

«Το φαρμακείο της φύσης.
Φυτά της Βίβλου
με θεραπευτικές ιδιότητες »

19^ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ(ΜΑΡΑΣΛΕΙΟ)

ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ

ΦΑΡΣΙΑΡΩΤΟΥ ΜΑΡΙΑ

ΒΕΡΡΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ

ΚΛΗΜΗ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ

ΣΤΟΧΟΘΕΣΙΑ

Ο ΣΤΟΧΟΣ ΜΑΣ ΗΤΑΝ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΑΥΤΟ ΤΟ ΚΑΙΝΟΤΟΜΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΝΑ ΚΑΛΛΙΕΡΓΗΣΟΥΜΕ ΤΗΝ ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΗ ΣΥΝΕΙΔΗΣΗ ΚΑΙ ΝΑ ΠΡΟΒΑΛΛΟΥΜΕ ΤΗΝ ΑΞΙΑ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ ΜΕ ΑΝΑΦΟΡΑ ΣΤΗ ΒΙΒΛΟ ΚΑΙ ΣΤΑ ΦΥΤΑ ΠΟΥ ΑΝΑΦΕΡΟΝΤΑΙ ΣΕ ΑΥΤΗΝ ΚΑΙ ΕΧΟΥΝ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ.

Άμπελος:Μ.Τ.20,1



Θεραπευτικές ιδιότητες της αμπέλου

- Θεραπεία των ρευματισμών
- Πέτρες στα νεφρά και στην ουροδόχο κύστη
- Εκζεμα
- Χαμηλή πίεση αίματος

Σιτάρι:



Θεραπευτικές ιδιότητες σιταριού

- Έχει την μεγαλύτερη θρεπτική αξία από πολλά άλλα δημητριακά
- Πιο συγκεκριμένα, βασικές ιδιότητες της προλίνης είναι η μείωση της πίεσης του αίματος, και η συμβολή της στην επιδιόρθωση των μυών, των τενόντων, και του κολλαγόνου
- Το σιτάρι επίσης είναι πλούσιο σε βιταμίνη A (βοηθά στην σύνθεση των πρωτεϊνών, ενισχύει την οστική μάζα), σε βιταμίνες του συμπλέγματος B (είναι υπεύθυνες για την υγεία των μυών και την καλή λειτουργία του μυϊκού συστήματος), και, σε βιταμίνη E (περιορίζει την ανάγκη των μυών για οξυγόνο, προστατεύει την βιταμίνη A και τα αμινοξέα, και, είναι αντιοξειδωτική).

Ρόδο: Σοφία Σολομώντος 2,8



Θεραπευτικές ιδιότητες τριαντάφυλλου

- Πλούσιος σε βιταμίνη C και άρα η κατανάλωσή του προτείνεται κατά την εποχή των ιώσεων, για ενίσχυση του ανοσοποιητικού
- Εξαιρετική πηγή βιταμινών A, E και B, οι οποίες κάνουν καλό στην επιδερμίδα και στα μαλλιά
- Είναι διουρητικός. Συνίσταται δηλαδή η κατανάλωσή του σε περιόδους δίαιτας, αλλά και για κάθαρση του ουροποιητικού συστήματος
- Είναι ήπιο καθαρτικό και έτσι βοηθάει σε περιπτώσεις δυσκοιλιότητας
- Η χρήση του καρπού άγριου τριαντάφυλλου τονώνει και ενισχύει τον οργανισμό, χαρίζοντας ένα αίσθημα ευεξίας

Αλόη: ΙΩ 19,39



Θεραπευτικές ιδιότητες αλόης

- Χρησιμοποιείται για όλες τις δερματικές παθήσεις, ενώ χορηγούμενη από το στόμα βοηθά στην επούλωση των ελκών του πεπτικού, αλλά και στη θεραπεία του ευερέθιστου εντέρου.
- Σε μικρή δόση αυξάνει την έμμηνη ροή.
- Έχει ισχυρή αντιοξειδωτική δράση, δρώντας κατά των ελεύθερων ριζών.
- Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα.
- Έχει ισχυρή αντιφλεγμονώδη δράση.
- Δρα ενάντια στα βακτηρίδια, μύκητες και παράσιτα.
- Βελτιώνει το μεταβολισμό και τη λειτουργία των κυττάρων.
- Διεγείρει τη δραστηριότητα του μυελού των οστών.
- Διεγείρει την παραγωγή ινοβλαστών για την απελευθέρωση κολλαγόνου.
- Λιπαίνει τις αρθρώσεις.
- Έχει αντιγηραντική δράση
- Έχει αντικαρκινική δράση.
- Δυναμώνει το αμυντικό σύστημα και δρα διεγερτικά, υποστηρικτικά και ρυθμιστικά.
- Καθαρίζει το σώμα από τις τοξίνες.
- Βοηθάει την πέψη χωρίς να προκαλεί διάρροια, είναι ωφέλιμη στην περίπτωση οξύτητας του στομάχου ενώ προστατεύει το βλεννογόνο του.
- Συμβάλλει στην επούλωση πληγών, τόσο του εντέρου όσο και του στομάχου.

