

Andělíka lékařská kořen



www.steza.cz



www.steza.cz

Andělíka bývá v Číně používána za bylinu gynekologického významu, používanou při bolestivé menstruaci a při problémech v přechodu ženy. Dále bývá používána

Uklidnění a posílení nervové soustavy, posílení organismu, proti nadýmání, na revma a migrénu, podporuje močopudnost a trávení, při zánětech kloubů – artritidě, na posílení nervové soustavy a uklidnění celého organismu, při poruchách trávení a plynatosti, při migréně

Velice vhodná se ukázala jako přípravek do koupele po velkém výkonu sportovců, či jiných bolestech svalů a kloubů.

Tradiční užití: 1 čajovou lžičku do 250ml horké vody, 2 minuty povařit a 15 min odstát. Pije se 2x denně. Do koupele, až 2 vrchovaté lžíce na lázeň

Anýz plod celý



Choroby plic a průdušek, střevní a žaludeční potíže, zvyšuje tvorbu Mateřského mléka

Anýz či spíše jeho plod je tradiční bylina používaná proti plynatosti, nadýmání a podpoření trávení. Anýz má protibakteriální účinek a zklidňuje křeče traktu. Jeho méně známé, i když poměrně významné je jeho využití při problémech dýchacích cest. Užívá se při kašli a zánětech horních cest dýchacích, usnadňuje vykašlávání.

Tradiční užití: až 4 namačkané čajové lžičky plodu zalít 200ml vroucí vody a nechat louhovat 15 min.

Artyčok list - řezaný



www.steza.cz



www.steza.cz

Artyčok je bylina pocházející pravděpodobně z Malé Asie, v Čechách známá již v 16. století. Artyčoky jsou bohaté na vitamíny, obsahují mnoho biolátek a díky tomu se používají při léčbě různých druhů onemocnění:

Použití: chrání a posilují játra, starají se o zdravé vylévání žluči, preventivně působí proti žlučovým kaménkům, omlazuje organismus, snižují hladinu cholesterolu, odvodňují a působí proti otokům tkání, regulují hladinu cukru v krvi, odstraňují zažívací poruchy, působí protizánětlivě

Za svůj léčivý účinek vděčí artyčok především hlavní obsahové účinné látce - cynarinu. Tato mimořádně biologicky aktivní látka omlazuje buňky, chrání játra a zejména podněcuje vylévání žluči z jater do dvanácterníku, povzbuzuje trávení tuku.

Artyčok je příjemné vůně i chuti

Tradiční užití: 2 čajové lžičky přelít 250ml vroucí vody a nechat 15 minut odstát

Bazalka nat' - řezaná



Bazalka je bylina výrazné chuti a vůně. Vůni má aromatickou po mentolu. Chuť je jemně kořeněná až palčivá. Používá se jako dekorativní a okrasná Rostlina, ale uplatnění nachází i v domácí kosmetice, lékařství a lidovém léčitelství, destiláty z natě slouží k výrobě parfémů a éterických olejů. Nejčastěji používanou a nejvíce pěstovanou ve světě i u nás je bazalka pravá. V Itálii patří mezi základné koření, které je neodmyslitelnou součástí každé kuchyně a téměř každého pokrmu.

Použití v kuchyni: - k přípravě salátů - sušená bazalka jako koření zejména na maso, ryby, luštěniny - k ochucování tvarohu a uzenin - do polévek a omáček.

Prospěch pro organismus: zvyšuje žaludeční činnost

(pomáhá zvyšovat vylučování trávicích šťáv), podporuje chuť k jídlu, usnadňuje odčleňování, působí protizánětlivě a mírně antibioticky, při těžko se hojících ranách, při nespavosti, vyčerpanosti, při léčbě močového systému

Bazalka také podporuje tvorbu mateřského mléka.

Benedikt nat' - řezaný

www.steza.cz



www.steza.cz

Pro svoje protibakteriální a protinádorové působení je považován za jeden z nejúčinnějších rostlinných přípravků proti všem druhům rakoviny.

Použití: při nespavosti, pomáhá léčit dnu, revmatismus, při chudokrevnosti, při chřipkových epidemiích, při poruchách trávení (plynatost, žaludeční a dvanácterníkové vředy), podporuje chuť k jídlu, posiluje srdce a nervy, tonizuje celý organismus, při onemocnění jater a žlučníku

Silný odvar z benediktu slouží k omývání pásového oparu - herpesu, a na sedací koupele při hemeroidech.

Příprava: 1 lžičku drogy přelijeme 200ml vroucí vody, necháme 10 minut louhovat, přecedíme a pijeme 2-3x denně na lačno.