

Zioła na przeziębienie- miksura, która postawi Cię na nogi

written by Ewa Kozioł

Kiedy pojawia się przeziębienie, jest to pierwszy sygnał do tego, aby wzmocnić i pomóc organizmowi walczyć od środka, gdyż ten po prostu nie daje sobie rady. W takiej sytuacji musimy rozgrzać nasze ciało, dzięki czemu zaczniemy produkować więcej białych ciałek krwi. Do tego celu wykorzystamy bardzo stary przepis który sprawi, że zaczniemy się pocić, a właśnie tego teraz chcemy

Chrzan znany jest od tysiącleci ze swych właściwości medycznych zwłaszcza ze względu na szerokie spektrum działania, poczynając od bycia antybiotykiem, poprzez działanie bakteriobójcze, grzybobójcze i wirusobójcze do bycia świetnym środkiem odkażającym zresztą podobnie jak czosnek. 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

1/2 papryczkę chilli (tą dodajmy na końcu, aby sprawdzić czy syrop nie jest za pikantny, dajemy jej tylko tylko tyle aby wspomóc krążenie),

2 łyżki kurkumy (opcjonalnie),

1 1/2 szklanki lokalnego miodu,

1/2 średniej wielkości imbiru,

1 1/2 szklanki octu jabłkowego.



tkiem i dokładnie umyj, następnie pokrój na kawałeczki. To samo uczynić z papryczką chilli. Następnie obierz czosnek i wszystkie składniki umieścić w czystym i suchym pojemniku. W osobnym słoiku wymieszać ze sobą miód i ocet, najlepiej zamknąć słoik i wszystko dobrze wstrząsnąć. Kiedy oba składniki dobrze się połączą wleć je do słoika z czosnkiem, chrzanem, kurkumą, chilli i cytryną. Ponownie wszystko zamknij i wstrząśnij, pozostaw na minimum 6 tygodni. Mieszaj raz na kilka dni. 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 zaczynamy odczuwać zarówno ból gardła lub przeziębienie, weźmy 1 łyżeczkę przynajmniej 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.

Jeśli nie masz czasu i chcesz działać szybciej zastąp wszystkie świeże zioła suszonymi przyprawami.

Uwaga na dzieci poniżej 4 roku życia: Zamiast chrzanu użyj czosnku, chilli dodajemy niewiele tylko tyle, aby wspomóc krążenie.