**Ο χρόνος που σπαταλάς για να με κρίνεις, είναι ο χρόνος που θα έπρεπε να σπαταλήσεις για να βελτιωθεις εσυ...........αφιερωμενο στα φιδακια.....**

**ΧΡΗΣΙΜΟ: Μυστικά της γιαγιάς...**

Έχομε τηγανίσει ψάρια. Για να μη μυρίζει το σπίτι σε ένα μπρίκι βράζομε κανέλα...

· Για να μην κολλάνε τα καινούργια σκεύη βράζω πρώτα γάλα.

· Για να είναι μαλακά τα ρούχα μία κουταλιά σόδα φαγητού.

· Για να μην γλιστρούν τα παπούτσια κόψτε μία πατάτα και περάστε τα από κάτω.

· Κρασί κόκκινο αν πέσει στο χαλί ρίξτε ψιλό αλάτι.

· Για να διατηρηθούν οι πατάτες σκληρές 2-3 μήλα ανάμεσά τους.

· Τα φρούτα στην φρουτιέρα διατηρούνται αν βάζομε και λεμόνια.

· Για να καθαριστούν τα παράθυρα, βράζομε σε μία κατσαρόλα με νερό δύο φακελάκια τσάι.

· Το μπάνιο καθαρίζει με άσπρο ξύδι και οι βρύσες με λεμόνι.

· Τον μαϊδανό για να διατηρηθεί όλο τον χειμώνα τον βάζομε σε βάζο με ελαιόλαδο. Το λάδι χρησιμοποιείται στις σαλάτες.

· Το κόκκινο κρασί στα υφάσματα βγαίνει αν τριφτεί ο λεκές πριν από το πλύσιμο με σόδα. Όχι με αλάτι γιατί θα τρυπήσει το ύφασμα ύστερα από μερικά πλυσίματα.

· Αν στα ρούχα πέσει κόκα – κόλα βγαίνει με ένα πανάκι βουτηγμένο σε οινόπνευμα και αμέσως να πλυθεί.

· Αν ο νεροχύτης σας έχει άσχημες μυρωδιές ρίχνετε μία φορά τον μήνα βραστό νερό που έχομε βάλει 1 φλιτζάνι του καφέ αλάτι.

· Το κιτρίνισμα στο ύφασμα από το σίδερο καθαρίζει με ένα πανάκι βουτηγμένο σε οξυζενέ.

· Ο στόκος από τα ξύλινα έπιπλα βγαίνει με νερό και αμμωνία.

· Η μούχλα από το σπίτι ή τα ρούχα βγαίνει με χυμό λεμονιού.

· Η όζα από τα ρούχα βγαίνει με νερό και αμμωνία.

· Μέσα σε ξινισμένο κρασί προσθέστε ψωμί και αφήστε λίγες μέρες στον ήλιο. Έτσι θα φτιάξετε ξύδι.

· Αν έχει στεγνώσει το κέικ βουτήξτε σε γάλα και κατόπιν να ζεσταθεί σε μέτριο φούρνο.

· Αν ξεβάφουν τα ρούχα το ένα αναμεταξύ με το άλλο να το πλύνετε με γάλα.

· Για ψείρες στα λουλούδια. Σε ένα κιλό ζεστό νερό ρίχνομε ½ μπουκάλι οινόπνευμα και μία χούφτα σαπούνι αρκάδι. Αυτό ύστερα από μέρες γίνεται ζελές. Το επάνω μέρος το πετάμε. Το υπόλοιπο το βάζομε σε ένα μπουκάλι από αζαξ και ψεκάζουμε τα λουλούδια που έχουν ψείρες.

· Για να καθαρίσουν οι γιακάδες των κουστουμιών βάζομε σε ένα φλιτζάνι του καφέ μία κουταλιά αμμωνία και αφού βουτήξουμε ένα πανί τρίβουμε τον γιακά.

· Αν στο βάζο έχομε τριαντάφυλλα ή άλλα λουλούδια και βάλομε στο νερό αμμωνία θα αλλάξουν χρώμα.

· Αν σας πέσει περισσότερο ξύδι στο φαγητό, τοποθετήστε στην κατσαρόλα ένα ολόκληρο άβραστο αυγό για 15’.

· Για να μη μυρίζουν τα παπούτσια περάστε το εσωτερικό με ένα βαμβάκι βουτηγμένο σε βενζίνη.

· Για λεκέδες από καφέ ή τσάι βουτήξτε το ύφασμα στο ξύδι και βουρτσίστε το μετά με μία βούρτσα βουτηγμένη σε νερό και αλάτι.

· Οι μολυβιές από στυλό πάνω σε πλαστικό αφαιρούνται με οινόπνευμα ανακατεμένο με άσπρο ξύδι.

· Αν θέλετε να κάνετε μία δική σας λάκ, ανακατέψτε τρεις κουταλιές της σούπας ζάχαρη, δύο φλιτζάνια νερό, μισό ποτήρι χυμό λεμονιού και βράστε το μείγμα.

· Για τα τσιμπήματα από έντομο τρίψτε κρεμμύδι ή πράσο στο δέρμα.

· Θέλετε να γυαλίσετε το πάτωμα, βάλτε στο νερό λίγη χλωρίνη, τον χυμό από 2 λεμόνια, ενός πορτοκαλιού και λίγο ξύδι.

· Για να εξουδετερώσετε τις μυρωδιές τις μπογιάς σε ένα φρεσκοβαμμένο δωμάτιο, βάλτε στην μέση του δωματίου ένα πανεράκι με ψίχα ψωμιού ή 1 κρεμμύδι κομμένο.

· Όταν καπνίζεις και δεν θέλεις να μυρίζουν τα ρούχα βάλτε στην ντουλάπα 1 κουτάκι με γαρύφαλλα.

· Όταν μυρίζει το τηγάνι ή η κατσαρόλα από ψάρια που μαγειρέψατε βάλτε 4 κουταλιές ξύδι και αφήστε το σκεύος πάνω στη φωτιά μέχρι να εξατμιστεί το ξύδι.

· Για πιο αφράτους κεφτέδες βάλτε αλεύρι που φουσκώνει μόνο του.

· Πριν χρησιμοποιήσετε ένα λεμόνι καλό είναι να το βάλετε μέσα σε ζεστό νερό για 5’. Έτσι θα έχετε περισσότερο χυμό.

· Σε παράθυρο που έχει φουσκώσει και δεν κλείνει περνάμε την βάση με σαπούνι.

· Επίσης όταν ένα φερμουάρ δεν κλείνει το περνάμε με σαπούνι και γλιστράει.

· Η σκουριά από τις βρύσες βγαίνει με νερό και λεμόνι.

· Για να καθαρίσετε το σίδερο με νερό και ξύδι.

· Αν έχομε ιδρώσει και ο λεκές από τα ρούχα δεν βγαίνει το τρίβομε με νερό και ξύδι. 3 ποτήρια νερό και 1 ξύδι.

· Η πίσσα όπως ξέρομε βγαίνει μόνο με πετρέλαιο αλλά μυρίζει. Γι’ αυτό βάλτε λίγο λάδι σε ένα πανάκι και τρίψτε την. Θα βγει αμέσως.

· Για να ξεπαγώσετε κατεψυγμένο ψάρι βάλτε το σε μια λεκάνη με λίγο γάλα και αλάτι. Το γάλα θα πάρει την άσχημη μυρωδιά και θα γίνει σαν φρέσκο.

· Οι λεκέδες από γράσο στα χέρια και στα ρούχα βγαίνουν με σαμπουάν ή αφρόλουτρο.

· Για να καθαρίσουμε την τσαγιέρα που έχει μαυρίσει βράζομε δύο πατάτες και με αυτό το νερό την πλένομε.

· Για να ξηλώσετε ένα παλιό πουλόβερ πρώτα το βουτάμε σε σαπουνάδα.

· Αν μυρίζουν τα χέρια σκόρδο τρίψτε τα με μαϊδανό – σέλινο.

· Αν θέλετε να μακρύνετε ένα ρούχο και φαίνεται το σημάδι του στριφώματος το βουρτσίζουμε με λευκό ξύδι και σιδέρωμα με χλιαρό σίδερο.

· Εάν το σίδερο σκουριάσει αλοίψτε το με αγνό λάδι για 12 ώρες και μετά τρίψτε το με ένα πανί.

· Για να καθαρίσετε την σκουριά από την μπανιέρα, τρίψτε το σημείο με κόκκινο ξύδι ζεστό.

· Θέλετε τα σκεύη της κουζίνας να αστράφτουν, ρίξτε 3 κουταλιές της σούπας λευκαντικό ρούχων.

· Αν τα παλιά σεντόνια ή τραπεζομάντιλα έχουν κιτρινίσει βάλτε τα σε μία λεκάνη με ζεστό νερό και απορρυπαντικό. Εχετε βάλει σε ένα ντουλάπι ψιλοκομμένα τσόφλια αυγών και αφήστε τα όλη τη νύχτα.

· Για να βγάλετε ένα φελλό από ένα μπουκάλι, αφήστε να τρέξει ζεστό νερό στο μπουκάλι. Ο φελλός θα βγει εύκολα.

· Για να μην σας μαυρίσει η κατσαρόλα πριν βάλετε το σιρόπι για το γλυκό σας ρίξτε 5 σταγόνες λεμόνι.

· Για να φύγει ένας λεκές λαδιού από ευαίσθητα υφάσματα, βάλτε μια χαρτοπετσέτα κάτω από τον λεκέ με πολύ ταλκ.

· Τα φρούτα του καλοκαιριού μπορείτε να τα απολαμβάνετε και τον χειμώνα αν τα διατηρείτε σε βάζα που κλείνουν ερμητικά προσθέτοντας κάποιο οινοπνευματώδες ποτό όπως κονιάκ για τα δαμάσκηνα, λικέρ για τα πορτοκάλια, βότκα για τα αχλάδια.

· Θέλετε να στενέψετε το φαρδύ σας τζίν. Ρίξτε σε μία λεκάνη νερό με αλάτι και μουσκέψτε το.

· Για τα κουνούπια βάζουμε σε ένα ποτήρι ξύδι.

· Πετσετάκια, γιακαδάκια, και οτιδήποτε έχει λεπτή δαντέλα πλένεται με γάλα. Βουτήξτε τα σε χλιαρό νερό διαλύστε μία κουταλιά ζάχαρη.

· Για να αστράφτει ο ανοξείδωτος νεροχύτης τρίψτε τον με ένα πανάκι βουτηγμένο σε καθαρό οινόπνευμα.

· Πώς να βγάλετε έναν λεκέ με γράσο: Αλείψτε τον με βούτηρο τον λεκέ και μετά πλύσιμο με πετρέλαιο.

· Για να διατηρηθούν τα λουλούδια στο βάζο ρίχνομε μέσα αλάτι.

· Πριν πλύνομε ευαίσθητα πουκάμισα στο πλυντήριο τα βάζομε σε μία μαξιλαροθήκη.

· Για να μη μουχλιάσει η μαρμελάδα βάλτε την σε γυάλινο βάζο και τοποθετήστε το ανάποδα στο ψυγείο.

· Αν τα κακτοειδή φυτά κιτρινίζουν ρίξτε στο χώμα λίγη ζάχαρη.

· Για να μη θαμπώνουν οι φακοί των γυαλιών καθαρίστε τους με ένα λινό πανί βουτηγμένο σε νερό και αμμωνία.

· Όταν πλένετε το μεταξωτό σας φουλάρι στο τελευταίο νερό ρίξτε λίγες σταγόνες λεμονιού.

· Όταν βουλώσει το σιφόνι της κουζίνας ρίχνομε βραστό ξύδι.

· Αν θέλετε να αποξηράνετε λουλούδια κάντε με λάκ μαλλιών.

· Αν το βερνίκι των νυχιών έχει πήξει βουτήξτε το σε ζεστό νερό.

· Για να μη ζαχαρώνουν τα γλυκά του κουταλιού που ετοιμάσαμε τα αναποδογυρίζομε για 24 ώρες.

· Πριν βάλομε στη κατάψυξη μαϊδανό, άνηθο τα πλένομε καλά και τα στεγνώνω με χαρτί κουζίνας και μετά τα βάζομε σε πλαστικές σακούλες.

· Για να μη πλησιάζουν κατοικίδια ζώα στις γλάστρες ρίξτε κόκκους πιπέρι.

· Αν θέλετε τα χρυσαφικά σας να λάμπουν σαν καινούργια, βράστε λίγο νερό και προσθέστε δύο κουταλιές της σούπας σόδα φαγητού. Τα βουτάμε για 5 λεπτά ή τα αφήνουμε για 15 λεπτά σε ξύδι.

· Μη πετάτε τις φλούδες από τις πατάτες. Βάλτε τις να βράσουν μέσα σε ανοξείδωτη κατσαρόλα και το εσωτερικό της θα λάμψει.

· Αν οι μάλλινες μπλούζες έχουν χάσει το χρώμα βουτήξτε τις σε νερό που έχετε βράσει αγκινάρες. Να είναι χλιαρό.

· Σας έχει μείνει γιαούρτι που έληξε. Καθαρίστε με αυτό τα ασημικά σας φροντίζοντας μετά να τα ξεπλύνετε καλά.

· Όταν ασπρίζομε με ασβέστη για να φύγει γρήγορα η βαφή, βάζομε μέσα στον ασβέστη λάδι και αλάτι.

· Για να μη μυρίζουν οι μασχάλες, σε ένα μπουκάλι οινόπνευμα βάζομε σόδα φαγητού. Ανακινήστε και με ένα βαμβάκι βάζετε καθημερινά.

· Μπορείτε να αρωματίσετε με φυσικό τρόπο την ντουλάπα σας βάζοντας σε ένα μικρό σακουλάκι φλούδες πορτοκάλι ή γαρύφαλλο.

· Για να γυαλίζουν οι βρύσες καλύψτε τις με αλεύρι και στην συνέχεια τρίψτε τις με μάλλινο πανί.

· Όταν το μπρίκι είναι μαυρισμένο, βάζομε ξύδι και απορυπαντικό για τα πιάτα να βράσει.

· Το τζάμι του ωρολογίου αν έχει γρατσουνιές το τρίβομε με στάχτη τσιγάρου.

· Λεκέδες από πίσσα στο δέρμα εξαφανίζονται τρίβοντας με λάδι.

· Ο λεκέδες από αίμα φεύγουν αν τους τρίψετε με αλεύρι και αλάτι.

· Γεμίσατε πίσσα, βάλτε πάνω λάδι, αφήστε για λίγο και τρίψτε το με απορρυπαντικό.

· Για να βγάλετε τη σκουριά από το ψαλίδι, τρίψτε το με ένα κρεμμύδι κομμένο.

· Η δυσάρεστη μυρωδιά των αυγών από τα σκεύη φεύγει αν τα τρίψετε με ελληνικό καφέ.

· Θέλετε να καθαρίσετε τα μάρμαρα. Τρίψτε τα με ψιλό αλάτι.

· Οι λεκέδες από σκουριά φεύγουν με ζεστό χυμό λεμονιού και αλάτι στον ήλιο.

· Μη πετάτε τα χαλασμένα ή τις φλούδες από κάστανα είναι λίπασμα για τα λουλούδια.

· Για να μην ραγίζουν τα βρασμένα αυγά βάζουμε στο νερό που βράζουν 1 κουταλάκι αλάτι.

· Όταν πλένομε το μαρούλι στο νερό βάζομε ξύδι για να πέσουν τα παράσιτα.

· Όταν πλένομε τα χόρτα, τσουκνίδες, σπανάκι, ραδίκια ρίχνομε στο νερό αλάτι για να κατακαθίσει το χώμα.

· Από τα βότανα και τα φυτικά προϊόντα μπορούμε να αντλήσουμε πολύτιμα στοιχεία για να αντιμετωπίσουμε διάφορες ασθένειες. Σε όλα τα χωριά και στις πόλεις στην αρχαιότητα χρησιμοποιούσαν λαχανικά και διάφορες ρίζες αγριολούλουδων για να έχουν κάποια ισορροπία του οργανισμού των. Η γη στην αρχαιότητα τόσο της Μακεδονίας όσο και ολοκλήρου της Ελλάδος πρόσφερε πάμπολες χιλιάδες είδη φυτών και βοτάνων που σήμερα μας δίνουν πληροφορίες για να εξασφαλίσουμε καλή υγεία.

· Ήξευραν ποιες τροφές να καταναλώνουν και ποιες να τις αποφεύγουν, οι γιαγιάδες μας γνώριζαν από τους προγόνους και το μετέδιδαν σε μας ότι δεν πρέπει να λείπει από το τραπέζι η τσουκνίδα, το μάρανθο, η λάπαθα, το σκόρδο, η γλιστρίδα και άλλα.

· Οι πρώτες βοήθειες συνιστούσαν για τον πονόδοντο, στην οπή που πονούσε, ρακί, αλάτι, πιπέρι καυτερό χωριστά ή όλα μαζί.

· Για τον πονόδοντο έβαζαν βρασμένα φύλλα τριανταφυλλιάς ή μητρικό γάλα.

· Για το πρήξιμο, έβαζαν ζυμάρι ζυμωμένο με γάλα ή βούτυρο

· Όταν πονούσε το αυτί, έσταζαν λάδι από καντήλα αναμμένη ή έβραζαν πάχος κότας και έσταζαν το ζουμί.

· Για την δυσκοιλιότητα, έδιναν στον άρρωστο το πρώτο νερό που έπαιρναν από το βράσιμο των φασολιών.

· Για την δυσκοιλιότητα, έδιναν στον άρρωστο αχλάδια ξηρά, τσάι, καφέ βραστό ή σκέτο, ή και με λίγο λεμόνι.

· Για το τσίμπημα της μέλισσας, έτριβαν το σημείο με γάλα μοσχαριού, έβαζαν πάνω λάσπη και γιαούρτι και το τύλιγαν.

· Για σπυριά που είχαν πύο, έβαζαν φύλλα χλωρά από λάπατα, μολόχα και λαχανίδα ή κατάπλασμα από καλαμποκάλευρο ζυμωμένο με γιαούρτι.

· Για τον πυρετό, χρησιμοποιούσαν πατάτες, τις έκοβαν φέτες, έβαζαν λίγο αλάτι, το αλάτι κρύωνε τις πατάτες και με λίγο ξύδι δρόσιζε το μέτωπο.

· Επίσης για τον πυρετό, κοπάνιζαν σκόρδα, τα ανακάτευαν με ξινόγαλο και άλειφαν με το μείγμα όλο το σώμα του ασθενή. Τον σκέπαζαν καλά και ίδρωνε οπότε τον έλουζαν και τον έβαζαν να ξαπλώσει.

· Επίσης τα λάπατα, χρησίμευαν ως κατάπλασμα για τον πυρετό.

· Καπνός, ψιλόκοβαν τα φύλλα και τα χρησιμοποιούσαν ως αιμοστατικό και αντισηπτικό στα τραύματα.

· Λάχανο. Το λάχανο στην αρμιά, έκανε καλό σε ζεμάτισμα.

· Γλυκάνισο. Χαλαρωτικό για την δυσπεψία και το φούσκωμα.

· Βασιλικός. Αφέψημα αντισηπτικό και τονωτικό.

· Φύλλα αγκινάρας. Κατάλληλα για τις διαταραχές της πέψης.

· Γαϊδουράγκαθο. Για τα προβλήματα στο συκώτι.

**To «θαυματουργό» φυτό της Κρήτης που σκοτώνει καρκινικά κύτταρα**

Ένα φυτό στην Κρήτη, αποτελεί το απόλυτο όπλο για την καταπολέμηση των καρκινικών κυττάρων! Ο λόγος για... την Αρτεμισία που ανήκει στα αγγειόσπερμα δικοτυλήδονα, στην οικογένεια Asteraceae.
Υπάρχουν πολλά υποείδη και τα πιο γνωστά είναι η Artemisia annua L. που είναι φυτό της Ασίας και η Artemisia arborescens L. που είναι φυτό της Κρήτης.

Συμφωνα με το emedi.gr στην πρώτη γραμμή των φυσικών μέσων για την καταπολέμηση του καρκίνου που έχουν ήδη αναπτυχθεί και επιτρέπουν στο σώμα να θεραπεύσει τον εαυτό του, είναι ένα νέο παράγωγο του φυτού αρτεμισία που είναι πολύ αποτελεσματικό.

Σε μια μελέτη που δημοσιεύθηκε στο Life Sciences, βρέθηκε ότι η αρτεμισινίνη σε συνδυασμό με σίδηρο, μπορεί να σκοτώσει 98 % των καρκινικών κυττάρων του μαστού σε 16 ώρες. Το βότανο προκάλεσε μείωση 28 % στα κύτταρα καρκίνου του μαστού, αλλά όταν συνδυάζεται με σίδηρο, ο καρκίνος εξαφανίζεται. Ακόμα πιο ενδιαφέρον, είναι ότι τα φυσιολογικά κύτταρα δεν επηρεάζονται αρνητικά.

Η Αρτεμισίνη είναι γνωστό βότανο που χρησιμοποιείται στην κινέζικη ιατρική(Qinghaosu).

Η Αρτεμισινίνη έχει χρησιμοποιηθεί στο παρελθόν ως ένα ισχυρό αντιελονοσιακό βότανο, αλλά τώρα έχει αποδειχθεί ότι είναι χρήσιμο και κατά του καρκίνου. Στη μελέτη, όταν δίνεται ένα συμπλήρωμα σιδήρου, που συχνά συσσωρεύεται στον ιστό του μαστού, αλλά ιδιαίτερα στα καρκινικά κύτταρα, όταν δοθεί και αρτεμισινίνη αυτή είναι πράγματι σε θέση να στοχεύει τα «κακά» κύτταρα και να αφήνει ανέπαφα τα «καλά».

Λαμβανόμενα μαζί (σίδηρος και αρτεμισίνη), τα αποτελέσματα αποδεικνύουν ότι προκαλούν διαταραχή της έκφρασης του παράγοντα μεταγραφής E2F1 και συμβάλλουν στην αναστολή του κυτταρικού κύκλου των ανθρώπινων κυττάρων καρκίνου του μαστού. Ο παράγοντας μεταγραφής E2F1 αντιπροσωπεύει ένα κρίσιμο μεταγραφικό μονοπάτι με το οποίο η αρτεμισινίνη ελέγχει την ανάπτυξη των καρκινικών κυττάρων.

Ο Σίδηρος συσσωρεύεται στα καρκινικά κύτταρα λόγω ειδικών υποδοχέων και βοηθάει στην κυτταρική διαίρεση, με τους υποδοχείς τρανσφερίνης. Ο σίδηρος είναι απαραίτητος επειδή τα κανονικά κύτταρα έχουν πιθανόν αυτούς τους υποδοχείς, αλλά τα καρκινικά κύτταρα που έχουν σε μεγάλη αφθονία αυτούς τους υποδοχείς, μπορεί να στοχεύονται από το συνδυασμό σιδήρου – αρτεμισινίνης.

Πολλές μελέτες έχουν, ήδη, διεξαχθεί για να αποδείξουν ότι το εκχύλισμα αρτεμισίας Artemisia annua L, μπορεί να εξαλείψει αποτελεσματικά τη νόσο παρουσία σιδήρου.

Στην πραγματικότητα, η χρήση της χρονολογείται από χιλιάδες χρόνια στην Κίνα όπου χρησιμοποιείται για τη θεραπεία της ελονοσίας. Όπως, και τα καρκινικά κύτταρα, το παράσιτο της ελονοσίας δεν μπορεί να ζήσει παρουσία αρτεμισινίνης, επειδή είναι πλούσιο σε σίδηρο.

Αυτό είναι μόνο ένα παράδειγμα από τα πολλά βότανα που έχουν βρεθεί ότι προκαλούν απόπτωση των καρκινικών κυττάρων.

**Ερευνητές ανακάλυψαν το ελιξίριο που έπιναν τον 19 αιώνα και ξεγελά τον θάνατο – Πώς να το φτιάξετε [Συνταγή]**

Οι ερευνητές πιθανώς ανακάλυψαν το μυστικό της αιώνιας νιότης. Πρόκειται για ένα ελιξίριο που χρονολογείται από το 19ο αιώνα...

Οι αρχαιολόγοι εντόπισαν εκατοντάδες μυστηριώδη μπουκαλάκια σε ένα εργοτάξιο της Νέας Υόρκης.
Ένα από αυτά, το επονομαζόμενο Ελιξίριο της Μακροζωίας, λέγεται πως μπορεί να ξεγελάσει τον ίδιο το θάνατο!
Η ερευνητική ομάδα πρόκειται να ξαναφτιάξει το θαυματουργό ορό προκειμένου να εξακριβώσει τις ιδιότητές του.
Σύμφωνα με το σχετικό άρθρο της Daily Mail, μαζί με τα μπουκαλάκια, οι ερευνητές ανακάλυψαν αναλυτικές διατροφικές οδηγίες 150 ετών.
Η ερευνητική ομάδα Chrysalis Archaeology ανακάλυψε τη μυστική συνταγή του ορού από έναν ιατρικό οδηγό και διαπίστωσε ότι τα συστατικά που περιέχει χρησιμοποιούνται και στις μέρες μας.
Πώς θα φτιάξετε το Ελιξίριο της Μακροζωίας.

Θα χρειαστείτε:
- 13 γραμμάρια αλόη
- 2,3 γραμμάρια ραβέντι (ρήο)
- 2,3 γραμμάρια ζεδοάρειο (λευκή κουρκούμη)
- 2,3 γραμμάρια ισπανικό σαφράν
- 114 ml νερό
- 240 ml καθαρό αλκόλ (βότκα, τζιν)

Πιέζοντας τα φύλλα της αλόης, συγκεντρώνετε το υγρό σε ένα δοχείο. Τρίβετε το ραβέντι, το ζεδοάρειο και το σαφράν και τα ανακατεύετε με την αλόη. Αφήνετε το μίγμα σε ένα δοχείο για τρεις ημέρες και μετά το περνάτε από ένα φίλτρο.
Οι ερευνητές δηλώνουν πως το ελιξίριο πρέπει να καταναλώνεται σε σταγόνες και όχι σε μεγάλες ποσότητες. Σκοπεύουν σύντομα να δοκιμάσουν οι ίδιοι τις ιδιότητές του.
onmed.gr

**Ποιοι είναι η Κατερίνα Γιουβαρλάκη, Γιάννης Τεκές, Κυριακή Παπαδοπούλου; Βρήκαμε τα πραγματικά ονόματα 85 καλλιτεχνών που έγιναν γνωστοί με τα ψευδώνυμά τους**

Χάρις Αλεξίου, Δέσποινα Βανδή, Αντώνης Ρέμος, Γιάννης Πάριος....Ετσι τους γνωρίζουμε όλοι. Ομως αυτά δεν είναι τα πραγματικά τους ονόματα. Πρόκειται για ψευδώνυμα, που είτε επιλέχθηκαν από τις οικογένειές τους πρωτού οι ίδιοι ασχοληθούν με το τραγούδι, είτε από τους ίδιους στο ξεκίνημα της καλλιτεχνικής τους καριέρας. Οι λόγοι διαφορετικοί, συνήθως εμπορικοί. Ποια είναι όμως τα πραγματικά ονόματα των γνωστώτερων Ελλήνων καλλιτεχνών και ποιο το επώνυμο όσων έκαναν καριέρα χρησιμοποιώντας μόνο το μικρό τους όνομα;

Ακολουθεί μια λίστα με τα πραγματικά ονόματα των καλλιτεχνών που κάνου καριέρα με ψευδώνυμα:

* Αλέξια = Αλεξία Βασιλείου
* Αλκηστις Πρωτοψάλτη = Σεβαστή Αττικιουζέλ
* Αννα Βίσση = Άννα Βισσιή ή Βισσή
* Αντζελα Δημητρίου = Αγγελική Κιουρτσάκη
* Αντώνης Ρέμος = Αντώνης Πασχαλίδης
* Αντύπας = Αντύπας Μασλουμίδης
* Απόστολος Κολοβός = Πέτρος Κωλέττης
* Αρης Σαμολαδάς = Αριστείδης Τριανταφυλλίδης
* Αρλέτα = Νικολέτα Τσάμπρα
* Αττίκ = Κλέων Τριανταφύλλου
* Αφροδίτη Μάνου = Αγλαΐα Δημητριάδου
* Βαλάντης = Χρυσοβαλάντης Αυγενικός
* Βασίλης Καρράς = Βασίλης Κεσογλίδης
* Βάσος Αδριανός = Βάσος Παπαδόπουλος
* Βίκυ Λέανδρος = Βασιλική Παπαθανασίου
* Γενίτσαρης Μιχάλης = Γεννήτσαρης
* Γιάννης Πάριος = Γιάννης Βαρθακούρης
* Γιάννης Πλούταρχος = Γιάννης Κακοσσαίος
* Γιάννης Φλερύ = Γιάννης Παπαντωνόπουλος
* Γιοβάννα = Ιωάννα Φάσσου Καλπαξή
* Γιώργος Αλκαίος = Γιώργος Βασιλείου
* Γιώργος Νταλάρας = Γιώργος Νταράλας
* Γιώργος Σαρρής = Γιώργος Ρουπάκας (αδελφός Χάρις Αλεξίου)
* Γιώτα Λύδια = Παναγιώτα Μονταράκη
* Γλυκερία = Γλυκερία Κωστούλα
* Γρηγόρης Βαλτινός = Γρηγόρης Ιωακειμίδης
* Δάκης = Βρασίδας Χαραλαμπίδης
* Δέσποινα Βανδή = Δέσποινα Μαλέα
* Δήμητρα Παπίου = Δήμητρα Στεγιαννίδου
* Δημήτρης Μπάσης = Δημήτρης Μπιμπάσης
* Δούκισσα = Δούκισσα Φωταρά
* Ειρήνη Μερκούρη = Ειρήνη Χαλιλοπούλου
* Ειρήνη Παππά = Ειρήνη Λελέκου
* Ελένη Βιτάλη = Ελένη Λαβίδα
* Ελένη Δήμου = Ελένη Γκικοδήμου
* Ελπίδα = Ελπίδα Καραγιαννοπούλου
* Ευρυδίκη = Ευριδίκη Θεοκλέους
* Εφη Σαρρή = Ιφιγένεια Σαρρή
* Ζωή Λάσκαρη = Ζωή Κουρούκλη
* Θεόδωρος Βεροιώτης = Θεόδωρος Ελευθερίου
* Ιλυα Λιβυκού = Αμαλία Κοζύρη
* Καίτη Γκρέϋ = Αγγελική Καϊλατζη ή Καλαϊτζή
* Κατερίνα Γιουλάκη = Κατερίνα Γιουβαρλάκη
* Κατερίνα Τοπάζη = Κατερίνα Τομπάζη
* Κατίνα Παξινού = Αικατερίνη Κωνσταντοπούλου
* Κωνσταντίνα = Κωνσταντίνα Κωνσταντίνου
* Κώστας Δόξας = Κώστας Δείξιμος
* Κώστας Κακκαβάς = Κώστας Καράλης
* Κώστας Καράλης = Κωνσταντίνος Καραγιαννόπουλος (αδελφός Ελπίδας)
* Κώστας Μακεδόνας = Κώστας Πάκας
* Λευτέρης Πανταζής = Λευτέρης Παγκοζίδης
* Λεωνίδας Βελλής = Λεωνίδας Σιναίδης
* Λιζέτα Καλημέρη = Λιζέτα Κανατά αδελφή της Μελίνας Κανατά-Κανά
* Λιζέτα Nικολάου = Ελισάβετ Κατηκαρίδου
* Λίντα Άλμα = Ελένη Μαλιούφα
* Λίτσα Διαμάντη = Ευαγγελία Κοσμίδου
* Λουδοβίκος των Ανωγείων = Γιώργος Δραμουντάνης
* Μάγια Μελάγια = Μελπομένη Τσιριγώτη
* Μαίρη Λω = Μαρία Μαντονανάκη
* Μαίρη Λίντα = Μαρία Δημητροπούλου
* Μαρινέλλα = Κυριακή Παπαδοπούλου
* Μαριώ = Κωνσταντινίδου
* Μελίνα Κανά = Μελίνα Κανατά
* Μιχάλης Μενιδιάτης = Μιχάλης Καλογράννης
* Μπαγιαντέρας = Δημήτρης Γκόγκος
* Μπέμπα Μπλάνς = Αγγελική Μούτσου
* Νάντια Μουρούζη = Νάντια Μουρτζούκου
* Νόρα Βαλσάμη = Ελεονόρα Βαλσαμίδη
* Παυλάκης Δραμινός = Παύλος Καλαϊτζίδης
* Πασχάλης = Αρβανιτίδης
* Πέγκυ Ζήνα = Παναγιώτα Χρυσικοπούλου
* Πόλυ Πάνου = Πολυτίμη Κολιοπάνου
* Πυθαγόρας = Παπασταματίου
* Πωλίνα = Παρασκευή-Παυλίνα Μιχαηλίδου
* Τζένη Καρέζη = Ευγενία Καρπούζη
* Τζένη Βάνου = Ευγενία Βραχνού
* Τζον Τίκης = Γιάννης Τεκές
* Τέρης Χρυσός = Λευτέρης Χρυσόγελος
* Φέρμας Νίκος = Νίκος Χατζηανδρέου
* Φίλιππος Σοφιανός = Φίλιππος Ζούκας
* Φλωρινιώτης Γιάννης = Γιάννης Αποστολίδης
* Χάρις Αλεξίου = Χαρούλα (Χαρίκλεια) Ρουπάκα
* Χρήστος Δάντης = Χρήστος Βλαχάκης
* Χριστίνα Μαραγκόζη = Χριστίνα Χρυσικάκη
* Χρηστάκης = Χρήστος Σύρπος

**ΑΞΙΖΕΙ ΝΑ ΤΟ ΔΙΑΒΑΣΕΤΕ !! 5 πράγματα που μετανιώνουν οι άνθρωποι λίγο πριν πεθάνουν...**

H Bronnie Ware εργαζόταν στην...παρηγορητική φροντίδα ασθενών, κυρίως σε αυτούς που γυρνούσαν στα σπίτια τους για να πεθάνουν....

Για χρόνια μιλούσε με ανθρώπους που δεν κατάφερναν να ξεπεράσουν τις ασθένειές τους και κρατούσε σημειώσεις απ'όσα έλεγαν. Έπειτα από καιρό έγραψε και κυκλοφόρησε το βιβλίο «The Top Five Regrets of the Dying», για όσα μετανιώνουν οι άνθρωποι όταν φτάνουν στο τέλος της ζωής τους.
Η ίδια αναφέρει στο blog της: Οι άνθρωποι ωριμάζουν πολύ όταν έρχονται πρόσωπο με πρόσωπο με το θάνατο. Οι ασθενείς, περνώντας από πολλά και διαφορετικά συναισθήματα (άρνηση, φόβο, θυμό, στεναχώρια, περισσότερη άρνηση), στο τέλος αποδέχονταν το τέλος τους. Κάθε ασθενής έβρισκε την εσωτερική του γαλήνη.
Όταν τους ρωτούσα αν μετάνιωναν για κάτι ή αν θα έκαναν κάτι διαφορετικά, παρατήρησα πως πολλές απαντήσεις ήταν κοινές. Παρακάτω σας δίνω αυτά που άκουσα πιο συχνά:

1. Εύχομαι να είχα το κουράγιο να ζήσω τη ζωή μου όπως την ήθελα στ' αλήθεια, κι όχι όπως ήθελαν οι άλλοι.
Αυτή ήταν η πιο συνηθισμένη απάντηση. Όταν συνειδητοποιείς πως η ζωή σου τελειώνει και κοιτάς πίσω σου, βλέπεις πόσα όνειρα έμειναν απραγματοποίητα. Οι περισσότεροι δεν είχαν κάνει ούτε τα μισά και θα πέθαιναν γνωρίζοντας πως γι' αυτό έφταιγαν οι επιλογές που είχαν κάνει, ή δεν είχαν κάνει. Είναι σημαντικό να προσπαθήσεις να πραγματοποιήσεις κάποια όνειρά σου – όταν χάσεις την υγεία σου θα ναι αργά.
2. Εύχομαι να μην δούλευα τόσο σκληρά.
Aυτό ειπώθηκε από όλους τους άντρες. Έχασαν τα παιδικά χρόνια του γιου ή της κόρης τους, δεν έζησαν όσο έπρεπε τη συντροφικότητα. Οι γυναίκες επίσης εξέφρασαν μετάνοια για τον καιρό που έχαναν δουλεύοντας. Κάνοντας πιο απλή τη ζωή σας και κάνοντας πιο συνειδητοποιημένες επιλογές, είναι πιθανό να μην χρειαστείτε το εισόδημα που πιστεύετε πως πρέπει να αποκτήσετε. Και κάνοντας περισσότερο χώρο στη ζωή σας, γίνεστε πιο χαρούμενοι και ανοιχτοί σε νέες ευκαιρίες, που ταιριάζουν περισσότερο στο νέο τρόπο ζωής σας.
3. Εύχομαι να είχα το κουράγιο να εκφράσω τα συναισθήματά μου.
Πολλοί άνθρωποι καταπίεζαν τα συναισθήματά τους για να κρατήσουν ήρεμο περιβάλλον γύρω τους και να αποφύγουν καβγάδες. Έτσι ζούσαν μια μέτρια ζωή. Πολλές ανίατες ασθένειές τους σχετίζονταν, εν μέρει, με την πικρία και την αναπόφευκτη μνησικακία που κουβαλούσαν σ' ολόκληρη τη ζωή τους.
Δεν μπορούμε να ελέγξουμε πώς θα αντιδράσουν οι γύρω μας. Όμως, ακόμη και αν πολλοί άνθρωποι αντιδράσουν άσχημα όταν αρχίσετε να μιλάτε με ειλικρίνεια, στο τέλος αυτό περνά τις σχέσεις σε άλλο επίπεδο, πιο υγιές, ή καταργεί τις λάθος σχέσεις από τη ζωή σας. Όπως και να έχει βγαίνετε κερδισμένοι.
4. Εύχομαι να είχα κρατήσει επαφή με τους φίλους μου.
Συχνά οι ασθενείς δεν είχαν πλήρως αντιληφθεί όλα τα οφέλη μιας παλιάς φιλίας, μέχρι τη στιγμή που έμαθαν πως πέθαιναν. Και τότε δεν ήταν εύκολο να εντοπίσουν τα άτομα αυτά. Πολλοί είχαν απορροφηθεί τόσο πολύ από τις ζωές τους που άφησαν «χρυσές φιλίες» να χαθούν μέσα στα χρόνια. Συχνά οι ετοιμοθάνατοι μετάνιωναν βαθιά που δεν είχαν «ξοδέψει» περισσότερα σε μια φιλία. Όλοι ανεξαιρέτως νοσταλγούν τους φίλους τους όταν πεθαίνουν.
Είναι σύνηθες όταν έχεις πλήρες καθημερινό πρόγραμμα στη ζωή σου να ξεχνάς τους φίλους σου, όμως όταν αντιμετωπίζεις τον θάνατο, οι φυσικές λεπτομέρειες της ζωής δεν μετρούν πια. Οι άνθρωποι θέλουν να τακτοποιήσουν τις οικονομικές τους υποχρεώσεις, όμως ούτε τα λεφτά, ούτε η κοινωνική θέση απασχολούν τους ανθρώπους τις τελευταίες τους στιγμές. Αυτό που μένει τότε σε όλους είναι η αγάπη και οι σχέσεις τους με άλλους ανθρώπους.
5. Εύχομαι να είχα αφήσει τον εαυτό μου να νιώσει ευτυχισμένος.
Αυτό ήταν, παραδόξως, πολύ σύνηθες. Πολλοί δεν αντιλαμβάνονταν πως η ευτυχία είναι επιλογή, παρά μόνο στο τέλος της ζωής τους. Είχαν κολλήσει σε παλιές συνήθειες και συμπεριφορές. Αυτό που λέγεται «βόλεμα» ή «οικείο» γέμιζε τα συναισθήματά τους και τις ζωές τους.
Ο φόβος της αλλαγής τούς έκανε να υποκρίνονται στους άλλους, και στους εαυτούς τους, πως είναι πλήρεις. Όταν είσαι στο νεκροκρέβατο, αυτό που νομίζουν οι άλλοι δεν σε αφορά. Θέλεις να σηκωθείς και να χαμογελάσεις και να απελευθερωθείς από όλα αυτά. Η ζωή είναι επιλογή. Είναι Η ΖΩΗ ΣΟΥ. Πρέπει να επιλέγεις συνειδητά, σοφά και με ειλικρίνεια. Επέλεξε την ευτυχία.