

LIEČIVÁ SILA PRÍRODY

www.byliny.sk



BYLINKOVÉ SIRUPY



Bylinkové sirupy nepatria zrovna k najšetrnejšiemu spracovaniu bylín. Na druhej strane sú vhodné nie len pri liečení chorôb, ale aj ako sladidlo do nápojov. Čo ocenia najmä vaše deti.

Ich domáca výroba je pomerne jednoduchá a hlavne poznáte presné zloženie. Bylinné sirupy sú prirodzenými liečivami, ktoré by sme nemali používať dlhodobo. Rovnaký druh bylín by sme nemali konzumovať dlhšie ako 6 týždňov.

Základom každého sirupu je cukor. Nie najzdravšia potravina, tak preto odporúčame používať hlavne hnedý nerafinovaný cukor, keď sa dá lepšie je použiť med. Ďalej sa pridáva ako konzervačná prísada, buď citrón alebo kyselina citrónová. Takto vyrobené sirupy môžeme pre dlhšiu trvanlivosť krátko sterilizovať. Na ich skladovanie je najvhodnejšie suché tmavé miesto v chladnejšej miestnosti.

Bazový sirup - v dva a pol litri vriacej vody rozpustíme dva a pol kilo cukru. Necháme vychladnúť a pridáme 70 g kyseliny citrónovej a desať väčších kvetov bazy čiernej a necháme lúhovať. Po dvoch dňoch precedíme a zlejeme do fľaš.



Baza je účinná pri prechladnutí. Vyvoláva potenie a znižuje horúčky. Zvyšuje obranyschopnosť organizmu. V kombinácii s lipou a materinou dúškou účinne pomáha proti kašľu.

Cibuľový sirup – pri spojení cibule s medom vznikne zázračná prírodná "medicína" proti kašľu. Aplikujte ju 3x denne a čoskoro budete mať po probléme.

Potrebujeme 2 veľké cibule, 4-6 lyžíc tekutého medu. Cibuľu olúpeme a nastrúhame, alebo nakrájame na malé kúsky, tie rozdrvíme vidličkou. Pripravenú cibuľu zalejeme medom, premiešame a necháme do druhého dňa odstáť, aby cibuľa pustila vodu do medu. Opäť premiešame, podávame ráno, na obed aj večer, po 1-2 lyžičkách.

Cviklový sirup - 2 kg cvikly, 1 kg mrkvy, 2 kg kyslých jablák, 2 kg cukru, 70 gr kyseliny citrónovej, 4 bal vanilkový cukor, cca 100 gr zázvoru a 2 citróny – všetko ovocie a zeleninu buď odšťavíme alebo najemno nastrúhame, dáme pomaly variť kým sa neroztopí cukor (neprivádzame do varu). Plníme po scedení do vyvarených fľaš a uchováme po vychladnutí v chlade. Z tohto množstva budeme mať asi 4 l sirupu. Kyselina citrónová nám sirup zakonzervuje.

Hlohový sirup - pripravíme z kila čerstvých plodov. Pomačkáme ich, pridáme dva litre vody a kilo a pol cukru. Zmes zohrejme na 80 stupňov a udržujeme teplú kým plody nezmäknú. Potom ich prepasírujeme a ešte ich chvíľu necháme na variči. Pridáme jednu čajovú lyžičku kyseliny citrónovej. Plníme do fľaš ešte teplé.



Hloh je vhodný hlavne na choroby srdca. Pôsobí proti angíne pectoris a vo všeobecnosti zlepšuje krvný obeh. Najčastejšie sa používa na zmiernenie bolesti v hrudníku, pre zníženie krvného tlaku alebo zastaveniu srdčej aritmii. Upozornenie hlavne pre ľudí so srdcovými chorobami a so stresujúcim životným štýlom. Títo by mali užívanie hlohu konzultovať so svojím lekárom.

