

# PEXESO

## V ZÁHRADĚ SVĚTEJ HILDEGARDY



Ibiš lekársky  
(*Althaea officinalis*)



Jarabina vtáčia  
(*Sorbus aucuparia*)



Kostihoj lekársky  
(*Symphytum officinale*)



Levandula lekárka  
(*Lavandula angustifolia*)



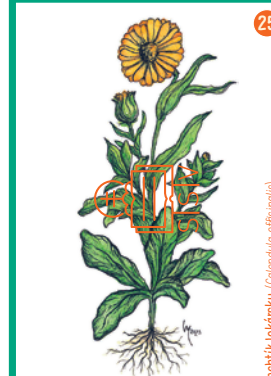
Ľubovník bodovavý  
(*Hypericum perforatum*)



Ostružina malinová  
(*Rubus idaeus*)



Nátržník husí  
(*Potentilla anserina*)



Nechtík lekársky  
(*Centaurea officinalis*)



Nevädza pohád  
(*Centaurea cyanus*)



Veronika lekárka  
(*Veronica officinalis*)



Repik lekársky  
(*Agrimonia eupatoria*)



Žihlava dvojdomá  
(*Urtica dioica*)

### Modlitba svätej Hildegardy z Bingu PESTUJEŠ VO MNE STROM ŽIVOTA

Prenikáš všetko, výšky, hĺbky a každú priepasť.  
Staviaš a spájaš všetko.  
Vďaka tebe oblaky kropia rosu,  
tvojou rukou sa na perutiach vznáša vzduch  
a vďaka tebe tečú potôčky.  
Do šírych diaľav vedieš ducha, ktorý z teba s vierou pije.  
Roznecuješ v ňom múdrosť a s múdrosťou radosť.  
Buď pochválený, môj Pane, iba tebe jedinému patrí chvála.  
Buď pochválený, ty, ktorý sa zľutúvaš.  
Chválím ťa viac ako všetky chválospevy.  
Do môjho srdca si zasial svetlo.  
Mňa, telesnú bytosť, si pretvoril na nebeskú záhradu.  
Ako rozumnú bytosť si ma uviedol do tohto zmyslového sveta  
a zároveň ako zmyslovú bytosť do sveta myšlienok.  
(Z knihy *Moja modlitebná kniha* od Anselma Grüna)



1



**Alchemilka obyčajná**  
(*Alchemilla vulgaris*)

Urýchljuje hojenie rán, kožných vredov, ekzémov a vyrážok. Osoží aj pri ženských chorobách. Posilňuje maternicu a tým uľahčuje pôrod. Odstraňuje slabosť svalov a končatín. Zbierame kvitnúcu vňaf alebo prízemné lístky.

2



**Baza čierna**  
(*Sambucus nigra*)

Zvyšuje obranyschopnosť organizmu. Je liekom na choroby z prechladnutia. Stimuluje potenie a zlepšuje vykašliavanie. Zbierame mladé lístočky, kvety a plody.

3



**Prvosienka jarná**  
(*Primula veris*)

Hlavná liečivá hodnota prvosienky je v obsahu saponínu, ktorý zriedkuje hlieny v prieduškách a pľúcach, čím uľahčuje odkašliavanie. Kvety a listy sú taktiež bohaté na vitamín C a betakarotén, ktoré majú anti-oxidačné vlastnosti a pomáhajú posilniť imunitný systém. Zbierame podzemok s koreňmi (na jeseň) a žlté voňavé kvety (na jar), a to celé koruny s kalichom (obsahujúcim saponíny).

4



**Podbeľ liečivý**  
(*Tussilago farfara*)

Používa sa pri chorobách dýchacích ústrojov, tlmí kašeľ a podporuje vykašliavanie, chráni sliznice dýchacích ciest. Zbierame listy a kvetné úbory hneď, ako sa rozvinú.

5



**Bazalka pravá**  
(*Ocimum basilicum*)

Obsahuje množstvo vitamínov, enzýmov a minerálnych látok. Používa sa aj pri poruchách tráviaceho traktu, podporuje činnosť žalúdka a chuť do jedla. Zmierňuje nadúvanie a tvorbu plynov. Zbierame vňaf a mladé listy.

