





Medicina Natura



Katalóg čajov a tinktúr

Trenčín, 2006

1. SAMOSTATNÉ DROGY

-  **KVET BAZY ČIERNEJ** (001)
Použitie: Pôsobí mierne potopudne, podáva sa pri horúčkovitých ochoreniach, pri chorobách z prechladnutia a chrípke.
Dávkovanie: Na prípravu záparu sa používa 1-1,5 kávovej lyžičky na šálku vriacej vody, necháme 10 minút vylúhovať, precedíme a pijeme 2-5 krát denne.
Balenie: 40,0 g
-  **KVET SLEZU MAURSKÉHO** (002)
Použitie: Podáva sa pri bolestivých zápaloch ústnej dutiny, hltana a horných dýchacích ciest, pri žalúdočných a črevných kataroch a na úpravu peristaltiky čriev. Osvedčil sa najmä pri zápaloch bez vykašliavania a pri neproduktívnom dráždivom kašli. Pre ochranný vplyv a urýchlenie reparačných procesov sa odporúča aj pri zápalových, alebo iných podráždeniach tráviacich orgánov.
Dávkovanie: Na prípravu záparu sa používa 1-2 kávové lyžičky na šálku vriacej vody, necháme 10 minút vylúhovať, precedíme a pijeme počas dňa 2-3 šálky rozdelené na viac dávok, aby bol ochranný účinok slizu čo najrovnomernejší.
Balenie: 20,0 g
-  **VŇAŤ MEDOVKY LEKÁRSKEJ** (003)
Použitie: Používa sa pri depresiách, nervovom vyčerpaní, zlom trávení, nevoľnosti, proti nadúvaniu a v začiatkových štádiách prechladnutia a chrípky. Je vhodný pre každého, kto pri rozčúlení alebo úzkosti trpí nevoľnosťou. Taktiež je vhodný pri horúčkovitých ochoreniach. Pôsobí upokojujúco na srdcovú činnosť.
Dávkovanie: Na prípravu záparu sa používa priemerná jednotlivá dávka 1,5 g alebo 1 kávová lyžička na šálku vriacej vody, necháme 10-15 minút vylúhovať, precedíme a pijeme 2 až 3 krát denne.
Balenie: 30,0 g
-  **LIST ŠALVIE LEKÁRSKEJ** (004)
Použitie: Má mnohostranné použitie. Na tráviaci trakt pôsobia horčiny, ktoré povzbudzujú vylučovanie žalúdočných štiav. Využíva sa pri tráviacich poruchách s kolikami, nedostatočným vylučovaním žalúdočnej šťavy, nechutenstvom a pri gastrointestinálnych infekciách. Využíva sa na zníženie nadmernej a neúčelnej potivosti. Zvonka sa využíva k výplachom úst, na kloktanie pri infekčných zápaloch (stomatitídy, gingivitídy, faryngitídy) a ako pomocný liek pri liečbe angíny. Lokálne sa aplikuje na hnisavé poranenia a nehojace sa kožné defekty.
Dávkovanie: Na prípravu záparu sa používa priemerná jednotlivá dávka 2 g, alebo 1 kávová lyžička na šálku vody. Pije sa 1 až 2-krát denne. K vonkajšiemu použitiu a na kloktanie sa používa zápar z 1 polievkovej lyžice na pohár vody.
Balenie: 30,0 g
-  **NECHTÍKOVÝ KVET S KALICHOM** (006)

Použitie: Pri vonkajšom použití pôsobí protizápalovo, antibakteriálne, a to najmä pri nehojajúcich sa hnisavých kožných infekciách (napr. pri vredoch predkolenia a dekubitoch), kde po vyčistení rany urýchľuje hojivé procesy. Vodné výťažky sa osvedčili na vyplachovanie vagíny pri výtokoch z rodidiel zápalového pôvodu. Protizápalový účinok sa využíva pri vyplachovaní ústnej dutiny a hrdla pri stomatitídach a faryngitídach. Vnútorne sa podáva pri ochoreniach žlčníka a pečene, pri zápalových ochoreniach, gynekologických ochoreniach a ochoreniach slinivky brušnej.

Dávkovanie: Na omývanie rán a výplachy sa podávajú 2 polievkové lyžice na 1 l záparu. Na kloktanie sa používa zápar 1/2 lyžice drogy na pohár vody. V kozmetike sa aplikuje 5-10% odvar, ktorý zjemňuje a zvláčňuje pokožku. Pre vnútorné použitie sa podáva 1-1,5 čajovej lyžičky na pohár vriacej vody, necháme vylúhovať 10 minút, precedíme a pijeme 2 krát denne.

Balenie: 30,0 g



VŇAŤ ALCHEMILKY ŽLTOZELENEJ

(008)

Použitie: Pôsobí sťahujúco na sliznicu tráviacich. Používa sa pri zápaloch tráviacich orgánov. Účinne tlmí gynekologické krvácanie, predovšetkým menštruácie, a súčasne tlmí aj bolesti spojené s menštruáciou. Tým samozrejme ovplyvňuje priaznivo psychiku a je vhodná aj pri klimakterických ťažkostiach. Pokiaľ sa súčasne aplikuje zvonka vo forme výplachov alebo sedacích kúpeľov, pôsobí priaznivo aj na biely výtok.

Ďalej pôsobí močopudne, prehľbuje spánok, ukladňuje kŕčovité bolesti v tráviacom ústrojenstve a pôsobí proti krvácaniu z nosa. Ženám spevňuje podbruško, čím veľmi priaznivo ovplyvňuje náchylnosť k potratom.

Dávkovanie: Zápar sa pripravuje z jednotlivej dávky 2 g alebo jednej polievkovej lyžice na pohár vriacej vody, 10-15 minút sa vylúhuje, pije sa 2 krát denne.

Balenie: 40,0 g



VŇAŤ ĽUBOVNÍKA BODKOVANÉHO

(009)

Použitie: Má protizápalové a dezinfekčné účinky, urýchľuje metabolizmus, má priaznivý vplyv na krvný obeh, na činnosť pečene a žlčníka. Používa sa pri ochoreniach tráviacich orgánov, spojených s bolestivými kolikami, ale aj pri chorobách pečene a žlčníka. Ďalej sa používa na upokojenie pri neurózach, depresiách a niektorých psychotických stavoch (melanchólia). Osvedčila sa aj pri migréne. Ľudovo sa používa proti nočnému pomočovaniu a nočnému strachu detí.

