

-- Ukázka z titulu --

10 zázračných přírodních léků

Jarmila Mandžuková

Milí čtenáři,

v naší bohaté a rozmanité přírodě najdeme několik rostlin a hub, kterým lze klidně přiřadit přívlastek **ZÁZRAČNÉ**. Vybrala jsem deset největších **zázračných přírodních léků**, které vám na stránkách této knihy představím. Mají výjimečný obsah živin, vitaminů, minerálů, enzymů a dalších látek a skvělé **léčivé a preventivní účinky**. Není tajemstvím, že výživová hodnota potravin se postupně snižuje, ať již vlivem způsobu pěstování, klimatickými podmínkami, skladováním nebo způsobem a délkou dopravy k zákazníkovi. K tomu přispívá i zatížení potravin chemickými látkami, kterými se při jejich průmyslovém zpracování opravdu nešetří. Současně s tím, díky hektickému životnímu stylu, má naše tělo vyšší nároky na přísun živin. Tato fakta se ale vzájemně vylučují. Co dělat? Jak se bránit? Odpověď na tyto otázky poskytne tato kniha, která vám nabízí pomoc při upevnění zdraví a získání vitality. Tyto **přírodní zázraky** jsou unikátní v tom, že obohacují naši stravu o produkty s ozdravnými a léčivými účinky.

Tato kniha vznikla s pocitem vděčnosti za to, že nás příroda obohatila o zázračné rostliny a houby, které nám mohou **ZACHRÁNIT ŽIVOT**. Pevně věřím, že se pozitivně projeví i v péči o vaše zdraví, ve snížení nemocnosti a větší radosti ze života. Naučte se je využívat pro své zdraví, abyste se mohli naplno těšit ze života a vychutnat si vše hezké a zvládnout všechno náročné, co vám život přináší.

O těchto **přírodních zázracích** vyšlo několik samostatných knih, ale stále je to pro jejich propagaci málo. **Děkuji všem, kteří budou číst tuto knihu, že získané informace budou šířit dál, protože tyto přírodní zázraky si to plně zaslouží.** Přeji vám příjemné zážitky při čtení této knihy a získání množství podnětů a informací, které učiní váš život zdravější, bohatší a šťastnější. **Jarmila Mandžuková**

Pro nejrůznější kulturní instituce, knihovny, kluby, domovy pro seniory, mateřská centra a další zájemce nabízím rozmanitá témata přednášek včetně té s názvem **Zázraky z přírody, které vám mohou zachránit život**. Podrobné informace o mých dalších přednáškách získáte na www.jmandzukova.cz. Těším se na Vás!

Upozornění: Cílem této knihy je poskytnout informace o desítkách přírodních zázraků, které vám mohou pomoci v nemoci i v prevenci. Přestože jsem kladla velký důraz na přesnost a praktickou použitelnost všech doporučovaných rad, tato kniha nenahrazuje lékařskou péči a neměla by být návodem pro určování vlastní diagnózy. Autorka ani vydavatel nenesou právní odpovědnost za škody či jiné újmy, pramenící z používání informací uvedených v této knize.

Aloe vera

Pro zdraví od A po Z

Aloe vera bývá právem považována za **královnu léčivých rostlin**. U mnoha lidí na celém světě má svoje místo v domácí lékárnice. Jakmile projevíte aloe vera svoji důvěru, po krátké době si bez této skvělé rostliny nedokážete představit život. Možnosti jejího použití jsou rozmanité a její účinky ohromující. Všestranná aloe je jedinečná a zdraví prospěšná rostlina, připisují se jí protizánětlivé, protiplísňové a antibiotické účinky a využívá se na různé zdravotní potíže. Aloe vera má jako přírodní lék dlouhou tradici, ale její používání pro obohacení stravy se datuje do doby poměrně nedávné. Teprve v sedmdesátých a osmdesátých letech minulého století byla tato rostlina objevena i jako potravina a v polovině osmdesátých let byly zveřejněny první velké studie o příznivých účincích gelu – šťávy z této rostliny – na lidské zdraví. Na organismus má obecně harmonizující a vitalizující účinky a zvyšuje schopnost snášet psychickou a fyzickou zátěž. Přípravky z aloe vera nejsou skutečnými léky v pravém slova smyslu, ale zaměřují se na to, aby vyrovnaly nedostatky ve stravě, posílily a detoxikovaly organismus a harmonizovaly tělesné funkce.

Nemoci a potíže

Acidóza (překyselení organismu)

Aloe vera pomáhá při **překyselení** organismu, kdy dochází ke zvýšené produkci kyselin, čímž je narušena acidobazická rovnováha, která je pro organismus důležitá. Aloe pomáhá vytvořit rovnováhu kyselin a zásad.

Akné

Aloe vera podporuje hojení **akné**, doporučuje se nanášet gel nebo čerstvou dužinu několikrát denně přímo na postižená místa. Dezinfikuje, urychluje hojení, tiší bolest a mírní svědění, poškozená kůže se tak hojí rychleji a minimalizují se jizvy po akné. Vnitřním užíváním aloe se **detoxikuje** organismus, a působí tak komplexně i preventivně proti akné. Při vnitřním užívání se doporučuje pitná kúra po dobu asi dvou měsíců. V případě, že se potýkáte s příznaky akné či jiných kožních problémů, je vhodné použít jako doplněk léčby pleťovou kosmetiku s obsahem aloe vera.

Alergie

Alergické kožní reakce lze mírnit ošetřením svědících míst gelem nebo šťávou z aloe vera. Pravidelným doplňováním stravy o šťávu z aloe vera se nejen posílí **imunitní systém**, který lépe vzdoruje alergenům, ale účinně působí i látka *alprogen*, která má antialergenní působení. Zvláště výrazný ústup potíží byl zaznamenán u **pylové alergie**.

Artritida, artróza

Nemoci **artritida a artróza** jsou nejčastěji spojovány se slovy jako **bolest, omezená funkčnost kloubů a celková pohybová ztuhlost**. Aloe vera sice již nedokáže napravit poškozené klouby, přesto její dlouhodobé a pravidelné užívání pomáhá stabilizovat artrózu a zabírá i na artritidu – zánět kloubů. Prospěšná je i vnější péče, několikrát denně si postižená místa protřete gelem z aloe, domácí tinkturou na bolest, pomoci mohou i obklady s gelem z čerstvých listů. Z listu odstraňte trny, podélně ho rozřízněte, přiložte rozkrojenou stranou na bolavý kloub a připevněte obinadlem.

10 zázračných přírodních léků

Jarmila Mandžuková

Civilizační choroby

Aloe vera má velký význam při boji s tzv. **civilizačními nemocemi**. Ateroskleróza (kornatění tepen), hypertenze, nemoci srdce, chronická zácpa, poruchy trávení, žaludeční vředy, žlučnickové potíže, jaterní choroby, infekce močových cest, chronická únava, to jsou v současnosti nejčastější zdravotní problémy, s nimiž si moderní medicína nedokáže vždy uspokojivě poradit. A právě u těchto nemocí je aloe vera velmi slibným podpůrným prostředkem bez vedlejších účinků a kontraindikací.

Cukrovka (diabetes mellitus)

Aloe vera může vést ke snížení hladiny krevního cukru v krvi. Vliv má zejména na **cukrovku 2. typu**, která se dříve nazývala „stařecká cukrovka“.

Detoxikace

Naše tělo je zatěžováno a zanášeno negativně působícími látkami, jako jsou škodliviny v ovzduší a ve vodě, chemické látky v potravinách (aditiva, pesticidy, antibiotika, hormony), nikotin, kofein, alkohol, vedlejší účinky léků apod. Pokud je zátěž organismu velká, projeví se to únavou, nespavostí, narušenou psychikou, ale i vážnějšími zdravotními problémy.

Prostřednictvím aloe se nabízí možnost očistné kúry – **detoxikace**. Extrakt z této rostliny má schopnost navázat na sebe škodliviny. Tělo se tak zbaví jedů, které se následně s močí odplaví z těla. Tím tělo zbavuje zátěže a činí ho odolnějším proti nemocem. Dochází k úpravě zažívání, vyprazdňování, revitalizaci a tonizaci těla. Aloe vera tak uvádí do pohybu ozdravný a omlazující proces.

Jako zvláště efektivní se jeví jarní a podzimní kúry. Během tři měsíců – tedy od března do května a od září do listopadu – se doporučuje k vyvážené, plnohodnotné a pečlivě vybírané stravě užívat aloe vera, a to čerstvý gel, šťávu nebo jiný kvalitní potravinový doplněk. Vždy se řídíme dávkováním uvedeným na obalu.

Upozornění: Zařadíte-li do stravy aloe vera, zpočátku můžete zaznamenat lehčí průjem, což naznačuje začátek detoxikačního (očistného) procesu, kdy se tělo zbavuje škodlivin a nestravitelných zbytků potravy.