

Πρότυπο Επαγγελματικό Λύκειο (Π.ΕΠΑ.Λ)
Ταύρου

Τα Θεραπευτικά βότανα στη ζωή μας

Ομάδα 2^η
Σχολικό έτος 2023-2024

Υπεύθυνοι εκπαιδευτικοί: Γιώτα Ν., Ανδρίτσου Π., Ρόρρη Α.



Καλέντουλα



► Ιδιότητες

- Αντιφλεγμονώδης: Μειώνει τη φλεγμονή και τον ερεθισμό του δέρματος.
- Αντισηπτική: Καταπολεμά βακτήρια και λοιμώξεις.
- Επούλωση: Επιταχύνει την επούλωση πληγών και εγκαυμάτων.

► Χρήσεις

- Εφαρμογή σε αλοιφές και κρέμες για δερματικά προβλήματα.
- Χρήση σε εγχύματα για την ανακούφιση από πονόλαιμο και γαστρεντερικές διαταραχές.

Καλέντουλα

Καλλιέργεια

- **Έδαφος:** Προτιμά καλά στραγγιζόμενο και πλούσιο σε οργανική ύλη έδαφος.
- **Ηλιοφάνεια:** Αναπτύσσεται καλύτερα σε ηλιόλουστες θέσεις.
- **Σπορά:** Σπέρνεται απευθείας στο έδαφος την άνοιξη ή το φθινόπωρο. Οι σπόροι πρέπει να τοποθετούνται σε βάθος 0,5-1 εκατοστό.

Φροντίδα

- **Πότισμα:** Χρειάζεται τακτικό πότισμα, διατηρώντας το έδαφος υγρό αλλά όχι πλημμυρισμένο.
- **Λίπανση:** Εφαρμογή οργανικών λιπασμάτων βοηθά στην ανάπτυξη.
- **Αραίωση:** Η αραίωση των φυτών όταν είναι νεαρά βοηθά στην καλύτερη ανάπτυξή τους.



Καλέντουλα

Οφέλη



- ▶ **Αντιφλεγμονώδης Δράση:**
Μειώνει τις φλεγμονές στο δέρμα και στους ιστούς.
- ▶ **Επούλωση Πληγών:**
Επιταχύνει την επούλωση πληγών, εγκαυμάτων και ελκών.
- ▶ **Αντισηπτική Δράση:**
Καταπολεμά βακτήρια και προλαμβάνει λοιμώξεις.
- ▶ **Δερματική Αναζωογόνηση:**
Χρησιμοποιείται σε καλλυντικά προϊόντα για τη φροντίδα του δέρματος.

Λεβάντα



► Ιδιότητες

- Καταπραϋντική: Ανακουφίζει από άγχος και στρες.
- Αντισηπτική: Προστατεύει από μικροβιακές λοιμώξεις.
- Αναλγητική: Μειώνει τους πόνους και τις φλεγμονές.

► Χρήσεις

- Χρήση σε αρωματοθεραπεία για χαλάρωση και ύπνο.
- Εφαρμογή σε αιθέρια έλαια για ανακούφιση από πονοκεφάλους και μυϊκούς πόνους.

Λεβάντα

Καλλιέργεια

- ▶ **Έδαφος:** Προτιμά ελαφρύ, καλά στραγγιζόμενο έδαφος, με υψηλή περιεκτικότητα σε άμμο ή χαλίκι.
- ▶ **Ηλιοφάνεια:** Απαιτεί πλήρη ηλιοφάνεια.
- ▶ **Σπορά:** Μπορεί να σπαρθεί την άνοιξη ή να πολλαπλασιαστεί με μοσχεύματα. Οι σπόροι χρειάζονται 2-4 εβδομάδες για να βλαστήσουν.

Φροντίδα

- ▶ **Πότισμα:** Προτιμά ξηρό κλίμα και χρειάζεται ελάχιστο πότισμα.
- ▶ **Κλάδεμα:** Κλάδεμα το φθινόπωρο για να διατηρηθεί το σχήμα και να προαχθεί η ανάπτυξη.
- ▶ **Λίπανση:** Δεν απαιτεί έντονη λίπανση, αλλά μπορεί να επωφεληθεί από οργανικά λιπάσματα.



Λεβάντα

Οφέλη



- ▶ **Καταπραϋντική Δράση:**
Ανακουφίζει από άγχος και στρες, προάγοντας τη χαλάρωση.
- ▶ **Αναλγητική Δράση:** Μειώνει τους πόνους και τους μυϊκούς σπασμούς.
- ▶ **Αντισηπτική Δράση:**
Προστατεύει από μικροβιακές λοιμώξεις.
- ▶ **Βελτίωση Ύπνου:**
Χρησιμοποιείται στην αρωματοθεραπεία για καλύτερο ύπνο.

Χαμομήλι



Ιδιότητες

- Καταπραϋντική: Ανακουφίζει από άγχος και αϋπνία.
- Αντιφλεγμονώδης: Μειώνει τις φλεγμονές και τον πόνο.
- Πτεπτική: Βελτιώνει την πέψη και ανακουφίζει από γαστρεντερικές διαταραχές.

Χρήσεις

- Κατανάλωση ως τσάι για χαλάρωση και βελτίωση της πέψης.
- Χρήση σε αλοιφές για τη φροντίδα του δέρματος και την ανακούφιση από ερεθισμούς.

