

7^ο Γυμνάσιο Ηρακλείου

Πρόγραμμα Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης

Σχολικό έτος 2010 - 2011

Βότανα: ένας θησαυρός της κρητικής γης

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Στις μέρες μας γίνεται σε όλους μας λιγότερο ή περισσότερο κατανοητή, η μεγάλη καταστροφή που συντελείται από τον άνθρωπο στο περιβάλλον. Το κόστος που “πληρώνει” το περιβάλλον για το σύγχρονο τρόπο ζωής με τις απεριόριστες ανέσεις, την πολυτέλεια και τον άκρατο καταναλωτισμό, και μάλιστα για ένα μόνο κομμάτι του ανθρώπινου πληθυσμού, είναι μεγάλο. Οι πληγές που έχουν ανοίξει στο κορμί του πλανήτη μας είναι βαθιές και αμφίβολο αν κάποτε θα κλείσουν.

Επιτακτική ανάγκη πλέον για το μέλλον αποτελεί η εφαρμογή μιας αειφόρου ανάπτυξης, μιας ανάπτυξης δηλαδή που θα ικανοποιεί τις ανάγκες του σημερινού ανθρώπου χωρίς να στερεί από τις επόμενες γενιές το δικαίωμα αυτό. Η παρούσα εργασία έγινε μέσα στα πλαίσια του περιβαλλοντικού προγράμματος με θέμα «Τα βότανα της Κρήτης» με σκοπό να ενημερώσει αλλά και να προβληματίσει, να ευαισθητοποιήσει μαθητές, γονείς και εκπαιδευτικούς. Τονίζεται πόσο αναγκαία ήταν, είναι και θα είναι η χρήση των βοτάνων, που τόσο απλόχερα μας προσφέρει η φύση, στη ζωή μας, εξαιτίας των θεραπευτικών και φαρμακευτικών ιδιοτήτων τους. Ξεκινώντας με μια ιστορική αναδρομή για τη χρήση των βοτάνων από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα, παραθέτουμε πληροφορίες για κάποια από αυτά καθώς και για τη χρήση τους στην κουζίνα μας, πως χρησιμοποιούνται για την παραγωγή καλλυντικών χωρίς χημικές ουσίες και τέλος τις θεραπευτικές τους ιδιότητες. Κλείνουμε την εργασία αυτή με τις δράσεις των παιδιών της περιβαλλοντικής μας ομάδας.

ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΤΗΣ ΚΡΗΤΗΣ

ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ ΕΩΣ ΣΗΜΕΡΑ

Η ιστορία των βοτάνων φαίνεται ν' αρχίζει ταυτόχρονα με την ιστορία του πολιτισμού! Εδώ και χιλιάδες χρόνια, μια μεγάλη ποικιλία βοτάνων έχουν χρησιμοποιηθεί από ζώα και ανθρώπους. Από την κινέζικη ιστορία μαθαίνουμε ότι τα βότανα χρησιμοποιούνται εδώ και 4.700 χρόνια σαν φάρμακα. Και το πρώτο βιβλίο βοτανολογίας της Κίνας, που γράφτηκε γύρω στα 2700 π.Χ., αναφέρει 365 φυτά που χρησιμοποιήθηκαν για φαρμακευτικούς λόγους. Στην προϊστορική Αίγυπτο όχι μόνο χρησιμοποιούσαν τα ιθαγενή αρωματικά φυτά, αλλά έκαναν εισαγωγή και από άλλες περιοχές. Σε ιερατικό πάπυρο στις αρχές της 18ης Δυναστείας (1850-1335 π.Χ.) αναφέρονται θεραπευτικά βότανα εισηγμένα από την Κρήτη. Γενικά, τα βότανα της Κρήτης εξάγονται στην Αίγυπτο και στη Μέση Ανατολή. Αντιστοίχως, οι Κρήτες έφεραν βότανα που δεν ευδοκιμούσαν στο νησί από αυτές τις περιοχές. Το εμπόριο των βοτάνων φαίνεται να αποτελούσε σημαντική δραστηριότητα των κοινωνιών που ήκμασαν στην ανατολική λεκάνη της Μεσογείου κατά την εποχή του χαλκού.



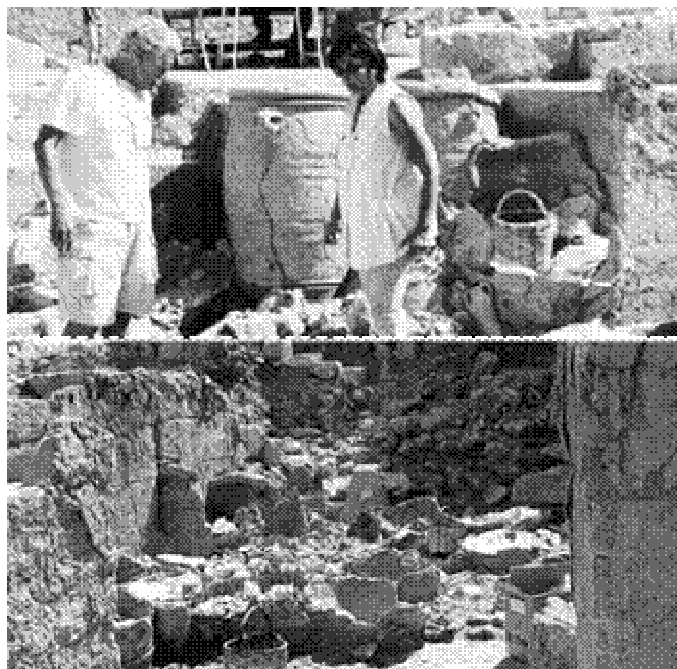
Από την ανασκαφή Σακελλαράκη στις Αρχάνες Κρήτης (καλοκαίρι 2000). Μέσα σε πιθάρια βρέθηκαν απανθρακωμένα βότανα, διατηρημένα για 3.500 χρόνια

Εικόνες από τη συλλογή κρόκου, θαυμάσια τοπία σε τοιχογραφίες της μινωικής εποχής (2η χιλιετία π.Χ.) και αγγεία με φυτικό διάκοσμο, μας δείχνουν τη σημασία των βοτάνων στη ζωή των ανθρώπων.

Η ανασκαφή του 2000 στο μινωικό ανάκτορο των Αρχανών έδωσε ένα εντυπωσιακό εύρημα στους ανασκαφείς (Γιάννη και Έφη Σακελλαράκη). Τα ανάκτορα είχαν καταστραφεί από δυνατή πυρκαγιά και το υλικό που είχε

πέσει πάνω στα πιθάρια είχε στερεοποιηθεί και τα είχε κλείσει αεροστεγώς για 3.500 χρόνια.

Ανοίγοντας τα πιθάρια οι αρχαιολόγοι βρήκαν αποθηκευμένα βότανα και υφαντά, όλα απανθρακωμένα αλλά και διατηρημένα τόσο ώστε να διακρίνονται αρκετά καλά. Η αποθήκη του ανακτόρου ήταν γεμάτη με πιθάρια που, σύμφωνα με τις πρώτες εκτιμήσεις, προορίζονταν για εξαγωγή! «Τα αρωματικά φυτά της Κρήτης», όπως εξηγεί ο κ. Σακελλαράκης, «ήταν σπάνια και πολύτιμα στην αρχαιότητα. Χρησιμοποιούνταν για φαρμακευτικούς σκοπούς αλλά και για την παραγωγή αρωματικών ουσιών».



Οι αρχαιολόγοι Γιάννης και Έφη Σακελλαράκη μπροστά στα πιθάρια και τα αγγεία που βρέθηκαν στο πρώτο ισόγειο δωμάτιο. Κάτω, το δεύτερο δωμάτιο του ανακτόρου, με τα ενδιαφέροντα ευρήματα

Στην αρχαία Ελλάδα οι ιατρικές γνώσεις ήταν αρκετά προηγμένες. Οι γνωστοί γιατροί της αρχαιότητας, τους οποίους μνημονεύει ο Όμηρος και οι μεταγενέστεροι συγγραφείς, ήταν οι "ριζοτόμοι" (έτσι ονομάζονταν οι πρακτικοί γιατροί - βοτανολόγοι που καλλιεργούσαν τα φαρμακευτικά φυτά ή τα μάζευαν από τα δάση). Περίφημοι ριζοτόμοι παρουσιάζονται και στην Κρήτη, οι οποίοι γνώριζαν ένα μεγάλο αριθμό φυτών με αποκλειστική θεραπευτική χρήση, είτε με τη μορφή

αφεψημάτων, είτε με τη μορφή εμπλάστρων και αλοιφών, π.χ. το σπλήνιο για τους πόνους της σπλήνας, το δαύκον για τις μυϊκές παθήσεις, το δίκταμο για τα γυναικολογικά προβλήματα.

Στις μινωικές τοιχογραφίες φαίνεται η ιδιαίτερη σχέση που είχαν οι παλιοί Κρήτες με τη φύση και τα γεννήματα της, καθώς εικονίζονται φυτά τα οποία διαδραματίζουν ιδιαίτερο ρόλο στην καθημερινή ζωή και τη λατρεία. Εκτός από τα βρώσιμα φυτά, τα οποία αποτελούσαν κύρια τροφή για τους Μινωίτες, υπήρχαν κι εκείνα που αποτελούσαν αντικείμενα λατρείας. Τα Κρητικά ιερά δέντρα μεταφέρουν μέσα στους αιώνες μια καταπληκτική μαρτυρία για τη σχέση του Κρητικού - Μινωίτη με τη φύση.

Τέτοια ιερά δέντρα υπάρχουν δεκάδες ακόμη και σήμερα στην Κρήτη.

Στα μεταγενέστερα χρόνια τα χόρτα και τα λαχανικά αποτελούσαν την κυριότερη τροφή των φτωχών και των καλλιεργητών της γης. Άλλα καταναλώνονταν ωμά, όπως τα εύρισκαν στα χωράφια, και άλλα βραστά ή μαγειρευμένα με διάφορους τρόπους. Δεν γνωρίζουμε πώς

ακριβώς μαγείρευαν τα χόρτα οι αρχαίοι Κρήτες.

Σε άλλες ελληνικές περιοχές τα χόρτα και τα λαχανικά θεωρούντο υποδεέστερη τροφή, πιθανότατα λόγω του ότι καταναλώνονταν σε αφθονία:

"εγώ τον αγρόν ιατρόν ελελήθειν έχων. Τρέφει γαρ ούτος ώσπερ αρρωστούντα με, σιτάρια μικρά προσφέρων οίνου δ' όσον όσμήν, λαχάνου τ' αεί και νη τον Δία τα πετραία ταύτ' οψάρια, κάππαριν, θύμον, ασπάραγον, αυτά ταύτα και δέδοικα μη λιάν απισχαίνων με ποίηση νεκρόν" (Φιλήμονος, Άδελ. Δραμ. ΙΙ, 509)

Στα χρόνια των βυζαντινών τα χόρτα *"εθεωρούντο ευτελής τροφή δι' ό και οι κοιλιόδουλοι τα απεστρέφοντο"* (Κουκουλέ, Βυζαντινών βίος Ε' σελ. 88-89),

Όλα σχεδόν τα χορταρικά και τα λαχανικά που αναφέρονται από τους βυζαντινούς συγγραφείς, παραμένουν βρώσιμα στην Κρήτη. Η "μόλοχος" των βυζαντινών τρώγεται βραστή ή και τηγανητή (μετά το βράσιμο) ως "σφουγγάτο" με αυγά. Η τσουκνίδα, που καταναλωνόταν κατά την αρχαιότητα και τη βυζαντινή εποχή, τρώγεται σε πολλές περιοχές του νησιού. Στο Μυλοπόταμο τρώγονται οι τρυφεροί βλαστοί της τσουκνίδας ως "σφουγγάτο" αλλά και "γιαχνί" και είναι νοστιμότατοι. Λαχανικά που αναφέρονται σε βυζαντινά κείμενα και παραμένουν βρώσιμα στη σημερινή Κρήτη.



Ο Πλίνιος μάλιστα γράφει ότι η Κρήτη ήταν η πατρίδα δύο δένδρων με μεγάλη ιατρική χρησιμότητα του κρητικού πεύκου και του κρητικού κυπαρισσιού, από τα οποία έβγαζαν αιθέρια έλαια. Οι Κρήτες για θεραπευτικούς σκοπούς χρησιμοποιούσαν ακόμα το πεπόνι, τον κρίνο και το χρυσάνθεμο.

Απανθρακωμένα βότανα από την ίδια ανασκαφή

Ο Ιπποκράτης, ο πατέρας της ιατρικής που γιάτρευε με βότανα, ήταν αυτός που απάλλαξε την ιατρική από τη δεισιδαιμονία και τη μαγεία και σε μια σειρά βιβλίων του αναφέρει 236 φυτικά φάρμακα. Αλλά στην ίδια περίοδο έζησε και ο Αριστοτέλης που ανάμεσα στ' άλλα βιβλία του έγραψε και δυο περί Φυτών. Και ο Θεόφραστος, πατέρας της Βοτανικής και της Ορυκτολογίας και πρόδρομος της Φαρμακογνωσίας, ο οποίος στα 9 βιβλία του έργου του «Περί Φυτών Ιστορίες» περιγράφει όχι μόνο τα φυτά αλλά και τις φαρμακολογικές ιδιότητές τους. Αργότερα, ο Διοσκουρίδης από την Κιλικία, που περιόδευε σ' όλο τον τότε γνωστό κόσμο (40-90 μ.Χ.) για να μελετήσει τα διάφορα φαρμακευτικά βότανα και φυτά, τα κατέταξε σε 5 βιβλία με γενικό τίτλο «Περί Ύλης Ιατρικής», που από τότε αποτελούν το βασικό σύγγραμμα, στο οποίο βασίστηκαν όλοι όσοι ασχολήθηκαν με τη θεραπευτική ως το 16ο αιώνα. Άλλοι σπουδαίοι γιατροί της αρχαιότητας που έμειναν στην ιστορία για τις θεραπείες τους με βότανα ήταν ο Γαληνός και ο Κέλσος.

Σήμερα, τα βότανα εξακολουθούν να παίζουν σπουδαίο ρόλο στη ζωή μας.

Χρησιμοποιούνται σαν φάρμακα, ελιξίρια, χάπια, βαφές και ένα σωρό άλλα πράγματα. Όλα αυτά είναι γνωστά, οι περισσότεροι τα γνωρίζετε ή πολύ εύκολα μπορείτε να βρείτε σχετικές

πληροφορίες. Γι' αυτό κι εμείς αποφασίσαμε να ασχοληθούμε με τις χρήσεις τους και ν' αφιερώσουμε ένα κεφάλαιο της εργασίας μας στη χρήση των φαρμακευτικών και αρωματικών φυτών σε αντικατάσταση των βλαβερών για την υγεία μας και το περιβάλλον χημικών καθαριστικών.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΤΗΣ ΚΡΗΤΗΣ

Χαμομήλι (*Matricaria chamomilla*)



Το χαμομήλι πήρε το όνομά του από το άρωμά του (μήλο του εδάφους) και ο πρώτος που αναφέρει τις ευεργετικές του ιδιότητες είναι ο πατέρας της Ιατρικής ο Ιπποκράτης, που το θεωρούσε εμμηναγωγό και φάρμακο κατά της υστερίας. Η μονοετής πόα, (Ματρικάρια το χαμαίμηλον) της οικογένειας των Συνθέτων, είναι φυτό αρωματικό και φαρμακευτικό, ύψους μέχρι 35 εκατοστά, με λείο βλαστό, πολύκλαδο και όρθιο.