ΔΥΟΣΜΟΣ



ΔΥΟΣΜΟΣ : ΜΤ 23,23



Θεραπευτικές ικανότητες του δυόσμου

- Ο δυόσμος χαρακτηρίζεται από ισχυρή αντιοξειδωτική δράση, χάρη στις φαινολικές ενώσεις που περιέχει, κυριότερες από τις οποίες είναι η καρβόνη (67%), το λιμονένιο (14,3%) και το μυρσένιο (2,1%). Αυτός είναι και ένας από του λόγους που θεωρείται ότι έχει ως ένα βαθμό και αντικαρκινική δράση. Οι ελεύθερες ρίζες, θεωρούνται βασική αιτία μετάλλαξης των κυττάρων και πρόκλησης σοβαρών ασθενειών όπως είναι ο καρκίνος. Τα αντιοξειδωτικά που εμπεριέχονται στο δυόσμο, φαίνεται να προστατεύουν σημαντικά τον οργανισμό από την επίδραση των ελευθέρων ριζών, οδηγώντας στην εξάλειψή τους. Το σημαντικότερο πλεονεκτήμα του είναι η ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος, προστατεύοντας τον οργανισμό από πολλές λοιμώξεις κυρίως τους χειμερινούς μήνες. Θεωρείται ένα ιδανικό αφέψημα σε καταστάσεις κρυολογήματος και γρίπης, ανακουφίζοντας τα συμπτώματα που προκαλούνται από λοιμώξεις του αναπνευστικού (πνευμονία, βρογχίτιδα, άσθμα, καταρροή). Η κατανάλωση του δυόσμου έχει φανεί να βελτιώνει σημαντικά την υγεία του στομάχου, καταπραΰνοντας τους έντονους γαστρικούς πόνους καθώς και τα συμπτώματα γαστροοισοφαγικής παλινδρόμησης. Επιπλέον διευκολύνεται η πέψη, αποτρέποντας το αίσθημα φουσκώματος και δυσφορίας. Η μενθόλη ως βασικό συστατικό του δυόσμου έχει φυσική αντιμικροβιακή δράση, συμβάλλοντας σημαντικά στην προστασία της στοματικής υγιεινής καθώς και του ερεθισμένου λαιμού μέσω της καταπραΰντικής και αντιφλεγμονώδους δράσης της.

Ελιά:



Θεραπευτικές ιδιότητες ελιάς

- – Τα φύλλα της ελιάς βοηθούν στη μείωση της πίεσης του αίματος και συμβάλλουν στην καλή κατάσταση του κυκλοφορικού. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως διουρητικά, κατά της κυστίτιδας, των ρευματισμών, της αρθρίτιδας και για τη μείωση των επιπέδων του σακχάρου στο αίμα. Για το σκοπό αυτόν (κατά του σακχαροδιαβήτη) χρήσιμο είναι και το αφέψημα που προκύπτει από το φλοιό των νεαρών κλαδιών της ελιάς, που είναι και αντιπυρετικό.
- – Το ελαιόλαδο είναι αποτελεσματικό υπακτικό, χρήσιμο στις περιπτώσεις χολολιθίασης – σε συνδυασμό και με σταγόνες λεμονιού – και σπαστικής κολίτιδας.
- Η κατανάλωση ελαιόλαδου φαίνεται να βοηθά στην πρόληψη καρδιαγγειακών νοσημάτων, μέσω διαφόρων μηχανισμών όπως:
 - – Η βελτίωση του λιπιδαιμικού προφίλ, μέσω κυρίως της αύξησης της HDL «καλής» χοληστερόλης.
 - – Μείωση της οξειδωσης της LDL «κακής» χοληστερόλης, με αποτέλεσμα την προστασία των αγγείων από τη φθορά που προκαλεί η οξειδωση.
 - – Η προαγωγή της ενδοθηλιακής λειτουργίας (φανταστείτε το ενδοθήλιο ως τη «φόδρα» των αγγείων).
 - – Ο έλεγχος της αρτηριακής πίεσης.
 - – Βοηθούν στην πρόληψη των θρόμβων αίματος που θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε έμφραγμα του μυοκαρδίου ή σε φλεβική θρόμβωση.
 - – Συμβάλλει ουσιαστικά στη μείωση του ενδεχομένου εμφάνισης καρκίνου του μαστού.
 - – Συμβάλλει στη μείωση του ενδεχομένου εμφάνισης καρκίνου του παχύ εντέρου.
 - – Έχει βρεθεί ότι τα φύλλα ελιάς είναι αποτελεσματικά ενάντια στα αφροδίσια νοσήματα όπως ο έρπης και η γονόρροια καθώς και ενάντια σε οδοντικές μολύνσεις λόγω των αντιϊκών και αντιβακτηριακών ιδιοτήτων τους.
 - – Μπορεί να συμβάλλει στην εκρίζωση του ελικοβακτηριδίου του πυλωρού, θεραπεύοντας έτσι περιπτώσεις έλκους.
 - – Έχει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες.
 - – Φαίνεται να προλαμβάνει τη νόσο του Αλτσχάιμερ.

