

WWW.NOVAXSHOP.CZ

HERBÁŘ



NOVAX NATURPHARMA S.R.O.

OBSAH:

ACAI	str. 3
ALOE VERA	str. 4
ANDĚLIKA ČÍNSKÁ	str. 5
BORŮVKA	str. 6
BRUSNICE BRUSINKA	str. 7
CITRUS AURANTIUM	str. 8
ČERVENÝ JETEL	str. 9
ECHINACEA PURPUREA	str. 10
FENYKL	str. 11
GARCINIA CAMBOGIA	str. 12
GINKGO BILOBA	str. 13
GOTU KOLA	str. 14
GUARANA	str. 15
CHLORELLA	str. 16
KANADSKÁ BRUSINKA	str. 17
KAŠTAN KOŇSKÝ	str. 18
KOPŘIVA DVOUDOMÁ	str. 19
KOTVIČNÍK ZEMNÍ	str. 20
KOZLÍK LÉKAŘSKÝ	str. 21
KURKUMA DLOUHÁ	str. 22
MACA PERUÁNSKÁ	str. 23
MÁTEŘÍ KAŠIČKA	str. 24
OSTROPESTRĚC MARIÁNSKÝ	str. 25
PAMPELIŠKA SMETÁNKA	str. 26
PÍSKAVICE ŘECKÉ SENO	str. 27

PŘESLIČKA ROLNÍ	str. 28
ROZCHODNICE RŮŽOVÁ	str. 29
SAW PALMETTO	str. 30
SKOŘICE MLETÁ	str. 31
SLIVOŇ AFRICKÁ	str. 32
SPIRULINA	str. 33
ŠAFRÁN	str. 34
TOLICE SETÁ	str. 35
TOLICE VOJTEŠKA	str. 36
TŘEZALKA TEČKOVANÁ	str. 37
VČELÍ PYL	str. 38
VŠEHOJ ŽENŠENOVÝ	str. 39
ZÁZVOR	str. 40
ZELENÝ ČAJ	str. 41



WWW.NOVAXSHOP.CZ

ACAI



POPIS:

Jedná se o palmu vyskytující se běžně v Jižní Americe. Z plodů se připravují osvěžující nápoje, které se těší velké popularitě díky vysokému množství antioxidantů. Obliba nápoje a doplňků stravy s acai se v posledních letech rozšířila do celého světa. Domorodci používají i další části rostliny v jejich tradiční medicíně. V našich podmínkách se užívá zejména na hubnutí, detoxikaci a jako antioxidant.

SBĚR:

Palma s názvem *Euterpe oleracea* roste převážně v tropických oblastech a vyžaduje stálou teplotu okolo 18 stupňů. V průměru dosahuje výšky okolo dvaceti metrů. Plody palmy, zvané Acai, rostou v obrovských trsech, mnohdy vážících až dvacet kilogramů. Plody svým vzhledem připomínají borůvku, ale oproti ní mají uvnitř pecku, která tvoří až 80 % celého plodu. Husté hrozny dozrávají v korunách palmy několikrát ročně. Po jejich dozrání bobule odpadávají a jsou ihned sesbírány. Sklizeň musí probíhat vždy velmi rychle, plody Acai se jinak mohou zkazit a změnit svou chuť. Po sběru se většinou suší při teplotách pod bodem mrazu. Následně jsou rozemlety na jemný prášek nebo se mohou konzumovat i ve formě sušených plodů nebo nápojů.

ÚČINKY:

- podporuje zdravý spánek
- snižuje hladinu cholesterolu v krvi
- redukce hmotnosti
- zvyšuje sexuální aktivitu
- antioxidant
- posiluje imunitní systém
- pozitivní vliv na trávicí soustavu
- dodává energii a snižuje únavu
- ulevuje od stresu a napětí

OBLAST PĚSOVÁNÍ A VÝSKYTU:

Původní domovinou palmy *Euterpe oleracea* byla především Brazílie, Ekvádor, Venezuela a Kolumbie. Dnes je díky své oblibě pěstována téměř po celé Jižní Americe.



ALOE VERA



POPIS:

Využívání Aloe jako léčivé rostliny má velmi dlouhou historii, která sahá do daleké minulosti. K léčivým účinkům jsou používány dlouhé, tlusté a dužnaté listy, které mají na svých okrajích různě trnité zuby. Listy Aloe obsahují šťávu, připomínající průhledný gel, který obsahuje nespočet důležitých aminokyselin, minerálů, vitamínů a tím příznivě ovlivňují lidské zdraví. Listy Aloe mají také hydratační, detoxikační, antioxidantní, hojivé a protizánětlivé účinky.

SBĚR:

Aloe je víceletá, stále zelená rostlina, dorůstající do výšky kolem 60 cm. Do dnešní doby bylo vědci zaznamenáno přes tři sta druhů této rostliny, ale ne všechny mohou být používány ve farmaceutickém průmyslu, protože neobsahují žádné léčivé složky. Pouze čtyři druhy Aloe vera mají blahodárné lékařské účinky, mezi nejznámější a nejpoužívanější zástupce patří Aloe Barbadensis Miller. Aloe je považována za nenáročnou rostlinu, kterou si můžeme vypěstovat i v pohodlí svého domova. Plantážová sklizeň probíhá především ručně, ostrým nožem se z každé rostlinky odřezávají nejstarší listy. Z Aloe vera se zpracovává gel, který je obsažen uvnitř listů.

ÚČINKY:

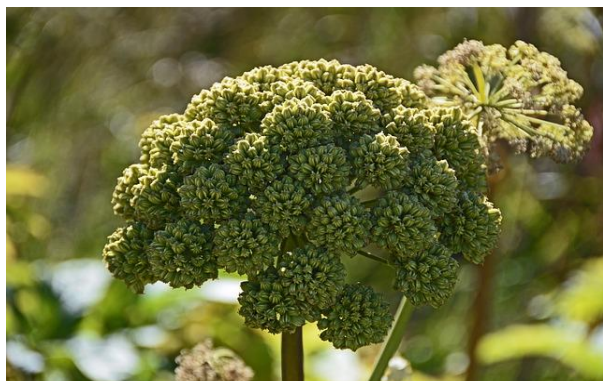
- detoxikace organismu
- posílení imunitního systému
- snižuje hladinu cholesterolu v krvi
- zlepšuje krevní oběh
- prevence proti cukrovce
- protizánětlivé účinky
- podporuje hojení ran
- omlazení pleti
- léčba popálenin

OBLAST PĚSOVÁNÍ A VÝSKYTU:

Aloe vera pochází původně ze subtropické a tropické střední Afriky. Dnes se hojně pěstuje na plantážích Mexika, Venezuely, Dominikánské republiky, ale také v Thajsku, Indii nebo v Jihoafrické republice.



ANDĚLIKA ČÍNSKÁ



POPIS:

U této byliny, podobně jako u anděliky lékařské, je oceňována především její schopnost působit při léčbě ženských onemocnění. V Číně tuto rostlinu používali již v 6.stol. př.n.l. a je často právem nazývána "čínský žen-šen". Extrakt z jejího kořene se používá při nepravidelné, slabé nebo naopak příliš silné menstruaci, neboť přispívá k harmonizaci ženských hormonů. Její zklidňující účinky oceňují ženy v menopauze, neboť dokáže zmírnit klimakterické projevy, jakými jsou například návaly horkosti. Působí také jako antioxidant a příznivě ovlivňuje stav kloubů a chrupavek. Osoby, které užívají léky na srážlivost krve, by se měli poradit o jejím užívání, se svým lékařem, neboť může ovlivňovat účinek léčiva.

SBĚR:

Andělík čínská je bylina z čeledi miříkovitých, latinsky *Archangelica chinensis*, známá i pod názvem *dong quai*. Rostlina je přímá, má dutou oblou a rýhovanou lodyhu a může dorůst i dvou metrů. K léčebným účelům se využívá kořen, přesněji oddenek rostliny, který se zpracovává do různých extraktů nebo se používá přímo.

ÚČINKY:

- zmírňuje klimakterické projevy
- menstruační problémy
- pomáhá při poruchách srážlivosti krve
- snižuje riziko srdečních příhod
- uklidňující účinky
- protizánětlivý účinek
- podporuje zažívání

OBLAST PĚSOVÁNÍ A VÝSKYTU:

Andělík čínská pochází z Asie, odkud byla rozšířena do celého světa. Dnes se nejvíce pěstuje v Číně, Japonsku a Koreji. Narazit na ní můžeme i různě po Evropě, kde roste volně.



BORŮVKA



POPIS:

Brusnice borůvka je léčivá rostlina z čeledi vřesovcovitých se silným antioxidačním účinkem. Její plody jsou sladké a silně barvicí. Z borůvky se v léčitelství užívají jak plody, tak listy. Obsahují celou řadu tříslovin, antioxidanty, provitamin A, mnoho vitamínu skupiny B a také řadu makro a mikro-prvků. V léčitelství se borůvky používají pro své dezinfekční a protizánětlivé účinky. Je známo, že borůvky zlepšují noční vidění, a dokonce léčí šeroslepost.

SBĚR:

Borůvky rostou na drobných keřích, převážně v lesích, ale vypěstovat si je můžeme i doma. Existují dva druhy borůvek, lesní a zahradní. Lesní borůvky jsou oproti těm domácím sice menší, ale za to mají vyšší podíl antioxidantů a dalších tělu prospěšných živin. V našich podmínkách probíhá sběr lesních borůvek od července do srpna, ve vyšších horských polohách probíhá sběr i během září. Z borůvky se klíčivým účelům využívají zejména tmavě modré až fialové bobulky, ale stejně dobře mohou posloužit i její listy, které se suší a následně se z nich připravuje čaj. Pamatujte na to, že borůvky patří mezi nejzdravější volně rostoucí bobuloviny.

ÚČINKY:

- zlepšuje zrak
- pomáhá při zánětu očí
- snižuje krevní tlak
- chrání před kardiovaskulárními chorobami
- zlepšuje paměť a fungování mozku
- prevence cukrovky
- silný antioxidant

OBLAST PĚSOVÁNÍ A VÝSKYTU:

Borůvka roste především v Evropě, Severní Americe, Číně nebo Japonsku. V České republice se vyskytuje téměř na celém území, nejvíce se jí daří na pasekách, vřesovištích nebo rašeliništích s kyselou a vlhkou půdou.