6



**Ďatelina lúčna**  
(*Trifolium pratense*)

Používa sa aj ako prečisťujúci prostriedok pri kožných ochoreniach, je vhodná aj pri kašli, hnačke. Zbierame kvety.

7



**Čakanka obyčajná**  
(*Cichorium intybus*)

Podporuje trávenie, je užitočná pri chorobách pečene a žlčníka. Pomáha látkovej premene a detoxikuje organizmus. Prečisťuje a podporuje funkciu pečene. Koreň sa uplatňuje aj pri liečení cukrovky. Zbierame koreň, kvitnúcu vňaf, prípadne len kvety.

8



**Dúška materina**  
(*Thymus serpyllum*)

Posilňuje obranyschopnosť organizmu, pôsobí proti kašľu a pri zachrípnutí, tlmí nadúvanie a koliky, pomáha pri liebe hnačiek rozličného pôvodu, posilňuje nervy, zmierňuje migrény a šumenie v ušiach. Pomáha na zle hojace sa rany alebo spáleniny od slnka. Ako kloktadlo sa používa pri zápaloch v ústach. Zbierame kvitnúcu vňaf.



9



**Fialka voňavá**  
(*Viola odorata*)

Pomáha pri chorobách dýchacích ciest, pri chronickom kašli, zachrípnutí, nahromadení hlienu v prieduškách, pri zápale ako močopudný prostriedok, pri reumatických bolestiach a migréne. Taktiež je účinná na obklady zapálených a opuchnutých miest, na omývanie hnisavých rán, kožných vredov a vyrážok, na oplachovanie vlasov pri lupinách. Zbierame vňať, koreň a kvety.

10



**Kapsička pastierska**  
(*Capsella bursa-pastoris*)

Zastavuje vonkajšie a vnútorné krvácanie, mierne znižuje krvný tlak. Reguluje menštruáciu, používa sa pri gynekologickom krvácaní. Používa sa pre svoj diuretický a metabolický účinok pri kôrnatení ciev. Podporuje látkovú premenu a priaznivo vplyva na pečeň. Zbierame kvitnúcu vňať, najlepšie bez plodov.

11



**Hloh obyčajný**  
(*Crataegus laevigata*)

Pomáha pri srdcových ochoreniach, začínajúcej srdcovej slabosti a nedostatočnom prekrvení srdcového svalu. Dobré sa po ňom zaspáva a zmiernuje depresiu či úzkostné stavy. Zbierame biele kvety, listy s kvetmi, prípadne len samé listy, tiež aj zrelé červené plody.

12



**Cesnak medvedí**  
(*Allium ursinum*)

Medvedí cesnak má výborné očistné účinky. Pomáha aj pri najrôznejších žalúdočných problémoch – zápcha, plynatosť alebo chronické hnačky. Medvedí alebo divoký cesnak sa využíva aj pri liečbe srdcovo-cievnych ochorení. Je tiež výborným posilňovačom imunity v jarom období, kedy sa menia teplotné podmienky a ľudský organizmus je oslabený a náchylný na rôzne ochorenia. Zbierame mladé lístky, ktoré sú bohatšie na vitamíny.

13



**Brusnica pravá**  
(*Vaccinium vitis-idaea*)

Používa sa pri liečbe zápalu močových a žlčkových ciest (znižuje pH, ochraňuje sliznice pred baktériami), pri reumatizme, na zastavenie hnačiek a na podporu tráviacej činnosti. Zbierajú sa plody i listy.

14



**Rumanček pravý – kamilka**  
(*Matricaria chamomilla*)

Pomáha pri kŕčoch a bolestiach brucha, vetroch, bolestivých ranách a bolestiach zubov. Je vynikajúcim prostriedkom pri zápaloch. Účinný je aj pri reume, seknutí v krížoch, ťažkostiach v tehotenstve a črevných ochoreniach. Pomáha pri nádche, zápale čelových dutín, očných spojiviek, kožných nádoroch, vredoch a ťažko hojajich sa vyrážkach. Pôsobí upokojujúco. Zbierame kvet.

