

Máte ich už doma?



Vilcacora

Medzi Indiánmi Južnej Ameriky sa jej hovorí Uña de Gato, čiže **MAČACÍ PAZÚR**. Pomenovanie získala podľa tvaru trňov, ktoré vyrastajú pod stonkami listov. Táto posvätná rastlina Inkov je považovaná za kráľovnú amazonských pralesov. Nájst ju môžeme na horských stráňach vo výške 800 až 2 400 metrov nad morom. Ide vlastne o lianu. Vďaka trňom sa v pralese pridrža stromov a rastie za svetlom až do výšky 30 metrov. Do svojej konečnej dĺžky dorastá približne 20 rokov, vtedy je už zrelá a vhodná na použitie. Poznáme až 60 druhov vilcacory, ale iba jeden druh má jedinečné liečivé vlastnosti. Medzinárodný záujem o lianu vzrástol, keď sa zistilo, že amazónske indiánske kmene, ktorú ju pravidelne užívajú, nepoznajú takmer žiadne choroby vrátane nádorových ochorení. V roku 1994 sa konala v Ženeve aj konferencia vedcov a lekárov venovaná práve účinkom vilcacory. Odnepamäti ju Indiáni používali najmä pri **PROBLÉMOCH S IMUNITOU** a trávením. Liečivá sa pripravujú z lyka a kôry. Rastlina obsahuje niekoľko vzácných a zriedkavých alkaloidov, fytopreparáty, polyfenoly a ďalšie veľmi účinné látky. Majú vplyv na zrážanlivosť krvných doštičiek, preto vilcacora bráni vzniku trombov a znižuje riziko infarktu, upchatia žíl alebo náhle mozgové príhody. Odporúča sa tiež pri vysokom krvnom tlaku, má výborné protizápalové účinky, preto pomáha pri zápalových ochoreniach čriev, žalúdočných a dvanástnikových vredoch, pri astme a častom ochorení horných dýchacích ciest či kožných problémoch. Posilňuje celkový imunitný systém a očisťuje steny ciev. Rastlina sa užíva vo forme tabletiiek, čaju alebo tinktúry a nemá žiadne vedľajšie účinky.

Niektoré rastlinky vyzerajú nenápadne, ba až všedne, skrývajú však v sebe **CELÚ LEKÁREŇ**.
Poznáte ich?

Perila krovitá

Bylina podobná našej ŽIHĽAVE pochádza z Číny a Indie, kde rastie vo výškach okolo 1 200 metrov. Jej listy sú fialkové a dorastá do výšky 1 metra. V Ázii je známa tisíročia a hojne sa využíva dodnes, preto sa pestuje komerčne. V Japonsku a v Číne je vďaka svojej vysokej účinnosti oficiálne uznávaná ako **LIEK NA ALERGIE**. Odvar z listov je výborný ako pomoc pri zahľenených dutinách, znížení horúčky a astme. Ochraňuje organizmus v znečistenom prostredí. Má schopnosť znižovať produkciu histamínu a cytokínu TBF, látok, ktoré sa vyplavujú do tela pri alergických reakciách a sú zodpovedné za sprievodné prejavy alergie, neprijemné svrbenie alebo zhoršenie dýchania. Zároveň pomáha ako prevencia chrípky, nachladnutia, pľúcnych infekcií. Má antioxidantné, protizápalové, antimikrobiálne a antikarcinogénne účinky. Panenský olej zo semien je účinný pri bodnutí hmyzom, zmiernuje reakcie na peľ, prach, výtrusy z húb a plesní. Tuky v oleji z bylinky sú bohaté na esenciálne mastné kyseliny, takže znižujú aj koncentráciu cholesterolu v cievach. Olej je tiež vhodný pre ženy v období prechodu. Reguluje nadmerné potenie, zmierňuje kŕče, bolesti hlavy, má tonizačné účinky. Pomáha pri pocitoch na vracanie u tehotných žien alebo pri zápaloch maternice.