BRUSNICE BRUSINKA



POPIS:

Brusnice brusinka je stále zelený plazivý keřík z čeledi vřesovcovitých. Plodem keříku jsou bobulky, na chuť kyselé až nahořklé červené bobulky. Na přelomu června až července z keříku vykvétají bílé až růžové kvítky, ze kterých se na podzim stávají plody. Brusinky jsou bobulky velké 6-8 milimetrů a své uplatnění naleznou nejen ve farmaceutickém průmyslu, ale i v tom gastronomickém. Brusinky, podobně jako borůvky obsahují vysoké množství antioxidantů a vitamínů. Tyto zázračné plody je nejlepší konzumovat v jejich přirozeném stavu, chemicky neupravené tak aby si zachovaly všechny důležité živiny.

SBĚR:

Plody brusinky se sbírají v době zralosti, kdy mají sytě červenou barvu. Z větviček se bobulky otrhávají převážně ručně, aby nedošlo k poškození keříku. Brusnice brusinka patří mezi rostliny, ze kterých se využívají jak již zmíněné plody, tak i listy. Nezapomínejte na to, že brusinky se nemohou konzumovat při těžkých poruchách jater a ledvin.

ÚČINKY:

- působí protizánětlivě, zejména při infekci močových cest
- prevence zubního kazu
- snižuje hladinu cholesterolu
- posiluje imunitní systém
- pomáhají při hubnutí
- chrání oči před poškozením
- silný antioxidant

OBLAST PĚSOVÁNÍ A VÝSKYTU:

Brusnice borůvka roste převážně v chladnějších místech Evropy, Severní Americe nebo Asii. Setkat se s ní můžeme setkat i v našich podmínkách, zejména v podhorských a horských oblastech, kde je ale pro svou nízkou míru výskytu chráněna.



CITRUS AURANTIUM



POPIS:

Citrus aurantium je původní formou nám dobře známého pomeranče, který roste v divoké přírodě. Jedná se o kombinaci grepu a mandarinky. Stálezelený strom dosahuje do výšky až deseti metrů a nejlépe se mu daří v subtropickém nebo tropickém podnebí. Má bílé květy a oranžové plody. Z rostliny známé především jako pomerančovník hořký nebo divoký pomeranč se využívají listy, výhonky, květy nebo oplodí, které obsahuje velice účinnou látku synefrin. Ten se používá především k odbourávání tuků a oproti jiným podobně fungujícím látkám, nezpůsobuje zvýšení krevního tlaku nebo bušení srdce. Studiemi bylo prokázáno, že synefrin dokáže mobilizovat tukové zásoby, zrychlovat metabolismus a eliminovat nadbytečnou vodu v organismu. Plod z ovoce Citrus aurantium se jako léčivá bylina využívá v Číně už po staletí, moderní svět si ho oblíbil zejména díky vlastnostem, které pomáhají v boji s obezitou. Je zajímavé vědět, že květy pomerančovníku jsou pro svoji vůni a chuť častou přísadou čajových směsí, zejména takových, které slouží k detoxikaci a posílení organismu. Čaj je doporučován i při chřipce nebo nachlazení.

ÚČINKY:

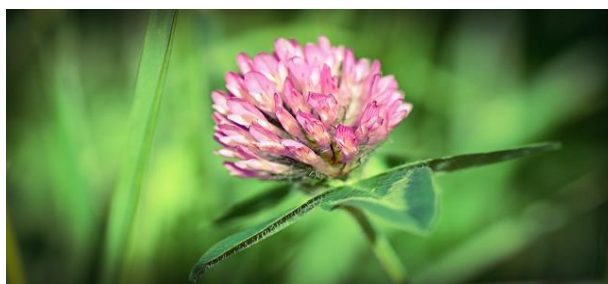
- kontrola tělesné hmotnosti
- uklidňující a relaxační účinky
- udržení nervové rovnováhy
- detoxikace organismu
- posílení organismu
- podporuje trávení
- pro normální funkci dýchacího systému
- vhodný při nachlazení
- regenerace pokožky

OBLAST PĚSOVÁNÍ A VÝSKYTU:

Místo vzniku divokého pomeranče nelze přesně vystopovat, ale spekuluje se, že jeho původní oblastí je Jihovýchodní Asie, odkud se rozšířil i do Ameriky či Evropy.



ČERVENÝ JETEL



POPIS:

Červený jetel je běžně vyskytující se rostlina nejen u nás, ale i po celém světě. Tato bylina z čeledi bobovitých kvete od května do října a měří 10-40 centimetrů, květy mají červenou nebo narůžovělou barvu. Červený jetel obsahuje přírodní látky nazývané fytoestrogeny, které se běžně ve stravě vyskytují jen velmi zřídka. Jetel tak napomáhá odstranit nepříjemné stavy spojené s menopauzou (návaly horka, podrážděnost, nadměrné pocení, náhlé nevolnosti). Dokáže však také dobře působit při úpravě nepravidelné menstruace a tím zlepšit celkovou náladu.

SBĚR:

V našich podmínkách byl jetel hojně využíván našimi předky, a to především k úpravě chuti čajových směsí. Jetel má široké spektrum účinků. Léčí například kašel, bronchitidu, různé ekzémy, působí také jaká dobrá prevence proti osteoporóze. Ženy oceňují jeho blahodárné účinky na lymfatický systém, neboť napomáhá s odstraňováním v těle usazených toxinů. Sběr je ideální provádět v době, kdy jsou květy těsně po rozkvetu. Plně rozkvetlé nebo přeschlé hlávky se nesbírají, po sušení se rozpadají a hnědnou. Červený jetel se suší ve stínu a za pravidelného přísunu vzduchu.

ÚČINKY:

- zmírňuje projevy menopauzy
- podporuje přirozený hormonální cyklus žen
- detoxikační a protizánětlivé účinky
- snižuje hladinu cholesterolu
- antioxidant
- posiluje imunitní systém
- působí jako prevence proti osteoporóze u žen

OBLAST PĚSOVÁNÍ A VÝSKYTU:

Původní domovinou červeného jetele je nejen Evropa, ale i Asie nebo Afrika. Jetel hojně roste i na celém území Česka, najdeme ho ve všech nadmořských výškách. Svědčí mu vlhké, na živiny bohaté půdy.



ECHINACEA PURPUREA



POPIS:

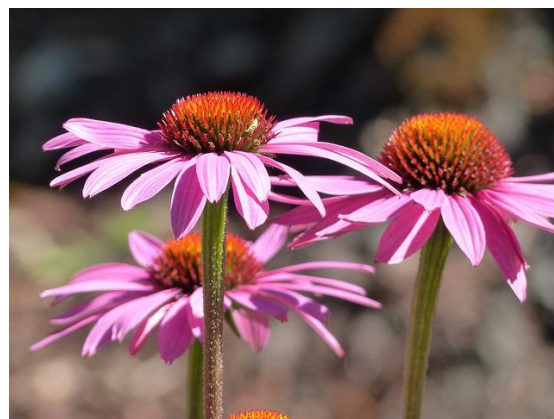
Echinacea purpurea (třapatka nachová) je vytrvalá rostlina, dorůstající do výšky až jednoho metru. Z hlediska pěstování jde o nenáročnou rostlinku, ale její léčebné účinky na lidský organismus jsou více než nepostradatelné. Její mimořádné vlastnosti podporují především obranyschopnost organismu. Neúčinnější a nejpoužívanější částí třapatky je kořen, sbírá se však i květ a nať. Některé studie prokazují, že echinacea je nepostradatelná při léčbě nachlazení, přesněji řečeno, již při nástupu samotného infekčního onemocnění, jako je chřipka nebo nastudnutí. K prevenci se používá především u infekčních onemocnění a zánětlivých procesů. Působí také proti virům a používá se též při lehčích formách onemocnění horních cest dýchacích a sliznic. Urychluje hojení poranění kůže, svou nenahraditelnost dokazuje také při léčbě ekzémů. Echinacea purpurea našla své uplatnění též při léčbě chronického únavového syndromu, roztroušené sklerózy nebo při rekonvalescenci po chirurgických zákrocích. Tuto bylinku často využívají léčitelé a bylinkáři jako přírodní antibiotikum. V bylince najdeme důležité sloučeniny, uhlovodíky a vitamíny, které ve své kombinaci působí proti virům a bakteriím.

ÚČINKY:

- zvyšuje odolnost proti infekcím, zejména chřipce
- pomáhá při žaludečních vředech
- pomáhá při chronických zánětech kloubů
- antibakteriální účinky
- pomáhá při nachlazení
- posiluje imunitní systém
- kožní problémy

OBLAST PĚSOVÁNÍ A VÝSKYTU:

Echinacea purpurea pochází původně ze severní Ameriky, do Evropy se dostala v 17. století. Ve volné přírodě se obvykle nevyskytuje, a proto je pěstována jen v parcích nebo na zahrádkách.



FENYKL



POPIS:

Fenykl obecný je znám už od starověku a nejlépe se mu daří tam, kde je dlouhé, teplé a suché léto. Svým vzhledem je podobný kopru a má zvláštní aromatickou vůni. Plody fenyklu jsou semena, která jsou využívána v potravinářském, kosmetickém nebo lékařském průmyslu. Semena fenyklu jsou po celá staletí užívána jako lék naproti nadýmání či plynatosti, trávicích problémech a dětské kolice. Fenykl podporuje vylučování mateřského mléka, proto je u maminek hodně oblíbený. Dále tlumí kašel a pomáhá k rychlejšímu vykašlávání hlenu, používá se i při onemocnění urogenitálního traktu. V lidové medicíně se fenyklová semena používají k vyvolání a regulaci menstruace, tlumí menstruační bolesti a pomáhají při premenstruačním syndromu. Esenciální olej z fenyklu je často používaným bojovníkem proti hormonální nerovnováze. Pomáhá při nepravidelné či bolestivé menstruaci a uleví od celé řady ženských obtíží.

SBĚR:

Z fenyklu se průběžně sklízí lístky a výhonky během jeho růstu. Semínka je vhodné sbírat v období mezi srpnem až zářím, kdy pozvolna dozrávají.