Χαμομήλι

Καλλιέργεια

- ▶ **Έδαφος:** Προτιμά καλά στραγγιζόμενο και μέτρια πλούσιο έδαφος.
- ▶ **Ηλιοφάνεια:** Αναπτύσσεται καλύτερα σε ηλιόλουστες ή ημισκιερές θέσεις.
- ▶ **Σπορά:** Σπέρνεται απευθείας στο έδαφος την άνοιξη ή το φθινόπωρο. Οι σπόροι πρέπει να τοποθετούνται στην επιφάνεια του εδάφους και να καλύπτονται ελαφρά με χώμα.

Φροντίδα:

- ▶ **Πότισμα:** Χρειάζεται τακτικό πότισμα, ιδίως κατά τη διάρκεια ξηρών περιόδων.
- ▶ **Αραίωση:** Αραίωση των φυτών για να έχουν χώρο να αναπτυχθούν.
- ▶ **Λίπανση:** Εφαρμογή οργανικών λιπασμάτων βοηθά στην ανάπτυξη.



Χαμομήλι



Οφέλη

- ▶ **Καταπραϋντική Δράση:** Ανακουφίζει από άγχος, νευρικήτητα και αϋπνία.
- ▶ **Αντιφλεγμονώδης Δράση:** Μειώνει τις φλεγμονές στον οργανισμό.
- ▶ **Πεπτική Υγεία:** Βελτιώνει την πέψη και ανακουφίζει από γαστρεντερικές διαταραχές.
- ▶ **Αντιοξειδωτική Δράση:** Προστατεύει τα κύτταρα από την οξειδωτική βλάβη.

Φασκόμηλο



Ιδιότητες

- Αντιοξειδωτική: Προστατεύει τα κύτταρα από οξειδωτική βλάβη.
- Αντιμικροβιακή: Καταπολεμά βακτήρια και μύκητες.
- Ορμονική: Ρυθμίζει τα επίπεδα των ορμονών και ανακουφίζει από συμπτώματα εμμηνόπαυσης.

Χρήσεις

- Χρήση σε εγχύματα για την ανακούφιση από πονόλαιμο και φλεγμονές στο στόμα.
- Κατανάλωση ως τσάι για την ενίσχυση της μνήμης και της συγκέντρωσης.

Φασκόμηλο

Καλλιέργεια:

- ▶ **Έδαφος:** Προτιμά καλά στραγγιζόμενο και ελαφρώς αλκαλικό έδαφος.
- ▶ **Ηλιοφάνεια:** Απαιτεί πλήρη ηλιοφάνεια.
- ▶ **Σπορά:** Μπορεί να σπαρθεί την άνοιξη ή να πολλαπλασιαστεί με μοσχεύματα. Οι σπόροι χρειάζονται 2-3 εβδομάδες για να βλαστήσουν.

Φροντίδα:

- ▶ **Πότισμα:** Χρειάζεται μέτριο πότισμα, αποφεύγοντας την υπερβολική υγρασία.
- ▶ **Κλάδεμα:** Κλάδεμα την άνοιξη για να διατηρηθεί το σχήμα και να προαχθεί η ανάπτυξη.
- ▶ **Λίπανση:** Προτιμά οργανικά λιπάσματα και κομπόστ.



Φασκόμηλο



Οφέλη

- ▶ **Αντιοξειδωτική Δράση:** Προστατεύει τα κύτταρα από οξειδωτική βλάβη.
- ▶ **Αντιμικροβιακή Δράση:** Καταπολεμά βακτήρια και μύκητες.
- ▶ **Ρύθμιση Ορμονών:** Ανακουφίζει από τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης και ρυθμίζει τα επίπεδα των ορμονών.
- ▶ **Βελτίωση Μνήμης:** Συμβάλλει στη βελτίωση της μνήμης και της συγκέντρωσης.

Τσουκνίδα

Ιδιότητες

- Αντιφλεγμονώδης: Μειώνει τη φλεγμονή και τον πόνο.
- Διουρητική: Βοηθά στην αποτοξίνωση του οργανισμού.
- Αιμοστατική: Ενισχύει την κυκλοφορία του αίματος και καταπολεμά την αναιμία.



Χρήσεις

- Κατανάλωση ως τσάι για την αποτοξίνωση και την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος.
- Εφαρμογή σε καταπλάσματα για την ανακούφιση από μυϊκούς πόνους και αρθρίτιδα.



Τσουκνίδα



Καλλιέργεια

- **Έδαφος:** Αναπτύσσεται καλύτερα σε υγρό, καλά στραγγιζόμενο έδαφος πλούσιο σε άζωτο.
 - **Ηλιοφάνεια:** Προτιμά ημισκιερές θέσεις, αν και μπορεί να αντέξει και τον πλήρη ήλιο.
 - **Σπορά:** Σπέρνεται την άνοιξη απευθείας στο έδαφος. Οι σπόροι πρέπει να καλύπτονται ελαφρά με χώμα.
- ## Φροντίδα

- **Πότισμα:** Χρειάζεται τακτικό πότισμα, ιδίως κατά τη διάρκεια ξηρών περιόδων.
- **Αραίωση:** Αραίωση των φυτών για να έχουν χώρο να αναπτυχθούν.
- **Λίπανση:** Προτιμά λιπάσματα πλούσια σε άζωτο.

Τσουκνίδα

Οφέλη

- ▶ **Αντιφλεγμονώδης Δράση:** Μειώνει τις φλεγμονές και τους πόνους στις αρθρώσεις.
- ▶ **Διουρητική Δράση:** Βοηθά στην αποβολή τοξινών και στην αντιμετώπιση της κατακράτησης υγρών.
- ▶ **Αντιισταμινική Δράση:** Ανακουφίζει από αλλεργικές αντιδράσεις.
- ▶ **Αντιρρευματική Δράση:** Χρησιμοποιείται για την ανακούφιση από ρευματικούς και αρθριτικούς πόνους.



