

Αρωματικά Φυτά

Β' Γυμνασίου Σχοινούσας
Σταματάκη Σοφία – Χαγιέκ Ιάσοντας
Υπεύθυνη Καθηγήτρια: Δεμερτζή Βασιλική ΠΕ86

Ρίγανη



- Αναφορές από την Αρχαία Ελλάδα το καθιστούν σύμβολο χαράς και ευτυχίας.
- Η ρίγανη περιέχει πλήθος αιθέριων ελαίων προεξάρχοντων των thymol και carvacrol, που έχει βρεθεί ότι εμποδίζουν τη δράση διαφόρων μικροοργανισμών προφυλάσσοντας τον οργανισμό από διάφορες ασθένειες.
- Παράλληλα η ρίγανη εμφανίζει και ισχυρή αντιοξειδωτική δράση, αποτελεί πολύ καλή πηγή φυτικών ινών, σιδήρου και β-καροτίνης.
- Οι φυτικές ίνες μειώνουν τα επίπεδα χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων στο αίμα καθιστώντας ακόμα αρμονικότερη έως και ιδανική τη σχέση ρίγανης-κρέατος.

Μελισσόχορτο



- Το μελισσόχορτο είναι ένα τονωτικό και χωνευτικό βότανο, με απίστευτες θεραπευτικές ιδιότητες, στη μνήμη, την κατάθλιψη, την πίεση, τον πυρετό, τις ημικρανίες και τους πόνους.
- Το μελισσόχορτο ή lemon balm είναι επίσης γνωστό ως μελισσόφυλλο ή μελισσοβότανο ή αγριομέλισσα ή μελιττίς ή μελισσάκι ή κίτροβάλσαμο.

Φασκόμηλο



- Το κοινό φασκόμηλο (*Salvia officinalis*) ανήκει στην οικογένεια του δυόσμου, μαζί με τη ρίγανη, το δεντρολίβανο, το βασιλικό και το θυμάρι.
- Χρησιμοποιείται συχνά στη μαγειρική γιατί νοστιμίζει τα φαγητά αποτελώντας βασικό βότανο για διάφορες κουζίνες σε όλο τον κόσμο.
- Στις παραδοσιακές χρήσεις του φασκόμηλου για λόγους υγείας περιλαμβάνονται: δυσπεψία, προβλήματα με το στομάχι, φλεγμονές στόματος και λαιμού, βήχας και υπερβολική εφίδρωση, συμπεριλαμβανομένης αυτής που συνδέεται με την εμμηνόπαυση.

Θυμαρί



- Το θυμάρι έχει αντιπαρασιτικές, αντισηπτικές, αντιμυκητιασικές και αντιρευματικές ιδιότητες.
- Επί αιώνες τα εκχυλίσματα και άλλα παρασκευάσματα με βάση το θυμάρι χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία ασθενειών, όπως το κοινό κρυολόγημα αλλά και οι επιληπτικές κρίσεις.
- Η συστηματική χρήση θυμαριού βοηθά στην ανακούφιση από τα συμπτώματα πολλών ασθενειών, όπως η ρευματοειδής αρθρίτιδα, η χρόνια θυρεοειδίτιδα, ο λύκος, η ινομυαλγία, ο ίλιγγος κλπ.
- Το θυμάρι είναι εξαιρετική πηγή βιταμινών και μεταλλικών στοιχείων. Είναι πλούσιο σε βιταμίνες της ομάδας Β, βιταμίνη Α, βιταμίνη C και φολικό οξύ, σίδηρο, ασβέστιο και κάλιο και γι' αυτό συμβάλλει στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης, στην παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων και στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της φλεγμονής και της οξείδωσης των κυττάρων.

Τσάι του βουνού



- Το τσάι του βουνού είναι ωφέλιμο στην : Οστεοπόρωση, Νόσος Alzheimer, Υπέρταση, στο Πεπτικό Σύστημα, έχει αντιοξειδωτική, αντιφλεγμονώδη, αγχολυτική δράση.
- Αντιμικροβιακό, Αντιαναιμικό (περιέχει σίδηρο), αντιγηραντικό (λόγω των αντιοξειδωτικών συστατικών του αποτελεί συστατικό προϊόντων περιποίησης όπως κρέμες αντιγήρανσης, μάσκες μαλλιών κλπ.), αντισπασμωδικό, διουρητικό, βοηθά στην καλή νεφρική λειτουργία και δρα προληπτικά κατά της εμφάνισης του καταρράκτη.
- Επιπλέον, το τσάι του βουνού ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και συγκεκριμένα φαίνεται να είναι αποτελεσματικό στην αντιμετώπιση των κρυολογημάτων, της ρινικής συμφόρησης, των αναπνευστικών προβλημάτων και του επίμονου βήχα.

