

## Συμβουλές από Αγιορείτη: Πετάξτε τα φάρμακα - Οι μοναχοί ξέρουν τα πάντα για την υγεία.

[/ Γενικά](#)



### Συμβουλές από Αγιορείτη- Πετάξτε τα φάρμακα - Οι μοναχοί ξέρουν τα πάντα για την υγεία

Πριν προχωρήσω στην επί μέρους παρουσίαση των θαυματουργών βοτάνων επί των ουσιών των οποίων στηρίζεται και η σύγχρονη Φαρμακολογία-φαρμακοβιομηχανία, μια και τα περισσότερα σκευάσματά της προέρχονται από τα βότανα που υπάρχουν γύρω μας και μέσα στην κουζίνα της γιαγιάς μας.

Οι καλόγεροι “πάσχουν” από... άκρατον υγεία μακροβιότητας. Κι ασφαλώς δεν είναι τυχαίο. Το διατροφικόν του μοναχού, που παίζει κύριο ρόλο στηρίζεται σε προϊόντα της φύσης ( και στη νηστεία) που σημαίνει ότι οργανισμός του μοναχού δεν εκτίθεται στους κινδύνους οξειδωσης, που εκτίθεται ο άνθρωπος των πόλεων σήμερα.

Ας πούμε μια αλήθεια που επιμένουμε να παραβλέπουμε Η πολυφαρμακία που μαστίζει ειδικά την ελληνική κοινωνία, οφείλεται σε πολλούς παράγοντες.

Από το 1960, από όσο μπορώ να θυμάμαι αναπτύχθηκε υδροκεφαλικά τόσο ο πληθυσμός των ιατρών, όσο παράλληλα και οι κερδοφόρες φαρμακοβιομηχανίες. Κι οι δυο φορείς αυτοί, ποντάροντας στη πατροπαράδοτη φοβία του Έλληνα, άρχισαν να τον δουλεύουν δεόντως...εκφοβίζοντας τον ακόμη περισσότερο, καθιστώντας τον φυσικά και μόνιμο πελάτη τους! Με τον καιρό, λόγω αγνωσίας, ο Έλληνας εξελίχθηκε σε υποτακτικό των ιατρών, τους οποίους και πιστεύει με φανατισμό.

Δεν είμαι ασφαλώς κατά της κλασσικής ιατρικής, που όντως κάνει θαυμαστό έργο. Είμαι όμως κάθετα και πολεμικά εναντίον ορισμένων μεθόδων, ενίοτε εγκληματικών που υιοθετούν προκειμένου να εξασφαλίζουν περισσότερο κέρδος ΑΠΌ ΤΟΝ ΠΟΝΟ ΤΟΥ ΑΛΛΟΥ, που ξέρουν ότι δεν διατρέχει κίνδυνο, αλλά επιμένουν να τον απομυζούν! Αν η φαρμακευτική στο μεγαλύτερο μέρος στηρίζεται στη βοτανολογία, γιατί πολεμιέται το βότανο, η ολιστική ιατρική (όπου ανήκει και ο Ιπποκράτης);...

Γιατί η μαγειρική σόδα ή το σέληνο ή το οξειγονούχο υδρογόνο (οξυζενέ) που καταπολεμάνε τον καρκίνο και πολλές άλλες δημοφιλείς ασθένειες ( που υιοθετούνται από τη φαρμακοβιομηχανία στις χημειοθεραπείες) αποτάσσονται ή αποσιωπώνται -ακόμη και η Ιπποκράτειος ασπιρίνη; Είναι πολύ απλό... ΔΕΝ ΠΑΡΕΧΟΥΝ ΚΕΡΔΗ!

Τα βότανα ως γνωστόν είναι πάμφθυνα και βρίσκονται και γύρω μας ... Και το σύστημα ιατροί -φαρμακοβιομήχανοι , ως μίας σπείρα-ΜΑΦΙΑ, κανονικά θεωρούν τους βοτανολόγους ως κομπογιανίτες...

Θα αναφερθώ στο μέλλον σε πολλές τέτοιες λεπτομέρειες... Θυμήθηκα τώρα όμως τον σπουδαίο και πρωτοπόρο Γιατρό Δρ. Μπάρναρντ, που έκανε την πρώτη μεταμόσχευση καρδιάς...

