

A legendás fokhagymacsepp a fokhagyma tinktúra házilagos receptje

A következőkben leírt fokhagymacseppkúra a szervezetben öt évig tartja meg hatását, tehát csak ezután szükséges megismételned.

A fokhagymacsepp elkészítési módja:

Darabolj össze apróra 35 dkg megtisztított fokhagymát, Öntsd 3-4 dl 96%-os (Gyógyszertári) alkoholba. Az edényt jól zárd le, és érleld 10 napig. Vászonzuhán keresztül szűrd át. Két nap után a felhasználási lista szerint, fél deciliter tejbe csepegtetve, étkezés előtt fogyaszd reggel, délben, este (teába, ásványvízbe, bármilyen langyos ételbe keverve is lehet).

[A gyógyszerkönyvi minőségű alkohol \(ethanol\) beszerezhető ITT \(1000 ml\)](#) (lent a honlap címe)

A részletek:

Hozzávalók 35 dkg pucolt, darabolt fokhagyma kb. 3-4 dl 96 %-os alkohol. (A beszerezett fokhagyma állagától, nedvesség-tartalmától függően.)

A megpucolt fokhagymát apróra vágjuk (fokhagyma-nyomót ne használjunk!!), jól zárható (előzetesen ellenőrzendő!) befőttesüvegbe, (esetleg csatos üvegbe) rakjuk, ráöntjük az alkoholt, annyit, hogy az aprított fokhagymát teljesen ellepje, és bezárjuk. Néhányszor megrázogatjuk-megforgatjuk, hogy a buborékok kiszálljanak, és 10 napig sötét, hűvös helyen tartjuk. Naponta megforgatjuk, az utolsó 2 napon már nem mozgatjuk.

A 10. nap végén az üveget kinyitjuk, leöntjük, a darabokat tölcserbe rakva, gézen keresztül leszűrjük (~2 óráig tart amíg teljesen kicsöpög). A nyert kivonat mennyisége: 400 - 450 ml. Azonnal fogyasztható. Szemcseppentő pipettával adagoljuk. Az előírt számú cseppeket ½ dl tejbe (vagy teába) csepegtetjük, és étkezés előtt isszuk meg.

Adagolás:

* **1-5. nap**, reggel 1, délben 2, este 3 csepp, a következő napokon 4-5-6, 7-8-9, 10-11-12, 13-14-15

* **6-10. nap**, 15-14-13, 12-11-10, 9-8-7, 6-5-4, 3-2-1 csepp.

* **A 11. naptól kezdve 3x25 cseppeket fogyassz naponta** - evés előtt -, mindaddig, amíg el nem fogy.

A kúra idején érdemes a szokásosnál több folyadékot fogyasztani. Ez a kúra 5 évig tartja meg hatását a szervezetben, csak ezután van szükség ismétlésre

Eredete :A fokhagymacsepp receptje kínai eredetű, 1971-ben talált rá egy UNESCO-expedíció, agyaglapokon, egy tibeti templom romjainál. Azóta sok nyelvre lefordították, és számon tartják a nagy hatású népi gyógyszerek között.

A tapasztalatok:

Attól nem kell tartanunk, hogy fokhagymaszagú lesz a leheletünk. A fogyasztás után igyunk meg egy pohár tejet (ha nem abba csepegtettük), vagy rágcsgáljunk el pár szál borsmentát, petrezselymet vagy kakukkfűvet.

Jótékony (tapasztalati) hatásai: A fokhagymából kivonatolt (tinktúra) összetevők alapján hat az erekre, a vérkeringésre a nyirokkeringésre. Erősíti a szív működést, ezáltal harmonizálja a test „energetikai hálózatát”, az oxigén és a sejtszintű tápanyagellátást.

Persze a fejben a fokhagyma sem csinál rendet. Ugye tudod, hogy a gondolataid és az érzéseid alkotják, alakítják a sorsodat? Érezd jól magad a bőrödben, csináld végig a kúrát, és naponta mond el az egészség imáját!

„A fokhagymában található bioaktív hatóanyagok száma meghaladja a százat. Az egyik legfontosabb ezek közül az allin, mely kivonatolva allicinná alakul. Az allicinnak pedig bizonyítottan erős szív- és érrendszervédő hatása van: többek között - az aszpirinhez hasonlóan - gátolja a vérrögképződést. A fokhagyma ezenkívül csökkenti a koleszterinszintet, valamint javítja a vérkeringést is. A szervezetet (hosszabb időszak alatt) megszabadítja a zsíros lerakódásoktól. Csökkentheti az érlelmeszesedést (fokhagymacsepp). Tudományos kutatások alátámasztották, hogy a fokhagyma erős baktérium- és gombaölő hatású is. „

Bővebben <http://egeszsegsuli.hu/fokhagyma-csepp/>

A csepprecept forrása: Fási Katalin, **Kéz és Fülmasszázs Valamint Egyéb Házi Gyógymódok**