

8° ΓΕΛ ΠΑΤΡΩΝ
ΣΧ. ΕΤΟΣ: 2014-2015
ΤΑΞΗ: Β3'

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΘΕΜΑ
« ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ »



ΟΜΑΔΑ 2^η

Μαθήτριες: Μπακοπούλου Μαρία
Λοτσάρη Ευγενία
Μαστρογιαννοπούλου Χαρά
Μάλλιαρης Βαγγέλης
Κυριακόπουλος Σταύρος
Λαμπρόπουλος Ανδρέας

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

ΟΜΑΔΑ 2η

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ:

- **ΛΑΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΠΑΡΑΔΟΣ- ΓΙΑΤΡΟΣΟΦΙΑ ΚΑΙ ΣΥΝΤΑΓΕΣ**

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

2.1.	Περίληψη.....	2
2.2.	Εισαγωγή - Πρόλογος.....	2
2.3.	Πλαίσιο – Στόχοι.....	3
2.4.	Μεθοδολογία.....	3
2.5.	Λαϊκή θεραπευτική παράδοση.....	3
2.5.1.	Σύκο.....	3
2.5.2.	Γκραβιόλα.....	5
2.5.3.	Πασχαλιά.....	11
2.5.4.	Σισάντρα.....	12
2.6.	Επίλογος-Συμπεράσματα.....	15
2.7.	Πηγές	15

2.1. ΠΕΡΙΛΗΨΗ

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.

2.2. ΕΙΣΑΓΩΓΗ-ΠΡΟΛΟΓΟΣ

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

2.3. ΠΛΑΙΣΙΟ-ΣΤΟΧΟΙ

Στόχος μας ήταν να ενημερωθούμε για τις ιαματικές ικανότητες των βοτάνων και για τις θεραπείες που μας προσφέρουν εδώ και πολλά χρόνια.

2.4. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

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

2.5. ΛΑΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΠΑΡΑΔΟΣΗ - ΓΙΑΤΡΟΣΟΦΙΑ ΚΑΙ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

2.5.1. ΣΥΚΟ, ΜΙΑ ΥΠΕΡΤΡΟΦΗ ΠΟΥ ΑΝΕΒΑΖΕΙ ΚΑΙ ΤΗΝ ΛΙΜΠΙΝΤΟ



Τα σύκα είναι γνωστά από την αρχαιότητα και φαίνεται ότι πρώτο-καλλιεργήθηκαν στην Αίγυπτο από όπου μεταφέρθηκαν στην Κρήτη και την υπόλοιπη Ελλάδα, γύρω στο 1500 π. Χ. Η θρεπτική τους αξία είχε αναγνωριστεί από τους αρχαίους Έλληνες, αιώνες πριν από την επιστημονική κοινότητα, καθώς οι αθλητές των Ολυμπιακών Αγώνων κατανάλωναν πριν τα αγωνίσματα φρέσκα, αλλά και ξηρά σύκα. Διόλου τυχαία, το σύκο μετρά 3.000 χρόνια ζωής, στο ανθρώπινο διαιτολόγιο.

Στην αρχαία Ελλάδα αποδιδόταν, μάλιστα, τεράστια σημασία στον καρπό της συκιάς, όχι μόνον για διατροφικούς λόγους, αλλά και για εμπορικούς λόγους. Όσοι επιχειρούσαν να εξάγουν παρανόμως τα σύκα ή να τα κρύψουν για να τα πουλήσουν ακριβότερα αργότερα τιμωρούνταν, ενώ όσοι τους αποκάλυπταν λέγονταν συκοφάντες.

Τα σύκα αποτελούν την καλύτερη φυτική πηγή ασβεστίου και φυτικών ινών. Ο Αμερικανικός Σύλλογος Διατροφής έχει καθορίσει ότι το αποξηραμένο σύκο είναι πλουσιότερο σε φυτικές ίνες, βιταμίνη Κ, χαλκό, μαγγάνιο, κάλιο, μαγνήσιο και ασβέστιο σε σχέση με τις ανθρώπινες ανάγκες.

Περιέχουν φυσικά και πολλά άλλα θρεπτικά συστατικά σε μικρότερες ποσότητες. Από αυτά ξεχωρίζουν τα αντιοξειδωτικά συστατικά, τη βιταμίνη C, τα φλαβονοειδή και τις πολυφαινόλες. Συνεπώς τα σύκα είναι πασίγνωστα για τις **υπακτικές** και τις **αντιοξειδωτικές** του ιδιότητες. Τέλος, ο σίδηρος, ο φώσφορος και το φυλλικό οξύ μπορούν να προσληφθούν από τα σύκα σε ικανοποιητικές ποσότητες.

Το σύκο περιέχει:

Σάκχαρα, Φώσφορο, Πρωτεΐνες, Μαγνήσιο, Κάλιο, Φυτικές Ίνες, Βιταμίνη Α, Βιταμίνη Β1, Βιταμίνη Β2, Ασβέστιο, Σίδηρο!!!!

Είναι φρούτο πολύ πλούσιο σε φυτικές ίνες και για αυτό και συστήνονται σε άτομα με κακή λειτουργία εντέρου και σε όσους έχουν πρόβλημα **δυσκοιλιότητας**.

Καταναλώνονται ωμά αλλά και αποξηραμένα και έχουν ιδιαίτερα γλυκιά γεύση. Ιδιαίτερα προσεκτικοί στην κατανάλωση σύκων θα πρέπει να είναι τα άτομα που έχουν γαστρεντερικές παθήσεις, λόγω των σπόριων που περιέχουν. Τα μικρά σποράκια που έχουν προκαλούν πρόβλημα σε άτομα με κολίτιδες ή άλλες γαστρεντερικές παθήσεις και έτσι πρέπει να αποφεύγονται.

Σύμφωνα με επιστημονικές έρευνες, τα σύκα, περιέχοντας σημαντικές ποσότητες σιδήρου και φυλλικού οξέος, αποτελούν πολύ καλή επιλογή για άτομα με **αναιμία**, για γυναίκες κατά τη διάρκεια της **αδιαθεσίας**, για τις εγκύους και τις θηλάζουσες.

Σίγουρα λόγω των αντιοξειδωτικών ιδιοτήτων του το σύκο βοηθά στη βελτίωση της **υγείας του δέρματος**, ενώ λόγω της υπακτικής του δράσης μπορεί να φανεί χρήσιμο σε άτομα δυσκοιλία ή σε άτομα με **αιμορροΐδες**.

Επίσης, συμβάλλουν στην πρόληψη **καρδιακών παθήσεων**, ρίχνοντας τα επίπεδα των τριγλυκεριδίων στο αίμα.

Το κάλιο που εμπεριέχουν θεωρείται αποτελεσματικό στη ρύθμιση της **αρτηριακής πίεσης**, ενώ η σύνθεση τους συνολικά φημίζεται ως προστατευτική απέναντι στον **καρκίνο του μαστού**.

Το σύκο επιδρά στο ορμονικό σύστημα και απελευθερώνει τη διάθεση για σεξ.

Τα αποξηραμένα σύκα ενδείκνυνται τις κρύες νύχτες του χειμώνα για την ανακούφιση από τον **πονόλαιμο**. Αυτή που δρα ευεργετικά στον ερεθισμένο λαιμό, είναι η κολλώδης ουσία τους, η οποία όταν αναμιγνύεται με το νερό, διογκώνεται, και γίνεται «ασπίδα» απέναντι στον πόνο και τον ερεθισμό.

Παρά το γεγονός ότι δεν είναι ιδιαίτερος δημοφιλή, πολύτιμα είναι και τα φύλλα της συκιάς. Σύμφωνα με μελέτες, έχουν **αντιδιαβητική δράση**: βράστε τα και πιείτε το εκχύλισμα, σαν τσάι!

Όσο για την αφροδισιακή υπόσταση του φρούτου, δεν χρειάζεται διαφήμιση.

2.5.2. ΓΚΡΑΒΙΟΛΑ (GRAVIOLA)



Το θαυματουργό αυτό φυτό, είναι ένας πολεμιστής-εξολοθρευτής του καρκίνου!

Η γουανάμπανα (στα ισπανικά guanabana, πορτογαλικά graviola), *Annona muricata*, *Annona sericea* Dunal είναι **πλατύφυλλο αειθαλές**

δέντρο, ιθαγενές του Μεξικού, της Κεντρικής Αμερικής, της Καραϊβικής και του βορείου τμήματος της Νότιας Αμερική.

Σήμερα φύτεται σε μερικές περιοχές στη Νοτιοανατολική Ασία. Στα αγγλικά λέγεται soursop. Στις περισσότερες ισπανόφωνες χώρες ονομάζεται από τους περισσότερους Guapabana, ενώ στις Φιλιππίνες είναι γνωστό ως guayabano.

Το φυτό graviola, έχει προσαρμοστεί σε περιοχές με μεγάλη υγρασία και σχετικά ζεστούς χειμώνες. Θερμοκρασίες κάτω των 5 βαθμών Κελσίου προκαλούν καταστροφές στα φύλλα και σε μικρά κλαδιά, ενώ το φυτό ξεραίνεται σε θερμοκρασίες κάτω των 3 βαθμών Κελσίου. Η γεύση του μπορεί να συγκριθεί με διάφορα άλλα φρούτα, μπορούμε αν πούμε πως πλησιάζει ένα μείγμα φράουλας και ανανά μέχρι ξινού κίτρου, καρύδας και μπανάνας. Το φρούτο είναι κάπως δύσκολο να φαγωθεί, καθώς η λευκή σάρκα του στο εσωτερικό έχει πολλούς μεγάλους σπόρους και φυτικές μεμβράνες. Για το λόγο αυτό καταναλώνεται σε... χυμό περισσότερο από το να φαγωθεί ατόφιο.

Το φυτό καλλιεργείται ως γεωργική καλλιέργεια για τον αγκαθωτό πράσινο καρπό του. Εκτός από τις περιοχές που αποτελούν πατρίδα του φυτού, η graviola καλλιεργείται επίσης στη νότια Φλόριντα των ΗΠΑ, για εσωτερική κατανάλωση, σε περιορισμένη κλίμακα. Η σάρκα του φρούτου είναι λευκή και ο πυρήνας του αποτελείται από πολλά μαύρα κουκούτσια, τα οποία δεν μπορούν να χωνευτούν. Η γλυκιά του σάρκα χρησιμοποιείται για την παρασκευή χυμών, γλυκών, σιροπιών και για γεύσεις παγωτών. Στο Μεξικό το φρούτο graviola είναι κοινό επιδόρπιο.

Από άποψη θρεπτικής αξίας, το graviola είναι πλούσιο σε υδατάνθρακες και κυρίως φρουκτόζη. Επίσης, περιέχει βιταμίνη C, βιταμίνη B1 και βιταμίνη B2. Ο καρπός, οι σπόροι και τα φύλλα του φυτού χρησιμοποιούνται ως βότανα και φάρμακα από τους αυτόχθονες του Μεξικού και των υπόλοιπων περιοχών όπου το φυτό είναι ιθαγενές. Αλλά όχι μόνο αυτό.

Η Graviola έχει μεγάλη ιστορία χρήσης στη βοτανοθεραπεία -από τους ιθαγενείς του Αμαζονίου- για το διαβήτη, την καταρροή, τους σπασμούς, ως αντιμικροβιακό ευρέως φάσματος κατά των βακτηρίων και των μυκήτων, κατά των παρασίτων, για τη ρύθμιση της υψηλής πίεσης του αίματος, για την κατάθλιψη, για νευρικές διαταραχές, καρδιοπάθειες, άσθμα, προβλήματα με το συκώτι, αρθρίτιδες κ.ά.

Η Graviola έχει ονομαστεί θαυματουργό δέντρο. Ενδημεί στις βροχερά δάση και στις βαθιές ζούγκλες του Αμαζονίου κατά μήκος του μεγάλου ποταμού. Τα διάφορα μέρη του, έχουν χρησιμοποιηθεί για αιώνες από

γιατρούς και ιθαγενείς σαμάνους της ΝοτίΑμερικής για να θεραπεύσουν το άσθμα, τα προβλήματα του ήπατος, την αρθρίτιδα και τις καρδιακές νόσους.

Από το 1976 που πιστοποιήθηκε, φυλάχτηκε κρυφά με εσωτερικό σημείωμα, σαν ζηλότυπο μυστικό, από το Εθνικό Ινστιτούτο Καρκίνου και το δέντρο Graviola (Annona Muricata) και οι θεραπευτικές του δυνάμεις θα ήταν άγνωστες στον κόσμο μέχρι που το έτος 2000 αποκαλύφθηκε στο κοινό, αφού εκατομμύρια ζώων είχαν ήδη χαθεί από τον καρκίνο αλλά και τον μεγαλύτερο σύμμαχο των καρκίνων, την χημειοθεραπεία!!!

Πάνω από 20 εργαστηριακές μελέτες, που παρέμειναν κρυφές έχουν δείξει ότι αυτό το δέντρο έχει αντικαρκινικές ιδιότητες 10.000 φορές πιο ισχυρές από την Αδριαμικίνη, μια γνωστή ουσία που χρησιμοποιείται στις χημειοθεραπείες. Όμως αντίθετα από την Αδριαμικίνη που αρρωσταίνει, ρίχνει τα μαλλιά και σε πολλές περιπτώσεις προκαλεί το θάνατο, η **Graviola όχι μόνο δεν έχει παρενέργειες αλλά ευεργετεί ολόκληρο τον οργανισμό.**

Σε εργαστηριακές μελέτες η Graviola επιλεκτικά εντοπίζει και **σκοτώνει 12 διαφορετικούς τύπους καρκινοκυττάρων** (χωρίς να βλάπτει τα υγιή κύτταρα) με κύριους εντοπισμούς τον μαστό, τον προστάτη, τους πνεύμονες, το παχύ έντερο και το πάγκρεας. Επιπροσθέτως ενισχύει αφάνταστα και εκτινάσσει στα ύψη το ανοσοποιητικό σύστημα κάνοντας τον ασθενή να έχει περισσότερη ενέργεια, καλύτερη υγεία και δύναμη και να βλέπει πολύ πιο αισιόδοξα τη ζωή.

Το θαυματουργό αυτό φυτό είναι ένας πολεμιστής του καρκίνου που υπακούει στο βασικό Νόμο της ζωής που είναι ΜΗΝ ΒΛΑΨΕΙΣ. Οι άνθρωποι των πόλεων δεν είχαν σχεδόν ποτέ ακούσει γι' αυτό, ΕΠΕΙΔΗ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΕΣ ΕΤΑΙΡΕΙΕΣ ΠΟΥ ΟΧΙ ΜΟΝΟ ΔΕΝ ΕΧΟΥΝ ΣΥΜΦΕΡΟΝ ΑΠΟ ΑΥΤΟ ΑΛΛΑ ΕΙΝΑΙ ΚΑΙ ΕΚΕΙΝΕΣ ΠΟΥ ΔΙΕΞΑΓΟΥΝ ΣΧΕΔΟΝ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΕΡΕΥΝΕΣ ΚΑΙ ΣΤΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΤΙΣ ΘΑΒΟΥΝ ΚΑΙ ΤΙΣ ΑΠΟΚΡΥΠΤΟΥΝ!

Δυστυχώς μέχρι τώρα όλα αυτά τα εκπληκτικά νέα, έμειναν κλεισμένα σε συρτάρια, ενώ πολλές υποθέσεις έχουν γίνει για μυστηριώδους θανάτους ανθρώπων, που γνώριζαν.

Βλέπετε η ισχυρή αυτή φυσική ουσία, δε μπορούσε να κατοχυρωθεί με δίπλωμα ευρεσιτεχνίας και φυσικά δεν θα υπήρχε κέρδος για τις συγκεκριμένες πολυεθνικές. Ο μόνος λόγος που γνωρίζουμε για τη Graviola σήμερα και τα ευεργετικά της αποτελέσματα ενάντια στον

καρκίνο, είναι ότι ένας εργαζόμενος σε κάποια απ' αυτές τις Φαρμακευτικές εταιρείες το ανακοίνωσε.

Ολιστικοί θεραπευτές, γιατροί και ασθενείς σε ολόκληρο τον κόσμο χρησιμοποιούν σήμερα την Graviola με εκπληκτικά αποτελέσματα. Μην περιμένετε τον δικό σας γιατρό να το ανακαλύψει. Αν ο γιατρός σας πει ότι είναι «παραμύθι», πηγαίnete και ρωτήστε κάποιον που κατέχει το θέμα, αν βρείτε.

Υπάρχουν γιατροί που θέλουν να σας θεραπεύσουν, αλλά τα χέρια τους είναι δεμένα. Υπάρχουν γιατροί που θέλουν να σας βοηθήσουν, αλλά τα μυαλά τους δεν είναι ανοιχτά. Υπάρχουν γιατροί που θέλουν να σας θεραπεύσουν και οι οποίοι θα έκαναν οτιδήποτε για να πετύχουν τον σκοπό αυτό, χωρίς να σας προκαλέσουν ζημιά.

Εδώ και χρόνια, φαρμακοβιομηχανίες και στην Ελλάδα έχουν προσπαθήσει να κατοχυρώσουν τη Γκραβιόλα, για να προλάβουν τον ανταγωνισμό της αγοράς.

Επίσης πολυεθνικές προσπαθούν να απομονώσουν και να δημιουργήσουν τεχνητά αντίγραφα Graviola. Αλλά είναι αδύνατον να έχουν τα αποτελέσματα του φυτού.

Η Graviola επιλεκτικά χτυπάει τα καρκινικά κύτταρα αφήνοντας τα υγιή κύτταρα ανέπαφα. Η χημειοθεραπεία αδιακρίτως καταστρέφει όλα τα δραστήρια αναπαραγωγικά κύτταρα, ακόμα και τα απολύτως υγιή.

Σύγχρονες έρευνες σε ανεξάρτητα Πανεπιστήμια έχουν ανακαλύψει πρόσφατα ότι φύλλα από το δέντρο Graviola σκοτώνουν τα καρκινικά κύτταρα με ιδιαίτερη αποτελεσματικότητα στον καρκίνο του προστάτη και παγκρέατος. Σε μια άλλη έρευνα ανεξάρτητοι ερευνητές απέδειξαν ότι εκχυλίσματα από φύλλα Graviola είναι εξαιρετικά αποτελεσματικά στο να απομονώνουν και να σκοτώνουν τα καρκινικά κύτταρα των πνευμόνων.

Η πιο πρόσφατη μελέτη, που διεξάχθηκε σε Καθολικό Πανεπιστήμιο της Νότιας Κορέας, αποκάλυψε ότι δύο χημικά στοιχεία που εξάχθηκαν από τους σπόρους Graviola έδειξαν «επιλεκτική κυτταροτοξικότητα συγκρινόμενη με την Αδριαμυκίνη» προς καρκινικά κύτταρα του μαστού και του παχέως εντέρου. Τα χημικά αυτά στοιχεία στόχευσαν και σκότωσαν κακοήγη κύτταρα του μαστού και του εντέρου μέσα σε δοκιμαστικό σωλήνα – όπως ακριβώς το συχνά χρησιμοποιούμενο χημειοθεραπευτικό φάρμακο Αδριαμυκίνη.

Μια άλλη μελέτη, που δημοσιεύτηκε στο **Περιοδικό Φυσικών Προϊόντων** στις Η.Π.Α, έδειξε ότι η **Graviola όχι μόνο συγκρίνεται με την Αδριαμυκίνη αλλά την ξεπερνάει δραματικά σε εργαστηριακά πειράματα.** Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ένα χημικό στοιχείο που βρίσκεται

στη Graviola σκοτώνει επιλεκτικά τα καρκινοκύτταρα του παχέος εντέρου 10.000 φορές πιο αποτελεσματικά από την Αδριαμικίνη!

Ίσως τα πιο εξέχοντα αποτελέσματα της έρευνας για την Graviola, είναι ότι **η Graviola χτυπά επιλεκτικά τα εχθρικά κύτταρα αφήνοντας ανέπαφα τα υγιή**. Αντίθετα η χημειοθεραπεία καταστρέφει αδιάκριτα όλα τα ενεργά αναπαραγωγικά κύτταρα, ακόμα και τα υγιή μαλλιά και τα κύτταρα του στομάχου. Αυτός είναι και ο λόγος ότι ο άνθρωπος που την παίρνει υποφέρει συνεχώς από φοβερή ναυτία εκτός από την ολική φαλακρότητα.

Κάποιοι γιατροί-θεραπευτές συνιστούν, αν χρησιμοποιήσετε Graviola, η οποία μειώνει την κυτταρική ενέργεια της κακοήθειας, να μην χρησιμοποιείτε Συνένζυμα CoQ10, τα οποία βοηθούν τα υγιή κύτταρα να παράγουν αερόβια ενέργεια, επειδή αυτό μπορεί να αυξήσει την παραγωγή της κυτταρικής ενέργειας. Αν όμως σκεφτούμε ότι **θέλουμε να βοηθήσουμε όλα τα κύτταρα στο σώμα μας να παράγουν αερόβια ενέργεια για να γίνουν πιο ανθεκτικά στον καρκίνο, ο οποίος χρησιμοποιεί κυρίως αναερόβια παραγωγή ενέργειας, τότε είναι φανερό ότι τα ευεργετήματα των Συνενζύμων Q10 και άλλων συμπληρωμάτων που παράγουν οξυγόνο, μπορούν να ισοφαρίσουν κάθε πιθανή μικρή μείωση στην αποτελεσματικότητα της Graviola.**

Η Graviola χρησιμοποιείται επίσης για τη μείωση των πυρετών, σκοτώνει τα παράσιτα και μειώνει τους πόνους των μυών εκτός από την τόνωση του ανοσοποιητικού συστήματος του σώματος και τη μείωση της αρτηριακής πίεσης.

Σαν συμπληρώματα διατροφής, η Graviola ενεργεί με διπλό σκοπό, όπως όλα τα φυσικά βότανα και οι βιταμίνες, Αυτός είναι και ο βασικός λόγος που θέλουν να τα θέσουν υπό έλεγχο και σταδιακά να τα εξαφανίσουν (ατζέντα 21).

Για παράδειγμα, αν παίρνουμε την Graviola για την καταπολέμηση μιας άσχημης ημικρανίας, βοηθάμε επίσης, ταυτόχρονα, σε κάποια ασθένεια του στομάχου και για την καταπολέμηση μια άσχημης κατάθλιψης και επίσης έχουμε καλό και υγιές δέρμα ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΑ. Όλες οι βιταμίνες και τα μέταλλα δίνουν ΟΛΑ τα στοιχεία που χρειάζεται το σώμα μας.

Τα Βότανα και τα φυτά που ανήκουν σε φυσικούς πόρους, μπορούν και παρέχουν αυτά τα θρεπτικά συστατικά και όχι τα φάρμακα, κανένα φάρμακο δεν πετυχαίνει διπλή δράση. Παίρνοντας ένα βότανο κάνουμε καλό σε πολλά σημεία του σώματος και του πνεύματος μας και αυτό δεν

είναι κάτι που οι φαρμακευτικές θα το επιτρέψουν. Εμείς που ζούμε με βότανα και καρπούς το γνωρίζουμε πολύ καλά αυτό.

Όπλο ενάντια στον καρκίνο

Η Graviola είναι ένα τροπικό δέντρο που το ύψος του φθάνει τα 5-6 μ. και ευδοκιμεί στις πιο θερμές τροπικές περιοχές της Νότιας Αμερικής.

Ο καρπός του είναι σε σχήμα καρδιάς, η σάρκα του λευκή και το χρώμα του κίτρινο-πράσινο.

Κάθε μέρος του δέντρου όπως τα φύλλα, ο καρπός, τα σπόρια, ο φλοιός και οι ρίζες του χρησιμοποιούνται σαν φυσικά φάρμακα.

Η Graviola έχει μεγάλη ιστορία χρήσης στη βοτανοθεραπεία από τους ιθαγενείς του Αμαζονίου - **για το διαβήτη, την καταρροή, τους σπασμούς, ως αντιμικροβιακό ευρέως φάσματος κατά των βακτηρίων και των μυκήτων, κατά των παρασίτων, για τη ρύθμιση της υψηλής πίεσης του αίματος, για την κατάθλιψη, για νευρικές διαταραχές, καρδιοπάθειες, άσθμα, προβλήματα με το συκώτι, αρθρίτιδες κ.ά.**

Οι κύριες δραστικές του ουσίες ονομάζονται Annonaceous acetogenins και η συστηματική μελέτη τους έχει αρχίσει από τη δεκαετία του 90.

