



Zeleninové a ovocné šťávy - jarní léčivé nápoje



Jednotlivá roční období korespondují s přirozenými potřebami lidského těla a nabízejí své prostředky

Pampelišková šťáva prospívá játrům

Nejlepší je nápoj z jarních křehkých listů a prvních květů. Čím je rostlina starší, tím bývá více hořká a tuhá. Stonek spolu s listy odřízněte těsně nad zemí u kořene, abyste získali i tu část nad kořenem, ze které se vyvíjejí listy a květ. Možná ji znáte pod pojmem srdíčko. Pampelišky obsahují vápník, draslík, železo, fosfor, hořčík, vitamin A, skupinu B, C, chlorofyl a další tělu potřebné látky. Podle studií tato rostlina s přehledem konkuruje, co se týká obsahu minerálů, vitaminů a dalších živin, zelené listové zelenině, a přesto ji mnohdy považujeme jen za plevel.

Pampeliška neboli smetanka lékařská má pozitivní vliv na dobrou činnost jater. Tuto jarní šťávu by si měli dopřávat lidé s přetíženou činností jater a onemocněními, která s tímto orgánem úzce souvisí. Bývají to například časté bolesti hlavy, problémy s klouby, vysoký krevní tlak, problémy s očima, pocity stálé únavy atd. Rostlina má schopnost neutralizovat překyselené prostředí organismu, a napomáhá proto při léčbě virových a zánětlivých procesů v těle – od běžných operů až po záněty kloubů.

Z pampelišek se kromě šťávy může vařit čaj či čerstvé listy přidávat do salátů. Sbírejte však jen

pampelišky, u kterých máte jistotu, že neprošly chemickým postřikem, nejsou pod vlivem výfukových plynů nebo jiných zdraví škodlivých látek. Lidé s „citlivým“ zažíváním mohou pampeliškovou šťávu naředit šťávou mrkvovou. Pití takového nápoje, stačí několik doušků denně, by vám mělo, kromě regenerace jater a minimálně zlepšení stavu přidružených nemocí, přinést více životní energie a vitality.

Kopřivy čistí krev

Stejně jako pampeliška, obsahuje kopřiva důležité minerály – [vápník](#) , [fosfor](#) , [železo](#) , [sodík](#) , [draslík](#)

,
[hořčík](#)

,
[selen](#)

– a vitaminy –

[A](#)

,
[C](#)

,
[bioflavonoidy](#)

,
[chlorofyl](#)

a další. Kopřiva má blahodárné účinky na krev – čistí ji, podporuje tvorbu červených krvinek, má protikrvácivý efekt, zlepšuje činnost krevního oběhu. Dále má močopudné účinky. Odbourává z organismu kyselinu močovou a tím prospívá při takových onemocněních, jako je dna či artritida. Kopřiva napomáhá dobrému trávení a snižuje hladinu krevního cukru – pití kopřivové šťávy je tedy velmi vhodné pro diabetiky. Posiluje vlasy a působí proti jejich vypadávání. Výsledkem čištění krve je „vyčištění“ pleti, zlepšení stavu akné, ekzémů apod. Kvalita krve má také přímou souvislost se zdravím jater.

Kopřivy trhejte nejlépe v rukavicích, abyste se o listy nepopálili. Šťávu z kopřivy se doporučuje pít v jedné dávce jen malé množství. Můžete si z ní připravit také léčebné obklady – na krvácející ránu, při žilních problémech, na bolestivé revmatické klouby apod. Čerstvé kopřivy se dají hojně přidávat do jarních salátů, nádivek, polévky nebo si udělat kopřivový špenát. Při revmatických bolestech prý pomáhá šlehání kopřivovými listy.

Ředkvičková šťáva upravuje zažívání

Ředkvičky mají pozitivní vliv na činnost štítné žlázy. Napomáhají odbourávat tuk z jater, podporují správnou funkci žlučníku a dobré trávení. Jestliže sníte pár ředkviček půl hodiny před jídlem, podpoříte tím stimulaci žaludeční kyseliny a povzbudíte chuť. Ředkvičky ničí bakterie a plísně na sliznici ústní dutiny, žaludku a střev, tím také napomáhají při střevních obtížích (zácpa, průjem, nadýmání apod.). Jsou bohaté na vlákninu – podporují dostatečnou peristaltiku střev. Uvolňují hleny v nose a nosohltanu. Jsou též, jako předchozí rostliny, močopudné. Jde o ideální zeleninu redukčních diet, protože ředkvičky jsou nízkokalorické. Obsahují [vitamin C](#) , [kyselinu listovou](#)

,
[selen](#)

'
[síru](#)

'
[železo](#)

'
[draslík](#)

'
[hořčík](#)

'
[vápník](#)

a další látky.

Doporučuje se pít jen malé množství ředkvičkové šťávy a zároveň ji naředit jinou zeleninovou šťávou (například mrkvovou), aby ji zažívací ústrojí lépe přijalo. Případně můžete v rámci prevence proti bakteriím a virům sníst každý den několik čerstvých ředkviček. Kromě konzumace zasyrova a pití šťáv se mohou ředkvičky tepelně upravovat. Chutnají dobře v polévce, pečené či dušené s jinou zeleninou. Chcete-li ředkvičky konzumovat pravidelně, opatřete si bioředkvičky, aby nebyly kontaminovány dusičnany z hnojiv.

Zelená petrželka zabraňuje alergiím

Obsahuje [vápník](#), [fosfor](#), [železo](#), [sodík](#), [draslík](#), [hořčík](#), [vitamin A](#), [C](#) a další. Vzhledem k vysokému obsahu minerálních solí přeměňuje petrželka kyselé krevní prostředí (dobře se v něm daří choroboplodným zárodkům) na zásadité (zdraví prospěšné). Podle přírodní medicíny obsahuje tato rostlinka kombinaci léčivých látek, které prospívají při projevu různých typů alergií. Ve zvýšené míře se doporučuje konzumovat také při celulitidě a problematické pokožce. Je však třeba petržel (lze přidávat hojně do salátů, omelet, polévek) či petrželovou šťávu užívat pravidelně a většinou dlouhodobě. Především se však řiďte svou chutí a pocity.

Prevzaté z: <http://www.celostnimedicina.cz/zeleninove-a-ovocne-stavy-jarni-lecive-napoje.htm#ixzz2NmlgZyAf>

12.00 Normal 0 21 false false false SK X-NONE X-NONE
MicrosoftInternetExplorer4

A PARTNERSKÉ VZTAHY VAŠÍ DOBY?

A PARTNERSKÉ VZTAHY VAŠÍ DOBY?

Jsou dávno překonány. Nač uzavírat sňatky posvěcené úřední mocí či církví.

Láska je jediným společným jmenovatelem. Pokud jste oba jedno tělo, jedna duše a společně se vyvíjí

Nahlížejte naprosto stejně. Kolik partnerů, tolik podnětů. To, co je jediné důležité, může dát každý z vás

Láska. Láska je a bude navzdory vašim proměnám. To vaše sebelítost, ublíženost, zklamání, nenávisť

Sami svým bytím určují směr své cesty, čím více podnětů, tím zralejší jedinec. Ne vy - Já - Já láska - u

Já, Já jsem - je jediným určujícím pravidlem stvoření. Jen Já, Já jsem - má sílu změnit stávající, ale po

PROMĚNA MUŽSKÉ ENERGIE A K ČEMU SLOUŽÍ

Ve vašem systému se často stává, že ženská a mužská energie vzájemně zaměňují své role. Dominan

To vše způsobuje napojování fotonů na vaše stávající buněčné uskupení.

Úloha muže Nové doby spočívá v ochraně nových hodnotových systémů. Je fyzicky uzpůsoben k ochr

Je oporou komunitě, ve které se uvolí žít.

Nová doba přináší i nové vazby a nové formy pospolitosti. Často objevíte širší uskupení tvořené mnoha

V těchto komunitách, kde bývá více žen, je mužům předurčeno stanovovat řád, kterým se seskupení d

Veškerá rozhodování jsou podřízena vůdci, který přebírá odpovědnost za zdroje potravy i za její dostat

Zrod nového pokolení je čistě záležitostí jednotlivců, kteří se rozhodnou, zda ve společenství chtějí žít

Vaše doba se velmi provinila na ženách všech ras. Dosavadní vývoj, kdy mužská síla zcela bezohledn

Proto přechod do jiné formy bytí umožní i zrod zcela nových bytostí. DNA lidí se promísí s jinou formou

Ke schopnostem dětí Nového věku patří obnova tkání. Mohou změnit opravdu mnoho z hrůz, které ger

Apeluji ne na váš rozum, ale na vaše cítění. Mysl, která byla ovlivňována, manipulována a přeměňován

Pokud chcete pochopit Nový věk, musíte využívat vaši intuici, cítění lásky, které sice zakrnělo, přesto

Obracejte se na své neviditelné pomocníky - víly, anděly a skřítky, kteří spolu s vámi prochází promě

Časem se pro vás vaši průvodci stanou viditelnými. Některé z vašich dětí je vidí již dnes. Jen jsou zma

K tomu vám dopomáhej Bůh.

ŽENY

Ženy mají obrovský podíl na změnách, kterými lidstvo prochází.

Vždy byly a jsou předurčenými pokračovatelkami rodů. Ve všech galaktických systémech a uskupeních

Některé civilizace úkol žen pochopily, ženy byla uctívány a chráněny, vzývány a oslavovány. Vaše civilizace

Degradace ženské síly dospěla tak daleko, že ženy ubližují jedna druhé a tím pádem samy sobě. A snižují

Planeta Lásky - jak byla dříve Země nazývána, se stala jednou z nejméně navštěvovaných planet galaxie

V době transformace máte opět možnost vrátit ženskou energii tam, kam náleží - do čela zrození. Záleží na

Rozkol byl způsoben nepochopením božího řádu. Už v době ledové, přežívaly jen malé skupiny lidí. Bojovníci

Nejtěžší období, kterým planeta Země procházela, trvalo 7 galaktických let. Nyní máte znovu možnost

Nepromarněte svoji šanci. Probudte opět hluboko ukrytý plamínek lásky ve vašich srdcích. Milujte své

Stačila jedna z vás. Jedna jediná a dokázala láskou zvrátit jistý zánik planety Země. Co teprve, když společníci

Vy ženy, od nepaměti dávkyně života, rozpomeňte se na vaši část božství ukrytou uvnitř - na lásku - a

To, co lidstvu, lidem, vašim dětem škodí, budiž smeteno z povrchu zemského. Milujte sebe sama, milujte

Uvěřily jste, že svět je bolest, že zrození dětí musí provázet bolest, že život přináší bolest.

Pak tedy dnes uvěřte, že život je radost, pokud žijete láskou. Zrod nového života je provázen radostí, p

A vy jste ty, kdo stály u zrodu. Rozpomeňte se a začněte jednat. S láskou.

K tomu vám pomáhej Bůh.

Z knihy DAR SVĚTLA - Askal

Tento text může být dále šířen a kopírován v nezkrácené a neupravené podobě <http://www.nekomercslunecnikvet-anna.blog.cz/>