ÚČINKY:

- kontrola tělesné hmotnosti
- podporuje trávení
- podporuje funkci střevního traktu
- omezuje chuť k jídlu
- podporuje spalování tuků
- snižuje hladinu cholesterolu
- zamezuje ukládání tuků do tukových buněk

OBLAST PĚSOVÁNÍ A VÝSKYTU:

Fenykl je stará kulturní rostlina, která se hojně pěstovala ve starověku. Najít ho můžeme ve středomoří, kde roste planě nebo také v Asii. Vyžaduje nakypřenou půdu a slunné místo. U nás se mu daří především na jižní Moravě.



GARCINIA CABOGIA



POPIS:

Garcinia cambogia nebo také malabarský tamarind je vysoký, stále zelený strom dorůstající až dvaceti metrů, jež plodí sladké tropické ovoce, tvarem připomínající dýni. Květenství je tvořené chumlem květů po 5-20 kvítcích. Zralý plod je zbarvený do žluté až červené barvy a je velmi chutný. Garcinie se běžně používá v tradiční ajurvédské medicíně jako koření a ovoce. V tradiční medicíně se používá z této rostliny plodová kůra, jejíž účinky oceňují především revmatici. Ze studií je známo, že extrakt této rostliny brání ukládání tuků do tukových buněk a jater. Zároveň potlačuje chuť k jídlu. Na tomto procesu se podílí kyselina hydroxycitronová, získávaná z extraktu slupky garcinie. Tato kyselina ovlivňuje příznivě metabolismus tuků i cukrů a navozuje tak rychle pocit sytosti. Plody se často využívají jako doplněk redukčních diet. Podporuje metabolismus lipidů a kontrolu tělesné hmotnosti.

SBĚR:

Sběr plodů se provádí ručním otrháváním, při samovolném opadávání ze stromu by se mohly plody poškodit. Plody (větší bobule jako pomeranč či grep s podélnými rýhami) lze sbírat i nezralé a několik dní skladovat nebo konzervovat.

ÚČINKY:

- kontrola tělesné hmotnosti
- podporuje trávení
- podporuje funkci střevního traktu
- omezuje chuť k jídlu
- podporuje spalování tuků
- snižuje hladinu cholesterolu
- zamezuje ukládání tuků do tukových buněk

OBLAST PĚSOVÁNÍ A VÝSKYTU:

Původní domovinou garcinie je Indonésie. Nyní se cíleně pěstuje v Jihovýchodní Asii, Indii a na africkém kontinentu. Nejvíce se vyskytuje v tropických pralesech.



GINKGO BILOBA



POPIS:

Ginkgo biloba nebo také jinan dvoulaločný patří mezi populární a hojně vyhledávané rostliny, díky blahodárným účinkům z výtažků jejích listů je využívána v čínské medicíně přes více než pět tisíc let. Extrakt se získává z listů, které obsahují nejúčinnější látky a pomáhají potlačovat alergické reakce a mají příznivé účinky na léčbu poruch zraku, sluchu a na léčbě senility. Hlavním a nejdůležitějším účinkem, který ginkgo biloba přináší, je schopnost rozšiřovat cévy a tím umožňovat zlepšení průtoku krve i těm nejjemnějším žilkám v lidském organismu. Díky tomuto působení se zlepšuje zásobení všech částí těla kyslíkem a potřebnými živinami, a to pomáhá předejít mozgovým příhodám a infarktu myokardu. Pomáhá při bolestech hlavy, při úzkostech a depresích, zmírňuje pocit studených končetin, tlumí křeče a pomáhá proti projevům stárnutí. Při pravidelném užívání zvyšuje mozkovou koncentraci, u starších lidí ustupuje zmatenost, zapomnětlivost a deprese.

SBĚR:

Listy patří mezi bylinná léčiva teprve od osmdesátých let 20. století. Pro sběr listů je nejvhodnější konec léta, těsně před tím, než se list začne zbarvovat.

ÚČINKY:

- pomáhá při poruchách zraku a sluchu
- podporuje léčbu senility
- pomáhá předejít mozkové mrtvici a infarktu
- zvyšuje mozkovou koncentraci
- zmírňuje pocit studených končetin
- tlumí křeče
- potlačuje alergické reakce

OBLAST PĚSTOVÁNÍ A VÝSKYTU:

Ginkgo biloba je jedna z nejstarších rostlin naší planety a vyznačuje se mimořádnou odolností vůči klimatickým změnám. Původní domovinou tohoto zázračného stromu byla Čína, kde roste i dodnes. V ostatních zemích je pěstován pouze jako okrasná dřevina.



GOTU KOLA



POPIS:

Gotu kola, u nás známá spíše pod jménem pupečník asijský. Léčivá, plazivá a trvalá bylina, kterou je možné pěstovat i doma v květináči. Dorůstá do výšky až půl metru, její květy jsou drobné a zelené, později se mohou zbarvit do tmavě červené až fialové barvy. Plod má tvrdou slupku a hnědou barvu. V orientu má tisíciletou pověst o svých omlazujících schopnostech. Podle odborníků její účinné složky zvyšují tvorbu kolagenu v kostech a chrupavkách. Blahodárný účinek má na zažívací systém. Prokazatelně působí na kardiovaskulární funkce a na cirkulaci krve v končetinách. Dále se podílí i na podpoře duševního zdraví, nervové soustavy a celkové přirozené obranyschopnosti. Při vnějším používání je pupečník asijský vhodné přikládat na postižená místa, jako jsou třeba popáleniny, otoky nebo povrchové rány.

SBĚR:

Pro svou oblíbenost a pozitivní účinky na lidský organismus se užívání gotu kola rozmohlo po celém světě. Není proto divu, že se v posledních letech hojně rozmohly plantáže, na kterých se rostlinky pečlivě vybírají a sběr probíhá převážně ručně. Z léčivé rostlinky se sbírají drobné lístky, které se ihned po otrhání nechají usušit na suchém a tmavém místě.

ÚČINKY:

- příznivě ovlivňuje mentální a rozpoznávací funkce
- zvyšuje koncentraci
- zlepšuje paměť
- posiluje centrální nervovou soustavu
- zmírňuje úzkosti a deprese
- posiluje psychickou kondici
- zlepšuje spánek

OBLAST PĚSOVÁNÍ A VÝSKYTU:

Gotu kola byla a je hojně využívána především v Číně, Indii, Vietnamu a na Srí Lance. Později se rozšířila i do Austrálie nebo Afriky. Ve volné přírodě se jí daří zejména v bažinách nebo mokřadech.



GUARANA



POPIS:

Guarana je popínavá dřevěná liána, dorůstající do výšky až 12 metrů a pochází z Jižní Ameriky. V Brazílii byla užívaná především pro své afrodiziakální účinky, písemné zprávy o této rostlině pocházejí ze 17. století, ale objevena byla daleko dříve původními obyvateli Amazonie, kteří z ní připravovali léčiva, jídla a nápoje, ale také z ní vyráběli různé prsteny a amulety. Díky svým účinkům si vysloužila přezdívku „druhý kokain“. V působení na lidský organismus se podobá kávě, ale vstřebává se postupně a dokáže tělo nabudit, vylepšit náladu a odbourat stres. Pro léčebné účely se využívají semena, která obsahují 4x více kofeinu než káva a patří mezi nejoblíbenější rostliny v Jižní Americe. Hlavní účinnou složkou guarany je již zmiňovaný kofein, který působí jako stimulant centrálního nervového systému, což má za následek odstranění psychické a fyzické únavy, zvýšení výkonu organismu, napomáhá proti depresím, a především zlepšuje paměť, koncentraci a soustředění. Pravidelná konzumace guarany podporuje nejen mozkovou, ale i srdeční a cévní činnost, pomáhá při bolestech hlavy a zklidňuje příznaky migrény. Guarana je oblíbená především u studentů, kteří ji využívají při zkouškovém období pro lepší soustředěnost a je doporučována při redukčních dietách, kdy pomáhá odbourávat tuky a snižovat chuť k jídlu. Navíc posiluje imunitní systém.

ÚČINKY:

- odstraňuje psychickou a fyzickou únavu
- zvyšuje výkon organismu
- podporuje srdeční, cévní a mozkovou činnost
- zlepšuje koncentraci a paměť
- pomáhá při bolestech hlavy
- zklidňuje příznaky migrény
- snižuje chuť k jídlu
- zlepšuje náladu
- oddaluje pocit hladu
- navozuje pocit sytosti
- napomáhá proti depresím a úzkosti
- snižuje krevní tlak
- zvyšuje fyzický výkon

OBLAST PĚSOVÁNÍ A VÝSKYTU:

Původní domovinou rostliny Guarany je Jižní Amerika, přesněji řečeno Brazílie, Ekvádor, Kolumbie a Venezuela. Dále se rozšířila i do tropických částí Afriky a Ameriky, dnes je také hojně pěstována v Turecku.

CHLORELLA



POPIS:

Sladkovodní řasa chlorella se na Zemi vyskytovala před více než 1,5 miliardou let. Obsahuje širokou škálu biologicky aktivních látek. Původem pochází z Taiwanu, daří se jí v teplém klimatickém pásu a ke svému správnému růstu potřebuje dostatek slunečního světla a vzduchu. Významnou složku tvoří růstový hormon (CGF) vznikající při fotosyntéze a mající významný vliv na regeneraci tkání. Mezi další významné složky patří aminokyseliny (lysin, metionin, aj.), rostlinná barviva (např. chlorofyl) a mnoho vitamínů, minerálních látek a stopových prvků (např. železo, vápník, hořčík, chrom, selen), vysoký podíl obsahu chlorelly tvoří i bílkoviny a chlorofyl. Oblibu tato zelená potravina získala díky schopnosti vázat na sebe těžké kovy a toxické látky, které efektivně odvádí z těla. Díky širokému spektru účinků lze chlorellu užívat preventivně nebo jako podpůrný doplněk při léčbě střevní chřipky.

SBĚR:

Sběr řasy lze provádět již osm dní od jejího pěstování, ale její zpracování je složitou záležitostí. Buňky chlorelly obsahují tvrdou a odolnou membránu, která je pro lidský organismus těžce vstřebatelná. Proto se při zpracování této zázračné řasy naruší buněčné stěny tak, aby byla chlorella dobře stravitelná. Následně se chlorella zpracovává do zelených tabletek.

