

U Džoudyho
místo k zastavení

Úvod do bylinkářství
a kořenářství



**Milí přátelé,
vítáme vás ve světě léčivých bylin a voňavého koření! Tato brožura je vaším
společníkem na cestě ke zdraví a pohodě. Najdete zde návody, jak přírodní
poklady používat v každodenním životě, od čajů přes tinktury až po
domácí masti. Pojďme společně objevit sílu přírody!**

Dýchací cesty: Volný dech pro zdraví

Příroda nabízí řadu bylin, které uleví při nachlazení, kašli i ucpaném nose. Stačí sáhnout do bylinkové zásoby a připravit si voňavou pomoc.

Vhodné byliny a koření:

1. **Tymián (*Thymus vulgaris*):** Silné přírodní antibiotikum a pomocník při kašli.
2. **Šalvěj lékařská (*Salvia officinalis*):** Dezinfikuje a pomáhá při bolestech v krku.
3. **Máta peprná (*Mentha piperita*):** Uvolňuje dýchací cesty a osvěžuje dech.
4. **Lípa malolistá (*Tilia cordata*):** Podporuje pocení a zmírňuje horečku.
5. **Bez černý (*Sambucus nigra*):** Skvělý na rýmu a nachlazení.
6. **Zázvor (*Zingiber officinale*):** Zahřívá a bojuje proti infekcím.

Domácí recepty:

Čaj proti nachlazení:

Smíchejte 1 lžičku tymiánu, 1 lžičku lipového květu a 1 lžičku bezového květu. Zalijte 500 ml vroucí vody, nechte 10 minut louhovat a sced'te. Pijte 3x denně.

Kloktadlo na bolavý krk:

Smíchejte 2 lžíce šalvěje s 300 ml vroucí vody, nechte 15 minut louhovat a přidejte špetku soli. Kloktejte několikrát denně.

Inhalace při rýmě:

Do mísy s horkou vodou přidejte 2 lžičky máty a tymiánu. Přikryjte hlavu ručníkem a inhalujte 10 minut.

Zázvorový sirup:

Oloupejte a nakrájejte 100 g zázvoru, povařte v 500 ml vody s 2 lžícemi medu a šťávou z citronu. Užívejte 1 lžici 3x denně.

Víte, že... zázvor pochází z jihovýchodní Asie a v Číně se používá již více než 5 000 let jako léčivý prostředek na trávení a nachlazení?

Džoudyho tipy:

Bylinný čaj se zázvorem

<https://www.udzoudyho.cz/caje/bylinny-caj-zahrivaci-se-zazvorem/>

Šalvěj list <https://www.udzoudyho.cz/prirodni-medicina/salvej-list/>

Močové cesty: Přírozená očista

Péče o močové cesty je základem zdraví celého těla. S pomocí bylin můžete předejít nepříjemným infekcím a podpořit přirozené čištění organismu.

Vhodné byliny a koření:

1. **Brusinka (Vaccinium macrocarpon):** Skvělá na záněty močových cest.
2. **Přeslička rolní (Equisetum arvense):** Podporuje vylučování toxinů.
3. **Bříza bělokorá (Betula pendula):** Pomáhá při zadržování vody.
4. **Zlatobýl obecný (Solidago virgaurea):** Přírodní dezinfekce pro močové cesty.
5. **Heřmánek pravý (Matricaria chamomilla):** Zklidňuje a působí protizánětlivě.
6. **Medvědice lékařská (Arctostaphylos uva-ursi):** Účinná při infekcích močového měchýře.

Domácí recepty:

Očistný čaj:

Smíchejte stejné díly břízy, přesličky a zlatobýlu. Zalijte 500 ml vroucí vody, nechte 15 minut louhovat a sceďte. Pijte 2x denně.

Brusinkový sirup:

Smíchejte 300 g čerstvých brusinek, 500 ml vody a 200 g cukru. Vařte 20 minut, sceďte a uchovávejte v lednici. Užívejte po lžičkách.

Relaxační koupel:

Přidejte odvar z heřmánku a břízy do koupele pro uvolnění těla a detoxikaci.

Březová tinktura:

50 g březových listů zalijte 250 ml lihu (40 %) a nechte 2 týdny louhovat. Užívejte po kapkách.

