



Dr. Berg®

THE KNOWLEDGE DOC

25

EN İYİ EV ÇÖZÜMLERİ BU GERÇEKTEN İŞE YARADI

İşte farmasötik ilaçlara ihtiyaç duymadan evinizin rahatlığında çok çeşitli rahatsızlıklarla başa çıkmanıza yardımcı olan 25 etkili ev ilacı

01 Deniz tuzu

Boğaz ağrısı, diş ağrısı, sinüs enfeksiyonları ve pamukçuk yaralarını yönetmek için kullanın.

Bir çay kaşığı tuzu sekiz ons suda eritin ve tuzlu su solüsyonunu günde birkaç kez gargara yapın.



02 Elma sirkesi

Şişkinliğe, asit reflüsüne ve hazımsızlığa yardımcı olur, kan şekeri seviyelerini dengeleyebilir ve kilo kaybını teşvik edebilir.

1-2 yemek kaşığı kadar su ile seyreltilerek yemeklerden önce veya aç karnına alınır.



03 Bütün limonlu içecek

Örümcek damarlarını en aza indirmek, şişmiş diş etlerini hafifletmek, bağışıklık savunmasını güçlendirmek ve böbrek taşlarını önlemek için kullanın.

C vitamini açısından zengin bir içecek için bir limonun tamamını su ve elektrolitlerle (isteğe bağlı) karıştırın.



04 Sızma zeytinyağı

İnflamasyonu ve kan basıncını düşürmeye, mide ülseri ve gastriti yönetmeye ve romatoid artrit semptomlarını azaltmaya yardımcı olur.

Her gün soslar, soslar ve çiseleyen sularda tüketin.



05 Karbonat

Mide ekşimesi, gastrit belirtileri, mide ülseri, sivilce ve böcek ısırıkları için kullanın.

Yarım çay kaşığı suyu karıştırıp günde iki kez alın veya etkilenen cilde kabartma tozu macunu sürün.



07 Brokoli filizi

H-pylori enfeksiyonlarına, detoksifikasyona ve iltihaplanmaya yardımcı olur. Brokoli filizleri, potansiyele sahip güçlü bir fitokimyasal olan zengin bir sülforafan kaynağıdır. kanser önleyici ve yaşlanma karşıtı özellikler.



09 Karanfiller

Diş ağrısını hafifletmek, boğaz ağrısı semptomlarını yönetmek ve hareket hastalığını ve mide bulantısını iyileştirmek için kullanın.

Günde birkaç kez 1 ila 2 karanfil çiğneyin veya karanfilli su ile gargara yapın.



10 Sebzelerden

Hormonal dengeyi desteklemek, detoksifikasyonu arttırmak ve adet düzensizliklerini, krampları ve ağır dönemleri yönetmek için kullanın. Ayrıca prostat büyümesi ve prostat kanseri riskini de azaltabilirler.



06 Sarımsak

Soğuk algınlığı ve grip virüsleri, pamukçuk ve gıda zehirlenmesi dahil mikrobiyal enfeksiyonları yönetmek ve önlemek için kullanın. Sarımsak ayrıca kan basıncını düşürmeye ve kalp hastalığı riskini azaltmaya yardımcı olur.



08 Uzun süreli oruç

Sağlıklı kilonun korunmasına yardımcı olur, enerjiyi ve zihinsel berraklığı artırır ve daha düşük kanser ve kalp hastalığı riskiyle bağlantılı hücresel onarım mekanizmalarını uyarır.



11 Kefir

Maya enfeksiyonlarından kurtulmak, sindirim sağlığını geliştirmek, bağışıklık sistemini glendirmek ve antibiyotik kullanımından sonra probiyotik bakterileri yenilemek için kullanın.

Her gün bir bardak sade, şekersiz kefir iirin.



12 Bğrtlenli ve kefirli smoothie

İshali durdurmak, düzenli bağırsak hareketlerini teşvik etmek ve faydalı bağırsak bakterilerini artırmak için kullanın.

1 su bardağı böğürtlen, 1 su bardağı kefir, stevia (isteğe bağlı) ve bir avuç buz küpünü pürüzsüz hale gelinceye kadar karıştırın.



13 lhana turşusu

şişkinlik, gaz, yavaş sindirim, kabızlık veya antibiyotiğe bağlı ishal gibi gastrointestinal sorunlara yardımcı olur.

Her gün bir bardak pastörize edilmemiş lahana turşusu tüketin.



14 Kekik yağı

Yemeklere 1 ila 2 damla kekik yağı ekleyerek bakteriyel, viral, maya ve paraziter enfeksiyonlar için kullanın veya akne, mantar cilt enfeksiyonları ve kepeklerle mücadele etmek için seyreltilmiş kekik yağını topikal olarak uygulayın.



15 İyot

Siğilleri küçültmek, yaraları dezenfekte etmek ve impetigo, akne ve ayak tırnağı mantarı gibi cilt enfeksiyonlarını yönetmek için kullanın. Etkilenen cilt bölgesine seyreltilmiş iyot uygulayın ve gazlı bezle rtn.



16 Ev yapımı tavuk orbası (kemikli)

Soğuk algınlığı ve grip semptomlarına yardımcı olur, boğaz ağrısını hafifletir, burun kanallarını temizler, elektrolitleri yeniler, nemlendirir ve eklem ağrısı ve artrit gibi kas-iskelet sistemi sorunlarını hafifletebilir.



17 Hidrojen peroksit

Ev yapımı diş beyazlatıcı diş macunu yapmak için kullanın.

1 çay kaşığı hindistancevizi yağı, 1/2 çay kaşığı kabartma tozu, 1/4 çay kaşığı hidrojen peroksit (gıdada kullanılabilir %3) ve 3 damla karanfil yağını karıştırın.



18 Epsom tuzu

Kas gevşemesi, ağrı kesici, ayak bileği burkulmaları, artrit, morarma ve uyku sorunları için kullanın.



1 ila 2 bardak Epsom tuzunu banyoda eritin ve haftada üç kez 30 dakika suda bekletin. (gıdada kullanılabilir %3) ve 3 damla karanfil yağı.

19 Yerli arı balı

Mevsimsel alerjileri yönetmek ve önlemek için kullanın.

Yerel bal, bağışıklık sisteminizi bu alerjenlere karşı duyarsızlaştırmaya yardımcı olan az miktarda polen içerir. Günlük olarak küçük miktarlarda alın.



20 Siyah frenk üzümü tohumu yağı (GLA)

Adet öncesi sendrom ve menopoz semptomlarına yardımcı olur, egzama ve dermatit gibi cilt sorunlarını iyileştirebilir ve sert eklemleri ve kas ağrılarını hafifletmek için kullanılabilir.



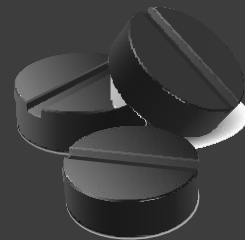
21 İspanyol Kara Turp

Öksürük, sinüs tıkanıklığı, alerji ve enfeksiyonlar gibi solunum rahatsızlıkları için kullanın. Güçlü balgam söktürücü özellikleri, burun geçişindeki kalıcı mukusun gevşetilmesine ve dışarı atılmasına yardımcı olur.



22 Aktifleştirilmiş odun kömürü

Kazara aşırı dozda alma, çevresel toksinlere maruz kalma, mide rahatsızlığı ve alkolün toksik etkilerini tamponlamak için kullanın. Toz halindeki aktif kömür dişleri beyazlatmak için kullanılabilir.



23 Bentonit kili

Çok çeşitli potansiyel zararlı maddeleri bağlayan ve ortadan kaldıran emici özellikleri nedeniyle kimyasalların, küfün, ağır metallerin ve diğer toksinlerin detoksifikasyonuna yardımcı olur.



24 Niasin

Kolesterolü düşürmek için kullanın. B3 vitamini olarak da bilinen niasin, kan lipid düzeylerini iyileştirmeye ve kolesterol düzeylerini dengelemeye yardımcı olabilir.



25 Adaçayı

Aşırı terlemeyi yönetmeye ve önlemeye yardımcı olur ve menopoz sırasında sıcak basması ve gece terlemelerini azaltabilir.

Semptomlar düzelene kadar günde 200 ila 300 mg adaçayı alın.

