

7 Οκτωβρίου 2016

Μέλι: Τέσσερις χρήσεις του για πρώτες βοήθειες στο σπίτι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Honey in glass jar and nuts. Country breakfast concept

Το μέλι είναι μια υπερτροφή με ιστορία που χάνεται στα βάθη των αιώνων.

Είναι πλούσιο σε υδατάνθρακες (γλυκόζη και φρουκτόζη), περιέχει πρωτεΐνες, βιταμίνες του συμπλέγματος Β, αμινοξέα, ένζυμα, ιχνοστοιχεία (ασβέστιο, χαλκό, σίδηρο, μαγνήσιο, φώσφορο, κάλιο, ψευδάργυρο) και νερό.

Έχει χαμηλότερη θερμιδική αξία από τη ζάχαρη, καθώς μία κουταλιά (21 γρ.) δίνει 64 θερμίδες, ενώ η αντίστοιχη ποσότητα ζάχαρης έχει 84 θερμίδες.

Το μέλι έχει επίσης σημαντικές θεραπευτικές ιδιότητες, ειδικά όταν δεν έχει υποστεί επεξεργασία.

Δείτε τέσσερις περιπτώσεις που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το μέλι ως μέσο θεραπείας στο σπίτι.

Αλλεργίες και ανοσοποιητικό

Το μέλι καταπραΰνει τον πονόλαιμο, ηρεμεί το βήχα και ενισχύει το ανοσοποιητικό. Είναι επίσης πολύ αποτελεσματικό στις αλλεργίες. Φάτε μια κουταλιά της σούπας μέλι καθημερινά. Βεβαιωθείτε ότι προέρχεται από τοπικά άνθη και δεν έχει υποστεί παστερίωση ή άλλη επεξεργασία, ώστε να έχει διατηρήσει τα περισσότερα ένζυμα και αντιοξειδωτικά του. Μπορείτε επίσης να το προσθέσετε στο τσάι σας αντί για ζάχαρη ή να το αναμείξετε με μηλόξυδο, το οποίο είναι επίσης πολύ ωφέλιμο.



Εγκαύματα

Την επόμενη φορά που θα καείτε από το ταψί του φούρνου ή θα πάθετε κάποιο μικροέγκαυμα, εμπιστευτείτε το μέλι για την επούλωση της πληγής. Δρά ως αντιβακτηριακό και ηρεμεί το δέρμα. Παλιότερα μάλιστα οι άνθρωποι το χρησιμοποιούσαν ευρέως για την επούλωση των πληγών από εγκαύματα με πολύ καλά αποτελέσματα.

Απλώστε ένα παχύ στρώμα μελιού στο έγκαυμα και αφήστε το να δράσει. Αν πρόκειται για σοβαρό έγκαυμα, συμβουλευτείτε αμέσως τον γιατρό σας.

Υγεία πεπτικού

Το μέλι είναι πολύ ευεργετικό για το πεπτικό σύστημα. Χάρη στις αντιφλεγμονώδεις και αντιμικροβιακές ιδιότητές του, εμποδίζει την ανάπτυξη των βακτηρίων και βοηθά στις μυϊκές συσπάσεις του εντέρου προκειμένου να αντιμετωπιστεί η δυσκοιλιότητα.

Ρίξτε μια κουταλιά μέλι σε μία κούπα νερό για να αντιμετωπίσετε τη δυσκοιλιότητα. Εάν θέλετε μπορείτε να προσθέσετε και μερικές σταγόνες λεμόνι.

Ενυδάτωση προσώπου & καταπολέμηση της ακμής

Το μέλι ενυδατώνει το δέρμα και ανακουφίζει από την ξηρότητα και τον ερεθισμό. Επίσης, οι αντιβακτηριδιακές ιδιότητές του συμβάλλουν στην αντιμετώπιση της ακμής.

Εφαρμόστε μια λεπτή στρώση μελιού στο πρόσωπό σας, όπως κάνετε με τη μάσκα προσώπου. Αφήστε το να δράσει για 10 λεπτά και στη συνέχεια ξεπλύνετε με

χλιαρό νερό. Τέλος, εφαρμόστε την ενυδατική σας κρέμα.

Πηγή: onmed.gr