

# TÁ~ESU TÁ~ESU BEZ, POVÁŠZ TY MI PES...

ÁšterÁ½, 28 kvÁten 2019

PrÁivÁ zaÁ•nÁ; obdobÁ- ideÁ;lnÁ- pro sbÁr bezovÁ½ch kvÁtÁ. Bez Á•ernÁ½ vykVÁtÁ; krÁ;snÁ½mi bÁ-lÁ½mi kvÁ-ty, k nejenÁ¾e pÁ™Á-jemnÁ vonÁ-, ale majÁ- silnÁ© IÁ©Á•ebnÁ© Á°Á•inky. Tento listnatÁ½ keÁ™ se po dlouhÁ; IÁ©ta pouÁ¾Á-v IÁ©ÁitelstvÁ-, tak i farmacii. VyuÁ¾Á-vajÁ- se z bezu kvÁty i plody, ale ty se vÁ;ak musÁ- tepelnÁ upravit.

Na

bez narazÁ-te na mnoha mÁ-stech naÁ;Á- republiky, jednÁ; se o pomÁrnÁ bÁÁ¾nÁ½ keÁ™, kterÁ©mu se daÁ™Á- na lesnÁ-ch mÁ½tinÁ;ch, i mnoha zahradÁ;ch a parcÁ-ch. Vyvarujte se vÁ;ak sbÁ-rÁ;nÁ- kvÁtÁ z keÁ™Á-kÁ blÁ-zko u silnic.

KvÁty

Á•ernÁ©ho bezu majÁ- IÁ©Á•ivÁ© Á°Á•inky. PÁ™ipravuje se z nich nejen Á•aj, sirup Á•i Á;Á¾Á;va, ale mohou se obalit, osma¾it a skVÁle chutnÁ; i v tÁ©to variantÁ. UsuÁ;it si jich mÁÁ¾ete i pÁ;knou Á™Á;dku na zimu, Á•i z nich pÁ™ipravovat Á;Á¾Á;vu, kterÁ; vÁ;im vydrÁ¾Á- i celÁ½ rok. BezinkovÁ; Á;Á¾Á;va chutnÁ; skVÁle a je prevencÁ- mnoha onemocnÁ;nÁ-.

BezovÁ©

kvÁty jsou prevencÁ- chÁ™ipky a nachlazenÁ-. PomÁ;hajÁ- takÁ© pÁ™i samotnÁ© IÁ©Á•bÁ, dodÁ;vajÁ-sÁ-lu a podporujÁ- vykaÁ;lÁ;vÁ;nÁ-. Hodit se vÁ;im budou tedy pÁ™edevÁ;Á-m v zimÁ. Sirup i Á•aj pomohou pÁ™i horeÁ•ce, kaÁ;li Á•i chrapotu. PomÁ;hajÁ- i v pÁ™Á-padech zÁ;nÁtu hornÁ-ch cest dÁ½chacÁ-ch, v tom p ideÁ;lnÁ- bezovÁ½ Á•aj s medem. StaÁ- 2 lÁ¾Á•ky suÁ;enÁ½ch kvÁ-tkÁ zalÁ-t 250 ml vody. Nechat 5 minut vylouhovat a pÁ-t Á•aj dvakrá;it dennÁ.

Bezinka

pomÁÁ¾e i pÁ™i Á¾aludeÁ•nÁ-ch potÁ-Á¾Á-ch. BezovÁ½ Á•aj pomÁÁ¾e pÁ™i nespavosti a postarÁ; se i o bolesti hlavy. PÁ™inÁ;Á;et mohou Á°levu i pÁ™i menstruaÁ•nÁ-ch potÁ-Á¾Á-ch. CelkovÁ; sirup Á•i Á•aj z bezovÁ½ch kvÁtÁ; podporujÁ- obranyschopnost organismu, IÁ©Á•Á- koÁ¾nÁ- problÁ©my, podporujÁ- hojenÁ- ran, chrÁ;nÁ- pÁ™ed bolestivostÁ- kloubÁ- a jsou ideÁ;lnÁ-mi spojenci na zimu, kdy nÁ;is trÁ;ipÁ- chÁ™ipky a nachlazenÁ-.

PÁ™ipravit

si vÁ;ak mÁÁ¾ete i bezovou mast na ekzÁ©my, bezinkovÁ½ sirup, Á;Á¾Á;vu, bezinkovÁ½ ocet jako obklad na bolavÁ© klouby Á•i bezovou tinkturu na podporu imunity. BezinkovÁ; Á;Á¾Á;va je ideÁ;lnÁ- v tom, Á¾e ji mÁÁ¾ete konzumovat po celÁ½ rok v podobÁ; âžlimonÁ;dyâœ. TakÁ© je nÁ; kdo z vÁ;is "sbÁ;ratel a IÁ©Áitel"?JÁ; osobnÁ; bez i bezinky nesmÁ-rnÁ; uznÁ;vÁ;im... d@nie dÁ;IÁ;te?