

ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΑ:

.....Βότανα.....

.....Βότανα.....

"Το Φαρμακείο Της Φύσης"



Πίνακας Περιεχομένου

ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....
ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ.....
ΠΡΟΛΟΓΟΣ ΠΡΟΦΟΡΙΚΗΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ.....
ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΑΠΟ ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΟ.....
ΒΟΤΑΝΟ-ΟΡΙΣΜΟΣ.....
ΣΗΜΑΣΙΑ ΒΟΤΑΝΩΝ.....
ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΒΟΤΑΝΩΝ.....
ΧΡΗΣΕΙΣ ΓΕΝΙΚΑ.....
ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ.....
ΣΥΛΛΟΓΗ ΒΟΤΑΝΩΝ.....
ΕΙΔΗ ΒΟΤΑΝΩΝ.....
ΑΛΟΗ ΒΕΡΑ.....
ΤΣΑΙ ΤΟΥ ΒΟΥΝΟΥ.....
ΘΥΜΑΡΙ.....
ΧΑΜΟΜΗΛΙ.....
ΛΟΥΙΖΑ.....
ΡΙΓΑΝΗ.....
ΒΑΛΣΑΜΟΧΟΡΤΟ.....
ΛΕΒΑΝΤΑ.....
ΦΑΣΚΟΜΗΛΟ.....
ΔΥΟΣΜΟΣ.....

ΔΕΝΔΡΟΛΙΒΑΝΟ.....

ΑΧΙΛΛΕΙΑ.....

ΚΑΛΕΝΤΟΥΛΑ.....

ΤΑΡΑΞΑΚΟΣ.....

ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ.....

ΠΟΛΥΚΟΜΠΙ.....

ΒΑΛΕΡΙΑΝΑ.....

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΟΜΑΔΩΝ.....

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο Θεός δημιούργησε φάρμακα που φύονται στη γη

Κι όποιος είναι ο σοφός, δεν θα τα αποφεύγει.

Το μεγάλο Πνεύμα είναι ο πατέρας, όμως η γη είναι η μητέρα.

Εκείνη μας τρέφει, κι ότi βάζουμε στο χώμα μας το επιστρέφει και μας δίνει πλέον θεραπευτικά φυτά.

Την τελευταία δεκαετία έχει ανανεωθεί το ενδιαφέρον για την παραδοσιακή ιατρική, και γίνονται πολλά διεθνώς για να πάρει τη θέση που της αξίζει.

Η φυσική ιατρική ξαναγεννιέται!!



Σε όλο τον κόσμο, από την αρχαιότητα μέχρι τη σύγχρονη εποχή, διαφορετικές κουλτούρες έχουν ανακαλύψει πολλά κοινά σημεία όπως και ποικίλες χρήσεις για τα βότανα. Οι μύθοι, οι θρύλοι, η παράδοση και η ιατρική αντικατοπτρίζουν αυτές τις γνώσεις

Στη σημερινή εποχή τα βότανα και οι ουσίες τους ως ξεχωριστά κομμάτια έχουν συμβάλει καταλυτικά στην βελτίωση της ζωής των ανθρώπων καθώς χρησιμοποιούνται ευρέως. Σήμερα η παγκόσμια βιομηχανία των καλλυντικών των φαρμάκων των τροφίμων, αλλά και των ποτών, επιστρέφει ξανά στη φύση, με αποτέλεσμα όλο και περισσότερα φυτά να χρησιμοποιούνται για την κατασκευή των προϊόντων τους. Κατανοούμε λοιπόν την σημασία των φυτών και των βοτάνων στην εξέλιξη και καλυτέρευση της ζωής μας.

Ξεκινώντας θα πρέπει να αναφερθεί η σημασία της δράσης των βοτάνων και όχι καθαυτό το βότανο, αφού τα αποτελέσματα της χρήσης τους προέρχονται από την δράση. Με το προαναφερθέν κομμάτι εννοείται ότι κάθε βότανο έχει συγκεκριμένη σύσταση που αποτελείται από μία ή περισσότερες δραστικές ουσίες που προκαλούν ορισμένα αποτελέσματα.

Είναι γνωστό ότι πολλά φάρμακα χρησιμοποιούν σα πρώτη ύλη φυτά. Το ίδιο γίνεται με τα καλλυντικά και τα αρώματα. Στην εποχή μας οι άνθρωποι αρχίζουν να ενδιαφέρονται ξανά γι' αυτά τα θέματα, στην προσπάθειά τους να ζήσουν πιο φυσικά. Έτσι η βοτανοθεραπεία, η αρωματοθεραπεία ή η θεραπεία με ανθοιάματα αρχίζουν και κερδίζουν πάλι έδαφος. Αλλά ακόμα και αν κάποιες φορές περιφρονήθηκαν οι θεραπευτικές ιδιότητες των φυτών, ποτέ τα λουλούδια και τα φυτά δεν σταμάτησαν να συνοδεύουν τον άνθρωπο από τις πιο καθημερινές μέχρι τις πιο σημαντικές στιγμές της ζωής του.

Κατανοούμε λοιπόν ότι, η φύση έχει προβλέψει τη χρήση των βοτάνων και έχει χαρίσει σε αυτά τα απαραίτητα συστατικά ώστε να μπορούν να βοηθήσουν με κάθε τρόπο

Από τα παραπάνω λοιπόν βλέπουμε τη σημασία των βοτάνων στη σημερινή εποχή, την προσφορά τους στην ανθρωπότητα αλλά και τα βήματα στα οποία πρόκειται να κινηθεί αυτή η εργασία.

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Η χρήση των φυτών για φαρμακευτικούς σκοπούς είναι τόσο παλιά όσο και ο πολιτισμός και η πρώτη γνωστή γραπτή αναφορά για θεραπευτικά φυτά έρχεται από τους Σουμέριους το 2200 π.χ. Ο πατέρας της ιατρικής ,ο Έλληνας Ιπποκράτης κατέγραψε περίπου 400 είδη βοτάνων που η χρήση τους ήταν γνωστή κατά τον 5ο αιώνα π.χ. και ο Διοσκουρίδης κατά τον πρώτο μ.Χ. αιώνα έγραψε μια βοτανική χρησιμοποιώντας 600 φυτά. Αυτό το έργο ήταν βάση για πολλές μεταγενέστερες βοτανικές έρευνες. Μια από τις πιο δημοφιλείς βοτανικές γράφτηκε από τον Culperper το 17ο αιώνα.

Κατά τη διάρκεια του Μεσαίωνα και του σκοταδισμού οι προλήψεις σε συνδυασμό με τη άγνοια απέδωσαν μαγικές ιδιότητες στα φυτά, μερικές φορές για ασήμαντη αιτία, και ανέπτυξαν ιεροτελεστίες όπου μηχανορραφούσαν για να συντηρήσουν το μυστήριο και τη μαγεία.

Ο άνθρωπος ήταν επίσης πληροφορημένος, από την αρχή του πολιτισμού, για τα αποτελέσματα των αρωμάτων στο σώμα, στο μυαλό και στα συναισθήματα. Τα λουλούδια χρησιμοποιούνταν για να προσεγγίσουν αγάπη, φαγητό και προστασία. Τα αρωματικά φυτά χρησιμοποιούνταν για να γιατρέψουν το σώμα. Τα πιο ακριβά λουλούδια προσφέρονταν στους θεούς και στις θεές σαν θυσία, και η χρήση των αρωματικών θυμιατών έχει καταγραφεί από την αρχαιότητα.

Σε όλο τον κόσμο , από την αρχαιότητα μέχρι τη σύγχρονη εποχή, διαφορετικές κουλτούρες έχουν ανακαλύψει πολλά κοινά σημεία όπως και ποικίλες χρήσεις για βότανα και αιθέρια έλαια. Οι μύθοι, οι θρύλοι, η παράδοση και η ιατρική αντικατοπτρίζουν αυτές τις γνώσεις.



ΠΡΟΛΟΓΟΣ ΠΡΟΦΟΡΙΚΗΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ

Πρόλογος Πρόλογος

Οι μαθητές της Α τάξης του Γενικού Λυκείου Ιτέας με αυτήν την ερευνητική εργασία με θέμα «**Βότανα το φαρμακείο της φύσης**» επιδιώκουν την πλήρη ανάδειξη του πώς το φυσικό περιβάλλον μας δίνει απλόχερα τα δώρα του, όπως είναι τα βότανα. Ύστερα από καινοτόμες ιδέες και προτάσεις, αρκετή μελέτη και ενασχόληση με μόνη διάθεση την ολοκληρωτική παρουσίαση του θέματος καταλήξαμε στα πιο αξιόλογα και ενδιαφέροντα ζητήματα που πρέπει να ειπωθούν. Ωστόσο αξίζει να σημειωθεί πως και εμείς, σαν άνθρωποι είναι γεγονός πως ευαισθητοποιηθήκαμε περισσότερο σε ότι αφορά το περιβάλλον και τη φύση. Επιπλέον ανακαλύψαμε τις διαστάσεις που μπορεί να πάρει το θέμα αυτό και πόσο καταλυτικό ρόλο παίζουν τα βότανα στην εξέλιξη της ζωής μας. Άλλωστε, όπως αναφέρουν και κάποιες πηγές, **«Ουδέν όφελος εκ των απάντων εστί, εάν το υγιαίνειν και μόνο απή»**. Δεν υπάρχουν δηλαδή για τον άνθρωπο κάποιο όφελος από όλα τα αγαθά του κόσμου, όταν έχει χάσει την υγεία του.

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΑΠΟ ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΟ

ΙΤΕΑ 11/12/2013

ΒΟΤΑΝΑ: ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΑΠΟ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΑ ΤΗΣ ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗΣ.

Στις 11/12/2013 συναντηθήκαμε με μία φαρμακοποιό, εξειδικευμένο στην βοτανολογία και στην ομοιοπαθητική ιατρική! Οι ερωτήσεις και οι απαντήσεις που ειπώθηκαν ήταν οι εξής:

Αρχικά θα θέλαμε να μας αναφέρετε κατά την κρίση σας πως ορίζεται ως έννοια η ομοιοπαθητική ιατρική;

Η **Ομοιοπαθητική** είναι μια μέθοδος εναλλακτικής ιατρικής που βασίζεται στην αρχή των ομοίων και τον κανόνα της απειροελάχιστης δόσης, έχοντας ως κεντρικό αξίωμα πως «τα όμοια θεραπεύονται με τα όμοια». Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Επιτροπή για την υγείας ενός οργανισμού, μέσω της χορήγησης φαρμακολογικά δοκιμασμένων και κατάλληλα επεξεργασμένων ουσιών που επιλέγονται ανά περίπτωση, σύμφωνα με το νόμο των ομοίων». Ομοιοπαθητική, που αποτελείται από εκπροσώπους οργανώσεων ομοιοπαθητικών γιατρών, ορίζεται ως «ένα σύστημα πρακτικής ιατρικής, με σκοπό τη μεθοδολογική βελτίωση της

Μάλιστα! Μήπως μπορείτε να μας αναφέρετε την ιστορική εξέλιξη που ακολούθησε η ομοιοπαθητική;

Κατά τις αρχές του 19ου αιώνα, η ομοιοπαθητική αντιμετωπίστηκε ως ένα εναλλακτικό και συχνά προτιμότερο θεραπευτικό σύστημα, σε σύγκριση με άλλες επίπονες και επικίνδυνες ιατρικές πρακτικές που εφαρμόζονταν, ωστόσο από τα τέλη του 19ου αιώνα και μετά από σημαντικές ανακαλύψεις που σημειώθηκαν στον τομέα της ιατρικής, έχει υποστεί έντονη κριτική και αμφισβήτηση, χαρακτηριζόμενη ενίοτε από τους επικριτές της ως ψευδοεπιστήμη. Υποστηρίζεται πως βασικές αρχές της δεν μπορούν να

επαληθευτούν στα πλαίσια της επιστημονικής μεθοδολογίας, ενώ ορισμένες από τις υποθέσεις της παραβιάζουν γνωστούς φυσικούς νόμους. Οι επικριτές της ομοιοπαθητικής υποστηρίζουν πως τα αποτελέσματά της δεν διαφοροποιούνται από τη γνωστή επίδραση των εικονικών φαρμάκων (*placebo*) ενώ πολυάριθμες συστηματικές ανασκοπήσεις κλινικών δοκιμών της έχουν πραγματοποιηθεί, συχνά με αντικρουόμενα αποτελέσματα, χωρίς να επιβεβαιώνεται με οριστικό τρόπο πως αποτελεί αποτελεσματική θεραπεία για κάποια ιατρική πάθηση.

