

Σύλληλος & Αδελφότητα Προσηλιωτών Ιωαννίνων



Ημερολόγιο

2023

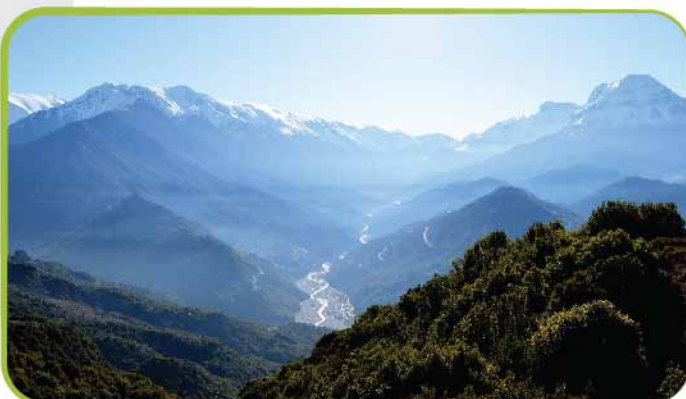
Το ημερολόγιο του 2023 είναι αφιερωμένο στα βότανα που ευδοκιμούν στην περιοχή των Βορείων Τζουμέρκων και ειδικότερα στο χωριό μας, το Προσήλιο.

Αν και η ευρύτερη περιοχή των Τζουμέρκων και Περιστερίου δεν έχει μελετηθεί συστηματικά, επιστημονικές μελέτες αναφέρουν ότι στην περιοχή φύονται περίπου 700 είδη φυτών.

Στα διάκενα των δασών, στα αλπικά λιβάδια, στις απόκρημνες πλαγιές των βουνών και στις ρεματιές φύονται φυτά όπως το σαλέπι, το βάλσαμο, το τσάι, η ρίγανη, το θρούμπι, ο βάτος και δένδρα όπως η βελανιδιά, η κουμαριά, η κουτσουπιά, η φλαμουριά κ.ά. Αν και δεν υπάρχουν επίσημες αναφορές, τα αρωματικά φυτά και τα βότανα αποτελούσαν αναπόσπαστο μέρος της ζωής και των Προσηλιωτών.

Τα βότανα είχαν χρήση στην ίαση ασθενειών, στην μαγειρική, στη βελτίωση της υγείας των ζώων, στο βάψιμο των υφαντών, στον καλλωπισμό αλλά και ως εντομοαπωθητικά. Εξάλλου δεν είναι καθόλου τυχαίο ότι πολλά από τα βότανα έχουν εξυμνηθεί από την παραδοσιακή μουσική όπως ο αμάραντος, ο βασιλικός, το σερνικοβότανο κ.ά και αποτελούν μέρος της πολιτιστικής και θρησκευτικής κληρονομιάς.

Στο ημερολόγιο αυτό παρουσιάζονται δώδεκα βότανα, που φύονται στο χωριό και στις γειτονικές περιοχές. Σε κάθε σελίδα του ημερολογίου υπάρχουν χαρακτηριστικές φωτογραφίες και σύντομη περιγραφή που βοηθά στην αναγνώριση κάθε βοτάνου. Επιπρόσθετα, υπάρχουν πληροφορίες για την εποχή συγκομιδής τους, τις πιθανές φαρμακευτικές τους δράσεις και τους πιο κοινούς τρόπους χρήσης του. Στο ημερολόγιο παρουσιάζεται το τσάι του βουνού που μας προσφέρει το πιο κοινό αφέψημα για το κρυολόγημα, το σαλέπι που είναι μια εξαιρετικής ομορφιάς ορχιδέα με μαγικές ιδιότητες σύμφωνα με την παράδοση, η κοινή γαλατσίδα που είναι διάσπαρτη σε όλο το χωριό, η φαρμακευτική κιτρινή μαργαριτα που είναι η καλεντούλα, το βαλσαμόχορτο με πληθώρα χρήσεων από την αρχαιότητα, η παρεξηγημένη τσουκνίδα με πλήθος φαρμακολογικών ιδιοτήτων, το θρούμπι που μοιράζεται τα ίδια ωφέλιμα συστατικά με την ρίγανη και το θυμάρι, το εύσμο μελισσόχορτο, ο φαρμακευτικός κισσός που αναρριχείται σε δέντρα, ο βάτος που είναι διάσπαρτος μέσα στο χωριό και μπορούν να χρησιμοποιηθούν οι καρποί του, οι ρίζες τους και τα νεαρά φύλλα, η γκορτσιά με τους ευγέστους καρπούς της και τέλος τα κεδρόμηλα με χρήσεις στην μαγειρική και την παραδοσιακή ιατρική.



