ΒΟΤΑΝΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

2ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΛΕΠΤΟΚΑΡΥΑΣ

Υπεύθυνοι εκπαιδευτικοί :

Δημόπουλος Τάσος

Καραμπατζάκη Αλεξία

ΣΧΟΛΙΚΗ ΧΡΟΝΙΑ 2011 – 2012

Φάρμακα και βότανα στην Αρχαία Ελλάδα

Τα διάφορα φυτά στην αρχαιότητα εκτός από το να καλύπτουν τις διατροφικές ανάγκες των ανθρώπων, χρησιμοποιούνταν επίσης στον καλλωπισμό, αλλά και στην παραγωγή διαφόρων φαρμακευτικών σκευασμάτων.

Οι Μινωίτες και οι Μυκηναίοι χρησιμοποιούσαν ρίζες, ξύλα, φλοιούς άνθη, βλαστούς ,καρπούς, σπόρους έλαια και ρητίνες από διάφορα φαρμακευτικά φυτά και βότανα τα οποία φύονταν στην Ελλάδα.

Ταυτόχρονα πραγματοποιούσαν εισαγωγή πρώτων υλών φυτικής προέλευσης, εξάγοντας δικά τους αρωματικά και φαρμακευτικά προϊόντα.

Πολλά από τα προϊόντα αυτά χρησιμοποιούνταν επίσης και σε διάφορες μαγείες. Ο ελλαδικός χώρος διέθετε πλουσιότατη χλωρίδα από την αρχαιότητα, με την Κρήτη να αποτελεί έναν βοτανολογικό παράδεισο.

Οι Μινωίτες(2500-1400 π.Χ.) γνώριζαν τις φαρμακευτικές και αρωματικές ιδιότητες των φυτών και εκμεταλλεύονταν την πλούσια βλάστηση του νησιού για την παρασκευή αρωμάτων, καλλυντικών και φαρμάκων. Στις πήλινες πινακίδες μάλιστα της γραμμικής Β περιλαμβάνονται διάφορα φαρμακευτικά και αρωματικά φυτά, όπως κορίανδρος (κόλιαντρο),η κύπερις, το σφάκον (φασκομηλιά),το κρίταμον ή Κρίθμον το παράλιον.

Επίσης οι Μινωίτες χρησιμοποιούσαν τον κρόκο, το κύμινο, την ίριδα, το μάραθο,τη μαντζουράνα, το γλυκάνισο,τη μυρτιά,το ελαιόλαδο, ενώ ο ΄Ομηρος αναφέρει διάφορα αρωματικά έλαια, καλλυντικα΄και φαρμακευτικά σκευάσματα.

Στην ελληνική μυθολογία γίνονται αναφορές σε διάφορα θαυματουργά βότανα όπως σ΄αυτό με το οποίο ο μάντης Πολύιδος ανέστησε το Γλαύκο, γιό του βασιλιά Μίνωα. Στην Οδύσσεια αναφέρεται πως η Κίρκη έριξε στο κρασί των συντρόφων του Οδυσσέα κάποια κακά βότανα, τα λυγρά φάρμακα, τα οποία προκαλούσαν αμνησία.

Ο Ερμής έδωσε στον Οδυσσέα ένα βότανο, το μώλυ, το αντίδοτο των λυγρών φαρμάκων

για να τον προστατέψει από τα μάγια της Κίρκης. Όμως και οι μεγάλοι γιατροί της αρχαιότητας, όπως ο Ιπποκράτης και ο Γαληνός μιλούν για τη σημασία της διαίτης και των βοτάνων στην πρόληψη και τη θεραπεία διαφόρων ασθενειών.

Γενικά από την εποχή του Ομήρου αναφέρονται φάρμακα ανδροφόνα ή θυμοφθόρα ,δηλαδή δηλητηριώδη βότανα με τα οποία επάλειφαν τα βέλη ή δηλητηρίαζαν την τροφή, φάρμακα ήπια ή οδυνήφατα τα οποία ήταν παυσίπονα, αλλά και φάρμακα λυγρά τα οποία προκαλούσαν αμνησία, καθώς και το μώλυ, από το μολύω που σημαίνει αφανίζω, ως αντίδοτο των λυγρών φαρμάκων.

Στον Όμηρο αναφέρεται επίσης το νηπενθές, με φαρμακοδυναμική δράση, ως κατευναστικό και παυσίλυπον, καθώς και ένα είδος γάζας η ονομαζόμενη σφενδόνη από καλοστριμμένο μαλλί προβάτου για να περιδένονται τα τραύματα.

