

Jitrocel usnadňuje vykašlávání



Jitrocel je zelená bylina, která se vyznačuje různými přízemními listy s až 30 cm vysokými stvoly. Na našem území se hojně vyskytuje více druhů jitrocele, **nejvíce účinných látek má ovšem jitrocel kopinatý**.

Proč je jitrocel léčivý?

Pro své antibakteriální účinky se využívá nouzově **při drobných poraněních, bodnutích hmyzem** apod. **Stačí přímo přiložit list jitrocele na ránu či na ni vymačkat jitrocelovou šťávu.** Jako sirup je užíván **při kašli** a jako odvar je významným pomocníkem **při léčbě žaludku, tlustého střeva a dvanácterníku**.

Jitrocel je ceněn i pro přítomnost slizových látek, které **usnadňují vykašlávání a napomáhají při léčbě zánětů průdušek, onemocnění dýchacích cest a astmatu**.

Jitrocel je dále **výborným prostředkem na čištění krve, tlumí silnou menstruaci**. Žvýkání semen jitrocele **snižuje hladinu cukru v krvi**, ze semen se také připravuje sliz, který se užívá **jako projímadlo**.

Děláme jitrocelový sirup

Způsobů výroby jitrocelového sirupu je mnoho. **Pro děti stačí listy jitrocele nadrtit, zalít medem a takto nechat asi 10 dní louhovat.** Poté **slít do skleničky a umístit do lednice.** Sirup se nezkaží, neboť med je skvělý konzervant. Ten samý postup je samozřejmě možné uplatnit i s cukrem.

Pro dospělé je možné vyrobit si sirup s pomocí lihové macerace a invertního sirupu. Na invertní

sirup rozpustíme 1 kg cukru v 0,6 l vody a přidáme jednu kávovou lžičku kyseliny citronové. Místo kyseliny můžeme přidat na kousky pokrájený citron. Velmi pozvolna vaříme cca 2 hodiny. Délku vaření se snažíme dodržet, jen tak se nám cukr rozštěpí na glukózu a fruktózu. Hotový sirup zlatavé barvy uchováváme např. v zavařovací sklenici. Při přípravě lihového macarátu postupujeme takto: do cca 3 dl 60-80% lihu dáme zhruba 50 g sušeného jitrocelového listu. Uzavřeme do zavařovací sklenice a každý den protřepeme. Po týdnu je macerát hotový. Do 2 dl inertního sirupu přidáme 4 polévkové lžíce silného jitrocelového macarátu a řádně rozmícháme. Přelijeme do připravené skleničky a lahodný lék je na světě.

Sirup užíváme i preventivně alespoň jednu polévkovou lžící denně. Vzhledem k tomu, že **jitrocel při výrobě jitrocelového sirupu neprochází varem, zachovává si své jedinečné účinné látky včetně vitamínu C** Již pár lžiček sirupu nemocnému uleví. Navíc se jedná o medicínu, kterou má v oblibě i většina dětí, a proto ji bez reptání užívá.