



- **Púpava lekárska (Pampeliška lekárska, Taraxacum officinale)**

Podporuje trávenie a metabolizmus. Podporuje činnosť pečene, žlčníka, a obličiek, preto sa využíva pri očistných kúrach. Pôsobí ako tonikum.

- **Rakytník rešetliakový (Rakytník řešetlákový, Hippophae rhamnoides)**

Celkové tonikum, podporuje odolnosť voči stresu, obranyschopnosť organizmu, látkovú výmenu, detoxikáciu a rozpúšťanie hlienov. Pôsobí protizápalovo - najmä pri zápaloch tráviaceho systému a reume.

- **Rebríček obyčajný (Řebříček obecný, Achillea Millefolium)**

Bylina proti krvácaniu a kŕčovým bolestiam. Jedna z najpoužívanejších gynekologických bylín vnútorne alebo ako výplach. Ďalej podporuje trávenie a chuť do jedla, pôsobí močopudne a dezinfekčne.

- **Rimbaba obyčajná (Řimbaba obecná, Pyrethrum parthenium)**

Pomáha proti migréne, menštruačných bolestiach, podporuje činnosť žalúdka.

- **Rozchodnica ružová (Rozchodnice ružová, Rhodiola rosea)**

Adaptogénna bylina - chráni organizmus v čase stresu, zlepšuje rekonvalescenciu po operáciách a ťažkých chorobách, stimuluje imunitný systém, pamäť, odstraňuje únavu a podráždenosť. Chráni pečeň a podporuje detoxikáciu.

- **Schizandra čínska (Magnolka čínska, Schizandra chinensis)**

Adaptogénne a stimulačné účinky: pôsobí proti teplote, bolesti, kŕčom a zápalom, uvoľňuje svalstvo, zvyšuje odolnosť voči stresu, stimuluje krvný obeh, prehĺbuje dýchanie, zlepšuje výkonnosť a videnie, chráni pečeň.

- **Šalvia lekárska (Šalvěj lekárska, Salvia officinalis)**

Antibioticky pôsobiaca bylina pri infektoch mandlí, močových ciest, tráviaceho systému a gynekologických zápaloch. Zvonka sa používa ako kloktadlo alebo ako kúpeľ.

- **Šišiak bajkalský (Šišák bajkalský, Scutellaria baicalensis)**

Znižuje vysoký tlak krvi. Pôsobí proti arytmiám a fibriláciám. Pomáha pri neuróze a prepracovanosti.

- **Valeriána lekárska - Baldriánske kvapky (Kozlík lekárský, Valeriana officinalis)**

Používa sa ako účinný prostriedok na upokojenie a na spanie. Pred spaním možno použiť 2 dávky s odstupom pol hodiny.

- **Veronika lekárska (Rozrazil lekárský, Veronica officinalis)**

Súčasť krv čistiacej zmesi na kožné problémy a reumu, lieči zápal močových ciest a rozpúšťa močové kamienky. Podporuje činnosť pankreasu a upravuje cholesterol.

- **Vŕbovka malokvetá (Vrbovka malokvetá, Epilobium parviflorum)**

Bylinka na prostatu: zápal, zväčšenie. Protizápalový účinok na močové cesty a obličky.

- **Všehojovec štetinatý (Eleutrokok ostnatý, Eleutherooccus senticosus)**

Adaptogén - zvyšuje odolnosť organizmu v čase stresu, posilňuje imunitu, vhodný pre onkologických pacientov po ožarovaní, chemoterapii, zlepšuje odolnosť voči toxicite liekov, zlepšuje prekrvenie srdca a mozgu. Vhodný pri celkovej slabosti a vyčerpanosti, neurasténii, prepracovanosti a v rekonvalescencii po ťažkých a infekčných chorobách alebo operáciách. Pôsobí podobne ako vzácny ženšen. Nepoužívať pri vysokom tlaku krvi, a pri zvýšenej teplote.



Lekáreň Vicky Wall

Riazanská 59, 831 03 Bratislava 3

T: 0907 806 804 / 0917 354 447

E: info@vickywall.sk

www.vickywall.sk

Otvorené PO – PIA od 08.00 – 19.00

TINKTÚRY Z LIEČIVÝCH RASTLÍN

Napriek rastúcemu všeobecnému záujmu o prírodné spôsoby liečenia sa tinktúry využívajú len veľmi málo. Dôvod je pravdepodobne prostý, ľudia zabudli na byliny a ich účinky, popri nekonečnom množstve podporných prípravkov, ktoré sú dnes na trhu.

