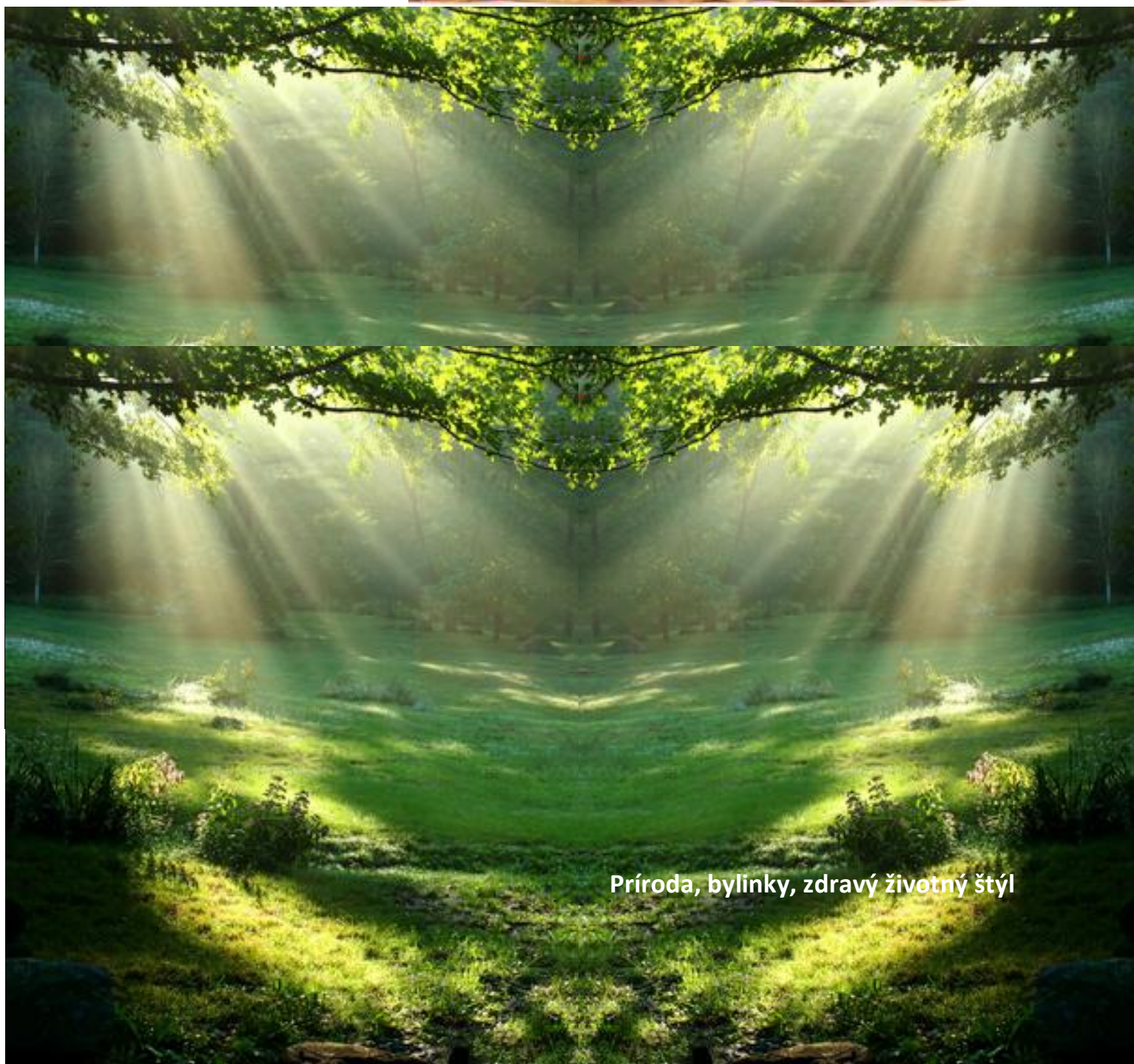


NAŠA KRÁSNA BYLINKÁREŇ

www.Zdravysvet.sk 1/2015



Príroda, bylinky, zdravý životný štýl

Podďte s nami do sveta byliniek, elixírov a duševnej krásy

Žijeme v období, kedy čoraz častejšie potrebujeme čas na relax a oddych, čas na regeneráciu a starostlivosť o svoje telo a ducha.

Počas celej histórie existencie človeka nás sprevádzali byliny, ktoré nám nielen skrášľovali prostredie, ale hlavne pomáhali riešiť zdravotné problémy. Informácie o ich účinkoch sa dedili z generácie na generáciu a dnes sú nám ponúknuté bohaté skúsenosti v oblasti účinkov rôznych „bylinkových zázrakov.“

Nadišiel teda čas, aby sme aj my, Zdravý svet, skúsená dlhoročná bylinkáreň, ponúkla vám všetkým, ktorí budete mať záujem niečo nové sa dozvedieť práve zo sveta byliniek, prírodných preparátov a ich účinkov na naše telo i myseľ, tie najnovšie informácie vychádzajúce z dlhoročnej praxe.

Prinášame a ponúkame vám teda sériu časopisov, ktoré vám otvoria bránu do sveta prírody a budú vás sprevádzať počas vášho voľného času, aby spríjemnili dnešné hektické dni, ktoré prežívame.

Z našich dlhoročných skúseností vieme, že do našich bylinkární prichádza čoraz viac ľudí, ktorým záleží na svojom zdraví, ktorí už pochopili, že za svoje zdravie si je

zodpovedný každý sám. Hľadajú teda správnu cestu pre seba a pre svojich najbližších, aby svoj život prežili v harmónii a bez zdravotných problémov.