Σύλλησος & Αδελφότητα Προσηλιωτών Ιωαννίνων



2023

01

Ιανουάριος

Δε/Μ Τρ/Τυ Τε/Ψ Πε/Τη Πα/Φ Σα/Σα Κυ/Συ

Τσάι του βουνού

Όνομα	Τσάι του βουνού ή Σιδερίτης ή Μαλοτήρας
Φυτογνωσία	Είναι γνωστό από την εποχή του Διοσκουρίδη για την αποτελεσματικότητά του να επουλώνει πληγές από σιδερένια όπλα. Από εκεί προκύπτει και η επίσημη ονομασία του Σιδερίτης. Τα αφειήματα του νοούνται ως «ισάα» στην Ήπειρο.
Περιγραφή	Πολυτετής πτόα ύψους 10-50 cm με ανοιχτοκίτρινα άνθη, που φύεται σε ορεινούς όγκους με πετρώδη εδάφη σε υψόμετρα από 1200 έως 2400 m. Η ανθοφορία και η συγκομιδή γίνονται από τον Ιούλιο έως τον Αύγουστο.
Δράσεις	Στην παραδοσιακή ιατρική χρησιμοποιείται κατά του κρυολογήματος και της δυσπεψίας. Θεωρείται ότι έχει ηρεμιστική, αντιφλεγμονώδη, αντιύπερτασική, αντιμικροβιακή και αντιθρομβώδη δράση.
Τρόπος χρήσης	Τα φύλλα και άνθη χρησιμοποιούνται για την παρασκευή αφειήματος.

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

1 Μεγάλου Βασιλείου, Περιτομή Ιησού Χριστού, Αγίας Εμμελίας, Αγίου Τηλεμάχου
 6 Τα Άγια Θεοφάνεια (Φώτα)
 7 Τιμίου Προδρόμου
 17 Αντωνίου του Μεγάλου
 18 Αγίων Αθανασίου και Κυρίλλου
 19 Μάρκου Ευγενικού
 20 Ευθυμίου του Μεγάλου
 21 Μαξίμου Ομολογητού
 22 Τιμοθέου Αποστόλου
 25 Γρηγορίου του Θεολόγου, Αγίας Μαργαρίτας
 30 Τριών Ιεραρχών, Αγίου Μαύρου, Αγίας Χρυσής

Σύλληογος & Αδελφότητα Προσηλιωτών Ιωαννίνων



2023

Σαλέπι

Όνομα	Σαλέπι ή Σερνικοβότανο ή Ουρά του λαγού
Φυτογενεσία	Το σαλέπι είναι ένα είδος άγριας ορχιδέας. Σύμφωνα με την λαϊκή παράδοση, η κατανάλωσή του βοηθούσε τις γυναίκες να αποκτήσουν αρσενικά παιδιά! Το σαλέπι αποτελούσε για αιώνες σημαντικό ρόφημα μέχρι την επικράτηση του καφέ.
Περιγραφή	Πολυετής πόα με ύψος από 20 έως 50 cm με λοχχειδή φύλλα και μεγάλα πορφυρά έως βιολετή άνθη. Αναπτύσσεται σε λιβάδια, ορεινούς βοσκότοπους και δάση σε υψόμετρο που φθάνει έως και 2.500 m. Η ανθοφορία λαμβάνει χώρα από τον Ιούνιο έως τον Αύγουστο και η συγκομιδή από τον Σεπτέμβριο έως τον Νοέμβριο.
Δράσεις	Χορηγείται για την αντιμετώπιση φλεγμονωδών καταστάσεων του αναπνευστικού, κατά της πνευμονίας, της βρογχίτιδας, του άσθματος και της γρίπης. Χρησιμοποιείται ως μαλακτικό, τονωτικό, καταπραυντικό και αντιδιαρροϊκό. Τέλος, είναι αποτελεσματικό έναντι της χρόνιας αϋπνίας
Τρόπος χρήσης	Η ρίζα και οι κόνδυλοι του φυτού χρησιμοποιούνται για την παρασκευή αφεψήματος. Το αφέψημα είναι το γνωστό ρόφημα σαλέπι

Φεβρουάριος

02

Δε/Μ Τρ/Τυ Τε/Ψ Πε/Τη Πα/Ψ Σα/Σα Κυ/Συ

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

2 Υπαπαντή του Σωτήρος, Σύναξη της Υπεραγίας Θεοτόκου της Μαρουλιανής
 5 Αρχή Τριωδίου, Τελώνου και Φαρισαίου
 10 Χαλαάμπους Ιερομάρτυρος
 11 Αγίου Βλασίου Ιερομάρτυρος, Οσιωτάτης Θεοδώρας της Αυγούστας
 12 Του Ασώτου, Αγίου Μελετίου Αρχιεπισκόπου Αντιόχειας, Αγίου Πλωτίνου του μάρτυρος
 16 Τσικνοπέμπτη, Αγίου Πάμφιλου και των συν αυτώ Μαρτύρων
 19 Της Απόκρεω, Αγίας Φιλοθέης της Αθηναίας
 26 Τυροφάγου, Αγίας Ανατολής της Μάρτυρος, Οσίου Πορφυρίου, Αγίου Σεβαστιανού δουκός, Αγίου Φωτεινού του Μάρτυρος
 27 Καθαρά Δευτέρα, Οσίου Ασκληπιού, Αγίου Νήσιου του Μάρτυρος