Βεβαίως αλλά τι σχέση έχουν αυτά με την αρχή της απειροελάχιστης δόσης που αναφέρατε προηγουμένως;

Ο Χάνεμαν έθεσε τα θεμέλια της ομοιοπαθητικής, υποστηρίζοντας πως όλες οι ασθένειες αντιμετωπίζονται αποτελεσματικότερα εφόσον οι ασθενείς έκαναν χρήση φαρμάκων που προκαλούσαν *όμοια* συμπτώματα με αυτά των ασθενειών, όταν χορηγούνταν σε υγιείς οργανισμούς. Αργότερα, διατύπωσε την «αρχή της απειροελάχιστης δόσης», θεωρώντας πως η μείωση της συγκέντρωσης ενός φαρμάκου δεν προκαλεί ανάλογη εξασθένιση της επίδρασής του, εφόσον κατά την σταδιακή αραιώση του δυναμοποιείται μέσα από μία διαδικασία σταδιακής αραιώσης και βίαιης δόνησης του διαλύματος.

Ποια είναι τα βότανα που μπορούμε να βρούμε ανά πάσα στιγμή στο σπίτι μας για τα οποία η φύση έχει προνοήσει πολύ να δημιουργηθούν πολύ πριν από την φαρμακευτική;

Ξύδι για την καούρα

Ένα μήλο την ημέρα, τον γιατρό τον κάνει πέρα, λέει η γνωστή παροιμία, έτσι και το ξύδι από μηλίτη είναι η καλύτερη και φυσικότερη ίαση για την καούρα. Βάλτε ένα κουταλάκι της σούπας ξύδι μηλίτη σε ένα ποτήρι νερό και πιείτε το σιγά σιγά. Το ξύδι από μηλίτη περιέχει αλκαλοποιητές, οι οποίοι είναι απαραίτητοι για τον άνθρωπο, ειδικά λόγω των οξέων που περιέχει η σύγχρονη διατροφή.

Σκόρδο για την αρθρίτιδα

Από την αρχαιότητα, το σκόρδο έπαιζε σημαντικό ρόλο στον τομέα των ...παυσίπωνων. Έτσι και σήμερα, ακολουθώντας την πανάρχαια τακτική, φιλοκόψτε μία σκελίδα σκόρδο και μαζί με μία κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο ζεστάνετε το. Απλώστε το στις αρθρώσεις που πονούν και θα αισθανθείτε μία τρομερή ανακούφιση. Επιπλέον, το σκόρδο ενδείκνυται και για τον πονόδοντο: τρεις σκελίδες σκόρδο και μία πρέζα αλάτι, χτυπημένα μαζί, είναι ιδανικά όταν τα απλώσετε στο δόντι σας που πονάει.

Μούρα για την κύστη

Έρευνες έχουν δείξει ότι μία μερίδα μούρα μπορούν να μειώσουν έως και 60% τον πόνο από λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος. Το μυστικό όπλο είναι τα αντιοξειδωτικά συστατικά, τα οποία «σκοτώνουν» τις ελεύθερες ρίζες που ερεθίζουν το βλεννογόνο του πεπτικού συστήματος. Η κατανάλωση μούρων είναι μοναδική σπιτική θεραπεία και για το πεπτικό έλκος, τη δυσπεψία και τις λοιμώξεις της ουροδόχου κύστης.

Σταφύλια για τη μέση

Μελέτη του Πανεπιστήμιου του Οχάιο έδειξε ότι εάν καταναλώνετε μία μερίδα σταφύλια καθημερινά απαλλάσσετε από τους πόνους της πλάτης. Αυτό συμβαίνει επειδή τα σταφύλια περιέχουν θρεπτικά συστατικά, τα οποία αυξάνουν την κυκλοφορία του αίματος, ειδικά στην περιοχή της μέσης, και αυτό με τη σειρά του ανακουφίζει από τον πόνο.

Ανανάς για τις φλεγμονές

Η βρομελίνη που βρίσκεται στον ανανά είναι εκείνη που μπορεί να σας απαλλάξει από το φούσκωμα και το βάρος που νιώθετε στο στομάχι. Επιπλέον, η κατανάλωση ανανά βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος, σταματώντας τις κράμπες και τις φλεγμονές. Μπορεί ακόμα να βοηθήσει στην απελευθέρωση των φλεγμονωδών ενώσεων, που συμβάλλουν στην αρθρίτιδα.

Βρόμη για τους πόνους περιόδου

Η βρόμη θεωρείται ότι παίζει σημαντικό ρόλο στις κράμπες τις περιόδου και ανακουφίζουν από την ενδομητρίωση. Ο λόγος είναι ότι η βρόμη είναι πλούσια σε μαγνήσιο και μία από τις καλύτερες πηγές διατροφικού ψευδαργύρου για τις γυναίκες εκείνες, που υποφέρουν από πόνους περιόδου.

Γαρύφαλλο για τον πονόδοντο

Το γαρύφαλλο (το μπαχαρικό όχι το λουλούδι) είναι ένας δοκιμασμένος σύμμαχος κατά του πονόδοντου. Εξάλλου και διάφορες οδοντόκρεμες, που κυκλοφορούν έχουν γαρύφαλλο, κάτι που τις κάνει ακόμη πιο ευεργετικές για τη στοματική υγιεινή. Μπορείτε απλά να ταμπονάρετε με λίγο λάδι από γαρύφαλλο το δόντι που σας πονάει και να ανακουφιστείτε πραγματικά.

Χιλιάδες άνθρωποι της τρίτης ηλικίας αντιμετωπίζουν μεγάλες προκλήσεις στην αντιμετώπιση των προβλημάτων υγείας που τους ταλαιπωρούν. Συχνά η φαρμακευτική αγωγή που χορηγείται για την αντιμετώπιση μιας πάθησης προκαλεί σοβαρές παρενέργειες που στις μεγάλες ηλικίες ενδέχεται να είναι επικίνδυνες, ενώ σε άλλες περιπτώσεις η δράση των φαρμάκων δεν είναι ικανοποιητική εξαιτίας κάποιας άλλης πάθησης. Ποια είναι η απόψή σας για αυτό;

Η αρτηριοσκλήρωση, η ακράτεια και η απώλεια μνήμης είναι ασθένειες που πρέπει χτυπούν περισσότερο όσους βρίσκονται σε προχωρημένη ηλικία .Δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις που οι γιατροί καλούνται να λύσουν ένα σταυρόλεξο να ακολουθήσει ο ασθενής. Σε αυτήν την περίπτωση τα βότανα αποτελούν μια πολύ καλή εναλλακτική επιλογή, αφού επιτυγχάνουν τα θεραπευτικά τους αποτελέσματα με απόλυτα φυσικό τρόπο χωρίς να παρεμβάλλονται στη δράση των συμβατικών φαρμάκων.

Η φύση άλλωστε έχει προνοήσει για την αντιμετώπιση σχεδόν κάθε ασθένειας. Παρακάτω παρουσιάζονται μερικά από τα βότανα που βοηθούν όσους πάσχουν από ασθένειες που «χτυπούν» περισσότερο όσους βρίσκονται σε προχωρημένη ηλικία, όπως η ακράτεια, η απώλεια μνήμης και η αρτηριοσκλήρωση.

Αγριοπανσές

Εναλλακτική θεραπεία για ηλικιωμένους...

Πρόκειται για ένα φυτό που είναι γνωστό για τις θεραπευτικές του ιδιότητες από την αρχαιότητα και λέγεται ότι τόσο οι αρχαίοι Έλληνες και οι Ρωμαίοι γνώριζαν τον αγριοπανσέ με το όνομα «φλοξ». Για την παρασκευή του τσαγιού από αγριοπανσέ χρησιμοποιούνται συνήθως τα μέρη του φυτού που βρίσκονται πάνω από τη γη και κυρίως τα άνθη, ενώ για κάποιες ασθένειες τοποθετούνται κομπρέσες με το αφέψημα. Ανάμεσα στις πολλές θεραπευτικές του ιδιότητες είναι και η πρόληψη της αρτηριοσκλήρωσης και της ακράτειας. Οι μεγάλες δόσεις του τσαγιού, ωστόσο, ενδέχεται να προκαλέσουν αλλεργική αντίδραση.

Αγκινάρα

Η αγκινάρα η οποία έφτασε στην Ευρώπη από την Αιθιοπία είναι ένα φυτό που βοηθά όσους πάσχουν από αρτηριοσκλήρωση. Για εσωτερική χρήση μπορεί να χορηγηθεί αφέψημα που αποτελείται από τις ρίζες, το κοτσάνι και τα φύλλα της αγκινάρας. Το εκχύλισμα πρέπει να χορηγηθεί μόνο ύστερα από εντολή γιατρού, ενώ μπορεί να χορηγηθεί και βάμμα σε δόση 6 ? 9 γραμμαρίων τρεις φορές την ημέρα. Το βάμμα παρασκευάζεται αν βάλουμε ένα κιλό φύλλα αγκινάρας σε δύο κιλά οινόπνευμα και το αφήσουμε για δύο εβδομάδες.

Το φασκόμηλο τονώνει τη μνήμη, αυξάνει την πνευματική διαύγεια και δρα αποτελεσματικά κατά της νωθρότητας.

Βάλσαμο

Για τις θεραπευτικές ιδιότητες του βάλσαμου μιλάει το όνομά του που χρησιμοποιείται και στην καθομιλουμένη για να περιγράψει κάθε ουσία που βοηθά στην επούλωση των τραυμάτων και τη θεραπεία των ασθενειών. Το πόσο ευεργετικό είναι το βάλσαμο το γνώριζαν όλοι από τον Διοσκουρίδη και τον Παράκελσο έως τους απλούς ανθρώπους που το χρησιμοποιούσαν για να αντιμετωπίσουν δεκάδες ασθένειες. Το αφέψημα από τα άνθη του βάλσαμου παρασκευάζεται με 15 - 30 γραμμάρια σε ένα λίτρο νερό. Η ιδανική ποσότητα είναι ένα φλιτζάνι κάθε πρωί για όσους πάσχουν από ακράτεια.

Η αγκινάρα βοηθά όσους πάσχουν από αρτηριοσκλήρωση. Το αφέψημα παρασκευάζεται από τις ρίζες, το κοτσάνι και τα φύλλα της και το εκχύλισμα πρέπει να χορηγηθεί μόνο μετά από εντολή γιατρού.

Μπελαντόνα

Η μπελαντόνα είναι ακόμα ένα βότανο που αντιμετωπίζει την ακράτεια αλλά η χορήγησή της πρέπει να γίνει με μεγάλη προσοχή γιατί, από τον 15ο αιώνα ήδη, είναι γνωστό και ευρέως διαδεδομένο δηλητήριο. Το φυτό έχει εξαιρετικά δυσάρεστη οσμή και 10 - 15 ράγες είναι θανατηφόρα δόση για τον άνθρωπο. Για τον λόγο αυτό η χορήγησή της είναι αποκλειστικά υπόθεση του θεράποντος ιατρού. Στην περίπτωση που ο γιατρός αποφασίσει ότι η χορήγηση του φυτού είναι η καλύτερη λύση, μπορεί να επιλέξει ανάμεσα σε μία από τις πολλές εφαρμογές που υπάρχουν, αφού η μπελαντόνα χρησιμοποιείται σε εκχύλισμα, βάμμα, κάψουλα, σκόνη, υπόθετο, χάπι και διάλυμα.

