



20

Ceai Natural

pentru dezintoxicare și pierdere în greutate



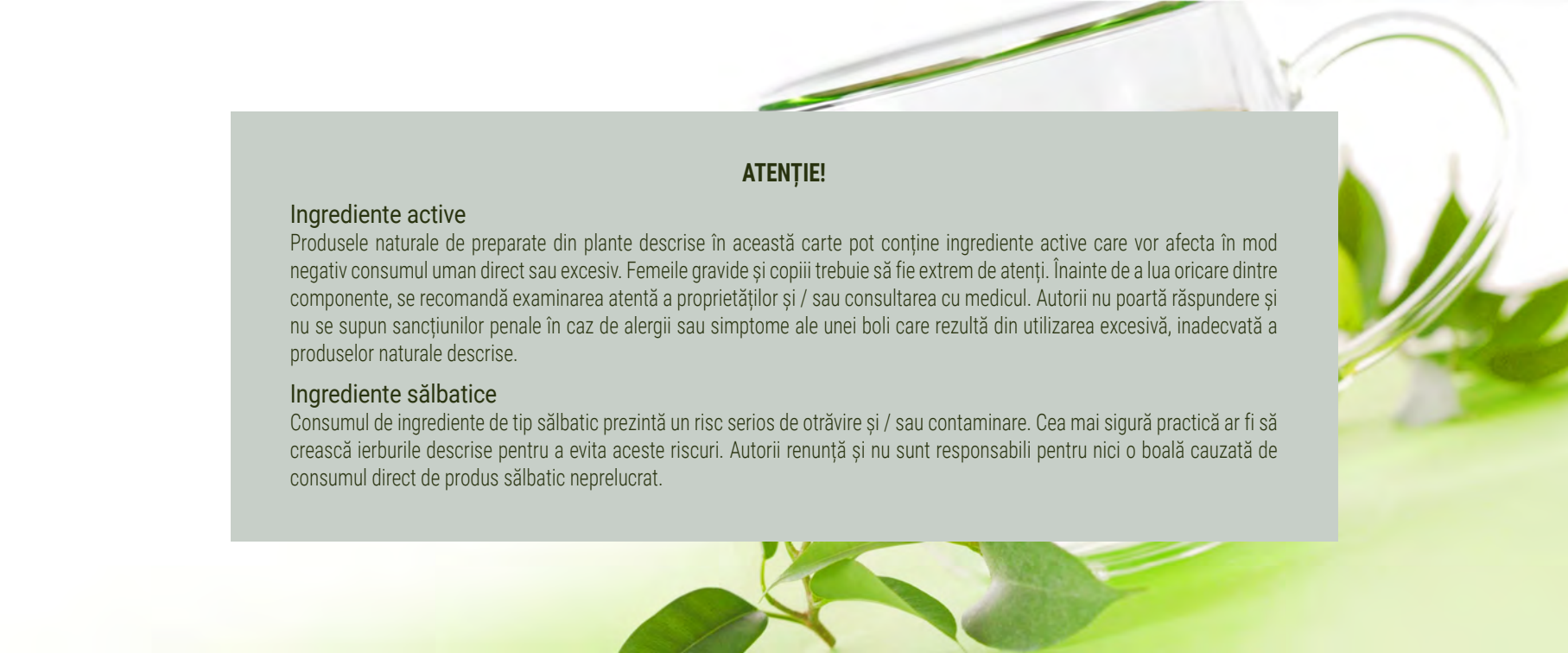
Puterea ingredientelor naturale conținute în plante, ierburi și fructe a fost de mult cunoscută omenirii. Timp de secole, națiunile au folosit produse naturale locale și, în timp, au descoperit o varietate de proprietăți benefice. Ele sunt exprimate în diferite aspecte ale vieții oamenilor.

Această carte este concepută pentru cei care sunt curioși să afle mai multe despre unele dintre cele mai populare și utilizate plante. Deoarece acestea sunt consumate cel mai frecvent sub formă de ceai, am selectat cele 20 de plante și ierburi, care în diferite combinații pot fi benefice pentru sănătatea și tonul dumneavoastră.

Cuprins:

Nuci de cocos natural (Cocos Nucifera)
Mușețel german (Matricaria chamomilla)
Rosa Canina (Rosa Canina)
Lavandă (Lavandula Angustifolia)
Patlagină (Plantago)
Nasturel (Nasturtium Officinale)
Cireș sălbatic (Prunus Serotina)
Miere (Honey)
Larbă dulce (Chenopodium Album)
Purslane (Portulaca Oleracea)

Ghimbir (Zingiber Officinale)
Cupru (Foeniculum vulgare)
Trifoiul roșu (Trifolium pratense)
Lămâie (Citrus x limon)
Maghiran (Malva)
Păpădie (Taraxacum)
Măceșe (Hibiscus Sabdariffa)
Menta (Mentha Piperita)
Rozmarin (Rosmarinus officinalis)
Urzica (Urtica Dioica)

A background image showing a glass pitcher pouring water over green leaves, creating a fresh and natural atmosphere.

