



14 kroků k hormonální rovnováze – 1. část

Léčivé rostliny společné pro muže i ženy

Artičok:

Obsahuje hořčinu cynarin, flavonoidy, organické kyseliny, sliz, inulin, tanin, vitaminy A a B a další účinné látky. Od dávnověku patří k nejlepším léčivům na játra a žlučník. Uspodňuje odstraňování tuků a toxinů a umožňuje komplexní čistící účinek organismu. Snižuje hladinu krevního cukru a podporuje produkci trávicích enzymů ve slinivce. Celkově zlepšuje trávení a látkovou výměnu.

Čertův kořen-Eluterokok:

Obsahuje hlavně eleuterosidy (látky glykosidní povahy), sacharidy, silice, pryskyřice, pektiny a řadu dalších látek. Působí jako adaptogen a harmonizátor (nespecifickým způsobem zvyšuje obranyschopnost organismu proti stresu). Snižuje cholesterol, krevní cukr a zpomaluje sklerotizaci cév. Má příznivý vliv na tvorbu enzymů. Je to jedno z nejlepších přírodních léčiv pro kardiovaskulární systém. Zvyšuje průtok krve srdcem a snižuje krevní tlak (avšak bez tendence tlak snižovat, pokud je normální). Podporuje odolnost organismu má imunostimulační, protivirové působení. Čertův kořen (Sibiřský žen-šen) se používá v Číně již více než 5 000 let, znali ho i arabské lékaři 9. století.

Chaluha bublinatá:

Nejlepší přírodní rostlinou podporující úpravu hypofunkce štítné žlázy, snižuje nadváhu pomocí rozpouštění tuků, zklidňuje artritidu a revmatismus, má výborné protizánětlivé účinky a hubí nežádoucí střevní parazity. Obsahuje přírodní jód a velké množství minerálů, působí antirevmaticky. Látky obsažené v řase urychlují látkovou výměnu, pomáhají při poruchách lymfatických žláz, dodávají pokožce potřebné minerály.

Jinan dvoulaločný:

Obsahuje nejrůznější flavonoidy (látky s vlastnostmi podobnými vitaminům), organické kyseliny, sacharidy, steroly, glyceridy, estery a další látky. Chrání mozek před vlivem stresu, zpomaluje jeho stárnutí a ovlivňuje jej příznivě na různých úrovních. Výzkumy také ukazují, že pomáhá zpomalovat degenerativní změny na srdci a jiných orgánech. Jedná se skutečně o širokospektrální látku zpomalující stárnutí, preventivním prostředkem proti náhlým příhodám mozgovým a proti infarktu. Jinan je údajně poslední žijící fosilie.

Kopřiva dvoudomá:

Obsahuje chlorofyl, fyziologicky účinné látky aminy acetylcholin, histamin, serotonin, karotenoidy, vitamín B2, vitamín C, kyselinu panthotovou (B), glukokininy, sacharidy, kyselinu mravenčí, minerální látky (hořčík, železo a další), třísloviny, kyselinu křemičitou. Kopřiva má širokospektrální působení, chlorofyl působí tonizačně a povzbudivě na metabolismus a všechny fyziologické funkce. Další působení kopřivy stimuluje činnost slinivky, podporuje funkci žluče, zvyšuje aktivitu enzymatické činnosti, působí antivirové a zlepšuje prokrvení vnitřních orgánů.