



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
UNIVERSITY OF WEST ATTICA

ΣΧΟΛΗ ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΩΝ ΤΕΧΝΩΝ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
ΤΜΗΜΑ ΓΡΑΦΙΣΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΟΠΤΙΚΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

ΔΟΝΤΟΥΔΗ - ΚΟΛΙΟΒΕΤΑ ΑΡΤΕΜΙΣ

A.M. 16044

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Σχεδιασμός εταιρικής ταυτότητας και προωθητικού υλικού
για το κατάστημα βιολογικών προϊόντων "ΑΡΜΠΑΡΟΡΙΖΑ"

Επιβλέπων Καθηγητής
ΔΕΛΦΙΝΟ ΙΩΑΝΝΑ

ΑΘΗΝΑ, ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2022



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
UNIVERSITY OF WEST ATTICA

FACULTY OF APPLIED ARTS AND CULTURE
DEPARTMENT OF GRAPHIC DESIGN AND VISUAL COMMUNICATION

DONTOUDI - KOLIOVETA ARTEMIS

R.N. 16044

THESIS TITLE

Design of corporate identity and promotional materials
for “ARMPARORIZA” organic store

Supervisor

DELFINO IOANNA

ATHENS, SEPTEMBER 2022



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
UNIVERSITY OF WEST ATTICA

ΣΧΟΛΗ ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΩΝ ΤΕΧΝΩΝ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
ΤΜΗΜΑ ΓΡΑΦΙΣΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΟΠΤΙΚΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Εξεταστική Επιτροπή :

ΔΕΛΦΙΝΟ ΙΩΑΝΝΑ

Εισηγήτρια

ΔΕΒΕΤΖΗ ΙΩΑΝΝΑ

ΜΑΝΟΥ ΠΡΟΔΡΟΜΟΣ



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
UNIVERSITY OF WEST ATTICA

ΣΧΟΛΗ ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΩΝ ΤΕΧΝΩΝ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
ΤΜΗΜΑ ΓΡΑΦΙΣΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΟΠΤΙΚΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ/ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Η κάτωθι υπογεγραμμένη **Δοντούδη - Κολιοβέτα Άρτεμις** του **Δημητρίου** με αριθμό μητρώου **16044** φοιτήτρια του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής της Σχολής εφαρμοσένων τεχνών και πολιτισμού του Τμήματος Γραφιστικής και οπτικής επικοινωνίας, δηλώνω υπεύθυνα ότι :

«Είμαι συγγραφέας αυτής της πτυχιακής/διπλωματικής εργασίας και ότι κάθε βοήθεια την οποία είχα για την προετοιμασία της είναι πλήρως αναγνωρισμένη και αναφέρεται στην εργασία. Επίσης, οι όποιες πηγές από τις οποίες έκανα χρήση δεδομένων, ιδεών ή λέξεων, είτε ακριβώς είτε παραφρασμένες, αναφέρονται στο σύνολό τους, με πλήρη αναφορά στους συγγραφείς, τον εκδοτικό οίκο ή το περιοδικό, συμπεριλαμβανομένων και των πηγών που ενδεχομένως χρησιμοποιήθηκαν από το διαδίκτυο. Επίσης, βεβαιώνω ότι αυτή η εργασία έχει συγγραφεί από μένα αποκλειστικά και αποτελεί προϊόν πνευματικής ιδιοκτησίας τόσο δικής μου, όσο και του Ιδρύματος.

Παράβαση της ανωτέρω ακαδημαϊκής μου ευθύνης αποτελεί ουσιώδη λόγο για την ανάκληση του πτυχίου μου»

Η Δηλούσα
Δοντούδη - Κολιοβέτα Άρτεμις



ΑΡΜΠΑΡΟΡΙΖΑ

ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1 Κεντρική Ιδέα

2 Έρευνα

- Έρευνα σε φαρμακευτικά φυτά
- Έρευνα σε λογότυπα
- Έρευνα σε ετικέτες / συσκευασίες
- Έρευνα σε εικονογραφήσεις

3 Έταιρική ταυτότητα

- Ονομασία καταστήματος και σχεδιασμός
- Προσχέδια λογότυπου
- Τελικό λογότυπο
- Λογότυπο Αρνητικό
- Λογότυπο Ασπρόμαυρο
- Αποστάσεις ασφαλείας
- Χρώμα
- Χρήση μόνο του σήματος
- Λανθασμένη χρήση λογότυπου
- Τυπογραφία
- Εφαρμογές εταιρικής ταυτότητας

4 Έγχειρίδιο βοτάνων

- Ιδέα
- Προσχέδια εικονογραφήσεων
- Εικονογραφήσεις
- Σαλόνια εγχειρίδιου

5 Ετικέτες

- Ιδέα
- Εικονογράφιση
- Ετικέτα Χαμομήλι
- Ετικέτα φασκόμηλο
- Ετικέτα μέντα
- Ετικέτα βαλεριανά
- Ετικέτα γλυκόριζα

6 Προωθητικές Ενέργειες

- Αφίσες
- Καταχώρηση σε περιοδικό
- Ιστοσελίδια
- Social media
- Πάνινη τσάντα
- Χάρτινες σακούλες
- Σουβέρ
- Κούπες
- Επαναχρησιμοποιούμενα ποτήρια
- Θερμός
- Επιγραφή καταστήματος

1 Κεντρική Ιδέα

Κεντρική Ιδέα

Θέμα πτυχιακής εργασίας

Η παρούσα πτυχιακή εργασία εστιάζει στην δημιουργία, τον σχεδιασμό εταιρικής ταυτότητας και στην προώθηση της επιχείρησης “ΑΡΜΠΑΡΟΡΙΖΑ”.

Concept

Η ΑΡΜΠΑΡΟΡΙΖΑ είναι ένα κατάστημα με βιολογικά προϊόντα, εστιασμένο κυρίως σε αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά. Τα προϊόντα καλλιεργούνται βιολογικά και προμηθεύονται απευθείας από μικρούς παραγωγούς με σκοπό την αποδυνάμωση του ρόλου των μεσαζώντων.

Στόχος

Σκοπός της επιχείρησης είναι να προσφέρει στα νοικοκυριά αγνά, παραδοσιακά προϊόντα, καλλιεργημένα με αγάπη και σεβασμό προς την φύση, καθώς και να ενημέρωσει τον καταναλωτή για την σημασία και τα οφέλη των βοτάνων στη ζωή μας, φέρνοντας τον πιο κοντά στη φύση.

2 Έρευνα

Έρευνα σε φαρμακευτικά και αρωματικά φυτά

Χαμομήλι



Το χαμομήλι είναι ένα πασιγνώστο βότανο. Το γένος του περιλαμβάνει περισσότερα από 70 είδη, ωστόσο στην Ελλάδα απαντά ένα μόνο είδος. Είναι διαδεδομένο σε όλη την Ευρώπη και τη Βόρεια Ασία, σε καλλιεργούμενους αγρούς, κήπους, πλαγιές, σε εύκρατα κλίματα. 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 (μονοετές). Αρωματικό και φαρμακευτικό

Το χαμομήλι περιέχει αιθέριο έλαιο (προαζουλένιο, φαρνεζένιο, σπιροαιθέρα, α-βισαβολόλη), φλαβονοειδή (αβθεμιδίνη, ρουτίνη, λουτεολίνη), κουμαρίνες, χολίνη, τανίνες και τον πικρό γλυκοζίτη ανθεμικό οξύ και βλεννίνες. Περιέχει επίσης, πυρίτιο, άλατα ασβεστίου, μαγνησίου και καλίο.

Το χαμομήλι ηρεμεί τα νεύρα και ανακουφίζει από έντονα συναισθηματικά προβλήματα. Χρησιμοποιείται κατά της αϋπνίας (ενισχύοντας τον ύπνο), της ανησυχίας και της νευρικής έντασης. Είναι ηρεμιστικό σε καταστάσεις στρες, ημικρανίες, νευραλγίες και ζαλάδες, επουλώνει τις πληγές, τα εγκαύματα, καταπραΰνει τα εκζέματα έχει αντιμολυσματικές ιδιότητες για το στομάχι και προστατευτική ενάντια στα έλκη. Τέλος, είναι εμμηναγωγικό και ανακουφίζει από τους πόνους της περιόδου.



Γλυκόριζα



Η γλυκόριζα είναι αυτοφυές φυτό που ευδοκίμει στην τροπική Αμερική σε Μεσόγειο, Ασία καθώς και σε διάφορες περιοχές της Ελλάδας. Είναι βαθύρριζο ποώδες πολυετές φυτό με πτερωτά φύλλα. Στα άνθη του διακρίνουμε ποικιλοχρωμία ανάλογα με το είδος (άσπρο, κίτρινο, μωβ, μπλε). Ο καρπός είναι ξηρός διαρρηκτός χέδρωπας. Η γλυκόριζα είναι πολύτιμο φάρμακο με αντιρρευματικές ιδιότητες παρόμοιες της κορτιζόνης. Χρησιμοποιούμενα μέρη είναι η ρίζα και ο υπόγειος βλαστός του φυτού που έχει ηλικία πάνω από 3 έτη και η περισυλλογή γίνεται το φθινόπωρο. Κύριο συστατικό της γλυκόριζας είναι η γλυκυζυρίνη που είναι 60 φορές γλυκύτερη από τη ζάχαρη. Επίσης περιέχει στεροειδή (οιστρογόνα).

Το βότανο είναι ωφέλιμο σε προβλήματα σπλήνας, γαστρίτιδας και πεπτικού έλκους, κολικούς και πρωτοπαθή αδρενοκορτικοειδική ανεπάρκεια. Έχει ισχυρή αντιμικροβιακή δράση στον σταφυλόκοκκο, τον στρεπτόκοκκο και το μυκοβακτήριο. Έχει θετική δράση σε βρογχική καταρροή, βρογχίτιδα, πνευμονία και βήχα. Επίσης, επενεργεί θετικά σε προβλήματα στρες. Σε προβλήματα αρθρίτιδας όπου λαμβάνονται κορτικοειδή σκευάσματα, βοηθά για την καλύτερη λειτουργία των επινεφριδίων και λόγω των προσταγλαδινών και της ισχυρής αντιφλεγμονώδους δράσης της. Τέλος είναι διουρητική και συστήνεται κατά του διαβήτη και της χοληστερίνης.

Έρευνα σε φαρμακευτικά και αρωματικά φυτά

Αλόη



Ετυμολογικά, η λέξη «αλόη» προέρχεται από την εβραϊκή λέξη «alloseh» και σημαίνει πικρή και λαμπερή ουσία ενώ η λέξη «βέρα», έχει τη ρίζα της στη λατινική και σημαίνει «αληθινός». Κατάγεται πιθανότατα από τη Βόρεια Αφρική, τις Κανάριους Νήσους και το Πράσινο Ακρωτήριο. Η αλόη είναι ένα αυτοφυές φυτό που φύεται σε θερμές περιοχές του πλανήτη, ενώ στην Ελλάδα βρίσκεται σε αφθονία. Τα άνθη της έχουν χρώμα από ανοιχτό πράσινο μέχρι κόκκινο που περνάει από κίτρινο και πορτοκαλί. Τα φύλλα είναι μακριά, πλατιά, λογχοειδή, παχιά και χυμώδη και έχουν αγκάθια και από τις δύο πλευρές.

Βοηθά στην επούλωση τραυμάτων και καταπραΰνει ερεθισμούς του δέρματος και εγκαύματα, καθώς το gel της παρουσιάζει μεγάλη απορροφητικότητα. Συμβάλλει στην καταπολέμηση της ακμής, των δερματικών αλλεργιών, ενώ επιβραδύνει τη γήρανση του δέρματος, είτε με εσωτερική, είτε με εξωτερική χρήση. Αποτοξινώνει τον οργανισμό χάρη στις βιταμίνες της, όταν καταναλώνεται εσωτερικά σε μορφή χυμού ή ταμπλέτας. Κάνει καλό στην πέψη και αντιμετωπίζει σε ένα βαθμό τη δυσκοιλιότητα όταν καταναλώνεται εσωτερικά. Ενισχύει το ανοσοποιητικό. Κάνει καλό στις αρθρώσεις τόσο με εσωτερική, όσο και με εξωτερική χρήση. Μειώνει τον κνησμό και τα υπόλοιπα συμπτώματα της πιτυρίδας.



Ιπποφαές



Το ιπποφαές είναι από τους σημαντικότερους θησαυρούς που μας έχει χαρίσει η φύση. Η ονομασία του είναι σύνθετη και προέρχεται από τη λέξη "ίππος" και "φάος", που σημαίνει λάμψη. Το ιπποφαές είναι ένας φυλλοβόλος θάμνος με πορτοκαλοκίτρινους σαρκώδεις καρπούς στους οποίους κρύβεται πληθώρα θρεπτικών συστατικών

Οι καρποί του περιέχουν περισσότερα από 150 ενεργά και θρεπτικά συστατικά, όπως είναι οι βιταμίνες A, C, D, E και K, ακόρεστα λιπαρά οξέα, μέταλλα και ισχυρά αντιοξειδωτικά.



Το ιπποφαές έχει πολλαπλές ευεργετικές ιδιότητες για τον οργανισμό. Ενισχύει συνολικά την υγεία και τονώνει το ανοσοποιητικό σύστημα. Καταπολεμά τις ελεύθερες ρίζες και το οξειδωτικό στρες, χαρίζοντας αντιοξειδωση και αντιφλεγμονώδη δράση. Συμβάλλει έτσι στην πρόληψη ασθενειών, όπως είναι ο καρκίνος αλλά και οι φλεγμονές. Συμβάλλει στην ενίσχυση του μεταβολισμού και τη ρύθμιση του βάρους. Ενισχύει την υγεία των ματιών και του δέρματος. Χαρίζει τόνωση του οργανισμού και ενέργεια. Ενισχύει τη λειτουργία του νευρικού συστήματος και την εύρυθμη ψυχολογική λειτουργία.

Έρευνα σε φαρμακευτικά και αρωματικά φυτά

Φασκόμηλο



Το φασκόμηλο είναι ένα από τα πιο χαρακτηριστικά και πλούσια σε ιδιότητες βότανα της Ελλάδος. Η φασκομηλιά εντοπίζεται στα περισσότερα μέρη της Ελλάδας, αλλά κατά κύριο λόγο στη Νότια Ελλάδα. Είναι ένας αειθαλής θάμνος, ποώδους ανάπτυξης και αρωματικός. Το ύψος του φασκόμηλου ποικίλει από τα 20 έως και τα 60 εκατοστά. Το κατώτερο μέρος είναι ξυλώδες. Η πάνω επιφάνεια των τετραγωνικών κλάδων καλύπτεται με βελούδινο τρίχωμα. Τα φύλλα του είναι μεγάλα, ωοειδή και το χρώμα τους είναι γκριζοπράσινο. Τα άνθη του είναι μπλε – βιολετί.

Το φασκόμηλο είναι πλούσιο σε βιταμίνες και μέταλλα. Συγκεκριμένα βιταμίνη Κ, βιταμίνη Β6, σίδηρο, ασβέστιο και μαγγάνιο. περιέχει επίσης μικρές ποσότητες μαγνησίου, ψευδαργύρου, χαλκού και βιταμινών Α, C και Ε.

Ως αφέψημα είναι ιδανικό για τη θεραπεία της φαρυγγίτιδας, της ουλίτιδας, καθώς και των άφτρων, αλλά και διαφόρων τραυματισμών του στόματος. Επίσης, τονώνει το νευρικό σύστημα, αυξάνει τη μνήμη και ενεργοποιεί την κυκλοφορία του αίματος. Εάν κάνουμε πλύσεις με αφέψημα στα μέρη του σώματος που πάσχουν από κράμπες, θα ανακουφιστούν.



Δενδρολίβανο



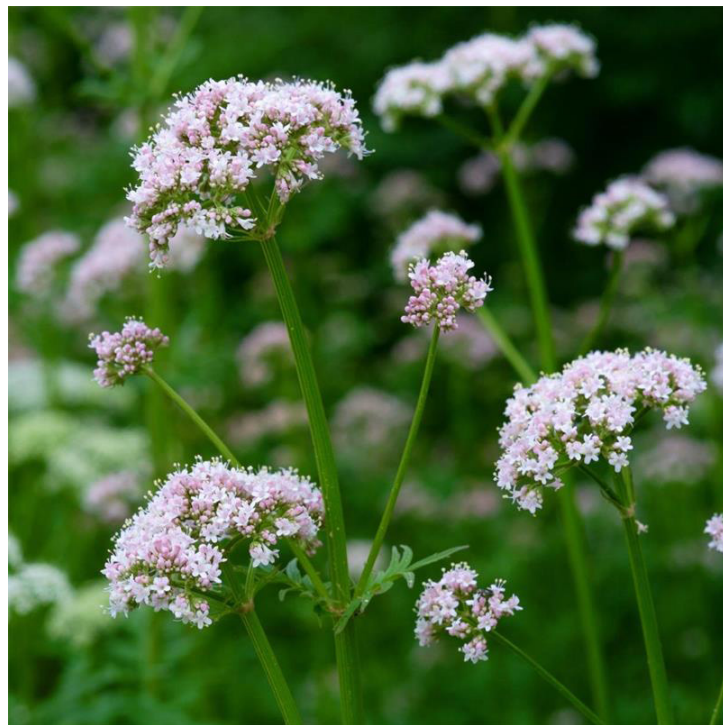
Η ονομασία του φυτού 'δενδρολίβανο' είναι συνδυασμός των λέξεων δένδρο και λιβάνι, ενώ η λατινική του ονομασία Rosmarinus σημαίνει ρόδο της θάλασσας. Είναι αρωματικό, θαμνώδες φυτό και αποτελεί τυπικό είδος της Μεσογειακής χλωρίδας. Η περίοδος ανθοφορίας του είναι παρατεταμένη και σταδιακή από τον Απρίλιο έως τον Αύγουστο, αλλά ανθοφορεί όλο το χρόνο. Τα φύλλα του είναι ελαιοειδή, στενά, σκουροπράσινα και τα άνθη του μικρά ελαφρώς γαλάζια-μωβ. Τα άνθη βρίσκονται σε ομάδες από 2-10 στις μασχάλες των φύλλων και έχουν περίπου στο 1 εκατοστό μήκος.

Το δεντρολίβανο έχει αντιοξειδωτικές και τονωτικές ιδιότητες, ιδιαίτερα για τη βελτίωση του ανοσοποιητικού, του κυκλοφορικού και του πεπτικού συστήματος. Το δεντρολίβανο περιέχει επίσης αντιφλεγμονώδη συστατικά που το καθιστούν χρήσιμο για τη μείωση της σοβαρότητας των κρίσεων άσθματος. Το δεντρολίβανο έχει αποδειχθεί ότι αυξάνει τη ροή του αίματος στο κεφάλι και τον εγκέφαλο και βοηθάει στη βελτίωση της συγκέντρωσης. Επιπλέον, έχει βακτηριοκτόνο δράση, αφού βρέθηκε ότι αναστέλλει έξι μικροοργανισμούς που αλλοιώνουν συνήθως το κρέας και αντιμυκητησιακή δράση, καθώς και την παραγωγή τοξινών από διάφορους μύκητες



Έρευνα σε φαρμακευτικά και αρωματικά φυτά

Βαλεριάννα



Η βαλεριάννα είναι ένα πολυετές φυτό με εξαιρετικά ποικίλη μορφολογία. Τα λουλούδια της ανθίζουν από τον Μάιο έως τον Αύγουστο. Υπάρχουν 150 είδη Βαλεριάννας κύριως σε εύκρατες χώρες, από τα οποία τέσσερα είναι επίσημα στην Ευρώπη. Η βαλεριάννα έχει μια πολύ ιδιαίτερη μυρωδιά η οποία όμως γίνεται αντιληπτή μόνο στη ρίζα και κυρίως αφού αποξηρανθεί. Τα εκχυλίσματα της βαλεριάννας που χρησιμοποιούνται ως συμπλήρωμα διατροφής, έχουν ένα ισχυρό άρωμα, εν αντιθέσει με το φρέσκο φυτό που είναι άοσμο.

Η ρίζα είναι το μέρος του φυτού με τις κυριότερες και σημαντικότερες θεραπευτικές ιδιότητες, σε γενικές γραμμές δεν χάνει την αποτελεσματικότητά της με τη πάροδο του χρόνου. Η κύρια δράση της ρίζας είναι υπνωτική, αγχολυτική, κατευναστική, ηρεμιστική, υποτασική, αντισπασμωδική. Χρησιμοποιείται για πόνους στο στομάχι, ημικρανίες, πονοκέφαλο, για κράμπες, σε κατάσταση εμμηνόρροιας, για μυϊκούς πόνους, ηρεμιστικό, χαλαρωτικό, καταπραϋντικό, σταματά τους σπασμούς των μυών του πεπτικού σωλήνα, ερεθισμένο έντερο. Η βαλεριάννα συνίσταται σε ασθένειες του νευρικού συστήματος, ως νευροτονωτικό και ηρεμιστικό, σε σπασμούς και επιληψία για να μειώσει την ένταση και το άγχος, στην υστερία, στην αϋπνία και την υπερδιέγερση. Είναι εξαιρετική για την νευρική δυσπεψία, τις περιπτώσεις σπαστικού ή ευερέθιστου εντέρου.



Μέντα



Η μέντα είναι ένα από τα πιο γνωστά βότανα στον κόσμο. Καλλιεργείται παντού και χρησιμοποιείται για να νοστιμίσει σχεδόν οτιδήποτε. Κατάγεται από την Ασία και την ευρύτερη περιοχή της Μεσογείου. Το όνομα μέντα προέρχεται από το λατινικό *men-
tha*, το οποίο με τη σειρά του προέρχεται από το αρχαιοελληνικό μίνθη. Συναντάται και με την ονομασία ηδύοσμος.

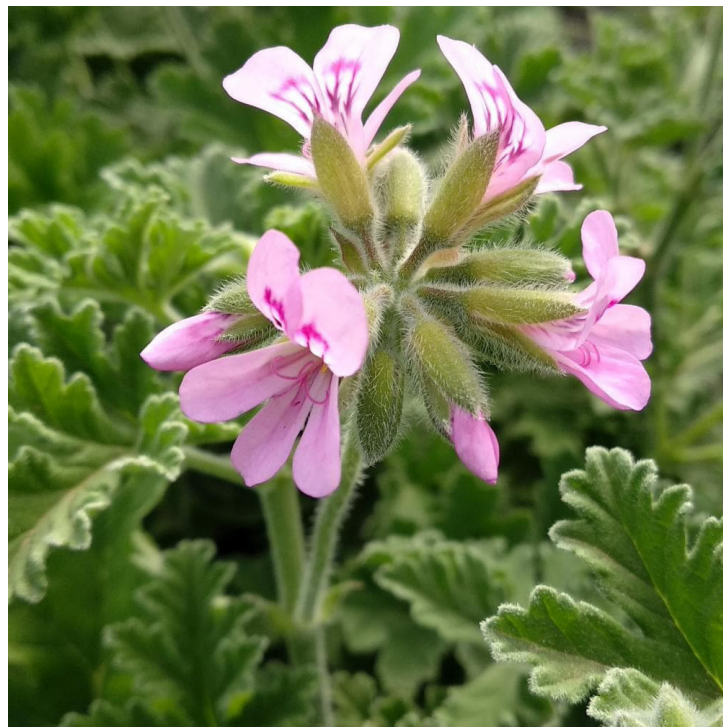
Η μέντα έχει έως και 2% αιθέριο έλαιο (που περιέχει μενθόλη, μενθόνη και ιασμόνη), τανίνες και πικρό στοιχείο. Περιέχει βιταμίνη Α, C, Β12, Β3 και φολικό οξύ, μαγνήσιο και σίδηρο, ασβέστιο και μαγγάνιο. Η μέντα αποτελεί μια εξαιρετική πηγή μεταλλικών στοιχείων όπως το κάλιο. 100 γραμμάρια φρέσκιας μέντας παρέχουν 569 mg καλίου.



Η μέντα ανακουφίζει αποτελεσματικά από πληθώρα προβλημάτων του πεπτικού. Βοηθά σε δυσπεψία, στο μετεωρισμό και τους κολικούς του εντέρου, καθώς ελαττώνει τους μυϊκούς σπασμούς και διευκολύνει την πεπτική διαδικασία. Βοηθάει στην ανακούφιση πονοκεφάλων και ημικρανιών. Ανακουφίζει τα φραγμένα ιγμόρεια. Βοηθάει στην ανακούφιση των κραμπών της εμμηνόρροιας. Καταπολεμάει βακτηριακές λοιμώξεις. Βοηθάει στην βελτίωση του ύπνου.

Έρευνα σε φαρμακευτικά και αρωματικά φυτά

Αρμπαρόριζα



Το όνομα της αρμπαρόριζας προέρχεται από τις λέξεις erba + roza, που στα ιταλικά σημαίνει χόρτο με ρόδινο χρώμα. Είναι σκληρός θάμνος, με ύψος 0,30-0,70 εκ., που προέρχεται από τη νότια Αφρική και καλλιεργείται στην Αλγερία, Αίγυπτο, Κένυα και Μαρόκο. Στην Ελλάδα, μπορεί να καλλιεργηθεί σε παραθαλάσσιες τοποθεσίες της Πελοποννήσου και των νησιών. Είναι πολυετές ποώδες φυτό με τρυφερούς βλαστούς, οι οποίοι δεν ξυλοποιούνται. Αναπτύσσεται πολύ γρήγορα. Οι ιδιότητες της Αρμπαρόριζας είναι πολλές και εξαιρετικές.