Τα αποτελέσματα διαφορετικών ερευνητικών ομάδων σε πειράματα in vitro και σε πειραματόζωα έδειξαν ότι αυτές οι ουσίες έχουν σημαντικές **ιδιότητες περιορισμού των όγκων και εξειδικευμένη τοξικότητα εναντίον καρκινικών κυττάρων** διαφορετικών τύπων, συμπεριλαμβανομένων του **καρκίνου του παχέος εντέρου, του μαστού, του προστάτη, των πνευμόνων και του παγκρέατος**, χωρίς να επηρεάζονται Τα Υγιή κύτταρα.

Ιδιαίτερα σε in vitro πειράματα σε καρκινικά κύτταρα του παχέος εντέρου η Graviola εμφάνισε, πολλαπλάσια υψηλότερη ικανότητα περιορισμού του όγκου από την Adriamycin, ουσία που δίνεται στη χημειοθεραπεία, χωρίς συγχρόνως να Παρουσιάζει τοξικότητα.

Η μελέτη του μοντέλου δράσης τους έδειξε ότι είναι εξαιρετικοί αναστολείς ενζυμικών διαδικασιών που λαμβάνουν χώρα στη μεμβράνη των καρκινικών κυττάρων και ακόμη ότι **δρουν εκλεκτικά** στα καρκινικά κύτταρα με πολυφαρμακευτική ανοσία, **λόγω δέσμευσης του ATP-της κύριας πηγής ενέργειας στο κύτταρο.**

2.5.3. ΠΑΣΧΑΛΙΑ Η ΝΥΜΦΗ ΤΗΣ ΑΝΟΙΞΗΣ



Σύμφωνα με την ελληνική μυθολογία, η Πασχαλιά ήταν μια πανέμορφη νύμφη, η Σειρήνα. Ο Πάνας, ο θεός των δασών, γοητεύεται από την ομορφιά της και την κυνηγά μέσα στο δάσος. Τρομαγμένη τότε η Σειρήνα του ξέφυγε και μετέτρεψε τον εαυτό της σε ένα αρωματικό θάμνο. Τα άνθη της πασχαλιάς, προσφέρονται για την επέτειο γάμου. Τα μοβ άνθη της, συμβολίζουν στη γλώσσα των λουλουδιών τα πρώτα συναισθήματα της αγάπης, ενώ τα λευκά άνθη της αντιπροσωπεύουν τη νεανική αθωότητα. Η περίοδος άνθισης διαρκεί από την αρχή μέχρι το τέλος της άνοιξης.

Η λατινική ονομασία του φυτού είναι **Syringa vulgaris** και στα ελληνικά Σύριγγα. Πασχαλιά. Τα άνθη χρησιμοποιούνται στην αρωματοποιία. Μερικά φυτά και βότανα πιστεύεται ότι έχουν μαγικές ιδιότητες και εξουσίες. Αν το έχεις στον κήπο σου διώχνει την κακή ενέργεια και προωθεί επίσης την διόραση, μαντεία, την ειρήνη, την αρμονία και τη δημιουργικότητα.

Οι Πασχαλιές έχουν ένα λεπτό άρωμα που πολλοί περιγράφουν ως μια μυρωδιά ενός τριαντάφυλλου που αναμειγνύεται με μια υποψία της βανίλιας.

Τα λουλούδια της Πασχαλιάς είναι γνωστά για τις θεραπευτικές τους ιδιότητες. Η μυρωδιά της είναι καταπραϋντική.

Χρησιμοποιείται στην Αρωματοθεραπεία για να βοηθήσει τα συναισθηματικά προβλήματα που έχουν σχέση με την κατάθλιψη και το άγχος.

Στη γλώσσα των λουλουδιών, τα μοβ άνθη της Πασχαλιάς συμβολίζουν τα πρώτα συναισθήματα της αγάπης, ενώ το λευκό αντιπροσωπεύει την νεανική αθωότητα.

Η μυρωδιά της πασχαλιάς θεωρείται μετασχηματιστική και ενθαρρυντική για πνευματικούς λόγους. Το λουλουδάτο άρωμα θα σας βοηθήσει να αισθανθείτε πιο κοντά στη φύση. Το αιθέριο έλαιο της πασχαλιάς θα ενισχύσει την πνευματική θεραπεία, τόσο την σωματική όσο και την συναισθηματική

Τα μέρη του φυτού είναι πικρά. Σ' αυτό το γεγονός έγκειται και η φαρμακευτική αξία τους. Είναι καλό αντιπυρετικό. Τονωτικό και κατάλληλο γι' αυτούς που υποφέρουν από δυσπεψία, φούσκωμα και διάρροια αλλά και όσους πάσχουν από ρευματισμούς.

Το Αρωματικό Έλαιο της Πασχαλιάς είναι επίσης ένα αφροδισιακό έλαιο. Βοηθάει σημαντικά στην χαλάρωση του μυϊκού και νευρικού συστήματος ενώ παράλληλα αποτελεί ένα εξαιρετο anti-stress και αντικαταθλιπτικό έλαιο.