ÚČINKY:

- posílení a detoxikace organismu
- omlazení organismu
- podporuje přirozenou obranyschopnost
- dodává energii
- přispívá k normálnímu trávení a funkci jater
- pročišťuje organismus
- odvádí z těla toxické látky
- antioxidant

OBLAST PĚSOVÁNÍ A VÝSKYTU:

Chlorella se dříve pěstovala v oblastech staré Číny, Japonska a na Taiwanu. Dnes najdeme po celém světě nespočet farem, které se pěstováním této zázračné řasy živí.



KANADSKÁ BRUSINKA



POPIS:

Kanadská brusinka nebo také klikva velkoplodá je zelený poléhavý keřík z čeledi vřesovcovitých, který dosahuje výšky až 30 cm. Plodem rostliny jsou červené bobule podobné brusince, které dozrávají postupně a mají kyselou chuť. Stejně jako brusnice, roste klikva velkoplodá v kyselých, minerálně chudých půdách a na vřesovištích. V České republice je klikva chráněná a vyskytuje se poměrně vzácně. Již od hlubokého středověku byla využívána v lidovém léčitelství, své místo našla i v potravinářském průmyslu. Bobule klikvy jsou bohatým zdrojem vitamínů, bílkovin, sacharidů, vlákniny, železa, draslíku, hořčíku, vápníku a antioxidantů. Pro její antiadherenční účinky (omezení přilnavosti bakterií obsažených v moči) se klikva používá nejčastěji k léčbě zánětu močových cest a urologických problémů. Má velmi silné antioxidační a antiseptické účinky. Látky obsažené v plodech klikvy jsou výborným pomocníkem při hubnutí.

SBĚR:

Pravé velké brusinky rostou na kanadských a částečně i amerických vřesovištích. Sběr probíhá v září a říjnu, kdy jsou vřesoviště zaplavena vodou, zralé brusinky vyplují na hladinu a poté se velice snadno seberou.

ÚČINKY:

- správná funkce močových cest a močového měchýře
- zabraňuje tvorbě močových kamenů
- silný antioxidant
- podporuje trávení
- podporuje metabolismus
- protizánětlivý účinek
- podporuje přirozenou obranyschopnost
- podporuje nervový systém

OBLAST PĚSOVÁNÍ A VÝSKYTU:

Brusnice borůvka roste převážně v chladnějších místech Evropy, Severní Americe nebo Asii. Setkat se s ní můžeme setkat i v našich podmínkách, zejména v podhorských a horských oblastech.



KAŠTAN KOŇSKÝ



POPIS:

Kaštan koňský neboli jírovec maďal je strom, který dorůstá do výšky až 25 metrů. Kaštan pochází z jihovýchodní Evropy, dnes ho můžeme nalézt téměř všude, zejména v alejích nebo parcích. Plodem kaštanu je zelená kulička s ostny, uvnitř jsou velká, hnědě lesklá semena-kaštany, které dozrávají a opadávají na přelomu září a října. Pro léčebné účely se používají především plody, ale občas se sbírají i květy. Kaštan koňský je znám díky své antioxidační vlastnosti, která podporuje činnost cévní a oběhové soustavy, zároveň přispívá i k přirozené obranyschopnosti. Kaštan koňský je hojně používán na křečové žíly, žilní sraženiny nebo hluboké žilní trombózy. Pravidelné užívání kaštanu zvyšuje odolnost vlásečnic a tím zlepšuje stav žilních stěn, za které vděčí tzv. flavonodiům obsažených v tomto zázračném a léčivém stromě. Kaštan koňský se nedoporučuje užívat vnitřně, při větších dávkách může působit toxicky, tedy pokud není součástí doplňků stravy nebo v lécích.

SBĚR:

Z kaštanu koňského se sbírají především květy, a to plně rozkvetlé, což bývá zpravidla v květnu. Vyvarujte se sběru mokrých nebo navlhých květů, mohly by rychle zplsnivět.

ÚČINKY:

- ovlivňuje pružnost a pevnost cévních a žilních stěn
- působí protizánětlivě
- léčí otoky
- zmírňuje bolesti kloubů
- antioxidant
- tlumí migrény
- usnadňuje vykašlávání a rozpouští hleny při zánětu dýchacích cest
- léčí vředy a hemoroidy
- zlepšují funkci nadledvinek

OBLAST PĚSOVÁNÍ A VÝSKYTU:

Kaštan koňský pochází z Malé Asie a jihovýchodní Evropy. Dnes je hojně rozšířen po celé Evropě. Nejčastěji je vysazován jako okrasný strom v zahradách a parcích.



KOPŘIVA DVOUDOMÁ



POPIS:

Vytrvalá léčivka, která se díky svým účinkům může řadit mezi královny léčivých bylin, má své výhradní postavení už od nepaměti. Známa je především pro své diuretické a antirevmatické schopnosti. Významně působí též při chudokrevnosti. Kopřiva je naše nejúčinnější bylina na pročištění krve a krvetvorbu. Dokáže léčit nemoci související se záněty močových cest anebo se zadržováním moči. Zároveň povzbuzuje dobrý průběh stolice a je velmi často využívána pro jarní očistné kúry v podobě čajů z mladých výhonků. Jelikož využití kopřivy je skutečně širokospektré, připomeňme si alespoň několik oblastí, v nichž můžeme pocítit její léčivé účinky: čištění krve (detoxikace), anémie (krvetvorba), nemoci jater, ledvin, žaludku, virové a bakteriální infekce, vyčerpanost a únava, alergie, náchylnost k nachlazení, revma a revmatoidní artritida, zúžení cév dolních končetin, prevence rakoviny.

SBĚR:

Pro vnitřní použití se sbírá především list, a to v průběhu jara, kdy má nejvíce účinných látek. Kořen rostliny se používá k nálevům na vlasovou pokožku při padání vlasů. Její účinky však oceňují i bio zahrádkáři, neboť zálivka výluhu z kopřivy působí proti škůdcům.

ÚČINKY:

- pročišťuje krev
- podporuje normální činnost cévní soustavy
- vylučuje vodu z organismu
- podporuje činnost kardiovaskulárního systému
- podporuje přirozenou obranyschopnost
- podporuje vylučování
- osvěžuje tělo
- podporuje činnost prostaty
- působí proti anémii

OBLAST PĚSOVÁNÍ A VÝSKYTU:

Kopřiva dvoudomá pochází původně z Evropy, Asie a Severní Ameriky. Dnes se hojně vyskytuje po celém území České republiky.



KOTVIČNÍK ZEMNÍ



POPIS:

Kotvičník zemní neboli *tribulus terrestris* je jednoletá bylina, vysoká přibližně 60 cm s řapíkatými listy a s květy žluté barvy. Plod rostliny je tvrdý a má ostré trny. Tato bylina se dá využít jako afrodiziakum, stimulant, ale i jako léčivá rostlina. Rostlina má výborné léčebné účinky a pozitivně ovlivňuje životní funkce. Působí na reprodukční systém člověka, zvyšuje libido a tvorbu spermií, navrácí chuť na pohlavní styk a prodlužuje ho. Zvyšuje tvorbu hormonu testosteron, způsobuje nárůst síly, napomáhá ke svalové regeneraci a dodává organismu tolik potřebnou energii. Dále zvyšuje hladinu ženského hormonu estrogenu a tím zmírňuje projevy menopauzy, ale také podporuje plodnost a zlepšuje odbourávání tělesného tuku. Kotvičník není jen afrodiziakem, využívá se při chorobách močových cest a ledvin, snižuje cholesterol v krvi a také snižuje riziko infekcí. Odvar z kotvičníku se dá využít jako kloktadlo při zánětech ústní dutiny. Při užívání této zázračné rostliny je nutné dodržet dávkování, jinak se mohou dostavit žaludeční či střevní potíže.

SBĚR:

Z kotvičníku zemního se sbírá nať, a to především v době květu nebo na začátku tvorby plodů. Lze sklízet i celou rostlinu i s kořeny. Po umytí kořenů se rostlina nastříhá na malé kousky, které se posléze suší na teplém a tmavém místě.

ÚČINKY:

- silné afrodiziakální účinky
- podporuje psychickou kondici
- u mužů zlepšuje potenci a plodnost
- léčí problémy s prostatou
- podporuje plodnost žen
- zmírňuje projevy menopauzy
- snižuje krevní tlak a hladinu cholesterolu
- močopudné účinky
- regenerační účinky

OBLAST PĚSOVÁNÍ A VÝSKYTU:

Jde o rostlinu pocházející z Asie. Dnes se s kotvičníkem zemním můžeme setkat nejenom v Asii, ale také v Evropě, Austrálii i v Africe, kde nejčastěji roste kolem řek.



KOZLÍK LÉKAŘSKÝ



POPIS:

Kozlík lékařský je vytrvalá bylina běžně dorůstající do výšky půl metru a květy mají bílou až načervenalou barvu. Tato rostlina je známá též pod názvy: baldrián nebo kočičí kořen. Účinné silice mají svůj charakteristický zápach (velmi silně voní a tím přitahuje kočky). Mezi další účinné látky patří alkaloidy, třísloviny nebo valepotriály. Kozlík má pozitivní efekt při různých neurózách, nervovém vyčerpání, úzkosti či panice, nespavosti, mírní křeče (např. menstruační) a má celkově zklidňující účinek. Jako sedativum se užívá již tisíce let. V období válek byl dokonce používán pro tlumení psychických stavů zraněných vojáků. Ačkoli je kozlík užíván na stavy nespavosti, sám o sobě spánek nevyvolává, ale dokáže organismus přirozeně tak uklidnit, že po jeho požití usínáme přirozeným způsobem. U kozlíku je důležité dodržovat doporučené denní dávky, neboť jeho předávkování může paradoxně způsobit pokles tělesné teploty, bolest hlavy nebo ranní ospalost. Kozlík se nedoporučuje užívat v těhotenství, mohl by poškodit při pravidelném užívání srdce dítěte.

SBĚR:

Sbíranou částí je kořen, který se vykopává z dvouletých rostlin v květnu před rozkvetem nebo na podzim. Po omytí se rychle suší ve stínu.

