

## Meduňka lékařská

Meduňka je zaručeným receptem **na svěžest, vitalitu, bdělost a dobrou náladu**. Meduňku používali již starověcí léčitelé (zhruba v době 2000 let zpět), její účinky však potvrdila až moderní medicína. Meduňku spolehlivě uchováte i jako sušenou, kdy ji sušíte ve stínu nebo ve speciální sušičce, a to maximálně na 40 stupňů. Skladování se doporučuje jen v dobře těsnících nádobách, nasušenou meduňku byste neměli používat déle než jeden rok.

### Přehled pozitivních účinků

- pomáhá při nespavosti
- působí proti nadměrnému stresu a úzkostlivým stavům
  - dokáže navodit pocity pohody a odpočinku
    - je účinná při snižování krevního tlaku
    - řeší žaludeční a ledvinové problémy
      - je prevencí na astma
      - má antivirové účinky
  - používá se na revmatické otoky a modřiny

(mojemedicina.cz)

## Meduňkový sirup

### Suroviny:

40 stonků meduňky  
25 g kyseliny citrónové  
1,5 kg hnědého cukru  
2 zralé citróny  
2 litry vody

### Postup:

Meduňku nastříháme, tuhé konce odstříhneme a pořádně propláchneme vodou. Často bývá od deště s hlínou a v sirupu pak křoupete drobné kamínky. Převaříme 2 l vody a necháme zchladnout. Citrón si důkladně umyjeme a nakrájíme na kolečka, pecky odstraníme. Do velké nádoby dáme vodu s kyselinou citronovou, rozpustíme a vložíme meduňku a nakrájený citrón. Nádobu zakryjeme a necháme luhovat 24-48 hodin.



Po vyluhování vše přecedíme i přes plátno, aby sirup neobsahoval žádné kousky. Přidáme cukr a zahřejeme na cca 85 °C.

Sirup naléváme do sterilizovaných lahví (vařením, v troubě...), které mají vhodný tvar na nalévání tekutiny.

Po otevření uchováváme v lednici.



Sirup je dobré kombinovat s vychlazenou perlivou vodou, čerstvými lístky meduňky nebo máty, limetkou, kdo má rád štiplavou chuť doporučuji s nakrájeným zázvorem.



Budeš-li sirup darovat, je vhodné sklenici opatřit štítkem s nápisem.

