήσιο σιρόπι «grenadine».

Σαλέπι

Anacamptis papilionacea
(μπορεί να είναι
και άλλα είδη της οικογένειας)
Orchidaceae

Περιγραφή:
Πολυετές ποώδες με ύψος που φτάνει τα 10-40 εκ. Τα φύλλα είναι λογχοειδή και σχηματίζουν κολεό με το βλαστό. Τα ζυγόμορφα άνθη είναι ροδόχρωμα και εμφανίζονται Φεβρουάριο με Μάιο.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Το είδος έχει ευρεία εξάπλωση στην Ελλάδα.
Χρήσεις:
Από τους βολβούς του είδους παρασκευάζεται το ρόφημα σαλέπι.

Σινάπι μαύρο

Brassica nigra
Brassicaceae

Περιγραφή:
Ετήσια πόα με ύψος που φτάνει τα 2 μ. Τα κατώτερα φύλλα είναι πτεροσχιδή, ενώ τα ανώτερα λογχοειδή ως επιμήκη. Άνθη αρρενοθήλεα, με ποδίσκους έως 3 χιλ. (στην καρποφορία φτάνουν τα 6 χιλ.) και με 4 ανοιχτοκίτρινα πέταλα. Καρπός κεράτιο μήκους έως και 3 εκ.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Το είδος συνήθως απαντάται σε πρανή και γενικά διαταραγμένα εδάφη.
Χρήσεις:
Η δρόγη είναι τα ώριμα σπέρματα και οι δραστικές ουσίες του είδους είναι οι: ερουκικό οξύ, λινολικό οξύ, λινολικό οξύ, λινολενικό οξύ, λιγνοκηρικό,παλμιτικό και αραχιδικό οξύ. Επίσης χολίνη, σιναπίνη, γλυκοζίτης σινιγρίνη. Χρησιμοποιείται σαν ερεθιστικό του δέρματος. Το σιναπέλαιο (αλκοολικό διάλυμα) είναι κατευναστικό για νευρικούς και αρθριτικούς πόνους και για ρευματισμούς.
Στην Κεφαλονιά βρέθηκε να χρησιμοποιείται στα Διβαράτα, όπου τα σπέρματα «κοπανίζονται» και τοποθετούνται σαν έμπλαστρο στο στήθος για το άσθμα και το κρυολόγημα.

Σιτάρι, στάρι

Triticum aestivum
Poaceae

Περιγραφή:
Ετήσιο αγρωστώδες είδος, ίσως το πιο ευρέως καλλιεργούμενο στον κόσμο. Η καλλιέργειά του ξεκίνησε από τη δυτική Ασία και εξαπλώθηκε, ήδη από τα προϊστορικά έτη στην Αφρική, στην Ευρώπη και στην Ασία. Το είδος έχει μεγάλη ποικιλομορφία ανάλογα με την καλλιεργήσιμη ποικιλία και έχει γραμμοειδή φύλλα και άνθη σε

ταξιανθία στάχυ.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Το είδος καλλιεργείται στην Κεφαλονιά.
Χρήσεις:
Το σιτάμυλο χρησιμοποιείται σαν σκόνη επίπασης του δέρματος. Λεπτός αμυλούχος χυλός χρησιμοποιείται εσωτερικά σαν καταπραϊντικό ερεθισμών και για παρασκευή γλυσχρασματούχων φαρμάκων, όπως και κατά την παρασκευή δισκίων και καταποτίων και για την αραίωση φαρμάκων που χορηγούνται με τη μορφή σκόνης.
Στην Κεφαλονιά χρησιμοποιείται,στα Διλινάτα, ο βρασμένος καρπός σταριού με μέλι για τη δυσκοιλιότητα, τα πίτουρα από στάρι (βρασμένα) σαν κατάπλασμα για δισκοπάθεια και μολύνσεις στα πόδια και ο αχινόσταρος (τα μουστάκια από το στάρι) για αμοιβάδες, στομάχι, γαστρεντερικά και έλκος.

Σκίνος, σχίνος

Pistacia lentiscus L.
Anacardiaceae

Περιγραφή:
Αειθαλής θάμνος ύψους μέχρι 8 μ. Τα φύλλα είναι εναλλασσόμενα, πτεροειδώς σύνθετα, με τον μίσχο πτερυγιοφόρο και αρτιόληκτα. Τα άνθη είναι μονογενή σε ταξιανθίες σταχυόμορφους βότρεις. Καρπός δρύπη.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Είδος με εξάπλωση στη Μεσογειακή λεκάνη, από τα Κανάρια νησιά μέχρι και το Ιράν. Στην Ελλάδα απαντάται σε χαμηλά υψόμετρα, στην παράκτια ζώνη, σχεδόν παντού.
Χρήσεις:
Η δρόγη του είδους είναι το έκκριμά του, που βρίσκεται μέσα σε σχιζογενείς ρητινοφόρους αγωγούς, που βρίσκονται στον λείο καστενότεφρο φλοιό των κορμών και των βλαστών των φυτών. Περιέχει ρητινικές ουσίες (90%), ρητινικά οξέα όπως είναι το μαστιχαδιενικό και το ισομαστιχαδιενικό οξύ, το ολεαναλικό οξύ, που ανήκουν στα τριτερπένια, όπως επίσης και τριτερπενική αλκοόλη τιρουκαλλόλη. Χρησιμοποιείται για την παρασκευή εμπλάστρων και επιδερμικών ταινιών, προς επαλείψεις πληγών και σαν υλικό σφράγισης δοντιών. Αποτελεί ευχάριστο μασητικό που στερεοποιεί τα ούλα. Επίσης χρησιμοποιείται για παρασκευή σπρέι, βερνικιών και σαν συγκολλητικό.
Στην Κεφαλονιά κατά θέσεις εξαπλώνεται πολύ και χρησιμοποιείται στον Σκινέα για τα μαλλιά, στα Διβαράτα για την πιτυρίδα (στα μαλλιά) και χρώμα για τα ρούχα, στη Λακήθρα για τη ουρολοίμωξη και στα Διλινάτα: για τα μαλλιά μαζί με καρυδόφυλλο. Οι συνταγές για τα μαλλιά διαφέρουν από περιοχή σε περιοχή, είτε στον ατμό τοποθετείται 1 κιλό σκίνο, 1 κιλό κυπαρισσόμηλα και 1 κιλό νερό, και το παρασκεύασμα τοποθετείται το βράδυ στα μαλλιά και ξεβγάζεται το πρωί, είτε με σκίνο, κισσό, δεντρολίβανο, καρυδόφυλλα, μάραθο και αρμπαρόριζα σε εκχύλισμα από το χαρμάνι τους.