ATENȚIE!

Ingrediente active

Produsele naturale de preparate din plante descrise în această carte pot conține ingrediente active care vor afecta în mod negativ consumul uman direct sau excesiv. Femeile gravide și copiii trebuie să fie extrem de atenți. Înainte de a lua oricare dintre componente, se recomandă examinarea atentă a proprietăților și / sau consultarea cu medicul. Autorii nu poartă răspundere și nu se supun sancțiunilor penale în caz de alergii sau simptome ale unei boli care rezultă din utilizarea excesivă, inadecvată a produselor naturale descrise.

Ingrediente sălbatic

Consumul de ingrediente de tip sălbatic prezintă un risc serios de otrăvire și / sau contaminare. Cea mai sigură practică ar fi să crească ierburile descrise pentru a evita aceste riscuri. Autorii renunță și nu sunt responsabili pentru nici o boală cauzată de consumul direct de produs sălbatic neprelucrat.

Ceaiul din plante diferă semnificativ de ceaiul obișnuit. Atunci când se prepară ceai standard, sunt folosite frunzele unei plante precis definite - *Camellia Sinensis*. Pe de altă parte, ceaiul din plante este o infuzie bogată a unei varietăți de frunze, semințe, rădăcini și coajă de plante. Acest tip de ceai este popular cu beneficiile sale pentru sănătate și un efect pozitiv asupra organismului. Cel mai important motiv pentru consumul acestor ingrediente sub formă de ceai este acela că noi obținem beneficiile ierburilor într-o formă ușor digerabilă.

Spre deosebire de ceaiul obișnuit, există mii de ingrediente diferite în ierburi care pot fi utilizate și combinate în multe feluri. Această diversitate face ca alegerea ingredientelor specifice devine foarte dificilă. Acest manual vă oferă posibilitatea de a învăța despre caracteristicile și efectul a 20 de plante atent selectate. Plantele din această carte sunt alese din cauza conținutului lor medical și nutrițional ridicat, cu un accent puternic pe plantele pe care le-ați crescut în grădina dvs. sau le puteți cultiva cu ușurință acasă.

Înmuierea ceaiului din plante:

Atunci când înmuiați ceaiul regulat, este recomandat să ajustați timpul de înmuiere la 2-3 minute, deoarece ceaiul poate deveni mai amar dacă lăsați prea mult timp. Înmuierea ceaiului din plante este foarte diferită de înmuierea ceaiului simplu, deoarece majoritatea ingredientelor din plante nu devin amar în aromă.

Deoarece nu există amărăciune, puteți înmuia ceaiul din plante timp de cel puțin 10 minute pentru a obține cele mai multe extracte. De asemenea, este recomandat să acoperiți ceaiul în timp ce este înmuiat să păstrați aburul și astfel să obțineți mai mulți nutrienți.

Cele mai multe ceaiuri din plante sunt înmuiate la 100 de grade Celsius, dar unele dintre ele trebuie prelucrate în apă la o temperatură mai scăzută, deoarece ar putea schimba ingredientele active care se găsesc adesea în ceaiurile din plante.

Beneficiile ceaiului din ingrediente proaspete:

Cu ritmul modern și ritmul rapid al vieții, confortul de a folosește ceaiul pre-uscat este foarte tentant. Dacă puteți găsi timp pentru prepararea ceaiului din ingrediente proaspete, acesta vă va aduce beneficii suplimentare pentru sănătate.

Unele plante au ingrediente active care sunt compromise în timpul procesului de uscare, ceea ce înseamnă că veți pierde întregul beneficiu al plantei. Mai mult decât atât, cultivând singuri plantele, puteți să vă asigurați că sunt organice. Acest lucru nu este numai pentru beneficiul mediului, ci și o soluție eficientă din punctul de vedere al costurilor.



Nucă de cocos (Cocos Nucifera)

Proprietățile unice ale nucilor de cocos devin din ce în ce mai populare și se situează pe locul întâi printre superfoods. "Copacul care dă tot ce ai nevoie pentru viață" are efecte demonstrate - are cel mai mare conținut de grăsimi saturate în natură, care accelerează metabolismul și ajută la producerea de energie. Un mare ajutor în absorbția vitaminelor, cum ar fi A, D, E și K.

[Citiți mai Multe Despre nuca de Cocos aici](#)

De asemenea, cunoscut ca un oxidant puternic și bogat în aminoacizi, se recomandă să-l adăugați în ceai și nu numai - uleiul de nucă de cocos poate fi folosit și pentru gătit, înlocuind zahărul și uleiul. Datorită acestui produs, mulți oameni au reușit să scape de kilogramele în plus.