Το σκόρδο βοηθά αποτελεσματικά στην αντιμετώπιση πολλών ασθενειών, μία εκ των οποίων είναι η αρτηριοσκλήρωση.

Τσουκνίδα η καυστική

Η καυστική τσουκνίδα είναι ένα από τα πιο γνωστά βότανα με θεραπευτική δράση στην αντιμετώπιση πολλών ασθενειών. Μία από αυτές είναι η ακράτεια

καθώς τα άνθη και οι σπόροι του φυτού χρησιμοποιούνται γενικά κατά των παθήσεων των ουροφόρων οδών. Υπάρχει, μάλιστα μια παραδοσιακή συνταγή για την πρόληψη της νυχτερινής ακράτειας των παιδιών, η οποία μπορεί να βρει εφαρμογή και στους ανθρώπους της τρίτης ηλικίας. Φτιάχνουμε ένα μείγμα που αποτελείται από 15 γραμμάρια κοπανισμένους σπόρους τσουκνίδας και 60 γραμμάρια αλεύρι σίκαλης και τα ανακατεύουμε με νερό και μέλι. Στη συνέχεια, το κόβουμε σε κομμάτια, το ψήνουμε στον φούρνο και το δίνουμε σαν γλύκισμα λίγο πριν από τον βραδινό ύπνο, για μια περίοδο δύο ? τριών εβδομάδων.

Γκίγκο

Το γκίγκο είναι το μοναδικό φυτό που έχει καταφέρει να επιζήσει από μια ομάδα που κατά τα άλλα απαντάται σήμερα μόνο σε απολιθώματα. Απαντάται κυρίως στη Νοτιοανατολική Κίνα και την Ιαπωνία, ενώ καλλιεργείται στην Ευρώπη εδώ και περίπου 250 χρόνια. Είναι αντιγηραντικό, ενισχύει τη μνήμη και όλες τις άλλες λειτουργίες του εγκεφάλου, ενώ βοηθά όσους πάσχουν από γεροντική άνοια και κατάθλιψη. Στο εμπόριο διατίθενται πολλά προϊόντα με γκίγκο σε μορφή δισκίου, βάμματος ή κάψουλας. Για όσους πάσχουν από Αλτσχάιμερ η συνιστώμενη δόση είναι 40 mg εκχυλίσματος τρεις φορές την ημέρα πριν από κάθε γεύμα.

Δενδρολίβανο

Το δενδρολίβανο είναι ένα από τα καλύτερα τονωτικά βότανα και χρησιμοποιείται συχνά από ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας που θέλουν να έχουν μεγαλύτερη διαύγεια. Από παλιά άλλωστε πίστευαν ότι η τοποθέτηση του φυτού στο μέτωπο ξεκουράζει το μυαλό και τονώνει τη μνήμη. Για τον λόγο αυτό άλλωστε χορηγείται και σε όσους πάσχουν από γεροντική άνοια. Οι γιατροί επισημαίνουν πάντως ότι η λήψη του δενδρολίβανου πρέπει να γίνεται με μεγάλη προσοχή γιατί έχει παρατηρηθεί ότι σε μεγάλες δόσεις προκαλεί σοβαρές δηλητηριάσεις που μπορεί να αποβούν μοιραίες.

Μαντζουράνα

Από την αρχαιότητα η μαντζουράνα ήταν ένα φυτό που επηρέαζε όσο λίγα τις λειτουργίες του κεφαλιού. Η μυρωδιά της ήταν τόσο δυνατή που προκαλούσε πονοκέφαλο στις γυναίκες της αρχαίας Αθήνας κάθε φορά που το χρησιμοποιούσαν ως άρωμα. Ως θεραπευτικό βότανο αντιμετωπίζει, εκτός από το άγχος και τις αϋπνίες, την απώλεια μνήμης από την οποία πάσχουν πολλοί άνθρωποι που βρίσκονται σε προχωρημένη ηλικία. Η χρήση της μαντζουράνας γι' αυτές τις περιπτώσεις είναι εξωτερική με κομπρέσες στις οποίες τοποθετούμε αφέψημα ή με εντριβές με αιθέρια έλαια. Ικανοποιητικά αποτελέσματα δίνει και το τονωτικό μπάνιο όταν στο νερό προσθέσουμε αφέψημα μαντζουράνας.

Φασκομηλιά

Η φασκομηλιά είναι ένα από τα πιο διαδεδομένα αυτοφυή φυτά της χώρας μας και οι Γάλλοι την ονομάζουν «τσάι της Ελλάδας». Οι θεραπευτικές χρήσεις της είναι πολλές και αφορούν κάθε ηλικία. Για τον λόγο αυτό οι Άραβες αναρωτιόνταν «πώς μπορεί να πεθάνει ο άνθρωπος όταν έχει στον κήπο του φασκόμηλο;». Για ό,τι αφορά την τρίτη ηλικία, πιστεύεται ότι το φασκόμηλο τονώνει τη μνήμη, μεγαλώνει την πνευματική διαύγεια και έχει δράση κατά της νωθρότητας. Πρέπει να σημειωθεί, όμως, ότι μεγάλη και αλόγιστη κατανάλωση φασκόμηλου μπορεί να προκαλέσει δηλητηρίαση.

Σουσάμι

Για τους Ινδούς το σουσάμι ήταν ο «βασιλιάς των σπόρων», ενώ σύμφωνα με τη μυθολογία των Ασσυρίων, οι θεοί έπιναν κρασί από σουσάμι πριν αρχίσει η μάχη. Στην αρχαία Ελλάδα δε ο Ιπποκράτης και ο Γαληνός το χρησιμοποιούσαν για φάρμακο. Λόγω της σημαντικής περιεκτικότητάς του σε βιταμίνη Ε το σουσάμι διαθέτει αντιγηραντικές ιδιότητες, προστατεύει τον οργανισμό από την αρτηριοσκλήρωση και προλαβαίνει την εκδήλωση ασθενειών όπως η νόσος Αλτσχάιμερ. Πρέπει να σημειωθεί πάντως ότι το σουσάμι χρησιμοποιείται κυρίως στη μαγειρική και όχι ως αφέψημα ή εκχύλισμα.

Λεμόνι

Η φλούδα του λεμονιού περιέχει αιθέρια έλαια, ενώ ο χυμός του είναι πλούσιος σε βιταμίνες A, B, C και D, φώσφορο, ασβέστιο, μαγνήσιο και άλλα θρεπτικά συστατικά. Με τόσο σημαντική περιεκτικότητα σε ωφέλιμες για τον οργανισμό ουσίες, το λεμόνι αποτελεί ένα εξαιρετικό τονωτικό του εγκεφάλου ενώ βοηθά πολύ και όσους πάσχουν από αρτηριοσκλήρωση.

Σκόρδο

Το σκόρδο βοηθά στην αντιμετώπιση δεκάδων παθήσεων μία εκ των οποίων είναι η αρτηριοσκλήρωση. Εσωτερικά χορηγείται σε μορφή χαπιού αλλά φυσικά ο άνθρωπος μπορεί να πάρει την απαραίτητη ποσότητα βάζοντας σκόρδο στο φαγητό του.

Όσον αφορά τις καλλυντικές ιδιότητες των βοτάνων τί γνωρίζετε;

Τα προϊόντα περιποίησης που είναι φτιαγμένα από υλικά της φύσης κερδίζουν όλο και περισσότερο έδαφος, καθώς είναι απαλλαγμένα από χημικές ουσίες που ενοχοποιούνται για λοιμώξεις, αλλεργίες ή και σοβαρότερες παθήσεις.

Κάποια παραδείγματα;

ΒΟΥΤΥΡΟ ΓΙΑ ΤΑ ΧΕΙΛΙΑ

Λιώστε 5 g. κεριά μέλισσας, 70 g. βούτυρο κακάο και 5 ml αμυγδαλέλαιο ή λάδι καρότου ή σιτέλαιο σε φούρνο μικροκυμάτων ή σε μπεν μαρί. Ανακατέψτε καλά και λίγο πριν το βάλετε στο δοχείο προσθέστε 2-3 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεμονιού, μανταρινιού ή γκρέιπφρουτ.

ΑΠΟΣΜΗΤΙΚΟ

Γεμίστε ένα μπουκαλάκι με ψεκαστήρα 80 g αποσταγμένο νερό. Βάλτε 1.5 ml βάμμα καλέντουλας σε ένα μικρό ποτήρι. Στο ίδιο ποτήρι προσθέστε 5 ml propylene glycol. Ανακατέψτε το μείγμα με το νερό. Ρίξτε στο νερό 3 σταγόνες αιθέριο έλαιο tea tree, 3 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεβάντας.

Σας ευχαριστούμε πολύ για το χρόνο που μας διαθέσατε. Η συμβολή σας στις γνώσεις μας για την ομοιοπαθητική, τα βότανα και την χρήση τους στη φαρμακευτική είναι πολύτιμη και απόλυτα κατατοπιστική! Σας ευχόμαστε καλές γιορτές!

ΟΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΙ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΑΥΤΗΣ:

ΜΟΥΡΙΚΗΣ ΗΛΙΑΣ

ΤΣΑΚΙΡΗ ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΑΣΗΜΙΝΑ

ΜΑΘΗΤΕΣ ΤΗΣ Α ΤΑΞΗΣ ΤΟΥ Γ.Ε.Λ. ΙΤΕΑΣ.

ΒΟΤΑΝΟ-ΟΡΙΣΜΟΣ

Όσον αφορά τα βότανα ,θα μπορούσαμε να ισχυριστούμε ότι όλα τα χρήσιμα φυτά είναι βότανα. Έτσι περίπου ορίζει τη λέξη «βότανο» το λεξικό της Αγγλικής της Οξφόρδης, αναφέροντας λεπτομερώς πως ο όρος «αφορά φυτά των οποίων τα φύλλα χρησιμεύουν ως τροφή ή θεραπεία ή με κάποιον τρόπο, χάρη στη μυρωδιά ή το άρωμά τους»

Αναλογιζόμενος κανείς την ατελείωτη γκάμα των σύγχρονων φυτών και τις τρέχουσες χρήσεις τους, θα έμπαινε στον πειρασμό να πλατύνει, παρά να περιορίσει αυτό τον ορισμό. Θα περιελάμβανε, για παράδειγμα, τα άνθη και τις ρίζες και όχι μόνο τα φύλλα και τα κοτσάνια, φυτά που χρησιμοποιούνται ως απορρυπαντικά και βαφές κι όχι μονάχα για τροφή και θεραπείες.

Για να επεκτείνουμε, τον ορισμό του λεξικού της Οξφόρδης, βότανο μπορεί να ονομάζεται κάθε φυτό που χρησιμοποιείται στην ιατρική ή ως συστατικό τροφής ή ποτού, χάρη στις συντηρητικές κι ενισχυτικές της γεύσης ιδιότητές

του ή για σχετικές με την υγεία αρετές του ή για την αρωματική, καλλυντική ή καθαριστική του δράση πάνω σε οποιοδήποτε άλλο προϊόν.

Ένας τέτοιος ορισμός περιλαμβάνει μια μεγάλη ποικιλία φυτών με πολλαπλές χρήσεις.

