

Διευκρινήσεις – Οδηγίες

Οι πληροφορίες για τις ιδιότητες & χρήσεις των βοτάνων, συγκεντρώθηκαν από τους μαθητές του τμήματος Β΄ Τεχν. Φυτικής παραγωγής & Γ΄ Έργων Τοπίου & Περιβάλλοντος που συμμετείχαν στο Περιβαλλοντικό πρόγραμμα. Οι πηγές που χρησιμοποιήθηκαν είναι το διαδίκτυο, βιβλία, περιοδικά.

Η χρήση των βοτάνων, πρέπει να γίνεται με σύνεση και κατάλληλη πληροφόρηση για να έχουμε θετικά αποτελέσματα.

Δράσεις Ομάδας

- Αναζήτηση και συλλογή πληροφοριών για τα αρωματικά φυτά και τα βότανα στο Διαδίκτυο και άλλες πηγές
- Φύτευση αρωματικών φυτών σε γλάστρες.
- Δημιουργία και μορφοποίηση αρχείου κειμένου με τις πληροφορίες και τις εικόνες που αποθησαυρίστηκαν.
- Δημιουργία και μορφοποίηση αρχείου παρουσιάσεων με τις πληροφορίες και τις εικόνες που αποθησαυρίστηκαν.
- Δημιουργία βραχόκηπου στην αυλή του σχολείου μας.
- Φύτευση, περιποίηση και συντήρηση του βραχόκηπου

ΟΜΑΔΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΤΜΗΜΑΤΑ:

Β΄ ΤΕΧΝ. ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΑΡ/ΓΗΣ
Γ΄ ΕΡΓΩΝ ΤΟΠΙΟΥ & ΠΕΡ/ΝΤΟΣ

ΑΓΓΕΛΟΥΛΗ- ΓΑΛΑΝΗ-ΔΙΧΡΗ
ΚΑΦΦΕΣ -ΚΑΜΠΟΥΡΟΓΙΑΝΝΗΣ
ΘΕΟΔΩΡΟΥ -ΚΩΝΣΤΑΝΤΟΥΛΑΣ
ΛΕΥΘΕΡΗΣ-ΛΙΝΤΕΡΗΣ-ΜΑΓΓΑΣ
ΜΠΟΥΡΔΟΥΒΑΛΗΣ- ΠΑΥΛΟΥ
ΠΑΠΑΣΤΕΦΑΝΟΥ- ΤΕΡΖΗΣ
ΠΟΤΟΣΟΓΛΟΥ-ΡΑΠΤΟΠΟΥΛΟΣ
ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ - ΤΖΟΥΡΑΣ
ΤΣΑΚΩΝΙΤΗ -ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΥ

ΑΠΟΣΤΟΛΟΠΟΥΛΟΣ-ΣΚΥΦΤΑΣ
ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΥ- ΧΑΛΚΙΑΣ
ΚΟΨΑΧΕΙΛΗΣ- ΠΑΤΣΙΟΥΡΑΣ

Υπεύθυνοι εκπαιδευτικοί:

Αθανασούλας Γεώργιος

Τσιουμπέκα Μαριάνθη

Μπουρουτζήκας Ιωάννης



ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΦΥΤΑ ΚΑΙ ΒΟΤΑΝΑ

Ιδιότητες & Χρήσεις

1ο ΕΠΑΛ ΛΑΡΙΣΑΣ

ΛΑΡΙΣΑ 2015

Αγριάδα: Φυσικό αντιβιοτικό. Κατάλληλο για πέτρες νεφρών, χολή, αρθριτικά, ηπατίτιδα, ίκτερο.

Αγριμόνιο: Ουρικό οξύ, φλεγμονές λαιμού και στόματος, επουλωτικό πλεγμών, ρευματισμοί, πεπτικά προβλήματα.

Αγριοτριαντάφυλλο: αμυγδαλιές, βήχα, γρίπη, διαβήτη, ζαλάδες, καρδιά, πονοκεφάλους, πλούσιο σε βιταμίνη C.

Αψιθιά: Σάκχαρο, ζαλάδες, αδυνάτισμα, διάρροια, στομαχόπονο, το καλύτερο φάρμακο για χολή και ήπαρ.

Βαλεριάνα: Ηρεμιστική, ημικρανίες, αϋπνία, παράσιτα εντέρου, υπέρταση(2-3 εβδομάδες).

