Napar z jemioły

Skoter

Polecane na: **napoje**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

5 min

1 porcja

Składniki:

pokrojona jemioła - 1 łyżka

miód - 1 łyżeczka

woda - 250 ml

Dodatkowe info:

Jemiołę nalezy zbierać od grudnia do marca.Składniki zawarte w jemiole mogą działać antynowotworowo i niszczyć komórki raka. Zawarte w jemiole białka – lektyny są substancjami hamującymi aktywność enzymu odpowiedzialnego za długowieczność komórek rakowych.
Jemiołę zaleca się również w ogólnej profilaktyce chorób układu sercowo- naczyniowego, ponieważ normuje krążenie oraz zapobiega zwapnieniu tętnic i uszkodzeniom serca. Regularne picie herbatki z jemioły pomaga również zapobiegać udarowi mózgu

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ziele jemioły bez owoców, same gałązki i listki rozdrobnić. Zalać ciepłą przegotowaną wodą. Przykryć i odstawić do zaparzenia przynajmniej na 30 minut. Przecedzić, osłodzić łyżeczką miodu, pić dwa razy dziennie po pół szklanki