Sama príroda nám ponúka škálu liečivých rastlín, ktoré v sebe ukrývajú silu očisťovať naše telo, či posilňovať a liečiť jeho detoxikačné orgány. Najčastejšie sú to rastliny, ktoré my sami považujeme za burinu. Nachádzajú sa častokrát v tesnej blízkosti našich príbytkov. Prečo si myslíte, že to je tak? Ja si myslím, že to nie je náhoda. Už dávni bylinkári vravievali, že tie byliny, ktoré rastú v našej blízkosti, sú presne tie, ktoré sami potrebujeme.

Aké bylinky 🌱môžeme počas DETOXU využiť? 👉No predsa tie jarné !

A môžeme si ich dokonca sami nazberať. Stačí ísť do prírody, načerpať novú energiu a popritom si natrhať zopár kúskov púpavových listov do smoothie, mladú žihľavu na čaj alebo okopať v záhradke záhon a vytrhnúť si korienky pýru. Medzi najznámejšie a aj najsilnejšie očistné jarné bylinky patrí púpava, prhľava, lopúch, cesnak medvedí, či pýr plazivý.

Púpava lekárska

Zlepšuje funkcie pečene a regeneruje jej bunky, čím prispieva k celkovej detoxikácií organizmu. Podporuje tvorbu žlče, uľahčuje jej prietok do tenkého čreva a tým napomáha k lepšiemu tráveniu.
Zabraňuje hromadeniu tuku v pečeni a efektívne reguluje hladinu cholesterolu v krvi.
Povzbudzuje činnosť obličiek, má močopudný a čistiaci účinok, vďaka čomu napomáha rozpúšťať a odstraňovať obličkové kamene a vyplavovať z tela kyselinu močovú.

Použitie:
Koreň (vykopávame skoro na jar alebo na jeseň) – tinktúra, odvar
Čerstvé listy a kvety - pridať do šalátu, smoothie, odšťaviť

Môj tip: Púpavové listy zbierame keď sú ešte mladé, vyberáme však len najmladšie lístočky, tie obsahujú menšie množstvo horčín a tak sú chuťovo prijateľnejšie.
Staršie listy sú príliš horké. Ale ako sa vraví, čo je horké, to je zdravé. Z pohľadu Tradičnej čínskej medicíny horká chuť posilňuje pečeň a z pohľadu západnej fytoterapie zasa horké byliny podporujú a harmonizujú trávenie.

Cesnak medvedí

Detoxikuje pečeň a celé telo. Zlepšuje trávenie. Cesnak je silné prírodné antibiotikum a antimykotikum. Dokáže z tela viazať ťažké kovy. Upravuje hladinu „zlého“ cholesterolu. Znižuje krvný tlak – osoby, ktoré majú nižší krvný tlak, by to s jeho konzumovaním nemali preháňať.

Použitie:
Čerstvé mladé listy (pred kvitnutím): tinktúra, čerstvé zakomponovať do jedla, pesto, polievka, prívarok...

Môj tip: Vždy na jar si nazbieram cesnak do zásoby, aby som jeho liečivú silu mohla využívať počas celého roka. Z čerstvých listov si pripravujem pesto, ktoré skladujem v chladničke. Správne pripravené a skladované pesto vydrží až do ďalšej sezóny.
Čerstvé listy umyjem, nasekám na menšie kúsky, vložím do uzatvárateľnej dózy a odložím do mrazničky. Počas roka si z nich pripravujem „medvediu“ polievku alebo pridávam na spestrenie chuti do rôznych jedál.

Lopúch väčší

Napomáha rýchlejšie odstraňovať odpadové látky z organizmu, čistí krv a zbavuje ju toxínov. Zlepšuje funkcie pečene, vďaka čomu je veľmi účinný pri liečení kožných ochorení, ktoré súvisia práve s oslabenou pečeňou – ekzémy, psoriáza, akné... Naj

Použitie:
Koreň (skoro na jar alebo na jeseň) – tinktúra, odvar
Mladé čerstvé listy – do smoothie, odšťaviť

Čerstvé stonky – surové, do smoothie, odšťaviť,
Plody = semená (na jeseň) – majú podobné účinky ako semená ostropestreca mariánskeho

Zaujímavosť: V Japonsku a v Číne sa lopúch bežne konzumuje a považuje za sa za lahôdku.

Môj tip: Lopúchové listy sú výrazne horké takže nie je možné skonzumovať ich väčšie množstvo. Naopak, lopúchové stonky sú po ošúpaní chrumkavé a šťavnaté a svojou chuťou pripomínajú špargľu. Môžete ich konzumovať čerstvé alebo ich tepelne upraviť na spôsob špargle.
Najväčšia sila je však ukrytá v koreňoch, ktoré zbierame výhradne na jar alebo v jeseni.
Z koreňa si pripravujeme tinktúru alebo liečivý odvar.

