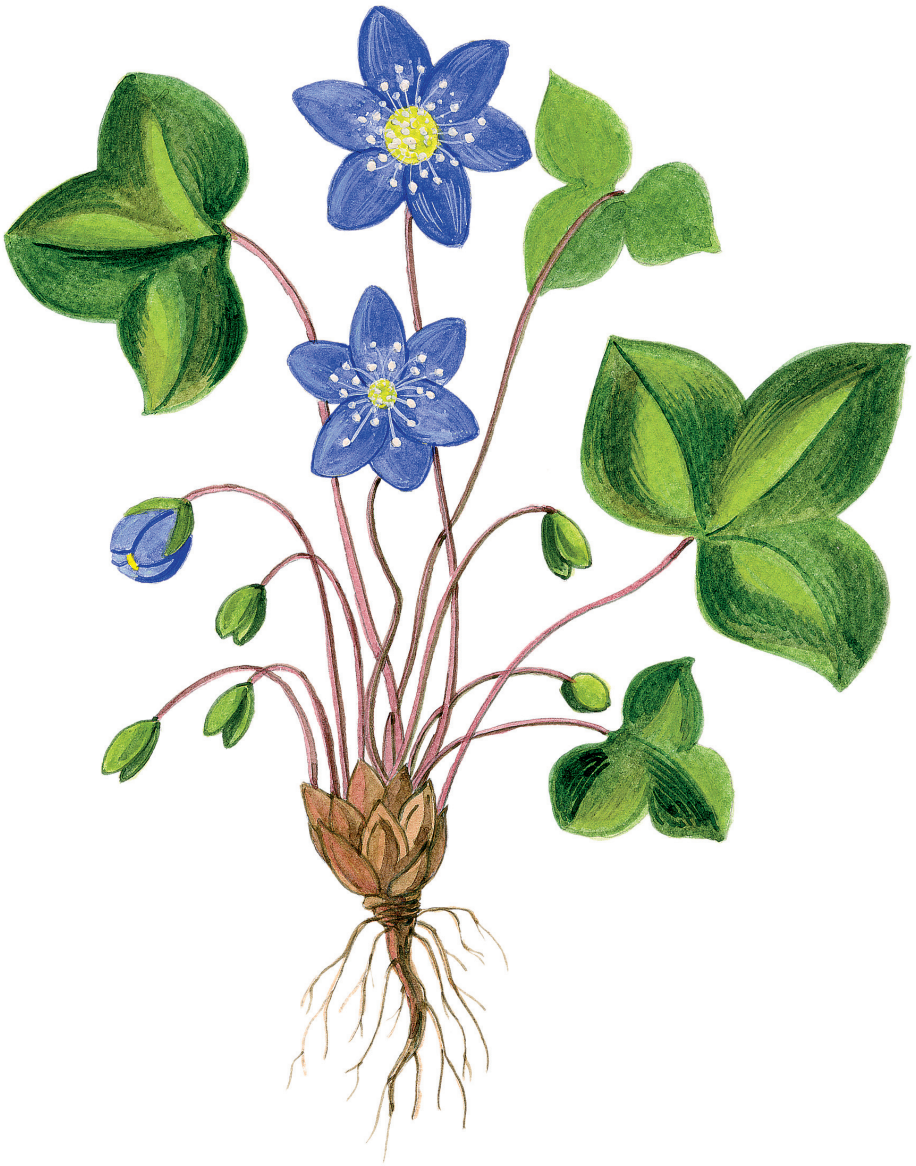


Hepatica nobilis



PEČEŇOVNÍK TROJLALOČNÝ

Pečeňovník trojlaločný je trvácá lesná rastlina s výškou do 20 cm. Podzemok je krátky, šupinatý, plazivý. Skoro na jar z neho vyrastajú jednotlivé dlhostopkaté modré, ružové a niekedy biele kvety s tromi listeňmi. Kvitne od marca do apríla. Po odkvitnutí kvetov vyrastú hladké kožovité trojlaločné dlhostopkaté listy. Plody sú nažky. Uprednostňuje vlhkejšiu pôdu, rastie v krovinách, húštinách, hájoch, lesoch.

Pečeňovník trojlaločný sa v minulosti používal pri spáleninách, na liečbu pečene a proti chrleniu krvi. Obsahuje triesloviny, saponíny.

Na liečebné účely zberám listy. Pečeňovník má protizápalové, močopudné, prekrvujúce účinky. Uplatňuje sa pri liečení pečene a žlčníka, pri žltacke, urýchľuje a zvyšuje vyprázdňovanie žlčníka, rozpúšťa žlčové kamene. Pomáha pri zápale dýchacích ciest, pri tuberkulóze, ochorení obličiek a močového mechúra, znižuje pocit bolesti, hojí rany.

Upozornenie: Pečeňovník trojlaločný sa radí medzi mierne jedovaté bylinky. Dávkovanie neprekračujeme a liečbu nepredlžujeme.

I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	VII.	VIII.	IX.	X.	XI.	XII.
			●	●	●						

ČO A KEDY ZBIERAM

LIST

Bellis perennis



SEDMOKRÁSKA OBYČAJNÁ

Sedmokráska obyčajná je drobná trvalka s ružicou prízemných, obrátene kopijovitých listov s pilkovitým alebo celistvým okrajom. Od skorej jari vytvára úbory, ktoré pozostávajú z bielych alebo zo slabozružových jazykovitých kvetov a zo žltých terčových kvetov. Kvitne od marca do októbra, no môže rozkvitnúť aj počas teplej zimy. Plod je nažka. Rastie na trávnatých plochách, v záhradkách, v parkoch, na lúkach a pasienkoch.

Hovorí sa, že kto zje sedem surových kvetov sedmokrásky obyčajnej, nebudú ho boľieť zuby, a kto ich zje desať, posilní si srdce. Sedmokráska obyčajná sa dnes považuje za burinu, ale naši predkovia ju pridávali do polievok, omáčok, šalátov, dokonca ňou zdobili koláčiky a liečili si ňou zdravotné neduhy.

Kvety sedmokrásky obyčajnej sú za surova jedlé. Trháme ich za suchého počasia. Sedmokráska obsahuje vitamín C, minerálne látky, saponíny, triesloviny, flavonoidy, horčiny, sliz, silice, farbivá, inulín. Má protizápalové, antibakteriálne, antisklerotické, sťahujúce a močopudné účinky.

Odporúčam ju pri zápale pohrudnice a dýchacích ciest, pri kašli, na posilnenie srdcovej činnosti. Pomáha spevňovať drobné krvné vlásočnice, a tak zabraňuje mikrokrvácaniu, znižuje tlak krvi a hladinu cukru v krvi, uplatní sa pri kataroch žalúdka a čriev, pri hnačke, migréne, zápaloch močových ciest.

Zvonka poslúži na liečenie vredov vrátane vredov predkolenia, zapálenej pokožky, ekzémov, akné a ťažko sa hojacích rán.

Upozornenie: Používajú sa len voľne rastúce sedmokrásky obyčajné, nie umelo pestované plnokveté kultúry.

I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	VII.	VIII.	IX.	X.	XI.	XII.
		●	●	●	●	●	●	●	●		

ČO A KEDY ZBIERAM

KVET