

**4DENNÍ ONLINE KURZ
ZDARMA**

**VYUŽIJTE SÍLU
SLUNOVRATOVÝCH
BYLINEK**

VYUŽIJTE SÍLU SLUNOVRATOVÝCH BYLINEK

Prohlášení: Tento materiál je informačním produktem. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno a je porušením autorského zákona, které může být stíháno.

Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení.

TÉMATA:

- **třezalka**
- **druhy olejů**
- **vyrábíme bylinkové víno na dobré usínání
a proti stresu**

TŘEZALKA TEČKOVANÁ/ LUBOVNÍK BODKOVANÝ

- bylinka sv. Jána, svatojánské kvítí
- trvalka - zapamatujte si, kde roste
- kvete od časného léta do pozdního podzimu
- ľubovnik - využití při milostné magii



JAK JÍ V PŘÍRODĚ POZNAT

- je více druhů
třezalky, ostatní mají
minimální účinky



JAK JÍ V PŘÍRODĚ POZNAT

- je více druhů třezalky, pravou poznáte podle 2 hlavních znaků
- 1.znak: květy obsahují hypericin, který barví do červena
 - promněte poupata mezi prsty a zůstane vám na nich červený pigment
- 2.znak: lodyha (stonek) má oválný tvar a má podélně jen 2 lišty (hrany) - pokud má 4 hrany a na průřezu má čtverec, není to ta pravá a má méně účinků

Zapojte hmat!

SBĚR

- **kvetoucí nať**
- **období letního slunovratu**
- **slunné a suché počasí**
- **poslední třetina vykvetlé třezalky**

SUŠENÍ

- **ve stínu**
- **větrané místo**
- **teplota do 35°C**

LÉČIVÉ VLASTNOSTI

- hlavní účinné látky - hypericin a hyperforin
- psychika - mírní napětí, dlouhodobý stres, stavy úzkosti, deprese, posiluje nervy, zklidňuje
- na nespavost
- léčí nemoci jater a žlučníku, žaludeční vředy, plic
- ekzémy - podporuje látkovou výměnu
- roztroušená skleróza
- vyrovnává hormonální výkyvy - menstruace, klimakterium
- zevně na spáleniny, ekzémy, hemeroidy, otoky

NA CO POZOR

- **pokud berete léky - je potřeba konzultace s lékařem**
- **snižuje účinky léků (zrychluje jejich odbourávání) - nesmí se kombinovat s většinou léků proti depresi, ne s některými antibiotiky, ne s hormonální antikoncepcí, atd.**
- **fotosenzitivita při užívání třezalky (dlouhodobé) - výjimečně, u lidí se světlou kůží, objeví se červené fleky**
- **v těhotenství a při kojení se moc nedoporučuje**

JAKÝ VYBRAT OLEJ NA PŘÍPRAVU TŘEZALKOVÉHO/ LUBOVNÍKOVÉHO OLEJE

- **za studena lisovaný/ panenský - není rafinovaný -
náchylnější ke zkažení**
- **rafinovaný - odstraní se nežádoucí látky, vůně, zbytky
nečistot a vody, ale i některé prospěšné látky - je
stabilnější**

- **kyselinu olejová a linolová (nenasycené mastné kyseliny) - jejich poměr určuje vlastnosti oleje**
- **Skupiny**
 - **Více kyseliny olejové vs. linolové – stabilní olej, nemá tendenci žluknout, pocit mastnoty, horší vstřebatelnost - např. olivový, řepkový olej, meruňkový, mandlový.**
 - **Poměr kyselin vyvážený – pečující olej s dobrou vstřebatelností – arganový, rýžový**
 - **Více kyseliny linolové nad olejovou – nestabilní olej, má tendenci žluknout, dobrá vstřebatelnost, např. slunečnicový, hroznový, makový**

OLEJ VHODNÝ NA MACERACI NA SLUNÍČKU

- **stabilní rafinovaný olej s větším
zastoupení kyseliny olejové = obyčejný
ŘEPKOVÝ OLEJ**

BYLINKOVÉ VÍNO NA DOBRÉ USÍNÁNÍ A PROTI STRESU

- suché bílé víno typu Ryzlink
- tipy na bylinky - meduňka/ medovka, třezalka/
l'ubovník, levandule, heřmánek/ rumanček,
dobromysl/oregáno, růže, měsíček/ nechtík,
mateřídouška/materina dúška, tymián, řebříček,
chmelové šišticky, řepík, květ lípy, řebříček,
kontryhel/ alchemilka, vlčí mák
- kombinovat lichý počet bylinek (3 až 5)

BYLINKOVÉ VÍNO NA DOBRÉ USÍNÁNÍ A ZKLIDNĚNÍ

RECEPT:

- 1/3 láhve čerstvých bylinek, lehce rozrušte jejich strukturu opačným koncem vařečky.
- Zalijte vínem.
- Nechte macerovat na slunném parapetu nebo v zahradě 3-5 dnů, denně protřepávejte.
- Potom dejte do chladu a macerujte ještě 14 dní, potřepávejte.
- Pak přeced'te a uchovávejte v chladu
- Užívejte večer 1-2 dcl na dobré usnutí, zklidnění. :-)