

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

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΘΕΜΑ
« ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ »



ΟΜΑΔΑ 3η

Μαθητές: Χριστίνα Κυπριανίδη
Κωνσταντίνος Κωνσταντόπουλος
Χρήστος Λιόσης
Κωνσταντίνα Μητροπούλου
Κωσταντίνος Κατσιγιάννης
Εύα Μεντζίνη
Βασίλης Οικονομόπουλος

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

ΟΜΑΔΑ 3η

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ:

- **ΒΟΤΑΝΑ ΓΙΑ ΚΑΛΗ ΔΙΑΘΕΣΗ**

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

3.1.	Περίληψη.....	2
3.2.	Εισαγωγή-Πρόλογος.....	3
3.3.	Πλαίσιο-Στόχοι.....	3
3.4.	Μεθοδολογία.....	3
3.5.	Το Βότανο του θάρρους.....	3
3.6.	Το γλυκό αγχολυτικό.....	4
3.7.	Η ρίζα της ζωής.....	4
3.8.	Το βότανο της ψυχής.....	5
3.9.	Το φυτό της μνήμης.....	5
3.10.	Ο κρίνος της χαράς.....	6
3.11.	Το πράσινο γιατρικό.....	6
3.12.	Το μαγικό ταραξάκο.....	7
3.13.	Το βότανο των πρωτοπλάστων.....	7
3.14.	Άρωμα ευτυχίας.....	7
3.15.	Όνειρα ευτυχίας.....	7
3.16.	Χαλάρωση και ηρεμία.....	7
3.17.	Επίλογος-Συμπεράσματα.....	8
3.18.	Πηγές.....	8

3.1 ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Το νόημα της ευτυχίας δεν είναι για όλους το ίδιο. Ορισμένοι την ταυτίζουν με τον πλούτο, άλλοι με την υγεία, την ομορφιά, τη νεότητα ή τη φήμη. Για πολλούς αρκεί μια αγκαλιά, ένας καλός λόγος, ένα χαμόγελο και η αίσθηση ότι οι άνθρωποι γύρω τους είναι καλά, για να νιώσουν και οι ίδιοι ευτυχισμένοι. Είναι αλήθεια ότι η «συνταγή» της πολύτιμης ευτυχίας αλλάζει διαρκώς ανάλογα με την εποχή που ζούμε και τον τρόπο που ερμηνεύουμε τα πράγματα.

Ωστόσο, κανείς δεν θα διαφωνήσει ότι απαραίτητα συστατικά της «συνταγής» είναι η πνευματική διαύγεια, η ηρεμία και η καλή διάθεση. Επιλέξαμε τα βότανα που φημίζονται για την ιδιότητά τους να διώχνουν τη θλίψη, να τονώνουν το σώμα, να αυξάνουν την ενεργητικότητα και να «καθαρίζουν» το νου

3.2 ΕΙΣΑΓΩΓΗ-ΠΡΟΛΟΓΟΣ

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, μας χαρίζουν τις πολύτιμες ιδιότητες τους και μας φτιάχνουν τη διάθεση.

Ωστόσο οι ιδιότητες αλλά και η ευρύτερη προσφορά και συμβολή των βοτάνων στην υγεία και ευεξία του ανθρώπου δεν μας είναι γνωστές. Αυτός είναι και ο κύριος λόγος που επιλέχθηκε το θέμα αυτό ως ερευνητική εργασία.

3.3. ΠΛΑΙΣΙΟ-ΣΤΟΧΟΙ

Συλλογή βοτάνων και η μελέτη γύρω από τα βότανα.

3.4. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

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

3.5 ΤΟ ΒΟΤΑΝΟ ΤΟΥ ΘΑΡΡΟΥΣ

Το θυμάρι, το όνομα του οποίου προέρχεται από τη λέξη θυμός, που σημαίνει θάρρος, στη λαϊκή μας παράδοση συνδέεται με τη γενναιότητα. Θεωρείται τονωτικό του νευρικού συστήματος και χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις πνευματικής κατάπτωσης και άγχους, επειδή χαρίζει πνευματική διαύγεια. Ωστόσο, έχει την ιδιότητα να αυξάνει την πίεση του αίματος, γι' αυτό δεν πρέπει να λαμβάνεται από υπερτασικούς και κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Επίσης, σε πολύ υψηλές τοξικές δόσεις μπορεί να προκαλέσει πονοκέφαλο, ίλιγγο και νεφρικές διαταραχές.



3.6. ΤΟ ΓΛΥΚΟ ΑΓΧΟΛΥΤΙΚΟ

Η γλυκόριζα ή γλυκόριζα θεωρείται ότι ρυθμίζει την ενδοκρινική ισορροπία του οργανισμού, αλλά επειδή αυξάνει την πίεση του αίματος πρέπει να αποφεύγεται από τους υπέρτασικούς.

Δρα ως τονωτικό και συμβάλλει στην καταπολέμηση της κατάθλιψης και του άγχους. Αποτελεί, λοιπόν, μια γλυκιά λύση για πνευματική ισορροπία. Ωστόσο, καλό είναι να την αποφεύγουν όσοι έχουν υψηλό σάκχαρο, υπέρταση, προβλήματα στη χοληδόχο κύστη, ηπατική κίρρωση, νεφρική ανεπάρκεια, αλλά και οι εγκυμονούσες.



3.7. Η ΡΙΖΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

Το τζίνσενγκ, η πασίγνωστη κινεζική ρίζα, διεγείρει το νευρικό σύστημα, τονώνει τις σωματικές και διανοητικές λειτουργίες, ενώ χρησιμοποιείται ευρέως -ιδιαίτερα στην Ανατολή- ως αντικαταθλιπτικό.

Από την άλλη μεριά, όμως, η υπερβολική χρήση μπορεί να προκαλέσει νευρικότητα, υπερδιέγερση, καθώς και αύξηση της πίεσης, γι' αυτό και καλό είναι να αποφεύγεται σε περιπτώσεις υπέρτασης και να μη γίνεται χρήση του για μεγάλο χρονικό διάστημα χωρίς διαλείμματα.



3.8. ΤΟ ΒΟΤΑΝΙ ΤΗΣ ΨΥΧΗΣ

Το βαλσαμόχορτο είναι γνωστό με διαφορετικά ονόματα, όπως υπερικό το διάτρητο, σπαθόχορτο, βοτάνι του Αγίου Ιωάννη, και του αποδίδονται πολλές δράσεις: είναι διεγερτικό, τονωτικό, καταπολεμά την αϋπνία, τη νευρική και την ευερεθιστότητα. Επίσης, υπάρχουν ισχυρά επιστημονικά στοιχεία ότι είναι ήπιο αντικαταθλιπτικό, αποτελεσματικό στις περιπτώσεις μέτριας κατάθλιψης.

Το βαλσαμόχορτο φύεται σε πολλά μέρη της Ευρώπης, ενώ στην Κρήτη συναντάμε 9 διαφορετικά είδη του φυτού. Χρειάζεται, ωστόσο, μέτρο στη χρήση του, επειδή σε περίπτωση υπερβολικής λήψης μπορεί να προκαλέσει φωτοευαισθησία, ναυτία και ξηροστομία.



3.9. ΤΟ ΦΥΤΟ ΤΗΣ ΜΝΗΜΗΣ

Το Ginkgo biloba είναι ευρέως γνωστό ως το βότανο που ενισχύει τη μνήμη. Του αποδίδονται, ωστόσο, και πολλές ακόμη σημαντικές ιδιότητες, όπως η βελτίωση της διαταραγμένης ψυχικής ισορροπίας, η καταπολέμηση του άγχους, η δημιουργία αισθήματος ευεξίας, η ενίσχυση της συγκέντρωσης, η βελτίωση της διάθεσης και η πνευματική εγρήγορση.

Συνήθως, πωλείται σε κάψουλες και καλό είναι να λαμβάνεται σύμφωνα με τις οδηγίες του εκάστοτε σκευάσματος. Στις παρενέργειες της λήψης του αναφέρονται ο πονοκέφαλος, η ναυτία, η διάρροια, η ζάλη και η αλλεργική δερματίτιδα.



