

Zázvorový sirup pro posílení imunity při nachlazení.

Postup přípravy receptu

Zázvor oloupeme a najemno nastrouháme. I se šťávou, kterou pustil, ho přendáme do sklenice. Zalijeme šťávou vymačkanou z 1-2 citronů. Osladíme tekutým medem, případně cukrem. Uzavřeme a necháme 1 hodinu uležet. Poté promícháme a uložíme do lednice. Před použitím vždy jen pomocí lžice odebereme tekutou část (sirup), který podáváme samotný nebo do čaje 3x denně. Když ve sklenici zbyde jen téměř suchý zázvor, můžeme z něho přidáním citronu a sladidla připravit další sirup.

Zázvor povzbuzuje tvorbu žaludečních šťáv, žluči a léčí nadýmání. Podpoří také apetýt a ulehčí nám život, pokud máme časté problémy s nevolností, například během cestování. Zmenšuje menstruační bolesti, měl by být nedílnou součástí stravy osob, které mají problém s cholesterolem. Léčí migrénu, má močopudné účinky, zlepšuje krevní oběh a bývá považován i za silné afrodisiakum. No a samozřejmě také nám zvyšuje imunitu a léčí různé chřipky, kašle, rýmy a nachlazení.

Pro posílení imunity **podáváme každý den**. Dětem stačí jedna lžice ráno, dospělí si mohou dát ještě druhou i večer. Zázvorový sirup je velmi zdravý, ale bohužel není vhodný pro každého. Neměl by se podávat nejmenším, také by se mu měly vyhnout těhotné a kojící ženy. Lidé, kteří trpí problémy se žaludkem či dvanácterníkem nebo refluxem, by nejdříve měli případnou konzumaci zázvorového sirupu konzultovat s odborníkem.