 **TV TIP**

NEDEĽA 17.50 JEDNOTKA

Hurá do záhrady - Inšpirácie, rady a novinky zo sveta záhrad



Kozinec blanitý



Túto vcelku nenápadnú rastlinu využívajú už tisícročia v čínskej medicíne a poznali ju aj starí Mayovia. Čínsky názov huang qi znamená v preklade **POSILŇOVAČ ČCHI**, čiže životodarnej energie a sily. Ide o strukovinu so žltými kvietkami, ktorá vyzerá krehko, je však veľmi pevná. V rastline sa nachádzajú špeciálne polysacharidy – astragalány, pomenované podľa latinského názvu kozinca, ktoré silno podporujú fungovanie imunitného systému. Užívanie kozinca podporuje zvyšovanie kmeňových buniek v kostnej dreni, a tým pádom aj množstvo bielych krviniek. Preto je účinný pri infekciách dýchacích ciest, pri chrípke a nachladnutí. Kozinec pôsobí tiež **DETOXIKAČNE**. Telo zbavuje prebytočných tekutín, rozširuje cievy, zvyšuje prietok krvi tkanivami, reguluje hustotu a objem krvi, znižuje nadmerné potenie, krvný tlak, pomáha pri liečbe opuchov. Má aj afrodisiakálne účinky. Vďaka vplyvu na prietok krvi pôsobí pozitívne na mužskú potenciu a prostatu. U žien zase pomáha pri frigidite, v období klimakteria, zvyšuje objem prsných žliaz. Znižuje kyslosť žalúdka, takže je vhodný pri žalúdočných vredoch. Kozinec je bohatý na antioxidanty, vďaka čomu pomáha telu proti cukrovke a nádorovým ochoreniam. Pôsobí tiež proti fyzickému a psychickému stresu, zvyšuje vitalitu a chuť do jedla. Kozinec nemá žiadne vedľajšie účinky, preto sa môže užívať dlhodobo. Poradiť s lekárom by sa však mali tehotné a dojčiacie ženy. Aplikuje sa ako nálev zo sušenej rastliny.

Túto vždy zelenú rastlinu nájdeme v púšťach v Kalifornii, Arizone, v Mexiku alebo na karibských ostrovoch. Indiáni ju pre jej liečivé účinky považovali za **STROM ŽIVOTA**. Juka pôsobí ako kaktus i palma zároveň. Jej listy pripomínajú dýku, vďaka čomu sa jej aj hovorí španielska dýka. Juka je známa najmä ako **PRÍRODNÝ ČISTIČ. POMÁHA ČREVÁM I ŽALÚDKU** zbavovať sa usadenín, čím automaticky upravuje trávenie. Čistí aj vývody žlčníka a slinivky a pomáha znižovať rozšírenie baktérie *helicobacter pylori* v žalúdku. Prečisťuje kardiovaskulárny systém a znižuje hladinu cholesterolu. Uvoľňuje stuhnuté kĺby a pôsobí detoxikačne. Indiáni vraj pri stuhnutí kĺbov jedli iba juku, aby im vyplavila z tela všetko toxické. Vďaka saponinom, ktorých obsahuje vysoké percento, sa využíva aj v liečivách proti zápalom horných dýchacích ciest a na podporu vykašliavania. Juka pomáha tiež pri hubových a plesňových chorobách. Športovci oceňujú jej schopnosť vyplavovať zo svalov kyselinu mliečnu, čím si znižujú svalovú horúčku. Z juky sa využíva najmä jej šľavnatá dužina, konzumuje sa vo forme kapsul ako doplnok stravy.

Juka



INZERČIA

Autor: Veronika Pavlíková Foto: ISIFA (8)

NATUR
VITA
s.r.o.



- ZDRAVIE
- KRÁSA
- VITALITA

YUCCA 500 mg

Na stenách čriev zostávajú usadeniny zvyškov potravy, často kvasia a spôsobujú problémy. Usadeniny sa objavujú aj v iných orgánoch. Z času na čas je preto potrebné poupratovať. **Nebojte sa posilniť svoju obranyschopnosť prírodnou cestou.**

Prospešné enzýmy z yuccy (saponíny)

- prispievajú k prečisteniu organizmu a normálnemu stavu čriev
- odporúčaná cena 3,00 €
- balenie obsahuje 60 tabliet



VILCACORA

Rastlina Indiánov z Ánd. Túto bylinu užívali Indiáni pre celkovú podporu organizmu. Nové rozborý dokázali aj ďalšie využitie:

- zníženie krvného tlaku
- prispieva k normálnej činnosti kĺbov aj svalov
- protizápalové účinky
- odporúčaná cena 6,35 €
- balenie obsahuje 90 tabliet



STIMULEN

Základnou bylinou je Serenoa plazivá (Serenoa repens) po stáročia používaná v prírodnej medicíne.

- podporuje steroidné hormóny a tým napomáha zväčšeniu porsia
- zvyšuje plnosť a pevnosť prsného tkaniva
- vďaka afrodisiakálnym účinkom posilňuje sexuálnu túžbu
- odporúčaná cena 4,80 €
- balenie obsahuje 60 tabliet



Viac informácií
na www.happytrade.sk

Výživové doplnky dostanete v lekárnach za priaznivé ceny

Dováža: **HAPPY TRADE** spol. s r.o.
M. M. Hodžu 10, 960 01 Zvolen, tel. 00421/907/686 880
Vyrába: **NATURVITA** a.s.
Veselá 227, 763 15 Slušovice, Česká republika