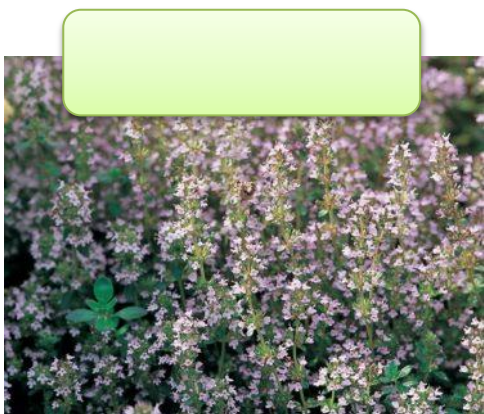
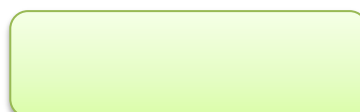
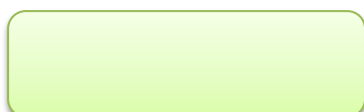
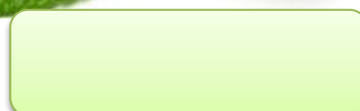
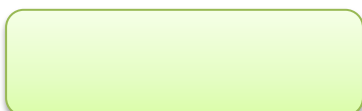
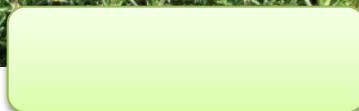
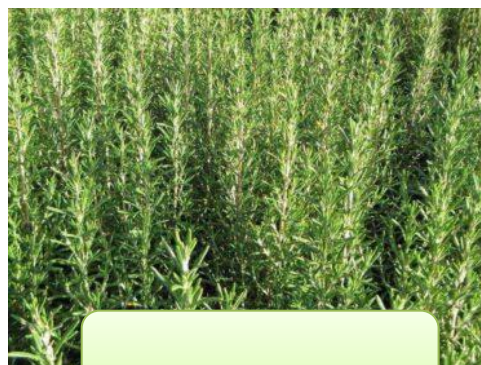
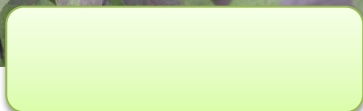
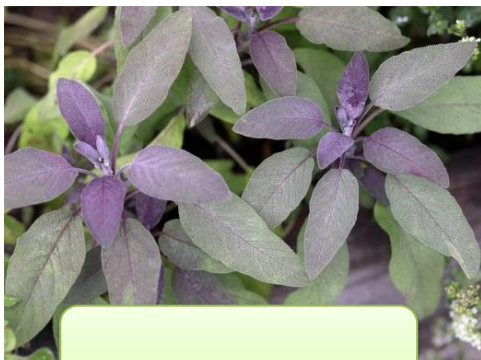


## Aktivita 2 – Permakultúrna záhrada a vyvýšené záhony

### 1. Priradiť názov bylín k obrázkom

<b>Tymián</b>	<b>Mäta pieporná</b>	<b>Bazalka pravá</b>	<b>Jahoda obyčajná</b>	<b>Majorán záhradný</b>
<b>Medovka lekárska</b>	<b>Rozmarín lekársky</b>	<b>Šalvia lekárska</b>	<b>Levanduleľa</b>	<b>Žihľava dvojdómá</b>





## 2. Priradíte bylinky k ich použitiu a účinkom na zdravie

<b>Tymián</b>	<b>Mäta pieporná</b>	<b>Bazalka pravá</b>	<b>Jahoda obyčajná</b>	<b>Majorán záhradný</b>
<b>Medovka lekárska</b>	<b>Rozmarín lekársky</b>	<b>Šalvia lekárska</b>	<b>Levanduleľa</b>	<b>Žihľava dvojdómá</b>

- bylinka má pozitívny vplyv na imunitu
- silné antiseptické účinky - protizápalové a protivírusov
- pomáha bojovať proti infekciám
- vyvoláva chuť do jedla
- pomáha pri nevoľnosti
- môže liečiť infekcie uší
- znižuje krvný tlak, stres a úzkosť
- účinkuje pri bolestiach hlavy

- pôsobí proti hnačkám, nadúvaniu a pri zápaloch zažívacieho traktu
- je protizápalový
- účinný proti baktériám, plesniam, črevným prvokom a parazitom
- je výborný pri liečbe prechladnutia, kašľa, bolesti hrdla, infekciách v ústach
- je vynikajúcim dezinfekčným prostriedkom pre pľúca

- bylinka zvyšuje chuť do jedla
- účinkuje proti zvracaniu pri nevoľnosti
- odstraňuje kŕče, najmä pri kolikách čriev a žalúdka, žlčových ciest
- pôsobí vetropudne pri meteorizme
- aktivizuje vylučovanie pečene a pankreasu
- na žlčník pôsobí žlčotvorne, žlčopudne
- utišuje bolesť

- bylinka rozširuje cievy a znižuje krvný tlak pri hypertónii, spomaľuje rytmus a zväčšuje amplitúdu srdcových úderov
- zosilňuje sťahy maternicového svalstva, preto sa používa pri gynekologických ochoreniach
- podporuje látkovú výmenu a účinkuje protizápalovo pri dne, kameňoch v obličkách, močovom mechúri a žlčníku, pri zápaloch žalúdka a čriev
  - rastlina je účinná aj pri hnačke





- bylina zastavuje krvácanie pri maternicových alebo hemoroidných krvácaniach
- pri chronických varikózných vredoch
- pri krvácaní z nosa, vykašliavaní krvi
- zvyšuje tonus maternice, čriev a ciev
- účinkuje blahodárne pri zápche
- pri arterioskleróze a tráviacich ťažkostiach

- bylina má utišujúci a slabo sedatívny účinok pri závratoch, migréne, nespavosti, neurasténii, nervovom preťažení a hystérii
- používa sa ako spazmolytický prostriedok pri žalúdočných, črevných a obličkových kolikách
- účinkuje tiež žlčopudne pri žlčovej dyskinéze, vetropudne pri meteorizme,
- účinkuje diureticky
- éterický olej vo forme masáží pôsobí povzbudzujúco a rozpustený v liehu sa používa na masáže pri reumatických bolestiach a neuralgii

- bylina posilňuje nervovú sústavu
- účinkuje sedatívne a spazmolyticky
- používa sa pri srdcovej neuróze
- proti migréne
- pri nespavosti
- pri nervovom vypätí a neurasténii
- odstraňuje únavu
- znižuje bolesti v oblasti srdca
- spomaľuje dýchanie
- pri užívaní sa strácajú rytmické ťažkosti
- znižuje krvný tlak

- povzbudzuje chuť do jedla a podporuje tvorbu žalúdočných štiav
- pôsobí tiež proti nadúvaniu
- uvoľňuje krče
- posilňuje nervový systém
- pomáha pri ženských ochoreniach, pretože posilňuje maternicu
- čaj z majoránu môže pomôcť pri bolestiach hlavy alebo pri nachladnutí

- bylina podporuje správne fungovanie imunitného systému
- má antiseptické účinky
- zlepšuje pravidelnú stolicu
- pomáha pri plynatosti
- podporuje trávenie
- zvyšuje chuť do jedla

- bylina znižuje vylučovanie potných žliaz
- posilňuje obranné sily organizmu a posilňuje nervovú sústavu
- má antibiotický a antiseptický účinok
- používa sa pri nočnom potení chorých na tuberkulózu
- pri potení spôsobenom vegetatívnymi poruchami a klimaktériom
- znižuje laktáciu dojčiacich matiek
- pôsobí protizápalovo pri akútnych a chronických ochoreniach tráviaceho traktu, žlčových ciest a pečene, pri obličkových a močových kameňoch
- zabezpečuje dobré fungovanie pečene
- odstraňuje plynatosť