

Med ili sirup od borovih iglica - Ljekovitost i recept



Borove iglice vjerojatno nisu najočitiji izbor u potrazi za ljekovitim biljem, ali **sadrže iznenađujuće visoke količine C vitamina** u odnosu na ostale vrste drveća. Bor je ujedno crnogorično stablo rasprostranjeno po čitavoj Europi zbog čega su njegove iglice zaista lako dostupne svima.

Kao što je poznato, **vitamin C** od ključne je važnosti za ljudski imunološki sustav jer **stimulira proizvodnju bijelih krvnih stanica** koje se bore protiv upalnih stanja organizma.

Također, C vitamin jedan je od najvažnijih komponenti kolagena koji je nužan za **stvaranje novih i regeneraciju oštećenih stanica organizma**. Osim C vitamina, borove iglice bogate su **vitaminom A** te **karotenoidima** zbog čega mogu pomoći u liječenju i ublažavanju nekih medicinskih problema.



Ljekovitost borovih iglica

Zbog velike količine C vitamina, proizvodi od borovih iglica mogu se koristiti kao **preventiva protiv prehlade i gripe** u zimskim mjesecima, a također i pomoći u liječenju istih zbog regenerativnih sposobnosti kolagena.

Borove iglice također sadrže aktivne sastojke koji **potiču iskašljavanje** te tako izbacivanje sekreta iz dišnih puteva čime **pospješuju liječenje upale grla i bronhitisa**, a može pomoći i u **ublažavanju simptoma astme**.

Istovremeno, antiseptičko djelovanje esencijalnih ulja iz borovih iglica **uništava patogene bakterije** sprječavajući širenje infekcije dišnih puteva.

Visoke koncentracije vitamina A i karotenoida koji djeluju kao antioksidansi **blagotvorno djeluju na zdravlje očiju, sprječavajući pojavu mrežnice i degeneraciju makule**, što su najčešći problemi vida u starijoj životnoj dobi.



Vitamin A važan je i u očuvanju zdravlja kože jer njegova antioksidativna svojstva uništavaju štetne slobodne radikale te **ubrzavaju regeneraciju stanica kože**, zbog čega proizvodi od borovih iglica mogu **pospješiti liječenje ožiljaka od akni te usporiti nastanak bora**.

Iako se od suhih borovih iglica može skuhati klasičan blagotvorni čaj, manje je poznato kako nam one mogu poslužiti i u pripremi meda odnosno sirupa koji se može koristiti svakodnevno uz prethodnu jednostavnu pripremu.

Med od borovih iglica - recept

Priprema meda od borovih iglica ne zahtijeva mnogo vremena i sastojaka, ali med treba odležati 40 dana na suncu prije upotrebe, što treba imati na umu kada planirate početak njegova korištenja.

Sastojci:

- 1 kg **iglica bora, jele** ili **smreke**,
- 1 kg **šećera** ili **meda**,
- 1 **limun**.

Priprema:

1. Naberite što više mladih izboja iglica, najbolje iz šumskih područja gdje je zrak nezagađen. Dobro ih operite i ostavite da se osuše.
2. Na dno čiste i suhe staklenke nanosite tanak sloj šećera ili meda.
3. Preko šećera odnosno meda nanosite gusto sloj iglica.
4. Nanosite redom sloj šećera pa iglica pritom ih sabijajući prema dnu staklenke sve dok ne dođete do vrha.
5. Između nekoliko slojeva možete dodati i par kriški limuna ako želite citrusnu aromu.
6. Staklenku dobro zatvorite i ostavite na osunčanom mjestu. Igllice će kroz to vrijeme pustiti smolu od koje nastaje sirup odnosno med.
7. Nakon 40 dana (5-6 tjedana) sirup procijedite i izlijte u manje staklenke.
8. Čuvajte ga čvrsto zatvorenog u hladnjaku.



Med od borovih iglica **možete koristiti svakodnevno**, a preporučuje se u zimskim mjesecima uzimati **dvije do tri žlice** čistog meda kao prevenciju od upale dišnih organa.

Nemojte ga koristiti kao dodatak čajevima jer će vruća voda ukloniti većinu aktivnih zdravih sastojaka.

Med od borovih iglica **smiju koristiti i djeca starija od 1 godine.**

Trudnice ne smiju koristiti proizvode od borovih iglica ili drugih zimzelenih biljaka jer određeni aktivni sastojci u njima mogu naštetiti plodu.