

ALIMENTACIÓN / SALUD

Infusiones con miel para mejorar tu salud de forma natural

El Ciudadano · 29 de septiembre de 2014





La miel es uno de los milagros de la naturaleza. Es un delicioso ingrediente en muchos alimentos , tiene propiedades antibacterianas , funciona como humectante (mantiene las cosas húmedas) , alivia la tos o dolor de garganta, y hace el té mil veces mejor , y eso es sólo arañando la superficie realmente . Tanto si lo utilizas como edulcorante , o para curar una tos , es simplemente útil . Aquí hay 5 sabores (y un método general) para infundir tu miel y hacer que sea mucho más maravillosa.

Fórmula para infundir la miel : Usa 1 taza de miel (cruda y orgánica es mejor) , aromatizantes a tu gusto, una olla, colador, y un frasco de vidrio de 8 oz con una tapa hermética.

1 . Limón y miel

Por supuesto, este es el número uno. Limón + miel = increíble. Cuando se vienen abajo las defensas y es época de gripes, poniendo limón y la miel (en el té o no) es buenísimo para hacer que te sientas mejor.

Necesitarás

- 1 Taza de miel
- 1 Cucharada de ralladura de limón
- 2 Rebanadas frescas de limón, jugo y las pones adentro (opcional)

Instrucciones

Vierte 1 taza de miel en la sartén y agrega 1 cucharada de cáscara de limón rallado . Adhiere 2 rebanadas para potenciar el sabor si lo deseas. Calentar estos juntos durante unos 10 minutos, asegurándote de mantener el calor relativamente bajo. La miel quemada no sabe tan mal como algunas otras cosas quemadas, pero aún así puedes evitarlo. Alrededor de los 115 grados Fahrenheit (46 grados C.) libera los sabores muy bien, pero dependerá de tu estufa . Después de haber calentado la mezcla , deja reposar durante 1-2 horas o hasta 1-2 semanas . Después de esto colocarla en un frasco de vidrio con una tapa que cierre bien . Tienes que saber que entre más tiempo se asiente, más fuerte será el sabor.

Es bueno usar: Si tienes resfriado o tos , coloca una porción saludable de tu infusión de miel con limón en el fondo de una taza . Vierte agua recién hervida sobre la parte superior, y coloca tu bolsita de té. El limón puede aflojar la flema , mientras que la miel calma la irritación. También puedes calentar lentamente la miel de limón mientras agregas el jugo de un limón recién exprimido. Cuando todavía está caliente y líquido, toma lentamente.

2 . Canela y miel

La mezcla de miel y canela es una de las más poderosas porque hacen una muy buena combinación. Tanto una como la otra tienen propiedades muy beneficiosas para la salud, siempre que puedas tomar esta mezcla.

Necesitarás

- 1 Taza de miel
- 4-6 Palitos de canela
- una pizca de canela molida (opcional)

Instrucciones

Vierte 1 taza de miel en la sartén y mete los palos de canela . Empuja hacia abajo con una cuchara para sumergirlos. Durante 10 minutos a fuego lento dejar la mezcla, y luego dejar que repose durante unas 2 horas o hasta 1-2 semanas . Colar si lo desea y guardarla en frasco de vidrio.

Es bueno si lo utilizas : en té, al igual que el limón y miel , o comido directamente de la cuchara. También es deliciosa en un simple trozo de pan tostado . La canela está llena de antioxidantes, posee propiedades antifúngicas y ayuda a romper la congestión / limpiar los senos paranasales. Con sólo la mitad de una cucharadita al día se ha demostrado que los niveles de colesterol pueden bajar.

3. Jengibre y miel

Sabroso, pero lo más importante , bueno para su salud. Desde resfriados a estómagos doloridos, el jengibre y miel viene con una variedad de maneras de disfrutar por su composición única.

Necesitarás

- 1 Taza de miel
- 1 Cucharada de raíz de jengibre finamente picada
- Una pizca de jengibre en polvo (opcional)

Instrucciones

Vierte 1 taza de miel en una sartén y añadir 1 cucharada de jengibre picado finamente . Puedes agregar una pizca de jengibre en polvo si lo deseas también, pero tiene un sabor fuerte . A fuego lento deja reposar la mezcla durante 10 minutos. Cuando esté

listo, dejarlo en infusión durante 2 horas o hasta 2 semanas en un frasco de vidrio con una tapa hermética. Colar cuando esté terminado, si lo deseas.

