



HERBÁR LIEČIVÝCH RASTLÍN

HERBÁŘ LÉČIVÝCH ROSTLIN



SVET BYLINIEK





Názov Prvosienka jarná

Prvosienka jarná (Petrklíč)

Liečivé účinky

- zmierňuje bolesti pri astme,
- utišuje nervy pri nespavosti,
- Зміцнює імунітет
- prečisťuje krv a dýchacie cesty,
- na odkašliavanie a odhlieňovanie pri chrípke, astme, prechladnutí,

Zaujímavosti

Prvosienka se môže “dožiť” až padesáti let, díky svým krátkým, silným kořenům.





Názov **Pľúcnik lekársky**

Plicník lékařský

Liečivé účinky

- Užíva sa na liečenie plicných nemocí.
- Léčí záněty průdušek
- Regeneruje sliznici dýchacích cest i trávicího ústrojí
- Usnadňuje odkašlávání
- Zvyšuje krevní srážlivost
- K omývaniu hnisajúcich rán

Zaujímavosti

Typická rastlina stredovekých zahrad.

Využití našel v homeopatii a lidovém léčitelství.

Nemal by sa užívať dlhšie ako 3 týždne.





Názov Púpava lekárska

Smetánka lekárska (Pampeliška)

Liečivé účinky

- Podporuje trávenie a zlepšuje látkovú výmenu.
- Pomôže funkci ledvin a močových cest
- Podporuje žlučník a jatra, snižuje hladinu krevního cukru
- Hojí červenu nemoc (Úplavici)

Zaujímavosti

Salát z pampelišek proti jarní únavě:

- Mladé listy pampelišek namočíme na ½ hodiny do slané vody (vytáhne z nich hořkost), pak je natrháme, přidáme kolečka cibule, dle chuti přidáme cukr(nebo med), sůl, pepř, vinný ocet a vodu. Můžeme přidat lžici olivového oleje.





Názov Žihľava dvojdomá

Kopřiva dvoudomá

Liečivé účinky

- Při nemocech kloubů
- Pri chudokrvnosti
- Při krváčení z dásní
- Pozitívny účinok na alergie
- Snižuje vysoký krevní tlak
- Pozitívne ovplyvňuje cukr v krvi
- Je bohatá na vitamíny B1, B6, C1, A, K a minerály (Ca, Fe, Mg, K, Na, P)

Zaujímavosti

Kopřiva se využívá také v krmivářství, v produkci biomasy, v textilním průmyslu, v potravinářství, v kuchyni, ve farmacii a také v kosmetice.

Suché listy sa dávali do topánok, aby zlé sily nezaviedli človeka na nebezpečné miesta. Pŕhľava pod dverami mala zabrániť, aby dnu vošlo zlo. Metla z pŕhľavy mala vymiesť zlo z miestnosti.





Názov Podbeľ liečivý

Podběl lékařský

Liečivé účinky

- Pri nachladnutí
- Při kašli
- Pro astmatiky
- Na posílení imunity organismu
- Dezinfekční a protizánětlivé účinky
- Na spáleniny a oteklé klouby
- Mírně močopudný
- Opuchy, bolest svalov
- Paradentóza (kloktanie)

Zaujímavosti

Není vhodný podávat dětem, těhotným a kojícím ženám.
Nedoporučuje se k dlouhodobému užívání.





Názov Pažitka

Pažitka (Šnytlik)

Liečivé účinky

- Зміцнює імунітет
- Protizánětlivé účinky
- Antivirové působení
- Udržuje zdravé srdce
- Zlepšuje kosti a zrak
- Bráni vzniku rakoviny
- Udržuje zdravé tehotenstvo
- Detox organizmu

Zaujímavosti

Používa se jako bylinka v kuchyni.

