

NIEBO W GĘBIE, UKOJENIE DLA GŁOWY

Maliny



Zdj. http://www.tapeciarnia.pl/tapety/normalne/237262_maliny_koszyczek_listki.jpg

- pyszne **owoce - soczyste i aromatyczne**
- mogą być koloru od czarnego i purpurowego, przez czerwony, żółty, do białawego
- **cenione przez dietetyków i zielarzy**

Oto miejsce gdzie garściami można się nimi objadać.

<https://youtu.be/EPB2y-rkOLI>

Babcia Ci to powie; **Maliny najlepsze na gorączkę!**

- zarówno owoce, jak i liście malin są znakomitym środkiem przeciwgorączkowym ze względu na dużą zawartość **witaminy C**,
- malina jest pomocna w zwalczaniu chorób wirusowych i bakteryjnych, przebiegających z podwyższoną temperaturą, np. **grypy** czy **przeziębieniu** oraz leczeniu i zapobieganiu infekcji **zatok**
- **napar z suszonych malin lub syrop ze świeżych owoców działa już po 30-60 minutach** od podania.
- dzieciom polecany jest zwłaszcza syrop z malin.

<https://youtu.be/7w8d3s5dNLk>

NIEBO W GĘBIE, UKOJENIE DLA GŁOWY

Sok z malin. Najprostszy, szybki przepis

- umyć **maliny**,
- powoli wsypywać do garnka warstwami, każdą warstwę posypywać cukrem. Na 1 kg **malin** potrzeba około szklanki cukru (może być trochę więcej, jeśli lubisz słodki **sok**),
- następnie poczekać co najmniej 20 minut, aż **maliny** puszczą **sok** - w tym czasie kilka razy je wymieszaj,
- gotowe. **SMACZNEGO!**



Zdj. https://gfx.zdrowie.radiozet.pl/var/radiozetzdrowie/storage/images/w-zdrowym-ciele/zdrowe-zywienie/produkty/sok-z-malin-8-niesamowitych-korzysci-zdrowotnych/1113446-3-pol-PL/Sok-z-malin-8-niesamowitych-korzysci-zdrowotnych_article.jpg

A na małe smuteczki koniecznie pajda z dżemem malinowym.



zdj. http://3.bp.blogspot.com/-LN3ag00ZKfc/UAZeskre2DI/AAAAAAAAABEo/I2qF3k1Pds0/w1200-h630-p-k-no-nu/IMG_9913.JPG