



Odwar z ostropestu plamistego

 Skoter

Polecane na: [napoje](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 5 min

 2 porcje

Składniki:

ostropest plamisty - 2 łyżka

gorąca woda - 2 szklanka

Dodatkowe info:

Ostropest szczególnie polecany jest jako lek na wątrobę, dzięki zawartości silymaryny chroni i regeneruje wątrobę. Ma także działanie antynowotworowe, przeciwzapalne, pomaga zwalczać zgagę, obniża poziom "złego" cholesterolu i glukozy we krwi. Przeciwutleniacze zawarte w ostropeście hamują procesy starzenia się, w tym te widoczne na skórze, jak zmarszczki czy przebarwienia. Pomaga w dolegliwościach układu pokarmowego.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Najlepsze działanie mają świeżo zmielone ziarna. Ostropest po zmieleniu wsypać do garnka.

KROK 2: Zalać dwoma szklankami gorącej wody. Gotować pod przykryciem 10 minut

KROK 3: Po ostudzeniu przelać przez sito. Pić 1-2 szklanki dziennie.