Mikstura uodporniająca

Skoter

Polecane na:

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

5 min

20 porcji

Składniki:

miód - 4 łyżka
czosnek - 2 ząbek
imbir - 5 dag

Dodatkowe info:

Składniki wspomagające zdrowie, zastępujące leki apteczne.
Imbir działa przeciwbólowo i przeciwgorączkowo. Wspomaga odporność, ma działanie przeciwakteryjne i przeiwzapalne. Zawiera witaminę B1 B2 C, E, A K, kwas foliowy, wapń, fosfor, żelazo i potas. Chroni przed tworzeniem się zatoró, zakrzepów, wpywa korzystnie na pracę serca, poprawia koncentrację i dodaje energii.
Czosnek to naturalny antybiotyk, zwalcza przeziębienie, ma działanie bakteribjcze, zawira wiraminy z grupy B, C, potas, żelazo, magnez i selen.
Miód ma działanie antybakteryjne i przeciwgorączkowe, przyspiesza proces regeneracji nabłonka górnych dróg oddechowych. Ma dobroczynny wpływ na serce, nerwy i mózg. Zawiera drogocenne mikroelementy i witaminy, kwas foliowy i kwas pantotenowy.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Imbir obrać i zetrzeć na tarce. Czosnek obrać i wycisnąć. Wymieszać z miodem. Odstawić przynajmniej na 24 godziny aby składniki się "przegryzły". Jeśc łyżeczkę dziennie lub rozpuścic w szklance wody i wypić.