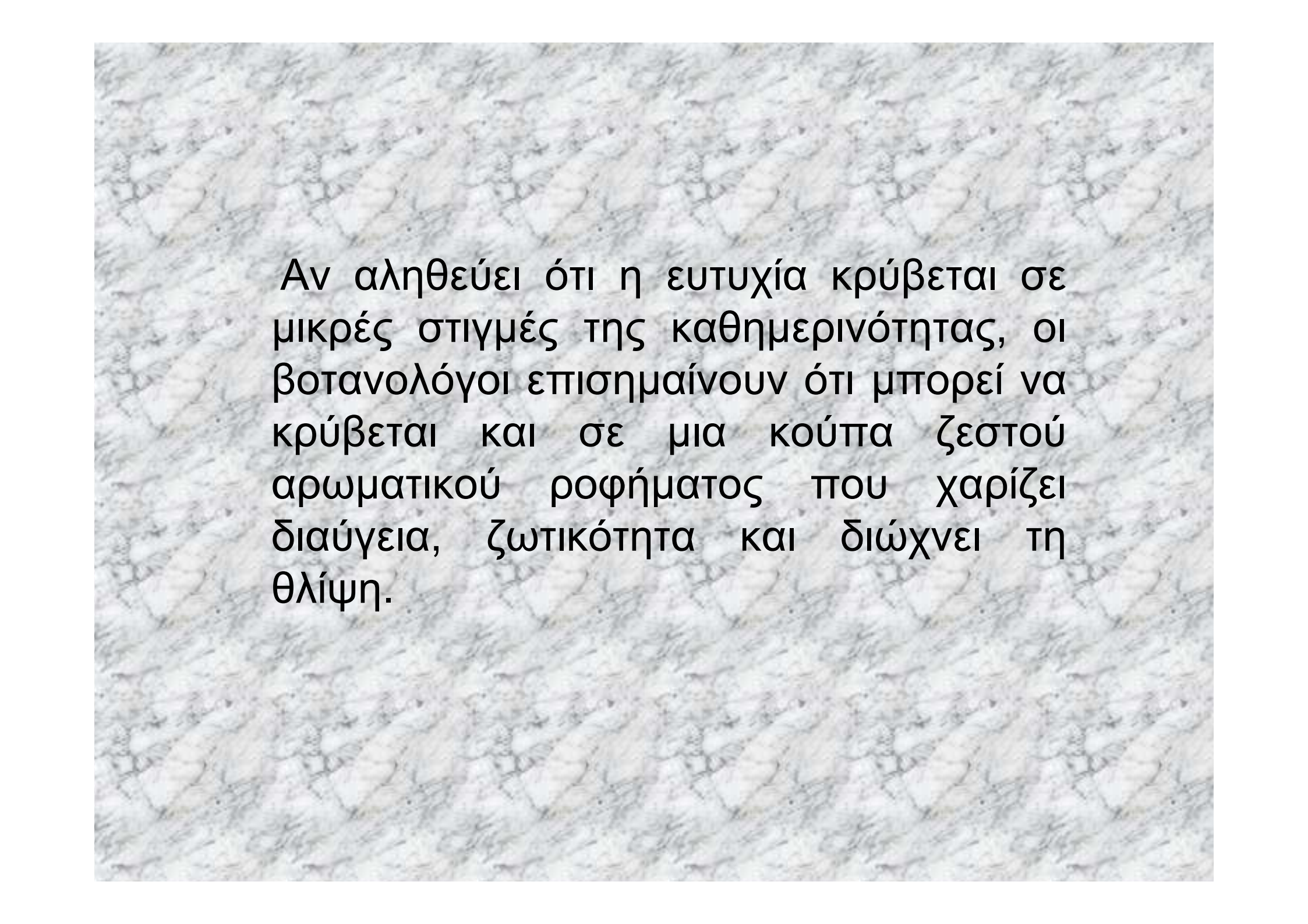


# Βότανα για καλή διάθεση



**ΟΜΑΔΑ 3η**

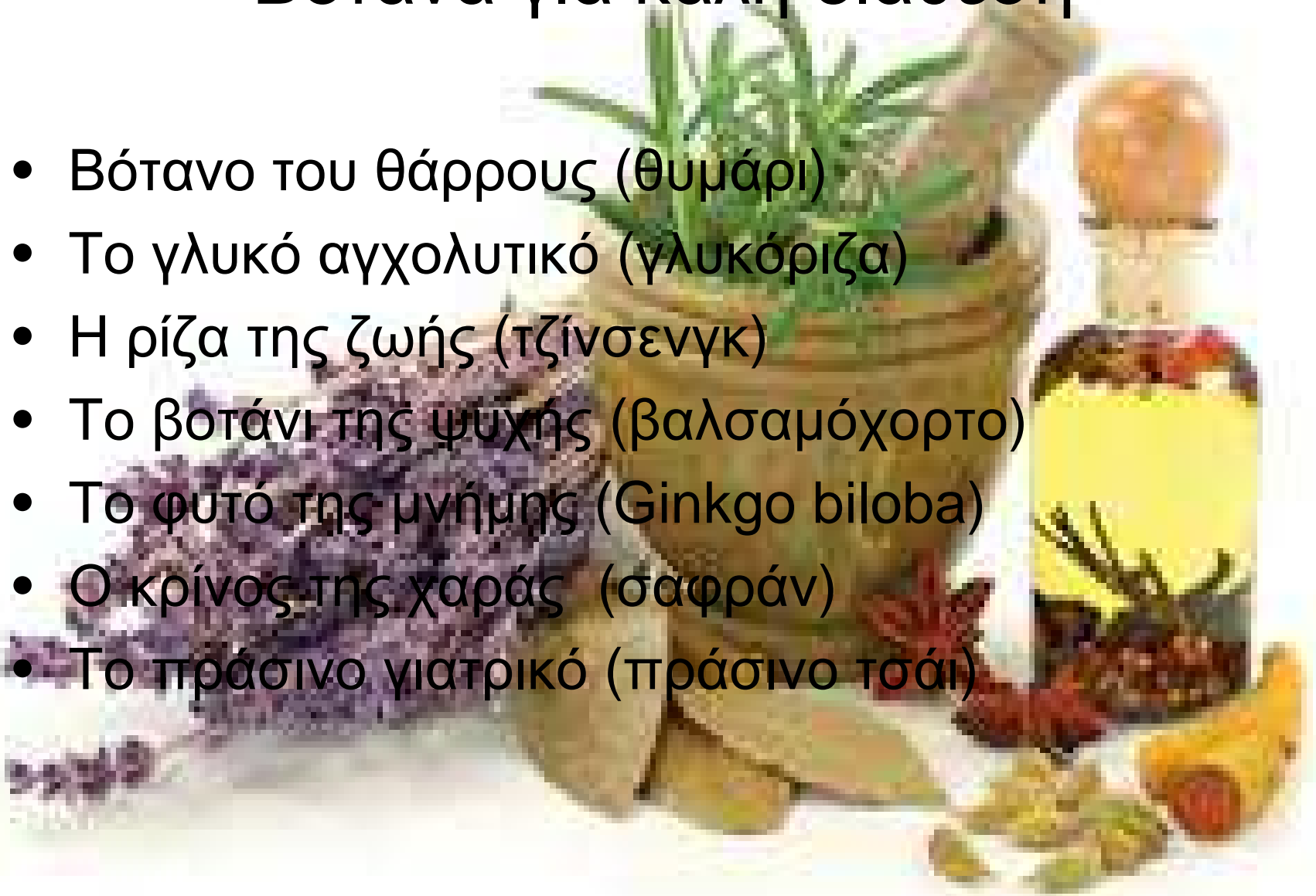
**Υπ. Καθηγήτρια: Σοφία Μπερδέ  
Σχολικό έτος: 2014-2015**

A microscopic image of plant tissue, likely a leaf cross-section, showing a complex network of cells. The cells are arranged in a somewhat regular pattern, with some larger, more rectangular cells and smaller, more rounded cells. The overall appearance is that of a dense, interconnected cellular structure.