ÚČINKY:

- zklidňuje centrální nervovou soustavu
- zmírňuje příznaky vyvolané stresem
- pomáhá při depresích nebo úzkosti
- zmírňuje bolest hlavy
- podporuje kvalitu spánku
- podporuje srdeční činnost
- působí proti nadýmání
- zmírňuje menstruační křeče

OBLAST PĚSOVÁNÍ A VÝSKYTU:

Kozlík lékařský můžeme spatřit téměř po celé Evropě, odkud se rozšířil do určitých částí Severní Ameriky a Asie. Roste především v nížinách, na loukách, při okrajích cest a na břehu menších potoků.



KURKUMA DLOUHÁ



POPIS:

Kurkumu známe především jako asijské koření mírně štiplavé chuti. Vysloužila si mnoho přezdívek, které můžeme znát pod názvy: "indický šafrán", "zlaté koření" či "žlutý zázvor". V obchodech je možné zakoupit dva druhy kurkumy, a to kurkumu kulatou nebo dlouhou. V současnosti je nejvíce pěstována v Číně a v Indii. Typické žlutavé zabarvení práškové formě, ve které ji známe nejčastěji, dodává barvivo kurkumin. Krom barvení jiných potravin, do nichž se kurkumin přidává, je též silným antioxidantem. Kurkuma se do jídel přidává primárně k dochucení a provonění pokrmu. Velmi podstatné jsou však její léčivé účinky. Napomáhá snadnějšímu trávení díky stimulaci žlučníku a jater. Pro své blahodárné účinky na žaludek je užívána též proti nadýmání. Souhrnně lze působnost kurkumy označit jako silně dezinfekční v celém našem zažívacím traktu. Ačkoli historicky byla kurkuma používána prakticky na vše, v současnosti je již mnoha výzkumy prokázáno její blahodárné působení na kondici našich jater, neboť podporuje správnou činnost jater a jaterních tuků. Kurkuma je skvělým pomocníkem v boji s volnými radikály. Tím, že pročisťuje naše tělo zevnitř, přispívá i ke zlepšení stavu pokožky.

SBĚR:

Sbíranou částí je oddenek, který se ihned po sběru vaří, následně je usušen a pomlet na jemný prášek sytě žluté barvy.

ÚČINKY:

- usnadňuje trávení
- působí proti nadýmání
- podporuje správnou činnost jater a jaterních tuků
- silný antioxidant
- silné dezinfekční účinky v zažívacím traktu
- podporuje imunitní funkci jater
- podporuje hubnutí
- zmírňuje záněty
- zlepšuje stav pokožky
- posiluje imunitní systém

OBLAST PĚSOVÁNÍ A VÝSKYTU:

Domovinou kurkumy je Jihovýchodní Asie, daří se jí zejména ve vyšších nadmořských výškách. Dnes se hojně pěstuje především na Srí Lance, v Indonésii, Číně, Peru nebo na Jamajce.



MACA EXTRAKT Z KOŘENE



POPIS:

Maca peruánská je odolná, vysokohorská rostlina, která roste v peruánských Andách, kde drsné podmínky nedovolují růst většině jiných rostlin. Přezdívá se jí peruánský ženšen a patří mezi jednu z nejstarších a nejvýživnějších rostlin na světě. Kořen z Maca rostliny konzumovali i bájní Inkové, kteří jí využívali jako prevenci před nemocemi a k posilování organismu. Pro léčebné účely se využívá se její kořen, který je svým vzhledem velmi podobný řepě a obsahuje velké množství vitamínu A, B, C, E, železa, vápníku, mědi, hořčíku, draslíku, zinku, jódu a sodíku. Dále obsahuje vlákninu, aminokyseliny a steroly. V minulosti byla využívána především jako afrodisiakum, nyní slouží při léčbě neplodnosti u mužů i žen, má pozitivní vliv na tvorbu a kvalitu spermií, zvyšuje zájem o sex. Je oblíbená mezi sportovci, díky obsahu významných sterolů (organické chemické látky ze skupiny steroidů) podporuje růst svalů, zvyšuje výkonnost a zabraňuje ztrátě svalové hmoty, která je velmi důležitá pro spalování tukových zásob a zrychluje regeneraci svalů. Podporuje mentální zdraví, pomáhá při chronické únavě a organismu navrácí sílu a vitalitu. Doporučuje se osobám v rekonvalescenci a také těm, kteří trpí nespavostí.

SBĚR:

Pro léčebné účely se používá kořen rostlin starších čtyř let.

ÚČINKY:

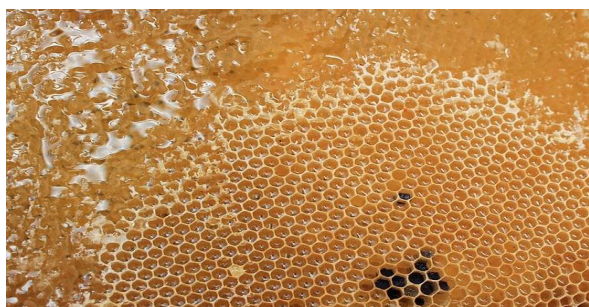
- silné afrodisiakum
- léčba neplodnosti mužů a žen
- pozitivní vliv na tvorbu a kvalitu spermií
- zvyšuje výkonnost
- urychluje regeneraci svalů
- podporuje mentální zdraví
- pomáhá při nespavosti
- antioxidant
- zlepšuje vitalitu
- harmonizuje menstruační cyklus

OBLAST PĚSOVÁNÍ A VÝSKYTU:

Maca peruánská roste pouze v peruánských Andách, ve vysokých nadmořských výškách, kde jsou velmi tvrdé podmínky, ve kterých nepřežije téměř nic.



MÁTEŘÍ KAŠIČKA



POPIS:

Mateří kašička je smetanově žlutá, má typickou vůni a štiplavou chuť. Včelí mateří kašička je určena pro výživu larev v jejich prvních dnech a také pro výživu královny (matky) po celý její život. Zvláštní složky této kašičky zajišťují královně její velký vzrůst a délku života až 5 let. Mateří kašička je vysokým zdrojem vitamínů (např. B2, B12, C, E) a minerálů (železa, zinku, niklu, chromu a manganu). Kromě toho dokáže významně posílit využitelnost vápníku ze stravy. Zároveň je také bohatá na aminokyseliny, a především na ženy dokáže působit téměř jako životabudič. Pravidelným užíváním dokáže léčit ženské gynekologické problémy. U mladších žen působí na bolestivou menstruaci, u starších žen napomáhá při potížích během klimakteria. Blahodárně působí také na nervový a hormonální systém. V tradiční čínské medicíně je mateří kašička vysoce uznávána pro svou účinnost při rekonvalescenci po nejrůznějších onemocněních. Mateří kašička není vhodná pro osoby s alergií na včelí produkty.

SBĚR:

Nejvíce mateří kašičky se nachází v mateřské buňce, kterou staví včelstvo pro novou matku královnu. Z mateřské buňky je kašička opatrně sbírána a musí se co nejrychleji zpracovat, protože má velmi krátkou životnost.

ÚČINKY:

- zmírňuje projevy menopauzy
- pomáhá při bolestivé menstruaci
- upravuje menstruační cyklus
- podporuje nervový systém
- antibiotický účinek
- regenerační účinky
- pomáhá při kožních problémech
- posiluje imunitní systém
- přispívá k rekonvalescenci
- zlepšuje stav pokožky

OBLAST PĚSOVÁNÍ A VÝSKYTU:

Základem produkce mateří kašičky je včelí pyl. Pylová zrnka v žaludku včely popraskají a z jejich obsahu poté včela získá důležité složky pro tvorbu mateří kašičky.



OSTROPESTŘEC MARIÁNSKÝ



POPIS:

V našich podmínkách můžeme ostropestřec spatřit obvykle na zahrádkách, kde zaujme svojí velikostí a fialovými květy. Jeho bodlákovité vzezření si můžeme spojit též s ukřižováním Ježíše Krista, proto bývá lidově nazýván "Kristova koruna". Ostropestřec byl za éry antického Řecka a Říma hojně používaný jako lék na všechny zdravotní obtíže spojené s játry a žaludkem. V posledních letech nabývá ostropestřec na popularitě, a to díky silným účinkům na lidské zdraví. Z rostliny se pro léčivé schopnosti používají především listy a semena. Ostropestřec má ze všech známých druhů bylin snad nejmocnější účinky na jakékoliv onemocnění jater. K tomu se používají především jeho semena v různých podobách (sušená, jako tinktury či olej). Působí nejen na játra, ale také na žlučník a celé trávicí ústrojí. Uplatnění nachází též na migrény, při nízkém krevním tlaku, dokáže napravovat poruchy krevního oběhu a cévní onemocnění. Nedoporučuje se užívat ženám během těhotenství a kojení.

SBĚR:

Při sběru semen si raději nasadte rukavice, ostropestřec je přece jenom bodlák s dlouhými a pichlavými ostny. Nejčastějším způsobem při sběru je sklizení zralých plodů, po jejichž usušení se z nich vymlátí semena.

ÚČINKY:

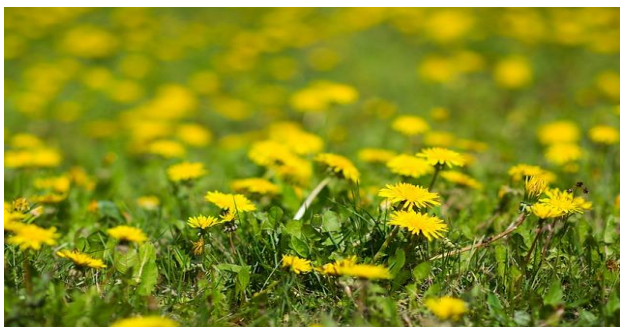
- podporuje správnou funkci jater
- podporuje regeneraci jaterních buněk
- chrání játra před škodlivými látkami
- silný antioxidant
- silné dezinfekční účinky v zažívacím traktu
- zlepšuje trávení
- podporuje imunitní systém
- zmírňuje záněty
- snižuje hladinu cholesterolu
- zmírňuje bolest hlavy

OBLAST PĚSOVÁNÍ A VÝSKYTU:

Ostropestřec původně pochází ze Středomoří, Kanárských ostrovů a Malé Asie. Dnes je hojně rozšířený zejména ve Francii, kde ke svému růstu potřebuje dostatek tepla a slunce.



PAMPELIŠKA SMETÁNKA



POPIS:

Pampeliška smetánka neboli pampeliška lékařská patří mezi nejrozšířenější byliny vyskytující se v mírném pásmu Evropy a Asie. Z rostliny se využívá především kořen, avšak sbírá se jak nať, tak list. Zužitkovat se dá z této žlutě kvetoucí rostliny úplně vše. Mladé listy, které jsou bohaté na vitamín C, se dá připravit velice chutný salát. Kromě vitamínu C jsou listy bohaté také na vitamín A, D, B a betakaroten. Z minerálních látek v nich najdeme křemík, vápník a draslík. Z mnohačetných účinků zmiňme její posilující vliv na funkci jater, ledvin a žlučníku. Navíc povzbuzuje látkovou výměnu. Pampeliška se již dříve tradičně používala pro jarní očistné kúry. Během nich si organismus doplní potřebné vitamíny a zároveň pročistí ledviny i játra. Díky zlepšení trávení působí takováto kúra na ekzémy, akné a celkově omlazuje pokožku. Kořen pampelišky má blahodárné účinky na trávení. Je používán při léčení zánětlivých onemocnění žaludku. Jeho detoxikační schopnosti ocení především ti, kteří občas holdují cigaretám nebo alkoholu, neboť pampeliška napomáhá zbavovat tělo toxinů a jedů. Tím podporuje očistu a činnost ledvin, jater a žlučníku.

SBĚR:

Sbíranou částí jsou listy a kořen. Tyto části rostliny se následně suší na suchém, tmavém a teplém místě. Dobře uskladněte.

ÚČINKY:

- podporuje funkci močové soustavy
- podporuje trávení
- odstraňuje z těla odpadní látky
- protizánětlivé účinky
- snižuje hladinu cholesterolu
- podporuje činnost žaludku a jater
- pomáhá při léčbě onemocnění kloubů
- antioxidant
- účinné probiotikum
- zmírňuje kožní problémy

OBLAST PĚSOVÁNÍ A VÝSKYTU:

Pampeliška smetánka roste v mírném pásmu severní polokoule. Vyskytuje se na loukách, mezích, zahradách a na polích.



PÍSKAVICE ŘECKÉ SENO



POPIS:

Pískavice řecké seno patří mezi nejstarší kulturní rostliny. Je to jednoleté rostlina původem ze Středomoří a její semena jsou zdrojem důležitých látek. Své využití našla pískavice nejen v léčitelství, ale též ve farmacii. Semena pískavice jsou bohatým zdrojem saponinů, alkaloidů, hořčin či stopových prvků. V tradičním léčitelství se používá při nadýmání a průjmech a při žaludečních potížích. Dokáže však regenerovat celý organismus. V současné době probíhají vědecké studie, které zkoumají antikarcinogenní účinek v případě tlustého střeva. Dále se pískavice využívá při poporodní péči, zejména na podpoření laktace a pomáhá při bolestivé menstruaci. Dříve si pískavice získala oblibu zejména u žen, a to díky tomu, že podporuje růst prsních žláz a tím prsa zvětšuje. Kromě vnitřního užití se používá kaše z pískavice zevně, a to k vytažení hnisu z ran či vředů, jelikož dokáže takto přikládána zlepšit průtok krve vlasečnicemi a zlepšit látkovou výměnu za působení niacinu.

SBĚR:

Předmětem sběru této zázračné rostlinky jsou semena, která se nacházejí v plodu, přesněji v lusku. Sběr probíhá v období mezi červencem a srpnem, poté se sesbíraná semena řádně usuší a rozemelou. Semena mají nahořklou chuť, která se podobá celeru.

ÚČINKY:

- zvyšuje produkci mateřského mléka
- posiluje a podporuje regeneraci organismu
- léčba zánětlivých onemocnění
- ulevuje při žaludečních potížích
- pomáhá při průjmu nebo nadýmání
- zmírňuje projevy menopauzy
- ulevuje od bolestivé menstruace
- afrodisiakum
- zvyšuje chuť na sex

OBLAST PĚSOVÁNÍ A VÝSKYTU:

Pískavice řecké seno pochází ze Středozeří, kde je i dnes hojně rozšířené. Ke svému správnému růstu potřebuje především dostatek tepla a slunečního svitu.



PŘESLIČKA ROLNÍ



POPIS:

Přeslička rolní je vytrvalá rostlina dorůstající do výšky až 70 centimetrů. Z této zelené byliny se používá nať, pro svůj vysoký obsah kyseliny křemičité. Tato účinná složka je významným stavebním materiálem kostí, vazů, chrupavek, nehtů i vlasů. Její nedostatek vede k lámavosti nehtů, vypadávání vlasů. Přeslička obsahuje i další účinné látky, jako například saponiny, hořčiny, glykosidy nebo flavonoidy. V lidovém léčitelství se přeslička hojně používá při křehkých a lámavých nehtech, při řídnutí vlasů, ale i při revmatických onemocněních. Naši předci si jí oblíbili zejména kvůli schopnosti, díky které dokáže zastavovat krvácení a pro úspěchy spojené s léčbou onemocnění ledvin. Její silný močopudný účinek významně pomáhá při infekčních onemocněních močových cest.

SBĚR:

Nejvyšší léčivý účinek zaznamenala taková přeslička rolní, která vyrůstá v křemičité, hlinité půdě. Při sběru si musíme dát pozor, aby nedošlo k záměně s přesličkou lesní nebo bahenní, tyto odrůdy jsou jedovaté. U přesličky rolní se sbírají během června až října zelené lodyhy, ze kterých se odstraní načernalé části lodyh. Následně se suší v tenké vrstvě, v suché a vzdušné místnosti. Správně usušená rostlinka by si měla zachovat svou zelenou barvu.

ÚČINKY:

- silný močopudný účinek
- dezinfekční účinek
- přispívá k pevnosti kostí, vlasů a nehtů
- podporuje hojení dlouhodobých ran
- čistí krev
- zmírňuje projevy lupénky a jiných kožních problémů
- pomáhá při revmatických onemocněních
- zlepšuje zdravotní stav

OBLAST PĚSOVÁNÍ A VÝSKYTU:

Přeslička rolní roste hojně v Asii, po celé Evropě a ve velké části Severní Ameriky. V České republice je rozšířena téměř na celém území, od nížin až po hory.



ROZCHODNICE RŮŽOVÁ



POPIS:

Tato vytrvalá a nízká bylinka z čeledi tlusticovitých s drobnými květy je v České republice kriticky ohrožena, protože pro své léčivé vlastnosti byla téměř vysbírána. Uvádí se, že mezi prvními objeviteli blahodárných účinků rozchodnice na lidský organismus byli obyvatelé Asie, Ruska a Číny. Obyvatelé Sibíře například tvrdili, že ten, kdo pije čaj z rozchodnice růžové, dožije se sta let. Její věhlas se postupně rozšířil i do Evropy, velmi oblíbenou se stala zejména ve Švédsku. Rozchodnice růžová se využívá k celkovému posílení psychické i fyzické kondice. Zároveň pomáhá v boji se stresem, nespavostí, napětím a pocity nervového vyčerpání či depresí. Ačkoliv neobsahuje žádný kofein, je její stimulační schopnost daleko vyšší, než u přípravků obsahujících kofein. Dále je známá díky svému pozitivnímu vlivu na imunitní systém, jako silný antioxidant pročišťuje organismus, zpomaluje jeho stárnutí a působí jako afrodiziakum. Pomáhá při nízkém tlaku a stabilizuje všechny funkční systémy obsažené v těle. Rozchodnice růžová je vytrvalá rostlina, nacházející se v chladných klimatických podmínkách a vysokých nadmořských výškách.

SBĚR:

Z rozchodnice růžové se používá pro lékařské účely nať, oddenky, ale zejména kořeny, které obsahují vysoké množství vitamínů, aminokyselin a minerálních látek.

ÚČINKY:

- posilňuje mozkovou a psychickou činnost
- posiluje činnost srdce
- posiluje imunitu
- zlepšuje sportovní výkony a fyzickou kondici
- odstraňuje pocity napětí a nervového vyčerpání
- snižuje stres
- silný antioxidant
- léčí nemoci jater
- prevence proti chorobám souvisejícím s věkem
- harmonizuje a stabilizuje organismus

OBLAST PĚSOVÁNÍ A VÝSKYTU:

Rozchodnice roste v arktických a subarktických oblastech, hojně se vyskytuje například na východní Sibíři, kde roste ve vysoké nadmořské výšce.



SAW PALMETTO



POPIS:

Jedná se o extrakt plodů rostliny *Serenoa repens*. Znamé je pro své vysoké účinky při léčení benigní hyperplazie prostaty. Dokazují to i různé klinické studie pro doplňkovou a alternativní medicínu. Saw palmetto je též velmi bohaté na mastné kyseliny a fytosteroly. Saw palmetto se užívá v několika formách. Indiáni jej používali jako potravinu, která dokáže léčit problémy reprodukční soustavy a močových cest. U některých jedinců se při dlouhodobém podávání objevují gastrointestinální potíže, které lze jednoduše eliminovat tím, že saw palmetto užíváme s běžnou potravou. Nedoporučuje se též užívání dětem mladším 15 ti let z důvodu možného vlivu na metabolismus hormonů. Stejně tak se nedoporučuje užívat ho těhotným a kojícím ženám a jedincům bezprostředně před a po operaci z důvodu možného snížení srážlivosti krve. Podporuje růst vlasů, normální funkce močové soustavy, normální funkce reprodukčního systému.

SBĚR:

Sbíranou částí jsou plody, které se sklízí v průběhu srpna až října, podle klimatických podmínek. Následně se suší ve stínu.

ÚČINKY:

- zlepšuje funkci prostaty
- pomáhá při obtížích spojených se zvětšenou prostatou
- zvyšuje chuť na sex
- pomáhá při léčbě reprodukční a močové soustavy
- působí protizánětlivě
- podporuje růst vlasů
- pomáhá ulevit od menstruačních bolestí
- přírodní afrodiziakum
- podporuje imunitní systém
- podporuje činnost štítné žlázy

OBLAST PĚSOVÁNÍ A VÝSKYTU:

Původní domovinou této rostliny je Jihovýchodní USA, zejména na Floridě, kde je nejvyšší populace volně rostoucích palem saw palmetto.