ΣΗΜΑΣΙΑ ΒΟΤΑΝΩΝ



- Τα βότανα έχουν παίξει, παίζουν και θα παίζουν σημαντικό ρόλο στην ιατρική πολλών πολιτισμών. Ο τρόπος χρησιμοποίησής τους αλλά και αντιμετώπισής τους έχει την αξία που είχε πριν 5000 χρόνια.
- Σύμφωνα με τον Ιπποκράτη, τον πατέρα της ιατρικής, τα βότανα έχουν ταξινομηθεί σε 4 κατηγορίες ανάλογα με τις ιδιότητές τους, οι οποίες είναι οι εξής :
 - 1.Θερμά βότανα
 - 2.Ψυχρά βότανα
 - 3.Ξηρά βότανα
 - 4.Υγρά βότανα

- Τον 7^ο αιώνα οι θεωρίες του Ιπποκράτη και του Γαληνού επεκτάθηκαν από Άραβες ιατρούς.
- Τα βότανα σχετίζονται και με τους αρχαίους πολιτισμούς καθώς πάπυροι που βρέθηκαν γύρω στο 1700 π.χ. μαρτυρούν πως πολλά κοινά βότανα χρησιμοποιούνταν στην ιατρική εδώ και 4000 χρόνια, όπως το σκόρδο.
- Η Ελληνική συμβολή ξεκινά από τον Ιπποκράτη όταν ταξινόμησε τα βότανα σε κατηγορίες, ανάλογα με τη θεμελιώδη ιδιότητά τους, καθώς και από τον Πεδινό Διοσκουρίδη ο οποίος έγραψε το κλασικό κείμενο *A Matetia Medica* γύρω στο 60 μ.Χ . Το βιβλίο αυτό παρέμεινε ως πρότυπο εγχειρίδιο για 1500 χρόνια. Οι ελληνικές ιατρικές θεωρίες έφτασαν στη Ρώμη γύρω στο 1000 π.χ. Με την πάροδο του χρόνου κατέληξαν να είναι πιο μηχανικές παρουσιάζοντας το σώμα σαν μια μηχανή που πρέπει να επιδιορθωθεί δραστικά.
- Η ιατρική έγινε μια προσοδοφόρος επιχείρηση με πολύπλοκα ακριβά γιατρικά από βότανα.



ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΒΟΤΑΝΩΝ

- ☉ Με την αποξήρανση, ορισμένα φαρμακευτικά φυτά, χάνουν μέρος των δραστικών συστατικών ενός, τα οποία θα εξακολουθήσουν να εξασθενούν με το πέρασμα του χρόνου όλο και περισσότερο και, τέλος, θα αχρηστευθούν, όσο καλά κι αν τα διατηρούμε. Γι' αυτό επιβάλλεται η ανανέωσή τους συχνά (συνήθως κάθε χρόνο).
- ☉ Πριν τα αποθηκεύσουμε, καλό είναι να απομακρύνουμε τη σκόνη και ίσως αυγά εντόμων που τοποθετήθηκαν κατά την αποξήρανση. Καταλαβαίνουμε ότι είναι έτοιμα για φύλαξη αν τα φύλλα τους θρυμματίζονται και οι βλαστοί δε λυγίζουν αλλά σπάνε.
- ☉ Για να διατηρηθούν περισσότερο χρόνο και σε καλύτερη κατάσταση τα φυτά, πρέπει να φυλάγονται σε μέρη χωρίς θερμοκρασία, σκοτεινά, ξηρά και χωρίς ρεύματα. Αλλιώςτικά η υγρασία θα τα μouxλιάσει και θα αλλοιώσει τη γεύση τους.
- ☉ Τα φύλλα, τα άνθη, οι ρίζες, και άλλα μέρη του φυτού θα πρέπει να αποθηκεύονται σε αποστειρωμένα βάζα από σκουρόχρωμο γυαλί και αεροστεγές καπάκι. Μπορούν ακόμη να φυλάσσονται σε καφέ χαρτοσακούλες που θα πρέπει να διατηρούνται σε ξερό μέρος, και μακριά από το φως. Τα μεταλλικά και τα πλαστικά δοχεία δεν συνιστώνται γιατί μπορούν να μολύνουν τα βότανα. Στην αρχή δεν κλείνουμε καλά το βάζο καθώς μπορεί να έχει μείνει κάποια υγρασία. Για το λόγο αυτό μπορούμε να δέσουμε σε μια γάζα λίγους κόκκους ρύζι και να τους βάλουμε στο βάζο. Πάνω στο κάθε δοχείο γράφομε πάντα το όνομα του φυτού και την ημερομηνία συλλογής του, αφού όπως είπαμε πρέπει να καταναλώνονται σε διάστημα ενός χρόνου.

ΧΡΗΣΕΙΣ ΓΕΝΙΚΑ

- Αντιοξειδωτικά, συντηρητικά
- Βιομηχανία καλλυντικών
- Φαρμακοβιομηχανία
- Χημική βιομηχανία
- Αρωματοποιία
- Στη μαγειρική-καρυκεύματα
- Παρασκευή αφεψημάτων
- Στη βιομηχανία τροφίμων-ποτών

ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ



Θα μπορούσαμε να πούμε ότι:

Η καλλιέργεια των αρωματικών φυτών επηρεάζεται από κάποιους παράγοντες οι οποίοι είναι:

α) **κλίμα**

β)υψόμετρο

γ)μορφολογία εδάφους

→ **Το κλίμα** αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για την καλλιέργεια των βοτάνων, αφού οι συχνές βροχές και οι μέσες θερμοκρασίες ευνοούν την ύπαρξη βοτάνων. Από την άλλη πλευρά οι μέσες θερμοκρασίες (π.χ. ξηρασία, χιονοπτώσεις..)αποτρέπουν την ανάπτυξη τέτοιων φυτών. Ωστόσο, πρέπει να σημειωθεί ότι το ψυχρό κλίμα είναι απαραίτητο για την καλλιέργεια ορισμένων βοτάνων(π.χ. τσάι του βουνού). Η καλλιέργεια των βοτάνων γενικά ευνοείται στη χώρα μας εφόσον το κλίμα που επικρατεί σε αυτή είναι εύκρατο μεσογειακό..

→ **Το υψόμετρο** αποτελεί ακόμη έναν παράγοντα επιρροής. Έτσι κατά κανόνα σε μεγαλύτερα υψόμετρα αναπτύσσονται τα πιο ανθεκτικά βότανα που αντέχουν στο κρύο.

→ Τέλος, **η μορφολογία του εδάφους** αποτελεί εξίσου σημαντικό παράγοντα! Το γόνιμο έδαφος ευνοεί τα βότανα, ενώ υπάρχουν κι άλλα που για να καλλιεργηθούν απαιτούν έδαφος πλούσιο σε άλατα. Το αλατούχο χώμα απάγει φυσιολογικές και μεταβολικές διαταραχές που επηρεάζουν την ανάπτυξη, την απόδοση και την ποιότητα των βοτάνων.

ΣΥΛΛΟΓΗ ΒΟΤΑΝΩΝ

Όσον αφορά τη συλλογή των βοτάνων θα πρέπει να έχουμε κατά νου ένα συνδυασμό από οικονομικούς, περιβαλλοντικούς και θεραπευτικούς στόχους.

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ→ Επιλογή εκείνων των βοτάνων που βρίσκονται σε μεγάλη ποσότητα ή η προτίμηση των πολυτιμότερων έστω και σε μικρή ποσότητα εξαιτίας της υψηλής τους ποιότητας.

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ→ Αντικατάσταση των φυτών που συλλέξαμε με άλλα αντιστοίχως όμοια. Έτσι, σε περίπτωση που κόψουμε ένα φυτό καλό

θα είναι να αφήσουμε ένα κομμάτι της ρίζας του στη συγκεκριμένη περιοχή, ενώ αν κόψουμε από τη άλλη άνθη ή φύλλα του πρέπει να προσέχαμε πολύ προκειμένου να μη βλάψουμε το βλαστό αφήνοντας αρκετά φύλλα για να μπορέσει να επιβιώσει.

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ→ Επιθυμία μας, όταν μαζεύουμε το φυτό είναι να περιέχει ορισμένες από εκείνες τις δραστικές ουσίες. Αυτό το πετυχαίνουμε βέβαια με το μάζεμα πριν την καρποφορία όταν το φυτό βρίσκεται σε πλήρη ανάπτυξη. Υπάρχουν όμως, πολλοί άλλοι λόγοι που επηρεάζουν τη δραστηριότητά του, οπότε το μάζεμα αλλάζει από τόπο σε τόπο ανάλογα με το κλίμα που επικρατεί στη συγκεκριμένη περιοχή. Γενικά, οι δραστικές ουσίες διαφέρουν ανάλογα με το κλίμα κι άρα στις πιο κρύες περιοχές είναι κατά πολύ λιγότερο δραστικές συγκριτικά με αυτές στις θερμές.

Σημαντικό ρόλο στην αλλαγή της φαρμακευτικής ιδιότητάς τους, παίζει το αν τα φυτά καλλιεργούνται ή είναι αυτοφυή. Για παράδειγμα, μπορεί να χάσουν οτιδήποτε τους χαρακτηρίζει. Βέβαια, είναι αυτονόητο ότι πρέπει να μαζεύουμε μόνο τα υγιή φυτά, εκείνα που έχουν λιγότερες δραστικές ουσίες κι όχι εκείνα που βρίσκονται σε ακάθαρτες περιοχές και τα οποία είναι σίγουρα ραντισμένα!!

ΕΙΔΗ ΒΟΤΑΝΩΝ

- 1) **ΑΛΟΗ ΒΕΡΑ**
- 2) **ΤΣΑΙ ΤΟΥ ΒΟΥΝΟΥ**
- 3) **ΘΥΜΑΡΙ**
- 4) **ΧΑΜΟΜΗΛΙ**
- 5) **ΛΟΥΙΖΑ**
- 6) **ΡΙΓΑΝΗ**
- 7) **ΒΑΛΣΑΜΟΧΟΡΤΟ**
- 8) **ΛΕΒΑΝΤΑ**
- 9) **ΦΑΣΚΟΜΗΛΟ**
- 10) **ΔΥΟΣΜΟΣ**
- 11) **ΔΕΝΔΡΟΛΙΒΑΝΟ**

- 12) ΑΧΙΛΛΕΙΑ
- 13) ΚΑΛΕΝΤΟΥΛΑ
- 14) ΤΑΡΑΞΑΚΟΣ
- 15) ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ
- 16) ΠΟΛΥΚΟΜΠΙ
- 17) ΒΑΛΕΡΙΑΝΑ

**ΟΙ ΧΡΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΟΙ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΕΞΗΣ
ΒΟΤΑΝΩΝ:**

ΑΛΟΗ ΒΕΡΑ:



ΧΡΗΣΕΙΣ:

- **Εγκαύματα:** Αν ακουμπήσατε στο μάτι της κουζίνας ή στο αναμμένο σίδερο, βάλτε κρέμα από χυμό ή τζελ αλόης στην καμένη περιοχή και επαναλάβετε μέχρι το κάψιμο να φύγει. Στην ανάγκη, κόψτε ένα φύλλο από τη γλάστρα, πλύνετε το, ανοίξτε το στη μέση και βάλτε το πάνω στο ελαφρύ έγκαυμα. Το τζελ της αλόης βέρα, είναι ίσως το καλύτερο

φάρμακο για τα εγκαύματα. Καλό είναι να έχετε πρόχειρο ένα σωληνάριο μαζί σας γι' αυτό το σκοπό. Επίσης είναι εξίσου αποτελεσματικό και στην αντιμετώπιση εγκαυμάτων από την έκθεση στον ήλιο.

- **Αν πονάνε οι αρθρώσεις σας:** Κάντε επαλείψεις με αλόη βέρα στις προβληματικές περιοχές και συνδυάστε τις με εσωτερική λήψη. Για διάστημα 2 μηνών, πίνετε 2-3 φορές την ημέρα 1-2 κουταλάκια χυμό αλόης με χυμό φρούτων και 1 ποτήρι νερό και, μόλις τα συμπτώματα υποχωρήσουν, μειώστε τη δόση στο 1 κουταλάκι πρωί και απόγευμα.
- **Πιτυρίδα:** Η αλόη μπορεί να περιορίσει τα συμπτώματα της πιτυρίδας, καταπραΰνοντας παράλληλα τον κνησμό. Το τζελ (gel) της αλόης μπορεί να χρησιμοποιηθεί πριν το σαμπουάν για καλύτερα αποτελέσματα.
- **Επίσης** θεωρείται αποτελεσματική θεραπεία για την αντιμετώπιση της ακμής, επιβραδύνει τη γήρανση του δέρματος και καταπολεμά τη φαγούρα, τις δερματικές αλλεργίες, τα τσιμπήματα των εντόμων, τα εκζέματα και τις μυκητιάσεις, ενώ μπορεί να περιορίσει ακόμα και την ψωρίαση.

