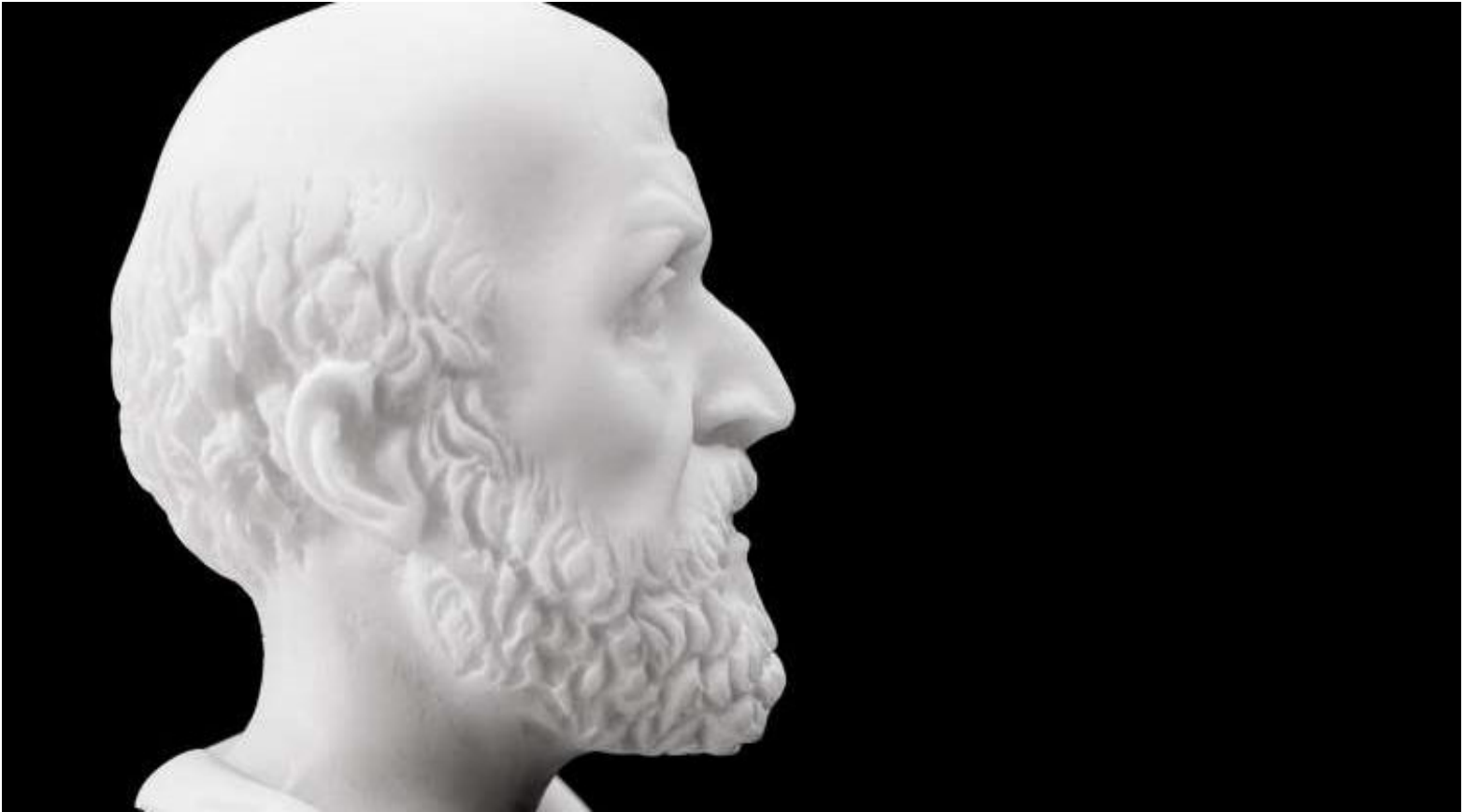


Τα βότανα από την αρχαιότητα έως σήμερα



Αυτοφυή Βότανα και Αρωματικά φυτά στην Ελλάδα



Αγριάδα



Βαλεριάνα



Βασιλικός



Βερβάσκο ή φλομός



Γλυκάνισο



Γλυκόριζα



Δάφνη



Δεντρολίβανο



Δίκταμο



Δυόσμος



Ευκάλυπτος



Ζαμπούκος



Θυμάρι



Ιβίσκος



Κάρδαμο



Κρόκος Κοζάνης



Λαδανιά



Λεβάντα



Λουίζα



Μαϊντανός



Μαντζουράνα



Μάραθο



Μελισσόχορτο



Μέντα



Νερομολόχα



Σπαθόχορτο ή βαλσαμόχορτο



Τίλιο



Τσάι βουνού



Φασκόμηλο



Χαμομήλι



Τρόποι χρήσης - Παρασκευάσματα

- **ΕΓΧΥΜΑ**
- **ΕΚΧΥΛΙΣΜΑ**
- **ΑΦΕΨΗΜΑ**
- **ΒΑΜΜΑ**
- **ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ**
- **ΑΛΟΙΦΗ**
- **ΣΚΟΝΗ**

Τρόποι χρήσης - Παρασκευάσματα

- **ΕΓΧΥΜΑ**
- **ΕΚΧΥΛΙΣΜΑ**
- **ΑΦΕΨΗΜΑ**
- **ΒΑΜΜΑ**
- **ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ**
- **ΑΛΟΙΦΗ**
- **ΣΚΟΝΗ**

Οδηγίες για ορθολογική χρήση και αποφυγή παρενεργειών

- **Φύλαξη**
- **Κλίμα**
- **Διαφορετικοί οργανισμοί – διαφορετικές αντιδράσεις**
- **Δοσολογία βοτάνων για παιδιά**
- **Χρήση των βοτάνων κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης**
- **Ισχυρά βότανα**

Χρήσεις στην σύγχρονη φαρμακολογία – καλλωπισμό

Σαμπουάν από βότανα

- 120 γραμμ. σαπούνι Μασσαλίας.
- 15 γραμμ. δεντρολίβανο (τονώνει τα μαλλιά και προλαμβάνει την τριχόπτωση).
- 15 γραμμ. φασκόμηλο (περιέχει αντιοξειδωτικά συστατικά και έχει αντιβακτηριδιακή δράση)
- 15 γραμμ. λεβάντα (ρυθμίζει τη λειτουργία των σμηγματογόνων αδένων και ανακουφίζει την ξηροδερμία).



Γενικά συμπεράσματα από τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου

- Η χρήση από παιδιά ηλικίας 16-17 ετών βρίσκεται σε επίπεδα έως 50%.
- Δεν γίνεται χρήση τους σε τακτά χρονικά διαστήματα ώστε να δώσουν στον οργανισμό τις ευεργετικές τους ιδιότητες.
- Οι μαθητές γνωρίζουν σε αρκετά μεγάλο βαθμό ότι τα βότανα είναι ένας φυσικός τρόπος καταπολέμησης ασθενειών.
- Το τσάι του βουνού είναι το δημοφιλέστερο με τη μορφή αφεψήματος .
- Γνωρίζουν σε ικανοποιητικό βαθμό τρόπους χρήσης των βοτάνων και των αρωματικών φυτών.

Η ΕΡΓΑΣΙΑ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΗΚΕ ΣΤΑ ΠΛΑΙΣΙΑ
ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ (PROJECT)
ΤΗΣ Β2Ανθρ ΤΑΞΗΣ ΤΟΥ 3^ο ΛΥΚΕΙΟΥ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
(ΕΠΙΦΑΝΕΙΟΣ ΣΧΟΛΗ)
ΣΧ.ΕΤΟΣ 2016-17

• ΟΜΑΔΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

- Μύταρη Α. , Σιώζου Σ. , Ρεϊση Μ.
- Χαρίσης Ι. , Στέφου Χ. , Τάνας Ι. , Χριστοδούλου Μ.
- Πίσα Χ. , Παππά Α. , Ταμβάκου Π. , Σωτηρίου Χ.
- Μπουσβάρος Α. , Στύλος Ι. , Χαρίτος Β. , Πεστάνη Α.

Εκπ/κός Γόγολος Λάμπρος
ΠΕ17.02