Dávkovanie: Zápar sa pripravuje z jednotlivej dávky 1,5 g alebo jednej kávovej lyžičky na pohár vriacej vody, 10-15 minút sa vylúhuje, pije sa 2 krát denne.

Poznámka: Obsahové látky drogy majú fotodynamické účinky, ktoré spôsobujú fotosenzibilitu (fotoalergiu). Neodporúča sa preto počas terapie slnenie (opaľovanie), ani dlhodobý pobyt na priamom slnečnom svetle.

Balenie: 40,0 g



VŇAŤ MÄTY PIEPORNEJ

(010)

Použitie: Uvoľňuje svalstvo tráviacich ústrojov a podporuje prietok žlče. Je vhodná pri zlom trávení, pri nechutenstve, cestovnej nevoľnosti, nadúvaní, kolike, horúčkovitých stavoch a migrénach. Znižuje pocit ťažoby v žalúdku. Pri horúčkach a chrípke podporuje potenie. Podáva sa ako pomocný liek pri žlčových kameňoch a zápaloch žlčových ciest. Mentol má povzbudzujúci účinok na centrálny nervový systém.

Dávkovanie: Zápar z vňaťovej drogy sa pripravuje z jednotlivej dávky 1,5 g, alebo z jednej kávovej lyžičky na šálku vody. Pije sa 3-krát denne pred hlavnými jedlami.

Balenie: 40,0 g

 **VŇAŤ PAMAJORÁNU OBYČAJNÉHO** (011)

Použitie: Vňať obsahuje silicu, ktorá zvyšuje vylučovanie tráviacich enzýmov, ale aj sekréciu slizníc dýchacích ciest, kde súčasne pôsobí mierne dezinfekčne. Proti krčovito pôsobí nielen na hladké svalstvo tráviacich ciest, ale aj na svalovinu maternice, čím tlmí menštruačné bolesti. Okrem toho má vňať povzbudzujúci vplyv na centrálny nervový systém a je vhodná na dlhodobjšie podávanie.

Dávkovanie: Zápar sa pripravuje z jednej kávovej lyžičky na pohár vriacej vody, nechá sa 15 minút vylúhovať. Pije sa 2 až 3-krát denne.

Balenie: 40,0 g

 **VŇAŤ PLÚCNÍKA LEKÁRSKEHO** (012)

Použitie: Pomáha pri vykašliavaní a uvoľňovaní hlienov, zmierňuje dráždenie pri kašli a zápaloch priedušiek. Používa sa tiež pri ochoreniach močového mechúra, močových ciest, slabosti močového mechúra, ochoreniach obličiek. Podáva sa pri poškodeniach sliznice pažeráka a žalúdka. K vonkajšiemu použitiu sa používa na hojenie rán a kožných vriedkov a rozličných defektov na koži. Priaznivo pôsobí aj na liečenie vredov predkolenia a rozličných preležanín. Je to tiež dobré kloktadlo pri zápaloch a dráždení v hrdle, pri poškodeniach sliznice úst a bolestiach mandlí.

Dávkovanie: Zápar sa pripravuje z jednej kávovej lyžičky na pohár vriacej vody, nechá sa 15 minút vylúhovať. Pije sa 2 až 3-krát denne. Pokiaľ je žiadúce dlhšie vnútorné podávanie, tak po 3 týždňoch užívania zaraďujeme 2-týždňovú prestávku. Nie je vhodný pre tehotné a kojace ženy.

Balenie: 35,0 g

 **VŇAŤ PRASLIČKY ROĽNEJ** (013)

Použitie: Vňať obsahuje veľké množstvo kyseliny kremičitej rozpustnej vo vode. Podáva sa pri silnom menštruačnom krvácaní, pri ochoreniach kože, pri žalúdočných vredoch, zápaloch močových orgánov, prostate a pri ochoreniach pľúc. Je tiež dôležitým zdrojom kremika pre organizmus, hlavne starších ľudí u ktorých s vekom jeho množstvo klesá. Zvonka sa používa na hojenie rán vo forme kúpeľov a ako kloktadlo pri angíne a iných zápaloch v dutine ústnej. Pri vnútornej i vonkajšej aplikácii praslička účinne zastavuje krvácanie. Má tiež účinky protireumatické, zvlášť pri kombinovanom vnútornom i vonkajšom použití. Podporuje tvorbu bielych a červených krviniek pri ich nedostatku. Neznámym mechanizmom zvyšuje praslička plodnosť, a preto je vhodnou súčasťou zmesí, podávaných na podporu otehotnenia. Pravidelné a dlhodobé užívanie prasličkového čaju v dávke 0,15 l denne pomerne výrazne znižuje nebezpečenstvo vzniku nádorového ochorenia.

Dávkovanie: Zápar sa pripravuje z jednej kávovej lyžičky na pohár vriacej vody, nechá sa 15 minút vylúhovať. Pije sa 2 až 3-krát denne. Môžu sa podávať i vyššie dávky.

Balenie: 35,0 g

 **VŇAŤ REBRÍČKA OBYČAJNÉHO** (014)

Použitie: Podporuje chuť do jedenia a vylučovanie tráviacich štiav, napomáha súčasne aj tráveniu. Je vhodná zvlášť pri dlhodobých, vyčerpávajúcich ochoreniach a pri poruchách látkovej výmeny, spojenej s tráviacimi ťažkosťami a s bolesťami v tráviacom trakte. Tonizuje krv, stimuluje krvný obeh a môže sa užívať pri vysokom krvnom tlaku. Veľmi užitočná je pri poruchách menštruácie a v období prechodu žien.

Dávkovanie: Zápar sa pripravuje z dvoch kávových lyžičiek na pohár vody, pije sa 1 až 3-krát denne pred jedlom. Na výplachy úst, kloktanie, ale aj na omývanie sa používa dvojnásobná koncentrácia. Nedoporučuje sa dlhodobé neprerušované užívanie.

Balenie: 40,0 g

VŇAŤ REPÍKA LEKÁRSKEHO **(015)**

Použitie: Stimuluje činnosť žľáz a povzbudivo pôsobí na pečeneňový parenchým. Zlepšuje metabolizmus tukov a cholesterolu. Celkovo zlepšuje trávenie, tlmí zápalové procesy, hlavne na slizniciach tráviaceho ústrojenstva a tlmí hnačky rôzneho pôvodu. Používa sa tiež pri kožných ochoreniach, a to vnútorne a zvonka vo forme obkladov a kúpeľov.