Μπορεί να καεί σε δοχείο καύσης ελαίων (αρωματιστής), να φορεθεί στο σώμα ή σε κεριά. Προστίθεται πάντα σε έλαιο βάσης (πχ αμυγδαλέλαιο, ελαιόλαδο κτλ.) ή διαλυμένο σε νερό και ποτέ απευθείας πάνω στο σώμα.

2.5.4. ΣΙΣΑΝΤΡΑ (SCHISANDRA) Η ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ



Τονώνει, αναζωογονεί το σώμα και αυξάνει τα επίπεδα ενέργειας και αντοχής

Είναι γνωστή σε όλο τον κόσμο με πολλά ονόματα, πιο δημοφιλή από τα οποία είναι: Wu Wei Zi -καρπός των πέντε γεύσεων. Η φλούδα του καρπού είναι γλυκιά, πολτός – ξινός, σπόρος – πικρός και στυφός, και η θεραπευτική σκόνη από τους σπόρους κατά τη διάρκεια της αποθήκευσης γίνεται αλμυρή. Υπάρχει, επίσης, με τις ονομασίες: Schizandra chinensis , O Mi Cha, Shizandra, Magnolia wine.

Ο καρπός του φυτού αυτού ανήκει σε μια ομάδα από βότανα, που παίζουν σημαντικό ρόλο στην παραδοσιακή κινεζική ιατρική. Από τις πρώτες δυναστείες είχε μεγάλη αξία λόγω της δυνατότητας να παρατείνει μια υγιής και νεανική εμφάνιση. Οι Κινέζοι λένε ότι εντός 100 ημερών χρήσης Wu Wei Zi, το αίμα καθαρίζεται, επιστρέφει μια νεανική εμφάνιση και η βελτίωση της όρασης. Και όλα αυτά χάρη στην ειδική επιρροή της Schizandra για αποτοξίνωση και αναζωογόνηση του ήπατος (σύμφωνα με την κινεζική παράδοση, το συκώτι συνδέεται με τη γήρανση).

Η Σισάντρα (Schisandra) χρησιμοποιείται παραδοσιακά ως ένα σημαντικό τονωτικό βότανο για όλο το σώμα. Προσφέρει ενίσχυση και τόνωση σε πολλά διαφορετικά όργανα και ιδιαίτερα προστατεύει και αποτοξινώνει το συκώτι και αποτρέπει την προκαρκινική δράση.

Τακτική κατανάλωση τσάι Schizandra έχει πολύ θετική επίδραση στην ψυχική υγεία, αύξηση της ενέργειας και καλής διάθεσης, στη βελτίωση συγκέντρωσης και της μνήμης.

Βελτιώνει την κυκλοφορία και προστατεύει την καρδιά
Τσάι από τα αποξηραμένα μούρα έχει υπέροχη, αρωματική γεύση. Σύμφωνα με μια παλιά κινεζική συνταγή αφήνουμε να βράσουν 2-4 κουταλιές αποξηραμένα φρούτα σε 2 φλιτζάνια νερό και τα σιγοβράζουμε για ακόμα 12 λεπτά. Τα μούρα μπορεί να χρησιμοποιηθούν κατ'επανάληψη μέχρι να χάσουν το χρώμα και τη γεύση τους. Το αφέψημα αυτό μπορεί να φανεί πολύ δυνατό για μερικούς ανθρώπους. Τότε απλά το αραιώνουμε με βρασμένο νερό. Δύο ή τρία ποτήρια την ημέρα αρκούν για την επίτευξη θεραπευτικού αποτελέσματος.

Η Σισάντρα (Schisandra) θεωρείται επίσης ως αποτελεσματικό σεξουαλικό τονωτικό, στις γυναίκες και στους άνδρες, 5 ml του εκχυλίσματος σε ένα ποτήρι κρασί έχει ως αποτέλεσμα μια ευχάριστη χαλαρωτική διάθεση. Εργαστηριακές αναλύσεις έδειξαν το κόκκινο μούρο να περιέχει schizandrin, deoxyschizandrin, schisahinol, schizandrol, αιθέρια έλαια, βιταμίνες C και A. Πρόσφατες μελέτες που πραγματοποιήθηκαν στην Κίνα έδειξαν ότι οι

δραστικές ουσίες αυτές είναι αποτελεσματικές στην θεραπεία του ίκτερου και της ηπατίτιδας. Ο διάσημος ειδικός βότανο-ιατρικής, καθηγητής James Duke συγγραφέας του “The Green Pharmacy” προβλέπει ότι Schizandra μπορεί σύντομα να γίνει το πιο αποτελεσματικό φυτικό φάρμακο για τα προβλήματα με το ήπαρ.

Οφέλη για την υγεία

Τονώνει, αναζωογονεί το σώμα και αυξάνει τα επίπεδα ενέργειας και αντοχής.

Ρυθμίζει το ανοσοποιητικό σύστημα.

Έχει αντιοξειδωτικές ικανότητες, όμοιες με όλα τα μούρα.

