

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΒΥΤΙΝΑΣ ΣΧ ΕΤΟΣ 2013-14

«Τα γιατροσόφια της Γιαγιάς»

Αρωματικά φυτά και η χρήση τους στη
Ιατρική.

ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ: ΚΑΡΑΤΖΑΣ ΦΙΛΙΠΠΟΣ ΠΕ11
ΚΥΤΤΑΡΗ ΕΛΕΝΗ ΠΕ06

ΘΕΜΑ 1:

Ποια είναι τα
αρωματικά
φαρμακευτικά
φυτά;

Τα αρωματικά φυτά στην Ελλάδα

Στην Ελλάδα φυτεύεται ένας μεγάλος αριθμός αρωματικών φυτών, τα οποία είτε φύονται σε όλη τη χώρα, είτε σε ένα βιότοπο, είτε εξαπλώνονται σε μία μικρή περιοχή. Τα είδη εκείνα που απαντώνται σε όλη τη χώρα παρουσιάζουν τη μεγαλύτερη ποικιλότητα σε ότι αφορά την απόδοση τους σε αιθέρια έλαια σε αντίθεση με τα ενδημικά είδη. Έχουν καταγραφεί περίπου 2000 είδη φυτών που παράγουν αιθέρια έλαια. Τα αρωματικά φυτά ανήκουν σε πολλές και διαφορετικές οικογένειες.

Στην Ελλάδα φύονται πολλά είδη τα οποία δεν είναι χρήσιμα μόνο ως αρωματικά αλλά και ως φαρμακευτικά, αρωματικά, καλλωπιστικά και μελισσοτροφικά. Τα πιο κοινά είναι: θυμάρι, φασκόμηλο, ρίγανη, δίκταμο, μελισσοβότανο, λεβάντα, τσάι του βουνού, μέντα, δενδρολίβανο.

Βαλεριάνα



Βασιλικός



Μυρτιά



Μαλοτήρα



Δενδρολίβανο



Δυόσμος



Θρούμπα



Θυμάρι



Αγιόκλημα



Δάφνη



Λεβάντα



Βρώμη



Μελισσόχορτο



Το κρινάκι της θάλασσας



Μέντα



Λαδανιά



Μαϊντανός



Ρίγανη



Σάλβια



Πράσο



Τίλιο



Σέλινο



Τσάι του Βουνού



Σκόρδο



Υπέρικο



Ταραξάκο



Χαμομήλι



Φασκόμηλο



Βαλαμόχορτο



Άκορος



Λινάρι



Μάραθος



Λουΐζα



Μαντζουράνα



Βήχιο



Δίκταμο



Κουμαριά



Κάρδαμο



Φωτ. ΓΑΙΑ/italino
Κάρδαμος

ΕΥΚΑΛΥΠΤΟΣ



ΜΑΡΑΘΟΣ



ΦΛΙΣΚΟΥΝΙ



ΜΑΡΟΥΛΙ



Ο κρόκος Κοζάνης



ΘΕΜΑ 2:

Τα Αρωματικά Φυτά στην Υγεία μας



Βότανα και αρωματικά φυτά, για ψυχική και σωματική υγεία

Τα βότανα και τα αρτύματα χρησιμοποιούνται από την αρχαιότητα και όχι τυχαία! Εκτός από τη γεύση και το άρωμά τους, η επιστήμη της διατροφής σήμερα αναδεικνύει πλήθος θεραπευτικών ιδιοτήτων. Συγκεκριμένα, κάποια βότανα και αρτύματα μπορεί και να συσχετίζονται με την προάσπιση της ψυχικής μας υγείας και την ενίσχυση της πνευματικής μας λειτουργίας.

Βότανα, σύμφωνα με το λεξικό της αγγλικής της Οξφόρδης, είναι τα φυτά των οποίων τα φύλλα ή οι μίσχοι και τα φύλλα χρησιμεύουν ως τροφή ή θεραπεία ή με κάποιον τρόπο, χάρη στη μυρωδιά ή το άρωμα τους. Βέβαια, η κοινή αντίληψη περιορίζει τα βότανα για συγκεκριμένη χρήση και όχι για απλή κατανάλωση

Οι ψυχοενεργές ιδιότητες αυτών των ουσιών αποδίδονται στην παρουσία ουσιών, τους μεταβολίτες. Οι μεταβολίτες είναι απαραίτητοι για να αυξήσουν την ικανότητα του φυτού να επιβιώσει. Πολλά από αυτά τα φυτοχημικά συστατικά μπορούν να ομαδοποιηθούν από τη χημική φύση των ενεργών μεταβολιτών σε αλκαλοειδή (καφεΐνη, νικοτίνη), τερπένια (ginkgo, ginseng, valerian, Melissa officinalis, φασκομηλιά) και φαινολικές ενώσεις (κουρκουμίνη, resveratrol, epigallocatechin-3-gallate, perforatum Hypericum, isoflavones σόγιας).

