

ΒΟΤΑΝΑ

Ιστορία- παρουσίαση-συλλογή –σκευάσματα

Πως χρησιμοποίησε τα βότανα ο
άνθρωπος;

τροφή

θεραπεία

καλλυντικά

παρασκευή προϊόντων π.χ. υφάσματα

ιστορία

- από τις απαρχές της ανθρώπινης ιστορίας
- συγγράμματα, που χρονολογούνται εδώ και 2500 χρόνια
- Κινέζοι , Σουμέριοι , Αιγύπτιοι , Ινδοί και ...
- αρχαίοι Έλληνες

Ιπποκράτης

Θεόφραστος

Διοσκουρίδης

Γαληνός

- Μεσαίωνας
Παράκελσος

Ανάπτυξη χημικών σκευασμάτων
20^{ος} αιώνας απαξίωση

Μόλις το μετά τον Β' παγκόσμιο πόλεμο εδραιώθηκε η
σύγχρονη φαρμακοβιομηχανία και η δυτική ιατρική

Vitex agnus-castus



Rosa canina





Calendula officinalis



calendula arvensis



crataegus





chamomile



Eucalyptus globulus





Foeniculum vulgare



micromeria



achillea

Συλλογή βοτάνων

Η συλλογή των βοτάνων είναι μια πολύ σημαντική διαδικασία και επηρεάζει άμεσα τη χημική σύστασή τους, άρα και τις θεραπευτικές ιδιότητές τους. Πάντοτε ο τρόπος συλλογής των βοτάνων εξαρτάται από το μέρος του φυτού που επιθυμούμε να πάρουμε.

- Ποτέ μη συλλέγετε μεγαλύτερες ποσότητες απ' αυτές που χρειάζεστε. Περίπου 1/3
- Δεν μαζεύουμε ποτέ τα βότανα όταν βρέχει. Διαλέξτε μια ξηρή ημέρα.
- Μην “ξεπατώνετε” ποτέ τα βότανα. Μ' ένα κοφτερό ψαλίδι κόψτε όσο σας χρειάζεται προσεκτικά έτσι ώστε να ξαναβλαστήσουν. Τα φυτά δεν πρέπει ποτέ να ξεριζώνονται.

Η συλλογή των βοτάνων γίνεται όταν το φυτό είναι στο κατάλληλο βιολογικό στάδιο ώστε τα δραστικά συστατικά του να βρίσκονται στο μεγαλύτερο δυνατό όριο τους.

- A) Τα φύλλα συλλέγονται πριν την άνθιση.
- B) Τα ανθισμένα μέρη κατά τη διάρκεια της άνθισης.
- Γ) Οι καρποί κατά την διάρκεια της πλήρους ωρίμανσης.
- Δ) Οι ρίζες όταν έχει τελειώσει ο κύκλος του φυτού

Τα φύλλα μπορούμε να τα μαζεύουμε όλο το χρόνο.
Αν είναι γερασμένα, είναι ακατάλληλα.

Ώρα: πριν το μεσημέρι και όταν θα έχει στεγνώσει η
πάχνη.

Σελήνη: Οι σωστές μέρες, είναι κατά την γέμιση
σελήνης.

Τα Άνθη τα μαζεύουμε συνήθως την Άνοιξη ή αρχές Καλοκαιριού, που το φυτό είναι σε πλήρη άνθιση.

Ώρα: Οι μεσημβρινές ώρες είναι οι πιο κατάλληλες. Να έχει ηλιοφάνεια, ώστε να έχουν ανοίξει καλά τα άνθη και να έχουν μαζευτεί οι χυμοί όλοι στον Ανθό.

Σελήνη: Οι κατάλληλες μέρες, είναι σε γέμιση σελήνης και σε Πανσέληνο.

Οι Σπόροι και οι καρποί πρέπει να μαζεύονται όταν είναι ώριμοι. Η κατάλληλη εποχή, ανάλογα τον καρπό και το σπόρο, είναι το Καλοκαίρι και το Φθινόπωρο.

Ώρα: Είναι σημαντικό να είναι στεγνός ο καιρός και να αποφεύγεται η πολύ ζεστή ώρα της ημέρας.

Σελήνη: όταν η Σελήνη είναι σε γέμιση

Τις ρίζες τις μαζεύουμε το Φθινόπωρο που οι χυμοί κατεβαίνουν πάλι προς τα κάτω.

Ώρα: Δεν πρέπει να εκτείθονται στο φως του ήλιου. Γι αυτό οι κατάλληλες ώρες, είναι το νωρίς πρωί ή το βράδυ.

Σελήνη: Οι σωστές μέρες για να ξεθάψουμε τις ρίζες, είναι με Πανσέληνο ή σε χάση φεγγαριού, διότι τότε έχουν μεγαλύτερη δύναμη.

ΑΠΟΞΗΡΑΝΣΗ

Τα φυτά έχουν διαφορετικό χρόνο αποξήρανσης.

Τα φυτά τα αποξηραίνουμε πάντα σε σκιερό και ξηρό μέρος, τα γυρνάμε συχνά και φυσικά τα απλώνουμε σε φυσικό ύφασμα, ή ξύλο με τρύπες, για να μην διακόπτεται ο αέρας ή τα κρεμάμε.

ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ

Η σωστή περίοδος για την αποθήκευση και το γέμισμα των γυάλινων δοχείων, ή των κουτιών, η χαρτοσακούλας, είναι πάντα όταν η σελήνη βρίσκεται σε χάση, ανεξάρτητα από το πότε έχει γίνει η συγκομιδή.

Να προτιμάτε σκούρα δοχεία για την φύλαξη των βοτάνων.

ΠΩΣ ΛΑΜΒΑΝΟΥΜΕ ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ;

αφέψημα

έγχυμα

βάμμα

έλαιο

αλοιφή/ κρέμα

κατάπλασμα

.....+++++



Melissa officinalis



Origanum sp





Thymus vulgaris

daucus



conium



Salvia sp



sambucus



plantago





Urtica





Rosmarinus officinalis



Cistus sp





hypericum





inula

Inula viscosa growing in the wild. Janet A. 3-21-04.



lavandula angustifolia

lavandula stoechas





Malva sylvestris





Mentha sp



Ceterach officinarum



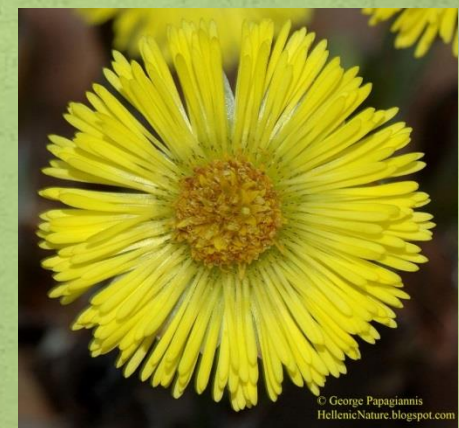


Ruscus aculeatus





tussilago farfara





sideritis

Συνοπτικά

Τα βότανα χρησιμοποιούνταν από πάντα από τον άνθρωπο για πολλές και διαφορετικές χρήσεις. Με την πάροδο των χρόνων και την ανάπτυξη της βιομηχανίας παραμερίστηκαν

Πέρα από τις άλλες χρήσεις τους είναι πολύ σημαντική η θεραπευτική δράση που έχουν αλλά η λήψη τους πρέπει να γίνεται με ευθύνη. Δεν είναι πάντα ακίνδυνα.

η συλλογή των βοτάνων, όπως όλων των δώρων της φύσης, πρέπει να γίνεται με σεβασμό και συνείδηση, για να συνεχίσουν να υπάρχουν στην φύση και να έχουμε κάθε χρόνο την δυνατότητα εμείς και όλοι να τα βρίσκουμε.

ευχαριστώ