

Το πανίσχυρο φυσικό αντιβιοτικό με δυο μόνο **κίτρινα**



Αυτό το

φυσικό αντιβιοτικό με την ισχυρή αντι-φλεγμονώδη δράση του σκοτώνει όλα τα βακτήρια και τους παράγοντες που προκαλούν τις ασθένειες.

Το πλεονέκτημα του φυσικού αντιβιοτικού είναι ότι σε αντίθεση με τα μη φυσικά, αυτό δεν προκαλεί δυσμενείς επιπτώσεις στο πεπτικό σύστημα, το οποίο σημαίνει ότι είναι απολύτως αξιόπιστο.

Χρησιμοποιώντας το συνδυασμό του **μελιού και της κιτρινόριζας**, θα βελτιώσετε την πέψη αυξάνοντας παράλληλα τον αριθμό των καλών βακτηρίων στο έντερο.

Συστατικά παραγωγής:

100 γραμμάρια μέλι

1 κουταλιά της σούπας κιτρινόριζα (κουρκουμάς)

Ανακατέψτε καλά μέχρι να έχετε ένα ομοιογενές μίγμα και τοποθετήστε το σ' ένα γυάλινο βάζο. Εάν «τσιμπήσετε» κάποιο κρυολόγημα τότε:

Ημέρα 1η: Καταναλώστε μισό κουταλάκι του γλυκού κάθε μία ώρα

Ημέρα 2η: Καταναλώστε μισό κουταλάκι του γλυκού κάθε δύο ώρες

Ημέρα 3η: Καταναλώστε μισό κουταλάκι του γλυκού 3 φορές μέσα στην ημέρα

Συστήνεται να μην το καταπιείτε αλλά να λιώσει στο στόμα σας, ενώ αν δεν σας αρέσει η γεύση του μπορείτε να προσθέσετε λίγο ζεστό γάλα ή τσάι στο μίγμα.

Κουρκουμάς ή κιτρινόριζα ως αντιφλεγμονώδες, αντικαρκινικό, για τον διαβήτη, την χοληστερινη, το Αλτσχάιμερ, την ακμή, τις πανάδες σύμφωνα με το

ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ ΚΟΥΡΚΟΥΜΑ

Πολυάριθμα εργαστηριακά πειράματα έδειξαν ότι η κουρκουμίνη μπορεί να έχει δράση αντιοξειδωτική, αντισπαιμική, αντιφλεγμονώδη, κατά της αρθρίτιδας ακόμη και αντικαρκινική, επιβραδύνει την εμφάνιση εκφυλιστικών ασθενειών όπως το Αλτσχάιμερ και τη σκλήρυνση κατά πλάκας.

Διαθέτει αντιφλεγμονώδη δράση ανάλογη αυτής της κορτιζόνης
Προκαλεί υποχώρηση συμπτωμάτων της ρευματοειδούς αρθρίτιδας
Μειώνει τα επίπεδα χοληστερίνης.

Είναι γνωστή για την αντικαρκινική της δράση.

Έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες που εξουδετερώνει τις ελεύθερες ρίζες.

Προλαμβάνει τη χολολιθίαση, τη σπαστική κολίτιδα και άλλες παθήσεις του γαστρεντερικού συστήματος

Βοηθά στην καλύτερη πέψη και είναι φιλικό με το στομάχι.

Είναι ευεργετικό σε ασθενείς με Αλτσχάιμερ καθώς μπορεί να σταματήσει την περαιτέρω ανάπτυξη της ασθένειας αποτρέποντας την συσσώρευση της πρωτεΐνης β-αμυλοειδούς στον εγκέφαλο.

Έχει ευεργετική δράση στους κακοήθεις όγκους.

Ανακουφίζει σχεδόν όλες τις αλλεργικές καταστάσεις, είτε του δέρματος (έκζεμα), είτε του αναπνευστικού.

Επιταχύνει την παραγωγή ινσουλίνης από το πάγκρεας και βοηθά σημαντικά τον μη ινσουλινοεξαρτώμενο διαβήτη των ενηλίκων.

Σταματάει γρήγορα την αιμορραγία και έχει αντισπητικές ιδιότητες, εάν πασπαλιστεί προσεκτικά πάνω από πληγές. Επιταχύνει τη διαδικασία της επούλωσης

Φάρμακο εξπρές κατά της καταρροής και του φλέγματος

Προστατεύει το συκώτι από τις τοξίνες

Κατά της αναιμίας

Κατά της διάρροιας

Χρησιμοποιείται και στην κοσμετολογία για την αντιμετώπιση του αποχρωματισμού του δέρματος και τα σημάδια της ακμής

ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ

Ο κουρκουμάς μπορεί να σας βοηθήσει να βελτιώσετε την όψη της επιδερμίδας του προσώπου σας. Ανακατέψτε λίγο κουρκουμά με αγγούρι ή χυμό λεμονιού και απλώστε το στο πρόσωπό σας. Αφήστε το για λίγη ώρα και κατόπιν ξεπλύνετε πολύ καλά. Με μία μόνο εφαρμογή θα σας βοηθήσει, ενώ με περισσότερες εφαρμογές θα δείτε μία απαλή λάμψη στο πρόσωπό σας.

ΑΚΜΗ

Αν έχετε προβλήματα ακμής ο κουρκουμάς μπορεί επίσης να σας βοηθήσει. Ανακατέψτε κουρκουμά με σκόνη σανταλόξυλου, λίγο νερό και απλώστε στο πρόσωπο. Θα σας βοηθήσει αρκετά στην αντιμετώπιση της ακμής και είναι πολύ καλή και φθηνή εναλλακτική σε όλα αυτά τα χημικά σκευάσματα του εμπορίου.

ΑΠΟΛΕΠΙΣΗ

Άλλη μία πολύ καλή εφαρμογή που έχει ο κουρκουμάς είναι να τον χρησιμοποιήσετε σαν απολεπιστικό σώματος. Ανακατέψτε λίγο κουρκουμά σκόνη μαζί με λίγο αλεύρι και νερό και με αυτό τρίψτε όλο σας το σώμα πριν πλυθείτε.

ΡΑΓΑΔΕΣ

Ένα συχνό πρόβλημα που αντιμετωπίζουν οι έγκυες γυναίκες είναι η εμφάνιση ραγάδων. Για να τις αποφύγετε, ετοιμάστε ένα μείγμα με κουρκουμά και γιαούρτι, απλώστε στο στην κοιλιά σας για πέντε λεπτά και μετά ξεπλύνετε. Αν το κάνετε συχνά θα διατηρηθεί η ελαστικότητα του δέρματος και θα αποφευχθούν οι ραγάδες.

ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ

Αν κατά λάθος κάψατε το χέρι σας στην κουζίνα, να μία εύκολη λύση για την αντιμετώπιση του εγκαύματος. Ανακατέψτε μία κουταλιά της σούπας με τζελ αλόης και τοποθετήστε στο μείγμα πάνω στο σημείο του εγκαύματος.

ΟΥΛΙΤΙΔΑ

Ο κουρκουμάς βοηθάει επίσης στη μείωση της ουλίτιδας. Εφαρμόστε ένα μείγμα από κουρκουμά, φυσικό αλάτι και έλαιο σιναπιού στην περιοχή με το πρόβλημα δύο με τρεις φορές τη μέρα. Ξεπλύντε το στόμα σας μετά με χλιαρό νερό.

ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ

adynatisma

Επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει ότι η πρόσληψη κουρκουμίνης που είναι το κύριο συστατικό του κουρκουμά, μπορεί να αντιμετωπίσει την υπερβολική συσσώρευση του λίπους στο λιπώδη ιστό, καθώς προκαλεί καλύτερο μεταβολισμό των λιπών. Κάτι τέτοιο έχει ως αποτέλεσμα την προοδευτική απώλεια βάρους.

ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Σύμφωνα με το Ιατρικό Κέντρο του αμερικανικού Πανεπιστημίου του Μέριλαντ, η λήψη κουρκουμά μειώνει το φούσκωμα σε ανθρώπους που υποφέρουν από πεπτικές διαταραχές και ελαττώνει τη συχνότητα των εξάρσεων που σχετίζονται με το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου. Επίσης έρευνες δείχνουν ότι δρα ευεργετικά στον πόνο που οφείλεται στην οστεοαρθρίτιδα, επειδή μειώνει τη φλεγμονή. Ωστόσο δεν βοηθά σε περιστατικά όπως έλκος στομάχου (ίσως μάλιστα αντενδείκνυται). Τέλος, μελέτες που γίνονται σχετικά με τη δράση του σε διάφορες μορφές καρκίνου (μαστού, δέρματος, παχέος εντέρου, προστάτη), ναι μεν καλλιεργούν αισιοδοξία, αλλά είναι ακόμα πρόωρες και χρειάζεται να συμπληρωθούν από

άλλες. Σε καμία περίπτωση το μπαχαρικό δεν μπορεί να αντικαταστήσει τα φάρμακα που χορηγούνται για σοβαρές παθήσεις.

Πόσο να πάρουμε;

Οι ειδικοί τονίζουν ότι για να καρπωθούμε τα οφέλη του κουρκουμά -και κατ' επέκταση της κουρκουμίνης- καλό είναι να καταναλώνουμε τουλάχιστον 1 κ.γ. καθημερινά (δεν είναι τοξικός). Στην αγορά το μπαχαρικό διατίθεται σε μορφή σκόνης (σε μεγάλα σουπερμάρκετ, καταστήματα με μπαχαρικά και βιολογικά προϊόντα).

Εξουδετερώνει αρκετούς καρκινογόνους παράγοντες. Είναι γνωστή για την αντικαρκινική της δράση.

Η βιταμίνη D και η κουρκούμη ενδέχεται να βοηθούν το ανοσοποιητικό σύστημα να απαλλάξει τον εγκέφαλο από τις πλάκες β-αμυλοειδούς που συνδέονται με τη νόσο Αλτσχάιμερ, αναφέρουν Αμερικανοί ερευνητές.

Η μελέτη των ερευνητών, δημοσιεύθηκε στο Journal of Alzheimer's Disease

ΣΥΝΤΑΓΗ #2

Για να ενισχύσετε ακόμη περισσότερο το ανοσοποιητικό σας δοκιμάστε επίσης και την παρακάτω θαυματουργή συνταγή!

Οι αναλογίες είναι εντελώς ενδεικτικές, κάντε το ανάλογα με τις προτιμήσεις σας:

3 φλιτζάνια γάλα αμυγδάλου

1 ½ κουταλάκια κουρκουμά

½ κουταλάκι τζίντζερ σε σκόνη

½ κουταλάκι κάρδαμο,

πιπέρι καγιέν

2-3 Γαρίφαλα

Ένα ξυλάκι κανέλα ή ½ κουταλάκι σκόνη

Μέλι

Βάλτε τα συστατικά σε ένα κατσαρολάκι και ζεστάνετε αργά το γάλα, χωρίς να βράσει. Προσθέστε μέλι στα φλιτζάνια και έτοιμο.

Για να πολλαπλασιάσετε τα οφέλη της παραπάνω συνταγής χρησιμοποιήστε για κουρκουμά το θεραπευτικό κουρκουμά turmeric longa. Μπορείτε να τον πιείτε σκέτο είτε σύμφωνα με την παραπάνω συνταγή, χωρίς όμως να ζεστάνετε το γάλα.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Είναι σημαντικό επίσης να γνωρίζετε, ότι όταν συνδυάζεται με το μαύρο πιπέρι ή το πράσινο τσάι, αυξάνεται η απορρόφηση του από τον οργανισμό. Επίσης, το ίδιο αποτέλεσμα φέρνει και ο συνδυασμός του με κάποια λιπαρή ουσία, πχ. ελαιόλαδο ή βούτυρο.

Σε συνδυασμό με το μαύρο πιπέρι, ανεβάζει την αποτελεσματικότητά του έως **1000 φορές στον άνθρωπο**

Σε αυξημένες δόσεις παρουσιάζει μια σειρά από παρενέργειες, γιαυτό πρέπει να καταναλώνεται με φειδώ.

Πηγή: medicalland.gr