

Φρέσκα βότανα – όχι μόνο για την κουζίνα πια

Να ένας πρακτικός οδηγός για τα βότανα της κουζίνας:

- Φραγκομαϊντανός για σαλάτες ή ψάρι
- Γλυκός βασιλικός για κοτόπουλο ή ψάρι, μακαρόνια, ντομάτες ή άλλα λαχανικά
- Άνηθος για το κοτόπουλο ή το ψάρι
- Βάλσαμο λεμονιού για το ψάρι ή τα φρούτα
- Ρίγανη για λαχανικά ή μακαρόνια
- Μαϊντανός για σαλάτες ή φρούτα
- Δεντρολίβανο για το κοτόπουλο, το αρνάκι, το μοσχάρaki ή τις πατάτες
- Θρούμπι για τα λαχανικά ή τα όσπρια
- Αρτεμισία για το ψάρι, το κοτόπουλο ή τις σαλάτες
- Θυμάρι για τα κρέατα, τα πουλερικά, τα ψάρια, τα λαχανικά και τις σαλάτες



Αλλά, υπάρχουν πολλά άλλες ιδιότητες που μπορείτε να εξάγετε από το βοτανόκηπο σας εκτός από την απίστευτα ωραία γεύση που προστίθεται στα φαγητά σας. Αν είστε στο τέλος μιας δύσκολης μέρας, είτε απ' τη δουλειά είτε με τα παιδιά, τα βότανα μπορούν να σας ανακουφίσουν και να δουλέψουν σαν καταπραϋντικά. Ακόμα μπορεί να έχετε έρθει από το γυμναστήριο, την κηπουρική σας ή κάποια άλλη άσκηση και οι μυς σας να είναι τεντωμένοι απ' το κρύο. Τότε χρειάζεστε ανακούφιση και μπορείτε να την βρείτε στα βότανα.

Πιο κάτω θα βρείτε μερικές θεραπείες από βότανα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν όποτε χρειάζεστε ανύψωση ή ανάπαυση από μια δύσκολη, πολυάσχολη μέρα.

Πρώτα προσφέρετε στον εαυτό σας μια **σάουνα προσώπου**. Δεν υπάρχει τίποτα πιο απλό ή πιο αποτελεσματικό από το να καθαρίσει κανείς το πρόσωπο του. Θα μείνετε άναυδοι από τα ευχάριστα αποτελέσματα αυτής της σάουνας που εισχωρεί βαθιά και καθαρίζει κάθε σας πόρο.

Απλά κοχλάστε τρία φλιτζάνια νερό και προσθέστε 1 κουταλάκι από τα ακόλουθα: χαμομήλι, λεβάντα, μάραθο, βάλσαμο λεμονιού, φασκομηλιά, και δεντρολίβανο. Ζεστάνετε για 15 περίπου λεπτά, σβήστε τη φωτιά και βάλτε το μείγμα σε ένα μεταλλικό μπολ.

Τραβήξτε τα μαλλιά σας μακριά από το μέτωπο και βάλτε το κεφάλι σας πάνω από το μπολ κρατώντας το τουλάχιστο 10 εκατοστά μακριά για να μην καείτε. Βάλτε μια χοντρή πετσέτα πάνω από το κεφάλι σας για να περιορίσετε τον ατμό. Εισπνεύστε αυτό τον ατμό για 5 με 15 λεπτά, και μετά ραντίστε το πρόσωπο και το λαιμό σας με κρύο νερό για να κλείσουν οι πόροι. Το δέρμα σας θα είναι πιο λείο και η επιδερμίδα σας θα είναι πιο όμορφη και γυαλιστερή.

Ακολούθως, μπειτε στο μπάνιο για λίγη ώρα απόλαυσης μέσα σε ένα καταπραϋντικό και τονωτικό **μούλιασμα από βότανα**.

Μπορείτε να ετοιμάσετε ένα εκχύλισμα βοτάνων στην εστία μαγειρέματος ή να φτιάξετε αρωματικά σακουλάκια μπάνιου και να τα έχετε έτοιμα σε ένα όμορφο καλάθι κοντά στην μπανιέρα σας.

Για να φτιάξετε το εκχύλισμα ρίξτε ζεστό νερό πάνω από μια δέσμη από φύλλα δεντρολίβανου, μέντας, θυμαριού, βάλσαμο λεμονιού, και λουλούδια λεβάντας. Αφήστε τα να μουσκέψουν στο νερό για περίπου 20 λεπτά. Μετά προσθέστε το εκχύλισμα αυτό στο μπάνιο σας και απολαύστε το για 5 με 15 λεπτά.

Το **αρωματικό αυτό μπάνιο** θα σας βοηθήσει με δύο τρόπους: α) το δέρμα σας θα απορροφήσει τα αιθέρια έλαια από τα βότανα μέσω του ζεστού νερού και β) ο ατμός θα κάνει τα πτητικά έλαια των βοτάνων να εξατμιστούν στον αέρα και θα απελευθερώσουν υπέροχα αρώματα.

Μερικά βότανα βοηθούν στην κυκλοφορία του αίματος, στη χαλάρωση και επίσης προσφέρουν βαθύ καθαρισμό. Ο συνδυασμός τους θα προσφέρει και μια εφορία που θα κάνουν το μπάνιο σας αυτό υπέροχα απολαυστικό.

Τα σακουλάκια του μπάνιου γίνονται πολύ εύκολα με βαμβακερό ύφασμα δεμένο με σπάγκο. Χρησιμοποιείτε ψαλίδι ραπτικής και κόψτε το ύφασμα σε τετράγωνο. Κάντε ένα μείγμα ½ φλιτζανιού από: λουλούδια ιβίσκου, κομμένο βάλσαμο λεμονιού, μέντα, χαμομήλι, λουλούδια λεβάντας και φύλλα δεντρολίβανου. Βάλτε 2 κουταλιές σούπας στο κέντρο του υφάσματος σας και δέστε σφικτά με τον σπάγκο.

Λίγα λεπτά πριν να μπειτε στο μπάνιο, στροβιλίστε στο ζεστό νερό του μπάνιου ένα από τα αρωματικά σακουλάκια σας. Θα αρωματίσει το νερό και το δωμάτιο και θα ανακουφίσει το δέρμα σας κατά τη διάρκεια του μπάνιου.

Και τώρα για το **ποδόλουτρο** σας! Αυτός ο αρωματικός συνδυασμός θα διεγείρει την κυκλοφορία του αίματος στα πόδια, θα ανακουφίσει τους μυς των ποδιών και θα μαλακώσει το δέρμα.

Βάλτε μαζί ½ φλιτζάνι από τα ακόλουθα βότανα: χαμομήλι, λεβάντα και δεντρολίβανο. Ζεματίστε τα σε 4 φλιτζάνια ζεστό νερό και βάλτε τα σε μια λεκάνη για τα πόδια η οποία είναι μισογεμάτη με ζεστό νερό. Μετά τοποθετείστε μερικά από τα βότανα σε μια γάζα για να φτιάξετε κομπρέσα. Κάντε απαλό μασάζ σε οποιοδήποτε σημείο πονάτε.

Τώρα που τα βότανα έχουν κάνει το θαύμα τους στο σώμα σας εξωτερικά, απολαύστε και ένα υπέροχα **ηρεμιστικό αρωματικό τσάι** που θα βοηθήσει και εσωτερικά το σώμα σας να χαλαρώσει. Σμίξτε 60 γ. περίπου αποξηραμένα φύλλα δυόσμου (φυσικό πεπτικό βοήθημα), 2 κουταλιές σούπας αποξηραμένα φύλλα δεντρολίβανου (φυσικό ηρεμιστικό) και 2 κουταλάκια τσαγιού αποξηραμένα φύλλα φασκομηλιάς (φυσικό βοήθημα ύπνου). Ανακατέψτε τα και αποθηκεύστε σε ένα γυάλινο δοχείο που κλείνει καλά. Όποτε είστε έτοιμοι για το τσάι σας, βάλτε 1 κουταλάκι από το μείγμα σας σε ένα φλιτζάνι καυτό νερό. Αφήστε το βουτηγμένο στο νερό για ένα λεπτό περίπου και μετά σουρώστε το. Πιείτε το σιγά-σιγά και μετά απολαύστε ένα υπέροχο και ξεκούραστο ύπνο.