



Dabīgas antibiotikas – kurkums ar medu

Date: 8 aprīlis, 2023 | **Author:** Kristīne Om Shanti

Antibiotikas ir ļoti efektīvs ārstēšanas līdzeklis, taču tām ir virkne nevēlamu blakusparādību. Tieši šī iemesla dēļ cenšamies izvairīties no to lietošanas. Nekādā gadījumā tad, ja tās nav nozīmējis ārsts.

Tomēr dažreiz bez antibiotikām iztikt nevaram. Pirms ķeramies pie tabletēm, izmēģiniet šo dabisko maisījumu – kurkums ar medu. Dabisko zāļu priekšrocība ir tā, ka, atšķirībā no ķīmiskajām antibiotikām, šim nav nekādu blakusparādību. Tas neskādē kuņģa un zarnu traktam jeb, tautas valodā runājot, nebojā iekšas.

Piedāvājam pagatavot dabisko antibiotiku, kuras sastāvā ir tikai divi ingredientu – kurkuma un medus. Kurkuma satur aktīvās vielas, kam ir vairāk nekā 150 ārstniecisku īpašību. Tostarp kurkumai ir pretvēža iedarbība, tā kalpo kā antioksidants un ārstē saaukstēšanās slimības.

Profilaktiski lietojot medu ar kurkumu, uzlabojas gremošanas process un palielinās labo baktēriju skaits zarnu traktā.

Jums vajadzēs:

100 g medus

1 ēdamkarote kurkumas pulvera

Pievienojiet medum vienu ēdamkaroti kurkumas un maisiet tik ilgi, kamēr izveidojusies viendabīga masa. Ielejiet to stikla traukā ar vāku.

Kā lietot šo dabisko antibiotiku?

Tiklīdz esat pamanījuši pirmās saaukstēšanās pazīmes, lietojiet medus un kurkumas maisījumu šādi:

1.diena —pa pustējkarotei stundā.

2.diena —pa pustējkarotei ik pēc divām stundām.

3.diena —pa pustējkarotei trīs reizes dienā.

Vēlams maisījumu nenorīt uzreiz, bet pagaidīt, līdz tas mutē izkusīs.

Ja nepatīk maisījuma garša, varat to pievienot tējai vai siltam pienam.”

(Teksts Puaro.lv)

Source:<https://omshanti.life/dabigas-antibiotikas-kurkums-ar-medu/>

Kopēts: Zita.Ciguns

Es šo recepti esmu paņēmusi par pamatu, bet tālāk nedaudz “abgreidojusi” ? – lieku pus L burkā 150 gr medu, 1,5 ēd.karoti kurkuma un labi samaisu. Tad pievienoju lielu sauju chia sēklas, kanēli un pieberu pilnu burku ar svaigi lobītiem valriekstiem. Visu kārtīgi samaisu un negaidu saaukstēšanos. Ik rītu uzēdu to tukšā dūšā. Brīnišķīgs našķis un salduma aizvietotājs!

Pilnīgi godīgi, kurkuma garša nav izteikta un garšo ļoti labi! Veselība vispār labi garšo! ?

Lai veselība visos mūsu ķermeņos un spožas acis!

OmShanti