

A detailed black and white line drawing of various botanical specimens. The illustration includes several types of flowers: some with many small blossoms on a single stem, others with larger, single flowers, and some with buds. The leaves vary in shape, including elongated, serrated leaves and fern-like fronds. The plants are arranged in a dense, overlapping composition around the central text.

HERBÁR

Agát (kvet) sa odporúča pri pálení záhy, pri migrénach, na zlepšenie látkovej výmeny, na povzbudenie, vylučovanie tráviacich enzýmov, pri reumatizme, môže zlepšovať chuť k jedlu.

Achiote (list) sa používa na zápaly, infekcie, prekyselení žalúdka, bolestiach brucha a iných žalúdočných problémoch. Domorodé použitie pri zápaloch prostaty, zápaloch pošvy a pohlavných ústrojov, infekciách močových ciest, zníženie hladiny kyseliny močovej, na zníženie hladiny cholesterolu.

Alchemilka žltozelená (list) sa používa pri menštruačných a klimakterických ťažkostiach, pri poranení pri pôrode a na regeneráciu maternice, pri ochabnutí podbruška žien, ktoré majú ťažký pôrod.

Aloe Vera Kaktus (kvet) používa sa pri dehydratácii organizmu a na detoxikačné účely, na činnosť pečene, na zníženie hladiny cukru v krvi, cholesterolu, pri zápche, zažívacích a črevných ťažkostiach, paradentóze, artritíde, cukrovke, astme, obezite, na posilnenie imunity. Odporúča sa tiež ako podporný prostriedok pri liečbe rakoviny.

Alpínia liečivá (koreň) užíva sa pri stagnácii stravy, vracaní, hnačkách, bolestiach žalúdka, zápaloch čriev, pri otrave alkoholom. Je odporúčaný pri srdcovej slabosti.

Arnika (kvet) má výborné dezinfekčné účinky. Patrí medzi najlepšie hojivé prostriedky (mierni zápal, má antiseptický a baktericidní účinok), a má široké použitie v kardiológii (pôsobí veľmi dobre na prerušenie vencových ciev). Podporuje účinok antibiotík a lieku proti rakovine. Podporuje obličky k zvýšenej činnosti. Užíva sa pri astme.

Aswagandha (koreň) je cenená pre vysoký obsah účinných látok, ktoré sú veľmi podobné ženšenu. Je doporučovaná pri liečbe rakoviny, depresii, nespavosti, znižuje cholesterol, vysoký krvný tlak, obsah cukru v krvi a pozitívne pôsobí na činnosť mozgu a slúži ako afrodiziakum (tzv. rastlinná viagra).

Bambus (list) v čínskej medicíne je tradične používaný proti horúčke, ďalej pôsobí protizápalovo a priaznivo na obličky, je močopudný, odstraňuje hlien a pôsobia relaxačne na žily. Celkovo prečisťuje dýchacie cesty, osviežuje a tíši smäd, pritom sa veľmi hodí k popíjaniu počas leta a horúcich dní.

Baza čierna (kvet) má význačný potopudný a močopudný účinok, po tejto stránke patrí k našim najlepším liečivým rastlinám. Odporúča sa pri chorobách z prechladnutia, pri vodnatelnosti a pri chorobách dýchacieho ústrojenstva.

Baza čierna (plod) sa odporúča pre veľmi vysoký kyslíkový radikálový absorpčný potenciál (ORAC), takmer 2-krát vyšší ako čučoriedky. Používa sa na imunitný systém, pôsobí protizápalovo, na zmiernenie účinkov bolesti hlavy, svalov, horúčke a pri chrípke, zlepšuje vykašliavanie. Zvyšuje obranyschopnosť organizmu.

Bazalka posvätná - Tulsi (list) pôsobí dobre na žalúdok, podporuje vylučovanie žlče, znižuje horúčku. Používa sa taktiež pri nechutenstve, anémii, zápaloch ľadvín a zápaloch močového mechúra.

Bazalka pravá (list) obsahuje množstvo vitamínov, enzýmov a minerálnych látok. Používa sa pri poruchách tráviaceho traktu, podporuje činnosť žalúdka a chuť do jedla. Zmierňuje nadúvanie a tvorbu plynov. Pôsobí protizápalovo a mierne antibioticky.

Benedikt lekársky (vňat') používa sa pri chorobách pečene a žlčníka, udržiava zdravú črevnú mikroflóru. Má antibiotické účinky. Urýchľuje hojenie hnisavých rán a vyrážok.

Betonika lekárska (vňat') je používaná pri chorobách dýchacej sústavy (zahlienenie, kašeľ), pri zápale močových ciest a tráviacej sústavy.

Boldovník voňavý (list) tradične je používaný pri problémoch s vylučovaním žlče do dvanástnika a ako upokojujúci, močopudný a antibakteriálny prostriedok pôsobiaci v žľčových a močových cestách, pri bolestivom žlčníku alebo pečeni, pri zápale močového mechúra, reumatizmu a zvlášť potom pri bolestivých zápalových žľčových kameňoch. List sa tiež tradične užíval pri kvapavke a pečeňových ochoreniach.

Bôľhoj lekársky (koreň) používa sa na hojenie najrôznejších kožných rán, ako sú zle sa hojace vredy, mokvavé rany, ekzémy, omrzliny, alebo na výplachy ústnej dutiny pri chorobách ďasien alebo zápalu mandlí. Odporúča sa na vnútorné orgány, na uvoľnenie zápchy, na činnosť obličiek, na čistenie krvi a celého organizmu.

Borák lekársky (vňať) sa používa na "zaháňanie smútku a teší myseľ." Má vysoký obsah gama linolénovej kyseliny, a práve táto kyselina pomáha pri bolestivej menštruácii. Čaj je vhodný na zníženie horúčky, prechladnutí, chrípky a na potenie, na choroby močového ústrojenstva.

Breza (list) sa odporúča ako prvotriedna rastlina na choroby obličiek a močového ústrojenstva, uvoľňuje a rozpúšťa obličkové kamene. Je výnimočná na látkovú výmenu.

Caihua (prášok) je v Peru už po stáročia využívaná miestnymi obyvateľmi v ako jedlo, ktoré podporuje zdravie. Plody sú bohaté na minerálne látky, vitamíny hlavne B, pektíny, vlákninu, bielkoviny, a ďalšie zložky, ktoré sú dobrým regulátorom metabolizmu sacharidov a tukov. Významnou mierou znižujú ich hladinu, vďaka donútenia organizmu k spaľovaniu rezerv. Popularitu si získala predovšetkým ako „špecialista“ na cholesterol, pretože bioaktívne substancie, ktoré se v nej nachádzajú majú pozitívny vplyv na metabolizmus tukov. Caihua môže podporovať štihlejšiu líniu, spaľovanie tukov, zachovanie správnej telesnej hmotnosti, normálnu hladinu cholesterolu a očistu organizmu.

Canchalagua (vňat') rastie na ťažko prístupných miestach peruánsko-chillského pohraničia, vo výške okolo 3000m/n.m. Používa sa pri ťažkostiach s pečeňou a žľúčkových problémoch, pri regulácii menštruácie, tonizuje vaječníky a maternicu, je vhodná pro ženský organizmus, pri očiste škrvn na koži, pre celkovou očistu organizmu.

Čakanka obyčajná (vňat') je výnimočná na zlepšenie chuti do jedla a povzbudzuje činnosť tráviacich orgánov tým, že podporuje vylučovanie tráviacich štiav a zlepšuje motilitu hladkého svalstva tráviacej trubice.

Čakanka obyčajná (koreň) - korenie svätého Petra - čakanka má výnimočný vplyv na poruchy trávenia a črevné problémy. Môže sa používať pri detoxikácii tráviaceho traktu, pri regenerácii črevnej sliznice a u rakoviny hrubého čreva. Užíva sa pri znižovaní hladiny cholesterolu a tuku v krvi, a tým sa môže zmierňovať riziko vysokého krvného tlaku a srdcového infarktu, arteriosklerózy alebo mŕtvice.

Cicvár - Kurkuma (koreň) sa používa proti plesniam, na zápal tráviaceho traktu, na niektoré poruchy pečenej činnosti a má žlčopudné účinky.

Citrón (list) sa odporúča pri zaspávaní, na upokojenie, na podporu trávenia, pri tlmení prekrvenie nosovej sliznice, pri žalúdočných kŕčoch, pri astme, migréne a pri nafukovaní.

Citrónová tráva (list) sa užíva ako základ, keď sa potrebujete zbaviť množeniu plesní, vírusov, baktérií a môže pomáhať pri odstraňovaní kandidóz. Môže podporovať funkciu vnútorných orgánov, predovšetkým tráviaceho traktu, žalúdka, čriev, pečene, žľúčníka a pankreasu. Je výnimočná pre centrálny nervový systém a krvný obehový systém. Môže priaznivo pôsobiť na krvný tlak a krvotvorbu.

Čierna jarabina - Arónia (plod) sa užíva ako základ v kúrach pri znížení krvného tlaku, pri úprave krvného obehu, pri znížení hladiny cholesterolu, pri kôrnatení tepien, pri krčových žilách, opuchoch a hemoroidoch, pri správnej funkcii pečene. Odporúča sa diabetikom, pretože nahrádza sladidlo. Je výnimočná proti stresu, pri spomaľovaní starnutia organizmu a je silným antioxidantom.

Čučoriedka (list) je výnimočná pre zníženie hladiny cukru v krvi, pri chronickom črevnom kataré, pri zápaloch močových ciest. Šťava sa odporúča na zlepšenie zraku, takisto rozriedená pri vredoch a zápaloch ďasien.

Cuti Cuti (vňat') je drobná papraď, rastúca na východných svahoch And. Pomáha znižovať hladinu krvného cukru, má priaznivý vplyv na regeneráciu buniek pankreasu, uľahčuje vykašliavanie. Pomáha vyrovnať a upravovať ženský menštruačný cyklus.

Damiána (list) sa využíva ako dámske aj pánske afrodiziakum. Odporúča sa pri liečbe prieduškových ochorení. Je dezinfekčným prostriedkom močového systému, osvedčila sa pri zväčšenej prostate a nedostatku testosterónu a pri depresii.

Ďatelina lúčna (kvet) sa užíva proti hnačkám, na zastavenie zvracania, pri nadmernom vylučovaní slín, pri bronchitíde, reumatizme, na opuchnuté lymfatické žľazy a pri cukrovke. Zvonka sa používa vo forme kúpeľa ako kožná dezinfekcia.

Devätsil lekársky (list) sa osvedčil pri chorobách dýchacích ciest, pri krčoch žalúdka, močového ústrojenstva či žlčníka, výrazne utiňuje kašeľ, pri astme, dne, na reguláciu látkovej výmeny a proti zápche. Možno ho aplikovať aj u detí.

Divozeľ veľkokvetý (kvet) sa užíva pri zápaloch priedušiek, chraptu, kašli, astme. Okrem toho je možné ho používať ako obklad pri reumatických a svalových bolestiach. Na nádchu sa odporúča šnupanie prášku zo sušených kvetov. Čaj z kvetov sa užíva pri slabej menštruácii.

Dračia krv (živica) je strom dorastajúci 10-20 metrov v Južnej Amerike. Ak je kôra stromu narezaná, vyteká tmavo červená tekutina. V peruánskej medicíne má veľmi široké použitie a je doporučovaný pre vonkajšie použitie pri kožných problémoch ako ekzém. Vnútorne sa používa pri hemeroidoch, ústnych vredoch, infekciách v hrdle, žalúdočných vredoch, tráviacích problémoch, reumatizmu a pre posílenie plodnosti. Nedávno zistili severoamerickí odborníci efektívny účinok pri žalúdočných vredoch, vredového zápalu hrubého čreva, Crohnovej chorobe. Vnúterné použitie je zdokumentované juhoamerickými lekármi pri dennej dávke 10 - 20 kvapiek 2 denne.

