

Mięta :

- ma zbawienny wpływ na podrażnienia **układu pokarmowego**, zmniejsza ból
- niezastąpiona w leczeniu **problemów trawiennych , wzdęcia oraz zaparcia**
- jest ona świetnym wspomagaczem , dla ludzi którzy chcą zrzucić **zbędne kilogramy**
- ma właściwości **antybakteryjne oraz antywirusowe** , wspomaga walkę z **bakteriami**



Bazylia :

- wspomaga pracę **układu trawiennego** , **poprawia trawienie**
- ułatwia ona przyswajanie składników odżywczych **z pokarmu**
- zapobiega **skurczom żołądka** , pobudza **wydzielanie soku żołądkowego**
- stosować można ją w przypadku **niestrawności**
- wykazuje skuteczność w zwalczaniu **braku apetytu**



Liść laurowy :

- zastosowanie w **medycynie naturalnej** jako środek **oczyszczający**
- oczyszcza organizm z **toksyn** , wspomagając pracę **wątroby i moczopędny**
- napar z liści laurowych poprawia **trawienie**, ponieważ zwiększa wydzielanie **kwasu żołądkowego**
- napar z liści laurowych ma właściwości **pielęgnacyjne** , tonizują skórę i łagodzi stany zapalne
- napar z liści laurowych dzięki **właściwościom bakterio i grzybobójczym** może pomóc z **trądzikiem**
- liść laurowy może też udoskonalić **potrawy np. udoskonali smak zupy , potraw z ryb , sosów**



Rozmaryn :

- wykorzystuje się go w chorobach **przewodu pokarmowego**
- łagodzi on **bóle żołądka** , wspomaga leczenie **chorób jelit i pęcherzyka żółciowego**
- ma on **działanie żółciopędne oraz żółciotwórcze**
- rozmaryn sprawdza się też jako środek poprawiający **funkcjonowanie układu odpornościowego**
- wykazuje on **działanie rozluźniające i zmniejszające skurcz oskrzeli w astmie**
- pomocny też może być w walce z **infekcją oraz przeziębieniem**



Koperek :

- poprawia on **trawienie** , zawarte w koperku **olejki eteryczne** stymulują wydzielenie **żółci i soków**
- dzięki temu koperek znajduje zastosowanie **w łagodzeniu wzdęci oraz niestrawności , łagodzi on ból**
- wyciąg z koperku zmniejsza **stany zapalne stawów**
- łagodzi również **ból stawów towarzyszących reumatoidalnemu zapaleniu stawów**
- wyciąg z kopru łagodzi także **bóle brzucha oraz bóle menstruacyjne**



Ostropest :

- zapobiega **uszkodzeniom komórek wątroby** , nie dopuszczając do **łączenia się toksyn z ich powierzchnią**
- wykorzystywany on jest jako **ochrona na komórki błony śluzowej żołądka**
- zapobiega on powstawaniu nowych uszkodzeń w **obrębie wątroby**
- znalazł się on w leczeniu schorzeń takich jak **zapalenie i marskość wątroby**