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ:

- Προλαμβάνει και μειώνει τις αρθριτικές φλεγμονές
- Έχει σπουδαία αντιμικροβιακή και ανοσοτροποποιητική δράση
- Δρα προληπτικά σε περιπτώσεις γρίπης και κρυώματος
- Πρόκειται για το ιδανικό φάρμακο για κοψίματα, κάψιμο από τον ήλιο και κάθε είδους δερματικές παθήσεις
- Έχει μυκητοκτόνο δράση
- Διευκολύνει τη θεραπεία και την αναγέννηση των τραυμάτων
- Το τζελ της αλόης ενυδατώνει σε βάθος και διεισδύει σε όλες τις στιβάδες του δέρματος
- Μειώνει σημαντικά τις κηλίδες του δέρματος

- Βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος
- Όταν χρησιμοποιούμε την αλόη στην πόσιμή της μορφή, τονώνει τον οργανισμό καθώς επίσης καθαρίζει τα όργανα και βελτιώνει τις λειτουργίες τους
- Είναι εξαιρετικά ευεργετική σε κάθε είδους καλλυντική χρήση της λόγω της έντονης αναπλαστικής ιδιότητάς της.
- Επίσης, συμβάλει στην αντιμετώπιση της ακμής, στην αναζωογόνηση του τριχωτού της κεφαλής, της δυσκοιλιότητας, της ακμής, των αιμορροΐδων, του έλκους, της ακμής, της κολίτιδας, της ουλίτιδας, της έρπης, των φλεγμονών, των στομαχικών διαταραχών, του πονόλαιμου και πολλών ακόμα συμπτωμάτων.

ΤΣΑΙ ΤΟΥ ΒΟΥΝΟΥ:



ΧΡΗΣΕΙΣ-ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ:

Το τσάι του βουνού έχει πεπτικές, θερμαντικές, τονωτικές και αποτοξινωτικές ιδιότητες. Συνιστάται κατά των κρυολογημάτων, των φλεγμονών του αναπνευστικού συστήματος και του ουροποιητικού συστήματος. Οι θεραπευτικές του ιδιότητες βοηθούν ακόμη στην καταπολέμηση των παθήσεων των τριχοειδών αγγείων και της καρδιάς, χάρη στις φλαβονοειδείς ουσίες που περιέχει. Το αφέψημα με λεμόνι και μέλι είναι αντισηπτικό και μαλακώνει το λαιμό. Τα δραστικά συστατικά του τσαγιού είναι η καφεΐνη που είναι διεγερτικό του νευρικού συστήματος, αλλά υπάρχουν και ίχνη θεοβρωμίνης που είναι διουρητική ουσία και δρα στο αναπνευστικό σύστημα. Τα νωπά φύλλα του είναι αρκετά πλούσια σε βιταμίνη C. Το έγχυμα του φυτού χρησιμοποιείται ως χωνευτικό, διουρητικό, σε πεπτικές διαταραχές και ως διεγερτικό του εγκεφάλου και των μυών. Εξάλλου επιταχύνει την αναπνοή. Ακόμη θεωρείται ευστόμαχο, εφιδρωτικό, τονωτικό, αντιερεθιστικό και αντιανεμικό. Τα φυτά εμφανίζουν αντιμικροβιακή δράση, καθώς και ήπια αντιμυκητιασική. Τα αιθέρια έλαια των φυτών του γένους έχουν μυκητοκτόνο και βακτηριοκτόνο δράση. Μόλις τελευταία ανακαλύφθηκε άλλη μια φαρμακευτική ιδιότητα του τσαγιού: προλαμβάνει την εμφάνιση της οστεοπόρωσης.

ΘΥΜΑΡΙ:



ΧΡΗΣΕΙΣ:

- **Εσωτερική:** συνιστάται σε προβλήματα στομάχου και εντέρων, στην ανακούφιση από το βήχα, από το συνάχι και τη γρίπη, στην τόνωση του νευρικού συστήματος και ως καταπραϊντικό. Επίσης, στις περιπτώσεις πνευματικής κατάπτωσης και στο άγχος. Χαρίζει πνευματική διαύγεια και τονώνει τα νεύρα. Χρησιμοποιείται στη μαγειρική και ως αρωματικό στις ελιές.
- **Εξωτερική:** χρησιμοποιείται στο λουτρό για ρευματικές παθήσεις και για ξεκούραση. Βράζουμε 100γρ. θυμάρι σε ένα λίτρο νερό, το σουρώνουμε και το ρίχνουμε στο νερό της μπανιέρας. Βοηθά στην αντιμετώπιση της τριχόπτωσης, εξαιρετικό για τον καθαρισμό των δοντιών (οι Κρητικοί τρίβουν τα ούλα τους με θυμάρι για την αντιμετώπιση της ουλίτιδας). Στοματίτιδες και ερεθισμένες αμυγδαλές αντιμετωπίζονται με γαργάρες με αφέψημα (χωρίς μέλι).
- **Αιθέριο έλαιο:** λίγες σταγόνες σε λίγο ελαιόλαδο βοηθά στα τσιμπήματα από έντομα.
- **Κτηνιατρική:** για το πλύσιμο πληγών του δέρματος και του στόματος, για την καταπολέμηση των εντερικών σκουληκιών.

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ:

- Συνιστάται σε προβλήματα στομάχου και εντέρων, στην ανακούφιση από το βήχα, από το συνάχι και τη γρίπη, στην τόνωση του νευρικού συστήματος και ως καταπραϊντικό. Επίσης, στις περιπτώσεις πνευματικής κατάπτωσης και στο άγχος. Χαρίζει πνευματική διαύγεια και τονώνει τα νεύρα. Χρησιμοποιείται στη μαγειρική και ως αρωματικό στις ελιές.
- Χρησιμοποιείται στο λουτρό για ρευματικές παθήσεις και για ξεκούραση. Βράζουμε 100γρ. θυμάρι σε ένα λίτρο νερό, το σουρώνουμε και το ρίχνουμε στο νερό της μπανιέρας. Βοηθά στην αντιμετώπιση της τριχόπτωσης, εξαιρετικό για τον καθαρισμό των δοντιών (οι Κρητικοί τρίβουν τα ούλα τους με θυμάρι για την αντιμετώπιση της ουλίτιδας). Στοματίτιδες και ερεθισμένες αμυγδαλές αντιμετωπίζονται με γαργάρες με αφέψημα (χωρίς μέλι).
- Ωστόσο όσο εντυπωσιακές είναι οι θεραπευτικές ιδιότητες του θυμαριού, άλλο τόσο προσεκτικός πρέπει να είναι κανείς με τη συχνότητα της χρήσης του. Η συνεχής εσωτερική χρήση μπορεί να προκαλέσει υπερλειτουργία του θυροειδούς, καθώς και δηλητηρίαση, τα συμπτώματα της οποίας είναι έμετος, ζαλάδες, διάρροια και καρδιακή κατάπτωση.

- Σε περίπτωση εγκυμοσύνης αποφεύγουμε τις θεραπευτικές δόσεις θυμαριού και θυμέλαιου γιατί το βότανο είναι διεγερτικό της μήτρας. Επίσης το θυμέλαιο μπορεί να ερεθίσει τους βλεννογόνους για αυτό πρέπει να το αραιώνετε πάντα καλά.

ΧΑΜΟΜΗΛΙ:



ΧΡΗΣΕΙΣ:

- Το χαμομήλι είναι βάση για πολλά καλλυντικά αφού έχει ευεργετικές, απαλυντικές και καταπραϋντικές ιδιότητες για το δέρμα. Καθαρίζει το δέρμα τέλεια και ενδείκνυται για τον καθαρισμό (ντεμακιγιάζ) του προσώπου.. επίσης ενυδατώνει το δέρμα.
- Το χαμομηλάκι είναι ιδανικό για τα πρησμένα μάτια. Είτε σε φακελάκια είτε από χαμομήλι που έχετε μαζέψει και θα φτιάξετε αφέψημα.
- Για μολύνσεις στα μάτια από φακούς επαφής, ατμοσφαιρική ρύπανση κλπ, το χαμομήλι κάνει θαύματα. Βράστε χαμομήλι και πιείτε το. Θα ηρεμήσει τον οργανισμό και θα λειτουργήσει ως χωνευτικό και καταπραϋντικό για το στομάχι.
- Αν υποφέρετε από αϋπνίες, ένα φλιτζάνι χαμομήλι πριν πάτε για ύπνο θα βοηθήσει... αν θέλετε, βάλτε μέσα και λίγο μέλι
- Για ξανθές ανταύγειες στα μαλλιά. Ο συνδυασμός γερμανικού χαμομηλιού με τον ήλιο βοηθάει τα φυσικά μαλλιά να αποκτήσουν ανταύγειες ή να τονίσει το ήδη ξανθό τους χρώμα. Για τέλειο χαλάρωμα μετά από μία κουραστική μέρα
- Το μπάνιο με χαμομήλι, θα σας χαλαρώσει και θα καταπραϋνει τυχόν ερεθισμούς στο δέρμα

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ:

- Έχει αντιβακτηριδιακές και αντιφλεγμονώδεις δράσεις και είναι το πιο χαλαρωτικό ρόφημα. Έχει επίσης παρατηρηθεί ότι η συνεχής χρήση του μειώνει σημαντικά το ουρικό οξύ στο αίμα, γεγονός που πιθανόν να προσφέρει τις θεραπευτικές του ιδιότητες για ασθενείς πάσχοντες από ποδάγρα. Το ρόφημα του είναι καλό για το στομάχι, για τον βήχα, για τους πόνους της κοιλιάς και της εμμηνόρροιας (περιόδου) των γυναικών, για τον λαιμό και για την βραχνάδα.
- Η πιο διαδεδομένη ιδιότητα του χαμομηλιού είναι η ικανότητα του να ηρεμεί τα νεύρα και να ανακουφίζει και ηρεμεί από τα έντονα προβλήματα που μας απασχολούν καθώς επίσης μας βοηθάει να αντιμετωπίζουμε φυσικά την αϋπνία. Η καταπραϋντική του δράση βοηθάει στην ανακούφιση των παιδιών από τους πόνους της οδοντοφυΐας.
- Το τσάι από χαμομήλι έχει και αντιπηκτικές ιδιότητες. Μειώνει τη συγκόλληση των αιμοπεταλίων. Έχει συνεργατική δράση με φάρμακα που χορηγούνται σε ασθενείς με καρδιοπάθεια ή κίνδυνο για εγκεφαλικά επεισόδια και προσφέρει επιπρόσθετη αντιπηκτική δράση.
- Επίσης δρα σε συνέργεια με ηρεμιστικά ή υπνωτικά φάρμακα. Για τους λόγους αυτούς οι γιατροί των ασθενών που παίρνουν αντιπηκτικά, υπνωτικά ή ηρεμιστικά φάρμακα πρέπει να γνωρίζουν εάν οι ασθενείς

τους καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες από χαμομήλι. Επίσης όταν τα νήπια είχαν πόνους στην κοιλιά τους έδιναν χαμομήλι για να καταπραΰνει ο πόνος.

ΛΟΥΙΖΑ:



ΧΡΗΣΕΙΣ:

- Εσωτερική χρήση: Χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις κατάθλιψης, απάθειας, νευρικής εξάντλησης, πονοκέφαλο και ημικρανίες, νευρική ένταση, κακή κυκλοφορία, προβλήματα πέψης.