Γενικά, η βιβλιογραφία σχετικά με την αποτελεσματικότητά τους στην ανθρώπινη εγκεφαλική λειτουργία είναι κάπως διφορούμενη. Μέσα από ένα πλήθος πειραματικών και επιδημιολογικών μελετών, αναγνωρίζονται τα ευεργετικά αποτελέσματα μερικών φαινολικών ουσιών, που περιλαμβάνονται σε μπαχαρικά και καρυκεύματα. Συγκεκριμένα, παρατηρείται μείωση του κινδύνου εμφάνισης νευρολογικών παθήσεων. Τα στοιχεία από τις αντίστοιχες εργαστηριακές έρευνες απέδειξαν ότι η κουρκουμίνη, η κίτρινη χρωστική ουσία του κάρυ, προκαλεί κάποια δραστηριότητα στα εγκεφαλικά κύτταρα. Πρόσφατα στοιχεία αποκάλυψαν ότι οι χαμηλές συγκεντρώσεις του epigallocatechin-3-gallate, η σημαντικότερη κατεχίνη του πράσινου τσαγιού, προστατεύει τους νευρώνες από το οξειδωτικό στρες.

Χρησιμοποιώντας βότανα και αρτύματα, δίνουμε γεύση στο φαγητό μας, χωρίς να αυξάνουμε τις θερμίδες, ενώ παράλληλα είναι και ένας νόστιμος τρόπος μείωσης του αλατιού! Έτσι, τα άτομα που πρέπει να ακολουθούν μία διατροφή χαμηλή σε αλάτι, δηλαδή όσοι έχουν υψηλή αρτηριακή πίεση ή είναι νεφροπαθείς, μπορούν να χρησιμοποιούν τα βότανα και τα αρτύματα για να δίνουν γεύση στο φαγητό τους.

Παλιά, υπήρχε η προκατάληψη ότι τα μπαχαρικά και τα μυρωδικά έπρεπε να χρησιμοποιούνται μόνο για ιατρικό σκοπό. Στην Αίγυπτο βρέθηκε πάπυρος του 1550 π.Χ. που καταγράφει περίπου 800 γνωστά βότανα, μπαχαρικά και μυρωδικά της εποχής. Πολλά χρόνια πριν, οι βοτανολόγοι και οι γιατροί της κινέζικης ιατρικής και οι πρακτικοί της Αγιουβέρδα, βάσιζαν τις περισσότερες θεραπείες τους σε συνδυασμούς βοτάνων και μπαχαρικών. Γνωρίζουμε σήμερα ότι τα μπαχαρικά βοηθούν στην υγεία και την ευεξία. Πολλά από τα μπαχαρικά έχουν και αντιοξειδωτικές ιδιότητες και αντικαθιστούν τα διάφορα συντηρητικά που σε πολλές περιπτώσεις βλάπτουν την υγεία του ανθρώπου. Η υψηλή αντιοξειδωτική τους δράση ευνοεί την πνευματική υγεία και συμβάλλει στην επιβράδυνση της γήρανσης των εγκεφαλικών κυττάρων.

Η ισορροπία στη ψυχική μας υγεία και την καλή διάθεση απασχολεί πολλούς ανθρώπους σήμερα. Και αρκετοί είναι αυτοί που στρέφονται σε πιο «φυσικές» θεραπείες, όπως για παράδειγμα σε ένα ρόφημα από βαλεριάνα για χαλάρωση.

Μερικές ενδεικτικές χρήσεις των αρωματικών φυτών που συμβάλλουν στην καταπολέμηση εσωτερικών δυσλειτουργιών και εξωτερικών τραυμάτων είναι:

Το εκχύλισμα του βασιλικού προλαμβάνει τις άφτρες, τους πονοκεφάλους, βοηθά στην πέψη και καταπραΰνει νεύρα και σπασμούς.

Το δεντρολίβανο θεωρείται τονωτικό και βοηθητικό της σεξουαλικής λειτουργίας. Τονώνει τη λειτουργία του ήπατος, βοηθά στη μείωση της χοληστερίνης και αναζωογονεί τον κουρασμένο οργανισμό. Σαν προσθετικό σε διάφορα παρασκευάσματα ανακουφίζει τον πονόδοντο. Κατά της τριχόπτωση και της πιτυρίδας.

Το σέλινο είναι πολύτιμο στις δίαιτες αδυνατίσματος. Ευεργετικό στο συκώτι, νεφρά και καρδιά. Μπορούμε να το καταναλώνουμε καθημερινά υπό μορφή αφεψήματος. Η φήμη του είναι μεγάλη ως άριστο αφροδισιακό

Στον δυόσμο αποδίδονται πολλές ευεργετικές ιδιότητες, όπως καταπολέμηση των πόνων του στομάχου, της ναυτίας, του λόξυγκα και υποβοήθηση στην πέψη. Επίσης προσφέρει πολλά κατά της νευρώσεων και τις διάφορες εκδηλώσεις της: αϋπνίες, σπασμοί, τρεμούλες, ημικρανίες, ταχυπαλμίες.

Το φασκόμηλο είναι εξαιρετο τονωτικό, καταπολεμά την κούραση, βοηθά άτομα που βρίσκονται σε ανάρρωση και διευκολύνει την πέψη. Συνιστάται σε άτομα που υποφέρουν από υψηλή εφίδρωση. Ισορροπεί ήπια τον οργανισμό των γυναικών που πάσχουν από σπάνια έμμηνα ή πρόωρη εμμηνόπαυση. (θα πρέπει να αποφεύγεται σε συχνή χρήση από γυναίκες που εκκρίνουν πολλά οιστρογόνα).

Το χαμομήλι βοηθά στον ύπνο και ηρεμεί τους πονοκεφάλους, τους πόνους των δοντιών και τις νευρώσεις. Καταπολεμά το συνάχι. Το εκχύλισμα του κάνει μια τέλεια λοσιόν για τον καθαρισμό του προσώπου και του ευαίσθητου δέρματος των βρεφών, ενώ δίνει ζωηρές ανταύγειες στα ξανθά μαλλιά.

Το εκχύλισμα της δάφνης καταπολεμά τα φουσκώματα, ανοίγει την όρεξη και τονώνει τα τεμπέλικα στομάχια. Αντισηπτική, είναι πολύτιμη για το συνάχι και τη βρογχίτιδα. Το δαφνέλαιο είναι κατάλληλο για τους ρευματισμούς.

Το θυμάρι εξαιρετικό φυτό και από τα καλύτερα αντισηπτικά και τονωτικά βότανα. Το εκχύλισμά του μπορεί να προλάβει το κρύωμα, ρίχνει τον πυρετό, καταπολεμά τη γρίπη, τις εντερικές διαταραχές και δερματικές λοιμώξεις. Αντισπασμωδικό των πεπτικών οδών, διευκολύνει την πέψη, ηρεμεί τις νευρικές συσπάσεις του στομάχου και του εντέρου. Δεν συνιστάται η χρήση του από υπερτασικούς γιατί ανεβάζει την αρτηριακή πίεση.

Η ρίγανη διευκολύνει την πέψη και καταπολεμά τη δυσκοιλιότητα. Καλό δυναμωτικό και φίλος για τους πνεύμονες βοηθά στις χρόνιες βρογχίτιδες. Έχει διεργετικές ιδιότητες και βοηθά άτομα που υποφέρουν από κόπωση.

Αρχαγγελική: τονωτική αναιμία, ευστόμαχη, συκώτι, εντερίτιδα, ρευματισμούς, αρθριτικά.

Αγριάδα: πέτρες νεφρών, προστάτη, χολή, πολύ διουρητική.

Άγριο τριαντάφυλλο: χοληστερίνη, ζάχαρο, άμυνα οργανισμού, περιέχει βιταμίνη C.

Αγριμόνιο: ζαχαροδιαβήτη, φαρυγγίτιδα, πόνοι λαιμού, διάρροια.

Αλεξανδρινά φύλλα: δυσκοιλιότητα.

Αλθαία: μαλακτική, λαρυγγίτιδα, βήχα, φαρυγγίτιδα.

Αχιλλέα: Αιμορροΐδες, κίρσους, γρίπη, άσθμα, λιποδιάλυση, κυτταρίτιδα.

Αψιθιά: ζάχαρο, διαταραχές έμμηνων, χωνευτική, εμετούς.

Βασιλικός: για καλή μνήμη, πονοκεφάλους, στομαχόπονους.

Βαλεριάνα: ηρεμιστική, νεύρα, αϋπνίες, υστερία.

Βάτος: ζαχαροδιαβήτη, διάρροια, πέτρες στα νεφρά, αρθριτικά, ρευματισμούς.

Γλυκάνισο: κολικούς, αεροφαγία, χώνεψη, λιποδιάλυση, κοιλόπονους.

Γλυκόριζα: αντιφλεγμονώδης, βήχα, κρυολόγημα, άσθμα, γαστρικά έλκη.

Δάφνη: διαλύει τα άλατα του σώματος, για πυρετό.

Δενδρολίβανο: Ελιξίριο νεότητας, τριχόπτωση, πιτυρίδα, καρδιά, συκώτι.

Δίκταμο Κρήτης: στομαχοπαθήσεις, αφροδισιακό, τονωτικό, ζάχαρο.

Εκουιζέτο: προστάτης, κυστίτιδα, πέτρες στα νεφρά, ρευματικά.

Ευκάλυπτος: βήχα, άσθμα, καλή λειτουργία αναπνευστικού, βακτηριοκτόνο.

Εχινάτσα: άμυνα οργανισμού, διεγερτικό του ανοσοποιητικού, αντιαλλεργικό.

Θυμάρι: Συκώτι, τονωτικό, χωνευ-τικό, στομάχι, καρδιά, ρευματισμούς.

Καλαμπόκι (φούντα): πέτρες νεφρών, κύστη χολής, ουρικό οξύ, προστάτη.

Καλέντουλα: εμμηναγωγική, κατά εκζέματος και ακμής.

Κάρδαμο/κακουλέ: αφαιρεί φακίδες και πανάδες, καρδιοτονωτικό, περιέχει βιταμίνη C.

Κύμινο: αεροφαγία, ορχίτιδα, χιονίστρες, δυσπεψία.

Κυπαρισσάκι: προστάτη, κυστίτιδα, πέτρες νεφρών, ζάχαρο, διουρητικό.

Λεβάντα: γενικό παυσίπονο, καρδιά, πονοκέφαλο, ιλίγγους, αϋπνία, σκόρο.

Λιναρόσπορος: βήχα, δυσκοιλιότητα, αιμορροΐδες, πέτρες χολής.

Λουΐζα: αδυνάτισμα, αέρια εντέρου, δυσκοιλιότητα, τυμπανισμούς, καλή διάθεση.

Λυκίσκος: ζάχαρο, χοληστερίνη, ηρεμιστικό, αναφροδισιακό.

Μάραθο: πέτρες νεφρών, αδυνάτισμα, λιποδιαλύτης.

Μαντζουράνα: στομαχόπονους, αέρια, αϋπνίες, κοιλόπονο.

Μαστίχα Χίου: ζάχαρο, χοληστερίνη, διουρητική, χρησιμοποιείται στη ζαχαροπλαστική.

Μελισσόχορτο: ηρεμιστικό, αϋπνίες, διαλύει ουρικό οξύ, ταχυκαρδίες, υπέρταση.

Μέντα: Στομαχικές διαταραχές, γρίπη, ξηρόβηχα.

Μολόχα: μαλακτική για το λαιμό, βήχα, λαρυγγίτιδα, φαρυγγίτιδα, γαστρίτιδα, άσθμα.

Πικρόξυλο: ζάχαρο, χοληστερίνη.

Πασιφλώρα: ηρεμιστική, αϋπνίες, στρες, νεύρα.

Πιπερόριζα: τονωτική, αφροδισιακή.

Πολυκόμπι: πέτρες νεφρών, προστάτη, κύστη, ζάχαρο, αιμορροΐδες, σκώλικες εντέρου.

Πολυτρίχι: βρογχίτιδες, τραχειίτιδες, κρυολόγημα, φλεγμονές ουρικών οδών, άσθμα.

Σαπουνόχορτο: χολαγωγικό, καθαρτικό, έκζεμα, δερματίτιδα, νεφρά.

Σαλέπι: πονόλαιμο, γρίπη.

Σιναμική: δυσκοιλιότητα.

Σινάπι: βρογχίτιδα, ρευματισμούς, πλευρίτιδα, νευραλγίες, καρδιά.

Σπαθόχορτο: στομαχόπονους, ρευματισμούς, πληγές και κρεατοελιές (λάδι με σπαθόχορτο).

Σκορπιδόχορτο: πέτρες νεφρών, προστάτη, κυστίτιδα.

Τανατσέτο: παράσιτα, χαλαρώνει αιμοφόρα αγγεία, ανακουφίζει πόνους περιόδου.

Ταραξάκο: ίκτερο, ρευματισμούς, αιμορροΐδες, ζαχαροδιαβήτη.

Τσάι βουνού: θερμαντικό, γρίπη, βήχα, ηρεμιστικό, αϋπνίες, αναιμία.

Τσουκνίδα: αιμοκαθαρτικό, συκώτι, πέτρες νεφρών, διαλύει ουρικό οξύ, αφροδισιακό, περιέχει βιταμίνες Α, Β, C και μέταλλα.

Ύσσωπος: ζάχαρο, άσθμα, χοληστερίνη, βρογχικά, υπέρταση.

Φασκόμηλο: ζάχαρο, υπόταση, αναιμία, δυναμωτικό, στομάχι, μυϊκούς πόνους, γρίπη.

Χαμομήλι: Ηρεμιστικό, αϋπνίες, χωνευτικό, διουρητικό, ρευματισμούς

ΘΕΜΑ 3:

BOTANA KAI OIKONOMIA



- ⦿ Ποια τέσσερα βότανα μπορούν αν καλλιεργηθούν να είναι πηγή εισοδήματος; Τι προτείνουν για αυτό οι γνώστες των καλλιεργειών;

- Η δάφνη, η αρμπαρόριζα, η ρίγανη και το δενδρολίβανο αποτελούν μια πρώτης τάξεως εναλλακτική πρόταση καλλιεργειών για πηγή εισοδήματος. Τα **βότανα** μπορούν να καλλιεργηθούν σε φτωχές, ορεινές και ημιορεινές περιοχές.

- Δεδομένου ότι οι συνήθεις στρεμματικές αποδόσεις των **βοτάνων** στην Ελλάδα μπορούν να κυμαίνονται κατά μέσο όρο από 150 έως 500 ευρώ ή και πολύ περισσότερο (καθαρά ανά στρέμμα), ανάλογα με το είδος, το μέγεθος της καλλιεργούμενης έκτασης θα προσδιορίσει και την πρόσοδο.

- Με τη στρεμματική απόδοση αποξηραμένων φύλλων δενδρολίβανου να κυμαίνεται από 250 έως 400 κιλά, τα **έσοδα** μπορούν να φθάσουν τα 800 ευρώ ανά στρέμμα, ενώ σε περίπτωση βιολογικής καλλιέργειας τα **έσοδα** διπλασιάζονται.

- Η **καλλιέργεια** φθάνει σε πλήρη παραγωγή κατά το 3ο έτος και διατηρείται για 15-20 χρόνια. Το φυτό αντέχει τόσο σε υψηλές όσο και σε χαμηλές θερμοκρασίες. Προτιμά συνθήκες πλήρους ηλιοφάνειας. Ευδοκίμει σε εδάφη καλά στραγγιζόμενα, πεδινά αλλά και σε υψόμετρο μέχρι τα 600 μέτρα.

- Η αρμπαρόριζα είναι πολυετές φυτό, που φτάνει το ύψος των 40 cm. Μπορεί να καλλιεργηθεί και σε αργιλώδη εδάφη. Θέλει ήλιο και δεν αναπτύσσεται καλά σε περιοχές με πολλή υγρασία, τόσο στο έδαφος όσο και στην ατμόσφαιρα.

Πολλαπλασιάζεται με μοσχεύματα που προέρχονται από τα άκρα κατά τον Σεπτέμβριο, ώστε να δημιουργηθούν τα ένριζα φυτά τον Απρίλιο με Μάιο.

- Η δάφνη που χρησιμοποιούνταν στην Αρχαία Ελλάδα για να στεφανώνουν τους ήρωες, αποτελεί στις μέρες μας μια εναλλακτική πρόταση για καλλιέργεια. Με μια μέση απόδοση της τάξης των 150 κιλών ξηρών φύλλων ανά στρέμμα και την τιμή στην αγορά να φθάνει τα 15-20 ευρώ το κιλό, η καλλιέργεια της δάφνης μπορεί να προσφέρει **έσοδα** άνω των 2.000 ευρώ ανά στρέμμα. Είναι φυτό που ζει πολλά χρόνια και μπορεί να προσαρμοστεί σε διάφορα περιβάλλοντα. Αντέχει σε θερμοκρασίες χαμηλότερες από -15°C. Η δάφνη είναι αειθαλές φυτό που φθάνει σε ύψος 2-6 μέτρα.

- Έσοδα που ανέρχονται σε 500 ευρώ ανά στρέμμα όταν η καλλιέργεια είναι συμβατική και 1.000 ευρώ όταν η καλλιέργεια είναι βιολογική, υπόσχεται η ρίγανη.

- Ο σπόρος σπέρνεται σε σπορεία, όπως ο καπνός, που ετοιμάζονται είτε τέλη Ιουλίου με αρχές Αυγούστου (φθινοπωρινή εγκατάσταση), είτε μέσα Ιανουαρίου με αρχές Φεβρουαρίου (ανοιξιάτικη εγκατάσταση). Η συγκομιδή ξεκινάει από το 2ο έτος. Η συλλογή γίνεται όταν το φυτό είναι σε πλήρη άνθηση με χορτοκοπτικό μηχάνημα και σε ύψος 8-10 εκατοστά πάνω από το έδαφος. Δεν πρέπει να συγκομίζεται ύστερα από βροχή, αλλά πρέπει να περάσει περίπου μια βδομάδα. Η ποσότητα που συλλέγεται μεταφέρεται για ξήρανση είτε σε χώρο με σκιά, είτε σε ξηραντήριο. Σε διαφορετική περίπτωση, αφήνεται στο χωράφι για μια μέρα να στεγνώσει και μετά δένεται σε μπάλες ή αλωνίζεται με θεριζαλωνιστική σιταριού που έχει υποστεί μετατροπές.

ΓΙΑΤΡΟΣΟΦΙΑ ΤΗΣ ΓΙΑΓΙΑΣ





Οι μυστικές συνταγές των παλαιότερων αποτέλεσαν την αφορμή για τη δημιουργία αρκετών σύγχρονων φαρμάκων όπως υπογραμμίζουν οι ειδικοί φαρμακολόγοι. Κάποια από τα γιατροσόφια της γιαγιάς που περνούν από γενιά σε γενιά έχουν καλύτερα αποτελέσματα από τα αντιβιοτικά.



Αν υπάρχει φαγούρα
στο δέρμα επειδή έχει
βγει κάποιο
έκζεμα, μπορεί να
ξεπεραστεί με 10
φύλλα από γεράνια.
Πρέπει να πλυθούν
και να βράσουν για
1 ώρα σε 1 λίτρο
νερό. Έπειτα κάνουντας
κομπρέσες με το υγρό
αυτό στα σημεία όπου
υπάρχει η ενόχληση
, το πρόβλημα έχει
λυθεί.



Αν κάποιος θέλει να καταπολεμήσει την πιτυρίδα με εναλλακτικό τρόπο, υπάρχει η μέθοδος με το σπανάκι. Βράζει το σπανάκι και το σουρώνει. Αφού πρώτα το αφήσει να κρυώσει το βάζει ως κατάπλασμα στο κεφάλι του.



Γρήγορη
ανακούφιση από μια
κρίση ημικρανίας
μπορεί να δώσει μια
κομπρέσα με ξίδι, η
οποία θα
τοποθετηθεί στο
μέτωπο και θα
ασφαλιστεί με ένα
μαντίλι δεμένο γύρω
από το κεφάλι.



Αν μετά από μια
στομαχική
δηλητηρίαση υπάρχει
πόνος και
επαναλαμβανόμενοι
εμετοί, ένα αφέψημα
από μαραθόσπορο θα
σταματήσει τα
συμπτώματα.



Στον Ελληνικό χώρο οι παραδοσιακές θεραπείες αναπτύχθηκαν πολύ καθώς, αν και ευλογημένος καθώς ανθίζουν πλήθος θεραπευτικών βοτάνων, δεν ήταν ποτέ πλούσιος τόπος από άποψη πόρων. Στις παραδοσιακές οικογένειες φρόντιζαν να καλύπτουν τις βασικές ανάγκες σε φάρμακα από τα δώρα της φύσης που άνθιζαν σε κάθε τόπο. Εφάρμοζαν την πρόληψη και όχι μόνο τη θεραπεία όσον αφορά τη χρήση των βοτάνων, καθώς δεν περίμεναν να αρρωστήσουν, αλλά αντίθετα προλάβαιναν τα κρυολογήματα και αντιμετώπιζαν έγκαιρα ότι μπορούσαν. Όταν πια αρρώσταιναν, ακόμα και τότε γνώριζαν τους πρακτικούς τρόπους αντιμετώπισης και μόνο σε πολύ εξαιρετικές περιπτώσεις θα κατέφευγαν στον πρακτικό, τη μαμή, τον παπά, τη μάγισσα, ή το γιατρό της περιοχής.

