



Zdraví v každém šálku

Léčivé bylinné čaje Energy



Léčivá síla
bylinných čajů
je obsažená
v každém
jejich lístku.



ČAJE, KTERÉ LÉČÍ

Zdraví prospěšné účinky bylin lze velmi dobře využít ve formě čajů a odvarů. Účinné látky jsou ve většině případů rozpustné ve vodě a po kratší či delší době varu se uvolňují z rostlinné hmoty do vodného roztoku. Tento způsob užívání bylin je tradiční a velmi účinný. Léčebné látky totiž daleko snadněji prostupují do těla, a pokud se čaj popíjí po malých dávkách po celý den, efekt je intenzivnější než při aplikaci stejné dávky jednorázově. Voda je velmi silné informační médium a při vaření do ní přecházejí kromě účinných látek i bylinné bioinformace.



UNCARIA TOMENTOSA (VILCACORA, KOČIČÍ DRÁP)

Uncaria roste v nížinných tropických pralesích Střední a Jižní Ameriky, zejména pak v oblasti Peru. Domorodými kmeny je tato liána používána již minimálně 2 000 let u širokého spektra zdravotních potíží. Do povědomí západního světa se však uncaria dostala až v 70. letech minulého století díky činnosti křesťanských misionářů. Informace o zázračných vyléčeních a důkazy o mimořádných vlastnostech této rostliny podnítily zájem farmaceutických firem na celém světě. V současné době jsou účinky uncarie laboratorně i klinicky prokázány, jedná se o silně léčivou rostlinu.



Použití

- » zánětlivá onemocnění (viry, bakterie, plísně)
- » astma
- » revmatismus, artritida
- » choroby zažívacího traktu, zejména žaludeční vředy a záněty střev
- » menstruační poruchy
- » kardiovaskulární choroby, vysoký krevní tlak

Původ

střední Peru, provincie Coronel Portillo

Část rostliny

sušená drcená kůra rostliny *Uncaria tomentosa*

Způsob přípravy a dávkování

Na 1 litr vroucí vody 1 polévkovou lžici, 25 minut vařit a poté 15 minut louhovat a scedit. 1 litr odvaru rozdělit do tří denních dávek.

Účinky a obsahové látky

Uncaria tomentosa má imunostimulační, regenerační, protialergické a silné antioxidační účinky. Uvádí se, že zvyšuje obranyschopnost až o 60 %. Rostlina obsahuje alkaloidy (důležitý z nich je izopteropodin s imunostimulačními účinky a rinkofilin), fytosteroly



(převážně β -sitosterol, který je významným antioxidantem), dále flavonoid epikatechin rovněž se silnými antioxidačními účinky a v neposlední řadě proantokyanidiny, které zlepšují pružnost cévních kapilár. Rostlina působí i antimutageně vyvoláním apoptózy – řízené buněčné smrti jakkoli poškozené buňky.

Kontraindikace

Není určeno pro děti do 3 let. Užívání v době těhotenství a kojení konzultujte se svým lékařem. Nedoporučuje se užívat po transplantaci kostní dřeně, orgánů a po transfuzi. Není vhodná pro diabetiky užívající inzulín, při hormonální léčbě a pro osoby užívající imunosupresiva.



LAPACHO (TABEBUIA SERRATIFOLIA)

V tropických deštných pralesích Střední Ameriky roste vysoký strom s hladkou kůrou a trubkovitými květy, jehož účinky jsou místním domorodým kmenům již po staletí známé. Indiáni jej nazývají slovem, které se dá přeložit jako „mít moc a sílu“. Moderní historie lapacha se datuje od roku 1884, kdy byla izolována jeho nejdůležitější obsahová látka, a následně byly testovány účinky u nejrůznějších forem rakoviny. Úspěšnost byla natolik zářející, že brazilská vláda uvalila informační embargo na výsledky všech klinických výzkumů týkajících se lapacha. Toto embargo bylo porušeno až v roce 1981 a od té chvíle zájem o tuto rostlinu ve světě velmi prudce stoupá.



Použití

- » zánětlivá onemocnění (viry, bakterie, plísně)
- » astma a alergie
- » záněty žaludku
- » diabetes
- » onemocnění jater
- » prodělaná borelióza a mononukleóza
- » onemocnění nervové soustavy
- » zevně při kožních a gynekologických obtížích

Původ

střední Peru, provincie Coronel Portillo

Část rostliny

sušená drcená vnitřní kůra stromu *Tabebuia serratifolia*

Způsob přípravy a dávkování

Do 1 litru vařící vody vhodíme 4 plné lžičky lapacha, necháme 5 minut vařit. Poté odstavíme a necháme ještě 15–20 minut louhovat. Můžeme pít jak teplé, tak vychlazené. 1 litr odvaru vypít v průběhu dne, nejlépe mezi jídly. Po 2–3 týdnech užívání je vhodná pauza trvající nejméně 1 měsíc.



