

## **Детоксикация с джинджирил, мед и лимон**

Ефективният метод за детоксикация на тялото с мед, джинджирил и лимон обогатява организма с хранителни вещества, укрепва имунитета и помага да отслабнем. За да си пригответе сместа, ще ви бъдат необходими: 3 лимона, 100 грама пчелен мед, 50 грама пресен корен от джинджирил и червен пипер (задължителен е, само ако имате нужда от сваляне на килограми, иначе е по желание).

Смесете лимоните и настъргания корен от джинджирил в блендер, докато се получи хомогенна смес. Добавете меда, разбъркайте добре на ръка и оставете да престои на хладно и тъмно място за 8 - 10 часа. По желание можете да добавите щипка или две червен пипер. Приемайте от еликсира по 3 пъти на ден половин час преди хранене, като разреждате 2 супени лъжици от него в 1 чаена чаша топла вода.