

Lastovski
puti
zdravlja i
sjepote

Recepti...



Izvor: <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/0/09/Helichrysumarenarium.jpg>



Izvor: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/0/0e/230_Hypericum_perforatum.jpg

MANSBLOD, A. HYPERICUM PERFORATUM L.

B. HYPERICUM MACULATUM CR.

Berite održivo, neka i Vaši potomci imaju priliku na ljepotu i zdravlje iz prirode!	
Gospina trava (<i>Hypericum perforatum L.</i>), St. John wort	ČAJ
<p>Čaj – način priprave: 1 veliku žlicu suhe gospine trave (list i cvijet) prelijte s 2,5 dL kipuće vode i poklopite. Procijedite nakon 15 minuta. Pijte 2 šalice čaja dnevno, ujutro i navečer.</p>	<p>Branje i prerada: Bere se gornja polovica biljke u cvatu rezanjem nožem, škaričama ili srpom od lipnja do kolovoza. Suši se u tankim slojevima u hladu na suhom i prozračnom mjestu. 4 kg svježih biljke daje 1 kg suhe.</p>
<p>Najčešća uporaba: Koristi se kao antidepresiv, protiv glavobolje, grčeva u želucu, svih vrsta rana i opekline.</p>	<p>Napomena: Izbjegavati pretjerano izlaganje UV zračenju, posebno kod sklonosti preosjetljivosti kože na svjetlost. Ne preporučuje se trudnica i dojiljama. Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom. Kod branja je potrebno pripaziti na očuvanje staništa.</p>

Berite održivo, neka i Vaši potomci imaju priliku na ljepotu i zdravlje iz prirode!	
Gospina trava (<i>Hypericum perforatum L.</i>), St. John wort	MACERAT
<p>Uljni ekstrakt – način priprave: Čistu staklenu bocu napunite pupovima, cvjetovima i listovima (svježih ili suhih) potom zalite kvalitetnim maslinovim uljem (hladno prešanim) i poklopite. Pripravak ostavite u hladnom suhom, sjenovitom i toplom mjestu tijekom 3-4 tjedna, svakodnevno promiješajte. Uljni ekstrakt procijedite i pohranite u boci tamnog stakla na hladnom mjestu.</p>	<p>Branje i prerada: Bere se gornja polovica biljke u cvatu rezanjem nožem, škaričama ili srpom od lipnja do kolovoza. Suši se u tankim slojevima u hladu na suhom i prozračnom mjestu. 4 kg svježih biljke daje 1 kg suhe.</p>
<p>Najčešća uporaba: Dobro djeluje na oštećenja na koži, stoga se koristi u tretmanima strija, ožiljaka, bora, suhe i suncem oštećene kože. Smiruje iritacije i upale, nezaobilazan je sastojak preparata za tretmane upale živaca i mišića, reume, upaljenih vena, hemeroida.</p>	<p>Napomena: Kantarionovo ulje nije pogodno za sunčanje - fototoksično je. Ljudima koji lako tamne može ubrzati tamnjenje kože, no većini ljudi može pojačati opekotine izazvane sunčanjem, te izazvati pojavu "fleka" na koži kojih će se riješiti teško ili nikada! Ne preporučuje se trudnica i dojiljama. Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom. Kod branja je potrebno pripaziti na očuvanje staništa.</p>

Harvest sustainably, let your descendants also have the opportunity to enjoy beauty and health from nature!	
St. John wort (<i>Hypericum perforatum L.</i>)	TEA
<p>Tea - method of preparation: pour 2.5 decilitre of boiling water over 1 tablespoon of dry St. John's wort (leaf and flower) and cover. Strain it after 15 minutes. Drink 2 cups of tea a day, morning and evening.</p>	<p>Harvesting and processing: The upper half of the flowering plant is harvested by cutting the plant with a knife, scissors or a sickle from June to August. It is dried in thin layers in the shade in a dry and airy place. 4 kilos of fresh plant give 1 kg of dry plant.</p>
<p>Most common use: Used as an antidepressant, against headaches, stomach cramps, all kinds of wounds and burns.</p>	<p>Note: Avoid excessive exposure to UV radiation, especially if the skin is sensitive to light. Not recommended for pregnant and breastfeeding women. People taking medication should consult a doctor before taking it.</p> <p>When picking, care must be taken to preserve the habitat.</p>

Harvest sustainably, let your descendants also have the opportunity to enjoy beauty and health from nature!	
St. John wort (<i>Hypericum perforatum L.</i>)	MACERATE
<p>Oil extract - method of preparation: Fill a clean glass bottle with buds, flowers and leaves (fresh or dry), then pour quality olive oil (cold pressed) and cover. Leave in a cool dry, shady and warm place for 3-4 weeks, stir daily. Strain the oil extract and store in a dark glass bottle in a cool place.</p>	<p>Harvesting and processing: The upper half of the flowering plant is harvested by cutting with a knife, scissors or a sickle from June to August. It is dried in thin layers in the shade in a dry and airy place. 4 kilos of fresh plant give 1 kg of dry.</p>
<p>Most common use: It has a good effect on skin damage, so it is used in the treatment of stretch marks, scars, wrinkles, dry and sun-damaged skin. Soothes irritations and inflammation, is an unavoidable ingredient in preparations for the treatment of inflammation of nerves and muscles, rheumatism, inflamed veins, haemorrhoids.</p>	<p>Note: St. John's wort oil is not suitable for sunbathing - it is phototoxic. For people who get dark easily, it can speed up the tanning of the skin, but for most people it can intensify sunburn, and cause the appearance of "spots" on the skin that will be difficult to remove! Not recommended for pregnant and breastfeeding women. People taking medication should consult a doctor before taking it. When picking, care must be taken to preserve the habitat.</p>

Berite održivo, neka i Vaši potomci imaju priliku na ljepotu i zdravlje iz prirode!	
Smilje (<i>Helichrysum arenarium L.</i>), Immortelle, Curry plant	ČAJ
<p>Čaj – način pripreme: 3 velike žlice suhog smilja prelijte s 0,5 L kipuće vode. Ostavite preko noći i ujutro procijedite. Pijte 3 puta na dan, prije obroka. Čaj se ne pije odmah pri pripravi!</p>	<p>Branje i prerada: Koristi se vršni dio biljke s cvjetovima. Bere se isključivo neposredno pred cvjetanje dok se pupoljci još nisu otvorili. Suše se u hladu, na suhom i prozračnom mjestu. Suha biljka mora zadržati svoju jarku žutu boju.</p>
<p>Najčešća uporaba: Kod kožnih bolesti, bolesti mokraćnih organa, protiv crijevnih nametnika i ušiju, ali i kao zaštita od moljaca te začina.</p>	<p>Napomena: Čuvati na suhom i tamnom mjestu izvan dohvata djece. Ne preporučuje se trudnica i dojiljama. Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom. Dodatak prehrani nije nadomjestak ili zamjena uravnoteženoj prehrani. Kod branja je potrebno pripaziti na očuvanje staništa.</p>

Berite održivo, neka i Vaši potomci imaju priliku na ljepotu i zdravlje iz prirode!	
Smilje (<i>Helichrysum arenarium L.</i>), Immortelle, Curry plant	MACERAT
<p>Uljni ekstrakt – način pripreme: Čistu staklenu bocu napunite sušenim cvjetovima smilja (svježi ili suhi) potom zalite kvalitetnim maslinovim uljem (hladno prešanim) i poklopite. Pripravak ostavite u suhom, sjenovitom i toplom mjestu tijekom 3-4 tjedna uz miješanje 2-3 puta tjedno. Nastali macerat procijedite, dobro istisnite cvjetove i ostavite još 1-2 tjedna da se istalože ostaci biljnog materijala. Uljni ekstrakt procijedite i pohranite u tamnoj boci na hladnom mjestu.</p>	<p>Branje i prerada: Koristi se vršni dio biljke s cvjetovima ili sami cvjetovi. Bere se isključivo neposredno pred cvjetanje dok se pupoljci još nisu otvorili. Suše se u hladu, na suhom i prozračnom mjestu. Suha biljka mora zadržati svoju jarku žutu boju.</p>
<p>Najčešća uporaba: Kod raznih ožiljaka na koži, smanjuje svrbež kod zaraščivanja rana, pomlađuje kožno tkivo, potiče proizvodnju kolagena, pomaže liječenju akni, strija, dermatitisa, ekcema, psorijaze, popucalih i lomljivih kapilara, liječi varikozne vene, djeluje kao prirodni analgetik, smanjuje bol u mišićima, upale te poboljšava cirkulaciju.</p>	<p>Napomena: Čuvati na suhom i tamnom mjestu izvan dohvata djece. Ne preporučuje se trudnica i dojiljama. Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom. Dodatak prehrani nije nadomjestak ili zamjena uravnoteženoj prehrani. Kod branja je potrebno pripaziti na očuvanje staništa.</p>

Harvest sustainably, let your descendants also have the opportunity to enjoy beauty and health from nature!	
Curry plant (<i>Helichrysum arenarium L.</i>), Immortelle	TEA
<p>Tea - method of preparation: pour 0.5 L of boiling water over 3 tablespoons of dried immortelle. Leave overnight and strain in the morning. Drink 3 times a day, before meals. Tea is not drunk immediately after preparation!</p>	<p>Harvesting and processing: The upper part of the plant with flowers is used. It is harvested exclusively just before flowering until the buds are still closed. It is dried in the shade, in a dry and airy place. The dry plant must retain its bright yellow colour.</p>
<p>Most common use: Against skin diseases, diseases of the urinary organs, against intestinal parasites and lice, but also as protection against moths and spices.</p>	<p>Note: Keep in a dry and dark place out of reach of children. Not recommended for pregnant and breastfeeding women. People taking medication should consult a doctor before taking it. A dietary supplement is not a substitute or replacement for a balanced diet. When picking, care must be taken to preserve the habitat.</p>

Harvest sustainably, let your descendants also have the opportunity to enjoy beauty and health from nature!	
Curry plant (<i>Helichrysum arenarium L.</i>), Immortelle	MACERATE
<p>Oil extract - method of preparation: Fill a clean glass bottle with dried immortelle flowers (fresh or dried), then pour quality olive oil (cold pressed) and cover. Leave in a dry, shady and warm place for 3-4 weeks, stirring 2-3 times a week. Strain the macerate, squeeze the flowers well and leave for another 1-2 weeks to settle the remains of plant material. Strain the oil extract and store in a dark bottle in a cool place.</p>	<p>Harvesting and processing: The top parts of the plants with flowers or the flowers are used. It is harvested exclusively just before flowering until the buds are still closed. It is dried in the shade, in a dry and airy place. The dry plant must retain its bright yellow colour.</p>
<p>Most common use: For various scars on the skin, reduces itching from wound healing, rejuvenates skin tissue, stimulates collagen production, helps treat acne, stretch marks, dermatitis, eczema, psoriasis, broken and fragile capillaries, heals varicose veins, acts as a natural analgesic, reduces muscle pain, inflammation and improves circulation.</p>	<p>Note: Keep in a dry and dark place out of reach of children. Not recommended for pregnant and breastfeeding women. People taking medication should consult a doctor before taking it. A dietary supplement is not a substitute or replacement for a balanced diet. When picking, care must be taken to preserve the habitat.</p>

Berite održivo, neka i Vaši potomci imaju priliku na ljepotu i zdravlje iz prirode!	
Gospina trava (<i>Hypericum perforatum</i> L.), St. John wort	TINKTURA
<p>Alkoholni ekstrakt – način pripreme: Čistu staklenu bocu napunite sa 100 g cvjetova gospine trave, potom dolijte 0,5 L 70 % alkohola (rakija, votka) i 2 dL destilirane vode. Ostavite tinkturu na suncu 2 tjedna. Povremeno promućkajte. Alkoholni ekstrakt procijedite i pohranite u bocu tamnog stakla.</p>	<p>Branje i prerada: Bere se gornja polovica biljke u cvatu rezanjem nožem, škaricama ili srpom od lipnja do kolovoza. Suši se u tankim slojevima u hladu na suhom i prozračnom mjestu. 4 kg svježih biljke daje 1 kg suhe.</p>
<p>Najčešća uporaba: Koristi se kao protuupalno, antiviralno i antibakterijsko djelovanje, poboljšava raspoloženje otklanjajući potištenost, osjećaj tuge, melankoliju i tjeskobu, nervozu, razdražljivost, bezvoljnost, te nesanicu, umor i poremećaj teka.</p>	<p>Napomena: Čuvati na suhom i tamnom mjestu izvan dohvata djece. Ne preporučuje se trudnica i dojiljama. Osobe koje uzimaju lijekove trebaju se prije uzimanja posavjetovati s liječnikom. Dodatak prehrani nije nadomjestak ili zamjena uravnoteženoj prehrani. Kod branja je potrebno pripaziti na očuvanje staništa.</p>

Harvest sustainably, let your descendants also have the opportunity to enjoy beauty and health from nature!	
St. John wort (<i>Hypericum perforatum</i> L.)	TINCTURE
<p>Alcoholic extract - method of preparation: Fill a clean glass bottle with 100 g of St. John's wort flowers, then add 0.5 L of 70% alcohol (brandy, vodka) and 2 decilitre of distilled water. Leave the tincture in the sun for 2 weeks. Shake occasionally. Strain the alcoholic extract and store in a dark glass bottle.</p>	<p>Harvesting and processing: The upper half of the flowering plant is harvested by cutting with a knife, scissors or a sickle from June to August. It is dried in thin layers in the shade in a dry and airy place. 4 kilos of fresh plant give 1 kg of dry.</p>
<p>Most common use: Used as an anti-inflammatory, antiviral and antibacterial means, improves mood by relieving depression, sadness, melancholy and anxiety, nervousness, irritability, lethargy, and insomnia, fatigue and appetite disorders.</p>	<p>Note: Keep in a dry and dark place out of reach of children. Not recommended for pregnant and breastfeeding women. People taking medication should consult a doctor before taking it. A dietary supplement is not a substitute or replacement for a balanced diet. When picking, care must be taken to preserve the habitat.</p>