**MATERINA DÚŠKA OBYČAJNÁ(TYMIÁN)**

 ZBER : kvitnúca vňať : máj - august (dvakrát do roka)

 SUŠENIE : pri teplote do 35°C, schne rýchlo

 USKLADŇOVANIE : dobre uzavreté, chránime pred svetlom a vlhkom

 VLASTNOSTI : aromatikum, expektorans, adstringens, mierne antiseptikum

 VYUŽITIE : pri chorobách dýchacích ústrojov

 : pri poruchách trávenia (nadúvanie, hnačka)

 : pri zápaloch močových ciest

 zvonku : ako kloktadlo (antiseptikum, zápach úst)

 : do kúpeľa pre deti a pre nervove vyčerpané a lámkou trpiace osoby



 **RUMANČEK KAMILKOVY**

ZBER : kvety : jún - august

 SUŠENIE : rozložené v tenkých vrstvách, pri teplote do 35°C

 USKLADŇOVANIE : dobre uzavreté, chránime pred svetlom a vlhkom

 VLASTNOSTI : antiflogistikum, spaymolytikum, diaforetikum, karminatívum,

 gargarizmum, dermatologikum, detské balneologikum

 VYUŽITIE : osoží vnútorne i zvonku pri rozličných chorobách

 : čaj len vo forme záparu, nesmie dlho stáť

 : vnútorne pri kŕčoch tráviacej sústavy, zmierňuje nadúvanie

 : zvonka pri zápaloch kože a slizníc

 : obklady a na omývanie sčervenalej a popraskanej kože,



 **ŠALVIA LEKÁRSKA**

 ZBER : listy a vňať :pred kvitnutím, viac krát do roka (máj - september)

 SUŠENIE : rozložené, schne pomaly, pri teplote do 35°C

 USKLADŇOVANIE : dobre uzavreté, chránime pred svetlom a vlhkom

 VLASTNOSTI : aromatikum, adstringens, antiflogistikum, antihydrotikum,

 gargarizmum, dermetologikum

 VYUŽITIE : pri kašli

 : pri poruchách trávenia(nadúvaní, hnačke)

 : vnútorne aj zvonka : pri chorobnom potení (ako yzop)

 : zvonka : kloktadlo : pri zápaloch horných dýchacích ciest

 : na výplachy úst pri bolestiach zubov a paradentóze

 : obklady aomývanie pri kožných chorobách

 