Levanduľový sirup – potrebujeme 3 hrste čerstvých levanduľových kvetov, 500 ml vody, 500g cukru, polievkovú lyžicu kyseliny citrónovej. Do prevarenej vody pridáme 3 hrste čerstvo natrhávaných levanduľových kvetov. Necháme lúhovať aspoň 24 hodín. Pridáme cukor a kyselinu citrónovú a necháme zovrieť. Ešte horúce plníme do pohárov a dáme sterilizovať do deky.



Lipový sirup – je prevenciou na množstvo chorôb či je to chrípka alebo prechladnutie. Vie povzbudiť organizmus pri únave.

Na sirup potrebujeme: 4 hrste lipového kvetu, 3 citróny, 900 g trstinového cukru, 100 ml agávového sirupu, 1 l vody, 5 ks klinčekov, 1 celá škorica.

Kvety lipy umyjeme, zalejeme vriacou vodou a odstavíme do druhého dňa. Scedíme cez plátno, pridáme šťavu z citrónov, med či sirup, klinčeky, škoricu a uvedieme do varu. Varíme približne 10 minút a potom sirup zlejeme do čistých fľaš.

Mäťový sirup - je známa svojím povzbudzujúcim účinkom na trávenie, nechutenstvo a plynatosť. Pomáha tak pri žalúdočných, ako pri žlčníkových problémoch, teda keď "nám to netrávi". Má tiež priaznivý vplyv na imunitu a ako prevencia proti nachladnutiu. Mäťový sirup možno používať nielen na sladenie bežných nápojov, ale je výborný aj do nealko a alkoholických koktailov.

Recept: 50 dkg čerstvej opranej vňate mäty, 0,5 litra vody, 1 väčší citrón bez jadierok na plátky (alebo lyžička kyseliny citrónovej), 0,5 kg cukru.

Najskôr zmiešame vodu s cukrom, uvedieme do varu a až začne zmes hustnúť, pridáme na menšie kúsky narezanú mäťovú vňať a citrón. Krátko povaríme, potom priklopíme a za občasného miešania necháme 2 - 3 hodiny odstáť. Potom precedíme cez plátno, opäť zahrejeme takmer k bodu varu a plníme do fľaš.

Medovkový sirup - Medovka upokojuje, preto sa sirup pije pred spaním. Sirup pomáha tiež pri tráviacich problémoch, nadúvaní a bolestivej menštruácii.

Potrebujeme 200 g medovkovej vňate, 4 litre vody, 10 g kyseliny citrónovej, cukrový sirup z 1 kg cukru a 1 l vody. Čerstvú vňať opláchneme v studenej vode a nasekáme na menšie kúsky, použijeme listy i stonky. Vo veľkej sklenenej fľaši zalejeme 4 l vriacej vody. Pridáme kyselinu citrónovú a necháme stáť do druhého dňa. Precedíme, pridáme sirup, ktorý sme pripravili povarením cukru vo vode, prelejeme do vyšších fľaš a uskladníme v chlade. Užívame 2 polievkové lyžice na dobrý spánok, alebo do čaju.

Mrkvový sirup na kašeľ - do väčšieho hrnca dajte 1/2 litra čerstvej mrkvovej šťavy a 4 lyžice medu. Za občasného miešania zahustíte do sirupovej konzistencie, nevaríte. Je to starý osvedčený recept na kašeľ a choroby priedušiek.

Rakytníkový sirup - Potrebujeme: 3 litre rakytníkových plodov, vodu, 20 g kyseliny citrónovej, cukor. Postup: plody rakytníka rozdrvíme alebo zomelieme na mäsovom mlynčeku. Zalejeme dvomi litrami vlažnej vody a pridáme kyselinu citrónovú. Necháme 24 hodín stáť. Potom precedíme a prepasírujeme cez sitko. Mierne zohrejeme, len tak aby sa márn rozpustil cukor. Na 1 liter šťavy dáme 900 g cukru. Do fľaš plníme ešte teplé.



Rakytník je rastlina, ktorú ľudstvo pozná a využíva viac ako 2.500 rokov, hlavne vďaka tomu, že sa vyskytuje takmer kdekoľvek na svete. Už počas výprav Alexandra Veľkého sa jeho vojaci zvykli ním posilňovať a dopĺňať sily po tom, čo videli kone jesť plody rakytníka. Rakytník je vhodný hlavne na dopĺňanie vitamínov, na celkové posilnenie organizmu a imunity. Tiež je vhodný proti infekciám a stresu a tiež priaznivo pôsobí na krvný obeh a na sliznicu dýchacieho a tráviaceho traktu.



Skorocelový sirup - pomáha pri kašli a ochoreniach priedušiek, na prípravu sirupu môžete použiť akýkoľvek druh, najúčinnjší je však skorocel kopijovitý. Tento sirup sa nevarí a potrebuje čas, aby dozrel.

Do čistej sklenej fľaše ukladáte vrstvu umytých okvapkaných skorocelových listov, posypete cukrom, znovu navrstvíte listy a takto pokračujete, kým je nádoba plná a obsah dobre utlačený. Fľašu zatvorte, zabaľte do starej utierky a zakopte do zeme. Po mesiaci fľašu vyberte, obsah vylisujte a prevarte. Môže byť zakopaná aj dlhšie.

Žihľavový sirup - tu je už potrebné dať si pozor na množstvá, aby sme sirup zbytočne nepresladili. Na liter vody potrebuje zhruba 100 gramov žihľavy, kilo cukru a 1 dkg kyseliny citrónovej. Vodu privedieme do varu a odstavíme. Ešte do horúcej vložíme žihľavu a necháme do druhého dňa lúhovať. Na druhý deň vodu scedíme, pridáme cukor, kyselinu citrónovú a chvíľu povaríme. Do sirupu môžeme ešte vložiť na plátky nakrájaný citrón. Necháme to pár hodín postáť a zlejeme do fliaš.

Sirup proti infarktu – nápoj vhodný ako prevencia pred infarktom.

Potrebujeme 500 g kryštálového cukru, 200g očistených strúčikov cesnaku, 50 g očisteného chrenu, 150 g olúpané cibule, 4 ks väčších citrónov, 1 l prevarenej vody. Strúčiky cesnaku prelisujeme alebo pomelieme spolu s cibuľou. Chren nastrúhame a pridáme k cibuli a cesnaku. K zmesi prilejeme šťavu vytlačenú zo 4 ks citrónov, prevarenú vodu a prisypeme cukor. Necháme 14 dní lúhovať na chladnom a tmavom mieste. Výluh precedíme a uchováваме v chladničke. Pohár tohto nápoja pijeme ráno a večer.

Sirup na odhlienie pľúc - tento sirup pomôže eliminovať hlien usadený v pľúcach. Potrebujeme 1 polievková lyžica koreňa ibiša lekárskeho, 1 polievková lyžica ľanových semiačok, 1 polievková lyžica šalvie lekárskej, 1 nakrájaný citrón (aj so šupkou), 1 šálka čistého javorového sirupu 1 liter filtrovanej vody.

Do hrnca vlejete vodu, pridajte čistý javorový sirup a prehrejte spolu na miernom plameni. Pridajte ostatné prísady a stiahnite na nízku teplotu. Po 15-tich minútach odstavte a zmes precedte. Vychladnutý sirup prelejte do vhodnej sklenenej nádoby a uchovávejte v chladničke. Užívajte 1 polievkovú lyžicu 3-krát denne, až kým nepocítite zlepšenie a kým sa kašeľ nevytratí.

Užívanie bylinkových sirupov, hlavne dlhodobé, konzultujte so svojim lekárom alebo lekárnikom.

Viac informácií nájdete na našej stránke www.byliny.sk a ingrediencie si môžete kúpiť v našom eShope obchod.byliny.sk. Pokiaľ chcete aby Vám boli posielané novinky z tejto stránky, vložte svoju [mailovú adresu](mailto:obchod@byliny.sk). Konzumáciu bylín konzultujte so svojim lekárom alebo lekárnikom.

