

DVAJSET DOMAČIH ZDRAVIL, KI BI JIH MORAL VSAK POZNATI

1. Za ljudi, ki trpijo zaradi nizkega krvnega tlaka, je koristno vsakodnevno pitje soka granatnega jabolka, saj je to dobro za srce.
2. Žvečenje nekaj listov bazilike po obroku pomaga nevtralizirati kislino in telesu absorbirati hrano ter preprečuje vračanje želodčne kisline in nastanek razjed.
3. Sesanje nageljnovе žbice (klinčka) po obroku pomaga uravnavati kislino.
4. Vnos koščka česna z vodo na prazen želodec pomaga odpravljati številne želodčne težave.
5. Glavobol, ki ga povzroča poletna vročina, se lahko odpravi s pitjem soka lubenice. Samo en kozarec dnevno dela čudeže.
6. Če zjutraj na prazen želodec zaužijete jabolko, vam to lahko olajša migreno. Postopek je treba ponavljati nekaj juter zaporedoma.
7. Odlično zdravilo proti kašlju: vzemite šest datljev in jih kuhajte na majhnem ognju v pol litra mleka približno 25 minut. Spijte tri skodelice dnevno.
8. Pri izkašljevanju sluzi in lajšanju prehlada, kašlja in vnetega grla pomaga naslednja mešanica: zmešajte dve žlički medu z enako količino ingverjevega soka.
9. Če trpite zaradi kroničnega zaprtja ali prebavnih motenj, pred zajtrkom pojejte pol skodelice kuhane pese.
10. Če želite odpraviti kašelj, olupite in nasekljajte šest srednje velikih čebul. Nasekljane koščke čebule dajte v posodo in dodajte štiri žlice medu. Vse skupaj pokrijte in pustite v vodni

kopeli na majhnem ognju približno dve uri. Precedite in na vsake tri ure zaužijte eno žličko nastalega sirupa.

11. Naribana kumara je lahko zelo koristna proti aknam in ogrcem, če jo nanesete na obraz, oči in vrat za petnajst minut.

12. Enostavno zdravilo za slabokrvnost ali pomanjkanje železa: z električnim mešalnikom zmešajte 3-4 mehke datelje z mlekom in dodajte malo ghee masla. Ta mešanica pomaga preprečevati anemijo.

13. Domače zdravilo proti podočnjakom: paradižnikova pasta je eno izmed najučinkovitejših sredstev proti podočnjakom. Priprava je nadvse enostavna: potrebuje 1-2 sveža paradižnika, eno žličko limoninega soka, ščepec čičerikine moke in kurkumo v prahu. Te sestavine mešajte z električnim mešalnikom, dokler ne nastane gosta pasta, ki jo nato zelo nežno nanesite okoli oči. Po 10-20 minutah jo nežno sperite s čisto vodo. Z dva- do trikrat tedenskim ponavljanjem tega postopka bo koža okrog vaših oči svetlejša in postopoma bodo podočnjaki popolnoma odpravljeni.

14. Najboljše naravno zdravilo za vneto grlo je grgranje kurkume in soli. Zmešajte pol skodelice tople vode, pol čajne žličke soli in četrto žličke kurkume v prahu. Ko grgrate, ne pijte in ne jejte ničesar vsaj pol ure, da sol in kurkuma pobijeta bakterije. To lahko po želji ponavljate čez cel dan.

15. Kapljica česnovega soka v uho vam pomaga lajšati bolečino ob vnetju ušes.

16. Mešanico sode bikarbone in limoninega soka nanosite pod pazduho, da odpravite neprijeten telesni vonj.

17. Dodajte nekaj koromačevih semen v lonec z vročo vodo, nato pa to pustite vreti pet minut na majhnem ognju. Precedite in spijte. Če prenesete okus, lahko žvečite tudi sveže liste koromača. Drugače pa lahko pripravite mešanico listov koromača, kardamoma in mete ter jo kuhate v vodi. Nastane zvarek, ki pomaga pri napenjanju in napihnenosti.

18. Limona je eden izmed najbogatejših virov vitamina C na planetu in vsebuje tudi hranilne snovi, kot so vitamin b, riboflavin, fosfor, magnezij in kalcij. Limonin sok, zmešan s toplo vodo, lahko pomaga izločiti strupe iz vašega telesa. Dnevni vnos limonine vode ima več koristi za zdravje: ohranja vaš želodec zdrav, odpravlja slabost, zgago, prebavne motnje, visok krvni tlak, stres in depresijo.

19. Ko imate mačka, vam lahko bananin »milkshake« z medom neizmerno pomaga. Hladno mleko blaži želodčno sluznico, banana z medom pa obnovi izčrpano raven sladkorja v krvi.

20. V primeru hudega kašlja zmešajte baziliko tulusi (indijska sveta bazilika) s česnovim sokom in medom. Čajno žličko te mešanice zaužijte enkrat na tri ure in odpravite prekomeren kašelj.