



Uschi blüht auf / Rezept von Uschi Zezelitsch

31.10.2021

Knoblauch – belebendes Stärkungsmittel

15 geschälte Knoblauchzehen,
2 Bio-Zitronen,
2 cm Ingwerwurzel
2 cm Kurkumawurzel (alternativ dazu 1 EL Kurkumapulver),
2 EL Honig,
3 EL Apfelessig,
½ Liter Wasser

Wenn Sie diese Zutaten mixen und frisch abfüllen, dann ist das Elixier ca. 1 Woche im Kühlschrank haltbar.

Wenn Sie alles einmal aufkochen, ist es gute 3 Monate haltbar, verliert aber natürlich Inhaltsstoffe.

Ich trinke als Kur 3 Wochen lang vor jeder Hauptmahlzeit ein Stamperl. Gegen etwaigen Mundgeruch kaue ich meistens ein paar Wacholderbeeren. Die desinfizieren dann noch zusätzlich.

Mit diesem Elixier haben es dann Viren, Bakterien und Entzündungen wirklich schwer.