

1ο Γυμνάσιο Ελευσίνας “Αισχύλειο”

Βότανα : Γνωρίζοντας τους θησαυρούς της φύσης

Πρόγραμμα Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης
Δ.Ε. Δυτικής Αττικής



Ξεκινάμε



ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ



Εισαγωγή



Από την αρχαιότητα
ως σήμερα



Φαρμακείο της
φύσης



Μύθοι και
παραδόσεις

Βιβλιογραφία – Συμμετέχοντες

Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ

Τα βότανα, έχουν μια πολύ βαθιά ιστορία που χάνεται ανά τους αιώνες.

Ως βότανα θεωρούνται τα φυτά που μπορούν να χρησιμοποιηθούν και στην καθημερινή μας μαγειρική αλλά και στην ιατρική.

Για να πάρει ένα φυτό τον χαρακτηρισμό του βοτάνου, θα πρέπει ο βλαστός που βρίσκεται πάνω από την επιφάνεια της γης να μην έχει την μορφή ξύλου.

Τα βότανα, είναι ο πιο διαδεδομένος φυσικός τρόπος αντιμετώπισης διαφόρων παθήσεων του οργανισμού αλλά και θωράκισης του ανοσοποιητικού μας συστήματος.

Είναι ένα δώρο που μας προσφέρει απλόχερα η φύση εδώ και πολλά χρόνια.



Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ

Στην αρχαιότητα, βότανα ορίζονταν όλα εκείνα τα φυτά που κατά την διάρκεια της μάσησής τους άφηναν μια λεγόμενη «πικράδα» στο στόμα. Η χρήση τους για τις θεραπευτικές τους ιδιότητες ήταν πολύ διαδεδομένη και εκείνη την εποχή.

Σήμερα η χρήση των βοτάνων ως εναλλακτική μέθοδος θεραπείας αλλά και στην συμβατική ιατρική, είναι αρκετά διαδεδομένη. Πέρα από τον εμπλουτισμό της μαγειρικής, τα βότανα μπορούν να βοηθήσουν αρκετά στην πνευματική μας ανάπτυξη αλλά και στην διατήρηση της σωματικής μας υγείας. Ο δυτικός πολιτισμός ολοένα και επιστρέφει πιο κοντά στην χρήση των βοτάνων ως συμπληρωματική μέθοδο θεραπείας, ανακτώντας έτσι το «χαμένο έδαφος» πολλών ετών.



Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ



- ▶ Παντού γύρω μας βλέπουμε την χρήση αφεψημάτων, φυτικών καλλυντικών, αιθέριων ελαίων και πολλών ακόμα τύπων χρήσης των φυτών ως θεραπευτικό μέσο αλλά και ως καλλωπιστικό.
- ▶ Η φύση μας προσφέρει απλόχερα όλα εκείνα που διαθέτει και εμείς το μόνο που έχουμε να κάνουμε είναι να τα γνωρίσουμε λίγο καλύτερα

ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ ΩΣ ΣΗΜΕΡΑ

Μανδραγόρας, το μαγικό φυτό:

- ▶ Στην βοτανολογία ο Μανδραγόρας ονομάζεται *Mandragora officinarum* και προέρχεται από την περιοχή της ανατολικής Μεσογείου. Προκειμένου να αναπτυχθεί προτιμά θερμές περιοχές και βραχώδες ή αμμώδες έδαφος. Ανήκει στην οικογένεια των σολανιδών ή στρυκνοειδών στην οποία ανήκουν επίσης οι ντομάτες και οι πατάτες.
- ▶ Βρέθηκε στους Αιγυπτιακούς τάφους των Θηβών του 1800 π.χ. και αναφέρεται πως το χρησιμοποιούσε ο Ιπποκράτης ως αναισθητικό ενώ ο Διοσκουρίδης το συνιστά ως φάρμακο «κατά των άγρυπνων». Επιπλέον τα φύλλα του συνιστώνται για τις φλεγμονές των ματιών.



ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ ΩΣ ΣΗΜΕΡΑ

Λόγω της ανθρωπόμορφης όψης του γεννήθηκε μια περίεργη δοξασία, η οποία αναφερόταν εντόνως στα χρονικά του Μεσαίωνα. Σύμφωνα με τη δοξασία αυτή, ο άνθρωπος προέκυψε από μια πελώρια ρίζα φυτού.

