

# ΣΧΟΛΕΙΟ ΔΕΥΤΕΡΗΣ ΕΥΚΑΙΡΙΑΣ ΟΡΕΣΤΙΑΔΑΣ

ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ Β' ΚΥΚΛΟΥ ΣΠΟΥΔΩΝ ΜΕ ΘΕΜΑ:

## «ΓΙΑΤΡΟΣΟΦΙΑ»



Ορεστιάδα, 2015-2016

**ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ**

<b>ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ</b>		
<b>1</b>	<b>Πρόλογος</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Εισαγωγή</b>	<b>5</b>
<b>3</b>	<b>Το φαρμακείο της φύσης πρακτική γιατροσοφική ιατρική</b>	<b>6</b>
<b>4</b>	<b>Η ιατρική στην αρχαία Ελλάδα</b>	<b>7</b>
<b>5</b>	<b>Βότανα: Μια ιστορική αναδρομή</b>	<b>10</b>
<b>5</b>	<b>Η ιστορία των βοτάνων</b>	<b>10</b>
<b>6</b>	<b>Τα βότανα από την αρχαιότητα έως σήμερα</b>	<b>11</b>
<b>6</b>	<b>Τα βότανα από το Βυζάντιο και το Μεσαίωνα... στα Νεότερα χρόνια</b>	<b>11</b>
<b>7</b>	<b>Η δύναμη των μαγικών αρωματικών βοτάνων</b>	<b>12</b>
<b>8</b>	<b>Συνταγές</b>	<b>13</b>

## Πρόλογος

Η διερεύνηση μας επικεντρώθηκε κυρίως στη λαϊκή θεραπευτική τις πρακτικές μεθόδους που εφάρμοζαν οι άνθρωποι στο παρελθόν, προκειμένου να αντιμετωπίσουν τις αρρώστιες που τους ταλάνιζαν, δεδομένης και της έλλειψης επιστημονικά καταρτισμένων ιατρών. Χρέος μας είναι η “επιστροφή” στο χθες για να γνωρίσουμε τα στοιχεία που μας σημαδεύουν και να μη τα αφήσουμε να περιπέσουν στη λήθη. Από την αρχαιότητα έχουν αναγνωριστεί οι φαρμακευτικές και θεραπευτικές ιδιότητες μερικών φυτών που ονομάστηκαν «βότανα» και χρησιμοποιήθηκαν από πολλούς γιατρούς από τότε μέχρι σήμερα.

Τα κριτήρια επιλογής του θέματος του σχεδίου δράσης «Γιατροσόφια» ήταν:

- Στη περιοχή του Βορείου Έβρου η παράδοση χρήσης των βοτάνων είχε γίνει μέσο βιοπορισμού ή συμπληρωματικού εισοδήματος για κάποιες οικογένειες οι οποίες τα συνέλεγαν, τα αποξήρηναν, τα συσκευάζαν και τα πουλούσαν.
- Η επιστήμη της φαρμακολογίας ακόμη και σήμερα εξετάζει και διευρύνει τη χρήση ουσιών από βότανα για την παρασκευή φαρμάκων. Άρα η αξία τους είναι πολυσήμαντη και η γνώση των ιδιοτήτων τους χρήσιμη για την προστασία και αποκατάσταση της υγείας του ανθρώπου.
- Υπάρχει μια αυξανόμενη ευαισθητοποίηση του κοινού για τη χρήση φυσικών φαρμάκων στην αντιμετώπιση διαφόρων παθήσεων.

Οι στόχοι του σχεδίου δράσης «Γιατροσόφια» ήταν οι ακόλουθοι:

- Να αποκτήσουμε βασικές γνώσεις για τα φαρμακευτικά και αρωματικά φυτά (βότανα).
- Να τα παρατηρήσουμε στο περιβάλλον που φύονται και να μάθουμε να τα διακρίνουμε με βάση τα ειδικά χαρακτηριστικά τους.
- Να γνωρίσουμε την ιστορική και παραδοσιακή διαδρομή της χρήσης των βοτάνων για θεραπευτικούς σκοπούς.
- Να διδαχθούμε τους τρόπους χρήσης τους και τη δράση τους στη θεραπεία διαφόρων παθήσεων του ανθρώπου.
- Να μάθουμε τον τρόπο παρασκευής τους.
- Να συμμετέχουμε στη διαδικασία υλοποίησης ενός προγράμματος δρώντας τόσο ατομικά όσο και ομαδικά μέσα από βιωματικές προσεγγίσεις και έξω από την τάξη.

## ΟΜΑΔΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

**Συντονιστής Σχεδίου Δράσης:**

Φερδίν Τοπουζ Ιμπράμογλου



### **ΟΜΑΔΑ 1: Γιατροί**

**Συντονιστής:** Βασίλης Εμμανουηλίδης

Λίντα Σέλμαν

Ισά Μποζινά



### **ΟΜΑΔΑ 2: Αταίριαστοι**

**Συντονιστής:** Τσεμάλ Ισμαήλογλου

Χριστίνα Πάλλα

Ηλία Μιλκόνιδης

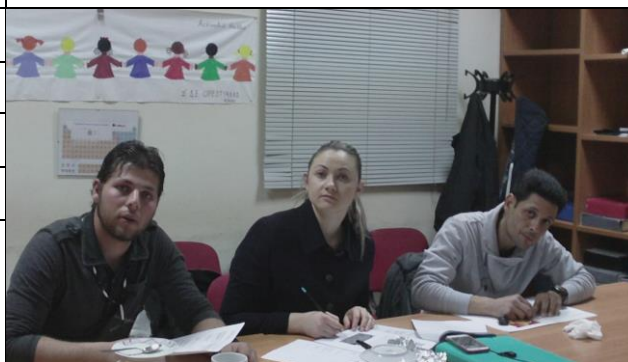


### **ΟΜΑΔΑ 3: Ταξιδιώτες**

**Συντονιστής:** Γκάμπεν Λιούμπα

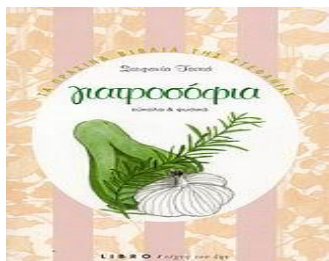
Δημήτρης Πάλλας

Σινάν Ισμαήλογλου



## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Κατά πάσα πιθανότητα, είναι σχεδόν βέβαιο, ότι ο κάθε άνθρωπος έχει χρησιμοποιήσει σε κάποια στιγμή της ζωής του, κάποιο γιατροσόφι, συνήθως με την προτροπή κάποιου μεγαλύτερου σε ηλικία μέλους της οικογένειας.



Το γιατροσόφι, ή «ιατροσόφιο» στην καθαρεύουσα, είναι το πρακτικό φάρμακο που χρησιμοποιούσε ο κόσμος παλιότερα -αλλά ακόμη και στη σημερινή εποχή- προκειμένου να αντιμετωπίσει μικρά ή και μεγαλύτερα προβλήματα υγείας. Τα περισσότερα γιατροσόφια βασίζονται στη χρήση των φαρμακευτικών φυτών, ενώ σε πολλά μέρη της Ελλάδας αποτελούν αξιόλογο μέρος της λαογραφικής παράδοσης του τόπου. Αν και η χρήση τους έχει αμφισβητηθεί από τους οπαδούς της κλασικής ιατρικής, τα περισσότερα γιατροσόφια δεν παύουν να έχουν στέρεη επιστημονική τεκμηρίωση και να αποτελούν τον «πρόδρομο» των δημοφιλών φυτικών καλλυντικών και φαρμακευτικών σκευασμάτων που κυκλοφορούν στο εμπόριο και στα φαρμακεία στις μέρες μας.

Παρά το γεγονός ότι τα γιατροσόφια συνήθως βασίζονται επί το πλείστον σε σχετικά αγνές και ακίνδυνες πρώτες ύλες, οι γιατροί συνιστούν προσοχή στην χρήση τους, ειδικά αν το άτομο που πρόκειται να τα χρησιμοποιήσει έχει ιστορικό αλλεργικών αντιδράσεων.

Ακόμη κι αν επιστημονικά διαπιστωμένα, είναι πιθανόν να μην είναι τόσο (ή και καθόλου) αποτελεσματικό κάποιο γιατροσόφι, σύμφωνα και με τον Ρομπ Χικς, έναν από τους πιο γνωστούς γιατρούς στο Λονδίνο, «εφ' όσον αυτό δεν βλάπτει όποιον το εφαρμόζει και εκείνος καταλαβαίνει πως η θετική επίδρασή του μπορεί κάλλιστα να οφείλεται στην αυθυποβολή, δεν υπάρχει λόγος να μην το δοκιμάσει».

Σε κάθε περίπτωση πάντως, τα γιατροσόφια, δεν θα πρέπει να υποκαθιστούν την ιατρική επιστήμη και θα πρέπει να εκλαμβάνονται μόνο ως μια προσωρινή λύση (εάν μπορούν να την δώσουν), εάν δε τα συμπτώματα επιμένουν ή πρόκειται για σοβαρό πρόβλημα, η κλασική ιατρική θεραπεία, έχει πάντα την αυτονόητη προτεραιότητα..



## **Το φαρμακείο της φύσης πρακτική γιατροσοφική ιατρική**

Στα θεραπευτικά φυτά μπορούμε να βρούμε έναν αποτελεσματικό σύμμαχο, προκειμένου να καταπολεμήσουμε τις αιτίες που προκαλούν την ασθένεια. Αυτό είναι πολύ σημαντικό, γιατί καταπολεμώντας τις αιτίες τίθενται εκτός μάχης οι «συνέπειες», κατά τρόπο που επιδρώντας στη συνολική λειτουργία του οργανισμού, αυτός ξεπερνά τη δυσαρμονία ισορροπώντας τις λειτουργίες του (ομοιόσταση). Το μυστικό της φυσικής Ιατρικής είναι ότι εξαλείφει τις αιτίες της ασθένειας και όχι τα συμπτώματα.

Είναι πολυάριθμοι οι γιατροί και οι βοτανολόγοι που για χιλιετίες υποστηρίζουν ότι στα φυτά βρίσκονται φάρμακα για κάθε είδους ασθένειες. Η «Πράσινη ιατρική ισχύς» στο φαρμακείο της φύσης.

