



ΓΙΑΤΡΟΣΟΦΙΑ ΚΑΙ ΑΛΛΑ ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΑΠΟ ΤΗ ΓΙΑΓΙΑ

ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΤΟΥ ΤΟΠΟΥ ΜΟΥ

ΕΡΓΑΣΙΑ
ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ
ΤΟΥ
ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΣΑΛΑΚΟΥ

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΔΑΣΚΑΛΟΣ / ΖΩΡΖΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ



Σε μια εποχή που όλα αλλάζουν, διαφοροποιούνται, αλλοιώνονται μέσα στα πλαίσια της παγκοσμιοποίησης, όπου οι τοπικές κοινωνίες τείνουν να χάσουν τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους και την πολιτιστική τους ταυτότητα, έχουμε χρέος σαν άτομα ο καθένας ξεχωριστά, σαν ομάδες, αλλά και σαν φορείς, να μεριμνήσουμε έτσι ώστε να διατηρήσουμε την πολιτιστική μας κληρονομιά. Ένας από τους πιο σημαντικούς φορείς που μπορεί να ευαισθητοποιήσει τους μαθητές σε θέματα που αφορούν την πολιτιστική κληρονομιά μας, είναι το Σχολείο.

*Αγάλι- αγάλι με καιρό κι η ώρα δεν εχάθει
και με τα βότανα της γης γιατρεύονται τα πάθη.*

Ο Θεός δημιούργησε φάρμακα που φύονται στη γη, κι όποιος είναι σοφός, δεν θα τα αποφεύγει. Το Μεγάλο Πνεύμα είναι ο πατέρας, όμως η γη είναι η μητέρα. Εκείνη μας τρέφει, κι ό,τι βάζουμε στο χώμα μας το επιστρέφει και μας δίνει επιπλέον θεραπευτικά φυτά. Την τελευταία δεκαετία έχει ανανεωθεί το ενδιαφέρον για την παραδοσιακή ιατρική, και γίνονται πολλά διεθνώς για να πάρει τη θέση που της αξίζει. Η φυσική ιατρική ξαναγεννιέται. Τα αρωματικά φυτά και βότανα είχαν μια ιδιαίτερη θέση στους ανθρώπους όλων των λαών και όλων των εποχών. Πάντα θεωρήθηκαν σα γενναιοδωρία της μητέρας Φύσης αλλά και έκφραση της ομορφιάς. Μας προσφέρουν τροφή, οξυγόνο, άρωμα, ομορφιά και γενικότερα υγεία. Σε όλη την Ελλάδα υπήρχαν περιοχές που είχε αναπτυχθεί η βοτανοσυλλογή για θεραπευτικούς σκοπούς. Τέτοιοι τόποι ήταν τα βουνά της Πίνδου, η Κρήτη, ο Ταΰγετος, το Άγιο Όρος και άλλα μέρη. Η συλλογή των βοτάνων απαιτούσε μυστικότητα και προσοχή για να διασφαλιστεί η αποτελεσματικότητά τους. Ακόμη κι ο πρωτόγονος άνθρωπος είχε ανακαλύψει ότι πολλά φυτά-βότανα βοηθούσαν τους ανθρώπους να ξεπεράσουν δύσκολες αλλά και καθημερινές αρρώστιες.



ΣΤΟΧΟΙ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟΙ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

- ❖ Να μάθουν τα παιδιά τα βότανα και τις χρήσεις τους
 - ❖ Να μάθουν πως γίνεται μια εργασία project
- Βασικός στόχος ήταν, εκτός από τους διδακτικούς, ψυχοκινητικούς, επιστημονικούς, κλπ, να ξαναζωντανέψουμε ,να πληροφορήσουμε, να διαδώσουμε τρόπους χρήσης των βοτάνων, αλλά και να ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΟΥΜΕ δημιουργώντας.
- ❖ Να συνεργαστούμε με όσους μπορούσαν να βοηθήσουν σε αυτή την προσπάθεια.

- Εκμάθηση του τρόπου αναζήτησης, συγκέντρωσης, καταγραφής και οργάνωσης των πληροφοριών.
- Ανάπτυξη της συνεργατικής ικανότητας και καλλιέργεια της έννοιας του συλλογικού αποτελέσματος και του ομαδικού τρόπου εργασίας.
- Ανάπτυξη της κριτικής ικανότητας και της επιχειρηματολογίας γύρω από ένα θέμα.
- Ανάληψη ευθυνών όσον αφορά τις εργασίες που έχουν να εκπληρώσουν και κατανόηση των υποχρεώσεων που απαιτούνται από όλα τα μέλη με στόχο την καλή λειτουργία της ομάδας.
- Ανάληψη πρωτοβουλιών και ελεύθερη έκφραση των απόψεων και των ιδεών τους.
- Ανάπτυξη του προφορικού λόγου και του σεβασμού στο συνομιλητή, καθώς και της ακουστικής τους ικανότητας.
- Εξάσκηση των καλλιτεχνικών και των κατασκευαστικών δεξιοτήτων.
- Ανάπτυξη της δημιουργικότητας και της φαντασίας τους.
- Τήρηση κανόνων των παιχνιδιών και μέσω αυτών και των κανόνων της κοινωνίας.
- Απόκτηση γνώσεων με τρόπο διασκεδαστικό, προσέγγιση δηλαδή της γνώσης μέσα από ευχάριστες και παιγνιώδεις δραστηριότητες.
- Ανάπτυξη της κινητικής, ακουστικής και οπτικής αντίληψης καθώς και της ικανότητας του συντονισμού.



ΔΕΥΤΕΡΑ

Δευτέρα 11^η Ιανουαρίου 2016

5 Β' ΕΣΤ 11/12/16

ΤΑ ΓΙΑΤΡΟΣΟΦΙΑ ΤΗΣ ΓΙΑΓΙΑΣ (ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΤΟΥ ΤΟΠΟΥ ΜΑΣ)

ΥΝΙΚΑ

Η/Υ, ευεξιστάσεως

Φάκελος
Πράκτα
Μολύβια κ.λ.π
Φυτολόγιο
Γλάστρες
Εργαλεία Κόπτης
Φωτογραφική μηχανή

ΕΡΕΥΝΑ

Πληροφορίες
Βοτανολογία

Βοτανολογία
Εταιρεία Ελλάδας

Η Βοτανολογία
Εταιρεία

Η Βοτανολογία
Βυζαντινο-Μεσαιωνική

ΒΟΤΑΝΑ

Ιατρική

Προϊόντα
(Ορυκτά)

Μαγειρική

Αρωματιστικά

Άλλες χρήσεις

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ

Καλλιεργητικά βοτάνων
Ανθιστολογία
Αρωματικά

ΕΠΑΦΕΣ

Με κάθε είδος ειδικών
Γεωπόνων
Αγρότες

Κοινοτάρχης
Γιατρούς
Ε.Χ. Σύμβουλο

ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ

Κ.Π.Ε. ΠΕΡΑΧΩΡΙΩΝ
Φυτώριο

Σκοπός της εργασίας μας είναι να μάθουμε για τις
θεραπευτικές ιδιότητες των βοτάνων, τα οποία αποτελούν την
βάση για την δημιουργία των φαρμάκων, και τη χρήση τους
ώστε να αποφεύγουμε αυτά (τα φάρμακα). Αυτό σημαίνει ότι
με το τέλος αυτής της εργασίας θα είμαστε σε θέση να
αντιμετωπίζουμε παθήσεις-κρυολογήματα-ασθένειες με
φυσικά μέσα. Σημαντικό είναι επίσης το ότι θα αξιοποιούμε τα
βότανα ξέροντας ποια από αυτά θεραπεύουν και ποια όχι.
Εκτός από αυτά, θα έχουμε τη δυνατότητα να
παρασκευάσουμε φυσικά καλλυντικά όπως για παράδειγμα
κηραλοιφή. Τέλος, θέλουμε να πληροφορήσουμε τον καθένα
από εσάς για τις χρήσιμες συνταγές που θα μπορούσαν να σας
βοηθήσουν στην καθημερινότητά σας.



