

8° ΓΕΛ ΠΑΤΡΩΝ

ΣΧ. ΕΤΟΣ: 2014-2015

ΤΑΞΗ: Β3'

**ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΘΕΜΑ
« ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ »**



ΟΜΑΔΑ 1^η

Μαθήτριες: Κωστοπούλου Αφροδίτη

Λώλου Μαρία

Μάθεσης Αλέξανδρος

Μάινα Δάφνη

Μαντά Όλγα

Υπ. καθηγήτρια: Μπερδέ Σοφία ΠΕ12.02, ΠΕ04.02

ΟΜΑΔΑ 1η

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ:

ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΣΤΟ ΠΕΡΑΣΜΑ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1.1.	Περίληψη.....	3
1.2.	Εισαγωγή - Πρόλογος.....	3
1.3.	Πλαίσιο –Στόχοι.....	3
1.4.	Μεθοδολογία.....	3
1.5.	Ιστορία των βοτάνων.....	4
1.6.	Κρόκος Κοζάνης, Ζαφορά, Σαφράν.....	4
1.7	Ιπποφαές.....	6
1.7.1.	Ιστορική αναφορά.....	6
1.7.2.	Διατροφική αξία – Υγεία.....	6
1.8.	Δενδρολίβανο.....	7
1.9.	Ευκάλυπτος.....	8
1.10.	Μαντζουράνα.....	8
1.11.	Λεβάντα.....	9
1.12.	Μέντα.....	9
1.13.	Χαμομήλι.....	10
1.14.	Αλιφασκιά – Φασκόμηλο.....	11
1.15.	Αλόη (Aloe).....	12
1.16.	Αρμπαρόριζα.....	12
1.17.	Αψιθιά.....	13
1.18.	Βαλεριάνα.....	13
1.19.	Γιασεμί.....	14

1.20.	Θυμάρι.....	14
1.21.	Κάπαρη.....	15
1.22.	Κάρδαμο.....	15
1.23.	Λευκάνθεμο.....	15
1.24.	Ρίγανη.....	16
1.25.	Τρίλιο.....	16
1.26.	Πηγές	17

1.1. ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σε όλο τον κόσμο, από την αρχαιότητα μέχρι την σύγχρονη εποχή, διαφορετικές κουλτούρες έχουν ανακαλύψει πολλά κοινά σημεία όπως και ποικίλες χρήσεις για βότανα και αιθέρια έλαια. Οι μύθοι, οι θρύλοι, η παράδοση και η ιατρική αντικατοπτρίζουν αυτές τις γνώσεις.

1.2. ΕΙΣΑΓΩΓΗ-ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η φύση διαθέτει ένα ισχυρό οπλοστάσιο που αν χρησιμοποιηθεί σωστά μπορεί να ανακουφίσει ποικίλα προβλήματα υγείας. Οι ευεργετικές ιδιότητες των βοτάνων είναι γνωστές από την αρχαιότητα και όλοι οι αρχαίοι πολιτισμοί χρησιμοποιούσαν βότανα για τη θεραπεία διαφόρων παθήσεων. Ακόμα και σήμερα, εάν τα βότανα χρησιμοποιηθούν σωστά, μπορούν να προσφέρουν ανακούφιση σε διάφορες ασθένειες.

1.3. ΠΛΑΙΣΙΟ-ΣΤΟΧΟΙ

Τα βότανα θεωρούνται ως ένα δώρο της φύσης να καλλιεργούνται φαρμακευτικά (medical plants) φυτά με θεραπευτικές ιδιότητες για διαφορες παθήσεις.