Tešíme sa, že sa vám môžeme prihovárať už aj prostredníctvom nášho časopisu a prispejeme aspoň trošku k načerpaniu nových poznatkov a skúseností v oblasti byliniek.

Prijmite teda pozvanie do magického sveta liečivých bylín...

Mgr. Dagmar Machničová www.zdravysvet.sk, šéfredaktorka



Čo nás vedie k bylinkám - Mgr. Dagmar Machničová www.zdravysvet.sk

„Lekár lieči, príroda uzdravuje.“

(Hippokrates)

Stále častejšie v tomto uponáhľanom svete obdivujeme a vyhľadávame zákutia našej prírody. Vychutnávame si pohľad na rozkvitnuté kvety, obľubujeme čisté vône, nechávame sa objať krásou prírody. Lúky, stráne, čistinky a lesy rozkvitajú a núkajú nám svoju liečivú silu, silu liečivých bylín.

Prichádzame do prírody načerpať silu, pokochať sa jej krásou a často odchádzame s plnou náručou voňavých bylín, ktoré sušíme alebo z nich pripravujeme výluhy, tinktúry, liečivé elixíry.



Život na Zemi už od svojho vzniku sa riadi zákonmi prírody. Podľa nich vzniká, rozvíja sa aj zaniká.

V súlade s prírodou sa vyvíjali zvieratá i človek. Zaujímavé je, ako sa vedľa zvieratky vyhnúť jedovatým rastlinám a naopak, keď ich trápí nejaká choroba, dokážu „užívať“ niektoré rastliny.

Človek dokázal postupne v súčinnosti s prírodou poznávať jej liečivé účinky - začal

objavovať nové liečivé rastliny, odovzdávať svoje skúsenosti najbližším a postupne celým generáciám. Zistil, že jeho kvalita života sa mení, keď využíva to, čo mu štedrá príroda ponúka.

Svojím vývojom sme pochopili, že ten, ktorý chce ostať zdravý, musí pre to aj niečo robiť. Žiaľ, nemáme lekárov pre tých, ktorí nemajú momentálne zdravotné problémy - aspoň zatiaľ.

Áno, pochopili ste správne, snažím sa hovoriť o prevencii pred chorobami, pretože ich „hasíme“ vtedy, keď je už neskoro. Skúsme im predchádzať.

Ako? No váš zdravý rozum vám našepkáva, že sa lepšie cítite so zdravou stravou, pohybom v prírode, relaxom a

oddychom, príjmom rastlinných a bylinných produktov.

Bylinky sa stávajú v súčasnom období „lekárom zdravých.“ Práve bylinkami by sme mali predchádzať chorobám alebo ich liečiť v začiatkoch, keď ešte nie je nutná lekárska starostlivosť.



Všetci veľmi dobre poznáme funkciu tabletiiek, ktorým nemôžeme uprieť ich účinné pomáhanie v akútnych prípadoch, ale vieme, že na náš organizmus dopadajú ich vedľajšie účinky. Kým na jednom mieste pomáhajú, na inom škodia. Keď chceme eliminovať tieto škodlivé účinky, berieme ďalšie tabletky a takto vzniká nekonečný „tabletkový reťazec.“ A keď sa do tohto reťazca dostaneme - naraz pochopíme, že je potrebné vrátiť sa k prírode. Veď bylinky pôsobia v súlade so zákonmi prírody. Liečia pomaly, ale s trvalými výsledkami.

Teší nás, že v súčasnom období stále viac ľudí, aj tých mladších, objavuje túto bylinnú možnosť prevencie pred zdravotnými problémami. Čoraz viac ľudí prichádza do našich bylinkární, ktoré sú zásobené širokým sortimentom byliniek. Zoznamujú sa s tinktúrami, šťavami, olejmi a rôznymi výťažkami z bylín.

Čoraz viac ľudí v ére Vodnára, v ktorej momentálne žijeme, prichádza na to, že má nielen telo, ale aj dušu. Chápu, že bez životnej pohody a mieru v duši ich život nemá ten správny zmysel. Cítia, že duchovnú potravu môžu hľadať a objavovať práve v prírode.

Mnohí z nás už tušia, že práve éra Vodnára znamená pre ľudstvo veľkú zmenu. Je to obdobie rebélií, obdobie odkrytia skrytých možností pre nás všetkých. Mnohé veci sa odkrývajú a mnohí z nás začínajú na sebe pociťovať účinky liečenia, ktoré nám poskytuje naša matka Príroda. Je to čas vedomostí, čas, kedy sa mnohým z nás naraz otvoria oči a pochopíme, čo je pre nás skutočne dôležité.

Každý z nás má možnosť slobodného rozhodnutia, ako naloží so svojím životom a zdravím. Keď ochorie, má právo výberu lekára, má taktiež právo obrátiť sa aj na prírodné spôsoby udržiavania zdravia podľa bylinkových receptov, ktoré overil čas.

Novinka v Zdravom svete

Prírodná kozmetika **NATURA SIBERICA** z tajgy ďalekej Sibíri. Výrobca tejto výbornej kozmetiky sa zaväzuje nakupovať divo rastúce sibírske byliny etickým a zodpovedným spôsobom, aby takto prispel k udržaniu obživy pôvodných obyvateľov Sibíri a ruského ďalekého východu.

Existuje 41 etnických skupín a každá z nich si zachovala svoj vlastný jazyk a jedinečnú kultúru. V niektorých z týchto skupín už žije menej ako 1000 ľudí. Takže už ostáva napríklad len 540 Aleutov a 276 Tazyov. Toto je tiež dôvod, prečo sme presvedčení, že naša pomoc je zásadný krok pre zachovanie rôznych kultúr a tradícií sibírskeho kmeňov.



