



Syrop z głogu (na serce i stres)

 Nikita

Polecane na: [napoje](#)

Kuchnia (region): [arabska](#), [polska](#)

Warto wiedzieć:

 15 min

 1 porcja

Składniki:

owoce głogu - 1,5 kg
woda - 2,5 litr
melisa - kilka gałązek -
wanilia - 1 laska

cukier - 1,3-1,5 litr
sok wyciśnięty z cytryny
(opcjonalnie kwas cytrynowy) -
do smaku

owoce bzu czarnego świeże lub
suszone (opcjonalnie, może być
bez) - - garść

Dodatkowe info:

Głóg (Crataegus) jego specjalne składniki, które można znaleźć w liściach, kwiatach i owocach, wzmacniają nasze serca. Regulują przepływ krwi do tętnic wieńcowych. Dzięki temu serce może lepiej wykorzystywać tlen, a mięsień sercowy może pracować bardziej równomiernie. Przeprowadzono również badania, które potwierdziły jego działanie wzmacniające serce. Głóg może być niezwykle pomocny, szczególnie dla osób starszych, których serce jest już osłabione ze względu na wiek. Można go przyjmować w momencie pojawienia się objawów, ale także profilaktycznie. Oprócz wzmacniania serca, mówi się, że ma również działanie regulujące ciśnienie krwi – niezależnie od tego, czy jest ono zbyt niskie, czy zbyt wysokie. Głóg należy przyjmować przez kilka miesięcy, aby mógł rozwinąć swoje działanie ochronne.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Owoce głogu opłukać, włożyć do garnka razem z naciętą laską wanilii i zalać wodą. Możemy dodać dla wzmocnienia koloru garść owoców bzu czarnego, ale nie jest to konieczne. Doprowadzić do wrzenia, a następnie gotować na wolnym ogniu przez około 30-45 minut, aż owoce staną się całkowicie miękkie i stracą kolor. Zdjąć z ognia, pozostawić do ostygnięcia i naciągnięcia na kilka godzin. Następnie przecedzić płyn przez drobne sitko, wrzucić zgniecione gałązki melisy z liśćmi. Pozostawić w lodówce na jeden dzień. Następnie pogrzać, wyłowić melisę, a płyn zagotować razem z cukrem, gotować kilka

minut, dodać sok z cytryny, po czym gorący syrop przelać do wcześniej wyparzonych butelek. Przechowywać w chłodnym miejscu. Jeżeli nie mamy chłodnej piwnicy syrop lepiej zapasteryzować. Syrop z głogu to doskonały dodatek do ziołowych herbatek lub do wody. Jest pyszny, aromatyczny i pełen zdrowia.