

1 Liter Wasser
aufkochen, dann auf
halbe Flamme
zurückdrehen.

400 g Zwiebeln fein
schneiden,
1 kleine Ingwerwurzel
reiben und
mit **2 TL Kurkuma** dem
heißen Wasser
zugeben.

Köcheln lassen, bis ca.
die Hälfte des Wassers
verdampft ist.
Anschließend abkühlen
lassen und abseihen.

Zu guter letzt **5 EL**
Honig unterrühren bis
dieser zergangen ist.



Das Lungen-Tränkle in saubere Flaschen abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Morgens auf nüchternen Magen 2 EL
und abends 2 Stunden nach dem Essen ebenfalls 2 EL davon einnehmen.

*Dieser Trunk soll dem Körper helfen, die **Lungen zu reinigen**.
Deswegen sei er wohl auch allen zu empfehlen, die mit dem **Rauchen aufhören** möchten.
Einen Versuch wäre es wert ;-).
Auch bei **Erkältungskrankheiten** scheint dieser Trunk sehr heilsam zu sein.
Die Kombination von **Zwiebeln, Kurkuma, Ingwer und Honig** ist eine **Vitaminkeule** der besonderen Art
und ist eine **Wohltat** in kalten Wintermonaten.*