

Βότανα

Τα βότανα είναι
ο φίλος των
θεραπευτών και
ο έπαινος των
μαγείρων



Περί βοτάνων...

Στο πέρασμα των χρόνων ο άνθρωπος άρχισε να ξεχνά τις θεραπείες της φύσης και προτίμησε να στρέψει το ενδιαφέρον του στα κατασκευάσματα των χημικών εργαστηρίων. Η φύση όμως παίρνει τη ρεβάνς καθώς ανακαλύπτουμε ξανά λίγο λίγο τις ευεργετικές ιδιότητες των φυτών. Το μυστικό της υγείας και της ομορφιάς βρίσκεται καλά κρυμμένο στα βότανα, τα αυτοφυή δηλαδή φυτά και ιδίως αυτά που φυτρώνουν στους καλλιεργήσιμους 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, μα χαρίζουν ωφέλεια και μας φτιάχνουν τη διάθεση. Όπως τα ήξεραν οι παλιοί...

Ιστορία των βοτάνων

Στα αρχαία χρόνια πίστευαν πως ο Προμηθέας ήταν αυτός που δίδαξε τους ανθρώπους πώς να χρησιμοποιούν τα βότανα για θεραπευτικούς σκοπούς. Ο βαθύτερος γνώστης όμως των βοτάνων ήταν ο κένταυρος Χείρων. Βότανα, όπως το Κενταύριον και το Χειρώνιον φέρουν ακόμα το όνομά του. Οι πληροφορίες που έχουμε για τη χρήση των βοτάνων από τα αρχαία χρόνια είναι αρκετές. Έχουν βρεθεί πινακίδες που αναφέρονται σε βότανα στα ανάκτορα της Κνωσού, της Πύλου, των Μυκηνών.



Αποτέλεσαν πρώτη ύλη στη βιοτεχνική παραγωγή, στην ιατρική, στην αρωματοποιία, τη βαφική, πιθανότατα και στην κουζίνα. Ακόμα, βρίσκουμε βότανα και σε προσφορές σε θεούς ή σε νεκρούς. Αναφορές για τα βότανα βρίσκουμε ακόμη σε αιγυπτιακούς παπύρους και συμπεραίνουμε ότι τα χρησιμοποιούσαν για τις θεραπευτικές τους ιδιότητες εδώ και 4.000 χρόνια. Επίσης οι Κινέζοι, οι Βαβυλώνιοι και οι Σουμέριοι εκτιμούσαν τη θεραπευτική τους αξία.

Ιδιότητες βοτάνων στις μέρες μας και στο παρελθόν

- Αμυγδαλιά: Η εξημερωμένη Αμυγδαλιά ήταν ευρέως γνωστή στους Εβραίους από τον 16ο π.χ. αιώνα. Όταν πέθανε ο Αιγύπτιος βασιλιάς Τουταγχαμών γύρω στο 1325 π.Χ. τα αμύγδαλα ήταν μία από τις τροφές που τοποθετήθηκαν στον περίφημο τάφο του, για να τον τρέφουν στη μετά θάνατο ζωή του. Από την Ελλάδα διαδόθηκε στην Ιταλία κατά τον 2ο π.Χ. αιώνα.

Χρήση:

- Επάλειψη στις χιονίστρες
- Παρασκευή γαλακτωμάτων
- Αρωματισμό ποτών και γλυκών
- Μαλακτικό για τα εγκαύματα
- Αντιπυρετικό



Βασιλικός

Ο βασιλικός έχει σημαντικό ρόλο στην Ελληνική λαϊκή και θρησκευτική παράδοση. Σύμφωνα με αυτή το φυτό φύτρωσε στο χαμένο τάφο του Χριστού και η έντονη μυρωδιά του έγινε αφορμή να ανακαλυφθεί. Η Αγία Ελένη οδηγήθηκε στον Τίμιο Σταυρό από το έντονο άρωμα του βασιλικού που φύτρωσε δίπλα του. Την ονομασία του το φυτό την πήρε από το «βασιλιάς» και βασιλιάς είναι ο Ιησούς Χριστός. Στα Θεοφάνια ο ιερέας ραίνει τους πιστούς με αγιασμό βουτώντας ένα κλαδί βασιλικό μέσα στο άγιασμα. Στη γιορτή της Υψώσεως του Τίμιου Σταυρού στις 14 Σεπτεμβρίου στις εκκλησίες μοιράζεται βασιλικός. 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.

Χρήση:

- Καταπραΐνει το στομαχόπονο και το πονοκέφαλο
- Ανοίγει την όρεξη
- Έχει τονωτικές και σπασμολυτικές ιδιότητες
- Τα φύλλα του σε πληγές τραβούν το δηλητήριο

Στην αρχαιότητα τον χρησιμοποιούσαν ως επίθεμα μετά από δάγκωμα εντόμου, σκορπιού και εντόμου.



