

Τα βότανα στο πέρασμα του χρόνου



ΟΜΑΔΑ 1η



Υπ. Καθηγήτρια: Σοφία Μπερδέ
Σχολικό έτος: 2014-2015

Υποενότητες:

1. Αλόη – Λεβάντα
2. Ιπποφαές – Κρόκος Κοζάνης
3. Μαντζουράνα – Ρίγανη
4. Δενδρολίβανο – Μέντα
5. Αρμπαρόριζα – Θυμαρί
6. Βαλεριάνα - Γιασεμί

Αλόη - Λεβάντα

- 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.
- Η *Λεβάντα* είναι φυτό **αρωματικό** και χρησιμοποιείται πάρα πολύ και ως αιθέριο έλαιο.
- Καταπραΰνει τους νευρόπτονους του στομάχου και ηρεμεί το νευρικό σύστημα, είναι ιδανικό για τις αϋπνίες και το στρες, βοηθά τις ημικρανίες και τους πονοκεφάλους.



Ιπποφαές – Κρόκος Κοζάνης



- Το όνομά του οφείλεται στα άρρωστα **άλογα του Μ. Αλεξάνδρου**, τα οποία έτρωγαν το φυτό και ανάρρωναν γρηγορότερα.
- Οι θρεπτικές ουσίες και τα φυτοχημικά συστατικά των καρπών του ιπποφαούς έχουν **θετική επίδραση** έναντι των φλεγμονών, του καρκίνου ή άλλων ασθενειών.
- Η ιστορία του κρόκου ξεκινάει από την **Ανατολή**.
- Οι **θεραπευτικές του ικανότητες** είναι να ανακουφίζει από τον στομαχόπονο, καταπραΰνει τους πόνους των νεφρών, διευκολύνει την πέψη.

Μαντζουράνα - Ρίγανη

- Το **ρόφημα** της *μαντζουράνας* βοηθάει κυρίως στη χώνεψη, στην απομάκρυνση τοξίνων από τον οργανισμό ή στην χαλάρωση και στην απομάκρυνση του άγχους. Γενικότερα, χρησιμοποιείται στην **φαρμακευτική** και στην **μαγειρική**.
- Η *ρίγανη* είναι **πολυετές φυτό**, ιθαγενές της νοτιοδυτικής Ασίας, της Ελλάδος και της Τουρκίας.
- Έχει τις χρήσεις στη **φαρμακευτική** και τη **μαγειρική**



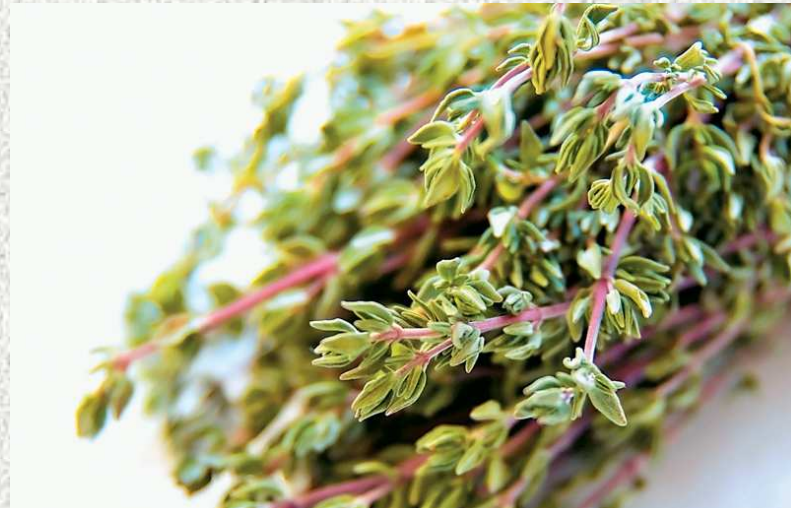
Δενδρολίβανο - Μέντα



- Το *δενδρολίβανο* είναι ένα πολύ **αρωματικό φυτό** με φρεσκάδα και ένταση στη γεύση. Τονώνει τη μνήμη, είναι εξαιρετικά αντιοξειδωτικό, τονωτικό και διεγερτικό, συνίσταται σε όσους κουράζονται πολύ τόσο σωματικά όσο και πνευματικά.
- Η *μέντα* είναι **υβρίδιο** που είναι πολύ διαδεδομένη στη νότια Ευρώπη. Χρησιμοποιείται κυρίως στη **φαρμακευτική** γιατί βοηθάει στην χώνεψη, αλλά και στη **μαγειρική** που χρησιμοποιείται ως αρωματικό συστατικό.

Αρμπαρόριζα - Θυμάρι

- Η αρμπαρόριζα είναι **αιιθαλές πολυετές φυτό**, ιθαγενές της νότιας Αφρικής, με ρωμαλέα και ζωηρή βλάστηση. Χρησιμοποιείται κυρίως στη **μαγειρική και στη φαρμακευτική** αλλά και ως **αιθέριο έλαιο** λόγω του έντονου αρώματός του.
- Το **θυμάρι** είναι **πολυετές φυτό**, ιθαγενές των περιοχών της Μεσογείου και Ιταλίας. Χρησιμοποιείται στη **φαρμακευτική** γιατί είναι ένα **ισχυρό αντισηπτικό βότανο**, αλλά και στην **μαγειρική**.



Βαλεριάνα – Γιασεμί



- Η βαλεριάνα είναι **σκληραγωγημένο πολυετές φυτό**, ιθαγενές της Ευρώπης και της δυτικής Ασίας. Στη φαρμακευτική χρησιμοποιείται για νευρασθένειες, πονοκέφαλο, λόξυγκα και βήχα. Ενώ το αιθέριο έλαιο της βαλεριάνας χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία.



- Το γιασεμί είναι φυλλοβόλο αναρριχώμενο, καταγόμενο από την **κεντρική Ασία**. Χρησιμοποιείται για **αρωματοθεραπεία** σε περιπτώσεις κατάθλιψης και αναπνευστικών προβλημάτων.

Σας ευχαριστούμε πολύ για την προσοχή σας

- Κωστοπούλου Αφροδίτη
- Μαντά Όλγα
- Λώλου Μαρία
- Μάθησης Αλέξανδρος
- Μάινα Δάφνη