Πολλοί αρχαίοι συγγραφείς ,όπως ο Ηρόδοτος, ο Θεόφραστος, ο Ιπποκράτης, ο Διοσκουρίδης και άλλοι αναφέρουν λεπτομέρειες σε σχέση με αρώματα, αλοιφές, καλλυντικά και φάρμακα των οποίων η Παρασκευή στηρίζονταν σε φαρμακευτικά και αρωματικά φυτα΄και βότανα.

ΕΙΔΗ ΒΟΤΑΝΩΝ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗ ΑΥΤΩΝ

ΑΓΡΙΑΔΑ

Φυσικό αντιβιοτικό και από τα πιο φημισμένα διουρητικά. Καθαρίζει τον οργανισμό από τις τοξίνες και μειώνει την χοληστερίνη του αίματος. Δρά ως αντισηπτικό και αντιφλεγμονώδες σε ουρικές λοιμώξεις. Κάνει καλό σε κυστίτιδες,ίκτερο,ηπατίτιδα,αρθριτικά.

ΑΓΡΙΜΟΝΙΟ

Χρησιμοποιείται ως τονωτικό του πεπτικού συστήματος. Είναι αποτελεσματικό για τα έλκη, τους κολικούς και τη διάρροια. Χρησιμοποιείται στα τσιμπήματα εντόμων και στα δαγκώματα φιδιών.

ΑΧΙΛΛΑΙΑ

Κατάλληλο για τις διαταραχές στην εμμηνόπαυση και τους σπασμούς της μήτρας. Θεραπεύει ραγάδες της θηλής του μαστού, ραγάδες των χεριών ,αιμορροίδες, πολλές δερματοπάθειες, ακμή, έρπη, φαγούρα, φλεγμονές δέρματος.

ΑΨΙΘΙΑ

Είναι διεγερτικό του πεπτικού συστήματος. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την καταπολέμηση της αναιμίας, ως αντιπυρετικό και ως αντισηπτικό. Καταπολεμά ζαλάδες, λιποθυμίες και σταματά τη διάρροια και τους εμετούς.

ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ

Διώχνει τους νευρικούς πονοκεφάλους. Ανοίγει την όρεξη. Βοηθά στην αδύνατη μνήμη, μελαγχολία, άγχος, ζαλάδες εντερικές διαταραχές και τυμπανισμό της κοιλιάς. Καταπολεμά πονόκοιλο, ναυτία και κρυολογήματα.

ΔΑΦΝΗ

Ιδανική για φαγητά. Σταματά την αιμορραγία της μύτης ,δυναμώνει τα μαλλιά ανακουφίζει από ρευματισμούς, αρθριτικά

ΔΥΟΣΜΟΣ

Για το φαγητό ,τη χοληστερίνη, τις αϋπνίες, κράμπες, ξερόβηχα αμυγδαλίτιδα, πόνους δοντιών. Στρώνει το στομάχι μετά από εμετό.

ΕΥΚΑΛΥΠΤΟΣ

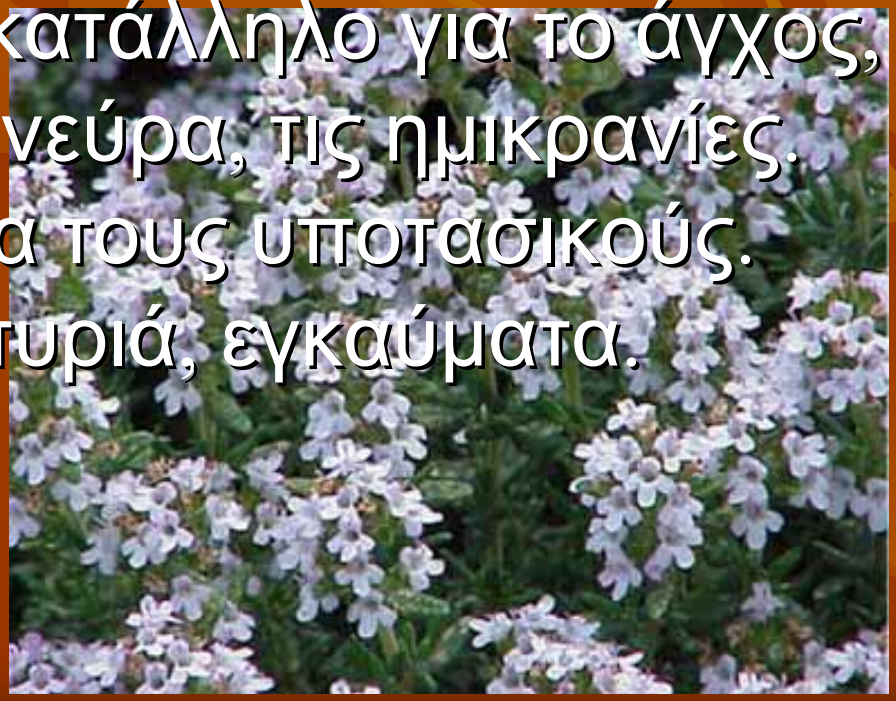
Κατάλληλο για τους διαβητικούς. Κατεβάζει τον πυρετό, καταπραΰνει τον βήχα, τη γρίπη ,τον πονόλαιμο. Κατάλληλο για εισπνοές σε ιγμορίτιδα και βρογχικά.

