



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Příroda léčí



Příroda – lékárna plná bylin



Bylinky jara

Sluneční paprsky na jaře sílí a ze země vykukují první jarní bylinky. Jejich sílu ukazuje už jen to, že se ty malé výhonky musí prodrat skrze zeminu, růst a sílit. Stromy začínají pučet a bylinkáři mají pré.

Obyvatelé obce Majetín se spojili a sesbírali své recepty, rady a nápady, jak využít léčivou sílu těchto bylin.

„Byliny neřeknou, ony ukážou.“

Stephanie Skeem

Jak praví staré české úsloví: „Není na světě bylina, aby na něco nebyla.“

Bylinky mají silné léčivé účinky a napomáhají při léčbě sezónních chorob i vážnějších zdravotních problémů. Léčivé účinky bylin využívají hojně farmaceutické i kosmetické firmy, proto se naučte jejich léčivou sílu používat i vy.

Byliny totiž obsahují tuky a minerální látky, ale také velké množství vitamínů, polyfenolů, tříslovin či kyselin. Překvapivým zjištěním může být obsah vitamínu C v listech rostlin. Například listy kontryhelu, který míváme většinou zcela bez povšimnutí, mají více vitamínu C než pomeranče. Byliny nabízejí i množství dalších vitamínů: A, E, F, K, PP, skupinu B, cholin... Mají rozmanité složení a některé jsou dokonce jedovaté.

Použité zdroje obrázků:

<http://www.reiki-cz.com>, <https://abecedazahrady.dama.cz>, <https://cs.wikipedia.org/wiki/>,
<https://hobby.instory.cz>, <https://kuchynelidlu.cz>, <https://www.ireceptar.cz/vareni-a-recepty/>,
<https://www.justnahrin.cz>, <https://zdravezdravi.cz>, <https://zeny.iprima.cz/zdravi>, <https://www.recepty.cz>,
<https://www.labuznik.cz>

V případě závažnějších či déle trvajících zdravotních obtíží bylinky lékaře nenahradí.

Bylinkové máslo

Velmi jednoduše a přitom chutně můžete využít bylinky pro přípravu bylinkového másla. S tímto máslem dokážete divy – výborně bude chutnat na čerstvém pečivu a skvěle ochutí grilované maso nebo zeleninu. Budete potřebovat pouze máslo, sůl, pepř, vaše oblíbené bylinky a další ingredience, podle vaší chuti. Vyrobené bylinkové máslo můžete zabalit do potravinářské fólie, část si nechat v ledničce pro okamžité použití, část si zamrazit.

Bylinkové máslo s česnekem

250 g másla

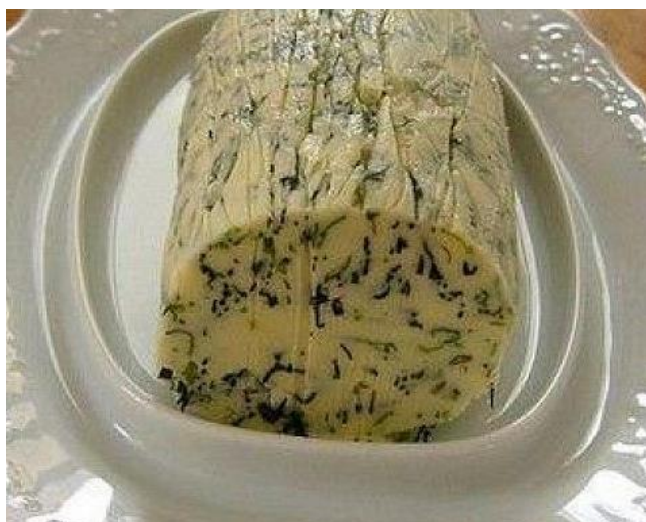
3 stroužky česneku

sůl, pepř

hrst bylinek (např. pažitky, petrželky, tymiánu a rozmarýnu)



Změklé máslo utřete s nadrobno nakrájenými bylinkami, solí, pepřem a 3 stroužky prolisovaného česneku. Vložte do formiček nebo potravinářské fólie. Po ztuhnutí podáváme k masu, rybám, zelenině, na vařených bramborách nebo jen tak na rozpečeném pečivu.



Cibule

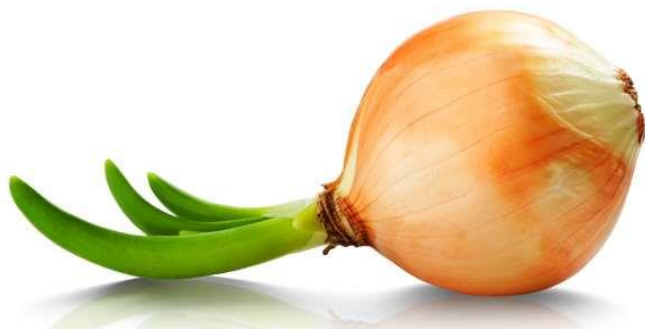
- ❖ Cibule kuchyňská (*allium cepa*) je cibulová zelenina, která je zdrojem vitamínu C, E, vitamínů skupiny B (B6, B12), karotenu, flavonoidů, draslíku, sodíku, vápníku, hořčíku, manganu, železa, mědi, síry, kvercetinu, alicinu (podobně jako česnek).
- ❖ Římští zemědělci cibuli nazývali „unio“, což se může přeložit také jako „velká perla“.
- ❖ Potřebuje hodně slunce a prohřátou půdu. Ve vysoké vlhkosti trpí a je často napadána plísněmi a chorobami. Také byste se měli vyvarovat používání dusíkatých hnojiv.
- ❖ Aby byla cibule zdravá a měla dostatek živin, je nutné ji pravidelně zalévat a také hnojit. Hnojí se většinou ve třech cyklech. Poprvé, když má rostlina dva listy, podruhé hned za 14 dní od prvního a potřetí na konci června. Pokud chcete, aby vám cibule vydržela co nejdéle, musíte ji včas sklídit. Spolehlivým znakem je zasychání natě v krčku. Listy postupně žloutnou, vadnou, až polovina natě „lehne“. Pak ji sklízíme.

Medovo – cibulový sirup (1 sklenice)

1 velká cibule

lesní med Medokomerc

Cibuli nakrájejte na kolečka, položte je na dno malé pánve a nalijte přes ně dostatečné



množství lesního medu Medokomec, kterým je zcela zakryjete. Směs medu a cibule zahřejte na velmi nízkou teplotu, aby se zachovaly prospěšné vlastnosti medu, asi na 30 minut. Cílem je získat krásně teplý, tekutý med, který voní po cibuli. A nebojte, pokud cibule zjemní a zhnědne. Rovněž med může trochu ztmavnout. Nalijte teplý sirup (včetně cibule) do sklenice a pečlivě uzavřete. Po zchladnutí uchovávejte nejlépe v lednici, vydrží tam až šest měsíců. Sirup užívejte proti kašli a při nachlazení.

Černý bez

- ❖ Listnatý keř, který má široké využití v léčitelství, farmacii i potravinářství. Čerstvé plody bezu černého mají projímavé účinky; sušením nebo tepelným zpracováním se tato vlastnost ztrácí.
- ❖ Roste jako keř na okraji smíšených lesů, na mezích, podél potoků, remízků i na rumišťích v blízkosti obydlí.
- ❖ Lidově se označuje jako bezinky, kozičky, bezoví, psí bez i dalšími názvy. Je velmi nenáročný, kromě zastíněných stanovišť se mu daří všude, nejlépe roste v písčitohlinitých půdách.
- ❖ Obsahuje mnoho vitamínu C, díky kterému je skvělým prostředkem k zvyšování imunity. Užívá se při horečkách, nachlazení. Léčivé jsou nejen květy a plody, ale i kůra a listy, které se používají ke snížení projevu revmatismu.



Štáva z černého bezu

30 květů

3 l převařené vody

1 citron

Necháme vše vyluhovat 24 hodin. Scedíme, přidáme 7 dkg kyseliny citronové 1,5 kg cukru. Štáva pomáhá při chřipce a nachlazení, bolestech, má antibakteriální, antivirotické a močopudné účinky, napomáhá k tvorbě mateřského mléka, léčí záněty ústní dutiny a působí příznivě na cévní stěny.



Divizna velkokvětá

- ❖ Pod neobvyklými lidovými názvy kruželice, psí ocas, pochodňová květina, oranka, Petrova hůl, fousáč či královská svíce byste možná těžko hádali 2 metry vysokou bylinu s jasně žlutými zářícími květy - diviznu velkokvětou. S touto bylinou se můžete setkat téměř kdekoliv v Evropě, jelikož se jedná o poměrně nenáročnou rostlinu.
- ❖ Vyhovují jí půdy chudé na živiny, půdy kamenité, šterkovité i hlinité. Jedinou její podmínkou je dostatek slunečního světla.
- ❖ Divizna patří mezi nejstarší léčivé byliny a její příznivé účinky na zdravé plíce i průdušky znaly již starověké národy. Indové ji navíc uctívali a dosud uctívají jako bylinu bezpečí. Jako ochrana před ďáblem se proto pěstovala například v rozsáhlých klášterních zahradách.
- ❖ Sbíráání léčivých květů je možné v době vegetace od května až do září.
- ❖ Květy je nutné sbírat průběžně každý den, protože květy uvadají ve stejný den, kdy se otevrou.
- ❖ Pozor! Semena divizny jsou jedovatá a obsahují rotenon. Používala se například k omamování ryb.
- ❖ Žluté květy se používaly také k barvení vlasů a látek.
- ❖ Listy divizny se používaly jako líčidlo. Jejich potřením vznikl na tvářích přirozený ruměnc.
- ❖ Pyl divizny je významným zdrojem bílkovin pro včely.
- ❖ Léčivé látky obsahují pouze květy divizny, výjimečně listy. Květy divizny obsahují například saponiny, slizovité látky, silice, cukry, třísloviny, žluté barvivo (krocetin), karotenoidy, kumariny a také flavonoidy (rutin).



Diviznový čaj

1-2 čajové lžičky sušených květů divizny

1 šálek vroucí vody

Sušené květy divizny zalijte vroucí vodou a nechte louhovat po dobu 10 minut. Poté nálev důkladně přecedte tak, aby v čaji nezůstaly žádné jemné chloupky. Chloupky nepříjemně dráždí sliznici. Čaj pijeme maximálně 3x denně. Pomáhá při nachlazení, zánětu průdušek, kašli a také astmatických projevech.

Diviznový sirup

čerstvé květy divizny

přírodní hnědý cukr

Do sklenice denně sbírejte čerstvé květy, které ihned posypte cukrem. Až sklenici naplníte pár centimetrů pod okraj, nechte ji ležet na slunečném místě. Začne vznikat šťáva, která květy pomalu vytlačuje vzhůru. Jakmile květy spadnou na dno, sirup i s květy krátce povařte a přecedte přes plátno. Sirup se užívá 3x denně 1 polévková lžíce a zapíjí se vodou. Pomáhá při nachlazení, kašli a průduškových onemocněních.

Tinktura z divizny

50 gramů sušených květů

50 gramů čistého lihu

Sušené květy zalijte lihem a sklenici dobře uzavřete. Nechte stát po dobu 14 dní a poté důkladně přefiltrujte. Tinkтуру je možné užívat

vnitřně (1 čajová lžička 3x denně) nebo zevně jako obklad na různá kožní poranění. Diviznové obklady pomáhají léčit například bércové vředy a rovněž tlumí bolesti při křečových žilách.



Kontryhel

- ❖ Léčivá bylina z čeledi růžovitých, která má blahodárné účinky především pro ženy. Díky obsaženým biologicky aktivním látkám kontryhel působí pozitivně na nepravidelný menstruační cyklus, klimakterické potíže, premenstruační syndrom a další ženské problémy. Podle některých studií pomáhá také při snaze o otěhotnění.
- ❖ V období, kdy kontryhel kvete, je jeho drogou nať. Po odkvětu sbíráme jen listy. Kontryhel má výraznou svíravou chuť, která je dána obsahem aktivních látek tříslovin.
- ❖ Lidově se kontryheli říká také „Plášť panny Marie“. Tento název vznikl pravděpodobně podle tvaru listů kontryhele.
- ❖ Ideální kombinace pro ženy a dívky je kontryhel s řebříčkem, meduňkou nebo měsíčkem.

Kontryhelový čaj

Kontryhelový čaj si můžete připravit sami doma nebo jej pohodlněji zakoupit v lékárnách, obchodech se zdravou výživou, v prodejnách čajů či u dobrého bylinkáře. S klidným svědomím si jej dopřejte: při průjmech, zánětlivém onemocnění žaludku nebo střev, poruše fungování žaludku nebo střev, proti vnitřnímu krvácení, při onemocnění ledvin, ledvinových kamenech, poruchách močového ústrojí, menstruačních problémech a při silném menstruačním krvácení.



Kopřiva dvoudomá

- ❖ Vytrvalá houževnatá bylina s pichlavými listy s chloupky. U nás považována za hojně rozšířený plevel, který se po dlouhá staletí využívá nejen v kuchyni jako potravina, ale i jako bylina a léčivka.
- ❖ Kopřiva přispívá zdraví našich kloubů, cévní soustavě, ale i kůži. Osvěžuje tělo, podporuje vitalitu a přirozenou obranyschopnost těla.
- ❖ Nejčastěji se vyskytuje v zahradách a volné přírodě u starých zdí, zarostlých koutů, příkopů a cest.
- ❖ Listy a nať kopřivy obsahují velké množství zeleného barviva, vitamín C, vitamín D, fosfor, serotonin, rutin, kvercetin, třísloviny, minerální látky (hořčík, vápník, železo a draslík). Kopřiva je bohatá i na kyselinu křemičitou, která prospívá vlasům a nehtům, a kyselinu mravenčí (ta způsobuje pálivost při kontaktu s kopřivou).

Kopřivový čaj

nasušené lístky kopřivy

Popis: 2 čajové lžičky kopřivových listů přelijeme jedním šálkem vařící vody, vaříme 5 minut, scedíme a teplé podáváme. Ideálně pijeme šálek kopřivového čaje ráno a večer po dobu 4-8 týdnů.

Kopřivový sirup

4 l vody

4 citrony

125 vršků kopřiv – mladé lístky

6 lžiček kyseliny citronové

3-3,5 kg cukru (můžeme použít třtinový cukr nebo med)

Vodu svaříme s citrony nakrájenými na kolečka. Necháme vychladnout a přidáme kopřivy. Promícháme a necháme 24 hodin luhovat. Následující den vymačkáme a precedíme. Přisypeme cukr, kyselinu citronovou a mícháme, dokud se cukr nerozpustí. Nalijeme do lahví a skladujeme v chladu a temnu. Kopřivový sirup zlepšuje metabolismus a trávicí soustavu.

Tinktura proti nespavosti

100 g čerstvých kopřiv

750 ml vody

250 ml 8% octa

Kopřivu zalijeme vroucí vodou a necháme luhovat do zchladnutí. Poté zalijeme octem. Vlasy přeléváme teplým nálevem každý večer po dobu 10 dnů.

Kopřivové pesto

150 g listů i horní (měkké) výhonky z kopřivy

50 g sýru Grana Padano

1 lžička himálajské soli

50 g piniových oříšků

min. 5 polévkových lžic olivového oleje

Piniové oříšky si nasucho opražte na pánvi. Do mixéru vložte čerstvé kopřivy a krátce rozmixujte, aby se s nimi lépe pracovalo. Přidejte oříšky a proces zopakujte. Dále přilijte olej a mixujte alespoň jednu minutu. Jako třetí přidejte sůl a nastrouhaný sýr a opět mixujte. Pokud by byla směs stále příliš suchá, přilijte další lžici až dvě oleje



Křen selský

- ❖ Vytrvalá, až 1,5 m vysoká bylina s mohutným, hlubokým kořenem.
- ❖ Lodyhu má přímou, hranatě rýhovanou, dutou, větvenou. Přízemní listy jsou velké až 1 m, dlouze řapíkaté, vroubkované.
- ❖ Říká se mu "český ženšen".
- ❖ Je skoro nezničitelný, jelikož z každého malého kousku, který se dostane do půdy, vyroste další rostlina.
- ❖ Má rád vlhko a úrodnou, hlubokou půdu. Vyhovuje mu polostín.
- ❖ Křen má svoji domovinu v evropské části Ruska. U nás jej nalezneme u starých stavení, podél cest, na březích potoků a rybníků a podobně. Má rád vlhko a stín.
- ❖ Kořen se sbírá na podzim, uschovává se buď v mírně vlhkém písku ve sklepě nebo zabalený ve vlhkém plátýnku v chladničce.
- ❖ Celkově posiluje organismus a je vhodný při rekonvalescenci. Má silné antibiotické a desinfekční působení, kterého se využívá při zánětech v dýchacích cestách a při zánětu močových cest. Užívá se při kašli doprovázeném zahleněním. Křen dále příznivě ovlivňuje zažívání. Hodí se užívat po léčbě antibiotiky, neboť upravuje střevní mikroflóru. Má močopudný účinek. Při vnějším užití se používají křenové placky, slouží k léčbě ischiasu (bolestí zad) a revmatických potíží. Dále se používá k inhalacím při rýmě a silném kašli.

Křenová placka – starý lidový předpis

1 kořen křenu
5 dílů mouky
trocha octa
trocha sádla



Kořen křenu nastroháme a s moukou (5 dílů) a trochou octa smícháme v těsto. Můžeme přidat i sádlo (1 díl). Z těsta uděláme placku, kterou pak přes plátýnko (nikdy ne přímo na kůži) přiložíme na bolestivé místo. Necháme působit maximálně 20 minut, ne déle! Křenová placka dráždí nervová zakončení, zvyšuje prokrvení kůže i hlouběji položených tkání,

a tím podporuje hojení a regeneraci, mírní bolest. Aplikace se musí přizpůsobit citlivosti pokožky.

Křen proti chrapotu

1 lžička strouhaného křenu

1 lžička medu

Smícháme 1 lžičku strouhaného křenu, 1 lžičku medu nebo cukru. Užíváme po malých lžičkách po hodině. Působí dobře proti kašli, chrapotu a nachlazení.

Křenové víno

10 dkg krájeného křenu

1 l červeného vína

10 dkg krájeného křenu zalijeme 1 litrem červeného vína a necháme 8 dní vyluhovat. Užíváme jako lék 3x denně 1 lžící před jídlem. Čistí žaludek, moč, ledvinové kameny a písek, pomáhá při dušnosti.

Křenový ocet

1 kořen křenu

ocet

Kořen křenu nastrouháme. Nastrouhaný křen zalijeme octem 2 cm nad povrch a necháme 8 dní stát, pak prolisujeme, slijeme do láhve a dobře uzavřeme. Potíráme jím bolestivá místa.

Odstraňování pih a jaterních skvrn

50 g křenu

½ l octu



Kořen křenu nastrouháme. 50 g strouhaného křenu zalijeme 1/2 litrem slabého 4% octa (nebo naředíme) a necháme stát 24 hodin. Tímto výtažkem si večer omýváme obličej – podporuje regeneraci kůže.

Máta peprná

- ❖ Vytrvalá bylina z čeledi hluchavkovité, rodu máta.
- ❖ Kvete od července do září.
- ❖ Pravděpodobně pochází ze západní Evropy, konkrétně z Anglie, ale dnes už se pěstuje v mírných pásech celého světa.
- ❖ Je jednou z nejvyužívanějších léčivých rostlin.
- ❖ Má příjemnou mentolovou chuť a vůni.
- ❖ Podporuje normální činnost trávicího traktu a napomáhá normální funkci dýchacího systému, podporuje imunitu a je vhodná při relaxaci.

Mojito

třtinový cukr

4cl rumu

led

plátky limetky

perlivá voda



Do vysoké sklenice přidejte několik lístků máty, třtinový cukr, nakrájené plátky limetky a vše ve sklenici rozdrťte. Přidejte 4 cl bílého rumu, led, perlivou vodu a zamíchejte. Máta a limetka se hodí i na ozdobu. Pro děti můžete připravit nealkoholické Mojito – bez rumu.

Domácí mátový olej pro lepší trávení

1 svazek čerstvé máty peprné

(zhruba 20 stonků)

500 ml kvalitního oleje



Lístky máty otrháme, promneme několikrát mezi prsty a vložíme do uzavíratelné sklenice o objemu 750 ml. Zalijeme olejem (všechna máta musí být asi 1 cm pod hladinou). Sklenici dobře uzavřeme a vložíme na 30 minut do vodní lázně o teplotě max. 60 °C. Vyjmeme a necháme zhruba 10 dní macerovat. Pak olej scedíme do láhve a skladujeme na tmavém místě.

Meduňka lékařská

- ❖ Je 70–150 cm vysoká bylina. Má bílé květy a velmi aromatické listy, které voní po citrónu. Pochází ze Středozeemí, u nás se hojně pěstuje a občas zplaňuje. Meduňka má ráda teplo, proto jí vyhovuje chráněné slunné místo s propustnou humózní půdou.
- ❖ Používá se list, častěji však nať. Obojí se sbírá těsně před rozkvetem (za rozkvetu se obsah léčivých silic snižuje). Suší se co nejrychleji v tenkých vrstvách na stinném sušším místě. Při pomalém sušení se rostlina zapaří a následkem toho zhnědne.
- ❖ Užívání listu meduňky jako uklidňujícího prostředku je mimořádně účinné, proto bychom ji neměli užívat v čaji s medem s citronem a s jinými bylinnými či sedativními léky na předpis. Meduňka silně interaguje s léky, které jsou používány během a po chirurgických zákrocích. Nesmí se proto konzumovat minimálně dva týdny před plánovaným zákrokem a po něm. (Pokud je doba zotavení delší a vyžaduje delší podávání pooperačních léků, konzultujte její použití s lékařem).

Meduňkový sirup

1 kg cukru krystal

1 l vody

200 g meduňky lékařské

5 l vody

šťáva z citronu



Vodu svaříme a necháme trochu zchladnout. Přidáme šťávu z citronu a nakrájenou (natrhanou) meduňku - listy i nať. Naloženou meduňku necháme 24 hodin stát. Potom scedíme, přidáme 1 l vody svažené s cukrem (trochu vychladlé) a necháme zcela vychladnout. Naplníme do lahví, uzavřeme a uchováváme v chladnu. Díky koncentraci cukru v roztoku by nemělo dojít ke kvašení nebo dokonce plesnivění.