ΠΩΣ ΞΕΚΙΝΗΣΑΜΕ

➤ Αφορμή για την πραγματοποίηση της εργασίας ...

Το πρώτο ήταν, η συγκέντρωση και η σύσταση μίας ομάδας δασκάλων, που σαν σκοπό είχε να προωθήσει την ερευνητική μάθηση μέσα από τα Project (Η Αιτία)
Η ανάγνωση δημοσιεύματος που έλεγε ότι: « η Ελλάδα είναι στην κορυφή της Ευρωπαϊκής λίστας στην κατανάλωση φαρμάκων».

Λίγες μέρες μετά μία γιαγιά εξηγούσε σε μία νεαρή μητέρα πώς να κάνει ένα φάρμακο από κάποιο φυτό για να φύγει ένα σπυράκι. (Η ΑΦΟΡΜΗ)

Το θέμα μας ενθουσίασε, σκεφτήκαμε αν θα μπορούσαμε να ζητήσουμε και από άλλες γιαγιάδες να μας μάθουν τέτοια γιατροσόφια.

➤ Σκεφτήκαμε να ταξιδέψουμε στον «μαγικό» κόσμο των βοτάνων κάνοντας μια εργασία.

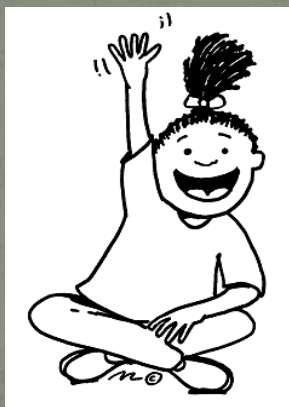
Σαν πρώτη ενέργεια, που έπρεπε να γίνει, ήταν να αποφασίσουμε τι θα κάναμε, πώς θα το κάναμε, πού θα το κάναμε και ποιοι θα το κάναμε.

Αποφασίσαμε να παρουσιάσουμε μια ολοκληρωμένη εργασία με τη χρήση των βοτάνων από την Αρχαιότητα μέχρι σήμερα, όχι μόνο στη φαρμακευτική, αλλά και στην μαγειρική και στην ομορφιά του σώματος.

Χωριστήκαμε σε 4 ομάδες. Κάθε ομάδα έχει από 1-2 μαθητές της ΣΤ' και της Ε' μαθητές και της Γ'-Δ' από 1 μαθητή της Β' και από 2 της Α'. (Θέλουμε να βάλουμε στο πνεύμα όλης της εργασίας και τους μικρός μαθητές).

- Συμφωνήσαμε ότι θα το κάναμε για το κέφι μας, να διασκεδάσουμε και να περάσουμε ωραία.
- Όταν δεν θα μας διασκεδάζε τότε θα σταματούσαμε, ανεξαρτήτου αποτελέσματος.

Δεν ξέρουμε αν στο τέλος πετύχαμε
κάτι. Σημασία για μας είναι ότι το
ταξίδι ξεκίνησε...





ΣΧΕΔΙΟ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Κάναμε μία μικρή έρευνα για τη χρήση των βοτάνων , στην Αρχαιότητα , στο Βυζάντιο, στα Χρόνια της Τουρκοκρατίας στο Μεσαίωνα και σήμερα.

Φτιάξαμε μια μικρή αφίσα που τοιχοκολλήθηκε στο χωριό και ζητούσε από όλους να μας πουν και να μας δείξουν πώς και πού χρησιμοποιούν τα βότανα ακόμα και σήμερα.

Φτιάξαμε ένα έντυπο πάνω στο οποίο θα τα έγραφαν με κάποιο συγκεκριμένο τρόπο.

Βγήκαμε στο χωριό και ζητήσαμε πληροφορίες παίρνοντας συνεντεύξεις από τους χωριανούς μας.

Τέλος βιντεοσκοπήσαμε όσο περισσότερους γονείς ή φίλους, μας είπαν και μας έδειξαν τη χρήση κάποιων βοτάνων.

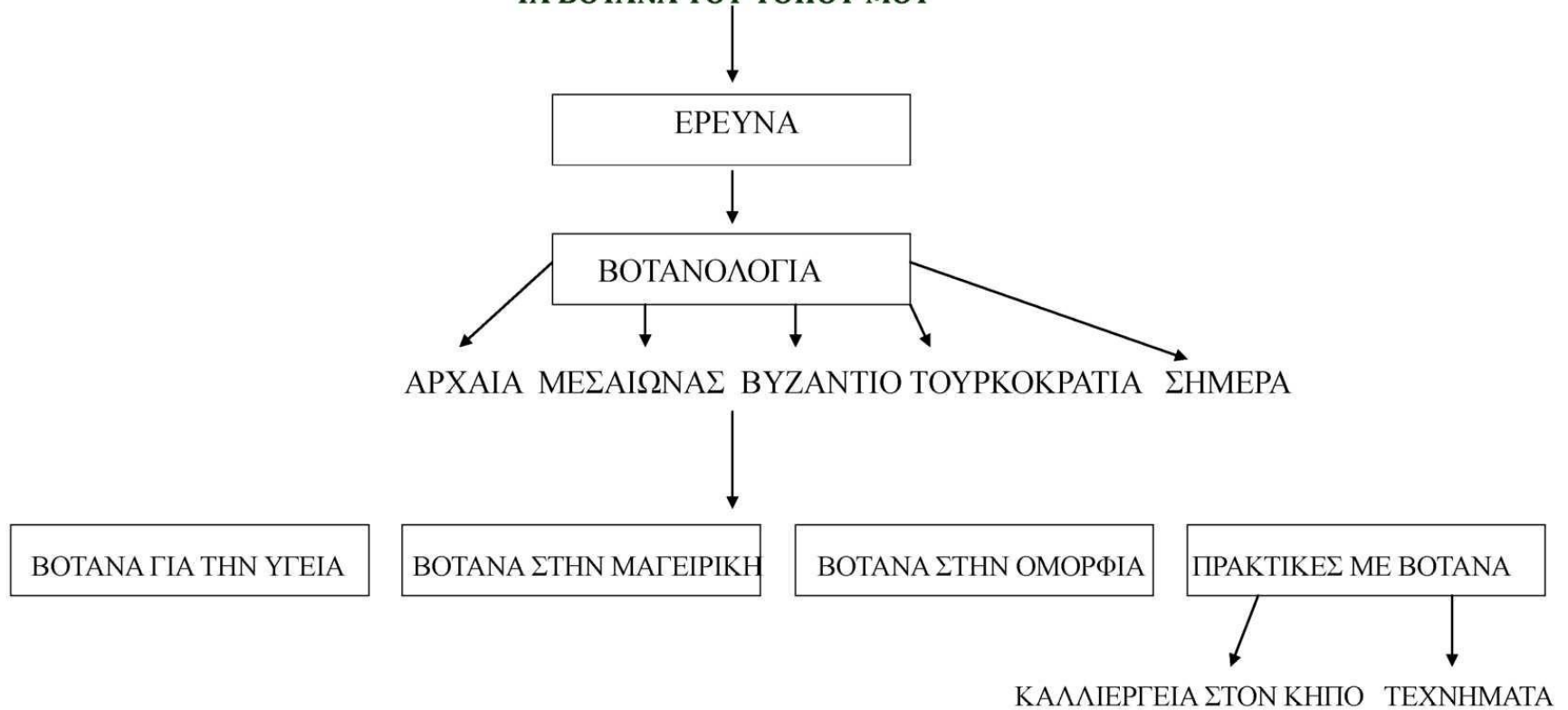
Βιντεοσκοπήσαμε τη χρήση κάποιων βοτάνων που παρουσιάζονται από τους ίδιους τους μαθητές.

