

AJURVÉDSKÉ LÉČIVÉ ROSTLINY

Očista těla na míru podle ajurvédy



K PRAMENI
ZDRAVÍ

V ajurvédě jsou byliny nejdůležitějšími léky.

01

Používají se pro
prevenci i léčbu
nemocí, vyladění
dóšické rovnováhy
i povzbuzení
trávicího ohně..

02

Všechny účinky, o
kterých zde budu psát,
jsou podložené
vědeckými studiemi.
Vybrala jsem byliny
vhodné k podpoře při
očistě těla..

03

Dají se sehnat
jako sušené
rostliny, extrakty
nebo v práškové
formě. Při
nákupu si dej
pozor na kvalitu.



K PRAMENI
ZDRAVÍ

TULSÍ

- Velmi silné účinky proti únavě a působení stresu. Snižuje také vliv stresujících zvuků na náš mozek.
 - Je antidepresivní a pomáhá i proti úzkostem. Je silným antioxidantem a má protizánětlivé účinky.
 - Chrání játra proti mnoha druhům toxinů, například těžkým kovům a radioaktivnímu záření.
 - Snižuje hladinu cukru v krvi a celkové množství tuků v organismu.
 - Je antimikrobní a posiluje imunitu.
- Čaj z tulsí je ideální náhražkou kávy.
Nejúčinnější je ale tato bylinka čerstvá.

AŠVAGANDA

- Nazývá se také "ajurvédský ženšen", chrání naše tělo před účinky stresu.
- Působí léčivě na mozek! Zlepší paměť i schopnost učení, a navíc chrání neurony před poškozením zůzného druhu.
- Rozpouští úzkost a má i antidepresivní účinek.
- Zvyšuje krvetvorbu.
- A stimuluje imunitu hned na několika úrovních.
- Je protizánětlivá a antibakteriální.
- Dokonce chrání naše chrupavky a tím pomáhá udržet zdravé klouby.
- Zajímavé jsou také její účinky na celkový cholesterol a cukr v krvi: oba snižuje.

Nesmí se užívat v těhotenství a interaguje s některými léky.
Podává se jako čaj nebo v horkém mléce.



K PRAMENI
ZDRAVÍ



BRÁHMÍ

- Antioxidant a antidepresivum, ale také bylinka se silnými protizánětlivými účinky.
- Chrání mozek a zlepšuje paměť a schopnost učení.
- Posiluje naši odolnost vůči stresu a zlepšuje imunitu. Působí také proti křečím a ochraňuje játra.

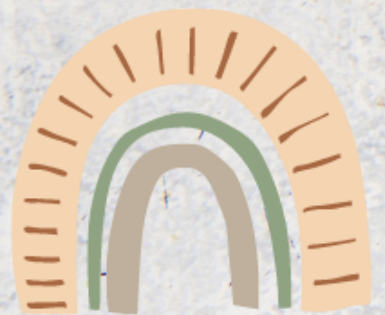


K PRAMENI
ZDRAVÍ

KURKUMA

- Je silným antioxidantem.
- Působí protizánětlivě hned na několika úrovních zánětlivého procesu.
- Chrání naše játra a zvyšuje tvorbu žluči. Působí proti křečím v břiše. Chrání také žaludek.
- Účinkuje proti rakovině na mnoha úrovních.
- Snižuje množství cukru i cholesterolu v krvi.

Použít ji můžeš jako koření nebo si připrav z horkého mléka kurkuma latté.



ŠATVARÍ

- Zlepšuje schopnost těla odolávat stresu. Zlepšuje imunitu.
- Pomáhá dobrému trávení. Snižuje kyselost žaludku a chrání jej před vznikem vředů. Pomáhá také proti průjmům.
- Zvyšuje tvorbu mateřského mléka.
- Chrání mozek, srdce i játra. Navíc působí příznivě na ledviny: brání vzniku ledvinových kamenů.
- Účinky má i proti kašli a bolesti.
- Snižuje hladinu cukru v krvi.

JAKÝ ČAJ SI DNES UVÁŘÍŠ?



K PRAMENI
ZDRAVÍ