Ceaiul de cocos îmbunătățește utilizarea zahărului din sânge și ajută la ameliorarea simptomelor de hipoglicemie. Îmbunătățește digestia, ajută la lupta naturală împotriva virusilor și bacteriilor, ajută la echilibru și producerea de hormoni sănătoși.

Se recomandă utilizarea de nucă de cocos la persoanele care suferă de indigestie, probleme cu ficatul și bilele. Când adăugați în mod regulat produse de nucă de cocos în meniul dvs., nivelurile de colesterol sunt normalizate, protejându-vă de stres și oboseală.

Aceleași proprietăți se găsesc în **CocoSlimmer**, o băutură naturală de nucă de cocos și cafea verde, bogate în grăsimi și totuși ajuta la scăderea în greutate. Ei elimină repede grăsimea și, în același timp, ajută corpul. Doar o cană pe zi se dovedește a conține 7 g de fibre și este o sursă de fier, zinc, calciu, fosfor, potasiu, sodiu și mangan.

Comandă CocoSlimmer aici!





Mușețel (Matricaria chamomilla)

Ceaiul de mușețel este un favorit pentru gospodării. Dar știți că în unele regiuni mușețelul este considerat iarbă dăunătoare, iar altele o mănâncă? Planta de mușețel are tulpini lungi cu petale albe, aromatice, de tip margarete.

Aroma și gustul mușețelului sunt adesea comparate cu un măr crocant, ceea ce nu este surprinzător, deoarece numele său provine din greaca antică și înseamnă "mere de pământ". Mușețelul este folosit ca un medicament pentru ameliorarea durerii de stomac, relaxare, antiinflamator și bactericid.

Mușețelul conține vitamina A, folat, colină, calciu, fier, magneziu, potasiu, sodiu, zinc, mangan, fluorură și multe alte ingrediente active. Mușețelul german înfloarește o dată pe an, și este relativ ușor să crească în grădina dvs. de plante medicinale. Este recomandat să apăsați culoarea proaspătă pentru a sparge pereții celulelor care eliberează ingredientele active înainte de a fi înmuiate.

Herbalistii considera cel mai bine să facă ceai de mușețel preparat din frunze proaspete, deoarece unul dintre ingredientele uleiurilor sale esențiale este compromis în timpul unui posibil proces de uscare.

Acesta este unul dintre cele mai bogate în substanțe nutritive și plante minerale utile, este potrivit pentru cultivarea acasă, precum și folosit în mare măsură de medicamente.



Măceșe (Rosa Canina)

Coaja este un fruct comestibil care se naște din trandafirul. Deși puteți mânca trandafirul din cele mai rozate tufișuri, trandafirul sălbatic este considerat cel mai delicios din cauza gustului său dulce și a fructelor sale roșii mari. Trandafirul sălbatic este adesea cultivat ca o plantă decorativă în grădini și poate fi găsit în Europa, Africa de Nord-Vest, Asia de Vest, America de Nord și Australia.

Ceaiul de măceșe este puțin acru, cu o nuanță dulce care arată că o aromă de afine. Măceșe este bogată în vitamine și minerale, precum și multe compuși organici și fitochimicale. Conține vitamine; C, A, E, & B, precum și minerale calciu, fier, seleniu, mangan, magneziu, fosfor, potasiu, sulf, siliciu și zinc.

Măceșe este utilizat în medicină pentru scăderea colesterolului, pentru întărirea sistemului imunitar, pentru reglarea nivelului de zahăr pentru diabetici, stomac, tulburări urinare și renale și creșterea fluxului sanguin în organism. Coaja este, de asemenea, recunoscut ca un produs grozav de îngrijire a pielii.

În plus, are multe aplicații culinare. Este adesea folosit în prepararea de supe, jeleu și vin. Este, de asemenea, ușor să faci o loțiune de față pentru pielea ta care împiedică îmbătrânirea. Tot ce aveți nevoie este uleiul de jojoba, vitamina E și șoldurile proaspete. Coaceți ingredientele și depozitați-le într-un castron mic.

Coaja conține, de asemenea, un număr mare de substanțe nutritive. Este, de asemenea, utilizat pe scară largă în medicină și este ușor de dezvoltat.



Levănțică (Lanadula Angustifolia)

Lavanda este un favorit al grădinarilor, este o plantă de dimensiuni medii cu flori frumoase înfășurate în coroane. Lavanda este renumită pentru frumusețea și aroma florală dulce și a fost folosită în parfumerie încă din cele mai vechi timpuri. Lavanda are un gust, ușor și dulce, cu o aromă florală elegantă. Lavanda conține peste o sută de compuși cunoscuți, incluzând un număr de antioxidanți, vitamine și minerale.