1.4. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

- ✓ Συλλογή πληροφοριών από το διαδίκτυο
- ✓ Δημιουργία ερωτηματολογίου
- ✓ Υλοποίηση της έκθεσης της ερευνητικής εργασίας
- ✓ Παρουσίαση σε power point

1.5 ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ

Η χρήση των φυτών για φαρμακευτικούς σκοπούς είναι τόσο παλιά όσο και ο πολιτισμός και η πρώτη γνωστή γραπτή αναφορά για θεραπευτικά φυτά έρχεται από τους Σουμέριους το 2200 π.Χ. Ο πατέρας της Ιατρικής, ο Έλληνας Ιπποκράτης κατέγραψε περίπου 400 είδη βοτάνων που η χρήση τους ήταν γνωστή κατά τον 5ο αιώνα π.Χ. Και ο Διοσκουρίδης κατά τον πρώτο μ.Χ. αιώνα έγραψε μια βοτανική χρησιμοποιώντας 600 φυτά. Αυτό το έργο ήταν βάση για πολλές μεταγενέστερες βοτανικές έρευνες. Μια από τις πιο δημοφιλείς βοτανικές γράφτηκε από τον Culperper το 17ο αιώνα.

Κατά την διάρκεια του Μεσαίωνα και του σκοταδισμού οι προλήψεις σε συνδυασμό με την άγνοια απέδωσαν μαγικές ιδιότητες στα φυτά, μερικές φορές για ασήμαντη αιτία, και ανέπτυξαν ιεροτελεστίες όπου μηχανορραφούσαν για συντηρήσουν το μυστήριο και την μαγεία.

Ο άνθρωπος ήταν επίσης πληροφορημένος, από την αρχή του πολιτισμού, για τα αποτελέσματα των αρωμάτων στο σώμα στο μυαλό και στα συναισθήματα. Τα λουλούδια χρησιμοποιούνταν για να προσελκύσουν αγάπη, φαγητό και προστασία. Τα αρωματικά φυτά χρησιμοποιούνταν για να γιατρέψουν το σώμα. Τα πιο ακριβά λουλούδια προσφέρονταν στους θεούς και στις θεές σαν θυσία, και η χρήση αρωματικών θυμιαμάτων έχει καταγραφεί από την αρχαιότητα.

Σε όλο τον κόσμο, από την αρχαιότητα μέχρι την σύγχρονη εποχή, διαφορετικές κουλτούρες έχουν ανακαλύψει πολλά κοινά σημεία όπως και ποικίλες χρήσεις για βότανα και αιθέρια έλαια. Οι μύθοι, οι θρύλοι, η παράδοση και η ιατρική αντικατοπτρίζουν αυτές τις γνώσεις.

1.6. ΚΡΟΚΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ, ΖΑΦΟΡΑ, ΣΑΦΡΑΝ

ρόκος Κοζάνης, Ζαφορά, Σαφράν

- Ανακουφίζει από τον στομαχόπονο.
- Καταπραΰνει τους πόνους των νεφρών, σε μικρές δόσεις, διεγείρει την όρεξη και κυρίως διευκολύνει την πέψη. Ακόμη περιορίζει τις γαστραλγίες, τον υστερισμό, τους σπασμούς, τον κοκκύτη και τους νευρικούς κωλικούς.
- Βελτιώνει το δέρμα από την ακμή με εξωτερική χρήση του.
- Έχει αντικαταθλιπτικές, αντιγηραντικές και αντικαρκινικές ιδιότητες.
- Ενισχύει την εγκεφαλική λειτουργία και τη μνήμη.
- Μειώνει την χοληστερίνη και εμφανίζει αντιθρομβωτική δράση.

- Μειώνει την αρτηριακή πίεση.
- Έχει ευεργετική δράση σε άτομα που πάσχουν από άνοια ή Αλτσχάιμερ.
- Βοηθά σε κρίσεις άσθματος ,στο προεμμηνορρυσιακό σύνδρομο, τη ναυτία, τις πεπτικές διαταραχές, τις ενοχλήσεις κατά την οδοντοφυΐα .
- Έχει αφροδισιακές ιδιότητες. Είναι γνωστό από την αρχαιότητα ότι συνδέεται με τον έρωτα και την γονιμότητα.