Τα φύλλα είναι φτεροσχιδή και τα άνθη είναι σε ακραία κεφάλια ασπροκίτρινα. Αυτοφύεται σε χέρσα και καλλιεργημένα μέρη και η άνθηση που αρχίζει τον Απρίλιο διαρκεί μέχρι και τον Ιούνιο. Από τα άνθη του, που συλλέγονται όταν ανοίξουν καλά, παρασκευάζεται ένα από τα καλύτερα ευστόμαχα αφεψήματα.

Ποικιλίες του χαμομηλιού καλλιεργούνται, γιατί το αφέψημά τους έχει καταπραϋντικές και θεραπευτικές, στις τοπικές φλογώσεις, ιδιότητες. Τα άνθη επίσης θεωρούνται αντιπυρετικά, ευκοίλια, χολαγωγά, σιελογόνα, εμμηνάγωγα, σπασμολυτικά, αντιαλλεργικά, επουλωτικά, καταπραϋντικά των νεύρων, αεραγωγά, ανθιλμινθικά και ορεκτικά.

Η χριστιανική παράδοση έχει αφιερώσει το χαμομήλι στον Άγιο Γεώργιο προφανώς γιατί ανθίζει κοντά στην γιορτή του (23 Απριλίου).



ΘΥΜΑΡΙ



Το **θυμάρι** ή **θύμιο** (λατ. *Thymus vulgaris*) είναι αγγειόσπερμο, δικότυλο φυτό, το οποίο ανήκει στην τάξη των Σωληνανθών (Tubiflorae) και στην οικογένεια των Χειλανθών (Labiatae). Είναι θάμνος μικρού ύψους (έως 30 εκατοστά), με όρθιους βλαστούς, εξαιρετικά ανθεκτικός, αναδύει πολύ ευχάριστο άρωμα. Απαντάται στις νότιες και μεσογειακές περιοχές της Ευρώπης σε διάφορες περιοχές της Ασίας και καλλιεργείται στη βόρεια Αμερική. Τα φύλλα του θυμαριού, όταν ξεραθούν, αποκτούν καφεπράσινο χρώμα και αναδύουν το άρωμα τους όταν θρυμματιστούν. Η γεύση τους είναι πολύ δυνατή, ελαφρώς καυστική και πλούσια. Μαζί με τους αποξηραμένους ανθούς χρησιμοποιούνται σαν μπαχαρικό για τον αρωματισμό διαφόρων φαγητών, σε ψάρια, κρέατα, σε διάφορες σάλτσες, σούπες κλπ. Είναι ένα από τα βασικά συστατικά του *λικέρβενεδικτίνη*. Το θυμάρι είναι ιδιαίτερα αγαπητό στις μέλισσες και το θυμαρίσιο μέλι είναι εξαιρετικής ποιότητας. Περιέχει αιθέριο έλαιο σε ποσοστό 1-2% και κύριο συστατικό του είναι η **θυμόλη** ή, αλλιώς, καμφορά του θυμαριού, έχει δε χρήσεις στην αρωματοποιία και στην οδοντιατρική.

Υπάρχουν και καλλωπιστικές ποικιλίες που καλλιεργούνται σε διάφορους κήπους.

Στην Ελλάδα υπάρχουν 23 αυτοφυή είδη και τα πιο σημαντικά είναι:

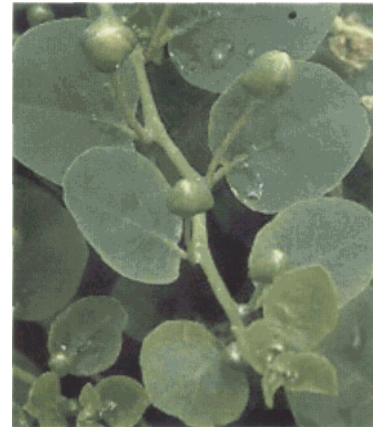
- 1.-**Άγριοθυμάρι**. Μικρός θάμνος με βλαστούς ξυλώδεις ξαπλωμένους. Βρίσκεται σε πολλές βραχώδεις, ορεινές, ξηρές περιοχές της ηπειρωτικής Ελλάδας. Κοντά στις περιοχές όπου φύεται το άγριο θυμάρι τοποθετούνται κυψέλες με μέλισσες και παράγεται εκλεκτό μέλι.
- 2.-**Χαμοθρούμπι**. Πολύ κοινό σε διάφορες πεδινές περιοχές και λιβάδια της Μακεδονίας και της Θράκης.
- 3.-**Σμάρι** ή θυμάρι της Αττικής. Βρίσκεται σε διάφορες βραχώδεις περιοχές της Αττικής, της Αχαΐας, Κορινθίας και Ολύμπου.

Κάππαρη Κάππαρισηγκαθωτή (Capparis spinosa, Capparis ovata)

Η Κάππαρη ανήκει στην οικογένεια των Καππαριδών (Capparaceae) και είναι πολύ γνωστή. Η κάππαρη συγκαταλεγόταν στα ορεκτικά των Αρχαίων Ελλήνων. Τρωγόταν μόνη της, με ξίδι ή νοστίμιζε φαγητά. Της αποδόθηκαν και θεραπευτικές ιδιότητες, ότι γιατρεύει τη σπλήνα, τα σκουλήκια του εντέρου, τις αιμορροΐδες. Τα πολλά



είδη και οι ποικιλίες της είναι εξαπλωμένες σε όλο σχεδόν τον κόσμο, από το Αφγανιστάν και τη Βόρεια Ινδία μέχρι τη Νοτιοδυτική Μεσόγειο και την Αμερική. Φυτρώνει σε πετρώδη,



παραθαλάσσια ακαλλιέργητα μέρη και σε βράχους που συγκρατούν υγρασία. Είναι τρυφερός, πολυετής θάμνος, που μπορεί να φτάσει τα το 1μ. ύψος και το 1,5μ. πλάτος.

Οι ρίζες της δεν προχωρούν βαθιά στο έδαφος, διακλαδίζονται όμως πολύ. Οι βλαστοί της έχουν μικρά, γυρτά, κιτρινωπά αγκάθια. Τα φύλλα της είναι λεία, έχουν μίσχο, είναι κυκλικά ωοειδή και γκριζοπράσινα. Ανθίζει το Μάη και τα άνθη της έχουν ζωή μόνο μιας μέρας, γιατί το βράδυ



μαραίνονται. Τα άνθη της είναι εντυπωσιακά, βγαίνουν μεμονωμένα, σε μακριούς ποδίσκους έχουν διάμετρο 5-7 εκατ., 4 κοκκινωπά σέπαλα, 4 λευκά μεγάλα πέταλα, πολλούς μακριούς, βιολετί στήμονες με λευκούς ανθήρες και μακρύ ύπερο. Ανθίζει το καλοκαίρι. Οι καρποί της είναι μικροί, μακρόστενοι, με πολλά σπέρματα, μοιάζουν με αγγουράκια. Φυτρώνει από παραθαλάσσια μέρη στο χώμα ή και πάνω σε βράχους μέχρι και σε βουνά. Θα τη συναντήσουμε σε άγονα, ξηρά εδάφη, ακόμα και σε ερείπια, αυτό που χρειάζεται πολύ είναι ο ήλιος. Μαζεύονται οι τρυφεροί βλαστοί της, τα μπουμπούκια της και λιγότερο οι καρποί της, από τον Απρίλιο μέχρι και τον Αύγουστο. Πολλαπλασιάζεται με σπόρους ή με μοσχεύματα τρυφερών βλαστών.



Η κάππαρη θεωρείται ορεκτικό και διουρητικό βότανο. Χρησιμοποιούνται ο φλοιός της ρίζας της και τα μπουμπούκια της ως αφέψημα, ακόμα και σε παθήσεις του δέρματος. Για μαγειρική χρήση, οι καρποί της μαζεύονται μετά

την ανθοφορία, τα μπουμπούκια όμως πριν ανοίξουν και ξεπικρίζονται για μια εβδομάδα σε νερό, που θα πρέπει να αλλάζει συχνά. Μετά, διατηρούνται σε άλμη ή σε άλμη και ξίδι. Λιγότερο χρησιμοποιούνται οι καρποί της και τα τρυφερά βλαστάρια της, που μαζεύονται πριν βγάλουν αγκάθια και τρώγονται ωμά σε καλοκαιρινές σαλάτες. Με τη κάππαρη γίνονται σάλτσες, αρωματίζεται λάδι, ξίδι ή βούτυρο, προστίθεται σε τυριά, γαρνιτούρες ή γίνονται τουρσιά και πίκλες.

Ο αρχαίος γιατρός Διοσκουρίδης συνιστούσε τα φύλλα και τη ρίζα του φυτού για να εξαφανίζονται τα πρηξίματα. Στη φαρμακευτική χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις αδυναμίας, ως διεγερτικό της κυκλοφορίας και των αναπνευστικών λειτουργιών. Χρησιμοποιείται ακόμα σε περιπτώσεις ανεπάρκειας, πόνων και εμμήνων. Δίνεται στις έγκυες πριν από τη γέννα για να προκαλέσει συσπάσεις στη μήτρα. Σταματά τη διάρροια και τους σπασμούς στο στομάχι και τα έντερα, ενώ χρησιμοποιείται και κατά της ανικανότητας και των τσιμπημάτων από σφήκες και δαγκώματα φιδιών.

Βασιλικός-Ωκυμο το βασιλικό-Ocimum Basilicum

Περιγραφή: Φυτό ποώδες μονοετές καλλωπιστικό, πολύ δημοφιλές στην Ελλάδα με φύλλα ελλειπτικά και ωοειδή και άνθη άσπρα που σχηματίζουν στάχεις στις κορφές των βλαστών. Υπάρχουν δεκάδες ποικιλίες με διαφορές στο μέγεθος και στο χρώμα του φυλλώματος. Το φυτό το βρίσκουμε σε όλη την Ελλάδα σαν καλλιεργούμενο στους κήπους και στις γλάστρες των σπιτιών για την καλλωπιστική του αξία. Ανθίζει από την άνοιξη



μέχρι το καλοκαίρι ανάλογα με την εποχή σποράς. Ο βασιλικός κατάγεται από την Ινδία όπου ήταν ιερό φυτό αφιερωμένο στους θεούς Κρίσνα και Βισνού. Ωστόσο από την αρχαιότητα μεταφέρθηκε στην Ευρώπη όπου έγινε πολύ δημοφιλής στην λεκάνη της Μεσογείου. Στην Ελλάδα το έφερε ο Μέγας Αλέξανδρος, όταν από την εκστρατεία του στις Ινδίες μεταξύ των άλλων έφερε και το του βασιλέως φυτό. Οι αρχαίοι Έλληνες δεν εκτιμούσαν το φυτό καθώς πίστευαν ότι οι σκορπιοί προτιμούσαν να φωλιάζουν κάτω από τις γλάστρες του και ότι η έντονη μυρωδιά του ήταν είδος κατάρας. Τον θεωρούσαν λοιπόν σημάδι θανάτου. Αντίθετα οι Ρωμαίοι το θεωρούσαν ερωτικό φίλτρο, σημάδι αγάπης και φυλακτό. Οι Αιγύπτιοι τον χρησιμοποιούσαν μαζί με άλλα φυτά στις ταριχεύσεις και οι Γαλάτες το χρησιμοποιούσαν σε τελετές εξαγνισμού μαζί με νερό πηγής. Οι νεοέλληνες αντίθετα με τους προγόνους τους εκτιμούν το φυτό και πιστεύουν ότι απωθεί τα κουνούπια. Το χρησιμοποιούν μάλιστα πολύ στην μαγειρική. Ο βασιλικός χρησιμοποιείται στην κηπουρική, την αρωματοποιία, την μαγειρική, την ζαχαροπλαστική και σαν θεραπευτικό υλικό.

Η χρήση του είναι εσωτερική και εξωτερική.

Εσωτερική: το ρόφημα καταπραΰνει τους σπασμούς της κοιλιάς, τη νεύρωση στομάχου, τις ημικρανίες και βοηθά στη μνήμη. Τα φύλλα του φυτού βοηθούν στη δυσκοιλιότητα όταν φαγωθούν τρυφερά.

Τρόπος παρασκευής ροφήματος

αφέψημα: βράζουμε κλαδάκια και φύλλα βασιλικού και πίνουμε το αφέψημα χλιαρό.

Τρόπος παρασκευής σαλάτας

Παίρνουμε τρυφερά κλαδάκια φρέσκου βασιλικού τα κάνουμε σαλάτα με λάδι και τα τρώμε.

Εξωτερική: Γνωστό αντισηπτικό. Το βάψισμα των φύλλων μέσα στο νερό για αρκετή ώρα έχει σαν αποτέλεσμα να μη μουχλιάζει το νερό αυτό. Γι' αυτό και ο βασιλικός χρησιμοποιείται από την Εκκλησία για τον αγιασμό του νερού.

Λουίζα ή Λιππία η κιτρίσμος.

Η Λουίζα είναι ένα γένος της μεγάλης οικογένειας (περιλαμβάνει περίπου 250 είδη) των verbenacea με λατινικό όνομα "Lippiacitriodora", είναι ένας φυλλοβόλος και πολύ όμορφος



θάμνος που φτάνει σε ύψος περίπου τα δύο μέτρα,

έχει υπέροχο άρωμα και πανέμορφα μικρά λευκά ή ανοιχτόχρωμα πράσινα έως μοβ άνθη, που αν τα πιάσουμε στα χέρια μας μυρίζουν έντονα λεμόνι, γι' αυτό και το "το λεμονόχορτο" ένα από τα ονόματα της Λουίζας.

Τα φύλλα της είναι λογχοειδή, σκούρα πράσινα η δε "καταγωγή της" από την Αμερική, έχει όμως εγκλιματιστεί πλήρως στην χώρα μας που πολλοί νομίζουν ότι είναι γηγενές βότανο της Ελλάδας.



Η Λουίζα είναι ένα φαρμακευτικό και αρωματικό βότανο, με φύλλα, άνθη και βλαστούς ιδιαίτερα ευεργετικά για τον οργανισμό μας, όπως όλα τα βότανα, όμως, έτσι και η λουίζα πρέπει να χρησιμοποιείται με μέτρο, διότι περιέχει καμφορά.

Το βότανο λοιπόν της Λουίζας χρησιμοποιείται ευρύτερα για νοσήματα του στομάχου, σταματά την διάρροια και την αιμορραγία, είναι βοηθητικό του αδυνατίσματος καθώς λιώνει τα λίπη του οργανισμού.

Επίσης, είναι τονωτικό, καταπραϋντικό, αντιπυρετικό, διουρητικό και συνίσταται σε

περιπτώσεις νεφρολιθιάσεων. Βοηθάει αποτελεσματικά στην αποτοξίνωση του οργανισμού, στην κυτταρίτιδα όπως και στην αποβολή των περιττών υγρών, το αφέψημα της είναι άκρως ευεργετικό για το πεπτικό σύστημα καθώς βοηθάει τα άτομα που υποφέρουν από δυσπεψία, μετεωρισμό, νευραλγίες και κολικούς του στομάχου και των εντέρων.



Το ζεστό έγχυμα του μυρωδάτου βοτάνου της λουίζας είναι φημισμένο για της αφροδισιακές του ιδιότητες, όπως και το ότι ανακουφίζει όσα άτομα πάσχουν από ημικρανίες. Χρησιμοποιείτε το αφέψημα της λουίζας όταν ακολουθείτε διατροφή αδυνατίσματος και θέλετε να κάψετε τα περιττά λίπη του οργανισμού σας, όταν υποφέρετε από το στομάχι σας και έχετε καούρες και δυσπεψίες, όταν έχετε κολικούς αλλά και για την κακοσμία του στόματος. Ακόμη μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το έγχυμα του βοτάνου για να πλύνετε και να καθαρίσετε το πρόσωπό σας, πιείτε το ζεστό το βράδυ με λίγο μέλι για έναν ήρεμο και ευχάριστο ύπνο και αν σας βρίσκετε αιθέριο έλαιο λουίζας και τύχει και χτυπήσετε, για να βοηθήσετε την πληγή να κλείσει, σταλάξτε πάνω της μερικές σταγόνες του.

Έρωντας ή Δίκταμος. Ένα θεϊκό βοτάνι από την Κρήτη και η επιστημονική του ονομασία είναι "Origanum dictamnus"



Ο Δίκταμος ή έρωντας (Origanum dictamnus) ένα τα πιο φημισμένα κρητικά ενδημικά φυτά και το βρίσκουμε σε όλο το νησί της Κρήτης σε βράχους με υψόμετρο 0 - 1900 μέτρα. Τα φύλλα του είναι πρασινόλευκα, τα λουλούδια του ροζ, και το άρωμα του θεσπέσιο. Ο Πλίνιος

αναφέρεται σ' αυτό το φυτό: "Το φυτόν καλούμενον δίκταμον εις ουδέν άλλο μέρος φύεται ειμην εν τη νήσω Κρήτη". Ο Θεόφραστος στο έργο του "Περί Φυτών ιστορίες" γράφει: "Το δίκταμο είναι φυτό που βγαίνει μόνο στη Κρήτη".

Είναι σπάνιο, δυσεύρετο σήμερα διότι ο τόπος που το παράγει είναι μικρός και οι κατσίκες το βόσκουν επειδή τους αρέσει, αλλά περιζήτητο.

Ο Δίκταμος ήταν γνωστός από την αρχαιότητα και οι αρχαίοι γιατροί του απέδιδαν πολλές θεραπευτικές ιδιότητες. Το άγαλμα της θεάς Αρτέμιδος, η οποία εκτός των άλλων ήταν και προστάτης των επιλόχων γυναικών, έφερε στο κεφάλι της στεφάνι από δίκταμο.



Επίσης, κατά την αρχαιότητα θεωρούσαν το δίκταμο ικανό να απορρίπτει τα σιδερένια τόξα από τα πληγωμένα σώματα. Σύμφωνα με τους αρχαίους συγγραφείς αυτό έγινε γνωστό από τα αγριοκάτσικα της Κρήτης (τους Κρητικούς Αίγαγρους (*Capra aegagrus*)) τα οποία όταν πληγώνονταν και έμενε το βέλος στο σώμα τους, έτρωγαν δίκταμο και αυτό έπεφτε αμέσως. Σ' αυτό αναφέρονται πολλοί συγγραφείς, όπως ο Θεόφραστος, ο Διασκουρίδης, ο Πλούταρχος, ο Πλίνιος, ο Απούλιος και άλλοι.

Ο Αριστοτέλης στο έργο του "Περί των ζώων ιστορία" αναφέρει τα εξής: "Τας δε εν τη Κρήτη αίγας τας αγρίας όταν τοξευθώσι ζητείν το δίκταμνον δοκεί γαρ εκβλητικόνειναι των βελών". Ο Βιργίλιος στο 12ο βιβλίο της "Αινειάδας" του, διηγείται ότι όταν πληγώθηκε ο Αινείας από βέλος, η μητέρα του η Αφροδίτη πήγε και μάζεψε δίκταμο στο όρο Ίδη της Κρήτης "φυτόν ύπερ επιζητεί η άγρια αίξ, όταν το ταχύ βέλος τουκυνηγού την πληγώση". Έρωτας λοιπόν το δίκταμο για τις αναζωογονητικές του ιδιότητες και σταθάρι, σταμνόχορτο, σταμοτόχορτο, στομαχώχορτο.



Στο δίκταμο αποδίδονται σήμερα πολλές θεραπευτικές ιδιότητες κατά των γαστραλγιών, της ατονίας του πεπτικού συστήματος, των κεφαλαγιών, κατά της αμηνόρροιας και των παθήσεων της μήτρας και της εξάντλησης του οργανισμού γενικότερα. Ο Ιπποκράτης το χρησιμοποιούσε σαν εμμηναγωγό, εκτρωτικό και για την διευκόλυνση της υστεροτοκίας.

Το δίκταμο ήταν γνωστό πριν από το μεσαίωνα στους Ευρωπαίους σαν φαρμακευτικό φυτό. Από το αιθέριο έλαιο του δικτάμου αρωματίζονταν ποτά όπως η Βενεδικτίνη και η Τραπιστίνη. Το φυτό περιέχει καμφορά, ενώ το βασικό συστατικό του αιθέριου ελαίου του είναι η καρβακρόλη.

Το χρησιμοποιούμε ως τονωτικό αφέψημα που καταπραΰνει τους πονοκεφάλους, τις νευραλγίες και τις στομαχικές διαταραχές, καθώς επίσης τις παθήσεις του συκωτιού αλλά και ως εμμηναγωγό. Ως έγχυμα από ολόκληρο το φυτό για καταπολέμηση της ατονίας και για αναζωογόνηση.

ΛΕΒΑΝΤΑ



Η **λεβάντα** (επ. ονομ. **Lavandula**) είναι γένος φυτών που ανήκει στην οικογένεια των *Χειλανθών* (*Labiatae*). Το γνωστότερο γένος είναι η λαβαντούλα, που περιλαμβάνει γύρω στα 25 είδη. Είναι ιθαγενές των παραμεσόγειων περιοχών. Επίσης, απαντάται στα Κανάρια Νησιά, στην Ινδία και σε άλλες ασιατικές χώρες. Το αιθέριο έλαιο που περιέχουν τα φύλλα της χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία και επίσης για τη θεραπεία νευρασθενειών. Έχει επίσης αντισηπτικές ιδιότητες και χρησιμοποιείται στην επούλωση τραυμάτων. Σε μεγάλες δόσεις η λεβάντα δρα ως υπνωτικό και ναρκωτικό. Οι ιαματικές της ιδιότητες ήταν γνωστές από την αρχαιότητα και αναφέρονται στο Διοσκουρίδη, τον Πλίνιο και το Γαληνό. Πρόκειται για φυτό φρυγανώδες και πολύκλαδο, με όρθιους βλαστούς που φύονται από τη βάση. Είναι, συνεπώς, θάμνος, με ύψος 30 έως 80 εκατοστά. Έχει γκριζοπράσινα φύλλα, στενά ως λογχοειδή. Το αιθέριο έλαιο της λεβάντας χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία, τη σαπωνοποιία και στη φαρμακευτική ως τονωτικό και αντικαταρροϊκό. Κύριο συστατικό του είναι η χημική ένωση οξικό λιναλύλιο. Εκτός αυτού, περιέχει αλκοόλες. Η λεβάντα καλλιεργείται σε εδάφη πλούσια σε ασβέστιο, καθώς αυτό βελτιώνει την ποιότητα του αιθέριου ελαίου της και βοηθά την ανάπτυξη του φυτού. Το έδαφος καλλιέργειας πρέπει να είναι ελαφρύ και χαλικώδες, γι' αυτό και το φυτό προσφέρεται για καλλιέργεια σε εκτάσεις ακατάλληλες για άλλου τύπου καλλιέργειες. Δεν αγαπά, επίσης, ιδιαίτερα την υγρασία, αλλά ούτε και την ολοσχερή ξηρασία. Σήμερα καλλιεργείται στην Ισπανία, τη Γαλλία, τη Βουλγαρία και αρκετές χώρες της Βόρειας

Αφρικής. Στην Ελλάδα καλλιεργείται στην Αρκαδία, την Κεφαλληνία, τις Σέρρες και την Κομοτηνή.

Πολλαπλασιάζεται με σπόρους, με μοσχεύματα και με παραφυάδες. Η συλλογή (συγκομιδή) γίνεται κατά το στάδιο πλήρους ανθοφορίας, οπότε και μπορεί να ληφθεί η μέγιστη ποσότητα (και ποιότητα) αιθερίου ελαίου.

Το κοινό όνομα λεβάντα αναφέρεται κυρίως στο άλλο αυτοφυές αλλά και καλλιεργούμενο είδος *Λαβαντούλα η στενόφυλλος* (*Lavandula angustifolia*).

Στον ελληνικό χώρο καλλιεργείται πιο πολύ το είδος *Λαβαντούλα η στοιχάς* (*Lavandula stoechas*). Αυτή είναι γνωστή και με τα ονόματα:

- αγριολεβάντα
- λαμπρή
- λαβαντή
- χαμολίβανο
- μυροφόρα
- καραμπάσι
- Αβαγιανός

MENTA

Μέντα, η μεθυστική



Η **μέντα** είναι ποώδες αρωματικό φυτό της οικογένειας των χειλανθών των εύκρατων περιοχών. Έχει άνθη ευωδιαστά, λευκά ή ιώδη, που σχηματίζουν ταξιανθία στάχους. Είναι φυτό φαρμακευτικό, ενώ χρησιμοποιείται στη μαγειρική ως καρύκευμα, καθώς και ως

αφέψημα ή αιθέριο έλαιο. Το αιθέριο έλαιο είναι κατάλληλο για κατώτερης ποιότητας προϊόντα αρωματοποιίας και σαπωνοποιίας. Η ελληνική χλωρίδα περιλαμβάνει διάφορα είδη μέντας, όπως: μέντα η χνουδωτή, μέντα η μελανωπή, μέντα η στρογγυλόφυλη, (αγριόδυσμος), μέντα η μικρόφυλλη, μέντα η ρεβερχόνεια, μέντα η πολιά, μέντα η πράσινη (δυόσμος) και μέντα η πουλέγιος.

Είδη μέντας στην Ελλάδα

1. Η **Μέντα η πιπερώδης** (*Mentha piperita*) με δυνατή ευχάριστη μυρωδιά και αρωματική, πικάντικη γεύση. Η μέντα η πιπερώδης φαίνεται ότι είναι προϊόν διασταύρωσης των ειδών μέντα η πράσινη (δυόσμος) και μέντα η υδροχαρής, που σταθεροποιήθηκε εξαιτίας του πολλαπλασιασμού της με ριζώματα. Είναι φυτό πολυετές, ύψους μέχρι 80 εκατοστά. Έχει βλαστό όρθιο, τετραγωνικό, χνουδωτό. Τα φύλλα είναι ωοειδή - στρογγυλά, επιφυή, τεφρόασπρα, χνουδωτά στην κάτω επιφάνεια. Τα άνθη είναι σε ακραία στάχυα, χρώματος άσπρου ή ρόδινου. Είναι αυτοφυές σε υγρά μέρη και στις όχθες ποταμών και ρυακιών. Η άνθηση αρχίζει τον Ιούλιο και διαρκεί μέχρι και τον Σεπτέμβριο. Συλλέγεται το υπέργειο τμήμα του φυτού, όταν αυτό βρίσκεται σε πλήρη άνθηση. Από τα φύλλα και από τα άνθη παίρνουμε το λάδι που περιέχει μινθόλη και χρησιμοποιείται στη ζαχαροπλαστική, την ποτοποιία και την ιατρική.
2. Η **πράσινη μέντα**, (*Mentha viridis*) κοινώς **δυόσμος** ή βάλσαμο, ονομάζεται η ρωμαϊκή μέντα και χρησιμοποιείται για αφεψήματα και σιρόπια.
3. Η **μέντα η πουλέγιος** (*Mentha pulegium*) κοινή ονομασία φλησκούνι, βληχώνι, φλεσκούνι ή βληχούνι. Χρησιμοποιείται κυρίως για να αρωματίζονται φαγητά. Είναι φυτό πολυετές, ύψους μέχρι 20 εκατοστά. Έχει βλαστό όρθιο ή πλαγιαστό, λίγο τριχωτό ή σχεδόν λείο, πρασινωπό. Τα φύλλα είναι μικρά, ωοειδή ή επιμήκη, με μικρό μίσχο. Τα άνθη βρίσκονται σε μαχαλιαίους σπονδύλους, χρώματος ρόδινου ή ιώδους. Η άνθηση αρχίζει τον Ιούνιο και διαρκεί μέχρι και τον Οκτώβριο.
4. Η ***Mentha arvensis*** είναι διαδεδομένη στους κάμπους και στους αγρούς.
5. Άλλη ποικιλία συναντάται με το όνομα ***Mentha Rotundifolia***. Γνωστό επίσης και ως Γλήχων, Γλυφώνι ή Καλαμίθρα. Είναι φυτό πολυετές, ύψους μέχρι 70 εκατοστά. Έχει βλαστό όρθιο, με πολύ άσπρο χνούδι, τετραγωνικό. Τα φύλλα είναι επιφυή, ωοειδή - επιμήκη ή λογχοειδή, πριονωτά, άσπρα χνουδωτά τουλάχιστον στην κάτω επιφάνεια. Τα άνθη είναι σε ακραίους κυλινδρικούς βότρους, χρώματος ρόδινου ή ιώδους. Ανθίζει το καλοκαίρι αλλά συλλέγεται το φθινόπωρο. Είναι ποώδες ημιαυτόφυτο και συναντάται σε χέρσες περιοχές και αναχώματα σαν αγριόχορτο, αλλά εύκολα καλλιεργείται επίσης και σε κήπους.

Σε όλα της τα είδη, η μέντα θεωρείται από τα πιο αρωματικά φυτά με την πιο ευχάριστη γεύση. Έχει, επίσης, πολλές θεραπευτικές ιδιότητες.

Το όνομα μέντα προέρχεται από το λατινικό *mentha*, το οποίο με τη σειρά του προέρχεται από το αρχαιοελληνικό *μίνθη*. Συναντάται και με την ονομασία **ηδύοσμος**. Χρησιμοποιείται από την αρχαιότητα ως σήμερα σαν αρωματικό στη μαγειρική, την οινοποιία και στη φαρμακοποιία. Οι αρχαίοι Έλληνες έτριβαν το τραπέζι με δυόσμο πριν από το γεύμα. Επίσης, αρωμάτιζαν το νερό τού μπάνιου. Από τον 6ο αιώνα πρωτοσυναντώνται κρέμες καθαρισμού δοντιών με δυόσμο. Τα ποντίκια φαίνεται να αποφεύγουν τη μυρωδιά του, γι' αυτό και χρησιμοποιείται για την απομάκρυνσή τους. Στην Αρχαία Ελλάδα οίπποκράτης και ο Γαληνός χρησιμοποιούσαν την μέντα κατά της δυσπεψίας, κατά των νευρικών διαταραχών, κατά των ιλίγγων, της αϋπνίας, της γαστρίτιδας, του βήχα, του κρυολογήματος, του πονόλαιμου και ως αντισπασμωδικό. Οι Άραβες λατρεύουν τη μέντα, ορκίζονται στο όνομα της. Η λεπτή μυρωδιά της μέντας διαχέεται παντού και οι αρετές της έχουν υμνηθεί ιδιαίτερα. Η ωραία Σεχραζάτ, που διηγούνταν στο Σουλτάνο τις ιστορίες στις Χίλιες και Μία Νύχτες, οφείλει ίσως τη ζωή της σε μερικά φλιτζάνια μυρωδάτο τσάι μέντας, που της σερβίριζαν κάθε μέρα, πριν ξημερώσει, την ίδια πάντα ώρα, για να μπορεί να συνεχίζει τις ιστορίες του Σεβάχ του Θαλασσινού και του Αλαντίν.