Δενδρολίβανο: Γένεση 2,5



Θεραπευτικές ιδιότητες δενδρολίβανου

- Λόγω των υψηλών επιπέδων φλαβονοειδών και φαινολικών οξέων του δεντρολίβανου, το βότανο είναι πλούσιο σε [αντιοξειδωτικά](#). Αυτά τα αντιοξειδωτικά παρέχουν σημαντικά οφέλη στον ανθρώπινο οργανισμό – από την προστασία των οργάνων και των λειτουργιών του σώματός μας από τις βλάβες που προκαλούνται από τις ελεύθερες ρίζες, μέχρι την καταπολέμηση της πρόωρης γήρανσης του δέρματος. Το δεντρολίβανο περιέχει υψηλά επίπεδα φαινολικού οξέος και διτερπενοειδών ενώσεων. Ένα από τα διάφορα οφέλη αυτών των ενώσεων είναι οι ισχυρές αντιβακτηριδιακές τους ιδιότητες. Αυτό σημαίνει ότι το δεντρολίβανο έχει αξιοσημείωτες αντιβακτηριακές ιδιότητες και μπορεί να βοηθήσει – μεταξύ άλλων – στην επούλωση μικροτραυμάτων! Είναι επίσης πολύ ενδιαφέρον το γεγονός ότι έρευνες δείχνουν ότι το δεντρολίβανο μπορεί να βοηθήσει στη διάθεση και την ποιότητα του ύπνου. Μία από τις ιδιότητες του δεντρολίβανου που εφαρμόζεται παραδοσιακά τόσο στην αρχαιότητα όσο και στη σύγχρονη εποχή, είναι η ικανότητά του να βοηθά την πέψη.

Αμυγδαλιά: Αριθμοί 1Ζ,33



Θεραπευτικές ιδιότητες αμυγδαλιάς

- Μειώνουν το κοιλιακό λίπος

Το λίπος στην κοιλιά περιβάλλει τα όργανά σου και αυξάνει τον κίνδυνο χρόνιων ασθενειών. Μια νέα μελέτη από το πανεπιστήμιο Penn State σε 52 ενήλικες με αυξημένη LDL (κακή) χοληστερόλη, διαπίστωσε ότι εκείνοι που έτρωγαν 40gr αμύγδαλα ημερησίως για έξι εβδομάδες, μείωσαν το λίπος της κοιλιάς και την περιφέρεια της μέσης τους περισσότερο από εκείνους που είχαν μια διατροφή με άλλα σνακ ανάλογης θερμιδικής αξίας. Οι φυτικές ίνες, οι πρωτεΐνες και τα μονοακόρεστα λιπαρά που υπάρχουν στα αμύγδαλα, τα κάνουν πολύ καλή τροφή για όσους κάνουν δίαιτα, καθώς προκαλούν εύκολα το αίσθημα του κορεσμού και της ικανοποίησης, με αποτέλεσμα να παρουσιάζονται λιγότερες τάσεις για λαιμαργία. Μειώνουν χοληστερίνη

Συγκεκριμένα χαμηλότερο επίπεδο κακής χοληστερόλης (LDL). Όσοι τρώνε αμύγδαλα είναι 44% λιγότερο πιθανό να έχουν αυξημένα επίπεδα LDL χοληστερόλης στο αίμα, σύμφωνα με έρευνα του κρατικού πανεπιστημίου της Λουιζιάνα επάνω σε 24.808 ενήλικες.

- Μειώνουν την όρεξη

Περίπου 40gr ψημένων, ελαφρώς αλατισμένων αμυγδάλων την ημέρα βοηθούν στον περιορισμό της πείνας και την καλύτερη ρύθμιση των επιπέδων του ζαχάρου στο αίμα, σύμφωνα με έρευνα του πανεπιστημίου του Purdue.

- Μειώνουν υο οξειδωτικό στρες και τη φλεγμονή! Προστατεύουν την καρδιά

Τα αμύγδαλα είναι πλούσια σε μαγνήσιο, το οποίο ενισχύει την κυκλοφορία του αίματος και, συνεπώς, του οξυγόνου και των θρεπτικών στοιχείων, σε όλη την έκταση του σώματος. Αυτή η προσφορά του με τη σειρά της ενισχύει την αρτηριακή πίεση και, εν τέλει, την υγεία της καρδιάς. Τα αμύγδαλα ακόμα περιέχουν υψηλά επίπεδα μονοακόρεστων λιπαρών τα οποία είναι υγιή για την καρδιά, ενώ η αντιοξειδωτική βιταμίνη E, βοηθά στην αντιμετώπιση φλεγμονών που εμφανίζονται στις αρτηρίες, προστατεύοντας και με αυτό τον τρόπο το σημαντικότερο μυστικό του σώματος.

- Ενισχύουν την εγκεφαλική λειτουργία

Η βιταμίνη E, που περιέχεται στα αμύγδαλα, τα καθιστά μια από τις καλύτερες τροφές για τις λειτουργίες του εγκεφάλου. Ενισχύει την εγκεφαλική εγρήγορση και διατηρεί σε καλά επίπεδα τη λειτουργία της μνήμης. Δυναμώνουν τα κόκκαλα

Οι πλούσιες ποσότητες σε φώσφορο και ασβέστιο, κάνουν τα αμύγδαλα σημαντική τροφή για την δύναμη και πυκνότητα των οστών. Εκτός αυτών, το μαγνήσιο, το μαγγάνιο και το κάλιο που περιέχουν, επίσης ενισχύουν την υγεία και τη δύναμη των οστών.

ΚΙΣΣΟΣ: ΜΑΚΚΑΒΑΙΩΝ 6,7



Θεραπευτικές ιδιότητες κισσού

- Κύρια δραστική ένωση του κισσού αποτελεί μια **σαπωνίνη γνωστή ως χεδερακοσίδιο**, ενώ επίσης περιέχει (κυρίως τα φύλλα) συστατικά όπως τα **φλαβονοειδή, η χεδερίνη και η εντερίνη**. Μερικές από τις ευεργετικές ιδιότητες του κισσού για τις οποίες ευθύνονται οι δραστικές αυτές ενώσεις είναι οι αντισπασμωδικές, αντιφλεγμονώδεις, αντιβηχικές, βρογχοδιασταλτικές και μυκητοκτόνες δράσεις του.





VILHO
WORLDTOUR

BERGAMO
BILBAO
PARIS
LONDON
NEW YORK
LOS ANGELES
TOKYO





- **ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΤΟ ΚΕΠΕΑ ΝΑΟΥΣΑΣ**

- Απρ 2024

- Την Δευτέρα 8/4/2024 η περιβαλλοντική μας ομάδα επισκέφθηκε και ξεναγήθηκε στην Μίεζα, “**Ιερό των Νυμφών**” που ήταν ιερός χώρος της αρχαίας Μακεδονίας, όπου ο [Αριστοτέλης](#) δίδαξε τον [Μέγα Αλέξανδρο](#) μεταξύ 343 π.Χ.- 340 π.Χ. καθ’ υπόδειξιν του πατέρα του βασιλιά Φιλίππου. Το περιβαλλοντικό πρόγραμμα του ΚΕΠΕΑ Νάουσας που πραγματοποιήθηκε είναι: “Περί φυτών μύθων και ιστορίας στο Νυμφαίο της Μίεζας (σχολή Αριστοτέλη) “.

- ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΣΧΟΛΗΣ ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΟΥΣ





ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

- Μέσα από αυτό το καινοτόμο εκπαιδευτικό πρόγραμμα οι μαθητές/τριες του σχολείου μας καλλιέργησαν βιωματικά και ομαδοσυνεργατικά την οικολογική συνείδηση, γνωρίζοντας και παράλληλα προβάλλοντας την αξία της φύσης με αναφορά στη Βίβλο και στα φυτά που αναφέρονται σε αυτήν και έχουν θεραπευτικές ιδιότητες.
- Ιδιαίτερη χαρά και τιμή για το ιστορικό μας Μαράσλειο αποτελεί η συνεργασία με το Πατριαρχικό Ίδρυμα Πατερικών Μελετών.
- Η διαθεματική και η διεπιστημονική προσέγγιση πρόσφερε τη χαρά της συνεργασίας ανάμεσα στα μέλη του Συλλόγου Διδασκόντων.

ΚΑΙ ΑΝ ΔΕ ΤΗ ΒΡΕΙΣ ΤΗΝ ΑΝΟΙΞΗ ΤΗ
ΦΤΙΑΧΝΕΙΣ



ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ

