

ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΚΑΡΠΕΡΟΥ
ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ-PROJECT Α' ΛΥΚΕΙΟΥ
ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2013-2014

ΘΕΜΑ:

ΒΟΤΑΝΑ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΦΥΤΑ, ΕΝΑΣ ΦΥΣΙΚΟΣ ΣΥΜΜΑΧΟΣ. ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ



ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ:

Υπεύθυνη Project: Δέσποινα Κρομμύδα ΠΕ 09 Οικονομολόγος
Τεχνική Υποστήριξη: Αλεξάνδρα Ντούσιου ΠΕ 19 Πληροφορικής

**ΒΟΤΑΝΑ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΦΥΤΑ.
ΕΝΑΣ ΦΥΣΙΚΟΣ ΣΥΜΜΑΧΟΣ. ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ**

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ ΕΩΣ ΣΗΜΕΡΑ

1. ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΚΑΙ Η ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΤΟΥΣ

- 1.1. ΑΥΤΟΦΥΗ ΒΟΤΑΝΑ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΦΥΤΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ
- 1.2. Η ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΒΟΤΑΝΩΝ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ
 - 1.2.1. ΚΑΛΛΙΕΡΓΗΣΙΜΑ ΒΟΤΑΝΑ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΦΥΤΑ
 - 1.2.2. Η ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΓΝΩΣΤΩΝ ΑΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ
 - 1.2.3. ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΕΣ ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΒΟΤΑΝΩΝ ΣΤΟΝ ΚΗΠΟ
 - 1.2.4. ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ ΒΟΤΑΝΩΝ-ΑΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ

2. ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΚΑΙ Η ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΤΟΥΣ

- 2.1. ΣΥΓΚΟΜΙΔΗ ΒΟΤΑΝΩΝ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ
 - 2.1.1. ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΣΩΣΤΗ ΣΥΛΛΟΓΗ ΒΟΤΑΝΩΝ
 - 2.1.2. ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΒΟΤΑΝΩΝ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ
 - 2.1.3. ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ ΒΟΤΑΝΩΝ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ
- 2.2. ΜΕΤΑΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΑΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ
- 2.3. ΠΡΟΙΟΝΤΑ ΠΟΥ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΙ ΑΠΟ ΒΟΤΑΝΑ
- 2.4. ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΠΡΟΙΟΝΤΩΝ ΜΕ ΒΟΤΑΝΑ

3. ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ, ΟΙ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ Η ΧΡΗΣΗ ΤΟΥΣ

- 3.1. ΧΡΗΣΕΙΣ ΑΡΩΜΑΤΙΚΩΝ-ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ
- 3.2. ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΒΟΤΑΝΩΝ ΚΑΙ ΟΙ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥΣ
- 3.3. Η ΧΡΗΣΗ ΣΤΗ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ
 - 3.3.1. ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΜΕ ΧΡΗΣΗ ΒΟΤΑΝΩΝ
 - 3.3.2. ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΓΙΑ ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΦΑΡΜΑΚΑ ΜΕ ΒΟΤΑΝΑ
- 3.4. Η ΧΡΗΣΗ ΒΟΤΑΝΩΝ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ-ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ
 - 3.4.1. ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΒΟΤΑΝΑ ΓΙΑ ΤΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ
- 3.5. ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΗ ΧΡΗΣΗ ΒΟΤΑΝΩΝ
 - 3.5.1. ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΓΙΑ ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ ΜΕ ΒΟΤΑΝΑ
- 3.6. ΠΡΟΣΟΧΗ! ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ

4. ΠΗΓΕΣ

5. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τα βότανα είναι σύμμαχος μας...

Η φύση αποτελεί το μεγαλύτερο φαρμακείο. Η χλωρίδα κρύβει τα μυστικά της πιο λαμπρής ομορφιάς και υγείας, προτείνοντας για κάθε πρόβλημα την άριστη δυνατή λύση. Στο πέρασμα των χρόνων ο άνθρωπος άρχισε να ξεχνά τις θεραπείες της φύσης και προτίμησε να στρέψει το ενδιαφέρον του στα κατασκευάσματα των χημικών εργαστηρίων.

Η φύση όμως παίρνει τη ρεβάνς καθώς ανακαλύπτουμε ξανά λίγο - λίγο της ευεργετικές ιδιότητες των αρωματικών φυτών και βοτάνων.

Το μυστικό της υγείας και της ομορφιάς βρίσκεται καλά κρυμμένο στα βότανα, τα αυτοφυή δηλαδή φυτά και ιδίως αυτά που φυτρώνουν στους καλλιεργημένους αγρούς και χρησιμοποιούνται σαν φάρμακα για τις διάφορες παθήσεις. Στην ελληνική φύση ευδοκιμούν πλήθος βοτάνων που, άλλα με την υπέροχη γεύση και άλλα με το άρωμά τους, μας χαρίζουν τις πολύτιμες ιδιότητες τους και μας φτιάχνουν τη διάθεση.

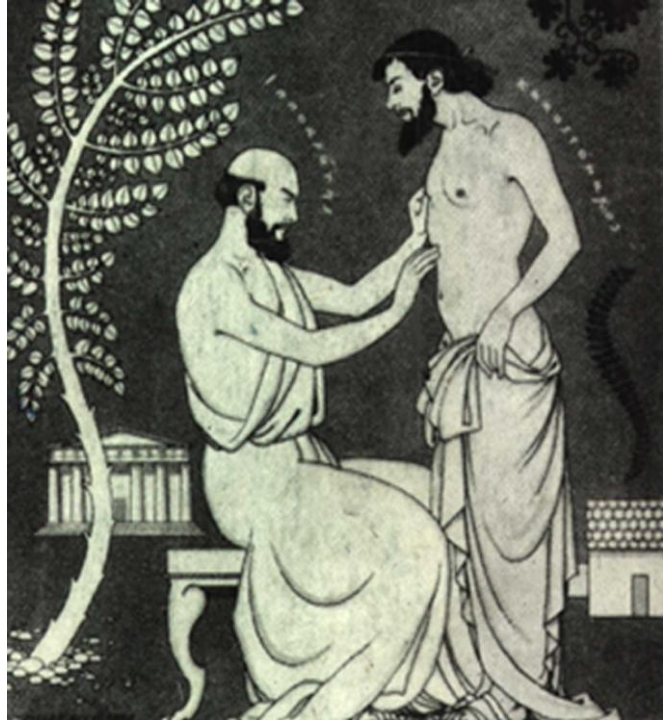
Το σχολείο μας, βρίσκεται σε μια αγροτική ημιορεινή περιοχή όπου οι κάτοικοι είναι εξοικειωμένοι με την συλλογή, καλλιέργεια και χρήση βοτάνων και αρωματικών φυτών στην καθημερινότητά. Ωστόσο οι ιδιότητες αλλά και η ευρύτερη προσφορά και συμβολή των βοτάνων στην υγεία και ευεξία του ανθρώπου δεν μας είναι γνωστές. Αυτός είναι και ο κύριος λόγος που επιλέχθηκε το θέμα αυτό ως ερευνητική εργασία.



Τα βότανα από την αρχαιότητα έως σήμερα

Τα διάφορα φυτά στην αρχαιότητα εκτός από το να καλύπτουν τις διατροφικές ανάγκες των ανθρώπων, χρησιμοποιούνταν επίσης στον καλλωπισμό, αλλά και στην παραγωγή διαφόρων φαρμακευτικών σκευασμάτων.

Οι Μινωίτες και οι Μυκηναίοι χρησιμοποιούσαν ρίζες, ξύλα, φλοιούς, άνθη, βλαστούς, καρπούς, σπόρους, έλαια και ρητίνες από διάφορα φαρμακευτικά φυτά και βότανα τα οποία φύονταν στην Ελλάδα. Ταυτόχρονα πραγματοποιούσαν εισαγωγή πρώτων υλών φυτικής προέλευσης, εξαгонτας παράλληλα δικά τους αρωματικά και φαρμακευτικά προϊόντα. Πολλά μάλιστα από τα προϊόντα αυτά πέρα από το φαρμακευτικό, θρησκευτικό και τελετουργικό ρόλο τους, χρησιμοποιούνταν επίσης και σε διάφορες μαγείες. Ο ελλαδικός χώρος λόγω της συστάσεως του εδάφους, της φυσικής του διαμόρφωσης, αλλά και του κλίματός του, διέθετε πλουσιότατη χλωρίδα από την αρχαιότητα, με την Κρήτη να αποτελεί έναν βοτανολογικό παράδεισο.



Οι Μινωίτες (2500-1400 π.Χ.) γνώριζαν τις φαρμακευτικές και αρωματικές ιδιότητες των φυτών και εκμεταλλεύονταν την πλούσια βλάστηση του νησιού για την παρασκευή αρωμάτων, αλοιφών, καλλυντικών και φαρμάκων. Στις πήλινες πινακίδες μάλιστα της γραμμικής Β περιλαμβάνονται διάφορα φαρμακευτικά και αρωματικά φυτά, όπως ο κορίανδρος (κόλιαντρο), η κύππερις, το σφάκον ή αλελίσφακον του Διοσκουρίδου (φασκομηλιά), το κρίταμον ή Κρίθμον το παράλιον, η μαστίχη από τη ρητίνη της τερεμίνθου, το φοινίκιον ή λάδανον από το φυτό Κίστος ο κρητικός (αγριοροδανιά ή μεταξόχορτο). Επίσης οι Μινωίτες χρησιμοποιούσαν τον κρόκο τον ήμερο, τον κρίνο, τη μυρτιά, την ίριδα, τη μαντζουράνα, το μάραθο, τον άνηθο, τον ασπάλαθο, τη Μήκωνα την υπνοφόρο, τον Στύρακα τον φαρμακευτικό, τον κέδρο, το κυπαρίσσι, το ελαιόλαδο και πολλά άλλα.

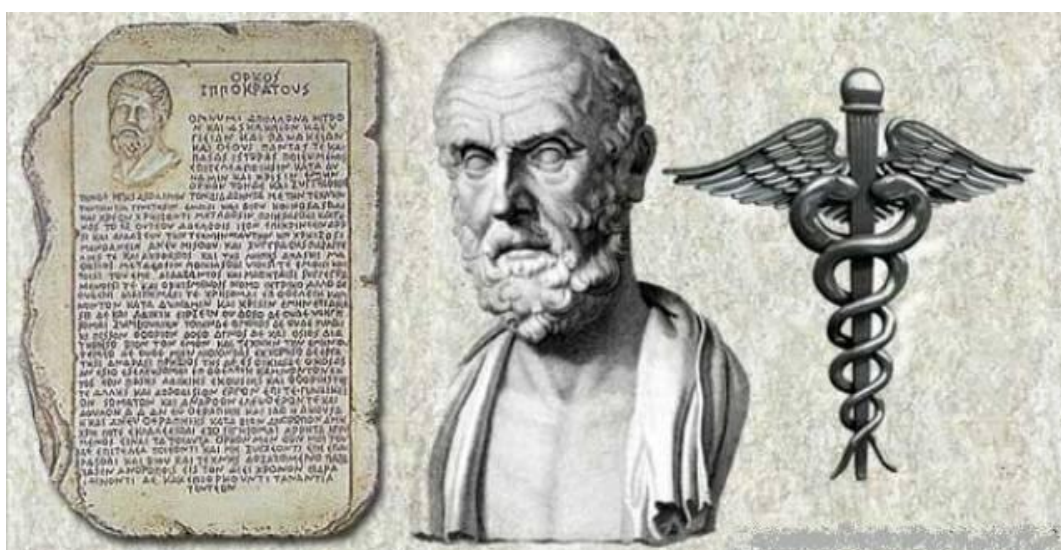
Οι αρχαίοι Θεοί συνδέθηκαν με τα φυτά και τα δέντρα: Δάφνη - Απόλλωνας, Μαρούλι - Άδωνις, Λεύκη - Δίας, Ελιά - Αθηνά.

Σημαντικός ήταν ο ρόλος των φυτών στον πόλεμο, αφού οι πληγές των πολεμιστών γιατρεύονταν με βότανα. Η ίδια η θεά Αφροδίτη έψαξε στην Κρήτη και έκοψε δίκταμο για να γιατρέψει το λαβωμένο Αινεία που ο μύθος λέει ότι ήταν γιος της.

Γενικά από την εποχή του Ομήρου ήδη αναφέρονται φάρμακα *ανδροφόνα* ή *θυμοφθόρα*, δηλαδή δηλητηριώδη βότανα με τα οποία επάλειφαν τα βέλη ή δηλητηρίαζαν την τροφή, *φάρμακα ήπια* ή *οδυνήφата* τα οποία ήταν παυσίπονα, αλλά και *φάρμακα λυγρά* τα οποία προκαλούσαν αμνησία, καθώς και το *μώλυ*, από το *μωλύω* που σημαίνει αφανίζω, ως αντίδοτο των λυγρών φαρμάκων.

Πολλοί αρχαίοι συγγραφείς, όπως ο Ηρόδοτος, ο Θεόφραστος, ο Ιπποκράτης, ο Διοσκουρίδης και άλλοι αναφέρουν λεπτομέρειες σε σχέση με αρώματα, αλοιφές, καλλυντικά και φάρμακα των οποίων η παρασκευή στηρίζονταν σε φαρμακευτικά και αρωματικά φυτά και βότανα.

Οι μεγάλοι γιατροί της αρχαιότητας, όπως ο Ιπποκράτης και ο Γαληνός μιλούν για τη σημασία της διαίτης και των βοτάνων στην πρόληψη και τη θεραπεία των διαφόρων ασθενειών.



Περίπου 237 είδη φυτών μνημονεύονται στα γραπτά του Ιπποκράτη. Διακόσια πενήντα τέσσερα φυτά και βότανα που χρησιμοποιούσε ο πατέρας της Ιατρικής πριν από δύομισι χιλιάδες χρόνια για θεραπευτικούς και κοσμητικούς σκοπούς έχουν φυτευτεί στον "κήπο του Ιπποκράτη", που ζωντανεύει στη γενέτειρά του στο φυσικό περιβάλλοντα χώρο του Διεθνούς Ιπποκράτειου Ιδρύματος, στην Κω. Ο Ιπποκράτης, ο οποίος γεννήθηκε περίπου το 460 π.Χ στην Κω, υπήρξε ο μέγιστος παθολόγος της εποχής του. Αρκετά από τα συνολικά 254 είδη φυτών που χρησιμοποιούσε αποτελούν βάση για φάρμακα ακόμα και σήμερα.

Από τα πιο γνωστά φυτά και βότανα που χρησιμοποιούσε ο Ιπποκράτης είναι:

- Η Ματζουράνα, ως αναλγητικό σε μυϊκούς πόνους, διαστρέμματα και στραμπουλίγματα
- Το δίκταμο, κατά παθήσεων του στομάχου, στα αρθρικά και ως επουλωτικό
- Το κρίταμο, ως διουρητικό, για τον καθαρισμό του αίματος
- Ο μάραθος, για τους πόνους της μήτρας, των ματιών, προφυλάσσει από τη γρίπη, το βήχα και τη ναυτία
- Το ριζάρι, ως αλοιφή για την επούλωση τραυμάτων.

1.ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΚΑΙ Η ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΤΟΥΣ

1.1. Αυτοφυή Βότανα και Αρωματικά φυτά στην Ελλάδα.

Η ελληνική χλωρίδα είναι πλουσιότατη και έχει έναν ιδιαίτερα αξιόλογο αριθμό σπάνιων ειδών που βρίσκονται μόνο στον ελλαδικό χώρο, (εξαιρετικά μπαχαρικά, βότανα και αρωματικά φυτά, όπως το τσάι του βουνού, το θυμάρι, η μέντα, το φασκόμηλο και το δίκταμο).

Η χώρα μας είναι απ'τις πλουσιότερες Ευρώπης και του κόσμου σε βιοποικιλότητα, εξηγεί η Ελένη Μαλούπα, ερευνήτρια του ΕΘΙΑΓΕ, υπεύθυνη Βαλκανικού Βοτανικού Κήπου Κρουσίων και εθνική εκπρόσωπος τη διατήρηση των αυτοφυών εκτός τόπου. «Τα αυτοφυή φυτά της Ελλάδας είναι περίπου 6.000 φυτικά είδη και υποείδη, τα οποία



της

του

για

αποτελούν σχεδόν το 50% των αυτοφυών φυτών της Ευρώπης! Από αυτά, τα 700 είδη είναι ενδημικά, δηλαδή δεν τα βρίσκουμε πουθενά αλλού στον κόσμο, ενώ περίπου 20% είναι αρωματικά ή και φαρμακευτικά φυτά. Έτσι, η Ελλάδα είναι η 3η χώρα σε παγκόσμια κατάταξη, δεδομένου του αριθμού ενδημικών φυτών, ανάλογα με το γεωγραφικό της μέγεθος!

Κάποια χαρακτηριστικά παραδείγματα: Δίκταμο Κρήτης, Μαστιχόδεντρα Χίου, Αχίλλεα, Σιδερίτης (τσάι του βουνού), Ρίγανη (στην Ελλάδα παρουσιάζει 30 παραλλαγές με διαφορετικά χαρακτηριστικά η κάθε μία. Η μυρωδάτη ρίγανη, που φεύγει στο εξωτερικό είναι η Γκρικ Ορέγκανο), ο κρόκος Κοζάνης, η μέντα και πολλά άλλα.

«Από τα Αρωματικά μας φυτά το 50 έως και το 60% δεν καλλιεργείται, αλλά συλλέγεται και είναι επιτακτική ανάγκη να προστατευθεί, καθώς έχει καταγραφεί μείωση των φυσικών πόρων», σημειώνει η κ. Μαλούπα. Τα πιο πολλά αυτοφυή βρίσκονται στην οροσειρά της Ροδόπης, με αριθμό αυτοφυών 3.130!!! «Όμως η άγνοια ωθεί συχνά Έλληνες και ξένους να κακοποιούν τον εθνικό μας πλούτο, συλλέγοντας άτσαλα ακόμη και τη γνωστή σε όλους μας ρίγανη, που χρησιμοποιείται, πέρα από τη μαγειρική και την ιατρική και στην αρωματοποιία», εξηγεί η Ελένη Μαλούπα.

Όπως λέει η διευθύντρια Ινστιτούτου Φυτικής Παραγωγής, η Ελλάδα θα μπορούσε να θριαμβεύσει στην παραγωγή αρωματικών φυτών. Έχει ερευνηθεί ότι από τα 6.000 αυτοφυή ειδικά είδη της χώρας μας περίπου 1.800 είναι αρωματικά και φαρμακευτικά. Από αυτά περίπου 300 μπορούν να αξιοποιηθούν. Μερικά απ' αυτά 30-50 είδη αξιοποιούνται σήμερα χωρίς να είναι πιστοποιημένα. Ωστόσο αν πρόκειται να καλλιεργηθούν τα φυτά χρειάζεται γνώση και έλεγχος.

1.2. Η καλλιέργεια βοτάνων και αρωματικών φυτών.

Τα αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά καλλιεργούνται από πολύ παλιά για τις φαρμακευτικές, αρωματικές και γευστικές τους ιδιότητες. Βασικό συστατικό τους είναι τα αιθέρια έλαια που περιέχουν, τα οποία έχουν αντιμικροβιακή, τονωτική, αντισηπτική κ.ά. δράση.

Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται έντονο ενδιαφέρον για την καλλιέργεια και τη μεταποίησή τους στη χώρα μας, ενώ παρουσιάζουν μια νέα ελπιδοφόρα καλλιεργητική πρόταση.

Οι λόγοι είναι οι εξής:

- Η χώρα μας, εξαιτίας των εδαφοκλιματικών τις συνθηκών, θεωρείται ιδανική για την καλλιέργειά τους.
- Μπορούν να αξιοποιήσουν πολλές κατηγορίες εδαφών, ακόμη και ορεινών και μειονεκτικών περιοχών.
- Υπάρχει αυξημένη ζήτηση για χρήση τους από εταιρείες διατροφής, αρωματοποιίας καλλυντικών κ.ά., γιατί αντικαθιστούν τις χημικές ουσίες που χρησιμοποιούν με φυσικές.
- Έχουν μικρές απαιτήσεις σε εισροές (φάρμακα, λιπάσματα). Μπορούν να καλλιεργηθούν ή να βιοκαλλιεργηθούν πολύ εύκολα, γιατί δεν προσβάλλονται εύκολα από εχθρούς και ασθένειες.



1.2.1. Καλλιεργήσιμα βότανα και αρωματικά φυτά.

Στον αντίποδα αυτών που συλλέγονται, υπάρχουν άνθρωποι που έχουν κάνει επενδύσεις στα Αρωματικά Φυτά, ειδικά μετά την κρίση, ως εναλλακτική καλλιέργεια. Ήδη στην Ελλάδα, ένας από τους πιο γνωστούς Βοτανικούς κήπους είναι στα Κρούσια του Κιλκίς, στην Επίδαυρο που εκεί η ένωση νέων Αγροτών Αργολίδας, ετοιμάζονται πυρετωδώς για την ίδρυση ενός κήπου με τα ιερά και θαυματουργά βότανα του Ασκληπιού! Επίσης μια ακόμα πολλή καλή προσπάθεια έχει ξεκινήσει και στο Δήμο Εμμανουήλ Παπά, στις Σέρρες από την Ένωση νέων Αγροτών Σερρών.



Η καλλιέργεια των αρωματικών και φαρμακευτικών φυτών εντοπίζεται στη Μακεδονία και στη Θράκη (ρίγανη, τσάι του βουνού, γλυκάνισο, μάραθος, κρίκος), στη Θεσσαλία (ρίγανη, τσάι του βουνού, γλυκάνισο), στη Βοιωτία, στην Εύβοια (μάραθος), στη Λέσβο (γλυκάνισο) και στην Κρήτη (δίκταμο). Το 65% των καλλιεργούμενων εκτάσεων με αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά εντοπίζονται κυρίως σε μειονεκτικές περιοχές.

Τα κυριότερα καλλιεργούμενα είδη είναι το δίκταμο, ο κρίκος, η μέντα, η ρίγανη, το τσάι του βουνού, ο μαραθόσπορος, το γλυκάνισο. Ο κρίκος καταλαμβάνει την πρώτη θέση σε καλλιεργούμενη έκταση, παρουσιάζοντας μία σταθερότητα ως προς την έκταση και την παραγωγή.

Τις τελευταίες δεκαετίες έγιναν δειλά βήματα, στο πλαίσιο κυρίως της συμβολαιακής γεωργίας, δηλαδή από ιδιώτες-αγρότες, αγροτικούς συνεταιρισμούς και συλλέκτες βοτάνων, που υπογράφουν με ελληνικές εταιρείες ότι η παραγωγή τους θα απορροφηθεί. Ο Αγροτικός Συνεταιρισμός Αρωματικών Φυτών Αγρινίου



«Ανθήρ» συστάθηκε από Ομάδα Παραγωγών της περιοχής, αφού η καπνοκαλλιέργεια σταμάτησε. Η Ένωση Αγροτικών Συνεταιρισμών Ρεθύμνου έχει δημιουργήσει υποδομές για αρωματικά φυτά και βότανα, τα οποία προορίζονται για φαρμακευτική χρήση, οι μαστιχοπαραγωγοί της Χίου κι οι κροκοπαραγωγοί της Κοζάνης έχουν κάνει σημαντικά βήματα, ενώ υπάρχουν διάσπαρτοι ιδιώτες μικροί παραγωγοί.

Τα τελευταία χρόνια οι φαρμακευτικές εταιρίες για φάρμακα, καλλυντικά, διαιτητικά προϊόντα, ροφήματα κ.α. ζητούν έλαια με συστατικά φυτικής προέλευσης όλο και πιο συχνά. Η εταιρεία που παρασκευάζει το ποτό MARTINI αγοράζει σχεδόν όλη την εγχώρια παραγωγή δίκταμου!

Σημαντικά περιθώρια ανάπτυξης στο πλαίσιο της συμβολαιακής γεωργίας υπάρχουν για: θυμάρι, φασκόμηλο, χαμομήλι, ταραξάκο, υπερίκο (βαλσαμόχορτο), λουίζα, βαλεριάνα, λεβάντα και τσάι του βουνού.

Μερικά από τα πιο γνωστά αρωματικά φυτά της Ελληνικής γης είναι:

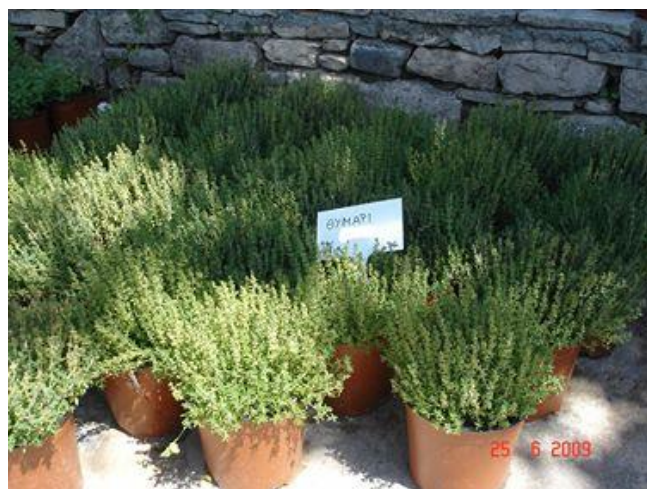
Δενδρολίβανο, δίκταμο, δυόσμος, ελληνικό θυμάρι, κρίταμο, λεβάντα, μέντα, ελληνική ρίγανη, ελληνική φασκομηλιά, μελισσόχορτο.



1.2.2. Η καλλιέργεια γνωστών αρωματικών φυτών

ΘΥΜΑΡΙ

Το θυμάρι είναι ένας μικρός αρωματικός θάμνος που ανήκει στα πολυετή φυτά, με διάρκεια ζωής γύρω στα 7 έτη. Ευδοκimeί τόσο σε περιοχές θερμές όσο και σε ψυχρές. Αναπτύσσεται σε περιοχές ηλιόλουστες έως μερικά σκιαζόμενες.



ΛΕΒΑΝΤΑ

Η λεβάντα είναι μέτρια ανθεκτική σε πάγο και ξηρασία. Όλες οι λεβάντες είναι ευαίσθητες στην υψηλή υγρασία, ενώ οι υψηλές θερμοκρασίες του καλοκαιριού επηρεάζουν την ποιότητα του παραγόμενου ελαίου.

ΧΑΜΟΜΗΛΙ

Το χαμομήλι παρουσιάζει αντοχή σε χαμηλές θερμοκρασίες. Δεν αναπτύσσεται ικανοποιητικά σε πολύ υψηλές θερμοκρασίες. Το χαμομήλι είναι ιδιαίτερα ευαίσθητο στους ανέμους, κυρίως την περίοδο της άνθησής του. Μπορεί να καλλιεργηθεί και σε ισχυρά όξινα εδάφη.





ΒΑΛΣΑΜΟΧΟΡΤΟ

Το βαλσαμόχορτο δεν έχει ιδιαίτερες απαιτήσεις σε θρεπτικά στοιχεία και νερό. Πολλαπλασιάζεται με σπόρο. Η εγκατάσταση της καλλιέργειας γίνεται νωρίς την άνοιξη όταν η μέση θερμοκρασία του εδάφους είναι 10 °C, ανεξάρτητα εάν υπάρχει ακόμη πιθανότητα παγετού ή όχι. Το φυτό καλλιεργείται για τη δρόγη του που αποτελείται από τις αποξηραμένες ανθοφόρες κορυφές και τα φύλλα του φυτού. Χρησιμοποιείται ως πρώτη ύλη σε φαρμακευτικές βιομηχανίες.

ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ

Η άριστη θερμοκρασία ανάπτυξης του βασιλικού είναι 23-25 °C. Ανέχεται πολύ υψηλές θερμοκρασίες εφόσον η ρίζα του είναι υγιής και έχει στη διάθεσή της επαρκή εδαφική υγρασία. Σε θερμοκρασίες κάτω από 7 °C, ιδιαίτερα σε προχωρημένο στάδιο, παθαίνει "σοκ". Ο βασιλικός είναι πολύ απαιτητικός σε νερό. Έτσι, η καλλιέργειά του απαιτεί πολλές και συχνές αρδεύσεις.



ΜΕΛΙΣΣΟΧΟΡΤΟ

Το μελισσόχορτο ευδοκίμει σε ημιορεινές και πεδινές δροσερές περιοχές, σε πλούσια εδάφη, ποτιστικά, καλώς στραγγιζόμενα. Το χειμώνα, το υπέργειο τμήμα με τις πρώτες πάχνες καταστρέφεται και διαχειμάζει μόνο το πλούσιο και σχετικά αβαθές ριζικό του σύστημα.





MENTA

Η μέντα μπορεί να ευδοκιμήσει σε ποικιλία κλιμάτων και εδαφών. Άριστη θερμοκρασία ανάπτυξης για τη μέντα είναι 17 °C και όταν αρδεύεται τακτικά αντέχει και σε υψηλές θερμοκρασίες του καλοκαιριού. Η απόδοση σε αιθέριο έλαιο από τις δύο συγκομιδές μπορεί να φθάσει τα 8 λίτρα ανά στρέμμα και εξαρτάται κυρίως από την καλλιεργούμενη ποικιλία, το έδαφος, τις επικρατούσες κλιματικές συνθήκες και τις καλλιεργητικές

πρακτικές.

ΡΙΓΑΝΗ

Η ρίγανη αυτοφύεται σε μεγάλη ποικιλία εδαφών και κλιμάτων από παραθαλάσσιες έως ορεινές περιοχές στη νησιώτικη και την ηπειρωτική Ελλάδα σε πλούσια και φτωχά εδάφη. Επιβιώνει και σε λίγο φως, αλλά για να δώσει καλή ποιότητα δρόγης (υψηλή περιεκτικότητα σε ριγανέλαιο και καρβακρόλη), το φως είναι απαραίτητο.



ΤΣΑΙ ΤΟΥ ΒΟΥΝΟΥ

Το φυτό ευδοκίμει σε περιοχές με μεγάλο υψόμετρο, αντέχει στις χαμηλές θερμοκρασίες, προτιμά τα πετρώδη ασβεστολιθικά εδάφη αλλά αναπτύσσεται σε ποικιλία εδαφών. Έχει ελάχιστες απαιτήσεις σε θρεπτικά στοιχεία, και αντοχή στην έλλειψη νερού. Το τσάι του βουνού ή σιδερίτης είναι φυτό ποώδες, πολυετές και αυτοφύες των ορεινών περιοχών της χώρας μας. Με το όνομα τσάι του βουνού αναφέρονται διάφορα είδη του γένους *Sideritis* ssp. της οικογένειας *Lamiaceae*. Τα πιο σημαντικά είδη σιδερίτη που βρέθηκαν στην Ελλάδα είναι: *Sideritis athoa* (τσάι Άθω), *Sideritis euboica* (τσάι Ευβοίας), *Sideritis scardiacae* (τσάι Ολύμπου), *Sideritis raeseri* (τσάι Παρνασσού), *Sideritis clandestina* (τσάι Ταυγέτου).



1.2.3. Απαραίτητες προϋποθέσεις για την καλλιέργεια βοτάνων στον κήπο

Ήλιος

Τα περισσότερα βότανα είναι εύκολο να καλλιεργηθούν στον κήπο μας, αλλά θα πρέπει να προσέξουμε ώστε να επιλέξουμε την κατάλληλη τοποθεσία. Ένα ηλιόλουστο σημείο που το φως το βλέπει 6-8 ώρες τη μέρα είναι το καταλληλότερο. Αν δεν μπορείτε να εντοπίσετε ένα τέτοιο σημείο στον κήπο σας, πολλά βότανα ανέχονται την ελαφριά σκιά, αλλά η ανάπτυξη τους δεν είναι τόσο καλή.

Έδαφος

Τα βότανα μπορούν να αναπτυχθούν σχεδόν σε οποιοδήποτε καλό χώμα κήπου. Το χώμα δεν πρέπει να είναι πολύ όξινο ή αλκαλικό, αλλά ουδέτερο για να δούμε τα φυτά μας να ευδοκιμούν. Τα περισσότερα αρωματικά φυτά αναπτύσσονται καλύτερα όταν υπάρχει επαρκής οργανική ύλη αλλά δεν απαιτούν υψηλά γόνιμο έδαφος.

Πότισμα

Τα βότανα χρειάζονται αρκετό νερό για να μεγαλώσουν και να βγάλουν πλούσιο φύλλωμα αλλά ένας παράγοντας που θα πρέπει να λάβουμε σοβαρά υπόψη είναι η αποστράγγιση του εδάφους. Κανένα από τα γνωστά βότανα δεν ευδοκimeί σε πολύ υγρό έδαφος γι' αυτό πριν τα φυτέψουμε είναι καλό να δημιουργήσουμε ένα υπόστρωμα από βότσαλα, έτσι ώστε το νερό να αποστραγγίζεται και να μη στέκεται στη ρίζα του φυτού.

Παράσιτα

Λίγα έντομα και ασθένειες μπορούν να βλάψουν τα βότανα. Το έντονο άρωμα τους απωθεί τα παράσιτα και με λίγη προσοχή και έλεγχο των φυτών μπορούμε να τα προστατέψουμε και να καλλιεργήσουμε υγιή και πλούσια φυτά.



1.2.4. Προοπτικές καλλιέργειας βοτάνων-αρωματικών φυτών

Έντονο ενδιαφέρον για αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά

Είναι απίστευτο το πόσο πολύ η Ευρώπη, όχι μόνο γνωρίζει, αλλά και θέλει και αναζητά τα αρωματικά άγρια φυτά που όταν αξιοποιούνται κατάλληλα είναι χρήσιμα και ωφέλημα για τον άνθρωπο. Όπως έχουν διαπιστώσει πολλοί ειδικοί επιστήμονες, στην Ελλάδα υπάρχει ένας εθνικός πλούτος από αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά, που όμως παραμένει αναξιοποίητος. Και αυτό γιατί έπρεπε να έχει δημιουργηθεί Εθνικός Κατάλογος Ποικιλιών ώστε να υπάρξει ανάπτυξη σ' αυτόν τον κλάδο στη χώρα μας. Πρέπει δηλαδή, εμείς οι Έλληνες και να γνωρίσουμε αυτά τα περίφημα προϊόντα της Ελληνικής φύσης και να δοθεί η σωστή και κατάλληλη καλλιεργητική...γραμμή στους αγρότες και σε όσους άλλους θα ήθελαν να γνωρίσουν τα φυτά και θα ήθελαν να μαζεύουν από τα χωράφια και τα βουνά όλα αυτά τα αυτοφυή βότανα της γης. Το οικονομικό όφελος για την Ελλάδα θα ήταν μεγάλο, ιδιαίτερα για τη χώρα που όπως έχει αποδειχθεί έχει τη μεγαλύτερη ποικιλία βοτάνων.



Το φασκόμηλο, η μέντα, το δενδρολίβανο, το χαμομήλι, η καλέντουλα και εκατοντάδες άλλα φυτά που χαρακτηρίζουν την ελληνική ύπαιθρο θα μπορούσαν να αξιοποιηθούν με συστηματική καλλιέργεια και να προσφέρουν ικανοποιητικά εισοδήματα στους παραγωγούς.

