

Poznejte sílu přírody! Hlohovice snižuje krevní tlak a léčí nemocné srdce



Hloh obecný patří do české krajiny stejně jako jeřabiny, [vzácná stará oskeruše](#) nebo moruše. Dnes už ale jen málokdo tento prastarý keř zná. Přitom má spoustu léčivých účinků. Nasbírejte si proto v přírodě plody hlohu a připravte si z něj likér. Hlohovice je skvělá proti nespavosti i při srdečních problémech.

Hloh obecný (*Crataegus oxyacantha*) je trnitý keř vyskytující se zcela běžně v české krajině. Jeho **bílo - růžové květy** lákají včely k opylení od **května do června**. Plody, nesoucí líbivé označení **hložítky**, pak svou sytě červenou barvou zdobí české louky a lesy od září do října.

Hloh obecný mnoho lidí nezná a je to velká škoda! Má totiž **senzační léčivé účinky**, které ocení zejména lidé, kteří mají problémy s vysokým krevním tlakem nebo se srdcem.

Hloh obecný - účinky

- Hloh snižuje **vysoký krevní tlak**
- Léčí **srdeční a cévní onemocnění**
- Plody obsahují **vitamíny C a B**
- Hloh je plný léčivých látek ze skupiny **karotenoidů, flavonoidů, tříslovin**, glykosidů a pektinů
- Plody hlohu mají **uklidňující účinky**
- Pomáhá proti **nespavosti** - [na nespavost zabírá také melatonin](#)

Hloh si můžete nasbírat volně v přírodě a zpracovat ho na sirupy, šťávy nebo marmelády. Nejčastěji se ale z hlohu připravuje hlohovice. **Jedná se o tinkturu**, což znamená, že při výrobě se **plody nakládají do alkoholu**. Ten se postará o to, že z bobulí vytáhne všechny účinné látky.



Hlohovice - recept

Příprava hlohovice je až **směšně jednoduchá!** Bude vám stačit silný alkohol (slivovice, vodka) a nasbírané plody hlohu. Při sběru si **dávejte pozor, ať si hloh obecný nespletete s jeřabinami**. Některé druhy jeřabin jsou totiž nejeدلé.

Co budete potřebovat?

- plody hlohu (2 hrsti)
- 500 ml silného čirého alkoholu (vodka, slivovice)
- 250 ml vody

Postup:

1. V lese si nasbíráme hložinky.
2. Nasypeme je do velké sklenice a zalijeme 250 ml alkoholu. Na 8 týdnů uložíme na okně nebo na balkóně.
3. Po 2 měsících koncentrát slijeme a macerát uchováme bokem. Hložinky zalijeme zbylou částí alkoholu, tedy 250 ml.
4. Hlohovice teď bude další 2 měsíce odpočívat a macerovat se. Uložíme ji například do kuchyně.
5. Oba dva maceráty nyní smícháme a zředíme vodou podle toho, jak moc silnou hlohovici chceme.
6. **Hlohovice je lék. Pijeme tedy po štopičkách. V žádném případě ve velkém množství!**

Zaujala vás výroba domácích tinktur? Připravte si další [recepty na domácí tinktury!](#)