Σύλλησος & Αδελφότητα Προσηλιωτών Ιωαννίνων



2023

Γαλατσίδα

Όνομα	Γαλατσίδα ή Φλόμος
Φυτογενεσία	Το όνομα προήλθε από τον γαλακτώδη χυμό που εκκρίνουν οι βλαστοί και τα φύλλα του. Στην Ελλάδα υπάρχουν 63 διαφορετικά είδη και πολλά από αυτά είναι δηλητηριώδη για αυτό απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή στην συγκομιδή του.
Περιγραφή	Πολυετής πόα ύψους που φτάνει έως και τα 30 cm, με μικρά πράσινα φύλλα και ταξιανθίες με σχήμα κυπέλλου. Η ανθοφορία και συγκομιδή γίνονται από τον Ιούλιο έως τον Σεπτέμβριο.
Δράσεις	Χρησιμοποιείται ως διουρητικό και καθαρικό. Χορηγείται επίσης, για τη θεραπεία του άσθματος και της βρογχίτιδας. Συνιστάται στην αντιμετώπιση του ξηρού βήχα, της καταρροής, των σπασμών του λάρυγγα και ορισμένων παθήσεων του ήπατος. Σε πολλές χώρες της Δυτικής Ευρώπης θεωρείται αποτελεσματικό αντιπυρετικό και αντιφλεγμονώδες.
Τρόπος χρήσης	Τα φύλλα καταναλώνονται με την μορφή αφεψήματος. Επίσης, οι σπόροι καταναλώνονται ως αφεψήματα μόνο ως καθαρικό.

03

Μάρτιος

Δε/Μ	Τρ/Τυ	Τε/Ψ	Πε/Τη	Πα/Φ	Σα/Σα	Κυ/Συ
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

- 4 Ανάμνηση θαύματος κολλύβων Αγίου Θεοδώρου του Τήρωνος, Οσίου Γερασίμου του Ιορδανίτου
- 5 Κυριακή της Ορθοδοξίας, γίου Αρχελάου και μαρτύρων, Αγίων Ευλαμπίου και Ευλογίου, Αγίου Κόνωνος
- 12 Γρηγορίου του Παλαμά, Οσίου Θεοφάνους ομολογητού, Δίκαιος Φινεές
- 25 Εθνική εορτή, Ευαγγελισμός της Θεοτόκου

Σύλλησος & Αδελφότητα Προσηλιωτών Ιωαννίνων



2023

04

Απρίλιος

Δε/Μ Τρ/Τυ Τε/Μ Πε/Τη Πα/Φ Σα/Σα Κυ/Συ

Καλεντούλα

Όνομα	Καλεντούλα ή Νεκρολούλουδο ή Κίτρινη μαργαρίτα ή Κατιφές
Φυτογονασία	Η καλεντούλα είναι ένα αγριολούλουδο συγγενικό με την μαργαρίτα. Η χρήση της ως θεραπευτικό βότανο, συστατικό φαγητών και καλλυντικών ήταν γνωστή στον ρωμαϊκό, αραβικό και ινδικό πολιτισμό. Η ονομασία της έχει λαπνική ρίζα και προέρχεται από τη λέξη "calens", που σημαίνει την πρώτη μέρα κάθε μήνα, καθώς οι Ρωμαίοι ισχυρίζονταν ότι τότε ανθίζει. Σήμερα, κυκλοφορούν πληθώρα φαρμακευτικών αλοιφών και καλλυντικών.
Περιγραφή	Μονοετής πόα ύψους από 30 έως 50cm, με κίτρινα, πορτοκαλί ή ακόμη και κόκκινα άνθη σε σχήμα μαργαρίτσας. Η ανθοφορία και η συγκομιδή γίνονται από τον Μάιο έως τον Οκτώβριο.
Δράσεις	Διαθέτει αντιφλεγμονώδεις, επουλωτικές, αντισηπτικές, σπασμολυτικές, στυπτικές, εφιδρωτικές και εμμηναγωγές ιδιότητες. Εφαρμόζεται εξωτερικά στο δέρμα για την αντιμετώπιση διάφορων δερματικών παθήσεων. Συνιστάται για τη θεραπεία της ουλιπίδας, της στοματίτιδας, της επιπεφυκίτιδας, του γαστρικού και δωδεκαδακτυλικού έλκους και της δυσπεψίας.
Τρόπος χρήσης	Τα φύλλα και άνθη χρησιμοποιούνται για την παρασκευή αφεψήματος και βάμματος (φυτό εμβαπτισμένο σε οινόπνευμα ή τσίπουρο). Για τις δερματικές παθήσεις παρασκευάζονται αλοιφές ή μερικές σταγόνες αιθέριων ελαίων σε νερό.

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

8 Σάββατο του Λαζάρου
 9 Κυριακή των Βαίων
 10 Μεγάλη Δευτέρα
 11 Μεγάλη Τρίτη
 12 Μεγάλη Τετάρτη
 13 Μεγάλη Πέμπτη
 14 Μεγάλη Παρασκευή
 15 Μεγάλο Σάββατο
 16 Άγιο Πάσχα
 18 Ραφαήλ Νικόλαος και Ειρήνη Άγιοι Μυτιλήνης
 19 Άγιων Θεοδώρων και Αποστόλου των αυτάδελφων, Άγιος Θεόδωρος και οι συν αυτώ Φιλίππα Διόσκορος Σωκράτης και Διονύσιος
 21 Ζωοδόχου Πηγής, Αγίας Αλεξάνδρας βασιλίσσης, Αγίων Ιανουαρίου και Φαύστου
 23 Του Θωμά, Γεωργίου Μεγαλομάρτυρος
 30 Των Μυροφόρων, Ανακομιδή Τιμίων Λειψάνων Αγίας Αργυρής, Αγίου Δονάτου, Αγίου Ιακώβου του Αποστόλου, Αγίου Μάρκου του Αποστόλου