Ωστόσο, σήμερα, αν και το ενδιαφέρον βαίνει αυξανόμενο, το ποσοστό που καταλαμβάνουν τα φαρμακευτικά φυτά στις συνολικές καλλιεργούμενες εκτάσεις είναι πολύ μικρό. Όπως αναφέρει ο καθηγητής Βιοχημείας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας Δημήτρης Κουρέτας, η νούμερο ένα χώρα στις εξαγωγές στην Ευρώπη είναι σήμερα η Αλβανία με 11.000 τόνους, ενώ η Ελλάδα είναι τελευταία με 900 τόνους. Ο Δημήτρης Γούσιος, καθηγητής του τμήματος Χωροταξίας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, αναφέρει ότι τα ελληνικά φαρμακεία διαθέτουν προϊόντα με βάση φαρμακευτικά φυτά προέλευσης Τουρκίας, Αλβανίας και Σκοπίων, τη στιγμή που η χώρα μας διαθέτει εξαιρετικής ποιότητας βότανα, οι δυνατότητες των οποίων σήμερα μένουν σχεδόν αναξιοποίητες.

Αποδόσεις έως 3.000 ευρώ το στρέμμα

Οι δύο καθηγητές επισημαίνουν ότι, αν ο παραγωγός λειτουργεί με επιχειρηματικά κριτήρια, μπορεί να έχει πολύ καλή οικονομική απόδοση, που διαμορφώνεται μεταξύ 500 και 3.000 ευρώ ανά στρέμμα, αναλόγως του φυτού.

Δεδομένου μάλιστα ότι και η στρεμματική τους απόδοση είναι καλή, ένας παραγωγός θα μπορούσε να έχει ένα ικανοποιητικό εισόδημα με μόλις 4-5 στρέμματα.

“Σχολείο” έστησε το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Ομάδα καθηγητών του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, σε συνεργασία με το Εθνικό Ίδρυμα Αγροτικής Έρευνας (ΕΘΙΑΓΕ), πραγματοποιεί εδώ και λίγους μήνες προσπάθεια οργάνωσης της αλυσίδας παραγωγής 30 φαρμακευτικών φυτών και ενημέρωσης των αγροτών. Μάλιστα, έχουν οργανώσει μια ομάδα παραγωγών και τους συντονίζουν, τους ενημερώνουν και τους καθοδηγούν σχετικά με τις εν λόγω καλλιέργειες. “Στην ουσία στήσαμε ένα σχολείο για παραγωγούς, παρέχοντάς τους πανεπιστημιακή εκπαίδευση, πληροφόρηση και την οργάνωση για την καλλιέργεια, τη μεταποίηση και την αγορά των φαρμακευτικών φυτών”, σημειώνει ο κ. Γούσιος, προσθέτοντας ότι επόμενο βήμα θα είναι να ενθαρρύνουν τους παραγωγούς να στήσουν μια μικρή βιοτεχνική μονάδα και να συνεργαστούν με γυναικείους αγροτουριστικούς συνεταιρισμούς για τη διάθεση των προϊόντων τους.



“Επίσης, ήρθαμε σε επαφή με τις τρεις μικρές βιομηχανίες της Θεσσαλίας που μεταποιούν φαρμακευτικά φυτά, για μελλοντική συνεργασία, όπως επίσης και με την εταιρεία Κορρές”, ανέφερε.

Τρία Βότανα που αφήνουν μεγάλα κέρδη !!!

Τρία βότανα που φημίζονται για τις θεραπευτικές τους ιδιότητες, μοιάζουν να αποτελούν μια πρώτης τάξεως εναλλακτική πρόταση για νέα πηγή εισοδήματος.

Το τσάι του βουνού, το χαμομήλι το μελισσόχορτο, μπορεί να είναι ευρέως γνωστά σε όλους μας ως εξαιρετικά ροφήματα με ευεργετικές την υγεία ιδιότητες,



και

για

ωστόσο η καλλιέργειά τους εμφανίζει μεγάλες προοπτικές ανάπτυξης με κάθε άλλο παρά ευκαταφρόνητες αποδόσεις που φθάνουν να ξεπερνούν τα 2.000 ευρώ ανά στρέμμα.

Για να είναι κερδοφόρες οι πωλήσεις αυτών των υλικών, θα πρέπει να επεκταθεί η παραγωγή τους. Εκτάσεις τεσσάρων-πέντε συνολικά στρεμμάτων είναι συνήθως πάρα πολύ μικρές για πραγματικά έσοδα, διαθέτοντας χύδην ξηρά αρωματικά φαρμακευτικά φυτά.

ΜΕΛΙΣΣΟΧΟΡΤΟ

4 έως 6 ευρώ το κιλό η τιμή πώλησης

Με τη μέση απόδοση ανά στρέμμα να ανέρχεται σε 400 κιλά ξηρής δρόγης (ξηρά φύλλα) και την τιμή πώλησης στην Ελλάδα να διαμορφώνεται από 4 έως 6 ευρώ το κιλό, η καλλιέργεια του μελισσόχορτου υπόσχεται σημαντικά κέρδη.

ΧΑΜΟΜΗΛΙ

Το βιολογικό αποξηραμένο χαμομήλι πωλείται στην εγχώρια αγορά έως 8 ευρώ το κιλό, ενώ στις αγορές του εξωτερικού οι τιμές πώλησης διπλασιάζονται όταν βέβαια πληρούνται τα ποιοτικά κριτήρια.

Το χαμομήλι δίνει κατά μέσο όρο παραγωγή 300-400 κιλά χλωρά φύλλα ανά στρέμμα και φτάνει έως και 100 κιλά ξηρά φύλλα ανά στρέμμα.



ΤΣΑΙ ΤΟΥ ΒΟΥΝΟΥ



Με τη στρεμματική απόδοση στο τσάι του βουνού να είναι διπλάσια όταν η καλλιέργεια είναι βιολογική, τα έσοδα ανά στρέμμα σε ετήσια βάση μπορούν να φθάσουν τα 800 ευρώ.

Η διάρκεια παραγωγικής ζωής της φυτείας είναι 5-8 χρόνια, με την απόδοση τον 3ο-4ο χρόνο να φτάνει τα 100 κιλά ανά στρέμμα.

2. ΒΟΤΑΝΑ ΚΑΙ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ

2.1. Συγκομιδή βοτάνων και αρωματικών φυτών

Μερικά βότανα μπορούν να συλλεχθούν ολόκληρο το χρόνο, αλλά τα περισσότερα έχουν διαφορετική εποχή ανάπτυξης και συγκομιδής και πρέπει είτε να καταναλώνονται αμέσως είτε να υποβάλλονται σε σωστή επεξεργασία συντήρησης για να χρησιμοποιηθούν αργότερα. Τα βότανα όπως όλα τα φυτά, τα λαχανικά και τα φρούτα, απαιτούν γρήγορη επεξεργασία για να μην χάσουν τα θρεπτικά συστατικά, τις βιταμίνες και τη θεραπευτική τους ιδιότητα.



Πρέπει να μαζεύουμε τα καλύτερα υγιή φυτά, που δεν έχουν προσβληθεί από ασθένειες ή βλαβερά έντομα και βρίσκονται μακριά από μολυσμένο περιβάλλον και περιοχές όπου έχει γίνει ράντισμα για την προστασία καλλιεργειών. Δεν είναι τυχαίο ότι οι άδειες για βιολογικά φυτικά τρόφιμα δίνονται όταν η καλλιέργεια είναι μακριά από κεντρικές αρτηρίες δρόμων. Τα φυτά και ακόμα περισσότερο τα βότανα, επηρεάζονται από τις περιβαλλοντολογικές συνθήκες που υπάρχουν σε κάθε περιοχή και αν είναι μολυσμένες, τα συστατικά τους μπορούν να αλλοιωθούν και να περιέχουν επικίνδυνα χημικά στοιχεία για τον άνθρωπο. Χάνουν έτσι την θεραπευτική τους ιδιότητα.

2.1.1. Συμβουλές για σωστή συλλογή βοτάνων.

- Συλλέγουμε ένα βότανο όταν το γνωρίζουμε καλά και την κατάλληλη εποχή.
- Όταν συλλέγουμε ένα βότανο προσέχουμε να μην καταστρέφουμε τα γύρω φυτά.
- Συλλέγουμε μόνο τα μέρη και την ποσότητα που μας χρειάζεται.
- Δεν ξεριζώνουμε το φυτό, αλλά κόβουμε με ψαλίδι τα θεραπευτικά του μέρη και όχι όλα, για να δώσουμε την δυνατότητα στο φυτό να συνεχίσει την ανάπτυξή του.
- Η εντατική συλλογή και ιδιαίτερα των αναπαραγωγικών μερών του φυτού μπορεί να οδηγήσει στην εξαφάνισή του.

Πότε και πώς γίνεται το μάζεμα.

Για τις ρίζες και τους κονδύλους γίνεται το φθινόπωρο και την άνοιξη. Την εποχή αυτή το έδαφος είναι υγρό και βοηθάει να βγουν εύκολα. Διώχνουμε τα χώματα με προσοχή, τις πλένουμε και τις στεγνώνουμε καλά.

Για τις φλούδες το μάζεμα γίνεται την άνοιξη (ή το φθινόπωρο) γιατί τότε είναι γεμάτες χυμούς, που κυκλοφορούν αυτές τις εποχές. Το ξύλο μαζεύεται το χειμώνα. Τα φύλλα όταν αρχίζει να μπουμπουκιάζει το φυτό. Τα άνθη μαζεύονται όταν αρχίσουν να ανοίγουν. Ακόμη κι αν τα άνθη κρατάνε πολύ καιρό, πρέπει να προσέχουμε να τα μαζεύουμε μόλις ανοίξουν, γιατί τα πρώτα άνθη είναι πλούσια σε δραστικές ουσίες.



Φύλλα και άνθη των αρωματικών φυτών μαζεύονται μαζί. Καλό είναι τα άνθη να μαζεύονται πρωί, που είναι πιο δροσερά, ενώ τα φύλλα, όπως και τα φυτά ολόκληρα, καλύτερα είναι το απόγευμα, γιατί περιέχουν όλες τις ουσίες που μαζέψαν στη διάρκεια της ημέρας.

Προσοχή χρειάζεται στη μεταφορά των φύλλων και των λουλουδιών, να μην



πατηθούν το ένα με το άλλο. Να παίρνουμε μέτρα ώστε να αερίζονται καλά και να αποφεύγουμε τα τσουβάλια, προτιμώντας τα καλάθια. Το μάζεμα των βολβών γίνεται το φθινόπωρο, των μπουμπουκιών την άνοιξη, των σαρκωδών καρπών στην πλήρη ωρίμανσή τους ή λίγο μετά και των ξερών καρπών πριν να ξεραθούν στο φυτό.

2.1.2. Επεξεργασία βοτάνων και αρωματικών φυτών

Όταν συλλέγουμε τα βότανα θα πρέπει να τα επεξεργαστούμε αμέσως μετά τη συγκομιδή και να τα αποθηκεύσουμε κατάλληλα,

Κυρίως τα αρωματικά βότανα, γιατί το άρωμα τους διαφεύγει στην ατμόσφαιρα και μπορούν να χάσουν τα πολύτιμα αιθέρια έλαια τους σε λίγες ώρες.

Επειδή όμως τα περισσότερα είναι ευπαθή, εάν τα αποξηράνουμε άμεσα και με τον σωστό τρόπο, διατηρούν τις περισσότερες από τις ευεργετικές τους ιδιότητες.



Το πλύσιμο των φυτών, φύλλων και λουλουδιών, καθυστερεί την ξήρανση, ενώ ευνοεί το σάπισμα. Αφού τα κόψουμε γρήγορα και χωρίς να τα ζουλάμε, τα πλένουμε με χλιαρό νερό, τα στραγγίζουμε και τα δένουμε σε ματσάκια (όχι σφιχτά), που τα κρεμάμε σε σκιερό μέρος, σε χώρο που αερίζεται καλά μέχρι να αποξηρανθούν τελείως.



Οι θερμοκρασίες ξήρανσης θα πρέπει να είναι ανάμεσα στους 20-30 βαθμούς Κελσίου.

Προσοχή στο χαμομήλι που δεν πρέπει να πλένεται ποτέ, φροντίζουμε μόνο να μην προέρχεται από πολυσύχναστο μέρος.

2.1.3. Αποθήκευση βοτάνων και αρωματικών φυτών.

Τα βότανα αφού αποξηρανθούν και χάσουν παντελώς την υγρασία τους, αποθηκεύονται σε βάζο και διατηρούν τις θεραπευτικές τους ιδιότητες για έναν περίπου χρόνο.



Στην εποχή μας, ένας εξίσου καλός τρόπος διατήρησης των βοτάνων είναι η κατάψυξη. Αφού τα πλύνουμε καλά, τα στεγνώνουμε και τα αποθηκεύουμε στην κατάψυξη σε σακουλάκια. Αν θέλουμε να μην πιάνουν πολύ χώρο, κάνουμε τα εξής :Τα πλένουμε καλά τα ζεματίζουμε με καυτό νερό ελαφρώς, ώστε να χάσουν τον όγκο τους, και τα βουτάμε ξανά σε κρύο νερό. Στραγγίζουμε καλά τα βότανα και τα αποθηκεύουμε στην κατάψυξη. Αν φυλάσσονται σε δροσερό μέρος, τα βότανα μπορούν να αντέξουν μέχρι και 12 μήνες μετά τη συγκομιδή τους. Και με τις δύο παραπάνω μεθόδους αποθηκεύουμε μακροχρόνια και σωστά τα βότανα μας.



2.2. Μεταποίηση και χρήση των βοτάνων και αρωματικών φυτών

Έγχυμα (Εκχύλισμα)

Το έγχυμα είναι ένας απλός τρόπος εξαγωγής των ενεργών συστατικών των βοτάνων μέσω του ζεστού νερού. Αυτή η μέθοδος χρησιμοποιείται για να εξαγάγουμε τα πτητικά συστατικά των αποξηραμένων ή πράσινων εναέριων μερών των βοτάνων όπως είναι τα λουλούδια και τα φύλλα.

Βάζουμε το βότανο στο νερό πριν βράσει και το αφήνουμε σκεπασμένο με ένα καπάκι για 5-10 λεπτά. Επειδή το βραστό νερό διασκορπίζει τα πολύτιμα πτητικά έλαια των βοτάνων στον ατμό μην τα αφήνετε να βράσουν.



Τα εγχύματα θα πρέπει να παρασκευάζονται την ίδια μέρα για να είναι φρέσκα. Μπορούμε να τα πούμε κρύα ή ζεστά και γίνονται εύκολα όπως το τσάι ή το χαμομήλι. Προσοχή όμως διότι η φαρμακευτική αξία πολλών βοτάνων βρίσκεται κυρίως στα πτητικά αιθέρια έλαια τους, τα οποία διαφεύγουν στον αέρα αν δεν είναι σκεπασμένο το σκεύος παρασκευής του εγχύματος.

Θα πρέπει πάντα να γνωρίζουμε την ποσότητα του βοτάνου που πρόκειται να χρησιμοποιήσουμε, γιατί τα εγχύματα έχουν φαρμακευτική δράση και μπορούν να έχουν ανεπιθύμητα αποτελέσματα αν δεν χρησιμοποιηθούν με τη σωστή δοσολογία. Μια ενδεικτική ποσότητα είναι 1 κουταλιά του τσαγιού (2 – 3 γρ.) αποξηραμένου ή 2 κουταλιές του γλυκού (4-6 γρ.) νωπό βότανο για ένα φλιτζάνι νερό.

ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ. Φυλάσσονται σε ένα κλειστό γυάλινο δοχείο στο ψυγείο ή σε δροσερό μέρος, μέχρι και 24 ώρες.

Αφέψημα

Οι ρίζες, οι φλοιοί και τα φρούτα που είναι παχύτερα και λιγότερο διαπερατά από τα εναέρια μέρη των φαρμακευτικών φυτών, δεν απελευθερώνουν τα ενεργά τους συστατικά με την απλή έγχυση. Αυτά τα μέρη είναι απαραίτητο να σιγοβράσουν ώστε να εξαχθούν.

Μια ενδεικτική ποσότητα είναι 20 γραμμάρια αποξηραμένου ή 40 γρ. φρέσκου βοτάνου για 750 γρ. κρύο νερό, που μειώνονται από την εξάτμιση του νερού στα 500 γρ. μετά από σιγανό βρασμό (φτιάχνουμε έτσι 3 περίπου φλιτζάνια)

ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ. Φυλάσσονται σε ένα σκεπασμένο γυάλινο



δοχείο στο ψυγείο ή σε δροσερό μέρος, μέχρι και 48 ώρες.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ. Σιγοβράζουμε τις ανάλογες δόσεις από τα βότανα και το νερό σε μια κατσαρόλα για 20 - 30 λεπτά μέχρις ότου το νερό ελαττωθεί κατά το ένα τρίτο περίπου. Σουρώνουμε το υγρό και το φυλάμε σε γυάλινο δοχείο σε δροσερό μέρος. Μπορούμε να το πιούμε κρύο ή ζεστό.

Βάμμα

Τα περισσότερα από τα πτητικά συστατικά των φαρμακευτικών φυτών και βοτάνων είναι διαλυτά στην αλκοόλη.

Τα βάμματα δεν έχουν καμία σχέση με το βάμμα ιωδίου που κυκλοφορεί στην αγορά και που πολλοί μπερδεύουν.

Τα βάμματα είναι ότι καλύτερο μπορούμε να φτιάξουμε από τα βότανα γιατί έχουν μεγάλο χρόνο αποθήκευσης μέχρι και 2-3 χρόνια. Τα έχουμε έτοιμα από πριν για να τα χρησιμοποιήσουμε όποτε έχουμε ανάγκη και καταναλώνουν μικρό αποθηκευτικό χώρο.



Τα βάμματα γίνονται ουσιαστικά με το βούτηγμα του βοτάνου σε αλκοόλ. Το αλκοόλ βοηθάει στην ευκολότερη διάλυση και απορρόφηση των ενεργών συστατικών του φυτού, για αυτό και τα βάμματα είναι δραστικότερα και ισχυρότερα από τα εγχύματα ή τα αφεψήματα. Για αυτό το λόγο, έχει μεγάλη σημασία ο έλεγχος της συνιστώμενης δοσολογίας. Πάντα πρέπει να χρησιμοποιούμε καθαρό φυτικό αλκοόλ στα βάμματα. Η αναλογία που χρησιμοποιείται συνήθως είναι 1:5 (ένα μέρος βοτάνου σε 5 μέρη αλκοόλ).

ΠΟΣΟΤΗΤΑ. 200 γρ. αποξηραμένα ή 300 γρ. φρέσκα ψιλοκομμένα βότανα σε 1 λίτρο αλκοόλ 40% (βότκα, ή τζιν ή λευκό ρούμι που περιέχει 40 % αλκοόλ).

ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ. Εδώ χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή γιατί οι ηλιακές ακτίνες μπορούν να καταστρέψουν κάποια ενεργά συστατικά του βάμματος για αυτό πρέπει να φυλάσσεται σε σκουρόχρωμο γυάλινο μπουκάλι σε σκοτεινό και δροσερό μέρος μέχρι και 2-3 έτη.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ. Τοποθετούμε τα βότανα σε ένα μεγάλο σκουρόχρωμο δοχείο και ρίχνουμε μέσα το αλκοόλ μέχρι τα έχει καλύψει εντελώς. Κλείνουμε το δοχείο και φυλάσσουμε σε δροσερό και σκοτεινό μέρος για τουλάχιστον 15 ημέρες. Αναποδογυρίζουμε το κλειστό δοχείο κάθε 2 μέρες περίπου, για να ανακατεύεται ουσιαστικά το μίγμα με αυτό τον τρόπο. Όσο περισσότερο διάστημα αφήνουμε το μίγμα στο δοχείο τόσο ισχυρότερο γίνεται και τόσο περισσότερο διατηρείται. Μετά από ένα 15 ημέρες σουρώνουμε το υγρό σε ένα μεγάλο σουρωτήρι στο οποίο έχουμε βάλει μέσα ένα χάρτινο ή υφασμάτινο φίλτρο και πιέζουμε όσο μπορούμε τα βότανα να στραγγίσουν καλά. Αυτό μπορεί να γίνει και με τη χρήση ενός μικρού πιεστηρίου. Χύνουμε το βάμμα σε καθαρά αποστειρωμένα μπουκάλια από σκουρόχρωμο γυαλί χρησιμοποιώντας ένα χωνί και όταν γεμίσουν τα κλείνουμε καλά και βάζουμε ετικέτα σε κάθε μπουκάλι.

Σιρόπι

Με σκοπό να συγκαλύψουμε κάποια γεύση που δεν μας αρέσει - ιδίως στα παιδιά- το έγχυμα ή το αφέψημα μπορεί να αναμειχθεί με μέλι. Τα σιρόπια συνδυάζουν την κατευναστική επίδραση του μελιού με τις φαρμακευτικές ιδιότητες των εγχυμάτων ή αφεψημάτων καταλήγοντας σε επιπρόσθετα οφέλη ιδίως για την αντιμετώπιση κρυολογήματος και πονόλαιμου.

Ανακατεύουμε 500ml εγχύματος ή αφεψήματος με 500γρ. μέλι. Αφού κρυώσει το βάζουμε σε σκούρο μπουκάλι και κλείνουμε το με φελλό (επειδή γίνονται ζυμώσεις στα σιρόπια και τα μπουκάλια με βιδωτό πώμα μπορεί να εκραγούν ο φελλός είναι σημαντικός).



Αιθέρια έλαια

Αιθέριο έλαιο είναι ένα υγρό αποσταγμένο (συνήθως με νερό ή ατμό) από τα φύλλα, τους μίσχους, τα λουλούδια, τους φλοιούς, τις ρίζες, ή άλλα συστατικά του φυτού.

Τα αιθέρια έλαια περιέχουν το απόσταγμα των φυτών από τα οποία εξάχθηκαν. Περιέχουν υψηλό ποσοστό συγκέντρωσης της ουσίας του φυτού και έτσι

χρειάζεται να χρησιμοποιούμε μικρή ποσότητα από αυτά.

Τα αιθέρια έλαια δεν είναι τα ίδια με τα αρώματα. Τα αιθέρια έλαια εξάγονται από τα φυτά, ενώ τα αρώματα είναι χημικώς κατασκευασμένα ή περιέχουν χημικά συστατικά και δεν προσφέρουν τα θεραπευτικά οφέλη που προσφέρουν τα αιθέρια έλαια.

Η χημική σύνθεση και το άρωμα των αιθέριων ελαίων μάς προσφέρει πολύτιμα ψυχολογικά και ψυχικά οφέλη. Αυτά τα οφέλη επιτυγχάνονται με τις εισπνοές και με την εφαρμογή του αραιωμένου αιθέριου ελαίου στο σώμα. Τα χρησιμοποιούμε αραιωμένα (μόνο λίγες σταγόνες) σε φυτικά έλαια (αμυγδαλέλαιο, ηλιέλαιο, ελαιόλαδο, κ.α.) και κατόπιν εφαρμόζουμε αυτό το μείγμα στο δέρμα για απορρόφηση. Η βαθιά εισπνοή των αιθέριων ελαίων προσφέρει επίσης θεραπευτικά οφέλη καθώς το έλαιο εισέρχεται στους πνεύμονες και απορροφάται από το αίμα.

Τα αιθέρια έλαια ποικίλουν στην τιμή και στην ποιότητα. Αυτό επηρεάζεται από την σπανιότητα του φυτού, την χώρα και τις συνθήκες στις οποίες το φυτό μεγαλώνει, τα ποιοτικά πρότυπα της απόσταξης και από το πόσο έλαιο εξάγεται από το φυτό

3. ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ, ΟΙ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ Η ΧΡΗΣΗ ΤΟΥΣ

3.1. Χρήσεις αρωματικών-φαρμακευτικών φυτών

Οι πιο συνηθισμένες χρήσεις των φαρμακευτικών - αρωματικών φυτών είναι οι εξής:



- Βελτίωση της γεύσης (μπαχαρικά)
- Αφεψήματα για βελτίωση της υγείας
- Χρήση στη μελισσοτροφία (βλέπε θυμαρίσιο μέλι)
- Βιομηχανία τροφίμων
- Καλλωπιστική χρήση (βραχόκηποι, γλάστρες)
- Ζαχαροπλαστική
- Βιομηχανία φαρμάκων-καλλυντικών
- Ποτοποιία
- Αρωματοποιία

3.2. Κατάλογος βοτάνων και οι ιδιότητές τους

ΑΛΟΗ ΒΕΡΑ: για τη θεραπεία τραυματισμών και εγκαυμάτων, μικρών ασθενειών του δέρματος, για όλες τις μορφές διαβήτη, για τις συνεχείς διαταραχές όπως ο έρπης των γεννητικών οργάνων, το έκζεμα, η ψωρίαση, η πιτυρίδα, τα δερματικά έλκη, τις φουσκάλες αλλά και το δυνάμωμα των μαλλιών.



ΑΡΧΑΓΓΕΛΙΚΗ: τονωτική για αναιμία, ευστόμαχη, για εντερίτιδα, ρευματισμούς, αρθριτικά.

ΑΓΡΙΑΔΑ: για πέτρα στα νεφρά και ουρικό οξύ.

ΑΓΡΙΟ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟ: για χοληστερίνη, ζάχαρο, ενισχύει την άμυνα του οργανισμού, περιέχει βιταμίνη C.

ΑΓΡΙΟ ΤΣΑΙ ΤΟΥ ΒΟΥΝΟΥ – ΠΕΤΟΥΝΙ: βοηθάει να χαλαρώσουν τα νεύρα.

ΑΓΡΙΜΟΝΙΟ: για ζαχαροδιαβήτη, φαρυγγίτιδα, πόνους λαιμού, διάρροια.

ΑΛΕΞΑΝΔΡΙΝΑ ΦΥΛΛΑ: το αποτελεσματικότερο για την αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας.

ΑΝΗΘΟΣ: για στρες, άγχος, αϋπνία, αδυνάτισμα.

ΑΧΙΛΛΕΑ: οι θεραπευτικές της ιδιότητες είναι αρκετές. Είναι εφιδρωτικό, αντιπυρετικό, αντιφλεγμονώδες και κατάλληλο για υπέρταση, ανορεξία, κυστίτιδα και αρθρίτιδα. Πίνεται ως αφέψημα.



ΑΨΙΘΙΑ: είναι τονωτικό, για ζάχαρο, ζαλάδες, αδυνάτισμα, διάρροια, βοηθάει στο στομαχόπονο, το ξενύχτι, το ποτό, το καλύτερο φάρμακο για την χολή και το ήπαρ.

ΒΑΛΕΡΙΑΝΑ: χρησιμοποιείται για ασθένειες του νευρικού συστήματος (ως ηρεμιστικό), για το άγχος, την αϋπνία, την υπερδιέγερση, την ημικρανία, την αρθρίτιδα, την υπέρταση, ακόμα και την ισχιαλγία. Πίνεται ως αφέψημα.



ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ: βοηθάει στην μνήμη, για πονοκέφαλο, ημικρανίες, στρες, άγχος αϋπνία, βήχα.

ΒΑΤΟΣ: για ζαχαροδιαβήτη, διάρροια, πέτρες στα νεφρά, αρθρικά, ρευματισμούς.

ΒΗΧΙΟ: Ονομάστηκε έτσι από τους γιατρούς, εξαιτίας της ικανότητάς του να σταματάει το βήχα. Είναι ακόμη αποχρεμπτικό και κατάλληλο και για τις βλάβες που προκαλεί το κάπνισμα. Χρησιμοποιείται ως έγχυμα ή ως βάμμα.

ΒΥΣΣΙΝΟ: είναι δυναμωτικό, και τα κοτσάνια του θεραπεύουν την διάρροια.

ΓΑΪΔΟΥΡΑΓΚΑΘΟ: θεωρείται ένα από τα καλύτερα αντιοξειδωτικά. Επιπλέον, είναι ιδανικό σε περιπτώσεις υπερκατανάλωσης αλκοόλ, είναι αντικαταθλιπτικό, και μπορεί να καταναλωθεί σαν υποκατάστατο του καφέ. Χρησιμοποιείται ως έγχυμα ή ως βάμμα.

ΓΛΥΚΟΡΙΖΑ: για το άσθμα, τον βήχα, την φαρυγγίτιδα, αμυγδαλίτιδα, χρησιμοποιείται και στη ζαχαροπλαστική.

ΓΛΥΚΑΝΙΣΟ: για στομαχόπονο, στρες, άγχος, αϋπνία, ξενύχτι, ποτό, βήχα και είναι τονωτικό. Χρησιμοποιείται και στη μαγειρική αλλά και στην ποτοποιία.



ΓΚΙΝΣΕΝΓΚ: είναι αφροδισιακό, τονωτικό, δίνει μακροζωία.

ΔΕΝΔΡΟΛΙΒΑΝΟ: είναι έξτρα τονωτικό και σπασμολυτικό, για το άσθμα, βήχα, κοκίτη, γρίπη, πυρετό, ζαλάδες, ημικρανίες, βρογχίτιδα, πέτρα στην χολή, αρθρίτιδα, ξενύχτι, ποτό. Χρησιμοποιείται ευρέως και στη μαγειρική.

ΔΑΦΝΗ: για την τριχόπτωση, τα νεύρα,

αλλά χρησιμοποιείται και στη μαγειρική.

ΔΙΚΤΑΜΟ ΚΡΗΤΗΣ: από τα σπουδαιότερα φαρμακευτικά φυτά της Κρήτης, γνωστό από τη Μινωική εποχή. Θεωρείται αντιοξειδωτικό, στυπτικό, κατάλληλο για δερματικές παθήσεις (εξωτερική χρήση), καταπραΰνει τους πόνους του στομάχου και των εντέρων, είναι χωνευτικό, αιμοστατικό, εμμηναγωγό και κατά των νευρικών πονοκεφάλων. Πίνεται ως αφέψημα..



ΔΥΟΣΜΟΣ: είναι το ίδιο με την μέντα. Βοηθάει στη χοληστερίνη, πονοκέφαλο, στρες, αϋπνία, άγχος, ξενύχτι, ποτό, είναι τονωτικό. Το έγχυμά του χρησιμοποιείται για την καταπολέμηση της γαστρίτιδας, των κολικών και της δυσπεψίας. Η εισπνοή των υδρατμών από το βράσιμο των φύλλων του σε νερό είναι ευεργετική κατά του κρυολογήματος. Αρωματίζει το νερό του μπάνιου για χαλάρωση, χρησιμοποιείται πολύ στη μαγειρική στην ζαχαροπλαστική, στην ποτοποιία και οينوποιία.

ΕΥΚΑΛΥΠΤΟΣ: κάνει καλό στο αναπνευστικό, στο κρυολόγημα, στη γρίπη, στο βήχα, στη δύσπνοια, στην ακμή και στα δερματικά προβλήματα. Ανάλογα με την περίπτωση, χρησιμοποιείται για εισπνοές ή το αφέψημά του σαν κομπρέσα.

ΕΣΤΡΑΓΓΟΝ: άριστο αρωματικό, χρησιμοποιείται στη μαγειρική.

ΕΧΙΝΑΤΣΕΑ: για βήχα, και για το ζάχαρο.

ΘΡΟΥΜΠΙ: για στομάχι, αϋπνίες, αρθρίτιδα, ρευματισμούς, νεφρά, χρησιμοποιείται και στη μαγειρική.



ΘΥΜΑΡΙ: για άσθμα, βήχα, πίεση, κυκλοφορικό, δυσπεψία, χρησιμοποιείται και στη μαγειρική.

ΙΒΙΣΚΟΣ: χρησιμοποιούνται τα κόκκινα πέταλα μόνο για την χοληστερίνη, τα τριγλυκερίδια, το ζάχαρο και το κυκλοφορικό, σαν βυσσινάδα αναψυκτικό υπόξινο. Μαζί με φύλλα λουΐζας, και χυμό ανανά είναι άριστο λιπώδιαλυτικό.

ΚΑΛΕΝΤΟΥΛΑ: για το συκώτι, ουρική αρθρίτιδα, πόνους περιόδου.

ΚΑΡΔΑΜΟ: αφαιρεί φακίδες και πανάδες, είναι καρδιοτονωτικό, περιέχει βιταμίνη C.



ΚΟΛΙΑΝΔΡΟΣ ή ΚΟΡΙΑΝΔΡΟΣ: σε φύλλα σαν τον μαϊδανό ή σε σπόρους, χρησιμοποιείται στην μαγειρική και στην ζαχαροπλαστική.

ΚΡΑΤΑΙΓΟΣ: για αρρυθμίες, ταχυπαλμίες, αϋπνία, καρδιοτονωτικό, ρυθμίζει την πίεση. Είναι γνωστό και ως «το βότανο της καρδιάς» κυρίως γιατί χρησιμοποιείται



για τις διαταραχές της καρδιάς και του κυκλοφορικού. Η χρήση του έχει αποδειχτεί πως βελτιώνει τη ροή του αίματος στους καρδιακούς μυς και επαναφέρει στο κανονικό τους καρδιακούς παλμούς.

ΛΕΒΑΝΤΑ: για τα ρούχα, απομακρύνει τον σκώρο, αντί για ναφθαλίνη.

Τη χρησιμοποιούν στην αρωματοποίηση.

Πίνεται για το στρες, άγχος, αϋπνία ξενύχτι, ποτό είναι τονωτικό και σταματάει τον βήχα.

ΜΕΛΙΣΣΟΧΟΡΤΟ: χρησιμεύει ως ήπιο αντικαταθλιπτικό, κατά του άγχους και της έντασης, διεγείρει το πεπτικό σύστημα και ενισχύει τη μνήμη. Χρησιμοποιείται ως αφέψημα αλλά και ως αιθέριο έλαιο, για χαλαρωτικό. Επίσης, μπορεί να χρησιμοποιηθεί και στη μαγειρική, σε σούπες, ψάρι, κρέας, μανιτάρια ή λεμονάτα φαγητά.

ΛΙΝΑΡΟΣΠΟΡΟΣ: Η κατανάλωσή του κάνει καλό στην καρδιά, και μειώνει τη χοληστερίνη. Οι σπόροι του καταναλώνονται σαν αφέψημα, ενώ τριμμένος μπορεί να μπει στη σαλάτα ή στο γιαούρτι.

ΛΟΥΪΖΑ: στις ευεργετικές της ιδιότητες συγκαταλέγεται η αποτοξίνωση. Για πονοκέφαλο και άριστο σπασμολυτικό για πόνους περιόδου, αδυνάτισμα. Πίνεται ως αφέψημα. Το λεπτό, λεμονάτο άρωμά της ταιριάζει σε φαγητά, γλυκίσματα, παγωτά. Μαζί με το λεμόνι δίνει άρωμα εξωτικό.



ΛΥΚΙΣΚΟΣ: για το ζάχαρο, τη χοληστερίνη, είναι ηρεμιστικό, χρησιμοποιείται στην ποτοποίηση.

