24 Αυγούστου 2018

Δύο προτάσεις πρωινού και δεκατιανού με πανίσχυρο συνδυασμό σε θεραπεία και πρόληψη υγείας

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

(photo by Dimitris Kallimanis)

Φαίνεται απλό, 4 συστατικά είναι όλα κι όλα: Νερό, Βασιλικό Λιβάνι, Μέλι και καρυδόψιχα.

Διαβάζοντας, όμως, τις ιδιότητες και τις δράσεις που δημιουργούν συνέργειες και άλληλο- πολλαπλασιασμούς καταλαβαίνουμε πως πρόκειται για ένα πανίσχυρο συνδυασμό τόσο σε θεραπεία, όσο και σε πρόληψη, αλλά και πέραν αυτών ως άριστη καλλυντική χρήση.
Σταχυολογώ τις κυριότερες ιδιότητες:

* **Βασιλικό Λιβάνι**: Βοηθά πολύ στην αποτοξίνωση των ζωτικών οργάνων και είναι ωφελιμότατο σε όλες τις παθήσεις του συκωτιού. Είναι αντιοξειδωτικό, αντισηπτικό, αιμοστατικό, βοηθά στην κυτταρική ανάπλαση, αντικαταθλιπτικό, αντιφλεγμονώδες και εξαιρετικό αντιγηραντικό, λόγω της ανανέωσης κυττάρων που προκαλεί. Έχουν γίνει κι εξακολουθούν να γίνονται πολλές έρευνες με θετικά αποτελέσματα για την αντιμετώπιση πολλών μορφών καρκίνου, όπως και πολλών αυτοάνοσων νοσημάτων. Προκαλεί μεγάλη εντύπωση ότι στο Ομάν, που αποτελεί τον βασικότερο ίσως τόπο παραγωγής, ιδιαίτερα και αυστηρότατα προστατευμένο, δεν το χρησιμοποιούν ως θυμίαμα, αλλά κυρίως ως φάρμακο και μάλιστα πολύτιμο, ένα είδος πανάκειας. Ως καλλυντικό θα σας δώσω τη συνταγή

ενός τζελ με ισχυρή αντιγηραντική δράση, τονωτικό, ενυδατικό, ιδιαίτερα συσφιγκτικό. Στις συνταγές που ακολουθούν.

* **Μέλι**: όσα και να γράψω λίγα είναι. Παραμένω σε ότι έχω αναρτήσει μέχρι τώρα, στο αφιέρωμα που έχω κάνει στο βιβλίο μου και αρκούμαι μόνο σε δυο λόγια απλά. Όποιος δε χρησιμοποιεί το μέλι, όπως και όλα τα προϊόντα της μέλισσας είναι άξιος της μοίρας του. Μέλισσα,αμπέλι, ελιά και τα προϊόντα τους αν λείπουν από τη ζωή μας γινόμαστε οι συνεργάτες κάθε ασθένειάς μας.

* **Νερό**: Έχω ήδη κάνει πολλές αναρτήσεις για το νερό και κυρίως το τρεχούμενο των ορεινών κυρίως πηγών. Μπορείτε να ανατρέξετε. Θα πω, όμως, δύο λόγια που περικλείουν μια τεράστια αλήθεια του νερού. Όλη η ενέργεια, ο ουρανός, η γη και η βίο-ροή συναντώνται, συνυπάρχουν και αυτοπολλαπλασιάζονται στη συμπύκνωση μιας στάλας απαράμιλου πλούτου. Το νερό κι αν βοηθάει στον βίο-συντονισμό κι αν δυναμώνει και διευρύνει φάσμα φαρμάκων, το νερό κι αν είναι το πιο ευαίσθητο και συνάμα ισχυρότερο όπλο στην προσωπικότητα ενός καλλυντικού. Όσα πολύτιμα νερά, πολλαπλάσια είναι τα ανυπέρβλητα καλλυντικά που μπορούμε να φτιάξουμε..

* **Καρύδια**: Πανίσχυροι καρποί με αμέτρητες ιδιότητες τόσο σε επίπεδο φαρμάκου, όσο και πρόληψης, αλλά και στοχευμένης καλλυντικής δράσης, λόγω της ειδικής τους ενέργειας.
Σταχυολογώ: Πολύ πλούσια τροφή σε Ω-3 λιπαρά οξέα, βοηθά στην καλύτερη υγεία και ελαστικότητα των αγγείων, έχει προταθεί ως ωφέλιμη τροφή για την καρδιά, τροφή που δεν την επηρεάζει αρνητικά, παραδοσιακά χρησιμοποιείται για τη μνήμη, βοηθά πολύ αυτούς που έχουν ηπατικά προβλήματα, χοληστερίνη, διαβήτη, έχουν γίνει έρευνες για πιθανή αντιμετώπιση καρκίνου και καλύτερη ποιότητα ζωής πολλών κατηγοριών ασθενών και χρησιμοποιείται για την ανδρική γονιμότητα. Το μόνο που χρειάζεται είναι να μην ξεπερνάμε τη δόση. 5-7 καρύδια την ημέρα είναι ωφέλιμα.
Συνταγές:

* **Παρασκευή τζελ με αντιγηραντικές, τονωτικές, ενυδατικές, συσφιγκτικές ιδιότητες**. Η παρασκευή είναι πολύ απλή. Σε 1 λίτρο βάση τζελ προσθέτουμε 50 ml βάμμα βασιλικού Λιβανιού και 150 ml υδατικού εκχυλίσματος βασιλικού Λιβανιού και ανακατεύουμε μέχρι πλήρους ομογενοποιήσεως. Αφήνουμε το τζελ για μια ώρα περίπου, ανακατεύουμε ξανά και αποθηκεύουμε σε βάζα.

* **Βυζαντινή κηραλοιφή**: Φτιάχνουμε κηραλοιφή με 80% λάδι ή σύστημα ελαίων και 20% γνήσιο, μη ραφιναρισμένο μελισσοκέρι. Στο τέλος προσθέτουμε 1% πούδρα βασιλικού Λιβανιού, ανακατεύουμε μέχρι να ομογεννοποιηθούν πλήρως τα

υλικά, αφήνουμε 1 ώρα, ξανανακατεύουμε και αποθηκεύουμε σε βάζα.

*Αν ανατρέξετε στον τοίχο μου στο **facebook** ή στη στήλη που γράφω στα **Chronographimata** θα βρείτε άλλες 16 συνταγές κρεμών και αλοιφών με βασιλικό Λιβάνι.

* ...**και δύο προτάσεις πρωινού και δεκατιανού**:

α. Πρωινό: βασιλικός πολτός και μετά από 15-20 λεπτά 2 κουταλάκια του γλυκού γύρη. Δεκατιανό, αυτό που αναφέραμε.

β. Πρωινό: φασκόμηλο ή τσάι του βουνού ή μαλοτήρα με μέλι και πρόπολη και μετά από μισή ώρα 1 κουταλάκι του γλυκού γύρη.
Δεκατιανό ότι αναφέραμε.

Πηγή: **(photo, research, text by Dimitris Kallimanis).**