Μυθολογία

Η Μίνθη ήταν μια Νύμφη του υποχθόνιου κόσμου, που ο Άδης επιζήτησε να κάνει ερωμένη του. Η Περσεφόνη ή, κατ' άλλους συγγραφείς, η Δήμητρα καταδίωξε την άμοιρη και την ποδοπάτησε ή όπως λένε άλλοι, την κατακρεούργησε. Κατά τη διάρκεια του μαρτυρίου της, ο Άδης μήτε καν κινήθηκε να τη βοηθήσει. Περιορίστηκε να τη μεταμορφώσει σε ένα φυτό, που ξαφνικά φύτρωσε για πρώτη φορά στο βουνό Μίνθη της Τριφυλίας. Είναι η γνωστή μέντα, αφιερωμένη από τότε στο θεό του σκοταδιού.



Μέντα(Δυόσμος)

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 στις υψηλές θερμοκρασίες του καλοκαιριού. Η μέντα είναι πολύ απαιτητική σε νερό και σε πολύ θερμό καιρό η καλλιέργεια μπορεί να χρειασθεί και τρία ποτίσματα την εβδομάδα. Η μέντα είναι στείρο υβρίδιο, γι' αυτό δεν πολλαπλασιάζεται εγγενώς με σπόρο παρά μόνον αγενώς, με ριζώματα μοσχεύματα ή φυτάρια μικροπολλαπλασιασμού. Συγκομίζεται στην αρχή της ανθοφορίας (συνήθως αρχές Ιουλίου), ενώ από καλλιέργειες που είναι εγκατεστημένες σε εύφορα αρδευόμενα χωράφια, μπορεί να γίνει άλλη μία συγκομιδή το Σεπτέμβριο.

Η καλλιέργεια της μέντας για παραλαβή αιθέριου ελαίου άρχισε στην Ελλάδα το 1956 η πρώτη φυτεία δοκιμαστικής καλλιέργειας εγκαταστάθηκε σε έκταση 90 στρεμμάτων του Σταθμού Γεωργικής Ερεύνης Αλιάρτου (Κωπαΐδα) στα επόμενα χρόνια η μέντα καλλιεργείται και σε άλλες περιοχές της χώρας.

Μαγειρική: Η μέντα χρησιμοποιείται τόσο στα γλυκά όσο και στα φαγητά. Προσδίδει μια μέτρια γεύση. Ταιριάζει στα φρούτα αλλά και στα λαχανικά. Πολύ συχνά χρησιμοποιείται ως ρόφημα, τσάι με γεύση μέντας.



Η δάφνη (επιστ.: **Δάφνη η ευγενής, *Laurus nobilis***) είναι ένα αρωματικό φυτό της οικογένειας των Δαφνοειδών. Ανήκει στο γένος *Δάφνη*. Στην Ελλάδα απαντάται και αυτοφυής. Επίσης, στον ελληνικό χώρο καλλιεργείται και η δάφνη του Απόλλωνα, γνωστή με τα λαϊκά ονόματα *βαγιά, δάφνη, δαφνολιά* και *φυλλάδα*. Δεν είναι γνωστή η ετήσια παγκόσμια κατανάλωση φύλλων δάφνης. Μόνο στην Ελλάδα εξάγονται περί τους 200 τόνους ετησίως.

Είναι θάμνος ή μικρό δέντρο. Τα φύλλα του είναι εναλλασσόμενα, ακέραια, λογχοειδή, βαθυπράσινα με μικρό μίσχο και με ελαφρά κυματοειδή μορφή. Η οσμή τους είναι αρωματική και η γεύση τους είναι λίγο πικρή. Τα άνθη βγαίνουν το Μάρτιο με Απρίλιο. Ο καρπός είναι δρύπη με σαρκώδες περικάρπιο και μεγάλο σπέρμα. Το χρώμα του είναι κυανόμαυρο ή μαύρο όταν ωριμάσει, σχήμα ωοειδές και μέγεθος μικρής ελιάς. Από τους καρπούς παράγεται το δαφνέλαιο, που έχει μορφή αλοιφής και στη συνηθισμένη θερμοκρασία είναι πράσινο. Τα φύλλα του φυτού χρησιμοποιούνται ως άρτυμα στη μαγειρική (νοστιμίζει φαγητά όπως τα όσπρια) και στη συσκευασία ξηρών καρπών, όπως σύκα ή σταφίδες. Το αιθέριο έλαιο που έχουν τα φύλλα και οι καρποί (δαφνέλαιο) χρησιμοποιείται για την παρασκευή εντομοκτόνων και παρασιτοκτόνων. Ένα αραιό αφέψημα από αυτά χρησιμοποιείται ως παρασιτοκτόνο οργανισμών που παρασιτούν σε άλογα. Στην Ελλάδα η δάφνη ήταν γνωστή από τα αρχαιότερα χρόνια και γίνεται μνεία γι' αυτήν στον Όμηρο. Ήταν ιερό δέντρο, αφιερωμένο στο θεό Απόλλωνα. Πρώτα οι Έλληνες και έπειτα οι Ρωμαίοι συνήθιζαν να στεφανώνουν με κλαδιά δάφνης τους νικητές των αγώνων. Έτσι, ακόμα και σήμερα η δάφνη ταυτίζεται με τη δόξα, τη νίκη και την υπεροχή. Στην αρχαιότητα ήταν επίσης γνωστές οι θεραπευτικές της ιδιότητες.

Μάραθος (Μάραθο το φαρμακευτικό - *Foeniculum officinales*)



Ανήκει στην οικογένεια των Σκιαδανθών (Umbelliferae) και άλλες ονομασίες είναι Μάραθο, Αγριομάραθο, Αμαραθιά. Παλιά οι Κινέζοι και οι Ινδοί θεωρούσαν το μάραθο αντιδοτο για τα δαγκώματα των φιδιών και των σκορπιών. Οι Αρχαίοι Έλληνες το έλεγαν «μάραθρον» και το θεωρούσαν σύμβολο επιτυχίας. Φαίνεται ότι οφείλει τ' όνομά του στη μνήμη της νίκης κατά των Περσών στο Μαραθώνα το 490 π.Χ. Ο Πλίνιος το αναφέρει σε συνταγές του με περισσότερες από 20 ενδείξεις, ενώ πίστευε ότι τα φίδια έτρωγαν μάραθο για ν' αλλάζουν δέρμα. Το 10^ο αιώνα συνδέθηκε με τη μαγεία, ενώ το Μεσαίωνα είχε συνδεθεί με το αδυνάτισμα, γιατί πιστευόταν ότι οι σπόροι του έκοβαν την όρεξη.

Είναι φυτό πολυετές που φτάνει τα 2μ. σε ύψος. Η ρίζα του είναι σαρκώδης σαν του καρότου από την οποία βγαίνει ένας όρθιος βλαστός, αυλακωτός με μπλε ζώνες. Ρίχνει τα βαθυπράσινα φύλλα του, που ξαναβγαίνουν με τις πρώτες βροχές. Έχουν μακριούς μίσχους, είναι σύνθετα, πετροσχιδή και μοιάζουν με του Άνηθου. Τα πολλά μικρά κίτρινα άνθη του βγαίνουν σε ταξιανθίες το καλοκαίρι, πάνω σε μακριούς ανθοφόρους βλαστούς. Οι σπόροι του ωριμάζουν το φθινόπωρο και είναι μακρόστενοι, κυρτοί, με πέντε πλευρές και χρώμα συνήθως καστανό.

Στη Μάνη φυτρώνει σε πολλές περιοχές, ανάμεσα στις σχισμές των βράχων και δίπλα στους τρύχαλους τοίχους. Το παραδοσιακό χωριό Μάραθος στο Δήμο Οιτύλου, πήρε το όνομά του από το Μάραθο που φυτρώνει σε μεγάλες ποσότητες γύρω από το χωριό όπως και ο Άρτουκας. Πολλαπλασιάζεται πολύ γρήγορα. Αν φυτέψεις Μάραθο σε περιοχή που δεν έχει, μέσα σε λίγα χρόνια η περιοχή αυτή θα γεμίσει από καινούργια φυτά.



Η Μανιάτισσα νοικοκυρά, βάζει μάραθο ακόμα και σήμερα στα νησίσιμα της Σαρακοστής, τις αγκινάρες, τους ντολμάδες, στο χταπόδι, στις χορτόπιτες και σε ωμές σαλάτες για το εξάισιο άρωμα που τους προσδίδει. Με μάραθο αρωματίζονται οι ελιές, τα τουρσιά και το ξύδι που φτιάχνονται στο σπίτι, ενώ ο μαραθόσπορος μπορεί να προστεθεί στο ψωμί, αλλά και στο γαρνίρισμα φαγητών.

Στη φαρμακευτική χρησιμοποιείται για τον πόνο των ματιών, της κυστίτιδας, των αρθρικών. Προφυλάσσει από τη γρίπη, το βήχα, τον κοκίτη, το άσθμα, τις στομαχικές διαταραχές, τη ναυτία, τους κοιλιακούς πόνους των παιδιών. Οι σπόροι του μπορούν ν' αρωματίζουν το νερό που δίνουν στα μωρά και τα βοηθά στην πέψη. Είναι ευεργετικός στα μαλλιά και αντιρυτιδικός. Λέγεται ότι αυξάνει το γάλα στις θηλάζουσες μητέρες, ενώ χρησιμοποιείται για τον καθαρισμό και τον αρωματισμό του στόματος. Το αιθέριο έλαιο των σπόρων του, που περιέχει 6% αιθέρια έλαια ανηθόλης και μαραθόλης, χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία, ποτοποιεία (ιδιαίτερα σε λικέρ όπως στο Αψέντι των Αλπεων) και στη βιομηχανία καλλυντικών.

Γιασεμί



Μπουγαρίνι ή φούλι

Το **γιασεμί** ή **ιάσμος** (λατ. *Jasminum*) είναι γένος αγγειόσπερμων, δικότυλων φυτών το οποίο ανήκει στην οικογένεια των Ελαιοειδών (Oleaceae). Υπάρχουν 300 περίπου είδη που απαντώνται στις εύκρατες και θερμές χώρες της γης. Είναι αναρριχώμενος θάμνος, συνήθως αιθαλής αλλά και φυλλοβόλος. Τα φύλλα του εναλλάσσονται είναι απλά ή τρίφυλλα και πτερωτά. Τα άνθη του είναι λευκά στα περισσότερα είδη αλλά και κίτρινα, λευκά-ροζ, ροζ, γαλάζια και μπλε. Είναι αρωματικά και αναδύουν ένα γλυκό πολύ ευχάριστο άρωμα. Ο καρπός του γιασεμιού είναι ράγα με 2 λοβούς. Είναι διακοσμητικό φυτό και καλλιεργείται σε γλάστρες και κήπους. Το γιασεμί πολλαπλασιάζεται με εμβολιασμό, με μοσχεύματα ή με καταβολάδες. Είναι ευαίσθητο στο δυνατό κρύο και τον παγετό ενώ αγαπά τη ζέστη και τη μεγάλη ηλιοφάνεια. Εκτός από διακοσμητικά μερικά είδη του καλλιεργούνται για βιομηχανικούς σκοπούς και χρησιμοποιούνται ευρέως στην αρωματοποιία. Η καλλιέργεια των ειδών αυτών γίνεται κοντά σε παραθαλάσσιες περιοχές, γιατί η θαλάσσια αύρα είναι ευεργετική για την ανάπτυξη τους. Οι ρίζες του γιασεμιού δεν αναπτύσσονται πολύ ούτε διεισδύουν βαθιά στο έδαφος. Είναι πολυετές φυτό και χρησιμοποιεί το έδαφος μακροχρόνια και η καλλιέργεια του διαρκεί γύρω στα 15 χρόνια. Τα άνθη του αναπτύσσονται από τον πρώτο χρόνο αλλά είναι λίγα ενώ σημαντική παραγωγή λουλουδιών έχουμε από τον τρίτο χρόνο. Τα είδη των γιασεμιών που φυτεύονται σε αγρούς χρειάζονται αρκετό πότισμα όταν η περίοδος των βροχών σταματήσει. Το έδαφος πρέπει να λιπαίνεται με διάφορα λιπάσματα και κοπριά, ενώ το φυτό χρειάζεται κλάδεμα και αφαίρεση των ξερών βλαστών και φύλλων. Η συλλογή των λουλουδιών γίνεται τις πρώτες πρωινές ώρες και τους μήνες Ιούνιο έως Οκτώβριο.

Από το γιασεμί εξάγεται ένα αιθέριο έλαιο γνωστό με την ονομασία **γιασμινέλαιο**. Για την εξαγωγή αυτού του ελαίου χρησιμοποιούνται 2 μέθοδοι, η απόσταξη και η εκχύλιση. Το αιθέριο έλαιο αυτό χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία. Περιέχει λινολικό οξύ, γερανιόλη, βενζυλικό οξύ, ευγενόλη, τερπινεόλη και λιναλοόλη. Είναι απαραίτητο συστατικό σχεδόν όλων των αρωμάτων. Η Γαλλία είναι πρώτη στον κόσμο στην παραγωγή γιασμινελαίου. Ακολουθούν η Κίνα, η Ιταλία, η Αίγυπτος και η Ελλάδα.



Τα σπουδαιότερα είδη γιασεμιού είναι:

1-Φρούρικανς. Βρίσκεται αυτοφυές στην Ελλάδα στις περιοχές της Μεσογείου και στη δυτική Ασία. Είναι αιθαλής θάμνος που φτάνει σε ύψος τα 2 μέτρα. Έχει κίτρινα άνθη, βρίσκονται δε στις κορυφές των κλαδιών που είναι αρκετά σκληρά και εύθραυστα.

2-Οφισινάλις. Θάμνος με όρθιο, λείο και αποξυλωμένο βλαστό. Κατάγεται από το Ιράν και τα Ιμαλάια και είναι ιδιαίτερα ανθεκτικό στο ψύχος. Υπάρχουν μορφές ποικιλόφυλλες με διπλά άνθη. Το γιασεμί οφισινάλις είναι η κύρια πηγή του γιασμινέλαιου.

3-Χιουμίλ. Θάμνος που έρπει και ο βλαστός του φτάνει και τα 7 μέτρα μήκος. Τα κλαδιά του είναι λεία, τα φύλλα του αρκετά παχιά και τα άνθη του σχηματίζουν πυκνές ταξιανθίες. Είναι ανθεκτικός στις χαμηλές θερμοκρασίες των εύκρατων περιοχών.

