

KOŘEN PAMPELIŠKY/ PÚPAVY



Kořeny doporučuji sbírat na podzim v říjnu, listopadu, ale také na jaře před rozkvětem.

Jak nám pomáhá:

- Kořen je vynikající čistič našeho těla – povzbuzuje metabolismus a lymfatický oběh, odvádí toxiny z těla.
- Je močopudný, odstraňuje přebytečnou vodu z těla, stimuluje funkci ledvin, pomáhá vypuzovat ledvinové kameny
- Díky jeho čistícím účinkům se vám vylepší pleť, různé ekzémy, vyrážky i svědivé a také může pomoci odstranit únavu.
- Kořen obsahuje hodně hořčin, které jsou dobré na trávení. Povzbudíte celý trávicí systém, zrychlíte metabolismus, posílíte a pročistíte játra a žlučovody. Podpoří se správná funkce jater, i chronické záněty jater.
- Obsahuje polysacharid inulin, přírodní inzulín, který snižuje hladinu krevního cukru v těle – pomáhá při cukrovce.

Pozor:

- Pozor u kojení – hořčiny přecházejí do mateřského mléka.
- Nedoporučuje malým dětem do dvou let. Dětem se také nedoporučuje ho pít dlouhodobě a ve větším množství, protože díky močopudným účinkům odplavuje z těla draslík.

Co z něj:

- odvar
- tinktura

