

Domowy syrop imbirowy – sposób na lepszą odporność?

Imbir, cytryna (ze skórką), miód i kurkuma – cztery składniki syropu, dobrze znane i cenione ze względu na **silne właściwości przeciwzapalne**. Przepis na ten domowy syrop imbirowy dostałam od lekarza pediatry! Tak, na szczęście istnieją tacy lekarze, którzy zalecają naturalne rozwiązania, a także mówią o ogromnym wpływie żywienia na odporność.

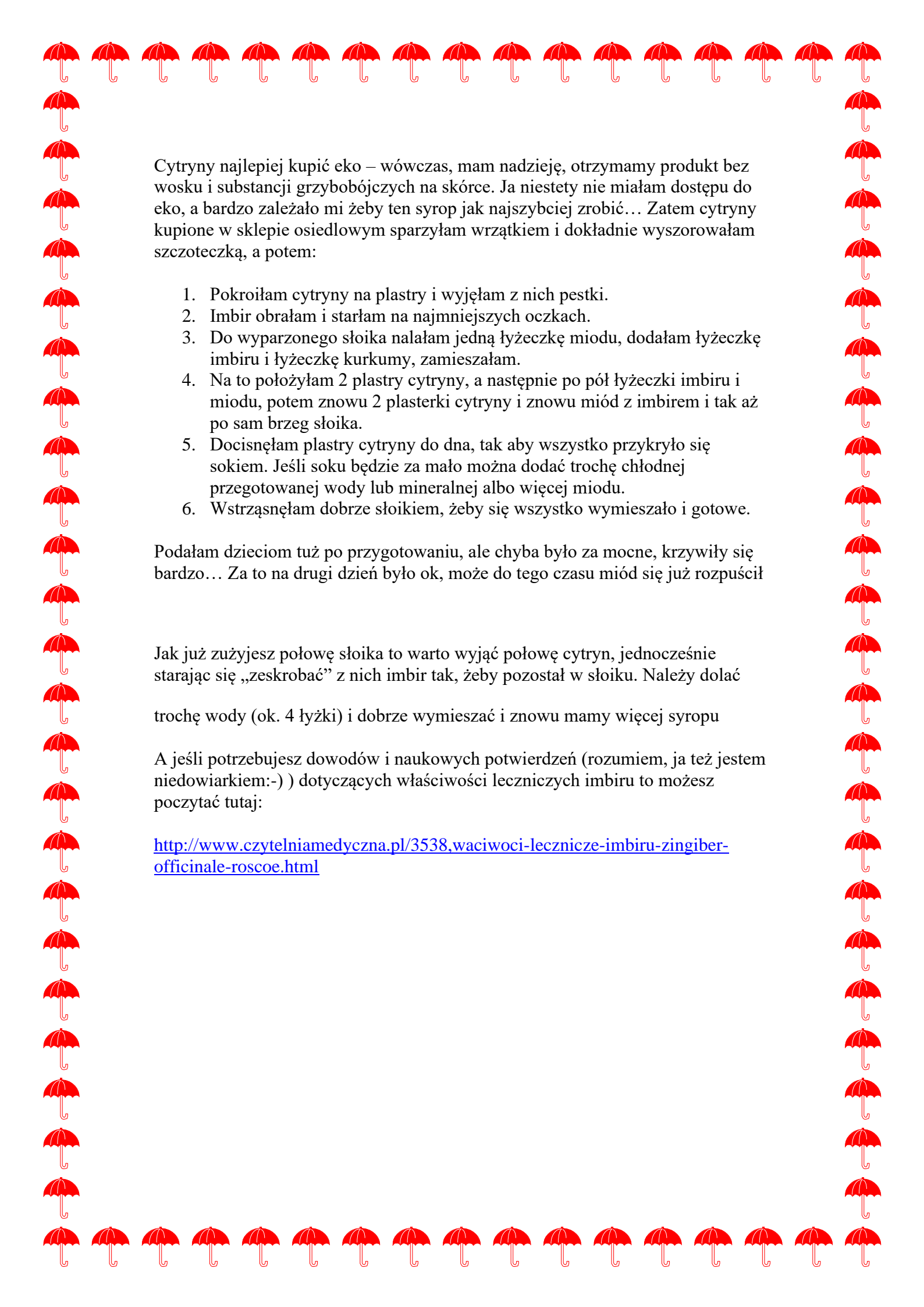
Nie twierdzą, że to cudowny środek i że na pewno ochroni przed wszelkimi infekcjami, ale wiem jedno – u nas, przy pierwszych objawach przeziębienia faktycznie się sprawdza. Zapobiegawczo, w „sezonie infekcyjnym” podaję im po jednej łyżeczce dziennie, a gdy tylko zaczyna się katar i kaszel – 3 x dziennie 1 łyżeczka.



Im świeższy syrop, tym mocniejszy. Starszy syn zawsze musi popić wodą bo twierdzi, że bardzo szczypie, a młodszy (trzylatek) jest twardy i mówi, że dobre

Składniki na jeden słoik syropu imbirowego:

- 2 cytryny
- duży kawałek świeżego imbiru – około 4 cm – 5-6 płaskich łyżeczek tartego imbiru
- 5-6 łyżeczek naturalnego miodu lub więcej, wg uznania
- 1 łyżeczka kurkumy



Cytryny najlepiej kupić eko – wówczas, mam nadzieję, otrzymamy produkt bez wosku i substancji grzybobójczych na skórce. Ja niestety nie miałam dostępu do eko, a bardzo zależało mi żeby ten syrop jak najszybciej zrobić... Zatem cytryny kupione w sklepie osiedlowym sparzyłam wrzątkiem i dokładnie wyszorowałam szczoteczką, a potem:

1. Pokroiłam cytryny na plastry i wyjęłam z nich pestki.
2. Imbir obrałam i startam na najmniejszych oczkach.
3. Do wyparzonego słoika nalałam jedną łyżeczkę miodu, dodałam łyżeczkę imbiru i łyżeczkę kurkumy, zamieszałam.
4. Na to położyłam 2 plastry cytryny, a następnie po pół łyżeczki imbiru i miodu, potem znowu 2 plasterki cytryny i znowu miód z imbirem i tak aż po sam brzeg słoika.
5. Docisnęłam plastry cytryny do dna, tak aby wszystko przykryło się sokiem. Jeśli soku będzie za mało można dodać trochę chłodnej przegotowanej wody lub mineralnej albo więcej miodu.
6. Wstrząsnęłam dobrze słoikiem, żeby się wszystko wymieszało i gotowe.

Podawałam dzieciom tuż po przygotowaniu, ale chyba było za mocne, krzywiły się bardzo... Za to na drugi dzień było ok, może do tego czasu miód się już rozpuścił

Jak już zużyjesz połowę słoika to warto wyjąć połowę cytryn, jednocześnie starając się „zeskrobać” z nich imbir tak, żeby pozostał w słoiku. Należy dolać

trochę wody (ok. 4 łyżki) i dobrze wymieszać i znowu mamy więcej syropu

A jeśli potrzebujesz dowodów i naukowych potwierdzeń (rozumiem, ja też jestem niedowiarkiem:-)) dotyczących właściwości leczniczych imbiru to możesz poczytać tutaj:

<http://www.czytelniamedyczna.pl/3538,waciwoci-lecznicze-imbiru-zingiber-officinale-roscoe.html>