

# Immunitásfokozó elixír



A szervezetünket minden évszakban védeni kell, hiszen egész évben lényeges, hogy odafigyeljünk az immunrendszerünk egészségére. A természetben sok olyan gyógynövény, illetve zöldség, gyümölcs található, melyek sokat segíthetnek nekünk ebben a törekvésünkben. Cikkünkben egy remek, immunrendszert erősítő receptet olvashat, egy olyan keveréket, melyben csupa egészséges hozzávalók szerepelnek, citrusfélék, gyömbér, kurkuma, illetve fokhagyma és őrölt fekete bors.

Az elixír összetevői meglehetősen gazdagok fitonutriensekben. A grapefruit nagyon sok A- és C-vitamint tartalmaz. Mindkettő antioxidáns hatással rendelkezik, amelyek növelik az immunitást.

A citrom és a lime szintén jó forrása a C-vitaminnak, egyben antibakteriális és vírusellenes hatással is rendelkezik. A narancsban is sok van ebből vitaminból, emellett béta-karotinban is gazdag, melyet a szervezet A-vitaminná alakít át.

A gyömbér egy gingerol nevű vegyületet tartalmaz. Az egyik csodálatos hatása, hogy csökkenti a szervezetben a gyulladást és a fertőzések kialakulásának kockázatát, illetve meggátolja sok baktériumtörzs elszaporodását.

A kurkuma egyik hatóanyaga a kurkumin, amely erős antioxidáns és gyulladáscsökkentő hatással rendelkezik. A méznek pedig kiemelkedő az antibakteriális hatása, nyugtatja a torkot és a gyulladást is csökkenti.

A fekete borsnak is van gyulladáscsökkentő ereje, de az elixírben azért is használjuk, mivel megkönnyíti, elősegíti a kurkuma jobb felszívódását. A fokhagyma is javítja az immunrendszer

működését. A benne található allicin és egyéb kéntartalmú vegyületek szintén aktívan részt vesznek az immunrendszer fellendítésében.

Az immunitást fokozó ital

Hozzávalók:

- 1 nagyobb grapefruit
- 1 nagyobb narancs
- 1 kisebb citrom
- fél lime
- 1 kisebb gyömbér
- 1 kisebb darab kurkuma
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 csipet őrölt fekete bors
- 2 evőkanál méz

Elkészítése:

Hámozza meg a grapefruitot, a narancsot, a citromot, a lime-ot, a gyömbért, a kurkumát és a fokhagymát. Szeletelje fel a gyümölcsöket és turmixolja le őket. Majd következhet a lereszelt fokhagyma, az őrölt fekete bors és a méz is. Amikor újra leturmixolta az elegyet, akkor öntse át egy befőttesüvegbe. Hűtőben egy hétig is eláll. Mindennap fogyasszon el ebből az elegyből egy evőkanálnyit, vagy keverje el 2 dl vízben és ilyen módon is elfogyaszthatja ezt az ízletes immunfokozó elixírt.

Felhasznált forrás: <https://gyogyszernekul.com/immunitasfokozo-elixir/> (Letöltés dátuma: 2021.03.02.)