

## Ρόφημα που καταπραΰνει τους ιλίγγους και ενισχύει το ανοσοποιητικό

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αυτή είναι μια παλιά γερμανική συνταγή που βοηθά στη μείωση του ιλίγγου ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, δρα κατά του κρυολογήματος και των μολύνσεων, ενώ συμβάλλει και στην αποτοξίνωση του ήπατος.

Μόλις 3 συστατικά θα χρειαστούν για την ετοιμασία.

- 4 λεμόνια μαζί με τη φλούδα
- Μία ολόκληρη ρίζα τζίντζερ.
- 4 κεφάλια σκόρδου και 2 λίτρα νερό.

### **Προετοιμασία:**

Πλύνετε τα λεμόνια και κόψτε τα σε μικρά κομμάτια. Ξεφλουδίστε τα σκόρδα. Βάλτε τα λεμόνια, το τζίντζερ και τα σκόρδα σε ένα μπλέντερ και ανακατέψτε.

Ρίξτε το μείγμα σε ένα σκεύος και προσθέστε το νερό. Αφήστε το να πάρει μια

βράση καθώς ανακατεύετε. Κλείστε τη φωτιά και αφήστε το για 6 ώρες. Σουρώστε και είναι έτοιμο.

Καθημερινά για τρεις εβδομάδες πίνετε ένα ποτήρι δύο ώρες πριν το γεύμα, με άδειο στομάχι. Έπειτα κάντε ένα διάλειμμα για μία εβδομάδα και μετά συνεχίστε ξανά για τρεις εβδομάδες.

**Προσοχή:** Πριν χρησιμοποιήσετε οποιαδήποτε συνταγή, ζητήστε τη γνώμη του επαγγελματία υγείας που σας παρακολουθεί. Εάν λαμβάνετε φαρμακευτική αγωγή, βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν αλληλεπιδράσεις.

**Πηγή:** [enallaktikidrasi.com](http://enallaktikidrasi.com)