

Imamo rješenje koje ne samo da će vas zagrijati, nego će vas izliječiti od prehlade, a ako ste te sreće da ju još niste pokupili, ojačat će vaš imunitet

www.bljesak.info/rubrika/lifestyle/clanak/recept-koji-ubija-sve-viruse-i-jaca-vas-imunitet/172606



Tražite nešto vruće da vas zagrije? Imamo rješenje koje ne samo da će vas zagrijati, nego će vas izliječiti od prehlade, a ako ste te sreće da ju još niste pokupili, ojačat će vaš imunitet i zaštititi vas od virusa, piše RTL.

Ovaj napitak diže "iz mrtvih. Evo što vam sve treba za dvije šalice:

korijen đumbira - centimetar ili malo više

3-4 klinčića

pola štapića cimeta

limun

med

0,5 l vode

Ogulite đumbir i narežite ga na tanke ploškice te zajedno s klinčićima i cimetom stavite u hladnu vodu kuhati. Budite pažljivi jer kad voda prokuha mogla bi iskipjeti pa smanjite na vrijeme plin ili struju. Pustite da lagano kuha desetak minuta, maknite s vatre, poklopite i ostavite još 20-ak minuta da odstoji.

Ulijte u šalice, po želji zasladite medom i iscijedite malo limuna. Pijte toplo. Osjetit ćete kako vam đumbir grije tijelo i otvara sinuse te pojačava cirkulaciju.

Klinčić obiluje eugenolom koji ima jako protuupalno djelovanje, a bogat je i vitaminima C, B6 E, K i folnom kiselinom. Sadrži i brojne minerale. Među ostalim potiče izlučivanje sluzi (važno

kod prehlade) te liječi upalu usne šupljine i grla.

Kod cimeta je važno naglasiti da je ljekovit onaj cejlonski (ima ga za kupiti u većini trgovina). Obiluje antioksidantima te pomaže kod infekcija.