Džoudyho tipy:

Bříza bělokora list <https://www.udzoudyho.cz/prirodni-medicina/briza-belokora-list/>

Bylinné kapky Ledvinové

<https://www.udzoudyho.cz/doplanky-stravy/bylinne-kapky-ledvinove-50-ml/>

Trávení: Harmonie zevnitř

Zdravé trávení je klíčem k celkovému zdraví a dobré náladě. Mnoho bylin přirozeně podporuje zažívání, ulevuje od nadýmání a zklidňuje podrážděný žaludek.

Vhodné byliny a koření:

1. **Máta peprná (*Mentha piperita*):** Ulevuje při nadýmání a podporuje trávení.
2. **Fenykl obecný (*Foeniculum vulgare*):** Skvělý při trávicích potížích a kolikách.
3. **Heřmánek pravý (*Matricaria chamomilla*):** Zklidňuje žaludek a pomáhá při křečích.
4. **Kmín luční (*Carum carvi*):** Působí proti nadýmání a podporuje chuť k jídlu.
5. **Zázvor (*Zingiber officinale*):** Stimuluje trávení a zmírňuje nevolnost.
6. **Pelyněk pravý (*Artemisia absinthium*):** Povzbuzuje žaludeční šťávy a zlepšuje trávení.

Domácí recepty:

Trávicí čaj:

Smíchejte stejné díly máty, fenyklu a kmínu. Zalijte 500 ml vroucí vody, nechte 10 minut louhovat a sced'te. Pijte po jídle.

Bylinný likér na trávení:

Do 500 ml kvalitního alkoholu (40 %) přidejte 50 g pelyňku, kmínu a fenyklu. Nechte 3 týdny louhovat a sced'te. Užívejte po kapkách po těžkém jídle.

Zázvorový čaj proti nevolnosti:

Nakrájejte 2 cm zázvoru na plátky, zalijte 300 ml vroucí vody, nechte 10 minut louhovat a přidejte med a citron.

Heřmánkový obklad na břicho:

Připravte silný odvar z heřmánku, namočte do něj bavlněný hadřík a přiložte na břicho pro úlevu od bolestí.

Víte, že... fenykl byl ve starověkém Římě považován za symbol síly a energie a gladiátoři ho jedli před bojem, aby získali sílu a odvahu?

Džoudyho tipy:

Bylinný čaj Máta peprná <https://www.udzoudyho.cz/caje/bylinny-caj-mata-peprna/>

Bylinný čaj Fenykl <https://www.udzoudyho.cz/caje/bylinny-caj-fenykl/>

Krvetvorba a srdce: Síla života

Péče o krevní oběh a zdravé srdce je základem vitality a dlouhověkosti. Tyto bylinky posilují cévy, zlepšují cirkulaci a přispívají ke zdravému srdci.

Vhodné byliny a koření:

1. **Hloh obecný (*Crataegus monogyna*):** Posiluje srdce a reguluje krevní tlak.
2. **Jmelí bílé (*Viscum album*):** Podporuje zdraví cév.
3. **Kopřiva dvoudomá (*Urtica dioica*):** Podporuje krvetvorbu díky vysokému obsahu železa.
4. **Česnek kuchyňský (*Allium sativum*):** Snižuje hladinu cholesterolu a působí proti srážení krve.
5. **Rozmarýn lékařský (*Rosmarinus officinalis*):** Stimuluje krevní oběh.
6. **Zázvor (*Zingiber officinale*):** Zahřívá a podporuje cirkulaci krve.

Domácí recepty:

Čaj pro zdravé srdce:

Smíchejte stejné díly hlohu, kopřivy a rozmarýnu. Zalijte 500 ml vroucí vody, nechte 15 minut louhovat a sceďte. Pijte denně.

Česneková tinktura:

Nadrobno nakrájejte 200 g česneku a zalijte 500 ml alkoholu (40 %). Nechte 3 týdny louhovat, sced'te a užívejte 10 kapek denně.

Bylinný sirup na posílení krve:

Smíchejte šťávu z kopřivy, med a citron. Užívá se 1 lžice denně.