Οι πρώτοι άνθρωποι λοιπόν ήταν τεράστιοι μανδραγόρες οι οποίοι ξεπρόβαλλαν μέσα από τη φλεγόμενη λάβα της Γένεσης.

Οι μανδραγόρες αυτοί χάρη σε κάποια άγνωστη υπερφυσική τους δύναμη κατάφεραν να ξεφύγουν από τα δεσμά της ακινησίας του εδάφους και να εξελιχθούν στο σημερινό ανθρώπινο γένος.

Όσοι απέμειναν στην γη μπορεί να σμικρύνθηκαν αλλά διατήρησαν την υπερφυσική τους δύναμη, όπου τους προσέδιδε μαγικές ιδιότητες.



ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ ΩΣ ΣΗΜΕΡΑ

- ▶ Άλλοι εβραϊκοί θρύλοι λένε πως ο μανδραγόρας φύτρωσε στον επίγειο Παράδεισο και είχε μια μορφή λιγότερο εξελιγμένη από εκείνη του Αδάμ και της Εύας. Τοποθετήθηκε ως φύλακας πλάι στις ρίζες του δέντρου του Καλού και του Κακού, για να εμποδίζει τη μητέρα του ανθρώπινου γένους να ακούει τη φωνή του «σκανδαλοποιού όφεως».
- ▶ Στην Γαλλία συνήθιζαν να τον βρίσκουν κάτω από τις βελανιδιές. Όποιος τον ξερίζωνε γινόταν σκλάβος της καταραμένης ψυχής που ζούσε μέσα στο μοιραίο φυτό και έπρεπε κάθε μέρα να της πηγαίνει τροφή, η οποία ήταν ωμό κρέας και ψωμί, σε μεγάλη ποσότητα. Αν δεν πήγαινε την απαραίτητη τροφή στο φυτό το σώμα του πρηζόταν και μαύριζε, ενώ πέθαινε με φρικτούς πόνους.



ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ

Τα πρώτα δέκα χιλιάδες χρόνια του ανθρώπινου πολιτισμού, η φαρμακολογία ήταν στην ουσία ένας εξειδικευμένος κλάδος της βοτανολογίας.



Όλα τα πολυποίκιλα δείγματα του φυτικού κόσμου -τα λουλούδια, οι ρίζες, οι σπόροι, ο φλοιός, ο χυμός, τα βρύα, τα φύκια θεωρούνταν η φαρμακοποιία του Θεού, που μπορούσε να συγκομιστεί, να αποφλοιωθεί, να αλεστεί και να βραστεί για να παραχθούν ωφέλιμα τονωτικά. *(Μάλιστα, η αγγλική λέξη «drug» που σημαίνει φάρμακο προέρχεται από την αρχαία γαλλική λέξη «drogue», που σήμαινε αποξηραμένα βότανα).*

ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ

Η ανακάλυψη ενός καινούργιου βάλαμου απαιτούσε ειδικές γνώσεις, τόσο για τις ανθρώπινες ασθένειες, όσο και για τον φυτικό κόσμο, και σχεδόν όλες οι φαρμακευτικές ανακαλύψεις από την αυγή της ιστορίας μέχρι τον δέκατο όγδοο αιώνα είχαν γίνει από κάποιον γιατρό-βοτανολόγο.

«Το φυτό είναι καυτερό και διαθέτει ισχυρή θεραπευτική δύναμη. Ένα ρόφημα φτιαγμένο από φρεσκοστυμμένο χυμό του μαζί με μέλι και κρασί καταπολεμά τη μελαγχολία, καθαρίζει την όραση, δυναμώνει την καρδιά και τα πνευμόνια, θερμαίνει το στομάχι, καθαρίζει το έντερο και ρυθμίζει την τακτική λειτουργία του»

*Χίλντεγκαρντ Φον Μπίνγκεν
(σχετικά με την άψινθο, στο Physica, π. 1125 μ.Χ.)*



ΕΧΙΝΑΚΕΙΑ (*Echinacea purpurea*, *Echinacea angustifolia*, *Echinacea pallida*)

Πρόκειται για ένα ιθαγενές φυτό της Βόρειας Αμερικής και παραδοσιακό θεραπευτικό βότανο των Ινδιάνων. Το άνθος της εχινάκειας μοιάζει με μεγάλη μαργαρίτα και το γένος της αποτελείται από εννέα είδη.

