

PŘEHLED ÚČINKŮ BYLINEK Z LÉKÁRNIČKY

Jednotlivé bylinky nepoužívejte dlouhodobě. Já si ráda dávám večer bylinkový čaj na chuť a zklidnění, ale bylinky obměňuji. Nemůžu ani celý podzim a zimu používat preventivně například černý bez - tělo by si zvyklo a v případě zdravotního problému, by už správně nereagovalo. Některé bylinky ani nejsou vhodné pro dlouhodobé používání kvůli předávkování. Pravidlo, které dodržuji je MAXIMÁLNĚ 3 TÝDNY A DOST. Výjimkou je květ lípy, která se může pít dlouhodobě jako preventivní čaj.

ANÝZ VONNÝ - PLOD

Je protizánětlivý, antibakteriální a dezinfekční. Působí proti nadýmání a protikřečově, zklidňuje žaludek. Působí protiprůjmově. Odhleňuje. Velmi vhodný pro děti od 1 roku i kojící maminky (skrz mléko pomoc i pro miminka).

ČERNÝ BEZ - KVĚT

Má antiseptické, protizánětlivé, antivirové, antibakteriální a antibiotické vlastnosti. Zklidňuje organismus. Působí močopudně. Podporuje pocení. Odhleňuje. Tiší křeče trávicího traktu. Je mírně projímavý. Vhodný pro děti od 1 roku.

FENYKL OBECNÝ - PLOD

Je protizánětlivý, antibakteriální. Působí proti nadýmání a protikřečově, zklidňuje žaludek. Používá se při úporných zácpách a kolikách. Zlepšuje tvorbu trávicích šťáv a trávení. Odhleňuje. Zvyšuje tvorbu mateřského mléka. Velmi vhodný pro děti i kojící maminky (skrz mléko pomoc i pro miminka).

HEŘMÁNEK PRAVÝ - KVĚT

Je protizánětlivý, antibakteriální a dezinfekční. Působí proti nadýmání a protikřečově, zklidňuje žaludek. Používá se při úporných zácpách a kolikách. Odhleňuje. Velmi vhodný pro děti (od 1 roku).

HŘEBÍČEK - POUPATA HŘEBÍKOVCE

Je protizánětlivý, antibakteriální a dezinfekční. Tlumí místně bolest a znecitlivuje. Tiší křeče v trávicím traktu, napomáhá trávení. Není vhodný v těhotenství a pro malé děti.

JITROCEL KOPINATÝ - LIST

Je protizánětlivý, antibakteriální, antivirový a dezinfekční. Zklidňuje a tlumí bolesti. Čistí krev, plíce a žaludek. Tlumí kašel, odhleňuje. Vhodný pro děti již od 1 roku, mohou ho těhotné i kojící.

KOPŘIVA DVOUDOMÁ - LIST

Je protizánětlivá. Tlumí bolesti. Pročistuje organismus. Je močopudná. Příznivě působí na trávicí trakt. Reguluje potíže se zácpou. Podporuje tvorbu mateřského mléka. Čistí lymfu i ledviny. Obsahuje velké množství hořčiku, železa a křemíku.

LÍPA - KVĚT

Je protizánětlivá, mírně sedativní, uvolňuje. Podporuje pocení, snižuje teplotu. Odhleňuje. Zředuje krev. Podporuje trávení. Může se pít dlouhodobě jako preventivní čaj. Vhodný pro děti od 1 roku.

MÁTA PEPRNÁ - LIST

Má protizánětlivé, dezinfekční a znecitlivující účinky. Podporuje pocení a zchladzuje horečku. Celkově zklidňuje organismus. Zprůchodňuje dýchací cesty. Upravuje funkci střev, uvolňuje křeče, odbourává nadýmání, zklidňuje žaludek. Máta není vhodná pro malé děti (do 6ti let).

MEDUŇKA LÉKAŘSKÁ - NAŘ

Je protizánětlivá, dezinfekční, protivirová. Tlumí bolesti. Tlumí kašel. Celkově zklidňuje. Snižuje nadýmání a uklidňuje trávicí trakt. Vhodná pro děti od 1 roku.

PROSKURNÍK LÉKAŘSKÝ - KOŘEN

Je protizánětlivý, dezinfekční a antibakteriální. Uvolňuje hleny, tlumí kašel. Uvolňuje křeče v trávicím traktu, působí proti zácpě. Obsahuje slizovité látky. Vroucí vodou nebo vařením se ničí nejúčinnější slizové látky, proto je potřeba ho macerovat za studena 6 hodin. Pro pití se může se přihřát na 30°C nebo přidat do vlažného nálevu s jinými bylinkami. Samostatně projímá. Je vhodný pro děti od 1 roku.

SVĚTLÍK LÉKAŘSKÝ - NAŘ

Je protizánětlivý a dezinfekční. Látky v něm pomáhají nejen při zánětu očních spojivek, ale i při hnisání, slzení oka, při tvorbě ječného zrna, zčervenání, podráždění nebo únavě očí. Snižuje krevní tlak. Na výplachy očí je vhodný pro děti od narození.

ŠALVĚJ LÉKAŘSKÁ - LIST

Je protizánětlivá, antibakteriální, antivirová, silně dezinfekční, hojivá. Odhleňuje. Omezuje pocení nervového původu, zklidňuje. Odstraňuje poruchy ve střevech a je proti průjmu. Zastavuje tvorbu mateřského mléka. Není vhodná pro děti do 6 let a v těhotenství. Nepoužívat vnitřně ve velkém množství, obsahuje mírně jedovatý thujon. Jeho množství se drasticky sníží, pokud šalvěj 2 minuty povaříte.

Omezuje pocení, proto nekombinujte s bylinkami, které pocení podporují (květ černého bezu, květ lípy, máta, zázvor).

ŠÍPEK - PLOD RŮŽE GALSKE

Je močopudný a protizánětlivý. Mírní kolikové bolesti břicha a průjem. Posiluje imunitu, obsahuje velké množství vitamínu C. Vhodný pro děti od 1 roku.

ZÁZVOR LÉKAŘSKÝ - KOŘEN

Je přírodní antibiotikum, má prohřívací a protizánětlivé účinky. Podporuje pocení. Tlumí bolest, stimuluje krevní oběh. Ulehčuje vyprazdňování, povzbuzuje činnost střev. Léčí nevolnost, poruchy trávení a je protiprůjmový.