Θεωρείται από τα πλέον αποτελεσματικά κατά της ναυτίας, του άγχους, της κόπωσης, της νευρικής, ως παυσίπονο κατά της αρθρίτιδας, ανακουφίζει από τις ημικρανίες, μειώνει την χοληστερόλη και βοηθάει στη καλή κυκλοφορία του αίματος. Οι διουρητικές της ιδιότητες βοηθάνε στη θεραπεία του ίκτερου, στη θεραπεία των πετρών της χοληδόχου κύστης, στην αποτοξίνωση του οργανισμού και στην απώλεια βάρους. Έχει αντισηπτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες βοηθάει στη καταπολέμηση της δερματίτιδας, των εγκαυμάτων, των κοψιμάτων, σε προεμμηνορροϊκά προβλήματα, στην εμμηνόπαυση Δρα τονωτικά στο αναπνευστικό σύστημα, στο πεπτικό σύστημα, στο κυκλοφορικό σύστημα, στο νευρικό σύστημα, στις ενδοκρινικές λειτουργίες.



Αρώνια



Η Αρώνια είναι ένας φυλλοβόλος μακρόβιος θάμνος, της οικογένειας των Rosaceae, με ύψος από 1 έως 3 μέτρα. Τα φύλλα της έχουν σχήμα ωοειδή, είναι λεία με ελαφριά οδόντωση στην περίμετρο. Τα ερμαφρόδιτα άνθη είναι λευκό-ρόδινα, με 5 πέταλα και 5 στέπαλα και φύονται σε μικρές ταξιανθίες. Περίοδος ανθοφορίας από τον Μάιο έως και τον Ιούνιο, Ο καρπός είναι μικρός, με μήκος 7-10 χιλιοστά, στρογγυλός, μαύρος, όταν ωριμάζει.



Η Αρώνια, ομαλοποιεί την αρτηριακή πίεση. Βοηθά στην καταπολέμηση της υπέρτασης. Προλαμβάνει και αντιμετωπίζει μια σειρά από καρδιαγγειακά νοσήματα. Ενισχύει τους συνδετικούς ιστούς. Μειώνει τα επίπεδα των ορμονών του στρες. Βοηθά την θεραπεία του καρκίνου. Έχει Ισχυρές αντιοξειδωτικές δράσεις. Αυξάνει την ζωτικότητα του σώματος, υπερνικά νευρικές διαταραχές, και την κόπωση ,διεγείρει την ανάπλαση των μυών και των ιστών, το σχηματισμό του αίματος και το μεταβολισμό. Έχει Αντισηπτικές ιδιότητες: Ισχυρό εργαλείο για την καταπολέμηση του ιού της γρίπης. Ανακουφίζει από βρογχίτιδα. Είναι Επωφελής για τις εγκύους, παιδιά, διαβητικούς, αθλητές και για ασθενείς που υποβάλλονται σε πολύπλοκες αγωγές. Αντιμετωπίζει τις λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος.

Βιβλιογραφία

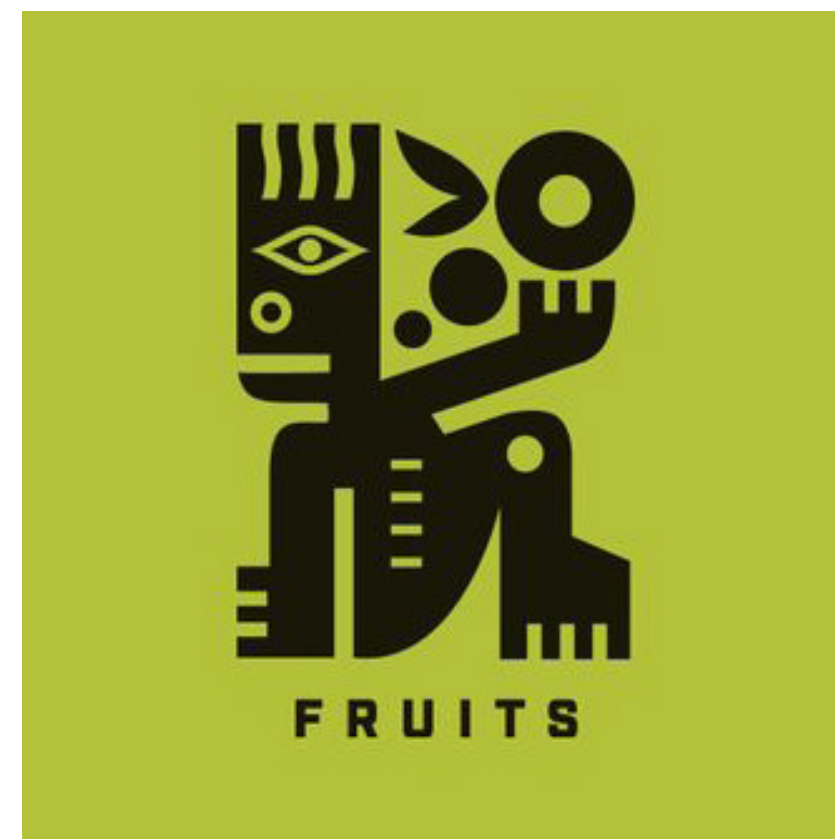
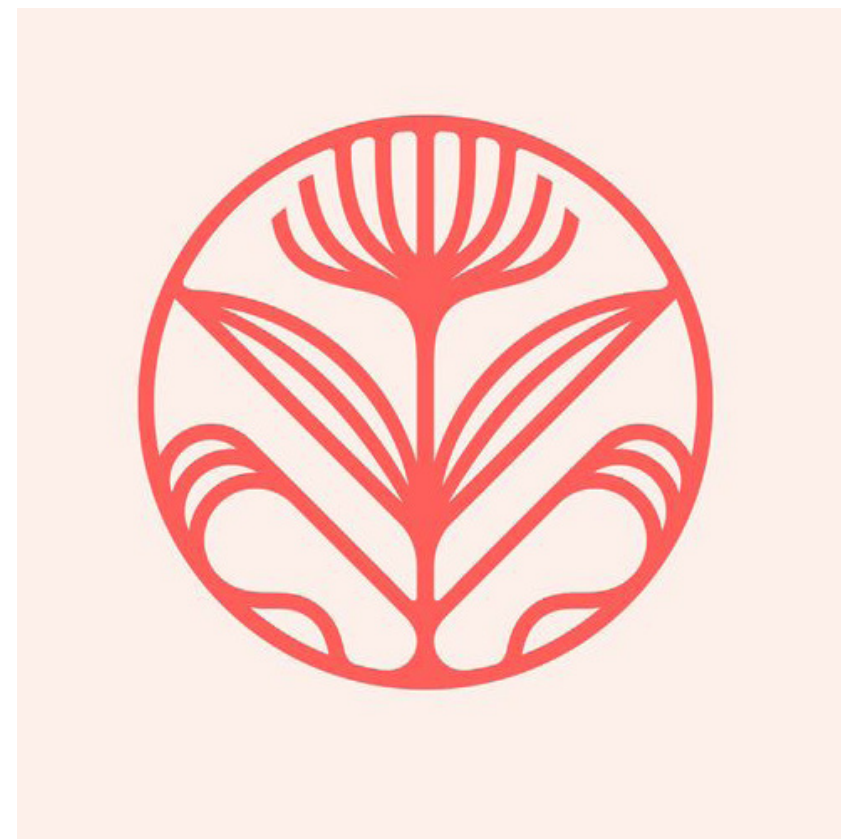
<https://www.agriamanitaria.gr>

<https://enallaktikidrasi.com>

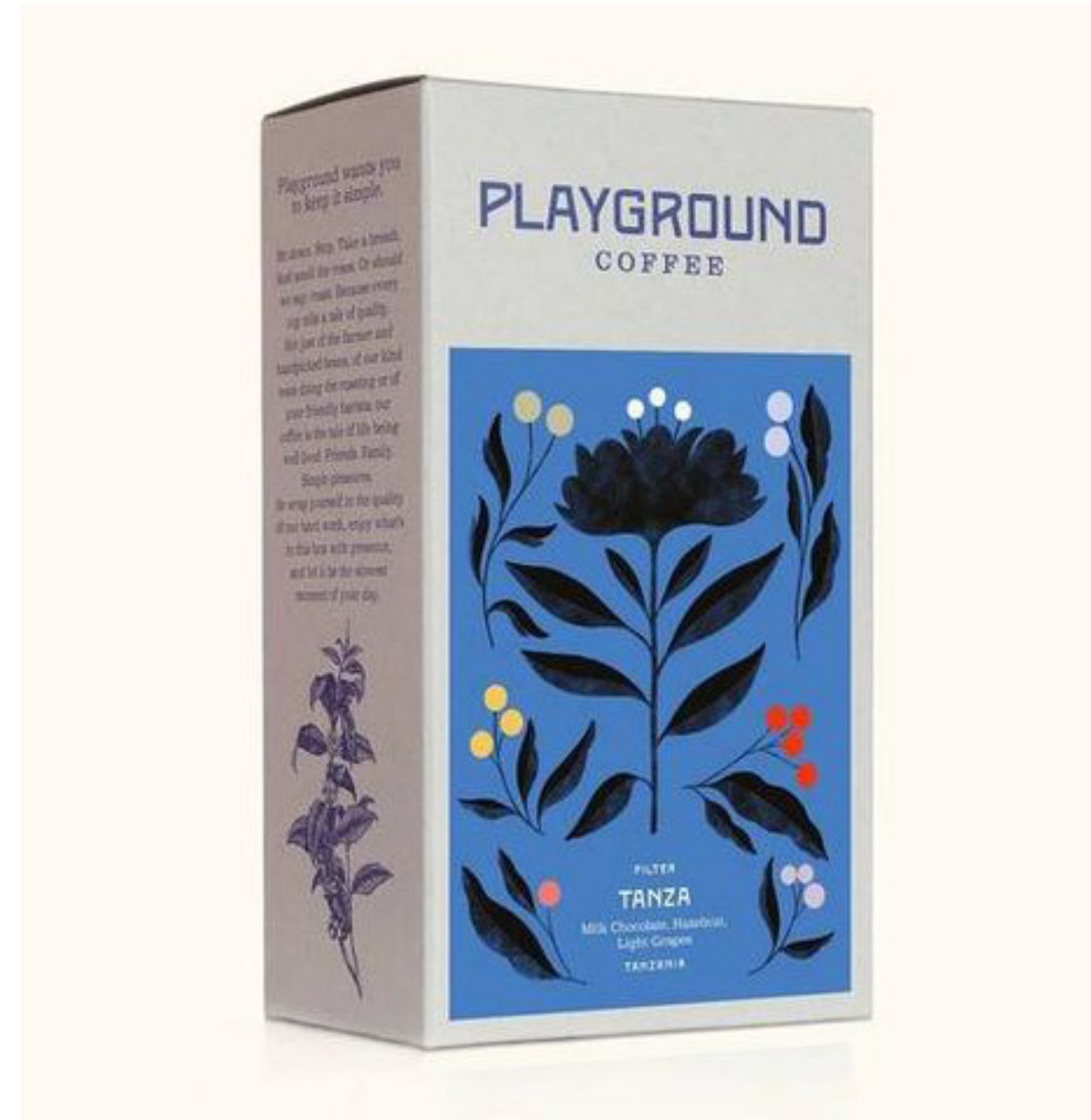
<https://www.diatrofologiki.gr>

<https://ipiperoriza.gr>

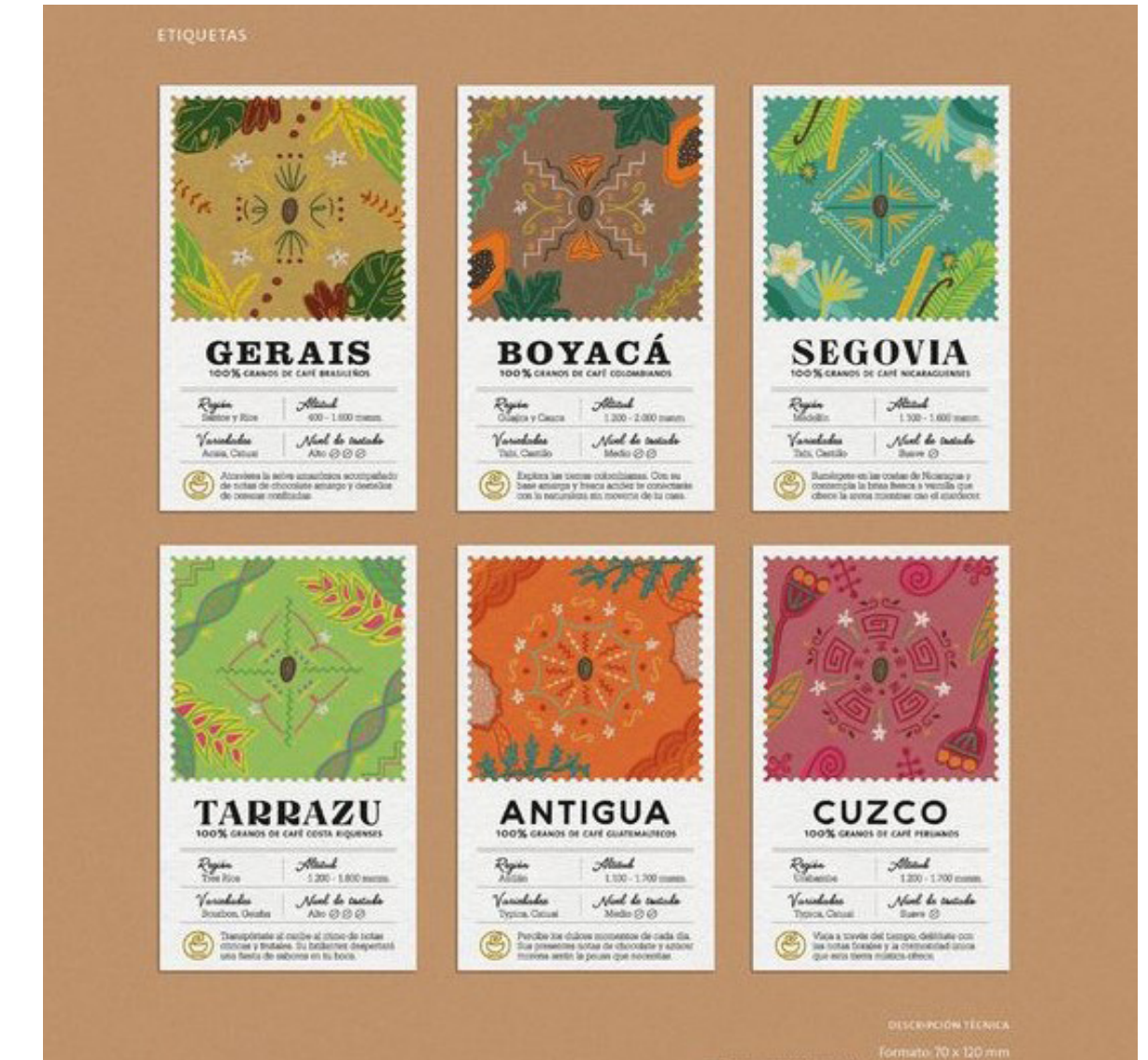
Έρευνα σε λογότυπα



Έρευνα σε ετικέτες / συσκευασίες



Έρευνα σε ετικέτες / συσκευασίες



Έρευνα σε ετικέτες / συσκευασίες

Από την έρευνα σε διάφορες σειρές προϊόντων παρατήρησα πολλά στοιχεία τα οποία βοήθησαν στο σχεδιασμό. Αυτά είναι:

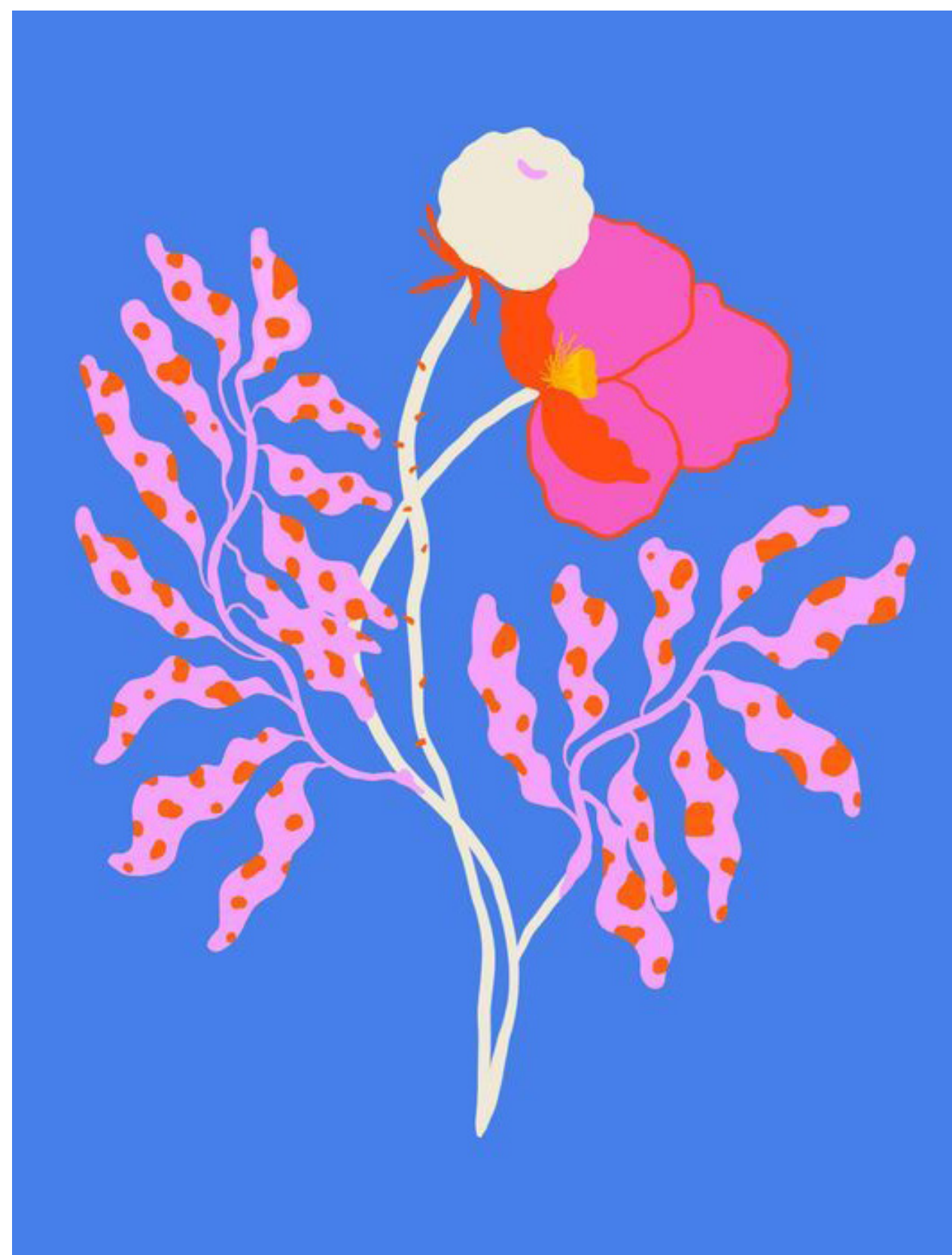
- Η τυπογραφία βρίσκεται στην ίδια αναλογία (μεγέθους συσκευασίας-μεγέθους τυπογραφίας) σε όλες τις συσκευασίες
- Οι δευτερεύουσες πληροφορίες βρίσκονται στο ίδιο σημείο σε κάθε είδους συσκευασίας
- Το κάθε προϊόν αποτυπώνεται συμβολικά με το δικό του χρώμα, το οποίο μπαίνει σε συγκεκριμένο, ίδιο σημείο κάθε φορά δημιουργώντας μια ταυτότητα



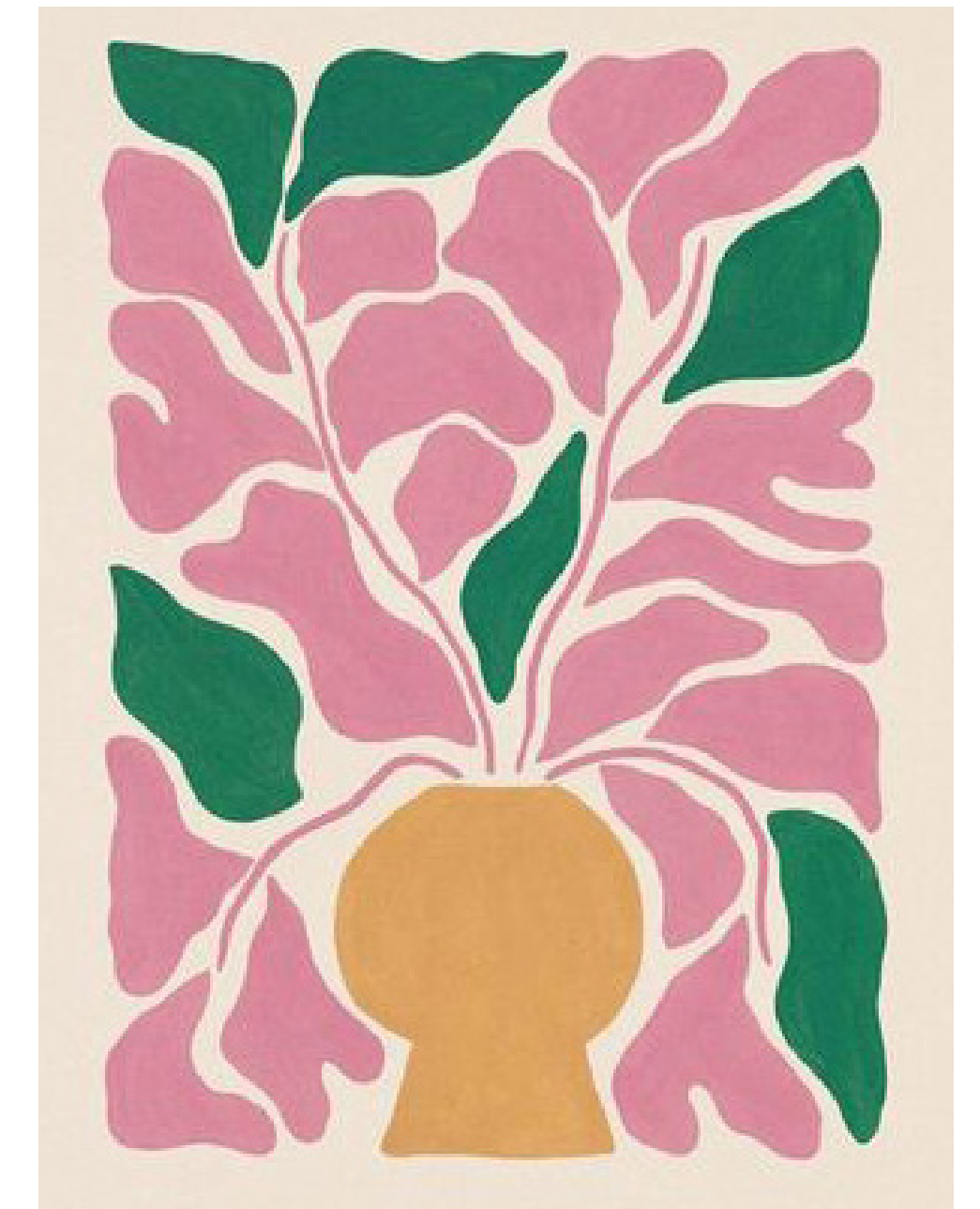
Έρευνα σε εικονογραφήσεις



Έρευνα σε εικονογραφήσεις



Έρευνα σε εικονογραφήσεις



Από την έρευνα σε διάφορες εικονογραφήσεις, παρατήρησα κάποια κοινά στοιχεία, τα οποία με βοήθησαν να καταλήξω στην αισθητική του σχεδιασμού που θέλω να ακολουθήσω. Αυτά είναι :

- Έντονα πλακάτα χρώματα
- Ζωηρές συνθέσεις με σύγχρονη εικαστική προσέγγιση
- Εικονογραφήσεις χωρίς περιγράμματα
- Στυλιζαρισμένα στοιχεία
- Grunge / Riso print textures



πηγές εικόνων

<https://gr.pinterest.com/pin/497929302564551788/>
<https://gr.pinterest.com/pin/497929302564484015/>
<https://gr.pinterest.com/pin/497929302562860507/>
<https://dribbble.com/shots/13896790-Sparkling-Botanicals-Logo>
<https://gr.pinterest.com/pin/108719778489582747/>
<https://www.behance.net/gallery/101465243/River-St-Joe>
<https://dribbble.com/shots/6274884-Boheme-pt-III>

<https://www.iliostasio.gr/olympus-digital-camera-19/>
<https://thedieline.com/blog/2020/11/25/-hermanos-brewing-co-is-best-enjoyed-with-friends?>
<https://gr.pinterest.com/pin/497929302564376857/>
<https://www.surfit.io/author/Brent%20Schoepf>
<https://gr.pinterest.com/pin/795377984201173362/>
<https://gr.pinterest.com/pin/497929302564363800/>
<https://gr.pinterest.com/pin/497929302564373200/>
<https://gr.pinterest.com/pin/2674081021174268/>
<https://www.behance.net/gallery/88019281/BERIMBAU-CAFE>
<https://www.masala.gr/%CF%80%CF%81%CE%BF%CF%8A%CF%8C%CE%B-D%CF%84%CE%B1/%ce%b2%cf%8c%cf%84%ce%b1%ce%bd%ce%b1>

<https://gr.pinterest.com/pin/255860822572048501/>
<https://gr.pinterest.com/pin/497929302564449233/>
<https://gr.pinterest.com/pin/497929302564423291/>
<https://gr.pinterest.com/pin/497929302564423279/>
<https://gr.pinterest.com/pin/497929302562571670/>
<https://gr.pinterest.com/pin/497929302562325192/>
<https://gr.pinterest.com/pin/497929302562099200/>
<https://gr.pinterest.com/pin/497929302562099188/>
<https://gr.pinterest.com/pin/497929302562080296/>
<https://gr.pinterest.com/pin/427208714660606867/>
<https://gr.pinterest.com/pin/362328732527316338/>

3 Εταιρική ταυτότητα

Ονομασία καταστήματος και σχεδιασμός

ΑΡΜΠΑΡΟΡΙΖΑ

Η αρμπαρόριζα είναι ένα πολυετές αρωματικό φυτό με μοναδικές θεραπευτικές ιδιότητες και υπέροχα λουλούδια, που συναντάμε συχνά σε κήπους και γλάστρες των ελληνικών σπιτιών.

