



Syrop z cebuli

Co to takiego?

Syrop z cebuli to sposób na kaszel i na przeziębienie.

Wykorzystywano go od wieków w medycynie ludowej w leczeniu infekcji i jej objawów.

W czym pomaga?

Uzupełnia niedobory
witaminy C, A, B1, B2, PP
oraz cynku
budującego
odporność
przeciwvirusową.



Syrop z cebuli nie bez powodu chwalony jest od wieków, jako naturalny lek na przeziębienie i kaszel. Od lat, w domowych zakątkach powstają różne przepisy na syrop z cebuli, który jak dziś wiadomo, zawiera wiele witamin o działaniu silnie dezynfekującym i łagodzącym.

PRZYGOTUJ

- pusty słoik
- deskę do krojenia
- nóż
- łyżkę
- 2 cebule
- miód



Jak to zrobić?

Pokrojoną cebulę
warstwami
wkładamy do słoika.
Każda warstwa
powinna być
pokryta odrobiną
miodu

Krok 1.



Obieramy cebule i
odkrawamy
końcówki.

Krok 2.



Kroimy na pół, a
potem w plastry.

Krok 3.



Te plastry kroimy
jeszcze na pół.

Krok 4.



Do słoika wkładamy
jedną warstwę
cebuli, dodajemy
na nią odrobinę
miodu, wkładamy
kolejną warstwę
cebuli i miodu i tak
dalej.

Krok 5.

Słoik powinien
pozostać zakręcony
na około 5 godzin.
Sok który "puści"
cebula to nasz
syrop.
Gotowe!



Dawkowanie syropu

Syrop z cebuli pij około 3 razy dziennie po łyżce. Nie pij syropu bezpośrednio przed snem, ponieważ ma działanie wykrztuśne. Lepiej, żeby kaszel się nie nasilał w nocy.

Przechowywanie syropu

Syrop z cebuli powinno się przechowywać w chłodnym miejscu, a więc najlepiej w lodówce, jesienią można go trzymać na balkonie. W zamkniętym słoiku może stać nawet 2 tygodnie. Syrop stojący w temperaturze pokojowej najlepiej wypić w ciągu 2 – 3 dni.



Użyte w prezentacji zdjęcia:

<https://mamotoja.pl/aparat-fotograficzny-dla-dzieci-jaki-wybrac-modele-i-ceny-przeglad,zakupy-dla-przedszkolaka-artykuł,27777,r1p1.html>

Syrop z cebuli – na co pomaga, jak go dawkować i jaki jest przepis na syrop z cebuli? – [Mjakmama.pl](https://mjakmama.pl) (mjakmama24.pl)