



Macie dość tych wszystkich reklamowanych wszędzie wokół syropków na kaszel? Na suchy, mokry, mieszany, dla dzieci, dla dorosłych - wszystkie niby mają takie cudowne właściwości, a jak przychodzi co do czego, to nie działają. I tylko wlewacie w siebie i w swoich bliskich płyn wypełniony chemią, sztucznymi barwnikami, słodzikami... Tymczasem wystarczy kilka dostępnych powszechnie produktów naturalnych i mamy coś, co działa o wiele skuteczniej!

Mieszanka soku ananasowego z miodem, solą i pieprzem doskonale rozpuszcza śluz, rozgrzewa gardło i pozwala uspokoić uporczywy kaszel. Przetestowane osobiście, sprawdzone i z potwierdzoną skutecznością. Jednak istotna uwaga: sok ananasowy, jako podstawowy składnik, MUSI być naturalny. Nie wchodzi w grę „100% soki” w kartonach wykonane z zagęszczonego soku, nieodpowiedni jest też syrop pozostający po odsączeniu ananasów puszkowanych. Jedyny odpowiedni to ten z prawdziwego ananasa, wyciśnięty z owoców za pomocą sokowirówki.

A jak to przygotować?

Składniki:

- 1 szklanka wyciśniętego soku ananasowego
- 1/4 szklanki świeżego soku z cytryny
- ok. 3 cm kawałek obranego imbiru (można go przepuścić przez sokowirówkę pod koniec wyciskania ananasa)
- łyżka miodu
- odrobina soli
- pół łyżeczki pieprzu cayenne

Składniki mieszamy i pijemy ok. 1/2 filiżanki napoju dziennie. Należy jednak uważać przy podawaniu syropu dzieciom, gdyż tak przygotowany domowy syrop zawiera w sobie alergeny (i oczywiście ostre przyprawy).

Napój nie jest zalecany przy uczuleniu na pszenicę, marchew, koper włoski, seler czy pyłki traw. Nie powinny go pić również osoby cierpiące na nadkwaśność, chorobę wrzodową żołądka, dwunastnicy, wątroby czy nerek.

I oczywiście - nie przesadzać z ilością :) Wspomniane pół filiżanki dziennie zdecydowanie wystarczy.

Na zdrowie!!!