

KOPŘIVOVÝ SIRUP / ŽIHČAVOVÝ SIRUP (ZA TEPLA)



Kopřiva má silné protizánětlivé a antivirové účinky, snižuje hladinu cukru v krvi, povzbuzuje metabolismus. Stimuluje činnost vnitřních orgánů, čistí je (játra, ledviny, žlučník). Obsahuje vitamíny a minerály. Kopřiva je účinné antihistamikum - proti alergiím.

Ingredience:

- 2 větší hrnky nasekaných čerstvých kopřiv
- 1,5l vody
- 1kg/ 1,5kg cukru
- 7 citrónů/ 4-5 citrónů
- 2 lžičky kyseliny citronové

Recept:

Natrhejte mladé kopřivy, nechte je pár hodin rozložené zavadnout - vylezou z nich broučci a kopřiva se pěkně rozvoní. Oloupejte si citróny, nakrájejte je na kolečka a vypeckujte.

Nechte si svařit vodu. Kopřivy dejte do mísy, na ně položte citróny a posypte 3 lžícemi cukru (případně kyselinou citronovou). Kvrtdlačkou pomačkejte citróny s cukrem položené na kopřivách (použijte klidně sílu). Kopřivy zalijte vroucí vodou a nechte chvíli vychladnout. Přikryjte utěrkou a dejte macerovat do chladu.

Druhý den výluh scedte přes utěrku do hrnce a kopřivy pořádně vymačkejte. Přiveďte scezený výluh k mírnému varu a vsypte cukr. Míchejte vařečkou dokud se cukr nerozpustí. Nechte chvíli vychladnout a přelijte do čisté vydezinfikované láhve.

Skladujete v chladu a temnu.

Kopřivový čaj nebo šťáva pro děti: zalijete 0,5dcl sirupu 0,25l vody.

Pokud chcete využít na uzdravování (alergie, senná rýma, ekzémy, lupénka) musí se kopřiva užívat delší dobu - 2 týdny, týden vynechat a takto opakovat 3x, pak měsíc vynechat a ještě jednou celé zopakovat.

Využití:

- | | |
|--|--|
| • na podporu imunity, nachlazení | • podporuje metabolismus - hubnutí |
| • nedostatek železa a při chudokrevnosti | • zvyšuje tvorbu mateřského mléka |
| • premenstruační syndrom | • zmenšuje a potlačuje zbytnělou prostatu |
| • zánět močových cest | • snižuje vysoký krevní tlak (může ovlivnit účinky léků na tlak) |
| • prevence imunity | |
| • čistí celé tělo (zbavuje těžkých kovů, překyselení) - při alergiích, problémech s pokožkou (akné, ekzémy, lupénka) | |

FIALKOVÝ SIRUP NA VLHKÝ KAŠEL (ZA TEPLA)



Fialkový (violkový) sirup je známý prostředek na kašel. Fialky obsahují látky, které účinně ředí hlen při kašli.

Ingredience:

- 20g květů fialky bez zelených kalichů (2 menší hrsti)
- 65g bílého cukru (pokud použijete třtinový bude mít sirup tmavě hnědou barvu)
- 35g vody
- případně trochu citrónové šťávy

Recept:

Květy fialky dejte do hrnce a opravdu pořádně rozrušte jejich strukturu. Pak zalijte vroucí vodou. Přikryjte pokličkou nebo utěrkou a nechte macerovat.

Po 24 hodinách přecedte macerát přes sítko a fialky hodně vymačkejte (zatím nevyhazujte). Odvažte, kolik tekutiny jste vycedili. Potřebujete jí mít cca 35g. Pokud jí je výrazně méně, tak do vymačkaných fialek přidejte trochu převařené vody. Znovu přecedte a přidejte do prvního macerátu, tak abyste měli 35g.

Do macerátu přidejte cukr. Za stálého míchání zahřívejte (ne až k bodu varu), dokud se cukr úplně nerozpustí.

Výsledná barva je hodně tmavá, ale sirup voní i chutná po fialkách. Pokud byste chtěli barvu světlejší a do fialorůžova, přidejte pár kapek citrónové šťávy. Čím víc jí přidáte, tím bude barva světlejší a zároveň sirup méně výrazný po fialkách.

Ještě teplé nalijte do vydezinfikované láhve.

Užívejte podle potřeby 3-5x denně dospělí lžící, děti lžičku.

Po otevření láhve skladujte v lednici, jinak stačí v chladu a temnu.