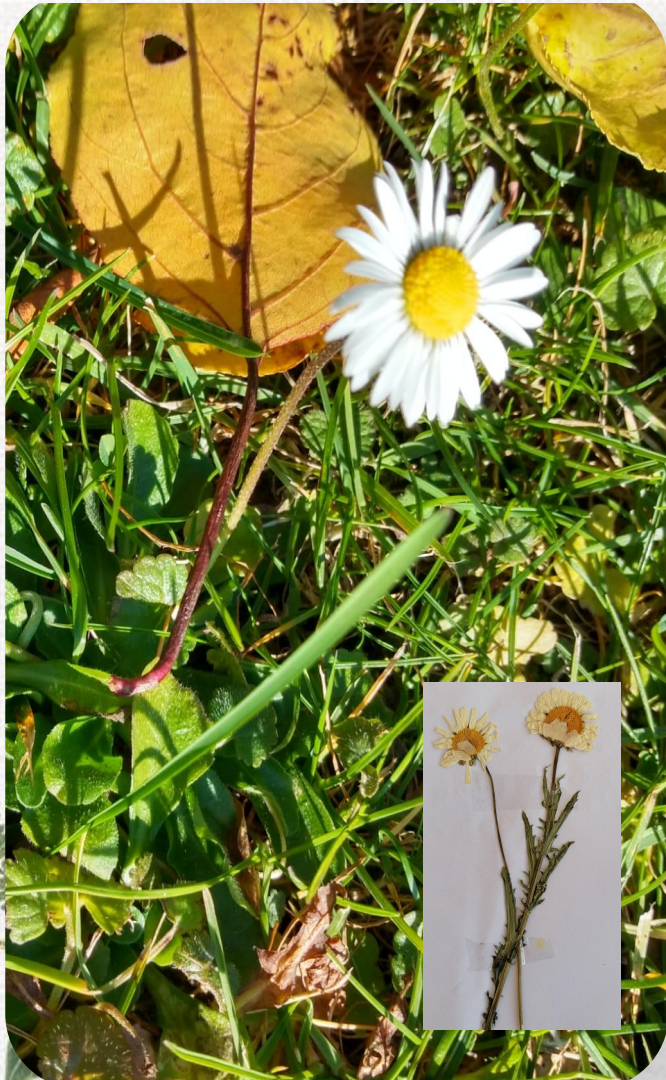
Je léčivá.

Je hlavně dobrá :D

Zlepšuje kvalitu spánku.

Udržuje zdravú pokožku i vlasy.





Názov Margaréta

Kopretina (Husar, Svatojánské kvítko)

Liečivé účinky

- Pomáhá vylepšovať imunitný systém organizmu
- Posiluje metabolismus
- Podporuje správnu funkcie nervového systému
- Při poruchách spánku
- При нервозности

Zaujímavosti

Název kopretina patří mezi novotvary vytvořené v 19. století Janem Svatoplukem Preslem.

Je ozdobou luk. Přitahuje včely, motýly a pestřenky.

Odpradávná byla používaná jako orákulum lásky.

Cestovatelé ji nosili při sobě jako ochranu před nehodou.



Názov **Nechtík lekársky** **Měsíček lékařský**

Liečivé účinky

- Působí proti křečím
- Léčí špatně hojící se rány
- Zjemnění a zvláčnění pokožky



Zaujímavosti

Měsíček se nachází v našem lékařství už od 12. století.

Sice není možné, aby nahradil moderní léčbu, ale je skvělou alternativou pro ty ,kteří chtějí zkusit i jiný způsob léčby jak zmírnit průběh svého onemocnění.

V Holandsku sa sušenými kvetmi ochucujú vývary a lieky



Názov Šalvia lekárska

Šalvěj lékařská



Liečivé účinky

- Vnitřní dezinfekce
- Při zánětech a bolestech v krku, ústní dutiny
- Při problémech se zuby
- Omezuje pocení
- Při zažívacích problémech



Zaujímavosti

Používá se při alternativní léčbě některých druhů rakovin.

Je žádaná i v kosmetice.

Využívá se i v gastronomii.



Názov **Nádchovník** **Rýmovník (Molice nebo také Moud)**

Liečivé účinky

- Proti rýmě a nachlazení
- Posiluje imunitní systém
- Zmírňuje artritické bolesti
- Dezinfekční účinky
- Zklidňuje

Zaujímavosti

Sirup: 35 lístků rýmovníku, 1 pomeranč, 1 citron, 1 litr vody, 1 kg cukru

- Citrusy oloupeme, nakrájíme na plátky, přidáme listy, zalijeme vroucí vodou, zatížíme a necháme louhovat 24 až 48 hodin. Potom nálev scedíme, přidáme cukr, povaříme do hustého sirupu a dáme do skleniček, zavíčujeme. Uchováváme na chladném místě. Přidáváme sirup do nápojů, jogurtu, sladkých jídel.