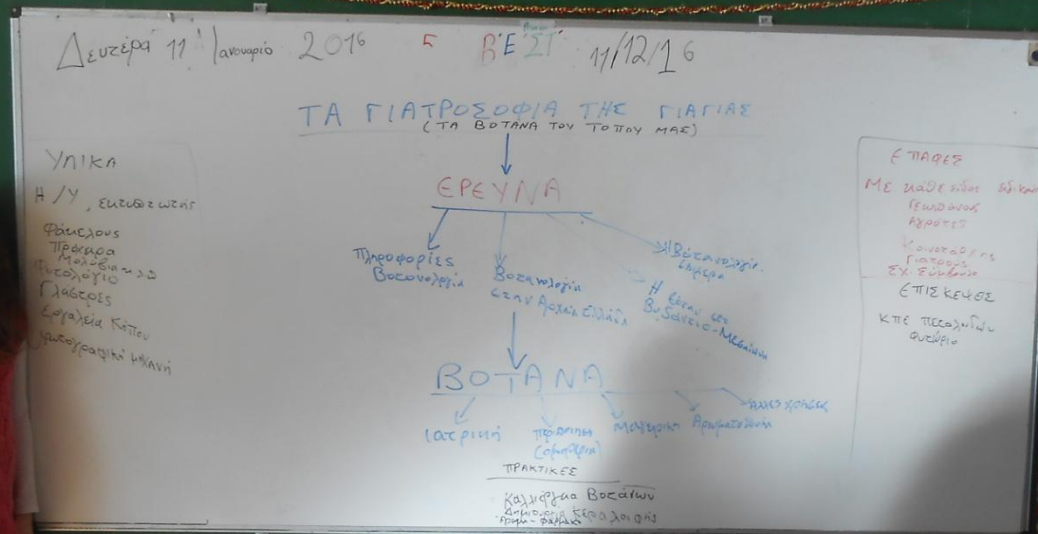
Φτιάχνουμε ένα μικρό κήπο από αγριοβότανα που φέραμε στο σχολείο.

Η εργασία θα παρουσιαστεί και σε Project από τους δασκάλους του σχολείου μας

Η εργασία θα παρουσιαστεί στο τέλος στους γονείς και στο χωριό.

**ΓΙΑΤΡΟΣΟΦΙΑ ΚΑΙ ΑΛΛΑ ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΑΠΟ ΤΗ ΓΙΑΓΙΑ
ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΤΟΥ ΤΟΠΟΥ ΜΟΥ**





ΤΑΞΗ Β'

ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ

ΠΡΩΤΗ

ΤΕΛΕΙΑ

ΠΕΡΙΤΗ

ΠΑΡΕΛΕΙ

ΣΑΡΑΝ

ΑΝΤΙΣΤΑΣΗ

ΠΡΩΤΗ

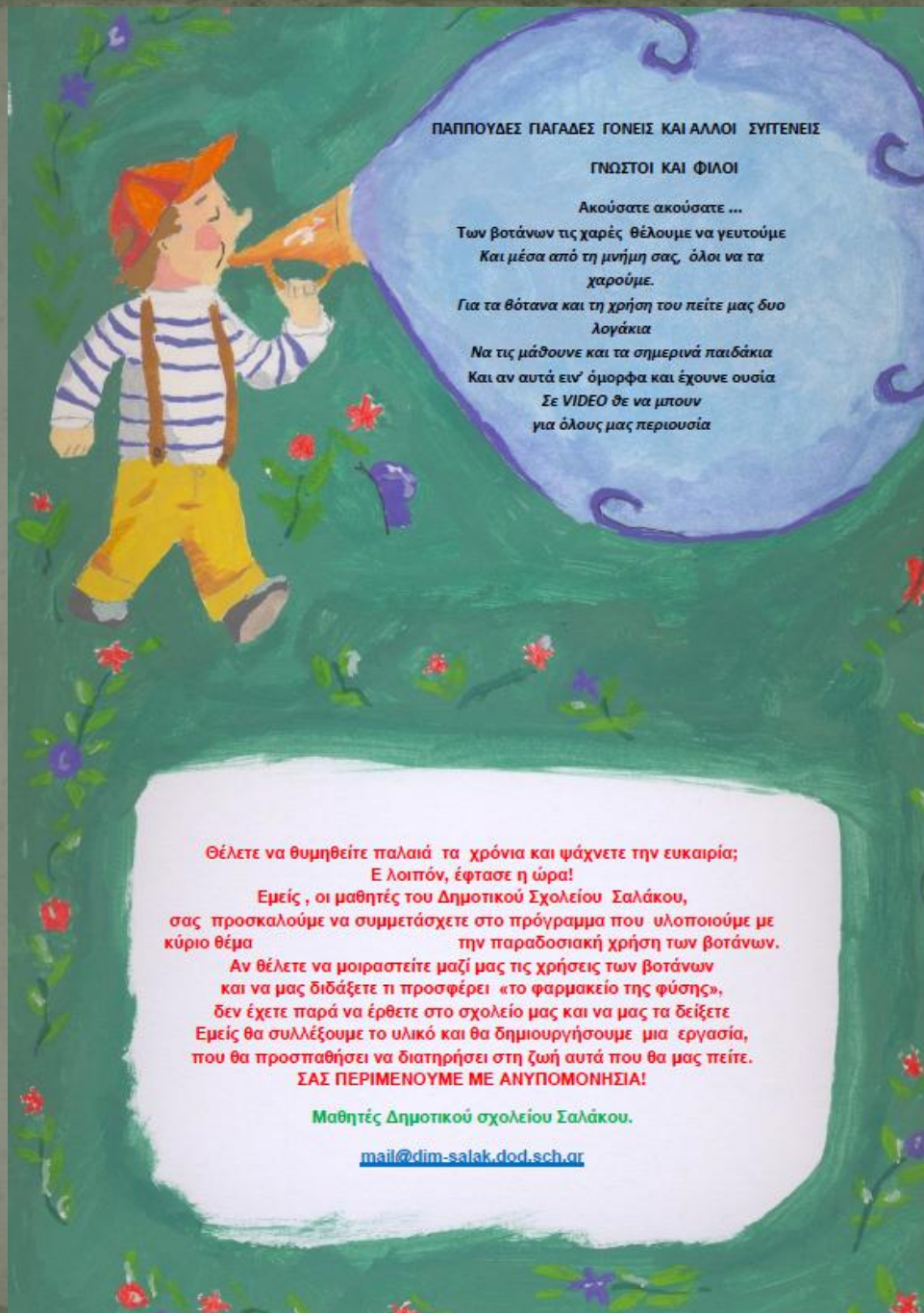
ΤΕΛΕΙΑ

ΠΕΡΙΤΗ

ΠΑΡΕΛΕΙ

ΣΑΡΑΝ





ΠΑΠΠΟΥΔΕΣ ΠΑΓΑΔΕΣ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΑΛΛΟΙ ΣΥΓΓΕΝΕΙΣ

ΓΝΩΣΤΟΙ ΚΑΙ ΦΙΛΟΙ

Ακούσατε ακούσατε ...

Των βοτάνων τις χαρές θέλουμε να γευτούμε
Και μέσα από τη μνήμη σας, όλοι να τα
χαρούμε.

Για τα θότανα και τη χρήση του πείτε μας δυο
λογάκια

Να τις μάθουνε και τα σημερινά παιδάκια
Και αν αυτά είν' όμορφα και έχουνε ουσία
Σε VIDEO θε να μπουν
για όλους μας περιουσία

Θέλετε να θυμηθείτε παλαιά τα χρόνια και ψάχνετε την ευκαιρία;
Ε λοιπόν, έφτασε η ώρα!
Εμείς, οι μαθητές του Δημοτικού Σχολείου Σαλάκου,
σας προσκαλούμε να συμμετάσχετε στο πρόγραμμα που υλοποιούμε με
κύριο θέμα την παραδοσιακή χρήση των βοτάνων.

Αν θέλετε να μοιραστείτε μαζί μας τις χρήσεις των βοτάνων
και να μας διδάξετε τι προσφέρει «το φαρμακείο της φύσης»,
δεν έχετε παρά να έρθετε στο σχολείο μας και να μας τα δείξετε
Εμείς θα συλλέξουμε το υλικό και θα δημιουργήσουμε μια εργασία,
που θα προσπαθήσει να διατηρήσει στη ζωή αυτά που θα μας πείτε.
ΣΑΣ ΠΕΡΙΜΕΝΟΥΜΕ ΜΕ ΑΝΥΠΟΜΟΝΗΣΙΑ!

Μαθητές Δημοτικού σχολείου Σαλάκου.

mail@dim-salak.dod.sch.gr

ΕΝΤΥΠΟ ΠΡΟΣ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΗ

Αγαπητοί φίλοι πιο κάτω δίνεται ένα έντυπο που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να μας περιγράψετε τη χρήση κάποιου βοτάνου και τη συνταγή παρασκευής.

ΠΑΘΗΣΗ ΠΟΥ ΓΙΑΤΡΕΥΕΙ: _____

ΠΗΓΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ: _____

ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

ΑΠΟΣΠΑΣΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

✓ Τι είναι το Εμβρεγμα;

Είναι διάλυμα συστατικών, που παίρνουμε μουςκεύοντας τη φυτική ύλη σε κρύο νερό για άρκετό χρόνο.
(Διάλυμα πού παίρνουμε μέ ζεστό νερό κάτω τού βρασμού ,ρίζες, φλοιοί).

✓ Τι είναι το Σιρόπι;

Γίνεται με 180 γραμμάρια ζάχαρη σε 100 γραμ. νερό (κρύο ή ζεστό).

✓ Τι είναι το Υδρολάτ;

Είναι το απόσταγμα νερού με αρωματική φυτική υλη (Νερό ανθέων πορτοκαλιάς κλπ.).

✓ Τι είναι η Πτυσάνη;

Είναι διάλυμα φυτικών συστατικών πού παίρνουμε με ένα από τούς απλούς τρόπους (Εμβρεγμα, Έγχυμα, Αφέψημα).
«Να έχουμε υπόψη μας ότι για να γλυκάνουμε τα διάφορα παρασκευάσματα είναι πολύ προτιμότερο το μέλι. Και ότι είναι αξιολύστατο να χρησιμοποιείται για την ετοιμασία των διαφόρων παρασκευασμάτων δοχείο εμαγιέ ή γυάλινο, — ανάλογο στο μέγεθος με την ποσότητα της φυτικής ύλης πού χρησιμοποιούμε».

Στη **Θεογονία του Ησίοδου** που γράφτηκε τον 8ο αιώνα π.Χ. υπάρχουν αρκετές αναφορές για **12 φυτά** και κυρίως για την **παπαρούνα** απ' όπου προέρχεται το όπιο (αφίονι). Ο **Όμηρος** αναφέρει στα έργα του πολλά βότανα όπως τον **ακόνιτο**, τον **ασφόδελο**, το **δίκταμο**, τη **μπελαντόνα (ευθαλλία)**, το **μώλυ**, το **νηπενθές**, τη **ντατούρα στραμώνιο**, το **σαφράν**, τον **μαύρο υοκίασμο** κ.α. Επίσης, τα **Ορφικά έπη** τον 6ο αιώνα π.κ.χ. κάνουν εκτεταμένες αναφορές στην **ανεμώνη**, στον **κέδρο**, στο **κνίκο (γαϊδουράγκαθο)** και κυρίως στον **μανδραγόρα**. Ο ποιητής **Θεόκριτος** στα βουκολικά ειδύλλια κάνει λόγο για 107 φυτά. Οι βοτανολογικές γνώσεις ήσαν αναπτυγμένες στην αρχαία **Ελλάδα**: Ο Φιλόλαος από τον Κρότωνα, ο Εμπεδοκλής από την Ακράγαντα και ο Διογένης ο Απολλωνιάτης υπήρξαν λαμπρές προσωπικότητες της προκλασικής Ιατρικής. Αλλά και ο Πυθαγόρας ήταν γνώστης των φαρμακευτικών φυτών. Σύμφωνα με ιστορικές περιγραφές του Ηρόδοτου υπήρξαν στην Ελλάδα θεραπευτικές σχολές πολύ πριν από την εποχή του Ιπποκράτη, τότε που το κέντρο της γνώσης βρισκόταν στα Ιερατεία.

Τον 9ο αιώνα συνέβη ένα άλμα στην ιστορία της Θεραπευτικής καθώς, ξεκίνησε από τους Άραβες η απόσταξη των αιθέριων ελαίων.

ΣΥΓΚΟΜΙΔΗ ΑΥΤΟΦΥΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ

Τα καλύτερα βότανα είναι αυτά που είναι αυτοφυή, γιατί τα ενεργά συστατικά τους βρίσκονται σε υψηλότερες συγκεντρώσεις. Τα βότανα διαλέγουν το έδαφος που τους ταιριάζει για την ανάπτυξή τους και προτιμούν συγκεκριμένα μικροκλίματα. Εξάλλου σε όσο πιο δύσκολες και αντίξοες συνθήκες επιβιώνουν, αυτό τα κάνει πιο ανθεκτικά και τα αναγκάζει να βελτιώσουν το δικό τους σύστημα επιβίωσης προσφέροντάς μας έτσι ότι καλύτερο μπορούν να παράγουν.

