

Ερευνητική Εργασία Βπ1

Β Λυκείου 2015 - 2016

Ο Κόσμος των Βοτάνων

Υπεύθυνη Καθηγήτρια: Σαρρή Μαρία

ΤΑ ΔΕΝΤΡΟΛΙΒΑΝΑ

ΜΑΝΩΛΗΣ ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΑΚΗΣ
ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΝΤΑΗΣ
ΓΙΑΝΝΗΣ ΠΛΕΜΕΝΟΣ
ΒΟΥΛΑ ΜΑΝΩΛΙΟΥΔΗ

ΤΑ ΘΥΜΑΡΙΑ

ΜΑΝΟΛΗΣ ΜΠΡΟΤΖΑΚΗΣ
ΡΑΦΑΕΛΑ ΜΑΝΩΛΙΤΣΗ
ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΣΤΡΙΛΙΓΚΑ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΑΛΕΞΑΚΗ

Η ΑΛΟΗ

ΑΝΔΡΕΔΑΚΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ
ΑΡΕΤΙΝΗ ΓΕΩΡΓΙΑ
ΖΑΧΑΡΑΚΗ ΒΑΓΓΕΛΙΩ
ΚΑΛΟΥΔΗ ΒΑΓΓΕΛΙΩ

Η ΜΕΝΤΑ

ΑΠΟΣΤΟΛΑΚΗ ΕΛΠΙΔΑ
ΔΑΦΝΟΜΗΛΗ ΜΑΡΙΑ
ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΑΚΗ ΕΛΕΝΗ
ΜΟΥΝΤΑΚΗ ΓΕΩΡΓΙΑ

Προετοιμασία αγρού για την εγκατάσταση μιας καλλιέργειας

Η προετοιμασία ενός χωραφιού αποσκοπεί στο να προετοιμάσει το έδαφος για την εγκατάσταση της καλλιέργειας με οποιαδήποτε τρόπο και αν γίνει (σπορά, φύτευση φυταρίων, ριζωμάτων) και για την μετέπειτα ευδοκίμηση των φυτών. Ειδικότερα με την προετοιμασία επιδιώκεται :

- σπάσιμο τυχόν αδιαπέραστων από το νερό βαθύτερων στρωμάτων του εδάφους
- δημιουργία καλού πορώδους με την αύξηση του όγκου του χώματος
- παράχωμα των υπολειμμάτων της προηγούμενης καλλιέργειας
- καταπολέμηση των ζιζανίων
- αύξηση της οργανικής ουσίας
- Ισοπέδωση της επιφάνειας



ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ ΣΤΟ ΧΩΜΑ

Το όργωμα είναι κατ' εξοχήν τρόπος καλλιέργειας ρου εδάφους, διότι αναστρέφοντας και αναμοχλεύοντας το έδαφος αυξάνει το πορώδες του, καταστρέφει τα ζιζάνια και παραχώνει τα υπολείμματα των καλλιεργειών. Το όργωμα μπορεί να γίνει καλοκαίρι ή φθινόπωρο. Το καλοκαίρι γίνεται μόνον όταν υπάρχουν πολλά υπολείμματα της προηγούμενης καλλιέργειας.

Στις πολυετείς καλλιέργειες με ξυλώδεις βλαστούς, όπως το δενδρολίβανο και η λεβάντα, το έδαφος, πρέπει να οργώνεται έως τα 35 εκ., ενώ για τις περισσότερες ένα όργωμα βάθους 25 εκ. είναι αρκετό

Το όργωμα πρέπει να γίνεται όταν το έδαφος είναι στο ρώγο του, δηλαδή ούτε ξερό ούτε πολύ υγρό

Το έδαφος του χωραφιού που δεν είναι στο ρώγο του, αλλά είναι πολύ υγρό, όταν αναποδογυρίζεται με το υνί του αρότρου, δεν σκορπίζει, αλλά μένει συσσωματωμένο. Στην περίπτωση αυτή, δημιουργούνται συσμενέστερες συνθήκες





ΚΑΛΛΙΕΡΓΗΤΗΣ

Εάν επιτρέψει ο καιρός και το χωράφι βρεθεί στο ρώγιο του προς το τέλος του χειμώνα (αυτό δεν συμβαίνει συχνά) το πέρασμά με ένα καλλιεργητή είναι πολύ χρήσιμο

Ο καλλιεργητής έχει ελατηριωτά δόντια

Μπορεί να εφαρμοστεί σε ένα χωράφι που έχει οργωθεί πριν από πολύ καιρό, αρκεί να είναι απαλλαγμένο από την αυτοφυή βλάστηση

Μερικές φορές ο καλλιεργητής γίνεται δυο φορές, η δεύτερη σε σταυρωτή φορά από την αυτοφυή βλάστηση

ΣΒΑΡΝΙΣΜΑ

Το σβάρνισμα μπορεί να γίνει με πολλών ειδών σβάρνες, που συνήθως πίσω τους δένονται αλυσίδες ή ένας σωλήνας και καθώς σέρνονται πάνω στο οργωμένο έδαφος, σβήνονται όλες οι μικροαυλακίες ή χαράξεις που δημιουργούν τα διάφορα εξαρτήματα των σβαρνών

Με το σβάρνισμα το ψιλοχωμάτισμα γίνεται μόνον επιφανειακά και είναι αποτελεσματικό μόνο σε πρόσφατα οργωμένο έδαφος





ΦΡΕΖΑΡΙΣΜΑ

Το φρεζάρισμα γίνεται με περιστροφικά σκαλιστήρια που ψιλοχωματίζουν πολύ το έδαφος, μερικές φορές περισσότερο από το επιθυμητό, ενώ κομματιάζουν τα διάφορα φυτικά υπολείμματα, επιταχύνοντας έτσι την αποσύνδεσή τους

ΛΙΠΑΝΣΗ – ΖΙΖΑΝΙΚΡΙΝΙΑ

Συνήθως στην προετοιμασία του χωραφιού για σπορά ή φύτευση, συμπεριλαμβάνεται η βασική λίπανση και η προληπτική ζιζανιοκτονία . Η λίπανση μπορεί να είναι ανόργανη

Στις οργανικές λιπάνσεις συμπεριλαμβάνονται και οι χωνεμένες κοπριές των κατοικίδιων ζώων και πτηνών που χρησιμοποιούνται τόσο στις συμβατικές όσο και στις βιολογικές καλλιέργειες



ΦΥΤΕΥΣΗ- ΚΑΛΛΙΕΡΓΙΑ



Η εγκατάσταση της καλλιέργειας των Αρωματικών και Φαρμακευτικών φυτών σε χωράφια , που έχει προετοιμασθεί όπως αναφέρθηκε παραπάνω , γίνεται συνήθως το φθινόπωρο ή την άνοιξη με το κατάλληλο πολλαπλασιαστικό υλικό

Οι κύριες καλλιεργητικές φροντίδες μετά τη φύτευση ή τη σπορά, είναι τα **σκαλίσματα** , τα **βοτανίσματα** , οι **αρδεύσεις** , οι **επεμβάσεις φυτοπροστασίας** εάν χρειασθούν και τα **κλαδέματα** για ορισμένες καλλιέργειες (δάφνες, τριανταφυλλιές)

Μερικές φορές για ένα σκάλισμα και μία-δύο αρδεύσεις (σε περίπτωση ανομβρίας) π.χ. άνθος, γλυκάνισος, κόλιανδρος και μάραθος, ενώ σε άλλα, αρκετές φορές π.χ. τριαντάφυλλο, έως πολλές φορές π.χ. βασιλικός

ΣΥΓΚΟΜΙΔΗ



Για την συγκομιδή πρέπει να λαμβάνονται ιδιαίτερα υπόψη μας τα εξής :

1. Να συγκομίζονται μόνον το εμπορεύσιμο μέρος του φυτού , με μηχανές ή με το χέρι, γιατί αργότερα ο διαχωρισμός είναι χρονοβόρος
2. Να συγκομίζονται στο σωστό στάδιο ανάπτυξης του φυτού
3. Να συγκομίζονται στη σωστή ώρα της ημέρας. Όσα φυτά συγκομίζονται την άνοιξη θα πρέπει ή να συγκομίζονται πολύ νωρίς ή αφού απομακρυνθεί η δροσιά
4. Σωστή μεταχείριση κατά τη μεταφορά και την ξήρανση

ΝΑ ΜΑΖΕΥΟΥΜΕ ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ Η ΝΑ ΤΑ ΑΓΟΡΑΖΟΥΜΕ;;

ΓΙΑ ΤΑ ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ ΕΊΝΑΙ ΜΟΝΟΔΡΟΜΟΣ, ΝΑ ΤΑ ΑΓΟΡΑΖΟΥΜΕ ΑΠ ΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ, Ή ΑΠΟ ΤΑ ΚΑΛΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ ΥΓΙΕΙΝΩΝ ΤΡΟΦΩΝ, ΓΙΑ ΤΑ ΙΔΙΑ ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΤΟ ΘΕΜΑ ΣΗΚΩΝΕΙ ΣΥΖΗΤΗΣΗ. ΑΝ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΤΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ , ΝΑ ΞΕΡΟΥΜΕ ΠΟΙΑ ΕΊΝΑΙ ΤΑ ΧΡΗΣΙΜΑ ΜΕΡΗ ΤΟΥΣ,ΠΟΙΑ ΕΊΝΑΙ Η ΚΑΤΑΛΛΗΛΟΤΕΡΗ ΕΠΟΧΗ ΓΙΑ ΝΑ ΤΑΚΟΨΟΥΜΕ, ΠΩΣ ΝΑ ΤΑ ΦΥΛΑΜΕ ΚΑΙ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΆΛΛΕΣ ΣΧΕΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΤΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ. ΓΙΑΤΙ ΑΝ ΠΑΜΕ Π.Χ. ΤΟΝ ΙΑΝΟΥΑΡΙΟ ΝΑ ΑΓΟΡΑΣΟΥΜΕ ΧΑΜΟΜΗΛΙ ΤΟ ΠΙΟ ΠΙΘΑΝΟΝ ΕΊΝΑΙ ΝΑ ΕΧΕΙ ΣΥΛΛΕΧΘΕΙ ΤΟ ΝΩΡΙΤΕΡΟ ΑΠΟ ΠΕΡΥΣΙ ΤΗΝ ΑΝΟΙΞΗ. ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΌΜΩΣ ΔΕΝ ΔΙΑΤΗΡΟΥΝ ΕΠ'ΑΠΕΙΡΟΝ ΤΙΣ ΘΡΕΠΤΙΚΕΣ ΤΟΥΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ. ΑΛΛΑ ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΈΝΑ ΧΡΟΝΟ.

ΠΩΣ ΝΑ ΜΑΖΕΥΜΕ ΚΑΙ ΠΩΣ ΝΑ ΣΥΝΤΗΡΟΥΜΕ ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ;;

ΤΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΒΟΤΑΝΑ ΕΊΝΑΙ ΠΡΟΤΙΜΟΤΕΡΟ ΝΑ ΤΑ ΚΟΒΟΥΜΕ ΛΙΓΟ ΠΡΙΝ ΑΝΘΙΣΟΥΝ, ΜΕ ΕΞΑΙΡΕΣΗ ΤΟ ΔΕΝΤΡΟΛΙΒΑΝΟ, ΤΟ ΘΥΜΑΡΙ ΚΑΙ ΤΟ ΧΑΜΟΜΗΛΙ ΠΟΥ ΤΑ ΚΟΒΟΥΜΕ ΎΤΑΝ ΤΑ ΑΝΘΗ ΤΟΥΣ ΕΧΟΥΝ ΑΝΟΙΞΗ ΓΙΑ ΤΑ ΚΑΛΑ

ΠΟΤΕ ΚΑΙ ΠΩΣ ΓΙΝΕΤΑΙ ΤΟ ΜΑΖΕΜΑ;

- Για τις **ρίζες** και τους **κονδύλους** γίνεται το φθινόπωρο και την άνοιξη. Την εποχή αυτή το έδαφος είναι υγρό και βοηθάει να βγουν εύκολα. Διώχνουμε τα χώματα με προσοχή, τις πλένουμε και τις στεγνώνουμε καλά.
- Για τις **φλούδες** το μάζεμα γίνεται την άνοιξη (ή το φθινόπωρο) γιατί τότε είναι γεμάτες χυμούς, που κυκλοφορούν αυτές τις εποχές.
- Το **ξύλο** μαζεύεται το χειμώνα. Τα **φύλλα** όταν αρχίζει να μπουμπουκιάζει το φυτό. Τα **άνθη** μαζεύονται όταν αρχίσουν ν' ανοίγουν. Ακόμη κι αν τα άνθη κρατάνε πολύ καιρό, πρέπει να προσέχουμε να τα μαζεύουμε μόλις ανοίξουν, γιατί τα πρώτα άνθη είναι πλούσια σε δραστικές ουσίες.
- Φύλλα και άνθη των αρωματικών φυτών μαζεύονται μαζί. Καλό είναι τ' άνθη να μαζεύονται πρωί, που είναι πιο δροσερά, ενώ τα φύλλα, όπως και τα φυτά ολόκληρα, καλύτερα είναι το απόγευμα, γιατί περιέχουν όλες τις ουσίες που μάζεψαν στη διάρκεια της ημέρας.
- Προσοχή χρειάζεται στη μεταφορά των φύλλων και των λουλουδιών, να μην πατηθούν το ένα με το άλλο. Να παίρνουμε μέτρα ώστε ν' αερίζονται καλά και ν' αποφεύγουμε τα τσουβάλια, προτιμώντας τα καλάθια.
- Τέλος να ξέρουμε πως το πλύσιμο των φυτών, φύλλων και λουλουδιών, καθυστερεί την ξήρανση, ενώ ευνοεί το σάπισμα. Αφού τα κόψουμε γρήγορα και χωρίς να τα ζουλάμε, τα πλένουμε με χλιαρό νερό, τα στραγγίζουμε και τα δένουμε σε ματσάκια (όχι σφιχτά), που τα κρεμάμε σε σκιερό μέρος για να ξεραθούν. Προσοχή στο χαμομήλι που δεν πρέπει να πλένεται ποτέ, φροντίζουμε μόνο να μην προέρχεται από πολυσύχναστο μέρος.
- Το μάζεμα των **βολβών** γίνεται το φθινόπωρο, των **μπουμπουκιών** την άνοιξη, των **σαρκωδών καρπών** στην πλήρη ωρίμανσή τους ή λίγο μετά και των **ξηρών καρπών** πριν να ξεραθούν στο φυτό.

ΠΟΤΕ ΜΑΖΕΥΟΥΜΕ ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ;;

- Αγγελική: Μάιο (φύλλα), Σεπτέμβριο-Οκτώβριο (ρίζα)
- Αγριάδα: Μάρτιο-Απρίλιο, Αύγουστο-Σεπτέμβριο ρίζες
- Αγριμόνιο: Ιούνιο-Ιούλιο
- Άνηθος: Μάιο-Ιούνιο-Ιούλιο-Αύγουστο
- Απήγανος: Απρίλιο-Μάιο-Ιούνιο-Ιούλιο άνθη
- Αρτεμισία (αψηθιά): Ιούλιο-Αύγουστο-Σεπτέμβριο άνθη
- Αχιλλέα: Μάιο-Ιούνιο-Ιούλιο-Αύγουστο άνθη
- Βαλεριάνα: Σεπτέμβριο-Οκτώβριο ρίζες
- Βασιλικός: Ιούνιο-Ιούλιο-Αύγουστο φύλλα
- Βήχιο: Φεβρουάριο-Μάρτιο άνθη, Απρίλιο-Μάιο φύλλα
- Βιβούρνο: Αύγουστο-Σεπτέμβριο
- Γαϊδουράγκαθο: Ιανουάριο-Φεβρουάριο-Μάρτιο (φύλλα), Μάιο, Ιούνιο-Ιούλιο-Αύγουστο (σπόροι)
- Γάλιο: Μάρτιο-Απρίλιο-Μάιο
- Γεντιανή: Αύγουστο-Σεπτέμβριο
- Γλυκάνισο: Ιούνιο-Ιούλιο-Αύγουστο
- Δάφνη: Όλες τις εποχές
- Δεντρολίβανο: Ιούνιο-Ιούλιο-Αύγουστο **Κυρίως όταν είναι ανθισμένο**
- Δυόσμο: Ιούνιο-Ιούλιο-Αύγουστο
- Εφάδρα: Σεπτέμβριο-Οκτώβριο
- Εχινάκια: Ιούνιο-Ιούλιο-Αύγουστο άνθη, Σεπτέμβριο-Οκτώβριο ρίζα
- Θούγια: Μάιο-Ιούνιο-Ιούλιο
- Θυμάρι: Ιούλιο-Αύγουστο
- Κάλαμο: Αύγουστο-Σεπτέμβριο
- Καλέντουλα: Απρίλιο-Μάιο-Ιούνιο-Νοέμβριο ανθισμένη
- Καρότο άγριο: Απρίλιο-Μάιο-Ιούνιο-Ιούλιο φύλλα, Ιούλιο-Αύγουστο-Σεπτέμβριο σπόροι
- Κόλιαδρο: Μάιο- Ιούνιο φύλλα, Ιούλιο-Αύγουστο-Σεπτέμβριο σπόροι
- Κράτεγος: Μάιο-Ιούνιο άνθη, Οκτώβριο-Νοέμβριο σπόροι
- Λεβάντα: Ιούνιο-Ιούλιο-Αύγουστο ανθισμένη
- Λινάρι: Ιούνιο-Ιούλιο-Αύγουστο σπόροι
- Λομπέλια: Ιούλιο-Αύγουστο σπόροι
- Λυγαριά: Σεπτέμβριο-Οκτώβριο-Νοέμβριο σπόροι
- Λυκίσκος: Ιούλιο-Αύγουστο post_16.html#sthash.432s74Z6.dpuf

ΠΟΤΕ ΜΑΖΕΥΟΥΜΕ ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ;;

Μάραθο: Μάρτιο-Απρίλιο-Μάιο φύλλα, Αύγουστο-Σεπτέμβριο-Οκτώβριο (σπόροι)

Μελισσόχορτο: Ιούνιο-Ιούλιο-Αύγουστο

Μέντα: Όλο το χρόνο για φρέσκο, για αποξηήρανση πριν την ανθοφορία, τον Ιούλιο

Μποράγκο: **Μάιο-Ιούνιο-Ιούλιο** ανθισμένο

Πασσιφλόρα: Ιούνιο-Ιούλιο-Αύγουστο άνθη

Πευντάνευρο: Μάρτιο-Απρίλιο-Μάιο φύλλα

Ρίγανη: Ιούλιο-Αύγουστο

Σαμπούκο: Ιούνιο-Ιούλιο (άνθη), Αύγουστο-Σεπτέμβριο σπόροι

Σέλινο: Μάιο- Ιούνιο-Ιούλιο φύλλα Αύγουστο-Σεπτέμβριο σπόροι

Σινάπι: Ιούνιο-Ιούλιο (σπόροι)

Σκόρδο: Ιούνιο-Ιούλιο

Σπάρτο: Απρίλιο-Μάιο-Ιούνιο-Ιούλιο

Σύμφυτο: Απρίλιο-Μάιο, Σεπτέμβριο-Οκτώβριο

Ταραξάκο: Όλους τους μήνες τα φύλλα, Ιούνιο-Ιούλιο (ρίζα)

Τίλιο: Ιούλιο-Αύγουστο

Τριφύλλι: Μάιο-Ιούνιο-Ιούλιο-Αύγουστο-Σεπτέμβριο

Τσουκνίδα: Φεβρουάριο- Μάρτιο-Απρίλιο-Μάιο (φύλλα), Ιούνιο-Ιούλιο-Αύγουστο (σπόροι)

Υπέριχο (βαλσαμόχορτο): Μάιο-Ιούνιο-Ιούλιο άνθη

Ύσσωπο Ιούνιο-Ιούλιο

Φασκόμηλο: Μάιο-Ιούνιο

Φλισκούνι: Ιούνιο-Ιούλιο-Αύγουστο

Φουμαρία: Μάιο-Ιούνιο-Ιούλιο-Αύγουστο

Χαμομήλι: Απρίλιο-Μάιο-Ιούνιο

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

ΒΟΤΑΝΩΝ

- ◉ Ένας τρόπος για να συντηρήσουμε τα βότανα είναι να τα αποξηράνουμε . Η αποξήρανση γίνεται σε καλά αεριζόμενο και ζεστό χώρο με σταθερή θερμοκρασία και ξηρή ατμόσφαιρα , κάτω από σκιά και χωρίς υγρασία . Χρειάζεται να γυρίζουμε συχνά τα άνθη για να αποξηρανθούν από όλες τις πλευρές. Αν χρησιμοποιούμε αυτή τη μέθοδο η αποξήρανση θα είναι σωστή και έτσι θα βοηθήσουμε τα φυτά να μην χάσουν τις φαρμακευτικές τους ιδιότητες .

Καλύτερα θα ήταν να αποφύγετε την αποξήρανση στον ήλιο γιατί χάνεται σημαντικό μέρος του αρώματος αλλά και του χρώματος του φυτού . Ένας άλλος τρόπος αποξήρανσης είναι το ψήσιμο στο φούρνο της κουζίνας μας σε χαμηλή θερμοκρασία , στο αερόθερμο . Υπάρχουν όμως κάποια αρωματικά φυτά τα οποία μπορούν να διατηρηθούν στην κατάψυξη αρκεί να τα έχουμε μαζέψει πολύ φρέσκα και τρυφερά και αφού τα έχουμε πλύνει και στεγνώσει καλά τα βάζουμε στην κατάψυξη όπου μπορούν να διατηρηθούν περισσότερο από έξι μήνες .



ΓΙΑ ΠΟΙΟ ΛΟΓΟ ΓΙΝΕΤΑΙ Η ΞΗΡΑΝΣΗ;

- Ο βασικός λόγος που γίνεται η ξήρανση είναι να εξατμιστεί η υγρασία που περιέχει το φυτό, ώστε να μπορεί να αποθηκευτεί χωρίς να μουχλιάσει και να διατηρεί παράλληλα τις πολύτιμες ιδιότητές του. Η αποξήρανση είναι ο πιο συνηθισμένος τρόπος συντήρησης των βοτάνων. Η **ξήρανση** στα βότανα πρέπει να γίνεται σ' ένα μέρος όπου η θερμοκρασία παραμένει σταθερή, ξηρή, ζεστή και με τον αέρα να «κυκλοφορεί» ώστε να αποφευχθεί η συγκέντρωση υγρασίας. Όσο πιο σύντομα γίνεται η ξήρανση, το αποτέλεσμα θα είναι σαφώς καλύτερο.



- **ΜΕ ΦΥΣΙΚΟ ΤΡΟΠΟ:** αποτελεί το παλιότερο τρόπο ξήρανσης και είναι μέθοδος απλή και οικονομική. Γίνεται με τοποθέτηση του βότανου σε στεγασμένους, σκιερούς, καλά αεριζόμενους χώρους, δίχως υγρασία. Το φυτό ξηραίνεται κρεμασμένο σε ματσάκια ή απλωμένο σε λεπτές στιβάδες. Η μέθοδος αυτή είναι χρονοβόρα, με διάρκεια που εξαρτάται από τις κλιματολογικές συνθήκες του χώρου και το φυτό. Η ξήρανση στον ήλιο συντομεύει το χρόνο ξήρανσης, αλλά δεν είναι κατάλληλη για σκευάσματα με πτητικά συστατικά π.χ. αιθέρια έλαια καθότι οδηγεί σε απώλειες των συστατικών αυτών.
- **ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ ΞΗΡΑΝΣΗ:** πραγματοποιείται στη βιομηχανική παραγωγή σε διάφορους κλίβανους υπό κενό, που στη περίπτωση πτητικών συστατικών απώλεια, με ρεύμα ξηρού αέρα με διάφορους τύπους ξηραντήρων αλλά και με τη λυοφιλοποίηση (επιταχυνόμενη εξάχνωση του νερού).

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΒΟΤΑΝΩΝ

Αλοιφή: Χρησιμοποιείται μόνο για εξωτερική χρήση. Γενικά η αλοιφή γίνεται με πρώτη ύλη το έγχυμα, το αφέψημα, το χυμό, τη σκόνη του βοτάνου, που τα δουλεύουμε με κερί ή βούτυρο ή και με αλεύρι, μέχρι να γίνουν ένα ομοιογενές μείγμα και τα διατηρούμε σε βάζο.

Αφέψημα: Συνήθως βράζουμε σκληρά τμήματα του φυτού (ρίζες, φλούδες, κοτσάνια). Παίρνουμε το θεραπευτικό μέρος του φυτού και το βράζουμε σε νερό. Αν είναι ψιλοκομμένα χρειάζονται 5 λεπτά βράσιμο. Αν είναι από σκληρό μέρος του φυτού πρέπει να τα βράζουμε 15-20 λεπτά ώστε να μας δώσουν τις ευεργετικές τους ιδιότητες.

Έγχυμα: Είναι η καλύτερη μέθοδος για να πάρουμε τις φαρμακευτικές ιδιότητες. Μόλις αρχίσει να βράζει το νερό, το κατεβάζουμε από τη φωτιά και ρίχνουμε μέσα το θεραπευτικό μέρος του βοτάνου. Το αφήνουμε για 10-20 λεπτά, το φιλτράρουμε και το πίνουμε (δεν διατηρείται). Οι συνηθισμένες αναλογίες είναι 1 έως 3 κουταλάκια για κάθε φλιτζάνι.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΒΟΤΑΝΩΝ

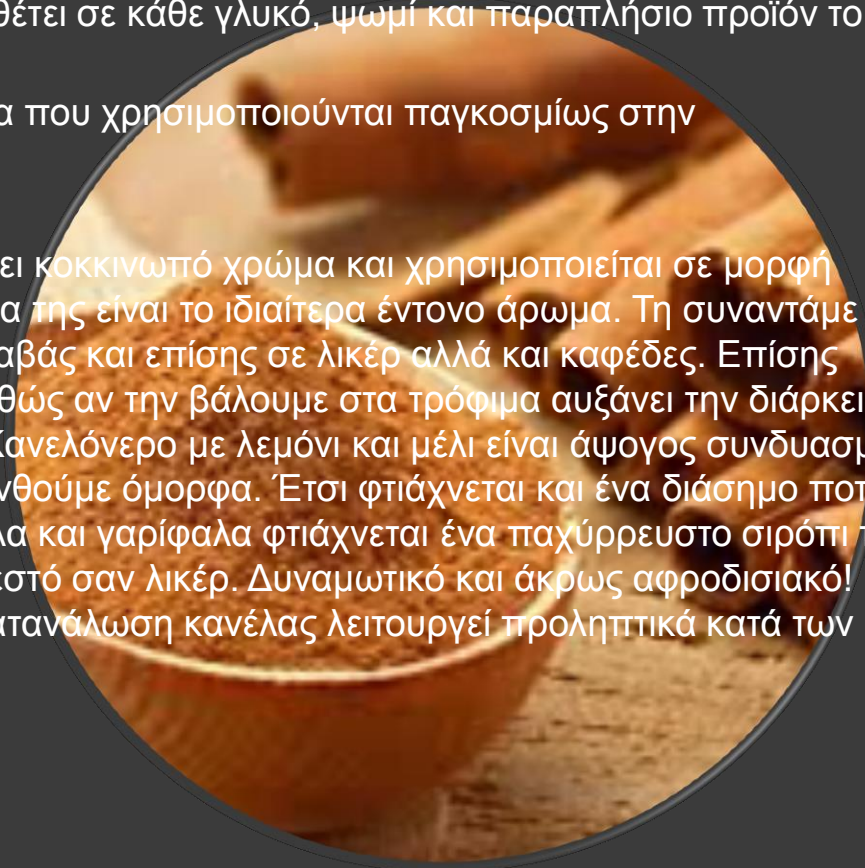
- ◉ **Βάμμα:** Χρησιμοποιούμε ως διαλυτικό στοιχείο το οινόπνευμα, που διαλύει τα συστατικά χωρίς θέρμανση ή βρασμό. Διατηρείται σε γυάλινο, καλά κλεισμένο δοχείο, μακριά από ζέστη, φως και αέρα. Φτιάχνεται σε αναλογία 5 μέρη λευκού οινόπνεύματος 70 βαθμών για κάθε μέρος φυτού αλεσμένου. Μουλιάζουν για 5 έως 15 μέρες, αναταράζοντας συχνά το δοχείο. Έπειτα το φιλτράρουμε και το μεταφέρουμε σε άλλο δοχείο όπου μπορούμε να το διατηρήσουμε αρκετό καιρό.
- ◉ **Εκχύλισμα:** Γίνεται όταν εξατμισθεί ένα μέρος διαλύματος των συστατικών. Αφού βάλουμε τα βότανα να μουλιάσουν σε νερό ή οινόπνευμα, τα συμπυκνώνουμε με εξάτμιση. Τα φυλάμε σε γυάλινο μπουκάλι και όταν θέλουμε να τα χρησιμοποιήσουμε ρίχνουμε ένα κουταλάκι του γλυκού σε ένα φλιτζάνι νερό.
- ◉ **Έμβρογμα:** Είναι το διάλυμα των συστατικών που παίρνουμε μουσκεύοντας ένα φυτό από μια μέρα σε νερό έως δεκαπέντε μέρες σε οινόπνευμα. Μερικά σκληρά μέρη των βοτάνων είναι καλύτερο να τα μουλιάζουμε πρώτα και ύστερα να τα βράζουμε. Αλλά δεν μουλιάζουμε κανένα βότανο στο νερό πάνω από 12 ώρες για να μην αναπτυχθούν βακτηρίδια.
- ◉ **Καταπλάσματα:** Για εξωτερική χρήση, κατευθείαν πάνω στο δέρμα, όπου τα δένουμε με ένα ύφασμα για μερικά λεπτά. Αν το βότανο έχει ερεθιστική δράση (πχ σπόροι σιναπιού) πρέπει να το απλώνουμε σε βαμβακερό ύφασμα ελαφρά δεμένο για να ελαττώσουμε τη δράση του. Σημαντικό είναι να ξέρουμε και τι θερμοκρασία πρέπει να έχει το κατάπλασμα, γιατί στους 50 βαθμούς χάνονται οι περισσότερες αντιφλογιστικές και σπασμολυτικές ιδιότητες των φυτών.

ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΣΤΗΝ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΚΑΙ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ

Η χρήση των μπαχαρικών και των βοτάνων είναι ευρέως διαδεδομένη στην ζαχαροπλαστική και την αρτοποιία καθώς η μοναδική τους γεύση προσθέτει σε κάθε γλυκό, ψωμί και παραπλήσιο προϊόν το κάτι ξεχωριστό και χαρακτηριστικό.

Μερικά από τα κυριότερα μπαχαρικά και βότανα που χρησιμοποιούνται παγκοσμίως στην ζαχαροπλαστική και την αρτοποιία είναι:

Η Κανέλα, από τα πλέον γνωστά μπαχαρικά έχει κοκκινωπό χρώμα και χρησιμοποιείται σε μορφή σκόνης είτε σε μορφή φλούδας. Κύριο γνώρισμα της είναι το ιδιαίτερα έντονο άρωμα. Τη συναντάμε σε γλυκά όπως το ρυζόγαλο, η μηλόπιτα, ο μπακλαβάς και επίσης σε λικέρ αλλά και καφέδες. Επίσης χρησιμοποιείται και ως φυσικό συντηρητικό, καθώς αν την βάλουμε στα τρόφιμα αυξάνει την διάρκεια ζωής τους. Η κανέλα πίνεται και σαν ρόφημα. Κανελόνερο με λεμόνι και μέλι είναι άψογος συνδυασμός και μας βοηθάει να χαλαρώσουμε και να αισθανθούμε όμορφα. Έτσι φτιάχνεται και ένα διάσημο ποτό του Αιγαίου, η κανελάδα: Με ζάχαρη/μέλι, κανέλα και γαρίφαλα φτιάχνεται ένα παχύρρευστο σιρόπι που αραιώνεται και πίνεται με νερό και παγάκια ή ζεστό σαν λικέρ. Δυναμωτικό και άκρως αφροδισιακό! Επίσης σε συνδυασμό με φρέσκο τζίντζερ, η κατανάλωση κανέλας λειτουργεί προληπτικά κατά των ιώσεων, γιατί είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά.



ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΣΤΗΝ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΚΑΙ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ



Το Γαρίφαλο, μπαχαρικό που προέρχεται από το γαριφαλόδενδρο. Έχει χαρακτηριστικά δυνατή γεύση και άρωμα. Χρησιμοποιείται για τον αρωματισμό πολλών λικέρ, στην παρασκευή ψωμιού και σε γλυκά όπως τα μελομακάρονα, τα κουλουράκια και τα κέικ. Η γεύση του; Καυτερή. Το άρωμά του; Ζεστό, έντονο και επιβλητικό. Τώρα λοιπόν εξηγείται γιατί το βλέπουμε εν αφθονία από την ποτοποιία και τη ζαχαροπλαστική μέχρι τις διεθνείς κουζίνες να δίνει το «ηχηρό» παρόν του σε κρεατικά, σάλτσες, αρτοσκευάσματα, παραδοσιακά γλυκά κουταλιού, κομπόστες, κέικ, τάρτες, μελομακάρονα, μπακλαβάδες, καρυδόπιτες, αμυγδαλωτά και τόσα άλλα.

Το Μαχλέπι, είναι αρωματικό μπαχαρικό από τον πυρήνα του κουκουτσιού της κερασιάς και συγκεκριμένα της ποικιλίας της πετροκερασιάς. Χρησιμοποιείτε στην παρασκευή γλυκών και αρτοσκευασμάτων όπως τσουρέκια και κουλουράκια.



ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΣΤΗΝ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΚΑΙ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ

Η Βανίλια, είναι φυτό από το οποίο εξάγεται η αρωματική ουσία από τους καρπούς του και χρησιμοποιείται ευρέως στην αρτοποιία και την ζαχαροπλαστική σε προϊόντα όπως τα παγωτά και μια σειρά από γλυκά όπως πανακότα, μηλόπιτα, σουφλέ σοκολάτας και πολλά ακόμα.



Το Σουσάμι, είναι φυτό του οποίου χρησιμοποιούμε τους σπόρους από την αρχαιότητα. Η βασική του χρήση είναι στην αρτοποιία για την παρασκευή ψωμιού και τσουρεκιών και στην ζαχαροπλαστική για την παρασκευή χαλβά

ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΣΤΗΝ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ

Τα βότανα μπορούν να προσφέρουν μια δημιουργική γευστική εναλλακτική λύση στη θέση του αλατιού για να προσθέσουμε γεύση στα φαγητά. Μέσω της επιδέξιας χρήσης των βοτάνων μπορούμε να δημιουργήσουμε φανταστικές γεύσεις.

Πολλοί άνθρωποι προτιμούν να καλλιεργούν τα δικά τους βότανα σε κήπους για να τα έχουν φρέσκα οπότε τα χρειάζονται για να εξασφαλίζουν την κορυφαία ποιότητα τους. Τα φρέσκα βότανα είναι λιγότερο συμπυκνωμένα και πρέπει να χρησιμοποιούνται διπλάσιες ποσότητες από τα αποξηραμένα βότανα.

Τα βότανα πρέπει να φυλάγονται μακριά από το φως του ήλιου για να μην κιτρινίζουν. Δεν υπάρχουν αυστηρά όρια στη χρήση των βοτάνων απλά δε πρέπει να ανακατεύουμε δύο πολύ δυνατά βότανα μαζί. Τα αποξηραμένα είναι δυνατότερα από τα φρέσκα και τα βότανα στη σκόνη είναι δυνατότερα από τα χοντρό τριμμένα. Τα φύλλα πρέπει να κόβονται πολύ ψιλά γιατί όσο περισσότερη κομμένη επιφάνεια υπάρχει, τόσο δυνατότερο είναι το άρωμα που θα απορροφηθεί. Η γεύση των μυρωδικών μπορεί να χαθεί σε παρατεταμένο μαγείρεμα. Για κρύα φαγητά, όπως κρύες σάλτσες, χορταρικά και σάλτσες γαρνιρίσματος, τα μυρωδικά πρέπει να προστεθούν αρκετές ώρες πριν. Αντίθετα για φαγητά κατσαρόλας, ζεστές σάλτσες προσθέτουμε στο τέλος ψιλοκομμένα φρέσκα ή αποξηραμένα μυρωδικά.



Βασιλικός : Κατεξοχήν αρωματικό φυτό, χρησιμοποιείται κυρίως φρέσκος, αφού πρώτα τον ξεφυλλίσουμε, τον πλύνουμε, τον στεγνώσουμε και τον θρυμματίσουμε με τα χέρια. Είναι η κλασική προσθήκη για όλα τα καλοκαιρινά λαχανικά ωμά ή μαγειρεμένα. Αν τον ανακατέψουμε εμ ελαιόλαδο γίνεται θαυμάσιο καρύκευμα για ζυμαρικά, ρύζι και ανάμεικτες σαλάτες ενώ χάρη στα φυσικά συστατικά του βοηθάει σημαντικά να χωνέψουμε τις τροφές. Τέλος όταν ξεραθεί δίνει ένα πολύ χαλαρωτικό ρόφημα.

Δάφνη : Χαίρει πολύ μεγάλης εκτίμησης από την αρχαιότητα. Εκτός ότι διευκολύνει τη πέψη χρησιμοποιείται ευρύτατα στο μαγείρεμα επειδή νοστιμεύει αποτελεσματικά όλα τα κύρια πιάτα και ιδιαίτερα σούπες σκέτες ή με ζυμαρικά και ρύζι, τις σάλτσες, τα πιάτα με όσπρια, ψάρια, και κρέατα. Τα φύλλα της πρέπει να χρησιμοποιούνται κατά προτίμηση ξερά διατηρημένα ολόκληρα και όχι κομματιασμένα.



ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΒΟΤΑΝΑ

ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΒΟΤΑΝΑ



Δεντρολίβανο : Είναι από τα βότανα με την πιο έντονη και διεισδυτική γεύση, πρέπει να προσέξουμε πολύ τις ποσότητες κυρίως στη περίπτωση γευστικά ευαίσθητων τροφών όπως οι πατάτες, καρότα, κουνουπίδια και άλλα. Ταιριάζει όμορφα με την πιπεριά στις σούπες και τις κρέμες οσπρίων, επίσης ταιριάζει στις κλασικές συνταγές για τα κρέατα και εν μέρη για τα ψάρια.



Δυόσμος : Το γνωστό σε όλους φυτό με την μεθυστική μυρωδιά του. Χρησιμοποιείται αμέσως μόλις τον κόψουμε, πρέπει να τον πλύνουμε, να τον στεγνώσουμε και να τον ψιλοκόψουμε με λεπτό μαχαίρι ώστε να μην λιώσει. Είναι θαυμάσιος στις σούπες, κρέμες με βάση τη πατάτα, στα λαχανικά του ατμού, στα αυγά και γενικά σε όλες τις ανάμεικτες σαλάτες.



Θρούμπι : Γνωστό και αγαπημένο σε όλους για το δυνατό μεθυστικό άρωμά του. Ανοίγει την όρεξη και βελτιώνει με τον καλύτερο τρόπο στις σούπες, το στιφάδο, όλα τα πιάτα με χορταρικά και όσπρια, το μαγειρεμένο ψάρι, τα γεμιστά, τα τουρσιά σε λαδόξυδο και ιδιαίτερα τις ελιές.

Ρίγανη : Κατεξοχήν ηλιόφιλο φυτό που διευκολύνει την πέψη και καταπολεμεί τις διαταραχές του στομάχου και του εντέρου. Τονώνει όλες τις συνταγές με βάση τη φρέσκια ή συντηρημένη ντομάτα. Μπορεί να χρησιμοποιείται όλο το χρόνο σε σούπες, ψαρικά, σάλτσες, για χορταρικά. Τη χρησιμοποιούμε ξερή αλλά πρέπει να τη διατηρούμε σε ολόκληρα μάτσα και όχι τριμμένη διότι είναι πολύ ευάλωτη στη συντήρηση και χάνει εύκολα το άρωμά της.



Μαϊντανός : Τα φύλλα του τα ψιλοκόβουμε και τα χρησιμοποιούμε είτε ως γαρνιτούρα σε πολλά πιάτα είτε ως λεπτό ενισχυτικό γεύσης. Είναι βασικό συστατικό στα γεμιστά και σε καρκεύματα με βάση το λάδι. Τονώνει επίσης τη γεύση σε όλες τις σάλτσες που γίνονται με βάση την τομάτα.



Φασκόμηλο : Έχει γεύση έντονη, βοηθάει στην πέψη και αναμιγμένο με έξτρα παρθένο ελαιόλαδο ή βούτυρο είναι εξαιρετικό καρύκευμα για ζυμαρικά, για βραστά λαχανικά και για γεμιστά. Επίσης το άρωμα του ξεραμένου φασκόμηλου είναι λιγότερο έντονο από του φρέσκου.



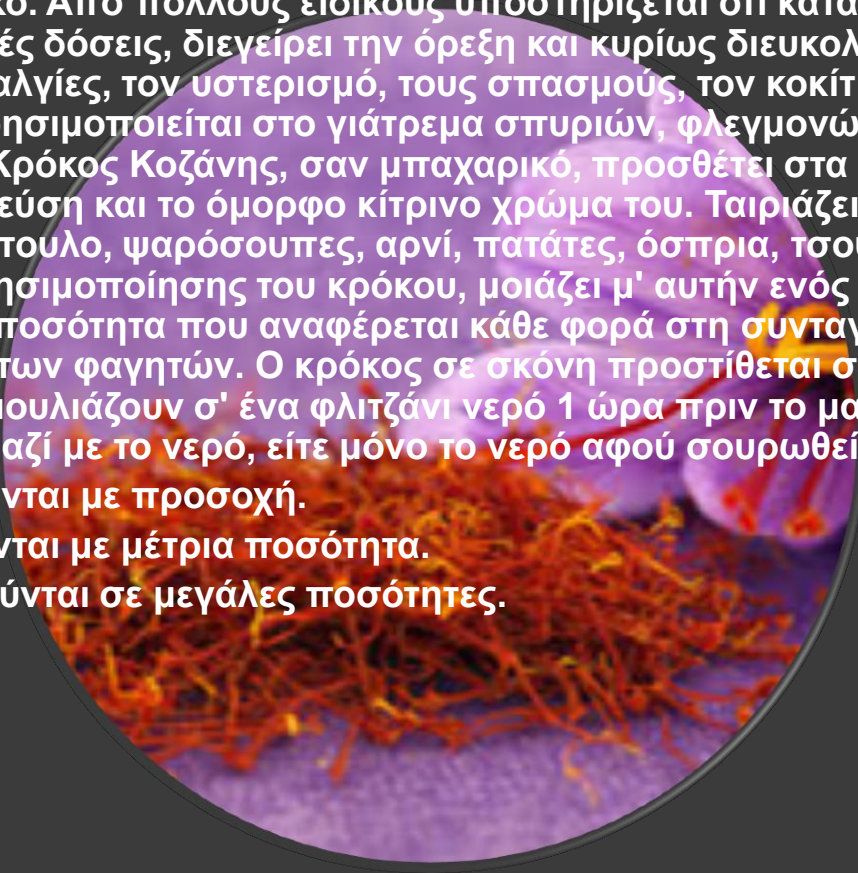
ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΒΟΤΑΝΑ

***Κρόκος Κοζάνης :** Ο κρόκος εμφανίζεται με πολλές και ποικίλες χρησιμότητες. Χρησιμοποιείται στην φαρμακευτική, ζαχαροπλαστική, μαγειρική, τυροκομία, ποτοποιία ακόμα δε και στην ζωγραφική. Χρησιμοποιείται σαν τέλειο εμμηναγωγό, άριστο στομαχικό, σαν αντισπασμωδικό και διεγερτικό. Από πολλούς ειδικούς υποστηρίζεται ότι καταπραΰνει τους πόνους των νεφρών, σε μικρές δόσεις, διεγείρει την όρεξη και κυρίως διευκολύνει την πέψη. Ακόμη περιορίζει τις γαστραλγίες, τον υστερισμό, τους σπασμούς, τον κοκίτη και τους νευρικούς κωλικούς. Εξωτερικά χρησιμοποιείται στο γιάτρεμα σπυριών, φλεγμονών και στις παθήσεις κυρίως του στήθους. Ο Κρόκος Κοζάνης, σαν μπαχαρικό, προσθέτει στα φαγητά το λεπτό του άρωμα, την πικάντικη γεύση και το όμορφο κίτρινο χρώμα του. Ταιριάζει ιδιαίτερα στο ρύζι, ζυμαρικά, σάλτσες, κοτόπουλο, ψαρόσουπες, αρνί, πατάτες, όσπρια, τσουρέκια & κέικ, παγωτό. Η φιλοσοφία της χρησιμοποίησης του κρόκου, μοιάζει μ' αυτήν ενός ακριβού αρώματος: Χρησιμοποιείται στην ποσότητα που αναφέρεται κάθε φορά στη συνταγή, γιατί διαφορετικά αλλοιώνεται η γεύση των φαγητών. Ο κρόκος σε σκόνη προστίθεται στο φαγητό διαλυμένος σε νερό. Τα στίγματα μουλιάζουν σ' ένα φλιτζάνι νερό 1 ώρα πριν το μαγείρεμα και προστίθεται στο φαγητό, είτε μαζί με το νερό, είτε μόνο το νερό αφού σουρωθεί.

Δυνατές γεύσεις => Χρησιμοποιούνται με προσοχή.

Μέτριες γεύσεις => Χρησιμοποιούνται με μέτρια ποσότητα.

Ελαφριές γεύσεις => Χρησιμοποιούνται σε μεγάλες ποσότητες.



ΛΕΒΑΝΤΑ

Λεβάντα λοιπόν

**διότι είναι ένα πολύ εύγευστο βότανο με
ένα γλυκό λουλουδάτο άρωμα για**

**τις σαλάτες μας, τις μαρμελάδες, τα μπισκότα, το μοσχάρι, το κοτόπουλο αλλά
και το ψάρι**

**Μπορούμε να τη χρησιμοποιήσουμε στη μαγειρική μας και στη ζαχαροπλαστική
μας φρέσκια ή αποξηραμένη...**

**Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τα φρέσκα άνθη της και τα φρέσκα φύλλα
της...**

**Είναι βότανο ισχυρό με γεύση κάπως γλυκιά και πρέπει να χρησιμοποιείται με
φειδώ γιατί μπορεί να πικρίσει το φαγητό ή το γλυκό μας...**

**Ας τη χρησιμοποιήσουμε μαζί με το δενδρολίβανο στις συνταγές του ψωμιού
μας-του δίνει άψογο άρωμα και γεύση**

**Ας τη χρησιμοποιήσουμε στα κέικ σοκολάτας, ως γαρνιτούρα για γρανίτες ή
παγωτά, ας τη χρησιμοποιήσουμε να αρωματίσουμε τα βραστά μας ή να
αρωματίσουμε τη ζάχαρη που μετά θα χρησιμοποιήσουμε στα γλυκά μας
σαλάτες μας. Τα λουλούδια της τα χρησιμοποιούμε πιο συχνά στις συνταγές με
επιδόρπια αλλά και σε όλες τις συνταγές που χρησιμοποιούμε το θρούμπι,
όπως το δεντρολίβανο. Η λεβάντα μπορεί να προσθέσει μια ισχυρή γεύση στα
ψητά κρέατα και**

**δένει απόλυτα στη γεύση με το αρνί. Μπορούμε να τη χρησιμοποιήσουμε σε
συνδυασμό με άλλα βότανα όπως :το βασιλικό, τη ρίγανη ,το φασκόμηλο και
,το μάραθο**

Μπορούμε να κάνουμε ένα μείγμα με αξέχαστο άρωμα από ίσες ποσότητες

**Λεβάντας, δεντρολίβανου, θυμαριού και βασιλικού το οποίο
μπορούμε χρησιμοποιήσουμε για να μαρινάρουμε τα κρέατά μας ή**

**αφού το τρίψουμε πολύ καλά στις σαλάτες και στις σούπες μας...Κάτι που ίσως
να μην γνωρίζουμε είναι ότι η λεβάντα δένει απόλυτα με τη γεύση του λεμονιού
αλλά και με τις γεύσεις των υπόλοιπων εσπεριδοειδών**



ΛΕΒΑΝΤΑ

Μπορούμε να την προσθέσουμε στις μαρμελάδες από

Πορτοκάλι, νεράτζι, περγαμόντο, μανταρίνι διότι η λεβάντα απαλύνει την οξύτητα των φρούτων αυτών μειώνοντας έτσι την ανάγκη τους για περισσότερη ζάχαρη

Μπορούμε να αρωματίσουμε τις λεμονάδες μας και τις πορτοκαλάδες μας... με τη γεύση ενός ακόμα αγαπημένου τροφίμου που δένει η λεβάντα είναι του μελιού και από τα φρούτα:

τα κεράσια, τα σύκα ,τα δαμάσκηνα και όπως είπα παραπάνω με όλα τα εσπεριδοειδή...

μπορούμε να προσθέσουμε ακόμα και μερικές σταγόνες αιθέριου ελαίου ή εσάνς ή λαδιού λεβάντας-αρκεί από εκεί που τα αγοράσαμε να μας έχουν βεβαιώσει ότι είναι κατάλληλα για φαγητό-σε κομπόστες φρούτων όπως δαμάσκηνα ,φραγκοστάφυλα, κορόμηλα, μούρα ραβέντι, φράουλες

Συνδυάζουμε λουλούδια λεβάντας με κόλιανδρο για πιο πικάντικη γεύση στις μαρμελάδες μας αλλά και σε σούπες ή σαλάτες... αν θέλουμε μπορούμε να πασπαλίσουμε κατά το σερβίρισμα τις κομπόστες μας με αποξηραμένα και πολύ καλά τριμμένα φύλλα και άνθη λεβάντας...Εκείνο που πρέπει να προσέχουμε είναι τη δραστηκότητά τους η οποία αυξάνει με την ξήρανση έτσι τα τρία (3) κουταλάκια του γλυκού φρέσκια λεβάντα αντιστοιχεί με ένα (1) κουταλάκι του γλυκού αποξηραμένο βότανο...



ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΣΤΗΝ ΙΑΤΡΙΚΗ

Οι περισσότεροι άνθρωποι θεωρούν την βοτανική ιατρική σαν μία καθαρά «εναλλακτική» επιλογή – κάτι που μπορεί να δοκιμάσεις για ένα βήχα ή κρύωμα που δεν υποχωρεί, αλλά όχι για ασθένειες απειλητικές για την ζωή. Όμως ο ιστορικός ιατρικής Δρ. Johannes Mayer, τα παίρνει όλα πολύ πιο σοβαρά: πιστεύει ότι οι θεραπείες με βότανα που περιγράφονται σε μεσαιωνικά κείμενα μπορούν να παρέχουν εξαιρετικά αρχικά σημεία για πολύ αποτελεσματικές σύγχρονες θεραπείες, ακόμα και για ασθένειες όπως ο καρκίνος. Και δεν είναι ο μόνος, καθώς η δουλειά του έχει ήδη τραβήξει την προσοχή (και χρηματοδότηση!) του φαρμακευτικού κολοσσού GlaxoSmithKline. Η ερευνητική ομάδα του Δρ. Mayer στο Πανεπιστήμιο του Βούρτζμπουργκ (University of Würzburg) στην Γερμανία επικεντρώνεται στην μοναστική ιατρική (στα Γερμανικά Klostermedizin). Τα τελευταία 30 χρόνια, μέλη της ομάδας έχουν «κοσκινίσει» μοναστικά χειρόγραφα τα οποία χρονολογούνται από τον 8ο αιώνα και μετά, μεταφράζοντας και δημοσιεύοντας λεπτομέρειες θεραπειών με φυτά και τις ασθένειες τις οποίες προορίζονται να αντιμετωπίσουν. Η δουλειά τους μετατοπίστηκε από την ιστορική στην πιο επιστημονική πλευρά περίπου πριν από 14 χρόνια, όταν επισκέφθηκε την ομάδα ένας μάνατζερ της GlaxoSmithKline. Όταν ο επισκέπτης ρώτησε «Τι είναι η μοναστική ιατρική; Είναι προσευχή ή κάτι τέτοιο;», ο Δρ. Mayer του εξήγησε ότι στην πραγματικότητα σημαίνει την διαλεύκανση των θεραπειών με βότανα που είχαν καταγραφεί από μοναστήρια και την διερεύνηση των φυσιολογικών επιδράσεών τους. Αυτή η επίσκεψη οδήγησε στην εδραίωση μιας ερευνητικής ομάδας στο πανεπιστήμιο, με επιχορήγηση από την GlaxoSmithKline, για να αναζητήσει αποτελεσματικές σύγχρονες θεραπείες που να εξάγονται από την μεσαιωνική μοναστική γνώση. Μέχρι στιγμής η συνεργασία έχει οδηγήσει στην ανάπτυξη μερικών προϊόντων για την αντιμετώπιση του κοινού κρυώματος, τα οποία πουλάει η κατάλληλα ονομασμένη εταιρεία Abtei («Αβαείο» στα Γερμανικά). Η ομάδα έχει τώρα άλλες διασυνδέσεις με φαρμακευτικές εταιρείες, καθώς και με το Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο του Βούρτζμπουργκ.

