

## Čas na šípkový čaj

Ešte pred pár dňami ste si mohli na prechádzke nazbierať jeden z najzdravších plodov neskorej jesene a začínajúcej zimy – *šípok*<sup>1</sup>. Najlepšie sú, keď ich trochu ošľahne mráz, no nie priveľmi, aby nestratili silu. Dá sa z nich urobiť čaj, lepšie povedané, odvar. A môže to byť jeden z dobrých nápadov, ako si zvýšiť obranyschopnosť organizmu, pretože šípkový patrí k tomu najlepšiemu, čo na našich poliach dozrieva. A pritom ide o plod divých ruží, čo zo šípky vlastne robí ovocie. Rakúsko-Uhorsko bolo kedysi známe aj tradičnou maďarskou pálinkou, ktorá sa z tohto ovocia vyrába. No my zostaneme pri čaji.

Šípky obsahujú hlavne vitamín C a vitamín A. A, samozrejme, obsahuje aj ďalšie vitamíny ako napríklad vitamíny skupiny B, vitamín E, vitamín K a obsahuje tiež minerálne látky: vápnik, železo, horčík, fosfor, draslík, sodík a zinok. Samé dobré veci, ktoré inak drahokupujeme v lekárni. Šípky obsahujú až 60-násobok vitamínu C, ktorý sa nachádza v pomarančoch. Vedeli ste? Jednou z hlavných výhod vitamínu C je aj potenciálna stimulácia produkcie kolagénu, vitamín tiež lieči zápal a zlepšuje imunitu. Vitamín C v šípkach tiež pomáha udržiavať zdravé cievy. Indiánske kmene odvar zo šípok dokonca používali ako základný liek pri respiračných ochoreniach. A sme doma.

Zvýšte si odolnosť voči hroziacej nákaze dobrým šípkovým čajom, najlepšie s medom. A ak ste si šípkový nazbierali sami, bude dvakrát tak dobrý ako obyčajne.

Vega TV, 13. 1. 2021, minútáž: 01:45 min.

(Zdroj: <https://www.youtube.com/watch?v=PMrAjtQel6Y>)

---

<sup>1</sup> štandardne: *šípky*