

SIRUP IZ SMREKOVIH VRŠIČKOV ZA POMIRJANJE KAŠLJA IN RAZKUŽEVANJE DIHALNIH POTI



Sedaj je ravno pravšnji čas z nabiranje smrekovih vršičkov. Nabirajte jih na spodnjih vejah smreke in pazite, da vseh ne naberete iz ene smreke, saj bi s tem naredili preveliko škodo drevesu.

Ne le, da sirup pomirja kašelj in razkužuje dihalne poti, temveč spodbuja tudi prekrvavitev sluznice, dihalnih poti in izločanje sluzi, blaži vnetje grla, blagodejno deluje na vsa dihala, blaži hripavost in pospešuje izkašljevanje ter zmanjšuje izpostavljenost infekcijam. Ker sirup iz smrekovih vršičkov vsebuje veliko vitamina C krepi splošno odpornost. Poleg vseh že naštetih zdravilnih učinkovin pa je dober tudi za čiščenje krvi in pri krvavitvah dlesni.

Za sirup iz smrekovih vršičkov potrebujemo mlade sveže nabrane smrekove vršičke in sladkor. Vršičke po plasteh nadevamo v steklen kozarec do vrha tako, da damo plast vršičkov in plast sladkorja in to ponavljamo do vrha. Na vrhu kozarca naj bo plast sladkorja. Kozarec postavimo na sonce za približno 5

tednov, da se sladkor raztopi. Sirup nato precedimo in damo v kozarce. Zaprte kozarce postavimo v hladen in temen prostor. Sirup lahko uporabimo kot sok v primeru, da ga zmešamo z vodo. Uporabimo pa ga lahko tudi za izkašljevanje ali za osladitev čaja.

Pripravila: Sonja Dobovšek

Vir: <https://www.bodieko.si/sirup-iz-smrekovih-vrsickov>