

HLOŽINKY



Hloh je původní strom, využívali ho už slované. Plody jsou hložinky - červené - podle barvy jsou na vše od srdce.

Hloh je bylina na podporu srdce nebo stabilizaci krevního tlaku.

Je to posilovač srdíčka, umí zvětšovat věnčité tepny, to znamená, že snižuje krevní tlak.

U lidí s příliš nízkým tlakem způsobuje naopak jeho zvýšení. Konkrétně se osvědčil u takzvané ortostatické hypotenze, což je právě motání hlavy a temno před očima po zvednutí se ze židle.

Hložinky obsahují vitamíny skupiny B, vitamín C, flavonoidy, trísloviny a další látky.

Květy hlohu mají ještě silnější účinky.

Kde nám pomáhají:

- zklidňující účinky na srdeční sval, posiluje srdeční stahy
- zvětšují věnčité tepny = snižuje krevní tlak
- ztlumují arytmií (i prevence)
- na doléčování po infarktu
- posilovač při angíně pectoris
- zklidňují - špatná zpráva, rozbušené srdce, na usnutí
- čistí usazeniny v cévách = zlepšuje celý krevní oběh, snižuje riziko vzniku embolie
- pomáhají při migrénách nebo v období neklidu v klimakterium

POZOR!

- Žádné studie nenašly významné nežádoucí účinky. Dokonce se neukázala ani nežádoucí interakce s léky na srdce a tlak. Pokud už se někdo léčí a bere léky, měl by se poradit se svým doktorem.
- NE těhotné, kojící ženy mohou
- děti od 12 let

Co z nich:

- Čaj- čerstvé nebo sušené plody podrtit, zalít vroucí vodou (hrst na litr) – vařit na mírném ohni 10 minut a pak ještě 10 minut louhovat.
- Tinktura – plody podrtit přímo ve skleničce. 6-8 týdnů
- Sirup