

Alchemilka obyčajná (Alchemilka xanthochlora)

Výskyt : rastie zväčšia na vlhkých lúkach a pasienkoch, popri potokoch od nížin až po horské oblasti.

Kvitne : od mája do septembra.



Zber : zbierame kvitnúcu vňať alebo len prízemné lístky. Sušíme prirodzeným teplom.

Úžitok : osoží pri hnačke a ženských chorobách, urýchľuje hojenie rán, kožných vredov, ekzémov a vyrážok. Posilňuje maternicu a tým uľahčuje pôrod. Odstraňuje tiež slabosť svalov a končatín. Najčastejšie sa používa v kombinácii s kapsičkou pastierskou a rebríčkcom.

Požitie :

Zápar : 1 plná čajová lyžička na 1/4 litra vody.

Obklady : Zodpovedajúce množstvo čerstvých bylín sa krátko premyje, valčekom na cesto sa dobre rozmliaždia a prikladá

Marecát : na jeden úplný kúpeľ sa použije 200g vysušených alebo dvojnásobné množstvo čerstvých bylín, dajú sa na noc do vedra so studenou vodou, na druhý deň sa zohreje a maceráciou získaná kvapalina sa prileje do kúpeľa.

Baza čierna (Sambucus nigra)



Výskyt : rastie medzi krovím, na okraji lesov a hájov, pri plotoch, okolo stavenísk a rumoviskách.

Kvitne : od mája do júla.

Zber : zbierame kvety a plody. Kvety orezávame v suchom počasí a sušíme zavesené za hlavnú stopku na motúze. Chránime pre svetlom a vlhkom. Mladé lístočky a výhonky sa zbierajú v apríli a máji, kvety v lete.

Úžitok : pri prechladnutí (zvyšuje potenie a znižuje horúčku), mladé listy osožia pri jarných kúrach napomáhajúcich látkovú premenu. V homeopatii proti nočnému poteniu. Zvyšuje obrany schopnosť organizmu. V kombinácii s lipou a materinou dúškou účinne pomáha proti kašlu.

Použitie :

Potopudný prostriedok pri horúčkových ochoreniach - 2 čajové lyžičky kvetov zaliat' 1/4 litra vriacej vody a 10 minút nechať spariť. Na poptenie vypiť dve šálky.

Upozornenie : rastlina je vo väčších dávkach jedovatá. Nezamieňať s ostatnými druhmi bazy.

Čakanka obyčajná (Cichorium intybus)



Výskyt : rastie pri cestách, na medziach, lúkach, pasienkoch, násypoch a pod.

Kvitne : od júla do septembra.

Zber : Zbierame koreň alebo kvitnúcu vňat', prípadne len kvety. Koreň zbierame spravidla v jeseni. Sušíme prirodzeným teplom.

Úžitok : Podporuje trávenie, osoží pri chorobách pečene a žlčníka, pri nervovej únave z prepacovanosti, napomáha látkovú premenu. Koreň sa uplatňuje pri liečení cukrovky. Mladé čerstvé listy možno upotrebiť ako šalát.

Použitie :

Pri nechutenstve a pocite preplnenia : 1 čajovú lyžičku drogy z koreňa dať do 1/4 litra vody, nechať zovrieť, 2-3 minuty variť. Piť 2-3 šálky denne.

Ďatelina lúčna (Trifolium pratense)



Výskyt : Rastie na lúkach a lesných svetlinách.

Kvitne : od mája do októbra.

Zber : Zbierame kvet, a to červené alebo svetlokarmínové plné kvetné hlávky bez podporných listov. Sušíme riedko rozložené pri teplote 35 stupňov.

Úžitok : Osoží pri hnačke. Používajú sa aj ako prečisťujúci prostriedok pri kožných ochoreniach, je vhodná aj pri kašli. V 30 rokoch bola obľúbená ako prostriedok proti rakovine.

Použitie :

Pri kašli : 4-6 usušených kvetných hlávok zaliať 1/4 litra vriacej vody a 15 minút nechať spariť. Piť 2-3 šálky denne, sladiť medom.

Čerstvá : popuňte a prikladajte na bodnutia hmyzom.

Masť : zalejte čerstvé kvety vodou a pomaly varte 48 hodín. Potom preceďte, usadeninu odparte do polosucha a zmiešajte s rovnakým množstvom masťového základu.

