



RECEPTY A JÍDLO 14. 05. 2019

Vyrobte si domácí šeříkový sirup! Pomáhá od migrény i bolavého břicha

Šeřík obecný sbírejte od května, tedy v době, kdy je plně rozkvetlý. Poznáte ho snadno. Jedná se o keře nebo menší stromy, které jsou plně obsypané...

Pomůže od [migrény](#), zklidňuje rozbouřený žaludek a urychluje metabolismus. To jsou léčivé účinky šeříku, o kterých jste možná ani nevěděli. To je ale chyba. Takový šeříkový sirup by měl mít své místo v každé domácnosti. Můžete si jej doma snadno vyrobit a po celý rok pak připravovat nejen [osvěžující limonády](#), ale také zdravé čaje, které provoní celý dům. Sbírat byste jej měli začátkem května, takže šup na to!

Šeříkový sirup - kam a kdy na šeříky

Šeřík obecný sbírejte od května, tedy v době, kdy je **plně rozkvetlý**. Poznáte ho snadno. Jedná se o keře nebo menší stromy, které jsou plně obsypané nejprve bílými a poté **fialovými květy**, které jsou uspořádané v květenství dlouhých **až 20 cm**.

U nás není původní žádný druh, vyskytuje se u nás ale hojně hlavně v teplých oblastech. Někteří ho vnímají spíše jako plevel než okrasnou rostlinu. Určitě jej najdete **na procházce v okolí luk, parků** anebo si jej můžete **vypěstovat na vlastní zahradě** a mít ho kdykoliv po ruce.

Šeříkový sirup pomáhá mírnit bolesti hlavy i krku

Šeříkový sirup si zamilujete, jakmile ho poprvé vyzkoušíte. Chuť šeříku je lahodná. Tento prvomájový symbol je u většiny lidí známý jen jako okrasná rostlina. Věřte ale, že květy mají **silné blahodárné účinky na náš organismus**.

Léčivé účinky šeříku:

- Zklidňuje zažívání
- Pomáhá při revmatismu
- Zmírňuje bolesti v krku
- Pomáhá v boji s migrénou a bolestmi hlavy
- Urychluje metabolismus
- Pomáhá při dně

Vůně z šeříku působí pozitivně na naši psychiku

To ale není zdaleka vše. Už samotná **vůně šeříku má na člověka velmi pozitivní účinky**. Jeho omamná vůně **uklidňuje**, působí velmi pozitivně na psychiku člověka a někteří také věří, že sblíží lidi a **podporuje v nás otevřenost**.

Především z jara, kdy na člověka padá jarní únava a mnohdy i deprese, je šeřík obecný skvělý způsob na zahnání chmur. **Šeříkový sirup vám hned rozjasní den**.

Šeříkový sirup připravíte snadno doma i s dětmi

Šeříkový sirup si můžete velice snadno připravit a zapojit do výroby také děti. Za pár minut máte na světě lahodný, ale i zdravý nápoj.

Ingredience na šeříkový sirup:

- 4 hrnky vody
- 4 hrnky třtinového cukru
- 4 velké hrsti květů šeříku
- 1 citron

Postup:

1. Natrhané květy nejprve dobře **oklepejte od hmyzu** anebo je nechte ležet třeba na kuchyňské lince, aby z nich hmyz vylezl sám. Květy **neoplachujte**, ale pokud i tak chcete, stačí jen rychlá sprška.
2. Do hrnce nalijeme vodu a necháme mírně zahřát. Poté přidáme cukr a mícháme, dokud se zcela nerozpustí. Vodu s cukrem **přivedeme k varu** a poté přidáme všechny květy šeříku a šťávu z citronu.
3. Necháme **probublávat** nad mírným plamenem asi **15 až 50 minut**.
4. Sirup poté **přecedíme přes plátno** a nalijeme do čistých a suchých sklenic. Vystačí si bohatě i se zavařovací sklenicí.
5. Sirup máme hotový. **Skladujte ho v chladu**, nejlépe v lednici.

Poté stačí sirup vždy zředit s vodou a užívat si jeho lahodnou chuť, vůni i léčivé účinky. Vyzkoušejte také [smrkový sirup](#), [meduňkový sirup](#), [levandulový sirup](#) či [bezový sirup](#).



Zkuste i šeříkový zábal na migrény

Šeřík je vhodný využívat také jako zábal, především pokud vás bolí hlava, trpíte často migrénami anebo vás bolí v krku. Vždy využívejte **čerstvé květy**, které **zvlhčete octem** nebo vínem. Květy **zabalte do plátna** a přiložte na postižené místo.

Po **půl hodině** zábal obměňte za nový. S pěti minutovým odstupem tak můžete zábal přikládat několikrát po sobě, dokud se bolest nezmírní.

Šeříkový sirup je nevhodný pro alergiky

Pozor ale na to, aby šeřík neužívali lidé, kteří mají alergii. Šeřík v sobě totiž obsahuje **velké množství alergenů**, které by mohly alergiky silně potrápít. Proto byste se měli šeříku raději velkým obloukem vyhnout.

Šeříkový sirup není vše. Čaj z šeříku vám pomůže také

Jestli dáváte přednost spíše teplým čajům, z květů šeříku si ho můžete připravit také. Stačí mít **hrst čerstvých nebo sušených květů**, které zalijete horkou vodou. Je však potřeba čaj **luhovat alespoň půl hodiny**, aby se uvolnily veškeré zdravé látky.

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](#)