Δίκταμο



- Τονωτικό: Χρησιμοποιείται στο σκορβούτο και στον διαλείποντα πυρετό
- Σπασμολυτικό: Ανακουφίζει από τον πονοκέφαλο και τον πονόδοντο
- Διεγερτικό του πεπτικού: Καταπραΐνει από τον στομαχόπονο και την κολίτιδα
- Στυπτικό: Είναι γνωστό για τις επουλωτικές του ιδιότητες. Ακόμα συστήνεται για απομάκρυνση μικροβίων από την στοματική κοιλότητα και την καταπολέμηση της κακοσμίας. Συστήνεται και σε ορισμένες δερματικές παθήσεις
- Λοιπές ιδιότητες: Διουρητικό, χολαγωγικό, εμμηναγωγό, αιμοστατικό, αναφέρεται ότι βοηθά σε νευρικές διαταραχές

Γλυκάνισος



- Το αιθέριο έλαιο του γλυκάνισου είναι διουρητικό, κωνευτικό, αποχρεμπτικό, σπασμολυτικό και αντιφυσητικό.
- Τωνώνει τις λειτουργίες των ζωτικών οργάνων. -Είναι εφιδρωτικό και αντιπυρετικό.
- Βοηθά στην αντιμετώπιση της ψώρας και των ψειρών. -Οι σπόροι του γλυκάνισου χρησιμοποιούνται για την ανακούφιση των νηπίων από τους κολικούς.
- Λόγω της αντισπασμωδικής δράσης του ενδείκνυται για τους πόνους της περιόδου. -Για το άσθμα, τη βρογχίτιδα και όλα τα προβλήματα του αναπνευστικού συστήματος.
- Απομακρύνει τις περιτιές βλέννες. -Δρα ευεργετικά στο συκώτι και το κυκλοφοριακό σύστημα. -Βοηθάει στις επιληπτικές κρίσεις.
- Πιστεύεται ότι αυξάνει την παραγωγή γάλακτος στις θηλάζουσες μητέρες. -Είναι ένα φυσικό παρασιτοκτόνο. -Βοηθάει στη μείωση της βουλιμίας.
- Για τους κολικούς του εντέρου και τον τυμπανισμό. -Διευκολύνει την αποβολή αερίων των εντέρων και την περισταλτικότητά τους. - Για την αντιμετώπιση των διαταραχών του ύπνου. -Ενισχύει το ανοσοποιητικό.
- Για τον επίμονο ερεθιστικό βήχα, την τραχειίτιδα και τον κοκίτη.
- Μελέτες έχουν δείξει ότι καταπραΰνει από τις ενοχλητικές καούρες και τα διάφορα πεπτικά προβλήματα. -Χρησιμοποιείται ως διεγερτικό της όρεξης. -Για τη δυσκοιλιότητα.
- Το ομοιοπαθητικό βάμμα της ρίζας συνίσταται για τους πονοκεφάλους και τη ρινορραγία. -Το βάμμα από τη ρίζα του χρησιμοποιείται επίσης από τη λαϊκή ιατρική, εναντίον του πονόλαιμου, της φαρυγγίτιδας, της λαρυγγίτιδας και της βρογχίτιδας.

Δάφνη



- Έχει κωνευτικές ιδιότητες, διεγείρει τη στομαχική ατονία, διεγείρει την όρεξη και καταπολεμά τις ζυμώσεις.
- Έχει αντισηπτική δράση.
- Συνιστάται ως αποχρεμπτικό και είναι πολύτιμη κατά των κρυολογημάτων, της βρογχίτιδας και του ρινικού κατάρρου.
- Έχει ιδιότητες αντισηπτικές, σπασμολυτικές, αρωματικές, πεπτικές, χολαγωγές και εφιδρωτικές.
- Κατά των στοματικών ελκών.
- Η σκόνη των φύλλων της δάφνης έχει αντιπυρετικές ιδιότητες.
- Εξωτερικά, χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση των ρευματικών πόνων.
- Η αποξηραμένη σκόνη των φύλλων της χρησιμοποιείται στις ρινορραγίες.
- Εισπνοή ως αιθέριο έλαιο σε αρωματιστή, σε μικρές ποσότητες, βοηθά στην αφύπνιση και τόνωση του οργανισμού.
- Στη λαϊκή θεραπευτική θεωρείται ως αντιρρευματικό, εναντίον της παραμορφωτικής αρθρίτιδας .
- Εμποδίζει την τριχόπτωση.
- Για τα διαστρέμματα και τις θλάσεις των μυών.
- Η σκόνη των φύλλων όταν πουδράρεται πάνω σε έλκη επιταχύνει την επούλωση τους.

