



“ΒΟΤΑΝΑ ΔΙΑ ΠΑΣΑΝ ΝΟΣΟΝ”

ΒΟΤΑΝΑ

Χρυσόχορτο

- ❖ Είναι μικρό φυτό ποώδες με ύψος 20 εκ. χωρίς βλαστό και άνθη. Ζει πολλά χρόνια. Έχει φύλλα σε σχηματισμό ροδέλας και σχήμα λόγχης, ε χρώμα ξανθό. Το φυτό αυτό είναι διουρητικό, κατά της κυστίτιδας και της νεφρίτιδας.



Μαντζουράνα

Φυτό ποώδες με φύλλα μικρά και μυρωδάτα, συγγενικό της ρίγανης. Ανθίζει από Ιούλιο μέχρι Σεπτέμβριο. Οι αρχαίοι Έλληνες το εκτιμούσαν πολύ και γνώριζαν τις φαρμακευτικές του ιδιότητες. Ο Ιπποκράτης το χρησιμοποιούσε σαν αντισηπτικό. Η μαντζουράνα χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία, την μαγειρική, την ζαχαροπλαστική και σαν θεραπευτικό υλικό. Σύμφωνα με τη μυθολογία, η Μαντζουράνα πήρε το γοητευτικό άρωμα και τις θεραπευτικές της ιδιότητες από τη θεά του έρωτα: την Αφροδίτη.



Την καλλιεργούσαν στην Αίγυπτο των Φαραώ, στόλιζε τα κεφάλια των νεόνυμφων για να τους φέρει τύχη και γονιμότητα στην ελληνορωμαϊκή αρχαιότητα.

Βασιλικός

- ❖ Ο βασιλικός είναι ετήσιο, ποώδες φυτό και κατάγεται από την Ινδία και το Ιράν. Η ονομασία «βασιλικός» του αποδόθηκε καθώς, σύμφωνα με θρύλο, φύτευσε στο σημείο όπου ο Μέγας Κωνσταντίνος και η μητέρα του Αγία Ελένη ανακάλυψαν τον Τίμιο Σταυρό. Ο βασιλικός είναι φυτό με αντισηπτικές και αποχρεμπτικές ιδιότητες και θεωρείται εξαιρετικό εφιδρωτικό. Οι θεραπευτικές ιδιότητες του βασιλικού βρίσκονται κυρίως στο αιθέριο έλαιό του, το οποίο είναι πολύ καλό αντισπασμωδικό.



Ρίγανη

- ❖ Θάμνος κοντός και φρυγανώδης με κορμό ξυλώδη χωρίς ελαστικότητα. Αν τρίψουμε τα φύλλα αναδύουν ευχάριστη αρωματική οσμή Είναι πολύ δημοφιλές φυτό για τις μαγειρικές του ιδιότητες. Το μυρωδικό της σαλάτας και του φαγητού, τόσο γνωστό σε όλους, είναι ωστόσο και φαρμακευτικό και αρωματοπαραγωγικό.



Λουίζα

- ❖ Είναι θάμνος ύψους 1-1,5 μ. ή ψηλότερος. Τα φύλλα συνθλιβόμενα αναδίδουν οσμή λεμονιού. Χρησιμοποιείται ευρύτατα για νοσήματα του στομάχου. Βοηθά στο αδυνάτισμα, στην αποτοξίνωση και στην αποβολή περιττών υγρών και κυτταρίτιδας.



Δυόσμος

❖ Το χρησιμότερο του είδος και ο πιο διαδεδομένος στη χώρα μας είναι ο Ηδύοσμος ο πιπερώδης ο φαρμακευτικός, δηλαδή η Μέντα. Στην ουσία δυόσμος και μέντα είναι δύο αδέρφια που ανήκουν στην οικογένεια των Χειλανθών. Ο δυόσμος βγάζει βλαστούς και φύλλα πράσινα και ωοειδή. Τα άνθη του είναι μικρά ρόδινα ή μωβ ανοιχτό. Είναι εξαιρετικά αρωματικό φυτό. Στον δυόσμο αποδίδονται πολλές ευεργετικές ιδιότητες, όπως καταπολέμηση των πόνων του στομάχου και των κολικών του νεφρού, της ναυτίας .



