

坂元のくろずの飲み方と、その準備

準備

1. 専用容器を洗淨した後、**完全に乾燥**させる。
2. まずは**150mL**まで、ハンガリー産アカシア蜂蜜「たんみつ」を入れる。
3. つぎに**400mL**まで、「坂元のくろず（赤箱）」を加えて、フタをしっかりと閉める。
4. よくかき混ぜたら出来上がり。→**これを原液とする。**

飲み方

- 原液を**1回20mL**。
- **1日2回**～。（朝・夕 または 朝・昼・夕）
- 食前・食後・空腹時..... **タイミングはいつでもOK。**

効果的に飲むためのポイント

- 水で薄めると、さっぱり飽きない味に。
- 牛乳・豆乳で薄めると、「飲むヨーグルト」風味に。
- **かならず薄めて飲む**ことで効率よく吸収されます。