Túto kozmetiku nájdete v našej sekcii „[prírodná kozmetika](#)“ na www.zdravysvet.sk

Čo vám Zdravý svet ponúka

Okrem návštevy kamenných predajní – bylinkární sa vám prihovárame prostredníctvom nášho e-shopu, najväčšieho portálu o zdraví a zdravom životnom štýle na Slovensku –

Nájdete tu informácie nielen zo sveta bylín. Môžete tu v jednotlivých sekciách nájsť zaujímavosti zo sveta prírodnej kozmetiky, polodrahokamov, kníh, zdravého životného štýlu. Ponúkame vám poradenstvo prostredníctvom poradní, ktoré vedú skúsení odborníci. Jednou z nich je najznámejšia česká bylinkárka – **Mgr. Jarmila Podhorná a slovenská fytoterapeutka Mgr. Dagmar Machničová, ktoré svoje dlhoročné skúsenosti odovzdávajú ďalej**

prostredníctvom gemmoterapie, najmodernejšej formy fytoterapie.

Tiež nás teší, že s nami spolupracujú aj lekári, ktorí pochopili, že niekedy štandardná medicína nie je schopná človeku pomôcť a snažia sa čerpať vedomosti aj z alternatívneho spôsobu liečenia – z bylín. Jednou z takýchto lekárov je MUDr. Čuboňová, ktorá vedie gynekologickú poradňu, ktorú využíva množstvo žien.

Prostredníctvom poradní vám ponúkame alternatívne spôsoby liečenia v našom terapeuticko - psychologickom centre Eternity v Považskej Bystrici a v Žiline, tiež konzultácie, kde môžeme zistiť príčinu našich ochorení. Spomínané centrum sa stará o semináre a kurzy zamerané na rozšírenie si vedomostí z oblasti bylín, zdravého životného štýlu a pozitívneho myslenia.

Doručenie tovaru k Vám cez www.zdravysvet.sk

Sme radi, že vám môžeme cez kuriérsku službu a poštovú službu doručiť veľmi rýchlo náš tovar až do pohodlia vašich domovov.

Pri objednávkach spolupracujeme s kuriérskou službou DHL, ktorá vám doručí tovar do 24 hodín. Pri objednávke do 50 eur stojí dobierka 3,50, nad 50 eur len 1,59 eur. Do 70 eur pri platbe na účet je cena 1,90 a nad 70 eur pri platbe na účet je cena doručenia zdarma. Na dobierku poštou do 50 eur zaplatíte 2,99 a nad 50 eur 1,99. Pri platbe na účet pri objednávke do 70 eur 1,95 a pri platbe na účet nad 70 eur je cena opäť zdarma.

Svoje objednávky môžete realizovať prostredníctvom e-shopu alebo aj telefonicky na číslach 0911 196 396 alebo 0907 196 396, tiež e-mailom objednavky@zdravysvet.sk.



Absolútna skvelá novinka – KOKOSOVÁ VODA lyofilizovaná

Kokosová voda lyofilizovaná, ideálna na použitie kdekoľvek. Nemusíte na trek, do fitka brať veľké balenie, ale zoberiete si len ľahký malý sáčok.

Takúto kokosovú vodu môžete mať vždy pri sebe. Je ideálna pre športovcov a ľudí s aktívnym životným štýlom.

Kokosová voda je číra tekutina, ktorá sa nachádza vo vnútri mladého zeleného kokosu, rastúceho na kokosovej palme.

Je to prirodzený izotonický nápoj, ktorý doplní vaše telo tekutinami po cvičení.

Alkalizuje organizmus a je zdravá. Vyskúšajte, že vypitie jedného nápoja pred cvičením Vás ochráni pred svalovými kŕčmi a vypitie ďalšieho aj pred svalovicou.



Odporúča sa aj pri diétach a chudnutí, narušenom imunitnom systéme, detoxikáciách. Optimalizuje pH vášho tela. Podľa prieskumov sa na trh ročne dostáva viac ako 100 miliónov litrov tohto jedinečného nápoja.

Kokosová voda obsahuje takmer plné spektrum vitamínu B, mimo B6 a B12 a vitamín C. Voda mladých kokosov bývala v kritických prípadoch používaná ako náhrada za glukózu.

Najpredávanejšie produkty u nás, inšpirujte sa.

- ✚ **Femina 50 ml, T9** – tinktúra z bylín pri ženských problémoch.
- ✚ **Topoľ čierny 50 ml, P-46** – tinktúra z púčikov rastlín pri borelióze, mykózach, kvasinkách a bakteriálnych nákazach.
- ✚ **Kozie mlieko trvanlivé 500 ml BIO.**
- ✚ **Kokosová voda 330ml Morgenland** – prirodzený izotonický nápoj pre vitalitu a zdravý životný štýl.
- ✚ **Červená repa šťava 100% 0,7l BIO Eden** – najchutnejšia cviklová šťava na trhu.
- ✚ **RAW Fit** – super proteín pri chudnutí.
- ✚ **Kokosový olej Bioplanette 400ml** – jeden z najlepších panenských kokosových olejov na trhu.

Odporúčame v zimnom období

- ✚ **Acerola šťava 100% multersaft 330 ml BIO** – prírodné Mega C-čko.
- ✚ **Imufyt** - sirup pre detičky pri chrípkach alebo keď chodia do škôlok a škôl.
- ✚ **Kalissia vonná - eleuterokok SV8** – tinktúra na imunitu.
- ✚ **Carcinae PG59** – super tinktúra pri zlyhaní imunity.
- ✚ **Stop kok PG61** – predtým ako si nasadíte antibiotiká, môžete vyskúšať túto skvelú tinktúru.
- ✚ **Lipa P28, Kivi a Cedof T49** – tinktúry používané spolu pri zimných depresiách a úzkosti.
- ✚ **Api-imun MD02** – medík s bylinkami na imunitu.

