

Syrop z sosny

LEKARSTWO NA KASZEL I PRZEZIĘBIENIE

Warsztaty Terapii Zajęciowej, polecają bardzo prosty sposób na uzyskanie domowego lekarstwa na kaszel i przeziębienie. Już wcześniej, prezentowaliśmy syrop z mniszka lekarskiego, a teraz chcemy zaproponować przygotowanie syropu z sosny. Domowy, własnej roboty, idealny dla Naszego zdrowia.

Syrop z pędów sosny ma działanie lekko wykrztuśne, odkażające, bakteriobójcze, wspomagające leczenie infekcji górnych i dolnych dróg oddechowych. Pobudzające trawienie. Syrop zawiera: olejek eteryczny, flawonoidy, gorycze, witaminę C, sole mineralne, co działa przeciwzapalnie, moczopędnie, rozkurczowo, przeciwutleniająco, poprawia apetyt, ma działanie kojące i uspakajające oraz dobrze wpływa na kości, a także normuje gospodarkę wodną organizmu.

Przekazujemy przepis, bo warto go zrobić. ZACHĘCAMY.

Składniki i proporcje, to: 1kg pędów sosny na 1kg cukru.

1. Po zerwaniu młodych pędów delikatnie je myjemy pod bieżącą wodą i kroimy na kawałki wielkości centymetra. Innym sposobem na to, żeby pędy szybciej puściły sok, jest ugniatanie ich drewnianym tłuczkiem.

2. Następnie w słoiku układamy na przemian warstwy pędów i cukru (warstwę pędów grubości 3 cm posypujemy 4 łyżeczkami cukru).

3. Słoik zakręcamy i odstawiamy w dobrze nasłonecznione miejsce na około tydzień. Należy jednak uważać, żeby nie doszło do skwaszenia. Najbezpieczniej jest ustawić słoik w zaciemnionym, ale ciepłym miejscu.

4. Po upływie tego czasu zlewamy do mniejszego słoiczka powstały syrop. Przechowywany w chłodnym i zaciemnionym miejscu nie straci właściwości leczniczych nawet przez kilka lat.

Pamiętajmy, że jest to syrop leczniczy i można go stosować profilaktycznie przez cały rok w odpowiednich ilościach.

Dorośli oraz dzieci powinni raz dziennie dodawać jedną łyżeczkę syropu sosnowego do wody lub herbaty. W przypadku choroby dorośli powinni przyjmować jedną łyżeczkę syropu 3-4 razy na dobę, natomiast dzieci jedną łyżeczkę do 3 razy na dobę.

ŻYCZYMY DUŻO ZDROWIA.