4-Μεγαλοανθής. Θάμνος με ασιατική καταγωγή, πατρίδα του θεωρείται η Μαλαισία όπου παλαιότερα το χρησιμοποιούσαν σε εορτές και τελετές. Καλλιεργείται στις νότιες περιοχές της Γαλλίας, στην Αίγυπτο, τη Σικελία, τη Συρία, το Λίβανο και την Παλαιστίνη για την παραγωγή του γιασμινέλαιου. Στην Ελλάδα είναι γνωστό και ως γιασεμί της Χίου. Από το βλαστό του κατασκευάζονται πίπτες ανατολίτικου τύπου πολύ καλής ποιότητας.

5-Μπουγαρίνι ή φούλι. Θάμνος αναρριχώμενος που φτάνει σε μεγάλο ύψος. Τα κλαδιά του σχηματίζουν πολλές γωνίες και τα φύλλα του είναι μεγάλα με νευρώσεις. Τα άνθη του είναι μεγάλα, λευκά με εξαιρετικό άρωμα. Καλλιεργείται σαν καλλωπιστικό και για την παρασκευή του έξοχου ομώνυμου αρώματος, ενώ μία μορφή του με διπλά άνθη έχει την ονομασία **γκραντούκα** τα άνθη του, δε, χρησιμοποιούνται στο αρωματικό τσάι.

Μαντζουράνα-Ορίγανον το μάρον-Origanum Majorana

Περιγραφή: Φυτό ποώδες με πολλές παραφυάδες, με φύλλα μικρά και μυρωδάτα, συγγενικό της ρίγανης. Τα άνθη της είναι φαιά με λέπια. Ανθίζει από Ιούλιο μέχρι Σεπτέμβριο. Στην Ελλάδα υπάρχει σαν αυτοφυές ωστόσο συνηθίζεται να καλλιεργείται από την αρχαιότητα. Οι αρχαίοι Έλληνες το εκτιμούσαν πολύ και γνώριζαν τις φαρμακευτικές του ιδιότητες. Ο Ιπποκράτης το χρησιμοποιούσε σαν αντισηπτικό. Η μαντζουράνα χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία, την μαγειρική, την ζαχαροπλαστική και σαν θεραπευτικό υλικό. Η χρήση του είναι εσωτερική και εξωτερική.



Εσωτερική: το ρόφημα καταπραΰνει τους πονοκεφάλους, ιλίγγους, βοηθά στις νευρικές παθήσεις, καταπραΰνει το βήχα και τον πόνο των δοντιών, βοηθά σε πόνους ρευματισμών, σε εντερικές διαταραχές και πόνους της κοιλιάς.

Τρόπος παρασκευής ροφήματος

Αφέψημα: βράζουμε λίγα λεπτά ένα κουταλάκι του γλυκού μαντζουράνα σε ένα μπρίκι νερό.

Το σουρώνουμε και το πίνουμε ζεστό με μέλι.

Εγχυμα: ένα κουταλάκι του γλυκού μαντζουράνα σε ένα μπρίκι με καυτό νερό. Το αφήνουμε 10 λεπτά, το σουρώνουμε και το πίνουμε ζεστό με μέλι.

Εξωτερική: βοηθά στην αντισηψία των τραυμάτων. Αφέψημα μαντζουράνας στο νερό του μπάνιου καταπραΰνει και τονώνει (βράζουμε 100γρ. ρίγανης σε 1 λίτρο νερό).

Αιθέριο έλαιο: 3-4 σταγόνες σε μία κουταλιά μέλι, 2-3 φορές την ημέρα. Το έλαιο χρησιμοποιείται στην παρασκευή σαπουνιών, μύρων και οδοντόκρεμας.

ΒΑΛΕΡΙΑΝΑ



Ένα από τα πιο γνωστά φαρμακευτικά βότανα. Η βαλεριάνα είναι φυτό με ρίζωμα πολυετές που μένει ζωντανό όταν ξεραίνονται οι βλαστοί και τα φύλλα. Το ύψος της κυμαίνεται από 40 εκατοστά έως 2 μέτρα. Έχει φύλλα σύνθετα πτεροειδή και τα άνθη της είναι μικρά άσπρα ή ρόδινα που σχηματίζουν πυκνές ταξιανθίες. Προτιμά τα υγρά και ψυχρά κλίματα και είναι αυτοφυές σε κάποιες περιοχές της Ελλάδος. Τη βρίσκουμε στα ορεινά της Θεσσαλίας, της Ηπείρου και της Μακεδονίας όπου ευδοκιμεί. Μπορούμε να μαζέψουμε ανθισμένες κορυφές το καλοκαίρι και ρίζες της το φθινόπωρο. Για θεραπευτικούς σκοπούς χρησιμοποιούμε την

ρίζα του φυτού, αλλά και τα ξεραμένα φύλλα που με αυτά φτιάχνουμε τσάι. Αντικαθιστά τα ηρεμιστικά χάπια.

Θεραπευτικές Ιδιότητες:

Η ρίζα της Βαλεριάνας χρησιμοποιείται: Για νευρασθένεια, νευρώσεις, υστερία, εξάψεις, υπερδιέγερση νευρικούς σπασμούς και σε κάθε άλλη περίπτωση που χρειάζεται καταπράυνση των νεύρων. Γι' αυτό πολλά φάρμακα για τις αρρώστιες αυτές περιέχουν βαλεράνο (λ.χ. Βιλαμίνη, Βαλιζάνα, Βαλύλη, Βαρνυβάλ, Βαλοφίν, Απεριτόλ, γκινοβάλ κ.ά.). Σε καούρες και παράσιτα του εντέρου (είναι ελαφρό ανθελ-μινθικό - παρασιτοκτόνο) και σε παιδικούς σπασμούς. Σε λόξυγκα και σε νευρικό άσθμα (είναι αντισπασμωδικό). Στην πολυδιψία των διαβητικών. Σε επιληψία χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με βρωμιούχο κάλιο.

Εφαρμογές:

Η χρήση της βαλεριάνας πρέπει να γίνεται για μια βδομάδα και να ακολουθεί διάλειμμα δύο-τριών εβδομάδων. Εκτός από τις ειδικές οδηγίες για τη χρήση της, υπάρχουν και αυτές οι γενικές οδηγίες:

Αφέψημα: - βράζοντας 10 γραμ. σε ένα λίτρο νερού -

Σε μικρές δόσεις το αφέψημα και το έμβρεγμα βαλεριάνας ανακουφίζουν από πονοκέφαλο και ηρεμούν το νευρικό σύστημα. Αλλά μεγάλες δόσεις φέρνουν κακοδιαθεσία. 30 γραμμάρια φύλλα βαλεριάνας σε ένα λίτρο νερό κάνουν ένα αφέψημα κατά της παχυσαρκίας.

Για το βήχα συνιστάται αφέψημα με ρίζα βαλεριάνας, γλυκόριζα και γλυκάνισο σε ίσα μέρη

Έγχυμα:

Μουλιάζοντας 8 ώρες ρίζες βαλεριάνας σε νερό αποκτάμε ένα εξαιρετο ρόφημα κατά της αϋπνίας.

Έμβρεγμα: - μουσκεύοντας 100 γραμ. ρίζας σε ένα λίτρο νερού - για 12 ώρες (έχει αηδιαστική μυρωδιά, αλλά είναι αποτελεσματικό όταν πίνουμε 2-3 φλιτζάνια κάθε μέρα ανάμεσα στα γεύματα)

Δεντρολίβανο-Ροσμαρίνος ο φαρμακευτικός-Rosmarinus Officinalis

Περιγραφή: Φυτό θαμνώδες πολυετές, φρυγανώδες και αειθαλές. Τα κλαδιά του είναι ξυλώδη στη βάση και τρυφερά στις κορυφές. Τα φύλλα του είναι πυκνά, άμισχα, γραμμωτά σαν βελόνες έλατου. Τα άνθη του βγαίνουν στις μασχάλες των φύλλων και είναι σε ανοιχτό γαλάζιο χρώμα και σπάνια λευκό. Το φυτό το βρίσκουμε σε όλη την Ελλάδα σαν καλλιεργούμενο στους κήπους και σε πάρκα. Υπάρχει και αυτοφυές σε



ορεινές περιοχές συνήθως στην Πελοπόννησο, την Εύβοια και τα νησιά. Ανθίζει άνοιξη - καλοκαίρι. Οι αρχαίοι Έλληνες πίστευαν ότι είναι τονωτικό του εγκεφάλου. Οι νεαροί σπουδαστές συνήθιζαν να φορούν γιρλάντες από δεντρολίβανο στον λαιμό ή να πλέκουν κλαδιά στα μαλλιά τους όταν είχαν εξετάσεις για να διεγείρουν τη μνήμη τους. Το δεντρολίβανο είναι ένα από τα φυτά που χρησιμοποιεί η εκκλησία μας στους αγιασμούς. Είναι πολύ διαδεδομένο σαν συστατικό της ελληνικής κουζίνας. Το δεντρολίβανο χρησιμοποιείται στην κηπουρική, την αρωματοποιία, την μαγειρική, την ζαχαροπλαστική και σαν θεραπευτικό υλικό.

Η χρήση του είναι εσωτερική και εξωτερική.

Εσωτερική: το ρόφημα καταπραΰνει τους σπασμούς της κοιλιάς, και είναι αντιδιαβητικό και κατά του άσθματος. Το κρασί είναι τονωτικό για την καρδιά και την όραση.

Τρόπος παρασκευής ροφήματος

Αφέψημα: βράζουμε άνθη και φύλλα δεντρολίβανου μια κουταλιά του γλυκού σε ένα φλιτζάνι νερό και πίνουνε 2 φορές την ημέρα.

Τρόπος παρασκευής κρασιού

Βάζουμε σε ένα μπουκάλι λευκό κρασί μερικά κλωνάρια δεντρολίβανου και τα αφήνουμε για αρκετές μέρες. Πίνουμε 1 ποτήρι την ημέρα.

Εξωτερική: Αντισηπτικό για πληγές. Ρίχνουμε επάνω στην πληγή σκόνη από τριμμένα φύλλα δεντρολίβανου. Μπάνιο σε αφέψημα δεντρολίβανου καταπραΰνει τους ρευματισμούς. Επίσης σε συνδυασμό με άλλα βότανα είναι αποτελεσματικό κατά της τριχόπτωσης.

Αλόη Βέρα



Η **Αλόη Βέρα** συχνά αποκαλείται το «Θαυματουργό Φυτό» ή «Φυτό των Εγκαυμάτων», αλλά έχει και πολλά άλλα ονόματα που έχουν αντέξει στο πέρασμα των 4.000 χρόνων. Τόσο είναι το διάστημα που ωφελείται η ανθρωπότητα, από αυτό το καταπληκτικό, θεραπευτικό φυτό βότανο. Ο Τζωρτζ Έμπερς, το 1862, ήταν ο πρώτος που ανακάλυψε την αρχαία καταγωγή της Αλόης, σε έναν πάπυρο του 2500 π.Χ., ο οποίος ήταν στην ουσία μια συλλογή από θεραπείες με βότανα. Άλλοι ερευνητές έχουν ανακαλύψει από τότε, ότι η Αλόη χρησιμοποιούνταν στον αρχαίο Κινέζικο και Ινδικό πολιτισμό. Έλληνες και ρωμαίοι γιατροί, όπως ο Διοσκουρίδης και ο Πλίνιος ο Πρεσβύτερος, την χρησιμοποιούσαν με σπουδαία αποτελέσματα και, σύμφωνα με την παράδοση, ο Αριστοτέλης έπεισε τον Μέγα Αλέξανδρο να κατακτήσει το νησί Σοκότρα στον Ινδικό Ωκεανό, για να εξασφαλίσει άφθονη ποσότητα φυτών Αλόης, για να γιατρεύει τους τραυματισμένους στρατιώτες του. Οι βασίλισσες της Αιγύπτου Νεφερτίτη και Κλεοπάτρα, εκτιμούσαν ιδιαίτερα την Αλόη Βέρα σαν φροντίδα ομορφιάς, αφού στην εποχή εκείνη η ομορφιά και η υγεία ήταν πολύ περισσότερο συνδεδεμένες από ό,τι σήμερα. Παρόλο που υπάρχουν περισσότερα από 300 είδη Αλόης, μόνο 4-5 ποικιλίες, διαθέτουν θεραπευτικές ιδιότητες. Από αυτές τις ποικιλίες, **η Aloe Barbadensis Miller είναι η πιο ισχυρή ποικιλία Αλόης, γνωστή και σαν Aloe Vera – η πραγματική Αλόη.** Η Αλόη Βέρα είναι χυμώδης, μοιάζει αρκετά με κάκτο, αλλά στην πραγματικότητα ανήκει στην οικογένεια των κρινοειδών και συγγενεύει με το κρεμμύδι, το σκόρδο και το σπαράγγι. Όταν είναι ώριμη, το εσωτερικό ζελέ συλλέγεται, σταθεροποιείται και συσκευάζεται, ώστε να δημιουργηθεί ένα προϊόν που είναι όσο πιο κοντά γίνεται στο ζελέ του φυτού. Το ζελέ που βρίσκεται στο εσωτερικό του φύλλου της Αλόης μπορεί να ωφελήσει τον άνθρωπο ως πόσιμος χυμός, με πολλά θρεπτικά συστατικά, ενώ μπορεί ακόμα να συνδυαστεί και με άλλα συστατικά, για κρέμες και λοσιόν που χρησιμοποιούνται τοπικά, θρέφουν το δέρμα και βελτιώνουν σημαντικά την ποιότητά του. Για να ενεργήσει σωστά

ένα προϊόν, πρέπει το κύριο συστατικό του να είναι η Αλόη Βέρα. Μέσα στο φύλλο της Aloe Vera: Το ζελέ της Αλόης Βέρα περιέχει πάνω από 75 γνωστά συστατικά.

Βιταμίνες:

Περιέχει μια ποικιλία βιταμινών, οι πιο σημαντικές όμως είναι η αντιοξειδωτικές βιταμίνες C, E και η Βήτα Καροτίνη, πρόδρομος της βιταμίνης A. Η Αλόη είναι επίσης από τα λίγα φυτά που περιέχουν βιταμίνη B12, πολύ σημαντική για τους χορτοφάγους.

Σακχαρίτες:

Αυτοί περιλαμβάνουν τη σημαντική αλυσίδα πολυσακχαριτών που ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και βοηθά στην αποτοξίνωση του οργανισμού.

Σαπωνίτες:

Αφρώδεις μικροοργανισμοί που δρουν αντιμικροβιακά, ενάντια σε βακτήρια, ιούς και μύκητες.

Μέταλλα – Ιχνοστοιχεία:

Αυτά είναι το μαγνήσιο, το μαγγάνιο, ο ψευδάργυρος, ο χαλκός, το χρώμιο, το ασβέστιο, το νάτριο, το κάλιο, το σίδηρο και το σημαντικότερο αντιοξειδωτικό σελήνιο.

Ένζυμα:

Λιπάσες και πρωτεάσες διασπούν το φαγητό και βοηθούν την πέψη, καθώς και την καρβοξυτεπτιδάση που εμπλέκεται στην αντιφλεγμονώδη διαδικασία.