SKOŘICE MLETÁ



POPIS:

Skořicové koření je typické koření Starého světa s výraznou vůní a sladkou chutí. Nemůže snad chybět v žádné české kuchyni. Ačkoli se u nás nyní používá především při přípravě sladkých pokrmů nebo zavařování ovoce, její léčivé účinky byly známé již před 4 000 lety př.n.l. Původně se skořice sklízela z divoce rostoucích stromů, postupem času se začaly rozšiřovat plantáže se skořicovníkem. K nejkvalitnějším druhům, které jsou používány v potravinářství, patří skořicovník cejlonský. Skořice má ale i jiné přednosti, krom chuťových. Působí léčivě na organismus například při léčbě rýmy, chřipky nebo jiné formy nachlazení. Využívána je i k léčení jiných zdravotních problémů, například se zažíváním, kdy podporuje funkci zažívacího systému a funkci střevního traktu, neboť významně podporuje činnost enzymů. Dokáže pročistit krev a léčit infekce. Ženy ji oceňují především pro její bolest mírnící účinky během menstruace. Oblibu si skořice získala v posledních letech i díky svému působení na celulitidu, neboť se často přidává do zábalů. Dokáže uvolnit napětí a regenerovat tkáň.

SBĚR:

Používanou částí skořice je kůra ze stromu mladších šesti let. Sběr probíhá v období sucha, následně se skořice suší na slunci.

ÚČINKY:

- zlepšuje trávení
- odstraňuje bolesti svalů a kloubů
- snižuje hladinu cholesterolu
- snižuje projevy revmatismu
- působí protizánětlivě
- pomáhá při nachlazení, chřipce nebo rýmě
- pomáhá ulevit od menstruačních bolestí
- pročisťuje krev
- podporuje imunitní systém
- snižuje hladinu cholesterolu

OBLAST PĚSOVÁNÍ A VÝSKYTU:

Skořicovník cejlonský pochází ze Srí Lanky, dnes se pěstuje především v blízkosti vodních toků v tropickém a subtropickém pásmu jihovýchodní Asie.



SLIVOŇ AFRICKÁ



POPIS:

Slivoň africká nebo také švestka africká a její léčivé účinky na lidský organismus byly zaznamenány již v 18. století. Již dříve byl prášek z tohoto stromu užíván africkými domorodci jako přírodní prostředek k léčbě problémů s močovým ústrojím. Slivoň africká je stálezelený strom dorůstá výšky 30-45 metrů, má bílé květy a plody červené barvy, které jsou velmi podobné našim třešním. Pro léčivé účely je využívána jeho kůra, ze které se připravuje rostlinný přípravek působící v rámci alternativní medicíny na benigní hyperplazii prostaty.

Rostlinný extrakt z kůry rostliny slivoň africké, která svým původem spadá do horských oblastí subsaharské Afriky je využíván převážně k léčbě prostaty. Tradičně, a to hlavně v Africe, jsou různé části této rostliny používány dodnes k léčení malárie, horečky, bolesti břicha, při potížích močového měchýře, onemocnění ledvin, pro povzbuzení chuti k jídlu a mnoha dalším, především lokálním onemocněním.

Kůra ze stromu obsahuje fyziologicky účinné látky, nasycené a nenasycené mastné kyseliny, fytoosteroly, které omezují tvorbu zánětlivých látek. Slivoň africká je považována za bezpečnou rostlinu a dosud nebyly objeveny vedlejší účinky konzumace.

ÚČINKY:

- pomáhá udržovat zdravé močové cesty
- podporuje zdraví prostaty
- působí protizánětlivě
- snižuje horečku
- v souvislosti s prostatou snižuje noční močení a zamezuje bolesti při něm
- podporuje normální funkci močového měchýře a močových cest
- pomáhá proti vzniku otokům
- blokuje hromadění cholesterolu v prostatě
- podporuje imunitní systém

OBLAST PĚSOVÁNÍ A VÝSKYTU:

Slivoň africká pochází z deštných pralesů a vyšších nadmořských výšek střední až Jižní Ameriky, Madagaskaru a Jižní Afriky. Dnes stále roste ve volné přírodě, ale také na plantážích, které vznikly za účelem komerčního pěstování tohoto vysokého stromu.

SPIRULINA



POPIS:

Spirulina je sladkovodní sinice, jejíž stáří se datuje na více než 3 miliardy let, se vyskytuje v zásaditých jezerech. Řadí se mezi tzv. zelenou super potravinu, tedy potravinu, která má z dlouhodobého hlediska vysoké množství pozitivních účinků na lidské zdraví a dokáže mu pomoci v léčbě různých onemocnění. Tuto modrozelenou mikrořasu používali pro svoji výživu už ve 14. století Aztékové a dnes se její popularita vrací v podobě doplňků stravy nebo v práškové formě. Zajímavé je její složení, je úžasným zdrojem koncentrovaných, netoxických a lehce vstřebatelných živin, neboť z téměř sedmdesáti procent je tvořena proteiny, k vitamínům patří A, B1, B2, B3, B5, B6, B12, C, D, E, a K, betakarotén a z minerálních látek stojí za zmínku draslík, sodík, fosfor, hořčík, vápník, železo, mangan, zinek, měď, selen. Dnes je stále více oblíbená, hlavně díky vysokému obsahu bílkovin, a proto jí lze zařadit mezi nejvíce na proteiny bohaté potraviny v přírodě.

SBĚR:

Spirulina se dnes pěstuje uměle, a to za pomoci uměle vybudovaných vodních nádrží. Z vodní hladiny se odebírá utvořený zelený povlak, který po přefiltrování zhoustne a následně se suší a drtí na jemný prášek.

ÚČINKY:

- přirozená obranyschopnost organismu
- přispívá ke kontrole hmotnosti
- podporuje vitalitu organismu
- antioxidant
- vysoký zdroj bílkovin
- snižuje hladinu cholesterolu
- detoxikace organismu
- zpomaluje projevy stárnutí
- podporuje zdravou krev tvorbu
- upravuje zažívací problémy

OBLAST PĚSOVÁNÍ A VÝSKYTU:

Spirulina se ve volné přírodě vyskytuje ve sladkovodních jezerech tropických a subtropických oblastí Afriky, Jižní Ameriky nebo Asie. Největším umělým pěstitelem spiruliny je Japonsko.



ŠAFRÁN



POPIS:

Šafrán setý je rostlina nízkého vzrůstu s fialovými květy. Šafrán je znám především jako koření sytě žluté barvy, ale pro své léčebné účinky najde místo i mezi léčivými bylinkami. Tato unikátní rostlina pochází z jižní Asie, kde byla využívána jako léčivo, barvivo, přidávala se jako jedna ze složek do parfému nebo byla používána k dochucování pokrmů. Léčivé schopnosti šafránu byly objeveny před více než 5 000 lety. V malém množství má šafrán pozitivní účinky na trávicí systém, snižuje hladinu cholesterolu, působí jako mírné sedativum na nespavost a deprese. Dále podporuje obranyschopnost organismu a mentální výkonnost. V lidovém léčitelství je šafrán používán pro léčbu astmatu nebo kašle. Šafrán je znám i díky svým afrodiziakálními účinkům, o kterých věděli již staří Peršané. Podle výzkumů provedených v klinických podmínkách se uvádí, že při podávání extraktu ze šafránu dochází k významnému zlepšení příznaků erektilní dysfunkce. Proto léčebné účinky šafránu ocení hlavně muži, kteří chtějí být spokojeni se svým sexuálním životem.

SBĚR:

Sběr se provádí od září až do prosince, když jsou květy nejvíce rozkvetlé. Z květů se vyštípnou červené blizny, které se pak opatrně suší na hedvábných sítích.

ÚČINKY:

- podporuje vylučování žaludečních šťáv a tím přispívá ke správnému trávení
- snižuje hladinu cholesterolu
- zabraňuje krevním sraženinám
- zmírňuje menstruační bolesti
- afrodiziakální účinky
- působí na podporu erekce
- zlepšuje paměť a koncentraci
- podporuje imunitu

OBLAST PĚSOVÁNÍ A VÝSKYTU:

Šafrán pochází ze západní Asie, dnes se nejvíce pěstuje v Íránu, Francii, v severní Africe nebo v Latinské Americe.



TOLICE SETÁ



POPIS:

Jedná se o starou pícninu, jejíž blahodárné účinky využívali už staří Číňané. U nás je známa pod mezinárodním jménem alfaalfa nebo pod názvem vojtěška, která hraje významnou roli především v zemědělské produkci, neboť je bohatým zdrojem bílkovin v krmných dávkách. Má velké množství energie, proto je vhodná pro mladá zvířata, která potřebují hodně stavebních látek. Tato rostlina často zplaňuje a můžeme ji tak nacházet podél cest, kde se obvykle kříží s jinou odrůdou tolíce. Vojtěška se k nám v minulosti dostala z Asie. Čínská medicína ji oceňuje při léčbě chorob trávicího traktu, při nechutenství. V indické medicíně je navíc oceňována i pro její schopnosti působit na revmatická onemocnění. Její chuťové vlastnosti oceňují i některé světové kuchyně, kde jsou její klíčky přidávány do salátů. Svým složením je nedocenitelná i u mnoha jiných zdravotních potíží. Je velmi bohatým zdrojem vápníku, dále obsahuje železo, hořčík, sodík, křemík a draslík. Z vitamínů obsahuje: A, B, C, E a K. Svými účinky ovlivňuje sexuální zdraví a funkci dolních močových cest, což velmi oceňují ženy během menopauzy. Velmi dobře reguluje střevní mikroflóru a významně dokáže snižovat kyselost trávicího traktu.

ÚČINKY:

- zmírňuje nepříjemné projevy menopauzy
- ulevuje od bolestivé menstruace
- protizánětlivé účinky
- posiluje imunitní systém
- urychluje hojení ran
- snižuje hladinu cholesterolu
- prevence proti osteoporóze
- podporuje správné zažívání
- zlepšuje kvalitu pleti, nehtů a vlasů
- podporuje sexuální zdraví

OBLAST PĚSOVÁNÍ A VÝSKYTU:

Původní domovinou vojtěšky byla Asie, odkud se rozšířila do Evropy a pak do celého světa. Dnes se pěstuje zejména v Americe.



