**ΣΤΑΘΜΟΣ 1**

**Χαμομήλι: ένα χειμωνιάτικο ρόφημα με θαυματουργές ιδιότητες**

Απολαυστικό, τονωτικό και ό,τι πρέπει για τις κρύες χειμωνιάτικες νύχτες – ειδικά όταν αυτές συνοδεύονται και από συνάχι – το χαμομήλι είναι ένα ρόφημα με το οποίο μπορείτε να περάσετε το φετινό χειμώνα (κι όχι μόνο) κερδίζοντας από τα οφέλη του […]

**Οι ποικιλίες και τα συστατικά του**

[…]Περιέχει δεκάδες ωφέλιμα φυτικά θρεπτικά συστατικά που μας ευνοούν σε διάφορους τομείς της υγείας, αλλά και μέταλλα. Συγκεκριμένα, είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικές ουσίες, […] χαλκό, κάλιο, ψευδάργυρο, σίδηρο, φώσφορο, μαγνήσιο, βιταμίνη C, βιταμίνη Β1 κ.ά.

**Φίλος της υγείας μας**

Οι έρευνες για το χαμομήλι και τις επιδράσεις του στην υγεία έχουν αποδείξει ότι μπορεί να μας ευνοήσει σε διάφορους τομείς. Αναλυτικότερα:

**-Έχει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες:** Είναι ωφέλιμο απέναντι σε διάφορες φλεγμονές, συμπεριλαμβανομένων και των γαστρεντερικών μολύνσεων, φλεγμονών των ματιών ή του δέρματος, του εντέρου, των ελκών στο στόμα, της ουλίτιδας κ.ά.

**-Διώχνει την αϋπνία:** Ίσως μια από τις πιο σημαντικές ιδιότητές του, είναι το ότι μπορεί να σας χαλαρώσει και να κάνει τον Μορφέα να… υπακούσει στο κάλεσμά σας. Αρκεί να πιείτε λίγο χαμομήλι 30 με 45 λεπτά πριν ξαπλώσετε στο κρεβάτι. Θα καταφέρει να διώξει τα άγχη σας, να σας χαλαρώσει με το απαλό του άρωμα και τελικά να σας οδηγήσει σε ένα βαθύ και ποιοτικό ύπνο, δρώντας χαλαρωτικά στο νευρικό σύστημα.

**-Καταπραΰνει το άγχος:** Το χαμομήλι είναι επίσης γνωστό για τις φυσικές αγχολυτικές του ιδιότητες, οι οποίες βοηθούν στη χαλάρωση των νεύρων, ενώ έχει χρησιμοποιηθεί για την αγωγή της Γενικευμένης Αγχώδους Διαταραχής.

**-Βοηθά το πεπτικό/γαστρεντερικό:** Το αφέψημα χαμομηλιού μπορεί να μας ανακουφίσει από το φούσκωμα και τα ενοχλητικά αέρια, όπως επίσης και να ανακουφίσει τα συμπτώματα του συνδρόμου του ευερέθιστου εντέρου. Σε συνδυασμό, μάλιστα με τσάι δυόσμου, ενδέχεται να φέρει καλύτερα αποτελέσματα. […]

**-Τονώνει το ανοσοποιητικό:** Έχει αποδειχτεί ότι το χαμομήλι έχει τη δυνατότητα να αυξήσει την παραγωγή των λευκών αιμοσφαιρίων, τα οποία με τη σειρά τους βελτιώνουν τη λειτουργία του ανοσοποιητικού μας συστήματος, απαλλάσσοντάς μας από τα κρυώματα και τις ιώσεις που «κολλάμε» όταν το ανοσοποιητικό μας είναι πεσμένο. Ακόμη, όμως, κι αν αρρωστήσουμε με γρίπη ή συνάχι, η εισπνοή ατμού από το εκχύλισμα του χαμομηλιού μπορεί να καταπραΰνει το κρύωμά μας και να μειώσει την καταρροή.

**-Αντιμετωπίζει τα δερματικά προβλήματα:** Εφαρμόζοντας τοπικά αφέψημα χαμομηλιού, το οποίο έχουμε αφήσει να κρυώσει, προσφέρουμε λύση σε διάφορα δερματικά προβλήματα, από ακμή, μέχρι ερεθισμούς του δέρματος και μολύνσεις από μύκητες. Σύμφωνα με έρευνες, μάλιστα, η τοπική εφαρμογή χαμομηλιού σε έκζεμα μπορεί να έχει το 60% της αποτελεσματικότητας μιας κρέμας με 0,25% υδροκορτιζόνης. Ακόμη, οι κομπρέσες με αφέψημα χαμομηλιού μπορεί να είναι εξίσου αποτελεσματικές.

**-Βελτιώνει τους μαύρους κύκλους και το πρήξιμο στα μάτια:** Αν αντιμετωπίζετε τέτοιου είδους προβλήματα στα μάτια, χρησιμοποιήστε φακελάκια με χαμομήλι, τα οποία έχετε εμβαπτίσει σε ζεστό νερό και τοποθετήστε τα σε κλειστά βλέφαρα (ή κάντε το ίδιο βουτώντας λίγο βαμβάκι στο αφέψημα χαμομηλιού). Οι μαύροι κύκλοι θα μειωθούν, ενώ η τανίνη του χαμομηλιού μπορεί να περιορίσει το πρήξιμο.

**-Καταπραΰνει τους πονοκεφάλους:** Μπορείτε να ανακόψετε την αυξανόμενη πορεία ενός πονοκεφάλου ή μιας ημικρανίας, πίνοντας λίγο αφέψημα χαμομηλιού, το οποίο θα σας ανακουφίσει πριν ο πόνος γίνει χειρότερος.

**-Ελέγχει το διαβήτη:** Τα υπεργλυκαιμικά συμπτώματα και ο διαβήτης μπορούν να ελεγχθούν με την κατανάλωση χαμομηλιού, σύμφωνα με έρευνες, καθώς το χαμομήλι μειώνει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα και αυξάνει την αποθήκευση γλυκογόνου στο ήπαρ.

**-Αποτρέπει την εμφάνιση καρκίνου:** Εξωσωματικές μελέτες που διεξήχθησαν, έδειξαν πιθανές επιδράσεις του χαμομηλιού στην θεραπεία, αλλά και στην πρόληψη του καρκίνου. […]

Απόσπασμα από άρθρο διαδικτύου

Πηγή: <http://www.clickatlife.gr/diatrofi/story/6956>

**ΣΤΑΘΜΟΣ 2**

**ΛΕΒΑΝΤΑ**

Το αιθέριο έλαιο της λεβάντας είναι πολύ γνωστό για τις εξισορροπητικές  και ηρεμιστικές του ιδιότητες. Εξισορροπεί και ανακουφίζει πόνους από ημικρανία, αρθρίτιδα, ρευματισμούς, ηλιακά εγκαύματα. Χρήσιμο έλαιο κατά της έντασης, του στρες, του πανικού, της υστερίας, της κούρασης και προπαντός κατά της αϋπνίας. Χαμηλώνει ή ισορροπεί την υψηλή πίεση, ενισχύει τη λεμφική αποτοξίνωση και διευκολύνει την πέψη. […]

Λόγω των αντισηπτικών και καταπραϋντικών του ιδιοτήτων χρησιμοποιείτε και σε ελαφριές μορφές ακμής, δερματίτιδας και ψωρίασης. Παράγεται από το λουλούδι της λεβάντας και το άρωμα του είναι λουλουδάτο, φρέσκο, καθαρό και γλυκό. Μπορούμε να το χρησιμοποιήσουμε σε συσκευές αρωματισμού χώρου, σε μίγματα για επαλείψεις στο δέρμα καθώς και αναμειγμένο με μια βάση ελαίου για μασάζ.

Λίγες σταγόνες στον καυστήρα ελαίων μπορούν να βοηθήσουν στην ανακούφιση του στρες, των πονοκεφάλων, κατάθλιψης, υστερίας, ευερεθιστότητας, φόβων, εφιάλτες, αλλεργιών και ως εντομοαπωθητικό. Ρίξτε λίγες σταγόνες σε λάδι μασάζ ή γαλάκτωμα σώματος και χρησιμοποιήστε το για κοιλιακούς πόνους, αρθρίτιδα, διαταραχές του εντέρου, δερματίτιδα, κόπωση, μυϊκούς σπασμούς, κατάθλιψης, πονοκεφάλων και για ανακούφιση από εγκαύματα. Στην ακμή, στα τσιμπήματα εντόμων, μώλωπες και χιονίστρες περάστε μια μπατονέτα ποτισμένη με Λεβάντα. Σε κρύα κομπρέσα μπορεί να χρησιμοποιηθεί για αρθρίτιδα, έκζεμα και πληγές. Το έλαιο της λεβάντας συνδυάζεται με ξύλο κέδρου, φύλλα φασκόμηλου, γεράνι, πεύκο, μοσχοκάρυδο και όλα έλαια εσπεριδοειδών.

[…]

Απόσπασμα από διαδικτυακή σελίδα καταστήματος

Πηγή: <http://angelschannel.gr/product.php?id_product=36>

**ΣΤΑΘΜΟΣ 3**

3 Ιουνίου 2013

**Βιολογικοί λαχανόκηποι σε 100 σχολεία της Κύπρου**

[](http://www.econews.gr/wp-content/uploads/2013/06/lahanokipoi-sxoleia-100949.jpg)Ενθουσιώδης είναι η ανταπόκριση των σχολείων για συμμετοχή στην εκστρατεία **δημιουργίας λαχανόκηπων στους σχολικούς προαύλιους χώρους**. […]. Μέχρι στιγμής πέραν των **40 εκπαιδευτικών ιδρυμάτων** από όλες τις επαρχίες έχουν δηλώσει συμμετοχή στο πρόγραμμα, ενώ αιτήσεις έχουν υποβληθεί και για τον ερχόμενο Σεπτέμβρη, αφού η εκστρατεία, η οποία στηρίζεται από το Υπουργείο Παιδείας και την Επίτροπο Περιβάλλοντος, αποφασίστηκε να επεκταθεί μέχρι την έναρξη της νέας σχολικής χρονιάς […]. Η περιβαλλοντική εκστρατεία στοχεύει να δώσει κίνητρα στα παιδιά για δημιουργία, μαθαίνοντάς τους τα μυστικά της σποράς και της **φροντίδας** ενός λαχανόκηπου. Η ενασχόληση των μαθητών με την κηπουρική συμβάλλει στην **ανάπτυξη της σχέσης τους με τη φύση**, ενισχύοντας παράλληλα την κοινωνική και περιβαλλοντική τους συνείδηση. […]

Απόσπασμα κείμενο ιστοσελίδας econews.gr

Πηγή: <http://www.econews.gr/2013/06/03/lahanokipoi-sxoleia-100949/>

**ΣΤΑΘΜΟΣ 4**

**Μάθημα: «Προσφορά στο συνάνθρωπό μας» από τους μαθητές του 5ου Γυμνασίου**

Το κοινωνικό Μαγειρείο γέμισε τη Δευτέρα 30/9/2013 με μικρούς επισκέπτες, μαθητές του 5ου Γυμνασίου Αγίας Παρασκευής, που ήρθαν να προσφέρουν προϊόντα από το λαχανόκηπό τους.

Ο μικρός λαχανόκηπος των μαθητών του 5ου Γυμνασίου ήταν μία ιδέα του καθηγητή τους κ. Γιάννη Παύλου που ξεκίνησε να υλοποιείται πριν δύο χρόνια. Οι μαθητές και ο καθηγητής τους δούλεψαν με φροντίδα και μεράκι φυτεύοντας και καλλιεργώντας ένα κομμάτι γης μέσα στον προαύλιο χώρο του σχολείου τους. Η προσφορά τους στο κοινωνικό μαγειρείο του Δήμου μας είναι μάθημα ανθρωπιάς, αλληλεγγύης, ευαισθησίας, κοινωνικότητας […]

Τους μαθητές υποδέχτηκε με χαρά ο Δήμαρχος της πόλης μας κ. Βασίλης Ζορμπάς, ο οποίος αφού τους ευχαρίστησε και τους συνεχάρη για την προσφορά τους, τους ενημέρωσε για το σκοπό και τη λειτουργία του Κοινωνικού Μαγειρείου. Συγκεκριμένα ανέφερε ότι ξεκίνησε να λειτουργεί πριν από δέκα μήνες και το κόστος για τον Δήμο ήταν πολύ μικρό της τάξης των 3-4.000€ και όλα τα ψυγεία και τα τρόφιμα είναι προσφορές δημοτών και όχι μόνο. Προσφέρει φαγητό σε 90 οικογένειες κάθε Δευτέρα, Τετάρτη και Παρασκευή, δηλαδή περίπου 270 μερίδες την εβδομάδα (περιλαμβάνεται φαγητό και για τις υπόλοιπες μέρες). Προβλέπεται σε 2 χρόνια να μεταφερθεί σε χώρους του νέου συγκροτήματος που χτίζεται στα Πευκάκια και το οίκημα στην οδό Ρόδων να χρησιμοποιηθεί ξανά ως βρεφονηπιακός σταθμός.

Το πιο σημαντικό, ανέφερε, είναι ότι είμαστε στην Ελλάδα όπου υπάρχει αυτή η αλληλεγγύη κάτι που δεν συμβαίνει σε άλλα κράτη. Αυτή η κοινωνική προσφορά των μαθητών του 5ου Γυμνασίου θα πρέπει να αποτελέσει παράδειγμα και να ενημερωθούν και τα υπόλοιπα σχολεία για το Κοινωνικό Μαγειρείο, είτε με φυλλάδια, είτε μέσω των μαθητών.[…]

Το λόγο πήρε η Διευθύντρια του σχολείου κ. Στιβακτάκη λέγοντας ότι πρέπει να συνεχιστεί η προσπάθεια και να ενισχυθεί η ομάδα και με άλλα παιδιά στο σχολείο. Σημασία έχει η διαδικασία για το οποίο αποτέλεσμα όταν βγαίνει μέσα από την καρδιά μας. «Θα συνεχίσουμε και θα ενεργοποιούμαστε σε συνεργασία με το Κοινωνικό Μαγειρείο».[…]

Απόσπασμα από κείμενο διαδικτύου

Πηγή: <http://www.aparaskevi-images.gr/?p=31201>

**ΣΤΑΘΜΟΣ 5**





