

Indiai recept köhögésre ananászlé felhasználásával



Télen az influenza és a megfázás fenyegethet bennünket, még akkor is, ha elővigyázatosak vagyunk, sokat mozgunk és egészségesen táplálkozunk. Habár ekkor jóval kevesebb a valószínűsége, hogy megbetegszünk.

A gyógyszerek és a köhögés elleni szirup sok esetben hasznosak lehetnek, de nem mindig szükséges gyógyszerekkel mérgeznünk magunkat, elegendő csak a konyhába kimenni és az ott lévő táplálékokból válogatni, hogy meggyógyuljunk.

Az egyik ilyen gyümölcs az ananász, amely tartalmaz vasat, kalciumot, cinket, A-, B1-, B2-, B3-, B6- és C-vitamint is.

Az emberi szervezetnek értékes tápanyagokra van ahhoz szüksége, hogy azokból energiát nyerjen. Az ananász C-vitaminban, azaz antioxidánsban is gazdag, amely nagyon hasznos télen, amikor a levegő tele van kórokozókkal.

Az ananászban nemcsak a C-vitamin, hanem a B1-vitamin is megtalálható. Ennek a kettőnek a kombinációja rendkívül hasznos, hiszen jó hatással vannak az anyagcserére, de az energia növelésében is szerepet játszanak.

Ha hideg időben rendszeresen fogyasztunk cukormentes ananászlevet – nem konzervet, nem ananászzal készült üdítőt, hanem frissen préselt ananászlevet –, biztosak lehetünk benne, hogy jelentősen csökkenhet a téli megbetegedés esélye. A benne lévő C-vitamin és a bromelain nevű enzim eredményesen harcolnak az influenzavírussal. Kezdje a napot egy pohár friss lével, mert ez az ital az immunitás fokozásában is kiemelkedő szerepet játszik.

Indiában összeállítottak egy receptet, amely nagyon hatékonynak bizonyult a köhögés csillapítására. Ez az ital az ananászléen kívül tartalmazott még mézet, gyömbért, citromlevet, borsot és sót.

Hogyan készítették el? Egy csésze ananászlevet összekevertek negyed csésze frissen facsart citromlével. Majd ehhez adtak egy kisebb darab meghámozott és lereszelt gyömbért, egy evőkanál nyers mézet, egy csipet sót és fél teáskanál Cayenne-borsot.

Alaposan összekeverték az összetevőket, és betegség idején egy-egy alkalommal egy negyed csészével fogyasztottak el ebből a keverékből. Vannak olyan leírások, amelyek a hozzávalók mellett még egy csipet kurkumát is tartalmaznak.

Felhasznált forrás: <https://gyogyszernelkul.com/indiai-recept-kohogesre-ananaszle-felhasznalasaval/> (Letöltés dátuma: 2021.03.02.)