Λιγνίνη:

Αυτή η ξυλώδης ουσία προσδίδει στην Αλόη Βέρα την ικανότητά της να διεισδύει στο δέρμα.

Σαλικυλικό Οξύ:

Το συστατικό αυτό, που μοιάζει με την ασπιρίνη, είναι αντιφλεγμονώδες και βοηθά στη διάσπαση του νεκρού ιστού.

Αμινοξέα:

Το ανθρώπινο σώμα χρειάζεται 22 αμινοξέα, τους οικοδομικούς λίθους των πρωτεϊνών και η Αλόη Βέρα παρέχει 20 από αυτά. Το σημαντικότερο είναι όμως ότι το ζελέ της Αλόης μας δίνει 7 από τα 8 απαραίτητα αμινοξέα, που δεν μπορούν να παρασκευαστούν από τον ανθρώπινο οργανισμό και έτσι πρέπει να λαμβάνεται με μορφή τροφής.

Στερόλες (Λιπαρά Οξέα):

Οι τρεις κύριοι τύποι λειτουργούν ως ισχυροί αντιφλεγμονώδεις παράγοντες.

Ανθρακινόνες:

Οι πιο σημαντικές είναι η αλοΐνη και η εμοδίνη, όλες μαζί όμως είναι δυνατά παυσίπονα και γνωστά για τις αντιβακτηριακές τους ιδιότητες. Στη γνήσια μορφή τους είναι πολύ καθαρτικά.

Το πελαργόνιο ή αρμπαρόριζα

Το πελαργόνιο είναι γνωστό και ως αρμπαρόριζα ή γεράνιο. Δεν πρέπει όμως να συγχέεται με άλλα καλλωπιστικά φυτά που φέρουν το όνομα γεράνια. Στην Ελλάδα μπορεί να καλλιεργηθεί ως υπαίθρια πολυετής καλλιέργεια μόνο σε παραθαλάσσιες τοποθεσίες της Πελοποννήσου και των νησιών.

Το πελαργόνιο, ή αρμπαρόριζα, *Geranium* ή *Pelargonium roseum*, ανήκει στην οικογένεια των *Geraniaceae*. Στο γένος *Geranium* ή *Pelargonium* ανήκουν και άλλα είδη, που τα κυριότερα είναι τα *P. odoratissimum* και *P. capitatum*.

Το πελαργόνιο είναι πολυετής πτόα ύψους 50-70 εκ. Ο βλαστός παραμένει τρυφερός και όταν ακόμη πάρει χρώμα τεφροκαστανό και σχηματίζει πολλές διακλαδώσεις. Τα φύλλα έχουν το χαρακτηριστικό άρωμα της αρμπαρόριζας, χρώμα ανοικτό πράσινο, μήκος μέχρι 10 εκ., με δαντελωτά χείλη. Το χρώμα των ανθέων είναι ανοικτό ερυθρο-ιώδες.



Στην Ελλάδα μπορεί να καλλιεργηθεί ως υπαίθρια πολυετής καλλιέργεια μόνο σε παραθαλάσσιες τοποθεσίες της Πελοποννήσου και των νησιών. Σε ηπειρωτικά κλίματα μπορεί να καλλιεργηθεί σε υπαίθριες καλλιέργειες, αλλά ως ετήσιο και μόνον σε θερμοκήπια ως πολυετές. Στη Β. Ελλάδα η υπαίθρια καλλιέργεια πελαργόνιου δεν επιβιώνει το χειμώνα, καθόσον οι παγωνιές καταστρέφουν όχι μόνον τους βλαστούς αλλά και τη ρίζα του. Έχει μέτριες απαιτήσεις σε φως γι' αυτό σε θερμοκηπιακές καλλιέργειες κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού πρέπει να σκιάζεται. Όσον αφορά το έδαφος, απαιτεί στραγγερά χουμώδη εδάφη μέσης σύστασης. Το πελαργόνιο είναι απαιτητικό σε νερό, έτσι μπορεί να καλλιεργηθεί μόνον ως ποτιστική καλλιέργεια. Είναι φυτό της τροπικής και υποτροπικής ζώνης της Αφρικής. Καλλιεργείται στην Αλγερία, Τυνησία, το Μαρόκο, την Κένυα, την Αίγυπτο, τη Ν. Αφρική και στο νησί Reunion (μικρό νησί κοντά στη Μαδαγασκάρη που αποτελεί επαρχία της Γαλλίας). Το πελαργόνιο παράγει σπόρο που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τον πολλαπλασιασμό του. Ο πλέον όμως συμφέρων τρόπος πολλαπλασιασμού είναι με μοσχεύματα, καθόσον τμήματα βλαστών του ριζοβολούν πολύ εύκολα. Η εγκατάσταση καλλιέργειας στην ύπαιθρο, μπορεί να γίνει την άνοιξη, αμέσως μόλις περάσει ο κίνδυνος παγετού, ενώ σε θερμοκήπιο μπορεί να γίνει και στο τέλος του καλοκαιριού. Σε περιοχές όπου δεν πέφτουν πάχυνες η καλύτερη περίοδος είναι ο Απρίλιος. Η τρυφερή δρόγη των φύλλων χρησιμοποιείται για τον αρωματισμό γλυκών κουταλιού ιδιαίτερα του κυδωνιού και των λουκουμιών (λέγεται και λουκουμόχορτο). Το αιθέριο έλαιο του πελαργόνιου χρησιμοποιείται κυρίως στη ζαχαροπλαστική, την αρωματοποιία και την ποτοποιία. Είναι επίσης διακοσμητικό φυτό.

ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΣΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ ΜΑΣ

Ένα απλό πιάτο, ένα κοινό φαγητό, μπορεί να γίνει ελκυστικό, να αποκτήσει άρωμα και γεύση, αν χρησιμοποιήσουμε κάποιο βότανο. Αρκεί να γνωρίζουμε η κάθε τροφή με ποιο βότανο συνδυάζεται. Προσθέτουμε βότανα στα φαγητά και στα γλυκά μας αν θέλουμε να δώσουμε άρωμα και γεύση ή να αυξήσουμε τη διατροφική αξία τους.

Φακές σούπα: ½ κιλό φακές, ½ κιλό φρέσκιες ώριμες ντομάτες, 1 μικρό κρεμμύδι, 2 σκελίδες σκόρδο, 2 φύλλα δάφνης, 2 κουταλιές ξίδι, 1 κουταλάκι ρίγανη, αλάτι και πιπέρι

Φάβα: ½ κιλό κουκιά, 5 κούπες νερό, 1 μικρό κρεμμύδι, αλάτι, πιπέρι, ρίγανη, 3 κου-

ταλιές ψιλοκομμένο μαϊντανό ή άνηθο, 4 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα, λίγοελαιόλαδο και λίγο χυμό λεμονιού

- Η ρίγανη χρησιμοποιείται συχνά στα ψητά, στις σαλάτες, σε κάθε είδους κεφτέδες,καθώς και πάνω από την παραδοσιακή ελληνική φέτα.
- Το δεντρολίβανο στα τηγανητά ψάρια και στα σαλιγκάρια.
- Η δάφνη στα όσπρια αλλά και στη συντήρηση αποξηραμένων φρούτων (σύκα,σταφύλια).
- Το κοτόπουλο και η γαλοπούλα ταιριάζουν με το θυμάρι, τη ρίγανη και το δυόσμο.
- Το χοιρινό παντρεύεται με το φασκόμηλο, το δεντρολίβανο και τη δάφνη.
- Το αρνί και το κατσίκι θέλουν τη ρίγανη, το δεντρολίβανο και το θυμάρι αλλά και σάλτσα μέντας.
- Ο βασιλικός και ο δυόσμος λατρεύουν τα ζυμαρικά και τα παρασκευάσματα με βάση το γιαούρτι αλλά και τις ντομάτες και τις μελιτζάνες.

Μπορούμε επίσης ναδοκιμάσουμε λικέρ και κρασιά με βότανα, δροσιστικά ποτά με μέντα κ.α.Η χρήση των βοτάνων στην κουζίνα απαιτεί μεγάλη προσοχή. Η σωστή δόση μπορεί να αποκαλύψει υπέροχες γεύσεις αλλά η υπερβολή να μας «χαλάσει» τη γεύση στο γλυκό ή στο φαγητό.

ΒΟΤΑΝΑ ΚΑΙ ΟΜΟΡΦΙΑ

Τα βότανα, τα φρούτα και άλλα φυσικά προϊόντα, είναι τα καλύτερα υλικά για καλλυντικά χωρίς χημικές ουσίες. Διαθέτοντας λίγο από τον χρόνο μας μπορούμε να τα φτιάξουμε μόνοι μας.Βάζουμε 300γρ. χαμομήλι, ή διάφορα αρωματικά βότανα (δυόσμο, δενδρολίβανο, φασκόμηλο κ.λπ.) σε μια κατσαρόλα με καυτό νερό και το αφήνουμε για 15 λεπτά. Σουρώνουμε και ρίχνουμε το έγχυμα στο νερό του μπάνιου. Ξεκουράζει και ηρεμεί από το στρες.

ΜΑΣΚΑ ΒΟΤΑΝΩΝ ΜΕ ΜΠΑΝΑΝΑ ΓΙΑ ΞΗΡΕΣ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΕΣ

Υλικά:

2 κουταλάκια του γλυκού πολτού αβοκάντο ή μπανάνας

1 κουταλάκι μέλι

5 σταγόνες αιθέρια έλαια, όπως λεβάντα ή περγαμόντο

Εκτέλεση:

Σ' ένα μικρό γυάλινο μπολ, ανακατέψτε όλα αυτά τα συστατικά καλά με ένα κουτάλι. Απλώστε τα καθαρό δέρμα. Αφήστε τη μάσκα σας για 10 ή 20 λεπτά και μετά ξεπλύνετε με ζεστό νερό.

ΒΟΤΑΝΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΩΝ ΜΑΛΛΙΩΝ

Τα αρωματικά βότανα που χρησιμοποιούμε στην μαγειρική ως καρυκεύματα αλλά και για να παρασκευάσουμε υγιεινά αφεψήματα αποτελούν πρώτης τάξεως καλλυντικά για την φροντίδα των μαλλιών. Αρκεί να ξέρουμε τις ιδιότητες τους και ποια ενδείκνυνται για κάθε τύπο μαλλιών. Για τα μαλλιά η αναλογία μπορεί να είναι η εξής: ½ φλιτζάνι βότανα αποξηραμένα και ½ φλιτζάνι νερό.

Για μαλλιά **κανονικά** χρησιμοποιούμε : δενδρολίβανο ή θυμάρι.

Για μαλλιά **λιπαρά** χρησιμοποιούμε : μέλισσα, μέντα, φασκόμηλο και αχιλλέα.

Για μαλλιά **άτονα** χρησιμοποιούμε: τσουκνίδα.

Για μαλλιά με **πιτυρίδα** χρησιμοποιούμε: χαμομήλι, τσουκνίδα ή φασκόμηλο.

Πώς να φτιάξετε χειροποίητο σαπούνι.

Το βιομηχανοποιημένο σαπούνι είναι ένα είδος που χρησιμοποιούμε καθημερινά και που δυστυχώς η μαζική του παραγωγή το έχει αλλάξει τόσο πολύ που σε κάποιες περιπτώσεις μπορεί και να βλάπτει. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε βότανα και αιθέρια έλαια καθώς και διάφορα μπαχαρικά για να βελτιώσουμε την ποιότητα του



έτοιμου σαπουνιού και να φτιάξουμε κάτι που να ταιριάζει στις ανάγκες μας. Πρώτα απ' όλα θα πρέπει να επιλέξουμε τον τύπο σαπουνιού που θα αγοράσουμε για να παρασκευάσουμε το δικό μας χειροποίητο σαπούνι. Δυστυχώς τα σαπούνια που κυκλοφορούν στην αγορά δεν είναι όλα καλής ποιότητας, γι αυτό θα πρέπει να κανείς να ψάξει είτε για σαπούνια με υψηλό ποσοστό ελαιόλαδου (ελληνικά και ξένα) είτε για σαπούνια, τα λεγόμενα γλυκερίνης που κυκλοφορούν από ξένες εταιρίες.

Υπάρχουν δύο βασικοί τρόπου παρασκευής χειροποίητου σαπουνιού:

1) Από την αρχή αναμειγνύοντας λάδι με ένα αλκαλικό προϊόν, - Καυστικό Νάτριο (NaOH) για στερεό σαπούνι, ή Καυστικό Κάλιο (KOH) για ρευστό σαπούνι και νερό.

2) Τρίβοντας ή κόβοντας σε μικρά κομμάτια ένα έτοιμο άοσμο σαπούνι, αναμειγνύοντάς το με την κατάλληλη ποσότητα υγρού, και προσθέτοντας τα βότανα ή τα αιθέρια έλαια που έχουμε επιλέξει.

Ο πρώτος τρόπος θέλει αρκετή προσοχή ενώ ο δεύτερος τρόπος είναι και ο πιο ασφαλής. Η βασική συνταγή που σας δίνω παρακάτω είναι απλή και μπορεί να γίνει εύκολα στην κουζίνα του σπιτιού μας χρησιμοποιώντας σαν εργαλεία δοχεία ανοξείδωτα η Pyrex, ξύλινες σπάτουλες και πλαστικές φόρμες (Tupperware)σαν καλούπια. Τα σαπούνια με υψηλή περιεκτικότητα σε Ελαιόλαδο λιώνουν ευκολότερα σε γάλα αντί για νερό μπορεί όμως κανείς αν θέλει, να χρησιμοποιήσει νερό και μικρή ποσότητα λαδιού (όπως αμυγδαλέλαιου, φοινικέλαιου, καστορέλαιου κλπ)

ΣΥΝΤΑΓΗ

500γρ. Σαπούνι (κατά προτίμηση λευκό, χωρίς άρωμα)

100γρ. νερό - ή 50γρ. νερό και 50γρ. γάλα - ή 50γρ. λάδι

Τρίβουμε το έτοιμο σαπούνι στον τρίφτη ή το μίξερ (κόφτης)

Το βάζουμε σε ένα ανοξείδωτο σκεύος ή μεγάλο Pyrex προσθέτοντας το νερό η το μείγμα νερού και γάλακτος και ανακατεύουμε καλά.

Βάζουμε μία μεγαλύτερη κατσαρόλα στο μάτι της κουζίνας και γεμίζουμε με νερό τόσο ώστε να όταν τοποθετήσουμε το σκεύος η το Pyrex μέσα, το νερό να φτάνει μέχρι την μέση περίπου (Bain Marie).

Ζεσταίνουμε το νερό της εξωτερικής κατσαρόλας και το διατηρούμε σε χαμηλή θερμοκρασία (όχι βρασμού).

Ανακατεύουμε κατά διαστήματα το μείγμα του σαπουνιού έχοντας το σκεπασμένο στα ενδιαμέσα. Αυτή η διαδικασία μπορεί να κρατήσει αρκετή ώρα (1-1½ ώρα).

Μόλις το μείγμα μας δείχνει ομοιογενές, σαν πολύ πηχτή κρέμα, το αποσύρουμε από την φωτιά.

Προσθέτουμε τα βότανα ή και τα αιθέρια έλαια που έχουμε ετοιμάσει.

Λαδώνουμε λίγο τη φόρμα μας και ρίχνουμε μέσα το μείγμα.