Pýr plazivý

Má silné detoxikačné, regeneračné a ochranné účinky (nielen) na pečeň. Celkovo zlepšuje vylučovanie odpadových látok z tela. Pôsobí výrazne močopudne. Vylučuje z tela množstvo chloridov, ktoré majú nepriaznivý dopad na obličky. Vďaka tomu pomáha zmenšovať opuchy, ktoré sú spôsobené zo zadržiavaním solí a vody v organizme. Priaznivo reguluje hladinu cholesterolu v krvi.

Použitie:
Mladé korienky/podzemky (bielej farby) – čaj, tinktúra, do smoothie, odšťaviť

Zaujímavosť: Aj naši domáci miláčikovia veľmi dobre vedia, akú silu v sebe pýr ukrýva. Používajú ho ako čistiacu rastlinku číslo 1. Možno ste sa niekedy čudovali, prečo váš psík alebo mačička papajú trávu. S najväčšou pravdepodobnosťou to bol práve pýr. Napriek tomu, že je je pýr nevítanou rastlinou v záhrade, je na mieste oceniť jeho silné liečivé účinky.

Pŕhľava dvojdomá

Pŕhľava čistí krv od všetkých škodlivín, ktoré sa v nej počas zimy nahromadili a so svojim vysokým obsahom železa vlieva do unaveného tela vitalitu, silu a výživu. Jej čistiace schopnosti sa uplatňujú najmä pri liečbe kožných ochorení ako je akné či ekzémy, ale aj pri celkovej očiste a regenerácií tela.

Pŕhľava je skvelou pomocníčkou pri liečbe infekcií močových ciest a obličiek. Má silné močopudné účinky čím napomáha k vyplavovaniu baktérii, ktoré spôsobujú nepríjemné zápaly.

Použitie:
Mladé výhonky a listy – nálev (čaj), do smoothie, odšťaviť
Koreň – nálev (čaj), tinktúra

Zaujímavosť: Z pŕhľavy využívame najmä listy a mladé výhonky, ktoré zbierame skoro na jar, do konca mája. Staršie rastliny nezbierame pretože v sebe kumulujú veľké množstvo zdraviu škodlivých dusičnanov.

Môj tip: Už počas niekoľkých rokov si každý rok na jar robím „žihľavovú kúru“. Každý deň počas troch týždňov popíjam čaj z čerstvých mladých rastliniek pŕhľavy/žihľavy. Inšpirujte sa aj vy a podporte svoju očistu každodennou šálkou žihľavového čaju. Okrem toho, že si z čerstvých mladých výhonkov pripravujeme čaj, môžeme si ich nasušiť do zásoby alebo si nimi spestriť náš jedálniček. Nebojte sa ich nasekať do polievky miesto petržlenovej vňate, pridať do smoothie, omelety alebo z nich pripraviť prívarok, podobne ako zo špenátu.

Pestrec mariánsky

Pestrec síce nie je jarná bylinka, avšak patrí medzi veľmi efektívne detoxikačné rastliny. Obsahuje spektrum flavonoidov (silymarín, silybin, silydianín) – antioxidačných hepatoprotektívnych látok, čo znamená, že majú silné ochranné účinky na bunky pečene. Používa sa pri ochoreniach pečene a žlčníka. Je to jedna z najlepších bylín podporujúcich pečeňové funkcie.

Použitie:
Celé plody: rozhrýzť v ústach, pomlieť. Používame tiež vo forme tinktúry či oleja.

Môj tip:
Odporúčam kúpiť si vždy celé plody, ktoré buď rozhryzieme v ústach alebo ich rozomelieme v mlynčeku na kávu či v mixéri. Rozomleté plody skladujeme v chladničke, nie však dlhšie ako 5 dní, pretože pri mletí dochádza k oxidácií a tak aj k znehodnocovaniu účinných látok.
Z plodov si nepripravujeme ani horúci čaj! Vysoká teplota znehodnocuje práve tie účinné látky, ktoré posilňujú našu pečeň.
Takto nadrvený pestrec sa konzumuje 2-4x denne za 1 čajovú lyžičku.

Verím, že vás tento článok inšpiroval k tomu, aby ste svoj zrak počas jarnej prechádzky v prírode upriamili na rastlinky, ktoré rastú vôkol vás. Určite medzi nimi nájdete práve tie, ktoré využijete pri očiste a posilnení vášho organizmu.

Ak vás tieto bylinky zaujali a chceli by ste sa o ich použití dozvedieť viac, prípadne máte akékoľvek otázky týkajúce sa liečivých rastlín a ich použitia, neváhajte ma kontaktovať na mojej fb stránke alebo instagrame, kde ma nájdete pod menom **Herbuska**.
S radosťou vám poradím.