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ

Η παρατηρητικότητα και η μνήμη είναι απαραίτητα για να αναγνωρίζουμε τα αυτοφυή βότανα. Χρησιμοποιήστε έναν βιβλίο αν είστε αρχάριοι, που έχει φωτογραφίες και οδηγίες για τις περιοχές όπου αναπτύσσονται τα φυτά που σας ενδιαφέρουν. Πολλά φυτά μοιάζουν μεταξύ τους εξωτερικά και για αυτό αν δεν μπορείτε να αναγνωρίσετε ένα φυτό, μην το συλλέξετε, γιατί μια λάθος αναγνώριση μπορεί να καταλήξει σε δηλητηρίαση. Όταν τα φυτά βρίσκονται στο στάδιο της ανθοφορίας τους είναι πιο εύκολη η αναγνώρισή τους. Μην συλλέγετε ποτέ περισσότερα από όσα χρειάζεστε για δική σας χρήση και κυρίως ποτέ όλα τα βότανα από μια και μόνο περιοχή, γιατί θα καταστεί δύσκολη η αναπαραγωγή και η επιβίωσή τους. Ελέγχεται αν το φυτό βρίσκεται σε φάση ανάπτυξης και την περίοδο που είναι κατάλληλη για συλλογή. Για τη συλλογή και μεταφορά τους, χρησιμοποιήστε ένα μεγάλο καλάθι ή σακί από φυτικές ίνες για να μην στραπατσάρετε τα φυτά. Να τα κόβετε χρησιμοποιώντας πάντοτε ένα καλό μαχαίρι ή ψαλίδα, για να ελαχιστοποιείται η ζημιά που κάνετε στο φυτό. Να φοράτε προστατευτικά γάντια και ρούχα γιατί στην εξοχή υπάρχουν πολλά φυτά που έχουν αγκάθια και κάνουν δύσκολη την εξερεύνησή σας και την συγκομιδή τους.

ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΚΑΙ ΣΥΓΚΟΜΙΔΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΗΠΟ ΣΑΣ

Πονόδοντος

Δοκιμάσατε την παλιά κλασική συνταγή με τις γαργάρες και το ούζο. Τίποτα. Προσπαθήσατε να πάρετε και μία ασπιρίνη. Πάλι τίποτα. Μα υπάρχει καμία θεραπεία για τον πονόδοντο που όντως να λειτουργεί;

Σκόρδο...

Τοποθετήστε μία σκελίδα σκόρδο με λίγο αλάτι στο δόντι σας. Εναλλακτικά, μπορείτε να μασάτε μια σκελίδα σκόρδο κάθε πρωί, αλλά να έχετε στα υπόψη ότι ενδεχομένως δε θα είστε και ο πιο... αγαπητός της παρέας.

...κρεμμύδι

Μία σπιτική συνταγή αναφέρει ότι αν μασώντας ωμό κρεμμύδι για περίπου 3 λεπτά, καταπολεμάτε όλα τα μικρόβια στο στόμα και εξασφαλίζετε την απαραίτητη προστασία για αρκετές από τις παθήσεις που απειλούν τα δόντια και τη στοματική υγιεινή.

Με άρωμα βανίλιας

Ένα καλό σπιτικό γιατρικό για τον πονόδοντο είναι να τοποθετήσετε 2-3 σταγόνες εκχύλισμα βανίλιας στο δόντι που πονά. Αυτό θα σας παρέχει άμεση ανακούφιση και ...δροσερή αναπνοή, αντίθετα με το σκόρδο.

Ή πατάτας

Εναλλακτικά μπορείτε να κόψετε ένα κομμάτι πατάτας και να το τοποθετήσετε στο δόντι σας για περίπου ένα τέταρτο. Προσοχή η πατάτα πρέπει να είναι ωμή. Στην ίδια λογική μπορείτε να πιέσετε

ΣΥΝΟΠΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΝΗΘΩΝ ΑΣΘΕΝΕΙΩΝ ΜΕ ΤΑ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΑ ΦΥΤΑ

ΑΓΧΟΣ: Χαμομήλι, Τίλιο

ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ — Κατά της παχυσαρκίας — Λουίζα, Αψιθιά, Αμπέλι,
Ταραξάκο, Μπάμιες, Άνηθιο, Βαλεριάνα.

ΑΙΜΑΤΟΣ ΠΙΕΣΗ — ΥΠΕΡΤΑΣΕΩΣ — ΚΑΤΑ — Μαϊντανός, Σκόρδο,
Έλιά, Τσουκνίδα, Σέλινο.

ΑΙΜΑΤΟΥΡΙΑ: Ανοιμόνιο, Κουμαριά.

ΑΙΜΟΠΤΥΣΗ: Κουμαριά, Κυδώνι, Ιτιά, Σύμφυτο.

ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑΣ εγκεφαλικής αποτροπή: χαμοκουκιά, τίγκλιον.

ΑΙΜΟΡΡΟΪ ΔΕΣ : Πεπόνι, κυδώνι, Σαμπούκος, Μπελλοντόνα.

ΑΙΜΟΣΦΑΙΡΙΩΝ ΛΕΥΚΩΝ ΑΥΞΗΣΗ: Μαντζουράνα.

ΑΚΜΗ: Τσουκνίδα, Ταραξάκο, Λεβάντα, Τίλιο, Αγγελική.

ΑΜΗΝΟΡΙΑ: Αγγελική, Αρτεμισία, Φλισκούνη.

ΑΜΟΙΒΑΔΕΣ : Αντράκλα, Μαϊντανός, Ρόδι, Σκόρδο.

ΑΜΥΓΔΑΛΙΤΙΔΑ: Εχινάκεια, θυμάρι.

ΑΝΑΙΜΙΑ: Μαϊντανός, Τσουκνίδα, Αγριοτριαντάφυλλο.

ΑΝΙΚΑΝΟΤΗΤΟΣ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗΣ: — κατά — Τσουκνίδα, Μέλισσα.

ΑΝΤΙΣΗΠΤΙΚΑ ΠΝΕΥΜΟΝΩΝ: Ευκάλυπτος.

ΑΠΟΒΟΛΗΣ ΕΜΒΡΥΟΥ ΠΡΟΛΗΨΗ: Τσουκνίδα, Αχιλλαία, αγριαψιθιά

ΑΠΟΒΟΛΗΣ ΕΜΒΡΥΟΥ ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΙΚΟ: Μαϊντανός.

ΑΠΟΣΥΜΦΟΡΗΤΙΚΑ ΑΡΘΗΡΙΩΝ: Λάχανο.

ΑΠΟΣΥΜΦΟΡΗΤΙΚΑ ΚΙΡΣΩΝ: Αιαμέλις.

ΑΡΘΡΙΤΙΚΟΙ ΠΟΝΟΙ: Δυόσμος, Αχιλλαία.

ΑΡΘΡΙΤΙΚΩΝ ΑΛΑΤΩΝ ΕΞΟΥΔΕΤΕΡΩΣΗ: Τίλια, Τσουκνίδα, Σέλινο.

ΑΡΘΗΡΙΟΣΚΛΗΡΥΝΣΗ: Αγκινάρα, Κρομμύδι, Σκόρδο, Τίλιο.

ΑΣΘΜΑ: Ευκάλυπτος, Πεύκο, Θυμάρι.

ΑΥΠΝΙΑ: Χαμομήλι, Τίλιο, Βαλεριάνα.

ΑΦΡΟΔΙΣΙΑΚΑ: Σέλινο, Κουκιά, Κανέλλα, Κάππαρη, Τσουκνίδα.

ΒΗΧΑΣ: Κρεμμύδι, θυμάρι.

