**Niekoľko praktických poznámok**

V prvom rade používame čerstvé rastliny, až potom sušené alebo inak upravené. Čím dlhšie drogy skladujeme, tým viac strácajú svoje liečivé účinky. Kupujeme len byliny z poslednej úrody, od výrobcov, ktorí vyznačujú dátum spotreby na obale. Aj vlastné nespotrebované zásoby vymeníme po roku za nové.

Čajové zmesi pred použitím dobre premiešame, lebo rôzne byliny nemajú rovnakú hmotnosť. Ťažšie zložky, napr. kúsky koreňov, padajú dole a odobratá horná časť čajoviny potom nemá správny pomer jednotlivých zložiek.

Bylinkové čaje sa rýchlo kazia, preto pripravujeme dávku iba na jeden deň. Skladujeme ich v chladničke a zohrejeme iba časť na jedno vypitie. Čaje, ktoré sa pijú často v malých dávkach (napr. na priedušky), udržujeme teplé v termoske. Všetky bylinky najlepšie účinkujú v slabej koncentrácii. Aj najnevinnejšie rastliny môžu v silnej koncentrácii vyvolať neželateľný, často nepríjemný až nebezpečný účinok.

Nie na každý organizmus účinkujú bylinky rovnako. Čo niekomu veľmi dobre pomôže, inému nezaberie. Preto treba účinky na vlastnom organizme vyskúšať a v prípade potreby použiť inú podobne účinkujúcu bylinku.

Snažíme sa nekombinovať bylinky so syntetickými liekmi. V tomto smere odporúčam spoluprácu s lekárom, ak máme takého, ktorý bylinky pozná a uznáva.

Pri zbere, spracovaní a skladovaní liečivých rastlín dodržiavame osvedčené zásady. Zbierame na miestach bez rôznych druhov znečistenia a exhalátov (nie pri frekventovaných cestách). Rastliny ihneď porežeme, voľne rozložíme v tenkej vrstve (napr. na baliaci papier)  a za pravidelného obracania usušíme na teplom tienistom mieste. Odkladáme v kartónových, plátených alebo sklenených, dobre uzatvárateľných obaloch na suchom, chladnom a tmavom mieste. Obaly označíme názvom a rokom zberu.

**Rastliny vo výrobe moderných kozmetických prípravkov**

Ľudia niekedy v návale nadšenia nad schopnosťou vyrobiť takmer všetko umele, zabúdajú na to , že v živej prírode sa takéto dokonalé a oveľa lacnejšie syntézy uskutočňujú oddávna. Každá rastlina je vlastne tou  najdômyselnejšou továrňou na výrobu účinných, hoci i chemicky zložitých látok. Tieto prírodné produkty sú dielom živého organizmu, a preto sú pre človeka prirodzené, biologicky prístupné. Vďaka rozvoju organickej chémie a farmakológie dnes vieme povedať, čo ktorá rastlina užitočné produkuje a ako tieto látky pôsobia na ľudský organizmus. Preto sa liečivé rastliny začínajú znova viac používať v kozmetike.

Napríklad:

na farbenie a parfumovanie mydiel;

rastlinné tuky (olivový, jojóbový a mandľový olej) sa používajú na výrobu krémov;

krémy sa parfumujú pomocou prírodných silíc (silice sú, obyčajne v malom množstve, veľmi príjemne voňajúce prírodné látky. V rastlinách sa nachádzajú v špeciálnych siličnatých bunkách);

do hydratačných krémov sa pridávajú šťavy z marhúľ, pomarančov, citrónov, banánov, jahôd, broskýň, hrozna, rajčiakov, uhoriek a karotky;

opaľovacie krémy obsahujú výťažky z orecha kráľovského;

do pleťových vôd sa pridávajú rastliny s protizápalovým účinkom a tým ich zároveň aromatizujú;

pleťové mlieka obsahujú najčastejšie výťažky z rumančeka alebo obilných klíčkov;

najviac rastlinných výťažkov je však v pleťových maskách;

šampóny obsahujú výťažky z rumančeka, žihľavy, chmeľu, cibule, imela a iné;

na farbenie vlasov sa využíva oddávna rumanček, orech, indigo a hena;

pri zubných pastách a ústnych vodách sa bohato uplatňujú prírodné látky s dezinfekčnými a protizápalovými účinkami, ako je napr. mentol z mäty, tymol z tymiánu, anetol z anízu a látky z iných silíc – klinčekovej, eukalyptovej, feniklovej a škoricovej;

Priaznivé účinky niektorých rastlín na ľudský organizmus sú podmienené chemickými zlúčeninami obsiahnutými v týchto rastlinách. Súhrnne ich voláme účinné látky. Vo väčšom množstve sa koncentrujú len v určitých rastlinných orgánoch, napr. v koreňoch, vňati, listoch, kvetoch, plodoch a kôre. V priebehu vegetácie sa množstvo účinných látok mení, pretože ho ovplyvňuje vek rastliny ale aj klimatické podmienky.