Βασιλικός: Διώχνει νευρικούς πονοκεφάλους, τονώνει την μνήμη, πνευματική υπερκόπωση, νευρική αϋπνία, τυμπανισμός, στομάχι, δυσκοιλιότητα.

Δάφνη: Ρευματικοί πόνοι, αεροφαγία, τριχόπτωση, ιγμορίτιδα, γαστρίτιδα

Δενδρολίβανο: Κατάλληλο για άτομα που έχουν υπόταση . Είναι ελιξίριο νεότητας, για υπερκόπωση, είναι τονωτικό του νευρικού συστήματος. Για τριχόπτωση, καρδιοτονωτικό και βοηθά τη μνήμη.

Δίκταμο ή Έρωντας: Κατάλληλο για πόνους κοιλιάς και στομάχου, αποστήματα, μώλωπες. Είναι τονωτικό, εμμηναγωγό, βοηθά στην αντιμετώπιση των πονοκεφάλων και των πονόδοντων. Ως αφέψημα και για αρωμάτισμα ποτών.

Δυόσμος: Τονώνει την λειτουργία του συκωτιού, κατάλληλο για κολικούς νεφρού, διάρροια, πονοκέφαλο, χολή, ρευματισμούς, δυσπεψία, πόνους περιόδου.

Ευκάλυπτος: Βοηθά στην αντιμετώπιση γρίπης, νευραλγίες, ρευματισμούς, βρογχίτιδα, άσθμα, για εντερικά παράσιτα, για πυόρροια και διαβήτη. Καθαρίζει το αναπνευστικό (Προσοχή! Σε μεγάλες δόσεις επηρεάζει τα νεφρά).

Εχινάτσα: Διεγερτικό του ανοσοποιητικού συστήματος, αντιβιοτικό, αντιφλεγμονώδες, αμυγδαλίτιδα , ερεθισμένος λαιμός.

Ζαμπούκος: Κατάλληλο για πονόλαιμο, αμυγδαλές, ξερόβηχα, φαρυγγίτιδα, άσθμα, κρυολόγημα, βρογχίτιδα, πυρετό, πονόδοντο και συνάχι.

Θρούμπι: Πνευματική και σεξουαλική ατονία. Φτιάχνει το στομάχι, βοηθά για την δυσπεψία, ανοίγει την όρεξη, για τους σπασμούς εντέρου, νευροπάθειες, άσθμα, κρίσεις, διάρροια, βρογχίτιδα, πόνους κολικού, διώχνει τοξίνες, είναι αφροδισιακό.

Θυμαρί: Τριχόπτωση και διαύγεια πνεύματος, διεγερτικό, κατάθλιψη, άγχος, αντισηπτικό εντέρου και πνευμόνων, ουλίτιδα, αμυγδαλίτιδα, φαρυγγίτιδα.

Ιβίσκος: Κάνει καλό στο κυκλοφοριακό, ελαττώνει τα επίπεδα της χοληστερίνης και του σακχάρου. Για γερά μαλλιά, πλούσιο σε βιταμίνη C και για αδυνάτισμα.

Ιπποφαές: Το μαγικό φυτό .Έχει ισχυρή αντιοξειδωτική, αναλγητική ,αντιφλεγμονώδη, αντιμικροβιακή, και επουλωτική δράση. Συμπλήρωμα διατροφής. Πλούσιο σε βιταμίνες C, E, και A. Έχει όλα τα μεταλλικά στοιχεία. Ασβέστιο, μαγνήσιο, σίδηρο, φώσφορο, χαλκό, κάλιο, σελήνιο και ψευδάργυρο. Έχει όλες τις βιταμίνες του συμπλέγματος B και όλα τα απαραίτητα για τον οργανισμό μέταλλα και ιχνοστοιχεία. Προσφέρει στον οργανισμό ακόρεστα λιπαρά οξέα, όπως ω-3, ω-6, ω-7 και ω-9.

Καλεντούλα: συκώτι, πόνους περιόδου, ουρική αρθρίτιδα, αντισηπτικές ιδιότητες, πλύσεις προσώπου.

Κάπαρη: Χρησιμοποιείται ως ορεκτικό, διουρητικό και καταπραϊντικό. Χρησιμοποιείται σε σαλάτες, ως άρτυμα σε σάλτσες για ζυμαρικά, ψάρια, κρέατα και όσπρια.

Κανέλλα: Αναπνευστικά προβλήματα, βρογχίτιδα, δυσεντερία, νεφρά, ήπαρ, αφροδισιακό, θερμαντικό, μαγειρική και ζαχαροπλαστική.