Hluchavka biela (*Lamium album*)



Výskyt : pri cestách, múroch a plotoch.

Kvitne : od mája do septembra.

Zber : zbierame kvitnúcu vňať alebo len biele kvety korunky bez kalichov. Sušíme pri teplote 35 st.

Úžitok : pri chorobách dýchacích ciest, pri menštruácií, pri hemoroidoch, má vplyv na centrálnu nervovú sústavu, upravuje stolicu a napomáha látkovú premenu.

Použitie :

Zápar : 1 vrchovatá čajová lyžička na 1/4 litra vody, zaparí sa a nechá sa krátko vyluhovať.

Obklady : 3 vrchovaté čajové lyžičky na 1/2 litra vody. Zaparíme a krátko vyluhujeme. Navlhčíme plátno záparom a prikladáme teplý obklad.

Jahoda obyčajná(*Fragaria vesca*)



Výskyt : rastie v ihličnatých a listnatých lesoch na slnečných miestach.

Kvitne : od mája do júna.

Zber : zbierame mladé listy v čase kvitnutia alebo koreň a zrelé plody.

Úžitok : čaj z listov napomáha látkovú premenu, osoží najmä nervóznym a málokrvným osobám, ináč aj pri kataroch žalúdka a čriev, pri chorobách močových ústrojov a hemoroidoch.

Použitie :

Pri črevných poruchách a hnačkách : 2 čajové lyžičky drogy zaliať 1/4 litrom vriacej vody a 10 minút nechať vyluhovať. Piť 3 šálky denne.

Upozornenie : listy pestovaných druhov nezberame.

Kostihoj lekársky (*Symphytum officinale*)

Výskyt : rastie na vlhkých miestach, najmä na lúkach a poliach, pri cestách a plotoch, medzi krovím a na brehoch riek.

Kvitne : od mája do augusta.

Zber : zbierame koreň, prípadne aj vňať alebo listy. Sušíme prirodzeným teplom.

Úžitok : podporuje hojenie rán a vytváranie náhradných tkanív aj s kost'otvornými účinkami. Osoží aj pri chronických zápaloch dýchacích ciest, tuberkulóze, vredovej chorobe žalúdka a dvanástnika.



Použitie :

Macerát z koreňov: 2 čajové lyžičky nadrobno nakrájaných koreňov sa macerujú cez noc v 1/4 litri studenej vody, ráno sa trochu prihrejú a scedia. Pije sa po dúškoch.

Čajová zmes : vrchovatú čajovú lyžičku čajovej zmesi zaparíme 1/4 litrom vriacej vody, necháme tri minúty lúhovať. Pijú sa tri až štyri šálky denne.

Kašovité obklady : dobre vysušené korene jemne zomelieme. V šálke vriacej vody, do ktorej sme pridali niekoľko kvapiek jedlého oleja, rýchle vmiešame kašu, natrieme na ľanové plátno a ešte teplé priložíme na choré miesto a obviažeme.

Úplný kúpeľ : 500g čerstvých alebo vysušených listov sa nechá stáť cez noc v 5 litroch studenej vody. Na druhý deň sa všetko zohreje na bod varu a tekutina sa prileje do vody vo vani.

Sedací kúpeľ : ako úplný kúpeľ, no z 200g listov.

Tinktúra : korene sa pokrájajú na drobno a voľne sa naložia do fľaše až pohrdlo, zalejú sa ražnou pálenkou alebo ovocným liehom a postavia sa na slnečné miesto alebo teplo.

Masť : 4-6 koreňov jemne pokrájame a krátko zapražíme v 250 g čistej masti. Cez noc necháme postáť, nasledujúci deň prihrejeme, cez plátno precedíme a vylisujeme. Naplníme do malých nádob a uschováme v chladničke.

Víno : 2-5 koreňov pokrájame a dáme na 5-6 týždňov do 1 litra prírodného bieleho vína.

Lipa malolistá (Tilia cordata)



Výskyt : rastie v lesoch a hájoch, pri domoch a v alejach.

Kvitne : od júna do júla.

Zber : zbierame kvet, na začiatku kvitnutia, nie neskôr, keď kvety odkvitajú.

Úžitok : pri chorobách z prechladnutia, pri zápaloch dýchacích ciest, horúčke.

Použitie:

Zapar : čaj spôsobujúci potenie - 1-2 čajové lyžičky drogy zalejeme 1/4 litrom vriacej vody, 10 minút necháme spariť. Piť 2-3 šálky denne.

