

## SIRUP IZ SMREKOVIH VRŠIČKOV

Pripraviš si lahko zelo zdrav sirup iz smrekovih opravkov. Nabereš jih ter jih s sladkorjem nalagaš v steklen kozarec. Zapreš in postaviš na sonce. Približno čez en mesec bo sladkor od njih potegnil zdravilne snovi. Precediš in sirup je gotov.

Priporočljiv je pri prehladih ter kašlju, čisti dihalne poti. Uživamo ga 3X na dan po 1 do 2 žlički.

*\* Sredina pomladi je običajno najboljši čas za to, da se lotimo nabiranja smrekovih vršičkov. Pri nabiranju morate biti pozorni na to, da ne poškodujete drevesa. Smrekove vršičke trgajte predvsem s spodnjih vej in se izogibajte zelo mladim drevesom, saj lahko v primeru pretiravanja s količino nabranih vršičkov upočasnite njihovo rast. Nabirajte svetlozelene vršičke, ki so mehki in ki jih je mogoče zlahka odtrgati. Vršičke zmeraj naberite na različnih drevesih, ne na eni sami smreki, saj bo sicer škoda prevelika. Priporočamo vam, da se pri nabiranju vršičkov izogibate tudi smrekam, ki rastejo blizu cest. Sveže nabrani vršički ne zdržijo posebej dolgo, zato vam priporočamo, da jih uporabite čim prej.*