TŘEZALKA TEČKOVANÁ



POPIS:

Třezalka tečkovaná je rostlina dorůstající do výšky až jednoho metru. Nejzajímavější a nejdůležitější částí bylinky jsou krásné žluté, pětičetné květy, které obsahují barvivo hypericin. Pokud květ třezalky roztřeme mezi prsty, zbarví se nám kůže do fialova. Hypericin je velmi aktivní a nenávyková látka, která intenzivně působí a ovlivňuje hladinu serotoninu a dopaminu, tedy látek odpovědných za psychický stav naší duše. Má velmi dobrý vliv na nervy – uklidňuje psychiku, pomáhá zbavit se depresivních stavů, stresu, neurózy či nespavosti. Třezalka je známa už od dob starého Řecka pro své výjimečné schopnosti, mezi které patří podpora činnosti žlučníku, jater a žaludku, ovlivňuje látkovou výměnu, zvyšuje tělesnou výkonnost, též je užívána i pro svou silnou schopnost protizánětlivých a antibiotických účinků. Pro ženy je vhodné zařadit tuto bylinku též při menstruačních poruchách nebo problémech v klimakteriu. Třezalka tečkovaná zrychluje metabolismus, a proto je výborným pomocníkem i pro ty z nás, kteří hubnou nebo si hlídají svou hmotnost.

SBĚR:

Sběr třezalky probíhá během července až srpna a sbíranou částí je kvetoucí nať, která se následně suší v temné místnosti s dostatkem proudícího vzduchu.

ÚČINKY:

- zmírňuje nepříjemné projevy menopauzy
- potlačuje premenstruační syndrom
- protizánětlivé a antibiotické účinky
- posiluje imunitní systém
- podporuje činnost jater, žlučníku a žaludku
- močopudný účinek
- uklidňuje psychiku
- pomáhá od nespavosti
- zvyšuje fyzickou výkonnost
- zrychluje metabolismus

OBLAST PĚSOVÁNÍ A VÝSKYTU:

Vyskytuje se na výslunných stráních, sušších loukách, pastvinách, úhorech, skalách, pasekách, mezích a travnatých okrajích cest. Třezalka je rozšířená především v Evropě, Asii a Severní Africe.



VČELÍ PYL



POPIS:

Včela sbírá pyl tak, že lítá z květu na květ, přičemž se na jejím kožíšku pyl zachytí. Následně ho pomocí nožiček setřese do tzv. košíčku, který pak nosí do úlu. Pokud včely nasbírají větší množství pylu, ukládají ho do plástů, odkud ho lze jednoduše vyjmout. Včelí pyl určitým všelékem, který blahodárně působí na lidský organismus, podobně jako ostatní včelí produkty. Ačkoliv ještě není úplně známé přesné složení včelího pylu, už teď jistě víme, že pyl obsahuje vitamíny skupiny B, enzymy, 19 aminokyselin, bílkoviny a sacharidy. V menším množství se v něm také vyskytují i minerální látky, jako: hořčík, měď, draslík, sodík a křemík.

Včelí pyl významně posiluje imunitu, působí však blahodárně též na různé alergie nebo na zbytnělou prostatu. Zlepšuje fyzickou výkonnost a zpomaluje proces stárnutí. Jeho pravidelné užívání vede k dlouhověkosti. Včelí pyl dokáže aktivovat nervový a hormonální systém. Dokáže působit i na menopauzální komfort, domáhá k udržení mládí a zachování vnitřní rovnováhy. Včelí pyl též harmonizuje menstruační cyklus. Je oblíbený také mezi sportovci, kteří ho užívají pro podporu fyzického výkonu a následné regenerace po vyčerpávající aktivitě.

ÚČINKY:

- posiluje imunitní systém
- zlepšuje paměť a koncentraci
- pomáhá při rekonvalescenci
- harmonizuje menstruační cyklus
- potlačuje negativní projevy při menopauze
- zlepšuje fyzickou výkonnost
- přispívá k posílení organismu
- dezinfekční účinky
- léčba alergií
- potlačuje množení bakterií
- snižuje vysoký krevní tlak
- zvyšuje psychickou kondici
- přispívá k prodloužení života
- snižuje hladinu cholesterolu



ŽENŠEN PRAVÝ



POPIS:

Ženšen neboli všehož ženšenový je známý především v tradiční čínské medicíně, odtud také pochází. Čínskou a indickou medicínou je využíván již přes 2 000 let a patří mezi nejznámější cizokrajné rostliny. Lze ho označit za léčivou bylinu, dorůstající do výšky 60 ti centimetrů, ze které se k léčebným účelům používá kořen připomínající mrkev. O ženšenu je známé, že má mnoho léčivých schopností, mezi které patří pozitivní působení na oběhový systém, centrální nervovou soustavu, snižuje negativní vliv stresových faktorů na organismus, zlepšuje koncentraci, paměť, pracovní výkonnost a podporuje obranyschopnost těla. Také ho můžeme znát jako afrodiziakum, které zvyšuje sexuální aktivitu, u mužů zvyšuje počet spermií a jejich pohyblivost a odbourává problémy s erekcí. Kořen ženšenu obsahuje sloučeniny, které snižují hladinu cholesterolu v krvi, dále v něm můžeme najít proteiny, vitamín A, vitamíny B1 a B2 a zinek.

SBĚR:

Předmětem sběru jsou kořeny rostlin starších šesti let, protože obsahují nejvyšší množství účinných látek. Následně se kořen suší nebo tepelně upraví a až poté suší.

ÚČINKY:

- odbourává problémy s erekcí
- zvyšuje pohyblivost a počet spermií
- zvyšuje sexuální aktivitu
- silné afrodiziakum
- pozitivní vliv na kardiovaskulární systém
- snižuje krevní tlak
- tlumí chronické záněty a alergie
- zlepšuje koncentraci a paměť
- zmírňuje úzkosti
- posiluje imunitní systém

OBLAST PĚSOVÁNÍ A VÝSKYTU:

Domovinou ženšenu pravého je oblast pouze Východní Asie, nikde jinde na světě ve volné přírodě už neroste, a proto je jeho sběr zakázán.



ZÁZVOR



POPIS:

Zázvor, zázračný všelék pocházející z Číny nebo Indie, jehož oddenek se používá pro léčebné a kulinářské účely. Jedná se o vytrvalou bylinu dorůstající do výšky až jednoho metru. Používali ho již staří Řekové a Římané, později se rozšířil do celé Evropy, kde je znám více než stovky let. Z hlediska zdravotních účinků má zázvor antibakteriální, antivirové, protizánětlivé a protiparazitické účinky. Zázvor je též velmi silný antioxidant, jehož schopnost oceníte při léčbě chřipky nebo nachlazení. Podporuje imunitní systém a výrazně posiluje obranyschopnost organismu. Zlepšuje trávení, detoxikuje organismus, snižuje riziko kardiovaskulárních chorob, přispívá k normálnímu stavu kostí a kloubů. Dodává vitalitu a energii, zahání únavu. Dále se zázvor doporučuje užívat při ranních nevolnostech na začátku těhotenství nebo při pooperačních nevolnostech. Zázvor je plný živin a biologicky aktivních látek, které prospívají nejen našemu zdraví, ale i mozku. Obsahuje vitamíny A, B, C, E, z minerálních látek to je: vápník, draslík, železo, hořčík, selen a zinek.

SBĚR:

V současnosti se zázvor v divoké přírodě prakticky nevyskytuje. Uměle je pěstován především v tropických oblastech, odkud pochází, ale rozšířil se i do domácností po celém světě.

ÚČINKY:

- antioxidační účinky
- protizánětlivé účinky
- podporuje imunitní systém
- posiluje obranyschopnost
- zlepšuje trávení
- detoxikuje organismus
- snižuje riziko kardiovaskulárních chorob
- přispívá k normálnímu stavu kostí a kloubů
- dodává vitalitu a energii
- zahání únavu

OBLAST PĚSOVÁNÍ A VÝSKYTU:

Zázvor pochází z oblastí Asie, zejména se mu daří v teplejším podnebí. Dnes je pěstován v mnoha zemích, mezi které patří například: Indie, Thajsko, Čína, Nepál nebo Indonésie.



ZELENÝ ČAJ



POPIS:

Historie zeleného čaje se traduje bezmála 5000 let. Ve vysoké míře konzumovaný lahodný osvěžující nápoj původem z oblastí Indie a Číny má pro náš organismus vynikající účinky. Hojně se používá také v tradiční čínské medicíně pro udržení zdravého těla a mysli. Jeho silné antioxidační schopnosti ho řadí k nejúčinnějším prostředkům v boji s volnými radikály. Čajovník je stále zelený keř, ve volné přírodě dosahující vysoké výšky. Na čajových plantážích keře dorůstají do výšky jednoho metru, tak aby se z nich daly snadno sklízet čajové lístky.

SBĚR:

Sběr čajových lístků patří mezi jednu z nejdůležitějších prací na čajových plantážích. Velmi záleží na době sběru, nejkvalitnější čaj je z mladých lístků, které se teprve začínají rozvíjet. Sběr je prováděn převážně ručně, při kterém se sbírají pouze horní dva lístky společně s pupen čaje. Po nasbírání putují lístky čaje do továren, kde dochází k tzv. zavadnutí, při kterém dochází k odpařování vody, díky kterému lístky křehnou a měknou. Zelený čaj na rozdíl od ostatních druhů čajů neprochází oxidací a tím si zachovává všechny důležité přírodní polyfenoly.

ÚČINKY:

- zvyšuje bdělost a koncentraci
- snižuje cukr v krvi
- silný antioxidant
- snižuje riziko srdečních příhod
- posiluje imunitní systém
- udržuje tělesnou hmotnost
- antibakteriální účinky

OBLAST PĚSOVÁNÍ A VÝSKYTU:

Zelený čaj pochází původně z hornatých oblastí jižní Číny. V současné době je pěstován na čajových plantážích v Číně, Indii, Japonsku nebo na Srí Lance.

