



14 kroků k hormonální rovnováze – 3. část

Léčivé rostliny společné pro muže i ženy

Smetanka lékařská:

Obsahuje tříslovinu, cukr, taraxin, taraxacerin, leontodon, inulin, inosit, vitaminy A, B, C, D, cholin (jedna ze složek B-komplexu a hlavní složku lecitinu), minerální látky a stopové prvky jako jsou vápník, hořčík, fosfor, draslík, nikl, síra, cín, křemík, měď, zinek a esenciální kyselinu linolenovou. Je přírodním zdrojem proteinu. Blahodárně působí na játra a žlučník, krevní oběh, posiluje slabé tepny, snižuje krevní tlak, čistí krev, je účinná při kožních chorobách, hypoglykémii, zácpě a zvyšuje odolnost organismu. Příznivě se projevuje při zánětech močových cest a ledvinových kamenech, působí na tvorbu žaludečních kyselin a příznivě ovlivňuje činnost ledvin.

Šalvěj lékařská:

Obsahuje silici s thujonem, cineolem, kafrem, borneolem, tříslovinné látky, triterpeny, organické kyseliny (kávová aj.), hořčiny, saponiny, vitamin B, stopové prvky jód, síru, křemík a zinek, estrogení hormony a amid kyseliny nikotinové. Šalvěj má mírně svíravý účinek, působí antisepticky. Je bohatá na silice, které mají např. analgetické, antibronchotické, protizánětlivé, antipyretické (snižující horečku), spasmolytické (uvolňující křeče hladkého svalstva), antibakteriální, antivirové, expektorační (usnadňující vykašlávání) účinky.

Zelený čaj čínský:

Obsahuje třísloviny, tein (směs alkaloidů kofein, teofylin, teochromin, xantin, adenin), lecitin, silice, polyfenoly, provitamin A, vitaminy B, C, organické kyseliny, minerály (fluor, mangan) a další účinné látky. Polyfenoly zeleného čaje se chovají jako antioxidanty - brání poškození buněk a působí jako zametači volných radikálů. Tato jejich antioxidační schopnost je překvapivě vysoká, dokonce vyšší než u vitaminu E nebo C. Četné epidemiologické studie prokázaly, že zelený čaj snižuje výskyt ischemické choroby srdeční, aterosklerózy, omezuje srážení krve, rozšiřuje cévy, snižuje vysokou hladinu krevních tuků a cholesterolu, pomáhá čistit tělo, má vliv na imunitní systém. Zelený čaj je významným zdrojem katechinů - povzbuzuje centrální nervovou soustavu, zlepšuje obranyschopnost organismu, má uklidňující účinek a působí proti stárnutí organismu. Byl také prokázán protizánětlivý účinek zeleného čaje. Tato bylina se užívá již přes tisíce let pro její vliv na dobré zdraví a imunitní systém.

Betaglukan (Beta -1,3-D glukán):

Více než 40 let výzkumů a stovky studií prokázaly, že houbách HIRATAKE a SHITAKE se nachází látka, která má výrazné protinádorové a imunostimulační účinky. Je to přírodní polysacharid, s odborným názvem BETA-1.3-D-GLUCAN (zkráceně Glucan), který dokáže aktivovat základní buňky imunitního systému (makrofágy, mikrofágy, T-lymfocyty a další...). Dále bylo prokázáno, že Glucany působí jako zachytávače volných radikálů a antioxidantů. Biologická aktivita Glucanu spočívá v rostlinném původu, dokonalé izolaci z buněčných stěn houby (macerace), rozpustnosti ve vodě a lehké vstřebatelnosti. Velký význam v postavení glukanu mezi léčivými látkami má vědecky potvrzená skutečnost, že má nesporné radioprotektivní účinky, tedy pozitivní vliv na nemoci, u nichž se používá ozařování a jako velice účinná ochrana před nepříznivými vlivy "ozónových děr". Glukanové výrobky jsou významnou a doposud ničím nenahraditelnou složkou v péči proti stárnutí. Souhrnně řečeno, beta-glukan aktivuje imunitní systém a chrání organismus proti škodlivému vlivu různých druhů záření.