Hřejivý rozmarýnový olej:

Ponořte rozmarýn do olivového oleje, nechte 2 týdny louhovat a používejte na masáže unavených končetin.

Džoudyho tipy:

Bylinný extrakt Jmelí <https://www.udzoudyho.cz/doplanky-stravy/jmeli-50-ml/>

Kopřiva dvoudomá list

<https://www.udzoudyho.cz/prirodni-medicina/kopriva-dvoudoma-list/>

Vlasy a pokožka: Krása z přírody

Zdravá pokožka a lesklé vlasy jsou vizitkou správné péče. Byliny zde mohou pomoci jak zevnitř, tak při přímém použití na pokožku a vlasy.

Vhodné byliny a koření:

1. **Kopřiva dvoudomá (*Urtica dioica*):** Podporuje růst vlasů a čistí pleť.
2. **Lopuch větší (*Arctium lappa*):** Pomáhá proti padání vlasů.
3. **Heřmánek pravý (*Matricaria chamomilla*):** Zklidňuje pokožku a zesvětluje vlasy.
4. **Měsíček lékařský (*Calendula officinalis*):** Léčí drobné ranky a ekzémy.
5. **Levandule lékařská (*Lavandula angustifolia*):** Uklidňuje a osvěžuje pokožku.
6. **Rakytník řešetlákový (*Hippophae rhamnoides*):** Vyživuje pokožku a dodává vitamíny.

Domácí recepty:

Kopřivový šampon:

Připravte silný odvar z kopřiv a přidejte do něj lžici jablečného octa. Používejte jako poslední oplach.

Heřmánkový oplach:

Silný odvar z heřmánku naneste na vlasy po umytí pro přirozený lesk.

Měsíčková mast:

Rozpusťte 100 g kokosového oleje, přidejte čerstvé měsíčkové květy, nechte 3 hodiny na mírném plameni a sced'te. Používejte na suchou a popraskanou pokožku.

Levandulový pleťový tonik:

Smíchejte odvar z levandule a líhu (1:1) a uchovávejte v lednici. Používejte na pleť po čištění.

Víte, že...heřmánek byl ve starověkém Egyptě považován za posvátnou rostlinu zasvěcenou bohu slunce Ra a využíval se při balzamování i k léčbě horeček?

Džoudyho tipy:

Lopuchový olej

<https://www.udzoudyho.cz/kosmetika/bio-raw-lopuchovy-olej-dr--feelgood-250-ml/>

Kvěťová voda Levandule

<https://www.udzoudyho.cz/kosmetika/kvetova-voda-bio-levandule--200-ml-plast/>

Oči: Zdravý pohled na svět

Péče o zrak je důležitá nejen pro vidění, ale i pro celkovou pohodu. Některé bylinky přirozeně podporují zdraví očí, zmírňují únavu a pomáhají při zánětech.

Vhodné byliny a koření:

1. **Chrpa polní (Centaurea cyanus):** Zklidňuje podrážděné a unavené oči.
2. **Světlík lékařský (Euphrasia officinalis):** Tradičně používaný při zánětech a podráždění očí.
3. **Měsíček lékařský (Calendula officinalis):** Působí protizánětlivě a hojivě.
4. **Borůvka (Vaccinium myrtillus):** Zlepšuje noční vidění a posiluje sítnici.
5. **Ostružina (Rubus fruticosus):** Obsahuje antioxidanty, které chrání oční cévy.
6. **Fenykl obecný (Foeniculum vulgare):** Zklidňuje oči a pomáhá proti otokům.

Domácí recepty:

Oční obklad z chrpy:

Uvařte čaj z chrpy, nechte vychladnout a namočte vatové tampony. Přiložte na zavřené oči na 10 minut.

Světlíkový čaj pro unavené oči:

1 lžičku světlíku zalijte 250 ml vroucí vody. Po vychladnutí použijte na obklady.

Borůvkový koktejl:

Smíchejte 100 g borůvek, banán a 200 ml mandlového mléka. Tento antioxidantový nápoj pomáhá chránit oči zevnitř.

Oční kapky z fenyklu:

Uvařte silný odvar z fenyklu a po vychladnutí použijte na jemné omývání očí.