Η ιστορία του κρόκου ξεκινάει από την Ανατολή. Αναφορές χρήσης του φυτού αυτού βρίσκονται στην Μικρά Ασία καθώς και στην Αρχαία Αίγυπτο όπου χρησιμοποιούνταν ως αρωματικό από την βασίλισσα Κλεοπάτρα και από άλλους Φαραώ ως αρωματική και σαγηνευτική ουσία. Διαδεδομένη ήταν η χρήση του και σε ναούς και ιερά μέρη ως αρωματική ουσία.

Η χρήση του κρόκου απαντάται στην Μινωική αλλά και στην Κλασική Ελλάδα όπου χρησιμοποιούνταν ως αρωματικό καθώς και ως χρωστική ουσία. Τοιχογραφίες που παρουσιάζουν λουλούδια κρόκου μπορεί κανείς να βρει στις ανασκαφές των Μινωικών Ανακτόρων. Επίσης χαρακτηριστική είναι η τοιχογραφία με τις κροκοσυλλέκτριες που εκτίθεται στο Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο Αθηνών. Στους αρχαίους Έλληνες ήταν γνωστές και οι φαρμακευτικές ιδιότητες του κρόκου καθώς το χρησιμοποιούσαν για να καταπολεμήσουν την αϋπνία και τα δυσάρεστα αποτελέσματα του μεθυσιού από το κρασί.

Επίσης χρησιμοποιούνταν ως άρωμα στα λουτρά αλλά και ως αφροδισιακό. Οι Άραβες χρησιμοποιούσαν τον κρόκο ως αναισθητικό και είναι αυτοί που το εισήγαγαν στην Ισπανία τον δέκατο αιώνα. Αποτέλεσε βασικό συστατικό πάνω στο οποίο χτίστηκε η Ενετική αυτοκρατορία καθώς ήταν ένα από τα εμπορικά κέντρα. Σήμερα χρησιμοποιείται σε όλο το κόσμο στην ζαχαροπλαστική, στην αρτοποιία καθώς και ως μέρος διάφορων διασήμων πιάτων όπως για παράδειγμα η ισπανική παέγια.

1.7. ΙΠΠΟΦΑΕΣ



1.7.1. Ιστορική αναφορά

Αν και στη σύγχρονη Ελλάδα το ιπποφαές (αρχ. ιππόφαος, ιππόφειως, ιπποφανής) χρησιμοποιείται τα τελευταία χρόνια, στην αρχαιότητα η χρήση του ήταν πολύ διαδεδομένη. Το όνομά του το οφείλει στα στρατεύματα του Μεγάλου Αλεξάνδρου, που παρατήρησαν ότι τα άρρωστα και τραυματισμένα άλογα που έτρωγαν τα φύλλα και τους καρπούς του φυτού ανάρρωναν γρηγορότερα, αποκτούσαν περισσότερη δύναμη, ενώ το τρίχωμά τους δυνάμωνε και γινόταν πιο λαμπερό.

1.7.2. Διατροφική αξία - Υγεία

Οι καρποί του ιπποφαούς είναι εδώδιμοι και θρεπτικοί, αν και πολύ όξινοι και ελαιώδεις, δυσάρεστοι αν φαγωθούν ωμοί, εκτός κι αν "υπέρ-ωριμάσουν" και αν αναμειχθούν με γλυκύτερο χυμό από μήλο, σταφύλι κλπ.

Όταν οι καρποί πολτοποιηθούν, ο χυμός που προκύπτει διαχωρίζεται σε τρία στρώματα: πάνω-πάνω ένα λεπτό, στη μέση, ένα στρώμα που περιέχει, τα χαρακτηριστικά για το ιπποφαές, και το κατώτερο στρώμα που είναι ίζημα και χυμός. Περιέχει λίπη που χρησιμοποιούνται για καλλυντικούς σκοπούς, τα δύο ανώτερα στρώματα μπορούν να χρησιμοποιηθούν για κρέμες και αλοιφές, ενώ το κατώτερο στρώμα μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εδώδιμο προϊόν, όπως το σιρόπι.

Οι θρεπτικές ουσίες και τα φυτοχημικά συστατικά των καρπών του ιπποφαούς έχουν θετική επίδραση έναντι των φλεγμονών, του καρκίνου ή άλλων ασθενειών, αν και ακόμα δεν έχει αποδειχθεί κανένα όφελος για τους ανθρώπους από κλινικές μελέτες.

