

1ο ΕΠΑΛ ΜΟΙΡΩΝ

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Α' ΕΠΑΛ

Σχ.Ετος 2013-14

Αρωματικά φυτά και βότανα του τόπου μας



ΟΜΑΔΕΣ ΜΑΘΗΤΩΝ

■ 1 ΟΜΑΔΑ

- Λιανουδάκης
Φανούριος
- Αποστολάκης
Μιχαήλ
- Στρουμπάκης
Εμμανουήλ
- Ρουτσαι Ρεντόν

■ 2 ΟΜΑΔΑ

- Κουτεντάκη Ελένη
- Αναστασάκη
Εμμανουέλα
- Φαραγκουλιτάκης
Γεώργιος
- Λαμπράκης
Εμμανουήλ

3 ΟΜΑΔΑ

Νιωτάκη Μαρία

Καμπουράκη

Καλλιόπη

Τσικριτσάκη Άρτεμις

Σαββάκη Χρυσάνθη

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

- Η Ελλάδα φημίζεται για τα αρωματικά φυτά και βότανα που φυτρώνουν παντού στα βουνά, τις καλλιεργούμενες εκτάσεις και τις παραθαλάσσιες περιοχές,
- Αρκετά από αυτά είναι ενδημικά και είναι γνωστά από την αρχαιότητα για τις φαρμακευτικές τους ιδιότητες.
- Όλοι θα πιούν το χειμώνα μια μαλοτήρα ένα φασκόμηλο ή ένα χαμόμηλο.
- Τα φυτά μας προσφέρουν τροφή,οξυγόνο,άρωμα,ομορφιά και γενικότερα *υγεία* σε όλα τα επίπεδα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

- Στόχος της εργασίας μας αυτής είναι να αναδείξουμε την τάση επιστροφής στις παραδοσιακές αξίες. Όλο και περισσότεροι άνθρωποι επανέρχονται στα φυσικά προϊόντα ως απαραίτητα στοιχεία της καθημερινής ζωής τους και ανακαλύπτουν ξανά θεραπείες που πηγάζουν από τα βάθη του χρόνου
- Από την αρχαιότητα οι Έλληνες χρησιμοποιούσαν τα αρωματικά φυτά για τις θεραπευτικές ιδιότητές τους και για τη διατροφική αξία τους

ΧΑΜΟΜΗΛΙ



Ιδιότητες Το χαμομήλι έχει ηρεμιστικές, τονωτικές αλλά και αντισηπτικές και εντομοκτόνες ιδιότητες. Με απόσταξη των ανθέων λαμβάνεται πολύτιμο αιθέριο έλαιο οι ιδιότητες του οποίου μοιάζουν με εκείνες του αιθέριου ελαίου της **Ανθέμιος της ευγενούς**, ιθαγενούς φυτού της Καλιφόρνιας όπου και καλλιεργείται ως διακοσμητικό

ΔΥΟΣΜΟΣ – ΗΔΥΟΣΜΟΣ Ο ΠΙΠΕΡΩΔΗΣ

- Η χρήση του είναι εσωτερική και εξωτερική
- **Εσωτερική:** είναι τονωτικό, χωνευτικό, καταπραϋντικό του στομάχου, αντισπασμωδικό, εναντίον του λόξιγκα, βοηθά στις ημικρανίες και στον πονόδοντο, αν μασήσουμε τα φύλλα. Τα φύλλα του χρησιμοποιούνται επίσης στη μαγειρική.
- **Εξωτερική:** ανακούφιση προσφέρουν τα φρέσκα φύλλα, αν τα τρίψουμε στις κλειδώσεις που πονάνε, καθώς και στο μέτωπο σε περιπτώσεις πονοκεφάλου. Σε αποστήματα βάζουμε σκόνη από τριμμένα φύλλα. Ο δυόσμος χρησιμοποιείται επίσης στη σαπωνοποιία, τη μυροποιία, τη ζαχαροπλαστική κ.λπ