Dávkovanie: Zápar sa pripravuje z jednej kávovej lyžičky na pohár vriacej vody, nechá sa 15 minút vylúhovať. Pije sa 2 až 3-krát denne. K vonkajšiemu použitiu sa pripravuje krátkodobovo varený odvar z 1 až 2 polievkových lyžíc na 2 poháre vody.

Balenie: 40,0 g

VŇAŤ VERONIKY LEKÁRSKEJ **(016)**

Použitie: Priaznivo pôsobí pri zápaloch horných dýchacích ciest, ako aj pri zápaloch kože a ekzémoch. Vňať obsahuje horčiny, ktoré veľmi priaznivo pôsobia na vylučovanie žalúdočnej kyseliny a tráviacich enzýmov a preto sa často využíva pri poruchách trávenia. Podáva sa tiež pri nedostatočnom vylučovaní odpadových látok a pri chorobách močových ústrojov. Zlepšenie trávenia, vstrebávania, diurézy a diaforézy podporuje celkovú látkovú premenu v organizme, čím predurčuje použitie vňate pri reumatických ochoreniach, niektorých kožných ochoreniach a pri zhoršenom metabolizme sprevádzajúcom mnohé choroby (najmä v starobe). Pravidelné užívanie znižuje hladinu cholesterolu v krvi.

Dávkovanie: Zápar sa pripravuje z jednej kávovej lyžičky na pohár vriacej vody, nechá sa 10 minút vylúhovať. Pije sa 2 krát denne. K vonkajšiemu použitiu sa pripravuje asi 10% odvar na omývanie a kloktanie.

Poznámka: Neodporúča sa prekročovanie dennej dávky 4 g.

Balenie: 40,0 g

VŇAŤ YZOPU LEKÁRSKEHO **(017)**

Použitie: Účinky silice a flavonoidov priaznivo ovplyvňujú zápalové choroby močových ciest. Používa sa pri zápalových ochoreniach dýchacích ciest, ako aj na podpora vykašliavania pri chronických respiračných ochoreniach. Pre výrazné antiseptické vlastnosti sa používa aj na výplachy a kloktanie pri zápaloch v ústnej dutine a v hltane. Priaznivo pôsobí pri zápalových ochoreniach tráviacich ústrojov. Pre centrálnu stimulačnú účinky silice sa v podobe posilňujúceho nápoja podáva v geriatrickej.

Dávkovanie: Priemerná dávka na prípravu záparu je 1,5 g alebo 1 kávová lyžička drogy na šálku vriacej vody, nechá sa vylúhovať 15 minút. Užíva sa 2 až 3-krát denne.

Balenie: 40,0 g

2. ČAJOVÉ ZMESI

ČAJ O PIATEJ I. **(100)**

Zloženie: Vňať ľubovníka bodkovaného, pamajoránu obyčajného, medovky lekárskej, bazalky obyčajnej, rebríčka obyčajného, list ríbezle čiernej, ostružliny malinovej, jahody obyčajnej, skorocelu obyčajného, kvet levandule lekárskej, nechtíka lekárskeho, vňať dúšky materej a dúšky tymiánovej.

Použitie: Čajová zmes je zvlášť vhodná na popoludňajšie posedenie pri šálke čaju. Svojou lahodnou vôňou a chuťou harmonizuje a ukladňuje organizmus. Okrem toho má i mierne protizápalové pôsobenie.

Dávkovanie: 1,5 kávovej lyžičky zalejeme 3 dcl vriacej vody. Necháme 15 minút vylúhovať, potom precedíme. Po čiastočnom vychladnutí môže prichutiť lyžičkou medu.

Balenie: 40,0 g



ČAJ O PIATEJ II.

(101)

Zloženie: List žihľavy dvojdomej, vňať pamajoránu obyčajného, list šalvie lekárskej, vňať mäty piepornej, okvetné listy slnečnice ročnej.

Použitie: Čajová zmes sa používa ako podporný prostriedok na posilnenie nervov, proti stresu a boľeniu hlavy. Zmes vhodná na popoludňajšie posedenie pri šálke čaju.

Dávkovanie: 1,5 kávovej lyžičky zalejeme 3 dcl vriacej vody, necháme 10 minút vylúhovať, potom precedíme.

Balenie: 40,0 g



ČAJ O PIATEJ III.

(102)

Zloženie: List žihľavy dvojdomej, listy ostružliny malinovej, vňať mäty kučeravej, vňať ľubovníka bodkovaného, vňať yzopu lekárskeho, kvet topolovky ružovej.

Použitie: Čajová zmes sa používa ako podporný prostriedok na lepšie trávenie. Zmes vhodná na popoludňajšie posedenie pri šálke čaju.

Dávkovanie: 1,5 kávovej lyžičky zalejeme 3 dcl vriacej vody, necháme 10 minút vylúhovať, potom precedíme.

Balenie: 40,0 g



ČAJ O PIATEJ IV.

(103)

Zloženie: List ostružliny malinovej, vňať medovky lekárskej, vňať pamajoránu obyčajného, vňať ľubovníka bodkovaného, kvet echinacey purpurovej, list jahody lesnej, list stévie cukrovej.

Použitie: Čajová zmes s príjemnou sladkastou chuťou vďaka listom stévie cukrovej posilňuje organizmus, a priaznivo ovplyvňuje psychiku. Zmes vhodná na popoludňajšie posedenie pri šálke čaju. Prírodné rastlinné sladidlo – listy stévie cukrovej, je vhodné aj pre diabetikov.

Dávkovanie: 1,5 kávovej lyžičky zalejeme 3 dcl vriacej vody, necháme 15 minút vylúhovať, potom precedíme.

Balenie: 40,0 g



ČAJ PRI NESPAVOSTI (pre dospelých)

(105)

Zloženie: Vňať bazalky pravej, list medovky lekárskej, šišťice chmeľu obyčajného, vňať mäty piepornej, vňať ľubovníka bodkovaného, kvet rumančeka kamilkového.

Použitie: Prepracovanosť, vyčerpanie, dlhodobá nespavosť, podráždenie nervov, hypersexuálne správanie.

Dávkovanie: 1,5 čajovej lyžičky na 2,5 dcl vriacej vody. Podáva sa pred spaním v dĺžke 3 týždňov, potom treba spraviť 1 týždeň prestávku. Cyklus je možné opakovať dlhodobo. K zosilneniu účinku je vhodné uložiť pod vankúš textilné vrecúško s obsahom 2 PL rumančeka, 1,5 PL bazalky, 1 PL šišťic chmeľu.

