

ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΗΡΑΚΛΕΙΑΣ
ΣΧ. ΕΤΟΣ: 2016 – 2017

ΤΑΞΗ: Α
ΜΑΘΗΜΑ: Ερευνητικές Εργασίες

ΘΕΜΑ: “Τα φυσικά προϊόντα στη ζωή μας”

Τμήμα: Α3

Υπεύθυνη Καθηγήτρια: Πέρδου Ευαγγελία

Περιεχόμενα

Υπερτροφές	3
Αιθέρια έλαια.....	7
Θεραπευτικά βότανα.....	10
Τα σπιτικά καλλυντικά.....	14
Η κάνναβη	20
Οι φυσικοί χυμοί	22
Φύτευση αρωματικών φυτών στον κήπο του σχολείου μας.....	24
Αναφορές στο Διαδίκτυο – Βιβλιογραφία.....	25

Υπερτροφές

Μύρτιλλο (Blueberry)



Το φυτό μύρτιλλο ή Blueberry στα Αγγλικά είναι ένα φυτό που έχει τη δυνατότητα να καλλιεργηθεί σε ολόκληρη την Ελληνική επικράτεια διότι υπάρχουν είδη μύρτιλλου που χρειάζονται λιγότερο κρύο κατά τους χειμερινούς μήνες και υπάρχουν και είδη που χρειάζονται περισσότερο κρύο, και η Ελλάδα διαθέτει όλες αυτές τις περιοχές. Η χώρα με τη μεγαλύτερη παραγωγή μύρτιλλου είναι η ΗΠΑ, ακολουθεί ο Καναδάς και αμέσως μετά η Ολλανδία, η Πολωνία και η Ουκρανία.

Οι καρποί του μύρτιλλου έχουν ένα μπλε χρώμα και τρώγονται κατευθείαν από τα δέντρα αλλά μπορούν και να συσκευαστούν και να καταψυχθούν. Ακόμη εκτός από την υπέροχη γεύση που διαθέτουν, συμβάλλουν λόγω των ουσιών τους στη βελτίωση της υγείας του ανθρώπου διότι οι καρποί αυτοί διαθέτουν και πολλές θεραπευτικές ιδιότητες διαφόρων παθήσεων και αυτό αποδείχτηκε μέσω επιστημονικών ερευνών.

Οι καρποί του μύρτιλλου χαρακτηρίζονται από τις πολλές αντιοξειδωτικές τους ουσίες. Στα 100 γραμμάρια μύρτιλλου ο ανθρώπινος οργανισμός λαμβάνει 50 θερμίδες. Έτσι το μύρτιλλο είναι μία μεσαία σε θερμίδες τροφή, ούτε ελαφριά αλλά ούτε και βαριά. Έχει επίσης λίγα σάκχαρα και πολύ νερό κάτι που δροσίζει κατά πολύ τον οργανισμό. Επίσης συμβάλλει κατά πολύ στη καλή λειτουργία της χώνεψης λόγω των φυτικών ινών που περιέχει. Ακόμη συμβάλλει στη καταπολέμηση του καρκίνου του προστάτη, του στήθους, του στόματος και του παχέως εντέρου εξαιτίας των ουσιών που αποτελείται καθώς και στη καταπολέμηση ασθενειών των ηλικιωμένων όπως το Parkinson και η νόσος Alzheimer. Το μύρτιλλο θεραπεύει και την όραση! Κατά τη διάρκεια του β' παγκοσμίου πολέμου πιλότοι της Βρετανικής αεροπορίας έτρωγαν μεγάλες ποσότητες μαρμελάδων και γλυκών που είχαν σαν βάση τους το μύρτιλλο για να βλέπουν ακόμη καλύτερα το Γερμανικά αεροπλάνα. Εκτός από την όραση καταπολεμά τη δυσπεψία, τη ναυτία, τη διάρροια και τον διαβήτη. Απλώς στη περίπτωση του διαβήτη το μύρτιλλο προκαλεί υπογλυκαιμία.

Βασιλικός πολτός



Ο βασιλικός πολτός είναι κρεμώδης ουσία που παράγεται από τις μέλισσες ως τροφή για τη μελλοντική βασίλισσα. Εκκρίνεται από ειδικούς αδένες του φάρυγγα των εργατριών μελισσών και από αυτή την άποψη διαφέρει από το μέλι, αφού αυτό δεν εκκρίνεται από το σώμα των μελισσών. Με τον βασιλικό πολτό τρέφονται οι προνύμφες μελισσών, οι οποίες ως τέλεια έντομα θα γίνουν βασίλισσες. Οι προνύμφες αυτές αρχικά δεν διαφέρουν από αυτές που γίνονται και οι εργάτριες, αλλά υπό την επίδραση του βασιλικού πολτού μεγαλώνουν σε βασίλισσες. Ο βασιλικός πολτός είναι πηγή πρωτεϊνών, αμινοξέων, λιπιδίων, βιταμινών και μεταλλικών στοιχείων. Είναι διαδεδομένη η αντίληψη ότι έχει κάποια ευεργετική επίδραση στον άνθρωπο.

Ο βασιλικός πολτός έχει μελετηθεί για μια ποικιλία πιθανών δράσεων,

συμπεριλαμβανομένων της ενδεχόμενης αντιβιοτικής και αντικαρκινικής ιδιότητας, αλλά και για την μείωση της αρτηριακής πίεσης και τη ρύθμιση του ανοσοποιητικού συστήματος. Επιπλέον, υπάρχουν όντως κάποιες ενδείξεις ότι ο βασιλικός πολτός επιδράει θετικά στην χοληστερόλη, την ινσουλίνη, στο νευρικό σύστημα και στην δραστηριότητα των γυναικείων ορμονών. Ωστόσο, δεν έχουν γίνει επαρκείς επιστημονικές έρευνες, οι οποίες να επιβεβαιώνουν τις παραπάνω υποθέσεις.

Βρώμη

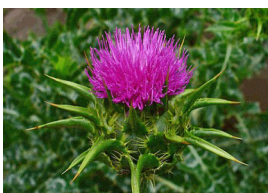


Η βρώμη είναι η κοινή ονομασία ορισμένων ειδών του γένους *Avena* της οικογένειας *αγρωστώδη*. Ενώ η βρώμη είναι κατάλληλη τροφή και για ανθρώπους, ως επί το πλείστον χρησιμοποιείται ως ζωοτροφή. Η βρώμη διακρίνεται σε τρεις ομάδες:

1. Διπλοειδής των *Strigosabrevis*
2. Τετραπλοειδής της *abyssinica*
3. Εξαπλοειδής των *Sativa-byzantina-nuda*

Η βρώμη θεωρείται ιδιαίτερα υγιεινή τροφή. Η ανακάλυψη μετά από κλινικές έρευνες ότι η βρώμη μειώνει τις ποσότητες της LDL χοληστερίνης («κακή») στο αίμα την έκανε ιδιαίτερα δημοφιλή τα τελευταία χρόνια. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί στη διατροφή του ανθρώπου με πολλούς τρόπους. Συνήθως παρασκευάζεται ως πηλγούρι, μετά από τεμαχισμό των καρπών, ή ως αλεύρι βρώμης μετά από άλεση. Η βρώμη τρώγεται κυρίως σε μορφή χυλού. Μπορεί όμως να χρησιμοποιηθεί και ως συστατικό σε πολλές συνταγές όπως για παράδειγμα για γλυκά βρώμης, πηλγούρι βρώμης, μπισκοτάκια και ψωμί βρώμης. Μπορεί επίσης να καταναλωθεί ωμή. Ήδη τα μπισκότα ωμής βρώμης έχουν αρχίσει να γίνονται ιδιαίτερα δημοφιλή. Στην Αγγλία η βρώμη χρησιμοποιείται και για την παρασκευή μπίρας.

Γαϊδουράγκαθο



Το κοινό γαϊδουράγκαθο ευδοκίμει σε χώρες με μεσογειακό και ηπειρωτικό κλίμα, στην Ελλάδα, Μικρά Ασία, Δυτική Ασία ενώ έχει εισαχθεί σε πολλά ακόμα μέρη ανά τον κόσμο. Θέλει καλοκαίρια ξηρά και εδάφη αμμώδη ή αργιλώδη, πλούσια σε άσβεστο.

Συναντάται κυρίως στην ύπαιθρο, σε ορεινές και πετρώδεις περιοχές αλλά και σε πεζοδρόμια ή στην άκρη της ασφάλτου, έχοντας την τάση να εμφανίζεται σε ανασκαμμένα ή διαταραγμένα εδάφη. Ζει δύο χρόνια και σχηματίζει θάμνο ύψους μέχρι τριών μέτρων και διαμέτρου μέχρι και ενός μέτρου. Το άνθος του είναι στρογγυλό σαν σφαίρα, με αγκάθια. Τρώγεται από τους γαϊδάρους. Είναι εθνικό έμβλημα της Σκωτίας και εμφανίζεται στο εθνόσημό της ενώ το Τάγμα του Γαϊδουράγκαθου είναι το αρχαιότερο και ευγενέστερο τάγμα ιπποτών της Σκωτίας.

Το γαϊδουράγκαθο έχει χρησιμοποιηθεί στην ιατρική για περίπου 2.000 χρόνια. Περιέχει ισχυρά αντιοξειδωτικά που βοηθούν στην αποτοξίνωση και την αποκατάσταση του ήπατος. Ενισχύοντας την απομάκρυνση τοξινών μέσω της αποτοξίνωσης, βότανα όπως το γαϊδουράγκαθο, μπορεί να βοηθήσουν στην αποκατάσταση του μεταβολισμού και στην αύξηση της απώλεια λίπους καθώς μπορεί επίσης να βοηθήσει να μειώσει τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα.

Κουρκουμάς

Ο κουρκουμάς, ή κουρκούμη ή κιτρινόριζα, είναι ένα ριζωματοειδές ποώδες, πολυετές φυτό της οικογένειας των Ζιγγιβερίδων. Είναι εγγενές στην νότια Ασία, όπου απαιτεί θερμοκρασίες μεταξύ 20 και 30 °C και ένα σημαντικό ποσό ετήσιας βροχόπτωσης για να ευδοκιμήσει. Τα φυτά συγκομίζονται κάθε χρόνο για τα ριζώματά τους και πολλαπλασιάζονται κατά την επόμενη περίοδο, από μερικά εξ αυτών των ριζωμάτων.

Ο κουρκουμάς έχει χρησιμοποιηθεί για τη θεραπεία μιας ποικιλίας εσωτερικών διαταραχών, όπως δυσπεψία, λοιμώξεις του λαιμού, κοινά κρυολογήματα ή παθήσεις του ήπατος, καθώς και τοπικά για τον καθαρισμό των πληγών ή την θεραπεία πληγών του δέρματος.

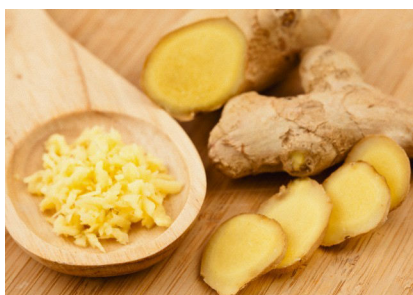
Λιναρόσπορος



Αν και σήμερα στην πράξη πολύ λίγο χρησιμοποιείται ο λιναρόσπορος για θεραπευτικούς σκοπούς, κατά το παρελθόν η χρήση του ήταν αρκετά διαδεδομένη. Η λαϊκή ιατρική, η οποία ανέδειξε πρώτη ως ένα βαθμό τις φαρμακευτικές ιδιότητες του λιναρόσπορου, σήμερα ενισχύεται από τη σύγχρονη ιατρική, καθώς και από τη διατροφική έρευνα και αναδεικνύεται ο λιναρόσπορος και τα προϊόντα του ως πολύτιμα διατροφικά-φαρμακευτικά προϊόντα που δικαιώνουν την αρχή του Ιπποκράτη: Η τροφή σου το φάρμακό σου και το φάρμακό σου η τροφή σου. Η χρήση του λιναρόσπορου σε πυώδη σπυριά υπό μορφή καταπλάσματος ήταν από τις πιο συνηθισμένες. Σαν υπακτικό, οι σπόροι έχουν και θεραπευτική επίδραση διότι ρυθμίζουν και τακτοποιούν τις κενώσεις. Το αφέψημα κάνει καλό στα βρογχικά, στην πνευμονία, στις πέτρες της χολής, στους ρευματικούς πόνους, καθώς και σε κάθε είδους φλεγμονές.

Το λινέλαιο είναι εύκολο στη χρήση του και η περιεκτικότητά του σε ω-3 είναι πολύ υψηλή. Το καθαρό λινέλαιο μπορεί να προστεθεί σε φαγητά. Είναι όμως προϊόν το οποίο οξειδώνεται και ταγγίζει πολύ γρήγορα και πρέπει να φυλάσσεται επιμελώς. Αν κατά την εξαγωγή του η θερμοκρασία είναι πολύ υψηλή, μπορεί ορισμένα συστατικά του να υποστούν υποβάθμιση. Επί πλέον στο λινέλαιο δεν μεταφέρονται οι διαιτητικές ίνες καθώς και τα αντιοξειδωτικά του λιναρόσπορου. Ο λιναρόσπορος περιέχει πολλές βιταμίνες, ιδίως του συμπλέγματος Β.

Πιπερόριζα



Η πιπερόριζα ή τζίντζερ είναι η ρίζα του φυτού *Zingiber officinale* η οποία χρησιμοποιείται στην ιατρική αλλά και ως μπαχαρικό στο φαγητό ή ως εξωτική λιχουδιά. Το είδος αυτό δίνει το όνομα στην ομάδα φυτών *Zingiberaceae*, της οποίας άλλα γνωστά μέλη είναι το καρδάμωμο (κακουλέ), ο κουρκουμάς (κιτρινόριζα), η γκαλάνγκα κλπ.

Η καλλιέργεια της πιπερόριζας ξεκίνησε αρχικά στη Νότια Ασία, αλλά είναι διαδεδομένη και στην Ανατολική Αφρική και επίσης στην Καραϊβική. Χρησιμοποιείται στη μαγειρική, την ιατρική και στην αρωματοποιία, ενώ παράλληλα χρησιμοποιείται και για λατρευτικούς σκοπούς. Η πιπερόριζα μπορεί να εξοντώσει τα καρκινικά ωοθηκικά κύτταρα.

Σκόρδο



Το Σκόρδο είναι μονοετές ή και πολυετές, ποώδες φυτό το οποίο ανήκει στο γένος Άλλιο και στην οικογένεια των Λειριοειδών ή Υακινθοειδών. Η καταγωγή του είναι από τις περιοχές της κεντρικής και ανατολικής Ασίας. Χρησιμοποιείται από την αρχαιότητα ως άρτυμα στην παρασκευή φαγητών, και για τις φαρμακευτικές του ιδιότητες. Οι θεραπευτικές ιδιότητες του σκόρδου είναι πολλές όσο και οι παραδοσιακές θεωρίες. Η εθνική Ιατρική Βιβλιοθήκη του Μέριλαντ περιέχει περίπου 125 επιστημονικές εκθέσεις σχετικές με το σκόρδο, δημοσιευμένες από το 1983. Μελέτες πάνω στο σκόρδο αποκαλύπτουν την ύπαρξη συστατικών που φαίνεται πως καθυστερούν τις καρδιοπάθειες, τα εγκεφαλικά, τον καρκίνο και μία τεράστια γκάμα λοιμώξεων. Στη μοντέρνα ιατρική χρησιμοποιείται σαν υπολιπιδαιμικό όμως έχει πολύ μικρό αποτέλεσμα.

Αιθέρια έλαια

Τα **αιθέρια έλαια** είναι μίγματα πτητικών αρωματικών οργανικών ενώσεων που παραλαμβάνονται από διάφορα μέρη των φυτών (άνθη, καρπούς, φύλλα, ρίζες, φλοιούς, κουκούτσια, ρετσίνοι) μέσω έκθλιψης, πίεσης, απόσταξης ή εκχύλισης. Αποτελούν τη ζωτική δύναμη, την ενέργεια και την ψυχή ενός φυτού. Εξαιτίας της μικρομοριακής δομής τους μπορούν να εισέλθουν εύκολα στον ανθρώπινο οργανισμό, προσφέροντας τα ευεργετικά τους αποτελέσματα. Χάρη στο εύρος των ιδιοτήτων τους, χρησιμοποιούνται τόσο για καλλωπιστικούς όσο και για θεραπευτικούς σκοπούς.

Για καθαριότητα:

Στην κουζίνα τα αιθέρια έλαια που συνήθως χρησιμοποιούμε για να καθαρίσουμε τα ντουλάπια και τους πάγκους είναι τα κιτροειδή (π.χ. λεμόνι, περγαμόντο, γκρέιπφρουτ, πορτοκάλι), που σκοτώνουν τα μικρόβια και εξουδετερώνουν τις δυσάρεστες οσμές. Για τις επιφάνειες του μπάνιου χρησιμοποιούμε το θυμάρι, το γεράνι και το tea-tree, που έχουν αντισηπτικές και αντιβακτηριδιακές ιδιότητες.

Χρήση: Σε μια λεκάνη με νερό, ρίχνουμε λίγες σταγόνες από το απορρυπαντικό για τα πιάτα ή κάποιο άλλο καθαριστικό (κατά προτίμηση βιολογικά) και προσθέτουμε 6 σταγόνες αιθέριων ελαίων, αφού προηγουμένως τις έχουμε διαλύσει σε ένα κουταλάκι αλκοόλης (π.χ. οινόπνευμα, ρακή). Εναλλακτικά, ρίχνουμε απευθείας πάνω σε ένα σφουγγάρι ή σε ένα βρεγμένο πανί 2-3 σταγόνες από το έλαιο της αρεσκείας μας και περνάμε τις επιφάνειες που θέλουμε να απολυμάνουμε (πάγκους, μπανιέρες, νιπτήρες, πλακάκια, πατώματα, τζάμια).

Tip: Σε σημεία που εμφανίζονται μυρμήγκια ή άλλα έντομα, πολύ αποτελεσματικά είναι το λεμονόχορτο και η σιτρονέλα. Αποφεύγουμε το νερό και τα αιθέρια έλαια στις ξύλινες επιφάνειες, γιατί υπάρχει ο κίνδυνος να αποχρωματιστούν ή να ξεφλουδίσουν.

Η αρωματοθεραπεία:

Η αρωματοθεραπεία είναι μια μέθοδος εναλλακτικής ιατρικής, όπου χρησιμοποιούνται αιθέρια έλαια φυτών προκαλώντας χαλάρωση και ανακούφιση από τα συμπτώματα κάποιας πάθησης. Η μέθοδος αυτή συμβάλει στην βελτίωση είτε της διάθεσης, είτε της σωματικής υγείας, καθώς τα αιθέρια έλαια είναι αποτελεσματικά λόγω της πυκνότητας που έχουν συγκριτικά με τα βότανα.

Η αρωματοθεραπεία μπορεί να διορθώσει τις ανισορροπίες της σωματικής ενέργειας και να αντιμετωπίσει προβλήματα που προέρχονται από διαταραχή της σωματικής, νοητικής και συναισθηματικής κατάστασης του ατόμου.

Τα αιθέρια έλαια διαλύονται μέσα σε έλαια βάσης (αμυγδαλέλαιο) και εφαρμόζονται μέσω μασάζ. Επίσης αναμειγνύονται με νερό και χρησιμοποιούνται ως κομπρέσες πάνω στο δέρμα ή προστίθενται στο νερό της μπανιέρας. Άλλος τρόπος είναι η διάχυση στον αέρα για εισπνοές.

Αιθέριο Έλαιο Λεβάντα

Η λεβάντα χρησιμοποιείται για τον αρωματισμό των λουτρών από τους Ρωμαίους και το όνομά της προκύπτει από την λατινική λέξη "lavare" που σημαίνει "πλένω". Είναι ένα από τα πιο διαδεδομένα αιθέρια έλαια και έχει πολλαπλές χρήσεις. Χαλαρώνει το σώμα και το πνεύμα και βοηθά σε έναν ήρεμο ύπνο, έχει αναπλαστικές ιδιότητες και χρησιμοποιείται απ' ευθείας στην επιδερμίδα σε εγκαύματα, ερεθισμούς και σιμπίγματα.

Ομορφιά

- Κατάλληλο για όλους τους τύπους επιδερμίδας
- Έχει αναπλαστική δράση

Σώμα

- Έχει ευεργετική δράση σε πονοκεφάλους, μυϊκούς πόνους, πεπτικές διαταραχές
- Κατά της κυτταρίτιδας, ιδανικό για αποτοξίνωση και μείωση της κατακράτησης υγρών

Πνεύμα και Νους

- Προσφέρει ισορροπία σε σώμα και πνεύμα
- Βοηθά στην καταπολέμηση της αϋπνίας
- Απομακρύνει την ένταση και το στρες

Συνδυάζεται με

- φασκόμηλο, γεράνι, λεμόνι, ευκάλυπτος, πατσουλί, τριαντάφυλλο, γιασεμί, κέδρος, βασιλικός.

Αιθέριο Έλαιο Ευκαλύπτου

Η ελληνική λέξη "ευκάλυπτος" σημαίνει "καλά καλυμμένος", καθώς τα άνθη του είναι κρυμμένα σε μια μεμβράνη η οποία πέφτει καθώς μεγαλώνει. Ο ευκάλυπτος είναι γνωστός κυρίως για τις ιδιότητές του στο αναπνευστικό σύστημα.

Ομορφιά

- Λιπαρότητα και ακμή

Σώμα

- Αναπνευστικό σύστημα, διευκολύνει και απελευθερώνει την αναπνοή
- Τόνωση του ανοσοποιητικού και προστασία από το κρυολόγημα

Πνεύμα και Νους

- Κατά της κούρασης
- Κατά της αναποφασιστικότητας

Συνδυάζεται με:

- αγριοκυπάρισσο, λεβάντα, μαντζουράνα, θυμάρι, λεμόνι, δενδρολίβανο, μέντα, γκρέιπφρουτ, κέδρος.

Αιθέριο Έλαιο Κανέλας

Η κανέλα είναι ένα από τα αρχαιότερα και πολυτιμότερα μπαχαρικά. Χρησιμοποιείται για τον αρωματισμό των ναών. Έχει ένα ζεστό και πικάντικο άρωμα που τονώνει και έχει ισχυρές αντιβακτηριδιακές ιδιότητες. Ιδανικό για τους κρύους, χειμωνιάτικους μήνες.

Ομορφιά

- Να μην χρησιμοποιείται στην επιδερμίδα

Σώμα

- Βοηθά στην διευκόλυνση της αναπνοής. Καθαρίζει την ατμόσφαιρα και προσφέρει αντισηπτική δράση

Πνεύμα και Νους

- Εξαιρετικό για αυτούς που αισθάνονται εξαντλημένοι. Έχει τονωτική και αντικαταθλιπτική δράση.
- Δημιουργεί ζεστή ατμόσφαιρα.
- Ιδανικό για το χειμώνα και ειδικά τα Χριστούγεννα.

Συνδυάζεται με:

- πορτοκάλι, περγαμόντο, λεμόνι, γκρέιπφρουτ, τριαντάφυλλο, μαντζουράνα, πατσουλί, γεράνι, υλάνγκ-υλάνγκ.

Θεραπευτικά Βότανα

Βαλεριάνα , κέντρανθος (κόκκινη βαλεριάνα)

Από τον 18ο αιώνα χρησιμοποιείται ως κατευναστικό του κεντρικού νευρικού συστήματος. Η κόκκινη βαλεριάνα έχει ανάλογη δράση και χρησιμοποιείται στην κεντρική Ευρώπη. Τη βαλεριάνα τη βρίσκουμε κοντά σε ποτάμια και καταρράκτες, σε ελώδεις περιοχές και σε δάση.

Χρήση: Σε μορφή εγχύματος λειτουργεί ως ήπιο κατευναστικό, αλλά βοηθά και στην αντιμετώπιση προβλημάτων αϋπνίας. Οι υψηλές και συνεχείς δόσεις μπορεί να προκαλέσουν πονοκέφαλο.

Δυόσμος

Η καλλιέργειά του γίνεται με παραφυάδες σε ελαφρύ, όχι πολύ στεγνό έδαφος.



Χρήση: Το αιθέριο έλαιο χρησιμοποιείται εξωτερικά σε μυαλγίες και νευραλγίες. Πρέπει όμως να αποφεύγεται η επαφή των παρασκευασμάτων που περιέχουν αιθέριο έλαιο με το πρόσωπο και με τη μύτη. Ως έγχυμα χρησιμοποιείται κατά της γαστρίτιδας, των κολικών και της δυσπεψίας. Διευκολύνει την έκκριση της χολής. Επίσης, υποβοηθά την εφίδρωση στον πυρετό και τη γρίπη. Το βράσιμο των φύλλων σε νερό και η εισπνοή των υδρατμών βοηθά κατά του κρυολογήματος.

Γλυκόριζα

Είναι ένα πολυετές φυτό που το συναντάμε ως αυτοφυές κυρίως στη Μακεδονία. Οι ρίζες και τα ριζίδια, που πλένονται καλά και αποξηραίνονται.

Χρήση: Το αφέψημα έχει σπασμολυτική δράση και χρησιμοποιείται σε ενοχλήσεις στομάχου. Επίσης, είναι πολύ αποτελεσματικό στον ξηρό βήχα ως μαλακτικό και αποχρεμπτικό.

Αγριάδα ή άγρωστις ή αγρόπυρο

Πρόκειται για ένα ζιζάνιο που βρίσκεται σε αγρούς και άγονες περιοχές. Μπορούμε, επίσης, να το καλλιεργήσουμε και με σπόρους. Το ρίζωμα, που αποξηραίνεται στη σκιά, αφού πρώτα πλυθεί καλά.

Χρήση: Κυρίως πίνεται ως αφέψημα και ως διουρητικό για τις πέτρες στα νεφρά.

Βερβάσκο ή φλόμος

Πρόκειται για ένα πολύ κοινό φυτό στη χώρα μας, που μπορεί επίσης να πολλαπλασιαστεί και με την καλλιέργεια σπόρων.

Χρησιμοποιούνται τα άνθη, αποξηραμένα σε σκιά σε ξηρές εποχές, στον αέρα.

Χρήση: Το έγχυμα ενδείκνυται για τον παραγωγικό βήχα και τη βρογχική καταρροή.

Γλυκάνισος ή άνισο

Είναι ένα μονοετές φυτό με χαρακτηριστική ωραία μυρωδιά, του οποίου η καλλιέργεια γίνεται με σπόρους που φυτεύονται την άνοιξη σε σειρές.

Χρησιμοποιείται ο καρπός (αποξηραμένος), που συλλέγεται τον Ιούλιο ή τον Αύγουστο.

Χρήση: Το πίνουμε για να αντιμετωπίσουμε τη βρογχική καταρροή.

Δεντρολίβανο ή αρισμαρές

Είναι ένας μεσογειακός θάμνος που πολλαπλασιάζεται με βλαστούς που αφήνονται να βγάλουν ρίζες ή αναπτύσσονται από σπόρους. Το συλλέγουμε φρέσκο όλο τον χρόνο.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Τόσο τα ξηρά (αποξηραίνονται σε θερμοκρασία χαμηλότερη των 35° C), όσο και τα χλωρά φύλλα.

Χρήση: Εξωτερικά χρησιμοποιείται σε ερεθισμούς του δέρματος και σε εντριβές για ρευματικές παθήσεις, διότι προκαλεί τοπική υπεραιμία. Όταν λαμβάνεται εσωτερικά, δρα ως τονωτικό, σαν εμμηναγωγό και εκτριπτικό. Το έγχυμα μπορεί επίσης να χρησιμεύσει και κατά της πιτυρίδας, ως τελευταίο ξέπλυμα στα μαλλιά.

Θυμάρι



Το θυμάρι περιέχει αιθέριο έλαιο. Το κύριο συστατικό του αιθέριου ελαίου του θυμαριού είναι η θυμόλη ή, αλλιώς, καμφορά του θυμαριού, έχει χρήσεις στην αρωματοποιία και στην οδοντιατρική. Η θυμόλη έχει αντισηπτική δράση και αποτελεί το κυρίως συστατικό πολλών εμπορικών σκευασμάτων για την πλύση του στόματος, όπως η Listerine. Πριν την έλευση των σύγχρονων αντιβιοτικών, το αιθέριο έλαιο θυμαριού χρησίμευε για την επάλειψη των γαζών. Η θυμόλη έχει αποδειχτεί επίσης αποτελεσματική στην καταπολέμηση των μυκήτων που συχνά μολύνουν τα νύχια των ποδιών. Αποτελεί επίσης ενεργό συστατικό σε κάποια φυτικά σκευάσματα χωρίς οινόπνευμα, για την απολύμανση των χεριών. Το ρόφημα από θυμάρι μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη θεραπεία του βήχα και της βρογχίτιδας.

Μαϊντανός ή πετροσέλινο

Η υπερβολική κατανάλωση μαϊντανού θα πρέπει να αποφεύγεται από τις έγκυες γυναίκες. Είναι ασφαλές σε κανονικές ποσότητες φαγητού, αλλά οι μεγάλες ποσότητες μπορεί να έχουν μητροτονικά (uterotonic) αποτελέσματα.

Ο μαϊντανός είναι χρήσιμος ως αντισπασμωδικό, διαλύων τα αέρια, διουρητικό, εμμηναγωγό. Είναι πολύ πλούσιος σε μεταλλικά άλατα (κάλιο, νάτριο, σίδηρο κ.ά.) και σε φυσικές βιταμίνες Α, Β₂, C, γι' αυτό και τα αναιμικά, αδύναμα, κουρασμένα, τα ευαίσθητα άτομα και γενικώς αυτά που ανάρρωσαν πρόσφατα από ασθένεια, δύνανται να βοηθηθούν αν π.χ. μαγειρέψουν στην σούπα τους, λίγες φέτες ρίζας μαϊντανού. Το τσάι μαϊντανού, ειδικά εκείνο που παρασκευάζεται από τους σπόρους και τα φύλλα αλλά επίσης και τον χυμό του, χρησιμεύει για την υδρωπικία, ίκτερο, άσθμα, βήχα και καταστέλλει την εμμηνόρροια ή ανακουφίζει από την δύσκολη εμμηνόρροια. Ο χυμός επίσης, χρησιμοποιείται για την θεραπεία της επιπεφυκίτιδας και της φλεγμονής των βλεφάρων

(βλεφαρίτιδα). Είναι σημαντικό να λαμβάνεται η ενδεδειγμένη δοσολογία και ο μαιντανός δεν θα πρέπει να λαμβάνεται καθόλου αν υφίσταται φλεγμονή των νεφρών. Τα μελανιασμένα φύλλα, συνίστανται για εξωτερική εφαρμογή στους μώλωπες. Το τσάι που γίνεται από το άλεσμα των σπόρων, σκοτώνει τα ζώδια στο τριχωτό της κεφαλής.

Μελισσόχορτο ή μέλισσα



Το μελισσόχορτο, πιστεύεται ότι αναστέλλει την απορρόφηση του φαρμάκου θυροξίνη, το οποίο χορηγείται σε περιπτώσεις υπολειτουργίας του θυρεοειδή αδένου.

Τα θρυμματισμένα φύλλα, όταν τρίβονται στο δέρμα, χρησιμοποιούνται ως απωθητικό κουνουπιών. Χρησιμοποιείται σαν αγχολυτικό, ήπιο καταπραϋντικό ή κατευναστικός παράγοντας. Σε τουλάχιστον μία μελέτη, έχει βρεθεί ότι είναι αποτελεσματικό στη μείωση του στρες, αν και οι συγγραφείς της μελέτης, κάνουν έκκληση για περαιτέρω έρευνες. Το μελισσόχορτο και τα παρασκευάσματά του, επίσης, έχουν δείξει, ότι βελτιώνουν τη διάθεση και την πνευματική απόδοση. Σε αυτή την επίδραση πιστεύεται ότι εμπλέκονται οι μουσκαρινικοί και νικοτινικοί υποδοχείς ακετυλοχολίνης. Θετικά αποτελέσματα έχουν επιτευχθεί σε μια μικρή κλινική δοκιμή, στην οποία συμμετείχαν ασθενείς με τη νόσο Αλτσχάιμερ (Alzheimer), με ήπια έως μέτρια συμπτώματα.

Οι αντιβακτηριδιακές του ιδιότητες έχουν επίσης αποδειχθεί επιστημονικώς, αν και είναι σε σημαντικό βαθμό ασθενέστερες από ό,τι εκείνων που προέρχονται από έναν αριθμό άλλων φυτών που μελετήθηκαν.

Χαμομήλι

Είναι ένα πολύ κοινό και γνωστό φυτό στη χώρα μας. Καλλιεργείται μερικές φορές με σπόρους, που σπέρνονται αργά το φθινόπωρο ή την άνοιξη.

Χρήση: Εσωτερικά -κυρίως ως έγχυμα- χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις στομαχικών διαταραχών και μολύνσεων του στόματος ή του λάρυγγα. Εξωτερικά -με τη μορφή εγχύματος σε κομπρέσες- χρησιμοποιείται σε δερματικά εξανθήματα, σε εγκαύματα και σε φλεγμονές των ματιών.

Το χαμομήλι έχει ηρεμιστικές, τονωτικές αλλά και αντισηπτικές και εντομοκτόνες ιδιότητες. Δρα επίσης κατά των αερίων των εντέρων. Με απόσταξη των ανθέων λαμβάνεται πολύτιμο αιθέριο έλαιο.

Φασκόμηλο ή αλισφακιά

Πρόκειται για ένα φυτό που συνδέεται με τη μακροβιότητα. Είναι αυτοφυές στις χώρες της Μεσογείου, αλλά καλλιεργείται και σε κήπους με σπόρους ή κομμάτια ρίζας.

Χρήση: Το φυτό έχει αντιμικροβιακές και στυπτικές ιδιότητες. Το έγχυμα χρησιμοποιείται εξωτερικά σε φλεγμονές των βλεννογόνων και εσωτερικά στη δυσπεψία. Επίσης, είναι ιδανικό για γαργάρες και στοματικές πλύσεις.

Τα φύλλα έχουν αντισηπτικές, αποχρεμπτικές και σπασμολυτικές ιδιότητες. Το φυτό έχει στομαχικές, τονωτικές και καρδιοτονωτικές ιδιότητες ενώ χρησιμοποιείται και κατά των νευραλγιών. Η φασκομηλιά χρησιμοποιείται στη θεραπευτική με τη μορφή αφεψήματος εσωτερικά

ως ανθιδρωτικό (ιδιαίτερα κατά του νυχτερινού ιδρώτα φυματικών και νευρασθενών).

Το φασκόμηλο με τη μορφή αφεψήματος είναι ιδανικό για την θεραπευτική του στόματος σε περίπτωση τραυματισμών, άφτρων, φαρυγγίτιδας και κατά της ουλίτιδας. Ελαττώνει τα αέρια του εντέρου, είναι διουρητικό και εμμηναγωγό. Ακόμη είναι αιμοστατικό, και τοπικό αναισθητικό του δέρματος. Επίσης έχει αντιβιοτική, αντιμυκητική, αντισπασμωδική και υπογλυκαιμική δράση.

Τίλιο ή φλαμούρι

Βρίσκεται στα δάση, αλλά καλλιεργείται κιόλας.

Χρήση: Τα άνθη χρησιμοποιούνται σε περιπτώσεις κρυολογήματος και ως εφιδρωτικό φάρμακο. Το ελληνικό τίλιο είναι πολύ πλούσιο σε βλέννη με πολυσακχαρίτες και κάνει καλό στο στομάχι.

Ρίγανη

Είναι ένα βότανο διαδεδομένο από την αρχαιότητα. Η σύγχρονη έρευνα έχει ανακαλύψει τις αντιμικροβιακές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητές της. Είναι αυτοφυές σε ασβεστούχα και πυριτιούχα εδάφη σε ζεστές περιοχές, σε φτωχά βοσκοτόπια, στην άκρη των δρόμων και αλλού. Μπορεί και να καλλιεργηθεί όταν πάρουμε ολόκληρο το φυτό και το μεταφυτέψουμε.

Χρήση: Το έγχυμα δίνεται κατά του βήχα, σε βρογχική καταρροή και γενικά στις παθήσεις των αναπνευστικών οδών. Χρησιμοποιείται ως διουρητικό, σε ενοχλήσεις του ουροποιητικού συστήματος, σε κοιλιακά άλγη, καθώς και για γαργάρες και πλύσεις του στόματος. Είναι αντιφλεγμονώδες για τον λάρυγγα και τα ούλα. Το μάσημα ριγανόξυλου ανακουφίζει τον πονόδοντο.

Τα σπιτικά καλλυντικά

Τα προνόμια των φυσικών προϊόντων που πρέπει να χρησιμοποιούμε στο πρόσωπο, στο σώμα και στα μαλλιά μας είναι: ότι αποφεύγεις τα χημικά που περιέχουν οι εμπορικές μάσκες, τα θρεπτικά συστατικά στα φυσικά προϊόντα υπάρχουν σε μεγαλύτερες ποσότητες απ' ό,τι στα εμπορικά, τα περισσότερα υλικά για να παρασκευάσουμε μια σπιτική μάσκα μαλλιών υπάρχουν ήδη στο σπίτι μας και φυσικά οι σπιτικές μάσκες μαλλιών κοστίζουν οικονομικά πολύ λιγότερο από τις μάσκες του εμπορίου

Τα σπιτικά καλλυντικά είναι απαλλαγμένα από διάφορες χημικές ουσίες όπως συντηρητικά, σταθεροποιητές, κ.τ.λ., ενώ τα αποτελέσματα που έχουν είναι εξαιρετικά. Το γεγονός αυτό τα κάνει μια πολύ καλή εναλλακτική πρόταση σε σχέση με τα καλλυντικά του εμπορίου, τα οποία θα λέγαμε ότι είναι αρκετά ακριβά.

Σπιτικό καλλυντικό καθαρισμού προσώπου:

Συστατικά:

- Χυμός λεμονιού
- Χυμός αγγουριού

Λεπτομέρειες:

Το λεμόνι χρησιμοποιείτε ευρέως σε πολλά σπιτικά προϊόντα καθαρισμού προσώπου. Είναι γνωστό ότι αφαιρεί τις ακαθαρσίες, ενώ παράλληλα φωτίζει τον τόνο της επιδερμίδας. Επίσης δρα ως στυπτικό. Ανακατέψτε με ίση αναλογία λίγο χυμό λεμονιού και χυμό αγγουριού και απλώστε στο πρόσωπό σας. Αφήστε μέχρι να "στεγνώσει" και μετά ξεπλύνετε.

Σπιτικό καλλυντικό ενυδάτωσης προσώπου:

Συστατικά:

- Μισή ώριμη μπανάνα
- Μισή κούπα γιαούρτι
- 1 κουταλιά της σούπας μέλι

Λεπτομέρειες:

Όσον αφορά την ενυδάτωση του προσώπου, το μέλι είναι ο βασιλιάς των συστατικών. Το μέλι είναι ένα τρόφιμο με μεγάλο ιξώδες και περιέχει κατά βάση φρουκτόζη και γλυκόζη. Από την άλλη πλευρά, το γιαούρτι αποτελεί τη βάση σε πάρα πολλές σπιτικές ενυδατικές κρέμες – μάσκες και θεωρείται ότι καλύτερο για την επιδερμίδα. Η μπανάνα είναι ένα φρούτο πλούσιο σε βιταμίνες Α, Β, C και D. Πολτοποιείστε μισή μπανάνα και προσθέστε το μέλι και το γιαούρτι. Ανακατέψτε καλά και απλώστε τη μάσκα στο πρόσωπο για 15 λεπτά.

Ή εναλλακτικά:

Σε ένα μπολάκι βάζουμε 2 κουταλιές της σούπας γιαούρτι με πλήρη λιπαρά, 2-3 σταγόνες λεμόνι και μία κουταλιά της σούπας μέλι. Ανακατεύουμε καλά μέχρι να έχουμε ένα ομογενοποιημένο μείγμα. Έπειτα παίρνουμε την κρέμα που μόλις φτιάξαμε και την απλώνουμε σε όλο μας το πρόσωπο. Την αφήνουμε για 15-20 λεπτά. Ακολούθως ξεβγάζουμε καλά με χλιαρό νερό. Με τον τρόπο αυτό επιτυγχάνουμε την αναζωογόνηση και ενυδάτωση που πάντα αναζητούσαμε. Για καλύτερα κάντε ελαφρύ μασάζ με ένα παγάκι όταν θα έχετε ξεβγάλει την κρέμα από το δέρμα σας. Το παγάκι θα συσφίξει το δέρμα και σε συνδυασμό με την ενυδάτωση που έχει

προηγηθεί, θα αποκτήσετε την πιο λαμπερή επιδερμίδα!

Σπιτική αντιρυτιδική – αντιγηραντική κρέμα – μάσκα:

Συστατικά:

- 1 Αυγό
- 1 Κουταλιά της σούπας μέλι

Λεπτομέρειες:

Χτυπήστε καλά ένα αυγό και προσθέστε το μέλι. Ανακατέψτε καλά μέχρι να γίνει μια ομαλή και συνεκτική ουσία. Εφαρμόστε στο πρόσωπο για 15 λεπτά και ξεπλύνετε με χλιαρό νερό. Έπειτα μπορείτε αν θέλετε να χρησιμοποιήσετε και μια **ενυδατική κρέμα**.

Σπιτικό καλλυντικό απολέπισης προσώπου

Συστατικά:

- 1 Κουταλιά της σούπας κόκκοι βρώμης
- 1 Κουταλάκι του γλυκού χυμός λεμόνι
- 2 κουταλιές της σούπας γιαούρτι

Λεπτομέρειες:

Συνδυάστε τα παραπάνω υλικά και απλώστε στο πρόσωπό σας. Αφήστε λίγο (για μερικά λεπτά) αυτό το scrub προσώπου να λειτουργήσει ως μάσκα και στη συνέχεια τρίψτε με απαλές κυκλικές κινήσεις. Ξεπλύνετε με χλιαρό νερό.

Σπιτικό καλλυντικό σύσφιξης επιδερμίδας προσώπου

Σε πολλές γυναίκες αλλά και άνδρες παρατηρείται χαλάρωση της επιδερμίδας. Για να πετύχετε σύσφιξη υπάρχουν διάφοροι τρόποι. Για παράδειγμα το μασάζ είναι μια καλή τεχνική. Άλλος ένας τρόπος σύσφιξης της επιδερμίδας είναι να χρησιμοποιήσετε κάποιο σπιτικό καλλυντικό σύσφιξης προσώπου. Το βραβείο σε αυτή την κατηγορία κερδίζει η μάσκα σύσφιξης προσώπου με ασπράδι αυγού.

Συστατικά:

- 1 ασπράδι από μεγάλο αυγό
- μισό κουταλάκι του γλυκού κορν φλαουρ ή λευκό αλεύρι

Λεπτομέρειες:

Ανακατέψτε (χτυπήστε) καλά τα υλικά μέχρι το μείγμα να γίνει αφρώδες. Απλώστε στο πρόσωπο για 15 λεπτά και έπειτα ξεπλύνετε. Η μάσκα αυτή θα γίνει αρκετά σφιχτή για αυτό μην τρομάξετε.

Γενικά για το πρόσωπο

1. Απλώστε στο πρόσωπό σας ένα μείγμα τριμμένων αμυγδάλων, βρώμης, μελιού και γιαουρτιού για 10-15 λεπτά και ύστερα αφαιρέστε το με χλιαρό νερό. Θα νιώσετε το δέρμα σας δροσερό και πολύ απαλό.

2. Το μέλι είναι από μόνο του μία μάσκα ομορφιάς. Απλώστε λίγο μέλι στο πρόσωπο και τον

λαιμό σας και αφαιρέστε με κρύο νερό.

3. Αν η επιδερμίδα σας είναι λιπαρή, τότε ένα μείγμα από σταφύλια, αβγά και λεμόνι είναι ό,τι πρέπει για εσάς. Εφαρμόστε το στο πρόσωπό σας για 15 λεπτά και αφαιρέστε το με κρύο νερό.

4. Με μία κουταλιά της σούπας αλεσμένα καρύδια, μέλι και χυμό λεμονιού έχετε ένα τέλειο scrub που θα απαλλάξει το πρόσωπό σας από τα νεκρά κύτταρα.

5. Ταμπονάρετε το πρόσωπό σας με λίγο γάλα, αφήστε το για 15 λεπτά να στεγνώσει και θα απομακρύνει την λιπαρότητα από το πρόσωπό σας.

6. Δύο κουταλιές κουρκουμά σε σκόνη αναμεμιγμένες με λίγο χυμό πορτοκαλιού μπορούν να δώσουν στο πρόσωπό σας λάμψη και φρεσκάδα. Απλώστε για 20 λεπτά και αφαιρέστε το με κρύο νερό.

7. Αναμιγνύοντας ξηρή φλούδα πορτοκαλιού που έχετε κάνει σκόνη με γάλα, μπορείτε να κάνετε την επιδερμίδα του προσώπου σας εξαιρετικά απαλή. Απλώστε για 25 λεπτά και ξεβγάλτε με χλιαρό νερό.

8. Ανακατέψτε τον κρόκο ενός αβγού με ελαιόλαδο και χυμό λεμονιού. Αφαιρέστε το με κρύο νερό μετά από 15 λεπτά. Κάνει θαύματα για την ξηρή επιδερμίδα.

9. Τρίψτε ένα κομμάτι παπάγιας ή μπανάνας στο πρόσωπό σας για 15 λεπτά σε καθημερινή βάση. Θα δείτε μεγάλη αλλαγή στην υφή της επιδερμίδας σας.

10. Αν θέλετε το δέρμα σας να λάμψει, αρκεί να απλώσετε ένα μείγμα από μέλι και γάλα στο πρόσωπό σας και να το αφαιρέσετε με κρύο νερό μόλις στεγνώσει.

Γαλάκτωμα ντεμακιγιάζ με κρέμα γάλακτος και ροδέλαιο

Ιδιότητες στην επιδερμίδα:

Καθαρίζει το μακιγιάζ, το καυσαέριο και την σκόνη τέλεια και ταυτόχρονα τρέφει και περιποιείται την επιδερμίδα.

Συστατικά:

- 20 ml κρέμα γάλακτος light
- 20 ml ροδέλαιο

Παρασκευή:

Τοποθετούμε το μείγμα σε γυάλινο μπουκάλι με ντισπένσερ για να μπορούμε εύκολα να το βγάζουμε χωρίς να έρχεται σε επαφή με τα χέρια. Βάζουμε μικρή ποσότητα για το ντεμακιγιάζ και κάνουμε γρήγορο μασάζ με κυκλικές κινήσεις σε όλο το πρόσωπο και στα μάτια. Αφαιρούμε με ροδέλες βαμβακιού. Το αποτέλεσμα είναι εντυπωσιακό. Διατηρείτε στο ψυγείο για 20-25 ημέρες για αυτό δεν παρασκευάζουμε ποτέ μεγάλες ποσότητες.

Προσοχή! Ανακινείτε πάντα πριν την χρήση.

Σπιτικά καλλυντικά για τα μαλλιά

Με αυγά: Τα αυγά είναι πλούσια σε πρωτεΐνες και λιπαρά οξέα, τα οποία είναι η καλύτερη βάση για μάσκες μαλλιών για ξηρά και τλαιπωρημένα μαλλιά. Ιδιαίτερα οι κρόκοι των αυγών είναι πλούσιοι σε βιταμίνες που βοηθούν στη βελτίωση της λάμψης των μαλλιών. Περιέχουν βιταμίνες Α, D, Ε, και κάποιες βιταμίνες Β. Μπορούν επίσης να βοηθήσουν στην καταπολέμηση της τριχόπτωσης.

Υλικά:

- 1 κρόκο αυγού
- 1 κουταλιά της σούπας γιαούρτι
- 1 κουταλιά της σούπας έξτρα παρθένο ελαιόλαδο

Ανακατέψτε όλα τα υλικά μαζί, μέχρι να πάρουν την μορφή μιας παχύρρευστης κρέμας. Εφαρμόστε από τις ρίζες ως τις άκρες. Αφήστε για 25 λεπτά και ξεπλύνετε τα μαλλιά σας.

Με μέλι: Το μέλι είναι ήδη ένα πολύ δημοφιλές συστατικό σε πολλά προϊόντα ομορφιάς. Αυτό συμβαίνει γιατί το μέλι είναι πλούσιο σε βιταμίνες και μέταλλα. Έτσι είναι ιδανικό για καθαρισμό, σύσφιξη, ενυδάτωση και θρέψη ενώ ταυτόχρονα κάνει τα θαμπά μαλλιά υγιή και πιο ζωντανά

Υλικά:

- 1/4 του φλιτζανιού μέλι
- 1/4 του μαγιονέζα (ή κρόκο αυγού και ελαιόλαδο)
- 1 κουταλιά της σούπας εκχύλισμα αμυγδάλου

Ανακατέψτε όλα τα υλικά μαζί σε ένα γυάλινο μπολ. Βάλτε τα στο ψυγείο για μία ώρα. Εφαρμόστε στα μαλλιά σας για 40 λεπτά και ξεπλύνετε τα με πολύ νερό.

Με ελαιόλαδο: Το ελαιόλαδο είναι ένα πολύ ευέλικτο συστατικό για τα μαλλιά σας. Μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε ως βάση για μάσκες μαλλιών ή να δημιουργήσετε μια αγωγή με καυτό λάδι. Είναι ήδη γνωστό ότι το λάδι μαλακώνει το δέρμα, οπότε μπορείτε να φανταστείτε την επίδραση που μπορεί να έχει στα μαλλιά σας. Η τακτική χρήση του ελαιολάδου σε μάσκες μαλλιών είναι η καλύτερη θεραπεία κατά των ξηρών μαλλιών. Κάνει τα μαλλιά ήπια και τους δίνει περισσότερο όγκο. Βοηθά επίσης στην καταπολέμηση της πιτυρίδας, είναι μεγάλη βοήθεια κατά της ψαλίδας και μπορεί ακόμη να βοηθήσει στην πρόληψη της τριχόπτωσης.

Υλικά:

- 2 κουταλιές της σούπας έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- 5 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεβάντας

Ανακατέψτε τα έλαια και εφαρμόστε τα σε όλα τα μαλλιά σας. Τυλίξτε τα μαλλιά σας με μια ζεστή πετσέτα. Ξεπλύνετε μετά από 30 λεπτά.

Με αβοκάντο: Το αβοκάντο είναι ένας φυσικός τρόπος για να θρέψεις το σώμα σου χωρίς χημικά. Το έλαιο από αβοκάντο έχει χρησιμοποιηθεί από καιρό σε πολλά προϊόντα ομορφιάς, όπως κρέμες καθαρισμού, μαλακτικά μαλλιών, μάσκες προσώπου, έλαια μπάνιου και λοσιόν για μασάζ. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι τα αβοκάντο είναι πλούσια σε απαραίτητα συστατικά που

καταπραΐνουν και ενυδατώνουν το δέρμα. Τα έλαια στο αβοκάντο βοηθούν για να ενυδατώσουν και να μαλακώσουν τα ξηρά και εύθραυστα μαλλιά και η βιταμίνη E βοηθά να αποκατασταθεί η φυσική τους λάμψη.

Υλικά:

- 1 λιωμένο αβοκάντο
- 1 κουταλιά της σούπας μέλι
- 1 κουταλιά της σούπας έξτρα παρθένο ελαιόλαδο

Ανακατέψτε όλα τα υλικά σε ένα μπολ. Εφαρμόστε από τις ρίζες έως τις άκρες των μαλλιών σας. (Αν έχετε πολύ λιπαρά μαλλιά εφαρμόστε μόνο στις άκρες). Μετά από 30 λεπτά ξεπλύνετε τα μαλλιά σας.

Με γάλα:

Υλικά:

- 1/2 κούπα γάλα
- 2 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο
- 1 κουταλιά σούπας μέλι

Ζεσταίνουμε λίγο το γάλα ώστε να λιώσει ευκολότερα το μέλι. Προσθέτουμε το ελαιόλαδο και τα ανακατεύουμε καλά. Απλώνουμε τη μάσκα μαλλιών σε στεγνά ή νωπά μαλλιά και την αφήνουμε για 20 - 25 λεπτά. Στη συνέχεια την ξεπλένουμε και πλένουμε τα μαλλιά μας με μαλακό σαμπουάν.

Σπιτικά καλλυντικά για λαμπερά και δυνατά νύχια

Με λεμόνι

Υλικά:

- 1 λεμόνι (τον χυμό του)

Σε ένα μπολ, ρίξτε τον χυμό μαζί με ελάχιστο ζεστό νερό. Βάλτε μέσα στο μπολ τα δάχτυλά σας και αφήστε τα 5-10'. Όταν τα βγάλετε, τα νύχια σας θα είναι καθαρά και λευκά, σαν να έχετε μόλις κάνει μανικιούρ.

Με ελαιόλαδο

Υλικά:

- 5 κουταλιές χλιαρό ελαιόλαδο

Η δύναμη και η υγεία των νυχιών πηγάζει από τα πετσάκια. Δώστε τους την απαραίτητη τροφή, που δεν είναι άλλη από το ελαιόλαδο. Ρίξτε το ελαιόλαδο σε ένα μπολ και βουτήξτε τις άκρες των δαχτύλων. Περιμένετε 10'. Έπειτα, σκουπίστε τα και κάντε στην περιοχή γύρω από τα νύχια ελαφρύ μασάζ. Αφήστε την υπόλοιπη ποσότητα να απορροφηθεί χωρίς να πλύνετε τα χέρια σας με σαπούνι. Ιδανική στιγμή για να εφαρμόσετε τη συνταγή αυτή είναι λίγο πριν κοιμηθείτε.

Τρόφιμα που βοηθούν στην καταπολέμηση της ακμής

Μπρόκολο

Είναι από τις ιδανικές τροφές για καθαρό δέρμα, καθώς περιέχει πολλές βιταμίνες και θρεπτικά συστατικά, όπως βιταμίνη Α,Κ,Ε,Β και C.Επιπλέον περιέχει αντιοξειδωτικά που καταπολεμούν τις ελεύθερες ρίζες που υπάρχουν στον οργανισμό συμβάλλοντας έτσι στο να παραμένει το δέρμα υγιές και λαμπερό.

Ακτινίδιο

Είναι πλούσιο σε βιταμίνη C και άλλα αντιοξειδωτικά που είναι υπεύθυνα για την ανανέωση των κυττάρων του δέρματος. Η βιταμίνη C προωθεί την παραγωγή κολλαγόνου, το οποίο είναι απαραίτητο για να είναι το δέρμα υγιές και λαμπερό και προφυλάσσει από το σχηματισμό λεπτών γραμμών και ρυτίδων.

Σοκολάτα

Πολύς κόσμος πιστεύει ότι η σοκολάτα επιδεινώνει την ακμή όμως αυτό είναι μύθος. Αντίθετα η σοκολάτα μπορεί να σε βοηθήσει να καταπολεμήσεις την ακμή, καθώς είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά και φλαβονοειδή, ενώ παίζει σημαντικό ρόλο στη σωστή ενυδάτωση του δέρματος.

Αγγούρι

Ενυδάτωση! Το αγγούρι είναι κατά 95% νερό, απομακρύνει τα νεκρά κύτταρα του δέρματος και καθαρίζει τους πόρους. Μπορείς να το χρησιμοποιήσεις για να πλύνεις το πρόσωπό σου καθώς ενυδατώνει και απομακρύνει το επιπλέον λάδι. Τρίψε αγγούρι και ανάμιξέ το με νερό για να το χρησιμοποιήσεις στο πρόσωπό σου.

Ελαιόλαδο

Για θεραπεία κατά των ουλών, χρησιμοποίησε ελαιόλαδο. Παρότι μπορεί να σου φαίνεται παράξενη η σκέψη πως το ελαιόλαδο μπορεί να βοηθάει σε οτιδήποτε σχετικό με την ακμή, θυμήσου πως η ακμή μπορεί να κάνει το δέρμα να χάσει τις αναπλαστικές του ιδιότητες. Το λάδι βοηθά στην αναγέννηση του δέρματός σου και διορθώνει τις βλάβες και την ξηρότητα που προκάλεσε η ακμή. Άπλωσε ένα μείγμα από λάδι και αλάτι στο δέρμα σου και ξέπλυνέ το με ζεστό νερό.

Σημείωση: Για όλα τα παραπάνω προϊόντα, χρησιμοποίησε τα πρώτα σε μικρή περιοχή της επιδερμίδας μία ημέρα πριν ώστε να είσαι σίγουρη ότι δεν θα εμφανίσεις κάποια αλλεργική αντίδραση.

Η Κάνναβη



Η λέξη ετυμολογείται από τα ελληνικά (κάνναβις) και προήλθε από τη Σκυθική και Θρακική γλώσσα. Η λέξη συγγενεύει με το Περσικό kanab, και το αγγλικό canvas. Η λέξη χρησιμοποιείται και στα μοντέρνα εβραϊκά, αλλά υπάρχουν κι αυτοί που θεωρούν ότι προέρχεται από την αρχαιότητα, ένα μείγμα βιβλικού λαδιού. Στην αρχαία ακαδική qunnabtu, στα νεο-ασσυριακά και στα νεο-βαβυλωνικά qunnabu, χρησιμοποιούνταν για να περιγράψει ένα φυτό που παράγει καπνό.

Η κάνναβη είναι ένα θαμνώδες φυτό που διακρίνεται για τη μεγάλη του ικανότητα προσαρμογής σε διαφορετικές κλιματολογικές συνθήκες. Από ανασκαφές που έγιναν στην Ταϊβάν έγινε γνωστό ότι είχε αρχίσει να καλλιεργείται τρεις χιλιάδες χρόνια π. Χ. Ο Ηρόδοτος μάλιστα, αναφέρει ότι οι Σκύθες χρησιμοποιούσαν κάνναβη για να υφαίνουν τα ρούχα τους, ενώ η χρήση της κάνναβης σε ταφικές τελετές έχει επιβεβαιωθεί από την αρχαιολογία. Η πιο διαδεδομένη – και αμφιλεγόμενη – μορφή κάνναβης είναι η... ήμερη (*Cannabis Sativa*), μιας και από αυτή παράγεται κατά κύριο λόγο το χασίς και η μαριχουάνα. Για ολόκληρες χιλιετίδες η κάνναβη έπαιζε καθοριστικό ρόλο στην επιβίωση του ανθρώπου ως πηγή ενέργειας, διατροφής και ένδυσης και ως θεραπευτικό και ευφορικό μέσο. Αλλά εδώ και εξήντα χρόνια τέθηκε υπό καθεστώς διωγμού ως απειλή για την ύπαρξή του.

Τα πολλά πλεονεκτήματα και οι εφαρμογές της κάνναβης, την καθιστούσαν υπολογίσιμο αν όχι μοναδικό ανταγωνιστή των προϊόντων πολλών βιομηχανικών κλάδων (πετρελαιοειδή, οινόπνευμα, καπνός, φάρμακα, παραγωγής χαρτιού). Η ιατρική χρήση της κάνναβης έχει δείξει θετικά αποτελέσματα στη θεραπεία κατά της ναυτίας, της έμεσης, του προεμμηνορροϊκού συνδρόμου, της μη-σκόπιμης απώλειας βάρους, της αϋπνίας και της απώλειας της όρεξης από χημειοθεραπείες. Άλλα σχετικά καλώς επιβεβαιωμένα στοιχεία κάνουν λόγο για θεραπεία της σπαστικότητας σε άτομα με σκλήρυνση κατά πλάκας, του πόνου και ειδικότερα του νευρογενούς πόνου, των κινητικών δυσκολιών, του άσθματος και του γλαυκώματος.

Σε πολλά εργαστήρια σε όλον τον κόσμο γίνονται εντατικές έρευνες για να παραχθούν φάρμακα με βάση τα συστατικά της κάνναβης, που όμως δεν θα έχουν ψυχοτρόπες επιδράσεις, θα μένουν δηλαδή μακριά από την περιοχή του εγκεφάλου και θα δρουν μόνο στον περιφερειακό υποδοχέα στον οποίο δείχνουν προτίμηση τα μη ψυχοτρόπα ανάλογα παρουσιάζοντας υψηλή αντιφλεγμονώδη δράση.

Τον Μάρτιο του 2014 η Υπηρεσία Δημόσιας Υγείας των ΗΠΑ εγκρίνει τη μελέτη για την ιατρική μαριχουάνα, σημαίνοντας έτσι μια ιστορική αλλαγή στην Ομοσπονδιακή πολιτική των ΗΠΑ. Συγκεκριμένα, η Διεπιστημονική Ένωση Μελετών στα Ψυχοδραστικά (MAPS) έχει προσπαθήσει τα τελευταία 22 χρόνια να ξεκινήσει η έρευνα ανάπτυξης φαρμάκων που να βασίζονται στην ιατρική κάνναβη, και αυτή είναι η πρώτη φορά έκτοτε που έχει χορηγηθεί άδεια για αγορά μαριχουάνας προς ιατρική χρήση από το Εθνικό Ινστιτούτο για την Κατάχρηση Ναρκωτικών (NIDA), τον μοναδικό πάροχο μαριχουάνας προς έρευνα, ρυθμιζόμενη σε ομοσπονδιακό επίπεδο στις Ηνωμένες Πολιτείες.

Από την άλλη πλευρά η κάνναβη περιέχει τουλάχιστον 426 χημικές ενώσεις και περισσότερα από 60 αλκαλοειδή που υπάρχουν μόνο σ' αυτό το φυτό και ονομάζονται κανναβινοειδή. Δύο απ' αυτά (η Δ9-Τετραϋδροκανναβινόλη THC και η λιγότερο δραστική Δ8-Τετραϋδροκανναβινόλη), έχουν σωματικές και ψυχικές επιδράσεις στον άνθρωπο, ενώ τα υπόλοιπα είναι αδρανή από

βιολογική άποψη.

Επιστημονικές αναλύσεις έχουν εντοπίσει τουλάχιστον 6.000 ίδιες χημικές ουσίες στον καπνό μαριχουάνας, όπως υπάρχουν στον καπνό. Το ίδρυμα British Lung Foundation διαπίστωσε ότι η πίσσα από τσιγαριλίκια κάνναβης περιέχει 50% περισσότερες τοξίνες που προκαλούν καρκίνο από τα τσιγάρα που κατασκευάζονται από καπνό. Μόνο 3 τσιγαριλίκια κάνναβης μπορεί να προκαλέσουν την ίδια βλάβη στους πνεύμονες όπως ένα ολόκληρο πακέτο των 20 τσιγάρων. Το χρόνιο κάπνισμα κάνναβης συνδέεται με το βήχα, παραγωγή πτυέλων, δύσπνοια, και άλλα συμπτώματα της χρόνιας βρογχίτιδας. Οι τακτικοί καπνιστές κάνναβης παρουσιάζουν παθολογικές αλλαγές στα κύτταρα των πνευμόνων παρόμοια με εκείνα που προηγούνται της ανάπτυξης του καρκίνου του πνεύμονα στους καπνιστές καπνού. Το 2013 μια αναθεώρηση, συγκρίνοντας από μελέτες διαφορετικές δομικές και λειτουργικές απεικονίσεις, έδειξαν μορφολογικές αλλοιώσεις του εγκεφάλου σε χρήστες κάνναβης, που ενδεχομένως να συσχετίζονται με την χρήση κάνναβης. Στοιχεία δείχνουν ότι η χρήση κάνναβης μπορεί να επιδεινώσει τα ψυχωτικά συμπτώματα και να αυξήσουν τον κίνδυνο υποτροπής. Το 2014 μια ανάλυση από 31 ερευνών βρέθηκε συσχέτιση μεταξύ της χρήσης κάνναβης και το άγχος.¹ στους 6 νέους χρήστες κάνναβης, θα εξαρτηθούν.

Στην Ελλάδα υπάρχει ως αυτοφυές και καλλιεργούμενο φυτό και είναι γνωστή από την αρχαιότητα. Θεωρείται κλωστικό φυτό αφού από αυτή, ιδιαίτερα την Sativa, λαμβάνονται ίνες που χρησιμοποιούνται για ύφανση και την κατασκευή σκοινιών, καμβά και άλλων υλικών. Στην Ελλάδα είναι νόμιμα τα ακατέργαστα συγκομιζόμενα προϊόντα που προκύπτουν από την καλλιέργεια ποικιλιών κάνναβης του είδους Cannabis Sativa L χαμηλής περιεκτικότητας σε τετραϋδροκανναβινόλη (THC) και συγκεκριμένα μέχρι 0,2%, σύμφωνα με τις εκάστοτε ισχύουσες διατάξεις της νομοθεσίας της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Χρησιμοποιείται ευρέως σε όλο τον κόσμο παράνομα ως ναρκωτικό, ενώ επιτρέπεται η χρήση για ιατρικά προβλήματα σε οκτώ χώρες. Στην Ελλάδα η καλλιέργεια κάνναβης, η πώληση και η κατοχή είναι παράνομη.

Οι φυσικοί χυμοί

Ο χυμός είναι ένα υγρό το οποίο περιέχεται στους ιστούς των φρούτων και των λαχανικών. Ο χυμός εξάγεται συνήθως μηχανικά από το φρούτο, με στύψιμο, χωρίς τη χρήση διαλυτικών ή θερμότητας. Οι χυμοί καταναλώνονται επειδή ωφελούν την υγεία του ατόμου. Για παράδειγμα, ο χυμός πορτοκαλιού, γνωστός και ως πορτοκαλάδα, είναι πλούσιος σε βιταμίνη C, φολικό οξύ και κάλιο και είναι ένα σημαντικό βιολογικό αντιοξειδωτικό.

Οι χυμοί είναι μια πολύ ισχυρή πηγή θρεπτικών συστατικών για το ανθρώπινο σώμα. Με οποιαδήποτε μορφή και εάν καταναλωθούν, φρέσκοι, εμφιαλωμένοι, σε κουτιά ή ακόμη μετά από κατάψυξη, διατηρούν ένα πλούσιο περιεχόμενο σε θρεπτικές ουσίες που ευεργετούν τον ανθρώπινο οργανισμό. Η κατανάλωση χυμών είναι ισοδύναμο με την κατανάλωση φρούτων εκτός από το γεγονός ότι οι χυμοί δεν περιέχουν τις πολύτιμες φυτικές ίνες των φρούτων. Είναι καλύτερα κάποιος να τρώει φρούτα αλλά το δεύτερο καλύτερο είναι να πίνει χυμούς.

Ντοματοχυμός:

- 3-4 ντομάτες
- 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι
- 1 κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη
- Λίγο μαύρο πιπέρι
- ½ φλιτζάνι κομμένο κρεμμυδάκι
- ½ αγγουράκι
- 2 φυλλαράκια δυόσμο ή μαϊντανό

Οδηγίες παρασκευής: Χτύπησε στο μπλέντερ τις ντομάτες αφού τις έχεις πλύνει και τις έχεις κόψει, και το κρεμμυδάκι με το αγγούρι. Στο τέλος πρόσθεσε παγάκια, αλάτι και πιπέρι

Κάποιες ντομάτες είναι πιο γλυκές από άλλες, κάτι που εξαρτάται από το πόσο ώριμες είναι. Προτίμησε για τον ντοματοχυμό σου να χρησιμοποιήσεις όσο το δυνατόν πιο ώριμες ντομάτες γίνεται, για να πετύχεις πιο γλυκιά και "γεμάτη" γεύση.

Λεμονάδα

- 2½ λεμόνια
- 50 gr λευκή ζάχαρη
- 570 ml κρύο νερό
- 1 πρέζα αλάτι
- ¼ αγγούρι κομμένο σε φέτες
- Ένα μικρό ματσάκι δυόσμο

Κόψτε ένα από τα λεμόνια σε κομμάτια και ρίξτε τα στο μπλέντερ μαζί με τον χυμό του και τον χυμό των άλλων λεμονιών, τη ζάχαρη, το αλάτι και λίγο από το νερό. Ανακατέψτε και μετά

προσθέστε το υπόλοιπο νερό και αν το κρίνετε απαραίτητο προσθέστε περισσότερη ζάχαρη.

Ρίξτε το μείγμα μέσα σε μια κανάτα και προσθέστε τις φέτες του αγγουριού και μερικά κλωναράκια δυόσμο. Στη συνέχεια βάλτε τη λεμονάδα στο ψυγείο μέχρι να παγώσει καλά. Σερβίρετε πάνω σε πάγο μαζί με μια φρέσκια φέτα αγγουριού και μερικά φυλλαράκια δυόσμου σε κάθε ποτήρι.

Χυμός ροδιού

- Ρόδια (όσα θέλετε)
- Στίφτης (ιδανικός είναι ο απλός πλαστικός στίφτης χειρός με το καρφί, που έχει το εξάρτημα με το οποίο πιάνουμε αυτό που θέλουμε να στίψουμε)
- Σουρωτήρι
- Χωνί
- Γυάλινο μπουκάλι/μπουκάλια

Τρόπος παρασκευής

Κόβουμε τα ρόδια στη μέση. Στύβουμε προσεκτικά τα ρόδια στο στίφτη ώστε να σπάσουν τα σπόρια και να βγει ο χυμός. Όσο στύβουμε, συσσωρεύονται στο στίφτη τα κουκούτσια από τα σπόρια και τα υπολείμματα της μεμβράνης που χωρίζει το ρόδι σε τομείς. Κάθε 2 με 3 ρόδια, θα πρέπει να πιέζουμε με το χέρι αυτά τα υπολείμματα ώστε να απελευθερωθεί ο χυμός που έχουν δεσμεύσει και στη συνέχεια να καθαρίζουμε το στίφτη. Αδειάζουμε το χυμό στο γυάλινο μπουκάλι, περνώντας τον μέσα από το σουρωτήρι.

Φύτευση αρωματικών φυτών στον κήπο του σχολείου μας

Χρειαστήκαμε:

- 2 Τσάπες
- 1 Φτυάρι
- 1 Φτυαράκι για τον κήπο
- 1 Τσουγκράνα
- 1 Ποτιστήρι
- 1 Κουβά
- Χαλίκι (χύμα)
- Αρωματικά φυτά (όπως: άνηθο, δυόσμο, μαϊντανό, μέντα, ρίγανη κτλ)

Στην αρχή, προετοιμάσαμε το χώμα. Το ανακατέψαμε με το φτυάρι, αλλά το χώμα ήτανε σε κομμάτια και με τις τσάπες, το κάναμε αφράτο (μαλακό). Έτοιμο για την σπορά!

Στην συνέχεια αγοράσαμε τα φυτά και τους σπόρους, σκάψαμε μικρές τρύπες και βάλουμε τα φυτά. Επίσης, αγοράσαμε και τους σπόρους από μαϊντανό και άνηθο και τους σπείραμε σε ξεχωριστά πλαίσια όπου δημιουργήσαμε με το χαλίκι. Χωρίς φάρμακα και λιπάσματα. Βιολογικά!

Αργότερα, ποτίσαμε και ρίξαμε γύρω-γύρω από τα φυτά χαλίκι για να συγκρατούν το νερό. Τα ποτίζουμε και γενικότερα φροντίζουμε τα φυτά συστηματικά.

Αναφορές στο Διαδίκτυο - Βιβλιογραφία

- el.wikipedia.org
- www.elgo.gr
- www.in2life.gr
- www.shape.gr
- www.tovima.gr
- www.vita.gr