Cele mai notabile produse fitochimice (substanțe naturale din plante) sunt; Lemon (detoxifierea ficatului) și acidul cafeic (inhibarea cancerului). Lavandă este, de asemenea, utilizată pentru antidepresive, antiseptice, vindecări și remedii de durere. Lavanda crește în țări cu climat diferit; Europa, Africa de Nord, părți din India / Asia și Marea Mediterană.

Lavanda este relativ ușor de cultivat, drenare bună, sol nisipos și o mulțime de soare este necesar. Lavanda este excelentă pentru ameliorarea anxietății și ameliorarea tensiunilor înainte de a dormi. Înainte de a vă culca, faceți un ceai fierbinte, puneți mugurii proaspeți în apă fierbinte și sfărâmați florile dintre degete și apoi frecați templele.

Lavanda este extrem de ușor de crescut, are o utilizare pe scară largă în medicină și este o plantă care, ca și alte plante naturale benefice, este bogată în substanțe nutritive.

Citește mai mult aici





Pătlagina (Plant)

Pătlagina este un super-aliment, care este un "buruien" de mulți ani. Se găsește aproape peste tot în America de Nord, Europa, Asia Centrală și se naturalizează în alte părți ale lumii. Această plantă comună din spatele grădinii arată ca frunze lucioase, întunecate, a căror dimensiune depinde de condițiile solului și de lumină.

Viața este cea mai răspândită cultură de vindecare din lume. Când se prepară ceai proaspăt este de culoare verde pal și, dacă este uscat în prealabil, devine maro.

Patlagina are un gust ușor și plăcut. Unii oameni, totuși, o descriu ca fiind destul de neplăcut. S-ar putea fi surprinzător faptul că pătlagina este folosită ca un puternic agent de curățare a sângelui. Este adesea prescris pentru a proteja ficatul de efectele nocive asociate cu toxine străine în organism.

Este, de asemenea, cunoscut faptul că pătlagina reduce tumefierea cauzată de boala renală și se utilizează pentru a trata pietrele la rinichi, deoarece dizolvă calciu și magneziu.

Interesant, pătlagina a fost adus în Statele Unite și Noua Zeelandă de către coloniștii europeni care apreciau proprietățile lor nutriționale și vindecătoare. Acesta este motivul pentru care populația nativă americană dă plantei numele "amprenta albului". Pătlagina este extrem de populară în medicină, este ușor de crescut și are multe efecte benefice datorită compoziției naturale bogate.



Nasturel (Nasturtium Officinale)

Nasturel este o plantă perenă care înflorește în mod natural în apă pură și rece, care este de aproximativ doi până la șase centimetri adâncime. Este de obicei cultivată din cauza frunzelor sale, care sunt verde închis și în forma care seamănă cu o pene. Nasturel vine din Europa, dar poate fi găsit acum pe toate continentele.

Este folositor deoarece stimulează sucurile digestive cu aroma picantă și iute. Mirosul frunzelor, alături de gustul superb, este menționat în denumirea generică a plantei Nasturtium, care derivă din cuvântul latin "nasi tortium", ceea ce înseamnă că nasul se mișcă.

Fitoterapeuți acordă importanță pentru planta pentru conținutul său bogat de nutrienți, iar analizele chimice arată că asta conține o cantitate semnificativă de minerale vitale și vitamine.

Acestea includ vitamina A și C, calciu, fosfor, fier, azot și sulf. Sucul de nasture este o modalitate eficientă de a scăpa de excesul de lichid care se acumulează în țesuturile corpului, ceea ce se întâmplă în caz de guta sau congestie cu mucus în plămâni.

De asemenea, poate ajuta la reglarea capacității funcționale a ficatului, precum și la îngrijirea purificării sângelui. Nasturel este bogat în nutrienți. Uneori este folosit și ca dispozitiv medical, dar este dificil de cultivat.



Cireș sălbatic (Prunus Serotina)

Coaja cireșului sălbatic are o formă ovală, iar frunzele sale au o margine ușor înclinată caracteristică familiei de trandafiri. Culorile sale atrăgătoare și fructele extrem de delicioase sunt lucrurile care lasă copacul un semn clar în memoria oamenilor. Lăsând deoparte acest fapt, toate proprietățile medicinale ale cireșelor sălbatice sunt concentrate în coaja lor. Este folosit ca remediu curativ și regenerativ în medicina populară a multor culturi din întreaga lume.

Coaja este așezată în cântare curățate și necorespunzătoare, cu muchii inversate. Când rupeți o bucată sau o ramură a acesteia, se produce un miros minunat, similar celui din fructul de migdale.

Gustul său este chiar mai fermecător și ușor dulce. Arborele *Prunus Serotina* crește în partea de est a Americii de Nord, dar este, de asemenea, transportat și naturalizat în Japonia, Canada și Noua Zeelandă.

Nu este neobișnuit că planta să fie cultivată acasă. Ceai din plante produs din interiorul scoarței cireșei sălbatice. Decocția curativă este folosită pe scară largă și este apreciată de diferitele triburi indiene.

