



Připravte si skvělý
BYLINKOVÝ SIRUP
na podporu imunity,
kašel a nachlazení

**4denní online
kurz ZDARMA**

**Užívejte sílu bylinek
i v zimě**

BYLINKOVÝ SIRUP NA PODPORU IMUNITY, KAŠEL A NACHLAZENÍ

DEN 2



Prohlášení: Tento materiál je informačním produktem. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno a je porušením autorského zákona, které může být stíháno.

Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení.



VÝROBA DEN 2

- 3 citróny
- 2-3 pomeranče
- bylinky
 - tymián (1 lžíci)
 - skořici (2 ruličky nebo 1 lžičku)
 - ostatní bylinky max 4 druhy (celkem max.3-4 lžíce)

TIPY na další bylinky - květ černého bezu, květ lípy, šípky, mateřídouška, badyán, meduňka, rýmovník, heřmánek, máta, dobromysl (oregáno), levandule, zázvor. Přidejte to, co máte doma a využijete na imunitu, kašel a nachlazení - celkem max. 7 bylinek (včetně tymiánu, skořice a kurkum, která se přidá až zítra)

VÝROBA DEN 2

- 1. Oloupejte citrusy a nakrájejte je na plátky. Pecky vyjměte, způsobují hořkost.**
- 2. Citrusová kolečka přidejte do hrnce s cibulí.**
- 3. Pomačkejte citrusy s cibulovým základem.**
- 4. Pomalu zahřívejte, ale ne až k bodu varu!**
- 5. Po 5 minutách vypněte a přihod'te vybrané bylinky - tymián, skořici, já použila ještě květ černého bezu, květ lípy a několik šípků.**
- 6. Přikryté utěrkou nechte macerovat do druhého dne na chladnějším místě.**

CITRUSY

- **vitamíny - C, skupiny B, E, betakaroten**
- **minerály - hořčík, fosfor, vápník, měď, železo, draslík - minerály jsou zodpovědné za správné fungování těla, stavbu kostí**
- **zdroj vlákniny - čistič střev, 70% imunity ve střevech**
- **flavonoidy - antioxidanty**



CITRUSY

- vláknina spolu s flavonoidy pomáhá regulovat hladinu cholesterolu (snižují hladinu „zlého“ LDL cholesterolu, zvyšují hladinu „hodného“ HDL)
- **POZOR !** - na konzumaci v kombinaci s užíváním léků
 - grapefruit a pomelo - mohou ovlivňovat metabolismus některých léčiv (léky užívané při rakovině, proti vysokému cholesterolu, proti infekci nebo na při kardiovaskulárních chorobách)

VITAMÍNY

- rozpustné ve vodě a tucích - důležité při přípravě extraktů - čaje, sirupy, oleje, masti, tinktury, octy
- ROZPUSTNÉ VE VODĚ - vitamíny skupiny B a vitamín C
- ROZPUSTNÉ V TUCÍCH - vitamíny A,D,E,K



VITAMÍNY ROZPUSTNÉ VE VODĚ

- vitamíny skupiny B - B1 příznivě působí na nervovou soustavu a paměť, B2 je důležitý pro zdravou pokožku, vlasy a nehty a B3 snižuje hladinu špatného cholesterolu, B5, B6, B7, B9, B12
- vitamín C - silný antioxidant, snadno oxiduje (vysoké teploty, roztok, kovy, světlo) a tím ztrácí účinnost. Účinek, vstřebatelnost a stabilitu vit. C zvyšují např. flavonoidy (jsou v cibuli i citrusech)
- jsou v mnoha potravinách, v organismu se příliš nezdrží, vylučují se pravidelně močí

VITAMÍNY ROZPUSTNÉ V TUCÍCH

- získáme je díky tukové složce (oleje, másla), extrakcí oleje z rostliny (olivový olej)
- vitamín A - kůže, oči, především v živočišných produktech, provitamín betakaroten, z kterého si tělo vytváří vit.A je v rostlinách (jen tolik kolik potřebuje), mrkev, broskve, meruňky, brokolice, citrusy

VITAMÍNY ROZPUSTNÉ V TUCÍCH

- **vitamín D** - imunita, zdravé kosti, přes kůži díky slunečnímu záření, rybí tuk
- **vitamín E** - antioxidant, rostlinné oleje, je v citrusech
- **vitamín K** - tvoří ho střevní mikrobiom, je v zelené zelenině (hrášek, brokolice), důležitý pro vstřebávání dalších vitamínů

TYMIÁN/ MATEŘÍDOUŠKA

- velmi silné antiseptické účinky, protizánětlivé, antibakteriální, protiplísňové a močopudné účinky
- hodně zklidňuje (i suchý kašel)
- odhlehne
- působí protipůjmově, protikřečově a zklidňuje nadýmání

DĚTI:



Vhodný pro děti od 1 roku.

TĚHOTNÉ, KOJÍCÍ:

Vhodný.



KVĚT ČERNÉHO BEZU

- Má antiseptické, protizánětlivé, antivirové, antibakteriální, antibiotické a antioxidační vlastnosti.
- Zklidňuje organismus.
- Působí močopudně. Podporuje pocení.
- Tiší křeče při kašli i odhleňuje
- Zklidňuje trávicí traktus.
- Podporuje imunitu.
- Podporuje tvorbu mateřského mléka.

Univerzální bylinka pro
všechny, dříve se s ní
léčilo téměř vše.

DĚTI:



Vhodný pro děti od 1 roku.

TĚHOTNÉ, KOJÍCÍ:

Vhodný.



KVĚT LÍPY

Univerzální bylinka pro
všechny, dříve se s ní
léčilo téměř vše.

- Má protizánětlivé účinky.
- Podporuje imunitu.
- Vyvolává pocení, snižuje horečku, působí močopudně.
- Zklidňuje organismus (pocity úzkosti, před spaním).
- Tiší křeče při kašli i odhleňuje.
- Zklidňuje trávicí trakt, uvolňuje zácpu

DĚTI:



Vhodný pro děti od 1 roku.

TĚHOTNÉ, KOJÍCÍ:

Vhodný.



ÚKOLY NA 2.DEN

- **Dejte k cibulovému základu macerovat citrusy a bylinky**
- **Slupky od citrusů si schovejte - čtvrtý den vám řeknu, co s nimi**