

An abstract painting with a textured, grainy surface. The color palette is dominated by vibrant greens, blues, and purples, with splashes of yellow, red, and white. In the upper left quadrant, a thin, dark silhouette of a human figure stands, facing right. The overall composition is dynamic and expressive, with various brushstrokes and splatters creating a sense of movement and depth.

Liečivé bylinky
pre telo
a dušu

2016

kalendár

Ružová stužka, n.f. je nezisková organizácia, ktorej cieľmi sú zvyšovanie povedomia slovenských žien o ochrane zdravia, správnej životospráve a prevencii onkologických ochorení prsníka. Združuje finančné prostriedky na plnenie všeobecne prospešného účelu a podporuje odborné činnosti zamerané na prípravu informačných materiálov, návod a nácvik samovyšetovania prsníkov a správnu životosprávu. Okrem toho podporuje aplikované výskumné sledovania pilotných preventívnych programov a výučbovú činnosť vo vzťahu k študentom stredných a vysokých škôl. Napomáha spolupráci zainteresovaných inštitúcií na národnej úrovni. Podporuje medzinárodnú spoluprácu pri koordinácii projektov v oblasti prevencie a boja proti rakovine prsníka. Podporuje implementáciu mamografického skríningu na Slovensku.

Jej cieľmi je dosiahnuť, aby sa v povedomí slovenských žien pokladala rakovina prsníka za vážne, ale dobre liečiteľné ochorenie – aby rakovina prsníka nebola v spoločnosti tabu. Aby postihnutá žena nebola stigmatizovaná chorobou ani spoločnosťou. Aby kvalitná prevencia a zdravotná starostlivosť boli samozrejmosťou a aby sa každá slovenská žena vedome starala o svoje zdravie a využívala všetky preventívne vyšetrenia na zachovanie svojho zdravia.

Vstupom Ružovej stužky n.f. do európskej koalície Europa Donna ako Europa Donna Slovakia sa zároveň hlási k cieľom tejto koalície a napomáha ich zavedeniu na Slovensku.



**Europa Donna
Slovakia**
Koalícia pre kontrolu
rakoviny prsníka



**ružová
stužka n.f.**

Lipského 11, 841 01 Bratislava
IČO: 36077887, číslo účtu: 262 383 6399/1100
www.ruzovastuzka.sk



Publikáciu podporil Nadačný fond Dell v Nadácii Pontis

Autorky o sebe



Mária Lokajová

autorka textov o bylinkách

Narodila som sa v malom mestečku na Považí, v rodine plnej lásky a starostlivosti. Moja mama pracovala v nemocnici v skladoch s liekmi a vo voľných chvíľach sa venovala zbieraniu a spracovávaniu rôznych bylín. Ako dieťa som tomu nerozumela, vnímala som iba tie momenty, kedy ma zázračne prestalo bolieť bruško, hrdlo, prestala som kašľať, alebo keď sa mojim bratom ako švihom zázračného prútika za pár dní zahojila rana pri páde z bicykla. Už od malička som teda vedela rozoznať materinu dúšku alebo myšiu chvostík, no skutočný záujem o tento koníček mojej múdrej matky som prejavila až v čase, keď mi zistili rakovinu prsníka a ja som potrebovala a chcela zostať zdravou a silnou ženou pre moje dve deti. Vtedy som sa začala zaujímať o zdravú výživu, pohyb, prírodu a bylinky. Z rakoviny som sa vyliečila a teraz sa chcem s vami podeliť o vedomosti, ktoré som za tie roky s pomocou mojej maminky a múdrych knižiek nazbierala.



Jitka Bezúrová – Mošková

autorka ilustrácií

„Príroda, jej zázraky sú pre výtvarníka vždy inšpirujúce. Ja som od detstva veľmi rada kreslila štúdie kvetov, navyše ma od detstva zaujímalo spoznávanie liečivých bylín. Pri maľovaní akvarelov a rozmyšľaní o bylinkách som si teda dovolila detskú radosť. Verím, že aj čitateľom prinesie knižôčka okrem užitočných informácií aj potešenie.“

Autorka absolvovala Vysokú školu výtvarných umení v Bratislave u profesora Albína Brunovského.

Venuje sa voľnej maľbe, kresbe, grafike a ilustrácii. Celý život píše a publikuje poéziu, v roku 1999 jej vyšla vo vydavateľstve Slovenský spisovateľ zbierka básní Svetlo s vlastnými ilustráciami.

Vystavuje doma i v zahraničí, jej diela sú v majetku štátnych galérií ako aj v súkromných zbierkach na Slovensku i v zahraničí.