15



**Ibiš lekársky**  
(*Althaea officinalis*)

Je osožný pri chorobách dýchacích i močových ústrojov, pri katere žalúdka a čriev. Pridáva sa do kloktadiel a vodných výluhov a na obklady pri kožných chorobách. Ibiš nikdy nevaríme ani nezalievame horúcou vodou, lebo teplom sa najúčinnnejšie slizové látky ničia. Najlepšie je použiť vlažný macerát, ktorý v kombinácii s inými bylami prilejeme do vychladnutého čaju. Zbierame koreň, listy, prípadne aj kvety a vňať pestovaných rastlín.

16



**Jarabina vtáčica**  
(*Sorbus aucuparia*)

Listy jarabiny znižujú horúčku, napomáhajú látkovej výmene a utišujú reumatické problémy. Využívajú sa aj pri problémoch s močovým ústrojenstvom. Upravujú hladinu cholesterolu v krvi a znižujú vysoký krvný tlak. Kvety sa používajú pri ženských chorobách.

17



**Kostihoj lekársky**  
(*Symphytum officinale*)

Urýchľuje regeneráciu tkanív, slizníc a pomáha pri hojení zlomenín kostí. Obsahuje látky potrebné na ich regeneráciu. Kloktadlo sa používa pri zápalových ochoreniach v ústnej dutine. Pri ťažko sa hojajúcich ranách, vredoch a popáleninách sa prikladá obklad. Zbierame koreň, vňať alebo listy.

18



**Levandula lekárka**  
(*Lavandula angustifolia*)

Pôsobí ako upokojujúci a antibiôtický prostriedok a povzbudzuje pankreas k vyššej tvorbe enzýmov. Olej z levandule je výborný pri relaxácii. Tinktúru možno použiť ako prekrvujúci prostriedok pri reumatických a ischiatických bolestiach. Zbierame neúplne rozvinuté kvety alebo vňať krátko pred kvitnutím.

19



**Ľubovník bodkovaný**  
(*Hypericum perforatum*)

Osoží pri poruchách trávenia, pri chorobách pečene a žlčníka, pri zápaloch močových ciest. Používa sa aj pri depresiách, neurózach a nočnom pomočovaní. Na vonkajšie použitie slúži na hojenie rán a kožných vredov. Zbierame kvet alebo vňať.

20



**Ostružina malinová**  
(*Rubus idaeus*)

Pomáha podporovať trávenie, prispieva k normálnej funkcii močových ciest. Odporúča sa počas menopauzy a menštruácie. Používa sa ako kloktadlo pri ústnych vredoch a zápaloch ďasien, na omývanie rán a zápalov. Zbierame listy.

21



**Mäta pieporná**  
(*mentha piperita*)

Používa sa pri ochoreniach žalúdka a čriev, ako aj pri poruchách pečene a žlčníka, zabraňuje zvracaniu, uvoľňuje cievy, podporuje potenie. Je účinným liekom proti kašľu a pľúcny ťažkostiam, používa sa pri liečbe nádchy. Znižuje horúčky. Vňať zbierame skôr, ako začína kvitnúť.

22



**Medovka lekárka**  
(*Melissa officinalis*)

Užitočná pri vyčerpanosti spojenjej s nespavosťou, pri poruchách trávenia. Povznáša náladu, upokojuje myseľ, podporuje pamäť, zvyšuje koncentráciu. Je účinná pri poruchách činnosti srdca, angine pectoris, nervovej slabosti, bolestiach hlavy, tváre, zubov. Pomáha proti nespavosti. Pomáha pri bolestivej menštruácii a chudokrvnosti. Zbierame listy alebo vňať ešte skôr, ako rastlina kvitne.

23



**Rebríček obyčajný – myšičovst**  
(*Achillea millefolium*)

Podporuje chuť do jedenia a vylučovanie tráviacich štiav. Podávanie rebríčka je vhodné pri dlhodobých vyčerpujúcich chorobách a pri poruchách látkovej premeny. Má močopudné a dezinfekčné účinky. Mierne znižuje krvný tlak. Priaznivo pôsobí pri bolestivej menštruácii počas klimaktéria. Zbierame nedrevnatú časť vňate alebo len kvetné úbory na začiatku kvitnutia, prípadne mladé prízemné listy.

