**Nasveti iz vseh vetrov**

**SIRUP ZA ODPORNOST**

400 g česna
400 g čebule
400 g ingverja
400 g hrena
400 g pekočih paprik
Jabolčni kis

Vse sestavine nareži na drobno oz. sekljaj v sekljalniku, daj v velik stekleni kozarec in prelij z jabolčnim kisom ter pusti 14 dni, nato precedi ter tekočino imej v hladilniku, uživaj 3 x na dan po 0,3 dl.

**SIRUP ZA RAZSTRUPLJANJE IN ODPORNOST**

6 limon, operi in jih zalij z mlačno vodo kateri si dodal 2 JŽ sode bikarbane po pretečenem času jih nareži na kolutke, dodaj 30 strokov česna, 1JŽ kurkume, 1JŽ cimeta, 1JŽ ingverja in 50 zletih klinčkov, vse to daj v 3 l hladne vode in daj na štedilnik, pred vretjem ugasni, ohladi in nato precedi, hrani v hladilniku. Uživaj 2 x na dan po 0,3 dl.

**PROTI SLABOKRVNOSTI**

250 g fig, 250 g rozin, 250 g suhih sliv brez koščice, 250 g dateljnov brez koščice, 250 g suhih marelc in 20 dag rjavega sladkorja daj v velik steklen kozarec in prelij s teranom. Po 14 dneh lahko začneš uporabljat, vsak dan malo sadja in tekočine.

**PROTI PREHLADU IN GRIPI**

2 čebuli, 1 JŽ suhega timijana, 2 JŽ medu, 1 l vode

Najprej daj v vodo narezano čebulo in pusti vreti 10 minut, nato dodaš timijan in naj vre 3 minute, odstavi z ognja pokrij in pusti 20 minut, nato precedi ter dodaj med in pij.

**SIRUP PROTI HOLESTEROLU**

1 kg limon daj v mlačno vodo kateri si dodal 2JŽ sode bikarbone in pusti 3 ure.

 Limone nareži, dodaj 8 vejic petršilja daj v 3 l vode in kuhaj 2 uri na majhnem ognju, nato ocedi ter nalij v steklenico ter hrani v hladilniku. Pij 0,3 dl vsako jutro.

**ČIŠČENJE ORGANIZMA**

Zvečer prelij 1 JŽ nalomljenih lovorjevih listov s 3 dcl vode in kuhaj 5 minut v emajlirani posodi, nato vse to vlij v termosovko. Zjutraj precedi in pij do večera po požirkih. Zvečer si ponovno naredi ta zvarek, to delaj tri večer. Čez sedem dni to ponoviš. To lahko narediš 2 x na leto.

**SIRUP PROTI KAŠLJU**

1,5 skodelica medu, 0,5 skodelice olivnega olja, 10 kapljic propolisa, 5 limon-narežeš,

Vse to daj v posodo in segrevaš do 45 stopinj C, zmiksaj s paličnim mešalnikom, ohlajen sirup hrani v hladilniku. Po 1JŽ sirupa zaužij večkrat na dan.

**ELEKSIR ZA JETRA**

Sok 6 limon, sok 3 grapefruta, korenina ingverja 9-10 cm, ali 5 JŽ mletega, 4 stroki česna, nekaj listov sveže mete, lahko tudi močnejši čaj recimo v 2 dl s tremi vrečkami, pol litra čiste prekuhane vode, 3 JŽ lanenega olja 1čajna žlička kumine v prahu.

 Sok limon in grapefruta dajte v eno posodo. V mešalnik dajte ingver, česen metin čaj oz meto ter dobro zmiksajte, nato primešajte limonin in grapfrutov sok, vodo kumino in laneno olje, vse dobro premešajte in spijte preko dneva.

**ZA TOPLJENJE MAŠČOBE SASI VODA**
Limona, ingver, meta, kumara, 1,5 l vode

Limono razreži na četrtine, kumaro olupi in jo nareži nakolobarje, dodaj 12 listov mete ter naribaj ingver ter vse zalij z 1,5 l vode, daj v hladilnik, naslednji dan precedi ter čez dan pij.

**Nadležni kašelj lahko pozdravite v nekaj trenutkih!**
 tem enostavnim in naravnim receptom, ki ga naredite takoj, boste nadležni kašelj umirili in pozdravili kot bi mignil! Preizkusite recept, ne bo vam žal!

