

LIEČIVÁ SILA PRÍRODY

www.byliny.sk



IHLIČNATÉ STROMY



Na jar sa všetko zazelenie a stromy majú opäť listy. Ale nie len listnaté stromy sú zelené. Aj na ihličnatých stromoch sa na koncoch konárikov objavujú malé svetlozelené výhonky.

Práve tie sú zdrojom množstva, človeku prospešných látok a bola by škoda ich nevyužiť. Z týchto výhonkov sa dá pripraviť množstvo produktov. Najznámejší je asi sirup. Ja si ho pamätám ešte z detstva, keď na okne u mojej babky boli naukladané poháre so smrekovými výhonkami zasypanými cukrom. Vzniknutý sirup som potom užíval ako prevenciu proti kašľu. Musím povedať, že rád, lebo bol chutný.



Tak ako na to. Hlavnou ingredienciou sú samozrejme smrekové výhonky. Ďalej potrebujeme cukor a citrón. Do veľkej zaváraninovej fľaši postupne vrstevíme výhonky (cca 4 - 5 cm), cukor a plátok citrónu. Ten sa používa kvôli konzervácii. Tieto vrstvy skladáme na seba až kým neprídeme po hrdlo fľaše. Keď sme na vrchu, tak jemne potlačíme a fľašu uzavrieme celofánom. Odložíme na slnečné miesto, najlepšie okno a dva až tri týždne sa kocháme tým, ako vzniká sirup. Môžeme sem tam aj potrepať.



Výhonky obsahujú terpentínovú silicu. Tá rozpúšťa hlien, čím uvoľňuje dýchacie cesty a uľahčuje vykašliavanie. Okrem toho obsahujú veľké množstvo vitamínu C. Užívame jednu až dve lyžičky denne.

Sirup nie je jediným výrobkom zo smerových výhonkov. Na internete ich nájdete množstvo. Tu je pár z nich.

Tinktúra, kvapky

Výhonky naložíme do alkoholu, najlepší je čistý 60% lieh. Miešame v pomere zhruba 2 diely alkoholu na 1 diel výhonkov. Zmes necháme na tmavom mieste macerovať pri izbovej teplote. Každý deň pretrepeme. Po týždni výluh precedíme a skladujeme v tmavej miestnosti. Tinktúra je vhodná na vnútorné aj vonkajšie použitie. Vnútorne užívame päť až šesť kvapiek, najlepšie na kocke cukru.

Pre vonkajšie použitie je dobré tinktúru schladiť, aby ste dosiahli želaný efekt na kĺby. Aj známa ALPA Lesana sa vyrába obdobným spôsobom. Používa sa do nej extrakt z ihličia a na efekt ochladenie sa pridáva mentol.

Olej

Smrekové výhonky sa dajú tiež použiť na ochutenie jedál vo forme oleja. Štyri hrnčeky olivového oleja zohrejeme na teplotu približne 50 ° C. Nalejeme do pohára a pridáme dva hrnčeky čistých smrekových výhonkov. Uzavrieme a dáme do chladničky na dva týždne. Olej môžeme použiť ako zálievku do šalátov alebo na výrobu majonézy.

Smrekový kúpeľ

Povaríme 1 kg ihličia a mladých šišíek v dostatočne veľkom množstve vody a asi 30 minút vylúhujeme v zakrytej nádobe. Po vylúhovaní zlejeme a pridáme do pripraveného kúpeľa. Je prospešný pri nervozite, nespavosti, nachladnutí a bolestiach svalov a kĺbov.



Inhalačné odvar

Do litra vriacej vody vložíme asi tri polievkové lyžice sušených vetvičiek a hneď stiahneme z platne, aby sme neznehodnotili účinné látky. Inhalujeme niekoľkokrát denne vždy 10 až 15 minút. Odvar pomáha pri astme, bronchitíde, ochorení pľúc a kataru dýchacích ciest.

Odvar

Z ihličia a nie len smrekového ale aj s borovicového si môžete pripraviť aj odvar. Na liter vody potrebujete 100 gramov ihličia. Dajte ho do studenej vody a privedte k varu. Potom ho odstavte a môžete piť. Najlepší je s medom. Keď sa to tak vezme je škoda vyhadzovať vianočný stromček. Ak vám doma uschne, tak ho stačí len otriasť a máte ihličia dosť na celý rok.

Len si treba dať pozor. Časté a pravidelné užívanie, ako aj v prípade iných liečivých rastlín, môže negatívne vplývať na váš organizmus. Konzumáciu bylínok prípadne konzultujte so svojím 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:). Konzumáciu bylínok konzultujte so svojím lekárom alebo lekárnikom.

