

# Tisztító gyógynövények



A szervezetünknek időnként szüksége van egy nagy tisztításra, méregtelenítésre. Ezt a méregtelenítést nem szó szerint kell érteni, hiszen ha tele lenne a szervezetünk méreggel, akkor nem sokáig élnénk. Ez a tisztítás mindössze annyit jelent, hogy a testünket kúraszerűen, bizonyos időközönként tehermentesítjük, hiszen a májnak is szüksége van egy kis pihenésre, regenerációra. Ebben a folyamatban lehetnek segítségünkre a gyógynövények. A cikkben olyan növényekről olvashat, melyek támogatják ezt a folyamatot.

A csalán friss hajtásai és fiatal levelei kiválóan alkalmasak elindítani a szervezet méregtelenítő folyamatait, hiszen a csalántea vizelethajtó hatással rendelkezik. Tavasszal érdemes minél több olyan ételt készíteni, melyek csalánlevelet is tartalmaznak, például fasírtot, levest, de akár még salátát is.

A magyar emberek többsége ismeri a vörös herét, amely szintén alkalmas a test méregtelenítésére. Menopauza szakaszában is javasolják a hölgyeknek a hormonális egyensúly fenntartása érdekében. Azok azonban, akik hormonfüggő daganatban szenvednek, vagy hajlamosak a daganatképződésre, ne fogyasszák semmilyen formában.

Az egyik legjobb gyógynövény, amely alkalmas a szervezetünk méregtelenítésére nem más, mint a gyermekláncfű, vagy ahogy sokan ismerik, a pitypang. Hazánkban is sok helyen találkozhatunk vele. Főleg kora tavasszal, márciusban érdemes gyűjteni a friss hajtásait, leveleit. Figyeljünk azonban arra, hogy ne az utak mellől szedjük belőle, hiszen szennyező anyagokat tartalmazhat.

A pitypang egy olyan keserűanyagokat tartalmazó gyógynövény, amelyeknek nagy szerepe van a vese és a máj méregtelenítésében. Készíthetünk belőle teát, de salátába is tehetünk a fiatal leveleiből és hajtásaiból.

A kukoricabajusz is hasznos lehet a tisztítókúránkban. Tea formájában kapható, és nagyon hatékony a szervezet méregtelenítésében. Vízhajtó hatással rendelkezik, ezzel segíti kijuttatni a betegségeket okozó méreganyagokat a szervezetből.

A máj méregtelenítésében verhetetlen a bojtorjángyökér. Ez a gyógynövény nemcsak a máj és a vese egészségét támogatja, hanem a bőr számára is nagyon hasznos. Mivel inulinban és prebiotikus enzimekben is gazdag, még az emésztésre is jó hatást gyakorol.

Felhasznált forrás: <https://gyogyszernelkul.com/tisztito-gyogynovenyek/> (Letöltés dátuma: 2021.03.02.)