



## Informationen zur Umwelt und für Naturreisende auf Kreta:

Πληροφορίες στο περιβάλλον και για τους ταξιδιώτες για την Κρήτη:



## Το κάπως διαφορετικό φαρμακείο: Το μαγαζί βοτάνων της Μαριάννας στο Μαρουλά

Το ορεινό χωριό Μαρουλάς απέχει περίπου 9 χλμ. από το Ρέθυμνο και έχει πρόσβαση από την εθνική οδό (Ρέθυμνο – Ηράκλειο). Κατευθυνόμεστε ανατολικά (Ηράκλειο) και την επόμενη διακλάδωση (δεξιά) μετά την διακλάδωση της Πλατανιάς παίρνουμε την κατεύθυνση προς νότο (προς τα βουνά). Μπορεί να πάει κάποιος στο Μαρουλά και από τον παλιό δρόμο Ρέθυμνο – Ηράκλειο ακολουθώντας τις πινακίδες. Αυτός ο δρόμος είναι κάτω από την εθνική οδό και ακολουθεί την ίδια διαδρομή. Στο Μαρουλά παρκάρει κάποιος το αυτοκίνητό του πριν το χωριό ή διασχίζει το ορεινό χωριό δια μέσω της στενής κεντρικής του οδού με τις άπειρες στροφές της (περνώντας μπροστά από το μαγαζί της Μαριάννας) μέχρι τον χώρο στάθμευσης στην άλλη άκρη του μικρού χωριού. Αξίζει να εξερευνηθεί κανείς το χωριό με τα πόδια.

Στην Ελλάδα η ιαματική δύναμη των βοτάνων έχει τις ρίζες της στον Ιπποκράτη (τον πατέρα της θεραπευτικής). Ήδη το 400 π. Χ. δίδασκε αυτός στους μαθητές του την χρήση των βοτάνων, εκτός των άλλων σαν παυσίπονα και σαν φάρμακα. Αλλά και ο Έλληνας «φαρμακολόγος» και «γιατρός» Διοσκουρίδης (1ος μ. Χ.) κατέγραψε τις γνώσεις του στο έργο «Περί ύλης ιατρικής» (De Materia Medica), όπου περιέγραψε περίπου 500 φυτικά φάρμακα, τα οποία παράγονται από βότανα. Οι αρχαιότερες περιγραφές βοτάνων που σώζονται μέχρι σήμερα βρίσκονται σε αυτό το βιβλίο. Στη μινωική Κρήτη συνήθιζαν ήδη την χρήση αρωμάτων. Η Κρήτη φημιζόταν και φημίζεται για τα αμέτρητα, άγρια βότανά της. Η βοτανολογία έχει μια μεγάλη παράδοση στην Κρήτη.



Στο Μαρουλά δεν μπορεί κανείς να παραβλέψει το μαγαζί της Μαριάννας· βρίσκεται στην κεντρική οδό του χωριού. Το «εργαστήριο της Μαριάννας» (Mariannas Workshop), όπως το ονομάζει η ίδια, είναι ένα και μοναδικό στην Κρήτη και μάλλον ένα από τα λίγα σε όλη την Ελλάδα. Η απόφοιτη της ψυχολογικής σχολής ασχολήθηκε πολλά χρόνια με βότανα και μεθόδους θεραπείας των προγόνων της (και άλλων αρχαίων λαών) και απόκτησε απεριόριστες γνώσεις πάνω στα βότανα της Κρήτης και τις δράσεις τους. Καθώς παράγει εκχυλίσματα τόσο για θεραπευτικό σκοπό όσο για ενδυνάμωση της λειτουργικότητας του σώματος. Η κύρια ουσία για αυτά τα

εκχυλίσματα κερδίζεται από βότανα που μαζεύονται με το χέρι από την γύρω περιοχή του Μαρουλά που είναι ακόμα δίχως χημικά υπολείμματα και ανθυγιεινές περιβαλλοντικές επιδράσεις. Η παραγωγή και η δράση αυτών των προϊόντων είναι γνωστές από τα αρχαία χρόνια και βοηθούν στην αποκατάσταση της ψυχολογικής και σωματικής ισορροπίας: περισσότερες αναλυτικές πληροφορίες παραγωγής και επεξεργασίας των προϊόντων βρίσκονται στο: [www.maroulas.info/html/krauterladen.html](http://www.maroulas.info/html/krauterladen.html).