Ei au răzuit sau au rupt coaja de cireș sălbatic pentru a ușura durerea și suferința bolnavilor, precum și un mijloc eficient de prevenire a diareei și a plămânilor.

Chiar și herbariști chinezi au aplicat-o cu succes ca remediu pentru tuse. În afară de medicina alternativă și populară, coaja de cireș sălbatic este de asemenea folosită în tradiția. Este un ingredient activ în siropul de tuse.

Este important ca fanii de ceaiuri din plante să nu exagereze cantitatea pe care o consumă din băutură deoarece conține acid cianhidric. Este dificil să se macină în forma sa brută.

Cireșele sălbatice sunt ușor de văzut acasă, au o aplicație medicală largă și sunt extrem de bogate în micronutrienți utile.



Mierea (Honey)

Oh, dragă ...! Cei mai mulți oameni îl iubesc din cauza dulceață sale unice și util. Puterea lui, cu toate acestea, se află în calitatea sa de super-aliment. Acesta acționează ca o sursă rapidă de energie, deoarece organismul absoarbe aproape instantaneu.

Află mai multe



Componentele chimice ale mierei includ două tipuri de zahăruri simple, numite levuloză și dextroză. Concentrația lor variază în funcție de tipul de produs natural, diferența poate fi gravă dacă este transferată de la un stup la altul.

Un alt determinant sunt sursele de nectar de la care albinele le colectează. Mierea naturală include peste 80 de substanțe diferite care sunt importante pentru o dietă adecvată și naturală.

În afară de fructoză și glucoză există un complex de vitamine A, B, C, D și K. De asemenea, este interesant să conțină microelemente și minerale cum ar fi sulf, magneziu, fosfor, calciu, fier, clor, iod, potasiu, sodiu , mangan și miere.

Adesea folosit ca sedativ pentru abcese, poate fi de asemenea folosit pentru a face o gargară și a elibera un gât bolnav în forma sa dizolvată. Nu se poate ajunge la o stare înghețată în congelatoarele acasă și în frigider.

Temperatura la care ajunge la această stare solidă a agregatului este de -45 ° C. Chiar dacă pare înghețată, este capabilă să se deplaseze extrem de încet. Principalul motiv pentru aceasta este că mierea este mai greu în formă lichidă decât apa.

Conține doar 18% concentrat din acesta, făcându-l imun la îngheț. Este utilizat pe scară largă în medicină și este extrem de bogat în oligoelemente și substanțe nutritive.



Iarbă dulce (Chenopodium Album)

Iarba dulce sau homarul alb, ca altă denumire, este o plantă medicinală cu făină și frunze lipicioase care sunt potrivite pentru consumul uman. Este de asemenea considerată o buruiană comună.

Acesta este transportat în America de către coloniștii din Europa și este în prezent extrem de răspândit în Statele Unite. Un fapt puțin cunoscut pentru el este că gustul său este aproape identic cu cel al spanacului și conține mai mult fier și proteine decât spanacul brut și varza.

Acest tip de plante are, de asemenea, o concentrație mai mare de vitamina B1 și calciu din varză brută și mai multă vitamină B2 decât spanacul brut și varza obișnuită. De asemenea, conține calciu, fosfor, fier, vitamina C și cantități mari de vitamina A. Cea mai ușoară modalitate de a recunoaște iarbă dulce este pulberea albă de lavandă albă care se află la baza culorii nou formate sau chiar sub frunzele. Este potrivit pentru consum direct în formă brută sau bine preparată.

Un excelent substituent pentru spanac în aproape fiecare rețetă. Acesta absoarbe ușor nitratii, deci nu este recomandat să-l colectați în solul contaminat. Extrem de bogat în substanțe benefice, ușor de crescut la domiciliu, dar fără multe aplicații practice în medicină.



Porslane (Portulaca Oleracea)

Aceasta plantă este o plantă care înflorește o dată pe an și aparține familiei Portulacaceae. Dovleacul se distinge prin tulpini largi și succulente care au o nuanță roz. Frunzele sale sunt identice în formă.

Ele cresc în grămezi sau smocuri și au o culoare verde strălucitoare. Spre sfârșitul verii, planta înflorește care sunt simple sau grupate de două sau trei și au o culoare galbenă profundă. Ele înfloresc doar pentru o perioadă extrem de scurtă de timp.

Porslane este derivat din bogata varietate de plante care au fost aduse în Europa în Evul Mediu. Se consideră extrem de util pentru pierderea în greutate. Îmbunătățește circulația sângelui, calmează infecțiile pielii, reduce colesterolul și alte utilizări sunt nenumărate. Gustul său este ușor amar și seamănă cu busuiocul amestecat cu menta.

