Jak zrobić syrop chrzanowy wzmacniający odporność

written by Ewa Kozioł

Argument, który ma niby sugerować, że zioła zwyczajnie nie działają, gdyż jak są do wszystkiego, to są do niczego – tak mówi stare porzekadło. Co więcej, wielu osobom wydaje się to słuszne, ponieważ przywykliśmy do swoistego odseparowywania naszych organów od siebie, myśląc że każdy organ choruje tak jakby oddzielnie, czyli lecząc serce nie zastanawiamy się nad układem trawiennym, lecząc układ odpornościowy nie myślimy nad psychologicznym aspektem choroby. Takie przekonanie pokutuje i to szczególnie w sezonie jesień-zima, a skoro właśnie zimą chorych osób jest tak wiele, może warto zastanowić się czy faktycznie te reklamowane w mediach leki są aż tak skuteczne? Gdyby były toż to każdy zdrowy by chodził. No właśnie,.. Dziś porozmawiamy o ziołach, ale i również warzywie które warto stosować profilaktycznie w dbaniu o zdrowie.
[mpp_inline id="55212″]

Zrób już dziś syrop wzmacniający

Kiedy pojawia się choroba należy wzmocnić i pomóc organizmowi walczyć od środka, gdyż ten nie daje sobie rady. Chrzan znany jest od tysiącleci ze swych właściwości medycznych, zwłaszcza na szerokie spektrum działania, poczynając od bycia antybiotykiem, poprzez działanie bakterio, grzybo i wirusobójcze do bycia świetnym środkiem dezynfekującym. Należy również pamiętać, że w chorobie warunkiem koniecznym jest eliminacja rafinowanego cukru i nabiału.

Potrzebujesz:

1 główkę czosnku,

1/2 szklanki startego chrzanu (jeśli nie masz świeżego korzenia, kup chrzan w słoiczku tylko postaraj się, aby nie

miał w swoim składzie żadnych konserwantów. Im mniej składników tym lepiej),

1 cytrynę lub garść poszatkowanej pietruszki lub też rokitnika

1/2 papryczkę chilli (tą dodajmy na końcu, aby sprawdzić czy syrop nie jest za pikantny, alternatywnie pomińmy),

2 łyżki kurkumy (opcjonalnie),

1 1/2 szklanki lokalnego miodu,

1 1/2 szklanki octu jabłkowego.

Cytrynę zalej wrzątkiem i dobrze wymyj, następnie pokrój na kawałeczki, to samo uczyń z papryczką chilli. Następnie obierz czosnek i wszystkie składniki umieść w czystym i suchym pojemniku. W osobnym słoiku wymieszaj ze sobą miód i ocet, najlepiej zamknąć słoik i wszystko dobrze wstrząsnąć, kiedy oba składniki dobrze się połączą wlej je do słoika z czosnkiem, chrzanem, kurkumą, chilli i cytryną. Ponownie wszystko zamknij i wstrząśnij, po czym pozostaw na minimum 6 tygodni, raz na kilka dni mieszając. Wszystkie surowce koniecznie muszą być przykryte miodem, w przeciwnym wypadku woda zawarta w ziołach pływających na powierzchni może popsuć miód. Najłatwiejszym sposobem na okiełznanie pływających ziół jest odwracanie słoika do góry dnem, kiedy te wypłyną ku powierzchni. Jeśli czujemy, że nas łapie zarówno ból gardła lub przeziębienie, weźmy 1 łyżkę przynajmniej 3 razy dziennie natomiast w przypadku dzieci mówimy o 1 łyżeczce 3 razy dziennie. Przechowujemy w ciemnym i w miarę chłodnym miejscu. Jest przydatny do spożycia tak długo, jak syrop nie ma nieprzyjemnego zapachu czy też nie pojawi się na nim pleśń.

Przeciwwskazania dotyczące stosowania chrzanu: Nie stosować doustnie jeśli mamy problemy z błonami śluzowymi przewodu pokarmowego, wątrobą, chorobą nowotworową i niewydolnością nerek.

[mpp_inline id=”55212″]