

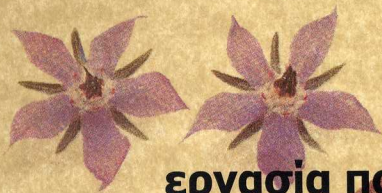
ΚΑΡΠΟΙ ΦΥΤΑ ΚΑΙ ΒΟΤΑΝΑ ΣΤΗΝ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΤΗΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΦΥΣΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ



Της

Χριστοδούλου

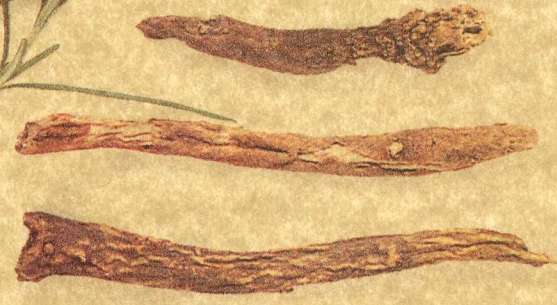
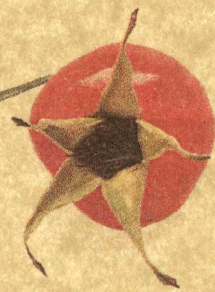
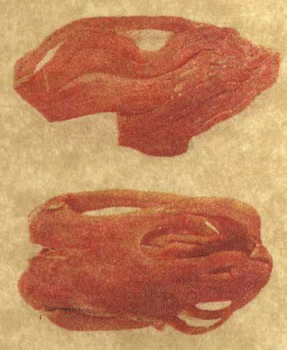
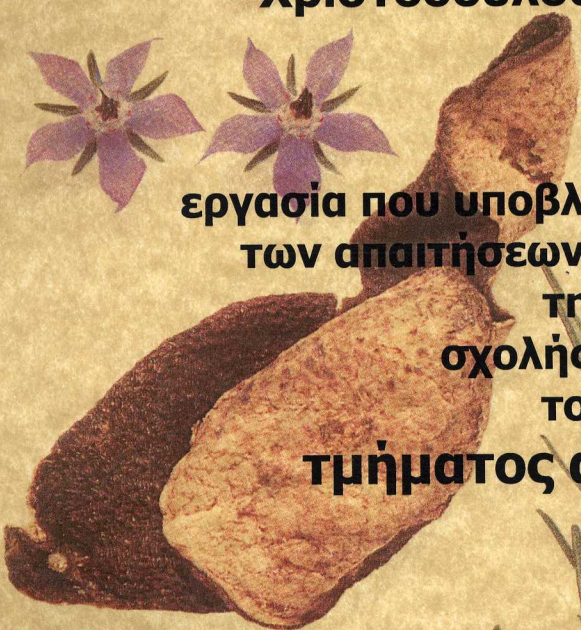
Δέσποινα



εργασία που υποβλήθηκε στα πλαίσια
των απαιτήσεων για το δίπλωμα

της
σχολής ΣΕΥΠ
του

τμήματος αισθητικής



Αλεξάνδρειο τεχνολογικό ίδρυμα
Θεσσαλονίκη
2004



*Και τώρα σου παραδίδω αυτό το αντίγραφο ,
γιατί ξέρω πως έχει σημασία
και είναι μια απολύτως νέα εμπειρία
το να ανακαλύψει κανείς
το ίδιο του το έργο γραμμένο
με το γραφικό χαρακτήρα κάποιου άλλου*

ΡΙΛΚΕ , "Τράμματα προς ένα νεαρό ποιητή "

Ευχαριστίες

Ευχαριστώ ιδιαίτερα , την καθηγήτρια μου κ. Αλεξάνδρα Ηλιού για την έμπνευση και την καθοδήγηση που μου προσέφερε για την πραγματοποίηση της διπλωματικής μου εργασίας.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Εισαγωγή.....	1
ΜΕΡΟΣ Ι	
1.Φυτοθεραπεία-Βοτανοθεραπεία.....	3
2.Πώς εφαρμόζεται η φυτοθεραπεία.....	4
3.Συλλογή και ξήρανση βοτάνων.....	5
-Άνθη.....	6
-Επίγεια τμήματα και φύλλα.....	7
-Οπός και ρητίνη	8
-Σπόροι.....	9
-Ρίζες.....	10
-Σαρκώδεις καρποί.....	11
-Φλοιός	11
-Βολβοί.....	11
4.Θεραπευτικά σκευάσματα.....	12
-Έγχυμα.....	12
-Αφέψημα.....	13
-Βάμμα.....	14
-Σιρόπι.....	15
-Έλαιο με έγχυση.....	16
-Κρέμα.....	17
-Αλοιφή.....	18
-Σκόνες και κάψουλες	19
-Κομπρέσσα.....	20
-Κατάπλασμα.....	21
5.Που να προμηθευτείτε τα βότανα και πώς να τα διατηρήσετε.....	22
6.Ενδεικτικές μεζούρες για την χρήση των βοτάνων.....	23
7.Τα δραστικά συστατικά των φυτών και οι θεραπευτικές τους ιδιότητες	24
8.Βότανα και άλλα στοιχεία.....	26
9.Πώς να αναγνωρίσετε και να φροντίσετε τους διάφορους τύπους δέρματος	
-Το κανονικό δέρμα.....	29
-Το λιπαρό δέρμα.....	31
-Το ξηρό δέρμα.....	33
-Το ευαίσθητο δέρμα.....	36

ΜΕΡΟΣ ΙΙ

Φυσικές συνταγές.....	37
Συνταγές από το βιβλίο της γιαγιάς	37
10. Δερματικές παθήσεις	38
-Ακμή.....	38
-Ροδόχροη ακμή.....	39
-Έκζεμα.....	39
-Ψωρίαση.....	40
-Μυκητιάσεις	40
-Αλωπεκία.....	41
-Έρπητας	41
-Φακίδες-Πανάδες	42
-Κάλιοι.....	42
11. Καλλυντικές συνταγές	43
A. Πρόσωπο.....	43
-Καθαρισμός	44
-Μάσκα.....	45
-Lotion.....	48
-Ατμός	50
-Γαλάκτωμα.....	51
-Peeling.....	52
B. Μάτια & χείλια.....	53
Γ. Μαλλιά.....	55
Δ. Σώμα.....	57
E. Χέρια & πόδια.....	59
12. Οι χρυσοί κανόνες για την υγεία της επιδερμίδας σας	60
Περίληψη.....	61
Βιβλιογραφία.....	62

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Εάν ρίξουμε μια αναδρομική ματιά στην πορεία που έχει διανύσει ο άνθρωπος, με τις πρώτες του συνταγές από βότανα, ως τα σήμερα, μπορούμε να αναλογιστούμε πόσο μακριά υπήρξε αυτή, πολύπλοκη και εκπληκτική για τη σταθερότητα της κατεύθυνσης της που ποτέ δεν υπέστη αλλαγές ή ριζικές παρεκκλίσεις. Πραγματικά, ο κατάλογος των φυτών έχει από τότε βαθμηδών εμπλουτιστεί, καθώς επίσης και η περιγραφή των χαρακτηριστικών τους ιδιοτήτων. Μάλιστα, σιγά σιγά ανακαλύπτουμε όλο και πιο ακριβείς ενδείξεις ως προς τον τρόπο χρήσης τους.

Η βαθύτερη επιστημονική έρευνα της εσώτατης δομής των φυτών και των κυρίων ουσιών που επενεργούν στη θεραπεία των ασθενειών είναι ειδικότερα έργο που επιτελέστηκε κατά την διάρκεια των δύο τελευταίων αιώνων.

Πραγματικά, σήμερα αναγνωρίζεται ότι οι θεραπευτικές ιδιότητες των φυτών οφείλονται στα χημικά συστατικά που αυτά περιέχουν, πολλά από τα οποία μπορούν να παρασκευαστούν και τεχνητά: όχι όμως όλα!

Έτσι λοιπόν, πολλά απ' αυτά που συνήθως χρησιμοποιούνται στη φαρμακολογία, δεν μπορούν να ξαναπαραχθούν συνθετικά. Επιπλέον, ορισμένα συνθετικά συστατικά των φαρμάκων παρασκευάζονται μονάχα με την χρήση φυτικών βάσεων.

Ας δούμε τώρα ποιοι υπήρξαν οι κύριοι σταθμοί που οδήγησαν τον άνθρωπο, από τους αρχαιότερους χρόνους, να πολεμήσει τις ασθένειες —κάτω από την ώθηση του αρχέγονου φόβου γι' αυτές— διαμέσου της έρευνας και της εκμετάλλευσης των φυσικών πηγών.

Σ' όλες τις ηπείρους, από κάθε πολιτισμό, διατέθηκε πολύς χρόνος για την ανακάλυψη των θεραπευτικών φυτών. Αυτός ο κάματος δεν πήγε χαμένος και στο σημερινό κόσμο η φυτοθεραπεία έχει αποκτήσει κύρος, ειδικότερα κατόπιν των πολλών σχετικών ερευνών που έγιναν για τα χημικά προϊόντα, εξαιτίας των βλαβερών συνεπειών της συχνά αλόγιστης χρήσης τους.

Ιστορικά, τέσσερις είναι οι κύριες περίοδοι στις οποίες μπορούμε να εντάξουμε τις περιόδους στον τομέα της βοτανοθεραπείας.

Η πρώτη είναι η αρχαία περίοδος που έχει ως κορυφαίους πρωταγωνιστές τους Αιγυπτίους, τους Έλληνες και τους Ρωμαίους. Ως προς τη χρήση των βοτάνων, η αιγυπτιακή ιατρική είχε με αξιοθαύμαστο τρόπο ανακαλύψει και εδραιώσει πρακτικές εξειδικευμένες γνώσεις που τις είχε αποσυνδέσει από κάθε μαγική πίστη ή πρακτική. Ήδη χρησιμοποιούσαν τα εξής φυτά: τη σφένδαμο, το λιναρόσπορο, το ρετσίνι και ειδικότερα την παπαρούνα για τις αναλγητικές της ιδιότητες.

Οι κάτοικοι της Μεσοποταμίας ήξεραν να χρησιμοποιούν επωφελώς τις γνώσεις της γειτονικής Αιγύπτου στο ιατρικό πεδίο, από τις οποίες δέχτηκαν έντονες επιδράσεις. Άλλα ακόμη πιο άξιοι υπήρξαν οι Έλληνες και οι Ρωμαίοι, που διεύρυναν τους ορίζοντες αυτής της επιστήμης συντάσσοντας ογκώδεις τόμους με κείμενα που περιέγραφαν όλα τα μυστικά, που είχαν μέχρι τότε αποσπάσει από τη φύση.

Ανάμεσα στους τόσοι διανοητές εκείνης της εποχής ας θυμηθούμε τους πιο σπουδαίους: Τον Αριστοτέλη, τον Ιπποκράτη, τον Κάτωνα, τον Παλαιό, τον Πλίνιο και τον Γαληνό. Απ' αυτόν τον τελευταίο πήραν την ονομασία τα «γαλήνια παρασκευάσματα» τα οποία απαιτούν τη χρήση αλκοόλ, νερού και ξυδιού.

Ακολουθεί η λιγότερο παραγωγική περίοδος του Μεσαίωνα κατά την οποία δεν σημειώθηκαν μεγάλες επιστημονικές πρόοδοι, διότι η επίδραση της μαγικής πίστης πάνω στην έρευνα καινούργιων θεραπειών ήταν πολύ μεγάλη. Τεράστια υπήρξε και η σύγχυση που συνέδεε τις μαγικές πρακτικές με την ιατρική. Εντούτοις, χάρη στους

μοναχούς, η μεγάλη πολιτιστική κληρονομιά των αρχαίων φυτοθεραπευτικών γνώσεων, διατηρήθηκε με ευσυνειδησία και σοφία.

Στην τρίτη περίοδο που εξετάζουμε τώρα, την Αναγέννηση, μια νέα ζωηρή ώθηση δίνεται στην επιστημονική πρόοδο χάρη στις πρώτες μορφές της πειραματικής μεθόδου. Τα μεγάλα ταξίδια στην Ανατολή και την Αμερική μετέφεραν γόνιμα ρεύματα και ενθουσιασμό που αναπόφευκτα κατέληξαν σε περιπετειώδεις εξερευνήσεις, σύντομα όμως μετατράπηκαν σε αστείρευτη πηγή πολύτιμων ανακαλύψεων. Σ' αυτή την καινούργια διάσταση των γεγονότων, η Ευρώπη υπήρξε το κέντρο ενός διαρκώς επεκτεινόμενου παγκόσμιου εμπορίου. Κι ανάμεσα στην πληθώρα προϊόντων που συνέρεαν, αμέτρητα και σπανιότατα υπήρξαν τα βότανα που προσφέρονταν για μελέτη. Αμέτρητοι οι μελετητές που αφιερώνονταν στην όλο και πιο λεπτομερή μελέτη και ανάλυση των φυτικών ουσιών. Ας θυμηθούμε τον Ελβετό γιατρό Παράκελσο, που έκανε πολύπλοκα πειράματα για να φτάσει στην «πηγή» της θεραπευτικής δύναμης των φυτών. Αλλά η πορεία που είχε να διανύσει ήταν πάρα πολύ μεγάλη γι' αυτόν. Μόλις σήμερα και χάρη στη χημεία, φτάσαμε στον αρχικό του στόχο.

Η τέταρτη περίοδος μας βρίσκει πλέον έτοιμους, αρχίζοντας από το 1800, από τότε δηλαδή που η μελέτη των φυτών και των δυνατοτήτων τους, συστηματοποιείται και γίνεται αντικείμενο μιας διαρκώς εντεινόμενης επιστημονικής έρευνας. Ανακαλύπτονται καινούργιες τεχνικές και εξειδικευμένοι ερευνητικοί εξοπλισμοί. Οι θεωρίες φτάνουν σε επαναστατικές διαπιστώσεις που γίνονται σταθερά πλέον σημεία αναφοράς. Τέτοια παραδείγματα αποτελούν, η θεωρία του Δαρβίνου και η γενετική από τον Μέντελ κι έπειτα.

Το μικροσκόπιο ανοίγει νέους ορίζοντες κατάκτησης πάνω στο φυτικό βασίλειο, πλαισιώνοντας την πορεία της έρευνας με σπουδαίες ανακαλύψεις, ώστε να μας φέρει σήμερα στο σημείο όπου, όπως λέγαμε λίγο πριν, «η θεραπευτική δύναμη της φύσης» είναι εν μέρει δυνατόν να «αναπαραχθεί τεχνητά» αλλά, ευτυχώς, παραμένει αναντικατάστατη.