

Βασιλικό Λιβάνι, μέλι και πρόπολη

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



Προστασία από λοιμώξεις, σημαντική βοήθεια σε προβλήματα ήπατος. Για το βασιλικό Λιβάνι (*Boswellia sacra*), όσα και να πούμε πάντα λίγα θα είναι. Από αρχαιοτάτων χρόνων θεωρείται και είναι φάρμακο και μέχρι σήμερα όλο και νέες εφαρμογές του ανακαλύπτουμε. Πανίσχυρο κατά ιώσεων, λοιμώξεων γενικότερα,

προβλημάτων στομάχου, στοματικής κοιλότητας, μέχρι και για διάφορες μορφές καρκίνου έχουν γίνει έρευνες.

Ομοίως και για την πρόπολη, που αποτελεί ένα από τα ισχυρότερα φυσικά αντιβιοτικά. Από την άμυνα της πόλης των μελισσών στην άμυνα του οργανισμού μας, του σχεδόν πάντα αδύναμου λόγω τρόπου και στάσης ζωής. Τολμηρή βοήθεια για το συκώτι και για κάθε ζωτικό μας όργανο.

Το μέλι; Το μέλι το αείζωο, το αέναο, το αιώνιο θεραπευτικό καλλυντικό και φάρμακο, μόνο του ένα κύμα δώρων από το Θεό στον άνθρωπο. Δεν ξέρω αν ποτέ θα καταλάβουμε πως ένα τόσο μικρό έντομο φτιάχνει τέτοια ουρανοποίητη δημιουργία. Από την αρχή της εμφάνισης της, χωρίς να υπακούει σε κανέναν κανόνα τεχνητής ή άλλης εξέλιξης, απλά υπακούοντας, όπως και τόσα άλλα αριστοτεχνήματα της φύσης, την καθαρή οδό που τα γέννησε. Απλά, ξάστερα, εμπνευσμένα από το λόγο της συνύπαρξης με τον ήλιο, τη γύρη, τη δροσιά-νέκταρ, το απόλυτο καλλυντικό και φάρμακο των λουλουδιών, στη δημιουργία που παντού υπάρχει, πουθενά δεν υπακούει κι εμείς δεν υπακούμε στην ανυπέβλητη της ομορφιά. Δυστυχώς για μας...

Συνδυασμοί για να καλυτερέψουμε την υγεία μας υπάρχουν πολλοί, τόσο σε εσωτερική λήψη, όσο και σε εξωτερική εφαρμογή.

Ένα εξαιρετικό ρόφημα, που μπορούμε να πίνουμε κάθε μέρα με το πρωινό μας ή ανεξάρτητα από αυτό, μισή ώρα προ φαγητού ή 2 ώρες μετά, είναι το εξής: Αποβραδís βάζουμε σε 1/2 λίτρο νερό 5-7 κόκκους βασιλικό Λιβάνι. Το πρωί είναι έτοιμο. Αν το θέλουμε δροσερό μπορούμε να το βάλουμε στο ψυγείο στην συντήρηση. Προ χρήσεως πάντα ανακινούμε καλά. Στο διάλυμα προσθέτουμε βάμμα πρόπολις 2 σταγονόμετρα (συνοδεύονται πάντα με την συσκευασία) και τουλάχιστον μια κουταλιά της σούπας μέλι ελληνικό -το υποστηρίζω γιατί από πάρα πολλά μέλια που έχω χρησιμοποιήσει, το ελληνικής προέλευσης μου έχει δώσει τα καλύτερα αποτελέσματα. Μπορούμε να το πίνουμε καθημερινά. Μπορείτε να το συνοδεύσετε με καρύδια, αμύγδαλα, καθαρισμένο ανάλατο ηλιόσπορο ή κολοκυθόσπορο, είτε με μέλι, είτε μόνα τους.

Ακριβώς το ίδιο ρόφημα, χωρίς τους ξηρούς καρπούς βέβαια, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως υδατική φάση στην παρασκευή cold cream. Θα χρειαστούμε: 15 γρ. μελισσοκέρι γνήσιο, μη ραφινρισμένο, 30 ml αμυγδαλέλαιο, 30 ml Jojoba oil και 25 ml της υδατικής φάσης που προαναφέραμε.

Λιώνουμε πρώτα το κερί σε μπεν μαρι και αργά, αργά προσθέτουμε: πρώτα το αμυγδαλέλαιο και μετά το Jojoba oil. Αφού το μείγμα ομογενοποιηθεί προσθέτουμε

αργά, αργά την υδατική φάση και ανακατεύουμε μέχρι να παραλάβουμε κρέμα. Το αφήνουμε περίπου 1 ώρα να “ξεκουραστεί” , ανακατεύουμε και πάλι και αποθηκεύουμε σε βάζα. Συντηρείται σε ξηρό και σκιερό μέρος για 8 μήνες τουλάχιστον σε δροσερό και σκιερό μέρος.

Πηγή: chronographimata.gr