

# Jak na jarní očistu

Lidstvo po celou jeho historii provází touha po trvalém zdraví jako základní životní hodnotě. Existují různé názory, jak si uchovat dobrý zdravotní stav, ale v každém případě je pro jeho udržení důležitá detoxikace organismu.

I deální doba pro zbavení se nahromaděných toxinů a zplodin po zimním období je jaro. Existuje známý fyziologický fakt, že žádné bakterie a viry nemohou proniknout do čistého, zdravého organismu. A pokud se jim to podaří, jsou v něm rychle zlikvidovány. Jednou z neúčinnějších metod je půst, který naši předkové pravidelně využívali. Současný člověk ho v uspěchané době praktikuje málokdy, ale k očistě těla může využít léčivých vlastností bylin, které nejen působí očistně na jednotlivé orgány a ústrojí, ale také celkově regenerují organismus.

Při využití bylin k očistě těla se zaměříme na jednotlivé orgány a ústrojí – trávicí (hlavně játra a žlučník), močové cesty, krevní oběh, cévy. Nezapomeneme ani na detoxikaci organismu od virů a bakterií. Samozřejmě se zaměříme hlavně na orgány, s nimiž souvisí případný zdravotní problém.



## Ostropestěc mariánský

Prostředek odedávna využívaný ke zlepšení činnosti jater, žlučníku a tím celé látkové výměny. Největší sílu má v podobě gemmoterapeutika vyrobeného z klíčků, kdy působí ochranně na jaterní parenchym, ale může pomoci i při plicních potížích nebo žloutence.



## Rozmarýna lékařská

Pomáhá při různorodých zdravotních problémech. Gemmoterapeutikum je vyrobené z mladých konců větviček a lístků. Hlavním polem její působnosti jsou jaterní a střevní problémy. Pomáhá i při respiračních chorobách. Do jejího indikačního okruhu patří pomoc při depresivních stavech, psychické únavě a sexuální slabosti.

## Kopřiva dvoudomá

Prostředky z kopřivy mají mimořádné a široké spektrum působnosti. Obzvláště gemmoterapeutikum, které vzniká z mladounkových částí kopřivy a jejích květů. Působí povzbudivě na metabolismus, zlepšuje činnost srdce a slinivky. Podporuje tvorbu žluče, povzbuzuje enzymatickou aktivitu. Je vhodná jako geriatrikum a prostředek proti vypadávání vlasů.

## Penízovka sametonohá

Zpracováním této houbičky získáme prostředek zlepšující diabetes, také ischemickou chorobu srdeční. Čistí pokožku a působí protiplísňově. Je to osvědčený prostředek v boji s ekzémy.

## Bříza bělokorá

Jako gemmoterapeutikum vyrobené z pupenů patří mezi důležité a účinné

drenážní prostředky. Stimuluje jaterní funkce, dobré výsledky vykazuje jako respirační prostředek. Posiluje slinivku břišní a pomáhá řešit kostní záněty.

## Brusnice borůvka

Gemmoterapeutikum je vyrobené z mladounkových konečků rostlin. Působí dezinfekčně, přímým ovlivněním sítnice a zrakového nervu zlepšuje vidění. Přispívá k využití přirozeného inzulínu v organismu a tím pomáhá při cukrovce.



## Buk lesní

Gemmoterapeutikum z bukových pupenů je jeden z nejlepších drenážních prostředků vhodných před započetím léčby. Hodí se při nedostatečné činnosti ledvin, otocích kloubů, zánětech kloubů, močovém písku a proti novotvorbě různých výrůstků.



## Vřes obecný

Gemmoterapeutikum z mladounkových konečků rostliny je vhodný prostředek k řešení nemocí ledvin, doporučuje se hlavně na otoky. Celkově posiluje organismus při slabosti a únavě různého původu. Snižuje též hladinu kyseliny močové a je vhodný při léčbě dny. Jsou důkazy, že posiluje organismus při boji s nádorovými onemocněními.

### Kotvičnick zemní

Novodobým prostředkem k regeneraci, často i k omlazení, je gemmoterapeutikum z mladých konečků a semen kotvičnicku. Tyto prostředky tonizují a vyživují organismus, čistí krev, zlepšují vidění a posilují kosti a šlachy. Rostlina má široké léčebné využití a ovlivňuje řadu životních funkcí. Příznivě působí na močové cesty a ledviny, snižuje riziko vzniku močových kamenů. Má výrazný vliv na kardiovaskulární systém, rozšiřuje cévy a zabraňuje vzniku aterosklerózy a ischemické choroby srdeční. Harmonizuje funkci gynekologických orgánů a podporuje a zlepšuje potenci.



vuje střevní flóru. Působí antiskleroticky. Tlumí křečovitě břišní bolesti, nadýmání a osvědčuje se při léčbě plicních i průduškových zánětů.



### Lichořeřišnice větší

Gemmoterapeutikum z konců větvíček je účinný prostředek při močových infekcích. Tinktura působí antibioticky, disponuje širokospektrálními účinky na streptokoky, stafylokoky, *E. coli*, salmonely a další bakterie. Zaznamenán byl i pozitivní vliv při problémech v oblasti dýchacích cest.

### Kaštan pravý

Toto gemmoterapeutikum zlepšuje žilní a také lymfatickou cirkulaci a používá se při lymfatických otocích a též celkově pročisťuje lymfatický systém. Pomáhá i při regeneraci jater.

### Česnek medvědí a setý

Mimořádnou vlastností česneku je jeho protiplísňové působení, dále antibakteriální. Z 560 kmenů zlatého stafylokoků jich 500 ničí. Likviduje též plíseň *Candida albicans*. Lidskému organismu prospívá i tím, že rozšiřuje cévy, snižuje tlak, ozdra-

INZERCE



Mgr. Jarmila Podhorná

# Význam detoxikace a jak na jarní očistu



Doplňěk stravy

Mgr. Jarmila Podhorná - NADĚJE

objednávky na tel./fax: 582 391 207

GSM: 737 525 301 poradna: 582 391 254

798 46 Brodek u Konice 3

objednavky@nadeje-byliny.eu

[www.nadeje-byliny.eu](http://www.nadeje-byliny.eu), [bylinnyherbar.cz](http://bylinnyherbar.cz)