



Mój zielnik

Sandra Walaszek

Zioła lecznicze

**M.in.: mięta , rumianek , babka lancetowata ,
mniszek lekarski (mlecz) , chaber , jemiola.**

Mięta

Mięta usprawnia pracę jelit, poprawia apetyt, działa odkażająco, uspokajająco, przeciwbakteryjnie i wiatropędnie.



Rumianek

Rumianek można stosować zewnętrznie w postaci okładów i przymoczek w różnego rodzaju zapalnych skóry.



Babka lancetowata

Babka lancetowata stosowana jest w dolegliwościach związanych z przewodem pokarmowym



Mniszek lekarski (mlecz)

Przeczyszcza wątrobę i przewody żółciowe, zwiększa wydzielanie soku żołądkowego i ułatwia trawienie pokarmów, poprawia krążenie i wydalą związki azotowe z moczem.



Chaber

Napary z kwiatów chabru stosuje się doustnie w mało nasilonych chorobach nerek.



Jemiola

Jemiola obniża ciśnienie krwi, działa przeciwkrwawicowo i rozkurczająco, poprawia obieg krwi, wpływa regulująco na przemianę materii, wzmacnia pracę trzustki, działa ogólnie wzmacniająco.

