**[PRAVI NARODNI LIJEK ZA KOSTI: Veoma mali broj ljudi zna za ovaj recept…](https://www.biljkeza.com/2022/07/pravi-narodni-lijek-za-kosti-veoma-mali-broj-ljudi-zna-za-ovaj-recept/" \o "Permanent Link to PRAVI NARODNI LIJEK ZA KOSTI: Veoma mali broj ljudi zna za ovaj recept…)**

[BiljkeZa](https://www.biljkeza.com/author/admin/" \o "Posts by BiljkeZa) |  July 20, 2022 |  16:46 |  507 |  [0](https://www.biljkeza.com/2022/07/pravi-narodni-lijek-za-kosti-veoma-mali-broj-ljudi-zna-za-ovaj-recept/#respond)

Kalcijum ima brojne važne funkcije u radu organizma. Osim što stvara koštanu masu i sprečava osteoporozu, kalcijum normalizuje rad nerava i mišića, reguliše otkucaje srca, omogućava zgrušavanje krvi i podstiče san.

Takođe je važan za rad imunoloških ćelija, kao i zdravu kožu i kosu. Brojni su faktori koji crpe kalcijum iz organizma, a to su pre svega previše sedenja, kafa, alkohol i gazirana pića. Pomanjkanju kalcijuma su posebno sklone trudnice i žene u menopauzi, stariji muškarci kao i osobe koje pate od probavnih poremećaja.

Ljuske od jaja sadrže 90 odsto kalcijuma i najbolji su prirodni izvor tog minerala. Telo ga lako apsorbuje jer je ljuska jajeta po hemijskom sastavu gotovo identična ljudskim kostima i zubima.

U većim dozama ne samo da leči simptome manjka kalcijuma i zaustavlja razvoj osteoporoze, već pomaže i protiv visokog holesterola i povišenog krvnog pritiska, a podstiče i koštanu srž na proizvodnju krvnih ćelija.

Osim toga, ljuska jajeta sadrži gvožđe, bakar, mangan, cink, fluor, fosfor, hrom i molibden. Zbog toga mnogi stručnjaci preporučuju mlevenu ljusku jajeta kao prirodnu i vrlo delotvornu dopunu kalcijuma.

Kako se ljuske jaja primenjuju za lečenje različitih stanja:

**Štitna žlijezda**

Ljuske od osam jaja dobro oprati, osušiti, zdrobiti, preliti sokom od dva limuna i ostaviti u frižider nekoliko dana. Kad se ljuske otope, procedite tečnost i pomešajte s litrom rakije i kilogramom meda. Ostaviti da odstoji sedam dana prije upotrebe. Konzumirati po jednu kašiku, dva do četiri puta dnevno nakon jela.

**Gastritis, čir**

Kašiku mlevenih ljuski jaja pomešajte sa kašikom šećera i kašikom mlevenog muskatnog oraščića. Uzimajte 20 dana, tri puta dnevno po jednu kašiku. Na vrh noža mlevenih ljuski jaja pomešajte s dve kašike limunovog soka. Kad se ljuske otope u soku, dodajte decilitar toplog mleka. Uzimajte dva puta dnevno, ujutru na prazan želudac i uveče pre spavanja.

**Za jačanje organizma i čišćenje krvi**

Ljuske od četiri ili pet jaja dobro oprati, zdrobiti i staviti u tri litre vode. Vodu s ljuskama čuvati u frižideru nedelju dana i koristiti kao vodu za piće. Dnevno uzimati dve do tri čaše vode s malo limunovog soka.