Το ιατρικό σύστημα όμως τον εξαφάνισε... διότι εφήρμοσε επιστημονικά τη χρήση του οξειγονούχου υδραργύρου, στις μετέπειτα χειρουργικές επεμβάσεις του. Σκανδαλώδες για τη φαρμακοβιομηχανία! Η χρήση του Ο.Υ εξαφανίζει τον καρκίνο και βοηθάει όλες σχεδόν τις ασθένειες. Αυτό δεν καλάρωσε στα στυγνά φαρμακοιατρικά συμφέροντα της Μαφίας. Και απλά ... τον έβγαλαν από τη μέση...Θυμάται κανείς σήμερα τον πρωτοπόρο αυτό γιατρό των μεταμοσχεύσεων;... Για να δείτε το εύρος του μεγάλου αυτού γιατρού: Έτυχε στα νιάτα μου να τον γνωρίσω και να κουβεντιάσω μαζί του...

Και εν ψυχρώ του έκανα την εξής πλάκα: Του πρόσφερα τσιγάρο!

-Ευχαριστώ ,μα δεν καπνίζω... -Δηλαδή δόκτωρ, συμφωνείτε με τους ...τρομοκράτες συναδέλφους σας πως το τσιγάρο προκαλεί καρκίνο; -Όχι κάθε άλλο , αγαπητέ μου, ...Κατά την άποψη μου, το τσιγάρο, δεν προκαλεί καρκίνο... αλλά θάλλει, ανθεί σε οργανισμούς που έχουν προδιάθεση προς τον καρκίνο.

Δρα επί κατεστραμμένων κυττάρων του οργανισμού, πρόσφορο έδαφος για να επιδεινώσει τη κατάστασή τους...Αυτό είναι όλο. Και πρόσθεσε ο κορυφαίος γιατρός... από το Γιοχάνεσμπουργκ της Ν. Αφρικής: -Είπα δεν καπνίζω, διότι πολύ απλά μέσα στην οικογένειά μου δεν είχαμε τέτοια συνήθεια...

Είναι απλό! Θυμήθηκα μεν τον Μπάρναρντ, αλλά ξέχασα να πω: πως όντας εγώ παιδί δημοτικού δούλευα τα καλοκαίρια σε φαρμακείο!Τότε υπήρχε -και νομίζω καλώς- πως τα παιδιά πρέπει να ασκούνται στην δούλεψη..για ωριμάζουν σε ζωή. Έτσι πρέσβευε ο πατήρ μου και η τότε ολάκερη η κοινωνία! Στο φαρμακείο έμαθα πολλά...κυρίως μου έμεινε η εντύπωση ότι τα περισσότερα φάρμακα τα φτιάχναμε στο φαρμακείο... Εγώ δε ήμουν μονίμως στημένος πάνω από μια μαρμάρινη γαβάθα και με το γουδί στο χέρι στούμπαγα τα υλικά που ο

φαρμακοποιός έβαζε μέχρις ότου γίνουν ..αλοιφή!

Έτσι για να ξέρετε πως ο φαρμακοποιός μπήκε στη μπάντα και δημιουργήθηκαν οι υδροκέφαλες και ληστρικές κατά βάση Φαρμακοβιομηχανίες! Ο φαρμακοποιός είναι ο απόλυτος άρχων για τα φάρμακά μας και την υγεία μας. Μπήκε όμως στη μπάντα από την επέλαση των αρπακτικών της βιομηχανίας, εξανεμίστηκε ο ουσιαστικός ρόλος του και έγινε απλά ..ΜΠΑΚΑΛΗΣ!...Και φαίνεται ότι μάλλον βολεύεται στον νέο του ρόλο! Θα αναφερθώ ξανά στον Μπάρναρντ σε μελλοντική ευκαιρία... Το βιβλίο της υγείας που συναρμολογώ

ΚΟΨΤΕ ΤΑ ΦΑΡΜΑΚΑ.Μειώστε τις επισκέψεις σε γιατρούς"... έχει πολλά καλούδια στον τροβά του! Για σήμερα θα σας δώσω σύντομα την ...καλογερίστικη ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ, ΠΟΥ ΕΧΕΙ ΡΙΖΕΣ στο Βυζάντιο..

