



Antigriep wonder-Uiensiroop / Natuurbioticum

Waarom?

Uien hebben een enorme heilzame werking. Handig voor al die hardnekkige virussen en vermoeiende kriebelhoesten die maar rond blijven gaan.

In de Middeleeuwen was men zich al bewust van de waarde van een ui: deze werd als huwelijksgeschenk en huurpenning gebruikt. Ook worden ze al eeuwenlang gebruikt in de volksgeneeskunde om infecties, astma, hoest en verkoudheid tegen te gaan. Uien werken als een natuurlijk antibioticum. Ook werken ze ontstekingsremmend en bloeddrukverlagend. Een uitje per dag kan dus verlichting geven bij reumatoïde klachten. Je kunt de ui rauw eten, gesnipperd op een boterham met bijvoorbeeld pindakaas, maar ook fruiten, om ze samen met andere groenten te eten bij de warme maaltijd.

Er zijn diverse manieren om de ui te verwerken, bijvoorbeeld snijden en op een schoteltje bij je bed leggen. Een andere manier is de uien in schijfjes te snijden en op je keel leggen met een vochtige katoenen sjaal of doek eromheen en een nachtje laten zitten. Zelfs de uien inwrijven onder je voeten is een veel voorkomende tip.

Het is een oud huismiddeltje en werkt vooral goed bij (vastzittend) slijm in de keel.

En ook nog eens kinderlijk eenvoudig te maken.

Ingrediënten basis uiensiroop:

- 1 ui (liefst een grote en zo vers mogelijk)
- Eenzelfde hoeveelheid suiker in gewicht. Het maakt niet uit welke soort. Maar bv rietsuiker, honing, agavesiroop of palmsuiker of kokosbloesemsuiker e.a.
- Knoflook zoveel als mogelijk
- Gember zoveel als mogelijk
- Een schone afsluitbare pot om het in te doen
- + kruiden

Werkwijze:

Snipper de ui in stukjes. Doe in het potje elke keer een laagje ui en vervolgens een laagje suiker. Even wegen en een gelijke hoeveelheid suiker afwegen. Het maakt niet zoveel uit welke suiker je neemt, wit, bruin, riet, honing, oer; alles mag. Vul dan een potje met laagjes suiker en laagjes ui om en om. Al heel snel neemt de suiker het uiensap op en na 24 uur zal je zien dat de suiker het vocht uit de ui heeft opgenomen en er een siroop is ontstaan. Zeef de uien uit de siroop en voilà! Je zult verstelt staan van de hoeveelheid siroop en de smaak.

Neem zo vaak als je wilt een hapje hiervan.

Kruiden toevoegen:

Eventueel kun je er kruiden aan toevoegen die ook een antibiotische werking hebben. Welke? En waarom? Kies kruiden en maak hier een infusie van (10 min laten trekken op laag vuur).

Dan zeven en toevoegen aan de basis uiensiroop.

Kruiden die je bijvoorbeeld kan gebruiken zijn: Tijm (liefst vers), Toorts, Salie (liefst vers),

Kruidnagel, Zoethoutwortel, Kurkuma (liefst vers), Echinacea.

Wat verder nog handig is om te weten:

- Honing is ook slijmoplossend en werkt weldadig bij een zere keel. Bovendien heeft honing bacterieremmende eigenschappen. Alleen verdwijnen deze goede eigenschappen als honing wordt verhit. Boven de 40 graden gaan deze eigenschappen verloren. Dus een lepeltje honing in je (kruiden)thee heeft alleen zin als je het vlak voor het opdrinken erbij doet. Bovendien moet je dan ook nog 'koud geslingerde' honing hebben. Immers, de goedkopere honing wordt verhit tijdens het slingeren.
 - Als er veel slijmvorming is moet je eigenlijk geen melkproducten nemen, dit verslijmt nog meer. Yoghurt mag wel genomen worden.
- De siroop kan zeer lang goed blijven, daar suiker een goed bewaar product is.