Podľa nášho názoru je však tinktúra najlepšia galenická forma výtazku z rastlín, pretože:

1. Sú chemicky čisté: jedinou pomocnou látkou je lieh v rôznej koncentrácii. Lieh zvyšuje rozpustnosť obsahových látok a zároveň pôsobí konzervačne. Tinktúra je preto častokrát účinnjšia ako čaj.
2. Spravidla sa pripravujú z čerstvých bylín, kde je obsah liečivých látok najvyšší.
3. Táto galenická forma je veľmi praktická, môže sa pridávať do vody, vlažného čaju alebo dokonca aj do krému. Vstrebateľnosť je okamžitá, nakoľko sa nemusia rozpúšťať ako napr. tablety.

Užívanie:

Spravidla 20-25 kvapiek 3x denne alebo jedna čajová lyžička 3x denne do vody alebo vlažného čaju, prípadne zapíť vodou alebo čajom.

Príprava tinktúr závisí od povahy rastliny alebo jej častí. Pri príprave sa používa minimálne 60% etanol. Tinktúry sa väčšinou vyrábajú z čerstvých bylín alebo ich častí. Luhujú sa v tme a pri izbovej teplote po dobu 14 dní. Extrakt sa oddelí od rastlinnej časti (vylisuje) a na záver sa prefiltruje. Uchováva sa pri izbovej teplote a v tme.

Jednotlivé tinktúry je možné aj vhodne kombinovať a užívať spolu.



O presnom použití sa poradte s lekárnikom.

SPÍSALI SME PRE VÁS STRUČNÝ PREHEAD U NÁS DOSTUPNÝCH TINKTÚR A ICH POUŽITIE:

- **Alchemilka žltozelená (Kontryhel žltozelený, Alchemilla xantochlora)**

Gynekologická bylina na úpravu krvácania, menštruačných bolestí a v klimaktériu. Je vhodná dokonca i počas tehotenstva ako prevencia potratov. Je možné ju použiť aj lokálne na sedacie kúpele a výplachy pri gynekologických zápaloch a výtokoch. Vhodné kombinovať s nechtíkom a rebríčkikom.

- **Arália (Aralka, Aralia mandshurica)**

Pôsobí ako tonikum pri vyčerpanosti, zvyšuje fyzický výkon, stimuluje centrálnu nervovú sústavu a duševný výkon pri psychickej vyčerpanosti. Posilňuje srdce a upravuje nízky krvný tlak. Znižuje hladinu cholesterolu a cukru v krvi. Nepoužívať pri epilepsii, vysokom tlaku krvi a nádorových ochoreniach.

- **Arnika horská (Arnica montana)**

Hojivé účinky pri poraneniach svalov a pomliaždeninách (chráni okolité tkanivo pred zakrvácaním a pomáha pri bolesti), svalovici a zápale kĺbových žíl. Zriedenú s vodou možno použiť na obklady alebo pridať do krému. Vnútorne použitie je vhodné na aj na sval srdca - zlepšuje prekrvenie a výkon srdca. Nevhodné pre deti na vnútorné použitie.

- **Arónia čierna (Černá jeřabina, Aronia melanocarpa)**

Je vitamínová bomba. Rastie u nás ako krík a z jeho plodov sa pripravujú sirupy a džemy. Je bohatá na vitamíny C, B, E, ďalej flavonoidy atď. Pôsobí protizápalovo. Reguluje činnosť štítnej žľazy (zvýšenú aj zníženú), chráni pečeneňový parenchým, posilňuje cievne steny: pružnosť, priepustnosť, pomáha pri ateroskleróze.

- **Breza previsnutá (Bříza bělokorá, Betula pendula)**

Nedráždivý močopudný prostriedok pri zníženej funkcii obličiek. Podporuje drenáž obličiek a vylučovanie solí, popri úprave pitného režimu (voda je pre správnu funkciu obličiek nevyhnutná) pomáha pri dne, reume a obličkových kamienkoch a pod.

- **Borák lekársky (Brutnák lekársky, Borago officinalis)**

Chladivá protizápalová bylina. Vnútorne sa používa na ochranu slizníc pri zápalových ochoreniach hltanu spojených so suchým kašľom, pri ochoreniach gastrointestinálneho traktu, pri ochoreniach močových ciest a pri astme. Zvonka sa používa na zapálené a zle sa hojace rany, popáleniny, bérceve vredy a iné zápalové ochorenia kože.

- **Divozel veľkokvetý (Divizna veľkokvetá, Verbascum densiflorum)**

Jedna z najlepších bylín na vykašliavanie a rozpúšťanie hustého hlienu, tlmí kŕčovitý záchvatovitý kašeľ.

- **Dvojzub trojdielny (Dvojzubez trojdielny, Bidens tripartita)**

Podporuje lútkovú výmenu pri kožných ochoreniach: psoriáze a exémoch. Pomáha pri alergiách i alergickej nádche. Používa sa vnútorne a v kréme lokálne.

- **Echinacea purpurová (Třapatka nachová, Echinacea purpurea)**

Posilňuje obranyschopnosť organizmu pri bakteriálnych a vírusových ochoreniach: chrípka, infekcie dýchacích ciest, nádcha, kašeľ, angína, bronchitída.

