

Hluchavka květ celá



- při zánětech horních cest dýchacích, chronické bronchitidě apod.
- upravuje střevní činnost a reguluje stolicí
- protizánětlivé a mírně diuretické účinky
- zevně: koupele a obklady při mokvavých ranách, abscesech, hemoroidech apod.

UŽITÍ:

- 2-3 čajové lžičky na šálek vody několikrát denně

www.steza.cz



Hluchavka nat' - řezaná

Málokterá rostlina má takové široké léčebné uplatnění jako hluchavka. Používali ji už lékaři v starověkém Římě, později středověcí léčitelé, její léčebná popularita přetrvala dodnes.

Použití (ženy):

- léčí menstruační potíže
- posiluje dělohu
- pomáhá při zánětu vaječníků
- při zánětech vaječníků a zastavuje výtok

Použití (muži):

- příznivý vliv na prostatu
- uvolňuje močové cesty, ulehčuje močení
- pomáhá při dalších onemocněních močových cest

Obecně má příznivý vliv na trávicí a dýchací orgány a zvyšování metabolismu. Pomáhá při nespavosti. Používá se při onemocnění horních cest dýchacích a působí i jako čistič krve. Silný hluchavkový odvar se používá zevně na omývání kožních ekzémů a je dobrý i do sedacích koupelí při hemeroidech.

Příprava: 2 čajové lžičky květu přelijeme 200 ml vařící vody. Necháme 15 minut louhovat a poté přecedíme. Pijeme 2 šálky denně.



www.steza.cz

Hořec kořen - řezaný

Hořec žlutý - *Gentiana lutea* používali k podpoře chuti k jídlu již staří Egyptané, Řekové i Římané. Hořec se také využíval při střevních parazitech, trávicích potížích, onemocnění ledvin a menstruačních potížích.

Dnešní moderní medicína využívá hořec na : zažívací potíže, artritidu, ženské zdravotní problémy, podporuje tvorbu červených i bílých krvinek

Kořen hořce obsahuje gentianin, látku po níž hořec dostojí svému jménu - je hořká a která podporuje tvorbu slin a žaludečních kyselin. V Německu je hořec schválen jako léčebný prostředek při ztrátě chuti k jídlu a zažívacích obtížích. Užívá se při nadímání, či po těžkých chorobách k urychlení rekonvalescence. Má celkový posilující vliv na organismus.

Čínské výzkumy potvrdili protizánětlivý účinek - je vhodný na artritidu.

V neposladní řadě býval používán k vyvolání nedostavené menstruace.

Tradiční použití: Odvar připravíme z 1 lžičky kořene na 500ml.

Přivedeme ho k varu a vaříme 30 min.. Pro hořkou chuť se doporučuje přidat med.

Není vhodný pro těhotné ženy a lidi s vysokým tlakem.



Ibišek květ - řezaný

Ibišek pochází z tropických částí Asie a do Evropy byl poprvé přivezen okolo roku 1731. Od té doby byla vyšlechtěna celá řada odrůd. Ibišek je pojmenovaný podle egyptského posvátného ptáka ibise, který byl ztělesněním boha Thovta. Dorůstá výšky kolem dvou metrů, a její tvar se dá libovolně upravit. Ibišek obsahuje hodně vitamínů (hlavně vitamín C), minerálů a solí, je vynikající prostředek pro osoby, které se silně potí a jsou oslabeny ztrátou solí (sportovci, pracující v teplém prostředí, nemocní s horečkami). Vychlazený je vhodný jako nápoj při horečkách a "vnitřním přehřátí". Má antibakteriální efekt a ve vyšších dávkách eliminuje parazity ve střevech.



Použití:

- je výborný při nadměrném pocení
- snižuje horečku
- obsahuje ženské pohlavní hormony estrogeny
- působí příznivě na srdeční činnost
- obsahuje antioxidanty, které omezují ukládání tuku v tepnách
- pomáhá při léčbě vysokého krevního tlaku
- pomáhá při nemocech jater
- přispívá k rozpouštění močových kamenů
- rozpouští tukové usazeniny a přispívá ke spalování tuků
- snižuje hladinu krevního cholesterolu
- osvěžuje, odstraňuje únavu a zlepšuje náladu
- stimuluje paměť
- chrání sliznice trávicího ústrojí
- má protizánětlivé a dezinfekční účinky
- působí antibioticky
- likviduje kolikové bolesti břicha
- zklidňuje bolestivou menstruaci
- je vhodný i pro děti, těhotné a kojící ženy



www.steza.cz

Jahodník list - řezaný



Vytrvalá rostlina vyskytující se v Evropě a v Asii. U nás roste hojně ve světlých lesích, na svazích příkopů, pasekách a křovinatých stráních. Mimořádná chuť a krása jahodníku byla obdivována od nejstarších dob. V přírodním léčitelství se využívá list z této rostliny.

Použití:

- při chorobách jater a ledvin
- při revmatismu
- ke pročistění krve
- při horečnatých stavech

Zevně se užívá při zánětu v dutině ústní, k výplachům a koupelím při léčení hemoroidů.

V lidovém léčitelství v starověku se používaly jahody především v čerstvém stavu, k léčbě sklerózy, vysokému krevnímu tlaku, při jaterních chorobách a revmatismu.

Příprava: 2 lžičky řezaného sušeného listu přelijeme ¼ l vody, 5 minut povaříme a necháme 15 minut louhovat. Poté scedíme a pijeme třikrát denně.

