

Najsilnejší olej máte priamo pod nosom: Rýchlo odstráni bolesť kĺbov, lieči artritídu, bolesti hlavy a ak máte krče, už ho nedáte z ruky!

Jedným z dôvodov, prečo mám rád jar, sú tieto jasné púpavové kvety, ktoré v zelenej tráve svietia ako slniečka. Nie je to však len krása, ktorá robí z púpavy jeden z **najobľúbenejších symbolov jari** – ide najmä o jej liečivé účinky!



Púpavy môžu byť konzumované v šalátoch, pridávané do polievky, džemu aj bylinkových čajov. Žltá hlávka púpavy je známa už od dávnych čias – známe sú jej účinky pri liečbe infekcií, žlčníka, pečenej choroby a tiež ako významné diuretikum.



Viete, že táto rastlina je jedným z najefektívnejších **prostriedkov na zmiernenie bolesti kĺbov a svalov**? Bolo preukázané, že protizápalové vlastnosti kvetov púpavy pomáhajú pri **liečbe artritídy, dny, eliminujú krče a bolesti hlavy**. Vyrobiť si púpavový olej nie je žiadna veda, zvládnete to hravo za pár minút.

Olej z púpavy

Rastliny by sa mali zberať iba na čistých miestach, mimo diaľnic a veľkých miest.

Potrebuje:

- 500 g kvetov púpava
- 1 liter rastlinného oleja
-



Postup:

1. V suchom slnečnom počasí nazbierajte kvety púpavy, nechajte krátko vysušiť na slniečku, aby vyliezli chrobáčky a následne ich preložte do pollitrovej nádoby.

2. Zalejte púpavy až po vrchol s rastlinným olejom a zatvorte.



3. Vložte pohár na teplé slnečné miesto na 3 týždne.



4. Hneď ako kvety začnú hnednúť, pretlačte olej cez gázu do sterilizovanej fľaše z tmavého skla.



5. Uchovávajte liečivý olej na tmavom chladnom mieste.

Ak nechcete čakať, môžete použiť tento postup

Postup:

1. Do hrnca pridajte rastlinný olej a kvety púpavy.
2. Zmes miešajte vo vodnom kúpeli 30-60 minút na najslabšom ohni.
3. Presuňte zmes do nádoby a nechajte ju na slnku na jeden deň.
4. Sced'te olej cez gázu a nalejte do nádoby s tmavým sklom.
5. Uchovávajte nádobu uzavretú na chladnom a tmavom mieste.



Olej by nemal byť príliš horúci, avšak v žiadnom prípade sa nemôže variť. Väčšina olejových extraktov, ak sú správne skladované, vydržia po celý rok.



Tento extrakt z kvetov púpavy pomáha pri ochorení pečene a žlčových kameňoch, so zápchou, ale aj gastritídou a ďalšími problémami s tráviacim traktom. Vezmite si 1 polievkovú lyžicu 3x denne pred jedlom. Pri bolestiach kĺbov si natierajte bolestivé miesta olejom 2-3 x denne (tento olej má zároveň aj analgetický účinok). Olej sa môže použiť aj do šalátov – budú mať naozaj výnimočnú chuť.



Nezabudnite si zásobu oleja pripraviť, kým je čas. A povedzte o tom aj vašim známym.