

# Эликсир доктора Вавилова

НАТУРАЛЬНОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ И ОЧИЩЕНИЕ КИШЕЧНИКА

*Безопасно. Эффективно. Без привыкания.*

## СОСТАВ

Сухофрукты (по 200 г):

- Чернослив (без косточек)
- Курага
- Июкир сушёный

Орехи и семена:

- Грецкие орехи — 100 г
- Семена льна — 2 ст. л.
- Семена подсолнечника — 2 ст. л.

Связующие:

- Мёд натуральный — 1 ст. л.
- Сок половины лимона

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

### 1. ПОДГОТОВКА

Замочить сухофрукты в тёплой воде на 2 часа. Воду слить.

### 2. ИЗМЕЛЬЧЕНИЕ

Сухофрукты — в пасту (блендер или мясорубка). Орехи — нарубить кусочками. Семена — в муку (кофемолка).

### 3. СМЕШИВАНИЕ

Соединить все ингредиенты с мёдом и лимонным соком. Тщательно перемешать до однородной массы. Переложить в стеклянную банку. Хранить в холодильнике.

## КАК ПРИНИМАТЬ

Дозировка: 1 столовая ложка

Времп: Ежедневно, за 1 час до сна

Способ: Медленно рассосать во рту или запить стаканом тёплой воды (или кефира).

Курс: Одной банки хватает на ~3 недели. Подходит для длительного приема.

Секрет действия: Чернослив (сорбитол) и курага (калий) запускают моторику. Июкир и масла орехов смазывают кишечник. Слизь семян заживляет слизистую. Мёд и лимон — природные антисептики.