ΒΡΟΓΧΙΤΗΣ : Εχινάκεια, Ευκάλυπτος, Βιολέτα.

ΓΑΓΓΡΑΙΝΑ: Ιτιά.

ΓΑΣΤΡΙΤΙΔΑ: Χαμομήλι, Καλέντουλα, γλυκόριζα.

ΓΕΝΝΗΤΙΚΩΝ ΑΝΔΡΩΝ ΠΡΗΙΜΟ: Απήγανος, Δάφνη.

ΓΕΝΝΑΣ ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΣΗ: Βατόμουρο.

ΓΗΡΑΤΟΣ ΑΠΟΜΑΚΡΥΝΣΗ: Καλέντουλα, Μέλισσα, Άρκευθος.

ΓΛΑΥΚΩΜΑΤΟΣ ΜΕΙΩΣΗ ΠΙΕΣΕΩΣ : Αροδάφνη.

ΔΙΑΒΗΤΗΣ : — κατά — Αψιθιά, Σέλινο, Καρότο, Ταραξάκο, Καρπούζι,
Γεράνι, Ευκάλυπτος, Καρυδιά.

ΔΙΑΝΟΗΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΠΤΩΣΕΩΣ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΑ: Τσουκνίδα,

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΓΙΑ ΟΜΟΡΦΙΑ

Ψηλής μυρτιάς μυρτόφυλλο, πράσινης δάφνης φύλλο
άσπρη στρογγυλοπρόσωπη και θάμπωσες τον ήλιο.



Πρόσωπο (για όλους τους τύπους)

EXPRESS Ντεμακινιάζ ΘΑ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙΤΕ

- 1 κουταλάκι αμυγδαλέλαιο

ΟΔΗΓΙΕΣ Για να πάρει τη θερμοκρασία του σώματος και να δράσει καλύτερα, ρίξτε το αμυγδαλέλαιο στις παλάμες σας και τρίψτε τις μεταξύ τους. Έπειτα, απλώστε το στο πρόσωπο, με φορά από το κέντρο προς το περίγραμμα. Επιμείνετε στις περιοχές που έχετε μακιγιαριστεί, κάνοντας απαλές, κυκλικές κινήσεις. Στη συνέχεια, αφαιρέστε την περιττή ποσότητα του ελαίου με ένα βαμβάκι εμποτισμένο με ανθόνερο (Προσοχή: Για να επωφεληθείτε περισσότερο από τις απαλυντικές ιδιότητες του αμυγδαλέλαιου, μην το αφαιρέσετε εντελώς από το δέρμα.)

Το αμυγδαλέλαιο απολεπίζει ήπια, ενυδατώνει και είναι πλούσιο σε βιταμίνες. Επίσης, αν δεν έχετε αμυγδαλέλαιο, μπορείτε κάλλιστα να χρησιμοποιήσετε έλαιο αργάν ή ελαιόλαδο. Θα έχετε παρόμοια

ΤΙ ΤΑΙΡΙΑΖΕΙ ΜΕ ΤΙ:

ΣΟΥΠΕΣ: Δάφνη, μαντζουράνα, δεντρολίβανο, θρούμπα, σερβίλ, εστραγκόν, μαϊντανός.

ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ: Σκόρδο, ρίγανη, δεντρολίβανο, θρούμπα, φασκόμηλο.

ΜΟΣΧΑΡΙ: Δάφνη, τσιπολέτι, γαρίφαλο, κανέλα, κύμινο, σκόρδο, μαντζουράνα, δεντρολίβανο, θρούμπα.

ΑΡΝΙ: Σκόρδο, μαντζουράνα, ρίγανη, δεντρολίβανο, θυμάρι, μάραθος.

ΧΟΙΡΙΝΟ: Σουσάμι, κύμινο, σκόρδο, τζίντζερ, πιπέρι, φασκομηλιά, θρούμπα, θυμάρι.

Νερό με λεμόνι: Το ιδανικό πρωινό!



Πριν φτιάξετε τον πρωινό σας καφέ, ξανασκεφτείτε το... Ένα ποτήρι **νερό με λεμόνι** είναι ο ιδανικός τρόπος να ξεκινήσουμε τη μέρα μας. Δείτε γιατί...

1. Πιο καθαρό δέρμα

Η βιταμίνη C και οι αντιοξειδωτικές ουσίες που περιέχει το λεμόνι καταπολεμούν τις ελεύθερες ρίζες. Οι βλάβες από τις ελεύθερες ρίζες οφείλονται κυρίως στην έκθεση σε υπεριώδη ακτινοβολία και στις τοξίνες που υπάρχουν στο περιβάλλον. Το αποτέλεσμα είναι η εμφάνιση των ανεπιθύμητων ρυτίδων.

2. Πιο εύκολη πέψη

Τα φλαβονοειδή που υπάρχουν στο λεμόνι βοηθούν το πεπτικό σύστημα να επεξεργαστεί καλύτερα τις τροφές που καταναλώνουμε. Το λεμόνι ενεργοποιεί το συκώτι, ενώ η βιταμίνη C έχει αποδειχθεί πως συνδέεται με το μειωμένο κίνδυνο έλκους λόγω του ελικοβακτηριδίου Helicobacter pylori.

3. Πιο αποτελεσματική ενυδάτωση

Το νερό με λεμόνι απομακρύνει τις τοξίνες που συσσωρεύονται στο σώμα και ενεργοποιεί το πεπτικό σύστημα.

Ξεμεθύστε αμέσως με 6 αποτελεσματικούς τρόπους!!!

Μετά το γλέντι, τη χαρά και τη μέθη, ξυπνήσατε με το κεφάλι καζάνι και το στομάχι χάλια; αλκοολ..

Υπάρχουν διάφορα φυσικά προϊόντα... που θα σας κάνουν καλό, σύμφωνα με διατροφικές μελέτες.

Συγκεκριμένα:

- Φάτε μπανάνα
- φτιάξτε αφέψημα με πιπερόριζα (τζίντζερ)
- Πιείτε τσάι με μέλι
- Πιείτε χυμό καρύδας
- Νερό. Πιείτε πριν πέσετε για ύπνο
- Πιείτε αφέψημα από ρίζα σπαραγγιού

Παραδοσιακή συνταγή για το άσθμα και τη βρογχίτιδα



Ορισμένες από τις πιο κοινές και συνηθισμένες παθήσεις είναι οι διαφορετικές πνευμονικές παθήσεις, όπως το άσθμα, οι διάφοροι τύποι βήχα και η

βρογχίτιδα: ολοένα και περισσότεροι άνθρωποι διαγιγνώσκονται με αυτές. Το κάπνισμα, οι λοιμώξεις και οι αλλεργίες μπορούν να προκαλέσουν ένα συγκεκριμένο τύπο πνευμονικής πάθησης ή διαταραχής. Σε αυτό το άρθρο θα σας παρουσιάσουμε μία εύκολη συνταγή για μία δημοφιλή παραδοσιακή θεραπεία, που θα σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε οποιοδήποτε πρόβλημα με τους πνεύμονες και αν έχετε, ειδικότερα το άσθμα, τόσο το βρογχικό όσο και το καρδιακό.

Σ' ένα συρτάρι της καρδιάς
με μέντα και λεβάντα
θα τα φυλάξω καθαρά
τα ρούχα σου για πάντα

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩΝΤΑΣ ΤΟΝ ΠΑΠΠΟΥ ΚΑΙ ΤΗ ΓΙΑΓΙΑ

ΠΑΡΑΜΥΘΙ

Μια φορά κι έναν καιρό...

