

MÁRIATÖVIS

BODY DETOX

6 gyógynövény,

ami méregtelenít
és a fogyást is segíti

Az év eleji, tavaszi hetek és hónapok a legalkalmasabbak arra, hogy testünk, szervezetünk megújulásáról méregtelenítéssel gondoskodjunk. Ennek legkézenfekvőbb és ma legdivatosabb módja a böjtölés.

Bár elmondható, hogy a böjtölésnek az emberiség történetében komoly múltja van, tévesen a többség még ma is a legnagyobb jelentőséget vallási vonatkozásban tulajdonítja neki, holott ennél sokkal nagyobb a szerepe. A böjt, vagyis a táplálék nélküli élet, az emberi szervezet működésének egyik természetes velejárója – gondoljunk csak a mindennapok napközbeni többszörös étkezéseire és koplalással töltött éjszakáira!

A böjt célja az, hogy – a belső pihenésen át – a szervezetet hozzásegítse, hogy az gyógyítsa, méregtelenítse és újítsa meg önmagát.

A méregtelenítő böjtök lényege, hogy a többnapos kúrák során eltávolítunk szervezetünkől minden olyan anyagot, amelyre nincs szüksége: salakanyagokat és felesleges tápanyagokat.

Az önmegtartóztatás eredményeként javul általános közérzetünk, nő a teherbírássunk, szebb lesz a bőrünk, és néhány-főlőseleg kilótól is megszabadulhatunk.

MIELŐTT BELEVÁGNÁNK

✓ A böjtölés nem azonos az éhezéssel! Az önmagunk éheztetésére épülő salaktalanító kúra káros és veszélyes lehet szervezetünkre. Az egészséges szervezet számára az ésszerű, túlzásoktól mentes méregtelenítés azonban nem jár kockázattal.

✓ A sikeres méregtelenítő böjt kulcsa az alapos tervezés. A böjt előtt – annak hosszúságától függően – bevezető napot, napokat tartunk, a böjtöt követően pedig ugyanennyi időt szánunk a visszaállásra. Öt nap böjtöt két bevezető nappal és két nap visszaállással számolhatunk.

✓ A bevezető napokon felkészítjük szervezetünket a későbbi méregtelenítésre: kevesebb szilárd és több folyékony táplálékot fogyasztunk. A méregtelenítő böjt során legfontosabb a sok, napi legalább 3 liter folyadék fogyasztása! Erre leginkább a gyógynövény teakeverékek és a zöldség-, gyümölcslevek alkalmasak. A gyümölcs- és zöldségfélék a vitamin- és ásványanyag szükségletet is

fedezik, a gyógyteák pedig segítik a szervezet méregtelenítő folyamatait. A visszaállás napjain fokozatosan térjünk vissza a böjt előtti könnyű-vegyes étrendünkhöz.

SALAKTALANÍTÓ ÉS MÉREGTELENÍTŐ GYÓGYNÖVÉNYEINK

A GYERMEKLÁNCFŰ, vagy, ahogy többen ismerik pongyolapitypang, egyike számos vadon gyűjtött gyógynövényeinknek, bár napjainkban már a termesztésével is foglalkoznak. Számos értékes hatóanyagot tartalmaz, melyek révén vizelethajtó, epehajtó, emésztés- és étvágyjavító hatása van. Levelének magas a C-, B-vitamin, és káliumtartalma. Gyökeréből főzetet, leveléből forrázatot készítünk, adagja a gyökér esetén 750–4000 mg, levél esetén 4–10 g, háromszor fogyasztva. Fogyasztása legfeljebb 2 hétig javallott, várandósság, szoptatás idején és epeproblémák esetén nem ajánlott.

A KUTYABENGÉKÉREG erősen hashajtó hatású. Önállóan és hashajtó, salaktalanító teakeverékek alkotórészeként



GYERMEKLÁNCFŰ



NYÍRFALEVÉL



CSALÁNLEVÉL



KUTYABENGE



MEZEI ZSURLÓ

alkalmazhatjuk. A kéregdrogból forrázatot kell készíteni, ehhez 2 g kutyabengékérget kell 150 ml forró vízzel 10–15 percig áztatni, majd reggel és este fogyasztani 1–1 csészével. Alkalmazásával kapcsolatban fontos tudni, hogy várandósság, szoptatás idején, 12 éves életkor alatt alkalmazása nem ajánlott, valamint hosszú időn át történő fogyasztása sem javallott, mivel folyadék- és elektrolit-zavart okozhat a szervezetben.

A MÁRIATÖVIS érett magja májvédő, májregeneráló, májműködést javító hatású. A terméséből készült tea alacsony koncentrációban tartalmazza a hatóanyagokat (szilimarint), így méregtelenítő teák alkotórészeként ajánlható fogyasztása, azonban komolyabb májbetegségek esetén izolált hatóanyagot tartalmazó készítményeit (tabletta, kapszula) érdemes választani. Hosszú távú fogyasztása sem jelent kockázatot, nemkívánatos hatásként csupán enyhe emésztőszervi tünetek (puffadás, hasmenés, hányinger) jelentkezhetnek.

A CSALÁN LEVELE enyhe vizelethajtó, méregtelenítő hatású. A nagy csalán nyers levele egyike a legnagyobb mennyiségben begyűjtött gyógynövényeinknek, gyűjtése csaknem az egész országra jellemző.

Forrázat formájában fogyasszuk: a szárított levél napi adagja 8–10 g. Mellékhatásokat nem okoz, szoptatás alatt is biztonságosan alkalmazható.

Enyhe vizelethajtó hatású gyógynövényünk a **MEZEI ZSURLÓ**. Szárított hajtásaiból forrázatot készíthetünk: ehhez 6 g gyógynövénydrogot 150 ml forró vízben 5 percen át lefedve állni hagyunk. Gyulladáscsökkentő hatású, így húgyúti gyulladás, fertőzés kiegészítő kezelésére is ajánlott. Mellékhatásai nem ismertek, szív- és vesebetegeknek alkalmazása nem javasolt. Szoptatás idején is biztonságosan alkalmazható.

A **NYÍRFALEVÉL** kiváló vizelethajtó, tisztítókúrák részeként fogyasztható. Flavonoidokat, illóolajat, szaponinokat, gyantát, cserzőanyagot, káliumot tartalmaz hatóanyagként. A levélből forrázással készítsünk gyógyteát, ehhez 2–3 g aprított drogot forrázzunk le 1,5 dl vízzel és hagyjuk állni 15 percig, majd fogyasszuk naponta 2–3-szor. A húgyutak enyhébb, gyulladásos állapotaiban is használható.

KERESSÜK A MEGFELELŐT!

Gyógynövényteák vásárlásakor mindig figyeljünk arra, hogy a vásárolt termék ellenőrzött minőségű legyen: ha a termék csomagolásán szerepel, hogy „gyógyszerkönyvi minőségű”, akkor biztosak lehetünk abban, hogy a benne lévő gyógynövény tartalmazza az előírt hatóanyagmennyiséget, így a belőle készült tea valóban hatásos lesz. A gyógyteák fogyasztásakor kövessük a csomagoláson feltüntetett indikációkat az adott gyógynövény adagolására, az elkészítés módjára, fogyasztására vonatkozóan. Válasszuk a gyógyszertárakban, gyógynövényboltokban kapható jól ismert és megbízható hazai cégek termékeit, mert az igazi mindig a hazai!

