

# FIALKOVÁ POTÁŠŤ ENĎ

ĎEtrtek, 26 bĎmzen 2020

Jednu z nejĎinnĎch bylinek proti kaĎli a hojĎ- dĎchacĎ- cesty, mĎite na jaĎme lehounce rozsypanou v trĎvĎ. MĎlokdo o nĎ- vĎ-, Ďe nenĎpadnĎ rostlinka s opojnou vĎnĎ- a romantickou barvou je jednou z nejsilnĎch lĎĎivek. A co je nejlepĎ-, pomĎhĎ jiĎ pĎmi prvnĎch pĎ- znacĎch. Fialka patĎ- mezi naĎe nejstarĎ- lĎĎivĎ bylinky, kterou zmiĎovali uĎ Dioscoridos Ďi Plinius.

Mimo to pĎsobĎ- blahodĎjnĎ pĎmi zĎnĎtu hlasivek, dokĎe zmĎnit revmatickĎ bolesti, mĎi silnĎ moĎopudnĎ ĎĎinky, ĎlevĎ- pĎmi kĎmeĎ- ch a bolestech bĎmicha, je vynikajĎ- m pomocnĎ- kem pĎmi migrĎnĎch a bolestech hlavy. Odvar z fialky je vĎbornĎ na omĎvĎnĎ- hnisavĎch ran, koĎnĎ- ch vĎmedĎ- a vyrĎĎek.

Co fialky obsahujĎ-?

Jsou zĎsobĎrnou vitamĎ- nu C a rutinu. Obsahuje tĎĎ prospĎnĎ saponiny a flavonoidy. TakĎ se v nich nachĎzejĎ- tĎ- slovinu, sliz, karotenoidy, alkaloid violinu a glykosid gaulterĎ- n.

NechybĎ- ani stopy silice s methylesterem kyseliny salicylovĎ.

VĎjechno jsou to velmi prospĎnĎ lĎtky pro lidskĎ organismus. VĎdyĎ napĎ- klad zmiĎovanĎ flavonoidy majĎ- silnĎ antioxidantĎ- ĎĎinek, pomĎhajĎ- kardiovaskulĎrnĎ- mu systĎmu a regenerujĎ-, zpevĎujĎ- cĎvy.

Je fantastickĎ do limonĎdu a ĎajĎ. PĎmi onemocnĎnĎ- dĎchacĎ- ch cest a dalĎch zmĎnĎnĎch problĎmech uĎ- vejte 1 PL nĎkolikrĎt dennĎ do zmĎrnĎnĎ- obtĎĎ-.

Vyrobte si osvĎujĎ- cĎ- a lĎĎivou domĎcĎ- limonĎdu a poznejte jejĎ- zĎzraĎnou moc.

PotĎebujete:

30 g fialek (asi 2 hrsti)

1 l pĀ™evaĀ™enĀ© vody

1 PL kyseliny citrĀ³novĀ©

1 kg cukru.

Fialky propĀĭchnĀ›te pod mĀ-rnĀ½m

proudem tekoucĀ- vody a vsypte je do pĀ™ipravenĀ©ho kastrolu. Zalijte pĀ™evaĀ™enou

horkou vodou a nechte macerovat do druhĀ©ho dne. KvĀ›tovou smĀ›s rozmixujte a pĀ™es plĀĭtĀ©nko pĀ™eceĀ•te do jinĀ©ho

hrnce. PĀ™isypte cukr a pĀ™iveĀ•te do varu. PĀ™idejte kyselinu

citrĀ³novou a na mĀ-rnĀ©m plameni vaĀ™te do zhoustnutĀ- asi 45 minut.

Ihned nalĀ©vejte do

vysterilizovanĀ½ch sklenic, zavĀ™ete. ObraĀ›te dnem vzhĀ›ru a nechte vychladnout.

PouĀ¼Ā-vejte i jako sladidlo do

salĀĭtĀ-, kĀĭvy, Ā•aje. MĀ-Ā¼ete pĀ™idĀĭvat do tĀ›st nebo jĀ-m polĀ-t palaĀ•inky.

UpozornĀ›nĀ-:

SamozĀ™ejmĀ› i zde platĀ-, Ā¼e

fialku netĀ™eba uĀ¼Ā-vat dlouhodobĀ›. UĀ¼Ā-vejte ji maximĀĭlnĀ› po dobu 2 tĀ½dnĀ- a pak

si dejte pĀ™estĀĭvku alespoĀˆ na tĀ½den. Bylinka ve velkĀ©m mnoĀ¼stvĀ- mĀ-Ā¼e totiĀ¼

zpĀ›sobit nevolnosti. No, tak nynĀ- na to mĀĭjte Ā•as,tak hezky ven a sbĀ-rat!

d@niela