ΜΑΙΝΤΑΝΟΣ: συνιστάται για 80 ασθένειες, ιδίως για το ξενύχτι, ποτό, είναι τονωτικό, για τη μνήμη, βοηθάει στο αδυνάτισμα.

ΜΑΝΤΖΟΥΡΑΝΑ: για πονοκέφαλο, πονόκοιλο, άγχος, στρες, αϋπνία.

Το αφέψημα θεωρείται ορεκτικό, κάνει καλό στο στομάχι, είναι αντισπασμωδικό και διουρητικό.

ΜΑΡΑΘΟΣ: για πέτρα στην χολή, βήχα, γρίπη, άσθμα. Το έγχυμα αλλά και το αφέψημα χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία του πεπτικού συστήματος, για τη δυσπεψία, τους στομαχικούς πόνους και τους κολικούς. Χρησιμοποιείται ιδιαίτερα και στη μαγειρική.

ΜΕΛΙΣΣΟΧΟΡΤΟ: διώχνει την υπέρταση, και τα γηρατειά, στρες, άγχος, αϋπνίες, κωλικούς, κατάθλιψη, είναι τονωτικό και διεγερτικό, για την καρδιά, ξενύχτι, ποτό, Χρησιμοποιείται ιδιαίτερα στη μαγειρική και την παρασκευή των αναψυκτικών και ποτών.



MENTA ή ΔΥΟΣΜΟΣ: είναι το ίδιο πράγμα, με τις ίδιες ιδιότητες. Για τον βήχα, δύσπνοια, ανακουφίζει την αναπνοή, για αϋπνίες και νευρωτικές διαταραχές, Χρησιμοποιείται ιδιαίτερα στην αρωματοποιία, φαρμακευτική, ζαχαροπλαστική και μαγειρική και στην ποτοποιία. Χαλαρώνουμε στο νερό του μπάνιου με μέντα, και ένα τσάι μέντας καθαρίζει το μυαλό.

ΜΟΛΟΧΑ: για άσθμα, βήχα δυσκοιλιότητα, λαρυγγίτιδα, πονόλαιμο. Είναι αποκλειστικό βάλσαμο στα τσιμπήματα της τσουκνίδας.

ΠΡΑΣΙΝΟ ΤΣΑΙ ΚΙΝΑΣ: για τη χοληστερίνη, τριγλυκερίδια, συκώτι, χολή, προστατεύει από καρκίνο στομάχου.

ΠΙΚΡΟΧΟΡΤΟ: για ζάχαρο, χοληστερίνη.

ΠΑΣΙΦΛΩΡΑ: καταπραϋντικό για νεύρα, άγχος -στρες, αϋπνίες, ηρεμιστικό, τονωτικό, και για την υπερκόπωση.

ΠΙΠΕΡΟΡΙΖΑ: τονωτική, αφροδισιακή.



ΡΙΓΑΝΗ: για το στομάχι, τονωτική. Το έγχυμα συνιστάται κατά του βήχα και γενικότερα στις παθήσεις του αναπνευστικού. Επίσης, θεωρείται διουρητικό, κατάλληλο για ενοχλήσεις του ουροποιητικού συστήματος και για πόνους της κοιλιάς. Αρωματίζει τα φαγητά, χρησιμοποιείται και στην αρωματοποιία.

ΣΑΛΕΠΙ: το χειμώνα το πίνουμε για τον λαιμό, το βήχα, τονωτικό, μαλακτικό. Χρησιμοποιείται στην ζαχαροπλαστική για τα παγωτά καϊμάκι.

ΣΙΝΑΠΙ: για βρογχίτιδα, ρευματισμούς, πλευρίτιδα, νευραλγίες.

ΣΠΑΘΟΧΟΡΤΟ: άριστο επουλωτικό, για στομαχόπονους, ρευματισμούς, πληγές και κρεατοελιές (λάδι με σπαθόχορτο). Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν ένα φυσικό αντικαταθλιπτικό, καθώς δρα εσωτερικά στο νευρικό σύστημα και μπορεί να βοηθήσει σε ήπιας μορφής κατάθλιψη, διαταραχές ομιλίας αλλά και ύπνου. Χρησιμοποιείται ως έγχυμα.

ΣΑΜΠΟΥΚΟ: για γρίπη, φαρυγγίτιδα, κρυολόγημα, βρογχικά, αλλεργικό άσθμα, βήχα.

ΤΑΝΑΤΣΕΤΟ: χαλαρώνει τα αιμοφόρα αγγεία, ανακουφίζει πόνους περιόδου.

ΤΑΡΑΞΑΚΟ: λόγω της γεύσης του ονομάζεται και πικραλίδα ή αγριοράδικο και θεωρείται ως ένα από τα πολυτιμότερα θεραπευτικά φυτά. Μερικές μόνο από τις ιδιότητές του είναι: διουρητικό, τονώνει τις λειτουργίες του συκωτιού, κρατά τη χοληστερίνη σε χαμηλά επίπεδα. Θεωρείται ότι αποδίδει στο μέγιστο τις ευεργετικές του ιδιότητες αν καταναλωθούν τα φύλλα του ωμά, σαν σαλάτα. Χρησιμοποιείται σαν αφέψημα, έγχυμα, ή βάμμα.



ΤΙΛΙΟ ή ΦΛΑΜΟΥΡΙ: Το αφέψημά του είναι ιδιαίτερα ευεργετικό στον ανθρώπινο οργανισμό. Θεωρείται διουρητικό και ότι προλαμβάνει την αρτηριοσκλήρωση και την υπέρταση. Έχει την ιδιότητα να χαλαρώνει τα αιμοφόρα αγγεία και να επουλώνει τα τοιχώματά τους. Για το βήχα, λαιμό, κρυολογήματα, πονόκοιλο μικρών παιδιών, ηρεμιστικό για τις αϋπνίες.

ΤΣΑΙ ΤΟΥ ΒΟΥΝΟΥ- ΣΙΔΕΡΙΤΗΣ: το ρόφημα του θεωρείται αντισπασμωδικό, αναλγητικό, επουλωτικό, αντιοξειδωτικό και αγχολυτικό. Μπορεί να συνεισφέρει προληπτικά στην οστεοπόρωση, καθώς προστατεύει έναντι της απώλειας της οστικής πυκνότητας και μπορεί να προστατεύει έναντι της νόσου του Αλτσχάϊμερ.

Το τσάι του βουνού καταπολεμά κρυολογήματα, φλεγμονές του ανώτερου αναπνευστικού, δυσπεψία και γαστρεντερικές διαταραχές.

ΤΣΟΥΚΝΙΔΑ: διουρητικό, για το ουρικό οξύ, πέτρα στην χολή, αιμορροΐδες, κυστίτιδα, νεφρίτιδα, δυναμώνει την λειτουργία της χολής, του συκωτιού και των εντέρων. Βοηθά σε ζάχαρο, αναιμία και είναι καλό αντιοξειδωτικό. Πίνεται ως αφέψημα. Φυσικά την καταναλώνουμε και σε πίτες ή με άλλα χόρτα, αλλά δεν αναμένουμε τις ίδιες ιδιότητες σε αυτή τη μορφή.

ΦΑΣΚΟΜΗΛΟ: για το βήχα, λαιμό, βραχνάδα, φαρυγγίτιδα, λαρυγγίτιδα, βρογχικό άσθμα, αδυνάτισμα, ξενύχτι, ποτό, είναι πολύ τονωτικό. Έχει αντιμικροβιακές και στυπτικές ιδιότητες. Το έγχυμά του χρησιμοποιείται για τη δυσπεψία, ενώ είναι κατάλληλο και για γαργάρες και στοματικές πλύσεις.



ΦΛΙΣΚΟΥΝΙ ή άγρια μέντα: έχει θεραπευτικές ιδιότητες κατά του πονοκεφάλου, των νευραλγιών, βοηθά στην πέψη και έχει αντισηπτική δράση. Συνιστάται επίσης ως αντιεμετικό.

ΧΑΜΟΜΗΛΙ: ως έγχυμα, χρησιμοποιείται για την καταπολέμηση στομαχικών διαταραχών αλλά και μολύνσεων. Για τον πονόκοιλο, την δυσκοιλιότητα, το αδυνάτισμα, μαλακτικό για το στομάχι. Εξωτερικά με τη μορφή κομπρέσας, θεραπεύει δερματικά εξανθήματα, εγκαύματα και φλεγμονές των ματιών.



3.3. Η χρήση των αρωματικών φυτών στη φαρμακευτική

Τα φυτά αποτελούν ιστορικά τη σημαντικότερη πηγή για την ανίχνευση νέων φαρμακευτικών ουσιών παρά την τεράστια πρόοδο που έχει συντελεστεί στη χημική σύνθεση νέων φαρμάκων, αναφέρει ο καθηγητής Βιοχημείας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας κ. Κουρέτας.

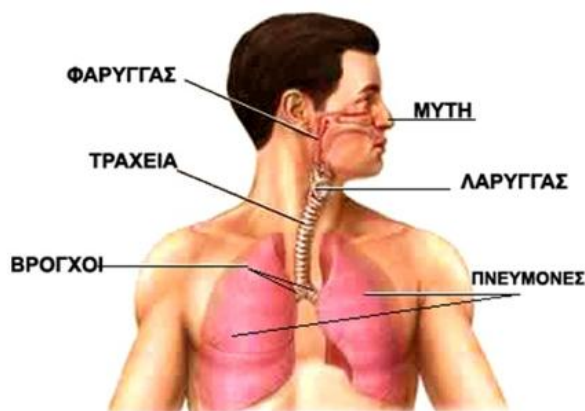


Από τα 520 νέα φάρμακα που εγκρίθηκαν τη δεκαετία 1983-1994, το 39% ήταν φυσικά προϊόντα ή προέρχονταν από φυσικά προϊόντα.

3.3.1. Θεραπεία προβλημάτων του οργανισμού με χρήση βοτάνων

Αναπνευστικά προβλήματα

Η λειτουργία του αναπνευστικού έχει ως αποτέλεσμα την πρόσληψη ατμοσφαιρικού αέρα, την παραγωγή φρέσκου οξυγόνου που αποστέλλεται στην καρδιά και έπειτα διαχέεται σε ολόκληρο το σώμα και στην αποβολή των άχρηστων ουσιών από τον οργανισμό. Υπάρχουν βότανα που βοηθούν στα συνήθη προβλήματα του αναπνευστικού.



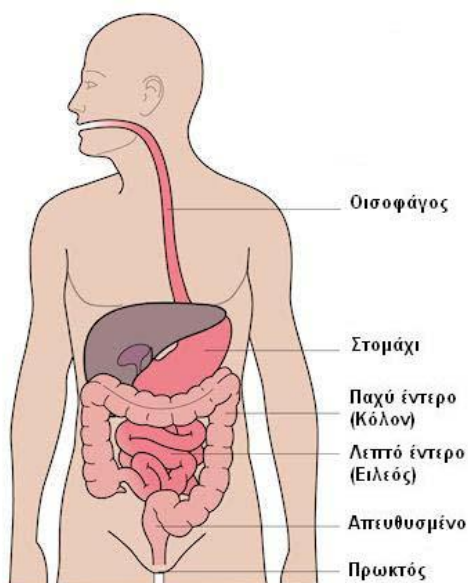
Αμυγδαλίτιδα: εχινάκεια, θυμάρι, ύδραστis

Ασθμα: χαμομήλι λομπέλια, ευφρασία, τίλιο

Βήχας: κρεμμύδι, θυμάρι, βήχιο, ύσσωπος

Βρογχίτιδα: βήχιο, βιολέτα, ευκάλυπτος

Πεπτικά προβλήματα



Πόνος στην κοιλιά, φούσκωμα, καούρες, αλλαγή των συνηθειών του εντέρου... Είναι γεγονός ότι οι αγχωτικοί ρυθμοί της ζωής, σε συνδυασμό με τη γρήγορη και «πρόχειρη» διατροφή, επηρεάζουν την ομαλή πεπτική λειτουργία. Τα βότανα βοηθούν στην αντιμετώπιση πεπτικών προβλημάτων.

Γαστρίτιδα: γλυκόριζα, χαμομήλι, ύδραστis

Διάρροια ή Δυσκοιλιότητα: σκόρδο, γλυκόριζα, μέντα, βαλεριάνα

Δυσπεψία: χαμομήλι, μέντα, άνηθο

Ουλίτιδα: μύρο, φασκόμηλο, θυμάρι, ευκάλυπτος

Κυκλοφορικά προβλήματα

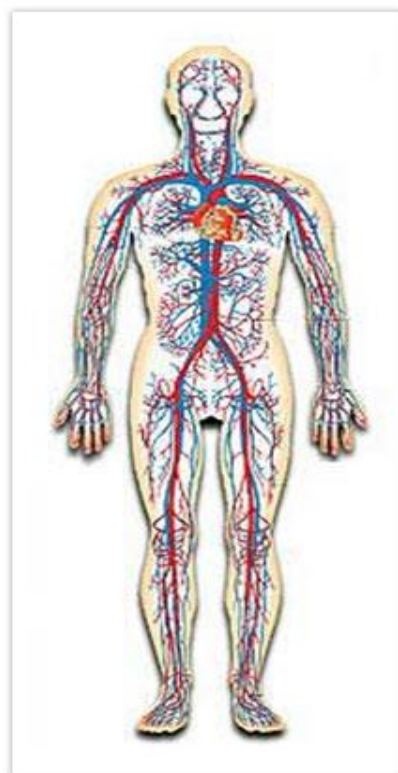
Η υγιής κυκλοφορία του αίματός μας είναι σημαντική για την διατήρηση της υγείας ολόκληρου του οργανισμού μας. Υπάρχουν βότανα τα οποία βοηθούν και διατηρούν τη σωστή και υγιή αυτή κυκλοφορία.

Αναιμία: μαϊντανός, τσουκνίδα, ταραξάκο, κενταύριο

Αρτηριοσκλήρυνση: κράταιγος, τίλιο, φασκόμηλο, σπείραϊα

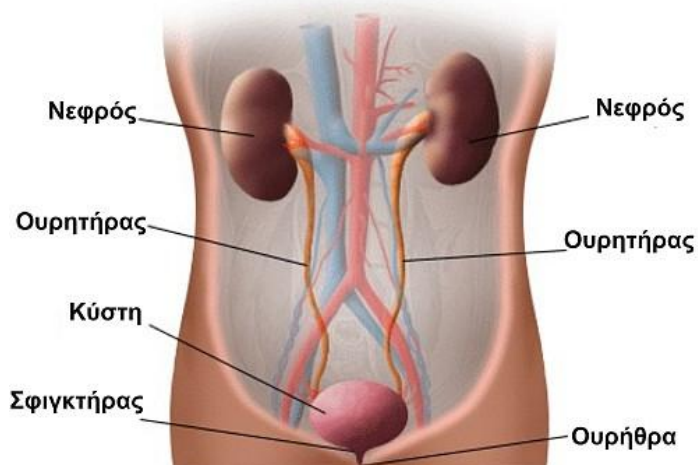
Κράμπες: βρόμη, σέλινο, τσουκνίδα, σαπωναριά

Φλεβίτιδα: τσουκνίδα, κράταιγος, αγριοκερασιά



Ουροποιητικά προβλήματα

Το ουροποιητικό σύστημα αποτελεί μία από τις συχνότερες εντοπίσεις λοίμωξης, δηλαδή μικροβιακής προσβολής, του ανθρώπινου οργανισμού. Οι λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος είναι η πρώτη σε συχνότητα εμφάνισης ουρολογικής πάθησης. Τα βότανα που μπορούν να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση τέτοιων παθήσεων είναι:



Κυστίτιδα: καλαμπόκι, μαϊντανός, κριθάρι

Νυχτερινή ενούρηση: καλαμπόκι, βρόμη, υπερικό

Πέτρες στα νεφρά: άνηθος, μαϊντανός, αγριάδα, γάλιο

Νευρολογικά προβλήματα

Ο άνθρωπος έχει την ικανότητα να λαμβάνει μέσω του νευρικού συστήματος τα αναγκαία ερεθίσματα και από τον οργανισμό του και από τον έξω κόσμο. Αντιδρά ανάλογα με τα ερεθίσματα που δέχεται, αφού πρώτα τα επεξεργαστεί. Όταν όμως δεν πάει κάτι καλά υπάρχουν βότανα που μπορούν να βοηθήσουν.



Άγχος: χαμομήλι, τίλιο, κερασιά, λεβάντα, τριαντάφυλλο

Αϋπνία: χαμομήλι, γλυκόριζα, τίλιο

Ημικρανίες: χρυσάνθεμο, τίλιο, μέντα, λεβάντα

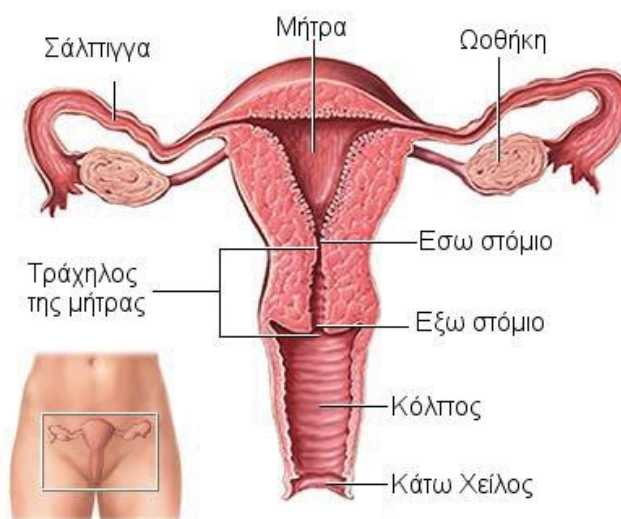
Γυναικολογικά προβλήματα

Το γεννητικό σύστημα της γυναίκας είναι ένας πολύπλοκος βιολογικός μηχανισμός που εξασφαλίζει την διαιώνιση του είδους. Στα προβλήματά του υπάρχουν βότανα που μπορούν να βοηθήσουν.