Názov **Levandul'a dlholistá** **Levandule dlouholistá**

Liečivé účinky

- zasіб від колік, головних болів, диспепсії, при ревматичних болях.

- zasіб для ран, які погано гояться, опіках, псоріазі, пролежнях, грибкових захворюваннях шкіри і ін

Zaujímavosti

V 17. storočí, ju ľudia ako náramok.

Španielsku je populárna pri liečbe cukrovky.

Starí Egypťania používali levanduľu pri mumifikácii.

Kráľovna Viktória žiadala, aby bol jej nábytok leštený s levanduľovým roztokom.

Існує близько 30 різновидів лаванди.





Název Zádušník brečťanovitý

Popenec brečťanovitý



Liečivé účinky

- Protizápalové účinky
- Při onemocnění horních cest dýchacích (kašel, zahlenění, bolest v krku..)
- Záněty močových cest
- Podporuje chuť k jídlu
- Působí proti průjmům

Zaujímavosti

Ve středověku byl popenec považován za zázračnou bylinu, chránící před morem a očarováním.

Využívá se i v kuchyni.



Názov Žeruch siata Řeřicha setá

Liečivé účinky

Obsahuje veľké množství vitamínů a minerálů, které však tepelnou úpravou ztrácí svůj účinek.

- Vitamín C, A, B1, B3, B6, E
- betakaroten
- draslík, sodík, vápník, fosfor, železo, jód
- Mastné kyseliny, riboflavin, vlákninu

Zaujímavosti

Listy mají podobnou chuť jako ředkvička.
Jako koření byla používaná ve Starém Římě.
Již od pradávna se pěstuje v Orientu.





Názov **Medovka** **Meduňka**

Liečivé účinky

- Snižuje stres, uvoľňuje a uklidňuje
- Navozuje príjemný spánek
- Zajišťuje dobré zažívanie
- Protivírusové účinky (zvlášť u herpesvirů)
- využíva sa ako hypnotikum a sedatívum

Zaujímavosti

Sbírá se list a celá nať, zásadne před květem.

Musí se sušit rychle, ne však na slunci.

Používá se i v gastronomii.





Názov **Materina dúška** **Matěřídouška**

Liečivé účinky

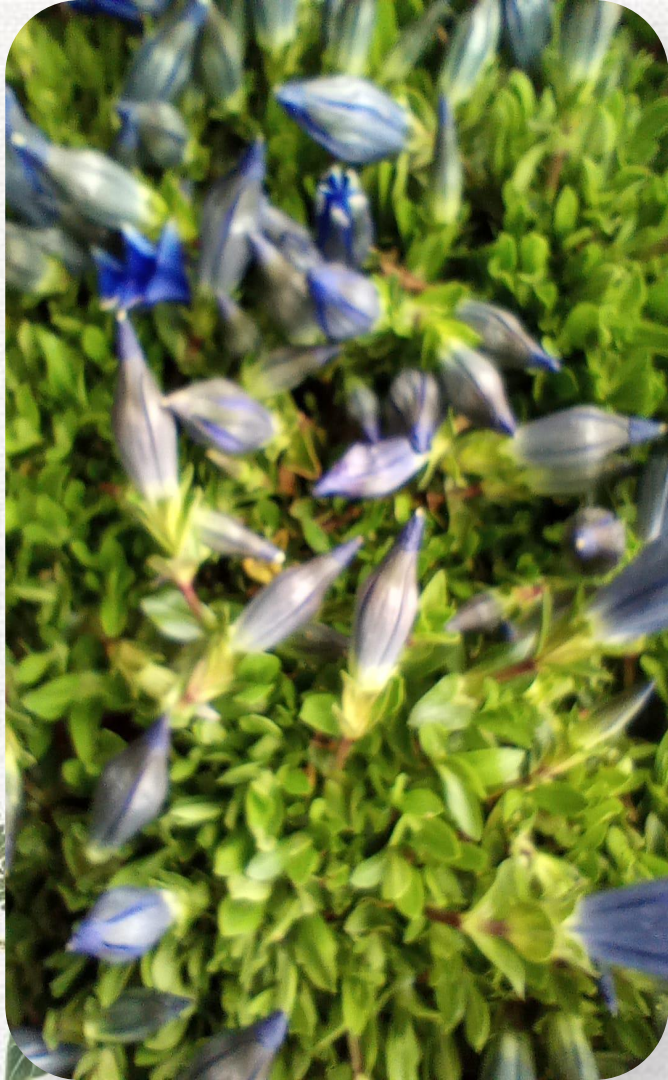
- Silné antiseptické , antibakteriální, protiplísňové účinky
- Proti křečím
- Uklidňující účinky
- Navozuje příjemný spánek
- Proti stresu a nervovému vypětí
- Podporuje imunitu
- Proti kašli
- Proti průjmu a zažívacím obtížím

