

ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ



ΚΑΙ ΟΙ ΧΡΗΣΕΙΣ ΤΟΥΣ

Τι είναι τα βότανα;



**ΒΟΤΑΝΑ ΕΙΝΑΙ ΟΛΑ ΤΑ ΧΡΗΣΙΜΑ ΦΥΤΑ
ΚΑΙ ΑΦΟΡΑ ΤΑ ΦΥΤΑ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ, ΟΙ
ΡΙΖΕΣ, ΤΑ ΦΥΛΛΑ Ή ΤΑ ΑΝΘΗ
ΧΡΗΣΙΜΕΥΟΥΝ ΩΣ ΤΡΟΦΗ Ή
ΘΕΡΑΠΕΙΑ. Ο ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΟΡΙΣΜΟΣ
ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ ΜΙΑ ΜΕΓΑΛΗ
ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΦΥΤΩΝ ΜΕ ΠΟΛΛΑΠΛΕΣ
ΧΡΗΣΕΙΣ, ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΤΡΟΦΗ,
ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΑ ΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ, ΠΟΤΑ,
ΤΣΑΙ, ΑΡΩΜΑΤΟΠΟΙΙΑ, ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ.**

Τα βότανα ως θεραπευτική τροφή



Η σύγχρονη διάκριση των φυτών σε βότανα, λαχανικά, χόρτα και φρούτα είναι μια επινόηση των τελευταίων αιώνων. Για τους αρχαίους Έλληνες, Ρωμαίους, Άραβες, Κινέζους, Ινδούς, ακόμα και για τον άνθρωπο του Μεσαίωνα, όλα τα παραπάνω επιδρούν θεραπευτικά ή εξισορροπητικά στον ανθρώπινο οργανισμό ακόμα κι όταν καταναλώνονται καθημερινά ως τροφές.

Μερικά χαρακτηριστικά αποσπάσματα από αρχαία ελληνικά κείμενα αποδεικνύουν ότι πολλά μαγειρικά χόρτα, λαχανικά, φρούτα και βότανα είναι θεραπευτικές τροφές ευρείας δράσης. Όπως, η συμβουλή του Ησίοδου προς τους Αθηναίους: «Να φας τσουκνίδα για να προστατευθείς από όλες τις ασθένειες του έτους.

Τα βότανα στην αρχαία ιατρική



Τα βότανα χρησιμοποιήθηκαν σε θεραπευτικές πρακτικές ως φαρμακευτικά είδη αλλά και ως φορείς της θεϊκής ευλογίας. Οι αρχαίοι Θεοί συνδέθηκαν με τα φυτά και τα δέντρα: Δάφνη - Απόλλωνας, Μαρούλι - Άδωνις, Λεύκη - Δίας, Ελιά - Αθηνά. Σημαντικός ήταν ο ρόλος των φυτών στον πόλεμο, αφού οι πληγές των πολεμιστών γιατρεύονταν με βότανα. Η ίδια η θεά Αφροδίτη έψαξε στην Κρήτη και έκοψε δίκταμο για να γιατρέψει το λαβωμένο Αινεία που ο μύθος λέει ότι ήταν γιος της.



- Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας σημειώνει ότι από τα 119 φάρμακα που εξάγονται σήμερα από φυτά, το 74% από αυτά χρησιμοποιούνται από τη μοντέρνα ιατρική με τον ίδιο ή παρόμοιο τρόπο που χρησιμοποιούνταν στο παρελθόν ως βότανα. Οι μεγάλες φαρμακευτικές εταιρίες βρίσκονται σε μια συνεχή αναζήτηση πιθανών φαρμακευτικών ιδιοτήτων φυτών και βοτάνων από ολόκληρο τον κόσμο.

Τα βότανα στην μυθολογία..



- Τα βότανα είναι τόσο παλιά όσο και ο πολιτισμός μας... κάθε βότανο έχει την δική του ιστορία αλλά και συνοδεύεται με τον δικό του ξεχωριστό μύθο...



ΔΕΝΔΡΟΛΙΒΑΝΟ..



Στην αρχαιότητα το δεντρολίβανο θεωρούνταν ελιξίριο της νεότητας, σύμβολο ομορφιάς και λέγεται μάλιστα ότι ο θάμνος ήταν το δώρο της θεάς Αφροδίτης στους ανθρώπους. Οι μαθητές φορούσαν στεφάνια από δεντρολίβανο στο κεφάλι γιατί έχει διεγερτικές ικανότητες και αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος. Οι Ρωμαίοι κρατούσαν πάντα ένα κλαράκι Δεντρολίβανου κατά την διάρκεια τελετών και θρησκευτικών εορτών, μιας και θεωρείτο πως εξασφαλίζει ευτυχισμένη ζωή και ειρήνη μετά θάνατο. Το δεντρολίβανο είναι εξαιρετο διεγερτικό και τονωτικό.

ΛΕΒΑΝΤΑ



Μύθοι λένε ότι η λεβάντα δεν είχε άρωμα μέχρι την στιγμή που η Παναγία άπλωσε τα φασκιά του βρέφους Ιησού Χριστού πάνω σ' ένα θάμνο λεβάντας. Από θαύμα, όταν τα μετακίνησε από τον θάμνο η λεβάντα πήρε ένα μεθυστικό άρωμα! Από τότε η Παρθένος Μαρία έπλενε τα φασκιά του Ιησού Χριστού με νερό αρωματισμένο με λεβάντα. Επίσης λέγεται πως η βασίλισσα Κλεοπάτρα χρησιμοποιούσε αυτό το μαγευτικό άρωμα για να ξελογιάσει τον Ιούλιο Καίσαρα και τον Αντώνιο. Σήμερα η λεβάντα χρησιμοποιείται για να ανακουφίζει από ημικρανίες, πονοκεφάλους, ιλίγγους και να διώχνει την αϋπνία.

ΦΑΣΚΟΜΗΛΟ



Μια Αγγλική παροιμία λέει όποιος δεν θέλει να πεθάνει να τρώει φασκόμηλο τον Μαΐ. Οι αρχαίοι Έλληνες χρησιμοποίησαν το Φασκόμηλο σαν γενικό τονωτικό του μυαλού και του σώματος. Οι Κινέζοι ήταν ευτυχείς ανταλλάσσοντας την τριπλάσια ποσότητα του καλύτερου τους τσαγιού με το ευρωπαϊκό Φασκόμηλο. Το βοτανολογικό του όνομα *salvia* υπαινίσσεται άλλωστε την σπουδαιότητα του προέρχεται από το ρήμα *salvare* που σημαίνει «σώζω» επί αιώνες το φασκόμηλο εκτιμάται για τις θεραπευτικές του ιδιότητες.



ΑΧΧΙΛΛΕΑ



Αχιλλέα η χιλιόφυλλη: το όνομα της το οφείλει στον Αχιλλέα ο οποίος τραυματισμένος από το δόρυ του Πάρι στον πόλεμο της Τροίας, έδεσε την πληγή του με αυτό το φυτό για να ανακουφιστεί, μετά από συμβουλή της θεάς Αφροδίτης. Αργότερα στον πρώτο παγκόσμιο πόλεμο το χρησιμοποιούσαν σαν αιμοστατικό στα τραύματα τους.



Μανδραγόρας ο ανθρωπόμορφος



Ένα από τα βότανα, στο οποίο ο λαός έχει αποδώσει μυστηριώδεις και μαγικές ιδιότητες, είναι ο περίφημος μανδραγόρας.

Η ρίζα του χρησιμοποιήθηκε κατά καιρούς και από διάφορους λαούς ως κατασταλτικό του πόνου.

Η ανθρωπίνη μορφή του μανδραγόρα οφείλεται στη διχαλωτή του ρίζα που μοιάζει με ανοιχτά πόδια ανθρώπου που στέκεται όρθιος. Ο θρύλος μιλάει για αυτοτιμωρία κάποιου άντρα που ερωτεύτηκε μια νεράιδα. Όταν αυτή έχασε την ζωή της θέλησε να την ακολουθήσει και ζήτησε να τον θάψουν όρθιο δίπλα της. Όταν κάποιος πάει να τον ξεριζώσει από δίπλα της, αυτός βγάζει μια φωνή-στριγκλιά που σκοτώνει ή τρελαίνει όποιον δεν είχε προφυλαγμένα τα αυτιά του εκείνη την ώρα

Μανδραγόρας..



Αγγελική



- Τον Μεσαίωνα, πίστευαν πως αυτό το φυτό ανθίζει στις 8 Μαΐου, την ημέρα του Αρχάγγελου Μιχαήλ, κι έτσι έλαβε το όνομά του μιας και θεωρήθηκε πως είναι το αγαπημένο των Αγγέλων.



Βασιλικός



- Στην Ελλάδα υπάρχει πάντα μια γλάστρα Βασιλικού στις εξώπορτες των σπιτιών για να εξασφαλίσει καλή τύχη. Στην Ιταλία υπάρχει η παράδοση να βάζουν ένα γλαστράκι Βασιλικό στο μπαλκόνι ή στην εξώπορτα του σπιτιού, για να δηλώσει πως κάποια από τις κοπέλες του σπιτιού είναι έτοιμη για γάμο. Για τους Ινδουιστές ο Βασιλικός είναι το ιερό φυτό του Βισνού και αφήνεται ένα κλαράκι του μέσα στα ρούχα του νεκρού για να εξασφαλίσει την είσοδό του στον Κόσμο των Νεκρών.



Κανέλλα



- Είναι από τα πλέον πιο συχνά αναφερόμενα φυτά στην Βίβλο. Στην Αίγυπτο χρησιμοποιούνταν για την ταρίχευση των νεκρών και στις ανατολικές θρησκείες για εξαγνισμό των ναών.



Κολιάνδρος

Εδώ και 3.000 χρόνια, είναι το κυρίαρχο συστατικό για αρώματα και καλλυντικά, καθώς και για ερωτικά φίλτρα. Για την Κινέζικη παράδοση, ο Κολιάνδρος εξασφαλίζει αθανασία της ψυχής.



Πιπερόριζα (Ginger)



Κατά την εποχή του Χέοπα στην αρχαία Αίγυπτο, έφτιαχναν ένα είδος «πρόσφορου» με αλεύρι και Πιπερόριζα. Οι Κινέζοι την χρησιμοποιούν μέχρι σήμερα για θεραπεία της δυσπεψίας και της γρίπης. Πιστεύεται επίσης πως εάν έχεις μια Πιπερόριζα στην τσάντα σου, εξασφαλίζεις ευημερία.

Μπερκιά(Κράταιγος)



Στην αρχαία Ελλάδα, υπήρξε έθιμο οι καλεσμένοι σε γάμους να κρατούν ένα κλαδάκι Μπερκιά για να εξασφαλίσουν την ευτυχία για το νέο ζευγάρι. Στην Ρώμη, ένα κλαδάκι στην κούνια νεογέννητου παρείχε προστασία από κακόβουλα πνεύματα. Κατά τις Σταυροφορίες, ο ιππότης που έφευγε για την μάχη, πρόσφερε ένα κλαδάκι Μπερκιάς με δεμένη μια ροζ κορδέλα πάνω του στην ερωμένη του, για να εξασφαλίσει την επιστροφή του σε εκείνη. Πολλές παραδόσεις της Ευρώπης αναφέρουν πως όταν η Μπερκιά έχει φυτρώσει στις ρίζες Βελανιδιάς ή Φλαμουριάς, τότε εκεί κοντά βρίσκεται το σπίτι κάποιου ξωτικού.

Μάραθος



- Οι αρχαίοι Έλληνες το χρησιμοποιούσαν ως ορεκτικό λόγω της ιδιότητάς του να βοηθά στην πέψη. Για τον ίδιο λόγο, οι Ρωμαίοι πάντα το πρόσθεταν στις σαλάτες τους. Οι Κινέζοι πιστεύουν πως είναι το αντίδοτο για το δηλητήριο φιδιών. Για την Ευρώπη, ακόμα και σήμερα, πιστεύεται πως αν βάλουμε λίγο Μάραθο στην κλειδαρότρυπα της κρεβατοκάμαράς μας, διώχνει τα δαιμόνια. Είναι επίσης ένα από τα 9 ιερά βότανα τα οποία αν αναμιχθούν, θεραπεύουν τις 9 αιτίες ασθένειας.

Εργασία από τις



- Μαρία Κολιαδήμα
- Ειρήνη Κολιαδήμα
- Γιώτα Κατσίκη
- Αναστασία Δρίτσα
- Έλενα Κορωνιά