Η φύση είναι ο δάσκαλος του γιατρού, μια και αυτή είναι πιο παλιά απ' αυτόν και υπήρχε μέσα και έξω από τον άνθρωπο, όπως έδιδασκε ο πατέρας της φυσικής Ιατρικής, Ιπποκράτης. Και ο Παράκελσος ο μεγάλος φυσιολόγος ιατροσοφός έλεγε: «Δεν υπάρχει καμία ασθένεια, όσο φοβερή και αν είναι, για την οποία να μην έχει προβλέψει ο δημιουργός την αντίστοιχη θεραπεία στο φυτικό κόσμο».

Η εμπειρική αντιμετώπιση των ασθενειών στις παραδοσιακές κοινωνίες, είχε ως αποτέλεσμα τη χρήση ενός συστήματος γνώσης που εντάσσεται στο πλαίσιο λαογραφικών ερευνών στο κεφάλαιο της λαϊκής ιατρικής κάθε έθνους. Το σύστημα αυτό αποτελεί ουσιαστικά μια ανάμειξη θεραπευτικών μεθόδων που βασίζονται στη συσσωρευμένη εμπειρία φροντίδας των ασθενών και στην κληροδοτημένη (γραπτή και προφορική παράδοση) για τις θεραπευτικές ιδιότητες κάποιων ουσιών και ιδιαίτερα φυτών.

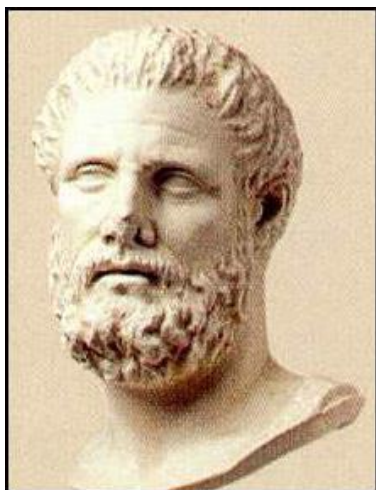
Η παραδοσιακή λαϊκή ιατρική, ωστόσο περιλαμβάνει συχνά και μορφές τελετουργικής θεραπείας. Μαζί με το γιατροσόφια, οι θεραπευτές έλεγαν: προσευχές, ξόρκια, γητείες, ήτοι εφάρμοζαν μαγικοθησκευτική θεραπευτική. Στις περιπτώσεις αυτές που προέρχονται από «αμμάτι», από γλωσσοφαγιά, από τα κακά πράγματα, εφαρμόζεται η αγαθοποιός μαγεία (επωδές, ξόρκια) και τ' αγιωτικά (διαβαστικά του παπά, κάπνισμα... ράντισμα με αγιάσματα για τα υπόλοιπα εφαρμόζεται η δια βοτάνων, και με τα βότανα της γης γιατρεύονται τα πάθη, λέει το λαϊκό γνωμικό. Ο λαός εκείνη την εποχή εμπιστευόταν την θεραπεία διαφόρων ασθενειών του σε πρωτόγονα φάρμακα (βότανα πιο πολύ) και δεν παρέλειπε να επικαλείται τη βοήθεια και επέμβαση του θείου.

Αργότερα, τα γιατροσόφια αποτέλεσαν σκευάσματα φαρμακευτικά από την ένωση διαφόρων βοτάνων, στα οποία είχαν προστεθεί σε κάποιες περιπτώσεις και άλλες οργανικές ουσίες.

## Η ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ



### Ιπποκράτης



Ο Ιπποκράτης (π. 460 π.Χ.-360 π.Χ.) ήταν περίδοξος Έλληνας γιατρός, ο πρώτος που ταξινόμησε συστηματικά την ιατρική και επιχείρησε μια μεθοδευμένη θεραπεία των νοσημάτων. Ήταν Κώος, Ασκληπιάδης κατά το γένος και γιος του Ηρακλείδη και της Φαιναρέτης ή της Πραξιθέας κόρης της Φαιναρέτης κατ' άλλους. Από τη μητέρα του ήταν 20ος έγγονος του Ηρακλή και από τον πατέρα τον 18ος έγγονος του Ασκληπιού. Αρχικά υπήρξε μαθητής του ίδιου του πατέρα του, κατόπιν του Ηρόδικου, του Γοργία, του ρήτορα Λεοντίου και του Δημόκριτου του Αβδηρίτη, αν και αρκετοί ερευνητές ισχυρίζονται πως η σχέση του με τον Γοργία και τον Δημόκριτο ήταν μια πνευματική επικοινωνία και όχι σχέση μαθητείας.

Οι μελέτες του απομυθοποίησαν την αρρώστια που θεωρείτο μέχρι τότε ως μια τιμωρία από τον θεό και την έκανε από αποκλειστικό θέμα των ιερέων του Ασκληπιού, σε πεδίο άσκησης ιατρών – επιστημόνων. Κατά τον Ιπποκράτη η αιτία της ασθένειας βρίσκεται στον ίδιο τον άρρωστο και ο ιατρός χρειάζεται να τον εξετάσει ενδελεχώς για να την βρει. Ο Ιπποκράτης θεμελίωσε την κλινική εξέταση του ασθενή (επισκόπηση, επίκρουση, ψηλάφηση, ακρόαση – με το αυτί τότε) και προχώρησε σε καινοτόμες μεθόδους θεραπείας με βότανα, αφεψήματα κτλ. Αναφέρθηκε αλλού ότι αυτός ήταν ο πρώτος που ανακάλυψε την θεραπευτική ιδιότητα της ιτιάς που περιέχει το ακετυλοσαλικυλικό οξύ το οποίο στα τέλη του 19ου αιώνα η γερμανική εταιρία BAYER παρασκεύασε σε συνθετική μορφή: την, γνωστή σε όλους μας, ασπιρίνη! Η ασπιρίνη είναι παυσίπονο, αντιπυρετικό, αντιφλεγμονώδες και προστατεύει από τις καρδιοπάθειες και τη νόσο Alzheimer (μορφή άνοιας).

Ο Ιπποκράτης ασχολήθηκε και με την ανατομία. Επίσης, επινόησε ειδικά χειρουργικά εργαλεία και προχώρησε σε δύσκολες χειρουργικές επεμβάσεις. Τέτοιες ήταν η διάνοιξη του θώρακα (θωρακοτομή), ο τρυπανισμός του κρανίου (για εγκεφαλικό οίδημα ή όγκο) κ. α. Τα χειρουργικά εργαλεία που χρησιμοποιούσε ήταν νυστέρια, λαβίδες, ενδοσκόπια (!), κρανιακά εργαλεία για τις επεμβάσεις στο κρανίο, εμβρυουλκοί για τον τοκετό και πολλά άλλα εργαλεία. Τα χειρουργικά εργαλεία που χρησιμοποιούσε τα απολύμανε, πριν την εγχείρηση, σε φωτιά ή σε παλιό κρασί (πλούσιο σε οινόπνευμα).

Σημαντική είναι και η συμβολή του Εμπεδοκλή στην ιατρική. Ο Εμπεδοκλής (494 – 434 π.Χ.) ήταν από τον Ακράγαντα (ελληνική αποικία της Σικελίας). Ασχολήθηκε με την φυσική, την μουσική και την ιατρική. Στην ιατρική ήταν ο πρώτος που μίλησε για την ανάπτυξη του ανθρώπινου οργανισμού. Είπε πως τα όργανα του ανθρώπου, από την γέννησή του, υφίστανται μια διαδικασία κατά την οποία



αναπτύσσονται προοδευτικά και τελειοποιούνται – όπως συμβαίνει γενικά με όλους τους ιστούς του ανθρώπινου σώματος. Επίσης, σημαντική ήταν και η συμβολή του Διογένη του Απολλωνιάτη (από την Απολλωνία της Κρήτης) που ήταν φιλόσοφος του 5ου αιώνα π.Χ. Ο Διογένης έζησε στην Αθήνα ως ιατρός. Πιθανότατα προχώρησε σε ανατομές σε πτώματα, δεδομένου ότι περιγράφει ανατομικά το κυκλοφορικό σύστημα του ανθρώπου. Στο Ασκληπιείο της Κω, πριν τον Ιπποκράτη, μεγάλος ιατρός ήταν ο Αίνειος (6ος – 5ος αιώνας π.Χ.)

Στην αρχαία Ελλάδα ο θεός της ιατρικής και της υγείας ήταν ο

Ασκληπιός. Κατά τη μυθολογία, ο Ασκληπιός ήταν υιός του θεού Απόλλωνα και της Κορωνίδας, κόρης του βασιλιά της Θεσσαλίας, Φλεγύα. Όταν η Κορωνίδα ήταν έγκυος, περιμένοντας το παιδί του Απόλλωνα, ερωτεύτηκε και παντρεύτηκε έναν θνητό, τον Ισχύ. Ο Απόλλων οργίστηκε με αυτό και διέταξε την αδελφή του, την θεά Άρτεμη, να σκοτώσει την Κορωνίδα, όπως και έγινε. Ενώ το νεκρό σώμα της Κορωνίδας καιγόταν ο Απόλλων έβγαλε το μωρό από την κοιλιά της και το έδωσε στον Κένταυρο Χείρωνα να το μεγαλώσει.

Ο Χείρωνας έμαθε στον Ασκληπιό ιατρική και κυνήγι. Ο Ασκληπιός συμμετείχε αργότερα στην Αργοναυτική εκστρατεία με τον Ιάσωνα, ενώ οι υιοί του πολέμησαν στον Τρωικό πόλεμο. Οι αρχαίοι Έλληνες φαντάζονταν τον Ασκληπιό ως έναν δυνατό άνδρα με γένια που καθόταν σε ένα θρόνο. Το ιερό του ζώο ήταν το φίδι και το σύμβολο του ήταν ένα ραβδί.

Στην ελληνική μυθολογία υπήρχε και το πρόσωπο του Μαχάωνα. Ήταν ο υιός του θεού Ασκληπιού και της Ηπιόνης και προστάτης των ιατρών. Σήμερα, κανένας ιατρός στην Ελλάδα δεν τον γνωρίζει! Ο Μαχάων συμμετείχε, κατά τον Όμηρο, στον τρωικό πόλεμο και φρόντιζε τους τραυματίες και ασθενείς των Ελλήνων (Αχαιών).



