

## Liečivé byliny – fialka voňavá, žihľava dvojdomá, hluchavka purpurová

Počas nášho pravidelného stretnutia v záujmovom krúžku Liečivé byliny sme sa zamerali na jarné bylinky. Oboznámili sme sa s ich liečivými účinkami, výskyte a zbere fialky voňavej, hluchavky purpurovej a žihľavy dvojdomej. Porovnali sme chuť z každej bylinky vo forme čaju.

Dozvedeli sme sa, že **fialka voňavá** pomáha pri chorobách dýchacích ciest, pri chronickom kašli, zachrípnutí, nahromadení hlienu v prieduškách, pri zápale, ako močopudný prostriedok, pri reumatických bolestiach a migréne. Taktiež je účinná na obklady zapálených a opuchnutých miest, na umývanie hnisavých rán, kožných vredov a vyrážok, na oplachovanie vlasov pri lupinách.

**Žihľavový čaj** priaznivo pôsobí na žlčník a pečeň, pomáha proti bolestiam hlavy a podporuje metabolizmus. Stimuluje krvný obeh, znižuje hladinu cukru v krvi. Je výborným pomocníkom pri reume, chronickým bolestiam kĺbov a osteoporóze. Pitím čaju po dobu troch týždňov si výborne prečistíte krv a tým zlepšíte svoje akné na tvári. Žihľava je vhodná do šalátov, smoothie, do polievok alebo ako čaj či odvar.

**Hluchavka purpurová** má upokojujúce účinky, je vhodná pri nervozite, nespavosti, pri nepravidelnej menštruácii a menopauze, zápaloch močových ciest, prostaty, obličiek, zápaloch priedušiek a dýchacích ciest.





Hluchavka purpurová



Fialka voňavá



Žihľava dvojdómá



