

# \_LIEČIVÁ SILA PRÍRODY\_

[www.byliny.sk](http://www.byliny.sk)



**5 najpredávanejších sypaných bylínok v našom  
eShope**



## Nechtík lekársky (1)



Nechtík lekársky má rozsiahle využitie pri rôznych zdravotných ťažkostiach. Nálev alebo masť z nechtíka je vhodná na liečbu plesňových ochorení kože. Má priaznivý účinok pri hojení vnútorných aj vonkajších zápalov. Nechtík lekársky má vlastnosti, ktoré môžu tiež pomôcť pri upokojení svalových kŕčov.

### **Nechtíková masť**

Zohrejte 250g bravčovej masti a vsypte do nej dve plné hrste nadrobno nasekaného nechtíka lekárskeho. Keď zmes vzkypí, dobre ju premiešajte a nechajte do rána odpočinúť pod čistým plátnom. Následne zohrejte a cez plátno poriadne prefiltrujte. Nalejte do pohárov a uložte do chladničky.

**Čaj z nechtíka lekárskeho** – Nechtíkový čaj je možné použiť vnútorne aj zvonku na nehojace sa rany, plesňové ochorenia kože, kvasinkové infekcie, infekcie močového mechúra, hemoroidy. Môže sa použiť ako obklad na liečbu zápalu spojiviek a očných infekcií, liečbu kože, poranení a modrín. Vnútorne sa nálev užíva napríklad na liečbu vredov, zmiernuje koliku, podporuje trávenie, pôsobí ako prírodné antibiotikum.

## Žihľava dvojdomá (2)



Rastie takmer všade. Pre niekoho je len burinou, ktorú treba zlikvidovať. Pre iných je to vynikajúci prírodný liek. V liečiteľstve je známa od stredoveku. Používa sa hlavne na prečistenie a detoxikáciu organizmu.

Žihľava pomáha chorobách dýchacích orgánov, pri kataré žalúdka a čriev, podporuje tvorbu červených krviniek. Prečisťuje krv, lieči zápal močových ciest, reumu svalov a kĺbov, poruchy látkovej premeny, ochorenia žlčníka, pečene, hemoroidy, zápchu, žalúdočné problémy a tiež vypadávanie vlasov. Mnohí si dozaista ešte pamätajú zelený žihľavový šampón. Žihľavu zbierame prakticky celý rok od začiatku jari až do neskorej jesene. Zbiera sa celá vňať alebo len samostatné listy. Konzumujeme ju čerstvú v rôznych šalátoch alebo omáčkach. Môžeme ju usušiť a potom ju používame na prípravu bylinkových čajov.

**Žihľavové pesto:** presné množstvá vám nenapíšem lebo som to robil ako vždy od oka. Použil som žihľavové listy a listy medvedieho cesnaku. Prisypal som za hrsť orechov - vlašské, kešu a pistácie, ako komu chutí. Je to len na vás aké použijete. Zalial som olivovým olejom a rozmixoval na kašu. Aby sme mali pesto celý rok, najlepšie je ho naplniť do mikroténových sáčkov a dať zmraziť.

**Žihľavový sirup:** tu je už potrebné dať si pozor na množstvá, aby sme sirup zbytočne nepresladili. Na liter vody potrebujete 100 gramov žihľavy, kilo cukru a 1 dekagram kyseliny citrónovej. Vodu privedieme do varu a odstavíme. Do horúcej vody vložíme žihľavu a necháme do druhého dňa lúhovať. Potom ju scedíme, pridáme cukor, kyselinu citrónovú a chvíľu povaríme. Do sirupu môžeme vložiť na plátky nakrájaný citrón. Potom to necháme na pár hodín postáť a zlejeme do fľaš.



### Praslička roľná (3)



Množstvom ľudí je považovaná, ako veľa iných liečivých rastlín, len za burinu. Mnohí ani netušia aká je v nej liečivé sila. Silné močopudné účinky pomáhajú odľahčiť obličkám. Vďaka svojej sile dokáže vyplaviť z obličiek aj piesok.

Prasličke roľná je často súčasťou čajových zmesí, hlavne urologických čajov. Môžete ju použiť aj samostatne.

**Prasličkový čaj:** dve čajové lyžičky bylinky nechajte pol dňa lúhovať v jednej šálke (asi 1/4 litra) studenej vody, alebo sparte takým istým množstvom horúcej vody. Pri teplej príprave nechajte čaj pol hodinu pariť, potom ho scedte.