Upozornenie : nezamieňať s kvetmi príbuzných druhov, najmä lipy s chĺpkavými alebo lesklými listami.

Lopúch väčší/menší/plstnatý (Arctium lappa/minus/tomentosum)



Výskyt : Rastie popri cestách a plotoch, riekach i potokoch, na rumoviskách, medzi krovím a pod.

Kvitne : od júla do septembra.

Zber : Zbierame koreň, prípadne aj vňať alebo len listy a plody. Koreň zbierame v druhom roku života, na jar alebo jeseň, keď je šťavnatejší. Sušíme pri teplote 35 stupňov.

Úžitok : Napomáha látkovú premenu. Osoží aj pri ekzémoch, poruchách trávenia a cukrovke. Prostriedok na čistenie krvi. Slúži aj na ošetrovanie vlasovej pokožky. Horúci odvar spôsobuje potenie a odstraňuje toxíny z tkanív cez pokožku.

Použitie :

Na prečistenie krvi a na umývanie uhrovitej pokožky : 2 čajové lyžičky drogy dať variť do 1/2 litra vody a 5 hodín luhovať. Potom nechať zovrieť a 1 minútu povariť. Piť 3 šálky denne, na vonkajšie použitie na umývanie.

Poznámka : Staršie korene, ktorých prierez sa farbí rostokom jódu, sú nepoužiteľné.

Ľubovník bodkovaný (Hypericum perforatum)



prestávku.

Výskyt : Rastie na suchých lúkach a pasienkoch, na slnečných stráňach, medziach a okrajoch lesov.

Kvitne : od mája do augusta.

Zber : Zbierame kvet alebo vňať t.j. kvitnúce vršky, ktoré odrezávame aj s bezchybnými časťami byle asi do 30 cm. Sušíme pri teplote 35 stupňov tak aby si zachovali farbu. Používať sa môže celá rastlina, najúčinnéjšie sú však kvety. Čas zberu je júl až september.

Úžitok : Osoží pri poruchách trávenia, pri chorobách pečene a žlčníka, pri zápaloch močových ciest. Používa sa aj pri depresiách, neurozách a nočnom pomočovaní. Na vonkajšie použitie slúži na hojenie rán a kožných vredov.

Použitie :

Pri depresiách : 2 čajové lyžičky drogy dať do 1/4 litra vody nechať zovrieť. Denne piť jednu šálku.

Na vonkajšie použitie : sa používa v lekárni dostupný ľubovníkový olej.

Čaj : 1 lyžica suchej rozdrobenej vňate krátko povarte v 1/4 l vody, denne pite po dúškoch 1-2 šálky. Po 4-6 týždňoch si urobte

Upokojujúci olej : Mladé, plne rozkvitnuté kvety zalejte olivovým olejom, nechajte postáť 1-14 dní. Nález často premiešajte. Olej s krvavočerveným sfarbením prefiltrujte.

Poznámka : Dôležité je aby sme ho dobre rozlíšili od príbuzných druhov, ktoré nezbierame a ani sa nesmú v droge nachádzať.

Mäta pieporná (Mentha piperita)



Výskyt : pestovaná.

Kvitne : od júla do septembra.

Zber : zbierame vňať skôr ako začína kvitnúť. Sušíme pri teplote 35 stupňov.

Pestovanie : Sadia sa asi 5 až 10 centimetrov dlhé odnože od začiatku apríla až do polovice mája do vlhkej, na humus bohatej, piesčitej až hlinitej pôdy. Rozpätie riadkov je 40 centimetrov. Môže sa vysádzať aj od septembra do októbra. Najvhodnejší čas na zber je keď kvety vytvoria puky. Prvé rezanie sa robí v júli, druhé v septembri až začiatkom októbra.

Úžitok : pri ochoreniach žalúdka a čriev, ako aj pri poruchách pečene a žlčníka, zabraňuje zvracaniu, uvoľňuje cievy, podporuje potenie. Je účinný liek proti kašľu a pľucným ťažkostiam, používa sa pri liečbe nádchy. Znižuje horúčky.

Požitie :

Zápar : 1 plná čajová lyžička na 1/4 litra vody a 10 minút nechať spariť, používať pri žalúdočných kŕčoch, plynatosti a nevoľnosti.

Upozornenie : mäťový čaj nie je vhodný pre dojčatá pre vysoký obsah mentolu.

