

Immun-Tonikum

Das Tonikum ist ein pflanzlicher Trunk und soll antibiotische, antivirale und antimykotische Eigenschaften haben. Es steigert z.B. die Durchblutung im Rachenraum und so können Immunzellen besser wirken. Selbstverständlich ersetzt es keine Behandlung bei Erkrankungen, sondern soll präventiv eingesetzt werden.

Zutaten

700 ml Bio-Apfelessig
1 Knoblauchzehe fein gehackt
1 große Zwiebel fein gehackt
1 großes Stück geriebener Ingwer
2 sehr scharfe Chilischoten
2 EL geriebener Meerrettich
2 EL Kurkuma-Pulver oder 2 Kurkuma-Wurzeln
Einweggläser

Zubereitung

- Alle Zutaten bis auf den Essig in eine Schüssel geben und vermengen
- Einweggläser zu 2/3 mit den Zutaten befüllen und den Apfelessig aufgießen
- Verschließen und schütteln
- Die Gläser für 2 Wochen an einem kühlen und trockenen lagern und oft zwischendurch schütteln
- Nach 2 Wochen die Flüssigkeit von den festen Bestandteilen mit einem feinen Sieb durch pressen trennen
- Die trockenen Zutaten kann man zum Kochen verwenden
- Die Flüssigkeit wird als Trunk genutzt

Anwendung

- Vorsicht! Der Geschmack ist sehr intensiv und scharf!
- Nehmen Sie einen Esslöffel jeden Tag von dem Tonikum. Möglichst ohne weitere Flüssigkeit. Mit einer Zitrusfrucht kann man im Nachgang die Schärfe reduzieren.
- Am besten damit gurgeln und es dann hinunterschlucken
- Bei stärkerem Bedarf kann auf 2-3 Anwendungen am Tag gesteigert werden
- Die Anwendung ist nicht für Schwangere und Personen mit manchen Magen-Darm-Erkrankungen geeignet