Σκόρδο

Allium sativum L.
Alliaceae

Περιγραφή:
Πολυετές βολβώδες που φτάνει τα 70 εκ. έως και τα 2 μ. Τα φύλλα είναι γραμμοειδή και τα λευκοπράσινα άνθη, που εμφανίζονται Ιούλιο με Αύγουστο, σχηματίζουν σκιάδια.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Το είδος είναι ευρέως καλλιεργούμενο, που προέρχεται από την κεντρική και ανατολική Ασία

Χρήσεις:
Ολόκληρο το φυτό έχει αιθέριο έλαιο με αντιβιοτικές ιδιότητες (αποτελούμενο από αλλικίνη, σουλφίδια, διαλύλη), το ένζυμο αλλινάση, βιταμίνες Α1, Β1, Β2 και νικοτυλαμίδιο. Το αιθέριο έλαιο ασκεί ερεθιστική επίδραση στο δέρμα και τους βλεννογόνους του στομαχιού. Το σκόρδο είναι ευστόμαχο, ανθελμινθικό, σπασμολυτικό, ελαττώνει τον τυμπανισμό (αντιφυσητικό), αντισηπτικό των εντέρων, πολύ αποτελεσματικό προληπτικό εναντίον της αμοιβαδικής δυσεντερίας, εναντίον του τυφοειδούς πυρετού και άλλων μολυσματικών ασθενειών, χολαιρετικό, χολαγωγό, διουρητικό, αποχρεμπτικό, αντιπυρετικό, επιδρά ευνοϊκά εναντίον της υψηλής αρτηριακής πίεσης, προλαμβάνοντας έτσι την αρτηριοσκλήρωση. Επίσης είναι αποτελεσματικός βιοκαταλύτης. Η βασική δρόγη του είναι οι βολβοί. Χρησιμοποιείται σαν έλαιο, εκχύλισμα, διάβρεγμα, καταπότια και στην ομοιοπαθητική, βάμμα από φρέσκους βολβούς.
Στην Κεφαλονιά χρησιμοποιείταιστα Διλινάτα μαζί με ξύδι στον ατμό, ως κατάπλασμα για στραμπούληγμα, στη Λακήθρα για τα σκουλήκια του εντέρου (μια σκελίδα το πρωί), στο Νιοχώρι σαν αντιυπερτασικό, στον Σκινέα σαν κατάπλασμα με ξερό σκορδόφυλλο για στραμπούλιγμα. Επίσης θρυμματισμένο τοποθετείται για να διώχνει τα κουνούπια.

Σκορπίδι ή σπλινόχορτο

Asplenium scolopendrium L.
Aspleniaceae

Περιγραφή:
Αειθαλής φτέρη με επιμήκη, μήκους 10-60 εκ. και πλάτους 3-6 εκ.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Είναι κοινό σε όλη την Ευρώπη.
Χρήσεις:
Οι δραστικές ουσίες του είδους είναι οι ταννίνες, βλέννες και σάκχαρα (φύλλα) με βλεννώδεις, αρωματικές και διουρητικές ιδιότητες. Χρησιμοποιείται κατά παθήσεων σπλήνας, ήπατος, κατά της διάρροιας και δυσεντερίας, βρογχίτιδας, πνευμονικής φυματίωσης και στην ομοιοπαθητική το βάμμα νωπού φυτού. Ονομάζεται σκορπιδόχορτο επειδή σκορπά τους πόνους.
Στην Κεφαλονιά χρησιμοποιείται στη Θηνιά για τους πόνους στα νεφρά, στα Διλινάταγια το δέρμα για τα γουλιά, στην Άσσο για τα χτυπήματα, στον Άγιο Βασίλειο για τα νεφρά, στα Δενδρινάτα για τους ρευματισμούς και στα Χαβδάτα για το πρήξιμο της σπλήνας σαν κατάπλασμα και αντίδοτο σε δάγκωμα σκορπιού.

Σμύρνα

Smyrnium olusatrum L.
Apiaceae

Στην Κεφαλονιά δεν αναφέρεται κάποια χρήση του είδους.

Σπάρτο

Spartium junceum L.
Fabaceae

Περιγραφή:
Φυλλοβόλος θάμνος ύψους μέχρι 3 μ. Φύλλα εναλλασσόμενα, σποραδικά, με έλασμα σχεδόν γραμμοειδές έως λογχοειδές και εύπτωτα. Άνθη ψυχόμορφα, κίτρινα σε αραιές ταξιανθίες. Καρπός χέδρωπας.

Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Είδος με εξάπλωση στη Μεσογειακή λεκάνη και στην Ελλάδα απαντάται σε χαμηλά υψόμετρα, αλλά χρησιμοποιείται ως καλλωπιστικό σχεδόν παντού.
Χρήσεις:
Το είδος περιέχει την ουσία σπαρτϊνη, που είναι τονωτική για την καρδιά και ρυθμίζει τις συσπάσεις της. Είναι κατά των πόνων τις καρδιάς, διουρητικό, καθαρτικό, κατά της υδροπικίας, της λολολιθίασης και ευεργετικό στο συκώτι. Στην Κεφαλονιά παλαιότερα το συλλέγαν και το εμπορευόντουσαν στην Κυλλήνη ή στην Αγγλία, όπου έφτιαχναν καραβόσχοινο και αρώματα. Σχεδόν παντού το χρησιμοποιούν για να φτιάξουν αρώματα. Εκχυλίζουν τα κίτρινα λουλούδια με πετρελαϊκό αιθέρα, για την αρωματοποιία, στα Σπαρτιά – Κεραμιές.

Σταφυλιόνι, μπαστανάκλα

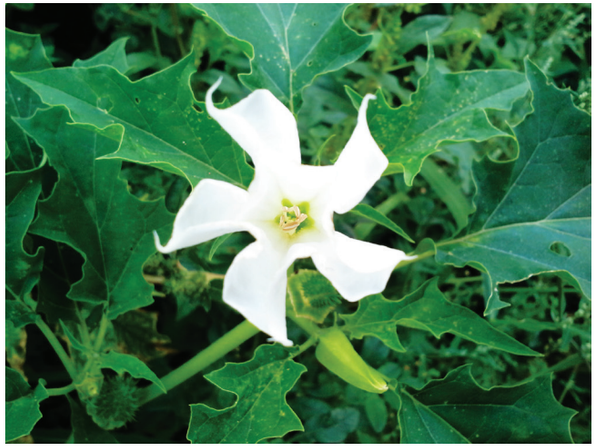
Daucus carota L.
Apiaceae

Περιγραφή:
Διετές ποώδες φυτό ύψους μέχρι 1 μ. Φύλλα εναλλασσόμενα, σύνθετα και βαθιά σχισμένα. Άνθη λευκά έως και πορφυρά, σε ταξιανθίες σκιάδιο, που εμφανίζονται από τον Ιούνιο μέχρι τον Αύγουστο.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Το είδος είναι πολύ κοινό, στις άκρες των δρόμων και σε λιβάδια. Οι καλλιεργούμενες ποικιλίες έχουν κονδυλώδεις πορτοκαλόχρωμες ρίζες.
Χρήσεις:
Οι δραστικές ουσίες του είδους είναιπολύ σημαντικές (βιταμίνη C, Β1, Β2, προβιταμίνη Α (καροτίνη),γλυκόζη, σακχαρόζη και πηκτίνη) και χρησιμοποιείται σαν αντιδιαρροϊκό (λόγω πηκτίνης) και πηγή βιταμινών. Τα σπέρματα του αγριοκαρότου χρησιμοποιούνται σαν αφέψημα ως διουρητικοί, αντιφυσητικοί (ελαττώνουν τον τυμπανισμό της κοιλιάς), σε περίπτωση ασκίτη, κατακρατήσεως ούρων, καθώς και πεπτικών διαταραχών.Ο πολτός του καρότου καταπραΰνει τη φαγούρα και βοηθά στην επούλωση πληγών, των ελκών και εγκαυμάτων.
Στην Κεφαλονιά χρησιμοποιείται στη Λακήθρα ο χυμός καρότου για πλύσεις των ματιών, στην Άσσο το τριμμένο καρότο (πολτός) για διάρροια, στομαχόπονο και πεπτικές διαταραχές, στον Σκινέα κατά της ευκοιλιότητας, στα Δενδρινάτα το αφέψημα του βλαστού, μετά την άνθηση, σαν ανακουφιστικό των πόνων των νεφρών και στα Πατρικάτα ως εδώδιμο.

