

Per fer una infusió calenta nomenada: “**armadura immunològica**”.

Per cada tassa d’infusió que es vulgui preparar, es necessita:

- 1 tassa d’aigua.
- 2,5 cm de gingebre fresc, rentat i picat.
- 1 cullerada gran de suc de llimona.
- 1 ó 2 grans d’all.
- 1 cullerada petita de cúrcuma.
- Extracte de saüc líquid.
- 1 cullerada petita de mel (o més, al gust de cadascú).

Portar l’aigua a ebullició. Afegir-hi el gingebre i l’all i deixar coure a foc lent durant uns 15 minuts, fins que se senti la flaire de l’all i el gingebre.

Treure del foc i colar el gingebre i l’all. Afegir el suc de llimona i la cúrcuma.

Posar la infusió en una tassa i afegir l’extracte de saüc¹ seguint la dosi que indiqui el laboratori fabricant en la seva etiqueta. Afegir-hi la mel i beure la infusió.

¹ Saüc (Sambucus nigra o saüc negre, saüc ver, saüquer o saüquera), Hipòcrates va dir del saüc que ‘és la farmaciola de la natura’. <https://ca.wikipedia.org/wiki/Saüc>