Σύλλησος & Αδελφότητα Προσηλιωτών Ιωαννίνων



2023

Βαλσαμόχορτο

Όνομα	Βάλασμο ή Βαλσαμόχορτο ή Σταθόχορτο ή Υπερικόν το διάτρητο
Φυτογνώσια	Αποτελέσει το περίφημο ίαμα των αρχαίων Σπαρτιατών, με το οποίο θεράπευαν τις πληγές τους μετά τις μάχες. Στον Μεσαίωνα αποδόθηκαν στο φυτό μαγικές ιδιότητες.
Περιγραφή	Πολυετής πόα ύψους 30-60 cm με χρυσοκίτρινα άνθη που φύεται παντού. Η ανθοφορία και συγκομιδή γίνεται από τον Ιούνιο έως τον Σεπτέμβριο.
Δράσεις	Το βάλασμο χρησιμοποιείται ως επουλωτικό των πληγών και των εγκαυμάτων. Σήμερα, αποτελεί τη βάση και για την παραγωγή σκευασμάτων για την αντιμετώπιση της ήπιας έως μέτριας κατάθλιψης. Επίσης, χρησιμοποιείται ως αντιφλεγμονώδες, στυπτικό, αναλγητικό, αντιδιαρροϊκό και διουρητικό.
Τρόπος χρήσης	Τα φύλλα και άνθη χρησιμοποιούνται για την παρασκευή αφειμήματος ως αντικαταθλιπτικό. Το βαλσαμέλαιο δηλ. εμβαπτισμένα άνθη και φύλλα σε ελαιόλαδο χρησιμοποιείται για εξωτερική δερματική χρήση.

Μάιος

05

Δε/Μ	Τρ/Τυ	Τε/Ψ	Πε/Τη	Πα/Ψ	Σα/Σα	Κυ/Συ
	1	2	3	4	5	7
	8	9	10	11	12	14
	15	16	17	18	19	21
	22	23	24	25	26	28
	29	30	31			

- 5 Αγίας Ειρήνης Μεγαλομάρτυρος, Αγίου Ειρηναίου, Αγίου Εφραίμ Μεγαλομάρτυρος
- 7 Του Παραλύτου, Του εν ουρανών φανέντος σημείου του Τιμίου Σταυρού επί Κωνσταντίου, Μαρτύρων Ιουβενάλιου Ακακίου και Κοδράτου
- 14 Γιορτή της μητέρας, Αγίων Αριστοτέλους και Λεάνδρου των μαρτύρων, Αγίου Θεράποντος επισκόπου Κύπρου, Αγίου Ισιδώρου μάρτυρος εν Χίω
- 21 Κωνσταντίνου και Ελένης
- 25 Ανάληψη του Χριστού, Μνήμη της τρίτης ευρέσεως της τιμίας κεφαλής του βαπτιστού Ιωάννου Προδρόμου, Μαρτύρων Κελεστίνου και Παγχαρίου, Οσίου Ολβιανού

Σύλληογος & Αδελφότητα Προσηλιωτών Ιωαννίνων



2023

Τσουκνίδα

Όνομα	Τσουκνίδα ή Αγκνίδα
Φυτογονασία	Η χρήση της τσουκνίδας για τη θεραπεία 61 ασθενειών ήταν γνωστή από την εποχή του Ιπποκράτη. Σήμερα, έχουν θεμελιωθεί πλήθωρα φαρμακολογικών ιδιοτήτων της. Η τσουκνίδα είναι ιδιαίτερα γνωστή για την αίσθηση καψίματος και φαγούρας που νιώθει κανείς αν έρθει σε επαφή μαζί της. Στην Ήπειρο χρησιμοποιείται στις χορτόσπιτες, στην Μακεδονία για το τσουκνιδοπίλαφο και στην Ιταλία για το ριζότο.
Περιγραφή	Πολυετής πόα ύψους έως 80 cm. Τα φύλλα και ο βλαστός είναι σκεπασμένα με λεπτές τρίχες, που φέρουν μία μικρή κύστη με ερεθιστικό υγρό. Όταν οι τρίχες του φυτού έρχονται σε επαφή με το δέρμα προκαλείται τσουξίμο, ερεθισμός και πρήξιμο. Η ανθοφορία γίνεται από τον Μάιο έως τον Οκτώβριο και η καρποφορία από τον Ιούνιο έως τον Οκτώβριο.
Δράσεις	Το φυτό εμφανίζει αντισπασμωδικές, αντιρρευματικές, αντισηπτικορροϊκές, στυπτικές, διουρητικές, αιμοστατικές και υπογλυκαιμικές ιδιότητες. Ακόμη, συνιστάται κατά της αρθρίτιδας, του άσθματος, των λοιμώξεων της ουροδόχου κύστης, της βρογχίτιδας, της ουλίτιδας, της λαρυγγίτιδας, της ισχιαλγίας και της τενοντίτιδας. Εφαρμόζεται εξωτερικά κατά της πιτυρίδας και του εκζέματος. Η ρίζα εμφανίζει διουρητική δράση και θεωρείται ότι βοηθά στην αντιμετώπιση της καλοήθους υπερπλασίας του προστάτη.
Τρόπος χρήσης	Τα φύλλα χορηγούνται υπό τη μορφή αφεψήματος και εξωτερικά στο δέρμα ή στο τριχωτό της κεφαλής υπό τη μορφή καταπλάσματος.

06

Ιούνιος

Δε/Μ Τρ/Τυ Τε/Ψ Πε/Τη Πα/Φ Σα/Σα **Κυ/Συ**

				1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	11
12	13	14	15	16	17	18	18
19	20	21	22	23	24	25	25
26	27	28	29	30			

- 4 Πεντηκοστή, Αγίων Μάρθας και Μαρίας αδελφών του Λαζάρου
- 5 Του Αγίου Πνεύματος, Αγίου Δωροθέου ιερομάρτυρος, Αγίου Πλουτάρχου μάρτυρος, Αγίων δέκα Μαρτύρων της Αιγύπτου
- 11 Των Αγίων Πάντων, Βαρθολομαίου και Βαρνάβα των Αποστόλων, Αγίου Λουκά Αρχιεπισκόπου Συμφερουπόλεως και Κριμαίας, Αγίου Ζαφειρίου του Νεομάρτυρα
- 18 Γιορτή του πατέρα, Οσίου Εράσμου, Αγίου Λεοντίου μάρτυρος εξ Αιγίνης
- 29 Αποστόλων Πέτρου και Παύλου
- 30 Σύναξης των Αγίων 12 Αποστόλων, Αγίου Μελίτωνος μάρτυρος

Σύλλησος & Αδελφότητα Προσηλιωτών Ιωαννίνων



2023

Θρούμπι

Όνομα	Θρούμπι ή Χαμοθρούμπι
Φυτογενεσία	Το θρούμπι χρησιμοποιείται εδώ και 2000 στην μαγειρική. Το άρωμα του θυμίζει ρίγανη και θυμάρι λόγω της παρουσίας των ίδιων αιθέριων ελαίων. Από την αρχαιότητα χρησιμοποιείται κυρίως ως χωνευτικό.
Περιγραφή	Πολυετής πόα ύψους 30 cm, με αρωματικά φύλλα και μικρά, ρόδινα ή λευκά άνθη. Προτιμά τα ηλιόλουστα βραχώδη και ασβεστώδη εδάφη. Η ανθοφορία και η συγκομιδή γίνονται από τον Ιούλιο έως τον Αύγουστο.
Δράσεις	Το φυτό χρησιμοποιείται ως χωνευτικό, αποχρεμπτικό, αντιδιαρροϊκό, αντισηπτικό, τονωτικό του νευρικού συστήματος και αφροδισιακό. Χορηγείται ακόμη για την θεραπεία διάφορων γαστρεντερικών προβλημάτων, της δυσπεψίας, της ναυτίας και της διάρροιας. Θεωρείται αποτελεσματικό στην αντιμετώπιση της βρογχίτιδας, του πονόλαιμου και των διαταραχών της εμμήνου ρύσης. Εφαρμόζεται εξωτερικά υπό τη μορφή καταπλάσματος στο δέρμα για την καταπολέμηση των τσιμπημάτων εντόμων και την θεραπεία της αρθρίτιδας.
Τρόπος χρήσης	Το υπέργειο μέρος του φυτού (φύλλα & άνθη) χρησιμοποιούνται για την Παρασκευή αφεψήματος. Το νωπό φυτό χρησιμοποιείται και ως κατάπλασμα (επίθεμα) για εξωτερική χρήση.

07

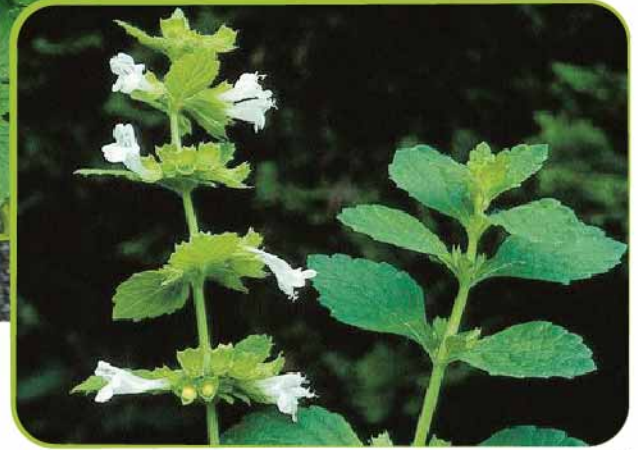
Ιούλιος

Δε/Μ Τρ/Τυ Τε/Ψ Πε/Τη Πα/Φ Σα/Σα Κυ/Συ

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

- 7 Αγίου Οδυσσέα του Νεομάρτυρα, Αγίας Κυριακής Μεγαλομάρτυρος
- 17 Αγίας Μαρίας Μεγαλομάρτυρος
- 20 Προφήτη Ηλία
- 22 Αγίας Μαρίας Μαγδαληνής της Μυροφόρου, Αγίας Μαρκέλλης παρθενομάρτυρος Χιοπολίτιδος, Οσίου Μενελάου
- 26 Παρασκευής Οσιομάρτυρος, Αγίου Ερμούλου Ιερομάρτυρος, Αγίας Ωραιοζήλης Μάρτυρος
- 27 Αγίου Παντελεήμονος Μεγαλομάρτυρος του Ιαματικού
- 28 Οσίας Ειρήνης Χρυσοβαλάντου, Αγίου Ακακίου μάρτυρος εν Μιλήτω, Αγίου Αυξεντίου μάρτυρος εν Φρυγία, Αγίας Δροσίδος, Αγίου Τίμωνος Αποστόλου

Σύλλησος & Αδελφότητα Προσηλιωτών Ιωαννίνων



2023

Αύγουστος

08

Μελισσόχορτο

Όνομα	Μελισσόχορτο ή Μελισσόβότανο ή Κιτροβάλσαμο
Φυτογνώση	Είναι γνωστό ως φυτό της μακροζωίας και ανήκει στην οικογένεια της μέντας. Τα φύλλα του αναδύουν μια έντονη μυρωδιά λεμονιού και χρησιμοποιούνται εκτενώς στην λαϊκή ιατρική. Το όνομα του το οφείλει στην ιδιαίτερη αγάπη που του έχουν οι μέλισσες, λόγω της υψηλής περιεκτικότητας των ανθέων του σε νέκταρ. Το φυτό μοιάζει αρκετά με την μέντα αλλά αν το τρίψετε αναδύεται άρωμα λεμονιού.
Περιγραφή	Πολυετής πόα ύψους 40-70 cm, με πράσινα φύλλα και λευκά ή κίτρινα άνθη. Η ανθοφορία γίνεται από τον Ιούλιο έως τον Σεπτέμβριο και η συγκομιδή από τον Μάιο έως τον Ιούνιο.
Δράσεις	Χρησιμοποιείται ως χωνευτικό, εφιδρωτικό, καταπραυντικό, σπασμολυτικό, αντιφλεγμονώδες, αντιμικροβιακό και ηρεμιστικό. Έχει αναφερθεί η χρήση του για την αντιμετώπιση του στομαχικού και δωδεκαδακτυλικού έλκους, των κωλικών των νεφρών και της χολής. Ακόμη, θεωρείται ευεργετικό για την κατάθλιψη και το άγχος. Εξωτερικά εφαρμόζεται για τη θεραπεία των πονοκεφάλων, της οδονταλγίας, των οιδημάτων και των πληγών του δέρματος. Πρόσφατες μελέτες υποστηρίζουν ότι ενισχύει τη μνήμη και μπορεί να είναι αποτελεσματικό κατά της αμνησίας και της νόσου Alzheimer's.
Τρόπος χρήσης	Τα άνθη, φύλλα και νεαροί βλαστοί καταναλώνονται με την μορφή αφεψήματος

Δε/Μ Τρ/Τυ Τε/Ψ Πε/Th Πα/Ψ Σα/Σα **Kυ/Sυ**

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

6 Μεταμόρφωσης του Σωτήρος
 15 Κοίμησις της Θεοτόκου
 29 Αποτομή κεφαλής του Τιμίου Προδρόμου Αγίου Αλεξάνδρου πατριάρχου Κωνσταντινουπόλεως, Αγίου Ευλαλίου ιεράρχου εν Κύπρω, Οσίου Φύλακος
 31 Ανάμνησις της καταθέσεως της Αγίας Ζώνης της υπεραγίας Θεοτόκου, Των εν Νικομηδεία αγίων Μαρτύρων

Σύλλησος & Αδελφότητα Προσηλιωτών Ιωαννίνων



2023

Κισσός

Σεπτέμβριος

09

Δε/Μ Τρ/Τυ Τε/Ψ Πε/Τη Πα/Φ Σα/Σα **Κυ/Συ**

					1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23	24	
25	26	27	28	29	30		

- 4 Αγίας Ερμιόνης κόρης Αποστόλου Φιλίππου, Προφήτου Μαυσέως Θεόπτου, Αγίου Ωκεανού μάρτυρος
- 8 Γέννηση της Θεοτόκου
- 14 Ύψωση Τιμίου Σταυρού, Αγίου Θεοκλέους μάρτυρος
- 17 Σοφίας και των θυγατέρων αυτής, Αγίας Αγαθοκλείας μάρτυρος, Οσίου Ολβιανού, Αγίου Παντολέοντος, Αγίου Πηλέως
- 20 Αγαπίου και Θεοπίστου, Ευσταθίου μεγαλομάρτυρος και συνοδείας: Θεοπίστης
- 25 Οσίων Ευφροσύνης και Παφνουτίου

Όνομα	Κισσός ή Κλειδώνας ή Τσέτος
Φυτογενσία	Ο κισσός ήταν γνωστός στην Ελλάδα από την εποχή του Ομήρου και ονομαζόταν «Διονύσιον», επειδή ήταν αφιερωμένος στο θεό Διόνυσο. Στην Ελληνική αγορά κυκλοφορούν φαρμακευτικά σκευάσματα από εκχυλίσματα φύλλων κισσού.
Περιγραφή	Λειθαλής, ξυλώδης, αναρριχώμενο φυτό ύψους, που φθάνει έως τα 20 m. Φέρει σκούρο πράσινα φύλλα, μαύρους και σφαιρικούς καρπούς και μικρά, πράσινα άνθη. Η ανθοφορία γίνεται από τον Σεπτέμβριο έως τον Οκτώβριο και η συγκομιδή από τον Αύγουστο έως τον Σεπτέμβριο.
Δράσεις	Το αφέψημα του φυτού χρησιμοποιείται ως διεγερτικό, εμμηναγωγό, καθαρτικό, εμετικό και σπασμολυτικό. Χρησιμοποιείται ευρέως για λοιμώξεις του αναπνευστικού όπως λαρυγγίτιδα, της βρογχίτιδα, του κοινού κρυολογήματος και της ρινίτιδα. Θεωρείται βλεννολυτικό και αποσυμφορητικό Εφαρμόζεται εξωτερικά στο δέρμα για την αντιμετώπιση δερματικών εξελκώσεων, οιδημάτων, εγκαυμάτων και πληγών.
Τρόπος χρήσης	Τα φύλλα καταναλώνονται ως αφέψημα ή εφαρμόζονται εξωτερικά ως κατάπλασμα. Προσοχή, οι καρποί του είναι τοξικοί.

Σύλληογος & Αδελφότητα Προσηλιωτών Ιωαννίνων



2023

Βάτος

Όνομα	Βάτος ή Βατομουριά
Φυτογνώσις	Ο Βάτος είναι φαρμακευτικό φυτό γνωστό από την αρχαιότητα καθώς οι Έλληνες συγγραφείς το εκθείαζαν για τις φαρμακευτικές αρετές των φύλλων του. Οι καρποί του καταναλώνονται νωποί ή αποτελούν την βάση για την παρασκευή γλυκισμάτων πχ μαρμελάδα.
Περιγραφή	Ετήσια ή πολυετής, ακαθώνδης πόα με ύψος που φθάνει και τα 5m. Συναντάται σε πεδινά και ορεινά μέρη με αρκετή βροχόπτωση. Φέρει κόκκινους ή μαύρους καρπούς και μικρά, λευκά ή ροζ άνθη. Η ανθοφορία γίνεται από τον Ιούνιο έως τον Αύγουστο και η συγκομιδή της ρίζας και των φύλλων την άνοιξη, ενώ των καρπών από τον Σεπτέμβριο έως τον Οκτώβριο.
Δράσεις	Χρησιμοποιείται ως ορεξιογόνο, καθαρτικό, αντιδιαρροϊκό, αντιβηχικό, τονωτικό, αντιφλεγμονώδες, διουρητικό, αιμοστατικό και στυπτικό. Χορηγείται επίσης, για την αντιμετώπιση της διάρροιας, της δυσεντερίας, της κυστίτιδας, των αιμορροΐδων, της γαστρίτιδας, της γαστρορραγίας, αλλά και για την ενίσχυση της πέψης.
Τρόπος χρήσης	Τα φύλλα και οι ρίζες που είναι τα πλέον δραστικά μέρη του καταναλώνεται ως αφέψημα. Οι καρποί του τρώγονται νωποί ή κατεψυγμένοι.

Οκτώβριος

10

Δε/Μ Τρ/Τυ Τε/Ψ Πε/Τη Πα/Ψ Σα/Σα **Κυ/Συ**

							1
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30	31						

- 6 Αγίου Θωμά του Αποστόλου, Μάρτυρος Ερωτηΐδος της παρθένου
- 18 Λουκά του Ευαγγελιστού, Αγίου Μαρίνου του γέροντος
- 26 Δημητρίου του Μυροβλύτου, Αγίου Γλύκωνος μαρτύρου, Αγίας Λεπτίνας μάρτυρος, Αγίου Λούππου
- 28 Εθνική εορτή, Αγίας Σκέπτης, Αγίων Βήλης και Ευνίκης

Σύλληογος & Αδελφότητα Προσηλιωτών Ιωαννίνων



2023

Γκορτσιά

Νοέμβριος

11

Δε/Μ Τρ/Τυ Τε/Ψ Πε/Τη Πα/Ψ Σα/Σα Κυ/Συ

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

- 1 Αγίων Κοσμά και Δαμιανού των Αναργύρων, Οσίου Δαβίδ του Γέροντος εν Ευβοία, Οσιομάρτυρος Διονυσίου
- 8 Σύναξις των Αρχαγγέλων και Αγγέλων
- 9 Νεκταρίου μητροπολίτου Πανταπόλεως, Οσίου Ελλαδίου, Οσίας Θεοκτίστης της Λεσβίας, Αγίων Χριστοφόρου και Μαύρας
- 11 Μηνά μεγαλομάρτυρος, Μάρτυρος Βικεντίου διακόνου, Αγίου Βικτωρος Μεγαλομάρτυρος, Αγίου Δράκωνα
- 14 Γρηγορίου του Παλαμά αρχιεπισκόπου Θεσσαλονίκης, Φιλίππου του Αποστόλου
- 21 Εισόδια της Θεοτόκου
- 25 Αικατερίνης Μεγαλομάρτυρος, Αγίου Μερκουρίου Μεγαλομάρτυρος
- 26 Στυλιανού Παφλαγώνος, Νίκωνος προστάτη Λακωνίας
- 30 Αποστόλου Ανδρέου

Όνομα	Γκορτσιά ή Απιδιά ή Άγρια αχλαδιά
Φυτογωσία	Η γκορτσιά είναι ένα άγριο είδος αχλαδιού, από τη νότια Ευρώπη και τη Μικρά Ασία. Ο καρπός του είναι εύγευστος και καταναλώνεται ωπός. Σε πολλές περιοχές της Ελλάδας χρησιμοποιείται για την παρασκευή λικέρ και πετιμεζιού.
Περιγραφή	Φυλλοβόλο, σπωροφόρο δέντρο ύψους 8-10 μ. Φέρει λευκορόδινα άνθη κατά δέσμες και μικρούς, πράσινους έως καστανωπούς καρπούς. Η ανθοφορία γίνεται από τον Μάρτιο έως τον Απρίλιο και η καρποφορία το φθινόπωρο
Δράσεις	Χρησιμοποιείται ως διουρητικό, κατά της νεφρολιθίασης, της χολολιθίασης, της κυστίτιδας, των παθήσεων της ουροδόχου κύστης και της ουρήθρας. Βοηθά στην αντιμετώπιση της δυσκοιλότητας και στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος. Εμφανίζει επίσης, αναλγητικές ιδιότητες και δρα ευεργετικά στον πονοκέφαλο, αλλά και στους πόνους από δάγκωμα φιδιού ή τσίμπημα σκορπιού.
Τρόπος χρήσης	Καταναλώνονται τα φύλλα και οι ρίζες με την μορφή αφεψήματος.

Σύλλησος & Αδελφότητα Προσηλιωτών Ιωαννίνων



2023

Άρκευθος

Όνομα	Άρκευθος ή Κέδρος ή Κέθρο ή Βένια
Φυτογνώση	Ο άρκευθος αποτελεί είδος κυπαρισσιού. Το ξύλο του είναι ανθεκτικό, δεν σαπίζει και χρησιμοποιείται στην κατασκευή μολυβιών και διάφορων εργαλείων. Οι καρποί του έχουν γεύση πικάντικη, ελαφρώς πικρή με ευχάριστο άρωμα και χρησιμοποιούνται στην παραγωγή του αλκοολούχου αποστάγματος gin (τζίν) και στην μαγειρική.
Περιγραφή	Πολυετές δενδρόλλιο ύψους 1-3 m, με αγκαθωτά φύλλα και μικρά, κίτρινα άνθη. Οι καρποί είναι πράσινοι τον πρώτο χρόνο και μαύροι κατά τον δεύτερο χρόνο. Η ανθοφορία γίνεται από τον Μάιο έως τον Ιούνιο και η συγκομιδή από τον Οκτώβριο έως τον Νοέμβριο.
Δράσεις	Χρησιμοποιείται ως διουρητικό, αναλγητικό, και αντισηπτικό. Χορηγείται για την αντιμετώπιση των λοιμώξεων του γαστρεντερικού, της ουρικής αρθρίτιδας, της επιληψίας, του τυφοειδούς πυρετού, της κυστίτιδας και των ρευματισμών. Το βότανο συμβάλλει επίσης στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος και την τόνωση της όρεξης.
Τρόπος χρήσης	Καταναλώνεται με την μορφή αφεψήματος ή κονιορτοποιημένης σκόνης των καρπών του.

12

Δεκέμβριος

Δε/Μ	Τρ/Τε	Τε/Π	Πε/Τρ	Πα/Π	Σα/Κα	Κυ/Κυ
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
4	<p>Βαρβάρας της μεγαλομάρτυρος, Ιερομάρτυρος Σεραφείμ επισκόπου Φαναρίου και Νεοχωρίου</p>					
5	<p>Σάββα του Ηγιασμένου, Αγίου Διογένους μαρτύρου</p>					
6	<p>Αγίου Νικολάου</p>					
8	<p>Οσίου Παταπίου εν Λουτρακίω</p>					
9	<p>Σύλληψις της Αγίας Άννης</p>					
11	<p>Κυριακή των Προπατόρων</p>					
12	<p>Αγίου Σπυριδώνος</p>					
15	<p>Ελευθερίου ιερομάρτυρος και Ανθίας της μητρός</p>					
22	<p>Αναστασίας Φαρμακολύτριας</p>					
23	<p>Των εν Κρήτη 10 μαρτύρων</p>					
24	<p>Ευγενείας της οσιομάρτυρος</p>					
25	<p>Χριστούγεννα</p>					
26	<p>Σύναξις Υπεραγίας Θεοτόκου, Αγίου Κωνσταντίου του Ρώσου εν Κωνσταντινούπολη</p>					
27	<p>Στεφάνου Πρωτομάρτυρος, Αγίου Μαυρικίου μάρτυρος</p>					