Zaujímavosti

Patří ke starým a velmi oblíbeným léčivým bylinám.

Patří k významným medonosným rostlinám.





Názov Horec

Hořec

Liečivé účinky

Léčivý je převážně Hořec žlutý:

- Tlumí dyspeptické potíže
- Podporuje krvetvorbu
- Podporuje funkci centrální nervové soustavy
- Zevně se používá na nehojící se a zduřelé rány

Zaujímavosti

Oddenky se využívají k výrobě hořkých likérů.

Je používán homeopatií.





Názov Sedmokráska obyčajná

Sedmikráska obyčajná (Chudobka)



Liečivé účinky

- Podporuje odkašľavanie
- Působí protizánětlivě
- Močopudný účinek
- Má dobrý účinok pri kožných chorobách (akné, lupénka, vyrážka..)
- Pomáhá i při otocích a bércových vředech
- Pomáha pri problémoch s pečeuou a žlčníkom

Zaujímavosti

Skvělé jako jarní detoxikace organismu.

Veľmi rýchlo prilákajú včielky.

Pranostika:

Pokud je jaro teplé a suché, kvetou chudobky bohatě, což ale věští hladový a bídný rok s chudou úrodou.





Názov **Medvedí cesnak** **Medvědí česnek**

Liečivé účinky

- Zlepšuje trávení
- Prevence kardiovaskulárneho ochorenia
- Pri plicných ochoreniach

Zaujímavosti

Je výbornou nektodárnou i pylodárnou rastlinou. Med i pyl má silnú cesnekovú chuť.

Pozor snižuje srážlivosť krvi.

Využíva sa hojne v gastronómii.





Názov Oregano

Oregano (Dobromysl)

Liečivé účinky

- Pomáhá při kašli a plicním chorobám
- Pomáhá při křečích a problémech trávicího ústrojí
- Účinný proti plísním
- Zvyšuje vyměšování žluči
- Má antibakteriální účinky

Zaujímavosti

Obsažené barvivo v nati se dříve používalo k barvení ovčí vlny.
Je dobrou nektodárnou rostlinou.
Využívá se i jako koření v kuchyni.





Názov Fenikel

Fenykl

Liečivé účinky

- Protikřečové účinky na střevo
- Proti nadýmání
- Močopudný
- Ulehčuje odkašľávání
- Podporuje tvorbu mléka u matek
- Proti parazitům v uších

Zaujímavosti

Velmi oblíbené koření ve francouzské a italské kuchyni.
Je podobný kopru.
Má nasládlou chuť.





Názov Tymian

Tymián

Liečivé účinky

- Proti průjmu, nadýmání, zánětech zažívacího traktu
- Mírní kašel
- Působí protizánětlivě, proti bakteriím a plísním
- Účinný proti střevním parazitům
- Stimuluje krevní oběh

Zaujímavosti

Tymián jedno z nejstarších přírodních antibiotik.

Využívá se v aromaterapii a gastronomii.