Slovo odborníka: Ing. Pavol Machnič, fytoterapeut a výživový poradca

Starí bylinkári v našom prostredí používali na liečenie predovšetkým čajovinové zmesi, masti a výluhy bylín v olejoch.

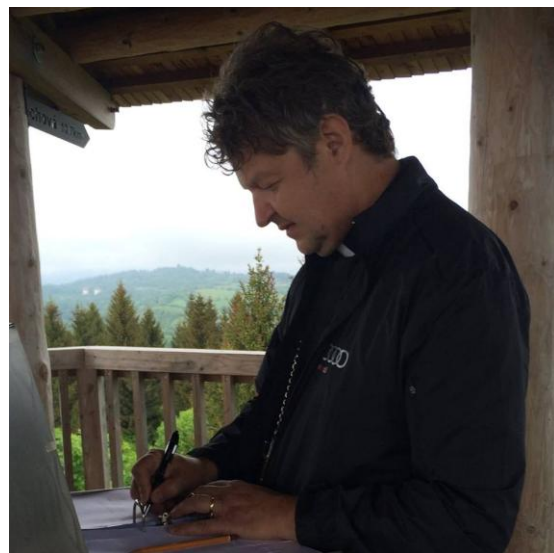
Naša moderná fytoterapia využíva najmä maceráty (tinktúry) z bylín a tinktúry z púčikov rastlín. Hovorí sa jej aj medicína 3. tisícročia.

Je rozdiel, keď čajovinu lúhujete vo vode 10-15 minút a keď macerát sa lúhuje väčšinou v liehu aj niekoľko týždňov. Preto macerát z rastlín je mnohokrát účinnejší ako základná bylinka vo forme čajoviny.

Samozrejme, čajoviny sú v niektorých prípadoch absolútne nevyhnutné, napr. v prípade infekcie močových ciest, infekcie horných a dolných dýchacích ciest. V súčasnom modernom bylinkárstve však tvoria len doplnkovú formu fytoterapie. Preto tinktúry kombinujeme z rôznymi bylinkovými čajmi. Taktiež je vhodné kombinovať bylinky do komplexných bylinkových kúr, v prípade, že riešite zložitejší zdravotný problém.

Pokiaľ neviete ešte pracovať s tinktúrami z púčikov rastlín, odporúčam vám naše zdravotné a výživové poradne, kde vám bezplatne poradíme s vašimi problémami.

Častou chybou je, ak chcete vyriešiť zložitý problém jedným čajíkom, jednou bylinkou.



Výsledky našej práce

Vždy nás poteší správa od našich klientov, že sa ich zdravotný stav po dlhom a trpezlivom úsilí, hľadani a liečení, konečne zlepšil.

Ponúkame Vám za všetky jeden postreh od nášho klienta z poradne.

10.02.2015

Prosím o radu. Som 3 týždne po odstránení štítnej žľazy a mám paralyzovanú pravú hlasivku. Hlas mám hlboký, zachrípnutý, nemôžem zvýšiť hlas. Lekári mi odporučili logopedické cvičenia a keď sa to do roka nezlepší, tak mám ísť na operáciu. Čo by ste mi odporučili? Ďakujem

10.02.2015

Dobrý deň, odporúčame Vám súčasne užívať pýr T34, plamienku T35, dub P12, po využití P12 vezmete jelšu P36, po využívaní P36 budete brať čiernu ríbezľu P7. Po doužívaní výluhov sa nám ozvite, ako sa cítite. Veľa zdravia prajú Mgr. J. Podhorná a Mgr. D. Machničová

11.03.2015 o 14:00

Dobrý deň, po 10 dňoch užívania kúry cítim zlepšenie. Hlas mám lepší, síce to ešte nie je ono, ale je počuť zlepšenie, a to som nedobrala ešte celú kúru. Chcem vám veľmi pekne poďakovať za radu. Ďakujem.

06.05.2015 o 12:40

Dobrý deň, chcela by som vám povedať, že dnes som bola na laryngoskopii a vraveli mi dobrú správu, že paralyzovaná hlasivka už pracuje, síce nie tak, ako kedysi, ale kmitá. O pár dní ukončím celú kúru. Chcela by som vám veľmi pekne poďakovať za pomoc.



Naše poradne nájdete na www.ZDRAVYSVET.SK

Čo nás trápi v zimnom období?

Plesne – naši priatelia, ale aj nepriatelia.

S príchodom zimy sa k nám blížia a prenasledujú nás čoraz viac „nepriateľské“ ochorenia.

V tomto období sa vyskytujú u mnohých z nás opakované problémy s nachladnutím, dýchaním, prieduškami, prípadne sa

prejavujú i alergické reakcie. Kašlete, ste unavení, máte podráždené oči, sliznice krku, bolí vás hlava, býva vám zle od žalúdka, máte podráždenú kožu.

Neviete si poradiť s neustálymi zdravotnými ťažkosťami.



V tomto prípade je potrebné hľadať skutočnú príčinu vzniku problémov.

Môže sa stať, že spúšťačom všetkých uvedených ťažkostí sú plesne. Prichádzajú do našich domovov spoločne s vlhkosťou. Pôsobia na náš organizmus skryto a hlavne zákerne. Vôbec ich nemusíte zbadať, môže sa stať, že sa prejavia až po dlhšom čase, niekedy dokonca až po rokoch.

Pleseň je druh huby, ktorá sa tvorí na vlhkých miestach. Jej reprodukčnou formou sú tzv. spóry, ktoré môžeme

prirovnáť k semenám rastlín. Sú veľmi odolné voči vonkajším vplyvom, ich rast podporuje jednoznačne vlhkosť.

