ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΚΑΙ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΒΟΤΑΝΑ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ

ΟΜΑΔΑ Α

ΚΥΡΙΑΚΙΔΟΥ ΝΙΚΟΛΕΤΑ ΚΥΡΙΑΚΙΔΗΣ ΠΑΥΛΟΣ

ΤΣΑΤΣΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ Δ ΖΑΡΚΑΔΟΥΛΑΣ ΑΡΗΣ

**1 ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ**

**2 ΧΡΗΣΕΙΣ ΑΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ**

**3 ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ: Οι θεραπευτικές τους ιδιότητες**

**4 ΦΥΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ**

1. ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

*Η χλωρίδα της Ελλάδας αποτελείται από περισσότερα από 6000 είδη ανώτερων φυτών από τα οποία 500-600 χαρακτηρίζονται ως αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά. Πολλά από τα είδη των φυτών που δεν αναφέρονται ως αρωματικά και φαρμακευτικά δεν έχουν ερευνηθεί ως προς τις φαρμακευτικές ιδιότητες των συστατικών τους. Η πλούσια χλωρίδα της Ελλάδας σε αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά την κάνει ένα ιδανικό μέρος για την καλλιέργεια πολλών από τα παραπάνω φυτά. Παρόλα αυτά η εξάπλωση της καλλιέργειάς τους στην Ελλάδα είναι περιορισμένη και έχει περισσότερο τοπική σημασία.*

*Τα σημαντικότερα αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά που καλλιεργούνται σήμερα στην Ελλάδα είναι 8: βασιλικός, γλυκάνισος, δίκταμος, κρόκος, μάραθος, μέντα, ρίγανη, τσάι του βουνού. Οικονομική σημασία των αρωματικών και φαρμακευτικών φυτών. Το παγκόσμιο εμπόριο αρωματικών φυτών ως πρώτη ύλη ανέρχεται στους 440.000 τόνους με συνολική αξία 1,3 δις δολαρίων (ΗΠΑ), το 25 % του οποίου διακινείται στην Ευρώπη. Οι κυριότερες χώρες που παράγουν και εξάγουν αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά είναι: η Βουλγαρία, Τουρκία, Αλβανία Ουγγαρία, Πολωνία, Τσεχία, Κροατία. Αντίθετα οι κυριότερες χώρες που εισάγουν αρωματικά φυτά είναι η Γερμανία, Γαλλία, Ιταλία, Ισπανία, Αγγλία, Ελβετία, Βέλγιο και Λουξεμβούργο.*

*Στην Ευρωπαϊκή Ένωση καλλιεργούνται 650.000 στρέμματα με κύριες χώρες παραγωγής τους τη Γαλλία (250.000 στρ.), Ισπανία (190.000 στρ.), Γερμανία (57.000 στρ.), Αυστρία (43.000 στρ.). Στην Ελλάδα η καλλιεργούμενη έκταση το 2003 ανερχόταν στα 23.000 στρ. με παραγωγή 3000 τόνων.*

*Στην Ελλάδα εισάγονται περίπου 3000 τόνοι αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά συνολικής αξίας 5 εκατομμυρίων ευρώ (τσάι, ρίγανη, μάραθος, γλυκάνισος) και εξάγονται περίπου 1100 τόνοι (ρίγανη, φασκόμηλο, ρίζες γλυκόριζας, κρόκος, μαστίχα Χίου και αιθέρια έλαια) συνολικής αξίας 12 εκατομμυρίων ευρώ.*

*Σπουδαιότητα των αρωματικών φυτών για την ελληνική οικονομία Τα αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά άρχισαν να αποκτούν ενδιαφέρον λόγω της αλλαγής στον τρόπο ζωής*και στις διατροφικές συνήθειες, του ενδιαφέροντος για το περιβάλλον, της ανάγκης διατήρησης τροφίμων (έχουν αντιοξειδωτικές και αντιμικροβιακές ιδιότητες), της εκτεταμένης χρήσης αρωμάτων και των πολυάριθμων φαρμακευτικών τους χρήσεων (πχ. βότανα, αρωματοθεραπεία).

1. Η καλλιέργεια των αρωματικών και φαρμακευτικών φυτών μπορεί να συμβάλει στην:

Αναδιάρθρωση καλλιεργειών 2. Εκμετάλλευση φτωχών και εγκαταλειμμένων χωραφιών. 3. Αύξηση γεωργικού εισοδήματος 4. Δημιουργία μικρών βιομηχανικών μονάδων 5. Αξιοποίηση γυναικείων, παιδικών και μεγάλης ηλικίας χεριών. 6. Ανάπτυξη της μελισσοκομίας 7. Τουριστική αξιοποίηση διαφόρων περιοχών 8. Εξοικονόμηση συναλλάγματος 9. Προστασία της χλωρίδας Χρήσεις των αρωματικών και φαρμακευτικών φυτών Τα αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά καλλιεργούνται είτε για τα αιθέρια έλαια είτε για τις ξηρές δρόγες τους. Τα αιθέρια έλαια χρησιμοποιούνται ευρύτατα στην αρωματοποιία, την σαπωνοποιεία, τη ζαχαροπλαστική, την οδοντοκρεμοποιία, τη βιομηχανία τροφίμων, τη βιομηχανία ζωοτροφών (ριγανέλαιο), τη φαρμακευτική κα. Αντίθετα οι ξηρές δρόγες μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την παρασκευή ροφημάτων και για την λήψη ορισμένων φαρμακευτικών ουσιών όπως είναι τα αλκαλοειδή, τα φλαβονοειδή, οι γλυκοζίτες κλπ. Καλλιεργητικές φροντίδες.

Στα αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά που το προϊόν που μας ενδιαφέρει είναι οι ρίζες, βολβοί, κόνδυλοι κλπ. η συγκομιδή γίνεται το φθινόπωρο και την άνοιξη. Στην περίπτωση που το συγκομιζόμενο προϊόν είναι τα άνθη (τριαντάφυλλα, γιασεμί κλπ.) αυτά θα πρέπει να συγκομίζονται τις πρωινές ώρες πριν να ανοίξουν. Οι ανθοφόροι βλαστοί και τα φύλλα συγκομίζονται όταν τα φυτά βρίσκονται σε πλήρη άνθηση.

Ξήρανση

Η ξήρανση γίνεται συνήθως σε σκιά σε ειδικά ξηραντήρια. Διατήρηση – Συσκευασία. Σε ξηρές και καλά αεριζόμενες αποθήκες. Η διάθεση στην κατανάλωση θα πρέπει να γίνεται τον ίδιο χρόνο που συλλέγονται τόσο σε νωπά όσο και σε αποξηραμένα αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά. Αιθέρια έλαια Τα αιθέρια έλαια αποτελούν μίγματα από πολλές οργανικές ουσίες που η ποσοτική και ποιοτική σύσταση τους εξαρτώνται από το γενότυπο του φυτού, το στάδιο ανάπτυξης, της καλλιεργητικές φροντίδες (λίπανση, άρδευση) και τις εδαφοκλιματικές συνθήκες. Τα αιθέρια έλαια βρίσκονται στα φύλλα, στους βλαστούς και στα αναπαραγωγικά όργανα (ανθοφόρους οφθαλμούς, άνθη, καρπούς και σπόρους). Αποθηκεύονται στα εξωτερικά μέρη των φυτών και κυρίως στην επιδερμίδα και στο μεσόφυλλο, έχουν χαμηλό σημείο ζέσεως, και μπορούν να εξαχθούν με απόσταξη. Τα τερπενοειδή είναι η πιο σημαντική ομάδα ουσιών που βρίσκονται στα αιθέρια έλαια. Το άρωμα του αιθέριου ελαίου εξαρτάται από τα διάφορα συστατικά του, μερικά από τα οποία μπορεί να επηρεάζουν σημαντικά το τελικό προϊόν. Για παράδειγμα η παρουσία μίας ουσίας σε αναλογία 1% ή και μικρότερης μπορεί να αλλάξει το άρωμα του αιθέριου ελαίου πχ στο αιθέριο έλαιο του λεμονιού το κύριο συστατικό είναι το λεμονένιο σε αναλογία 90%, η παρουσία όμως μικρής ποσότητας λιναλοόλης αλλάζει σημαντικά το άρωμα του αιθέριου ελαίου. Περιεκτικότητα σε αιθέρια έλαια από διάφορα αρωματικά φυτά.

Ο ρόλος των αιθέριων ελαίων δεν έχει διευκρινιστεί, παρόλο αυτό πιθανοί ρόλοι θεωρούνται ότι:

Προστατεύουν τα φυτά από εχθρούς και ασθένειες λόγω του αρώματος τους. Η υπόθεση αυτή δεν έχει γενική εφαρμογή αφού υπάρχουν αρωματικά φυτά που προσβάλλονται από εχθρούς και ασθένειες. 2. Προστατεύουν τα φυτά από την υψηλή θερμοκρασία γιατί λόγω εξάτμισης τους μειώνεται η θερμοκρασία των φυτών. 3. Το ρητινώδες περιεχόμενο συμβάλλει στην κάλυψη των πληγών του φλοιού και έτσι αποφεύγεται η σήψη των φυτικών ιστών. 4. Το άρωμα των λουλουδιών προσελκύει τα έντομα και επιτυγχάνεται καλύτερη επικονίαση, γονιμοποίηση και καρπόδεση. 5. Κάνουν τα φυτά πιο ανθεκτικά στην ξηρασία γιατί ελαττώνουν την διαπνοή με την ύπαρξη στους μεσοκυττάριους χώρους. 6. Αυξάνουν την ταχύτητα κυκλοφορίας των θρεπτικών ουσιών που ρυθμίζουν τον μεταβολισμό των φυτών. 7. Δρουν καταλυτικά στο μεταβολισμό των γλυκοζιτών και άλλων ουσιών. 8. Πιθανόν να δρουν ως ορμόνες σε διάφορες λειτουργίες των φυτών. 9. Προστατεύουν τα φυτά από το ψύχος γιατί λόγω της εξάτμισης τους σχηματίζουν προστατευτικό νέφος γύρω τους. 10. Στη διάρκεια της περιόδου αναπαραγωγής μετακινούνται από τα πράσινα μέρη του φυτού προς τα όργανα αυτής και ένα μέρος τους καταναλίσκεται εκεί, ενώ το υπόλοιπο επιστρέφει στην αρχική του θέση.

2. ΧΡΗΣΕΙΣ

Αιθέρια έλαια

Αιθέρια έλαια αρώματα, σαπούνια, καλλυντικά, οδοντόκρεμες αρώματα, σαπούνια, καλλυντικά, οδοντόκρεμες φαρμακευτική, ζαχαροπλαστική, βιομηχανία φαρμακευτική, ζαχαροπλαστική, βιομηχανία τροφίμων, ζωοτροφές, απωθητικό εντόμων, αντιβιοτικό τροφίμων, ζωοτροφές, απωθητικό εντόμων, αντιβιοτικό.

Ξηρές δρόγες ( αποξηραμένα ) ροφήματα, φαρμακευτικές ουσίες, βιομηχανία ροφήματα, φαρμακευτικές ουσίες, βιομηχανία τροφίμων τροφίμων.

Καλλωπιστικά φυτά Καλλωπιστικά φυτά κυρίως σε βραχόκηπους κυρίως σε βραχόκηπους.

Βότανο είναι κάθε αυτοφυές/ποώδες φυτό με ιδιότητες

 Θεραπευτικές/φαρμακευτικές

 Μαγικές/υπερφυσικές!!!Ορισμός Geranium macrorhisumGeranium striatum.

Βοτανική Η επιστήμη η οποία ασχολείται με τη μελέτη των βοτάνων (μορφολογικά, ανατομικά, φυσιολογικά χαρακτηριστικά), των ιδιοτήτων και των χρήσεών τους Άγριο άσπρο λινάρι (Linum leucanthum)

Ιδιότητες: Αποσμητικές Τονωτικές Διουρητικές Καταπραϋντικές Αντιρρευματικές Αντιπυρετικές Διεγερτικές Μαλακτικές Επουλωτικές Εφιδρωτικές Στυπτικές Καθαρτικές Αντιβακτηριδιακές Διακοσμητικές Αρωματικές Δυναμωτικές Ορεκτικές Απολυμαντικές Αποχρεμπτικές.

Χρήσεις Ιατρική/Φαρμακευτική Αποτρόπαια (π.χ. φυλαχτά) Λυγαριά η αγνή (Vitex agnus castus)

***3.* ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ**

Οι θεραπευτικές τους ιδιότητες είναι γνωστές από αρχαιοτάτων χρόνων. Οι θεραπευτικές τους ιδιότητες είναι γνωστές από αρχαιοτάτων χρόνων. Ο Ιπποκράτης ως πατέρας της Ιατρικής επιστήμης έχει αναφερθεί πάρα πολλές φορές στις θεραπευτικές ιδιότητες των αρωματικών φυτών. Ο Ιπποκράτης ως πατέρας της Ιατρικής επιστήμης έχει αναφερθεί πάρα πολλές φορές στις θεραπευτικές ιδιότητες των αρωματικών φυτών.

ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΦΥΤΑ ΚΑΙ ΒΟΤΑΝΑ Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥΣ ΣΤΟ ΒΑΘΟΣ ΤΩΝ ΑΙΩΝΩΝ

Η θεραπευτική δύναμη των βοτάνων και η ικανότητα τους να καταπραΰνουν τον πόνο είναι γνωστή πριν από την ανακάλυψη της γραφής. Οι πρώτοι άνθρωποι ήταν και οι πρώτοι γιατροί στον κόσµο αφούήταν υποχρεωμένοι να φροντίζουν και για την καταστολή των διαφόρων ασθενειών και ο φυσικός χώρος στον οποίο αναζητούσαν τα μέσα για να γιατρευτούν ήταν η φύση.

Οι πρώτοι λαοί που έκαναν χρήση των βοτάνων ήταν: Οι Σουμέριοι ήταν οι πρώτοι που ασχολήθηκαν συστηματικά με τα Βότανα από το 6000 π.Χ Οι Ασσύριοι γνώριζαν κι αυτοί πώς να τα χρησιμοποιούν για τη θεραπεία διαφόρων παθήσεων.

Η πρώτη γραπτή αναφορά για τα φαρμακευτικά φυτά, έγινε στην σημερινή Κίνα. Το 4.000 π.Χ., γράφτηκε το πρώτο βιβλίο, για τα αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά. Περιγράφει φυτά και προτείνει χρήσεις. Οι Αιγύπτιοι ασχολήθηκαν και αυτοί με τα βότανα, τα χρησιμοποίησαν και διακόσμησαν με αυτά τους τάφους τους. Aιγυπτιακοί πάπυροι που χρονολογούνται γύρω στο 1700 π.Χ. µαρτυρούν ότι πολλά κοινά βότανα (όπως το σκόρδο και το κέντρο) χρησιµοποιούνται στην ιατρική εδώ και 4000 περίπου χρόνια.

Αρωματικά φυτά και βότανα στην αρχαία Ελλάδα Στην αρχαία Ελλάδα ο βαθύτερος γνώστης των βοτάνων θεωρούνταν ο Κένταυρος Χείρων. Βότανα, όπως το Κενταύριον και το Χειρώνιον φέρουν ακόµα το όνοµά του ο Ιπποκράτης (460-370 π.Χ.) που µε τις θεραπείες του αναγνωρίστηκε σαν ο «πατέρας της Ιατρικής». Ο Ιπποκράτης κατέγραψε περίπου 400 είδη βοτάνων που η χρήση τους ήταν γνωστή κατά τον 5ο αιώνα π.Χ. Ο Θεόφραστος ο Ερέσιος (372 – 287 π.X.) είναι ο πρώτος και ο πιο ολοκληρωμένος γνώστης της βοτανικής. Ακολούθησε καθαρά βιολογικές μεθόδους για την περιγραφή του κόσµου των φυτών αλλά και τις φαρμακολογικές ιδιότητές τους.

Ο ∆ιοσκουρίδης ο Αναζαρβεύς (40-90 µ.Χ.), θεμελιωτής της φαρµακολογίας επανάφερε τη Βοτανική στο προσκήνιο κατά τον πρώτο µ.Χ. αιώνα. Το πεντάτοµο σύγγραµµά του “Περί Ύλης Ιατρικής” που περιγράφει 950 περίπου φάρµακα,βασίζεται κατά ένα μεγάλο µέρος σε δικές του θεωρίες και εµπειρίες και ήδη διακρίνει κανείς την κατάταξη των φυτών σύµφωνα µε τις ενεργές ύλες και τις θεραπευτικές ικανότητες του κάθε φυτού. Στους πρωτοπόρους ιατρούς των τελευταίων χρόνων της αρχαιότητας ανήκει και ο Κλαύδιος Γαληνός. Στόχος του Γαληνού ήταν να συµπληρώσει τις γνώσεις του Ιπποκράτη µε στοιχεία ανατοµίας και φυσιολογίας. Στα συγγράµµατά του αναφέρει 304 απλά φάρµακα από τον κόσµο των φυτών και 155 άλλες ύλες από την φύση.

***4. Φυτά για την μαγειρική***

Άνηθος: ταιριάζει πολύ με μαρούλι στη σαλάτα και στα φρικασέ, με σπανάκι και κολοκύθι σε πίτες και τάρτες, με σολομό, αγκινάρες, πατάτες, αρνί και κατσίκι, ντολμάδες και σάλτσες. Δένει πολύ καλά με το γιαούρτι, μαλακά τυριά, μανιτάρια, όσπρια σαλάτα, σε ρεβιθάδα, κολοκυθοκεφτέδες και πολλά άλλα.

Βασιλικός: βασικό συστατικό της σάλτσας πέστο. Δένει πολύ καλά με ντομάτα, σε σαλάτες και σάλτσες, σε πίτσες και πίτες. Μπαίνει σε ψωμιά, ζυμαρικά και κάποια γλυκά με φρούτα. Επίσης ταιριάζει με πουλερικά, θαλασσινά, κρεατικά, κεφτέδες και γεμιστά.

Γλυκάνισος: αρωματίζει ποτά και λικέρ. Ταιριάζει σε μπισκότα, ψωμιά και παξιμάδια. Δένει επίσης με αυγά, τυριά, φρούτα, κρέατα και ψάρια.

Δάφνη: το άρωμά της είναι συνδεδεμένο με το κλασικό στιφάδο και τις φακές σούπα. Επίσης μπαίνει σε σάλτσες ντομάτας, σε μαγειρευτά κρέατα και πουλερικά, σε ψητά και σούπες, σε όσπρια και φρουτοσαλάτες.

Δεντρολίβανο: ταιριάζει με όλα τα κρέατα και ιδιαίτερα με το αρνί, κοτόπουλο και ψάρια. Μπαίνει σε ψωμιά, στα σαβόρε, ομελέτες, σούπες και λαχανικά.

Εστραγκόν: το ξενόφερτο αυτό αρωματικό, ταιριάζει με κοτόπουλο, αυγά, ψάρι, σαλάτες και ζυμαρικά. Πασίγνωστο είναι το αρωματισμένο με εστραγκόν ξύδι.

Θρούμπη: δεν την ονομάζουν τυχαία το βότανο των φασολιών, μιας και ταιριάζει πολύ στα ψητά ή βραστά φασόλια. Επίσης ταιριάζει με κρέατα, σούπες, σαλάτες, ψωμιά και τυρί.

Θυμάρι: πολύπλευρο αρωματικό, ταιριάζει σχεδόν με τα πάντα. Κρεατικά, λαχανικά, σάλτσες ντομάτας ή λευκές, μανιτάρια, σαλάτες. Μπαίνει σε ψητά, μαγειρευτά, ψητά, πίτες, ψωμιά, πίτσες κ.ο.κ.

Κόλιαντρο: το φρέσκο, πράσινο κόλιαντρο ταιριάζει σε σαλάτες, σάλτσες και σούπες. Οι αποξηραμένοι σπόροι του κόλιαντρου, μπαίνουν σε τουρσιά, μπισκότα, ψωμιά, παξιμάδια, λουκάνικα, σούπες και στιφάδα.

Κρόκος: το πολύτιμο αυτό αρωματικό, ταιριάζει με ρύζι, πουλερικά, κουνέλι, γλυκά, μπισκότα, λικέρ, γλυκά κουταλιού, κρέμες, σούπες, ζυμαρικά.

Λεβάντα: τελευταία την συναντάμε όλο και πιο συχνά στην κουζίνα, να αρωματίζει γλυκά, φρούτα, τυριά, μπισκότα, σαλάτες και κρέατα.

Λουίζα: το λεμονάτο άρωμά της δένει πολύ καλά με αναψυκτικά, λικέρ, ποτά, γλυκά, φρούτα, σαλάτες, κρέατα και τυριά.

Μαντζουράνα: ταιριάζει με ψητά λαχανικά, ιδιαίτερα πατάτες και κολοκυθάκια, κρέατα, ψάρια, ψωμιά, ζυμαρικά, πίτες, ψωμιά και ποτά.

Μαϊντανός: το αρωματικό που ταιριάζει πραγματικά με τα πάντα. Σαλάτες, σούπες, σάλτσες, ψητά, μαγειρευτά, πίτες. Κρέατα, ψάρια, λαχανικά, πουλερικά, θαλασσινά, ζυμαρικά, ομελέτες και ότι άλλο μπορείτε να φανταστείτε...

Μάραθο: δένει πολύ καλά με θαλασσινά (σουπιές, χταπόδι) και με χορτόπιτες. Μπαίνει σε σαλάτες, σούπες, ψωμιά, όσπρια, ζυμαρικά. Ταιριάζει με κρέατα και ψάρια.

Μελισσόχορτο: χρησιμοποιείται πολύ σε γλυκά και φρουτοσαλάτες, αλλά ταιριάζει και με κρέατα, πουλερικά, ψάρια, ζυμαρικά, σούπες, τυριά, ποτά και τσάγια.

Μέντα: αρωματίζει ποτά και τσάγια, σούπες, σάλτσες και σαλάτες. Ταιριάζει πολύ σε λαχανικά, ζυμαρικά, γεμιστά, πίτες, τυριά, φρούτα και κρέμες. Δένει επίσης πολύ καλά με τη σοκολάτα, ενώ διάσιμο είναι το εγγλέζικο πιάτο αρνιού με σάλτσα μέντας.

Ρίγανη: πασίγνωστη σε μας τους Μεσόγειους, την χρησιμοποιούμε στη χωριάτικη σαλάτα, σε σάλτσες ντομάτας, στα κρέατα, θαλασσινά, ψάρια, όσπρια, λαχανικά, ζυμαρικά. Μπαίνει σε σούπες, ψητά, σαγανάκια, σαλάτες, ρύζια, λαχανικά κ.ο.κ.

ΟΜΑΔΑ Β

ΥΦΑΝΤΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ [1] ΖΩΡΖ ΜΙΣΕΛ [4]

ΠΑΠΑΧΡΗΣΤΟΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ [3] ΧΗΤΑΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ [2]

1. ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΙ ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ

2. ΤΡΟΠΟΙ ΑΠΟΞΗΡΑΝΣΗΣ

3. ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ

4. ΤΡΟΠΟΙ ΠΑΡΑΛΑΒΗΣ ΤΩΝ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ

1. ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΙ ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ

*Όταν συλλέγετε τα βότανα θα πρέπει να τα επεξεργαστείτε αμέσως μετά τη συλλογή τους και να τα αποθηκεύεστε κατάλληλα. Η αποξήρανση τους για αποθήκευση πρέπει να γίνεται σε έναν θερμό, ξηρό, σκοτεινό και καλά αεριζόμενο χώρο, χωρίς υγρασία και ποτέ κατευθείαν στον ήλιο γιατί το φως και οι υψηλές θερμοκρασίες, καταστρέφουν τα πολύτιμα συστατικά τους. Ένα καλά αεριζόμενο ντουλάπι ή ένα σκιερό μέρος στην βεράντα σας, είναι ο ιδεώδης χώρος ξήρανσης. Οι θερμοκρασίες ξήρανσης θα πρέπει να είναι ανάμεσα στους 20-30 βαθμούς Κελσίου. Αν φυλάσσονται σε δροσερό μέρος, τα βότανα μπορούν να αντέξουν μέχρι και 12 μήνες μετά τη συλλογή τους. Όταν συλλέγετε τα βότανα θα πρέπει να τα επεξεργαστείτε αμέσως μετά τη συλλογή τους και να τα αποθηκεύεστε κατάλληλα. Η αποξήρανση τους για αποθήκευση πρέπει να γίνεται σε έναν θερμό, ξηρό, σκοτεινό και καλά αεριζόμενο χώρο, χωρίς υγρασία και ποτέ κατευθείαν στον ήλιο γιατί το φως και οι υψηλές θερμοκρασίες, καταστρέφουν τα πολύτιμα συστατικά τους. Ένα καλά αεριζόμενο ντουλάπι ή ένα σκιερό μέρος στην βεράντα σας, είναι ο ιδεώδης χώρος ξήρανσης. Οι θερμοκρασίες ξήρανσης θα πρέπει να είναι ανάμεσα στους 20-30 βαθμούς Κελσίου. Αν φυλάσσονται σε δροσερό μέρος, τα βότανα μπορούν να αντέξουν μέχρι και 12 μήνες μετά τη συλλογή τους.*

1. *ΤΡΟΠΟΙ ΑΠΟΞΗΡΑΝΣΗΣ*

*Οι τρόποι αποξήρανσης Με φυσικό τρόπο στον ήλιο (12 ώρες - 5 ημέρες ) Με φυσικό τρόπο στον ήλιο (12 ώρες - 5 ημέρες ) Θαλάμους κλίβανους αποξήρανσης ( μέχρι 24 ώρες )*

*( μέχρι 24 ώρες ) ειδικούς αφιδατωτές*

*EΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΑΠΟΞΗΡΑΝΣΗ:*

*ΕΓΧΥΜΑ Ρίχνουμε νερό που βράζει πάνω στα φυτά, μέσα σε ένα δοχείο, που το σκέπασμά του κλείνει καλά, για να αποφύγουμε κάθε απώλεια πτητικού αιθέριου ελαίου και τα αφήνουμε να βγάλουν τις δραστικές ουσίες επί 5-15 λεπτά. Μετά φιλτράρουμε. Η κανονική δόση των φυτών είναι 1-3 κουταλάκια του τσαγιού για κάθε φλιτζάνι νερό. Το ζεστό πρέπει να πίνεται αμέσως.*

*ΑΦΕΨΗΜΑ Το αφέψημα γίνεται με το βράσιμο των φυτών μέσα στο νερό επί 5-20 λεπτά. Αν τα φαρμακευτικά φυτά είναι ψιλοκομμένα, 5 λεπτά φτάνουν. Αν είναι ξυλώδη, χρειάζονται 20 λεπτά για να γίνει καλή εξαγωγή του συστατικού τους, ιδίως αν τα φυτά είχαν προηγουμένως μουλιάσει μέσα σε κρύο νερό και κατόπιν σιγά-σιγά βράζονται.*

*Για να φτιάξουμε ένα καλό φλιτζάνι αφεψήματος, βράζουμε τρεις κουταλιές φυτού μέσα σε δυο φλιτζάνια νερό. Τα αφεψήματα δεν πρέπει να τα κρατάμε πάνω από δώδεκα ώρες.*

*ΕΚΧΥΛΙΣΜΑ Μουλιάζουμε τα φαρμακευτικά φυτά μέσα σε νερό ή οινόπνευμα και μετά γίνεται συμπύκνωση με εξάτμιση. Με αυτόν τον τρόπο φτιάχνουμε, τελικά, ρευστά, πυκνόρρευστα ή στερεά εκχυλίσματα. Τα υγρά εκχυλίσματα που υπάρχουν στο εμπόριο είναι συμπυκνωμένα. Αυτά που πωλούνται σε σκόνη έχουν υποστεί προηγουμένως εξάτμιση. Για τις μορφές αυτές, υπολογίζουμε ένα κουταλάκι του τσαγιού εκχύλισμα για ένα φλιτζάνι βραστό νερό.*

*ΒΑΜΜΑ Το βάμμα φτιάχνεται βυθίζοντας για μεγάλο χρονικό διάστημα ένα φρέσκο η ξερό φυτό σε πυκνό διάλυμα οινοπνεύματος. Οι αναλογίες γενικά είναι ένα μέρος φυτών αλεσμένων ή σε σκόνη, προς πέντε μέρη οινοπνεύματος 70%. Τα αφήνουμε να μουλιάσουν σε καλά κλεισμένο βάζο επί 2-6 ημέρες ανάλογα με την περίπτωση και κατόπιν πιέζουμε και φιλτράρουμε το υγρό.*

*ΣΙΡΟΠΙ Tα εκχυλίσματα των φαρμακευτικών φυτών τα προσθέτουμε σε ένα βασικό σιρόπι (π.χ. απλό σιρόπι),που είναι μια διάλυση 200 γραμμαρίων ζάχαρης μέσα σε 100 γραμμάρια ζεστό νερό.*

*ΝΩΠΟΣ ΧΥΜΟΣ Ο νωπός χυμός γίνεται με φρέσκα φυτά που κόβονται και συμπιέζονται. Ο χυμός που παίρνουμε, τοποθετείται σε κρύο μέρος επί μια ημέρα για να κατασταλάξει και μετά φιλτράρεται.*

*ΣΚΟΝΗ Τα φυτά που έχουν ξεραθεί στη σκιά, ψιλοτεμαχίζονται και μετά κονιοποιούνται μέσα σε γουδί. Αυτά τα φυτά, μόνα τους ή μαζί με άλλα, πωλούνται μέσα σε σακουλάκια για την παρασκευή αφεψημάτων και δεν έχουν ανάγκη από φιλτράρισμα. Μερικοί παίρνουν την σκόνη των φυτών κατευθείαν πάνω στη γλώσσα τους ή την ανακατεύουν στις τροφές τους.*

***4***.ΤΡΟΠΟΙ ΠΑΡΑΛΑΒΗΣ ΤΩΝ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ

ΤΙ ΕΊΝΑΙ ΤΑ ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ

Αιθέρια έλαια είναι πτητικές ουσίες (= που έχει την τάση να εξατμίζεται εύκολα ) που απομονώνονται μέσω μιας διεργασίας, όπως η απόσταξη, από ένα αρωματικό φυτό ενός συγκεκριμένου φυτικού είδους. Το αιθέριο έλαιο φέρει, συνήθως, το όνομα του φυτικού είδους από το οποίο έχει προκύψει [1], π. χ. ριγανέλαιο. Τα αιθέρα έλαια, έχουν φυτική προέλευση και χαρακτηρίζονται από διακριτική μυρωδιά.

Απόσταξη : Είναι η πιο απλή, οικονομική και ευρύτατα χρησιμοποιούμενη μέθοδος παραλαβής των αιθέριων ελαίων από όλα σχεδόν τα αρωματικά φυτικά υλικά.

ΕΚΧΥΛΙΣΗ : η μέθοδος αυτή χρησιμοποιείται για την παραλαβή του αιθέριου ελαίου από φυτικά υλικά, τα οποία είναι ευπαθή στην απόσταξη, όπως άνθη και φύλλα.

ΜΗΧΑΝΙΚΗ ΠΑΡΑΛΑΒΗ : εδώ τα αιθέρια έλαια περιλαμβάνονται με μηχανικά μέσα ( πιεστήρια). Χρησιμοποιείται στους ξηρούς καρπούς και στους φλοιούς των εσπεριδοειδών.

ΔΙΑΒΡΕΓΜΑ

To διάβρεγμα είναι ένα εκχύλισμα σε νερό, που γίνεται σε θερμοκρασία δωματίου επί περίπου 2-12 ώρες. ΔΙΑΒΡΕΓΜΑ - ΑΦΕΨΗΜΑ Για ορισμένα αφεψήματα, που *αποτελούνται από σκληρά και μαλακά φυτά, ενδείκνυται να τα μουλιάσουμε πρώτα κι έπειτα να τα βράσουμε.*

*ΕΓΧΥΜΑ*

*Ρίχνουμε νερό που βράζει πάνω στα φυτά, μέσα σε ένα δοχείο, που το σκέπασμά του κλείνει καλά, για να αποφύγουμε κάθε απώλεια πτητικού αιθέριου ελαίου και τα αφήνουμε να βγάλουν τις δραστικές ουσίες επί 5-15 λεπτά. Μετά φιλτράρουμε. Η κανονική δόση των φυτών είναι 1-3 κουταλάκια του τσαγιού για κάθε φλιτζάνι νερό. Το ζεστό πρέπει να πίνεται αμέσως.*

*ΑΦΕΨΗΜΑ*

*Το αφέψημα γίνεται με το βράσιμο των φυτών μέσα στο νερό επί 5-20 λεπτά. Αν τα φαρμακευτικά φυτά είναι ψιλοκομμένα, 5 λεπτά φτάνουν. Αν είναι ξυλώδη, χρειάζονται 20 λεπτά για να γίνει καλή εξαγωγή του συστατικού τους, ιδίως αν τα φυτά είχαν προηγουμένως μουλιάσει μέσα σε κρύο νερό και κατόπιν σιγά-σιγά βράζονται. Για να φτιάξουμε ένα καλό φλιτζάνι αφεψήματος, βράζουμε τρεις κουταλιές φυτού μέσα σε δυο φλιτζάνια νερό. Τα αφεψήματα δεν πρέπει να τα κρατάμε πάνω από δώδεκα ώρες.*

*ΕΚΧΥΛΙΣΜΑ*

*Μουλιάζουμε τα φαρμακευτικά φυτά μέσα σε νερό ή οινόπνευμα και μετά γίνεται συμπύκνωση με εξάτμιση. Με αυτόν τον τρόπο φτιάχνουμε, τελικά, ρευστά, πυκνόρρευστα ή στερεά εκχυλίσματα. Τα υγρά εκχυλίσματα που υπάρχουν στο εμπόριο είναι συμπυκνωμένα. Αυτά που πωλούνται σε σκόνη έχουν υποστεί προηγουμένως εξάτμιση. Για τις μορφές αυτές, υπολογίζουμε ένα κουταλάκι του τσαγιού εκχύλισμα για ένα φλιτζάνι βραστό νερό. ΒΑΜΜΑ Το βάμμα φτιάχνεται βυθίζοντας για μεγάλο χρονικό διάστημα ένα φρέσκο η ξερό φυτό σε πυκνό διάλυμα οινοπνεύματος. Οι αναλογίες γενικά είναι ένα μέρος φυτών αλεσμένων ή σε σκόνη, προς πέντε μέρη οινοπνεύματος 70%. Τα αφήνουμε να μουλιάσουν σε καλά κλεισμένο βάζο επί 2-6 ημέρες ανάλογα με την περίπτωση και κατόπιν πιέζουμε και φιλτράρουμε το υγρό.*

*ΣΙΡΟΠΙ*

*Tα εκχυλίσματα των φαρμακευτικών φυτών τα προσθέτουμε σε ένα βασικό σιρόπι (π.χ. απλό σιρόπι),που είναι μια διάλυση 200 γραμμαρίων ζάχαρης μέσα σε 100 γραμμάρια ζεστό νερό.*

*ΝΩΠΟΣ ΧΥΜΟΣ*

*Ο νωπός χυμός γίνεται με φρέσκα φυτά που κόβονται και συμπιέζονται. Ο χυμός που παίρνουμε, τοποθετείται σε κρύο μέρος επί μια ημέρα για να κατασταλάξει και μετά φιλτράρεται.*

*ΣΚΟΝΗ Τα φυτά που έχουν ξεραθεί στη σκιά, ψιλοτεμαχίζονται και μετά κονιοποιούνται μέσα σε γουδί. Αυτά τα φυτά, μόνα τους ή μαζί με άλλα, πωλούνται μέσα σε σακουλάκια για την παρασκευή αφεψημάτων και δεν έχουν ανάγκη από φιλτράρισμα. Μερικοί παίρνουν την σκόνη των φυτών κατευθείαν πάνω στη γλώσσα τους ή την ανακατεύουν στις τροφές τους.*

*ΟΜΑΔΑ Γ*

1. ΓΚΑΡΤΩΝΗ ΕΛΕΝΗ 2. ΓΚΟΡΟΥ ΚΩΝ/ΝΑ

3. ΓΙΑΓΚΟΥΛΑ ΑΠΟΣΤΟΛΙΑ 4.ΤΣΕΛΑΙ ΝΤΟΝΑ

1.ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΦΥΣΙΚΩΝ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΩΝ

1.ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΦΥΣΙΚΩΝ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΩΝ

2. ΤΡΟΠΟΙ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ - ΒΑΣΙΚΑ ΑΡΩΜΑΤΑ

3. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΑΡΩΜΑΤΩΝ

4. ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ - ΒΑΣΙΚΑ ΥΛΙΚΑ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΩΝ

1. *"Πλεονεκτήματα φυσικών καλλυντικών:*

Για την σύνθεση των φυσικών καλλυντικών χρησιμοποιούνται οι γνώσεις της επιστήμης της πράσινης χημείας, η οποία συνδυάζει τη χρήση φυσικής προέλευσης πρώτων υλών χρησιμοποιώντας φιλικές προς το περιβάλλον διεργασίες με την προστασία του καταναλωτή από ανεπιθύμητες ενέργειες.

Τα φυσικά καλλυντικά λόγω των πολλών δράσεων που μπορούν να περιέχουν τα φυσικά συστατικά τους, βρίσκουν γενικές εφαρμογές σε όλο τον οργανισμό, ενώ τα συνθετικά καλλυντικά έχουν συνήθως στοχευόμενες δράσεις.

Τα φυσικά καλλυντικά γενικά έχουν συνδεθεί με λιγότερες ανεπιθύμητες ενέργειες σε σχέση με τα συνθετικά. Έχουν μεγαλύτερο έρεισμα στο καταναλωτικό κοινό. Υποστηρίζεται ότι ο ανθρώπινος οργανισμός είναι πιο δεκτικός σε φυσικής προέλευσης συστατικά από ότι σε συνθετικά παράγωγα. Απαγορεύεται η χρήση αρκετών συνθετικών ουσιών.’’

1. Μειονεκτήματα φυσικών καλλυντικών:

Μικρή διάρκεια ζωής. Δεν υπάρχουν αρκετά ισχυρά φυσικά συντηρητικά τα οποία είναι απαραίτητα για να εξασφαλίζουν την απόλυτη ασφάλεια του προϊόντος για μεγάλο διάστημα Δερματίτιδες και αλλεργίες από φυσικά συστατικά, όπως τα αιθέρια έλαια, φυτικά παράγωγα, ιδίως σε ευαίσθητες ομάδες ατόμων.

Ανεπάρκεια πρώτων υλών (δεν είναι διαθέσιμα όλα τα απαραίτητα συστατικά σε επαρκείς ποσότητες στη φύση) Γίνεται κατάχρηση των διαθέσιμων πρώτων υλών με αποτέλεσμα την καταστροφή της ισορροπίας του περιβάλλοντος του τόπου παραγωγής.

Για παράδειγμα συντελείται αποψίλωση των φοινικοδασών της Μαλαισίας και της Ινδονησίας για την παραγωγή του φοινικέλαιου Συνήθως τα φυσικά καλλυντικά θεωρούνται ακριβότερα από τα συνθετικά, αν και αυτό δεν συμβαίνει πάντοτε."

1. ΒΑΣΙΚΑ ΥΛΙΚΑ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΩΝ

Νερό Αιθανόλη :(πχ λοσιόν προσθέτει ήπιες απολυμαντικές ιδιότητες)

Φυτικά ελαια:(πχ σε θρεπτικές κρέμες δημιουργούν αίσθημα απαλότητας στην υφή) Ρητίνες:(εφαρμόζονται σε οποιαδήποτε καλλυντικοτεχνικη μορφή για το δέρμα, μαλλιά, νύχια)

Αιθέρια έλαια: (είναι αντισηπτικά, αποτοξινωτικα, αναζωογονητικά και προσθέτουν όμορφη μυρωδιά) Αρώματα: (προσθέτουν ευχάριστη οσμή συνήθως σε κρέμες σώματος)

Γλυκερίνη:

(έχει υγροσκοπικές ιδιότητες πχ σε μαλακτικές, γαλακτώματα ελαίου κ.α) Βιταμίνη Α:(μειώνει την ξήρανση της επιδερμίδας και είναι αποτελεσματική κατά των ρυτίδων)

Βιταμίνη Ε:

(προστατεύει το δέρμα απο μόλυνση και αυξάνει την ελαστικότητα του δέρματος) Ελαιόλαδο:(εμπλουτίζει, προστατεύει και συντηρεί) Καροτελαιο:(πχ σε κρέμες, λάδια και είναι ενα ακριβό, φυτικό λάδι) Σησαμέλαιο:(χρησιμοποειται αντί του αμυγδαλέλαιου και είναι αντιοξειδωτικό) Βαζελινη:(προστατεύει το δέρμα αλλά είναι ιδιαίτερα λιπαντική).

Μέρη του φυτού απο τα οποία εξάγονται αιθέρια έλαια:

Άνθη:γαριφαλο, γιασεμί, ηλιοτρόπιο, κάσια, μενεξές, μιμόζα, νάρκισσος, πορτοκάλια, τριαντάφυλλα, υάκινθος.

Φύλλα και άνθη: δεντρολίβανο, λεβάντα, μενεξές, μέντα.

Φύλλα και μισχος:γερανι, κανέλα.

Φλούδα: κανέλα, κάσια.

Ξύλο: αλόη, κέδρος, κιτρέα

Ρίζες: αγγελική, σαξιφραγκα

ριζωματα:ζιγκιβερι, κάλαμος

Καρποί: κίτρο, λεμόνι, περγαμόντο, πορτοκάλι.

Σπόροι: γλυκάνισο, μοσχοκάρυδο, πικραμύγδαλο. Ελαιορυτινωδη

εκκρίματα: βάλσαμο του Περού.

2.ΤΡΟΠΟΙ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ - ΒΑΣΙΚΑ ΑΡΩΜΑΤΑ

Αρώματα.

Οι ευωδιες τους διαχρονικα ευφραινουν την ψυχη και θεραπευουν το σωμα,ενω συχνα αντιμετωπιζεται ως "δολωμα" για την προσελκυση συντροφων. Σημερα δεν γεννιουντε αρωματα αν δεν γινει η επιστημονικη ακτηνογραφια τους ενω οι νοτες των αρωματων και οι κατηγοριες τους εχουν ασφαλως αναχθει ως επιστημη.

Τα αρωματα επαιζαν σημαντικο ρολο εδω κ χιλιαδες χρονια στην ζωη των ανθρωπων, διαιτερα των λαω της ανατολης. Θεραπευτικο, λατρευτικο και ατομικης απολαυσης. Αλλωστε και η διηγηση για τους 3 μαγους που κουβαλουσαν ως υπερτατα δωρα σμυρνα, χρυσο και λιβανι αποκρυσταλωνει αυτη ακριβως τη σημασια που ειχαν τετοιες ουσιες για τους ανθρωπους της εποχης.

Επισης συμφωνα με τον Μωαμεθ τα 3 σημαντικοτερα πραγματα ηταν οι γυναικες, οι προσευχες και τα αρωματα. Καθε κατασκευαστης αρωματος ειναι υποχρεωμενος απο την Ε.Ε. να ακολουθει καποιες προδιαγραφες σχετικες με τις αναλογιες και το ποιες ουσιες θα βαζει αφου εκτος των αλλων οι ενωσεις της βασης δυσκολα αποδοικομουνται και οταν βρεθουν στο περιβαλλον το επιβαρυνουν και αυτες. Απο την αλλη κανεις δεν δινει στην συσκευασια την ακριβη συνθεση του αρωματος του.

Η παρασκευή αρωμάτων είναι σίγουρα μια γοητευτική υπόθεση. Όχι εύκολη, και σίγουρα δαπανηρή λόγω του κόστους των αιθερίων ελαίων. Γίνεται όμως άρωμα χωρίς τριαντάφυλλο και γιασεμί.Σε ένα εμπορικό άρωμα, τα αιθέρια έλαια ή τα απόλυτα (absolutes) προστίθενται -και όχι πάντα- σε πολύ μικρές ποσότητες για να δώσουν βάθος, ένταση και για να το κάνουν πιο πλούσιο.

Όταν ανακατεύουμε μυρωδιές θέλοντας να φτιάξουμε το ιδανικό, δικό μας άρωμα, συνηθως προσπαθούμε να πάρουμε ένα μεθυστικό ελιξίριο αγνοώντας τις αρωματοθεραπευτικές ιδιότητες των ελαίων. Όμως αυτό τα αιθέρια έλαια δεν το γνωρίζουν!

Άρα θα πρέπει εμείς να γνωρίζουμε από πριν τις ιδιότητες του κάθε ενός ελαίου και τις τυχόν παρενέργειές του. Μπορεί να φτιάξαμε ένα ρομαντικό άρωμα που κυριαρχεί η λεβάντα, αν τη χρησιμοποιήσαμε όμως σε μεγάλη συγκέντρωση, φτιάξαμε ταυτόχρονα ένα ωραιότατο σκεύασμα που 'ρίχνει' την αρτηριακή πίεση!">

Βασικά αρώματα.

Φλοράλ: περιέχει τα αιθέρια έλαια που παίρνουμε απο διάφορα λουλούδια. Γιασεμί, τριαντάφυλλο,βιολέτα νάρκισσο, λεβάντα. Εννοείται οτι αυτά πλέον μπορούμε να τα έχουμε και με τεχνητό τρόπο.

Εσπερίδες: με τον όρο αυτό εννοούμε αιθέρια έλαια που παίρνουμε απο φρούτα όπως το περγαμόντο, το πορτοκάλι, το μανταρίνι, το λεμόνι και το λεγόμενο νερολι που σχετίζεται με το νεράντζι. Είναι η κατηγορία απ'οπου πρόεκυψαν οι πρώτες κολόνιες με βασικά συστατικά απο αιθέρια έλαια εσπεριδοειδών.

Φονζερ: περιλαμβάνει αρωματικές ουσίες βγαλμένες απο ήλεκτρο, βανίλια, πιπέρι και άλλα μπαχαρικά. Κύπρος: το 1917 ο γάλλος αρωματοποιός Φρασονά Κοτί ονόμασε έτσι το άρωμα του.

## Αποτελείται απο μια ολόκληρη κατηγορία αρωματικών ουσιών που περιλαμβάνουν το πατσουλι, εξωτικά φρούτα, θυμάρι, κολίανδρο, κορόμηλο και διάφορες αλδεΰδες παρασκευασμένες με τεχνητό τρόπο.

## Ξυλώδεις: περιέχει κεδρο,πευκο,κανελα,μυρτιά και άλλες ουσίες που δίνουν συνήθως έντονο πράσινο χρώμα.

## Δέρμα: προσπαθεί να μιμηθεί την οσμή απο το δερμα,καμενα ξύλα και καπνό.

## (Αμπρέ): ουσίες απο ζώα όπως είναι ο μόσχος ανακατεμένες με ουσίες απο άλλες ουσίες όπως βανίλια, λάβδανα, μπαχαρικά.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΑΡΩΜΑΤΩΝ

Σαπούνι.

Το σαπούνι χρησιμοποιείται κυρίως για το πλύσιμο, τον ατομικό μπάνιο και τον καθαρισμό.

"Τρόπος παραγωγής ‘’

Ζυγίζουμε το νερό και το καυστικό νάτριο και αργότερα προσθέτουμε το καυστικό νάτριο αργά αργά έτσι ώστε να μην πιτσιλιστούμε. Επίσης προσέχουμε να μην εισπνεύσουμε τα αέρια.

Αυτά τα λάδια για να τα λιώσουμε παίρνουμε ένα δοχείο τα βάζουμε μέσα και μετά τα τοποθετούμε στην εστία της φωτιάς ρυθμίζοντας την θερμοκρασία πάνω απο το μέτριο και ανακατεύουμε ελαφρά μέχρι να λιώσει το μίγμα. Όταν λιώσει κατεβάζουμε το δοχείο απο την φωτιά και μετά προσθέτουμε τα υγρά λάδια. Όταν η θερμοκρασία πέσει τότε ρίχνουμε το διάλυμα νερού και καυστικού νατρίου.

Τρόπος παραγωγής

Προσθέτουμε το διάλυμα καυστικού νατρίου αργά αργά με ένα κουτάλι στο μίγμα των λαδιών και τα ανακατεύουμε πολύ καλά με ένα μίξερ σε σταθερό ρυθμό μέχρι να δούμε ότι το μίγμα αρχίζει να ενώνεται και να ομογενοποιηθεί πλήρως.

Προσθέτουμε αρωματικά.

Μόλις το μίγμα ομογενοποιηθεί και πριν γίνει πολύ πηχτό προσθέτουμε τα αρώματα ή τα αιθέρια έλαια που θέλουμε. Επίσης μπορούμε να προσθέσουμε πέταλα λουλουδιών και άλλα ενυδατικά έλαια. Τα ενσωματώνουμε στο μίγμα ανακατεύοντας τα ελαφρά με το μίξερ.

Προσθέτουμε χρώμα.

Αν θέλουμε το σαπούνι μας να έχει ένα ομοιογενές χρώμα τότε προσθέτουμε το χρώμα και το ανακατεύουμε. Αν όμως θέλουμε να έχει νερά χρώματος και να είναι πιο εντυπωσιακό βάζουμε λίγο απο το μίγμα σε ένα ποτηράκι και μέσα ρίχνουμε χρώμα. Το αδειάζουμε σε μια άκρη του μίγματος και με μια σπάτουλα τραβάμε γραμμές κάνοντας σχέδια. Ρίχνουμε το μίγμα μέσα στο καλούπι και το χτυπάμε ελαφρώς έτσι ώστε να απελευθερωθεί ο αέρας που ίσως είχε εγκλωβιστεί και μετά το τοποθετούμε σε ζεστό ασφαλές μέρος ώστε να αρχίσει να ωριμάζει. Καλό είναι να τοποθετείτε πετσέτα γύρω απο το καλούπι ώστε να το κρατήσει ζεστό και να προχωρεί η σαπωνοποίηση σωστά. Αποθηκεύουμε το σαπούνι.

Αφήνουμε το σαπούνι για 24 ώρες στο καλούπι έτσι ώστε να σκληρύνει αρκετά και να μπορούμε να το βγάλουμε απο το καλούπι και να το κόψουμε. Το σαπούνι μπορεί να χρησιμοποιηθεί μετά απο περίπου 3 μήνες έτσι ώστε να είναι εντελώς ώριμο.

ΟΜΑΔΑ Δ

1.ΜΑΡΗΣ ΑΧΙΛΛΕΑΣ 2.ΛΑΙΝΑΣ ΒΗΣΣΑΡΙΩΝ 3.ΣΚΙΝΗΤΗ ΚΑΤΕΡΙΝΑ

1.ΦΥΣΙΚΑ ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ 2. ΒΟΤΑΝΑ ΚΑΙ ΛΑΟΓΡΑΦΙΑ

3. ΦΑΣΚΟΜΗΛΟ – ΡΙΓΑΝΗ – ΘΥΜΑΡΙ –ΔΕΝΤΡΟΛΙΒΑΝΟ – ΜΑΤΖΟΥΡΑΝΑ –ΛΕΒΑΝΤΑ

1. ΦΥΣΙΚΑ-ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ

ΦΥΣΙΚΑ-ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ Η στροφή και το ενδιαφέρον των καταναλωτών προς τα φυσικά και βιολογικά καλλυντικά που παρατηρείται στις μέρες μας παρουσιάζει τεράστιο ενδιαφέρον καθώς πρόκειται για μία αναπτυσσόμενη με ραγδαίο ρυθμό αγορά η οποία φαίνεται να έχει ανοδική τάση σε αντίθεση με την αγορά των συμβατικών καλλυντικών που παρουσιάζει τα τελευταία χρόνια συνεχόμενη κάμψη.

ΦΥΣΙΚΑ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ :

Τι είναι? Σαν φυσικά χαρακτηρίζονται τα καλλυντικά προϊόντα των οποίων τα συστατικά και κυρίως οι δραστικοί παράγοντες (active agents), οι ουσίες δηλαδή που χρησιμοποιούνται με σκοπό να δώσουν τις επιδιωκόμενες καλλυντικές ιδιότητες, έχουν φυσική προέλευση. Τα φυσικά καλλυντικά μπορεί να έχουν φυτικά (π.χ. εκχυλίσματα, αιθέρια έλαια, δραστικά συστατικά των φυτών κ.ά.), ζωικά, θαλάσσιας ή ορυκτής προέλευσης συστατικά με τη λιγότερη και πιο ασφαλή, δυνατή επεξεργασία.

Πλεονεκτήματα φυσικών καλλυντικών:

Για την σύνθεση των φυσικών καλλυντικών χρησιμοποιούνται οι γνώσεις της επιστήμης της πράσινης χημείας, η οποία συνδυάζει τη χρήση φυσικής προέλευσης πρώτων υλών χρησιμοποιώντας φιλικές προς το περιβάλλον διεργασίες με την προστασία του καταναλωτή από ανεπιθύμητες ενέργειες.

Τα φυσικά καλλυντικά λόγω των πολλών δράσεων που μπορούν να περιέχουν τα φυσικά συστατικά τους, βρίσκουν γενικές εφαρμογές σε όλο τον οργανισμό, ενώ τα συνθετικά καλλυντικά έχουν συνήθως στοχευμένες δράσεις.

Τα φυσικά καλλυντικά γενικά έχουν συνδεθεί με λιγότερες ανεπιθύμητες ενέργειες σε σχέση με τα συνθετικά. Έχουν μεγαλύτερο έρεισμα στο καταναλωτικό κοινό. Υποστηρίζεται ότι ο ανθρώπινος οργανισμός είναι πιο δεκτικός σε φυσικής προέλευσης συστατικά από ότι σε συνθετικά παράγωγα. Απαγορεύεται η χρήση αρκετών συνθετικών ουσιών.

Μειονεκτήματα φυσικών καλλυντικών:

Μικρή διάρκεια ζωής. Δεν υπάρχουν αρκετά ισχυρά φυσικά συντηρητικά τα οποία είναι απαραίτητα για να εξασφαλίζουν την απόλυτη ασφάλεια του προϊόντος για μεγάλο διάστημα Δερματίτιδες και αλλεργίες από φυσικά συστατικά, όπως τα αιθέρια έλαια, φυτικά παράγωγα, ιδίως σε ευαίσθητες ομάδες ατόμων.

Ανεπάρκεια πρώτων υλών (δεν είναι διαθέσιμα όλα τα απαραίτητα συστατικά σε επαρκείς ποσότητες στη φύση) Γίνεται κατάχρηση των διαθέσιμων πρώτων υλών με αποτέλεσμα την καταστροφή της ισορροπίας του περιβάλλοντος του τόπου παραγωγής.

Για παράδειγμα συντελείται αποψίλωση των φοινικοδασών της Μαλαισίας και της Ινδονησίας για την παραγωγή του φοινικέλαιου Συνήθως τα φυσικά καλλυντικά θεωρούνται ακριβότερα από τα συνθετικά, αν και αυτό δεν συμβαίνει πάντοτε."

"Κατηγορίες :

Με γνώμονα τη σύστασή τους διακρίνονται σε: 100% Φυσικά καλλυντικά:

Ουσιαστικά είναι πρακτικά αδύνατο να παρασκευαστεί ένα προϊόν 100% φυσικό εκτός ελάχιστων εξαιρέσεων όπως τα φυτικά λάδια σώματος (τα οποία μπορεί να περιέχουν και αιθέρια έλαια) που τα συστατικά τους είναι 100% φυσικής προέλευσης.

Φυσικής προέλευσης καλλυντικά:

Σε αυτήν την κατηγορία ανήκουν σχεδόν όλα τα φυσικά καλλυντικά. Τα ενεργά συστατικά τους είναι φυσικές ουσίες, αλλά στα έκδοχά τους μπορεί να περιέχονται και ποσότητες συνθετικών ουσιών. Το ποσοστό των φυτικών ουσιών τους, ανάλογα με το ποιος φορέας τα πιστοποιεί, κυμαίνεται συνήθως από 10-90% δεν φτάνει όμως το 100%."

"Πλεονεκτήματα φυσικών καλλυντικών:

*Για την σύνθεση των φυσικών καλλυντικών χρησιμοποιούνται οι γνώσεις της επιστήμης της πράσινης χημείας, η οποία συνδυάζει τη χρήση φυσικής προέλευσης πρώτων υλών χρησιμοποιώντας φιλικές προς το περιβάλλον διεργασίες με την προστασία του καταναλωτή από ανεπιθύμητες ενέργειες. Τα φυσικά καλλυντικά λόγω των πολλών δράσεων που μπορούν να περιέχουν τα φυσικά συστατικά τους, βρίσκουν γενικές εφαρμογές σε όλο τον οργανισμό, ενώ τα συνθετικά καλλυντικά έχουν συνήθως στοχευμένες δράσεις.*

*Τα φυσικά καλλυντικά γενικά έχουν συνδεθεί με λιγότερες ανεπιθύμητες ενέργειες σε σχέση με τα συνθετικά. Έχουν μεγαλύτερο έρεισμα στο καταναλωτικό κοινό. Υποστηρίζεται ότι ο ανθρώπινος οργανισμός είναι πιο δεκτικός σε φυσικής προέλευσης συστατικά από ότι σε συνθετικά παράγωγα. Απαγορεύεται η χρήση αρκετών συνθετικών ουσιών.’’*

2.ΒΟΤΑΝΑ ΚΑΙ ΛΑΟΓΡΑΦΙΑ

Βότανα στη Λαογραφία Αναφορές Βοτάνων σε λογοτεχνικά έργα έχουμε κιόλας από την ελληνική μυθολογία και τα ομηρικά έπη ( Ομήρου Ιλιάδα - Οδύσσεια Αναφορές σε βότανα συναντούμε & σε έργα της Νεοελληνικής Λογοτεχνίας, τόσο στην ποίηση όσο και στην πεζογραφία.

Διάσπαρτοι στίχοι σε δημοτικά τραγούδια αναφέρονται σε φαρμακευτικά φυτά. Αναφορές σε βότανα συναντούμε & σε έργα της Νεοελληνικής Λογοτεχνίας, τόσο στην ποίηση όσο και στην πεζογραφία ( μαντινάδες, παροιμίες ). ( μαντινάδες, παροιμίες ).

ΠΑΡΟΙΜΙΕΣ

Της αγάπης το βοτάνι, κάθε τόπος δεν το κάνει..

Εις του θανάτου τις πληγές, βότανα δεν χωρούνε..

Στου χάρου τις λαβωματιές βοτάνια δεν χωρούνε μήτε γιατροί γιατρεύουνε, μήτε άγιοι βοηθούνε...

ΜΑΝΤΙΝΑΔΕΣ

Μαντινάδες.. Τρέχω για να βρω βοτάνι για να γιάνω, μα το βοτάνι το ‘ χει οχτρός, που θέλει να πεθάνω..

Ρίγανη αγριορίγανη σφαραγγιά μονόκλωνη, σκόρδο μονοκωλινο & άλλο ένα βότανο, να το ‘ ξερε η μανούλα σου ποτέ παιδί δεν έχανε..

ΒΟΤΑΝΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ

1. Α. ΦΑΣΚΟΜΗΛΟ

Φασκόμηλο

Το φασκόμηλο έχει πολλές θεραπευτικές ουσίες και ιδιότητες όπως αντιβακτηριδιακές, αντισηπτικές, καρδιοτονωτικές, σπασμολυτικές και αντιδιαβητικές. Η δε δράση του κατά του διαβήτη έκανε ορισμένους να δηλώσουν ότι, το φασκόμηλο είναι το φάρμακο για όλες τις ασθένειες.

Β. ΡΙΓΑΝΗ

Ρίγανη

Η Ελληνική ρίγανη (Greek Oregano) είναι φυτό πολυετές και ποώδες η ποιότητα της θεωρείται η καλύτερη παγκοσμίως. Η ρίγανη πέρα από το χαρακτηριστικό άρωμα και γεύση που αφήνει στο φαγητό έχει και πάρα πολλές φαρμακευτικές ιδιότητες

Γ. ΘΥΜΑΡΙ

Θυμάρι (Coridothymus capitatus) Ανθίζει τον Ιούνιο και τον Ιούλιο και έχει γαλάζια άνθη. Και τα δυο είδη είναι σπουδαία μελισσοκομικά φυτά. Το θυμαρίσιο μέλι θεωρείται ως το εκλεκτότερο. Το θυμάρι έχει αντισηπτικές, διουρητικές, αντιπαρασιτικές και αντιπυρετικές ιδιότητες. Το αιθέριο έλαιό του χρησιμοποιείται μεταξύ άλλων και στις οδοντόπαστες. Στη μαγειρική χρησιμοποιείται ως άρτυμα.

Δ. ΔΕΝΤΡΟΛΙΒΑΝΟ

Δεντρολίβανο

Το αφέψημα καταπολεμά τη διάρροια και την τριχόπτωση, ενώ ενδείκνυται μεταξύ άλλων για ατονία, πονοκέφαλο, κρυολόγημα, υπερκόπωση, εξάντληση και κατάθλιψη.

Ε. ΜΑΝΤΖΟΥΡΑΝΑ

Μαντζουράνα

Κατά του άγχους, βοηθά στην αϋπνία καταπραΰνει τους πονοκεφάλους. Αντιμετωπίζει τους ίλιγγους.

Ενισχύει την άμυνα του οργανισμού φυσικό αντιβιοτικό αντιαλλεργικό.

ΣΤ ΛΕΒΑΝΤΑ

Λεβάντα

 Χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία και τη θεραπεία νευρασθενειών  Έχει αντισηπτικές ιδιότητες  Σε μεγάλες δόσεις δρα ως υπνωτικό και ναρκωτικό  Οι ιαματικές της ιδιότητες ήταν γνωστές από την αρχαιότητα και αναφέρονται στο Διοσκουρίδη, τον Πλίνιο και το Γαληνό Lavandula stoechas.