

## Čaro šípok

Jedným z prírodných multivitamínov dostupných v tomto období je ruža šípková alebo šípka. Krík dorastajúci do výšky 1,5 – 3 m sa dožíva až niekoľko sto rokov. Je to nenáročná drevina, ktorá bola dôležitým zdrojom obživy už v praveku.

Dodnes šípky zbierame pre vysoký obsah vitamínu C. Je tiež prírodným zdrojom vitamínov A, B či E, ktoré sú známe ako antioxidanty. Šípka je bohatá na zdraviu prospešné minerálne látky ako vápnik a železo. Vďaka horčíku na nás šípka pôsobí *ukľudňujúco*<sup>1</sup>, zlepšuje náladu a jej dlhodobé užívanie je spájané so skvalitnením spánku a znížením výskytu nepríjemných bolestí hlavy.

Šípky je ideálne zbierať v septembri a októbri, kedy sú plody ešte tvrdé. Čím dlhšie sú šípky na kríku, tým obsahujú menej vitamínu C. Dobre usušené šípky majú ovocnú vôňu, mierne trpkú chuť a nesmú zostať mäkké, ani lepkavé.

Šípkový čaj je vhodný pri ochoreniach. Variť by ste ho nemali viac ako 10 minút a piť ho treba za horúca. Jeho obsah vitamínov stáťm uvareného čaju klesá. Ľudoví liečitelia odporúčajú aj šípkový olej rozjasňujúci pleť alebo tip na šípkovú omáčku.

TV Severka, 11. 10. 2020, minútáž: 1:43 min.  
(Zdroj: <https://www.youtube.com/watch?v=NQb4KPJeCRw>)

---

<sup>1</sup> štandardne: *upokojujúco*