Sú súčasťou životného prostredia, vyskytujú sa v každom jedle. Mnohé z nich nemôžeme zničiť ani varom, ani schladením na mínus 270 stupňov Celzia.

Mnohí veľmi dobre vieme, aj keď si to neuvedomujeme, že existujú aj plesne, ktoré sú pre ľudí užitočné. Alexander Fleming napríklad objavil v chlebe penicilín, ktorý bol a je prospešným pre celý svet a pomohol už zachrániť milióny životov. Alebo čo takto ušľachtilé modré plesne v syroch alebo biele na ich povrchu, ktoré mnohí z nás milujú. Kto by nepoznal Nivu, Camembert, Gorgonzolu, Brie, Chedar a ďalšie syry s týmito ušľachtilými plesňami.

Bez ušľachtilých plesní, ktoré napadnú vinič, by nebolo skvelé Tokajské víno, ktoré už Mária Terézia v malom množstve užívala ako liek a predpisovali jej ho osobní lekári.

Plesne existovali už veľmi dávno. Stretávali sa s nimi aj naši predkovia. Ľudia sa v minulosti plesní nebáli tak, ako dnes. Niekedy, keď sme boli, my starší, malými deťmi, nám rodičia, prípadne starí rodičia pokojne obkrájali plesnivé jablko a bez strachu sme ho zjedli. Z kompótov, prípadne džemov nám pozbierali pleseň, ktorá sa vytvorila na povrchu a aj napriek tomu, že v dnešnej dobe vieme, že celým jablkom aj kompótom prerastá, v minulosti sa ľuďom, ktorí ju konzumovali, nič nestalo. Dožívali sa bez zdravotných problémov pokojne vysokého veku.

Pleseň v potravinách nebola nebezpečná, bola skôr pre mnohých z nás stelesnením odporu. Konzumovali sme úplne iné - čisté potraviny ako dnes. V súčasnosti je na pleseň v potravinách úplne iný pohľad. V dnešnej dobe nekonzumujeme žiadne jedlo, pokiaľ sme zistili, že sa na ňom objavila pleseň.

Vieme, že k najjedovatejším patria plesne na chlebe, v obilných a údených výrobkoch, na zemiakoch...



Existuje niekoľko desiatok tisíc druhov plesní, ktoré sa vyskytujú v rôznych prostrediach. Okolo 430 z nich sa špecializuje len na organizmus človeka. V jeho tele sa nielen vyskytujú, ale i rozmnožujú.

Je dôležité však vedieť, že nemôžu ohroziť náš organizmus, pokiaľ sa nejedná o tie, ktoré sa špecializujú výlučne na človeka. Nebezpečné pre nás sú tie, ktoré pochádzajú z trópov, „prichádzajú“ k nám prostredníctvom lodí. Obsahujú ich rôzne potraviny, orechy, kakao, citrusové plody a pod.

Nebezpečné sú tie, ktoré sa usídlili v našom tele. Sú schopné prerásť orgány, prípadne oslabiť ich funkciu. Ženy veľmi dobre poznajú problémy, ktoré u nich spôsobujú plesne na vaginálnej sliznici -

mykózy. Tieto sú veľmi ťažko liečiteľné západnou medicínou.

Stále častejšie sa stretávame v praxi so spolupracou s gynekológmi, ktorí sa zaoberajú aj alternatívnou liečbou a majú veľmi dobré výsledky pri liečbe mykóz - s gemmoterapiou - výťažkami z bylín a púčikov rastlín. Účinným bojovníkom pri mykózach je topoľ, plamienka, cesnak, dub, nechtík. Správnou kombináciou týchto tinktúr môžeme dosiahnuť neuveriteľné zázraky. Produkty z gemmoterapie sú k dispozícii na našej stránke www.zdravysvet.sk.

Teší nás, že v dnešnej dobe stále viac ľudí začína skúmať skutočné príčiny vzniku svojich zdravotných problémov. Chápu, že nasadením správnej liečby možno dosiahnuť veľmi dobré výsledky.



Výnimočný orech čierny – americký, užíva sa pri candida, celulitíde, cystách, hepatitíde, chlamýdiách, kandidózach, ale aj ak má niekto kvasinky, mykózy, myómy, opar a plesne.

„Bojovníkom" proti plesniam je jednoznačne náš imunitný systém.

Ten plesňové výtrusy rozozná a snaží sa ich zbaviť, napr. kašľaním, kýchaním, dýchacími problémami, ktoré často pripomínajú astmatické záchvaty. Ak máme oslabenú imunitu, nie sme schopní tieto nebezpečné látky zlikvidovať. V tomto prípade sa nám dostávajú do pľúc, kde sa usádzajú, začnú bujnieť a spôsobujú prudké a silné zápal.

V domácnostiach sú priateľmi plesní



kuchyne, kúpeľne, vyskytujú sa na stenách za nábytkom, pri okenných rámoch, umývačkách riadu, na miestach, kde nie sú dobre viditeľné.

Často si ani neuvedomujeme, čo všetko môže byť spúšťačom plesní v našom okolí. Môže to byť veľké množstvo rastlín v byte, sušenie bielizne v obývatel'ných priestoroch, akváriá, varenie bez výkonných digestorov.

Pri prevencii plesní je dôležité pravidelné vetranie, taktiež v zime.