Medvědí česnek

- ❖ (*Allium ursinum*); lidově též lesní česnek, je druh vytrvalé jednoděložné rostliny z čeledi amarylkovitých.
- ❖ Vytrvalá, asi 10–45 cm vysoká bylina s podzemní cibulí.
- ❖ Jedná se o převážně evropský druh.
- ❖ Proč se mu říká medvědí? Protože se říká, že medvědi jej konzumují po zimním spánku, aby získali potřebné vitamíny a minerály a zbavili se vnitřních parazitů. Jiný zdroj uvádí, že jej takto pojmenovali staří Germáni, kteří věřili, že jim tento česnek dodá medvědí sílu.
- ❖ Ať je to jak chce, fakt je ten, že medvědí česnek obsahuje vitamíny A, B, C, železo, zinek, hořčík, vápník, jód a další. Je to zároveň přírodní antibiotikum, antimykotikum. To znamená, že působí proti bakteriím i plísním.
- ❖ Listy jsou podobné jedovaté konvalince, ovšem pokud si k nim přičichnete, nemůžete se díky česnekovému aroma splést.
- ❖ Sbírat by se měl na jaře ještě před květem, při kvetení nebo po odkvětu už listy nemají takové aroma a sílu. Každá bylinka má svůj čas sběru a u této divoké bylinky je to opravdu jen pár dnů.

Pesto z medvědího česneku

velký svazek medvědího česneku
hrst piniových nebo kešu oříšků
3-4 lžíce olivového oleje
30 g parmezánu
sůl



Medvědí česnek umyjte. Rozmixujte listy s oříšky za postupného přidávání oleje. Poté přidejte najemno nastrohaný parmezán a dochuťte lehce solí. Pesto můžete skladovat v lednici zakápnuté olivovým olejem nebo ho rovnou použít. Výborné je s čerstvými těstovinami nebo na topinky. Medvědí česnek pomáhá při nachlazení, onemocnění horních cest dýchacích, při mykózách a vysokém krevním tlaku, proti kornatění cév, nadýmání, zácpě, střevním parazitům, závratím, úzkosti a nespavosti. Je vhodný jako prevence před vznikem krevních sraženin a vznikem rakovinového bujení.

Pampeliška lékařská (smetánka lékařská)

- ❖ Smetánka lékařská je na první pohled obyčejná rostlina, která má široké využití jako léčivá rostlina. Látky obsažené v pampelišce pomáhají při zánětech močových cest, ledvinových kamenech, diabetu, zvětšení sleziny, příznivě ovlivňují činnost jater, ledvin a trávení.
- ❖ Sbíráme kořen, květy i listy.
- ❖ Smetánka lékařská roste hojně na loukách, pastvinách, mezích a v zahradách.
- ❖ Obsahuje široký komplex účinných látek – inulin, hořčiny, taraxin, lactoprin, vitamín B11, vitamín B8, vitamín B2, vitamín C, vitamín A, vitamín D, fytosteroly, aminokyseliny, třísloviny, silice, minerální látky a zejména draslík a mangan.

Pampeliškový salát

listy pampelišky	½ salátu
4 ředkvičky	4 lžíce kvašené zeleniny
1 mrkev	1 zakysaná smetana

Salát natrháme na menší kousky, ředkvičky nakrájíme na kolečka, mrkev nastrouháme nahrubo, lupeny rostliny necháme v celku. Vše smícháme, přidáme 4 lžíce kvašené zeleniny a malý kelímek smetany. Dochutit můžeme sójovou omáčkou a posypat čerstvými bylinkami a oříšky.

Pampeliškový odvar

2 čajové lžičky usušeného, řezaného smetánkového kořene

Usušený pampeliškový kořen zalijeme šálkem vody, necháme 2 minuty povařit a poté necháme v uzavřené nádobě vyluhovat 10-15 minut. Po vyluhování scedíme. Odvar chystáme vždy čerstvý, bezprostředně před použitím. Pijeme 2-4 krát denně.

Pampeliškový med

400 květů pampelišky
2 l vody

1,5 kg cukru
4 citrony

Ve dvou litrech vody vaříme květy asi 15 minut. Směs necháme luhovat do dalšího dne. Následující den přecedíme, přidáme cukr a za častého míchání směs vaříme 1,5 hodiny, než se směs začne táhnout. Hotový med nalijeme do sklenic a uzavřeme víčkem.



Med s pomerančem

220 květů pampelišky
1 l vody
1 pomeranč
½ malé lžičky kyseliny citronové
1 kg cukru

Květy necháme i s pomerančem jeden den namočené, druhý den přecedíme, přidáme cukr, kyselinu citronovou a vaříme až do zhoustnutí.



