

## Na co pomogą wiosenne zioła?

**Nawet na krótkim spacerze po lesie, łące czy parku zbierzesz garść pędów świerku czy sosny, kwiaty mniszka lekarskiego czy liści pokrzywy. Porcja witamin i minerałów z samodzielnie zbieranych ziół pozwoli pomoże uporać się z wieloma chorobami.**

Młode liście pokrzywy Są najlepszym sposobem na wzmocnienie organizmu po zimie, doskonałym źródłem żelaza, magnezu, witaminy K, C i E. Wyciśnij z nich sok – liście zmiel w blenderze i odcisnij przez gazę. Pij przez tydzień po 2 stołowe łyżki rano i wieczorem, nie popijając go kawą czy herbatą (ponieważ utrudni to wchłanianie substancji odżywczych zawartych w pokrzywie). Listki możesz też jeść jak szpinak, np. dusić lub dodać do sałatki. Można je też zaparzać i pić napary.

Młode pędy sosny lub świerku Najlepsze na kaszel, gorączkę, infekcje górnych dróg oddechowych i słabą odporność. By przygotować z nich inhalacje ułatwiające oddychanie i łagodzące katar, młode pędy (jasnozielone przyrosty) zalej wrzątkiem, chwilę odczekaj i wdychaj opary.

Przestudzonym naparem możesz płukać bolące gardło, dziąsła i jamę ustną w stanach zapalnych. Zalewając młode pędy alkoholem (2 łyżki pędów i 0,3 l alkoholu 40 proc.), po 2 tygodniach otrzymasz nalewkę do nacierania obolałych stawów. Ze świeżych pędów świerku można przygotować syrop.

Kwiaty mniszka lekarskiego Syrop z kwiatów pomocny jest przy kaszlu i chrypce. Działa bakteriobójczo i wzmacnia odporność. Oczyszcza wątrobę, nerki, obniża poziom cholesterolu i ułatwia trawienie. Poprawia też pamięć, gdyż zawiera lecytynę.

Jak przygotować syrop? Kwiaty tej rośliny zbierz w słoneczny dzień i na 2–3 godziny rozłóż w cieniu na czystym papierze, aby pozbyć się robaków. Następnie zalej je wrzącą wodą tak, by były przykryte i gotuj 5–10 minut. Odstaw napar na jeden dzień, aby mikstura nabrała mocy. Nazajutrz precedź go przez gazę. Do otrzymanego płynu dodaj tyle miodu, ile masz naparu. Aby wystarczył na dłużej, trzymaj go w lodówce. Zażywaj po łyżeczce 2 razy dziennie.