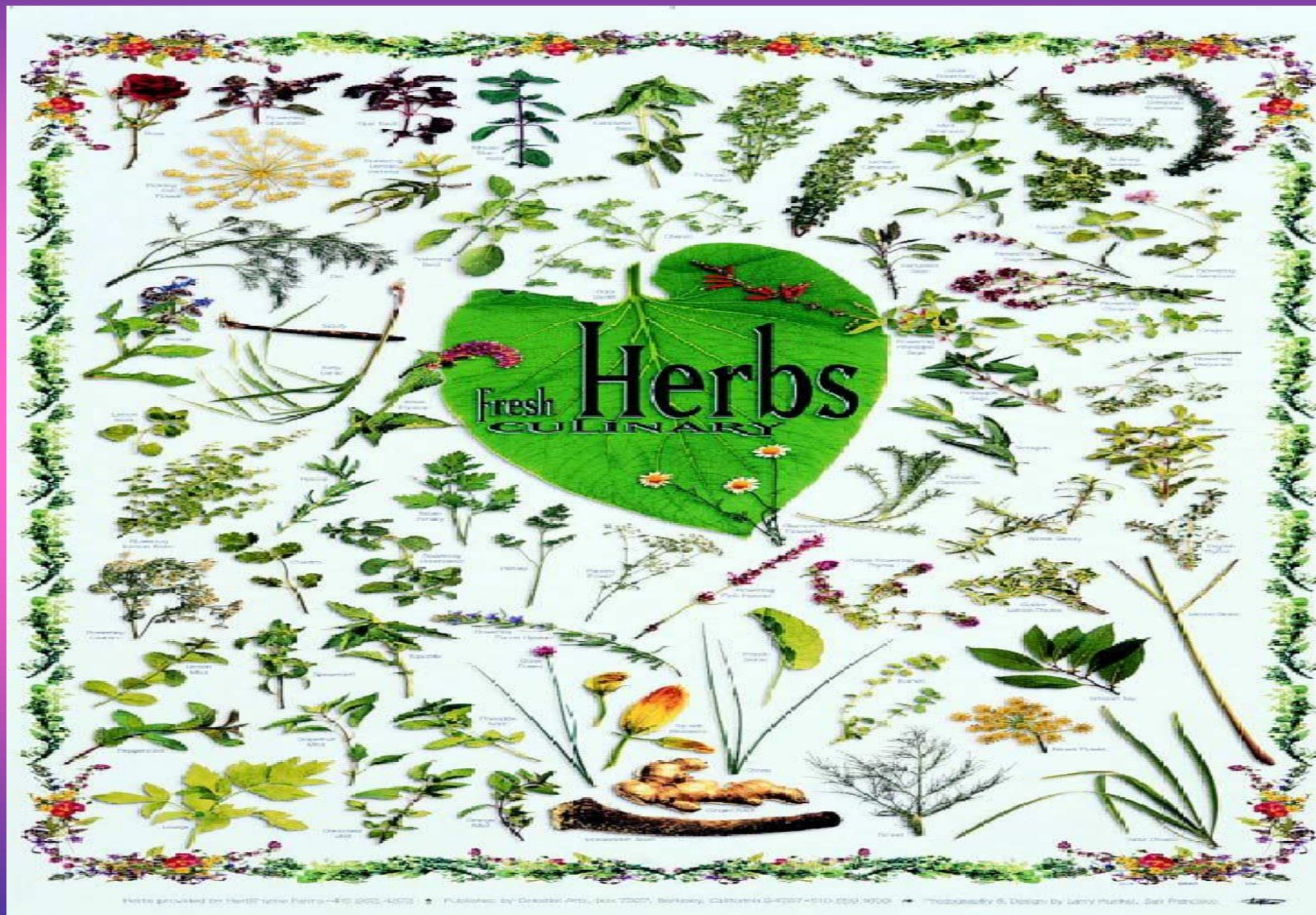


ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ



Τα βότανα μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως:

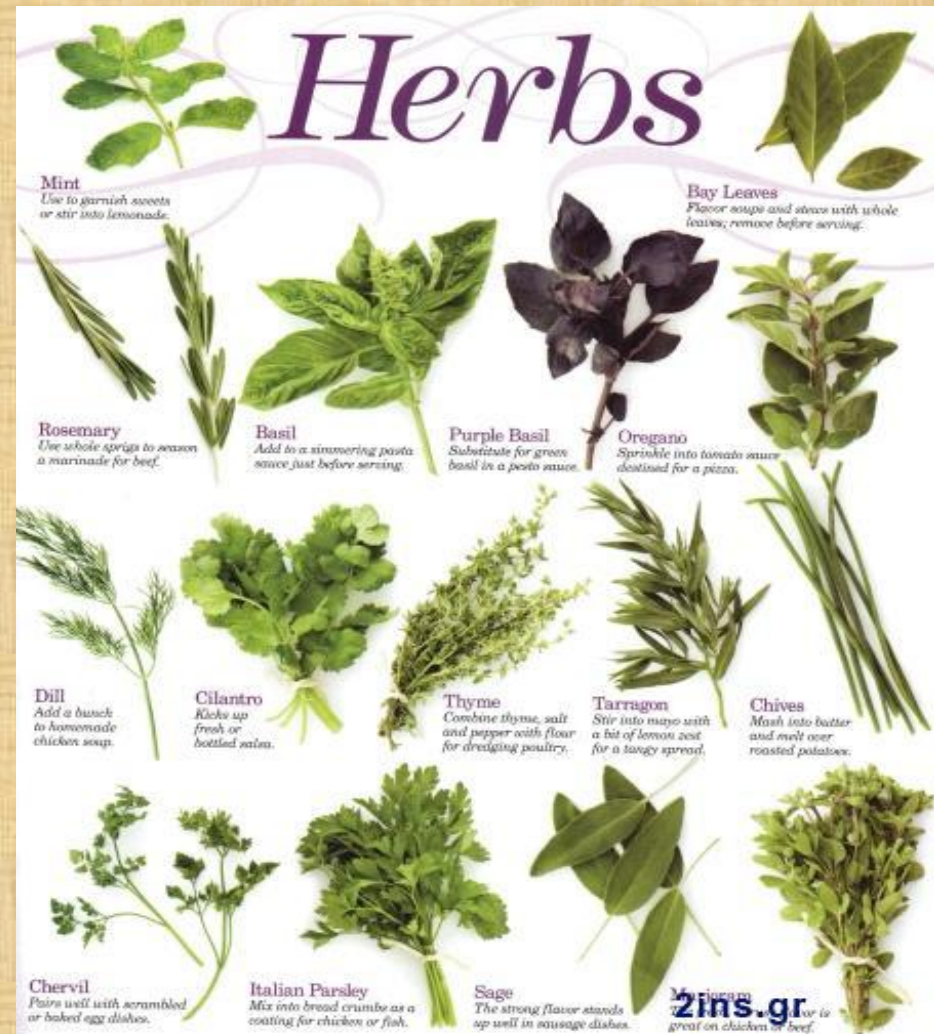
Αφέψημα

- Τοποθετούμε σε ένα μικρό κατσαρολάκι την απαιτούμενη ποσότητα νερού μαζί με το **βότανο**. Τα σιγοβράζουμε για 5 έως 15 λεπτά σύμφωνα με τις οδηγίες, μετρώντας από την στιγμή που το νερό έχει αρχίσει να βράζει. Συνήθως αφέψημα φτιάχνουμε όταν χρησιμοποιούμε τα σκληρά μέρη του βοτάνου, όπως ρίζες, φλοιό, βλαστούς, καρπούς και σκληρά.



Ως Έγχυμα

- Βάζουμε το βότανο σε ένα μπρίκι ή μια τσαγιέρα, που περιέχει νερό που μόλις έχει βράσει και το έχουμε βγάλει από τη φωτιά. Σκεπάζουμε πάντα, ώστε να μην εξατμίζονται οι πτητικές τους ουσίες, που είναι και οι χρησιμότερες. Το αφήνουμε σκεπασμένο από 5 έως 15 λεπτά σύμφωνα με τις οδηγίες. Όταν είναι έτοιμο, σουρώνουμε και πίνουμε.



Κατάπλασμα

- Το φρέσκο συνήθως βότανο ψιλοκόβεται και βράζεται για μερικά λεπτά σε νερό. Στη συνέχεια αφαιρούμε το νερό και το τοποθετούμε στην πάσχουσα περιοχή για 2-3 ώρες, συγκρατώντας το με αποστειρωμένη γάζα, επίδεσμο ή βαμβάκι.



- Χρησιμοποιώντας έγχυμα βοτάνων ή το έλαιο του και φυσικό κερι μέλισσας φτιάχνουμε αλοιφή



Αλοιφή Βοτάνων

- Η αλοιφή με τα βότανα έχει καταπραϋντικές ιδιότητες. Είναι αντιμικροβιακή και αντιφλεγμονώδης. Το προϊόν αυτό χρησιμοποιείται για τη θεραπεία παθήσεων του δέρματος, όπως τσιμπήματα από έντομα, χτυπήματα, μώλωπες, εξανθήματα, πληγές.



Βάμμα

- Είναι έγχυση του βοτάνου στο καθαρό οινόπνευμα ή αλκοόλ για μερικές μέρες. Το οινόπνευμα βοηθάει στην ευκολότερη διάλυση και απορρόφηση των ενεργών συστατικών και ουσιών του βοτάνου. Για οικιακή χρήση είναι κατάλληλα τα αλκοολούχα ποτά (βότκα, τζιν, άσπρο ρούμι, τσίπουρο, ρακί) με 40-50 βαθμούς. Χρησιμοποιούμε καθαρό φυτικό αλκοόλ και σε γενική αναλογία 1:5 (ένα μέρος βοτάνου σε 5 μέρη αλκοόλ).



Μαγειρική με Βότανα

- Ο βασιλικός, ανακατεμένος με ελαιόλαδο, χρησιμοποιείται ως καρύκευμα στην μαγειρική για ζυμαρικά, ρύζι και σαλάτες.