- **Ginkgo dvojľaločné (Jinan dvoľaločný, Ginkgo biloba)**

Rozširuje cievy a zlepšuje prekrvenie mozgu, končatín a srdca. Pomáha pri náhlejši hluchote, závratí, poruchách pamäti a nedokrvených končatinách.

- **Hloh obyčajný (Hloh obecný, Crataegus laevigata)**

Jedna z najlepších rastlín upravujúca koronárny krvný obeh pri angine pectoris a arytmií srdca. Znižuje krvný tlak a pomáha pri srdcovej neuróze u starších ľudí, vhodná liečba po infarkte alebo srdcovej nedostatočnosti.

- **Imelo biele (Jmelí bíle, Viscum album)**

Znižuje krvný tlak, pôsobí močopudne a pomáha čistiť cievy pri ateroskleróze.

Upokojuje srdce pri srdcovej neuróze.

- **Jarabina vtáčia (Jeřáb ptačí, Sorbus aucuparia)**

Podporný prostriedok v klimaktériu a pri hormonálnej nerovnováhe u žien pre obsah fytoestrogénov.

- **Kapucínka väčšia (Lichořeřišnice větší, Tropaeolum majus)**

Pôsobí ako širokospektrálne antibiotikum pri bakteriálnych infekciách močových ciest a pri angíne, čiastočne aj pri infekciách dýchacích cestách. Pomáha pri vypadávaní vlasov.

- **Lastovičník väčší (Vlaštovičník větší, Chelidonium majus)**

Vhodný na kolikové bolesti a na žľčnikové problémy, podporuje tvorbu a vylučovanie žľče. Pomáha aj pri žľčnikových a obličkových kamienkoch a piesku. Má antibiotický účinok, čo je možné využiť pri infekčných zápaloch kože a pri vaginálnych výtokoch. Kvôli centrálne tlmivému účinku je možné ho použiť pri astmatických záchvatoch, dráždivom kašli, črevných kolikách, močových kolikách a silnom búšení srdca.

- **Leuzea šušťivá (Leuzea saflorová, Leuzea carthamoides)**

Tonikum v období rekonvalescencie. Regeneruje tkanivá po operačných zákrokoch, posilňuje obranyschopnosť, podporuje trávenie a lútkovú premenu. Posilňuje činnosť pohlavných žľaz a potenciu.

- **Mučenka opletavá (Mučenka opletní, Passiflora incarnata)**

Nervová bylina, pôsobí sedatívne pri pocitoch úzkosti, psychickom napätí, nespavosti a ochoreniach tráviacej sústavy a srdca s psychosomatickým charakterom.

- **Medovka lekárská (Meduňka lekárská, Melissa officinalis)**

Nervová bylina, pôsobí sedatívne na CNS ale aj na vegetatívne nervy pri žalúdočnej a črevnej neuróze a pri srdcovej neuróze.

- **Nechtík lekársky (Měsíček lékařský, Calendula officinalis)**

Protizápalová, hojivá a antibiotická bylina. Lokálne v kréme lieči poranenia a zápaly na pokožke (odreniny, zapareniny, popáleniny, akné), ďalej je vhodný lokálne pri hemoroidoch a kŕčových žilách. Vnútorne pôsobí protizápalovo pri zápale žalúdka a čriev, upravuje činnosť pečene a žľčnika. V prevarenej vode je vhodný na výplachy pošvy.

- **Očianka rostkovová (Světlík lékařský, Euphrasia rostkoviana)**

Je najlepšia bylina na choroby očí. Ako obklad v prevarenej vlažnej vode (vždy čerstvo pripravené) sa používa pri zápaloch očí a na unavené oči.

- **Pagaštan kónský (Jírovec maďal, Aesculus hippocastanum)**

Známy je účinok na cievy: zlepšuje pevnosť a pružnosť cievnych stien, pôsobí protizápalovo a proti lymfatickým opuchom, trombóze, kŕčovým žilám, hemoroidom, zápalu žíl. Zlepšuje periférne prekrvenie pri cievnej nedostatočnosti.

- **Pakost smradľavý (Kakost smrdutý, Geranium robertianum)**

Bylina proti krvácaniu. V ľudovom liečiteľstve sa využíva ako prostriedok proti rakovine. Možno ho použiť pri hnačkách (aj s prímiesou krvi), ďalej pri zápale močových ciest alebo močových kamienkoch, obzvlášť ak je v moči prímies krvi a používa sa aj pri vykašliavaní krvi.

- **Pestrec mariánsky (Ostropestřec mariánský, Silybum marianum)**

Pečeneňová bylina vhodná na ochranu pečene a jej regeneráciu a doliečovanie. Upravuje tvorbu žľče.