

Ce minuni face uleiul de măsline?



Doctorul Ioan Nedelcu, medic primar dermatolog și membru al Federației Mondiale de Medicină Antiaging, ne învață ce întrebări putem da uleiului de măsline extravirgin atât în ameliorarea unor afecțiuni, cât și în cosmetică.

1. Paradontoza - Prin masarea periodică a gingiilor cu ulei de măsline, s-a observat că este mult diminuat pericolul paradontozei. Folosiți ulei de măsline de trei ori pe zi.

2. Ulcerul duodenal - Se bate un albuș de ou proaspăt cu o linguriță de zahăr pudră și o lingură de ulei de măsline până se face cremă. În fiecare dimineață se consumă acest amestec pe stomacul gol timp de 10 zile.

3. Gastrita - O linguriță de ulei de măsline extravirgin luată înainte de fiecare masă protejează stomacul împotriva ulcerului și gastritei.

4. Constipația - Dacă se consumă o lingură sau două de ulei de măsline dimineața, în combinație cu zeamă de lămâie sau cafea, se previne constipația.

5. Balonări și arsuri la stomac - Folosiți 250ml de ulei de măsline presat la rece, 1 kg de miere de albine și 4 lamâi trecute prin mașina de tocat. Se amestecă totul și se ține în borcane la frigider. Se iau 3 linguri pe zi,

cu 30 minute înaintea meselor.

6. Eliminarea pietrelor de la vezica biliară - Folosiți 200 grame de ulei de măsline, un gălbenuș de ou, zeama de la o lămâie, 40 ml coniac natural de bună calitate, 1 linguriță de zahăr, miere naturală. Se amestecă și se bea cu înghițituri rare. Stați apoi culcat pe partea dreaptă, cu picioarele la piept. Urmăriți-vă scaunul și veți observa că ați eliminat pietricele.

7. Artroza - Se toarnă ulei de măsline peste frunze tinere de nuc și se lasă timp de 3-4

ore, după care se aplică în 3-4 straturi pe locul bolnav. Masajul cu ulei de măsline amestecat cu suc de lămâie și încălzit pe foc e și el eficient. Aplicați un bandaj și lăsați-l și peste noapte.

8. Arsuri - Uleiul de măsline se amestecă cu albuș de ou și se aplică pe locul afectat.

9. Ten deshidratat - Se pun comprese călduțe cu ulei pe pomeți, pe frunte sau tâmpile. După câteva minute, compresele se înlătură și se clătește fața cu apă călduță. Sunt suficiente câteva asemenea proceduri pentru ca tenul să își recapete strălucirea.

10. Mâini și unghii - Pentru a vă întări unghiile, înmuiați-le timp de 10 minute în ulei de măsline călduț, o dată pe săptămână. Ele vor deveni mai puțin casante. Dacă aveți mâinile uscate, roșii sau crăpate, încălziți puțin ulei de măsline într-un bol la cuptorul cu microunde (atenție, uleiul de măsline nu trebuie să fiarbă!). Înmuiați-vă mâinile timp de 15 până la 20 de minute, o dată la două zile și pielea se va calma.

11. Îngrijirea părului - Pregătiți o mască hidratantă dintr-un gălbenuș de ou și o lingură cu ulei de măsline (nu mai mult, căci se îngroșă părul!). Părul se masează cu acest amestec cu 20 de minute înainte de baie. Contra căderii părului se fac frecții ale pielii capului cu ulei seara, timp de 10 zile.



Ioan Nedelcu, medic primar dermatolog și membru al Federației Mondiale de Medicină Antiaging