

Mikstura na przeziębienie



Pozytywny wpływ imbiru znany jest od lat. Dla mnie imbir to niemal codzienność: dodaję jego świeże plastry do herbaty, co nie tylko wzbogaca smak, ale również wspomaga odporność, łagodzi objawy przeziębienia i pomaga skrócić chorobę. Oczywiście nie każdy lubi smak imbiru, ale kiedy chorujemy, jesteśmy w stanie sięgnąć nawet po to, czego nie lubimy, by tylko jak najszybciej dojść do siebie. Tutaj mamy imbir w towarzystwie innych przypraw, również mocno pachnących i intensywnych w smaku. Żadnej z nich nie lubiłam, ale zapewniam, że jest to kwestia przyzwyczajenia i teraz to się zmieniło. Przepis dostałam od taty i jak tylko czuję, że coś się dzieje, zarówno z zatokami czy z gardłem, przyrządzam sobie tę “magiczną” miksturę i cóż... nie chorowałam od trzech lat. Warto spróbować :)

Składniki:

- świeży imbir (kawałek ok. 2-3cm)
- 5-6 goździków
- kawałek cynamonu (w całości, ok. 2cm)
- 1,5 szklanki wody

Wykonanie:

1. Imbir ścieramy na tarce o drobnych oczkach i wrzucamy do rondelka lub małego garnuszka.
2. Do imbiru dodajemy goździki i cynamon.
3. Całość zalewamy wodą i podgrzewamy na średnim ogniu.
4. Kiedy wszystko się zagotuje, zmniejszamy ogień i gotujemy miksturę pod przykryciem na małym ogniu przez 15 minut.
5. Roztwór przecedzamy do szklanki, najlepiej przez gazę.
6. Miksturę przechowujemy przez 2-3 dni w chłodnym miejscu. Dodajemy po 3-4 łyżeczki do herbaty. Osobiście pomagają mi takie 3-4 herbaty dziennie przez te 3 dni. W cieplejszym okresie można miksturę przechowywać w lodówce.