**Smrkové výhonky** – používáme mladé zelené výhonky do délky 5 cm

**Mladé smrkové výhonky** obsahují velké množství vitaminu C, jenž odvádí z těla toxiny a posiluje imunitu. V lidovém léčitelství byly známé léčivé síly mladých větviček, šišek a pryskyřice, které obsahují terpentýnovou silici. Ta rozpouští hleny, čímž uvolňuje dýchací cesty a usnadňuje vykašlávání, zmírňuje revma, tiší bolesti končetin a svalů, stejně jako záněty šlachové pochvy. Pryskyřice se nanáší na kůži, čímž podporuje prokrvení. Mladé smrkové výhonky sbíráme v dubnu až květnu – maximálně 5 cm dlouhé.

**Sirup ze smrkových výhonků**

5cm výhonků, prosypat třtinovým cukrem a střídat dokud není láhev plná. Jemně přitlačit. Převázat celofánem, dát na okno na slunné místo. Nechat 2-3 týdny odstát, potom přes plátýnko přecedit, dát do láhve a do lednice. **Jako prevence i léčba kašle 1 lžíce každé ráno, případně i do čaje (chladnějšího).**

**Čaj ze smrkových jehliček**
Zalijeme 10 g sušených jehliček 200 ml studené vody a necháme asi 12 hodin stát. Přivedeme k varu a 10 minut zakryté vyluhujeme. Pijí se 2 šálky denně, čaj je možné osladit medem. Po týdnu léčby týden vynecháme. **Čaj pomáhá při kataru dýchacích cest, chrapotu, kašli, revmatismu a nervozitě, lze ho použít i jako močopudný prostředek.**