Ωστόσο, τρία από αυτά έχουν κινήσει το ιατρικό και φαρμακευτικό ενδιαφέρον, και είναι: η *Echinacea purpurea*, η *Echinacea angustifolia* και η *Echinacea pallida*.

Είναι γνωστή για την πρόληψη και τη θεραπεία των κρυολογημάτων. Η *Echinacea purpurea* είναι το είδος που έχει μελετηθεί περισσότερο για την επίδρασή της στο ανοσοποιητικό σύστημα.



ΠΑΣΙΦΛΟΡΑ, Η ΑΓΧΟΛΥΤΙΚΗ

Η πασιφλόρα πρόκειται για ένα βότανο με εξωτική προέλευση που χρησιμοποιήθηκε στην παραδοσιακή ιατρική πολλών λαών κυρίως για την αντιμετώπιση του άγχους και της αϋπνίας.

Στην Ελλάδα συχνά συναντάται με το όνομα “ρολόι” ή “ρολογιά” αλλά και ως “παθανθές”, ονομασία που προέρχεται από το Θείο Πάθος.

Περιλαμβάνει περισσότερα από 600 είδη φυτών και είναι πολυετής, ξυλώδης, αναρριχητική πόα με πλατιά φύλλα και έχει άνθη σε αποχρώσεις του λευκού, του πορφυρού και του μωβ.

Ο καρπός του φυτού είναι βρώσιμος, έχει ωοειδές σχήμα και παρουσιάζει μεγάλη ομοιότητα εσωτερικά με το ρόδι.

Είναι ένα από τα πιο περιζήτητα εξωτικά φρούτα σε όλο τον κόσμο και χρησιμοποιείται ευρέως στη μαγειρική και ζαχαροπλαστική.



[← Προηγούμενο](#)

[Επόμενο →](#)

ΠΙΘΑΝΕΣ ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

Αν και η πασιφλόρα είναι γενικά ασφαλής, σε κάποιες περιπτώσεις έχουν παρατηρηθεί ανεπιθύμητες παρενέργειες όπως: γρήγορος καρδιακός ρυθμός, ναυτία, εμετός, υπνηλία ή ζαλάδα.

Επιπλέον μπορεί να επιφέρει δυσάρεστες παρενέργειες όταν συνδυάζεται με συγκεκριμένα φάρμακα όπως οι βενζοδιαζεπίνες, τα αντιπηκτικά και το αλκοόλ.



ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

1. **Άγχος:** Η πασιφλόρα βοηθά στη μείωση του άγχους εφόσον περιέχει γ-αμινοβουτυρικό οξύ καθώς και αντιφλεγμονώδεις και αντιεπιληπτικές ιδιότητες.
2. **Βελτίωση του ύπνου:** Ο ύπνος είναι πολύ σημαντικός για τον οργανισμό μας και η πασιφλόρα είναι γνωστή για την ευεργετική της επίδραση σε περιπτώσεις αϋπνίας. Επιπλέον δεν παρουσιάζει ναρκωτική επίδραση στον οργανισμό.
3. **Μείωση της αρτηριακής πίεσης:** Η πασιφλόρα περιέχει γ-αμινοβουτυρικό οξύ το οποίο μειώνει τα επίπεδα της αρτηριακής πίεσης, έχει αντιοξειδωτική δράση και μειώνει την οξείδωση των λιπιδίων , που μπορεί να προκαλέσει βλάβη από τη συσσώρευση των τοξινών.
4. **Σπασμοί και επιληπτικές κρίσεις:** Η πασιφλόρα έχει αντισπασμωδικές και αντιεπιληπτικές ιδιότητες. Επίσης είναι γνωστό πως χρησιμοποιείται στη θεραπεία παθήσεων όπως τη νόσο του Parkinson, την επιληψία και το άσθμα.

ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ

ΟΙ ΜΥΘΟΙ ΤΗΣ ΛΕΒΑΝΤΑΣ

Ελληνικός μύθος - πώς πήρε το άρωμα της η λεβάντα;

Λέγεται πως ο Αδάμ και η Εύα πήραν την λεβάντα από τον κήπο της Εδέμ. Εκείνη τη στιγμή η λεβάντα δεν είχε μυρωδιά. Μύθοι λένε πως περίμενε μέχρι την στιγμή που Παναγία άπλωνε τα φασκιά του βρέφους Ιησού πάνω σ' ένα θάμνο λεβάντας. Από θαύμα, όταν τα μετακίνησε από τον θάμνο η λεβάντα πήρε ένα μεθυστικό άρωμα! Από τότε η Παρθένος Μαρία έπλενε τα φασκιά του Ιησού με νερό αρωματισμένο με λεβάντα.



ΜΥΘΟΣ ΤΗΣ ΒΑΣΙΛΙΣΣΑΣ ΚΛΕΟΠΑΤΡΑΣ

Λέγεται πως η βασίλισσα Κλεοπάτρα χρησιμοποίησε αυτό το μαγευτικό άρωμα για να ξελογιάσει τον Ιούλιο Καίσαρα και τον Αντώνιο. Ρωμαϊκές προλήψεις λένε πως το φίδι που δάγκωσε την Κλεοπάτρα είχε κάνει την φωλιά σ' έναν θάμνο της λεβάντας. Μόνο κάποιοι που ήξεραν πώς να αποφύγουν το δηλητηριώδες τσίμπημα του φιδιού μάζευαν λεβάντα. Αξίζει να σημειωθεί ότι το φίδι που δάγκωσε τη Κλεοπάτρα βρέθηκε κάτω από έναν θάμνο λεβάντας της.



ΤΙ ΣΥΜΒΟΛΙΖΕΙ ΤΟ ΒΟΤΑΝΟ ΑΥΤΟ;

Λεβάντα είναι ένα πανέμορφο, αρωματικό αλλά και ταπεινό, περιέχει θεραπευτικές ιδιότητες που ωφελούν τόσο το σωματικό επίπεδο όσο και το ψυχικό. Έχει απαλή, γλυκιά μοβ ενέργεια. Το όνομα της λεβάντας «lavender» προέρχεται από την λατινική λέξη *lanāre* που σημαίνει πλένω, καθαρίζω. Η λεβάντα κάνει για τα πάντα!

Η λεβάντα έχει τις «ρίζες» της, εδώ και 2500 χρόνια με αποτέλεσμα να έχει πλούσια ιστορικά γεγονότα, μύθους, προκαταλήψεις και δεισιδαιμονίες...

Συμβολίζει την ζωή και τον θάνατο και σύμβολο αφοσίωσης.



ΜΥΡΤΙΑ

Η μυρτιά είναι αειθαλής θάμνος, με ύψος που μπορεί να φτάσει ως τα 5 μέτρα. Έχει λευκά άνθη και αρωματικά φύλλα. Ανήκει στην οικογένεια των Μυρτιδών, το οποίο περιλαμβάνει περίπου 75 είδη. Το φυτό είναι γνωστό από τα αρχαία χρόνια και το αναφέρει συχνά ο Διοσκουρίδης.



ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ

Η μυρτιά ήταν το ιερό φυτό της Πάφου Αφροδίτης η οποία όταν βγήκε γυμνή από τη θάλασσα κρύφτηκε πίσω από μια μυρτιά. Ήταν το σύμβολο της ομορφιάς και της νεότητας και χρησιμοποιούταν ως καλλωπιστικό φυτό στους ναούς, επιπλέον συσχετίζεται με τον γάμο.

