

Wykorzystanie ziół



ZIOŁOWE HERBATY ANTYGRZYBICZE

Zalecamy regularne picie, 2x po 200ml każdej z mieszanek. Na 200ml wody zaparzamy 1 łyżkę stołową mieszanki, zalewamy gorącą, ale nie wrzącą wodą. Czekamy 7 min aby się dobrze zaparzyła.

ŚWIEŻYNKA

20g Trawy cytrynowej
10g Gorzkiego melona (Momordica charantia)
20g Mięty ogrodowej
10g Mięty pieprzowej

CZYŚCIK

10g Nagietka
10g Pelargonii afrykańskiej
10g Arcydzięgla lekarskiego
10g korzenia lukrecji



Detoksykacyjna ściągą

Ziöła hepatoprotekcyjne

- 1) Sylimaryna – zawarta w ostropeście plamistym, ekstrahowana z łupiny nasiennej
- 2) Owoc ostropestu
- 3) Ziele karczocha
- 4) Kłåcze kurkumy
- 5) Korzeń hakorośli
- 6) Ziele, korzeń mniszka
- 7) Korzeñ cykorii
- 8) Ziele rzepiku
- 9) Ziele dziurawca
- 10) Kwiatostan kocanki
- 11) Cytryniec chiński
- 12) Tarczyca bajkalska

Ziöła żółciopędne i żółciotwórcze

- 1) Liść karczocha
- 2) Kwiatostan kocanki
- 3) Ziele glistnika
- 4) Ziele dziurawca
- 5) Ziele rzepiku
- 6) Ziele szanty
- 7) Kłåcze kurkumy
- 8) Korzeñ mniszka lekarskiego
- 9) Korzeñ cykorii
- 10) Ziele piołunu
- 11) Ziele wrotyczu

Pokonaj grzybicę. Twoja droga do wiedzy i zdrowia.



Detoksykacyjna ściągą

Zioła rozkurczowe - spasmolitycum, znoszące kolkę żółciową

- 1) Ziele, korzeń glistnika
- 2) Sylimaryna
- 3) Liść boldo
- 4) Ziele dymnicy lekarskiej
- 5) Kora berberysu
- 6) Buskopan,
- 7) Skopolan (butylobromek hioscyny)

Zioła nawilżające jelita

- 1) Prawoślaz - korzeń
- 2) Nasiona babki płesznik
- 3) Nasiona kozieradki
- 4) Nasiona gorczycy (całe)
- 5) Siemię lniane
- 6) Oleje i nasiona oleiste
- 7) Nasiona konopi
- 8) Nasiona chia
- 9) Porost islandzki
- 10) Nasiona orzecha włoskiego

Zioła przeczyszczające

- 1) Kłącze rzewienia
- 2) Liść senesu
- 3) Kora kruszyny
- 4) Kora szakłaku amerykańskiego
- 5) Aloes uzbrojony, drzewiasty, zwyczajny
- 6) Owoce bzu czarnego

Inne środki przeczyszczające:

- 1) Siarczan magnezu (sól gorzka)
- 2) Olej rycynowy

Pokonaj grzybicę. Twoja droga do wiedzy i zdrowia.



Detoksykacyjna ściągą

Warzywa wspierające II fazę detoksu wątroby:

- Warzywa:
- Gorczyca
- Korzeń czarnej rzepy (sok, makaron)
- Rzeżucha
- Rzodkiewka (liście również)
- Jarmuż
- Korzeń chrzanu
- Kapusta
- Brokuły
- Kalarepa
- Oliwa z oliwek (do płukania jamy ustnej)

Korzyści z płukania jamy ustnej olejem kokosowym / oliwą z oliwek:

Płukanie ust olejem, znane również jako "oil pulling", to starożytna praktyka ajurwedyjska, która ma rzekomo wiele korzyści dla zdrowia jamy ustnej. Niektóre z potencjalnych właściwości antygrzybiczych płukania ust olejem obejmują:

1. **Usuwanie bakterii:** Płukanie ust olejem może pomóc w usunięciu bakterii, w tym tych odpowiedzialnych za tworzenie płytki nazębnej, próchnicę i zapalenie dziąseł.
2. **Redukcja Candida albicans:** Niektóre badania sugerują, że płukanie ust olejem może pomóc w redukcji ilości Candida albicans w jamie ustnej, co jest szczególnie korzystne dla osób z infekcjami grzybiczymi jamy ustnej.
3. **Usuwanie toksyn z organizmu:** Regularne płukanie ust olejem może pomóc w utrzymaniu homeostazy i usunięciu toksyn z organizmu.
4. **Poprawa higieny jamy ustnej:** Płukanie ust olejem może być skuteczną metodą uzupełniającą codzienną higienę jamy ustnej, pomagając w usunięciu resztek pokarmowych i bakterii z trudno dostępnych miejsc.
5. **Zmniejszenie zapalenia jamy ustnej:** Osoby cierpiące na zapalenie jamy ustnej, aftowe zapalenie jamy ustnej lub inne stany zapalne jamy ustnej mogą odczuć ulgę po regularnym płukaniu ust olejem.

Pokonaj grzybicę. Twoja droga do wiedzy i zdrowia.