

Idzie jesień. Czas przeziębień. Jak zbudować naturalnie odporność?

Jak już wszyscy wiemy od kilku miesięcy codziennie słuchamy o pandemii, o korona wirusie. W radio, w TV, wszędzie. Mamy już wrzesień a z doświadczenia wiem, że to właśnie okres przejściowy źle wpływa na nasze zdrowie. Zaczynamy psikać, kichać, kaszleć... I co? pierwsze co sobie sąsiad pomyśli? Co Wy byście pomyśleli?

No właśnie! Halo? Sanepid? Proszę panią a sąsiedzi kaszlą i kichają! Ijo Ijo za chwilę mamy zamaskowanych urzędników pod naszymi drzwiami. Dochodzi do paranoi! Ludzie nie mogą się już przeziębiać, nie mogą być uczuleni na grzyby i pleśnie bo zaczną psikać i kogoś to może bardzo zaniepokoić.

Nasza odporność spada i zaczynamy łapać różne infekcje. Przyznam się bez bicia w tym roku trochę późno zacząłem szpikować naszą rodzinę moim eliksirem. No ale dzisiaj przyszedł ten czas, że postanowiłem go przygotować. Tak by za trzy dni był gotowy do spożycia.

Jak zbudować naturalnie odporność?

To odpowiedź bardzo prosta. Witaminizować się na bez przerwy. Dostarczać tych składników, których organizm potrzebuje do walki z wirusami, bakteriami. Poniżej przedstawiam Wam jak ja to robię.

Domowy syrop na podniesienie odporności

1. dwie cebule
2. jeden burak

3. garść igieł sosnowych
4. 3 ząbki czosnku
5. 150 g cukru
6. dwie łyżki stołowe suszonego majeranku.

Jak zrobić syrop na podniesienie odporności?



Igły myjemy i siekamy na kawałki. Cebule obieramy i kroimy w kostkę. Czosnek rozgniatamy i siekamy. Buraka siekamy na drobną kostkę. Całość wrzucamy do litrowego słoika. Wsypujemy majeranek i zasypujemy cukrem. Zakręcamy i odstawiamy. Dwa razy dziennie wstrząsać. Po trzech dniach spożywać po 1 łyżce

stołowej. Syrop nie ma zbyt przyjemnego smaku i zapachu. Aby zniwelować powstały zapach z ust zalecam zjeść, rzuć natkę pietruszki.

Można dodać również imbiru, cytryny.

Ciekawostka!

Igły sosny to źródło witaminy C. Jednej z najważniejszych witamin, która wspiera odporność organizmu na wirusy. Jedna łyżka syropu jest w stanie dostarczyć więcej witaminy C niż szklanka soku z cytrusów. Igły sosny posiadają 12x więcej witaminy C niż cytryna. Czosnek działa jak antybiotyk. Majeranek pomaga we walce gdy mamy infekcję górnych dróg oddechowych. Buraki wzmacniają nasz układ krwionośny. Spróbujcie. I bądźcie zdrowi.