

Αυτό είναι το φυσικό εμβόλιο κατά της εποχικής γρίπης. Δείτε πως παρασκευάζεται

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Κατά την περίοδο των κρυολογημάτων και των ιώσεων, σίγουρα πρέπει να ενισχύσουμε το ανοσοποιητικό μας σύστημα. Εδώ είναι ό, τι χρειάζεστε, προκειμένου να προετοιμάσετε μια βόμβα προστασίας από τους ιούς.

Συστατικά που απαιτούνται:

- 1 λεμόνι
- 200 ml 100% φυσικό μέλι
- 1 Ρίζα τζίντζερ

Τρόπος παρασκευής:

Ψιλοκόβουμε το τζίντζερ και το λεμόνι σε μικρά κομμάτια, στη συνέχεια, τα βάζουμε σε ένα μπλέντερ και τα ανακατεύουμε.

Στη συνέχεια, προσθέτουμε το μέλι και ανακατεύουμε ξανά. Μεταφέρουμε το μείγμα σε ένα καθαρό γυάλινο βάζο, το οποίο θα πρέπει να είναι καλυμμένο με ένα καπάκι και το φυλάγουμε στο ψυγείο.

Τρόπος κατανάλωσης:

Καταναλώνουμε 1 κουταλιά του μίγματος σε καθημερινή βάση.

Μπορείτε να προσθέσετε αυτό το φάρμακο στο τσάι σας ή σε άλλα ζεστά ροφήματα.

Εκτός από την υπέροχη γεύση του, διαθέτει και μια πληθώρα από οφέλη για την υγεία.

[Απόδοση Κειμένου dorieas](#)

Πηγές:**[healthyfoodstar](#)** - thesecretrealtruth.blogspot.com