

Αρωματικά και θεραπευτικά βότανα

ΣΔΕ ΔΡΑΜΑΣ 2018-2019

Γεια σας!

Είμαστε μια ομάδα 17 ατόμων

και θα σας παρουσιάσουμε τα στάδια της εργασίας μας σχετικά με τα αρωματικά και θεραπευτικά βότανα.

Τα στάδια της εργασίας μας



Έρευνα



Ταξινόμηση



Δημιουργία



Έρευνα

Ανά ομάδες επιλέξαμε βότανα,
παρασκευάσαμε ροφήματα & τα αξιολογήσαμε ως
προς το άρωμα και τη γεύση.

Εργασία σε μικρότερες ομάδες

Χωριστήκαμε στις ομάδες:

- Μανώλια - Άγνωστοι - Υάκινθος



Κάθε ομάδα παρασκεύασε ροφήματα για όλους τους υπόλοιπους, τα οποία:

- δοκιμάσαμε,
- γευτήκαμε και
- προσπαθήσαμε να αναγνωρίσουμε με βάση το άρωμα και τη γεύση.

Μερικά από τα βότανα που δοκιμάσαμε

The screenshot displays a mobile application interface with a dark background and white text. At the top, there is a teal horizontal bar. Below it, the app shows a grid of herb cards. Each card has a title, a list of properties (aroma and taste), and a red 'link' text. The cards are arranged in three columns. The first column contains 'Άγνωστοι', 'Άγρια Μέντα', 'Αχίλλεια', and 'Αγριμόνιο - ΠΒ'. The second column contains 'Μανώλια', 'Ιβίσκος', and 'Τίλιο ή Φλαμούρι'. The third column contains 'Υάκινθος' and 'Αψιθιά'. At the bottom of the screen, there are three circular buttons with a plus sign, indicating more options or a search function.

Άγνωστοι	Μανώλια	Υάκινθος
Άγρια Μέντα Άρωμα: ωραίο Γεύση: ωραία link	Του βουνού Άρωμα: ωραίο Γεύση: ωραία link	Roibos Άρωμα: έντονο Γεύση: γεμάτη για κατάθλιψη και το άγχος link
Αχίλλεια Άρωμα: ωραίο Γεύση: πικρή	Ιβίσκος Άρωμα: ελαφρύ Γεύση: λεμονιού link	Αψιθιά Γεύση: Πικρή τονωτικό, διεγερτικό, νευροτονωτικό, αντικαρκινικό link
Αγριμόνιο - ΠΒ Στυπτικό και επούλωτικό σε πληγές, πρηξίματα link	Τίλιο ή Φλαμούρι Ηρεμηστικό, χαλαρωτικό link	



Ταξινόμηση

Διακρίναμε και επιλέξαμε 9 βασικές κατηγορίες ανάλογα με τη δράση των βοτάνων

Δράσεις - κατηγορίες βοτάνων

1. Αντιαναιμικά
2. Αντιγηραντικά
3. Αντιγριπικά
4. Αντιδιαβητικά
5. Αντικαρκινικά
6. Αντιυπερτασικά
7. Αντιφλεγμονώδη
8. Απώλεια βάρους
9. Χαλαρωτικά

1.

Αντιαναιμικά

Μαϊντανός
Τσουκνίδα

Μαϊντανός

Η χλωροφύλλη που περιέχει, είναι εξαιρετικός καθαριστής του αίματος και βοηθάει στην οικοδόμηση νέων κυττάρων του αίματος.

Χρήσεις:

- ▣ Στο φαγητό
- ▣ Ως ρόφημα (αφέψημα)

Πηγή:

<http://www.mydiatrofi.gr>



Τσουκνίδα

Περιέχει σίδηρο και βιταμίνη C. Ο συνδυασμός αυτός βοηθά στην πλήρη απορρόφηση του σιδήρου από τον οργανισμό.