Οι Έλληνες είχαν τον μεγάλο ναό του Ασκληπιού στην Επίδαυρο και πολλούς άλλους ναούς σε όλη τη χώρα που λέγονταν «Ασκληπιεία» (στην ουσία ήταν θεραπευτήρια) το σημαντικότερο από τα οποία ήταν στο νησί Κω. Στους χώρους αυτούς προσέρχονταν οι ασθενείς. Εκεί οι ιερείς του θεού τους έδιναν διάφορα φάρμακα από βότανα και τους συνιστούσαν την κατάλληλη διαίτα. Οι ασθενείς εξαγνίζονταν και προσέφεραν τα δώρα τους στους ναούς. Κατόπιν κατέλυαν σε δωμάτια στα οποία τη νύκτα ερχόταν, υποτίθεται, ο θεός μεταμορφωμένος – συνήθως σε φίδι – και τους θεράπευε. Στην πραγματικότητα η θεραπεία γινόταν από τους ιερείς που χρησιμοποιούσαν φυσικά φάρμακα και συχνά έκαναν και χειρουργικές επεμβάσεις!!!

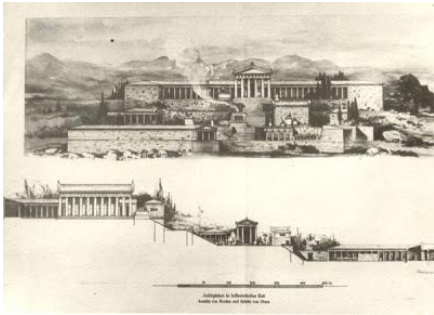
Στην Επίδαυρο ο Ασκληπιός λατρευόταν από τον 16ο αιώνα π.Χ. Αρχικά ο θεός λατρευόταν στο ναό της Επιδαύρου. Το Ασκληπιείο της Επιδαύρου είχε περισσότερο θρησκευτικό χαρακτήρα, σε αντίθεση με το Ασκληπιείο της Κω που είχε περισσότερο επιστημονικό χαρακτήρα. Ο ναός του Ασκληπιού στην Επίδαυρο είχε στο εσωτερικό του το χρυσελεφάντινο άγαλμα του θεού που ήταν καθισμένος στον θρόνο του κρατώντας ένα ραβδί. Στο Ασκληπιείο έρχονταν άρρωστοι από όλη την Ελλάδα και μετά από όλο τον γνωστό κόσμο. Οι ασθενείς αρχικά έκαναν θυσία στον πατέρα του Ασκληπιού, Απόλλωνα, που ήταν και αυτός ιατρός. Μάλιστα, ο Απόλλωνας θεωρείτο και αυτός θεός της ιατρικής και επιδέξιος χειρουργός. Στο ιερό του Ασκληπιού υπήρχαν ιατρικά εργαλεία, όπως νυστέρια, και γίνονταν και ιατρικές επεμβάσεις!

Η φήμη του Ιπποκράτη ήταν τεραστία και επηρέασε όλους τους μετέπειτα φιλοσόφους και ιατρούς (ιατροφιλόσοφους). Ο Ιπποκράτης έγραψε και τον περίφημο όρκο στον οποίον ακόμα και σήμερα ορκίζονται οι απόφοιτοι όλων των ιατρικών σχολών του πλανήτη. Μεταξύ των άλλων ο όρκος λει:

«...Θα συνιστώ στους αρρώστους μου την διαίτα που η επιστήμη και η κρίση μου θεωρεί σωστότερη και θα διώξω από αυτούς κάθε βλάβη και επιζήμια τροφή. Ποτέ δεν θα τους δώσω δηλητήριο, ούτε θα τους δώσω λανθασμένες συμβουλές. Επίσης, δεν θα εμποδίσω τις γυναίκες να συλλάβουν (στην αρχαία Ελλάδα η οικογένεια και τα παιδιά ήταν κάτι ιερό) και δεν θα τις βοηθήσω να κάνουν έκτρωση. Πάνω απ' όλα θα διατηρήσω αγνή τη ζωή μου και αμόλυντη την τέχνη μου. Σε όποιο σπίτι μπω θα προσφέρω μόνον βοήθεια στους αρρώστους και θα απομακρυνθώ από κάθε άδικη πράξη και βέβηλη επαφή. Και ότι ακούσω από εδώ και πέρα κατά την άσκηση των ιατρικών μου καθηκόντων, σχετικά με την κοινή ζωή των ανθρώπων, αν δεν μου επιτρέπεται, θα σιωπώ και θα το κρατήσω μυστικό, καλά φυλαγμένο...». Με την τελευταία του φράση ο Ιπποκράτης εισάγει και την έννοια του ιατρικού απορρήτου.



Ο Ιπποκράτης έδωσε τεράστια σημασία στην πρόληψη των ασθενειών και είναι γνωστή η φράση του: «κάλλιον (καλύτερα) τό προλαμβάνειν, παρά τό θεραπεύειν».



Αυτή ήταν και η γενικότερη πεποίθηση των αρχαίων Ελλήνων που ακολουθούσαν υγιεινή ζωή: με την σωστή διατροφή (πρότυπο διατροφής η αρχαιοελληνική) και την συνεχή άσκηση (από τα παιδικά τους χρόνια). Παράλληλα, λίγοι γνωρίζουν ότι ο Ιπποκράτης θεμελίωσε ακόμα και την ομοιοπαθητική, αιώνες πριν τον ιδρυτή της. Αυτός ήταν ο Γερμανός ιατρός Samuel Hahnemann που άρχισε τα πειράματά του το 1813, σε 183 ασθενείς με τύφο στα οποία είχε επιτυχία 99. 95%.

Ο Ιπποκράτης θεμελίωσε την ομοιοπαθητική με την περίφημη φράση του: «τα όμοια των ομοίων εισίν ιάματα», δηλαδή το όμοιο μπορεί να θεραπευτεί με το όμοιο. Δεν είναι διόλου απίθανο ο Ιπποκράτης ή άλλοι ιατροί της αρχαίας Ελλάδος να χρησιμοποιούσαν ομοιοπαθητικά φάρμακα, δηλαδή ισχυρά φάρμακα αραιωμένα σε τέτοιο βαθμό που να μην είναι τοξικά, αλλά να προκαλούν συμπτώματα όμοια με τη νόσο και με τον μηχανισμό αυτό να την θεραπεύουν.

Τα φάρμακα των αρχαίων Ελλήνων αποκάλυψαν Αμερικανοί αρχαιολόγοι. Αναλύοντας αρχαία παρασκευάσματα, ερευνητική ομάδα στην Ουάσιγκτον εντόπισε ίχνη από... καρότο, ραπανάκι, σέλινο, άγριο κρεμμύδι, βελανίδια, λάχανο, ήμερο τριφύλλι, αχίλλεια και ιβίσκο.

Θεωρούν ότι πρόκειται για υπολείμματα θεραπευτικών ουσιών, καθώς οι αρχαίοι χρησιμοποιούσαν φυτά για να αντιμετωπίσουν παθήσεις και τραύματα. Αχίλλεια για αιμορραγία, καρότο για ερπετά. Αλλά και ραπανάκι, σέλινο, άγριο κρεμμύδι, στα θεραπευτικά παρασκευάσματα που χρησιμοποιούσαν. «Θαυματουργό», στη σωστή δοσολογία, το κώνειο..

Οι επιστήμονες αναζητούν, επίσης, τις ακριβείς μετρήσεις που έκαναν οι αρχαίοι Έλληνες ιατροί για να καθορίσουν τη δοσολογία. Σε πολλά αρχαία κείμενα αναφέρεται η θεραπευτική δράση των βοτάνων.

Η αχίλλεια σταματούσε την αιμορραγία κάποιου τραύματος, ενώ ο Πεδάνιος Διοσκουρίδης -που θεωρείται ο πρόδρομος των φαρμακοποιών- περιγράφει το καρότο ως πανάκεια. Θεωρούσε, για παράδειγμα, ότι -εάν κάποιος καταναλώσει καρότο προληπτικά- δεν θα κινδυνεύει από τα ερπετά.

Οι Έλληνες πρώτοι απ' όλους τους λαούς κατέταξαν τα φάρμακα σε κατηγορίες ανάλογα με τη χρήση τους και έβγαλαν ή προσπάθησαν να βγάλουν το παγανιστικό - θεοκρατικό στοιχείο από τις συνταγές που χορηγούσαν. Σε αυτό πρωτοστάτησε ο Ιπποκράτης, που μετέτρεψε τις θεοκρατικές απόψεις σε φιλοσοφικές.

Η παρασκευή των φαρμάκων της αρχαιότητας δεν ήταν απλή υπόθεση. Πειραμαμένοι ριζοτόμοι, δηλαδή οι συλλέκτες βοτάνων και ορυκτών, μάζευαν τα βότανα. Τα επεξεργάζονταν, ξεραίνοντας και σταθεροποιώντας τα, και στη συνέχεια τα παρέδιδαν στους γιατρούς. Ακόμη και σήμερα, σημαντικοί επιστήμονες ερευνούν σχολιαστικά τα ιπποκρατικά φάρμακα και ανακαλύπτουν συνεχώς νέες θεραπευτικές ιδιότητες.