**Prasličkový kúpeľ** – potrebujete 100 g prasličky. Prevarte ju v litri vody. Hodinu lúhujte a scedený odvar pridajte do kúpeľa. Pomáha pri reume a dne. Vhodný je tiež pri ťažkostiach s látkovou premenou.

### Púpava lekárska (4)



Púpava sa vyskytuje na jar skoro všade, či sú to lúky alebo len zaburinené plochy. Jej liečivé účinky zodpovedajú jej rozšíreniu. Podporuje trávenie, čistí žalúdok, osoží pri chorobách pečene a žlčníka, pri cukrovke, hemoroidoch. Pomáha pri reume, dne a kĺbových ťažkostiach. Púpavový odvar vynikajúco prečisťuje organizmus. Jej listy sú zásobárňou vitamínov.

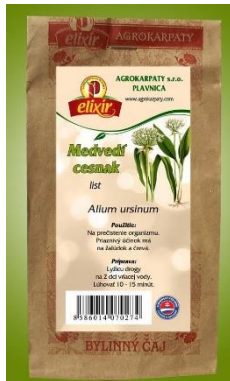
**Púpavové pesto** - je to horkejší variant pesta. Ja som použil zvyšky z čistenia púpavových pukov a pridal som pár listov. Recept je taký istý ako na iné typy pesta. Rozmixovať púpavovú zmes s olivovým olejom, pridať vlašské orechy a trochu prisoliť.

Z kvetov si zas môžete pripraviť **zdravý sirup**. Natrhajte asi 350 kvetov púpavy, umyte ich a dajte do hrnca a zalejte približne litrom vody. Pridajte umytý citrón nakrájaný na kolieska. Keď voda zovrie, tak nechajte povariť asi štvrt hodinu. Na druhý deň precedte zmes cez plátno a vytlačte čo najviac tekutiny. Pridajte cukor a povarte až tekutina zhustne.

**Púpavový šalát** - čerstvo nazbierané lístky (najlepšie svetlozelené) poriadne umyte, zalejte vlažnou vodou a nechajte lúhovať 30 minút, aby sa odstránila horkosť. Potom sa z nich bežným spôsobom pripraví šalát. Takto upravené ich môžete zamiešať do rôznych jarných zeleninových šalátov.



## Cesnak medvedí (5)



Je jedným z prvých poslov jari. Rastie na vlhkých lúkach okolo lesných potokov, ktoré sú pokryté jeho zelenými listami a vo vzduchu už zďaleka cítiť vôňu cesnaku. S tým má len túto podobnosť. V suchom stave stráca bylina svoje liečivé účinky, preto ju konzumujeme čerstvú. Ja som si pripravil pár pochutín ku jedlám.

**Bylinkové maslo** - na bylinkové maslo potrebujeme jedno mäkké maslo, trochu ľanových semienok, soľ a nadrobno nakrájané alebo rozmixované listy medvedieho cesnaku. Všetko spolu vymiešame a vypracujeme hladkú zmes. Vytvarujeme do valčeka, zabalíme do alobalu a necháme v chladničke stuhnúť. Takto ochutené maslo sa výborné hodí na hrianky, alebo ako príchuť ku grilovanému mäsu či steaku.

**Pesto** - bazalku v klasickom peste môžeme nahradiť medvedím cesnakom. Celé listy vložíme do mixéru. Pridáme mandle, pistácie, ľanové semená a zalejeme olivovým olejom aby zmes nebola suchá. A ja som pridal aj kúsok masla pre celkové zjemnenie chuti.

Len si treba dať pozor. Časté a pravidelné užívanie, ako v prípade aj iných liečivých rastlín, môže negatívne vplyvať na váš organizmus. Konzumáciu bylínok prípadne konzultujte so svojím lekárom alebo lekárnikom.

Viac informácií nájdete na našej stránke [www.byliny.sk](http://www.byliny.sk) a ingrediencie si môžete kúpiť v našom eShope [obchod.byliny.sk](http://obchod.byliny.sk). Pokiaľ chcete aby Vám boli posielané novinky z tejto stránky, vložte svoju [mailovú adresu](mailto:obchod@byliny.sk). Konzumáciu bylínok konzultujte so svojím lekárom alebo lekárnikom.

