

Rośliny lecznicze

Mniszek

Działanie: Korzenie pobudzają wątrobę do wytwarzania żółci i jednocześnie zwiększają jej przepływ, a także usprawniają procesy trawienia oraz przemianę materii. Są również łagodnie moczopędne.

Zastosowanie: Podawany jest w schorzeniach wątroby, związanych z upośledzeniem wydzielania żółci, przy uszkodzeniach miąższu wątroby substancjami toksycznymi, w tym niektórymi lekami oraz w zaburzeniach trawienia i braku łaknienia. Stosowany bywa w diecie przeciwcukrzycowej jako źródło inuliny. Poza tym mniszek jest często podawany jako środek odtruwający organizm, witaminowy oraz remineralizujący, także w anemii, ogólnym osłabieniu. Odwar ze świeżych kwiatów przygotowany w formie gęstego syropu podawany jest dzieciom w częstych chrypkach i kaszlu.



Mięta pieprzowa



Działanie: Pobudza czynność trawienną żołądka. Działa wiatropędnie, odkażająco, miejscowo znieczulająco; jest środkiem poprawiającym smak i zapach.

Zastosowanie: Popularny środek używany zwłaszcza w dolegliwościach żołądkowych, objawiających się bólami brzucha, wzdęciami, nudnościami, przy nieżytach żołądka i jelit, w zmniejszonym łaknieniu, w złym trawieniu tłuszczów, w schorzeniach wątroby i dróg żółciowych. Zewnętrznie do płukania jamy ustnej i gardła w stanach nieżytowych, do inhalacji (głównie olejek miętowy), a także w postaci różnych preparatów (np. balsamów) do nacierania w nerwobólach, do maści (w katarach) i in.

Lipa

Działanie: Napotne, uspokajające, lekko moczopędne i osłaniające. Lipa skutecznie działa napotnie nie tylko po wypiciu naparu, ale także użyta do kąpieeli. Znane są również właściwości lipy jako dobrego środka uspokajającego, który znosi napięcie i nadmierne pobudzenie układu nerwowego.

Zastosowanie: Napary z surowca podaje się w podwyższonej temperaturze, w przeziębieniach, w zapaleniu gardła, krtani i oskrzeli, łącząc działanie napotne lipy z działaniem osłaniającym. Herbatki z lipy mogą być również podawane jako środek uspokajający, np. przy utrudnionym zasypianiu, w nadpobudliwości nerwowej i stanach napięcia nerwowego.



Krwawnik pospolity



Działanie: Pobudzające trawienie, wiatropędne, przeciwskurczowe, przeciwkrwotoczne, przeciwalergiczne.

Zastosowanie: Jest to od dawna znana roślina lecznicza, używana jako lek w zaburzeniach trawienia, wzdęciach, kolkach, nawykowych zaparciach, przy braku łaknienia, a nawet w stanach nieżytowych połączonych z krwawieniami w przewodzie pokarmowym. Krwawnik stosuje się również w trądziku młodzieńczym, łojotoku, liszajach lub zewnętrznie w postaci okładów na źle gojące się rany.