- Εξωτερική χρήση: Χρησιμοποιείται σαν αποσμητικό, καθαριστικό, διεγερτικό και τονωτικό, ωφέλιμο για μη καθαρά και λιπαρά δέρματα. Είναι κοινό συστατικό στα σαμπουάν για να δυναμώσουν τα μαλλιά. Σε κομπρέσες ευνοεί την επούλωση των πληγών έχει επίσης αντισπαστικές ιδιότητες σε ρευματικούς και αρθρικούς πόνους, βοηθά στις νευραλγίες γιατί έχει αναλγητικές δράσεις .Έμπλαστρα για τραυματισμούς, αρθρίτιδα, μυϊκούς πόνους και πιτυρίδα . Σε γαργαρισμούς εξαλείφει τις άφθες.

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ:

- Για τα νοσήματα του στομάχου και του πεπτικού συστήματος το αφέψημά της είναι ευεργετικό και βοηθάει, όταν υποφέρουμε από
- δυσπεψία, μετεωρισμό, νευραλγίες και κολικούς του στομάχου και των εντέρων.
- Βοηθά στο αδυνάτισμα και στην εξαφάνιση της κυτταρίτιδας και στην αποβολή των περιττών υγρών.
- Είναι αποτελεσματικό τονωτικό, αλλά ταυτόχρονα και καταπραϋντικό.
- Είναι αντιπυρετικό.
- Βοηθάει στην αποτοξίνωση του οργανισμού.
- Ανακουφίζει από τις ημικρανίες.
- Καταπολεμά την κακοσμία του στόματος.
- Το ζεστό έγχυμα της Λουΐζα είναι φημισμένο για της αφροδισιακές του ιδιότητες.
- Χρησιμοποιήστε το έγχυμα του βοτάνου, για να πλύνετε και να καθαρίσετε το πρόσωπό σας.
- Το έλαιο της βοηθά τις πληγές να επουλωθούν.
- Ευεργετικό με καταπλάσματα στους νευρικούς πόνους και νευρικές κεφαλαλγίες, καθώς και στους πόνους των αυτιών.

ΡΙΓΑΝΗ:



ΧΡΗΣΕΙΣ:

- Οι εισπνοές με ρίγανη βοηθούν σε στήθια νοσήματα, το ρόφημα καταπραΰνει το βήχα και τον πόνο των δοντιών, βοηθά σε πόνους ρευματισμών, σε εντερικές διαταραχές και πόνους της κοιλιάς.
- Χρησιμοποιείται ως καρύκευμα κυρίως στη μαγειρική και σπανιότερα ως αφέψημα, το οποίο αναφέρεται ως εξαιρετικό κατά του βήχα.
- Χρησιμοποιείται ιδιαίτερα στη χωριάτικη σαλάτα. Επίσης έχει πάρα πολλές φαρμακευτικές ιδιότητες, με κυριότερη (γνωστή φαρμακευτικά) δραστική ουσία την καρβακρόλη.
- Είναι αντιφλεγμονώδης και βακτηριοκτόνα.
- Υπό μορφή αφεψημάτων χρησιμοποιείται για την ατονία των εντέρων, αποχρεμπτικό για το βήχα, βοηθάει στην υπέρταση και την αρτηριοσκληρόυνση. Το αιθέριο έλαιο της ρίγανης (οριγανέλαιο) χρησιμοποιείται για τον πονόδοντο.

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ:

- Το βότανο δρα ως διεγερτικό, εφιδρωτικό, αντισηπτικό, αποχρεμπτικό και εμμηναγωγό.
- Η επιστημονική έρευνα έχει διαπιστώσει αντιβιοτικές ιδιότητες στη ρίγανη (ιδιαίτερα στο αιθέριο έλαιο) και την κατατάσσουν στα αντιοξειδωτικά φυτά.

- Επιπλέον απέδειξαν πως η ρίγανη της Κρήτης περιέχει μεγαλύτερη ποσότητα αιθέριου ελαίου συγκριτικά με αυτή που περιέχει το φυτό σε άλλα μέρη της χώρας μας.
- Είναι βότανο με ευρεία χρήση τόσο σε παραδοσιακά ιάματα όσο και στη μαγειρική.
- Σαν διεγερτικό εφιδρωτικό χρησιμοποιείται στη θεραπεία κρυολογημάτων και γρίπης.
- Οι αντισηπτικές ιδιότητες του φυτού το κάνουν χρήσιμο ως στοματόπλυμα στη θεραπεία προβλημάτων στόματος και λαιμού.
- Είναι ωφέλιμο για εξωτερική χρήση σε μολυσμένες αμυχές και τραύματα.
- Είναι πολύ καλό σε πρόβλημα πονοκεφάλων που οφείλονται σε ένταση. Η ρίγανη είναι τονωτική για αυτούς που υποφέρουν από αναιμία λόγω έλλειψης σιδήρου.
- Ανοίγει την όρεξη και διευκολύνει την πέψη.
- Το έλαιο της χρησιμοποιείται ακόμη για εντριβές σε περιοχές μυϊκού και ρευματικού πόνου.
- Από αυτό παρασκευάζεται και λοσιόν που ανακουφίζει από τσιμπήματα και δαγκώματα εντόμων.

ΒΑΛΣΑΜΟΧΟΡΤΟ:



ΧΡΗΣΕΙΣ:

- Για τη θεραπεία νευρικών και συναισθηματικών διαταραχών κάτι που τα τελευταία χρόνια οδήγησε ειδικά στις Η.Π.Α στην αλόγιστη χρήση του υπό μορφή χαπιών για την αντιμετώπιση της κατάθλιψης και έφτασε να ονομάζεται "εναλλακτικό Prozac" οπωσδήποτε το βαλσαμόχορτο βοηθά ουσιαστικά στην αντιμετώπιση των μορφών της κατάθλιψης , αυτό έχει επιβεβαιωθεί και σε πρόσφατες έρευνες τόσο στην Ευρώπη όσο και στην Αμερική
- Για ήρεμο και αναζωογονητικό ύπνο καθώς και για την θεραπεία της αϋπνίας
- Για την προστασία των κυττάρων του εγκεφαλικού φλοιού
- Για την προστασία από την νόσο Alzheimer καθώς φαίνεται να καθυστερεί την εμφάνιση της.
- Ίσως μελλοντικά -λένε οι ερευνητές -να συμβάλει και στη θεραπεία της
- Για την θεραπεία τοπικών φλεγμονών καθώς ανακουφίζει από τη φαγούρα του δέρματος και από τις φλεγμονές οι οποίες έχουν προέλθει από νευροδερματίτιδες.

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ:

- Αναλγητικό: Μελέτες έδειξαν ότι τα φλαβονοειδή του βοτάνου έχουν αναλγητικές ιδιότητες.
- Αντιμετώπιση Ελκών: εκχύλισμα του βοτάνου είναι αντιφλεγμονώδες και δρα κατά των ελκών. Μια μελέτη έδειξε μείωση κατά 90% του άλγους που οφείλεται σε δωδεκαδακτυλίτιδα (φλεγμονή του άνω τμήματος του εντέρου) με τη χρήση αυτού του βοτάνου
- Καταπράυνση: Το βότανο αυτό είναι ηρεμιστικό και καταπραϋντικό. Η υπερισίνη (hypericin) μπορεί επίσης να δράσει ως ηρεμιστικό για το νευρικό σύστημα.
- Το βαλσαμόχορτο είναι αποτελεσματικό στη θεραπεία ορισμένων δερματικών διαταραχών, όπως της λεύκης.

ΛΕΒΑΝΤΑ:



ΧΡΗΣΕΙΣ

- Ως αντικουνουπικό: Τα κουνούπια απεχθάνονται την μυρωδιά της λεβάντας. Έτσι μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε το άνθος της λεβάντας τρίβοντας με αυτό το σώμα μας στα σημεία που "αγαπούν" περισσότερο τα ενοχλητικά αυτά έντομα.
- Ως χαλαρωτικό: Τρίβουμε στα δάκτυλα μας λίγα άνθη λεβάντας και εισπνέουμε για λίγο, αργά και βαθιά. Θα διαπιστώσουμε ότι έχει όντως χαλαρωτικές ιδιότητες.

Για το σκώρο: Κόβουμε άνθη λεβάντας, τα αποξηραίνουμε, τα βάζουμε σε ένα μικρό σακουλάκι από τούλι και στη συνέχεια τα τοποθετούμε στη ντουλάπα μας.

- Όπως θα διαπιστώσουμε, αποτελούν έναν πρώτης τάξεως τρόπο για ν' αντιμετωπίσουμε αποτελεσματικά το σκώρο. Παράλληλα, δίνουν κι ένα εξαιρετικό άρωμα στα ρούχα μας!

Αιθέριο Έλαιο Λεβάντας: Το αιθέριο έλαιο λεβάντας θεωρείται εξαιρετικό και χρησιμοποιείται σε πολλά προϊόντα ομορφιάς. Έτσι, λίγες σταγόνες αιθέριου ελαίου λεβάντας στο σφουγγάρι, μας βοηθάει ν' απολαύσουμε ένα χαλαρωτικό μπάνιο, ενώ εάν ρίξουμε λίγες σταγόνες στο μαξιλάρι μας, μας διευκολύνει στο να έχουμε έναν ευχάριστο-ξεκούραστο ύπνο.

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

- Το έλαιο της λεβάντας κάνει καλό σε εγκαύματα και τσιμπήματα.
- Εξουδετερώνει το στρεπτόκοκκο και τον πνευμονόκοκκο.
- Η λεβάντα είναι από τα βασικά συστατικά της αρωματοθεραπείας, αφού τονώνει και δυναμώνει το πνεύμα και αποδυναμώνει τον πονοκέφαλο.
- Το μασάζ με λάδι λεβάντας ανακουφίζει από μυϊκούς και ρευματικούς πόνους.
- Τέλος, ένα βάζο με λεβάντες στο τραπέζι του σπιτιού σας, σίγουρα θα σας ηρεμήσει και θα απομακρύνει το άγχος της ημέρας.
- Φυτό κατά των σπασμών, δυναμωτικό και κατά της αδυναμίας των νεύρων.
- Τσάι λεβάντας τονώνει το νευρικό σύστημα.
- Καταπραΰνει από τους πονοκεφάλους και τους στομαχόπονους.

ΦΑΣΚΟΜΗΛΟ:



ΧΡΗΣΕΙΣ:

- Εσωτερική: είναι τονωτικό, βοηθά στην ατονία του στομάχου, στην ελάττωση μνήμης, στο κρυολόγημα, και στην έντονη εφίδρωση.
- Τρόπος παρασκευής ροφήματος: για αφέψημα βράζουμε μια κουταλιά του γλυκού φρέσκα ή αποξηραμένα φύλλα σε ένα μπρίκι νερό, το σουρώνουμε και το πίνουμε ζεστό ή κρύο ανάλογα με την εποχή.
- Εξωτερική: ανακούφιση προσφέρουν τα φρέσκα φύλλα, αν τα τρίψουμε σε περιοχές με τσιμπήματα εντόμων ή σε πληγές με πύο. Γαργάρες με το αφέψημα καταπραΰνουν τον ερεθισμό των ούλων και του λαιμού. Το συχνό λούσιμο με το αφέψημα είναι καλό για την τριχόπτωση, ενώ ζεστό έχει τονωτικές ιδιότητες για το δέρμα του προσώπου. Χρησιμοποιείται επίσης στην μαγειρική για να νοστιμίσει κυρίως φαγητά με κρεατικά. Στο είδος *Salvia* υπάρχουν και ποικιλίες που καλλιεργούνται για διακοσμητικούς σκοπούς.

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ:

- Το φασκόμηλο είναι ένα βότανο προικισμένο με πολλές θεραπευτικές ουσίες και ιδιότητες, ιδιαίτερες χρήσιμες στην ιατρική, όπως αντιβακτηριδιακές, αντισηπτικές, καρδιοτονωτικές, σπασμολυτικές και αντιδιαβητικές.
- Η δε δράση του κατά του διαβήτη έκανε ορισμένους να δηλώσουν ότι, το φασκόμηλο είναι το φάρμακο για όλες τις ασθένειες.
- Ως αφέψημα είναι ιδανικό για τη θεραπεία της φαρυγγίτιδας, της ουλίτιδας, καθώς και των άφτρων, αλλά και διαφόρων τραυματισμών του στόματος.

- Επίσης, τονώνει το νευρικό σύστημα, αυξάνει τη μνήμη και ενεργοποιεί την κυκλοφορία του αίματος.
- Εάν κάνουμε πλύσεις με αφέψημα στα μέρη του σώματος που πάσχουν από κράμπες, θα ανακουφιστούν.
- Αντιμετωπίζονται τα τσιμπήματα από κουνούπια και σφήκες, τρίβοντας με τα φρέσκα φύλλα του φασκόμηλου το ερεθισμένο σημείο.
- Άτομα που πάσχουν από δυσπεψίες, δυσεντερίες και έλκος στομάχου, μπορούν να αφήσουν να μουσκέψουν φύλλα φασκόμηλου μέσα σε κόκκινο κρασί (80 γρ. φασκόμηλο σε 1 λίτρο κρασί) για μία βδομάδα και να πίνουν μία έως τρεις κουταλιές της σούπας από αυτό το μίγμα, μετά από κάθε γεύμα.
- Το φασκόμηλο χρησιμοποιείται και στην αρωματοποιία.

ΔΥΟΣΜΟΣ:



ΧΡΗΣΕΙΣ:

- Συστατικό σε αρχαία οδοντόκρεμα: Σήμερα τσίχλες, σιρόπια ζαχαροπλαστικής και οδοντόκρεμες έχουν δημιουργήσει μια σχέση λατρείας μαζί του. Όμως έτσι συνέβαινε πάντα: Συνταγή οδοντόκρεμας, που βρέθηκε σε αρχαίο αιγυπτιακό πάπυρο (στα ελληνικά), περιλάμβανε δυόσμο, αλάτι, πιπέρι και σκόνη ίριδας

(είδος κρίνου).

Μείωση της τεστοστερόνης: Ιατρικές έρευνες έδειξαν ότι ο δυόσμος έχει αντιφλεγμονώδη, αντιοξειδωτική δράση χάρη στο οξύ που περιέχει, μια πολυφαινόλη η οποία απαντάται σε αρκετά μυρωδικά βότανα (βασιλικός, θυμάρι, δεντρολίβανο κ.ά.). Γι' αυτό και προτείνεται, εκτός των άλλων, ως ρόφημα για την ανακούφιση της οστεοαρθρίτιδας, επειδή αναστέλλει τις χρόνιες και οξείες φλεγμονές. Έτσι προτείνεται και για την αντιμετώπιση προβλημάτων πέψης. Επιπλέον μειώνει τα τριγλυκερίδια .

- Στα γιατροσόφια: Εκτός από διαιτητικές ίνες, ο δυόσμος περιέχει οξύ, ριβοφλαβίνη, βιταμίνες Α, Β6, Ε, ασβέστιο, μαγνήσιο, σίδηρο, κάλιο, μαγγάνιο και χαλκό. Λόγω λοιπόν των συστατικών του χρησιμοποιείται σε γαργάρες για θεραπεία πληγών του στόματος, ως αντίδοτο στην κακοσμία του στόματος, χωνευτικό και καταπραϋντικό της γαστρεντερικής δυσφορίας.

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ:

- δυόσμος έχει πολλές ευεργετικές και θεραπευτικές ιδιότητες.
- Χρησιμοποιείται κυρίως ως αφέψημα και κάνει πολύ καλό στις χολολιθιάσεις, είναι αντισπασμωδικό, ηρεμιστικό και χωνευτικό.
- Επίσης, δρα κατά της αϋπνίας και του λόξυγκα.
- Σαν κατάπλασμα, κάνει καλό σε κάποιες δερματοπάθειες και ανακουφίζει από τους πόνους των ρευματισμών.
- Στη φαρμακοβιομηχανία κατασκευάζονται διάφορα προϊόντα για βελτίωση γεύσης και οσμής.
- Χρησιμοποιείται και στην βιομηχανία αρωμάτων για την παρασκευή αρωμάτων και σαπουνιών.

ΔΕΝΔΡΟΛΙΒΑΝΟ:



ΧΡΗΣΕΙΣ:

- Μαγειρική: Οι τρυφεροί βλαστοί και τα φύλλα του δενδρολίβανου χρησιμοποιούνται ως αρωματικό σε πολλά φαγητά. Στα ψητά δίνει μία ιδιαίτερη γεύση. Στη ζαχαροπλαστική το χρησιμοποιούν κυρίως στα γλυκά του κουταλιού.
- Για εσωτερική χρήση: το δενδρολίβανο χρησιμοποιείται στη βοτανοθεραπευτική (ως χωνευτικό, σπασμολυτικό και χολαγωγό) με έγχυμα και με παρασκεύασμα οινόπνευματούχο. Εσωτερικά, το λάδι του σε σταγόνες, θεωρείται αντιβακτηριδιακό και αντιρρευματικό .
- Για εξωτερική χρήση: το δενδρολίβανο παίρνει μέρος σε ένα μείγμα από 8 διαφορετικά φυτά , με το «έγχυμα» των οποίων ξεπλένονται τα μαλλιά , ύστερα από κανονικό λούσιμο και καλό ξέπλυμα με νερό. Το έγχυμα αυτό είναι ιδιαίτερα ευεργετικό και τονωτικό των μαλλιών, γίνεται δε με μείγμα από δενδρολίβανο, φασκόμηλο, μέλαθρο , τίλιο, χαμομήλι, τσουκνίδα και αχίλλεια. Πιο συγκεκριμένα, αν πρόκειται για ξανθά μαλλιά βάζουμε περισσότερο χαμομήλι, ενώ για σκούρα μαλλιά βάζουμε περισσότερο δενδρολίβανο.

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ:

- Το δεντρολίβανο έχει εξαιρετικές θεραπευτικές και φαρμακευτικές ιδιότητες και για το λόγο αυτό χρησιμοποιείται ευρέως και στη φαρμακευτική
- Τα φρέσκα φύλλα του, τοποθετημένα σαν κομπρέσα στο μέτωπο, ξεκουράζουν κι ανακουφίζουν τους πονοκεφάλους.
- Αν μουλιάσουμε για λίγο, μέσα σε κρασί, βλαστάρια δεντρολίβανου και πιούμε το κρασί αυτό, τονώνουμε την καρδιά. Πλύσεις με νερό, μέσα στο οποίο έχουμε μουλιάσει φύλλα
- δεντρολίβανου, δυναμώνουν την τριχοφυΐα στο κεφάλι και κάνουν καλό στην επιδερμίδα.
- Αφέψημα από τα φύλλα του, χρησιμοποιείται για ιαματικά λουτρά, σε άτομα που πάσχουν από αρθρικά και ρευματισμούς.
- Επίσης, πλύσεις της στοματικής κοιλότητας με αυτό, βοηθούν στη θεραπεία ουλίτιδας και περιοδοντίτιδας.
- Οι ρίζες του, εάν βράσουν μέσα σε κρασί, είναι ένα καλό αφέψημα κατά της δυσεντερίας. Σαν φαρμακευτικό φυτό έχει ιδιότητες τονωτικές και αντισηπτικές. Αποτελεί ιδανική πρόταση για την καταπολέμηση της αναιμίας, της αϋπνίας και των ζαλάδων. Είναι επίσης εξαιρετικά χρήσιμο για την αύξηση της προσοχής, γιατί βελτιώνει την αιμάτωση του εγκεφάλου.

ΑΧΙΛΛΕΙΑ:



ΧΡΗΣΕΙΣ:

- Χρησιμοποιείται ποικιλοτρόπως .
- Ένα ζεστό αφέψημα προξενεί θεραπευτικό ιδρώτα που δροσίζει τον πυρετό και απομακρύνει τις τοξίνες.
- Χρησιμοποιείται φρέσκια ως κατάπλασμα για την επούλωση των πληγών.
- Λουτρά με χιλιόφυλλο συνιστώνται κυρίως σε περίπτωση αρθρίτιδας, ρευματικών, αιμορροΐδων και ως συμπληρωματικά της θεραπείας με τσάι σε περίπτωση ενοχλήσεων κατά την εμμηνόρροια.

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ:

- Η Αχιλλέα είναι ένα από τα καλύτερα εφιδρωτικά και αντιπυρετικά βότανα κατάλληλο για εμπύρετες ιώσεις.
- Έχει τονωτικές, ηρεμιστικές ,αντισπασμωδικές και αντιφλεγμονώδες ιδιότητες.
- Βοηθά στην μείωση της πίεσης και των θρόμβων τονώνοντας τα αιμοφόρα αγγεία.
- Συνιστάται επίσης, για την θεραπεία της αμηνόρροιας και άλλων ενοχλήσεων του γυναικείου υπογαστρίου, εσωτερικής αιμορραγίας των αιμορροΐδων, αποστημάτων, ως αντισηπτικό του ουροποιητικού ενδείκνυται για λοιμώξεις όπως η κυστίτιδα.

ΚΑΛΕΝΤΟΥΛΑ:



ΧΡΗΣΕΙΣ:

- Τις εξαιρετικές της ικανότητες δείχνει η καλέντουλα στους τραυματισμούς του δέρματος και των βλεννογόνων.
- Κομπρέσες με τσάι ή αραιωμένο βάμμα μπορούν να θεραπεύσουν πληγές που επουλώνονται δύσκολα, μολύνσεις των νυχιών, εγκαύματα, αποστήματα, ουλές και έλκη των κνημών.
- Οι γαργάρες με τσάι βοηθούν σε περίπτωση στοματίτιδας και φαρυγγίτιδας.
- Την παρασκευάζουμε ως έγχυμα (ρίχνουμε σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό 1-2 κουταλάκια του τσαγιού και το αφήνουμε για 10-15 λεπτά). Για τοπική θεραπεία μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως κατάπλασμα ή κομπρέσα.
- Τα λουλούδια της θεωρούνται βρώσιμα και χρησιμοποιούνται στις σαλάτες ως γαρνιτούρα ή για να προσθέσουν χρώμα αντί για το πολύ πιο ακριβό σαφράν.

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ:

- Τα αιθέρια έλαια αναστέλλουν τον πολλαπλασιασμό των βακτηριδίων και μυκήτων, οι δε σαπωνίνες ενεργούν αντιφλεγμονικά.
- Η καλέντουλα ενισχύει επιπλέον το ανοσοποιητικό σύστημα, ενεργεί αντισπασμωδικά και ευνοεί την έκκριση χολής.
- Η καλέντουλα δρα ως αντιφλεγμονώδες, αντισηπτικό, στυπτικό, επουλωτικό, αντιμυκητιακό, εμμηναγωγό.

- Είναι ένα από τα καλύτερα βότανα για την θεραπεία δερματικών προβλημάτων που οφείλονται σε μόλυνση ή φυσική βλάβη.
- Χρησιμοποιείται επίσης σε κάθε εξωτερική αιμορραγία, τραύμα, μωλωπισμό ή διάστρεμμα.
- Είναι ευεργετική για τα τραύματα που επουλώνονται αργά και για δερματικά και κισσώδη έλκη.
- Είναι ιδανική ως πρώτη βοήθεια σε ελαφρά εγκαύματα.
- Χρησιμοποιείται για την θεραπεία γαστρικών και δωδεκαδακτυλικών ελκών.
- Σαν εμμηναγωγό βοηθά σε περιπτώσεις καθυστέρησης και επώδυνης εμμηνορροής.
- Κατά των τσιμπημάτων της σφίγγας και της μέλισσας και κατά των κρεατοελιών. Συντηρεί και διατηρεί υγιή τα αιμοφόρα αγγεία. Είναι και κατά της ακμής, με επαλείψεις.
- Σαν χολαγωγό βοηθά σε προβλήματα της χοληδόχου κύστης και σε ασαφή πεπτικά προβλήματα που χαρακτηρίζουμε ως δυσπεψία.

