



14 kroků k hormonální rovnováze – 4. část

Léčivá rostlina speciálně pro ženy:

Řebříček obecný:

Obsahuje silice s azulenem, alkaloid, flavony, glykosidní hořčiny, třísloviny, fluoreskující a fotosenzibilizující látku ze skupiny furokumarinů, achillein, modrou až zelenou silici s cineolem, tannin, inulin, pryskyřici, organické kyseliny (mravenčí, salicylová, octová), kyselinu achilleovou, kyselinu aconitovou, asparagin a antibiotické substance. Řebříček patří k nejčastěji užívaným léčivkám. Již farář Kneipp před více než 100 lety ho nazval "králem v léčbě ženských nemocí", a rozhodně nikoli neprávem. Tlumí krvácení (nejenom gynekologické), potlačuje křečovitě bolesti a koliky. Působí i močopudně a desinfekčně. Mírně též snižuje krevní tlak. Dále příznivě působí na látkovou výměnu, čistí krev, působí protizánětlivě, podporuje vylučování žaludečních šťáv a posiluje nervovou soustavu.

Léčivá rostlina speciálně pro muže:

Muirea puama:

Obsahuje steroly, alkaloid muirapuamin a další účinné látky. Klinické studie vědecky potvrdily účinnost při zlepšení libida, zvýšení plodnosti a sexuálních funkcí. Působí účinně též při nervovém vyčerpání, slabosti a impotenci. Muirea puama posiluje potenci, odstraňuje zábrany, zvyšuje pocit rozkoše a pomáhá i při léčbě neplodnosti. Kromě toho má povzbuzující účinky.