

Úvod



Ačkoliv nám bylinky i léčivé kameny mohou pomoci s hubnutím, hned na začátek si musíme přiznat, že pokud aspoň trochu neupravíme svůj životní styl, nepřidáme minimum pohybu a neubereme z příjmu kalorií, pak bylinky ani kameny mnoho nezmohou. Je to sice složitější cesta, ale zato budete mít dlouhodobě nastartované hubnutí, kdy se vám podaří dostat se na vysněnou váhu a hlavně si ji udržet – a to mnoho jiných „zaručených“ diet nenabízí.

Bylinky a kameny vám pomohou nastartovat metabolismus, vyčistí vám tělo od toxinů, pročistí krev, sníží hladinu cukru i škodlivého cholesterolu. To všechno skutečně dokážou, pokud si vyberete ty pravé. Pojďme se tedy společně podívat do kouzelného světa bylinek a kamenů, který nám otevře své možnosti pouze tehdy, když o nich budeme vědět.

Mimochodem, já jsem živým důkazem toho, že to funguje. Bylinky miluju, sbírám je ve volné přírodě i pěstuji na své zahrádce. Svou sbírku kamenů obohacuji už několik let a stále mě nepřestávají udivovat. Ačkoliv se věkem blížím k padesátce a mám dvě dospívající děti, svoji váhu si držím stabilně na nějakých 60 kilogramech při 157 cm, a když přece jen potřebuji ještě něco zhubnout do plešových šatů, vsadím na správné bylinkové čaje, které mě na jaře dokážou detoxikovat a ubrat ještě pár kilo, někdy jen opticky – odvodněním.

Tak s chutí do toho!

Jak sbírat bylinky, aby měly největší sílu

Ačkoliv každá bylina je jiná, přece jen existují určité zákonitosti, podle nichž bychom měli bylinky sbírat, aby si uchovaly co nejvíce zdraví prospěšných látek.

Obecně je potřeba sbírat bylinky v prostředí, které je čisté, tedy mimo hlavní silnice, komunikace, zástavbu, okolí továren a průmyslových zón. Sbíráme je za slunného, suchého a bezvětrného počasí. Některé bylinky musíme sbírat v rukavicích (pokud mají trny nebo silně barví).

Bylinky, u nichž se sbírá **květ nebo kvetoucí nať**, se sklízí za plného květu, ale nikoliv překvetlé, a to nejlépe za slunečného počasí v pravé poledne nebo brzy odpoledne.

Bylinky, u nichž sbíráme **list**, se sklízí před vykvetením, nebo naopak po odkvětu, opět za slunného, teplého, nedeštivého počasí.

Bylinky, u nichž se sbírají **kořeny, hlízy nebo oddenky**, sbíráme na jaře nebo na podzim, kdy se do kořenů koncentruje největší síla. Sbíráme je za suchého počasí a ke sklizni použijeme rýč, rycí vidle nebo motyčku. Vždy si však počínáme tak, abychom nepoškodili celou rostlinu, resp. celou vegetaci.



Zdroj: pixabay

Jak bylinky sušit

Jestliže víme, že bylinku v čerstvém stavu celou nevyužijeme, anebo si chceme udělat zásobu na zimu, nejlepším způsobem je bylinky usušit. (Možné je však také mražení, které se hodí zejména u kuchyňských bylinek – petržel, pažitka, kopr, bazalka, nebo u plodů, jako jsou například borůvky.)

Bylinky, u kterých se sbírá **celá nat'**, je nejlepší zavěsit do menších kytic květy dolů například na půdu nebo na jakékoliv místo chráněné před deštěm.

Bylinky, u nichž se sbírají **květy a listy**, sušíme v bedýnkách nebo lís-kách, které vyložíme pečicím papírem (nepoužívejte novinový papír, protože ten by mohl bylinky poškodit tiskařskou barvou), sušíme je v nízkých vrstvách a občas prohodíme, aby se otočily a sušily rovnoměrně.

Bylinky, u nichž se sbírají **kořeny, oddenky nebo hlízy**, musíme před sušením nařezat na plátky, aby lépe proschly a nezneškodily se například plísněmi. Potom je sušíme podobně jako předešlé, jednotlivé plátky otáčíme, aby proschly po obou stranách stejně.



Zdroj: pixabay

Jak bylinky uchovávat

Jakmile jsou bylinky usušené – poznáme to tak, že nám šustí mezi prsty, když je promneme – dáme je do plátěných nebo papírových sáčků, popř. do sklenic nebo plechovek, ale vždy tak, aby si zachovaly svou kvalitu, a uložíme je na **suché a tmavé místo**.

Všechny sáčky i skleničky popíšeme jménem bylinky a rokem sběru, a to nejen proto, abychom se v nich později vyznali, ale také, abychom nemuseli otvírat každou nádobu zvlášť, když hledáme konkrétní bylinku.



Zdroj: pixabay

Jak si vybrat ty správné kameny

Kameny můžete sbírat v přírodě, nakoupit je od obchodníků na různých výstavách, nebo koupit přes internet. Ovšem pokud chcete, aby kameny fungovaly právě na vás, vždy bude lepší si je nasbírat nebo koupit osobně, protože jen tak můžete procítit energii určitého kamenu.

Nebojte se vybírat delší dobu a každý kámen si „osahat“, abyste cítili jeho vibrace. Položte si dva kameny do dlaní a vyberte si ten kámen, který se vám líbí vizuálně, barevně, velikostí i tvarem. Výběr kamenu nepodceňte, vždyt' s vámi bude možná až do konce života. A jestliže vám má kámen pomoci, pak se nebojte vybrat i kámen dražší. Ačkoliv cena kamenu rozhodně není rozhodujícím atributem.

Jak kameny očistit a nabít

Nalezené i koupené kameny můžete doma nabít či dobít energií. Opláchněte je pod tekoucí vodou (kromě halitu, ten by se vám rozpustil, protože se jedná o kuchyňskou sůl) a myslete na to, že z nich smýváte všechno negativní. Pro nabití novou energií je položte na 12 hodin na místo, kde na ně bude dopadat sluneční, popř. měsíční světlo. Další možnost je protáhnout kámen/krystal plamenem svíce. Vždy však dbejte na bezpečnost takovýchto rituálů!

Bylinky pomáhající s hubnutím od A do Z (Ž)

Aloe vera

Možná máte tuto rostlinku doma za oknem a vůbec vás nenapadlo, že by vám mohla pomoci s hubnutím. Ale tady je důkaz.

Jak aloe vera vypadá

Aloe vera nebo také aloe pravá je sukulent, který volně v přírodě dorůstá až 90 cm, doma se toho bát nemusíte, vejde se vám určitě na parapet u okna. Listy jsou na okrajích ostnitě zubaté. Květy vyrůstají v hroznovitém květenství a mají žlutou až načervenalou barvu. Plodem je tobolka s množstvím semen.

Kde roste

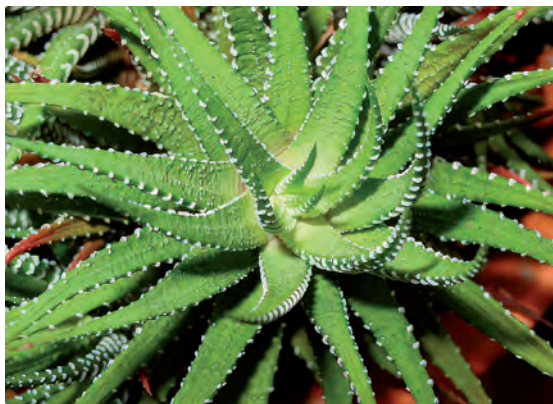
Původním prostředím byl nejspíš Egypt, Súdán a Arábie, odtud se pak dostala do Středomoří, dále roste i v oblastech Mexika, jižních částech USA, Číně a Austrálii.

Co se sbírá a proč

Sbírají se listy, resp. jejich vnitřní části obsahující latex. Rostlina obsahuje minerální látky, silice, aldehydy a ketony. Tyto látky pomáhají detoxikovat organismus, čistí krev, zlepšují metabolismus a pomáhají i s čištěním střev.

Jak aloe vera používat

Můžete si koupit hotové nápoje a džusy, které obsahují extrakt z aloe vera, ale dávejte pozor, abyste si koupili skutečně produkt obsahující aloe vera ve velkém množství, nikoliv například 1%. Nebo si pěstujte aloe vera doma a odřízněte vždy jeden až dva listy, dužinu z nich vydlabejte, dejte spolu s vodou do mixéru a udělejte si vlastní nápoj. Ten můžete pít denně, neboť nemá žádné vedlejší účinky.



Zdroj: pixabay

Borůvka

Borůvka neboli přesněji brusnice borůvka má mnoho blahodárných účinků na náš organismus a jedním z nich je i podpora při hubnutí. Používají se samozřejmě plody, ale poněkud překvapivě i listy, ze kterých si můžete připravit lahodný čaj.

Jak borůvka vypadá

Asi každý zná keřky v horských lesích (třeba v Krkonoších nebo na Šumavě, roste ale i v lesích Středočeského kraje), které mají leskle zelené listy a bílé kvítky, z nichž v průběhu léta dozrávají tmavě modré až fialové bobule.

Kde borůvka roste

Borůvka roste po celé Evropě s výjimkou její jižnějších částí, dále na Kavkaze, Sibiři, v Mongolsku a Číně. Vyskytuje se převážně v lesích, a to především těch horských.

Co se sbírá a proč

Sbírají se plody a listy. Obojí obsahují třísloviny, antioxidanty, provitamin A, vitamin C, sacharidy a také stopové prvky jako mangan, železo, draslík aj. Jsou výborným antioxidantem a pomáhají snižovat tělesnou váhu hned několika způsoby: urychlují metaboli-

smus, regulují hladinu cukrů v krvi, potlačují chuť na sladké, a navíc posilují imunitní systém.

Jak je užívat

Plody borůvek jezte alespoň v množství jedné hrsti denně. Můžete je nasušit i zamrazit, a udělat si tak zásobu na zimu. Z listů je možné uvařit čaj, a to tak, že hrst listů (čerstvých nebo sušených) zalijete 250 ml vroucí vody, necháte 10 minut louhovat, přecedíte a pijete nejlépe večer před spaním.



Zdroj: pixabay

Cesmína paraguayská

Jedná se o poněkud exotický strom, který v našich končinách nepotkáte, ale z jeho listů si můžete udělat čaj – maté. Čaj u nás seženete ve specializovaných prodejnách.

Jak cesmína vypadá

Cesmína je stálezelený strom, který dorůstá výšky až 20 m, má střídavé listy vejčitého tvaru, květy světle zelené a jejím plodem je peckovice.

Kde cesmína roste

Cesmína paraguayská roste v Paraguayi, Uruguayi, Argentině a Brazílii. Odtud se rozšířila i do severní a střední Afriky, na Seychely a na Ha-