Materina dúška (*Thymus serpyllum*)



Výskyt : rastie na suchých a slnečných miestach, najmä na lúkach, stráňach a kopcoch.

Kvitne : od apríla do septembra.

Zber : zbierame kvitnúcu vňat', sušíme pri teplote 35 st. Suší sa v malých zväzkoch. Zbiera sa od mája do júna.

Úžitok : pri chorobách dýchacích ciest, poruchách trávenia a zápaloch močových ciest.

Použitie :

Zápar : 1 vrchovatá čajová lyžička sa zaparí 1/4 litrom vriacej vody, krátko sa vylúhuje.

Prísada do kúpeľa: 200 g na úplný kúpeľ

Tinktúra : fľaša sa po hrdlo naplní kvetmi, tie sa zalejú ražným alebo ovocným liehom a nechajú sa 14 dní stáť na slnečnom mieste.

Olej : kvety sa voľne dajú do fľaše a zalejú sa za studena lisovaným olejom tak, že olej je dva prsty nad kvetmi. Necháme 14 dní stáť na slnečnom mieste.

Sirup : kvety a stonky sa naložia do pohára, prevrstvia sa cukrom a silne natlačia. Necháme tri týždne stáť na slnečnom mieste. Po scedení treba cukrom presýtené stonky a kvety opláchnuť vodou a vodu pridať do sirupu. Sirup sa pomaly zahusťuje na sporáku. Nesmie vriieť. Sirup nemá byť prihustý

Medovka lekárska (*Melissa officinalis*)



Výskyt : pestovaná.

Kvitne : od júna do augusta.

Zber : zbierame listy alebo vňať ešte skôr ako rastlina kvitne, viac krát do roka.

Pestovanie : Medovku pestujeme v mierne vlhkej piesčitej alebo piesčito-hlinitej pôde. Vysievame do pareniska od polovice marca. Vysádza sa od polovice mája alebo v septembri. Mladé rastliny sú citlivé na mráz. Odrezáva sa asi 40 centimetrová vňať. Prvý zber v prvom roku rastu sa robí od začiatku až od polovice júla, druhý koncom septembra či začiatkom októbra.

Úžitok : osoží pri vyčerpanosti spojenej s nespavosťou, pri poruchách trávenia. Povznáša náladu, upokojuje myseľ, podporuje pamäť, zvyšuje koncentráciu. Je účinná pri poruchách činnosti srdca, angíne pectoris, nervovej slabosti, bolestiach hlavy, tváre, zubov. Pomáha proti nespavosti. Pomáha pri bolestivej menštruácii a chudokrvnosti.

Požítie :

Zápar : 2 plné čajové lyžička na 1/4 litra vody a 10 minút nechať spariť, používať pri žalúdočnej neuróze, črevných a srdcových ochoreniach.

Odvar : používať pri depresiách, nervovom vyčerpaní, zlom trávení.

Vlhký obklad : na utíšenie bolestivých opuchov použite gázu namočenú do odvaru. Je vhodný aj pri zdurených lymfatických uzlinách a vredových ochoreniach.

Účinný čaj : 8 lyžičiek zalejte 2 pohármi vriacej vody a nechajte odstáť v zakrytej nádobe. Pite počas dňa.

Myší chvost (rebríček) (Achillea millefolium)



kúpeľa.

Na povzbudenie trávenia a pri ochoreniach pečene a žlčníka : 2 čajové lyžičky drogy zalejeme 1/4 litrom vody a necháme 15 spariť. Piť 2-3 šálky denne. Tento čaj je vhodný aj na vymývanie rán.

Výskyt : rastie na suchých lúkach, lesných poľanách, popri cestách.

Kvitne : od júna do novembra.

Zber : zbierame nedrevnatú časť vňate alebo len kvetné úbory na začiatku kvitnutia, prípadne aj mladé prízemné listy.

Úžitok : podporuje trávenie, priaznivo ovplyvňuje nervovú činnosť. Osoží pri chorobách žalúdka a čriev, žlčníka a pečene. Osvedčuje sa pri hemoroidoch. Upravuje krvotvorbu.

