



ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΚΡΑΝΙΔΙΟΥ

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ-PROJECT Β' ΛΥΚΕΙΟΥ

ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2014-2015

Αρωματικά φυτά και Βότανα



# ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η ομάδα του project μας που αποτελείται από μαθητές της Β' ΓΕΛ Κρανιδίου:

στα πλαίσια του σχολικού έτους 2014-2015 εργάστηκε πάνω στο θέμα "Αρωματικά φυτά και βότανα» με τη συνεργασία της καθηγήτριας μας κας Αλεξανδρή Ελευθερίας. Η περιέργειά μας για την ενασχόληση με το συγκεκριμένο θέμα, εξελίχθηκε σε υπέρμετρο ενδιαφέρον, καθώς με γνώμονα το ερευνητικό πνεύμα, την συνεργασία, την υπευθυνότητα και την σωστή καθοδήγηση, η ομάδα μας κατάφερε να φέρει σε πέρας την εργασία που της ανατέθηκε.

Συγκεκριμένα, ανέλαβε να διερευνήσει και να περιγράψει την προέλευση, την ιστορική εξέλιξη, τη χρήση και τις ιδιότητες πολλών αρωματικών φυτών που χρησιμοποιούμε στην καθημερινότητά μας, όπως θα δείτε παρακάτω.

Τέλος, ως προς το πρακτικό κομμάτι, αφού συγκέντρωσε υλικά και κάθε είδους αρωματικού φυτού που κατάφερε να βρει, δημιούργησε φυτολόγια, σπορείο αρωματικών φυτών. Παρασκευάστηκαν αρωματικά έλαια και κρέμες με φαρμακευτική χρήση αλλά και αλλές κατασκευές.

# ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΦΥΤΑ



# ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ

**Επίσημη ονομασία :** Ωκιμον το βασιλικόν.

**Περιγραφή :** Είναι αρωματικό ετήσιο, ποώδες φυτό. Τα φύλλα του είναι ωσειδή, μυτερά, ακέραια ή οδοντωτά, πράσινα. Τα άνθη του είναι μικρά και λευκά ή λευκορόδινα.

**Καλλιέργεια :** Μπορεί να καλλιεργηθεί και σε θερμοκήπιο εάν υπάρχει αρκετό φως, ξεκινώντας από τον Οκτώβριο .

**Ιστορία :** Η ονομασία βασίλικός αποδόθηκε από την Αγία Ελένη. Που τον ανακάλυψε στο σημείο που βρήκε τον Τίμιο Σταυρό.

**Χρήση και ιδιότητες :** Ενισχύει τη μνήμη, καταπραΐνει τους νευρικούς πονοκεφάλους και, μεταξύ άλλων, είναι εξαιρετικό χωνευτικό και τονωτικό.



# ΚΑΝΕΛΑ

**Άλλα ονόματα:** Κιννάμωμον

**Περιγραφή :** Η γνωστή σε όλους μας κανέλα προέρχεται από το νησί Κεϋλάνη. Είναι αειθαλές δενδρύλλιο που φθάνει τα 10 μ. ύψος, με φύλλα λογχοειδή και ωοειδή, κιτρινόλευκα μικρά άνθη.

**Καλλιέργεια :** Το φυτό ανθοφορεί από τον Οκτώβριο έως τον Φεβρουάριο.

**Ιστορία:** Οι αρχαίοι Αιγύπτιοι την χρησιμοποιούσαν για την παρασκευή φαρμάκων, καλλυντικών, για την ταρίχευση των νεκρών και άξιζε περισσότερο από χρυσάφι. Οι Ρωμαίοι την χρησιμοποιούσαν για να τιμήσουν τον νεκρό στις κηδείες. Στην αναγέννηση οδήγησε σε μεγάλες ανακαλύψεις.

**Χρήση και ιδιότητες:** Καλύτερη καρδιακή υγεία. Ρύθμιση του σακχάρου στο αίμα. Προστασία έναντι του διαβήτη. Καλύτερη εγκεφαλική λειτουργία



# ΓΛΥΚΑΝΙΣΟ

**Επίσημη ονομασία:** Άνισο

**Περιγραφή:** Ο βλαστός του είναι ίσιος και έχει ύψος που κυμαίνεται από 25 έως 75 εκατοστά. Οι καρποί του είναι ωσειδείς, σκληροί και ανοικτού καφέ χρώματος.

**Καλλιέργεια :** Καλύτερη εποχή για την Ελλάδα είναι μέσα Μαρτίου έως τέλος Απριλίου. **Ιστορία:** Το γλυκάνισο καλλιεργείται στην Αίγυπτο εδώ και 4.000 χρόνια. Ιατρικά κείμενα της εποχής των Φαραώ δείχνουν ότι το χρησιμοποιούσαν ως διουρητικό, για την αντιμετώπιση προβλημάτων πέψης και κατά του πονόδοντου. Ακόμα το φυτό ήταν γνωστό και στους αρχαίους Έλληνες.



# ΣΕΛΙΝΟ



**Επίσημη ονομασία:** Σέλινον το βαρύοσμον

**Περιγραφή:** Έντονα αρωματικό φυτό, με σκληρό βλαστό, ρίζες σαρκώδεις και ινώδεις, φύλλα με διαιρεμένο έλασμα, οι μίσχοι κυρτωμένοι δημιουργούν αυλάκι. Το ύψος του φτάνει τα 90 εκατοστά.

**Καλλιέργεια:** Κατά το τέλος του χειμώνα , το Φεβρουάριο και συνεχίζεται την άνοιξη και πολλές φορές μέχρι αρχές του καλοκαιριού

**Ιστορία:** Είναι γνωστό από τα αρχαία χρόνια όταν Έλληνες και Ρωμαίοι το χρησιμοποιούσαν στη μαγειρική και οι Κινέζοι για φάρμακο. Επίσης το θεωρούσαν πένθιμο φυτό γιατί στις νεκρικές τελετές οι πενθούντες φορούσαν στεφάνι από σέλινο.

**Χρήση και ιδιότητες:** Χυμός σέλινου, για τον διαβήτη, το ουρικό οξύ, τους νεφρούς, ρευματισμούς, της νόσου Αλτσχάιμερ, τον καρκίνο αλλά και την παχυσαρκία





## ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΙΑ

**Περιγραφή:** Είναι γένος φυτών που ανήκει στην οικογένεια των Ροδοειδών. Είναι καλλωπιστικό και φυλλοβόλο φυτό. Αποτελείται από τη ρίζα, τον βλαστό, τα φύλλα και τα μπουμπούκια της.

**Ονομασία:** Η επιστημονική ονομασία του φυτού είναι ρόδα (Rosa)

**Χρήσιμα μέρη:** Κόκκινοι καρποί

**Ιδιότητες και χρήσεις:** Θεωρείται πολύ αποτελεσματικό αντισηπτικό για μολύνσεις και ερεθισμούς των βλεφάρων και των οφθαλμών. Χρησιμοποιείται για γλυκά του κουταλιού, σιρόπια και ζεστά ροφήματα με έξοχη γεύση. Κατάλληλη για έλκη του στόματος και εξασθενημένη μνήμη. Προάγει τη δύναμη της ανάρρωσης, συμπληρώνει την ανεπάρκεια της βιταμίνης C στα παιδιά και βοηθά όταν υπάρχει γενική αδυναμία και εξάντληση.

**Ιστορία:** Η πόλη της Ρόδου πήρε το όνομά της από το τριαντάφυλλο. Στην Ελλάδα για τους αρχαίους Έλληνες ήταν το λουλούδι της θεάς Αφροδίτης. Οι τριανταφυλλιές καλλιεργούνται στην Κίνα και την Περσία εδώ και 5.000 χρόνια και στην Ελλάδα από την εποχή του Χαλκού.

**Παροιμίες:** Στη γειτονιά τριαντάφυλλο και μες στο σπίτι αγκάθι.

Από αγκάθι βγαίνει ρόδο και από ρόδο βγαίνει αγκάθι.

**Τραγούδια:** Σπασμένα τριαντάφυλλα-Γ. Μπιθικότσης

Απάνω στην τριανταφυλλιά (Δημοτικό τραγούδι)



# ΡΙΓΑΝΗ

**Άλλα ονόματα :** Ονομάζεται αλλιώς Αγριορίγανη ή Ρίανο ή Ρούβανο ή Ρούανο ή Οργιάνος

**Περιγραφή:** Είναι αρωματικό, ποώδες, πολυετές, ιθαγενές και θαμνώδες φυτό της Μεσογείου και της Κεντρικής Ασίας.

**Χρήσιμα μέρη:** Ολόκληρο το φυτό ανθισμένο και το αιθέριο λάδι του.

**Ιδιότητες και χρήσεις:** Είναι αντιδιαρροϊκή, αντιφλεγμονώδης, βακτηριοκτόνα. Χρησιμοποιείται ως καρύκευμα κυρίως στη μαγειρική αλλά και σπανιότερα ως άφεψημά, το οποίο αναφέρεται ως εξαιρετικό κατά του βήχα. Επίσης το αιθέριο έλαιο της ρίγανης χρησιμοποιείται για τον πονόδοντο. Υπό μορφή άφεψημάτων χρησιμοποιείται για την ατονία των εντέρων, αποχρεμπτικό για τον βήχα, βοηθάει στην υπέρταση και την αρτηριοσκλήρυνση.

**Ιστορία:** Το όνομά της προέρχεται από τις λέξεις όρος και γάνος (λαμπρότητα), φυτό δηλαδή που λαμπρύνει το βουνό. Στην αρχαία Ελλάδα αποτελούσε σύμβολο χαράς και ευτυχίας. Ο Αριστοτέλης έγραφε, ότι αν κάποιος τραυματισμένο κατσίκι από βέλος κυνηγού, έτρωγε ρίγανη και η πληγή του εκλείνει. Οι κυνηγοί μέχρι και σήμερα συνήθιζαν όταν σκοτώνουν ένα θηράμα, να βάζουν στην κοιλιά του μερικά κλωνάρια ρίγανη, για να μη μυρίσει μέχρι να φθάσουν σπίτι.

