**Głóg**

**Termin zbioru**:

kwiecień – maj liście

maj kwiaty

wrzesień – październik owoce

**Działanie (kwiaty i liście):**

* rozkurczające i wzmacniające naczynia krwionośne
* uspokajające
* ochronne na serce
* obniżające ciśnienie krwi i poziom cholesterolu
* poprawiające krążenie wieńcowe
* przeciwmiażdżycowe

**Wskazania**: stres, nerwice, bezsenność, nadciśnienie, miażdżyca, osłabione i pękające naczynia krwionośne

**Lecznicza nalewka z kwiatów i liści głogu**

Kwiaty (wraz z liśćmi) zbieramy w suchy, słoneczny dzień. Wypełniamy nimi duży słoik (układamy kwiaty dość luźno, nie ugniatamy), następnie zalewamy całość wódką (kwiaty nie mogą wystawać powyżej poziomu płynu). Odstawiamy w ciemne miejsce na 2 tygodnie, codziennie potrząsamy słoikiem. Po tym czasie przelewamy nalewkę przez gazę, dokładnie odciskamy kwiaty i odstawiamy płyn na noc. Następnego dnia ponownie filtrujemy nalewkę przez gazę i rozlewamy do butelek. Nalewka powinna dojrzewać przez 3-6 miesięcy.

*Dawkowanie: 5-15 ml nalewki dziennie.*

**Liście głogu można:**

* zjadać na surowo,
* dodawać do sałatek i surówek,
* zalać gorącą wodą i pić jak herbatę,
* używać jako dodatek do placków, tart itp.,
* wykorzystać do zrobienia koktajlu.

***O tym pamiętaj…***

1. Kwiaty głogu nie są wskazane dla osób z niskim ciśnieniem
2. Gatunków i odmian głogu jest bardzo dużo (w dodatku krzyżują się one między sobą) – na szczęście wszystkie są jadalne i mają bardzo podobne właściwości lecznicze.
3. Głóg jest rośliną mało wymagającą, odporną na zanieczyszczenia, zmienne warunki klimatyczne oraz niską jakość gleby. Występuje w lasach, zaroślach, często przy drogach.
4. Głóg działa bardzo łagodnie – by uzyskać jakiś efekt, należy przyjmować nalewkę przez min. 2 miesiące.