



ZDRAVÍ A KRÁSA 24. 04. 2019

Smrkový sirup ze smrkových výhonků - báječný přírodní lék na rýmu a kašel i pro děti

Smrkové výhonky obsahují velké množství vitamínu C, minerálů a silic. Díky tomu rozpouštějí hleny a usnadňují vykašlávání. Mají také protizánětlivé a...

Pokud víte, kam se vydat na mladé smrkové výhonky, můžete si doma vyrobit lahodný a voňavý smrkový sirup. Smrkové výhonky sbírejte na začátku května. Za cenu cukru tak získáte účinnou medicínu proti rýmě a kašli. Smrkový sirup navíc chutná i dětem.

Smrkový sirup - jak funguje?

Smrkové výhonky obsahují velké množství vitamínu C, minerálů a silic. Díky tomu rozpouštějí hleny a usnadňují vykašlávání. Mají také protizánětlivé a dezinfekční účinky. Obsažené silice mají pozitivní účinek na revma a **zmírňují bolesti svalů**, kloubů a končetin celkově. Obsažené flavonoidy mají **detoxikační účinek**, díky čemuž se celkově posílí vaše imunita.

Smrkové výhonky - tipy na sběr

Ke sběru si samozřejmě vyberte místo, kam nejezdí auta. Pokud místo a jeho okolí znáte, je dobré si sběr nechat posvětit **místními lesníky**. **Pokud by se velké množství lidí vydalo na sběr na stejné místo, mohlo by to místní smrčky přeci jen poškodit.** V určitých případech by vám

mohla hrozit i pokuta.

Na sběr se vydejte v **květnu**, nejlépe v jeho první polovině, přesně to záleží na lokalitě a nadmořské výšce. Podstatou je, aby smrkové výhonky **neměřily více než cca 5 centimetrů**, takové mají největší sílu. Poznáte je snadno, oproti zbytku větve mají jasnou **světlezelenou barvu**.

Smrkový sirup - příprava

Na smrkový sirup budeme potřebovat:

- smrkové výhonky
- cukr krystal (může být i třtinový)

Příprava:

1. Natrhané smrkové výhonky důkladně **propláchneme** studenou vodou.
2. Do větší zavařovací sklenice napěchujeme cca **pěticentimetrovou vrstvu výhonků**, kterou zasypeme cca **centimetrovou vrstvou cukru**.
3. Na ni přidáme další vrstvu výhonků a cukru a tak pokračujeme, dokud není sklenice plná.
4. Poslední vrstvou je vždy cukr.
5. Pokud chceme, můžeme na každou cukrovou vrstvu položit i 2 plátky omytého citrónu i s kůrou, nejlépe v bio kvalitě.
6. Sklenici poté **zakryjeme celofánem**, který uchytlíme gumičkou.
7. Připravenou sklenici uložíme **na slunném a teplém místě**, například za oknem.

Obsah lahve necháme v závislosti na teplotě asi **3 týdny louhovat**, dokud se nevytvoří hustá tmavá šťáva. Hotový sirup scedíme přes jemné sítko a nalijeme do lahviček. Smrkový sirup **uchováme v chladu**, nejlépe v lednici. Podobně jako smrkový sirup se připravuje také [domácí jitrocelový sirup](#).



Smrkový sirup - užívání

Pokud užíváte smrkový sirup na léčbu kašle, dejte si **1 lžici ráno**. Stejně jej užívejte i v případě prevence kašle. Pokud vás bolí klouby či svaly, užíjte 1 lžici ráno a jednu večer.

Sirup můžete podat na lžici přímo nebo jej použít k **ochucení vody nebo čaje**. Smrkový sirup je jemný a oblíbí si jej i děti.

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](#)