Žije a tvorí v Senci.

www.bezurova.sk



január

	1	2	3								
4	5	6	7	8	9	10					
11	12	13	14	15	16	17					
18	19	20	21	22	23	24					
25	26	27	28	29	30	31					



február

		1	2	3	4	5	6	7			
	8	9	10	11	12	13	14				
	15	16	17	18	19	20	21				
	22	23	24	25	26	27	28				
	29										



marec

			1	2	3	4	5	6			
	7	8	9	10	11	12	13				
	14	15	16	17	18	19	20				
	21	22	23	24	25	26	27				
	28	29	30	31							



apríl

		1	2	3							
	4	5	6	7	8	9	10				
	11	12	13	14	15	16	17				
	18	19	20	21	22	23	24				
	25	26	27	28	29	30					



máj

								1			
		2	3	4	5	6	7	8			
		9	10	11	12	13	14	15			
		16	17	18	19	20	21	22			
		23	24	25	26	27	28	29			
		30	31								



jún

			1	2	3	4	5				
		6	7	8	9	10	11	12			
		13	14	15	16	17	18	19			
		20	21	22	23	24	25	26			
		27	28	29	30						



júl

		1	2	3							
	4	5	6	7	8	9	10				
	11	12	13	14	15	16	17				
	18	19	20	21	22	23	24				
	25	26	27	28	29	30	31				



august

		1	2	3	4	5	6	7			
		8	9	10	11	12	13	14			
		15	16	17	18	19	20	21			
		22	23	24	25	26	27	28			
		29	30	31							



september

								1	2	3	4
		5	6	7	8	9	10	11			
		12	13	14	15	16	17	18			
		19	20	21	22	23	24	25			
		26	27	28	29	30					



október

						1	2				
	3	4	5	6	7	8	9				
	10	11	12	13	14	15	16				
	17	18	19	20	21	22	23				
	24	25	26	27	28	29	30				
	31										



november

						1	2	3	4	5	6
		7	8	9	10	11	12	13			
		14	15	16	17	18	19	20			
		21	22	23	24	25	26	27			
		28	29	30							



december

								1	2	3	4
		5	6	7	8	9	10	11			
		12	13	14	15	16	17	18			
		19	20	21	22	23	24	25			
		26	27	28	29	30	31				





január

január

1	Nový rok, Deň vzniku SR
2	Alexandra, Karina
3	Daniela
4	Drahoslav
5	Andrea
6	Traja králi, Antónia
7	Bohuslava
8	Severín
9	Alexej
10	Dáša
11	Malvína
12	Ernest
13	Rastislav
14	Radovan
15	Dobroslav
16	Kristína
17	Nataša
18	Bohdana
19	Drahomíra, Máριο, Sára
20	Dalibor
21	Vincent
22	Zora
23	Miloš
24	Timotej
25	Gejza
26	Tamara
27	Bohuš
28	Alfonz
29	Gašpar
30	Ema
31	Emil

Rumanček pravý



Latinsky – *Matricaria chamomilla* L. (ASTERACEAE)

Ludovo – rumanček, kamilky, stoličná zelina, bubulka, katinka, pipiška, materská zelina, Matka panien, zelina maternice, pipitér svätého Ivana

Klasická medicína

- má protizápalové a protikŕčové vlastnosti,
- vynikajúci prostriedok s protizápalovým pôsobením na kožu aj sliznice, podporuje hojenie rán, bráni rozmnožovaniu baktérií a plesní,
- pôsobí proti nadúvaniu a kŕčom žalúdka a čriev, aj pri menštruačných ťažkostiach,
- je potopudný,
- upokojuje,
- používa sa do čajov, kloktadiel, výplachov, na obklady, sedacie kúpele, pri ženských ťažkostiach, na rany, spáleniny,
- má mierny prehánajúci účinok.

Ludové liečiteľstvo

- hojivé vlastnosti, tíšenie bolestí,
- zmiernuje zápal prsníkov, bolestivú menštruáciu a predmenštruačné napätie,
- ženy ho užívali ako prostriedok proti nevoľnosti v tehotenstve,
- používa sa aj na bolestivé bradavky a sedacie kúpele pri ženských zápaloch,
- prostriedok na bakteriálne aj plesňové infekcie,
- je účinný aj na nervovú sústavu, nespavosť, nočné mory a upokojuje mrzuté deti,
- možno ho použiť na naparovanie, pri horúčkach, chrípke, nachladnutí, bolestiach hrdla,
- tíši bolesti hlavy, migrény, bolesti zubov, ischias,
- Gréci a Rimania ho považovali za jeden z najlepších prostriedkov na menštruačné poruchy, jeho latinský názov „*Matricaria*“ súvisí so slovným základom „matrix“, čo znamená matka alebo lono.



Europa Donna
Slovenska
Koalícia pre kontrolu
rakoviny prsníka





február

február

1	Tatiana
2	Erika, Erik
3	Blažej
4	Veronika
5	Agáta
6	Dorota
7	Vanda
8	Zoja
9	Zdenko
10	Gabriela
11	Dezider
12	Perla
13	Arpád
14	Valentín
15	Pravoslav
16	Ida, Liana
17	Miloslava
18	Jaromír
19	Vlasta
20	Lívia
21	Eleonóra
22	Etela
23	Roman, Romana
24	Matej
25	Frederik, Frederika
26	Viktor
27	Alexander
28	Zlatica
29	Radomír

Levandula lekárska



Latinsky – *Levandula officinalis* Chaix ex Kitt.

