



**Dr. ΝΕΜΕΣΕΓΚΙΟΒΑ ΠΕΤΡΟΝΕΛΛΑ**  
ΔΙΔΑΚΤΩΡ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΕΣΣΕΝ ΓΕΡΜΑΝΙΑΣ  
**ΓΕΝΙΚΗ ΚΛΑΣΙΚΗ & ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗ ΙΑΤΡΟΣ**  
*Προληπτική Ιατρική με γνώμονα  
το ενδιαφέρον & την αγάπη στον συνάνθρωπο*  
Ε.Φ.Τ.

Χρυσοστόμου Μπάλλα 8, Καλαμαριά – Θεσσαλονίκη  
Τηλ.: 2311 212 110

Email: [info@syn-dimiourgia.gr](mailto:info@syn-dimiourgia.gr)  
[www.syn-dimiourgia.gr](http://www.syn-dimiourgia.gr)

## **ΣΥΝΤΑΓΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΛΟΙΜΩΞΕΩΝ ΤΗΣ ΡΙΝΙΚΗΣ ΚΟΙΛΟΤΗΤΑΣ**

### **Υλικά:**

- 1 χλιαρό νερό
- 1 κουτ. γλυκού – ακατέργαστο μέλι \*
- 1 κουτ. της σούπας μηλόξιδο
- 3 σκελίδες ψιλοκομμένο σκόρδο

\* *Βεβαιωθείτε ότι χρησιμοποιείτε μόνο ακατέργαστο μέλι. Αν φιλτραριστεί το μέλι χάνει τις περισσότερες θεραπευτικές του ιδιότητες. Το ακατέργαστο μέλι είναι μια υπέροχη αντιϊκή, αντιβακτηριακή και αντιμυκητιακή δημιουργία των μελισσών και ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα.*

### **Εκτέλεση:**

Ανακατεύουμε καλά όλα τα υλικά και πίνουμε.

Εάν δε σας αρέσει η μυρωδιά του σκόρδου, απλά ανακατέψτε 2 κουταλιές της σούπας μηλόξιδο με 1 κουταλάκι του γλυκού ακατέργαστο μέλι και καταναλώστε το μείγμα 3 φορές την ημέρα.

Οι οπαδοί της Αγιουρβεδικής Ιατρικής προτείνουν την έναρξη της ημέρας με νερό με μέλι. Μπορείτε απλά να αναμίξετε 1 κουταλάκι του γλυκού μέλι σε ένα ποτήρι χλιαρό (όχι ζεστό) νερό. Μόλις το πείτε το σώμα σας είναι έτοιμο για να ξεκινήσει την ημέρα.

*Το παρόν έχει καθαρά ενημερωτικό χαρακτήρα και δε συνιστά θεραπεία. Όσοι ασθενείς λαμβάνουν οποιασδήποτε μορφής φαρμακευτική αγωγή, τη συνεχίζουν κανονικά.*