## Βότανα: Μια ιστορική αναδρομή

Οι αναζητήσεις στο θαυμαστό κόσμο των βοτάνων για τον καθένα μας ίσως να ξεκινά από ένα βίωμα, μια εικόνα, μια γεύση... ίσως και από το ενδιαφέρον για μία σχέση διαφορετική με τη φύση. Σύμφωνα με τον ορισμό που δίνει το Αγγλικό λεξικό της Οξφόρδης, «βότανα είναι όλα τα χρήσιμα φυτά, των οποίων οι ρίζες, οι μίσχοι, τα άνθη και τα φύλλα χρησιμεύουν ως τροφή ή θεραπεία, χάρη στο άρωμά τους ή με κάποιο άλλο τρόπο...». Η ιστορία των πολιτισμών είναι γεμάτη μύθους και παραδόσεις που αναφέρονται στις θεραπευτικές χρήσεις των φυτών. Πίσω από κάθε θαυματουργή ενέργεια ίσως να βρίσκεται και ένα βοτάνι που λίγοι έτυχε να γνωρίζουν και λίγοι να το χρησιμοποιούν. Βοτάνια που γνώριζαν οι θεοί και τυχαία ανακάλυψαν οι άνθρωποι, βότανα που ξεπηδούν από το αίμα μυθικών ηρώων, όπως ο υάκινθος που φυτρώνει τη στιγμή που το αίμα του νεαρού Υάκινθου, φίλου του Απόλλωνα, ποτίζει τη γη. Εκείνος όμως που θεωρείται ο βαθύτερος γνώστης των βοτάνων είναι ο δάσκαλος του μυθικού Αχιλλέα και του Ιπποκράτη ο Χείρων Κένταυρος που ζούσε στο Πήλιο. Βότανα όπως το χειρώνιον και το κενταύριον, φέρουν ακόμη το όνομά του.

Τους τελευταίους αιώνες η έννοια «βότανο» περιορίστηκε σε κάποια συγκεκριμένα φυτά τα οποία χρησιμοποιούνται ως θεραπευτικά ροφήματα, ως καταπλάσματα, ως πρώτη ύλη στα πρακτικά γιατροσόφια και τη σύγχρονη φαρμακολογία. Έχουμε την τάση να αποκλείουμε τα φυτά εκείνα που χρησιμεύουν μόνο για τροφή καθώς και εκείνα που χρησιμοποιούνται για διακοσμητικούς ή πρακτικούς λόγους. Κανείς δε θα λογάριαζε τα πλεγμένα σ' ένα καλάθι κλαδάκια ιτιάς ως βότανο. Κι όμως παλιότερα χρησιμοποιούνταν ως αφέψημα για τους πονοκεφάλους και τα κρυολογήματα, ενώ τα δραστικά συστατικά της ιτιάς οδήγησαν στην παραγωγή της ασπιρίνης. Η σημερινή διάκριση των φυτών σε βότανα, λαχανικά, φρούτα, χόρτα και «ζιζάνια» είναι μια πρόσφατη επινόηση. Για τους αρχαίους Έλληνες, Ρωμαίους, Άραβες, Κινέζους και Ινδούς τα φυτά επιδρούν θεραπευτικά και εξισοροπητικά στον ανθρώπινο οργανισμό ακόμα και όταν καταναλώνονται καθημερινά ως τροφές. Επίσης και όταν μαγειρεύονται ή συνδυάζονται με άλλα υλικά όπως κρέας, ψάρι, δημητριακά, αυτά συνεχίζουν να διατηρούν τα ενεργά συστατικά τους και να έχουν θεραπευτικές ιδιότητες. «Να φας τσουκνίδα για να προστατευθείς απ' όλες τις ασθένειες του έτους» συμβούλευε τους Αθηναίους ο Ησίοδος. Ενώ ο πατέρας της Ιατρικής, ο Ιπποκράτης, συνιστούσε να βάζουν οι άνθρωποι πολλά αρωματικά (βότανα) στα φαγητά τους, για να χορταίνουν εύκολα και γρήγορα, ώστε να μη χρειάζεται να τρώνε πολύ, γιατί η πολυφαγία δεν ωφελεί.

Για ένα μάγειρα στην αρχαία Ελλάδα μα και στο Μεσαίωνα, το λάχανο, τα καρότα, τα σπαράγγια, τα ραδίκια, τα αγγούρια ήταν όλα «βότανα της κουζίνας», το ίδιο με το φασκόμηλο, το δίκταμο και τη μαντζουράνα...

## Η ιστορία των βοτάνων

Η χρήση των φυτών για φαρμακευτικούς σκοπούς είναι τόσο παλιά όσο και ο πολιτισμός και η πρώτη γνωστή γραπτή αναφορά για θεραπευτικά φυτά έρχεται από τους Σουμέριους το 2200 π.Χ. Ο πατέρας της Ιατρικής, ο Έλληνας Ιπποκράτης κατέγραψε περίπου 400 είδη βοτάνων που η χρήση τους ήταν γνωστή κατά τον 5ο αιώνα π.Χ. και ο Διοσκουρίδης κατά τον πρώτο μ.Χ. αιώνα έγραψε μια βοτανική χρησιμοποιώντας 600 φυτά. Αυτό το έργο ήταν βάση για πολλές μεταγενέστερες βοτανικές έρευνες. Μια από τις πιο δημοφιλείς βοτανικές γράφτηκε από τον Culpeper το 17ο αιώνα. Κατά την διάρκεια του Μεσαίωνα και του σκοταδισμού οι προλήψεις σε συνδυασμό με την άγνοια απέδωσαν μαγικές ιδιότητες στα φυτά, μερικές φορές για ασήμαντη αιτία, και ανέπτυξαν ιεροτελεστίες όπου μηχανορραφούσαν για να συντηρήσουν το μυστήριο και την μαγεία. Ο άνθρωπος ήταν επίσης πληροφορημένος, από την αρχή του πολιτισμού, για τα αποτελέσματα των αρωμάτων στο σώμα στο μυαλό και στα συναισθήματα. Τα λουλούδια χρησιμοποιούνταν για να προσελκύσουν αγάπη, φαγητό και προστασία. Τα αρωματικά φυτά χρησιμοποιούνταν για να γιατρέψουν το σώμα. Τα πιο ακριβά λουλούδια προσφέρονταν στους θεούς και στις θεές σαν θυσία, και η χρήση αρωματικών θυμιαμάτων έχει καταγραφεί από την αρχαιότητα. Σε όλο τον κόσμο, από την αρχαιότητα μέχρι την σύγχρονη εποχή, διαφορετικές κουλτούρες έχουν

ανακαλύπτει πολλά κοινά σημεία όπως και ποικίλες χρήσεις για βότανα και αιθέρια έλαια. Οι μύθοι, οι θρύλοι, η παράδοση και η ιατρική αντικατοπτρίζουν αυτές τις γνώσεις.

### **Τα βότανα από την αρχαιότητα έως σήμερα**

Η διατήρηση της υγείας του ανθρώπου και των άλλων οργανισμών, εξαρτάται άμεσα από τις συνθήκες και τους παράγοντες του περιβάλλοντος στο οποίο ζουν. Τον αέρα που αναπνέουν, το νερό που πίνουν, την τροφή που τρώνε και την ένταση του φωτός και της ακτινοβολίας που δέχονται από τον ήλιο. Όταν κάποιος από τους παράγοντες ή τις συνθήκες αυτές μεταβληθεί, ποιοτικά κυρίως αλλά και ποσοτικά, τότε δημιουργούνται δυσάρεστες προϋποθέσεις για την πρόκληση προβλημάτων στην υγεία των ζωικών οργανισμών και του ανθρώπου.

Ο άνθρωπος από τα πρώτα χρόνια της εμφάνισής του πάνω στη γη διέθετε το ένστικτο της αυτοσυντήρησης, όπως και τα άλλα άγρια ζώα. Μέσα από το ένστικτο αυτό αλλά και την παρατήρηση της συμπεριφοράς των άγριων ζώων, αντιμετώπιζε τα θέματα καλής υγείας του, περισσότερο προληπτικά, με το να διατηρεί μια άμεση σχέση με το περιβάλλον του και κυρίως μέσα από την φυτική τροφή του. Αλλά και σε περιπτώσεις διαταραχής της υγείας του πάλι και τότε με το ένστικτό του και τη γνώση που αποκτούσε σιγά-σιγά αλλά και με την παρατήρηση ότι τα άγρια ζώα προσέφευγαν στην κατανάλωση συγκεκριμένων φυτών, επέλεγε κι αυτός να τρώει συγκεκριμένα φυτά ή μέρη φυτών (καρπούς, ρίζες, φύλλα κ.λπ.). Έτσι δημιουργήθηκε στον άνθρωπο που προόδευε γνωστικά, μια σημαντική γνώση για την πρόληψη και τη θεραπεία διαφόρων παθήσεων που η συστηματική τους καταγραφή από φωτισμένα μυαλά της εποχής όπως ο Ιπποκράτης, έβαλε τα θεμέλια της επιστήμης της Ιατρικής και της Φαρμακολογίας. Τα φυτά αυτά απέκτησαν ξεχωριστό κύρος και ενδιαφέρον και συνδέθηκαν με θεούς και ήρωες στον μύθο και την ιστορία, ονομάστηκαν δε "βότανα". Πολλά από τα φυτά αυτά χρησιμοποιούνται ακόμη και σήμερα για την παρασκευή σύγχρονων φαρμάκων. Η ιστορία της χρήσης των βοτάνων είναι μεγάλη και αφορά πολλούς διαφορετικούς λαούς και πολιτισμούς, όπως τους Κινέζους, τους Άραβες, τους Έλληνες, τους Ινδιάνους Μάγια της Κεντρικής Αμερικής και τους Ίνκας στη Νότια Αμερική.

### **Τα βότανα από το Βυζάντιο και το Μεσαίωνα... στα Νεότερα χρόνια**

Στα βυζαντινά χρόνια τα χόρτα και τα λαχανικά θεωρούνταν κατώτερες τροφές γι' αυτό οι καλοφαγάδες τα απέφευγαν. Στα τραπέζια των πλουσίων και των αυτοκρατόρων σπάνια συναντούσες χόρτα και λαχανικά. Αντίθετα ο απλός λαός αλλά και ο κλήρος εκτιμούσαν ιδιαίτερα τα φρούτα, τα λαχανικά και τα άγρια χόρτα. Το Μεσαίωνα μέσα στους κήπους των μοναστηριών «ανθίζει» η βοτανολογία. Καλλιεργούνταν σε μεγάλη κλίμακα ποικιλία φυτών, παλαιά και νέα, γνωστά και άγνωστα φυτά. Τα μοναστήρια γίνονται κέντρα βοτανολογίας. Οι μοναχοί έφτιαχναν φαρμακευτικά φυτά, έλαια και αλοιφές που χρειαζόνταν για τη θεραπεία των ασθενών. Με την έλευση της τυπογραφίας, η κλασική γνώση ξεφεύγει από τους τοίχους των μοναστηριών. Οι συνταγές που είχαν διασωθεί από αρχαία κείμενα μεταπλάστηκαν και εμπλουτίστηκαν στο πέρασμα των χρόνων και έρχονται να συμπληρώσουν τη λαϊκή ιατρική. Κατά το 16ο και 17ο αιώνα δημοσιεύτηκαν πολλά βοτανολόγια με σκοπό να βοηθήσουν όσους ασχολούνταν με τη βοτανολογία.

