

ΙΣΤΟΡΙΑΙ ΠΕΡΙ ΦΥΤΩΝ
ΚΑΙ ΒΟΤΑΝΩΝ

Περιβαλλοντικό πρόγραμμα
των μαθητών της Β τάξης του
4^{ου} ΓΕ.Λ. Ιωαννίνων

Σχολικό έτος 2014-15



Υπεύθυνος καθηγητής: Κατωγιάννης Γεώργιος

Συμμετέχοντες Καθηγητές: Καλάκου Θεολογία, Τσάνου Ευτυχία,

Πέλλη Ευαγγελία

Μαθητές που συμμετείχαν στο πρόγραμμα:

Ηλιάννα Μπραούση

Βασιλική Ζερβού

Κωσταντίνος Θωμάς

Φωτεινή Γεράκη

Άρτεμις Αναστασάκη

Νικόλαος Καλαμπάκος

Βασίλειος Γκέρατς

Παναγιώτης Γείτονας

Δημήτριος Κουτρουμάνος

Αικατερίνη Καραμπίνα

Ειρήνη Παπαευθυμίου

Έφη Πάνου

Ελευθερία Παναγιωτοπούλου

Ιωάννα Παπακώστα

Αικατερίνη Νικολοπούλου

Χριστίνα Παπανικολάου

Ουρανία Τζιοβάρα

Ζαχαρένια Τακτσίρα

Φωτεινή Φασούλη

Γεώργιος Ράπτης

Αγγελική Τάτση

Χριστίνα Λαδοπούλου

Κωσταντίνος Τζουβάρας

Νικόλαος Τζούπης

Νατάσα Τσακανέλη

Γιολάντα Σαούγκου

Ίρις Ρίζου

Λαμπρινή Πλιάκου

Γεώργιος Ριγγάνι

Ελευθερία Ρίζου

Δανάη Σαραντοπούλου

Απόστολος Χατζηρούπης

Μαριαντίνα Τζαφέα

Αφροδίτη Ρέστα

Αριστομένης Μόσχος

Κλέαρχος Ράπτης

Μαριάννα Κολλιού

Μαρία Μητσέλου

Σπυριδούλα Λέκκα

Ευθύμιος Τάτσης

Βότανα

Τα βότανα είναι αυτοφυή φυτά, που αναπτύσσονται σε διαφορές άγονες η και καλλιεργημένες περιοχές και τα οποία κατά διάφορα χρονικά διαστήματα οι γεωργοί τα μαζεύουν η όπως συνήθως λένε, τα «βοτανίζουν». Τα άνθη αυτά χρησιμεύουν ως τροφή ή θεραπεία, χάρη στο άρωμά τους ή με κάποιον άλλο τρόπο. Από την αρχαιότητα, τα βότανα εκτιμήθηκαν για τις αναλγητικές και θεραπευτικές τους ικανότητες. Σήμερα ένα ποσοστό περίπου 75% των φαρμάκων μας βασίζονται στις θεραπευτικές ιδιότητες των φυτών.



Τα βότανα στο πέρασμα του χρόνου

Η θεραπευτική δύναμη των βοτάνων και η ικανότητά τους να καταπραΰνουν τον πόνο είναι γνωστή πριν από την ανακάλυψη της γραφής. Οι πρώτοι άνθρωποι ήταν και οι πρώτοι γιατροί στον κόσμο αφού, εκτός από την εύρεση της κατάλληλης τροφής για να συντηρηθούν, ήταν υποχρεωμένοι να φροντίζουν και για την καταστολή των διαφόρων ασθενειών και ο φυσικός χώρος στον οποίο αναζητούσαν τα μέσα για να γιατρευτούν ήταν η φύση. Από τους πρώτους λαούς που βεβαιώνεται ιστορικά ότι έκαναν χρήση των βοτάνων ήταν και οι Σουμέριοι από τους οποίους έχουμε γραπτή αναφορά για θεραπευτικά φυτά το 2200 π.Χ



Τα βότανα στην Αρχαία Ελλάδα

Οι Έλληνες έχουν τον Αριστοτέλη με 500 περίπου φάρμακα στην «Ιστορία των Φυτών». Ο πατέρας της Ιατρικής ο Ιπποκράτης ο Κώος (460-337 π.χ.) στα συγγράμματα του αποδίδονται στην εμπειρία του, αναφέρει 400 δείγματα φαρμακευτικών ουσιών από φυτά. Μετά είναι ο Ερέσιο Τύρταμο, τον πασίγνωστο Θεόφραστο (372-287 π.Χ.) στο βιβλίο του «Περί Φυτών Ιστορίαι», που σώζεται, θεμελιώνονται οι βάσεις της βοτανικής. Μάζευε από παντού πληροφορίες και στα 450 φυτά που περιγράφει, αναφέρει και τις φαρμακευτικές του εφαρμογές. Ο Διοσκουρίδης (Κιλικία 1ος μ.Χ. αι.) θεωρείται ο «θεμελιωτής της φαρμακολογίας». Οι γνώσεις του για την θεραπευτική δράση των φυτών, δεν ξεπεράστηκαν για αιώνες. Ο άλλος μεγάλος γιατρός της αρχαιότητας, ο Γαληνός (129-199 μ.Χ.) παρασκεύασε τα φυσικά θεραπευτικά σχήματα, που ονομάστηκαν «Γαληνικά σκευάσματα» που ίσχυαν έως τον 18ο αι. Συνέγραψε 300 περίπου βιβλία, σε ένα από τα οποία τα φυτά με αλφαβητική σειρά.



Διατροφή και πολιτισμός

Η σύγχρονη διαιτολογία θεωρεί τη μεσογειακή δίαιτα ως τρόπο ζωής που χαρίζει μακροζωία και καλή υγεία. Έχουν περάσει 2.500 χρόνια από τότε που ο Ιπποκράτης διαπίστωνε τη στενή σχέση της διατροφής με την υγεία. "Αν οι άνθρωποι ζούσαν και τρέφονταν σωστά δεν θα υπήρχαν αρρώστιες" όπως αναφέρει. Η σημερινή ιατρική έχει στρέψει το βλέμμα της στη Μεσόγειο και ειδικότερα στην Κρήτη και σε άλλες ελληνικές περιοχές επειδή διαπιστώθηκε μετά από έρευνες που έχουν γίνει διεθνώς ότι τα ποσοστά θνησιμότητας σε παγκόσμια κλίμακα από καρδιαγγειακά νοσήματα και καρκίνους είναι πιο μικρά από άλλες περιοχές, γιατί οι άνθρωποι ακολουθούν τα παραδοσιακά πρότυπα διατροφής. Στη Μεσόγειο οι άνθρωποι από την αρχαιότητα αναζήτησαν τη διατροφή τους και τα φάρμακα τους στη φύση. Η μελέτη των βοτάνων άρχισε από τη μακρινή αρχαιότητα. Εκατοντάδες φυτά μελετήθηκαν αφήνοντας σημαντική παρακαταθήκη για μας τους μεταγενέστερους.



Διατροφή και πολιτισμός

Οι γιατροί είχαν παρατηρήσει ότι η σωστή διατροφή μπορεί όχι μόνο να προλάβει αλλά και να θεραπεύσει αρρώστιες. Κοινό γνώρισμα λοιπόν πολλών πολιτισμών υπήρξε η καταφυγή στο φαρμακείο της φύσης από τη μια άκρη της γης ως την άλλη. Η ιστορία της κρητικής διατροφής ξεκινά από πολύ παλιά, ακόμη και πριν από τη νεολιθική εποχή. Μόνο που δεν υπάρχουν στοιχεία παρά μόνον σοβαρές ενδείξεις για το τι έτρωγαν οι Κρητικοί πριν από 5.000 χρόνια.

Την περίοδο του Μινωικού πολιτισμού, 4.000 χρόνια πριν τα πράγματα αρχίζουν να γίνονται πιο σαφή. Από τα ευρήματα των αρχαιολογικών ανασκαφών φαίνεται πως οι Μινωίτες, καταναλώναν τα ίδια σχεδόν προϊόντα που καταναλώνει και ο σημερινός κρητικός. Στα ανάκτορα βρέθηκαν μεγάλα πιθάρια για το λάδι, τους δημητριακούς καρπούς, τα όσπρια και το μέλι. Και στις διάφορες τοιχογραφίες βλέπουμε κρητικά φυτά και βότανα. Οι αρχαίοι Μινωίτες κληροδότησαν σε μας την υγιεινή διατροφή που στηρίζεται στη φύση. Οι σημερινοί Κρητικοί κάνουν προσπάθεια να διατηρήσουν, να συνεχίσουν και να προωθήσουν τις διατροφικές συνήθειες των προγόνων τους.



Η ιστορία της Ηπείρου γύρω από τα βότανα

«Βικογιατροί»

Οι **εμπειρικοί γιατροί της Ηπείρου** αντλούσαν τις γνώσεις τους από την παρατήρηση και την εμπειρία των προγενεστέρων τους. Κατοικούσαν γύρω από την **χαράδρα του Βίκου** από την οποία έλαβαν και την ονομασία **Βικογιατροί** όμως είναι γνωστοί και με άλλα ονόματα, όπως Ματσουκάδες, Σακκουλαραίοι, Καταφιανοί, Ζαγοριανοί. Κατά βάση ήταν αυτοδίδακτοι, ένα είδος «αδελφότητας» και οι γνώσεις τους περνούσαν από γενιά σε γενιά, ο πατέρας δίδασκε τον γιο, ο οποίος και τον διαδεχόταν. Διακρίνονταν για την **επιδεξιότητά τους στις περιεσφιγμένες κήλες**. Ήξεραν ακόμη να χειρουργούν τον καταρράκτη και οι πιο ικανοί, ακόμη και τις πέτρες του νεφρού. Για να πετύχει κάθε είδους γιαιτρεία τους, χρησιμοποιούσαν τα βότανα που φυτρώνουν σε κάθε γωνιά της χαράδρας του Βίκου.



Ιαματική χρήση βοτάνων

Αλοιφές από βότανα

Μπορούν να χρησιμοποιηθούν μόνο για εξωτερική χρήση κι ο τρόπος παρασκευής τους είναι ανάλογος με το βότανο και τη χρήση για την οποία προορίζεται. Γενικά, οι αλοιφές γίνονται με πρώτη ύλη το έγχυμα, το αφέψημα, το χυμό ή τη σκόνη του βοτάνου, που υφίστανται επεξεργασία με κερί ή βούτυρο ή και με αλεύρι, μέχρι να γίνουν ένα σώμα και διατηρούνται μέσα σε βαζάκι.



Ιαματική χρήση βοτάνων

Δρόγη



Είναι ο όρος που συνδέεται με τα φαρμακευτικά κυρίως φυτά, αλλά συχνά και με εκείνα που έχουν κάποια άλλη χρήση, καθώς και με τα αντίστοιχα ζωικής προέλευσης ή ορυκτά. Δρόγη είναι το μόνο μέρος του φυτικού ή ζωικού οργανισμού, π.χ. φύλλα, η φλοιός, η σπέρματα, η άλλο όργανο του φυτού ή ζώου, που χρησιμοποιείται για την θεραπευτική ή άλλη δράση του. Επίσης δρόγες χαρακτηρίζονται τα εκκρίματα, είτε παθολογικά είτε φυσιολογικά όπως για παράδειγμα η ρητίνη καθώς και τα προϊόντα εκχύλισης. Στις δρόγες είναι συγκεντρωμένες εκείνες οι ουσίες στις οποίες οφείλεται η δράση του φυτού.

Αφέψημα

Το θεραπευτικό μέρος του φυτού (ρίζες, φλούδες, κοτσάνια, σπόροι) τοποθετείται σε νερό και αφήνεται να βράσει σε σιγανή φωτιά. Στη συνέχεια, το νερό στραγγίζεται και το χρησιμοποιείται ανάλογα με την περίπτωση. Οι ρίζες, οι φλοιοί και τα φρούτα που είναι παχύτερα και λιγότερο διαπερατά από τα εναέρια μέρη των φαρμακευτικών φυτών, δεν απελευθερώνουν τα ενεργά τους συστατικά με την απλή έγχυση. Αυτά τα μέρη είναι απαραίτητο να σιγοβραστούν ώστε να εξαχθούν. Το σκληρό βότανο πρέπει να κοπεί σε μικρότερα κομμάτια. Προκειμένου να μην χαθούν τα πτητικά συστατικά, τοποθετούμε ένα καπάκι πάνω στο μπρίκι. Αφήνουμε να σιγοβράσει για μια ώρα περίπου, μέχρι ο όγκος του να μειωθεί κατά το ένα τρίτο. Αφού καταπέσουν και διαχωρισθεί το στερεό από το υγρό, το πίνουμε ζεστό ή κρύο.



Έγχυμα (τσάι)



Είναι η καλύτερη μέθοδος για την αξιοποίηση των φαρμακευτικών ιδιοτήτων των ευαίσθητων μερών των φυτών, των λουλουδιών και των φύλλων. Το έγχυμα είναι ένας απλός τρόπος εξαγωγής των ενεργών συστατικών των βοτάνων μέσω του ζεστού νερού. Αυτή η μέθοδος χρησιμοποιείται για να εξαχθούν τα πτητικά συστατικά των αποξηραμένων ή πράσινων εναέριων μερών των βοτάνων όπως είναι τα λουλούδια και τα φύλλα.

Ευρέως γνωστά βότανα της ελληνικής φύσης που χρησιμοποιούνται και σήμερα

- 1) Βαλεριάνα
- 2) Δυόσμος
- 3) Γλυκόριζα
- 4) Γλυκάνισος
- 5) Δεντρολίβανο
- 6) Θυμαρί
- 7) Μαϊντανός
- 8) Μάραθος
- 9) Ματζουράνα
- 10) Νερομολόχα
- 11) Μελισσόχορτο
- 12) Ρίγανη



Ευρέως γνωστά βότανα της ελληνικής φύσης που χρησιμοποιούνται και σήμερα

- 13) Φλαμούρι
- 14) Φασκόμηλο
- 15) Χαμομήλι
- 16) Άγριο ραδίκι



Φωτογραφικό υλικό από την εκδρομή στην Σερβία



  PIZ-148
Ziziphus jujuba Mill.
Žižulja
Fam. Rhamnaceae
Jugoistočna Evropa, do zapadne
Azije i Orijenta





16



Agavaceae

Agave parviflora Torr.

Agava

Meksiko

ΤΕΛΟΣ



Επιμέλεια εργασίας στο PowerPoint:
Ευθύμιος Τάτσης, Κωσταντίνος Τζουβάρας