

## NATURALNE SYROPY NA WZMOCNIENIE ODPORNOŚCI



W okresie jesienno – zimowym warto zabezpieczyć się przed infekcjami. Mogą w tym pomóc domowe syropy, które wzmacniają układ odpornościowy, wspomagają nasz organizm w walce z chorobą, uśmierzają ból gardła, łagodzą kaszel. Mają działanie przeciwzapalne, przeciwwirusowe i antybakteryjne.

Wasze babcie i mamy z pewnością nie raz przygotowywały podobne mikstury.

Poniżej przedstawiamy Wam propozycję kilku prostych przepisów na naturalne syropy.

Do dzieła!



### **SYROP CEBULOWO – IMBIROWY**

Składniki:

- ✓ 1 cebula
- ✓ 3 – 4 ząbki czosnku
- ✓ 1 cytryna
- ✓ 2 łyżki miodu
- ✓ kawałek świeżego imbiru
- ✓ 1 łyżka kurkumy

Przygotowanie:

1. Cebulę pokrój w plastry i włóż do słoika, a następnie po kolei: wyciśnięte ząbki czosnku, plasterki imbiru, kurkumę, miód i obraną ze skórki cytrynę (również pokrojoną w plastry).
2. Składniki układaj warstwowo, po ułożeniu wszystkich, delikatnie je ugnieć.
3. Słoik zakręć, odstaw na kilka godzin w ciepłe miejsce do „przegryzienia”.
4. Syrop trzymaj w lodówce, możesz go przechowywać około tygodnia.

Przygotowany syrop warto pić profilaktycznie 2 łyżki dziennie, najlepiej przed posiłkiem, a w czasie kataru, kaszlu, infekcji – łyżkę stołową 3 – 4 razy dziennie.



### **SYROP Z MIODU, CYTRYNY I IMBIRU**

#### Składniki:

- ✓ 1 cytryna
- ✓ kawałek świeżego imbiru
- ✓ 7 łyżek miodu

#### Przygotowanie:

1. Imbir obierz ze skórki, cytrynę dokładnie umyj, pokrój je w plastry.
2. Wkładaj do słoika – plaster cytryny, kilka plasterków imbiru, zalej 1 łyżką miodu.
3. Czynność powtarzaj aż do zapełnienia słoika.

Syrop przechowuj w lodówce, pij po 1 łyżeczce – rano i wieczorem. Możesz dodawać go do herbaty, ale nie powinna ona być gorąca (aby miód nie stracił swoich właściwości).



### **SYROP CHRZANOWO – MIODOWY**

#### Składniki:

- ✓ dwa korzenie chrzanu
- ✓ 1/2 szklanki miodu, najlepiej lipowego
- ✓ 1 cytryna

#### Przygotowanie:

1. Dwa korzenie świeżo startego chrzanu zalej 1 szklanką przegotowanej, ostudzonej wody.
2. Następnie dolej sok wyciśnięty z 1/2 cytryny, odstaw na godzinę, po tym czasie wyciśnij go przez gazę.
3. Dodaj 1/2 szklanki miodu, składniki wymieszaj i przelej do butelki.

Syrop ma działanie: dezynfekcyjne, antyreumatyczne, oczyszczające, poprawia także trawienie. Warto przyjmować go 3 razy dziennie po 1 łyżeczce.



### **SYROP Z CZOSNKU I OCTU JABŁKOWEGO**

#### Składniki:

- ✓ 1/2 szklanki wody
- ✓ 6 ząbków czosnku
- ✓ 1/2 szklanki miodu
- ✓ 1/4 szklanki octu jabłkowego

#### Przygotowanie:

1. Rozdrobnij czosnek (przeciśnij go przez praskę lub posiekaj nożem).

2. Dodaj pozostałe składniki i wymieszaj je ze sobą.
3. Przelej uzyskaną mieszanę do słoika, zakręć i odstaw na całą noc.
4. Następnego dnia przecedź uzyskana miksturę, powstały syrop przechowuj w lodówce.

Aby syrop zadziałał i wpłynął na twoją odporność, wystarczy zażywać 5 kropeł dziennie. Najlepiej przyjmować go w okresie, kiedy najłatwiej o przeziębienie, ale można go stosować cały rok. Jeżeli masz infekcję, pij jedną łyżeczkę syropu co dwie godziny przez kilka dni.



### **SYROP Z PORA**

Składniki:

- ✓ 1 por
- ✓ cukier trzcinowy

Przygotowanie:

1. Umytego pora pokrój w plasterki odrzucając część ciemnozieloną.
2. Następnie układaj go w słoiku zasypując cukrem.
3. Słoik zamknij i odstaw na kilka godzin w ciepłe miejsce, aby por mógł puścić sok.
4. Gotowy syrop przecedź przez drobne sitko lub gazę i przelej do butelki.

Przygotowany syrop należy przechowywać w chłodnym miejscu i zużyć w przeciągu kilku dni. Zaleca się picie – 3 łyżeczek syropu dziennie. Syrop ma działanie przeciwprzeziębieniowe i przeciwkaszlowe.



### **SYROP Z BURAKA**

Składniki:

- ✓ 1 burak
- ✓ 4 łyżki cukru trzcinowego

Przygotowanie:

1. Umytego i obranego ze skórki buraka pokrój w kostkę i włóż do słoika.
2. Zasyp go 4 łyżkami cukru trzcinowego i odstaw na kilka godzin, aby puścić sok.

Powstały syrop odcedź i przelej do mniejszego słoika lub butelki, przechowuj w lodówce. Pij 2 – 3 łyżeczki syropu dziennie.

**Na zdrowie!**