

# Remediu natural SUPER eficient în lupta cu virozele și răceala – Absolut GENIAL



## Remediu natural SUPER eficient în lupta cu virozele și răceala



**Cătina, ghimbirul, turmericul și mierea** de albine formează o **combinație extraordinară** în combaterea afecțiunilor respiratorii. În video vei descoperi beneficiile fiecărui ingredient, modul de preparare și administrare a acestui **remediu natural**.

**Cătina** – fructul miraculos care **sprijină imunitatea** și încetinește procesul de îmbătrânire. **Ghimbirul** – cel mai puternic **antiinflamator natural**, ideal pentru a întâmpina iarna cu forță datorită proprietăților sale imunostimulatoare. **Turmericul** – unul dintre cele mai eficiente remedii **împotriva afecțiunilor respiratorii**. **Mierea** de albine – un remediu dulce, cunoscut pentru **efectele sale imunostimulatoare și antiinflamatorii**.

Ingredientele sunt mai jos în descriere, iar rețeta pas cu pas este prezentată în video.

- 500 g cătină proaspătă
- 30-50 g ghimbir ras
- 1 linguriță cu vârf turmeric
- aprox. 500 g miere de albine (după preferință)

1. Ia jumătate de kilogram de cătină, spal-o bine în câteva ape pentru a îndepărta perișorii iritanți de pe bobițe.
2. Adaugă o linguriță de turmeric peste cătină.
3. Rade 20-30 grame de ghimbir (spălat bine, dar fără să-l cureți de coajă) și distribuie-l uniform.
4. Toarnă aproximativ jumătate de kilogram de miere de albine peste cătină, turmeric și ghimbir.
5. Amestecă ușor, fără să strivești bobițele, pentru a permite mierii să se distribuie și să înceapă să marineze amestecul.
6. Pune amestecul în borcane curate, iar deasupra adaugă puțină miere de albine pentru a preveni oxidarea.
7. Păstrează borcanele în frigider, în partea din spate, pentru a evita fermentarea.

## **Consum:**

1. Consumă o linguriță (pentru copii) sau o lingură (pentru adulți) din acest amestec energizant și imunostimulator pe perioada sezonului rece.