



Přírodní cestou:

Náprava organismu po virových onemocněních

Na kvalitní imunitě, jejíž role v organismu je nezapustitelná, se podílí několik složek: stav nervové soustavy, dýchacích cest, trávicího ústrojí a čistota organismu. Při regeneraci po prodělané nemoci se musíme zaměřit právě na ně.

BYLINY VYUŽÍVANÉ V ČÍNĚ A VIETNAMU

Maralí kořen – adaptogen, zvyšuje odolnost proti stresu, což je v dnešní době přínosné. Snižuje hladinu cukru a cholesterolu, působí proti vzniku depresí a je vynikajícím afrodiziakem.

Kustovnice čínská – příběhů o životě prodlužujících účincích kustovnice koluje po Číně celá řada. Je to významný adaptogen, zlepšuje srdeční činnost a řadu životně důležitých funkcí. Posiluje též plíce, játra, podporuje krvetvorbu, odstraňuje bolesti pohybového aparátu, stimuluje nervový systém a celkově tonizuje a posiluje organismus.

Rakytník řešetlákový – Jiří Janča o něm řekl, že je to vitaminová bomba. Rakytník měl a má nezastupitelné místo v tibetské a indické medicíně, ve starověkém Řecku i Římě a v posledních letech se významně

používá i u nás. Můžeme jej využít k posílení oslabeného organismu, při revmatismu, při ekzémech i chřipce. Má též baktericidní účinky. Vhodný je také při řešení problémů se zrakem.

Gemmoterapeutikum z černého rybízu – má vynikající účinky na vytvoření kortizonového efektu (při snížené funkci nadledvinek) posílením imunity. Je vhodný ke zlepšení hypertrofie prostaty, spolu s maliníkem působí proti cystám na vaječnicích. Účinkuje proti otokům. Je vynikající antialergikum: pomáhá řešit senovou rýmu i ekzémy. Ukazuje se, že právě v záležitostech alergických, revmatických a plicních má mimořádný potenciál.

PROBLÉMY DÝCHACÍCH CEST

Šišák bajkalský – vykazuje vynikající výsledky. Má příznivý vliv při léčbě kašle, infekcí horních cest dýchacích, astmatu, zánětů, řeší chronickou hepatitidu, působí protivirově, antibakteriálně, protiplísňově, pomáhá při zklidnění činnosti srdce, posiluje cévy, uvolňuje hleny, zlepšuje spánek.

Gemmoterapeutikum z lísky – působí jako antisklerotikum na játra, doléčuje po virové žloutence. Obnovuje činnost plic, zlepšuje stav při rozedmě plic. Je vhodné též při neurovegetativní dystrofii – psychické labilitě.

NERVOVÉ PROBLÉMY

Gemmoterapeutikum z bělotrnu kulatohlavého – napomáhá regeneraci

nervových vláken. Má příznivé účinky při atrofích nervů, zánětech, neuralgiích, při poruchách vedení vzruchu nervem. Pomáhá při řešení obrn.

Kozinec blanitý – odedávna se používá při řešení řady zdravotních problémů. Je účinný při úpadku psychických sil, zlepšuje imunitu, obranyschopnost, látkovou výměnu. Je to antioxidant, imunostimulátor. Posiluje imunitu a kostní dřeň.

Gemmoterapeutikum z pupenů lípy obecné – hojně se využívá ke zlepšení řady nervových problémů. Pomáhá při stavech úzkosti, napětí, při řešení neuralgií. Tlumí pocity svědění, je to hlavní bylinný prostředek ke zklidnění organismu.

Gemmoterapeutikum z vrby bílé – výborný prostředek při chřipce a jiných virózách, významné je i příznivé působení na nervový systém. Snižuje dráždivost nervové soustavy, působí na zlepšení zánětu trojklaného nervu, ischiasu a k tlumení bolestí. Je vhodné při revmatismu, nejlépe v kombinaci s olší.

Rozchodnice růžová – zvaná též rodiola nebo zlatý kořen. Vhodný prostředek k obnovení fyzických i duševních sil: při únavě, psychických traumatech, po infekcích. Zlepšuje paměť a spánek, působí proti depresím.

Jarmila PODHORNÁ

Antivirový čaj Vládi Vytáska

Silné antivirové účinky má květ nejléčivější z našich růží - **růže stolistá** (*Rosa x centifolia*).

Dá se užívat ve formě **nálevu**. Dvě čajové lžičky květů zalijte 250 ml vařící vody, nechte 20 minut vyluhovat a poté scedte, pijte třikrát denně.

Další možností je **lihová tinktura z květů**. Jeden díl květů zalijte čtyřmi

díly padesátiprocentního alkoholu, za občasného protřepávání nechte sedm týdnů macerovat, poté scedte a uložte v tmavých lahvích. Užívejte třikrát denně 20 kapek.

Antivirová směs se skládá ze tří dílů květů růže, tří dílů kvetoucí natě cistu šedavého a dvou dílů listu bazalky posvátné. Dvě čajové lžičky směsi

zalijte 250 ml vařící vody, nechte 20 minut vyluhovat, scedte a pijte třikrát denně. Pro lepší účinek můžete do čaje přidat čajovou lžičku lihové tinktury z pelyňku ročního.

V době nález je dobré si nálevem z květů růže stolisté **oplachovat oči**. Zapomíná se, že vir se do těla může dostat nejen dýchacími cestami, ale i přes oční sliznici.

Prevence pro každý den

Nemoci COVID-19 a tématům s ní souvisejícím se REGENERACE systematicky věnuje od dubna loňského roku. Na základě dosud zveřejněných materiálů přinášíme redakční výběr v České republice snadno dostupných přírodních prostředků vhodných k preventivnímu užívání a posilování organismu proti této koronavirové infekci.

Kokosový olej – konzumujte hned po ránu, protože pomáhá narušit ochranné obaly virů.

Slzovka obecná – takzvané Jobovy slzy jsou jinou vhodnou antivirovou variantou prvního ranního nápoje.

Plod badyánu – obsahuje kyselinu šikimovou, která má silné antivirové účinky. Při vaření badyánového čaje, už když tep-

lota vody přesáhne 40 °C, se snižují, proto je výhodnější použít tinkturu.

Šalvěj červenokořená – čínská šalvěj, v čínštině dan šen, patří k nejvýznamnějším léčivým rostlinám tradiční čínské medicíny.

Amalaki – kyselé plody (strom smuteň lékařská) jsou známé i pod názvem nebeské ovoce. Jsou vynikajícím zdrojem vitamínu C a silným antioxidantem. Obsahují velké množství taninů, které příznivě působí na stav dýchacích cest. O mimořádném významu taninů v boji proti virům a bakteriím si můžete přečíst například na webových stránkách prirodniantivirotika.cz.



Outkovka pestrá – v tradiční čínské medicíně mimořádně ceněná houba, které se také říká královská. Autoři knihy *Houby z Boží zahrady* vyzdvihují její imunostimulační a imunomodulační účinky. Outkovku nekombinujte s amalaki, protože se v trávicím systému špatně snášejí.

Červené víno – po večeři pijte dvě deci kvalitního moku plné chuti. Jak píšou autoři knihy *Tvoje strava je tvůj osud*, víno obsahuje silný antioxidant resveratrol a další prospěšné látky.

Draslík – dostatečná hladina draslíku, jehož potřeba může u dospělých překročit denně až dva gramy, účinně zabraňuje pronikání cizorodých látek do buňky.

Jiří KUČAŘ

INZERCE



Mgr. Jarmila Podhorná

Regenerace organismu po prodělaných virových onemocněních přírodní cestou



Doplňek 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
objednávky@nadeje-byliny.eu

www.nadeje-byliny.eu, bylinnyherbar.cz