Balenie: 40,0 g



ČAJ PRI CUKROVKE

(106)

Zloženie: Vňať jastrabiny lekárskej, struky fazule záhradnej bez semien, list brusnice čučoriedkovej, list šalvie lekárskej, vňať púpavy s koreňom.

Použitie: Čajová zmes sa podáva pri zvýšenej hladine cukru v krvi – cukrovke. Jeho podávanie má podporný charakter pri type cukrovky na inzulíne nezávislej.

Dávkovanie: 2 čajovej lyžičky zmesi zalejeme šálkou vriacej vody, necháme vylúhovať 20 minút a precedíme. Pijeme dve šálky denne, pričom ½ šálky pijeme 15 minút pred jedlom a ½ šálky 30 minút po jedle.

Balenie: 40,0 g



ČAJ PRI DNE

(107)

Zloženie: Vňať vresu obyčajného, vňať prasličky roľnej, list brezy previsnutej, kôra vrbý bielej, koreň ihlice tŕnitej.

Použitie: Čajová zmes sa podáva pri kĺbových ochoreniach spôsobených poruchami metabolizmu a vylučovaním kyseliny močovej – dne. Súčasťou liečby je diéta. Je žiadúce piť veľa prevarenej vody, neobsahujúcej chlór, najlepšie formou bylinkových čajov a ovocných štiav. Do jedálnečka zaradíme sóju, orechy, mliečne výrobky, celozrnné výrobky, veľa čerstvej zeleniny a ovocia, hlavne strúhanú mrkvu s jablkami a petržlenom. Z jedálnečka vylúčime kakao, kávu, čierny čaj, alkohol, mäso, hydinu, výrobky z mäsa, vnútornosti, ryby, strukoviny, špenát, huby, ostré majonézy a marinády a prestaneme fajčiť.

Dávkovanie: 2 polievkové lyžice zmesi zalejeme 750 ml vriacej vody, necháme 10 minút vylúhovať a precedíme do termosky. Pijeme počas dňa po dúškoch.

Balenie: 40,0 g



ČAJ S ECHINACEOU PURPUROVOU

(110)

Zloženie: List žihľavy dvojdomej, list ostružliny malinovej, kvet echinacey purpurovej, list echinacey purpurovej.

Použitie: Podávanie je vhodné hlavne v jesennom a zimnom období, v čase zvýšeného výskytu chrípkových ochorení. Pôsobí na zvyšovanie prirodzenej obranyschopnosti organizmu, účinkuje proti niektorým druhom baktérii a vírusov. Priaznivé účinky echinacey purpurovej majú aj preventívne pôsobenie.

Dávkovanie: 1,5 čajovej lyžičky na 2,5 dcl vriacej vody. Preventívne 1x denne, pri prvých príznakoch chrípkového ochorenia 2-3x denne šálka čaju.

Balenie: 40,0 g



ČAJ PRI PSORIÁZE

(111)

Zloženie: Vňať dvojjubu trojdielneho, koreň čakanky obyčajnej, koreň púpavy lekárskej, vňať púpavy lekárskej, plod feniklu obyčajného, vňať fialky trojfarebnej, kôra krušiny jelšovej.

Použitie: Čajová zmes sa podáva pri kožnej chorobe – lupienka, ktorá je charakteristická tvorbou ohraničených, svetlo červených a jemne vypuknutých okrúhlych ložísk. Súčasťou liečby je dostatočný prísun vitamínu C, denne treba jesť strúhanú mrkvu s rascou a olejom, používame slnečnicový a sójový olej, pečivo z celozrnej múky, tvaroh, jogurty, obilné kaše a netučné syry, čerstvú zeleninu, obzvlášť kapustu. Vyhýbame sa alkoholu, nejeme korenené jedlá (ocot, korenie, soľ, paprika), vyhýbame sa tukom, údeninám, konzervám, strukovinám, kakau a čokoláde.

Dávkovanie: 1 čajovú lyžičku zmesi povaríme na miernom ohni asi 5 minút v ¼ l vody. Potom necháme vylúhovať 20 minút a precedíme. Pije sa 3x denne pred jedlom. Súčasne sa podporne aplikuje masť z dvojjuba trojdielneho.

Balenie: 40,0 g

 **ČAJ UKLUDNUJÚCI** (112)

Zloženie: List medovky lekárskej, kvet levandule lekárskej, nechtíka lekárskeho, list kypriny úzkolistej, šištice chmeľu obyčajného, vňať ľubovníka bodkovaného, pamajoránu obyčajného, dúšky materinej a koreň valeriány lekárskej.

Použitie: Čajová zmes sa používa pri telesnom a duševnom neklúde, vyčerpanosti a únave.

Dávkovanie: Podáva sa zápar z 1 polievkovej lyžice na 3 dcl vriacej vody. Necháme vylúhovať 15 minút, precedíme a pijeme po dúškoch pred jedlom 2 až 3-krát denne. Vhodné je po čiastočnom ochladnutí zápar prisladiť lyžičkou medu.

Balenie: 40,0 g

 **ČAJ VEČNEJ MLADOSTI** (113)

Zloženie: Kvet nechtíka lekárskeho, kvet slezu maurského, vňať rebríčka obyčajného, vňať prasličky roľnej, vňať repíka lekárskeho, vňať máty piepornej, list skorocela kopijovitého, vňať žihľavy dvojdomej.

Použitie: Katary horných ciest dýchacích, pri problémoch so srdcom, s vápenatením ciev, pri poruchách krvného obehu, pri všetkých zápaloch, pri problémoch žlčníka, obličiek a sleziny. Priaznivo pôsobí na klimaktérium a preventívne proti chrípkovým ochoreniam.

Dávkovanie: 1,5 čajovej lyžičky zalejeme 3 dcl vriacej vody. Necháme vylúhovať 15 minút, po zaliatí voda zmodrie, až po chvíli získa sýtozelenú farbu.

Balenie: 40,0 g

 **DETSKÝ PRIEDUŠKOVÝ ČAJ** (114)

Zloženie: Koreň ibiša lekárskeho, list skorocela kopijovitého, vňať repíka lekárskeho, list medovky lekárskej, semeno feniklu obyčajného, vňať dúšky materinej, vňať vresu obyčajného, list žihľavy dvojdomej a kvet rumančeka kamilkového.

Použitie: Úporný kašeľ, preastmatické stavy, čiastočne odhlieňuje, nádchy padajúce na priedušky, akútne pľúcne stavy.

Vek: Od šestonedelia do asi 9 rokov, potom je možné prejsť na oficiálne zmesi. Čajová zmes je však účinná aj pri podávaní starším deťom.

Dávkovanie: Vek od 6 týždňov do 3 rokov : 1 čajová lyžička sa zaleje 0,25 l vriacej vody, zápar 20 minút, piť po častiach cez deň.

Vek od 3 do 9 rokov: 2 čajové lyžičky + 0,4 l vriacej vody, zápar 20 minút, piť po častiach cez deň.

Poznámka: Možno piť ľubovoľne dlho, tiež v smogových oblastiach 1 až 3-krát za týždeň ako prevencia.

Balenie: 40,0 g

 **HORKÝ ŽALÚDOČNÝ ČAJ** (116)





Zloženie: Kvet rumančeka kamilkového, list skorocela kopijovitého, vňať benediktu lekárskeho, list medovky lekárskej, list máty piepornej, list šalvie lekárskej, vňať ľubovníka bodkovaného, vňať rebríčka obyčajného, vňať jablčníka obyčajného a vňať zemežlče menšej.

Použitie: Čajová zmes sa používa pri zlom trávení a pri ťažkostiach s trávením všeobecne.

Dávkovanie: Podáva sa zápar z 1 polievkovej lyžice na 3 dcl vriacej vody. Necháme vylúhovať 15 minút, precedíme a pijeme po dúškoch pred jedlom 2 až 3 krát denne.

Poznámka: Nedoporučuje sa prekračovať doporučené dávky a dlhodobé nepretržité užívanie (dlhšie ako 2 mesiace).

Balenie: 40,0 g

-  **CHRÍPKA A PRECHLADNUTIE (117)**
Zloženie: Kvet bazy čiernej, kvet lipy obyčajnej, vňať dúšky tymianovej a vňať medovky lekárskej.
Použitie: Čajová zmes sa používa predovšetkým ako podporná liečba pri chrípkových ochoreniach a prechladnutiach. Svojou príjemnou chuťou a vôňou je však vhodná i ako lahodný popoludňajší čaj. Je vhodná i k dlhodobjšiemu užívaniu.
Dávkovanie: 1 polievkovú lyžicu čajovej zmesi zalejeme 3 dcl vriacej vody, prikryjeme a necháme 15 minút vylúhovať, precedíme a pomaly pijeme po dúškoch 2 až 3 krát denne.
Balenie: 40,0 g
-  **NADÚVANIE A BRUŠNÁ PLYNATOSŤ (122)**
Zloženie: Plod rasce lúčnej, feniklu obyčajného, kvet rumančeka kamilkového, list mäty piepornej a medovky lekárskej.
Použitie: Čajová zmes sa používa pri zvýšenej tvorbe plynov v črevách, ktorá vzniká z poruchy dynamickej rovnováhy medzi prívodom a vznikom plynov na jednej strane a jeho absorpciou a elimináciou na druhej strane.
Dávkovanie: 2 kávové lyžičky zmesi prelejeme šálkou vriacej vody. Necháme 15 minút vylúhovať a precedíme. Podávajú sa dve šálky záparu denne.
Balenie: 50,0 g
-  **OCHORENIA PROSTATY (124)**
Zloženie: Vňať vrbovky malokvetej, zlatobyle obyčajnej, vresu obyčajného, srdcovníka obyčajného, prasličky roľnej, veroniky lekárskej, pyštedka obyčajného, list kypriny úzkolistej, list šalvie lekárskej, kvet nechtíka lekárskeho a šištice chmeľu.
Použitie: Čajová zmes sa uplatňuje predovšetkým pri zápale prostaty, pri chronickom prostatizme a pri stareckom nezhubnom zväčšení prostaty. Priaznivo pôsobí aj na zápalové poruchy obličiek a močových ciest.
Dávkovanie: Na prípravu záparu sa používa priemerná jednotlivá dávka 1,5 g alebo jedna kávová lyžička na šálku vriacej vody. Užíva sa 2 až 3-krát denne.
POZNÁMKA: Čajovú zmes je vhodná na dlhodobjšie a pravidelné užívanie. Po 1 mesiaci pravidelného užívania sa doporučuje urobiť prestávku 3 týždne. Po tomto čase je možné opäť pravidelné užívanie.
Balenie: 40,0 g
-  **PLÚCNA ČAJOVINA I. (125)**
Zloženie: Kvet divozela veľkokvetého, kvet slezu maurského, koreň ibiša lekárskeho, list podbeľa lekárskeho, vňať dúšky tymianovej, semeno bedrovníka anízového, kvet hluchavky bielej, list skorocela kopijovitého, vňať yzopu lekárskeho.
Použitie: Čajová zmes sa používa pri akútnych stavoch dýchacích orgánov.
Dávkovanie : 1,5 čajovej lyžičky sa zaleje 3 dcl vriacej vody. Necháme vylúhovať 15 minút, precedíme a pijeme po dúškoch 3x denne.
Balenie: 40,0 g
-  **PLÚCNA ČAJOVINA II. (126)**
Zloženie: Vňať yzopu lekárskeho, vňať plúcnika lekárskeho, vňať prasličky roľnej.
Použitie: Čajová zmes sa používa na doliečovanie akútnych pľúcnych ochorení.

Dávkovanie: 1,5 polievkovej lyžice zalejeme 0,5 l vriacej vody. Necháme vylúhovať 15 minút, rozdelíme na polovice a pijeme ľubovoľne počas dňa. Druhý týždeň znížime dennú dávku na 1 polievkovú lyžicu na 0,3 dcl vody. Pijeme počas dňa po dúškoch.

Balenie: 40,0 g



PORUCHY ČINNOSTI SLINIVKY BRUŠNEJ (127)

Zloženie: Koreň lopúcha, koreň s vňaťou púpavy lekárskej, koreň puškvorca obyčajného a vňať čakanky obyčajnej.

Použitie: Čajová zmes sa používa ako podporná liečba pri poruchách činnosti slinivky brušnej – pankreatopatii (nedostatočná produkcia enzýmov dôležitých pre trávenie tukov a bielkovín).

Dávkovanie: 1 čajovú lyžičku zmesi zalejeme šálkou vody, povaríme 5 až 10 minút a potom precedíme. Pijeme 2 až 3 krát denne pred jedlom.