Džoudyho tipy:

Bylinné kapky Oculfit

<https://www.udzoudyho.cz/doplanky-stravy/oculfit-bylinne-kapky--tinktura--50-ml/>

Měsíčkový čaj <https://www.udzoudyho.cz/caje/bylinny-caj-mesicek/>

Bylinné kapky oční sítnice

<https://www.udzoudyho.cz/doplanky-stravy/ocni-sitnice-bylinne-kapky--tinktura--50-ml/>

Spalování tuků: Přírodní podpora metabolismu

Zdravé spalování tuků podpoří správná strava a pohyb, ale i bylinky mohou přispět k rychlejšímu metabolismu a detoxikaci těla.

Vhodné byliny a koření:

1. **Zázvor (*Zingiber officinale*):** Stimuluje trávení a urychluje metabolismus.
2. **Skořice (*Cinnamomum verum*):** Reguluje hladinu cukru v krvi a zrychluje spalování.
3. **Kajenský pepř (*Capsicum annuum*):** Zahřívá tělo a podporuje metabolické procesy.
4. **Kopřiva dvoudomá (*Urtica dioica*):** Detoxikuje organismus a podporuje trávení.
5. **Zelený čaj (*Camellia sinensis*):** Obsahuje katechiny, které urychlují metabolismus.
6. **Citrónová tráva (*Cymbopogon citratus*):** Povzbuzuje trávení a detoxikuje.

Domácí recepty:

Zázvorovo-citrónový čaj:

Nakrájejte plátky zázvoru a zalijte 500 ml horké vody. Přidejte šťávu z poloviny citronu a med podle chuti.

Metabolický smoothie:

Smíchejte hrst špenátu, zelený čaj, banán a trochu kajenského pepře. Pijte ráno pro lepší start dne.

Skořicová voda:

Do 1 l vody přidejte 2 tyčinky skořice a nechte přes noc louhovat. Pijte po celý den.

Detoxikační kopřivový odvar:

Uvařte silný kopřivový čaj a vypijte jej nalačno pro podporu detoxikace.

Víte, že...skořice byla ve starověkém Egyptě ceněna více než zlato a používala se při balzamování faraonů díky svým konzervačním vlastnostem.?

Džoudyho tipy:

Bylinný extrakt Lékořice uralská

<https://www.udzoudyho.cz/doplanky-stravy/lekorice-uralska-50-ml/>

Bylinný extrakt Metabolismus a hubnutí

<https://www.udzoudyho.cz/doplanky-stravy/metabolismus-a-hubnuti-bylinne-kapky-50-ml/>.

Imunita: Ochrana těla zevnitř

Byliny dokážou posílit imunitní systém a pomoci při prevenci nachlazení a chřipky. Díky svým antibakteriálním a antivirovým vlastnostem působí jako přírodní obranný štít.

Vhodné byliny a koření:

1. **Echinacea (Echinacea purpurea):** Posiluje imunitní systém a pomáhá při nachlazení.
2. **Šípek (Rosa canina):** Obsahuje vysoké množství vitamínu C.
3. **Zázvor (Zingiber officinale):** Bojuje proti zánětům a podporuje imunitu.
4. **Česnek (Allium sativum):** Působí antibakteriálně a posiluje organismus.
5. **Meduňka lékařská (Melissa officinalis):** Uklidňuje a podporuje regeneraci.
6. **Tymián obecný (Thymus vulgaris):** Působí dezinfekčně a podporuje dýchací cesty.

Domácí recepty:

Imunitní sirup z echinacey:

Do hrnce dejte 100 g echinacey, 1 litr vody a vařte 30 minut. Přidejte med a citronovou šťávu. Užívejte 1 lžičku denně.

Šípkový čaj:

Nadrcené šípkové plátky zalijte vroucí vodou, nechte 15 minut louhovat a sceďte. Pijte v období nachlazení.

Zázvorovo-česnekový vývar:

Uvařte vývar ze zázvoru, česneku, citronu a tymiánu. Pijte při prvních příznacích nachlazení.

Tymiánová tinktura:

Tymiánové lístky zalijte kvalitním alkoholem (40 %) a nechte 2 týdny louhovat. Užívejte 10 kapek denně jako prevenci.

Víte, že... tymián byl v antickém Římě považován za symbol odvahy a vojáci se před bojem koupali ve vodě s tymiánem, aby získali sílu a odvalu?

Džoudyho tipy:**Tinktura Imunita**

<https://www.udzoudyho.cz/doplanky-stravy/imunita---zahustene-extrakty-50ml/>

Bylinné kapky Echinacea

<https://www.udzoudyho.cz/doplanky-stravy/bylinne-kapky-echinacea-50-ml/>

Ženské zdraví: Podpora přirozené harmonie

Ženský organismus prochází během života různými fázemi – od puberty, přes těhotenství, až po menopauzu. Bylinky mohou pomoci harmonizovat hormonální rovnováhu, zmírnit menstruační bolesti či podpořit zdraví reprodukčního systému.

Vhodné byliny a koření:

1. **Kontryhel obecný (*Alchemilla vulgaris*):** Posiluje dělohu a zmírňuje menstruační bolesti.
2. **Maliník obecný (*Rubus idaeus*):** Pomáhá při hormonální nerovnováze a přípravě na těhotenství.

3. **Šalvěj lékařská (Salvia officinalis):** Ulevuje při návalech horka a podporuje hormonální vyváženost.
4. **Heřmánek pravý (Matricaria chamomilla):** Uklidňuje a pomáhá při menstruačních křečích.
5. **Ibišek súdánský (Hibiscus sabdariffa):** Podporuje krevní oběh a zklidňuje záněty.
6. **Lněné semínko (Linum usitatissimum):** Obsahuje fytoestrogeny, které harmonizují hormonální cyklus.

Domácí recepty:

Kontryhelový čaj na harmonizaci cyklu:

1 lžičku kontryhele zalijte 250 ml vroucí vody a nechte 10 minut louhovat. Pijte 2x denně během celého cyklu.

Maliníková bylinná směs:

Smíchejte stejné díly maliníku, kontryhele a heřmánku. Uvařte jako čaj a popíjejte při nepravidelné menstruaci.

Bylinný obklad na podbříšek:

Smíchejte heřmánek a šalvěj, zalijte horkou vodou a přiložte byliny do plátěného sáčku na podbříšek.

Lněný nápoj pro hormonální rovnováhu:

2 lžičky mletého lněného semínka přidejte do jogurtu nebo smoothie. Pomáhá zmírnit příznaky menopauzy.

Džoudyho tipy:

Bylinný čaj Kontryhel <https://www.udzoudyho.cz/caje/bylinny-caj-kontryhel/>

Tekutý extrakt Malinová směs

<https://www.udzoudyho.cz/doplanky-stravy/malinova-smes-50-ml---dedek-korenar/>

Nervový systém: Zklidnění mysli a posílení odolnosti

Byliny mohou pomoci při stresu, úzkosti a nervozitě. Podporují klidný spánek, duševní pohodu a pomáhají zvládat náročné životní situace.

Vhodné byliny a koření:

1. **Meduňka lékařská (*Melissa officinalis*):** Uklidňuje nervy a podporuje dobrý spánek.
2. **Třezalka tečkovaná (*Hypericum perforatum*):** Působí proti depresím a úzkosti.
3. **Levandule lékařská (*Lavandula angustifolia*):** Uvolňuje napětí a navozuje klid.
4. **Kozlík lékařský (*Valeriana officinalis*):** Zklidňuje nervový systém a podporuje spánek.
5. **Chmel otáčivý (*Humulus lupulus*):** Pomáhá při nespavosti a stresu.
6. **Heřmánek pravý (*Matricaria chamomilla*):** Zklidňuje a harmonizuje nervovou soustavu.

Domácí recepty:

Meduňkový čaj na klidný večer:

1 lžičku sušené meduňky zalijte 250 ml vroucí vody a nechte 10 minut louhovat. Pijte před spaním.

Levandulový polštářek:

Naplňte malý látkový sáček sušenou levandulí a umístěte jej pod polštář pro klidný spánek.

Třezalková tinktura:

Třezalku zalijte kvalitním alkoholem (40 %) a nechte 3 týdny louhovat. Užívejte 15 kapek denně pro duševní pohodu.

