

Syropy domowej roboty



Ze składników, które posiadamy w domu możemy skompletować samodzielnie sporządzoną apteczkę. Większość dostępnych w aptekach leków i antybiotyków zawiera niezdrową chemię, której nie spotkamy w syropach domowej roboty. Są doskonałe zarówno dla dzieci jak i dorosłych. Syrop cytrynowy np. potrafi złagodzić uporczywy, suchy kaszel. Jak go wykonać?

Należy zmieszać dwie łyżki soku wyciśniętego z cytryny z taką samą ilością zdrowotnego octu jabłkowego. Dodatkowe składniki to gliceryna i płynny miód akacjowy. Tak sporządzoną miksturę należy energicznie wstrząsnąć i pić łyżeczkę średnio co dwie godziny. Z kolei syrop chmielowy nie tylko ułatwia odkrztuszanie, ale i oczyszcza oskrzela, jest więc doskonałym sposobem na pozbycie się mokrego kaszlu. Do jego sporządzenia będziemy potrzebowali pięćdziesiąt gram szyszek chmielowych, szklanekę spirytusu oraz sową łyżkę miodu. Zmieszane składniki należy odstawić na tydzień do lodówki.

Jeśli już dojrzeje, pić trzy razy dziennie po łyżeczce. Nie mniej skuteczny jest syrop burakowy, który powstaje z pokrojonego w ćwiartki buraka ćwikłowego oraz czterech łyżeczek cukru. Połączone składniki umieszczamy w ciepłym miejscu. Po dwudziestu czterech godzinach substancję zlewamy do ciemnego słoiczka. Taki eliksir to ekspert w oczyszczaniu płuc i oskrzeli. Pijemy go minimum dwa razy dziennie po jednej łyżce. Chrzan charakteryzuje się cennymi właściwościami bakteriobójczymi. Z jego korzenia również można sporządzić zdrowotny syrop. W tym celu należy zetrzeć go na tarce, a do powstałych w ten sposób wiórek dodać rozpuszczony w ciepłej wodzie miód.

Po kilku godzinach należy przefiltrować całość przez gazę i zlać do ciemnego słoiczka. Zdrowotny roztwór zredukuje nieprzyjemne drapanie w gardle, hamując tym samym rozwój anginy. Popularny jest również syrop z miodu, cebuli i soku z cytryny. Mieszankę tych składników należy odstawić na kilka godzin do lodówki. Po tym czasie przecedzamy całość przez sito lub gazę. Syrop ten pity dwa razy dziennie – po śniadaniu i kolacji, skutecznie złagodzi objawy mokrego kaszlu.