Dobrou pomôckou pri meraní vlhkosti v našich miestnostiach sú vlhkomery, ktoré nám pomáhajú udržiavať primeranú vlhkosť vzduchu v priestoroch, kde sa najviac pohybujeme. Udržujte vlhkosť vzduchu u Vás doma v rozmedzí 40 až 60%. Pri vlhkosti nad 60 % dochádza k ideálnym podmienkam na rast plesní a pri vlhkosti nad 80% dochádza k dramatickému bujneniu plesní. Existujú napríklad elektrické odvlhčovače vzduchu, ktoré môžeme využiť v kúpeľniach, prípadne v miestnostiach, kde je vysoká vlhkosť. Snažme sa vlhkosť skutočne nepodceňovať, pretože sa môže obrátiť proti nám.

Výskyt plesní je možné eliminovať pomocou špeciálnych dezinfekčných prípravkov. Odstránime ich jednoducho postriekaním postihnutých miest, je nutné nechať prostriedok niekoľko minút pôsobiť a potom vlhkou utierkou zotrieť. Veľkou chybou je odstraňovanie plesní nasucho, zotieraním prachovkami, v tomto prípade by sme mohli výtrusy roznieť po celom našom okolí.

Upozornila by som však na to, že ľudia v dnešnej dobe začínajú žiť príliš sterilne. Objavili v reklamách vysávače, antiseptické prostriedky, chemikálie, ktoré podľa nich dezinfikujú úplne všetko. Určite ste zaznamenali varovania odborníkov, že vzrastajúca sterilita prostredia je príčinou mnohých ochorení. Náš imunitný systém začína byť nefunkčný. Preto by som bola reálna aj pri našom domácom upratovaní.

Pravidelne každý rok uskutočňujem dvojdnový jarný bylinkový seminár **Mágia zdravia z prírody** v Podskalí pri Považskej Bystrici. Už teraz sa môžete predbežne prihlásiť na májový seminár 2016 na telefón 0918 981 709.



Seminár je zameraný na zdravý životný štýl a pomoc prírody pri rôznych zdravotných problémoch. Budeme si hovoriť o správnej výžive a rôznych dostupných možnostiach pomoci z prírody pri súčasnom uponáňanom životnom štýle. Seminár je zameraný nielen na pomoc z prírody pri najčastejších zdravotných problémoch, ale aj na prevenciu. Budeme si hovoriť aj o individuálnom prístupe k stravovaniu.

Fytoterapia je veľmi dôležitý prvok, ktorý môžeme zahrnúť do našich každodenných životov. Na seminári si povieme o gemmoterapii, najúčinnnejšej forme fytoterapie. Zameriame sa teda aj na liečbu púčikmi, čo je fytoterapia 3. tisícročia, moderná forma fytoterapie. Povieme si bylinkové kúry z púčikov zamerané na najčastejšie zdravotné problémy.

Porozprávame si, aký by mal byť správny prístup k fytoterapii aj keď nie ste a nebudete bylinkári. Ako môže normálny človek bez hlbších znalostí fytoterapie zapojiť bylinky do každodenného života. Nie každý musí byť bylinkár, ale každý môže využívať pomoc z prírody, pretože tá je neustále okolo nás. Konečná harmónia tela a mysle, to je ten najdôležitejší princíp pri zdravej strave, ktorú môžeme denne obohatiť napríklad o bylinky a ďalšie prírodné produkty.

Praktický bonus: Naučíme sa pripraviť si pre seba rôzne bylinkové masti, urobíme si správne smoothie a večer pri ohníku budeme používať bylinky ako vydymovadlá.

Chutná pohanková kaša

Pripravíme si pohanku, dáme dusiť na cibulke, pridáme koreniny, ktoré máme radi. Veľmi chutné sú v nej čerstvé bylinky – tymián, rozmarín, majorán. Na záver ju trošku zahustíme, aby získala kašovitú konzistenciu. Použijeme prírodné zahusťovadlo kuzzu. Veľmi chutná je so zakysankou.



Vyskúšajte aj vy, či vám bude chutiť. Zdravé jedlo by malo nielen dobre vyzeráť, ale aj chutiť. Verte, že tento recept, ktorý sme vám predstavili, bude pre vás skutočnou pochúťkou.

Poznávame bylinky

Ľubovník bodkovaný

slovensky: ľubovník bodkovaný, **latinsky:** Hypericum perforatum, **česky:** třezalka tečkovaná

Ľudový názov: trezalka, svätojánska tráva, svätojánska bylina, bylina sv. Jána

Depresie, stavy úzkosti, strach... tieto slová a pocity, ktoré ich sprevádzajú, poznajú mnohí z nás.

Pri liečbe týchto stavov je známa bylina Ľubovník bodkovaný (Hypericum

perforatum). Patrí medzi najpopulárnejšie liečivé rastliny, ktoré v lete zdobia naše lúky a mnoho milovníkov byliniek chodí za ním do prírody. Pohľad na lúku posiatu žiarivo žltými kvetmi ľubovníka

pohládza a teší dušu tých, ktorí ho prichádzajú zbierať a zároveň ho potrebujú k liečbe svojich problémov.



Je to prastará kultová rastlina opradená mýtmi a poverami. Aby mal svoju moc, musel sa zbierať na sv. Jána, podľa čoho ho volali aj „svätojánska tráva.“ Kvetý obsahujú červené farbivo, ktoré sa nazývalo „krv sv. Jána.“ Preto, keď sa kvety rozdrvia, vyteká z nich červenkastá šťava, ľudovo nazývaná jánska krv. Podľa legendy krv sťatého mučeníka Jána Krstiteľa stekala na žlté kvety ľubovníka. Nie nadarmo sa teda jeho meno odvodzuje od Jána Krstiteľa.

Poznávacím znamením kvetov ľubovníka je drobné bodkovanie listov viditeľné oproti svetlu. Má bohaté žlté kvietky. Patrí do

čelade ľubovníkovitých Hypericaceae a darí sa mu v celej Európe. Rastie na suchých pôdach na svahoch, okrajoch chodníkov, cestičiek, pasienkoch a suchých lúkach. Zbierajú sa vrcholčky rozkvitnutej vňate.

