

ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΠΕΠΛΟΥ

ΘΕΜΑ: «Η ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΟΥ ΑΛΣΥΛΛΙΟΥ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΜΑΣ»

Επιμέρους εργασία ομάδας Β': «Τα φαρμακευτικά βότανα του σχολείου μου»

Σχολικό έτος 2003-2004

Συντονιστές: Παρασχάκη Χρύσα, Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής, Δαστερίδου Μαγδαληνή, Καθηγήτρια Φιλολόγος, Οικονόμου Έφη, Καθηγήτρια Αγγλικής γλώσσας Μαρκίδου Φωτεινή, Καθηγήτρια Ολυμπιακής Παιδείας. **Μαθητές:** Καραπατσιάς Δημήτριος, Καφετζή Γεωργία, Τσοτανίδης Πέτρος, Μπουγιουκλή Μάρθα, Φουτζιτζής Μιχάλης, Σιαρβαλή Γιάννα, Καρακίκες Γεώργιος, Παπαδοπούλου Μαρία, Κοροστέλη Μαρία, Μαλλιαρίδου Μάγδα.

Εισαγωγικά

Το συγκεκριμένο θέμα επιλέχτηκε από τα παιδιά, ύστερα από προσωπικές τους παρατηρήσεις στον περιβάλλοντα χώρο του σχολείου και ύστερα από τη διαπίστωση ότι χρειάζεται φροντίδα. Κατά τη διάρκεια των προσπαθειών αυτών, ανακάλυψαν φυτά που έχουν φαρμακευτικές ιδιότητες και αποφάσισαν να ασχοληθούν εκτενέστερα με το θέμα αυτό.

Σκοποί

1. Η απόκτηση γνώσης, η ταύτιση με τις πραγματικές καταστάσεις και εμπειρίες για το τι είναι ωφέλιμο και τι είναι βλαβερό για την υγεία του ατόμου, ώστε να συμβάλλει στη δημιουργία σωστής προσωπικότητας των μαθητών.
2. Η δυνατότητα διάδοσης των γνώσεων και των εμπειριών των μαθητών από τη σχολική τους μονάδα σε άλλες σχολικές μονάδες, στα μέλη του συλλόγου γονέων και κηδεμόνων, στους εκπροσώπους της τοπικής αυτοδιοίκησης και της εκκλησίας.
3. Η ανάπτυξη θετικής στάσης για τη φύση και η συνειδητοποίηση της χρησιμότητας κάθε είδους ύπαρξης μέσα σ' αυτήν.

Στόχοι: 1. Να μάθουν να εργάζονται συνεργατικά. 2. Να μάθουν πώς γίνεται μια έρευνα, συλλέγοντας και καταγράφοντας στοιχεία. 3. Να μάθουν τους τρόπους παραγωγής φαρμάκων και καλλυντικών από τη φύση. 4. Να αναπτύξουν μια κριτική στάση απέναντι στη λήψη φαρμάκων, είτε αυτά είναι χημικά, είτε είναι φυσικά.

Μέθοδοι εργασίας: Ομαδοσυνεργατική, μαθητοκεντρική. Τα παιδιά, χωρισμένα σε ομάδες, κατέγραψαν τα είδη των φυτών με φαρμακευτικές ιδιότητες, τα φωτογράφησαν, συνέλεξαν πληροφορίες από βιβλιογραφία και από κατοίκους του χωριού για τις ιδιότητες των φυτών. Συζήτησαν για τα αποτελέσματα των ερευνών τους και προσπάθησαν μόνο τους να παράγουν και να συντηρήσουν απλά φάρμακα και καλλυντικά.

Σχέδιο εργασίας: **εβδομάδα 1^η:** γνωριμία των μαθητών με τη διαδικασία της εργασίας, επιλογή του θέματος με τη μέθοδο «καταιγισμός ιδεών», **εβδομάδα 2^η:** αναγνώριση του χώρου και περίπατος στο αλσύλλιο, περιποίηση και καθαρισμός του χώρου με ειδικά εργαλεία, χωρισμός των μαθητών σε ομάδες παράλληλης εργασίας, σύνταξη επιστολής προς Δασαρχείο για παραγγελία δέντρων, **εβδομάδα 3^η:** εργασίες εξωτερικού χώρου, χαρακτηρισμός δέντρων, θάμνων, καρπών με τη βοήθεια γεωπόνου-τεχνολόγου, **εβδομάδα 4^η:** ανάθεση εργασιών, αναζήτηση πληροφοριών στο διαδίκτυο, πληροφορίες από συγγενείς για την παρασκευή αφηγημάτων από βότανα **εβδομάδα 5^η:** συγκέντρωση πληροφοριών από κατοίκους του χωριού για βότανα που χρησιμοποιούν οι ίδιοι καταγραφή του υλικού σε Η/Υ, **εβδομάδα 6^η:** επεξεργασία πληροφοριών, καταγραφή σε Η/Υ, **εβδομάδα 7^η:** αναζήτηση πληροφοριών στη βιβλιοθήκη του σχολείου, σάββαμα φωτογραφιών με τα αντίστοιχα φυτά από βιβλία, καταγραφή σε Η/Υ, **εβδομάδα 8^η:** κατάλογος με όλα τα βότανα και τη χρησιμότητά τους, καταγραφή σε Η/Υ, **εβδομάδα 9^η:** προετοιμασία της ομάδας για την παρουσίαση, **εβδομάδα 10^η:** συγγραφή ενώτικων κειμένων. **Παραγωγή υλικού**

Οι φωτογραφίες και το φαρμακευτικό υλικό που παρήγαγαν τα παιδιά μπορούν να αποτελέσουν αντικείμενο έκθεσης στην ευρύτερη κοινότητα.

