

# **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.