Táto rastlinka má široké možnosti uplatnenia ako bylinkového všeliaku. Lieči pečeň, žlčník, prekyslený žalúdok, vredy, močové cesty, nervy, depresie, pocity strachu, úzkosti a duševné choroby. Pomáha i na srdiečko, zlepšuje krvný obeh, prospieva pri menštruačných ťažkostiach a v klimaktériu.

Jeho liečebné vlastnosti sa uplatňujú aj zvonku na rany, rôzne bolesti a ako prísada do kúpeľov. Ľubovníkový olej, „jánska krv“, je starým domácim masážnym prostriedkom proti svalovým bolestiam, taktiež pri liečení popálenín a zranení. Olejový výťažok z kvetov ľubovníka upokojuje suchú a podráždenú pokožku, tíši ľahké zápal a urýchľuje hojenie.

Čaj z ľubovníka je chutný, môžeme ho užívať ako lahôdkový čaj, ale nie príliš často.

Okrem čajoviny ľubovníka bodkovaného si môžete u nás zadovážiť tinktúru z gemmoterapie, výťažok z púčikov rastliny, Ľubovník bodkovaný P47, alebo z dospelých byliny T40. Tento výluh povzbudzuje nervový systém pri

psychickom napätí a depresiách. Je vhodný pri rehabilitácii po mozgových príhodách, pomáha čistiť cievy od usadenín, stimuluje obranné reakcie pri výskyte nežiaducich baktérií.

Ďalším produktom, ktorý si môžete u nás zadovážiť je už vyššie spomínaný ľubovníkový olej, ktorý pomáha pri poškodenej koži, pri rôznych zlomeninách, pomliaždeninách. Je vhodným prostriedkom pri rehabilitácii po mozgových príhodách. Môžeme ho používať ako masážny olej. U dlhodobých ťažkostí s chrbticou aplikujeme obklady. Použitie ľubovníkového oleja umožní regeneráciu platničiek a uvoľnení nervov, ktoré vychádzajú z chrbtice. Jeho použitie je účinné tiež pri ťažkostiach s cievami.

Takže vidíte, aké široké je využitie tejto bylinky v prírodnom liečiteľstve.

Na záver vám ponúkame aj nejaký receptík s využitím tejto bylinky.



50 g ľubovníka bodkovaného, 30 g pamajoránu, 10 g medovky lekárskej, 10 g chmeľu.

Jednu malú lyžičku tejto čajovej zmesi zalejeme šálkou vriacej vody, necháme 5 minút lúhovať a pijeme 2-krát denne vždy čerstvý. Čajík si môžete dochutiť medom.



pri astme a ne

1 l bieleho vína, 50 g kvetov ľubovníka - macerujeme 14 dní. Prefiltrované uskladníme na tmavom a chladnom mieste. Pijeme po malom kalíšku pred obedom.

Na záver malá rada: Ak chcete získať lásku určitej osoby, pridajte jej do čaju trochu ľubovníkovej šťavy.

Nezabúdajme na starú ľudovú múdrosť: „**Na každú chorobu vyrástla bylina.**“

Kontraindikácie a nežiaduce účinky:

V tehotenstve a počas dojčenia sa užívanie ľubovníka neodporúča.

Interakcie:

Ľubovník môže interagovať aj s psychiatrickými liekmi, preto odporúčame prečítať príbalové letáky týchto liekov.

Staré recepty na krásu

„Všetky vrchy, pohoria, všetky lúky a lesy sú prirodzené lekárne.“

(Paracelsus)

Receptov na krásu je veľmi veľa. Všetky čerpajú z čistých prírodných a liečivých surovín. Ich príprava je jednoduchá. Sú lacné a dostupné pre nás všetkých. Zozbierali sme pre Vás niekoľko krátkych jednoduchých a starých rád, inšpirovaných prírodou.

Šalviová ústna voda

3 lyžice posekanej vňate šalvie a po 1 lyžici kvetu rumančeka a vňate yzopu dáme do pol litra vody, uvedieme do varu, vychladíme a precedíme. Túto ústnu vodu používame pri krvácaní ďasien, pri ich bolestiach, vždy po umytí zubov.

Zmiešame rovnaké diely prasličky, šalvie, mäty. 4 lyžice zmesi necháme krátko zovrieť v pol litra vody a prikryté necháme vylúhovať. Precedíme a vlažný odvar držíme opakovane v ústach.

Biele zuby

Na bielenie zubov používame listy šalvie. Taktiež nám zbelejú, ak si ich občas vyčistíme listami čerstvého špenátu.



Maska proti vráskam

Uvarený zemiak rozmixujeme s vrchovatou lyžicou jogurtu. Nanesieme na tvár, necháme pôsobiť dvadsať minút a opláchneme. Pletť sa nám krásne vyhladí.

Na rozšírené póry

Uvarme si kúsok žltého melóna (asi ako päšť), rozmixujeme ho s lyžicou čerstvej smotany. Zmes nanese na tvár a nechajme pol hodinku pôsobiť. Potom opláchnime vlažnou vodou.

Pripravíme si zmes z jablka a medu. Jablko zbavíme šupky a jadierok, nastrúhame ho alebo rozmixujeme, pridáme 4 kávové lyžičky medu a nanese na tvár. Po desiatich minútach opláchneme vodou.

Popáleniny od slnka

Do troch lyžíc olivového oleja pridáme lyžicu jablčného octu a desať kvapiek levanduľového oleja. Premiešame a dáme do fľaše. Necháme na teplom mieste (nie v chlade). Nanášame na pokožku, ktorú olej hojí a má aj chladivé účinky.

