

10 léčivých bylin

pro tvé zdraví



Vlasy

Kopřiva

podporuje prokrvení vlasové pokožky, je lehce dezinfekční - zabraňuje vzniku lupů a dodává lesk.

Jako: čaj, nálev, tinktura

Zažívání

Smetanka lékařská

odvodňuje, zbavuje tělo jedů a nečistot, je lehce projímavá a obsahuje pro tělo tak důležité hořčiny.

Jako: čaj, šťáva, syrová do salátů, tinktura



Menstruace

Kontryhel

tiší křeče a krvácení, reguluje a vyrovnává hladinu hormonů, u mužů zvyšuje potenci.

Jako: čaj, sedací koupele, obklady, tinktura

Bolesti hlavy

Tužebníček jilmový

známý také jako rostlinný aspirin, uvolňuje křeče, tiší bolesti a snižuje horečku.

Jako: čaj, tinktura, oxymel



Pleť

Sedmikráska

čistí krev, tiší bolesti a svědění, obsahuje třísloviny.

Jako: čaj, šťáva, obklady, pleťová maska

Menopauza

Jetel červený

obsahuje fytohormony, regulují a vyrovnávají hormony v těle, tiší bolesti.

Jako: čaj, tinktura, sirup



Bolesti kloubů

Bršlice kozí noha

z latinského podagraria - podagra = dna, působí protizánětlivě, posiluje a detoxikačně.

Jako: čaj, zábal, koupel, salát, koření, mast

Krvácení

Řebříček

tiší krvácení, uklidňuje, má protizánětlivé a stahující účinky.

Jako: čaj, obklad, olej, mast, tinktura



Zranění

Popenec

vysušuje rány, má svíravé, regenerační a protizánětlivé účinky.

Jako: čaj, olej, zábal, komprese, mast

Kašel

Jitrocel kopinatý

je antibakterální, chrání a zklidňuje podrážděnou sliznici a podporuje uvolňování hlenů.

Jako: čaj, sirup, kloktadlo