Balenie: 40,0 g



PORUCHY PEČENOVEJ ČINNOSTI (129)

Zloženie: Vňať ľubovníka bodkovaného, rebríčka obyčajného, benediktu lekárskeho a plody pestreca mariánskeho.

Použitie: Čajová zmes sa podáva pri poruchách pečenej činnosti. Vhodná je kombinácia s čerstvo pomletými semenami pestreca mariánskeho. Jednu kávovú lyžičku zomletých semien zapijeme pohárom záparu pripraveného z čajovej zmesi.

Dávkovanie: 2 čajové lyžičky zmesi zalejeme šálkou vriacej vody, necháme 20 minút vylúhovať a precedíme. Podávajú sa 2 šálky denne.

Vhodná je kombinácia s čerstvo pomletými semenami pestreca mariánskeho. Jednu kávovú lyžičku zomletých semien zapijeme pohárom záparu pripraveného z čajovej zmesi.

Balenie: 40,0 g



PREČISTENIE KRVI (130)

Zloženie: List jahody obyčajnej, list brezy previsnutej, vňať fialky trojfarebenej, kvet trnky slivkovej, koreň čakanky obyčajnej, vňať a koreň púpavy.

Použitie : Čajová zmes sa používa na prečistenie krvi, pri prechodoch ročných období a ako podporný čaj pri reumatizme a dne.

Dávkovanie: Dennú dávku predstavuje 1,5 polievkovej lyžice na 0,5 l vriacej vody. Necháme vylúhovať 15 minút. Rozdelíme na tretiny a pijeme po jedle.

Pri priebežnej kúre asi 2x mesačne, pri prechode ročných období 3x za týždeň 3 týždne, pri dne a reumatizme ako podporný čaj asi 3x týždenne.

Na celkové prečistenie krvi sa pije 6 týždňov denne. Od piateho týždňa môžeme pridať cesnakovú tinktúru. Intenzívna kúra sa robí pri zmene krvi, vo veku tvorenom celočíselnými násobkami (21, 28, 35).

Balenie: 40,0 g



PROTI VYPADÁVANIU A NA ZHUSTNUTIE VLASOV (132)

Zloženie: Vňať žihľavy dvojdomej, koreň lopúcha lekárskeho.

Použitie: Bylinková zmes sa používa pri nadmernom vypadávaní vlasov a na zhustnutie vlasov. 2 polievkové lyžice zmesi varíme v 1 l vody 5 minút na miernom ohni. Potom precedíme a necháme vychladnúť. Po umytí vlasov hlavu opláchneme pripraveným bylinkovým výluhom. Zároveň nesmieme zabudnúť dostatočne pomasírovať hlavu, pričom väčšiu pozornosť venujeme miestam, kde najviac vypadávajú vlasy. Týmto postupom hlavu umývame 1 x za týždeň.

Balenie: 40,0 g

 **ZÁPÁL MOČOVÝCH CIEST** (133)

Zloženie: Vňať zlatobylye obyčajnej, vresu, dúšky tymianovej a listu brezy previsnutej.

Použitie: Čajová zmes sa používa pri liečbe zápalov močových ciest.

Dávkovanie: Zápar sa pripravuje z 1 polievkovej lyžice čajovej zmesi, ktorú zalejeme 3 dcl vriacej vody. Necháme 15 minút vylúhovať. Potom precedíme a pijeme po dúškoch. Zápar sa podáva 2 až 3 krát denne v dĺžke troch týždňov. Potom je potrebné spraviť 1 týždeň prestávku. Potom je možné opäť piť 2 až 3 krát denne 3 týždne.

Balenie: 40,0 g

 **ZÁPÁL PRIEDUŠNICE A PRIEDUŠIEK** (135)

Zloženie: Kvet slezu maurského, kvet prvosenky jarnej, vňať dúšky materinej, vňať veroniky lekárskej.

Použitie: Čajová zmes sa podáva pri zápaloch priedušnice a priedušiek.

Dávkovanie: 1 až 1,5 polievkovej lyžice rastlín denne zalejeme 4 dcl vriacej vody, prikryjeme, po pol hodine precedíme a cez deň vypijeme buď po dúškoch alebo aspoň na tri krát.

Deťom od 7 do 14 rokov dávkujeme 0,5 až 0,75 polievkovej lyžice na 2 až 2,5 dcl vriacej vody.

V prípade dlhodobého užívania je potrebné urobiť vždy po 2-3 týždňoch aspoň dvojdňovú prestávku.

Balenie: 35,0 g

 **ŽENSKÝ ČAJ** (137)

Zloženie: Kvet hluchavky bielej, vňať repíka lekárskeho, vňať dúšky materinej, vňať alchemilky žltozelenej, kvet nechtíka lekárskeho, list orecha kráľovského, vňať ľubovníka bodkovaného, list žihľavy dvojdomej, vňať dúšky tymianovej, vňať prasličky roľnej.

Použitie : Čajová zmes sa používa na upokojenie počas menštruácie, v šestonedelí po pôrodoch a potratoch, v období prechodu a pri bolestiach krížov neznámeho pôvodu.

Dávkovanie: Dennú dávku predstavujú 2 polievkovej lyžice na 0,5 l studenej vody (studenou vodou zalejeme večer). Ráno krátko povaríme (asi 3 minúty), necháme vylúhovať 10 minút. Pijeme počas dňa. Je možné dlhobojšie podávanie až 3 mesiace 5x za týždeň.

Balenie: 40,0 g

 **ŽLČNÍKOVÝ ČAJ** (138)

Zloženie: Vňať repíka lekárskeho, vňať mäty piepornej, vňať pamajoránu obyčajného, koreň čakanky, vňať medovky lekárskej, vňať jablčníka obyčajného, kvet divozelu veľkokvetého, semeno feniklu obyčajného.

Použitie : Čajová zmes sa používa pri žlčníkových ťažkostiach.

Dávkovanie: Dennú dávku predstavuje 1,5 polievkovej lyžice na 0,5 l studenej vody. Zmes ohrejeme na stupeň varu, povaríme 1 minútu, necháme vylúhovať 10 minút. Rozdelíme na tretiny, užívame pred jedlom. Užívame asi 2 mesiace 3x denne. Po prestávke (1 týždeň) pijeme 4x týždenne.

Balenie: 50,0 g

 **GINKOVÁ TINKTÚRA** **(200)**

Zloženie: *Folium ginkgo biloba, Spiritus dilutus 60%*.