**Παροιμίες:** Βρόμιο ψάρι, ρίγανη αγαπάει.

Κολοκύθια με ρίγανη.



# ΔΕΝΔΡΟΛΙΒΑΝΟ

**Περιγραφή:** Είναι αρωματικός, αειθαλής θάμνος ο οποίος ανήκει στο γένος Ροσμαρίνος και στην οικογένεια των Χειλανθών.

**Ονομασία:** Είναι γνωστό και ως αρισμαρί. Στην Κύπρο είναι γνωστό με το όνομα λασμαρί. Η λατινική ονομασία του φυτού Rosmarinus σημαίνει δροσιά της θάλασσας και είναι σύνθετη από τις λέξεις ros(δροσιά) και marinus(θαλάσσιος) γιατί πιστευόταν ότι το φυτό μπορεί να αναπτυχθεί χωρίς πότισμα, αρκούμενο μόνο στην υγρασία που έρχεται από την θάλασσα.

**Χρήσιμα μέρη:** Στη βοτανοθεραπευτική χρησιμοποιούνται τα φύλλα και τα ανθισμένα μέρη του και συλλέγεται κυρίως τους καλοκαιρινούς μήνες.

**Ιδιότητες και χρήσεις:** Οι τρυφεροί βλαστοί και τα φύλλα του δενδρολίβανου χρησιμοποιούνται ως αρωματικό σε πολλά φαγητά. Στη ζαχαροπλαστική το χρησιμοποιούν κυρίως στα γλυκά του κουταλιού. Από τα φύλλα του δενδρολίβανου εξάγεται ένα υγρό που χρησιμοποιείται στην Παρασκευή φαρμάκου για τους ρευματισμούς, για τους διάφορους ερεθισμούς του στόματος καθώς και για τον βήχα. Από τους βλαστούς εξάγεται αιθέριο έλαιο που χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία, στη σαπωνοποιία καθώς και με κατάλληλη επεξεργασία στην παρασκευή εντομοκτόνων.

**Ιστορία:** Το δενδρολίβανο ή κατά τον Διοσκουρίδη η <<λιβανωτίς>> ήταν για τους αρχαίους Έλληνες πολύ σημαντικό βότανο. Πίστευαν ότι ήταν το δώρο της Αφροδίτης στους ανθρώπους καθώς και ελιξίριο της νεότητας, σύμβολο ομορφιάς και ευεξίας. Οι μαθητές φορούσαν στεφάνια από δενδρολίβανο επειδή πίστευαν ότι βοηθά στη συγκέντρωση και τη μνήμη. Επίσης λέγεται ότι το άρωμα του φυτού ήταν το 18<sup>ο</sup> αιώνα το αγαπημένο άρωμα του Ναπολέοντα.

**Τραγούδια:** Ο δεντρολίβανος- Γ. Πάριος



# ΛΟΥΙΖΑ

**Περιγραφή:** Είναι φυλλοβόλος θάμνος με ύψος ανάμεσα στο 1,5m με 2m και ανήκει στην οικογένεια των Verbenacea.

**Ονομασία:** Η επίσημη ονομασία της είναι *Lippia citriodora* ή *alloysia citrodora*. Λέγεται και λεμονόχορτο.

**Χρήσιμα μέρη:** Ολόκληρο το φυτό, φύλλα, κλωνάρια, λουλούδια.

**Ιδιότητες και χρήσεις:** Βοηθά στην αποτοξίνωση, αποβολή περιττών υγρών, κυτταρίτιδας και στην σύσφιξη του δέρματος. Χρησιμοποιείται επίσης ως χαλαρωτικό αλλά και ως αντιπυρετικό ρόφημα, Ως έγχυμα, αφέψημα ή λάδι σε κρέμες σώματος.

**Ιστορία:** Η καταγωγή της είναι από την Αμερική. Την έφεραν στην Ευρώπη οι Ισπανοί τον 17<sup>ο</sup> αιώνα. Αρχικά το βότανο ονομαζόταν <<κέντρον>>. Το όνομα <<Λουίζα>> το πήρε προς τιμή της Μαρίας-Λουίζας Τερέσα ντε Πάρμα, συζύγου του βασιλιά Κάρλος του 4<sup>ου</sup> της Ισπανίας επειδή σύμφωνα με αναφορές το έπινε συχνά.



# ΚΟΛΙΑΝΔΡΟΣ

- ▶ **Περιγραφή:** Είναι φυτό της οικογένειας του μαϊντανού, ενδημικό της ανατολικής περιοχής της Μεσογείου και της Νότιας Ευρώπης.
- ▶ **Ονομασία:** Το όνομά του προέρχεται από την ελληνική λέξη <<κοριός>> λόγω της δυσάρεστης οσμής του του καρπού του.
- ▶ **Ιδιότητες και χρήσεις:** Έχει αντιοξειδωτική δράση στον ανθρώπινο οργανισμό. Είναι κατάλληλος για την καταπολέμηση του άγχους και την αϋπνία. Ακόμα τα φύλλα του χρησιμοποιούνται παρά πολύ στις κουζίνες της Μέσης Ανατολής, της Μεσογείου, της Νότιας Ασίας, της Λατινικής Αμερικής της Κίνας και της Αφρικής.
- ▶ **Χρήσιμα μέρη:** Τα φύλλα του αλλά και οι σπόροι του.
- ▶ **Ιστορία:** Υπάρχουν αναφορές του φυτού στην Παλαιά Διαθήκη. Ο κόλιανδρος έχει χρησιμοποιηθεί ανά τους αιώνες ως βότανο για την ανακούφιση από τους πόνους, τις κράμπες, τους σπασμούς, τη ναυτία, τη δυσπεψία και τις μολύνσεις από μύκητες.



# ΑΓΓΕΛΙΚΗ ή ΝΕΡΟΚΑΛΑΜΟ

**Περιγραφή:** Μοιάζει με θάμνο που βγάζει πολλά φύλλα και λουλούδια με ωραία μυρωδιά.

**Ονομασία:** Άλλα ονόματα του φυτού είναι τα: Αγγελική, Άγρια αγγελική ή Νεροκάλαμο. Ο βοτανολόγος Τζον Πάρκινσον του 17<sup>ου</sup> αιώνα πίστευε ότι η ονομασία του φυτού οφείλεται στις εξ ουρανού θεραπευτικές του ιδιότητες, η αλήθεια όμως είναι ότι ονομασία του προήλθε από την Ελληνική λέξη Άγγελος που σημαίνει αγγελιοφόρος.

**Χρήσιμα μέρη:** Είναι η ρίζα της, τα κοτσάνια της και οι σπόροι της. Συγκεκριμένα το λάδι που έχει η ρίζα της και τα κοτσάνια της χρησιμοποιούνται σε μαρμελάδες, τσιγλες και σε ποτά και τα στελέχη του κορμού χρησιμοποιούνται στη ζαχαροπλαστική.

**Ιδιότητες και χρήσεις:** Καταπολεμά τους σπασμούς του στομάχου, διευκολύνει την πέψη λιπαρών τροφών, μαλακώνει τους πόνους των εμμήνων, καταπολεμά τις ημικρανίες, τόνώνει τους μύες της καρδιάς και χρησιμοποιείται σαν αντίδοτο σε δηλητηριάσεις από μελαντόνα και σκυλοβότανο.

**Ιστορία:** Σύμφωνα με την παράδοση των λαών, η αγγελική οφείλει το όνομά της στον αρχάγγελο Μιχαήλ γιατί ανθίζει την 29<sup>η</sup> Σεπτεμβρίου, ημέρα που γιορτάζεται ο αρχάγγελος από την ρωμαιοκαθολική εκκλησία. Σύμφωνα με την παράδοση, ο αρχάγγελος παρουσιάστηκε στο όνειρο ενός μοναχού και του αποκάλυψε ότι αυτό το βότανο θεραπεύει την πανούκλα. Ο συσχετισμός αυτός ενισχύθηκε τον 17<sup>ο</sup> αιώνα όταν ο Άγγλος φυσιολόγος Τζον Τράντεσκαντ επέστρεψε από ένα ταξίδι στη Ρωσία φέροντας δείγματα του φυτού που είχε συλλέξει από την ρωσική πόλη Αρχάγγελος.



# ΑΝΗΘΟΣ (*anethum graveolens*)

**Άλλα ονόματα:** Άνηθον το βαρύσμον.

**Περιγραφή:** Μονοετές φυτό των Μεσογειακών χωρών, της νότιας **Ρωσίας** και της Ασίας. Το ύψος του φτάνει τα 80 εκατοστά, ο βλαστός του είναι κοίλος και γραμμωτός, η ρίζα γογγυλώδης, τα φύλλα του πτερωτά νηματοειδή. Με φωτεινά κίτρινα μικρά άνθη που εμφανίζονται τους καλοκαιρινούς μήνες.

**Καλλιέργεια-Συλλογή-Αποθήκευση:** Ο άνηθος είναι αυτοφυής. Η συγκομιδή του γίνεται 2-3 φορές το χρόνο.

**Ιστορία:** Ο άνηθος ήταν γνωστός στην Αρχαία Ελλάδα με τις ονομασίες άνηθον και άνησον. Από τα άνθη του παρασκεύαζαν άρωμα το «άνηθο μύρο», ενώ το πρόσθεταν σε διάφορα κρασιά που είχαν την ονομασία ανηθίτης οίνος. Ακόμα, στεφάνωναν τους νικητές με ανθισμένα κλαδιά άνηθου, και με το αιθέριο έλαιο των καρπών του άλειφαν το σώμα τους οι αθλητές γιατί το θεωρούσαν χαλαρωτικό και τονωτικό των μυών. Επίσης, κάλυπταν το κεφάλι των παιδιών με άνηθο, για να τα βοηθήσουν να κοιμηθούν. Ο Διοσκουρίδης το χρησιμοποιούσε ως ηρεμιστικό. Στο μεσαίωνα οι «μάγοι» το χρησιμοποιούσαν στα ξόρκια.

**Χρήσιμα μέρη:** Κορμός, φύλλα, άνθη, ρίζες.

**Δραστικές Ουσίες:** Αιθέριο έλαιο με καρβόνη, τερπίνες.

**Χρήση:** Σήμερα το φυτό χρησιμοποιείται στη μαγειρική και στη φαρμακευτική η δράση του. Το μάσημα των σπόρων του καταπολεμά την κακοσμία του στόματος και το αφέψημα τους είναι καλό αντιβηχικό και καταπραϋντικό του στομάχου και των εντέρων.

**Ιδιότητες -Ενδείξεις:**

Σπασμολυτική δράση-Διουρητικό.

Αντιφυσώδη και αντιεμετική δράση.

Καταπολεμά τη δυσπεψία -Διεγείρει την όρεξη

Αυξάνει τη ροή του γάλακτος στις μητέρες που θηλάζουν.



# ΑρμπαΡΟριζα (pelargonium graveolens)

**Άλλα ονόματα:** Αμπερόριζα, κιούλι,λουκουμόχορτο, αμπαρόριζα, μοσχομολόχα

**Περιγραφή:** Είναι φυτό ποώδες, πολυετές και θάμνος, κατάγεται από την Νότια Αφρική. Τα φύλλα έχουν γκριζοπράσινο χρώμα, είναι χνουδωτά και με πολύ μεγάλες εγκολπώσεις.. Τα άνθη του φέρονται σε ταξιανθία τύπου σκιαδίου και φέρουν 5 πέταλα. Τα χρώματα του είναι στις αποχρώσεις του ροζ και του μωβ .Το έντονο άρωμα το αναδύουν τα φύλλα της

**.Καλλιέργεια-Συλλογή-Αποθήκευση:** : Το συναντάμε πολύ συχνά στους ελληνικούς κήπους και τα μπαλκόνια. Κι αυτό γιατί φυτεύεται εύκολα, είναι ανθεκτικό και δεν χρειάζεται τόσο συχνό πότισμα παρά μόνο ήλιο. Συλλέγεται όλο το χρόνο. Μπορούμε να αποξηράνουμε τα φύλλα του κα τα βάζουμε σε βαζάκι ή δοχείο που κλείνει αεροστεγώς σε δροσερό μέρος (όχι στο ψυγείο).

**Χρήσιμα μέρη :** Φύλλα ,και .στέλεχος ,του φυτού.

**Δραστικές Ουσίες:** Πινένιο, μυρσίνιο , λιμονένιο, μενθόνη, λιναλοόλη, κιτρονελλόλη, γερανιόλη.

**Χρήση:** Χρησιμοποιείται πολύ στη ζαχαροπλαστική και στη μαγειρική Τα αιθέρια έλαιο της αρμπαρόριζας χρησιμοποιούνται στην αρωματοποιία, αρωματοθεραπεία και σαν εντομοαπωθητικά. Σαμπουάν και σαπούνια με το αιθέριο έλαιο απομακρύνει ψείρες και κόνιτες.

**Ιδιότητες -Ενδείξεις:**

Κατά της ναυτίας,

Ως παυσίπονο κατά της αρθρίτιδας

Ανακουφίζει από τις ημικρανίες και μειώνει την χοληστερόλη.

Αντιβακτηριακό



# Γαρυφαλλο( *eugenia caryophyllata*)

**Άλλα ονόματα:** Αγριομοσχοκάρφι ή Καρδιόφυλλος

**Περιγραφή:** Μπαχαρικό το οποίο προέρχεται από το μικρό δέντρο *Eugenie Aromatica* ή *Caryophyllete*. Το ύψος του δέντρου φτάνει τα 12 μέτρα, τα φύλλα του είναι μικρά. Ευδοκίμει στις Φιλιππίνες, τη Σουμάτρα, τη Μαδαγασκάρη, τη Τζαμάικα, τις Δυτικές Ινδίες, τη Βραζιλία, τις Αντίλλες. Και δε μοιάζει καθόλου με τη γνωστή μας γαρυφαλλιά.

**Καλλιέργεια-Συλλογή-Αποθήκευση:** Οι καρποί του μαζεύονται γύρω στα τέλη Αυγούστου με αρχές Σεπτεμβρίου και αποξηραίνονται το χειμώνα με έκθεση στο δυνατό ήλιο. Οι συσκευασίες αποθήκευσης πρέπει να είναι άοσμες και τα μπαχαρικά να μην παραμένουν πολύ καιρό συσκευασμένα γιατί αλλοιώνεται η γεύση και τα χαρακτηριστικά τους.

**Ιστορία:** Στις αρχές του 17ου αιώνα Ολλανδοί θαλασσοπόροι κατέστρεψαν φυτείες με γαριφαλόδενδρα για να ανεβάσουν την τιμή του μπαχαρικού. Συναντιέται στον αρχαίο κόσμο (κυρίως στην Αίγυπτο) και ήρθε στην Ευρώπη από Άραβες εμπόρους πριν το μεσαίωνα. Στην αρχαιότητα, οι Κινέζοι αυλικοί μασούσαν γαρυφαλλο για να φρεσκάρουν την αναπνοή τους ήταν βασικό συστατικό στο ελιξίριό του Ιπποκράτη. Στις αρχές του 20<sup>ου</sup> αιώνα το χρησιμοποιούσαν χειρουργοί και μαιευτήρες για να αποστειρώνουν τα χέρια τους πριν την επέμβαση.

**Χρήσιμα μέρη:** Τα μπουμπούκια.

**Δραστικές ουσίες:** Αιθέριο έλαιο(ευγενόλη), τανίνες και φλαβονοειδή, φαινόλες.

**Χρήση :** Χρησιμοποιείται σαν τονωτικό στα αλκοολούχα ποτά, σε λικέρ, σε βερνίκια και κόλες, στο τυπογραφικό μελάνι και ευρύτατα στην μαγειρική. Στην παραγωγή οδοντόπαστας, τη σαπωνοποιεία, την αρωματοποιεία και την παραγωγή καλλυντικών. Θεωρείται φάρμακο για τον πονόδοντο, τη δυσπεψία.

**Ιδιότητες-Ενδείξεις :**

Εντομοαπαθητικό (για κουνούπια, μύγες και μυρμήγκια) .

Τονώνει την ερωτική διάθεση και διεγείρει την πνευματική λειτουργία.

Βοηθάει στην αντιμετώπιση λοιμώξεων και μυκητιάσεων (πόδι του αθλητή).

Είναι χωνευτικό, αντικαρκινικό, σπασμολυτικό.



## Δυόσμος: (*mentha spicata*, *menta viridis*)

Άλλα ονόματα, Μίνθη ή σταχυώδης Πυύσμος ή πιπερώδης, Αγιασμός, Φλασκούνι, Αβάρσαμος.

**Περιγραφή:** είναι είδος μέντας το οποίο είναι ιθαγενές της Ευρώπης και της Νοτιοδυτικής Ασίας. Είναι ριζωματώδες πολυετές φυτό που φτάνει σε ύψος 30 με 100 εκατοστά.. Τα φύλλα είναι ωσειδή, με μήκος 5 με 9 εκατοστά. Τα άνθη του είναι μικρά ρόδινα ή μωβ ανοιχτό . Υπάρχουν πάνω από 30 διαφορετικές ποικιλίες δυόσμου, αλλά οι πιο δημοφιλείς είναι ο δυόσμος με τα μυτερά φύλλα, αυτός με τα στρογγυλά φύλλα και ο βιετναμέζικος δυόσμος.

**Καλλιέργεια-Συλλογή-Αποθήκευση:** Φυτρώνει μόνος του σε υγρούς και ορεινούς τόπους, αλλά συνήθως καλλιεργείται σε κήπους και σε γλάστρες . Μπορούμε να συγκομίσουμε το δυόσμο μέχρι και τρεις φορές το χρόνο. Μπορούμε να τον έχουμε πάντα φρέσκο σε μια γλάστρα ή να τον ξεραίνουμε και να τον φυλάζουμε σε ένα βάζο.

**Ιστορία:** Στην ελληνική μυθολογία, η Μίνθη ήταν μια νύμφη που μεταμορφώθηκε στο εν λόγω φυτό από την Περσεφόνη, όταν συνελήφθηκε στην αγκαλιά του άντρα της, Άδη, στις όχθες του ποταμού Αχέροντα. Για τους αρχαίους Έλληνες ήταν ισχυρό αναζωογονητικό του μυαλού και το αφέψημά του χρησιμοποιούταν κατά των πονοκεφάλων. Επίσης, έτριβαν το τραπέζι τους με δυόσμο πριν καθίσουν να φάνε, ενώ οι Αιγύπτιοι και οι Κινέζοι συνήθιζαν να αρωματίζουν και το νερό, στο οποίο έκαναν μπάνιο.

**Χρήσιμα μέρη:** Τα φύλλα και τα άνθη

**Δραστικές Ουσίες:** Μεντόλη, αιθέρια έλαια

**Χρήση:** Από πολύ παλιά ο δυόσμος χρησιμοποιείται για στομαχικές και εντερικές διαταραχές. Απομακρύνει το αίσθημα εμετού, ακόμα και στις έγκυες γυναίκες ή αυτούς που ζαλίζονται στα ταξίδια. Χρησιμοποιείται παντού, από τις οδοντόκρεμες έως τα φαγητά μας. Με το αιθέριο έλαιο αρωματίζουμε παστίλιες δυόσμου και πουλιούνται στα φαρμακεία σαν παστίλιες για το λαιμό. Κρατά τα ποντίκια μακριά αφού δεν αντέχουν την έντονη μυρωδιά τους και δεν θα πλησιάζουν τα τρόφιμά σας.

**Ιδιότητες -Ενδείξεις:**

Κρυολόγημα, γρίπη

Έλκος εντέρων

Άγχος, ένταση

Πόνοι περιόδου

Χοληστερίνη

Ρευματισμοί

Ουλίτιδα



# ΜΑΝΤΖΟΥΡΑΝΑ (*origanum majorana*)

**Άλλα ονόματα:** Ορίγανον η μαντζουράνα .

**Περιγραφή:** Φυτό της Μεσογείου πολυετές και ποώδης, με φύλλα μικρά και μυρωδάτα, συγγενικό της ρίγανης. Τα άνθη της είναι φαιά με λέπια και έχουν λευκό χρώμα. είναι η μαντζουράνα ορίγανο ή κοινή, το ύψος της είναι 60 εκατοστά, ο βλαστός είναι τετραγωνικός, πολύκλαδος. Τα φύλλα της είναι μικρά, αντίθετα, χνουδωτά, ωοειδή και έχουν μία χαρακτηριστική όμορφη οσμή λεβάντας.

**Καλλιέργεια-Συλλογή-Αποθήκευση:** Στην Ελλάδα η μαντζουράνα υπάρχει σαν αυτοφυές φυτό αλλά καλλιεργείται και ως καλλωπιστικό και αρωματικό φυτό σε γλάστρες και κήπους. Η συγκομιδή της πρώτης θα γίνει μετά από 5-6 εβδομάδες μετά την φύτευση της. Η μαντζουράνα χρησιμοποιείται φρέσκια αλλά και αποξηραμένη , την αποθηκεύουμε σε ένα γυάλινο βάζο.

**Ιστορία:** Είναι γνωστή από τα αρχαία χρόνια όπου την χρησιμοποιούσαν ως φάρμακο κατά στομαχικών και εντερικών ενοχλήσεων. Ο Ιπποκράτης το χρησιμοποιούσε σαν αντισηπτικό. Το φυτό ήταν συνδεδεμένο με τη θεά Αφροδίτη και τα νεαρά ζευγάρια στεφανώνονταν με μαντζουράνα στις γαμήλιες γιορτές γιατί πίστευαν ότι θα τους έδινε αγάπη, τιμή και ευτυχία.

**Χρήσιμα μέρη :** Τα φύλλα της.



**Δραστικές Ουσίες:** Το αιθέριο έλαιο Origanum Majorana είναι γνωστό ως «Έλαιο γλυκιάς μαντζουράνας».

**Χρήση:** Η μαντζουράνα χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία, την μαγειρική, την ζαχαροπλαστική και σαν θεραπευτικό υλικό. Ο χυμός τους, μαζί με οινόπνευμα, χρησιμοποιείται για εντριβές σε άτομα που υποφέρουν από νευραλγίες. Τα φύλλα ωμά κάνουν πολύ καλό στο συκώτι και βοηθά στη γρήγορη επούλωση τραυμάτων και πληγών, ενώ ανακουφίζει και από τους πόνους στο αυτί.

## Ιδιότητες -Ενδείξεις:

Αποχρεμπτική- Απολυμαντική

Τονωτική και αντισπασμωδική

Ανακουφίζει από τους τυμπανισμούς και τους στομαχικούς πόνους

Δρα ευεργετικά κατά των πονοκεφάλων και της αϋπνίας

Αναλγητικό , ηρεμιστικό και σπασμολυτικό

# Μυρτιά (myrtus communis)

**Άλλα ονόματα:** μερσινιά,μερτιά,μυρσίνη,μυρτιά,σμυρτιά

**Περιγραφή:** Η μυρτιά είναι αειθαλής θάμνος, με ύψος που μπορεί να φτάσει ως τα 5 μέτρα. Τα φύλλα της είναι λογχοειδή, πτερόνευρα, οξύληκτα και αρωματικά. Φύεται κυρίως στις περιοχές της Μεσογείου.

**Καλλιέργεια-Συλλογή-Αποθήκευση:** . Πολλαπλασιάζεται με σπορά ή και με μοσχεύματα.

**Ιστορία:** Αφιερωμένη στην Πάφιο Αφροδίτη που όταν βγήκε από τη θάλασσα κρύφτηκε πίσω από ένα τέτοιο θάμνο.. Κατά τη μυθολογία η Φαίδρα, η σύζυγος του Θησέα, που από τη στεναχώρια της για την περιφρόνηση του πρόγονού της Ιππόλυτου που είχε ερωτευθεί, τρύπησε τα φύλλα της μυρτιάς πριν κρεμαστεί στα κλαδιά της . Αποτελούσε σύμβολο της παρθενιάς. Στην αρχαία Ελλάδα και Ρώμη το αιθέριο έλαιο της μυρτιάς χρησιμοποιούνταν για την ετοιμασία ενός ειδικού νερού, αργότερα ονομάστηκε αγγελικό νερό (Angel water), το οποίο θεωρούταν ότι είχε την ιδιότητα να επαναφέρει τη φρεσκάδα και νεότητα του δέρματος. Ο Ιπποκράτης επίσης τη χρησιμοποιούσε για να διευκολύνει τον τοκετό.

**Χρήσιμα μέρη :** Φύλλα, κλαδιά , άνθη, κορμός .

**Δραστικές Ουσίες:** κινεόλη, μυρτενόλη, πινένιο, γερανιόλη, λιμονένιο, κουμαρίνη.

**Χρήση:** Χρησιμοποιείται κυρίως για αναπνευστικές παθήσεις και για την περιποίηση της επιδερμίδας στη σύγχρονη αρωματοθεραπεία,. Το ανθεκτικό της ξύλο χρησιμοποιείται στη λεπτοξυλουργική και τα κλαδιά της στην καλαθοπλεκτική.

**Ιδιότητες -Ενδείξεις:**

Αναπνευστικά προβλήματα

Θετική επίδραση στο νευρικό σύστημα

Αντιπυρετικό

Διεγερτικό

Επ



# ΓΙΑΣΕΜΙ ( *jasminum grandiflorum* )

**Άλλα ονόματα:** ίασμος

**Περιγραφή:** Θάμνος αναρριχώμενος, αειθαλής ή φυλλοβόλος με τρίφυλλα, πτερωτά φύλλα και λευκά αρωματικά άνθη. Παράγεται στην Κίνα. **Καλλιέργεια – Συλλογή**  
Καλλιεργείται σε γλάστρες και κήπους ως διακοσμητικό ή χρησιμοποιείται για βιομηχανικούς σκοπούς (αρωματοποιία). Έχει διάρκεια ζωής περίπου 15 χρόνια.

## Ιστορία

Είναι γνωστό στην Ινδία ως «Βασίλισσα της Νύχτας» λόγω του μεθυστικού αρώματος που απελευθερώνει τη νύχτα. Στην Κίνα είναι σύμβολο της γυναικείας γλυκύτητας και ομορφιάς και χρησιμοποιείται για την θεραπεία της γυναικείας γονιμότητας. **Χρήσιμα Μέρη**  
Φύλλα, Άνθη, Καρπός, Ρίζες

## Ιδιότητες

Καταπραϋντικές, Χαλαρωτικές, Στυπτικές, Αντισηπτικές

## Χρήση

Ως φάρμακο σε περιπτώσεις κατάθλιψης επειδή παράγει ένα αίσθημα εμπιστοσύνης, αισιοδοξίας και ευφορίας.

## Τραγούδι

«Το γιασεμί στην πόρτα σου»,  
Ερωτικό παραδοσιακό κυπριακό τραγούδι



## ΔΑΦΝΗ (laurus nobilis)

**Άλλα ονόματα:** βάγια ή δαφνοφυλλιά φυλλάδα

**Περιγραφή :** Θάμνος με βαθυπράσινα φύλλα και κυματοειδή μορφή. Η οσμή τους είναι αρωματική και λίγο πικρή. Ευδοκimeί στη Μεσόγειο.

**Καλλιέργεια – Συλλογή:** Όλο το χρόνο σε περιοχές με ήλιο και ζέστη. Συλλέγονται τα αποξηραμένα φύλλα.

**Ιστορία:** Η Δάφνη ήταν ιερό δέντρο αφιερωμένο στο θεό Απόλλωνα. Η Δάφνη ήταν κυνηγός και είχε αφιερωθεί στην Άρτεμη. Όταν την ερωτεύτηκε ο θεός Απόλλωνας εκείνη έτρεξε στον πατέρα της τον Πηνειό ο οποίος για να την προστατέψει την μετέτρεψε σε ιερό δέντρο. Τότε ο θεός Απόλλωνας έπλεξε στεφάνι στη μνήμη της. Οι Έλληνες στεφάνωναν με κλαδιά δάφνης τους νικητές των αγώνων. Η Πυθία πριν δώσει τον χρησμό μασούσε φύλλα Δάφνης.

**Χρήσιμα μέρη:** Φύλλα, Καρποί

**Δραστικές Ουσίες :** Δαφνέλαιο

**Χρήση:** Για κολικούς, δυσπεψία, ανορεξία, βήχα, κρυολογήματα, μώλωπες, πιτυρίδα, στομαχικά έλκη, δύσκαμπτους μύες και διαστρέμματα.

**Ιδιότητες:** Φαρμακευτικές, αφέψημα, αντιρρευματικό

**Τραγούδι:** «Δάφνη» Γ. Ξυλούρης  
«Άρωμα από Δάφνη» Δαφνέντης Μαγαλιώτισσας



# ΦΑΣΚΟΜΗΛΟ( *salvia officinalis*)

**Άλλα ονόματα:** Φασκομηλιά

**Περιγραφή:** Πολυετές θαμνώδες φυτό με πολυάριθμα κλαδιά, λευκοπράσινα παχιά φύλλα, μωβ άνθη και αρωματική οσμή.

Έχει ύψος μισού μέτρου και βρίσκεται σε όλες τις περιοχές της Ελλάδας.

**Καλλιέργεια – Συλλογή:** Φθινόπωρο ή Άνοιξη. Συλλέγονται τα φύλλα.

**Ιστορία:** Οι αρχαίοι Έλληνες το χρησιμοποιούσαν ως πολυφάρμακο και έχει εκθεαστεί από τον Διοσκουρίδη, Αέτιο και Ιπποκράτιο.

**Χρήσιμα μέρη:** Φύλλα

**Δραστικές ουσίες:** Αιθέριο έλαιο, φασκομηλόλαδο, δαπωνίνες, τερπένια, ρητίνες και ταννίνες.

## Χρήση

Ιδανικό θεραπευτικό της φαρυγγίτιδας και της ουλίτιδας.

## Ιδιότητες

Αφέψημα, διουρητικό, αιμοστατικό, αναισθητικό (δέρμα), αντιβιοτικό, αντισπασμωδικό



# ΝΥΧΤΟΛΟΥΛΟΥΔΟ (*cestrum nocturnum*)

**Άλλα ονόματα:** Κέστρο.

**Περιγραφή:** Θάμνος με γυαλιστερά πράσινα φύλλα.

Προέρχεται από τροπικές περιοχές κυρίως από την κεντρική Αμερική και τις δυτικές Ινδίες. Το άρωμα του είναι έντονο μετά τη δύση του ηλίου και όλη τη νύχτα. Ανθίζει από τα τέλη της Άνοιξης.

**Καλλιέργεια – Συλλογή:** Σε κήπους και σε γλάστρες όχι κοντά στη θάλασσα.

**Χρήσιμα μέρη :** Τα κλαδιά του μπορούν να αναπτύξουν ρίζες ώστε να γίνει μεταφύτευση.

**Χρήση:** Κυρίως χρησιμεύει ως αρωματικό φυτό σε κήπους

**Ιδιότητες:** Το άρωμα του μπορεί να προκαλέσει ζαλάδα σε άτομα με κρίση άσθματος.

**Τραγούδι**

«Νυχτολούλουδο» Δ. Βανδή.



# ΚΙΣΣΟΣ ή ΕΛΙΞ (hedera helix)

**Άλλα ονόματα:** Του λαγού του παξυμάδι, ρουνοβαλιά, Μπρουσκέλι, Κίνσερα, Κλείδωνας

**Περιγραφή:** Αειθαλής, μακρόβιος, αναρριχώμενος θάμνος. Τα φύλλα του είναι τοποθετημένα εναλλάξ. Έχει εναέριες ρίζες. Τα άνθη του δίνουν, γύρη μέτριας αξίας και μέλι λευκό αρωματικό.

**Ιστορία:** Ο Κισσός ήταν γνωστός στην Ελλάδα από την εποχή του Ομήρου και ονομαζόταν “Διονύσιον” επειδή ήταν αφιερωμένος στο Θεό Διόνυσο. Οι αρχαίοι Έλληνες στεφάνωναν με κισσό τα αγάλματα του Διονύσου, τους ποιητές και τους πότες επειδή τον θεωρούσαν σύμβολο της αθανασίας και αντίδοτο από τον πονοκέφαλο λόγω μέθης. Σε ορισμένες τελετές έδιναν στο Διόνυσο και το επώνυμο "Κισσός" επειδή όταν ήταν μωρό του φορούσαν ένα στεφάνι κισσού.

**Ιδιότητες:** Διεργετικές, διαλυτικές.


**Δραστικές ουσίες:** Το λάδι του κισσού βοηθά στην καταπολέμηση της κυτταρίτιδας, του τοπικού πάχους και μειώνει την κατακράτηση υγρών.

**Χρήση:** Είναι αφέψημα και έχει θεραπευτικούς σκοπούς. Καταπολεμάει την ποδάγρα, ρευματικούς πόνους, κοκίτη, λαρυγγίτιδα, βρογχίτιδα. Είναι δυναμωτικό της καρδιάς αλλά σε μεγάλες δόσεις το βότανο προκαλεί εμετό.



**ΘΕΜΑ:** Μεταποίηση και χρήση των βοτάνων και αρωματικών φυτών





**Εισαγωγή** Η φύση αποτελεί το μεγαλύτερο φαρμακείο. Η χλωρίδα κρύβει τα μυστικά της πιο λαμπρής ομορφιάς και υγείας, προτείνοντας για κάθε πρόβλημα την άριστη δυνατή λύση. Το μυστικό της υγείας και της ομορφιάς βρίσκεται καλά κρυμμένο στα βότανα. Στην ελληνική φύση ευδοκιμούν πλήθος βοτάνων που, άλλα με την υπέροχη γεύση και άλλα με το άρωμά τους, μας χαρίζουν τις πολύτιμες ιδιότητές τους και μας φτιάχνουν τη διάθεση.

# ΓΕΝΙΚΑ...

Τα βότανα αποτελούν φυσική πηγή ομορφιάς και υγείας, πηγή πολύτιμων δραστικών συστατικών και ασκούν ευεργετική επίδραση στον οργανισμό. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως καλλυντικά είτε αυτούσια είτε έπειτα από ειδικές διεργασίες.

# ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΜΕ ΤΟΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΤΡΟΠΟ

- Άγχος: Αν πριν από ένα διαγωνισμό ή από κάποιο άλλο γεγονός που προκαλεί άγχος δεν μπορείτε να χαλαρώσετε και να κοιμηθείτε ,αναζητήστε τις κατευναστικές και υπνωτικές ιδιότητες του φρέσκου βασιλικού.
- Στα κρυολογήματα τσάι του βουνού η φασκόμηλο με μέλι, λεμόνι και χυμό πορτοκαλιού.
- Μαντζουράνα για κοιλιακούς πόνους.
- Εισπνοές ευκαλύπτου για το κρυολόγημα και τις λαρυγγίτιδες.



*ΛΕΒΑΝΤΑ*: για τα  
ρούχα , απομακρύνει  
τον σκώρο, αντί για  
ναφθαλίνη.  
Τη χρησιμοποιούν στην  
αρωματοποίηση.  
Πίνεται για το στρες,  
άγχος , αϋπνία  
ξενύχτι, ποτό είναι  
τονωτικό και  
σταματάει τον βήχα.

# Μάσκα ομορφιάς με λεβάντα

## Συστατικά:

2 κουταλιές γιαούρτι πλήρες

1 κουταλιά μέλι

1/2 κουταλιά αποξηραμένη λεβάντα ή μερικές σταγόνες έλαιο λεβάντας

Προσθέστε το μέλι στο γιαούρτι και ανακατέψτε. Στη συνέχεια μπορείτε να προσθέσετε τη λεβάντα είτε σε αποξηραμένη μορφή είτε σε αιθέριο έλαιο. Ανακατέψτε καλά και απλώστε στο πρόσωπο και το λαιμό για 10 λεπτά. Ξεπλύνετε καλά και στη συνέχεια αν θέλετε εφαρμόστε την ενυδατική σας κρέμα.

**Μαϊντανός**: μπορεί να μας απαλλάξει από τους μαύρους κύκλους και να φωτίσει το δέρμα μας. Απλά θρυμματίζουμε μερικά φύλλα και εφαρμόζουμε την πάστα στο πρόσωπο. Και φυσικά είναι περιττό να αναφέρουμε ότι αν μασήσουμε μερικά φύλλα μαϊντανού, αποκτάμε αυτόματα δροσερή αναπνοή.



**Ο βασιλικός**, είναι ιδανικός για την αντιμετώπιση της κόπωσης. Μερικές σταγόνες μάλιστα στα ρούχα αρκούν. Βέβαια, το αρωματικό αυτό βότανο είναι η καλύτερη λύση και κατά της ακμής. Λόγω της αντιφλεγμονώδους και αντιβακτηριακής του δράσης, ο βασιλικός μπορεί να καταπολεμήσει την ακμή. Η χρήση είναι απλή. Σε βραστό νερό προσθέτουμε φύλλα βασιλικού. Όταν το νερό κρυώσει, εφαρμόζουμε με ένα βαμβάκι στο πρόσωπό μας.




**Θυμάρι:** Η θυμόλη, που περιέχεται στο **Θυμάρι**, δρα ως αντισηπτικό και απολυμαντικό. Προσθέτουμε ένα κλαδάκι θυμάρι σε ζεστό νερό με μέλι και λεμόνι και φτιάχνουμε ένα χαλαρωτικό ρόφημα που αποτρέπει την βρογχίτιδα και καθαρίζει τους πνεύμονες.



**Βαλεριάνα:** Οι κύριες χρήσεις της είναι για ηρεμιστικούς και υπνωτικούς λόγους, ενώ χρησιμοποιείται παράλληλα σαν αντισπασμωδικό και ηρεμιστικό. Προτείνεται επίσης για ανησυχία και νευρολογικές διαταραχές του ύπνου. Η βαλεριάνα χρησιμοποιείται σαν ηρεμιστικό ακόμα και κατά τη διάρκεια της ημέρας σε περιπτώσεις υπερέντασης.





# Τσάι Βαλεριάνας

## ➤ Συνταγή

Βράζουμε 1 κουτ. του γλυκού σε 1 φλιτζάνι νερό ρίζα Βαλεριάνας για περίπου 8-10 λεπτά. Αφήνετε για άλλα 5 λεπτά να σταθεί. Σουρώνουμε και πίνουμε 2-3 ποτήρια ημερησίως.



**ΧΑΜΟΜΗΛΙ:** ως έγχυμα, χρησιμοποιείται για την καταπολέμηση στομαχικών διαταραχών αλλά και μολύνσεων. Για τον πονόκοιλο, την δυσκοιλιότητα, το αδυνάτισμα, μαλακτικό για το στομάχι. Εξωτερικά με τη μορφή κομπρέσας, θεραπεύει δερματικά εξανθήματα, εγκαύματα και φλεγμονές των ματιών.

Μερικές από τις κατασκευές μας ...



# Βότανα και αρωματικά φυτά.



Το φυτό τσάι του βουνού (γένος *Sideritis*) χρησιμοποιείται ευρύτατα στις μεσογειακές χώρες, όπως και στην Ελλάδα ως αφέψημα (τσάι). Το γένος περιλαμβάνει 80 περίπου είδη, που φύονται στις παραμεσόγειες χώρες, τις Καναρίους νήσους και την Βόρειο Ασία. Πρόκειται για μονοετείς ή πολυετείς πόες, αποξυλωμένες ενίοτε στη βάση, χνουδωτές. Έχουν άνθη κίτρινα ή λευκά, μικρά, κατά σπονδύλους απομακρυσμένους ή πλησίον αλλήλους χωρίς βράκτια. Ανήκουν στα Χειλανθή. Στη Μεσόγειο το ρόφημα των φυτών αυτών είναι πολύ δημοφιλές και διαδεδομένο.

## ΤΣΑΙ ΤΟΥ ΒΟΥΝΟΥ



# ΡΙΓΑΝΗ

- ▶ Η ρίγανη (*Origanum vulgare*) είναι αρωματικό ποώδες, πολυετές, ιθαγενές και θαμνώδες φυτό της Μεσογείου και της Κεντρικής Ασίας. Ανήκει στο γένος Ορίγανο της τάξης των λαμιωδών αγγειόσπερμων δικότυλων φυτών. Το φυτό έχει ύψος 20-80 εκ., έχει φύλλα αντίθετα μήκους 1-4 εκ. Αναπτύσσεται καλά σε εδάφη με pH 6-9 και μπορεί να εκμεταλλευτεί, όταν καλλιεργείται, ακόμα και πολύ φτωχά, ξηρικά και πετρώδη εδάφη. Τα άνθη της έχουν χρώμα άσπρο-μώβ και ανθίζει από Ιούνιο κυρίως μέχρι Αύγουστο αναλόγως της περιοχής.



# ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΡΙΓΑΝΗΣ

- Είναι αντιδιαρροϊκή, αντιφλεγμονώδης, βακτηριοκτόνα. Υπό μορφή αφεψημάτων χρησιμοποιείται για την ατονία των εντέρων, αποχρεμπτικό για το βήχα, βοηθάει στην υπέρταση και την αρτηριοσκλήρυνση. Το αιθέριο έλαιο της ρίγανης (οριγανέλαιο) χρησιμοποιείται για τον πονόδοντο.



- Το χαμομήλι είναι ποώδες φυτό, η επιστημονική ονομασία του οποίου είναι *Chamomilla*. Το γένος περιλαμβάνει περί τα 70 είδη το γνωστότερο των οποίων του είναι η ***Chamomilla recutita*** ή ***Matricaria chamomilla***, ελλ. Χαμαίμηλον το κοινόν ή Ματρικαρία το χαμαίμηλον. Αυτό το είδος φύεται και στην Ελλάδα όπου είναι γνωστό με τα ονόματα χαμομήλι, χαμόμηλο, και στην Κύπρο είναι γνωστό και ως μουγιόχορτο. Στο κοινό χαμομήλι, τα άνθη κατανέμονται σε ταξιανθίες-κεφάλια που μοιάζουν ιδιαίτερα με αυτές της μαργαρίτας. Το όνομα του σημαίνει μήλο που είναι κάτω στο έδαφος (χάμω-μήλο). Είναι φυτό ποώδες και ζει ένα χρόνο (μονοετής). Αρωματικό και φαρμακευτικό. Έχει λείο βλαστό και είναι πολύκλαδο .

# ΧΑΜΟΜΗΛΙ



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 οι ιδιότητες του οποίου μοιάζουν με εκείνες του αιθέριου ελαίου της **Ανθεμίδος της ευγενούς, *Anthemis nobilis***, ιθαγενούς φυτού της Καλιφόρνιας όπου και καλλιεργείται ως διακοσμητικό.

- Από τα άνθη του χαμομηλιού κατασκευάζεται το ομώνυμο αφέψημα. Επίσης, εκχυλίσματα χαμομηλιού χρησιμοποιούνται σε διάφορα καλλυντικά ή σαμπουάν.

## ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΧΡΗΣΕΙΣ ΧΑΜΟΜΗΛΙΟΥ



Η **μέντα** (*Mentha*) είναι ποώδες αρωματικό φυτό της οικογένειας των χειλανθών των εϋκρατων περιοχών. Έχει άνθη ευωδιαστά, λευκά ή ιώδη, που σχηματίζουν ταξιανθία στάχυος. Είναι φυτό φαρμακευτικό και χρησιμοποιείται στη μαγειρική ως καρύκευμα, καθώς και ως αφέψημα ή αιθέριο έλαιο. Το αιθέριο έλαιο είναι κατάλληλο για κατώτερης ποιότητας προϊόντα αρωματοποίησης και σαπωνοποίησης. Η ελληνική χλωρίδα περιλαμβάνει διάφορα είδη μέντας, όπως: μίνθη η χνοώδης (*Mentha pubescens*), μίνθη η μακρόφυλλος υποείδος η μακρόφυλλος συν. μίνθη η μελανίζουσα (*Mentha longifolia subsp. longifolia syn. Mentha nigrescens K.Koch κ.α.*)

# MENTA



# ΚΡΕΜΜΥΔΙ

- ▶ Το κρεμμύδι είναι φυτό, γνωστό και με τα ονόματα κρόμμυον ή Άλλιον το κοινό. Το κρεμμύδι είναι λαχανικό με επιστημονική ονομασία Άλλιο το κρόμμυο (*Allium cepa*) και πιθανή προέλευση από τη νοτιοανατολική Ασία. Τα φύλλα, αλλά και ο βολβός του τρώγονται, έχοντας χαρακτηριστική καυτερή γεύση και άρωμα, που μετριάζεται αν το κρεμμύδι μαγειρευτεί. Είναι γνωστό εδώ και χιλιάδες χρόνια, καθώς θεωρούνταν -όχι άδικα- δυναμωτικό αλλά και με ιαματικές ιδιότητες, ενώ η εύκολη καλλιέργειά του και η μεγάλη διάρκεια ζωής σε αποθήκευση βοήθησαν στη διάδοσή του. Χρησιμοποιείται ωμό αλλά και ως γευστική προσθήκη σε πάρα πολλά πιάτα της ελληνικής αλλά και διεθνούς κουζίνας.



# ΤΡΟΠΟΙ ΜΕΤΑΤΡΟΠΗΣ ΤΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ ΣΕ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ

- Αλοιφή
- Κομπρέσα
- Λοσιόν
- Γαργάρες
- Αφέψημα
- Εγχύματα
- Κάψουλες
- Έμβρεγμα
- Κολπική Πλύση
- Κλύσμα
- Κολλύριο
- Λουτρά
- Τονωτικά κρασιά



Η αλοιφή περιέχει μόνο έλαια ή λίπη χωρίς νερό και αντίθετα με τη κρέμα, δεν αναμειγνύεται με το δέρμα, αλλά σχηματίζει ένα ξεχωριστό στρώμα πάνω του. Οι αλοιφές είναι κατάλληλες για τα σημεία όπου το δέρμα είναι ήδη εξασθενημένο και μαλακό ή όπου χρειάζεται προστασία από την επιπρόσθετη υγρασία, όπως το σύγκαμα από τις πάνες των μωρών. Παλιότερα οι αλοιφές παρασκευάζονταν από ζωικά λίπη, αλλά εξ' ίσου αποτελεσματικές είναι η βαζελίνη και η παραφίνη.



**Είναι γάζα εμβαπτισμένη σε αφέψημα, λοσιόν, έγχυμα ή χυμό του φυτού η οποία τοποθετείται κρύα ή ζεστή.**

Για να κάνουμε κομπρέσα μουςκεύουμε ένα κομμάτι ύφασμα ή βαμβάκι ή φανέλα

διπλωμένη στα τέσσερα μέσα σε έγχυμα, αφέψημα, βάμμα, λοσιόν και το ακουμπάμε

απευθείας στο σημείο που θέλουμε να θεραπεύσουμε. Θα το κρατήσουμε πάνω στο

πογγεμένο μέρος για 5 μέχρι 15 λεπτά. Η διάρκεια των επιθεμάτων εξαρτάται από την

οξύτητα που παρουσιάζει το φυτό και τη σοβαρότητα της πάθησης.



Είναι βοτανολογικά παρασκευάσματα με υδατική βάση, όπως εγχύματα, αφεψήματα ή αραιωμένα βάμματα, που χρησιμοποιούνται για πλύσεις σε ερεθισμούς ή φλεγμονές του δέρματος δηλαδή είναι μίγμα νερού με λίπη ή έλαια, που αναμιγνύεται με το δέρμα και το μαλακώνει.

Οι λοσιόν, όπως και οι κομπρέσες είναι ένας απλός τρόπος για να χρησιμοποιούνται εξωτερικά τα βότανα και είναι πολύ αποτελεσματικές στην ανακούφιση πρηξιμάτων, μωλώπων και πόνων, καταπραΰνοντας τις φλεγμονές και τους πονοκεφάλους και δροσίζοντας το σώμα όταν έχει πυρετό





Για γαργάρες μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε διάφορες μεθόδους, από αφεψήματα και εγχύματα μέχρι εμβρέγματα. Κάνουν καλό σε ερεθισμούς του στόματος, τις αμυγδαλές, τον φάρυγγα και το λαρυγγί. Για να έχουμε καλύτερα αποτελέσματα και γρηγορότερα κάνουμε γαργάρες με ζεστό διάλυμα.

Βράσιμο του φυτού για 10 – 30 λεπτά της ώρας, συνήθως μια κουταλιά τσούπας βότανα σε 3 φλιτζάνια νερό.

Όπως λέει και η λέξη μόνη της θα πει αφήνω να ψηθεί. Οι ρίζες, ο φλοιός κλωνάρια και οι καρποί σε τσαμπιά συνήθως απαιτούν μια πιο ισχυρή επεξεργασία από τα

φύλλα ή τα λουλούδια για να επιτευχθεί η εξαγωγή των φαρμακευτικών τους συστατικών.

Το αφέψημα περιλαμβάνει το σιγανό βράσιμο αυτών των ανθεκτικών μερών σε νερό.

Μπορεί να χρησιμοποιηθεί νωπό ή αποξηραμένο υλικό από τα φυτά, το οποίο αν είναι ψιλοκομμένο χρειάζεται να βράσει μόνο 5 λεπτά. Αν είναι σκληρές ρίζες ή φλούδες πρέπει

να τις βράσουμε 15 – 20 λεπτά για να μας δώσουν τις ευεργετικές τους ιδιότητες. Ο χρόνος βρασμού είναι ανάλογος με την ανθεκτικότητα των ιστών του φυτού. Τα αφεψήματα μπορούν να ληφθούν ζεστά ή κρύα.





# Εγχύματα βοτάνων σε έλαια

Η έγχυση ενός βοτάνου σε έλαιο επιτρέπει στα ενεργά, λιποδιαλυτά συστατικά του να εγχυλισθούν. Τα εν θερμώ εγχεόμενα βότανα σε έλαια βράζονται σιγανά, ενώ τα εν ψυχρώ εγχεόμενα θερμαίνονται με φυσικό τρόπο υπό την επήρεια της ηλιακής ακτινοβολίας. Και οι δύο τύποι ελαίων μπορούν να χρησιμοποιηθούν εξωτερικά για μασάζ με λάδι ή να προστεθούν σε κρέμες και αλοιφές. Τα εγχύματα σε έλαια δεν θα πρέπει να συγχέονται με το αιθέριο έλαιο, το οποίο είναι ένα ενεργό συστατικό που υπάρχει στο ίδιο το φυτό από τη φύση και που έχει ειδικές φαρμακευτικές ιδιότητες και ξεχωριστό άρωμα. Το αιθέριο έλαιο μπορεί να προστεθεί σε ένα έγχυμα για να βελτιώσει τη φαρμακευτική του απόδοση.

# ΚΑΨΟΥΛΕΣ

Με σκόνη σκόρδου μπορείτε να φτιάξετε αρωματικές κάψουλες αντί για τα «κουφέτα» του εμπορίου. Κλινικές μελέτες υποστηρίζουν ότι 2gr σκόνης σε κάψουλες

ημερησίως μπορεί να προλάβουν τις επόμενες καρδιακές προσβολές σε άτομα που έχουν

ήδη υποστεί την πρώτη προσβολή. Η καθημερινή τους λήψη καταπολεμά λοιμώξεις όπως

οι άφτρες.



# ΈΜΒΡΕΓΜΑ



Είναι διάλυμα συστατικών, που παίρνουμε μουσκεύοντας τη φυτική ύλη σε κρύο νερό από μια μέρα μέχρι δεκαπέντε μέρες σε οινόπνευμα.

Μερικά σκληρά μέρη των βοτάνων, όπως ρίζες και φλούδες, είναι καλύτερο να τα

μουλιάζουμε πρώτα και ύστερα να τα βράζουμε. Γενικά, στο νερό να μη μουλιάζετε

κανένα βότανο περισσότερο από 12 ώρες, αλλιώς, θα αναπτυχθούν διάφορα βακτηρίδια.

# ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ (ΚΟΛΠΙΚΗ) ΠΛΥΣΗ

Οι πλύσεις του κόλπου είναι σωτήριες για γυναίκες που υποφέρουν από οδυνηρή περίοδο, κολπίτιδες, λευκόρροια και ελαφριές τοπικές μολύνσεις. Όπως και τα κλύσματα είναι πολύ δραστικές, γι' αυτό πρέπει να είμαστε πολύ προσεκτικοί στην αναλογία.

Οι πλύσεις γίνονται με αραιά εγχύματα, εκχυλίσματα και αφεψήματα μια φορά τη μέρα και δύο σε περίπτωση επίμονων μολύνσεων. Δεν θα πρέπει να επαναλαμβάνονται συχνά, γιατί μπορεί να δημιουργηθεί εθισμός ή το χειρότερο να μειώσουν την ευαισθησία του λεπτού αυτού γυναικείου οργάνου. Για το λόγο αυτό πρέπει να προσέχουμε τη θερμοκρασία του εγχύματος ή αφεψήματος να μη ξεπερνάει τους 37°C, δηλαδή τη θερμοκρασία του σώματος.

# ΚΛΥΣΜΑ

Είναι η μέθοδος με τα γρηγορότερα αποτελέσματα και έχει σχέση με αρρώστιες του εντέρου, με διάρροιες, δυσκοιλιότητες κ.α. αλλά είναι πολύ αποτελεσματική και για αρκετές άλλες παθήσεις όπως κυκλοφορικές διαταραχές, διαταραχές της λειτουργίας του συκωτιού.



# ΚΟΛΛΥΡΙΟ



Προορίζεται για τα μάτια, και επειδή είναι εξαιρετικά ευαίσθητα όργανα η προετοιμασία του πρέπει να γίνεται πολύ προσεκτικά. Τα φυτά δεν πρέπει να έχουν καμία οξύτητα και τα χρησιμοποιούμε πάντα σε αραιά διαλύματα. Τα καλύτερα κολλύρια γίνονται από εκχύματα αραιωμένα σε βραστό νερό. Όταν όμως τα στάζουμε στα μάτια πρέπει να είναι ελάχιστα χλιαρά!

# ΛΟΥΤΡΑ

Τα λουτρά αποτελούν τη βάση της θεραπείας της όσμωσης η οποία θεωρείται σαν μια από τις πιο δραστικές και αποτελεσματικές θεραπευτικές αγωγές, γιατί επιτρέπουν

στις θεραπευτικές ιδιότητες των βοτάνων και φυτών να έχουν άμεση επαφή με το πονεμένο μέρος.

Πραγματικά, τα χημικά στοιχεία που δίνουν στα φυτά το χάρισμα να θεραπεύουν, εισέρχονται στην επιδερμίδα ευκολότερα από οποιοδήποτε άλλο μέρος του σώματος.

Καμιά φορά, μάλιστα, φτάνουν στην πονεμένη περιοχή πολύ πριν από κάποια φαρμακευτικά σκευάσματα που δίνουν οι γιατροί. Η εκλογή για ολόκληρο ή «καθιστό» λουτρό, είναι δική σας. Μπορεί να γίνει μπάνιο, ποδόλουτρο ή χειρόλουτρο

# ΤΟΝΩΤΙΚΑ ΚΡΑΣΙΑ

Τα τονωτικά κρασιά είναι ένας ευχάριστος τρόπος για τη λήψη δυναμωτικών και τονωτικών βοτάνων με στόχο την ενίσχυση της ζωτικότητας και τη βελτίωση της πέψης. Χωρίς να έχουν αυστηρά φαρμακευτική χρήση και χωρίς να είναι απλά και μόνο ένας τρόπος ικανοποίησης του ουρανίσκου, δεν παύουν να είναι εύκολα στην κατ' οίκον παρασκευή τους. Ένας απλός και αποτελεσματικός τρόπος για την παρασκευή ενός τονωτικού κρασιού είναι μια κανάτα ή ένας πήλινος κάδος με μια κάνουλα στον πάτο για να μπορεί να εκρέει το κρασί χωρίς να ενοχλούνται τα βότανα. Μπορούμε να προσθέτουμε περιοδικά κρασί έτσι ώστε τα βότανα να είναι διαρκώς καλυμμένα, αν και, με τον καιρό, αυτό θα μειώσει αναπόφευκτα την ισχύ του τονωτικού κρασιού.



Παρασκευές κατά τη διάρκεια του Project



# Μάσκα προσώπου για όλους τους τύπους επιδερμίδας(συνταγή)

Θα χρειαστείτε

- 1 κουταλιά κρέμα γάλακτος
- 1 κουταλάκι χτυπημένο κρόκο αυγού
- 1 κουταλάκι χυμό αλόης βέρα

Βάζετε όλα τα συστατικά σε ένα μπολ και τα ανακατεύετε μέχρι να γίνουν μια ομογενοποιημένη κρέμα. Βάζετε μία λεπτή στρώση από τη μάσκα στο πρόσωπο και το λαιμό, την αφήνετε να στεγνώσει και μετά εφαρμόζετε μία-δύο στρώσεις ακόμα. Αφήνετε για 20 λεπτά, αφαιρείτε με χλιαρό νερό και μετά ξεπλένετε με άφθονο κρύο νερό.

# Μάσκα προσώπου για όλους τους τύπους επιδερμίδας

Εικόνες:



# Προστατευτική μάσκα για ξηρά και ταλαιπωρημένα μαλλιά(συνταγή)

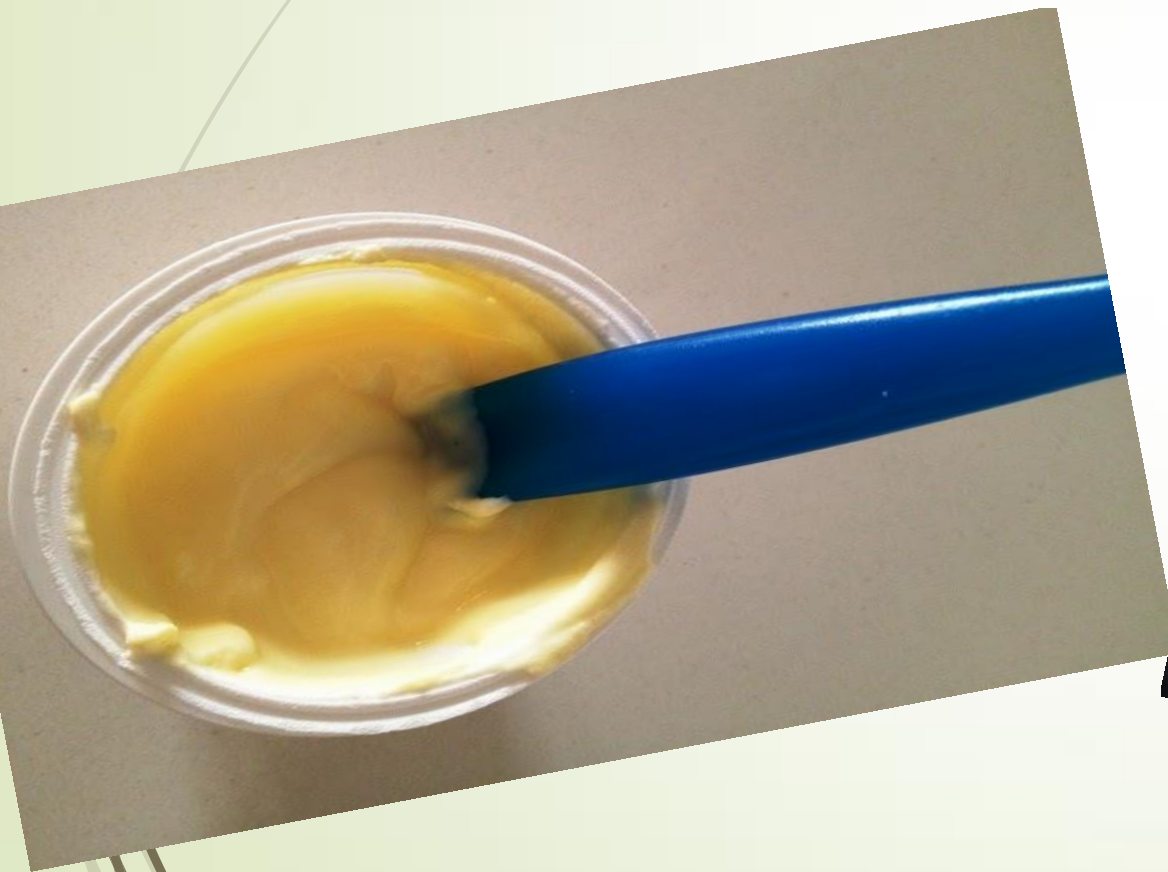
Θα χρειαστείτε

- 1 κουταλάκι χυμό αλόης βέρα
- 1 κουταλιά μέλι
- 1 κουταλάκι καστορέλαιο

Αναμειγνύετε όλα τα υλικά μαζί και κάνετε μασάζ στο κεφάλι τρίβοντας ελαφρά το τριχωτό. Αφήνετε για 30-40 λεπτά πριν λουστείτε. Μετά το λούσιμο, ξεβγάζετε με χαμομήλι και κατόπιν με νερό. Εφαρμόζοντας την 1 με 2 φορές την εβδομάδα, τα μαλλιά σας θα αποκτήσουν ξανά την ελαστικότητά τους.

# Προστατευτική μάσκα για ξηρά και ταλαιπωρημένα μαλλιά

Εικόνες:





# Δροσιστικό τζελ για τα πόδια(συνταγή)

Θα χρειαστείτε

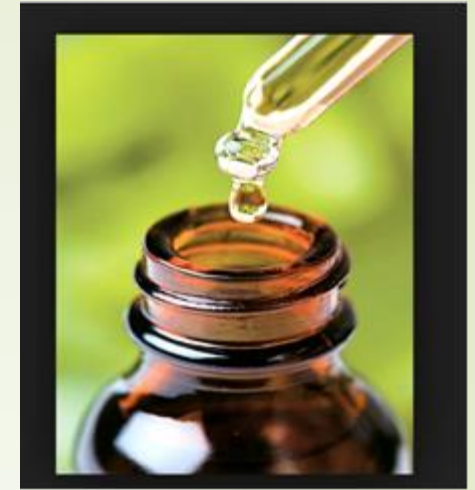
- 2 κουταλιές τζελ αλόης βέρα
- 1/2 κουταλιά αιθέριο έλαιο μέντας

Αναμειγνύετε τα υλικά με ένα πιρούνι σε ένα μπολ και, όποτε νιώθετε τα πόδια σας κουρασμένα και βαριά, απλώνετε μια μικρή ποσότητα και κάνετε μασάζ μέχρι να απορροφηθεί.

# Δροσιστικό τζελ για τα πόδια

Εικόνες:








# ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ

- ▶ Στην Κίνα, οι δύο πιο συνηθισμένες μέθοδοι εφαρμογής βοτανικών θεραπειών είναι η δημιουργία ενός αφεψήματος (ενός δυνατού τσαγιού το οποίο πρέπει να σιγοβράσει για περίπου μια ώρα ή και περισσότερο) και η δημιουργία μεγάλων σφαιρικών χαπιών με βάση το μέλι.
- ▶ Οι δύο δημοφιλείς μέθοδοι προς αντικατάσταση των Κινέζικων παρασκευασμάτων είναι τα εκχυλίσματα σε σκόνη (ή κόκκους) και τα μαλακά και εύκολα στην κατάποση δισκία ή κάψουλες. Τα εκχυλίσματα παρασκευάζονται από μία μεγάλη ποσότητα τσαγιού από την οποία αφαιρείται το νερό και παράγεται μία σκόνη από μικροσκοπικούς σβόλους.

# Εμπορική χρήση των Αρωματικών Φυτών και Βοτάνων

- ▶ Υπάρχουν αρκετές εταιρίες παραγωγής φυτικών προϊόντων όπως KORRES, BIOAROMA, FRESH LINE, BY NATURE, SOSTAR κ.α, οι οποίες έχουν μεγάλη απήχηση ανά τον κόσμο.
- ▶ Τα Φυσικά Προϊόντα Korres είναι μια ελληνική εταιρεία, που διεκδικεί παγκοσμίως μια θέση στις ταχύτερα αναπτυσσόμενες εταιρίες φυσικών καλλυντικών, με ρίζες στο πρώτο Ομοιοπαθητικό Φαρμακείο της Αθήνας. Ιδρύθηκε το 1996 με στόχο την παραγωγή προϊόντων από βότανα.
- ▶ Η επιλογή αυτή ήταν συνέπεια της επιστημονικής εμπειρίας και της αγάπης για προϊόντα απλά, ωφέλιμα και όμορφα. Αξιοποιώντας την εμπειρία από το φαρμακείο πάνω σε περισσότερα από 3000 ομοιοπαθητικά σκευάσματα φυσικής προέλευσης, η εταιρεία σήμερα παράγει πάνω από 500 διαφορετικά προϊόντα για το πρόσωπο, το σώμα και τα μαλλιά σε εξειδικευμένα καταστήματα και 24 Korres stores, σε 30 χώρες σε όλο τον κόσμο, ενώ στην ελληνική αγορά τα προϊόντα διανέμονται στα φαρμακεία.



# Καλλιέργεια Αρωματικών Φυτών και Βοτάνων-Εμπόριο

- ▶ Η χώρα μας καθίσταται ιδανική για την εξαπλώση των καλλιεργειών των πιο γνωστών ειδών αρωματικών φυτών και βοτάνων που παρουσιάζουν εμπορικό ενδιαφέρον επειδή:
  - ▶  Οι εδαφοκλιματικές συνθήκες είναι εξαιρετικά ευνοϊκές.
  - ▶  Αξιοποιούνται πολλές κατηγορίες εδαφών ακόμη και σε ορεινές και σε ημιορεινές περιοχές.
  - ▶  Οι απαιτήσεις σε φάρμακα και λιπάσματα είναι μικρές.
  - ▶  Η καλλιέργεια ή η βιοκαλλιέργεια τους είναι εύκολη γιατί προσβάλλονται δύσκολα από εχθρούς και ασθένειες.
  - ▶  Οι απαιτήσεις σε εργατικά χέρια είναι μικρές.
  - ▶  Υπάρχει ζήτηση για χρήση από εταιρείες διατροφής, αρωματοποιίας, καλλυντικών και φαρμακοβιομηχανίας

- 
- ▶ [http://fysikaproionta.blogspot.gr/p/blog-page\\_08.html](http://fysikaproionta.blogspot.gr/p/blog-page_08.html)
  - ▶ <http://www.botanologia.gr/pages/articles.aspx?cid=5>  
<http://manolismanos.weebly.com/betaomicrontaualphanuioiakappa942-iotaalphataurhoioiakappa942.html>
  - ▶ <http://www.e-forologia.gr/cms/viewContents.aspx?id=147902>
  - ▶ <http://www.e-geoponoi.gr/2010-03-20-19-19-06/2012-01-15-07-26-07/7491-2012-11-18-06-56-07.html>
  - ▶ <http://botanologio.com/tag/%CE%B4%CE%B7%CE%BB%CE%B7%CF%84%CE%B7%CF%81%CE%B9%CF%8E%CE%B4%CE%B7-%CE%B2%CF%8C%CF%84%CE%B1%CE%BD%CE%B1/>
  - ▶ <http://www.mystikavotana.gr/index.php?route=product/category&path=70>