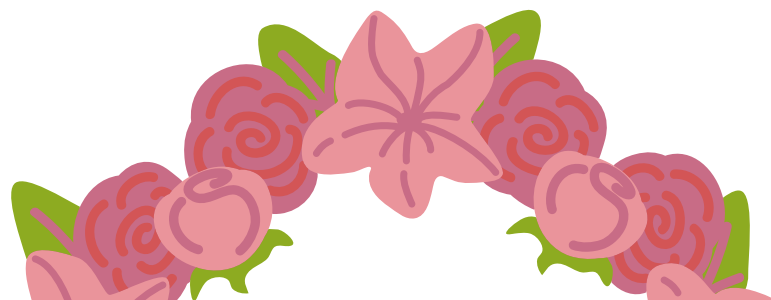




Vendy Blínová

JAK VNITŘNĚ PODPOŘIT NAŠE VLASY





To jsem já - Vendy

Bylinkám se věnuji přes 15 let. Absolvovala jsem Bylinkovou školu, učila jsem se a stále učím u bylinkářek a také se i nadále vzdělávám v knížkách o bylinkách a čerpám z vlastních zkušeností.

Ukazuji ženám, jak využívat léčivou sílu bylinek. Jsem autorkou eBooku Přírodní léčení pomocí vlastní bylinkové lékárny.

Vytvořila jsem několik bylinkových kurzů, kde vás provedu světem bylinek. Naučíte se využívat bylinky nejen v čajích, ale i tinkturách, sirupech, olejích, mastích, solích a to v různých ročních obdobích.

BYLINKOVÝ ČAJ



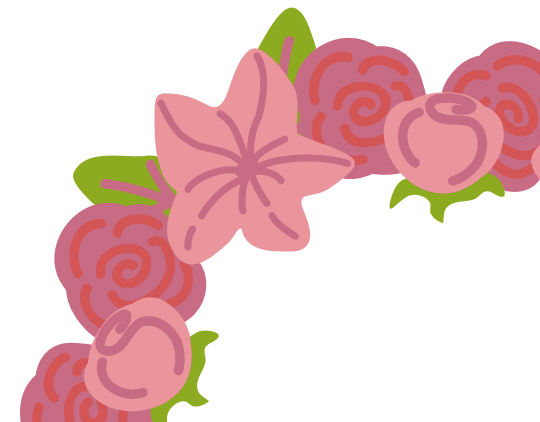
- **NÁLEV**
- **MACERÁT**
- **ODVAR**



NÁLEV



- bylinky (sušené nebo čerstvé) **zaližete vroucí vodou**
- **měkčí části rostlin** (nať, list, květ, semínka)
- necháte **5-10 minut louhovat**
- **přikrýt!** (silice se odpařují)





MACERÁT

- bylinky (sušené nebo čerstvé) zalijete **vychladlou převařenou vodou**
- **měkčí části rostlin** (nať, list, květ)
- vhodné pro bylinky, co obsahují hojivé **slizové látky**
- naložíte večer a necháte **louhovat přes noc**, ráno přihřejete (**nebo 5-8hodin**)



ODVAR



- z **tvrdých částí rostlin** (kořeny, kůra, plody)
- vložíte **do studené vody**, přivedete k varu a na mírném ohni a pod pokličkou **vaříte 10-15 minut** a pak ještě necháte **10 minut pod pokličkou odpočívat**





ZÁKLADNÍ DÁVKOVÁNÍ BYLINEK A SMĚSÍ

Sušené bylinky

1 vrchovatá čajová lžička na 0,25 l

1 polévková lžíce na 0,5l

Čerstvé bylinky

2 vrchovatá čajové lžičky na 0,25 l

2 polévkové lžíce na 0,5l



TIP: 1 špetka = 1 lžička
(špetka se vejde mezi 3 prsty)



UŽÍVÁNÍ DOSPĚLÍ

- v případě zdravotních potíží pijete 3-4 hrníčky denně (0,25l)
- preventivně 1-2 hrníčky denně (0,25l)



Bylinek není potřeba se bát - pokud neberete léky, nejste těhotná nebo kojící a nebo pokud se nejedná o malé dítě!

JAK DLOUHO UŽÍVAT



- Po 2 (max. po 3 týdnech) uděláte 1 týden přestávku
- S týdenními přestávkami je možné si dopřát 2 až 3 měsíční kůru
- Po delším užívání vzniká **rezistence** – tělo si na bylinku zvykne a užívání ztrácí efekt
- Krátkodobě se čaje pijí dle trvání obtíží (3-4 dny) maximálně ale 3 týdny



PÍT PŘED JÍDLEM NEBO PO JÍDLE?