Στην πατρίδα μας η αφθονία φαρμακευτικών φυτών που συναντούμε σε κάθε γωνιά της, βοήθησε στην ανάπτυξη της λαϊκής ιατρικής και της βοτανολογίας. Το μάζεμα των βοτάνων απαιτούσε προσοχή, μυστικότητα και μαγικές διαδικασίες ώστε να διασφαλίζονται οι θεραπευτικές τους ιδιότητες. Τα μάζευαν την Πέμπτη ή την Παρασκευή, συνήθως το χάραμα, αλλά και το καταμεσήμερο ή και μεσάνυχτα, ανάλογα με τις τοπικές συνήθειες. Αλλού τα μάζευαν παιδιά και αλλού τα ευλογούσαν στην εκκλησία. Έτσι θρησκευτικές τελετές ήταν συνυφασμένες με μαγικές ενέργειες και ιατρικές πρακτικές. Ονομαστοί οι βοτανολογίκοι της Ηπείρου, που μάζευαν τα βότανα στο φαράγγι του Βίκου και γι' αυτό ονομάζονταν βικογιατροί.

Οι πρακτικοί λοιπόν γιατροί, οι κομπογιανίτες όπως τους αποκαλούσε ο λαός μας και κυρίως γυναίκες, γνώριζαν τα «μυστικά» των βοτάνων τα οποία χρησιμοποιούσαν ως γιατροσόφια. Η γνώση αυτή περνά ευλαβικά από γενιά σε γενιά και φτάνει μέχρι τις μέρες μας.


## Η δύναμη των μαγικών αρωματικών βοτάνων



Βότανα και αρώματα βανίλια, λεβάντα, μέντα μεθυστικά αρώματα δεντρολίβανο εξαίσιο το άρωμά του πράσινο μήλο, πορτοκάλι ποιος από εμάς δεν γνωρίζει τις ιδιαίτερες μυρωδιές τους. Ο Dr. Hirsch ιδρυτής και διευθυντής του ερευνητικού κέντρου «The Smell and Taste Treatment» στο Chicago μας λέει ότι το άρωμά τους μειώνει το άγχος και το στρες που ταλαιπωρεί την καθημερινότητά μας. Το άρωμα του δυόσμου μας βοηθάει να αντιμετωπίσουμε την ναυτία και να χαλαρώσουμε, ενώ το άρωμα της λεβάντας μας βοηθάει να αντιμετωπίσουμε τις αϋπνίες. Η αποτελεσματικότητα όμως των οσμών -συνεχίζει ο Dr. Hirsch- εξαρτάται από το αν η συγκεκριμένη μυρωδιά μας είναι ευχάριστη ή όχι. Δεν είναι λίγες οι φορές που πολλά άτομα αναφέρουν ότι κάποιες μυρωδιές αυξάνουν τις ημικρανίες τους ενώ για τις ίδιες μυρωδιές άλλα άτομα αναφέρουν ότι έχουν μειώσει κατά πολύ τα συμπτώματα των ημικρανιών τους. Αυτό έχει να κάνει με το ότι οι μυρωδιές συνειρμικά μας συνδέουν με συγκεκριμένες εμπειρίες. Οι ερευνητές υποψιάζονται ακόμα πως ορισμένες μυρωδιές μπορούν να προκαλέσουν πολλαπλές ανεπαίσθητες αλλαγές στον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε την πραγματικότητα και όλα αυτά γιατί η όσφρηση -σύμφωνα με πολλούς ερευνητές- αναδεικνύεται στην πλέον ισχυρότερη αίσθησή μας καθώς συνδέεται άμεσα με το συναισθημά μας και με τη μνήμη μας. Εμείς ας δούμε πως επιδρούν διάφορα αρώματα βοτάνων στο συναισθηματικό κόσμο των περισσότερων από μας θα διαπιστώσουμε ότι:


1. το άρωμα του βασιλικού βελτιώνει την λειτουργία του εγκεφάλου και βοηθά τα άτομα που ασκούν πνευματική εργασία, που έχουν δυσκολία συγκέντρωσης, που νιώθουν άγχος, στρες, είναι αναποφάσιστα και υποφέρουν από αϋπνίες.
2. το άρωμα του γιασεμιού ενεργεί κατευναστικά στην υπερένταση και υπερδιέγερση
3. το άρωμα του θυμαριού βοηθάει τα άτομα που υποφέρουν από συναισθηματική ένταση από νευρικότητα από απαισιοδοξία και έλλειψη συγκέντρωσης
4. το άρωμα της μαντζουράνας -αυτό το υπέροχο άρωμα-μας βοηθάει να κατανικήσουμε τη συναισθηματική ένταση, τη νευρικότητα την αϋπνία, την οξυθυμία, την υπερκινητικότητα, την επιθετικότητα
5. το άρωμα του περγαμόντου είναι κατάλληλο για στιγμές άγχους, στρες, μελαγχολίας, κατάθλιψης και συναισθηματικής έντασης.
6. το άρωμα του λεμονιού είναι κατάλληλο για στιγμές αναποφασιστικότητας, ανικανότητας συγκέντρωσης, κατάθλιψης, πνευματικής κόπωσης και για απώλεια μνήμης.
7. το άρωμα του ευκάλυπτου είναι κατάλληλο για όταν νιώθουμε εξάντληση, όταν δυσκολευόμαστε να συγκεντρωθούμε, για συναισθηματική ένταση
8. το άρωμα του γκρέιπ φρουτ είναι κατάλληλο για όταν καταλαβαίνουμε ότι η αυτοπεποίθησή μας βρίσκεται σε χαμηλά επίπεδα, για όταν νιώθουμε πνευματική κόπωση, για όταν μας καταλαμβάνουν αρνητικές σκέψεις, για όταν έχουμε μελαγχολία και στρες.
9. το άρωμα του φασκόμηλου ενδείκνυται για καταστάσεις κατάθλιψης, έντονης νευρικότητας, κόπωσης, άγχους, αϋπνίας, μελαγχολίας για επιλόχειο κατάθλιψη, για έλλειψη δημιουργικότητας.




ΣΥΝΤΑΓΕΣ


<b>Όνομα ομάδας:</b>	<b>ΓΙΑΤΡΟΙ</b>
<b>Για ποια πάθηση εφαρμόζεται;</b>	Βοηθητικό αφέψημα για πέτρα και χολή
<b>Από πού το ξέρουμε;</b>	
<b>Τα υλικά για την παρασκευή γιατροσοφικού.</b>	<p>1:κουταλάκι μέντα                  2: ½ κουταλάκι δετρολίβανο                  Λίγες σταγόνες λεμόνι</p> 
<b>Πώς παρασκευάζεται(συνταγή);</b>	<p>Βράζουμε 2 φλιτζάνια νερό                  Ρίχνουμε στο βραστό νερό τα βότανα και                  Τα αφήνουμε καλά 15 σουρώνουμε καλά                  Προσθέτουμε το λεμόνι και πίνουμε</p>
<b>Πώς νιώθουμε όταν το χρησιμοποιούμε;</b>	
<b>Συχνότητα και διάρκεια της εφαρμογής.</b>	Για τέσσερις εβδομάδες
<b>Με ποιο σημερινό φάρμακο ή άλλο παρασκεύασμα μοιάζει;</b>	
<b>Επιπλέον πληροφορίες</b>	

<b>Όνομα ομάδας:</b>	<b>ΓΙΑΤΡΟΙ</b>
<b>Για ποια πάθηση εφαρμόζεται;</b>	Για το βήχα
<b>Από πού το ξέρουμε;</b>	Απο το διαδίκτυο
<b>Τα υλικά για την παρασκευή γιατροσοφικού.</b>	<p>500ML γάλα                  2 μεγάλα κρεμμύδια κομμένα σε κύβους                  ½ κουταλάκια μελί</p>  
<b>Πώς παρασκευάζεται(συνταγή);</b>	<p>Ζεστάνουμε το γάλα σε χαμηλή φωτιά ρίχνουμε Μέσα τα κρεμμύδια το απομακρύνουμε άμεσος Από το μάτι τα αφήνουμε να ποτίσουν το γάλα Για 20 λεπτά σουρώνουμε το γάλα προσθέτουμε το Μέλι άμεσος πριν πιέτε το γάλα</p>
<b>Πώς νιώθουμε όταν το χρησιμοποιούμε;</b>	Δυσάρεστη έντονη η γεύση του κρεμμυδιού
<b>Συχνότητα και διάρκεια της εφαρμογής.</b>	1+2 μέχρι να πέραση η βήχας
<b>Με ποιο σημερινό φάρμακο ή άλλο παρασκεύασμα μοιάζει;</b>	Με κανέλα
<b>Επιπλέον πληροφορίες</b>	


<b>Όνομα ομάδας:</b>	<b>ΓΙΑΤΡΟΙ</b>
<b>Για ποια πάθηση εφαρμόζεται;</b>	Βελτιώνει τις ιδιότητες του αίματος Δερματικές παθήσεις όπως στην ακμή
<b>Από πού το ξέρουμε;</b>	Ο κήπος με τα βότανα σελ 165 Από τους παππούδες και τις γιαγιάδες
<b>Τα υλικά για την παρασκευή του γιατροσοφίου.</b>	100 γρ. λάπαθο 100 γρ. μαρούλι 100 γρ. πατάτες ξεφλουδισμένες και κομμένες 50 γρ. βούτυρο 600 μλ. ζωμός κοτόπουλο 4 κουταλιά σούπας κρεμά γάλακτος  
<b>Πώς παρασκευάζεται(συνταγή);</b>	Σουτάρουμε το λάπαθο το μαρούλι και μαϊντανό για 5 Λεπτά Τα βάζουμε σε πολτοποιεί και τα βάζουμε ξανά Στην κατσαρόλα και τα ζεσταίνετε Ελαφρά ρίχνουμε λίγη κρεμά όταν πρόκειται να σερβίρετε
<b>Πώς νιώθουμε όταν το χρησιμοποιούμε;</b>	
<b>Συχνότητα και διάρκεια της εφαρμογής.</b>	
<b>Με ποιο σημερινό φάρμακο ή άλλο παρασκεύασμα μοιάζει;</b>	
<b>Επιπλέον πληροφορίες</b>	

<b>Όνομα ομάδας:</b>	<b>ΓΙΑΤΡΟΙ</b>
<b>Για ποια πάθηση εφαρμόζεται;</b>	Μάσκα προσώπου για όλους τους τύπους επιδερμίδας
<b>Από πού το ξέρουμε;</b>	Βότανα που κάνουν καλό στην υγεία
<b>Τα υλικά για την παρασκευή γιατροσοφίου.</b>	<p>1 κου κρεμά γάλακτος                      1 κουταλάκι χτυπημένο κρόκο αυγού                      1 κουταλάκι χυμό αλόης βέρα</p> 
<b>Πώς παρασκευάζεται(συνταγή);</b>	<p>Βάζετε όλα τα συστατικά σε ένα μπολ και Ανακατεύετε μέχρι να γίνουν μια ομογενοποιημένη                      Βάζετε μια λεπτή στρώση από τη μάσκα στο πρόσωπο                      Την αφήνετε για 20λ και ξεπλένετε</p>
<b>Πώς νιώθουμε όταν το χρησιμοποιούμε;</b>	
<b>Συχνότητα και διάρκεια της εφαρμογής.</b>	
<b>Με ποιο σημερινό φάρμακο ή άλλο παρασκεύασμα μοιάζει;</b>	
<b>Επιπλέον πληροφορίες</b>	




<b>Όνομα ομάδας:</b>	<b>ΓΙΑΤΡΟΙ</b>
<b>Για ποια πάθηση εφαρμόζεται;</b>	Για δερματικές παθήσεις, φλεγμονές και καψίματα
<b>Από πού το ξέρουμε;</b>	Από το διαδίκτυο
<b>Τα υλικά για την παρασκευή του γιατροσοφίου.</b>	<p>Σε μπεν μαρί λιώνουμε 6 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο.                      3 κουταλιές της σούπας κερι μέλισσας                      1-2 κουταλιές της σούπας πρόπολη (ίζημα ή βάμμα)                      5 σταγόνες από εκχύλισμα σύμφυτου &amp;                      5 σταγόνες από εκχύλισμα καλέντουλας</p> 
<b>Πώς παρασκευάζεται(συνταγή);</b>	Ανακατεύουμε συνέχεια μέχρι να ενσωματωθούν καλά τα υλικά. Το μείγμα δεν το βράζουμε Δοκιμάζουμε μια σταγόνα σε λαδόκολλα την πυκνότητά του, και ανάλογα προσθέτουμε λάδι ή κερι. Έτσι ζεστό το ρίχνουμε σε αποστειρωμένα βαζάκια.
<b>Πώς νιώθουμε όταν το χρησιμοποιούμε;</b>	
<b>Συχνότητα και διάρκεια της εφαρμογής.</b>	
<b>Με ποιο σημερινό φάρμακο ή άλλο παρασκεύασμα μοιάζει;</b>	
<b>Επιπλέον πληροφορίες</b>	Χωρίς πρόπολη ενδείκνυται και για μωρά.

<b>Όνομα ομάδας:</b>	<b>ΓΙΑΤΡΟΙ</b>	
<b>Για ποια πάθηση εφαρμόζεται;</b>	Θυμάρι για τη δυσσομία των ποδιών	
<b>Από πού το ξέρουμε;</b>	Από το διαδίκτυο	
<b>Τα υλικά για την παρασκευή γιατροσοφίου.</b>	Δυο κουταλάκια του γλυκού θυμάρι ½ λίτρο νερό	
<b>Πώς παρασκευάζεται(συνταγή);</b>	Βράζουμε 2 κουταλάκια του γλυκού θυμάρι σε 1/2 λίτρο νερό για 10 λεπτά και μόλις το αφέψημα κρυώσει αρκετά, κάνουμε με αυτό ένα ποδόλουτρο για μισή ώρα.	
<b>Πώς νιώθουμε όταν το χρησιμοποιούμε;</b>	Ευχάριστα γιατί εξαφανίζεται η κακοσμία	
<b>Συχνότητα και διάρκεια της εφαρμογής.</b>	Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία αυτή καθημερινά για ένα διάστημα.	
<b>Με ποιο σημερινό φάρμακο ή άλλο παρασκεύασμα μοιάζει;</b>		
<b>Επιπλέον πληροφορίες</b>		


<b>Όνομα ομάδας:</b>	<b>ΓΙΑΤΡΟΙ</b>	
<b>Για ποια πάθηση εφαρμόζεται;</b>	Για υγιή μαλλιά	
<b>Από πού το ξέρουμε;</b>	Από το διαδίκτυο	
<b>Τα υλικά για την παρασκευή του γιατροσοφίου.</b>	Ένας κρόκος αυγού μία κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο λίγες σταγόνες λεμόνι	
<b>Πώς παρασκευάζεται(συνταγή);</b>	Αναμειγνύουμε τον κρόκο αυγού με το λάδι και το λεμόνι. Απλώνουμε στα μαλλιά και αφήνουμε για μία ώρα. Στη συνέχεια, λούζουμε κανονικά.	
<b>Πώς νιώθουμε όταν το χρησιμοποιούμε;</b>	Τα μαλλιά αποκτούν όγκο, γίνονται πιο ανάλαφρα	
<b>Συχνότητα και διάρκεια της εφαρμογής.</b>	Μια φορά την εβδομάδα	
<b>Με ποιο σημερινό φάρμακο ή άλλο παρασκεύασμα μοιάζει;</b>	Μοιάζει με μάσκα για μαλλιά	
<b>Επιπλέον πληροφορίες</b>		

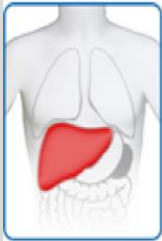
<b>Όνομα ομάδας:</b>	<b>ΑΤΑΙΡΙΑΣΤΟΙ</b>
<b>Για ποια πάθηση εφαρμόζεται;</b>	Κρυολόγημα
<b>Από πού το ξέρουμε;</b>	<p>Βιβλίο: βότανο θεραπεία σελίδα 81 λεμόνι</p> 
<b>Τα υλικά για την παρασκευή γιατροσοφίου.</b>	<p>20λμ χυμό λεμονιού με 50μλ ζεστό νερό μια λειωμένη σκελίδα Σκόρδο και μια πρέζα κανέλα Πίνετε από αυτό 3 φορές την ημέρα</p>
<b>Πώς παρασκευάζεται(συνταγή);</b>	<p>Λεμόνι και μια πρέζα κανέλα Σκελίδα σκόρδο λειωμένη</p>
<b>Πώς νιώθουμε όταν το χρησιμοποιούμε;</b>	Χάλια
<b>Συχνότητα και διάρκεια της εφαρμογής.</b>	Δυο ώρες την ημέρα
<b>Με ποιο σημερινό φάρμακο ή άλλο παρασκεύασμα μοιάζει;</b>	Κανέλα
<b>Επιπλέον πληροφορίες</b>	Βοηθάει και στο αδυνάτισμα όχι σε όλους




<b>Όνομα ομάδας:</b>	<b>ΑΤΑΙΡΙΑΣΤΟΙ</b>
<b>Για ποια πάθηση εφαρμόζεται;</b>	Επίμονος βήχας
<b>Από πού το ξέρουμε;</b>	Από το διαδίκτυο 
<b>Τα υλικά για την παρασκευή γιατροσοφίου.</b>	Ρίχνουμε 1κ.γ μέλι και 1κ.σ. μηλόξυδο σε ½ ποτήρι χλιαρό νερό. Ανακατεύουμε καλά και κάνουμε γαργάρες 3 φορές την ημέρα
<b>Πώς παρασκευάζεται(συνταγή);</b>	Μέλι κ μηλόξυδο
<b>Πώς νιώθουμε όταν το χρησιμοποιούμε;</b>	Ευχάριστα
<b>Συχνότητα και διάρκεια της εφαρμογής.</b>	3 φορές την ημέρα
<b>Με ποιο σημερινό φάρμακο ή άλλο παρασκεύασμα μοιάζει;</b>	Καραμέλες για το λαιμό
<b>Επιπλέον πληροφορίες</b>	


<b>Όνομα ομάδας:</b>	<b>ΑΤΑΙΡΙΑΣΤΟΙ</b>	
<b>Για ποια πάθηση εφαρμόζεται;</b>	Ξηροδερμία	
<b>Από πού το ξέρουμε;</b>	Διαδίκτυο	
<b>Τα υλικά για την παρασκευή του γιατροσοφιού.</b>	Χυμός λεμόνι και μέλι, μηλοξυδο , λάδι από ελαιόλαδο	
<b>Πώς παρασκευάζεται(συνταγή);</b>	Ο μοναδικός αυτός συνδυασμός δεν βοηθάει μόνο στον ερεθισμένο λαιμό, όταν έχετε κρυολόγημα, αλλά κάνει θαύματα και για την ξηροδερμία. Το μέλι έχει αντιβακτηριδιακές ιδιότητες και το λεμόνι είναι όξινο με τέτοιο τρόπο ώστε να εμποδίζει στην ξηροδερμία.	
<b>Πώς νιώθουμε όταν το χρησιμοποιούμε;</b>		
<b>Συχνότητα και διάρκεια της εφαρμογής.</b>	Μια φορά την ημέρα	
<b>Με ποιο σημερινό φάρμακο ή άλλο παρασκεύασμα μοιάζει;</b>		
<b>Επιπλέον πληροφορίες</b>		