www.herb.gr

ΖΑΜΠΟΥΚΟΣ-ΘΥΜΑΡΙ

Χρησιμοποιείται σε νευραλγίες. Για κυστίτιδα, αμυγδαλίτιδες, πονόδοντο, φαρυγγίτιδα και πονόλαιμο.

Το θυμάρι είναι κατάλληλο για το άγχος, την κατάθλιψη, τα νεύρα, τις ημικρανίες. Απαραίτητο για τους υποτασικούς. Επουλώνει σπυριά, εγκαύματα.



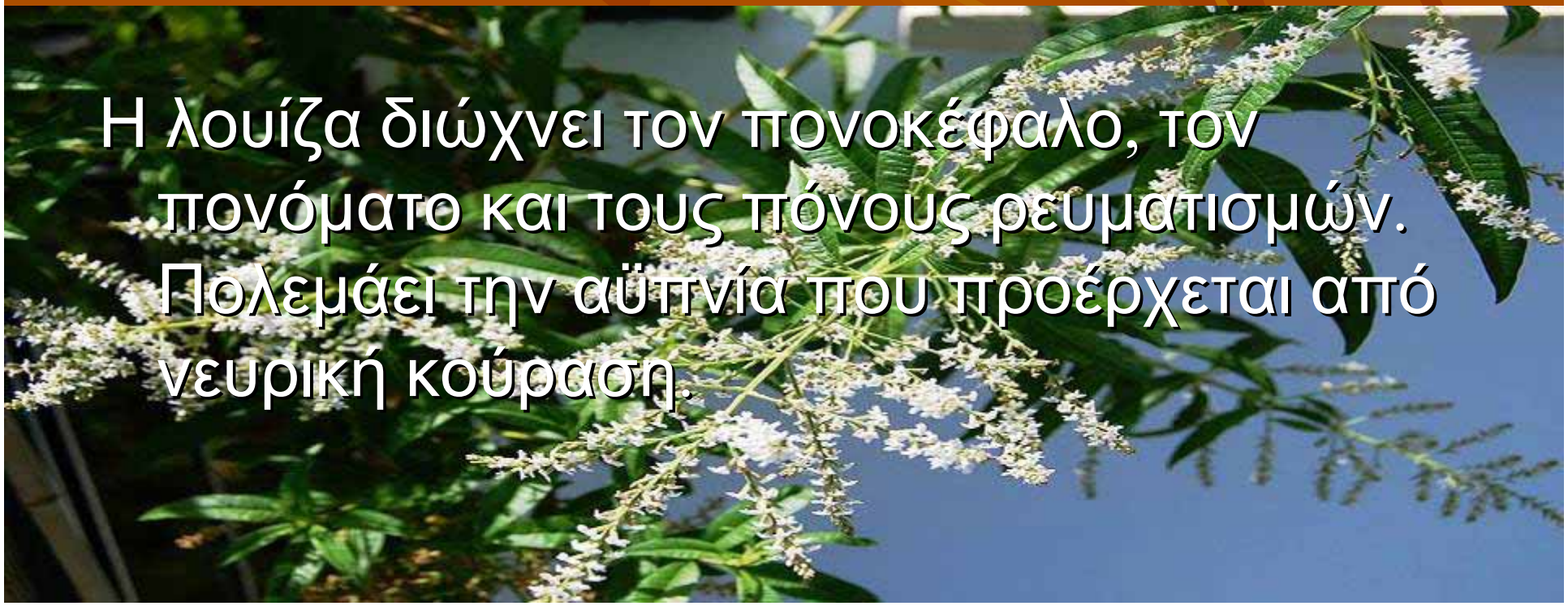
ΙΒΙΣΚΟΣ-ΚΑΡΔΑΜΟ

Ο ιβίσκος είναι για τη χοληστερίνη, τα τριγλυκερίδια, το κυκλοφορικό, το ζαχαροδιαβήτη, το αδυνάτισμα, τον πονοκέφαλο.