Το ιπποφαές περιέχει περισσότερα από 190 φυτοθρεπτικά συστατικά, δηλαδή ουσίες που μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιακών παθήσεων, διαβήτη και ορισμένων μορφών καρκίνου.

Τα έλαια από τους σπόρους και τον πολτό έχουν θρεπτικές ιδιότητες που διαφέρουν ανάλογα με τη διαδικασία επεξεργασίας. Τα έλαια του ιπποφαούς χρησιμοποιούνται ως πηγή συστατικών σε διάφορα καλλυντικά και σε συμπληρώματα διατροφής.

1.8. Δενδρολίβανο

Ένα πολύ αρωματικό φυτό με φρεσκάδα και ένταση στη γεύση, που θυμίζει λίγο πεύκο. Είναι γνωστό από την αρχαιότητα.



Αρχαίοι Έλληνες το χρησιμοποιούσαν σαν θεραπευτικό βότανο, σε στολισμούς ναών / κτηρίων, και το έκαιγαν και σαν θυμίαμα σε διάφορες θρησκευτικές γιορτές ή τελετές.

Ακόμα γνωστότερο για την ιδιότητά του να τονώνει τη μνήμη. Εξαιρετικά αντιοξειδωτικό, τονωτικό και διεγερτικό, συνίσταται σε όσους κουράζονται πολύ τόσο σωματικά όσο και πνευματικά καθώς και σε όσους αντιμετωπίζουν μειωμένη σεξουαλική επιθυμία που προέρχονται από έντονη κόπωση.

Ένα πολύ αρωματικό φυτό με φρεσκάδα και ένταση στη γεύση, που θυμίζει λίγο πεύκο.

Είναι γνωστό από την αρχαιότητα. Αρχαίοι Έλληνες το χρησιμοποιούσαν σαν θεραπευτικό βότανο, σε στολισμούς ναών / κτηρίων, και το έκαιγαν και σαν θυμίαμα σε διάφορες θρησκευτικές γιορτές ή τελετές.

Ακόμα γνωστότερο για την ιδιότητά του να τονώνει τη μνήμη. Εξαιρετικά αντιοξειδωτικό, τονωτικό και διεγερτικό, συνίσταται σε όσους κουράζονται πολύ τόσο σωματικά όσο και πνευματικά καθώς και σε όσους αντιμετωπίζουν μειωμένη σεξουαλική επιθυμία που προέρχονται από έντονη κόπωση.

1.9. Ευκάλυπτος

Η κλασική συνταγή της γιαγιάς για το κρυολόγημα που πάντα φρόντιζε να βράζει δίπλα μας τα φύλλα του, ώστε να καθαρίσει την ατμόσφαιρα και να μοσχοβολήσει το δωμάτιο ανακουφίζοντας μας από τον δυνατό, ξηρό βήχα, και μετριάζοντας τη δύσπνοια του άσθματος και της βρογχίτιδας. Εκτός από αυτή του την ιδιότητα όμως ο ευκάλυπτος είναι ένα εξαιρετικά γευστικό βότανο.



1.10. Μαντζουράνα

Το ρόφημα της μαντζουράνας είναι ιδιαίτερα χωνευτικό και βοηθά στην απομάκρυνση των τοξινών από τον οργανισμό. Μας χαλαρώνει και βοηθά στην αποβολή του άγχους απαλλάσσοντας μας από αϋπνίες και ημικρανίες. Η γεύση της θυμίζει λίγο χαμομήλι και είναι ήπια και βατή. Το χρώμα του αφεψήματος της είναι κίτρινο ανοιχτό.

Η μαντζουράνα είναι πολυετές φυτό, ιθαγενές της βόρειας Αφρικής και της νοτιοδυτικής Ασίας, αν και συχνά απαντάται αυτοφυές στη νότια Ευρώπη, στις ακτές της Μεσογείου.