Χρήσεις:

- ▣ Ρόφημα

Πηγή:

<https://medlabgr.blogspot.com>



2.

Αντιγηραντικά

Αγριμόνιο
Σαφράν

Αγριμόνιο

Το αγριμόνιο είναι γνωστό για τις ιδιότητές του και για τη χρήση του στη γυναικεία ομορφιά από την αρχαιότητα.

Χρήσεις:

- ▣ Ρόφημα
- ▣ Κατάπλασμα (επίθεμα)

Πηγή:

<https://www.onmed.gr>



Σαφράν

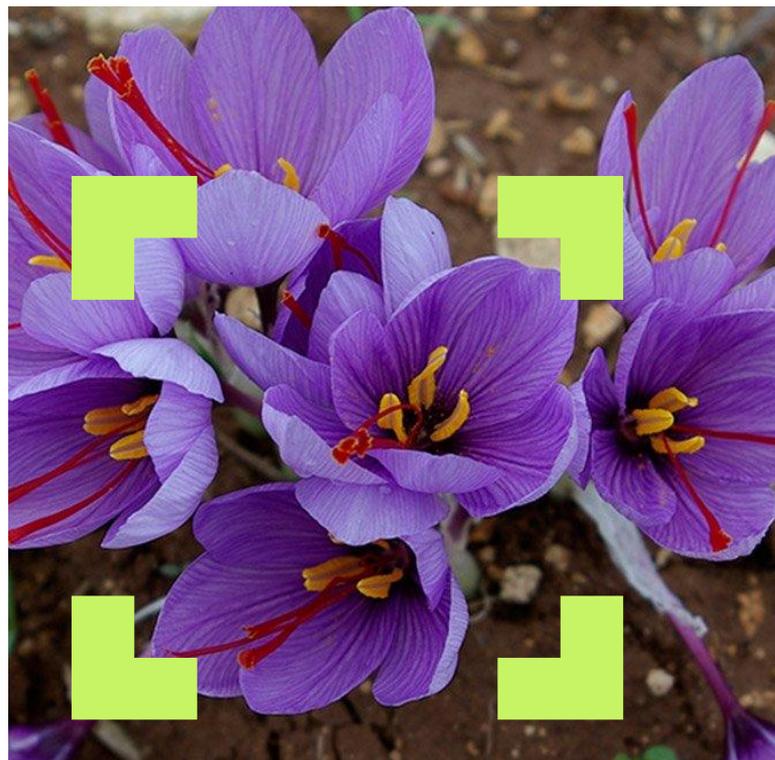
Τα καροτενοειδή που περιέχει καταπολεμούν τις ελεύθερες ρίζες, συμβάλλοντας στην αντικαρκινική δράση και την αντιγήρανση.

Χρήσεις:

- ▣ Ρόφημα
- ▣ Φαγητό

Πηγή:

<https://www.onmed.gr>



3.

Αντιγριπικά

Μέντα

Τίλιο

Μέντα

Είναι αποτελεσματικό βλεννολυτικό και αντιβηχικό. Ελευθερώνει τις αναπνευστικές διόδους.

Χρήσεις:

- ▣ Ρόφημα

Πηγή:

<https://emvolos.gr>



Τίλιο

Το τίλιο έχει υψηλή συγκέντρωση φλαβονοειδών και μειώνει τα συμπτώματα του κρυολογήματος και της γρίπης.

Χρήσεις:

- ▣ Ρόφημα

Πηγή:

<https://www.mednutrition.gr>



4.

Αντιδιαβητικά

Χαμομήλι
Πικραλίδα

Χαμομήλι

Μειώνει τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα.