Poate fi consumat și sub formă brută, însă cel mai bine este ca planta să fi fost supusă gătitului termic sau să fie înmuiată în marinadă pentru o anumită perioadă de timp. Forma proaspătă este o sursă bogată de vitamine A, B și C, precum și acizi grași Omega-3 și minerale precum calciu, magneziu, fier și potasiu.

Dovleacul este extrem de util, dar este folosit pe scară largă în medicină. Potrivit pentru reproducerea acasă.



Ghimbir (Zingiber Officinale)

Ghimbirul este mai mult decât popular în întreaga lume, deoarece este cel mai cultivat condiment. Există mai mult de 50 de soiuri numai în India. Este o plantă perena cu frunze verzi, care se ridică la 2-3 picioare deasupra solului.

Solul care este potrivit pentru acesta este cel găsit în zonele umede și calde. Ghimbirul trebuie să aibă o umbră ușoară, astfel încât să crească în mod corespunzător. Solul trebuie să fie bine îngrijit și bogat în depozite utile.

Planta este extrem de ascuțită și picantă, cu o ușoară străpungere a dulceații. O cantitate mică adăugată soluției de ceai oferă un gust ușor. Mentă, miere și puțină lămâie pot fi adăugate, de asemenea, în lichid pentru a îmbogăți aroma și a spori efectul benefic.

Se recomandă păstrarea plantei într-un recipient închis ermetic, departe de lumina directă a soarelui și de influența căldurii. Rădăcina plantei este extrem de utilă deoarece are o concentrație ridicată de vitamina C, magneziu și minerale.

Cunoscut pentru efectul său antiseptic, acesta a fost folosit timp de multe secole ca remediu liniștitor pentru greață, probleme digestive, dureri articulare și gaze. Este greu de văzut acasă, dar este extrem de bogat în substanțe utile și are nenumărate funcții în medicină.



Fenicul (Foeniculum vulgare)

Semințele de plante de mărar, tipice pe Marea Mediterană, conțin un număr mare de proteine și substanțe utile. Ea crește agresiv, ca o buruiană sau rucola, și este cultivată în prezent în întreaga lume.

Planta aparține tipului culinar, deoarece îmbogățește și revigorează gustul vaselor în care este adăugat. Utilizată pe scară largă în trecut ca un tratament aromatic pentru indigestie.

Reamintește dulceața. Semințele de mărar sunt de formă ovală, ușor îndoite pe diferitele lor părți și verde-gălbui. Pământul ideal pentru cultivarea feniculului este profund și bine drenat, fără compoziție acidă.

Este un ingredient comun în multe remedii europene pentru tuse, deoarece rupe formarea sputei acumulate și ajută la îndepărtarea acesteia din organism. Mamele ar trebui să-i dea apă cu marar dizolvat copiilor care au colici dureroase și iritante. Durerea este de asemenea cunoscută ca având un efect calmant asupra sugarilor și copii. Mărarul conține acizi grași și flavonoide benefice. Persoanele care suferă de umflarea frecventă a stomacului sunt sfătuite să administreze medicamente cu acest tip de plante.

Ele încurajează absorbția enzimelor în alimentele consumate și absorbția lor corectă de către organism. Acest lucru se datorează uleiului esențial conținut în plantă, care facilitează acțiunea stomacului și a intestinelor.

Mărarul și semințele sale au un impact pozitiv dovedit. Acestea fac parte din multe dispozitive medicale, precum și saturate cu enzime utile. Planta poate fi ușor văzută acasă.



Fenicul (Trifolium pratense)

Trifoiul roșu provine din Europa, din Africa de Nord și din unele regiuni din Asia. Este, de asemenea, cultivat în America și Australia ca culturi pastorale sau de rotație. Scopul său este de a spori fertilitatea solului și de a controla nivelurile de eroziune.

Tulpinile au trei ramuri, iar florile sunt întunecate și profunde roz, chiar violet. Trifoiul roșu include compuși chimici și componente care seamănă cu cele ale estrogenului, care sunt responsabile în primul rând de efectul pozitiv al frunzei de frunze de plante de ceai asupra fertilității.

Mulți se bucură de acest gust ușor dulce, care atrage albinele spre aroma puternică. Oferă un gust picant provenind din frunze sau flori, dar acest lucru se aplică doar părții colorate care este considerată a avea o aplicație medicală.

Planta ierboasă conține glicozide cianogene și convenționale, flavonoide, salicilate, cumarine și acizi minerali. Datorită acțiunii expectorante pronunțate, trifoiul roșu este folosit ca un instrument curativ pentru inflamația bronșică și astm.

În mod interesant, primii creștini au considerat planta a fi simbolul Sfintei Treimi, iar în Evul Mediu a fost considerată drept un instrument împotriva lecțiilor și nenorocirilor. În prezent, mutația speciei care o face să formeze patru frunze este un semn de noroc și de vânt.

Nu uitați să căutați această variație atunci când colectați plante pentru ceaiul din plante. Este unul dintre cele mai bogate în substanțe nutritive și plante minerale utile, este potrivit pentru cultivarea acasă, precum și folosit în mare măsură de medicamente.