Ο τρόπος χορήγησης μπορεί να είναι από το στόμα ως αφέψημα, σκόνη, σιρόπι κλπ, ή ως εισπνοές πάνω από κατσαρόλα όπου βράζει νερό με τα απαραίτητα βότανα, ή ως καταπλάσματα επάνω σε πληγές, τραύματα, οιδήματα ή ακόμα σαν αρωματικά στη μαγειρική, σε σάλτσες, κρέατα, ως μαγειρεμένα χόρτα ή σαν σαλάτα. Το βάμμα, το έλαιο και η σκόνη αποτελούν φαρμακευτικά σκευάσματα και θέλουν ιδιαίτερη προσοχή στη δοσολογία και πάντα σε επικοινωνία με τον ολιστικό γιατρό. Χρειάζεται να ενημερώνουμε όποιον γιατρό μας παρακολουθεί γιατί η χρήση κάποιου βοτάνου μπορεί να αντενδείκνυται στην πάθησή μας, να εξουδετερώνει ή να αυξάνει τη δράση κάποιου φαρμάκου που λαμβάνουμε.

Παρακάτω παραθέτουμε μια συνοπτική περιγραφή ορισμένων βοτάνων, με στόχο να γνωστοποιήσουμε ορισμένες βασικές ιδιότητές τους, ώστε να αντλήσουμε στοιχεία από την παράδοση και να κάνουμε το ξεκίνημα μιας έρευνας στον τομέα της βοτανολογίας, αλλά και να έχουμε μια πρακτική εφαρμογή και χρήση τους.

➤ ΑΓΓΕΛΙΚΗ

Στον Μεσαίωνα στην Ευρώπη θεωρήθηκε ευλογημένο θείο βότανο, από εκεί πήρε και το όνομά του και το χρησιμοποιούσαν για τελετουργική κάθαρση. Στην παραδοσιακή θεραπευτική θεωρείται ότι συντελλεί στην κάθαρση του αίματος. Είναι τονωτικό, δυναμωτικό, βοηθά στην πέψη, είναι αποχρεμπτικό, σπασμολυτικό, απελευθερώνει από φουσκώματα και συλλογή αερίων. Εντριβές και καταπλάσματα βοηθούν σε ρευματισμούς αρθρίτιδες και παθήσεις του δέρματος. Μπορεί να θεραπεύσει την ανορεξία, το έλκος στομάχου.



➤ ΒΑΛΣΑΜΟ

Επουλωτικό πληγών κυρίως με καταπλάσματα από λάδι που έχει παρασκευαστεί βάζοντας για αρκετό καιρό μέσα σε αυτό κυρίως άνθη του φυτού. Επίσης καταπλάσματα με κοπανισμένα φύλλα θεραπεύουν μώλωπες, τσιμπήματα, εγκαύματα, τραύματα, εκδορές. Το αφέψημα είναι βάλσαμο για το πεπτικό, για το στομάχι, το ήπαρ και όλες τις παθήσεις που συσχετίζονται, κυρίως για το έλκος και τον ίκτερο. Αλλά και βάλσαμο για την ψυχή, θεωρείται ότι βοηθά στην θεραπεία της κατάθλιψης. Ακόμα εμμηναγωγό, αιμοστατικό και κατά των ελωδών πυρετών.



➤ ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ

Όχι μόνο για το φαγητό ή τον αγιασμό, αλλά και εξαιρετο θεραπευτικό βότανο. Το αιθέριο έλαιό του είναι αντισπασμωδικό. Ίσως έλαβε το όνομά του γιατί συσχετίζεται με παθήσεις της κεφαλής. Έλεγαν οι παλιοί ότι καθαρίζει το κεφάλι, χρησιμοποιείται κατά του πονοκεφάλου, της ζαλάδας, νευρικής ημικρανίας. Βοηθά μαζί με το δεντρολίβανο τη μνήμη και τη συγκέντρωση. Φέρνει ευχάριστη διάθεση, απελευθερώνοντας τη σκέψη, από τα περιττά. Με κρασί φτιάχνουμε κάτι χωνευτικό. Τονωτικό, διουρητικό, αντισηπτικό, αποχρεμπτικό. Χρησιμοποιείται κατά της δυσκοιλιότητας μαζί με λάδι στη σαλάτα.



➤ ΓΛΥΚΑΝΙΣΟ

Το άρωμα του ούζου, ορισμένων ειδών τσίπουρου και ρακί. Είναι τονωτικό και ενεργοποιεί το νευρικό σύστημα, αλλά και αντίστοιχα τονώνει και ενεργοποιεί το πεπτικό σύστημα. Το λικέρ από σπόρους γλυκάνισου σε οινόπνευμα βοηθά στην πέψη σε επώδυνη δυσπεψία. Είναι καλό αποχρεμπτικό, κατάλληλο για το στομάχι, αντισπασμωδικό, διουρητικό, εμμηναγωγό. Ως κατάπλασμα βοηθά σε εκχυμώσεις.



➤ ΔΕΝΤΡΟΛΙΒΑΝΟ

Ένα από τα πιο ευλογημένα βότανα με σημαντική παρουσία ως φυτό ή αιθέριο έλαιο, στην τελετουργική ή μαγική χρήση των βοτάνων. Θεωρείται ότι καθαρίζει το αίμα, αλλά και προκαλεί διαύγεια πνεύματος. Βοηθά τη μνήμη και τη συγκέντρωση, την εγρήγορση, δρα ως τονωτικό και κρατά ξύπνιο το νου χωρίς να τον κουράζει με υπερένταση όπως κάνει ο καφές



Είναι πολύ ευεργετικό για το δέρμα και τα μαλλιά. Είναι εμμηναγωγό. Δρα κατά νευρικών παθήσεων, τοποθέτηση του φυτού στο κεφάλι θεωρείται ότι ξεκουράζει τους πνευματικά κουρασμένους.

