

Šípky jsou nabité vitamínem C



V úvodu si trochu brkněme na nostalgickou notečku. Nebo vy snad nemáte v paměti nějaký sluncem prozářený den, kdy se první listí začalo podzimně zabarvovat a na člověka sedla taková zvláštní, skoro sladkobolná melancholie? A možná jste zrovna šli, jako malí kluci či holky, odněkud od lesa, třeba u babičky na vsi, větřík byl již „frišný“, sem tam i nudle u nosu zasvítily, a babička stála na zápraží, zdaleka vás vítala a v kuchyni, **v té babiččině kuchyni, vám pak nalila do hrnků voňavý šípkový čaj** a odklopila misku, pod níž se skrývala nádherně mramorovaná bábovka. A vám tolik chutnalo a bylo vám tak strašně, ale tak strašně dobře jako už potom v životě snad nikdy ne...

A to babička v žádném případě nekupovala šípkový čaj porcovaný a do pytlíků, či správněji sáčků, cpaný. Kdepak! Vlastnoručně šípky trhala, sušila v troubě nebo nad kamny a celá kuchyně příjemně voněla koncem léta a časným barevným podzimem...

Proč jsou šípky zdravé?

Šípkový čaj patřil v bylinné tradici našich babiček k tomu snad nejužívanějšímu léčivému nápoji. Má totiž komplexní účinky.

Pomáhá při nachlazení, působí proti únavě, celkově osvěžuje a zvyšuje odolnost proti infekcím. Na posílení imunity je šípkový čaj prostě vynikající.

Je to proto, že **šípky obsahují vysoké množství vitamínu C, dále vitamin PP a vitaminy skupiny B (B1 i B2).** Zanedbatelný pak není ani **karoten (provitamin A).**

Díky kombinaci vápníku, rutinu a vitamínu C jsou zase šípky nejlepším přírodním lékem proti paradentóze a onemocnění dásní.

Z plátků růží se dříve vyráběl rovněž **sirup, který pomáhal při horečkách a ledvinových chorobách**

Kromě léčivého čaje lze z plodů šípků **také vyrobit víno nebo šípkovou marmeládu.**

Jak správně uvařit šípkový čaj?

Správnou přípravu domácího šípkového čaje naleznete v našem článku [ZDE](#)