

Master Tonic

- naturalny antybiotyk -

Składniki:

- 700 ml octu jabłkowego (najlepiej organicznego)
- ¼ szklanki drobno posiekanego czosnku
- ¼ szklanki drobno posiekanej cebuli
- 2 świeże papryki chilli
- ¼ szklanki startego imbiru
- 2 łyżki tartego chrzanu
- 2 łyżki kurkumy w proszku

Przygotowanie:

Wszystkie składniki (z wyjątkiem octu) wsypujemy do miski, mieszamy. Mieszaninę wsypujemy do średniej wielkości słoika, który zalewamy po brzeg octem. Najlepiej, jeśli 2/3 słoika to suche składniki, a resztę stanowi ocet. Słoik zakręcamy i energicznie nim potrząsamy. Słoik chowamy do szafki na 2 tygodnie, pamiętając, by kilka razy dziennie nim potrząsnąć. Po 14 dniach mieszaninę starannie wyciskamy i przecedzamy przez gazę. Tonik gotowy. Nie trzeba przechowywać go w lodówce, przez długi czas pozostanie świeży.

Tonik warto przygotowywać w rękawiczkach z uwagi na ostrą paprykę w składzie. Ma bardzo silny zapach.

Sposób użycia

Płuczemy tonikiem gardło i polykamy. Nie rozcieńczamy w wodzie, ponieważ taki zabieg obniża skuteczność. W celu zwiększenia odporności można pić jedną łyżeczkę dziennie i stopniowo zwiększać porcję do osiągnięcia jednego małego kieliszka dziennie. Jeśli walczymy z poważniejszą chorobą, pijemy łyżkę toniku 5-6 razy dziennie.

Tonik jest bezpieczny dla kobiet w ciąży i dzieci, ale należy przestrzegać bardzo małych dawek. Składniki są całkowicie naturalne i nie zawierają żadnych toksyn.

Uwaga: Tonik jest bardzo ostry w smaku i daje uczucie gorąca! Warto po jego spożyciu zjeść kawałek pomarańczy, cytryny lub limonki by złagodzić uczucie ciepła i pieczenia.

Moc składników

1. **Czosnek** – to silny antybiotyk o wielu korzyściach zdrowotnych. W przeciwieństwie do antybiotyków chemicznych, zabijających miliony przyjaznych bakterii, których potrzebuje organizm, jego jedynym celem jest eliminacja szkodliwych bakterii i mikroorganizmów. Czosnek dba o zwiększenie poziomu zdrowych bakterii.
2. **Cebula** – bliska krewna czosnku, ale ma łagodniejsze działanie. Razem tworzą duet idealny.
3. **Chrzan** – skuteczny lek w walce z chorobami zatok i płuc. Otwiera zatkane kanały w organizmie, poprawia krążenie.
4. **Imbir** – ma silne właściwości przeciwzapalne, stymuluje krążenie.
5. **Papryka chili** – chyba najpotężniejszy stymulator krążenia.
6. **Kurkuma** – przyprawa doskonała, oczyszcza i zmniejsza stan zapalny. Blokuje rozwój raka i zapobiega demencji. Pomaga szczególnie osobom cierpiącym na bóle stawów.
7. **Ocet jabłkowy** – stosował go ojciec medycyny – Hipokrates. Ocet jabłkowy jest produkowany ze świeżych i dojrzałych jabłek, które ulegają fermentacji i przechodzą przez rygorystyczny proces, by otrzymać produkt końcowy. Ocet jabłkowy zawiera pektynę, która zmniejsza poziom złego cholesterolu i reguluje ciśnienie krwi. Ocet korzystnie wpływa na stan kości, dba o włosy, paznokcie, zęby. To cenne źródło potasu, który odpowiada m.in. za usuwanie z organizmu toksyn. Beta-karoten obecny w occie jabłkowym zapobiega uszkodzeniom skóry.