Opuchnuté nohy

Vyskúšajme obklad z čerstvých zemiakov, ktoré do seba opuchy doslova „nasajú“. Zemiaky nakrájame na tenké kolieska. Nohy nimi obložme, prípadne jemne upevníme pomocou obväzu.

Dúfame, že Vás mnohé z týchto receptov potešia a oživíte ich pre Vašu krásu a dobro :-)

Čokoládovo-kokosový koláč bez múky

Recepty s FitnessGuru.sk

Čokoládový základ je super jemný a má intenzívnu čokoládovú chuť. Koláč je zakončený bohatou kokosovou vrstvou, a potom sa celý koláč zaleje tmavou a lesklou čokoládovou polevou. Jednoducho tento koláč je neuveriteľne skvelý, chutný a zdravý! ;)

Čokoládový základ:

pomleté vlašské orechy 1 a 1/2 šálky
práškové kakao 1/2 šálky
kokosový cukor 3/4 šálky
kokosové mlieko 1/3 šálky
rozpustený kokosový olej 2 PL
mletá škorica 1 ČL
vajce 2 ks
soľ štipka

Kokosová vrstva:

sušený kokos 2 šálky
mandľová múka 1/2 šálky
kokosové mlieko 4-5 PL
med/javorový sirup/agave 3-4 PL

Čokoládová poleva:

nasekaná kvalitná horká čokoláda 1/2 šálky
kokosové mlieko 1/2 šálky
med/javorový sirup/agave (voliteľné) 1 PL

Rúru si predhrejeme na 180 stupňov a tortovú formu (priemer 26 cm, výška 6,5 cm) vymažeme kokosovým olejom.

Čokoládový základ - V jednej miske si zmiešame vlašské orechy, práškové kakao, kokosový cukor a mletú škoricu. V druhej miske elektrickými metličkami vyšľaháme vajcia s kokosovým mliekom a olejom. Suchú zmes si pomaly prisypávame do mokrej zmesi a opäť vymixujeme elektrickými metličkami dohladka. Pripravenú zmes si vylejeme do tortovej formy a dáme piecť na 30-35 minút a následne po upečení necháme úplne vychladnúť.

- Všetky suroviny si zmiešame v miske (zmes bude mierne trusivá) a dôkladne pritlačíme na

čokoládový základ (teraz by sa vám mal kokos pekne zlepiť, ak nie, pridajte viac medu alebo kokosového mlieka). Kokosovú vrstvu dáme na 10-15 minút do mrazničky. Zatiaľ si pripravíme čokoládovú polevu.

Čokoládová poleva - V hrnci nad parou si v miske roztopíme čokoládu a následne primiešame varechou kokosové mlieko do hladkej konzistencie. Čokoládu vylejeme na kokosovú vrstvu a dáme stuhnúť do chladničky na 2-3 hodiny.

Ku kávičke ideálny. :)

Dobrú chuť.



SKVELÝ PRODUKT

Skvelý štajerský rakúsky tekvicový olej od rodinnej firmy Schalk Muhle KG.

Od roku 1996 je pôvod štajerského tekvicového oleja chránený Európskou úniou. Je unikátny a jeho chuť je fantastická. Úspech tohto „zeleného zlata“ z južného Štajerska je v jeho nenapodobiteľnej aróme a jemnej orechovej chuti. Štajerský tekvicový olej je bezkonkurenčný medzi tekvicovými olejmi, preto každý pravý štajerský

tekvicový olej má svoj certifikát pôvodu a je opatrený pečatou pravosti.

- problémoch so srdiečkom a
srdcovocievny systémom,
- vysokom cholesterole,
- problémoch s pokožkou, vlasmi,
nechtami,
- problémoch s prostatou, či močovým
mechúrom.

Pred 100 rokmi v južnom Štajersku začali sedliaci pestovať tekvicové jadierka bez šupiek a takto sa začala výroba tohoto jedinečného oleja, ktorý sa dokáže vyrobiť len v Štajersku a nikde inde na svete.



V roku 2013 získal zlatú medailu kvality

Kvalite prispieva aj výnimočná pôda, zvláštny biotop, špeciálna sorta a predovšetkým tradičná ručná výroba. Vynikajúci do šalátov, ktorý ich obohatí nielen svojou orieškovou chuťou, ale aj množstvom cenných látok, ktoré tekvicový olej obsahuje.

Donedávna bol známy ako "pánsky" olej, ktorý sa užíval pri ochoreniach prostaty, či boľestivom močení.

Dnes už vieme, že je to aj "ženský" olej vďaka látkam, ktoré obsahuje a ktoré sú dôležité pre zdravie a krásu ženského tela. Odporúča sa na namáhané a poškodené vlasy, poškodené nechty a krásu pokožky.



SKVELÝ PRODUKT

Výnimočný a chuťovo výborný rastlinný proteín s vyváženou štruktúrou od svetovej špičky vo výrobe rastlinných proteínov, americkej firmy Garden of Life.



Organic Plant Protein je zdrojom kompletného proteínu a obsahuje všetky esenciálne aminokyseliny, ktoré telo potrebuje. Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) preferuje metódu PDCAAS na určenie

kvality proteínov, ktorá berie do úvahy stráviteľnosť proteínového zdroja, rovnako ako aminokyselinový profil. Hodnota PDCAAS našich proteínov je neporovnateľná v porovnaní s inými proteínmi.

Dokonale stráviteľný - Organic rastlinný proteín dodáva telu vysoko stráviteľné rastlinné bielkoviny s 13timi druhmi enzýmov a miliardou CFU probiotík. To je dôležité pre ľudí, ktorí majú problémy so strávením obilnín.



Empowering Extraordinary Health®