



Připravte si skvělý
BYLINKOVÝ SIRUP
na podporu imunity,
kašel a nachlazení

**4denní online
kurz ZDARMA**

**Užívejte sílu bylinek
i v zimě**

BYLINKOVÝ SIRUP NA PODPORU IMUNITY, KAŠEL A NACHLAZENÍ

DEN 3



Prohlášení: Tento materiál je informačním produktem. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno a je porušením autorského zákona, které může být stíháno.

Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení.



VÝROBA DEN 3

- 1/2 - 3/4 lžičky kurkumy
- špetka pepře (korenie)
- na 0,7l výsledné tekutiny 0,1 - 0,3 kg cukru/ případně 0,2 - 0,4l medu

Cukru se standardně dává:

na 1l tekutiny 1kg cukru, tzn. 0,7l = 0,7kg cukru (0,7l medu)

Do celkového množství cukru započítáváme i cukr z prvního dne!!

TIP - mám vyzkoušeno, že stačí:

na 1,5l tekutiny pouze 1kg cukru

Tzn. na 0,7l jsem dala celkem 0,5kg cukru (první den jsem cibuli zasypala 0,4kg a třetí den dosypala 0,1kg).

VÝROBA DEN 3

- 1. Celý obsah hrnce sced'te do jiného hrnce. Použijte cedník a utěrku.**
- 2. Utěrku s obsahem pořádně vymačkejte. Obsah nevyhazujte.**
- 3. Zjistěte kolik máte tekutiny a podle toho si odvažte cukr, který nasypete do hrnce.**
- 4. Hrnc s tekutinou začněte pomalu zahřívat.**
- 5. Přidejte kurkumu - začněte s 1/4 lžičkou a sirup ochutnejte. Čím víc jí přidáte, tím bude sirup žlutější (je to přírodní barvivo).
Nepřidávejte kurkumu, pokud berete léky proti srážlivosti krve.**
- 6. Přidejte trochu pepře**

VÝROBA DEN 3

7. Lehce zahřívejte, dokud se nerozpustí cukr. **OCHUTNÁVEJTE A POHRAJTE SI S VÝSLEDNOU CHUTÍ** - sirup má chutnat lehce štiplavě po cibuli, sladkokysele po cukru a citrusech a malinko po kurkumě.
8. Čistou a vymytou láhev vydezinfikujte alkoholem.
9. Teplý sirup do něj nalijte.
10. Nechte zvolna vychladnout.
11. Uchovávejte ve tmě a chladu (lednici).

TIP -pokud přidáváte med, tak tekutinu zahřejte max. na 60°C, jinak se znehodnotí nejcennější obsažené látky.

CO S VYMAČKANÝM OBSAHEM?

To, co vám zbylo po vymačkání utěrky, můžete ještě využít:

TIP: Udělejte si ČAJ!

***Hmotu si rozdělte na menší kousky a vytvořte z nich
"koule".***

***Kouli zalijte vroucí vodou a nechte 5 - 10 minut
vylouhovat a pít jako čaj.***

***Koule si můžete zamrazit na později - v lednici vydrží
cca 1 den.***

KURKUMA

- indický šafrán
- obsahuje kurkumin = silný antioxidant
- kurkumin - žluté barvivo (E100)
- tělo má pouze omezenou schopnost vstřebávání kurkuminu - vzroste, pokud kurkumin užíváme spolu s piperinem, který se nachází například v pepři
- je špatně rozpustný ve vodě, dobře v tucích

KURKUMA

- **prevence - posiluje imunitu**
- **přírodní antibiotikum s protibakteriálním i protivirovým účinkem**
- **mírní záněty a bolesti - podobné účinky jako nesteroidní protizánětlivé léky (ibuprofen, nurofen) bez vedlejších účinků**

KURKUMA

- zlepšuje funkci jater, podporuje hubnutí, hubí bakterie salmonely, artritida (proti zánětu), rakovina, snižuje cholesterol
- je vhodná pro děti
- !!POZOR na užívání kurkumy pokud berete léky proti srážlivosti krve!! (může zhoršit modřiny a krvácení

*Kurkumu používat s pepřem a tukem
- zvyšujeme tím její účinky na náš
organismus!*

PEPŘ (KORENIE)

- **má antibakteriální účinky, protizánětlivé, antiseptické účinky, silný antioxidant**
- **odhleňuje, proti nadýmání**
- **stimuluje**
- **proti zadržování vody v těle**

ÚKOLY NA 3.DEN

- **Vyced'te sirup, přidejte k němu kurkumu a trochu pepře, cukr a vylad'te ho podle své chuti.**
- **Vyzkoušejte si čaj z vycezené hmoty**