3.10. Ο ΚΡΙΝΟΣ ΤΗΣ ΧΑΡΑΣ

Ο κρόκος ή σαφράν είναι ένα είδος κρίνου που απαντάται σε πολλούς πολιτισμούς και στον οποίο αποδίδεται πλήθος ιδιοτήτων. Καταπολεμά το άγχος, βελτιώνει την εγκεφαλική λειτουργία, ενισχύει τη μνήμη, ενώ θεωρείται ότι έχει και αντιγηραντική δράση. Λέγεται ότι ο Δαλάι Λάμα τρώει κάθε πρωί μια μεγάλη κουταλιά κρόκου για μακροζωία και πνευματική διαύγεια, ενώ στην Ινδία προστίθεται κρόκος στα γαμήλια edésματα, για να είναι φωτεινή και ευτυχισμένη η ζωή του ζευγαριού. Στην αγορά θα βρούμε κρόκο σε νηματίδια και σε σκόνη. Μπορούμε είτε να ρίξουμε μια πρέζα στη σαλάτα είτε να βάλουμε λίγα νηματίδια κάτω από τη γλώσσα για άμεση απορρόφηση.



3.11. ΤΟ ΠΡΑΣΙΝΟ ΓΙΑΤΡΙΚΟ

Το πράσινο τσάι (από τα χλωρά φύλλα του φυτού *Camellia sinensis*) είναι πλούσιο σε φλαβονοειδή αντιοξειδωτικά. Έχει τονωτική και διεγερτική δράση, ενώ θεωρείται και ενισχυτικό της μνήμης. Επιπλέον, πλήθος ερευνών έχουν συσχετίσει την κατανάλωσή του με την πρόληψη των καρδιαγγειακών νοσημάτων, του διαβήτη, της υψηλής χοληστερίνης, ακόμη και με τον καλύτερο έλεγχο του βάρους. Η λήψη του με μέτρο είναι ασφαλής, αλλά σε περίπτωση κατάχρησης μπορεί να προκαλέσει ναυτία και ευερεθιστότητα



3.12. ΤΟ ΜΑΓΙΚΟ ΤΑΡΑΞΑΚΟ

Ιαματικό, θεραπευτικό, καταπληκτικό, μαγικό... Η πληθώρα των χαρακτηρισμών που αποδίδονται στο ταραξάκο οφείλεται στο γεγονός ότι έχει πολύπλευρη δράση: τονώνει τον οργανισμό, αλλά και την πνευματική διαύγεια, χαρίζει αίσθημα ευεξίας και βοηθά στην καλή ηπατική λειτουργία. Φύεται σε όλη την Ευρώπη, την Βόρεια Ασία και την Αμερική. Είναι ασφαλές βότανο με ήπια δράση.

3.13. ΤΟ ΒΟΤΑΝΟ ΤΩΝ ΠΡΩΤΟΠΛΑΣΤΩΝ

Το δεντρολίβανο λέγεται ότι είναι το δεύτερο βότανο μετά τη δάφνη που πήραν οι πρωτόπλαστοι μαζί τους όταν εκδιώχθηκαν από τον Παράδεισο. Θεωρείται ότι καταπολεμά την πνευματική κόπωση, καθώς και ότι ενισχύει τη συγκέντρωση και την αιμάτωση του εγκεφάλου. Μάλιστα, οι μαθητές στην αρχαία Ελλάδα φορούσαν στεφάνια από δεντρολίβανο όταν μελετούσαν για τις εξετάσεις τους, ώστε να αποδίδουν καλύτερα. Δεν συνιστάται η λήψη του κατά τη διάρκεια της κύησης, καθώς και η κατάχρηση, επειδή μπορεί να έχει την αντίθετη από την αναμενόμενη δράση (δυσκολία συγκέντρωσης, ακόμα και σπασμούς ή ίλιγγο).

