

# TĀ~ESU TĀ~ESU BEZ, POVĀŠZ TY MI PES...

ĀšterĀ½, 28 kvĀsten 2019

PrĀjvĀ zaĀ•Ā-nĀj obdoba ideĀjlnĀ- pro sbĀr bezovĀ½ch kvĀtĀ. Bez Ā•ernĀ½ vykĀtĀj krĀj;snĀ½mi bĀ-lĀ½mi kvĀ-ty, k nejenĀ¾e pĀ™Ā-jemnĀ vonĀ-, ale majĀ- silnĀ© lĀ©Ā•ebnĀ© Ā°Ā•inky. Tento listnatĀ½ keĀ™ se po dlouhĀj lĀ©ta pouĀ¾Ā-v lĀ©Ā•itelstvĀ-, tak i farmacii. VyuĀ¾Ā-vajĀ- se z bezu kvĀty i plody, ale ty se vĀjak musĀ- tepelnĀ upravovat.

Na bez narazĀ-te na mnoha mĀ-stech naĀjĀ- republiky, jednĀj se o pomĀrnĀ bĀĀ¾nĀ½ keĀ™, kterĀ©mu se daĀ™Ā- na lesnĀ-ch mĀ½tinĀjch, i mnoha zahradĀjch a parcĀ-ch. Vyvarujte se vĀjak sbĀ-rĀjnĀ- kvĀtĀ z keĀ™Ā-kĀ blĀ-zko u silnic.

KvĀty Ā•ernĀ©ho bezu majĀ- lĀ©Ā•ivĀ© Ā°Ā•inky. PĀ™ipravuje se z nich nejen Ā•aj, sirup Ā•i ĀjĀĀjva, ale mohou se obalit, osma¾it a skvĀle chutnajĀ- i v tĀ©to variantĀ. UsuĀjit si jich mĀĀ¾ete i pĀknou Ā™Ājdku na zimu, Ā•i z nich pĀ™ipravovat ĀjĀĀjvu, kterĀj vĀjm vydrĀ¾Ā- i celĀ½ rok. BezinkovĀj ĀjĀĀjva chutnĀj skvĀle a je prevencĀ- mnoha onemocnĀnĀ-.

BezovĀ© kvĀty jsou prevencĀ- chĀ™ipky a nachlazenĀ-. PomĀjhajĀ- takĀ© pĀ™i samotnĀ© lĀ©Ā•bĀ, dodĀjvajĀ-sĀ-lu a podporujĀ- vykaĀjlĀjvĀjnĀ-. Hodit se vĀjm budou tedy pĀ™edevĀjĀ-m v zimĀ. Sirup i Ā•aj pomohou pĀ™i horeĀce, kaĀjli Ā•i chrapotu. PomĀjhajĀ- i v pĀ™Ā-padech zĀjnĀtu hornĀ-ch cest dĀ½chacĀ-ch, v tom p ideĀjlnĀ- bezovĀ½ Ā•aj s medem. StaĀĀ- 2 lĀ¾iĀ•ky suĀjenĀ½ch kvĀ-tkĀ zalĀ-t 250 ml vody. Nechat 5 minut vylouhovat a pĀ-t Ā•aj dvakrĀjt dennĀ.

Bezinka pomĀĀ¾e i pĀ™i Ā¾aludeĀnĀ-ch potĀĀ¾Ā-ch. BezovĀ½ Ā•aj pomĀĀ¾e pĀ™i nespavosti a postarĀj se i o bolesti hlavy. PĀ™inĀjĀjet mohou Ā°levu i pĀ™i menstruaĀnĀ-ch potĀĀ¾Ā-ch. CelkovĀ sirup Ā•i Ā•aj z bezovĀ½ch kvĀtĀ podporujĀ- obranyschopnost organismu, lĀ©Ā•Ā- koĀ¾nĀ- problĀ©my, podporujĀ- hojenĀ- ran, chrĀjnĀ- pĀ™ed bolestivostĀ- kloubĀ a jsou ideĀjlnĀ-mi spojenci na zimu, kdy nĀjs trĀjpĀ- chĀ™ipky a nachlazenĀ-.

PĀ™ipravit si vĀjak mĀĀ¾ete i bezovou mast na ekzĀ©my, bezinkovĀ½ sirup, ĀjĀĀjvu, bezinkovĀ½ ocet jako obklad na bolavĀ© klouby Ā•i bezovou tinkturu na podporu imunity. BezinkovĀj ĀjĀĀjva je ideĀjlnĀ- v tom, Ā¾e ji mĀĀ¾ete konzumovat po celĀ½ rok v podobĀ â€žlimonĀjdyâ€œ. TakĀ© je nĀkdo z vĀjs "sbĀratel a lĀ©Ā•itel"?JĀj osobnĀ bez i bezinky nesmĀrnĀ uznĀjvĀjm... d@niel dĀĀjĀte?