

# Kúra podle ročního období

Jak se střídají roční období, náš organismus se potýká se třemi nesnadnými situacemi: v zimě s nastydnutím; na jaře s únavou po zimě a sezonními pyly; v létě se sluncem. V těchto třech klíčových obdobích nám pomáhají kúry ze zvláštních bylin.

## Příprava na zimu

V zimě organismus čelí virovým a bakteriálním epidemiím a mnoha oslavám spojeným s koncem roku (viz *Jak zmírnit důsledky příliš veselých oslav*, str. 42).

Byliny pro drenáž jater a ledvin s antioxidačním účinkem podporují imunitní systém a napomáhají přirozené detoxikaci.

## Příprava na jaro

Na konci zimního období a po přestálých virových útocích vykazuje organismus únavu. Svě udělají i výstřelky v životospřádě při oslavách konce roku. A s jarem musí čelit období pylů. Bylinná kúra pomáhá organismu, aby se obnovil.

## Příprava na léto

Přes všechna dnes už známá rizika vystavení pokožky slunci má letní opalování stále svůj význam. Nebezpečí tohoto zvyku se zmírní, použijeme-li předtím drenážní bylinnou kúru s antioxidačním účinkem a přidáme-li

stravu bohatou na zinek, selen, karotenoidy, vitamin C, vitamin E a polyfenoly (silné antioxidanty).

## Nejvhodnější zimní detoxikace

- Opakované infekce často znamenají nedostatek železa. Navštivte lékaře a nechte si zkontrolovat zdravotní stav (bez doporučení lékaře železo neužívejte, protože je to oxidant).
- Upravte si probiotiky rovnováhu střevní flóry.

## Správná volba potravin

**Rostlinné zdroje bohaté na zinek:** obilné klíčky, olejiny, tofu, luštěniny, zelenina, celé obilniny atd.

**Rostlinné zdroje bohaté na vitamin C:** čerstvé ovoce a zelenina, citrony, kiwi, pomeranče, grapefruity, mandarinky, papája, melouny, angrešt, listová zelenina, červená a zelená paprika, zelí a další.

**Rostlinné zdroje bohaté na vitamin E:** rostlinné oleje z obilných klíčků, olivový, světlivový, sezamový olej, obilniny a olejiny.

**Rostlinné zdroje bohaté na karotenoidy:** žluté, oranžové, červené a tmavě zelené ovoce a zelenina.

**Rostlinné zdroje bohaté na selen:** potravinové kvasnice, celé obilniny, olejiny apod.

**Rostlinné zdroje bohaté na polyfenoly:** většina ovoce a zeleniny, zelený čaj, luštěniny, olejiny a další.

## Víte, že...?

- Aloe v gelu má léčivé účinky při úpalu.
- Před sluněním se vyhybejte esenciálním olejům, způsobují citlivost na světlo.

## Rady fytotherapeuta

### JARNÍ DETOXIKAČNÍ BYLINY

Před příchodem jara projděte jednoměsíční kúrou. Pokud jde o způsob použití, obraťte se na označené stránky sešitu bylin.

- Spojte byliny pro drenáž ledvin:
  - bříza (str. 56),
  - nebo trubkovec (str. 91);
- s tonizující bylinou:
  - černý rybíz (str. 76),
  - nebo zelený čaj (str. 58),
  - nebo zázvor (str. 80);
- a jednou bylinou s antialergickým účinkem:
  - kurkuma (str. 89),
  - nebo černý rybíz (str. 76).

### JARNÍ AROMATERAPIE

#### Vnitřní použití

Aromaterapie je vhodným doplňkem uvedených bylin, není ale nutná.

Maximálně desetidenní kúra jednou za měsíc po dobu dvou měsíců.

HE heřmánku (*Chamomilla recutita*), 2 kapky

+

HE karotky (*Daucus carota*), 2 kapky

+

HE zázvoru (*Zingiber officinale*), 2 kapky

Smíchejte s jednou kávovou lžičkou olivového oleje, uživejte třikrát denně.

Indikace: prevence alergií, drenáž jater a ledvin, tonizující účinek.

Kontraindikace: těhotenství, kojení, děti.

### JARNÍ PUPENOVÁ TERAPIE

Používá se místo bylin klasické fytotherapie, po dobu jednoho měsíce, jeden měsíc před příchodem jara.

Kalina (*Viburnum lantana*), mladé pupeny ve výluhu s glycerinem 1D:

50 kapek denně ráno (nebo mateřský výluh: 5 kapek denně ráno) a

černý rybíz (*Ribes nigrum*), čerstvé pupeny ve výluhu s glycerinem 1D: 50 kapek denně ráno (nebo mateřský výluh: 5 kapek denně ráno).

### LETNÍ DETOXIKAČNÍ BYLINY

Užívejte jeden měsíc před příchodem léta. K bylinám přidejte vitaminy. Pokud jde o způsob použití, obraťte se na označené stránky ze sešitu bylin.

- Přidejte tyto drenážní byliny:
  - lopuch (str. 66),
  - či violka trojbarevná (str. 92)
  - a pampeliška (str. 72);
- a jednu antioxidační bylinu:
  - aloe (str. 82).



## Rady fytotherapeuta

### DETOXIKAČNÍ BYLINY PRO ZIMNÍ OBDOBÍ

Před nástupem zimy projděte jednoměsíční kúrou. Pokud jde o způsoby použití, odkazujeme na označené stránky v sešitě bylin.

- Slučte tyto drenážní byliny pro játra a ledviny:
  - desmodium (str. 85)
  - a lípu (str. 64);
- plus jednu bylinu s antioxidačním účinkem na povzbuzení imunitního systému:
  - aloe (str. 82),
  - nebo kurkumu (str. 89),
  - nebo zázvor (str. 80).

### ZIMNÍ AROMATERAPIE

Aromaterapie vhodně doplňuje uvedené byliny, není však povinná. Užívat po dobu jednoho měsíce, potom přerušovaně dvacet dní v kúrách po dobu dvou měsíců.

#### **Vnitřní použití**

HE karotky (*Daucus carota*),  
2 kapky

+

HE kafrovníku (*Cinnamomum camphora*), 2 kapky

Smíchejte s jednou kávovou lžičkou olivového oleje, užívejte třikrát denně.

Indikace: ochrana před infekcemi, proti infekční účinek, drenáž jater a ledvin, tonizující účinek.

Kontraindikace: těhotenství a kojení, děti.

### ZIMNÍ PUPENOVÁ TERAPIE

Používá se místo bylin klasické fytotherapie. Užívá se jeden měsíc před nástupem zimy.

Rozmarýn (*Rosmarinus officinalis*) mladé čerstvé výhonky ve výluhu s glycerinem 1D:

50 kapek denně ráno (nebo mateřský výluh: 5 kapek denně)

a

šípek (*Rosa canina*) mladé čerstvé výhonky ve výluhu s glycerinem 1D:

50 kapek denně ráno (nebo mateřský výluh: 5 kapek denně ráno).