Πηγές αναφοράς: **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ** Renee Kayser, Το βιβλίο του δάσους. Οδηγός του μικρού εξερευνητή, εκδόσεις Ερευνητές, 1994. G. Stein, Β. Κόρνη, Θεραπευτικά Βότανα Υγείας και Ομορφιάς, Δεντρολούλουδα στο σπίτι με τη φροντίδα σας. Γ. Σφήκα, Φαρμακευτικά φυτά της Ελλάδας, σειρά Ελληνική Φύση, Efstathiadis Group A.E., Αθήνα, 1999. Σύγχρονη Ιατρική Εγκυκλοπαίδεια "Ο γιατρός συμβουλεύει...", τόμος α'- Βότανα και Υγεία, Εκδόσεις Κορωναίου. Hilary Boddie, Βότανα για υγεία και ομορφιά, εκδόσεις Φύκιρης, Αθήνα, 1996.

Ηλεκτρονικές διευθύνσεις

1. <http://www.ert.gr/afieromata/votana>, 2. <http://www.cloudnet.com/~djeans/index.htm>, 3. <http://www.natmed.gr/page.aspx?HerbID=23&TableName=Herbs>, 4. <http://1dim-kolindr.pie.sch.gr/images/>

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στα πλαίσια του προγράμματος «Ευέλικτη Ζώνη» αποφασίσαμε να ασχοληθούμε με το φυσικό περιβάλλον του σχολείου μας. Αρχίσαμε να καθαρίζουμε τον χώρο, να σπέρνουμε νέα φυτά και να περιποιούμαστε τα παλιά. Τότε προσέξαμε πως υπήρχε ένας πλούτος φυτών και προβληματιστήκαμε για την χρησιμότητά τους. Έτσι ξεκίνησε μια συζήτηση που οδήγησε στην έρευνα γύρω από αυτά, σχετικά με τη φαρμακευτική και καλλυντική τους χρήση, και στην εκπόνηση αυτής της εργασίας.

Χωριστήκαμε σε τέσσερις ομάδες. Άλλοι ήταν υπεύθυνοι να συλλέξουν ένα δείγμα από κάθε φυτό και να καταγράψουν την ονομασία του, άλλοι να βρουν πληροφορίες από βιβλιογραφία σχετικά μ' αυτό, άλλοι να ψάξουν στο διαδίκτυο για πληροφορίες κι άλλοι να φωτογραφίσουν τα φυτά.

Δε σταματήσαμε όμως μόνο στην εκπόνηση της εργασίας μας. Προσπαθήσαμε και οι ίδιοι να παράγουμε φαρμακευτικό υλικό και να μάθουμε να το συντηρούμε σε ειδικά αποστειρωμένα μπουκάλια και βαζάκια. Σ' αυτό μας βοήθησαν πολύ και οι συγγενείς μας, που είναι πιο έμπειροι από εμάς. Έτσι ανακαλύψαμε οικονομικότερους και φυσικότερους τρόπους να φροντίζουμε τον εαυτό μας.

Αγριάδα : Άλλα ονόματα: Αήρα Επιστημονικό όνομα : *Agropyrum repens* - Αγρόπυρον το έρπον. Οι ρίζες του είναι καλές για το ουροποιητικό σύστημα. Χρησιμοποιούνται για τη δυσκολία ούρησης, την κυστίτιδα, την ψαμμίαση και τις πέτρες στη χολή. Βράζουμε το ρίζωμα του φυτού και πίνουμε το ζουμί του. Αν θέλουμε προσθέτουμε και λίγο μέλι. Μαζεύεται το καλοκαίρι. Χρησιμοποιείται όλο το φυτό ή μόνο το ρίζωμα. Το αφήνουμε μερικές μέρες στον ήλιο και έπειτα το μεταφέρουμε σε καλάμωτές κάτω από τη σκιά, να συμπληρωθεί ήλιο και έπειτα το μεταφέρουμε σε καλάμωτές κάτω από τη σκιά, να συμπληρωθεί το ξέραμα. Οι ρίζες είναι γνωστές στη φαρμακευτική σαν *Radix* ή *Rhizoma Graminis*. Περιέχουν ζάχαρο και άμυλο.

Αγριαχλαδιά: Άλλα ονόματα: γκορτσιά. Επιστημονικό όνομα: *rygus communis*, πύρος ο κοινός, υποείδος πύραστρος. Η ρίζα μαζεύεται όλο το χρόνο, πιο καλά όμως το καλοκαίρι, που το δέντρο βρίσκεται σε ανάπτυξη. Εντεροκολίτιδα: Παίρνουμε λίγη ρίζα αγριαχλαδιάς, 60 γρ. ψαρόκολλα, 1 κιλό κρασί και μισό κιλό νερό. Όλα αυτά τα βράζουμε καλά ώσπου να μείνουν τα ¾ του αρχικού υγρού. Μ' αυτό το υγρό που θα μείνει, φτιάχνουμε καφέδες και πίνουμε για δυο μέρες από δύο την ημέρα. Όταν τα έμμηνα έρχονται συχνά: Βράζουμε ρίζα αγριαχλαδιάς μέσα σε κρασί. Ύστερα, μ' αυτό το υγρό φτιάχνουμε καφέ χωρίς καθόλου ζάχαρη και πίνει από αυτό η ασθενής αρκετές φορές.

Αγριοτριανταφυλιά: Άλλα ονόματα: κυνοροδή, αρκομουσχετιά. Έχει ύψος 1-3 μ., σύνθετα φύλλα, πριονωτά, άνθη ρόδινα ή λευκά, καρπούς πορτοκαλί που είναι στυπτικοί, καθαρτικοί και καταπραυντικοί. Χρησιμοποιείται για να σκοτώνει τα σκουλήκια του εντέρου, την αϋπνία, να καταπραΐνει τους πόνους των νεφρών, το συνάχι και φλεγμονή του ματιού και τις φλογώσεις του ουροποιητικού και πεπτικού συστήματος. Ρίχνει τον πυρετό, είναι διουρητικό και πολεμά τη δυσκοιλιότητα.