Δεντρολίβανο



- Αντιμικροβιακή δράση: Έχει αντιμικροβιακή δράση και μάλιστα μέχρι τις αρχές του 20ού αιώνα χρησιμοποιείτο ως αντισηπτικό στα γαλλικά νοσοκομεία.
- Βακτηριοκτόνος δράση: Επιπλέον, έχει βακτηριοκτόνο δράση, αφού βρέθηκε ότι αναστέλλει έξι μικροοργανισμούς που αλλοιώνουν συνήθως το κρέας και αντιμυκητιασική δράση, εφόσον φάνηκε από έρευνες ότι αναστέλλει μερικώς την ανάπτυξη, καθώς και την παραγωγή τοξινών από διάφορους μύκητες.
- Αντιοξειδωτική δράση: Παράλληλα, διαθέτει αντιοξειδωτική δράση. Ως γνωστόν, οι ελεύθερες ρίζες έχουν σχετιστεί με διάφορα βιολογικά φαινόμενα, όπως φλεγμονή, γήρας, καρκινογένεση. Οι αντιοξειδωτικές ιδιότητες των εκχυλισμάτων του δεντρολίβανου βασίζονται στα φαινολικά συστατικά του.
- Αντικαρκινικές ιδιότητες: Πολλά από τα συστατικά του φυτού έχουν δείξει τις αντικαρκινικές του ιδιότητες. Μία ακόμα ιδιότητα του αιθέριου έλαιου του δεντρολίβανου είναι η ενίσχυση της γνωστικής λειτουργίας.
- Βελτίωση μνήμης και συγκέντρωσης: Ανακαλύφθηκε ότι μπορεί να ενεργοποιήσει το συμπαθητικό νευρικό σύστημα, βελτιώνοντας την ποιότητα μνήμης, την ικανότητα συγκέντρωσης, αλλά και τη διάθεση των ατόμων.
- Μείωση γλυκόζης και χοληστερόλης: Πέραν όλων αυτών, σε πρόσφατες μελέτες βρέθηκε ότι μπορεί να μειώσει τη γλυκόζη αίματος και τα επίπεδα χοληστερόλης και να βοηθήσει στον έλεγχο του βάρους.

Κάπαρη



- Ο φλοιός της ρίζας χρησιμοποιείται στη θεραπεία διαφόρων παθήσεων όπως αρθρίτιδες, ρευματισμοί, πονόδοντοι και σε παθήσεις του δέρματος.
- Στη φαρμακευτική χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις αδυναμίας, ως διεγερτικό της κυκλοφορίας και των αναπνευστικών λειτουργιών.
- Δίνεται στις έγκυες πριν από τη γέννα για να προκαλέσει συσπάσεις στη μήτρα.
- Σταματά τη διάρροια και τους σπασμούς στο στομάχι και το έντερο, ενώ χρησιμοποιείται και κατά της ανικανότητας.
- Τέλος, χρησιμοποιείται στα τοιμήματα από σφήκες και στα δαγκώματα φιδιών.
- Ανακουφίζει από πόνους στο στομάχι και φουσκώματα. Επιπλέον, τα πικάντικα μπουμπούκια του τρώγονται για τη βελτίωση της όρεξης.
- Βοηθά στη διατήρηση του διαβήτη υπό έλεγχο.
- Είναι επίσης γνωστή για την πρόληψη της συμφόρησης στο στήθος.
- Η κάπαρη βοηθά στον έλεγχο του σακχάρου στο αίμα.
- Η κάπαρη είναι καλή για το ξηρό δέρμα. Επιπλέον βοηθά και επιβραδύνει τη διαδικασία γήρανσης, χάρη στις αντιοξειδωτικές του ιδιότητες.
- Η κάπαρη χρησιμοποιείται ευρέως σε προϊόντα περιποίησης μαλλιών.
- Διαθέτει πληθώρα αντιοξειδωτικών και βιταμινών πολύ ωφέλιμων για την υγεία μας. Πιο συγκεκριμένα περιέχει: Αρκετή ποσότητα πρωτεΐνης, Βιταμίνες Α, Ε, C, Κ, Νιασίνη, Ριβοφλαβίνη & Φολικό οξύ, Ασβέστιο, μαγγάνιο, σίδηρο, μαγνήσιο χαλκό και σελήνιο. Λιπαρά οξέα, κατά κύριο λόγο λινολεϊκό οξύ

Λεβάντα



- Η μυρωδιά και η γεύση της λεβάντας είναι υπέροχες, αλλά η μαγεία της κρύβεται στη μεγάλη ποικιλία ωφελειών που έχει για την υγεία μας.
- Μειώνει το άγχος και το στρες
- Καταπολεμά τα προβλήματα του ύπνου
- Αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες
- Φροντίδα του δέρματος
- Αντισηπτικές ικανότητες
- Φροντίδα των μαλλιών
- Προστατεύει την υγεία της καρδιάς σου
- Αποτρέπει τα προβλήματα της πέψης

