

Liečivé bylinky
pre telo
a dušu

Neinvestičný fond Ružová stužka, n.f. podporuje plnenie všeobecne prospešného účelu v oblasti ochrany zdravia so zameraním na prevenciu rakoviny prsníka.

Cieľom Ružovej stužky, n.f. je výrazne zvýšiť povedomie žien o význame prevencie rakoviny prsníka zvyšovaním povedomia žien o potrebe samovyšetrovania prsníkov a absolvovania preventívnych mamografických vyšetrení na včasné zistenie počiatočných štádií rakoviny prsníkov, ako aj o možnostiach pozitívne ovplyvňovať vlastné zdravie.

Autorky publikácie Ing. Mária Lokajová a akad. mal. Jitka Bezúrová umožňujú ženám cestou poznania liečivých bylín pozitívne ovplyvniť svoje zdravie aj zdravie svojich najbližších.

Táto publikácia je financovaná z prostriedkov neinvestičného fondu Ružová stužka, n.f.

**Ružová stužka je symbolom
boja proti rakovine prsníka.**



**ružová
stužka n.f.**

Lipského 11, 841 01 Bratislava
IČO: 36077 887
číslo účtu: 262 383 6399/1100
www.ruzovastuzka.sk



Mária Lokajová, Jitka Bezúrová

Liečivé bylinky pre telo a dušu

Autorky o sebe



Mária Lokajová

Autorka textov o bylinkách

Narodila som sa v malom mestečku na Považí, v rodine plnej lásky a starostlivosti. Moja mama pracovala v nemocnici v skladoch s liekmi a vo voľných chvíľach sa venovala zbieraniu a spracovávaniu rôznych bylín. Ako dieťa som tomu nerozumela, vnímala som iba tie momenty, kedy ma zázračne prestalo bolieť bruško, hrdlo, prestala som kašľať, alebo keď sa mojim bratom ako švihom zázračného prútika za pár dní zahojila rana pri páde z bicykla. Už od malička som teda vedela rozoznať materinu dúšku alebo myši chvostík, no skutočný záujem o tento koníček mojej múdrej matky som prejavila až v čase, keď mi zistili rakovinu prsníka a ja som potrebovala a chcela zostať zdravou a silnou ženou pre moje dve deti. Vtedy som sa začala zaujímať o zdravú výživu, pohyb, prírodu a bylinky. Z rakoviny som sa vyliečila a teraz sa chcem s vami podeliť o vedomosti, ktoré som za tie roky s pomocou mojej maminky a múdrych knížiek nazbierala.



Jitka Bezúrová – Mošková

Autorka ilustrácií a drobných veršov o bylinkách

„Príroda, jej zázraky sú pre výtvarníka vždy inšpirujúce. Ja som od detstva veľmi rada kreslila štúdie kvetov, navyše ma od detstva zaujímalo spoznávanie liečivých bylín. Pri maľovaní akvarelov a rozmýšľaní o bylinkách som si teda dovolila detskú radosť. Verím, že aj čitateľom prinesie knižôčka okrem užitočných informácií aj potešenie.“

Autorka absolvovala Vysokú školu výtvarných umení v Bratislave u profesora Albína Brunovského.

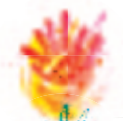











Venuje sa voľnej maľbe, kresbe, grafike a ilustrácii. Celý život píše a publikuje poéziu, v roku 1999 jej vyšla vo vydavateľstve Slovenský spisovateľ zbierka básní Svetlo s vlastnými ilustráciami.

Vystavuje doma i v zahraničí, jej diela sú v majetku štátnych galérií ako aj v súkromných zbierkach na Slovensku i v zahraničí.

