



Receptár bylíniek

*Tradičné aj netradičné recepty známych aj menej známych bylíniek
z Bylinkovej dielne Cesty Bylín.*

Tento výber tvoria recepty zo sezónnych bylín, ktoré v máji a júni rastú v
našich záhradách a na lúkach.

WWW.CESTABYLIN.SK



Praslička roľná

Liečivé účinky

Známa extrémnym obsahom kremíka (kyseliny kremičitej), ktorý je kľúčový pre obnovu tkanív. Výborne posilňuje kosti, kĺby, chrupavky, no rovnako aj vlasy a nechty. Zvnútra čistí močové cesty, zmierňuje zápal a zvonka urýchľuje hojenie rán.

Prasličková soľ do kúpeľa

Suroviny: Čerstvá alebo sušená praslička, hrubozrnná morská alebo epsomská soľ.

Postup: Dve hrste prasličky nasekajte nadrobno a rozmixujte s 500g soli. Pridajte 2PL kokosového oleja. Kúpeľ je ideálny na unavené a boľavé kĺby či regeneráciu pokožky.

Hydrolát z prasličky

Suroviny: Čerstvá vňať prasličky, čistá voda, kocky ľadu.

Postup: Pripravte parnou destiláciou (v destilačnej kolóne alebo v hrnci s obrátenou pokrievkou a ľadom). Čistá bylinková voda spevňuje pleť, sťahuje póry a pomáha ako vlasové tonikum.

Baza čierna (kvet)

Liečivé účinky

Tradičný liek proti prechladnutiu, kašľu a horúčke. Má silné antioxidačné vlastnosti, podporuje potenie a detoxikáciu tela. Stimuluje obličky a čistí pečeň. Pomáha odplavovať kyselinu močovú, čím uľavuje pri dne a reumatizme.

Bylinková surica s ovocím

Suroviny: 2-3 hrste kvetov, 1 šálka drobného ovocia, 1 l vlažnej vody (35-40 °C), 3-4 PL medu, šťava z 1/2 citróna, 1 ČL hrozienok.

Postup: V teplej vode rozpustite med. Zľahka pomliaždené kvety a ovocie zalejte medovou vodou v sklenenej nádobe. Zakryte gázou a fermentujte 3-5 dní na slnečnom okne. Potom precedďte.

Bazový oxymel

Suroviny: 1 diel čerstvých kvetov, 1 diel kvalitného medu, 1 diel jablčného octu.

Postup: Kvety zalejte medom a octom. Premiešajte nekovovou lyžicou. Uzatvorte (ak je kovové viečko, dajte podeň fóliu) a lúhujte 3-4 týždne v tme. Precedďte.

Tradičný bazový sirup

Suroviny: 30-40 súkvetí bazy, 2 kg cukru, 2 l vody, 2-3 bio citróny.

Postup: Kvety a nakrájané citróny zalejte vodou na 24 hodín. Precedďte cez gázu, pridajte cukor, varte na miernom ohni 5 minút a horúce plňte do sterilných fliaš.

Skorocel kopijovitý

Liečivé účinky

Geniálny čistič dýchacích ciest.
Pomáha pri suchom aj prieduškovom kašli, rozpúšťa hlien a chráni sliznice.
Zvonka pôsobí ako antiseptický zázrak – sťahuje rany, pomáha pri ekzémoch a okamžite uľavuje po bodnutí hmyzom.

Skorocelový sirup (prekladaný)

Suroviny: Čerstvé listy skorocelu, trstinový alebo biely cukor.

Postup: Vrstvite nasekané listy a cukor (každú vrstvu poriadne utlačte). Posledná vrstva je cukor. Uzavríte a odložte do tmy a chladu na 6-8 týždňov. Vzniknutý hustý sirup precedíte a vytlačíte z listov.

Skorocelová masť

Suroviny: 2 hrste nasekaného skorocelu, 250 g neosolenej bravčovej masti.

Postup: Masť roztopte, pridajte skorocel a nechajte speniť. Odstavte a nechajte do druhého dňa odpočívať. Na druhý deň znova jemne prihrejte a precedíte cez gázu do téglíkov.

Medovka lekárska

Liečivé účinky

Hlavný bylinkový lekár na nepokojnú dušu a stres. Uvoľňuje napätie, upokojuje búšenie srdca nervového pôvodu a pomáha pri nespavosti (najmä u detí). Skvele uvoľňuje kŕče v žalúdku a podporuje zdravé trávenie.

Osviežujúci studený macerát

Suroviny: Hrst' čerstvých lístkov medovky, studená voda, plátky citróna, lyžica medu.

Postup: Lístky v rukách jemne pomliaždite, zalejte studenou vodou, pridajte citrón a nechajte 2 hodiny postáť. Na záver oslad'te medom. Ideálny nápoj na upokojenie po horúcom dni.

Medovková surica

Postup: Postupujte presne podľa receptu na bazovú suricu (uvedeného vyššie). Medovka dodá fermentovanému nápoju nádhernú jemnú citrónovú príchuť a upokojujúci účinok.

Mäta pieporná

Liečivé účinky

Silný pomocník pre tráviaci trakt. Stimuluje tvorbu žlče, odstraňuje plynatosť a tlmí kŕče. Mentol ochladzuje organizmus, tlmí bolesti hlavy (migrény), uvoľňuje upchatý nos a prirodzene osviežuje dych.

Žalúdočná mäťová tinktúra

Suroviny: Čerstvá mäta, kvalitný čistý alkohol (min. 40%).

Postup: Mätu natlačte do pohára a zalejte alkoholom (úplne ponorená). Lúhujte 2 týždne v tme, denne pretrepte. Užívajte 15-20 kvapiek pri ťažobe na žalúdku.

Svieži mäťový sirup (za studena)

Suroviny: Veľká hrst mäty, 1 kg cukru, 1 l prevarenej studenej vody, 20 g kyseliny citrónovej.

Postup: Mätu rozmixujte s vodou a kyselinou. Nechajte 24 hodín odstáť v chlade. Precedte, vyžmýkajte, pridajte cukor a miešajte, kým sa nerozpustí. Skladujte v chladničke.

Chladivý balzam na pery a spánky

Suroviny: 2 PL mäťového oleja, 1 ČL včelieho vosku, 2-3 kvapky mäťovej silice.

Postup: Roztopte vosk s olejom vo vodnom kúpeli. Pridajte esenciálny olej a vlejte do téglíkov. Balzam chladí pery a uľaví pri bolestiach hlavy.

Materina dúška

Liečivé účinky

Má silné antiseptické účinky. Vynikajúca na dezinfekciu dýchacích ciest, upokojuje suchý kašeľ a pomáha pri zápaloch hrdla. Podobne ako medovka, aj ona upokojuje nervy, navodzuje pokojný spánok a pomáha pri únave.

Prsný bylinkový olej

Suroviny: Kvitnúca vňať materinej dúšky, panenský olivový alebo mandľový olej.

Postup: Pohár naplňte bylinkou, zalejte olejom až po vrch. Lúhujte 2-3 týždne na slnečnom okne. Preced'te. Skvelý na masáž hrudníka pri kašli (vhodné aj pre deti).

Spací vankúšik

Suroviny: Sušená vňať materinej dúšky, plátenné alebo bavlnené vrecúško.

Postup: Nasušenú bylinku vložte do vrecúška k vankúšu. Jemná, teplá vôňa uvoľňujúca sa pri pohybe pomáha rýchlejšie a hlbšie zaspáť.

Saturejka horská

Liečivé účinky

Fantastická na trávenie. Pôsobí proti nafukovaniu (vhodná k strukovinám), podporuje sekréciu žalúdočných štiav a pomáha pri črevných kŕčoch. Má antibakteriálne účinky a pomáha znižovať krvný tlak.

Aromatický kuchynský olej

Suroviny: Čerstvé vetvičky saturejky, 4-5 strúčikov cesnaku, celé korenie, kvalitný rastlinný olej.

Postup: Vetvičky nechajte pár hodín zvädnúť (odparenie vody). Vložte do fľaše so strúčikmi cesnaku a korením. Zalejte olejom (úplne ponorené). Lúhujte 2 týždne v tme, potom precedzte. Geniálny na dochutenie šalátov a mäsa.

Šalvia lekárska

Liečivé účinky

Silné prírodné antibiotikum. Kráľovná na zápaly v ústnej dutine, hrdlo a krvácajúce ďasná. Obmedzuje nadmerné potenie a upokojuje nervy.

Pozor: Nevhodná pre dojčiace ženy (zastavuje laktáciu).

Šalviové vydymovadlo

Postup: Vetvičky zviažte špagátom do pevného šúľku. Vysušte v tme. Koniec zväzku zapáľte, sfúknite a tlejúcim dymom prejdite rohy miestností (očista domova od negativity).

Dezinfekčná tinktúra

Postup: Listy zalejte alkoholom na 3 týždne v tme. Prvá pomoc pri bolesti zuba alebo afte – stačí potrieť vatovou tyčinkou alebo pridať do vody ako ústnu vodu.

Odvar na kloktanie a obklady

Postup: Bylinu zalejte vodou, privedte k varu a povarte 3–5 minút (odparenie toxických silíc). Po 10 min. lúhovania precedte. Kloktajte pri angíne alebo použite na pleť.

Lipkavec obyčajný

Liečivé účinky

Kráľ lymfatického systému. Čistí lymfu, obličky, slezinu a pečeň.

Pomáha pri opuchoch nôh. Zvonka na ekzémy a v ľudovom liečiteľstve sa používa na kloktanie pri ochoreniach štítnej žľazy.

Čerstvá detoxikačná šťava

Postup: Vňať odšťavte alebo rozmixujte s trochou vody a precedte cez gázu. Užívajte 1 ČL ráno nalačno v pohári vody na očistu tela. Možno potierať aj vrásky.

Studený lymfatický macerát

Postup: Nasekanú vňať zalejte studenou vodou a lúhujte 8 až 12 hodín (ideálne cez noc). Ráno precedte. Popíjajte počas dňa na rozprúdenie lymfy.

Odvar na štítnu žľazu

Postup: Zaliať vriacou vodou, 10 min. lúhovať. Teplý čaj čo najdlhšie kloktajte v hrdle a až potom prehltnite. Pite 2-krát denne.

Fenikel (vňat')

Liečivé účinky

Podporuje trávenie – uvoľňuje črevné svalstvo a odstraňuje plynatosť.

Pomáha rozpúšťať hlien pri kašli.

Žuvanie lístkov dezinfikuje ústnu dutinu a osviežuje dych.

Letné mätovo-feniklové pesto

Suroviny: Feniklová vňať, lístky mäty, slnečnicové semienka, cesnak, olej, soľ.

Postup: Všetko rozmixujte s olejom do konzistencie pesta. Vhodné na cestoviny, grilovanú zeleninu alebo nátierku.

Bylinková soľ do kuchyne

Postup: Vňať rozmixujte so soľou (1:2). Zmes vysušte na plechu. Hodí sa do zimných polievok, k rybám a na pečenú zeleninu.

Osviežujúci jogurtový dresing

Postup: Nasekanú vňať zmiešajte s jogurtom, citrónom, soľou a korením. Nechajte odstáť v chladničke. Výborné k uhorkovému šalátu či zemiakom.