Αν αληθεύει ότι η ευτυχία κρύβεται σε μικρές στιγμές της καθημερινότητας, οι βοτανολόγοι επισημαίνουν ότι μπορεί να κρύβεται και σε μια κούπα ζεστού αρωματικού ροφήματος που χαρίζει διαύγεια, ζωτικότητα και διώχνει τη θλίψη.

# Βότανα για καλή διάθεση

- Βότανο του θάρρους (θυμάρι)
- Το γλυκό αγχολυτικό (γλυκόριζα)
- Η ρίζα της ζωής (τζίνσενγκ)
- Το βοτάνι της ψυχής (βαλσαμόχορτο)
- Το φυτό της μνήμης (Ginkgo biloba)
- Ο κρίνος της χαράς (σαφράν)
- Το πράσινο γιατρικό (πράσινο τσάι)



# Βότανο του θάρρους

- 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
- Χαρίζει πνευματική διαύγεια.
- Έχει την ιδιότητα να αυξάνει την πίεση του αίματος.
- Σε πολύ υψηλές τοξικές δόσεις μπορεί να προκαλέσει πονοκέφαλο, ίλιγγο και νεφρικές διαταραχές.





# Το γλυκό αγχολυτικό

- Η γλυκόριζα ή γλυκόριζα θεωρείται ότι ρυθμίζει την ενδοκρινική ισορροπία του οργανισμού.
- Δρα ως τονωτικό και συμβάλλει στην καταπολέμηση της κατάθλιψης και του άγχους.
- Αποτελεί, λοιπόν, μια γλυκιά λύση για πνευματική ισορροπία.



# Η ρίζα της ζωής

- Το όνομα «Ginseng» έχει κινεζική προέλευση και ετυμολογικά σημαίνει «ανθρώπινη ρίζα», εξαιτίας του χαρακτηριστικού διχλωτού σχήματος που έχει η ρίζα του, η οποία θυμίζει ανθρώπινα πόδια.
- Οι αρχαίοι Έλληνες, το θεωρούσαν φάρμακο για όλες τις αρρώστιες.
- Αποτελεί και σήμερα ένα από τα πιο διαδεδομένα βότανα στον κόσμο



# Το βοτάνι της ψυχής

- το βαλσαμόχορτο από την αρχαιότητα είναι γνωστό για την αποτελεσματική αντιμετώπιση δερματολογικών προβλημάτων.
- Είναι ένα από τα βότανα που έχουν ιδιαίτερα ενθαρρυντικά αποτελέσματα στην αντιμετώπιση της ήπιας και μέτριας κατάθλιψης.



# Το φυτό της μνήμης

- Το Ginkgo Biloba χρησιμοποιείται παραδοσιακά για τη θεραπεία της αρτηριακής ανεπάρκειας.
- Βοηθώντας στη βελτίωση της κυκλοφορίας σε όλα τα μέρη του σώματος συμπεριλαμβανομένου του εγκεφάλου
- Επίσης, βοηθά στην πρόληψη των δυσμενών επιδράσεων του παράγοντα ενεργοποίησης των αιμοπεταλίων (PAF) σε αρκετούς ιστούς του σώματος.





# Ο κρίνος της χαράς

- Ο κρίκος 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.



# Το πράσινο γιατρικό

- Το πράσινο τσάι είναι πλούσιο σε φλαβονοειδή αντιοξειδωτικά.
- Έχει τονωτική και διεγερτική δράση, ενώ θεωρείται και ενισχυτικό της μνήμης.
- Η λήψη του με μέτρο είναι ασφαλής, αλλά σε περίπτωση κατάχρησης μπορεί να προκαλέσει ναυτία και ευερεθιστότητα.



# ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ

- Χριστίνα Κυπριανίδη
- Κωνσταντίνος Κωνσταντόπουλος
- Χρήστος Λιόσης
- Κωνσταντίνα Μητροπούλου
- Κωνσταντίνος Κατσιγιάννης
- Εύα Μεντζίνη
- Βασίλης Οικονομόπουλος