Τα δανείζομαι από βιβλίο του μακαρίτη φίλου μου, Γιάννη Χατζηφώτη, διευθυντή του Γραφείου Τύπου της Αρχιεπισκοπής ... Αρχιεπισκοπεύοντος του Λεβέντη-αντάρτη του ΖΕΡΒΑ, μακαριστού ΣΕΡΑΦΕΙΜ! Μια παράκληση: Τα όσα βότανα αναφέρονται πιο κάτω μην τα λαμβάνετε ως γκαραντί, διότι στο μεταξύ η Βοτανολογία έχει εξελιχθεί και τα ίδια αυτά βότανα έχουν διευρυνθεί σε θεραπευτικές διαστάσεις...Χωρίς αυτό να σημαίνει ότι οι καλογερίστικες αυτές συνταγές (που θα δείτε πιο κάτω) δεν έχουν ισχύ και σήμερα...μια και οι εφαρμογές τους εμφανίζουν δυσνόητες περιπλοκές. Δείτε: Αγιορειτικές πρακτικές ιατρικές συνταγές Ο Ι.Μ. Χατζηφώτης στο βιβλίο του

Η καθημερινή ζωή στο Άγιον Όρος, αφιερώνει ένα κεφάλαιο στην «Πρακτική ιατρική και φαρμακευτική» η οποία εφαρμοζόταν από τα βυζαντινά χρόνια στο Άγιο Όρος, με την παράδοση αυτή να συνεχίζεται από κάποιους μοναχούς και μεταβυζαντινά, ακόμη και μέχρι τα μέσα του περασμένου αιώνα.

Ο συγγραφέας αναφέρεται σε συγγράμματα Αγιορειτών, εκδοθέντα κυρίως στη Βενετία τον 17ο αιώνα και σε ανέκδοτα τετράδια ή σημειώσεις που εντόπισε σε διάφορες Μονές και Σκήτες.

Ενδεικτικά παραθέτω κάποιες χαρακτηριστικές συνταγές:

Για να βγάλεις γένια

Δια να φυτρώσουσι τρίχες. Καύσε αβδέλαις, να γένουν σκόνη, την οποία βράσε με νερόν έως να φυράνη το τρίτον, και με το νερόν αυτό άλειψε τον τόπον. Βράσε την φλούδα της πελέας, ήγουν φτηλιάς (ιταλ. oīmo), με νερόν, και μετ' εκείνο αλείφου, έπειτα βάνε απάνω σκόνην απηγάνου. Έπαρε ένα αχνηαίον και μίαν κολυσαύραν, οπού λέγουν εις την στερεάν γουστερίτσα (ιταλ. tora) και ρίζαν καλαμίου. Κάμε σκόνην αυτά τα τρία, και πρώτον μεν άλειψε με το μέλι τον τόπον,

οπού θέλεις να φυτρώσουν οι τρίχες.

Έπειτα βάνε απάνω την άνωθεν σκόνιν. Το οξύγγι του λούτσου να αλείφεται συχνάκις φυτρώνουνσι». Μοναστηριακή Φαρμακευτική, “Γεωπονικόν” Σπυριά προσώπου, χειρών κλπ Τσίπουρον δράμια 25, τρίβομεν ολίγον σάπωνα και ολίγην ζάχαριν και τα πολτοποιούμεν αλείφοντες το μέρος ποιούντες την επάλειψιν καθ’ εκάστην» Αλοιφές για όλες τις πληγές «Ρητίνη ελάτης, κατράμι, κηρός ισόβαρα ή πίσσα, ρητίνη, κηρός ισόβαρα. Μαστίχη, κηρός, έλαιον ισόβαρα. Του νοσοκόμου Μ. Καρακάλλου Παϊσίου» Όταν συμβή να πρήζονται «Παίρνομεν αγριάδα, την αποξηραίνομεν εις τον ήλιον και βράζομεν με νερό, την στραγγίζομεν και δίδομεν προς πόσιν αντί νερού.

### Δίαιτα

Γαλακτοτροφία και χόρτα, ραδίκια, πράσσο, λάχανα, κουνουπίδι, κομπόστες και καφέ δια την καρδιά. Απαγορεύονται: ψωμί, αυγά και όλα όσα αρχίζουν από σίγμα (σ): σπανάκι, σέσκουλα, σέλινα, πλην σκόρδου, δια την πτώσιν της πιέσεως». Τετράδιον πρακτικών συνταγών Ι.Μ. Καρακάλλου Παχυσαρκία «Δια να περιορίσωμεν το πάχος, θα τρώγωμεν οι πολύσαρκοι κάθε βράδυ σκορδαλιά»

Ακράτεια ούρων «Παίρνομε μια μύτη χοίρου, την ψήνομε και την κάνομε σκόνη. Επίσης παίρνομε λίγη σκόνη μαστίχας χιώτικης και σόδα φαγητού.