Smrk

- ❖ Smrk je naším nejrozšířenějším jehličnatým stromem a léčivou sílu mají mladé smrkové výhonky, které mají protizánětlivé a dezinfekční účinky.
- ❖ Dokáží zmírnit či potlačit příznaky nachlazení, ulevit při rýmě a kašli, ale také zmírnit revma a utišit bolesti svalů.
- ❖ Mladé smrkové výhonky mají vysoký obsah antioxidantních flavonoidů a vitamínu C.
- ❖ Výhonky sbírejte do papírové či plátěné tašky, případně košíku, v igelitce hrozí zapaření.
- ❖ Sbírejte je raději v lese, jednak kvůli případnému nižšímu obsahu škodlivých látek, a také proto, že váš soused by nebyl rád, kdybyste mu oškubali jeho chloubu.

Smrkový sirup

mladé smrkové výhony

cukr

citrony

Do zavařovací sklenice vrstvíme mladé smrkové výhonky, které omyjeme studenou vodou. Přidáme pár koleček citronu a zasypeme cukrem. Vrstvy střídáme až do napění sklenice. Po naplnění uzavřeme a postavíme na slunné místo (za okno), kde necháme stát 4 týdny. Po 4 týdnech scedíme a sirup můžeme užívat do čaje nebo po lžičkách. Při pravidelném užívání sirupu posílíte imunitu. Dospělí mohou sirup upravit přidáním slivovice.



Zázvor lékařský

- ❖ Zázvor lékařský, zastarale též zázvor pravý, je rostlina z čeledi zázvorníkovitých.
- ❖ Jedná se o vytrvalou bylinu dorůstající výšky až 90 cm. Oddenky jsou aromatické, tlusté, laločnaté a světle nažloutlé.
- ❖ Za domovinu zázvoru bývá označována jihovýchodní Asie. V současnosti se však zázvor nepěstuje jenom tam, ale téměř ve všech tropických oblastech. Přirozeně se vyskytuje jen velmi omezeně.
- ❖ Zázvor se dá pěstovat i u nás – jako skleníková nebo pokojová rostlina. Vyžaduje bohatou zálivku, dostatek světla a také velký květináč, ač v našich podmínkách bývá drobnější.
- ❖ Zdraví vám nejlépe posílí zázvor čerstvý, neboť: zlepšuje zrak, potlačuje nechutenství, zmírňuje žaludeční obtíže a zastavuje zvracení, zvyšuje potenci, posiluje imunitu, stabilizuje krevní tlak, zastavuje kašel, zmírňuje bolest svalů a kloubů, odstraňuje nachlazení, potlačuje nadýmání nebo zastavuje průjmy.
- ❖ Zázvor pomáhá budoucím maminkám v prvních měsících těhotenství, protože potlačuje ranní nevolnosti a migrény. Dávkujte ho ale velmi střídavě a držte se maximálně jednoho gramu denně. Jakmile nevolnosti přejdou, do konce těhotenství ho z jídelníčku kompletně vyřadíte.



Zázvorový sirup - elixír

zázvor
citrón
med

Zázvor oloupeme a nakrájíme na malé kousky, citrón na půlměsíčky. Vše dáme do sklenice a zalijeme medem. Necháme cca 24 hodin vyluhovat. Citróny rozmačkáme, poté vše scedíme. Každé ráno užívat 1 lžičku tohoto sirupu - elixíru :) Raději skladovat v lednici. Zbylý citron a zázvor je možné ještě zalít horkou vodou a máte z něj výborný čaj.



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



Děkujeme všem, kdo se zapojili do sběru receptů.



**Projekt: „Rozvoj komunitní práce v Majetíně“,
registrační číslo CZ.03.2.65/0.0/0.0/16_047/0015021.**

**Tento projekt je financován z prostředků ESF prostřednictvím Operačního programu Zaměstnanost,
státního rozpočtu ČR a rozpočtu obce Majetín.**