

Gerstewater (barley water)

Bij ontsteking van het maag-darmslijmvlies maar ook aan te bevelen bij algemene zwakte, koorts, longlijden en blaasontsteking (cystitis).

- 6 el grof gemalen gerstekorrel
- 500 ml water
- ev. 100 ml tijminfuus bij longlijden en om de IK-kracht te versterken
- Snuif zout

Werkwijze

- Gersteschroot 1 uur laten inweken
- Zachtjes laten koken gedurende 15 minuten
- 1 uur laten nawellen en eventueel tijmthee toevoegen
- Een snuif zout toevoegen
- Eventueel zoeten indien gewenst