Účinky a obsahové látky

Lapacho má imunostimulační, protizánětlivé, antioxidační a bolest tišící účinky. Kůra obsahuje naftochinony a antrachinony, což jsou látky, které se v jedné rostlině vyskytují jen zřídka společně. Mimořádné léčebné účinky se proto přičítají jejich synergickému působení. Nejvýznamnějším naftochinonem je lapachol. Rostlina dále obsahuje flavonoidy působící antioxidačně, vitaminy (B, C, provitamin A), minerální látky (vápník, draslík, fosfor a hořčík) a stopové prvky (křemík, cín a mangan).

Kontraindikace

Není určeno pro děti do 3 let. Užívání v době těhotenství a kojení konzultujte se svým lékařem. Nedoporučuje se při nízkém tlaku, srdeční nedostatečnosti, průjemových a horečnatých onemocněních.



CHANCA PIEDRA (PHYLLANTHUS NIRURI)

Tato nenápadná drobná rostlina je původními obyvateli Amazonie nazývána „lamač kamenů“. Již po generace ji používají na všechny obtíže urologického charakteru. Chanca Piedra roste přirozeně nejen v oblasti Střední Ameriky, ale i v Indii a zemích jihovýchodní Asie. Zde se stala významnou léčivkou tradiční ajurvédské medicíny. Zvláštní pozornost si získala v roce 1988, kdy bylo v renomovaném lékařském časopise publikováno zjištění, že užívání Chanca Piedry významně snižuje aktivitu viru způsobujícího infekční žloutenku typu B, a snižuje tak riziko trvalého poškození jaterní tkáně.



Použití

- » choroby zažívacího traktu, žaludeční a střevní infekce
- » žlučové a ledvinové kameny
- » záněty močového měchýře, prostaty, záněty ledvin
- » diabetes 2. typu
- » hepatitida B (akutní i chronický zánět jater)
- » choroby z nachlazení, chřipka
- » vysoký krevní tlak
- » snižování horečky
- » podpora metabolismu

Původ

střední Peru, provincie Coronel Portillo

Část rostliny

sušená drcená nať rostliny *Phyllanthus niruri*

Způsob přípravy a dávkování

Na 1 litr vroucí vody 1–2 lžičky, 5 minut vařit mírným varem a scedit. 1 litr odvaru rozdělit do 3 denních dávek, popijet po dobu minimálně 1 měsíce.

Účinky a obsahové látky

Chanca Piedra má diuretické, spazmolytické a protizánětlivé účinky. Uvolňuje hladkou svalovinu specifickou pro močový a žlučový trakt, což podporuje přirozené vypuzení kamínků a regeneraci. Napomáhá při poruchách trávicího traktu, průjmu, zácpě nebo nadýmání, posiluje funkce jater. Snižuje krevní tlak. Nať obsahuje především chinolizidinové alkaloidy, flavonoidy (rutin) a taniny.

Kontraindikace

Není určeno pro děti do 3 let. Užívání v době těhotenství a kojení konzultujte se svým lékařem.





SMILAX OFFICINALIS (SMILAX LÉKAŘSKÝ)

Smilax lékařský je vytrvalá ovíjivá rostlina. Pochází ze Střední Ameriky, kde se tradičně používá nejen jako léčivka, která zvyšuje vitalitu a sexuální potenci. Západní svět dobyla tato půvabná rostlinka již v 16. století jako účinný lék proti syfilis a celé řadě dalších pohlavně přenosných chorob. Následně bylo zjištěno, že léčebné schopnosti smilaxu jsou mimořádně široké a že jej lze využít u nepřeberného množství zdravotních problémů od impotence až po bolesti zubů.



Použití

- » bolesti kloubů
- » artróza, revmatismus, revmatoidní artritida
- » záněty ledvin a močového měchýře
- » pohlavní choroby
- » harmonizace hormonálního systému
- » snížení vzniku alergií a ekzémů
- » lupénka
- » akné a nečistá pleť
- » únava

Původ

Indie

Část rostliny

sušený drcený kořen rostliny *Smilax officinalis*

Způsob přípravy a dávkování

Na 1 litr vroucí vody 1 čajovou lžičku, 3 minuty vařit a scedit. 1 litr odvaru denně popíjet po malých dávkách, nejpozději do 17. hodiny. Užívejte minimálně po dobu 1 měsíce.