Uklidňující koupel:

Přidejte do vany hrst sušené levandule a heřmánku. Horká lázeň zklidní tělo i mysl.

Víte, že... třezalka byla ve starověku považována za magickou bylinu chránící před zlými duchy a tradičně se sbírala na svátek svatého Jana, kdy prý měla nejsilnější léčivé účinky?

Džoudyho tipy:

Bylinný extrakt Meduňka <https://www.udzoudyho.cz/doplanky-stravy/medunka-50-ml/>

Ústní dutina a zuby: Úleva i svěží dech

Péče o ústní dutinu a zuby je základem zdraví celého těla. Přírodní byliny a koření mohou pomoci při posílení dásní, zmírnění zánětů a osvěžení dechu. Díky svým antibakteriálním a protizánětlivým vlastnostem jsou užitečné jak při prevenci, tak při léčbě drobných potíží.

Vhodné byliny a koření:

1. **Hřebíček:** Silné antiseptikum, které pomáhá při bolestech zubů a osvěžuje dech.
2. **Šalvěj:** Má stahující a dezinfekční účinky, pomáhá proti zánětům dásní a aftům.
3. **Měsíček lékařský:** Zklidňuje podráždění a podporuje hojení ran v ústní dutině.
4. **Máta peprná:** Osvěžuje dech, působí proti bakteriím a zánětům.
5. **Heřmánek:** Zklidňuje dásně a zmírňuje bolesti zubů díky svým protizánětlivým účinkům.
6. **Tymián:** Silné přírodní antiseptikum, které pomáhá udržovat zdraví ústní dutiny.

Domácí recepty:

Ústní voda z hřebíčku a máty:

Přiveďte 250 ml vody k varu, přidejte 5 hřebíčků a 1 lžici sušené máty. Nechte 10 minut louhovat, přecedte a použijte jako ústní vodu dvakrát denně.

Bylinkové kloktadlo pro zdravé dásně:

Smíchejte 1 lžici šalvěje, 1 lžici heřmánku a 250 ml vroucí vody. Louhujte 15 minut, přecedte a kloktejte 2x denně.

Tymiánová tinktura na bolavé zuby:

100 g čerstvého tymiánu zalijte 250 ml 40% alkoholu. Nechte stát 2 týdny, občas protřepejte. Přecedte a nanášejte na bolavé místo pomocí vatové tyčinky.

Měsíčkový gel na dásně:

Rozmačkejte hrst čerstvého měsíčku a smíchejte s trochou kokosového oleje. Aplikujte na podrážděné dásně a nechte působit.

Víte, že...Hřebíček byl kdysi tak vzácný, že jeho váha v arabském světě odpovídala hmotnosti zlata. Pochází z Moluckých ostrovů, známých také jako Ostrovy koření.

Džoudyho tipy:

Hřebíčkový olej <https://www.udzoudyho.cz/kosmetika/hrebickovy-olej-ayumi/>

Bylinné kapky Šalvěj

<https://www.udzoudyho.cz/doplcky-stravy/bylinne-kapky-salvej-50-ml/>

Ústní sprej s propolisem

<https://www.udzoudyho.cz/prirodni-medicina/ustni-spray-s-propolisem-25-g/>

Bylinky pro děti: Jemná péče z přírody

Při péči o děti je důležité volit jemné bylinky, které mají uklidňující a podpůrné účinky. Přírodní čaje, koupele a masáže mohou pomoci při nachlazení, trávení i neklidu.

Vhodné byliny a koření:

1. **Heřmánek pravý (*Matricaria chamomilla*):** Pomáhá při trávení a bolestech břicha.
2. **Meduňka lékařská (*Melissa officinalis*):** Zklidňuje a pomáhá při nespavosti.
3. **Máta peprná (*Mentha piperita*):** Ulevuje při nadýmání a bolestech břicha (používat s mírou).
4. **Lípa srdčitá (*Tilia cordata*):** Pomáhá při nachlazení a horečce.
5. **Sléz lesní (*Malva sylvestris*):** Zklidňuje podrážděnou pokožku a hrdlo.
6. **Fenykl obecný (*Foeniculum vulgare*):** Podporuje trávení a zmírňuje koliky.

Domácí recepty:

Dětský heřmánkový čaj:

1 lžičku heřmánku zalijte 250 ml vroucí vody, nechte 5 minut louhovat a podávejte po lžičkách při bolestech břicha.

Uklidňující bylinná koupel:

Smíchejte stejné díly meduňky, heřmánku a lípy. Převařte v 1 litru vody a přidejte do koupele.

Fenyklová voda pro lepší trávení:

1 lžičku drceného fenyklu zalijte vroucí vodou a nechte 10 minut louhovat. Po vychladnutí podávejte po lžičkách.

Slézový obklad:

Odvar ze slézu použijte na zklidnění podrážděné pokožky nebo zarudlých očí.

Víte, že... Slézové květy obsahují slizové látky, které vytvářejí ochranný film na sliznicích, což z něj činí účinný prostředek také při bolestech v krku a kašli?

Džoudyho tipy:

Bylinný čaj Lípa <https://www.udzoudyho.cz/caje/bylinny-caj-lipa/>

Bylinný čaj Šípky s Heřmánkem

<https://www.udzoudyho.cz/caje/bylinny-caj-se-sipky-a-hermankem/>

Bylinný čaj pro děti “Smolíček” <https://www.udzoudyho.cz/caje/bylinny-caj-smolicek/>

Chutné recepty na léto a na zimu: Zdraví na talíři

Bylinky a koření nejsou jen léčivé, ale mohou být také chutnou součástí každodenního jídelníčku. Zde je výběr sezónních receptů, které podpoří zdraví, posílí imunitu a zároveň potěší chuťové pohárky.

Letní recepty: Osvěžení a hydratace

Citrónovo-mátová limonáda s levandulí

Osvěžující nápoj plný bylin a citrusové svěžesti.

Ingredience:

- 1 litr vody
- 2 citrony (šťáva i plátky)
- Hrst čerstvé máty
- 1 lžička sušené levandule
- Med nebo javorový sirup podle chuti

Postup:

Zalijte levanduli vroucí vodou a nechte 10 minut louhovat. Poté přeced'te a přidejte šťávu z citronů, plátky citronu, mátu a med. Nechte vychladit v lednici a podávejte s ledem.

Melounový salát s meduňkou a limetkou

Rychlý a zdravý letní salát, který osvěží a hydratuje.

Ingredience:

- ½ melounu (nakrájený na kostky)
- 1 limetka (šťáva a nastrouhaná kůra)
- Hrst čerstvé meduňky
- Špetka mleté máty

Postup:

Smíchejte meloun s limetkovou šťávou a kůrou, přidejte nasekanou meduňku a mátu. Nechte chvíli odležet v lednici a podávejte vychlazené.

Bylinkové ledové čaje

Zdravé a osvěžující nápoje bez umělých přísad.

Varianty:

- **Zázvor-máta:** Povařte zázvor, přidejte čerstvou mátu a citron.
- **Ibišek-šípek:** Uvařte ibiškový čaj se šípkem pro osvěžující kyselkavou chuť.
- **Heřmánek-meduňka:** Jemná bylinková kombinace vhodná i pro děti.

Bylinkový dip s jogurtem

Výborný k čerstvé zelenině nebo jako zdravý dresink.

Ingredience:

- 200 g řeckého jogurtu
- Hrst čerstvých bylin (petržel, pažitka, kopr)
- 1 stroužek česneku (jemně nasekaný)
- Sůl a pepř podle chuti

Postup:

Bylinky nasekejte najemno a smíchejte s jogurtem a česnekem. Osolte, opepřete a nechte chvíli odležet v lednici.

Víte, že... česneku se díky jeho antibakteriálním a antivirovým vlastnostem říká „přírodní antibiotikum“?

Džoudyho chutné letní tipy:

<https://www.udzoudyho.cz/caje/ledovy-caj-s-limetkou/>

<https://www.udzoudyho.cz/caje/ledovy-caj-s-cernym-rybizem/>

<https://www.udzoudyho.cz/jidelni-sul--mlynky/bio-bylinkova-smes-kouzelnna-provence-120-g/>

<https://www.udzoudyho.cz/doplanky-stravy/raw-bohemia-olej-dynovy/>

<https://www.udzoudyho.cz/jidelni-sul--mlynky/bio-italska-cesnekova-smes-120-g/>



Zimní recepty: Zahřátí a posílení imunity

Zázvorová polévka s dýní a kurkumou

Hřejivá polévka plná vitamínů a zdraví prospěšných látek.

Ingredience:

- 1 menší dýně hokkaido
- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- Kousek čerstvého zázvoru
- 1 lžička kurkumy
- Zeleninový vývar

Postup:

Na olivovém oleji osmahněte cibuli, česnek a zázvor. Přidejte na kostičky nakrájenou dýni, kurkumu a zalijte vývarem. Vařte do změknutí, poté rozmixujte na hladký krém. Dochutěte solí a pepřem.

Víte, že... kurkuma se v Indii již tisíce let používá nejen jako koření, ale také jako posvátný symbol čistoty a ochrany při náboženských obřadech?

Zimní čajová směs pro zahřátí

Ideální do chladných večerů.

Ingredience:

- 1 lžice sušeného šípku
- 1 lžička sušeného zázvoru
- 1 lžička skořice
- 2 hřebíčky

Postup:

Bylinky zalijte vroucí vodou a nechte 15 minut louhovat. Přeced'te a přidejte med nebo javorový sirup podle chuti.

Víte, že... šípky sloužily během druhé světové války ve Velké Británii jako náhrada za nedostupné citrusové plody, protože jsou bohaté na vitamín C a vyráběl se z nich sirup?

Pečená jablka s hřebíčkem a skořicí

Zdravý a voňavý dezert plný podzimních chutí.

Ingredience:

- 4 větší jablka
- Lžička skořice
- Špetka hřebíčku (mletého)
- 2 lžice medu nebo datlového sirupu

Postup:

Jablka vydlabejte, smíchejte skořici, hřebíček a med a směsí naplňte jablka. Pečte v troubě na 180 °C asi 25 minut, dokud nejsou měkká a voňavá.

Zázvorový sirup s medem a citronem

Přírodní lék na nachlazení a bolest v krku.

Ingredience:

- 100 g čerstvého zázvoru
- 2 citrony
- 200 ml medu

Postup:

Zázvor nastrouhejte, smíchejte s citronovou šťávou a medem. Uložte do sklenice a uchovávejte v lednici. Užívá se po lžičkách nebo se přidává do horké vody jako čaj.

Džoudyho chutné zimní tipy:

<https://www.udzoudyho.cz/caje/ovocny-aromatizovany-caj-zimni/>

<https://www.udzoudyho.cz/jidelni-sul--mlynky/bio-labuznicka-smes-sangri-la-120-g/>

<https://www.udzoudyho.cz/jidelni-sul--mlynky/bio-africka-smes-harisa-120-g/>

<https://www.udzoudyho.cz/prirodni-medicina/selka-zeleninovy-vyvar-bio-120-g/>

<https://www.udzoudyho.cz/caje/bylinny-aromatizovany-caj-zazvor-citron-med/>

<https://www.udzoudyho.cz/doplanky-stravy/kakao-criollo-tabulka-100-90g/>



Doufáme, že vás tato brožura inspirovala k objevování světa bylinek a koření, které se od nepaměti starají o zdraví těla i ducha. Příroda nám nabízí nepřehledné množství pokladů, jež dokážou podpořit naši imunitu, zklidnit mysl či povzbudit při únavě. Věříme, že najdete zalíbení v jednoduchých receptech, domácích tinkturách a voňavých nálevech, které mohou obohatit váš každodenní život.

Rádi bychom vás však upozornili, že bylinky a koření jsou pouze podpůrnými prostředky, nikoli náhradou za odbornou lékařskou péči! Při vážnějších nebo přetrvávajících zdravotních obtížích se vždy porad'te se svým lékařem!

Správně a s rozvahou užívané byliny vám ale mohou být cennými pomocníky na cestě k harmonii a zdraví. Děkujeme, že jste se s námi vydali na tuto vonnou cestu přírodní léčby a zdravého životního stylu. Ať vám bylinky přinesou pohodu, radost a chuť objevovat další kouzla přírody.

S láskou k přírodě a přáním pevného zdraví,
Váš tým U Džoudyho