- Čaje pít nejméně 15minut před jídlem nebo 15minut po jídle
- Po jídle – čaj na trávení





ZÁSADY MÍCHÁNÍ BYLINEK DO SMĚSI

**Obecně lze míchat jakékoliv bylinky k sobě,
účinky bylinek se neruší.**

POZOR NEMÍCHAT k sobě bylinky:

- 1. na nálev (nebo macerát) a odvar**
- 2. s účinky, které jdou proti sobě**
(podporující pocení/ proti pocení nebo
uklidňující účinek a povzbuzující účinek)

Dívejte se do lékopisu (herbáře).



- **vyberte si hlavní bylinku dle lékopisu**
- **přidejte další bylinku, která hlavní bylinku podpoří (může mít stejné, podobné nebo jiné žádoucí účinky)**
- **můžete přidat bylinku na chuť (anýz, meduňka, máta...)**
- **můžete přidat i bylinku pro vzhled nebo jako "plnivo" (např. květ měsíčku nebo listy maliníku, jahodníku)**

JAK VNITŘNĚ PODPOŘIT NAŠE VLASY



Podle TČM, pokud chci zlepšit:

- **stav vlasů = podpořím ledviny**
- **stav pleti = podpořím játra**



PŘESLIČKA ROLNÍ

- vysoký obsah kyseliny křemičité
- odvodňující a močopudné účinky - ledviny
- čistí a detoxikuje
- působí dobře na stav vlasů, kůže, nehtů i kostí
- ženy nad 40 - šálek přesličky denně (bylinka mládí)
- záněty močového ústrojí, nadměrná a bolestivá menstruace

Ne v těhotenství!

Ne děti!

Pozor na záměnu s přesličkou bahenní!

KOŘEN LOPUCHU



- je velmi močopudný a odvodňující, čistí ledviny a močové ústrojí
- je sladký - díky inulinu, přírodnímu inzulinu
- výrazně zlepšuje růst, objem a celkový stav vlasů i kůže
- na aknézní stavy, špatnou pleť, ekzémy, vyrážky



KOPŘIVA LIST

- je silná čistící bylinka, detoxikuje - podporuje činnost jater a ledvin
- pomáhá při chudokrevnosti
- snižuje hladinu cukru v těle
- podporuje vyplavování kyseliny močové z těla
- podporuje metabolismus - hubnutí

Hodně odvádí vodu z těla - při kůře
doplňovat tekutiny!
Čerstvou využívat jen na jaře.



JITROCEL

- obsahuje slizové látky a kyselinu křemičitou
- zlepšuje růst vlasů a nehtů
- na kašel, angína, chřipka, nachlazení
- i v těhotenství, při kojení a malé děti

KOŘEN PAMPELIŠKY

- působí močopudně, stimuluje funkci ledvin, čistí
- bohatý zdroj hořčin - čistí játra i žlučovody
- Vylepšuje stav vlasů i pleti

NE při kojení a malé děti!

ŠÍPEK



- obsahuje velké množství vitamínu C, provitamín A, vitamíny skupiny B a vitamín E - vylepší se stav vlasů, pleti - nehtů
- podpora imunity, při nachlazení, angíně, chřipce

KOPŘIVA SEMÍNKA

- obsahují vitamíny A, B, C a E, železo, vápník, draslík
- podporují činnost jater a ledvin
- zlepšují stav pleti, posílí vlasy, jejich růst a lesk, posílí nehty

SHRNUTÍ



- měkčí části rostlin (nať, list, květ, semínka) přelít vroucí vodou a 5-10 minut louhovat (případně macerát)
- kořeny, plody vaříte 10-15 minut pod pokličkou a pak ještě necháte 10 minut odpočívat
- Sušené bylinky - 1 vrchovatá čajová lžička na 0,25 l nebo 1 polévková lžíce na 0,5l
- Čaj jako kůru používat 14 dní 2x denně a pak týden vynechat. Opakovat 3x.



UKÁŽU VÁM, JAK VYUŽÍVAT SÍLU BYLINEK

Provázím ženy světem bylinek.

Učím je, jak využívat sílu bylinek i jinak než v čajích.

**Mým cílem je, aby si ženy bylinky zamilovaly a staly se
přirozenou součástí jejich života.**

ONLINE KURZ VYUŽIJTE SÍLU BYLINEK NAPLNO



**Naučíte se vyrábět
bylinkové tinktury,
mastičky, oleje, sirupy a
octy.**

**Začnete tvořit vlastní
bylinkovou lékárnu a
omezovat klasické
chemické léky.**

VENDYBLINOVA.CZ



eBook Začněte využívat sílu bylinek ZDARMA

eBook Přírodní léčení pomocí vlastní bylinkové lékárny

kurz Využijte sílu bylinek naplno - Jaro 2022

FB skupina Bylinky a přírodní léčení bez prášků

VENDYBLINOVA.CZ



DĚKUJI ZA POZORNOST