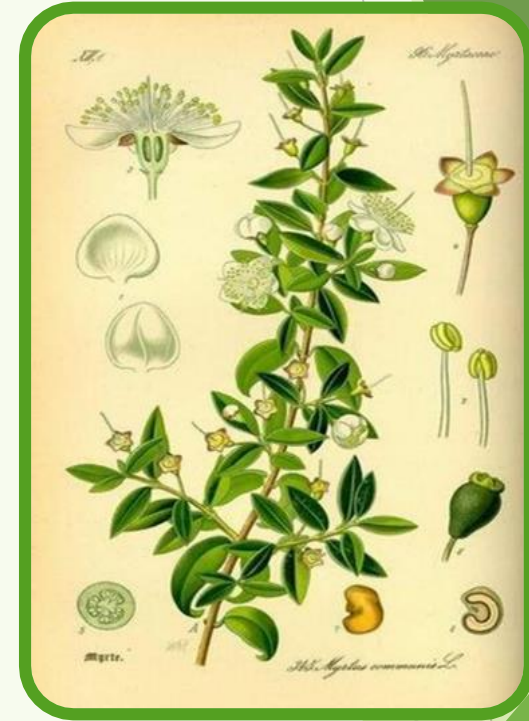
Ένας άλλος μύθος λέει περιγράφει την Φαίδρα να τρύπα τα φύλλα της μυρτιάς είτε από στενοχώρια είτε για να εκδικηθεί της Αφροδίτη, επειδή δεν την ερωτεύθηκε ο Ιππόλυτος. Σκοπός αυτού του μύθου είναι να εξηγήσει γιατί τα φύλλα του φυτού μοιάζουν τρυπημένα όταν φαίνονται στον Ήλιο. Στην πραγματικότητα αυτά τα στίγματα είναι αιθέριο έλαιο.



ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ

Ο Διοσκουρίδης την χρησιμοποιούσε ως αντίδοτο στα τσιμπήματα των σκορπιών και των αραχνών, προκειμένου να θεραπεύσει ασθένειες της κύστης και την διάρροια. Έβραζε το βότανο και τους το έδινε ως χυμό.

Η συνταγή αυτή χρησιμοποιείται μέχρι σήμερα στην παραδοσιακή ιατρική.



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- <https://el.wikipedia.org/wiki/Βότανο>
- https://www.diatrofologiki.gr/blog/blog?blog_id=56
- <https://el.wikipedia.org/wiki/Μαντζουράνα>
- <https://el.wikipedia.org/wiki/Θυμάρι>
- <https://el.wikipedia.org/wiki/Χαμομήλι>
- <https://el.wikipedia.org/wiki/Ρίγανη>
- <https://el.wikipedia.org/wiki/Βαλεριάνα>
- <https://el.wikipedia.org/wiki/Δυόσμος>
- https://el.wikipedia.org/wiki/Ταράξακος_ο_φαρμακευτικός
- <https://el.wikipedia.org/wiki/Αγριάδα>
- <https://el.wikipedia.org/wiki/Μαϊντανός>
- <https://el.wikipedia.org/wiki/Φασκόμηλο>
- [12 Οφέλη του Ginkgo Biloba \(Συν παρενέργειες & δοσολογία\) \(healthline.com\)](#)

ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΜΑΘΗΤΕΣ

- ▶ *Αράπι Άντζελα*
- ▶ *Γιαννιού Ελευθερία*
- ▶ *Γκούμα Μαρία*
- ▶ *Γώγος Δημήτρης*
- ▶ *Διολέτη Αλεξία*
- ▶ *Διολέτη Ευαγγελία*
- ▶ *Κατσιγιάννη Λαμπρινή*
- ▶ *Κομματίδη Μαρίλια*
- ▶ *Κοντρογιάννη Ελευθερία*
- ▶ *Κόρα Βικτώρια*
- ▶ *Λεοντίου Θεοδώρα*
- ▶ *Μάγκου Ζαχαρούλα*
- ▶ *Μαυρίδη Ελένη*
- ▶ *Μουζάκι Σύλβια*
- ▶ *Μυλωνάς Ευστράτιος*
- ▶ *Νιαγουλίδου Ελευθερία*
- ▶ *Ντάρδα Χρυσούλα*
- ▶ *Παπακώστα Δήμητρα*
- ▶ *Στεργίου Αναστάσιος*
- ▶ *Τζαβάρα Μαριάννα*
- ▶ *Τούρτας Νικόλαος*
- ▶ *Τσουπάκη Αργυρώ*
- ▶ *Φώτης Βασίλειος*
- ▶ *Σοφικίτης Μηνάς (επιμέλεια παρουσίασης)*
- ▶ *Χανάς Νικόλαος (επιμέλεια παρουσίασης)*

ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ

- ▶ Πρασίνου Ουρανία ΠΕ01
- ▶ Τζιτζιρίκα Σοφία Π80
- ▶ Σαββίδου Αικατερίνη ΠΕ04.01

**ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ!!!**