

Βότανα: καθημερινές αλλά και ασυνήθιστες χρήσεις

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τα βότανα δεν είναι μόνο για να αρωματίζουμε το φαγητό. Οι ιδιότητες τους είναι τόσο απεριόριστες που πολλές φορές μας λύνουν τα χέρια ακόμα και στο...καθάρισμα.

Πάρτε για παράδειγμα το εστραγκόν. Μπορεί να είναι μία μοναδική θεραπεία για την περιποίηση των δοντιών. Μάλιστα οι αρχαίοι Έλληνες συνήθιζαν να το μασούν όταν είχαν πονόδοντο. Αλλά και ο πονόδοντος να μη μας περάσεις τουλάχιστον θα έχουμε καθαρή αναπνοή.

Επιπλέον, η κατανάλωση του εστραγκόν έχει συνδεθεί με αυξημένη παραγωγή χολής, η οποία συμβάλλει με τη σειρά της στην εξάλειψη των τοξινών από το σώμα. Με απλά λόγια, το εστραγκόν έχει τόσες ιδιότητες που μπορεί να μας καθαρίσει εκ των έσω.

Η μέντα από την άλλη δεν είναι μόνο για μοχίτο αλλά και για να απωθεί τα ποντίκια. Τα μικρά αυτά τρωκτικά απεχθάνονται την μυρωδιά της μέντας και την αποφεύγουν ακόμα και αν είναι «κολλημένη» πάνω σε μία φέτα λαχταριστό τυρί.

Η μαντζουράνα είναι ένα φυσικό αρωματικό. Εξάλλου, το γεγονός ότι η Αφροδίτη, σύμφωνα με τη μυθολογία, μασούσε φύλλα μαντζουράνας διακαώς, πρέπει να μας «ψυλλιάζει», ότι κάτι παραπάνω θα ήξερε η θεά του Έρωτα. Εμείς πάλι μπορούμε να τρίψουμε λίγη στο εσωτερικό του αγκώνα ή πίσω από το αυτί.

Και αν ακόμα δεν πειστήκατε, για τις ευεργετικές της ιδιότητες, να θυμάστε ότι η μαντζουράνα προσφέρει το 520% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης της βιταμίνης Κ, καθιστώντας την μία από τις πιο πλούσιες πηγές. Άρα με λίγα λόγια, η μαντζουράνα ενδείκνυται για τη σωστή υγεία των οστών και την πρόληψη της οστεοπόρωσης.

Το δενδρολίβανο είναι must ιδιαίτερα για τους καλοκαιρινούς μήνες, καθώς είναι «κόκκινο πανί» για τα κουνούπια. Για τους χειμερινούς μήνες πάλι, μπορούμε να το χρησιμοποιήσουμε κατά της τριχόπτωσης και της πιτυρίδας, βράζοντας μία χούφτα από τα φύλλα του σε δύο φλιτζάνια νερό. Αφού κρυώσει το νερό, ξεπλένουμε τα μαλλιά μας με το δενδρολίβανο και αντίο ...φαλάκρα.

Η αρωματική ρίγανη είναι μια αποτελεσματική θεραπεία για τη θεραπεία του κρυολογήματος. Το έλαιό της μάλιστα είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικό, γι' αυτό καλό θα είναι να τοποθετούμε μερικές σταγόνες κάτω από τη γλώσσα ή 2-3 σταγόνες σε ένα ποτήρι νερό ή χυμό, πριν το πιούμε.

Αλλά η ρίγανη έχει και αντιμικροβιακές ιδιότητες που μπορούν να «παλέψουν» το E - Coli, το βακτήριο δηλαδή που είναι υπεύθυνο για λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος .

Η θυμόλη, που περιέχεται στο θυμάρι, δρα ως αντισηπτικό και απολυμαντικό. Προσθέτουμε ένα κλαδάκι θυμάρι σε ζεστό νερό με μέλι και λεμόνι και φτιάχνουμε ένα χαλαρωτικό ρόφημα που αποτρέπει την βρογχίτιδα και καθαρίζει τους πνεύμονες.

Εάν δεν είμαστε άρρωστοι, απλά χρησιμοποιούμε το θυμάρι για να αποτοξινώσουμε το σπίτι μας. Πώς; Ανακατεύουμε το νερό με ένα ελαφρύ σαπούνι και προσθέτουμε λίγο θυμάρι. Οι επιφάνειες στην κουζίνα και το μπάνιο μας θα μας ευγνωμονούν.

Ο βασιλικός, είναι ιδανικός για την αντιμετώπιση της κόπωσης. Μερικές σταγόνες

μάλιστα στα ρούχα αρκούν. Βέβαια, το αρωματικό αυτό βότανο είναι η καλύτερη λύση και κατά της ακμής.

Λόγω της αντιφλεγμονώδους και αντιβακτηριακής του δράσης, ο βασιλικός μπορεί να καταπολεμήσει την ακμή. Η χρήση είναι απλή. Σε βραστό νερό προσθέτουμε φύλλα βασιλικού. Όταν το νερό κρυώσει, εφαρμόζουμε με ένα βαμβάκι στο πρόσωπό μας. Πριν όμως κάνουμε οτιδήποτε ρωτάμε τον δερματολόγο μας.

Ο κόλιανδρος (ή κορίανδρος) θεωρείται θεραπεία για τον πονοκέφαλο και όχι άδικα. Τα φύλλα του απελευθερώνουν χυμούς που ανακουφίζουν από τον έντονο πόνο. Μία καλή τακτική είναι να κοιμηθούμε μάλιστα με ένα φύλλο κόλιανδρου στο προσκεφάλι μας. Ενώ αν καταναλώνουμε κόλιανδρο μπορούμε να πούμε αντίο στις ασθένειες καθώς ενδείκνυνται για να αποκτήσουμε ...ανοσία.

Ο καθημερινός....μαϊντανός μπορεί να μας απαλλάξει από τους μαύρους κύκλους και

να φωτίσει το δέρμα μας. Απλά θρυμματίζουμε μερικά φύλλα και εφαρμόζουμε την πάστα στο πρόσωπο. Και φυσικά είναι περιττό να αναφέρουμε ότι αν μασήσουμε μερικά φύλλα μαϊντανού, αποκτάμε αυτόματα δροσερή αναπνοή.

Τέλος, ο κρίκος Κοζάνης (ή σαφράν) περιέχει ένα συστατικό, την κροκίνη, η οποία είναι κλειδί για την ενίσχυση της μνήμης, ενώ μπορεί να είναι και η καλύτερη φυτική λύση για να βάψουμε υφάσματα.

Πηγή: clickatlife.gr