Στραμώνιο, ταίδας, τατούλα, ποδόχορτο, βρωμόχορτο

Datura stramonium L.
Solanaceae

Περιγραφή:
Ετήσιο ποώδες είδος που μπορεί να φτάσει σε ύψος τα 2 μ. Τα φύλλα είναι εναλλασσόμενα, ωοειδή, οξύληκτα και ανομοιόμορφα οδοντωτά. Τα άνθη είναι λευκά και χωνοειδή, που ανθίζουν από τον Ιούλιο έως τον Οκτώβριο. Ο καρπός είναι κάψα με πολλά ισχυρά αγκάθια.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Διαδεδομένο σε όλη την Ευρώπη, συνήθως σε ακαλλιέργητους αγρούς και γενικά διαταραγμένα εδάφη.
Χρήσεις:
Το είδος καλλιεργείται για τα φύλλα του, που συλλέγονται από τον Ιούνιο – Σεπτέμβριο. Οι δραστικές ουσίες



του είναι αλκαλοειδή παράγωγα του προπανίου σε ποσότητα 0.2-0.45% (πλουσιότερα ο μίσχος και τα νεύρα) και κύρια αλκαλοειδή (L-υοσκυαμίνη-ατροπίνη και L-σκοπολαμίνη). Είναι σπασμολυτικό και αντιασθματικό και χρησιμοποιείται για το άσθμα, τον σπαστικό βήχα και τη χρόνια λαρυγγίτιδα. Στη Κεφαλονιά χρησιμοποιείται στα Καμιναράτα, στην Άσσο και στα Χαβδάταγια φουσκώματα και ζαλάδες (τοποθετούν σπέρματα στον καφέ ή στο κρασί για να κάνουν φάρσες).

Συκιά ή σουκιά

Ficus carica L.
Moraceae

Περιγραφή:
Χαμηλό δένδρο ή θάμνος. Τα φύλλα είναι εναλλασσόμενα, καρδιοειδή έως και ελλειπτικά, συνήθως παλαμοσχιδή. Τα άνθη απαντώνται μέσα στο εσωτερικό κοίλης ανθοδόχης, η οποία έχει μικρό, ανοικτό πόρο στην κορυφή. Η ανθοδόχη των θηλυκών ανθέων δίνουν τον εδώδιμο καρπό (σύκο).
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Η συκιά βρίσκεται παντού στην Κεφαλονιά.
Χρήσεις:
Ο καρπός της χρησιμοποιείται για φαρμακευτικούς λόγους. Στα Μαζαρακάτα με σταφίδα και χαρούπια κάνουν ρόφημα που είναι αποχρεμπτικό. Στον Σκινέα αναφέρθηκε ότι μπορεί να γίνει απομάκρυνση των αιμορροΐδων με φύλλα συκιάς (είναι όμως πολύ οδυνηρή), που μάλλον αποτελεί λαϊκή δοξασία. Συγκεκριμένα, οι κάτοικοι αναφέρουν ότι αρχικά απολυμαίνονται τα φύλλα συκιάς με οινόπνευμα. Τα τοποθετούν στις αιμορροΐδες και με μια βίαιη κίνηση τα τραβούν απότομα. Ύστερα πάνω στην πληγή τοποθετούν μια αλοιφή αντιβιοτική για την αποφυγή μόλυνσης.

Σφερδούγλι

Asphodelus ramosus L.
subsp. *ramosus*
Asphodelaceae

Περιγραφή:
Πολυετές είδος που φτάνει σε ύψος τα 1,3-1,4 μ. Τα φύλλα είναι σαρκώδη με μήκος 20-45 εκ., λογχοειδή και άμισχα. Τα άνθη είναι λευκού χρώματος με κεντρική καφέ ράβδωση σε πυκνούς μασχαλιαίους βότρεις.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Είναι κοινό είδος σε όλη την Ελλάδα, σε ξηρές και θερμές περιοχές.

Χρήσεις:
Στην Κεφαλονιάς χρησιμοποιείται στα Διλινάτα η ρίζα του για τα σπυριά.

Τούγια

Thuja occidentalis L.
Cupressaceae

Περιγραφή:
Αειθάλες δένδρο που φτάνει σε ύψος περίπου τα 20 μέτρα, με κόμη κωνική κλαδίσκους επίπεδους. Φύλλα λεπιοειδή που καλύπτουν τους κλαδίσκους σαν κεραμίδια. Κώνοι ωοειδείς, με 6-8 καρπόφυλλα.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Εξαπλώνεται στη ΒΔ Αμερική, αλλά καλλιεργείται στην Ευρώπη για καλλωπιστικό είδος.
Χρήσεις:
Στην Κεφαλονιά, και συγκεκριμένα στο Αργοστόλι φαίνεται ότι βράζουν τον καρπό του και χρησιμοποιούν το νερό για τη μείωση του σακχάρου.

Τριανταφυλλιά

Rosa gallica
(μπορεί να είναι και κάποιο άλλο είδος του γένους)
Rosaceae

Περιγραφή:
Φυλλοβόλος ακανθωτός θάμνος, ύψους μέχρι 1 μ. Φύλλα εναλλασσόμενα, σύνθετα περιττόληκτα. Τα άνθη είναι ροδόχρωμα και φύονται μοναχικά ή ως και τέσσερα μαζί σε ομάδες.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Το είδος έχει ευρεία εξάπλωση στην Ελλάδα, ενώ υπάρχουν και πολλές καλλιεργήσιμες ποικιλίες.
Χρήσεις:
Η δρόγη του είδους είναι τα πέταλα που περιέχουν δεψικές ουσίες, λίγο γαλλικό, αιθέριο έλαιο 0.01%, ανθοκυάνες, τον φλαβονογλυκοζίτη κβεριτρίνη, κηρό, σάκχαρο και πηκτίνες. Τα πέταλα σπάνια χρησιμοποιούνται εσωτερικά σαν στυπτικό σε διάρροιες, ενώ συχνότερα χρησιμοποιούνται για εξωτερική χρήση (λουτρά, γαργαρισμοί). Μεγάλες ποσότητες των ρόδων χρησιμοποιούνται για την εξαγωγή του ροδελαίου. Το έλαιο των ρόδων και το νερό των ρόδων, χρησιμοποιούνται στη φαρμακευτική και κοσμητική σαν διορθωτικό της οσμής. Το ροδέλαιο χρησιμοποιήθηκε σαν ήπιο ερεθιστικό μέσο του δέρματος και στο βρογχικό άσθμα.
Στην Κεφαλονιά χρησιμοποιούν τα μαγιάτικα τριαντάφυλλα στην αρωματοποιία. Το τριανταφυλλόξυδο, που φτιάχνουν με αποστάξεις των φύλλων με ξύδι, το χρησιμοποιούν σαν ορεκτικό. Επίσης, παρασκευάζεται γλυκό από τα φύλλα τριανταφυλλιάς (του Απρίλη) κατά της δυσκοιλιότητας.
Το εκχύλισμα από κυνόρροδα και η σκόνη των καρπών σε κάψουλες του συγγενικού είδους Rosacanina κυκλοφορούν στα φαρμακεία. Όλες οι εταιρείες τονίζουν τα οφέλη που προέρχονται από τις βιταμίνες και τα αντιοξειδωτικά όπως πολυφαινόλες και καροτενοειδή, που έχουν τα κυνόρροδα. Στη βιομηχανία καλλυντικών, το λάδι από σπόρο αγριοτριανταφυλλιάς χρησιμοποιείται σε αλοιφές και κρέμες νυκτός. Το αιθέριο έλαιο από τα ροδοπέταλα χρησιμεύει στην παρασκευή αρωμάτων. Στην αρωματοποιία χρησιμοποιούνται το ροδέλαιο και το ροδόσταγμα. Τα πέταλα των τριαντάφυλλων, κυρίως τα ροδόχρωμα, μπορούν να γίνουν και γλυκό κουταλιού.

