

Erkältungstrunk

Zutaten:

- 🍏 Bio Apfelessig
- 🍏 je 2 Knoblauchzehen und rote Zwiebeln geschält, klein geschnitten
- 🍏 50 g frischer Bioingwer mit Schale, geraspelt
- 🍏 5 cm frische Meerrettichwurzel, geraspelt od. aus dem Glas naturell
kein Sahnemeerrettich! ca. 2 TL
- 🍏 frische Biokurkumawurzel mit Schale geraspelt, ca. 4 Stück
o. 2 TL Pulver
- 🍏 1/2 Biozitronen mit Schale, klein geschnitten
- 🍏 je 1 kleiner Rosmarinzwig, Thymian und Salbei, klein geschnitten
- 🍏 1/2 Zimtstange
- 🍏 5 Wacholderbeeren
- 🍏 1 Sternanis
- 🍏 1/4 TL Salz
- 🍏 1 TL Pfeffer

Alles in ein Weckglas schichten, den Bioessig darüber gießen, so dass alles gut bedeckt ist, anschließend mischen und für 2 Tage mit einem Küchentuch abdecken und dunkel stellen. Danach mit einem Deckel verschließen und für ca. 4 Wochen kühl und dunkel stellen. Hin und wieder schütteln.

Achtung! Verwendest du ein Glas mit einem Metalldeckel dann lege ein Backpapier darunter, wegen der Säure vom Apfelessig. Nach der Zeit absieben und kühl und dunkel stellen. Es hält sich bis zu einem Jahr.

Im Erkältungsfall 2x 1 EL in 200 ml warmen Wasser für 3 Tage, morgens.

Als Kur 1-2 Wochen 1x tgl. 1 EL auf 200 ml warmes Wasser. Danach Pause, keine Dauernutzung und niemals unverdünnt nehmen!

*Nicht für Kinder und Schwangere geeignet, außerdem siehe **

**Die Anwendung sollte immer in Absprache mit einem Arzt oder Heilpraktiker erfolgen. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle wird keine Haftung für die aufgeführten Inhalte übernommen. Es handelt sich rein um Informationen über Möglichkeiten und persönliche Erfahrungen, aus denen keine Heilversprechen irgendwelcher Art abgeleitet werden können und sollen.*