– syn.: *L. (LAMIACEAE)*

Ludovo – *dulenka, vandelička, davandula*

Klasická medicína

- znamenité voňavé nervové tonikum na vyrovnanie emócií, pri migréne, strese, nespavosti,
- je vynikajúcim prostriedkom na úzkosť, depresiu, neurózu, nespavosť, bolesti hlavy,
- má močopudné účinky,
- upravuje trávenie, pôsobí proti plynatosti, proti kolikám a krčom.

Ludové liečiteľstvo

- má úžasný posilňujúci účinok na myseľ a telo,
- má očistné a čistiace vlastnosti,
- vynikajúci prostriedok na nádchy, katary, znižuje horúčky, zvyšuje potenie,
- pomáha detoxikovať telo,
- je známa liečením popálenín, stimuluje obnovu tkaniva a vyhojuje jazvy,
- natieranie olejom z levandule sa používa pri reume, dne a zápale sedacieho nervu (ischias), vynikajúca prísada do kúpeľov,
- zbiera sa kvet a vňať pred rozkvitnutím.



Europa Donna
Slovenska
Koalícia pre kontrolu
rakoviny prsníka





mar ec

marec

1	utorok	Albín
2	streda	Anežka
3	štvrtok	Bohumil, Bohumila
4	piatok	Kazimír
5	sobota	Fridrich
6	nedela	Radoslav, Radoslava
7	pondelok	Tomáš
8	utorok	Alan, Alana
9	streda	Františka
10	štvrtok	Bruno, Branislav
11	piatok	Angela, Angelika
12	sobota	Gregor
13	nedela	Vlastimil
11	14 pondelok	Matilda
15	utorok	Svetlana
16	streda	Boleslav
17	štvrtok	Lubica
18	piatok	Eduard
19	sobota	Josef
20	nedela	Vítazoslav, Klaudius
12	21 pondelok	Blahoslav
22	utorok	Beňadik
23	streda	Adrián
24	štvrtok	Gabriel
25	piatok	Veľký piatok, Marián
26	sobota	Emanuel
27	nedela	Alena
13	28 pondelok	Veľkonočný pondelok, Soňa
29	utorok	Miroslav
30	streda	Vieroslava
31	štvrtok	Benjamín

Prvosienka jarná



Latinsky – *Primula veris* L. em Huds. (PRIMULACEAE)
Ludovo – Petrov klúč, prvosna skorá, kropáč, prvnička, kaška, primulka, biela bukvice, kozí drist, mŕtvičná alebo šľaková zelina

Klasická medicína

- ☀ je osožná pri chronickom kĺbovom reumatizme, proti reume, kĺbových bolestiach,
- ☀ zrieduje hlieny v prieduškách a pľúcach, uľahčuje vykašliavanie,
- ☀ má upokojujúce účinky, pôsobí proti stresu, neuróze, migréne a závratom, neuralgii, pri nespavosti (šalát s čerstvých mladých lístkov),
- ☀ pomáha pri látkovej výmene, má močopudné účinky,
- ☀ pôsobí protizápalovo, podporuje aj činnosť srdca.

Ludové liečiteľstvo

- ☀ zmiernuje menštruačné a klimakterické ťažkosti najmä u intelektuálne založených žien s častými migrénami,
- ☀ čaj z listov posilňuje nervy, pomáha pri nervovom trasení,
- ☀ lieči aj obrnu (paralýzu – ochrnutie), dnu, je dobrá proti mŕtviaci,
- ☀ surové listy sa pridávajú na jar do šalátov a po dlhom zimnom období sú prospešné pri prečistení a posilnení organizmu,
- ☀ podzemné časti sa vykopávajú v treťom roku z jari, v dobe kvetu, alebo na jeseň,
- ☀ kvety sa zberajú aj s kalichmi, musia sa rýchlo usušiť.



Europa Donna
Slovenska
Koalícia pre kontrolu
rakoviny prsníka





april

apríl

1	Hugo
2	Zita
3	Richard
4	Izidor
5	Miroslava
6	Irena
7	Zoltán
8	Albert
9	Milena
10	Igor
11	Július
12	Estera
13	Aleš
14	Justina
15	Fedor
16	Dana, Danica
17	Rudolf, Rudolfa
18	Valér
19	Jela
20	Marcel
21	Ervín
22	Slavomír
23	Vojtech
24	Juraj
25	Marek
26	Jaroslava
27	Jaroslav
28	Jarmila
29	Lea
30	Anastázia

