

Lékořice lysá

(*Glycyrrhiza glabra*)

Lékořice je léčivá rostlina, která se u nás vyskytuje jako planá. Její využití je významné hlavně v čínské medicíně.

LÉČIVÉ ÚČINKY

- * Pomáhá při trávicích obtížích.
- * Napomáhá při léčbě ekzému.
- * Zmírňuje projevy chronické únavy.
- * Zlepšuje imunitu.
- * Udržuje průchodnost cév.
- * Má preventivní účinky proti rakovině tlustého střeva a prsu.

O LÉKOŘICI LYSÉ

Lékořice lysá je vytrvalá rostlina, která pochází ze Středozeří, kde se používala hlavně v cukrářství a tabákovém průmyslu, ale v léčitelství se užívá již od starověkého Egypta. V Indii dříve používali svařenou lékořici v mléce a po přidání kořene šáchoru a doladění pepřem se tato směs používala jako afrodiziakum. V České republice je nejčastější použití lékořice k tlumení nepříjemného kašle.

POUŽITÍ, NÁVODY A RECEPTY

Kořeny lékořice se používají v léčitelství zejména pro výrobu rostlinného extraktu. Sportovci používají lékořici pro uvolnění svalového napětí.

Kořeny lékořice se sbírají na podzim a suší se při 30 °C. Při výrobě extraktu je potřeba kořeny nasekat a namlít. Extrakt má poté štiplavou vůni a černou barvu. Od července do srpna kvete fialovými květy, kde se později objevují plody v podobě lusků.

Látky z lékořice podporují tvorbu žaludečních šťáv a zároveň působí proti tvorbě žaludečních vředů. Při vnitřním použití pomáhá rozpouštět hlen a uvolňovat dýchací cesty.

Nadměrná konzumace lékořice může být toxickou pro játra či může vyvolat hypertenzi a otoky. I konzumace 50 g cukrovinek z lékořice denně může za pár týdnů způsobit významné zvýšení krevního tlaku.

Čaj: Lékořicový čaj se používá pro uvolnění dýchacích cest. Pro jeho přípravu potřebujeme půl čajové lžičky najemno drcené lékořice. Tuto drť přelijeme vroucí vodou a necháme asi 15 minut luhovat. Poté směs přecedíme a pijeme po doušcích.

Tinktura: Lékořicová tinktura je přípravek vhodný pro regeneraci slinivky. Používá se také při poruchách menstruačního cyklu či klimakteriu. Tinkturu užíváme v množství 15 kapek 3× denně po dobu 8 týdnů. Pro přípravu je zapotřebí jedné lžice drceného kořene lékořice. Tuto drť přelijeme 60% lihem. Necháme 14 dní na teplém místě luhovat. Je zapotřebí směs pravidelně protřepávat. Po uplynutí 14 dnů přípravek přecedíme a přelijeme do skleněné lahvičky s kapátkem. Je zapotřebí tuto nádobku uchovávat ve tmě. Je možné touto tinkturou ošetřovat i kožní poranění.



Levandule lékařská

(*Lavandula angustifolia*)

Levandule lékařská je pro své aroma velmi oblíbenou bylinou v kosmetice i lékařství.

LÉČIVÉ ÚČINKY

- * Pomáhá proti stresu.
- * Pomáhá proti depresím.
- * Snižuje krevní tlak.
- * Potlačuje růst bakterií.
- * Zklidňuje a uvolňuje tělo.

O LEVANDULI LÉKAŘSKÉ

Levandule je malý, silně aromatický polokeř. Původně rostla v západním Středozeří, ale brzo se rozrostla po všech zemích okolo Středozeřího moře. Tradičně se pěstuje ve francouzské Provence.

POUŽITÍ, NÁVODY A RECEPTY

Levandule je častou ingrediencí v relaxačních a očišťujících produktech. Může za to i nezaměnitelné aroma, které účinkuje na psychiku člověka.

Květy levandule obsahují třísloviny a silice. Nejvíce se ale využívá kvůli svým aromatickým účinkům.

Už ve starém Římě se levandule přidávala do koupele, do šatníku pro odpuzení molů a v kuchyni pro dokořenění jídel.

Levandulové víno: Připravte si skleněnou nebo keramickou nádobu, vložte do ní hrst levandule (čerstvou nebo sušenou) a zalijte bílým či červeným vínem. Uzavřete a nechte stát při pokojové teplotě na tmavém místě. Po týdnu scedte a můžete užívat. Uchovávejte stejně jako víno.

Levandulová koupel: Levandule je bylina uklidňující, působí blahodárně na naše nervy. Koupel připravíme tak, že několik hrstí sušené levandulové natě vaříme půl hodiny v 5 litrech vody. Necháme lehce zchladnout a vlijeme do vody ve vaně. Koupel si užíváme 20 minut. Pokud nemáme sušenou levanduli, nevádí, použijeme pár kapek éterického levandulového oleje.