Použitie: Podáva sa pri vysokom krvnom tlaku, angine pectoris, priaznivo ovplyvňuje poruchy periférnych častí krvného obehu, zvlášť prekrvenie mozgu. Používa sa pri liečení porúch pamäti, závratí, migrenózných bolestiach hlavy, opuchov mozgu, ale aj Alzheimerovej choroby. Výrazne zlepšuje i niektoré cievne choroby, žilovú nedostatočnosť, napr. bércové vrede. Je vynikajúcim preventívnym prostriedkom proti náhlým mozgovým príhodám, a tiež proti infarktu myokardu. Boli zistené aj účinky protialergické, hlavne pri liečbe astmy. Chráni mozgové a nervové bunky pred deštrukciou voľnými radikálmi a pred predčasným starnutím. Zlepšuje dôležité mozgové funkcie, ako je učenie, pamäť, bystrosť. Je vhodným preventívnym prostriedkom pri predchádzaní a liečbe predčasnej senility, demencie, poškodenia mozgu a porúch vnímania.

Dávkovanie: Podáva sa 2 až 3 krát denne 20 až 25 kvapiek. Pri pravidelnom užívaní (cca 3-4 týždne) je žiadúce prerušenie aspoň na 2 až 3 týždne. Preventívne 5-10 kvapiek, 2 až 3-krát denne.

Balenie: 50,0 g

 **HLOHOVÁ TINKTÚRA** **(201)**

Zloženie: *Folium crataegi cum flore, Fructus crataegi, Spiritus dilutus 60%*.

Použitie: Tinktúra z kvetov, listov a plodov hlohu sa používa predovšetkým ako doplnková liečba pri vysokom krvnom tlaku, a okrem toho pôsobí i antiskleroticky. Podávanie je vhodné pri tzv. stareckom srdci (človek ťažšie dýcha pri chôdzi do kopca, či schodov). Podávaním hlohu hneď po prvých srdcových ťažkostiach sa rozhodne oddialia vážnejšie ťažkosti so srdcom alebo sa často aj úplne odstránia.

Dávkovanie: Preventívne 10 až 15 kvapiek 2 až 3 x denne, liečebne 20 až 30 kvapiek 3 x denne. Pri dlhodobejšej aplikácii (2 – 3 mesiace) je nutné spraviť 1 mesiac prestávku v užívaní.

Balenie: 50,0 g

 **ĽUBOVNÍKOVÁ TINKTÚRA** **(202)**

Zloženie: *Flos hyperici, Folium menthae piperitae, Spiritus dilutus 60%*.

Použitie: Tinktúru používame všade tam, kde je odporúčaný olej z ľubovníka bodkovaného. Užívame pri bolestiach žlčníka, poruchách pečene a tráviacich orgánov a pri nočnom pomočovaní detí.

Dávkovanie: 20 až 25 kvapiek rozpustíme v troche vody, podávame 2 až 3 krát denne. Pri nočnom pomočovaní detí podávame v pohári vody 25 kvapiek 1 až 2 krát denne.

Balenie: 50,0 g

 **MEDOVKOVÁ TINKTÚRA** **(203)**

Zloženie: *Folium melissae, Spiritus dilutus 60%*.

Použitie: Používa sa pri neuralgiách (prudká nervová bolesť) v pohári s vodou, na upokojenie pred spánkom, pri bolestiach hlavy, hystérii (psychoneuróza, prejavujúca sa vzrušením, kolísavosťou nálady) a hypochondrii.

Dávkovanie: Podáva sa 2 až 3 krát denne 20 až 25 kvapiek v pohári vody.

Balenie : 50,0 g

 **NECHTÍKOVÁ TINKTÚRA** **(205)**

Zloženie: *Flos calendulae, Spiritus dilutus 60%*.

Použitie: Tinktúra má mnohostranné použitie. Na obklady poranených miest pripravíme roztok zmiešaním 1 kávovej lyžičky tinktúry a 250 ml prevarenej vody. Tinktúrou ošetrujeme preležaniny (dekubity) a všetky zápaly kože a niektoré druhy ekzémov. Vnútorne sa podáva pri ochoreniach pečene vrátane pomalého trávenia, ako aj pri menštruálnych poruchách, najmä nepravidelnej a bolestivej menštruácii.

Dávkovanie: K vonkajšiemu použitiu podľa potreby. Vnútorne sa podáva 20 až 25 kvapiek 3x denne.

Balenie: 50,0 g

PÁLENIE ŽÁHY **(206)**

Zloženie: *Herba hyperici, Flos verbasci, Herba centaurii, Herba menthae piperitae, Fructus foeniculi, Radix calami, Spiritus dilutus 60%*.

Použitie: Tinktúra sa podáva vnútorne pri ťažkostiach s pálením žáhy.

Dávkovanie: Vnútorne sa podáva ráno 1 lyžička rozpustená v troške vody, alebo čaju.

Balenie: 50,0 g

ŠALVIOVÁ TINKTÚRA **(208)**

Zloženie: *Folium salviae, Spiritus dilutus 60%*.

Použitie: Tinktúra sa používa zvonka na výplachy úst a kloktanie (stomatitídy, gingivitídy, faryngitídy) a ako pomocný liek pri angíne. Tiež je vhodná pri paradentóze, upevňuje ďasná.

Dávkovanie: Do pohára (1,5 dcl vlažnej vody) pridáme 20 až 25 kvapiek tinktúry. Roztokom kloktáme alebo vyplachujeme ústnu dutinu.

Balenie: 50,0 g

VALERIÁNOVÁ TINKTÚRA **(209)**

Zloženie: *Radix valerianae, Spiritus dilutus 60%*.

Použitie: Tinktúra z koreňa valeriány lekárskej sa používa pri nespavosti rôzneho pôvodu. Protí pocitom strachu a úzkosti je vynikajúci lipový čaj s valeriánovou tinktúrou: Malú hrst' lipových kvetov prelejeme vriacou vodou a necháme 5 minút vylúhovať. Do vychladnutého záparu pridáme 10 až 20 kvapiek valeriánovej tinktúry. Pijeme vždy jednu šálku, po jedle alebo medzi jedlami a pred spaním.

Dávkovanie: Podáva sa večer ½ až ¾ hodinu pred spaním 1 čajová lyžička v troche vody alebo čaju. Druhú dávku môžeme užiť tesne pred spaním.

Balenie: 50,0 g

VŔBOVKOVÁ TINKTÚRA **(210)**

Zloženie: *Herba epilobii parviflori, Spiritus dilutus 60%*.

