

Потрясающий лечебный напиток с лимоном

Рецепт основан на целебных свойствах лимона, так как он обладает мощными витаминами, антиоксидантами и очищающим действием на организм.

Для тех, кто не знает: лимон эффективно очищает клетки тела, как никакое другое природное средство. Кроме того, он ускоряет метаболизм – обменные процессы в организме.

Другим его преимуществом является то, что он не вызывает побочных эффектов, а само лечение очень экономично.

Перейдём к рецепту.

Ингредиенты:

2 лимона;

5 зубчиков чеснока;

1 кусок корня имбиря размером 2 см;

1 литр минеральной воды.

Этапы приготовления

1. Разрезать лимоны пополам и выжать сок.
2. Измельчите очищенные зубчики чеснока и свежий корень имбиря.
3. Наполните кастрюлю водой и бросьте в нее кожуру лимонов (которая осталась после приготовления сока).
4. Доведите все это до кипения.
5. Добавьте имбирь и чеснок, накройте крышкой и выключите огонь. Пусть смесь настоится 20 минут.
6. Процедите, добавьте лимонный сок и поместите напиток в стеклянный контейнер с крышкой.

Как принимать

Рекомендуется пить по 150-200 мл каждое утро натощак, пока не достигнете желаемого результата. По желанию можете добавлять небольшое количество мёда и свежую мяту. Пить в течение 10-14 дней, затем сделать перерыв на 10 дней, и можно повторить курс снова.

Дополнительные рекомендации

Никаких ограничений по количеству курсов нет, все зависит от состояния. Например, если острый гастрит или язва, кислота лимона может вызвать обострение. А если у вас гипертония или нарушения сердечного ритма, то из напитка нужно исключить имбирь, он действует, как стимулятор.

Тем, кому напиток покажется слишком кислым, его следует разбавлять водой.

В период лечения не переусажайте и избегайте гиподинамии. Рекомендуется утренняя зарядка, ходьба пешком или езда на велосипеде минимум полчаса в день. Будьте здоровы!