

# LÉCIVÉ ROSTLINY a jejich účinky



meduňka lékařská

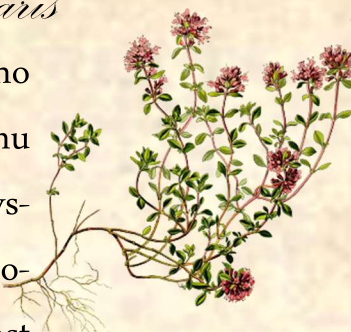
*melissa officinalis*

snižuje stres, zpříjemňuje spánek, uvolňuje pocity úzkosti, napomáhá správné srdeční činnosti, působí proti křečím a zabraňuje nadýmání

mateřídouška obecná

*thymus vulgaris*

podporuje funkce dýchacího systému, napomáhá dobrému trávení, posiluje imunitní systém, příznivě působí na chudokrevnost, posiluje činnost srdce, působí jako přírodní antioxidant



třezalka tečkovaná

*hypericum perforatum*

působí antidepresivně, hubí bakterie, používá se při zánětech, vhodná k léčbě popálenin, pro ženy je vhodná v období menstruace i klimakteria, posiluje cévy a zlepšuje krevní oběh



jitrocel kopinatý

*plantago lanceolata*

působí protizánětlivě, na trávení, pomáhá při problémech s dýchacími cestami, je využíván proti kašli, čaj využíván kuřáky



podběl lékařský

*tussilago farfara*

proti zánětům dýchacích cest, dezinfekční účinky, lepší odkašlávání, proti spáleninám, oteklým kloubům a na vředy



heřmáněk pravý

*matricaria chamomilla*

účinný při rýmě, kašli a nachlazení, posiluje imunitní systém, pomáhá na problémy s trávením, protizánětlivé, řeší gynekologické problémy, podává se při nespavosti



brusnice brusinka

*vaccinium vitis-idaea*

močopudné a dezinfekční účinky, pomáhající při průjmech, brání rozvoji bakteriálních onemocnění, podpora tvorby inzulínu, léčba zánětů střev, močových cest a žlučových cest



šalvěj lékařská

*salvia officinalis*

pomáhá při bolestech krku, zubů a ústní dutiny, působí protizánětlivě, vhodná při trávicích potížích, pomáhá při problémech s menstruací, uklidňuje, řeší stres a nespavost



pampeliška lékařská

*taraxacum officinalis*

močopudné, protizánětlivé účinky s nedostatečnou tvorbou kyselin, pomáhá trávit a vstřebávat živiny z jídla obecně, podporuje játra, podpora imunitního systému



plicník lékařský

*pulmonaria officinalis*

léčba plicních nemocí, zánětů průdušek, hojí a regeneruje sliznice dýchacích cest, zvyšuje krevní srážlivost – pomoc při hnisavých nebo krvácejících ranách, v homeopatii při bronchitýdě