Τοποθετούμε την φόρμα, σκεπασμένη με λίγο χαρτί κουζίνας ή μία πετσέτα, σε ένα σχετικά ζεστό μέρος, μακριά από κρύα ρεύματα, και την αφήνουμε για 1-2 μέρες να σκληρύνει.

Όταν ακουμπάμε το δάκτυλό μας στο σαπούνι και κάνει μόνο ένα ελαφρύ σημάδι τότε μπορούμε να το βγάλουμε από την φόρμα πάνω σε μία στεγνή επιφάνεια σκεπασμένη κατά προτίμηση με λαδόκολλα.

Το κόβουμε με ένα ανοξείδωτο μαχαίρι σε πλάκες και το αφήνουμε πάλι να στεγνώσει για 3-4 μέρες.

Τα βότανα και τα αιθέρια έλαια που μπορεί να χρησιμοποιήσει κανείς είναι πολλά. Όπως οι σπόροι και τα έλαια της Λεβάντας, του Χαμομηλιού, της Τριανταφυλλιάς, του Πεύκου, της Λεμονιάς, της Πορτοκαλιάς κλπ. Το κάθε ένα από τα παραπάνω έχει τις δικές του ιδιότητες.



Μπορεί κανείς ακόμα να κάνει και συνδυασμούς καθώς επίσης αντί να χρησιμοποιήσει σκέτο νερό για να λιώσει το σαπούνι, να χρησιμοποιήσει το αφέψημα των βοτάνων αφού τα βράσει και τα σουρώσει. Επίσης το χρώμα από λευκό μπορεί να γίνει κίτρινο, πορτοκαλί, πράσινο κλπ με την χρήση μπαχαρικών όπως Πάπρικας, Κουρκουμά, Μοσχοκάρυδου, Κανέλλας.

Κρέμα για προβληματικές και λιπαρές επιδερμίδες.

Υλικά:

Αφέψημα από λίγη λεβάντα, δεντρολίβανο, βασιλικό, δυόσμο, χαμομήλι και καλέντουλα.

50ml κρέμα γάλακτος χαμηλών λιπαρών

100ml ζελέ Αλόης (από κατάσταση ειδών υγιεινής διατροφής)

5 σταγόνες ελαιόλαδο

5 σταγόνες σιτέλαιο

5 σταγόνες σουσαμέλαιο

3-4 σταγόνες αιθέριο έλαιο τριαντάφυλλου

2-3 σταγόνες από έλαια μελισσόχορτου, λεβάντας και δεντρολίβανου διαλυμένα σε

2 κουταλιές της σούπας χαμομηλιού και μερικές σταγόνες μυλόξυδο

Χυμός λεμονιού (από μισό λεμόνι)

Συνταγή:

Ετοιμάζουμε το αφέψημα. Βράζουμε σε νερό 300 mlπερίπου τα βότανα μας (λεβάντα, δεντρολίβανο, βασιλικό, δυόσμο, χαμομήλι και καλέντουλα) για 10 λεπτά και τα αφήνουμε να κρυώσουν εντελώς.

Σε ένα μπολ βάζουμε την κρέμα γάλακτος, το ζελέ αλόης και τις σταγόνες από τα τέσσερα διαφορετικά έλαια. Παίρνουμε 2-3 σταγόνες από κάθε λάδι μελισσόχορτου, λεβάντας και δεντρολίβανου και τις διαλύουμε σε 2 κουταλιές λάδι χαμομηλιού με μερικές σταγόνες μηλόξυδο. Τις προσθέτουμε στο προηγούμενο μίγμα και ανακατεύουμε μέχρι να έχουμε ομοιόμορφο αποτέλεσμα.

Σουρώνουμε τα βότανα και μετράμε 20 mlαπό το αφέψημα που έχει ήδη κρυώσει, (ή 100mlεάν θέλουμε το γαλάκτωμα πιο αραιό). Το προσθέτουμε στο προηγούμενο μίγμα, ώστε να έχουμε συνολικά 200mlποσότητα μίγματος (ή 250 mlποσότητα για πιο αραιό γαλάκτωμα).

Ανακατεύουμε το μίγμα με δύναμη (στο μίξερ ή στο σέικερ) μέχρι να ενωθούν όλα τα υλικά μεταξύ τους. Προσθέτουμε στο τέλος τον χυμό λεμονιού για φυσικό συντηρητικό, που θα διατηρήσει το μίγμα για 1 με 2 εβδομάδες.

Χρήσιμες συμβουλές: Το υπόλοιπο αφέψημα των βοτάνων μας, το χρησιμοποιούμε σαν λοσιόν καθαρισμού προσώπου, προσθέτοντας χυμό από μισό λεμόνι ή λίγες σταγόνες ξύδι μηλίτη ανάλογα με τον τύπο της επιδερμίδας.

ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΚΑΙ ΟΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΤΟΥΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ



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 φυτών. 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, μα χαρίζουν ωφέλεια και μας φτιάχνουν τη διάθεση.

ΑΓΡΙΑΔΑ: Για πέτρα στα νεφρά, ουρικό οξύ

ΑΓΡΙΜΟΝΙΟ: Για πέτρες στα νεφρά, συκώτι κολικούς, φαρυγγίτιδα και λαρυγγίτιδα.

ΑΓΡΙΟΣΚΟΡΔΟ: Για χοληστερίνη, πίεση, τριγλυκερίδια

ΑΓΡΙΟΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟ : ζάχαρο - διαβήτη, καλύτερη όραση, καρδιά ζαλάδες, πονοκεφάλους, βήχα, γρίπη, αμυγδαλές, πολλή βιταμίνη C.

ΑΛΕΞΑΝΔΡΙΑ: Για τη δυσκοιλιότητα

ΑΧΙΛΛΑΙΑ: Είναι τονωτικό, καθαρίζει το αίμα, για αιμορροΐδες για χολή, κολίτιδα, αρθρικά

ΑΨΙΘΙΑ: Για ζάχαρο, ζαλάδες, αδυνάτισμα, διάρροια, στομαχόπονο, το καλύτερο φάρμακο για τη χολή και, το ήπαρ

ΒΑΛΕΡΙΑΝΑ: Είναι ηρεμιστικό. για αϋπνίες, νεύρα, πονοκέφαλο, καούρες του στομαχιού

ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ: Για πονοκέφαλο, ημικρανίες, βοηθάει στη μνήμη

ΒΗΧΙΟ: Για κρυολογήματα και το τσιγάρο. Δυναμώνει τους πνεύμονες.

ΓΛΥΚΟΡΙΖΑ - ΓΛΥΚΑΝΙΣΟΣ Βήχα άσθμα, φαρυγγίτιδα, αμυγδαλίτιδα

ΔΑΦΝΗ: Για το φαγητό

ΔΕΝΤΡΟΛΙΒΑΝΟ: Για άσθμα, βήχα, γρίπη, κοκίτη, πυρετό, ζαλάδες, ημικρανίες βρογχίτιδα πέτρα στη χολή αρθρικά κολίτιδα ρευματισμούς

ΔΙΚΤΑΜΟ: Για στομαχόπονο, εντερικά. Διουρητικό

ΔΥΟΣΜΟΣ : Για χοληστερίνη δυσπεψία διάρροια ξερόβηχα λόξιγκα αφροδισιακό

ΕΥΚΑΛΥΠΤΟΣ Για γρίπη, βήχα, ρευματισμούς, ιγμορίτιδα, λαρυγγίτιδα νευραλγίες φυματίωση εντερικά παράσιτα

ΖΑΜΠΟΥΚΟΣ: Για πονόλαιμο, ξερόβηχα, αμυγδαλές, άσθμα, βρογχίτιδα, κρυολογήματα, συνάχι, φαρυγγίτιδα λαρυγγίτιδα

ΘΡΟΥΜΠΙ: Για στομάχι, αϋπνίες, αρθρίτιδα ρευματισμούς, νεφρά πνευματική και σεξουαλική ατονία

ΘΥΜΑΡΙ: Για άσθμα, βήχα, πίεση, κυκλοφορικό, πνευματική κατάπτωση.

ΙΒΙΣΚΟΣ: Για χοληστερίνη, τριγλυκερίδια, κυκλοφορικό, ζάχαρο - διαβήτη, αδυνάτισμα, πονοκέφαλο. Πλούσιο σε βιταμίνη C

ΚΑΛΕΝΤΟΥΛΑ: Δυναμώνει την καρδιά Για το συκώτι αρθρίτιδα πρηξίματα δερματικές παθήσεις

ΚΑΡΔΑΜΟ: Περιέχει βιταμίνες, ιώδιο, σίδηρο, ασβέστιο, καρδιοτονωτικό, καθαρίζει το αίμα και αφαιρεί φακίδες και πανάδες

ΚΟΛΙΑΝΤΡΟΣ: Για το φαγητό και τα μπιφτέκια

ΚΟΛΙΤΖΑΡΙ Για τον προστάτη είναι διουρητικό

ΚΡΑΤΑΓΟΣ: Για πίεση, καρδιά κυκλοφορικό, χοληστερίνη, ζάχαρο, προστάτη

ΚΡΟΚΟΣ: ορεκτικό, τονωτικό, αφροδισιακό.

ΚΕΔΡΟ : ουρικό οξύ, πέτρα στη χολή, προστάτη, ζάχαρο διαβήτη και συκώτι **KIMINO:** Για το φαγητό και τα μπιφτέκια

ΚΥΠΑΡΙΣΣΑΚΙ: πέτρα στα νευρά

ΛΑΔΑΝΙΑ: Για άλατα, αϋπνίες, αρθριτικά σταματά τη διάρροια

ΛΕΒΑΝΤΑ: Για το σκώρο στα ρούχα, χαλαρώνει τα νεύρα, ημικρανίες, αϋπνίες.

ΛΙΝΑΡΙ Για πέτρα στη χολή, ίκτερο, βρογχικά, δυσκοιλιότητα

ΛΟΥΪΖΑ :Για πονοκέφαλο, πόνους περιόδου, αδυνάτισμα

ΜΑΤΖΟΥΡΑΝΑ : Για πονοκέφαλο, πονόκοιλο, στομάχι, άγχος αποτοξινώνει τον οργανισμό, διουρητικό.

ΜΑΡΑΘΟΣ – ΜΑΡΑΘΟΣΠΟΡΟΣ : Για πέτρα στη χολή χωνευτικό, ανοίγει την όρεξη

ΜΕΛΛΙΣΟΧΟΡΤΟ : Για υπέρταση και γηρατεία . διεγερτικό καρδιοτονωτικό ,μελαγχολία.

ΜΕΝΤΑ: Για βήχα, δύσπνοια, λαιμό, ανακουφίζει την αναπνοή

ΜΟΛΟΧΑ: Για άσθμα, βήχα, λαρυγγίτιδα πονόλαιμο, διώχνει τις τοξίνες του οργανισμού.

ΠΑΣΙΦΛΩΡΑ: Είναι καταπραϋντικό, για νεύρα, άγχος, αϋπνίες είναι ηρεμιστικό, τονωτικό και για την υπερκόπωση

ΠΙΚΡΟΔΙΑΛΕΤΑ : Κατεβάζει τα τριγλυκερίδια στο κανονικό το συκώτι κατεβάζει το ζάχαρο

ΠΟΛΥΚΟΜΠΟ: Για πέτρα στα νεφρά, ουρικό οξύ, προστάτη, κολικούς -

ΠΟΛΥΤΡΙΧΙ Σταματά τριχόπτωση και πιτυρίδα, δυναμώνει τις ρίζες.

ΣΑΛΕΠΙ: Μαλακτικό για το λαιμό.

ΣΙΝΑΠΙ: Πνευμονία, πονοκεφάλους, βρογχίτιδα, δυσκοιλιότητα.

ΣΙΝΑΜΙΚΗ: Δυσκοιλιότητα, αδυνάτισμα.

ΣΚΟΡΠΙΔΙ: για πέτρα στο νεφρά και συκώτι.

ΣΠΑΘΟΧΟΡΤΟ: Για το στομάχι, ξινίλες, φουσκώματα, καούρες, νευρώσεις, έλκος, αντικαταθλιπτικό, διεγείρει το ανοσοποιητικό σύστημα.

ΣΠΑΘΟΛΑΔΟ: Για έλκος στομαχίου και πληγές

ΤΑΡΑΞΑΚΟ: Για καούρες, ξινίλες, χολή, ορεκτικό, πέψη.

ΤΙΛΙΟ: Βήχα, λαιμό, κρυολογήματα, καταπραϋντικό κατάλληλο και για παιδιά.

ΤΣΟΥΚΝΙΔΑ: Είναι διουρητικό. Για ουρικό οξύ, πέτρα στη χολή, κυστίτιδα του νεφρίτιδα, δυναμώνει τη λειτουργία της χολής, του συκωτιού και των εντέρων.

ΥΣΣΩΠΟΣ: Για ζάχαρο, πίεση, στομάχι, κολικούς

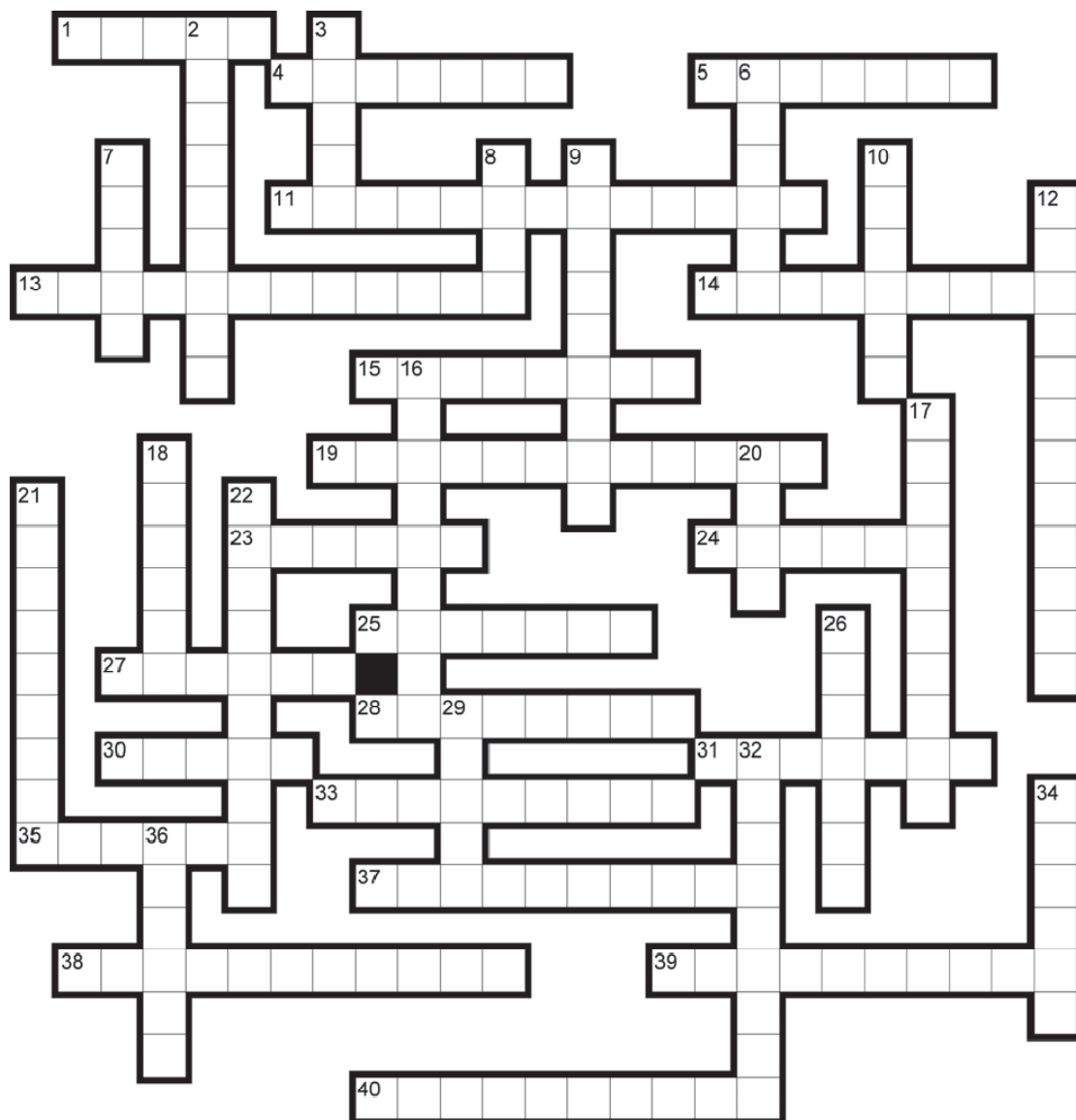
ΦΑΣΚΟΜΗΛΟ: Για βήχα, λαιμό, βραχνάδα, φαρυγγίτιδα λαρυγγίτιδα βρογχικά, άσθμα

