LIJEK OD MEDA I ĐUMBIRA: Jača imunitet, smanjuje stres i ČUVA od bolesti – RECEPTI

**ĐUMBIR I MED – RECEPTI**

Đumbir i med od davnina su korišteni u narodnoj medicini kao odlični prirodni lijekovi za mnoge zdravstvene tegobe. Oni to svakako i jesu, i njihova pojedinačna djelotvornost nikada nije bila upitna.

Međutim, ukoliko đumbir i med konzumiramo u kombinaciji, postići ćemo još bolje rezultate – stoga smo odlučili ovaj članak posvetiti upravo tome.

**KAKO SE SVE MOGU ISKORISTITI ĐUMBIR I MED KAO LIJEK?**

Đumbir i med višestruko je učinkovit kod povišenog kolesterola, što je potvrđeno i znanstveno dokazano.

Smiruje nervozan želudac i sprečava nadutost te jača imunitet, učinkovit je protiv upornog kašlja, kod reumatoidnog artritisa, smanjuje stres i otklanja napetost.

Ova kombinacija također je odlična u borbi protiv slobodnih radikala i samim tim dobra prevencija bolesti.

Postoje i mnogobrojna svjedočanstva, komentari i iskustva ljudi na društvenim mrežama koji su koristili đumbir i med poslije kemoterapije i značajno su poboljšali svoje zdravstveno stanje te vratili svoj život u normalu.

Đumbir i med dokazano imaju protuupalno djelovanje i značajno smanjuju nivo citokina u tijelu.  Osim što smanjuju osjećaj bola, oni sprečavaju nastanak kroničnih upala u tijelu, a već postojeće upale ublažavaju.

Odlično je to što i sirovi i termički obrađen đumbir imaju potpuno ista svojstva.

Prethodna su istraživanja pokazala da lijekovi protiv bolova mogu povećati rizik od nastanka raznih tegoba, uključujući probleme s vidom, gomilanje suvišnih kilograma, kratkoću daha, srčanu aritmiju, slabost mišića, depresiju, povišen krvni tlak, anksioznost, migrene, bolove u grudima, probleme sa spavanjem, sporo zarastanje rana, akne i brojne druge.

Znajući sve to, lako je zaključiti da su đumbir i med daleko bolji od tableta protiv bolova. Mi ćemo se u našem tekstu, osim prirodnim lijekovima, pozabaviti i skidanjem kilograma!

**ĐUMBIR I MED PROTIV KAŠLJA – RECEPT**

Radi se o čaju od đumbira, u koji se dodaje domaći prirodni med. Za pripremu ovog recepta bit će vam potreban jedan osrednji korijen od đumbira (najbolje svjež), kojeg trebate očistiti i narezati na tanke kolutove.

Vodu prethodno stavite da provrije, u nju ubacite kolutove i kuhajte najviše 15 minuta. Sklonite s vatre, poklopite i sačekajte još najmanje petnaest minuta da odstoji.

Čaj dobro procijedite u veću šalicu i dodajte otprilike dvije veće žlice prirodnog meda, koji će značajno popraviti okus napitka.

I đumbir i med jaki su antioksidansi, čije se djelovanje značajno pojačava ako ih koristimo u kombinaciji.

Naša je preporuka da na ovu količinu procijedite pola limuna i dodate ga u malo ohlađen čaj, kada je med već promiješan, kako ne biste uništili dragocjeni vitamin C na visokoj temperaturi.

Đumbir i med s dodatkom limuna izuzetan su trio koji će vam ojačati imunitet, djelovati preventivno na prehlade, spriječiti pojavu respiratornih bolesti i popraviti vaše zdravlje u cjelini.

Napitak ublažava i tegobe kod bronhitisa i bronhijalne astme.

Pijte po jednu šalicu čaja kao preventivu za vaše zdravlje, a u slučaju bolesti preporučuje se konzumirati đumbir i med protiv kašlja 3 puta dnevno.

**ĐUMBIR I MED ZA IMUNITET**

Za gotovo svaki recept koji sadrži ova dva sastojka možemo reći da je odličan za jačanje imuniteta. Evo jednog vrlo jednostavnog, koji se brzo spravlja.

Uzeti dva poveća đumbirova korijena, dobro ih oprati, pročistiti i sitno narezati, dodati ih u veću staklenu posudu u kojoj se već nalazi pola kilograma kvalitetnog domaćeg prirodnog meda.

Prije svakog glavnog obroka uzeti žlicu ovog prirodnog lijeka. Poboljšanje vašeg zdravstvenog stanja primijetit ćete već nakon par dana. Za uzimanje đumbira i meda iz posude najbolje je koristiti se plastičnom ili drvenom žlicom, nikako metalnom.

Za podizanje imunitete, savjetujemo vam da pročitate naš članak: kako podignuti i sačuvati zdravlje?

**PRIRODNI LIJEK ZA POTENCIJU – Đumbir i med**

Đumbir i med veoma se uspješno koriste i za jačanje potencije.

Za med se odavno zna da pojačava cirkulaciju krvi u kapilarama i daje dodatnu energiju i snagu našem organizmu, dok je đumbir sposoban vrlo brzo opskrbiti naše spolne organe krvlju.

Stoga zaključujemo da je đumbir s medom veoma moćan prirodni afrodizijak (ne propustite članak: top 10 prirodnih afrodizijaka).

**ĐUMBIR I MED- RECEPT PROTIV POVIŠENOG KOLESTEROLA**

Povišen kolesterol je, uz povišen krvni tlak, jedna od najčešćih bolesti današnjice. Đumbir vam itekako može pomoći u borbi protiv lošeg kolesterola, posebno ako ga koristite uz dodatak domaćeg meda.

Primijenite bilo koji od od recepata za đumbir i med koji smo gore napisali i rezultati neće izostati.

Da nije u pitanju samo pretpostavka i puko nagađanje, potvrđuju i mnogobrojne naučne studije koje su već objavljene u eminentnim medicinskim časopisima, gdje je do detalja pojašnjeno kako je ovaj začin u stanju aktivirati enzime u našem tijelu koji stimuliraju organizam da pojačano koristi kolesterol, što kao krajnji rezultat ima smanjenje kolesterola u krvi.

Također, rađeni su eksperimenti na životinjama gdje je dokazano da đumbir snižava kolesterol (koji je eksperimentalno induciran).

Mnogima je okus ovog začina previše ljut pa je naša preporuka – kombinirajte ga uz med.

**ĐUMBIR I MED PROTIV NADUTOSTI**

Nervozan želudac, nadimanje želuca i često podrigivanje samo su neki od simptoma koji se javljaju kod gastritisa (saznajte kako još riješiti gastritis na prirodan način).

Đumbir i med pomoći će vam i u liječenju ove bolesti; uspješno će ukloniti neugodne simptome.

Smanjit će osjećaj mučnine u želucu i znatno doprinijeti lakšoj i boljoj probavi, zahvaljujući prvenstveno đumbiru koji umiruje upaljenu sluznicu želuca.

Za med se zna da je izuzetno dobro sredstvo za želudac, tako da se ova dva sastojka izvanredno nadopunjuju i postižu daleko bolje rezultate ukoliko se koriste zajedno.

Izvor: belosa.info