Žije a tvorí v Senci.

www.bezurova.sk

Obsah

	Nechťík lékařský	7
	Rumanček pravý	9
	Mysí chvost	11
	Alchemilka obyčejná	13
	Repik lékařský	15
	Ruža šípová	17
	Dětelina lúčna	19
	Praslička rolná	21
	Žubovník bodkovaný	23
	Medovka lékařská	25
	Prvosienka jarná	27
	Materina dúška	29

Nechtík
svojou oranžovou
nádhrou
oslní každý deň
skromný
a samosrjúny
vždy ti príde
na pomoc!





Nechtik lekársky

Latinsky – *Calendula officinalis L. (ASTERACEAE)*

Ludovo – mesiačik, nahátka liečivá, kalendula, krusiček, slniečko

Klasická medicína

- ✿ je to krv prečisťujúca liečivá rastlina, má protikŕčový a protipotivý účinok, zvyšuje vylučovanie žlče,
- ✿ podporuje trávenie vďaka horčínám a silici a čistí telo od toxínov,
- ✿ zmierňuje príznaky menopauzy a porúch menštruácie,
- ✿ zvláčňuje pokožku, a preto je vhodný do kozmetických krémov,
- ✿ používa sa aj zvonka na zle alebo pomaly sa hojace rany, na preležaniny, zápal a vtedy, pri úpale, odstraňuje flaky na koži, pomáha pri akné,
- ✿ kvety majú upokojujúce, hojivé vlastnosti – okrem iného liečia trhliny na bradavkách po dojčení a zápal,
- ✿ dobrý je aj na kloktanie.

Ludové liečiteľstvo

- ✿ ho používa aj na upokojenie srdca, posilnenie imunitného systému, proti plesniam a kandidóze, ako i na liečenie cýst vaječníkov a zdurené prsníky,
- ✿ V angličtine sa používa krásny názov MARIGOLD, keďže sa v stredoveku používal počas sviatkov v kostole ako jeden z kvetov venovaných Panne Márii,
- ✿ Starí Egypťania ho používali ako omladzujúci prostriedok, Peržania a Gréci jazykovými kvetmi ozdobovali jedlá,
- ✿ Aj u nás sa kvety nechtíka v hojnom množstve pridávajú do ryže, do mäsových polievok, mäkkých syrov, jogurtov, masla, omeliet, farbja ich a pridávajú im jemne pikantnú chuť,
- ✿ Vedecký názov (calendula) je prevzatý z rímskeho názvu prvého dňa v mesiaci, čo je spojené s jeho dlhým kvitnutím a súvisí s počtom jazykovitých kvetov, ktorých je ako dní v mesiaci.

*Kamilka
najtichšia
a najsladšia
objíme ťa
svojou vôňou
a u pokojí*





Rumanček pravý

Latinsky – *Matricaria chamomilla* L. (ASTERACEAE)

Ludovo – rumanček, kamilky, stoličná zelina, bubulka, katinka, pipíška, materská zelina, Matka panien, zelina maternice, pipitér svätého Ivana

Klasická medicína

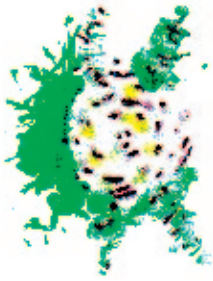
- ✿ má protizápalové a protikŕčové vlastnosti,
- ✿ vynikajúci prostriedok s protizápalovým pôsobením na kožu aj sliznice, podporuje hojenie rán, bráni rozmnožovaniu baktérií a plesní,
- ✿ pôsobí proti nadúvaniu a kŕčom žalúdka a čriev, aj pri menštruačných ťažkostiach,
- ✿ je potopudný,
- ✿ upokojuje,
- ✿ používa sa do čajov, kloktadiel, výplachov, na obklady, sedacie kúpele, pri ženských ťažkostiach, na rany, spáleniny,
- ✿ má mierny prehánajúci účinok.