Μαντζουράνα



- Η μαντζουράνα βοηθάει στους πονοκεφάλους, αϋπνία, ίλιγγο, ημικρανία, απώλεια μνήμης και επιληψία.
- Καταπολεμάει την ρινίτιδα και βοηθά στις αμυγδαλές, τις φλεγμονές, στα ούλα και τη γλώσσα.
- Βοηθάει στην δυσκοιλιότητα, την γαστροπροστατευτική και καταπραϋντική για τα προβλήματα του στομάχου και όλου του γαστρεντερικού συστήματος.
- Το αιθέριο έλαιό της μαντζουράνας έχει θερμαντικές, ηρεμιστικές και αναλγητικές ιδιότητες.
- Μπορεί να ανακουφίσει τα προβλήματα όπως το άγχος, κατάθλιψη, ένταση, ή θλίψη κλπ.
- Πολεμά τη βρογχίτιδα και το άσθμα και έχει ισχυρές μυοχαλαρωτικές και αναλγητικές ιδιότητες.
- Βοηθάει στους πόνους της περιόδου.
- Είναι προστατευτική και θεραπευτική για τον καρκίνο γενικά και ειδικά για τον καρκίνο του μαστού.

Δυόσμος



- Περιλαμβάνει αρκετά μικροθρεπτικά συστατικά, απαραίτητα για τον οργανισμό όπως κάλιο, ασβέστιο, μαγγάνιο, σίδηρο και μαγνήσιο.
- Αντιοξειδωτική δράση
- Αναπνευστικό σύστημα
- Γαστρεντερικό σύστημα
- Ψυχική υγεία
- Στοματική υγιεινή

Χαμομήλι



Μειώνει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα και αυξάνει την αποθήκευση γλυκογόνου στο ήπαρ, βοηθώντας έτσι στον έλεγχο των υπεργλυκαιμικών συμπτωμάτων και του διαβήτη.

Αυξάνει την όρεξη σε περιπτώσεις ανορεξίας.

Είναι ευεργετικό για υπερκινητικά και ανήσυχα παιδιά.

Βοηθάει στην καταπολέμηση της ουλίτιδας (και σε άφθες) και χρησιμεύει ως οφθαλμική πλύση (σε πόνους ματιών ή στο κριθαράκι). Βελτιώνει τους μαύρους κύκλους και το πρήξιμο στα μάτια.

- Ηρεμεί τα νεύρα και ανακουφίζει από έντονα συναισθηματικά προβλήματα.
- Δρα κατά της αϋπνίας, της ανησυχίας και της νευρικής έντασης.
- Λειτουργεί σαν ηρεμιστικό σε καταστάσεις στρες, ημικρανίες, νευραλγίες και ζαλάδες ενώ είναι και αντισπασμωδικό.
- Βοηθάει στην επούλωση των πληγών, των εγκαυμάτων και καταπραΰνει τα εκζέματα.
- Έχει ισχυρή δράση απέναντι σε διάφορες φλεγμονές, συμπεριλαμβανομένων και των γαστρεντερικών μολύνσεων, φλεγμονών των ματιών ή του δέρματος, του εντέρου, των ελκών στο στόμα, της ουλίτιδας.
- Τονώνει το ανοσοποιητικό. Αυξάνει την παραγωγή των λευκών αιμοσφαιρίων, τα οποία με τη σειρά τους βελτιώνουν τη λειτουργία του ανοσοποιητικού μας συστήματος.
- Έχει ισχυρή αντισηπτική και αντιερεθιστική δράση και αντιμολυσματικές ιδιότητες για το στομάχι προστατεύοντας από τα έλκη.
- Έχει σημαντικές αντιπυρετικές και αντιαλλεργικές ιδιότητες.
- Είναι εμμηναγωγό και ανακουφίζει από τους πόνους της περιόδου. Σε περιπτώσεις γυναικολογικών προβλημάτων, όπως κράμπες περιόδου, το χαμομήλι μπορεί να καταπραΰνει τον πόνο, ενώ ακόμη και σε περιπτώσεις κολπίτιδας, οι πλύσεις με χαμομήλι ανακουφίζουν την κατάσταση.
- Ανακουφίζει από τους πόνους της παιδικής οδοντοφυΐας και τους ρευματικούς πόνους.
- Το αφέψημα χαμομηλιού μπορεί να μας ανακουφίσει από το φούσκωμα και τα ενοχλητικά αέρια, όπως επίσης και να ανακουφίσει τα συμπτώματα του συνδρόμου του ευερέθιστου εντέρου.