Účinky a obsahové látky

Smilax lékařský má imunomodulační, protizánětlivé, tonizační, anabolické, afrodiziakální, antioxidační a bolest tlumící účinky. Posiluje obranyschopnost stimulací tvorby bílých krvinek – T-lymfocytů a makrofágů. Harmonizuje zejména mužský hormonální systém. Podporuje tvorbu testosteronu a progesteronu, přirozený anabolismus a metabolismus těla. Podporuje činnost jater a detoxikaci. Rostlina obsahuje saponiny, fytosteroly (β -sitosterol, který je významným antioxidantem), glykosidy, vápník, měď, železo, jód, mangan, draslík, křemík, sodík, síru, vitaminy B-komplexu, C, D a provitamin A.

Kontraindikace

Není určeno pro děti do 3 let. Užívání v době těhotenství a kojení konzultujte se svým lékařem.



LYCIUM CHINENSE (KUSTOVNICE ČÍNSKÁ)

V Číně se traduje celá řada příběhů o život prodlužujících účincích kustovnice. Červenooranžové bobule jsou označovány jako „ovoce radosti a dlouhověkosti“ a tvrdí se, že pokud se užívají po celý rok ve formě čaje, přinášejí dokonalé zdraví. V Číně je kustovnice nepostradatelným doplňkem stravy a její užívání má velmi dlouhou tradici v čínské, korejské i japonské medicíně. Tato mimořádně zdravá pochoutka je plná vitamínů, minerálů, stopových prvků a je nejbohatším zdrojem karotenoidů v rostlinné říši.



Použití

- » posílení imunity
- » zlepšení zraku
- » zvýšení energie ledvin
- » podpora krvetvorby a krevního oběhu
- » nastolení hormonální rovnováhy
- » stimulace trávení a činnosti střev
- » podpora a ochrana jater a detoxikace organismu
- » zlepšení paměti
- » zvýšení sexuální výkonnosti
- » zpomalení stárnutí

Původ

severovýchodní Čína, provincie Gansu

Část rostliny

sušené plody *Lycium chinense*

Způsob přípravy a dávkování

2–4 čajové lžičky (6–15 g) nasypeme do 0,5 litru vody, mírně povaříme 5–10 minut. 0,5 litru odvaru včetně plodů vypijeme v průběhu dne, nejlépe před jídlem. Doporučujeme regenerační kúru nejméně 1 měsíc, optimálně 2–3 měsíce denního pití. Doporučená denní dávka kustovnice je 6–15 g.

Účinky a obsahové látky

Kustovnice čínská má adaptogenní, imunostimulační, antioxidantní, detoxikační a regenerační účinky.



Plody obsahují kromě bílkovin, tuků, cukrů, vlákniny a esenciálních aminokyselin velké množství karotenoidů se silnými antioxidantními účinky. Kromě toho v nich také najdeme provitamin A, vitaminy B₁, B₂, B₆, C a E. Z minerálních látek je přítomen fosfor, vápník a železo, stopové prvky jsou zastoupeny zinkem, mědí a selenem. Důležitou složkou v kustovnici je betain, který podporuje regeneraci jaterních buněk, snižuje hladinu tuku a cukru v krvi a preventivně působí proti ateroskleróze. Plody jsou zdrojem látek steroidního charakteru, alkaloidů a imunologicky aktivních polysacharidů, které odstraňují volné radikály.

Kontraindikace

Není určeno pro děti do 3 let. Užívání v době těhotenství a kojení konzultujte se svým lékařem.



TRIBULUS TERRESTRIS (KOTVIČNÍK ZEMNÍ)

Tato pozoruhodná drobná chlupatá léčivka pochází původně z písčitých mořských pobřeží Číny a Japonska, odkud se rozšířila do suchých oblastí celého světa.

Ačkoli jde o typicky plevelný druh, pěstuje se i záměrně pro farmaceutický průmysl, jelikož má velmi široké spektrum použití a celou řadu pozitivních účinků na lidský organismus. Je známá především jako přírodní prostředek pro stimulaci sexuálních funkcí a úpravu hladiny pohlavních hormonů neboli jako afrodiziakum.



Použití

- » působí močopudně
- » zvyšuje sekreci žluči a žaludečních šťáv
- » snižuje krevní tlak a pomáhá v prevenci a léčbě kardiovaskulárních chorob
- » upravuje metabolismus tuků a cukrů (diabetes)
- » regeneruje tělo po nemoci, vyčerpání
- » zabraňuje zadržování vody v těle
- » působí analgeticky
- » má potvrzený účinek u pohlavních a reprodukčních chorob
- » zvyšuje sexuální výkonnost
- » zpomaluje stárnutí

Původ

Bulharsko

Část rostliny

sušená drcená nať rostliny *Tribulus terrestris*

Způsob přípravy a dávkování

Na každých 30 kg tělesné váhy zalijte ½ čajové lžičky (0,5 g) sušené natě 0,25 litru vroucí vody a nechte 15 minut louhovat. Užívá se půl hodiny před jídlem, rozděleno do 2–3 denních dávek. Maximální celková denní dávka je 2 g!

