

KURKUMA I MED

Ovo je najučinkovitiji prirodni antibiotik, a spravljen je od samo 2 sastojka.

Ova kombinacija, osim što će ojačati imunitet, tijelu će priskrbiti dosta dobrih bakterija koje pomažu u probavnom procesu.



Najučinkovitiji prirodni antibiotik možete pripremiti sami od samo dva sastojka. Osim što ubija gotovo sve bakterije, ima **jaki protuupalni učinak**.

Tradicionalan indijski začin **kurkuma** ima blago slatkast, ljutkast i pomalo gorak okus te aromatičan miris, koji podsjeća na naranču, đumbir i papar i jedan je od sastojaka za prirodni antibiotik.

Kurkuma je jedan od **najmoćnijih prirodnih lijekova**.

Već odavno je izvjesno da kurkuma posjeduje antiupalna svojstva, ali nedavna istraživanja su pokazala da je kurkuma – **pravo čudo prirode**.

Potvrđen je blagotvorni učinak kurkume kod mnogih tegoba, od raka do Alzheimerove bolesti. U **ayurvedskoj medicini** kurkuma je od davnina poznata kao biljka koja jača i njeguje organizam, a koristi se za jačanje probave, obnavljanje crijevne flore, smanjenje nadutosti, čišćenje jetre i žučnog mjehura, normalizaciju menstruacije, smanjenje upala kod artritisa, čišćenje krvi, stimuliranje rada metabolizma, kožne probleme, tegobe dišnih putova, protiv gljivica i bakterija, protiv crijevnih parazita.

Ne čudi stoga što kurkuma u kombinaciji s **domaćim medom** čini moćno oružje u borbi protiv **raznih bolesti**. Ova kombinacija, osim što će ojačati imunitet, tijelu će priskrbiti dosta **dobrih bakterija** koje pomažu u probavnom procesu.

Kako ga pripremiti?

Potrebna vam je jedna žlica praha kurkume i 100 grama domaćeg meda. Pomiješajte i dobivenu smjesu čuvajte u staklenci. S prvim simptomima posegnite za ovom smjesom. **Portal Healthy Food Team** preporučuje da **prvi dan** uzimate jednu žlicu svakih sat vremena, **drugi dan** pola žlice svaka dva sata, a **treći dan** pola žlice tri puta na dan.

Preporuka je da smjesu ne progutate odmah već dopustite da se u ustima rastopi, a možete je dodati i u čaj ili mlijeko.

Večernji/Autor: [Linda Draškić Perak](#)