Θα τα ανακατέψομε και τα τρία αυτά και θα πίνομε με νερό από ένα σκονάκι πρωί και βράδυ. Άλλος τρόπος. Βάζομε στα παραπάνω τρία είδη και σκόνη τριών φαριών μικρών απ’ αυτά που μένουν στα δίχτυα της τράτας μπλεγμένα».

### Βαρυκοΐα

Στίβομε φύλλο βρομοκαρυάς και τον χυμό του τον βάζομε με βαμβάκι στα αφτιά. Άλλος τρόπος. Τηγανίζομε τέσσερις κρόκους αβγών και το λάδι που θα βγάλουν το βάζομε με βαμβάκι στα αφτιά». Εκατό ιατρικά συνταγαί του Π. Γυμνασίου Λαυριώτου 1899 – Πρακτικές συνταγές για ιατρικές παθήσεις, του Μοναχού Αγαπίου του Κρητός Μητέρα της παραδοσιακής φαρμακευτικής είναι η πατροπαράδοτη φαρμακοβοτανική, η οποία ανδρώθηκε και διαδόθηκε με τη λαϊκή φροντίδα, παρατήρηση, μνήμη, εμπειρία, προφορική μετάδοση και πρακτική.

Οι βοτανοθεραπευτές μοναχοί του 19ου αιώνα στήριζαν τις γνώσεις τους αποκλειστικά στη μελέτη του φυτικού κόσμου, του απέραντου περιβολιού της γης, το οποίο παρουσιάζει μια αξιοσημείωτη συλλογή δρογών (προϊόντων του πρώτου φαρμακείου του ανθρώπου, της φύσης). Γνώριζαν πολύ καλά ότι τα βότανα προστατεύουν, θεραπεύουν, τονώνουν, και μακροημερεύουν τον άνθρωπο, ενώ

παράλληλα αξιοποιούσαν αποτελεσματικά την αντιφλεγμονώδη, τονωτική, αντισηπτική δράση των φυτικών, αιθέριων ελαίων που προέρχονταν από το χημείο της ζωής.

Οι ονομαστοί βοτανολόγοι του Αθω Κλήμης, Γυμνάσιος, Αγάπιος, Λάνδος, Θεόφιλος, Δοσίθεος προσέφεραν αφιλοκερδώς τις πολύτιμες φαρμακογνωστικές εμπειρίες τους στους αρρώστους της Ιεράς Χερσονήσου.

Σ' όλα τα μοναστήρια του περιβολιού της Κυρίας Θεοτόκου βρίσκονται πολύτιμα φαρμακευτικά τετράδια γραμμένα από νοσοκόμους, βοτανολόγους και φαρμακοτρίφτες μοναχούς. Για παράδειγμα, στην Ιερά Μονή Ξενοφώντος υπάρχει το τετράδιο του μοναχού Γρηγορίου και στη Σιμωνόπετρα το έργο πρακτικής ιατρικής του μοναχού Δοσιθέου με ημερομηνία 1η Μαρτίου 1909. Επίσης, ο Ε. Διονυσάτης έγραψε το φαρμακευτικό του τετράδιο με ημερομηνία 21 Ιανουαρίου 1941.

Οι ταπεινοί αυτοί υπηρέτες της υγείας της Αγιωνύμου Χερσονήσου μας άφησαν τις γνώσεις, τις εμπειρίες και τις παρατηρήσεις τους στα φαρμακευτικά τετράδια – συνταγολόγια που φυλάσσονται επιμελώς στις αγιορείτικες βιβλιοθήκες. Τα τετράδια αυτά και η προφορική παραδοσιακή φαρμακευτική αποτελούν τα θεμέλια της λαϊκής φαρμακευτικής που κληρονομείται από γενιά σε γενιά.

