

Tobolky na bolesti

Tyto tobolky můžete vyzkoušet na různé typy bolestí, prověřené jsou na menstruační bolesti, kde hezky zabírají. Obecně platí, že se dají dávat 3 krát denně, nezávisle na jídle. Na běžnou bolest dáváme jednu tobolku (nebo 0,7g prášku), na silnější bolesti můžeme ale klidně dát až tři tobolky (nebo okolo 2g prášku) jednorázově a pak dávkovat dál podle bolesti.

Potřebujeme sušený zázvor mletý a rozemletý šípkový plod. Sušený zázvor se dá sehnat v koření, já ho koupila v Kauflandu. Mleté šípky tak snadno nesežene, melu sušený celý plod na obyčejném tříštivém mlýnku z Lidlu, chvilku to trvá, ale rozemele to celkem uspokojivě. Pokud budete chtít dávat prášek do tobolek, tak bude zapotřebí sehnat si prázdné kapsle, buď přes lékárnu nebo na Fichema.cz apod. Pro naše účely se hodí takzvané tobolky nulnulky - tobolky 00. Vejde se do nich při troše snahy cca 0,7g prášku. Kdybyste je chtěli vyrábět ve větším množství, tak můžete i popřemýšlet nad koupí kapslovačky, která vám práci usnadní a zrychlí, ale není to nutné.

Potřebujeme:

20g sušeného mletého zázvoru

36g sušených mletých šípků

event. prázdné tobolky



mletý šípek a mletý zázvor



odvážím do skleničky a protřepu



Do kapsle velikosti 00 natlačím asi 0,7g