Πέθανε ένας βασιλιάς σε βαθιά γεράματα και ο γιος του που είχε μπουχτίσει τόσα χρόνια διάδοχος, ώσπου να πάρει στα χέρια του την εξουσία, κάλεσε όλους τους νέους στο παλάτι και τους είπε: -Παιδιά, να καταργήσουμε την γεροντοκρατία. Αν συμφωνείτε όλοι να γυρίσετε στα σπίτια σας και να σκοτώσετε τους πατεράδες σας, να μην απομείνει, πια, κανένας να μας ελέγχει και να μας λέει μη.

Οι νέοι ζητωκραύγασαν από τη χαρά τους που μπορούσαν να απαλλαγούν από τους γέρους τους, με εντολή και ευθύνη του βασιλιά.

Γύρισαν στα σπίτια τους και ο καθένας καθάρισε τον πατέρα του. Μόνο ένα παλικάρι δεν το έκανε, τον λυπήθηκε το γέρο του και τον έκρυψε στη σοφίτα. Κάθε μέρα του πήγαινε φαΐ και πιτό και του έλεγε τα νέα.

Τότε ήρθαν οι μάγοι από την Ανατολή και προφήτεψαν ότι θα πέσουν στο κεφάλι τους τα τρία κακά της μοίρας τους, ο λοιμός, ο σεισμός, και η τρέλα στα νερά.

Κι ήρθε κι έπεσε το πρώτο κακό, ο λοιμός.

Τότε ο γέρος στη σοφίτα λέει στο παλικάρι:

-Τρέχα στο βουνό και θα μαζέψεις το τάδε και το δείνα βότανο να φτιάξουμε ένα καταπότι να γιατρέψουμε τους βαρεμένους.

Πήγε το παλικάρι του 'φερε τα βότανα, φτιάξανε το καταπότι και τριγύριζε με ένα σταμνί και πότιζε τους βαρεμένους και γιατρεύονταν.



ΑΛΙΣΦΑΚΙΑ



ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ-ΠΛΑΤΥΦΥΛΛΟΣ



ΑΛΟΗ



ΡΟΥΤΑ ή ΛΑΨΑΝΑ ή ΒΡΟΥΒΑ



ΜΕΝΤΑ



ΜΑΤΖΟΥΡΑΝΑ



ΓΑΛΑΤΙΔΑ

ΤΑΡΑΣΑΚΟ

ΜΕΛΙΣΣΟΧΟΡΤΟ



ΔΕΝΤΡΟΛΙΒΑΝΟΣ



ΛΕΒΙΣΤΙΚΟ



ΚΙΧΟΡΙΟ



ΑΝΑΓΑΛΙΔΑ



ΜΑΤΣΕΙΔΙ



ΔΙΚΤΑΜΟ

ΜΕΛΙΣΣΑ



ΚΑΡΒΙ ή ΜΕΟ



ΕΥΦΡΑΖΙΑ ή ΛΕΥΚΑΝΘΕΜΟ



ΑΓΡΙΟΒΡΟΜΗ



ΚΙΜΙΣΙΦΟΥΓΚΑ



ΑΨΙΘΙΑ



ΠΟΛΥΚΟΜΠΟΣ



ΤΟ ΧΟΡΤΑΚΙ ΤΗΣ ΚΑΓΙΑΣ



ΝΙΚΕΛΑ



ΑΚΟΝΙΖΙΑ



ΑΓΡΙΟΣΕΛΙΝΟ



ΘΡΟΥΜΠΙ



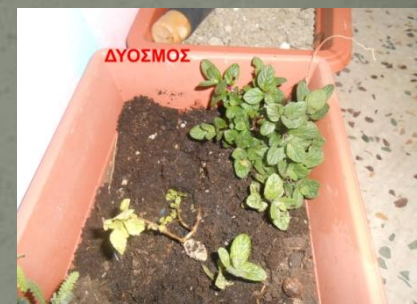
ΜΟΣΚΑΘΡΟΥΜΠΙ



ΜΟΛΟΧΑ



ΤΣΟΥΚΝΙΔΑ



ΔΥΟΣΜΟΣ



ΗΜΕΡΟ ΜΟΣΚΑΘΡΟΥΜΠΙ



ΡΟΔΟΣΤΑΜΙΑ ή ΑΡΜΓΙΑΡΟΡΙΖΑ



ΛΕΒΑΝΤΑ



ΣΕΛΙΝΟ





ΦΤΙΑΧΝΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΚΕΡΑΛΟΙΦΗ



ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΒΑΣΑΜΕΛΑΙΟΥ ΒΑΣΑΜΟΛΑΔΟΣ



Μάσκα για τα ξηρά, σκασμένα χείλη



ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΑΛΟΙΦΗΣ ΑΚΟΝΙΖΙΑΣ



ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΚΡΕΜΑΣ ΓΙΑ ΟΜΟΡΦΙΑ (ΝΥΧΤΟΣ)



ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΟΔΟΝΤΟΚΡΕΜΑΣ



ΛΕΜΟΝΑΔΑ ΓΙΑ ΥΠΕΡΤΑΣΙΚΟΥΣ



Για τις ξηρές επιπτώσεις μάσκα θρέψης



Μάσκα κατά των λιπιδίων, υδατών και της κούρασης



Συσφιγκτική-αντιγηραντική μάσκα



ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΠΑΤΑΤΙΟΥ ΤΣΑΓΙΟΥ



ΚΗΡΑΛΟΙΦΗ



Λεμόνι και σόδα



ΒΑΛΣΑΜΕΛΑΙΟ ΒΑΜΜΑ ΑΜΠΕΛΟΦΥΛΛΟΥ



ΑΛΟΙΦΗ ΑΚΟΝΙΖΙΑΣ



ΛΕΜΟΝΑΔΑ ΓΙΑ ΥΠΕΡΤΑΣΙΚΟΥΣ



ΚΡΕΜΑ ΝΥΚΤΟΣ (ΓΙΑ ΟΜΟΡΦΙΑ)



ΟΔΟΝΤΟΚΡΕΜΑ



Δάφνη

Τα φύλλα της χρησιμοποιούνται ως άρτυμα στη μαγειρική και στη ευεκεασία ξηρών καρπών. Το αιθέριο έλαιο που έχουν τα φύλλα και οι καρποί, χρησιμοποιείται για την παρασκευή εντομοκτόνων και παραβιτοκτόνων.

Ανδροπέταλο ή αριεμαρές είναι ένας μεσογειακός θάμνος που πολλαπλασιάζεται με ελαστούς που αφήνονται να βγάλουν ρίζες ή αναπτύσσονται από σπόρους. Συλλέγεται φρέσκο όλο το χρόνο.

Ανέμος

Η καλλιέργειά του γίνεται με παραφυάδες σε ελαφρύ, όχι πολύ στεγνό έδαφος. Χρησιμοποιούνται τα υπέρχια τμήματα του φυτού, που συλλέγονται ακριβώς πριν την άνθιση και αποξηραίνονται όσο το δυνατόν χρηστότερα σε σκιά και σε θερμοκρασία χαμηλότερη των 35 °C.

Το θυμάρι είναι θάμνος που βρίσκεται σε άγρια κατάσταση ή καλλιεργείται με σπόρους.