- Πηγή: www.mistikakipou.gr

Για την **ονομασία** του καταστήματος ήθελα ένα ιδιαίτερο όνομα που να προέρχεται από κάποιο στοιχείο της φύσης, να ηχεί όμορφα και να παραπέμπει κατευθείαν τον καταναλωτή στα προϊόντα που μπορεί να προμηθευτεί από το κατάστημα (βότανα/μπαχαρικά/βιολογικά προϊόντα)

Μετά από έρευνα σε διάφορα φαρμακευτικά φυτά που συναντάμε στην Ελλάδα, κατέληξα στην ονομασία “Αρμπαρόριζα”

Για τον **σχεδιασμό** του λογότυπου ακολούθησα τις αξίες που θέλω να έχει η ταυτότητα του :

- Μοντέρνος σχεδιασμός
- Μινιμαλισμός
- Καθαρότητα
- Κομψότητα
- Στοιχείο της φύσης

Για το σήμα, δημιούργησα μια στιλιζαρισμένη μορφή, εμπνευσμένη από το φυτό “αρμπαρόριζα”, με επιρροές από το διακοσμητικό ύφος της Art Nouveau

Προσχέδια λογότυπου



Προσχέδια Λογότυπου



Τελικό λογότυπο



Λογότυπο αρνητικό

Η **αρνητική εκδοχή** χρησιμοποιείται μόνο σε περιπτώσεις που υποχρεωτικά υπάρχει κάποιο φόντο με χρώμα ή σε φωτογραφία όπου δεν είναι δυνατή η χρήση του θετικού λογοτύπου και θα πρέπει πάντα να αλλάζει σε λευκό.



Λογότυπο ασπρόμαυρο

Το **ασπρόμαυρο λογότυπο** χρησιμοποιείται μόνο σε περιπτώσεις που δεν είναι δυνατή η χρήση χρώματος.



Αποστάσεις ασφαλείας

Αναλογίες

Γύρω από το λογότυπο υπάρχει ένα καθαρό πλαίσιο για τη σύνθεση με κείμενα, εικόνες και σε υλικό προς εκτύπωση.

Η μικρότερη απόσταση από το λογότυπο θα πρέπει να είναι $x/2$ όπου x το ύψος του γράμματος Α στο "ΑΡΜΠΑΡΟΡΙΖΑ"



Αποστάσεις ασφαλείας

Αναλογίες

Γύρω από το λογότυπο υπάρχει ένα καθαρό πλαίσιο για τη σύνθεση με κείμενα, εικόνες και σε υλικό προς εκτύπωση.

Η μικρότερη απόσταση από το λογότυπο θα πρέπει να είναι $x/2$ όπου x το ύψος του γράμματος Α στο "ΑΡΜΠΑΡΟΡΙΖΑ"



Χρώμα



#67823A

R: 103, G: 130, B: 58

C: 56%, M: 25%, Y: 77%, K: 9%

PANTONE: 575 C



Χρήση μόνο του σήματος

Σε ορισμένες περιπτώσεις όπου δεν υπάρχει η δυνατότητα εφαρμογής ολόκληρου του λογοτύπου μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν διακριτικό σύμβολο μόνο το σήμα.



Ενδεικτική εφαρμογή στην καρτέλα του Browser:



Λανθασμένη χρήση λογότυπου

- Δεν πρέπει να αλλοιώνονται οι αναλογίες, η κλίση και τα χρώματα του λογότυπου.
- Δεν πρέπει να παραμορφώνονται τα στοιχεία και να αλλάζει το περιθώριο μεταξύ τους
- Δεν πρέπει να αλλάζει η θέση των στοιχείων, (πάντα κεντραρισμένα)
- Δεν πρέπει το λογότυπο να χρησιμοποιείται σε φόντο που δεν αναδκνύει τα εταιρικά χρώματα.

Τα ακόλουθα παραδείγματα, δεν είναι αποδεκτά.



Τυπογραφία

Cache

Επιλέχθηκε για τον τίτλο του λογότυπου

ABC

A B C D E F G H I J K L M
N O P Q R S T U V W X Y Z
1 2 3 4 5 6 7 8 9 ! ? &

Le murmure

Επιλέχθηκε για τίτλους και ονομασίες προϊόντων

ABC

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T
U V W X Y Z 1 2 3 4 5 6 7 8 9 ! ? &
Α Β Γ Δ Ε Ζ Η Θ Ι Κ Λ Μ Ν Ξ Ο Π Ρ Σ Τ Υ
Φ Χ Ψ Ω

Century gothic

Επιλέχθηκε για υπότιτλους, μικρά και μεγάλα κείμενα

ABC

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V
W X Y Z 1 2 3 4 5 6 7 8 9 ! ? @ # ^ & *
Α Β Γ Δ Ε Ζ Η Θ Ι Κ Λ Μ Ν Ξ Ο Π Ρ Σ Τ Υ
Φ Χ Ψ Ω

CF Majestic

Επιλέχθηκε για υπότιτλους σε συσκευασίες προϊόντων

ABC

Α Β Γ Δ Ε Ζ Η Θ Ι Κ Λ Μ Ν Ξ Ο Π Ρ Σ Τ Υ
Φ Χ Ψ Ω 1 2 3 4 5 6 7 8 9 ! ? @ # ^ & *
α β γ δ ε ζ η θ ι κ λ μ ν ξ ο π ρ σ τ υ φ χ ψ ω

Εφαρμογές εταιρικής ταυτότητας

Επαγγελματική Κάρτα
Διαστάσεις : 5,5cm x 8,5cm



Εφαρμογές εταιρικής ταυτότητας



Εφαρμογές εταιρικής ταυτότητας



Εφαρμογές εταιρικής ταυτότητας



Εφαρμογές εταιρικής ταυτότητας

Επιστολόχαρτο

Διαστάσεις : 21cm x 30cm



RECIPIENT'S NAME & SURNAME RECIPIENT'S
COMPANY
COMPANY ADDRESS

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis autem vel eum iriure dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et iusto odio dignissim qui blandit praesent luptatum zzril delenit augue duis dolore te feugait nulla facilisi.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis autem vel eum iriure dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et iusto odio dignissim qui blandit praesent luptatum zzril delenit augue duis dolore te feugait nulla facilisi.

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat

Best Regards,
Your Name

@arbarorizaorganicshop
Κριεζώτου 41, Χαλκίδα
6980265462



Εφαρμογές εταιρικής ταυτότητας



Εφαρμογές εταιρικής ταυτότητας

Φάκελος

Διαστάσεις : 21,5 cm x 10,5 cm



4 Εγχειρίδιο βοτάνων

Ιδέα

Το **εγχειρίδιο**, περιλαμβάνει 10 βότανα/αρωματικά φυτά, που βρίσκουμε στην ελληνική ύπαιθρο και αναφέρει τις ιδιότητες και τα οφέλη τους στην υγεία.

Δημιουργήθηκε ως μέσο διαφήμισης και προώθησης της εταιρίας και διατίθεται δωρεάν στα φυσικά καταστήματα.

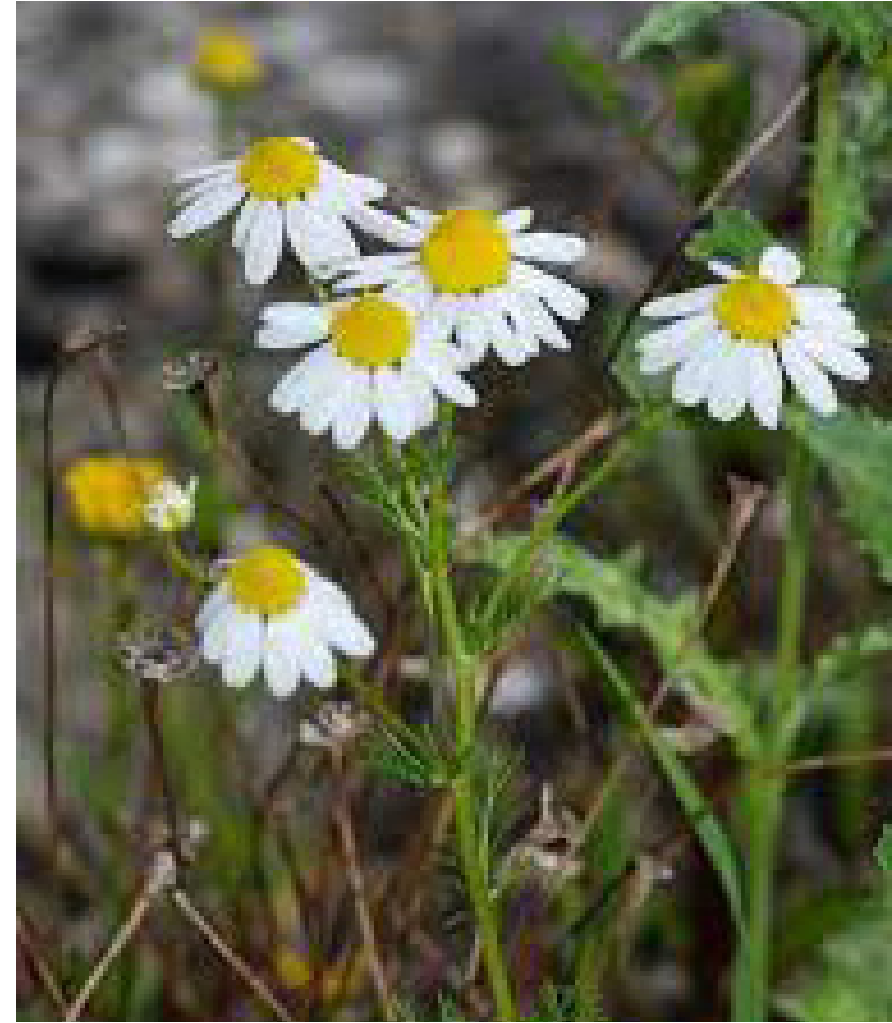
Για την απεικόνιση των βοτάνων, επέλεξα να δημιουργήσω, στυλιζαρισμένες φόρμες, χωρίς περιγράμματα, με πλακάτα χρώματα και έντονες αντιθέσεις, ακολουθώντας την αισθητική που αναλύσαμε παραπάνω.

Διαστάσεις

16,5cm x 23,5cm



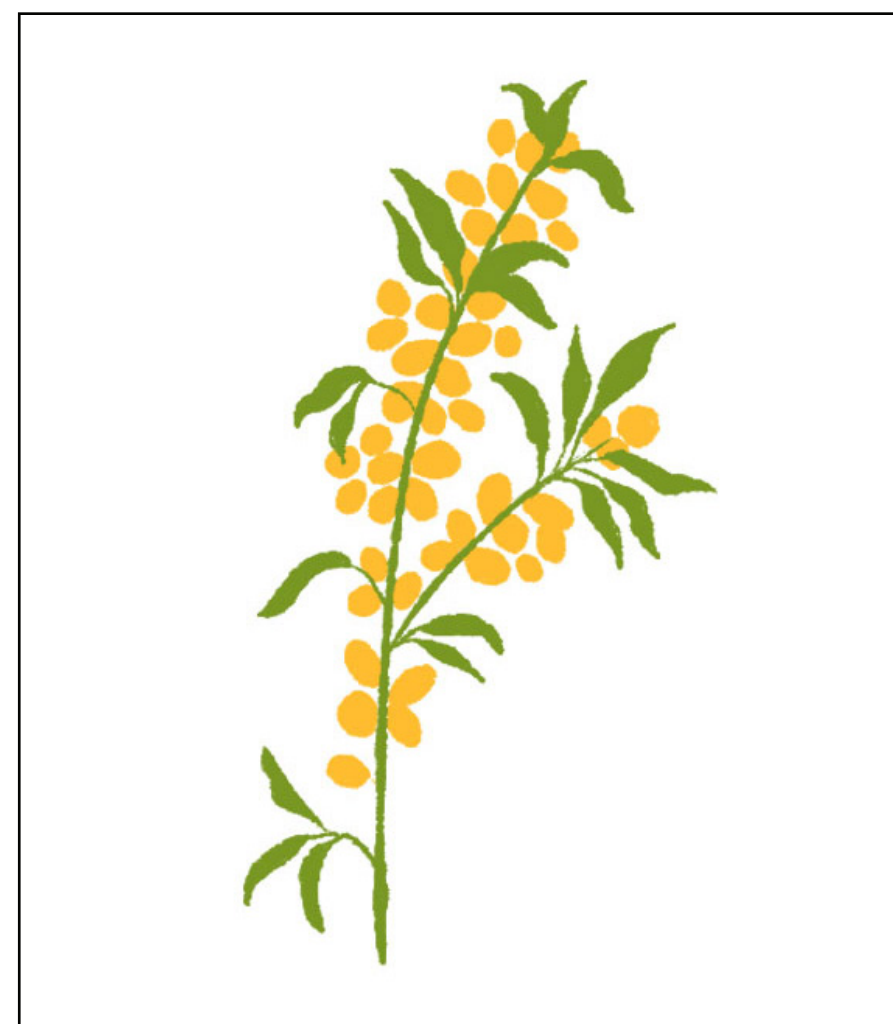
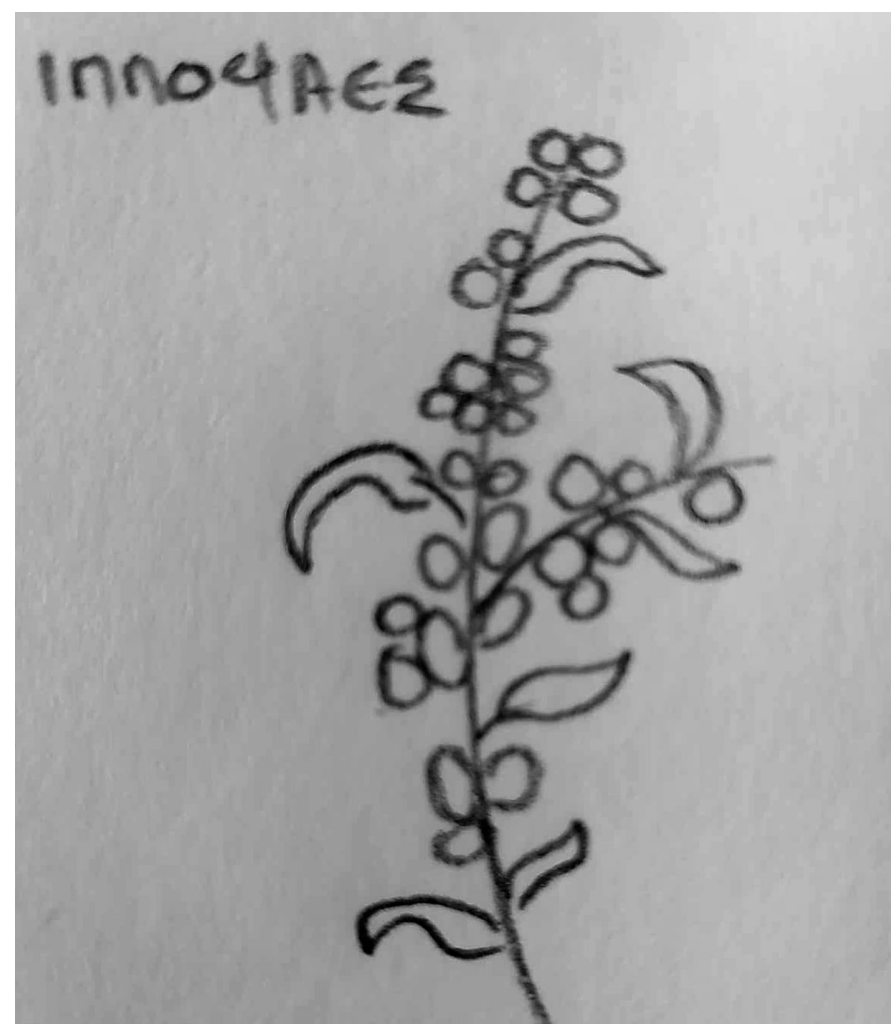
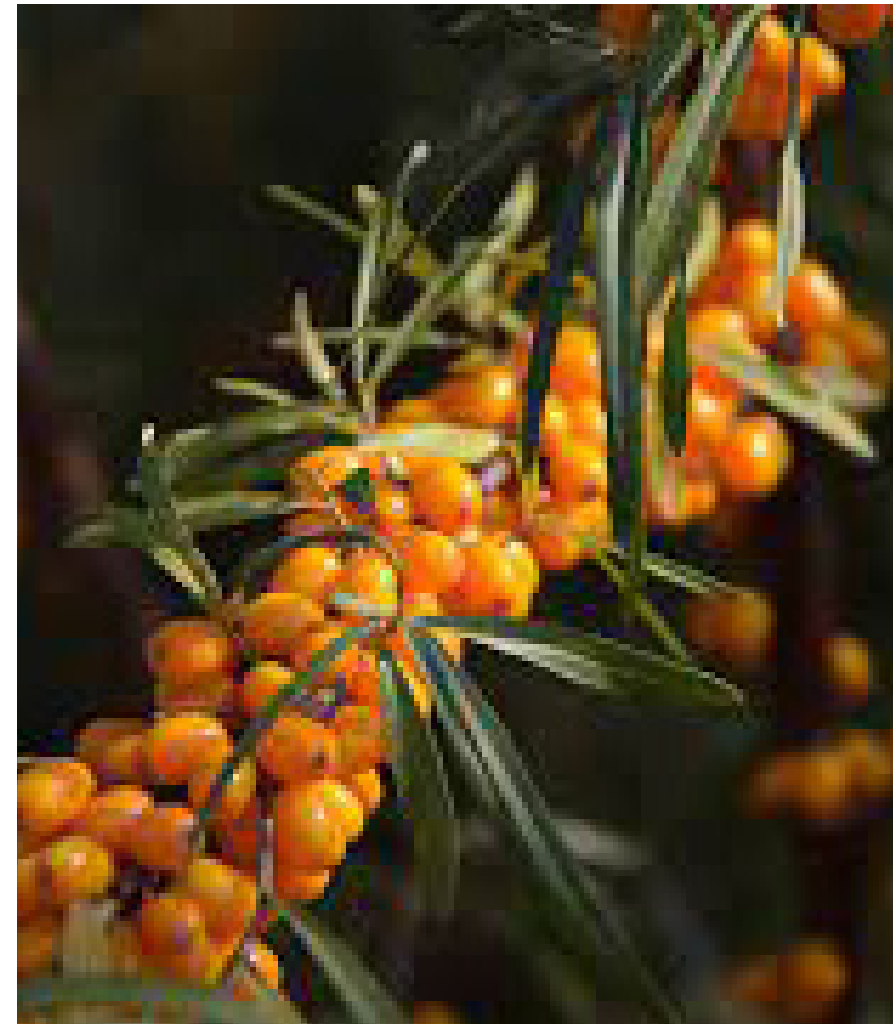
Προσχέδια εικονογραφήσεων



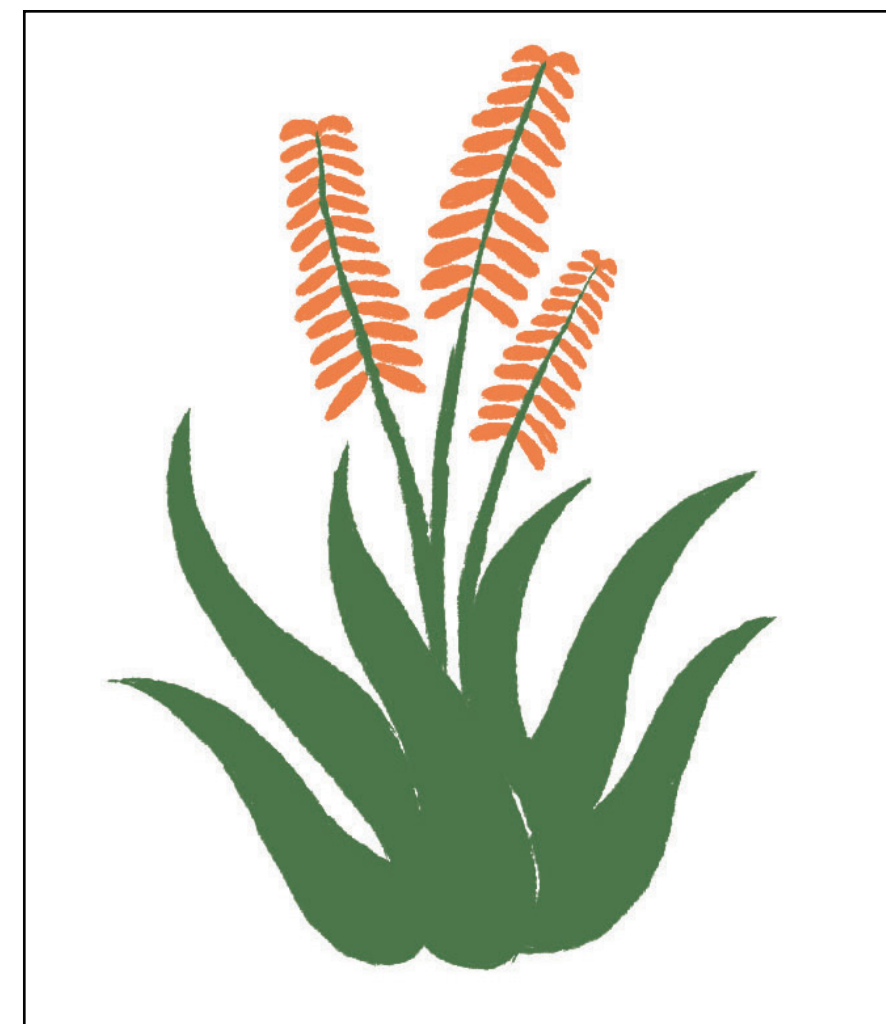
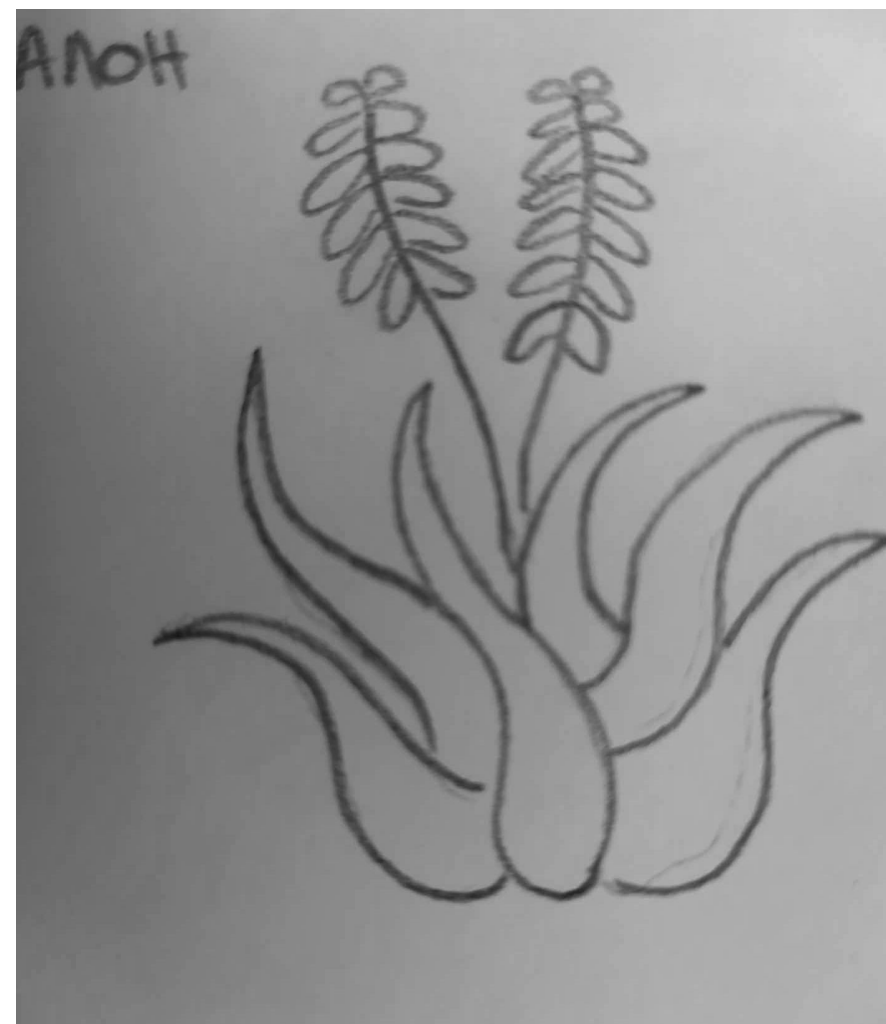
Προσχέδια εικονογραφήσεων