Το κάρδαμο περιέχει βιταμίνες ,ιώδιο, σίδηρο και είναι καρδιοτονωτικό. Καθαρίζει το αίμα και αφαιρεί φακίδες και πανάδες.

ΚΑΛΕΝΤΟΥΛΑ-ΛΟΥΙΖΑ

Η καλέντουλα δυναμώνει την καρδιά. Κατάλληλο για το συκώτι, ουρική αρθρίτιδα, πρηξίματα και δερματοπάθειες.

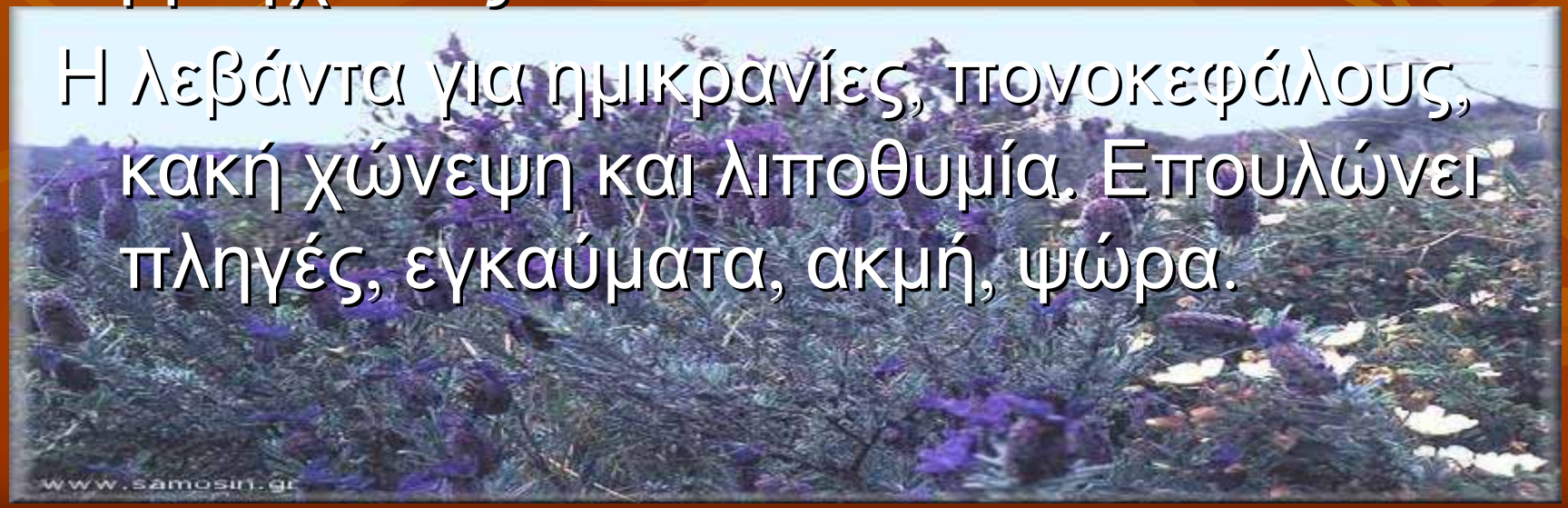


Η λουίζα διώχνει τον πονοκέφαλο, τον πονόματο και τους πόνους ρευματισμών. Πολεμάει την αϋπνία που προέρχεται από νευρική κούραση.

ΛΑΔΑΝΙΑ-ΛΕΒΑΝΤΑ

Η λαδάνια χρησιμοποιείται ως καταπραϋντικό για την αντιμετώπιση της αϋπνίας, της διάρροιας, του πονόδοντου, για εντριβές στα κρυολογήματα και στις βρογχίτιδες.