<b>Όνομα ομάδας:</b>	<b>ΑΤΑΙΡΙΑΣΤΟΙ</b>
<b>Για ποια πάθηση εφαρμόζεται;</b>	Για τους Πονοκέφαλους 
<b>Από πού το ξέρουμε;</b>	Βιβλίο: Βοτανο θεραπεία
<b>Τα υλικά για την παρασκευή του γιατροσοφίου.</b>	Χαμομήλι κεφαλάκια ξηρά
<b>Πώς παρασκευάζεται(συνταγή);</b>	Βάλτε το βότανο στο σουρωτήρι και ένα φλιτζάνι νερό. Γεμίστε το σουρωτήρι με ένα φλιτζάνι με φρέσκο βρασμένο νερό. Καλύψτε το φλιτζάνι με ένα καπάκι και αφήστε το στο σουρωτήρι για 5- 10 λεπτά για να γίνει η έγχυση. Αν θέλετε να γλυκάνει προσθέστε μια κουταλιά μέλι
<b>Πώς νιώθουμε όταν το χρησιμοποιούμε;</b>	Χαλάρωση
<b>Συχνότητα και διάρκεια της εφαρμογής.</b>	2 ή 3 φορές την ημέρα
<b>Με ποιο σημερινό φάρμακο ή άλλο παρασκεύασμα μοιάζει;</b>	Ντεπόν (depon)
<b>Επιπλέον πληροφορίες</b>	Σταματάει τον πονοκέφαλο


<b>Όνομα ομάδας:</b>	<b>ΑΤΑΙΡΙΑΣΤΟΙ</b>	
<b>Για ποια πάθηση εφαρμόζεται;</b>	Κακή λειτουργία ύπατος	
<b>Από πού το ξέρουμε;</b>	Από το Διαδίκτυο	
<b>Τα υλικά για την παρασκευή του γιατροσοφίου.</b>	Φύλλα κλαδιά γαϊδουράγκαθο και νερό	
<b>Πώς παρασκευάζεται(συνταγή);</b>	Βράζετε το βότανο μαζί με το νερό Για 3-4 λεπτά σουρώνετε και Πίνετε μέχρι δυο φλιτζάνια την ημέρα Πρωί βραδύ για ένα μήνα	
<b>Πώς νιώθουμε όταν το χρησιμοποιούμε;</b>		
<b>Συχνότητα και διάρκεια της εφαρμογής.</b>	Δυο φλιτζάνια το πρωί για ένα μήνα	
<b>Με ποιο σημερινό φάρμακο ή άλλο παρασκεύασμα μοιάζει;</b>		
<b>Επιπλέον πληροφορίες</b>		





<b>Όνομα ομάδας:</b>	<b>ΤΑΞΙΔΙΩΤΕΣ</b>
<b>Για ποια πάθηση εφαρμόζεται;</b>	Στη καρδία και κυκλοφορία του αίματος
<b>Από πού το ξέρουμε;</b>	Από το βιβλίο 100 βότανα 1000 θεραπείες
<b>Τα υλικά για την παρασκευή του γιατροσοφίου.</b>	 <p>Κράση κανέλα φλούδα από πορτοκαλί γαρίφαλο και ζάχαρη</p>
<b>Πώς παρασκευάζεται(συνταγή);</b>	Τα βάζουμε σε μια κατσαρόλα και τα βράζουμε για 5 λεπτά
<b>Πώς νιώθουμε όταν το χρησιμοποιούμε;</b>	Ευχαρίστα
<b>Συχνότητα και διάρκεια της εφαρμογής.</b>	1 ποτηράκι πριν το φαγητό
<b>Με ποιο σημερινό φάρμακο ή άλλο παρασκεύασμα μοιάζει;</b>	Με κανένα
<b>Επιπλέον πληροφορίες</b>	

<b>Όνομα ομάδας:</b>	<b>ΤΑΞΙΔΙΩΤΕΣ</b>
Για ποια πάθηση εφαρμόζεται;	Κρυολογήματα πόνους των οστών εντερικών ζυμώσεις
Από πού το ξέρουμε;	Βιβλίο 100 βότανα 100 θεραπείες σελ.225
Τα υλικά για την παρασκευή του γιατροσοφιού.	 <p>Νερό κουρκουμα και υγρό ενζυμα</p>
Πώς παρασκευάζεται(συνταγή);	20 γραμμάρια σε ένα λίτρο νερό 250 γραμμάρια συνολικά την Ιμέρα και υγρό ενζυμα 20 σταγόνες πριν από τα γεύματα
Πώς νιώθουμε όταν το χρησιμοποιούμε;	Η χρήση του κιτρινίζει την επιδερμίδα
Συχνότητα και διάρκεια της εφαρμογής.	250 γραμμάρια την Ιμέρα
Με ποιο σημερινό φάρμακο ή άλλο παρασκεύασμα μοιάζει;	Με κάρυ και μουστάρδα
Επιπλέον πληροφορίες	

Όνομα ομάδας:	<b>ΤΑΞΙΔΙΩΤΕΣ</b>	
Για ποια πάθηση εφαρμόζεται;	Καθαρίζει το συκώτι και το στομάχι	
Από πού το ξέρουμε;	Από το βιβλίο 100 βότανα 1000 θεραπείες από τη σελ.121	
Τα υλικά για την παρασκευή του γιατροσοφίου.		30 γραμ. ξεραμένο αγιάγκαθο και νερό.
Πώς παρασκευάζεται(συνταγή);	Τα φύλλα του ξεραμένα και σε μορφή σκόνης .σαν αφέψημα βράζουμε 30 γραμ σένα λίτρο νερό.	
Πώς νιώθουμε όταν το χρησιμοποιούμε;	Πικρό	
Συχνότητα και διάρκεια της εφαρμογής.	Μια φορά το μηνά	
Με ποιο σημερινό φάρμακο ή άλλο παρασκεύασμα μοιάζει;	Με κανένα	
Επιπλέον πληροφορίες		



Όνομα ομάδας:	<b>ΤΑΞΙΔΙΩΤΕΣ</b>	
Για ποια πάθηση εφαρμόζεται;	Το τσάι της στο τέλος της μέρας αναζωογονεί και έχει ήπια ηρεμιστική δράση ανακουφίζει και στην δυσπεψία.	
Από πού το ξέρουμε;	Ο κήπος με τα βότανα σελίδα 30	
Τα υλικά για την παρασκευή του γιατροσοφίου.		Λίγα φίλα Λουίζα και 1 κουταλάκι μελί.
Πώς παρασκευάζεται(συνταγή);	Φίλα από Λουίζα 1 κουταλάκι μελί	
Πώς νιώθουμε όταν το χρησιμοποιούμε;	Γλυκόξινο	
Συχνότητα και διάρκεια της εφαρμογής.	1 με 2 φορές το μίνα	
Με ποιο σημερινό φάρμακο ή άλλο παρασκεύασμα μοιάζει;		
Επιπλέον πληροφορίες		

Όνομα ομάδας:	<b>ΤΑΞΙΔΙΩΤΕΣ</b>
Για ποια πάθηση εφαρμόζεται;	Χοληστερίνη της οστικής μάζας του καρκίνου για τη δυσκοιλιότητα και για ίκτερο
Από πού το ξέρουμε;	Από βότανα που κάνουν καλό στην υγεία
Τα υλικά για την παρασκευή του γιατροσοφίου.	 <p>Λιναρόσπορο για τον ίκτερο υλικά 15-20 γράμμα σπόρων νερό</p>
Πώς παρασκευάζεται(συνταγή);	Για τον ίκτερο βράζουμε 15-20 γραμμ. σπόρο σε ένα λίτρο νερό και το βράζουμε μέχρι να γέني μισό το νερό μόλις γίνει χλιαρό το πίνουμε
Πώς νιώθουμε όταν το χρησιμοποιούμε;	Δεν ξέρουμε
Συχνότητα και διάρκεια της εφαρμογής.	1 με 2 φορές το μήνα
Με ποιο σημερινό φάρμακο ή άλλο παρασκεύασμα μοιάζει;	
Επιπλέον πληροφορίες	

Όνομα ομάδας:	<b>ΤΑΞΙΔΙΩΤΕΣ</b>
Για ποια πάθηση εφαρμόζεται;	<p>Για ρευματισμούς</p> 
Από πού το ξέρουμε;	WWW.VITA.GR
Τα υλικά για την παρασκευή του γιατροσοφίου.	Ένα γυάλινο βάζο 100 γρ λουλούδια πασχαλιάς καλύψετε με ½ λίτρο ελαιόλαδο κλείστε με ένα κομμάτι λαδόχαρτο και ένα λαστιχάκι και αφήστε το σε ηλιόλουστο σημείο για 15 μέρες. Στη συνέχεια το σουρώνουμε το μείγμα με ένα κουτάλακι για να εξαρθούν τα αρώματα και η πολύτιμες ουσίες και τρίβουμε τα πονεμένα σημεία.
Πώς παρασκευάζεται(συνταγή);	Σε ένα βάζο 100 γρ., ½ λίτρο ελαιόλαδο πασχαλιάς 1 κομμάτι λαδόχαρτο και ένα λαστιχάκι
Πώς νιώθουμε όταν το χρησιμοποιούμε;	Ανακούφιση
Συχνότητα και διάρκεια της εφαρμογής.	1 μήνα πρωί βραδύ
Με ποιο σημερινό φάρμακο ή άλλο παρασκεύασμα μοιάζει;	Με την βόλταρεν
Επιπλέον πληροφορίες	



**ΒΟΤΑΝΑ**

Φωτογραφίες	Όνομασία	Σε τι βοηθάει
	<p>ΑΓΚΙΝΑΡΑ</p>	<p><i>Η Αγκινάρα χρησιμοποιείται από τους βότανο θεραπευτές σήμερα για την αντιμετώπιση των διαταραχών του συκωτιού και των νεφρών και για την αρτηριοσκλήρυνση. Ψύο από τα δραστικά συστατικά του φυτού - η κυνάρινη και η σκολυμοσίδη</i></p>
	<p>ΛΕΒΑΝΤΑ</p>	<p><i>Η Λέβαντα υποστηρίζεται πως έχει ισχυρή αντιμικροβιακή δράση και για αυτό το λόγο θεωρείται ιδανική για την επούλωση μικρών πληγών, κοψιμάτων κ.ο.κ., ενώ ταυτόχρονα είναι κατάλληλη για τον "καθαρισμό" του δέρματος σε περιπτώσεις ακμής, εκζεμάτων και δερματοπαθειών. Πάραδοσιακά χρησιμοποιείται κατά των θωρακικών λοιμώξεων όπως είναι ο βήχας, το άσθμα και η βρογχίτιδα και σε περιπτώσεις κρυολογημάτων ή γρίπης - με τη μορφή εισπνοών.</i></p>

	<p>ΤΑΡΑΞΑΚΟ</p>	<p>Σύμφωνα με τους βοτανοθεραπευτές, το Ταραξακό μπορεί να γίνει αφέψημα αν το αφήσετε σε βραστό νερό για περίπου 15 λεπτά (υπολογίστε πως θα χρειαστείτε περίπου 1 κουταλάκι του γλυκού αποξηραμένου βοτάνου για 1 "κούπα" ροφήματος). Σύμφωνα με τους βοτανοθεραπευτές μπορείτε να καταναλώνετε μέχρι και 3 κούπες Ταραξακό την ημέρα (πρωί, μεσημέρι, βράδυ πριν από το γεύμα).</p>
	<p>ΤΣΟΥΚΝΙΔΑ</p>	<p>Η τσουκνίδα περιέχει γαλλικό οξύ, ισταμίνη, καυστικό μυρμηκικό (φορμικό) οξύ, χλωροφύλλη, ακετυλχολίνη, σεροτονίνη, γλυκοκινόνες, πολλά μέταλλα( Ασβέστιο, Κάλιο, Μαγγάνιο), βιταμίνες Α, Β, C και τανίνες. Οι τσουκνίδες παίρνουν τα μέταλλα, συμπεριλαμβανομένου του σιδήρου από το χώμα και αποτελούν καλό τονωτικό για την αναιμία και τον ραχητισμό.</p>
	<p>ΧΑΜΟΜΗΛΙ</p>	<p>Το χαμομήλι έχει αντιβακτηριδιακές και αντιφλεγμονώδεις δράσεις και είναι χαλαρωτικό. Καταπολεμά τους ιούς και βοηθά εναντίον του έλκους. Έχει επίσης βρεθεί ότι μειώνει το ουρικό οξύ στο αίμα γεγονός που πιθανόν να είναι ευεργετικό για ασθενείς με podάγρα.</p> <p>Έχει χρησιμοποιηθεί για τη θεραπεία των κολικών, των αιμορροΐδων, της στοματίτιδας και για διάφορες άλλες παθήσεις του πεπτικού συστήματος συμπεριλαμβανομένου και του έλκους. Επίσης βοηθά στη μείωση των αερίων του στομάχου και του εντέρου.</p>





ΜΕΛΙΣΣΟΧΟΡΤΟ

Το Μελισσοχορτο παρουσιάζει έντονη αντιοξειδωτική δράση και μέτρια αντιβακτηριδιακή. Η εξωτερική χρήση (σε μορφή κρέμας) βοηθάει στην αντιμετώπιση του έρπη (herpes simplex). Τα τελευταία χρόνια γίνονται κλινικές έρευνες σχετικά με την θετική επίδραση της κατανάλωσης του βοτανου στη ρύθμιση του θυροειδή και στην αντιμετώπιση του HIV-1. Παρόλα αυτά - καθώς δεν έχουν εξαχθεί ακόμη τελικά συμπεράσματα - άτομα με φαρμακευτική αγωγή για το θυροειδή (π.χ. thyroxine) πρέπει να αποφεύγουν τη κατανάλωση του.



ΓΑΪΔΟΥΡΑΓΚΑΘΟ

Θεωρείτε το καλύτερο βότανο αν θέλετε να προστατέψετε το συκώτι σας από κίρρωση και ηπατίτιδα. Ειδικά αν λαμβάνετε φάρμακα για διάφορες παθήσεις, των οποίων η διεργασία περνάει από το συκώτι και το κουράζουν, το γαϊδουράγκαθο θα το βοηθήσει να ανταπεξέλθει ομαλά.

Θεωρείτε επίσης ιδανικό αν πάσχετε από το σύνδρομο X. Ως γνωστόν για όσους από εσάς πάσχετε από το συγκεκριμένο σύνδρομο, συμπαρασύρει μαζί του πολλά συμπτώματα. Υψηλή χοληστερίνη, τριγλυκερίδια, πίεση, ζάχαρο και αυξημένο βάρος. Το γαϊδουράγκαθο η αλλιώς ο σίλβος, προστατεύει, αντιμετωπίζει και δυναμώνει.



MENTA

Είναι φυτό πολυετές, ύψους μέχρι 80 εκατοστά. Έχει βλαστό όρθιο, τετραγωνικό, χνουδωτό. Τα φύλλα είναι ωοειδή - στρογγυλά, επιφυή, τεφρόασπρα, χνουδωτά στην κάτω επιφάνεια. Τα άνθη είναι σε ακραία στάχυα, χρώματος άσπρου ή ρόδινου. Η ελληνική χλωρίδα περιλαμβάνει διάφορα είδη **μέντας**, όπως: μίνθη η χνοώδης, μίνθη η μακρόφυλλος, μίνθη η στρογγυλόφυλλος, ο κοινός αγριόδουσμος, μίνθη η αρουραία, η μικρόφυλλοςμίνθη η πυραμιδοειδής συν. μίνθη η ρεβερχόνειος, μίνθη η πολιά, μίνθη η σταχυώδης συνών. μίνθη η πράσινη (δυσόσμος), μίνθη η φίλυδρος και μίνθη η πουλέγιος. Υπάρχουν περίπου 26 είδη **μέντας**. Σε όλα της τα είδη, η **μέντα** θεωρείται από τα πιο

		<p>αρωματικά φυτά με την πιο ευχάριστη</p>
	<p>ΓΑΡΥΦΑΛΛΟ α</p>	<p>Μία ακόμη σημαντική χρήση του γαρίφαλου είναι η εντομοαπωθητική του μυρωδιά, η οποία έχει καλά αποτελέσματα στη γενική "αντικουνουπική" προστασία για το καλοκαίρι.</p>
	<p>ΘΥΜΑΡΙ</p>	<p>Το θυμάρι έχει έντονη, πικάντικη γεύση, που θυμίζει ρίγανη. Χρησιμοποιείται σε κεφτέδες, γεμιστά, κρέατα και πίτες. Γενικά έχει ανθεκτικότητα στο μαγείρεμα και μπορεί να χρησιμοποιηθεί από την αρχή. Τοποθετήστε το γλαστράκι στο παράθυρο της κουζίνας, σε θέση με πολύ φως. Είναι φυτό που δεν έχει μεγάλες ανάγκες σε νερό. Το υπερβολικό πότισμα μπορεί να το σαπίσει. Κατά τη διάρκεια του χειμώνα μπορεί να μείνει σε εξωτερικό χώρο, καθώς είναι ανθεκτικό σε χαμηλές θερμοκρασίες. Κόψτε κλωνάρια μαζί με τα φύλλα και χρησιμοποιήστε τα ολόκληρα</p>
	<p>ΚΑΝΕΛΛΑ</p>	<p>Σας αρέσει η κανέλα; Σας αρέσει λίγο, πολύ, καθόλου, έτσι και έτσι; Αναθεωρείστε κι .... εγώ μαζί! Τελευταία έπεσα απανωτά σε αναφορές στη κανέλα και σε κάποιο εξαιρετικό ντοκιμαντέρ που είδα στο Γαλλικό δορυφορικό κανάλι 5, (απ' της Γαλλίδας μαμάς το σπίτι!) έτσι αποφάσισα αυτή την φορά αντί ψυχοφιλοσοφικοαναλυτικής ανάρτησης να</p>

		<p><i>φάξω να μάθω για την κανέλα... τουλάχιστον νάχουμε σωματική υγεία!</i></p> <p><i>Ένα κατατοπιστικό ιστορικό-ενημερωτικό νίδιο, μ' έβαλε στο νόημα... δεν είναι μεγάλο, δεν θα σας κουράσει... δείτε το!</i></p>
--	--	---

## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η συμμετοχή μας στο σχέδιο δράσης «Γιατροσόφια», μας άνοιξε μία πόρτα στη δημιουργικότητα. Η ομαδική δουλειά, σε συνδιασμό με την αρμονική συνεργασία ήταν οι καθοριστικοί παράγοντες για την επίτευξη του τελικού προϊόντος. Αναπτύξαμε και καλλιεργήσαμε δεξιότητες μέσα από τη χαρά της δημιουργίας και της μάθησης και παράλληλα αξιοποιήσαμε γνώσεις από αρκετά επιστημονικά πεδία. Επιπλέον, μέσα από την παρότρυνση των εκπαιδευτριών μας για ομαδική εργασία στα πλαίσια του σχεδίου δράσης, καλλιεργήθηκε η ανακαλυπτική μάθηση, η αυτενέργεια και η κριτική μας ικανότητα.

Οφέλη που αποκομίσαμε:

- Είχαμε τη δυνατότητα να ενημερωθούμε για ένα μεγάλο πλήθος βοτάνων και φαρμακευτικών φυτών που υπάρχουν στην περιοχή μας, καθώς επίσης και οι πολύτιμες ιδιότητες τους.
- Κατά τη συλλογή των φαρμακευτικών φυτών και βοτάνων εξοικειωθήκαμε με τη διάκριση τους.
- Μάθαμε τον ακριβή τρόπο παρασκευής από αρκετά «γιατροσόφια», καθώς επίσης και τις ευεργετικές τους ικανότητες.
- Μας λύθηκαν απορίες σχετικά με την εποχή περισυλλογής τους και τις περιοχές που αναπτύσσονται.



**ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

1. Οι 100 κορυφαίες τροφές για το ανοσοποιητικό σύστημα. Σαρлот Χεϊ, Εκδόσεις ΜΙΝΩΑΣ
2. 100 Βότανα 1000 θεραπείες. Κώστας Μπαζαίος, Εκδόσεις ΜΠΑΖΑΙΟΣ
3. Βοτανοθεραπεία: Μεγάλη εγκυκλοπαίδεια θεραπευτικών φυτών. ANDREW CHEVALLIER M.N.I.M.H, Εκδόσεις: ΔΟΜΙΚΗ
4. Θαυματουργές συνταγές με βότανα. Μαρίνα Σεραφειμίδου, Εκδόσεις: Παραπολιτικά
5. Ο κήπος με τα βότανα. JEKKA Mc VICAR, Εκδόσεις: Ίριδα



ΓΙΑΤΡΟΣΟΦΙΑ

