

# *Liečivé rastliny*



*Mgr.  
Siposová Eva*

# Liečivé rastliny

Liečivé byliny sú divo rastúce alebo pestované rastliny, ktoré majú vo svojom tele látky schopné liečiť. Je známych asi 10 000 liečivých rastlín.



# ČO JE LIEČIVÉ?

Ich liečivá sila je ukrytá  
v koreňoch, listoch, kvetoch,  
plodoch a byl'ke.



**KOREŇ:** zber -  
jar, jeseň  
(žihľava dvojdomá)



**LISTY: zber - pred kvitnutím  
a po kvitnutí (skorocel kopijovitý,  
žihľava dvojdomá)**



**KVETY: zber - začiatkom kvitnutia  
(lipa malolistá, materina dúška)**



**PLODY: zber  
polovica júna  
až august  
( napr. zelené  
oriešky  
orecha  
kráľovského)**



**BYĽ: zber - počas kvitnutia (repík  
lekársky)**





Byliny sa používajú čerstvé, sušené alebo inak spracované, napr. ako odvary, zápary, obklady, výplachy, výluhy alebo na výrobu liečiv.



# Odvar

Bylinky zalejeme studenou alebo horúcou vodou a dáme variť.

Varia sa 5 až 30 min. Po uvarení obsah nádoby precedíme cez sitko.

# Odvar z repíka



# Výluh

Rastlinu vložíme do vody, oleja alebo liehu a občas premiešame. Lúhujeme aj niekoľko dní. Po lúhovaní obsah vo fľaške precedíme cez sitko alebo gázu.

# Výluh zo žihľavy



eChaluparka.cz

krok za krokem

# Lipa malolistá

**Výskyt** : rastie v lesoch a hájoch.

**Kvitne** : od júna do júla.

**Zber** : zbierame kvet, na začiatku kvitnutia, nie neskôr, keď kvety odkvitajú.

**Úžitok** : pri chorobách z prechladnutia, pri zápaloch dýchacích ciest, horúčke.









# LIPA S MEDOM & CITRÓNOM

Ovocná chuť



## LIPA S MEDEM & CITRÓNEM

Ovocný čaj s lipou, príchuťou medu a citrónu  
Aromatizovaný

SUŠENÉ: ľahko, lipový kvet (20 %), lípke les, semen, čakankový koreň, citrónové parad. (5 %), ostráholček, vý list slabý, kyselina citrónová, citrónové aroma, lípové aroma, medové aroma, med solený (granulovaný, 1 %)

PRIPOBA: 1 nápojový sáček (2 g) sa pripraví 200 ml vriacou vodou a nechá sa 5-8 min vylúhovať v prikrývanej nádobě. Nemí sa variť.



Ovocná chuť

MNOŽSTVO: 40g

CHOVANIE: V sušene, pri naplnení do 25 °C a vlhkosť do 70 %

VÝROBCE: Megafyt Pharma s.r.o., Křesťanský 536, 252 04 Vrátce nad Vltavou, Česká republika

[www.megafyt-pharma.cz](http://www.megafyt-pharma.cz)

20 MALÝCH VREČIEK 2g



Dr. Max<sup>+</sup>

# LIPA BYLINNÝ ČAJ

20  
VREČIEK



# Materina dúška

**Výskyt** : rastie na suchých a slnečných miestach, najmä na lúkach, stráňach a kopcoch.

**Kvitne** : od apríla do septembra.

**Zber** : zbierame kvety. Suší sa v malých zväzkoch. Zbiera sa od mája do júna.

**Úžitok** : pri chorobách dýchacích ciest, poruchách trávenia a zápaloch močových ciest.





MATERINA DŮŠKA

Materina dŮška je hořčična  
velmi vyhledávaná a pov-  
ševná bylina. Pošla staroj  
pověsti je ta premonerá  
matka na květenk. V čase  
květena přečteno vonia.  
A si v proude nájeze nejaké  
mesto na odých, kde síla  
sozme příjemné teplo, učite  
tam začítte aj materinu dŮšku.

Popradský

MATERINA  
dŮška

20 nálevových vrecúšok

100% PRÍRODNÝ  
PRODUKT

# Žihľava dvojdomá

**Výskyt** : rastie pri plotoch, na rumoviskách, medzi krovím.

**Kvitne** : od júna do septembra.

**Zber** : zbierame vňat' alebo len listy, a to aj viac ráz do roka. Zbierame už prvé výhonky, listy však možno zbierať až do októbra.

**Úžitok** : pri chorobách dýchacích orgánov, pri katare žalúdka a čriev, podporuje tvorbu červených krviniek. Prečisťuje krv a lieči zápaly močových ciest, reumu svalov a kĺbov, poruchy látkovej premeny, ochorenia žlčníka, pečene, hemoroidy, zápchu, žalúdočné problémy i vypadávanie vlasov. Čaj slúži na prečistenie organizmu.







# Skorocel kopiovitý

**Výskyt** : rastie ako burina na lúkach a poliach.

**Kvitne** : od mája do septembra.

**Zber** : zbierame listy v čase, keď rastlina kvitne.

**Úžitok** : ochorenie dýchacích ústrojov, pri katare žalúdka a čriev, na hojenie rán, bodnutí hmyzu.





# Repík lekársky

**Výskyt:** Rastie na slnečných suchých miestach, pri cestách, na okrajoch lesov, kopcoch a svahoch.

**Kvitne :** jún - august

**Zber :** Zbiera sa kvitnúca bylina od júna do augusta.

## Úžitok :

silná podpora imunity,  
podporuje trávenie a zlepšuje chuť do jedla,  
lieči dýchacie problémy a odstraňuje kašeľ,  
zmierňuje krvácavosť (krvácanie z nosa),  
odvodňuje nadbytočnú vodu,  
prečisťuje a podporuje obličky a močové cesty, lieči kožné ochorenia.









FYTO  
PHARMA

Bylinný čaj

REPÍKOVÝ  
ČAJ

20 záparových vreciek

REPÍKOVÝ  
ČAJ  
Doplněk stravy  
20 nálevových sáčků

## Zdroje:

<http://www.nazdravie.sk/>

<http://www.zdravie.sk/>

<http://www.rastlinkybylinky.sk/>

<http://zdraviezbozejlekarne.sk/>

<http://www.fytopharma.sk/>

<https://www.magister.sk/>

<http://www.popradskycaj.sk/>