Η λεβάντα για ημικρανίες, πονοκεφάλους, κακή χώνεψη και λιποθυμία. Επουλώνει πληγές, εγκαύματα, ακμή, ψώρα.



ΜΑΝΤΖΟΥΡΑΝΑ

Καταπολεμά το άγχος, πονοκεφάλους, κρυολόγημα, αμυγδαλές, αϋπνίες. Βοηθάει τον οργανισμό να διώξει τις τοξίνες, τα πρηξίματα ,δυσπεψία και πονόκοιλο

ΜΑΡΑΘΟΣΠΟΡΟΣ

Ανακουφίζει τα αρθριτικά, άσθμα, βήχα, τυμπανισμό, πόνους της κοιλιάς, σταματά τον εμετό.

Ο μάραθος χρησιμοποιείται επίσης ως αρωματικό και στην μαγειρική.

ΜΕΛΙΣΣΟΧΟΡΤΟ

Τονωτικό για την καρδιά, τον εγκέφαλο, το πεπτικό σύστημα, τη μελαγχολία. Καταπραϋντικό σε νευρασθένειες, ζαλάδες ,βουητό στα αυτιά , νευραλγίες δοντιών και αυτιών.

www.florakristonia.blogspot.com

ΠΟΛΥΚΟΜΠΟ

Σκοτώνει τα σκουλήκια και παράσιτα των εντέρων. Σταματάει τις αιμορραγίες της μύτης και των αιμορροϊδων . Επουλώνει τις πληγές και τα έλκη. Χρησιμοποιείται για κολικούς.

ΡΙΓΑΝΗ

Για το φαγητό, πόνους δοντιών και ρευματισμών, εντερικές διαταραχές και πόνους στην κοιλιά. Κάνει καλό στο βήχα και στον πονόλαιμο.

ΣΠΑΘΟΧΟΡΤΟ-ΣΚΟΡΠΙΔΙ

Το σπαθόχορτο είναι καταπραϋντικό σε πνευμονικές ενοχλήσεις. Για αϋπνία, μελαγχολία, έλκος στομάχου ,δυσπεψία. Για εγκαύματα και πληγές.

Το σκορπίδι διαλύει τις πέτρες των νεφρών. Είναι αποχρεμπτικό καταπραϋντικό, διουρρητικό.

www.florakristonia.blogspot.com

ΤΙΛΙΟ

Ηρεμιστικό των νεύρων, ημικρανίες νευραλγίες, αϋπνίες. Για βήχα κρυολόγημα, εμετό, αρθριτικά και δυσπεψία.

ΤΣΑΙ ΤΟΥ ΒΟΥΝΟΥ

Για γρίπη και πονόλαιμο. Τονωτικό του σώματος και του εγκεφάλου. Κάνει καλό στην αρτηριοσκλήρωση, στον πονοκέφαλο και στη μεσογειακή αναιμία.

ΤΣΟΥΚΝΙΔΑ

Διαλύει το ουρικό οξύ. Πολύτιμο για τις πέτρες στη χολή. Είναι καλό για αιμορραγίες, αιματουρία, αναιμία, ατονία του σώματος ,κυστίτιδα ,διάρροια. Αυξάνει το γάλα της μητέρας που θηλάζει.

ΦΑΣΚΟΜΗΛΟ

Ηρεμεί τα νεύρα. Για κατάθλιψη, φαρυγγίτιδα, βήχα ,πονόλαιμο, υπόταση διάρροια, αμυγδαλές και κυκλοφορικά προβλήματα.

ΧΑΜΟΜΗΛΙ

Ηρεμιστικό των νεύρων, ημικρανίες, νευραλγίες, ζαλάδες, αϋπνίες. Επουλώνει εγκαύματα και σπυριά. Ανακουφίζει από φαγούρα, πονόδοντο, βήχα, κρυολόγημα, τυμπανισμό, κράμπες, πόνο αυτιών και πληγές στο στόμα.

Τα βότανα στο χρόνο

Από την αρχαιότητα ακόμη, τα βότανα έπαιζαν σημαντικό ρόλο στη ζωή των ανθρώπων .Ο εναλλακτικός τρόπος αντιμετώπισης της φροντίδας της υγείας που αντιπροσωπεύουν έχουν και σήμερα την αξία που είχε και πριν από 5.000 χρόνια .Πολλά φάρμακα όπως και καλλυντικά βασίζονται στα βότανα.

ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ και ΓΑΛΗΝΟΣ

Ο Ιπποκράτης, πατέρας της ιατρικής, ήταν γνώστης της σπουδαιότητας της χρήσης των βοτάνων στη ζωή των ανθρώπων.

Ο Γαληνός επίσης ,γιατρός του 2ου αι. έγραψε εκτεταμένα για τις “4 διαθέσεις”_ αίμα, φλέμα, μαύρη χολή και κίτρινη χολή_ και ταξινόμησε τα βότανα σύμφωνα με τις ιδιότητες ως: θερμά ,ψυχρά, ξηρά, υγρά.

ΡΟΦΗΜΑΤΑ και ΠΑΓΩΜΕΝΑ ΠΟΤΑ με ΒΟΤΑΝΑ

Τσάι με τζίντζερ και λεμόνι

- 25 γρ ρίζα τζίντζερ (πιπερόριζα)
- 600μλ. Νερό
- Λίγες φλούδες λεμονιού

Βάλτε τα φυτά σε μια κατσαρόλα με το νερό. Αφήστε τα να βράσουν 20 λεπτά. Τα σουρώνετε, προσθέστε ζάχαρη ή μέλι και είναι έτοιμο.

Ρόφημα από βασιλικό και μελισσόχορτο

- 1 κουταλιά της σούπας βασιλικό
- 1 κουταλιά της σούπας μελισόχορτο
- 600 ml νερό

Βάλτε τα βότανα σε μια τσαγιέρα, χύστε από πάνω βραστό νερό. Σκεπάστε την και αφήστε την για 10-15 λεπτά. Τα σουρώνετε και προσθέτετε ζάχαρη ή μέλι.

ΤΙΛΙΟ και ΧΑΜΟΜΗΛΙ

- 2 κουταλιές τίλιο
- 2κουταλιές χαμομήλι
- 600ml νερό

- Βάλτε τα βότανα σε μια τσαγιέρα, χύστε από πάνω βραστό νερό. Σκεπάστε την και αφήστε την για 10-15 λεπτά. Τα σουρώνετε και προσθέτετε ζάχαρη ή μέλι.

ΧΑΜΟΜΗΛΙ και ΜΑΡΑΘΟ (τριμμένο)

- ½ κουταλιά μάραθο
- ½ κουταλιά χαμομήλι
- 200ml νερό

- Βάλτε τα βότανα σε μια τσαγιέρα, χύστε από πάνω βραστό νερό. Σκεπάστε την και αφήστε την για 10-15 λεπτά.

ΛΕΒΑΝΤΑ και ΜΕΛΙΣΣΟΧΟΡΤΟ

- 2 κουταλιές λεβάντα
- 2 κουταλιές μελισσόχορτο
- 600ml νερό

- Βάλτε τα βότανα σε μια τσαγιέρα, χύστε από πάνω βραστό νερό. Σκεπάστε την και αφήστε την για 10-15 λεπτά. Σουρώνετε και σερβίρετε με ζάχαρη ή μέλι.

ΛΕΜΟΝΑΔΑ με ΛΟΥΙΖΑ (παγωμένη)

- 1lt νερό
- ½ κούπα χυμό λεμονιού
- ½ κούπα ζάχαρη
- 3 κουταλιές Λουίζα ψιλοκομμένη

- Ανακατεύουμε όλα τα υλικά σε ένα μπόλ. Τα βάζουμε στο ψυγείο για 3 ώρες. Στραγγίζουμε και σερβίρουμε με παγάκια.

ΠΑΓΩΜΕΝΟ ΤΣΑΙ με ΜΕΛΙΣΣΟΧΟΡΤΟ και ΓΙΑΟΥΡΤΙ

- 2 κούπες τσάι μελισσόχορτου
- 2 κουταλιές μέλι
- 1 κούπα στραγγιστό γιαούρτι

- Τα βάζουμε όλα μαζί στο μίξερ , τα χτυπάμε και τα σερβίρουμε με παγάκια.

Τα παιδιά που εργάστηκαν:

Γώγου Ακριβή
Δημοπούλου Χριστίνα
Κατέλα Ελένη
Κατέλα Καλούδα
Κατέλα Σοφία
Κακκαλοπούλου Αλεξάνδρα
Κατσιούλα Ματίνα
Κουκάρα Κλεοπάτρα (του Ευαγγέλου)
Κουκάρα Κλεοπάτρα (του Νικολάου)
Μουτσμάρα Βερονίκη
Ρούκουλη Βούλα