

Remediu Natural Anti-Răceală și Gripă pe care TREBUIE să-l ști



Remediu Natural Anti-Răceală și Gripă pe care TREBUIE să-l ști



Ați auzit vreodată de puterea combinată a **lămâii, mierii, ghimbirului și ierburilor aromatice**? Ei bine, astăzi vă dezvălui un secret de familie pentru combaterea răcelilor și gripei. Acest remediu natural este nu doar delicios, dar și extrem de eficient, datorită ingredientelor pline de beneficii pentru sistemul imunitar. **Lămâia**, bogată în vitamina C, este un puternic antioxidant și ajută la alcalinizarea corpului, fortificând astfel bariera împotriva bolilor. **Mierea**, pe lângă faptul că este un îndulcitor natural, are proprietăți antibacteriene și antiinflamatorii. **Ghimbirul**, cu gustul său picant și astringent, stimulează circulația și ajută la eliminarea toxinelor, în timp ce reduce simptomele răcelii. Și, bineînțeles, ierburile aromatice adaugă nu doar un gust deosebit, dar și proprietăți medicinale care potențează efectul celorlalte ingrediente.

- 1 kg miere
- 6-8 lămâi

- 1 crenguță rozmarin
- 3 fire lavandă
- 50 g ghimbir
- 5-6 cuișoare

1. Tăiați capetele lămâilor și apoi tăiați-le în felii subțiri de aproximativ 3-4 mm grosime.



2. Într-un borcan mare, începeți să așezați straturi de felii de lămâie.



3. Introduceți între straturile de lămâie crenguța de rozmarin și firicelele de lavandă uscată pentru aromă.

4. Tăiați ghimbirul în rondele subțiri și adăugați-l în borcan.

5. Înfigeți cuișoarele în straturile de lămâie și ghimbir.

6. Turnați mierea de albine peste ingredientele din borcan până le acoperiți complet.



7. Închideți borcanul și lăsați-l la macerat pentru cel puțin o săptămână, ideal 30 de zile. Agitați borcanul ocazional pentru a mixa ingredientele.

