

Lipa a pažitka

11.10.2022

Kvety, listy a extrakt z lipy boli na liečebné účely využívané po celé stáročia. Bola veľmi obľúbená už u antických Grékov a Rimanov. Z kvetov, ktoré obsahujú veľa éterických olejov, sa pripravujú liečivé čaje na uvoľňovanie a rozpúšťanie hlienov. Používa sa hlavne pri prechladnutí a pri zápalovom ochorení.



Pažitka sa vyznačuje hlavne svojou sviežou zelenou farbou, vôňou a jemne pikantnou chuťou. Obsahuje desiatky živín, z ktorých vynikajú medzi inými vitamíny K, C a A, železo, meď a mangán. Unikátne organické zlúčeniny, nachádzajúce sa v pažitke, prinášajú telu podobné výhody, ako cesnak a účinne zmierňujú tráviace ťažkosti.

Tento deň nás čakali aj rožky s maslom a pažitkou, ovocie a čaj z lipy. Zišli sme sa viacerí, chlapci aj dievčatá. Všetci ochutnali zdravé čajíky a spolu sme sa rozprávali o zaujímavostiach bylin a o rôznych zážitkoch.



