

ΚΑΛΙΕΡΓΕΙΑ ΒΟΤΑΝΩΝ



Τα αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά είχαν μια ιδιαίτερη θέση στη ζωή όλων των λαών και όλων των εποχών. Οι θεραπευτικές τους ιδιότητες ήταν γνωστές από τους αρχαίους χρόνους. Οι Έλληνες, οι Κινέζοι, οι Σουμέριοι, οι Βαβυλώνιοι, οι Αιγύπτιοι αναγνώριζαν την αξία τους.

**Η χρήση των αρωματικών και
φαρμακευτικών φυτών συνεχίζεται
έως τις μέρες μας, ενώ η επιστήμη
μελετά τα φυτά προκειμένου να
επιβεβαιώσει ή και να ανακαλύψει τις
ιδιότητές τους, να διασφαλίσει τα
ποιοτικά τους χαρακτηριστικά και να
τεκμηριώσει τη χρήση τους στις
βιομηχανίες φαρμάκων, τροφίμων
και καλλυντικών. Η Ελλάδα έχει
εξαιρετικά πλούσια χλωρίδα σε
ποικιλότητα και είδη αρωματικών
φαρμακευτικών φυτών.**

**Οι ευνοϊκές
κλιματολογικές και
εδαφολογικές συνθήκες
της χώρας μας, την
καθιστούν ιδανική για την
εξάπλωση και
μεγιστοποίηση των
καλλιεργειών των
περισσότερο γνωστών και
εμπορικών ειδών
αρωματικών
φαρμακευτικών φυτών.**



**Ακόμη, το
ξηροθερμικό
μεσογειακό
κλίμα ευνοεί
πολύ την
παραγωγή
αρωματικών
φυτών
πλούσιων σε
αιθέρια έλαια.**



Συλλογή βοτάνων



Τα άτομα που επιθυμούν να συλλέγουν τα θεραπευτικά φυτά που υπάρχουν στη φύση πρέπει απαραίτητα να γνωρίζουν κάποιες λίγες έννοιες της φυτικής ανατομίας και να μάθουν κάποια πράγματα γύρω από τη δομή τους, τα όργανά τους και τις λειτουργίες τους.

**Η συλλογή δεν
πρέπει να γίνεται
όταν βρέχει,
υπάρχει ομίχλη ή
γενικότερα ο
καιρός είναι
υγρός.**



Πρέπει να επιλέγονται μόνο τα υγιή και πολύ καθαρά φυτά. Τα αλλοιωμένα, ακάθαρτα, με τραύματα ή με σκόνη πρέπει να απορρίπτονται. Είναι πολύ σημαντικό να μην πλένονται, εκτός από τις ρίζες και τους βολβούς.

Προσοχή στη μόλυνση. Είναι σημαντικό να παρατηρούμε το έδαφος που φύονται, το οποίο πρέπει να βρίσκεται όσο το δυνατόν πιο μακριά από αυτοκινητόδρομους, εργοστάσια ή κάθε άλλη εστία μόλυνσης.



Η ηλικία των φυτών έχει ιδιαίτερη επίδραση στην περιεκτικότητά τους σε δραστικές ουσίες. Κατά συνέπεια στις ιδιότητες τους που μας χρησιμεύουν.

Ένα παράδειγμα, πιθανά πολύ γνωστό, είναι το μαρούλι το οποίο την πρώτη περίοδο ανάπτυξης, πριν την ανθοφορία, είναι βρώσιμο και έχει ιδιότητες ελαφρώς καταπραϋντικές.



ΚΥΡΙΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ ΒΟΤΑΝΩΝ



Χαλαρώνουν τους ιστούς και τα όργανα που βρίσκονται σε υπέρταση, ιδίως τους μύες και το νευρικό σύστημα.

Διεγείρουν τους ιστούς και τα όργανα με ατονία, όπως το νωθρό έντερο, το συκώτι κ.α.

Έχουν στυπτική δράση. Προκαλούν τη συστολή των υπερβολικά χαλαρών ιστών, όπως οι μύες, τα αιμοφόρα αγγεία και οι βλεννώδεις μεμβράνες.

Έχουν ηρεμιστική επίδραση σε περιοχές με υπερδιέγερση, όπως το έντερο και το νευρικό σύστημα. Κάνουν άριστη αποτοξίνωση. Ενισχύουν την αποβολή αχρήστων υλικών και δηλητηρίων από το συκώτι, το έντερο, τα νεφρά, τους πνεύμονες και το δέρμα.

Βοηθούν στην καταπολέμηση των λοιμώξεων χάρη στις αντισηπτικές, αντιβιοτικές και μυκητοκτόνες ιδιότητες τους, καθώς και μέσω της διέγερσης των αμυντικών μηχανισμών του οργανισμού.

Ενισχύουν την κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου στον οργανισμό.

Υποβοηθούν την όρεξη και την πέψη και διεγείρουν την απορρόφηση και αφομοίωση των θρεπτικών συστατικών. Επιπλέον παρέχουν πολλά θρεπτικά συστατικά.

Καταπραΰνουν τις βλεννώδεις μεμβράνες, επομένως μειώνουν τους ερεθισμούς και τις φλεγμονές. Ρυθμίζουν την παραγωγή ορμονών, καθώς και την δράση αυτών στον οργανισμό.

΄Α ΛΥΚΕΙΟΥ "ΤΑ ΘΥΜΑΡΑΚΙΑ"

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΜΠΑΚΟΛΟΥΚΑ

ΤΣΟΡΒΑ ΒΑΣΙΑ

ΧΑΡΗΣ ΒΑΡΖΑΚΑΝΟΣ

ΤΖΟΥΒΑΡΑΣ ΓΙΩΡΓΩΣ