|  |
| --- |
| **Sprej zo šalvie a echinacei - bylinkový odvar**  **Suroviny :**  *1 kávovú lyžičku mletej šalvie,1 kávovú lyžičku mletej echinacei, 1/2 šálky vody*  **Recept :**  Nasypte šalviu a echinaceu do menších zaváracích pohárov a zalejte vriacou vodou. Nechajte lúhovať po dobu 30 minút. Potom zmes preceďte cez sitko a nalejte do nej malého panáka čistého tvrdého alkoholu (vodka, slivovica). Pridanie alkoholu nie je nutné, ale alkohol pomáha tiež ničiť mikroorganizmy spôsobujúce zápaly. Hotovú náplň nalejte do fľaštičky s rozprašovačom a každé dve hodiny si vystreknite do krku.  **Užívanie :**  Slúži na vnútorné použitie (nastriekanie do krku)  **Pôsobí proti :**  Pri prechladnutí. |

**Kloktadlo - bylinkový odvar**

**Recept :**

Do pollitra vody dajte polievkovú lyžicu šalvie, dve minúty povarte. Vylúhujte 10 minút a ešte vlažným odvarom kloktajte.

**Pôsobí proti :**

Šalvia má protizápalové účinky.

**Cibuľový extrakt - sirup**

**Recept :**

1 väčšiu cibuľu a olúpaný citrón nakrájate na kolieska a poukladáte do vyššej nádoby, (napr. zavárací pohár). Naspodok dajte citrón, naň cibuľu a zalejte 1-2 lyžicami medu (prípadne posypte kryštálovým cukrom). Vrstvy opakujte pokiaľ nie je nádoba plná. Uložte na teplé miesto a o 2-3 hodiny cibuľa a citrón pustia šťavu. Tú zlejte.

**Užívanie :**

Podáva sa po lyžičkách. Sirup je potrebné pripravovať každý deň čerstvý, nie je vhodné ho skladovať.

**Pôsobí proti :**

Pomáha pri vykašlávaní hlienov.

**Harmančeková čistiaca maska - pleťová maska**

**Recept :**

1PL harmančeka zalejeme 1 dl horúcej vody, tesne pod bodom varu a necháte vylúhovať 10 min. Precedíme a do tekutiny namočíme gázu, ktorú priložíte na tvár a krk na 20 min.

**Užívanie :**

Za ten čas si ľahnite, nič iné nerobte, len vnímajte príjemnú harmančekovú vôňu. Nezabudnite si však nechať otvory na nosné dierky, aby ste mohli dýchať.

**Čajová zmes pri zápale priedušiek - bylinkový odvar**

**Suroviny :**

*50 g kvetu prvosienky, 10 g kvetu divozelu, 10 g kvetu podbeľa, 10 g kvetu bazy čiernej, 10 g kvetu slezu*

**Recept :**

Čajovú zmes dobre premiešame, 1 polievkovú lyžicu zalejeme ½ l vriacej vody, necháme 10 minút odstáť, precedíme, pridáme med a citrón, dáme do termosky a popíjame celý deň po dúškoch.

**Pôsobí proti :**

Zmes pri zápale priedušiek.

**Šalviový čaj - bylinkový odvar**

**Recept :**

Na prípravu jednej šálky čaju je potrebná čajová lyžička šalvie, ktorá sa zaleje štvrť litrom vriacej vody.

**Užívanie :**

Nechá sa chvíľu lúhovať a pije sa po dúškoch dvakrát denne.

**Žihľavový sirup - sirup**

**Recept :**

Na liter vody potrebujete 100 gramov žihľavy, kilo cukru a 1 dekagram kyseliny citrónovej. Vodu privedieme do varu a odstavíme. Do horúcej vody vložíme žihľavu a necháme do druhého dňa lúhovať. Potom ju scedíme, pridáme cukor, kyselinu citrónovú a chvíľu povaríme. Do sirupu môžeme vložiť na plátky nakrájaný citrón. Potom to necháme na pár hodím postáť a zlejeme do fliaš.

**Pôsobí proti :**

Žihľava pomáha chorobách dýchacích orgánov, pri katare žalúdka a čriev, podporuje tvorbu červených krviniek. Prečisťuje krv, lieči zápaly močových ciest, reumu svalov a kĺbov, poruchy látkovej premeny, ochorenia žlčníka, pečene, hemoroidy, zápchu, žalúdočné problémy a tiež vypadávanie vlasov.

**Prasličkový kúpeľ - bylinkový kúpeľ**

**Recept :**

Potrebujete 100 g prasličky. Prevarte ju v litri vody. Hodinu lúhujte a scedený odvar pridajte do kúpeľa.