Dráč - Agracejo (kôra) jeho hlavnou indikačnou oblasťou dráča je sféra pečej-zlčník, teda dyskinézy žlčových ciest, žlčnikové zápal a pečejové poruchy rôzneho pôvodu. Svojou horkou chuťou povzbudzujú tvorbu žalúdočnej šťavy, preto sa odporúča pri poruchách trávenia s nedostatočnou tvorbou tráviacich enzýmov, kolikami.

Dráč - Agracejo (plod) má vysoký obsah vitamínov najmä C, K a organických kyselín. Slúžia na prípravu čajov a osviežujúcich nápojov.

Drmek obyčajný (plod) je odporúčaný hlavne ženám, pretože pôsobí podobne ako niektoré ženské hormóny, pri bolestivej menštruácii a na úpravu menštruačného cyklu. Používa sa pri ženskej neplodnosti a problémoch s ovuláciou.

Dub letný (kôra) sa používa vnútorne pri hnačkách, pri zápaloch ústnej dutiny a paradentóze a na vonkajšie proti poteniu nôh, vo forme obkladov a kúpeľov, pri kožných zápaloch, zle sa hojajúcich ranách, trhlínach okolo konečníka, pri krvácaní, hemeroidoch, lieči omrzliny a opuchy.

Dúška tymiánová (vňat') sa používa pri dezinfekcii, má protikrčové účinky, na vykašliavanie, na tlmenie čierneho kašľa, pri nespavosti, bolestiach hlavy, pri závratoch, pri nervových

slabostiach, pri nadúvaní, pri kolikách zažívacích orgánov, pri hnačkách a pri nechuti k jedlu. Zvonku sa používa na obklady, na rany a na kúpeľ pri reume.

Dvozubec trojdielny (vňat') môže stimulovať nadobličky, urýchľovať metabolizmus. Môže mať močopudné a potopudné účinky. Osvedčil sa pri psoriáze, ekzémoch, kožných alergiách, pri problémoch s lupinami a nadmerným padaním vlasov. Ďalej je používaný pri chorobách pečene a obličiek.

Echinacea (koreň) sa osvedčil pri liečbe žalúdočných vredov, gastritíd a prostaty.

Echinacea (kvet + vňat') je vhodná na liečenie močového ústrojenstva, bráni šíreniu infekcií, na podporu imunitného systému, pri nachladnutí a chrípke, užíva sa tiež v gynekológii ako podporný prostriedok pri liečení rakoviny.

Eukalyptus Blah. (list) sa osvedčil pri dýchacích ťažkostiach, pri odkašliavaní, pri horúčke, je vhodný proti množeniu mikróbov, pri infekciách a angínach, používa sa pri vyvažovaní hladiny cukru v krvi, pri liečení unavených svalov. Je výborným prostriedkom pri intelektuálnom útlme a emocionálnom napätí.

Fazuľové struky (rez) urýchľujú látkovú výmenu, sú dobré pri problémoch s močovými kameňmi, pri reumatizme, na zníženie cukru v krvi.

Fenikel obyčajný (plod) sa osvedčil proti nadúvaniu a pri vylučovaní materského mlieka pri dojčení. Tvorí súčasť čajovej zmesi na preháňacie problémy a ťažkosti s vetrami. Používa sa aj pri ochoreniach močových a pohlavných ústrojenstvách. Deťom sa dáva na utíšenie kolikových bolestí.

Fialka trojfarebná (vňat') sa používa pri ochoreniach dýchacích ciest, uľahčuje vykašliavanie, rozpúšťa hlien. Odporúča sa na čistenie krvi, na odstránenie nadmerného potenia. Je vhodná na migrény.

Flor Blanca (kvet) je strom, rastie na severe And a v strednej časti Peru. Podľa typických kvetov bielej farby získala meno Flor Blanka, teda Biely kvet. Doporučuje sa pri gynekologických problémoch, akými sú napr. kvasinkové a bakteriálne infekcie, výtokoch, nepravidelnej menštruácii a tiež aj pri očistení kože a iných kožných nečistôt.

Flor de Arena (vňat') je drobná bylina, rastúca v pieskovitých oblastiach Peru. Doporučuje sa pri celkovej očiste a detoxikácii organizmu, zlepšuje funkciu pečene a obličiek, vylučuje kyselinu močovou z tela.

Goji - Kustovnica čínska (plod) je tvorená len najmenejšou 100% dužinou. Zbiera sa čerstvá v Himalájach, kde rastú tie najmenejšie kustovnice. Malý plod je známy tiež ako Goji. Má vysoký obsah beta-karoténu. Kustovnica je vysoko koncentrovaným zdrojom vitamínov B1, B6, C a E (antioxidanty), aminokyselín, stopových minerálov a polysacharidov.

Gotu Kola - Pupočník ázijský (vňat') sa osvedčila pri duševnej i telesnej únave, pri pocitoch bolesti, proti depresii a stresu, je vhodná na zlepšenie prekrvenia. Ovplyvňuje činnosť srdca a krvného obehu.

Graviola (list) - inak aj Guanabana je stálezelený tropický strom. Vedci zistili, že graviola produkuje prírodné zlúčeniny nazývané annonacenové acetogeniny a tieto látky majú výrazné protinádorové vlastnosti a selektívnu toxicitu proti rôznym typom rakovinových buniek, bez toho, aby poškodzovali zdravé bunky. Takisto je z neho výborný bojovník s vysokým krvným tlakom a cukrovkou. Nie je vhodné pre deti, tehotné a dojčiace ženy.

Guarana (semeno) obsahuje guaranín, kofeín a ďalšie energetické látky, ktoré pôsobia ako stimulant. Je vhodná pri odstraňovaní psychickej a fyzickej únavy, pri zlepšení mentálnych funkcií, pri zvýšení výkonnosti organizmu. Užívajú ju manažéri pri prepracovaní a športovci pri nedostatku testosterónu. Podporuje proces redukcie nadváhy - zvyšuje rýchlosť metabolizmu tukov, obmedzuje chuť k jedlu.

Hamamel virgínsky (kôra) Používa sa na liečbu hemeroidov, hnačkových ochorení a pri kapilárnom krvácaní zo slizníc.

Harpago - Čertove kopyto (koreň) má protizápalové účinky pri reume kĺbov, znižuje cholesterol a obsah kyseliny močovej v organizme. Používané je tiež pri chorobách žľáz, ľadvín, pri alergiách a na všeobecné prejavy stárvania, pri artritíde.

Hercamupuri (vňat') - horská rastlinka má drobné tmavomodré až fialové kvety. Vyskytuje sa vo výškach 3500-4000m n.m. Od čias Inkov sa používa pri bolestiach žalúdka, pre obnovu funkcie pečene, na celkovú očistu krvi, na znižovanie cholesterolu, proti infekciám a je výborný ako podporný prostriedok na chudnutie. Vzhľadom k vysokému obsahu hořčín sa neodporúča osobám so žalúdočnými vredami a vredmi dvanástnika.

Hloh klinovitý (plod) pomáha dobrému tráveniu, odstraňuje tuky z ciev, znižuje hladinu cholesterolu v krvi a odbúrava mastné kyseliny (vďaka čomu napomáha chudnutiu), znižuje tlak a má antioxidačné účinky špecifické pre srdce, vďaka čomu môže pomôcť pri väčšine srdcových ochorení.

Hloh obyčajný (list+kvet) je používaný na prekrvenie vencovitých tepien, srdcového svalu a pri záchvatoch ischemickej choroby srdca, na zníženie krvného tlaku, pri cirkulácii krvi, údajne pomáha odstraňovať strach.

Hloh obyčajný (plod) je používaný na prekrvenie vencovitých tepien, srdcového svalu a pri záchvatoch ischemickej choroby srdca, na zníženie krvného tlaku, pri cirkulácii krvi, údajne pomáha odstraňovať strach. Pomôže aj ľuďom po infarkte, pretože stabilizuje srdcový rytmus. Dobré sa po ňom zaspáva a zmierňuje depresiu či úzkostné stavy.

Hluchavka biela (vňat') je u žien používaná na menštruačné problémy, na posilnenie maternice, pri zápaloch vaječníkov, pomáha zastavovať výtoky. U mužov je používaná priaznivo na prostatu a na uvoľnenie močových ciest. Používa sa pri nespavosti, priaznivo ovplyvňuje dýchacie cesty a trávenie.

Hojník horský - Grécky čaj (vňat') rastie v horských oblastiach Balkánu. Najpopulárnejší je v Grécku. Dobre prispieva srdiečku i cievam, pomáha pri zápale priedušiek, má veľký vplyv na hojenie rán, je bohatým zdrojom rôznych minerálov /zinku, horčíka, sodíka, kobaltu, medi, ale hlavne železa. Navyše hojník je považovaný za afrodiziakum. Je dobrý na žalúdočné problémy i zápaly močových ciest, má silné dezinfekčné účinky a celkovo k očiste organizmu, podpore vitality a obranyschopnosti organizmu.

Horec žltý (koreň) má účinky, ktoré podporujú trávenie, zvyšujú vylučovanie slín a žlče. Tradične je používaný pri nechutenstve, strate chuti z dôvodu ochabnutia zažívacieho traktu, pri ochoreniach obličiek a menštruačných problémoch.

Hrdobárka páchnuca (vňat') odstraňuje nechutenstvo, posilňuje tvorbu tráviacich štiav a vylučovanie žlče. Pomáha pri gastritíde a enteritíde, pri infekčných chorobách spojených s hnačkami. Zmierňuje kŕče pri žalúdočných a ľadvinových kolikách. Z vonka ju môžeme použiť ako silný odvar do kúpeľa pri hemoroidoch.

Chaluha bublinatá (vňat') sa odporúča na zlepšenie činnosti štítnej žľazy pri nedostatku jódu, na zrýchlenie metabolizmu, na chudnutie. Užíva sa pri zápaloch kĺbov, reumatizme, na zníženie lipidov, cholesterolu v krvi a krvného tlaku.

Chancapiedra (vňat') je drobná vzpriamená rastlinka s drobnými listami a malými bielymi kvetmi. Vyskytuje sa v dažďových pralesoch Amazoniezone . V preklade znamená Brzda, alebo Rozbíjač kameňov pretože je domorodými kmeňmi používaný ako veľmi efektívny liek pri odstraňovaní žlčkových a ľadvinových kameňov a pri iných problémoch s ľadvinami. Rastlina sa ďalej používa pri hepatitíde, pomáha pri ťažkostiach močových ciest,

bolestiach kĺbov, problémoch s prostatou, znižuje krvný tlak, uvoľňuje napätie a kŕče brušných orgánov.

Chininovník (kôra) obsahuje chinín, ktorý sa využíva pri liečbe malárie a na zníženie horúčky.

Chmeľ obyčajný (šišťice) sa osvedčil ako prostriedok pri nespavosti, nervovej podráždenosti, nepokoja, pri migrénach, menštruačných problémoch, nechutenstva, ochoreniach kože a vlasov.

Chryzantéma (kvet) zlepšuje zrak, vyživuje pečeň, lieči vysoký krvný tlak. Z hľadiska moderného výskumu sa zistili tieto účinky: znižovanie cholesterolu, antivírusové, antioxidačné, antibakteriálne, antimykotické, protizápalové, antimutagénne, protinádorové, kardioprotektívne a neuroprotektívne.