Použitie: Tinktúra z vňate vrbovky malokvetej má regeneračný a stimulačný účinok na prostatu, obličky a močové cesty. Vo všeobecnosti čistí krv a regeneruje pokožku.

Dávkovanie: Podáva sa 10-15 kvapiek 3x denne pred jedlom do bylinného alebo zeleného čaju, prípadne do vody.

Balenie: 50,0 g

ZEMEŽLČOVÁ TINKTÚRA **(211)**

Zloženie: *Herba centaurii, Spiritus dilutus 60%*.

Použitie: Tinktúra z vňate zemežlče menšej obsahuje glykozidické horčiny, ktoré patria medzi tzv. čisté horčiny (amara pura). Sú veľmi účinné, podporujú chuť do jedenia, zlepšujú trávenie a vstrebávanie. Tinktúra sa tiež podáva pri ochoreniach žľníka a žľových ciest, a zlepšuje krvný obraz pri ochoreniach bielej krvnej zložky.

Dávkovanie: Podáva sa 30 minút pred jedlom 15 až 20 kvapiek 3x denne.

Balenie: 50,0 g



ECHINACIN AB

(212)

Zloženie: *Herba echinacei, Radix echinacei, Spiritus dilutus 60%*.

Použitie: Tinktúra z koreňa a vňate echinacei purpurovej sa používa na predchádzanie a liečbu ochorení z prechladnutia. Pôsobí na stimuláciu tvorby a aktivity fagocytov (obranné bunky organizmu schopné pohlcovať a ničiť choroboplodné zárodky). Zvyšuje prirodzenú obranyschopnosť organizmu.

Dávkovanie: Jednorázovo pri chrípke užijeme 50 kvapiek (chvíľku podržíme v ústach a potom prehltneme). Potom každú 1-2 hodiny po 10 kvapkách pokiaľ nezaspíme. Ráno potom v rovnakom tempe (po 10 kvapkách) pokračujeme. Väčšinou po 2 až 3 dňoch je po viróze. Po vymiznutí príznakov dávku znižujeme na 3x10 kvapiek počas 2 až 3 dní. Preventívne v chrípkovom období 20 kvapiek 1 x denne pred jedlom.

Balenie: 50,0 g



PROPOLISOVÁ TINKTÚRA

(215)

Zloženie: *Propolis, Spiritus dilutus 60%*.

Použitie: Propolisová tinktúra je určená k vonkajšiemu i vnútornému použitiu. Zvonka sa používa na ošetrovanie rán, lieči opuchy, pomáha pri utišovaní bolestí po uštipnutí včelou, používa sa na ošetrovanie plesne na nohách, na kloktanie pri zápaloch hrdla, na ošetrovanie ďasien pri paradentóze a podobne. Vnútorné sa podáva na utíšenie nočného astmatického kašľa, spojeného s poruchami spánku, pri zápaloch žalúdka, pôsobí prečisťujúco a upokojujúco pri zápaloch, používa sa pri vírusovom chrípkovom ochorení a podobne.

Dávkovanie: Zvyčajne sa podáva 3-krát denne 25-30 kvapiek rozpustených v troške vody. Vnútorné podávanie sa odporúča konzultovať s lekárom.

Balenie: 50,0 g

Reálne možnosti fytotherapie v dnešnej modernej lekárskej praxi je možné zhrnúť do týchto pravidiel :



Využitie fytotherapie ako doplnkovej, prípadne súbežnej liečby takmer pri všetkých ochoreniach.



Využitie fytotherapie ako hlavnej liečby pri ochoreniach s miernejším priebehom.

- ☼ *Využitie fytotherapie ako alternatívnej metódy v tých prípadoch, kde využitiu efektívnejšej terapie bráni pridružené ochorenie, alebo nedostatok účinnejších liečiv.*
- ☼ *Využitie fytotherapie ako podpornej symptomatickej liečby.*
- ☼ *Využitie fytotherapie ako súbežnej liečby pri dlhotrvajúcich ochoreniach s vážnejším priebehom, aby bolo cieľené dosiahnutie zníženia dávkovania účinkov, prípadne potlačené vedľajšie účinky.*
- ☼ *Využitie fytotherapie ako alternatívnej metódy v prípadoch, keď obvyklá terapia nezaberá, a hľadajú sa ďalšie liečebné možnosti.*
- ☼ *Využitie fytotherapie pre zlepšovanie alebo udržiavanie zdravotného stavu pri neliečiteľných ochoreniach.*
- ☼ *Využitie fytotherapie ako prvej pomoci pri niektorých náhlych príhodách (v ojedinelých prípadoch).*

Všetkého s mierou a dobrého pomaly !

Mnohí ľudia vo väčšom množstve popíjajú čaj z liečivých rastlín, a myslia si, že svojmu zdraviu prospievajú. I profylaktické podávanie liečivých rastlín má svoje pravidlá. Vhodné je napr. podávanie rastlín zvyšujúcich imunitné reakcie organizmu pri chrípkovej epidémii. Bylinné adaptogény môžeme tiež vhodne preventívne podávať pri stresových situáciách. Liečivými rastlinami môžeme podporovať prácu srdca, keď prichádzame do veku, keď nás už výstup do prvého poschodia začína zadychávať, vhodné je i preventívne podávanie rastlín s obsahom rutínu, ak sme náchylní k výskytu krčových žíl a pod.

Nesmieme pritom zabudnúť na to, že všetkého s mierou. Pri podávaní čajovej zmesi rovnakého zloženia dlhšie ako mesiac (okrem nevyhnutých prípadov a dôvodov) je potrebné spraviť prestávku aspoň 2 až 3 týždne prípadne prejsť na užívanie čajovej zmesi iného zloženia. Pre každodenné popíjanie bylinkového čaju sú určené zmesi s indiferentnými drogami, ktoré majú len malé liečebné pôsobenie, takže sa chovajú v podstate neutrálne. Tieto bývajú vhodne doplnené drogami, ktoré zlepšujú vzhľad a chuť.

Zhrnutie : *Čajové zmesi užívame v prípade akútnych ťažkostí, pri chronických ochoreniach obmieňame čajové zmesi a robíme prestávky, a denne môžeme popíjať bylinkové čaje len takého zloženia, kde základ tvoria indiferentné drogy (so slabým liečebným účinkom).*



Medicina Natura, apríl 2006

Všetky práva vyhradené ! Neprešlo jazykovou úpravou
e-mail : blahus@t-zones.sk, telefón – 0903/631 280