

REQUEMADO DE ORÉGANO PARA LA TOS Y LA GRIPE



Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Toque de Belén **Recetizador:** Mari Nieves Gó



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Fácil

Tipo de plato: Otros

Tipo de cocina: Normal

Otros: Cocina Saludable

Coste: Muy económico

El truco de esta receta:

Caramelizar el azúcar antes de añadir el agua.

Descripción:

REQUEMADO DE ORÉGANO PARA LA TOS Y LA GRIPE Como sabéis estamos en el pico mas alto de la gripe, aquí en Asturias ya casi es epidemia, por eso os dejo esta infusión que es buenísima para aliviar los síntomas. Requemado de orégano para el catarro, la gripe y la tos esto es un remedio infalible buenísimo.

Ingredientes para 2 personas :

- 1 cucharada de orégano
- 4 cdita. de Azúcar
- 2 vasos de agua

Preparación:

Paso 1

Es un gran expectorante, antiinflamatorio y antiséptico de las vías respiratorias, desinflama los bronquios Es eficaz para la menstruaciones dolorosas, también para la gastritis, el dolor de cabeza y para los gases. Es muy bueno para la circulación y aumenta el riego en el cerebro con lo cual aumenta la memoria, es bueno para el insomnio Es bueno combatir para las anginas en forma de gárgaras. Es muy bueno contra la diabetes, el alto contenido en zinc del orégano seco facilita a nuestro organismo la asimilación y el almacenamiento de la insulina. Su alto contenido en hierro hace que el orégano seco ayude a evitar la anemia ferropénica El orégano seco, al ser un alimento rico en potasio, ayuda a una buena circulación, regulando la presión arterial por lo que es un alimento beneficioso para personas que sufren hipertensión Al tener mucha vitamina A o niacina, el orégano seco previene enfermedades en los ojos, fortalece el sistema inmunitario y tiene propiedades anticancerosas. **REQUEMADO PARA LA GRIPE, EL CATARRO...** Para la preparación se pone azúcar en un cazo y se hace un caramelo cuando ya tiene un poco de color se añade el agua con cuidado... que salta y se pone una cucharadita de orégano se deja cocer unos minutos y se tapa se tomas tres tazas al día y una para ir a la cama. Para todo lo demás se toma como infusión normal.

