

HLUCHAVKY



Máme hluchavku bílou, nachovou a pitulník - hluchavku s žlutými květy. Mají podobné účinky. Používá se hlavně bílá a nachová.

Sbírají se buď květy nebo celá kvetoucí nať od dubna do října - za slunečného počasí, kolem poledne.

Pozor na sušení - není to jednoduché. Pokud jsou nasušení květy do hněda, je to špatně. Tím, že obsahují hodně slizových látek, tak do sebe natahují zpětně vlhkost a můžou plesnivět. Dobře usušenou je nutné skladovat ve vzduchotěsných nádobách.

Obsahují antioxidanty, minerální látky, vitamíny, trísloviny a saponiny (květy navíc slizové a další látky).

Kde nám pomáhá:

- podpora lymfatického systému
- ženství - otěhotnění, problémy s menstruací (nedostatečná i nadměrná menstruace, křečová, bolestivá, nepravidelná), klimakterium, bílé výtoky
- kožní problémy (vyrážky, ekzémy i atopické, lupénka, akné)
- kašel (suchý, na podporu vykašlávání)
- trávicí trakt - tlumí křeče a upravuje stolicí – průjem i zácpu
- zrychluje metabolismus
- protizánětlivé a močopudné účinky- nachlazení, záněty v močovém systému, vaječníků
- má zklidňující účinky, harmonizuje organismus, klidný spánek, nervozita, stresové situace
- antiastmatikum – společně s kopřivou

Hluchavka nemá žádné nežádoucí účinky.

Co z ní:

- čaj – do směsí
- tinktura
- do octu - čistící pleťová voda
- obklady, koupele – půl vody, půl bylinky – večer dát do studené vody a ráno scedit, přehřát a použít na problémy s kůží (ekzémy, vyrážky, záněty, urychlí hojení), hemeroidy, mykózy
- čerstvé mladé listy před rozkvětem do salátů, květy na zdobení dortů, salátů – jsou jedlé