Εμμηνόπαυση: γλυκόριζα, φασκόμηλο, βαλεριάνα, κράταιγος

Θηλασμός: άνηθος, μάραθο, γλυκάνισο, φασκόμηλο

Αποβολή (λόγο αδυναμίας της μητέρας): ναστούριο, βιβούρνο.



Δερματολογικά προβλήματα

Το δέρμα καλύπτει τον ανθρώπινο οργανισμό και είναι το μέρος του σώματος που έρχεται σε άμεση επαφή με το περιβάλλον. Όταν όμως κάτι δεν πάει καλά υπάρχουν βότανα που μπορούν να βοηθήσουν.

Ακμή: ταραξάκο, τσουκνίδα, λάπαθο, λεβάντα

Ψωρίαση: βρόμη, γλυκόριζα, βερβένα, πασιφλόρα

Κρεατοελιές (σπίλοι): ταραξάκο, μαντζουράνα, λεμόνι, κρεμμύδι, σπαθόχορτο

Οφθαλμολογικά προβλήματα



Μέσω του ματιού λαμβάνονται τα οπτικά ερεθίσματα που στέλνονται στον εγκέφαλο ώστε να παίρνουν μορφή εκεί. Στα προβλήματά του υπάρχουν βότανα που μπορούν να βοηθήσουν.

Βλεφαρίτιδα & επιπεφυκίτιδα: ύδραστις, μήλο, τσάι βουνού, ευφρασία, χαμομήλι.

3.3.1. Συνταγές για πρακτικά φάρμακα με βότανα

ΑΓΧΟΣ

Βάλτε 25 γρ. φύλλα φρέσκου βασιλικού σε 1/2 λίτρο κρύο νερό και αφήστε το αφέψημα να βράσει σε χαμηλή φωτιά, με το καπάκι κλειστό, για 10 λεπτά. Αφού κρυώσει το αφέψημα, πιείτε 3-4 φλιτζάνια μέσα στην ημέρα. Έτσι, όταν έρθει η ώρα του ύπνου, θα μπορέσετε εύκολα να κοιμηθείτε.

ΑΥΠΝΙΑ

Ένα φλιτζάνι ζεστό έγχυμα βαλεριάνας (που μειώνει την ένταση) ή χαμομηλιού ή τίλιου (που μειώνουν το άγχος και βοηθάνε στον ύπνο). Άλλα βοηθήματα για τον ύπνο με βότανα είναι 5 ml (1 κ.γ.) βάμμα πρίμουλας από άνθη πρίμουλας, που θα το πάρετε πριν πέσετε για ύπνο ή ένα ζεστό μπάνιο αφού προσθέσετε στο νερό έγχυμα λεβάντας, που θα σας χαλαρώσει προτού πέσετε στο κρεβάτι.

ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗ

Γαϊδουράγκαθο. Το κύριο συστατικό του γαϊδουράγκαθου ονομάζεται σιλυμαρίνη και απομακρύνει από το ήπαρ τις βλαβερές εκείνες ουσίες που προκαλούν βλάβη στα ηπατικά κύτταρα. Ακόμα η σιλυμαρίνη διεγείρει την αναγέννηση ηπατικών κυττάρων, βοηθώντας το ήπαρ να ανοικοδομηθεί μετά από σημαντική του βλάβη.

Ρίζα πικραλίδας - ταραξάκο. Κάθε άνοιξη στη φύση φυτρώνει ένα ολόκληρο φαρμακείο. Πρόκειται για το ζιζάνιο που προβάλλει τα κίτρινα άνθη του ανάμεσα στο πράσινο γκαζόν και θυμώνει πολλούς. Όμως η πικραλίδα είναι από τα καλύτερα βότανα της μητέρας φύσης για το ήπαρ. Έχουν δημοσιευτεί μελέτες που δείχνουν τις ευεργετικές, αναγεννητικές ιδιότητες της πικραλίδας σε περιπτώσεις ίκτερου, ηπατίτιδας, διόγκωσης του ήπατος και δυσπεψίας.

ΒΗΧΑΣ

Για βήχα από κρυολόγημα, ένα έγχυμα από διάφορα αποχρεμπτικά, αντιβιοτικά βότανα, όπως η ινούλη, ο σαμπούκος, ο ύσσωπος και το θυμάρι, θα βοηθήσει στην ανακούφιση της κατάστασης.

Για βήχα με πυρετό, πάρτε ένα έγχυμα αγγελικής ή αχίλλειας.

Για επίμονο βήχα, πάρτε ένα έγχυμα από οποιοδήποτε από τα παρακάτω βότανα (ή κάποιο συνδυασμό τους): ύσσωπο, φύλλα αλθαίας ή θυμάρι.

ΓΑΣΤΡΙΤΙΔΑ

Αναμείξτε σε 1/2 λίτρο βραστό νερό μία κουταλιά της σούπας γλυκόριζα σε μορφή σκόνης, θα την αφήσετε για 10 λεπτά και ύστερα θα τη σουρώσετε. Πίνετε αυτό το τσάι κρύο, 2-3 φορές τη μέρα πριν από τα γεύματα. Η λήψη γλυκόριζας είναι απαγορευτική για τους υπερτασικούς

ΓΡΙΠΗ

Αν γυρίσατε στο σπίτι σας και νιώθετε τα προεόρτια της γρίπης να σας τριγυρίζουν, ιδιαίτερα μάλιστα αν έχετε κομμάρες και μυϊκούς πόνους, κάντε, πριν πέσετε για ύπνο, ένα 15λεπτο καυτό ποδόλουτρο με 1-2 ρίζες φρέσκου Τζίντζερ ή 2-3 κουταλάκια τζίντζερ σε σκόνη.

ΔΙΑΡΡΟΙΑ

Αν η διάρροια οφείλεται σε στρες, ένα έγχυμα χαμομηλιού, μέλισσας ή βαλεριάνας ηρεμεί και χαλαρώνει.

Αν υπάρχει μόλυνση, μη φάτε μια μέρα, αλλά πιείτε άφθονα υγρά και μετά περιλάβετε στο διαιτολόγιό σας ωμό σκόρδο ή πάρτε ένα έγχυμα εχινοειδούς – και τα δύο είναι φυσικά αντιβιοτικά.

ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑ

Ένα φλιτζάνι αφέψημα από πιπερόριζα και ρίζα πικραλίδας δύο φορές την ημέρα είναι ήπιο αλλά αποτελεσματικό φυτικό καθαρτικό. Ένα έγχυμα φουμαριάς (καπνόχορτου) βοηθάει στην πέψη. Προσθέστε χαμομήλι, αν υποφέρετε από ένταση ή στρες.

ΔΥΣΠΕΨΙΑ

Ένα ζεστό έγχυμα από συνδυασμό μάραθου, πιπερόριζας, αλθαίας, σίλυβου ή μέντας θα ηρεμήσει το στομάχι.

ΕΜΕΤΟΣ

Αν μετά από μια στομαχική δηλητηρίαση υποφέρετε από ναυτία και επαναλαμβανόμενους εμετούς, ένα αφέψημα από μαραθόσπορο θα σας ανακουφίσει από τα ενοχλητικά συμπτώματα. Για να το φτιάξετε, θα πρέπει να χύσετε σε καυτό νερό πάνω από 10 γρ. μαραθόσπορο και να αφήσετε το έγχυμα για 15 λεπτά. Θα πρέπει να πίνετε ένα φλιτζάνι κάθε 4 ώρες.

ΗΜΙΚΡΑΝΙΕΣ

Ορισμένα αιθέρια έλαια μπορούν να σας ανακουφίσουν άμεσα από τον πόνο της ημικρανίας, επειδή έχουν, μεταξύ άλλων, ηρεμιστική, αναλγητική και καταπραυντική δράση. Σε αυτά ανήκουν η λεβάντα, το χαμομήλι, η μέντα, το περγαμόντο, η μαντζουράνα και η λουΐζα. Τα αιθέρια έλαια μπορείτε να τα χρησιμοποιήσετε: Σε αρωματικό λύχνο: Ρίξτε 3 σταγόνες από το κάθε αιθέριο έλαιο (μέχρι τρία διαφορετικά) σε έναν αρωματικό λύχνο. Μόλις αρχίσει ο βρασμός, κάντε εισπνοές για 5-10'.

Σε κομπρέσες: Σε ένα μπολ με χλιαρό νερό, ρίξτε 2 σταγόνες περγαμόντο και 2 σταγόνες χαμομήλι. Βουτήξτε ένα βαμβακερό πανί και κάντε κομπρέσες στο κεφάλι. Εάν όμως γνωρίζετε ότι η ημικρανία σας πυροδοτείται εξαιτίας μιας αλλεργικής ευαισθησίας, προτιμήστε τις κρύες κομπρέσες με λεβάντα και μέντα. Ρίξτε σε ένα ποτήρι 10 ml χαμομηλέλαιο και προσθέστε 6 σταγόνες αιθέριο έλαιο μαντζουράνας. Στη συνέχεια, κάντε μασάζ στον αυχένα και στα μηνίγγια.

ΚΑΚΟΣΜΙΑ ΤΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ

Μασήστε φρέσκο, πλυμένο γλυκάνισο ή φύλλα μαϊντανού, για να εξουδετερώσετε τις έντονες μυρωδιές στην αναπνοή, όπως τη μυρωδιά του σκόρδου. Ο μαϊντανός περιέχει πολλή χλωροφύλλη, και αυτή η πράσινη χρωστική χρησιμοποιείται σε πολλά δροσιστικά του εμπορίου.

Φτιάξτε ένα έγχυμα μέντας και πιείτε το ή χρησιμοποιήστε το ως δροσιστικό υγρό πλύσης στόματος.

ΚΑΛΟΙ

Τα κλειστά παπούτσια συχνά επιτείνουν τους κάλους. Ένας τρόπος για να τους μαλακώσετε ή και να απαλλαγείτε τελείως από αυτούς είναι το επίθεμα σκόρδου. Τυλίξτε μια σκελίδα σκόρδο σε ένα κομμάτι αλουμινόχαρτο και βάλτε το σε μέτριο φούρνο μέχρι να ψηθεί και να μαλακώσει. Όσο η σκελίδα είναι ακόμα ζεστή, ακουμπήστε την πάνω στον κάλο και δέστε από πάνω μια γάζα για να μη μετακινηθεί από το συγκεκριμένο σημείο. Αφήστε το σκόρδο όλη τη νύχτα. Το πρωί ο κάλος θα έχει μαλακώσει ή θα έχει αποκολληθεί.

ΚΡΑΜΠΕΣ

Οι νυχτερινές κράμπες στα πόδια είναι επώδυνες και ενοχλητικές. Για να τις αντιμετωπίσετε, μπορείτε να φτιάξετε λίγο χαμομηλόλαδο, που θα φυλάξετε σε ένα μπουκαλάκι δίπλα στο κρεβάτι σας. Ρίξτε 30 γρ. ξερό χαμομήλι σε ένα φλιτζάνι ελαιόλαδο και αφήστε το για 15 περίπου λεπτά σε μπεν μαρί. Αν κάνετε μαλάξεις με

το χαμομηλόλαδο, οι αναλγητικές, σπασμολυτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητές του θα σας βοηθήσουν να συνεχίσετε τον ύπνο σας ανενόχλητοι.

ΚΡΥΟΛΟΓΗΜΑ

Τα βότανα μπορεί να χρησιμοποιηθούν για την αποτελεσματική θεραπεία των κρυολογημάτων, ενισχύοντας και βελτιώνοντας τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος και απομακρύνοντας τους ιούς και τα βακτηρίδια.

Ένα έγχυμα με οποιοδήποτε από τα παρακάτω βότανα (ή από ένα συνδυασμό τους) είναι επίσης ωφέλιμο: γλυκάνισο, πιπερόριζα και μαρρούβιο (όλα θερμαντικά αποχρεμπτικά και τονωτικά βότανα), καλαμίθρα (που ρίχνει τον πυρετό), ευφρασία (για το βούλωμα της μύτης), αγγελική ή φασκόμηλο (για την καταπολέμηση της μόλυνσης).

Μια εισπνοή ατμού καθαρίζει τη μύτη και το λαιμό. Ρίξτε βραστό νερό πάνω σε 10 γρ. (1 κ.γ.) απ' το καθένα από τα παρακάτω ξερά βότανα: χαμομήλι, τσουκνίδα, μέντα ή θυμάρι.

Τσάι για το κρυολόγημα

Υλικά:

- 1/2 λίτρο νερό
- 2 κλαράκια τσάι του βουνού
- 1 ξυλάκι κανέλα
- 1 ξυλάκι βανίλια
- μερικά ολόκληρα γαρύφαλλα
- 1/2 πορτοκάλι σε ροδέλες(με τη φλούδα)
- 2 μπαχάρια ολόκληρα
- μέλι

Τρόπος Παρασκευής:

1. Βάζουμε το νερό να βράσει.
2. Ρίχνουμε μέσα όλα τα υλικά εκτός από το μέλι. Τα αφήνουμε να βράσουν 10 λεπτά.
3. Βγάζουμε τα κλαράκια τσάι του βουνού και αφήνουμε για 10 λεπτά ακόμα τα υπόλοιπα μυρωδικά να βράσουν.
4. Το σουρώνουμε και το σερβίρουμε ζεστό με 1 κουταλιά μέλι (ή και περισσότερο αν σας αρέσει πιο γλυκό)

ΝΑΥΤΙΑ

Αν υποφέρετε από ταξιδιωτική ναυτία, υπάρχει ένα σχετικά εύγευστο γιατροσόφι που μπορείτε να δοκιμάσετε. Μια μέρα πριν ξεκινήσετε για το ταξίδι, φτιάξτε ένα έγχυμα με ίσα μέρη κανέλα, γαρύφαλο και ξερή μέντα. Υπολογίστε μία πρέζα για κάθε φλιτζάνι. Αφήστε τα μπαχαρικά και το βότανο στο βραστό νερό για 10-15 λεπτά. Φτιάξτε μια ποσότητα 2-3 φλιτζανιών και πίνετε σε όλη τη διάρκεια της μέρας μερικές γουλιές. Την επομένη, στο ταξίδι θα διαπιστώσετε ότι η ταξιδιωτική ναυτία είναι παρελθόν.

ΠΟΝΟΔΟΝΤΟΣ

Αν σας πιάσει πονόδοντος ή νευραλγία των δοντιών μέσα στη νύχτα και ψάχνετε κάτι που θα σας ανακουφίσει, θυμηθείτε τις καταπραϋντικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες της λεβάντας. Μπορείτε να κάνετε στοματικές πλύσεις με αφέψημα (20 γρ. αποξηραμένα λουλούδια ή 40-50 νωπά που θα βράσετε για 15-20΄ σε 1/2 λίτρο νερό) ή κομπρέσες, που θα εφαρμόσετε πάνω στην πονεμένη περιοχή ή εξωτερικά στο σαγόνι ή στο μάγουλο.

ΠΟΝΟΛΑΙΜΟΣ

Θα διαλύσετε 2 ή 3 σταγόνες αιθέριο έλαιο σε 10 cl νερό (θεωρείται ο καλύτερος τρόπος) ή θα φτιάξετε ένα έγχυμα ρίχνοντας 1 κουταλάκι αποξηραμένα φύλλα φασκόμηλου για 10 λεπτά σε μισό λίτρο καυτό νερό. Θα χρειαστεί να κάνετε 2-3 φορές την ημέρα γαργάρες και να ακολουθήσετε τη θεραπεία συστηματικά, τουλάχιστον για 3 ημέρες.

Βάλτε 50 γρ. αποξηραμένα ή φρέσκα φύλλα βατομουριάς σε 1 λίτρο κρύο νερό, καλύψτε το με το καπάκι και αφήστε το να βράσει σε χαμηλή φωτιά για 15 λεπτά. Στη συνέχεια, σουρώστε το και κάντε με αυτό γαργάρες όσο πιο πολλές φορές μπορείτε μέσα στην ημέρα. Η επιστημονική έρευνα έχει δείξει ότι τα φύλλα δρουν ευεργετικά στα τριχοειδή αγγεία και καταπολεμούν τα βακτήρια και τις μυκητιάσεις

Το σκόρδο, ένα από τα καλύτερα φυσικά αντισηπτικά και αντιβιοτικά, μπορεί να σας βοηθήσει να απαλλαγείτε γρήγορα και από τον πονόλαιμο που σας ταλαιπωρεί, αρκεί να φτιάξετε ένα απλό θεραπευτικό κοκτέιλ. Λιώστε 2 σκελίδες σκόρδο και βράστε τις για 1 λεπτό σε ένα φλιτζάνι γάλα. Προσθέστε 1 κουταλάκι θυμαρίσιο μέλι, που θα καλύψει και τη γεύση του σκόρδου, και πιείτε το ρόφημα όσο είναι πολύ ζεστό.

ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΑ

Αν σας τσιμπήσει μέλισσα ή σφήκα κόψτε από ένα φρέσκο κρεμμυδάκι το άσπρο τμήμα στη μέση και αλείψτε την περιοχή του τσιμπήματος με το χυμό του κρεμμυδιού που βγαίνει από το σημείο της κοπής ακολουθώντας απαλές κυκλικές κινήσεις. Σταδιακά, ο πόνος και το τσούξιμο θα σβήσουν. Σας φάγανε τα κουνούπια; Για να απαλλαγείτε από τη φαγούρα και την ενόχληση, τρίψτε φύλλα φρέσκιας μαντζουράνας πάνω στα τσιμπήματα ή φροντίστε να έχετε σε ένα μπουκαλάκι λίγο έλαιο βάσης (χοχόμπα, σιτέλαιο κλπ.), στο οποίο θα έχετε ρίξει μερικές σταγόνες αιθέριο έλαιο του φυτού. Η ανακούφισή σας από τα δυσάρεστα συμπτώματα θα είναι άμεση.

