

KŘEN



Kořen křenu je dezinfekční, ničí bakterie a plísňe. Obsahuje vitamíny C, B1, B2, B3 a minerální látky jako železo, hořčík a fosfor. Je to český ženšen.

Při strouhání se uvolňují hořčičné silice (způsobují slzení a cítíme štiplavou chuť), které pomáhají odhlehovat průdušky a rozpouštět hleny v těle.

Jak nám pomáhá:

- Zacpané dutiny, usedlá rýma - pomáhá nadýchat, inhalovat křen - úplně začne téct z nosu.
- Podporuje trávení - stimuluje vylučování trávicích enzymů. Proto je dobrý využívat k tučným jídlům.
- Pomáhá rozrážet a vypuzovat kamínky – žlučové i močové – nepřehnat max. 1 měsíc v kuse.
- Na rekonvalescenci po nemoci, životabudič, dodá energii.

Sběr:

Kořen křenu najdete buď na zahrádce nebo i v divoké přírodě. Vykopáváme ho až mezi 2 a 3 rokem růstu. Nejlépe na podzim a ještě lépe až po prvních mrazících, pak má správný říz.

Co z něj:

- Křenové placky – na zatuhlost, ztuhlost svalů, bolí v bedrech, ischias, bolest kloubů, artróza, nedostatečná prokrvenost (kde cévy nedokrvují), omrzliny
 - Recept: namazat sádlem, na to plátno, na to placku, na to utěrku a to celé ještě ručníkem nebo dekou. Za půl hodiny odkrýt. Po sundání je na místě placky červená skvrna. Znovu můžeme dát, až skvrna zmizí cca za 2 dny.
- Křenové víno – při nachlazení, rozpouští hleny, na vypuzování kamínků, a dodání energie, proti únavě, rekonvalescenci, omlazuje
 - Recept: 6 lžic nastrouhaného křenu na půl litru (zhruba 1/3 sklenice). Suché červené víno, s vysokým obsahem tříslovin. Macerovat 1-4 týdny, pak přecedit. Skladovat ve tmě a chladu. Štamprle denně, i dvě. Max. 1 měsíc.
- Křenový med – má pomoci postavit na nohy a mužům na manželské nemoci, nachlazení, chřipka, rýma. Zhruba 1:1.
- Křen s jablky – k tučným jídlům na trávení.
- Křenový ocet – na potírání bolavých svalů, kostí, kloubů, zad.
 - recept: zalít nastrouhaný křen octem, tak aby ocet byl 2-3 cm nad křenem. Macerovat ve tmě cca 3 týdny a přecedit.
- uchování přebytku křenu - 300 g křenu, 200 ml studené vody, 100 ml oleje, 1 lžíce 8% octa, 1 lžíce cukru, 1 lžička soli - Křen oloupat a najemno nastrouhat. Přidat vodu, cukr, olej a sůl. Dobře promíchat, promáchat a rychle plnit do sklenic (co nejvíc stlačit). V lednici vydrží rok. Možná také zavařit na 80°C 10 minut.

KŘENOVÁ PLACKA



Křen prokrvuje, rozproudí krevní oběh. Do hloubky prohřívá a regeneruje svaly.

Ingredience:

- kousek kořene křenu
- brambora

Recept:

Nastrouháme křen najemno a zvlášť bramboru najemno. Poměr křenu a brambory v placce by měl být zhruba 1:1. Na jednu placku potřebujeme cca 3 lžíce nastrouhaného materiálu.

Bramboru s křenem dobře promíchejte a vytvořte placku, která bude asi 1 cm vysoká.

Bolavé místo nejdříve namažte sádlem nebo olejem, přikryjte utěrkou, na ní teprve položte placku, na ní další utěrku, kterou ještě můžete překrýt ručníkem.

Po chvílce studění je cítit příjemné teplo, pak už velké horko a až se stane placka nesnesitelnou, je čas ji sundat. Pozor! Na kůži zůstane červená skvrna, která asi za dva dny vymizí. Další placku nedávejte dřív, dokud skvrna nezmizí. Můžete ošetřit mastí, olejem.

POZOR - placku nedávejte na holé tělo!!!

Využití:

- bolesti zad (bedra, ischias)
- bolesti kloubů
- bolesti svalů
- nedostatečná prokrvenost (kde cévy nedokrvují)
- omrzliny
- nachlazení - záda a ramena



KŘENOVÉ VÍNO



Křen je dezinfekční, ničí bakterie a plísň. Obsahuje hořčičné silice, které pomáhají odhlašovat průdušky a rozpouštět hleny v těle.

Křen prokrvuje, rozproudí krevní oběh.

Ingredience:

- 0,5l červeného suchého vína, typu ryzlink s vysokým obsahem tříslovin
- křen

Recept:

Nastrouháme křen najemno a 5 až 6 lžic dáte do sklenice. Zalijete červeným vínem a necháte macerovat ve tmě a chladu. Občas protřepejte.

Macerujte aspoň týden, max. 1 měsíc. Pak sced'te a uložte do chladu a temna.

Užívejte 1 lžíci denně nebo intenzivněji 2x denně.

POZOR - kůru pomocí křenového vína nedělejte déle jak měsíc.

Využití:

- nachlazení, rýma, kašel, zánět průdušek, chřipka
- na vypuzování močových a žlučových kamínků
- dodání energie, proti únavě, při rekonvalescenci (i starším lidem)