Ελιά

Η ελιά είναι γνωστή από τους αρχαιότατους χρόνους, και πιθανότατα κατάγεται από το χώρο της ανατολικής Μεσογείου. Σύμφωνα με την αρχαία ελληνική παράδοση, πατρίδα της ελιάς είναι η Αθήνα και η πρώτη ελιά φυτεύτηκε από την Αθήνα στην Ακρόπολη. Οι Έλληνες ήταν ο πρώτος λαός που καλλιέργησε την ελιά στον ευρωπαϊκό μεσογειακό χώρο. Την μετέφεραν είτε Έλληνες άποικοι είτε Φοίνικες έμποροι.

Χρήση:

➤ Η μούργα του λαδιού (το κατακάθι) χρησιμοποιείται στη σαπωνοποιία και στη φαρμακοβιομηχανία.

➤ Έχει

- αντισηπτική
- ηρεμιστική
- αντιπυρετική ενέργεια

➤ Διαλύει τη χοληστερίνη

➤ Καταπολεμά την οστεοπόρωση

➤ Καταπραΐνει τη φαγούρα



Κυπαρίσσι

Ο Κυπάρισσος ήταν σύμφωνα με τη μυθολογία ένας νέος από τη Τζια, που όταν πέθανε, ήταν θλιμμένος, γιατί χωρίς να το θέλει σκότωσε το αγαπημένο του ελάφι αλλά παρακάλεσε τον Απόλλωνα να διατηρήσει τη λύπη του. Κι έτσι αυτός τον μεταμόρφωσε σε δέντρο. Γι' αυτό κάποιοι λένε πως φυτεύουμε κυπαρίσσι στα νεκροταφεία.

Χρήση:

- Σταματάει την τριχόπτωση
- Διώχνει τις μύγες και τα κουνούτσια
- Είναι αποσμητικό
- Είναι διουρητικό
- Ισορροπεί το νευρικό σύστημα



Λεμονιά

Το λεμόνι είναι καλλιεργημένο υβρίδιο που προέρχεται από άγριες ποικιλίες όπως το κίτρο και το μανταρίνι. Είναι άγνωστο πού και πότε έγινε αυτή η διασταύρωση. Οι αρχαίοι έλεγαν τον καρπό της «Περσικό μήλο» επειδή πρωτοήρθε από την Περσία στην Ελλάδα. Στο Β' Παγκόσμιο Πόλεμο οι Σοβιετικοί το έδιναν στους στρατιώτες τους σε σκόνη για δυναμωτικό.

Χρήση:

- Σε φαγητά
- Αντιμολυσματική ικανότητα
- Διαλύει τις πέτρες των νεφρών
- Κατεβάζει τον πυρετό
- Διώχνει τη δίψα
- Χρησιμοποιείται στα εγκαύματα και στις χιονίστρες
- Εξαφανίζει τις φακίδες
- Καθαρίζει και λευκαίνει το δέρμα



Μαϊντανός

Ήταν γνωστός στους αρχαίους Έλληνες που τον χρησιμοποιούσαν ως αρωματικό βότανο αλλά και ως φάρμακο σε διάφορες παθήσεις. Παρόλα αυτά δεν έτρωγαν τον μαϊντανό. Οι αρχαίοι Ρωμαίοι έτρωγαν, φορούσαν στεφάνια στα κεφάλια τους για να απορροφά τις αναθυμιάσεις του κρασιού και να αποφεύγουν το μεθύσι.

Χρήση:

- Διώχνει τις πέτρες και τα αρθρικά
- Έχει τονωτικές, ανακουφιστικές ιδιότητες
- Χρησιμοποιείται στην ομοιοπαθητική Ιατρική
- Καθαρίζει τον οργανισμό από τοξίνες
- Σκοτώνει τις ψείρες
- Θεραπεύει μώλωπες
- Προλαβαίνει την τριχόπτωση



Σκόρδο

Από τα αρχαία χρόνια και το Μεσαίωνα το σκόρδο θεωρούνταν ως εξαιρετο φάρμακο το χρησιμοποιούσαν και στη μαγειρική. Επίσης, το είχαν ως φυλακτό ενάντια στα κακά δαιμόνια και τους βρικόλακες καθώς και κατά του ματιάσματος. Υπάρχουν πολλές λαϊκές παραδόσεις σχετικά με το σκόρδο.

Χρήση:

- Είναι χρήσιμο για το άσθμα την υπέρταση και τον καρκίνο
- Στα φαγητά

Στην κατανάλωση του πρέπει να υπάρχει μέτρο γιατί η υπερβολική χρήση μπορεί να προκαλέσει μεγάλη πτώση της πίεσης και είναι απαγορευτικό σε υποτασικά άτομα. Μεγάλη χρήση μπορεί επίσης να προκαλέσει διάρροια και εμετό.



Α' ΟΜΑΔΑ

«Τα θυμαράκια»

- Τσόρβα Βάσια
- Τζουβάρας Γιώργος
- Βαρζακάνος Χάρης
- Μπακολουκά Κων/να