Požitie :

Zápar : 1 vrchovatá čajová lyžička na 1/4 litra vody a nechá sa krátko vylúhovať

Masť : 90 g masla alebo bravčovej masti sa silne rozohreje, pridá sa doň 15g čerstvých nadrobno narezaných kvetov rebríčka a 15 g nadrobno narezaných malinových listov, krátko sa popraží. Nasledujúci deň sa mierne prihreje, vylisuje cez ľanovú šatku a naplní do fliaš. Skladujeme v chladničke.

Tinktúra : fľaša sa po hrdlo naplní kvetmi, tie sa zalejú ražným alebo ovocným liehom a nechajú sa 14 dní stáť na slnečnom mieste

Sedací kúpeľ : 100g rebríčka sa nechá stáť cez noc studenej vody. Na druhý deň sa všetko zohreje na bod varu a tekutina sa prileje do

Upozornenie : rastlina je vnútorne vo väčších dávkach jedovatá.

Nechtík lekársky (calendula officianalis)



Výskyt : pestuje sa.

Kvitne : od apríla do septembra.

Zber : zbierame celé plnokveté úbory, alebo len lupienky.

Úžitok : pri chorobách žlčníka a pečene, hojenie rán, zbavuje telo toxínov, plesne nôh, spôsobuje potenie, upravuje menštruáciu.

Použitie :

Zápar : 1 vrchovatá čajová lyžička sa zaparí 1/4 litrom vriacej vody, krátko sa vylúhuje.

Liečvý čaj : 2 lyžičky suchých kvetov zalejte 2 pohármi horúcej vody.

Sedací kúpeľ: 100 g sušenej byliny alebo 4 hrste čerstvej byliny.

Tinktúra : 1 plná hrst' kvetov na 1liter vinovice. Nechajte postáť 4 týždne.

Masť : 500 g bravčovej masti sa rozohreje ako na vyprážanie rezňa, pridá sa doň 4 plné hrste čerstvých nadrobno narezaných kvetov a krátko sa popraží. Nasledujúci deň sa mierne prihreje, vylisuje cez ľanovú šatku a naplní do fliaš. Skladujeme v chladničke.

Pastierska kapsička (*Capsella bursa pastoris*)



Výskyt : ako burina rastie hocikde

Kvitne : od marca do októbra.

Zber : zbierame kvitnúcu vňať podľa možnosti bez plodov.

Úžitok : pri ženských chorobách, pri krvácaní z hemoroidov, pri chrastách, ekzémoch.

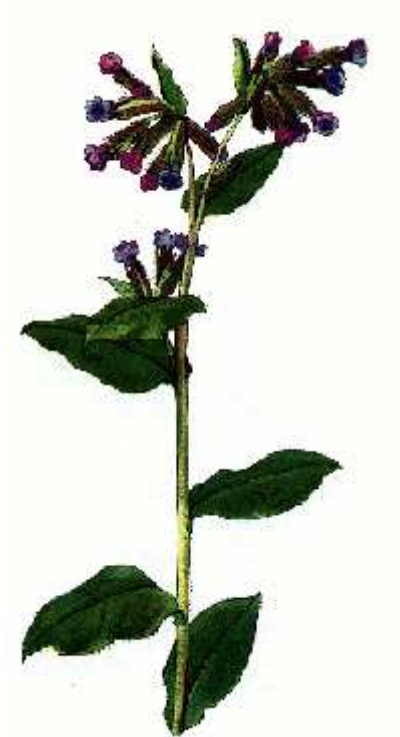
Použitie :

Čajová zmes : vrchovatú čajovú lyžičku čajovej zmesi zaparíme 1/4 litrom vriacej vody.

Tinktúra : čerstvé byliny, listy a stonky sa nadrobno pokrájajú a zalejú sa 40% ražným alebo ovocným liehom a celé sa to nechá stáť 14 dní na slnečnom alebo teplom mieste.

Upozornenie : rastlina je vítorne vo väčších dávkach jedovatá. Kusy napadnuté plesňov, ktorá spôsobuje biely povlak, nezbierame.

Pľúcnik lekársky (Pulmonaria officinalis)



Výskyt : rastie v lesoch a húštinách na zatienených a vlhkých miestach. Oblubuje vápenitú pôdu.

Kvitne : od marca do mája.

Zber : zbierame kvitnúcu vňať alebo len bieloškvrnité prízemné lístky. Sušíme pri teplote do 40 stupňov.

Úžitok : osoží pri chorobách dýchacích orgánov, pri hemoroidoch, zvonku na hojenie rán.