Účinky a obsahové látky

Kotvičnick zemní obsahuje ve svých nadzemních částech především steroidní saponiny, alkaloidy, glykosidy, flavonoidy, třísloviny a pryskyřice, dále



minerální látky a vitamin C. Kotvičnick se používá při chorobách ledvin a močového měchýře, zlepšuje trávení a snižuje hladinu cholesterolu v krvi. Výrazně přispívá k prevenci kardiovaskulárních chorob. Ovlivňuje metabolismus živin a upravuje hospodaření s vodou, ale nejvýznamnější a nejprostudovanější je jeho účinek na léčbu neplodnosti jak u mužů, tak u žen. Díky obsahu přírodních steroidních látek (fytosterolů) stimuluje tvorbu vlastních androgenních a estrogenních hormonů (testosteronu a estrogeneru), čímž ovlivňuje libido a potenci, ale pomáhá také při zvětšení prostaty a klimakterických potížích.

Kontraindikace

Není určeno pro děti do 3 let. Užívání v době těhotenství a kojení konzultujte se svým lékařem. Neužívat při chudokrevnosti.



MAYTENUS ILICIFOLIA (ESPINHEIRA SANTA, CANGOROSA)

Jižní Amerika oplývá množstvím rostlin, které pozitivně ovlivňují zdraví člověka. Jednou z nich je také stálezelený keřovitý strom Maytenus ilicifolia. Roste v lesích i v travnatých oblastech Brazílie, Paraguaye, Uruguaye a Argentiny. Vyznačuje se kožovitými listy s trny na okrajích, žlutozeleným květenstvím a oranžovými plody. Jako první začali jeho účinků využívat indiáni kmene Guarani, a to především při trávicích potížích, žaludečních vředech, na špatně se hojící rány, vyrážku a kožní problémy. Výzkumy pak potvrdily celou řadu dalších předností této rostliny, například tonizační, antirevmatické, hormonální a omlazující působení.



Použití

- » menstruační problémy, menopauza
- » zažívací potíže, žaludeční vředy, reflux jícnu (pálení žáhy), plynatost, zácpa
- » artritida, revmatismus, osteoporóza
- » astma
- » Alzheimerova choroba, psychické problémy; zklidňuje, zlepšuje paměť a koncentraci
- » záněty a špatně se hojící rány, bércové vředy
- » antioxidantní účinky, zpomaluje stárnutí buněk
- » snižuje vysoký krevní tlak (rozšiřuje cévy)
- » posiluje obranyschopnost organismu
- » čistí krev, detoxikuje játra a ledviny

Původ

Brazílie

Část rostliny

sušená drcená nať rostliny Maytenus ilicifolia

Způsob přípravy a dávkování

3 čajové lžičky povařit v 0,75 litru vody po dobu 3 minut, poté scedit. 0,75 litru odvaru rozdělit do 2–3 denních dávek, po 3 týdnech užívání udělat 1 týden pauzu.

Účinky a obsahové látky

Listy Maytenus ilicifolia obsahují fytoestrogeny, které působí na hormonální systém, harmonizují menstruační cyklus a zmírňují návaly v menopauze. Snižují nebezpečí vzniku osteoporózy a zpomalují



stárnutí. Rostlina je významným zdrojem vápníku a hořčiku, proto ovlivňuje pevnost kostí a pružnost chrupavek, snižuje otoky dolních končetin. Maytenus zklidňuje psychiku a tlumí bolest. Reguluje trávení, snižuje překyselení žaludku a pálení žáhy, uvolňuje křeče. Podporuje metabolismus, čistí ledviny, pomáhá vylučovat kyselinu močovou z těla, a příznivě tak ovlivňuje dnu. Snižuje projevy astmatu a jiných dýchacích potíží.

Kontraindikace

Není určeno pro děti do 3 let. Užívání v době těhotenství a kojení konzultujte se svým lékařem.

Poznámky:

Upozornění

Byliny jsou balené v zipovém sáčku z alufolie, díky níž jsou chráněné před oxidací a ztrátou účinnosti. Po otevření je proto uchovávejte v původním balení. Jedná se o vysoce léčivé byliny, v podstatě přírodní všeléky, které mají velmi silný účinek a proto je třeba dát pozor na způsob jejich užívání a neopomíjet kontraindikace. Dlouhodobé užívání těchto čajů je možné jen při zdravotních potížích. Jako prevenci užívejte pouze krátkodobě.



www.energy.cz