

# ACTIVIDAD DE ORIENTACIÓN A LA SALUD FOUNDATION CORP 2020

## A TODOS LOS MIEMBROS

En primer lugar, HOA Foundation Corp esperaría encontrar a todos sus miembros con la mejor salud y espíritu.

Y segunda HOA Foundation Corp le informaría que:

Este año tiene planeado realizar el evento del octavo aniversario el 9 de AGOSTO de 2020. Pero debido a COVID 19, el evento será cancelado. Sin embargo, después de que la situación se vuelva normal, HOA Foundation Corp considerará planificar el evento nuevamente otro día. En ese momento se le informará.

Por cierto, HOA Foundation desea compartir con sus miembros una receta tradicional vietnamita para ayudar a su salud cada vez que la beba.

Esta bebida no cura el coronavirus. Pero tiene un sabor increíble que gustará a todos, incluidos los niños, y es posible que encuentre algunos buenos beneficios para mejorar su salud si lo usa como su bebida diaria.

### LOS INGREDIENTES DE LA RECETA SON:

1. Hierba de limón, 160 gramos (remojar en agua ligera con sal durante 5 minutos y luego limpiar)
2. Limones orgánicos (piel de color verde), 120 gramos (igual)
3. Jengibre orgánico, 80 gramos (igual)
4. Sal marina (frita hasta que esté amarilla), 4 a 8 gramos (las personas con enfermedad renal no usan sal)
5. Agua destilada, 2 litros.
6. Miel orgánica, vea las instrucciones a continuación

### PREPARACIÓN: HERVIR EN LA ESTUFA. (Sigue los pasos)

1. Corte el MALOJILLO de la base de 6 pulgadas de largo. Despegue las capas exteriores hasta la capa interior limpia, triture las capas internas limpias y corte el tallo en trozos de 2 pulgadas, que son 3 trozos por tallo.
2. Dos limas orgánicas (piel de color verde), cortadas cada una en rodajas finas dejando la piel
3. Jengibre orgánico, cortar en rodajas finas dejando la piel.
4. La sal marina se agregará al final.
5. Hervir 2 litros de agua destilada en una olla. Primero, ponga MALOJILLO y espere 10 minutos. Luego agregue JENGIBRE por otros 10 minutos y finalmente agregue la LIMA también la SAL DE MAR por 10 minutos más haciendo 30 minutos en total de ebullición. (Mantener la olla siempre tapada).
6. Apague la estufa y espere 10 minutos. Luego saca 1 taza del remedio y agrega la miel orgánica y bébela tibia.
7. Retire las 2 tazas restantes de la olla y guárdelas en el refrigerador para beberlas más tarde. Vuelva a calentar cada taza antes de beber y agregar miel. Esto hará que el total sea de 3 tazas por día.

*Con los sólidos que quedan en la olla, puede agregar agua y hervir para beberla como agua / té normal durante el día.*

## **PREPARACIÓN DE LA MEZCLADORA ALTERNA:**

Usando los mismos ingredientes, póngalos juntos en una licuadora para crear una pasta. Transfiera esta pasta a un recipiente de vidrio y cúbrala con papel de aluminio. Pon este recipiente de vidrio dentro de una olla con agua y hierva el agua con el recipiente dentro durante 30 minutos. Una vez que la pasta se enfríe, transfírela a un frasco de vidrio y manténgala refrigerada. Utilice 2 cucharaditas de esta pasta para preparar una bebida caliente con agua hirviendo, 3 veces al día. Coloque las 2 cucharaditas en una taza de agua destilada hervida y agregue miel para beber.