Vědomý detox ledvin - pracovní listy

Byliny pro podporu ledvin (+co o nich možná nevíte...)

KOPŘIVA DVOUDOMÁ Urtica dioica

- ledviny nejen detoxikuje, ale i posiluje
- snižuje hladinu kyseliny močové, pomáhá ji vyloučit z těla
- využijeme ji u mnoha chronických onemocnění, protože nekompromisně pomáhá ledvinám vyloučit z těla to co tam nepatří
- má silný vliv na posílení a regeneraci organismu

CELÍK ZLATOBÝL / ZLATOBÝL OBECNÝ Solidago virgauera

- diuretický, působí při zadržování vody v těle
- má desinfekční účinky na močový systém
- rozpouští močové a ledvinové kameny

PŘESLIČKA ROLNÍ Equisetum arvense

- jemně diuretická, ledviny zároveň posiluje
- díky obsahu křemíku podporuje pohybový systém
- ulevuje při otocích (i při menopauze, po zánětech, po úrazech)

PETRŽEL kořen Petroselinum crispum

- užívá se ve formě „petrželové vody“ - nakrájenou petržel zalít vlažnou vodou a nechat 24 h macerovat - užívat 0,5-1dcl 3x denně
- podporuje zdravou funkci ledvin, jejich schopnost filtrovat a vylučovat toxiny
- podporuje rozpouštění kaménků

PAMPELIŠKA kořen/list Taraxacum officinale

- bezpečné diuretikum - zvlášť pokud použijeme listy
- zlepšuje metabolismus buněk
- regeneruje pohybový aparát
- očistný a podporující vliv na ledviny i játra

LOPUCH Arctium lappa, arctium tomentosum

- očistné účinky na celý organismus
- pomáhá odstranit toxiny uložné v pojivových tkáních
- rozpouští močové i žlučové kaménky
- zevně se používá pro oplachy vlasů pro zlepšení jejich kvality

ŘEBŘÍČEK OBECNÝ Achillea millefolium

- diuretický, posilující
- má široký záběr a vliv na celý organismus - jak detoxikační, tak i posilující
- je vhodný i pro vyladění gynekologických potíží

Potraviny pro podporu ledvin (+co o nich možná nevíte...)

CELER

- působí při únavě, pocitu slabosti a tíhy
- diuretický, kromě ledvin má očistný vliv i na játra i na plíce
- podporuje nervovou soustavu
- obsahuje velké množství minerálů
- posiluje nadledvinky

MRKEV

- nesmírně bohatá na minerální látky
- má jemnější působení než celer, jemně ditureticá, **ledviny posiluje**
- pomáhá při problémech s vyprazdňováním
- imunostimulant
- vhodná při kojení - podpora tvorby mateřského mléka

ZELENÉ FAZOLKY

- mají antibiotický vliv
- jemně diuretické, kromě ledvin stimulují a podporují i slinivku a játra
- podporují imunitní systém
- velké množství minerálů

TUŘÍN

- extrémně bohatý na minerály a vitamíny
- diuretický - podporuje vylučování kyseliny močové - vhodný při dně a artritidě
- energizuje a posiluje organismus
- pro posílení kostí (osteoporóza, období růstu apod.)

ČESNEK

- pro rozpuštění ledvinových kamenů se používala tzv. česneková voda - 24h macerovaný česnek ve vodě pokojové teploty. Užívá se 0,5-1dcl 3x denně
- s česnekem opatrně, ne každý ho snese
- působí antibioticky, dezinfikuje a působí proti parazitům
- stimuluje srdce a zažívání
- diuretický

CHŘEST

- silně diuretické účinky
- očistný vliv na ledviny, játra, střeva i plíce
- pomáhá z těla uvolnit krystalky kyseliny močové
- velmi bohatý na minerály
- POZOR - při intenzívnějším používání způsobuje charakteristický zápach moči
- POZOR - při nadměrném použití (např. smoothie, šťávy atd.) může ledviny naopak dráždit

DALŠÍ POTRAVINY PRO LEDVINY:

MELOUN, ANANAS, CITRUSY, JABLKA, HROZNY, OKURKY, MELOUN, LILEK, ARTYČOKY, DÝNĚ, ŘEŘICHA, CIBULE, PÓREK, ČERNÁ ŘEDKEV, RAJČATA

