



Mikstury na odporność: poznaj bomby witaminowe oparte na cytrynach

data aktualizacji: 2022.10.12



Cytryna to owoc znany przede wszystkim z niezwykle wysokiej zawartości witaminy C, który ma zbawienny wpływ na układ odpornościowy organizmu. Warto również podkreślić, że dodanie tego składnika do receptury gwarantuje łagodniejszy przebieg już trwającej infekcji. Dodatkowo cytryna jest bakteriobójcza. Z tego względu z korzystnych dla zdrowia właściwości tego owocu mogą skorzystać zarówno osoby, które już zachorowały, jak i te, które pragną pić przyrządzoną miksturę w formie działania profilaktycznego. Z tego względu sezon jesienno-zimowy to idealny moment by przyrządzić wzmacniające odporność napoje zawierające cytrynę.

Pyszne i zdrowe bomby witaminowe - najlepsze przepisy

Odpowiednio skomponowana mikstura może odznaczać się przepyszny smakiem. **Jednocześnie jest to doskonały sposób na szybką rekonwalescencję w przypadku nabytej infekcji.** Poniższe propozycje są warte wypróbowania również ze względu na silne właściwości prewencyjne pozwalające na uniknięcie choroby.

Przepis na syrop znany od pokoleń

Być może ta znana już przez nasze babcie receptura nie przypadnie do gustu wszystkim kubkom smakowym. Mimo to warto spróbować sporządzić miksturę, ponieważ charakteryzuje się ona dużą skutecznością w walce z wirusami i bakteriami. Przepis jest niezwykle prosty. **Wymaga zmiżdżenia ząbków czosnku i wymieszania go ze świeżo wyciśniętym sokiem z cytryny oraz letnią wodą.**



Smaczna herbata na zimne wieczory

W najprostszej wersji wystarczy zaparzyć czarną herbatę, dodać do niej kawałki pokrojonej w plasterki cytrynę oraz wymieszać całość z miodem. **Składnikami, które również warto dodać ze względu na możliwość utworzenia aromatycznej kompozycji smakowej oraz właściwości prozdrowotne są m.in. imbir, goździki, a także kurkuma.**



Ciepły napój z dodatkiem cytryny zawierający właściwości rozgrzewające

Do przygotowania tego zdrowego napoju niezbędny będzie rozgrzewający imbir, którego trzeba obrać ze skórki. Następnie należy pokroić cytrynę w plasterki i zalać całość gorącą wodą. Warto odczekać aż napar osiągnie temperaturę wynoszącą około 50 stopni Celsjusza, aby móc skorzystać z antybakteryjnych właściwości słodkiego, a zarazem pysznego miodu. **Opcjonalnie można dodać kurkumy, czyli przyprawę o złotej barwie o niezwykle korzystnym wpływie na stan zdrowia.**

Sporządzanie mikstury na odporność - gdzie nabyć niezbędne składniki w atrakcyjnych cenach?

Skorzystanie z prostych, ale niezwykle skutecznych pod względem właściwości zdrowotnych przepisów na bombę witaminową to idealny sposób, by zadbać o swoje zdrowie, nie wydając fortuny na kosztowne specyfiki. Cena takiej mikstury może być naprawdę niewielka, jeśli podczas zakupów konsument dysponuje wiedzą dotyczącą najkorzystniejszych rabatów. [Cytryny - promocja na Gazetkowo.pl](#) to jedyna taka okazja, by nabyć ten ceniony za bogactwo witamin owoc nawet w kilkadziesiąt procent niższej cenie. Cukier to produkt, w przypadku którego w ostatnim czasie klienci zauważyli znaczący wzrost cen. [Tani cukier - Gazetkowo.pl](#) to z kolei możliwość do poczynienia sporych oszczędności podczas przygotowywania syropów. Skorzystanie z tej strony internetowej to najszybszy sposób, by porównać i znaleźć wszystkie najatrakcyjniejsze oferty najpopularniejszych sklepach na terenie całego kraju w jednym miejscu.

Materiał partnera.

Źródło:

<https://www.ifoilawa.pl/aktualnosci/item/68941-mikstury-na-odpornosc-poznaj-bomby-witaminowe-oparte-na-cytrynach>