Χρήσεις:

- ▣ Ρόφημα

Πηγή:

<https://www.onmed.gr>



Πικραλίδα

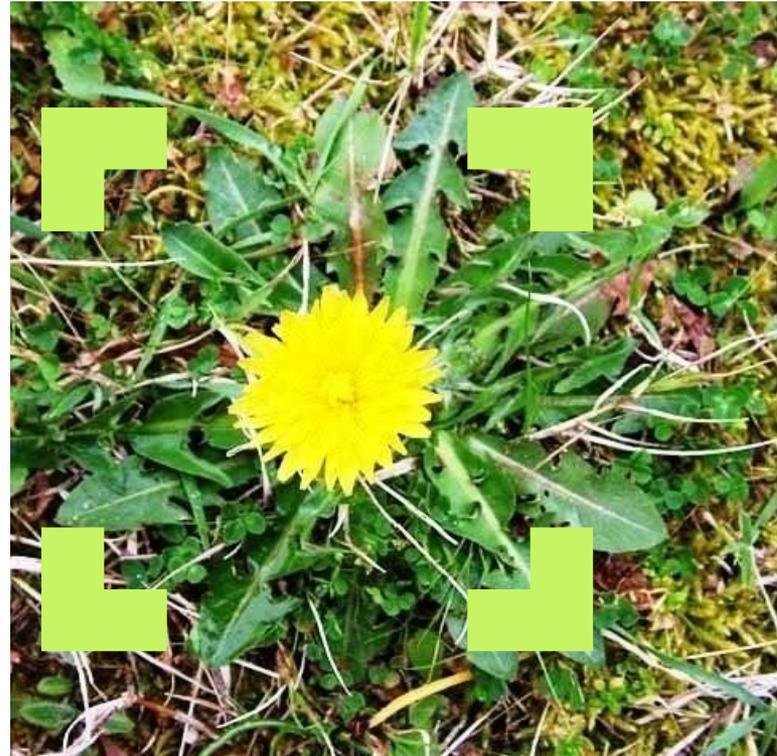
Μειώνει τα υψηλά επίπεδα σακχάρου στο αίμα (υπεργλυκαιμία).

Χρήσεις:

- ▣ Ρόφημα

Πηγή:

<https://medmelon.gr>



5.

Αντικαρκινικά

Αψιθιά
Σιταρόχορτο

Αψιθιά

Καταπολεμά τα καρκινικά κύτταρα.

Χρήσεις:

- ▣ Ρόφημα

Πηγή:

<https://enallaktikidrasi.com>



Σιταρόχορτο

Καταπολεμά τους καρκινικούς όγκους.

Χρήσεις:

- ▣ Χυμός φρέσκων βλαστών

Πηγή:

<https://www.forwoman.gr>



6.

Αντιυπερτασικά

Ρίγανη
Μελισσόχορτο

Ρίγανη

Περιέχει τη χημική ένωση καρβακρόλη, που συμβάλλει στην αντιμετώπιση της υπέρτασης.

Χρήσεις:

- ▣ Ρόφημα

Πηγή:

<https://www.onmed.gr>



Μελισσόχορτο

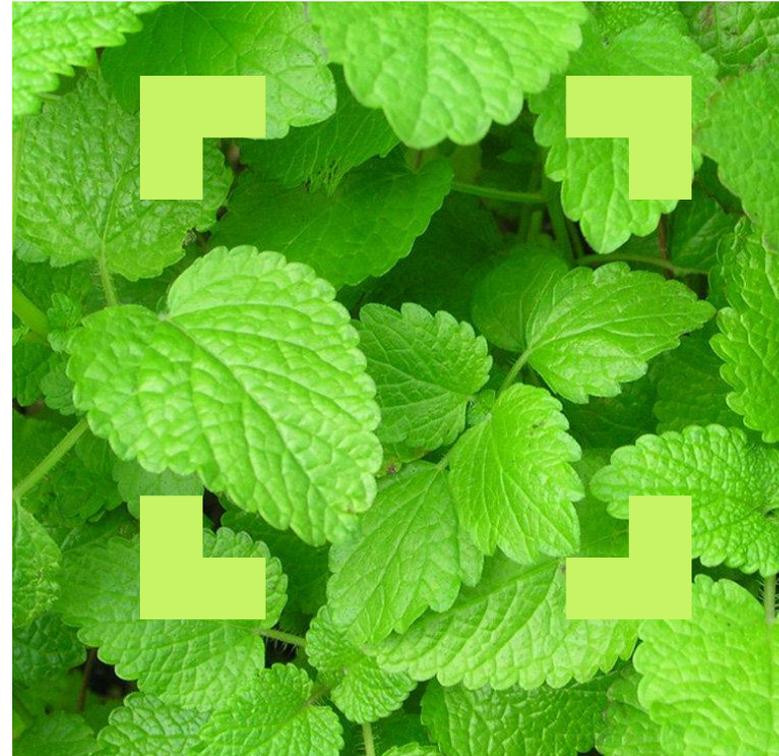
Είναι το φυτό της μακροζωίας. Δρατονωτικά στο κυκλοφορικό και μειώνει την πίεση του αίματος.

Χρήσεις:

- ▣ Ρόφημα

Πηγή:

<https://www.itrofi.gr>



7.

Αντιφλεγμονώδη

Πεντάνευρο
Αλθαία

Πεντάνευρο

Περιέχει καροτίνη, βιταμίνες C και K και έχει αντισηπτικές - επουλωτικές ιδιότητες.

Χρήσεις:

- ▣ Ρόφημα
- ▣ Χυμός

Πηγή:

<https://www.bambakia.gr/>



Αλθαία

Τα φύλλα και η ρίζα περιέχουν τανίνες, ασπαραγίνη και κόλλα. Ενδείκνυνται για τις λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος και τις φλεγμονές του δέρματος.

Χρήσεις:

- ▣ Ρόφημα
- ▣ Κατάπλασμα

Πηγή:

[Ο γιατρός σας απαντά](#)



8.

Απώλεια βάρους

Τζίντζερ
Κουρκουμάς

Τζίντζερ

Ευεργετική επίδραση ενάντια στην παχυσαρκία, στο διαβήτη, στις καρδιαγγειακές παθήσεις.

Χρήσεις:

- ▣ Ρόφημα
- ▣ Φαγητό

Πηγή:

<https://www.onmed.gr>



Κουρκουμάς

Η κουρκουμίνη βοηθά στη μείωση του πολλαπλασιασμού των λιποκυττάρων.

Χρήσεις:

- ▣ Ρόφημα
- ▣ Φαγητό

Πηγές:

<https://www.onmed.gr>

<https://meygeia.gr>



9.

Χαλαρωτικά

Λεβάντα
Βαλεριάνα

Λεβάντα

Είναι ηρεμιστικό για τη νευρική κατάσταση, το άγχος και την αϋπνία.

Χρήσεις:

- ▣ Ρόφημα ανθών λεβάντας
- ▣ Εισπνοή αιθέριου ελαίου

Πηγές:

<https://www.mednutrition.gr>

<https://www.levantashop.gr>



Βαλεριάνα

Χαλαρώνει τους μυς, ανακουφίζει από το άγχος και προκαλεί υπνηλία.

Χρήσεις:

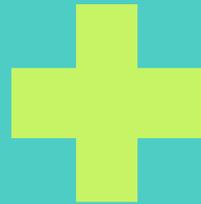
- ▣ Ρόφημα
- ▣ Συμπλήρωμα διατροφής

Πηγή:

<https://www.itrofi.gr>



Φυτικό φαρμακείο

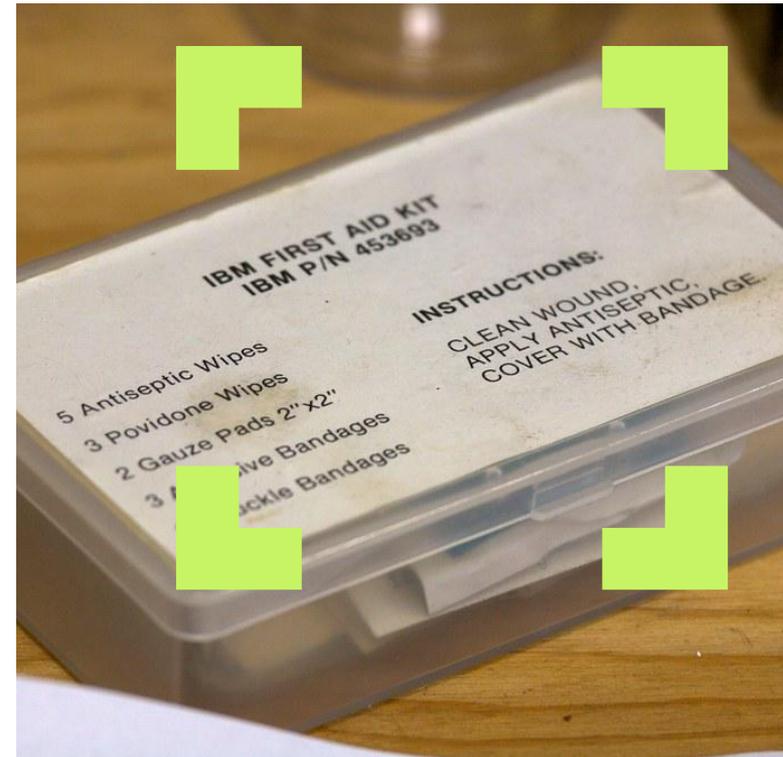


... ΓΙΑ ΤΙΣ
ΔΙΑΚΟΠΕΣ

Φυτικό φαρμακείο

Ενδεικτική λίστα βοτάνων:

- Τίλιο (ιώσεις, κρυολογήματα)
- Πεντάνευρο (πληγές, τσιμπήματα)
- Θυμάρι (αντισηπτικό)
- Λεβάντα (αϋπνία)
- Αλόη (ερεθισμός δέρματος)
- Βασιλικός (φούσκωμα)

