

Στοματικά διαλύματα κατευθείαν από την κουζίνα σας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η συμβουλή της ημέρας

Τα σπιτικά διαλύματα μπορεί να είναι εξίσου αποτελεσματικά σε αντισηψία και δροσιά με αυτά του εμπορίου. Για να μειώσουμε το χημικό μας φορτίο. Για να κάνουμε οικονομία χωρίς να στερούμαστε. **Συνταγές για σπιτικό στοματικό διάλυμα με εύκολα υλικά και ακόμα πιο εύκολη παρασκευή, με αλκοόλ ή χωρίς.**

Όταν κατασκευάζουμε διάλυμα με βότανα, καλό είναι να προτιμούμε βιολογικής καλλιέργειας και να μη φτιάχνουμε πολύ μεγάλες ποσότητες έτσι ώστε να τα καταναλώνουμε σχετικά γρήγορα και να μη χάνουν τα βότανα την αποτελεσματικότητά τους.

ΜΕ ΜΕΝΤΑ, ΠΡΑΣΙΝΟ ΤΣΑΪ ΚΑΙ ΑΛΚΟΟΛ

ΥΛΙΚΑ: 140 ml αποσταγμένο νερό, 60 ml βότκα ή ράκη ή τσίπουρο χωρίς γλυκάνισο, 1 κουτ. γλ. αποξηραμένο πράσινο τσάι, 1 κουτ. γλ. αποξηραμένη μέντα, 1 κουτ. γλ. φυτική γλυκερίνη, 7-8 σταγόνες αιθέριο έλαιο μέντας, ένα γυάλινο μπουκάλι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ: Βράζουμε το νερό και βάζουμε μέσα τα βότανα. Φτιάχνουμε αφέψημα αφήνοντάς τα μέσα στο νερό επί τρία λεπτά και ύστερα στραγγίζουμε.

Προσθέτουμε το αλκοόλ και τη γλυκερίνη μέσα στο αφέψημα. Το βάζουμε μέσα στο γυάλινο μπουκάλι όταν γίνει χλιαρό. Προσθέτουμε το αιθέριο έλαιο, ανακινούμε και είναι έτοιμο.

ΜΕ ΔΕΝΔΡΟΛΙΒΑΝΟ ΚΑΙ ΔΥΟΣΜΟ, ΧΩΡΙΣ ΑΛΚΟΟΛ

ΥΛΙΚΑ: 2 κουτ. γλ. δενδρολίβανο, 2 κουτ. γλ. δυόσμο, 500 ml αποσταγμένο νερό, 1 κουτ. γλ. βάμμα μύρου (στα φαρμακεία), ένα γυάλινο μπουκάλι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ: Βάζουμε το νερό σε κατσαρολάκι και μόλις αρχίσει να βράζει, προσθέτουμε τα μυρωδικά μας. Αποσύρουμε από τη φωτιά και τα αφήνουμε επί δέκα λεπτά να απελευθερώσουν τα συστατικά και τις μυρωδιές τους. Όταν κρυώσει το μείγμα μας, το σουρώνουμε καλά, προσθέτουμε το μύρο, το βάζουμε σε γυάλινο μπουκάλι και ανακινούμε καλά.

ΜΕ ΘΥΜΑΡΙ ΚΑΙ ΧΑΜΟΜΗΛΙ, ΧΩΡΙΣ ΑΛΚΟΟΛ

ΥΛΙΚΑ: 1 κουτ. γλ. θυμάρι, 1 κουτ. γλ χαμομήλι, 1 κουτ. γλ. μαραθόσπορο, 120 ml βραστό νερό, λίγο ξύσμα λεμονιού.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ: Βάζουμε όλα μας τα υλικά εκτός από το ξύσμα μέσα στο βραστό νερό και τα αφήνουμε για 10 λεπτά. Προσθέτουμε το ξύσμα λεμονιού, αφήνουμε για άλλα 10 λεπτά και σουρώνουμε. Αποθηκεύουμε σε γυάλινο μπουκάλι, το οποίο ανακινούμε καλά πριν από κάθε χρήση.

ΣΕ ΔΕΥΤΕΡΟΛΕΠΤΑ, ΜΕ ΜΗΛΟΞΥΔΟ

ΥΛΙΚΑ: 100 ml νερό, 2 κουτ. σουπ. μηλόξυδο, γυάλινο δοχείο για αποθήκευση.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ: Αναμειγνύουμε τα συστατικά και αποθηκεύουμε σε γυάλινο δοχείο. Ανακινούμε καλά πριν τη χρήση.

Πηγή: ikypros.com