

LÉČIVÉ ROSTLINY KOČISTĚ TĚLA

Očista těla na míru podle ajurvédy



K PRAMENI
ZDRAVÍ

Léčivé rostliny používáme od pradávna

01

Lidstvo se jimi léčí od
samého začátku své
existence. A historie
sahá dokonce ještě dál.
Léčivé rostliny
používají i opice.

02

Sekundární metabolity
rostlin jsou látky, které si
rostliny vytváří mimo
jiné na obranu proti
svým škůdcům -
bakteriím, virům,
plísním nebo i jiným
roślinám.

03

Mnoho z těchto látek
dokážeme využít proti
mikroorganismům i my.
Ale nejen to - některé
sekundární metabolity
rostlin specificky působí
na naše tělo. Dnes Ti
ukážu, jak je můžeme
použít pro svou očistu.



K PRAMENI
ZDRAVÍ

PAMPELIŠKA

Používáme na podzim kořen, který omyjeme, nakrájíme na kolečka a usušíme, ze sušeného kořene připravujeme odvar tak, že jej alespoň 1 minutu povaříme.

na jaře kořen a mladé listy

podporuje detoxikaci, kořen působí více na játra, list více v ledvinách

pampeliška také upravuje střevní mikroflóru a pomáhá snižovat tělesnou hmotnost



K PRAMENI
ZDRAVÍ

KOPŘIVA

K očištění používáme sušený list, z mladých výhonků.
Čaj připravíme přelitím horkou vodou a
pětiminutovým luhováním.

Kopřivu můžeme používat i čerstvou - do nádivek,
polévek, místo špenátu do dušených zeleninových
směsí.

Detoxikaci přispívá na úrovni jater i ledvin. Navíc je
protizánětlivá a snižuje hladinu krevního cukru.

Pomáhá i proti bolesti.



K PRAMENI
ZDRAVÍ

MĚSÍČEK

K očistě těla používáme čaj ze sušených květů. Luhujeme 5 minut. Kromě detoxikačního potenciálu má také hojivé účinky na střeva. Navíc chrání játra.



K PRAMENI
ZDRAVÍ

ROZMARÝN

Pomáhá při očistě těla dvojitým způsobem. Podporuje detoxikaci v játrech a chrání je před účinkům toxinů.

Navíc ale také pomáhá zvládat nepříjemné pocity z vysazení sladkostí, kávy, alkoholu nebo jiných.

Má mnoho dalších pozitivních účinků na naše tělo. Je protimikrobní, protizánětlivý, snižuje hladinu cukru v krvi a zlepšuje inzulínovou rezistenci. Také chrání mozek a jako bonus pomáhá snižování tělesné hmotnosti.



K PRAMENI
ZDRAVÍ

PTAČINEC

Obsahuje mnoho vitamínů a minerálů. Chtání játra a pomáhá snižovat tělesnou hmotnost. Navíc je antibakteriální a působí i proti virům. Nejlepší je čerstvý na jaře.



K PRAMENI
ZDRAVÍ

CELER

Vyniká mnoha studii potvrzujícími jeho ochranné působení na játra.

Navíc podporuje také ledviny a zlepšuje metabolismus tuků. To všechno je při očistě těla velmi žádoucí.

Nejsilnější účinky má celerové semínko a esenciální olej z něj. Do očistného jídelníčku ale můžeš zařadit také celer řapíkatý nebo bulvový.



K PRAMENI
ZDRAVÍ

ČESNEK

Podporuje naše játra a chrání je před škodlivým vlivem toxinů. Je tak vhodnou součástí očištné kúry, kdy se do jater může krví dostávat více toxinů, které byly uložené v tukové tkáni.



K PRAMENI
ZDRAVÍ



ZÁZVOR

Kromě toho, že pomáhá proti nevolnosti a příliš silné menstruaci, urychluje metabolismus tuků a snižuje také hladinu cukru v krvi. Přispívá ke snižování hmotnosti,

Tyto účinky má jak čerstvý, tak ve formě čaje nebo sušený.



DALŠÍ

Rostliny s příznivými účinky na játra:

Brusnice borůvka,

tužebník jilmový,

řimbaba obecná,

kustovnice čínská (goji),

klanopraška čínská (schisandra),

ostropestřec mariánský.

:

Tradiční čistící prostředky:

Violka trojbarevná, bříza bělokorá, čekanka

obecná, medvědí česnek, krušina olšová, len

setý, vřes obecný.



K PRAMENI
ZDRAVÍ



TAK SI JE UŽIJ



K PRAMENI
ZDRAVÍ