

DUBOVÁ KŮRA



Sbíráme kůru z větviček dubu zimního nebo letního - pro léčivé účinky je to jedno.

Kůra obsahuje fytoncidy, které mají antibiotické účinky, antioxidanty, pryskyřici a hlavně velké množství tříslovin taninů, které mají svíravou funkci a antiseptické účinky (působí antibakteriálně, antivirotický a antimykotický).

Kde nám pomáhá:

- na kůži – díky tříslovinám vytváří ochranný film, pod kterým se hojí poranění - na rány, i zanícené rány, plísňové infekce na kůži a nehtech, bércové vředy, mokvavé ekzémy
- střeva (bolesti, nevolnost, silný průjem)
 - protiprůjmový efekt – působí svíravě na sliznici a tím při průjmu otupují signály, které chodí do mozku ze střev
 - působí antisepticky – likvidují patogeny
 - příznivě ovlivňují střevní mikroflóru
- žaludek – mírně působí proti vředům
- kloktání při bolesti v krku, čepích při angíně nebo paradentóze
- štípnutí hmyzem
- afty
- ženské mykózy - vnitřně i z vnějšku
- po porodu - na sedací koupel
- hemeroidy - vnitřně přes střeva pomáhá a zatahuje, z vnějšku koupele nebo mast

Pozor – na interakce tříslovin

- snižují vstřebávání těžkých kovů, tzn. i železa (pozor pokud chci brát železo jako doplněk, nevstřebá se)
- snižují vstřebávání některých alkaloidů
 - dá se zase využít při otravě těmito látkami

Co z něj:

- odvar (koupele, obklady, čaj)
- tinktura
- mast - po vycezení tinktury použít kůru ještě na mast - vyškvaří se 4x v sádle
- dubový likér na dobré trávení, žaludeční a střevní potíže- 0,5l min. 40% alkoholu, dubová kůra do poloviny láhve (volně naskládána), 2 - 3 hřebíčky, 2 ruličky skořice, 2 hvězdičky anýzu, případně fenykl a trochuřebříčku. Macerovat 4 týdny na slunném místě. Po scezení můžete dochutit cukrem či medem, případně trochou citronové šťávy.

KŮRA Z VRBY



Kůra vrby bílé má prokázané účinky proti bolesti, při snižování horečky, proti zánětům a na ředění krve. Můžete s ní nahradit acylpirin, paralen nebo ibalgin,

Kůra obsahuje glykosid salicyn, který má stejné účinky jako kyselina acetylsalicynová, ALE nedráždí žaludek!

Strom má větvičky šedozelené – ne výrazně oranžové, ne červené.

Listy má úzké a dlouhé až 10 cm, jemně pilovité po obou dvou stranách. Mladé listy jsou stříbřité, později na líci zelené, lesklé, na rubu šedozelené a chlupaté.

Kde nám pomáhá:

- na bolest
- na snižování horečky
- proti zánětům
- ředí krev

Pozor - ne při alergii na acylpirin, v těhotenství, při kojení, vředových chorobách, dně, bronchiálním astmatu, poruchách srážlivosti krve, 14 dní před a po operaci, ne zároveň s paracetamolem ani s léky na ředění krve.

Co z ní:

- odvar (čaj)
- tinktura