Chuchuhuassa (kôra) je to veľký korunovitý strom rastúci v amazonskom dažďovom pralese. Indiánsky preklad názvu znamená chvejúca chrbtica, čo naznačuje použitie pri liečbe artritídy, reumatizmu a bolesti chrbtice.

Ibiš lekársky (koreň) sa používa pri zápaloch dýchacích ciest a žalúdka, bolesti v krku a zmiernenie kašľa, pri žalúdočných vredoch, má protizápalové účinky na sliznicu.

Ibištek sudánsky (kvet) tradičný ľudový čaj z oblasti severnej Afriky. Pre vysoký obsah tzv. ovocných kyselín má lahodnú a osviežujúcu chuť. Ibištek je používaný pri zápaloch horných dýchacích ciest, na tlmenie kašľa, pri zápaloch slizníc, zápaloch zažívacieho alebo vylučovacieho ústrojenstva a pri hnačkových kolikách najmä u detí.

Ihlica trnistá (koreň) je súčasťou liekopisnej močopudnej čajoviny a iných liečebných prípravkov uľahčujúcich vylučovanie moču a dezinfikujúce močové cesty, ako aj žlučo-pudných čajovín. Prospieva pri chorobách močových ústrojenstvách, reumy a chorobách látkovej premeny, ako aj pri vysokom krvnom tlaku.

Imelo biele (vňat') je používané na zníženie krvného tlaku. Osvedčilo sa na krčové žily a na kĺby. Odporúča sa pri dlhodobej menštruácii, pri pocitoch návalov krvi do hlavy, najmä v klimaktériu, krvácajúcich hemoroidoch a pri krvácaní z nosa. Je podporným prostriedkom pri rakovine žalúdka, epilepsii, štítnej žľazy, ženskej a mužskej neplodnosti.

Jablčník obyčajný (vňat') sa osvedčil ako liek na srdce, na upokojenie srdcovej arytmie, na posilnenie činnosti srdca. Môžeme ho pridávať do čajových zmesí na zlepšenie trávenia, pri chorobách pečene a žlčníka.

Jahoda obyčajná (list) sa užíva vnútorne ako dezinfekcia, pri zápaloch črevnej sliznice spojených s hnačkami a pri chorobách obličiek a obličkových kameňoch. Nálev z jahôd sa odporúča k preventívnej ochrane v období chrípkových ochorení.

Jastrabina lekárska (vňat') je podporná pri cukrovke, je vhodná pre mierne močopudné a potopudné účinky a pri tvorbe materského mlieka. Osvedčila sa ako výborný čaj na chudnutie.

Jazmín (kvet) je používaný na upokojenie a uvoľnenie, používa sa na odbúranie napätia, pri bolestiach hlavy, emocionálnych problémoch, na zmierňovanie menštruačných a pôrodných bolestí. Je vhodný pri zápche, bolestiach v podbrušku, pri problémoch s pečeňou, slezinou a žalúdkom.

Jiaogulan označovaný tiež menami päťlistý ženšen. Jeho liečebné vlastnosti boli zrejme využívané od pradávna. Je radený do kategórie adaptogénov a antioxidantov. V Jiaogulane je identifikovaný takmer štvornásobne vyšší obsah účinných látok (predovšetkým saponínov) než má koreň ženšenu! Okrem saponínov pôsobenia obsahuje Jiaogulan veľké množstvo ďalších synergicky pôsobiacich bioaktívnych látok ako sú flavóny, polysacharidy, aminokyseliny, vitamíny, mi-Neral a stopové prvky. Jiaogulan v sebe zahŕňa "schopnosti adaptogénnu aj antioxidačnú" a je tak svojím spôsobom výnimočný. Publikované vedecké práce uvádzajú preukázaný pozitívny vplyv Jiaogulanu na ľudský organizmus najmä

v nasledujúcich oblastiach: adaptogénne a antioxidačné účinky, posilňovanie imunity a nervového systému, rast životnej energie, vytrvalosti, stimulácia funkcie pečene, regulácia cholesterolu a krvného tlaku, zlepšovanie cirkulácie krvi, znižovanie krvného cukru, upokojujúce efekty a uvoľnenie kŕčov, prevencia infarktu, mŕtvice a rakoviny, ďalšie nešpecifické pozitívne účinky a pôsobenie.

Kapucínka lekárska (semeno) sa používa v oblasti močových ciest a to na stafylokoky, streptokoky, na zápal pohlavného systému, salmonely aj na ďalšie druhy baktérií, aj v oblasti dýchacích ciest, pri vypadávaní vlasov, proti lupinám. Používa sa aj na posilnenie imunity. Semená sú bohaté na železo a fosfor.

Karbinec európsky (vňat') sa používa pri poruchách štítnej žľazy (zvýšená činnosť štítnej žľazy). Má vynikajúce antibiotické pôsobenie hlavne proti salmonelám a priaznivo pôsobí na imunitný systém organizmu.

Klitoria ternatská (kvet) - hovorí sa mu motýlí hrachový kvet. A dokáže prevapíť! Okrem toho, že zafarbí vodu do nečakane krásneho tyrkysového odtieňa, obsahuje látky prosievajúce zdraviu vo všetkých smeroch. Po stáročia ho využíva Ajurvéda, súčasná veda jeho účinky podrobuje dôkladnému skúmaniu. Kvety klitorie sú prírodné afrodisiakum. Klitoria bola uznaná ako účinná pri liečbe neplodnosti, upravuje menštruačný cyklus. Pomáha aj pri liečbe mužskej neplodnosti, zvyšuje motilitu spermií a zvyšuje reprodukciu. Klitoria je silným nástrojom proti nespavosti, zlepšuje pamäť, zmierňuje úzkosť a pomáha bojovať proti stresu. Taktiež znižuje chuť k jedlu, čo je užitočné pre ľudí, ktorí majú problémy s nadváhou. Je veľmi užitočný pri diabetes mellitus: ovplyvňuje metabolismus glukózy, znižuje hladinu cukru v krvi. Takisto má pozitívny vplyv na krvný obeh, čistí krv.

Klinčekovec (kvet) alebo aj hrebíček má silné antibakteriálne, analgetické a antiseptické účinky. Je veľmi cenený pri problémoch s ďasnami, bolavými zubami a pri aftoch. Kvet dezinfikuje a takmer okamžite tlmí bolesti. Stačí si vložiť dva kvietky do úst, pomaly kúsať a prevažovať v ústach. Bolesť sa ztlmí, či niekedy úplne odoznie. Pomáha proti paradentóze, proti plynatosti,

nadúvaní a kŕčom. Je účinný proti zvraceniu. Tlmí akné a kožné zápalý. Má repelentné účinky. Ukl'udňuje a uvoľňuje.

Komonica lekárska (vňat') je osvedčeným prostriedkom pri nespavosti, neurózach a klimakterických problémoch, pri astme, bolestiach hlavy, pri kŕčových žilách, trombóze, proti tvorbe krvných zrazenín, pri odstraňovaní opuchov.

Kondurango (koreň) pochádza zo severozápadu Južnej Ameriky. Používa sa na podporu chuti k jedlu, k zvýšeniu odolnosti organizmu pred účinkom stresu, k zpomaleniu stárnutia buniek, na tvorbu enzýmov, na zlepšenie prekrvenia, pri pocitoch slabosti, pri doliečovaní infekčných chorôb, pri prepracovanosti, vyčerpaní a pri rekonvalescenciách. Kondurango je doporučovaný ako jeden z neúčinných liekov na žalúdočné a črevné potiaže. Doporučuje sa pri onkologických ochoreniach pre antioxidačné účinky.

Konopnica žltkastobiela (vňat') sa odporúča ako účinný liek pri zápaloch horných dýchacích ciest, slizníc i na pokožke, rozpúšťa hlieny. Predtým sa hojne využíval pre liečbu tuberkulózy, pretože má hojace účinky na pľúcnu výstelku.

Konope (list) je skvelým tekutým doplnkom stravy pre všetkých ľudí, ktorí trpia nespavosťou alebo inými poruchami spánku. Pomáha napríklad so zmiernením migrén, bolesti kĺbov, svalových kŕčov či fantómových bolesti. Dokáže dokonca pozitívne ovplyvniť aj zlú náladu. Ak máte problémy s trávením, konopný čaj môže byť takisto tým pravým nápojom pre vás. V konopnom čaji ďalej nájdeme obrovské množstvo dôležitých živín vrátane omega-3 mastných kyselín, železa, vápnika, horčika či draslíka a vitamíny A, C, E, D spolu s niekoľkými „béčkami“. Pri pravidelnom pití konopného čaju silnejšiu imunitu, pevnejšie zuby a kosti, silnú antioxidačnú činnosť organizmu i správnu hladinu cholesterolu. Okrem toho sa konopný čaj vo svete používa napríklad pri liečbe Parkinsonovej, Alzheimerovej či Crohnovej choroby, ako aj pri liečbe reumatickej artritídy, sklerózy multiplex a pri následkoch chemoterapie po liečbe rakoviny.

Kosatec (koreň) sa často pridáva do čajových zmesí používaných pri zápaloch dýchacích ciest a pri dráždivom suchom kašli, uľahčuje odkašliavanie.

Kostihoj lekársky (koreň) urýchľuje regeneráciu tkanív, slizníc a napomáha hojeniu zlomenín kostí. Ako kloktadlo sa používa pri zápalových ochoreniach v ústnej dutine.

Kostihoj lekársky (list) sa používa na vykašliavanie, funguje ako mierne sedatívum, zastavuje sa ním krvácanie z rán. Je výborný na vredy žalúdka a dvanástnika, nepoužívame ho však dlhodobo, nie viac ako 2 týždne.

Kotvičník zemný (vňat') je vzácnou bylinou. Bylina s osvedčenými mimoriadnymi detoxikačnými účinkami na zvýšenie vitality a obranyschopnosti organizmu. Používa sa na zvýšenie pánskej potencie. Zvyšuje hladinu testosterónu u mužov a hladinu estrogénov u žien. U mužov zvyšuje objem svalovej hmoty na úkor tuku. U žien zmiernuje klimakterické ťažkosti. Používa sa pri nespavosti a napätí.

Krušina jelšová (kôra) sa používa najmä pri zapečení alebo zápche, bolestivom vyprázdňovaní stolice v dlhších intervaloch a zlyhaní drastických preháňadiel, pri pečenej a slezinových ťažkostiach. Krušina sa pridáva aj do čajov určených na chudnutie, na zlepšenie činnosti pečene, žlčníka a sleziny.

Kukurica siata (fúzy) je odporúčaná ako značne močopudná, prospieva pri dne, reume, močových a obličkových problémoch, najmä pri piesku a kameňoch, na mierne zvýšenie krvného tlaku a pri cukrovke. Používa sa aj pri chudnutí a odtučnení.

Lastovičník väčší (vňat') sa používa na upokojenie nervovej sústavy, na zmiernenie bolesti a kŕčov žalúdka, čriev a žlčníka. Šťava alebo tinktúra je účinná pri sivom zákale očí. Čerstvá mliečna šťava sa používa na bradavice.

Leuzea šuštivá (Maralí koreň) má účinky podobné ženšenu. Je používaný na zníženie hladiny cukru a cholesterolu v krvi, na regeneráciu tkaniva pečene. Používa sa pri vyčerpanosti organizmu a v rekonvalescencii po operáciách.