ΦΛΙΣΚΟΥΝΙ: Για βήχα, πονόλαιμο, γρίπη, πυρετό, αμυγδαλές

ΧΑΜΟΜΗΛΙ: Αντιφλεγμονώδες, αντισηπτικό, αντιπυρετικό, ηρεμιστικό, αντιφλογιστικό,
αντιαλλεργικό, αϋπνίες

ΤΡΟΠΟΣ ΧΡΗΣΗΣ: ΕΝΑ ΚΟΥΤΑΛΑΚΙ ΤΟΥ ΓΛΥΚΟΥ ΣΕ ΜΙΑ ΚΟΥΠΑ ΤΣΑΓΙΟΥ

ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟ ΒΟΤΑΝΩΝ



Created with EclipseCrossword — www.eclipsecrossword.com

ΑΓΓΕΛΙΚΗ
ΑΓΙΟΚΛΗΜΑ
ΑΝΗΘΟΣ
ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ
ΒΙΟΛΑ
ΓΑΪΔΟΥΡΑΓΚΑΘ
ΓΑΛΑΤΣΙΔΑ
ΓΙΑΣΕΜΙ
ΓΛΥΚΑΝΙΣΟ
ΔΑΦΝΗ

ΔΕΝΔΡΟΜΟΛΟΧΑ
ΔΕΝΤΡΟΛΙΒΑΝΟ
ΕΣΤΡΑΓΚΟΝ
ΖΟΧΑΡΙ
ΘΥΜΑΡΙ
ΚΑΛΕΝΤΟΥΛΑ
ΚΑΠΠΑΡΗ
ΚΟΛΙΑΝΔΡΟΣ
ΛΑΠΑΤΟ
ΛΕΒΑΝΤΑ

ΛΙΟΠΟΥΡΝΟ
ΛΥΓΑΡΙΑ
ΜΑΪΝΤΑΝΟΣ
ΜΑΡΑΘΟΣ
ΜΕΛΙΣΣΟΧΟΡΤΟ
ΜΕΝΤΑ
ΜΗΚΩΝ
ΜΥΡΟ
ΠΕΝΤΑΝΕΥΡΟ
ΠΡΑΣΟΥΛΗΘΡΑ

ΡΑΔΙΚΙ
ΡΙΓΑΝΗ
ΣΚΟΡΔΟ
ΣΠΑΡΤΟ
ΤΙΛΙΟ
ΤΣΑΪ
ΦΑΣΚΟΜΗΛΟ
ΦΛΩΜΟΣ
ΧΑΜΟΜΗΛΙ
ΧΙΛΙΟΦΥΛΛΟ

ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ

1. Αλλιώς ο πανσές

4. Την αντιπαθεί ο σκόρος
5. Κυκλοφορεί και σε «τουρσί»
11. Έχει σχέση με το γαϊδούρι
13. Λιβάνι το δεύτερο συνθετικό του
14. Αλλιώς η Αρτεμισία, βότανο που έδωσε η Άρτεμη στο κένταυρο Χείρωνα
15. Οφείλει την ονομασία της στον αρχάγγελο Μιχαήλ
19. Αγαπημένο των μελισσών
23. Μπαίνει στις χορτόπιτες
24. Σχετικά πικρό στη γεύση χόρτο για σαλάτες
25. Βότανο με λεπτή ωραία μυρωδιά
27. Γλυκό σχετικά χόρτο για σαλάτες, με αγκαθωτό φύλλο
28. Κατεβάζει τον πυρετό
30. Είδος τσαγιού, καλό για παθήσεις του αναπνευστικού
31. Υπήρχε σε αφθονία στο Μαραθώνα
33. Αυξάνει τη μνήμη κατά 40% και περιέχει και φρούτο
35. Υπάρχει στο τζατζίκι
37. Έχει πέντε νεύρα
38. Την αναφέρει και ο Στρατηγός Μακρυγιάννης
39. Αριθμητικό το πρώτο συνθετικό του
40. Επουλώνει τραύματα & κάνει το δέρμα όμορφο

ΚΑΘΕΤΑ

2. φυτό διακοσμητικό των Χριστουγέννων
3. Χαρίζει δροσερή αναπνοή
6. Χρησιμοποιείται σε σαλάτες και στην παρασκευή λαχανικών τουρσί
7. Στεφάνωναν με αυτό τους νικητές
8. Αρωματικό βότανο, αναφέρεται στην Αγία Γραφή
9. Εξαιτίας του η Αγ. Ελένη ανακάλυψε τον Τίμιο Σταυρό
10. Από αυτό γίνεται ωραίο μέλι
12. Συνηθισμένο βότανο της ελληνικής υπαίθρου με ροζ χρώμα
16. Αλλιώς και «Γάλα του φιδιού»
17. Καρύκευμα
18. Αλλιώς και βούρλο
20. Είναι και του βουνού

21. Παρευρίσκεται ακόμη και εκεί που
δεν τον καλούν
22. Υπάρχει τσίπουρο με και χωρίς αυτό
26. Υπάρχει και τραγούδι γι αυτή
29. Αλλιώς η παπαρούνα
32. Άγιο βότανο
34. Η χρήση του για ψάρεμα είναι απα-
γορευμένη
36. Συνοδεύει τα κρέατα στη μαγειρική

ΘΕΜΑ: ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΙΣΕΙΣ (ΠΑΘΗΣΕΙΣ – ΒΟΤΑΝΑ)

Παθήσεις Βότανα

1. Δυσπεψία, έλκος 1. Αχιλλαία
2. Πέτρες στη χολή 2. Μολόχα
3. Κρυολόγημα, βήχας 3. Καλέντουλα
4. Γηρατειά, υπέρταση 4 Βασιλικός
5. Αρθριτικά, ρευματισμοί 5. Χαμομήλι
6. Βήχας, άσθμα, πονόλαιμος 6. Θυμάρι
7. Ημικρανίες, πονοκέφαλος 7. Μέντα
8. Δερματικές παθήσεις 8. Μελισσόχορτο
9. Αναιμία, ανάρρωση 9. Βάλσαμο
10. Επούλωση πληγών 10. Τσουκνίδα
11. Πέτρα στα νεφρά 11. Μάραθο
12. Χοληστερίνη 12. Σκορπίδι
13. Σάκχαρο 13. Δενδρολίβανο
14. Συκώτι 14. Φασκόμηλο

ΠΟΙΗΜΑ ΓΙΑ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΤΗΣ ΜΑΘΗΤΡΙΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑΣ
ΤΖΕΡΜΙΑ Β4 ΑΠΟ ΤΗΝ ΟΜΑΔΑ ΤΗΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗΣ.

Το μέλλον ανήκει στα χέρια σου

Σα να περπατάς πάνω στο κύμα

σα να ξέρεις τι θα πει και τι είναι να γελάς,

όλοι μαζί πιάστε μου το χέρι, ν' ανεβούμε το βουνό ως την κορυφή.

Δες τον ήλιο πως λαμπυρίζει και η καρδιά σου που γεμίζει με χαρά.

Αν τα θέλεις όλ' αυτά, ποτέ μην σταματάς.

Αν τα θέλεις όλ' αυτά, ν' αγωνίζεσαι για να ελπίζουμε

πως το αύριο θα είναι καθαρό, αληθινά πραγματικό.

Σαν αριστούργημα της τέχνης, πως σου φαίνεται και αυτό.

Όσο το θες εσύ, τόσο το θέλουμε κι εμείς.

Αγκαλιαστείτε όλοι μαζί και γίνετε μια γροθιά,

το περιβάλλον να σώσουμε, ΕΜΕΙΣ, παιδιά.

Να μη ζεις μέσα στη θλίψη, μα να γελάς.

Στο λιβάδι τρέξε, μη σταματάς.

Το μέλλον είναι δικό σου, και θα ναι μια ζωή,

γεμάτο χαρά και μουσική.

Τώρα αρχίζουμε πάλι απ την αρχή, για να σώσουμε τούτη τη γη.

Σαν τον άνεμο να κυλάς κι εσύ, ξαναπέταξε πάλι απ την αρχή.

Νιώσε μέσα σου το φως και τη ζωή, δημιούργησε ότι έχεις φανταστεί.

Μα να μην ξεχνάς πως κάπου εκεί,

σε περιμένουμε να σώσεις τη ζωή.

Κωνσταντίνα Τζεργιά Β4

***Ο ΟΜΑΔΑ ΤΗΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗΣ ΕΝ ΔΡΑΣΕΙ ΦΥΤΕΥΟΝΤΑΣ ΕΝΑ ΚΗΠΟ ΜΕ ΒΟΤΑΝΑ
ΣΤΗΝ ΑΥΛΗ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΜΑΣ.***

Ο ΚΗΠΟΣ ΠΡΙΝ...







ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΕΝ ΔΡΑΣΕΙ...













Ο ΚΗΠΟΣ ΜΕΤΑ...









Ο ΟΜΑΔΑ ΤΗΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗΣ ΣΤΟ Κ.Π.Ε. ΤΟΥ ΡΟΥΒΑ ΚΑΙ ΟΙ ΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ.













ΛΥΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΜΠΕΔΩΣΗΣ.

ΛΥΣΗ ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟΥ

ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ

1. ΒΙΟΛΑ—Αλλιώς ο πανσές
4. ΛΕΒΑΝΤΑ—Την αντιπαθεί ο σκόρος
5. ΚΑΠΠΑΡΗ—Κυκλοφορεί και σε «τουρσί»
11. ΓΑΪΔΟΥΡΑΓΚΑΘΟ—Έχει σχέση με το γαϊδούρι
13. ΔΕΝΤΡΟΛΙΒΑΝΟ—Λιβάνι το δεύτερο συνθετικό του
14. ΕΣΤΡΑΓΚΟΝ—Αλλιώς η αρτεμισία, βότανο που έδωσε η Άρτεμη στο κένταυρο Χείρωνα
15. ΑΓΓΕΛΙΚΗ—Οφείλει την ονομασία της στον αρχάγγελο Μιχαήλ
19. ΜΕΛΙΣΣΟΧΟΡΤΟ—Αγαπημένο των μελισσών
23. ΛΑΠΑΤΟ—Μπαίνει στις χορτόπιτες
24. ΡΑΔΙΚΙ—Σχετικά πικρό στη γεύση χόρτο για σαλάτες
25. ΓΙΑΣΕΜΙ—Βότανο με λεπτή ωραία μυρωδιά
27. ΖΟΧΑΡΙ—Γλυκό σχετικά χόρτο για σαλάτες, με αγκαθωτό φύλλο
28. ΧΑΜΟΜΗΛΙ—Κατεβάζει τον πυρετό
30. ΤΙΛΙΟ—Είδος τσαγιού, καλό για παθήσεις του αναπνευστικού
31. ΜΑΡΑΘΟΣ—Υπήρχε σε αφθονία στο Μαραθώνα
33. ΦΑΣΚΟΜΗΛΟ—Αυξάνει τη μνήμη κατά 40% και περιέχει και φρούτο
35. ΣΚΟΡΔΟ—Υπάρχει στο τζατζίκι
37. ΠΕΝΤΑΝΕΥΡΟ—Έχει πέντε νεύρα
38. ΠΡΑΣΟΥΛΗΘΡΑ—Την αναφέρει και ο Στρατηγός Μακρυγιάννης
39. ΧΙΛΙΟΦΥΛΛΟ—Αριθμητικό το

πρώτο συνθετικό του

40. ΚΑΛΕΝΤΟΥΛΑ—Επουλώνει τραύματα & κάνει το δέρμα όμορφο

ΚΑΘΕΤΑ

2. ΛΙΟΠΟΥΡΝΟ—Μοιάζει με το γκι

3. ΜΕΝΤΑ—Χαρίζει δροσερή αναπνοή

6. ΑΝΗΘΟΣ—Χρησιμοποιείται σε σαλάτες και στην παρασκευή λαχανικών τουρσί

7. ΔΑΦΝΗ—Στεφάνωναν με αυτό τους νικητές

8. ΜΥΡΟ—Αρωματικό βότανο, αναφέρεται στην Αγία Γραφή

9. ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ—Εξαιτίας του η Αγ. Ελένη ανακάλυψε τον Τίμιο Σταυρό

10. ΘΥΜΑΡΙ—Από αυτό γίνεται ωραίο μέλι

12. ΔΕΝΔΡΟΜΟΛΟΧΑ—Συνηθισμένο βότανο της ελληνικής υπαίθρου με ροζ χρώμα

16. ΓΑΛΑΤΣΙΔΑ—Αλλιώς και «Γάλα του φιδιού»

17. ΚΟΛΙΑΝΔΡΟΣ—Καρύκευμα

18. ΣΠΑΡΤΟ—Αλλιώς και βούρλο

20. ΤΣΑΪ—Είναι και του βουνού

21. ΜΑΪΝΤΑΝΟΣ—Παρευρίσκεται ακόμη και εκεί που δεν τον καλούν

22. ΓΛΥΚΑΝΙΣΟΣ—Υπάρχει τσίπουρο με και χωρίς αυτό

26. ΛΥΓΑΡΙΑ—Υπάρχει και τραγούδι για αυτή

29. ΜΗΚΩΝ—Αλλιώς η παπαρούνα

32. ΑΓΙΟΚΛΗΜΑ—Άγιο βότανο

34. ΦΛΩΜΟΣ—Η χρήση του για ψάρια είναι απαγορευμένη

36. ΡΙΓΑΝΗ—Συνοδεύει τα κρέατα στη μαγειρική

ΛΥΣΗ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΗΣΗΣ

1 -5

2 -1

3 -7

4 -8

5 -6

6 -2

7 -4

8 -3

9 -10

10-9

11 -12

12 -11

13 -14

14 -13