

## Pestrec mariánsky



V zimnom období radi nahradíme minerálky, ovocné nápoje za teplý čaj. V internátnom záujmovom krúžku Liečivé byliny sme sa oboznámili s liečivými účinkami pestreca mariánskeho a ochutnali sme aj čaj z d'ateliny lúčnej. Dozvedeli sme sa, že pestrec mariánsky obsahuje nenasýtené mastné kyseliny, ktoré sa v bežne konzumovaných potravinách vyskytujú len zriedka. Bez nich sa však nedokážu vstrebať niektoré vitamíny a minerály. Práve týmto výrazne ochudobňujeme svoj organizmus o zdraviu prospešné zložky, čo sa neskôr prejaví ako rýchlejšie starnutie, náchylnosť k chorobám či obezita.

Ďalšími dôležitými zložkami sú bielkoviny, vláknina, silice, flavonoidy, silybín, silymarín, tyramín, histamín, sacharidy a síra a je aj silný antioxidant. Využíva sa úspešne pri otravách v dôsledku intoxikácie alkoholom, drogami, priemyselnými chemikáliami alebo hubami. Taktiež aj pri žltacke, mononukleóze a rôznych iných poškodeniach pečene. Podáva sa i po chemoterapii a regeneruje pečeňové bunky.

Pestrec znižuje cholesterol, harmonizuje krvný tlak, detoxikuje a posilňuje pečeň, odstraňuje tráviace poruchy, podporuje obnovu pečeňových buniek, zlepšuje trávenie a spravidelňuje vylučovanie, čistí črevný trakt, chráni pečeň pred škodlivými účinkami farmaceutických liekov, pomáha pri cirhóze, chráni žily a cievy a podporuje tvorbu enzýmov. Využíva sa pri chronických chorobách pečene a žľáz, pri obnove tkaniva pečene, žľázových kameňoch, chorobách sleziny, hemoroidoch (zlatej žile) ako obklad, vredoch predkolenia, gynekologických problémoch, pomáha pri ochorení sliznice maternice, pri neplodnosti, bielom výtoky, ťažkostiach s trávením, pľúcnych ťažkostiach, žltacke a kožných ochoreniach.



## Ďatelina lúčna

S ďatelinou sa stretávame na každom kroku počas letných vychádzok a mnohí z nás ani len netušia, aká je to liečivá bylina. Je výborným prostriedkom na prečistenie lymfatického systému, má protikŕčové a močopudné účinky, podporuje trávenie a dezinfikuje tráviaci trakt, uvoľňuje kŕče, účinná je pri hnačke aj žalúdočných vredoch, uľahčuje vykašliavanie. Je najbohatším rastlinným zdrojom estrogénu, pomáha zmierňovať príznaky klimaktéria, obmedzuje návaly tepla, potenie, pomáha aj pri poruchách spánku.

