

Domů > 3 nejznámější byliny pro detoxikaci: kopřiva, pampeliška a jetel rostou na každé louce

3 nejznámější byliny pro detoxikaci: kopřiva, pampeliška a jetel rostou na každé louce

Není pochyb, že detoxikace je pro náš organismus prospěšná. Škodlivé látky se do těla dostávají jídlem, dýcháním i kůží různými kosmetickými přípravky a oslabují imunitu. Detoxikace je očistný proces, kterým se odstraňují nejen toxiny, ale také regeneruje a omlazuje. Nejpřirozenějšími pomocníky jsou byliny, které najdete na každé louce - kopřiva dvoudomá, pampeliška lékařská a jetel luční.

Zdena Nováčková

autor

Detoxikaci je dobré si naordinovat, když se cítíte unavení, špatně spíte, jste často nachlazení, opakují se záněty v těle, máte kožní problémy, nadváhu, celulitidu, bolesti kloubů. To všechno jsou signály, že máte v těle nahromaděné škodlivé látky, kterých je potřeba se zbavit. A to co možná nejšetrněji s pomocí bylin, které tělo dokáže zpracovat beze zbytku.



Nejznámější byliny pro detoxikaci: kopřiva dvoudomá (*Urtica dioica*)

Zdroj: *istock.com*

Nejznámější byliny pro detoxikaci: kopřiva dvoudomá (*Urtica dioica*)

Kopřiva zlepšuje metabolismus, detoxikuje organismus, pomáhá při hubnutí, stimuluje slinivku, působí proti kornatění cév. Nejlepší jsou mladé kopřivy brzy z jara, vrcholové části se dají ale používat během celé vegetace rostliny. Případně se dá využít i tinktura z pupenů kopřivy, která má mnohem silnější účinky. V kuchyni se dá používat na přípravu špenátu nebo do nádivek, polévek a dušené zeleniny. Kopřiva dvoudomá obsahuje vysoké procento chlorofylu, řadu minerálních látek, zejména hořčík, železo, vitaminy C a B, také karotenoidy, serotonin, histamin a mnohé další.

Recept na kopřivové detoxikační smoothie

Nejprve zalijte půl hrsti kopřiv 200 ml vroucí vody, nechte vyluhovat 10 minut a scedte. Do mixéru dejte půl většího oloupaného jablka bez jadřinců, přidejte šťávu z poloviny menšího citronu a půl hrsti najemno nakrájených kopřiv. Rozmixujte a smíchejte s nálevem. Pijte každé ráno nalačno po dobu dvou týdnů. Koktejl je potřeba připravovat pokaždé čerstvý. Jedná se o silnou detoxikační kúru, kdy dochází i k harmonizaci střev.



Kopřivové detoxikační smoothie

Zdroj: *istock.com*

Recept na kopřivovou očistnou kúru

Jednu až dvě lžice nasekané kopřivy zalijte 250 ml vroucí vody, nechte asi 5 minut vyluhovat, scedte. Pije se nejlépe nalačno po dobu dvou týdnů, nejméně jeden týden. Komu chuťově kopřiva nevyhovuje, může ji smíchat s výraznější bylinou, jako je máta, černý bez nebo listy maliníku.

Recept na kopřivovou tinkturu

Umyté nakrájené kopřivy (1 díl) smíchejte se třemi díly 40% čirého alkoholu, nechte ve skleněné lahvi na světlém místě tři týdny vyluhovat. Pak scedte, nezapomeňte kopřivy pořádně vyždímat, a přelijte do tmavé uzavíratelné lahve. Užívá se jedna lžička ráno a večer po dobu dvou týdnů. Dlouhodobé užívání extraktů kopřivy se nedoporučuje.



Nejznámější byliny pro detoxikaci: pampeliška lékařská (*Taraxacum officinale*)

Zdroj: Pixabay

Nejznámější byliny pro detoxikaci: pampeliška lékařská (*Taraxacum officinale*)

Pampeliška nebo také smetanka lékařská patří k uznávaným léčivkám. Dokonce se doporučuje, že když sníte něco tučného, stačí sníst dva tři listy a pomůžete trávení. Z pampelišky se zpracovávají listy, kořeny i květy. Roste všude na loukách, v parcích i zahradách – pro zahrádkáře je to úporný plevel. Pampeliška lékařská obsahuje inulin a hořčiny, proto je ideální pro detoxikaci zažívacího traktu. Kromě pročištění organismu se užívá při zánětech močových cest a ledvin. Harmonizuje celou trávicí soustavu, zrychluje trávení, protože účinné látky v ní obsažené podporují funkci žlučníku a jater. Pomáhá při překyselení žaludku a snižuje hladinu krevního cukru.

Recept na pampeliškový detoxikační ocet

Přibližně 30 listů pampelišek dejte do láhve s jablečným octem (1 l), uzavřete a nechte dva týdny na slunném místě. Občas protřepejte. Scedte. Do filtrátu přidejte 30 nových pampeliškových listů a nechte zase dva týdny vyluhovat, potom scedte. Ocet přidávejte do koupele pro detoxikaci těla, ale i do jídel.



Pampeliškový detoxikační ocet

Zdroj: *istock.com*

Recept na pampeliškový očištný salát

Asi 200 g čerstvých mladých pampeliškových listů nadrobno natrhejte, přidejte 1 bílý jogurt, velmi střídmě osolte a promíchejte. Pampeliškový salát podle bylinkářky Jarmily Podhorné očišťuje tělo od jedů.



Nejznámější byliny pro detoxikaci: jetel luční (*Trifolium pratense*)

Zdroj: *istock.com*

Nejznámější byliny pro detoxikaci: jetel luční (*Trifolium pratense*)

Jetel luční se používá hlavně jako detoxikační rostlina, bývá častou součástí pročišťovacích směsí. Roste všude na loukách, jen ho nesmíte zaměnit s jiným druhem. Sbírají se červeně zbarvená květenství, která mají příjemně sladkou chuť. Jetel luční obsahuje fytoestrogeny, minerální látky, jako je vápník, hořčík, sodík, železo, fosfor a chrom, také vitaminy A, C, B3 a B1, lecitin, cholin a kyselinu salicylovou. Dokáže detoxikovat tělo, dezinfikuje střeva, ovlivňuje cholesterol v krvi, působí na hormonální nestabilitu u žen, zejména harmonizuje výkyvy při menopauze – tedy návaly horka, nespavost, pocity nevolnosti. Ze lžíce sušených květů se připravuje čaj, který se popíjí třikrát denně a pomáhá tělu zbavovat se toxinů. Je vhodný při oteklých lymfatických žlázách i při cukrovce. Účinnější jsou ale tablety, kapsle nebo tinktury s obsahem jetele lučního. Jetelové květy se v sezoně mohou pojídat i čerstvé. Určitě jimi vylepšíte vzhled i chuť salátů.

Zdena Nováčková

autor

Source URL:

<https://napady.iprima.cz/prima-napady/3-nejznamejsi-byliny-pro-detoxikaci-kopriva-p-ampeliska-jetel-rostou-na-kazde-louce>