Λαδανιά: Καταπραϊντικό, σπασμολυτικό, αϋπνία, διάρροια, πονόδοντο, εντριβές στα κρυολογήματα και στις βρογχίτιδες.

Λεβάντα: Κατάλληλο για την τόνωση του νευρικού συστήματος, είναι καρδιοτονωτική, κάνει για την υπέρταση, την κατάθλιψη, τα χρόνια εκζέματα, την ψώρα, την αλωπεκία, την δυσπεψία και τους πονοκεφάλους.

Λουίζα: Βοηθά για αδυνάτισμα, κατάλληλη για το στομάχι, είναι διουρητικό, για την διάρροια, για τον πόνο του αυτιού, για ρευματισμούς και αιμορροΐδες, γαλακτοφόρο και για τον διαβήτη.

Μάραθο: Διουρητικό, τονωτικό, ορεκτικό και χωνευτικό.

Ματζουράνα: Καταπολεμά το άγχος, τους πονοκεφάλους, τους ιλιγγούς. Διεγείρει το συκώτι και τη σπλήνα, για την επιληψία, ξεμπλοκάρει το αναπνευστικό σύστημα.

Μέντα: Κατάλληλη για το συνάχι, το βήχα τον λαιμό, τη βρογχίτιδα και τη γρίπη. Είναι ηρεμιστική σε μικρή δόση και αφροδισιακή σε μεγάλη δόση, είναι χωνευτική και βοηθά στις στομαχικές διαταραχές.

Μελισσόχορτο/Λεμονόχορτο: Υπέρταση, πονοκεφάλους, πνευματική κατάπτωση, αμνησία, κατάθλιψη, αναιμία τυμπανισμός, βρογχικό άσθμα, δυσμηνόρροια, έρπητα, πρήξιμο μαστού. Τονωτικό καρδιάς, κυκλοφορικό σύστημα. Ενισχύει την μνήμη. Θεραπεύει την ανικανότητα.

Ραδίκι, πικραλίδα: Πηγή καλίου, άριστο διουρητικό και αποτοξινωτικό και περιέχει βιταμίνες A και C.Για χολολιθιάσεων και νεφρολιθιάσεων, κάνει καλό σε διαβητικούς, εξαιρετικό σαλατικό.

Ρίγανη: Κάνει καλό στο στομάχι, βοηθά στο άσθμα, είναι αντικαταρροϊκή, αντιφλεγμονώδες για το λάρυγγα, επουλωτική, για την ευκοιλιότητα και τον πονόδοντο. Βοηθά στη χώνευση.

Σκορπίδι: Δρα ως καταπραϊντικό, διουρητικό, αποχρεμπτικό και εφιδρωτικό. Χρησιμοποιείται κατά των νοσημάτων της κύστεως, των ουροφόρων οδών και των νεφρών. Κατά της διάρροιας. Θεραπευτικό της σπλήνας, των στηθικών παθήσεων και του βήχα.

Τσαΐ: Ως αφέψημα. Παρουσιάζει ισχυρή αντιφλεγμονώδη, αντιθρομβωτική, αντιυπερτασική, σπασμολυτική, αντιμικροβιακή, ηρεμιστική και αντιοξειδωτική δράση και για πρόληψη της αναιμίας.

Τίλιο: Ηρεμιστικό των νεύρων, ημικρανίες, ζαλάδες, αϋπνίες, βήχα, κρυολογήματα, εμετό, ρευματισμούς, αρθριτικά, δυσπεψία.

Τσουκνίδα: Πολύτιμη πηγή μετάλλων. Κάνει καλό στο ουρικό οξύ, πέτρες νεφρών και χολής, διάρροια, τριχόπτωση, αιμορραγίες, αναιμία, αρθριτικά. Είναι αφροδισιακή και τονώνει το σώμα.

Φασκόμηλο: Τονώνει τα επινεφρίδια. Ιδανικό για την κατάθλιψη, τα νεύρα, την εμμηνόπαυση, την κρίση βρογχικών τη φαρυγγίτιδα, το, την υπόταση, την δυσπεψία, το σάκχαρο, τον τυμπανισμό, την τριχόπτωση.

Χαμομήλι: Ηρεμιστικό νεύρων, ημικρανίες, αϋπνίες, εγκαύματα, αιμορροΐδες, τυμπανισμό, αντιπυρετικό, στομαχικό.