Žihlava dvojdomá



Latinsky – *Urtica dioica L. (URTICACEAE)*

Ludovo – žihlava, nezmar pálivý, prhlava, pokriva, žihavka, prlica, prdlava

Klasická medicína

- je to vynikajúce vysoko výživné jarné tonikum, bohaté na vitamíny A a C a na minerály – najmä draslík, železo a oxid kremičitý, môže sa jesť upravená ako špenát,
- pôsobí ako regenerátor počas menopauzy, podporuje metabolizmus,
- znižuje hladinu cukru v krvi, podporuje vylučovanie žliaz a pohyb čriev,
- páľivé chlčky čerstvej žihlavy obsahujú kyselinu mravčiu a histamín – obe zložky pomáhajú zmiernovať artritídu,
- koreň žihlavy sa používa aj proti bielemu výtoku, aj ako adstringentný prostriedok,
- osoží pri chorobách dýchacích orgánov, pomáha vykašliavaníu hlienov,
- lieči kožné zápal, vtedy, preležaniny, podporuje rast vlasov,
- vit. skupiny B a K1,
- klinické výskumy preukázali iba diuretický účinok.

Ludové liečiteľstvo

- pre ženy je žihlava výborným sťahujúcim prostriedkom na ťažké krvácanie a menštruačné poruchy,
- podporuje zvýšenie tvorby mlieka dojčiacich matiek,
- považuje sa za najúčinnjšiu detoxikačnú „krvčistiacu“ bylinu,
- čerstvá šťava sa používa na kloktanie,
- jej diuretické účinky pomáhajú pri problémoch s obličkami, cystitíde, kameňoch a piesku,
- je výborným pomocníkom pri katare žalúdka a čriev, proti kolikovým bolestiam,
- posilňuje rast vlasov, opláchnutie hlavy odvarom priaznivo pôsobí na kvalitu vlasov.



Europa Donna
Slovenska
Koalícia pre kontrolu
rakoviny prsníka



ružová
stuhka n.r.



máj

máj

	1 nedela	Sviatok práce
18.	2 pondelok	Žigmund
	3 utorok	Galina
	4 streda	Florián
	5 štvrtok	Lesia, Lesana
	6 piatok	Hermína
	7 sobota	Monika
	8 nedela	Deň víťazstva nad fašizmom Ingrída
19.	9 pondelok	Roland
	10 utorok	Viktória
	11 streda	Blažena
	12 štvrtok	Pankrác
	13 piatok	Servác
	14 sobota	Bonifác
	15 nedela	Žofia, Sofia
20.	16 pondelok	Svetozár
	17 utorok	Gizela, Aneta
	18 streda	Viola
	19 štvrtok	Gertrúda
	20 piatok	Bernard
	21 sobota	Zina
	22 nedela	Júlia, Juliana
21.	23 pondelok	Želmíra
	24 utorok	Ela
	25 streda	Urban
	26 štvrtok	Dušan
	27 piatok	Iveta
	28 sobota	Viliam
	29 nedela	Vilma
22.	30 pondelok	Ferdinand
	31 utorok	Petrana, Petronela

Nechtík lekársky



Latinsky – *Calendula officinalis* L. (ASTERACEAE)

Ludovo – mesiačik, nahátka liečivá, kalendula, krusíček, slniečko

Klasická medicína

- je to krv prečisťujúca liečivá rastlina, má protikŕčový a protipotivý účinok, zvyšuje vylučovanie žlče,
- podporuje trávenie vďaka horčicám a silici a čistí telo od toxínov,
- zmierňuje príznaky menopauzy a porúch menštruácie,
- zvláčňuje pokožku, a preto je vhodný do kozmetických krémov,
- používa sa aj zvonka na zle alebo pomaly sa hojace rany, na preležaniny, zápal a vredy, pri úpale, odstraňuje flaky na koži, pomáha pri akné,
- kvety majú upokojujúce, hojivé vlastnosti – okrem iného liečia trhliny na bradavkách po dojčení a zápal,
- dobrá je aj na kloktanie.

Ludové liečiteľstvo

- ho používa aj na upokojenie srdca, posilnenie imunitného systému, proti plesniam a kandidóze, ako i na liečenie cýst vaječníkov a zdurené prsníky,
- V angličtine sa používa krásny názov MARIGOLD, keďže sa v stredoveku používal počas sviatkov v kostole ako jeden z kvetov venovaných Panne Márii,
- Starí Egypťania ho používali ako omladzujúci prostriedok, Peržania a Gréci jazykovými kvetmi ozdobovali jedlá,
- Aj u nás sa kvety nechtíka v hojnom množstve pridávajú do ryže, do mäsových polievok, mäkkých syrov, jogurtov, masla, omeliet, farbja ich a pridávajú im jemne pikantnú chuť,
- Vedecký názov (*calendula*) je prevzatý z rímskeho názvu prvého dňa v mesiaci, čo je spojené s jeho dlhým kvitnutím a súvisí s počtom jazykovitých kvetov, ktorých je ako dní v mesiaci.



