

## DOMÁCI LIEK NA POSILNENIE IMUNITY

Spotreba: med  
mletá škorica  
voda

Postup:

V pohári teplej vody vymiešame 1/2 ČL škorice a 1 ČL medu. Vypijeme denne ráno nalačno. Môžeme ho používať dlhé roky.



Metabolizmu, zníženie hladiny cukru pri diabete a pomáha aj pri artritíde či cholesterole, pri chorobách močových ciest - a všeličoho, veď čítajte ďalej. Nezabudnite sa poradiť s vaším lekárom o tom, či vám to neuškodí.

A tu je niečo viac o zázračnej kombinácii med - škorica:

Pri **artritíde**, okrem už hore spomenutého nápoja, zmiešame med s vodou v pomere 1:2. Pridáme 1 ČL škorice, spolu zmiešame a pomaly masírujeme na postihnutých miestach - účinkuje do 2 minút.

Pri **bolestiach zubov**: Vymiešame 1 ČL škorice s 5 ČL medu. Kašičku aplikujeme na boľavý zub. Tento postup opakujeme 3x denne, kým zub bolí.

Na **zníženie cholesterolu**: 2 PL medu zmiešame s 3 ČL škorice. Kašičku pridáme do 450 ml čaju. Čaj do 2 hodín zníži hladinu cholesterolu o 10 % (Súkromná poznámka: Tento postup sa hodí pred kontrolným vyšetrením u obvodného lekára.

Pri **prechladnutí**: Pijeme 3x denne 1 ČL roztopeného medu rozmiešaného s 1 ČL škorice. Tento proces vylieči väčšinu, aj už chronických prechladnutí, kašľov či ochorení sínusov.

Med a škorica taktiež lieči **žalúdočné vredy a plynatosť**.

## Zdravie nadovšetko

**Imunitný systém:** Pravidelná konzumácia vzájomne zmiešaného medu a škorice posilňuje imunitný systém a chráni telo pred vírusmi a baktériami. Med obsahuje okrem vitamínov aj veľké množstvo železa. Jeho pravidelná konzumácia posilňuje biele krvinky, ktoré bojujú s baktériami a vírusovými ochoreniami.

**Choroby srdca:** Pravidelne na raňajky jesť zmiešanú škoricu a med natrenú na pečive - namiesto lekváru či iných potravín. Táto kombinácia znižuje aj cholesterol v artériách, a tým pádom chráni aj srdce pred infarktom. Taktiež tí, ktorí už sú po infarkte sa takýmito raňajkami denne chránia pred druhým infarktom myokardu.

Pred **chrípkou** ochráni zmes medu a škorice.

Na **svieži dych:** Ráno kloktáme kašičku 1 ČL medu rozmiešaného a 1 ČL škorice rozmiešanú v teplej vode.

Na **trávenie:** Keď sa denne pred jedlom skonzumuje zmiešaný med so škoricom, znižuje sa tým žalúdočná kyselina a pomáha pri trávení aj najťažších jedál.

Pri **rakovine žalúdka a kostí:** 1 mesiac 3x denne vypiť 1 PL medu rozmiešaného s 1 ČL škorice.

Pri **strácaní sluchu:** Každé ráno a večer užijeme med zmiešaný so škoricom v pomere 1:1 - pomáha pri navrátení sluchu.

Na **akné:** 3 PL medu rozmiešame s 1 ČL škorice. Pripravíme kašičku, ktorú pred spaním natrieme ma akné, ráno akné teplou vodou umyjeme. Pri pravidelnom používaní do 2 týždňov akné zmiznú.

Na **infekcie kože, ekzémy a lišaje:** V pomere 1 : 1 zmiešame med so škoricom. Takto pripravenou kašičkou natrieme postihnuté miesta.

Na **chudnutie:** Každé ráno, nalačno a večer pred spaním, vypijeme 2 PL medu a 1 ČL škorice. Necháme ich zovrieť - **dobré čítate**, s 1 šálkou vody. Pri pravidelnom pití uvidíme výsledky. Okrem toho tento postup v tele nedovoľuje ďalšiemu ukladaniu mastných tukov.

Pri **únave:** Nedávne štúdie dokázali, že cukor v mede je viac prospešný ako škodlivý pre ľudské telo. Ľudia v strednom veku, ktorí pravidelne konzumujú med a škoricu v pomere 1:1 sú pohyblivejší a flexibilnejší. Pravidelné užívanie ½ PL medu v pohári vody, posypanou škoricom, ráno a po 15 hodine, keď vitalita tela začína opadať pocítíme už po týždni.