Μέντα

- ❖ Η μέντα είναι ποώδες αρωματικό φυτό της οικογένειας των χειλανθών . Είναι φυτό φαρμακευτικό και χρησιμοποιείται στη μαγειρική ως καρύκευμα, καθώς και ως αφέψημα ή αιθέριο έλαιο. Το αιθέριο έλαιο είναι κατάλληλο για κατώτερης ποιότητας προϊόντα αρωματοποιίας και σαπωνοποιίας.
- ❖ Στην μυθολογία η Μίνθη ήταν Νύμφη του υποχθόνιου κόσμου, που ο Άδης επιζήτησε να κάνει ερωμένη του. Η Περσεφόνη ή, κατ' άλλους συγγραφείς, η Δήμητρα καταδίωξε την άμοιρη και την ποδοπάτησε ή, όπως λένε άλλοι, την κατακρεούργησε. Κατά τη διάρκεια του μαρτυρίου της, ο Άδης μήτε καν κινήθηκε να τη βοηθήσει. Περιορίστηκε να τη μεταμορφώσει σε ένα φυτό, που ξαφνικά φύτρωσε για πρώτη φορά στο βουνό Μίνθη της Τριφυλίας. Είναι η γνωστή μέντα, αφιερωμένη από τότε στον θεό του σκοταδιού.



Μυρτιά

- ❖ Η μυρτιά είναι αειθαλής θάμνος, με ύψος που μπορεί να φτάσει ως τα 5 μέτρα. Έχει λευκά άνθη αρωματικά. Η μυρτιά ήταν και ήταν το ιερό φυτό της Πάφου Αφροδίτης, η οποία όταν βγήκε γυμνή από τη θάλασσα κρύφτηκε πίσω από μια μυρτιά. Η μυρτιά ήταν το σύμβολο της ομορφιάς και της νεότητας, ήταν γνωστή από την αρχαιότητα, όταν χρησιμοποιούνταν ως καλλωπιστικό φυτό στους ναούς. Η μυρτιά συσχετίζεται επίσης με το γάμο.



Γαϊδουράγκαθο



Βαλεριάνα

Παρόλο που δεν χρησιμοποιείται γενικά σαν τρόφιμο, συγκαταλέγεται στα φυσικά αρωματικά των τροφίμων. Πολυάριθμες μελέτες σε ανθρώπους υποστηρίζουν την παραδοσιακή χρήση της ως ελαφρύ ηρεμιστικό.



Μολόχα



Δάφνη

❖ Η δάφνη είναι ένα αρωματικό φυτό. Στον ελληνικό χώρο καλλιεργείται και η δάφνη του Απόλλωνα, γνωστή με τα λαϊκά ονόματα βαγιά, δάφνη, δαφνολιά και φυλλάδα. Χρησιμοποιείται σαν αρωματικό στο βερμούτ, σε παγωτά, γλυκά, στην αρτοποιία, σε σούπες, ζυμαρικά και κονσέρβες κρέατος.



Μελισσόχορτο

- ❖ Το έντονο άρωμά του θυμίζει λεμόνι και σε μικρότερο βαθμό τη μέντα. Είναι απίστευτα αποτελεσματικό κατά του στρες, ανεβάζει τη διάθεση κι είναι ήπιο αντικαταθλιπτικό.



Αλόη

Η ιστορία της έχει τις ρίζες της 5.000 χρόνια πίσω. Ο μύθος, μάλιστα, λέει ότι η αλόη αποτελούσε το μυστικό συστατικό ομορφιάς της Κλεοπάτρας.



Καλέντουλα

- ❖ Η καταγωγή του είναι από την Αίγυπτο και το καλλιεργούμε συχνά στους κήπους. Υπάρχουν πολλές ποικιλίες με άνθη κίτρινα ή ζωηρά πορτοκαλιά. Είναι ένα από τα καλύτερα βότανα για την θεραπεία δερματικών προβλημάτων που οφείλονται σε μόλυνση ή φυσική βλάβη. Οι πρώτοι Χριστιανοί αποκαλούσαν την καλέντουλα «Mary's Gold» που σημαίνει το χρυσάφι της Μαρίας, και την τοποθετούσαν δίπλα στα αγάλματα της Παρθένου Μαρίας. Η καλέντουλα ήταν επίσης ένα από τα ιερά φυτά της αρχαίας Ινδίας.



Ίριδα

❖ Η Ίριδα είναι φυτό διακοσμητικό. Τα άνθη της έχουν χρώμα, λευκό, κίτρινο, κόκκινο και μοβ και στα χρώματα οφείλει το όνομα της. Ο Πλίνιος ο πρεσβύτερος και ο Θεόφραστος γνώριζαν τις αρωματικές ιδιότητες της ίριδας, για τη ρίζα της οποίας αναφέρεται ότι αρωμάτιζαν το κρασί τους κι έβγαζαν απ' αυτήν ένα αιθέριο έλαιο που το χρησιμοποιούσαν για την κακοσμία του στόματος.



Σαλέπι ή Σερνικοβότανο

Το σαλέπι είναι μια σκόνη που προέρχεται από τους βολβούς ενός είδους άγριας ορχιδέας, του «σερνικοβότανου», όπως ονομάζεται από το λαό μας. Το Σαλέπι είναι ένα ρόφημα θερμαντικό, προληπτικό του κρυολογήματος και της γρίπης.



ΕΙΡΗΝΗ ΚΟΛΙΑΔΗΜΑ
ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΔΡΙΤΣΑ