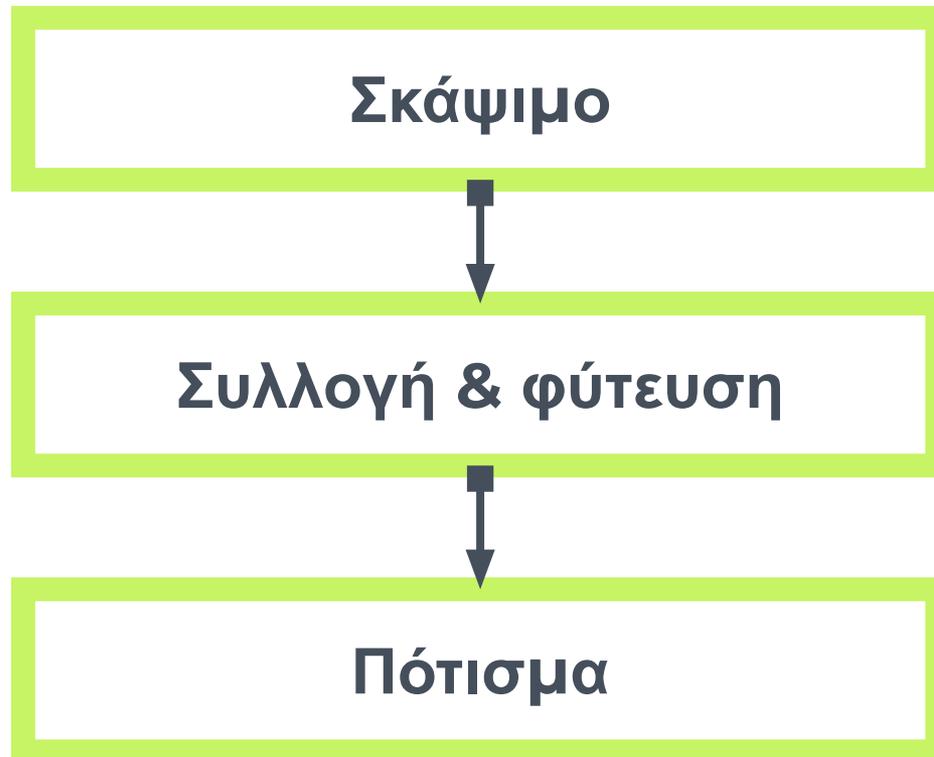




Δημιουργία

Αξιοποιήσαμε μέρος του σχολικού κήπου και φυτέψαμε 15 είδη βοτάνων.

Τα στάδια δημιουργίας του κήπου...



Σκάψιμο

Το σκάψιμο του κήπου ανέλαβαν εθελοντές εκπαιδευόμενοι.

Με χαρά, επιμονή και μεράκι προετοίμασαν το χώρο για τη φύτευση των βοτάνων.



Συλλογή & φύτευση βοτάνων

1. Άγρια ρίγανη
2. Αλόη
3. Βασιλικός
4. Δεντρολίβανο
5. Δυόσμος
6. Θρούμπα
7. Λεβάντα
8. Λουκούμι
9. Μαντζουράνα
10. Μελισσόχορτο
11. Μέντα
12. Πεντάνευρο
13. Ρίγανη
14. Τσαΐ του βουνού
15. Φασκόμηλο



Πότισμα



αυτόματο πότισμα

Τελική μορφή κήπου



Συνοψίζοντας...

17 συμμετέχοντες

Διακρίναμε και ερευνήσαμε

9 κατηγορίες βοτάνων

και φυτέψαμε

15 είδη βοτάνων

Ευχαριστούμε!

Βασικοί εκπαιδευόμενοι

- ▣ ΑΛΟΒΑΙΔ ΑΗΜΑΔ
- ▣ ΒΟΛΦ ΧΡΥΣΟΥΛΑ
- ▣ ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΑΝΝΑ
- ▣ ΓΟΥΡΓΟΥΒΕΛΗ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ
- ▣ ΚΑΤΣΙΡΝΤΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
- ▣ ΚΥΠΡΑΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ
- ▣ ΜΠΟΡΙΣΟΒΑ ΕΛΕΩΝΟΡΑ
- ▣ ΝΕΟΦΩΤΙΣΤΟΥ ΑΝΝΑ
- ▣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΙΑ
- ▣ ΠΑΠΑΚΥΡΙΑΚΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ
- ▣ ΠΑΠΑΝΤΙΔΟΥ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ
- ▣ ΡΗΓΟΥΛΗ ΧΡΥΣΗ
- ▣ ΣΑΒΒΙΔΟΥ ΔΕΣΠΟΙΝΑ
- ▣ ΣΑΡΟΓΛΟΥ ΜΑΡΙΑΝΘΗ
- ▣ ΤΟΛΜΙΔΟΥ ΜΑΡΙΑ
- ▣ ΤΣΑΜΗ-ΛΟΓΚΑΛΗ ΑΝΝΑ
- ▣ ΦΑΪΤΑΤΖΙΔΟΥ ΚΥΡΙΑΚΗ

Εθελοντές εκπαιδευόμενοι

- ▣ ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ
- ▣ ΚΑΡΑΒΙΤΣΗ ΜΑΓΔΑΛΙΝΗ
- ▣ ΠΡΑΣΑΤΖΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
- ▣ ΣΤΕΦΑΝΑΚΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
- ▣ ΤΖΙΑΡΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ

Εκπαιδευτές

- ▣ ΑΓΓΕΛΟΥΣΗΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ
- ▣ ΙΟΡΔΑΝΟΓΛΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

ΣΔΕ ΔΡΑΜΑΣ 2018-2019