Názov **Ligurček** **Libeček**

Liečivé účinky

- Působí silně močopudně
- Odstraňuje plynatosť
- Zlepšuje trávení
- Pomáha žlčníku a pri bolestiach kíbov

Zaujímavosti

Využíva se hlavně v gastronomii:

- Listy do polievok, omáčok, salátů a do pečeni
- Plody do nakládané zeleniny i do některých druhů pečiva
- Oddenek lze kandovat
- Označuje sa aj ako maggi (tekuté polievkové korenie)





Názov Palina biela

Pelyněk bílý

Liečivé účinky

- Podporuje trávení
- Proti nechutenství
- Tlumí křeče trávicího traktu
- Zmírňuje menštruační bolesti
- Osvědčil se při nemocech žlučníku
- Proti střevním parazitům
- Pomáhá při nemoci dýchacích cest (např. průdušek)

Zaujímavosti

Používá se do kosmetiky i parfémů.

Dá se využit i jako koření.

Může být i nepříjemným alergenem.

Patří ke starým a magickým rostinám.





Názov Špenát

Špenát



Liečivé účinky

Je pro zdraví prospěšný, pretože obsahuje tyto vitamíny a minerály:

- Vitamín A
- Vitamín C
- Vitamín K1
- Vitamín B6
- Vitamín E
- Kyselina listová
- Železo
- Vápník
- Draslík
- Hořčík

Zaujímavosti

Do Evropy se dostal díky křižáckým výpravám v 16. století.

Ale první zmínky o této rostlině jsou již z 10. století.

Špenát bol prvou mrazenou zeleninou, ktorá sa predávala.



Názov Aloe

Aloe

Liečivé účinky

- Podporuje trávení
- Зміцнює імунітет
- Působí protizánětlivě
- Má zklidňující účinky
- Detoxikuje organismus
- Pomáhá při cukrovce
- Pomáhá při astmatu a alergii
- Zmírňuje příznaky revmatismu a artritidy

Zaujímavosti

Moderní léčebný zázrak s dlouhou historií (přes 300 let).

Má výborné uplatnění i v kosmetice.

Je vhodná i pro zvířata.





Názov **Mäta pieporná** **Mäta peprná**

Liečivé účinky

- Pôsobí proti zvracaniu pri nevoľnosti
- Odstraňuje kŕče, uvoľňuje cievy
- Utišuje bolesť, znižuje horúčku
- Pôsobí proti kašľu a pľúcny ťažkostiam

Zaujímavosti

Nedá se pěstovat ze semene.

Pěstuje se téměř na celém světě.

Léčebné účinky má již jen malé množství i sušené bylinky. Ale nejlépe uděláme, když čerstvou požíváme.

Vraj dokázala vyliečit čkanie a neutralizovala uhryznutie morským hadom.





Názov **Hluchavka**

Hluchavka

Liečivé účinky

Odvar:

- Omytí spálenin
- Dezinfekce ran

Vnitřně působí:

- Protizánětlivě
- Močopudně
- Цє заспокоює

Zaujímavosti

V renesanci se hluchavky zasvěcovaly Venuši, bohyni lásky.

V Číně je známá jako “ bylina směřící se matky”.

Pro křesťany byla charakteristickým rysem Marie, Matky Boží.





Názov **Slnečnica ročná**

Slunečnice

Liečivé účinky

- kvalitný a výživovo hodnotný olej,
- protizápalové účinky
- má priaznivý vplyv na celý rad kožných problémov

Zaujímavosti

- За сонцем обертаються тільки молоді соняшники.
- Dosahujú výšky až 400 cm.





Názov **Blyskáč jarný** **Orsej jarní**

Liečivé účinky

- Obsahuje vitamín C (listy mladých rastlin)
- Používal se při léčbě hemeroidů, kurdějí, bradavic

Zaujímavosti

Mladé rostlinky nemají nať ešte jedovatou

Orsej je jedovatá rastlina!



SVET BYLINIEK



ZŠ Přimda

ZŠ Kočkovce

ZŠ Havlíčkův Brod S1

Cirkevná spojená škola Dolný Kubín



Zdroje a internetové odkazy

<https://zdravopedia.sk/prirodna-lekaren/bylinky/prvosienka-jarna>

https://cs.wikipedia.org/wiki/Hlavn%C3%AD_strana

<https://www.bylinkyprovsechny.cz/byliny-kere-stromy/byliny>

<https://www.celostnimedicina.cz/>

<https://vitalplus.org/>

<https://www.manutea.cz/herbar>

<https://twinspace.etwinning.net/188547/home>

<https://mojerastliny.sk/slnecnica-rocna/>