Τριφύλλι

Melilotus officinalis (L.) Lam.
(μπορεί να είναι και κάποιο άλλο είδος της οικογένειας)
Fabaceae

Περιγραφή:
Ετήσιο ή διετές ποώδες με ύψος που φτάνει τα 130 εκ. Τα φύλλα είναι σύνθετα, τριμερή. Τα άνθη είναι ψυχόμορφα, κίτρινα σε ταξιανθία βότρυ.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Φύεται σχεδόν σε όλη την Ελλάδα, σε λιβάδια, εγκαταλελειμμένα χωράφια, πρανή δρόμων
Χρήσεις:
Η δρόγη του είδους είναι τα πράσινα μέρη του φυτού, που συλλέγονται Μάιο με Αύγουστο και περιέχουν μελιλωτοζίτη (γλυκοζίτης) που διασπάται σε γλυκόζη, κουμαρικό οξύ, το οποίο αμέσως με απόσπαση H^2O δίνει την κουμαρίνη και την μελιλωτίνη. Η δρόγη χρησιμοποιείται στη λαϊκή θεραπευτική σαν αντισπασμωδικό και διουρητικό και σαν πλύμα για την περιποίηση των ματιών, λόγω του ότι έχει ελαφρές στυπτικές και αντιφλογιστικές ιδιότητες.
Στην Κεφαλονιά δεν αναφέρθηκε κάποια χρήση.

Τσάι βουνού

Stachys germanica L.
(μπορεί να αναφέρεται και σε άλλο είδος της οικογένειας)
Lamiacae

Περιγραφή:
Πολυετής πόα, με βλαστούς τετραγωνικής διατομής, ύψους μέχρι 100 εκ. Τα φύλλα είναι αντίθετα, πρασινωπά από πάνω, γκριζωπά από κάτω. Τα ροδόχρωμα άνθη, που εμφανίζονται Μάιο με Ιούλιο, βρίσκονται ανά πολλά μαζί σε ομάδες στις μασχάλες των φύλλων.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Συνήθως εμφανίζεται σε ξηροθερμικές περιοχές.

Χρήσεις:
Χρησιμοποιείται σαν ρόφημα.

Τσαμπούνα

Umbilicus horizontalis
(Guss.) DC.
Crassulaceae

Περιγραφή:
Πολυετές ποώδες παχύφυτο. Τα φύλλα της βάσης έμμισχα, νεφροειδή, αραιά οδοντωτά, τα ανώτερα μικρά και γραμμοειδή παρόμοια με βράκτια. Τα άνθη είναι σωληνοειδή σε ταξιανθία βότρυ.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Σε βραχώδεις τοποθεσίες, τοίχους, ερείπια.
Χρήσεις:
Στα Διλινάτα τη χρησιμοποιούν για την πολυομυελίτιδα.

Τσουκνίδα

Urtica urens L.
Urticaceae

Περιγραφή:
Ετήσιο ποώδες που φτάνει σε ύψος τα 70 εκ. Ολόκληρο το φυτό καλύπτεται από αδενώδεις τρίχες. Τα φύλλα είναι αντίθετα, ωοειδή και οδοντωτά. Τα άνθη είναι μικρά σε ταξιανθία βραχύτερη των 2 εκατοστών, σε σταχυόμορφο βότρυ. Καρπός αχαίνιο.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Είναι κοινό είδος φύεται σε υγρές, σε σκιερές θέσεις και πλούσιες σε αζωτούχες ενώσεις, σε παρυφές δρόμων, σε

πετρώδεις πλαγιές, σε ξέφωτα δασών, σε λιβάδια και σε ακαλλιέργητους αγρούς.

Χρήσεις:

Το είδος έχει πολλές δραστικές ουσίες όπως ισταμινική ουσία, μυρμηκικό οξύ, πυρίτιο, ταννίνη, γλυκοκινίλες, χλωροφύλλη, βιταμίνες Α και C σε ίχνη. Χρησιμοποιείται ως διουρητικό, αιμοστατικό, αντιαναιμικό, αντιδιαβητικό, καθαρτικό, γλατογόνο κατά της τριχόπτωσης, για την περιποίηση πληγών, ελκών και κατά των ρευματισμών.

Στην Κεφαλονιά χρησιμοποιείται στη Λακήθρα και στα Μαζαρακάτα ως διουρητικό (φυτό με κόμπους), στα Χαβδάτα για το κρυολόγημα και στη Μονή Αγίου Γερασίμου για τον ειλεό.

Το συγγενικό είδος *Urtica dioica* ως καλλυντικό συνιστάται για μάσκα προσώπου και για βαθύ καθαρισμό κανονικού δέρματος. Είναι ιδανικό για κανονικά μαλλιά, στα οποία δίνει λάμψη και βελτιώνει την ανάπτυξή τους. Ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός Φαρμάκων εγκρίνει την κυκλοφορία παραδοσιακών βοτανικών φαρμακευτικών προϊόντων για την αύξηση της διούρησης, την ανακούφιση από αρθριτικούς πόνους, και την αντιμετώπιση σμηγματορροϊκών δερματικών παθήσεων.

Υπνόχορτο

Papaver somniferum L.
Papaveraceae

Περιγραφή:

Ετήσια πόα που φτάνει σε ύψος το 1-1,5 μ.. Τα φύλλα είναι εναλλασσόμενα, ωοειδή και με οδοντωτές παρυφές. Τα άνθη, που φύονται από τον Μάιο μέχρι τον Αύγουστο, έχουν 4 πέταλα λευκά, ιώδη ή βυσσινί άνθη.

Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:

Το είδος προέρχεται μάλλον από τη Δυτική Μεσόγειο, αλλά τώρα εξαπλώνεται σχεδόν σε όλη την Ευρώπη.

Χρήσεις:

Το όπιο στη θεραπευτική χρησιμοποιείται με περιεκτικότητα σε μορφίνη 10%. Χρησιμοποιείται κατά της διάρροιας, του σπασμώδη βήχα, σαν αποχρεμπτικό και σαν υπνωτικό. Το όπιο χρησιμοποιείται σαν ηδονιστική ουσία που καπνίζεται σε ειδικές πίπες, μετά από ειδική επεξεργασία. Στη λαϊκή θεραπευτική η δρόγη χρησιμοποιείται εξωτερικά κατά των πόνων με τη μορφή καταπλάσματος. Στο λαό επικρατεί η κακή συνήθεια, θερμά κατεργάσματα της δρόγης ή σε σιρόπι να δίνονται στα βρέφη, με σκοπό να τα καθησυχάσουν ή να τα κοιμήσουν. Οι δραστικές ουσίες του είδους είναι διάφορα αλκαλοειδή (μορφίνη, ναρκοτίνη, παπαβερίνη, κωδεΐνη, θηφαΐνη, ναρκεΐνη). Είναι εξαιρετικό αναλγητικό που προκαλεί εθισμό σαν ναρκωτικό. Η μορφίνη ορίζει τη θεραπευτική του δράση. Αυτή δρα καταπραϋντικά σε ορισμένα τμήματα του κεντρικού νευρικού συστήματος. Η καταπράυνση επεκτείνεται και στο κέντρο της αναπνοής και στο συνδεόμενο με αυτό κέντρο βήχα. Τοξικές δόσεις προκαλούν το θάνατο με μορφίνη εξαιτίας της παράλυσης της αναπνοής. Η μορφίνη επίσης επιδρά πάνω στις λείες μυϊκές ίνες και μάλιστα στον γαστρεντερικό σωλήνα προκαλώντας δυσκοιλιότητα. Η παπαβερίνη πρακτικά δρα μόνο στην περιφέρεια και προκαλεί καταστροφή όχι μόνο των εντέρων αλλά και άλλων μυϊκών ινών, κυρίως των αρτηριών, για αυτό προκαλεί ελάττωση της πίεσης του αίματος. Η κωδεΐνη δρα λιγότερο ναρκωτικά και δρα λιγότερο στα έντερα από ότι η μορφίνη, έχει όμως την ίδια περίπου δράση στην κατάπαυση του βήχα.

Στην Κεφαλονιά χρησιμοποιείται στον Σκινέα, για τον ύπνο (μελάνι το απόσταγμα από τα πέταλα). Παλαιότερα χρησιμοποιούνταν σαν αφροδισιακό.

Ύσωπος, Έσωπος

Micromeria juliana (L.) Rchb.
Lamiaceae

Περιγραφή:

Χαμηλός θάμνος, με τετραγωνικής διατομής βλαστούς, που φτάνει τα 40 εκ. Τα φύλλα είναιαντίθετα και κυρίως γραμμοειδή. Τα πορφυρά άνθη είναι σχεδόν άμισχα, που βγαίνουν σε ομάδες ανά 4-20 μαζί και ανθίζουν Μάιο με Ιούνιο.

Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:

Το είδος απαντάται σε σχετικά ξηροθερμικές περιοχές. Στην Κεφαλονιά απαντάται στην περιοχή της Θηνιάς.

Χρήσεις:

Χρησιμοποιείται σαν καθαρτικό και για τα νεφρά.

Φραγκοσυκιά

Opuntia ficus-indica (L.) Mill.
Cactaceae

Περιγραφή:

Πολυετής θάμνος, που φτάνει τα 3-5 μ. Είναι παχύφυτο με βλαστούς που έχουν μεταμορφωθεί σε κλαδώδια (ο βλαστός υπόκειται σε τόσο έντονη διαπλάτυνση ώστε να μοιάζει σχεδόν με φύλλο). Τα φύλλα έχουν μεταμορφωθεί σε μικρά ακανθωτά τριχίδια.Τα άνθη φύονται το Μάιο σε κλαδώδια 1-2 ετών και έχουν πέταλα λευκά, κίτρινα ή κόκκινα. Ο εδώδιμος καρπός του έχει χρώμα από ανοιχτό πράσινο ως και κόκκινο και ωριμάζει τον Οκτώβριο.

Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:

Το είδος θεωρείται ότι ενδεχομένως προέρχεται από το Μεξικό και στην Ευρώπη εισήχθη για πρώτη φορά στην Ισπανία. Απαντάται σε όλη τη Κεφαλονιά και κυρίως σε παραθαλάσσιες περιοχές.

Χρήσεις:

Από το είδος, για φαρμακευτικούς λόγους, στη Λακήθρα, το εσωτερικό μέρος των κλαδώδιων χρησιμοποιείται σαν κατάπλασμα σε πόνους.

Φτέρη

Dryopteris filix-mas (L.) Schott
Dryopteridaceae

Περιγραφή:

Πολυετές είδος και μπορεί να φτάσει σε ύψος και πλάτος μέχρι και τα 1,2 μ. Το φύλλα είναι σύνθετα με λοβωτά φυλλάρια με πριονωτές παρυφές.

Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:

Το είδος εξαπλώνεται σχεδόν σε όλη την ηπειρωτική Ελλάδα συνήθως σε μεγάλα υψόμετρα, μέσα σε δάση και θαμνώνες. Στην Κεφαλονιά υπάρχει στον Αίνο και κοντά στα Κηπούρια.

Χρήσεις:

Τα ριζώματα, που είναι η δρόγη του είδους, συλλέγονται φθινόπωρο ή άνοιξη. Οι δραστικές ουσίες που περιέχει είναι: δεψικές, λιπαρό έλαιο, αιθέριο έλαιο, σάκχαρα, άμυλο, ουσίες διαλυτές στον αιθέρα, αλκοόλη, αλκάλια – διάσπαση – φλωρογλυκερίδια (ασπιδινόλη, αλβασπιδίνη, φλαβασπιδικό οξύ, φιλικινικό οξύ, φιλικινυλβουτανόνη, φιλμαρόνη). Η δρόγη με τη μορφή αιθερικού εκχυλίσματος ή καθαρισμένα τμήματα της ακάθαρτης φιλικίνης, χρησιμοποιούνται κατά των ταινιών και του επικίνδυνου Angylostomaduodenale. Η δραστική ουσία πρέπει να παραμείνει στα έντερά του για δυο ώρες, κατόπιν να απομακρυνθεί με ένα καθαρτικό, μαζί με τα παράσιτα. Στην κτηνιατρική χρησιμοποιείται εναντίον του *Distomum hepaticum*, που

προκαλεί τη λοιμώδη ηπατίτιδα στα βοοειδή και στα αιγοπρόβατα.

Χαμόλευκα, χαμολεύκη, βήχιο και στην Κεφαλονιά χαμολεύκη και πεντανεύρι

Tussilago farfara L.
Asteraceae

Περιγραφή:
Πολυετής πόα με πολύ βαθύ ρίζωμα. Τα φύλλα φύονται μετά από την άνθιση, που είναι από τον Φεβρουάριο μέχρι τον Απρίλιο. Ο ποδίσκος φέρει πολλά πορφυρά φυλλόμορφα βράκτια με μια ταξιανθία κεφάλιο στην κορυφή. Τα άνθη είναι γλωσσόμορφα και κίτρινα.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Υπάρχει σε όλη την Ευρώπη και τη βόρειο Ασία, συνήθως σε αργιλλώδη εδάφη.
Χρήσεις:
Τα τρυφερά φύλλα του τρώγονται ωμά σε σαλάτα με συνοδεία άλλων χόρτων ή βραστά.Η δρόγη του είδους είναι τα φύλλα και τα άνθη που συλλέγονται τον Μάιο-Ιούνιο και τον Μάρτιο-Απρίλιο αντίστοιχα. Τα φύλλα περιέχουν πολλές βλεννώδεις ουσίες και λίγη ινσουλίνη. Τα άνθη, που παίρνουν κίτρινο χρώμα από την ξανθοφύλλη, περιέχουν επίσης βλεννώδεις ουσίες, που με υδρόλυση, μεταβάλλονται σε πεντόζη, γαλακτόζη, ουρονικό οξύ. Είναι βλεννώδεςκαι αποχρεμπτικό. Το έγχυμα των φύλλων ανακουφιστικό στην βρογχίτιδα και υποβοηθά την θεραπεία τραχεϊτιδας και των κρυολογημάτων. Επίσης το φυτό χρησιμοποιείται στη σύνθεση φαρμακευτικών ροφημάτων, που κάνουν καλό σε πνευμονικές παθήσεις.

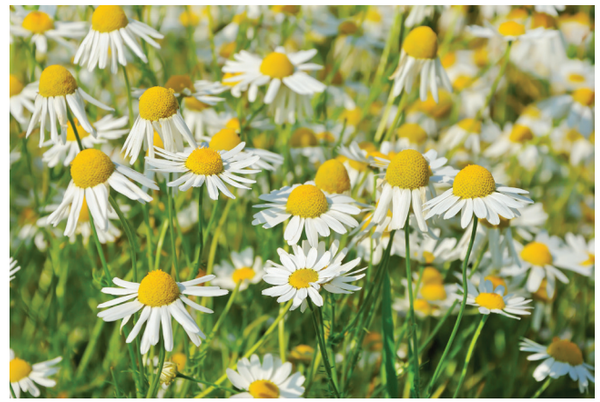
Χαμοκουκιά

Ricinus communis L.
Euphorbiaceae

Περιγραφή:
Αειθαλής ποώδης ή ημιξυλώδης θάμνος, με ύψος μέχρι 12 μ. Τα φύλλα είναι μεγάλα, με διάμετρο μέχρι 75 εκατοστά, λοβωτά, με οδοντωτές άκρες και μακριούς μίσχους. Το χρώμα τους είναι γυαλιστερό ιώδες ή κόκκινο-πράσινο. Τα άνθη είναι μικρά και κιτρινοπράσινα. Ο καρπός είναι ακανθώδης κόκκινη κάψουλα.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Το είδος έχει εγκλιματιστεί σε πολλές περιοχές της γης και χρησιμοποιείται ως καλλωπιστικό.
Χρήσεις:
Από τα σπέρματα προέρχεται ένα λιπαρό έλαιο (μίγμα γλυκεριδίων λιπαρών οξέων, μεγαλύτερη περιεκτικότητα το κικινελαϊκό οξύ), αζωτούχες ουσίες (ρικινίνη), ένζυμα (λίπαση) και βιταμίνες (α- τοκοφερόλη- βιταμίνη Ε). Το κιτέλαιο χρησιμοποιείται σαν καθαρτικό. Επίσης, σαν λιπαντικό στις μηχανές των αεροπλάνων και στη βιομηχανία των βερνικιών.Με θερμική διάσπαση παρέχει την αλδεϋδη επτανάλη που χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία και στην κατασκευή πλαστικών, καθώς και το ενδεκυλενικό οξύ που χρησιμοποιείται για την παρασκευή ενός είδους πλαστικό. Ο ενδεκυλενικός ψευδάργυρος χρησιμοποιείται σαν αντιμυκητικό σε μορφή σκόνης.
Στην Κεφαλονιά δεν αναφέρθηκε κάποια φαρμακευτική χρήση.

Χαμομήλι

Matricaria recutita L.
Asteraceae



Περιγραφή:
Ετήσια πόα που φτάνει σε ύψος τα 10-40 εκ. Τα φύλλα είναι διπλά έως και τριπλά πτεροειδώς λοβωτά. Τα άνθη είναι σε ταξιανθίες κεφάλια. Τα επιδίσκια άνθη είναι σωληνοειδή, 5-λοβα και κίτρινα, ενώ τα επιχείλια άνθη είναι γλωσσοειδή και λευκά. Ανθίζει Απρίλιο με Ιούνιο.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Το είδος εξαπλώνεται συνήθως σε διαταραγμένα εδάφη. Στην Κεφαλλονιά παλιά, υπήρχε άφθονο χαμομήλι. Σήμερα σε ορισμένα μέρη τείνει να εξαφανισθεί (περιοχή Κραναίας) εξαιτίας συστηματικής καλλιέργειας των φυτοφαρμάκων.
Χρήσεις:
Το είδος έχει τεράστιο οικονομικό ενδιαφέρον γιατί χρησιμοποιείται στη φαρμακοβιομηχανία, τη βιομηχανία τροφίμων, καλλυντικών αρωμάτων και ειδών προσωπικής φροντίδας και υγείας, στη ζαχαροπλαστική και στην ποτοποιία. Το έγχυμα των ανθών χρησιμοποιείται ως σαμπουάν μαλλιών, ειδικά για τα ξανθά μαλλιά. Το αιθέριο έλαιο από ολόκληρο το φυτό χρησιμοποιείται ως άρτυμα και στην αρωματοποιία. Συλλέγεται συνήθως κατά την άνθιση, τους μήνες Απρίλιο και Μάιο. Η ξήρανση πρέπει να γίνεται σε σκοτεινό και ξηρό μέρος για να μη χάνονται τα συστατικά του. Η δρόγη του είναι τα αποξηραμένα κεφάλια που έχουν μικρό ποδίσκο. Οι δραστικές ουσίες είναι τοαιθέριο έλαιο (χαμαζουλένιο, στο οποίο οφείλεται η αντιφλογιστική και αντιαλλεργική δράση) και πολυφαινολικά παράγωγα (φλαβονικές και κουμαρινικές ενώσεις). Έχει πολλές φαρμακευτικές ιδιότητες, μεταξύ των οποίων αντιφλογιστική, αντιφλεγμονώδη, σπαμολυτική (σε πόνους με σπασμούς), αντιδιαρροϊκή, επουλωτική, αντιαλλεργική, καταπραϋντική, χωνευτική. Χρησιμοποιείται ως αφέψημα, εκχύλισμα, σε φλογώσεις του δέρματος και των φλεβανογόνων, σε πληγές, εγκαύματα και δοθιήνες,σε κλύσματα, πλύσεις του κόλπου, σε γαργάρες και σε ασθένειες των ριζών των τριχών. Εσωτερικά χρησιμοποιείται σε φλογώσεις κατά την πέψη, σαν σπασμολυτικό σε κολπικούς πόνους με σπασμούς που συνδέονται με ασθένειες του γαστρεντερικού, σαν αντιδιαρροϊκό, σε δυσμηνόρροια και μητρορραγία καθώς και σε βρογχικό άσθμα των παιδιών.
Στην Κεφαλονιά χρησιμοποιείται στη Θηνιά για το στομάχι και μαζί με μέλι ή στάρι για τη δυσκοιλιότητα, στα Χαβριάτα για πλύσεις ματιών και γενικά για πλύσεις βλεννογόνων και ρόφημα για τα μωρά. Επιπλέον χρησιμοποιείται με τη λαγολιά για την χολοκυστίτιδα.

Χαμοσχίδα

Bituminaria bituminosa (L.)
C.H. Stirt.
Fabaceae

Περιγραφή:
Πολυετές ποώδες με ύψος που φτάνει το 1 μ. με χαρακτηριστική
οσμή πίσσας. Τα φύλλα του είναι σύνθετα με τρία φυλλάρια, γραμμικά-λογχοειδή με αδενώδη και ρητινώδη στίγματα. Τα άνθη είναι κυανωπά-ιώδη χρώματος και φύονται ανά 10-20 σε μασχαλιαία υποσφαιρικά κεφάλια με επιμήκεις ποδίσκους.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Απαντά σε πολλές περιοχές της Ελλάδας και της Μεσογειακής λεκάνης, σε ξηρές, ημίξηρες και ύφυγρες περιοχές, υπόσκιες και ηλιόλουστες τοποθεσίες, υπερβοσκόμενα και αβόσκητα λιβάδια.
Χρήσεις:
Στην Κεφαλονιά χρησιμοποιείται στη Σάμη για το βρογχικό άσθμα.

Χαρουπιά, ψωμοκούτσουπα, ξυλοκούτσουπα, νεράιδα

Ceratonia siliqua L.
Caesalpiniaceae

Περιγραφή:
Αειθαλές δίοικο ή πολυγαμές δένδρο ύψους μέχρι και 12 μ. Τα φύλλα είναι εναλλασσόμενα, πτεροειδώς σύνθετα με 2-5 φυλλάρια, συνήθως αρτιόληκτα, δερματώδη, με έλασμα φυλλαρίων μέχρι 5 εκ. ελλειψοειδές έως και αντίστροφα ωοειδές, με αποστρογγυλεμένη ή ελαφρά ακρόκοιλη κορυφή. Τα άνθη είναι αρρενοθήλεα ή αρσενικά, χωρίς στεφάνη. Ο καρπός είναι εδώδιμος χέδρωπας (ξυλοκέρατο ή χαρούπι) μήκους έως 30 εκατοστά, δερματώδης.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Το είδος έχει εξάπλωση στην παραμεσογειακή περιοχή και απαντάται σε όλη την Κεφαλονιά

Χρήσεις:
Από το είδος εξάγεται κόμμι χρήσιμο και τη βιομηχανία τροφίμων και τη φαρμακευτική. Τα πλούσια σε σάκχαρα χαρούπια σήμερα χρησιμοποιούνται κυρίως σαν ζωοτροφή και στη βιομηχανία, Σαν σακχαρούχος καρπός μετά από ζύμωση και απόσταξη παρέχουν αλκοόλη σε ποσοστό 25%.Από το δένδρο εξάγονται βαφικές και κολλητικές ουσίες κατάλληλες για τη βυρσοδεψία, την υφαντουργία και τη βιομηχανία χαρτιού, το έλαιο των καρπών χρησιμοποιείται στη σαπωνοποιία.
Το είδος χρησιμοποιείται στην Άσσο για τον βήχα και τη δυσκοιλιότητα και στα Λινάτα σαν αποχρεμπτικό. Αποχρεμπτικό ρόφημα φτιάχνεται από χαρούπια, σταφίδες και σύκα.

Χοιραύτι (Σκινέα), δρακοντία (Θηνιά)

Arum italicum Mill.
Araceae

Περιγραφή:
Πολυετής πόα με μεγάλα έμμισχα φύλλα, λογχοειδή, βαθυπράσινα.
Η ταξιανθία του εμφανίζεται τον Μάιο και είναι χαρακτηριστική καθώς αποτελείται από ένα πορφυρόχρωμο σπάδικα (κορύνη), που περιβάλλεται από ένα μεγάλο,φυλλόμορφο και ωχροπράσινο βράκτιο, που ονομάζεται σπάθη και περιβάλλει τη βάση του σπάδικα. Οι καρποί είναι κόκκινες και δηλητηριώδεις ράγες.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Το είδος φύεται συνήθως κοντά σε φράχτες, σε υγρά και καλά αεριζόμενα εδάφη. Απαντάται σε όλη την Κεφαλονιά.
Χρήσεις:
Το είδος εντοπίστηκε να χρησιμοποιείται στις περιοχές Σκινέας και Θηνιά. Η δραστική του ουσία είναι η αροΐνη (περιέχεται στο αιθέριο έλαιο, το οποίο παράγεται από ολόκληρο το φυτό) και δρόγη του η κονδυλώδης ρίζα. Η χρήση του ήταν για το έλκος στομάχου και για το τελευταίο στάδιο καρκίνου.

Ψίλυθρος

Dittrichia viscosa (L.)
Greuter
Asteraceae

Περιγραφή:
Πολυετής πόα που φτάνει τα 130 εκ. Οι βλαστοί είναι ξυλώδεις στη βάση. Τα φύλλα είναι εναλλασσόμενα, με τα κατώτεραφύλλα 30-70 Χ 2-30 χιλ., γραμμοειδή έως και προμήκη λογχοειδή, ενώ τα ανώτερα άμισχα και σχεδόν περίβλαστα. Τα άνθη εμφανίζονται από τον Ιούνιο μέχρι και το Νοέμβρη, σε ταξιανθία κεφάλιο, με το πέταλο ανθιδίου μήκους 10-12 χιλ. Άνθηση Ιούνιο έως Νοέμβριο.
Ενδιαίτημα/Εξάπλωση:
Το είδος έχει εξάπλωση στην παραμεσογειακή περιοχή και απαντάται σε όλη την Κεφαλονιά.
Χρήσεις:
Το είδος για φαρμακευτικούς λόγους, στα Διλινάτα – Φάρσα χρησιμοποιείται για την πέτρα στα νεφρά (σαν ρόφημα), στα Καμιναράτα για τον προστάτη (σαν ρόφημα), στα Κομιτάτα για τις πληγές και στον Σκινέα ως αναλγητικό (στον πονόδοντο, τοποθετείται λιωμένο φύλλο στο προβληματικό δόντι).

Άλλα είδη, που απαντώνται στην Κεφαλονιά και έχουν φαρμακευτικές ιδιότητες

Arctium lappa L.

(Asteraceae)

Οι ρίζες του είδους χρησιμοποιούνται για την παρασκευή παραδοσιακού φυτικού φαρμακευτικού προϊόντος.

Asparagus acutifolius L.

(Asparagaceae)

Οι νεαροί βλαστοί του είδους είναι εδώδιμοι.

Borago officinalis L.

(Boraginaceae)

Το είδος χρησιμοποιείται σε βραστές σαλάτες και αλμυρές χορτόπιτες.

Calendula officinalis L.

(Asteraceae)

Το είδος έχει φαρμακευτικές ιδιότητες και μπορεί να αποτελέσει βασικό συστατικό για την παρασκευή καλλυντικών.

Capsella bursa-pastoris (L.) Medik.

(Brassicaceae)

Το είδος έχει φαρμακευτικές ιδιότητες (κυρίως στυπτικό).
Ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός Φαρμάκων ενέκρινε την κυκλοφορία των αποξηραμένων βοτάνων ή των υγρών εκχυλισμάτων, ως παραδοσιακό φάρμακο φυτικής προέλευσης για τη μείωση των βαριών εμμηνορροϊκών αιμορραγιών σε γυναίκες με τακτικό έμμηνο κύκλο, μετά από σοβαρές παθήσεις που έχουν αποκλειστεί από γιατρό.

Celtis australis L.

(Ulmaceae)

Οι καρποί του είδους είναι εδώδιμοι και μπορούν να καταναλωθούν ωμοί ή μαγειρεμένοι.

Cichorium intybus L.

(Asteraceae)

Ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός Φαρμάκων αναφέρει ότι η θρυμματισμένη ρίζα μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως αφέψημα (τσάι, παραδοσιακά φυτικά φαρμακευτικά προϊόντα), για την ανακούφιση των συμπτωμάτων που σχετίζονται με ήπιες διαταραχές του πεπτικού συστήματος.

Cistus creticus L.

(Cistaceae)

Η ελαιορητίνη (λάδανο ή λάβδανο) που λαμβάνεται από τα φύλλα και τους μίσχους του είδους χρησιμοποιείται ως εμπορική αρωματική ύλη τροφίμων στα ψημένα τρόφιμα, παγωτά, κλπ. Χρησιμοποιείται για θεραπευτικούς σκοπούς, αλλά και στα σαπούνια, σε είδη αρωματοποιίας, για απολύμανση κλπ.

Cornus mas L.

(Cornaceae)

Οι καρποί του είδους είναι εδώδιμοι. Έχει όξινη γεύση και χρησιμοποιείται κυρίως στην παρασκευή μαρμελάδων, σε σάλτσες και μπορεί να καταναλωθεί αποξηραμένο. Χρησιμοποιείται και στην ποτοποιία.

Crataegus monogyna Jacq.

(Rosaceae)

Το φρούτο του είδους καταναλώνεται ακατέργαστο, ωστόσο από αυτό φτιάχνονται μαρμελάδες, ζελέδες και σιρόπια, που χρησιμοποιούνται στην παρασκευή οίνων ή για να αρωματίσουν κονιάκ. Το φρούτο επίσης, αποξηραίνεται, κονιορτοποιείται, αναμιγνύεται με αλεύρι και χρησιμεύει για παρασκευή ψωμιού κλπ.

Cynara scolymus L.

(Asteraceae)

Το είδος χρησιμοποιείται στην παρασκευή φαρμακευτικών και καλλυντικών σκευασμάτων, καθώς περιέχει βιταμίνες Α, Β, C, ασβέστιο, φώσφορο και κυναρίνη. Ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός Φαρμάκων επιτρέπει την κυκλοφορία παραδοσιακών φαρμακευτικών προϊόντων φύλλων αγκινάρας για την αντιμετώπιση της δυσπεψίας. Τα φύλλα, τα οποία χρησιμοποιούνται ως ζωοτροφή κυρίως για την παραγωγή γάλακτος, ενώ στην Ιταλία χρησιμοποιείται ως πρώτη ύλη για την παραγωγή λικέρ. Βέβαια η κύρια χρήση της παραμένει οικιακή, ως εδώδιμο.

Foeniculum vulgare Mill.

(Apiaceae)

Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή Φαρμάκων (EMA) αναγνωρίζοντας τη μακροχρόνια χρήση του ως φυτοθεραπευτικό μέσο, επιτρέπει τη χρήση των σπερμάτων του είδους ως παραδοσιακά φυτικά φαρμακευτικά προϊόντα για τη θεραπεία (α) ήπιων, σπασμωδών διαταραχών του γαστρεντερικού συστήματος, όπως ο τυμπανισμός, (β) σπασμών που σχετίζονται με την έμμηνο ρύση, και (γ) ως αποχρεμπτικό για το βήχα. Όμως, η EMA ορίζει ότι το αιθέριο έλαιο του πικρού μαράθου μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο ως αποχρεμπτικό.

Hedera helix L.

(Araliaceae)

Ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός Φαρμάκων ενέκρινε τη χρήση του είδους ως παραδοσιακό φάρμακο φυτικής προέλευσης για να χρησιμοποιείται ως αποχρεμπτικό φάρμακο κατά του βήχα που σχετίζεται με το κρυολόγημα.

Malva sylvestris L.

(Malvaceae)

Το είδος χρησιμοποιείται ως βασικό συστατικό σε διάφορες κρέμες και σαπούνια. Από τα σπέρματα μπορούν να ληφθούν εδώδιμες χρωστικές ουσίες κίτρινου και πράσινου.Τα φύλλα είναι εδώδιμα ωμά ή μαγειρεμένα. Τα νεαρά φύλλα χρησιμοποιούνται στις σαλάτες. Τα άνθη τρώγονται ωμά και μπορούν να προστεθούν σε σαλάτες ή να χρησιμοποιηθούν ως γαρνιτούρα. Τα φύλλα καταναλώνονται ως αφέψημα.

Ononis spinosa L.

(Fabaceae)

Το είδος χρησιμοποιείται ως βιολογικό συστατικό στα καλλυντικά. Ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός Φαρμάκων έχει εγκρίνει τη χρήση της ρίζας του ως παραδοσιακό φαρμακευτικό προϊόν το οποίο χρησιμοποιείται επικουρικά για την αντιμετώπιση ήπιων προβλημάτων του ουροποιητικού μέσω αύξησης του ποσοστού ούρων για έκπλυση του συστήματος.

Saponaria officinalis L.

(Caryophyllaceae)

Το είδος χρησιμοποιείται σε πολλά εξειδικευμένα σαμπουάν, καθώς θεωρείται πως μειώνει την τριχόπτωση. Γενικά η σαπωνάρια θεωρείται τονωτικό του οργανισμού.

Silybum marianum (L.) Gaertn.

(Asteraceae)

Στη φαρμακοβιομηχανία το είδος μπορεί να χρησιμοποιηθεί για προβλήματα δυσπεψίας και για χολολιθιάσεις. Το εκχύλισμα χρησιμοποιείται επίσης σε ποτά ως παράγοντας που τονώνει την ενέργεια. Η ρίζα και τα νεαρά φύλλα είναι εδώδιμα ωμά ή μαγειρεμένα, αλλά πρέπει πρώτα να αφαιρεθούν οι αιχμηρές άκρες τους, το οποίο είναι αρκετά χρονοβόρο. Τα κεφάλια (ταξιανθίες) του μπορούν να φαγωθούν όπως οι αγκινάρες πριν ανθίσουν, αλλά είναι πολύ πιο μικρά. Οι ξεφλουδισμένοι μίσχοι του είναι επίσης εδώδιμοι ωμοί ή μαγειρεμένοι. Από τα σπέρματα εξάγεται καλής ποιότητας λάδι, ενώ ψημένα αποτελούν υποκατάστατο του καφέ. Οι φρεσκοκομμένοι καρποί του έχουν οσμή που μοιάζει με κακάο και ελαιώδη γεύση.

Sisymbrium officinale (L.) Scop.

(Brassicaceae)

Το είδος συλλέγεται και πωλείται, καθώς είναι εδώδιμο.

ISBN: 978-618-85317-3-4

Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Ταμείο
Περιφερειακής Ανάπτυξης

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΙΟΝΙΑ ΝΗΣΙΑ 2014-2020

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΕΣΠΑ 2014-2020
ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη