

Kurkuma i med - moćan prirodni antibiotik



Kurkuma i med u kombinaciji predstavljaju **moćan prirodan antibiotik**, već toliko poznat, da je dobio i svoj nadimak - "Zlatni med". Kurkuma kao začin ima mnoge prednosti za naš organizam. Ona posjeduje **antiupalna, antioksidativna i imunostimulirajuća svojstva** te se koristi i kao prevencija od karcinoma.

Med je vrlo dobro poznat kao prirodni zaslađivač, ali i kao namirnica koja **jača imunitet**. U kombinaciji s ljekovitim biljkama, med uvelike djeluje na naš organizam, liječi i prevenira od **prehlada**.

Priprema "zlatnog meda"

Zlatni med je prirodan antibiotik, stoga **ne oštećuje crijevnu floru**. Naprotiv, on doprinosi boljem **radu crijeva** te se konzumacijom povećava aktivnost korisne flore u crijevima. Kurkuma i med u kombinaciji stimuliraju obrambeni organizam, jačaju naš imunitet i štite nas od bolesti, a mogu biti korisni u liječenju **respiratornih infekcija**.

Najbolje od svega jest da je ovaj antibiotik **vrlo jednostavan za pripremu**, dobrog okusa te sasvim prirodan!



Jednu žlicu kurkume u prahu umiješajte u **100 g meda** te pohranite u posudu. Pri tome koristite **drvenu žlicu** jer med loše reagira na metalnu. Mješavinu kurkume i meda možete koristiti za prevenciju od prehlade, ali i za olakšavanje i liječenje simptoma. Isto tako, smjesu **možete umiješati i u mlijeko ili čaj**.

Ako je prehlada već nastupila, zlatni med koristite:

1. dan - pola čajne žlice, svakih sat vremena
2. dan - pola čajne žlice, svakih dva sata
3. dan - pola čajne žlice, tri do četiri puta dnevno

Potrebne su prethodne konzultacije s liječnikom u slučaju da bolujete od **hemofilije, hipertonije ili dijabetesa** jer kurkuma može sniziti razinu šećera i tlaka te razrijediti krv. Potreban je poseban oprez ako bolujete od **bolesti žučnog mjehura**, jer kurkuma uzrokuje kontrakciju mišića žučne vrećice.