

Activeer en ondersteun je immuunsysteem met een drankje

Bron: Renee Koenders

“Antibioticum” als smoothy

Deze smoothy is snel in te zetten bij (beginnende) verkoudheden, griep en andere virale en bacteriële infecties. Blijf niet te lang lopen met klachten! Deze smoothy is geen vervanging van een consult bij je arts of therapeut. Een juiste diagnose is essentieel voor een juiste behandeling.

Ingrediënten:

De ingrediënten zijn in de meeste supermarkten te koop. Ik adviseer om zo veel mogelijk biologische [EKO of Demeter] kwaliteit te gebruiken.

- ‘Antibiotisch’ werkende ingrediënten:
 - 1 zakje waterkers (*Rorippa nasturtium-aquaticum*) van 75 - 100 gram (geen tuinkers!)
 - 1 - 2 cm. verse gember (*Zingiber officinale*)
 - 1 teen verse knoflook (*Allium sativum*)
 - ½ - 1 ui (*Allium cepa*) - in geval van luchtweginfecties
 - 1 verse Spaanse peper (*Capsicum annum*) zonder pitten (naar smaak)
- Smaakmakers: Gebruik fruit - dit mag van alles zijn! Om een idee te geven:
 - 1 banaan, avocado of ander zacht fruit
 - 1 appel, peer of ander stevig fruit
 - 1 - 2 stuks gedroogd fruit
 - vruchtensap of aangelengd diksap
 - Vermijd citrusfruit*
- “Verzachters”: Eventueel** 1 - 2 eetlepels geweekt lijnzaad (*Linum usitatissimum*), psylliumzaad (*Plantago afra/psyllium*) of haverhout (*Avena sativa*) om de scherpste te verzachten

* Je mag wel citrusfruit gebruiken, maar alleen als je een deel van het gekleurde deel van de schil mee raspt. Hiervoor moet je biologische [EKO of Demeter] vruchten gebruiken.

** Gebruik deze ingrediënten zo min mogelijk

Bereidingswijze:

Gebruik voor je smoothy in ieder geval alle antibiotisch werkende ingrediënten. Van de smaakmakers adviseer ik je 2 verschillende ingrediënten te kiezen. Van de verzachters kies je 1 product.

Snijd alle ingrediënten in stukjes. Doe ze in een blender of maak de smoothy met behulp van een staafmixer in een hoge kom.

Gebruik:

Drink de smoothy met kleine slokjes en probeer de smoothy te ‘kauwen’ of in ieder geval in de mond al goed te mengen met speeksel.

Gebruik als antibioticum ten minste 3 dagen lang, 1 - 3 maal daags een glas (250ml) smoothy. In de meeste gevallen heb je met bovengenoemde hoeveelheden genoeg smoothy om 2-3 maal daags een glas te vullen, zo kan je de smoothy over de dag verdeeld drinken. In heftige gevallen en bij een goede vitaliteit neem je maximaal 3 -6 keer per dag een glas en maximaal 3 dagen. Daarna minderen tot 1 - 3 smoothys per dag. Bij heel jonge kinderen en mensen met een lagere vitaliteit gebruik je 1 smoothy en neem je verdeeld over de dag vaak een paar slokken. De klachten horen meteen en snel te verminderen. Gebruik na een stevig begin de smoothy verder dagelijks met mate. Stop pas als de klachten echt verdwenen zijn en neem de smoothy voor de zekerheid dan nog één dag langer in. Maximaal 2 - 3 weken gebruiken. De smoothy is in de koelkast 1 dag te bewaren.

Klachten van de smoothy?

Als je buikkrampen, diarree of gasvorming krijgt door de smoothy, is de smoothy te pittig of is je darmflora niet blij met deze hoeveelheid vruchtensuikers en vezels. Verminder dan je dosering en voeg verzachters toe. Heb je ondanks een lage dosering na 2dagen nog steeds erge last of krijg je andere klachten, stop dan met de smoothy en neem contact op of raadpleeg je eigen arts of therapeut.

De 4 Natuurkwaliteiten

In het kader van de 4 natuurkwaliteiten werkt bovenstaand recept het meest effectief bij mensen die van nature opknappen van een beweging naar Koud en Vocht. Als je dit recept meer naar Koud en Droog wil bewegen, pas dan het recept aan.

Fire cider

Fire cider wordt in Angelsaksische landen al eeuwenlang gebruikt als 'natuurbiotica' en geeft juist een heel (!) sterke beweging naar Warm en Droog.

Hieronder staat het recept van Rosemary Gladstar, de 'kruidengrootmoeder' van de Verenigde Staten. Je kan het haar zelf zien maken op Youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=JU8U0bDmXks>

Ingrediënten:

- ½ ui (*Allium cepa*),
- een even groot stuk verse mierikswortel (*Armoracia rusticana*/*Cochlearia armoracia*),
- een even grote hoeveelheid verse knoflook (*Allium sativum*),
- een ½ zo groot stuk verse gemberwortel (*Zingiber officinalis*),
- 1 kleine verse Spaanse peper of ¼ theelepel gedroogde cayennepeper (*Capsicum anuum*),
- appelcider azijn
- honing naar smaak

Bereidingswijze:

Snijdt de ingrediënten in kleine stukjes en doe ze in een pot. Vul de pot met appelcider azijn, zodat alle ingrediënten onder staan en sluit goed af. Goed schudden en vervolgens 4-6 weken op kamertemperatuur laten staan. Daarna de azijn zeven en honing naar smaak eraan toevoegen. Op een koele plaats is deze fire cider maandenlang houdbaar. Als je er na een uur aan ruikt - voel je al hoe het werkt!

Gebruik:

neem elk uur een ½ - 1 theelepel.

De 4 Natuurkwaliteiten

In het kader van de 4 natuurkwaliteiten werkt bovenstaand recept het meest effectief bij mensen die van nature opknappen van een beweging naar Warm en Droog. Als je dit recept meer naar Warm en Vocht wil bewegen, pas dan het recept aan en gebruik bij inname: meer honing of geweekt lijnzaad (*Linum usitatissimum*), psylliumzaad (*Plantago afra*/psyllium) of havermout (*Avena sativa*) om de scherp te verzachten.

Vragen?

Heb je vragen? Kom je niet van je klachten af? Of wil je je succes met de smoothy of firecider delen? Neem dan gerust contact op!

Esra Tjemkes
www.natuur-therapie.nl
info@natuur-therapie.nl
0624267018

