

Borůvka nat' - řezaná



Nat' borůvky je velmi ceněnou drogou, chráníci proti volným radikálům a mající silné protizánětlivé účinky.

Listy obsahují glukokininy (myrtilin) a proto se nálev z nich používá při slabé cukrovce.

V listech jsou obsaženy ve významném množství třísloviny, takže se hodí na přípravu čaje užívaného vnitřně při průjemových onemocněních, žaludečních obtížích, ale (na rozdíl od plodů) i při zánětech močových cest (jako mírné dezinficiens, močopudný a protizánětlivý prostředek – průjem, cukrovka, zlepšuje zrak, chrání cévy

Zevně působí zápar či spíše odvar z borůvkového listí při kožních onemocněních, například i při lupénce.

Tradiční užití: 2 čajové lžičky přelit 250ml vroucí vody nechat 15 min. odstát a pít 1 - 2x denně

Borůvka

plod celý



Plod borůvky je nedílnou součástí kuchyně, díky obsahu antioxidantů, chráníci buňky před degenerací - rakovinou a jejím chuťovým vlastnostem se řadí k našemu nejcennějšímu ovoci. Sušené borůvky si zachovávají stejné vlastnosti jako plody čerstvé. Nenechte se zmást nízkou gramáží, k výrobě je potřeba několikanásobně větší množství plodů čerstvých.

Plody obsahují třísloviny, antioxidanty, bioflavonoidy, karotenoidy, provitamin A, resveratrol, vitamín C, vitamíny skupiny B, ovocné cukry, malé množství tuků, mikro- a makroprvky (hořčík, draslík, mangan, železo, měď, zinek, chrom).

Borůvky zlepšují noční vidění a léčí šeroslepost. Přispívají ke zlepšení imunity a působí preventivně a léčebně (jako doplňující prostředek) proti infekcím. Díky antioxidačnímu vlivu prodlužují život. Dokážou chránit před stařeckou demencí, pomáhají při průjmech a jiných střevních onemocněních - zvyšují množství moči, čím napomáhají odvodňování a léčbě některých otoků a zánětů močových cest. Mají vlastnosti snižující hladinu cholesterolu a tuků v krvi, chrání tělesné buňky proti volným radikálům, prospívají regeneraci sliznic a podporují úsilí obézních o snižování tělesné hmotnosti. Mají i uklidňující a protistresový účinek. Borůvky včetně čaje z listí zvyšují odolnost vůči radiaci.

Tradiční užití: 1 lžičku sušených plodů 3x denně



Brusinka list - řezaná



Obsahové látky: arbutin, metylarbutin
trísloviny, flavonoidy a triterpeny, méně
již vitamín C a stopové prvky.

Nálev z brusinky má močopudné a
desinfekční účinky. Používá se
především při zánětech močového
měchýře a močových cest. Byly zjištěny
i účinky mírně antibiotické. Výborný
doplň při léčbě cukrovky. Pomáhá s
nižovat hladinu

cukru v krvi.(průjem, choroby močového měchýře)

Tradiční způsob použití: Naložíme do studené vody na cca 8 hodin (macerace) a po-té přivedeme k
varu a ihned odstavíme. Je možno připravit i méně efektivněji, zato rychleji - 2 čajové lžičky přelít
0,25l vroucí vody. Vyvarovat se převarování.

Neměly by užívat těhotné a kojící ženy či děti do 12 let. Užívat max. 2 měsíce v kuse a 4 měsíce v
roce.

Bříza list - řezaná



Bříza je tradiční čistící bylina. Používá se jako základ gemoterapie (léčba pomocí pupenů). Působí jako vynikající diuretikum, bez obsahu dráždivých látek a mírně desifekčně a antibioticky. Díky tomuto je vhodná k "propláchnutí" organismu od škodlivých látek. Vůbec nezatěžuje ledviny. Je tedy vhodná při zánětech močových cest-zde se doporučuje kombinace s brusinkou. (choroby ledvin, uvolňuje močové a ledvinové kameny, revma) Urychluje vylučování organických zplodin z moče a předchází tak tvorbě močových kamenů, zmírňují příznaky dny a revmatických potíží. Díky nulové zátěži je možné užívat ji dlouhodobě. **Obsahuje: silice, saponiny, dále obsahuje vitamín C, karoteny, fytoncidy**

Zevně se používá při podráždění kůže.

Tradiční použití: 2 čajové lžičky přelit 0,25l vody a 15 min louhovat.



Bukvice nat' - řezaná



www.steza.cz



www.steza.cz

Největší historickou slávu zažila bukvice v Itálii. V době římského císaře Augusta jí jeho osobní lékař léčil všechny choroby. U nás se bukvice podle staré tradice pokládala za zázračný prostředek proti uhranutí a často používala léčebně.

Použití: – při nervových chorobách a lehčích depresích, posiluje nervovou soustavu a snižuje přecitlivělost, při léčbě revma a dny, při onemocnění močového měchýře, tlumí nádorové bujnění, mírně snižuje vysoký krevní tlak, má dobrý vliv na zažívací trakt

Kašovitý obklad z čerstvých pomačkaných listů a květů bukvice můžeme z vnějšku přikládat na vředy a různé kožní nemoci. Současně je třeba pít i bukvicový čaj.

Příprava: 1 lžička sušené drogy se přelije šálkem studené vody a vaří se 5 minut. Poté se nechá pod pokličkou 10 minut louhovat. Odcedit a pít se 2-4x denně šálek.