Para utilizar en: En el té cuando te sientes mal , especialmente con malestar estomacal , ya que tanto el jengibre y miel son conocidos por calmar el estómago y ahuyentar «bichos». El jengibre añadido ayuda a la circulación , lavar toxinas a través de tus sistemas y ayudar deshacerte de los dolores y escalofríos. Si te has cortado y terminaste con una raspadura menor, aplicar esta infusión en frío y luego cubrir con una gasa puede ayudar a sanar, y el jengibre combate la inflamación.

4 . Clavo de olor y miel

Esta miel con clavo de olor se hace mediante la infusión de clavos de olor con la miel. Los clavos son grandes por adormecer el dolor (dolor de garganta , dolor de dientes , etc.) y la miel es un medio feliz para ingerirla.

Necesitarás

-1 Taza de miel

Clavos de olor -5-10

Instrucciones

Vierte 1 taza de miel en una sartén y agrega de 5-10 clavos enteros. A fuego lento dejar calentar durante 10 minutos antes de dejar que se infunda durante 2 horas o hasta 2 semanas , poniéndolo en un tarro con una tapa hermética. Colar cuando esté terminado , si lo deseas.

Para usar en: té cuando se tiene un dolor de garganta o dolor de muelas, o mojar directamente en la encía por dolor de muelas. El eugenol en el clavo es un potente agente anestésico que fue utilizado por los dentistas antes de la creación de analgésicos modernos , y es tan eficaz que todavía se utiliza en la odontología moderna en extracto. Si tienes un pequeño corte o una llaga en la boca, esta infusión

con miel puede ayudar a sanar más rápido y mantener las bacterias malas a un lado mientras que los clavos se encargan de la incomodidad .

5 . Vinagre de sidra de manzana y miel

Si estás preocupado por el sabor, esta no puede ser la miel para poner en un sándwich y dar a los niños. Aunque hay caramelos hechos con esta mezcla y están deliciosos. El vinagre de sidra de manzana, es una sustancia que parece ayudar a casi todas las enfermedades y añade este líquido maravilloso a la super héroe que es la miel , y tienes una extensión de sabor que está lleno de beneficios para la salud.

Necesitarás

-1 Taza de miel

-2-3 Cucharadas de vinagre de manzana

Instrucciones

Añadir 1 taza de miel a una sartén, y luego verter 2-3 cucharadas de vinagre de manzana . Deja que se caliente a fuego lento durante 10 minutos , revolviendo bien. Colocar en un recipiente y dejar que repose durante todo el tiempo que quieras – su sabor y beneficios están ahí muy rápido, y no tiene que dejarse asentar todo el tiempo como las otras infusiones.

Se utiliza en: Si bien esto está sujeto a opiniones, tiene buen sabor en té o en un vaso de agua de limón en la mañana. El vinagre de sidra de manzana puede ayudar a neutralizar y corregir el exceso de acidez en el cuerpo (contradictorio, pero muchas veces cierto) y ayuda a una serie de cuestiones de malestar estomacal, para aliviar el dolor de garganta, y al mostrar esperanza en el tratamiento de la diabetes.

Almacenamiento

El periodo de uso, si se conserva en un frasco de vidrio con una tapa hermética , es de 6 meses . Algunas personas dicen que puede durar años , pero tienes que hacer tu

propia experimentación. Incluso con la materia vegetal, se puede durar un largo tiempo (microorganismos tienen mucha dificultad para sobrevivir adentro) sin necesidad de ser refrigerado. Sencillamente almacena en un lugar fresco y lejos de la luz solar directa. El colado es más por la vista / sabor y es más fácil cuando la miel se calienta un poco después de estar asentada durante un par de horas por lo que la hace más suave para colar.

Consejos

- Si se forman cristales, coloca la miel (en su frasco) en una olla a baño maría. Los cristales se » funden » y su miel será suave otra vez.
- Un toque de sabor es agregar 3 cucharadas de fruta picada. Manzana – fresa es uno de mis sabores favoritos para comer en tostadas con mantequilla. No las suelo al final tampoco.
- El tener sabor a miel hace un regalo impresionante en un bonito frasco decorativo.
- Libremente ajustar a tu gusto y experimento. No es una ciencia exacta, y tiene que ver con todo lo que te gusta y lo que es bueno para ti.

Traducción al español: equipo de [Vida Lúcida](#)

Fuente en inglés: www.everydayroots.com

Fuente: [El Ciudadano](#)