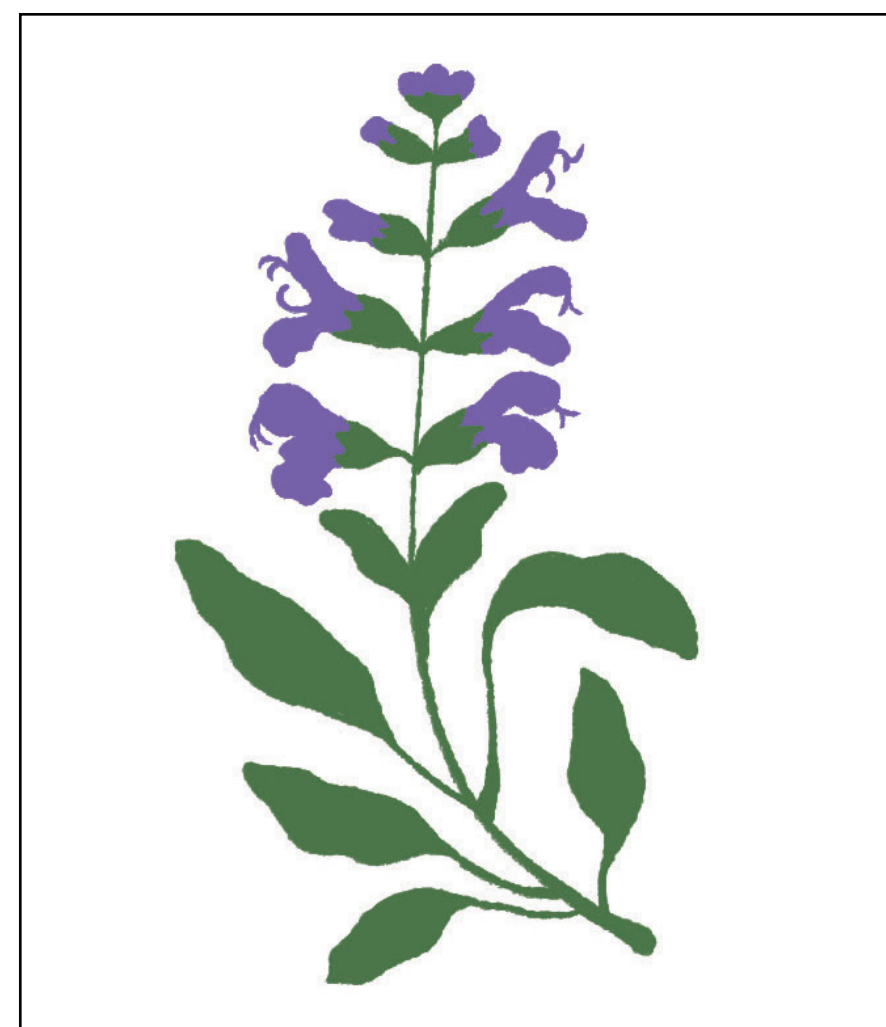
Προσχέδια εικονογραφήσεων



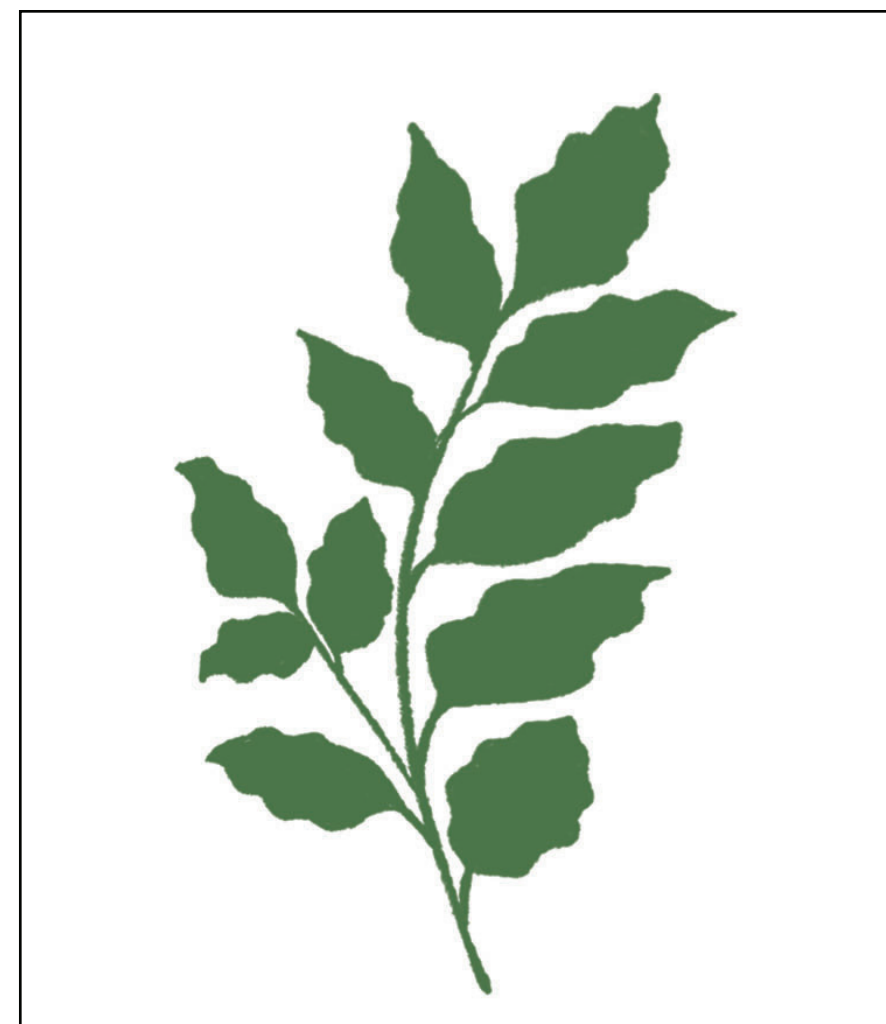
Προσχέδια εικονογραφήσεων



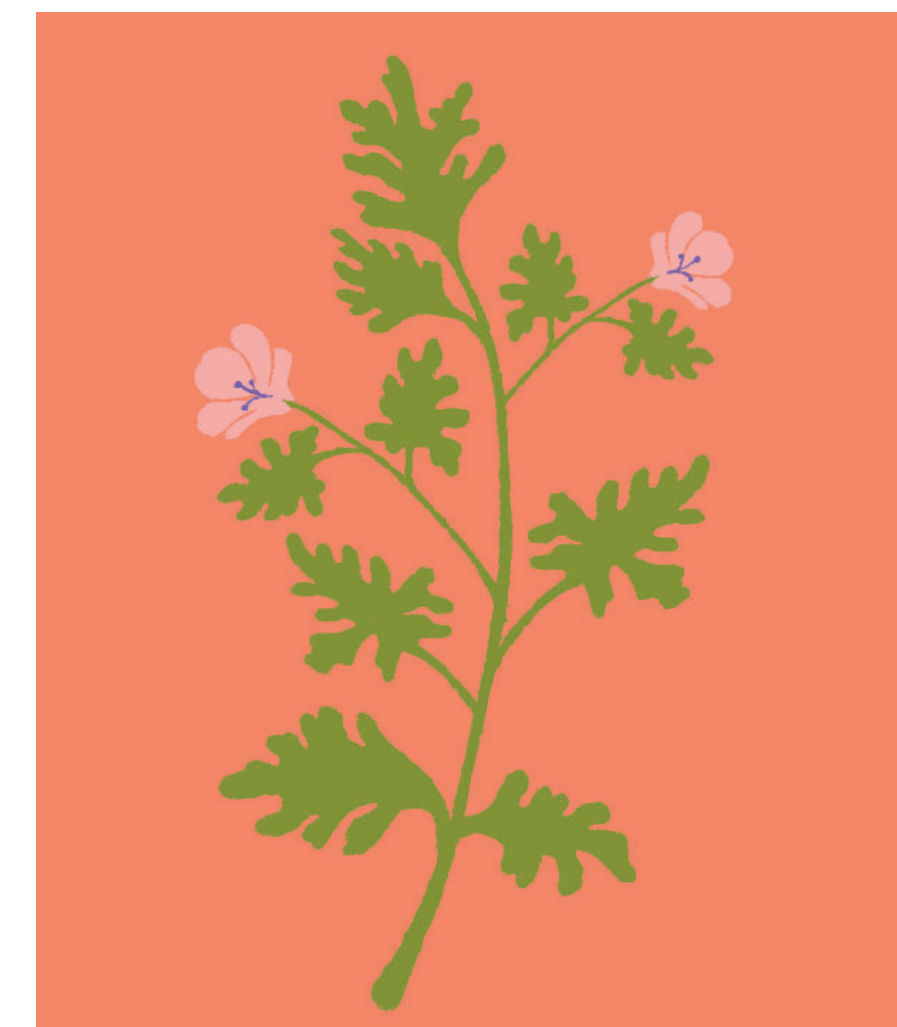
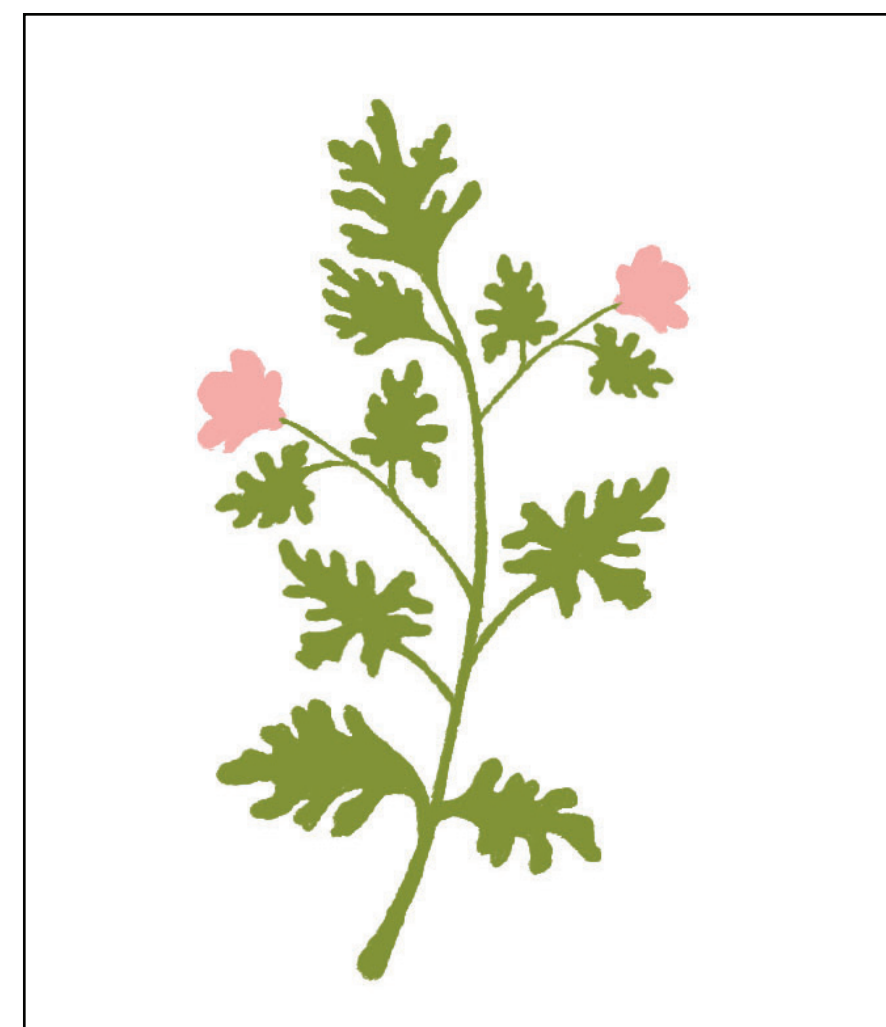
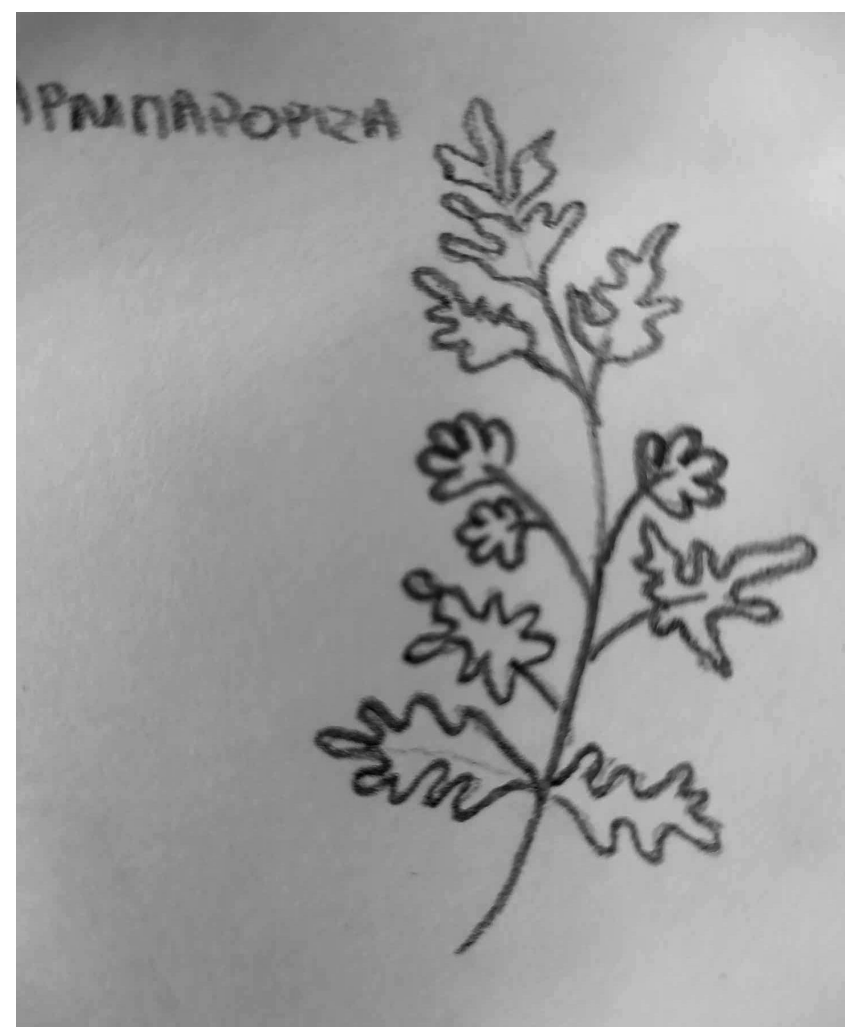
Προσχέδια εικονογραφήσεων



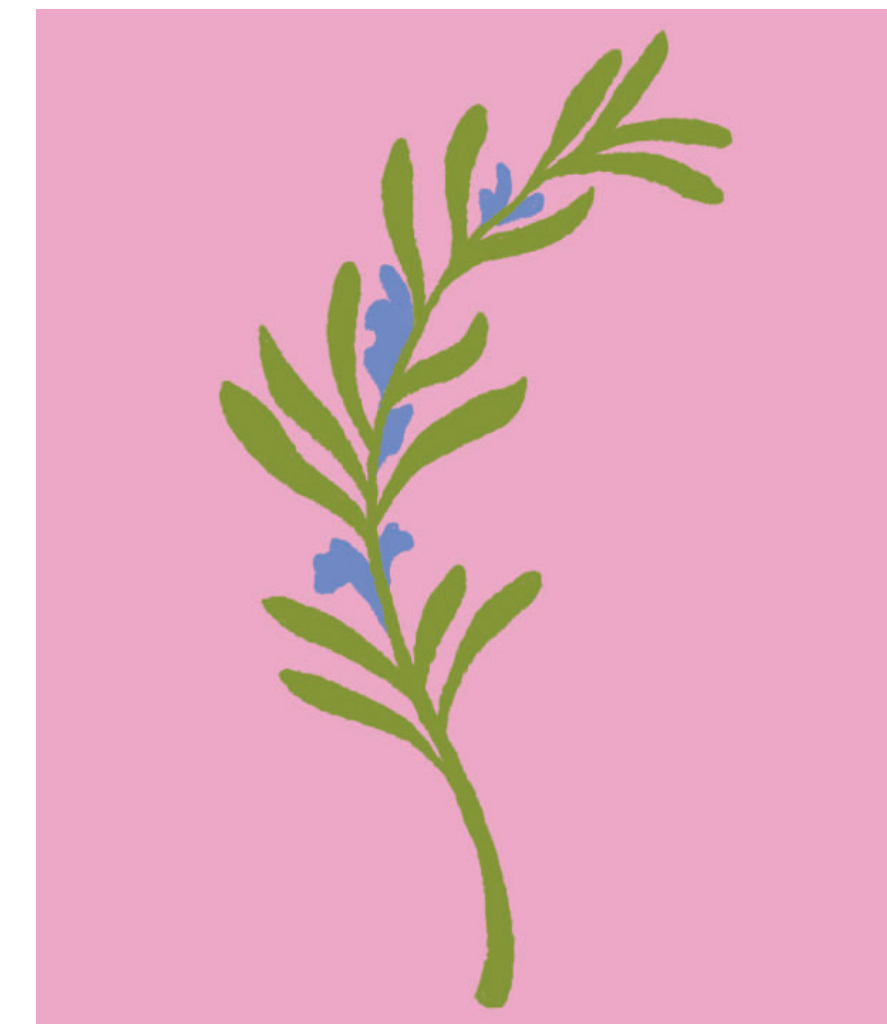
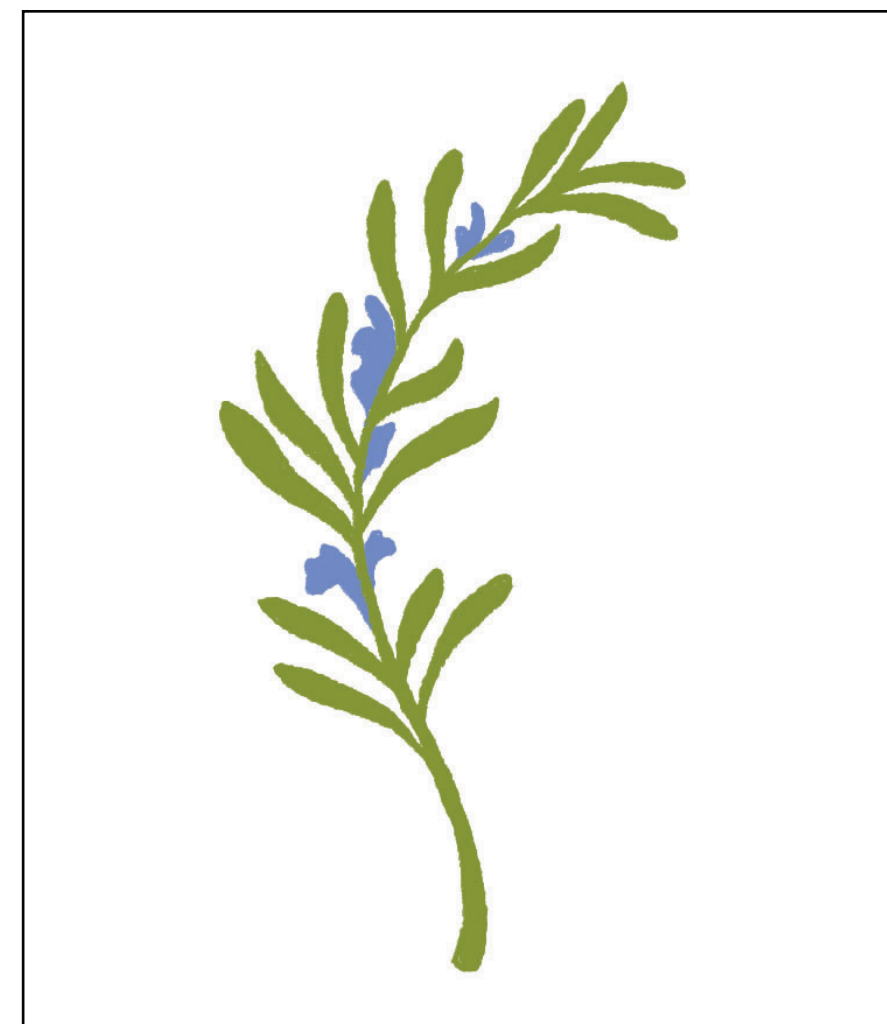
Προσχέδια εικονογραφήσεων



Προσχέδια εικονογραφήσεων



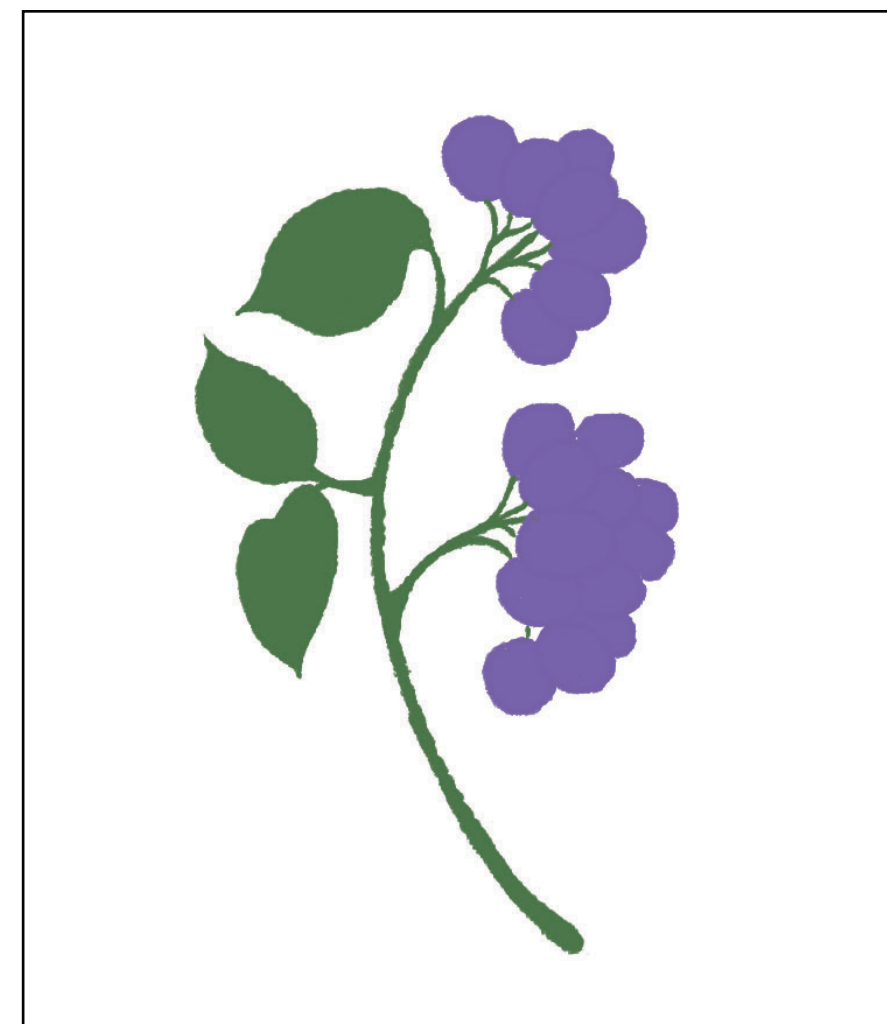
Προσχέδια εικονογραφήσεων



Προσχέδια εικονογραφήσεων



Προσχέδια εικονογραφήσεων



Εικονογραφήσεις



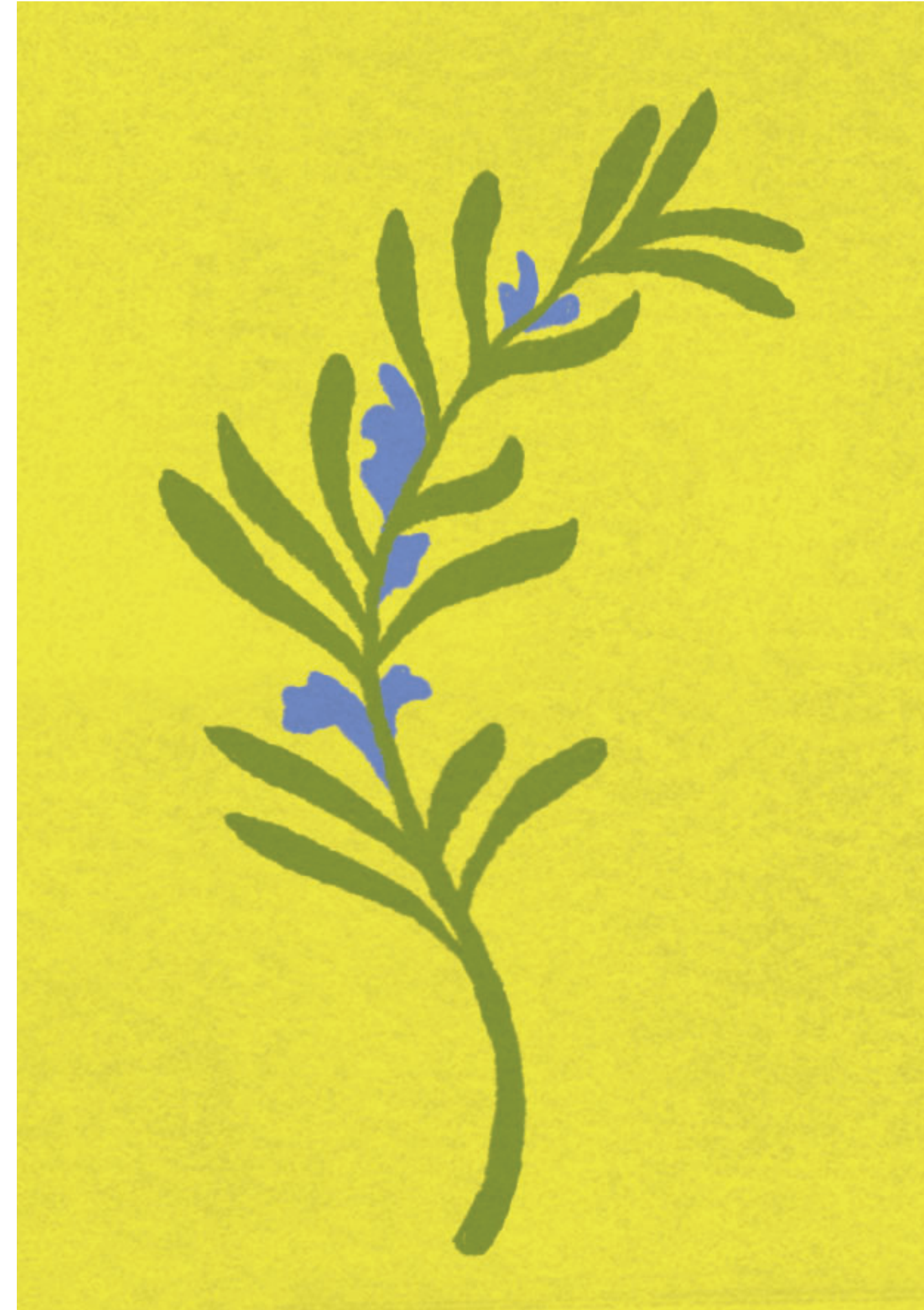
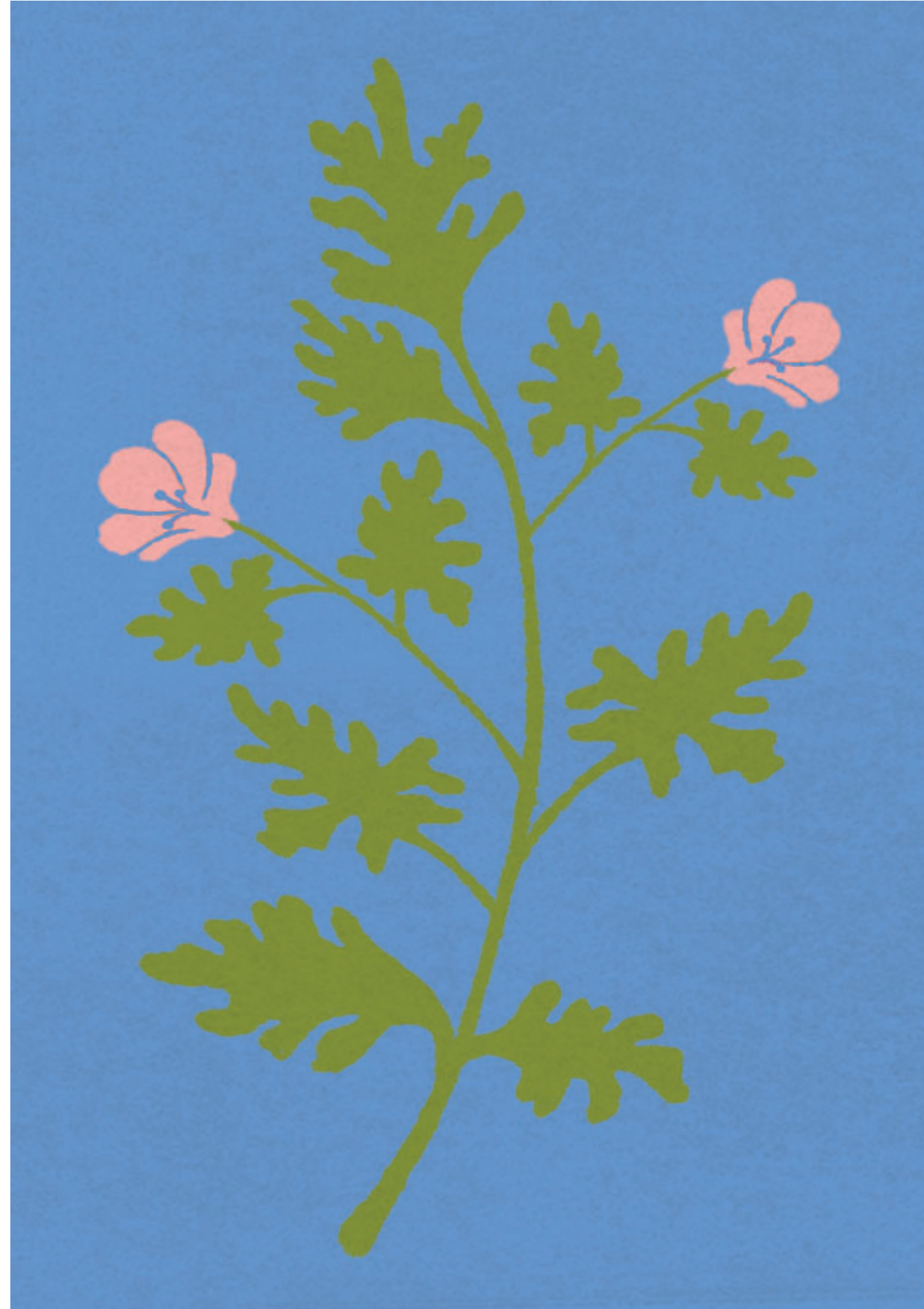
Εικονογραφήσεις



Εικονογραφήσεις



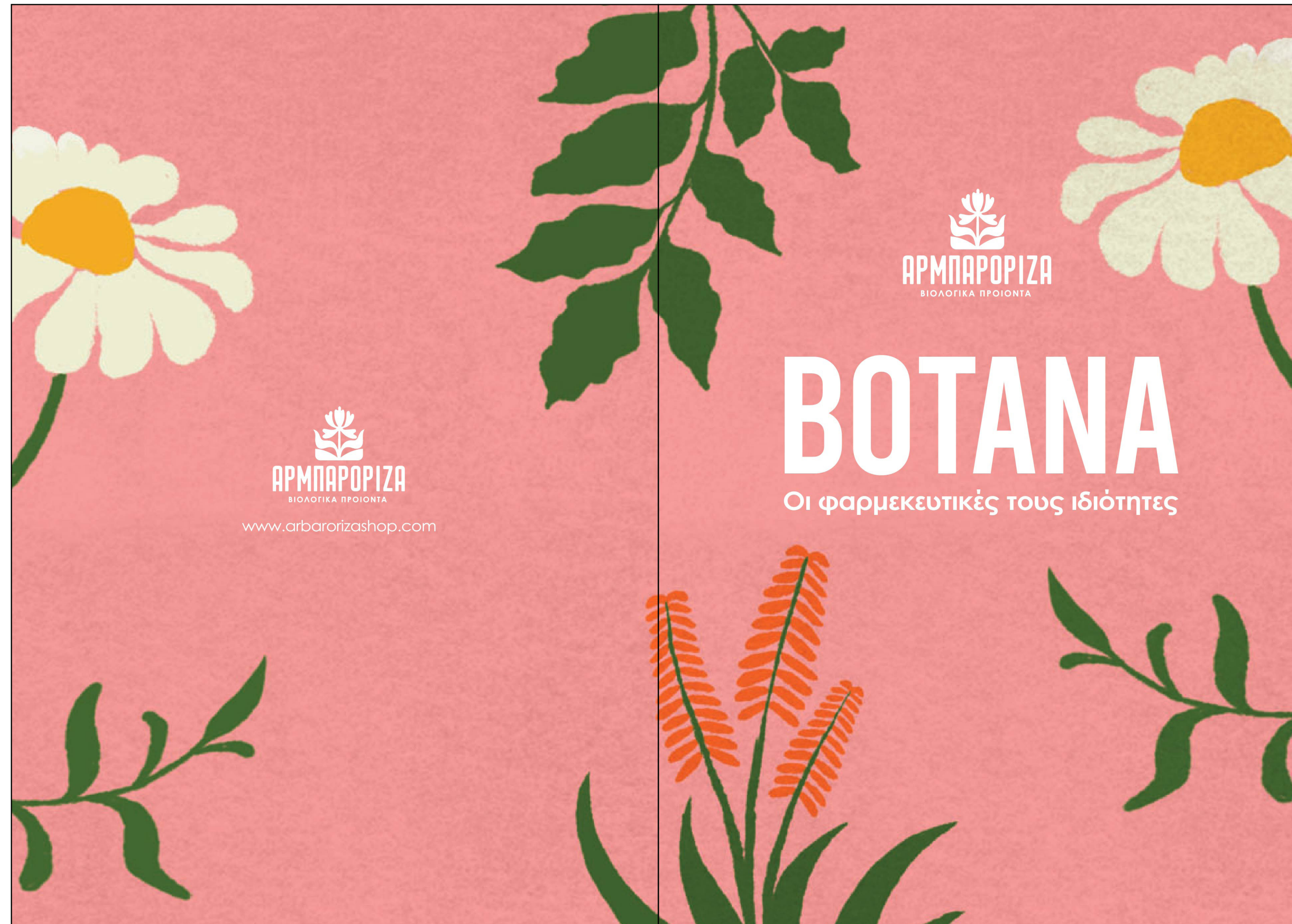
Εικονογραφήσεις



Εικονογραφήσεις



Εξώφυλλο - Οπισθόφυλλο εγχειρίδιου



Σαλόνια εγχειρίδιου



ΒΟΤΑΝΑ

Οι φαρμακευτικές τους ιδιότητες

Σχεδιασμός βιβλίου : **Δοντούδη Αρtemis**

Επιμέλεια : **Ιωάννα Δελφίνο**

Πρώτη έκδοση 2022

ΣΧΕΔΙΑΣΤΗΚΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗΣ ΑΡTEMIS ΔΟΝΤΟΥΔΗ
ΚΟΛΙΟΒΕΤΑ, ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2022

Απαγορεύεται η αναδημοσίευση και γενικά η αναπαραγωγή εν όλω ή εν μέρει έστω και μιας σελίδας ή και περιληπτικά, κατά παράφραση ή διασκευή, του παρόντος έργου με οποιονδήποτε τρόπο (μηχανικό, ηλεκτρονικό, φωτοτυπικό ή άλλως πως), σύμφωνα με τους Ν. 237/1920, 4301/1929 και 100/75, το Ν.Δ. 3565/56, 4264/62, 2121/93 και λοιπούς εν γένει κανόνες Διεθνούς Δικαίου, χωρίς προηγούμενη γραπτή άδεια του Δημιουργού, ο οποίος παρακρατεί αποκλειστικά και μόνο για τον εαυτό του την κυριότητα, ονόματι και κατοχή.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Βότανα τροποί χρήσεις	5
ΧΑΜΟΜΗΛΙ	7
ΓΛΥΚΟΡΙΖΑ	9
ΑΛΟΗ	11
ΙΠΠΟΦΑΕΣ	13
ΦΑΣΚΟΜΗΛΟ	15
ΜΕΝΤΑ	17
ΑΡΜΠΑΡΟΡΙΖΑ	19
ΔΕΝΔΡΟΛΙΒΑΝΟ	21
ΒΑΛΕΡΙΑΝΑ	23
ΑΡΩΝΙΑ	25

Σαλόνια εγχειρίδιου

ΒΟΤΑΝΑ

Τρόποι χρήσης

Αφέψημα

Αφέψημα, είναι μέθοδος αφαίρεσης των ουσιών από τα σκληρότερα και ξυλώδες μέρη του φυτού όπως ο φλοιός, η ρίζα, το στέλεχος, οι φλούδες, τα κατσάνια, τα τσαμπιά και οι σκληροί καρποί. Για καλύτερα αποτελέσματα το υλικό σπάζεται, κόβεται ή τρίβετε, εξασφαλίζοντας έτσι ότι τα σκληρά τμήματα διασπώνται και τα δραστικά συστατικά εισέρχονται στο νερό σε διάλυμα.

Για 3-4 κούπες αφέψηματος, βράζουμε 20 γραμμάρια αποξηραμένου ή 40 γρ. ναπού βότανου σε 750 γρ. κρύο νερό. Μόλις το νερό μειωθεί κατά 1/3 μετά από σιγανό βρασμό, κατεβάζουμε το αφέψημα από τη φωτιά και το σουρώνουμε και είναι έτοιμο για χρήση. Πρέπει να πιούμε 3-4 δόσεις μέσα στην ημέρα, φυλάσσεται σε δροσερό μέρος ή στο ψυγείο για 2 ημέρες.

Έγχυμα

Έγχυμα ή Έκχυμα, είναι η απλούστερη μέθοδος αφαίρεσης των ουσιών από τα μαλακά και τρυφερά μέρη του φυτού όπως τα φύλλα, τα άνθη και οι σπόροι. Τα εγχύματα είναι χρήσιμα όταν θέλουμε να χρησιμοποιήσουμε τα δραστικά συστατικά ενός φυτού που είναι πλούσιο σε αρωματικά έλαια, ιδιαίτερα αν χρησιμοποιούμε τα φύλλα ή τα πέταλα. Είναι η καλύτερη μέθοδος και η πλέον διαδεδομένη μορφή για να πάρουμε τις φαρμακευτικές ιδιότητες των ευαίσθητων μερών των φυτών, των λουλουδιών και των φύλλων τους.

Ένα έγχυμα, φτιάχνεται όπως ένα τσάι, σε βραστό νερό ρίχνουμε μέσα την απαιτούμενη ποσότητα φρέσκων ή αποξηραμένων βοτάνων. Το αφήνουμε 5 με 10 λεπτά και μετά το υγρό σουρώνετε και το χρησιμοποιούμε. Μπορούμε επίσης να ρίξουμε βραστό νερό πάνω στο βότανο, που το έχουμε σε μια τσαντέρα καλά κλεισμένη για να μην εξατμιστούν τα αιθέρια έλαια τους και αφού περάσουν 5-10 λεπτά το φιλτράρουμε. Οι αναλογίες για ένα έγχυμα είναι ένα κουταλάκι του γλυκού ή 3 γραμμάρια αποξηραμένου βότανου ή δύο κουταλάκια του γλυκού ναπού, για ένα φλιτζάνι νερό. Συνήθως πίνετε ένα φλιτζάνι 3-4 φορές τη μέρα. Αν χρειάζεστε μεγάλες ποσότητες από ένα έγχυμα, κρατήστε το απόθεμα σας σε ένα δοχείο ή σε ένα μπουκάλι στο ψυγείο για 1 ημέρα.

5

Βάμμα

Βάμμα είναι το υγρό εκχύλισμα που δημιουργείτε όταν μουσκεύουμε τα βότανα σε αλκοόλη. Το βότανο, που μπορεί να είναι τα άνθη, τα κλαδιά, ο κορμός, ο φλοιός ή η ρίζα, μπαίνουν σε αλκοόλη περιεκτικότητας 30 έως 40 βαθμών ή σε κάποιο αλκοολούχο ποτό, όπως το τσίπουρο, τη ρακί, τη βότκα, το τζίν, ή το άσπρο ρούμι. Μην χρησιμοποιείτε ποτέ φωτιστικό οινόπνευμα ή οινόπνευμα καθαρισμού. Η αναλογία βοτάνου προς το υγρό είναι 1:5. Για 200 γραμμάρια αποξηραμένων βοτάνων σε 1 λίτρο υγρού ή 300 γρ. αν το βότανο είναι ναπό.

Τοποθετούμε σε σκουρόχρωμο, αποστειρωμένο βάζο το βότανο, (που να το χωράει στριμωχτά, χωρίς όμως να χρειάζεται να το πιέσουμε) και το γεμίζουμε με αλκοόλ, μέχρι να το σκεπάσει εντελώς. Το αφήνουμε σε σκοτεινό και δροσερό μέρος για 2 εβδομάδες στη διάρκεια των οποίων το μείγμα ανακινείται τακτικά. Κρατήστε το βάμμα ερμητικά κλειστό σε ένα ζεστό μέρος και ανακινείτε το μπουκάλι δύο φορές ημερησίως. Μετά από 14 μέρες, στραγγίστε το κατάλοιπο με ένα κομμάτι ύφασμα από μουσελίνα, στύβοντας το καλά. Το βάμμα αποθηκεύεται σε σκουρόχρωμα αποστειρωμένα μπουκάλια που κλείνουν καλά. Διατηρείται για τουλάχιστον 2 χρόνια.

Τα βάμματα μπορούν να ληφθούν αδιάλυτα ή με νερό, να προστεθούν σε κομπρέσες ή ροφήματα ή να μπουν σε νερό του λουτρού. Ακόμη, μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την παρασκευή αλοιφών με την ανάμειξη τους με κέρι μελισσών ή βούτυρο κακάο.

6

ΧΑΜΟΜΗΛΙ

Matricaria chamomilla

Περιγραφή

Το χαμομήλι είναι ένα πασιγνωστό βότανο. Το γένος του περιλαμβάνει περισσότερα από 70 είδη, ωστόσο στην Ελλάδα απαντά ένα μόνο είδος. Είναι διαδεδομένο σε όλη την Ευρώπη και τη Βόρεια Ασία, σε καλλιεργούμενους αγρούς, κήπους, πλαγιές, σε εύκρατα κλίματα. 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 (χάμο – μήλο). Είναι φυτό ποώδες και ζει ένα χρόνο (μονοετές). Αρωματικό και φαρμακευτικό.

Συστατικά

Το χαμομήλι περιέχει αιθέριο έλαιο (προαζουλένιο, φαρνεζένιο, σπρωαθέρα, α-βισαβολόλη), φλαβονοειδή (αβθειμίδιο, ρουτίνη, λουτεολίνη), κουμαρίνες, χολίνη, τανίνες και τον πικρό γλυκοζυτη ανθεμικό οξύ και βλεννίνες. Περιέχει επίσης, πυρίτιο, άλατα ασβεστίου, μαγνησίου και καλίου.

Θεραπευτικές ιδιότητες

Ηρεμεί τα νεύρα και ανακουφίζει από έντονα συναισθηματικά προβλήματα. Χρησιμοποιείται κατά της αϋπνίας (ενισχύοντας τον ύπνο), της ανησυχίας και της νευρικής έντασης. Είναι ηρεμιστικό σε καταστάσεις στρες, ημικρανίες, νευραλγίες και ζαλάδες, επουλώνει τις πληγές, τα εγκαύματα, καταπραδνει τα εκζέματα έχει αντιμολυσματικές ιδιότητες για το στομάχι και προστατευτική ενάντια στα έλκη. Έλλος, είναι εμμηναγωγικό και ανακουφίζει από τους πόνους της περιόδου.

7



Σαλόνια εγχειρίδιου

ΓΛΥΚΟΡΙΖΑ

Glycyrrhiza glabra

Περιγραφή

Η γλυκόριζα είναι αυτοφυές φυτό που ευδοκίμει στην τροπική Αμερική σε Μεσόγειο, Ασία καθώς και σε διάφορες περιοχές της Ελλάδας. Είναι βαθύρριζο ποώδες πολυετές φυτό με πτερωτά φύλλα. Στα άνθη του διακρίνουμε ποικιλοχρωμία ανάλογα με το είδος (άσπρο, κίτρινο, μωβ, μπλε). Ο καρπός είναι ξηρός διαρρηκτός χεδρώπας. Η γλυκόριζα είναι πολύτιμο φάρμακο με αντιρρευματικές ιδιότητες παρόμοιες της κορτιζόνης. Χρησιμοποιούμενα μέρη είναι η ρίζα και ο υπόγειος βλαστός του φυτού που έχει ηλικία πάνω από 3 έτη και η περισυλλογή γίνεται το φθινόπωρο.

Συστατικά

Κύριο συστατικό της είναι η γλυκυζυρίνη που είναι 60 φορές γλυκύτερη από τη ζάχαρη. Επίσης περιέχει στεροειδή (οιστρογόνα).

Θεραπευτικές ιδιότητες

Το βότανο είναι ωφέλιμο σε προβλήματα σπλήνας, γαστρίτιδας και πεπτικού έλκους, κολικούς και πρωτοπαθή αδρενοκορτικοειδή ανεπάρκεια. Έχει ισχυρή αντιμικροβιακή δράση στον σταφυλόκοκκο, τον στρεπτόκοκκο και το μικοβκτήριο. Έχει θετική δράση σε βρογχική καταρροή, βρογχίτιδα, πνευμονία και βήχα. Επίσης, επενεργεί θετικά σε προβλήματα στρες. Σε προβλήματα αρθρίτιδας όπου λαμβάνονται κορτικοειδή σκευάσματα, βοηθά για την καλύτερη λειτουργία των επινεφριδίων και λόγω των προσταγλαϊνών και της ισχυρής αντιφλεγμονώδους δράσης της. Τέλος είναι διουρητική και συστήνεται κατά του διαβήτη και της χοληστερίνης.

9



ΑΛΟΗ

Aloe vera

Περιγραφή

Ετυμολογικά, η λέξη «αλόη» προέρχεται από την «βραβική λέξη «alloeh» και σημαίνει πικρή και λαμπερή ουσία ενώ η λέξη «βέρα», έχει τη ρίζα της στη λατινική και σημαίνει «αληθινός». Κατάγεται πιθανότατα από τη Βόρεια Αφρική, τις Κανάριους Νήσους και το Πράσινο Ακρωτήριο. Η αλόη είναι ένα αυτοφυές φυτό που φύεται σε θερμές περιοχές του πλανήτη, ενώ στην Ελλάδα βρίσκεται σε αφθονία. Τα άνθη της έχουν χρώμα από ανοιχτό πράσινο μέχρι κόκκινο που περνάει από κίτρινο και πορτοκαλί. Τα φύλλα είναι μακριά, πλατιά, λοχειϊδή, παχιά και χυμώδη και έχουν αγκάθια και από τις δύο πλευρές.

Συστατικά

Η αλόη περιέχει αμινοξέα (τα οκτώ βασικά και άλλα μη βασικά), ανθρακινόνες (12 ανθρακινόνες βρίσκονται στο φλοιό της και έχουν αντιβιοτικές, βακτηριοκτόνες, αντιικές, αντιφλεγμονώδεις και αναλγητικές ιδιότητες), ένζυμα (αμυλάση, καταλάση, αλκαλική φωσφατάση κ.α), λιγνίνη, μέταλλα (ασβέστιο, χαλκός, σίδηρος, μαγνήσιο, κάλιο, φώσφορος, νάτριο, ψευδάργυρος), σάκχαρα (μονοσακχαρίτες και πολυσακχαρίτες), μαλικό οξύ, σαλικυλικό οξύ, σαπωνίνες, στεροειδή-λιπαρά οξέα, λεκτίνες και βιταμίνες (A, B, B2, B3, B6, B12, C, E).

Θεραπευτικές ιδιότητες

Βοηθά στην επούλωση τραυμάτων και καταπραύνει ερεθισμούς του δέρματος και εγκαύματα, καθώς το gel της παρουσιάζει μεγάλη απορροφητικότητα. Συμβάλλει στην καταπολέμηση της ακμής, των δερματικών αλλεργιών, ενώ επβραδύνει τη γήρανση του δέρματος, είτε με εσωτερική, είτε με εξωτερική χρήση. Αποτοξινώνει τον οργανισμό χάρη στις βιταμίνες της, όταν καταναλώνεται εσωτερικά σε μορφή χυμού ή ταμπλέτας. Κάνει καλό στην πέψη και αντιμετωπίζει σε ένα βαθμό τη δυσκοιλιότητα όταν καταναλώνεται εσωτερικά. Ενισχύει το ανοσοποιητικό. Κάνει καλό στις αρθρώσεις τόσο με εσωτερική, όσο και με εξωτερική χρήση. Μειώνει τον κνησμό και τα υπόλοιπα συμπτώματα της πιτυρίδας. Αντιμετωπίζει τους μύκητες στα πόδια με τη χρήση gel. Φαίνεται πως μπορεί να δράσει και κατά του διαβήτη με την κατανάλωση του χυμού της, ο οποίος συμβάλλει στη μείωση του σακχάρου. Περιορίζει μυοσκελετικούς πόνους.

11



Σαλόνια εγχειρίδιου

ΙΠΠΟΦΑΕΣ

Hippophae salicifolia

Περιγραφή

Το ιπποφάες είναι από τους σημαντικότερους θησαυρούς που μας έχει χαρίσει η φύση. Η ονομασία του είναι σύνθετη και προέρχεται από τη λέξη "ίππος" και "φάος", που σημαίνει λάμψη. Το ιπποφάες είναι ένας φυλλοβόλος θάμνος με πορτοκαλοκίτρινους σαρκώδεις καρπούς στους οποίους κρύβεται πληθώρα θρεπτικών συστατικών.

Συστατικά

Οι καρποί του περιέχουν περισσότερα από 150 ενεργά και θρεπτικά συστατικά, όπως είναι οι βιταμίνες Α, C, D, E και K, ακόρεστα λιπαρά οξέα, μέταλλα και ισχυρά αντιοξειδωτικά.

Θεραπευτικές ιδιότητες

Το ιπποφάες έχει πολλαπλές ευεργετικές ιδιότητες για τον οργανισμό. Ενισχύει συνολικά την υγεία και τονώνει το ανοσοποιητικό σύστημα. Καταπολεμά τις ελεύθερες ρίζες και το οξειδωτικό στρες, χαρίζοντας αντιοξειδωτική και αντιφλεγμονώδη δράση. Συμβάλλει έτσι στην πρόληψη ασθενειών, όπως είναι ο καρκίνος αλλά και οι φλεγμονές. Συμβάλλει στην ενίσχυση του μεταβολισμού και τη ρύθμιση του βάρους. Ενισχύει την υγεία των ματιών και του δέρματος. Χαρίζει τόνωση του οργανισμού και ενέργεια. Ενισχύει τη λειτουργία του νευρικού συστήματος και την εύρυθμη ψυχολογική λειτουργία.



ΦΑΣΚΟΜΗΛΟ

Salvia officinalis

Περιγραφή

Το φασκόμηλο είναι ένα από τα πιο χαρακτηριστικά και πλούσια σε ιδιότητες βότανα της Ελλάδας. Η φασκομηλιά εντοπίζεται στα περισσότερα μέρη της Ελλάδας, αλλά κατά κύριο λόγο στη Νότια Ελλάδα. Είναι ένας αειθαλής θάμνος, ποώδους ανάπτυξης και αρωματικός. Το ύψος του φασκόμηλου ποικίλει από τα 20 έως και τα 60 εκατοστά. Το κατώτερο μέρος είναι ξυλώδες. Η πάνω επιφάνεια των τετραγωνικών κλάδων καλύπτεται με βελούδινο τρίχωμα. Τα φύλλα του είναι μεγάλα, ωοειδή και το χρώμα τους είναι γκριζοπράσινο. Τα άνθη του είναι μπλε - βιολετί.

Συστατικά

Το φασκόμηλο είναι πλούσιο σε βιταμίνες και μέταλλα. Συγκεκριμένα βιταμίνη K, βιταμίνη B6, σίδηρο, ασβέστιο και μαγγάνιο. Περιέχει επίσης μικρές ποσότητες μαγγησίου, ψευδαργύρου, χαλκού και βιταμινών Α, C και E.

Θεραπευτικές ιδιότητες

Ως αφέψημα είναι ιδανικό για τη θεραπεία της φαρυγγίτιδας, της ουλίτιδας, καθώς και των άφτρων, αλλά και διαφόρων τραυματισμών του στόματος. Επίσης, τονώνει το νευρικό σύστημα, αυξάνει τη μνήμη και ενεργοποιεί την κυκλοφορία του αίματος. Εάν κάνουμε πλύσεις με αφέψημα στα μέρη του σώματος που πάσχουν από κράμπες, θα ανακουφιστούν. Αντιμετωπίζονται τα τσιμπήματα από κουνούπια και σφήκες, τρίβοντας με τα φρέσκα φύλλα του φασκόμηλου το ερεθισμένο σημείο.



Σαλόνια εγχειρίδιου

MENTA

Mentha piperita

Περιγραφή

Η μέντα είναι ένα από τα πιο γνωστά βότανα στον κόσμο. Καλλιεργείται παντού και χρησιμοποιείται για να νοστιμίσει σχεδόν οτιδήποτε. Κατάγεται από την Ασία και την ευρύτερη περιοχή της Μεσογείου. Το όνομα μέντα προέρχεται από το λατινικό *menta*, το οποίο με τη σειρά του προέρχεται από το αρχαιοελληνικό μίνθη. Συναντάται και με την ονομασία ηδύσσομος.

Συστατικά

Η μέντα έχει έως και 2% αιθέριο έλαιο (που περιέχει μενθόλη, μενθόνη και ισαμόνη), τανίνες και πικρό στοιχείο. Περιέχει βιταμίνη Α, C, Β12, Β3 και φολικό οξύ, μαγνήσιο και σίδηρο, ασβέστιο και μαγγάνιο. Η μέντα αποτελεί μια εξαιρετική πηγή μεταλλικών στοιχείων όπως το κάλιο. 100 γραμμάρια φρέσκιας μέντας παρέχουν 569 mg καλίου.

Θεραπευτικές ιδιότητες

Η μέντα ανακουφίζει αποτελεσματικά από πληθώρα προβλημάτων του πεπτικού. Βοηθά σε δυσπεψία, στο μετεωρισμό και τους κολικούς του εντέρου, καθώς ελατώνει τους μύϊκους σπασμούς και διευκολύνει την πεπτική διαδικασία. Βοηθάει στην ανακούφιση πονοκεφάλων και ημικρανιών. Ανακουφίζει τα φραγμένα ιγμόρρια. Βοηθάει στην ανακούφιση των κραμπών της εμμηνόρροιας. Καταπολεμάει βακτηριακές λοιμώξεις. Βοηθάει στην βελτίωση του ύπνου.

17



ΑΡΜΠΑΡΟΡΙΖΑ

Pelargonium graveolens

Περιγραφή

Το όνομα της αρμπαρόριζας προέρχεται από τις λέξεις *erba* + *roza*, που στα ιταλικά σημαίνει χόρτο με ρόδινο χρώμα. Είναι σκληρός θάμνος, με ύψος 0,30-0,70 εκ., που προέρχεται από τη νότια Αφρική και καλλιεργείται στην Αλγερία, Αίγυπτο, Κένυα και Μαρόκο. Στην Ελλάδα, μπορεί να καλλιεργηθεί σε παραθαλάσσιες τοποθεσίες της Πελοποννήσου και των νησιών. Είναι πολυετής ποώδες φυτό με τρυφερούς βλαστούς, οι οποίοι δεν ξυλοποιούνται. Αναπτύσσεται πολύ γρήγορα. Οι ιδιότητες της Αρμπαρόριζας είναι πολλές και εξαιρετικές.

Συστατικά

Η αρμπαρόριζα περιέχει γερανόλη και κίτρονελόλη σε ποσοστό 50%, λιναλοόλη, μενθόνη, ισαμενθόνη, πινένιο, μυρκενίο, λιμονένιο, οξικός γερανυλεστέρας, γερανύλιο βουτυρικό και μεθιλο-ευγενόλη.

Θεραπευτικές ιδιότητες

Θεωρείται από τα πλέον αποτελεσματικά κατά της ναυτίας, του άγχους, της κόπωσης, της νευρικής, ως παυσίπονο κατά της αρθρίτιδας, ανακουφίζει από τις ημικρανίες, μειώνει την χοληστερόλη και βοηθάει στη καλή κυκλοφορία του αίματος. Οι διουρητικές της ιδιότητες βοηθάνε στη θεραπεία του ίκτερου, στη θεραπεία των πετρών της χοληδόχου κύστης, στην αποτοξίνωση του οργανισμού και στην απώλεια βάρους. Έχει αντισηπτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες βοηθάει στη καταπολέμηση της δερματίτιδας, των εγκαυμάτων, των κοψιμάτων, σε προεμμηνορροϊκά προβλήματα, στην εμμηνόπαυση δρα τονωτικά στο αναπνευστικό σύστημα, στο πεπτικό σύστημα, στο κυκλοφορικό σύστημα, στο νευρικό σύστημα, στις ενδοκρινικές λειτουργίες, επιταχύνει την πήξη του αίματος, την υπερβολική αιμορραγία, της έντονης έμμηνο ροής.

19



Σαλόνια εγχειρίδιου

ΔΕΝΔΡΟΛΙΒΑΝΟ

Salvia rosmarinus

Περιγραφή

Η ονομασία του φυτού 'δενδρόλιβανο' είναι συνδυασμός των λέξεων δένδρο και λιβάνι, ενώ η λατινική του ονομασία *Rosmarinus* σημαίνει ρόδο της θάλασσας. Είναι αρωματικό, θαμνώδες φυτό και αποτελεί τυπικό είδος της Μεσογειακής χλωρίδας. Η περίοδος ανθοφορίας του είναι παρατεταμένη και σταδιακή από τον Απρίλιο έως τον Αύγουστο, αλλά ανθοφορεί όλο το χρόνο. Τα φύλλα του είναι ελαιοειδή, στενά, σκουροπράσινα και τα άνθη του μικρά ελαφρώς γαλάζια-μωβ. Τα άνθη βρίσκονται σε ομάδες από 2-10 στις μασχάλες των φύλλων και έχουν περίπου στο 1 εκατοστό μήκος.

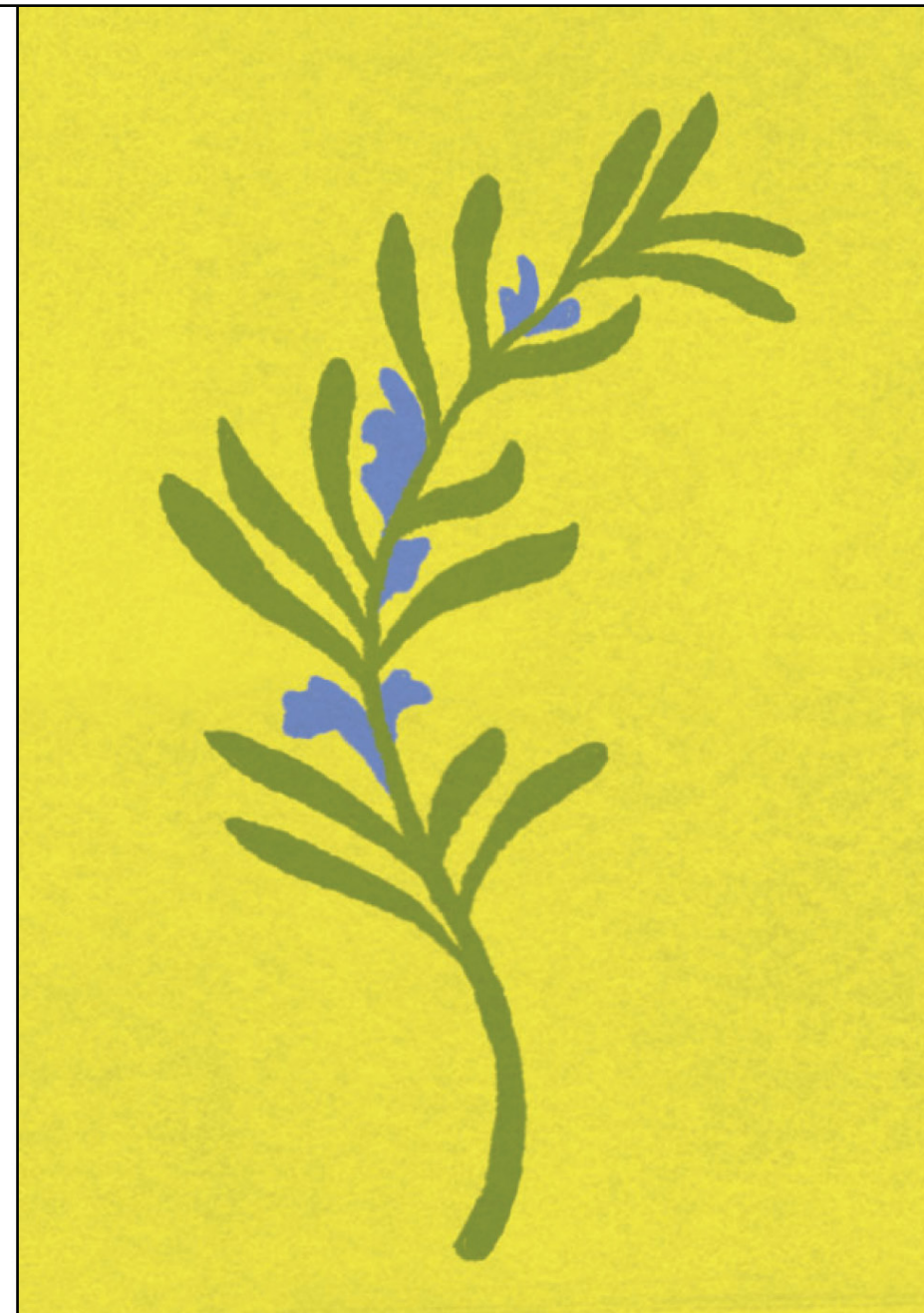
Συστατικά

Περιέχει φλαβονοειδή (δισμετίνη, διοσμίνη), φαινόλες (καφεϊκό οξύ, χλωρογενικό οξύ), ενώ το αιθέριο έλαιο του έχει σαν κύρια συστατικά, τους τερπενικούς υδρογονάνθρακες, α- και β- πινένιο, καμφένιο, καμφορά σε περιεκτικότητα από 20-50%, κινεόλη, βορνεόλη και εστέρες. Επίσης έχει υψηλή περιεκτικότητα σε σίδηρο, ασβέστιο και βιταμίνη Β6.

Θεραπευτικές ιδιότητες

Το δενδρόλιβανο έχει αντιοξειδωτικές και τονατικές ιδιότητες, ιδιαίτερα για τη βελτίωση του ανοσοποιητικού, του κυκλοφορικού και του πεπτικού συστήματος. Το δενδρόλιβανο περιέχει επίσης αντιφλεγμονώδη συστατικά που το καθιστούν χρήσιμο για τη μείωση της σοβαρότητας των κρίσεων άσθματος. Το δενδρόλιβανο έχει αποδειχθεί ότι αυξάνει τη ροή του αίματος στο κεφάλι και τον εγκέφαλο και βοηθάει στη βελτίωση της συγκέντρωσης. Επιπλέον, έχει βακτηριοκτόνο δράση, αφού βρέθηκε ότι αναστέλλει έξι μικροοργανισμούς που αλλοιώνουν συνήθως το κρέας και αντιμυκητιασική δράση, καθώς και την παραγωγή τοξινών από διάφορους μύκητες.

21



ΒΑΛΕΡΙΑΝΑ

Valeriana officinalis

Περιγραφή

Η βαλεριάνια είναι ένα πολυετές φυτό με εξαιρετικά ποικίλη μορφολογία. Τα λουλούδια της ανθίζουν από τον Μάιο έως τον Αύγουστο. Υπάρχουν 150 είδη Βαλεριάνας κυρίως σε εύκρατες χώρες, από τα οποία τέσσερα είναι επίσημα στην Ευρώπη. Η βαλεριάνια έχει μια πολύ ιδιαίτερη μυρωδιά η οποία όμως γίνεται αντιληπτή μόνο στη ρίζα και κυρίως αφού αποξηρανθεί. Τα εκχυλισματα της βαλεριάνας που χρησιμοποιούνται ως συμπλήρωμα διατροφής, έχουν ένα ισχυρό άρωμα, εν αντιθέσει με το φρέσκο φυτό που είναι άοσμο.

Συστατικά

Τα κυρίως συστατικά και δραστικές ουσίες είναι άμυλο, τάνινες, ρητίνες, σάκχαρα, αιθέριο έλαιο, αζωτούχες ενώσεις, οργανικά οξέα, βαλεριανικό οξύ, πηκτικό έλαιο, γόμμα και ρετσίνη. Έχει έντονη, ξηρή και ελαφρώς πικρή γεύση.

Θεραπευτικές ιδιότητες

Η ρίζα είναι το μέρος του φυτού με τις κυριότερες και σημαντικότερες θεραπευτικές ιδιότητες, σε γενικές γραμμές δεν χάνει την αποτελεσματικότητά της με τη πάροδο του χρόνου. Η κύρια δράση της ρίζας είναι υπνωτική, αγχολυτική, κατευναστική, ηρεμιστική, υποτασική, αντισπασμωδική. Χρησιμοποιείται για πόνους στο στομάχι, ημικρανίες, πονοκέφαλο, για κράμπες, σε κατάσταση εμμηνόρροιας, για μυϊκούς πόνους, ηρεμιστικό, χαλαρωτικό, καταπραυντικό, σταματά τους σπασμούς των μυών του πεπτικού σωλήνα, ερεθισμένο έντερο. Η βαλεριάνια συνίσταται σε ασθενείς του νευρικού συστήματος, ως νευροτονωτικό και ηρεμιστικό, σε σπασμούς και επιληψία για να μειώσει την ένταση και το άγχος, στην υστερία, στην αϋπνία και την υπερδιέγερση. Είναι εξαιρετική για την νευρική δυσπεψία, τις περιπτώσεις σπαστικού ή ευερέθιστου εντέρου. Ως αφέψημα είναι αποτελεσματική στους σπασμούς της εμμηνόρροιας και ως παυσίπονο όταν ο πόνος συνδέεται με νευρική υπερένταση και την ημικρανία.

23



Σαλόνια εγχειρίδιου

ΑΡΟΝΙΑ

Aronia melanocarpa

Περιγραφή

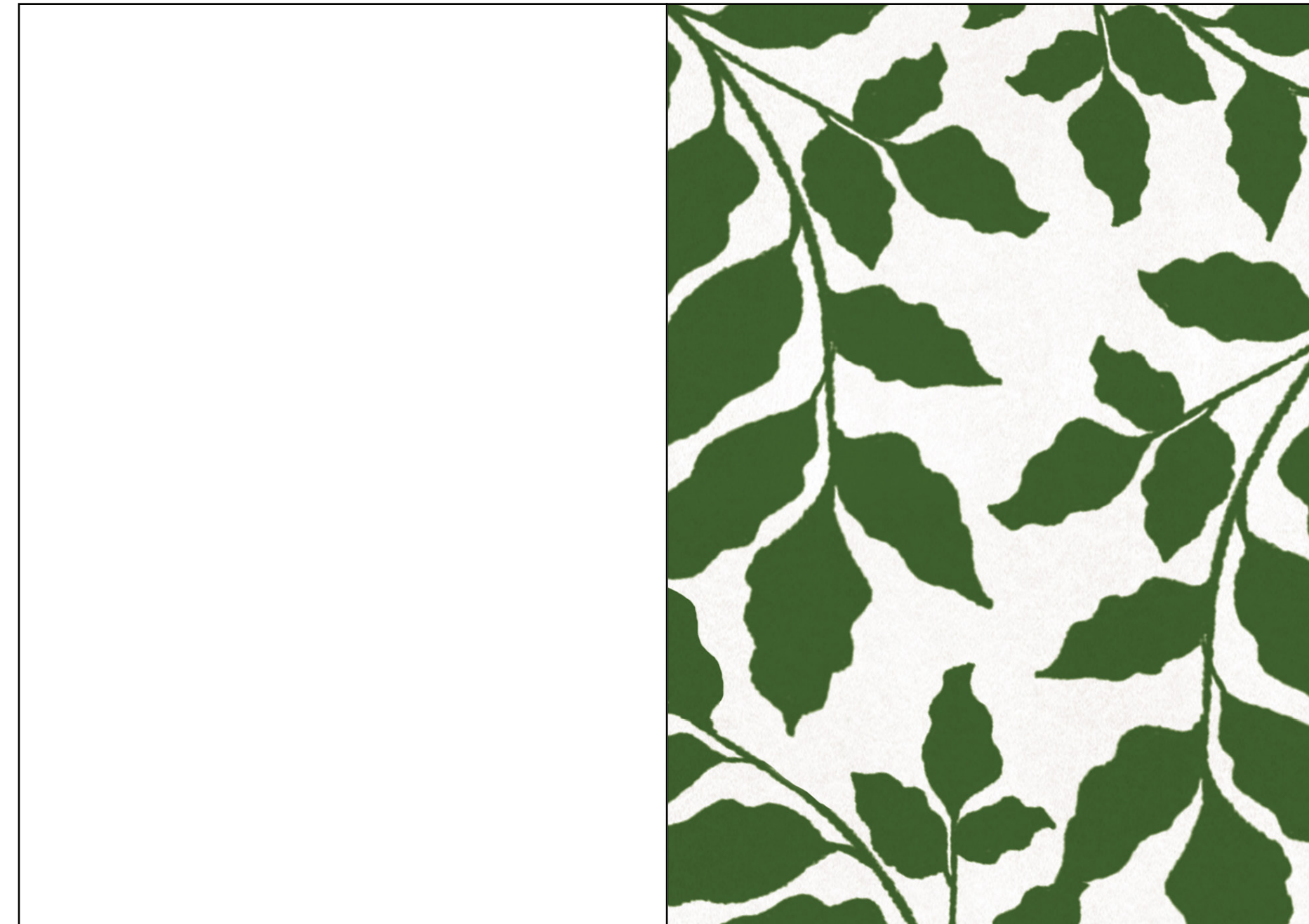
Η Αρόνια είναι ένας φυλλοβόλος μακρόβιος θάμνος, της οικογένειας των Rosaceae, με ύψος από 1 έως 3 μέτρα. Τα φύλλα της έχουν σχήμα ωοειδή, είναι λεία με ελαφριά οδύνη στην περιμέτρο. Τα ερμαφρόδιτα άνθη είναι λευκό-ρόδινα, με 5 πέταλα και 5 στέπαλα και φύονται σε μικρές ταξιανθίες. Περίοδος ανθοφορίας από τον Μάιο έως και τον Ιούνιο. Ο καρπός είναι μικρός, με μήκος 7-10 χιλιοστά, στρογγυλός, μαύρος, όταν ωριμάζει.

Συστατικά

Ο καρπός της αρόνιας είναι εδώδιμος και φαρμακευτικός είναι πλούσιος σε θεραπευτικές ουσίες όπως ανθοκυανίνες, φανόλες, καταγίνες, φλαβονόλες, κ.α. Ο καρπός μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην φαρμακοβιομηχανία, διότι περιέχει βιταμίνη C σε υψηλά επίπεδα (15-30 mg στα 100 γραμμάρια), καθώς και πολλές άλλες βιταμίνες και ιχνοστοχεία, A, B1, B2, B3, B6, B9, E, K, P.

Θεραπευτικές ιδιότητες

Ομαλοποιεί την αρτηριακή πίεση. Βοηθά στην καταπολέμηση της υπέρτασης. Προλαμβάνει και αντιμετωπίζει μια σειρά από καρδιαγγειακά νοσήματα. Ενισχύει τους συνδετικούς ιστούς. Μειώνει τα επίπεδα των ορμονών του στρες. Βοηθά την θεραπεία του καρκίνου. Έχει ισχυρές αντιοξειδωτικές δράσεις. Αυξάνει την ζωτικότητα του σώματος, υπερνικά νευρικές διαταραχές, και την κόπωση, διεγείρει την ανάπλαση των μυών και των ιστών, το σχηματισμό του αίματος και το μεταβολισμό. Έχει Αντισηπτικές ιδιότητες: Ισχυρό εργαλείο για την καταπολέμηση του ιού της γρίπης. Ανακουφίζει από βρογχίτιδα. Είναι Επωφελής για τις εγκύους, παιδιά, διαβητικούς, αθλητές και για ασθενείς που υποβάλλονται σε πολύπλοκες αγωγές. Αντιμετωπίζει τις λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος. Έχει υποαλλεργικά αποτελέσματα: Χρησιμοποιείται σε γαστρίδα, αιμορραγία, αναιμία, ρευματισμούς



ΜΕΝΤΑ

Mentha piperita

Περιγραφή

Η μέντα είναι ένα από τα πιο γνωστά βότανα στον κόσμο. Καλλιεργείται παντού χρησιμοποιείται για να νοσημίσει σχεδόν ολόκληρο. Κατάγεται από την Ασία και τη ευρύτερη περιοχή της Μεσογείου. Το όνομα μέντα προέρχεται από το λατινικό μέντα, το οποίο με τη σειρά του προέρχεται από το αρχαιοελληνικό μίνθη. Συναντάται και με την ονομασία πέρουσιος.

Συστατικά

Η μέντα έχει έως και 2% αιθέριο έλαιο (που περιέχει μενθόλη, μενθόνη και ισομόνη), τανίνες και πικρό στοιχείο. Περιέχει βιταμίνη Α, C, Β12, Β3 και φυλικό οξύ, μαγγάνιο και σίδηρο, ασβέστιο και μαγγάνιο. Η μέντα αποτελεί μια εξαιρετική πηγή μεταλλικών στοιχείων όπως το κάλιο. 100 γραμμάρια φρέσκιας μέντας παρέχουν 569 mg καλίου.

Θεραπευτικές Ιδιότητες

Η μέντα ανακουφίζει αποτελεσματικά από τη θόραση των πεπτικών. Βοηθά σε δυσπεψία, στο μεταβολισμό και τους κοιλιακούς του εντέρου, καθώς ελαττώνει τους γαστρικούς σπασμούς και διευκολύνει την πεπτική διαδικασία. Βοηθά στην ανακούφιση των πονοκεφαλών και μικρών πονοκεφάλων. Ανοσοποιεί τα φρονιμία. Βοηθά στην ανακούφιση της εμμηνορροίας. Καταπολεμά βακτηριακές λοιμώξεις. Βοηθά στην βελτίωση του ύπνου.

17

ΔΕΜΠΡΟΛΙΒΑΝΟ

Salvia rosmarinus

Περιγραφή

Η ονομασία του αλβάν, ενός η λατ. φαρμακικό. Η περιγραφή του αλβάν σε



ΦΑΡΜΑΠΙΖΑ
ΒΙΟΑΓΙΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

ΒΟΤΑΝΑ

ΟΙ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΕΣ ΤΟΥΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ



ΒΑΛΕΡΙΑΝΑ

Valeriana officinalis

Περιγραφή

Η βαλεριάνα είναι ένα πολυετές φυτό με εξαιρετικά ποικίλη μορφολογία. Τα λουλούδια της ανθίζουν από τον Μάιο έως τον Αύγουστο. Υπάρχουν 150 είδη βαλεριάνας κυρίως σε εύκρατες χώρες, από τα οποία τέσσερα είναι επίσημα στην Ευρώπη. Η βαλεριάνα έχει μια πολύ ιδιαίτερη μυρωδιά η οποία όμως γίνεται αντιληπτή μόνο στη ρίζα και κυρίως αφού αποξηρανθεί. Τα εκχυλίσματα της βαλεριάνας που χρησιμοποιούνται ως συμπλήρωμα διατροφής, έχουν ένα ισχυρό άρωμα, εν αντιθέσει με το φρέσκο φυτό που είναι άσπρο.

Συστατικά

Τα κυρίως συστατικά και δραστικές ουσίες είναι άμυλο, τανίνες, ρητίνες, σάκχαρα, αιθέριο έλαιο, αζωτούχες ενώσεις, οργανικά οξέα, βαλεριανικό οξύ, πτητικό έλαιο, γόμμα και ρετσίνη. Έχει έντονη, ξηρή και ελαφρώς πικρή γεύση.

Θεραπευτικές ιδιότητες

Η ρίζα είναι το μέρος του φυτού με τις κυριότερες και σημαντικότερες θεραπευτικές ιδιότητες, σε γενικές γραμμές δεν χάνει την αποτελεσματικότητά της με τη πάροδο του χρόνου. Η κύρια δράση της ρίζας είναι υπνωτική, αγχολυτική, κατευναστική, ηρεμιστική, υποτασική, αντισπασμωδική. Χρησιμοποιείται για πόνους στο στομάχι, ημικρανίες, πονοκέφαλο, για κράμπες, σε κατάσταση εμμηνόρροιας, για μυϊκούς πόνους, ηρεμιστικό, χαλαρωτικό, καταπραυντικό, σταματά τους σπασμούς των μύων του πεπτικού σωλήνα, ερεθισμένο έντερο. Η βαλεριάνα συνίσταται σε ασθενείς του νευρικού συστήματος, ως νευροτονικό και ηρεμιστικό, σε ασθενείς επιληψία για να μειώσει την ένταση και το άγχος, στην υστερία, σε σπασμούς και υπερδιέγερση. Είναι εξαιρετική για την νευρική δυσπεψία, τις περιπτώσεις σπαστικού ή ευερέθιστου εντέρου. Ως αφέψιμα είναι αποτελεσματικά στους σπασμούς της εμμηνόρροιας και ως παυσίπονο όταν ο πόνος συνδέεται με νευρική υπερένταση και την ημικρανία.







ΑΛΟΗ

Aloe vera

Περιγραφή

Ετυμολογικά, η λέξη «αλόη» προέρχεται από την εβραϊκή λέξη «αλοέ» και σημαίνει πικρή και λαμπερή σούσα ενώ η λέξη «αβέρ» έχει τη ρίζα της στη λατινική και σημαίνει «αληθινός». Κατάγεται πιθανότατα από τη Βόρεια Αφρική, τις Κανάριους Νήσους και το Πράσινο Ακρωτήριο. Η αλόη είναι ένα αυτοφυές φυτό που φύτευται σε θερμές περιοχές του πλανήτη, ενώ στην Ελλάδα βρίσκεται σε αφθονία. Τα άνθη της έχουν χρώμα από ανοιχτό πράσινο μέχρι κόκκινο που περνάει από κίτρινο και πορτοκαλί. Τα φύλλα είναι μακριά, πλατιά, λογχοειδή, παχιά και χυμώδη και έχουν αγκάθια και από τις δύο πλευρές.

Συστατικά

Η αλόη περιέχει αμινοξέα (τα οκτώ βασικά και άλλα μη βασικά), ανθρακινόνες (12 ανθρακινόνες βρίσκονται στο φλοιό της και έχουν αντιβιοτικές, βακτηριοκτόνες, αντιικές, αντιφλεγμονώδεις και αναλγητικές ιδιότητες), ένζυμα (αμιλάση, καταλάση, αλκαλική φωσφατάση κ.α), λιγνίνη, μέταλλα (ασβέστιο, χαλκός, σίδηρος, μαγνήσιο, κάλιο, φώσφορος, νάτριο, ψευδάργυρος), σακχάρα (μονοσακχαρίτες και πολυσακχαρίτες), μαλκό οξύ, σαλικυλικό οξύ, σαπωνίνες, στεροειδή-λιπαρά οξέα, λεκτίνες και βιταμίνες (Α, Β, Β2, Β3, Β6, Β12, C, E).

Θεραπευτικές ιδιότητες

Βοηθά στην επούλωση τραυμάτων και καταπραίνει ερεθισμούς του δέρματος και εγκαύματα, καθώς το gel της παρουσιάζει μεγάλη απορροφητικότητα. Συμβάλλει στην καταπολέμηση της ακμής, των δερματικών αλλεργιών, ενώ επιβραδύνει τη γήρανση του δέρματος, είτε με εσωτερική, είτε με εξωτερική χρήση. Αποτοξινώνει τον οργανισμό χάρη στις βιταμίνες της, όταν καταναλώνεται εσωτερικά σε βαθμό τη χυμού ή ταμπλέτας. Κάνει καλό στην πέψη και αντιμετωπίζει σε ένα βαθμό τη δυσκοιλιότητα όταν καταναλώνεται εσωτερικά. Ενισχύει το ανοσοποιητικό. Κάνει καλό στις αρθρώσεις τόσο με εσωτερική, όσο και με εξωτερική χρήση. Μειώνει τον κνησμό και τα υπόλοιπα συμπτώματα της πυριόδας. Αντιμετωπίζει τους μύκητες στα πόδια με τη χρήση gel. Φαίνεται πως μπορεί να δράσει και κατά του διαβήτη με την κατανάλωση του χυμού της, ο οποίος συμβάλλει στη μείωση του σακχάρου. Περιορίζει μυοσκελετικούς πόνους.



5 ΕΤΙΚΕΤΕΣ

Ιδέα

Τα βασικά **χαρακτηριστικά** που οδήγησαν στην δημιουργία των ετικετών είναι :

- Πρωτότυπος / Φρέσκος σχεδιασμός
- Ζωντάνια και χρώμα
- Ένταξη εικονογράφησης

Τελικός σχεδιασμός

Έχουν σχεδιαστεί ετικέτες για μια σειρά 5 προϊόντων βοτάνων. Για κάθε προϊόν δημιουργούνται δύο ετικέτες, μία για την μπροστινή όψη των συσκευασιών και μία για την πίσω.

Στην μπροστινή όψη βλέπουμε το λογότυπο στο εταιρικό χρώμα, το όνομα του κάθε προϊόντος (χαμομήλι, γλυκόριζα, μέντα, φασκόμηλο, βαλεριανό), καθώς και μια εικονογράφηση που απεικονίζει το κάθε προϊόν.

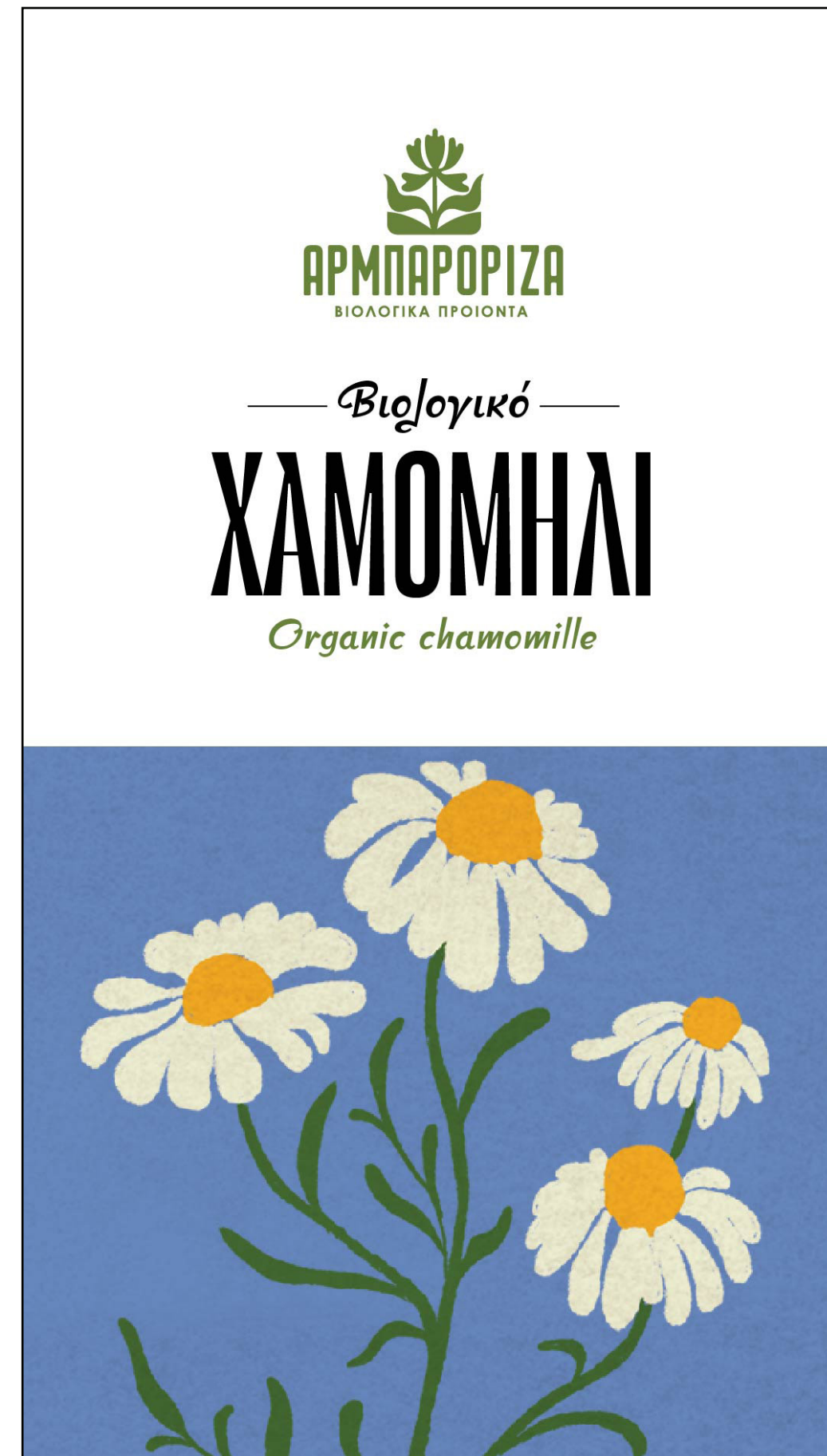
Στην πίσω όψη βλέπουμε ξανά το λογότυπο και το όνομα των προϊόντων, σε μικρότερο όμως μέγεθος, μερικές πληροφορίες/ ιδιότητες για το κάθε προϊόν καθώς και οδηγίες παρασκευής. Επίσης αναγράφεται το καθαρό βάρος και το ότι είναι ελληνικό προϊόν.

Εικονογράφηση



Ετικέτα χαμομήλι

Διαστάσεις
16x9 cm



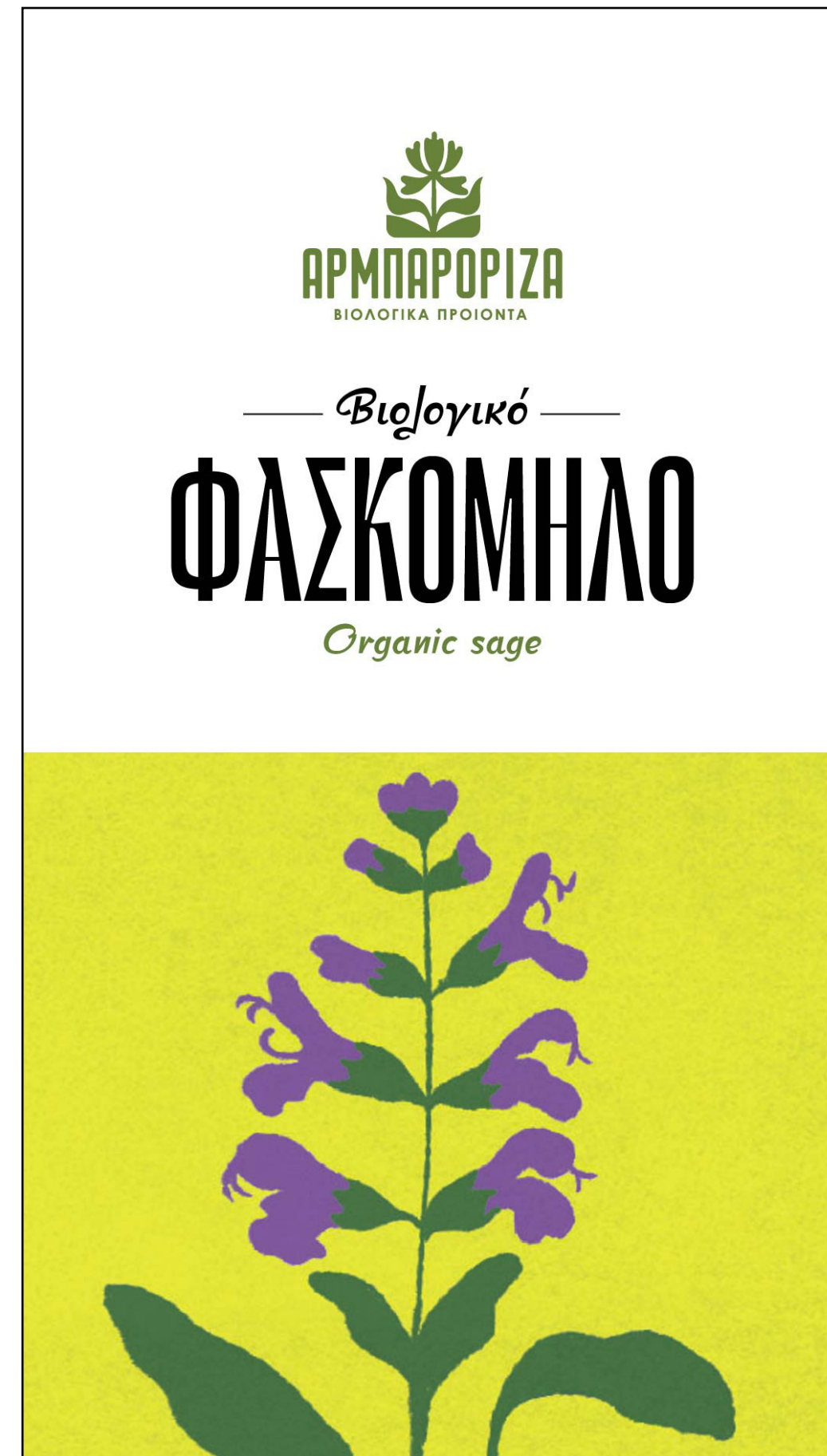
Μπροστά όψη



Πίσω όψη

Ετικέτα φασκόμηλο

Διαστάσεις
16x9 cm



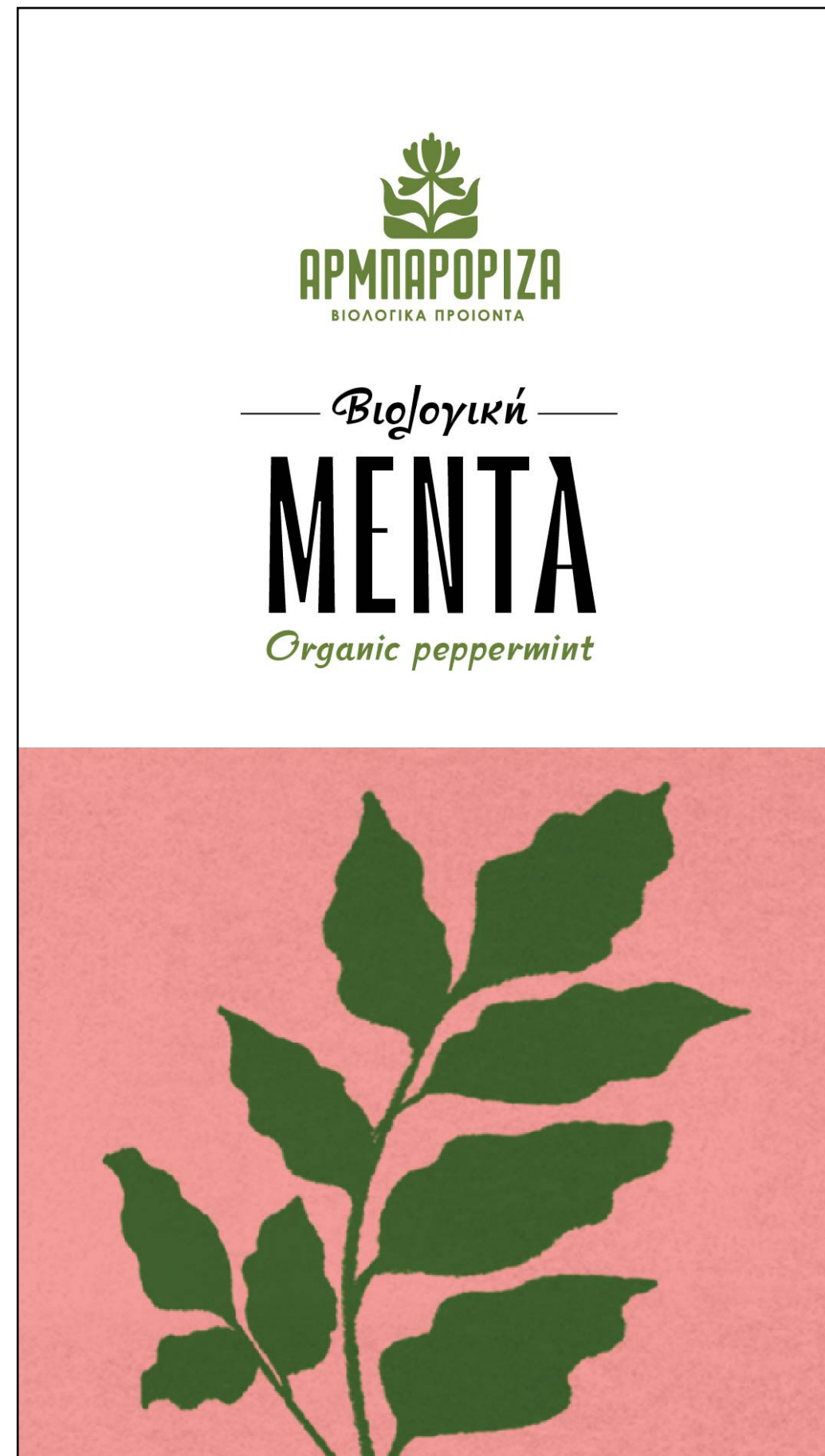
Μπροστά όψη



Πίσω όψη

Ετικέτα μέντα

Διαστάσεις
16x9 cm



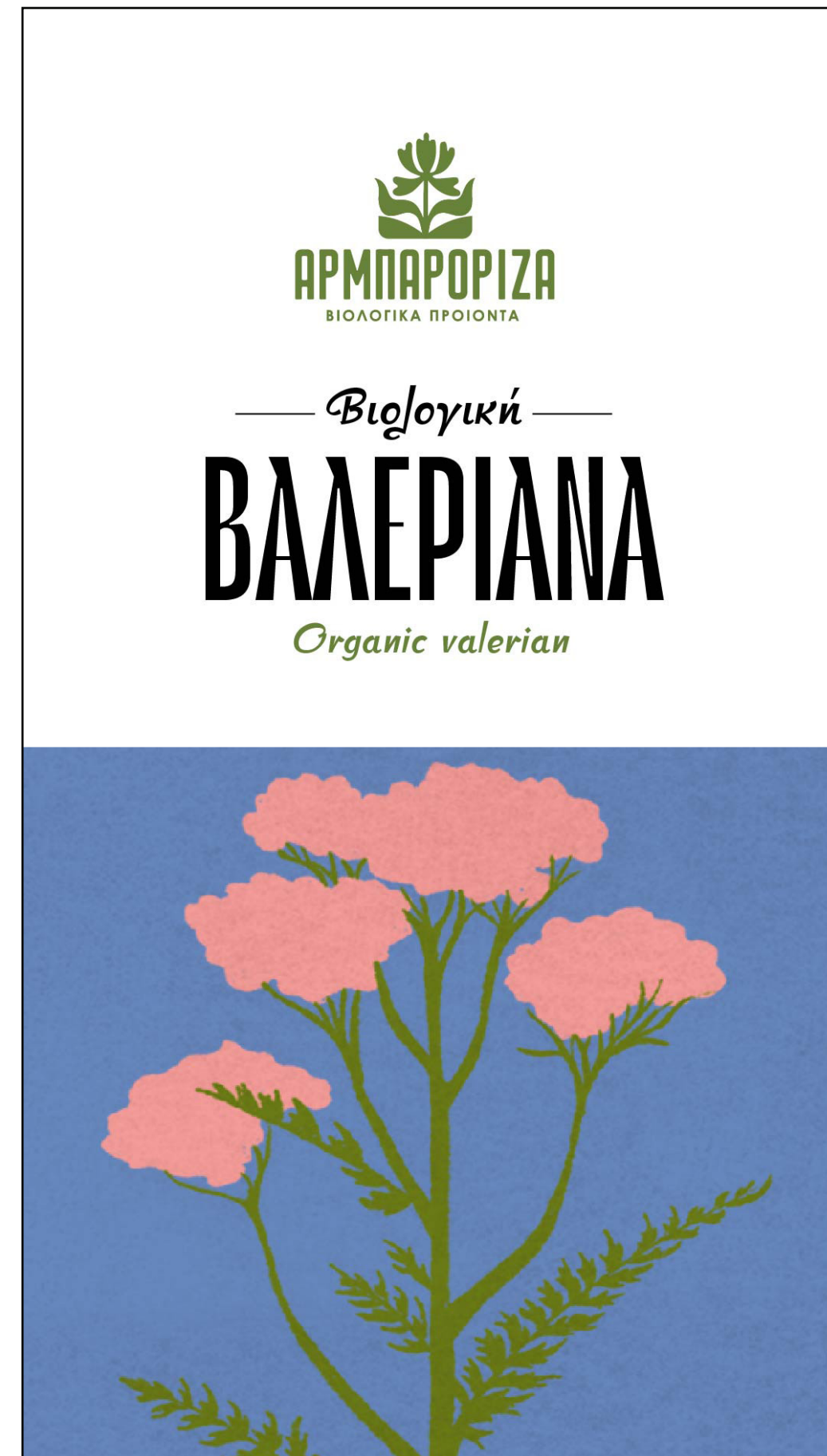
Μπροστά όψη



Πίσω όψη

Ετικέτα βαλεριάνα

Διαστάσεις
16x9 cm



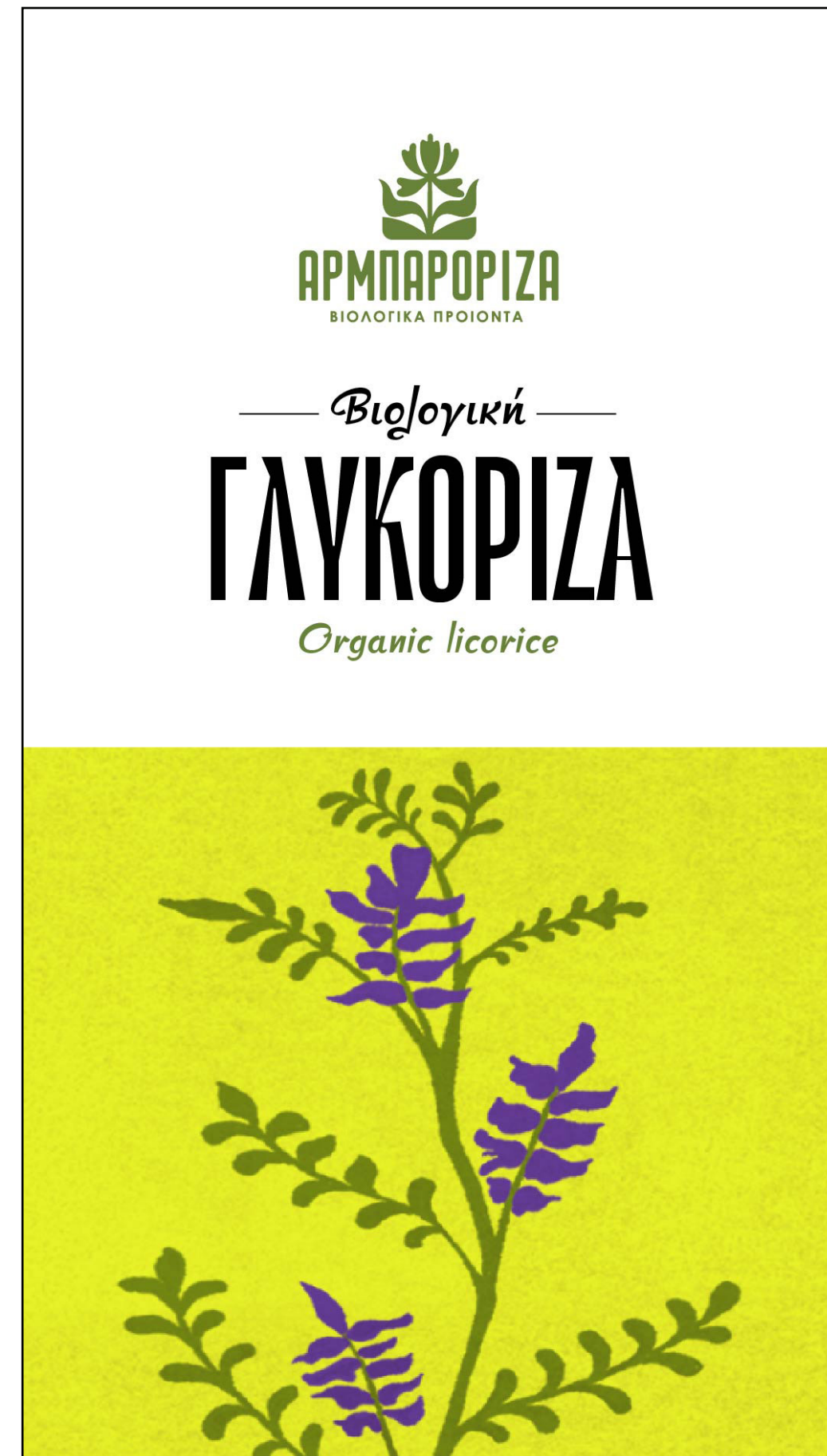
Μπροστά όψη



Πίσω όψη

Ετικέτα γλυκόριζα

Διαστάσεις
16x9 cm



Μπροστά όψη



Πίσω όψη



— Βιολογικό —
ΧΑΜΟΜΗΛΙ
Organic chamomille



— Βιολογικό —
ΧΑΜΟΜΗΛΙ
Organic chamomille

Το Χαμομήλι είναι γνωστό από την αρχαιότητα για την ισχυρή αντισηπτική του δράση. Έχει σημαντικές αντιπυρετικές και αντιαλλεργικές ιδιότητες, ενώ βελτιώνει τη λειτουργία του ανοσοποιητικού μας συστήματος.

ΧΩΡΙΣ ΚΑΦΕΙΝΗ • ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ
Διατηρείται σε δροσερό, ξηρό & σκιερό μέρος

Οδηγίες παρασκευής
Προσθέστε σε ζεστό νερό, ένα κουταλάκι του γλυκού χαμομήλι ανά φλιτζάνι. Αφήστε το σκεπασμένο για 10-15 λεπτά και στραγγίξτε. Σερβίρετε σκέτο, με ζάχαρη ή μέλι.



1 κ.γ./φλιτζάνι 98-99 C 10-15 λεπτά σερβίρετε

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΡΟΪΟΝ
ΚΑΘΑΡΟ ΒΑΡΟΣ 150g





ΑΡΜΠΑΡΟΡΙΖΑ
ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

Βιολογική
ΜΕΝΤΑ
Organic peppermint



ΑΡΜΠΑΡΟΡΙΖΑ
ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

Βιολογική
ΜΕΝΤΑ
Organic peppermint

Η Μέντα βοηθά την πέψη, συμβάλλοντας στην πρόληψη της κράμπας στην κοιλιακή χώρα. Η Μέντα μπορεί να μειώσει σημαντικά τα συμπτώματα στις γαστρεντερικές ενοχλήσεις και μπορεί ακόμα να βοηθήσει στην πρόληψη σχηματισμού ελκών στο στομάχι.

ΧΩΡΙΣ ΚΑΦΕΪΝΗ • ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ
Διατηρείται σε δροσερό, ξηρό & σκιερό μέρος

Οδηγίες παρασκευής
Προσθέστε σε ζεστό νερό, ένα κουταλάκι του γλυκού χαμομήλι ανα φλυτζάνι. Αφήστε το σκεπασμένο για 10-15 λεπτά και στραγγίξτε.
Σερβίρετε σκέτο, με ζάχαρη ή μέλι.



1 κ.γ. / φλυτζάνι 98-99 C 10-15 λεπτά στραγγίστε

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΡΟΪΟΝ
ΚΑΘΑΡΟ ΒΑΡΟΣ 150g





Βιολογική
ΓΛΥΚΟΡΙΖΑ
Organic licorice

Σημαντικό βότανο της κινεζικής ιατρικής η γλυκορίζα σήμερα χρησιμοποιείται στην αρθρίτιδα, στη βρογχίτιδα, στα πεπτικά έλκη, στη γαστρίτιδα, σε λοιμώξεις, στον συστηματικό ερυθηματώδη λύκο, σε φλεγμονές, και στο έκζεμα.

ΧΩΡΙΣ ΚΑΦΕΙΝΗ • ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ
Διατηρείται σε δροσερό, ξηρό & σκιερό μέρος

Οδηγίες παρασκευής
Προσθέστε σε ζεστό νερό, ένα κουταλάκι του γλυκού χαμομήλι ανα φλιτζάνι. Αφήστε το σκεπασμένο για 10-15 λεπτά και στραγγίξτε. Σερβίρετε σκέτο, με ζάχαρη ή μέλι.



1 κ.γ./φλιτζάνι 98-99 C 10-15 λεπτά σερβίρετε

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΡΟΪΟΝ
ΚΑΘΑΡΟ ΒΑΡΟΣ 150g





Βιολογική
ΒΑΛΕΡΙΑΝΑ
Organic valerian

Η Βαλεριάνα χρησιμοποιείται ως φυσικό ηρεμιστικό και χαλαρωτικό του νευρικού συστήματος. Τημαντική είναι η επίδραση της σε περιπτώσεις αύπνίας. Είναι αποτελεσματική σε περιπτώσεις νευρικών διαταραχών, όπως είναι το άγχος, η υπέρταση, οι πονοκέφαλοι και η ανησυχία.

ΧΩΡΙΣ ΚΑΦΕΙΝΗ • ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ
Διατηρείται σε δροσερό, ξηρό & σκιερό μέρος

Οδηγίες παρασκευής
Προσθέστε σε ζεστό νερό, ένα κουταλάκι του γλυκού χαμομήλι ανα φλιτζάνι. Αφήστε το σκεπασμένο για 10-15 λεπτά και στραγγίστε. Σερβίρετε σκέτο, με ζάχαρη ή μέλι.



1 κ.γ./φλιτζάνι 98-99 C 10-15 λεπτά σερβίρετε

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΡΟΪΟΝ
ΚΑΘΑΡΟ ΒΑΡΟΣ: 150g





— Βιολογικό —
ΦΑΣΚΟΜΗΛΟ
Organic sage

Το Φασκόμηλο θεωρείται ότι σταματά τον βήχα, απαλύνει τα συμπτώματα της βρογχίτιδας και του άσθματος, ενισχύει την κυκλοφορία του αίματος και τη μνήμη. Στη μαγειρική χρησιμοποιείται ως καρύκευμα για κρέατα, πουλερικά και ψάρια.

ΧΩΡΙΣ ΚΑΦΕΪΝΗ • ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ
Διατρείται σε βροσερό, ξηρό & σκίερό μέρος

Οδηγίες παρασκευής
Προσθέστε σε ζεστό νερό, ένα κουταλάκι του γλυκού χαμομήλι ανα φλιτζάνι. Αφήστε το σκεπασμένο για 10-15 λεπτά και στραγγίξτε. Σερβίρετε σκέτο, με ζάχαρη ή μέλι.



1 κ.γ./φλιτζάνι 98-99 C 10-15 λεπτά σερβίρετε

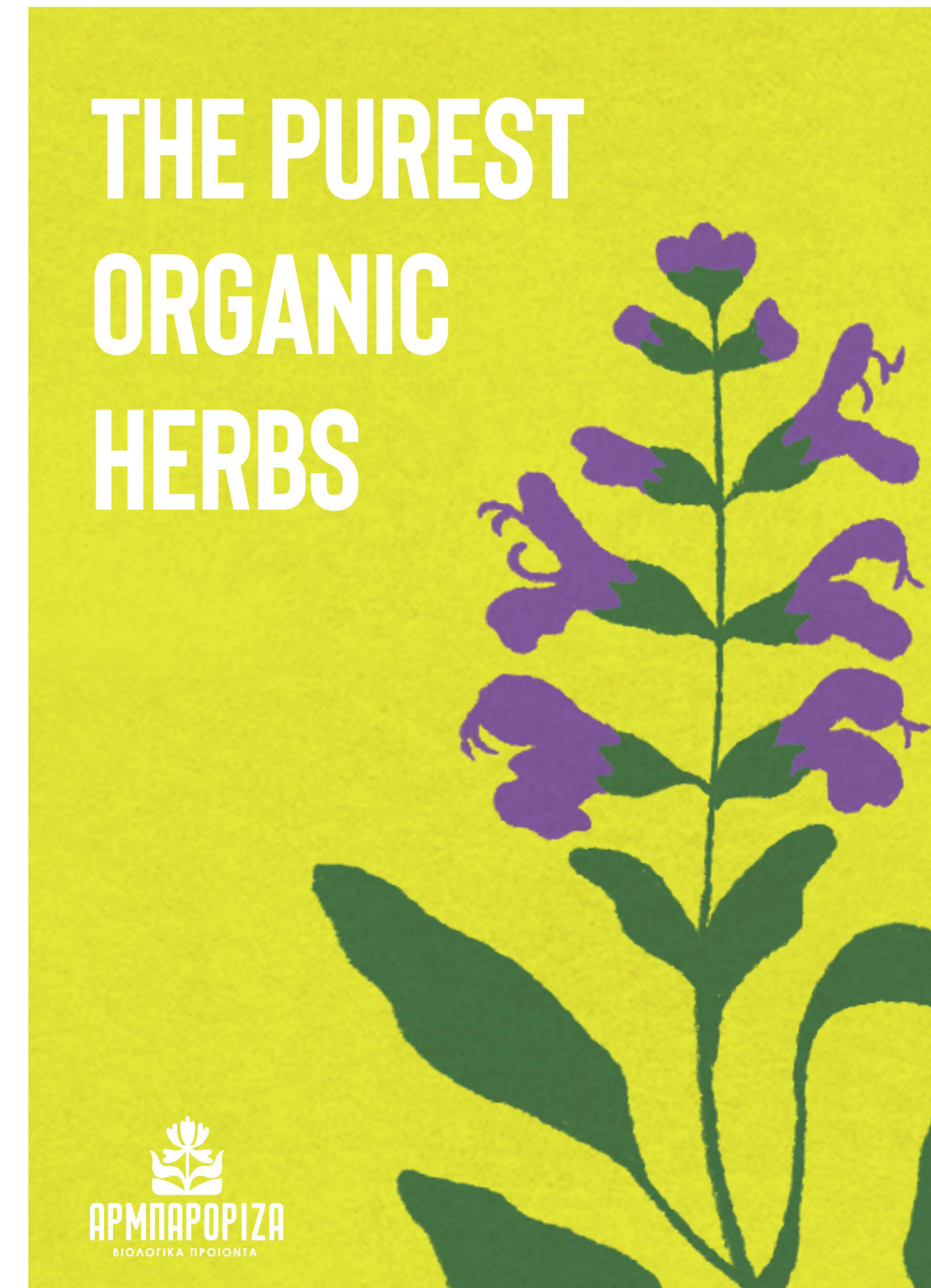
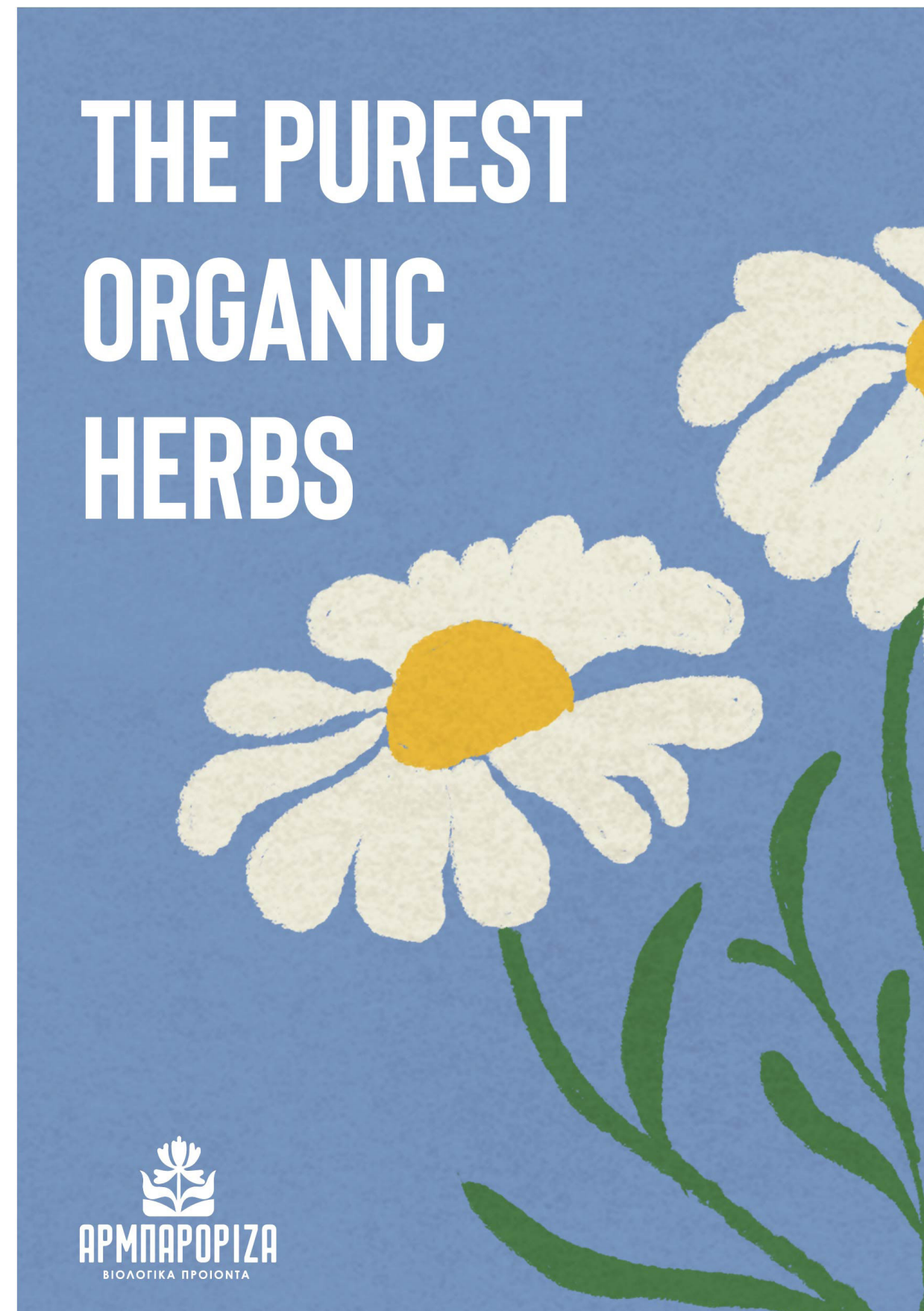
ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΡΟΪΟΝ
ΚΑΘΑΡΟ ΒΑΡΟΣ 150g





6 Προωθητικές ενέργειες

Αφίσες



Αφίσες



Αφίσες



Αφίσες



Αφίσες



Καταχώρηση σε περιοδικό

**THE PUREST
ORGANIC
HERBS**



Το χαμομήλι είναι φυτό που προωθεί την καλή υγεία με πολλούς τρόπους. Θεωρείται το πιο αθώο βότανο που συστήνεται ακόμη και για μικρά παιδιά.

Το χαμομήλι ARMPAROPIZA προέρχεται από αξιόπιστους παραγωγούς που εξασφαλίζουν την ποιότητά του.

ARMPAROPIZA
ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

**THE PUREST
ORGANIC
HERBS**



Όταν έρχεται η στιγμή να φτιάξεις τσάι, πρόσθεσε λίγα φύλλα μέντας. Η δροσερή γεύση και το άρωμά της είναι σίγουρο ότι θα κάνει το τσάι ξεχωριστό και ακόμη πιο θεραπευτικό..

Η μέντα ARMPAROPIZA προέρχεται από αξιόπιστους παραγωγούς που εξασφαλίζουν την ποιότητά της

ARMPAROPIZA
ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

**THE PUREST
ORGANIC
HERBS**



Το φασκόμηλο έχει ευεργετικές ιδιότητες για τον οργανισμό και είναι ένα από τα απαραίτητα βότανα για κάθε σπίτι. Δίνει εύγευστο ρόφημα και ταιριάζει θαυμάσια με το τσάι του βουνού.

Το φασκόμηλο ARMPAROPIZA προέρχεται από αξιόπιστους παραγωγούς που εξασφαλίζουν την ποιότητά του.

ARMPAROPIZA
ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

Καταχώρηση σε περιοδικό



Καταχώρηση σε περιοδικό





[ΑΡΧΙΚΗ](#)

[ΕΤΑΙΡΕΙΑ](#)

[ΠΡΟΙΟΝΤΑ](#)

[ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΕΙΣ](#)

[ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ](#)

[Log in](#)



THE PUREST ORGANIC HERBS



[SHOP NOW](#)





ΠΡΟΙΟΝΤΑ



ΒΑΛΕΡΙΑΝΑ 150g

Περισσότερα



ΓΛΥΚΟΡΙΖΑ 150g

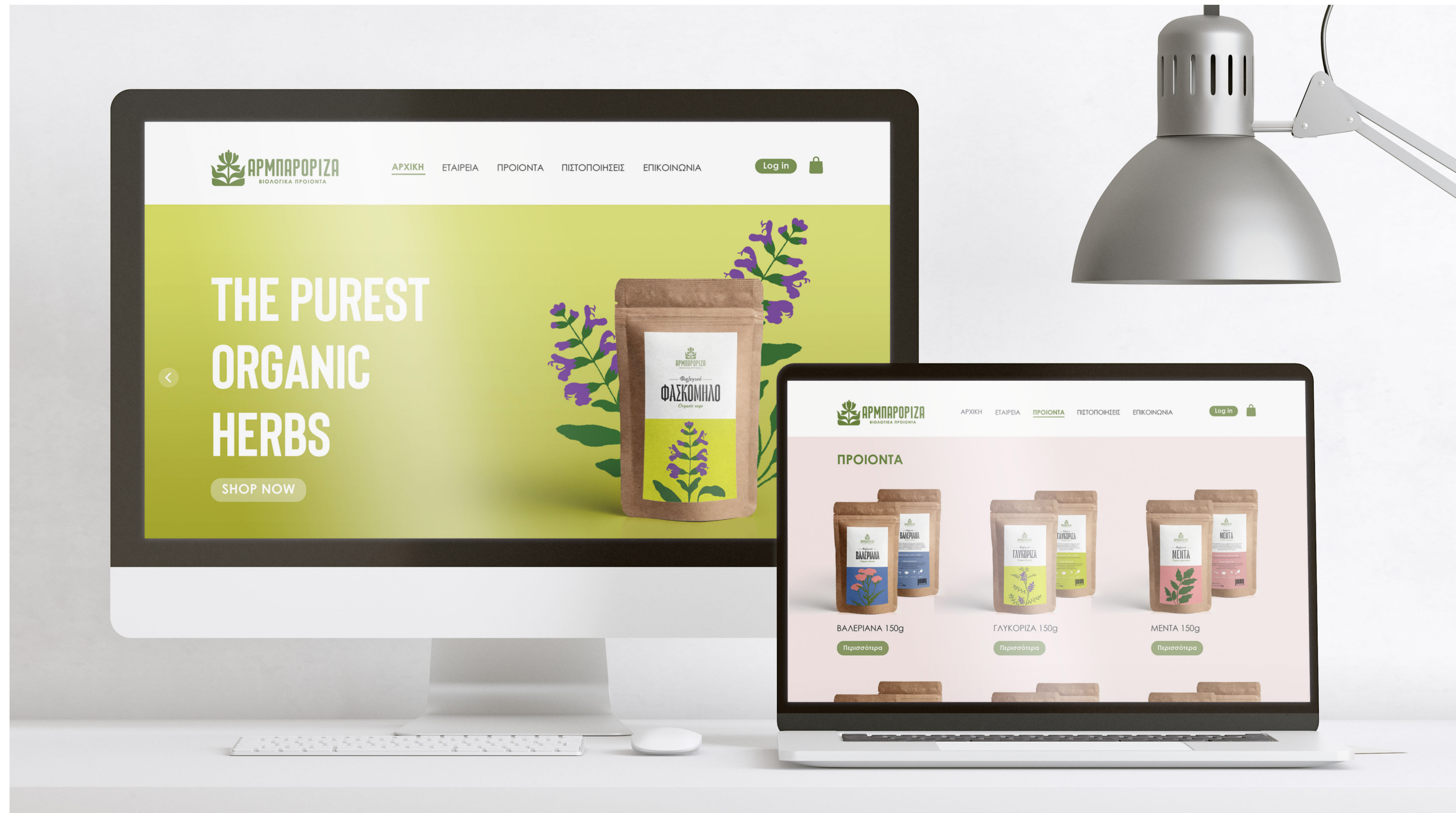
Περισσότερα



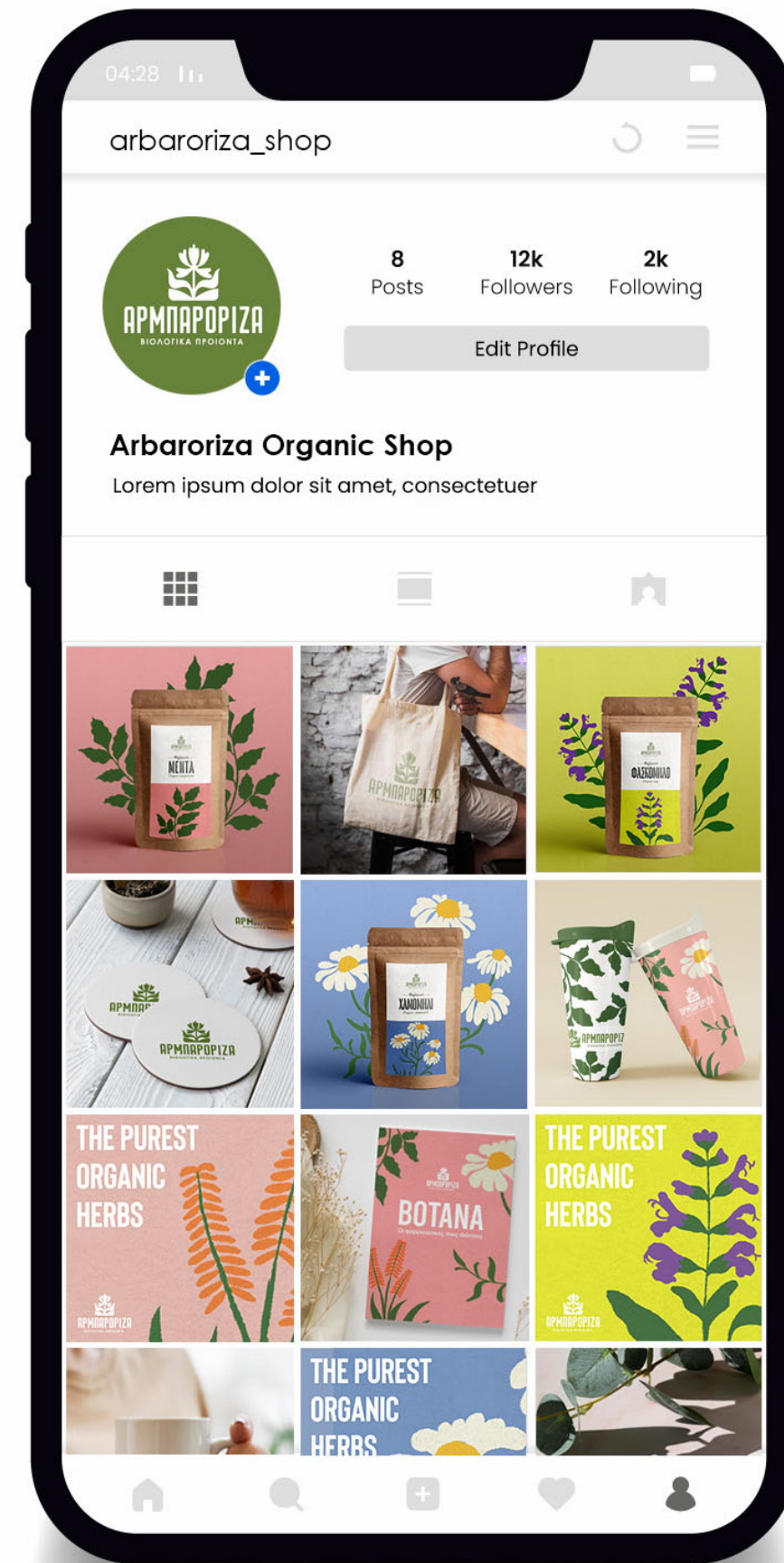
ΜΕΝΤΑ 150g

Περισσότερα

Ιστοσελίδα



Social media



Πάνινη τσάντα



Πάνινη τσάντα



Χάρτινες σακούλες



Σουβέρ



Σουβέρ



Κούπες



Επαναχρησιμοποιούμενα ποτήρια



Θερμός



Επιγραφή καταστήματος

