**[SIRUP OD BOKVICE: Najbolji lijek za sve plućne bolesti (RECEPT)](https://novi-portal.com/sirup-od-bokvice-najbolji-lijek-za-sve-plucne-bolesti-recept-3/)**

Svejedno je da li je sirup od bovice pravljen od muške ili ženske bokvice, u oba slučaja bokvica isto djeluje.

**Bokvica** (plantago major i plantago minor) je dragocjena ljekovita biljka nepravedno zapostavljena i čije vrijeme tek dolazi. Iako decenijama unazad postoji prirodni sirup od bokvice i timijana za kašalj i pluća, bokvica je u našim istraživanjima pokazala neka fantastična svojstva u mješavinama sa drugim ljekovitim biljkama.

**Sirup od bokvice – najbolji lijek za sve plućne bolesti**

U narodnoj medicini bokvica se najčešće spolja koristi za rane i čireve, te za razne otoke i upale, dok se kao čaj ili sirup od bokvice koristi za lakše iskašljavanje, rastvaranje sluzi, za čir na želucu i za bešiku.

U prirodi postoji velika i mala ili muška i ženska bokvica, koje se razlikuju po listovima i cvijetu. Koju god da bokvicu uberete za sirup od bokvice nećete pogriješiti. Razlikuju se malo po ukusu ali im je hemijski sastav i ljekovito djelovanje isto.

Bokvicu je najbolje brati tokom ljeta i proljeća, tada njene listove možete stavljati u salatu ili praviti u blenderu sok (može se miješati sa voćem ili povrćem). Bokvica ima nepobitno izuzetna ljekovita svojstva. Jedna do dvije kašike dnevno je sasvim dovoljno da zasijajate zdravljem i energijom.

**Tradicionalni recept kako se pravi sirup od bokvice**

Bokvica u obliku sirupa preporučuje se svim onim bolesnicima, koji boluju od plućnih bolesti, plućne tuberkuloze, onima koji teško dišu, kašljucaju i u grudima imaju prekomjerni sluzavi sekret.

Uzme se tegla, sadržine 5 litara, i na njeno dno se stavi 2 do 3 cm dobro pritisnutih svježe ubranih listova bokvice. Na to se naspe oko 1 cm tamnog šećera, a na to opet sloj dobro pritisnutih listova. Tako se nastavi izmjenično, slojevima šećera i listova dok boca ne bude napunjena.

Tegla se preko noći ostavi pokrivena pa se drugi dan na isti način nadopuni, jer se sadržaj boce preko noći slegne. To se ponavlja tako dugo dok boca bude potpuno ispunjena.

Sada se u vrtu, na zaštićenom mjestu iskopa jama, grlo se boce zatvori trostrukim slojem pargament papira ili celofana (ili zalije voskom), boca se stavi u iskopanu jamu, pokrije daščicom i još optereti kamenom ili opekom.

U visini kamena ili opeke gornji se dio jame proširi i na to stavi jača daska. Konačno se ostatak jame zatrpa zemljom i kraj toga zabode daščica zbog oznake mjesta.

Boca sada ostaje 3 mjeseca u zemlji, sadržaj boce vri u sirup od bokvice na ravnomjernoj toploti zemlje, a iz listova se pomoću šećera izluči sok u obliku sirupa bokvice. Poslije isteka toga vremena boca se oprezno izvadi iz zemlje i cijeli sadržaj boce dobro iscijedi a tako dobijeni sirup od bokvice jednom se prokuha.

Cijeđenje kroz tkaninu, kako se to češće radi, nije preporučljivo, jer takvim nepotpunim cijeđenjem ostaje previše neiskorišćenog ostatka. Dobijeni sirup napuni se u boce i dobro začepi. Taj sirup je najbolji kućni lijek protiv svih plućnih bolesti.

Onaj ko nema sopstveno dvorište ni vrt u njemu, ne može da sprovede ovu vrstu vrenja putem ravnomerne toplote zemlje, neka stavi bocu na stalno toplo mjesto, najbolje u blizini peći. Što je toplota ravnomjernija, to je i vrenje povoljnije. Prekidanjem procesa vrenja hlađenjem, nastaje manje vrijedan, ako ne i pokvaren sirup.

U slučaju potrebe, djeca uzimaju sirup više puta dnevno čajnom kašikom, a odrasli supenom kašikom.