Použitie :

Pri kašli, zachrípnutí a bolesti v hrdle - 2 čajové lyžičky drogy zaliať 1/4 litrom vriacej vody a 10 minút nechať spariť. Piť 3 x denne jednu šálku

Upozornenie : nezamieňať s príbuznými druhmi napr. ostreň, smohla a iné, ktoré nemajú bieloškvrnité listy.

Podbeľ liečivý (Tussilago farfara)



Výskyt : Rastie hojne na vlhkej, najmä hlinitej, zväčša voľnej pôde, ale i na poliach, v prikopách a inde.

Kvitne : od marca do mája.

Zber : Zbierame listy a kvetné úbory hneď ako sa rozvinú. Sušíme riedko rozložené pri teplote 35 stupňov. Schnú pomaly.

Úžitok : Osoží pri chorobách dýchacích ústrojov, napomáha látkovú premenu. Čerstvé listy dávame zvonku na obklady pri opuchlinách a svalových i nervových bolestiach.

Použitie :

Čaj proti kašlu : 2 čajové lyžičky drogy zaliať 1/4 litra vriacej vody, 10 minút nechať spať. Piť 3 šálky denne, sladiť medom.

Obklady : čerstvé listy sa pomliaždia na kašu a prikladajú sa.

Inhalácia : jednu vrchovatú polievkovú lyžicu kvetov a listov zaparíme a paru vdychujeme pod uterákom.

Kúpele na nohy : Dve plné hrste listov zaparíme zodpovedajúcim množstvom vody, krátko vyluhujeme. Kúpeľ trvá 20 minút.

Poznámka : Nezamieňať s deväťsilom, ktorý sa často nesprávne pokladá za lopúch.

Praslička roľná (Equisetum arvense)



Výskyt : Rastie na poliach, na vlhkých lúkach, niekedy aj pri cestách, a na voľnej pôde ako burina.

Zber : Zbierame vňať, a to len rozkonárené(listnaté) zelené byle. Nevytrhávame ich, ale odrezávame a sušíme pozorne pri teplote 40 stupňov v tenkých vrstvách bez obracania, aby sa nepolámali a zachovali si pôvodnú farbu.

Úžitok : Osoží pri chorobách močových ústrojov, tuberkulóze, zväpčení tepien, hemoroidoch a pri ženských chorobách. Odvar sa zvonku používa na preplachovanie nosovej dutiny pri nádche a na omývanie alebo obklady pri kožných chorobách. Pri zápale ďasien a mandlí ju môžeme použiť ako účinné kloktadlo. V domácnosti sa hodí na čistenie kuchynského riadu a nefarbeného nábytku.

Použitie :

Zápar : 1 vrchovatá čajová lyžička na 1/4 litra vody. Nechá sa zapariť.

Parný obklad : plné 4 hrste prasličky sa dajú na sito a zavesia nad vriacu vodu. Keď je bylina horúca a mäkká, zabalíme ju do ľanového plátna a priložíme na choré miesto.

Na zle hojace sa rany : 50 g prasličky roľnej zalejte studenou vodou, nechajte postáť 24 hodín a máte ozdravný kúpeľ.

Na kloktanie a výplachy pri krvácaní nosa : 1 lyžicu vňate varte 30 minút v šálke vody.

Poznámka : Rastlina je vo väčších dávkach jedovatá! Nezamieňať s príbuznými jedovatými druhmi. Ľahko ju môžeme zameniť s jedovatou prasličkou močiarnou.

Púpava lekárska (Taraxacum officinale)



Výskyt : rastie ako burina v záhradách, na dvoroch, poliach a pod.

Kvitne : od apríla do októbra.

Zber : zbierame celú rastlinu, teda koreň, vňať, listy a kvety. Sušíme pri teplote 50 stupňov.

Úžitok : podporuje trávenie, čistí žalúdok, osoží pri chorobách pečene a žlčníka, pri cukrovke, hemoroidoch. Pomáha pri reume, dne a kĺbových ťažkostiach. Púpavový čaj vynikajúco prečisťuje organizmus.

Požitie :

Macerát : 1 vrchovatá čajová lyžička koreňov sa dá na noc do 1/4 litra studenej vody, na druhý deň sa zohreje na bod varu a scedí.

Sirup : 4 hrste púpavy dáme do 1 litra studenej vody a necháme pomaly zovrieť. Keď tekutina vskypí, odtiahneme z platne a necháme celú noc stáť. Pridáme 1 kg cukru a polku na plátky nakrájaného citrónu. Hrniec postavíme bez pokrievky na sporák a pri miernom ohni zahusťujeme.

Upozornenie : vysávanie mliečnej šťavy môže vyvolať nepríjemné stavy najmä u detí.

Repík lekársky (*Agrimonia eupatoria*)



Výskyt : rastie na suchých miestach v hájoch a lesoch, na rúbaniskách, čistinách a lúkach.

Kvitne : od júna do augusta.

Zber : zbierame kvitnúcu vňať. Sušíme pri teplote 35 stupňov.

Úžitok: protizápalovo účinkujúca droga, osoží pri poruchách pečene a žlčníka, pri zápaloch krku a hrtanu, na hojenie rán.

Použitie :

Zápar : 1 čajová lyžička na 1/4 litra vody, zaparí sa a nechá krátko vyluhovať.

Masť : 2 plné hrste nadrobno pokrájaných listov, stoniek a kvetov na 250 g masti.

Čajová zmes proti chorobám pečene : repík, lipkavec obyčajný a lipkavec marinkový sa zmiešajú v rovnakom pomere. 1 vrchovatá čajová lyžička na 1/4 litra vody sa zaparí a nechá sa krátko vyluhovať.

Upozornenie : nezamieňať s druhmi vzrastom podobnými repíku, najmä s divozelom čiernym.

Rumanček pravý (*Matricaria chamomilla*)



a nechajte vyluhovať.

Kúpeľ : 4 hrste na kúpeľ vo vani sa zaparia a nechajú vylúhovať.

Pary : 1 vrchovátú polievkovú lyžičku zaparíme v 1 litri vody a pod uterákom vdychujeme pary.

Olej : fľaštičku naplníme až po hrdlo na slnku natrhanými rumančekovými úbormi a zalejeme za studena vylisovaným olivovým olejom. Dobre uzatvorenú postavíme na 14 dní na slnečné miesto.

Masť : 250 g masti rozohrejeme ako na pečenie rezňa a pridáme 2 hrste čerstvých úborov, necháme speniť, dobre pomiešame, zakryjeme a odstavíme na noc na chladné miesto. Na druhý deň prihrejeme a prelisujeme cez ľanové plátno.

Výskyt : rastie na poliach a rumoviskách, pri cestách a plotoch.

Kvitne : od mája do septembra.

Zber : zbierame kvet a to celé, práve rozvité úbory s krátkou stonkou. Sušíme pri teplote 35 stupňov.

Úžitok : pri kŕčoch a bolestiach brucha, pri vetroch, pri bolestivých ranách a bolesti zubov. Je vinikajúci prostriedok pri zápaloch. Zázračne účinný je aj pri reume, seknutí v krížoch, ťažkosziach v tehotenstve a črevných ochoreniach. Jeho silu si môžete otestovať pri nádche, zápale čelových dutín, očných spojiviek, kožných nádoroch, vredoch a ťažko hojacích sa vyrážkach. Pôsobí upokojúco.

Použitie:

Zápar : 1 vrchovátá lyžička na 1/4 litra vody sa zaparí a nechá sa krátko vylúhovať

Na výplachy : 1 lyžicu rumančeka použite na 1/2 l vody.

Na čaj : 10 lyžičiek kvetov zalejte 2 pohármi studenej vody vody

Ruža šípová (Rosa canina)



Výskyt : Rastie v hájoch i na stráňach, medzi krovím, pri cestách a plotoch.

Kvitne : od júna do júla.

Zber : Zbierame zrelé tvrdé šípky. Sušíme prirodzeným teplom, dosušujeme v miestnosti pri teplote do 35 stupňov. Neodporúča sa skladovať dlhšie ako jeden rok.

Úžitok : Zdroj mnohých vitamínov. Osoží pri chorobách močových orgánov, pri močových a obličkových kameňoch. Pôsobí prečisťujúco a protizápalovo.

Použitie :

Pri nachladnutí : 2 čajové lyžičky šípok dať do 1/4 litra vody a 10 minút variť.

Skorocel kopijovitý (*Plantago lanceolata*)



Výskyt : rastie ako burina na lúkach a poliach.

Kvitne : od mája do septembra.

Zber : zbierame listy v čase, keď rastlina kvitne. Sušíme pri teplote 40 stupňov.

Úžitok : ochorenie dýchacích ústrojov, pri katare žalúdka a čriev, na hojenie rán, bodnutí hmyzu.