Europa Donna
Slovenska
Koalícia pre kontrolu
rakoviny prsníka



ružová
stuhka n.r.



jún

jún

1	Žaneta
2	Xénia, Oxana
3	Karolína
4	Lenka
5	Laura
6	Norbert
7	Róbert, Róberta
8	Medard
9	Stanislava
10	Margaréta
11	Dobroslava
12	Zlatko
13	Anton
14	Vasil
15	Vít
16	Blanka, Bianka
17	Adolf
18	Vratislav
19	Alfréd
20	Valéria
21	Alojz
22	Paulína
23	Sidónia
24	Ján
25	Olívia, Tadeáš
26	Adriána
27	Ladislav, Ladislava
28	Beáta
29	Peter, Pavol, Petra
30	Melánia

Púpava lekárska



Latinsky – *Taraxacum officinale* Web.
(CICHORIACEAE)

Ludovo – krasný kvet, maslový chlieb, kašinec, májik, leví zubec, pumpurica, pampališka, mlieč

Klasická medicína

- prečisťuje tráviaci systém, napomáha vylučovaniu toxínov, odpadov a nečistôt v pečeni, obličkách a žľazách,
- korene sú taktiež vhodné aj pri cukrovke a hypoglykémii, majú stimulujúci účinok na pankreas, šťava zo stoniek stimuluje produkciu inzulínu z pankreasu, čím udržiava nízku hladinu krvného cukru,
- listy majú diuretický účinok, podporujú vylučovanie kyseliny močovej z tela, pomáhajú pri liečení dny, artritídy, reumatizmu a kĺbových ťažkostiach.

Ludové liečiteľstvo

- korene sú vhodné na pečenoé problémy, žltacku, hepatitídu, žľazkové infekcie a kamene,
- je vynikajúcim prostriedkom proti únave a celkovej slabosti, osoží pri nespavosti, podráždenosti, bolestiach hlavy,
- podporuje správny rast a pevnosť kostí,
- kvety púpavy sú výborným zdrojom lecitínu, ktorý zachováva funkcie mozgu a spomaľuje jeho starnutie,
- má pozitívny vplyv na liečbu rakoviny, najmä prsníka, vaječníkov, melanómu, niektorých druhov leukémie,
- znižuje krvný tlak, ako aj cholesterol,
- obsahuje výdatné zmäkčovadlo, čo sa využíva v kozmetike na všetky druhy pokožky, najmä suchú, pridáva sa do kúpeľov ako tonikum, odvar z kvetov je vynikajúci kozmetický kúpeľ,
- lieči rôzne kožné choroby, najmä ekzémy,
- zbiera sa celá mladá rastlina s koreňmi a pukmi (ešte bez kvitnúcich bylí).



Europa Donna
Slovenska
Koalícia pre kontrolu
rakoviny prsníka





Jul

júl

1	piatok	Diana	
2	sobota	Berta	
3	nedela	Miloslav	
27	4	pondelok	Prokop
	5	utorok	Sviatok sv. Cyrila a sv. Metoda
	6	streda	Patrik, Patrícia
	7	štvrtok	Oliver
	8	piatok	Ivan
	9	sobota	Lujza
	10	nedela	Amália
28	11	pondelok	Milota
	12	utorok	Nina
	13	streda	Margita
	14	štvrtok	Kamil
	15	piatok	Henrich
	16	sobota	Drahomír, Rút
	17	nedela	Bohuslav
29	18	pondelok	Kamila
	19	utorok	Dušana
	20	streda	Il'ja, Eliáš
	21	štvrtok	Daniel
	22	piatok	Magdaléna
	23	sobota	Ol'ga
	24	nedela	Vladimír
30	25	pondelok	Jakub, Timur
	26	utorok	Anna, Hana, Anita
	27	streda	Božena
	28	štvrtok	Krištof
	29	piatok	Marta
	30	sobota	Libuša
	31	nedela	Ignác

Myší chvost

Latinsky – *Achillea millefolium* L. emend. Fiori
(ASTERACEAE)

Ludovo – mačací chvost, stolistník, kunica, všekorenie



Klasická medicína

- 🌿 používa sa pri menštruačných ťažkostiach, pri kŕčoch a pri problémoch v klimakteriu,
- 🌿 je to vynikajúci prostriedok na reguláciu celého tráviaceho systému, uvoľňuje napätie a spazmy, lieči porušené trávenie, nechutenstvo,
- 🌿 jeho antiseptické a protizápalové vlastnosti liečia zápalové stavy a znižujú krvácanie z rán,
- 🌿 jeho močopudné vlastnosti podporujú detoxikáciu, je užitočný aj pri cystitide,
- 🌿 zápar z neho sa môže použiť ako metabolický a protireumatický.

