

Zelf een heel sterk antibioticum maken, goed tegen ontstekingen

100 ml honing

60 ml appelazijn, biologisch en troebel ik doe het met beutelbacher appelazijn, deze is troebel en demeter.

1 eetlepel kurkuma (turmeric)

½ eetlepel zwarte gemalen peper

Doe dit in een pot met deksel, ik gebruik een lege honingpot, en laat het 2 weken in de koelkast.

Ik neem af en toe een theelepel en het voelt heel krachtig.