

Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο με λεμόνι

Δυο τροφές γνωστές από τα αρχαία χρόνια για τις θεραπευτικές τους ιδιότητες. Παρακάτω θα μιλήσουμε για έναν τρόπο χρήσης τους, άγνωστο σε πολλούς, που θα μπορούσε να αποτελέσει τρόπο πρόληψης κάποιων παθήσεων ή ακόμη και ανακούφισης των συμπτωμάτων τους.

Η χρήση που αναφέρουμε παρακάτω γίνεται το πρωί, με **άδειο στομάχι**.

Διαλέγουμε έναν από τους τρεις τρόπους. Ο πρώτος θεωρείται ο ιδανικός.

1. Πίνουμε 1 κ. σούπας εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο με άδειο στομάχι. Πέντε λεπτά μετά, πίνουμε ένα μεγάλο ποτήρι χλιαρό νερό (300 ml) με χυμό από **μισό** λεμόνι.

2. Αν το σκέτο ελαιόλαδο προκαλεί δυσφορία, μπορούμε να το προσθέσουμε στο χλιαρό νερό με το λεμόνι.

3. Άλλος τρόπος είναι να προσθέσουμε το ελαιόλαδο και το λεμόνι σε ένα ποτηράκι και να το πιούμε σκέτο χωρίς νερό. Κατόπιν πίνουμε ένα ποτήρι νερό.

Πολλοί χρησιμοποιούν και τη φλούδα από το λεμόνι, λόγω των πολλών θρεπτικών συστατικών και αντιοξειδωτικών που περιέχει.

Σε αυτήν την περίπτωση διαλέγουμε έναν από τους παρακάτω τρόπους για να φτιάξουμε το ρόφημα που θα πιούμε **μετά** από το ελαιόλαδο.

1. Κόβουμε το λεμόνι στη μέση και τρίβουμε σε ψιλό τρίφτη λίγη από τη φλούδα του (1/4 του λεμονιού). Προσθέτουμε το ξύσμα σε μισό φλιτζάνι βραστό νερό. Σκεπάζουμε το φλιτζάνι και το αφήνουμε για 10 λεπτά. Έπειτα προσθέτουμε νερό ώστε να έχουμε περίπου 300 ml **χλιαρό** νερό. Προσθέτουμε το χυμό μισού λεμονιού και το ρόφημα είναι έτοιμο.

2. Σε ένα φλιτζάνι κόβουμε μισό λεμόνι, με τη φλούδα, σε μικρά κομμάτια και προσθέτουμε 300 ml νερό σε θερμοκρασία δωματίου. Το σκεπάζουμε και το αφήνουμε το όλο το βράδυ. Το πρωί έχουμε έτοιμο το ρόφημα.

Είκοσι λεπτά αργότερα μπορούμε να πάρουμε το πρωινό μας.

** Πλένουμε καλά το λεμόνι με νερό. Όταν χρησιμοποιούμε και τη φλούδα του λεμονιού, προτιμάμε βιολογικά λεμόνια, αλλιώς κάνουμε το εξής για να απαλλάξουμε τη φλούδα από τα φυτοφάρμακα: Σε ένα μπολ προσθέτουμε δύο μέρη νερό και ένα μέρος ξίδι. Πλένουμε το λεμόνι με νερό και το τοποθετούμε στο μπολ για 20 λεπτά. Το ξεπλένουμε και το χρησιμοποιούμε.*

Οφέλη

Μελέτες έδειξαν πως το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο το πρωί με άδειο στομάχι και κυρίως όταν συνοδεύεται από χλιαρό ρόφημα λεμονιού προσφέρει πολλά οφέλη στην υγεία μας.

1. Βοηθάει στην καλή λειτουργία του ήπατος και της χοληδόχου κύστης. Οι τοξίνες απομακρύνονται ευκολότερα από τον οργανισμό και μειώνεται η κόπωση και πολλά άλλα προβλήματα που προκύπτουν από αυτές.

2. Η δυσκοιλιότητα βελτιώνεται σε μεγάλο βαθμό. Το ελαιόλαδο θεωρείται ιδανικό λιπαντικό του πεπτικού σωλήνα

3. Βελτιώνονται προβλήματα πέψης.

4. Προστατεύονται τα κύτταρα από το οξειδωτικό στρες. Άρα μειώνονται οι πιθανότητες για φλεγμονές και χρόνια νοσήματα.

5. Είναι γνωστή η αξία της Μεσογειακής Διατροφής στην προστασία των καρδιαγγειακών νοσημάτων. Ένα από τα ισχυρά της όπλα είναι το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο. Σε αρκετές χώρες του εξωτερικού το ελαιόλαδο πωλείται και στα φαρμακεία.

6. Βοηθάει στη μείωση της “κακής” χοληστερίνης και στην αύξηση της “καλής” χοληστερίνης.

7. Μελέτες έδειξαν προστατευτική δράση στον εγκέφαλο και γενικά στο κεντρικό νευρικό σύστημα.

8. Είναι ένας καλός τρόπος ενυδάτωσης του οργανισμού.

9. Η υφή του δέρματος μας βελτιώνεται μέρα τη μέρα. Το ίδιο και οι μαύροι κύκλοι κάτω από τα μάτια.

** Προσοχή. Οι διατροφικές οδηγίες δίνονται για τη βελτίωση του τρόπου ζωής μας. Δεν υποκαθιστούν σε καμία περίπτωση τον γιατρό.*