17 Δεκεμβρίου 2013

Μέλι: 11 +2 χρήσεις εκτός (και εντός) κουζίνας

Σε διάφορες ιστορικές πηγές αναφέρεται ότι η μυθική ομορφιά της Κλεοπάτρας οφειλόταν στο μέλι και το γάλα, συστατικά που χρησιμοποιούσε στο καθημερινό της μπάνιο. Αλήθεια ή ψέματα, πρέπει να παραδεχτούμε ότι το μέλι έχει ευεργετικές ιδιότητες, όχι μόνο στους γευστικούς μας κάλυκες αλλά και στο δέρμα μας.

Το γεγονός ότι το μέλι είναι θαυματουργό στον τομέα της υγείας το γνωρίζουμε. Ότι μπορεί να αποτελέσει ένα θρεπτικό υποκατάστατο της ζάχαρης επίσης το ξέρουμε. Ποιες είναι 11 +2 ακόμα χρήσεις του μελιού, εντός και εκτός κουζίνας;

Τομέας υγεία

1. Αντίο πονοκέφαλε: Εάν ανήκετε σε αυτούς που πέρασαν ένα τόσο διασκεδαστικό …σαββατοκύριακο, που ακόμα μετρούν τις συνέπειές του, δεν έχετε παρά να φάτε μερικές κουταλιές μέλι. Το μέλι είναι γεμάτο με φρουκτόζη και θα βοηθήσει στην επιτάχυνση του μεταβολισμού σας, για να μπορέσετε να αποβάλλετε (επιτέλους) το αλκοόλ.

2. Επουλώστε πληγές, κοψίματα, γδαρσίματα και εγκαύματα: Την επόμενη φορά που θα υπάρξετε απρόσεκτοι μην τρέξετε αμέσως στο κοντινότερο φαρμακείο. Απλά δοκιμάστε να εφαρμόσετε μέλι στην πληγείσα περιοχή. Το μέλι λειτουργεί ως ένα φυσικό αντισηπτικό.

3. Απαλύνει τον πονόλαιμο και τον βήχα: Συνδυάστε το μέλι με το χυμό ενός λεμονιού και πιείτε το για να απαλλαγείτε από τον επίμονο βήχα.

4. Ποια παράσιτα; Ας ελπίσουμε ότι δε θα χρειαστεί ποτέ η συγκεκριμένη

συμβουλή, αλλά στην περίπτωση που θέλετε να απαλλαγείτε από τυχόν παράσιτα, συνδυάστε ίσα μέρη μέλι, ξύδι και νερό και πιείτε το μίγμα. Ο συνδυασμός των τριών αυτών συστατικών είναι ο ιδανικός δολοφόνος για τα παράσιτα.

5. Εποχιακές αλλεργίες: Πολλοί ισχυρίζονται ότι οι μικρές δόσεις γύρης, που περιέχονται στο μέλι είναι η απάντηση στις εποχιακές αλλεργίες. Βέβαια, αυτό δεν έχει αποδειχτεί ακόμη επιστημονικά, αλλά μία φινλανδική μελέτη ανοσολογίας των Saarinen K, Jantunen J και Haahtela T, έδειξε ότι το μέλι μπορεί να μειώσει σημαντικά τα συμπτώματα σε άτομα που παρουσιάζουν αλλεργίες. Φυσικά, εάν ανήκετε σε αυτήν την κατηγορία, συμβουλευτείτε πρώτα το γιατρό σας.

Τομέας ομορφιά

6. Ενυδατώνει το ξηρό δέρμα: Το μέλι είναι μία ιδανική ενυδατική κρέμα, ειδικά εάν έχετε ξηρό δέρμα στην περιοχή των αγκώνων ή στα χέρια σας. Τρίψτε πάνω στις περιοχές λίγο μέλι και αφήστε το να δράσει για περίπου 30 λεπτά. Ξεπλύνετε και θα έχετε ένα απαλό δέρμα.

7. Βάλσαμο χειλιών: Την ίδια λειτουργία έχει το μέλι και στα χείλη σας. Φτιάξτε ένα σπιτικό lip gloss για απαλά χείλη, απλώνοντας λίγο μέλι. Καλό θα ήταν να επαναλαμβάνετε κάθε βράδυ και να αφήνετε τα χείλη σας να απορροφούν το μέλι, ενώ κοιμάστε.

8. Ταλαιπωρημένα μαλλιά: Προσθέστε ένα κουταλάκι του γλυκού μέλι στο κανονικό σαμπουάν σας για να διορθώσετε τα κατεστραμμένα και ταλαιπωρημένα σας μαλλιά. Για βαθύτερη ενυδάτωση μπορείτε να προσθέσετε ελάχιστο ελαιόλαδο. Αφήστε το μίγμα για 20 λεπτά, ενώ έχετε τα μαλλιά σας τυλιγμένα σε μια πετσέτα πριν από το λούσιμο και στη συνέχεια πλύνετε τα μαλλιά σας κανονικά.

9. Χαλαρωτικό μπάνιο: Χαλαρώστε το σώμα σας και ενυδατώστε το δέρμα σας κάνοντας ένα μπάνιο αλά …Κλεοπάτρα. Προσθέστε 2 κουταλιές της σούπας μέλι σε 1 φλιτζάνι ζεστό νερό και αφήστε το να διαλυθεί για περίπου 10 λεπτά. Προσθέστε 2 ή 3 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεβάντας και απλά απολαύστε.

10. Αφαιρέστε την ακμή: Η επίμονη και αντιαισθητική ακμή μπορεί να βασανίζει, όχι μόνο τους εφήβους, αλλά και άτομα μεγαλύτερης ηλικίας. Εφαρμόστε λίγο μέλι πάνω στο σπυράκι και στη συνέχεια τοποθετήστε μια αυτοκόλλητη ταινία τύπου «band aid». Αφήστε το να δράσει για περίπου μισή ώρα και έπειτα αφαιρέστε την ταινία. Προσοχή: πριν επιχειρήσετε οτιδήποτε ρωτήστε τον δερματολόγο σας.

11. Περιποίηση προσώπου: Αναμείξτε 2 κουταλάκια του γλυκού γάλα με 2 κουταλιές της σούπας μέλι. Καλύψτε το πρόσωπό σας με το μείγμα και αφήστε το να δράσει για 10 λεπτά. Ξεπλύνετε και χαρείτε το απαλό σας δέρμα.

+2 στη διατροφή

Στο τομέα της διατροφής, το μέλι είναι ιδανικό συστατικό για έναν δυνατό οργανισμό. Αντικαταστήστε τον πρωινό σας καφέ με ένα φλιτζάνι πράσινο τσάι με μέλι για εγρήγορση και ενέργεια.

Επιπλέον, μπορείτε να αντικαταστήσετε πλήρως τη ζάχαρη στη διατροφή σας με μέλι. Απλά, για κάθε φλιτζάνι ζάχαρης που αναφέρει μία συνταγή, βάλτε ¾ του φλιτζανιού μέλι.

Για καλύτερα ακόμη αποτελέσματα, προσθέστε ¼ της κουταλιάς της σούπας μαγειρική σόδα και μειώστε κάποιο από τα υγρά της συνταγής κατά ¼ του φλιτζανιού. Στην περίπτωση που η συνταγή σας απαιτεί φούρνο, εάν χρησιμοποιείτε μέλι αντί για ζάχαρη, θυμηθείτε ότι η θερμοκρασία πρέπει να είναι 25 βαθμούς χαμηλότερη.

Πηγή: clickatlife.gr