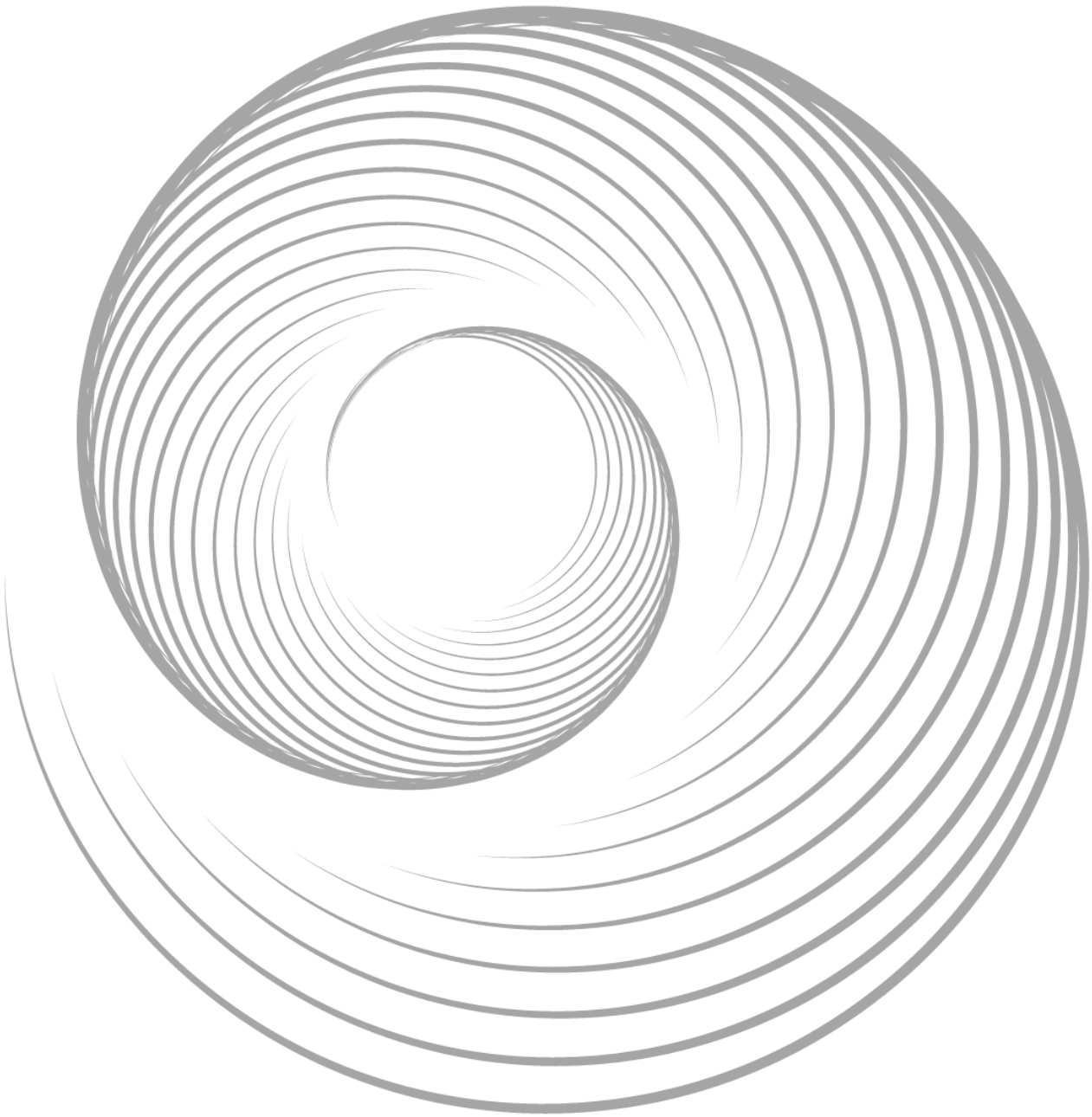
Psychosomatická témata ledvin (prostor pro Tvoje poznámky)

EMOCE - jejich neprojevení, potlačení

STAGNACE - kde jsi zůstala stát na místě? V čem se nehýbeš dopředu?

OPUŠTĚNÍ, STRACH Z OPUŠTĚNÍ

EMOCE - - - prostor pro automatickou kresbu



EMOCE - - - prostor pro poznámky

příčiny potlačení emocí: na jaké sis přišla?

v jakých situacích nejčastěji emoce potlačuješ?

jaký „scénář“ projevování emocí si pro sebe naplánuješ?