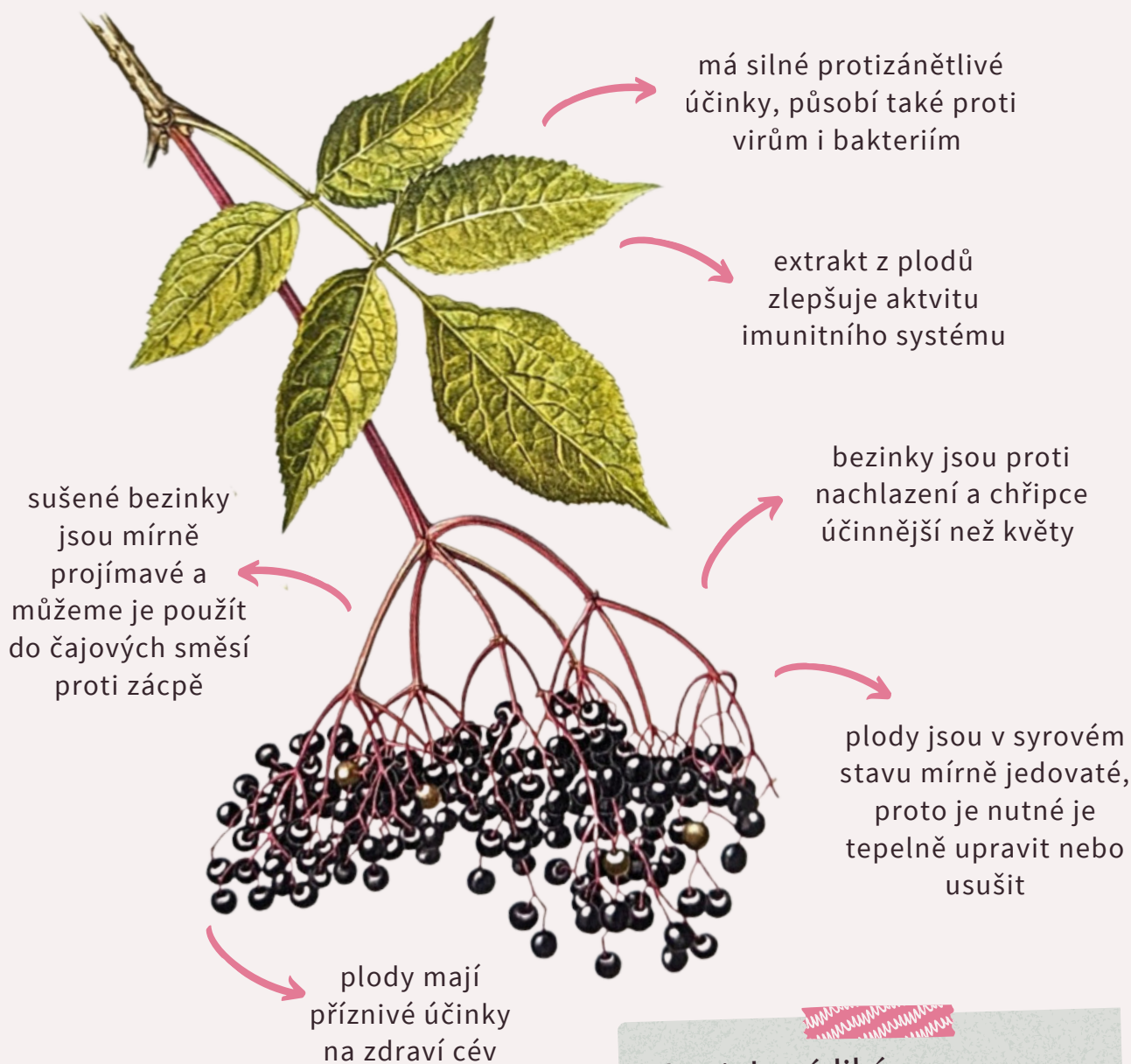


Úžasné účinky bezu černého

INSTITUT PŘÍRODNÍHO LÉČENÍ



ABO marmeláda: aronie, bezinky a ostružiny v poměru 1:1:1 rozvaříme a smícháme s cukrem v poměru 1:1, přidáme ovocný pektin, dochutíme kyselinou citronovou a plníme za horka do sklenic.

bezinkový likér

1 kg plodů rozvaříme se 2 ks celé skořice, scedíme přes plátno a po zchladnutí smícháme s 0,7 l kvalitního rumu. Dosladíme podle chuti, přidáme 2 silná espresa.

Nauč se rozumět všem bylinám



Nedovolené kopírování nebo šíření tohoto dokumentu nebo části je porušení autorských práv.

©Karolína Romášková

Úžasné účinky bezu černého

INSTITUT PŘÍRODNÍHO LÉČENÍ

denní dávka je 15 g
sušených květů,
případně 1,5 g
extraktu z plodů

bez je v běžných
dávkách bezpečný
v těhotenství i při
kojení

čaj z květů má
antidiabetické
účinky a zlepšuje
inzulinovou
rezistenci

květy bezu mají také
močopudné účinky

tradičně se používá
při horečce na
podporu pocení

„bezová duše“, měkká výplň
suchých větví keře, se využívala
k výrobě panenek i fixaci
mikroskopických preparátů



bezinkové kloktadlo na bolest v krku a při
nachlazení: do 500 ml 60% alkoholu
naložíme 20 g sušených květů bezu, 10 g
sušené šalvěje, 10 g sušené levandule
a 20 ks hřebíčku. Necháme macerovat
3 týdny a poté scedíme. Po kloktání neplivat!

podzimní čaj proti nachlazení

smícháme 2 hrsti sušených květů
bezu, 1 hrst sušených plodů bezu, 2
hrsti drcených šípků a 1 hrst
sušených květů prvosenky. 1 lžíci
směsi zalijeme 0,5l vroucí vody a
necháme odstát 10 minut, zcedíme.

čerstvé květy
můžeme obalit
v těstíčku
a smažit jako
voňavé řízky