Ludové liečiteľstvo

- 🌿 V tejto nenáročnej rastline drieme obrovská sila. Ludoví liečitelia označujú rebríček ako liečivú rastlinu žien. Mladé dievčatá s nepravidelnou menštruáciou a ženy v menopauze by mali vypíť šálku odvaru denne. Okrem toho sa používa na zníženie potenia, na infekcie, zápal a ako močopudný a sedatívny čaj,
- 🌿 Myší chvost dlho pokladali za posvätný, Kelti podľa jeho stonky dokonca veštili počasie, v Číne ho zas používali na predpovedanie budúcnosti, v Anglicku sa pridával do svadobných kytíc, a tak zaručoval 7 rokov šťastia.



Europa Donna
Slovakia
Koalícia pre kontrolu
rakoviny prsníka



ružová
stuhka n.r.



august

august

31	1	pondelok	Božidara
	2	utorok	Gustáv
	3	streda	Jerguš
	4	štvrtok	Dominika, Dominik
	5	piatok	Hortenzia
	6	sobota	Jozefína
	7	nedela	Štefánia
32	8	pondelok	Oskar
	9	utorok	Lubomíra
	10	streda	Vavrinec
	11	štvrtok	Zuzana
	12	piatok	Darina
	13	sobota	Lubomír
	14	nedela	Mojmír
33	15	pondelok	Marcela
	16	utorok	Leonard
	17	streda	Milica
	18	štvrtok	Elena, Helena
	19	piatok	Lýdia
	20	sobota	Anabela, Liliana
	21	nedela	Jana
34	22	pondelok	Tichomír
	23	utorok	Filip
	24	streda	Bartolomej
	25	štvrtok	Ludovít
	26	piatok	Samuel
	27	sobota	Silvia
	28	nedela	Augustín
35	29	pondelok	Výročie SNP, Nikola, Nikolaj
	30	utorok	Ružena
	31	streda	Nora







Ľubovník bodkovaný








Latinsky – *Hypericum perforatum* L. (HYPERICACEAE)

Ľudovo – trezalka, bylina sv. Jána, čarovník, koreň Matky Božej, láskavec, svättojánska bylina, kvieťa Panny Márie

Klasická medicína

-  pre adstringentný (stahujúci) a protizápalový účinok sa môže použiť vnútorne aj zvonka,
-  na liečenie zle sa hojajúcich rán, vredy predkolenia a krčkové žily,
-  pre upokojujúci až euforizujúci účinok sa používa pri depresiách, melanchólii, vegetatívnych poruchách u detí pri nočnom pomočovaní a strachu z noci (vyvoláva prejavy duševnej a telesnej pohody),
-  pomáha pri chronických ženských zápaloch, pri skleróze multiplex,
-  zmierňuje menštruačné ťažkosti,
-  môže byť príčinou zlyhania terapie v dôsledku poklesu súčasne podávaných liečiv pod terapeutickú hranicu (cyklostorín, warfarín, hormonálne kontraceptíva, teofilín).

Ľudové liečiteľstvo

-  zastavuje krvácanie z maternice,
-  poruchy trávenia (pečeň, žľčník),
-  zápal močových ciest,
-  reumatizmus,
-  Pozor na zložku hypericín – má fotosenzibilizujúce účinky – zvyšuje citlivosť svetlej kože na slnečné žiarenie. Pri užívaní v lete môže rýchlo dôjsť k spáleniu pokožky.



Europa Donna
Slovenska
Koalícia pre kontrolu
rakoviny prsníka





september

september

1	Deň Ústavy SR, Drahoslava
štvrtok	
2	Linda, Rebeka
piatok	
3	Belo
sobota	
4	Rozália
nedela	
5	Regina
pondelok	
6	Alica
utorok	
7	Marianna
streda	
8	Miriama
štvrtok	
9	Martina
piatok	
10	Oleg
sobota	
11	Bystrík
nedela	
12	Mária, Marlena
pondelok	
13	Ctibor
utorok	
14	Ludomil
streda	
15	Sedembolestná Panna Mária, Jolana
štvrtok	
16	Ludmila
piatok	
17	Olympia
sobota	
18	Eugénia
nedela	
19	Konštantín
pondelok	
20	Luboslav, Luboslava
utorok	
21	Matúš
streda	
22	Móric
štvrtok	
23	Zdenka
piatok	
24	Luboš, Lubor
sobota	
25	Vladislav, Vladislava
nedela	
26	Edita
pondelok	
27	Cyprián
utorok	
28	Václav
streda	
29	Michal, Michaela
štvrtok	
30	Jarolím
piatok	

Pastierska kapsička obyčajná



Latinsky – *Capsella bursa-pastoris* L. (BRASSICACEAE)

Ludovo – kokoška, holduška, kolduška, pastierska tobolka, taška, penížek, ploštičnik, suchá beta, srdčeka, babie kapsy, betašná zelina, betuška, bieda, holá kača, chudobka, lopata, mošna

Klasická medicína

- používa sa pri silnej a bolestivej menštruácii, ako prostriedok proti krvácaniu a k celkovému posilneniu organizmu pri vyčerpaní, najmä po pôrode,
- pomáha pri liečbe krvácania zo žalúdka, pľúc, zastavuje vonkajšie aj vnútorné krvácanie, podporuje liečbu žalúdka a čriev,
- zvonku sa používa pri chrástách, ekzémoch a rôznych vyrážkach, ktoré vznikli najmä pri zaparení, ale aj pri krvácajúcich poraneniach.

Ludové liečiteľstvo

- je veľmi užitočná aj proti nepravidelnému krvácaniu z maternice,
- pomáha ženám v období klimaktéria,
- je užitočná pre dojčiace matky, ktorým navierajú prsníky (treba si na ne prikladať zaparenú teplú kapsičku v uteráku),
- pôsobí na hladké svalstvo maternice,
- reguluje menštruáciu a uplatňuje sa pri liečbe gynekologických krvácaní,
- osoží pri chorobách močových ústrojov,
- napomáha látkovej premene,
- je užitočná pri vápenatí tepien,
- vyrovnáva krvný obeh - či už vysoký alebo nízky tlak,
- pomáha aj pri svalovej atrofii (chradnutie),
- zberá sa iba zdravá kvitnúca vňať.



Europa Donna
Slovakia
Koalícia pre kontrolu
rakoviny prsníka



ružová
stužka n.r.



október

október

1	sobota	Arnold	
2	nedela	Levoslav	
40	3	pondelok	Stela
4	utorok	František	
5	streda	Viera	
6	štvrtok	Natália	
7	piatok	Eliška	
8	sobota	Brigita	
9	nedela	Dionýz	
41	10	pondelok	Slavomíra
11	utorok	Valentína	
12	streda	Maximilián	
13	štvrtok	Koloman	
14	piatok	Boris	
15	sobota	Terézia	
16	nedela	Vladimíra	
42	17	pondelok	Hedviga
18	utorok	Lukáš	
19	streda	Kristián	
20	štvrtok	Vendelín	
21	piatok	Uršuľa	
22	sobota	Sergej	
23	nedela	Alojzia	
43	24	pondelok	Kvetoslava
25	utorok	Aurel	
26	streda	Demeter	
27	štvrtok	Sabína	
28	piatok	Dobromila	
29	sobota	Klára	
30	nedela	Šimon, Simona	
44	31	pondelok	Aurélia

Šalvia lekárska



Latinsky – *Salvia officinalis* L. (LAMIACEAE)

Ludovo – babie brucho, rapaňa, kadidelník, babí rúcho, pikát, šariatka

Klasická medicína

- ako kloktadlo pri angíne, zápaloch ústnej dutiny,
- pri zápaloch žalúdka, čriev, hnačkách (čaj sa musí variť 3 minúty),
- pôsobí antibakteriálne a má aj fungicídne účinky,
- má protipotivý účinok (pri nadmernom potení, nočnom potení, na zastavenie tvorby mlieka).

Ludové liečiteľstvo

- pradávaný elixír života, jedna z najoceňovanejších bylín staroveku,
- zlepšuje imunitný systém, urýchľuje hojenie infekcií,
- vyčníkajúci prostriedok – vďaka estrogénnemu účinku – na menopauzu, najmä na návaly horúčavosti,
- používa sa tiež aj ako výplach na odstránenie vaginálneho podráždenia a infekcií (kandidóza),
- skvelý prostriedok na angínu, bronchitídu, kašeľ, astmu,
- osoží pri poruchách trávenia, napr. hnačka, nadúvanie,
- používa sa aj na artritídu, dnu, popáleniny, opary, vrede, kožné problémy, poštípanie hmyzom,
- zvonka je vynikajúci prostriedok ako kloktadlo a výplachy ústnej dutiny, na bolesti hrdla, hltanu, afty, zapálené dasná, pri bolestiach zubov a paradentóze, dokonca po extrakcii zubov je vhodnejšia ako rumanček,
- zvonka aj vnútorne sa uplatňuje pri chorobnom potení,
- je takisto vynikajúcim „oplachovadlom“ vlasov pri tvorbe lupín,
- je užitočným čistiacim a detoxikačným prostriedkom vďaka jej diuretickému pôsobeniu,
- šalviový ocot pôsobí veľmi blahodárne pri ošetrovaní preležanín pacientov dlhodobo pripútaných na lôžko,
- má protirakovinové účinky.



Europa Donna
Slovenska
Koalícia pre kontrolu
rakoviny prsníka





november

november

1	utorok	Sviatok všetkých svätých Denis, Denisa
2	streda	Pamiatka zosnulých
3	štvrtok	Hubert
4	piatok	Karol
5	sobota	Imrich
6	nedela	Renáta
45.	7 pondelok	René
8	utorok	Bohumír
9	streda	Teodor
10	štvrtok	Tibor
11	piatok	Martin, Maroš
12	sobota	Svätopluk
13	nedela	Stanislav
46.	14 pondelok	Irma
15	utorok	Leopold
16	streda	Agnesa
17	štvrtok	Deň boja za slobodu a dem., Klaudía
18	piatok	Eugen
19	sobota	Alžbeta
20	nedela	Félix
47.	21 pondelok	Elvíra
22	utorok	Cecília
23	streda	Klement
24	štvrtok	Emília
25	piatok	Katarína
26	sobota	Kornel
27	nedela	Milan
48.	28 pondelok	Henrieta
29	utorok	Vratko
30	streda	Ondrej, Andrej

Oman pravý



Latinsky – *Inula helenium* L. (ASTERACEAE)

Ludovo – kónské oko, ománeek, alant, voman, arménsky koreň, grécky koreň

Klasická medicína

- ☀ má močopudné účinky,
- ☀ používa sa pri chorobách dýchacích ústrojov, uvoľňuje hlien, je vynikajúcim prostriedkom pri chronickom a čiernom kašli, ako aj pri prechladnutí, pôsobí aj protibakteriálne,
- ☀ zvonku sa používa proti kožným vyrážkam, lišajom, zle sa hojace rany, aj ako kloktadlo,
- ☀ Pozor! Dráždi sliznicu a u citlivých osôb môže vyvolať alergizujúce dermatózy.

Ludové liečiteľstvo

- ☀ pomáha pri nepravidelnom cykle a bolestivej menštruácii, má krče uvoľňujúci účinok,
- ☀ je účinný pri ťažkostiach v klimaktériu,
- ☀ je účinný pri chorobách látkovej výmeny (cukrovka), priaznivo ovplyvňuje tvorbu žlče a vyprázdňovanie žlče,
- ☀ je to výborné sedatívum,
- ☀ znižuje vysoký krvný tlak,
- ☀ lieči chudokrvnosť,
- ☀ odvar z koreňa s vínom možno použiť pri ochoreniach srdca, lieč aj ischias,
- ☀ zberajú sa 2-3 ročné podzemky s koreňmi.



Europa Donna
Slovenska
Koalícia pre kontrolu
rakoviny prsníka



ružová
stuhka n.r.



December

december

1	štvrtok	Edmund	
2	piatok	Bibiána	
3	sobota	Oldrich	
4	nedela	Barbora, Barbara	
49	5	pondelok	Oto
6	utorok	Mikuláš	
7	streda	Ambróz	
8	štvrtok	Marína	
9	piatok	Izabela	
10	sobota	Radúz	
11	nedela	Hilda	
51	12	pondelok	Otília
13	utorok	Lucia	
14	streda	Branislava, Bronislava	
15	štvrtok	Ivica	
16	piatok	Albína	
17	sobota	Kornélia	
18	nedela	Sláva	
51	19	pondelok	Judita
20	utorok	Dagmara	
21	streda	Bohdan	
22	štvrtok	Adela	
23	piatok	Nadežda	
24	sobota	Štedrý deň, Adam, Eva	
25	nedela	Prvý sviatok vianočný	
52	26	pondelok	Druhý sviatok vianočný, Štefan
27	utorok	Filoména	
28	streda	Ivana, Ivona	
29	štvrtok	Miláda	
30	piatok	Dávid	
31	sobota	Silvester	











Materina dúška







Latinsky – *Thymus serpyllum* L. (LAMIACEAE)

Ludovo – materinka, materovka, živilka, žadovník, kukučka

Klasická medicína

-  silné dezinfekčné pôsobenie,
-  uľahčuje vykašliavanie, aj pri čiernom kašli a pri zápaloch dýchacích ciest,
-  posilňuje žalúdok,
-  pomáha pri nafukovaní, kolikách, hnačkách, nechutenstve,
-  používa sa pri nespavosti, bolestiach hlavy a závratoch, nervovej slabosti, vyčerpanosti,
-  zvonku sa používa na obklady na rany,
-  pri reumatizme,
-  pri zápalových chorobách močových ciest, čriev, na zlepšenie trávenia,
-  na posilňujúce a aromatické kúpele,
-  na vredey a pri svrbení.

Ludové liečiteľstvo

-  pomáha pri bolestivej menštruácii, kŕčoch a málokrvnosti,
-  ako diuretikum pomáha zmierňovať zadržiavanie vody, je účinná na infekcie močového systému, reumatizmus a dnu,
-  pomáha upravovať črevnú flóru,
-  Názov materinej dúšky thymus, pochádza z gréckeho thymos, čo znamená sila a mužnosť. Starí Gréci ju pridávali do kadidiel, Egypťania a Etruskovia ju používali do preparátov na balzamovanie mŕtvych a Rimania spávali na posteliach s jej vôňou, keď sa chceli liečiť z melanchólie. Používala sa a aj naďalej sa používa ako korenina do polievok, vín, likérov, do voňaviek a mydiel.



Europa Donna
Slovenska
Koalícia pre kontrolu
rakoviny prsníka



ružová
stlužka n.r.