Στο Μαγαζί βοτάνων της Μαριάννας υπάρχουν τσάγια, λάδια (φυσικά εκχυλίσματα από βότανα και φρούτα με βάση το λάδι αμυγδάλου και το ελαιόλαδο), κρέμες, αλοιφές και πολλά άλλα, τα οποία μαζεύτηκαν (και αποξηράνθηκαν) βάσει του παραδοσιακού τρόπου την κατάλληλη στιγμή.

Τα προϊόντα της Μαριάννας μπορείτε όχι μόνο να τα αγοράσετε στον Μαρουλά, αλλά η Μαριάννα σας τα στέλνει και ταχυδρομικά. Πληροφορίες για τα προϊόντα ή το φυλλάδιο (με περιγραφές των προϊόντων, την εφαρμογή και την δράση τους) τις βρίσκει κάποιος στην διεύθυνση: *Marianna's Workshop*, Μαρουλάς, Ρέθυμνο, 74100 Κρήτη, Ελλάδα, τηλ.: 0030 / 2831072432, e-mail: [mariannas@acn.gr](mailto:mariannas@acn.gr).



Μερικά παραδείγματα των προϊόντων:

**Λάδι πικραμυγδάλου** – βοηθάει στον καθαρισμό προσώπου δρά ενάντια λεύκης, φακίδες και άσθμα

**Σπαθόλαδο** - βάλσαμο, ένα αρχαίο πρακτικό φάρμακο. Χρησιμοποιείται σε ρευματισμούς και μυϊκούς πόνους. Είναι το δυνατότερο και αποτελεσματικότερο φυσικό φάρμακο ενάντια καταθλίψεως.

**Λάδι από λεβάντα** – τονώνει το ανοσοποιητικό σύστημα, είναι αντισηπτικό στα τσιμπήματα εντόμων και στις φλεγμονές δέρματος, δρα καταπραυντικά στο στρες, καθυστερεί το γέρασμα του δέρματος, είναι ιδανικό σε εγκαύματα· αντικαταθλιπτικό.

**Λάδι από μαντζουράνα** – ένα επιδοτικό παυσίπονο για αρθριτικά, γριπώδες λοιμώξεις και άσθμα, κατά αγρυπνία, νευρικές αναστατώσεις, ημικρανία, πονοκεφάλους και υπέρταση, διευρύνει τα αγγεία.

**Λάδι από κουκουναριά** – προσθέεται σε χλιαρό νερό, μειώνει κάθε είδους πόνους, εξασθενίζει σωματική υπερκόπωση, μυϊκούς πόνους, κρυολογήματα και γρίπες.

**Λάδι από θυμάρι** – δρά σε ερέθισμα και φλεγμονή λαιμού και μύτης, ανοίγει τα αναπνευστικά και βοηθάει στην αναπνοή, βοηθάει κατά των λιπαρών μαλλιών και του λιπαρού δέρματος.

Οι φωτογραφίες δείχνουν μερικά στιγμιότυπα από το μαγαζί της Μαριάννας.

Εξάλλου η Μαριάννα προσφέρει ενεργά τη συμβολή της στην προστασία του περιβάλλοντος στην Κρήτη. Ένα προϊόν που αγοράζεται, παραδίνεται σε μια από την ίδια παρασκευασμένη και με φυσικά προϊόντα στολισμένη χαρτοσακούλα (βλ. εικ.) – όχι όπως συνηθίζεται στην Κρήτη σε μια πλαστική σακούλα που παίρνουμε (δυστυχώς δωρεάν) σε κάθε σούπερ μάρκετ (ακόμη και για μικροπράγματα).



Φωτογραφίες: U. Kluge / H. Eikamp / M. Blöchinger-Däumling