 S tem naravnim receptom, ki bo pripravljen takoj, boste telesu vrnili energijo in odpravili nadležni kašelj. Ta sirup je zelo okusen, zato ga ne bo težko jemati.
Zanj potrebujete šest lovorjevih listov, dva in pol dcl vode, šest žličk rjavega sladkorja in eno limono.
V lončku segrejte vodo, dodajte lovor in kuhajte na zmerni temperaturi slabih deset minutk, nato odstranite lovorjeve liste, v lonček dodajte sladkor in sok limone, dobro premešajte, da se sladkor stopi. Sirup prelijte v stekleničko in jejte po eno žlico nekajkrat dnevno.
Naravni sirup hranite v hladilniku, jemljite vedno, ko vas napade kašelj

**Najučinkovitejše zdravilo proti srčni in možganski kapi**

Potrebujete le dve naravni in zelo močni živili in že lahko preprečite niz zelo hudih bolezni, kot so arterioskleroza, srčne bolezni, možganska kap … preizkusite recept!

Potrebujete 30 očiščenih strokov česna in pet drobno narezanih olupljenih limon. Vse skupaj stresite v mešalnik in dobro zmešajte, da dobite gosto zmes. Nato jo dodajte v lonec, v katerega ste nalili liter vode. Kuhajte, ko zavre pa odstavite in pokrijte. Ohlajeno precedite v steklenico in hranite v hladilniku. Pijte po eno majhno skodelico enkrat na dan pred ali po obroku.

Že po treh tednih jemanja tega močnega in naravnega zdravila boste občutili razliko. Vaše telo bo pomlajeno, bolj zdravo, počutje bo boljše.

Zdravilo lahko jemljete tri tedne, nato morate narediti osem dni odmora, nato spet jemljite zdravilo tri tedne. Tako izvedena terapija bo prinesla zelo dobre rezultate.
Kuro lahko ponovite enkrat letno

 **Učinkovita metoda, ki odmaši sinuse takoj!**

Preberite, kako lahko le s pomočjo palca in jezika lajšate bolne sinuse. Zelo učinkovito si lahko pomagate z naravno in zares močno metodo!

 Če imate težave z vnetimi, zamašenimi sinusi, si lahko poskušate pomagati sami. ta bolezen je zelo pogosta in sila neprijetna, zato je prav, da preizkusite vse naravne metode.
Do sinusitisa lahko pride, če imate prehlad, gripo, če ste alergični ali so se vam razmnožile bakterije. K sreči pa si lahko pomagate tudi brez zdravil, obstaja namreč naravna in zelo učinkovita metoda proti tej nadlogi.
Svoje sinuse lahko s pomočjo palca in jezika očistite v 20 sekundah. Ne verjamete? Preizkusite sami!
Svoj jezik zavihajte nazaj in proti nebu v ustih in postavite palec med točno na sredino med obrvi. Tako držite jezik in palec 20 sekund in vaši sinusi se bodo pričeli čistiti.
Lisa DeStefanom , docentka osteopatske medicine na univerzi v Michiganu je povedala, da s to metodo dosežemo, da se premika kost, ki teče skozi nosni prehod in usta. Ta premik povzroči, da se pričnejo sinusi čistiti, piše haber.ba.
Preizkusite tudi vi, morda vam pomaga!

 **Neverjetno: juha, ki je stokrat močnejša od antibiotikov!**

Recept za zelo zdravilno in učinkovito juho, vsebuje najmočnejše naravne sestavine, ki so skupaj močnejše od antibiotikov. Pripravite jo in se zaščitite pred boleznimi.

 Juha je sestavljena iz česna, rdeče čebule in materine dušice. To so tri zelo učinkovite sestavine, ki vas bodo branile pred prehladi, gripo in raznimi virusi.
Ljudje se vse pogosteje spet zatekamo po pomoč nazaj k naravi, ugotovili smo, da ni dobro jemati prepogosto antibiotike, pomagamo si lahko na naraven in telesu bolj prijazen način. Zato je ta juha več kot dobrodošla. Z njo boste okrepili imunski sistem in pripomogli, da bo vaše telo zdravo. Glavna sestavina juhe je česen. Ta vsebuje najmočnejši naravni antibiotik. Raziskava, ki so jo opravili na univerzi v Washingtonu, je pokazala, da je česen stokrat bolj učinkovit od dveh najbolj pogostih antibiotikov.
Za zdravilno juho potrebujete pet glavic česna, dve žlički masla, dve žlički oljčnega olja, dve večji rdeči čebuli, žličko materine dušice, šest skodelic bistre kokošje juhe, šopek svežih začimb (peteršilj, lovorov list, zelena).
Segrejte pečico na 180 stopinj C, očistite česen in mu odrežite vrhove glavic, dajte ga v aluminijasto folijo in pecite v pečici 90 minut. Nato pustite, da se ohladi.

Medtem segrejte dve žlički oljčnega olja in maslo. Na tem pražite deset minut sesekljano rdečo čebulo. Pazite, da se vam ne zažge. Nato dodajte pretlačen česen, premešajte, dodajte še sesekljano materino dušico, zalijte z juho in dodajte še ostale začimbe.
Juho kuhajte na zmerni temperaturi, da narahlo vre, še pet minut. Nato odstavite, poberite iz juhe sveže začimbe (peteršilj, lovor, zeleno), ostalo juho pa pretlačite s paličnim mešalnikom. Solite po okusu in jejte!

**Če bi vedeli, da so tako zdrava, bi jih pogosteje jedli!**

Nekatera naravna živila so zelo močno zdravilo in imajo odlične lastnosti, ki se učinkovito in zelo uspešno lahko borijo proti hudim boleznim. V prispevku najdete seznam tistih, ki so najmočnejša!

**Lanena semena proti raku**

Lanena semena so najbolj poznana po tem, da se učinkovito borijo proti rakavim obolenjem. Bogate so z maščobnimi kislinami, ki zmanjšujejo tveganje za vnetja v telesu, vsebujejo pa tudi zelo močan antioksidant, ki se bori proti rakavim celicam. Jejte jih na solatah, v omakah, v ostalih jedeh in dobro jih prežvečite.

**Granatno jabolko za hujšanje**

Granatno jabolko vsebuje zelo malo kalorij, zelo je bogat z antioksidanti in vitaminom C, ki pomaga pri hitrejšemu izgorevanju maščobnih oblog. Zato je ta sadež zelo močan zaveznik v boju proti odvečnimi kilogrami. Jejte ga!

**Sezam za zdravo srce**

Sezamova semena so odličen izvir linoleninske kisline, to je omega 6 maščobna kislina. Ta pomaga pri zdravju srca in se bori proti boleznim. Dviguje raven dobrega holesterola. Tudi sezamova semena lahko dodate na razne solate, v omake, druge jedi.

**Chia semena za zdrave kosti**

V zadnjem času so zelo popularna tudi pri nas chia semena. Strokovnjaki pojasnjujejo, da so zelo bogate s kalcijem, zato so odlične za zdravje kosti. Preprečujejo nastanek osteoporoze.

**Konopljina semena za mišice**

Semena industrijske konoplje so odlične za mišični tonus. Strokovnjaki jih svetujejo predvsem športnikom, vegetarijancem in starejšim ljudem. Vsebujejo proteine, aminokisline.

**Bučna semena za energijo**

Bučna semena so izredno zdrava ter lahko prebavljiva hrana. Vsebujejo veliko železa in pomagajo napolniti telo z energijo.

 **Tako je močan, da uničuje vse strupe in bolezni v telesu!**

Domači recept, ki bo očistil vaše telo vseh strupov in parazitov. Dokazano pa je tudi, da njegova glavna sestavina uničuje rakave celice in preprečuje demenco.

Četudi jo še vedno nimate na jedilniku, če je ne uporabljate kot začimbo ali kot zdravilo, potem pripravite vsaj ta napitek in se sami prepričajte, kako zelo učinkovita je kurkuma.
V Indiji je poznana že zelo dolgo, uporabljajo jo kot začimbo, kot zdravilo. Pomaga očistiti telo vseh strupov, preprečuje slabosti, krepi imunski sistem , preprečuje nastanek mnogih bolezni, tudi raka in demence.
Iz nje lahko pripravite zelo zdravilni napitek. Potrebujete pol žlice mletega ingverja, pol žlice cimeta in klinčkov, za konico žlice kurkume, skodelico in pol vode ter pol skodelice mleka.
Vse sestavine premešajte, nalijte čez vrelo vodo, pokrijte in pustite stati 15 minut. Nato lahko dodate mleko, med po okusu in pijete mešanico tekom celega dneva.

Ker so sestavine tega zdravilnega napitka v prahu, vam čaja ni potrebno precediti.
Takšen zdravilni čaj si lahko pripravite tudi večkrat na teden.