Ludové liečiteľstvo

- ✿ hojivé vlastnosti, tíšenie bolestí,
- ✿ zmierňuje zápal prsníkov, bolestivú menštruáciu a predmenštruačné napätie,
- ✿ ženy ho užívali ako prostriedok proti nevoľnosti v tehotenstve,
- ✿ používa sa aj na bolestivé bradavky a sedacie kúpele pri ženských zápaloch,
- ✿ prostriedok na bakteriálne aj plesňové infekcie,
- ✿ je účinný aj na nervovú sústavu, nespavosť, nočné mory a upokojuje mrzuté deti,
- ✿ možno ho použiť na napaarovanie, pri horúčkach, chrípke, nachladnutí, bolestiach hrdla,
- ✿ tíší bolesti hlavy, migrény, bolesti zubov, ischias,
- ✿ Gréci a Rimania ho považovali za jeden z najlepších prostriedkov na menštruačné poruchy, jeho latinský názov „*Matricaria*“ súvisí so slovným základom „*matrix*“, čo znamená matka alebo lono.



*Myšičkovosť
nenápadne
ukazuje svoj
biely kret
a neodvratne
stojí nšade tam
kadiaľ prejdeš*



Myší chvost

Latinsky – *Achillea millefolium* L. emend. Fiori (ASTERACEAE)

Ludovo – mačací chvost, stolistník, kunica, všekorenie

Klasická medicína

- používa sa pri menštruačných ťažkostiach, pri kŕčoch a pri problémoch v klimaktériu,
- je to vynikajúci prostriedok na reguláciu celého tráviaceho systému, uvoľňuje napätie a spazmy, lieči porušené trávenie, nechutenstvo,
- jeho antiseptické a protizápalové vlastnosti liečia zápalové stavy a znižujú krvácanie z rán,
- jeho močopudné vlastnosti podporujú detoxikáciu, je užitočný aj pri cystitíde,
- zápar z neho sa môže použiť ako metabolický a protireumatický.

Ľudové liečiteľstvo

- V tejto nenáročnej rastline drieme obrovská sila. Ľudoví liečitelia označujú rebríček ako liečivú rastlinu žien. Mladé dievčatá s nepravidelnou menštruáciou a ženy v menopauze by mali vypíť šálku odvaru denne. Okrem toho sa používa na zníženie potenia, na infekcie, zápal a ako močopudný a sedatívny čaj,
- Myší chvost dlho pokladali za posvätný, Kelti podľa jeho stonky dokonca veštili počasie, v Číne ho zas používali na predpovedanie budúcnosti, v Anglicku sa pridával do svadobných kytíc, a tak zaručoval 7 rokov šťastia.

Alchemilka
s rosičkou
ako boží'm okom
v náručí
rozprstvie
svoj plášť
nad tvojimi
bolestami





Alchemilka obyčejná

Latinsky – *Alchemilla xanthochlora* Rothm;

syn.: *Alchemilla vulgaris* L. (ROSACEAE) ASTERACEAE)

Ludovo – rosnička, ženský plášť, divý muškát, kontriheľ, husia nôžka, hviedoš, ťapkaňa

Klasická medicína

- ✿ reguluje menštruačný cyklus, uľahčuje menopauzu,
- ✿ chráni a posilňuje ženské orgány, najmä maternicu pred pôrodom,
- ✿ tlmí menštruačné bolesti a upravuje krvácanie,
- ✿ po pôrode podporuje sťahovanie maternice a tvorbu materského mlieka,
- ✿ má sťahujúci a protikŕčový účinok, pomáha pri ochoreniach žalúdka a čriev,
- ✿ pôsobí močopudne,
- ✿ býva súčasťou čajov na chudnutie a na čistenie krvi,
- ✿ používa sa aj pri cukrovke, kašli, žalúdočno-črevných ťažkostiach,
- ✿ hojí rany, vredy predkolenia, ekzémy.

Ľudové liečiteľstvo

- ✿ Rastlina nie je toxická, kedysi sa z nej varieval prívarok podobný špenátovému. Pomenovanie tejto skromnej rastliny vraj vzniklo z arabského slova „alkemelych“ (alchýmia). Názov možno pochádza aj z toho, že v každom jej liste sa zachytávajú kvapôčky rosy. V ľudovom liečiteľstve sa používa aj pri liečení zápalov ženských orgánov vrátane vaječníkov.

Repík
rupičiek
koľko len boláčiek
ľiši a zahojí
po kúpeli v ňom
si ako vŕľa
v závoji





Repík lekársky

Latinsky – *Agrimonia eupatoria* L. (ROSACEAE)

Ludovo – boží bič, vrkôčky Panny Márie, konopínec, starček, útrobník

Klasická medicína

- ✿ má sťahujúce a zvieravé účinky, ochraňuje sliznice, lieči rany,
- ✿ používa sa pri kataroch žalúdka a čriev spojených s hnačkami,
- ✿ používa sa na úpravu činnosti žalúdka: pri žalúdočných, pečeneových a žlčkových problémoch, osobitne pri piesku alebo kameňoch v žlčníku a obličkách, zmierňuje bolesti,
- ✿ zvonka sa používa na kloktanie pri zápaloch ústnej dutiny, na obklady, vyrážky, pri nádche na výplach nosných dutín, do kúpeľov pri únave.

Ľudové liečiteľstvo

- ✿ patrí k najobľúbenejším liečivým bylinám, v minulosti ho považovali za všeliak,
- ✿ používa sa pri liečení sliznic na zastavenie krvácania,
- ✿ má protizápalové účinky, lieči takmer všetky zápaly,
- ✿ Liečivé účinky repíka poznali už starí Egypťania,
- ✿ Prvenstvo si zaslúži za svoje sťahujúce účinky. V 15.storočí bol najdôležitejšou zložkou lieku zvaného „arkebuzová voda“, ktorá sa používala pri strelných poraneniach. Čínsky druh repíka je vraj dokonca schopný spomaliť priebeh rakoviny (okrem leukémie).

Šípová ruža
na medzi
omamuje krásou
a vôňou
trníkom aj poraní
šiplom
mnohé zahojí
priateľka
od mája až do jari





Ruža šípová

Latinsky – *Rosa canina* L. (ROSACEAE)

Ludovo – psia ruža, divý šíp

Klasická medicína

- ✿ je jeden z najlepších a najdostupnejších prírodných zdrojov vitamínu C – pôsobí pri krvácajúcich ďasnách a používa sa aj pri jarnej únave, pri zápaloch sliznice úst a nosohltanu, aj pri prechladnutí,
- ✿ pôsobí aj pri rôznych enzýmových procesoch v organizme,
- ✿ zvyšuje krvnú zásobu, odstraňuje chorobné kožné škvrny,
- ✿ zvyšuje imunitu a odolnosť voči infekciám,
- ✿ má mierny laxatívny účinok (preháňadlo),
- ✿ má mierny diuretický účinok (zlepšuje močenie),
- ✿ používa sa na zlepšenie zdravotného stavu pri infekciách, dojčení, anémii, nedostatku žalúdočnej kyseliny.

Ľudové liečiteľstvo

- ✿ listy a lupene ruží pomáhajú odstrániť toxíny z tela, zlepšujú imunitu,
- ✿ lupene zastavujú krvácanie, zmierňujú prekrvenie v ženských pohlavných orgánoch,
- ✿ zmierňuje bolesti pri menštruácii,
- ✿ zvyšujú plodnosť,
- ✿ pomáha obnoviť normálnu črevnú flóru po antibiotikách,
- ✿ korene a hálky (patologické zdureniny na kríkoch) majú vymykajúce diuretické pôsobenie, urýchľuje vylučovanie močových kamienkov močovým systémom,
- ✿ používa sa po stavoch celkovej telesnej slabosti po pôrodoch a operáciách,
- ✿ nórsky bádateľ Natvig ju pre jej široké spektrum účinkov a pre vysoký obsah vitamínu C nazval „pomarančom severu“.

*Dětelina
dětelička
v jej náručí
sa dobre spinká
kvetý a, trojlístky
čakají na teba*









Ďateľina lúčna





Latinsky – *Trifolium pratense* L. (FABACEAE)

Ludovo – trojka, trebikuň, štajerka, lucerna, pánbožkov chlebiček, svätójánsky chlebiček, zajačky, žemlička, vytrvalá ďateľina

Klasická medicína

-  uplatňuje sa pri hnačkách,
-  používa sa pri bronchitídach a iných ochoreniach dýchacích ciest,
-  zvonka dezinfikuje pokožku,
-  uľahčuje ťažkosti žien v prechode.

Ľudové liečiteľstvo

-  zabraňuje osteoporóze a rozvoju arteriosklerózy,
-  pripisuje sa jej významná schopnosť – dokáže potlačiť niektoré typy rakovinových buniek,
-  odporúča sa, aby sa čaj z jej kvetov pil denne pri rakovine prsníka,
-  Ľudia túto nenáročnú, mimoriadne užitočnú bylinu veľmi uctievali už od dávnoveku. Ďateľinové listy sa pridávajú do zeleninových šalátov, polievok a omáčok.

*Stromček dámskeý
pripomína
dárne ruky
malická praslička
chloroby vyženie*





Praslička roľná

Latinsky – *Equisetum arvense* L. (EQUISETACEAE)

Ludovo – divé proso, šmirgľová alebo vechťová tráva

Klasická medicína

- diuretikum (podporuje vylučovanie moču pri ochoreniach mechúra a obličiek, pri zápaloch močových ciest zmiernuje opuchy nôh,
- prevencia vzniku obličkového piesku a dny,
- zastavuje rôzne krvácania,
- antisklerotikum (súčasť čajov proti skleróze),
- použitie pri chronických ochoreniach pečene (cirhóza) a pľúc (tuberkulóza), počas ktorých podporuje prirodzené liečebné procesy (hojenie),
- zvonka sa používa na zle sa hojace rany ako obklad a kúpeľ,
- na kloktanie pri zápale mandlí.

Ľudové liečiteľstvo

- v ľudovom liečiteľstve sa používa aj pri menštruačných problémoch a ženských chorobách,
- používa sa proti vypadávaniu vlasov,
- prečisťuje organizmus,
- praslička sa pokladá za najlepší preventívny prostriedok proti rakovine.



*Žužovník bodkovaný
carovný zlatý květ
s velkou silou
a mnohými dármi
pro teba*



Ľubovník bodkovaný

Latinsky – *Hypericum perforatum* L. (HYPERICACEAE)

Ludovo – trezalka, bylina sv. Jána, čarovník, koreň Matky Božej, láskavec, svätójánska bylina, kvieťa Panny Márie

Klasická medicína

- ✿ pre adstringentný (sťahujúci) a protizápalový účinok sa môže použiť vnútorne aj zvonka,
- ✿ na liečenie zle sa hojajúcich rán, vredy predkolenia a krčové žily,
- ✿ pre upokojujúci až euforizujúci účinok sa používa pri depresiách, melanchólii, vegetatívnych poruchách u detí pri nočnom pomočovaní a strachu z noci (vyvoláva prejavy duševnej a telesnej pohody),
- ✿ pomáha pri chronických ženských zápaloch, pri skleróze multiplex,
- ✿ zmiernuje menštruačné ťažkosti,
- ✿ môže byť príčinou zlyhania terapie v dôsledku poklesu súčasne podávaných liečiv pod terapeutickú hranicu (cyklostorín, warfarín, hormonálne kontraceptíva, teoflín).

Ľudové liečiteľstvo

- ✿ zastavuje krvácanie z maternice,
- ✿ poruchy trávenia (pečeň, žľazník),
- ✿ zápaly močových ciest,
- ✿ reumatizmus,
- ✿ Pozor na zložku hypericín – má fotosenzibilizujúce účinky – zvyšuje citlivosť svetlej kože na slnečné žiarenie. Pri užívaní v lete môže rýchlo dôjsť k spáleniu pokožky.



Medovka

*Za ten med
v trojnom mere
každy den ďakujeme
a spolu s včielkami
píjeme trojnu vôňu
pre radosť*










Medovka lekárska






Latinsky – *Melissa officinalis* L. (LAMIACEAE)

Ludovo – melisa, včelia zelina, medová zelina, mačací med, rojovník, matočina, dúbavník, včelník, lemonka, mariulka, matka, madlinka

Klasická medicína

-  používa sa proti nadúvaniu a vetrom,
-  zlepšuje trávenie,
-  slabé protikŕčové účinky, a to aj pri nervovo podmienených poruchách žalúdka, čriev aj srdca,
-  sedatívum pri migréne a bolestivej menštruácii,
-  pri ľahšej forme nespavosti,
-  pri chorobách z nachladnutia a chrípkach,
-  pomáha pri baktériových a vírusových ochoreniach, je efektívnym antimikrobiálnym prostriedkom na širokú škálu infekcií (napr. pásový opar).

Ľudové liečiteľstvo

-  znižuje kŕče a bolesť v močovom systéme,
-  je výborným prostriedkom proti bolestiam hlavy, migréne, závratom a hučaniu v ušiach,
-  znižuje tlak, posilňuje a povzbudzuje srdce, odstraňuje jeho nepravidelný tep a pomáha, aj keď sa upchávajú cievy v mozgu,
-  počas menopauzy pomáha zmierňovať depresiu a veľmi dobre pomáha pri emocionálnych ťažkostiach,
-  jej nádherná vôňa prináša radosť, sviežu myseľ a poteší každé srdce svojou jemnou silou, upokojuje a ochladzuje horúce stavy srdca aj mysle. Svätá Hildegarda Bingenská tvrdila, že medovka má silu 15 bylín. Arabi prví velebili prednosti medovky a dávali ju do svojich elixírov života. Gréci ju nazývali „melissa“, čo znamená včela medonosná a včelári ňou dodnes ošetrujú včelie roje, aby im včely neuleteli a aby prilákali nové. Vo Francúzsku sa lístočky medovky pridávali do jedál (najmä koláčov) na posilnenie žien pred pôrodom a na regenerovanie sa po ňom.

Prvníčka
prvosienka žltá
má kľúč k jari
aj tebe sa s ňou
dobré darí





Prvosienka jarná

Latinsky – *Primula veris* L. em Huds. (PRIMULACEAE)

Ludovo – Petrov kľúč, prvosna skorá, kropáč, prvnička, kaška, primulka, biela bukvice, kozí drist, mŕtvičná alebo šľaková zelina

Klasická medicína

- ☀ odhlieňuje,
- ☀ uľahčuje vykašliavanie,
- ☀ má slabý močopudný účinok,
- ☀ uľahčuje vyprázdňovanie,
- ☀ používa sa aj pri dne, reume, čiernom kašli a astme,
- ☀ používa sa aj pri nervozite spojenej s triaškou a kŕčmi,
- ☀ zlepšuje príznaky pri migréne a srdcovej slabosti,
- ☀ pomáha aj proti závratom, nespavosti a pocitom strachu.

Ľudové liečiteľstvo

- ☀ uplatňuje sa pri chrípke (podporuje potenie),
- ☀ pomáha pri kĺbových bolestiach,
- ☀ srdcové tonikum,
- ☀ Jej latinský názov *primula veris* znamená posolkyňa jari. Oddávna ju v ľudovom liečiteľstve pokladali za prostriedok na zabezpečenie ochrany a plodnosti, vždy otvárala dvere k jari a bola jej liečivým poslom.

Materina duška
fialová, nežná
materinka voňavá
nedovolí smútku
vkráčať
do trojidi očí















Materina dúška





Latinsky – *Thymus serpyllum* L. (LAMIACEAE)

Ludovo – materinka, materovka, živilka, žadovník, kukučka

Klasická medicína

-  silné dezinfekčné pôsobenie,
-  uľahčuje vykašliavanie, aj pri čiernom kašli a pri zápaloch dýchacích ciest,
-  posilňuje žalúdok,
-  pomáha pri nafukovaní, kolikách, hnačkách, nechutenstve,
-  používa sa pri nespavosti, bolestiach hlavy a závratoch, nervovej slabosti, vyčerpanosti,
-  zvonku sa používa na obklady na rany,
-  pri reumatizme,
-  pri zápalových chorobách močových ciest, čriev, na zlepšenie trávenia,
-  na posilňujúce a aromatické kúpele,
-  na vrede a pri svrbení.

Ľudové liečiteľstvo

-  pomáha pri bolestivej menštruácii, kŕčoch a málokrvnosti,
-  ako diuretikum pomáha zmierňovať zadržiavanie vody, je účinná na infekcie močového systému, reumatizmus a dnu,
-  pomáha upravovať črevnú flóru,
-  Názov materinej dúšky thymus, pochádza z gréckeho thymos, čo znamená sila a mužnosť. Starí Gréci ju pridávali do kadidiel, Egypťania a Etruskovia ju používali do preparátov na balzamovanie mŕtvych a Rimania spávali na posteliach s jej vôňou, keď sa chceli liečiť z melanchólie. Používala sa a aj naďalej sa používa ako korenina do polievok, vín, likérov, do voňaviek a mydiel.

Použitá literatúra

- BREMNESSOVÁ, L. 2003. *Byliny, zdravie, krása a radosť*, 4. vyd. 2003. 284 s. ISBN 80-89144-12-8.
- BUKOVSKÝ, I. 2009. *Miniencyklopédia prírodnej liečby*. 2009. 222 s. ISBN 978-80-970230-0-3.
- KRESÁNEK, J. 1977. *Atlas liečivých rastlín*. 2. upravené vydanie. Martin: Neografia, 1977. 768 s.
- MAYER, J.G. – UEHLKE, B. – SAUM, K. 2004. *Tajomstvá kláštornej medicíny*. Bratislava: IKAR. 2004. 415 s. ISBN 80-551-0728-9.
- MAGULOVÁ, L. a kol. 2004. *Interakcie liečiv v klinickej praxi*. Bratislava: Slovak Academic Press. 2004. 333 s. ISBN 80-89104-53-3.
- McINTYROVÁ, A. 1998. *Rady babky korenárky*, Bratislava: Media klub. 206 s. 1998. ISBN 80-88775264-8.
- TREBENOVÁ, M. 1991. *Liečivé rastliny z Božej záhrady*. Bratislava: Motýľ 1991. 160 s. ISBN 80-900404-8-9.

Poznámky

Zber, spôsob prípravy a dávkovanie bylín si našťudujete v horeuvedenej literatúre ...

LIEČIVÉ BYLINKY PRE TELO A DUŠU

Copyright © Ružová stužka, n.f., Bratislava 2012

Text © Ing. Mária Lokajová, MUDr. Alena Kallayová, Bratislava 2012

Ilustrácie © Akad. mal. Jitka Bezúrová, 2012

Prvé slovenské vydanie

Zodpovedný redaktor: Ing. Viera Gajdošová

Design a grafické spracovanie: Martin Gajdoš

Tlač: BIND print, s.r.o., Bratislava

Táto publikácia je financovaná z prostriedkov
neinvestičného fondu Ružová stužka, n.f.

Nepredajné.

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto knihy sa nesmie reprodukovať ani šíriť v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek prostriedkami, či už elektronickými alebo mechanickými, vo forme fotokópií či nahrávok, resp. prostredníctvom súčasného alebo budúceho informačného systému a podobne, bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.



**ružová
stužka n.f.**

Lipského 11, 841 01 Bratislava

IČO: 36077887

číslo účtu: 262 383 6399/1100

www.ruzovastuzka.sk