

PŘÍRODNÍ LÉČKY - 1

červen 2016

Dnes vám nabídnou přírodní antibiotikum, které vám může pomoci od nepříjemných bakterií, které občas nepříjemně vaší tělesnou schránku. Ano, za zdravého stavu vám nevaří, ale pokud se přemnoží, dovedou vás potrápit. Takže od některých infekcí si můžete pomoci následujícím lektvarem...

složení:

- 700 ml čerstvého jablečného octa
- 1/4 šálku česneku nakrájeného nadrobno
- 2 čerstvé feferonky
- 1/4 šálku strouhaného zázvoru
- 2 lžičice strouhaného kmínu
- 2 lžičky kurkumu prášku nebo 2 kousky kořene z kurkumu

Ve větší míse smíchejte všechny ingredience kromě jablečného octa a dejte je do zavazovací sklenice. Když máte 2/3 nádoby naplněné suchými ingrediencemi, tak dovnitř nalijte jablečný ocet. Pak pohár uzavřete a důkladně jej protřepejte, aby se všechny ingredience promíchaly. Takto to nechte dva týdny na suchém a chladném místě a občas protřepejte. Po dvou týdnech směs přeceďte, napřes hrubou gázu. Pak můžete směs uchovávat při pokojové teplotě.

dávkování: Užívejte jednu polévkovou lžičku denně. Získáte tím dobré posílení imunitního systému, vzhledem k tomu, že tinktura je dost "ostrá", je dobré ji zapít a používat nejlépe před jídlem...

Přijmuďte zdraví, MARTINA P.