

Zázvor s medem a citronem proti virózám



Co budeme potřebovat?

- 1 ks větší zázvor (asi 10 cm dlouhý)
- 2 ks citron (ideálně bio)
- ¾ hrnek med

Postup:

1. **Zázvor lehce oloupeme**, spíše očistíme například drsnější houbičkou, jelikož nejvíce vitamínů se nachází právě těsně pod kůrou.
2. **Vhodíme do mixéru** a rozmixujeme na drobnější kousky.
3. Pokud máme **citrony v bio kvalitě, postačí je opláchnout** a osušit. V opačném případě je důkladně omyjeme octovou vodou a poté ještě čistou vodou, abychom se zbavili případných pesticidů a jiných nečistot.
4. Citrony i s kůrou pokrájíme na silnější plátky a **přidáme k zázvoru. Opět rozmixujeme**, aby se zázvor s citronem propojili.
5. Výslednou **směs dáme do sklenice a zalijeme medem**.
6. Vložíme do lednice a **necháme alespoň 3 dny odležet**.

7. Poté **užíváme buď samostatně (1 malou lžičku za den, výborný pomocník na bolest v krku) nebo ve formě čaje.** 1 vrchovatou lžičku zalijeme horkou vodou, necháme vylouhovat (případně precedíme) a pomalu upijíme co nejteplejší. Tuto směs je vhodné užívat i jako prevenci například před chřipkovou sezónou.