

# Liečivé rastliny

## ŽIHŤAVA DVOJDOMÁ

*Urtica dioica*

Priprav si z nej skvelý sirup, smoothie alebo jarný šalátik

Nájdeš ju rásť v lese a dokonca aj na záhrade

Po usušení je výživným krmivom pre hydinu

Detoxikuje organizmus a podporuje krvotvorbu



## MATERINA DÚŠKA

*Thymus serpyllum*

Priprav si z nej sirup, alebo bylinný kúpeľ

Nájdeš ju na lúkach, alebo suchých alebo kamenistých miestach

Včielky z nektáru vyrábajú aromatický a vysoko cenený med

Používa sa na uvoľnenie dychacích ciest a podporu trávenia



## ŠALVIA LEKÁRSKA

*Salvia officinalis*

Môžeš si z nej spraviť obklady na rany alebo čaj

Taktiež môže pomôcť psíkom pri zápale ďasien a pre čistý dych

Nájdeš ju rásť na slnečných miestach alebo v záhradách

Pôsobí protizápalovo a používa sa pri problémoch s trávením



## ĽUBOVNÍK BODKOVANÝ

*Hypericum perforatum*

Priprav si z neho olejček na hojenie rán alebo čaj

Nájdeš ho na lúkach, lesných cestičkách alebo pastvinách

Na kvetoch a listoch si radi pochutnávajú húsenice

Je známy svojimi účinkami pri liečbe depresíí a zlepšovaní nálady