3.14. ΑΡΩΜΑ ΕΥΤΥΧΙΑΣ

Η λεβάντα με το χαρακτηριστικά ευχάριστο άρωμά της είναι ένα βότανο που θεωρείται ότι βελτιώνει τη διάθεση, ηρεμεί τα νεύρα, είναι υπναγωγό, χαρίζει πνευματική διαύγεια και επιδρά καταπραϋντικά σε περιπτώσεις ανησυχίας, υπερέντασης και εκνευρισμού. Καλό είναι όμως να αποφεύγεται από όσους έχουν ευαίσθητο στομάχι, καθώς και από τις εγκύους.

3.15. ΏΝΕΙΡΑ ΕΥΤΥΧΙΑΣ

Σύμφωνα με τη λαϊκή μας παράδοση, αν κάποιος ονειρευτεί φρέσκο και ολόδροσο βασιλικό θα έχει ευχάριστα, ρομαντικά νέα, ενώ αν είναι νιόπαντρος θα έχει ευτυχισμένη ζωή. Ο βασιλικός βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος, βοηθά σε προβλήματα μνήμης και στην κατάθλιψη, καταπολεμά το άγχος και τη νευρική κατάσταση, ενώ λόγω της ιδιότητάς του να προκαλεί υπνηλία συμβάλλει σε έναν ήρεμο και καλό ύπνο. Θεωρείται ασφαλές βότανο, αλλά σε περίπτωση υπερβολικής λήψης μπορεί να έχει τις αντίθετες από τις αναμενόμενες δράσεις, δηλαδή να προκαλέσει υπερένταση και νευρική κατάσταση. Μια πολύ καλή ιδέα είναι να τον προσθέσουμε στο φαγητό, τις σάλτσες και τις σαλάτες μας.

3.16. ΧΑΛΑΡΩΣΗ ΚΑΙ ΗΡΕΜΙΑ

Η πασιφλόρα είναι ένα βότανο με κατευναστικές και ηρεμιστικές ιδιότητες που δρα ευεργετικά κατά του άγχους και της αϋπνίας, ενώ του αποδίδεται και αντικαταθλιπτική δράση. Η δράση της είναι πιο δυνατή από αυτήν του χαμομηλιού και του τίλιου. Είναι η κατάλληλη επιλογή για όσους αισθάνονται

πιεσμένοι και έχουν μελαγχολική διάθεση. Είναι ασφαλές βότανο, αλλά σε μεγάλη δόση μπορεί να μειώσει την πίεση του αίματος.

3.17. ΕΠΙΛΟΓΟΣ- ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ



Τέλος, τεράστια σημασία έχει η αιτιολογική θεραπεία, δηλαδή η εύρεση της αιτίας του άγχους. Για παράδειγμα, συχνή είναι η αγχώδης αντιδραστική νεύρωση – συχνά καταθλιπτικού τύπου – που σχετίζεται με απωθημένες εμπειρίες και αρνητικά συναισθήματα που ανάγονται συνήθως στην παιδική ηλικία π.χ. κάποιος καταπιεστικός ή αδιάφορος γονέας, διαζύγιο και γενικά προβλήματα στην σχέση με τους γονείς.

Έτσι, για την αντιμετώπιση του άγχους τεράστια σημασία έχει η αλλαγή του τρόπου ζωής, πάντα με αιτιολογική αντιμετώπιση του άγχους και όχι απλά με αντιμετώπιση των συμπτωμάτων του με φάρμακα. . Αναμφίβολα ένα φλιτζάνι με βασιλικό ή γλυκόριζα δεν έχει μαγικές ιδιότητες, είναι όμως ένας πολύτιμος σύμμαχος που θα μας φέρει πιο κοντά στην πνευματική ισορροπία και την ψυχική γαλήνη.

3.18. ΠΗΓΕΣ

<http://www.vita.gr/mindandbody/alternative/article/20497/ta-botana-ths-eytyxias/>

http://lykeio.karperou.gr/sites/default/files/project/votana_teliko_arheio_6.pdf

<http://www.slideshare.net/geormak/ss-16551721>