Levanduľa lekárska (kvet) používa sa pri závratoch, migrénach, nespavosti, nervovej vyčerpanosti či nervovom preťažení, histérii a srdcových ťažkostiach. Odporúča sa pri žalúdočných, črevných a obličkových kolikách. Stimuluje vylučovanie žlče a podporuje chuť do jedla. Mierne znižuje krvný tlak a odstraňuje zápach z úst.

Lieska obyčajná (list) sa používa pri kŕčových žilách, periférnych obehových poruchách, hnisavých ranách a pri hemoroidoch. Používa sa ako prísada do mnohých čajovínových zmesí ako močopudný prostriedok.

Ligurček lekárske (koreň) môžeme pridávať do rôznych čajových zmesí na čistenie krvi, na zlepšenie krvného obehu, pri chorobách srdca, menštruačných poruchách, zápaloch kĺbov, dne, na rozpúšťanie žľazových a močových kameňov. Odporúča sa na posilnenie organizmu a ako mierne afrodiziakum. Samotné užívanie sa neodporúča.

Lipa malolistá (kvet) sa užíva pri chrípke, pri znižovaní horúčky, má potopudné a odhlieňujúce účinky, riedi krv. Využíva sa pri chorobách obličiek, pečene, na povzbudenie vylučovania žlče, pri reumatizme. Osvedčil sa aj pri žalúdočných ťažkostiach ako je plynatosť, nechutenstvo, koliky - aj u detí, pri bolestiach hlavy a tiež sa využíva ako diuretikum. Lipa uvoľňuje stavy depresie a úzkosti a bolesti nervového pôvodu.

Lipkavec syridlový (vňat') sa používa pri ochoreniach močových ciest, má močopudné, dezinfekčné a protikŕčové účinky, zvonka sa používa na zle sa hojace rany, pri ochoreniach pokožky, pri vredoch, ranách a uhroch.

Listnatec bodlinatý (koreň) používa sa ako liek na obličkové kamene, na tlmenie zápalových procesov, pretože zužuje cievy. Najčastejšie použitie je ako mierne diuretikum. Prospieva cievnej sústave, ktorú povzbudzuje, je účinný na zlý krvný obeh a hemoroidy.

Lišajník Islandský (vňat') svojimi slizovitými látkami sa užíva ako ochrana s antibiotickým účinkom na sliznicu hrtana a na zažívacie orgány, hlavne žalúdok. Je veľmi vhodná pri suchých dráždivých zápaloch ústnej dutiny a hrdla, bronchitíde, čiernom kašli, záduchu a tuberkulóze.

Lopúch väčší (koreň) sa užíva pri látkovej výmene, pri reumatizme, nadmernom potení a tvorbe mazu. Prospieva aj pri vyrážkach (ekzémoch), poruchách trávenia a pri cukrovke. Používa sa pri vypadávaní vlasov, proti ich mastenie a lupinám a celkovo na prečistenie pokožky.

Ľalia (kvet) je v rámci liečivých bylín takpovediac menej známy kvet. Zaslúžila by si viac pozornosti. Avšak v posledných rokoch výskumov sa potvrdili nielen všetky doteraz tradujúcesia účinky, ale aj jej účinok pri niektorých druhoch nádorových ochorení kože. Ľalia obsahuje organické kyseliny, flavonoidy (najmä kaempferol, ktorý je najúčinnnejšou zložkou), glykozidy, stereoidné zlúčeniny, dusíkaté látky. Čistí črevá a žalúdok, likviduje v tela škodliviny a pôsobí proti zápchu.

Ľubovník bodkovaný (vňat') sa používa pri chorobách tráviaceho ústrojenstva, pri žlčových ťažkostiach, žalúdočných vredoch, pri zápaloch močových ciest, pri nočnom pomočovaní detí a pri ženských chorobách, najmä pri chronických gynekologických zápaloch. Odporúča sa na liečbu migrény, zápalov a slabosti nervov, upokojuje a priaznivo ovplyvňuje psychiku, pomáha zbaviť sa stavov strachu, úzkosti, depresie, neurózy a nespavosti.

Maca (koreň) je celoročná rastlina rastúca vysoko v Andách vo výškach 3.500- 4.500m n.m. Pre liečebné účely sa zberá koreňová buľva hruškovitého tvaru. Má vysokú výživovú hodnotu. Je bohatá na

cukor, proteíny, škroby a esencielné minerály, špeciálne jód a železo. Mace sa hovorí aj peruánský ženšen. Je celosvetovo populárna pre svoj energetizujúci efekt, podporu plodnosti a odolnosti proti fyzickej námahe, podporu myslenia a koncentrácie, podporu sexuálnej aktivity u mužov a podporu regulácie menštruačného cyklu a nerovnováhy ženských menštruačných problémov. Je vhodná k zlepšeniu pamäti a celkovej vitality.

Mak vlčí (kvet) sa používa ako prostriedok proti kašľu, pri chorobách z prechladnutia, zápaloch dýchacích ciest, najmä u detí pri zápale priedušiek a pľúcnych chorobách i ako uspávací prostriedok. Je súčasťou mnohých čajov a sirupov, ktoré sa podávajú pri chrípkových ochoreniach, aby uľahčili odkašliavanie.

Malina (list) sa užíva mierne proti hnačkám, osvedčila sa pri vylučovaní žlče a upravuje trávenie. Používa sa aj ako kloktadlo pri zápaloch v ústnej dutine a pri paradentóze.

Manayupa (Pega Pega) používa sa pri zápaloch ľadvín a močových ciest, detoxikáciu organizmu pri nadmernom fajčení, konzumácie alkoholu či chemických látok, pri liečbe dýchacích problémov spôsobených astmou, alebo alergiami. Čaj je vhodný na vyčistenie krvi.

Mäta kučeravá (vňat') je osvedčeným prostriedkom proti žalúdočným a črevným katarom. Má menšie množstvo mentolu, používa sa aj ako utišujúci a dezinfekčný prostriedok. Je často používaná pri prechladnutí alebo chrípke a patrí medzi najpoužívanejšie aromatické liečivá.

Mäta marocká (vňat') sa odporúča pri všetkých druhoch žalúdočných ťažkostí, uvoľňuje kŕče, zlepšuje žalúdočnú nevoľnosť pri opici, zastavuje vracanie, lieči koliky a choroby čriev, zlepšuje chuť do jedla, tiši bolesti pri podráždenom žlčníku či žľčovými kameňoch, celkovo zlepšuje vylučovanie žlče a posilňuje celú nervovú sústavu, má mierne afrodiziakálne účinky.

Marco Altamisa (vňat') ročná bylina rastúca ako malé kríky s intenzívnou vôňou. V juhoamerickej etnomedicíne sa používa pri liečbe artritídy, artrózy, zápalu kĺbov a reumatizmu, nervových problémoch, migrénach, hysterii, hyperaktivite. Výzkumy ukazujú sľubné použitie pri parkinsonovej a Alzheimerovej chorobe.

Materina dúška (vňat') sa používa na tráviacu a nervovú sústavu, pri nespavosti, bolestiach hlavy, závratoch, nervozite a podráždenosti, telesnej a duševnej slabosti, pri rôznych kŕčoch tráviaceho traktu. Výborná je pri nachladnutí, zápale priedušiek, zápalu mandlí a pri astmatických ochoreniach, posilňuje imunitné reakcie.

Medovka lekárska (vňat') sa odporúča proti nadúvaniu a kŕčom, posilňuje a upokojuje nervovú sústavu a dodáva chuť k jedlu. Užíva sa na tvorbu žlče, pri tlmení žlči, na tlmenie menštruačných kŕčov a pri ochoreniach močových ciest.

Medvedica lekárska (list) sa užíva samotná alebo v urologických čajových zmesiach, pretože pôsobí výrazne dezinfekčne na infekčné ochorenia obličiek a močového mechúra, hnisu v moči, pri piesku v moči a kameňoch v močových cestách, močenie krvi, pri tuberkulóze obličiek.

Moringa (list) je používaná pri žalúdočných problémoch, pri problémoch so štítnou žľazou, posiluje kosti, zvyšuje imunitu a pôsobí antibakteriálne.

Morušovník (list) má rôzne pozitívne účinky na zdravie. Používa sa pri vysokých horúčkach, ku zmierneniu kašľa, pri reumatizme, na posilnenie očí a udržanie mladistvej pleti.

Mučenka (vňat') je doporučovaná na nervový systém a ako vynikajúce denné sedatívum, pretože netlmí pozornosť a sústredenosť. Podáva sa predovšetkým ako veľmi účinné sedatívum pri nespavosti, neschopnosti sústrediť sa, pomáha pri ťažkostiach v klimaktériu, tlmí i kŕčovitú astmatické stavy.

Muira puama (kôra) je výnimočné afrodiziakum pre obe pohlavia. Odporúča sa na potenciu, na odstránenie erotických zábran, na zvýšenie pocitu rozkoše, na liečbu neplodnosti a pri problémoch nervového pôvodu. Oceníte ho aj pri depresiách a pocitoch duševného zmätku. Je vhodná pre ľudí s nízkou energiou a s chronickým pocitom únavy, pri studených rukách, nôh a dokáže uvoľniť aj menštruačné kŕče.

Muňa Muňa (vňat') dorastá do výšky 80 cm. Indiánskymi kmeňmi je používaná predovšetkým k celkovej očiste organizmu, odstraňuje dýchacie ťažkosti, zvlášť spojené s chrípkou a prechladnutím. Tiež sa využíva pri liečbe zápalu močových ciest. Pomáha od žalúdočných kŕčov, hnačiek aj kolík.

Myrtovník citrónový (list) svetovo najbohatší prírodný zdroj citrónu. Jeho použitie je vhodné aj kvôli bohatému prírodnému zdroju antioxidantu.

Nátržník husí (vňat') dobre pôsobí na hnačky, žalúdočné a črevné katary, podporuje trávenie, dlhotrvajúcu a bolestivú menštruáciu, zápal ústnej dutiny, hnisavé kožné choroby.

Nechtík lekársky (kvet) sa užíva pri zápalovom ochorení tráviacich orgánov, čím zvyšuje tvorbu žlče. Patrí medzi najlepšie liečivky používané pri podpornej liečbe a prevencii rakoviny ženských pohlavných orgánov a prsníka, žalúdka, pečene, hrubého čreva, kože. Má aj dobré "ženské vlastnosti", pretože prispieva pri silnej a dlhotrvajúcej menštruácii.

Nevädza poľná (kvet) sa používa ako diuretikum, prostriedok na vylučovanie moču, pri zápaloch a na podporu trávenia a zažívania, pri urologických ťažkostiach a reumatizmu. Dá sa použiť pri žltkách a očných ťažkostiach a pri zápale očných spojiviek.

Nimba (list) sa používa ako "čistič krvi", prostriedok starostlivosti o pleť, proti akné, oparom, ekzémom a kožné infekcie, hemoroidoch, pri silnej a bolestivej menštruácii, pri výtokoch a odstraňuje zápal. Doporučuje sa ako podporný prostriedok pri chemoterapii a liečbe počiatočných štádií nádorových ochorení.

Očianka rostková (vňat') je využívaná pri všetkých očných ochoreniach, pritom sa používa nielen zvonku, ale aj vnútorne. Priaznivo pritom posilňuje aj žalúdok, pretože znižuje kyslosť žalúdka, čím preventívne pôsobí proti vzniku vredov. Prospieva tiež pri zápaloch v ústnej dutine, pri duševnej únave, nespavosti, bolestiach hlavy a hystérii.

Oman pravý (koreň) sa užíva pri uvoľnení hlienov a tým prispieva k vykašliavaniu a pri chronickom čiernom kašli. Je priaznivo účinný pri tvorbe žlče, žalúdočných štiav a na podporu trávenia. Pitie omanového čaju je vhodné pri poruchách tráviacich procesov a látkovej výmeny.

Orech kráľovský (list) sa používa pri chronických črevných kataroch, pri hnačke, znižuje hladinu cukru v krvi a pri krvácaní, proti zápalom, pri zápaloch sliznice úst, pri žalúdočnej sliznici až po podráždenú črevnú sliznicu, na podporu chuti do jedla. Zvonku sa používa ako odvar pri svrbivých ekzémoch, omrzlinách, pri rôznych zle sa hojajúcich ranách, na zlepšenie nečistej pleti a pri hemoroidoch. Je výborným prostriedkom aj pri opätovne sa vyskytujúcich všiach.

Ostružina malinová (list) je osvedčenou bylinou pre tehotné mamičky na podporu správnej funkcie žalúdka, ale až v neskorších mesiacoch tehotenstva. Užíva sa na upokojenie organizmu počas menštruácie a prispieva k pohodliu počas nej, na podporu vylučovania moču a žlče. V neposlednom rade je tento čaj tiež cenným zdrojom niekoľkých vitamínov a tiež stopových prvkov.

Ovos zelený (vňat') obsahuje bielkoviny, ktoré majú vplyv na zvyšovanie výkonnosti, sacharidy šetria energiu, vitamíny skupiny B posilňujú nervy a imunitný systém, vitamín E lieči zápaly. Okrem toho je táto obilnina zdrojom minerálnych látok a stopových prvkov: zinok na posilnenie obranyschopnosti organizmu, železo na obnovu sliznice žalúdka a čriev, podporuje tvorbu červených krviniek, magnézium pomáha predchádzať menštruačným problémom (bolenie brucha), vápnik posilňuje kosti a zuby.

Pacuchaca (vňat') obsahuje bioflavonoidy, ktoré svojou antioxidačnou aktivitou potlačujú voľné radikály a tým prispievajú k obnove buniek pankreasu a regulujú trávenie. Je prekázané úspešné použitie pri herpes labialis, oparoch a zápalových ochoreniach kože. Výzkumy prekázali prítomnosť silíc, ktoré majú bakteriostatickú účinnosť pri gynekologických problémoch. Znižuje hladinu cukru v krvi, vhodné pre diabetikov.

Pagaštan konský (kvet) sa používa pri poruchách krvného a lymfatického obehu, pri uvoľnení žalúdočných a črevných kŕčov, pri znížení zrážanlivosti krvi, čo sa využíva pri zápaloch žíl a trombóze, pri opuchoch a priposilnení žíl. Používa sa aj pri dne alebo pri bolestiach chrbtice.

Palina pravá (vňat') prospieva hlavne žalúdku a celému tráviacemu traktu sa žlučopudnými, protikŕčovými a dezinfekčnými účinkami. Je účinný pri vykašliavaní a podporuje trávenie. Odporúča sa k úprave metabolizmu a vo vyšších dávkach pôsobí proti črevným parazitom.

Pamajorán obyčajný (vňat') je možné používať pri prechladnutí, pri zápaloch dýchacích ciest a nosových dutín, pri bolení hlavy, nechutenstve a zažívacích problémoch. Je doporučovaný pri mierne silnom a suchom kašli. Môže uvoľňovať všetky druhy kŕčov (žalúdočné, črevné, menštruačné), pomáha pri klimakterických a menštruačných ťažkostiach (pri ich vynechaní). Osvedčila sa pri tísnení nervovej sústavy, pri nespavosti, duševnej úzkosti, nervových poruchách či epilepsii.

Pakost smradľavý (vňat') Používa sa pri objavení krvi v moči a proti vnútornému krvácaniu a pri vykašliavaní krvi. Osvedčuje sa aj pri močovom piesku a kameňoch a pri chorobách obličiek. Osvedčil sa pri liečbe neplodnosti.

Pastierska kapsička (vňat') Odvar je možné použiť proti všetkým druhom krvácania, napr. z nosa, zo žalúdka, čriev, či nepravidelným krvácaním z maternice. Priaznivo ovplyvňuje činnosť pečene a sleziny a odporúča sa aj pri poruchách močenia, nepravidelnej menštruácii a piesku v očiach.

Pečeňovník trojlaločný (vňat') je odporúčaný pri tvrdnutí, zápale, zväčšení, rozpadávanie a slabej funkcii pečene. Používa sa na zastavenie tvorby kameňov a piesku v žlčníku a žľazových cestách, na podráždený žľzník a slezinu, slúži tiež ako močopudný prostriedok, na čistenie krvi v moči a chorobách močového mechúra.

Pestrec mariánsky (plod) uplatňuje sa pri nadmernom zaťažení pečeňových buniek toxickými látkami. Pomáha pri žltacke. Napravuje poruchy krvného obehu, prospieva pri nízkom krvnom tlaku, tonizuje cievy, pomáha pri migrénach.

Plavún obyčajný (vňat') sa užíva pri liečbe ochorení dýchacích ciest a obličiek, reumatických problémoch, cirhóze pečene. Odporúča sa na uvoľnenie kŕčov v nohách, na zmiernenie vysokého krvného tlaku. Tiež je výborný na ťažko hojace hnisavé rany.

Pľoštík hroznovitý (koreň) sa používa predovšetkým pri ženských chorobách, bolestiach po pôrode, pri neuralgii, nervových poruchách - hystéria, nespavosť, delíria, hučanie v ušiach, pri bolestiach kĺbu, pri bronchitíde, čiernom kašli. Odporúča sa na zmiernenie návalov, ktoré sprevádzajú menopauzu.

Pľúcnik lekársky (list) sa používa na liečbu pľúcnych ochorení a tuberkulózy. Liečia sa ním zápaly priedušiek, kašeľ a čierny kašeľ. Používa sa ako odhlieňujúci prostriedok, pri chorobách močových ciest, na vyvolanie potenia pri chorobách dýchacích ciest. Zvonku sa odporúča na hojenie rán a kožných vriedkov.

Podbel' liečivý (kvet) sa používa ako zmäkčujúci a protizápalový prostriedok podporujúci vykašliavanie. Používa sa aj pri žalúdočno-črevných zápaloch, nechutenstvo, vysokom krvnom tlaku, astme a reumatických ochorení.

Pohánka obyčajná (vňat') sa odporúča piť pred vznikom kŕčových žíl, na prerušenie končatín, pri trombóze a pri chorobných zmenách v cievach, pri zápche, hemoroidoch, varixy v konečníku. Pohánkou si môžete povzbudiť imunitu, zvýšiť libido a znížiť tlak.

Potočnica lekárska (vňat') je osvedčeným prostriedkom proti jarnej únave. Má vysoký obsah vitamínov, preto sa liečebne uplatňuje na posilnenie imunitného systému, pri horúčkovitých a zápalových ochorení a chudokrvnosti.

Praslička roľná (vňat') je doporučovaná ako silný močopudný prostriedok, na čistenie cievneho systému, na kŕnatenie ciev, na zlepšenie činnosti srdca, zníženie tlaku a na zastavenie krvácania. 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.

Prietrzník holý (vňat') odporúča sa pri zadržiavaní tekutín v tele, pri poškodení srdcového svaly, srdcovej ischémii, zápalu obličiek, uretritíde, kameňoch a piesku v obličkách a prítomnosti albumínu v moči. Droga a prípravky z nej odďaľujú vznik trombózy a embólie.

Prvosienka jarná (kvet) je výnimočná pri odkašliavaní s odhlieňovacími účinkami. Je vhodná na nervy, preto sa používa pri nespavosti, neuróze, epilepsii a mozgovej mŕtvici. Prvosienka sa používa aj ako močopudný prostriedok a podáva sa aj pri reume. Odvarová kúpeľ z celej rastliny sa odporúča pri bolestiach kĺbov.

Psyllium (vláknina) je prírodná vláknina vhodná na užívanie pri nadváhe a obezite a pri pocitoch hladu. Odporúča sa na čistenie tráviaceho ústrojenstva, na podporu činnosti črevnej mikroflóry a správne vyprázdňovanie, priaznivo ovplyvňuje hladinu cukrov, tukov a cholesterolu v krvi. Používa sa ako prostriedok na chudnutie cestou zníženej chuti do jedla a lepšej absorpcii, tiež ako podporný prostriedok proti vzniku rakovine hrubého čreva, syndrómu dráždivého čreva a zápalu čreva.

Psyllium čierne (vláknina) 100% prírodná nenávyková rozpustná vláknina získaná zo semien indického skorocelu. Používa sa ako prostriedok na ochranu pred zápchou a hnačkách, na tráviace ústrojenstvo a na regulovanie stolice, pri nadváhe a obezite, zaháňa pocit hladu.

Púpava lekárska (koreň) priaznivo ovplyvňuje metabolizmus. Odporúča sa pri zlej koncentrácii a vyprázdňovacej funkcii žalúdka, žlčníka, zlým rozkladom tukov. Pri zápaloch pečene a močových ciest. Pri artróze sa osvedčili kúpele rúk a nôh. Podporuje trávenie, čistí žalúdok, slúži pri chorobách pečene a žlčníka, pri cukrovke, hemoroidoch. Pomáha pri reume, dne a kĺbových ochoreniach.

Púpava lekárska (list) sa používa na prečistenie organizmu.

Puškvorec obyčajný (koreň) Puškvorec sa odporúča na podporu látkovej výmeny, tvorbu žalúdočných štiav, a tým aj chuti do jedla. Užíva sa na odstránenie črevných ťažkostí, na zastavenie hnačky, na liečenie vredu žalúdka a dvanástnika. Je vhodný po operáciách a v rekonvalescencii.

Pýr plazivý (koreň) Odporúča sa ako veľmi účinný močopudný a odvodňovací prostriedok pri dne, reume, pri močových ťažkostiach, pri piesku, kameňoch a zápaloch, na rozpúšťanie solných usadenín a súčasne čistí krv. Je užívaný aj pri znižovaní hmotnosti a hladiny cholesterolu v krvi.

Rakytník rešetliakový (plod) ktorá má bobule oranžovej farby s kyslou chuťou, obsahujú provitamín A, vitamín B1, B2, B6, C, E, K1, F a rad ďalších nenasýtených mastných kyselín. Účinnou zložkou sú flavonoidy a prítomná je cenná látka hippophein. Chránia organizmus pred voľnými radikálmi. Priaznivo pôsobí na pružnosť a priechodnosť ciev a zrážanlivosť krvi. Udržiava správnu hladinu cholesterolu. Stimuluje správnu funkciu žalúdka, zažívacieho a močového ústrojenstva. Blahodarne pôsobí na vitalitu a pružnosť pokožky. Vynikajúci je pre očistu organizmu od toxických splodín,

d'alej rozpúšťa hlien, zlepšuje stav kĺbov pri reumatizme, vykazuje aj protinádorové účinky. Veľký boom v súčasnosti zažíva v USA - sú známe prvé pozitívne výsledky pri liečbe rakoviny krčka maternice.

Rebarbora dlanitá (koreň) odporúča sa ako mierne prehľadadlo, pri nechutenstve, pri poruchách trávenia a pri žalúdočných ťažkostiach.

Rebriček obyčajný (vňat') je vhodný pri poruchách trávenia, žalúdka, pečene, žlče, na podporu chuti do jedla, zmierňuje nadúvanie, pri vysokom krvnom tlaku. Sedací kúpeľ prospieva pri poruchách menštruácie, hemoroidoch, svrbenie pošvy. Ako obklad je účinný pri zraneniach, len priložiť na rany, má protizápalové účinky a pri bolesti kŕčových žíl. Využíva sa tiež ako prírodný repelent proti komárom.

Repík lekársky (vňat') s priaznivými protizápalovými účinkami sa užíva na tvorbu žalúdočných štiav a chuti do jedla. Je odporúčaným prostriedkom pri liečbe vredov dvanástnika alebo žalúdka. Používa sa aj vo forme klostadiel pri zápaloch ústnej dutiny. Zvonka sa používa vo forme obkladov napríklad na popáleniny, zle sa hojace rany, zastavenie krvácania, kožné ochorenia, pri opuchnutých kĺboch, bolestiach nôh, taktiež pri hemoroidoch.

Rimbaba - Králik ružový (vňat') sa používa pri vzniku migrény, pri zápale kĺbov, pri rozšírení ciev, na zmiernenie bolesti, na žalúdok, na zníženie teploty a problémoch s menštruáciou. Pri zápale stredného ucha sa odporúča na krátku chvíľu (desiatky sekúnd) strčiť lístok do ucha.

Rohovník obyčajný (plod) sa v liečiteľstve používa pri zvracaní, nechutenstve, poruchách črevnej peristaltiky a hnačky. Rohovník má tiež vynikajúcu výživnú hodnotu. Obsahuje až 80% proteínu a minerály ako napr. Horčík, vápnik, železo, fosfor, draslík, mangán, bárium, meď, nikel a vitamíny A, B, B2, B3, a D.

Rozchodnica ružová (koreň) je vytrvalá horská rastlina, ale dá sa dobre pestovať aj na inom území. Druhé meno "roseum" je odvodené od príjemnej vône kvetu ruže, ktorú koreň vydáva po rozemnutí. U nás je rozchodnica ružová vzácna a teda chránená rastlina. Je jediným adaptogénom, ktorý u nás rastie voľne. Rozchodnica ružová má vedecky podložené účinky alebo výhody pre zdravie: pôsobí proti stresu a depresii, posilňuje funkcie srdcového svalu, reguluje srdcový rytmus, má kardioprotektívny účinok, má adaptogénne účinky a zlepšuje imunitu, zlepšuje imunitný prieskum (protinádorový účinok), zmierňuje škodlivé účinky chemoterapie, zvyšuje športový výkon, zlepšuje duševné funkcie, harmonizuje sexuálne funkcie u oboch pohlaví, harmonizuje reguláciu cukru v krvi, chráni pečeň, má silné antioxidačné účinky na úrovni buniek, je vhodná k prevencii chorôb a anomálií súvisiacich s vyšším vekom.

Rozmarín lekársky (vňať) je známy v liečiteľstve ako jedna z mála bylín, ktorá upravuje nízky tlak. Z rozmarínu sa pripravuje čaj na posilnenie žalúdka, na sliznicu tráviaceho traktu a vylučovanie žlče. Zlepšuje krvný obeh, zvyšuje vylučovanie moču, zlepšuje nervový a psychický stav, zmierňuje kŕče.

Rumanček pravý (kvet) je na všestranné použitie, používa sa pri črevných a žalúdočných zápaloch, pri chronických hnačkách a zápaloch močových ciest, pri zápaloch hrtanu, slizníc, ústnej dutiny, pri menštruačných bolestiach, pri hromadení tekutín v tele. Je výnimočný pre upokojenie vašej mysle, uvoľní organizmus a telo pripraví na odpočinok.

Sanguinaria (vňať) rastie v prímestských oblastiach nižších poloh Peru. Je veľmi vhodná pre celkovú očistu krvi, na reguláciu správneho krvného tlaku a pri cievnej nedostatočnosti dolných končatín (kŕčové žily, varixy).

Stavikrv vtáči (vňať) sa používa na podporu tvorby moču a detoxikáciu organizmu, má hojivé a protikrvácajúce účinky, pri látkovej výmene. Odporúča sa na zastavenie krvácania zo ženských orgánov, na reumatické ochorenia, tvorbu kameňov v močových cestách, nehojace sa kožné rany.

Sedmokráska obyčajná (kvet) sa odporúča na zvýšenie látkovej výmeny v pečeni, pri chorobách žlčníka a sleziny, pri zápaloch močových ciest, obličiek. Ďalej sa jej účinky využívajú pri chorobách horných ciest dýchacích, pri kašli a zahlienení dýchacích ciest - napomáha vykašľávať a pôsobí protizápalovo a ako kloktadlo pri zápalových ochoreniach krku a ďasien.

Senný list Kassia má výrazné laxatívne účinky a pôsobí proti zápche. Neodporúča sa na dlhodobé užívanie. Neužívať pri nepriechodnosti čriev, pri zápale hrubého čreva. Užívať ho nesmú deti do 10 rokov, dojčiace matky a v prvých troch mesiacoch tehotenstva.

Schizandra čínská (plod) má červené plody, ktoré sú zdrojom vitamínu C. Podporuje vylučovanie kyseliny močovej z organizmu. Pomáha pri reumatických ťažkostiach, aktivizuje nervové centrum, lieči pľúca a priedušky. Znižuje obsah cukru v krvi.

Slamiha piesočná (kvet) je častou súčasťou čajov na podporu trávenia a zrýchlenia metabolizmu. Používa sa pri vírusových a chronických zápaloch pečene, dolných močových ciest a vyrážkach. Odporúča sa ako podporný prostriedok pri vzniku žlčkových kameňov, zápalu žlčníka a žlčovýchodov.

Slez maurský (kvet) má ochranný vplyv na sliznice poškodené zápalom, prípadne infekciou, urýchľuje obnovovací proces v tkanivách. Používa sa pri kataroch horných dýchacích ciest, laryngitíde, faryngitíde a tiež pri zápaloch žalúdočnej sliznice. Zvonka slúži na prípravu bylenných zmäkčovacích obkladov aj ako prísada do ústnych vôd.

Sladovka hladkoplodá (koreň) sa používa pri rozpúšťaní hlienov, uľahčuje odkašľovanie. Čaj sa osvedčil ako močopudný prostriedok, podnecuje činnosť nadobličiek, pomáha chrániť pečeň pred otravou, používa sa aj pri nadmernej tvorbe žalúdočnej kyseliny.

Slivka trnková, trnka (kvet) sa osvedčila ako močopudný prostriedok, je vhodná na odstránenie sodíka, na zníženie priepustnosti krvných vlásočníc, odstránenie odpadových látok močom a na prečistenie metabolizmu.

Srdcovník obyčajný (vňat') sa používa na zníženie krvného tlaku, má upokojujúci a močopudný účinok. Používa sa na problémy s prostatou. Odporúča sa na úpravu srdcovej činnosti, pri liečení nervových chorôb a srdcových neuróz.

Skorocel kopijovitý (list) sa predovšetkým používa na všetky choroby dýchacích orgánov, najmä na silné zahlienenie, kašeľ, čierny kašeľ, pľúcne astma, dokonca na pľúcnu tuberkulózu. Je vhodný na prečistenie krvi, na pľúca a žalúdok, obličky, odporúča sa aj ako pleťová voda pri uhrovnosti pokožky. Čerstvé, pomliaždené listy pomáhajú pri tržných a sečných ranách, pri pichnutí osou, dokonca aj pri pohryznutí zlým psom, jedovatým hmyzom a hadom, keď nie je nablízku lekár.

Stévia cukrová (list) je prirodzene sladká. Výhonky rastliny menom Stevia sú sladšie ako med a pri ich konzumácii sa nepriberá. Pri jej konzumácii nepriberieme, pretože energetická hodnota v ňom sa nachádzajúcich glukozidy dávajúcich sladkú chuť, je nízka. Pravdepodobne s touto vlastnosťou si táto rastlina vybojovala odpor výrobcov umelých sladidiel. Obyvatelia Brazílie a Paraguaja už viac ako 100 rokov poznajú jej sladkosť a používajú ju na osladenie čaju a tlmenie apetítu. Je vhodná na ošetrovanie kožných ochorení, rezných rán, pretože rana sa rýchlejšie hojí a znižuje výskyt jazvy. Kto nedôveruje umelým sladidlám, nech ju vyskúša. Stimuluje funkciu pečene, sleziny a podžaludečnej žľazy, reguluje hladinu cukru v krvi. Pri pravidelnej konzumácii znižuje únavu. Medzi ďalšie účinky zaraduje duševnú sviežosť, lepšie trávenie, pokojný spánok, rýchlejšie hojenie rán a odrenín, dokonca zmierni kolísavý krvný tlak. Je protizápalová. Okrem glycosidov obsahuje aj vitamíny C a A, a minerálne látky (zinok, rutín, horčík, fosfor, železo, ...).

Šalvia lekárska (vňat') má protizápalové a protibakteriálne účinky na sliznicu. Pri pravidelnom kloktaní rýchlo odstraňuje bolesť v krku. Výborná na všetky ochorenia dutiny ústnej, pri zápale ďasien, pri paradentóze, po vytrhnutí zubov. Odstraňuje nočné potenie, pomáha pri preťažení a nervozite.

Šípky (oplodie) sa používajú na zvýšenie odolnosti a prevenciu organizmu voči infekciám a nachladnutiu. Plody šípky sú bohaté predovšetkým na vitamín C, ale zároveň majú aj vysoký obsah vitamínu B1, B2, E, K, P a H, provitamín A, minerálnych látok ako napr. Železa, horčíka, sodíka, fosforu a síry.

Tawari Negro (kôra) je obrovský strom, rastúci v dažďových pralesoch Južnej Ameriky. Používa sa pri nádorových a infekčných ochoreniach, pri alergiách, ekzémoch, na posilnenie imunity a celkového posilnenia organizmu a proti plesniam.

Topoľovka ružová (kvet) sa používa na podporu vykašliavania, na podráždenú sliznicu a ako mierne laxatívum, pri chronických žalúdočných a črevných zápaloch, kde znižujú podráždenie.

Turanec kanadský (vňat') patrí medzi najlepšie rastliny na zastavenie krvácania každého druhu (krvácanie do pľúc, žalúdka, z otvorenej rany, nosa, ďasien, hemoroidov, ženského krvácania). Podporuje tvorbu bielych krviniek. Reguluje látkovú výmenu a podnecuje vylučovanie škodlivín z organizmu. Odporúča sa pri reumatizme, odľahčuje telo.

Túžobník brestový (vňat') je vhodný pri liečbe infekčných horúčkovitých ochorení a reumy. Prečisťuje krv, podporuje látkovú výmenu a je vhodný proti obezite. Jeho močopudný účinok sa využíva pri liečbe niektorých chorôb sprevádzaných opuchnutím.

Ubos (kôra) je vysoký strom v Južnej Amerike. K liečebným účelom sa používa vnútorná kôra – lýko stromu, ktorá po vyťažení mení na vzduchu farbu z ružovej na tmavočervenú. Používa sa pri vaginálnych a žalúdočných infekciách, kožných infekciách a ochoreniach ako je

psoriáza, leišmanióza. Pri kožných ochoreniach sa kombinuje pitie odvaru s vonkajším prikladáním na postihnuté miesto .

Valeriána lekárska (koreň) Valeriána sa používa ako sedatívum, utišujúci prostriedok, ktorý zmierňuje bolesti a má tlmivý účinok na centrálnu nervovú sústavu. Osvedčil sa pri chronických poruchách spánku, pri depresii a hysterických stavoch, pre uvoľnenie svalového napätia, pri búšení srdca, bolestiach hlavy, pri žalúdočnej neuróze, črevných ťažkostiach, pri nadúvaní a kŕčoch.

Veronika lekárska (koreň) sa odporúča pri zápaloch močového mechúra, močových ciest, chronických chorobách, bolestiach obličiek aj pri žltacke, pri reumatických a dnových bolestiach končatín. Okrem toho je účinný pri znižovaní hladiny cholesterolu v krvi. Používa sa aj pre vynikajúce účinky pri nervozite z duševnej prepracovanosti, pre osvieženie pamäti a zaháňanie závratov.

Vachta trojlistá (list) si vyžaduje opatrné užívanie, uplatňuje sa najviac v čajových zmesiach s ďalšími horkými bylinkami. Je určená predovšetkým na všetky tráviace orgány, na žalúdok, pri nechutenstve, na činnosť pečene aj žlčníka. Používa sa na reguláciu množstva tráviacich štiav a upravuje tráviace procesy.

Vilcacora (kôra) Je lanovitá rastlina z Amazónie. používajú sa aj iné názvy ako napr. Uña de gato, mačací pazúr. Tam, kde nepomáhá medicína, nastupuje Vilcacora. Zvesti o svätej rastline Inkov, uctievanej ako zázračný antioxidant a imunostimulant, dorazili do Európy pomerne nedávno. Vďaka nim ale vieme, že má výrazný protirakovinový a detoxikačný potenciál. Prekázané účinky: zápalové ochorenia, astma, žalúdočné vredy, nádorové ochorenia, antivírusové vlastnosti, na problémy obehového systému, znižuje riziko mozbovej mrtvice, srdčného infarktu, srdčných záchvatov, znižuje krvný tlak.

Vlkovec obyčajný (vňat') uvoľňuje kĺče a zmierňuje bolesti pri srdcových, žalúdočných a črevných ťažkostiach ako aj pri chorobách dýchacích orgánov. Tiež má svoje miesto zastúpené pri liečbe cievnych ochorení a trombóze. Z vonka sa používa pri ošetrovaní rán vredov, ekzémov a vyrážok. Väčšie dávky však zapríčiňujú hnačky, zosilnené vnútorné krvácanie, potraty a trvalé poškodenie obličiek a pečene.

Vríbovka malokvetá (vňat') sa používa pri zápaloch prostaty, zápaloch obličiek a močového mechúra, pri močových kameňoch, ťažkostiach pri močení. Je užitočná pri vysokom krvnom tlaku, pri dne i reumatizme.

Vres obyčajný (vňat') je pri zníženej funkcii obličiek najlepším podporným prostriedkom na podporu vylučovania kyseliny močovej z tela. Odporúča sa pri chorobách a zápale obličiek, močového mechúra, prostaty, dezinfikuje močové cesty, na upokojenie nervovej sústavy a na zlepšenie spánku.

Všielik hojivý (koreň) používa sa na podporu trávenia, na vykašliavanie, na potenie a na upokojenie, na tlmenie kŕčov, na astmu, reumu, dnu, kožné choroby, na úzkosť a na hlbší spánok. Celkovo posilňuje a povzbudzuje.

Wayusa (list) je krík rastúci v ekvádorskej časti amazonského pralesa. Je to nápoj, ktorý prebúdzá ducha a dodáva energiu pre celý deň. Blahodárne účinky wayusy na zdravie začínajú už v žaludku, na ktorý narozdiel od kyselinotvornej kávy - pôsobí ukludňujúcim účinkom. Znižuje krvný tlak (dík L-theaninu) a hladinu tzv. „zlého“ cholesterolu. Čistí ľadviny, močové cesty, detoxikuje organizmus a stabilizuje hladinu pH v tele.

Wira Wira (vňat') je drobná peruánska horská bylina. V tradičnom liečiteľstve sa využíva pri liečbe zápalu sliznice krku, dýchacích ciest, pri nachladnutí, nádche, kašli a podobných problémoch. Pre svoju špecifickú, jemne nahorklú chuť je vyhľadávaným nápojom hlavne v chladnom počasí.

Yacon (list) je vytrvalá, až trojmetrová bylina rastúca v juhoamerických Andách. Doporučuje sa hlavne ako diuretikum pri problémoch s ľadvinami alebo močovým mechúrom, znižuje hladinu krvného cukru, podporuje trávenie a pomáha predchádzať civilizačným chorobám. Používa sa pri očiste a povzbudzuje činnosť pečene, priaznivo pôsobí na črevnú mikroflóru. Je zdrojom antioxidantov, draslíku, vápniku, horčíku a veľa ďalších, pre zdravie dôležitých stopových prvkov.

Yzop lekársky (vňat') stabilizuje nízky krvný tlak, pôsobí dobre pri pľúcnych infekciách. Je dobrý proti kašľu a záchvatoch prieduškovvej astmy. Odstraňuje nočné potenie, uvoľňuje vetry, zlepšuje chuť do jedla. Neužívať v tehotenstve, pri stavoch podráždení a nervozity.

Zádušník brečtanovitý (vňat') je odporúčaný ľuďom so zníženou žalúdočnou kyslosťou a nedostatočnou tvorbou žlče, pri poruchách trávenia a nadúvania. Osvedčil sa proti zápalom horných dýchacích ciest a pri chronickej bronchitíde.

Zelený čaj (list) poznali už pred tisíckami rokov starí Číňania. V zelenom čaji sa nachádza množstvo prospešných látok, ktoré z neho robia „zázračný nápoj“. Catechin, nazývaný aj Tannin je bioflavonoid, ktorý má antibakteriálne aj antioxidačné účinky. Zamedzuje rastu rakovinotvorných buniek, znižuje hladinu cholesterolu v tele, čistí upchaté cievy a tepny, a tým umožňuje hladký prietok krvi. Niektoré štúdie preukázali, že catechin môže pomáhať predchádzať mŕtviciam, srdcovým infarktom, krvným zrazeninám, a dokonca srdcovým ochoreniam. Čaj je jediná rastlina, ktorá produkuje amino acid teanín známy tiež ako teanín alebo L - teanín. Theanín stimuluje alfa mozgové vlny, ktoré sú spojené s relaxáciou, ale zároveň udržujú človeka v bdelom stave. Pomáha uvoľňovať myseľ a zrýchľuje reakcie človeka. Kým catechin chuť trpkú, teanín je sladký. Tieto dva prvky vytvárajú perfektne vyváženú chuť čaju. Opätovné pokusy dokázali, že teanín má pozitívne účinky na myseľ a zlepšuje pamäť. Pokusy ďalej ukázali, že alfa vlny vzrastajú 40 minút po konzumácii theaninu. Ľudia môžu brať ako výhodu to, že hoci sa rozhodnú relaxovať, ich mozog funguje rovnako výkonne, ako keby pracovali. Ďalej obsahuje vitamín C a E, minerály ako napr. mangán, draslík, vápnik.

Zemedy lekársky (vňat') výborne čistí krv. Možno použiť aj na čistenie pleti pri akné, vyrážkach, kožných ekzémoch, oparoch. Podporuje vylučovanie žlče, pomáha pri migréne, má priaznivý vplyv na červené krvinky, upravuje zlú zrážanlivosť a zlepšuje kvalitu krvi. Reguluje krvný tlak a celkovo posilňuje organizmus. Vhodný je na sedácie kúpele pri hemoroidoch.

Zemežlč menšia (vňat') je účinná na podporu tráviacich procesov, vylučovanie žlče, tráviacich štiav a zvýšenie peristaltiky čriev. Odporúča sa na odstránenie nechutenstva a pritom aj zvyšuje imunitu organizmu, pri chorobách žlčníka a pečene. Je výborným prostriedkom proti páleniu záhy, na úpravu stolice a vyhánanie črevných parazitov.

Zlatobyl' obyčajná (vňat') Je výborný na choroby obličiek, stimuluje ich činnosť. Zlepšuje vylučovanie kyseliny močovej z tela. Používa sa pri prítomnosti bielkovín v moči, zápalu a zväčšení prostaty, chorobách semenníkov, degenerácii obličiek a bolesti močového mechúra.

Železník lekársky - verbena (vňat') má zvieravé účinky, uvoľňuje žalúdočné šťavy, čím povzbudzuje chuť do jedla. Zlepšuje látkovú výmenu, pôsobí pri migréne, nespavosti a nervozite. Má močopudný účinok a uplatňuje sa pri ochoreniach pečene a obličiek. Nesmie sa piť v priebehu tehotenstva.

Ženšen (koreň) je veľmi vhodný pred civilizačnými chorobami ako je zvýšený krvný tlak, kŕčové žily, hemoroidy, diabetes, cholesterol, zažívacie ťažkosti, alergie. Je odporúčaný na zníženie napätia, obmedzenie stresu, na podporu imunitného systému, na trávenie, na povzbudenie a vrátenie chuti do života.

Ženšen sibírsky (koreň) odporúča sa pre obnovu energie, na povzbudenie celkového zdravia, na zlepšenie pamäti. Sibírsky ženšen je považovaný za adaptogén, čo znamená, že pomáha organizmu vyrovnávať sa so stresujúcimi podmienkami a obnoviť telesnú rovnováhu. Napr. dokáže zvyšovať krvný tlak u ľudí, čo ho majú príliš nízky a naopak znižovať u tých, čo ho majú vysoký.

Žihľava (koreň) je používaná pri ochorení prostaty, pri hnačke, pri vypadávaní vlasov, pri zvýšenej tvorbe mazu na pokožke.

Žihľava (vňat') je vhodná pri reumatických problémoch, dne, vypadávaní vlasov, kožných ochoreniach. Používa sa pri čistení krvi, na úpravu krvného tlaku a na zlepšenie látkovej výmeny.

A

Afrodiziakum	kotvičník, klitoria, ženšen, yzop, schizandra, maca, damiana, muira puama
Akné	repík, rumanček, šalvia, d'atelina, žihľava
Alergie	žihľava, nechtík, nevädza, pestrec mariánsky, divozel', tawari negro
Anémia	d'atelina, žihľava, ženšen, rakytník, plody bazy čiernej
Angína	eukalyptus
Antibakter. účinky	šalvia, brusnice
Antibiotikum	echinacea, kapucínka, rumanček
Antioxidanty	škorica, yzop, echinacea, kurkuma, šalvia, mäta, medovka, rozmarín, rakytník, yacon, myrtovník
Arterioskleróza	medovka, jarabina, fialka, praslička, imelo, zlatobyl'
Astma	ginko, kurkuma, citrónová tráva, žihľava, ubos, arnika
Alkohol	pestrec mariánsky
Antiseptické účinky	podbeľ, skorocel', šalvia, mäta, lipa, pamajrán, baza
Arytmia srdca	hloh, lipa, srdcovník, valeriána

B

Bércové vredy	rakytník, nechtík, materina dúška
Biele krvinky	echinacea, vilcacora
Bolesti chrbtice	ľubovník, chuchuhuassa, pagaštan
Bolesti brucha	benedikt, čakanka, bazalka, fenikel, ibiš, kapucínka, medovka, mäta
Bolesti hlavy	mäta, rozmarín, rimbaba, dúška tymianová, komonica
Bolesti svalov	citrónová tráva, divozel'
Bolesti ucha	pamajorán, zázvor, bazalka
Bolesti zubov	šalvia, dúška tymianová, harmanček, flor blanca, klinčekovec
Búšenie srdca	valeriána, medovka, hloh

C

Cievny systém	praslička, ruta, harpago,
Civiliz. ochorenia	vilcacora, moringa, kotvičník, ženšen, yacon, jiaogulan
Cukor v krvi	baza, d'atelina, stevia, bazalka, cuti cuti, čučoriedka, leuzea, orech
Cukrovka	ginko, stévia, senovka, ženšen, lopúch, yacon, graviola, čučoriedka, jastrabina

Č

Červené krvinky	ženšen, goji
Čistenie krvi	bôl'hoj
Čierny kašeľ	dúška tymianová
Črevné problémy	bazalka pravá, rozmarín, fenikel, citrónová tráva, mäta, kondurago, betonika, ľalia

D

Depresia	medovka, ženšen, ľubovník, ginko, valeriana, harmanček, levanduľa, lipkavec, srdcovník, sladké drierko, borák, rozchodnica, maca
Dezinfekcia úst	mäta, repík, šalvia, bôl'hoj
Detské koliky	fenikel, bazalka pravá, mäta
Duševná činnosť	wayusa, sibírsky ženšeň, aswagandha
Detoxikácia org.	benedikt, breza, echinacea, púpava, rozmarín, manayupa, flor de arena, wayusa, aloe
Dojčenie	razca, fenikel, aníz, jarabina, senovka, benedikt
Dýchacie cesty	dráč, echinacea, eukalyptus, rumanček, zlatobyľ, ibiš, sladovka, mäta, šalvia, materina dúška, podbeľ, wira wira
Dna	tuzanec, pýr, lopúch, chanca piedra, vilcacora, kukurica
Dýchanie	sladké drierko, pestrec, brusnice, citrónová tráva, mäta, baza čierna, divozel', materina dúška

E

Ekzémy	pestrec, lopúch, nechtík, tawari negro
--------	--

G

Gynekol. zápaly	rebríček, praslička, alchemika, hluchavka, šalvia, flor blanca
-----------------	--

H

Hemoroidy	kostihoj, ginko, duockôra, repík, hamamel, aloe vera, psyllium, skorocel, rumanček, dračia krv
Hormon. činnosť	imelo, jarabina, kotvičník, ostružina, kapucínka, brusnica
Horúčka	harmanček, sedmokráska, eukalyptus, lipa, baza, chininovník, bambus
Hliený	tymián, medovka, skorocel, materina, bazalka, lipa, fenikel, aníz
Hnačka	hloh, rebríček, ľubovník, nechtík, šalvia, rumanček, betonika, ďatelina, malina, nátržník
Hrtan	lišajník
Hypofýza	drmek, ďatelina

CH

Chemoterapia	ženšen, echinacea
Cholesterol	kotvičník, senovka, zázvor, praslička, psyllium, pýr, aswaganda, horec, caihua, achiote, hercampuri, rakytník, chryzanténa
Chríпка	šalvia, harmanček, tymián, hercampuri, wira wira, citrónová tráva
Chudnutie	žihľava, púpava, fenikel, šalvia, stévia, caihua, hercampuri, psyllium

I

Infekcia	brusnice, cistus, nechtík, púpava, podbeľ, baza, divozel, materina, hercampuri
Infarkt	ginko, kotvičník, vrba, hloh
Imunita	aloe, echinacea, ženšen, rakytník, žihľava, šípky, dračia krv, tawari negro, hojník, jiaogulan, ovos

J

Jarná únava	potočnica
--------------------	-----------

K

Kašeľ	wira wira, betonika, kosatec, vlčí mak, skorocel, dúška tymianová, podbeľ, lipa, slez, omán
Krvný tlak	zníženie - bazalka, škorica, hloh, levanduľa, imelo, graviola, plavúň, púpava, arónia zvýšenie - žihľava, bazalka, ženšen, aswagandka, pestrec regulácia - sanguinaria
Kolagén	aloe vera, nechtík, hloh, gotu kola, praslička
Koncentrácia	kurkuma, rozmarín, šalvia, škorica, bazalka, tulsi, maca
Kandidóza	lapacho, nechtík
Kardiovaskulárny systém	hloh, ginko, srdečník, rozmarín
Klimaktérium	šalvia, ďatelina, drmek, ženšen
Kĺby	žihľava, túžobník, praslička, vrba, levanduľa
Kosti	kurkuma, brusnice, pestrec, honeybush, citrónová kôra
Krv	borák, púpava, hloh, kurkuma, bazalka, skorocel, rakytník, horec, sanguinaria, nimba
Krvácanie	pastierska kapsička
Krvný obeh	čistec, gotuhda, imelo, jarabina, kotvičník, kapsička, klitoria

Krče	valeriana, horec, levanduľa, pamajorán
Krčové žily	pagaštan, aloe vera, dub, kostihoj, sanguinaria, arnika, lieska, pohánka
Kožné choroby	žihľava, ďatelina, medovka, levanduľa, šalvia, ubos, dvojzubec
Kožné škvrny	flor blanca

M

Menštruácia	alchenika, rebríček, ostružina, srdcovník, šalvia, dub, canchalagua, cuti cuti, flor blanca, ubos, hluchavka
Metabolizmus	rebríček, fenikel, bazalka, mäta, šalvia, ženšen
Migréna	rimbaba, levanduľa, rozmarín, deväťsil, konope, marco altemisa, fialka
Moč-krv	pakost
Močové cesty	medvedica, praslička, veronika, zlatobyl', lipkavec, breza, brusnica, chancapiedra, kotvičník, yacon, damiana, ihlica
Močové kamene	fazulové struky
Mozgová príhoda	brusnice, srdcovník, ženšen
Mozgová činnosť	ginko, rozmarín, ženšen, mäta

N

Nádcha	lipa, baza, rumanček, mäta, wira wira
Napätie	levanduľa, medovka, ľubovník, valeriana, lastovičník
Nádorové ochorenie	vilcacora, palina, kurkuma, mäta, tulusi, ženšen
Nechutenstvo	rohovník
Nervový systém	puškvorec, medovka, ľubovník, pamajorán, ženšen, marco altemisa, borák, gotu kola, múčenka
Neplodnosť	klinčekovec, múčka
Nespavosť	ľubovník, medovka, valeriana, harmanček, levanduľa, konope, chmeľ, komonica
Nevoľnosť	lipa, mäta, harmanček, medovka, skorocel

O

Obličky	plavúň, žihľava, praslička, skorocel, čakanka, yacon, flor de arena, graviola, wayusa, bambus, breza, arónia
Obličkové kamene	chanca piedra, žihľava, praslička, zlatobyl', šípkový, graviola, breza, listnatec
Obrannosť organizmu	echinacea, ženšen, rakytník, goji, hojník

O

Oči a zrak	harmanček, skorocel, fenikel, tulsi, chryzantéma, očianka
Očista organizmu	pýr, žihľava, breza, hrebíček, caihua, flor de arena, muňa muňa, hojník
Opar	pacuchaca
Osvieženie	medovka, mäta, bazalka, wayusa
Obezita	krušina, rebríček, ihlica, chaluha

P

Pamäť	citrónová tráva, mäta, pamajorán, levanduľa, šalvia, maca, gotu kola, guarana
Pankreas	nechtík, žihľava, repik, materina dúška, cuti cuti, pacuchaca
Parkinson	marco altemisa, konope
Pečeň	pestrec, sladke drierko, púpava, čakanka, canchalagua, yacon, flor de arena, hercampuri, dráč, pečeňovník
Plesne	pamajorán, dračia krv, chlorella
Plodnosť	alchemika, pakost', bazalka, žihľava, drmek, dračia krv
Plynatosť	aníz, harmanček, žihľava, medovka, benedikt
Plúcne ochorenia	plúcnik
Podráždenosť	medovka, ľubovník, valeriana
Potencia	yerba mate, pestrec, kotvičník, maca, ženšen
Potopudné účinky	baza čierna, materina dúška, vres, lopúch
Povzbudenie	maca, zelený čaj, cistus, bambus, jiaogulan
Pozornosť	ženšen, ginko, aschwagandha, tulsi, gotu kola, guarana
Prekrvenie	pagaštan, škorica
Prechladnutie	harmanček, materina dúška, lipa, šalvia, baza čierna, podbeľ, cuti cuti, pamajorán
Priedušky	podbeľ, skorocel, šalvia, deväťsil, divozel'
Prekyslenie org.	skorocel, mäta, medovka, palina, rumanček
Prepracovanosť	levanduľa
Prostata	žihľava, zelené čaje, vrbovka
Protinádorové účinky	lapacho, tawari negro, graviola
Psoriáza	dvozubec

R

Regenerácia	gotu kola, konopnica, kotvičník, goji, maca
Rekonvalescencia	gotu kola, konopnica, kotvičník, goji, maca, kostihoj
Reumatizmus	lipa, baza, pýr, pakost', jarabina (plod), vrba, žihľava, túžobník, chuchuhuassa, harpago
Reumatická artritída	chuchuhuassa, marco altemisa

S

Sexuálna vitalita	kotvičník, ginko, maca, ženšen, aswagandha
Slezina	divozel', žihľava, púpava, fenikel, pestrec
Spánok	valeriana, mučenka, levandula, harmanček
Srdce	imelo, hloh, rebríček, srdcovník, jablčník, gotu kola
Stárnutie	skorocel,
Stres	ľubovník, tulsi, harmanček, gotu kola, jiaogulan
Stafylokoky	šalvia, kapucínka, aloe vera, harmanček
Slabosť	ženšien, harmanček

Š

Štitná žľaza	echinacea, žihľava, ashawaganda, sibírsky ženšen, medovka, chaluha, karbinec
Šumenie v ušiach	ginko, ľevandula

T

Tehotenstvo	materina, šípky, žihľava, palina, nátržník, ostružina
Trávenie	horec, mäta, púpava koreň, bazaalka prava, čakanka, materina dúška, dračia krv, hrdobárka
Trombóza	túžobník, breza, púpava, prietržník

U

Ukludnenie	valeriana, medovka, ľevandula
Únava	guarána, ženšien,
Ústne vredy	dračia krv

V

Vitalita	jiaogulan, rakytník, ženšeň, maca
Vírusové ochorenia	baza, šalvia, zemežlč, mäta
Volné radikály	zelený čaj
Výčerpanosť	aloe, žihľava, citrónová kôra, guarána, arnika, leuzea
Vypadávanie vlasov	aloe vera, bazalka, lopúch koreň, gotu kola, nechtík, dvozubec, kapucinka

Z

• Zápal čriev	jahoda, alpínia
• Zápal d'asien	klinčekovec, dub
• Zápal kíbov	ubos, marco altemisa, chaluha
• Zápal mandlí	bôľhoj
• Zápal mechúra	gotu kola, konopnica, kotvičník, goji, maca, muňa
•	muňa,
•	manayupa
• Zápal obličiek	manayupa
Zápal priedušiek	muňa muňa, divozel'
Zápal prostaty	achiote
• Zápal vaječníkov	hluchavka
Zápal žalúdka	harmanček, zemežlč
• Zápal žíl	pagaštan
• Zápcha	krušina, ľalia, senný list kassia

Ž

Žalúdočné problémy	zemežlč, puškovec, mäta, fenykel, medovka, hercampuri, muňa muňa, kondurago, agát, alpínia, cicvár - kurkuma, hrdobárka
---------------------------	---

Prekyselenie žalúdka	achiote
-----------------------------	---------

Žalúdočné vredy	ginko, ľevandula, dračia krv, echinacea, kostihoj
------------------------	---

Žlčník	graviola, boldovník, dráč
---------------	---------------------------

Žlčnikové kamene	graviola, boldovník
-------------------------	---------------------

Žltáčka	graviola, boldovník
----------------	---------------------



Čaje z tejto ponuky
zakúpíte v špecializovaných
predajniach ako napríklad:

