

Fokhagyma tisztító kúra

A fokhagymáról közismert, hogy erősen antibakteriális, gombaellenes hatása mellett jelentős immunrendszer erősítő, de a legismertebb és legfontosabb tulajdonsága, hogy jótékony hatása van a szívre és érrendszerre. Már ősidők óta használnak különböző kúrákat az érrendszer tisztítására. Az alábbiakban egy Ősi Tibeti-kínai receptet mutatunk be,

33 dkg megtisztított fokhagymát fokhagymaprésben szét nyomunk, majd 10 napig áztatjuk 3 dl, 96%-os, gyógyszerárban kapható alkoholban, lezárt üvegben.

Közben naponta egyszer fellötyköljük, hogy a fokhagyma hatóanyagainak kioldódását ezzel is serkentsük. Ezt követően a pépet tiszta ruhán átszűrjük üvegbe. A nyert folyadék tömény, ragacsos fokhagymakivonat.

Adagolása: mindig evés előtt kell meginni, kevés tejben, gyümölcslemben vagy vízben elkeverve:

Reggel Délben Este

- 1. nap: 1 csepp 2 csepp 3 csepp
- 2. nap: 4 csepp 5 csepp 6 csepp
- 3. nap: 7 csepp 8 csepp 9 csepp
- 4. nap: 10 csepp 11 csepp 12 csepp
- 5. nap: 13 csepp 14 csepp 15 csepp
- 6. nap: 15 csepp 14 csepp 13 csepp
- 7. nap: 12 csepp 11 csepp 10 csepp
- 8. nap: 9 csepp 8 csepp 7 csepp
- 9. nap: 6 csepp 5 csepp 4 csepp
- 10. nap: 3 csepp 2 csepp 1 csepp
- 11. naptól: napi 3 x 25 csepp, amíg a folyadék el nem fogy.

A kúra idején érdemes a szokásosnál több folyadékot fogyasztani.