

Nechtík lekársky a šípky

Nechtík lekársky je liečivá rastlina z čeľade astrovité pôvodom z juhu Európy. Funguje ako silná podpora imunitného systému, prečisťuje krv aj organizmus od škodlivín, je účinnou prevenciou pred rakovinou, má antiseptické účinky, odstraňuje stres, zlepšuje kvalitu spánku, zmiernuje bolesť, zabezpečuje rýchle hojenie.....



Šípky sú plodmi ruže šípovej (*Rosa canina*). Keď dozrievajú, majú oranžovú farbu, keď sú však zrelé a vhodné na zber, majú krásnu lesklú červeň. Zdravé plody sú pevné, tvrdé, nemajú hnedé flaky, ani nejavia iné známky poškodenia.

Šípky zbierali ľudia odpradáva.

V starovekom Grécku a Ríme z ich plodov



vyrábali náhrdelníky, ktoré mali slúžiť ako ochrana pred zlom, ale zároveň mali prilákať aj milovanú osobu.



Šípky posilňujú imunitu, prečistia obličky a zbavujú nás únavy. Dopĺňajú náš

organizmus vitamínom C, pomáhajú pri vstrebávaní železa v organizme, ochraňujú pred zápalmi a poškodením zraku.



Na stretnutí o liečivých bylinách v našom internáte sme ochutnali čaje z nechtíku lekárskeho a šípok.



Získali sme nielen

tieto informácie, ale aj spôsob pestovania a spracovávania. Po akcii, ktorá sa niesla v kamarátskej pohode, sme navyše odchádzali aj s novým poznaním.