Využití fialkového sirupu:

- vlhký kašel, zahlenění
- suchý dráždivý kašel, uklidňuje
- hlasivky - chrapot
- na usnutí



SIRUP Z KVĚTŮ BEZU (ZA STUDENA)



Bezové květy mají antioxidační, protizánětlivé, antibakteriální, protirakovinné, močopudné a potopudné účinky, snižuje teplotu.

Květy bezu sbírejte v čistém prostředí, ne zcela rozvinuté a ne po dešti - přišli byste o léčivý pyl. Květy doma rozložte ve slabé vrstvě a nechte zavadnout. Vylezou případní broučci. Květy NEOPLACHUJTE - přišly byste o pyl.

Ingredience:

- cca 40 květů černého bezu
- 2,5l převařené studené vody
- 8 velkých citrónů (nebo 6 citrónů a 2 limetky) oloupaných a odpeckovaných
- 2,5 kg cukru
- 2 lžičky kyseliny citrónové

Recept:

Květy nechte aspoň 2 hodiny ve slabé vrstvě zavadnout. Pak je vložte do velkého hrnce, přidejte nakrájené citróny na kolečka, kyselinu citrónovou a 2-3 lžíce cukru. Kvrdačkou promačkejte. Zalijte studenou převařenou vodou (2,5l). Přikryjte utěrkou a nechte v chladu do druhého dne vyluhovat.

Druhý den výluh scedte přes utěrkou do velkého hrnce a květy pořádně vymačkejte. Vsypete cukr a pořádně zamíchejte. Rozpuštění cukru trvá 12-24 hodin a cukr je potřeba průběžně míchat. Jakmile je cukr rozpuštěný vlijete do čistých vydezinfikovaných láhví.

Skladujete v chladu a temnu.

Sirup může být kalný, to způsobuje pyl a není to na škodu.

Čaj nebo šťáva pro děti: zalijete 0,5dcl sirupu 0,25l vody.

Můžete si z něj udělat letní osvěžující koktejl - 1 dcl bílého vína, 1 dcl perlivé vody a sirupu dle chuti.

Využití květů černého bezu:

- | | |
|-------------------|---|
| • podpora imunity | • zánět průdušek |
| • kašel | • podporuje tvorbu mateřského mléka |
| • nachlazení | • ulevuje při menstruačních bolestech nebo bolestech hlavy |
| • horečka | • regeneruje jaterní buňky a preventivně působí proti rakovině. |
| • chřipka | |
| • angína | |
| • chrapot | |

JITROCELOVÝ SIRUP PROKLÁDANÝ CUKREM



Jitrocel má dezinfekční, protizánětlivé a antibiotické účinky. Obsahuje hodně slizových látek a používá se při všech onemocněních dýchacích orgánů, velmi dobře tiší kašel.

Ingredience:

- listy jitrocele sbírané před květem
- 1-2 citróny (oloupané a vydezinfikované)
- cukr

Recept:

Listy jitrocele nakrájejte nebo natrhejte na menší kousky. Do čisté a alkoholem vydezinfikované sklenice vkládáte postupně vrstvy jitrocele (1cm), cukru (1cm) a plátek citrónu. Stlačte. Vrstvěte až k víčku a ještě naposledy zatlačte. Poslední vrstvou je silnější vrstva cukru, z které nesmí trčel jitrocel. Sklenici uzavřete.

Pak:

- buď sklenici vložte do sáčku a zakopejte. Po 8 týdnech vykopejte a vložte do vodní lázně a jakmile je sirup tekutý, přecedte do čisté a vydezinfikované láhve.
- nebo ji nechte macerovat v teple 14 dní až 3 týdny (nebo i déle - dokud se cukr nerozpustí). Případně zahřejte ve vodní lázni, dokud se cukr nerozpustí. Přecedte do čisté a vydezinfikované láhve.

Další variantou je vyrobit si jitrocelový sirup přelitím vroucí vodou - postup bude stejný, jako když děláte kopřivový sirup. Takto máte sirup na kašel do druhého dne k dispozici. Žádná varianta není lepší nebo horší.

Skladujete v chladu a temnu.

Jitrocelový sirup můžete zkombinovat velmi dobře s tymiánem, který také dobře tiší kašel.

Jitrocelový čaj pro děti: zalijete 0,5dcl sirupu 0,25l vody (teplé nebo studené). Děti ho mají rády jen tak na lžičku :-)

Využití jitrocele:

- podpora imunity
- při onemocnění dýchacích cest, na kašel, má tišící účinky
- chřipka
- nachlazení
- angína
- zánět průdušek
- průjmy