

FIALKOVÁ POTÁŠŤ ENĎ

Ďtvrtek, 26 bĎmezen 2020

Jednu z nejĎinnĎjĎch bylinek proti kaĎli a hojĎcĎ dĎchacĎ cesty, mĎjte na jaĎme lehounce rozsypanou v trĎvĎ. MĎlokdo o nĎvĎ, Ďe nenĎpadnĎ rostlinka s opojnou vĎnĎ a romantickou barvou je jednou z nejsilnĎjĎch lĎĎvek. A co je nejlepĎjĎ, pomĎhĎ jiĎ pĎmi prvnĎch pĎĎznacĎch. Fialka patĎmezi naĎje nejstarĎjĎ lĎĎivĎ bylinky, kterou zmiĎovali uĎ Dioscoridos a Plinius.

Mimo to pĎsobĎ blahodĎjnĎ pĎmi zĎnĎtu hlasivek, dokĎĎe zmĎrnit revmatickĎ bolesti, mĎi silnĎ moĎopudnĎ ĎĎinky, ĎlevĎ pĎmi kĎĎch a bolestech bĎmicha, je vynikajĎcĎm pomocnĎkem pĎmi migrĎnĎch a bolestech hlavy. Odvar z fialky je vĎbornĎ na omĎvĎnĎ hnisavĎch ran, koĎnĎch vĎmedĎ a vyrĎĎek.

Co fialky obsahujĎ?

Jsou zĎsobĎrnou vitamĎnu C a rutinu. Obsahuje tĎĎprospĎnĎ saponiny a flavonoidy. TakĎ se v nich nachĎzejĎtĎĎslovin, sliz, karotenoidy, alkaloid violin a glykosid gaulterĎn.

NechybĎ ani stopy silice s methylesterem kyseliny salicylovĎ.

VĎjechno jsou to velmi prospĎnĎ lĎtky pro lidskĎ organismus. VĎdyĎ napĎĎklad zmiĎovanĎ flavonoidy majĎ silnĎ antioxidantĎ ĎĎĎinek, pomĎhajĎ kardiovaskulĎrnĎmu systĎmu a regenerujĎ, zpevĎujĎ cĎvy.

Je fantastickĎ do limonĎd a ĎajĎ. PĎmi onemocnĎnĎ dĎchacĎch cest a dalĎjĎch zmĎnĎnĎch problĎmech uĎĎvejte 1 PL nĎkolikrĎt dennĎ do zmĎrnĎnĎ obtĎĎĎ.

Vyrobte si osvĎĎujĎcĎ a lĎĎivou domĎcĎ limonĎdu a poznejte jejĎ zĎzraĎnou moc.

PotĎebujete:

30 g fialek (asi 2 hrsti)

1 l pÅ™evaÅ™enÃ© vody

1 PL kyseliny citrÃ³novÃ©

1 kg cukru.

Fialky proplÃ¡chnÃ½te pod mÃ¡rnÃ½m

proudem tekoucí vody a vsypte je do pÅ™ipravenÃ©ho kastrolu. Zalijte pÅ™evaÅ™enou

horkou vodou a nechte macerovat do druhÃ©ho dne. KvÃ©tovou smÃ¡s rozmixujte a pÅ™es plÃ¡tÃ©nko pÅ™eceÃ½te do jinÃ©ho

hrnce. PÅ™isypte cukr a pÅ™iveÃ½te do varu. PÅ™idejte kyselinu

citrÃ³novou a na mÃ¡rnÃ©m plameni vaÅ™te do zhoustnutí- asi 45 minut.

Ihned nalÃ©vejte do

vysterilizovanÃ½ch sklenic, zavÃ½te. ObraÅ™te dnem vzhÃ¡ru a nechte vychladnout.

PouÅ¾Ã½vejte i jako sladidlo do

salÃ¡tÅ™, kÃ¡vy, Å•aje. MÃ½ete pÅ™idÃ½vat do tÃ¡st nebo jÃ½m polÃ½t palaÅinky.

UpozornÃ½nÃ½:-

SamoÅ™ejmÃ½ i zde platÃ½, Å½e

fialku netÅ™eba uÅ¾Ã½vat dlouhodobÃ½. UÅ¾Ã½vejte ji maximÃ½lnÃ½ po dobu 2 tÃ½dnÅ™ a pak

si dejte pÅ™estÃ½vku alespoÅ™ na tÃ½den. Bylinka ve velkÃ©m mnoÅ¾stvÃ½- mÃ½e totiÅ¾

zpÃ½sobit nevolnosti. No, tak nynÃ½ na to mÃ½jte Å•as, tak hezky ven a sbÃ½rat!

d@niela