

JARNÍ ROVNODENNOST

Hluchavky jarního času

Hluchavka nachová

- vhodná při nachlazení - podpora dýchacích cest, při bolesti v krku (kloktání)
- zlepšuje trávení (podpora žaludku)
- 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

ČAJ:

menší hrst čerstvých vrchních lístků včetně květů zalijte horkou vodu a nechte
vyluhovat 10-15min



Informace, které uvádím jsou dostupné v mnoha herbářích - viz [zdroje](#). Pokud si nejste jistí, jestli danou bylinku můžete při svém zdravotním stavu užívat, zeptejte se raději svého lékaře