Lămâie (Citrus x limon)

Mediul tipic în care se cultivă lămâia este partea tropicală a Asiei, dar datorită tehnicilor moderne, este deja cultivată în toate părțile lumii. Acesta se conectează în sol bine drenat, cu o priză adecvată pentru a lumina direct.

Fructele copacului sunt acru la gust, deoarece sunt extrem de bogate în acid citric. Mirosul lui, totuși, este dulce. Este un fapt care are un puternic efect antioxidant și curăță cu succes toxinele acumulate în organism.

Lămâia echilibrează de asemenea nivelul pH-ului în stomac. Aceasta este o remarcabilă realizare deoarece fructul este acid, dar are un efect alcalinizant asupra organismului. Aceasta armonizează procesele interne.

Fiind bogat în vitamina C, precum și alți nutrienți cheie, cum ar fi potasiul și vitamina B1. Are capacitatea de a descifra gâtul și de a sparge acumularea de mucus. Se recomandă să bei ceai de lamaie la apariția frigului, deoarece întărește puterea de protecție și îmbunătățește sistemul imunitar.

Un fapt istoric curios despre lămâie este că el a fost purtat de Christopher Columb în Europa în timpul celui de-al doilea studiu exploratoriu către Insulele Canare.

Top 10 produse de slăbire





Nalbă (Malva)

Nalba este un tip de plantă aromatică pe tot parcursul anului sau de doi ani, care este adesea pufos. Planta este obișnuită în Asia și Europa. Planta este naturalizată atât în Australia, cât și în cele două Americi, și poate fi găsită și necultivată.

Planta înfloreste între lunile mai și august, cu flori frumoase roz-violet, de aproximativ 5 centimetri lată petale. Crește pe solul deteriorat. Puteți folosi miezul ca condiment, te potrivește cu spanac și nu are amărăciunea care este tipică pentru cele mai multe laturi. Frunzele nu au aromă și sunt foarte mici.

Rădăcina celui mic este extrem de eficientă în ameliorarea durerilor dinților în creștere. Una dintre cele mai valoroase calități ale plantei este capacitatea sa de a calma mucoasa. Este, de asemenea, util pentru sistemele respiratorii, reproductive, digestive și urinare. Este adesea folosit ca un remediu pentru dureri în gât și tuse uscată.

Nalba medie este capabil să absoarbă azotatul din sol, deci trebuie să fii precaut când îl folosiți.

Nalba este relativ bogat în micronutrienți și adesea folosit cu scopuri curative. Nu este dificil să crească la domiciliu.



Pădărie (Taraxacum)

Fiecare parte a pădărie, inclusiv rădăcina, tulpina, frunza și floarea, pot fi consumate crude sau fierte. Cultivat pe scară largă în Franța și Germania, dar în general este sălbatic în lume. Plantarea este recomandată pentru primăvară. Pădăria poate fi răspândită rapid și ușor prin semințele sale. Are gust plăcut, precum și aromă plăcută pământescă.

Remediile din plante făcute din frunze de pădărie pot fi folosite ca diuretice și pentru detoxifiere. Spre deosebire de cele mai multe diuretice, pădăria este bogată în potasiu. Se folosește, de asemenea, pentru problemele de sânge prin eliminarea excesului de lichid din organism. Frunzele conțin glicozide, carotenoide, săruri de potasiu, fier și vitaminele A, B, C și D.

Numele Pădărie (pădărie) vine de la franceza "dent de leu", referindu-se la părțile zimțate ale frunzelor. Asociați cu Soarele, Luna și Stele - culoarea galbenă este soarele, puful gri este luna, iar semințele stropitoare sunt stelele. Pădăria conține multe microelemente, are proprietăți pronunțate de vindecare. Este, de asemenea, ușor de cultivat.

Citește mai mult:

[Ceaiuri de plante medicinale](#)

[Metode legate de îngrijire de calitate a părului nostru](#)

[Program de Detoxificare](#)



Roselle (Hibiscus Sabdariffa)

Roselle este un tip de hibiscus. Speciile provin din Africa de Vest și au flori roz frumoase. Cultivarea ei de masă în Indonezia a început în anii 20 ai secolului XX în cadrul unui program subvenționat de către administrația locală. Moduri sugerate pentru a ajuta producătorii de sac de zahăr să obțină fibre.

Roselle poate fi de un an sau pe tot parcursul anului și poate crește până la un metru și jumătate sau două în înălțime. Are un gust acru și răcoritor utilizat în prepararea alimentelor și băuturilor. Motivul este conținutul componentelor organice în culorile hibiscusului. Cupele roșii ale plantei sunt exportate în Statele Unite și Europa, în special în Germania, unde sunt folosite ca coloranți alimentari.

Roselle are un efect diuretic și laxativ, proprietăți anti-hipertensive și conține mulți antioxidanți - mai ales bogați în vitamina C. Cultivă în sol fertil și umed și nu este dificil de cultivat dintr-o tulpină sau o sămânță. Puteți să-l crească atât în grădină cât și în oală acasă. Asigurați-vă cel puțin șase ore de soare pentru ca colofoniul să crească pe deplin.

Roselle este relativ bogat în oligoelemente și are proprietăți bune de vindecare, dar este relativ capricios să crească.



Pepper de piper (Mentha Piperita)

Menta are o lungă istorie de cultivare și a fost folosită în scopuri de gătit și curativ începând cu anul 1500 î.Hr. până în 1696, menta nu era clasificată în propria subspecie. Se crede că a provenit din Africa de Nord și din Marea Mediterană.

Există aproximativ douăzeci și cinci de tipuri de mentă. Menta este un butuc între *Mentha spicata* (mintha) și *Mentha aquatica* (menta de apă). Menta este deosebit de popular ca un potențiator de aromă și este utilizat în multe produse de consum, cum ar fi guma de mestecat. Tulpinile sunt netede, dreptunghiulare și întunecate, cu o ușoară nuanță roșie. Frunzele sunt, de asemenea, netede, o nuanță mai închisă de verde, cu vene roșiatice.

Menta este folosită pentru probleme digestive. Dacă suferiți de umflături sau aveți colici, acesta este răspunsul. Mentolul este principalul ingredient activ al menta. Este o componentă complet organică care are un efect de răcire și poate fi aplicată pe piele. Poate fi folosit ca un agent sedativ ușor și analgezic.

Menta este încă bogată în oligoelemente și are proprietăți de vindecare mai înalte și este deosebit de potrivită pentru cultivarea la domiciliu.

Pentru mai multe informații - Click aici





Rozmarinul (Rosmarinus Officinalis)

Rozmarinul este o plantă aromatică, lemnoasă și verde. Este o plantă pe tot parcursul anului cu frunze de ace, cu flori roz, albastru, violet sau alb. Acesta provine din Marea Mediterană și face parte din familia mentei Lamiaceae. Mulți se bucură de aroma de rodie și de gustul ascuțit, ușor cald când se adaugă la o mare varietate de alimente. Astăzi este cultivată în întreaga lume.

Frunzele conțin flavonoide care întăresc capilarele și permeabilitatea lor. Planta este, de asemenea, o sursă de vopsea galben-verde și se aplică în aromoterapie. Acesta vă poate lua departe de respirația urât mirositoare și este, de asemenea, o plantă potrivită pentru calmarea simptomelor de vertij și epilepsie.

Rozmarinul are proprietăți antiseptice, de asemenea antibacteriene și antifungice. Aceste calități ajută la întărirea sistemului imunitar. La temperatură, rozmarinul vă va face să transpirați și să aruncați febră din corpul vostru.

Puteți crește rozmarin la domiciliu și să-l utilizați în tot felul de moduri. Este bogat în oligoelemente și are proprietăți uimitoare de vindecare.



Urzica comună (Urtica Dioica)

Urzica este o plantă înflorită iarbă, pe tot parcursul anului, tipică pentru Europa, Africa de Nord, Asia și partea de vest a Americii de Nord. Are o tulpină dură și frunze verzi, foarte întunecate. Când sunt înflorite, urzici produc culori abia vizibile. La nivel mondial, acestea se aplică la problemele căilor respiratorii și atenuează simptomele astmului.

Remediile din plante preparate din urzică sunt folosite pentru exsanguinare, ca diuretic, pentru a reduce sângerarea și ca un tonic pe bază de plante pentru a îmbunătăți sănătatea generală a corpului.

Urzica conține caroten, vitaminele A și C și are proprietăți puternice diuretice. Este o plantă comestibilă cu un conținut nutrițional ridicat. Unele specii sunt deosebit de bogate în siliciu, fier și potasiu. Are calități pronunțate și puternice de gust. Este folosit în principal ca mijloc de purificare și detoxifiere a corpului, dar are multe aplicații.

Urzica conține fibre care pot fi folosite în industria textilă.

Nuielele sunt greu de crescut la domiciliu, dar sunt bogate în oligoelemente și au proprietăți de vindecare mai mari.



La **www.frumusete-sanatate.com** puteți găsi produse ecologice care conțin multe dintre plantele, fructele și ingredientele naturale listate. Toate acestea au efecte și proprietăți diferite care ajută corpul uman să lupte împotriva unora dintre cele mai frecvente probleme de sănătate.

Acest ghid conține informații utile și strâns formulate care vizează toți cei care doresc să trăiască ecologic.

Pentru mai multe informații interesante și sfaturi utile legate de natura și bogățiile pe care le oferă - vizitați în mod regulat:

www.frumusete-sanatate.com