Χρήσεις στη φαρμακευτική: Για εκατοντάδες χρόνια, ακόμη και τώρα,



χρησιμοποιείται για βρογχικές διαταραχές, αϋπνίες, άγχος, ημικρανίες, για πόνους εμμήνων, διάφορους κολικούς και ρευματικούς πόνους.

Χρήσεις στη μαγειρική: Στη μαγειρική συνιστάται για να δίνει γεύση στις σούπες σε διάφορα φαγητά με κρέας και ψάρι. Επίσης το λάδι του, τοποθετείται σε λουκάνικα, μουστάρδες και ηδύποτα. Χρησιμοποιείται πολύ από την ιταλική, ελληνική και μεσογειακή κουζίνα.

1.11. Λεβάντα

Η Λεβάντα είναι φυτό αρωματικό και εκτός από αφέψημα χρησιμοποιείται πάρα πολύ και ως αιθέριο έλαιο. Χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία, στη σαπωνοποιία και την φαρμακοποιία. Οι γάλλοι μάγειρες έχουν ενσωματώσει αυτό το βότανο στην κουζίνα τους για αιώνες. Επίσης θεωρούνται ότι ενεργούν κατά του βήχα, του άσθματος, του κοκίτη, της γρίπης και της λαρυγγίτιδας. Η λεβάντα καταπραΰνει τους νευρόπονους του στομάχου και ηρεμεί το νευρικό σύστημα, γιατί δρα ως χαλαρωτικό. Είναι ιδανικό για τις αϋπνίες και το στρες, βοηθά τις ημικρανίες και τους πονοκεφάλους. Η συγκεκριμένη λεβάντα είναι άριστης ποιότητας, Γαλλικής προέλευσης με σκούρο μπλε χρώμα.



1.12. MENTA

Οι αρχαίοι Έλληνες γνώστες των αρετών των βοτάνων, χρησιμοποιούσαν τη μέντα τρίβοντας τη πάνω στο τραπέζι που θα γευμάτιζαν παίρνοντας έτσι όλη την υπέροχη μυρωδιά της και καθαρίζοντας με αυτό τον τρόπο την ατμόσφαιρα. Επίσης αρωμάτιζαν το νερό και απολάμβαναν το μπάνιο τους. Τον 6ο αιώνα κυκλοφορούν οι πρώτες κρέμες καθαρισμού δοντιών με δυόσμο. Η μέντα χρησιμοποιείται ακόμα ευρέως κατά της δυσπεψίας και των

νευρικών διαταραχών, κατά των ιλίγγων και της αϋπνίας, της γαστρίτιδας και του βήχα, του κρυολογήματος και του πονόλαιμου και ως αντισπασμωδικό.

Μέντα Πιπερίτα

Η μέντα πιπερίτα είναι υβρίδιο που προήλθε από διασταύρωση της *Mentha aquatic* (watermint) και της *Mentha spicata* (spearmint) και είναι πολύ διαδεδομένη στη νότια Ευρώπη.

Φαρμακευτικές χρήσεις: Η μέντα πιπερίτα λαμβάνεται ως τσάι και βοηθάει στη χώνεψη. Το αιθέριο έλαιο έχει αντισηπτικές και αναισθητικές ιδιότητες και χρησιμοποιείται εξωτερικά για το κρυολόγημα, παθήσεις του στήθους, άσθμα και καταρροή. Είναι απωθητικό των εντόμων.

Χρήσεις στη μαγειρική: Χρησιμοποιείται ως γευστικό και αρωματικό συστατικό για караμέλες, γλυκά, σοκολάτες, επιδόρπια, παγωτά, πουτίγκες, ζαχαρωτά και σαν τσάι.



Μέντα Σπικάτα (Δυόσμος)

Η μέντα σπικάτα ή δυόσμος είναι πολυετές ριζωματώδες φυτό, ιθαγενές της νότιας Ευρώπης.

Φαρμακευτικές χρήσεις: Λαμβάνεται στη μορφή αφεψήματος για ανωμαλίες πέψης και είναι λιγότερο ερεθιστικό από τη μέντα.

Χρήσεις στη μαγειρική: Χρησιμοποιείται στις σάλτσες, σαλάτες και σε πιάτα ψαριού ή λαχανικών.



1.13. ΧΑΜΟΜΗΛΙ

Το μικρό αυτό λουλούδι μας χαρίζεται σε αφθονία στην Ελλάδα και όλοι το γνωρίζουμε από την παιδική μας ηλικία. Είτε γιατί παίζαμε μαζί του είτε γιατί μας το έδινε η γιαγιά μας που είχε μάθει να αναγνωρίζει την αξία του χρόνια πριν. Τα συστατικά του χαμομηλιού ανακουφίζουν τον πόνο καταπραΰνουν την ευερεθιστότητα, χαλαρώνουν από την ένταση, τους πόνους των μυών. Είναι γνωστό για την εφαρμογή του σε ερεθισμένες ή με εκζέματα επιδερμίδες καθώς και για την ανακούφιση που προσφέρει όταν χρησιμοποιείται ως κομπρέσα στα μάτια.

Το χαμομήλι είναι πολυετές φυτό, αυτοφυές σε λειμώνες της Ευρώπης, όπως και στην πατρίδα μας, που έχει εγκλιματισθεί και καλλιεργείται στη βόρεια Αμερική και σε άλλες χώρες.



αρμακευτικές χρήσεις: κατάλληλο για νευραλγίες, ημικρανίες, ζαλάδες, αιμορροΐδες, πόνους των αυτιών, για πληγές του στόματος και για πονόδοντο. Το αιθέριο έλαιο τονώνει τα μαλλιά και αφέψημά του καταπραΰνει τα νεύρα.

1.14. ΑΛΙΦΑΣΚΙΑ-ΦΑΣΚΟΜΗΛΟ(SALVIA OFFICINALIS)

Το γένος salvia περιλαμβάνει περίπου 500 είδη ετήσιων, διετών, πολυετών ποωδών φυτών και θάμνων, των εύκρατων και υποτροπικών χωρών της Βραζιλίας, του Τέξας, Νέου Μεξικού και της νότιας Ευρώπης. Η salvia officinalis είναι πολυετές φυτό, ιθαγενές της Μεσογείου και της πατρίδας μας.

Φαρμακευτικές χρήσεις: Είναι αντισηπτικό, αντιφλεγμονώδες, χωνευτικό, καλό για το συκώτι και τη χολή, χρησιμοποιείται για τον πυρετό, την εφύδρωση και γενικά ενεργεί ως τονωτικό. Ένα αφέψημα από τα φύλλα και τους νεαρούς βλαστούς συνιστάται για το πλύσιμο της στοματικής κοιλότητας, προκειμένου να απαλύνει και να θεραπεύσει ερεθισμένο λαιμό και ούλα καθώς και πληγές. Πολύ κατάλληλο για υποτασικούς γιατί αυξάνει την πίεση.



Χρήσεις στη μαγειρική: Τα φύλλα χρησιμοποιούνται στη Μεσογειακή κουζίνα για να προσφέρουν γεύση στο τυρί, στο χοιρινό, στα λουκάνικα και σε άλλα παχιά κρέατα. Στην Ιταλία προστίθενται σε πιάτα συκωτιού.

Άλλες χρήσεις: Εκχύλισμα φύλλων ξεπλένει σκούρα μαλλιά και θεραπεύει την πιτυρίδα. Το αιθέριο λάδι του, χρησιμοποιείται στις βιομηχανίες αρωμάτων και καλλυντικών.

1.15. ΑΛΟΗ(ALOE)

Το γένος aloe περιλαμβάνει περίπου 300 είδη, από τα οποία μερικά μόνο έχουν φαρμακευτικές ιδιότητες. Η αλόη είναι πολυετές φυτό, ιθαγενές των τροπικών και υποτροπικών χωρών.