Ο μοναχός Αγάπιος ο Κρης, κατά κόσμον Αθανάσιος ή Αγάπιος Λάνδος, γεννήθηκε στο Ηράκλειο Κρήτης περί το 1580 και πέθανε στη Βενετία το Φεβρουάριο του 1656. Το 1610 μονάζει στην Ιερά Μονή Μεγίστης Λαύρας της Αθωνικής Χερσονήσου και ασχολείται με τη μελέτη των κωδίκων της τεράστιας βιβλιοθήκης της, τη διδασκαλία των Αρχαίων Ελληνικών και τη συγγραφή πολλών έργων του. Το ιατροσοφικό βιβλίο «ΓΕΩΠΟΝΙΚΟΝ» του λόγιου Λαυρεώτη μοναχού αποτελείται από 230 κεφάλαια και χωρίζεται σε τρία μέρη.

Το ονόμασε «ΓΕΩΠΟΝΙΚΟΝ» διότι τα πρώτα κεφάλαιά του αναφέρονται στους γεωργούς και τους κηπουρούς. Το τρίτο μέρος (φαρμακευτικό τετράδιο) – και πιο συγκεκριμένα τα κεφάλαια ΡΛΗ΄ μέχρι ΣΛ΄ – περιλαμβάνει σειρά συνταγών για ιατρικές παθήσεις, πολλές από τις οποίες παρατίθενται αναλυτικά παρακάτω:

#### Αιμορροΐδες εξωτερικές

Παίρνετε λίγο ζαμπούρι και το βάζετε μέσα σε ζεστή ψημένη μελιτζάνα με λίγο φωτιστικό οινόπνευμα. Τοποθετείτε τη μελιτζάνα επί του πονεμένου μέρους, κατόπιν την αφαιρείτε και στο ίδιο μέρος τοποθετείτε μία πάνα. Επαναλάβετε 5 – 6 φορές για να επιτευχθεί η θεραπεία.

## Αμυγδαλίτιδα

Παίρνετε αγκινάρες με τα φύλλα και αφού τις βράσετε καλά, τις κάνετε ζεστό κατάπλασμα επάνω στο λαιμό.

## Αναιμία

Βράζετε κρασί, 100 δράμια αγριάδα, 100 δράμια ζάχαρη, 100 δράμια κινά, 2 χούφτες σκορπίδι (φυτό) και πίνετε το υγρό. Άλλος τρόπος Παραγεμίζετε 3 καρπούζια με 50 δράμια γαρούφαλλα και 100 δράμια μαστίχα. Τα στέλνετε στο φούρνο και αφού ψηθούν, τα κάνετε πολτό μέσα σε αγγείο, βάζετε την ανάλογη ζάχαρη και το βράζετε μέχρις ότου δέσει. Χορηγείτε στον άρρωστο τρία κουταλάκια την ημέρα.

## Βήχας

Αναμιγνύετε ρακή και γαλαζόπετρα, τα χτυπάτε καλά στο μπουκάλι και κάνετε εντριβή του λάρυγγα (Η χρήση πρέπει να είναι εξωτερική διότι λαμβανόμενο το φάρμακο εσωτερικώς δηλητηριάζει).

## Βλεννόρροια

Παίρνετε δυόσμο, φύλλα κυδωνιάς ή φλοιό, μια κουταλιά ζάχαρη και καλαμίδι και τα ανακατεύετε. Ακολούθως, πίνετε το ζωμό τους. Δυναμωτικό φάρμακο: Βράζετε ύσσωπο (χόρτο) και το περνάτε από ψιλό πανί. Κάθε πρωί πίνετε αυτό αντί για τσάι.

## Δυσκοιλιότητα

Βράζετε μουστάκια κουκουνάρας (καλαμποκιού) και πίνετε το νερό.

## Εμμηνόρροια

όταν έρχεται συχνά Βράζετε κρασί αχλαδιάς και αφού το στραγγίσετε με νερό, κάνετε πικρό καφέ και τον πίνετε. όταν αργεί να έρθει Βράζετε και πίνετε 100 δράμια μαλλί άπλυτο, 100 δράμια φλούδα ασκαμιάς, 100 δράμια φλούδα κρεμμυδιού και κυπαρισσόμηλα και 100 δράμια πολυτρίχι. Πίνετε κάθε πρωί ένα ποτήρι του κρασιού.

## Ευκοιλιότητα

Ζυμώνετε έναν κρόκο αυγού με 3 - 4 κουταλιές καφέ. Από το υλικό αυτό κατασκευάζετε χάπια από τα οποία παίρνετε 3 - 4 την ημέρα.

