

# Domowe sposoby na chorobę

## Syrop na przeziębienie

Składniki:

- duży korzeń imbiru
- kora cynamonu
- 10 goździków
- płaska łyżeczka mielonego kardamonu (lub dwa całe)
- 2,5 szklanki wody
- sok wyciśnięty z jednej cytryny
- szklanka miodu

Biorę duuuuży korzeń imbiru, dokładnie myję i kroję w plastry. Wrzucam do gara razem z korą cynamonu (sztuk jedna), goździkami (co kto lubi, ja około 10) i kardamonem (na oko, ale rzucam coś koło płaskiej łyżeczki). Wlewam 2,5 szklanki wody, doprowadzam do wrzenia i gotuję pół godziny na wolnym ogniu, bez przykrywki. Potem odstawiam i jak wystygnie (tak, żeby można było bez szwanku wsadzić palucha do środka :P) dodaję sok wyciśnięty z jednej cytryny i szklankę miodu. Plastry imbiru wrzucam ciasno do słoja i zalewam syropem, resztę syropu przelewam do butelki i wstawiam do lodówki. Może tak stać spokojnie bardzo długo i nie zepsuje się. Ważne info: na tych plastrach można jeszcze raz ugotować syrop :D no i te plastry można potem użyć do herbaty, kawy – na zimę ideolo. Profilaktycznie 2x dziennie po łyżce, w czasie choroby 3x dziennie po łyżce, albo i więcej. Jeśli ktoś lubi mocne, korzenne smaki, to polecam też dodawać do herbaty. Tylko nie gorącej, żeby nie zabić właściwości miodu i soku z cytryny!

## Złote mleko

Składniki:

- łyżeczka kurkumy
- czarny pieprz
- 1 szklanka mleka (roślinne lub kozie)
- 1/2 – 1 łyżka masła klarowanego lub oleju migdałowego
- jasny miód do smaku
- dodatkowo 1/2 szklanki wody
- opcjonalnie imbir, cynamon, kardamon lub odrobina gałki muszkatołowej

W rondelku zagotuj wodę, dodaj kurkumę i gotuj przez 8 minut. Dodaj mleko, pieprz i masło. Kiedy mikstura ostygnie, dodaj miód do smaku i gotowe!

Oryginalny przepis: <http://agnieszkamaciag.pl/zlote-mleko-i-fenomenalna-pasta-z-kurkumy/>

## Biały Napar od Pana Tabletki

Składniki:

- 3cm kawałek kory cynamonu
- 3cm kawałek korzenia imbiru
- 8 goździków
- 1 gwiazdka anyżu
- 2 pręciki szafranu
- miód do smaku

Wrzucasz do kubka plasterki imbiru, szafran, korę cynamonu, goździki, i zalewasz wrzątkiem. Przykrywasz, żeby się zaparzył, a jak trochę ostygnie (na palucha, pamiętaj) to dodajesz miód. I pijesz. Ja uwielbiam, mniam! W oryginalnym przepisie jest też anyż, ale ja nigdy nie mam i bez też działa.

Oryginalny przepis: <https://pantabletka.pl/bialy-napar-przepis-rozgrzanie-przeziebienie/>

## **Kanapki z masłem czosnkowym**

Składniki:

- masło
- kilka ząbków czosnku (po jednym na kanapkę)
- opcjonalnie szczypta soli

Zmiażdż albo zetrzyj na tarce czosnek, zmieszaj z masłem i ewentualnie solą. Gotowym masełkiem posmaruj kanapkę. Czosnek ma bardzo intensywny smak i wiele osób go nie lubi. Aby stłumić trochę smak czosnku, możesz na kanapkę dorzucić szynkę i/lub ulubione warzywa.

## **Napar z lipy z sokiem malinowym (na gorączkę)**

Składniki:

- łyżeczka suszu kwiatu lipy
- sok malinowy

Łyżeczkę suszu zalewamy wrzątkiem i parzymy przez kilka minut. Po tym czasie dolewamy soku malinowego, według preferencji. Smacznego!

## **Syrop z cebuli (na kaszel)**

Składniki:

- duża cebula
- cukier

Cebulę kroimy, a następnie wrzucamy warstwami do szklanki. Każdą warstwę posypujemy cukrem. Odstawiamy w ciepłe miejsce aż puści sok. Pijemy po łyżce, 3x dziennie, ale nie później niż o godz. 17 ze względu na działanie wykrztuśne.

## **Syrop sosnowy (na kaszel)**

Dokładny przepis z różnymi wariantami znajdziesz u Pana Tabletki:

<https://pantabletka.pl/syrop-z-pedow-sosny-przepis/>

## **Olejek pichtowy z miodem (na katar)**

Składniki:

- 3 krople olejku pichtowego (spożywczego!)
- łyżeczka miodu

Na łyżeczkę nabieramy miód i wkraplamy na niego 3 krople olejku pichtowego, zjadamy i czujemy las w ustach :D Stosować 2-3x dziennie. Aby wspomóc oddychanie można posmarować olejkami skrzydełka nosa.

## **Miód, goździki i olej z czarnuszki (na ból gardła)**

Miód i olej dawkuje się po łyżeczce. Goździki – ssać po jednym.

## **Kit pszczeli – propolis (na bolące gardło)**

Składniki:

- roztwór kitu pszczelego (propolis)
- płaska łyżeczka cukru

Na cukier nakrapiamy kilka kropel propolisu. Biorąc do ust staramy się, aby całość wylądowała bezpośrednio na gardle, a nie na języku, podniebieniu, itd. Rozwiązaniem może być też psiknięcie z rozpylacza prosto do gardła, ale to jest zdecydowanie mniej przyjemne rozwiązanie – chociaż sprawia, że kit trafia dokładnie tam, gdzie trafić powinien. **UWAGA!** Kit pszczeli bardzo brudzi i nie da się go zmyć wodą, to tylko pogarsza sprawę. Jeśli rozleje Ci się np. na blat, zetrzyj suchą chusteczką lub papierem.

## **Napar z szalwii (na bolące gardło)**

Łyżeczkę suszu z szalwii zalej gorącą wodą i pozostaw kilka minut pod przykryciem, żeby się zaparzyła. Jedna szklanka wystarczy na dwa płukania. Płucz gardło profilaktycznie 2x dziennie, przy chorobie 3x dziennie. Szalwia to również doskonały, naturalny płyn do płukania ust. Działa lepiej niż sklepowe płyny, jedynym minusem jest to, że ma ziołowy zapach, a nie konkretnie miętowy.