Συνταγή για ένα θαυματουργό λαδι λεβάντας

Μπορούμε να το χρησιμοποιήσουμε για μασάζ, σε ερεθισμούς του δέρματός μας, σε ελαφριά εγκαύματα, σε εισπνοές για την ιγμορίτιδα, σε εκζέματα ή στον έρπη κάνοντας συχνές επαλείψεις στα πάσχοντα σημεία, στον πονοκέφαλο, στο μπάνιο μας ή σαν απλό άρωμα βάζοντας μια δύο σταγόνες πίσω από τους λοβούς των αυτιών μας ή στους κροτάφους μας.

Προσοχή, δεν είναι αιθέριο έλαιο λεβάντας, είναι λάδι.

Τρόπος παρασκευής:

Παίρνουμε ένα λίτρο αγνό βιολογικό λάδι ελιάς, το βάζουμε σε ένα γυάλινο δοχείο το οποίο να σκεπάζει και μέσα ρίχνουμε δύο χούφτες φρέσκα ή αποξηραμένα άνθη λεβάντας. Αφού το κλείσουμε, το αφήνουμε για τρεις μέρες στον ήλιο, κατόπιν το σουρώνουμε και στο ίδιο λάδι ρίχνουμε άλλες δύο χούφτες άνθη λεβάντας. Κλείνουμε πάλι το βάζο και το αφήνουμε άλλες τρεις μέρες στον ήλιο. Επαναλαμβάνουμε την διαδικασία αυτή μέχρι το λάδι μας να αποκτήσει την έντονη μυρωδιά της λεβάντας. Ίσως χρειαστεί να επαναλάβουμε την διαδικασία δύο με τρεις φορές ακόμα. Όταν τελειώσουμε, βάζουμε το λάδι μας σε ένα σκουρόχρωμο μπουκάλι και το φυλάσσουμε σε σκοτεινό και ξηρό σημείο.

3.4. Η χρήση βοτάνων και αρωματικών φυτών στη διατροφή-γαστρονομία

Μερικές βασικές γνώσεις για το πώς μερικά βότανα μπορούν να βοηθήσουν να έχουμε μια ισορροπημένη και συνετή διατροφή είναι ζωτικής σημασίας. Τα φρέσκα βότανα δεν προσθέτουν απλά γεύση χωρίς θερμίδες στο φαγητό μας, αλλά επίσης αποδεικνύονται και ωφέλιμα για την υγεία, με θεραπευτικές ιδιότητες. Η βοτανική ιατρική χρησιμοποιείται στην κουζίνα εδώ και χιλιάδες χρόνια και δεδομένου του ότι η αντίδραση του



οργανισμού μας σε αυτά τα φυσικά φάρμακα δεν έχει αλλάξει, θα πρέπει να εκμεταλλευτούμε τις όλο και περισσότερες επιλογές που έχουμε. Ας δούμε λοιπόν τα αρωματικά φυτά και βότανα που χρησιμοποιούνται πιο συχνά στη μαγειρική.

ΑΝΗΘΟΣ: Οι πατάτες τον... λατρεύουν. Ταιριάζει με βραστές πατάτες ή πουρέ. Προστίθεται σε πίκλες, σαλάτες, μαγειρεμένα λαχανικά, αρακά, κουκιά, χορτόπιτες και σε «άσπρα» ψάρια. Κατά το μαγείρεμα, προσθέστε τον στο τέλος, γιατί ο βρασμός τον καταστρέφει. Δοκιμάστε να τον καταψύξετε είτε ολόκληρο είτε ψιλοκομμένο σε αεροστεγή γυάλινα δοχεία.

ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ: Όχι μόνο για «πέστο». Φρέσκος, κατεψυγμένος ή αποξηραμένος, χρησιμοποιείται με καλοκαιρινά λαχανικά (ντομάτες, κολοκύθια, μελιτζάνες), ψάρια, ομελέτες, σάλτσες, πίτσες, γαρνιτούρες (π.χ. φασόλια ή πατάτες σαλάτα) αλλά και στη ζαχαροπλαστική (παγωτά, σορμπέ). Ανακατέψτε τον με ελαιόλαδο, ως καρύκευμα για ζυμαρικά, ρύζι και σαλάτες. Αποτελεί το σημαντικότερο συστατικό της περίφημης σάλτσας «πέστο».

ΓΑΡΙΦΑΛΟ (μοσχοκάρφι): Και το γλυκό μοσχομυρίζει! Ο αποξηραμένος κάλυκας του φυτού χρησιμοποιείται ως μπαχαρικό κυρίως σε γλυκά ταψιού, μηλόπιτες, κουλούρια και κέικ. Ταιριάζει όμως με τα μαγειρευτά κρέατα στην κατσαρόλα, σε σάλτσες και μαρινάτες.

ΓΛΥΚΑΝΙΣΟΣ: Άλλη γεύση στο ψωμί. Οι σπόροι του χρησιμοποιούνται σε ψωμιά, κουλούρια, μίγματα για κιμά και γλυκά με αποξηραμένα φρούτα.

ΔΑΦΝΗ: Δοκιμάστε τη στην μπεσαμέλ. Τα φύλλα της (καλύτερα ολόκληρα) προστίθενται κυρίως σε σούπες, όσπρια (π.χ. φακές), σάλτσες κάθε είδους (ειδικά όμως ντομάτας και μπεσαμέλ), κρέατα, στιφάδο, ψάρια αλλά και στο τσάι.



ΔΕΝΤΡΟΛΙΒΑΝΟ: Και στο στιφάδο! Έχει πολύ έντονη γεύση. Χρησιμοποιείται αποξηραμένο σε σούπες, ψητά, στιφάδο, κλασικές συνταγές με κρέατα, διάφορα ψάρια, πατάτες, καρότα, κουνουπίδι, σάλτσες με βάση το γάλα, αρτοσκευάσματα, ενώ γίνεται και ρόφημα.

ΔΙΚΤΑΜΟ: Κάτι ξέρουν οι Κρητικοί! Χρησιμοποιείται κυρίως ως καταπραυντικό ρόφημα αλλά και σε κρητικές συνταγές, συνήθως μαζί με άλλα βότανα, κυρίως ρίγανη και δεντρολίβανο.

ΔΥΟΣΜΟΣ: Ό,τι πρέπει για τις σούπες. Ταιριάζει στις σούπες με ζυμαρικά ή ρύζι, στις κρέμες με βάση την πατάτα, σε λαχανικά στον ατμό, αβγά και σαλάτες. Ο φρέσκος να χρησιμοποιείται μόλις κοπεί, χωρίς να τριφτεί ή να λιώσει.

ΘΥΜΑΡΙ: Το καλύτερο για μαρινάτες. Φρέσκο ή αποξηραμένο, αρωματίζει κρέατα (ιδίως αρνί), ψητά, ντομάτες, αβγά, σούπες, χορταρικά, όσπρια και ψάρι. Επειδή, αρωματίζει αργά το φαγητό, να τοποθετείται νωρίς στο μαγείρεμα ή να μπαίνει σε μαρινάτες.

ΚΟΛΙΑΝΤΡΟ (κορίανδρος): Άλλη γεύση στα γεμιστά! Έχει αρκετά βαρύ άρωμα. Χρησιμοποιείται ως γαρνιτούρα ή για ενισχυτικό της γεύσης σε γεμιστά, σάλτσες, λαχανικά, δημητριακά κ.ά. Οι σπόροι του γίνονται τσάι.

ΚΡΟΚΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ: Και το πιλάφι πέτυχε. Χρειάζεται ελάχιστη ποσότητα των στιγμάτων του! Δίνει ιδιαίτερο χρώμα σε όλα τα φαγητά (ριζότο, πιλάφι, πουλερικά, θαλασσινά, ψάρια κ.ά.). Πριν τον προσθέσετε διαλύστε τον πρώτα σε ζεστό νερό ή κρασί. Μπορείτε, επίσης, να τον διαλύσετε σε ένα ποτήρι γάλα, να το αφήσετε στο ψυγείο όλη τη νύχτα και να το πιείτε την επόμενη μέρα.

ΜΑΪΝΤΑΝΟΣ (πετροσέλινο): Πάει... παντού! Χρησιμοποιείται ψιλοκομμένος, είτε ως γαρνιτούρα είτε για την ενίσχυση της γεύσης σε γεμιστά, σάλτσες ντομάτας, λαχανικά, χορτόκρεμες, όσπρια, ζυμαρικά και ρύζι.

ΜΑΝΤΖΟΥΡΑΝΑ: Τη δοκιμάσατε σε σάλτσες; Χρησιμοποιούνται τα φύλλα της, φρέσκα ή αποξηραμένα. Μέσα σε ελαιόλαδο ή λαδόξιδο ενισχύει το άρωμά τους. Χρησιμοποιείται σε σάλτσες με ντομάτα, πίτες και ψητά πουλερικά.

ΜΑΡΑΘΟΣ: Στη Μακεδονία τον... λατρεύουν. Ιδανικός για μαρινάτες, τουρσιά και μίγματα μπαχαρικών. Πρωταγωνιστεί στα κρητικά παξιμάδια και στα μαγειρευτά της

Μακεδονίας. Τα ψιλοκομμένα φρέσκα φύλλα του είναι εξαιρετικά σε σαλάτες, ενώ ταιριάζουν με τα ψάρια και σε συνταγές με ρύζι. Η μαραθόριζα είναι γνωστή και ως «φινόκιο».

ΜΕΝΤΑ: Για κεφτεδάκια μοναδικά. Προστίθεται σε γεμιστά, κεφτεδάκια, σάλτσες, φρούτα και ποτά. Και, βέβαια, γίνεται εξαιρετικό ρόφημα με χωνευτικές ιδιότητες.



ΡΙΓΑΝΗ: «Παντρεύεται» με ντομάτα & ελαιόλαδο. Χρησιμοποιείται είτε αποξηραμένη (κυρίως) είτε φρέσκια (η ελληνική ποικιλία είναι αυτοφυής και έχει άσπρα ανθάκια). Προσδίδει υπέροχο άρωμα σε κάθε είδους κρέας, ψάρια, ομελέτες, μελιτζάνες και σε οτιδήποτε περιλαμβάνει ντομάτα και ελαιόλαδο, όπως η χωριάτικη σαλάτα και όλα τα κοκκινιστά φαγητά. Μπορείτε, επίσης, να προσθέσετε

αποξηραμένα κλαδάκια ρίγανης σε γυάλινα μπουκάλια ή βαζάκια με ελαιόλαδο και να το χρησιμοποιήσετε σε σαλάτες.

ΣΕΛΙΝΟ: Τέλειο στις άσπρες σούπες. Χρησιμοποιούνται τα φύλλα και τα κοτσάνια του, κυρίως σε άσπρες σούπες, σούπες με όσπρια και σαλάτες λαχανικών.

ΣΚΟΡΔΟ: Όχι μόνο στο τζατζίκι. Ταιριάζει ιδιαίτερα με σάλτσες ντομάτας και κρέατα, γίνεται τζατζίκι και σκορδαλιά. Με το μαγείρεμα η γεύση του γίνεται ηπιότερη.

ΤΡΑΧΟΥΡΙ (εστραγκόν): Ιδανικό για ψαρονοστιμιές. Έχει γλυκιά γεύση γλυκάνισου. Ταιριάζει με ψάρια, πουλερικά, χοιρομέρι και πιάτα αβγών.

ΦΑΣΚΟΜΗΛΟ: Για τυρολιχουδιές. Εκτός από την παρασκευή του γνωστού ροφήματος, τα φύλλα του μπορούν να προστεθούν σε ψητά με γαλοπούλα, χοιρινό και συνταγές με τυριά. Όταν είναι αποξηραμένο, μπορεί να αναμιχθεί με ελαιόλαδο και το μίγμα να προστεθεί σε ζυμαρικά, βρασμένα ή τηγανισμένα λαχανικά, κρέατα και ψάρια.

3.4.1. Συνταγές με βότανα για τη μαγειρική



Ελαιόλαδο αρωματισμένο με δενδρολίβανο

Χρησιμοποιείται σε: βραστές πατάτες όπως και σε κρέατα, πουλερικά, ψάρια ψημένα στη σχάρα.

2-3 κλωνάρια φρέσκο δενδρολίβανο

2 κουτ. σούπας ολόκληρους κόκκους ροζ πιπεριού

2 φλιτζάνια παρθένο ελαιόλαδο

Ένα μπουκάλι στεγνό, καθαρό, αεροστεγές που να χωράει δυο φλιτζάνια λάδι.

Πλένουμε πολύ καλά το δενδρολίβανο και στεγνώνουμε εντελώς με πετσέτα κουζίνας. Ρίχνουμε το δενδρολίβανο στο μπουκάλι, προσθέτουμε το πιπέρι και γεμίζουμε με το λάδι.

Σφραγίζουμε το μπουκάλι και το διατηρούμε σε σκοτεινό δροσερό ντουλάπι για μια βδομάδα φροντίζοντας όμως να το ανακινούμε πότε- πότε. Το αρωματικό μας λαδάκι διατηρείται 6 μήνες και θυμόμαστε να το ανακινούμε πολύ καλά πριν από κάθε χρήση.

Ελαιόλαδο αρωματισμένο με διάφορα βότανα

Χρησιμοποιείται σε: μακαρονάδες, βραστές πατάτες και βραστό κοτόπουλο

5-6 κλωνάρια μαϊντανό

3-4 κλωνάρια φρέσκα ρίγανη (αν δεν έχετε μην χρησιμοποιήσετε ξερή)

2 σκελίδες σκόρδο καθαρισμένες

2 κουτ. κόκκους μαύρου πιπεριού

1 καυτερή πιπερίτσα

3-4 φυλλαράκια φρέσκο φασκόμηλο

2 φλιτζάνια παρθένο ελαιόλαδο

Ένα μπουκάλι στεγνό, καθαρό, αεροστεγές που να χωράει δυο φλιτζάνια λάδι.



Πλένουμε πολύ καλά και στεγνώνουμε τα βότανα. Τα ψιλοκόβουμε και τα ρίχνουμε στο μπουκάλι. Προσθέτουμε και τις σκελίδες σκόρδου κομμένες στη μέση κατά μήκος, την πιπερίτσα και το πιπέρι και γεμίζουμε με λαδάκι. Σφραγίζουμε το μπουκάλι και το ανακινούμε πολύ καλά. Διατηρούμε το λαδάκι μας σε σκοτεινό και δροσερό ντουλάπι για μια βδομάδα φροντίζοντας να το ανακινούμε συχνά. Διατηρείται για 2 μήνες.

3.5. Καλλυντική χρήση των βοτάνων

Όπως γνωρίζουμε τα βότανα έχουν ευρεία χρήση στην καθημερινή ζωή των ανθρώπων. Έτσι λοιπόν είναι κατανοητό να ασχοληθεί κανείς διεξοδικά με τις χρήσεις αυτές αλλά και με τα αποτελέσματά τους. Αν σκεφτούμε πως το 90% των παρασκευών που χρησιμοποιούμε στην καθημερινότητα μας, όπως καλλυντικά, φάρμακα κ.α. προέρχονται από τα βότανα, μπορούμε να κατανοήσουμε τους λόγους που θεωρούνται τόσο ξεχωριστά και που κατέχουν τόσο ιδιαίτερη θέση στη ζωή των ανθρώπων. Βότανα για την περιποίηση του προσώπου και του σώματος.



Η εταιρεία Κορρές Φυσικά Προϊόντα δημιουργήθηκε το 1996 και παραμένει έως σήμερα το μεγαλύτερο – στο είδος του – φαρμακείο της πόλης. Ο εμπνευστής της άρχισε να πειραματίζεται με φυσικά φαρμακευτικά συστατικά, αναπτύσσοντας παρασκευάσματα από βότανα, φάρμακα φυσικής προέλευσης και, βέβαια, στη συνέχεια καλλυντικά προϊόντα.



Από το 1979, η APIVITA ακολουθεί μια μοναδική φιλοσοφία στη δημιουργία των προϊόντων της, συνδυάζοντας τρία βασικά στοιχεία: τη Φύση, την Αποτελεσματικότητα και την Ολιστική Προσέγγιση.

Τα προϊόντα συνδυάζουν συστατικά που βασίζονται σε μελισσοκομικά προϊόντα, εκχυλίσματα βοτάνων και αιθέρια έλαια με κλινικά αποδεδειγμένη δράση. Η καινοτομία ενισχύει την αποτελεσματικότητα των προϊόντων:

- το νερό αντικαθίσταται με εγχύματα από βιολογικές καλλιέργειες δενδρολίβανου, καλέντουλας, πράσινου τσαγιού και άλλων αρωματικών φυτών και βοτάνων.



3.5.1. Συνταγές για πρακτικά καλλυντικά με βότανα

Σαμπουάν από βότανα

Τα μαλλιά θα λάμπουν από υγεία και ομορφιά.... Θα χρειαστούμε:

120 γραμμ. σαπουνι Μασσαλίας.

15 γραμμ. δεντρολίβανο (τονώνει τα μαλλιά και προλαμβάνει την τριχόπτωση).

15 γραμμ. φασκόμηλο (περιέχει αντιοξειδωτικά συστατικά και έχει αντιβακτηριδιακή δράση).