Άκανθος: Άλλα ονόματα: μουτρούνα, μουτζούνα, απούρανος, απρινιά, απερουνιά, τσουλακίδα, τσουλαδίτσα. Τα φύλλα και η ρίζα του έχουν αιμοστατικές και μαλακτικές ιδιότητες. Χρησιμοποιείται στις αιμορραγίες, τη φυματίωση, το στραμπούληγμα, τη δυσκολία ούρησης.

Αφιόνι: Άλλα ονόματα: η γνωστή παπαρούνα, μήκων η υπνοποιός.

Ο χυμός του είναι σα γάλα. Όλα τα μέρη του φυτού έχουν όπιο, εκτός από τα σπέρματα. Το όπιο αποτελείται από μερικές ουσίες παισιπινες, υπνωτικές αλλά και πολύ τοξικές (μορφίνη, κωδεΐνη, ναρκωτίνη, κ.α.). Σταματά τους πόνους και επιδρά στα νεύρα και τους μυς.

Βακκίνιο ο Μύρτιλλος : Άλλα ονόματα: βαξίνιο, φίγγι. Πονόλαιμος, Ευκοιλιότητα, Εντερίτιδα, Σακχαροδιαβήτης. Βράζουμε τα φύλλα του φυτού και πίνουμε το αφέψημα σαν τσάι. Ωριμάζουν το καλοκαίρι στα βουνά του Νότου προς τη Μεσόγειο. Τα μύρτιλα περιέχουν ένα συστατικό που κάνει καλό στην ώραση. Αποτελούν μέρος του διαιτολογίου των αστροναυτών. Τα εκτιμούν επίσης πολύ οι πιλότοι της αεροπορίας και οι οδηγοί της Φόρμουλα 1. Δρουν σαν αντισηπτικά, στην υπογλυκαιμία και είναι διουρητικά. Εξωτερικά χρησιμοποιούνται σαν κατάπλασμα.

Βάτος η θαμνώδης : Άλλα ονόματα :Βατισινιά, Βατόμουρο, Αγριόβατος, Μοραντζίδα. Επιστημονικό όνομα: *Rubus fruticosus* - Ρούβος ο θαμνώδης. Από τους καρπούς του γίνεται διουρητικό και δροσιστικό σιρόπι. Χρησιμεύει για το διαβήτη. Παίρνουμε κορυφές βατομουριάς τρυφερές και τις βράζουμε. Από αυτό το ζουμί πίνει ο άρρωστος ένα ποτήρι το πρωί νηστικός. Χρήσιμο είναι ακόμα και για τη στηθάγχη, τη διάρροια και την αναιμία. Βράζουμε φύλλα βατομουριάς και πίνουμε το αφέψημα σαν τσάι. Είναι καλό και για τις καρδιοπάθειες, την ατονία, τις άφθες, τις αιμορροΐδες, σκοτώνει τα σκουλήκια του πεπτικού σωλήνα

και αντιμετωπίζει το σκορβούτο και τον ίκτερο. Τα φύλλα μαζεύονται όλο το χρόνο εκτός από το χειμώνα που πέφτουν και οι κορυφές το καλοκαίρι.

Γαλατσιίδα: Άλλα ονόματα: γαλόχορτο, γαλατσόχορτο, γαλαξίδα. Ο γαλακτώδης χυμός του φυτού είναι δηλητηριώδης. Χρήση του στο έλκος και τις ταινίες των εντέρων.

Γάλιο : Άλλα ονόματα: χηνόχορτο, αγριορίζαρο. Επιστημονικό όνομα: Galium aparine. Το φυτό έχει μαλακτικές, επιδρωτικές και διουρητικές ιδιότητες και έχει χρήση στην κυστίτιδα, τη λιθίαση και την υστερία, καθώς κατευνάζει το νευρικό σύστημα. Κατάλληλο για στομαχόπονους και πόνους από καρκίνο. Θεωρείται πολύ ωφέλιμο για τη θεραπεία των δερματοπαθειών. Χρησιμοποιείται ολόκληρο το βότανο, κατά προτίμηση προτού ανθίσει. Συνιστάται για κανονικά μαλλιά. Βελτιώνει την ανάπτυξη των μαλλιών. Τονωτικό υγρό για το τελευταίο ξέβγαλμα. Είναι χαλαρωτικό έγχυμα για το μπάνιο.

Δεντρολίβανο : Άλλα ονόματα: Λασμαρί (Κύπρος). Επιστημονικό όνομα: Rosmarinus officinalis – Ροσμαρίνος ο φαρμακευτικός. Μαζεύεται όλο το χρόνο. Καλύτερη εποχή είναι νωρίς την άνοιξη, όταν είναι ανθισμένο. Κόβουμε τα ανώτερα μέρη των βλαστών μαζί με τα άνθη. Στυπτικό βότανο που συνιστάται για τη ζαλάδα, τον πονόλαιμο, την ημικρανία, τη λαρυγγίτιδα και την υπόταση. Είναι επίσης εξαιρετικά χρήσιμο για τη βελτίωση της συγκέντρωσης της προσοχής, γιατί βελτιώνει την αιμάτωση του εγκεφάλου. Σήμερα μελετάται η χρήση του στη νόσο του Αλτσχάιμερ. **Ατονία καρδιάς:** Βάζουμε μέσα σ' ένα μπουκάλι λευκό κρασί, μερικά κλωνάρια δεντρολίβανο και τα' αφήνουμε για πολλές μέρες. Απ' αυτό το ποτό πίνουμε ένα ποτήρι κρασιού την ημέρα. **Πληγές, τραύματα:** Ρίχνουμε πάνω στο τραύμα ξερά φύλλα δεντρολίβανου τριμμένα σε σκόνη. **Τριγύπτωση:** παίρνουμε μερικά κλαράκια δεντρολίβανο, ρίζες τσουκνίδας και ρίζες λάμπας. Όλα αυτά τα ρίχνουμε σε ένα μπουκάλι με οινόπνευμα. Μ' αυτό το φάρμακο κάνουμε εντριβές στο μέρος του κεφαλιού που πέφτουν τα μαλλιά. **Δυσεντερία:** Παίρνουμε ρίζες δεντρολίβανου και τις βράζουμε σε κρασί, ώσπου να μείνει το 1/3. Πίνουμε από αυτό το ποτό μία ή δύο φορές την ημέρα. **Χρόνια δυσπεψία, χρόνιος κατάρρους των πνευμόνων:** Παίρνουμε 10 με 30 γραμμάρια ανθισμένες κορυφές και τις βράζουμε σε ένα λίτρο νερό. Από αυτό το αφέψημα πίνουμε μία-δύο φορές την ημέρα. **Ρευματισμοί:** Κάνουμε μπάνια στα πάσχοντα μέρη με αφέψημα του φυτού. **Ομορφιά:** **Πρόσωπο:** ατμός για βαθύ καθαρισμό προσώπου, δυναμωτικό δέρματος. **Μάτια:** Λοσιόν για πρησμένα μάτια. **Μαλλιά:** συνιστάται για λιπαρά μαλλιά. Αντιπυριδικό. Δίνει λάμψη στα μαλλιά και βελτιώνει το χρώμα των σκούρων μαλλιών. Κοντίσιονερ με δεντρολίβανο πριν το λούσιμο. **Σώμα:** αναζωογονητικό έγχυμα για το μπάνιο. **Πόδια:** δροσιστικό ποδόλουτρο. Αποσμητικό.

Κρόκος: Άλλα ονόματα: ζαφορά, σαφράνι, σαφρά. Χρησιμεύει ως χρωστική, αρωματική ουσία με ηρεμιστικές, αντισπασμωδικές και τονωτικές ιδιότητες. Χρήση του στις γαστραλγίες και την υστερία.

Λάππα: Άλλα ονόματα: πλατομαντίλα, πλατομαντιλίτσα, κολλητισίδα. Επιστημονικό όνομα: arctium lappa. **Γυροειδής αλωπεκία:** παίρνουμε τα φύλλα του φυτού, τα βράζουμε, και το αφέψημα το βάζουμε μ' ένα μπαμπάκι στο τριχωτό μέρος που πάσχει, δυο- τρεις φορές τη μέρα. **Πληγές, σπυράκια:** παίρνουμε φύλλα, τα βράζουμε κι αφού κρυώσουν, κάνουμε μ' αυτά κατάπλασμα. Το μαζεύουμε την άνοιξη και το καλοκαίρι. Η ρίζα μαζεύεται την πρώτη χρονιά της ζωής του, πριν βγάλει το φυτό τους βλαστούς του. Η ρίζα της λάμπας παρέχει ινσουλίνη, άλατα καλίου και σίδηρο. Η ρίζα είναι επιδρωτική, διουρητική, αντισπασμωδική. Χρήση της στη διάρροια, τη δυσεντερία και τους σπασμούς.

Μουρτζιά : Άλλα ονόματα: μπουρμπουλιά, βουρβουλιά, τρικουκιά, μουμουτζελιά, γλόγος. Επιστημονικό όνομα: Grataegus oxyacantha, ή Laevigata-κράταιγος ο οξυάκανθος ή ο λείος. **Διάρροια:** Βράζουμε τους καρπούς του φυτού και πίνουμε το ζουμί τους σαν τσάι. **Ατονία της καρδιάς, Αρτηριοσκλήρωση:** Φτιάχνουμε τσάι με τα άνθη, 10 gr σε ένα κιλό νερό και πίνουμε μια φορά τη μέρα. Τα άνθη τα μαζεύουμε την άνοιξη και τους καρπούς το Σεπτέμβρη ως Νοέμβρη. Τα φύλλα, τα άνθη και οι καρποί του φυτού περιέχουν ουροσολικό και ολεανικό οξύ, φλάβονες και κβερκιτρίνη.

Παπαρούνα: Άλλα ονόματα: μήκων η ροιάς. Μπορούμε να μαζέψουμε από το φυτό τα φύλλα, τα άνθη και την κάψα τα οποία αφού τα αποξηράνουμε τα βάζουμε σε μέρος χωρίς υγρασία. Συνιστώνται τα άνθη για τη χρυσή 1-2 φλιτζάνια την ημέρα. Αν πάρουμε μια πρέζα λουλουδιών της σε ένα ποτήρι νερό, έχουμε ένα πολύ καλό φάρμακο για το βήχα, τη γρίπη, τον πυρετό και τις αϋπνίες των παιδιών. Οι σπόροι της κάψας καταπραΰνουν τις κρίσεις από το άσθμα. Επίσης, κοπανισμένοι οι σπόροι της κάψας, που είναι ακίνδυνοι, φέρνουν ύπνο.

Πεντάνευρο : Άλλα ονόματα: περδικοπάτημα, κυπαρισσόχορτο, ψιλόχορτο (Κέρκυρα), Ψαράκι (Μάνη), πυκνόχορτο (Σαντορίνη)Waybread η παλιά ονομασία για το πεντάνευρο. Επιστημονική ονομασία: plantago

species. Το πεντάνευρο μαζεύεται σχεδόν όλο το χρόνο. Υπάρχουν είδη πολυετή και μονοετή. Τα μονοετή ξεραίνονται τους καλοκαιρινούς μήνες. Άλλοτε έβραζαν ένα κομμάτι ρίζας για προστασία από τα δαγκώματα των φιδιών και το αφέψημα χρησιμοποιούνταν για τα δηλητηριώδη δαγκώματα. Πληγές: Παίρνουμε φύλλα πεντάνευρου φρέσκα και τα τρίβουμε λίγο στη χούφτα μας. Ύστερα τα βάζουμε στο χτυπημένο μέρος και τα δένουμε. Μ' αυτό τον τρόπο σταματά η αιμορραγία. Διάρροια: Βράζουμε το φυτό και πίνουμε το ζουμί του σαν τσάι, αφού κρυώσει λίγο. Λοσιόν από πεντάνευρο για προβληματικό δέρμα. Το πεντάνευρο είναι ένα καθαριστικό βότανο και βοηθά να διατηρηθεί το δέρμα γερό και χωρίς λεκέδες. Θα χρειαστείτε: 10 γρ. (1 κ.γ.) ξερά φύλλα πεντάνευρου, 150 ml (1 φλιτζάνι) βραστό νερό. Βάλτε τα φύλλα του πεντάνευρου σ' ένα μπολ και προσθέστε βραστό νερό. Αφήστε να εγχυθεί επί μισή ώρα και σουρώστε. Βάζετε λοσιόν με βαμβάκι κάθε μέρα. Φυλάξτε τη στο ψυγείο και χρησιμοποιήστε τη μέσα σε τρεις ημέρες.

Πικραλίδα: Άλλα ονόματα: αγριομάρουλο, ραδίκι του βουνού, πικροράδικο. Επιστημονικό όνομα: ταράζακο το φαρμακευτικό. Σπυράκια στο δέρμα, πρηξίματα από τσίμπημα μέλισσας, κάλσι, κρεατοελιές. Βάζουμε πάνω τους, μια φορά την ημέρα, το γαλακτερό χυμό του φυτού που παίρνουμε από τη ρίζα. Πέτρα στα νεφρά, αρθρίτιδα, διόγκωση συκωτιού και σπλήνας (από ελονοσία), κακή λειτουργία αδένων, διανοητική κόπωση και χρόνια εκζέματα. Βράζουμε φρέσκα ή ξερά φυτά για λίγα λεπτά και πίνουμε το ζουμί αντί για νερό τρεις φορές την ημέρα. Οι ρίζες, όταν μαζευτούν την άνοιξη, κάνουν καλό στο στομάχι και είναι διουρητικές και καθαρτικές. Αν μάλιστα τις ξεράνουμε στον ήλιο και τις κάνουμε σκόνη και τις βράσουμε, έχουμε ένα άριστο φάρμακο για την ανορεξία. Ομορφιά Πρόσωπο: συνιστάται για το ώριμο και γερασμένο δέρμα. Ατμός για βαθύ καθαρισμό του προσώπου. Λάδι κατά των φακίδων. Η συλλογή του φυτού γίνεται από το Νοέμβριο έως τον Ιούνιο ανάλογα με την τοποθεσία. Καλύτερη εποχή η Άνοιξη λίγο πριν βγουν τα λουλούδια. Ο άσπρος χυμός του φυτού περιέχει σε μεγάλη ποσότητα βιταμίνη Α και ταραζακίνη. Περιέχει επίσης κηριλική αλκοόλη, λακτουκερόνη, κόμμι, ταραζακερίνη και ινουσίτη. Στη ρίζα υπάρχουν δεινικές ουσίες, φλοιοβαφένια, αιθέριο έλαιο, ρητίνη, οξέα, ινουλίνη, σάκχαρο και λεβουλόση. Στα φύλλα και τα άνθη υπάρχουν ζανθοφύλλες και βιταμίνες Α, Β, C και D.

Πεύκο: Χρήση του στις δηλητηριάσεις. Τα μπουμπούκια του είναι διεγερτικά, αντιβηχικά και διουρητικά. Εξωτερικά χρησιμοποιείται με εντριβές στις περιπτώσεις νευραλγιών και ρευματισμών. Αφέψημα των κώνων του πεύκου είναι κατά του λουμπάγκο.

Ραδίκι : Άλλα ονόματα: Κιχώριον το εντετημημένον. Η ευεργετική του επίδραση στον οργανισμό δε φαίνεται αμέσως, αλλά ύστερα από μακροχρόνια χρήση. Έχει ιδιότητες τονωτικές, ορεκτικές και αντιπυρετικές. Χρησιμοποιείται στις ηπατικές παθήσεις, τις λειχήνες προσώπου και τον πυρετό. Η τονωτική του δράση οφείλεται κατά κύριο λόγο στις πικρές του ουσίες. Τα φύλλα του, τονώνουν την πέψη, διεγείρουν την όρεξη και δρουν διαλυτικά και ευεργετικά στο συκώτι και τη χοληδόχο κύστη. Το ραδίκι χρησιμοποιείται κυρίως ως βραστή σαλάτα και ως έγχυμα φύλλων.

Σαμπούκος : Άλλα ονόματα: φροξυλιά, κουφοξυλιά Χρησιμοποιούνται η φλούδα, τα άνθη και οι καρποί του. Τα ξερά άνθη του είναι άριστο εφιδρωτικό, διουρητικό, αποχρεμπτικό και καθαρτικό. 1-2 κοφτά κουταλάκια με 10g φυτού μέντας, τα βάζουμε σε ένα δοχείο και ρίχνουμε μισό κιλό βραστό νερό και τα αφήνουμε για 15-20 λεπτά, αλλά να μη βράσουν. Τα σουρώνουμε, βάζουμε και λίγη ζάχαρη και παίρνουμε 3-5 φλιτζάνια ζεστά την ημέρα. Τα φύλλα, 1 κουταλάκι και πίνεται κρύο. Τη φλούδα την παίρνουμε ένα κουταλάκι σε ένα ποτήρι νερό, 1-2 φλιτζάνια την ημέρα. Όχι παραπάνω, γιατί προκαλεί εμετό και διάρροια και δίνεται μόνο με συνταγή γιατρού. Το έγχυμα των λουλουδιών είναι για τη γρίπη, βρογχίτιδα, συνάχι και τη στηθάγχη. Με σαμπούκο γίνονται και μάνια θεραπευτικά για δερματοπάθειες. Χρήση του στο ερυσίτελας, τους καλόγερους, την υδρωπικία και τις φακίδες. Τα άνθη του καθαρίζουν και λευκαίνουν το δέρμα, αφαιρούν τις πανάδες και τις κηλίδες του και κάνουν καλό στα ηλιακά εγκαύματα. Ομορφιά: Πρόσωπο: συνιστάται για ξηρό κι ευαίσθητο δέρμα, αλλά και για ώριμο και γερασμένο δέρμα. Ατμός για τον καθαρισμό του προσώπου για ώριμο δέρμα. Εντριβή προσώπου από σαμπούκο και μέλι. Τονωτικό από άνθη σαμπούκου για τις φλέβες. Μάτια: κομπρέσα για την ελάττωση του πρηξίματος και για περισσότερη λάμψη. Μαλλιά: συνιστάται για λιπαρά μαλλιά, αντιπυριδικό, βελτιώνει το χρώμα των σκούρων και γκριζών μαλλιών. Σώμα: αναζωογονητικό έγχυμα για το λουτρό, μαλακτικό γαλάκτωμα δέρματος. Πόδια: το ποδόλουτρο καταπραΰνει. Εντριβή προσώπου με σαμπούκο και μέλι Αναζωογονείστε το μουντό δέρμα με μια εντριβή προσώπου δύο φορές την εβδομάδα. Θα χρειαστείτε: 30 γρ. (1 κ.σ.) φρέσκα ή 10 γρ. (1 κ.γ.) ξερά άνθη σαμπούκου, ψιλοκομμένα. 75 ml (1/2 φλιτζάνι) βραστό

νερό, 10ml (1/2 κ.σ.) διαφανές μέλι, 8ml (1,5 κ.γ.) γάλα, 10 γρ. (1κ.γ.) τριμμένα αμύγδαλα, 38ml (1/4 φλιτζάνι) ψιλό άλευρο βρόμης, 5ml (1κ.γ.) μηλόξιδο.

Φτιάξτε ένα έγχυμα, μουλιάζοντας τα άνθη του σαμπούκου σε βραστό νερό. Μην το σουρώσετε, απλώς αφήστε το μισή ώρα. Ανακατέψτε το διαφανές μέλι, το γάλα, τα τριμμένα αμύγδαλα, το τριμμένο άλευρο βρόμης και το μηλόξιδο μέχρι να ανακατευτούν καλά. Προσθέστε 20 ml (1 κ.σ.) από το έγχυμα του σαμπούκου. Φυλάξτε σε σφραγισμένο πλαστικό δοχείο στο ψυγείο. Πρέπει να διατηρηθεί 4-5 μέρες. Για να το χρησιμοποιήσετε, βάλτε μια μικρή ποσότητα στην παλάμη του χεριού, υγράνετε με λίγο νερό και απλώστε το στο καθαρισμένο δέρμα με μικρές κυκλικές κινήσεις γύρω από το λαιμό και το πρόσωπο, αποφεύγοντας την ευαίσθητη περιοχή των ματιών. Ξεπλύνετε με χλιαρό νερό, σκουπίστε απαλά το δέρμα και βάλτε υγραντικό. Τονωτικό από σαμπούκο για τις διεσταλμένες φλέβες. Θα χρειαστείτε :

- ✓ 150ml (1 φλιτζάνι) βραστό νερό
- ✓ 30γρ. (1κ.σ.) φρέσκα ή 10 γρ. (1 κ.γ.) ξερά άνθη σαμπούκου

Ρίξτε το νερό πάνω από τα άνθη και αφήστε τα να εγχυθούν επί 1-2 ώρες. Σουρώστε και βάλτε στο ψυγείο για δυο τρεις ημέρες. Χρησιμοποιείτε τη λοσιόν για τις διεσταλμένες φλέβες τη νύχτα και το πρωί.

Σταυράγκαθο: Άλλα ονόματα: σκολιάμπρι, αχινάγκαθο, αχινόχορτο, μοσκοκούλι, καμηλάγκαθο (Κύπρος). Επιστημονικό όνομα: echinops viscosus- εχίνωψ ο ιξώδης. Νευρασθένεια: Βράζουμε σε 2 κιλά νερό 200 gr σταυράγκαθο, μισό κιλό φλούδα από καραγάτσι και 200gr αγριάδα. Στη συνέχεια στραγγίζουμε το υγρό και πίνει ο ασθενής απ' αυτό ένα ποτήρι νερού πρωί και βράδυ. Το μαζεύουμε την άνοιξη, όταν βγάζει το βλαστό του.

Σπλόνος: Άλλα ονόματα: φλώμος, γλώσσα, μελλισαρού, μελίσαντρος, ασπρίνας, ζωχαδοβότανο(Θράκη), κολλιαντρούδια. Επιστημονικό όνομα: Verbascum sp. Βερμπάσκο όλα τα είδη. Διάρροια, δυσεντερία: Βράζουμε 20 ως 30 γραμμ. Φύλλα σε 1 λίτρο νερό. Το τσάι αυτό το πίνουμε αρκετές φορές. Καταρροή: Βράζουμε άνθη και τα στραγγίζουμε καλά. Το πίνουμε αντί για τσάι. Νευραλγίες, τραχειίτιδα, γαστρίτιδα, ρευματικοί πόνοι: Βράζουμε χλωρό φυτό, που το μαζεύουμε λίγο πριν ανθίσει και πίνουμε το αφέψημα. Πότε το μαζεύουμε: Ολόκληρο το φυτό μαζεύεται την άνοιξη, λίγο πριν ανθίσει. Τα άνθη την άνοιξη ή το καλοκαίρι και πρέπει να ξεραθούν γρήγορα, για να διατηρήσουν το χρώμα τους, γιατί μόνο τότε έχουν θεραπευτική αξία.

Τριφύλλι : Αντισπασμωδικές ιδιότητες. Χρήση του στο άσθμα και τις λειχήνες προσώπου. Το τριφύλλι είναι εξαιρετικό καθαρτικό του αίματος και έχει μεγάλη διαιτητική αξία. Η διατροφική του αξία γίνεται μεγαλύτερη όταν τρώγονται τα φύλλα του ωμά.

Τσουκνίδα : Άλλα ονόματα: Τσικνίδα, τσουνά, Σκνίθρα. Επιστημονικό όνομα: Urtica dioica - Ουρτική η δίοικος. Ιδιότητες αντισπασμωδικές, αντιρρευματικές, διεγερτικές, διουρητικές, κλπ., Χρήση της στην αναιμία, αποστήματα, αρθρίτιδα, γάγγραινα, κυστίτιδα, ορχίτιδα, παράλυση, ρευματισμούς, υπέρταση, σεξουαλική ψυχρότητα ή ανεπάρκεια. Κοπανισμένη ξερή μέσα στη μύτη, σταματά τις ρινορραγίες. Το ίδιο κι ο χυμός της σ' αυτή την περίπτωση. Σε βρασμένο λαχανικό δίνει ευεξία στο σώμα, ανώτερη κι από το σπανάκι. Στην περίπτωση της αναιμίας και της αδυναμίας, βράζουμε το φυτό σε νερό και πίνουμε κάθε πρωί ένα ποτήρι του κρασιού. Αυτό προκαλεί ευεξία στο σώμα και στο μυαλό. Στην περίπτωση των αρθριτικών, κόβουμε ένα βλαστάρι τσουκνίδας, το πιάνουμε με γάντι και χτυπάμε μ' αυτό το πονεμένο μέρος. Το σημείο αυτό πρήζεται και πονάει, αλλά το αποτέλεσμα θα είναι να υποχωρήσουν γρήγορα τα συμπτώματα της αρρώστιας. Αν κάνουμε ένα αφέψημα (30 g από όλο το φυτό, ακόμα και η ρίζα του, σε ένα κιλό νερό να βράσουνε για 10 λεπτά) και παίρνουμε δύο κουταλιές τρεις φορές την ημέρα, έχουμε ένα τέλειο φάρμακο για την αναιμία, το ουρικό οξύ, τους ρευματισμούς, τις πέτρες των νεφρών, την παχυσαρκία, την κύστη, τα αρθρικά και την ισχιαλγία. Με πλύσεις κάνει καλό στο δέρμα και τα μαλλιά. Η τσουκνίδα μαζεύεται την άνοιξη, όταν το φυτό είναι στην ανάπτυξη του. Πρέπει να φοράμε γάντια να μη μας τσιμπήσει και αφήνουμε τους βλαστούς να ξεραθούν στη σκιά και τους φυλάμε σ' ένα δοχείο. Ομορφιά: Πρόσωπο: συνιστάται για κανονικό δέρμα. Μάσκα προσώπου για βαθύ καθαρισμό. Ατμός για βαθύ καθαρισμό του προσώπου. Μαλλιά: συνιστάται για κανονικά μαλλιά. Δίνει λάμψη και βελτιώνει την ανάπτυξη. Τονωτικό υγρό για το τελευταίο ξέβγαλμα, κούρα με ζεστό λάδι από βότανα. Σώμα: τονωτικό σώματος. Πόδια: δροσιστικό ποδόλουτρο.

Φτέρη: Η ρίζα έχει έλαιο ταινιοκτόνο. Χρήση της στις αμοιβάδες και στις ταινίες.

Χαμομήλι: Άλλα ονόματα: Χαμόμηλο, Παναϊρίτσα (Πολύγυρος), Λουλούδι τ' Αη Γιωργιού. Επιστημονικό όνομα: Matricaria chamomilla (Ματρικάρια το χαμόμηλο). Χρήση του στην αρθρίτιδα, γρίπη, ανωμαλίες περιόδου, κριθαράκι, τέτανο, υστερία, παχυσαρκία και έλκος στομάχου. Καταπραΰνει τις

υποχονδριακές εκδηλώσεις, τις υστερίες, διεγείρει την κυκλοφορία, είναι μαλακτικό στο κρυολόγημα, φέρνει ελαφρό ύπνο, είναι διουρητικό κι αντιυρετικό. Κάνει καλό στο στομάχι γιατί είναι αντισπασμωδικό, αντιαεροφαγικό, ευκοίλιο, αντιφυσώδες, ελαφρό καθαρτικό, απολυμαντικό, κι αν παρθεί σε μεγάλες δόσεις προκαλεί εμετό. Και εξωτερικά μπορούμε άφοβα να το χρησιμοποιήσουμε, με κομπρέσες ή και πλύσεις για πρηξίματα, πονόματο, σπυριά, έλκη και για λούσιμο ακόμη. Βράζουμε τα άνθη του φυτού και πίνουμε το αφένημα σαν τσάι, χωρίς ζάχαρη. Για τις φλογώσεις του δέρματος και των ματιών βρέχουμε ένα βαμβάκι σε χλιαρό τσάι χαμομηλιού και τοποθετούμε αρκετή ώρα πάνω στο πρησμένο μέρος. Το μάζεμά του πρέπει να γίνεται μόλις το φυτό παίρνει ν' ανθίσει και κατά τις πρωινές ώρες. Το απλώνουμε σε σκιά να ξεραθεί προσέχοντας μη μουχλιάσει. Μαζεύουμε μόνο τα άνθη. Ομορφιά: Πρόσωπο: συνιστάται για λιπαρό δέρμα. Ατμός για βαθύ καθαρισμό του προσώπου από μπιμπικία και για προβληματικό δέρμα, κρέμα νυκτός με λεβάντα για τους λεκέδες. Μάτια: κομπρέσα για τα κουρασμένα, πρησμένα κι ερεθισμένα μάτια. Μαλλιά: συνιστάται για ξηρά κι ευαίσθητα μαλλιά, βελτιώνει το χρώμα των ξανθών μαλλιών, προϊόν για ξανθές ανταύγειες. Σώμα: χαλαρωτικό έγχυμα για το μπάνιο. Μαλακτικό λουτρό με γάλα. Χέρια: μαλακτικό έγχυμα για τα χέρια. Πόδια: καταπραυντικό ποδόλουτρο. Το μαζεύουμε το καλοκαίρι. Κόβουμε κλαδάκια μαζί με τα φύλλα και τους καρπούς. Τα ξεραίνουμε και τα διατηρούμε σε ξηρό μέρος. Βάζουμε τα φύλλα του φυτού σε χλιαρό νερό και τα αφήνουμε ένα 24ωρο. Ύστερα στραγγίζουμε το ζουμί και πίνουμε ένα μικρό ποτήρι την ημέρα.

Χιλιόφυλλο: Άλλα ονόματα: αγριαψιθιά, σεμεσάντο. Επιστημονικό όνομα: *Achillea millefolium*. Μαζεύεται το καλοκαίρι, όταν είναι ανθισμένο. Χρησιμοποιούμε τα άνθη του και το πάνω μέρος των βλαστών με τα φύλλα. Το ξεραίνουμε στη σκιά και το φυλάμε σε ένα βάζο. Βοηθά στην καλύτερη λειτουργία των αδένων και συντελεί στη διατήρηση του κανονικού βάρους του σώματος. Ευεργετικές ιδιότητες στη διανοητική κατάσταση. Πληγές, τραύματα: Παίρνουμε φύλλα του φυτού και αφού τα τρίψουμε λίγο, τα βάζουμε πάνω στο χτυπημένο μέρος και τα δένουμε αρκετή ώρα, ώσπου να σταματήσει το αίμα. Αιμορραγία μήτρας, εσωτερικές αιμορραγίες, σακχαροδιαβήτης (αρχή), ρευματισμοί, αρθρικά: Βράζουμε το φυτό και πίνουμε το τσάι του. Πόνος στο αυτί: Ρίχνουμε μερικές σταγόνες τσάι χιλιόφυλλου κρύο μέσα στο αυτί.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Renee Kayser, Το βιβλίο του δάσους. Οδηγός του μικρού εξερευνητή, εκδόσεις Ερευνητές, 1994.

G. Stein, B. Κόρνη, Θεραπευτικά Βότανα Υγείας και Ομορφιάς, Δεντρολούλουδα στο σπίτι με τη φροντίδα σας.

Γ. Σφήκα, Φαρμακευτικά φυτά της Ελλάδας, σειρά Ελληνική Φύση, Efstathiadis Group A.E., Αθήνα, 1999.

Σύγχρονη Ιατρική Εγκυκλοπαίδεια "Ο γιατρός συμβουλεύει...", τόμος α'- Βότανα και Υγεία, Εκδόσεις Κορωναίου.

Hilary Boddie, Βότανα για υγεία και ομορφιά, εκδόσεις Φύκιρης, Αθήνα, 1996

Ηλεκτρονικές διευθύνσεις

<http://www.ert.gr/afieromata/votana>

<http://www.cloudnet.com/~djeans/index.htm>

<http://www.natmed.gr/page.aspx?HerbID=23&TableName=Herbs>

<http://1dim-kolindr.pie.sch.gr/images/>

ΣΧΕΔΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ Ν. ΡΟΔΟΠΗΣ

1ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΚΟΜΟΤΗΝΗΣ

Τάξη: Α΄

Τμήμα: Α1

Τίτλος σχεδίου εργασίας: «Τα Μουσικά ακούσματα των νέων σήμερα»

Σχολικό έτος 2003-2004

Καθηγητές: 1) ΚΑΡΑΦΥΛΛΙΔΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ (ΠΕ 16)
2) ΜΟΥΝΤΣΑΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ (ΠΕ 19)

Κριτήρια επιλογής

- A) Ενδιαφέροντα των μαθητών
- B) Ποικιλία
- Γ) Πρόσβαση σε πληροφορίες

Σκοπός - Στόχοι

Προσέγγιση των μουσικών ενδιαφερόντων των νέων.

Ανάπτυξη ευχέρειας στο συνδυασμό αναζήτησης πληροφοριών από Internet, εγκυκλοπαίδειες, περιοδικά, CD και το Internet.

Δραστηριότητες

Συγκέντρωση και συνδυασμός υλικού για τις απαραίτητες πληροφορίες (CD, εγκυκλοπαίδειες κ.λ.π.).

Εντοπισμός των χαρακτηριστικών του κάθε είδους μουσικής που διαπραγματευτήκαμε.



Ζωγραφιές των παιδιών
σχετικές με το θέμα



Ζωγραφιές των παιδιών σχετικές με το θέμα



Ζωγραφιές των παιδιών σχετικές με το θέμα

Αποτελέσματα - Συμπεράσματα

Οι μαθητές σε γενικές γραμμές άρεσαν πολύ το θέμα.

Παρατηρήθηκε το φαινόμενο κάποια να φέρνουν κάθε φορά πληροφορίες, ενώ κάποιοι άλλοι ποτέ.

Βιβλιογραφία

Διάφορες εγκυκλοπαίδειες (κατά περίπτωση), περιοδικά με καλλιτεχνικά νέα που είχαν οι μαθητές.