

Seriál o zdraví a zdravém životním stylu – 2. díl

„ Jarní očista organismu pomocí bylinek “

V prvním dílu seriálu o zdraví a zdravém životním stylu jsme se zaměřili na to, jak restartovat tělo na jaře pomocí vhodně volených potravin. Zmínila jsem informace o dostatečném pitném režimu, o převaze rostlinných zdrojů potravin nad těmi živočišnými (zelenina, ovoce, celozrnné obiloviny, luštěniny, ořechy, kvalitní oleje), přičemž z těchto živočišných zdrojů vybírat především libové maso, zakysané mléčné výrobky a ryby.

V dnešním dílu Vám pomohu podpořit vliv správně vybraných potravin o doplnění bylinnými čaji a bylinnými tinkturami, které Vám zajistí pročistit orgány, jež jsou často zatěžovány nevhodným stravováním, životním stylem a chronickými nemocemi – tedy tlusté střevo, játra, ledviny, a usnadní podpoření funkcí celého systému imunitních reakcí lidského těla.



Dle mého názoru bývá nejlepší očistu těla prodloužit na období několika měsíců, kdy lze bylinné čaje střídat po měsících. První měsíc je vhodné začít směsí bylin na detoxikaci a posílení imunitního systému, například kopřivou, bezem černým, echinaceou či pampeliškou. Další měsíc se nabízí zaměřit se na játra - takovou nejúčinnější bylinkou působící na játra je ostropestřec mariánský. Třetí měsíc nesmíme zapomenout na orgány vylučovací soustavy – ledviny a močový měchýř. Ty je vhodné prolévat lichořeřišnicí, což je bylinka s mocnou antibakteriální silou, třesou se před ní stafylokoky, streptokoky či bakterie salmonely. Další měsíc, který může být i tím posledním, se zaměřte na tinkturu z ořešáku amerického, která je účinným přírodním antiparazitikem, tedy přípravkem z přírody pomáhající zbavení se nežádoucích parazitů osidlujících trávicí systém. Po celou dobu očisty se vzdejte kávy a nezapomínejte na pitný režim, protože mnoho bylin má na tělo odvodňující účinky.

Poslední mou dnešní radou je, že vždy je vhodné se o započetí užívání bylin poradit s lékařem či odborníkem v bylinné lékárně, neboť bylinky mohou na tělo působit stejnou silou jako léky, proto se mohou neslučovat či ovlivňovat s některými nemocemi či léky.

Pěkné Velikonoce bez přejídání přeje

Martina Korejčková
nutriční terapeutka Kasejovice, Plzeň
poradna Kasejovice č.p. 311
t.č.: 721 634 113