

LECZNICZE WŁAŚCIWOŚCI BRATKA

Fiołek trójbarwny to roślina potocznie nazywana u nas bratkiem. Należy do rodziny fiołkowatych i występuje w stanie dzikim w Europie i Azji. W Polsce jest to pospolicie i dziko rosnący kwiat spotykany głównie na polach, przydrożach i słonecznych zboczach. Jest także chętnie uprawiany w przydomowych ogródkach ze względu na piękne kwiaty. Jego górne płatki zazwyczaj przybierają fioletową barwę, dolne i boczne zaś – żółtą. Bratek w medycynie naturalnej kojarzy nam się przede wszystkim ze zwalczaniem zmian trądzikowych, jednak jego zastosowanie jest o wiele szersze nie tylko w medycynie, ale także w kosmetyce czy w sztukach kulinarnych. Fiołek trójbarwny może

być wykwintnym elementem stosowanym w naszej kuchni, gdzie młode liście oraz pączki kwiatowe dodaje się do zup oraz sałatek.

W ziołolecznictwie wykorzystywane są młode, kwitnące pędy fiołka trójbarwnego, które następnie suszy się w zacienionym, przewiewnym pomieszczeniu. Dzięki temu otrzymujemy surowiec leczniczy zwany zieleń fiołka trójbarwnego (*Herba Violae Tricoloris*). **SUROWIEC TEN ZAWIERA WIELE RZADKICH, WYSOKO CENIONYCH W MEDYCYNIE I KOSMETOLOGII SKŁADNIKÓW TAKICH JAK: BIFLAWONOIDY (RUTOZYD,**

KWERCETYNE, DUŻE ILOŚCI ŚLUZU, GARBNIKÓW I SOLI MINERALNYCH, WITAMINĘ C, KAROTENOIDY (ZEAKSANTYNĘ) I OLEJKI ETERYCZNE. Dzięki tym składnikom fiołek trójbarwny jest skutecznym preparatem w walce z wieloma chorobami. Ziele bratka działa między innymi oczyszczająco, uszczelniająco naczynia czy moczopędnie.

KOMPLEKSOWE DZIAŁANIE

Ziele fiołka trójbarwnego może być stosowane zewnętrznie w okładach jak i wewnętrznie do picia w postaci naparu. Właśnie napar z bratka pity regularnie może pomóc w walce z nadciśnieniem. Zawarte w ziele rutozyd i kwercetyna wpływają korzystnie na uszczelnienie naczyń krwionośnych. Ostatecznym efektem ich działania jest wpływ na ciśnienie i układ krwionośny organizmu. Wymienione biflawonoidy wzmacniające i uszczelniające naczynia krwionośne są szczególnie cenione również w kosmetyce. Są one składnikiem preparatów medycznych oraz kosmetyków, również o działaniu antyoksydacyjnym, przeznaczonych do cery naczynkowej czyli skóry z tendencją do widocznych rozszerzonych naczyń krwionośnych, pajęczków i rumieni policzkowych.

Wspomniane moczopędne właściwości ziela bratka wykorzystywane są w celu oczyszczenia organizmu z niepożądanych toksyn. **JEDNOCZEŚNIE ZAWARTE W ZIELU SKŁADNIKI O DZIAŁANIU PRZECIWZAPALNYM CZYNIAJĄ GO SKUTECZNĄ BRONIAJĄ W WALCE Z CHOROBYMI ZAPALNYMI**

REKLAMA

Cynk organiczny 15 mg (suplement diety)

Cynk organiczny 15 mg
Suplement diety
Organiczna dobrze przyswajalna forma cynku
100 tabletek
SKŁADNIKI MINERALNE

Opakowanie: 30 i 100 tabletek

Każda tabletkę zawiera:
 Cynk.....15,0 mg

Cynk zawarty w produkcie:

- wspomaga naturalną odporność organizmu oraz prawidłowe funkcjonowanie rozrodcze mężczyzn,
- bierze udział w prawidłowym metabolizmie węglowodanów i kwasów tłuszczowych,
- dzięki właściwościom przeciwutleniającym neutralizuje rodniki,
- wpływa korzystnie na stan włosów oraz paznokci i jest ważny dla zdrowego wyglądu skóry.

Sposób użycia: 1 tabletkę dziennie po posiłku

Referencyjna Wartość Spożycia (RWS) oraz ilość każdego suplementu diety zalecanego do spożycia w ciągu dnia można znaleźć na opakowaniach poszczególnych preparatów. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Dla utrzymania prawidłowego stanu zdrowia należy stosować zróżnicowaną dietę i prowadzić zdrowy tryb życia. Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Podmiot odpowiedzialny: Walmark Sp. z o.o. ul. Teatralna 9, 41-200 Sosnowiec

UKŁADU MOCZOWEGO I PROBLEMAMI Z ODDAWANIEM MOCZU. Napar z bratka polecany jest pacjentom cierpiącym na zapalenie pęcherza, borykającym się z zaburzeniami nerek i w kamicy nerkowej.

Jednoczesne stosowanie fiołka trójbarwnego, wewnętrznie jak i zewnętrznie pomaga w zwalczaniu problemów, reumatycznych. Napar zadziała "od środka" przeciwzapalnie, tymczasem kompres przyłożony do obolałego miejsca (mięśnia czy stawu) oprócz działania przeciwzapalnego będzie również uśmierzał ból. Substancjami odpowiedzialnymi za takie właściwości są salicylany i flawonoidy, w które bratek obfituje.

BRATEK STOSOWANY JEST RÓWNIEŻ ZEWNĘTRZNIE DO PRZEMYWANIA OCZU W PODRAŻNIENIU SPOJÓWEK.

Dzięki wspomnianym właściwościom, zarówno przeciwzapalnym jak i uszczelniającym naczynia, okłady z bratka są świetnym środkiem likwidującym cienie pod oczami oraz obrzęki powiek.

Wiele preparatów odchudzających zawiera w swoim składzie ziele fiołka trójbarwnego. Z jednej strony bratek przyspiesza przemianę materii, z drugiej zaś zawarte w ziele duże ilości śluzów zwiększają uczucie sytości, co ułatwia kontrolę nad nadmiernym apetytem.

Fiołek trójbarwny obfituje również w saponiny - składnik, który powoduje zwiększenie wydzielania śluzu i wzmacnia odruch wykrztus-





Bratki z powodzeniem można hodować nie tylko na ogrodowych rabatach, ale i w doniach balkonowych. Są to kwiaty, które lubią słoneczne stanowisko lub półcień. Dzielnie znoszą niewielkie spadki temperatury. Fiołki wysiewamy od połowy czerwca do lipca. Są roślinami dwuletnimi.

Zyskują na popularności głównie ze względu na niską cenę oraz łatwość uprawy. Z ich pielęgnacją powinni sobie poradzić nawet początkujący ogrodnicy. Osobiście wyhodowane kwiaty nie tylko będą cieszyć nasze oczy, ale możemy je również wykorzystać, jako piękną dekorację potraw np. sałatek.

ny. Napar z tego ziela stosowany wewnętrznie wspomaga leczenie stanu zapalnego górnych dróg oddechowych szczególnie z objawami kaszlu mokrego. Napar powinien być stosowany również u osób palących papierosy, ponieważ fiołek jednocześnie oczyści nie tylko układ oddechowy, ale i cały organizm z zalegających toksyn.

SŁYNNE WŁAŚCIWOŚCI BRATKA

NAJBARDZIEJ CHARAKTERYSTYCZNYM ZASTOSOWANIEM SUROWCA Z FIOŁKA TRÓJBARWNEGO JEST LECZENIE ZMIAN TRĄDZIKOWYCH. PICIE NAPARU Z LIŚCI I KWIATÓW FIOŁKA DZIAŁA ODTRUWAJĄCO, a zebrane na skórze toksyny zostają usunięte. W pierwszych dniach kuracji fiołkiem trójbarwnym zmiany trądzikowe mogą się nasilić,

jednak później zaczną ustępować. Napar można również zastosować zewnętrznie na zmiany skórne. Ze względu na zawarte w ziele flawonoidy przeciwzapalne i odkażające salicylany napar będzie działał kojąco na skórę. Najlepsze efekty stosowania bratka widoczne będą podczas jednoczesnego stosowania naparu zewnątrz jak i wewnątrz - należy wypić około jedną do dwóch szklanek naparu dziennie. Bratek goi nie tylko podrażnienia skórne wywołane trądzikiem, ale także stosowany jest przy wysypkach, liszaju, egzemie, a nawet jako płukanka do podrażnionego gardła.

W aptekach i sklepach zielarskich dostępnych jest wiele preparatów zawierających w swoim składzie ziele fiołka trójbarwnego. Zazwyczaj są to suplementy w postaci tabletek sto-

sowane do leczenia zmian trądzikowych czy kosmetyczne kremy i maści do skóry naczynkowej oraz do zastosowania na cienie pod oczami. Możemy również zaopatrzyć się w gotowe herbatki lub susze, z których sami przygotujemy napar do picia czy okładu. Pamiętajmy, aby dokładnie czytać skład kupowanego preparatu. Fiołek trójbarwny może bowiem nie być jedynym składnikiem suplementu. Jeśli nie jesteśmy pewni wyboru skonsultujmy swój zamiar stosowania fiołka trójbarwnego z lekarzem. Pamiętajmy także, aby nie diagnozować i nie leczyć samodzielnie zmian skórnych.

KATARZYNA KOWAL

Pracownik Apteki Niezapominajka

