



RECEPTY A JÍDLO 09. 07. 2018

Levandule nepatří jen do čajů a mastí! Levandulová limonáda osvěží a pomůže k lepšímu spánku

S příchodem letních měsíců začíná levandule lékařská /*Lavandula angustifolia*/ kvést a její charakteristická fialová barva zkrášluje louky. Levandule...

Sytě fialové louky, omamná, intenzivní vůně a atmosféra jižní Francie. To vše charakterizuje levanduli, oblíbenou bylinku s léčivými účinky. Levandule zkrášlí vaši zahradu a také ji hojně využijete doma. Bylinka ale není jen účinným čajem proti nemocem a trávicím potížím. Vyzkoušejte místo klasické citronády osvěžující limonádu. Levandulová limonáda totiž zklidní vaši duši, tělo i mysl.

Okrasná bylina s léčivými účinky

S příchodem letních měsíců začíná [levandule lékařská /*Lavandula angustifolia*/](#) kvést a její charakteristická fialová barva zkrášluje louky. Levandule je typická pro **Středozevní oblast zejména pro francouzskou oblast Provence**, kde kvete v letních měsících od června do srpna. Vypěstovat si ji ale můžete i doma na zahradě, avšak se slabšími účinky. Na zahradě ji zasadte nejlépe na **teplé, suché místo, chráněné před větrem**, kde bude po celé léto krásnou estetickou ozdobou.

Levanduli si můžete vypěstovat a vysušit snadno doma

Letní bylinu ale nemusíte nechat jen kvést na zahradě, **fialové květy najdou mnohé využití v domácnosti**. Pro účinek fialových květů levandule je třeba začít se sběrem ještě předtím, než se zcela rozvinou.

Nasbírané květy si doma usušte na suchém, dobře větraném místě. Stonky můžete rozložit na papír nebo svažte do svazku a pověste květy dolů. Do několika dnů budete mít levanduli usušenou, připravenou pro další zpracování. **Sušenou levanduli uchovávejte v uzavřené dóze na suchém místě.** **Levandulová limonáda** se připravuje právě ze sušených květů. [Ze sušených květů si připravte také levandulový čaj.](#)

Levandule pomáhá na nervy, trávení i poranění

Levandule má mnohé využití. Již od dávných dob byla levandule používaná na:

- podporu trávení
- zmírnění úzkostí
- depresí
- lepší spaní.

Pro své schopnosti je považovaná za přírodní antidepresivum. Levandule se používá pro vnitřní i vnější užití. Vhodným využitím tedy rozhodně nejsou jen nápoje, jako jsou čaje, levandulová limonáda nebo likéry, ale také kosmetika.

Výhodou je, že nezpůsobuje nežádoucí vedlejší účinky. **Opatrné s jejím užíváním by však měly být těhotné a kojící ženy, malé děti nebo diabetici užívající inzulín.**



Levandule je vyhledávanou bylinkou také v kosmetice, do koupelí či jako esenciální olej v aromaterapii. Používá se jako léčivka i bojovnice proti škůdcům. Příjemná vůně, která **nás uklidňuje, zároveň nevoní hmyzu** - odhání například moly. Usušenou levanduli nadrtěte do pytlíku a nechte ve skříni. Pro léčivé účinky můžete levanduli přidávat do **bylinných čajů, mastí, domácích sirupů nebo léčivých bonbonů.**

Blahodárné účinky levandule

- přírodní antidepresivum
- působí proti nespavosti
- zlepšuje trávení, pomáhá při průjmech
- ulevuje při kašli
- působí proti plísním a bakteriím
- léčí povrchová zranění, revma
- zklidňuje citlivou pokožku
- bojuje proti astmatu

Levandulová limonáda osvěží a zklidní nervy

Svěží limonáda zaručeně osvěží nejen v horkých letních dnech. Domácí levandulová limonáda je hotová raz dva! Díky primitivní přípravě je osvěžení hotové hned. Domácí přípravou si můžete

připravit limonádu podle vlastní chuti a **s minimem sladidel na rozdíl od kupovaných sirupů.**

LEVANDULOVÁ LIMONÁDA - RECEPT

Levandulová limonáda přijde vhod na každý letní piknik nebo příjemnou relaxaci na zahradě. Díky zklidňujícím účinkům a krásné vůni navodí příjemnou atmosféru a zažene všechen stres. Pro přípravu budete potřebovat jen minimum ingrediencí a do půl hodiny máte litry osvěžující šťávy na stole. **Sušené lístky si můžete nachystat doma nebo koupit v jakémkoliv prodejně zdravé výživy.**

Ingredience

- lžíce sušených levandulových květů
- 250 ml vody + 2 l studené vody
- 150 g cukru nebo med
- 200 ml citronové šťávy
- led

Příprava

1. V hrnci důkladně smíchejte sušenou levanduli s cukrem. Při použití čerstvé levandule použijte dvojnásobné množství. Základní směs by měla být hodně sladká, protože ji následně budete ředit.
2. Cukru či medu přidávejte podle vlastní chuti, nezapomeňte ale, že vody můžete kdykoliv přidat více nebo okyselit citronovou šťávou.
3. Přiveďte k varu hrnek vody a levanduli zalijte. Nechte louhovat přibližně 20 - 30 min.
4. Směs následně přelijte do karafy přes kávový filtr nebo rozmixujte. Ruční mixér levanduli ještě více rozvoní.
5. Sirup nechte vychladit a následně přidejte šťávu z čerstvých citronu. Dolijte studenou vodou, případně zředte podle chuti.
6. Při horkých letních dnech do karafy přidejte dostatek ledu. Levandulová limonáda je nejlepší ozdobená plátky citronu a čerstvými květy levandule.



PŘEČTĚTE SI TAKÉ:

[Množení levandule krok za krokem](#)

[Levandule v aromaterapii](#)

[Jak na pěstování levandule](#)