

Lekovito bilje

Tokom proleća u prirodi počinje da raste obilje lekovitog bilja. Od njega se mogu praviti čajevi, tinkture ili kupke. Neke lekovite biljke se koriste u medicinske svrhe i narodnu medicinu, dok su druge našle svoju primenu u kulinarstvu, kao začinsko bilje.

Danas pričamo o lekovitom bilju, iz naše okoline, koje je koristio naš narod od davnina u svrhu lečenja pojedinih tegoba.

- NANA ili MENTA je jedna od najstarijih lekovitih biljaka. Koristila se kao lek još pre 1000 godina. Umiruje stomačne tegobe, rashladjuje kožu, ublažava svrab i peckanje od alergija. Ublažava glavobolju i bolove u mišićima. Ima upotrebu i u proizvodnji slatkiša.



- KAMILICA
- Od cveta kamilice pravi se umirujući čaj. Čaj se može kuvati od svežih ili sušenih listića. Ovakav čaj umirujuće deluje na ceo organizam, a obloge od njega se mogu staviti na blaga zapaljenja i infekcije kože.



- NEVEN
- Cvet se može primeniti za lečenje gotovo svih problema sa kožom. Mogu se praviti obloge za tretiranje opekotina od sunca, ali i za čišćenje kože. Koristi se i kao antiseptik kod manjih posekotina. Zaustavlja krvarenje i smanjuje upale na koži. Čaj od cveta nevena olakšava probleme proširenih vena i ublažava stomachne tegobe.



- ŽALFIJA
- Skuvan list žalfije i čaj od njega poboljšava apetit i sprečava nadimanje. Udisanje isparenja rastvora ove biljke olakšava respiratorne probleme, pa i astmu.



- BOKVICA
- Sveži listovi bokvice se izgnječe i previju kao obloga, na rane, ujede od insekata, da ublaže bol i pospeše zarastanje. Čaj od svežeg lista ublažava stomaćne tegobe i dijareju.