Μαϊντανός

Ο μαϊντανός ή πετροβέλινο είναι αυτοφυές στην Ελλάδα αλλά καλλιεργείται και με σπόρους.

Ανδροπέταλο

Θυμάρι





ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ



Η βοτανοθεραπεία «γεννήθηκε» μαζί με τον άνθρωπο. Αυτή η αρχέγονη γνώση που αποκτήθηκε στην πορεία του χρόνου με κόπο και ριψοκίνδυνες εμπειρικές δοκιμές, διατηρήθηκε σε κάποιες περιοχές της Γης και σχεδόν χάθηκε σε κάποιες άλλες. Σήμερα, στο δυτικό κόσμο η βοτανοθεραπεία ανακτά το χαμένο έδαφος και θεωρείται πλέον μία από τις αξιόπιστες συμπληρωματικές μεθόδους θεραπείας. Η εφαρμογή της έχει εξαπλωθεί και στα φυτικά καλλυντικά, ενώ είναι ευρέως διαδεδομένη η θεραπευτική της ιδιότητα με τη μορφή εισπνοών, με λουτρά, κομπρέσες, εντριβές, μασάζ, αφεψήματα εγχύματα, καταπλάσματα, βάμματα και σε εκχυλίσματα, καλύπτοντας έναν μεγάλο αριθμό θεραπειών.



ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ



ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Είμαστε στην ευχάριστη θέση να σας προσκαλέσουμε
στην παρουσίαση της εργασίας μας ,

«ΓΙΑΤΡΟΣΟΦΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΑΛΛΑ ΠΡΑΚΤΙΚΑ
ΑΠΟ ΤΗ ΓΙΑΓΙΑ»

που αφορά τα παραδοσιακά βότανα του τόπου μας .

ΤΕΤΑΡΤΗ 12 ΙΟΥΝΙΟΥ

Ώρα: 17:30

ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΣΑΛΑΚΟΥ

Υπεύθυνος: ΖΩΡΖΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ

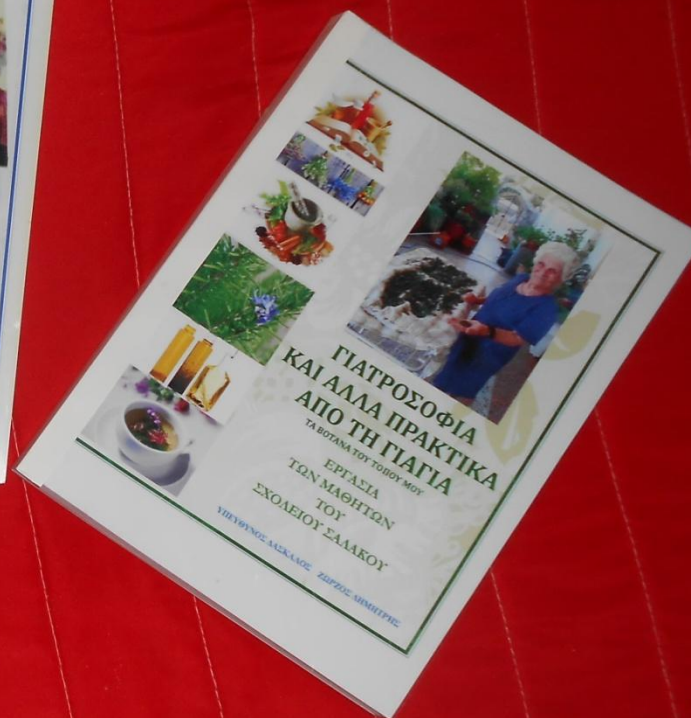
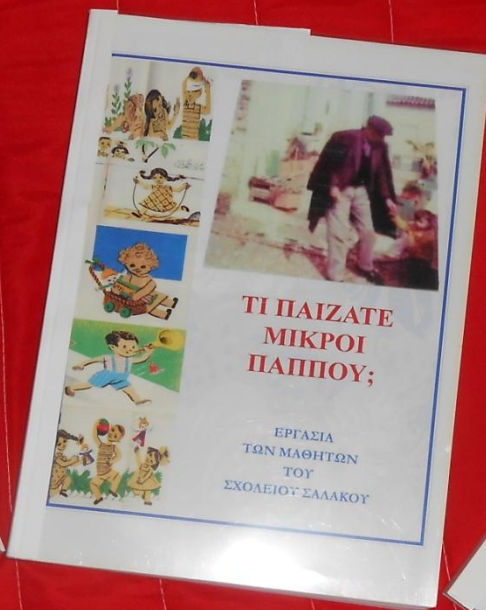
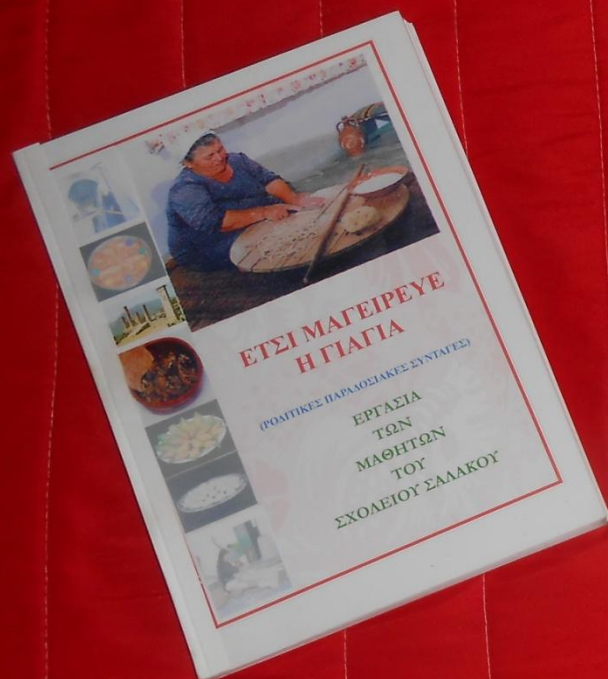
*“Σαν την υγεία σου έχασες και θες να την κερδίσεις
μόνο με βότανα της γης θα την ξαναποκτήσεις.
Φύλλα κατροπορτοκαλιάς κι άρωμ' από λεμόνι,
Ανερατζιά, μανταρινιά, ξαρρωστικό κυδώνι.
Μάζωξε απ' τ'οι ποταμούς, τα' ακονιζάς τα χνάρια,
βάτο και τσάι του βουνού και τα' αμπισιάς
κλωνάρια.*

*Μάζωξε έρωντα πολύ απ' τα βουνά της Κρήτης
Και σφάκα την πικραδερή, δάφνες, μυρτιάς να
βρίσκεις.*

*Θύμο, κασό κι αγκαραθιά και αγκαθασπιβίδα,
τη μυρωδιά βασιλικού, φασκομηλιά και θρύμπα.
Μέντα και δεντρολίβανο, όπου μοσχομυρίζει,
Το λένε και αρισμαρί που την υγεία χαρίζει.*

*Όλα ετούτα βράσε τα, γέμισε μια σκάφη
και δώδε απ' το κορμάκι σου τσι πόνους και τα
πάθη».*





ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΤΗ ΒΡΕΙΤΕ ΕΔΩ



<https://drive.google.com/file/d/oBxK7KgvWKIpJTUZnclprUWJSboE/view>





Σας ευχαριστούμε για όλα!!!

...και συνεχίζουμε...