

# «Κηπουρική για την βελτίωση της υγείας και την πρόληψη ασθενειών»

Ερευνητική εργασία Β' Λυκείου

Σχολικό έτος 2013-2014

Γυμνάσιο – Λ. Τ. Νέου Μοναστηρίου

## Ομάδες

### Ομάδα Α' (Ο κήπος της Εδέμ)

Μόδεστος Δεληπούρας

Χρήστος Ζώτος

Ιουλία Γούσιου

Παναγιώτα Στεφανούδη

Άννα Τσιμίδη

Μαρία Μπουντουρούδη

### Ομάδα Β' (Ιπποφαές)

Κωνσταντίνα Καλημέρη

Βασιλική Σόρκου

Ελένη Ζώτου

Βαγγέλης Οικονόμου

# Ομάδα Γ' (Τα μπουμπούκια)

Ανθή Κοθώνα

Άννα Καναλίδη

Δημήτρης Καϊδαντζής

Στέλιος Παλπάνας

Κωνσταντίνος Βασιλειάδης

Αντώνης Παυλίδης

Μαρία Κουμκούδη

## Σκοπός της Ερευνητικής Εργασίας

Ο σκοπός της ερευνητικής μας εργασίας ήταν

- να γνωρίσουμε τις χρήσεις των αρωματικών φυτών και των φαρμακευτικών φυτών – βοτάνων.
- Να έρθουμε σε επαφή με τη φύση και να ανακαλύψουμε τα μυστικά της.
- Να μπορέσουμε να βάλουμε στη ζωή μας τα φυτά.

## Κριτήρια επιλογής Θέματος

Η ιδέα επιλογής του συγκεκριμένου θέματος προέκυψε λόγω της αγροτικής φύσης της συγκεκριμένης περιοχής του χωριού της Στερεάς Ελλάδας (Νέο Μοναστήρι Δομοκού), της ενασχόλησης των κατοίκων με τη γη αλλά και του ενδιαφέροντος των νέων για τα φυτά και τα βότανα ως αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητάς τους. Ήταν μια καλή ευκαιρία να εμπλουτίσουμε τις γνώσεις μας και να ανακαλύψουμε καινούριες σε έναν εξελισσόμενο τομέα.

## Μεθοδολογία – Επιλογή ερευνητικών δραστηριοτήτων

Οι τρόποι με τους οποίους αποφασίσαμε να μελετήσουμε το θέμα της εργασίας μας ήταν :

- Συλλογή, αναγνώριση, επεξεργασία και απόσταξη φυτών για την παραγωγή αρωμάτων.
- Αναζήτηση και συλλογή πληροφοριών για τα φυτά που συναντούμε γύρω μας μέσα από σχετική με το θέμα μας βιβλιογραφία (χρήση σχολικής βιβλιοθήκης) και το διαδίκτυο.

Μέσα από τις παραπάνω ερευνητικές δραστηριότητες προσπαθήσαμε να κατακτήσουμε τους στόχους μας που ήταν η γνωριμία με μια ποικιλία φυτών και η χρησιμότητά τους.

## 1.Φαρμακευτικά φυτά

### 1.1 Πρόλογος

Η λειτουργία των φυτών δεν περιορίζεται μόνο στην καλλωπιστική τους ιδιότητα αλλά πολλά από αυτά είναι χρήσιμα και ως φάρμακα. Παρακάτω θα σας αναφέρουμε κάποια από αυτά και τις θεραπευτικές τους ιδιότητες.

### 1.2 Θεραπευτικά φυτά και οι λειτουργίες τους

- Αγγριάδα: Η αγγριάδα φυτρώνει μόνη της και τη συναντάμε σε όλα σχεδόν τα εδάφη. Η σημαντικότερη χρήση της αγγριάδας είναι η διουρητική. Άλλες χρήσεις της είναι για τις πέτρες των νεφρών – χολής, την κυστίτιδα και τα αρθρικά.

- Βασιλικός: Ο βασιλικός χρησιμοποιείται περισσότερο για ζαλάδες, σπασμούς, ατονία, δυσκοιλιότητα, γαστρίτιδα, εντερικές διαταραχές.



- Βατόμουρο: Είναι το γνωστό βάτο. Οι κυριότερες χρήσεις της είναι για τη διάρροια, φαρυγγίτιδα, ουλίτιδα. Επίσης χρησιμοποιείται για την στηθάγχη, ατονία και τις καρδιοπάθειες.



- Γλιστρίδα: Η γλιστρίδα χρησιμεύει περισσότερο στον τονωτικό, διουρητικό, ορεκτικό. Επίσης σταματάει τον πονοκέφαλο που προκύπτει από δίψα ή ζέστη, αλλά και την ίδια την δίψα βάζοντας 2-3 φύλλα κάτω από τη γλώσσα. Τρώγοντας γλιστρίδα το καλοκαίρι καθαρίζει το αίμα και χαμηλώνει την πίεση.



- Δάφνη: Χρησιμοποιείται για τους πόνους των ρευματισμών – αρθρικά και την αεροφαγία (συγκέντρωση αερίων στο στομάχι και την κοιλιά). Επίσης για την ωτίτιδα, την ατονία και την εντερίτιδα.



- Δεντρολίβανο: Το δεντρολίβανο βοηθάει στην καταπολέμηση του άσθματος, της αϋπνίας, της γρίπης, των ζαλάδων, της τριχόπτωσης και της αναιμίας.



- Δυόσμος: Χρησιμοποιείται για την καταπολέμηση του πυρετού, της δυσπεψίας, των τροφικών δηλητηριάσεων, της υπέρτασης, των ρευματισμών, του πονοκέφαλου κ.ά.



- Θυμαρί: Το θυμάρι είναι γνωστό σαν το φυτό με τις περισσότερες θεραπευτικές ιδιότητες. Θεραπεύει βήχα, γρίπη, πόνους δοντιών, ρευματισμούς, αρθρίτιδα κ.ά.



- Φλαμούρι: Άγρια δέντρα φλαμουριάς μπορούμε να βρούμε μόνο στα δάση των βουνών, ιδιαίτερα στη βόρεια Ελλάδα. Πιο εύκολο είναι να βρούμε καλλιεργημένα δέντρα που φυτεύονται στις πλατείες και τα πάρκα των πόλεων. Χρησιμοποιείται κατά των φακίδων, ρυτίδων, αϋπνίας, κρυολογημάτων, ρευματισμών και αρθριτικών.



- Χαμομήλι: Το χρησιμοποιούμε για τη δυσκοιλιότητα, κρυολογήματα, δερματοπάθειες και φλογώσεις των ματιών.
- Μέντα: Χρησιμοποιείται κατά των παθήσεων του στομάχου, των εντέρων και της χολής.



- Μολόχα: Βοηθάει στην αντιμετώπιση δερματοπάθειας, έλκους στομάχου – δωδεκαδάκτυλου, βήχα.
- Ραδίκι: Καταπολεμά δερματοπάθειες, πρηξίματα από τσιμπήματα μέλισσας, κάλους, κρεατοελιές, πέτρα στα νεφρά, αρθριτικά, ρευματισμούς.



- Ρίγανη: Χρησιμοποιείται για τονωτικό, διουρητικό και γενικά για την πέψη. Θεωρείται φάρμακο για την ψωρίαση, την τερηδόνα και τους κολικούς.
- Σκόρδο: Χρησιμοποιείται κατά της φαρυγγίτιδας, υπέρτασης, αρθρίτιδας, βρογχοκήλης, αρτηριοσκλήρωσης.
- Τσάι: Το τσάι του βουνού είναι θαυμάσιο στομαχικό και χωνευτικό. Χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις αμυγδαλίτιδας, φλεγμονών του ρινοφάρυγγα και για το κρυολόγημα.
- Τσουκνίδα: Χρησιμοποιείται κατά της υπέρτασης, ρευματισμών, αρθρίτιδας, αναιμίας.
- Φασκόμηλο: Χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις κρυολογήματος, φαρυγγίτιδας και βραχνιάσματος. Επίσης στην αδυναμία, στην γαστρίτιδα, εντερικές παθήσεις και στην πτώση των μαλλιών.



- Πουρνάρι: Χρησιμοποιείται στο έλκος στομάχου – δωδεκαδάκτυλου, ίκτερο, φακίδες, άσθμα, ατονία, φυματίωση.

## 2. Καλλωπιστικά φυτά

### 2.1 Πρόλογος

Καλλωπιστικά φυτά είναι όλα τα φυτά και λουλούδια που χρησιμοποιούνται για τη διακόσμηση εσωτερικών και εξωτερικών χώρων. Η καλλιέργεια καλλωπιστικών φυτών ήταν γνωστή από την [αρχαιότητα](#) όπως μαρτυρούν οι διάφορες ζωγραφικές παραστάσεις αρχαίων ανακτόρων και ιερών (π.χ. της [Κνωσού](#)). Σημαντικό παράδειγμα



καλλωπιστικών φυτών στην αρχαιότητα είναι οι [Κρεμαστοί κήποι της Βαβυλώνας](#), ένα από τα [επτά θαύματα του αρχαίου κόσμου](#).

## 2.2 Κάθετοι κήποι

### 2.2.1 Τι είναι οι κάθετοι κήποι;



Οι κάθετοι κήποι δημιούργημα του Γάλλου βοτανολόγου Patrick Blanc, είναι μια νέα τάση στον τομέα της διακόσμησης εξωτερικών και εσωτερικών χώρων.



### 2.2.2 Οφέλη των κάθετων κήπων

- Βελτιώνεται η ποιότητα του αέρα, επειδή τα φυτά συγκρατούν τα αιωρούμενα σωματίδια και τη σκόνη.
- Μειώνεται η θερμοκρασία του περιβάλλοντος.
- Μειώνεται η θερμοκρασία στο εσωτερικό του κτιρίου.
- Απορροφάται ποσότητα βροχής, οπότε και γίνεται καλύτερη διαχείριση των όμβριων υδάτων και μειώνονται οι πλημμύρες.
- Τα φυλλώματα απορροφούν τους ήχους, περιορίζοντας τις

επιπτώσεις της ηχορύπανσης.

- Προστατεύεται το ίδιο το κτίριο από τη φθορά του χρόνου.
- Τα κτίρια γίνονται πιο όμορφα.



### 2.2.3 Πως φτιάχνονται οι κάθετοι κήποι;

Η νέα μέθοδος κάθετου κήπου απαιτεί την προσαρμογή πάνω στον τοίχο ειδικής υποδομής, η οποία αποτελείται από δοχεία που έχουν υποστεί ιδιαίτερη επεξεργασία, κατάλληλο υπόστρωμα, αλλά όχι χώμα, αυτόματο σύστημα ποτίσματος και, βέβαια, φυτά. Το αποτέλεσμα είναι τόσο πρακτικό όσο και διακοσμητικό. Το ειδικό υπόστρωμα, χρησιμοποιείται μόνο για τη στήριξη των ριζών, ενώ τα φυτά καλλιεργούνται «υδροπονικά», δηλαδή παίρνουν όλα τα απαραίτητα θρεπτικά στοιχεία μέσα από το νερό, χωρίς να χρειάζονται χώμα, που θα επιβάρυνε την κατασκευή με υπερβολικό βάρος. Το σύστημα αυτό μπορεί να χρησιμοποιηθεί και στο εσωτερικό των κτιρίων, αρκεί να εξασφαλίζεται εκτός των άλλων και το απαιτούμενο φως. Άλλωστε, το σύστημα ποτίσματος είναι έτσι σχεδιασμένο ώστε να μη δημιουργεί προβλήματα υγρασίας, αλλά και διαρροές στο πάτωμα.

## 4. Αρώματα από αρωματικά φυτά

## 4.1 Συνέντευξη

Ομάδα Ιπποφαές: *Πως φτιάχνονται τα αρώματα;*

Ανθή Κέλα(χημικός): Τα φυσικά αρώματα φτιάχνονται από διάφορα φυτά(άνθη φυτών, καρπούς) όπου με κλασματική τους απόσταξη παίρνουμε κάποιο έλαιο τους.

Ο.Ι :*Χρειάζεται κάποιο ειδικό εργαλείο για την παρασκευή τους;*

Α.Κ. : Για να πάρουμε το έλαιο των φυτών χρειαζόμαστε μια ειδική διάταξη που ονομάζεται αποστακτήρας.

Ο.Ι :*Πως γίνεται η απόσταξη;*

Α.Κ. :Στο εργαστήριο(και όχι σε βιομηχανική κλίμακα)βάζουμε το φυτό σε μια σφαιρική φιάλη μαζί με κάποιο διαλύτη, συνήθως νερό, και θερμαίνουμε. Αφού απομακρυνθούν τα πρώτα κλάσματα και το διάλυμά μας φτάσει στην επιθυμητή θερμοκρασία θα αποστάξει το έλαιο του φυτού.

Ο.Ι :*Ποια είναι τα κατάλληλα φυτά για αρώματα;*

Α.Κ. :Κατάλληλα θεωρούνται τα φυτά που σε σχετικά μικρή ποσότητα μας δίνουν μια ικανοποιητική ποσότητα ελαίου, καθώς επίσης το έλαιο αυτό να παραλαμβάνεται σε σχετικά χαμηλές θερμοκρασίες π.χ. σανδαλόξυλο, διάφορα εσπεριδοειδή, γαρίφαλο, κανέλα κτλ.

Ο.Ι :*Τι προσθέτετε στα αρώματα;*

Α.Κ. :Κάθε άρωμα χρειάζεται το φορέα του, δηλαδή την ουσία που θα ρίξουμε τις σταγόνες του ελαίου. Δύο είναι οι βασικές επιλογές, το λάδι jojoba και το αλκοόλ. Επίσης, χρειάζονται και οι σταθεροποιητές(fixatives) που περιορίζουν την πτητικότητα του ελαίου(π.χ. βάμμα από ρίζα ίριδας ή εκχυλίσματα ελαιορητίνων).

*Ο.Ι :Πόσο χρονικό διάστημα χρειάζεται για την παρασκευή ενός αρώματος;*

*Α.Κ. : Αφού παραλάβουμε το έλαιο, στην συνέχεια ρίχνουμε σταγόνες αυτού στον φορέα. Αν φορέας είναι το λάδι jojoba ο χρόνος ωρίμανσης είναι σχετικά μικρός δύο έως τρεις εβδομάδες. Αν ο φορέας είναι το αλκοόλ τότε η ωρίμανση διαρκεί τέσσερις με έξι εβδομάδες το λιγότερο.*

*Ο.Ι :Είναι καλύτερα τα φυτικά αρώματα από τα χημικά επεξεργασμένα και γιατί;*

*Α.Κ. :Ένα συνθετικό άρωμα δεν μπορεί να αποδώσει το βάθος και τις νότες του πραγματικού αιθέριου ελαίου. Όμως θα πρέπει να ξέρουμε τις ιδιότητες κάθε ελαίου και τις τυχόν παρενέργειες. Πρέπει να χρησιμοποιούνται σε ελάχιστες ποσότητες γιατί μπορεί να προκαλέσουν δερματικούς ερεθισμούς, αλλεργίες ακόμη και πτώση της πίεσης(π.χ. η λεβάντα).*

## 4.Φυτικά καλλυντικά και κρέμες

### 4.1Πρόλογος

Τα φυτά και οι καρποί τους μπορούν να χρησιμοποιηθούν και ως καλλυντικά αφού έχουν πολλαπλά οφέλη για το δέρμα και τα μαλλιά.

### 4.2Φυτά που χρησιμοποιούνται σε καλλυντικά

- 🌸 Το αγγούρι προσφέρει ενυδατική και τονωτική δράση. Λειτουργεί αποτελεσματικά ως μαλακτικό και φρεσκάρει το δέρμα.
- 🌸 Το άγριο τριαντάφυλλο προσφέρει ισχυρές αντιοξειδωτικές και ενυδατικές ιδιότητες καθώς και αντιρυτιδική δράση.

- ✿ Η αλόη έχει πλούσιες ενυδατικές και επουλωτικές ιδιότητες
- ✿ Η αμυγδαλιά έχει μαλακτικές, επουλωτικές και ενυδατικές ιδιότητες για το δέρμα.
- ✿ Το βάλαμο έχει επουλωτικές, μαλακτικές και ενυδατικές ιδιότητες για το δέρμα.
- ✿ Το βαμβάκι προστατεύει και δυναμώνει τα μαλλιά. Επίσης ενυδατώνει ενισχύοντας και βελτιώνοντας την υφή, τη λαμπρότητα και την απαλότητα των μαλλιών.
- ✿ Το αιθέριο έλαιο του βασιλικού βοηθάει στη βελτίωση της πνευματικής διαύγειας και συγκέντρωσης. Επίσης έχει εντομοαπωθητική δράση.
- ✿ Το γεράνι είναι ιδανικό για όλους τους τύπους δέρματος καθώς ενυδατώνει και ρυθμίζει τη λιπαρότητα. Επίσης ανακουφίζει από το άγχος και το στρες.
- ✿ Το γκρέιπφρουτ είναι ιδανικό για λιπαρές επιδερμίδες και δέρμα επιρρεπές στην ακμή. Είναι αποτοξινωτικό και βοηθά στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας.
- ✿ Ο ηλιάνθος έχει αντιοξειδωτική, ενυδατική και μαλακτική δράση. Προστατεύει το χρώμα το μαλλιών από την υπεριώδη ακτινοβολία.
- ✿ Το καρότο είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά και θρέφει το δέρμα.
- ✿ Ο κέδρος έχει αντιβακτηριδιακές, αντισηπτικές και τονωτικές ιδιότητες και χρησιμοποιείται ευρέως στην αντιμετώπιση της πιτυρίδας.
- ✿ Το λεμόνι έχει τονωτικές, αναζωογονητικές, αντισηπτικές και στυπτικές ιδιότητες. Ενυδατώνει και περιέχει οξέα φρούτων που παρέχουν ήπια απολεπιστική δράση στο δέρμα.



- ✿ Το μανταρίνι έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες και λειτουργεί ως προστατευτική ασπίδα για το ευαίσθητο παιδικό δέρμα.
- ✿ Ο μάραθος έχει ενυδατικές και αντι-ερεθιστικές ιδιότητες. Επίσης μειώνει την ένταση και τον αριθμό των πανάδων στο δέρμα.
- ✿ Η ντομάτα χάρη στην υψηλή περιεκτικότητα λυκοπενίου έχει ισχυρές αντιοξειδωτικές και αντιγηραντικές ιδιότητες. Προστατεύει από τη φωτογήρανση.
- ✿ Το πορτοκάλι προσφέρει λάμψη στο θαμπό δέρμα. Τονώνει, αναζωογονεί και μειώνει τη σωματική και συναισθηματική ένταση. Ενυδατώνει και περιέχει οξέα φρούτων που παρέχουν ήπια απολεπιστική δράση στο δέρμα.
- ✿ Το ρόδι έχει αντιοξειδωτικές, αντιφλεγμονώδεις και ενυδατικές ιδιότητες.
- ✿ Το αιθέριο έλαιο του σανδαλόξυλου καταπραΰνει και χαλαρώνει και είναι ιδανικό για τη δημιουργία μιας ζεστής ρομαντικής ατμόσφαιρας . Κατά κύριο λόγο χρησιμοποιείται σε προϊόντα αντρικής περιποίησης.
- ✿ Το σταφύλι έχει ισχυρές αντιοξειδωτικές και αντιγηραντικές ιδιότητες και είναι αποτελεσματικό στη θρέψη, τόνωση και ενυδάτωση του δέρματος.
- ✿ Το χαμομήλι είναι αντί-ερεθιστικό, έχει εξαιρετική αντιφλεγμονώδη και αντισηπτική δράση βοηθώντας έτσι σημαντικά στη καταπράυνση των ερεθισμένων ιστών του δέρματος. Επίσης ενισχύει το ξανθό χρώμα των μαλλιών.

### **Απολογισμός – Τελικά συμπεράσματα**

Μέσα από αυτή την Ερευνητική Εργασία, είχαμε την ευκαιρία να γνωρίσουμε φυτά τα οποία ούτε καν ξέραμε ότι υπάρχουν. Αυτό ήταν κάτι που μας εξέπληξε, καθώς συνειδητοποιήσαμε ότι η ποικιλομορφία της χλωρίδας είναι πολύ μεγάλη.

Οι ευεργετικές ιδιότητες πολλών από αυτά τα φυτά ήταν επίσης μια πολύ σημαντική γνώση που αποκτήσαμε. Κάθε φτωχό και «ασήμαντο» φυτό αποδείχτηκε τελικά ένας «θησαυρός». Αυτές οι γνώσεις μας έκαναν να αναλογιστούμε ότι «όλα εν σοφία εποίησε!».

Μέσα από τη γνωριμία με τη χλωρίδα του τόπου μας είχαμε την ευκαιρία να πληροφορηθούμε για τους απλούς τρόπους αντιμετώπισης των ασθενειών με χρήση συνηθισμένων φυτών που βρίσκουμε γύρω μας, όπου αυτοί είναι αποτελεσματικοί.

Πηγές:

<http://3dim-kater.pie.sch.gr/farmakeftika.htm>

<http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CE%B1%CE%BB%CE%BB%CF%89%CF%80%CE%B9%CF%83%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AC%CF%86%CF%85%CF%84%CE%AC>

<http://www.vita.gr/mindandbody/garden/article/7275/prasinoi-toixoi-giati-na-fytepsete-katheta/>

<http://www.otherside.gr/2011/10/entypwsiakoi-kathetoi-kipoi/>

<http://www.apivita.com/hellas/ouringredients.html/>