



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O zdraví](#) 20. 5. 2018 | tla

Květ bezinky pomáhá při bolestech a střevních potížích

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Kvet-bezinky-pomaha-pri-bolestech-a-strevnich-potizich__s10012x10975.html

Bezinky rozkvétají. Po roce zase přichází krátký čas jejich omamné vůně a krásy křehkých bílých květenství. S květy černého bezu do vaší domácnosti vstoupí nejen jaro, ale také zdraví. Nenechte si je uniknout. Víte, jak správně sušit? Kdy a s čím vším vám může pomoci?



Černý bez, který právě rozkvétá a podle počasí bude vonět až do počátku června, je vysoce ctěn lidovým léčitelstvím. Nejsilnější jsou účinky, jestliže sušené květy využijeme pro přípravu čaje, uplatnění ale nachází také v kuchyni.

Chladný neslazený čaj pomáhá při žaludečních a střevních potížích

- Má i mírně projímavé účinky, může nám tedy ulehčit život, trpíme-li zácpou
- Uleví při menstruačních a neuralgických bolestech a migréně
- Popíjení vlažného neslazeného čaje pomáhá upravovat vysoký krevní tlak
- Lze jím kloktat při bolestech v krku, chrapotu, začínajícím kašli a při zánětu nebo otoku dásní
- Pomáhá při nachlazení, chřipce, angíně, bronchitidě, kašli, rýmě... Snižuje teplotu
- Je vhodný i pro vnitřní očistu organismu. Pomáhá nám zbavovat se především kyseliny močové, a tak léčí revma a dnu
- Je účinný i při potížích s močovými cestami a ledvinami
- Květ bezu obsahuje mimo jiné vitamíny P a C, které zpevňují cévní stěny. Je tedy pomocníkem při nemocech cév, křečových žilách a hemeroidech

Jak správně květy sušit

- Suší se celá, plně rozkvetlá květenství
- Květy se ulamují nebo odstřihávají z větví

- Květenství rozprostřeme v tenké vrstvě, nebo zavěsíme v dobře větrané místnosti
- Zhnědlé květy odstraníme, uskladníme jen ty, které mají světlou nažloutlou barvu
- Skladují se v tmavé uzavíratelné nádobě v suchu

Zpestří jarní pitný režim



Květy černého bezu jsou také pro mnohé gurmány pochoutkou, kterou si nadšeně zpestří jarní jídelníček. Nejčastěji se smaží v těstíčku a připravuje se z nich limonáda. **„Nejzdravější zpracování a konzumace květů černého bezu je**

nasušit a vypít jako čaj,“ říká dietoložka Karolína Hlavatá. Zpracované jako řízky či limonáda jsou sice zdravé, ale více než léčivé jsou spíše zpestřením jídelníčku.

- **Tip:** Dvě polévkové lžíce sušených květů přelijte 0,5 l vroucí vody a nechte 10 min luhovat, pak přecedte a pijte ho buď neslazený, nebo lehce slazený nejlépe medem. Připravit si čaj ale můžete i nyní, z čerstvých květenství

Limonáda je chutná, ale sladká

Úskalí má i často vyráběná limonáda. Je chutná, ale její zpracování vyžaduje použití cukru. **„S ohledem na cukr už to není až tak velká zdravá pecka. Musíme prostě počítat s tím, že konzumujeme i cukr, takže ji rozhodně nelze doporučit diabetikům nebo lidem s nadváhou,“** varuje dietologa Karolína Hlavatá.

Bezinková limonáda je výborná vychlazená a s plátky citrónu. V lednici vydrží týdny. Občas je třeba odpustit plyn, který se v lahvích, do nichž ji slijete, tvoří.

- **Tip: „Uvařte“ si limonádu:** Na 2 litry limonády budete potřebovat velkou nádobu, jejíž objem je o něco větší než množství použité vody. Vlijete do ní 2 litry vroucí vody a nechte ji vychladnout. Přidejte asi 250 gramů cukru, 6 velkých omytých bezových květů a na plátky nakrájený citrón, nejlépe v bio kvalitě. Sklenici dejte na teplé místo. Když limonáda začne bublat, přelijete ji přes sítko do PET lahve a dejte do lednice.

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz