

BYLINKOVÝ HERBÁŘ

březen



jméno

JARNÍ ROVNODENNOST - BŘEZEN

pampeliška (Smetanka lékařská)



Bylinná medicína:

- podpora trávení (játra, žaludek), má očistný a posilující účinek pro celé tělo
- pomáhá očistě (po zimě a tučných jídlech, po nemoci)
- podpora chuti k jídlu, metabolismu, čistí krev i pokožku
- může pomoci při únavě, vyčerpání, podrážděnosti
- obsahuje mnoho vitamínů (např. A, B, C, K) i minerálů (železo, vápník, draslík)
- kořen (sběr nejlépe předjaří a podzimní čas, odvar)
- pupeny (sběr před květem, na čaj, čerstvé do jídla - polévky, pomazánky)
- listy (sběr nejlépe před květem, na čaj, čerstvé do jídla – polévky, pomazánky)
- květy (sběr za suchého počasí, na čaj, čerstvé do jídla)
- olej vhodný na popraskanou kůži, unavené svaly

pampeliška (Smetanka lékařská)

MOJE POZNÁNÍ ROSTLINY

Kde roste? A v jakém období?

-
-
-
-

Co na ni mám rád/a? (jak na mě působí)

-
-
-
-

POUŽITÍ ROSTLINY

Moje osvědčené recepty - jídlo, tinktura, odvar aj.

POZNÁMKY

JARNÍ ROVNODENNOST - BŘEZEN

kopřiva dvoudomá



Bylinná medicína:

- čistí krev (vhodná po zimě, kdy máme těžší a výživnější stravu)
- podporuje imunitní systém, působí protivirově, pomáhá od zahlenění vyhledávaná pro vysoký obsah železa (podporuje krvetvorbu)
- snižuje obsah cukru v krvi
- zlepšuje trávení (podpora jater, žlučníku, sleziny a žaludku)
- vhodná při celkové únavě, dokáže pomoci s alergiemi

Zajímavosti:

- staré herbáře doporučují sbírat kopřivu při ubývajícím měsíci
- doporučené sbírání do 20. května, maximální délka "očistné kúry" je 14 dní
- nedoporučuje se její užívání při menstruaci
- v čerstvém stavu může působit alergické reakce (např. pokud ji užíváte nespárenou)
- sbírejte kopřivu daleko od polí, silnic, továren, jímek, železnic (kopřivy do sebe ukládají nečistoty z okolního prostředí)

Kopriva dvoudomá

MOJE POZNÁNÍ ROSTLINY

Kde roste? A v jakém období?

-
-
-
-

Co na ni mám rád/a? (jak na mě působí)

-
-
-
-

POUŽITÍ ROSTLINY

Moje osvědčené recepty - jídlo, tinktura, odvar aj.

POZNÁMKY

JARNÍ ROVNODENNOST - BŘEZEN

Hluchavky

Hluchavka nachová



- vhodná při nachlazení - podpora dýchacích cest, při bolesti v krku
- zlepšuje trávení (podpora žaludku)
- má protizánětlivé účinky
- vhodná pro ženy při silné a bolestivé menstruaci

Hluchavka bílá



- vhodná pro ženy pro úpravu silné menstruace i při přechodu
- posiluje močový měchýř, uvolňuje močové cesty
- má pozitivní účinek na kůži - vhodná při ekzémech

Hluchavky - nachová a bílá

MOJE POZNÁNÍ ROSTLINY

Kde roste? A v jakém období?

-
-
-
-

Co na ni mám rád/a? (jak na mě působí)

-
-
-
-

POUŽITÍ ROSTLINY

Moje osvědčené recepty - jídlo, tinktura, odvar aj.

POZNÁMKY

název rostliny



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....