Επιδρά στην κυκλοφορία του αίματος και προστατεύει την καρδιά.

Έρευνες δείχνουν ότι αυξάνει την σεξουαλικότητα και τονώνει το αναπαραγωγικό σύστημα.

Στην κινέζικη ιατρική θεωρείται βότανο επανόρθωσης και τονωτικό αρμονίας, λόγω του καλά ισορροπημένου ενεργειακού χαρακτήρα του καθώς και φάρμακο ενίσχυσης της υγιούς λειτουργίας του ενδοκρινικού συστήματος, του πεπτικού συστήματος και της ηπατικής λειτουργίας.

Ιδιότητες

- Ισχυρό προσαρμογόνο
- Αύξηση δύναμης και αντοχής
- Αύξηση της ενέργειας
- Για λόγους σαφήνειας του νου
- Καταπολέμηση κόπωσης
- Θεραπεία του άσθματος
- Θεραπεία της γρίπης
- Αντιμετώπιση του προ έμμηνου συνδρόμου
- Βοήθα την πέψη και τη θεραπεία της δυσπεψίας
- Θεραπεία της νόσου του ήπατος
- Βελτιώνει τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος
- Ως ισχυρό αντιοξειδωτικό
- Θεραπεία αναπνευστικών παθήσεων
- Βελτίωση της λειτουργίας του αναπνευστικού συστήματος
- Ως αφροδισιακό
- Για αντι-γήρανση και τη μακροβιότητα
- Αντιμετωπίστε τον πονόλαιμο, βήχα και τα κρυολογήματα

- Προστατέψτε το ήπαρ και τους πνεύμονες
- Αντιμετωπίστε την αϋπνία και νυχτερινές εφιδρώσεις
- Αντιμετωπίστε την ψυχική και σωματική εξάντληση
- Ανακούφιση του άγχους
- Την αντιμετώπιση της κατάθλιψης
- Αύξηση κυκλοφορία
- Την αντιμετώπιση της υψηλής αρτηριακής πίεσης
- Ανάκτηση μετά από χειρουργική επέμβαση
- Για αντι-βακτηριακή και αντι-ιικές ιδιότητες
- Θεραπεία σύνδρομο χρόνιας κόπωσης
- Προστασία και ενίσχυση της όρασης και ακοής
- Αντιμετωπίστε την αϋπνία
- Μείωση της υψηλής χοληστερόλης
- Τη θεραπεία του άσθματος

2.6. ΕΠΙΛΟΓΟΣ- ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Από την αρχαιότητα βότανα εκτιμήθηκαν για τις αναλγητικές και θεραπευτικές τους ικανότητες. Σήμερα ένα ποσοστό περίπου 75% των φαρμάκων μας βασίζονται στις θεραπευτικές ιδιότητες των φυτών. Οι κοινωνίες μας, διά μέσου των αιώνων, ανέπτυξαν τις δικές τους παραδόσεις για να καταφέρουν να κατανοήσουν τα φαρμακευτικά φυτά και τις χρήσεις τους.

Κάποιες από αυτές τις παραδόσεις και τις ιατρικές πρακτικές μπορεί να μας φαίνονται παράδοξες και μαγικές, ενώ κάποιες άλλες λογικές και ορθολογιστικές, όλες τους όμως είναι προσπάθειες να ξεπεραστούν οι ασθένειες και ο πόνος και στο τέλος-τέλος να βελτιωθεί η ποιότητα της ζωής. Αυτά με λίγα λόγια ορίζουν την βοτανοθεραπεία

2.7. ΠΗΓΕΣ

<http://botanologia.blogspot.gr/>

<http://www.bachari.gr/el/products/category/herbs#sthash.94NajZv7.dpuf>

http://medlabgr.blogspot.com/2014/04/blog-post_24.html#ixzz3ZRXFKAgn

<http://lifehub.gr/%CF%83%CE%B9%CF%83%CE%B1%CE%BD%CF%84%CF%81%CE%B1-schisandra-%CE%B7-%CE%B5%CE%BD%CE%B5%CF%81%CE%B3%CE%B5%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CE%B7/>

<http://lifehub.gr/%CE%B3%CE%BA%CF%81%CE%B1%CE%B2%CE%B9%CE%BF%CE%BB%CE%B1-graviola/>

<http://lifehub.gr/%CF%80%CE%B1%CF%83%CF%87%CE%B1%CE%BB%CE%B9%CE%B1-%CE%B7-%CE%BD%CF%85%CE%BC%CF%86%CE%B7-%CF%84%CE%B7%CF%83-%CE%B1%CE%BD%CE%BF%CE%B9%CE%BE%CE%B7%CF%83/>

<http://lifehub.gr/%CF%83%CF%85%CE%BA%CE%BF-%CE%BC%CE%B9%CE%B1-%CF%85%CF%80%CE%B5%CF%81%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%B7-%CF%80%CE%BF%CF%85-%CE%B1%CE%BD%CE%B5%CE%B2%CE%B1%CE%B6%CE%B5%CE%B9-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CF%84%CE%B7/>