

Vyrobte si fantastický sirup z rýmovníku. Tohle vás zaručeně postaví na nohy

aazdravi.cz/vyrobte-si-fantasticky-sirup-z-rymovniku-tohle-vas-zarucene-postavi-na-nohy

Tereza Holubová

6. 3. 2023



V období zimních a jarních nachlazení a chřipek se vždycky může hodit rýmovník, který pomůže zmírnit příznaky rýmy, po které dostal jméno, ale i zklidnit podrážděné dýchací cesty nebo bojovat se záněty. Jak zpracovat listy rýmovníku, pokud ho máte doma?

Inhalace

Tou úplně nejjednodušší cestou, jak si výraznou vůní rýmovníku pomoci proti rýmě je jednoduchá inhalace. Můžete začít tím, že lístek rýmovníku lehce promnete mezi prsty, aby se uvolnilo aroma, a poté ho přiložíte blízko k nosu a budete vdechovat jeho vůni. Lepší je vložit si lístky do horké vody, když si připravujete inhalační kúru.

Čaj

Další tipy se vztahují k vnitřnímu podání rýmovníku. Můžete si zkrátka udělat jednoduchý čaj – zalít pár lístků rýmovníku horkou vodou, nechat vylouhovat a poté dochutit citronem a trochou medu, které také s nachlazením pomohou. Je to hotové za chvíli, čaj protáhne dýchací cesty a pomůže zmírnit otoky a podráždění sliznic, škrábání v krku a tak podobně.



Foto: Shutterstock

Přichystejte si sirup z rýmovníku

Pokud máte doma rýmovníku hodně, můžete ho sklídit a připravit si z něj sirup. Existují dvě varianty. Jestliže nemáte akutní problémy, ale spíš chcete zrovna zužitkovat rýmovníkovou úrodu, můžete si sirup připravit studenou cestou.

Do zavařovací sklenice vkládejte postupně vrstvu rýmovníku, silnou vrstvu cukru a nakonec plátky citronu nebo limety či pomeranče. Tak pokračujte, dokud sklenici nenaplníte. Pevně ji zavřete a nechte

zhruba týden pracovat. Ve sklenici se postupně začne vytvářet sirup. Až bude rýmovník dostatečně vylouhovaný, scedte ho a šťávu uschovejte v lednici v zavírací lahvi nebo sklenici.

Potřebujete-li vyrobit sirup rychle, pak jednoduše zalijte rýmovník a nakrájené citrusy horkou vodou. Poté je zakryjte pokličkou nebo jinak utěsněte a nechte do druhého dne vylouhovat. Následně scedte, do šťávy nasypete krupicový cukr a zahřívejte, dokud se cukr nerozpustí. Potom sirup opět přelijte do lahve, kterou lze pevně uzavřít.

Foto: Shutterstock

Nenechte si ujít