ΤΑΡΑΞΑΚΟΣ:



ΧΡΗΣΕΙΣ:

- Τα φύλλα του τρώγονται είτε ωμά, ως σαλατικό, είτε βρασμένα και είναι πλούσια σε βιταμίνη Α και C και περιέχουν ασβέστιο και σίδηρο περισσότερο και από το σπανάκι σε ορισμένες χώρες, βελτιωμένες ποικιλίες του φυτού καλλιεργούνται ως λαχανικά.
- Από τη ρίζα του, με κατάλληλη επεξεργασία παρασκευάζεται ένα αφέψημα που υποκαθιστά τον καφέ και είναι ωφέλιμο στην πέψη,

ενώ από τα άνθη παρασκευάζεται μαρμελάδα ή χρησιμοποιούνται για αρωματισμό κρασιού.

- Η ρίζα του περιέχει διάφορες ουσίες, όπως ταραξακίνη (πικρή ουσία), τανίνες, σάκχαρα, ινουλίνη κ.α.
- Το φυτό αυτό χρησιμοποιείται στην παραδοσιακή ιατρική ως διουρητικό, καθαρτικό, χωνευτικό, χολαγωγό κ.α.
- Επιπλέον αποτελεί τονωτικό του ήπατος βοηθώντας στην απομάκρυνση των τοξινών ουσιών.
- Έχει επίσης θετική επίδραση σε δερματικές παθήσεις, όπως έκζεμα, ψωρίαση, ακμή, αλλά και στη ρευματοειδή αρθρίτιδα.

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ:

- Μία από τις σημαντικές ωφέλειες που του αποδίδονται, είναι η δυνατότητα που παρουσιάζει στο τομέα της αποτοξίνωσης του οργανισμού.
- Το Ταραξάκο φαίνεται πως καθαρίζει αποτελεσματικά το αίμα και τους ιστούς από τις βλαβερές τοξίνες που συγκεντρώνονται στο σώμα - ιδιότητα πολύ σημαντική στις περιπτώσεις δερματοπαθειών.
- Το βότανο είναι διουρητικό και καθαρίζει το ουροποιητικό σύστημα, σε αντίθεση όμως με άλλα διουρητικά βότανα δεν αποστερεί τον οργανισμό από το κάλιο - η μεγάλη ποσότητα καλίου που περιέχει αναπληρώνει τις απώλειες του οργανισμού.
- Υποστηρίζεται πως το Ταραξάκο υποβοηθά την αύξηση της ροής της χολής και διεγείρει τόσο το συκώτι όσο και τη χοληδόχο (ιδιότητα που πολλοί υποστηρίζουν πως οφείλεται στην ουσία Ταραξίνη που περιέχει).
- Το βότανο φαίνεται να έχει ισχυρή αντιβακτηριδιακή δράση και σύμφωνα με Κινέζους θεραπευτές ενδέχεται να είναι αποτελεσματικό ακόμη και σε πολύ "ισχυρά" βακτήρια (περιπτώσεις πνευμονιών, διφθερίτιδας, σταφυλόκοκκου κτλ.).
- Υπάρχουν αναφορές πως η κατανάλωση Ταραξάκο μειώνει τη χοληστερίνη, βελτιώνει τη λειτουργία των αδένων, συμβάλλει στη διατήρηση του κανονικού βάρους του σώματος και έχει θετική επίδραση σε όλες τις παθήσεις του συκωτιού.
- Το Ταραξάκο φέρεται να είναι ένα από τα καλύτερα βότανα για τη τόνωση, αποτοξίνωση και ρύθμιση των λειτουργιών του ανθρώπινου οργανισμού. Το ταραξάκο τονώνει τις λειτουργίες του ήπατος καταπολεμά τη δυσκοιλιότητα, διεγείρει τις εκκρίσεις της χολής και κρατά τη χοληστερίνη σε χαμηλά επίπεδα. Βοηθά εξαιρετικά το συκώτι σαν τονωτικό και το βοηθά να απομακρύνει τοξίνες κάθε προέλευσης ενώ συντελεί δραστικά και στην καύση των λιπαρών και των σακχάρων.

ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ:



ΧΡΗΣΕΙΣ:

- Νευρικό σύστημα: Άγχος , αϋπνία, ημικρανία, τόνωση εγκεφαλικών λειτουργιών, ίλιγγος. (Στη συσκευή μαζί με δενδρολίβανο για τόνωση της μνήμης και επικέντρωση). Καρδιοτονωτικό κατά της αρρυθμίας και της ταχυκαρδίας. Ανεβάζει την πίεση οπότε ωφελεί τους υποτασικούς.
- Αναπνευστικό σύστημα: Κρυολόγημα, ξηρός βήχας ως αντιφλεγμονώδες, αντιβακτηριδιακό & αντισπασμωδικό. Πυρετός εκ χόρτου (σπασμωδική ρινίτιδα) μείγμα από βασιλικό, ευκάλυπτο radiata, ελάτη και μέντα, μία σταγόνα του μείγματος μέσα σε μία κουταλιά γλυκού μέλι και πάνω στη γλώσσα.
- Κυκλοφορικό και αρθρώσεις: Ρευματισμοί, κράμπες, μυϊκοί πόνοι και τενοντίτιδα. (Διαλυμένο αιθέριο έλαιο τροπικού βασιλικού σε μπάνιο τζακούζι βοηθά εξαιρετικά κατά των πόνων της ρευματοειδούς αρθρίτιδας).
- Πεπτικό σύστημα: Δυσπεψία, ναυτία, αεροφαγία, πεπτικοί σπασμοί, λόξιγκας, ηπατική συμφόρηση (ίκτερος), γαστρεντερίτιδα, κολίτιδα, δυσκοιλιότητα.
- Αμυντικό σύστημα: Γρίπη, κρυολόγημα, μολυσματικές ασθένειες.

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ:

- Βρίσκονται στο αιθέριο έλαιο του που είναι ένα εξαιρετικό αντισπασμωδικό. Βρασμένα φύλλα βασιλικού , σαν τσάι μετά το φαγητό είναι εξαιρετικό τονωτικό, χωνευτικό και διουρητικό.
- Ο βασιλικός σε σκόνη , ρουφώντας τον από την μύτη είναι κατά του κρυολογήματος και των πονοκεφάλων.
- Ευνοεί την παραγωγή γάλατος στις μητέρες που θηλάζουν.
- Ο βασιλικός έχει ιδιότητες αντισηπτικές ενώ θεωρείται εξαιρετικό εφιδρωτικό.
- Το αιθέριο έλαιο του βασιλικού είναι αξιόλογο αντισπασμωδικό.
- Καταπραΰνει επίσης από τους πόνους της κοιλιάς.
- Είναι τονωτικό και διουρητικό, κατά της ζαλάδας και της νευρικής ημικρανίας. Βασιλικός σε σκόνη στη μύτη βοηθά σε περιπτώσεις κρυολογήματος. Είναι επίσης κατά του πονοκεφάλου.
- Με κρασί έχει εξαιρετικές τονωτικές και χωνευτικές ιδιότητες. Βοηθά στην παραγωγή γάλακτος στις θηλάζουσες μητέρες.
- Τονώνει την αναπνοή.
- Βασιλικός με λάδι σαν σαλάτα είναι κατά της δυσκοιλιότητας.
- Είναι επίσης αντισηπτικός, εφιδρωτικός και αποχρεμπτικός.

ΠΟΛΥΚΟΜΠΙ:



ΧΡΗΣΕΙΣ:

- Είναι καλό λίπασμα για τα φυτά και χρησιμοποιείτε σαν έγχυμα για την προστασία τους γιατί σκληραίνει την εξωτερική επιφάνεια των φυτών βοηθώντας τα έτσι στην αντιμετώπιση των εχθρών.
- Το διοξείδιο του πυριτίου που περιέχει βοηθάει στην απορρόφηση του ασβεστίου και εμποδίζει την εναπόθεση λιπιδίων στις αρτηρίες για αυτό προλαμβάνει την αρτηριοσκλήρυνση, και βοηθάει ασθένειες του στήθους, όπως το εμφύσημα.

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ:

- Δρα ως στυπτικό, αιμοστατικό, ήπιο διουρητικό, τονωτικό των ιστών και επουλωτικό. Βοηθάει στην απορρόφηση του ασβεστίου και εμποδίζει την εναπόθεση λιπιδίων στις αρτηρίες.
- Μειώνει την αιμορραγία και επουλώνει τα τραύματα. Θεωρείται ειδικό ίαμα για περιπτώσεις φλεγμονής ή καλοήθους διόγκωσης του προστάτη αδένος .
- Είναι επίσης, εξαιρετικό στυπτικό για το ουρογεννητικό σύστημα.

ΒΑΛΕΡΙΑΝΑ:



ΧΡΗΣΕΙΣ:

- Ως ηρεμιστικό, η βαλεριάνα παρέχει ελαφριά ανακούφιση από άλγη ενώ ταυτόχρονα δρα ως υπνωτικό και αντισπασμωδικό (μετριάζει τους μυϊκούς σπασμούς)
- Επίσης, έχει υποτασικές ιδιότητες (μειώνει την υψηλή πίεση του αίματος).
- Η βαλεριάνα χρησιμοποιείται παραδοσιακά για τη θεραπεία νευρικών προβλημάτων.

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ:

- Είναι ηρεμιστικό , υπνωτικό και αγχολυτικό φυτό.
- Διώχνει αϋπνίες, νεύρα, άγχος, ημικρανίες, νευρασθένεια, πονοκέφαλο, καούρες του στομαχιού.
- Καταπολεμά την αϋπνία και βελτιώνει την ποιότητα του ύπνου.
- Έχει αγχολυτικές και ηρεμιστικές ιδιότητες και κατευνάζει την υπερένταση, τις νευρώσεις, το νευρικό άσθμα, την επιληψία και την ταχυκαρδία.
- Θεωρείται χρήσιμη σε περιπτώσεις αρθρίτιδας, υπέρτασης, κολικών, ρευματικών πόνων, ημικρανίας, πονόδοντου και δυσμηνόρροιας.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΟΜΑΔΩΝ

**Συνέντευξη από Ομοιοπαθητικό
Ενημέρωση από την Γεωπόνο Κα. Γεωργούλα Έφη(στο σχολείο)
Πληροφόρηση από την Εκπαιδευτικό Κα. Αδαμαντίδου Δήμητρα
γύρω από την θρεπτική διατροφική αξία των βοτάνων
Ερωτηματολόγιο
Φυτολόγιο
Βάμματα: Αλόης, Δυόσμου, Βασιλικού, Δενδρολίβανου
Λικέρ
Αρωματικό Έλαιο
Σάλτσα Pesto**

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

- <http://el.wikipedia.org>
- Futologio.gr
- Ιστοσελίδα του Υπουργείου Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων
- Βιβλίο: Η αρχαία ιατρική στη λαϊκή μας παράδοση(Ήργατος')
- Βιβλίο:Βοτανοθεραπεία Μεγάλη Εγκυκλοπαίδεια Θεραπευτικών φυτών('Andrew Chevallier')

ΟΜΑΔΕΣ:

Μαρία Φαρέα
Γιούλη Χαρίτου
Ειρήνη Τηλιγάδα

Αγγελική Φαναρά
Σωτηρία Βαϊδάνη
Κατερίνα Τσακίρη
Φένια Κούκου
Ηλίας Μουρίκης
Ορφέας Λύτρας

ΒΟΤΑΝΑ
ΒΟΤΑΝΑ

Κατερίνα Σαντικλάρι
Βίκυ Γκάνου
Μαρία Ινσαριτζε
Μαριλλένα Ζερέλλι

Χρύσα Πάλλα
Μαρία Πέρε
Έυα Μπόμπολη
Άννα-Κλειώ Δερμάνη
Σωτηρία Γουβού
Παναγιώτα Αγαπητού

Συντονίστρια της ερευνητικής εργασίας η καθηγήτρια:

Στέλλα Ζαχαροπούλου
ΠΕ04-02