Jitrocel a šalvěj na nachlazení - domácí jitrocelový sirup, šalvějový sirup a šalvějové bonbóny

Zima je v plném proudu a neustálé změny teplot mají za následek nachlazení, rýmu nebo dokonce chřipku. V minulém článku jsme vám radili, jak na nachlazení s pomocí cibule a česneku. A dnes se podíváme na to, jak nám při nachlazení mohou pomoci dvě byliny - šalvěj a jitrocel. Nejprve si představíme léčivé účinky bylin a vzápětí vám nabídneme několik snadných receptů, které při nachlazení používaly už naše babičky.

ŠALVĚJ na nachlazení

Šalvěj lékařskou možná znáte jako bylinu, kterou **používáte doma v kuchyni**. Šalvěj se skvěle hodí do omáček, k masu nebo k těstovinám. Ještě účinnější je ale **šalvěj na nachlazení**. Má totiž antibakteriální a antivirotické účinky a ulevuje při nachlazení, bolesti v krku i kašli. Jako šalvěj na nachlazení se využívají hlavně **listy**, ze kterých se dá připravovat **čaj na kloktání** i popíjení, **šalvějové bonbóny** na bolest v krku nebo dokonce **šalvějový sirup**.

Šalvěj na nachlazení je výborným lékem, má ale také další pozitiva:

- **šalvěj lékařská** tlumí bolest v krku
- šalvěj je také účinná na nepříjemný suchý kašel
- **nať se sbírá od května do září**
- užívá se také při **nadměrném pocení**
- mezi účinné látky patří flanovoidy, silice a třísloviny
- šalvěj je lehce nahořklá až **trpká**
- ve **staročeské kuchyni** se užívala stejně často jako petrželka

JITROCEL na nachlazení

Jitrocel kopinatý se odpradávna používal na **hojení ran, pohmožděnin a spálenin**. Jeho druhou velkou předností je schopnost ohleňovat, pomáhat při nachlazení a kašli. Nejznámějším receptem, jak na nachlazení, je **jitrocelový sirup**. Ten se vyrábí z čerstvých listů jitrocelu, které **sbíráme od května do srpna**.

Jitrocel má také další pozitivní účinky:

- jitrocel znali již antičtí lékaři
- má protizánětlivé a **antibiotické účinky**
- nejvíce léčivých látek má jitrocel kopinaý, v ČR ale roste několik dalších druhů
- jitrocel kopinatý má schopnost čistit organismus
- lidově se jitrocelu říká **ranocel** nebo **hojílek**
- **psyllium** neboli rostlinná vláknina se vyrábí z **jitrocelu indického**

Jak na nachlazení 3x jinak

V domě zimních měsíců využijete některý z našich receptů jak na nachlazení. Některé recepty si můžete udělat předem, jiné stačí připravit až v chřipkovém období.

Jitrocelový sirup

Recept na jitrocelový sirup je velmi jednoduchý. Zabere vám jen půlhodinku a sirup bude hotový za dva dny. Používá se při nachlazení a rýmě a je vhodný i pro děti. Podáváme ho vždy na lžičce a to několikrát denně dle stupně nachlazení i věku nemocného

Co budete potřebovat?

- čerstvě natrhané listy jitrocelu kopinatého
- cukr krystal

Jitrocelový sirup - postup

Nejprve si natrháme listy jitrocelu kopinatého, které si nakrájíme na malé kousky. Čím vícekrát porušíme nožem vrstvu jitrocele, tím více silic se z byliny uvolní. Připravíme si uzavíratelnou sklenici, do které postupně **vrstvíme cukr a jitrocel**. Začneme jitrocelem, poté pokračujeme cukrem a tak dále, dokud nebude sklenice plná.

Každá vrstva by měla mít zhruba 1 centimetr a do sklenice ji můžeme trošku upěchovat. Jakmile

bude sklenice plná, zasypeme ji ještě trošku cukrem a sklenici postavíme na **1 až 2 dny na slunné místo**. Cukr se rozpustí, spojí se s bylinnými silicemi a vznikne jitrocelový sirup. Sirup poté přecedíme, vymačkáme všechnu šťávu a skladujeme na temném místě, kde by nám **jitrocelový sirup** měl vydržet až do zimy.

Šalvějový sirup

Šalvějový sirup má **podobný postup na přípravu jako jitrocelový sirup**. Jediný rozdíl je v tom, že šalvějový sirup musí déle stát na slunci, aby se z něj uvolnily všechny silice.

Co budete potřebovat?

- listy a květy šalvěje
- cukr krystal
- voda

Šalvějový sirup

Připravíme si listy a květy šalvěje, které vrstvíme na střídačku s cukrem do uzavíratelné sklenice podobně jako v předchozím receptu. Každou vrstvu nezapomeneme důkladně stlačit, abychom porušili listy a uvolnila se z nich šťáva. Šalvějový sirup necháme stát zhruba 20 dní na slunném místě. Poté vymačkáme a přecedíme přes plátýnko, můžeme zředit vodou a podáváme.

Šalvějové bonbóny

Šalvějové bonbóny jsou jednoduché na přípravu a můžete je užívat kdykoliv, když vás začně pobolívat v krku. Šalvějové silice se postarají o zklidnění krku a utlumení bolesti. Šalvěj na nachlazení v tomto případě opravdu funguje.

Co budete potřebovat?

- sušená šalvěj
- 200 g cukru
- 250 g medu
- šťáva z poloviny citrónu
- moučkový cukr

Šalvějové bonbóny - postup

Šalvěj si nameleme si nadrtíme prsty. Do hrnce dáme povařit med, cukr, citrónovu šťávu i drcenou šalvěj. Vaříme tak dlouho, dokud nebude cukr rozpuštěný a hmota nebude kompaktní. Kompaktnost poznáme tak, že kapku hmoty kápneme mimo hrnec a ona ztuhne. Hmotu nakonec nalijeme na navlhčený nebo vymaštěný plech nebo do speciálních formiček. Hotové bonbóny obalujeme v cukru a skladujeme v uzavíratelné nádobě v suchu a temnu.

Jak na imunitu - seriál

Cibule a česnek na 10 způsobů

Jitrocel a šalvěj na nachlazení

Recepty z hlívy ústřičné na imunitu

Kysané zelí pro dobrou imunitu

Zázračné účinky aloe vera

Připravte si doma také tyto sirupy podle našich receptů

- bezový sirup
- smrkový sirup
- meduňkový sirup
- levandulový sirup
- jitrocelový sirup
- šeříkový sirup
- kopřivový sirup
- pampeliškový sirup