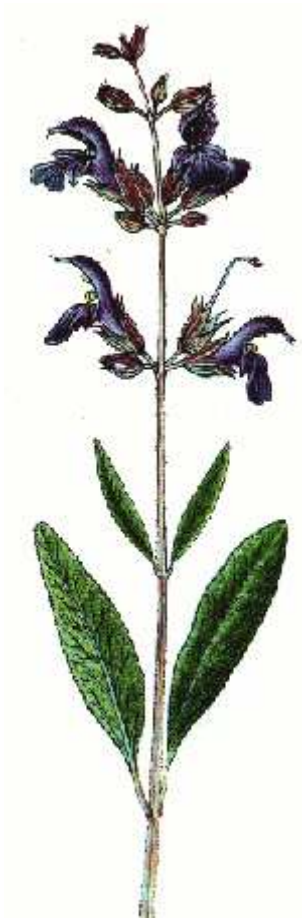
Použitie:

Zápar : 1 vrchovatá čajová lyžička na 1/4 litra vody sa zaparí a krátko vylúhuje.

Obklady : listy sa na doske rozvaľkajú na kašu a priložia.

Sirup : 4 plné hrste listov sa zomelú na mäsovom mlynčeku. K hmote pridáme trochu vody, 300 g cukru a 250 g medu. Za stáleho miešania na slabom plameni povaríme, až vznikne hustnúca kvapalina, tú ešte horúcu nalejeme do fľaš.

Šalvia lekárska (*Salvia officinalis*)



Výskyt : na suchých svahoch, darí sa jej v suchšej vápnitej pôde.

Kvitne : od júna do júla.

Zber : zbierame listy a vňať ešte skôr než rastlina kvitne, viac krát do roka.

Úžitok : osoží pri kašli, poruchách trávenia, čistí krv, vhodná ako korenina do polievok a jedál. Lieči zápal ústnej dutiny, hltana a krku.

Použitie :

Zápar : 1 čajová lyžička na 1/4 litra vody. Zaparí sa a krátko vylúhuje.

Ocot : kvetmi naplníme fľašu až po hrdlo, zalejeme octom a dáme na 14 dní na slnečné a teplé miesto

Sedací kúpeľ : 4 plne hrste listov dáme na noc do studenej vody. Na druhý deň privedieme do varu a pridáme do kúpeľa.

Veronika lekárska (*Veronica officinalis*)



Výskyt : rastie v hornatých krajoch na výslní lesov, na trávnatých stráňach, suchých lúkach, medzi krovím a pod.

Kvitne : od júna do augusta.

Zber : zbierame kvitnúcu vňau.

Úžitok : osoží pri chorobách dýchacích ústrojov, zápale močových ciest, poruchách trávenia, povzbudzuje chuť do jedla, podporuje potenie, zvyšuje vylučovanie hlienu a moču, napomáha látkovú premenu.

Požitie :

Zápar : 2 plné čajová lyžička na 1/4 litra vody a 10 minút nechať spariť, používať pri zažívacích poruchách, hnačkách, kašli a nachladení, ale aj ako kloktadlo pri zápaloch ústnej dutiny a hrdla.

Žihľava dvojdomá (Urtica dioica)



Výskyt : rastie pri plotoch, na rumoviskách, medzi krovím.

Kvitne : od júna do septembra.

Zber : zbierame vňať alebo len listy, a to aj viac ráz do roka. Sušíme pri teplote 60 stupňov. Zbierame už prvé výhonky, listy však možno zbierať až do októbra.

Úžitok : pri chorobách dýchacích orgánov, pri kataré žalúdka a čriev, podporuje tvorbu červených krviniek. Prečisťuje krv a lieči zápal močových ciest, reumu svalov a kĺbov, poruchy látkovej premeny, ochorenia žlčníka, pečene, hemoroidy, zápchu, žalúdočné problémy i vypadávanie vlasov. Čaj slúži na prečistenie organizmu.

Použitie :

Proti vypadávaniu vlasov : 100 g jemne nasekaných listov žihľavy zalejte 1/2 l vody a 1/2 l octu, varte pol hodiny. Odvarom si umývajte vlasy pred spaním.

Pri dne a reume : 3 lyžičky suchej vňate zalejte 2 pohármi vriacej vody, nechajte 10 minút postáť a pite po dúškoch.