Τα βλαστάρια του σε κρασί φτιάχνουν ένα καλό τονωτικό της καρδιάς, βελτιώνοντας την κυκλοφορία του αίματος. Δρα κατά του ικτέρου, της χρόνιας χολοκυστίτιδας και ηπατίτιδας. Βοηθά σε επούλωση πληγών, σε ρευματικούς πόνους και οιδήματα, αλλά και το αφέψημά του μπορεί να βοηθήσει ακόμα και σε γαγγραινώδεις πληγές



➤ ΘΥΜΑΡΙ

Το όνομά του συσχετίζεται με το θυσιάζω και το αρωματίζω. Ένα από τα βασικά αντιβιοτικά είτε σε μορφή βοτάνου είτε ως αιθέριο έλαιο. Πολύ καλό για το αναπνευστικό, αλλά και για παρασιτώσεις του εντέρου, ανθελμινθικό, κατά των οξύουρων και κατά των κολικών, που οφείλονται σε λοίμωξη. Έτσι όπως και η ρίγανη βοηθά στη διάρροια, στη δυσεντερία, δρα ως αντιπυρετικό σε τυφοειδή πυρετό. Το έγχυμα μπορεί να θεραπεύσει την ψώρα και άλλες δερματοπάθειες



Στο αναπνευστικό βοηθά στη
θεραπεία του κρυολογήματος
(και πονοκεφάλου που
προκαλείται από αυτό)
άσθματος, του κοκκύτη, της
φυματίωσης, της χρόνιας
βρογχίτιδας, και χρόνιου
κατάρρου, της λευκόρροιας,
αλλά και της αμηνόρροιας.
Επίσης καθαρίζει τον αέρα και
δρα προληπτικά για να
αποφεύγονται κρυολογήματα.



➤ ΛΕΒΑΝΤΑ

Η λεβάντα από παλιά θεωρούνταν ότι βοηθά στην αυπνία, φέρνει ωραία όνειρα και γλυκό ύπνο, όχι τυχαία γιατί το χρώμα της συσχετίζεται με το υψηλότερο τσάκρα ευνοώντας τη σύνδεση με την άλλη πλευρά. Αντίστοιχα ως αφέψημα, τονώνει το νευρικό σύστημα. Επίσης είναι αντισπασμωδικό, αντιβηχικό, κατά του άσθματος, του κοκκύτη, της γρίπης και της λαρυγγίτιδας, ένα ακόμα από τα φυσικά αντιβιοτικά, για το φαρμακείο του σπιτιού. Διουρητικό, μειώνει τον πονόδοντο, θεραπεύει την ουλίτιδα.



Δρα ως ηρεμιστικό και βοηθά στον πόνο του στομάχου που οφείλεται σε νευρικότητα και άγχος, ηρεμώντας και καθαρίζοντας το τσάκρα του ηλιακού πλέγματος. Λίγες σταγόνες στο μαξιλάρι μπορούν να μειώσουν την αυπνία, ενώ στο δέρμα μαζί με κάποιο λάδι να αλλάξουν την όψη ενός άρρωστου ή απλά κουρασμένου δέρματος σε υγιές και φωτεινό. Το αιθέριο έλαιο είναι παρασιτοκτόνο, εκτός από τη θεραπεία και προσωπική υγιεινή είναι κατάλληλο και για την υγιεινή του σπιτιού.



➤ ΡΙΓΑΝΗ

Η ρίγανη είναι ένα βότανο που χρησιμοποιείται είτε στην μαγειρική της μανιάντισσας γιαγιάς είτε ως θεραπευτικό για τη διάρροια από τη μακεδόνη μαμά. Πολυσυστημένο βότανο με θεαματικά αποτελέσματα. Όταν πρόκειται να ταξιδέψετε έχετε μαζί σας σε ένα σακουλάκι λίγη ρίγανη, για την αντιμετώπιση της γνωστής διάρροιας των ταξιδιωτών.



Καλό τονωτικό, αποχρεμπτικό, κατά της δυσμηνόρροιας, αντισπασμωδικό, εφιδρωτικό, μειώνει τον πονόδοντο. Ακόμα έχει σημαντικές επουλωτικές ιδιότητες. Βοηθά σε ρευματισμούς, στη θεραπεία του άσθματος, σε καταρροϊκές παθήσεις. Στεγνό κατάπλασμα με ζεσταμένα και κοπανισμένα φρέσκα φύλλα βοηθά σε ψύξεις και στραβολαΐμισμα.



➤ ΤΑΡΑΞΑΚΟ

Το λεγόμενο δόντι του λέοντος ή κοινώς πικραλίδα. Το ταπεινό αυτό χόρτο που πολλές φορές βρέθηκε στη σαλάτα μας ή το μαζέψαμε από το δρόμο, είναι ένα καλό καθαριστικό του αίματος, διουρητικό, υπακτικό, τονωτικό, θεραπεύει το σκορβούτο. Είναι καλό για τις φλεμονές του στήθους, για τον βήχα, για δερματικές παθήσεις, αλλά επιδρά σημαντικά στη μείωση της χοληστερόλης, θεραπεύει τις παθήσεις του ήπατος, τη διόγκωση ήπατος και σπληνός σε ελονοσία.



Θεραπεύει το διαβήτη, δρα κατά της παχυσαρκίας, ρυθμίζει τη λειτουργία των ενδοκρινών αδένων και του λεμφικού συστήματος. Δρα κατά της κόπωσης και τονώνει την πνευματική διάυγεια. Μπορούμε να το λάβουμε ως αφέψημα, βάμμα ή στη σαλάτα...



➤ ΦΑΣΚΟΜΗΛΟ

Πνευματικό και θεραπευτικό. Το κάψιμο των φύλλων του ή του αιθερίου ελαίου, καθαρίζει το χώρο σε όλα τα επίπεδα. Δρα κατά του κρυολογήματος, του ρευματικού πυρετού, κατά της ατονίας του πεπτικού. Ακόμα χρησιμοποιούνταν για να μειώνει το νυκτερινό ιδρώτα των φυματικών. Δρα κατά της νευρασθένειας. Είναι επίσης ένα ακόμα φυσικό αντιβιοτικό, απολυμαντικό, αποχρεμπτικό, βοηθά την πέψη. Είναι καλό για στοματικές πλύσεις και γαργάρες.



Τονώνει τη μνήμη και νικά την τεμπελιά και νωθρότητα. Είναι το κατεξοχήν φυσικό οιστρογόνο, άρα ρυθμίζει την έμμηνο ρύση, δρα κατά της αμμηνόρροιας, δυσμηνόρροιας, λευκόρροιας, βοηθά ακόμα τις γυναίκες στην εμμηνόπαυση, εναρμονίζοντας τις ορμόνες. Κάνει καλό στο δέρμα με ατμόλουτρα. Το αφέψημά του θεραπεύει, λαρυγγίτιδα, φαρυγγίτιδα, αμυγδαλίτιδα, σταφυλίτιδα κλπ. Είναι επίσης καλό τονωτικό για τα μαλλιά.



➤ΧΑΜΟΜΗΛΙ

Το χαμομήλι φημίζεται για τις καταπραϋντικές, κατευναστικές του ιδιότητες είτε στο πεπτικό, είτε στο δέρμα, είτε στη νοητική και ψυχική ηρεμία. Είναι ένα φυσικό ήπιο αλλά δραστικό αντιφλεγμονώδες. Είναι καλό αντισπασμωδικό, βοηθά στη θεραπεία των ρευματισμών, του κρυολογήματος, του πυρετού, μειώνει τους κολικούς του εντέρου. Αναφέρεται ότι βοηθά σε παράλυση της γλώσσας. Ενδείκνυται ακόμα σε ανορεξία, είναι τονωτικό, διουρητικό, ήπιο ηρεμιστικό, κατάλληλο σε δυσμηνόρροια και υστερία.



Είναι γνωστό ότι στη Μακεδονία και στον Πόντο από παλιά και ως σήμερα δίνουν στα νευρικά, ανήσυχα μωρά χαμομήλι (ή τίλιο), αραιωμένο στο νερό τους για να σταματούν το κλάμα. Μάλιστα το προτιμούσαν όταν το μωρό είχε και κωλικούς.

Στην ομοιοπαθητική υπάρχει αντίστοιχο φάρμακο, που είναι κατάλληλο για ένα συγκεκριμένο τύπο ανήσυχου μωρού, που του ταιριάζει το χαμομήλι. Θεωρείται ακόμα ότι βοηθά την εύκολη γέννα. Το κατάπλασμά του είναι αντιρευματικό.



Ενδείκνυται ακόμα για εξωτερικούς στο δέρμα ή εσωτερικούς ερεθισμούς στους βλεννογόνους, και άρα αντίστοιχες λοσιόν, καταπλάσματα, και στοματικές ή κοιλιακές πλύσεις. Οι κομπρέσες χαμομηλιού εμποτισμένου σε γάζα, ξεκουράζουν και θεραπεύουν τα ερεθισμένα κόκκινα μάτια. Χαρίζει στα μαλλιά λαμπερό ξανθό χρώμα και φωτίζει τις φυσικές ανταύγειες, όταν μετά το λούσιμο τα ξεπλένουμε με χαμομήλι.



Γ' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ 2013-14

- ΑΝΑΣΤΑΣΟΠΟΥΛΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ
- ΓΡΗΓΟΡΟΠΟΥΛΟΥ ΑΓΓΕΛΙΚΗ
- ΕΛΜΑΣΛΑΡΙ ΝΤΙΟΝΙΣ
- ΚΑΓΙΟΥΛΗΣ ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ
- ΚΑΛΟΓΕΡΟΠΟΥΛΟΥ ΕΥΡΟΣΥΝΗ
- ΚΑΝΕΛΛΟΠΟΥΛΟΣ ΙΩΣΗΦ
- ΜΑΡΑΓΚΟΣ ΜΗΝΑΣ
- ΜΟΥΡΟΥΤΣΟΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ
- ΜΠΙΚΟΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ
- ΜΠΙΚΟΣ ΧΡΗΣΤΟΣ
- ΜΠΙΝΙΑΚΟΥ ΟΛΓΚΕΡΤΑ
- ΜΠΟΥΛΟΥΓΑΡΗ ΒΑΡΒΑΡΑ
- ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΧΡΗΣΥΟΣ
- ΠΙΣΙΜΙΣΗΣ ΜΑΝΘΟΣ
- ΡΙΖΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ
- ΡΩΜΑΝΟΥ ΑΙΜΙΛΙΑ
- ΤΖΟΝΕ ΤΖΟΪΝΑ
- ΤΟΥΡΛΗΣ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΣ
- ΧΡΗΣΤΟΥ ΣΤΑΥΡΟΣ