15 γραμμ. τσουκνίδα (τονώνει την κυκλοφορία του αίματος και περιέχει συστατικά που ευνοούν την ανάπτυξη των μαλλιών).

15 γραμμ. λεβάντα (ρυθμίζει τη λειτουργία των σμηγματογόνων αδένων και ανακουφίζει την ξηροδερμία).

Ένα πλαστικό μπουκάλι, χωρητικότητας 250 ml.

Ανακατεύουμε τα βότανα σε ένα γυάλινο βάζο με καπάκι. Βράζουμε 2 φλιτζάνια αποσταγμένο νερό, προσθέτουμε 3 γεμάτες κουταλιές της σούπας από το μείγμα με τα βότανα και βγάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά. Αφήνουμε για μισή ώρα, σουρώνουμε και βάζουμε το υγρό σε μία γυάλινη λεκανίτσα. Όταν κρυώσει εντελώς το υγρό, ρίχνουμε ένα μέρος του -περίπου 50 ml- μέσα στο πλαστικό μπουκάλι και προσθέτουμε το σαπούνι Μασσαλίας, αφού πρώτα το έχουμε ξύσει (με τη βοήθεια του τρίφτη). Κλείνουμε το μπουκάλι και αναμιγνύουμε για να ανακατευτούν καλά όλα τα υλικά. Με το αγνό αυτό σαμπουάν μπορούμε να λουζόμαστε άφοβα, όσο συχνά θέλουμε!

Στοματικό διάλυμα με δυόσμο

Για υγιή και περιποιημένα δόντια και ούλα, πρέπει να καταπολεμούμε τα βακτήρια που αναπτύσσονται στη στοματική κοιλότητα. Αν όμως δε θέλουμε να χρησιμοποιούμε στοματικά διαλύματα αγνώστων συστατικών που κυκλοφορούν στην αγορά, μπορούμε να φτιάξουμε στο σπίτι με απλά και φυσικά υλικά ένα στοματικό διάλυμα με βάση τον δυόσμο για φρέσκια αναπνοή.

Υλικά που θα χρειαστούμε:

2 κουταλιές της σούπας μαϊντανό

2 κουταλιές της σούπας δυόσμο

1 φλιτζάνι νερό

1 κουταλιά της σούπας βότκα

Τρόπος παρασκευής και χρήσης: Αναμιγνύουμε όλα τα υλικά στο μπλέντερ για δύο λεπτά. Σουρώνουμε το υγρό και το τοποθετούμε σε ένα καθαρό γυάλινο μπουκαλάκι. Το χρησιμοποιούμε όπως τα στοματικά διαλύματα του εμπορίου. Αφού πλύνουμε τα δόντια μας, βάζουμε 3 κουταλιές της σούπας σε ένα ποτήρι και με αυτή την ποσότητα κάνουμε στοματικές πλύσεις για περίπου 30 δευτερόλεπτα.

Κρέμα - μάσκα λεύκανσης προσώπου με αλόη και λεμόνι για λαμπερό δέρμα

Το λεμόνι είναι γνωστό για τις λευκαντικές του ιδιότητες, ενώ σε συνδυασμό με την αλόη έχουμε μια επιδερμίδα προσώπου που λάμπει.

Συστατικά:

Αλόη βέρα

Χυμός λεμονιού

Τρόπος παρασκευής: Σε λίγο τζελ αλόης προσθέτουμε λίγο χυμό λεμονιού και ανακατεύουμε έτσι ώστε το μείγμα να γίνει ομογενές. Εφαρμόζουμε στο πρόσωπο για 10 λεπτά και έπειτα ξεπλένουμε.

Κρέμα προσώπου με αλόη για λιπαρό δέρμα

Η κρέμα αυτή είναι κατάλληλη για λιπαρό δέρμα.

Συστατικά:

1 Φύλλο αλόης

Λίγο μέλι

Τρόπος παρασκευής: Βράζουμε το φύλλο της αλόης και "το τρίβουμε" μέχρι να γίνει "πάστα". Προσθέτουμε λίγο μέλι και απλώνουμε στο πρόσωπο για 20 λεπτά. Ξεπλένουμε με κρύο νερό.

Μείγμα από φασκόμηλο για την κάλυψη των άσπρων ριζών στα μαλλιά

Τρόπος παρασκευής: Βάζουμε μαζί μια κουταλιά φύλλα τσαγιού με μια κουταλιά αποξηραμένα φύλλα φασκόμηλου και προσθέτουμε μισό λίτρο νερό που έχουμε βάλει να βράσει. Συνεχίζουμε το βράσιμο σε πολύ χαμηλή φωτιά για περίπου μισή ώρα, έχοντας τα πάντα σκεπασμένα και προσέχοντας να μην εξατμιστεί το νερό. Το αποθηκεύουμε σε κάποιο μπουκαλάκι και για τη διατήρηση του προσθέτουμε δυο τρεις σταγόνες καθαρό οινόπνευμα. Μπορούμε να το διατηρήσουμε στο ψυγείο το πολύ για μια εβδομάδα.

Χρήση: Με το μείγμα, κάνουμε μασάζ στο τριχωτό του κεφαλιού (αλλά και στα μαλλιά) ανά τακτά χρονικά διαστήματα. Κοινώς σε κάθε λούσιμό μας, μέσα σε μια εβδομάδα. Μετά από λίγο καιρό τα γκρίζα μαλλιά εξαφανίζονται και γίνονται, σκούρα πυκνά και δυνατά καθώς το φασκόμηλο λειτουργεί και κατά της πιτυρίδας ενώ παράλληλα διεγείρει τους θύλακες του τριχωτού της κεφαλής και θρέφει τα μαλλιά από την ρίζα μέχρι τις άκρες τους.

Βούτυρο για τα χείλη: Ένα μίγμα από κερί μέλισσας, βούτυρο κακάο, λάδι και αιθέριο έλαιο εσπεριδοειδών, μαλακώνει και περιποιείται τα χείλη. Βούτυρο με πορτοκάλι και γιασεμί

Ενυδατική κρέμα προσώπου με λάδι από Αβοκάντο: Ένα μίγμα από λάδι αβοκάντο και αμύγδαλα, μελισσοκέρι, βούτυρο κακάο, λεκιθίνη σε σκόνη, μπλε χαμομήλι και γεράνι, αποδεικνύεται εξαιρετικά χρήσιμο για το πρόσωπο κατά την διάρκεια του χειμώνα.

Λάδι σώματος κατά της κυτταρίτιδας: Ένα μίγμα από ελαιόλαδο, γάλα, σόδα, αλάτι, αιθέριο έλαιο δενδρολίβανου και αρκεύθου, συμβάλλουν στην εξάλειψη προβλημάτων του σώματος, που σχετίζονται με κυτταρίτιδα.

Αφρίζοντα άλατα για ποδόλουτρο: Ένα μίγμα από σόδα, κιτρικό οξύ και αιθέριο έλαιο από χαμομήλι και τσάι του βουνού, ξεκουράζει και αναζωογονεί το σώμα.

Αλλά και...

Η δύναμη του κέδρου

Βάζουμε κομματάκια από ξύλο κέδρου μέσα στην ντουλάπα, στην αποθήκη ή στη σοφίτα όπου αποφασίσουμε να αποθηκεύσουμε τα ρούχα. Κάθε έξι μήνες, μάλιστα, φροντίζουμε να περάσουμε τα κομματάκια αυτά με λάδι κέδρου έτσι ώστε να ανανεώνεται η μυρωδιά την οποία απεχθάνονται οι σκώροι.

Μυρωδικά πουγκάκια

Μπορούμε να προμηθευτούμε μικρά πουγκάκια από αυτά που κυκλοφορούν στο εμπόριο και να τα γεμίσουμε με αποξηραμένα μυρωδικά: λεβάντα, δενδρολίβανο και ροδοπέταλα. Θα αφήσουν ένα πολύ ευχάριστο άρωμα στις ντουλάπες και στην αποθήκη και θα κρατήσουν μακριά ανεπιθύμητες επισκέψεις εντόμων. Κυρίως η λεβάντα έχει έντονη αντισκωρική δράση.

3.6. ΠΡΟΣΟΧΗ! Τι πρέπει να γνωρίζουμε για τα βότανα

Αναφέραμε μερικές μόνο από τις ιδιότητες των βοτάνων, που μπορούμε να μάθουμε διεξοδικά, μιλώντας με τους ειδικούς.

Θα πρέπει ωστόσο να είμαστε πολύ προσεκτικοί με τη χρήση τους, καθώς ενδέχεται να υπάρχουν αλληλεπιδράσεις με άλλα φάρμακα ή βότανα. Έτσι λοιπόν, αν παίρνουμε κάποια φαρμακευτική αγωγή, ή πάσχουμε από συγκεκριμένα νοσήματα, καλό θα είναι να συμβουλευτούμε τον γιατρό μας πριν τη χρήση τους. Με τις συμβουλές για τις ιδιότητες και τη χρήση των βοτάνων δεν μπορούμε να αντικαταστήσουμε τα φάρμακα. Απλώς γνωρίζουμε τις ευεργετικές ιδιότητες ορισμένων βοτάνων και πώς μπορούμε να θωρακίσουμε τον οργανισμό μας με φυσικό τρόπο.

Και φυσικά, δεν ξεχνάμε, παράλληλα, ότι πολλά από αυτά χρησιμοποιούνται παραδοσιακά στη μαγειρική, δίνουν υπέροχα αρώματα στο φαγητό, γι' αυτό και η ελληνική κουζίνα χαρακτηρίζεται ως ιδιαίτερα αρωματική.

Όταν λοιπόν πίνουμε ένα ζεστό χαμομήλι, τσάι βουνού, τίλιο, όταν βάζουμε στο φαγητό μας δυόσμο, μαντζουράνα, ρίγανη, φλισκούνι, μάραθο, φασκόμηλο, λουίζα ή όταν δοκιμάζουμε μια ωραία τσουκνιδόπιτα, θα ξέρουμε ότι μας δίνουν κάτι παραπάνω από γεύση...

Γιατί τα βότανα είναι σύμμαχος μας...

4. ΠΗΓΕΣ

<http://www.yperaksia.gr/ergasthrio/kaliergeies/kalliergeia>

<http://kalliergo.gr/enimerosi/86-feeds-e-geoponoi/2480>

<http://www.koinignomi.gr/news/politismos/2013/10/10/faskomilo-dendrolivano-kai-thymari-psahnoyndiavatirio.html#sthash.znjZeNnx.dpuf>

healthpress.gr

ΠΗΓΗ: Δρ. Ν. ΚΡΙΓΚΑΣ «Φαρμακευτικά – αρωματικά φυτά της Ελλάδας».

www.vita.gr/ygeia/article/17638/ellhnika-botana-monadika-farmaka/

<http://www.faros24.gr/perivallon/>

<http://www.thrakinews.gr/economy/item/2657->

<http://monoprasino.blogspot.gr/2014/01/blog-post.html>

<http://kalliergo.gr/enimerosi/86-feeds-e-geoponoi/2480>

<http://52dim-iraki.ira.sch.gr/perivallontika.files/VOTANA.files/silogi.html>

<http://www.herblife.gr/>

<http://www.neatv.gr/el/5003/otana-kai-oi-therapeitikes-tois-idiotites-apo-to-a-os>

<http://mysupertheoryofsupereverything.wordpress.com>

<http://www.beautetinkyriaki.gr>

<http://www.sintagespareas.gr/sintages/zesto-rofima-gia-to-krioma.html#ixzz2qveeG7iS>

<http://www.dynamikhgynaika.gr/2013/03/kremes-maskes-prosopoy-aloh-bera.html#ixzz2qvZ0myM>

ΕΡΕΥΝΑ-ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ: Τα βότανα στην αρχαία ιατρική.

<http://www.dynamikhgynaika.gr/2013/03/kremes-maskes-prosopoy-aloh-bera.html#ixzz2qvfgMOhR>

<http://www.neatv.gr/el/5003/otana-kai-oi-therapeitikes-tois-idiotites-apo-to-a-os-to.php>

http://www.tmth.edu.gr/aet/thematic_areas/p331.html

Skai.gr

4. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Ανακαλύπτουμε τη δύναμη των βοτάνων και αρωματικών φυτών.

Τις θεραπευτικές και τονωτικές ιδιότητες των βοτάνων και των αρωματικών φυτών, αλλά και τους γευστικούς τους συνδυασμούς στο πλαίσιο της παρούσας ερευνητικής εργασίας.

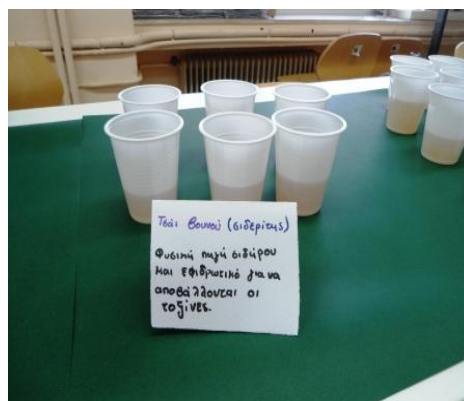
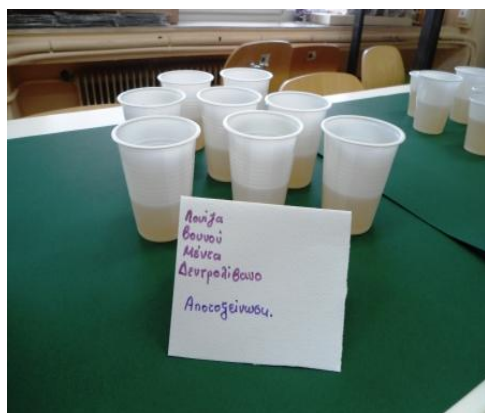


Παρασκευάσαμε στο χημείο του σχολείου αφεψήματα με μίγματα βοτάνων τα οποία σύμφωνα με στοιχεία της έρευνας που πραγματοποιήθηκε έχουν θεραπευτικές και τονωτικές ιδιότητες.





Οι συνταγές που παρασκευάστηκαν ήταν:



- Τσάι για πνευματική διαύγεια με θυμάρι, φύλλα ελιάς, δάφνη και μελισσόχορτο.
- Τσάι για κρυολόγημα με κανέλα, βανίλια, τσάι βουνού, γαρύφαλλο, πορτοκάλι και μπαχάρι.
- Τσάι για αποτοξίνωση με Λουίζα, βουνού, μέντα και δεντρολίβανο.
- Τσάι τονωτικό – καταπραυντικό με φασκόμηλο, φλαμούρι, βουνού.
- Τσάι καταπραυντικό για το στομάχι με σπαθόχορτο και φλαμούρι.

Δοκιμάσαμε αλλά και προσφέραμε τα αφεψήματα στους καθηγητές του σχολείου.



Επίσης παρασκευάσαμε καλλυντική κρέμα χεριών με αλόη, στοματικό διάλυμα με δυόσμο, σαμπουάν με βότανα.

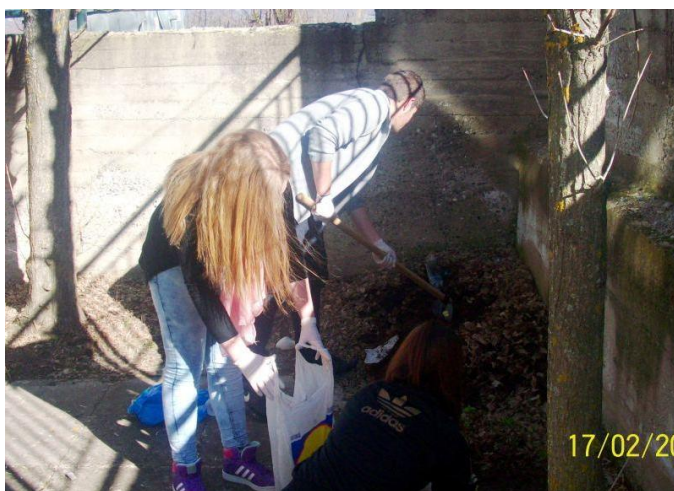




Καλλιεργούμε βότανα και αρωματικά φυτά στο σχολείο μας.

Ενημερωθήκαμε για την καλλιέργεια αρωματικών φυτών σε γλάστρες αντλώντας πληροφορίες από το διαδίκτυο αλλά και από γονείς και στη συνέχεια προετοιμάσαμε αυτοσχέδιες γλάστρες και σπείραμε κάποια από τα πιο συνηθισμένα αρωματικά φυτά όπως μαϊντανό, βασιλικό ρίγανη, δυόσμο, μέντα, λεβάντα, δενδρολίβανο δημιουργώντας μια όμορφη γωνιά φυτών σε εσωτερικό χώρο του σχολείου αλλά και ένα αυτοσχέδιο παρτέρι.







ΤΗΝ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΥΛΟΠΟΙΗΣΑΝ...

ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΤΗΣ Α΄ ΛΥΚΕΙΟΥ:

1. Αρρά Τζουλιάνο
2. Γκαλογιάννης Ιωάννης
3. Ζιάκας Νικόλαος
4. Λάλλος Ιωάννης
5. Μπαλάφα Παρασκευή
6. Παπακώστα Αθηνά
7. Παπατσάνης Παρασκευάς
8. Σαμαράς Γεώργιος
9. Τριμίντζιου Γλυκερία
10. Ψευτογκάς Αθανάσιος

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ:

Υπεύθυνη Project:

Δέσποινα Κρομμύδα ΠΕ 09 Οικονομολόγος

Τεχνική Υποστήριξη:

Αλεξάνδρα Ντούσιου ΠΕ 19 Πληροφορικής

Καρπερό 05/05/2014

Ο Διευθυντής

**Νασιόπουλος Απόστολος
Φιλόλογος**