## Καθάρισμα δοντιών

Καθαρίζετε καλά το αγιόκλημα, το καίτε σαν κάρβουνο και με τη σκόνη αυτή καθαρίζετε τα δόντια.

## Καθαρτικά

Ελαιόλαδο, ροδολάδι, δαμάσκηνα, μάννα Καλαβρίας.

## Κάλλοι

Αλείφετε τους κάλλους με γάλα συκόφυλλου, αναμεμιγμένο με σκόνη ζαμπούκου.

Κότσια χειρών: Βάζετε επάνω αγριόσουκα.

## Ορχίτιδες

Σε πάνινη σακούλα βάζετε ζεστά βρασμένα κουκιά και την ακουμπάτε στους πρησμένους όρχεις.

## Πέτρα στα νεφρά

Βράζετε μαϊντανό και πίνετε το νερό.

## Πιτυρίδα

Χτυπάτε δύο κρόκους αυγών με σκόνη ξηρού συκόφυλλου, κάνετε αλοιφή και αλείφετε το κεφάλι.

Πληγές βαριές: Βράζετε φύλλο κερασιάς μέσα στο κρασί και το φύλλο αυτό το βάζετε στην πληγή. Βγάζετε το φύλλο και πλένετε την πληγή με ρετσινόλαδο. Άλλος τρόπος Χτυπάτε καλά ρακή, καμφορά και λάδι και επαλείφετε την πληγή, αφού την πλύνετε προηγουμένως καλά με σαπουνάδα.

## Πολύποδας ρινός

Τρίβετε ένα ξηρό λουλούδι κολοκυθιάς και τη σκόνη αυτού τη ρουφάτε σαν ταμπάκο. Πονόδοντος: Εντριβές των ούλων με σκόνη δεντρολίβανου και τσουκνίδας. Άλλος τρόπος Βράζετε ξύδι, αλάτι και μέλι και κάνετε γαργάρα. Πόνοι στα νεφρά: Καίτε παξιμάδι μέχρις ότου κοκκινίσει καλά, το βάζετε στο νερό και πίνετε το νερό.

## Πονοκέφαλος

Βράζετε κουκούτσια κυδωνιού και πίνετε το νερό.

Πονόλαιμος:

Γλυκόριζα, γαργάρες με πιτουρόνερο και ριγανόζουμο, ροδόμελο, περιλαίμιο με ζεστά μαλλιά προβάτου.

Πόνος αυτιών

Ζωμός αψιθιάς με άσπρο κρασί, ζεστά επιθέματα μαλλιού προβάτου με γλυκό αμυγδαλόλαδο. Άλλος τρόπος Τηγανίζετε δύο κρόκους αυγών στο τηγάνι χωρίς να θέσετε σε αυτό τίποτα άλλο εκτός των δύο κρόκων. Το λάδι που θα εξαχθεί από τους κρόκους το εισάγετε στο αυτί με βαμβάκι.

Πούντα

Αναμιγνύετε κοκκινοπίπερο με ρακή και κάνετε 2 - 3 ημέρες εντριβές. Κατόπιν εμποτίζετε ένα τεμάχιο από άπλυτο μαλλί, το οποίο περιφέρετε σε ολόκληρο το σώμα ανά τακτά χρονικά διαστήματα. Ρευματισμοί: Κάνετε αλοιφή από ένα φλιτζάνι νέφτι, 100 δράμια λάδι, ένα φλιτζάνι ξύδι, τρεις κόκκους αυγών και μια κουταλιά αλάτι και την αλείφετε στα πόδια. Άλλος τρόπος Βράζετε ξύδι και βάζετε επάνω στον αχνό τις γάμπες.

Ρευματοπόνοι

Επαλείψεις με ζεστά τηγανισμένα φύλλα πράσου με λάδι. Χτυπάτε ασπράδι αυγού, λιβάνι, ελαιόλαδο, λάδι και επαλείφετε το πονεμένο μέρος.

Ρεύσεις: Βράζετε φύλλα ροδακινιάς και τα πίνετε.

(επιμέλεια: Δημήτριος Γκιζάνης, Φαρμακοποιός - Μέλος Advance, Ν. Σμύρνη).

Πηγή: [ekklisiaonline.gr](http://ekklisiaonline.gr)