

## Recepty a tipy na posílení imunity

---



### Léčivá bomba

*10 citronů, 15 stroužků česneku, 500 g medu*

Citrony odšťavíme, česnek protlačíme a obojí dáme do mixéru. Postupně přiléváme med. Touto směsí naplníme skleničky, uzavřeme je a necháme 2 dny odstát. Užíváme nalačno každé ráno 1 polévkovou lžící. Je to vyzkoušené na chřipku i prochlazení a v ústech nezůstává chuť česneku.

### Šťáva z červené řepy

*1/2 kg červené řepy, 1/2 kg mrkve, 1/2 kg jablek, kousek čerstvého zázvoru (asi 4 cm), 1 chemicky neošetřená (bio) limetka, čerstvá máta na ozdobu (nemusí být)*

Červenou řepu oloupeme (nejlépe v rukavicích). Mrkev, jablka a zázvor také oloupeme, u jablek navíc odstraníme jádřince. Z limetky nastrouháme najemno její kůru. Červenou řepu, mrkev, jablka, zázvor i limetku dáme do odšťavňovače a do získané šťávy přimícháme limetkovou kůru. Podle možností ozdobíme lístkem máty a ihned podáváme.

**Poznámka:** Tato šťáva z červené řepy je vhodná nejen pro celkové posílení imunitního systému, ale doporučuje se rovněž jako prevence i součást léčby rakovinného bujení.

### Teplá citronáda

Šťávu ze 2 citronů smícháme ve vysoké sklenici s 2 lžícemi třtinového cukru a zalijeme teplou vodou. Přidat můžeme i šťávu z jednoho pomeranče. Pijeme každé ráno před snídaní během celého zimního období.

## **Citronové rozinky**

Balíček rozinek spaříme horkou vodou a dáme do malé misky. Na ně vymačkáme šťávu ze 2 citronů a necháme několik hodin nasáknout a nabobtnat. Vitamin C se naváže na hroznový cukr a má pak větší účinek v našem organismu. Každodenní "zobání" těchto rozinek je skvělou prevencí proti infekci.

## **Protichřipkový salát**

*500 g kysaného zelí, 2 mrkve, 1 větší jablko, 1 cibule, 1 lžíce strouhaného křenu, 1 zakysaná smetana*

Kysané zelí a cibuli nakrájíme a mrkev s jablkem nastrouháme. Přidáme strouhaný křen a zalijeme smetanou. Dobře promícháme.

## **Řepový med proti kašli**

Z černé řepy seřízneme špičku. Vnitřek řepy vydlabeme a do třetiny objemu nalijeme med. Necháme stát přes noc. Med do rána vytáhne z řepy šťávu. Lžící směsi 5 x denně smícháme s teplým mlékem a vypijeme.