24



**Nátržník husí**  
(*Potentilla anserina*)

Používa sa na uvoľnenie kŕčov hladkého svalstva, na tíšenie bolesti pri žalúdočných a črevných kolikách, pri nadbytočnej tvorbe žalúdočnej kyseliny, obličkových a žlčkových kameňoch, pri zápaloch dýchacích ciest a močových ciest, bolestivej menštruácii, vnútornom i vonkajšom krvácaní, na pomliaždeniny, kožné vredey a na kloktanie pri bolestiach ústnej dutiny. Zbiera sa vňať a listy pred začiatkom kvitnutia a počas neho.

25



**Nechtík lekársky**  
(*Calendula officinalis*)

Podporuje činnosť pečene a žlčníka, pomáha pri liečbe kašľa, astmy, pri búšení srdca, upravuje menštruáciu, má mierne protikŕčivé účinky. Masť môžeme použiť na kŕčové žily, hojí popáleniny, hnisavé rany, zápaly, omrzliny, likviduje plesne a baktérie. Odvarom liečime zápaly očných spojiviek. Môžeme ho použiť aj ako kloktadlo. Zbierame celé plnokveté úbory alebo len lupienky.

26



**Nevädza poľná**  
(*Centaurea cyanus*)

Rastlina má močopudné a žlčopudné účinky, je používaná pri zápaloch a hnisavých očných chorobách, na vymývanie vredov a rán, pri nechutenstve a poruchách trávenia a v kozmetike proti lupinám. Zbierame celé sýtomodré hlavičky bez stopiek.

27



**Veronika lekárská**  
(*Veronica officinalis*)

Pomáha pri chorobách dýchacích ústrojov, zápale močových ciest, poruchách trávenia, povzbudzuje chuť do jedla, podporuje potenie, zvyšuje vylučovanie hlienu a moču, napomáha látkovej premene. Zbierame kvitnúcu vňať.

28



**Pľúcnik lekársky**  
(*Pulmonaria officinalis*)

Pomáha pri chorobách dýchacích orgánov, pri hemoroidoch, zvonku na hojenie rán. Zbierame kvitnúcu vňať alebo len biele škrvnité prízemné lístky.

29



**Praslička poľná**  
(*Equisetum arvense*)

Používa sa pri chorobách močových ústrojov, tuberkulóze, zväpnení tepien, hemoroidoch a pri ženských chorobách. Odvar sa zvonku používa na preplachovanie nosovej dutiny pri nádche a na omývanie alebo obklady pri kožných chorobách. Pri zápale ďasien a mandlí ju môžeme použiť ako účinné kloktadlo. Zbierame vňať – rozkonárené zelené byle.

30



**Púpava lekárská**  
(*Taraxacum officinale*)

Účinkuje pri pečenejých poruchách, poškodeniach pečenejých buniek toxickými látkami, zápaloch pečene. Optimalizuje tvorbu žlče. Celkovo zlepšuje metabolizmus organizmu. Pomáha pri reume, dne a kĺbových ťažkostiach. Púpavový čaj vynikajúco prečisťuje organizmus.

31



**Repík lekársky**  
(*Agrimonia eupatoria*)

Protizápalovo účinkujúca droga, pomáha pri poruchách pečene a žlčníka, pri zápaloch krku a hrtanu, na hojenie rán. Priaznivo pôsobí na funkcie tráviacej sústavy, pôsobí hojivo, protizápalovo a močopudne. Zbierame kvitnúcu vňať.

32



**Žihľava dvojomá**  
(*Urtica dioica*)

Používa sa pri chorobách dýchacích orgánov, pri katarate žalúdka a čriev, podporuje tvorbu červených krviniek. Prečisťuje krv a lieči zápaly močových ciest, reumu svalov a kĺbov, poruchy látkovej premeny, ochorenia žlčníka, pečene, hemoroidy, zápchu, žalúdočné problémy i vypadávanie vlasov. Čaj slúži na prečistenie organizmu. Zbierame vňať alebo len listy.