**Pôsobí proti :**

Pomáha pri reume a dne. Vhodný je tiež pri ťažkostiach s látkovou premenou.

**Medovkový čaj - bylinkový odvar**

**Recept :**

Dve hrste listov medovky zalejte 1 litrom vriacej vody a nechajte lúhovať asi 5 minút. Potom môžete ochutiť citrónovou, limetkovou alebo pomarančovou šťavou a medom.

**Pôsobí proti :**

Medovka zahreje a zároveň upokojí vaše telo i nervy, zaženie stres a pomôže vám v noci lepšie zaspať. Takisto popíjaním tohoto čaju predídete zimnej depresii z nedostatku slnečného svetla a zbavíte sa migrény.

**Zázvorový čaj na zahriatie - bylinkový odvar**

**Suroviny :**

*1 lyžička zázvoru, 1 lyžička kustovnice čínskej (nadrviť), 3 klinčeky (nadrviť), 1 lyžica nastrúhaného jablka, kôra zo sušenej mandarínky (Champi), 1 lyžička klanopražky čínskej (schizandra)*

**Recept :**

Všetko dajte do šálky a prelejte vriacou vodou. Potom nechajte lúhovať 5 až 20 minút. Ak chcete čaj silnejší, nechajte ho 20 minút variť.

**Lipový sirup - sirup**

**Suroviny :**

*3 hrste čerstvých lipových kvetov, liter vody, lyžičky kyseliny citrónovej, 1 kg cukru*

**Recept :**

Kvety prelejte horúcou (nie vriacou) vodou a nechajte postáť 24 hodín. Preceďte, pridajte cukor a kyselinu citrónovú a priveďte do varu a uvarte hustejší sirup. Ochutiť môžete pridaním klinčekov alebo škorice, ktoré však nevarte dlhšie ako 15 minút. Rozdeľte do malých fliaš.

**Pôsobí proti :**

Lipový kvet je osvedčeným liekom pri chrípke a nachladnutí, môžu ho užívať deti od 1 roka. Sirup sa užíva aj ako prevencia pred vírusovými nákazami po lyžičke, prípadne v teplom čaji.

**Levanduľový sirup - sirup**

**Suroviny :**

*2 hrste čerstvých levanduľových kvetov, 3 kúsky celej škorice, 3 citróny, 1 l vody, 2 kg cukru*

**Recept :**

Levanduľové kvety opláchneme, vložíme do hrnca s vodou, pridáme nakrájané citróny a škoricu, varíme 20 minút. Odstavíme a necháme lúhovať 24 hodín. Výluh precedíme, pridáme cukor a varíme do zhustnutia, aby mal konzistenciu podobnú medu. Naplníme do fliaš.

**Pôsobí proti :**

Levanduľa nielen príjemne vonia, ale pôsobí aj protizápalovo a znižuje horúčku. Pripravuje sa z nej hustý sirup, ktorý sa užíva po lyžičkách.

**Mätový sirup - sirup**

**Suroviny :**

*70 g mäty – listy aj stonky, 500 g cukru, 500 ml vody, šťava z citróna alebo limetky*

**Recept :**

Vodu s cukrom krátko povaríme, pridáme umytú nasekanú mätu, ešte chvíľku povaríme a necháme odstáť 2-3 hodiny. Precedíme, znovu zahrejeme až k varu, pridáme šťavu z limetky alebo citróna a vlejeme do fliaš.

**Pôsobí proti :**

Sirup z rôznych druhov mäty ochutí sladké jedlá, dezerty, ovocné šaláty a nápoje, je účinný proti kŕčom

**Domáci sirup na odhlienenie pľúc - sirup**

**Suroviny :**

*1 polievková lyžica koreňa ibiša lekárskeho (dostanete v lekárni), 1 polievková lyžica ľanových semiačok, 1 polievková lyžica šalvie lekárskej, 1 nakrájaný citrón (aj so šupkou), 1 šálka čistého javorového sirupu 1 liter filtrovanej vody*

**Recept :**

Do hrnca vlejte vodu, pridajte čistý javorový sirup a prehrejte spolu na miernom plameni. Pridajte ostatné prísady a stiahnite na nízku teplotu. Po 15-tich minútach odstavte a zmes preceďte. Vychladnutý sirup prelejte do vhodnej sklenenej nádoby a uchovávajte v chladničke.

**Užívanie :**

Užívajte 1 polievkovú lyžicu 3-krát denne, až kým nepocítite zlepšenie a kým sa kašeľ nevytratí.

**Pôsobí proti :**

Tento sirup vám pomôže eliminovať hlien usadený v pľúcach. Je vhodný aj pre deti.

Použité zdroje:

https://www.byliny.sk/recepty/recepty.php?idmin=15