17 Οκτωβρίου 2013

Συνταγή: σκόρδο και λεμόνι για τον καθαρισμό



Το σκόρδο είναι γνωστό από αρχαιοτάτων χρόνων, για τα οφέλη που προσφέρει στον οργανισμό. Ξέρετε όλοι ότι βοηθάει στην πτώση της αρτηριακής πίεσης, αλλά ίσως δεν γνωρίζουμε την ισχυρή αποτοξινωτική του δράση.
Είναι λοιπόν ωφέλιμο σε όσους πάσχουν από εκζέματα, ακμή, ψωρίαση και άλλες δερματικές παθήσεις. Είναι ένα φυσικό αντιβιοτικό και παλιά συνιστούσαν σε όσους έπασχαν από πνευμονική φυματίωση, αλλά και χρόνια βρογχίτιδα, να τρώνε καθημερινά αρκετά σκόρδα. Σαν ελιξήριο της γρίπης, διαφημίστηκε πολύ στην επιδημία του 1918. Πολύ ωφέλιμο είναι για όσους έχουν παράσιτα στο έντερο και μάλιστα για τους οξύουρους συνιστούν και υποκλυσμούς με χυμό σκόρδου .

Το πρόβλημα είναι η άσχημη μυρωδιά του. Γι αυτό ένας καθηγητής μας, σύστηνε να τα τρώμε προ του φαγητού και μάλιστα καλλίτερα το βράδυ και να τρώμε γλυκό από πάνω.

Θεωρείτε πολύ ωφέλιμο και για τον καθαρισμό των αγγείων από την αθηροσκλήρυνση.

Γι αυτό σας παραθέτω μια συνταγή:

Πάρτε έξι λεμόνια, ολόκληρα, πλύνετε τα και ρίξτε τα να πάρουν μια βράση σε νερό βραστό.
Στη συνέχεια, κόψτε τα σε κομμάτια και βάλτε τα στο μίξερ με τριάντα σκελίδες σκόρδο.
Ανακατέψετε τα όλα στο μίξερ μαζί με μισό λίτρο βραστό νερό. Φυλάξτε το στο ψυγείο.
Κάθε βράδυ, καλλίτερα προ φαγητού, παίρνετε μια κουταλιά της σούπας, για είκοσι μέρες.
Διακόψετε ένα μήνα και επαναλάβετε άλλες είκοσι μέρες. Μπορείτε μια φορά το χρόνο να το επαναλαμβάνετε.

Κάτι που συνήθιζαν οι παλιοί, ήταν να ψιλοκόβουν ένα σκόρδο κάθε βράδυ και να το τρώνε, σχεδόν να το καταπίνουν, για να μην το μασάνε, με γιαούρτι. Στα χωριά συνήθιζαν οι νέες κοπέλες να πίνουν, για να μη μυρίζουν, καθημερινά, μια σκελίδα σκόρδο!

Τρώτε λοιπόν αρκετά σκόρδα και θα διαπιστώστε ότι εκτός από αντιβιοτικές και καθαρτικές ιδιότητες, φροντίζει και την ομορφιά σας!



Αγγελική Πιτίδη - Τριανταφύλλου
Ιατρός Μικροβιολόγος
Αν. Καθηγήτρια Ιατρικής Σχολής Αθηνών
Δημοτική Σύμβουλος Κηφισιάς, Νέας Ερυθραίας, Εκάλης
Πρόεδρος κέντρου Πρόληψης Εξαρτησιογόνων Ουσιών "ΠΡΟΝΟΗ"
Πρόεδρος Α' ΚΑΠΗ Κηφισιάς

Δρ. Αγγελική Τριανταφύλλου – Πιτίδη Ιατρός Μικροβιολόγος Αν. Καθηγήτρια Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών

***Πηγές**: atriantafyllou.gr – ftiaxno.gr*