Παθολογικές καταστάσεις στις οποίες εφαρμόζονται οι εναλλακτικές θεραπείες

- Παθολογικές καταστάσεις με δυσανεξίες στα χημικά φάρμακα
- Καταστάσεις δυσανεξίας σε τρόφιμα
- Νοσήματα στα οποία η συμβατική φαρμακολογική αντιμετώπιση απαιτεί υψηλές δόσεις χημικών φαρμάκων και επιδιώκεται μείωση δοσολογίας.
- Νέα άτομα με χρόνια νοσήματα και ενεργείς αμυντικές εφεδρείες στα οποία η προβλεπόμενη διάρκεια χορήγησης του χημικού φαρμάκου υπερβαίνει την δεκαετία με αποτέλεσμα το άτομα να εκτίθεται σε κίνδυνο σοβαρών παρενεργειών (π.χ. αυξημένη χοληστερίνη σε εφήβους νέους ενηλίκους).
- Ψυχοσωματικά συμπτώματα στα οποία επιδιώκεται η αποφυγή της εξάρτησης από βαριά ψυχοφάρμακα
- Ψυχοσωματικά συμπτώματα στα οποία προεξάρχει το σωματικό σύμπτωμα με αποτέλεσμα να μην ανταποκρίνονται στα ψυχοφάρμακα
- Παθολογικά συμπτώματα κατά την διάρκεια της εμμηνόπαυσης
- Λειτουργικές διαταραχές του οργανισμού με δυσάρεστα συμπτώματα (π.χ. σπαστική κολίτιδα)
- Καταστάσεις υπογονιμότητας στις οποίες επιδιώκεται η μεγιστοποίηση της φυσικής ενίσχυσης του οργανισμού.
- Εργαστηριακές διαταραχές (π.χ. ουραιμία, αυξημένα τριγλυκερίδια)
- Καταστάσεις ήπιας υπέρτασης
- Περιπτώσεις διαβήτη

ΒΟΤΑΝΑ ΜΕ ΙΔΙΑΙΤΕΡΕΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ

- ◉ Πολύτιμα όπλα για την ενίσχυση της ανθρώπινης υγείας θεωρούνται από αρχαιοτάτων χρόνων πολλά από τα βότανα που, χωρίς να χρειάζονται ιδιαίτερη περιποίηση, φυτρώνουν και αναπτύσσονται στη φύση. Με το πέρασμα των χρόνων η επιστημονική εξέλιξη επιβεβαίωσε σε μεγάλο βαθμό εκείνο που η εμπειρία είχε δείξει. Υπάρχουν ασθένειες που είναι αντιμετωπίσιμες με τα μέσα που δίνει η φύση. Δεν είναι λίγα τα βότανα εκείνα που σήμερα αποτελούν τη βάση για φάρμακα που αποτελεσματικά συμβάλλουν στην αποκατάσταση της υγείας. Διάφοροι είναι οι τρόποι με τους οποίους μπορούν να αξιοποιηθούν για την ενίσχυση του ανθρώπινου οργανισμού. Χρειάζεται ΠΑΝΤΑ όμως η συμβουλή του γιατρού και απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή.
- ◉ **Πράσινο τσάι** :Είναι γνωστό για την ιδιότητά του να καίει τα λίπη. Κι αυτό επειδή το πράσινο τσάι είναι πλούσιο σε ενεργά συστατικά που διεγείρουν το κέντρο κορεσμού στον εγκέφαλο και μειώνουν το αίσθημα της πείνας. Οι ειδικοί συνιστούν την κατανάλωση 2-3 φλιτζανιών με ζεστό ή κρύο πράσινο τσάι ημερησίως επί έναν μήνα.
- ◉ **Λουίζα** : Ρυθμίζει την όρεξη και τη διούρηση. Είναι ιδανική επιλογή για όσους ταλαιπωρούνται από κατακράτηση υγρών, ενώ βοηθά και στην καταπολέμηση της κυτταρίτιδας. Ετοιμάστε έγχυμα με 1 φλιτζάνι νερό και 3 κουταλάκια λουίζα και πίνετε καθημερινά.
- ◉ **Ταραξάκο**: Το ταραξάκο περιορίζει την όρεξη. Μεταβολίζει τα σάκχαρα και τα λίπη και γι' αυτό και βοηθά υπέρβαρους με αυξημένη χοληστερίνη. Καταναλώστε 1-2 φορές την ημέρα έγχυμα από 2 κουταλάκια σε 1 φλιτζάνι νερό. Σε συνδυασμό με τη γλυκόριζα ενισχύει το αδυνάτισμα και την αποτοξίνωση.
- ◉ **Φυτολάκκα**: Είναι ένα βότανο που καταπολεμά το τοπικό πάχος. Βράστε 1 φλιτζάνι νερό, αποσύρετέ το από τη φωτιά, προσθέστε 1 κουταλάκι φυτολάκκα και αφήστε το σκεπασμένο για 5 λεπτά. Σουρώστε το και πίνετε μέχρι 3 φλιτζανάκια την ημέρα.
- ◉ **Σημύδα**: Κατά της αντιαισθητικής κυτταρίτιδας δρα η σημύδα. Τα φύλλα της βοηθούν στην καύση του λίπους και στην αντιμετώπιση του ουρικού οξέος. Ετοιμάστε αφέψημα με 1 κουταλάκι φύλλων σημύδας σε 1 φλιτζάνι νερό

ΒΟΤΑΝΑ ΠΟΥ ΜΕ ΤΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΤΟΥΣ ΚΑΝΟΥΜΕ ΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ ΠΙΟ ΕΥΚΟΛΗ

- Τα βότανα έχουν κάποιες ιδιότητες που μπορούν να μας βοηθήσουν να νιώσουμε πολύ καλύτερα πίνοντας τα. Κάποια βότανα και με μερικές απ τις ιδιότητες τους είναι :
-
- 1) Μαντζουράνα : η οποία μας βοηθάει στο άγχος , νευρικήτητα , κρυολογήματα (βήχας , άσθμα) , πονοκέφαλο , αϋπνία .
- 2) Θυμάρι : βοηθάει στην γρίπη , πυρετό , βήχα , εσωτερικές διαταραχές , δυσπεψία , άγχος .
- 3) Λουΐζα : Είναι αποτελεσματική στην παχυσαρκία , δυσπεψία , στομαχικές διαταραχές , ημικρανίες και κακοσμία στόματος .
- 4) Μελισσόχορτο : βοηθάει στην υπέρταση , ταχυπαλμία , πόνοι στα αυτιά , πυρετός , ακμή , ύπια κατάθλιψη , άγχος , αϋπνία .
- 5) Λευκαγκαθιά : Είναι πολύ καλή στο καρδιακό σύστημα . Αυξάνει τη ροή του αίματος , μειώνει την εκδήλωση στεφανιαίας νόσου.
- 6) Βασιλικός : Ανακουφίζει από ναυτία , δυσκοιλιότητα και στομαχικούς σπασμούς .
- 7) Πιπερόριζα (τζίντζερ) : βοηθάει στον βήχα και στο κρυολόγημα
- 8) Δενδρολίβανο : αποτελεσματικό για κόπωση και πονοκέφαλο
- 9) Δυόσμος : Πέψη
- 10) Κανέλλα : βοηθάει στην πέψη
- 11) Μάυρο τσάι : Αποτελεί εξαιρετο διεργετικό και τονωτικό σώματος και εγκεφάλου. Το μάυρο τσάι είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικές ουσίες και πολύ αρωματικό .
- 12) Φύλλα Αιγύπτου : βοηθούν σημαντικά στην δυσκοιλιότητα και κατ' επέκταση στο αδυνάτισμα .
- 13) Καρτεράκι : Είναι ένα παραδοσιακό βραστάρι , ελαφρά χαλαρωτικό , τονωτικό για το στομάχι , ιδανικό για όλες τις ώρες της ημέρας και όλες τις εποχές .

ΑΛΟΗ

- Τα πλεονεκτήματα της αλόης είναι γνωστά εδώ και 5.000 χρόνια. Στην αρχαιότητα, την αποκαλούσαν «Βότανο της Αθανασίας». Μία από τις πιο φημισμένες αναφορές που την αφορούν είναι αυτή του Χριστόφορου Κολόμβου, που έγραψε: «Τέσσερα φυτά είναι απαραίτητα για την υγεία του ανθρώπου: το σιτάρι, η άμπελος, η ελιά και η αλόη. Το πρώτο τον τρέφει, το δεύτερο αναζωογονεί το πνεύμα του, το τρίτο τού χαρίζει αρμονία, το τέταρτο τον θεραπεύει». Το 1959, ο Οργανισμός Τροφίμων και Φαρμάκων των ΗΠΑ (FDA) επικύρωσε και επίσημα τις σημαντικές ιδιότητες της αλόης, ανοίγοντας έτσι το δρόμο στην ευρύτερη χρήση και διάδοσή της. Οι πολυάριθμες ιδιότητές της οφείλονται στα συστατικά της μεμονωμένα, αλλά και στη μεταξύ τους συνεργιακή δράση. Διακρίνεται κυρίως ως αναπλαστική, επουλωτική, αντιφλεγμονώδης, κατά του κνησμού, ενυδατική, αποτοξινωτική, αντιοξειδωτική, κυτταροπροστατευτική, υπτακτική κ.ά.

ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΣΤΗ ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΗ ΖΩΗ



ΚΥΡΙΑΚΗ ΣΤΑΥΡΟΠΡΟΣΚΥΝΗΣΕΩΣ

Ανοιξιάτικη γιορτή των λουλουδιών, που συγκεντρώνονται άφθονα στην εκκλησία, ν'ανθοστολίσουν προκαταβολικά το Σταυρό, που σε τρεις πάλι βδομάδες θα δεχτεί πάνω του το σταυρωμένο Χριστό.

Πραγματικά

μοιάζει σαν ξαναφυτεμένο το ξύλο του σταυρού ανάμεσα στο σωρό τα λουλούδια

και δενδρολίβανο, που φέρνουν κι αποθέτουν στα πόδια του οι πιστοί. Κι όλα στο τέλος μοιράζονται, ευλογημένα από τον παπά, στους πιστούς, που φεύγουν για τα σπίτια τους..

Κυριακή των Βαΐων

Έχει καθιερωθεί την ημέρα των Βαΐων, όλες οι εκκλησίες στολίζονται με κλαδιά δάφνης.

Αυτά τα κλαδιά τα ονομάζουμε, «βάγια».

Όταν τελειώσει η λειτουργία στην εκκλησία, οι

νοικοκυρές παίρνουν τέτοια βάγια και τα φυλάνε στα εικονίσματα των σπιτιών τους.

Κυριακή των Βαΐων



Αγιασμός

Ο βασιλικός έχει σημαντικό ρόλο στην Ελληνική λαϊκή και θρησκευτική παράδοση. Σύμφωνα με αυτή το φυτό φύτρωσε στο χαμένο τάφο του Χριστού και η έντονη μυρωδιά του έγινε αφορμή να ανακαλυφθεί. Η Αγία Ελένη οδηγήθηκε στον Τίμιο Σταυρό από το έντονο άρωμα του βασιλικού που φύτρωσε δίπλα του. Την ονομασία του το φυτό την πήρε από το «βασιλιάς» και βασιλιάς είναι Χριστός

Παναγία η Μυρτιδιώτισσα

Παναγία η Μυρτιδιώτισσα ονομάζεται εικόνα της Παναγίας που βρέθηκε

Στα Κύθηρα κατά τον 14ο αιώνα. Έχει το προσωνύμιο Μυρτιδιώτισσα, γιατί αναφέρεται από την παράδοση ότι τη

βρήκε ένας βοσκός σε μια τοποθεσία γεμάτη με μυρτιές.

Σήμερα με το όνομα αυτό ονομάζονται εκκλησίες, μονές και γενικά οι εικόνες με παράσταση της Παναγίας με μυρτιές

Παναγία η Μυρτιδιώτισσα



Αγία Αναστασία Φαρμακολύτρια Η Αγία των Βοτάνων

Στις 22 Δεκεμβρίου, παραμονές των Χριστουγέννων, τιμάται η μνήμη της Αγίας των Βοτάνων, της θεραπεύτριας Αγίας Αναστασίας. Έζησε στα χρόνια του Αυτοκράτορα Διοκλητιανού και σύμφωνα με τους Συναξαριστές, η Αναστασία ήταν θεραπεύτρια και απάλυνε των πόνο των βασανιζόμενων

Χριστιανών στις φυλακές, με βότανα και φάρμακα που έφτιαχνε από αυτά. Για τους Ελληνορθόδοξους είναι η Αγία-ιατρός και σε πολλά χωριά της Ελλάδας την ημέρα της μνήμης της ζυμώνουν γλυκά ψωμάκια με βότανα, σταφίδες, καρύδια και σύκα και τα πηγαίνουν στην εκκλησία, όπου ο παπάς διαβάζει ευχές για καλή υγεία και τα μοιράζουν στους πιστούς.

Αγία Αναστασία Φαρμακολύτρια Η Αγία των βοτάνων



Τα βότανα στην Χριστουγεννιάτικη παράδοση

- © Τα βότανα με πολλούς τρόπους είναι συνυφασμένα με την χριστουγεννιάτικη παράδοση. Μερικά απ' αυτά μάλιστα τα γνωρίζουμε από την ίδια την ιστορία της γέννησης του Χριστού όπως αυτή αναφέρεται στην βίβλο. Τα σμύρνα και το λιβάνι δηλαδή, που προσφέρθηκαν από τους μάγους στο Θείο βρέφος.

Άλλα βότανα που συνδέονται συμβολικά με τα Χριστούγεννα είναι το φασκόμηλο σαν σύμβολο αθανασίας και οικιακής ευτυχίας, η λεβάντα σαν σύμβολο αγνότητας και αρετής, το σκουλόχορτο (μαρμαράκι) σαν σύμβολο καλής υγείας, το απήγανο για την χάρη αλλά και για τον ξορκισμό του κακού, το θυμάρι για την γενναιότητα. Επίσης η βαλσαμίνη που λέγεται και φύλλο της βίβλου είναι συνδεδεμένη με τα Χριστούγεννα. Όμως το πιο γνωστό σε μας φυτό που συνδέεται με τα Χριστούγεννα είναι το δεντρολίβανο.

Λιβάνι

- Το λιβάνι ήταν ένα από τα δώρα των μάγων σύμφωνα με το κατά Ματθαίον ευαγγέλιο. Η παράδοση λέει ότι το λιβάνι δωρίστηκε από τον Βαλτάσαρ, τον μαύρο βασιλιά της Αιθιοπίας ή του Σαβά, εκπληρώνοντας έτσι την προφητεία του Ησαΐα πως χρυσός και λιβάνι θα προσφερθούν από τους ευγενείς προς τιμή του Ουράνιου Βασιλέα. Το λιβάνι ήταν το αγνότερο θυμίαμα. Όταν καιγόταν έβγαζε έναν άσπρο καπνό ο οποίος συμβόλιζε τις προσευχές και τις ευχαριστίες των πιστών που ανέβαιναν στους ουραμούς. Επειδή οι αρχαίοι συχνά έκαιγαν λιβάνι κατά την διάρκεια θρησκευτικών τελετών, αυτό το δώρο συμβολίζει την θυσία, την θεϊκή υπόσταση του Χριστού, την γλυκύτητά Του και τον ιερό Του ρόλο. Είναι επίσης σύμβολο του ιερού ονόματος του Θεού.



Σμύρνα – Μύρο ή Μύρρο

- ◎ **Μύρο ή Μύρρο** ονομάζεται το αρωματικό ρετσίνι του δέντρου «[Κομμιφόρος η μύρρα](#)». Γνωστό από την αρχαιότητα το μύρο ονομάζεται και σμύρνα ή βδέλλιο . Το Μύρρο είναι ελαιο-κομμεορητίνη, μία ζελατινώδη ουσία που συλλέγεται από τον φλοιό των θάμνων που φυτρώνουν στις άνυδρες περιοχές στην Αραβία και τη Σομαλία. και για χιλιετηρίδες θεωρούνταν ένας από τους θησαυρούς της Ανατολής. Οι θάμνοι ή τα μικρά δέντρα του *Commiphora myrrha* φυτρώνουν κυρίως στη Σομαλία. Τα φύλλα του μικρού δέντρου αποτελούνται από δύο πλευρικά φυλλάκια και τα άνθη του είναι πράσινα. Συστατικά-χαρακτήρας: Το Μύρρο περιέχει στα συστατικά του είναι έως και 17% αιθέριο έλαιο, μέχρι και 40% ρητίνη και κόμμι. Το άρωμα του είναι υπέροχο, αλλά η γεύση του είναι δυσάρεστη. Ο χαρακτήρας του είναι καυτός, ξηρός, στυφός και πικρός.



ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΒΟΤΑΝΩΝ

- ⊙ Τα ευεργετικά αποτελέσματα των φαρμακευτικών φυτών αποδίδονται σε ένα πλήθος βιοδραστικών, μη θρεπτικών, χημικών ενώσεων που περιέχουν γνωστά με τον όρο φυτοχημικά και τα οποία συνδέονται με τη μείωση του κινδύνου εμφάνισης ασθενειών. Αυτές οι ενώσεις ταξινομούνται σε **Πολυφαινόλες, Τερπενοειδή, Αζωτούχες ενώσεις, Αλκαλοειδή και Θειούχες οργανικές ενώσεις**. Το ενδιαφέρον των επιστημόνων έχει στραφεί στον τρόπο δράσης των φυτοχημικών και πως αυτά βοηθούν στη καλύτερη λειτουργία του οργανισμού. Τα συστατικά αυτά μπορεί να βρίσκονται σε ολόκληρο το φυτό αλλά και σε συγκεκριμένα τμήματα όπως η ρίζα, ο βλαστός, το φύλλωμα, τα άνθη και ο καρπός. Τα ενεργά στοιχεία που βρίσκονται σ' ένα φυτό παρουσιάζονται σε διάφορες ποσότητες, καμιά φορά μπορεί και να λείπει εξ ολοκλήρου από ένα φυτό που για παράδειγμα αναπτύχθηκε κάτω από δυσμενείς συνθήκες ή όταν το φυτό ανήκει σε ποικιλία με χαμηλό ποσοστό ενεργών συστατικών. Καμιά φορά ο αριθμός των ενεργών συστατικών είναι μεγαλύτερος από το φυσιολογικό και σε τέτοια περίπτωση το φυτό έχει ισχυρότερη δράση. Άλλα συστατικά τα οποία λαμβάνουμε από τα βότανα είναι **Υδατάνθρακες, Λιπίδια, Μεταλλικά άλατα και Ιχνοστοιχεία Πρωτεΐνες, Βιταμίνες και Αιθέρια έλαια**.

ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ

- Η ιστορία των βοτάνων φαίνεται ν' αρχίζει ταυτόχρονα με την ιστορία του πολιτισμού! Εδώ και χιλιάδες χρόνια, μια μεγάλη ποικιλία βοτάνων έχουν χρησιμοποιηθεί από ζώα και ανθρώπους. Από την κινέζικη ιστορία μαθαίνουμε ότι τα βότανα χρησιμοποιούνται εδώ και 4.700 χρόνια σαν φάρμακα. Και το πρώτο βιβλίο βοτανολογίας της Κίνας, που γράφτηκε γύρω στα 2700 π. Χ. , αναφέρει 365 φυτά που χρησιμοποιήθηκαν για φαρμακευτικούς λόγους. Στην προϊστορική Αίγυπτο όχι μόνο χρησιμοποιούσαν τα ιθαγενή αρωματικά φυτά, αλλά έκαναν εισαγωγή και από άλλες περιοχές. Σε ιερατικό πάπυρο στις αρχές της 18ης Δυναστείας (1850-1335 π. Χ.) αναφέρονται θεραπευτικά βότανα εισηγμένα από την Κρήτη. Γενικά, τα βότανα της Κρήτης εξάγονται στην Αίγυπτο και στη Μέση Ανατολή.
- Ανοίγοντας τα πιθάρια οι αρχαιολόγοι βρήκαν αποθηκευμένα βότανα και υφαντά, όλα απανθρακωμένα αλλά και διατηρημένα τόσο ώστε να διακρίνονται αρκετά καλά. Η αποθήκη του ανακτόρου ήταν γεμάτη με πιθάρια που, σύμφωνα με τις πρώτες εκτιμήσεις, προορίζονταν για εξαγωγή! «Τα αρωματικά φυτά της Κρήτης», όπως εξηγεί ο κ. Σακελλαράκης, «ήταν σπάνια και πολύτιμα στην αρχαιότητα. Χρησιμοποιούνταν για φαρμακευτικούς σκοπούς αλλά και για την παραγωγή αρωματικών ουσιών».
- Σήμερα, τα βότανα εξακολουθούν να παίζουν σπουδαίο ρόλο στη ζωή μας. Χρησιμοποιούνται σαν φάρμακα, ελιξίρια, χάπια, βαφές και ένα σωρό άλλα πράγματα. Όλα αυτά είναι γνωστά, οι περισσότεροι τα γνωρίζετε ή πολύ εύκολα μπορείτε να βρείτε σχετικές πληροφορίες. Γι' αυτό κι εμείς αποφασίσαμε να ασχοληθούμε με τις χρήσεις τους στο «Αλφαβητάρι των βοτάνων και ν' αφιερώσουμε ένα κεφάλαιο της εργασίας μας στη χρήση των φαρμακευτικών και αρωματικών φυτών σε αντικατάσταση των βλαβερών για την υγεία μας και το περιβάλλον χημικών καθαριστικών.





ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΣΤΗ ΛΑΙΚΗ ΠΑΡΑΔΟΣΗ

- ΜΑΝΤΙΝΑΔΕΣ
- Οι πόνοι της καρδούλας μου, μου έχουν γίνει χίλιοι. Γιατρός δεν τους εγιάτρεψε μα ούτε χαμομήλι. Αρισμαρί και ρίγανη, φασκομηλιά, φλισκούνη, θύμος, μυρτιά και καντιφές,
- τρυπούνε μου τ'άρθουνη
- Σαν την υγεία σου έχασες
- και θες να την κερδίσεις
- μόνο με βότανα της γης
- θα την ξαναποχτήσεις.
- Πλατύφυλλε βασιλικέ
- και μακροκοντυλάτε
- από ένα μίλι και από δυο
- η μυρωδιά γροκάζεται.
- Το χαμομήλι έβρασε το
- και δώσε το στο γέρο
- αν είναι και στομαχικός
- πηγαίνει και στο θέρος.



ΜΥΘΟΙ ΓΙΑ ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ

- **Αχίλλεια**

- Αχίλλεια ή χιλιόφυλλη το όνομα της το οφείλει στον Αχιλλέα ο οποίος τραυματισμένος από το δόρυ του Πάρη στον πόλεμο της Τροίας έδωσε 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 τραύματά τους.

- **Μέντα**

- Σύμφωνα με τον μύθο, ο Πλούτωνας αγάπησε μια νύμφη, την Νύμφη Μίνθη, γεγονός που προκάλεσε την ζήλια και την οργή της Περσεφόνης που την μεταμόρφωσε σε φυτό. Τότε ο Πλούτωνας που δεν μπορούσε να της δώσει την αληθινή της μορφή, της έδωσε την ιδιότητα να μπορεί να γλυκαίνει τον αέρα κάθε φορά που την πατούν οι άνθρωποι με τα πόδια τους και συνθλίβονται τα φύλλα της και οι μίσχοι της. Έτσι το φυτό ονομάστηκε μέντα από το όνομα της νύμφης Μίνθης. Στην αρχαία Ρώμη τη χρησιμοποιούσαν σαν χωνευτικό και αρωμάτιζαν με αυτή τα λουκάνικα και το κρασί.



ΜΥΘΟΙ ΓΙΑ ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ

- ◉ **Δεντρολίβανο**
- ◉ 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 θεωρείται πως εξασφαλίζει ευτυχισμένη ζωή και ειρήνη κατά τον θάνατο. Το δεντρολίβανο είναι εξαίρετο διεγερτικό και τονωτικό. Πολύτιμο σε σωματική και πνευματική υπερκόπωση. Είναι καλό αποχρεμπτικό και χρησιμοποιείται σε χρόνιες βρογχίτιδες, γρίπη, κοκίτη, και άσθμα.
- ◉ **Βάτος**
- ◉ Μια φορά και έναν καιρό ήταν ένας έμπορας και πουλούσε υφάσματα. Πήγαν κλέφτες και του έκλεψαν τα υφάσματα. Αυτός στενοχωρήθηκε πολύ και έκλαιγε. Για αυτό ο Θεός τον μεταμόρφωσε σε βάτο, που φυτρώνουν στις άκρες του δρόμου. Για αυτό όταν περνάμε οι βάτοι βουτάνε τα υφάσματα, ώστε να βρει τα υφάσματα που του έκλεψαν.



ΤΟ ΣΑΡΑΝΤΑΒΟΤΑΝΟ

Το σαρανταβότανο ήταν και είναι ένα μείγμα σαράντα βοτάνων, τα οποία φύονται στην κρητική γη.

"Σαν την υγεία σου έχασες και θες να την κερδίσεις
μόνο με βότανα της γης θα την ξαναποκτήσεις.
Φύλλα κιτροπορτοκαλιάς και άρωμα από λεμόνι
ανεραντζά,μανταρινιά,ξαρρωστικό κυδώνι.
Μάζωξε απτσι ποταμούς τσ'ακονιζάς τ'αχνάρια
βάτο και τσάι του βουνού και τσ'αμπιστιάς κλωνάρια
Μάζωξε έρωντα πολύ απ'τα βουνά της Κρήτης
και σφάκα την πικραδερή,δάφνες μυρτιές να βρίσκεις
θύμο,κισσό κι αγκαραθιά και αγκαθοστοιβίδα
την μυρουδιά βασιλικού φασκομηλιά και θρίμπια
μέντα και δεντρολίβανο όπου μοσκομυρίζει
το λένε και αρισμαρί,που την υγεία χαρίζει.
Πάρε τα γιασεμόφυλλα τη ροδαρά με τ'άνθη
γαρεφαλόβιολες πολλές και γαρυφάλου άνθη
απήγανο και βάρσαμο της γης το χαμομήλι
τη μυριστή αμπερόριζα που δένουν στο μαντήλι.
Πάρε το κοκκινόχορτο,βάλε και κουτσουνάδα
που φτιάχνουν κοκκινόλαδο,στου ήλιου την πυράδα.
Φύλλα συκιάς κι αμυγδαλιάς και φύλλα μαντζουράνας
φλισκούνι που μοσκοβολά σαν κόρφος κάθε μάνας
Το μαϊντανό,το σέλινο και την αντωναΐδα
τ'αγούδουρα τ'αγλακιτού τον κλάδο και τα φύλλα
Όλα ετούτα βράσε τα γέμισε μία σκάφη
και διώξε απ'το κορμάκι σου τσι πόνους και τα πάθη"



ΤΟ ΣΑΡΑΝΤΑΒΟΤΑΝΟ

Τα σαράντα αυτά βότανα τα έβραζαν μέσα σε ένα πήλινο δοχείο - το τσουκάλι - το δοχείο αυτό ήταν αχρησιμοποίητο - εξού και "αφόριο"

αφού έβραζαν λοιπόν τα σαράντα βότανα στο αφόριο, έριχναν το ζουμί σε μία μεγάλη σκάφη..... στη σκάφη αυτή με το ζουμί των βοτάνων έμπαινε το άτομο που χρειαζόταν θεραπεία.... έμενε μέσα σχεδόν μισή ώρα..... η διαδικασία αυτή επαναλαμβανόταν εννέα φορές..... και η συνταγή αυτή λεγόταν:

η συνταγή της λουτροθεραπείας.....

Αυτό το σαρανταβότανο(40)είναι ανεκτίμητο και προφανώς αυτός που το συνέταξε θάταν σίγουρα θεραπευτής-σαμάνος-πρακτικός ιατρός(που είναι μεγάλο χαρισμα και το ξέρω γιατί ήταν ο παπούς μου)απορώ πως δεν το πηρανε είδηση οι φαρμακευτικές εταιρείες διότι είναι βέβαιον ότι θαχει και ευρύτερες χρησεις εκτός απο την λουτρο -βοτανοθεραπεία. λοιπόν-κατά τον προσφιλή μου τρόπο όταν λαμβάνω-προσπαθώ να βάζω-ανταποδίδω και το δώρο για όες:

Η ΚΡΗΤΗ=8+20+100+8+300+8=444(400-40-4)(40βότανα)

και Κ-ρητή= φανερή-σαφής-φωτεινή δηλαδή η Κρήτη είναι αυτή η οποία με σαφή-φανερό-ρητό τρόπο φανέρωσε(φανερώθηκε ως Κ)τον Κρόνο-κούρητα

(κρητογενή)Δία(πατέρα θεών-ανθρώπων)!τι σημαίνει αυτό;ότι όλη η σοφία-αλήθεια αυτού του όντος(ο ων)είναι αποτυπωμένη-ρητή στο ιδιαίτερο νησί της "γενέτειρας" του(μεσα στον χωροχρόνο (=κρόνος-Ρέα =χρόνος+ροή του χρόνου-Κρόνου) .λοιπόν (μόνο) για 40 βότανα θα μιλάμε τώρα; ή για. ..σιωπώ την δήλωση! (κύνες γαρ караδοκούν) θα σου συνιστούσα-ότι προέρχεται απο την Κρήτη ως παράδοση (βότανα-θεραπείες κλπ)να το αναζήτησης και είμαι βέβαιος θα βρης θησαυρό άξιο των κόπων σου.

ΠΗΓΕΣ

- ◎ 100 ΒΟΤΑΝΑ, 2000 ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ ΚΩΣΤΑΣ ΜΠΑΖΑΙΟΣ
- ◎ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ ,ΣΥΛΛΟΓΗ ΒΟΤΑΝΩΝ ,ΜΑΖΕΜΑ
- ◎ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ,ΑΛΟΗ
- ◎ <http://www.scienceinschool.org/node/4245>
- ◎ <https://www.wikipedia.org/>
- ◎ <http://votanatips.blogspot.gr/2011/09/2.html>
- ◎ Προφορικές Διηγήσεις

ΤΕΛΟΣ