

Česnek kuchyňský

- **Hlavní využití:** - v gastronomii, v lidovém léčitelství
- **Účinky na zdraví:**
 - dobrý dezinfekční prostředek při infekcích dýchacího ústrojí
 - snižuje hladinu cholesterolu v krvi a krevní tlak
 - prospívá srdci, pročišťuje cévy
 - proti nadýmání, ničí parazity ve střevech
 - v kombinaci s medem – při nachlazení a chřipce



Libeček lékařský

● Hlavní využití:

- v gastronomii – koření; nejčastěji jako dochucovadlo polévek, omáček (listy); oddenky lze kandovat
- esence z libečku se používá do parfémů

● Účinky na zdraví:

- napomáhá trávení a mírní plynatost
- snižuje hladinu kyseliny močové v krvi
- působí silně močopudně

● Upozornění:

- vhodné se mu vyhnout v těhotenství



Petržel kadeřavá

- **Hlavní využití:**

- jako koření

- **Účinky na zdraví:**

- dobrý močopudný a dietetický doplňkový přípravek

- vhodný doplněk stravy při léčbě anémie – díky vysokému obsahu min. látek

- podporuje též tvorbu mléka u kojících matek

- **Upozornění:**

- v těhotenství je dobré se vysoké konzumaci listů vyhnout



Kopr vonný

- **Hlavní využití:**

- zelenina, koření a jako léčivka

- **Účinky na zdraví:**

- koprový čaj - při zažívacích obtížích a nadýmání, proti škytavce
- podporuje tvorbu mléka, žaludečních šťáv
- tiší kašel
- pomáhá při nespavosti
- koupel s koprovými semeny posiluje nehty
- žvýkání koprových semen způsobuje sladší dech => proti zápachu z úst



Bedrník anýz



- **Hlavní využití:** koření i lék, k výrobě likérů
- **Účinky na zdraví:**
 - podporuje vykašlávání
 - žvýkání semen zabraňuje zápachu z úst
 - podporuje tvorbu mateřského mléka
 - urychluje trávení
 - omezuje plynatost



Majoránka zahradní

- **Hlavní využití:** koření
- **Účinky na zdraví:**
 - podporuje tvorbu žaludečních šťáv
 - působí proti nadýmání
 - uvolňuje křeče
 - posiluje nervový systém a dělohu



Stévie sladká

- **Hlavní využití:** sladidlo
- **Účinky na zdraví:**
 - pomáhá udržovat v rovnováze cukry v krvi a v játrech
 - podporuje činnost slinivky břišní
 - stabilizuje krevní tlak

