

Bylinky našich babiček



Bylinky

- Byliny= léčivé rostliny
- Přírodní léčiva
- Používají se jen v případě nemoci!

- Forma: obklady, čaje, výluhy, koupele, součást pokrmů, kloktadla, sirupy, krémy...
- Používáme: čerstvé, sušené, mražené



- Část = která část z rostliny se používá
- Co dělá = jaké má rostlina účinky
- Na co = jaké potíže rostlina pomáhá léčit
- Jak = jak rostlinu připravíme, v jakém stavu



Víte, čím si čaj nejlépe osladit?

MEDEM od včelaře!

Protože: je to 100% přírodní sladidlo, bez konzervantů, kapalný med se nekazí, má antibakteriální a antiseptické účinky, je to antioxidant, je vhodný pro diabetiky, nevadí pylovým alergikům.



Hluchavka bílá

- Část: květy
- Co dělá: uvolňuje hleny, protizánětlivá, močopudná, stahuje rány
- Na co: záněty horních cest dýchacích, podporuje činnost střev, choroby močových cest, ekzémy, vředy
- Jak: sušené, čerstvé; čaj, odvar, tinktura, koupel, obklad



Plicník lékařský

- Část: nať a listy
- Co dělá: protizánětlivý, změkčující, svíravý
- Na co: zánět horních cest dýchacích, kašel, zduřelé mandle, hemeroidy, hnisající rány, proti vypadávání vlasů
- Jak: sušený; odvar, čaj



Jitrocel kopinatý

- Část: listy
- Co dělá: usnadňuje vykašlávání, uvolňuje hleny, hojí, čistí, protizánětlivý
- Na co: oděrky, otoky po bodnutí hmyzem, lehké spáleniny, záněty, hemeroidy, nehojící se rány; nachlazení, záněty horních cest dých.
- Jak: sušený, čerstvý; obklad, šťáva, nálev, sirup



Divizna velkokvětá

- Část: květy, listy
- Co dělá: hojí, odkašlávání, močopudná, protizánětlivá
- Na co: bércové vředy, otoky a rány; odkašlávání, dráždivý kašel, suché záněty horních cest dých., uvolňuje křeče trávn. systému, záněty žaludku a střev
- Jak: sušené, čerstvé; obklad, čaj, odvar



Mateřídouška obecná

- Část: nať s květem
- Co dělá: osvěžuje, analgetikum, uklidňuje, dezinfikuje
- Na co: poruchy zažívání, bolesti hlavy, nervové slabosti, záněty pokožky, onemocnění svalů a kloubů, revmatismus, záněty dut.ústní, suchý kašel, zápal plic, zánět průdušek, koliky, plynatost, nespavost
- Jak: sušená; obklady, kloktadlo, čaj, krémy, pleť.vody, aroma koupele, do polštáře, mazání



Kopřiva dvoudomá

- Část: nať a listy
- Co dělá: protizánětlivá, hojí, podporuje metabolismus, povzbuzuje, tonizuje, močopudná
- Na co: špatně se hojící rány, drobné popáleniny, proleženiny, odřeniny, omývání vlasů, poruchy výživy, regenerace tkání, záněty moč.cest, moč.kameny, zastavuje krvácení, snižuje hladinu krev.cukru
- Jak: sušené, čerstvé; výluh, čaj, lihové extrakty, nálev, jarní očistné kúry, „špenát“



Šalvěj lékařská

„babské ucho“

- Část: nať s listy
- Co dělá: dezinfikuje, antibakteriální, protizánětlivá, antibiotické účinky
- Na co: poranění, záněty, bolesti v krku, lupy, poruchy trávicího ústrojí, zamezuje nadměrnému pocení, povzbuzuje vylučování žluče a moči, gynekologické záněty, angína, nechutenství
- Jak: čerstvá, sušená; čaj, kloktadlo, odvar, koupel, tinktura, koření

