

# Elíxir Tónico mágico de la vida

A photograph of four natural ingredients used in a tonic elixir, arranged on a light-colored, textured surface. From top to bottom, the ingredients are: a red radish with its root, a piece of ginger root, a whole yellow onion, and a single red chili pepper. The lighting is soft, casting gentle shadows.










Receta probablemente de origen medieval europeo, pero presente con ciertas variaciones en distintas partes del mundo. Los ingredientes son apreciados por muchos pueblos y se les atribuyen múltiples propiedades, como ser antivíricos, antibacterianos y antifúngicos.

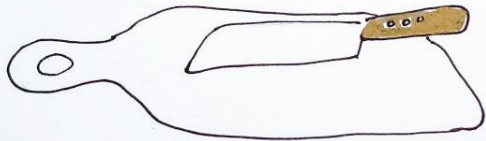
Con productos naturales que estimulan ciertas reacciones corporales y bioquímicas, esta antigua receta tradicional ayuda a aumentar las defensas del organismo.



**Recomendación de cocina:** Para que el ajo mantenga sus propiedades, hay que picarlo o machacarlo previamente y dejarlo 10 minutos al aire antes de exponerlo a cualquier fuente de calor.

## Ingredientes\*

700 ml de vinagre de manzana   
25 g o 5 dientes de ajo   
70 g o 1/2 cebolla   
20 g o 1 aji   
25 g o 1/2 taza de jengibre   
25 g o 3 rabanitos frescos   
15 g o 2 cucharadas de polvo de cúrcuma   
1/4 cucharadita pimienta negra   
2 cucharadas de miel 



\* Puedes adaptar la receta a lo que tengas: se puede usar aji líquido o merken, cúrcuma fresca o en polvo, rábano en polvo (wasabi) en lugar de rabanitos... También se puede agregar jugo de limón.



## Instrucciones



**Picar finamente todos los ingredientes. Si eres muy sensible, usa gafas y guantes. Poner junto a los ingredientes en polvo y la miel en un frasco conservero de litro y añadir el vinagre de manzana.**

**Dejar reposar la mezcla por al menos 2 semanas\*, revolviendo ocasionalmente. Al final de este tiempo, estará listo para usar y se puede filtrar o transferir a otro envase.**

**\*Para acelerar el proceso, se puede calentar lentamente y con cuidado hasta 80 °C y dejar enfriar. Esto se repite 2-3 veces. De esta manera se puede empezar a tomarlo enseguida.**

**Tomar 2-3 cucharadas de este tónico por día. En caso de tener estómago sensible, usar como vinagreta.**

**\*Puedes comerte los sólidos o filtrarlos**



Agradecimientos: La Brujita (Villarrica)  
Gina Badger @longspellherbs





## Beneficios para la salud

- **El ajo** es un potente antibiótico y antifúngico. El ajo promueve y aumenta el número de bacterias saludables.
- **La cebolla** es muy rica en minerales y vitaminas. Es depurativa y un gran expectorante que ayuda a combatir procesos infecciosos de aparato respiratorio.
- **El rabanito** es rico en vitamina C, ayuda al sistema inmunológico a protegernos de resfriados comunes, virus y bacterias.
- **El jengibre** tiene un fuerte efecto antiinflamatorio y estimulante de la circulación.
- **El ají** mejora la circulación sanguínea y es un poderoso antioxidante.
- **La pimienta** es un excelente digestivo y ayuda a despejar las vías respiratorias
- **La cúrcuma** elimina las infecciones y la inflamación. También es muy útil contra problemas articulares. Se le atribuyen propiedades anticancerígenas.
- **El vinagre de manzana** es rico en potasio. El potasio elimina los residuos tóxicos del cuerpo. Ayuda a disolver los depósitos de ácido úrico alrededor de las articulaciones, aliviando así el dolor articular.