

Ocet czterech złodziei wzmacnia organizm

written by Ewa Kozioł

Legendarny ocet czterech złodziei, jest wyjątkowym octem, który nie tylko wzmacnia nasz organizm, ale również i ciekawą historię, co więcej jego przepis jest dziecinnie prosty.

W XVII wieku, kiedy Europę dziesiątkowała Czarna Dżuma, w przeciwieństwie do dziś ciężko było przegapić pandemię, gdzie ludzie dosłownie umierali na ulicach. Legenda mówi, że w tamtym czasie pustostany po zmarłych były plądrowane przez szajkę czterech złodziei.

Banda złodziejasków, aby zabezpieczyć się przed dżumą smarowała się wspomnianym octem czterech złodziei. Jednak w pewnym momencie złapano złodziejasków i w ramach kary zmuszeni byli do grzebania ciał zmarłych na plagę, jednak i to ich nie zabiło, legenda mówi, że przeżyli dzięki octowi czterech złodziei.

Po co złodzieje smarowali się wtedy octem? Ponieważ dżumę przenosiły pchły, a ocet wymieszany z ziołami skutecznie je odstraszał, dodatkowo zioła wybrane do mieszanki mają szczególnie mocne działanie antybakteryjne. Mit czy prawda współcześnie wiele osób zachwala działanie octu czterech złodziei.

[mpp_inline id="55270"]

W skład octu wchodzi ocet jabłkowy, używany już przez Hipokratesa w walce z infekcjami wewnętrznymi i zewnętrznymi, oraz aromatyczne zioła. Wśród nich możemy odnaleźć szalwię, rozmaryn, lawendę, jałowiec które zawierają bardzo duże ilości olejków eterycznych mających działanie antybakteryjne i odkażające.

Jałowiec (*Juniperus communis*) nie od dziś znane są jego właściwości odkażające.

Szałwia (*Salvia officinalis*) to zioło które rozgrzewa i osusza nasz organizm.

Rozmaryn (*Rosmarinus officinalis*) ma silne działanie antybakteryjne.

Lawenda (*Lavandula officinalis*) relaksuje i ma działanie antywirusowe.



Ocet czterech złodziei

Wzmacnia odporność
i skutecznie walczy
z wirusami

Jak zrobić i używać ocet czterech złodziei

Do sporządzenia octu użyj świeżych lub suszonych ziół, w zależności od tego co masz pod ręką. Pamiętaj jednak, że używając świeżych ziół musisz wziąć ich dwa razy więcej do tego przepisu, co oznacza, że jeśli w przepisie pisze 1 łyżeczka lawendy suszonej musisz dodać 2 łyżeczki lawendy świeżej. Zwiększona ilość świeżych ziół związana jest z tym, że ponieważ zawierają one więcej wody niż zioła suszone, są po prostu słabsze w działaniu.

- 1 szklanka octu jabłkowego
- 1 łyżka suszonej szalwii
- 1 łyżka suszonego rozmarynu
- 1 łyżka suszonego kwiatu lawendy
- 1 łyżka suszonych owoców jałowca

Wsyp wszystkie suszone zioła do słoika, zalej go octem jabłkowym a następnie zamknij słoik i wstrząśnij jego zawartość. Przenieś słoik w ciemne miejsce i pamiętaj wstrząsać jego zawartością raz na kilka dni. Po około 30 dniach ocet jest gotowy do użycia i możesz go przecedzić. Przechowuje się go do 2 lat.

Jak używać octu czterech złodziei?

Taki ocet można dodać do gazowanej wody, sałatki, Jeśli czujecie, że coś Was łąpie po prostu wypijamy 1 łyżkę octu kilkakrotnie w ciągu dnia, w przypadku młodszych pociech, warto do mikstury dodać miodu, dzięki czemu ocet czterech złodziei będzie zdatny do picia. Octem można nacierać klatkę piersiową i plecy kiedy mamy

problemy z katarem i kaszlem

Możemy dodawać go do kąpieli

Ocet czterech złodziei dzięki swojemu składowi dodatkowo odstrasza pchły oraz komary.

Rozcieńczony w proporcji 1 do 4 części z wodą można stosować do włosów jako płukanke po ich myciu, nie musimy jej już płukać wodą.