Φαρμακευτικές χρήσεις: ο χυμός της Aloe Vera γίνεται μία αλοιφή που χρησιμοποιείται ως αντισηπτική για να θεραπεύσει πληγές, εγκαύματα του δέρματος είτε από φωτιά ή από τον ήλιο, εκζέματα και άλλους ερεθισμούς του δέρματος.

Άλλες χρήσεις: Επίσης παράγονται πολλά είδη καλλυντικών και ιδιαίτερα κρέμες προσώπου.

1.16. ΑΡΜΠΑΡΟΡΙΖΑ

Το *Pelargonium caritatum* είναι αειθαλές πολυετές φυτό, ιθαγενές της νότιας Αφρικής, με ρωμαλέα και ζωηρή βλάστηση.

Φαρμακευτικές χρήσεις: Το αιθέριο έλαιο χρησιμοποιείται ως απωθητικό εντόμων.

Χρήσεις στη μαγειρική: Το δυνατό άρωμα και η γεύση των φύλλων χρησιμοποιούνται για γλυκά και παγωτά. Τα φύλλα δεν είναι εδώδιμα και για το λόγο αυτό αφαιρούνται μετά το ψήσιμο του γλυκού.



Άλλες χρήσεις: Ξηρά φύλλα και αιθέρια έλαια προστίθενται σε “ Pot-pourri “ και το ισχυρό άρωμά τους απωθεί τα έντομα.

1.17. ΑΨΙΘΙΑ

Το γένος *Artemisia absinthium* είναι πολυετές φυτό των εύκρατων περιοχών της Ευρώπης, βόρειας και νότιας Αμερικής, Ασίας και νότιας Αφρικής.

Φαρμακευτικές χρήσεις: Έχει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες και βοηθάει στην πέψη.

Άλλες χρήσεις: Το έντονο άρωμα του απωθεί τα έντομα και το σκόρο.



1.18. ΒΑΛΕΡΙΑΝΑ

Η βαλεριάνα είναι σκληραγωγημένο πολυετές φυτό, ιθαγενές της Ευρώπης και της δυτικής Ασίας, που έχει εισαχθεί σε πολλές εύκρατες περιοχές, απαντημένο σε υγρά λιβάδια και κοντά σε ποτάμια και ρυάκια.

Φαρμακευτικές χρήσεις: Χρησιμοποιείται για νευρασθένειες, υστερία, υπερδιέγερση,

πονοκέφαλο, λόξυγκα και βήχα.

Άλλες χρήσεις: Το αιθέριο έλαιο της βαλεριάνας χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία και το εκχύλισμα στη βιομηχανία.



1.19. ΓΙΑΣΕΜΙ

Το είδος *Jasminum officinale* είναι φυλλοβόλο αναρριχώμενο, καταγόμενο από την κεντρική Ασία, που καλλιεργήθηκε στην Ευρώπη στα μέσα του 16^{ου} αιώνα.



Φαρμακευτικές χρήσεις: Χρησιμοποιείται για αρωματοθεραπεία σε περιπτώσεις κατάθλιψης, τεταμένων νεύρων, σεξουαλικής ανικανότητας και αναπνευστικών προβλημάτων. Συνιστάται σε δύσκολες περιπτώσεις τοκετού και στη ροή του μητρικού γάλακτος. Επίσης στην αντιμετώπιση αφροδίσιων νοσημάτων.

1.20. ΘΥΜΑΡΙ

Το είδος *Thymus vulgaris* είναι πολυετές φυτό (φρύγανο), ιθαγενές των περιοχών της Μεσογείου και ειδικότερα της Ελλάδας και Ιταλίας, απαντώμενο σε βραχώδεις, ξηρές και ηλιόλουστες λοφοπλαγιές.



Φαρμακευτικές χρήσεις: Είναι ένα ισχυρό αντισηπτικό, αντιβακτηριδιακό και αντιμυκητικό βότανο, που συνιστάται για το βήχα, κρυολόγημα, προβλήματα στήθους και πέψης. Το αιθέριο έλαιο διαλυμένο σε φυτικό λάδι (ηλιέλαιο), χρησιμοποιείται για επάλειψη του στήθους ή για εντριβές ρευματικών πόνων.

Χρήσεις στη μαγειρική: Χρησιμοποιείται πολύ στη μαγειρική ως καρύκευμα σε κρέας, σούπες και γενικά σε φαγητά της κατσαρόλας.

1.21. Κάπαρη



Η κάπαρη είναι αειθαλής θάμνος, που απλώνεται στο έδαφος με βλαστούς που έρπουν σ' αυτό, πλατιά διαδεδομένος σε τροπικές και υποτροπικές περιοχές.

Φαρμακευτικές χρήσεις: Η κάπαρη είναι απολυμαντικό των νεφρών, ελαφρά αφροδισιακό και ορεκτικό.

1.22. ΚΑΡΔΑΜΟ

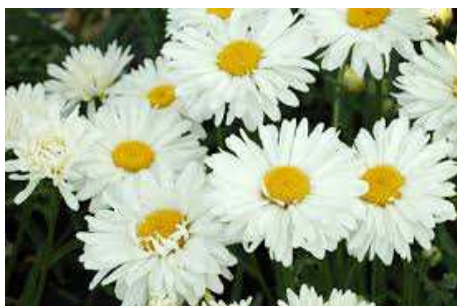
Το κάρδαμο είναι ριζωματώδες πολυετές φυτό, κατακόρυφης ανάπτυξης, ιθαγενές των βροχερών δασών της Ασίας.

Φαρμακευτικές χρήσεις: Το κάρδαμο είναι ορεκτικό, πολύ καλό για διαβητικούς, για αιμορροΐδες, φακίδες και σκορβούτο, γιατί είναι πλούσιο σε βιταμίνη C.



1.23. ΛΕΥΚΑΝΘΕΜΟ

Το λευκάνθεμο είναι πολυετές αγριολούλουδο, ιθαγενές της Ευρώπης και των εύκρατων περιοχών της Ασίας, απαντώμενο σε χέρσα εδάφη, λιβάδια και βοσκότοπους.



Φαρμακευτικές χρήσεις: Είναι αποτελεσματικό φυτό για πληγές, έλκη, εκδορές και άλλους επώδυνους ερεθισμούς του δέρματος.

Χρήσεις στη μαγειρική: Τα νωπά φύλλα προστίθενται στις σαλάτες.

1.24. ΡΙΓΑΝΗ

Η ρίγανη είναι πολυετές φυτό, ιθαγενές της νοτιοδυτικής Ασίας, της Ελλάδος και της Τουρκίας, απαντώμενο σε ανοιχτές ορεινές περιοχές.



Έχει τις χρήσεις στη φαρμακευτική και τη μαγειρική με την μαντζουράνα.

1.25. ΤΡΙΛΙΟ



Το τρίλιο είναι πολυετές φυτό, ιθαγενές της βόρειας Αμερικής και της τροπικής Ασίας, σκιερών δασικών περιοχών.

Φαρμακευτικές χρήσεις: Έχει αιμοστατικές και αντισηπτικές ιδιότητες και λέγεται ότι βοηθάει το γυναικείο σύστημα αναπαραγωγής και ελέγχει την αιμορραγία. Καταπλάσματα χρησιμοποιούνται για ασθένειες του δέρματος και οι ρίζες βρασμένες σε γάλα, μπορούν να χορηγηθούν για διάρροια και δυσεντερία.



1.26. ΠΗΓΕΣ

http://giatroithsfyshs.blogspot.gr/p/blog-page_6694.html

<http://joytv.gr/%CF%84%CE%B9-%CE%B5%CE%AF%CE%BD%CE%B1%CE%B9-%CE%BF-%CE%BA%CF%81%CF%8C%CE%BA%CE%BF%CF%82-%CE%BA%CE%BF%CE%B6%CE%AC%CE%BD%CE%B7%CF%82-%CF%80%CF%8E%CF%82-%CE%B8%CE%B1-%CF%84%CE%BF%CE%BD-%CF%87%CF%81/>

<http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CF%81%CF%8C%CE%BA%CE%BF%CF%82>