

Τα Φυτά και τα Βότανα της Κρήτης στην Υγείά μας και στην Ομορφιά μας

Το βιβλίο της κυρίας Μαρίας Πιτσικάκη «Τα Φυτά και τα Βότανα της Κρήτης στην Υγείά μας και στην Ομορφιά μας» έγινε πραγματικότητα!

Η συγγραφέας στον πρόλογο αναφέρει:

«Η επικοινωνία μου με τα φυτά είναι ένα βίωμα από εικόνες, χρώματα, σκέψης, συναισθήματα και ιστορίες με ανθρώπους που βρέθηκαν στη ζωή μου και μύριζαν, αγιόκλημα, γιασεμί, σγουρό πλατύφυλλο βασιλικό, δίκταμο, λεβάντα, μαντζουράνα, χαμομήλι και αγριολούλουδα. Ανθρώπους του τιμούν ήθη έθιμα, στόχους και ιδανικά. Σκληρή η ζωή τους κι όμως τους περίσσευε το γέλιο, η χαρά, η καλημέρα, το ευχαριστώ και η συγγνώμη. Ανθρώπους που ακτινοβολούν σοφία!

Με όλα τα παραπάνω ξεκίνησε αυτό το βιβλίο. Ξεκίνησε ακόμα και από το αίσθημα αγάπης και σεβασμού στις ατέλειωτες κουβέντες που έχω κάνει με τους γονείς μου, την γιαγιά, τον παππού, τις θειάδες μου, αλλά και με δεκάδες ανθρώπους από την μια άκρη της Κρήτης στην άλλη. Είναι μια καταγραφή από τις ιστορίες που έχω ακούσει και έχω βιώσει.

Όπου δύο παππούδες ή γιαγιάδες, εγώ η τρίτη της παρέας, να ρουφώ σαν σφουγγάρι και να σημειώνω όλα όσα άκουγα. Ένα πανεπιστήμιο ο καθένας τους!

Και οι σημειώσεις πλήθαιναν και γέμιζαν τετράδια και με έβαζαν στον πειρασμό να διαβάζω, να ψάχνω, να ερευνώ και να μπω στο κόπο να γνωρίσω όσο γίνεται καλύτερα αυτό τον υπέροχο κόσμο των βοτάνων!

Ξεκίνησε ακόμη από την αγάπη μου για τον απέραντο αυτό κόσμο των φυτών και των λουλουδιών, που καθημερινά βρίσκομαι στον υπέροχο τόπο, που έχω την τύχη να ζω, να θαυμάζω, να

σκέφτομαι και να λέω «Θεέ μου τα πάντα εν σοφία εποίησες», στο ΞΑΘΕΡΙ, ψηλά στους πρόποδες του Ψηλορείτη, λίγο πιο πάνω από το χωριό μου τον Κρουσώνα.

Είναι μια προσπάθεια να γνωρίσουμε τους θησαυρούς της φύσης και της λαϊκής μας παράδοσης που έχει επιβιώσει στις μέρες μας από τους παλιότερους στους νεότερους. Θα έλεγα η συνέχεια της σύνδεσης με τους προγόνους μας, με τις «ρίζες» μας. Στήριξη και ανάγκη για να συνεχίσουμε να υπάρχουμε, αφού στο φυτικό βασίλειο αναζήτησε ο άνθρωπος βοήθεια από την αρχαιότητα για την ανακούφιση των πόνων και των ασθενειών του.

Τα φυτά και τα βότανα που υπάρχουν στην Κρήτη έχουν πολύ ενδιαφέρον και οι θεραπευτικές τους ιδιότητες πάμπολες.

Περασμένα χρόνια θυμούμαι, να έρχεται στο χωριό, ένας πραιματευτής από τα Χανιά. Τραβούσε ένα γαϊδουράκι φορτωμένο με δυο μεγάλα ξύλινα κουτιά, με τζάμι μπροστά για να φαίνεται η πραγματία του. Γύριζε όλα τα στενά του χωριού και διαλαλούσε την πολύτιμη πραιματία του.

- «Ελάτε κεράδες και νοικοκεράδες! Ήρθε ο Χανιώτης. Ελάτε να πάρετε δαφνόλαδο, κεντρόλαδο, μυρθιόλαδο, φασκομηλόλαδο, αμυγδαλόλαδο και καραμπάχι καλό!! Ελάτε κεράδες κι όλους τους πόνους τσι γιατρεύγω! Καραμπάχι καλό! Είναι για το φάλι, για το κάμπιασμα, για το στομάχι. Έχω και φλόμο για τσι κακές πεθερές!»

Την πραιματία του την πουλούσε με τη «δαχτυλίθρα». Κάθε μια, ήτανε λέει μια οκά.

Λες κι ακούω τώρα τη φωνή της γιαγιάς μου της Βλαχοχριστοδουλίνας να μου λέει:

-«Γλάκα Μαριώ, γλάκα να προλάβης τον Χανιώτη. Χρειάζομαι καραμπάχι για το βήχα του παπ-

πού σου και σα σε πιάνει εσένα κοιλιόπονος και 5 οκάδες δαφνόλαδο που το βάνουνε οι θειάδες σου στα μαλλιά τους».

Τα βότανα ανήκουν στην φύση. Τα βρίσκουμε παντού. Σε βουνά, λιβάδια, χωριά, κήπους και κοντά στη θάλασσα. Αρκεί να μπούμε στο κόπο να τα γνωρίσουμε. Βέβαια τα βρίσκουμε σε φαρμακεία και σε ειδικά καταστήματα. Η χρήση τους είναι εύκολη.

Τα βότανα όπως έλεγε η γιαγιά, «μαζεύονται στον ανθό τους και λίγωση δηλαδή χάση φεγγα-

ριού, γιατί τότε έχουν δυνατό το άρωμά τους. Τα ξεραίνεις στη σκιά, ύστερα τα βάνεις σε καθαρά γυάλινα βάζα ή μέσα σε πάνινα σακούλια και τα φυλάγεις σε δροσερό και σκιερό μέρος και συνέχιζε: Στα παλιά χρόνια παιδί μου, δεν είχαμε σπουδαγμένους γιατρούς. Είχαμε πραχτικούς γιατρούς και γιάτρουσες που ο καθένας είχε τσι δικές του συνταγές κι ήκανε φάρμακα από θεραπευτικά βότανα και ζωντανά. Τα βράζανε, τα κοπανίζανε, τα ξεραίνανε για να τ'χουνε ολοχρονίς. Εκάνανε αλοιφές, σιρόπια, καψούλες. Με τα βότανα εγιατρεύ-



γανε τσ' ανθρώπους. Εγατέχανε ήντα θα δώσουμε σε κάθε περίπτωση και είχανε μεγάλη εκτίμηση από τον κόσμο. Κι εμείς όμως εμαθαίναμε από τσι γιαγιάδες και τσι παππούδες μας κάμποσες γιατριές».

Σαν να την βλέπω τώρα, να σκουπίζει στην ποδιά τα χέρια της και με ύφος που δεν εσήκωνε αντίρρηση να λέει: «Να γατέχεις πως τα φυτά έχουνε συναισθήματα. Έχουνε συμπάθειες και αντιπάθειες. Λένε πως ο βασιλικός και ο απήγανος δεν φυτεύονται κοντά μεταξύ τους, ενώ ο απήγανος και η Συκιά κάνουν ταιριαστό ζευγάρι. Τα λουλούδια με τη γλυκιά μυρωδιά, φυτεύονται κοντά σε καρποφόρα δέντρα, με σκοπό να γλυκάνουν τον καρπό τους. Δέντρα με άσχημη μυρωδιά, όπως η κουφοξυλιά δεν φυτεύονται κοντά σε καρποφόρα δέντρα γιατί χαλούν την γεύση του καρπού τους».

Θαρρώ πως, το ίδιο έκαναν οι Μινωίτισσες στην αρχαία Μινωική Κρήτη, κατ' επιταγή της χθόνιας Θεάς των Όφρων και του θεού των ιατρών Ασκληπιού.

Χαρά των οματιών και της όσφρησης η φύση! Σε κάνει να ονειροπολείς και να προβληματίζεσαι για την δύναμη που κρύβει και να λες: Αυτό το ατόφιο καθαρό περιβάλλον (όσο απόμεινε) πρέπει και αξίζει ν' αφήσουμε στα παιδιά μας, αφού κι εμείς από τους γονείς μας την δανειστήκαμε!

Για την έκδοση του, ευχαριστώ πολύ μέσα από την καρδιά μου, τον Περιφερειάρχη Κρήτης κο Σταύρο Αρναουτάκη και τον εντεταλμένο περιφερειακό σύμβουλο σε θέματα πολιτισμού και απόδημου ελληνισμού Κώστα Φασουλάκη, για την εμπιστοσύνη και την στήριξη τους, κάνοντας πραγματικότητα ένα όνειρο και κόπους χρόνων.

Επίσης ευχαριστώ πολύ την αγαπημένη φίλη, ξεναγό και συγγραφέα Αθηνά Σφακάκη για τις ώρες που αφιέρωσε γράφοντας ένα υπέροχο πρόλογο.

Ευχαριστίες πολλές, αγάπη, εκτίμηση και σεβασμό ακόμα οφείλω στους υπέροχους ανθρώπους που βρέθηκαν στο δρόμο μου, συνομίλησα μαζί τους και μου δώσανε απλόχερα αγάπη, έμπνευση, μου χάρισαν τις γνώσεις τους και τις πολύτιμες συμβουλές τους.

Τέλος ένα μεγάλο ευχαριστώ σε όλους όσους το πάρουν στα χέρια τους και αφιερώσουν χρόνο να το μελετήσουν.»

Σύντομο βιογραφικό

Η κυρία Μαρία Πιτσικάκη, είναι Πρόεδρος Γυναικείας Επιχειρηματικότητας Κρήτης στην Ευρώπη, Επίτιμο Μέλος του οργανισμού ALL Ladies League – ALL-Sisters Beyond Borders. Ιδρύτρια και Πρόεδρος Αναπτυξιακού Συλλόγου Γυναικών Επιχειρηματιών Κρήτης, ιδιοκτήτρια του Κέντρου

Εστίασης Τέχνης & Πολιτισμού, τουριστικά καταλύματα «ΞΑΘΕΡΙ».

Η Μαρία Πιτσικάκη γεννήθηκε στον Κρουσώνα Μαλεβιζίου. Έχει σπουδάσει ζωγραφική, αερογραφία, δημοσιογραφία. Έχει στο ενεργητικό της 33 ατομικές εκθέσεις σε Ελλάδα και εξωτερικό και 29 ομαδικές όπου έχει αποσπάσει 2ο βραβείο ζωγραφικής. Πίνακες της βρίσκονται σε Πρεσβείες, Δήμους, Επιμελητήρια, Τράπεζες, Δημόσιες υπηρεσίες, στις Μινωικές Γραμμές, επιχειρήσεις, συλλόγους, ατομικές και ιδιωτικές συλλογές. Φορητές εικόνες της βρίσκονται σε δεκάδες εκκλησίες της Κρήτης.

Δίδαξε ζωγραφική σε παιδιά του ΚΔΑΠ Κρουσώνα και στο Ζάνειο Εκπαιδευτήριο. Έχει φιλοτεχνήσει τρία βιβλία, καθώς και το μετάλλιο του Νικηφόρου Φωκά για τον Δήμο Τεμένους.

Ως μέλος της επιτροπής της Διεθνούς Αμνηστίας Ηρακλείου, έχει ζωγραφίσει και δωρίσει σχέδιο που τυπώθηκε σε Αφίσες και κάρτες για όλη την Ελλάδα.

Σε συνεργασία της με την ΝΕΛΕ ήταν παραγωγός της ταινίας μικρού μήκους «Ο γάμος των σαλιγκαριών», η οποία προβλήθηκε στην ΕΡΤ.

Έχει πάρει έπαινο για την προσφορά της στην Τέχνη από τη Νομαρχία Ηρακλείου, Φορείς και πολιτιστικούς συλλόγους. Για την προσφορά της στο τόπο της βραβεύτηκε από την εφημερίδα «Η Φωνή του Μαλεβιζίου».

Δημοσιογραφεί από το 1981, μέλος της Ένωσης Δημοσιογράφων Συγγραφέων και Τουρισμού Ελλάδος. Έχει συνεργαστεί με τις εφημερίδες «Έθνος», «Γυναίκα της Κρήτης», «Κρητικά Θέματα», «Κρητικά Επίκαιρα», «Αλλαγή» και «Τόλμη». Επίσης με τους Ραδιοφωνικούς Σταθμούς «ΕΡΑ Ηρακλείου», «Ράδιο Κρήτη», και με τους τηλεοπτικούς σταθμούς «Κρήτη TV», «Κανάλι 29» και «TV Creta».

Συνεκδότρια της αθλητικής εφημερίδα «Κρητικά Σπόρ». Ιδιοκτήτρια της μηνιαίας εφημερίδα «Η ΡΙΖΑ», βραβευμένη το 2000 με έπαινο από την Ένωση Δημοσιογράφων Συγγραφέων και Τουρισμού Ελλάδας.

Έχει επιμεληθεί πλήθος βιβλίων, εντύπων, αφίσες, και διαφημιστικά μηνύματα για τα ΜΜΕ. Έχει γράψει πέντε βιβλία: Δύο παιδικά, «Παίζω και μαθαίνω» και «Το χοτραράκι και η Δήμητρα», ένα θεατρικό στην Κρητική διάλεκτο, το «Παλαιϊνά και νόστημα» καταγραφή Κρητικών συνταγών της Κρήτης, «Τα φυτά και τα βότανα της Κρήτης στην υγεία μας και στην ομορφιά μας» και είναι υπό έκδοση «Τα Παραμύθια του Παππού».

Το 1983 ήταν η μια από τις δύο γυναίκες που αντιπροσώπευσαν την Ελλάδα σε συνέδριο στην Ε.Ε. για την Ενιαία Αγροτική πολιτική και Αγορά.

Όταν η Συνέπεια Συναντάει την Ποιότητα!

- Αφίσες
- Βιβλία
- Επιστολόχαρτα
- Διαφημιστικά Έντυπα
- Εφημερίδες
- Περιοδικά

Εκτυπώσεις offset
Ψηφιακές εκτυπώσεις

- Φάκελα
- Μπλοκ
- Εταιρικές Κάρτες
- Αυτοκόλλητα
- Μαγνητάκια
- Plotter

ΑΦΟΙ ΜΠΟΤΖΑΚΗ
ΓΡΑΦΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ

Από το
1975